

55

cách để

Vượt qua thất bại

55 ways
To Overcome
Setback



55

cách để

Vượt qua thất bại

55 ways
To Overcome
Setback



MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
1. Động viên bản thân	6
2. Nhận ra sai lầm	7
3. Đặt những mục tiêu nhỏ	8
4. Xác định mục tiêu	9
5. Viết những mục tiêu ra giấy	10
6. Kiên định với mục tiêu	11
7. Thực hiện những mục tiêu cá nhân	12
8. Xác định thời gian	13
9. Đừng nhìn mãi vào quá khứ	14
10. Tiếp tục cố gắng	15
11. Kết bạn với những người lạc quan	16
12. Suy nghĩ kĩ càng	17
13. Sửa chữa sai lầm	18
14. Tìm cách khác	19
15. Biết rút kinh nghiệm	20
16. Lắng nghe kĩ càng	21
17. Chuẩn bị cho thành công	23
18. Đừng bỏ cuộc	24

MỤC LỤC

19. Không bao giờ bỏ cuộc	25
20. Nhiệt tình	26
21. Hãy tự tin	27
22. Ứng xử đúng đắn trước những lời nhận xét	28
23. Đánh giá bản thân	29
24. Không sống với quá khứ	30
25. Kết bạn có chọn lựa	31
26. Liệt kê những điều tiêu cực	33
27. Tránh xa cám dỗ	34
28. Loại bỏ nỗi sợ hãi	35
29. Hoàn thành công việc	36
30. Giải quyết vấn đề	37
31. Lập kế hoạch	38
32. Sắp xếp kế hoạch	39
33. Kiên trì với kế hoạch	40
34. Đừng xáo trộn các kế hoạch	41
35. Lập kế hoạch cùng bạn bè	42
36. Tập thể dục thường xuyên	43
37. Thái độ tích cực	44

MỤC LỤC

38. Nghỉ ngơi đầy đủ.....	45
39. Đừng tự kiêu.....	46
40. Tránh những người thích nói “không”.....	47
41. Suy nghĩ nhạy bén.....	48
42. Luôn lạc quan.....	49
43. Đừng do dự.....	50
44. Chấp nhận thực tế.....	51
45. Phân tích tình thế.....	53
46. Nhận biết những trở ngại.....	54
47. Sử dụng thời gian.....	55
48. Đánh giá thành quả.....	56
49. Đầu óc cởi mở.....	57
50. Trò chuyện với những người đáng tin cậy.....	58
51. Nhớ lại.....	59
52. Chia sẻ kinh nghiệm.....	60
53. Đừng lơ là.....	61
54. Tập trung suy nghĩ.....	62
55. Làm những việc bạn thích.....	63

LỜI GIỚI THIỆU

Bất cứ ai cũng có đôi lần trải qua thất bại, gặp tai họa, không thành công hay mất phương hướng ở một số thời điểm trong cuộc đời. Vận đen có thể làm bạn gục ngã mà không cần một lời cảnh báo. Nó có thể tác động đến các mối quan hệ, người thân, sự nghiệp, công việc, sức khỏe hay tình hình tài chính của bạn. Vấn đề cốt lõi ở đây không phải là bao nhiêu lần bạn vấp ngã, mà là làm thế nào và đâu là nơi bạn đã đứng dậy. Thời gian trôi qua, bạn sẽ đạt được thành công.

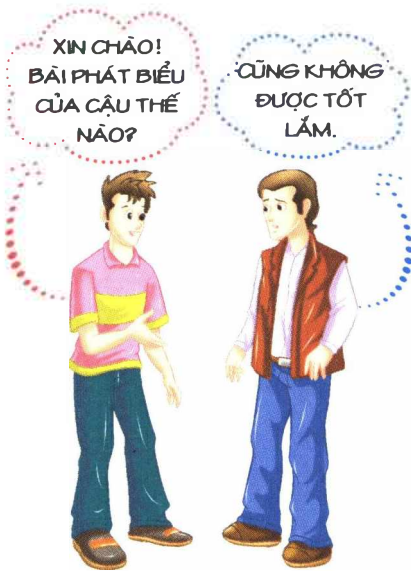
Các nghiên cứu đều cho thấy những người lạc quan dễ dàng đạt được mục tiêu hơn là những người bi quan. Họ thành công không phải vì họ thất bại ít hơn, mà bởi vì họ biết cách vượt qua nhiều thất bại hơn. Những người có thái độ tích cực luôn tìm hiểu xem vì sao họ thất bại. Hãy nhớ rằng: thất bại không phải là một bức tường không thể vượt qua. Bạn chỉ cần tìm một cánh cổng. Dù việc này có thể khiến bạn mất chút thời gian, nhưng nếu bạn mở được cánh cổng đó và đi qua, bạn sẽ sớm tìm thấy con đường của mình.

Cuốn sách *55 cách để vượt qua thất bại* khuyến khích người đọc tự rèn luyện và có phản ứng thích hợp khi gặp khó khăn trong cuộc sống.

Ban biên tập đã rất nỗ lực và thực sự mong muốn cuốn sách sẽ hữu ích cho bạn đọc. Rất mong quý độc giả đón đọc và ủng hộ.



ĐỘNG VIÊN BẢN THÂN



Nếu muốn thành công trong cuộc sống, bạn cần biết tự động viên bản thân. Chắc chắn sẽ có những thời điểm khó khăn, mọi thứ không diễn ra như bạn mong đợi, và bạn cảm thấy quá mệt mỏi để tiếp tục. Chìa khoá của việc động viên bản thân là đặt ra một mục tiêu cho mình.

Làm cách nào để
không nhụt chí?

Bạn nên tránh những người
thiếu động lực và không giữ
đúng mục tiêu đã đặt ra.



NHẬN RA SAI LẦM

CẬU ĐƯỢC
MẤY ĐIỂM TRONG
KÌ THI VỪA RỒI?

KÉM LẮM
CẬU À!



Đối với phần lớn chúng ta, nỗi sợ sẽ mắc phải sai lầm chính là trở ngại lớn nhất để đi tới thành công. Rút ra những bài học sẽ giúp bạn mạnh mẽ hơn. Hãy chú ý tới những sai lầm bạn phạm phải và cố gắng tránh lặp lại về sau. Làm như vậy chắc chắn sẽ giúp bạn vượt qua được thất bại.

Chúng ta có thể rút ra
được điều gì từ các
sai lầm?

Bằng cách sửa chữa sai
lầm, chúng ta sẽ có thêm
hiểu biết và trở nên thành
thạo hơn.

ĐỪNG BUỒN.
NẾU CẬU BIẾT
MÌNH ĐÃ SAI,
CẬU SẼ TIẾN BỘ
HƠN THÔI.

Ừ, TÔI SẼ CỐ
GẮNG KHÔNG
LẶP LẠI SAI LẦM
ẦY NỮA.



ĐẶT NHỮNG MỤC TIÊU NHỎ

HÃY KIỂM SOÁT
TỐT NHỮNG MỤC
TIÊU CỦA MÌNH,
CẬU NHÉ.

TẠI SAO LẠI
NHƯ VẬY?



Khi tự đặt ra những mục tiêu nhỏ thì bạn có thể sớm đạt được chúng hơn. Những thành công ban đầu này sẽ giúp bạn có thêm động lực để đạt được những mục tiêu khác. Nếu đặt ra yêu cầu quá cao, rất có thể bạn sẽ dằn nản chí mà đánh mất mục tiêu của mình.

Tại sao chúng ta nên
đặt những mục tiêu nhỏ?

Trước khi đặt ra mục tiêu lớn, mục tiêu nhỏ chính là cách bạn tập dượt và tạo động lực cho bản thân để đạt được thành quả lớn hơn trong tương lai.

NẾU KHÔNG THÌ
CẬU SẼ DỄ THẤT BẠI
VÀ NẢN CHÍ VÌ PHẢI
LÀM VIỆC VƯỢT QUÁ
KHẢ NĂNG TRƯỚC
MẮT CỦA MÌNH.

VẬY À, TỚ
SẼ RÚT KINH
NGHIỆM.



XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU

TẠI SAO CẬU
KHÔNG XÁC ĐỊNH
RÕ MỤC TIÊU
NGAY TỪ ĐẦU?

LIỆU ĐIỀU ĐÓ CÓ
TẠO NÊN SỰ KHÁC
BIỆT NÀO CHO CUỘC
ĐỜI TỐ KHÔNG?



Bước đầu tiên trong việc lập và đạt được mục tiêu là xác định chính xác bạn muốn gì. Vì thế hãy vạch rõ kế hoạch ra giấy trước khi bắt tay vào thực hiện. Điều này chắc chắn sẽ giúp bạn thuận lợi hơn trên con đường đi tới thành công.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn không có kế hoạch rõ ràng cho dự định trong tương lai?

Bạn sẽ mất cả đời loay hoay mà không có chút tiến triển nào.

BIẾT XÁC ĐỊNH
MỤC TIÊU GIÚP CẬU
NHÌN THẤY RÕ CON
ĐƯỜNG CẦN ĐI VÀ NHỜ
THẾ SẼ TIẾN GẦN ĐẾN
MỤC TIÊU HƠN.

HAY ĐẤY!
TỐ SẼ LÂM
THẾ. CẢM ƠN
LỜI KHUYÊN
CỦA CẬU!



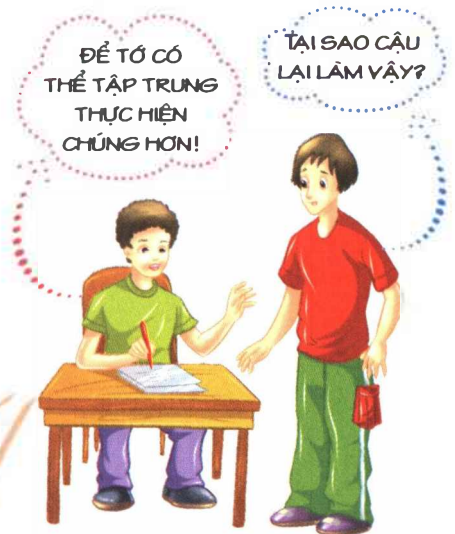
VIẾT NHỮNG MỤC TIÊU RA GIẤY



Viết mục tiêu ra giấy khiến bạn quyết tâm thực hiện chúng hơn. Điều này sẽ thúc đẩy bạn vượt qua những sai lầm và tiếp tục phấn đấu để đạt được mục tiêu của mình. Hãy viết những mục tiêu vào nhật kí, một cuốn sổ tay hay giấy nhớ và luôn mang theo bên người, bạn nhé.

Tại sao chúng ta nên viết ra những mục tiêu?

Viết ra những mục tiêu ở nơi dễ thấy có thể giúp bạn tăng cơ hội và động lực để đạt được mục tiêu.



KIÊN ĐỊNH VỚI MỤC TIÊU



Ai cũng đều có lúc cảm thấy nghi ngờ mọi thứ. Phải nhớ rằng, bạn cần tin tưởng mục tiêu của mình và tin tưởng có thể đạt được chúng nếu thực sự nỗ lực.

Làm sao để bạn có thể tin tưởng vào mục tiêu của bản thân?

Bạn phải biết rằng, bạn có thể thành công nếu thực sự cố gắng.



THỰC HIỆN NHỮNG MỤC TIÊU CÁ NHÂN

MỤC TIÊU CỦA
ANH CẦN PHẢI
THẬT CHI TIẾT.

TẠI SAO
LẠI THẾ?



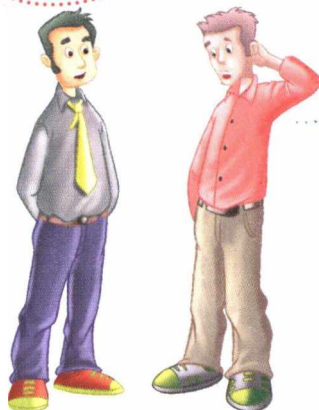
Hãy bắt đầu bằng những mục tiêu nhỏ nhất như vệ sinh cá nhân. Trách nhiệm của chúng ta là cần biết giữ vệ sinh cá nhân và giữ gìn môi trường xung quanh. Điều này sẽ giúp chúng ta cải thiện hành vi của bản thân. Chúng ta có thể bắt đầu bằng việc giữ vệ sinh cho bàn học và phòng riêng.

Tại sao nên bắt đầu
từ việc thực hiện những
mục tiêu cá nhân?

Những mục tiêu mang tính cá nhân sẽ gắn bó thiết thực với bản thân mỗi chúng ta, việc cố gắng thực hiện chúng sẽ giúp chúng ta dần dần hoàn thiện mình hơn.

NHƯ THẾ ANH
SẼ KHÔNG BỎI RỐI
KHI BẮT TAY VÀO
THỰC HIỆN TRONG
THỰC TẾ.

CẢM ƠN ANH
ĐÃ GÓP Ý.



XÁC ĐỊNH THỜI GIAN

CHÀO JOE!
TỚ NÊN LÀM GÌ
ĐÂY? TỚ MỆT
MỎI QUÁ!

CẬU ĐANG LO
LẮNG CHUYỆN
GÌ VẬY?



Đặt ra mục tiêu chỉ đơn giản là xác định đích đến mà bạn muốn trong năm tới hay một số năm sau nữa. Xác định rõ thời gian thực hiện mục tiêu sẽ tạo thêm động lực và sức ép để bạn thực hiện chúng.

Bước đầu tiên cần thực hiện để hướng tới thành công là gì?

Xác định thời gian sẽ hoàn thành công việc là bước đầu tiên để tiến tới thành công.

CÁC KẾ HOẠCH
CỦA TỚ VẪN
RẤT MƠ HỒ.

VẬY À? TẠI SAO
CẬU KHÔNG ĐẶT
GIỚI HẠN THỜI GIAN
CHO CÁC KẾ HOẠCH
CỦA MÌNH NHỈ?



ĐỪNG NHÌN MÃI VÀO QUÁ KHỨ

SAO TRÔNG
CẬU BUỒN VẬY?

MÌNH ĐÃ
TRƯỢT KÌ THI
VỮA RỒI.



Đừng mãi nhìn vào quá khứ của bạn, thay vào đó hãy rút ra những bài học và tiếp tục tiến lên. Bạn không thể biết bạn sẽ đi tới đâu nếu chỉ nhìn về quá khứ. Hơn nữa sống với những thất bại trước đó sẽ chỉ khiến bạn tự giam mình trong bóng tối mà thôi.

Tại sao chúng ta
không nên sống mãi
trong quá khứ?

Chỉ những kẻ thất bại mới
sống bằng quá khứ. Người
thành công học được nhiều
điều từ quá khứ và bước
lên phía trước.

ĐỪNG NGHĨ ĐẾN
QUÁ KHỨ NHIỀU THẾ.
HÃY TẠO RA CHO
MÌNH MỘT KHỞI ĐẦU
MỚI TỐT ĐẸP HƠN,
CẬU À.

CẢM ƠN LỜI
KHUYÊN CỦA
CẬU NHÉ.



TIẾP TỤC CỐ GẮNG

ĐIỀU GÌ LÀM
CẬU PHIÊN
MUỘN VẬY?

LẦN NÀY TỚ
LẠI KHÔNG GIÀNH
ĐƯỢC DANH HIỆU
RỒI!



Đừng để thất bại ngăn bạn thực hiện ước mơ của mình. Bạn có khả năng để vươn tới đỉnh cao. Bạn không thể bỏ tập đi xe đạp chỉ vì bạn bị ngã một vài lần. Bạn hãy tiếp tục cố gắng và đừng bao giờ ngừng nỗ lực cho đến khi đạt được mục tiêu.

Chúng ta nên làm gì
khi chưa đạt được
mục tiêu?

Đừng chán nản, hãy lạc quan và cố gắng thêm nhiều lần cho đến khi vươn được tới thành công.

ĐỪNG MẤT
TỰ TIN THẾ. LẦN
SAU CẬU SẼ
MAY MẮN HƠN.

Ừ, TỚ SẼ CỐ
GẮNG TIẾP



KẾT BẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN

CHÀO JIMMY!
CẬU KHOẺ
KHÔNG?

CHÀO RONNIE!
MÌNH KHOẺ,
CÒN CẬU?



Một trong những cách hiệu quả nhất để đạt được mục tiêu là bạn nên tiếp xúc nhiều với những người lạc quan. Họ sẽ tiếp thêm động lực cho bạn để đạt được mục tiêu. Hãy tìm một người hay một nhóm người thành công và kết bạn với họ càng sớm càng tốt.

Tại sao chúng ta
không nên chơi với
những người bi quan?

Những người bi quan luôn có những suy nghĩ tiêu cực. Kết bạn với họ, bạn cũng sẽ dần dần trở nên bi quan và mất tự tin.

NHÓM CỦA
CẬU THƯỜNG
LÀM GÌ MỖI KHI
GẶP NHAU?

NHÓM TỐ
THƯỜNG THẢO
LUẬN VỀ MỘT SỐ
VẤN ĐỀ HỌC BÚA
TRONG HỌC TẬP



SUY NGHĨ KỸ CÀNG



Bạn nên xác lập thật chi tiết các mục tiêu hoặc tham vọng của mình, nhưng đừng làm cho chúng trở nên rối rắm, bởi như thế sẽ khiến bạn bối rối khi thực hiện. Dù bạn muốn làm bất cứ điều gì trong đời, điều đầu tiên hãy nghĩ kỹ càng về các mục tiêu và đưa ra quyết định đúng đắn.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu chúng ta hành động mà không suy nghĩ?

Bạn sẽ thấy bối rối, mất tinh thần và khiến mọi chuyện trở nên khó khăn hơn.



SỬA CHỮA SAI LẦM

CON CẦN
PHẢI BIẾT RÚT
KINH NGHIỆM.

NHƯNG CON
PHẢI LÀM SAO ĐỂ
CÓ THỂ RÚT KINH
NGHIỆM TỪ CÁC
THẤT BẠI ĐƯỢC?



Thất bại và những sai lầm sẽ giúp bạn rút ra được nhiều bài học. Không có bí mật nào để thành công ngoài việc sửa chữa sai lầm và bắt đầu lại. Dù có thất bại nhiều lần thì bạn cũng đừng nản lòng. Hãy bắt đầu một hành trình mới để thực hiện mục tiêu của mình.

Làm thế nào để
chúng ta có thể nhận
ra sai lầm?

Hãy phân tích và loại bỏ
những nguyên nhân gây ra
thất bại.

CON HÃY CỐ GẮNG
ĐỪNG BAO GIỜ
LẶP LẠI NHỮNG SAI
LẦM TRƯỚC ĐÂY.

VẬNG CON
SẼ CỐ GẮNG
ĐỂ LÀM ĐƯỢC
ĐIỀU ĐÓ A.



TÌM CÁCH KHÁC

ĐỪNG TỪ BỎ,
EM HÃY THỬ
LẦN NỮA ĐI!

KHÔNG EM
KHÔNG THỂ
LÀM LẠI ĐƯỢC.



Thường người ta nghĩ đến chuyện từ bỏ khi không đạt được thành công như mong đợi. Tuy nhiên chúng ta nên cố gắng tìm ra những cách giải quyết khác. Nỗi sợ mắc phải những sai lầm cũ sẽ giảm đi khi chúng ta bắt đầu thực hiện những phương án mới. Kết quả cuối cùng sẽ là hai chữ thành công.

Liệu những sai lầm cũ có giúp chúng ta tìm ra những phương án mới?

Những sai lầm cũ sẽ giúp làm giảm cơ hội mắc phải những sai lầm mới, vì vậy chúng ta nên tìm kiếm những giải pháp khác.

HÃY LẤY HẾT
DŨNG KHÍ, CỐ
GẮNG TÌM GIẢI
PHÁP KHÁC VÀ LÀM
LẠI XEM SẠO.

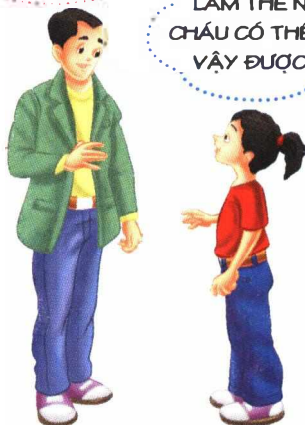
ANH NÓI ĐÚNG
EM SẼ CỐ GẮNG
THỬ LẠI.



BIẾT RÚT KINH NGHIỆM

CHÁU NÊN TRÁNH
MẮC NHỮNG SAI
LẦM TƯƠNG TỰ!

LẦM THẾ NÀO
CHÁU CÓ THỂ LẦM
VẬY ĐƯỢC A?



Những sai Lầm
có ích gì đối với
chúng ta?

Sai Lầm giúp ngăn
chúng ta Lặp Lại sai Lầm
cũ, nhờ vậy mục tiêu sẽ
trở nên gần hơn.

Đừng nhìn những bước lùi
như một thất bại của bản
thân. Hãy xem xét sai lầm,
phân tích cẩn thận, suy nghĩ
về những phương án giúp
bạn có thể tránh được sai
lầm đó rồi thử bắt đầu theo
một cách tiếp cận khác.

ĐƠN GIẢN THÔI!
CHÁU HÃY VIẾT RA
GIẤY NHỮNG SAI
LẦM ẤY VÀ ĐỪNG
LẶP LẠI CHÚNG

Vâng A! CHÁU
SẼ LUÔN GHI
NHỚ ĐIỀU NÀY



LẮNG NGHE KĨ CÀNG



Lắng nghe người khác nói một cách kĩ càng có thể giúp bạn nhận ra và loại bỏ thất bại của mình. Hãy kiên nhẫn lắng nghe khi người khác phê bình hay chỉ ra những khuyết điểm của bạn. Hãy tự tin và cố gắng bổ sung những gì bạn còn thiếu.

Tại sao việc chăm chú
lắng nghe người khác
lại quan trọng?

Vì làm như vậy giúp bạn
vượt qua được thất bại.





Les Brown

“Mỗi khi thất bại, bạn đừng thất vọng, hãy cúi đầu và đi tiếp về phía trước.”



Harry S. Truman

“Tôi đã trải qua vài thất bại trong cuộc đời nhưng vẫn không bao giờ bỏ cuộc.”

Tại sao nên
kiên nhẫn khi người
khác phê bình bạn?

Bạn nên kiên nhẫn khi người
khác phê bình mình vì việc
này cũng giúp bạn vượt qua
thất bại.

ĐIỀU ĐÓ CŨNG CÓ
NGHĨA LÀ CON NÊN KIÊN
NHẪN KHẮC PHỤC NHỮNG
ĐIỂM YẾU CỦA MÌNH.



Vâng A.

HÃY GHI NHỚ
LỜI KHUYÊN CỦA
MỌI NGƯỜI NỮA.



Vâng CON
SẼ CỐ ĐỂ
HOÀN THIÊN
BẢN THÂN A.

CHUẨN BỊ CHO THÀNH CÔNG



Để chuẩn bị cho thành công, điều quan trọng là phải lập kế hoạch hằng ngày. Hãy lên danh sách cần thận và đầy đủ các công việc rồi sắp xếp chúng theo thứ tự ưu tiên.

Liệu những cuốn sách về phát triển kỹ năng có giúp chúng ta thành công được không?

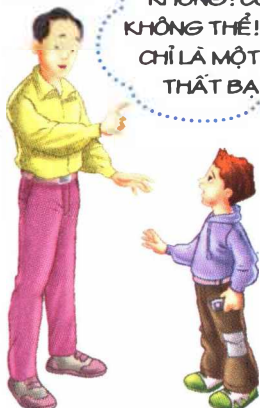
Rất có thể. Hãy dành hai giờ mỗi ngày để đọc sách về giáo dục và phát triển kỹ năng.



ĐỪNG BỎ CUỘC

ĐỪNG BỎ CUỘC
CHỨ CON TRAI!

KHÔNG! CON
KHÔNG THỂ! CON
CHỈ LÀ MỘT KẼ
THẤT BẠI.



Một số người tin rằng họ là kẻ thất bại khi đã không thành công một hoặc hai lần. Nhưng sự thật thì người thất bại là người buông xuôi và không tiếp tục cố gắng trong mọi việc. Đừng để những thất bại buộc bạn từ bỏ ước mơ và mục tiêu, chưa biết chừng bạn chỉ còn cách thành công có một bước chân thôi đấy.

Cố gắng thực hiện
mục tiêu nhiều lần có
lợi ích gì?

Mọi nỗ lực đều làm
giảm bớt mức độ khó khăn
và làm tăng cơ hội
thành công.

HÃY THỬ THÊM
LẦN NỮA XEM, BIẾT
ĐÂU CON SẴP THÀNH
CÔNG RỒI.

VẬNG BỐ
NÓI ĐÚNG CON
SẼ TIẾP TỤC
CỐ GẮNG A.



KHÔNG BAO GIỜ BỎ CUỘC

CHÁU SẼ LÂM LẠI
MỘT LẦN NỮA!

ĐỪNG DỪNG
LẠI CHỈ VÌ MỘT
LẦN THẤT BẠI,
CHÁU NHÉ.



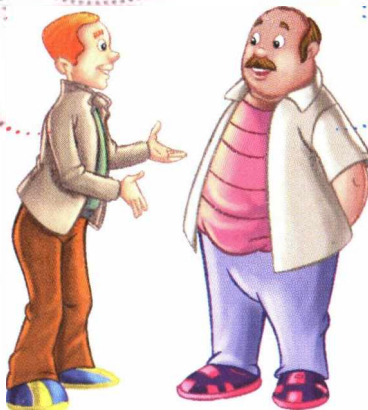
Đừng bao giờ từ bỏ. Khi bạn toàn tâm toàn ý hoàn thành mục tiêu và vẫn đang tiếp tục làm những gì cần phải làm, bạn không được bỏ dở giữa chừng. Hãy nhìn các thất bại trước đây như là bài học kinh nghiệm và cố gắng nỗ lực hơn nữa cho đến khi bạn thành công.

Làm sao để tránh
được thất bại?

Lấy phân tích kĩ các khả năng và suy xét những trở ngại rồi tiếp tục cố gắng, bạn chắc chắn sẽ thành công.

KHÔNG BIẾT LẦN
NÀY CHÁU CÓ THỂ
THÀNH CÔNG ĐƯỢC
HAY KHÔNG NỮA.

CHÁU SẼ
LÂM ĐƯỢC
NẾU LUÔN
CỐ GẮNG



NHIỆT TÌNH

CẬU HÃY SÔI NỔI
LÊN NÀO!

BẰNG CÁCH
NÀO CHỨ?



Sự nhiệt tình đem lại cho bạn cơ hội vượt qua khó khăn, và là một trong những yếu tố giá trị nhất xét cả về phương tiện tài chính lẫn cảm xúc. Hoàn thành công việc một cách nhiệt tình, vui vẻ khác hoàn toàn với kiểu làm việc đơn thuần một cách máy móc.

HÃY VUI VẺ
KHI LÀM VIỆC.

Ừ! TÔI SẼ
CỐ GẮNG
HẾT SỨC.



Làm sao để luôn
nhiệt tình khi mọi chuyện
không suôn sẻ?

Đừng sốt ruột và buồn
xuôi khi bạn gặp rắc rối.
Hãy luôn cố gắng hết mình
vì công việc.

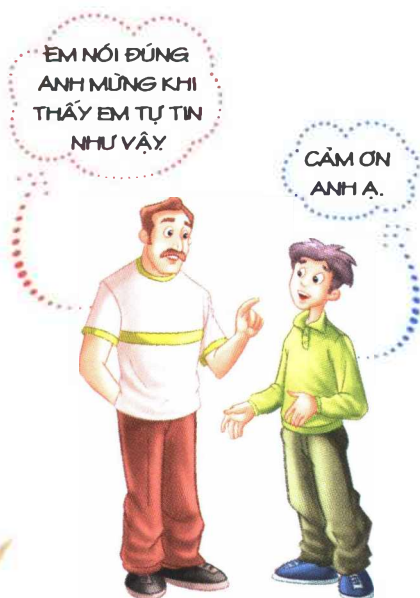
HÃY TỰ TIN



Một trong những yếu tố quan trọng nhất giúp bạn đạt được các mục tiêu trong đời là tự tin. Cách hiệu quả nhất để nâng cao mức độ tự tin của bạn là ăn mặc lịch sự, nghiêm chỉnh và chững chạc.

Làm thế nào để bạn có được sự tự tin?

Mỗi buổi sáng, hãy dành ít phút ngắm nhìn bản thân và tưởng tượng xem bạn muốn trở thành người như thế nào.



ỨNG XỬ ĐÚNG ĐẮN TRƯỚC NHỮNG LỜI NHẬN XÉT

TỚ KHÔNG
QUÁ BẬN TÂM
ĐẾN NHỮNG GÌ
NGƯỜI KHÁC
NÓI VỀ MÌNH.



ĐÚNG ĐÂY! NẾU CỨ
CHẠY THEO NHỮNG ĐIỀU ĐÓ
THÌ RẤT CÓ THỂ CHÍNH CẬU
CŨNG SẼ QUÊN MẤT RẰNG
BẢN THÂN MÌNH CÓ NHỮNG
ƯU ĐIỂM RIÊNG.



Bạn không nên quá bối rối vì những gì người khác nghĩ hay nói về bạn hoặc thất bại của bạn, thay vào đó hãy giữ vững niềm tin và cố gắng hết sức để đạt được thành công trong những lần sau. Đừng bao giờ mất hi vọng ngay cả khi mọi người nói những điều không tốt về bạn.

Chúng ta có nên
quá bận tâm về ý kiến
của người khác?

Nếu đang đi đúng hướng,
bạn chẳng cần bận tâm xem
họ nói gì. Bạn không cần
phải làm vừa lòng tất cả.

ĐÓ LÀ LÝ DO
TỚ ĐÃ LỖ ĐI
LỜI CHÊ CỦA
HỌ.

TỚ SẼ HỌC TẬP
CẬU, LÀM NHỮNG GÌ
MÌNH CHO LÀ ĐÚNG
KHÔNG CẦN QUÁ ĐỂ
Ý NGƯỜI KHÁC NÓI GÌ
VỀ MÌNH NỮA.



ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN

ĐỪNG DỰA VÀO
NHẬN XÉT CỦA
NGƯỜI KHÁC...

VẬY EM NÊN
LÂM GI?



Hãy đánh giá giá trị bản thân bạn, đừng nghe theo nhận xét của người khác. Mọi người nhìn thế giới theo suy nghĩ và hoàn cảnh của riêng mình. Khi ai đó trút những suy nghĩ tiêu cực vào một người khác, điều đó cho thấy rõ sự kém cỏi của chính bản thân họ.

Tại sao bạn nên tự
đánh giá giá trị của
bản thân?

Điều đó giúp bạn có thái độ
tích cực hơn.

HÃY TỰ NHẬN
THỨC KHẢ NĂNG
CỦA MÌNH.

THẤY NÓI
ĐÚNG A.



KHÔNG SỐNG VỚI QUÁ KHỨ



Chúng ta đều biết rằng, cuộc sống luôn luôn biến đổi. Nếu chỉ dựa dẫm vào quá khứ, chúng ta không thể có động lực cho tương lai. Vì thế, hãy rút ra những bài học trong quá khứ và tiến về phía trước. Chúng ta phải hướng các hoạt động về phía đích đến.

Tại sao bạn không nên sống với quá khứ?

Nếu chúng ta cứ mất thời gian than vãn về những sai lầm trong quá khứ, chúng ta sẽ không thể hướng về phía trước và quyết định tương lai của bản thân.



KẾT BẠN CÓ CHỌN LỰA

HÃY KẾT BẠN
VỚI NHỮNG NGƯỜI
MÀ CON CÓ THỂ
TIN TƯỞNG

NHƯNG LÂM SAO
CON CÓ THỂ BIẾT
ĐÓ LÀ NGƯỜI
ĐÁNG TIN A?



Làm bạn với những người thông minh sẽ thúc đẩy bạn theo hướng tích cực. Khi đó, bạn sẽ trở nên tự tin hơn và không cảm thấy chán nản nữa. Như vậy, cuộc sống của bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn và không còn chỗ cho những cảm xúc tiêu cực.

Chúng ta sẽ có được
gì khi kết bạn với những
người thông minh?

Chúng ta sẽ học được
nhiều điều bổ ích từ họ.

NHỮNG NGƯỜI SỐNG
TÍCH CỰC LÀ NGƯỜI MÀ
CHÚNG TA CÓ THỂ TIN
TƯỞNG ĐƯỢC.

Vâng A.





Thomas Jefferson

"Lòng trung thực là chương đầu tiên của cuốn sách trí tuệ."



Brigham Young

"Những trái tim thành thật sinh ra những hành động trung thực."

Chúng ta nên tìm một người bạn như thế nào?

Người bạn đó phải trung thực, chân thành, đáng tin cậy và không giả dối, lừa gạt.

CON CÓ MUỐN KẾT BẠN VỚI NGƯỜI XA LẠ KHÔNG?

KHÔNG A. CHÚNG TA KHÔNG NÊN DỄ DÀNG ĐẶT NIỀM TIN VÀO NHỮNG NGƯỜI MÀ MÌNH HOÀN TOÀN KHÔNG QUEN BIẾT.

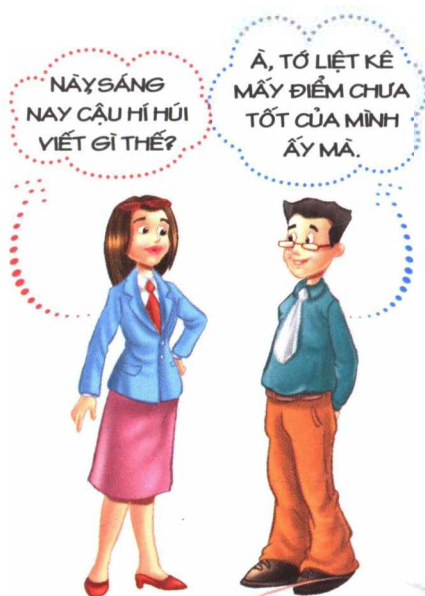


CON NÊN TÌM HIỂU KỸ TRƯỚC KHI QUYẾT ĐỊNH KẾT BẠN, XEM LIỆU HỌ CÓ PHẢI LÀ NGƯỜI ĐÁNG TIN CẬY HAY KHÔNG

Vâng ạ.



LIỆT KÊ NHỮNG ĐIỀU TIÊU CỰC



Trở ngại lớn nhất của thành công là suy nghĩ tiêu cực. Vì vậy hãy liệt kê ra một danh sách những điều chưa hoàn thiện của mình. Đọc một cách rõ ràng và chậm rãi danh sách này còn giúp bạn khắc phục được các nhược điểm của bản thân.

Chúng ta có thể khắc phục những điểm chưa hoàn thiện của mình bằng cách nào?

Chúng ta có thể làm được điều đó bằng cách hướng đến những suy nghĩ tích cực và không bỏ cuộc trước những khó khăn.



TRÁNH XA CÁM DỖ

GIÁ MÀ TỚ
CÓ ĐƯỢC CHIẾC
VÁY CỦA CÔ
DIỄN VIÊN ĐÓ

CẬU ĐỪNG MƠ
MỘNG NỮA ĐI!



Con người chúng ta dễ bị cuốn vào những cám dỗ trần tục. Do đó, bước đầu tiên để tránh bị cám dỗ là hiểu rõ mục tiêu của mình; bước thứ hai là nỗ lực hết sức để đạt được mục tiêu. Chúng ta chỉ có thể thành công khi cưỡng lại được những cám dỗ.

Tránh xa những
cám dỗ bằng cách nào?

Đừng tự đặt mình vào
các tình huống phải
đổi mặt với nó.

CHẲNG CÓ
GÌ SAI KHI
MƠ ƯỚC CẢ!

NHUNG NHUNG
ƯỚC MUỐN VIỄN
VONG ĐÓ SẼ KHIẾN
CẬU MẤT TẬP
TRUNG ĐẤY!



LOẠI BỎ NỖI SỢ HÃI



Hãy loại bỏ nỗi sợ khỏi cuộc sống của bạn. Sợ hãi là kẻ giết người thầm lặng. Nó có thể khiến những người mạnh mẽ nhất rơi vào tình trạng suy sụp và mất tự tin. Khi bánh xe của nỗi sợ hãi bắt đầu đi vào tâm trí, sẽ rất khó để có thể ngăn được chúng.

Chúng ta có thể loại bỏ được nỗi sợ hãi khỏi tâm trí bằng cách nào?

Tự tin với chính mình thì nỗi sợ sẽ tự nhiên bị loại bỏ khỏi tâm trí bạn.



HOÀN THÀNH CÔNG VIỆC

SAO TRÔNG
CẬU BUỒN VẬY?

MÌNH VẪN CHƯA
LÀM XONG VIỆC
ĐƯỢC GIAO.



Một trong những điều đầu tiên bạn cần làm để vươn tới thành công là tập trung vào những công việc mà bạn cần phải hoàn thành. Đừng nghĩ mãi về những thất bại trong quá khứ, chuyện đó sẽ chỉ khiến bạn cảm thấy áp lực hơn mà thôi. Hãy tập trung và tránh đi vào vết xe đổ của mình.

Bạn nên làm gì
nếu có quá nhiều việc
phải làm?

Bạn hãy sắp xếp theo
thứ tự ưu tiên và hoàn thành
từng công việc một.

HÃY SẮP XẾP
CÔNG VIỆC
THEO THỨ TỰ
ĐI.

CẬU NÓI ĐÚNG.
ĐIỀU NÀY SẼ
GIÚP MÌNH HOÀN
THÀNH CÔNG
VIỆC NHANH VÀ
HIỆU QUẢ HƠN.



GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

ĐỪNG LẤN TRÁNH
NHỮNG KHÓ
KHĂN, CON NHÉ.

CON SẼ GIẢI
QUYẾT ĐƯỢC
HẾT MẸ A.



Hãy đối mặt với các vấn đề chứ đừng lờ chúng đi. Giải quyết gọn gàng và dứt khoát các vấn đề giúp bạn trở nên mạnh mẽ hơn. Việc trốn chạy hay né tránh chỉ dẫn bạn tới các thất bại và khiến mọi chuyện trở nên trầm trọng hơn mà thôi. Hãy giải quyết các vấn đề và vượt qua thất bại.

Làm sao chúng ta
có thể giải quyết được
mọi rắc rối?

Đừng lẩn tránh khó khăn.
Hãy cố tìm hiểu và giải
quyết vấn đề.

KHI GIẢI QUYẾT
ĐƯỢC HẾT CÁC KHÓ
KHĂN TRƯỚC MẮT,
CON SẼ THOÁT KHỎI
MỌI RẮC RỐI CỦA
MÌNH ĐÂY.

VÀ CON CŨNG
SẼ CHIẾN THẮNG
ĐƯỢC CHÍNH BẢN
THÂN MÌNH,
MẸ NHÌ.



LẬP KẾ HOẠCH

SAO TRÔNG
CẬU CĂNG
THẮNG VẬY?

MÌNH VẤN
CÒN HAI VIỆC
CẦN PHẢI LÀM.



Hãy vạch sẵn các kế hoạch. Mọi công việc phải được lên kế hoạch ngay vào đầu tháng. Khi việc nào đã hoàn thành thì gạch bỏ đi. Nếu vẫn còn phần việc chưa hoàn tất vào cuối tháng, hãy thực hiện trong tháng sau. Nếu bạn biết lên kế hoạch cho công việc một cách hợp lí, bạn sẽ vượt qua mọi trở ngại.

Lợi thế của việc
sắp xếp kế hoạch trước
là gì?

Những cố gắng sẽ đem
đến cho bạn thành công,
tránh được thất bại.

SAO CẬU
KHÔNG SẮP
XẾP TRƯỚC
CÔNG VIỆC CẦN
LÀM NHỈ?

HAY ĐẤY LÂM
THẾ SẼ GIÚP MÌNH
XONG VIỆC. MÌNH
PHẢI SẮP XẾP LẠI
CÔNG VIỆC MỚI
ĐƯỢC.



SẮP XẾP KẾ HOẠCH



Lập kế hoạch là một phần quan trọng để đạt mục tiêu. Để vượt qua, bạn phải chuẩn bị trước một kế hoạch nhằm tránh các trở ngại và giúp bạn có trách nhiệm hơn với những sai sót có thể xảy ra.

Tại sao chúng ta nên sắp xếp kế hoạch?

Chúng ta nên sắp xếp kế hoạch để tránh các trở ngại và có kết quả tốt hơn.



KIÊN TRÌ VỚI KẾ HOẠCH

TẠI SAO CẬU
LẠI TỪ BỎ DỰ ÁN
GIỮA CHỪNG
NHƯ VẬY?

TỚ THẤY NÓ
KHÓ QUÁ.



Bạn cần phải gắn bó với kế hoạch của mình một cách chặt chẽ. Kế hoạch sẽ không có tác dụng gì nếu bạn lập ra nó và để đấy. Bạn cần phải kiên trì với kế hoạch của mình bằng bất cứ giá nào, cho dù gặp khó khăn, bạn cũng không được buông xuôi. Từ bỏ kế hoạch cũng có nghĩa là chấp nhận thất bại.

Kiên trì với kế hoạch
có ích lợi gì?

Khi bạn kiên trì với kế hoạch của mình, bạn sẽ tập trung vào mục tiêu và sẽ tránh được thất bại.

CÔNG VIỆC SẼ
CANG KHÓ KHĂN
HƠN NẾU CẬU THAY
ĐỔI KẾ HOẠCH Đấy.

VẬY À? NẾU
THẾ TỚ SẼ CỐ
GẮNG KIÊN TRÌ
VỚI KẾ HOẠCH
CỦA MÌNH.



ĐỪNG XÁO TRỘN CÁC KẾ HOẠCH

EM ĐỪNG BỎ QUA
MỘT CÔNG VIỆC ĐÃ
ĐƯỢC HOẠCH ĐỊNH
TỪ TRƯỚC NHÉ.

Vâng ạ! Em
luôn ghi nhớ
điều này.



Đừng nhảy cóc kế hoạch khi bạn đã lên lịch từ trước, điều này rất nguy hiểm. Nếu bạn bỏ qua một, bạn sẽ có thể bỏ qua tiếp hai hoặc ba phần việc khác. Rồi động lực của bạn sẽ dần tan biến cùng với kế hoạch này. Cứ như vậy, bạn tiếp tục bỏ qua rồi đánh mất dần mục tiêu hay mục đích cuối cùng của mình. Vì thế bạn nên tránh huỷ bỏ công việc đã được lên kế hoạch trước.

Chuyện gì sẽ xảy ra
khi chúng ta bỏ qua một
công việc đã được sắp đặt
từ trước?

Khi bỏ qua kế hoạch, bạn
sẽ lại muốn bỏ qua tiếp
một phần việc nữa.

LÀM VẬY SẼ KHÔNG KHIẾN
EM THẤY CHÁN NẢN, VÀ KHÔNG
BỎ CUỘC GIỮA CHỪNG.

Thầy nói
đúng quá ạ!



LẬP KẾ HOẠCH CÙNG BẠN BÈ

CHÚNG TA
HÃY CÙNG LẬP
KẾ HOẠCH CHO
DỰ ÁN ĐI.

TẠI SAO
CƠ?



Hãy lập một số kế hoạch cùng với những người bạn thông minh và nhiều kinh nghiệm, họ sẽ hướng dẫn bạn nhiệt tình. Những chỉ dẫn thông minh còn giúp bạn đạt được những mục tiêu trong cuộc sống sớm nhất có thể.

Tại sao chúng ta
nên lập các kế hoạch
cùng bạn bè?

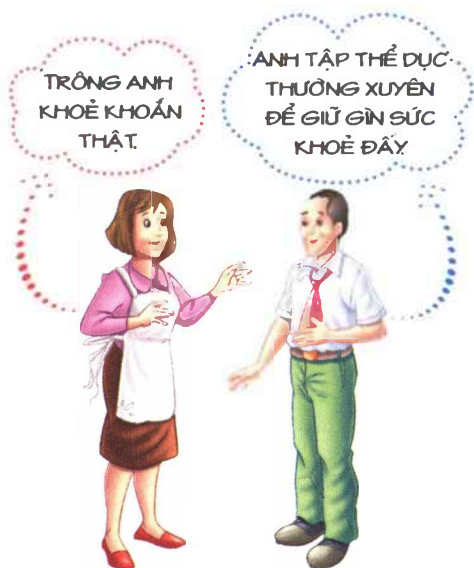
Chúng ta sẽ đạt được
mục tiêu dễ dàng hơn.

CHÚNG TA SẼ
HOÀN THÀNH
CÔNG VIỆC DỄ
DẰNG HƠN.

ĐỒNG Ý.
CÙNG LÀM
NÀO!



TẬP THỂ DỤC THƯỜNG XUYỀN



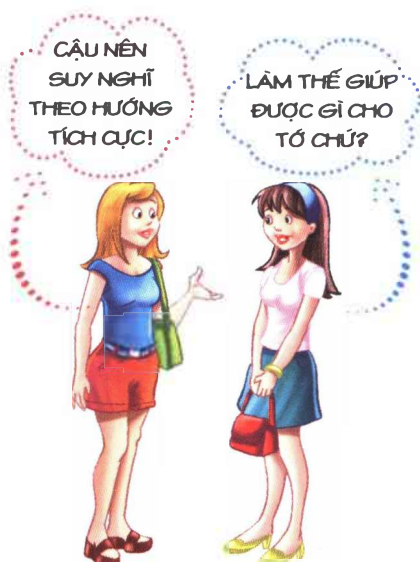
Bạn nên thường xuyên tập thể dục vào buổi sáng để rèn luyện sức khỏe. Có sức khỏe đồng nghĩa với việc cơ thể bạn có thể chống chọi được mọi khó khăn vất vả. Luyện tập thể dục thường xuyên làm tăng sự dẻo dai của cơ thể, tăng cường sự tự tin và đẩy lùi mọi phiền muộn.

Lợi ích của việc tập thể dục là gì?

Tập thể dục giúp cơ thể khỏe mạnh, giảm lượng mỡ thừa và giúp chúng ta trông nhanh nhẹn, quynh rũ hơn.



THÁI ĐỘ TÍCH CỰC



Thái độ tích cực là yếu tố quan trọng đem lại thành công cho chúng ta. Có kế hoạch cụ thể cho từng ngày giúp bạn duy trì thái độ tích cực, đồng thời những người xung quanh cũng có ảnh hưởng lớn tới bạn. Nếu họ là những người tiêu cực, bạn sẽ tiêu cực theo. Nếu họ là những người tích cực, bạn cũng sẽ thấy tích cực hơn.

Làm thế nào để duy trì thái độ tích cực?

Biết rõ bản thân là bước đi đầu tiên để có được thái độ tích cực. Hãy nói về những chuyện vui và tích cực giao lưu cùng những người tích cực quanh bạn.



NGHỈ NGƠI ĐẦY ĐỦ

SAO TRÔNG
CỒ HỒM NAY
MỆT MỎI THẾ?

TẠI TÔI QUA
TÔI NGỦ MUỘN
QUÁ ĐẦY MÃ.



Ngủ đủ giấc sẽ giúp một ngày của bạn trôi qua một cách dễ chịu. Thức khuya và dậy sớm làm việc chỉ khiến bạn trở nên gắt gỏng và khó tính. Một giấc ngủ sâu là chìa khoá mang đến thái độ tích cực và một cuộc sống thành công.

Con người nên ngủ
mấy tiếng mỗi ngày?

Chúng ta cần ngủ đủ tám
tiếng để duy trì sức khoẻ
và tránh căng thẳng.

CÔ NÊN NGỦ
ĐÚNG GIỜ, NHƯ
THẾ CƠ THỂ MỚI
KHOẺ MẠNH
ĐƯỢC CHỨ!

VẮNG NGHỈ NGƠI
ĐẦY ĐỦ SẼ GIÚP
TA TRÁNH ĐƯỢC
CĂNG THẲNG TÔI
SẼ CỐ GẮNG THAY
ĐỔI THÓI QUEN NGỦ
MUỘN NÀY.



ĐỪNG TỰ KIÊU



Tự tin trong những việc bạn đang hoặc sẽ làm không có gì là xấu. Nhưng tự kiêu thì sẽ rất nguy hiểm. Vì thế, hãy tự tin ở một mức độ hợp lí và đừng tự kiêu.

Sự khác biệt giữa tự tin và tự kiêu là gì?

Tự tin đem lại cho bạn động lực làm việc, trong khi tự kiêu lại khiến bạn giảm nhiệt tình với công việc.



TRÁNH NHỮNG NGƯỜI THÍCH NÓI “KHÔNG”

CON HÃY KẾT BẠN VỚI
NHỮNG NGƯỜI THÔNG MINH VÀ
ĐỪNG NGHE LỜI NHỮNG NGƯỜI
CHỈ THÍCH PHẢN ĐỐI NHÉ.



TẠI SAO
HÀ ME?

Đừng nghe những người chỉ thích phản đối. Dù bạn làm gì chẳng nữa, sẽ luôn có những người cố bảo rằng bạn làm không tốt hay bạn không nên làm việc này. Những người thích chỉ đạo người khác như vậy thường chẳng làm được việc gì ngoài việc nghi ngờ bản thân và mọi người. Bạn đừng để bị những người này tác động.

Tại sao chúng ta
không nên nghe lời những
người hay phản đối?

Những người thích phản đối
luôn cố bảo bạn rằng kế
hoạch của bạn không tốt,
và bạn không nên làm việc
gì cả.

VÌ HỌ SẼ LÀM CON
LẤN LỘN MỌI THỨ, VÀ
KHIẾN CON MẤT ĐẮN
NIỀM TIN VÀO KHẢ
NĂNG CỦA MÌNH.



THẬT À?
CON SẼ
NGHE LỜI
MẸ.

55 cách để

vượt qua thất bại

<https://tieulun.hopto.org>

SUY NGHĨ NHẠY BÉN

CUỐN SÁCH CON
ĐỂ TRÊN BÀN THỦ
VỊ ĐÂY CON MUA KHI
NÀO VẬY?

CON MUA HỒM
ĐI CHỌN QUÀ
SINH NHẬT CHO
EM JIM A.



Bạn nên đối xử với bản thân một cách công bằng, như đối với những người khác. Điều đó sẽ giúp cải thiện cách suy nghĩ của bạn. Bạn sẽ là một người hạnh phúc cùng với tâm trí tỉnh táo và thái độ tích cực. Thỉnh thoảng hãy tự mua một món quà nhỏ cho mình mỗi khi mua sắm cho người khác.

Làm thế nào để có
suy nghĩ nhạy bén?

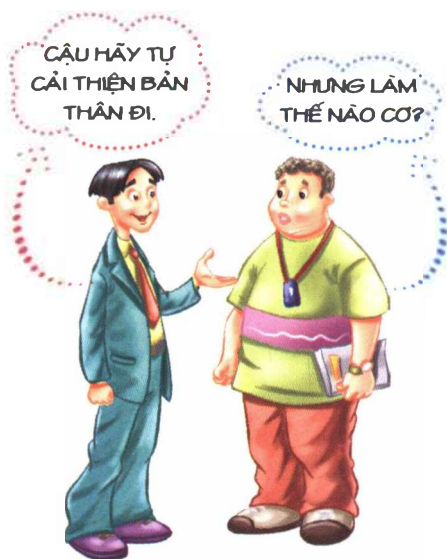
Hãy lập một kế hoạch
thông minh cho những việc
làm của bạn. Nhờ đó, bạn
sẽ tránh được căng thẳng
và có suy nghĩ nhạy bén.

CUỐN SÁCH
ĐÓ KHÁ BỔ ÍCH
ĐÂY CON A.

VÀNG CON ĐI
MUA SÁCH TẶNG
EM, THẤY CUỐN ĐÓ
HAY NÊN TIỀN THỂ
MUA LUÔN CHO
MÌNH ĐÂY A.



LUÔN LẠC QUAN



Bạn có thể cảm thấy có lỗi vì những thất bại trước đây, nhưng đừng xấu hổ hay hối tiếc. Hãy suy nghĩ một cách tích cực và cố gắng giải quyết những sai lầm bạn đã mắc phải. Hãy tìm ra những điều tích cực từ sai lầm, và nhớ rằng bạn sẽ không đi theo lối mòn.

Cảm giác tội Lỗi là gì?

Là điều bạn cảm thấy khi bạn làm sai rồi tự trách mình.



ĐỪNG DO DỪ

TỚ VỪA NGHIỆM
RA MỘT ĐIỀU RẤT
QUAN TRỌNG

LÀ GÌ THẾ?



Tại sao chúng ta
không nên do dự khi
đề nghị người khác giúp đỡ?

Nếu chúng ta tự làm tất
cả mọi việc mà ngại nhờ
người khác, bạn sẽ gặp
nhiều khó khăn khi giải
quyết vấn đề.

Đừng ngại đề nghị người khác
giúp đỡ. Chẳng hạn, nếu có
chuyện gì đó khiến bạn không
thể hoàn thành bài tập, hãy
đề nghị thầy cô cho thêm
thời gian. Hoặc bạn có thể
nói chuyện với thầy cô và giải
thích mọi chuyện. Chắc chắn
thầy cô sẽ thông cảm cho bạn.

CẦN BIẾT NHỚ
NGƯỜI KHÁC GIÚP
ĐỠ MỖI KHI GẶP
KHÓ KHĂN.

ĐÚNG RỒI
ĐÂY!



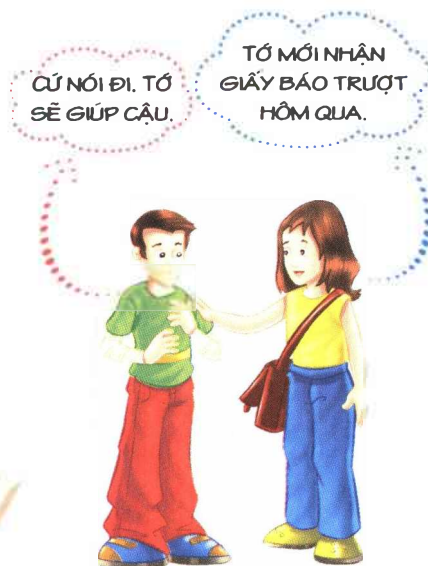
CHẤP NHẬN THỰC TẾ



Hãy chấp nhận sự thực rằng bạn không thể thay đổi quá khứ, bạn chỉ có thể thay đổi tương lai. Nhận ra sai lầm, vượt qua thất bại và tìm cách chúng tỏ bản thân, nếu không, bạn chỉ đang lãng phí thời gian thôi.

Hối tiếc có tốt không?

Không, bởi vì dành quá nhiều thời gian hối tiếc quá khứ sẽ khiến bạn đánh mất hiện tại và mạo hiểm với tương lai.





Takafumi Horie

“Bởi vì tôi có tầm nhìn rộng, nên tôi có thể đưa ra những quyết định tốt hơn.”



Jonathan Larson

“Hãy quên nỗi tiếc đi nếu không bạn sẽ bỏ lỡ cuộc đời.”

Hãy quên nỗi tiếc đi
nếu không bạn sẽ bỏ
lỡ cuộc đời.

Bạn nên rút kinh nghiệm từ
quá khứ và hướng tới tương
lai với thái độ tích cực.

RA LÃ VẬY

TỚ TUYỆT
VỌNG VỀ
TƯƠNG LAI
QUÁ.



ĐỪNG MẤT HI
VỌNG HÃY LẠC
QUAN VÀ TIẾP
TỤC CỐ GẮNG

CẢM ƠN CẬU. TỚ
SẼ CỐ GẮNG THI
TIẾP LẦN SAU!



PHÂN TÍCH TÌNH THỂ

ANH NÊN PHÂN
TÍCH TÌNH THỂ
HIỆN TẠI TRƯỚC
KHI TIẾP TỤC.

VÌ SAO
LẠI THẾ?



Phân tích tình thể hiện
tại để đạt được mục tiêu
có quan trọng không?

Có, phân tích tình thể hiện
tại trước khi làm bất cứ việc
gì cũng đều rất quan trọng.

Phân tích tình thể hiện tại sẽ
ảnh hưởng lớn đến kế hoạch
mà bạn đề ra nhằm đạt được
mục tiêu. Vì thế, hãy tận dụng
tình thể hiện tại, đừng xem nó
như là một bất lợi. Bạn phải chủ
động nắm bắt cơ hội trên con
đường tiến thân.

ANH SẼ
THÀNH CÔNG
NẾU BIẾT PHÂN
TÍCH TÌNH THỂ.

Ồ! Ý TƯỞNG
HAY ĐẤY



NHẬN BIẾT NHỮNG TRỞ NGẠI



Bạn phải liệt kê một danh sách những trở ngại có thể ảnh hưởng đến việc đạt được mục tiêu. Sau đó, sắp xếp chúng theo mức độ nguy hại từ lớn cho đến nhỏ. Cuối cùng, hãy tập trung làm việc để vượt qua những trở ngại đó.

Bạn nên làm gì để giải quyết những trở ngại?

Bạn nên viết chúng ra và giải quyết từng cái một.



SỬ DỤNG THỜI GIAN

EM HÃY DÀNH
MỘT VÀI NGÀY ĐỂ
SẮP XẾP LẠI KẾ
HOẠCH LÀM VIỆC.

VÌ SAO
THẾ ẤY?



Sử dụng toàn bộ quỹ thời gian cho việc thực hiện mục tiêu là rất quan trọng. Hãy dành một vài ngày để nghỉ ngơi và cân nhắc xem bạn muốn tiến hành công việc như thế nào, sau đó phân chia các mong muốn và dành một ngày trong tuần tập trung vào những phần việc nhỏ hơn trong mục tiêu.

Chúng ta nên tổ chức
thời gian như thế nào?

Chúng ta nên xem lại những việc cần làm để đạt được mục tiêu, rồi cân nhắc để sử dụng quỹ thời gian của mình một cách hợp lý.

ĐIỀU ĐÓ SẼ
GIÚP EM TIẾT
KIỀM THỜI GIAN
HƠN ĐÂY

HAY ĐÂY ANH
NHÌ, EM SẼ THỬ
XEM SAO!



ĐÁNH GIÁ THÀNH QUẢ

EM NGHĨ SAO
VỀ VIỆC ĐÁNH GIÁ
LẠI THÀNH QUẢ
CỦA MÌNH?

EM ĐANG NGHĨ
LIỆU CHÚNG TA
CÓ NÊN LÀM VIỆC
ẤY KHÔNG?



Đánh giá thành quả mà bạn đạt được là sự kết hợp giữa trực giác và kết quả thực tế. Và hãy tin vào phương pháp mà bạn đã thực hiện để đạt được thành công. Những người tự tin sẽ đạt được thành công.

Thành công là gì?

Thành công là sự hoàn tất bất cứ việc gì mà chúng ta định làm.

RẤT NÊN!

VẬNG EM SẼ
LÀM THẾ!



ĐẦU ÓC CỎI MỎ

EM HÃY SUY NGHĨ
MỘT CÁCH CỎI MỎ
KHI ĐỐI MẶT VỚI
RẮC RỎI.

TẠI SAO A,
THƯA THẦY?



Bạn nên làm gì để
giải quyết vấn đề?

Bạn nên suy nghĩ cỏi mỏ
để có thể nảy ra những
ý tưởng mới.

Bạn cần suy nghĩ cỏi mỏ
trước mọi tình huống để có
thể nảy ra những ý tưởng
mới nhằm giải quyết vấn đề.
Hãy sôi nổi, linh hoạt, tích
cực. Bạn sẽ vượt qua mọi rắc
rối một cách dễ dàng.

EM CÓ THỂ
TÌM RA ĐƯỢC
NHỮNG PHƯƠNG
ÁN MỚI.

Vâng em sẽ
lâm vậỵ cảm ơn
lời khuyên của
thầy ạ.



TRÒ CHUYỆN VỚI NHỮNG NGƯỜI ĐÁNG TIN CẬY

XIN CHÀO! TÔI CÓ
CHUYỆN MUỐN
NÓI VỚI CẬU.

CÓ CHUYỆN
GÌ THẾ?



Hãy nói chuyện với những người bạn có thể tin tưởng. Chúng ta rất cần nhận được sự quan tâm, theo dõi và uốn nắn sát sao của cha mẹ, người lớn. Sự theo dõi này sẽ khiến chúng ta cảm thấy mình luôn được chú ý và sẽ cư xử tốt hơn.

Nói chuyện với một ai
đó mà bạn tin tưởng có
tốt không?

Có chứ, người mà bạn tin
trưởng sẽ giúp bạn rất
nhiều khi xảy ra hoạn nạn.

TÔI ĐANG CÓ
MỘT VIỆC RẤT
KHÓ XỬ, CẬU
TƯ VẤN GIÚP
TÔI NHÉ!

ĐỪNG LO LẮNG
QUÁ. TÔI SẼ CỐ
GẮNG GIÚP ĐỖ
CẬU HẾT SỨC
CÓ THỂ.



NHỚ LẠI

ANH LÂM ƠN
HÃY CHO TÔI
LỜI KHUYÊN!

CÓ CHUYỆN
GÌ VẬY?



Đừng cảm thấy bức bối nếu bạn thất bại ở thời điểm hiện tại. Hãy nhớ về thời khắc tươi đẹp mà bạn đã thành công nhiều lần dù thành công đó nhỏ hay lớn, rút kinh nghiệm từ chính cuộc đời bạn và bắt đầu lại với đam mê trước đây.

Tại sao chúng ta nên
nhớ lại khoảng thời gian
đẹp để trước kia?

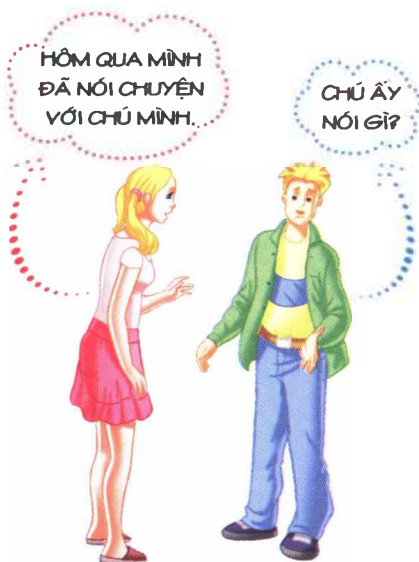
Việc hồi tưởng này sẽ tạo
động lực để chúng ta cố
gắng đạt được mục tiêu.

NHỚ VỀ
QUÁ KHỨ CÓ
TỐT KHÔNG?

CÓ CHỨ! ANH
SẼ THẤY PHÂN
CHẤN HƠN.



CHIA SẺ KINH NGHIỆM



Bạn nên chia sẻ những trải nghiệm về những lần cố gắng của mình với người ủng hộ bạn. Họ không bao giờ khiến bạn thất vọng và luôn thấu hiểu con người bạn. Chia sẻ kinh nghiệm của bạn với họ sẽ giúp bạn có thêm sự ủng hộ.

Chia sẻ kinh nghiệm với những người ủng hộ bạn có ích lợi gì?

Họ sẽ giúp bạn có được những lựa chọn hợp lý.



ĐỪNG LỜ LÀ

EM HÃY SUY
NGHĨ TÍCH CỰC VÀ
NÓI RA NHỮNG
ĐIỀU TỐT ĐẸP!

NHUNG EM
LÀ KẺ THẤT
BẠI!



Đừng bỏ bê bản thân sau khi thất bại. Hãy rút kinh nghiệm và đừng lặp lại những sai lầm ở các lần sau. Khi bạn tự nhủ theo chiều hướng tích cực, bạn sẽ hiểu rõ bản thân và tự tin hơn.

HÃY QUÊN NHỮNG
THẤT BẠI TRƯỚC
ĐÂY ĐI VÀ TÌM CẢM
HỨNG MỚI.

Vâng ạ!



Khi nào bạn cảm thấy
tự tin?

Bạn sẽ tự tin khi bạn tự
nhủ với mình theo hướng
tích cực.

TẬP TRUNG SUY NGHĨ

HÃY TẬP TRUNG
VÀO VIỆC MÀ EM
MUỐN LÀM!

Vâng ạ!



Tập trung suy nghĩ về những việc mà bạn muốn thực hiện. Hãy nghĩ đến những công việc mà bạn quan tâm và muốn hoàn thành.

EM SẼ LÀM
ĐƯỢC NẾU EM
TẬP TRUNG

EM SẼ NHỚ
LỜI THẦY Ạ!



Tác dụng của tập
trung suy nghĩ là gì?

Tập trung suy nghĩ giúp
bạn tích cực hơn trong việc
hoàn thành mục tiêu.

LÀM NHỮNG VIỆC BẠN THÍCH

ANH ĐANG
LÀM GÌ VẬY?

ANH ĐANG
NGHE CÁC BÀI
HÁT ƯA THÍCH.



Càng dành thời gian làm những việc bạn thích, bạn sẽ càng cảm thấy thoải mái. Hãy làm những việc bạn thấy vui vẻ, bởi khi đó não sẽ sản sinh nhiều Endorphin, hợp chất làm tăng sự hưng phấn và dễ chịu.

Tại sao bạn nên
làm những việc mà
mình thích?

Bởi vì bạn sẽ cảm thấy
dễ chịu hơn.

THẬT À? SẮP
ĐẾN LÚC THI
RỒI MÃ!

ANH SẼ THẤY
DỄ CHỊU VÀ THU
THÁI TRƯỚC KHI
LÀM BÀI Đấy



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: 136 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội

Điện thoại: 04.37547735 * Fax: 04.37547911

Email: hanhchinh@nxbdhsp.edu.vn * Website: www.nxbdhsp.edu.vn



ĐƠN VỊ LIÊN KẾT VÀ PHÁT HÀNH

CÔNG TY TNHH 1 THÀNH VIÊN TM & DV VĂN HÓA MINH LONG

Số 1 Lô A7 - Khu Đô Thị Dã Trầu - Q. Hai Bà Trưng - Tp. Hà Nội

ĐT: (84-4).6 294 3819 - (84-4).3 984 5996 - Fax: (84-4).3 984 5985

Website: www.minhlongbook.com.vn - Email: minhlongbook@gmail.com

Văn phòng đại diện tại TP.Hồ Chí Minh

ĐC: Số 33 Đỗ Thừa Tự - P. Tân Quý - Q. Tân Phú - Tp. Hồ Chí Minh.

ĐT: (84-8).6 675 1142 - Fax: (84-8).6 267 8342

Email: cnminhlongbook@gmail.com

55 cách để Vượt qua thất bại

55 WAYS OVERCOME SETBACK

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Giám đốc. TS. Nguyễn Bá Cường**

Chịu trách nhiệm nội dung: **Tổng biên tập. GS.TS Đỗ Việt Hùng**

Biên tập: **Ứng Quốc Chính**

Trình bày: **Hải Yến**

Bìa: **Trọng Kiên**

Sửa bản in: **Minh Ánh**

Mã số: 02.02.10/67 - TK 2015

In 3000 cuốn, khổ 17x21cm, tại Công ty TNHH Thương mại in bao bì Tuấn Bằng

Địa chỉ: Số 46 - phố Tân Ấp - Phúc Xá - Ba Đình - Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 458-2015/CXBIPH/10-52/ĐHSP

Quyết định xuất bản số: 150/QĐ-NXBĐHSP ngày 21/4/2015

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2015.

55 CÁCH ĐỂ VƯỢT QUA THẤT BẠI

Bất cứ ai cũng đã từng trải qua thất bại hay mất phương hướng. Vấn đề chính không phải là bao nhiêu lần bạn vấp ngã mà là làm thế nào để bạn đứng dậy được sau cú ngã ấy. Hãy nhớ rằng thất bại không phải là một bức tường không thể vượt qua. Nội dung cuốn sách nhỏ này sẽ giúp bạn tự rèn luyện và có phản ứng thích hợp khi phải đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống.



Các tập trong bộ sách



ISBN: 978-604-54-2489-6



8 936067 594218

Giá: 30.000 VNĐ

<https://tieu.vn/tao-to.org>