

MỤC LỤC

KIÊN TRÌ LÀ GÌ?

SỢ THẤT BẠI

TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ

HÃY TỰ TIN!

TIN VÀO BẢN THÂN!

ĐẶT MỤC TIÊU, LẬP KẾ HOẠCH

TRAO ĐỔI VÀ HỌC HỎI

CHẤP NHẬN GIAN KHÓ

YÊU ÂM NHẠC!

ĐỐI DIỆN VỚI ĐỔI THAY

HÃY VIẾT RA!

CHỖ ĐEM MÌNH SO VỚI AI KHÁC

BƠI ĐẾN THÀNH CÔNG!

LƯU Ý CHO PHỤ HUYNH, NGƯỜI GIÁM HỘ VÀ GIÁO VIÊN

THÔNG TIN HỖ TRỢ

SÁCH TÌM ĐỌC

MỤC TỪ

6

8

10

12

14

16

18

20

22

24

26

28

30

32

33

33

34

KIÊN TRÌ LÀ GÌ?

Kiên trì là khả năng vượt qua cản trở, thúc đẩy bản thân để đạt được kết quả nào đó. Chúng ta cần sự kiên trì cho các việc nhỏ hằng ngày cũng như những thách thức lớn trong cuộc sống.

HOÀN THÀNH CÔNG VIỆC!

Cuộc sống của chúng ta có rất nhiều việc phải thực hiện, từ dọn dẹp phòng cho đến vượt qua kì thi. Một số việc thì ta thấy vui và dễ. Nhưng nhiều việc khác thì không vui và dễ như thế. Kiên trì là không bỏ cuộc và hoàn thành mọi việc, ngay cả khi việc đó thật khó khăn hay nhàm chán.



BỎ CUỘC? KHÔNG ĐỜI NÀO!

Bạn đã bao giờ cảm thấy muốn bỏ cuộc chưa? Chẳng hạn khi gặp bài tập về nhà quá khó, việc tập bơi quá mệt mỏi, không sao nắm bắt được cách đạp xe, hay khi bạn thấy quá sợ hãi gia nhập một câu lạc bộ mới. Ai mà chẳng có lúc cảm thấy như vậy. Đó là lúc bạn cần phải mạnh mẽ hơn và thực sự nỗ lực để vượt qua.

ĐẠT MỤC TIÊU ĐỂ RA

Để thành công, một trong những việc bạn cần làm là đặt ra mục tiêu. Mục tiêu có thể lớn hay nhỏ, chẳng hạn biết đan len, thu hút người nghe khi thuyết trình trước lớp. Hãy suy nghĩ bạn sẽ làm gì để đạt mục tiêu của mình, sau đó lên kế hoạch và thực hiện nó. Quyết tâm, làm việc chăm chỉ và vững tin mình đủ sức hoàn thành sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu của mình.



HÃY TỰ HÀO

Các kỹ năng để đạt mục tiêu được bạn mài giũa thông qua quá trình làm việc chuyên cần. Thế nhưng nếu cần được hỗ trợ, bạn không nên cảm thấy xấu hổ khi nhờ vả người khác. Hãy nói chuyện với một thành viên trong gia đình hay với thầy cô nếu bạn gặp khó khăn trong việc gì đó. Bạn cũng có thể chia sẻ với bạn bè, họ sẽ ủng hộ bạn. Hãy tự hào vì bạn đã kiên trì đạt được mục tiêu của mình.



SỢ THẤT BẠI

Sợ thất bại là khi bạn lo sợ thử làm một điều mới mẻ chỉ vì bạn nghĩ mình không thể làm được. Chỉ cần một chút kiên trì, bạn sẽ vượt qua cảm giác này.

DẤU HIỆU CỦA NỖI SỢ THẤT BẠI

- Từ chối thử những điều mới vì nghĩ thất bại sẽ rơi vào mình.
- Bám chặt vào những gì bạn biết mình có thể làm.
- Âm ảnh phải đứng đầu mọi việc nếu không bạn sẽ thấy mình thật ngu ngốc.
- Vô cùng căng thẳng khi cố gắng quá sức để trở thành số một.
- Thậm chí không buồn thử.



TIẾP TỤC NỖ LỰC

Kiên trì có nghĩa là cố gắng đạt được mục tiêu chứ không có nghĩa là bạn phải trở thành người giỏi nhất. Cố gắng trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình là đủ bởi chẳng ai giỏi toàn diện mọi thứ. Có một sự thật là, thường thì khi bạn giữ vững sự kiên trì, bạn có thể bất ngờ đột phá hoặc tìm ra cách thức khác để đạt được mục tiêu đề ra.



HỌC TỪ SAI LẦM

Phạm sai lầm, thất bại và học hỏi từ sai lầm là một phần trong tiến trình trưởng thành. Thay vì tức giận hoặc buồn bã, bạn nên sử dụng thất bại đó để hiểu ra mình giỏi điều gì và điều gì là hạn chế của mình. Đôi khi bạn phải chấp nhận rằng dù mình cố gắng đến đâu, bạn cũng không thể làm tốt như mong muốn.



HÃY TIẾP TỤC!

Thất bại trong việc nào đó không có nghĩa bạn ngu dốt kém cỏi hay không thể làm đúng mọi việc. Nó chỉ cho thấy là bạn vẫn chưa tìm ra điều phù hợp với mình. Nếu bạn cố gắng hết mình, bạn không nên cảm thấy mặc cảm hay hổ thẹn khi thất bại.