

Bài tập tuần 3

Bài 1: Sử dụng thẻ bảng và các thẻ trong form để được kết quả như sau

Phiếu điền thông tin cá nhân

Họ và tên:

Giới tính:

Nam

Nữ

Ngày sinh:

dd/mm/yyyy

Mã sinh viên:

Email

Khoa:

Công nghệ thông tin

Số điện thoại

Chúng chỉ đã có:

Chúng chỉ IELTS

Chúng chỉ TOEIC

Chúng chỉ TOEFL

Chúng chỉ MOS

Chúng chỉ CS50

Chúng chỉ khác

Tên chứng chỉ

Tự giới thiệu bản thân

Gửi đi

Phục hồi lại

Bài 2: Tạo đoạn văn bản như dưới. THIẾT LẬP điều hướng, khi nhấn vào các mục nội dung thì sẽ điều hướng xuống đoạn văn tương ứng. Sau đó tạo điều hướng để khi nhấn vào Trở về đầu trang thì về đầu trang

Chủ nghĩa khắc kỷ (stoicism)



Mục lục

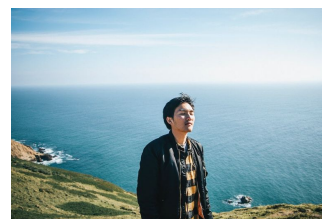
- [1. Chủ nghĩa khắc kỷ là gì?](#)
- [2. Nguyên lý cơ bản của chủ nghĩa khắc kỷ](#)
- [3. Ý nghĩa của chủ nghĩa khắc kỷ trong cuộc sống hiện đại](#)

1. Chủ nghĩa khắc kỷ là gì?

Chủ nghĩa khắc kỷ (stoicism) là một trường phái triết học được khai sinh ở Athens khoảng thế kỷ thứ 3 trước công nguyên.

Sứ mệnh của chủ nghĩa khắc kỷ là rèn luyện tinh thần con người cứng rắn và bình tĩnh hơn khi đối mặt với những nỗi đau và áp lực trong cuộc sống.

Quan điểm của chủ nghĩa khắc kỷ cho rằng, sở dĩ ta đau khổ là vì ta đã chọn sai cách trong việc nhận định các vấn đề. “Khắc kỷ” không có nghĩa là nghiêm ngặt hay khổ hạnh. Trái lại, chủ nghĩa này cho rằng để tiến tới hạnh phúc, chúng ta cần sống hòa hợp với bản chất con người và thế giới.



[Quay lại mục lục](#)

2. Nguyên lý cơ bản của chủ nghĩa khắc kỷ

Chủ nghĩa khắc kỷ khái quát cuộc sống làm 3 phần:

- Những gì ta có thể kiểm soát (hành động và suy nghĩ của bản thân);
- Những điều ta không thể kiểm soát (những yếu tố tự nhiên và hành động của người khác);
- Những gì ta có thể kiểm soát một phần (những công việc có sự tham gia của người khác).

Lời khuyên của stoicism là hãy tập trung vào nhóm 1, phớt lờ nhóm 2, lên kế hoạch cho nhóm 3.

Một triết lý quan trọng của chủ nghĩa khắc kỷ là đừng cố kiểm soát những gì xảy đến với bạn, vì đơn giản là bạn không thể. Thay vào đó hãy kiểm soát phản ứng của mình trước những sự việc đó.



[Quay lại mục lục](#)

3. Ý nghĩa của chủ nghĩa khắc kỷ trong cuộc sống hiện đại

-Buông bỏ thói quen cuồng kiểm soát

Sự hoàn hảo là điều mà ai cũng mong muốn đạt được trong cuộc sống này. Nhưng thực tế không có gì trên đời là hoàn hảo. Vì thế chúng ta luôn muốn kiểm soát mọi thứ theo ý của mình. Bạn sẽ cảm thấy khó chịu khi một ai đó không làm chính xác theo ý của bạn. Hay một điều gì đó trong cuộc sống chen ngang vào kế hoạch đã định sẵn trong đầu bạn.

Tất cả hành vi trên chứng tỏ một điều bạn đang quản lý từng ly từng tý mọi thứ trong cuộc sống. Vậy đã đến lúc chủ nghĩa khắc kỷ sẽ giúp bạn thư giãn, nhả nài và chấp nhận rằng bạn không thể kiểm soát mọi thứ. Khi bạn làm được như vậy bạn sẽ được an yên, nhẹ lòng hơn.

-Tăng khả năng đối mặt với sự thay đổi và vô thường

-Chủ động ngăn chặn những làn sóng tiêu cực

Cảm xúc của con người là thứ quyết định tới hành động. Chủ nghĩa khắc kỷ được đã được khoa học tâm lý hiện đại chứng minh. Hai người đang phải trải qua cùng một khó khăn. Những suy nghĩ và góc nhìn của hai người là khác nhau. Dẫn đến sự đánh giá và hành vi xử lý khó khăn đó cũng khác nhau.

Theo tâm lý học một người có cái nhiều tích cực. Sẽ có lợi nhiều hơn về sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần. Hãy nhớ rằng, một sự việc tồi tệ không làm chúng ta buồn, mà chính suy nghĩ của chúng ta về nó. Đây mới là nguồn gốc của tiêu cực.

- Tăng cường trí tuệ cảm xúc (EQ)

[Quay lại mục lục](#)

Bài 3: Sử dụng thẻ bảng và các thẻ trong form để được kết quả như sau

ĐĂNG NHẬP

☐

Lưu mật khẩu

Đăng nhập

Quên mật khẩu

