

# 55

## cách để

## Sống tích cực

55 ways  
To Stay  
Positive



# 55

## cách để

## Sống tích cực

55 ways  
To Stay  
Positive



# MỤC LỤC

Lời giới thiệu .....	5
1. Ngừng than vãn.....	6
2. Nhìn vào mặt tốt của bản thân .....	7
3. Biết ơn cuộc sống .....	8
4. Thay đổi thái độ .....	9
5. Trò chuyện với người khác .....	10
6. Sự linh hoạt.....	11
7. Xua tan căng thẳng .....	12
8. Tích cực giao tiếp.....	13
9. Sống cho hiện tại .....	14
10. Kết bạn với những người lạc quan.....	15
11. Tự tin vào bản thân .....	16
12. Sử dụng tốt ngôn ngữ cơ thể .....	17
13. Thành thực với chính mình .....	18
14. Ghi chép lại các hoạt động thường ngày .....	19
15. Tập trung vào mục tiêu chính của mình .....	21
16. Đọc những cuốn sách hay .....	22
17. Coi trọng giá trị của bản thân .....	23
18. Coi trọng sức khoẻ của mình.....	24

# MỤC LỤC

19. Tạo ấn tượng tốt trong cuộc gặp đầu tiên .....	25
20. Tin vào năng lực của chính mình .....	26
21. Môi trường sống tích cực .....	27
22. Tránh hoang mang .....	29
23. Cười .....	30
24. Hồi tưởng lại những điều tốt đẹp .....	31
25. Tĩnh tâm ngồi thiền .....	32
26. Giữ cho mình luôn bận rộn .....	33
27. Tránh những chủ đề nói chuyện tẻ nhạt .....	34
28. Ngừng phàn nàn .....	35
29. Đổi xử bình đẳng với mọi người .....	36
30. Tăng cường khả năng lôi cuốn .....	37
31. Đừng tiết kiệm lời khen .....	38
32. Suy nghĩ tích cực .....	39
33. Duyên dáng .....	40
34. Khắc phục tính nhút nhát .....	41
35. Hài hước .....	42
36. Tôn trọng cha mẹ .....	43
37. Viết ra những điều bạn cần nói .....	44

# MỤC LỤC

38. Tránh xem tivi quá nhiều . . . . .	45
39. Tham gia các hoạt động . . . . .	46
40. Làm chủ cảm xúc . . . . .	47
41. Tích cực tham gia . . . . .	49
42. Duy trì sự lạc quan . . . . .	50
43. Nghỉ ngơi . . . . .	51
44. Tìm kiếm sự giúp đỡ . . . . .	52
45. Quyết tâm . . . . .	53
46. Tự nhủ với bản thân . . . . .	54
47. Tránh những từ ngữ tiêu cực . . . . .	55
48. Thay đổi suy nghĩ . . . . .	56
49. Lập kế hoạch cho mục tiêu . . . . .	57
50. Dành ra khoảng thời gian trống . . . . .	58
51. Đọc . . . . .	59
52. Bồi dưỡng nhân cách . . . . .	60
53. Dành thời gian cho những người thân yêu . . . . .	61
54. Loại bỏ sự trì trệ của cơ thể . . . . .	62
55. Cố gắng tìm ra giải pháp . . . . .	63

# LỜI GIỚI THIỆU

Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta không tránh khỏi vấp ngã. Thật khó để có thể luôn giữ được nụ cười cũng như trạng thái tâm lí tích cực. Sẽ có lúc bạn phải đối mặt với những tình huống như bị nói xấu, bị từ chối hay trở thành nạn nhân hứng chịu cơn giận dữ của người khác. Trong những trường hợp như vậy, hầu hết mọi người đều khó giữ được bình tĩnh và có xu hướng phản ứng lại một cách tiêu cực, mặc dù điều đó chẳng đem lại chút lợi ích nào ngoài việc khiến cho mọi chuyện trở nên tồi tệ hơn. thậm chí, hành động này còn làm mọi người thiếu thiện cảm với bạn hơn nữa. Bạn sẽ chìm trong sự bực bội, cáu giận.

Vì thế, dù không dễ dàng, nhưng việc giữ thái độ tích cực trong những tình huống như vậy đóng vai trò vô cùng quan trọng. Thông qua 55 mẹo nhỏ trong cuốn sách này, chúng ta hãy cùng học cách xoá bỏ tâm lí tiêu cực để giữ được thái độ sống tích cực trong những tình huống khó khăn, bạn nhé!



Bạn 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.

# NGỪNG THAN VĂN

MÌNH THẤY CHÁN  
QUÁ! SAO MỌI VIỆC  
CỦA MÌNH LẠI GẶP  
LẨM PHIỀN PHỨC  
THẾ NÀY!

THÔI ĐỪNG THAN  
VĂN NỮA, NÓ CÒN  
KHIẾN HÌNH THÀNH  
NÊN NHỮNG SUY NGHĨ  
TIÊU CỰC TRONG  
LÒNG CẬU ĐÂY!



Có những lúc bạn cảm thấy cuộc sống trước mắt mình thật khó khăn, tàn nhẫn và bất công. Khi ấy, thay vì ngồi than vãn, hãy nói chuyện với một người bạn hoặc ai đó quan tâm đến bạn và có suy nghĩ tích cực.

VẬY À, VẬY TỐ  
PHẢI CÔ GẮNG  
THAY ĐỔI SUY NGHĨ  
CỦA MÌNH THÔI.

THAN VĂN CÒN  
KHIẾN CẦU CẨM  
THẤY BUỒN  
HƠN NỮA ĐÂY.

Tại sao bạn không nên  
than vãn?

Vì việc ấy sẽ khiến chúng  
ta trở nên mất tự tin và  
bắt đầu suy nghĩ tiêu cực.



# NHÌN VÀO MẶT TỐT CỦA BẢN THÂN



Tại sao cần nhìn vào  
những mặt tốt đẹp của  
bản thân?

Việc nhận ra được những  
điểm tốt của mình là điều  
vô cùng quan trọng.

Bạn thích những phẩm chất nào  
của mình? Bạn hài hước? Bạn  
thông minh? Bạn chân thành? Hãy  
tự đánh giá và cố gắng phát huy  
những phẩm chất tốt của mình  
nhé. Có thể bạn rất tài năng ở  
một phương diện nào đó hoặc gây  
Ảnh hưởng tốt đến người khác mà  
nhiều khi bạn không biết đấy!

TẠI SAO CẬU  
LẠI CẦN PHẢI  
LÀM ĐIỀU  
ĐÓ?

À, BỐI VÌ SUY NGHĨ  
TÍCH CỰC VỀ BẢN  
THÂN THÌ CÙNG SẼ CÓ  
TÁC ĐỘNG TÍCH CỰC  
TỚI NGƯỜI KHÁC ĐẤY.  
CẬU A.



# BIẾT ƠN CUỘC SỐNG

CẬU HÃY NGHĨ  
TỚI NHỮNG ĐIỀU  
TỐT ĐẸP CỦA  
CUỘC SỐNG.

LÀM THẾ CÓ  
LẠI GÌ KHÔNG  
HÀ CẬU?



Dù trong một thời điểm nào đó, mọi chuyện có vẻ không được ổn cho lắm thì vẫn có một số thứ đi đúng hướng. Mỗi ngày, bạn hãy viết ra những "món quà" mà cuộc sống ban tặng cho bạn, đồng thời nghĩ đến niềm vui mà những điều đó đem lại.

CHẮC CHẮN  
ĐIỀU ĐÓ SẼ GIÚP  
CẬU CÓ THÁI ĐỘ  
SỐNG TÍCH CỰC.

Ừ, CÓ LẼ  
ĐÚNG NHƯ VẬY  
CẬU NHA?

Phẩm chất nào khiến  
chúng ta luôn hướng tới  
những điều tích cực?

Hãy biết ơn cuộc sống.



# THAY ĐỔI THÁI ĐỘ



Hãy học cách kiểm soát thái độ của mình, bởi thái độ sống có thể ảnh hưởng đến cuộc đời bạn sau này. Nếu bạn luôn nhìn đời bằng con mắt tiêu cực, bạn sẽ thấy nhiều sự việc tiêu cực xảy ra hơn. Còn nếu bạn nhìn vào mặt tốt đẹp của vấn đề thì bạn sẽ lựa chọn hành động theo hướng tích cực và nhận lại kết quả tốt đẹp.

Chúng ta nên làm gì  
nếu muốn có kết quả tốt?

Nếu bạn muốn có được những kết quả tích cực và tốt đẹp hơn, trước tiên hãy thay đổi thái độ sống của mình.



# TRÒ CHUYỆN VỚI NGƯỜI KHÁC



Hãy học cách trò chuyện với mọi người. Một số người có thể bất đồng ý kiến với bạn, nhưng đây là điều bình thường trong cuộc sống. Hãy cứ nói chuyện với họ và nói ra những điều bạn tin tưởng. Hãy nhớ nói về những điều tốt đẹp khi trò chuyện, bạn nhé!

Làm thế nào chúng ta có thể mạnh dạn và tự tin hơn?

Chúng ta có thể tăng cường sự tự tin thông qua việc trò chuyện và trình bày mạch lạc ý tưởng của mình với người khác.

VIỆC TRÒ CHUYỆN NÀY QUAN TRỌNG ĐẾN MỨC NÀO?

MỘT CUỘC TRÒ CHUYỆN VUI VẺ SẼ ĐEM LẠI NHỮNG GIÁ TRỊ SỐNG TÍCH CỰC.



# SỰ LINH HOẠT

TÓI LUÔN CỐ  
GẮNG ĐỂ CƠ THỂ  
ĐƯỢC THU GIÃN  
VÀ LINH HOẠT.

ĐÚNG VẬY  
CẬU Ạ. VIỆC NÀY  
QUAN TRỌNG  
LẤM ĐÂY!



Muốn giữ trạng thái tâm lí tích cực, bạn hãy thả lỏng cơ thể. Đừng để vai, tay, chân bạn bị tê cứng vì gò bó mãi trong một tư thế quá lâu. Bạn hãy hít thở thật sâu, tưởng tượng ra những tia sáng và gió mát như đang thấm vào làn da, và cơ thể mình đang được hoàn toàn thư giãn.

Sự thư giãn và  
linh hoạt quan trọng  
như thế nào?

Chúng giúp bạn tránh xa  
căng thẳng và có được  
tâm trạng tích cực.

AI CŨNG ĐỀU  
CẦN ĐƯỢC  
THU GIÃN  
CẬU Ạ!

ĐÚNG THẾ! ĐƯỢC  
THU GIÃN SẼ GIÚP  
CHÚNG TA LUÔN  
CẢM THẤY SÁNG  
KHOÁI VÀ VUI VẺ.



# XUA TAN CĂNG THẲNG



Chúng ta nên làm gì khi cảm thấy căng thẳng?

Khi bị cảm giác căng thẳng quây rầy, chúng ta nên nhìn lại những phẩm chất tốt của mình, như thế sẽ giúp chúng ta giảm bớt cảm giác khó chịu này.

Khi bạn lỡ mắc phải sai lầm, đừng quá căng thẳng, bởi đây là chuyện hết sức thường tình. Hãy giữ bình tĩnh và kiên cường hơn. Bạn có thể giảm sự căng thẳng bằng cách hít vài hơi thật sâu rồi bắt đầu nói về những điều tích cực của bản thân.

CÓ LỄ CHÙNG TA NÊN CỐ GẮNG SUY NGHĨ THEO CHIỀU HƯỚNG TÍCH CỰC KHI BỊ CĂNG THẲNG

ĐÚNG ĐÂY CẬU À! NHƯ VẬY CHÙNG TA SẼ KHÔNG CẢM THẤY THẤT VỌNG NỮA.



# TÍCH CỰC GIAO TIẾP

CẬU ƠI, NGƯỜI TÍCH  
CỰC GIAO TIẾP SẼ  
LUÔN TẠO ĐƯỢC SỨC  
HÚT ĐỐI VỚI NGƯỜI  
KHÁC ĐÂY!

TÍCH CỰC  
GIAO TIẾP LÀ  
MỘT KỸ NĂNG  
RẤT TỐT.



Chúng ta cần phải vượt qua cảm giác ngại ngùng và nói chuyện một cách tự tin. Việc này không chỉ giúp bạn chia sẻ được ý tưởng với mọi người, mà còn giúp bạn học được cách giao tiếp với người khác. Người nghe thường bị người nói gây ấn tượng ngay từ những giây phút đầu tiên của buổi nói chuyện.

Lợi ích của việc  
tích cực giao tiếp là gì?

Giao tiếp giúp chúng ta tự tin và gây dựng mối quan hệ với người khác tốt hơn.

CHÚNG TA CÓ  
THỂ TẠO DỤNG MỐI  
QUAN HỆ TỐT ĐẸP  
VỚI NGƯỜI KHÁC  
NẾU CHỊU KHÓ TRỞ  
CHUYỆN VỚI HỌ.

TỔ HOÀN  
TOÀN ĐỒNG Ý  
VỚI CẬU.



# SỐNG CHO HIỆN TẠI

SỐNG CHO HIỆN  
TẠI LÀ MỘT TRONG  
NHỮNG YẾU TỐ QUAN  
TRỌNG GIÚP CHÚNG  
TA CÓ ĐƯỢC THÁI ĐỘ  
SỐNG TÍCH CỰC.

ĐÚNG VẬY  
CẨU A.



Tại sao việc sống cho  
hiện tại lại quan trọng  
đến vậy?

Bởi vì việc này khiến con  
người có được trạng thái  
tâm lí tích cực hơn.

Chúng ta hãy sống một cách thiết thực cho hiện tại, thay vì bị phân tâm bởi những điều không thực sự cần thiết khác. Nhiều người thường quên mất rằng mình đang sống trong hiện tại, thay vào đó họ lại luôn mơ mộng đến tương lai quá xa xôi hoặc mãi ôm ấp quá khứ. Groucho Marx từng nói: "Ngày hôm qua đã chết. Ngày mai còn chưa tới. Tôi chỉ có một ngày, hôm nay, và tôi sẽ hạnh phúc với nó."

CỨ NGHĨ LUẬN  
QUẦN MÃI VỀ QUÁ  
KHỨ VÀ TƯƠNG  
LAI SẼ KHIẾN CẬU  
CẢM THẤY RẤT  
Mietet MỚI ĐÂY.

ĐÚNG VẬY  
MỘT NGƯỜI LUÔN  
CĂNG THẲNG MỆT  
MỎI SẼ CHẮNG  
BAO GIỜ SUY NGHĨ  
TÍCH CỰC ĐƯỢC.



# KẾT BẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN



Bạn hãy chọn kết giao với những người lạc quan và hạn chế giao lưu quá nhiều với những người bi quan. Dĩ nhiên là nhiều lúc bạn cũng cần chia sẻ, trò chuyện với những người đang có cảm xúc tiêu cực, nhưng đừng bao giờ để mình bị ảnh hưởng bởi họ, vì những người bi quan sẽ có xu hướng làm người khác buồn lây và cảm thấy mệt mỏi.

Tại sao nên kết bạn  
với người lạc quan?

Kết bạn với người lạc quan  
khiến bạn luôn vui vẻ,  
yêu đời.

CẬU NÊN KẾT BẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN.  
CẢM ƠN LỜI KHUYÊN CỦA CẬU. ĐIỀU NÀY SẼ GIÚP ÍCH CHO TÔ RẤT NHIỀU.

# TỰ TIN VÀO BẢN THÂN



Chúng ta nên tự tin đối với những gì mình nói ra, bởi nếu chính bản thân bạn còn không tự tin vào mình thì sẽ khó lòng thuyết phục được người khác tin vào bạn. Bạn cũng đừng tỏ ra e ngại khi nói trước đám đông nhé!

Chuyện gì xảy ra khi  
những điều bạn nói không  
có sức thuyết phục?

Nếu những điều bạn nói ra  
không có sức thuyết phục,  
thì có nghĩa là bạn đã thiếu  
tự tin và không tin tưởng  
chính mình.



# SỬ DỤNG TỐT NGÔN NGỮ CƠ THỂ

NGÔN NGỮ  
CƠ THỂ LUÔN ĐEM  
LẠI CHO CHÚNG  
TA NHỮNG LỢI ÍCH  
TO LỚN.

ĐÚNG VẬY! NÓ  
THỂ HIỆN CHO NGƯỜI  
KHÁC THẤY RẰNG  
BẠN LÀ MỘT NGƯỜI  
THÂN THIỆN.



Chúng ta nên làm gì để  
sử dụng ngôn ngữ cơ thể  
một cách hiệu quả?

Chúng ta nên giữ tâm lí  
thoải mái, và hãy mỉm cười  
với mọi người.

Ngôn ngữ cơ thể là một trong  
những yếu tố quan trọng phản  
ánh lối sống của mỗi chúng  
ta. Hoạt động chậm chạp  
hoặc cúi đầu thấp là những  
biểu hiện của sự bất an và  
không thân thiện. Mỉm cười là  
cách tốt nhất để bạn thể hiện  
sự thân thiện và cởi mở với  
những người xung quanh.

CHÚNG MÌNH  
NÊN THƯ GIẢN,  
MỈM CƯỜI HOẶC  
CƯỜI MỘT CÁCH  
SÁNG KHOÁI.

ĐIỀU ĐÓ CHỨ  
THẤY BẠN BIẾT  
KHAI THÁC  
THỂ MẠNH CỦA  
NGÔN NGỮ CƠ  
THỂ ĐÂY



# THÀNH THỰC VỚI CHÍNH MÌNH

THÀNH THỰC LÀ MỘT  
PHẨM CHẤT TỐT MÀ  
MỌI NGƯỜI CẦN CÓ.

TÔI CŨNG  
NGHĨ THẾ!



Bất cứ khi nào chúng ta phải đối mặt với thách thức, trở ngại và những tình huống khó khăn, hãy thành thực với chính mình. Những biểu hiện cảm xúc thông thường nhất của chúng ta trong những thời điểm đó có thể là tức giận, sợ hãi hay hổ thẹn. Chúng ta không cần phải che giấu hay cố tỏ ra bình thường.

Tại sao sự thành thực  
lại quan trọng đến vậy?

Sống thành thực giúp bạn ngày càng trở nên tốt hơn, và bạn sẽ biết nghĩ đến cả những người xung quanh chứ không phải chỉ biết nghĩ đến bản thân mình.

CHÚNG TA NÊN  
SỐNG THÀNH THỰC  
MỌI LÚC, MỌI NƠI VÀ  
NGAY CẢ VỚI CHÍNH  
MÌNH NỮA.

ĐÙNG VẬY  
NÓ CŨNG CHO  
THẤY CẬU LÀ  
NGƯỜI CÓ QUAN  
ĐIỂM SỐNG  
TÍCH CỰC.



# GHI CHÉP LẠI CÁC HOẠT ĐỘNG THƯỜNG NGÀY

CHÚNG TA NÊN GHI  
CHÉP VỀ NHỮNG ĐIỀU  
TÍCH CỰC TRONG  
CUỘC SỐNG

VIỆC NÀY  
THẬT THÚ VI.



Vào cuối ngày, bạn hãy viết ra năm điều đã xảy ra trong ngày khiến bạn cảm thấy hạnh phúc hay cảm động. Việc này rất đơn giản. Đó không nhất thiết phải là những điều đao to búa lớn, mà đôi khi chỉ là những việc rất nhỏ nhặt trong cuộc sống. Ví dụ như: Thời tiết đẹp, được thầy cô giáo khen ngợi vì hoàn thành xong bài tập khó...

Việc ghi chép về  
những hoạt động thường  
ngày sẽ đem lại cho chúng  
ta những lợi ích gì?

Nếu bạn viết ra những  
điều tốt đẹp mà bạn đã  
làm, bạn sẽ luôn có được  
tâm trạng tốt.

VIỆC GHI CHÉP  
NÀY RẤT CÓ ÍCH  
CHO CẬU ĐÂY.

ĐÚNG VẬY  
NÓ GIÚP TỔ CỘ  
ĐƯỢC SUY NGHĨ  
TÍCH CỰC HƠN.





Walter Elliott

"Sự kiên trì không phải là một cuộc đua dài mà là một chuỗi những cuộc đua ngắn nối tiếp nhau."



Carl Gustav Jung

"Một người không được khai sáng bằng cách tưởng tượng đến ánh sáng, mà bằng cách nhận thức được bóng tối."

HÀNG NGÀY  
CẬU CÓ VIẾT RA 5  
ĐIỀU TỐT MÀ MÌNH  
ĐÃ THỰC HIỆN  
ĐƯỢC TRONG NGÀY  
KHÔNG?

CÓ CHÚ!  
VIỆC ĐÓ RẤT  
CẦN THIẾT  
VỚI TÔI.



Vì sao bạn nên  
ghi chép lại những gì  
đã làm được?

Điều đó sẽ giúp chúng ta  
có thêm động lực để  
kiên trì phần đầu.

TÔ CÙNG SẼ  
LÀM NHƯ CẬU.

LÀM VẬY SẼ  
RẤT CÓ ÍCH  
CHO CẬU ĐÂY



# TẬP TRUNG VÀO MỤC TIÊU CHÍNH CỦA MÌNH

TÔI LUÔN CỐ GẮNG  
TẬP TRUNG VÀO  
MỤC TIÊU CHÍNH  
CỦA MÌNH.

Ồ, CẬU LÀM  
ĐƯỢC VẬY LÀ  
RẤT TỐT ĐÓ!



Đầu tiên, bạn hãy xác định xem mục tiêu chính của bạn là gì, rồi sau đó hãy tiến dần tới đích. Ngay từ những bước đi rất nhỏ, hãy tập trung vào cái đích mà bạn mong ước, và tới một thời điểm nào đó, bạn sẽ thấy mình đã đạt được mục tiêu mà mình đề ra.

MỘT NGƯỜI BIẾT  
TẬP TRUNG VÀO  
MỤC TIÊU CỦA MÌNH  
THÌ SẼ LUÔN CÓ  
Ý CHÍ PHẨN ĐẦU.

TÔ HOÀN  
TOÀN ĐỒNG  
Ý VỚI CẬU.

Tại sao việc tập trung  
vào mục tiêu lại quan  
trọng đến vậy?

Vì điều đó giúp bạn luôn  
cố gắng tiến lên, không lùi  
bước trước khó khăn.



# ĐỌC NHỮNG CUỐN SÁCH HAY

CHÚNG TA NÊN ĐỌC  
NHỮNG CUỐN SÁCH  
CHUA DỤNG NHIỀU GIÁ  
TRỊ SỐNG TÍCH CỰC.

ĐÚNG VẬY NÓ SẼ  
TẠO ĐỘNG LỰC CHO  
CHÚNG TA SỐNG  
NGÀY CĂNG HOÀN  
THIỆN HƠN.



Sách là người bạn thân thiết của mỗi chúng ta. Chúng ta nên đọc những cuốn sách hay, có khả năng khơi dậy niềm cảm hứng để thúc đẩy chúng ta sống tích cực hơn.

CẬU CÙNG CÓ THỂ  
THAM GIA MỘT ĐIỂN  
ĐÀN HOẶC CÂU LẠC  
BỘ NÀO ĐÓ.

Ô. Ý HAY  
ĐÂY!

Lợi ích của việc đọc sách  
là gì?

Đọc sách sẽ thúc đẩy bạn  
sống tích cực hơn.



# COI TRỌNG GIÁ TRỊ CỦA BẢN THÂN



Khi làm xong một việc gì đó, bạn nên tự khen ngợi mình. Đề cao bản thân cũng là một cách để tăng sự tự tin và tạo cho chúng ta tâm lí tích cực. Chúng ta hãy luôn tự tin vào bản thân và tự hào về những gì mình đã làm được, các bạn nhé!

Làm thế nào để chúng ta cảm thấy tự tin hơn?

Chúng ta có thể tăng cường sự tự tin bằng cách tự ghi nhận những việc mình đã làm được.



# COI TRỌNG SỨC KHOẺ CỦA MÌNH



Việc rèn luyện sức khoẻ có tầm quan trọng như thế nào?

Nếu chúng ta giữ cho thân thể luôn khoẻ mạnh thì sẽ luôn tràn đầy sức sống để vươn tới mục tiêu của mình.

Chúng ta chỉ có thể hạnh phúc khi có một cơ thể khoẻ mạnh. Vì thế, bạn hãy chú ý tới sức khoẻ của mình, rèn luyện thân thể mỗi ngày bằng các bài tập thể dục phù hợp. Chăm chỉ tập thể dục mỗi ngày sẽ giúp bạn có được vóc dáng cân đối, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Nếu giữ được sức khoẻ tốt, bạn sẽ luôn cảm thấy lạc quan và sống tích cực hơn.

NHUNG  
CHÚNG MÌNH  
VẪN CÔN NHỎ  
TUỔI MÀ...

CHẠY BỘ GIÚP  
CHÚNG TA KHOẺ  
KHOÁN VÀ SỐNG  
TÍCH CỰC HƠN  
ĐẤY CẤU A.



# TẠO ẤN TƯỢNG TỐT TRONG CUỘC GẶP ĐẦU TIÊN



Khi gặp ai đó lần đầu tiên, chúng ta nên làm gì?

Chúng ta nên thể hiện những cử chỉ và tình cảm thân thiện trong lần gặp đầu.

Khi bạn gặp mặt ai đó lần đầu tiên, hãy cố gắng thể hiện sự lạc quan và tự tin bằng cách nhìn vào mắt họ và bắt tay họ thật chặt để lan truyền những cảm xúc tích cực. Thông qua biểu cảm gương mặt và những ngôn ngữ cơ thể, bạn hãy để đối phương cảm nhận được sự thân thiện và niềm nở của mình. Hắn họ sẽ rất vui và quý mến một người nhiệt tình và dễ mến như bạn đấy.



# TIN VÀO NĂNG LỰC CỦA CHÍNH MÌNH



Những người không dám tin tưởng rằng những điều tốt đẹp sẽ dành cho mình thì sẽ không bao giờ có được thành công. Họ cho rằng sự thành công, nổi tiếng là quá xa xỉ, và họ sẽ không bao giờ chạm tay được tới những điều tốt đẹp đó. Thực ra, ai cũng có thể thành công, nhưng không phải ai cũng biết tin tưởng vào chính mình.

Tại sao việc tin tưởng vào năng lực của chính mình lại quan trọng với mỗi người đến vậy?

Nếu bạn tin vào năng lực của bản thân, bạn sẽ dễ dàng thành công hơn.

CẬU PHẢI TIN RẰNG  
MINH CÓ THỂ LÀM  
ĐƯỢC MỌI CHUYỆN  
CHÚ!

TÓ HIỂU RỒI, TÓ  
SẼ CỐ GẮNG  
TIN TƯỞNG VÀO  
MINH HƠN.



# MÔI TRƯỜNG SỐNG TÍCH CỰC



Trong các môi trường tập thể như trường học, gia đình... bạn hãy tạo dựng cho mình một môi trường sống mang tính tích cực. Hãy giữ những mối quan hệ tốt đẹp và lành mạnh với những người sống quanh mình, bạn nhé!

Tầm quan trọng của việc tạo ra môi trường sống tích cực là gì?

Nếu bạn tạo ra một môi trường sống tích cực, những người xung quanh sẽ luôn giúp đỡ và ủng hộ bạn.





Patricia Neal

BUỔI NGOẠI  
KHOÁ SẮP TỚI  
CỦA LỚP MÌNH  
CẬU CÓ THAM GIA  
KHÔNG?

MÌNH RẤT MUỐN  
THAM GIA NHUNG  
KHÔNG BIẾT PHẢI  
CHUẨN BỊ NHỮNG  
GÌ CẬU NHỈ?

"Một thái độ tích cực mạnh mẽ  
sẽ tạo ra nhiều phép màu hơn  
bất cứ loại thuốc tuyệt vời nào."

K.G. Paustovsky

"Dù người ta có nói với bạn  
điều gì đi nữa, hãy tin rằng  
cuộc sống là điều kì diệu và  
đẹp đẽ".



Bạn có cho rằng mình  
nên có thái độ sống  
tích cực hay không?

Chắc chắn rồi, thái độ  
sống tích cực rất hữu ích  
cho cuộc sống của tôi.

Ở ĐƠN GIẢN  
THÔI MÃ, MÌNH  
SẼ GIÚP CẬU

CẢM ƠN CẬU  
NHIỀU NHÉ!



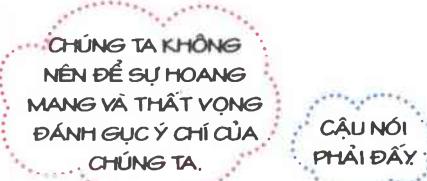
# TRÁNH HOANG MANG



Cuộc sống đôi khi lầm gian truân, không thuận lợi như ý muốn của chúng ta. Những tình huống khó khăn vượt ra ngoài tầm kiểm soát có thể đánh gục ngay cả những con người mạnh mẽ nhất. Có lẽ bạn sẽ cảm thấy khó khăn dùng như đang tràn ngập trước mắt mỗi khi va vấp. Nhưng bạn hãy cố gắng giữ bình tĩnh, đừng hoang mang mà bỏ cuộc giữa chừng, dần dần bạn sẽ thấy mình vượt qua được trở ngại. Tránh hoang mang cũng là cách để sống tích cực hơn.

Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta khắc phục được tâm lí hoang mang và chán nản?

Nếu khắc phục được tâm lí hoang mang, chúng ta sẽ dần dần vượt qua được mọi khó khăn, trở ngại trong cuộc sống.



# CƯỜI



CHÚNG TA NÊN CƯỜI  
NHIỀU HƠN, CƯỜI THƯỜNG.  
XUYÊN SẼ RẤT CÓ ÍCH ĐỐI  
VỚI CẢ SỨC KHOẺ LẦN  
TINH THẦN CỦA CHÚNG  
TA ĐÂY.

ĐÚNG VẬY!  
MỘT NỤ CƯỜI  
BẰNG MƯỜI  
THANG THƯỚC  
BỎ MÁ!

Hãy cố gắng duy trì nụ cười thường trực trên môi. Đừng tỏ ra quá nghiêm nghị khi ai đó nói hoặc kể điều gì hài hước. Hãy mỉm cười hoặc cười thật thoải mái để cuộc nói chuyện có được bầu không khí chan hoà và vui vẻ, bạn nhé! Mọi người cũng sẽ có xu hướng lắng nghe bạn nhiều hơn nếu bạn là một người tích cực và thân thiện đấy!

Nụ cười có tầm quan trọng như thế nào?

Cười giúp làm giảm căng thẳng thường ngày và giúp bạn duy trì được trạng thái tâm lí tích cực.

MÌM CƯỜI CÒN  
GIÚP CẬU TRÁNH  
KHỎI CĂNG THẲNG  
NỮA ĐÂY.

ĐÚNG VẬY THẾ  
NÊN TỔ LUÔN CỐ  
GẮNG TÌM KIẾM  
NIỀM VUI TRONG  
CUỘC SỐNG VÀ  
HỌC TẬP.



# HỒI TƯỞNG LẠI NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP

CÂU ĐANG  
NGHỈ GIÀM  
TRÔNG MƠ  
MẮNG VẬY?

Ồ, KHÔNG CÓ  
GÌ ĐẦU. TỔ ĐANG VUI  
KHI NHỚ LẠI KÌ NGHỈ HÈ  
VỪA QUA ẤY MÀ.



Lợi ích của việc hồi  
tưởng quá khứ là gì?

Quá khứ giúp tạo ra niềm tin  
rằng chúng ta sẽ có được mọi  
thứ tốt đẹp trong tương lai.  
Đây là động lực giúp chúng ta  
vững tin tiến bước trên con  
đường đời phía trước.

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy “tương lai thật vô vọng”, hãy nhớ lại những kỉ niệm hạnh phúc. Điều đó sẽ giúp bạn cảm thấy khá hơn và nhắc nhở bạn rằng, vẫn luôn có những điều tốt đẹp đang chờ bạn phía trước.

LÀM VẬY  
CÓ XUA  
TAN ĐƯỢC  
BUỒN CHÁN  
KHÔNG?

CHẮC CHẮN RỒI.  
CÁCH NÀY GIÚP  
CHUNG TA GIẢM BỚT  
SỰ LO LẮNG VÀ DUY  
TRÌ ĐƯỢC THÁI ĐỘ  
SỐNG TÍCH CỰC.



# TĨNH TÂM NGỒI THIÊN

TẠI SAO MỖI  
NGÀY CẬU LAI  
DÀNH RA ĐẾN  
NỬA GIỜ ĐỂ NGỒI  
THIÊN VẬY?

VÌ NGỒI THIÊN  
GIÚP CHO TÂM TRÍ  
CHÚNG TA THOÁT  
KHỎI CĂNG THẲNG  
ĐẤY CẬU A.



Tĩnh tâm ngồi thiền giúp chúng ta loại bỏ mọi lo lắng và căng thẳng, bởi trong lúc tĩnh tâm, não bộ tạm thời được nghỉ ngơi, tránh xa những suy nghĩ hỗn độn. Khi não nghỉ ngơi thì các giác quan tự nhiên sẽ được tăng cường. Bạn thư giãn cảm nhận mọi thứ và duy trì tâm lí tích cực. Do đó, mỗi ngày hãy dành một khoảng thời gian nhất định để ngồi thiền và tránh xa các suy nghĩ tiêu cực.

Ngồi thiền có những  
ích lợi to lớn nào đối  
với chúng ta?

Ngồi thiền giúp chúng ta bình tĩnh đối mặt với những căng thẳng, mệt mỏi, giúp chúng ta cảm thấy khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

TÓM NÉN  
NGỒI THIÊN  
BAO LÂU?

CẬU CỔ THỂ NGỒI  
THIÊN TỐI THIỂU KHOẢNG  
10 PHÚT MỖI NGÀY ĐỂ DUY  
TRÌ ĐƯỢC TÂM TRẠNG  
TÍCH CỰC CHO CẢ NGÀY  
DÀI HOẠT ĐỘNG



# GIỮ CHO MÌNH LUÔN BẬN RỘN

CẬU NÊN CỐ  
GĂNG ĐỂ  
LUÔN ĐƯỢC  
BẬN RỘN.

ÔI, NẾU CỨ BẬN  
RỘN SUỐT THÌ  
CHẮC TỐ SẼ MỆT  
LÙ MẤT THÔI.



Hãy dành thời gian làm những việc khiến bạn cảm thấy hứng thú và đem lại cho bạn hạnh phúc, bởi vì chúng sẽ tạo ra cho bạn trạng thái tâm lí tích cực. Nếu bạn cứ ngồi một chỗ và gặm nhấm nỗi buồn, bạn sẽ chỉ cảm thấy cuộc sống tồi tệ hơn mà thôi.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta luôn bận rộn?

Khi chúng ta bận rộn, đặc biệt là với những việc mình thích, chúng ta sẽ cảm thấy khoẻ khoắn và tràn đầy sức sống.

Ý TỐ LÀ CẬU KHÔNG  
NÊN NGỒI MỘT CHỖ MÀ  
HÃY DÀNH THỜI GIAN  
LÀM NHỮNG VIỆC MÌNH  
THÍCH. CẬU SẼ KHÔNG  
CÒN THỜI GIAN ĐỂ  
BUỒN CHÁN NỮA.

Ồ, VẬY À?  
ĐỂ TỐ THÚ  
XEM NHÉ.



# TRÁNH NHỮNG CHỦ ĐỀ NÓI CHUYỆN TẺ NHẠT



Đừng tiếp tục thảo luận về những đề tài tẻ ngắt, mọi người cũng chẳng ai thích nghe những nhận xét tiêu cực. Vì thế khi nói chuyện, hãy hướng tới những điều tốt đẹp và vui vẻ, bạn nhé!



# NGỪNG PHÀN NÀN



Phàn nàn không những khiến bạn thêm mệt mỏi, mà mọi người cũng mệt mỏi vì cứ phải nghe bạn nói đi nói lại mãi về một ai đó. Nếu bạn có vấn đề với ai đó, hãy nói chuyện thẳng với họ, đừng phàn nàn với người thứ ba, bởi việc này chỉ khiến những người khác có suy nghĩ không hay về bạn mà thôi.

Chúng ta nên làm gì  
khi có khúc mắc với  
một ai đó?

Hãy nói chuyện thẳng thắn  
với họ thay vì phàn nàn với  
người thứ ba.



# ĐỐI XỬ BÌNH ĐẲNG VỚI MỌI NGƯỜI

ĐỐI XỬ BÌNH ĐẲNG  
VỚI MỌI NGƯỜI SẼ  
GIÚP CHÚNG TA SỐNG  
TÍCH CỰC HƠN ĐÂY  
CẤU A.

ĐÚNG VẬY!  
TÔI LUÔN TÔN  
TRỌNG MỌI  
NGƯỜI MÀ.



Ai cũng xứng đáng được tôn trọng, vì thế hãy đối xử bình đẳng với tất cả mọi người. Khi bạn biết tôn trọng người khác, bạn sẽ được nhận lại điều tương tự. Hãy nhớ luôn mỉm cười và biểu lộ những cử chỉ tích cực với mọi người, bạn nhé!

Đối xử bình đẳng với  
mọi người sẽ đem lại cho  
chúng ta lợi ích gì?

Nếu bạn đối xử bình đẳng với  
mọi người thì những người  
khác sẽ tôn trọng bạn.

VIỆC CỨ XỬ KHIÊM  
NHƯỜNG GIÚP  
CHÚNG TA THỂ HIỆN  
THÁI ĐỘ SỐNG TÍCH  
CỰC CỦA MÌNH.

VÌ VẬY TÔI LUÔN  
CỐ GẮNG CỨ XỬ  
TỐT VỚI TẤT CẢ  
MỌI NGƯỜI.



# TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG LÔI CUỐN



Sự lôi cuốn là chỉ sự truyền năng lượng của bạn tới những người khác. Nếu bạn truyền sang họ sự cặng thẳng và lo lắng, họ sẽ xua đuổi bạn; còn nếu bạn truyền sang cho họ sự thư giãn và yên bình thì bạn sẽ được yêu mến. Vì vậy hãy cố gắng duy trì mối quan hệ tích cực với bạn bè và những người xung quanh, bạn nhé!

Khả năng Lôi cuốn  
người khác mang lại  
cho bạn lợi ích gì?

Nó giúp bạn duy trì được  
mối quan hệ tốt đẹp với  
bạn bè và gia đình.



# ĐÙNG TIẾT KIỆM LỜI KHEN

MÌM CƯỜI KHI  
CHÀO HỎI AI ĐÓ  
LÀ ĐIỀU RẤT CẦN  
THIẾT, CẬU A.

ĐÙNG THẾ. MÌM  
CƯỜI SẼ CHO ĐỐI  
PHƯƠNG CẢM NHẬN  
ĐƯỢC SỰ THÂN  
THIỆN CỦA CẬU.



Bạn hãy cố gắng ghi nhớ tên, địa chỉ của mọi người để có thể gọi được đúng tên họ, và hãy mỉm cười chân thành mỗi khi gặp gỡ. Ngoài ra, bạn cũng đừng ngần ngại khi đưa ra những lời khen ngợi thành thật và nhã nhặn. Những hành động này sẽ giúp bạn sống tích cực hơn đấy!

Bạn nên làm gì khi  
gặp lại người quen?

Hãy mỉm cười chân thành  
và trò chuyện cởi mở, cũng  
đừng quên những Lời khen  
ngợi dành cho họ.

NGƯỜI TA CŨNG  
DÙNG LỜI KHEN  
ĐỂ CHÀO HỎI  
NHAU NỮA ĐẤY!

BỞI VÌ LỜI KHEN  
LÀM CHÚNG TA  
ĐỀU THẤY VUI VẺ,  
HẠNH PHÚC MÃ.



# SUY NGHĨ TÍCH CỰC

SUY NGHĨ TÍCH CỰC  
ĐEM LẠI CHO CHÚNG  
TA NHỮNG LỢI ÍCH GÌ  
CẤU NHI?

Ồ, NHIỀU LỢI  
ÍCH CHỨ! CẬU  
KHÔNG NHÂN  
THẤY SAO?



Suy nghĩ tích cực  
có Lợi ích gì?

Nó giúp bạn lạc quan  
vượt qua mọi khó khăn.

Mỗi ngày, bạn hãy tự nhắc nhở  
bản thân rằng mình đang may  
mắn hơn rất nhiều người khác  
đang phải sống trong cảnh đói  
khổ, bệnh tật, bạn có đủ khả  
năng để làm những việc bạn  
thích. Nếu chẳng may rơi vào  
tình huống khó khăn, hãy suy  
nghĩ lạc quan và tự động viên  
bản thân, bạn nhé!

VẬY TỪ NAY TỐ NÊN  
TRÁNH XA NHỮNG  
SUY NGHĨ TIÊU CỰC.

CẬU NÊN  
LÂM VẬY



55 cách để  
sống tích cực

# DUYÊN DÁNG



Sự duyên dáng, thanh lịch cũng giúp bạn sống tích cực hơn. Sự duyên dáng trong tính cách, hành vi của mỗi người là do được thừa hưởng từ nề nếp giáo dục của gia đình, hoặc nhờ sự cố gắng, nỗ lực rèn luyện của bản thân. Bạn hãy học tập cách ứng xử duyên dáng, thanh lịch ngay từ những người xung quanh, bạn nhé. Hãy hào phóng khi đưa ra lời khen đối với người khác. Họ sẽ thêm tự tin và yêu mến bạn hơn đấy!



# KHẮC PHỤC TÍNH NHÚT NHÁT

QUÁ NHÚT  
NHÁT CÓ TÊ  
LẨM KHÔNG  
HÀ CÂU?

CẬU NÊN KHẮC PHỤC  
NGAY ĐI. NÓ KHIẾN  
CẬU TỰ HẠN CHẾ MÌNH  
TRONG NHIỀU TRƯỜNG  
HỢP ĐÂY.



Quá e dè, nhút nhát thường khiến cho mọi việc của bạn không được trôi chảy, thậm chí gây bức bối. Vậy nên hãy tự tin vào bản thân và những phẩm chất tốt đẹp của mình. Đừng nên quá bẽn lẽn khi đứng trước người khác, bạn nhé!

Làm thế nào để khắc phục tính nhút nhát?

Hãy tập trung vào những phẩm chất tốt đẹp của mình.

CHÚNG TA  
NÊN TỰ TIN VÀO  
NHỮNG PHẨM  
CHẤT TỐT ĐẸP  
CỦA BẢN THÂN.

ĐÚNG VẬY  
CẬU CỨ TỰ TIN  
LÀ MỌI CHUYÊN  
SẼ ỔN CẢ THỜI.



# HÀI HƯỚC



55 cách để  
sống tích cực

Sự hài hước cũng là một yếu tố quan trọng để duy trì thái độ tích cực. Khi ai đó xúc phạm hoặc làm bạn tức giận, hãy đáp lại bằng sự hài hước chứ không phải sự căm giận. Hẳn những người nói chuyện cùng sẽ đánh giá cao sự hài hước của bạn đấy!



# TÔN TRỌNG CHA MẸ



Bạn hãy thường xuyên nói những điều tốt đẹp về cha mẹ mình, bởi đó là cách thể hiện sự kính trọng của bạn dành cho họ. Mọi người luôn yêu quý, trân trọng những người con hiếu thảo, lễ phép, hơn nữa điều này còn giúp bạn có được cái nhìn tích cực hơn về cuộc sống.

Lợi ích của việc nói  
những điều tốt đẹp  
về cha mẹ là gì?

Việc làm đó thể hiện sự kính trọng cần phải có của một người con dành cho cha mẹ mình, nó khiến người khác đánh giá tốt về nhân cách của bạn.

BIỂU LỘ TÌNH CẢM  
TÍCH CỰC DÀNH CHO  
CHA MẸ SẼ GÂY  
ẤN TƯỢNG TỐT VỚI  
NGƯỜI KHÁC VỀ NHÂN  
CÁCH CỦA BẠN.

CẨM ƠN  
CÂU ĐÃ  
NHẮC NHỎ  
TỚ.



# VIẾT RA NHỮNG ĐIỀU BẠN CẦN NÓI



Bạn hãy viết ra tất cả những điểm quan trọng mà bạn muốn nói. Hãy suy nghĩ thật kĩ rồi viết ra, sau đó đọc đi đọc lại. Đây là cách giúp bạn nói nǎng lưu loát hơn, người nghe sẽ nhanh chóng hiểu được điều mà bạn muốn nói và tán đồng với bạn.

Lợi ích của việc  
viết ra điều muốn  
trình bày là gì?

Nó khiến bạn  
tự tin hơn.

ĐƯỜNG NHIÊN  
LÀ CÓ ÍCH! NÓ  
GIÚP CẬU TỰ  
TIN HƠN MÃ.

CÁCH NÀY HAY  
ĐÂY! MÌNH SẼ  
THỦ XEM SAO.



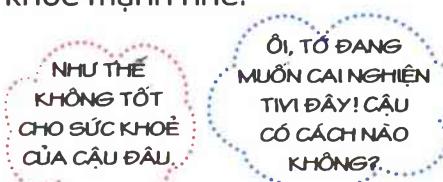
# TRÁNH XEM TIVI QUÁ NHIỀU



Xem tivi quá nhiều thường dẫn tới rối loạn chức năng não bộ và suy giảm thị lực. Nó gây ra một loạt tình trạng xấu cho sức khoẻ như cận thị, béo phì, rối loạn giấc ngủ, suy nghĩ tiêu cực và nhiều vấn đề khác. Vì vậy, đừng ngồi lì trước tivi hàng giờ nếu bạn muốn có một cuộc sống tích cực và khoẻ mạnh nhé!

Chúng ta có nên  
xem tivi liên tục  
hay không?

Đương nhiên là không!  
Đây là một thói quen xấu  
cần khắc phục ngay.



# THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG

NGHE NHẠC CÓ GIÚP  
CHÚNG TA THU GIÂN  
KHÔNG CẬU NHÌ?

ĐƯỜNG NHIÊN  
LÃ CÓ CHỨ!



Tham gia vào các hoạt động như đi bộ với bạn bè hoặc gia đình, đọc những quyển sách hay, nghe nhạc... sẽ giúp bạn có được tâm trạng vui vẻ. Những hoạt động này còn giúp bạn luôn bận rộn, không còn thời gian ngồi suy nghĩ tiêu cực, vu vơ nữa.

Chúng ta cần làm gì để  
giảm bớt căng thẳng?

Lấy tham gia nhiều hoạt  
động như đi bộ, đọc sách,  
nghe nhạc...

VÂY TÓ PHẢI  
THỰC HIỆN  
MỚI ĐƯỢC.

CÁCH NÀY CÓ  
THỂ GIÚP CẬU  
TRÁNH ĐƯỢC  
NHỮNG SUY NGHĨ  
TIÊU CỰC ĐÂY.



# LÀM CHỦ CẢM XÚC



Đôi khi chúng ta rất khó kiểm soát cảm xúc của mình, những chuyện không như ý xảy ra khiến chúng ta cảm thấy tuyệt vọng, bất an. Nếu không sớm khắc phục thì trạng thái tiêu cực này có thể đẩy cuộc đời chúng ta vào đau khổ triền miên. Nếu làm chủ được cảm xúc của mình, chúng ta sẽ sống khoẻ mạnh và tích cực hơn.

Tầm quan trọng của việc làm chủ cảm xúc là gì?

Làm chủ cảm xúc giúp con người tránh khỏi sự chán nản và giữ được tâm trạng tích cực.





Roger Ebert

"Trí tuệ của bạn có thể nhầm lẫn  
nhưng cảm xúc không hề nói dối bạn."



W. Clement Stone

"Bạn đủ khả năng định  
hướng cho suy nghĩ, làm chủ cảm xúc  
và tạo ra số phận của mình. Bạn là  
tinh thần trong một thể xác."



Chuyện gì sẽ xảy ra  
nếu bạn không thể kiểm  
soát được cảm xúc?

Bạn sẽ chìm trong  
tuyệt vọng.



# TÍCH CỰC THAM GIA

TÍCH CỰC  
THAM GIA VÀO CÁC  
CUỘC NÓI CHUYỆN  
ĐEM LẠI CHO CHÚNG  
TA LỢI ÍCH GÌ?

VIỆC NÀY CÓ THỂ  
GIÚP CẬU VƯỢT QUA  
ĐƯỢC CẢM GIÁC  
THẤT BẠI ĐÂY



Cách tốt nhất để  
vượt qua được cảm giác  
thất bại là gì?

Hãy tích cực tham gia vào  
các cuộc nói chuyện và  
thảo luận.

Khi tham gia vào một cuộc  
nói chuyện thú vị, bạn sẽ  
mở rộng tầm hiểu biết và  
đóng góp được nhiều hơn.  
Hãy nói chuyện, cùng làm,  
cùng chơi một cách cởi mở  
và hoà đồng với mọi người  
thay vì ngồi một chỗ mà  
than vãn.

LÀM THẾ CÓ  
GIÚP TỔ LẤY LẠI  
TINH THẦN ĐƯỢC  
KHÔNG?

CÓ CHỨ! LÂM  
VẬY SẼ GIÚP  
CHÚNG TA CÓ  
ĐƯỢC NHỮNG  
SUY NGHĨ TÍCH  
CỰC HƠN.



# DUY TRÌ SỰ LẠC QUAN

CÂU NÊN NHỚ ĐẾN  
NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP KHI  
CẢM THẤY BUỒN BÃ.

LÀM THẾ CÓ  
TÁC DỤNG  
KHÔNG CẦU?



Bạn hãy làm một quyển nhật kí, chuyên viết về những điều tốt đẹp, vui vẻ. trong cuốn sổ đó, bạn hãy liệt kê những ưu điểm của mình, ghi chép lại hoặc dán vào sổ những câu chuyện vượt khó của người khác. Mỗi khi bạn cảm thấy thất vọng, hãy mở quyển sổ này ra đọc. Tâm trạng của bạn sẽ nhanh chóng được cải thiện.

Việc ghi chép về  
những điều tốt đẹp và  
mẩu chuyện vượt khó  
có lợi ích gì?

Việc này sẽ giúp cho tâm  
trí bạn có được suy nghĩ  
tích cực hơn.

CỐ CHỨ! NÓ SẼ GIÚP  
ÍCH TRONG VIỆC CẢI  
THIỆN TÂM TRẠNG  
CỦA CẬU ĐÂY.

VẬY TÓ SẼ  
LÂM THEO  
LỜI KHUYÊN  
CỦA CẬU.



# NGHỈ NGƠI



Đôi khi bạn hãy tạm quên đi những vấn đề rắc rối của mình và ra ngoài tận hưởng cuộc sống. Bạn có thể hẹn vài người bạn có suy nghĩ tích cực, hài hước cùng đi xem phim, xem kịch hoặc tập luyện thể thao... làm gì cũng được, miễn là hãy sắp xếp thời gian hợp lý để có thể ra ngoài vui chơi, thư giãn đầu óc.

Bạn sẽ cảm thấy ra sao khi tạm dừng những công việc thường ngày để nghỉ ngơi?

Nghỉ ngơi một ngày sẽ giúp bạn nạp lại năng lượng, thanh lọc tâm hồn và sống tích cực hơn.

NGHỈ NGƠI  
GIÚP CHÚNG TA  
NẠP LẠI NĂNG  
LƯỢNG SỐNG  
CẦN THIẾT.

NÓ CŨNG GIÚP  
CHÚNG TA THU  
GIẢN VÀ SỐNG  
TÍCH CỰC HƠN  
ĐẤY!



# TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỠ



Chúng ta có nên nhờ  
tới sự giúp đỡ của người  
lớn tuổi hay những người  
giàu kinh nghiệm hơn không?

Nhận sự giúp đỡ từ người  
đi trước sẽ giúp chúng ta  
có thêm kinh nghiệm và  
duy trì được tâm trạng  
tích cực.

Khi cần, hãy nhờ tới sự trợ giúp  
và ủng hộ của những người xung  
quanh, hay sự tư vấn của các  
chuyên gia về vấn đề mình đang  
khúc mắc, bạn nhé! Ngoài ra, hãy  
giao thiệp và kết bạn với những  
người có các sở thích tương tự  
với mình, bạn sẽ thấy cuộc sống  
trở nên thú vị hơn nhiều đấy!

KHI CÓ ĐƯỢC  
SỰ GIÚP ĐỠ CỦA  
NGƯỜI KHÁC  
THÌ MỌI CHUYỆN  
SẼ TRỞ NÊN DỄ  
DÀNG HƠN.

ĐÚNG VẬY LỜI  
KHUYÊN CỦA HỌ  
CÙNG LÀM CHO  
CHÚNG TA CÓ  
THÊM ĐỘNG LỰC  
PHẦN ĐẦU.



# QUYẾT TÂM

CHÚNG TA NÊN  
CỐ GẮNG TẬP  
TRUNG VÀO MỤC  
TIÊU CỦA MÌNH.

VIỆC TẬP TRUNG  
VÀO MỤC TIÊU LÀ  
RẤT QUAN TRỌNG.



Nếu bạn vấp ngã, đừng tự buộc tội mình hay tức giận đổ lỗi cho ai đó, mà hãy tập trung vào mục tiêu của mình và quyết tâm thực hiện lại chúng. Hãy suy nghĩ tích cực và đừng bao giờ bỏ cuộc, bạn nhé!

Suy nghĩ tích cực  
có ích lợi gì?

Nếu bạn có suy nghĩ tích cực, bạn sẽ biết tập trung vào thực hiện mục tiêu của mình.

BẠN SẼ THÀNH  
CÔNG NẾU BẠN  
ĐỦ QUYẾT TÂM.

ĐÚNG VẬY!



# TỰ NHỦ VỚI BẢN THÂN

TÔI LUÔN TỰ NHỦ VỚI  
BẢN THÂN RẰNG PHẢI  
THỰC HIỆN BẰNG ĐƯỢC  
MỤC TIÊU CỦA MÌNH.

LÀM THẾ CÓ  
TÁC DỤNG GI  
ĐỐI VỚI CẬU  
KHÔNG?



Việc tự nhủ với  
bản thân có tác dụng  
như thế nào?

Việc này giúp bạn đi đúng  
hướng và tích cực, nhằm  
nhanh chóng đạt được  
mục đích của mình.

Hãy tự hỏi bản thân xem bạn có  
đủ quyết tâm để thực hiện mục  
tiêu của mình hay không. Nếu  
câu trả lời là có thì bạn cần xác  
định: Để thực hiện được mục tiêu  
thì mình cần phải làm gì? Mình đã  
thực hiện được những gì? Mình đã  
đi đúng hướng chưa?... Sau khi đã  
xác định được những điều đó thì  
bạn cần nhanh chóng bắt tay vào  
để biến mục tiêu thành hiện thực.

CÓ CHÚ! LÀM THẾ TẠO  
ĐỘNG LỰC CHO TÔI TẬP  
TRUNG VÀO MỤC TIÊU.

CHÀ!  
VẬY THÌ  
TỐT QUÁ!



# TRÁNH NHỮNG TỪ NGỮ TIÊU CỰC



Thái độ tiêu cực không chỉ thể hiện qua hành động mà còn qua ngôn ngữ của chúng ta. Chỉ cần một từ tiêu cực cũng có thể làm thay đổi ý của những gì mà chúng ta định truyền đạt, thuyết phục. Để sống tích cực, bạn cần phải cố gắng ngay cả trong từng cử chỉ, lời ăn tiếng nói nhỏ nhặt nhất.

Tránh những cách nói  
tiêu cực đem lại cho  
chúng ta lợi ích gì?

Đôi khi những từ ngữ tiêu  
cực có thể làm méo mó  
đi thông điệp tích cực mà  
chúng ta muốn truyền tải  
hay thuyết phục.



# THAY ĐỔI SUY NGHĨ



Tại sao chúng ta lại  
phải thay đổi suy nghĩ?

Nếu muốn thành công và  
có được kết quả như ý,  
việc đầu tiên bạn cần làm  
là thay đổi suy nghĩ của  
mình theo hướng tích cực.

Khi tâm trạng của bạn không  
tốt, bạn có thể có những suy  
nghĩ tiêu cực như: "Mình thật  
ngờ ngǎn và phiền phức",  
"Tốt nhất là chết đi cho rồi",  
"Mình xấu xí quá, ước gì mình  
xinh đẹp hơn"... Hãy thay đổi  
suy nghĩ và chú ý đến những  
mặt tốt của mình, bạn nhé.



# LẬP KẾ HOẠCH CHO MỤC TIÊU

NGƯỜI TA LUÔN  
CỐ ĐỀ RA CÁC  
MỤC TIÊU KHÓ  
VỚI TÔI.

THÌ ĐẶT MỤC TIÊU CAO  
CÙNG LÀ MỘT CÁCH  
TẠO RA ĐỘNG LỰC CHO  
CHÚNG TA MÀ.



Đặt ra những mục tiêu lớn là điều tốt nhưng phải có kế hoạch cụ thể để thực hiện chúng. Một kế hoạch tốt cần thể hiện được phương thức bạn sẽ sử dụng để thực hiện mục tiêu. Trước khi đặt ra những mục tiêu lớn, bạn có thể bắt đầu bằng những mục tiêu nhỏ và dễ thực hiện hơn.

Lợi ích của việc  
lập kế hoạch cho  
mục tiêu là gì?

Một kế hoạch cụ thể sẽ cho ta thấy phương thức để bạn đạt được mục tiêu, bạn phải bắt đầu từ đâu, bạn có thể đạt được những gì...

ĐẶT MỤC TIÊU  
LỚN SẼ LÀM  
CHÚNG TA CÓ TẦM  
SUY NGHĨ RỘNG  
LỚN HƠN.

VẬY THÌ CẦU PHẢI  
LÊN KẾ HOẠCH  
THỰC HIỆN CHO  
NHỮNG MỤC TIÊU  
ẤY ĐỊU.



# DÀNH RA KHOẢNG THỜI GIAN TRỐNG



Thay vì tập trung vào quá nhiều mục tiêu một lúc, đôi khi bạn hãy dành ra khoảng thời gian trống nhất định cho bản thân để có thể thư giãn hoặc làm việc gì đó mình thích. Đây cũng là cách giúp bạn tập trung hơn vào mục tiêu.

Tại sao bạn không nên cùng lúc Lò Lắng về tất cả mọi thứ?

Lò Lắng quá nhiều có thể khiến bạn cảm thấy bối rối và đôi lúc suy nghĩ tiêu cực đi.



# ĐỌC

CHÚNG TA NÊN  
ĐỌC SÁCH ĐỂ NUÔI  
DƯỠNG TÂM HỒN.

ĐÚNG ĐÂY! SÁCH  
RẤT HỮU ÍCH VỚI  
MỐI CHÚNG TA.



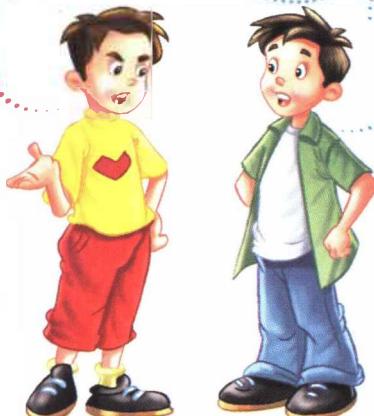
Đọc sách có giúp  
chúng ta giảm bớt  
căng thẳng không?

Tất nhiên là có! Hãy đọc  
sách, báo hoặc ấn phẩm  
bạn yêu thích.

Dành ra khoảng 15 - 30 phút  
vào mỗi ngày để đọc một  
thứ gì đó sẽ giúp bạn có được  
những suy nghĩ tích cực. Bạn  
có thể đọc báo để cập nhật tin  
tức xã hội hoặc đọc mấy trang  
sách có nội dung thú vị...

NHỮNG CUỐN  
SÁCH HAY GIÚP  
CHÚNG TA HỌC  
ĐƯỢC NHIỀU  
ĐIỀU BỔ ÍCH.

NGOÀI RA NÓ  
CÒN GIÚP CHÚNG  
TA DUY TRÌ THÁI  
ĐỘ SỐNG TÍCH  
CỰC NỬA CẬU A.



# BỒI DƯỠNG NHÂN CÁCH



Tại sao bạn nên xem và nghe các chương trình giúp bồi dưỡng nhân cách tốt đẹp?

Vì những chương trình ấy giúp bạn sống tích cực hơn.

Bạn nên nghe, xem các chương trình có tính chất bồi dưỡng nhân cách tốt đẹp; hãy đi bộ, đi xe đạp hoặc xe buýt thay vì dùng xe máy khi cần đi đâu đó... Đây cũng là cách giúp bạn bồi dưỡng tâm hồn và sống tích cực hơn đấy!

TỪ NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH NHƯ THẾ, CHÚNG TA SẼ HỌC ĐƯỢC NHIỀU BÀI HỌC CUỘC SỐNG.

Ồ, CÓ ÍCH THẬT ĐẤY!



# DÀNH THỜI GIAN CHO NHỮNG NGƯỜI THÂN YÊU



Dành thời gian cho những người thân yêu hoặc bạn bè tốt, có thể giúp cải thiện tâm trạng của bạn, giúp bạn quên đi những rắc rối hoặc cho bạn những lời khuyên hữu ích.



# LOẠI BỎ SỰ TRÌ TRỆ CỦA CƠ THỂ

LOẠI BỎ SỰ  
TRÌ TRỆ RẤT  
QUAN TRỌNG  
ĐẤY CẬU A.

ĐÚNG VẬY NÓ LÀ  
NGUYÊN NHÂN GÂY RA  
NHIỀU CHUYỆN TỆ HẠI.



Hệ quả tệ hại của sự trì trệ là nó thường kéo dài kể cả khi những cảm xúc đã qua đi. Nó làm phiền bạn bằng các cơn đau đầu, đau cổ, chuột rút và mệt mỏi. Hãy thổi bay tất cả những tiêu cực của bạn đi nhé!

Chuyện gì sẽ xảy ra  
nếu chúng ta chìm  
trong sự trì trệ?

Chúng ta có thể bị đau  
đầu, lo lắng, bi quan và  
căng thẳng.

CẬU CÓ THỂ TẬP  
YOGA VÀ NGỒI  
THIỀN ĐỂ LOẠI BỎ  
TRẠNG THÁI TIÊU  
CỰC NÀY NHÉ.

Ồ, Ý NÀY  
HAY ĐẤY!



# CỐ GẮNG TÌM RA GIẢI PHÁP



Bạn hãy cố gắng tìm ra được giải pháp của vấn đề. Đừng để tất cả mọi người biết bạn đang ở trong trạng thái khủng hoảng, bế tắc. Hãy tìm cách giải quyết vấn đề rắc rối của mình một cách nhanh chóng. Điều này giữ cho bạn luôn có đủ sự sáng suốt và tập trung.

Chúng ta nên làm gì  
khi có rắc rối?

Hãy tập trung tìm ra những  
giải pháp.



55 cách để  
sống tích cực

# 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



MINHLONGbook

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

Số 1 Lô A7 - Khu Đô Thị Dam Trâu - 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 Đô Thủ 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 Sống tích cực

55 WAYS STAY POSITIVE

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 - Phạm Minh Ái**

Trình bày: **Hải Yến**

Bìa: **Trọng Kiên**

Sửa bản in: **Minh Ánh**

Mã số: 02.02.11/67 - 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/11-52/ĐHSP

Quyết định xuất bản số: 151/QĐ-NXBĐHSP ngày 21/4/2015

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2015.

# 55 CÁCH ĐỂ SỐNG TÍCH CỰC

Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta không tránh khỏi vấp ngã. Sẽ có lúc bạn phải đối mặt với những tình huống như bị nói xấu, bị từ chối hay trở thành nạn nhân hứng chịu cơn giận dữ của người khác. Vì thế, việc giữ thái độ tích cực trong những tình huống như vậy đóng vai trò vô cùng quan trọng. Thông qua 55 mẹo nhỏ trong cuốn sách này, chúng ta hãy cùng học cách xoá bỏ tâm lí tiêu cực để giữ được thái độ sống tích cực, bạn nhé!



## Các tập trong bộ sách



ISBN: 978-604-54-2490-2



8 936067 594225

Giá: 30.000 VNĐ