

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THĂNG LONG



TIỂU LUẬN

MÔN KỸ NĂNG SỐNG - AD216

**TÊN TIỂU LUẬN: QUẢN LÝ THỜI GIAN
VÀ ƯỚC MƠ – KẾ HOẠCH 4/5 CUỘC ĐỜI**

HỌ VÀ TÊN:	VŨ ĐỨC TIẾN
MÃ SINH VIÊN:	A42437
GIẢNG VIÊN:	TS. NGUYỄN THỊ HẢI
HỌC KỲ:	KỲ 1 NHÓM 2 NĂM HỌC 2023-2024

HÀ NỘI – 2023

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU.....	1
PHẦN 1. TỰ NHẬN THỨC BẢN THÂN	2
1.1. Bạn sinh ra trên đời này để làm gì?	2
1.2. Bạn đã từng là người như thế nào, trong tương lai bạn muốn trở thành người như thế nào và làm gì trở thành người như bạn mong muốn.....	3
<i>1.2.1. Bạn đã từng là người như thế nào</i>	<i>3</i>
<i>1.2.2. Trong tương lai bạn muốn là một người như thế nào và làm gì trở thành người như bạn mong muốn.</i>	<i>5</i>
PHẦN 2. NHỮNG VẤN ĐỀ MÀ BẢN THÂN ĐANG GẶP PHẢI VÀ HƯỚNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.....	8
2.1. Những vấn đề bản thân đang gặp phải	8
2.2. Hướng giải quyết các vấn đề đang gặp phải	9
PHẦN 3. MỤC TIÊU BẢN THÂN.....	10
3.1. Trên thế giới chỉ có 3% số người thành công, vậy lý do là gì.....	10
3.2. Mục tiêu bản thân.....	11
<i>3.2.1. Mục tiêu ngắn hạn và trung hạn.....</i>	<i>12</i>
<i>3.2.2. Mục tiêu dài hạn</i>	<i>14</i>
PHẦN 4. TUỔI TRẺ ƯỚC MƠ VÀ HOÀI BẢO	15
4.1. Tuổi trẻ là gì?	15
4.2. Tuổi trẻ phải ước mơ và hoài bão nhưng để thành công thì người trẻ phải có kỷ luật và nghiêm khắc với chính mình.	16
PHẦN 5. KỸ NĂNG SINH TỒN.....	17
KẾT LUẬN	20
LỜI CẢM ƠN	21

LỜI NÓI ĐẦU

Cuộc đời chính là món quà quý giá mà chúng ta được tặng từ bố mẹ. Nó là một cuốn sách mà mỗi người từng trang trang lật qua, mỗi trang đều chứa đựng những câu chuyện riêng, những trải nghiệm đáng giá, và cơ hội để viết thêm những dòng trang mới. Chúng ta đến thế giới này không hề nợ, và một ngày nào đó, chúng ta sẽ phải trả nó đi. Thế nên, giá trị của cuộc đời con người nằm ở cách chúng ta sống và tận dụng nó. Đúng như câu nói "Cuộc đời con người được ví như 100 năm," chúng ta đã đi được một chặng đường, và còn 4/5 cuộc đời còn lại. Vấn đề quan trọng là: Làm thế nào chúng ta sẽ vẽ nên những trang cuốn sách còn lại của cuộc đời?

Trong khoảng thời gian 4/5 cuộc đời còn lại, nhiều người thường đặt ra câu hỏi: Làm thế nào để tận dụng thời gian còn lại một cách hiệu quả và xây dựng một cuộc đời ý nghĩa? Đó chính là điểm xuất phát cho chủ đề của chúng ta hôm nay: "Quản Lý Thời Gian và Ước Mơ: Kế Hoạch 4/5 Cuộc Đời."

Mục tiêu của chúng ta trong tiểu luận này là khám phá cách thức quản lý thời gian một cách thông minh, đặt ra mục tiêu và ước mơ, cũng như làm thế nào để tận dụng 4/5 cuộc đời còn lại một cách đáng kể. Chúng ta sẽ thảo luận về cách xây dựng một kế hoạch cá nhân có mục tiêu, tập trung vào ước mơ và quyết định những hành động cần thực hiện để tiến gần hơn đến những điều mà chúng ta mong muốn.

Nhưng trước hết, hãy cùng nhìn lại phần đầu của cuốn sách cuộc đời mình. Cùng nhau xem xét những bài học mà quá khứ đã dạy cho chúng ta và học hỏi từ những trang sách mà chúng ta đã viết, bằng những trải nghiệm và quyết định của chính mình. Qua đó, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về những gì chúng ta mong muốn trong tương lai và làm thế nào để định hình nó.

Hãy cùng nhau bắt đầu hành trình khám phá về quản lý thời gian và ước mơ, để có thể viết tiếp những trang sách đáng nhớ trong cuộc đời của chúng ta.

PHẦN 1. TỰ NHẬN THỨC BẢN THÂN

1.1. Bạn sinh ra trên đời này để làm gì?

Mỗi con người sinh ra trên hành tinh này với một mục đích riêng, một lý do tồn tại duy nhất và độc đáo. Chúng ta đến với cuộc sống không phải vì sự ngẫu nhiên mà vì một lý do cụ thể, một nhiệm vụ mà chỉ có chúng ta có thể thực hiện. Vì vậy, câu hỏi "Bạn sinh ra trên đời này để làm gì?" là một phần quan trọng của việc tìm hiểu về bản thân và ý nghĩa cuộc sống.

Mục đích trong cuộc sống của chúng ta có thể thay đổi theo thời gian và theo từng giai đoạn cuộc đời. Đôi khi, mục tiêu của bạn có thể liên quan đến sự phát triển cá nhân, học hỏi, và trải nghiệm. Có thể bạn sinh ra để trở thành một người tốt, học từ cuộc sống và giúp đỡ người khác.

Trong một khía cạnh khác, mục tiêu của bạn có thể liên quan đến việc xây dựng mối quan hệ, chăm sóc gia đình, và đóng góp cho xã hội. Bạn có thể sinh ra để trở thành một người bạn, một người chồng, một người cha hoặc một người người thầy. Trong trường hợp này, mục tiêu của bạn có thể là xây dựng những mối quan hệ đáng quý và để lại dấu ấn tích cực trong cuộc sống của người khác.

Ngoài ra, có thể bạn sinh ra để đóng góp vào thế giới xung quanh. Điều này có thể thông qua công việc, sáng tạo, nghiên cứu, hoặc các hoạt động xã hội. Bạn có thể sinh ra để giúp giải quyết các vấn đề toàn cầu, bảo vệ môi trường, tạo ra những tác phẩm nghệ thuật, hoặc đóng góp cho các nguyên tắc và giá trị bạn tin tưởng.

Dù là mục tiêu cá nhân, gia đình, xã hội, hoặc toàn cầu, quan trọng nhất là bạn đang sống để thực hiện điều gì đó có ý nghĩa với bạn. Cuộc sống có thể đầy thách thức và khó khăn, nhưng khi bạn biết rõ mục tiêu của mình, nó trở nên hấp dẫn và đáng sống. Cuộc hành trình để tìm ra "Bạn sinh ra trên đời này để làm gì?" có thể là một phần quan trọng của việc khám phá ý nghĩa cuộc sống của bạn và tạo dựng một tương lai đáng mơ ước.

1.2. Bạn đã từng là người như thế nào, trong tương lai bạn muốn trở thành người như thế nào và làm gì trở thành người như bạn mong muốn.

1.2.1. Bạn đã từng là người như thế nào

Bạn đã từng trải qua những ngày hồi tưởng đáng nhớ của tuổi thanh xuân, nơi tất cả còn đầy hứng thú và mơ mộng. Là một người trẻ 20 tuổi, cuộc hành trình phía trước còn dài và tràn đầy cơ hội. Những quyết định bạn đưa ra và những bước tiến bạn thực hiện trong giai đoạn này sẽ xác định con người bạn trở thành ở tương lai. Hãy cùng mình khám phá cuộc hành trình phấn đấu để đạt đến mục tiêu và thực hiện những ước mơ của bạn.

Trước đây, 6 năm trước mình cũng như các bạn, cũng chỉ là những đứa trẻ vô lo vô nghĩ như Bác Hồ đã từng nói “Trẻ em như búp trên cành biết ăn, biết ngủ, biết học hành là ngoan” chúng ta đều là những đứa trẻ ngoan vô lo vô nghĩ. Ngày ngày đi học, về nhà phụ giúp công việc cho ông bà cha mẹ và vui chơi với những đứa bạn trong xóm. Nhưng dần rồi ai cũng sẽ lớn, sẽ bước vào cấp 3 một môi trường mới hoàn toàn cũng chính là lúc chúng ta lớn lên có vài thay đổi về bản thân hay nói cách khác là chúng ta đang tới độ tuổi dậy thì. Chúng ta biết lo nghĩ nhiều hơn, dần biết xác định mục tiêu trong cuộc sống, biết về ý nghĩa của cuộc sống và đặc biệt hơn nữa chúng ta biết yêu là gì. Người ta vẫn thường nói tình yêu học trò là tình yêu đẹp nhất, có lẽ là thế vì ở thời điểm đó mình cũng đã biết thích, biết yêu một người.

Tình yêu khiến con người chúng ta thay đổi hoàn toàn, mình cũng thế trước đây từng là một người không lo nghĩ về cuộc sống mai sau, không có mục tiêu rõ ràng, không có ý chí và động lực để phấn đấu. Nhưng khi va phải tình yêu thì mình cảm thấy mình thay đổi hoàn toàn, tự vẽ ra bức tranh cuộc đời, biết xác định mục tiêu rõ ràng biết cố gắng vì tương lai, cố gắng để xứng đáng với người ấy và mình biết suy nghĩ nhiều hơn. Mình đã học cách quan tâm tới người khác mà quên mất đến quan tâm bản thân mình. Mình và bạn nữ ấy quen nhau khi mình lớp 11 và bạn ấy thì lớp 10 kém mình 1 tuổi, sau khi tìm hiểu và theo đuổi một thời gian mình đã quyết định tỏ tình và câu trả lời nhận được là một lời từ chối và lý do là “bạn ấy chưa muốn yêu ai cho tới hết năm lớp 12”, lúc ấy mình cũng thực sự rất buồn, mối tình đầu của mình đã như thế rồi. Nhưng mình quyết tâm theo đuổi bạn ấy và đợi bạn ấy, trong suốt hành trình quen nhau 3 năm cấp 3 bạn ấy đã giúp mình thay đổi rất nhiều. Bạn ấy cho mình động lực, là mục tiêu để mình cố gắng nhiều hơn. Trong khoảng thời gian 3 năm ấy cũng có rất nhiều chuyện xảy ra như cãi vã và bất đồng quan điểm. Có

những lần mình sai và có những lần không sai nhưng mình đều nhẫn nhịn và xuống nước trước, mình từng là một đứa rất cứng đầu không bao giờ nhận sai, nhưng vì sợ mất bạn ấy nên mình đã học cách nhận thức lỗi lầm và sửa lỗi của mình và đó cũng là một thay đổi tích cực của con người mình.

Hầu hết ai cũng nhận mình là người mạnh mẽ, nhưng khi đắm chìm vào tình yêu thì họ mới nhận ra rằng họ yếu đuối thế nào, bản thân mình là một đứa con trai chưa từng rơi nước mắt vì ai chỉ khóc khi mẹ đánh, nhưng lần đầu tiên mình phải rơi nước mắt vì một người con gái là khi bạn ấy buông những lời rất nặng nề với mình. Mình không thể ngờ người mình luôn coi trọng, luôn đặt trong tâm trí lại có thể buông những lời như vậy và mình đã khóc, lúc đó mình nhận ra mình thực sự yếu đuối, nhưng khi còn đắm chìm sẽ không bao giờ mạnh mẽ được. Mặc dù họ đối xử tệ với mình thì mình vẫn luôn là người nhận lỗi. Mình đã từng vì một người con gái mà đã vứt bỏ cái tôi cao chót vót vì chỉ sợ đánh mất người ta. Nhưng sau bao nhiêu xích mích cãi vã thì cả 2 cũng hiểu thêm về nhau hơn. Rồi ngày này cũng đã đến, bạn ấy cũng lên đại học mình một lần nữa lấy hết can đảm để tỏ tình bạn ấy thêm một lần nữa và cũng chỉ nhận lại được câu nói “hiện tại em chưa muốn yêu ai” lúc ấy mình thực sự sụp đổ hoàn toàn. Cả ngày thất thần như người mất hồn, không hiểu tại sao mình cố gắng 3 năm như thế vẫn không lọt vào trong mắt người ta, nhưng rồi mình lại tiếp tục theo đuổi một lần nữa vì mình nghĩ dù sao họ cũng chưa thích ai nên mình vẫn cố gắng theo đuổi và lại thêm một lần sai lầm nữa. Sau một lần cách đây khoảng gần một năm(khoảng tháng 11-2022) mình và bạn ấy lại một lần nữa có những xích mích và không nói chuyện với nhau và mình đã nghĩ là sẽ không bao giờ còn giữ liên lạc nữa. Nhưng khoảng giữa tháng 1-2023 thì bạn ấy lại là người chủ động trước, ban đầu mình cũng cố giả vờ làm ngơ nhưng sau những gì bạn ấy chủ động thì một lần nữa mình lại bị cuốn vào. Mình quyết định quay lại để trò chuyện tiếp với bạn ấy, mình cũng nghĩ lần này sẽ thành công nhưng không, mình lại tỏ tình một lần nữa và câu trả lời nhận được là cho bạn ấy suy nghĩ vài ngày. Mình cứ hi vọng hi vọng và câu trả lời là “em thấy mình không hợp”, mình cũng đã cố gắng giải thích rất nhiều và bạn ấy không muốn nghe và không trả lời tin nhắn của mình. Cho tới mừng 2 tết âm lịch 2023, chỉ cách đó khoảng 10 ngày kể từ khi bọn mình không liên lạc với nhau nữa thì bạn ấy công khai “người yêu”. Cảm giác lúc ấy sẽ ra sao? Thực sự tổn thương và nghĩ lại khoảng thời gian qua mình đã ngu ngốc như thế nào, cố gắng đến mấy cũng bằng không cảm giác như mình bị lừa dối suốt khoảng thời gian vừa qua. Đầu năm mới lại một lần nữa rơi nước mắt, thực sự mình

không thể kìm chế nổi. Mọi người có nói mình yếu đuối hay ngu ngốc thì mình cũng xin nhận, vì chính bản thân mình còn cảm thấy mình như thế huống chi là người khác, nhưng khi dính vào tình yêu đã đắm lao thì phải theo lao làm sao mà biết được lối ra phải không mọi người.

Qua câu chuyện trên mọi người cũng đã hiểu một chút về mình là con người như thế nào rồi phải không. Một con người yếu đuối nhu nhược, luôn chạy theo những thứ vẫn dĩ không thuộc về mình. Luôn quan tâm đến suy nghĩ người khác mà quên mất phải quan tâm tới bản thân. Sống phụ thuộc vào cảm xúc của người khác, họ vui thì mình vui, họ buồn thì mình buồn. Mình dám chắc chắn rằng không ai muốn bản thân chúng ta là một người như thế đâu nhỉ.

1.2.2. Trong tương lai bạn muốn là một người như thế nào và làm gì trở thành người như bạn mong muốn.

Chắc hẳn rằng ai cũng muốn mình là một người mạnh mẽ phải không và mình cũng không ngoại lệ, mình luôn cố gắng để mạnh mẽ lên từng ngày. Sau những chuyện mình đã trải qua nhiều đã rút ra được rất nhiều điều quý giá, thời gian dần trôi thì mình cũng đã ổn định tinh thần hơn mạnh mẽ hơn dám đối mặt với thực tại. Mình trước đây rất cứng đầu không nghe ai khuyên mà tự quyết theo ý của mình, có rất nhiều người khuyên mình nên dừng lại chuyện tình cảm đó nhưng mình vẫn cứ lao vào và để rồi nhận lại cái kết khoogn đẹp chút nào. Sau chuyện đó mình cũng đã biết lắng nghe ý kiến từ mọi người, từ nhiều chiều mà đưa ra các đường đi các hướng giải quyết khác nhau. Và mục tiêu trong tương lai của mình sẽ trở thành một người mạnh mẽ và thành công trong cuộc sống.

Trong cuộc sống, việc có khả năng tự nhận thức và định vị bản thân là một yếu tố quan trọng giúp chúng ta phát triển và trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình. Trong phần này, tôi sẽ áp dụng kỹ năng tự nhận thức và định vị bản thân để mô tả về mình, bao gồm sứ mệnh, tầm nhìn, giá trị cốt lõi, điểm mạnh và điểm yếu, cơ hội thách thức, những gì mình đã có, hài lòng và những điều mình mong muốn, cũng như khí chất tính cách. Từ đó, tôi sẽ xác định cách để trở thành một phiên bản tốt nhất như mình mong muốn.

Sứ mệnh của mình là trở thành nguồn cảm hứng và sự hỗ trợ cho mọi người xung quanh, đóng góp vào thế giới bằng cách chia sẻ kiến thức, khả năng và lòng nhân ái. Mình

mong muốn tạo ra những tác động tích cực trong cộng đồng và giúp đỡ những người gặp khó khăn.

Tầm nhìn của mình là xây dựng một cộng đồng đồng lòng, phát triển bền vững và hạnh phúc. Mình mong muốn thúc đẩy sự tiến bộ và truyền cảm hứng cho những người xung quanh thông qua việc chia sẻ kiến thức, khám phá những giá trị tốt đẹp và khuyến khích sự phát triển cá nhân.

Giá trị cốt lõi của mình là sự trung thực và đạo đức. Mình luôn tuân thủ nguyên tắc hành xử đúng đắn và đối xử tôn trọng với mọi người. Mình tin rằng việc này là cách để xây dựng một cộng đồng đáng sống và tạo nên một cuộc sống ý nghĩa.

Mình có những điểm mạnh như khả năng tư duy sáng tạo, linh hoạt và thích nghi nhanh với các tình huống mới. Mình cũng có khả năng lắng nghe và hiểu người khác, và luôn cố gắng đưa ra các giải pháp xây dựng và tích cực. Mình có khả năng làm việc nhóm tốt và tạo sự đoàn kết trong nhóm.

Mình cũng nhận thấy một số điểm yếu của mình. Đôi khi mình có xu hướng làm việc quá cầu toàn, dẫn đến việc mất thời gian và mất cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân. Mình cũng có thể trở nên quá mức tự lực và ít nhờ cậy vào người khác.

Một thách thức mà mình đang đối mặt là quản lý thời gian và ưu tiên công việc. Mình nhận ra rằng cần phát triển kỹ năng tổ chức và lập kế hoạch để đảm bảo sự thành công và cân bằng trong cuộc sống.

Tuy nhiên, mình cũng đã có những thành tựu và trải nghiệm đáng tự hào. Mình đã hoàn thành thành công các dự án quan trọng và nhận được sự công nhận về đóng góp của mình. Mình đã xây dựng một mạng lưới quan hệ đa dạng, gắn kết và hỗ trợ. Mình cảm thấy hài lòng với những gì mình đã đạt được cho đến nay.

Tuy nhiên, vẫn còn những điều mình mong muốn và khát khao nâng cao. Mình muốn tiếp tục học tập và phát triển cá nhân, không ngừng khám phá và mở rộng kiến thức của mình. Mình muốn trở thành một người lãnh đạo mẫu mực, có khả năng truyền cảm hứng và dẫn dắt những người xung quanh đến thành công. Mình cũng mong muốn tạo ra những tác động tích cực lớn hơn trong cộng đồng và thế giới xung quanh.

Về khí chất tính cách, mình tự hào về sự kiên nhẫn, sự nhạy bén và khả năng giải quyết vấn đề. Mình cũng có tính trung thực, tôn trọng và đồng cảm với người khác. Mình luôn đặt lợi ích chung lên hàng đầu và sẵn sàng hỗ trợ người khác trong mọi tình huống.

Để trở thành phiên bản tốt nhất mình mong muốn, mình sẽ tiếp tục phát triển khả năng tự nhận thức và định vị bản thân. Mình sẽ tìm hiểu thêm về mục tiêu của mình, xác định những bước tiến cần thực hiện và tạo ra kế hoạch hành động cụ thể để đạt được mục tiêu đó. Mình cũng sẽ tìm kiếm cơ hội học tập, đào tạo và sự phát triển cá nhân để nâng cao khả năng và hiệu suất của mình.

Trong tương lai, mình không chỉ muốn trở thành một người mạnh mẽ và thành công mà còn là người có ý thức trách nhiệm và lòng nhân ái. Mình cam kết sẽ không ngừng học hỏi và nỗ lực, để mỗi ngày trở nên tốt hơn và đưa mình gần hơn đến ước mơ của mình. Sự kiên nhẫn, lòng quyết tâm và lòng trung hiếu sẽ là những hướng dẫn đầy ý nghĩa trên cuộc hành trình trở thành phiên bản xuất sắc nhất của chính mình.

Và công thức thành công mình đang xây dựng lên chính là:

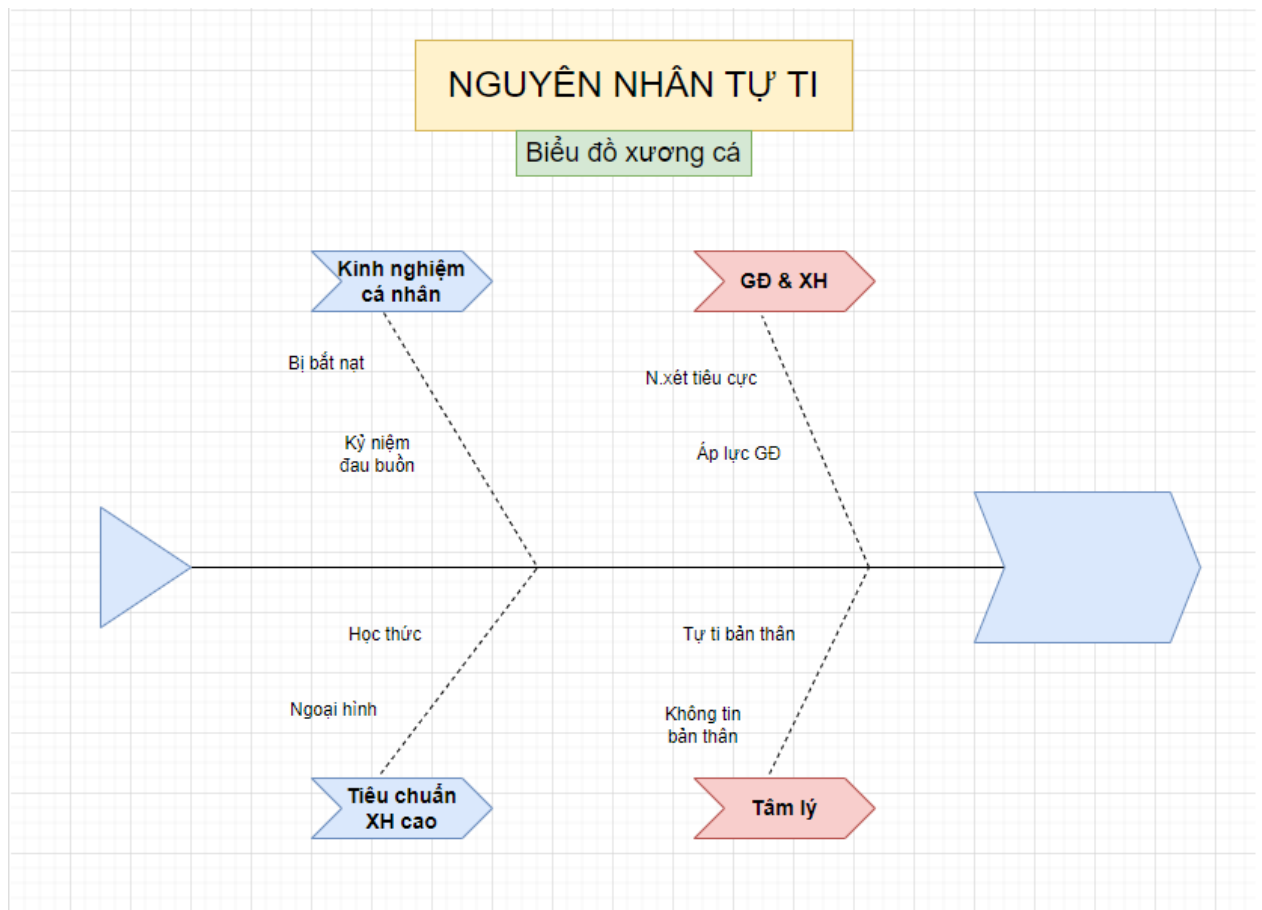
1. Tự Nhận Thức: Tự tin và lạc quan, xác định giá trị, đam mê và mục tiêu cá nhân.
2. Xây Dựng Tâm Hồn Mạnh Mẽ: Phát triển lòng tự tin, kiên nhẫn, và kiên trì trong mọi tình huống.
3. Phát Triển Kỹ Năng và Kiến Thức: Liên tục học hỏi, rèn luyện kỹ năng và kiến thức, cập nhật thông tin.
4. Đặt Ra Mục Tiêu Rõ Ràng: Xác định mục tiêu ngắn hạn và dài hạn, tập trung vào hành động cụ thể.
5. Lập Kế Hoạch: Tạo kế hoạch chi tiết để đạt được mục tiêu, thực hiện kế hoạch mỗi ngày.
6. Trở Thành Người Đóng Góp: Tham gia vào hoạt động xã hội, chia sẻ kiến thức và giúp đỡ người khác.
7. Duy Trì Sức Khỏe và Sự Cân Bằng: Tập thể dục đều đặn, duy trì chế độ ăn uống lành mạnh, và duy trì sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống cá nhân.

PHẦN 2. NHỮNG VẤN ĐỀ MÀ BẢN THÂN ĐANG GẶP PHẢI VÀ HƯỚNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

2.1. Những vấn đề bản thân đang gặp phải

Là con người thì không ai hoàn hảo, không ai mười phần ven mười, không ai giám khẳng định mình là một người hoàn hảo. Mỗi người đều có những điểm yếu của chính bản thân mình và điều quan trọng hơn là cách họ đối mặt và xử lý nó. Tôi cũng vậy, cũng có một vài vấn đề đang gặp phải như:

- Tự ti về ngoại hình: Một trong những vấn đề lớn mà tôi đang đối diện là sự tự ti về ngoại hình của mình. Tôi có xu hướng so sánh bản thân với người khác và cảm thấy không tự tin về diện mạo của mình. Điều này ảnh hưởng đến lòng tự trọng và sự tự tin của tôi trong các tình huống giao tiếp và gặp gỡ người mới.
- Ngại giao tiếp với người lạ: Tôi gặp khó khăn trong việc tiếp cận và tạo mối quan hệ với người lạ. Tôi thường cảm thấy bất an và không biết cách bắt đầu một cuộc trò chuyện, dẫn đến sự khó khăn trong việc xây dựng mạng lưới quan hệ xã hội và giao tiếp hiệu quả trong môi trường mới.
- Không giữ được bình tĩnh trước đám đông: Khi đối mặt với một đám đông, tôi thường trở nên căng thẳng và mất kiểm soát về cảm xúc. Tôi có xu hướng lo lắng về sự đánh giá và ý kiến của người khác, điều này ảnh hưởng đến khả năng diễn đạt ý kiến và thể hiện bản thân một cách tự tin.
- Luôn lo lắng: Tôi có xu hướng lo lắng quá mức về tương lai và các vấn đề tiềm ẩn. Tâm trạng lo lắng không chỉ làm mất tập trung mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe và trạng thái tinh thần của tôi. Tôi muốn tìm cách giải quyết vấn đề này để sống một cuộc sống tự do và tích cực hơn.



2.2. Hướng giải quyết các vấn đề đang gặp phải

Khi bạn gặp vấn đề trong cuộc sống mà chính bản thân bạn cũng nhận ra mình đang gặp vấn đề ở đó thì phải suy nghĩ cách giải quyết ngay. Tôi cũng đã có cách giải quyết của riêng mình và đang dần giải quyết từng vấn đề:

1. Xây dựng lòng tự tin: Tôi sẽ tìm hiểu về việc chấp nhận bản thân và tạo lòng tự tin bằng cách tập trung vào những khía cạnh tích cực của ngoại hình và năng lực của mình. Tôi sẽ thực hiện các hoạt động thể chất để cải thiện sự tự tin trong cơ thể và đảm bảo sức khỏe tốt.
2. Phát triển kỹ năng giao tiếp: Tôi sẽ tham gia vào các khóa học hoặc nhóm thảo luận để rèn kỹ năng giao tiếp với người lạ. Tôi sẽ học cách khám phá chủ đề chung để tạo sự kết nối và tạo niềm tin trong các cuộc trò chuyện. Thực hành thường xuyên và tìm kiếm phản hồi từ người khác sẽ giúp tôi cải thiện khả năng giao tiếp của mình.

3. Tập luyện kiểm soát cảm xúc: Tôi sẽ tìm hiểu và áp dụng các kỹ thuật quản lý cảm xúc như thực hành thiền định, sử dụng kỹ thuật thở sâu và tập trung vào giải pháp thay vì tập trung vào sự lo lắng. Tôi cũng có thể tham gia vào các khóa học quản lý cảm xúc để học cách xử lý căng thẳng và duy trì bình tĩnh trong các tình huống đông người.
4. Xây dựng tư duy tích cực: Tôi sẽ tập trung vào những suy nghĩ và niềm tin tích cực. Tôi có thể thực hiện việc ghi lại những suy nghĩ tích cực trong một nhật ký hoặc tạo ra danh sách những điều tích cực trong cuộc sống hàng ngày. Đồng thời, tìm hiểu về kỹ thuật định hình lại suy nghĩ và thay đổi quan điểm tiêu cực thành tích cực.
5. Thực hiện việc tạo lập kỷ luật và nguyên tắc: Tôi sẽ thiết lập các nguyên tắc và kỷ luật cá nhân để giúp mình giải quyết triệt để các vấn đề của bản thân. Ví dụ, tôi có thể thiết lập một lịch trình hàng ngày để tập trung vào việc rèn kỹ năng và phát triển bản thân. Tôi cũng sẽ thiết lập nguyên tắc về việc quản lý thời gian và ưu tiên công việc quan trọng để đảm bảo tôi có thời gian và năng lượng để giải quyết các vấn đề một cách hiệu quả.

Việc giải quyết các vấn đề cá nhân là một quá trình dài hơi và đòi hỏi sự kiên nhẫn và quyết tâm. Hãy nhớ rằng bạn không phải là một mình và luôn có sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình hoặc các chuyên gia tư vấn nếu cần thiết.

PHẦN 3. MỤC TIÊU BẢN THÂN

3.1. Trên thế giới chỉ có 3% số người thành công, vậy lý do là gì.

Thành công không có một lý do duy nhất áp dụng cho tất cả những người trên thế giới. Tuy nhiên, có một số yếu tố phổ biến mà một số người thành công có thể liên kết với thành công của họ.

Đầu tiên, nỗ lực và sự kiên nhẫn đóng vai trò quan trọng. Người thành công thường có mức độ nỗ lực cao, sẵn lòng làm việc chăm chỉ để đạt được mục tiêu của mình. Họ có khả năng chịu đựng, kiên nhẫn và không bỏ cuộc dễ dàng khi gặp khó khăn.

Thứ hai, kiến thức và kỹ năng là yếu tố quan trọng. Sự thành công thường đi kèm với việc tích lũy kiến thức và phát triển kỹ năng chuyên môn trong lĩnh vực mà họ hoạt động. Điều này cho phép họ trở thành chuyên gia trong lĩnh vực đó và áp dụng những kiến thức và kỹ năng đó để đạt được thành công.

Thứ ba, tư duy tích cực và khả năng quản lý thời gian cũng đóng vai trò quan trọng. Người thành công thường có tư duy tích cực, nhìn nhận các thách thức như cơ hội và tìm cách vượt qua chúng. Họ cũng có khả năng quản lý thời gian hiệu quả, ưu tiên công việc quan trọng và sử dụng thời gian một cách thông minh.

Cuối cùng, mạng lưới quan hệ và khả năng làm việc nhóm cũng có thể đóng vai trò quan trọng. Người thành công thường xây dựng mạng lưới quan hệ mạnh mẽ, tìm kiếm cơ hội hợp tác và học hỏi từ những người xung quanh. Họ có khả năng làm việc nhóm tốt, tận dụng sức mạnh của sự đa dạng và tương tác xã hội để đạt được mục tiêu.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng thành công là một khái niệm tương đối và khác nhau đối với mỗi người. Yếu tố thành công cũng có thể bị ảnh hưởng bởi văn hóa, môi trường và cơ hội. Điều quan trọng là tìm hiểu và phát triển những yếu tố cá nhân mà mình cảm thấy quan trọng và có thể góp phần vào sự thành công của mình.

3.2. Mục tiêu bản thân

Để đạt được thành công, chúng ta phải có mục tiêu rõ ràng và phù hợp. Mục tiêu là ngọn đèn dẫn đường cho chúng ta trong cuộc sống, mang lại sự tập trung, định hướng và động lực để vượt qua khó khăn và tiến lên phía trước.

Tuy nhiên, chỉ đặt mục tiêu không đủ. Chúng ta cần lập kế hoạch chi tiết và hành động quyết liệt để tiến gần hơn đến những ước mơ của mình. Kế hoạch giúp chúng ta phân chia mục tiêu thành các bước nhỏ, xác định thời gian và tài nguyên cần thiết để đạt được chúng.

Hãy nhớ rằng con đường đến thành công không phải lúc nào cũng trơn tru và dễ dàng. Chúng ta sẽ gặp phải thách thức và trở ngại. Tuy nhiên, với mục tiêu rõ ràng và kế hoạch hành động, chúng ta có thể vượt qua mọi khó khăn và tiến lên với sự quyết tâm và kiên nhẫn.

Hãy tin tưởng vào khả năng của chính mình và hãy cống hiến hết mình để đạt được những mục tiêu lớn lao của chúng ta. Điều quan trọng là bắt đầu từ bây giờ và không ngừng

tiến lên, bước một chân sau một chân, đến khi chúng ta đạt được thành công vững chắc và hưởng thụ cuộc sống mà chúng ta ao ước.

3.2.1. Mục tiêu ngắn hạn và trung hạn

Mục tiêu học tập:

- Ngắn hạn (từ nay cho tới ra trường): Tốt nghiệp ra trường trong năm 2025 với thành tích học tập tốt, đạt điểm GPA không thấp hơn 7.0 trên thang điểm 10 và kỹ năng TOEIC đạt 700+. Tham gia vào các hoạt động ngoại khóa, tổ chức học tập nhóm và tạo mối quan hệ với giảng viên và sinh viên khác.

- Trung hạn (10 năm sau khi ra trường): Xây dựng sự nghiệp trong lĩnh vực công nghệ thông tin và đạt vị trí leader nhóm công nghệ thông tin. Tiếp tục học tập và nâng cao kỹ năng chuyên môn để đảm bảo phát triển sự nghiệp và đạt được những thành công đáng kể trong lĩnh vực này.

Mục tiêu gia đình:

- Ngắn hạn: Dành thời gian chất lượng với gia đình và xây dựng mối quan hệ gắn kết với các thành viên gia đình. Tham gia vào các hoạt động gia đình, như dạo chơi cuối tuần, ăn tối cùng nhau và chia sẻ những khoảnh khắc quan trọng.

- Trung hạn: Xây dựng gia đình hạnh phúc và ổn định, tạo điều kiện tốt nhất cho sự phát triển và hạnh phúc của các thành viên trong gia đình.

Mục tiêu sức khỏe:

- Ngắn hạn: Thực hiện việc tập thể dục đều đặn ít nhất 3 lần mỗi tuần và duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh. Đảm bảo giấc ngủ đủ và tạo thời gian cho việc thư giãn và giảm stress.

- Trung hạn: Duy trì một lối sống lành mạnh và cân đối, bao gồm việc tập thể dục thường xuyên, chăm sóc sức khỏe tinh thần và cơ thể. Điều chỉnh chế độ ăn uống và thực hiện kiểm tra sức khỏe định kỳ để đảm bảo sức khỏe tốt trong suốt 10 năm tới.

Mục tiêu bạn bè và mối quan hệ:

- Ngắn hạn: Dành thời gian để duy trì và phát triển mối quan hệ bạn bè hiện tại. Tham gia vào các hoạt động xã hội và tạo dựng mối quan hệ mới thông qua việc tham gia vào các câu lạc bộ, tổ chức xã hội và sự kiện.

- Trung hạn: Xây dựng mối quan hệ chặt chẽ và ý nghĩa với những người bạn cùng sở thích và giá trị. Tạo cơ hội để hỗ trợ và chia sẻ thành công với bạn bè. Đồng thời, phát triển khả năng giao tiếp và kỹ năng xây dựng mối quan hệ để tạo mạng lưới quan hệ mạnh mẽ trong suốt 10 năm tới.

Mục tiêu phát triển bản thân:

- Ngắn hạn: Đọc sách và tham gia vào các khóa học để nâng cao kiến thức và kỹ năng cá nhân. Phát triển khả năng tự tin và giao tiếp hiệu quả.

- Trung hạn: Tiếp tục học hỏi và mở rộng kiến thức, tham gia vào các khóa đào tạo và hội thảo để nâng cao kỹ năng chuyên môn và lãnh đạo. Đồng thời, phát triển kỹ năng quản lý bản thân, như quản lý stress, quản lý mục tiêu và phát triển sự tự-discipline.

Mục tiêu quản lý tài chính:

- Ngắn hạn (tháng còn lại của năm 2023): Xem xét và đánh giá tình hình tài chính hiện tại, tạo một ngân sách cá nhân và tuân thủ nghiêm ngặt ngân sách đó. Đặt mục tiêu tiết kiệm và đầu tư một phần thu nhập hàng tháng.

- Trung hạn (5 năm sau khi ra trường): Xác định mục tiêu tài chính dài hạn, như mua nhà, tiết kiệm cho việc khởi nghiệp hoặc đầu tư. Tìm hiểu về các công cụ tài chính và tạo kế hoạch đầu tư để đảm bảo tài chính ổn định và sự phát triển tài chính trong 5 năm tới.

Mục tiêu quản lý thời gian:

- Ngắn hạn (tháng còn lại của năm 2023): Xác định mục tiêu hàng ngày, hàng tuần và hàng tháng và lập lịch công việc một cách chi tiết. Ưu tiên công việc quan trọng và sử dụng các công cụ quản lý thời gian, như bảng ghi chú, ứng dụng quản lý thời gian để theo dõi và tổ chức công việc.

- Trung hạn (5 năm sau khi ra trường): Xây dựng một hệ thống quản lý thời gian hiệu quả, sử dụng các phương pháp như kỹ thuật Pomodoro, ưu tiên nhiệm vụ quan trọng và tối ưu hóa sự hiệu quả làm việc. Đồng thời, tạo thời gian cho việc nghỉ ngơi, thư giãn và phát triển bản thân.

Mục tiêu quản lý cảm xúc:

- Ngắn hạn (tháng còn lại của năm 2023): Xây dựng một thói quen tự theo dõi và nhận biết cảm xúc của mình. Phát triển kỹ năng tự quản lý cảm xúc và tìm hiểu các phương pháp giảm stress và giữ cân bằng trong cuộc sống hàng ngày.

- Trung hạn (5 năm sau khi ra trường): Đánh giá sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống, tìm hiểu và áp dụng các kỹ thuật quản lý cảm xúc, như xử lý stress, quản lý cảm xúc và tăng cường sự bình tĩnh và sự tự tin trong quyết định và hành động.

3.2.2. Mục tiêu dài hạn

Tuổi 40:

- Tích lũy đủ tiền tiết kiệm và đầu tư để đảm bảo tài chính ổn định khi nghỉ hưu. Đặt mục tiêu tăng thu nhập và tiết kiệm một phần thu nhập để đầu tư vào các khoản tiền gửi, chứng khoán hoặc tài sản khác phù hợp.
- Xây dựng một ngôi nhà hoặc căn hộ tại quê hương.
- Dành thời gian để chuẩn bị về mặt tinh thần và sức khỏe. Điều chỉnh chế độ ăn uống và lối sống lành mạnh, tham gia vào các hoạt động thể dục và du lịch để duy trì sức khỏe tốt và tận hưởng cuộc sống sau khi nghỉ hưu.

Tuổi 55:

- Tận hưởng thời gian bên gia đình tại quê hương. Dành thời gian để tận hưởng những khoảnh khắc quan trọng và xây dựng mối quan hệ chặt chẽ với các thành viên gia đình.
- Tham gia vào các hoạt động xã hội và cộng đồng tại quê hương. Hỗ trợ và đóng góp vào cộng đồng, tham gia vào các hoạt động tình nguyện và chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của bạn với người khác.

PHẦN 4. TUỔI TRẺ ƯỚC MƠ VÀ HOÀI BẢO

4.1. Tuổi trẻ là gì?

Tuổi trẻ phải có ước mơ và hoài bão, vậy tuổi trẻ là gì? Tuổi trẻ là một giai đoạn đặc biệt và quan trọng trong cuộc đời con người, đánh dấu sự khởi đầu của sự trưởng thành và khám phá. Nó là thời điểm mà ta tìm hiểu về bản thân, xác định giá trị và ước mơ của mình, và xây dựng nền tảng cho tương lai.

Trong thời kỳ tuổi trẻ, ta tràn đầy năng lượng, ham muốn khám phá và tò mò về thế giới xung quanh. Ta đặt câu hỏi, tìm kiếm ý nghĩa và định hình nhận thức cá nhân. Tuổi trẻ cũng là thời gian để chúng ta đối mặt với những thách thức và khám phá giới hạn của bản thân.

Tuy nhiên, tuổi trẻ không chỉ là một thời kỳ của niềm vui và tự do. Nó cũng đòi hỏi sự trách nhiệm và tự kỷ luật. Để đạt được thành công trong cuộc sống, người trẻ cần có sự kiên nhẫn, kiên trì và quyết tâm. Họ phải tự đặt ra mục tiêu, lập kế hoạch và làm việc chăm chỉ để tiến đến đích.

Tuổi trẻ là thời gian để xây dựng những kỹ năng quan trọng như giao tiếp, lãnh đạo và quản lý thời gian. Đồng thời, đó cũng là thời điểm để tạo dựng mối quan hệ xã hội, học hỏi từ người khác và xây dựng mạng lưới liên kết. Qua những trải nghiệm này, ta phát triển những phẩm chất và đức tính quan trọng như sự đồng cảm, sự chịu đựng và khả năng làm việc nhóm.

Tuổi trẻ là giai đoạn quan trọng để tưởng tượng và mơ ước về tương lai. Nó là thời gian để khám phá đam mê và sự nhiệt huyết, và cống hiến cho những mục tiêu cao cả. Những bước đi và quyết định trong tuổi trẻ có thể ảnh hưởng sâu sắc đến hành trình và thành công của mỗi người.

Mình đã từng nghe câu nói như thế này “tuổi trẻ ta hết mình ta hết mình với những thứ được gọi là đam mê” vậy bạn đã bao giờ trò chuyện với đam mê của mình hay chưa? Thật vậy chúng ta tuổi còn trẻ mỗi người nên có ít nhất một niềm đam mê riêng để thỏa mãn tuổi trẻ của chúng ta, khi về già sẽ có lúc chúng ta nhìn lại và tự hào về nó.

4.2. Tuổi trẻ phải ước mơ và hoài bão nhưng để thành công thì người trẻ phải có kỷ luật và nghiêm khắc với chính mình.

Luận điểm trên có ý đúng và phần nào phản ánh thực tế về việc xây dựng thành công trong tuổi trẻ. Để trở thành người thành công, người trẻ cần có sự ước mơ và hoài bão, tuy nhiên, chỉ có niềm đam mê và ước mơ mà không có sự kỷ luật và nghiêm khắc với chính mình thì khả năng thành công sẽ bị hạn chế.

Kỷ luật và nghiêm khắc với chính mình là những phẩm chất quan trọng để đạt được mục tiêu và hoàn thành những công việc cần thiết. Đó là sự tự kiểm soát, tập trung và cam kết để làm việc với sự đều đặn và kiên nhẫn. Qua việc tuân thủ các quy tắc và tiêu chuẩn cao, người trẻ có thể phát triển phẩm chất như sự tỉ mỉ, trách nhiệm, sự kiên trì và sự chịu đựng - những yếu tố quan trọng trong việc xây dựng sự thành công.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng sự kỷ luật và nghiêm khắc với chính mình cũng cần được cân nhắc và điều chỉnh một cách hợp lý. Quá mức nghiêm khắc có thể gây căng thẳng và áp lực không cần thiết, ảnh hưởng đến sức khỏe và trạng thái tinh thần của người trẻ. Đồng thời, việc duy trì một cân bằng giữa sự nghiêm khắc và sự linh hoạt cũng là yếu tố quan trọng để khám phá, sáng tạo và thích ứng với những thay đổi trong môi trường xã hội và công việc.

Tóm lại, quan điểm của tôi là sự kết hợp giữa ước mơ và hoài bão với sự kỷ luật và nghiêm khắc với chính mình là cần thiết để đạt được thành công trong tuổi trẻ. Sự ước mơ và hoài bão cung cấp hướng đi và mục tiêu, trong khi sự kỷ luật và nghiêm khắc với chính mình giúp đảm bảo sự kiên nhẫn, tập trung và cam kết cần thiết để vượt qua khó khăn và thực hiện mục tiêu.

PHẦN 5. KỸ NĂNG SINH TỒN

Tình huống giả định: Bạn nhận được một suất học bổng toàn phần để thực tập sinh 2 năm tại 1 nước ở Trung Đông. Chương trình học bổng rất hấp dẫn và nhiều triển vọng cho tương lai. Bạn đã sang học được 3 tháng và thích ứng với mọi thứ tại nơi đó, nhưng vào một ngày đặc biệt, bạn nhận được thông tin từ chính phủ nơi đó, bạn cần phải sơ tán xuống hầm và trú ẩn và chiến sự diễn ra. Bạn được cung cấp thức ăn từ chính phủ nước sở tại và bạn cũng được Đại sứ quán hỗ trợ. Tuy nhiên chiến sự nguy hiểm và chưa thấy điểm dừng. Trong hoàn cảnh đó, bạn sẽ làm gì để sinh tồn và trở về Việt Nam an toàn?

Cách giải quyết

Trong tình huống khẩn cấp khi chiến sự diễn ra trong quốc gia mà chúng ta đang sinh sống, sự sinh tồn và trở về Việt Nam an toàn trở thành mục tiêu quan trọng hàng đầu. Dưới đây là một số phương pháp và cách tiếp cận để đạt được mục tiêu này.

Đầu tiên, việc đánh giá tình hình là rất quan trọng. Thu thập thông tin càng nhiều càng tốt về tình hình chiến sự và tình trạng an ninh từ các nguồn đáng tin cậy như chính phủ nước sở tại và Đại sứ quán Việt Nam. Hiểu rõ tình hình sẽ giúp đưa ra các quyết định đúng đắn và lựa chọn phương án sinh tồn phù hợp.

Tiếp theo, tìm nơi trú ẩn an toàn là điều cần thiết. Phân tích môi trường xung quanh để xác định các nơi trú ẩn như hầm, khu vực bảo vệ hoặc các địa điểm ít tiếp xúc trực tiếp với nguy cơ từ chiến sự. Tìm hiểu về địa hình và hệ thống giao thông để lựa chọn con đường di chuyển an toàn đến nơi trú ẩn.

Trong quá trình di chuyển, bảo vệ và tăng cường an ninh cá nhân là điều quan trọng. Đóng cửa kín, che chắn cửa sổ và tránh tiếp xúc trực tiếp với nguy cơ từ bên ngoài. Sử dụng các biện pháp an ninh như đèn pin, đồng hồ báo động, hoặc các cách khác để cảnh báo sớm cho nguy cơ tiềm ẩn.

Hợp tác và giữ bình tĩnh cũng là yếu tố quan trọng trong quá trình sinh tồn. Tìm cách hợp tác và tương tác với những người xung quanh, bao gồm cộng đồng người Việt Nam và cộng đồng quốc tế, để chia sẻ thông tin và kế hoạch tổ chức để sinh tồn và trở về quê hương an toàn. Lưu ý rằng sự đoàn kết và hỗ trợ từ mọi người có thể tăng khả năng sinh tồn và trở lại Việt Nam an toàn.

Cuối cùng, luôn luôn tuân thủ hướng dẫn từ chính phủ nước sở tại và tìm kiếm sự hỗ trợ từ Đại sứ quán Việt Nam hoặc các cơ quan liên quan. Họ có thông tin và nguồn lực để hỗ trợ và cung cấp hướng dẫn cụ thể trong tình huống khẩn cấp.

Tóm lại, trong tình huống chiến sự diễn ra trong quốc gia bạn đang sinh sống, việc sinh tồn và trở về Việt Nam an toàn đòi hỏi sự đánh giá tình hình, tìm nơi trú ẩn an toàn, bảo vệ và tăng cường an ninh cá nhân, hợp tTôi xin lỗi vì sự nhầm lẫn. Dưới đây là một đoạn tiểu luận trình bày các cách sinh tồn và trở về Việt Nam an toàn trong tình huống chiến sự diễn ra trong quốc gia bạn đang sinh sống:

Trong tình huống khẩn cấp khi chiến sự diễn ra trong quốc gia mà chúng ta đang sinh sống, việc tự bảo vệ và trở về Việt Nam an toàn trở thành mục tiêu hàng đầu. Để đạt được điều này, có một số cách tiếp cận cần được áp dụng.

- Đầu tiên, việc đánh giá tình hình là rất quan trọng. Thu thập thông tin từ các nguồn tin tức đáng tin cậy như chính phủ, tổ chức quốc tế hoặc các nguồn tin trực tuyến để hiểu rõ về tình hình chiến sự và tình trạng an ninh của quốc gia. Điều này giúp chúng ta có cái nhìn tổng quan về tình hình và đưa ra các quyết định phù hợp để sinh tồn và trở về Việt Nam.
- Tiếp theo, cần xác định các nơi trú ẩn an toàn trong quốc gia hiện tại. Tìm hiểu về các khu vực mà không bị ảnh hưởng trực tiếp bởi chiến sự, ví dụ như khu vực nông thôn, các khu vực văn minh hoặc khu vực có hệ thống bảo vệ tốt. Tìm hiểu về địa hình và cách di chuyển trong quốc gia để chọn lựa con đường an toàn đến nơi trú ẩn.
- Quan trọng nhất là bảo đảm an toàn cá nhân trong quá trình di chuyển và sinh tồn. Điều này bao gồm bảo vệ bản thân khỏi nguy cơ bị tấn công hoặc bị rơi vào tình huống nguy hiểm. Hãy tránh tiếp xúc với các khu vực nguy hiểm, tránh những nơi có nhiều cuộc xung đột và luôn giữ mình cảnh giác. Sử dụng những biện pháp bảo vệ cá nhân như đóng cửa kín, che chắn cửa sổ và giữ liên lạc với người thân hoặc người bạn tin cậy.
- Hơn nữa, hợp tác và tương tác với cộng đồng là rất quan trọng trong việc sinh tồn và trở về Việt Nam an toàn. Tìm cách hợp tác với cộng đồng người Việt Nam đang sinh sống trong quốc gia hiện tại hoặc liên hệ với Đại sứ quán Việt Nam để được hỗ

trợ và cung cấp thông tin quan trọng. Chia sẻ thông tin và kế hoạch với những người xung quanh có thể giúp tăng cường khả năng sinh tồn và trở về Việt Nam an toàn.

- Cuối cùng, luôn theo dõi hướng dẫn và chỉ dẫn từ chính phủ nước sở tại và Đại sứ quán Việt Nam. Các cơ quan này có kiến thức và thông tin cần thiết để hỗ trợ và định hình các phương án trở về Việt Nam an toàn.

Tổng kết lại, việc sinh tồn và trở về Việt Nam an toàn trong tình huống chiến sự đòi hỏi sự đánh giá tình hình, tìm nơi trú ẩn an toàn, bảo vệ cá nhân, hợp tác với cộng đồng và tuân thủ hướng dẫn từ chính phủ. Điều quan trọng là luôn cập nhật thông tin và giữ bình tĩnh trong tình huống khẩn cấp để đưa ra quyết định đúng đắn và tăng khả năng sinh tồn. Ngoài ra, việc tìm kiếm sự hỗ trợ từ Đại sứ quán Việt Nam và cộng đồng người Việt Nam cũng rất quan trọng để có được thông tin và giúp đỡ cần thiết.

Chúng ta cần nhớ rằng mỗi tình huống chiến sự có thể có các yếu tố đặc thù riêng, vì vậy quyết định và hành động cụ thể có thể khác nhau tùy thuộc vào tình hình cụ thể. Điều quan trọng là luôn đặt sự an toàn và sinh tồn lên hàng đầu và tìm cách tận dụng tất cả các tài nguyên và thông tin có sẵn để đảm bảo mục tiêu này.

Tóm lại, trong tình huống chiến sự diễn ra trong quốc gia bạn đang sinh sống, việc sinh tồn và trở về Việt Nam an toàn đòi hỏi sự đánh giá tình hình, tìm nơi trú ẩn an toàn, bảo vệ cá nhân, hợp tác với cộng đồng và tuân thủ hướng dẫn từ chính phủ. Điều quan trọng là luôn cập nhật thông tin và giữ bình tĩnh trong tình huống khẩn cấp để đưa ra quyết định đúng đắn và tăng khả năng sinh tồn. Ngoài ra, việc tìm kiếm sự hỗ trợ từ Đại sứ quán Việt Nam và cộng đồng người Việt Nam cũng rất quan trọng để có được thông tin và giúp đỡ cần thiết.

KẾT LUẬN

Khi viết về bức tranh về cuộc đời, tôi cảm thấy được truyền cảm hứng và sự sâu sắc về sự phức tạp và đa dạng của cuộc sống. Bức tranh này tóm lược những khía cạnh quan trọng và biểu tượng của cuộc đời con người trong một cách tường tượng và tượng trưng.

Bức tranh này sử dụng màu sắc, hình ảnh và sự kết hợp của các yếu tố khác nhau để diễn đạt ý nghĩa của cuộc sống. Ở phía trước bức tranh, có một con đường dẫn đi qua các cảnh quan khác nhau, biểu thị cho hành trình của cuộc đời. Đường đi này có những khúc quanh, đồi núi và thung lũng, tượng trưng cho những thách thức và khó khăn mà chúng ta gặp phải trong cuộc sống.

Trên bầu trời, có một mặt trời sáng rực rỡ, biểu thị sự hy vọng và niềm vui trong cuộc sống. Xung quanh mặt trời là những đám mây có màu vàng và trắng, tượng trưng cho những ngày tươi sáng và niềm vui. Tuy nhiên, cũng có những đám mây đen và nổi bật, biểu thị cho những thời điểm khó khăn và thử thách trong cuộc sống mà chúng ta phải đối mặt.

Ở phía dưới bức tranh, có những ngọn núi cao vươn lên, biểu thị sự kiên nhẫn, sức mạnh và khát vọng vươn lên của con người. Có những con sông chảy qua, biểu thị sự thay đổi và luồng chảy của thời gian. Và ở góc tranh, có một bông hoa nở rộ, tượng trưng cho sự tươi mới, sự phát triển và sự sống.

Bức tranh về cuộc đời là một tác phẩm tượng trưng về hành trình của chúng ta, với những thách thức và niềm vui, những thời điểm khó khăn và thành công. Nó thể hiện sự phức tạp và đa dạng của cuộc sống, nhưng cũng mang đến sự hy vọng và khát vọng vươn lên. Bức tranh này khám phá sâu sắc và thú vị về con người và cuộc sống của chúng ta.

LỜI CẢM ƠN

Kính gửi,

Tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến quý vị đã đọc và theo dõi tiểu luận của tôi về cuộc đời. Viết về chủ đề này đã mang đến cho tôi niềm vui và cảm hứng, và tôi hy vọng rằng nó cũng đã truyền đạt được một phần nào đó của sự sâu sắc và ý nghĩa mà cuộc sống mang lại.

Trong quá trình nghiên cứu và viết tiểu luận này, tôi đã học hỏi được rất nhiều về sự phức tạp và đa dạng của cuộc sống. Tôi đã nhìn nhận và khám phá sâu hơn về những thách thức, niềm vui, thời điểm khó khăn và thành công mà chúng ta trải qua trong hành trình của mình. Đồng thời, tôi cũng nhận thấy tầm quan trọng của hy vọng, sức mạnh của ý chí và khát vọng vươn lên trong cuộc sống.

Tôi cũng muốn bày tỏ lòng biết ơn đặc biệt đến những người đã hỗ trợ và khích lệ tôi trong quá trình viết tiểu luận này. Cảm ơn vì sự đồng hành, sự khích lệ và những góp ý quý giá từ bạn bè, gia đình và giáo viên.

Cuối cùng, tôi muốn gửi lời cảm ơn chân thành đến bạn đọc, vì đã dành thời gian và quan tâm đến tiểu luận này. Hy vọng rằng nó đã mang lại cho bạn những suy nghĩ và cảm xúc tích cực về cuộc sống và khám phá vẻ đẹp của hành trình con người.

Xin chân thành cảm ơn và kính chúc bạn có những trải nghiệm tuyệt vời trên con đường của mình.

Trân trọng,

Vũ Đức Tiến