

# ĐỘT PHÁ TRONG HỌC TẬP, TỰ TIN THỂ HIỆN TRONG CUỘC SỐNG

Bí quyết của các thiếu niên thành công

Phạm Đình Tuấn

(Phiên bản chính thức và phi thương mại)

www.sachdaythanhcong.com



Trước nhất, tôi xin cảm ơn và chúc mừng bạn đã tải quyển sách này về máy, điều đó cho thấy: bạn đang mong mỏi, khao khát từng ngày từng giờ đạt được những thành tích trong học tập và cuộc sống.

Dù xuất phát điểm hiện tại của bạn như thế nào đi nữa thì trên hết, bạn hãy dành thời gian của mình đọc xong quyển sách này chỉ trong vòng ít hơn 2 ngày. Khi đó tôi có thể giải phóng hoàn toàn sức mạnh đang bị chôn vùi trong người bạn...

Nhắc nhở trước khi bạn xem tiếp:

- Quyền lợi: Bạn có thể chia sẻ ebook này với tất cả mọi người; tải lên các diễn đàn, blog...
- Cảnh báo: Bạn không được phép thay đổi, thêm hay bớt bất kỳ nội dung nào trong quyển sách này khi chựa có sự cho phép của tác giả. Không sử dụng quyển sách này vào mục đích kiếm tiền bất chính: in, bán một cách bất chính.

Và nếu muốn đóng góp ý kiến của mình xin liên lạc với tôi qua email dinhtuan@sachdaythanhcong.com

Rất vui khi được chia sẻ những hiểu biết của mình để giúp bạn ngày càng thành công và hạnh phúc hơn!

#### LỜI CẨM ƠN

Xin gửi lời cảm ơn chân thành nhất đến bạn Nguyễn Đăng Trung Hạnh và Lê Đức Thành đã nhiệt tình ủng hộ và giúp đỡ tôi trong quá trình hoàn thành quyển sách này.



#### MỤC LỤC

	Phần 1: CÀI ĐẶT LẠI TƯ DUY	5
	$\underline{Ph\mbox{\normalfont hang}}$ 2: TRANG BỊ NHỮNG KỸ NĂNG CẦN THIẾT TRONG CUỘC SỐNG	12
	Phần 3: NHỮNG PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP HIỆU QUẢ	24
	Phần 4: NHỮNG BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG KHÁC	38
	Phần 5: CÁCH THÚC TẠO ĐỘNG LỰC MẠNH MỄ VƯƠN ĐỂN THÀNH CÔNG	44
<i>*</i>		
7		



# Phần 1: CÀI ĐẶT LẠI TƯ DUY

Điểm thú vị xuyên suốt cuốn sách này đó là: BẠN THỰC SỰ CÓ THỂ TẠO RA NHỮNG THÀNH QUẢ TO LỚN TRONG CUỘC SỐNG CHỈ KHI BẠN BIẾT ĐÁNH THỨC CÁC TIỀM NĂNG ĐẠNG BỊ CHE KHUẤT TRONG NGƯỜI.

Nếu có đọc quyển "Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!" bạn sẽ biết rằng thiên tài là những người chỉ sử dụng khoảng 5-6% và họ biết cách vận dụng một lúc 2 bán cầu não để đạt được điều mình mong muốn trong khi người thường chỉ sử dụng chưa đến 1% não bộ.

Giờ đây hãy tư...

## LÀM CHỦ VẬN MỆNH CỦA CHÍNH MÌNH

Tôi muốn bạn thực sự giải phóng bởi mọi lời nói của người đời về BẠN hay về bất cứ điều gì mà mình đã từng nghe thấy. Hãy giải phóng trí tuệ của bạn khỏi xiềng xích của những thứ đã có sẵn hay cũ kỹ để có thể đọc tiếp những điều mới lạ trong sách. Dưới đây tôi có liệt kê những cách nghĩ của người thành công (dù trong bất kể ngành nghề nào hay trong học tập) và người thất bai-tầm thường.

Tư duy của người thất bại -tầm thường	Tư duy của người thành công
Tìm đủ mọi lý do hoặc viện cớ để rũ bỏ trách nhiệm hoặc đổ lỗi cho người khác khi gặp vấn đề khó khăn.	Chịu trách nhiệm cho những gì xảy ra với mình, dám thay đổi để mọi thứ tốt hơn.
Chỉ hoàn thành đúng bổn phận của mình. "Không kêu hoặc ép buộc thì đừng mong tôi làm"	Bất kỳ điều gì ảnh hưởng đến sự thành công trong tương lai của mình thì tôi sẽ làm chúng dù không ai khen tặng hay ủng hộ.



Sợ sai lầm và thất bại.	Dám lao vào những thứ thách khó khăn và chấp nhận thất bại cũng như sai lầm, vì đó chính là cách để tôi học hỏi trên bước đường thành công.
Chạy theo đám đông, cứ vui thú hồn nhiên tận hưởng cuộc sống, "để mai hãy tính".	Mở lối đi riêng, luôn làm những công việc mà nghĩ rằng sẽ giúp mình thành công trong tương lai, luôn có sự chuẩn bị trước mọi tình huống có thể xảy ra.
Chờ cho mọi việc xảy ra và chỉ phản ứng thụ động: "Tôi đâu dám cầm đèn chạy trước ô tô".	Là người tự tin trước sóng gió. Tính toán kỹ lưỡng và hành động không ngừng. Xem khó khăn và thử thách chỉ là "sự tầm thường" và không thể đánh bại tôi.
Tìm kiếm sự thoải mái vì thế luôn làm theo lề lối cũ, ghét sự thay đổi.	Hào hứng trước những điều mới lạ và không ngừng học hỏi để mở rộng hiểu biết của mình. Khi cần thiết sẵn sàng dấn thân khởi sự.

Nếu bạn bị tiêm nhiễm bởi những con người thất bại và tầm thường thì đây là thời khắc để bạn "lột xác" trở thành con người mới hơn, thông minh hơn, nghị lực hơn và đam mê hơn.

Bạn biết Jack London chứ? Ông là tác giả của bộ tiểu thuyết "Tiếng gọi nơi hoang dã", trước đây ông từng sống bằng nghề trộm cắp và đến một ngày thì bị tống vào tù làm khổ sai 30 ngày. Tưởng rằng cuộc đời Jack thế là hết khi ra tù, chỉ biết làm những công việc hèn hạ nhưng nhờ có cơ hội đọc được một quyển sách "Robinson ở hoang đảo" thế là ông đã đắm chìm trong trí tưởng tượng và mê mẫn sách vở. Từ đó ông quyết định từ bỏ con người lầm lạc mà cống hiến cho nền văn học. Nhờ cố gắng, miệt mài học tập và luyện tập, cuối cùng ông đã trở thành một trong những người đầu tiên thành công với tài viết văn ở nước Mỹ. Trong cuộc sống còn rất nhiều người như Jack London bạn ạ!

Qua câu chuyện trên ta thấy rằng cuộc sống có thế nào đi chăng nữa nhưng ta vẫn có quyền LỰA CHỌN: để mặc cho số phận định đoạt hoặc đi theo con đường mà mình mong muốn.



Một lần nữa, tôi mong bạn xem lại "Tư duy của người thành công" để nó thật sự ngấm sâu vào trí não và trở thành một phần trong bạn.

#### Phải chẳng con nhà nghèo học giỏi, con nhà giàu học dở?

Câu trả lời là còn tùy!

Thường thì ai cũng muốn mình sinh ra trong một gia đình giàu có để có lợi thế lớn trong việc vào đời. Tiếp nữa đây, bạn sẽ hiểu được hoàn cảnh kinh tế chưa hẳn ảnh hưởng lớn đến thành công của chúng ta trong tương lai.

Bill Gates (tỷ phú giàu thứ 2 thế giới và là người sáng lập ra Microsoft) nhà rất giàu thế nhưng đã học cách sống ít phụ thuộc vào gia đình (tự lập), ông cực kỳ giỏi môn toán và am hiểu máy tính. Đối với ông học là một quá trình không ngừng nghỉ dù khi đã trở thành tỷ phú.

Chắc rằng các bạn cũng thường thấy trên tivi, một số chương trình truyền hình phát sóng những đoạn phim nói về rất nhiều bạn học sinh nghèo vượt khó. Nhiều em nhà nghèo xác xơ, thường ra đồng mò cua bắt ốc phụ cha mẹ kiếm tiền, thậm chí có em cha mẹ ly thân hoặc đã mất thế là phải tự lực cánh sinh tuy nhiên thành tích học tập rất đáng nể.

#### Nghèo khó cũng có mặt lợi ích của nó

Thường thì người nghèo phải lo lắng đủ điều nên họ thường có ý chí, nghị lực phấn đấu vươn lên không ngừng để cải thiện đời sống.

Nếu bạn đọc tiểu sử của những người thành công trên thế giới bạn sẽ thấy rằng phần lớn họ xuất thân từ "con nhà nghèo" như: Steve Jobs (người sáng lập Apple), Soichiro Honda, Warren Buffett (người giàu thứ 3 thế giới),...

Liệu chỉ số IQ cao có thể giúp bạn đạt được những thành tựu lớn lao về sau này?

Trong cuốn sách "Những kẻ xuất chúng" của Malcolm Gladwell có đề cập đến Chris Langan, một con người có chỉ số thông minh thuộc hạng cao nhất thế giới trên 200 điểm (Albert Einstein chỉ có 165 điểm) thế nhưng ông vẫn chưa có công trình nào để đời cho nhân loại, không giàu có cũng như nổi tiếng gì cả.





#### Ngốc nghếch có thể trở thành thiên tài?

Thomas Edison: Tôi đã từng là một đứa trẻ "dốt", "lười" và "hư"!

(Tham khảo thêm <a href="http://vi.wikipedia.org/wiki/Thomas\_Edison">http://vi.wikipedia.org/wiki/Thomas\_Edison</a>)



Bạn biết Thomas Edison chứ? Nhà bác học chế tạo ra bóng đèn điện! Một số phát mình khác của ông như: máy chiếu phim, máy quay đĩa, máy ghi âm...đã tạo ra bước đột phá và cũng là tiền đề cho các thiết bị sau này để chúng ta phát triển.

Tuy nhiên, trước đây Edison từng bị cho là một học sinh "có vấn đề" bởi vì ngay từ lớp 1 ông đã

không thể làm nổi những bài toán đơn giản nhất vì thế đã bị nhà trường đuổi học. Trong một bức thư ông còn giữ lại có ghi:

"... trò T. Edison, con trai ông, là một trò đốt, lười và hư. Tốt nhất là nên cho trò ấy đi chăn lợn thì hơn vì chúng tôi thấy rằng trò ấy có học nữa thì sau này cũng không nên trò trống gì...". Đó là những gì mà hiệu trưởng trường cấp I viết cho cha Edison. Thế nhưng "Mẹ tôi đã tạo ra tôi. Bà rất tin tưởng và chắc chắn về tôi và tôi cảm thấy rằng tôi có một điều gì đó để sống, một ai đó để tôi không thể làm cho thất vọng.". Chính nhờ công dạy dỗ của mẹ, nỗ lực phấn đấu ở chính bản thân đã giúp Edison trở thành một trong những nhà bác học nổi tiếng nhất mọi thời đại. Câu nói nổi tiếng của ông: "Thiên tài bao gồm 1% tài năng bẩm sinh và 99% là do tôi luyện".

Người khác cỏ thể đánh giá sai năng lực của bạn đấy! Đừng bao giờ tự ti vào khả năng của mình ban nhé!

Trước khi đi tìm đáp án cho câu hỏi "điều gì mang đến sự thành công?" tôi muốn các bạn phải hiểu rõ 2 câu hỏi dưới đây:

- Vì sao bạn lại muốn hơn người?
- Động lực chính của bạn là gì?

Chỉ khi nào bạn biết rõ mục đích của mình một cách rõ ràng, bạn mới có thể đạt được điều mình muốn. Chẳng lẽ chỉ đơn giản là bạn chỉ muốn đạt thành tích cao trong học tập, được mọi người ngưỡng mộ, được cha mẹ khen ngợi? Riêng tôi thấy những điều đó thật *tầm thường*. Bạn sinh ra không chỉ để học



giỏi mà là để tạo ra sự đột phá cho nhân loại hay mang đến cho người khác thật nhiều giá trị (lợi ích).

# Điều quan trọng nhất của một người thành công!

Trên con đường vươn tới thành công, bạn sẽ gặp biết bao khó khăn, cạm bẫy, và thất bại, đó sẽ là một chặng đường chông chênh rất khó đi. Điều đó giải thích vì sao rất nhiều người khao khát muốn tỏa sáng thế nhưng lại không làm được. 10 người mong muốn thành công thì có đến 8 người bỏ cuộc. Để là một trong số hai người kia, bạn phải có niềm đam mê và quyết tâm theo đuổi mục tiêu đến cùng dù bất kỳ chuyện gì xảy ra.

Vậy yếu tố nào sẽ mang lại cho bạn nguồn động lực đó?

Chính là MO ƯỚC. Mơ ước cũng chính là sứ mệnh. Giả sử muốn trở thành phi công (chẳng lẽ bạn chỉ muốn bay trên bầu trời cho vui!) chính lúc đó bạn tự đặt cho mình sứ mệnh bảo vệ vùng trời Tổ quốc hoặc mang đến sự an toàn cho người khác.

Giờ đây hãy tự trao cho mình sứ mệnh! Bạn sinh ra để làm gì?

- Giúp đỡ người khác có cuộc sống tốt hơn thông qua việc giảng dạy và hướng dẫn người khác những điều mới lạ, phương pháp hiệu quả.
- Nghiên cứu ra những phương thuốc chữa bệnh rẻ và hiệu quả để cứu người.
- Tạo ra những sản phẩm công nghệ giúp việc hiện đại hóa đất nước.
- Sáng chế ra những món ăn ngon phục vụ cho mọi người.
- Khám phá mặt trăng, sao hỏa, vũ trụ.
- Xây dựng những công trình tầm vóc thế giới.
- Sáng tạo ra những tác phẩm văn học đặc sắc.
- Tạo ra những bộ phim tuyệt vời.
  - Mang tiếng hát đến mọi người, thắp lên trong họ niềm hi vọng và khao khát thành công.

...

Nhiều lúc tôi rất ham muốn trở thành nhà thiên văn học hoặc nhà vật lý để nghiên cứu về vũ trụ sau khi xem xong các bộ phim khoa học về không gian. Muốn trở một kỹ sư thiết kế ra các công trình tiêu biểu sau khi xem các bộ phim được dịch từ kênh "Discovery" hay "National Geographic" về quá



trình xây dựng các toàn nhà, cầu đường. Muốn trở thành nhà nghiên cứu để tìm ra các phương thuốc chữa bệnh cho con người sau khi xem qua các bộ phim tài liệu nói về sự kỳ diệu của y học. Nói chung muốn trở thành rất nhiều!

Niềm đam mê không phải tự nhiên mà nó đến! Bạn phải tìm kiếm nó. Tôi chân thành hy vọng thay vì xem những bộ phim truyền hình, bạn sẽ xem những bộ phim khoa giáo trên VTV2, THVL 1 và một số kênh khác, vào lúc đêm khuya (11h đêm) thường hay chiếu. Tôi tin chắc rằng bạn sẽ học được "cả khối" kiến thức hữu ích.

Niềm đam mê chỉ thực sự hình thành khi bạn tiếp xúc với lĩnh vực nào đó thường xuyên và chủ động mở rộng kiến thức của mình hơn về chúng!

#### Sẽ luôn có cách khi bạn nghĩ "Tôi có thể!"

Với niềm tin mạnh mẽ hướng về mục tiêu mình mong ước, việc "không biết phương pháp", "thiếu người giúp đỡ", "không có thời gian", "không có cơ hội" hay bất kỳ lí do gì sẽ không thể cản chân bạn lại được và tôi tin chắc rằng việc bạn tìm ra cách thức giải quyết cho mọi vấn đề là điều có thể, quan trọng là bao lâu và bạn đủ nghị lực để theo đuổi đến cùng hay không thôi.

Chắc bạn đã có một lý do đủ mạnh để biến ước mơ của mình thành hiện thực rồi phải không? Nếu chưa thì hãy vẫn tiếp tục đọc và tạm thời đừng nghĩ ngợi gì cả. Sau khi đọc xong quyển sách này tôi nghĩ rằng bạn sẽ dần dần tìm ra đáp án!

Một người biết mơ ước tức là một người biết mình sẽ đi đâu thế nhưng như thế vẫn chưa đủ! Giờ đây, bạn cần biết được *cách thức* "đi đến nơi mình mong muốn" và phần còn lại của quyển sách sẽ cung cấp rất nhiều phương pháp giúp bạn thực hiện điều đó.

Tôi mong bạn đọc quyển sách này một cách **CHỦ ĐỘNG**: nếu có thể thì hãy đọc đi đọc lại nhiều lần, tìm ra các ý hay rồi gạch chân và luôn mở rộng hiểu biết của mình đến mức tối đa bằng cách "search google"- tìm kiếm trên google. **LINH HOẠT:** Kết hợp thật nhiều phương pháp rồi ứng dụng vào cuộc sống, đừng nghĩ rằng chỉ cần áp dụng một vài cách là có thể mang lại hiệu quả như mong muốn. Tôi khuyến khích bạn hãy luôn SÁNG TẠO từ



những gì tôi đã hướng dẫn trong hoàn cảnh của mình, chính lúc đó bạn mới bắt đầu thay đổi bản thân để sống ngày càng tốt hơn.

Nào! Hãy tiếp tục cùng tôi bắt đầu cuộc hành trình chinh phục đỉnh cao học tập và tự tin tỏa sáng trong cuộc sống bạn nhé!





# Phần 2: TRANG BỊ NHỮNG KỸ NĂNG CẦN THIẾT TRONG CUỘC SỐNG

Có bao giờ bạn tự hỏi rằng: "Tại sao có những người không chỉ thành công về tài chính và học tập mà họ còn thành công trong nhiều lĩnh vực khác nhau như: gia đình, bạn bè, sức khỏe,...?". Chẳng lẽ họ thông minh hơn bạn gấp nhiều lần? Ô Không!

# Bí quyết nằm ở khả năng kiểm soát cảm xúc và nghệ thuật giao tiếp điêu luyện

#### Tái tạo khả năng kiểm soát cảm xúc

#### Bạn có thể CHON cảm xúc của mình!

Khi bị người khác xem thường "bạn thật ngu ngốc", "bạn sẽ không làm nên trò trống gì",...bạn *chọn* cảm xúc như thế nào? Tức giận, cau có, chán nản, tủi thân hay bình tính, tự tín, lạc quan, vui vẻ...Thường thì bạn *không chọn* mà để cảm xúc của mình lấn át theo cách tự nhiên!

**Bị mắng, chế trách** -> tức giận, oán ghét thay vì bình tĩnh và tìm hiểu nguyên nhân.

Thất bại -> chán nản, thất vọng thay vì lạc quan và tự tin.

**Mối quan hệ tan vỡ** -> đau khổ, buồn rầu thay vì vui vẻ và vững tin xem như là "một cánh cửa đóng lại và rồi sẽ có một cánh cửa khác tốt hơn mở ra".

. . .



#### Phản ứng như thế nào thì cảm xúc như thế ấy!

Bạn hãy thử hình dung đến những việc như bị người khác xúc phạm "em thật ngu ngốc", ngay lập tức bạn phản ứng như đập bàn, la hét. Rõ ràng bạn sẽ rơi ngay vào trạng thái tức giận!

Tương tự, bạn muốn vui vẻ thì hãy tưởng tượng đến những điều tốt đẹp, cười lớn và ca một bài hát yêu đời. Tức thì bạn sẽ vui lên ngay!

Cảm xúc do chính bạn tạo ra chứ không phải ai, sự việc hoặc điều gì gây ra!

Bạn biết đấy thường thì càng thành công bạn sẽ càng đối mặt nhiều hơn với khó khăn và thử thách trong cuộc sống. Vậy người thành công PHẨN ỨNG như thế nào? Thay vì rối trí, rụt rè và bi quan thì họ chọn bình tĩnh, tự tin và lạc quan.

Muốn có được cách phản ứng như mong muốn trước hết bạn phải...

#### Giỏi giao tiếp với bản thân

Theo nghiên cứu cho thấy, một ngày trung bình chúng ta nói chuyện với chính mình khoảng 70.000 lần. Điều gì xảy ra nếu cứ tự nói với chính mình những điều tiêu cực? Lúc nào bạn cũng sẽ bi quan, rụt rè, lo lắng và sợ hãi. Ngược lại nếu luôn nói với mình những điều tích cực thì ta sẽ lạc quan, tự tin, bình tĩnh và quan trọng nhất là mang đến cho bạn động lực hành động hướng mình đến thành công.

Đứng trước một khoảnh khắc lựa chọn đi tiếp hay bỏ cuộc đó là những lúc ta thấy rõ nhất mình đang tự đối chất với chính mình. Thường thì bạn sẽ tự nói với mình: "nếu tiếp tục ta sẽ như thế nào?", "lỡ thất bại thì sao?", "hay là đi hỏi người khác", "hay là nên cố gắng thêm chút nữa", "không biết sao bây giờ!", "trời ơi cứu con với!"...Chính lúc đó bạn cho ra những quyết định sai lầm nhất!

Nếu liên tục củng cố mình bằng những lời động viên như "cố gắng lên ta sẽ đạt được điều mình muốn!", nghĩ ra những viễn cảnh tươi sáng "ta sẽ thành công, nổi tiếng và hạnh phúc". Khi đó bạn sẽ có động lực mạnh mẽ, tinh thần phấn chấn và sáng suốt hẳn lên để cho ra những quyết định đúng đắn.

Nghe có vẻ dễ thế nhưng cực kỳ khó thực hiện đấy bạn ạ!



Do đó tôi cần bạn làm một số bài tập dưới đây để rèn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc của mình.

Sự việc 1: Bạn bị người khác la mắng.

Cách phản ứng thông thường (cách mà ngay lập tức bạn nghĩ ra trong đầu):
Cách phản hồi tích cực (cách mà bạn suy tính kỹ lưỡng):
Sự việc 2: Bạn bị điểm kém hoặc không thành công khi làm một việc gì đó.
Cách phản ứng thông thường:
Cách phản hồi tích cực:

Sau khi làm xong, hãy tham khảo bảng dưới đây.

	Sự việc	Cách phản ứng thông thường	Cách phản hồi tích cực
1	Bạn bị người khác la mắng.	Bực tức, cãi lại, bào chữa cho những hành động của mình rồi để cho mọi việc "tới đâu hay tới đó".	Trước hết bình tĩnh tìm hiểu nguyên nhân người đó lại máng mình. Sau đó hỏi họ xem có cách nào để làm sự việc tốt hơn không và xin chỉ dẫn hoặc tự xoay sở tìm cách khắc phục thay vì đổ lỗi hay oán trách.
2	Bạn bị điểm kém hoặc không thành công khi làm một việc gì đó.	Chán nắn, buồn bã, vứt bỏ bài kiểm tra (hoặc lắng tránh một việc gì đó), oán trách người-vật-sự kiện gì đó đã làm bạn không thành công.	Xem lại một lần nữa toàn bộ quá trình làm bài-việc, tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến kết quả không như mong đợi, suy nghĩ lại xem có cách này để làm sự việc trở nên tốt hơn không và học hỏi gì từ sự việc này.



Cho phép tôi chia sẻ với bạn cách tôi đã *phản hồi tích cực* để giúp bản thân mình ngày càng hoàn thiện hơn.

Cuối tháng 3/2011, tôi bỗng lóe lên ý tưởng thành lập trang web để bán sách cũng như chia sẻ với mọi người những điều thú vị trong cuộc sống thông qua những quyển sách của mình. Thế nhưng tôi không biết bắt đầu từ đâu cả! Trước giờ tôi chưa hề có kinh nghiệm làm một trang web, muốn chia sẻ ý tưởng của mình nhưng lại không phải là tác giả chuyên nghiệp, không có nguồn vốn lớn,...Tôi bèn nói suy nghĩ của mình cho người khác biết hy vọng nhờ họ giúp đỡ. Nhiều người khuyên tôi từ bỏ ý tưởng "ngu ngốc" ấy đi vì nếu có mở ra thì cũng sẽ lỗ vốn bởi lẽ thay vì mua ở chỗ tôi họ có thể kiếm được ở các nhà sách truyền thống hoặc trên mạng, với lại "ai mà muốn xem một thằng nhãi viết sách cơ chứ".

Nhưng tôi tin vào khả năng của chính mình, "mình đã từng thuyết phục người khác rằng họ luôn có khả năng làm được những điều vĩ đại, to lớn ngoài sức tưởng tượng thế nhưng chỉ một công việc nhỏ xíu đó là mở một trang web, viết một vài quyển sách mà mình cũng không làm được thì liệu rằng ai tin và làm theo mình mặc dù có vẻ là mình có ý tốt đối với họ." (khi viết dòng này thì trang web vẫn chưa có mặt trên thị trường). Không chần chừ, tôi tìm đọc các quyển sách về kinh doanh trên mạng, tự nghiên cứu các chiến lược-phương pháp, tìm hiểu cuộc sống, luyện viết, thiết kế giao diện,...

Mời bạn ghé thăm trang web của tôi <u>www.sachdaythanhcong.com</u> để khám phá nhiều điều thú vị.

Bạn thấy đấy, tôi có thể phản ứng như người bình thường: bỏ cuộc và tìm một cái gì khác làm nhưng tôi đã phản hồi một cách tích cực.

Một điều nữa tôi muốn bạn hiểu rằng: Chỉ có hành động mới tạo ra kết quả và nếu như kết quả không như mong muốn thì ta lại tiếp tục hành động bằng cách thay đổi phương pháp và chiến lược cho đến khi kết quả được như ta mong muốn.

Giờ đây, bạn đã hiểu rõ nguyên tắc "nói chuyện với chính mình", tiếp theo hãy luyện tập "nói chuyện với người khác".



# Xây dựng mối quan hệ hòa thuận với người mọi và đặc biệt là người thân trong gia đình.

#### Mọi người đặc biệt là phụ huynh có cách nghĩ khác với chúng ta!

Bạn muốn đi chơi -> Họ muốn bạn đừng giao du với người xấu và nên ở nhà.

Bạn muốn ngủ nướng -> Họ muốn bạn phụ làm việc nhà.

Bạn muốn xem phim, lướt web -> Họ muốn bạn làm bài tập.

Có thể bạn nghĩ rằng, họ thật "ác độc". Thật ra người lớn nghĩ rằng "nếu chăm chỉ học tập thì tương lai của bạn sẽ tươi sáng". Dù sao họ cũng muốn tốt cho bạn thôi! Không bậc cha mẹ nào mà lại muốn thấy con cái mình thất bại, nghèo khổ cả. Vì thế họ nghĩ như vậy cũng là lẽ thường tình. Hãy cảm thông cho họ bạn nhé!

#### Muốn người khác hiểu mình trước hết tạ phải hiểu họ

#### Nguyên tắc đầu tiên: Không tranh căi!

Thường thì chúng ta sẽ phản ứng như "người bình thường" đó là khi bị phản kích ta sẽ tìm cách chống lại người đang làm việc đó.

Và rồi cả 2 người cùng phản ứng như "người bình thường" cuối cùng sự việc không thể được giải quyết.

Nếu bạn ngừng tranh cãi và **lắng nghe** những gì người khác nói, bạn sẽ thu thập được rất nhiều thông tin bổ ích chẳng hạn như: quan điểm của bạn còn thiếu sót phần A, bạn nên thay đổi phần B,...Tất nhiên người khác chưa hẳn đúng tuyệt đối và bạn có quyền tiếp thu hoặc không tiếp thu (im lặng và bỏ qua) ý kiến của đối phương nhưng ít ra bạn đã để người khác nói lên quan điểm của mình và điều đó làm họ cảm thấy bạn tôn trọng họ.

# Nguyên tắc thứ hai: Hãy sử dụng chiến lược "win-win" (cả hai cùng thắng).

Nếu bị một ai đó trách mắng thay vì im lặng, "chịu đòn" (nhớ nguyên tắc 1: Không tranh cãi) thì bạn có thể biến những điều đó thành "bài học kinh nghiệm" để ngày càng tiến bộ hơn.



Trước hết bạn phải hiểu rõ quan điểm của người đó bằng cách khơi gợi họ nói lên suy nghĩ của mình thông qua việc hỏi những câu như: "Bạn (mẹ, anh,...) thấy những điều gì chưa được tốt trong ý kiến (hành động) của tôi (con, em)?" hoặc "Vậy theo bạn (mẹ, anh,...) thì tôi (con, em...) cần thay đổi như thế nào để giải quyết vấn đề tốt hơn?".

Tiếp theo, muốn đưa ra một quan điểm của mình bạn nên dùng những từ như: "tôi (con, em) nghĩ rằng...", "theo tôi (con, em) thì...", "bạn nghĩ sao nếu chúng ta..." sau đó giải thích những điều mà mình muốn người đó thực hiện. Tránh dùng những từ mang ý nghĩa bắt buộc người khác như "bạn phải làm như thế này...", "bạn không được..." vì bạn biết đấy, không ai muốn mình bị ép buộc, trở thành con rối cả. Chúng ta chỉ thích làm những việc gì khi biết điều đó có lợi cho mình, những từ như "tôi nghĩ rằng", "theo tôi thì" làm cho người khác cảm thấy không bị thúc ép và cho cảm giác như thể họ có quyền chọn lựa làm hoặc không làm theo và thường thì nếu thấy hay họ sẽ thực hiên.

Vì du: Ban thích câu nào trong 2 câu dưới đây?

"Ban phải nghe lời tôi đọc hết cuốn sách này nếu muốn thành công!"

"Tôi nghĩ rằng một khi đọc hết quyền sách này bạn sẽ có rất nhiều kiến thức để thành công hơn trong cuộc sống." (Phải chăng câu này?)

Một điểm rất quan trọng trong việc sử dụng từ ngữ chuyển hóa ý nghĩ của người khác đó là dùng từ "và" thay cho "nhưng". Từ "nhưng" có vẻ như lập tức bác bỏ ý kiến của người đối diện, trong khi đó từ "và" có tác dụng bổ sung, khuyến khích một điều gì đó từ người khác.

Khi tôi nói rằng: "Các bạn rất thông minh nhưng..." thì các bạn thấy ngay tôi đang có ý gì đó như thể "chê bai" hơn là khai thác những điều tốt đẹp từ bạn. Nếu tôi nói rằng: "Các bạn rất thông minh nhưng nếu không làm theo những chỉ dẫn của tôi thì các bạn sẽ không thể thành công" (1). Trong khi đó nếu tôi nói là: "Các bạn rất thông minh và khi các bạn làm theo những chỉ dẫn trong sách thì sẽ tạo ra những đột phá trong cuộc sống hơn nữa" (2). Ở câu thứ (2) bạn cảm thấy mình vừa được trân trọng (thông minh) vừa được khuyến khích (làm theo...hơn nữa) do đó khả năng bạn làm theo câu này cao hơn câu (1). Tiếp theo...



#### NGƯỜI THÀNH CÔNG TẠO RA NHỮNG KẾT QUẢ TO LỚN VÀ BẠN CŨNG CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC CHỈ KHI BẠN BIẾT CÁCH!

Để tạo ra những điều bước đột phá trong cuộc sống bạn hãy tìm hiểu quá trình thành công của người khác để rút ra một số bài học cho mình!

Adam Khoo: Hãy học cách mô phỏng!



Adam Khoo đã đạt được những thành tích đáng kể: từ hạng 156/160 vươn lên top đầu trường, vào được trường trung học danh tiếng nhất Singapore, được tuyển thẳng vào Đại học Quốc gia Singapore, trở thành triệu phú năm 26 tuổi, điều hành một tập đoàn gồm 16 công ty trên 7 quốc gia năm 34 tuổi. Hiện tại anh là tác giả của những quyển sách bán chạy như: Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!, Con Cái Chúng Ta Đều Giỏi, Làm Chủ Tư Duy Thay Đổi Vận Mệnh, Bí Quyết Tay Trắng Thành Triệu Phú, Bí Quyết

Gây Dựng Cơ Nghiệp Bạc Tỷ,...

Cuộc đời anh không là một đại lộ thẳng tắp toàn những thành công. Từng bị đánh giá là một học sinh "đần độn", năm lớp 3 anh đã bị đuổi học vì gây gỗ đánh nhau, cha mẹ đã rất vất vả mới tìm được trường cho anh. Đến lúc thi tốt nghiệp tiểu học, anh không đủ điểm để vào được bất cứ trường nào, cuối cùng bị tống vào một trường không ai biết đến. Với thái độ học tập như cũ, anh mau chóng đứng hạng "bét" ở trường. Tuy nhiên sau khi được gửi đi học một khóa học về phát triển tiềm năng con người, anh đã hoàn toàn thay đổi. Được hướng dẫn những phương pháp học hiện đại, biết cách tự tạo động lực để tiếp tục hành động thông qua Lập Trình Ngôn Ngữ Tư Duy (NLP),... Trong một thời gian ngắn sau, anh đã đạt được những thành tích khiến mọi người ngưỡng mộ và khâm phục.

Có được thành công như ngày hôm nay, anh đã rút ra rất nhiều bài học mỗi khi thất bại. Về sau, khám phá ra và hiểu rõ phương pháp mô phỏng, áp dụng nó vào công việc của mình, anh đã giúp giảm rủi ro xuống mức thấp nhất nhưng mang lại nhiều lợi ích nhất. Để trở thành nhà đầu tư chứng khoán tài ba, anh đã mô phỏng phương pháp đầu tư của Warren Buffett. Để có thể trở thành diễn giả được săn đón với mức phí nói chuyện cao anh đã mô phỏng



chuyên gia đào tạo con người hàng đầu thế giới Anthony Robbins, người sáng lập bộ môn NLP Richard Bandler, doanh nhân trẻ ở Úc Brad Sugar...

Mô phỏng chỉ đơn giản là tìm hiểu những gì người thành công làm và mình làm theo (tất nhiên người thành công không phải lúc nào cũng đúng, quan trọng là chính bạn nhìn nhận và mô phỏng theo những gì bạn nghĩ là tốt).

Steven Spielberg: Dù là ai đi nữa bạn vẫn có thể đạt được điều mình mướn chi khi hành động không ngừng hướng đến mục tiêu!



Steven Spielberg ba lần đăng ký vào học ngành điện ảnh của Đại học California tại Los Angeles và Trường Điện ảnh truyền hình của Đại học Nam California nhưng đều không được vì Spielberg chỉ tốt nghiệp cấp III loại trung bình. Dù thế nhưng ông vẫn gói ghém đồ đạc để lên kinh đô điện ảnh Hollywood làm công việc của một tập sự viên. Với niềm đam mê từ lúc nhỏ: trở thành một đạo diễn, ông quyết tâm tìm đến rất nhiều từ các đao diễn tài ba khác để học hỏi bí

quyết làm phim của họ. Một thời gian sau, ông bạo gan làm một bộ phim rồi đem trình chiếu ở một rạp nhỏ. Buổi trình chiếu hôm ấy ông thu về lợi nhuận 100 USD, mặc dù ít nhưng ông được các nhà sản xuất đánh giá rất cao và họ quyết định mời ông làm đạo diễn phim. Các phim ông đã từng đạo diễn là: Hàm cá mập, E.T người ngoài hành tinh, Indiana Jones, Công viên kỷ Jura, Mặt trận Thái Bình Dương (The Pacific)...

Điều đáng nói ở đẩy là ông rõ ràng không được đào tạo bài bản thế nhưng lại trở thành một trong những người giỏi nhất trong giới đạo diễn ở Hollywood. Vì không biết nên làm gì để thành công nên ông quan sát và làm theo mọi thứ từ những người thành công. Ngoài ra, ông là người rất giỏi tận dụng những khả năng của người khác (những bộ phim liên quan đến kỹ xảo điện ảnh không phải là thế mạnh vì thế ông nhờ đến sự giúp đỡ của George Lucas-đạo diễn phim Star Wars hỗ trợ mình).

Bill Gates: Thành công là một người thầy tồi. Nó khiến người thông minh cho rằng họ không thể thất bại.



Nếu bạn đọc những quyển sách viết về Bill Gates bạn sẽ thấy rằng để có được thành công, trở thành người giàu có không hề đơn giản. Ông phải luôn đối mặt với những sóng



gió thương trường, nếu chỉ ngừng lại hưởng thụ thành quả mình tạo ra thì sẽ nhanh chóng, ông sẽ bị các đối thủ hất cẳng ra khỏi ngành. Và tiền không phải là thứ Bill Gates muốn nhất mà chính là giúp đỡ người khác, thấy những sản phẩm của mình có mặt trong mỗi nhà. (Hiện tại ông dành toàn bộ thời gian và tiền bạc để làm từ thiện).

Vào 1968, khi đó Bill Gates 13 tuổi, ông có cơ hội được tiếp xúc với máy tính. Thời đó máy tính rất to và cực kỳ khó tiếp xúc (trừ khi bạn giàu có hoặc có mánh lới), chậm chạp và không có màn hình. Bạn hãy thử hình dung bạn ngồi trước một "cục sắt", muốn yêu cầu một mệnh lệnh, bạn phải gỗ một chuỗi mã dài ngoằn ngoèo cực kỳ phức tạp rồi đợi khoảng 5-10 phút sau nó mới tiếp nhận yêu cầu của bạn, quá trình xử lý lại phải mất thêm 5-10 phút và nó hiện ra trên một tờ giấy, nếu sai coi như phải làm lại từ đầu. Vậy mà Bill Gates lại thích thú "cục sắt" đó! Và ông quyết tâm tìm cách biến "cục sắt" ấy từ từ nhỏ dần...Hằng đêm, ông lẻn ra ngoài cùng Paul Allen, hai người thay phiên nhau "mò" máy tính và khi lớn hơn ông càng dành nhiều thời gian để làm việc với máy tính.

Khi Microsoft ra đời, ông giành được hợp đồng đặt hàng từ IBM thế nhưng một số công ty khác "ghen ăn tức ở" (thương trường mà! ③) kiện công ty ông vì tội độc quyền. Bill Gates phải tốn rất nhiều tiền bạc và công sức mới có thể thắng được vụ kiên.

Điều đáng nói là dù công ty khởi đầu với số vốn rất ít thế nhưng lại đối mặt với sóng gió như thế nhưng ông không hề nhờ đến sự trợ giúp tài chính từ gia đình mà luôn tự tìm cách xoay sở.

"Liên tục làm lỗi thời mình" chính là bí quyết giúp ông trở thành tỷ phú.

Bạn thấy đấy, các sản phẩm của Microsoft luôn liên tục được cải tiến: Windows 95, 98, 2000, Vista, 7,... Nếu công ty ông không liên tục cải tiến sản phẩm của mình mà thỏa mãn với những thứ đang có thì ngay lập tức các đối thủ sẽ tung ra những sản phẩm mới hơn, tốt hơn đẩy Microsoft xuống vực thẳm.



#### Soichiro Honda: Người không biết đến hai từ "thất bại"!



Tôi chắc rằng bạn đã nghe ít nhiều về tập đoàn ô tô Honda, một trong những doanh nghiệp sản xuất ô tô thành công nhất ở Nhật Bản. Một lần nữa, chính ông chủ của Honda, Soichiro Honda – đã đóng góp vào thành công to lớn này. Honda có thể chịu đựng những cú ngã đau đớn nhưng vẫn tiếp tục đứng dậy và phấn đấu không ngừng nghỉ.

Năm 1938, khi Soichiro vẫn đang là sinh viên, ông bắt đầu một xưởng sản xuất nhỏ nghiên cứu về vòng piston, với ý định bán lại sản phẩm cho Toyota. Chàng thanh niên trẻ tuổi làm việc 7 ngày một tuần, thậm chí ngủ lại ở xưởng. Khi tiền cứ cạn dần mà thành công thì chẳng xuất hiện, Soichiro đành cầm cố nốt số nữ trang của vợ mình để lấy vốn đầu tự.

Cuối cùng, ngày mà ông hoàn thành vòng piston để có thể bán lại cho Toyota đã đến. Đáng buồn thay, người ta nói với ông rằng vòng piston của ông không phù hợp với tiêu chuẩn của họ! Soichiro đành quay trở lại trường học trong 2 năm để cải tiến phát minh của mình, đồng thời chịu đựng sự chế giễu của các kĩ sư khi thấy bản thiết kế của ông.

Ông vẫn kiên quyết không bỏ cuộc. Thêm 2 năm nữa tiếp tục tranh đấu và cải tiến, ông đã thành công khi dành được hợp đồng với Toyota. Ông cần xây dựng một nhà máy để cung ứng sản phẩm cho Toyota. Rủi thay, số phận lại không mìm cười với ông. Thời điểm đó, chính phủ Nhật đang ráo riết chạy đua vũ trang và cần bê tông cho các công trình phòng thủ. Vì vậy, ông không có được số vật tư cần thiết cho việc xây dựng nhà máy của mình.

Vẫn không đầu hàng, ông đã phát minh ra một quy trình sản xuất bê tông giúp ông xây dựng được nhà máy. Khi nhà máy được xây xong, mọi chuyện xem chừng đã thuận lợi để ông có thể bắt tay vào sản xuất. Tuy nhiên, một lần nữa, vận ông lại gặp hạn. Nhà máy của ông bị máy bay Mĩ oanh kích 2 lần và sắt thép càng trở nên là vật "xa xỉ phẩm".

Quyết không bỏ cuộc, ông thu lượm những can xăng thừa bị quân đội Mĩ bỏ lại –" Món quà từ Tổng thống Truman", ông đã gọi chúng như vậy. Xăng giờ trở thành thứ vật liệu mới giúp ông tái thiết lại xưởng sản xuất của mình. Có lẽ, ông Trời muốn thử lửa lòng Soichiro. Một trận động đất xảy ra và nhà máy lần thứ 3 bị phá hủy.



Sau chiến tranh, sự thiếu thốn về xăng dầu đã buộc mọi người phải đi bộ hoặc sử dụng xe đạp. Soichiro nhận thấy cơ hội và chế tạo ra một động cơ nhỏ, gắn vào xe đạp của mình. Những người hàng xóm của ông cũng muốn một cái, nhưng mặc cho cố gắng, ông vẫn không thể có được vật liệu cần thiết cho việc sản xuất. Ông cũng chẳng đủ vốn liếng mà xây dựng thêm một cái nhà máy nữa để chế tạo "xe đạp gắn máy".

Nhưng ông vẫn không bỏ cuộc. Ông viết thư cho 18.000 cửa hàng kinh doanh xe đạp và hỏi họ xem có thể ứng trước tiền ông xây dựng xưởng sản xuất của mình hay không. Đổi lại, họ sẽ được cung ứng những sản phẩm mới nhất về "xe đạp gắn máy"- xe máy. Không may, mẫu chế tạo đầu tiên quá nặng nề để hoạt động hiệu quả, vậy nên ông lại tiếp tục cải tiến và thay đổi. Cuối cùng, chiếc xe "Super Cub" cũng thành công và gây nên một cơn dư chấn thực sự ở Nhật. Thành công ở Nhật thôi thúc Honda xuất khẩu sản phẩm của mình sang các thị trường như châu Âu và châu Mĩ.

Đấy là câu chuyện về việc hình thành tập đoàn Honda. Liệu khó khăn đó có phải là khó khăn cuối cùng của Soichiro không? Không bạn à! Khi điều hành công ty, có vô số vấn đề tài chính mà ông phải đối mặt. Honda gần bên bờ vực phá sản tổng cộng 5 lần, chỉ cứu được ở phút chót nhờ xoay chuyển tài tình. Mỗi lần thất bại, Soichiro vẫn đứng lên, học hỏi từ thất bại và không lùi bước.

Neil Armstrong: Dám hy sinh



Chúng ta đều biết Niel Armstrong là người đầu tiên đặt chân lên mặt trăng nhưng chúng ta không biết rằng việc làm lên mặt trăng không phải là ngẫu nhiên hay tình cờ mà là sự gan lỳ dám chấp nhận hy sinh của các phi hành gia. Từ nhỏ Niel Armstrong đã mơ ước một ngày nào đó mình sẽ bay lên mặt trăng, mặc dù các bạn trong lớp cười vào ý tưởng "ngu ngốc" và "hoang đường" thế nhưng chàng trai trẻ đã biến ước mơ thành hiện thực.

Anh đăng ký vào không quân rồi tham gia chương trình thám hiểm vũ trụ. Anh phải rất trầy trật mới có thể loại nhiều đối thủ để vào được chương trình Apollo 11 tiến tới khám phá mặt trăng. Trước đó, NASA đã có rất nhiều lần thử nghiệm thất bại thậm chí một trong những chuyên gia viết bài phát biểu cho tổng thống Mỹ Richard Nixon đã chuẩn bị bài phát biểu với tựa đề: "Thảm họa mặt trăng". Bài phát biểu bắt đầu bằng câu: "Số phận đã quyết định rằng những người thám hiểm mặt trăng yên nghỉ vĩnh viễn trên đó trong thanh bình". Theo kế hoạch, nếu nỗ lực rời khỏi mặt trăng thất bại, trung tâm điều khiển dưới mặt đất sẽ cắt đứt mọi liên lạc với khoang đổ bô và phó mặc



mạng sống của các phi hành gia. Thế nhưng dù biết vậy nhưng họ vẫn thực hiện (vì niềm tin).

Barack Obama: Nghĩ lớn và hành động!



Lúc nhỏ cha mẹ Obama đã li thân, ông đã mơ ước trở thành tổng thống Mỹ (nghe có vẻ điên rồ với một đứa trẻ da màu) thế nhưng như ta đã biết ông đã làm được. Trong khi đang học nhà trẻ, ông đã viết một bài văn có tiêu đề "Tôi muốn trở thành tổng thống". Dám NGHĨ LÓN và không như kẻ mơ mông ông lên

kế hoạch cực kỳ cụ thể. Ông đã vào trường Columbia sau đó là trường Luật Harvard. Thế là ông đã làm được điều mà mình nói ra cách đây nhiều năm về trước.

Đạn biết không dù ước mơ của bạn là gì thì cũng sẽ có hàng tá người có ước mơ giống bạn. Như Armstrong và Obama, việc quan trọng ở đây là bạn có dám thực hiện ước mơ đó hay không hay chỉ đi theo đám đông mơ mộng.

Khi đọc qua tiểu sử của những người nổi tiếng, ta rút ra được rất nhiều bài học kinh nghiệm như: TIN VÀO CHÍNH MÌNH, HỌC CÁCH MÔ PHỔNG (Adam Khoo), DÁM THẤT BẠI (Thomas Edison), NGHĨ LỚN (Barack Obama, Neil Armstrong), BIẾT CÁCH HỢP TÁC VỚI NGƯỜI KHÁC (Steven Spielberg), KIÊN TRÌ và LUÔN TỰ MÌNH PHẨN ĐẦU KHÔNG NGÙNG (Bill Gates, Soichiro Honda).

Sức mạnh của con người là vô hạn, không phải chỉ có những người sinh ra đã giỏi sẵn mà chính nhờ sự rèn luyện không ngừng nghỉ của chính mình mới giúp họ thành công.



# Phần 3: NHỮNG PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP HIỆU QUẢ

"Không chuẩn bị là chuẩn bị cho thất bại"

#### Giờ đây hãy tạo thói quen học thuộc bài ngay trên lớp

"Con người ta được định nghĩa bằng những gì ta thường làm, vì thế, sự xuất chúng không phải là một tính chất mà là một thời quen." — Aristotle

Bạn có sợ học thuộc lòng một điều gì đó không? Nếu bây giờ bạn sợ "nhớ" thì rất có thể khi bạn lớn tuổi bạn sẽ mắc chứng alzheimer (mất trí nhớ). Khi một mực bạn cho rằng bạn có trí nhớ kém thì như đã trình bày ở trên ngay lập tức trí não bạn sẽ loại bỏ tất cả những thông tin mà bạn cố gắng tiếp thu. Trong khi đó lại có những người có khả năng nhớ tốt một vấn đề gì đó là bởi vì họ tự ép mình phải nhớ điều mới ngay tức khắc, càng ngày thì việc nhớ nhanh trở thành một thói quen và khi đó họ không cần "buộc" mình phải nhớ nữa mà nó đã trở thành "bình thường" đối với họ.



# Một số kiến thức cơ bản bạn cần nắm vững trong môn Toán học

Trước hết muốn đạt được điểm số cao trong học tập bạn phải vững kiến thức cơ bản và lý thuyết, tiếp theo đó là làm bài tập thường xuyên.

Nguyên tắc hoạt động của não bộ: <u>Chúng ta sẽ quên 80% những gì mình học được trong vòng 24h</u> do đó bạn phải thường xuyên ôn lại bài. Bạn nên sử dụng Sơ Đồ Tư Duy để tóm tắt tất cả các công thức để có thể dễ dàng xem lại khi cần.



Nếu bạn đã nắm vững các kiến thức toán học thì những điều tôi sắp nói ra khá cơ bản, bạn có thể bỏ qua phần này và đọc sang "Làm thể nào để học tốt môn Văn?"

Qua quá trình tìm hiểu, tôi phát hiện ra các bạn học sinh hay sai hoặc quên những nguyên tắc dưới đây:

1. "Chuyển vế đổi dấu".

Khi làm bài tìm x

- Giả sử: 
$$2+x=5$$
  $\Leftrightarrow x=5-2$   $\Leftrightarrow x=3$ 

Khi làm xong, bạn phải thế ngược lại vào phương trình 2+x=5. Ở đầu có x ở đó thế 3 vào, bạn thấy đấy 2+3=5, vậy bài này đúng.

Với những bài sử dụng công thức:

$$(a+b)^2 = a^2+2ab+b^2$$
 (Hàng đẳng thức lớp 8 được học)

Bạn có thể biến đổi:

Hoặc 
$$(a+b)^2$$
 -  $a^2$  -  $b^2$  = 2ab (chuyển  $a^2$  +  $b^2$  qua vế trái)

Nhớ rằng: trước một số không có dấu tức là dấu +

Rất nhiều các công thức mới có thể được tạo ra nhờ biến đổi theo cách này!

Bạn chưa tin tưởng thì hãy cho a=1 và b=2 và giải ra xem thử kết quả có đúng không!

2. Ưu tiên làm trong ngoặc, sau đó là "nhân chia trước cộng trừ sau".

$$2.(3-2) - 2.3 = 2.(1) - 6 = -4$$

3. "Trước dấu ngoặc là dấu trừ thì đổi dấu các số hạng bên trong".

$$-(3-2) = -3+2$$



Hãy hình dung : Âm chính là thiếu tiền còn dương có nghĩa là được cho tiền.

-10 + 5 tức là thiếu người ta 10đ sau đó được cho 5đ để trả nợ vậy ta còn thiếu người đó 5đ. Thiếu tức là âm.

4. Phân phối phép nhân với phép cộng

a(b+c) = a.b+a.c cũng như bạn có thể làm ngược lại đó là kéo a ra ngoài bên trong còn lại b+c

Ví dụ: 
$$3(2+1) = 3.2+3.1 = 9$$

Bài tập mẫu:

$$-5(3-6+3-1) = -5.3 - (-5).6 + (-5).3 - (-5).1 = -15 + 30 - 15 + 5 = 5$$

Thử lai: -5(-1) = 5

Bài tập ứng dụng 1,2,3,4:

$$-2(x-4)-2(3-2x)+\frac{5}{4}=0 (1)$$
 (Đ.Á:  $-\frac{13}{8}$ 

Làm bài xong nên bạn nên thế  $-\frac{13}{8}$  vào x rồi bấm máy tính để kiểm tra lại tính chính xác.

5. "Nếu <mark>ẩn âm</mark> thì phải đổi dấu bất phương trình."

$$-x > 5$$

Thử lại

Nếu x = 1 thì -1 không thể lớn hơn 5

Nếu 
$$x = -6 (-6 < -5) \text{ thì } -(-6) > 5$$

6. Số mũ.

Mũ 0 là 1, mũ 1 là chính số đó

$$9^0=1$$
  $5^1=5$ 

Cơ số giống nhau, số mũ nhân nhau tức là mũ cộng mũ, còn chia là mũ trừ mũ

$$2^2 \cdot 2^3 = 2^{2+3} = 2^5$$

Thử lại: 4.8 = 32

$$2^5:2^3 = 2^{5-3} = 2^2$$

Thử lai: 32:8 = 4

Mũ của mũ là mũ nhân mũ

$$[(2)^2]^3 = 2^{2.3} = 2^6$$

$$Thi \, lai: \quad (4)^3 \qquad \qquad = 64$$

Các bạn hay thường sai  $(a+b)^2 = (a^2+b^2)(1)$ .

Nếu muốn kiểm chứng xem công thức mình áp dụng có đúng không thì hãy thế số vào. Cho a là 1, b là 2, ta thấy (1)  $\Leftrightarrow$   $(1+2)^2 \neq (1^2+2^2)$ 

Bài tập mẫu:

$$\frac{49.15.16}{28.125.12} = \frac{7^2.3.5.4^2}{7.4.5^3 \cdot 4.3} = \frac{7}{5^2} = \frac{7}{25}$$

Bài tập ứng dụng:

$$\left(\frac{54.18.9}{81.27.6}\right)^2 = (\text{D.\'A}:\frac{4}{9})$$

#### Từ các con chữ biến thành các con số

Để làm các bài chứa ẩn đỡ bị nhầm lẫn hơn bạn có thể đưa chúng về các con số thực tế:

$$2.3 = 6$$

Nếu bài toán có dạng 2.x = 6

Bạn sẽ dễ dàng hình dung ra muốn tìm x ta sẽ lấy 6:2



Đối với công thức cũng vậy: F = m.a

Hãy dùng cách tương tự 6 = 2.3

Hãy xem F là 6, m là 2, a là 3 vậy nếu đề bài muốn ta tìm m (tức tìm 2) ta chỉ việc lấy F/a (tức 6:3).

Rất nhiều công thức ta có thể biển đổi về dạng giống vậy như cho dù có phức tạp đi nữa. Ví dụ: Công thức  $A^2 = x^2 + \left(\frac{v}{\omega}\right)^2 (\omega \text{ gọi là ômêga})$ 

Nếu đề bài yêu cầu tìm  $\omega$ , đầu tiên ta phải chuyển  $x^2$  sang phải (chuyển vế đổi dấu):  $A^2 - x^2 = \left(\frac{v}{\omega}\right)^2$ 

Tiếp tục biến đổi  $A^2 - x^2 = \frac{v^2}{\omega^2} xem (A^2 - x^2) là 3 và <math>v^2$  là 6,  $\omega^2$  là 2 ta được:

$$3 = \frac{6}{2}$$

Vậy muốn tìm 2 ta chỉ việc lấy  $\frac{6}{3}$  tức  $v^2/(A^2 - x^2)$ 

Giờ đây chỉ cần học một số công thức chính yếu thì bạn sẽ có thể phân tích được nhiều công thức khác nhau!

Sau khi làm xong bài, khâu quan trọng nhất đó là kiểm tra lại bài.

Bạn biết đó câu trả lời chỉ được tính điểm khi quá trình làm và đáp án đúng chứ không phải là do bạn ghi nhiều hay ít. Nhiều bạn khi giải xong thì thở phào nhẹ nhõm thế nhưng cuối cùng lại không được tính điểm câu đó chỉ vì sai một dấu cộng hoặc trừ trong bài làm và dẫn đến sai cả bài. Nếu bạn tốn 10 phút làm một bài thì chẳng lẽ không thể dò lại trong vòng 2-3 phút. Bạn biết không nếu chỉ đơn giản làm cho qua chuyện thì:

- ♦ Có 2 chuyến bay hạ cánh không an toàn tại sân bay TSN.
- 500 ca phẫu thuật bị hỏng mỗi ngày (chắc bạn cũng đọc nhiều về các vụ án liên quan đến việc bất cẩn của bác sĩ).

Cuối cùng, tôi khuyến khích bạn nên làm các bài tập trong sách Bài tập toán của Bộ giáo dục. Trong sách chứa rất nhiều các dạng bài tập và ở phần sau



thì có bài giải. Điều đáng nói là các bài tập trong đó bám rất sát đề kiểm trathi mà giá cả lại rất phải chăng.

(Hình chụp từ sách bài tập toán lớp 11)

Giái các phương trình
a) 
$$\cos(3x - \frac{\pi}{6}) = -\frac{\sqrt{2}}{2}$$
; b)  $\cos(x - 2) = \frac{2}{5}$ ;
c)  $\cos(2x + 50^{\circ}) = \frac{1}{2}$ ; d)  $(1 + 2\cos x)(3 - \cos x) =$ 

Giái

a)  $\forall i - \frac{\sqrt{2}}{2} = \cos\frac{3\pi}{4}$  mên  $\cos(3x - \frac{\pi}{6}) = -\frac{\sqrt{2}}{2}$ 

$$\Rightarrow \cos(3x - \frac{\pi}{6}) = \cos\frac{3\pi}{4}$$

$$\Rightarrow 3x - \frac{\pi}{6} = \pm\frac{3\pi}{4} + k2\pi, k \in \mathbb{Z}$$

$$\Rightarrow 3x = \frac{\pi}{6} \pm \frac{3\pi}{4} + k2\pi, k \in \mathbb{Z}$$

$$\Rightarrow 3x = \frac{\pi}{6} \pm \frac{3\pi}{4} + k2\pi, k \in \mathbb{Z}$$

$$\Rightarrow 3x = \frac{7\pi}{12} + k2\pi, k \in \mathbb{Z}$$

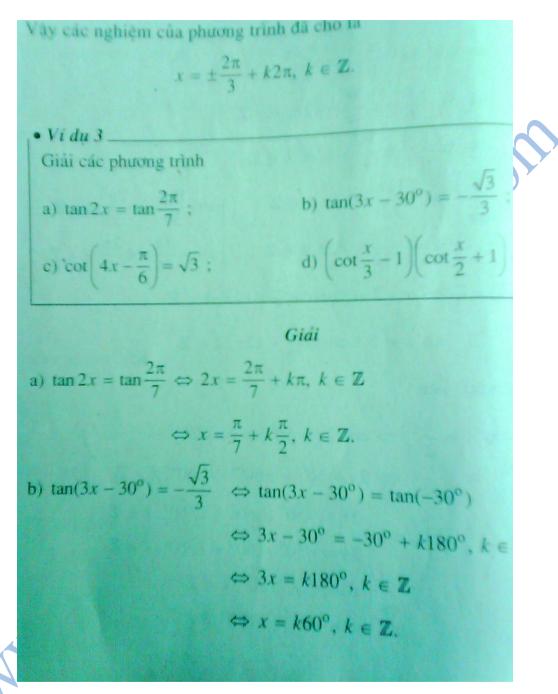
$$\Rightarrow x = -\frac{7\pi}{12} + k2\pi, k \in \mathbb{Z}$$

$$\Rightarrow x = 2 \pm \arccos\frac{2}{5} + k2\pi, k \in \mathbb{Z}$$

$$\Rightarrow x = 2 \pm \arccos\frac{2}{5} + k2\pi, k \in \mathbb{Z}$$

$$\Rightarrow x = 2 \pm \arccos\frac{2}{5} + k2\pi, k \in \mathbb{Z}$$

$$\Rightarrow x = 2 \pm \arccos\frac{2}{5} + k2\pi, k \in \mathbb{Z}$$



Lưu ý: Sách bài tập thường trình bày cách giải ngắn gọn có thể làm bạn cảm thấy khó hiểu! Nếu chưa hiểu điều gì thì bạn hãy khoanh tròn (hay làm nổi bât chúng lên) sau đó mang đến lớp nhờ người khác hướng dẫn.





#### Làm thể nào để học tốt môn Văn?

Hãy *mô phỏng* các bài văn hay mà bạn tìm được trên Internet hay trong sách phân tích văn-thơ. Qua cách viết văn của người khác bạn sẽ khám phá ra những điểm mạnh và yếu từ đó rút ra bài học kinh nghiệm cho chính mình (tôi tin là bạn sử dụng văn mẫu của người khác để tham khảo hơn là chép nguyên văn và tất nhiên nếu thấy một số điều nào đó hay thì bạn có thể tận dụng vào bài làm của mình).

Bạn có thể tham khảo một số bài văn ở trang web <u>vanmau.com</u> và xem cách viết văn ở một số blog, báo điện tử,...

Như bạn cũng thấy, chỉ cần xem sơ qua quyển sách này, các đề mục được làm rất nổi bật, nhiều màu sắc-hình ảnh, các đường dẫn vào trang web...Việc trình bày như vậy làm hoạt động một lúc 2 bán cầu não giúp bạn nhanh tiếp thu thông tin và dễ nhớ các ý chính hơn là chỉ viết toàn một màu đen. (Ô! Tôi không khuyến khích bạn trình bày giống tôi trong bài làm văn của mình vì làm như thế là phạm luật.)

Cách viết như vậy do tôi đã rút kinh nghiệm từ các quyển sách khác và mô phỏng theo Adam Khoo –chuyên gia đào tạo con người, tác giả của nhiều quyển sách bán chạy.

Tất nhiên muốn bài văn của mình thật hay, thật ý nghĩa đòi hỏi bạn phải luyện tập cần mẫn và ham đọc sách. Một bí mật mà tôi sẽ tiết lộ với bạn đó là: Muốn giỏi ở một lĩnh vực gì đó thì bạn phải tốn 10.000 luyện tập! (Để viết xong quyển sách này tôi đã phải đầu tư >100 tiếng, hiện tại số giờ viết văn mà tôi đã tích lũy được khoảng trên 1000 giờ -chỉ tính từ tháng 4 năm 2010 đến nay- và sẽ ngày càng tăng lên.)

Cũng trong "Những kẻ xuất chúng" của Malcolm Gladwell, ông đã chỉ ra những "tài năng xuất chúng" như: Mozart (luyện đàn từ lúc 3 tuổi), nhóm nhạc Beatles (3 năm trời cật lực luyện tập tại 1 câu lạc bộ ở Đức), Bill Gates (tập lập trình từ lúc 14 tuổi)...tất cả họ phải luyện tập mỗi ngày trên 8 tiếng và liên tục từ ngày này sang ngày khác. Chính Adam Khoo cũng đã thừa nhận rằng mình đã phải bỏ ra ngần ấy thời gian để tập diễn thuyết, viết sách do đó anh mới thành công như ngày hôm nay. (Bạn có thể xem ở đây



http://www.adamkhoovietnam.com/27/cai-gia-de-thanh-thien-tai/ để biết thêm về Adam Khoo).

#### Mẹo nhỏ để giúp bạn hạn chế sai lỗi chính tả đó là sử dụng công cụ tìm Google hoặc Yahoo

(Xin nhắc nhở, mạng có những tiện ích nhưng cũng đầy rẫy hiểm nguy, bạn phải thực sử tỉnh táo)

Giả sử bạn muốn viết chữ "gông xiền" (thật ra tôi biết là "gông xiềng") và bạn không chắc mình viết có đúng không.

Đầu tiên, bạn hãy thử ghi "gông xiền"



#### Sau đó thử tiếp "gông xiếng"





Bạn nên nhớ rằng Google chưa hẳn biết phân biệt từ nào đúng chính tả, từ nào sai do đó chúng ta phải suy luận.

Lần tìm đầu tiên với từ "gông xiền" nó đưa ra kết quả tìm kiếm những trang web không tên tuổi, không đáng tin. Ở lần tìm sau thì có cả từ điển Tiếng Việt do đó từ "gông xiềng" là đáng tin cậy nhất.



# Học tốt môn Anh văn không đơn giản nhưng cũng không quá khó khi bạn có niềm đam mê!

Cách học từ vựng tiếng Anh hiệu quả nhất đó là hình dung các từ ngữ ở trong đầu mình!

Giả sử muốn nhớ từ describe (miêu tả) thì bạn phải hình dung trong đầu từng từ ngữ một: d-e-s-c-r-i-b-e.

Thường thì chúng ta có 3 cách học thông qua:

1. Thị giác

Nhìn thấy hình ảnh và từ ngữ trong đầu.

2. Thính giác

Ghi nhớ được giọng nói phát ra. Cách này chỉ dùng để học ngôn ngữ bản địa! Hẳn bạn còn nhớ mình học bài môn sử, địa, sinh,...khi làm bài hoặc trả bài, bạn như nghe một người nào đó đọc lại cho bạn chép. Tuy nhiên cách này lại học tiếng Anh không hiệu quả ví dụ như khi ghi từ describe bạn có thể ghi nhầm dicraibo

3. Xúc giác

Ghi chép nhiều thành nhớ. [Bạn đừng nghĩ rằng chép nhiều sẽ nhớ tốt hơn 2 cách trên.]

Chúng ta thường bị giới hạn khả năng nghe tiếng Anh. Vậy có cách nào để nâng cao hiệu quả lên không? Đó chính là hãy **nghe những chủ đề mà bạn trá thích**. Chẳng hạn như bạn thích về tài chính (tiền tệ, ngân hàng, chứng khoán, vàng...), bạn có thể tìm những video clip phỏng vấn những người



nước ngoài nổi tiếng trong lĩnh vực đó để nghe xem họ nói gì, cố gắng tìm những bài có phụ đề tiếng Anh hoặc Việt còn nếu không có thì cũng không sao, bạn chỉ cần tìm hiểu thật nhiều từ vựng về tài chính thì một thời gian sau bạn sẽ tích lũy được vốn từ kha khá trông thấy. Chẳng hạn như các video clip nói về Bill Gates, Warren Buffett, Adam Khoo mang đến cho bạn rất nhiều thông tin thú vị.

Một cách phương pháp khác được chứng minh hiệu quả đó là học thông qua những bài hát tiếng Anh. Tôi rất thích nghe các bài như: The Power Of The Dream, Eye Of The Tiger...nội dung bài hát khơi gợi lên trong lòng ta động lực khát khao chiến thắng cũng như giúp thư giãn tinh thần.

Muốn viết được tốt thì hãy mô phỏng (như đã trình bày ở phần Văn).

Luyện nói tiếng Anh (nếu bạn chỉ có một mình) bằng cách **diễn tập trong** tâm trí.

Hình dung trong đầu có 2 hay 3 người trong đó có bạn, họ bắt đầu nói chuyện (bạn hãy tự đặt lời thoại cho họ) sau đó bạn trả lời và cứ thế tiếp tục. Việc này giống như bạn đang đóng kịch mà trong đó tất cả các nhân vật đều là bạn.

Hoặc bạn cũng có thể tự đặt những đề tài như nói về kinh doanh hoặc du lịch rồi bắt mình suy nghĩ và nói về chúng (không cần phải nói ra thành lời mà chính từ trong suy nghĩ của bạn).

Bạn cũng có thể dùng cách này áp dụng cho luyện tập thể thao, làm toán, viết văn.

#### Biến việc học ngoại ngữ thành điều BUỘC PHẢI làm!

Tôi còn nhớ một câu chuyện về Bác Hồ. Khi ở Pháp, mỗi đêm Bác đều ra ngoài công viên để học tiếng Anh (vì ở công viên có đèn sáng trong khi nơi Bác ở thì lại tối tăm). Với cái lạnh cắt da cắt thịt của đêm Pari xuống đến âm độ (lúc đó đang là mùa đông) thế nhưng càng lạnh lại càng làm tinh thần tỉnh táo và cũng bởi vì Người muốn sang Anh để tìm hiểu tình hình chính trị và xã hội thế như nào rồi nghĩ ra kế sách cứu nước.

Do đó, trước nhất muốn học giỏi tiếng Anh thì bạn nên tự hỏi rằng: "Học tiếng Anh để làm gì?". Để giao thiệp với người nước ngoài về những hợp



đồng kinh doanh? Để học hỏi tinh hoa công nghệ thế giới (rất nhiều công trình nghiên cứu của thế giới đều được viết dưới dạng tiếng Anh)? Để đi du lịch?...

# THÀNH CÔNG SẼ ĐẾN KHI BẠN BIẾT...

#### TỰ HỌC



Bạn biết đấy, không phải lúc nào chúng ta cũng có người giúp đỡ vì vậy hãy luyện tập tinh thần học tập và làm việc độc lập.

#### Chủ động

Những người CHỦ ĐỘNG là những người có khả năng thành công cao nhất! Một khi họ không biết là họ lập tức hỏi, tìm hiểu đến khi biết mới thôi trong khi những người khác chẳng mấy quan tâm. Người CHỦ ĐỘNG luôn quan sát người khác và nếu thấy những điều hay thì ngay lập tức làm theo. Những người này rất hào hứng với thế giới xung quanh, thích CHỦ ĐỘNG kết bạn hơn là chờ người khác tới làm quen. Họ không ngại làm người dẫn đầu trong cuộc tìm kiếm những điều thú vị trong cuộc sống.

Tôi phát hiện ra một điều rất thú vị: khi bạn bắt đầu CHỦ ĐỘNG mọi việc sẽ ngày càng trở nên ổn thỏa dù hiện tại nó đang như thế nào đi nữa.

#### MUỐN NGƯỜI KHÁC THAY ĐỔI TRƯỚC HẾT TỐI PHẢI THAY ĐỔI

Xin cho tôi chia sẻ một câu chuyện khác về cách thức thay đổi để có những kết quả ngày càng tốt hơn trong cuộc đời của mình.

Công việc của tôi là hướng dẫn các em học sinh làm bài tập, chia sẻ những thông tin thú vị và khích lệ tinh thần để các em phần đấu đạt những điều mình đề ra. Với mong muốn có thể làm thật tốt công việc đó và rồi tôi bắt đầu tìm hiểu...Trước nhất mình phải giỏi truyền đạt đến người khác.

Tôi thấy rằng rất nhiều người "kinh nghiệm đầy mình" nhưng cứ mỗi lần giao tiếp với ai đó thì họ như những người ru ngủ vậy. Họ làm điều đó rất nhiều lần, cứ ngày này sang ngày khác, tháng này sang tháng khác...Nhìn người mà xét lại mình, hình như cũng có rất nhiều lúc mình như thế! Thế là



tôi **phải** tìm cách thay đổi phương pháp giảng dạy của mình sao cho các em học sinh không chỉ vui vẻ học tập mà còn hứng thú lắng nghe những gì tôi truyền đạt đến chúng. Sau nhiều lần thay đổi nhưng vẫn chưa đạt được kết quả mong muốn, thế là tôi tự nhủ với mình rằng: "**Nhất định phải** tìm ra cách khác hay hơn nữa!".

Thế là tôi bắt đầu đọc những sách tâm lý-phát triển bản thân như (Làm Chủ Tư Duy Thay Đổi Vận Mệnh, Đắc Nhân Tâm,...), bí quyết nuôi dạy con trẻ (Con Cái Chúng Ta Đều Giỏi), học hỏi từ các chuyên gia đào tạo con người xuất sắc như: Adam Khoo, Trần Đăng Khoa,... Sau đó tôi ứng dụng những gì được chỉ dẫn vào giảng dạy và thấy rằng các em ngày càng tiến bộ hơn.

Từ những gì có thật trong cuộc đời mình, tôi hi vọng rằng: đừng bao giờ để mọi chuyện xảy ra đối với mình mà hãy để mình xảy ra với sự việc. Nếu bạn làm một điều gì đó mà vẫn chưa mang lại hiệu quả như mong muốn thì hãy **chủ động** thay đổi chiến lược, **chủ động** tìm hiểu thêm những thông tin từ nhiều nguồn khác nhau (tất nhiên tôi cũng đã mò mẫm rất nhiều cuốn sách, xem rất nhiều video clip về giáo dục và đào tạo con người, nghe những buổi chia sẻ bí quyết làm cha mẹ trên truyền hình hay trên internet,...).

# Một cách để bạn CHỦ ĐỘNG đó là sử dụng ngôn từ có tính hành động mạnh mẽ "buộc phải", "nhất định phải"

Chúng ta thường hay bị một căn bệnh đó là "chần chừ". Khi ta "chần chừ" thì ngay lập tức bạn hãy dùng "Tôi **buộc phải**...nếu không thì..." hoặc "**Nhất định phải**...nếu như tôi muốn thành công"

Một điều nữa tôi cũng muốn bạn biết rõ hơn đó là...

#### Tận dụng những tiện ích trên Internet

Như tôi cũng đã đề cập ở trên, internet thực sự là một công cụ hiệu quả mang lại nguồn thông tin vô cùng quý báu mà giúp ta ít tốn kém về thời gian và tiền bac.

Tôi xin giới thiệu với các bạn những trang web mà khi tận dụng triệt để sẽ giúp tiết kiệm rất nhiều tiền bạc, công sức và thời gian của chính mình trong việc học: <a href="http://thaytro.vn/">http://truongtructuyen.vn/</a> (chương trình thpt), <a href="http://hocmai.vn/">http://truongtructuyen.vn/</a> (chương trình thpt), <a href="http://violet.vn/main/">http://violet.vn/main/</a> (trang





web cung cấp rất nhiều tư liệu giảng dạy gồm: nội dung bài học, bài tập, đề thi-đáp án,...). Hãy tư mình khám phá qua thế giới số ban nhé!

http://www.trandangkhoa.com/, http://vuontoithanhcong.com/: trang web cung cấp khá nhiều bài viết hay về các chủ để con người và cuộc sống.

Hãy luôn làm dồi dào tâm hồn bằng cách luôn học hỏi bạn nhé!



# Phần 4: NHỮNG BÍ QUYẾT THÀNH CÔNG KHÁC

Ở phần này, tôi sẽ mang đến rất nhiều thông tin thú vị mà trước giờ bạn thường ít quan tâm đến đó là...

# Bí Quyết Sống Khỏe

"Thành công chỉ đến khi bạn đủ sức khỏe để theo đuổi đến cùng"

Thế nhưng rất ít người tìm hiểu về những điều lên quan đến chủ đề "làm thế nào để sống khỏe". Một phần là do cách được giáo dục từ nhỏ đến giờ và cũng do bạn xem nhẹ nó.

Gần đây một vài bài báo viết về những người trí thức có vấn đề về tâm lý ngày càng nhiều. Cũng dễ hiểu thôi họ chỉ biết về lĩnh vực chuyên môn mà mình đang làm chứ có quan tâm đến lối sống, gia đình,...do đó mắc bệnh là điều tất nhiên!

Căng thẳng (stress) liên tục dẫn đến tình trạng rối loạn tâm sinh lý và các chức năng của các bộ phận trong cơ thể. Nhật là nước có nhiều người tử vong nhất do tình trạng căng thẳng (chủ yếu là tự tử) vì cứ bù đầu bù cổ vào việc kiếm tiền.

Một số cách hiệu quả để không bị căng thẳng đó là:

Sử dụng âm nhạc trong lúc làm việc. Âm nhạc (tôi không nói đến những loại nhạc mạnh, giật) có tác dụng cân bằng khả năng hoạt động của bộ não và ổn định tâm trí (thường thì ta sử dụng não trái nhiều hơn não phải và bạn biết đấy: cái gì dùng nhiều thì sẽ yếu đi, nếu cứ tiếp tục sẽ gây ra đau nhức thậm chí gây ra tê liệt). Theo các nhà khoa học nghiên cứu thì loại nhạc tốt nhất cho não bộ phát triển đó là thể loại Baroque (bạn có thể vào diễn đàn vuontoithanhcong.com để nghe và tải về một số bài). Nhạc Baroque có nhịp



điệu khoảng 60 nhịp/phút và trùng với sóng não tần số  $\beta$ . Sóng não tần số  $\beta$  có khi ta đang hưng phấn, tập trung nhất và bình thường thì xuất hiện vào trước lúc bạn ngủ khoảng 1-2 tiếng do đó nếu bạn học bài hoặc làm những công việc quan trọng thì đó là thời điểm tốt nhất. Ngoài ra bạn cũng có thể nghe các bản giao hưởng của Mozart & Beethoven.

## Kinh nghiệm bản thân để vượt qua bệnh tật

Trước đây, có một thời kỳ tôi ăn đồ nóng rất nhiều (mỳ gói, tương ớt) và sau một thời gian tích lũy lâu dài cuối cùng nó bộc phát thành bệnh. Tôi đã phải bị chích đến 7 lần và nguyên nhân là vì "không biết nguyên nhân". Về sau khi phát hiện được lý do (lúc đó tôi đã bị chính 4 lần) nhưng tôi vẫn thích ăn cay do đó bệnh vẫn tái phát đến 3 lẫn nữa mới dứt hẳn. Một lần nữa, chúng ta chỉ buộc phải từ bỏ hoặc làm một điều gì đó khi chúng ta bị đưa vào tình thế buộc phải hành động. Sau lần bị chích thứ 7, tôi buộc mình phải thay đổi thối quen ăn uống, tránh xa những thực phẩm gây nóng (ớt, tiêu, mỳ gói) và liên tục ăn những thực phẩm mát, giải độc cho cơ thế.

Một phát hiện thú vị đó là rau má có thể giải độc rất tốt các loại thực phẩm cay nóng. Vì thế mỗi ngày tôi uống 2 ly rau má nguyên chất (không pha chế: thêm đường, đá), một thời gian sau bệnh đã khỏi hoàn toàn nhưng tôi hiểu rằng nó có thể tái phát lại nếu tôi cứ ăn uống theo kiểu cũ. (Tin tôi đi bạn không muốn mắc chứng bệnh ấy đâu, khi gan giải độc không được nó sẽ nổi mề đay và rồi cơn ngứa loan tỏa khắp người. Rất kinh khủng!)

Một trải nghiệm tiếp theo nữa cũng vô cùng khó chịu đó là *chứng khó tiêu*. Nó xảy ra do bạn *ăn những thực phẩm đã bị hỏng (bị móc, thức ăn cũ)* hoặc do *vận động quá mức khi vừa mới ăn xong*. Những chịu chứng của bệnh: muốn ói, cực kỳ nhức đầu, chóng mặt và cảm thấy buồn ngủ (ngáp liên tục nhưng ngủ không được). Cách chữa đó là vận động cơ bụng liên tục để co bóp bao tử tiêu hóa thức ăn kết hợp uống các loại thuốc chữa khó tiêu dạng bột pha thành nước (đừng cố uống các loại thuốc dạng viên vì bao tử của bạn có hoạt động được đâu) ở các nhà thuốc có bán rất rẻ chỉ khoảng 2000-3000 đồng/gói.

Tuy nhiên cách này mang tính tức thời chữa trị hơn là đề phòng. Để không bị khó tiêu bạn phải hiểu được nguyên tắc: ăn thức ăn còn nóng, nghỉ ngơi hợp lý và vận động ít sau bữa ăn.



## 3 chìa khóa để có một cuộc sống khỏe

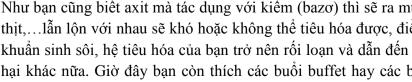
Chìa khóa thứ nhất: cách thở. Ban phải biết cách thở theo nhịp như thế nào để có thể tiếp nhiên liêu cho bô não hoạt đông một cách tốt nhất (nếu tôi giải thích với ban tại sao phải thở đúng cách thì rất dài dòng và khó hiểu vì thế tôi chỉ nói các ý chính giúp ban dễ nhớ và có thể nhanh chóng áp dụng mang lại hiệu quả cho cuộc sống). Bạn hãy thở theo tỷ lệ 1/2/2 tức nếu ban hít vào 2 giây, nín thở 4 giây và thở ra 4 giây. Hãy làm 10 lần như vậy trong các buổi sáng, chiều (tìm nơi có nhiều cây xanh) và tối (tìm nơi thoáng khí, không lại gần cây xanh vì buổi tối thực vật thải ra khí CO<sub>2</sub>, bạn mà hít vào nhiều là có chuyện!!!). Việc hít vào ít hơn lúc thở ra là vì giúp bạn thải ra tất cả các độc tố tích lũy trong các cơ quan của mình.

Chìa khóa thứ hai: uống nước và ăn những thức ặn mọng nước. Bạn hãy uống thật nhiều nước nhưng không uống ào at một lần thay vào đó hãy uống từng ngụm nhỏ vào nhiều lúc khác nhau trong ngày. Khi uống nước, cơ thể bạn sẽ thực hiện quá trình khử hidro giúp giải phóng oxi lên não. Các loại thức ăn mọng nước như trái cây tươi, rau xanh hoặc nước ép sẽ là nguồn cung cấp vitamin, khoáng chất cũng như nước hiệu quả. Vậy sử dụng chúng như thế nào? Hãy ăn trái cây hoặc uống nước ép trước bữa ăn 15-20 phút thâm chí là lúc đói cồn cào bởi vì khi đó toàn bộ chất dinh dưỡng từ trái cây sẽ được ruột non hấp thu một cách hoàn toàn. Trong khi nếu ban dùng chúng sau bữa ăn thì các vitamin và khoáng chất sẽ bị giữ lai trong bao tử và có thể bị phân hủy hết trước khi xuống ruột. Và nếu buổi sáng chỉ ăn trái cây thôi thì càng tốt.

Chìa khóa thứ ba: kết hợp thực phẩm đúng cách. Nếu tôi khuyên ban không nên ăn thịt bò với khoai tây, bánh mì với thịt-chả, sữa với ngũ cốc, cơm với cá thì ban nghĩ sao? Ăn uống theo kiểu truyền thống như vậy rất có thể đang tư đầu độc chính mình!

Tinh bột (gao, bánh mì, khoai tây....) cần mội trường tiêu hóa giàu kiềm, chủ yếu được cung cấp trong nước bọt; còn thực phẩm chứa protein (sữa, thit, cá, trứng, các loại đâu) cần môi trường axit để tiêu hóa, chúng có trong dịch vi. Như bạn cũng biết axit mà tác dụng với kiềm (bazơ) thì sẽ ra muối. Mà cơm, thịt,...lẫn lộn với nhau sẽ khó hoặc không thể tiêu hóa được, điều này làm vi khuẩn sinh sôi, hệ tiêu hóa của ban trở nên rối loan và dẫn đến nhiều điều tê hai khác nữa. Giờ đây ban còn thích các buổi buffet hay các bữa tiệc thinh

www.sachdaythanhcong.com









soạn nữa không? Nếu chỉ vì ăn nhiều, ngon và thỏa mãn nhu cầu vị giác mà làm giảm tuổi thọ thì bạn có dám tiếp tục nữa không?

Tuy nhiên chắc chắn rằng bạn phải thường xuyên ăn kết hợp tinh bột và chất đạm (protein) với nhau trong bữa ăn thường ngày. Vậy có cách nào khác giúp hệ tiêu hóa của bạn hoạt động tốt hơn không? Cách thức đơn giản giải quyết vấn đề trên đó là LUÔN LUÔN ĂN KÈM VỚI RAU.

Nhiều người không biết ăn rau nhưng tôi tin rằng bạn có khả năng kiểm soát bộ não của mình, khi thấy cần thiết và bắt buộc phải làm (nếu không ăn rau bạn sẽ chết sớm) thì dù nó là gì đi nữa bạn sẽ quyết tâm làm bằng được. Tôi hi vọng rằng chúng ta sẽ có hành động sáng suốt vì cuộc sống của mình. Tôi không muốn bạn vì thiếu hiểu biết về dinh dưỡng mà chết sớm (rất uổng nếu bạn là một người am hiểu nhiều điều trừ sức khỏe)!

Một phát hiện khá thú vị được nhiều nhà khoa học trên khắp thế giới thực hiện ở nhiều nơi khác nhau đó là: *ăn ít sống lâu*.

Người ta tìm hiểu chế độ dinh dưỡng và môi trường họ họ sống thì thấy rằng những người này ăn các loại thức ăn khá đơn giản (có gì ăn nấy), sống gần sông suối và hoạt động rất nhiều. Ở những nơi có lượng nước lớn chảy xuống thì lượng ion âm tỏa ra rất nhiều -ion âm có rất nhiều tác dụng giúp kéo dài tuổi thọ con người- vì thế các nhà sản xuất máy lạnh mới thêm tính năng này vào sản phẩm của mình.

Điều cuối cùng tôi muốn gửi gắm đến bạn đó là "Phòng bệnh hơn chữa bệnh". Nếu chúng ta chi 1đ cho việc làm vệ sinh cá nhân chúng ta sẽ tiết kiệm 9đ tiền viện phí và thuốc. Vì thế:

- Trước khi ăn hoặc đi vệ sinh xong phải rửa tay (chắc bạn đã nghe nhiều).
- Thường xuyên làm vệ sinh bàn phím vi tính. Theo nghiên cứu cho thấy lượng vi khuẩn gây bệnh trên bàn phím nhiều gấp 5 lần ở bồn cầu.
  - Luôn mang theo những loại thuốc chữa các bệnh thông thường như nhức đầu (panadol), khó tiêu (Motilium-M), cảm cúm (Decolgen), tiêu chảy (Smecta),...Khi có chịu chứng bị bệnh thì ngay lập tức bạn uống thuốc vào, có thể bệnh sẽ bị ngăn chặn ngay tức khắc và không gây ra hậu quả nghiêm trọng. Bạn không thể lường trước được mình hoặc người khác mắc bệnh vào lúc nào vì thế hãy chuẩn bị sẵn sàng, riêng tôi thì luôn đem những loại thuốc đó trong người.



Vào mùa khô, vi khuẩn thường sinh sôi nảy nở rất nhiều do đó bệnh tật rất dễ lây lan. Thời tiết khô ẩm mang nhiều bụi trong không khí nên mắt ta hay bị ngứa, một khi lấy tay (tay bạn cũng có khả năng chứa rất nhiều vi khuẩn) dụi mắt thì vi khuẩn lại chui vào đó. Cách tốt nhất là rửa sạch mắt bằng xà phòng và nếu muốn đề phòng thì mua sẵn 1 chai thuốc nhỏ mắt 1 ngày nhỏ 3 lần.

# Bí Quyết Quản Lý Tiền Bạc

Nếu bạn không am hiểu kiến thức về tiền, "bạn sẽ giúp gia đình mình hóa nghèo nhanh chóng!". Bạn có ngạc nhiên không khi tôi nói như vậy? Nhưng điều đó lại là sự thật! Bạn muốn gia đình mình (hoặc gia đình tương lai của bạn) khá giả thì trước hết bạn phải biết vài nguyên tắc dưới đây:

Nguyên tắc 1: Chỉ dùng tiền của chính bạn kiếm ra để mua những món đồ mình muốn.

Khi xem một số bộ phim, chắc bạn sẽ thấy một số người ăn mặc sang trọng, đi xe đời mới, tiêu tiền như nước...và rồi trong lòng bạn hằng ao ước được như họ. Phim ảnh đã đánh lừa bạn rất nhiều điều! Thật ra phần lớn các triệu phú và tỷ phú thế giới đều rất "ki bo". Họ sẽ không "móc ví" vào những điều mà họ không biết lý do hoặc cảm thấy vô bổ.

Hãy tập thói quen dùng tiền của mình nếu muốn mua một món đồ nào đó như: đồ chơi, quần áo, giảy dép,...Đây là cách mà những bậc phụ huynh thành công giáo dục con cái họ. Cha mẹ sẽ không cho tiền con cái nếu mua hàng không có hóa đơn và muốn có tiền đi chơi thì phải tự mà kiếm lấy. Điều đó giúp cho con cái nhận thức được rằng tiền bạc rất khó kiếm và phải biết trấn trọng đồng tiền. Vì lợi ích và tương lai của bạn HÃY dùng tiền vào những việc khôn ngoan!

Nguyên tắc 2: Tiết kiệm.

Những doanh nhân thành đạt là những người hiểu rõ điều này nhất.

- Nếu bạn làm ra 10đ mà tiêu hết 10đ thì bạn vẫn là con số 0 -

Thật lòng mà nói thì nguyên tắc này khá khó thực hiện. Ngay cả trước đây dù hiểu rất rõ những phương pháp tiết kiệm thế nhưng tôi vẫn không thể làm



được! Chỉ khi tôi đặt ra mục tiêu như mua sách, xây dựng một trang web thì lúc đó tôi mới tiêu tiền ít lại và bắt đầu dành dụm.

Tất cả mọi người chỉ thực sự làm một việc gì đó khi nó BUỘC ta vào tình thế PHẢI làm. Do đó bạn phải hiểu rằng hãy luôn đặt ra những mục tiêu giúp bạn có thể tiết kiệm tiền hoặc ít ra giúp bạn dùng tiền một cách khôn khéo (như đầu tư vào tri thức: sách, tham dự khóa học).

Tôi có một cách rất dễ thực hiện việc tiết kiệm tiền đó là **nhờ người khác giữ hộ mình** (tất nhiên là người bạn thật tin tưởng) và nói với họ rằng chỉ khi nào sự việc cấp bách mới đưa tiền cho mình.

Nói chung phải làm sao cho lượng tiền mặt trong người bạn luôn chỉ ở mức đủ dùng.



# Phần 5: CÁCH THỨC TẠO ĐỘNG LỰC MẠNH MỄ VƯƠN ĐẾN THÀNH



Chúng ta đều hiểu rằng muốn thành công trước hết ta phải tạo ra thành quả, muốn có thành quả thì phải có hành động, vậy muốn có hành động ta cần gì? Đó là ĐỘNG LỰC!

Động lực được tạo ra nhờ có mục tiêu và chiến lược rõ ràng. Do đó bạn hãy...

#### Vạch ra lộ trình thành công

#### Mong ước cá nhân

Bạn muốn sống ở đâu (Phú Mỹ Hưng, biệt thự, căn hộ cao cấp, căn hộ ven biển...)? Bạn muốn chạy chiếc xe nào? Bạn muốn sở hữu những gì (tivi 3D, máy tính Apple, tủ lạnh plasma, đầu đĩa nghe nhạc thời thượng...)?

[Tôi không khuyến khích xài những món đồ sang trọng đắt tiền nhưng khi tạo ra giá trị to lớn cho nhiều người thì bạn có quyền tận hưởng nhiều thứ tốt đẹp.]

 	 •••••	 •	 	 	 	• • • • • • •





#### Đóng góp cho cộng đồng và tôn giáo

Bạn có thích làm từ thiện không (xây nhà tình nghĩa tình thương c	ho người
nghèo; tạo dựng những nơi cung cấp các tiện ích công cộng như:	thư viện,
nhà ăn, trung tâm hỗ trợ người già và tàn tật,; nhận nuôi trẻ mồ	côi; cứu
trợ những nạn nhân thiên tai;)?	ŕ
, , ,	/
Gia đình và bạn bè	
Bạn muốn những điều tốt đẹp gì cho người thân (dành nhiều thời	i gian trò
chuyện, vui chơi với gia đình; tự sửa chữa, dọn dẹp những đồ vật t	trong nhà
để cha mẹ đỡ vất vả; tặng những món quà giá trị về tinh thần hoặc	c vật chất
cho người thân;)?	
	•••••
<u> </u>	
Sức khỏe và phát triển bản thân	
Thân hình trong mợ của bạn như thế nào (hãy tìm hình tượng mà b	an mong
muốn giống vậy)? Có sức khỏe như thế nào (hãy tìm hiểu thêm nhũ	_
tin liên quan đến sức khỏe bạn nhé)? Học thêm những môn nào (đ	
	an piano,
bóng rổ, tài chính,)?	
	•••••
	••••••





# Những phương pháp giúp bạn có ngay động lực thực hiện điều mình muốn

Nếu mỗi khi bạn cảm thấy chán nản và mệt mỏi chính là lúc bạn dễ bỏ cuộc nhất và rất có thể thành công ngay trước mắt nhưng lại vụt mất.

Vậy có cách nào để giúp bạn có lại động lực không?

Tất nhiên là Có. Phương pháp đầu tiên tôi muốn giới thiệu với bạn là:

• 3 bước lấy lại động lực:

Giả sử bạn khao khát được học sinh giỏi.

1. Hình dung đến những điều mà bạn mong ước

Hình dung ra một bài kiểm tra sạch đẹp với một điểm 10 xinh xắn.

2. Neo cảm xúc

Búng tay và hô to: "Yeah! Mình sẽ làm được!" cùng với một nụ cười.

3. Nghĩ đến những điều mà làm bạn sợ hãi

Hãy nghĩ rằng nếu bạn không hoàn thành công việc bạn sẽ bị:

- Mọi người chê cười.
- Thua thiêt ban bè.
- Không đạt được điều mình muốn.
  - Xem lại các mục tiêu của mình viết ra

Viết ra giấy những mục tiêu của bạn rồi dán ở chỗ nào bạn dễ nhìn thấy như phòng ngủ (giúp ta có động lực vượt qua cơn buồn ngủ để tiếp tục học tập và làm việc), cạnh tivi (nhắc nhở rằng mình không miệt mài xem truyền hình), ngay trên bàn học (làm ta không quên những gì phải thực hiện để đạt điều mình mong muốn), trên destop màn hình vi tính (cảnh báo rằng không nên chơi game hay lướt web quá nhiều).

• Thay đổi trạng thái cơ thể



Đứng dậy, đi một vòng hoặc hít thở theo nguyên tắc tôi đã hướng dẫn khi đang có dấu hiệu mệt mỏi do làm quá nhiều bài tập. Sau đó sử dụng những ngôn từ có tính hành động mạnh mẽ (buộc phải, nhất định phải) hoặc tự khích lệ bản thân (nói những điều tích cực với bản thân).

#### Thông báo rộng rãi đến mọi người mục tiêu của mình

Cách này làm bạn không thể thoái lui! Khi những mục tiêu của bạn như đạt được 10 điểm Toán, 8 điểm Văn, 9 điểm Anh văn lại để cho mọi người khác biết được thì lúc đó bạn sẽ luôn có động lực làm được điều mình đã nói, nếu không bạn sẽ rất mất mặt.

Và nếu bạn không ngại thì có thể gửi 1 email đến tôi cùng với lời cam kết sẽ thực hiện những điều mình mong muốn. Tôi sẽ gửi lại những bức thư khích lệ tinh thần và nếu có thể sẽ tư vấn cho bạn.

#### • Hành động ngay trong vòng 36 tiếng

Ngay lập tức liệt kê ra các công việc phải thực hiện không những trong vòng 36 tiếng mà còn phải cả tuần. Nhớ ghi thời hạn hoàn thành và mục tiêu phải đo lường được ví dụ như: học thuộc lòng ½ đề cương môn Văn đến ngày 25/4 chứ không ghi là "Hoàn thành môn Văn trong tuần này". Nếu không ghi thời hạn hoàn thành và mục tiêu có thể đo lường được bạn sẽ liên tục trì hoãn bản thân tiến tới việc hành động.

Bây giờ hãy ghi ngay một bảng kế hoạch thực hiện các công việc trong vòng 36 tiếng sắp tới.

Chẳng hạn như: Làm 5 đề ôn toán HK 2 trong vòng 5 phút nữa, sáng học thuộc lòng thơ, tối hôm sau ôn môn Địa...

(Nếu bạn đang học lớp 12 thì bạn có thể tham khảo <a href="http://www.thanhnien.com.vn/News/Pages/200932/20090805143947.aspx">http://www.thanhnien.com.vn/News/Pages/200932/20090805143947.aspx</a> để tiếp thêm nguồn động lực cho chính mình.)

Thành công chỉ đến cho những người có ước mơ rõ ràng, động lực mạnh mẽ, chiến lược đúng đắn và dám HÀNH ĐỘNG





Dù bạn có mơ ước to lớn vĩ đại như thế nào đi nữa nhưng vẫn không làm những việc nhỏ thì bạn không thể tạo ra những bước đột phá lớn.

Tôi hiểu rằng trên chặng đường tìm kiếm thành công, bạn sẽ phải đối mặt với thất bại ê chề thế nhưng chỉ có cách chúng ta phản ứng mới đóng vai trò quyết định vào kết quả ta tạo ra. Khi đến "ngưỡng cửa cuộc đời"-thời điểm đen tối nhất- bạn có 2 lựa chọn: tiếp tục đi hoặc bỏ cuộc (và đa phần mọi người thường bỏ cuộc). Thực tế thì không ai đảm bảo bạn sẽ thành công tuyệt đối nếu cứ tiếp tục tiến lên nhưng khi bỏ cuộc thì mọi chuyện coi như chấm dứt, còn nếu cố gắng hơn nữa thì rất có thể bạn sẽ phí hoài công sức hoặc tạo ra những điều vô cùng giá trị. Hãy thử nghĩ xem nếu Thomas Edison bỏ cuộc vào lần thử nghiệm thứ 9.999 thì chúng ta làm gì có bóng đèn điện như bây giờ.

Cuối cùng, học tập là một quá trình suốt đời chứ không phải chỉ giới hạn ở một mức độ nào đó! Tôi tin tất cả mọi người đều thông minh và sáng suốt để nhận ra rằng thành công sẽ đến khi ta biết không ngừng học hỏi.

#### Lời tâm sự cuối sách

Nếu bạn bị cha mẹ ép đi học thêm quá nhiều là vì họ SỢ bạn không thể tự bước đi được. Bạn phải đứng ra chịu trách nhiệm cho chính bản thân mình, hãy chứng tỏ với họ rằng bạn có khả năng không chỉ tự đứng lên sau vấp ngã mà còn có thể bước đi và chạy thật nhanh. Cách thuyết phục tốt nhất đó là: tạo ra những thành quá. Hãy cho họ thấy bạn có khả năng tự học và tự giác: đạt được những thành tích trong học tập, trong lối sống.

Đối mặt với những điều mới lạ chắc hẳn bạn sẽ rất bỡ ngỡ. Tuy nhiên nếu điều gì làm bạn khó hiểu thì hãy chịu khó đọc đi đọc lại chúng nhiều lần, tìm hiểu trên Internet, hỏi những người am hiểu về lĩnh vực đó thì tôi tin chắc rằng bạn sẽ là người làm chủ kiến thức cũng như số phận của mình.

Tôi hy vọng rằng thông qua những câu chuyện có thật trong sách, những phương pháp sẽ giúp bạn ngày càng thành công trong học tập và cuộc sống.

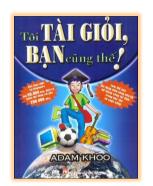
#### Phạm Đình Tuấn

Hãy ghé thăm trang web của tôi bạn nhé!

~ Tuyệt vời nhất luôn dành cho bạn ~



#### GIỚI THIỆU SÁCH



Cho dù bạn là ai, đang ở đâu, đang học trường nào, đang hướng tới bất kỳ mục tiêu gì trong học tập và cuộc sống, tôi xin chắc chắn với bạn một điều rằng, bạn sẽ tìm được câu trả lời trong quyển sách **Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!** – quyển sách chứa đựng những bí quyết đã giúp tác giả Adam Khoo lập nên kỳ tích.

Bạn sẽ hiểu tại sao đó là **kỳ tích** khi biết rằng cậu bé Adam đã từ thứ hạng 156/160 học sinh ở một trường tệ nhất Singapore, vươn lên trở thành học sinh giỏi nhất lớp, giỏi

nhất trường, rồi tiếp tục thi đậu vào các trường tuyển và cuối cùng trở thành một diễn giả tài năng, một doanh nhân thành đạt và một triệu phú thành công vào năm 26 tuổi.

Việc gì cũng có bí quyết riêng của nó! Vậy bạn có đang tự hỏi mình rằng...

- Đâu là bí quyết của các học sinh giỏi toàn diện?
- Đâu là bí quyết để phát huy tối đa tài năng tiềm ẩn bên trong bạn?

Hãy dành cho bản thân bạn **chỉ một ngày** để đọc quyển sách **Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế!** và khám phá các phương pháp học siêu đẳng – bí quyết mà Adam và hàng ngàn học sinh trên toàn thế giới áp dụng để thành công vượt bậc!

Bạn cũng sẽ thành công khi bạn biết cách:

- Áp dụng các công cụ học bằng cả não bộ như Sơ Đồ Tư Duy (Mind Mapping®).
- Phát triển trí nhớ siêu việt để ghi nhớ các sự kiện, con số một cách dễ dàng.
- Thành thạo việc quản lý thời gian và xác định mục tiêu.
- Phát huy tối đa khả năng tiềm ẩn bên trong bạn để đạt những thành tích cao nhất có thể.
- Áp dụng các phương pháp thi cử hiệu quả để "chiến đấu" và "chiến thắng" trong các kỳ thi quan trọng.

Tôi Tài Giỏi, Bạn Cũng Thế! trở thành một trong những quyển sách bán chạy nhất toàn quốc chỉ sau hai tháng phát hành.





Nếu bạn nuôi mơ ước tự mình tạo dựng một gia sản hàng triệu đô thì đã đến lúc bạn học cách biến giấc mơ đó thành hiện thực! Bạn không cần có tấm bằng kinh doanh ở trường Đại học Harvard, cũng không cần đến vận may hoặc rất nhiều vốn để làm giàu với một khát khao mạnh mẽ, tư duy triệu đô và những chiến lược kiếm tiền đúng đắn, ai cũng có thể trở thành triệu phú.

"Bí quyết tay trắng thành triệu phú" với cách tiếp cận thiết thực, toàn diện và hiệu quả, sẽ hướng dẫn bạn cách thức

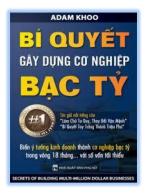
kiếm tiền, quản lý tiền bạc, Đây là quyển sách không thể thiếu đối với các doanh nhân, các nhà quản lý, các chuyên gia, nhân viên văn phòng và bất kỳ ai có khát vong vươn tới đỉnh điểm tư do tài chính.

Đầu tư vào quyển sách này, bạn sẽ khám phá được những phương pháp làm giàu phong phú của chính tác giả Adam Khoo - một trong những triệu phú tay trắng làm nên trẻ nhất ở Singapore. Trong suốt 15 năm qua, Adam Khoo đã giúp cho hàng trăm ngàn người đạt được những thành công vượt bậc trong cuộc sống và kinh doanh, bất kể điểm khởi đầu của họ là từ đâu.

Bạn sẽ học được những chiến lược làm giàu đã được thử nghiệm và chứng minh hiệu quả như:

- Bảy bước dẫn đến mức độ dư dả tài chính
- Chín thói quen quản lý tiền bạc như thế nào
- Người giàu quản lý tiền bạc như thế nào
- Làm thế nào gia tăng nguồn thu nhập mà không cần phải nghỉ việc
- Làm thế nào gây dựng việc kinh doanh xoay vòng vốn nhanh tại nhà
- Làm thế nào quản lý tiền bạc và cắt giảm chi tiêu khoảng 20 35%
- Làm thế nào đạt mức lợi nhuận 12,08% từ thị trường chứng khoán với mức rủi ro cực thấp
- Làm thế nào tạo ra nhiều nguồn thu nhập qua kinh doanh, đầu tư và tài sản trí tuệ
- Cách thức thiết kế con đường làm giàu của bạn.





Bạn nuôi một khát khao cháy bỏng muốn xây dựng một doanh nghiệp thành công của riêng mình? Bạn muốn tự tay tạo ra nguồn tài chính dồi dào, sự tự do và sự bảo đảm suốt đời mà doanh nghiệp của bạn mang lại?

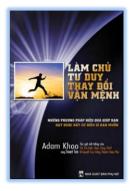
Trong quyển sách "Bí quyết gây dựng cơ nghiệp bạc tỷ" này, Adam Khoo sẽ tiết lộ những bí quyết đã giúp anh xây dựng một cơ nghiệp hàng triệu đô từ tay trắng. Điều tuyệt vời nhất là bạn không cần phải sở hữu thật nhiều tiền để đầu tư, cũng không cần có bằng cấp cao siêu hoặc nhiều năm kinh nghiệm

Dù bạn mới bắt đầu khởi nghiệp hay đã là một doanh nhân từng trải quyển sách này cũng sẽ mang đến cho bạn những ý tưởng và chiến lược ưu việt, mạnh mẽ để nâng cao doanh thu và lợi nhuận của bạn theo cấp số nhân

Sau khi đọc xong quyển sách này, bạn sẽ hiểu rõ:

- Tại sao 90% doanh nghiệp thất bại...và làm thế nào mà 10% còn lại thành công
- Cách nghĩ và thói quen của những doanh nhân thành công
- Cách phát triển ý tưởng triệu đô để vượt xa đối thủ cạnh tranh
- Từng bước xây dựng hệ thống kinh doanh hiệu quả mà không cần bạn phải luôn có mặt
- Làm thế nào để mở một doanh nghiệp với rất ít vốn và biến nó thành cơ nghiệp hàng triệu đô trong vòng 18 tháng
- Cách xây dựng một thương hiệu vững mạnh và khẳng định vị trí dẫn đầu của bạn trên thị trường
- Những chiến lược tiếp thị hiệu quả giúp bạn bỏ xa đối thủ cạnh tranh
- Cách gây dựng một đội ngũ nhân viên và đối tác vô địch
- Cách làm chủ nghệ thuật khơi dòng tiền về... Làm thế nào để kiếm được hàng triệu đô chỉ với vài ngàn đô ban đầu





Bạn có thật sự khao khát gặt hái được những thành tích vượt trội trong cuộc sống? Bạn mong muốn trở thành người giao tiếp giỏi, nhà lãnh đạo uy tín, doanh nhân tỷ phú, học sinh xuất sắc, bậc kỳ tài hay người bán hàng luôn vượt chỉ tiêu?

Đó là những điều mà bạn sẽ làm được nếu đọc và áp dụng theo quyển sách này, bởi vì bạn sở hữu mọi tiềm năng trí tuệ cần thiết để đạt được bất cứ điều gì bạn muốn. Sở dĩ nhiều người không thành công trong cuộc sống vì họ không biết cách đánh thức và điều khiển sức mạnh tiềm ẩn ấy trong bản thân họ.



Trong quyển sách này, bạn sẽ học được cách chịu trách nhiệm về cuộc sống và thiết kế con đường đi đến thành công cho chính mình. Bạn sẽ học được cách mô phỏng những mô thức trong cách nghĩ cách làm đã giúp cho nhiều người trở nên thành công rực rỡ trên mọi phương diện, để đến lượt mình, bạn cũng có những thành công tương tự, hoặc hơn thế nữa.

Từ một học sinh kém vươn lên thành triệu phú trẻ nhất Singapore ở tuổi 26, tác giả Adam Khoo sẽ chia sẻ với bạn những phương pháp hiệu quả và thực tiễn mà anh đã áp dụng và thành công. Đó cũng là những phương pháp đã giúp hàng chục ngàn học sinh sinh viên, chuyên gia, chủ doanh nghiệp và nhân viên đạt được những mục tiêu về tài chính, có được các mối quan hệ tốt đẹp, sức khỏe tuyệt vời và sự phát triển cá nhân

tột

bậc.
Đọc quyển sách "Làm chủ tư duy, thay đổi vận mệnh", bạn sẽ nắm được nghệ thuật:

- Áp dụng Công thức thành công tuyệt đỉnh đã được chứng minh hiệu quả để đạt được bất cứ điều gì ban mong muốn trong cuộc sống
- Xác định và loại bỏ những niềm tin hạn chế đang kìm hãm bạn
- Kích hoạt tiềm năng trí tuệ và khơi gợi niềm đam mê trong bạn
- Thiết kế vận mệnh và làm chủ cuộc sống như bạn hằng mong muốn
- Giành lại quyền kiểm soát mọi việc đang diễn ra trong đời bạn
- Loại bỏ những thói quen tiêu cực và hình thành những thói quen tích cực
- Chủ động điều khiển cảm xúc để đạt hiệu quả làm việc tối đa
- Có được trạng thái tự tin tuyệt đối và tràn đầy quyết tâm ngay tức thì
- Chuyển bại thành thắng.





Bạn là một bậc cha mẹ luôn mong muốn những điều tốt nhất cho con mình? Bạn đang "vò đầu bứt tóc" với đứa con mới lớn ương ngạnh? Bạn đang tự hỏi đâu là phương pháp nuôi dạy con hiệu quả nhất?

Bạn đã tìm thấy lời giải đáp cho tất cả những vấn đề thường gặp của các bậc làm cha làm mẹ. Quyển sách **Con Cái Chúng Ta Đều Giỏi** với những bí quyết giúp bạn làm trỗi dậy tài năng trong con bạn, được viết riêng cho BẠN đấy!



Bạn không hề đơn độc chút nào, nếu bạn đang ở trong một hay những tình huống sau:

- Bạn đau lòng khi chứng kiến đứa con vốn học khá giỏi trong trường nay bỗng dưng mất hết hứng thú học tập.
- Bạn trăn trở một cách vô vọng không hiểu chuyện gì xảy ra với đứa con suốt ngày trốn biệt trong phòng và bỏ ra hàng giờ "nấu cháo" điện thoại bằng một thứ ngôn ngữ mà ban không thể hiểu được.
- Bạn phát hoảng lên và cảm thấy dường như không thể có tiếng nói chung với đứa con bỗng tỏ ra lầm lỳ, thậm chí suốt ngày mặt sưng mày sia và trở nên xa lạ đối với cha me.
- Bạn đau đầu khi thấy đứa con vừa về nhà là lao vào máy vi tính chơi game đến tận tối mịt và bỏ ngoài tai mọi lời khuyên ngon ngọt hay cứng rắn của bạn.

Quyển sách Con Cái Chúng Ta Đều Giỏi sẽ mang đến cho bạn lời giải đáp xác đáng cho những vấn đề gốc rễ sâu xa nhất trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái.

Khi đọc quyển sách này, bạn cũng sẽ biết được:

- Bốn dạng cha mẹ chính là gì? Và bạn sẽ thấy không có gì ngạc nhiên khi việc nuôi dạy con cái của bạn trở thành một cuộc chiến không ngừng nghỉ. Dĩ nhiên sau đó, bạn sẽ biết được cách để... lập lại hòa bình như ý muốn.
- Lý do gì khiến **bọn trẻ nghiện game** đến thế? Và bạn phải làm gì để giúp chúng thoát khỏi thế giới ảo của game và trở về với thực tại?
- Làm thế nào để bạn **hiểu được vấn đề THẬT SỰ của con** trước khi giang tay giúp đỡ?
- 5 điều con cái mong muốn nhất từ cha mẹ.



- 4 mục tiêu lớn nhất mà con cái khao khát đạt được trong cuộc sống.

Và còn nhiều hơn thế nữa...

Chúng tôi tin rằng bạn sẽ tìm được phương pháp nuôi dạy con hiệu quả nhất trong quyển sách này!



