XACT GROUP

Tủ sách KĨ NĂNG SỐNG dành cho Học sinh

55 cách để Vượt qua thất bại

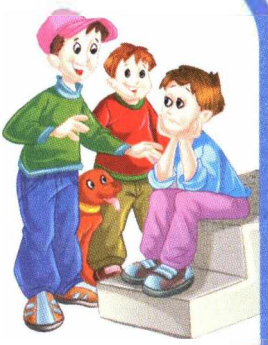
55 ways To Overcome Setback

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

XACT GROUP

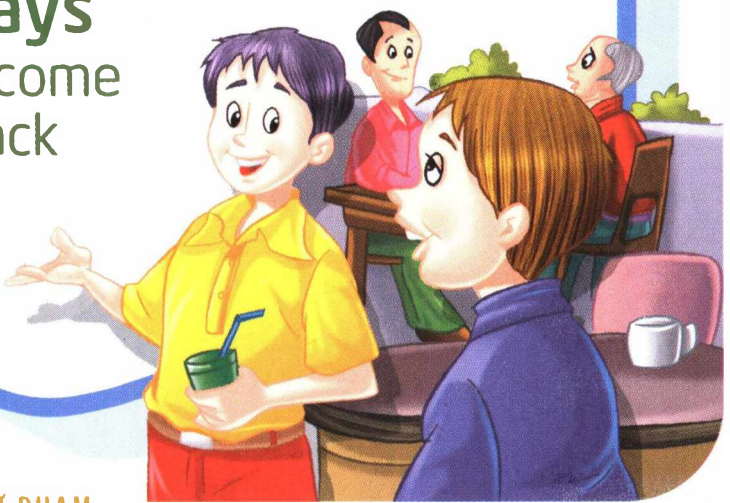
Người dịch: NGUYỄN THU HƯƠNG

Tủ sách KĨ NĂNG SỐNG dành cho Học sinh



55 cách để Vượt qua thất bại

55 ways To Overcome Setback



SP

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

MỤC LỤC

Lời giới thiệu 5

1. Động viên bản thân 6

2. Nhận ra sai lầm 7

3. Đặt những mục tiêu nhỏ 8

4. Xác định mục tiêu 9

5. Viết những mục tiêu ra giấy 10

6. Kiên định với mục tiêu 11

7. Thực hiện những mục tiêu cá nhân 12

8. Xác định thời gian 13

9. Đừng nhìn mãi vào quá khứ 14

10. Tiếp tục cố gắng 15

11. Kết bạn với những người lạc quan 16

12. Suy nghĩ kĩ càng 17

13. Sửa chữa sai lầm 18

14. Tìm cách khác 19

15. Biết rút kinh nghiệm 20

16. Lắng nghe kĩ càng 21

17. Chuẩn bị cho thành công 23

18. Đừng bỏ cuộc 24

MỤC LỤC

19. Không bao giờ bỏ cuộc 25
20. Nhiệt tình 26
21. Hãy tự tin 27
22. Ứng xử đúng đắn trước những lời nhận xét 28
23. Đánh giá bản thân 29
24. Không sống với quá khứ 30
25. Kết bạn có chọn lựa 31
26. Liệt kê những điều tiêu cực 33
27. Tránh xa cám dỗ 34
28. Loại bỏ nỗi sợ hãi 35
29. Hoàn thành công việc 36
30. Giải quyết vấn đề 37
31. Lập kế hoạch 38
32. Sắp xếp kế hoạch 39
33. Kiên trì với kế hoạch 40
34. Đừng xáo trộn các kế hoạch 41
35. Lập kế hoạch cùng bạn bè 42
36. Tập thể dục thường xuyên 43
37. Thái độ tích cực 44

MỤC LỤC

38. Nghỉ ngơi đầy đủ.....45
39. Đừng tự kiêu.....46
40. Tránh những người thích nói "không".....47
41. Suy nghĩ nhạy bén.....48
42. Luôn lạc quan.....49
43. Đừng do dự.....50
44. Chấp nhận thực tế.....51
45. Phân tích tình thế.....53
46. Nhận biết những trở ngại.....54
47. Sử dụng thời gian.....55
48. Đánh giá thành quả.....56
49. Đầu óc cởi mở.....57
50. Trò chuyện với những người đáng tin cậy.....58
51. Nhớ lại.....59
52. Chia sẻ kinh nghiệm.....60
53. Đừng lơ là.....61
54. Tập trung suy nghĩ.....62
55. Làm những việc bạn thích.....63

LỜI GIỚI THIỆU

Bất cứ ai cũng có đôi lần trải qua thất bại, gặp tai hoạ, không thành công hay mất phương hướng ở một số thời điểm trong cuộc đời. Vận đen có thể làm bạn gục ngã mà không cần một lời cảnh báo. Nó có thể tác động đến các mối quan hệ, người thân, sự nghiệp, công việc, sức khoẻ hay tình hình tài chính của bạn. Vấn đề cốt lõi ở đây không phải là bao nhiêu lần bạn vấp ngã, mà là làm thế nào và đâu là nơi bạn đã đứng dậy. Thời gian trôi qua, bạn sẽ đạt được thành công.

Các nghiên cứu đều cho thấy những người lạc quan dễ dàng đạt được mục tiêu hơn là những người bi quan. Họ thành công không phải vì họ thất bại ít hơn, mà bởi vì họ biết cách vượt qua nhiều thất bại hơn. Những người có thái độ tích cực luôn tìm hiểu xem vì sao họ thất bại. Hãy nhớ rằng: thất bại không phải là một bức tường không thể vượt qua. Bạn chỉ cần tìm một cánh cổng. Dù việc này có thể khiến bạn mất chút thời gian, nhưng nếu bạn mở được cánh cổng đó và đi qua, bạn sẽ sớm tìm thấy con đường của mình.

Cuốn sách *55 cách để vượt qua thất bại* khuyến khích người đọc tự rèn luyện và có phản ứng thích hợp khi gặp khó khăn trong cuộc sống.

Ban biên tập đã rất nỗ lực và thực sự mong muốn cuốn sách sẽ hữu ích cho bạn đọc. Rất mong quý độc giả đón đọc và ủng hộ.

ĐỘNG VIÊN BẢN THÂN

Nếu muốn thành công trong cuộc sống, bạn cần biết tự động viên bản thân. Chắc chắn sẽ có những thời điểm khó khăn, mọi thứ không diễn ra như bạn mong đợi, và bạn cảm thấy quá mệt mỏi để tiếp tục. Chìa khoá của việc động viên bản thân là đặt ra một mục tiêu cho mình.

Làm cách nào để không nhụt chí?

Bạn nên tránh những người thiếu động lực và không giữ đúng mục tiêu đã đặt ra.

NHẬN RA SAI LẦM

Đối với phần lớn chúng ta, nỗi sợ sẽ mắc phải sai lầm chính là trở ngại lớn nhất để đi tới thành công. Rút ra những bài học sẽ giúp bạn mạnh mẽ hơn. Hãy chú ý tới những sai lầm bạn phạm phải và cố gắng tránh lặp lại về sau. Làm như vậy chắc chắn sẽ giúp bạn vượt qua được thất bại.

Chúng ta có thể rút ra được điều gì từ các sai lầm?

Bằng cách sửa chữa sai lầm, chúng ta sẽ có thêm hiểu biết và trở nên thành thạo hơn.

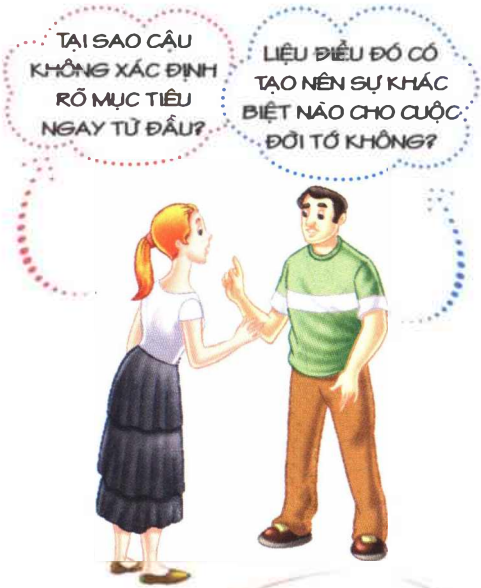
ĐẶT NHỮNG MỤC TIÊU NHỎ

Khi tự đặt ra những mục tiêu nhỏ thì bạn có thể sớm đạt được chúng hơn. Những thành công ban đầu này sẽ giúp bạn có thêm động lực để đạt được những mục tiêu khác. Nếu đặt ra yêu cầu quá cao, rất có thể bạn sẽ dần nản chí mà đánh mất mục tiêu của mình.

Tại sao chúng ta nên đặt những mục tiêu nhỏ?

Trước khi đặt ra mục tiêu lớn, mục tiêu nhỏ chính là cách bạn tập dượt và tạo động lực cho bản thân để đạt được thành quả lớn hơn trong tương lai.

XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU



Bước đầu tiên trong việc lập và đạt được mục tiêu là xác định chính xác bạn muốn gì. Vì thế hãy vạch rõ kế hoạch ra giấy trước khi bắt tay vào thực hiện. Điều này chắc chắn sẽ giúp bạn thuận lợi hơn trên con đường đi tới thành công.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn không có kế hoạch rõ ràng cho dự định trong tương lai?

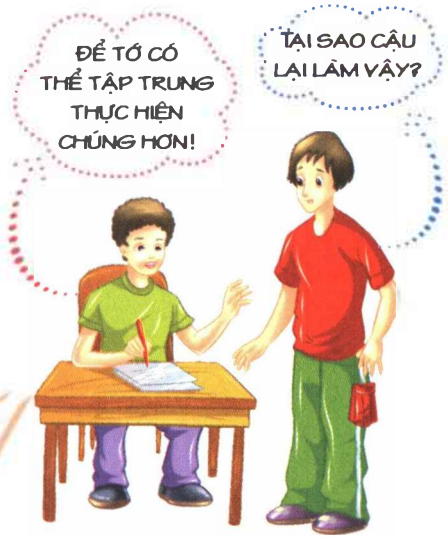
Bạn sẽ mất cả đời loay hoay mà không có chút tiến triển nào.

VIẾT NHỮNG MỤC TIÊU RA GIẤY

Viết mục tiêu ra giấy khiến bạn quyết tâm thực hiện chúng hơn. Điều này sẽ thúc đẩy bạn vượt qua những sai lầm và tiếp tục phấn đấu để đạt được mục tiêu của mình. Hãy viết những mục tiêu vào nhật kí, một cuốn sổ tay hay giấy nhớ và luôn mang theo bên người, bạn nhé.

Tại sao chúng ta nên viết ra những mục tiêu?

Viết ra những mục tiêu ở nơi dễ thấy có thể giúp bạn tăng cơ hội và động lực để đạt được mục tiêu.



KIÊN ĐỊNH VỚI MỤC TIÊU

Ai cũng đều có lúc cảm thấy nghi ngờ mọi thứ. Phải nhớ rằng, bạn cần tin tưởng mục tiêu của mình và tin tưởng có thể đạt được chúng nếu thực sự nỗ lực.

Làm sao để bạn có thể tin tưởng vào mục tiêu của bản thân?

Bạn phải biết rằng, bạn có thể thành công nếu thực sự cố gắng.

THỰC HIỆN NHỮNG MỤC TIÊU CÁ NHÂN

Hãy bắt đầu bằng những mục tiêu nhỏ nhất như vệ sinh cá nhân. Trách nhiệm của chúng ta là cần biết giữ vệ sinh cá nhân và giữ gìn môi trường xung quanh. Điều này sẽ giúp chúng ta cải thiện hành vi của bản thân. Chúng ta có thể bắt đầu bằng việc giữ vệ sinh cho bàn học và phòng riêng.

Tại sao nên bắt đầu từ việc thực hiện những mục tiêu cá nhân?

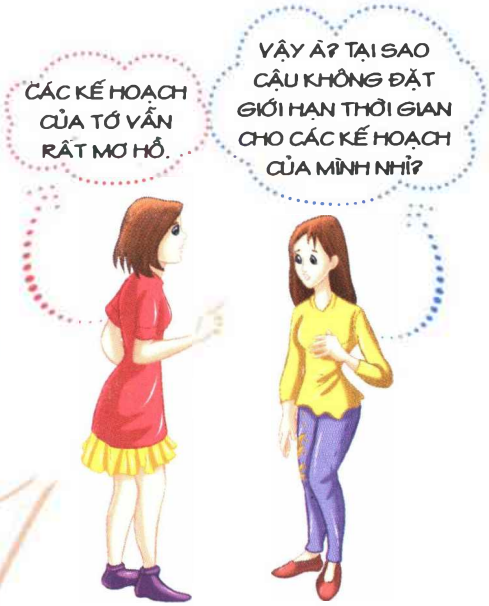
Những mục tiêu mang tính cá nhân sẽ gắn bó thiết thực với bản thân mỗi chúng ta, việc cố gắng thực hiện chúng sẽ giúp chúng ta dần dần hoàn thiện mình hơn.

XÁC ĐỊNH THỜI GIAN

Đặt ra mục tiêu chỉ đơn giản là xác định đích đến mà bạn muốn trong năm tới hay một số năm sau nữa. Xác định rõ thời gian thực hiện mục tiêu sẽ tạo thêm động lực và sức ép để bạn thực hiện chúng.

Bước đầu tiên cần thực hiện để hướng tới thành công là gì?

Xác định thời gian sẽ hoàn thành công việc là bước đầu tiên để tiến tới thành công.



ĐỪNG NHÌN MÃI VÀO QUÁ KHỨ

Đừng mãi nhìn vào quá khứ của bạn, thay vào đó hãy rút ra những bài học và tiếp tục tiến lên. Bạn không thể biết bạn sẽ đi tới đâu nếu chỉ nhìn về quá khứ. Hơn nữa sống với những thất bại trước đó sẽ chỉ khiến bạn tự giam mình trong bóng tối mà thôi.

Tại sao chúng ta không nên sống mãi trong quá khứ?

Chỉ những kẻ thất bại mới sống bằng quá khứ. Người thành công học được nhiều điều từ quá khứ và bước lên phía trước.

TIẾP TỤC CỐ GẮNG

Đừng để thất bại ngăn bạn thực hiện ước mơ của mình. Bạn có khả năng để vươn tới đỉnh cao. Bạn không thể bỏ tập đi xe đạp chỉ vì bạn bị ngã một vài lần. Bạn hãy tiếp tục cố gắng và đừng bao giờ ngừng nỗ lực cho đến khi đạt được mục tiêu.

Chúng ta nên làm gì khi chưa đạt được mục tiêu?

Đừng chán nản, hãy lạc quan và cố gắng thêm nhiều lần cho đến khi vươn được tới thành công.

KẾT BẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN

Một trong những cách hiệu quả nhất để đạt được mục tiêu là bạn nên tiếp xúc nhiều với những người lạc quan. Họ sẽ tiếp thêm động lực cho bạn để đạt được mục tiêu. Hãy tìm một người hay một nhóm người thành công và kết bạn với họ càng sớm càng tốt.

Tại sao chúng ta không nên chơi với những người bi quan?

Những người bi quan luôn có những suy nghĩ tiêu cực. Kết bạn với họ, bạn cũng sẽ dần dần trở nên bi quan và mất tự tin.

SUY NGHĨ KĨ CÀNG

Bạn nên xác lập thật chi tiết các mục tiêu hoặc tham vọng của mình, nhưng đừng làm cho chúng trở nên rối rắm, bởi như thế sẽ khiến bạn bối rối khi thực hiện. Dù bạn muốn làm bất cứ điều gì trong đời, điều đầu tiên hãy nghĩ kĩ càng về các mục tiêu và đưa ra quyết định đúng đắn.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu chúng ta hành động mà không suy nghĩ?

Bạn sẽ thấy bối rối, mất tinh thần và khiến mọi chuyện trở nên khó khăn hơn.

SỬA CHỮA SAI LẦM

Thất bại và những sai lầm sẽ giúp bạn rút ra được nhiều bài học. Không có bí mật nào để thành công ngoài việc sửa chữa sai lầm và bắt đầu lại. Dù có thất bại nhiều lần thì bạn cũng đừng nản lòng. Hãy bắt đầu một hành trình mới để thực hiện mục tiêu của mình.

Làm thế nào để chúng ta có thể nhận ra sai lầm?

Hãy phân tích và loại bỏ những nguyên nhân gây ra thất bại.

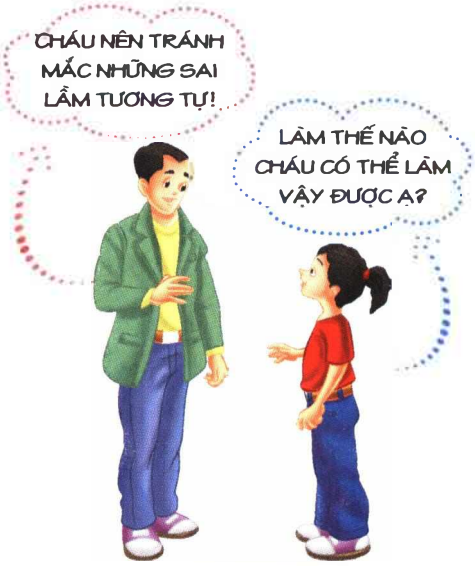
TÌM CÁCH KHÁC

Thường người ta nghĩ đến chuyện từ bỏ khi không đạt được thành công như mong đợi. Tuy nhiên chúng ta nên cố gắng tìm ra những cách giải quyết khác. Nỗi sợ mắc phải những sai lầm cũ sẽ giảm đi khi chúng ta bắt đầu thực hiện những phương án mới. Kết quả cuối cùng sẽ là hai chữ thành công.

Liệu những sai lầm cũ có giúp chúng ta tìm ra những phương án mới?

Những sai lầm cũ sẽ giúp làm giảm cơ hội mắc phải những sai lầm mới, vì vậy chúng ta nên tìm kiếm những giải pháp khác.

BIẾT RÚT KINH NGHIỆM

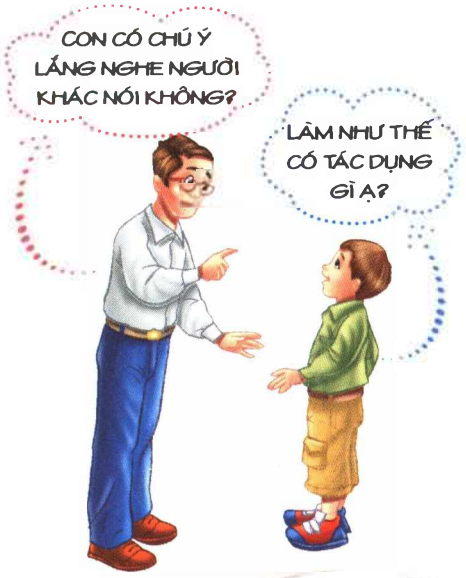


Đừng nhìn những bước lùi như một thất bại của bản thân. Hãy xem xét sai lầm, phân tích cẩn thận, suy nghĩ về những phương án giúp bạn có thể tránh được sai lầm đó rồi thử bắt đầu theo một cách tiếp cận khác.

Những sai lầm có ích gì đối với chúng ta?

Sai lầm giúp ngăn chúng ta lặp lại sai lầm cũ, nhờ vậy mục tiêu sẽ trở nên gần hơn.

LẮNG NGHE KĨ CÀNG



Lắng nghe người khác nói một cách kĩ càng có thể giúp bạn nhận ra và loại bỏ thất bại của mình. Hãy kiên nhẫn lắng nghe khi người khác phê bình hay chỉ ra những khuyết điểm của bạn. Hãy tự tin và cố gắng bổ sung những gì bạn còn thiếu.

Tại sao việc chăm chú lắng nghe người khác lại quan trọng?

Vì làm như vậy giúp bạn vượt qua được thất bại.

Les Brown

"Mỗi khi thất bại, bạn đừng thất vọng, hãy cúi đầu và đi tiếp về phía trước."

Harry S. Truman

"Tôi đã trải qua vài thất bại trong cuộc đời nhưng vẫn không bao giờ bỏ cuộc."

Tại sao nên kiên nhẫn khi người khác phê bình bạn?

Bạn nên kiên nhẫn khi người khác phê bình mình vì việc này cũng giúp bạn vượt qua thất bại.

CHUẨN BỊ CHO THÀNH CÔNG

Để chuẩn bị cho thành công, điều quan trọng là phải lập kế hoạch hằng ngày. Hãy lên danh sách cẩn thận và đầy đủ các công việc rồi sắp xếp chúng theo thứ tự ưu tiên.

Liệu những cuốn sách về phát triển kĩ năng có giúp chúng ta thành công được không?

Rất có thể. Hãy dành hai giờ mỗi ngày để đọc sách về giáo dục và phát triển kĩ năng.

ĐỪNG BỎ CUỘC

Một số người tin rằng họ là kẻ thất bại khi đã không thành công một hoặc hai lần. Nhưng sự thật thì người thất bại là người buông xuôi và không tiếp tục cố gắng trong mọi việc. Đừng để những thất bại buộc bạn từ bỏ ước mơ và mục tiêu, chưa biết chừng bạn chỉ còn cách thành công có một bước chân thôi đấy.

Cố gắng thực hiện mục tiêu nhiều lần có lợi ích gì?

Mọi nỗ lực đều làm giảm bớt mức độ khó khăn và làm tăng cơ hội thành công.

KHÔNG BAO GIỜ BỎ CUỘC

Đừng bao giờ từ bỏ. Khi bạn toàn tâm toàn ý hoàn thành mục tiêu và vẫn đang tiếp tục làm những gì cần phải làm, bạn không được bỏ dở giữa chừng. Hãy nhìn các thất bại trước đây như là bài học kinh nghiệm và cố gắng nỗ lực hơn nữa cho đến khi bạn thành công.

Làm sao để tránh được thất bại?

Hãy phân tích kĩ các khả năng và suy xét những trở ngại rồi tiếp tục cố gắng, bạn chắc chắn sẽ thành công.

NHIỆT TÌNH

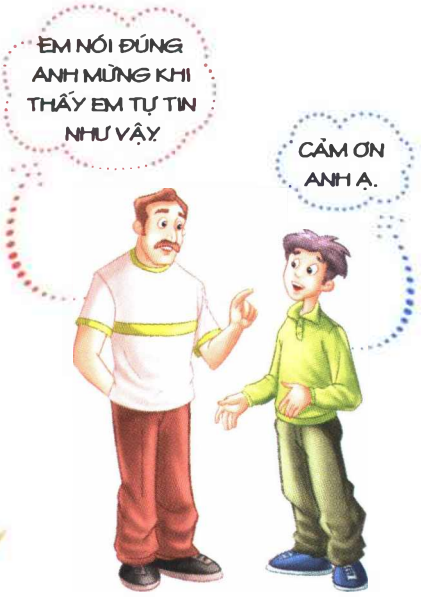
Sự nhiệt tình đem lại cho bạn cơ hội vượt qua khó khăn, và là một trong những yếu tố giá trị nhất xét cả về phương tiện tài chính lẫn cảm xúc. Hoàn thành công việc một cách nhiệt tình, vui vẻ khác hoàn toàn với kiểu làm việc đơn thuần một cách máy móc.

Làm sao để luôn nhiệt tình khi mọi chuyện không suôn sẻ?

Đừng sốt ruột và buông xuôi khi bạn gặp rắc rối. Hãy luôn cố gắng hết mình vì công việc.

HÃY TỰ TIN

Một trong những yếu tố quan trọng nhất giúp bạn đạt được các mục tiêu trong đời là tự tin. Cách hiệu quả nhất để nâng cao mức độ tự tin của bạn là ăn mặc lịch sự, nghiêm chỉnh và chững chạc.



Làm thế nào để bạn có được sự tự tin?

Mỗi buổi sáng, hãy dành ít phút ngắm nhìn bản thân và tưởng tượng xem bạn muốn trở thành người như thế nào.

ỨNG XỬ ĐÚNG ĐẮN TRƯỚC NHỮNG LỜI NHẬN XÉT

Bạn không nên quá bối rối vì những gì người khác nghĩ hay nói về bạn hoặc thất bại của bạn, thay vào đó hãy giữ vững niềm tin và cố gắng hết sức để đạt được thành công trong những lần sau. Đừng bao giờ mất hi vọng ngay cả khi mọi người nói những điều không tốt về bạn.

Chúng ta có nên quá bận tâm về ý kiến của người khác?

Nếu đang đi đúng hướng, bạn chẳng cần bận tâm xem họ nói gì. Bạn không cần phải làm vừa lòng tất cả.

ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN

Hãy đánh giá giá trị bản thân bạn, đừng nghe theo nhận xét của người khác. Mọi người nhìn thế giới theo suy nghĩ và hoàn cảnh của riêng mình. Khi ai đó trút những suy nghĩ tiêu cực vào một người khác, điều đó cho thấy rõ sự kém cỏi của chính bản thân họ.

Tại sao bạn nên tự đánh giá giá trị của bản thân?

Điều đó giúp bạn có thái độ tích cực hơn.

KHÔNG SỐNG VỚI QUÁ KHỨ

Chúng ta đều biết rằng, cuộc sống luôn luôn biến đổi. Nếu chỉ dựa dẫm vào quá khứ, chúng ta không thể có động lực cho tương lai. Vì thế, hãy rút ra những bài học trong quá khứ và tiến về phía trước. Chúng ta phải hướng các hoạt động về phía đích đến.

Tại sao bạn không nên sống với quá khứ?

Nếu chúng ta cứ mất thời gian than vãn về những sai lầm trong quá khứ, chúng ta sẽ không thể hướng về phía trước và quyết định tương lai của bản thân.

KẾT BẠN CÓ CHỌN LỰA

Làm bạn với những người thông minh sẽ thúc đẩy bạn theo hướng tích cực. Khi đó, bạn sẽ trở nên tự tin hơn và không cảm thấy chán nản nữa. Như vậy, cuộc sống của bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn và không còn chỗ cho những cảm xúc tiêu cực.

Chúng ta sẽ có được gì khi kết bạn với những người thông minh?

Chúng ta sẽ học được nhiều điều bổ ích từ họ.

Thomas Jefferson

"Lòng trung thực là chương đầu tiên của cuốn sách trí tuệ."

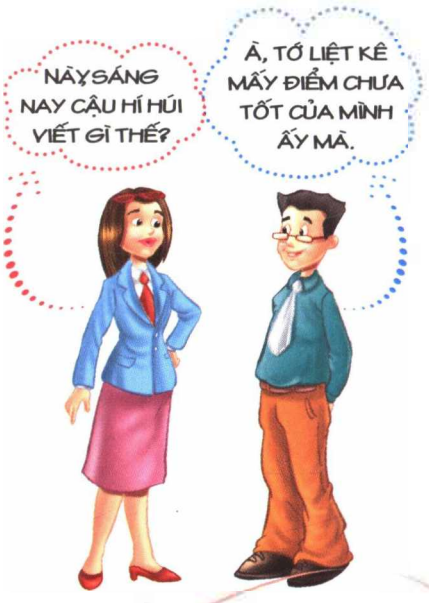
Brigham Young

"Những trái tim thành thật sinh ra những hành động trung thực."

Chúng ta nên tìm một người bạn như thế nào?

Người bạn đó phải trung thực, chân thành, đáng tin cậy và không giả dối, lừa gạt.

LIỆT KÊ NHỮNG ĐIỀU TIÊU CỰC



Trở ngại lớn nhất của thành công là suy nghĩ tiêu cực. Vì vậy hãy liệt kê ra một danh sách những điều chưa hoàn thiện của mình. Đọc một cách rõ ràng và chậm rãi danh sách này còn giúp bạn khắc phục được các nhược điểm của bản thân.

Chúng ta có thể khắc phục những điểm chưa hoàn thiện của mình bằng cách nào?

Chúng ta có thể làm được điều đó bằng cách hướng đến những suy nghĩ tích cực và không bỏ cuộc trước những khó khăn.

TRÁNH XA CÁM DỖ

Con người chúng ta dễ bị cuốn vào những cám dỗ trần tục. Do đó, bước đầu tiên để tránh bị cám dỗ là hiểu rõ mục tiêu của mình; bước thứ hai là nỗ lực hết sức để đạt được mục tiêu. Chúng ta chỉ có thể thành công khi cưỡng lại được những cám dỗ.

Tránh xa những cám dỗ bằng cách nào?

Đừng tự đặt mình vào các tình huống phải đối mặt với nó.

LOẠI BỎ NỖI SỢ HÃI

Hãy loại bỏ nỗi sợ khỏi cuộc sống của bạn. Sợ hãi là kẻ giết người thầm lặng. Nó có thể khiến những người mạnh mẽ nhất rơi vào tình trạng suy sụp và mất tự tin. Khi bánh xe của nỗi sợ hãi bắt đầu đi vào tâm trí, sẽ rất khó để có thể ngăn được chúng.

Chúng ta có thể loại bỏ được nỗi sợ hãi khỏi tâm trí bằng cách nào?

Tự tin với chính mình thì nỗi sợ sẽ tự nhiên bị loại bỏ khỏi tâm trí bạn.

HOÀN THÀNH CÔNG VIỆC

Một trong những điều đầu tiên bạn cần làm để vươn tới thành công là tập trung vào những công việc mà bạn cần phải hoàn thành. Đừng nghĩ mãi về những thất bại trong quá khứ, chuyện đó sẽ chỉ khiến bạn cảm thấy áp lực hơn mà thôi. Hãy tập trung và tránh đi vào vết xe đổ của mình.

Bạn nên làm gì nếu có quá nhiều việc phải làm?

Bạn hãy sắp xếp theo thứ tự ưu tiên và hoàn thành từng công việc một.

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Hãy đối mặt với các vấn đề chứ đừng lờ chúng đi. Giải quyết gọn gàng và dứt khoát các vấn đề giúp bạn trở nên mạnh mẽ hơn. Việc trốn chạy hay né tránh chỉ dẫn bạn tới các thất bại và khiến mọi chuyện trở nên trầm trọng hơn mà thôi. Hãy giải quyết các vấn đề và vượt qua thất bại.

Làm sao chúng ta có thể giải quyết được mọi rắc rối?

Đừng lẩn tránh khó khăn. Hãy cố tìm hiểu và giải quyết vấn đề.

LẬP KẾ HOẠCH

Hãy vạch sẵn các kế hoạch. Mọi công việc phải được lên kế hoạch ngay vào đầu tháng. Khi việc nào đã hoàn thành thì gạch bỏ đi. Nếu vẫn còn phần việc chưa hoàn tất vào cuối tháng, hãy thực hiện trong tháng sau. Nếu bạn biết lên kế hoạch cho công việc một cách hợp lí, bạn sẽ vượt qua mọi trở ngại.

Lợi thế của việc sắp xếp kế hoạch trước là gì?

Những cố gắng sẽ đem đến cho bạn thành công, tránh được thất bại.

SẮP XẾP KẾ HOẠCH

Lập kế hoạch là một phần quan trọng để đạt mục tiêu. Để vượt qua, bạn phải chuẩn bị trước một kế hoạch nhằm tránh các trở ngại và giúp bạn có trách nhiệm hơn với những sai sót có thể xảy ra.

Tại sao chúng ta nên sắp xếp kế hoạch?

Chúng ta nên sắp xếp kế hoạch để tránh các trở ngại và có kết quả tốt hơn.

KIÊN TRÌ VỚI KẾ HOẠCH

Bạn cần phải gắn bó với kế hoạch của mình một cách chặt chẽ. Kế hoạch sẽ không có tác dụng gì nếu bạn lập ra nó và để đấy. Bạn cần phải kiên trì với kế hoạch của mình bằng bất cứ giá nào, cho dù gặp khó khăn, bạn cũng không được buông xuôi. Từ bỏ kế hoạch cũng có nghĩa là chấp nhận thất bại.

Kiên trì với kế hoạch có ích lợi gì?

Khi bạn kiên trì với kế hoạch của mình, bạn sẽ tập trung vào mục tiêu và sẽ tránh được thất bại.

ĐỪNG XÁO TRỘN CÁC KẾ HOẠCH

Đừng nhảy cóc kế hoạch khi bạn đã lên lịch từ trước, điều này rất nguy hiểm. Nếu bạn bỏ qua một, bạn sẽ có thể bỏ qua tiếp hai hoặc ba phần việc khác. Rồi động lực của bạn sẽ dần tan biến cùng với kế hoạch này. Cứ như vậy, bạn tiếp tục bỏ qua rồi đánh mất dần mục tiêu hay mục đích cuối cùng của mình. Vì thế bạn nên tránh huỷ bỏ công việc đã được lên kế hoạch trước.

Chuyện gì sẽ xảy ra khi chúng ta bỏ qua một công việc đã được sắp đặt từ trước?

Khi bỏ qua kế hoạch, bạn sẽ lại muốn bỏ qua tiếp một phần việc nữa.

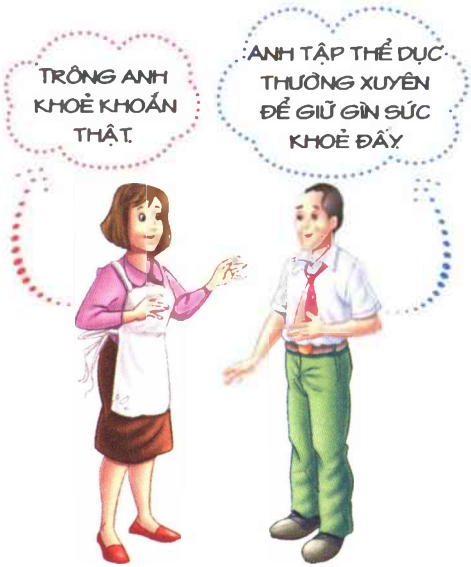
LẬP KẾ HOẠCH CÙNG BẠN BÈ

Hãy lập một số kế hoạch cùng với những người bạn thông minh và nhiều kinh nghiệm, họ sẽ hướng dẫn bạn nhiệt tình. Những chỉ dẫn thông minh còn giúp bạn đạt được những mục tiêu trong cuộc sống sớm nhất có thể.

Tại sao chúng ta nên lập các kế hoạch cùng bạn bè?

Chúng ta sẽ đạt được mục tiêu dễ dàng hơn.

TẬP THỂ DỤC THƯỜNG XUYÊN



Bạn nên thường xuyên tập thể dục vào buổi sáng để rèn luyện sức khoẻ. Có sức khoẻ đồng nghĩa với việc cơ thể bạn có thể chống chọi được mọi khó khăn vất vả. Luyện tập thể dục thường xuyên làm tăng sự dẻo dai của cơ thể, tăng cường sự tự tin và đẩy lùi mọi phiền muộn.

Lợi ích của việc tập thể dục là gì?

Tập thể dục giúp cơ thể khoẻ mạnh, giảm lượng mỡ thừa và giúp chúng ta trông nhanh nhẹn, quyến rũ hơn.

THÁI ĐỘ TÍCH CỰC

Thái độ tích cực là yếu tố quan trọng đem lại thành công cho chúng ta. Có kế hoạch cụ thể cho từng ngày giúp bạn duy trì thái độ tích cực, đồng thời những người xung quanh cũng có ảnh hưởng lớn tới bạn. Nếu họ là những người tiêu cực, bạn sẽ tiêu cực theo. Nếu họ là những người tích cực, bạn cũng sẽ thấy tích cực hơn.

Làm thế nào để duy trì thái độ tích cực?

Biết rõ bản thân là bước đi đầu tiên để có được thái độ tích cực. Hãy nói về những chuyện vui và tích cực giao lưu cùng những người tích cực quanh bạn.

NGHỈ NGƠI ĐẦY ĐỦ

Ngủ đủ giấc sẽ giúp một ngày của bạn trôi qua một cách dễ chịu. Thức khuya và dậy sớm làm việc chỉ khiến bạn trở nên gắt gỏng và khó tính. Một giấc ngủ sâu là chìa khoá mang đến thái độ tích cực và một cuộc sống thành công.

Con người nên ngủ mấy tiếng mỗi ngày?

Chúng ta cần ngủ đủ tám tiếng để duy trì sức khoẻ và tránh căng thẳng.

ĐỪNG TỰ KIÊU

Tự tin trong những việc bạn đang hoặc sẽ làm không có gì là xấu. Nhưng tự kiêu thì sẽ rất nguy hiểm. Vì thế, hãy tự tin ở một mức độ hợp lí và đừng tự kiêu.

Sự khác biệt giữa tự tin và tự kiêu là gì?

Tự tin đem lại cho bạn động lực làm việc, trong khi tự kiêu lại khiến bạn giảm nhiệt tình với công việc.

TRÁNH NHỮNG NGƯỜI THÍCH NÓI "KHÔNG"

Đừng nghe những người chỉ thích phản đối. Dù bạn làm gì chăng nữa, sẽ luôn có những người cố bảo rằng bạn làm không tốt hay bạn không nên làm việc này. Những người thích chỉ đạo người khác như vậy thường chẳng làm được việc gì ngoài việc nghi ngờ bản thân và mọi người. Bạn đừng để bị những người này tác động.

Tại sao chúng ta không nên nghe lời những người hay phản đối?

Những người thích phản đối luôn cố bảo bạn rằng kế hoạch của bạn không tốt, và bạn không nên làm việc gì cả.

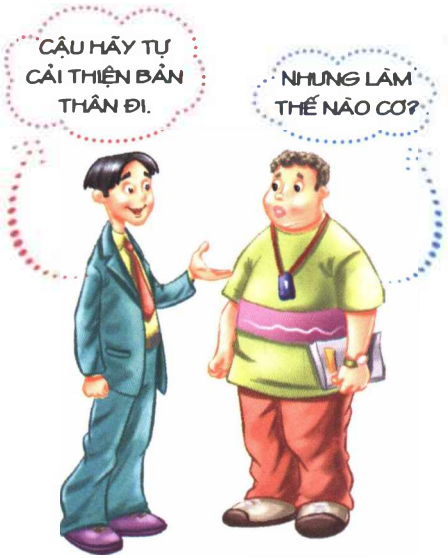
SUY NGHĨ NHẠY BÉN

Bạn nên đối xử với bản thân một cách công bằng, như đối với những người khác. Điều đó sẽ giúp cải thiện cách suy nghĩ của bạn. Bạn sẽ là một người hạnh phúc cùng với tâm trí tỉnh táo và thái độ tích cực. Thỉnh thoảng hãy tự mua một món quà nhỏ cho mình mỗi khi mua sắm cho người khác.

Làm thế nào để có suy nghĩ nhạy bén?

Hãy lập một kế hoạch thông minh cho những việc làm của bạn. Nhờ đó, bạn sẽ tránh được căng thẳng và có suy nghĩ nhạy bén.

LUÔN LẠC QUAN



Bạn có thể cảm thấy có lỗi vì những thất bại trước đây, nhưng đừng xấu hổ hay hối tiếc. Hãy suy nghĩ một cách tích cực và cố gắng giải quyết những sai lầm bạn đã mắc phải. Hãy tìm ra những điều tích cực từ sai lầm, và nhớ rằng bạn sẽ không đi theo lối mòn.

Cảm giác tội lỗi là gì?

Là điều bạn cảm thấy khi bạn làm sai rồi tự trách mình.

ĐỪNG DO DỰ

Đừng ngại đề nghị người khác giúp đỡ. Chẳng hạn, nếu có chuyện gì đó khiến bạn không thể hoàn thành bài tập, hãy đề nghị thầy cô cho thêm thời gian. Hoặc bạn có thể nói chuyện với thầy cô và giải thích mọi chuyện. Chắc chắn thầy cô sẽ thông cảm cho bạn.

Tại sao chúng ta không nên do dự khi đề nghị người khác giúp đỡ?

Nếu chúng ta tự làm tất cả mọi việc mà ngại nhờ người khác, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn khi giải quyết vấn đề.

CHẤP NHẬN THỰC TẾ

Hãy chấp nhận sự thực rằng bạn không thể thay đổi quá khứ, bạn chỉ có thể thay đổi tương lai. Nhận ra sai lầm, vượt qua thất bại và tìm cách chứng tỏ bản thân, nếu không, bạn chỉ đang lãng phí thời gian thôi.

Hối tiếc có tốt không?

Không, bởi vì dành quá nhiều thời gian hối tiếc quá khứ sẽ khiến bạn đánh mất hiện tại và mạo hiểm với tương lai.

Takafumi Horie

"Bởi vì tôi có tầm nhìn rộng, nên tôi có thể đưa ra những quyết định tốt hơn."

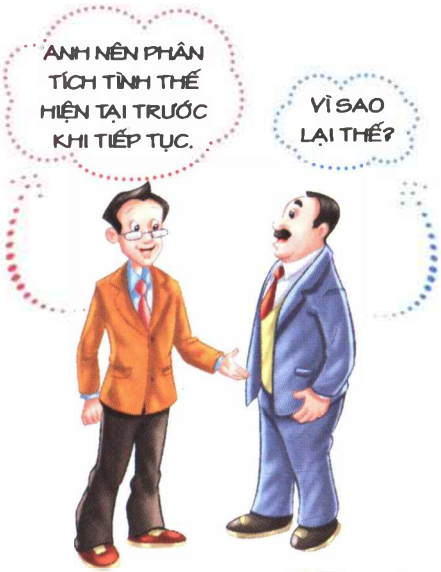
Jonathan Larson

"Hãy quên nuối tiếc đi nếu không bạn sẽ bỏ lỡ cuộc đời."

Hãy quên nuối tiếc đi nếu không bạn sẽ bỏ lỡ cuộc đời.

Bạn nên rút kinh nghiệm từ quá khứ và hướng tới tương lai với thái độ tích cực.

PHÂN TÍCH TÌNH THẾ



Phân tích tình thế hiện tại sẽ ảnh hưởng lớn đến kế hoạch mà bạn đề ra nhằm đạt được mục tiêu. Vì thế, hãy tận dụng tình thế hiện tại, đừng xem nó như là một bất lợi. Bạn phải chủ động nắm bắt cơ hội trên con đường tiến thân.

Phân tích tình thế hiện tại để đạt được mục tiêu có quan trọng không?

Có, phân tích tình thế hiện tại trước khi làm bất cứ việc gì cũng đều rất quan trọng.

NHẬN BIẾT NHỮNG TRỞ NGẠI

Bạn phải liệt kê một danh sách những trở ngại có thể ảnh hưởng đến việc đạt được mục tiêu. Sau đó, sắp xếp chúng theo mức độ nguy hại từ lớn cho đến nhỏ. Cuối cùng, hãy tập trung làm việc để vượt qua những trở ngại đó.

Bạn nên làm gì để giải quyết những trở ngại?

Bạn nên viết chúng ra và giải quyết từng cái một.

SỬ DỤNG THỜI GIAN

Sử dụng toàn bộ quỹ thời gian cho việc thực hiện mục tiêu là rất quan trọng. Hãy dành một vài ngày để nghỉ ngơi và cân nhắc xem bạn muốn tiến hành công việc như thế nào, sau đó phân chia các mong muốn và dành một ngày trong tuần tập trung vào những phần việc nhỏ hơn trong mục tiêu.

Chúng ta nên tổ chức thời gian như thế nào?

Chúng ta nên xem lại những việc cần làm để đạt được mục tiêu, rồi cân nhắc để sử dụng quỹ thời gian của mình một cách hợp lí.

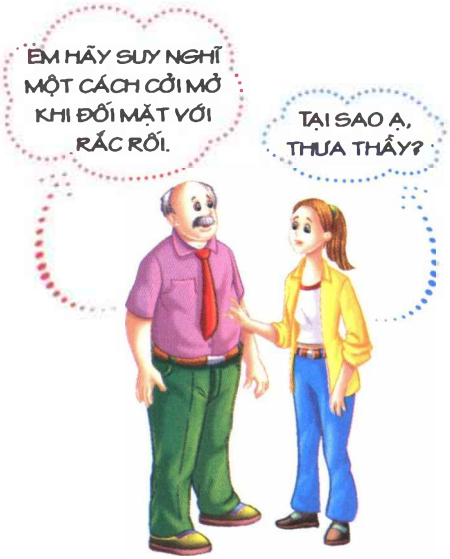
ĐÁNH GIÁ THÀNH QUẢ

Đánh giá thành quả mà bạn đạt được là sự kết hợp giữa trực giác và kết quả thực tế. Và hãy tin vào phương pháp mà bạn đã thực hiện để đạt được thành công. Những người tự tin sẽ đạt được thành công.

Thành công là gì?

Thành công là sự hoàn tất bất cứ việc gì mà chúng ta định làm.

ĐẦU ÓC CỞI MỞ



Bạn cần suy nghĩ cởi mở trước mọi tình huống để có thể nảy ra những ý tưởng mới nhằm giải quyết vấn đề. Hãy sôi nổi, linh hoạt, tích cực. Bạn sẽ vượt qua mọi rắc rối một cách dễ dàng.

Bạn nên làm gì để giải quyết vấn đề?

Bạn nên suy nghĩ cởi mở để có thể nảy ra những ý tưởng mới.

TRÒ CHUYỆN VỚI NHỮNG NGƯỜI ĐÁNG TIN CẬY

Hãy nói chuyện với những người bạn có thể tin tưởng. Chúng ta rất cần nhận được sự quan tâm, theo dõi và uốn nắn sát sao của cha mẹ, người lớn. Sự theo dõi này sẽ khiến chúng ta cảm thấy mình luôn được chú ý và sẽ cư xử tốt hơn.

Nói chuyện với một ai đó mà bạn tin tưởng có tốt không?

Có chứ, người mà bạn tin tưởng sẽ giúp bạn rất nhiều khi xảy ra hoạn nạn.

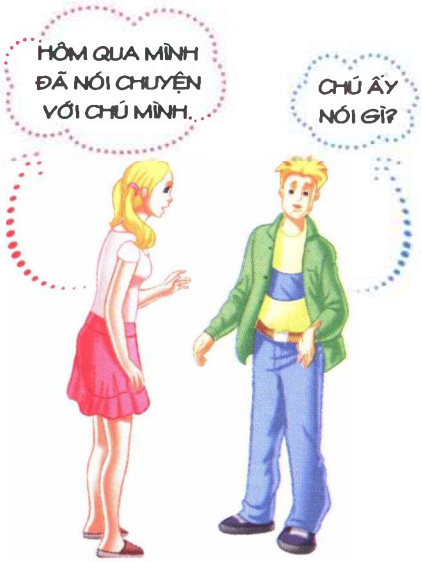
NHỚ LẠI

Đừng cảm thấy bực bội nếu bạn thất bại ở thời điểm hiện tại. Hãy nhớ về thời khắc tươi đẹp mà bạn đã thành công nhiều lần dù thành công đó nhỏ hay lớn, rút kinh nghiệm từ chính cuộc đời bạn và bắt đầu lại với đam mê trước đây.

Tại sao chúng ta nên nhớ lại khoảng thời gian đẹp đẽ trước kia?

Việc hồi tưởng này sẽ tạo động lực để chúng ta cố gắng đạt được mục tiêu.

CHIA SẺ KINH NGHIỆM



Bạn nên chia sẻ những trải nghiệm về những lần cố gắng của mình với người ủng hộ bạn. Họ không bao giờ khiến bạn thất vọng và luôn thấu hiểu con người bạn. Chia sẻ kinh nghiệm của bạn với họ sẽ giúp bạn có thêm sự ủng hộ.

Chia sẻ kinh nghiệm với những người ủng hộ bạn có ích lợi gì?

Họ sẽ giúp bạn có được những lựa chọn hợp lí.

ĐỪNG LƠ LÀ

Đừng bỏ bê bản thân sau khi thất bại. Hãy rút kinh nghiệm và đừng lặp lại những sai lầm ở các lần sau. Khi bạn tự nhủ theo chiều hướng tích cực, bạn sẽ hiểu rõ bản thân và tự tin hơn.

Khi nào bạn cảm thấy tự tin?

Bạn sẽ tự tin khi bạn tự nhủ với mình theo hướng tích cực.

TẬP TRUNG SUY NGHĨ

Tập trung suy nghĩ về những việc mà bạn muốn thực hiện. Hãy nghĩ đến những công việc mà bạn quan tâm và muốn hoàn thành.

Tác dụng của tập trung suy nghĩ là gì?

Tập trung suy nghĩ giúp bạn tích cực hơn trong việc hoàn thành mục tiêu.

LÀM NHỮNG VIỆC BẠN THÍCH

Càng dành thời gian làm những việc bạn thích, bạn sẽ càng cảm thấy thoải mái. Hãy làm những việc bạn thấy vui vẻ, bởi khi đó não sẽ sản sinh nhiều Endorphin, hợp chất làm tăng sự hưng phấn và dễ chịu.

Tại sao bạn nên làm những việc mà mình thích?

Bởi vì bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM
Địa chỉ: 136 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội
Điện thoại: 04.37547735 * Fax: 04.37547911
Email: hanhchinh@nxbdhsp.edu.vn * Website: www.nxbdhsp.edu.vn

ĐƠN VỊ LIÊN KẾT VÀ PHÁT HÀNH
CÔNG TY TNHH 1 THÀNH VIÊN TM & DV VĂN HÓA MINH LONG
Số 1 Lô A7 - Khu Đô Thị Đầm Trấu - Q. Hai Bà Trưng - Tp. Hà Nội
ĐT: (84-4).6 294 3819 - (84-4).3 984 5996 - Fax: (84-4).3 984 5985
Website: www.minhlongbook.com.vn - Email: minhlongbook@gmail.com
Văn phòng đại diện tại TP.Hồ Chí Minh
ĐC: Số 33 Đỗ Thừa Tự - P. Tân Quý - Q. Tân Phú - Tp. Hồ Chí Minh.
ĐT: (84-8).6 675 1142 - Fax: (84-8).6 267 8342
Email: cnminhlongbook@gmail.com

55 cách để Vượt qua thất bại
55 WAYS OVERCOME SETBACK

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Giám đốc. TS. Nguyễn Bá Cường**
Chịu trách nhiệm nội dung: **Tổng biên tập. GS.TS Đỗ Việt Hùng**
Biên tập: **Ứng Quốc Chỉnh**
Trình bày: **Hải Yến**
Bìa: **Trọng Kiên**
Sửa bản in: **Minh Ánh**

Mã số: 02.02.10/67 - TK 2015

In 3000 cuốn, khổ 17x21cm, tại Công ty TNHH Thương mại in bao bì Tuấn Bằng
Địa chỉ: Số 46 - phố Tân Ấp - Phúc Xá - Ba Đình - Hà Nội
Số xác nhận ĐKXB: 458-2015/CXBIPH/10-52/ĐHSP
Quyết định xuất bản số: 150/QĐ-NXBĐHSP ngày 21/4/2015
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2015.

55 CÁCH ĐỂ VƯỢT QUA THẤT BẠI

Bất cứ ai cũng đã từng trải qua thất bại hay mất phương hướng. Vấn đề chính không phải là bao nhiêu lần bạn vấp ngã mà là làm thế nào để bạn đứng dậy được sau cú ngã ấy. Hãy nhớ rằng thất bại không phải là một bức tường không thể vượt qua. Nội dung cuốn sách nhỏ này sẽ giúp bạn tự rèn luyện và có phản ứng thích hợp khi phải đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống.

Các tập trong bộ sách

ISBN: 978-604-54-2489-6

8 936067 594218

Giá: 30.000 VNĐ