



Tháp Bút

NỘI SAN CỦA TRƯỜNG NGUYỄN SIÊU



Tranh của Nguyễn Thái Diệp Chi - lớp 6C13

THÁNG 02 NĂM 2022 | LƯU HÀNH NỘI BỘ

NỘI DUNG



NỘI SAN THÁNG 02 NĂM 2022

Sự kiện đã diễn ra

- Nghi Tết Nguyên Đán - Chào Xuân Nhâm Dần

Sự kiện đang diễn ra

- Giai đoạn II cuộc vận động sáng tác hướng về Mái trường tuổi 30
- Ôn tập, kiểm tra giữa Học kỳ II
- Cuộc thi viết thư UPU

Sự kiện sắp diễn ra

- Cuộc thi Sáng tạo thanh thiếu niên nhi đồng cấp Thành phố năm 2022
- Ngày hội STEM cấp trường.
- Ngày hội Thiếu nhi vui khỏe
- Ngày Quốc tế Phụ nữ
- Ngày thành lập Đoàn TNCS HCM



QUYẾT TÂM VƯỢT QUA ĐẠI DỊCH
HOÀN THÀNH TỐT NHIỆM VỤ
NĂM HỌC 2021-2022
KỶ NIỆM 30 NĂM
THÀNH LẬP TRƯỜNG

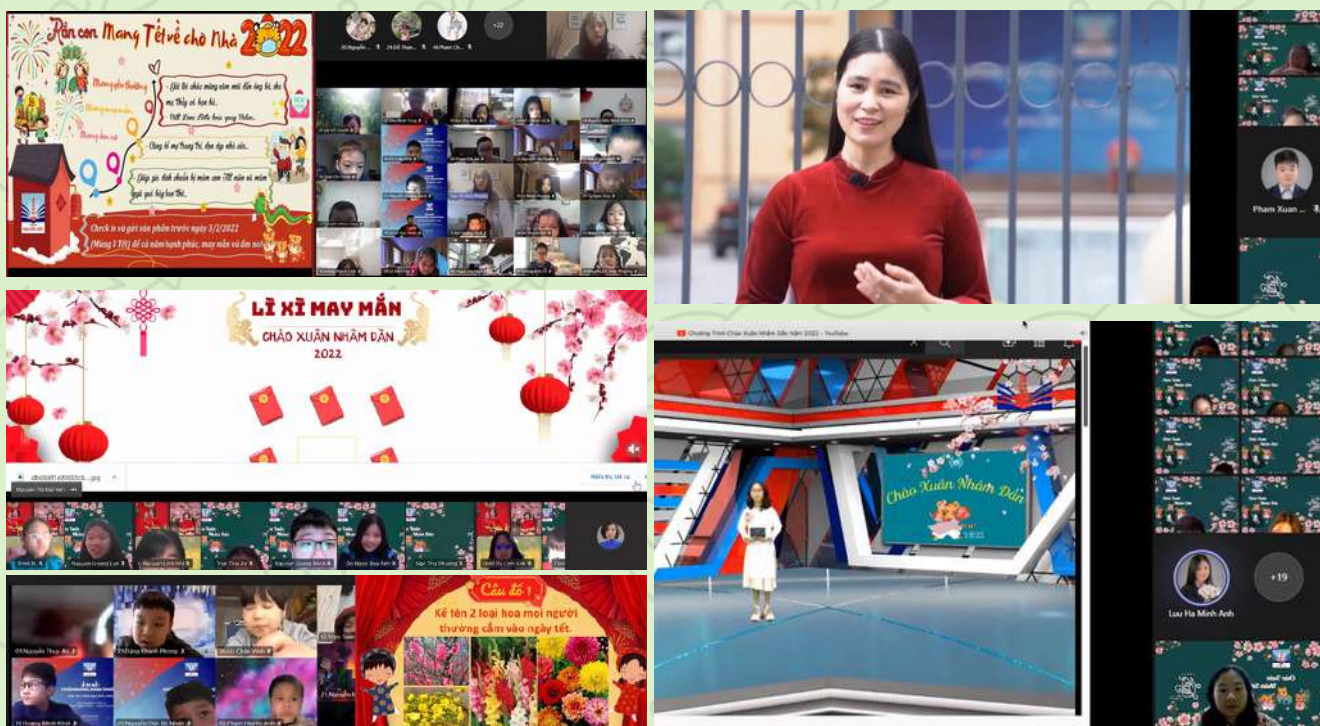
Mục lục

Trang 2	Nội dung
Trang 3-4	Hân hoan tiết học chào Xuân
Trang 5	Podcast
Trang 6	Phòng chống Covid trong trường học
Trang 7	Duy trì dạy học trực tuyến
Trang 8-9	Dự án mùa Xuân
Trang 10-13:	Chùm truyện song ngữ
Trang 14-15	Cảm hứng từ những chiếc lá
Trang 16-21	Vinh danh Giải thưởng Nguyễn Siêu
Trang 22-23	Nguyễn Siêu trong tôi là...
Trang 24	Các cuộc thi đang diễn ra
Trang 25	Công thức giao tiếp tích cực
Trang 26-27	Câu chuyện chọn ngành
Trang 30	Đối phó với cảm xúc
Trang 31	Blue Letter
Trang 30-31	NSS Talk: Áp lực học tập
Trang 32-33	Góc nhìn của sự thành công
Trang 34-35	Bớt chút ngạo mạn, thêm chút nhẹ nhàng
Trang 36	NSS Talk - Future Painter



HÂN HOAN TIẾT HỌC CHÀO XUÂN

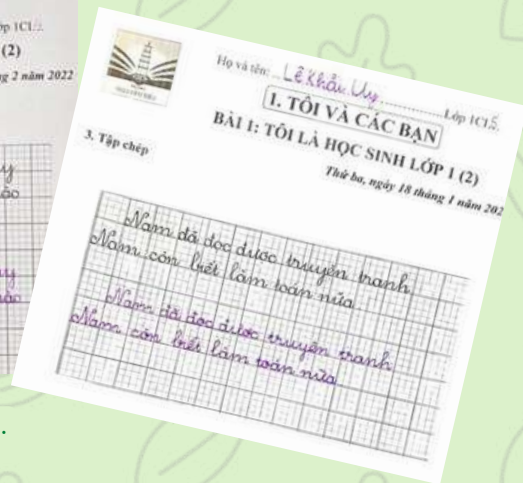
Trong tiết học đầu tiên sau kỳ nghỉ Tết Nguyên đán, các bạn học sinh đã cùng nhau dự lễ chào cờ đầu Xuân, chia sẻ với nhau về các hoạt động trải nghiệm của mình trong dịp Tết cổ truyền (video, hình ảnh trang trí nhà cửa, làm bánh, chúc Tết...), triển khai những hoạt động sắp tới và thưởng thức các tiết mục văn nghệ chào Xuân. Thầy cô và học sinh đã xem chương trình Chào Xuân, cùng chia sẻ những kế hoạch đầu năm và trao cho nhau những lời chúc Tết, những món quà lì xì ý nghĩa, bắt đầu những ngày học tập mới đầy hứng khởi.





HÂN HOAN TIẾT HỌC CHÀO XUÂN

Tiết 1 ngày 7/2/2022, các bé Tiểu học cũng tham gia hoạt động trải nghiệm với chủ đề CHÀO XUÂN MỚI vô cùng thú vị và dễ thương.



KHỐI 1: Khai bút đầu xuân.



KHỐI 2: tham gia trò chơi khám phá những phong tục, tập quán tốt đẹp của dân tộc



KHỐI 3: Cùng gia đình chuẩn bị đón Tết Nhâm Dần. Thời gian nghỉ Tết vừa qua, các con học sinh khối 3 rất vui mừng vì vừa được vui đón Tết cùng gia đình, vừa được thực hiện một nhiệm vụ nho nhỏ mà các cô giáo chủ nhiệm đã giao cho. Đó là đóng góp một phần công sức lao động nhỏ bé của mình vào công việc chuẩn bị đón Tết cùng gia đình. Các con đã cùng bố mẹ trang trí, dọn dẹp nhà cửa, bày mâm ngũ quả ban thờ và giúp đỡ mẹ chuẩn bị mâm cơm tất niên ấm cúng. Các con đã ghi lại những hoạt động đó bằng những hình ảnh thật đẹp, sinh động và đầy ấn tượng. Hoạt động này giúp các con thêm hiểu, thêm yêu những phong tục, tập quán của dân tộc Việt Nam.

KHỐI 5: Qua hoạt động trải nghiệm "Mang Tết về cho mẹ" của khối 5, các con được lưu lại những khoảnh khắc đó. Sau đây là một số sản phẩm mà chính các con đã tạo nên trong dịp Tết thân thương vừa qua. Cứ mỗi độ Tết đến, xuân về, các con lại được sum họp bên mâm cơm gia đình, được trải nghiệm gói bánh chưng, bày mâm ngũ quả, cắm hoa ngày Tết hay làm những bao lì xì ngộ nghĩnh....





PODCAST CỦA LIÊN ĐỘI VÀ ĐOÀN TRƯỞNG TRƯỜNG NGUYỄN SIÊU

Tháng 02/2022, kênh Podcast - Phát thanh Măng non của Liên Đội và Đoàn Trường Nguyễn Siêu với giọng đọc của các phát thanh viên học sinh đã cho ra đời các bài phát thanh mừng Đảng, mừng Xuân, mừng vận hội mới.



Mời quý cha mẹ, thầy cô và các bạn học sinh cùng lắng nghe các podcast tháng 2 của Liên Đội và Đoàn Trường Nguyễn Siêu bằng cách quét mã QR trên.



"Listening to podcast, reading a book, listening to an audiobook and watching films isn't waste of time. It's how somebody becomes wise!" — Deyth Banger





Nhằm đảm bảo tối đa yêu cầu về phòng, chống dịch trong trường học, các bản tin Covid-19 nội bộ cập nhật liên tục tình hình các ca nhiễm và nghi nhiễm, các ca phục hồi trong cộng đồng giáo viên, học sinh Nguyễn Siêu. “Thông điệp 5K”, Sổ tay Covid-19 đã được triển khai tới 100% các lớp qua buổi sinh hoạt chủ đề: “Phòng chống Covid trong trường học”.

Bên cạnh đó, Công đoàn nhà trường còn phát động thành lập các tổ tình nguyện hỗ trợ các thầy cô giáo, cán bộ, nhân viên mắc Covid-19 và cung cấp đến tận các gia đình những suất ăn, đồ uống dinh dưỡng miễn phí.

Cô Mỹ Linh, Chủ tịch Công đoàn chia sẻ: "Đúng là trong khó khăn mới càng thấy thấm thía ý nghĩa của cụm từ "Ấm tình Nguyễn Siêu". Sau chưa đầy 1 ngày triển khai, chúng tôi đã nhận được gần 40 đơn đăng ký tham gia vào đội tình nguyện, chưa kể còn nhiều thầy cô khác muốn nhưng chưa sắp xếp được thời gian, rồi có những thầy cô còn đang là F0 nhưng đã dự kiến thời gian khỏi bệnh để tham gia. Ngay lập tức, các nhóm triển khai công việc rất nhanh với tinh thần luôn sẵn sàng hỗ trợ về việc mua các đồ dùng thiết yếu, nấu ăn, đưa đi khám bệnh.. Ngoài ra, các thầy cô cần mượn trang thiết bị phục vụ cho việc chữa bệnh đều cũng sẽ được các đồng nghiệp hỗ trợ chuyển giúp. Chúng tôi thực sự xúc động với tinh thần đó của những con người Nguyễn Siêu."

“PHÒNG CHỐNG COVID TRONG TRƯỜNG HỌC”

Hà Nội, ngày 27 tháng 2 năm 2022

KẾ HOẠCH
HỖ TRỢ CB-GV-NV NHIỄM COVID 19

I. Mục đích

- Nâng cao tinh thần tương thân tương ái, đoàn kết giúp đỡ nhau trong mọi hoàn cảnh về vật chất và tinh thần trong cộng đồng giáo viên trường Nguyễn Siêu.
- Hỗ trợ những thầy cô giáo bản thân đang bị nhiễm covid 19 và gia đình cũng đang có người thân nhiễm covid 19 không thể ra ngoài để mua các đồ dùng nhu yếu phẩm.

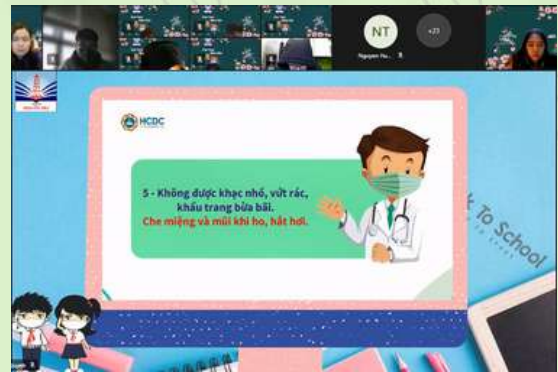
II. Tổ chức thực hiện

Ban chấp hành công đoàn xây dựng kế hoạch hỗ trợ các đồng chí có hoàn cảnh khó khăn do bản thân nhiễm covid hoặc gia đình có nhiều người bị nhiễm covid như sau:

STT	Nội dung	Thực hiện	Phụ trách
1	Hỗ trợ 1 bữa cháo, nước hoa quả/ngày (miễn phí)	- BCH công đoàn phối hợp với bộ phận Nhà bếp, phòng Khởi nghiệp triển khai nấu cháo và ép nước hoa quả vào buổi trưa các ngày trong tuần. - Đồng chí nào có nhu cầu đặt cháo, nước ép hoa quả đăng ký số lượng theo đường link trước 12h trưa hôm trước (có thể đặt cố định cả tuần). - Đội thanh niên tình nguyện của Chi đoàn giáo viên hỗ trợ ship.	- Đ/c Nguyễn Thị Hải Yến - BCHCD
2	Hỗ trợ cho mượn máy khí dung	- Nhà trường đầu tư 3 máy khí dung để hỗ trợ CBGVNV khi cần.	-Đ/c Thúc
3	Hỗ trợ mua thuốc điều trị Covid-19	- Bộ phận Y tế hỗ trợ việc mua thuốc điều trị Covid-19 cũng như tư vấn về cách dùng thuốc. - Đội thanh niên tình nguyện của chi đoàn giáo viên hỗ trợ ship.	-Đ/c Phương Y tế
4	Hỗ trợ đưa đi khám bệnh	- Trong trường hợp gia đình các đồng chí có nhu cầu đi khám bệnh mà bản thân hoặc cả gia đình đang bị nhiễm covid 19 liên hệ với đ/c Thúc.	-Đ/c Thúc
5	Hỗ trợ công tác chủ nhiệm, dạy thay	- Trong trường hợp sức khỏe không đảm bảo cho việc lên lớp hoặc cần phải đi khám bệnh bất cứ lúc nào, các đ/c liên hệ với tổ trưởng, trưởng bộ phận, phụ trách chuyên môn, chủ nhiệm để được hỗ trợ.	-Tổ trưởng -Đ/c Cao Lan, Duyên, Nhân 81.

>>> Xem [Sổ tay Covid-19 TẠI ĐÂY](#)

Dưới đây là một số hình ảnh của chương trình sinh hoạt chi Đội, chi Đoàn với chủ đề “Phòng chống Covid trong trường học”.






Khám phá



1. Trên sân khấu thường có những hình ảnh gì?
2. Những hình ảnh đó được làm bằng những chất liệu gì?

TÌM HIỂU

- Hình ảnh gì được thể hiện trong sản phẩm?
- Hình dáng và màu sắc được thể hiện như thế nào?



DUY TRÌ NẾP DẠY- HỌC TRỰC TUYẾN

Ngay sau thời gian nghỉ Tết Nguyên Đán cho tới hết tháng 2/2022, các thầy cô đã chuẩn bị chu đáo cho các tiết học để đón các con học sinh. Trong tình hình dịch bệnh tiếp tục diễn biến gia tăng, hầu hết các bậc cha mẹ học sinh đồng thuận với phương án học tập trực tuyến. Các hoạt động học tập được thiết kế sinh động, hấp dẫn. Học sinh được khám phá, trải nghiệm các nội dung học tập phong phú và sinh động một cách hào hứng, chủ động. Nền nếp trong dạy học trực tuyến của nhà trường tiếp tục được duy trì.





HOẠT ĐỘNG DỰ ÁN MÙA XUÂN

Tiếp nối dự án “Tôi gọn gàng”, trong tháng 2, học sinh khối 3 tiếp tục tham gia vào việc thực hiện dự án “Em là nhà thực vật học”. Thế giới thực vật phong phú đã được các con nghiên cứu, tìm tòi, sáng tạo thật chi tiết, cụ thể và vô cùng phong phú, sinh động. Các con nghiên cứu kỹ từng bộ phận của cây như rễ, thân, lá, hoa và quả cùng với đó là các đặc điểm, vai trò, chức năng và nhiệm vụ của chúng. Những sản phẩm thu được từ những đôi bàn tay khéo léo của các con rất lạ nhưng cũng không kém phần đẹp mắt và độc đáo.



Nhiên liệu: Cánh hoa giấy (thân, đầu và vẩy), lá cây hoa giấy (đuôi) và hạt bí ngô (mắt)





HOẠT ĐỘNG DỰ ÁN MÙA XUÂN

1. Facts about dinosaurs

1. Dinosaurs are a group of reptiles that have lived on Earth for about 245 million years.
2. One of the biggest dinosaurs was the Argentinosaurus.
3. The word dinosaur came from an English paleontologist.
4. The 65-million-year-old Triceratops is the world's last known surviving dinosaur.

Khối 3 với dự án "Tìm hiểu về các loài khủng long"

Khủng long là chủ đề mà học sinh yêu thích khám phá. Bởi vậy, khi thực hiện dự án "Tìm hiểu về các loài khủng long" đã có rất nhiều thiết kế slide, thuyết trình khá thú vị đến từ các siêu nhân nhí khối 3.

Khối 4 đã cùng nhau báo cáo dự án "Tết trong tôi là...". Sản phẩm của dự án này chính là những bức ảnh tuyệt đẹp được đã ghi lại trong dịp Tết vừa qua ! Do ảnh hưởng của dịch, các bạn học sinh không được đi chơi nhiều như những năm trước nhưng cũng thật hạnh phúc khi được đón một cái Tết đầm ấm, bình an bên gia đình mình.



Le dynasty mandarin

Học sinh lớp 5 với dự án "Tìm hiểu lịch sử Việt Nam thời xưa": Thực hiện lời dạy của Bác "Dân ta phải biết sử ta/ Cho tường gốc tích nước nhà Việt Nam", các con khối lớp 5 đã bắt đầu thực hiện dự án "Tìm hiểu lịch sử Việt Nam thời xưa" dưới hình thức thuyết trình bằng tiếng Anh. Qua đây, các con một lần nữa có cơ hội trải nghiệm bản thân và hiểu rõ hơn về lịch sử nước nhà, từ đó bồi đắp tình yêu với bộ môn Lịch sử cũng như tình yêu Đất nước.



CÓ BA CHÚ CHUỘT Ở TRONG SÂN NHÀ

Mọi người thường rất ghét chuột và không muốn có chuột trong nhà hoặc trong vườn của nhà họ, phải không nhỉ? Nếu thế thì các chú chuột ở trong vườn nhà tớ sẽ là những chú chuột hạnh phúc nhất thế giới.

Tuy các chú chuột không được phép cư trú trong nhà của tớ, nhưng chúng lại được ở trong tầng hầm và không bị bố mẹ tớ tìm cách đuổi đi. Dưới sàn tầng một nhà tớ, đất bị sụt xuống tạo thành một khoảng trống giữa sàn và nền đất. Các chú chuột nghĩ rằng tầng hầm đó rất thích hợp để làm thành ngôi nhà cho chuột, thế là chúng đã dọn đến đấy ở và không cần phải đào hang nữa. Chúng thật may mắn vì bố mẹ tớ không quá khó tính. Chuột là một động vật rất dũng cảm. Tớ đã nhìn thấy một chú chuột chạy ra ăn hết cơm thừa trong bát ăn của chó, và sau đó còn chạy tới hít hít vào mũi chú chó con nhà tớ. Chúng cũng không sợ bố mẹ tớ, vẫn chạy chơi trong vườn mặc dù bố mẹ tớ đang đứng ở gần đấy.

Các chú chuột đôi khi làm mẹ tớ bực mình vì đào đất và cắn cây trồng trong chậu của mẹ tớ. Nhưng nhờ mẹ tớ mà các chú chuột có thức ăn hàng ngày. Mẹ tớ đào một cái hố nhỏ trong vườn để ủ rác rau củ thành phân hữu cơ. Các chú chuột lại thích ăn những mẫu rau củ thừa đó, nên chúng coi cái hố ủ rác của mẹ tớ như cái nhà hàng miễn phí dành cho chuột. Thậm chí các chú chuột còn đào một đường hầm từ hang đến thẳng "nhà hàng", để không phải bò trên mặt đất nữa. Sau khi ăn no nê, các chú chuột chạy chơi trong vườn, trông rất vui vẻ.

Tớ đã nhìn thấy ba chú chuột dắt nhau dạo chơi ở chân tường và chúng cọ cọ cái mũi dài vào nhau, trông rất thân thiết. Tớ nghĩ hai trong số đó có thể là một cặp vợ chồng chuột, vì một thời gian sau, tớ nhìn thấy chuột mẹ dắt 4 chú chuột con dạo chơi trong vườn. Cả nhà chuột trông cực kỳ hạnh phúc và vui vẻ. Tớ hy vọng là đàn chuột đừng đẻ quá nhiều vì tớ cũng không thích có quá nhiều chuột trong vườn nhà tớ.

Trần Nguyệt Minh (4C16)





THREE MICE IN THE BACKYARD

Trần Nguyệt Minh (4Cl6)



People usually hate rats and don't want to see them in their house or garden, do they? If so, the mice in my backyard would be the happiest mice in the world. Although the rats were not allowed to reside in my house, they were allowed to stay in the basement and not be chased away by my parents. Under the first floor of my house, the ground collapsed, creating a gap between the floor slab and the ground. Mice thought that the basement was suitable for making a house for their family. So, they moved there and didn't need to dig a cave anymore. They were really lucky because my parents weren't too picky. Mouse is a very brave animal. I saw a mouse running out to eat all the leftover in the dog's bowl, then ran over and sniffed my puppy's nose. They were also not afraid of my parents, still running in the garden even though my parents were standing nearby.

Rats sometimes annoyed my mom by digging in the ground and biting her potted plants. But thanks to my mother, the mice had food to eat every day. My mother dug a small hole in the

garden to compost vegetable waste. Rats loved to eat those leftovers, so they treated my mom's composting hole like a free rat restaurant. The rats even dug a tunnel from their cave directly to the "restaurant", so that they wouldn't have to crawl on the ground anymore. After eating, the rats ran around in the garden, looking very happy.

I have seen three rats walking together at the foot of the wall, rubbing their long noses together, looking very close. I thought two of them might be a couple, because a while later, I saw the mother rat taking her four babies for a walk in the garden. The whole rat family looked extremely happy and cheerful. I hope the rats don't breed too much because I don't like having too many rats in my garden.



KHU VƯỜN KỲ DIỆU



Trần Nguyệt Minh (4Cl6)



Ngày xưa ngày xưa, ở một khu đô thị nọ, có rất nhiều gia đình cùng sống trong một khu phố. Trong số đó, có một bác nhà nghèo sống cạnh một bác nhà giàu. Bác nhà giàu có ngôi nhà rất to và rất đẹp, mọi đồ đạc trong nhà cũng rất đẹp và đắt tiền. Còn bác nhà nghèo sống trong ngôi nhà nhỏ, mọi đồ đạc đều bình thường. Hàng ngày, bác nhà giàu đi làm bằng chiếc xe ô tô đắt tiền, có một chú lái xe riêng. Còn bác nhà nghèo thì đi một chiếc xe cũ kỹ và phải tự lái xe mỗi ngày.

Ngôi nhà của bác nhà nghèo đã cũ, lại ít được chăm sóc nên trông càng cũ kỹ. Mỗi khi trời mưa, rêu lại mọc lên ở sân, nếu đi không cẩn thận sẽ rất dễ bị ngã dập mông. Ban đêm, chuột chạy khắp sân và ốc sên leo đầy trên tường. Còn ngôi nhà của bác nhà giàu lúc nào cũng đẹp đẽ, ai đi qua cũng khen căn nhà đẹp và sang trọng. Bác nhà nghèo vì thế cảm thấy buồn, vì bác không có nhiều tiền để sửa sang lại căn nhà của bác cho đẹp đẽ hơn.

Một hôm, mẹ của bác nhà nghèo ở xa đến chơi. Bà thấy bác nhà nghèo luôn không vui vẻ nên hỏi tại sao. Bác nhà nghèo trả lời: "Vì con không có nhiều tiền để làm cho ngôi nhà của con đẹp hơn, nên con thấy không vui. Hàng xóm của con đều ở trong những ngôi nhà đẹp hơn nhà của con."

Bà bảo: "Đấy là vì con lười biếng quá. Nếu con muốn làm cho ngôi nhà đẹp hơn, thì con hãy quét dọn sạch sẽ, nhổ hết cỏ dại và trồng hoa trong vườn. Ngôi nhà của con sẽ đẹp hơn rất nhiều." Rồi bà tặng cho bác nhà nghèo một ít hạt giống đủ loại.

Bác nhà nghèo đem gieo các hạt giống xuống đất. Ít lâu sau, các hạt giống mọc lên thành cây và lớn rất nhanh. Rồi cây leo lên giàn, và bắt đầu nở những bông hoa đầu tiên. Căn nhà của bác nhà nghèo bỗng như được mặc một chiếc áo mới. Những cây hoa nở trên giàn, nở trong chậu, leo lên ban công và leo cả lên mái nhà. Lá cây và hoa che kín những mảng tường xấu xí. Những cây rau cũng mọc lên xanh tốt. Những đàn bướm đủ màu sắc bay lượn trên những đóa hoa. Mỗi buổi sáng, chim chóc kéo đến hót vang lừng trên những lùm cây. Đàn ong vo ve bay tìm mật. Mỗi buổi sáng thức dậy, bác nhà nghèo đều ra thăm vườn hoa và lắng nghe tiếng chim hót. Bác cảm thấy thật vui sướng và hạnh phúc khi ngắm những bông hoa đủ màu sắc. Việc chăm sóc vườn hoa cũng khá vất vả, nhưng bác nhà nghèo chăm chỉ làm việc, nên vườn hoa của bác ngày càng có thêm nhiều loài hoa đẹp và nở hoa quanh năm.

Những người hàng xóm trầm trồ khen ngợi vườn rau và hoa của bác nhà nghèo. Họ đều ao ước có được vườn hoa đẹp đẽ như của bác. Bây giờ, không ai chê ngôi nhà cũ kỹ của bác là xấu xí cả. Ai cũng bảo nó trông thật xinh đẹp và đáng yêu. Họ chụp ảnh ngôi nhà và vườn hoa của bác và giới thiệu với bạn bè. Họ khen ngợi sự khéo léo của bác và đề nghị bác chia sẻ kinh nghiệm trồng và chăm sóc các loài hoa. Bây giờ, bác nhà nghèo cảm thấy mình thật là đầy đủ và hạnh phúc.

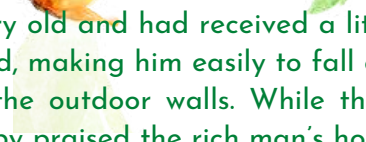


THE MAGIC GARDEN



Trần Nguyệt Minh (4Cl6)

Once upon a time, in a certain urban area, there were a lot of families living in a neighborhood. Among them, there was a poor man living next to a rich man. The rich man's house was massive and beautiful, all the furniture in his house was also gorgeous and expensive. The poor man lived in a small house, all furniture was normal. Every day, the rich went to work in an expensive car driven by his driver. While the poor drove an old car by himself.



The poor man's house was very old and had received a little care, so it looked even older. When it rained, moss grown in the yard, making him easily to fall on his butt. At night, rats ran all over the yard and snails crawled on the outdoor walls. While the rich man's house was always in good conditions. Everyone passing by praised the rich man's house as beautiful and luxurious. Therefore, the poor felt sad, because he didn't afford to repair his house to make it better.

One day, the poor man's mother came to visit him from far away. She realized that the poor was always unhappy, so she asked him the reason why. "Because I don't have much money to make my house more beautiful, so I am not happy. My neighbors all live in nicer house than mine" said the poor.

"It is because you are too lazy. If you want to make your house more beautiful, you must clean it up, pulling out all the weeds then planting flowers in the garden. Your house will be much nicer", said his mom. Then she gave the poor many kinds of seeds.

The poor planted the seeds into the garden. Soon, the seeds sprouted into trees and grew very quickly. Then the plant climbed onto the scaffold and the first flowers began to bloom. The poor's house suddenly looked like wearing a new shirt. The flowers bloomed on the trellis, bloomed in pots, climbed onto the balcony and climbed onto the roof. Leaves and flowers covered the ugly walls. Vegetables were also growing green. Colorful butterflies fluttered over the flowers.

Every morning, birds flock to sing loudly in the groves. Bees buzzed around to search honey. Every morning, when the poor woke up, he visited the flower garden and listened to the birdsong. He felt very happy when looking at the colorful flowers. Taking care of the garden then was also quite hard, but the poor worked hard, so that his garden has more and more beautiful flowers and bloomed all year round.

Neighbors admired the poor's vegetable and flower garden. They all wished to have a beautiful flower garden like his. Now, no one thought his old house ugly. Everyone said it looked so pretty and lovely. They took pictures of his house and flower garden and showed it to their friends. They praised his ingenuity and asked him to share his experience of growing and taking care of flowers. Now, the poor felt that he was very wealthy and happy.



CẢM HỨNG TỪ NHỮNG CHIẾC LÁ



Đình Hồ Linh - 6C17



Vương Bảo Anh - 6C15



Lê Huy Lâm - 6C14



Nguyễn Thị Tâm Như - 6C17



Trúc Linh - 6C12



Đỗ Trà My - 6C17



Đặng Vân Nga - 6C15



Nguyễn Đức Hưng - 6C11



Hoàng Việt - 6C13



Ngân Hà - 6C15



CẢM HỨNG TỪ NHỮNG CHIẾC LÁ



Hà Linh - 6C11



Phạm Phương - 6C15

Sản phẩm môn Mỹ thuật của học sinh THCS Nguyễn Siêu



Nguyễn Trang - 6C17



Phạm Thảo - 6C12



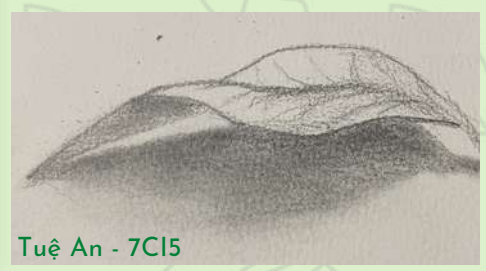
Minh Hà - 6C14



Minh Anh - 7C13



Chu Phương - 7C11



Tuệ An - 7C15

VINH DANH HỌC SINH ĐẠT GIẢI THƯỞNG NGUYỄN SIÊU

(HỌC KỲ I - NĂM HỌC 2021-2022)

TIÊU CHÍ XÉT KHEN THƯỞNG "GIẢI THƯỞNG NGUYỄN SIÊU"

1. Tất cả các môn học đánh giá bằng điểm số có điểm trung bình đạt từ 9.5 trở lên, trong đó môn Ngữ văn đạt từ 8.5 trở lên.
2. Học sinh học chương trình song ngữ đạt loại A trở lên đối với tất cả các môn Cambridge.
3. Tham gia tích cực, hiệu quả các hoạt động của lớp, của trường, có tính lan tỏa đến tập thể.
4. Được tập thể bình chọn gương mẫu toàn diện.
5. Có bản giới thiệu và tự đánh giá về phát triển phẩm chất và năng lực cá nhân (hướng dẫn: <https://sway.office.com/KZ3QeVB99WYiLDb8?ref=Link>).
6. Được Hội đồng Thi đua Khen thưởng phỏng vấn và xét duyệt.

TOP 1% HỌC SINH XUẤT SẮC TOÀN TRƯỜNG



Nguyễn Ngân Hà
6CI5



Nguyễn Trịnh Hải An
7CI7



Đỗ Ngọc Hoa
8IG1S1



Nguyễn Khánh Linh
9IG1S1



Nguyễn Đình Uy
10IG2E3



Ngô Sách Tường
11A1



Trần Minh Phương
12AE



Nguyễn Minh Anh
12NS1

VINH DANH HỌC SINH ĐẠT GIẢI THƯỞNG NGUYỄN SIÊU

(2021-2022)

TOP 3% HỌC SINH XUẤT SẮC TOÀN TRƯỜNG



Lâm Hồng Anh
6C17



Đỗ Trà My
6C17



Lưu Hà Minh Anh
7C13



Nguyễn Trà My
7C13



Cao Khánh Nguyên
7C17



Trần Minh Thư
8C15



Nguyễn Ngọc Trâm Anh
9AE1



Nguyễn Phương Thảo
9AE1



Trần Nhật Vy
9AE1



Nguyễn Bảo Nhi
9IG1S1



Đặng Bình Minh
9IG2S0

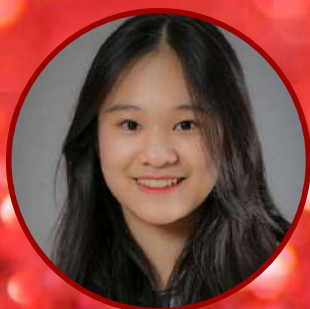


Phạm Ngọc Minh Anh
10AE1

VINH DANH HỌC SINH ĐẠT GIẢI THƯỞNG NGUYỄN SIÊU

(2021-2022)

TOP 3% HỌC SINH XUẤT SẮC TOÀN TRƯỜNG



Trần Khánh Hà
10IG2S2



Chu Bảo Linh
11A2



Trần Thị Khánh Vân
11A2



Tạ Minh Châu
11NS2



Nguyễn Hoàng Tố Uyên
12A1



Phạm Linh Ngọc
12NS1



Sái Thùy Linh
12NS2

VINH DANH HỌC SINH ĐẠT GIẢI THƯỞNG NGUYỄN SIÊU

(2021-2022)

TOP 5% HỌC SINH XUẤT SẮC TOÀN TRƯỜNG



Lê Quang Minh
6C11



Nguyễn Hà Phương
6C11



Phạm Nguyễn Bảo Ngọc
6C13



Nguyễn Phúc Doanh
6C14



Trần Phương Thảo
6C14



Vũ Đình Toàn
6C14



Cấn Vũ Hồng Hà
6C15



Đặng Vân Nga
6C15



Ngô Tường Chi
7C11



Nguyễn Mai Hương
7C12

VINH DANH HỌC SINH ĐẠT GIẢI THƯỞNG NGUYỄN SIÊU

(2021-2022)

TOP 5% HỌC SINH XUẤT SẮC TOÀN TRƯỜNG



Bùi Thị Thùy Dương
7C15



Hoàng Châu Anh
7C16



Đào Đức Quang
8C11



Ninh Thuận Nguyễn
8C14



Nguyễn Hương Trà My
8IG1S1



Vũ Hồng Phúc
8IG1S1



Hoàng Thái Sơn
8IG1S1



Trịnh Hoài Trâm Anh
8IG1S2



Trần Lê Bảo Anh
9IG2S0



Nguyễn Ngọc Linh
9IG2S0

VINH DANH HỌC SINH ĐẠT GIẢI THƯỞNG NGUYỄN SIÊU

(2021-2022)

TOP 5% HỌC SINH XUẤT SẮC TOÀN TRƯỜNG



Tạ Ngọc Quỳnh Anh
9IG1E1



Phan Vũ Minh Hạnh
9IG1S3



Nguyễn Ánh Nhi
10AE2



Trần Trung Sơn
10AE2



Nguyễn Thy Linh
10IG2E3



Đỗ Thùy Linh
10IG2S3



Trần Gia Phúc
10IG2S3



Lê Hà Minh
11A1



Nguyễn Hà Trang
11NS2



Bùi Thu Hiền
12AE

CUỘC VẬN ĐỘNG SÁNG TÁC MÁI TRƯỜNG TUỔI 30

(GIAI ĐOẠN 2)



Hướng tới kỉ niệm 30 năm ngày thành lập trường Nguyễn Siêu, Công đoàn trường tiếp tục phát động giai đoạn 2 cuộc vận động sáng tác Mái trường tuổi 30 với chủ đề

"NGUYỄN SIÊU TRONG TÔI LÀ..."

1. Đối tượng:

- Các thế hệ cán bộ, giáo viên, nhân viên đã và đang công tác tại trường
- Các thế hệ học sinh đã và đang theo học tại trường
- Các thế hệ cha mẹ học sinh có con đã và đang theo học tại trường
- Các đối tác trong và ngoài nước
- Những ai yêu mến mái trường Nguyễn Siêu

2. Nội dung: Những suy nghĩ, cảm xúc, kỉ niệm (như sự kiện, câu chuyện, tâm sự, bài giảng, câu nói...) về thầy cô, bạn bè và mái trường Nguyễn Siêu...

3. Thể loại: Văn xuôi, thơ, ghi chép, âm nhạc, nhiếp ảnh, tranh vẽ, mô hình, sản phẩm đa phương tiện...

4. Quy cách:

- Phần mở đầu ghi thông tin: Họ và tên (Cựu HS, HS ghi rõ niên khóa/ lớp... năm học...; CMHS ghi thêm họ tên con, lớp... năm học...; CB-GV-NV: ghi rõ bộ phận công tác, thời gian công tác tại trường; Đối tác và đối tượng khác: ghi rõ mối quan hệ với trường); Số điện thoại; Email...

a. Các sản phẩm sử dụng ngôn từ làm phương tiện chuyển tải như thơ, tản văn, truyện, kí... dung lượng không quá 2 trang A4, không làm nhóm, trình bày trên file Word, font Times New Roman, cỡ chữ 13.

• Với đối tượng học sinh đang học tại trường Nguyễn Siêu, ngoài việc nhận được giải thưởng từ BTC còn được cộng điểm vào các môn học có liên quan (giống như giai đoạn 1).

b. Các sản phẩm mỹ thuật được thể hiện dưới các hình thức:

+ **Mỹ thuật thủ công:** Bao gồm các tác phẩm trên giấy, toan... (kích thước nhỏ nhất 210x297 mm), không giới hạn về chất liệu sử dụng.

+ **Mỹ thuật công nghệ:** Bao gồm các bản vẽ kĩ thuật số được sáng tạo dựng từ ứng dụng đồ họa.

+ Tác giả là cá nhân hoặc tập thể (tập thể không quá 3 cá nhân/1 nhóm/1 sản phẩm, ghi rõ là tác phẩm của nhóm.)

c. Các tác phẩm âm nhạc:

- + Sáng tác ca khúc/rap/ + nhảy/vận động phụ họa/clip phụ họa cho tác phẩm (yêu cầu đọc rap rõ lời, đúng nhịp, nội dung súc tích);
- + Clip ca nhạc (có thể sử dụng 1 ca khúc hoặc nhiều hơn 1 ca khúc tự chọn về chủ đề mái trường/thầy cô/ 1 câu chuyện riêng để nói về nội dung muốn truyền tải trong clip) làm nổi bật lên tình cảm của học sinh với mái trường Nguyễn Siêu.
- + Hình thức: cá nhân hoặc tập thể (tập thể không giới hạn thành viên)

d. Cách thức tham gia: Tác giả gửi tác phẩm theo một trong các cách sau:

- + Gửi thư tay về Phòng Truyền thông - Tầng 1 nhà A Trường Nguyễn Siêu, Mạc Thái Tổ, Yên Hoà, Cầu Giấy, Hà Nội
- + Email về địa chỉ: kyuc30nam@nguyensieu.edu.vn
- + Đăng trực tiếp vào nhóm (group) Facebook "Kỷ ức 30 năm Nguyễn Siêu". (Lưu ý cần gia nhập nhóm để có thể đăng bài và thảo luận).

e. Thời gian tham gia:

- + Từ nay đến trước ngày kỉ niệm 30 năm thành lập trường 2 tuần.
- + Kết quả cuộc thi sẽ được thông báo trên website www.nguyensieu.edu.vn và Fanpage Trường Nguyễn Siêu.
- + Giải thưởng được trao chính thức trong dịp Kỷ niệm 30 năm thành lập trường.



5. Cơ cấu giải thưởng:

- Dự kiến tổng giá trị giải thưởng: 50.000.000đ (sẽ công bố chi tiết sau)
- Giấy chứng nhận kèm theo cho tất cả giải thưởng.

Bên cạnh các tác phẩm đoạt giải, những bài tham gia có chất lượng tốt sẽ được lựa chọn để đăng tải trên các kênh truyền thông của trường.

6. Tiêu chí xét giải: Bài dự thi sẽ được chấm trên thang điểm 10, gồm 02 tiêu chí dưới đây:

- Điểm của Ban Giám khảo (tỉ trọng 60%):
 - + Tác phẩm truyền cảm hứng tự hào, mến yêu dành cho thầy cô, bạn bè, trường lớp...
 - + Trình bày diễn đạt mạch lạc, khúc chiết, văn phong trong sáng, hấp dẫn
- Tương tác của độc giả (tỉ trọng 40%): Quy đổi từ tổng số tương tác tích cực (thích/thả tim/..., bình luận, chia sẻ) của độc giả trên Fanpage Trường Nguyễn Siêu.

7. Về việc sử dụng tác phẩm: nhà trường chọn lọc sử dụng trong các hoạt động sau đây:

- Đăng tải lên website chính thức của nhà trường: www.nguyensieu.edu.vn
- Đăng tải lên các kênh truyền thông chính thức khác của nhà trường: Nội san Tháp Bút, Fanpage, YouTube Trường Nguyễn Siêu, Instagram [nguyensieuvietnam](https://www.instagram.com/nguyensieuvietnam)...
- Đăng tải trong các tác phẩm truyền thông kỷ niệm 30 năm thành lập Trường Nguyễn Siêu

*** Lưu ý:** Các tác giả chịu trách nhiệm vấn đề bản quyền tác phẩm của mình. Nói KHÔNG với các hành vi sao chép, đạo ý tưởng, tác phẩm của người khác!

Cuộc vận động sáng tác là hoạt động thiết thực góp phần gây dựng cộng đồng NGƯỜI NGUYỄN SIÊU gắn bó bền vững, chung tay làm nên những món quà ý nghĩa dành tặng Mái trường tuổi 30: Xanh hạnh phúc - Sáng tư duy!

CÁC CUỘC THI ĐANG DIỄN RA



Cuộc thi viết thư UPU lần thứ 51 với chủ đề "Em hãy viết thư gửi một người có tầm ảnh hưởng để trình bày lý do và cách thức họ cần hành động trước khủng hoảng khí hậu" dành cho trẻ từ 9 đến 15 tuổi.



Cuộc thi "Sáng tạo thanh thiếu niên nhi đồng" lần thứ 18 - Thế hệ năm 2022 dành cho lứa tuổi 6-18.

Cuộc thi "Book Review - Trang sách xanh nuôi dưỡng ước mơ hồng"



Cuộc thi

BOOK REVIEW

Trang sách xanh nuôi dưỡng ước mơ hồng

Lần thứ 2 - năm 2022

Nội dung

Thí sinh quay clip 5 phút giới thiệu và nêu cảm nhận về cuốn sách yêu thích bằng tiếng Việt hoặc tiếng Anh

Cách thức tham gia

Thí sinh đăng tải clip dự thi lên Youtube và gửi link về BTC qua email: trangsachxanh2022@gmail.com

Đối tượng

Là thiếu nhi từ 12-15 tuổi

Thời gian

Nhận bài dự thi
Từ ngày 15/2/2022 đến 24h00 ngày 07/3/2022

Bình chọn trên fanpage (giải chuyên đề)
Từ 12h00 ngày 21/3 đến 12h00 ngày 24/3/2022

Công bố kết quả cuộc thi
Dự kiến cuối tháng 3/2022





CÔNG THỨC GIAO TIẾP TÍCH CỰC

Đã bao giờ bạn cảm thấy buồn hoặc tổn thương vì một ai đó nhưng họ không biết thậm chí không để tâm đến? Khi ấy, bạn sẽ chọn cách "thôi bỏ đi" rồi gặm nhấm nỗi buồn một mình hay "quyết tranh cãi đến cùng" để xem ai đúng ai sai?

Bản năng con người thường lựa chọn cách Giao tiếp Thụ động hoặc Giao tiếp Hiếu thắng, tùy theo tính cách của họ. Nhưng hai kiểu giao tiếp này "lợi ít, hại nhiều".

Chỉ có một kiểu giao tiếp duy nhất giúp chúng ta bày tỏ ý kiến, cảm xúc và suy nghĩ của mình mà không làm tổn thương đến những người xung quanh, đó là Giao tiếp kiên định.

Trong tháng 2, các bạn học sinh lớp 7 đã và đang cùng thầy cô Tâm lý tìm hiểu về kiểu giao tiếp này, cũng như luyện tập áp dụng "công thức giao tiếp tích cực" vào các tình huống đời thường của cuộc sống.

<p>Tôi cảm thấy ... (A) khi ... (B). Tôi mong là (C).</p>	<p>Tôi nghĩ rằng ... (D) vì ... (E). Sẽ ổn hơn nếu như (F).</p>
 <p>A - Cảm xúc của bản thân B - Sự kiện đã xảy ra C - Mong muốn thực sự</p>	 <p>D - Suy nghĩ của bản thân E - Lý do cụ thể, logic F - Đề xuất phương án phù hợp</p>





6 SAI LẦM DỄ MẮC PHẢI KHI CHỌN NGÀNH

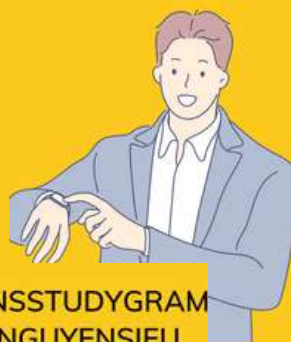
Yêu thích nhưng chưa hiểu

Để làm tốt một công việc nào đó, **yêu thích thôi là chưa đủ**. bạn còn cần tìm hiểu kỹ về ngành học xem nó có phù hợp với năng lực, điều kiện tài chính của gia đình cũng như giá trị bạn mong muốn hay không. Ngoài ra cũng cần **hiểu rõ những thách thức, khó khăn** của nghề để chuẩn bị tâm lý cho công việc sau này



Trì hoãn quá lâu

Nhiều bạn vì **tâm lý lo lắng nên thường trì hoãn** việc đưa ra quyết định quan trọng này. Tuy vậy, học đại học là khoản đầu tư dài hạn, vì thế, bạn **cần chuẩn bị kỹ càng mọi quyết định cho mình**. Khi buộc phải chuyển hướng ở phút chót, bạn dễ áp lực và đưa ra những lựa chọn sai lầm. Thay vì chờ đến sát ngày mới đưa ra quyết định, hãy **tìm hiểu và chuẩn bị từ sớm**



#NSSTUDYGRAM
@NGUYENSIEU
PSYCHOLOGY

Chọn ngành "dễ học"

Khi nhận thấy bản thân không có sở thích hay năng khiếu đặc biệt ở một lĩnh vực cụ thể, liên quan đến ngành nghề, nhiều bạn sẽ chọn những ngành được cho là **"dễ học", "dễ xoay sở"**. Nhưng thực tế, mỗi ngành học có một đặc thù và độ khó riêng. Nếu không tìm hiểu kỹ hoặc **không quyết tâm theo đuổi, bạn sẽ dễ chán nản và bỏ cuộc** (Lý do thì đã có ở bài trước rồi, các bạn có thể lục lại để xem nhaaaa). Thay vì theo đuổi một ngành nghề "dễ", hãy **cân nhắc những ngành nghề phù hợp với bản thân** hoặc liên quan đến sở thích



Chọn ngành "an toàn"

Đối với nhiều bạn, một ngành học "an toàn" là hội tụ đủ các yếu tố: Ra trường dễ tìm việc, cơ hội việc làm không bị giảm sút, lương ổn định, cơ hội thăng tiến cao... Trên thực tế, **không có ngành nghề nào đáp ứng đủ những yếu tố an toàn đó**. Mỗi ngành, lĩnh vực đều có rủi ro khó tránh. Chính vì vậy, bạn cần **cân nhắc thật kỹ và chuẩn bị trước** cho những tình huống bất ngờ trong tương lai



Chọn ngành theo ý cha mẹ



Đây là điều hết sức phổ biến tại nhiều gia đình: Cha mẹ luôn muốn con chọn những nghề ổn định, an toàn, lương cao hoặc **"theo nghiệp gia đình"**. Nhiều bạn thuận theo ý gia đình nên buộc phải từ bỏ đam mê. Từ đó, các bạn dễ sinh ra tâm lý chán nản, bỏ cuộc. Nếu cảm thấy mong muốn của gia đình vượt quá khả năng, không phù hợp với bản thân thì hãy thẳng thắn bày tỏ quan điểm, thuyết phục cha mẹ để theo đuổi đam mê của mình nhé!



Chọn theo số đông

Nhiều bạn có xu hướng tìm đến những ngành nghề đông người lựa chọn vì cho rằng đó là lựa chọn hợp thời, có triển vọng. Thực tế, **những ngành đông người học thì môi trường sẽ khắc nghiệt hơn, tỷ lệ cạnh tranh cao và đào thải cao hơn**. Điều này dẫn đến việc nhiều sinh viên chọn ngành hot ra trường phải **làm trái ngành**, không theo mong muốn của bản thân

ĐỪNG RƠI VÀO CHIẾC BẰY "NGÀNH HOT"

Lắng nghe bản thân

Lựa chọn ngành nghề phải xuất phát từ bản thân mình. Bạn có sở thích gì, bạn nổi bật và có khả năng làm những lĩnh vực nào, giá trị mà bạn muốn hướng đến trong cuộc sống của bạn. Bởi nếu lựa chọn không phù hợp với bản thân, bạn sẽ không thấy hạnh phúc



Hot nhưng không hợp

Nếu không lắng nghe mình mà chạy theo trào lưu và chọn lựa một ngành quá sức với mình, bạn sẽ không yêu thích nó. Và sau khi ra trường, ta lại vấp phải sự cạnh tranh khốc liệt giữa bao nhiêu người giỏi khác thì sớm muộn bạn cũng có suy nghĩ và hành động từ bỏ nó



Cơ hội việc làm luôn rộng mở

Trên thực tế, ngành thì ít nhưng nghề nghiệp thì rất đa dạng, phong phú. Một ngành sau khi tốt nghiệp, có thể làm việc được ở rất nhiều lĩnh vực.

VD: một người tốt nghiệp ngành Tâm lý học trường học có thể trở thành một chuyên viên tâm lý; Một giảng viên/ giáo viên; Chuyên viên nhân sự và phát triển nhà trường; Trợ lý dự án...

Chưa chắc đã "hot"

Chẳng ai có thể đảm bảo được rằng, sau 4-5 năm nữa khi ta tốt nghiệp và làm nghề, ngành đó vẫn hot trên thị trường



Vẫn có thể thất nghiệp

Ngành đó có thể bị bão hòa do có nhiều trường đào tạo và nhiều người theo học. Khi nhu cầu tuyển dụng giảm, lượng sinh viên ra trường lại quá nhiều thì thất nghiệp là điều có thể xảy ra



@Nguyễn Siêu Psychology
#NSSStudygram



Những ngày tháng 2, thời tiết Hà Nội giảm mạnh chắc hẳn đã có lúc sự cô đơn tìm đến các NSers. Vậy thì hãy cùng tham khảo 10 cách đối phó với cô đơn sau đây để giúp chúng ta có một tâm trạng thật tốt nhé.

1. Tạo danh sách các hoạt động "Một mình".

Có một danh sách các hoạt động đơn giản mà bạn thích hoặc sẵn sàng thử khi cô đơn như xếp hình, chơi trên điện thoại, đan móc, chần bông, xem phim, vẽ tranh, viết kịch bản. Mục đích là để đánh lạc hướng sự cô đơn cấp tính một cách lành mạnh chứ không phải ép bản thân gạt bỏ mọi người dù không muốn.

2. Tham gia vào một hoạt động tập thể yêu thích

Tham gia một lớp học hoặc câu lạc bộ cũng có thể mang lại cảm giác thân thuộc khi trở thành thành viên của một nhóm. Điều này có thể kích thích sự sáng tạo, mang đến cho bạn điều gì đó đáng mong đợi trong ngày và giúp tránh khỏi sự cô đơn.

3. Lập danh sách những người bạn "luôn ở bên"

Đó có thể là một người bạn, một thành viên trong gia đình hoặc một người quen luôn giữ mọi thứ tích cực. Hãy liệt kê càng nhiều càng tốt để thấy rằng xung quanh chúng ta luôn đầy sự hỗ trợ

4. Tự hỏi cuộc sống đang thiếu điều gì

Cô đơn có thể là công cụ để bạn nhận ra những điều còn thiếu sót trong cuộc sống. Có thể bạn ở cạnh nhiều người, tham gia nhiều sự kiện xã hội nhưng vẫn cô đơn. Cô đơn không hẳn là thiếu tiếp xúc xã hội mà là thiếu sự kết nối mật thiết. Dành thời gian xem xét lại những điều bạn còn thiếu và lên kế hoạch hoàn thiện nó nhé.

5. Vận động cơ thể

Vận động cơ thể không chỉ có nghĩa là bạn thực hiện các hoạt động thể thao đó có thể là bất kỳ hoạt động nào giúp bạn tập trung cảm nhận vào cơ thể mình và quên đi cảm giác cô đơn. Bạn có thể chơi bóng đá, đi bộ thậm chí đơn giản là dậm chân trên cát hoặc bãi cỏ để cảm nhận nó. Mấu chốt là bạn có thể cảm nhận nhiều hơn những thứ ở bên ngoài tác động vào bản thân cũng như những gì bản thân đang phát tín hiệu.

6. Làm việc tốt

Đóng góp cho cộng đồng hoặc giúp đỡ một ai đó theo cách của bạn có thể là điều tuyệt vời đối với sự cô đơn. Các tương tác có thể giúp xây dựng kết nối tích cực với những người được bạn giúp đỡ hoặc cùng bạn làm điều tốt- những người rất vui khi gặp bạn mà không cần quá phụ thuộc vào một nhóm bạn.



NSP-How?
Search

🔍 Làm thế nào để đối phó với cô đơn

- ✓ Tạo danh sách các hoạt động "Một mình"
- ✓ Tham gia vào một hoạt động tập thể yêu thích
- ✓ Lập danh sách những người "Luôn ở bên"
- ✓ Tự hỏi cuộc sống đang thiếu điều gì
- ✓ Vận động cơ thể
- ✓ Làm việc tốt
- ✓ Tránh lạm dụng mạng xã hội
- ✓ Hãy nhớ "cô đơn" chỉ là tạm thời
- ✓ Đừng quá nóng vội
- ✓ Tìm sự trợ giúp từ chuyên gia nếu cần

7. Tránh lạm dụng MXH

Thiết bị điện tử có thể mang mọi người lại với nhau, nhưng nó cũng có thể khiến mọi người cảm thấy cô đơn khủng khiếp điển hình như hội chứng FOMO (nỗi sợ bị bỏ lỡ). Vì vậy, hãy cân nhắc xóa một vài ứng dụng mang lại cảm xúc tiêu cực khỏi điện thoại của bạn và cho mình nghỉ ngơi.

8. Hãy nhớ "cô đơn" chỉ là tạm thời

Việc đầu tiên hãy thừa nhận cảm giác cô đơn của bạn thân khi nó xuất hiện, khi chúng ta gọi tên được chúng ra sẽ đỡ hơn rất nhiều. Tiếp theo đó nhớ rằng khi bạn đang cảm thấy cô đơn bây giờ, điều đó không có nghĩa là bạn sẽ luôn cảm thấy cô đơn hoặc bạn sẽ không bao giờ tìm thấy một sự trợ giúp nào đó. Cảm giác có thể thay đổi nhanh chóng dựa vào tình huống và thái độ.

9. Đừng nóng vội

Nếu bạn cảm thấy cô đơn trong một thời gian dài, ngay cả khi bạn đã biết rất nhiều người, có thể đáng sợ khi nghĩ về việc cố gắng gạt bỏ những người mới hoặc lần đầu tiên mở lòng cho mọi người. Nhưng bạn không cần phải vội vã, "good things take time" nên chờ từ từ thôi nha.

10. Tìm sự hỗ trợ từ chuyên gia nếu cần.

Khi cảm giác cô đơn kéo dài dai dẳng, đó có thể là dấu hiệu của trầm cảm hoặc các rối nhiễu khác.

Hãy cân nhắc tìm sự hỗ trợ từ chuyên gia nếu tất cả các cách trên không giúp bạn khá hơn. Đừng ngó lơ cảm giác của bản thân nhé.



Blue Letter

Voice of memories



Chào con,

Cảm ơn con vì đã tin tưởng và chia sẻ những cảm xúc rất thật của mình. Chắc hẳn con đã có những trải nghiệm không vui trong các mối quan hệ, cô hiểu điều này không dễ dàng một chút nào khi con thường xuyên phải đối mặt với những lời phán xét, và còn tệ hơn nữa nếu con chỉ giữ những cảm xúc này cho một mình con.

Con thân mến, "hiền lành" ở một góc nhìn tích cực, sẽ là sự hướng thiện và hòa nhã khi ứng xử với các mối quan hệ trong cuộc sống. Trong câu tục ngữ "ở hiền gặp lành", cô nghĩ rằng từ "hiền lành" nên được hiểu theo cách này - khi chúng ta tử tế với mọi người xung quanh, chúng ta sẽ nhận về sự tôn trọng và yêu thương.

Mặt khác, việc "bị nói xấu hay bị phán xét" có thể đến với bất kỳ ai trong chúng ta, và đúng như con cảm nhận, nó có thể diễn ra thường xuyên hơn với những người hiền lành và và có phần nhút nhát. Cát nghĩa cụ thể hơn nữa, đó là những người đặt cảm xúc và nhận định của người khác lên trước cảm xúc và suy nghĩ của bản thân cũng như không dám lên tiếng bảo vệ mình.

Con có thể chuẩn bị trước những điều mình định nói, luyện tập trước gương và chủ động trao đổi nghiêm túc với người khiến mình tổn thương. Hãy đảm bảo rằng những lời nói đó là cảm xúc, suy nghĩ của con và việc nói ra là để cả hai hiểu nhau cũng như giải quyết khúc mắc đang có. Đôi khi đối phương cũng không biết rằng con đang bị tổn thương, nên họ đã vô tình làm con tổn thương nhiều lần.

Trong trường hợp con đã giao tiếp kiên định nhưng họ không thay đổi thì đây là vấn đề từ họ chứ không phải là lỗi của con. Hãy tập trung vào các mối quan hệ lành mạnh khác thay vì cố gắng chạy theo những lời phán xét. Nếu vấn đề luôn tiếp diễn và ảnh hưởng đến cuộc sống của con, con cần tìm kiếm sự hỗ trợ của những người lớn đáng tin cậy như thầy cô, cha mẹ, chuyên viên tâm lý...

Cô hy vọng rằng lá thư đã giúp con cảm thấy nhẹ lòng hơn và có góc nhìn rõ ràng để biết mình cần làm gì tiếp theo. Thấy cô bộ phận Tâm lý luôn sẵn sàng đồng hành cùng con, vì vậy hãy chủ động liên hệ nếu con cần hỗ trợ thêm nhé.

Mong con thật bản lĩnh và tự tin là chính mình.

Con cảm thấy mệt mỗi khi phải nói chuyện hay làm hài lòng mọi người. Người lớn hay nói "ở hiền gặp lành" nhưng con nhận ra càng hiền lành thì càng dễ bị bắt nạt. Con cố gắng khiến mình tỏ ra mạnh mẽ và kiên cường hơn nhưng con không thể... thực sự rất mệt mỗi khi phải làm hài lòng mọi người vì kể cả không làm thì họ cũng phán xét mình. Vậy có sao cuộc đời lại bất công thế? Tại sao những người tốt, người hiền lại luôn bị nói xấu và bắt nạt?



Việc "ở hiền" không có nghĩa là ta để một ai đó làm mình bị tổn thương, hoặc để mình bị lợi dụng hay bắt nạt. Chúng ta có thể lựa chọn sống một cách hòa nhã, nhưng ở một số trường hợp cần thiết, con cần kiên định nói ra những cảm xúc và suy nghĩ của mình.

Con biết không? Chúng ta không cần phải tỏ ra mạnh mẽ nếu chúng ta đang thực sự bị tổn thương, chúng ta cũng không nhất thiết phải làm theo ý của người khác nếu đó không phải là điều chúng ta muốn. Việc nói ra cảm xúc, suy nghĩ và mong muốn của mình là quyền cơ bản của một con người. Vậy nên, trước khi có thể tử tế với mọi người xung quanh, con cần học cách tử tế với chính mình đầu tiên. Việc ta phớt lờ những cảm xúc của mình, sống vì lời nói của người khác và xem nhẹ những tổn thương mình đang phải chịu đựng không phải là một cách "hiền lành" đúng đắn.

Con có thể luyện tập cách giao tiếp kiên định trong những tình huống con cảm thấy không thoải mái. Sẽ không dễ dàng vì trước giờ chúng ta đã quen "im lặng và bỏ qua", nhưng chúng ta hãy thử từ giờ nhé. Hãy bắt đầu từ việc đơn giản nhất: nói ra cảm xúc thật của mình.



ÁP LỰC HỌC TẬP (ÁP LỰC ĐIỂM SỐ)

Nguyễn Ngân Hà, Nguyễn Khánh Hà (6CI5)

Cậu nghĩ gì về áp lực học tập?

Tớ nghĩ áp lực học tập là một vấn đề rất lớn, đặc biệt là đối với học sinh tuổi teen. Áp lực ở một mức độ nhất định sẽ là động lực thúc đẩy ta cố gắng hơn trong học tập. Nhưng nếu không kiểm soát được, nó sẽ khiến chúng ta đau đầu, căng thẳng quá mức.

Cậu có thấy nếu học sinh có áp lực học tập quá lớn thì sẽ rất nguy hiểm không?

Áp lực có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe thể chất như thiếu ngủ, béo phì, cơ thể mệt mỏi, đau đầu hay sức khỏe tinh thần như căng thẳng, lo âu, trầm cảm. Thậm chí còn có nhiều trường hợp, ý định tự tử đã xuất hiện và họ đã quyết định làm điều dại dột khi không chịu nổi áp lực.

Áp lực học tập còn làm ảnh hưởng đến quan hệ của gia đình, khiến học sinh có xu hướng nổi loạn, cảm thấy sợ khi phải đối đầu với thất bại và luôn cho bản thân mình là một người kém cỏi, vô dụng.

Áp lực học tập đúng là rất nguy hiểm, nhưng nó lại vô hình. Vậy thì làm thế nào để biết 1 bạn học sinh đang gặp áp lực học tập? Tớ nghĩ điều này sẽ rất quan trọng để mỗi chúng ta tự đánh giá bản thân hoặc để cha mẹ, thầy cô biết một bạn học sinh nào đó đang có áp lực học tập.

Vấn đề này rất dễ để nhận biết. Thông thường thì bạn học sinh đang bị áp lực học tập sẽ hay lo âu, bất an, bị mệt mỏi, kết quả học tập sa sút, khó khăn trong việc tập trung.



Vậy cậu nghĩ triệu chứng của áp lực học tập thường là như thế nào?

Ngoài các ý cậu vừa đưa ra thì tớ cũng nghĩ rằng các bạn học sinh bị áp lực học tập cũng có thể sợ đi học, thiếu ngủ, có những cảm xúc tiêu cực và hay cáu gắt nữa.

Vậy nguyên nhân của áp lực nguy hiểm này là gì?

Áp lực học tập có rất nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân phổ biến nhất chính là từ kỳ vọng quá lớn của gia đình và sự đè nặng tâm trí bởi "cái bóng" đến từ việc có anh chị em giỏi hơn bản thân mình.

Ngoài những nguyên nhân đó ra thì các bạn học sinh bị áp lực học tập có thể có áp lực này từ cả họ hàng, các thầy cô giáo khi đặt quá nhiều kỳ vọng vào điểm số của học sinh.

Ví dụ như khi các bậc phụ huynh nghĩ rằng chỉ có học thật giỏi mới có thể thành công nên đã ép con mình đi học thêm quá nhiều, học quá nhiều khiến học sinh không còn thời gian nghỉ ngơi, giải trí trong một ngày. Hay như việc bị người thân so sánh với "con nhà người ta" hoặc với chính anh chị em của mình.

Cuối cùng, làm cách nào để giải quyết vấn đề này?

Thực ra thì có rất nhiều cách để giải quyết được áp lực này trước khi vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn. Từ những nguyên nhân trên, có thể thấy gia đình sẽ đóng vai trò rất quan trọng trong việc giảm thiểu áp lực học tập cho học sinh. Một vài cách giải quyết phổ biến nhất chính là bố mẹ trò chuyện với con hằng ngày và định hướng cho con. Việc này sẽ giúp bố mẹ biết con nghĩ gì, ngày hôm nay của con thế nào và có hướng giúp đỡ con. Với những bạn học sinh có dấu hiệu trầm cảm, rối loạn lo âu thì bố mẹ phải cần đưa con đến cơ sở y tế để được hỗ trợ. Bố mẹ, anh chị em cũng có thể cùng bạn học sinh bị áp lực học tập lập thời khóa biểu với thời gian học tập, nghỉ ngơi và thư giãn đầy đủ. Chúng ta cũng có thể lập thời gian biểu học tập và thư giãn phù hợp, chẳng hạn học từ 7-9 tối, chơi game từ 9- 9h30 tối rồi đi ngủ.



Gia đình cũng có thể tìm cách phát triển các thế mạnh trong học tập của con. Phụ huynh nên nghĩ rằng mỗi trẻ em có một thế mạnh riêng, bố mẹ có thể phát huy các thế mạnh này, không nên bắt ép con phải học tập toàn diện tất cả các môn. Sau đó, bố mẹ có thể cùng con tìm hiểu con yếu ở môn nào, vì sao con học yếu và tìm cách giúp đỡ. Phụ huynh cũng cần trò chuyện để hiểu về ước mơ, mong muốn của con ở tương lai. Chẳng hạn như con thích làm nghề gì, thích công việc gì. Điều này sẽ giúp phụ huynh có thể định hướng cho con phát triển bản thân

Bên cạnh đó, sự động viên khích lệ hay khen thưởng của người lớn cũng giúp bạn học sinh có động lực học tập hơn, như là thưởng xứng đáng cho những nỗ lực học tập của học sinh - thưởng một chuyến đi du lịch nếu con được top 10 trong lớp. Đồng thời, sẽ rất tuyệt vời nếu bố mẹ có thể dành cho con thời gian nghỉ ngơi vào cuối tuần, nhắc nhở con luyện tập thể dục thể thao hằng ngày để con có thể thư giãn cơ thể và đầu óc.

Bố mẹ cũng có điều nên tránh như là không trách móc học sinh quá nhiều khi con bị điểm kém; không so sánh con với người khác và cuối cùng là không nên ép con học quá khuya và tránh để con bị căng thẳng.

Mong rằng các phụ huynh sẽ đồng cảm hơn với chúng con và hỗ trợ các bạn học sinh giảm bớt áp lực học tập. Hi vọng là các bạn học sinh sẽ không ngại ngùng và chia sẻ cảm nhận thật với bố mẹ về áp lực học tập nhé! Cuối cùng, chúng con chân thành cảm ơn các bố mẹ vì đã luôn đồng hành cùng chúng con!



GÓC NHÌN CỦA SỰ THÀNH CÔNG

Tâm Anh, Ngân An 8CI5, Hoàng Minh 8CI4

I. MỞ ĐẦU

Đôi khi ta tự hỏi: "Liệu chúng ta sinh ra đã là một người thất bại, một kẻ vô dụng chỉ biết ăn với ngủ? Thực ra thành công là gì nhỉ?"

Chúng ta có thể đơn giản hiểu rằng: "Thành công có nghĩa là khi ta có một mục đích nào đó và ta đạt được mục đích đó."

Tuy nhiên, nếu không đạt được mục đích thì có bị gọi là thất bại không? Có định nghĩa nào khác cho điều đó chẳng?

Mọi người hãy lắng nghe quan điểm của An và Tâm Anh rồi cùng suy ngẫm nhé.



II. CHUYỆN CỦA AN

Tùy thuộc vào quan điểm của mỗi người, định nghĩa về thành công sẽ khác nhau. Nhưng với tớ, thành công là khi bạn cảm thấy hạnh phúc, và ngược lại. Tớ cảm thấy hạnh phúc khi được viết ra những bài hát của riêng mình, hay đơn giản là quản lý được thời gian học và chơi để bản thân không bị áp lực. Những lúc đó tớ đã nhận định đó là sự thành công. Bất cứ điều gì tớ làm khiến tớ hạnh phúc đều là thành công. Tớ thấy mọi người cứ truyền tai nhau rằng tiền không mua được hạnh phúc, nhưng không phải đối với tất cả mọi người đều vậy. Có những người vui khi được chạy theo đam mê của mình và bỏ qua gánh nặng kinh tế. Nhưng, một số khác lại vui khi đời sống vật chất của họ đủ đầy, gia đình họ không phải lo lắng về kinh tế và con cái của họ được theo học ở những ngôi trường danh giá. Đừng quá khắt khe về lối đi của chính mình. Khi những việc ta làm hay kết quả của nó khả năng cao khiến ta hạnh phúc, có nghĩa là ta đang thành công rồi.



III. CHUYỆN CỦA TÂM ANH

Thành công của tớ là gì? Thành công của tớ là khi tớ đạt được những mục tiêu đã đặt ra, chủ yếu là trong học tập, hoặc đạt được những gì theo tiêu chuẩn của gia đình, bạn bè và xã hội.

Bản thân tớ từ nhỏ đã chú trọng vào việc trở thành một người thành đạt, một người luôn thành công trong cuộc sống. Điển hình như khi tớ đạt được điểm cao như mong muốn, tớ nhận định đó là sự thành công, và chắc hẳn cũng rất nhiều bạn học sinh như tớ nhận định như vậy. Những thành công tớ gặt hái đều có giá trị thực tế, nghĩa là bất kì ai nhìn vào cũng có thể tán thành với thành tích đó. Một người thành đạt là người giàu tri thức, người kiếm được nhiều tiền, có cuộc sống đầy đủ và luôn được nhiều người ngưỡng mộ, có lẽ là hình mẫu mà nhiều người trong chúng ta cũng có thể tưởng tượng khi nghe đến từ khóa này, không ngoại trừ tớ. Vì vậy nên tớ đã luôn cố gắng để trở nên hoàn hảo, cứ từng chiến thắng nhỏ nhỏ đến sự thành công lớn mình hướng đến, và tớ cũng không cho rằng quá trình và niềm hứng thú là sự thành công, nó chỉ là một phần tử nhỏ của đích đến mà thôi. Tuy vậy, tớ vẫn luôn coi trọng sự hạnh phúc trong cuộc sống, chỉ là tớ chưa đặt nó vào danh sách những thành công của mình.

IV. SO SÁNH, PHẢN BIỆN, PHÂN TÍCH,...

Từ quan điểm mà An và Tâm Anh đã đưa ra, chúng ta vừa nhìn nhận được sự khác biệt trong góc nhìn của 2 bạn về thành công, vừa tự có thể dần định nghĩa được thành công của bản thân là gì.

Dù các bạn có thể không có góc nhìn giống như trên, tớ vẫn tin mọi thành công đều đem đến cho bạn niềm hạnh phúc. Bạn có thể định nghĩa hạnh phúc là thành công, cũng có thể không đồng tình với quan điểm đó, nhưng chắc chắn khi chúng ta đạt được mục đích của mình thì đều cảm thấy vô cùng vui sướng, hài lòng hay phấn khích.

Tuy nhiên, điểm khác biệt đó là, quan điểm của An là mọi điều tạo ra niềm hạnh phúc sẽ được coi là thành công, quả thật đó là một định nghĩa đơn giản nhưng cũng rất ý nghĩa. Còn với quan điểm của Tâm Anh thì thành công thường là những thứ mang giá trị thực tiễn hơn, dễ dàng nhận diện hơn nhưng có lẽ cũng khó để gạt hái hơn.

Quay trở lại với câu hỏi phần đầu chúng tớ đã đưa ra, có thể thấy thành công là khi ta đạt được mục đích nào đó, vậy nếu không đạt được mục đích đó thì có phải thất bại hay không? Có lẽ, sẽ có những người trong chúng ta cho là vậy, nhưng số khác thì không. Vậy làm sao để phân biệt được giữa thành công và thất bại?

Điểm đầu tiên có thể nhận diện chính là từ thái độ của chúng ta. Người thành công hay người đang đi tới thành công đều luôn lạc quan và nhìn nhận vấn đề với thái độ tích cực, tràn đầy hy vọng. Còn người bi quan, cảm thấy chán nản và tuyệt vọng sẽ dẫn họ tới sự thất bại.

Thứ hai là sự tự tin và tự ti. Người có thể thành công sẽ luôn tin tưởng vào bản thân thì mới có thể chinh phục được mục tiêu của bản thân. Còn nếu chúng ta luôn cảm thấy tự ti, ý chí của chúng ta sẽ không còn vững vàng và dễ đưa đến thất bại.

Ngoài ra, chúng ta không thể không nhắc đến một trong những biểu hiện rõ rệt nhất của người thành công chính là sự siêng năng, chăm chỉ. Điều đó cũng đã chứng minh cho niềm tin và sự kiên định để đạt được mục tiêu của bản thân, và từ đây các bạn đã tìm ra được câu trả lời cho câu hỏi trên rồi đó.

Dù mỗi người đều có góc nhìn, định nghĩa về thành công và thất bại khác nhau, nhưng bạn luôn có thể nhận định thành công hay thất bại của bản thân từ những biểu hiện vô cùng đơn giản trong thái độ hay hành động. Điều quan trọng là chúng ta luôn phải cố gắng nhất, tin tưởng và tự tin với khả năng của mình để luôn gạt hái được nhiều thành công, dù còn nhiều khó khăn phía trước.

V. ĐƯA RA NHẬN XÉT, THÔNG ĐIỆP

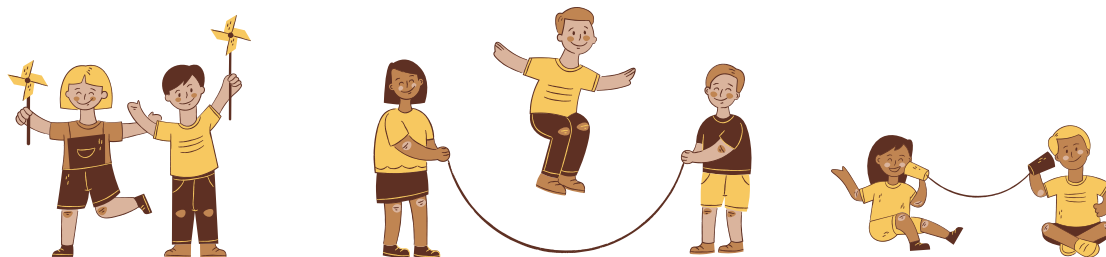
Tóm lại, mỗi người đều có góc nhìn về sự thành công khác nhau. Chúng ta nhận định và đánh giá những thành tích gạt hái được, những sai lầm, vấp ngã đã trải qua theo nhiều cách riêng biệt. Thật độc đáo và tuyệt vời khi điều này xuất hiện, để mỗi chúng ta luôn cảm thấy tự hào và cố gắng hơn thật nhiều trong chặng đường riêng của mình. Đặc biệt, để hướng tới thành công, chúng ta nên bắt đầu với sự tự tin và niềm hạnh phúc trong cuộc sống, trong hành trình của chúng ta. Tự tin lên, hoặc ít nhất là cố gắng để trở nên tự tin, để ánh sáng luôn hướng tới vinh quang, tới những điều tốt đẹp.

KẾT LUẬN

Ngày hôm nay chúng tớ đã chia sẻ 2 câu chuyện thực tế của bản thân, và đưa ra những sự so sánh, những điểm phân tích khách quan để giúp các bạn nhìn nhận thành công của bản thân một cách cá nhân hơn, cũng như thông điệp ý nghĩa tích cực tới các bạn. Ai cũng đều đã, đang và sẽ gạt hái được những thành công trong cuộc sống, và con đường nhanh nhất tới đó là hãy luôn cố gắng và tin tưởng vào bản thân nhé! Cảm ơn các bạn!

BỚT CHÚT NGẠO MẠN, THÊM CHÚT NHẸ NHÀNG

Tuệ San (6C13)



"Học ăn, học nói, học gói, học mở" - Ngay từ thời ông cha ta, "ăn nói" đã được coi là một kỹ năng cơ bản mà mỗi người cần có trong cuộc sống. Lời nói là sợi dây kết nối chúng ta với những người xung quanh. Lời nói là cách thức mà con người truyền tải và giao tiếp với nhau. Lời nói bao gồm khả năng diễn đạt một cách trung thực những suy nghĩ cảm xúc của bản thân và truyền dẫn những năng lượng tích cực hay tiêu cực đến với người khác. Dù vô hình nhưng lời nói có sức mạnh hết sức to lớn, chúng ta có thể làm ai đó hân hoan hạnh phúc chỉ bằng đôi lời khích lệ, yêu thương. Hoặc ngược lại, chúng ta có thể làm tổn thương nhau chỉ bằng một vài từ ngữ xúc phạm hoặc gây mất lòng - và đây cũng là một điều tối kỵ trong giao tiếp.

Tôi là Tuệ San, học sinh lớp 6C13 trường Nguyễn Siêu. Và hôm nay tôi ở đây để chia sẻ quan điểm của mình về những lời nói gây tổn thương trong cuộc sống.

Lời nói gây tổn thương mà tôi nhắc đến cụ thể là những lời cay nghiệt, hạ thấp giá trị của ai đó, làm người đó cảm thấy buồn, tổn thương, âu lo. Ngược lại với lời yêu thương chân thành, những lời động viên, an ủi, sẻ chia. Cuộc sống xô bồ với những khó khăn, vất vả làm con người dường như mỗi lúc một xa nhau hơn. Người ta dễ dàng thốt ra một lời chứa muôn ngàn dao găm nhưng lại khó bày tỏ một câu nói chân thành. Thực sự không khó để làm một ai đó tổn thương bằng lời nói - ai cũng có trong mình những nỗi niềm, băn khoăn, khiếm khuyết mà bản thân chưa hài lòng với chính mình, vì vậy chỉ cần một người nhắc đến thôi cũng đủ để họ cảm thấy nhói lòng. Điều này trở nên đặc biệt khó khăn khi chúng ta không ý thức được rằng những từ ngữ mình dùng có thực sự được xem là gây tổn thương cho người khác hay không. Cũng có nhiều trường hợp chúng ta cảm thấy đau đớn vì những lời nói gây tổn thương, và rồi chúng ta phản ứng đáp trả tương tự bằng cách tuôn ra những lời gây tổn thương ngược lại đối với họ.

Chỉ với sự thờ ơ, vô tâm hoặc thậm chí là bản thân tự cho rằng lời của mình ngay thẳng, chỉ suy tưởng ấy thôi cũng có thể khiến lời ta nói ra trở nên cay nghiệt, độc địa. Lời nói ấy có thể được thốt ra khi bạn vui miệng trong thoáng chốc nhưng sẽ làm người bên cạnh bạn phải suy nghĩ, phải trăn trở và thậm chí đau khổ vì nó. Vậy nên, đừng bao giờ chỉ vì cái vui miệng của mình mà làm người khác rơi vào bi kịch. Dù chúng ta có thân đến mấy thì cũng cần xác định rõ đâu là điểm dừng và chú ý hơn đến cảm xúc của người đối diện. Vì lời nói tiêu cực sẽ mang tính sát thương cao hơn nữa nếu chúng đến từ những người ta tin yêu. Trên mạng đang rầm rộ vụ việc một giáo viên nói những lời *body shaming* ngoại hình học sinh từ năm cấp hai. Với cô, đó có thể chỉ là một lời đùa hoặc thậm chí cô nghĩ là góp ý tốt, nhưng với bạn học sinh - lời nói ấy đã biến thành sự tổn thương và ám ảnh dù đã bốn năm trôi qua. Ai trong chúng ta cũng dễ dàng "vui miệng" mà vô ý làm tổn thương đến người khác, vì vậy hãy "uốn lưỡi 7 lần trước khi nói" - hãy đặt mình vào vị trí của người nghe để cảm nhận và thấu hiểu trước khi buông ra bất kỳ lời phản hồi, nhận xét nào về họ.



Lan tỏa những ý tưởng tuyệt vời



Lời nói không chỉ có sức mạnh với cảm xúc của người khác, lời nói còn thể hiện con người của bạn. Dù bề ngoài của chúng ta được tô vẽ như thế nào, những thứ từ sâu thẳm trong tâm hồn vẫn sẽ bộc lộ một cách rõ ràng thông qua lời nói. Người biết trao đi những lời nói tốt đẹp đến mọi người sẽ là người thực sự hạnh phúc và vui vẻ, xung quanh họ tràn ngập tình yêu thương. Còn kẻ chỉ biết nói lời gây tổn thương người khác thực sự là kẻ ích kỉ và cô đơn - họ sẽ không bao giờ biết đâu là hạnh phúc thật sự và sống ở đời chỉ với một niềm âu lo, vô cảm, bị xa lánh và bỏ rơi. Giao tiếp, nói năng có chừng mực chính là biểu hiện của lòng tôn trọng và sự trưởng thành của mỗi người, thể hiện nguyên tắc làm người và nhân cách của họ.



Người ta nói rằng "Lời nói chẳng mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau".

Đúng vậy, lời nói không mất tiền mua, lời nói là một điều chúng ta có thể tự điều khiển và quản lí, dù dễ dàng là vậy nhưng chúng mang sức ảnh hưởng rất lớn đến người khác. Vì lẽ đó, lời nói chính là chìa khóa của mọi mối quan hệ. Lời nói có thể khiến một mối quan hệ trở nên ấm áp hay lạnh giá, thân thiết hoặc cách xa, khiến chúng ta cảm động hoặc oán hận suốt đời. Thực ra trong cuộc sống, ai cũng đã từng có xích mích với người khác, đặc biệt là bạn bè của mình. Và tôi cũng vậy, năm ấy, chỉ là một chút hiểu lầm vụn vặt vốn có thể hóa giải mà tôi đã bỏ lỡ một người bạn. Tôi đã không biết rằng, thứ kết thúc không phải là hiểu lầm, mà là tình bạn của chúng tôi - chỉ vì những từ ngữ vô tình mà cả hai đã nói ra, cho đến bây giờ, thi thoảng những câu nói đó lại quay về tâm trí tôi, như muốn nhắc tôi rằng: nếu khi ấy những lời tổn thương được thay thế bằng những từ ngữ chân thành và bao dung, có lẽ mọi chuyện đã khác. Có lẽ chúng ta không cho rằng cách nói chuyện của mình là gây tổn thương hay bạo lực, nhưng ngôn ngữ đích thị là thứ gây ra nỗi đau khổ của chúng ta và người khác.

Tuy nhiên, lời nói không phải là phương tiện duy nhất để giao tiếp, bởi sự kết nối thực sự là nằm ở việc thấu hiểu lẫn nhau, và sự thấu hiểu chỉ xảy ra khi ta thực lòng lắng nghe và tôn trọng người khác. Thực lòng lắng nghe có thể giúp kết nối được với chính mình, cũng có thể kết nối được với những người xung quanh. Lắng nghe là khả năng đón nhận những chia sẻ của người khác trong sự đồng cảm để thấu hiểu, sẻ chia. Lời qua tiếng lại, bốt chút ngạo mạn, thêm chút nhẹ nhàng là biểu hiện của sự cao cả. Có thể mọi người cho rằng sự cao cả không dễ dàng đến thế nhưng cái thứ mà họ gọi là sự cao cả dễ dàng ấy, không phải ai cũng làm được. To tiếng với người khác, cái được là một chút tự đắc kiêu ngạo, mà cái mất là một mối quan hệ tốt đẹp, cái mất nhiều nhất là sự tử tế của chính mình. Lời nói thể hiện phẩm giá của một người, nói lời có đức, có chừng mực thể hiện trí tuệ, nhân phẩm, đồng thời cũng là thứ tạo nên thành tựu tương lai của mỗi người. Hãy cẩn trọng từng lời bạn nói, bởi vì tổn thương từ lời nói gây ra có thể sẽ vĩnh viễn không thể nào bù đắp. Xử sự có tình, giữ không gian, sự tôn trọng và tạo sự bình yên cho người khác cũng là cho chính bản thân mình.

Hãy khép lại những lời nói gây tổn thương để mở ra những yêu thương chân thành. 

SEASON 1 FUTURE PAINTER



Lan tỏa những ý tưởng tuyệt vời

YÊU CẦU VỀ BÀI TRÌNH BÀY

Phù hợp

Độc đáo

Khách quan

Ứng dụng

NỘI
DUNG

HÌNH
THỨC

Bài trình bày từ 3-15 phút
gửi dưới dạng văn bản

"Ideas worth spearding"

-Ted Talk-

Nội san Thập Bút - Tháng 2 Năm 2022

Tổng hợp và biên tập bởi: Bộ phận Truyền thông & Câu lạc bộ Đại sứ Truyền thông Trường Nguyễn Siêu.
Chân thành cảm ơn các tập thể và cá nhân đã đóng góp xây dựng nên Nội san.

Nội san được lưu hành nội bộ.

Thông tin liên lạc:

Email: banbientap@nguyensieu.edu.vn

Facebook Page: <https://www.facebook.com/TruongNguyenSieu>