



Mục lục

Lời nói đầu	9
-------------------	---



PHẦN I: BÀI HỌC VỀ QUẢN LÝ CÁC MỐI QUAN HỆ XÃ HỘI

Đừng tạo dựng chỉ số IQ trong công việc cho người sống trong lớp mặt nạ giả dối.....	14
Không làm kẻ chỉ biết chiều lòng người khác	15
Đừng làm người phụ nữ của vua, hãy làm nữ hoàng của cuộc đời mình	21
Tôi yêu thế giới bình thường này	27
Chia sẻ bí mật nơi công sở là một hình thức giao tiếp đầy rủi ro	32
Không làm "nô lệ" của cảm xúc	38
Làm sao để trở thành một người xuất chúng?.....	43
Trí tuệ nhân tạo sẽ thay thế công việc của bạn?	50
Hãy nuôi dưỡng một trái tim biết đồng cảm	56



PHẦN II: BÀI HỌC VỀ MỐI QUAN HỆ THÂN THIẾT

Sai lầm khi tìm kiếm cảm giác tồn tại từ việc dựa dẫm vào đàn ông	61
Bạn tự quyết định tử cung của mình.....	62
Hôn nhân là chuyện lớn, cần một phương pháp đúng đắn để giải quyết mọi chuyện.....	68
Đôi khi, bạn cần phải nhìn nhận thẳng thắn những vấn đề trong hôn nhân.....	74
Hãy suy nghĩ về những câu hỏi dưới đây trước khi kết hôn, bạn sẽ tiến gần hơn đến hạnh phúc.....	80
Điều gì đáng sợ nhất trong hôn nhân?	85
Đừng kết hôn với một chàng trai không chịu trưởng thành	89
Biết mình biết ta, trăm trận trăm thắng	95
Hai nút thắt trong hôn nhân, bạn đã chuẩn bị sẵn sàng chưa?	102



PHẦN III: BÀI HỌC TỰ KIỂM SOÁT CẢM XÚC

Đừng chỉ đơn thuần bước vào thế giới bạn đang sống.....	110
Quanh bạn có bao nhiêu người "chị chị em em" giả tạo?	111
Đối xử với người xấu như thế nào?	116
Giấu đi sự đơn thuần, từ chối bị tẩy não.....	120
Khi chia tay, người ra đi, hành động đẹp ở lại	126
Nếu không còn yêu nữa, hãy dừng lại đúng lúc.....	133
Vì sao tôi hy vọng các bạn sẽ yêu thật nhiều?	140
Làm sao mới có thể "cãi vã" một cách có chất lượng?	146



PHẦN IV: BÀI HỌC BẮT BUỘC VỀ QUẢN LÝ CẢM XÚC

Tránh xa những nỗi lo sợ kéo dài, những cảm xúc bất ổn và sự trầm cảm đến bất lực	152
Phụ nữ phải làm gì mới có thể kiếm được thật nhiều tiền?	153
Phụ nữ xấu không phải là bất khả chiến bại	160
Bạn nghĩ rằng trong tình cảm, thoải mái mới là chân thật? Vậy thì bạn sai rồi	167
Hãy học cách yêu cuộc sống một mình.....	175
Chiến lược tự cứu lấy mình dành cho những người mắc bệnh tri hoãn.....	181
Em sẽ không bao giờ tha thứ cho anh	190



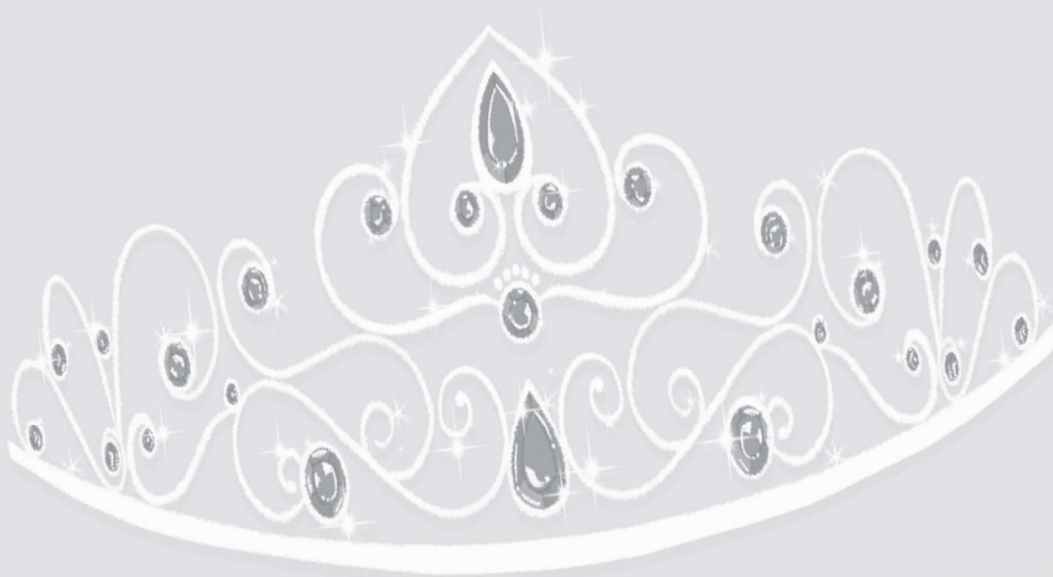
PHẦN V: KHOÁ HỌC BẮT BUỘC THỨC ĐẨY KHẢ NĂNG VƯỢT KHÓ

Cách đối diện với nghịch cảnh, quyết định hướng đi của cuộc đời.....	194
Những việc các cô gái tuổi đôi mươi nên làm	195
Lời độc thoại nội tâm của những người cầu toàn	200
Nhờ vả người khác là đang làm phiền họ sao?.....	209
Đừng để trình độ học vấn huỷ hoại bạn.....	215
Đừng quá yếu đuối trước thế giới này.....	221
Đến cuối cùng, bạn mới chính là chỗ dựa cho bản thân mình	227
Làm sao mới có thể hạnh phúc?	232
Tự giác là sự tự do lớn nhất.....	236



LỜI KẾT

Bạn sẵn sàng làm một "người trẻ đa ngành" chưa?	242
---	-----



Lời nói đầu



Chấp nhận bản thân là “một người bình thường” vẫn tốt hơn sống cả đời “tự lừa dối” chính mình.

Nghe có vẻ thật tàn nhẫn, nhưng tôi mong bạn hiểu rõ một sự thật rằng, trong thế giới này, cho dù mỗi người sinh ra đều là một cá thể riêng biệt và duy nhất thì đa số chúng ta sẽ chỉ sống một cuộc đời bình thường, làm những chuyện bình thường, sẽ có rất ít người trở thành những người tài giỏi xuất chúng.

Mãi đến khi tốt nghiệp cao học, bước chân vào xã hội, tôi mới dần dần thích nghi với cuộc sống đời thường và chấp nhận sự thật rằng tôi cũng chỉ là một người bình thường. Tuổi tác tăng lên, kinh nghiệm sống cũng nhiều hơn, những con người tôi từng tiếp xúc, những câu chuyện từng nghe, những quyển sách từng đọc khiến tôi dần hiểu rõ bản thân mình, tâm trạng cũng bình thản hơn. Tôi cảm giác như có rất nhiều chuyện trước đây khiến mình bực tức hay so đo giờ đây cũng chỉ là một điều bình thường mà bản thân cần bình thản đối mặt.

1. Tự cảm nhận # Con người thật, đánh giá bản thân một cách khách quan là điều vô cùng quan trọng

Tôi luôn cho rằng mỗi chúng ta đều khác biệt, sự khác biệt đó nằm ở đặc điểm của mỗi người, có thể là ưu điểm, cũng có thể



Cô gái à, yếu đuối cho ai xem: Học cách mạnh mẽ, học cách khôn ngoan

là khuyết điểm. Nhưng tôi thích dùng từ "đặc điểm" để mô tả con người, bởi vì có những thứ chúng ta xem như ưu điểm của bản thân đôi khi lại là khuyết điểm trong mắt người khác, và trong nhiều hoàn cảnh nhất định, khuyết điểm cũng có thể trở thành ưu điểm.

Sẽ luôn có những sai lệch trong cách mà bạn đánh giá về bản thân mình. Sự tự tin, tự ti hay tự phụ vô hình trung đã tồn tại trong suy nghĩ cố hữu của bạn theo một cách nào đó mà bạn không hề hay biết.

Rất nhiều người thường nói rằng: "Tôi không phải một người bình thường, sau này tôi nhất định sẽ giàu có và thành công!" Những hiệu ứng tâm lý như thế này xuất hiện nhiều vô kể, bạn có thể xem nó như một cách khích lệ chính mình, nhưng có những lúc nó hoàn toàn không có tác dụng. Khi bạn nghiêm túc nhìn nhận những đặc điểm của bản thân, phát huy tối đa các ưu điểm của mình, bạn mới có thể đạt được thành công từ những gì mình đã tích lũy.

Vì vậy, biết đánh giá bản thân một cách khách quan là một vấn đề vô cùng quan trọng trong quá trình định hướng và lựa chọn mục tiêu.

Tôi có một đàn em khóa dưới, cô ấy là một cô gái thông minh và dễ thương, nhưng lại luôn có những nhận thức sai lệch về bản thân. Trước khi tốt nghiệp đại học, cô ấy thất bại trong kỳ thi tuyển nghiên cứu sinh, do đó cô quyết tâm về nhà tiếp tục ôn thi, đáng tiếc là cuối cùng cô ấy vẫn thất bại. Quá chán nản và tuyệt vọng, cô quyết định chuyển hướng sang đi làm, nhưng công việc nào cũng không ổn định. Sau nhiều lần chuyển việc, cô tìm được một công việc ở Thượng Hải và có dự định đi du học với chuyên ngành kinh doanh. Mỗi lần nói chuyện với cô ấy, tôi chủ yếu động viên nhưng cũng khéo léo nhắc nhở cô ấy rằng, khi đưa ra những lựa chọn có



ảnh hưởng lớn đến cuộc đời, phải suy nghĩ thật kỹ về tình hình hiện tại của bản thân. Ví dụ, bạn cần nhìn nhận xem mình có khả năng học tập tốt và sự chuyên tâm cao độ hay không, đánh giá chi phí thời gian và chi phí tài chính phải bỏ ra dựa trên hoàn cảnh của bản thân, cân nhắc xem bản thân thật sự có khả năng cân bằng giữa công việc và học tập hay không, quyết định được đưa ra sau những phân tích khách quan đó sẽ thực tế hơn việc bạn khẳng định rằng mình sẽ nỗ lực hết mình.

2. Tôi muốn thứ gì, tôi sẽ có được thứ đó - Đó là vì bạn đã đặt ra mục tiêu rõ ràng và chuẩn xác

Nếu bạn kiên trì đi tập ở phòng tập gym ba tháng, bạn sẽ nhận ra số lượng hội viên trong phòng tập thay đổi thường xuyên. Rất nhiều người sau khi làm thẻ hội viên được một thời gian thì hoàn toàn không xuất hiện trong phòng tập nữa. Tôi cũng đã từng làm một chiếc thẻ hội viên một năm, mạnh mẽ tuyên bố rằng mỗi ngày sẽ đi tập một tiếng trong suốt một năm. Nhưng một tháng sau, tôi đã hoàn toàn thất hứa với chính bản thân mình. Bởi vì mục tiêu mà tôi đặt ra quá xa vời, gần như chẳng có cách nào để tôi đạt được nó. Đó cũng là lý do vì sao các phòng tập có thể tồn tại lâu dài, bởi vì đa số mọi người đăng ký làm thẻ hội viên nhưng không đến tập luyện, và một nhóm người mới sẽ lại đến làm thẻ và thay thế vị trí của nhóm cũ.

Câu nói khẳng khái: "Tôi muốn thứ gì thì sẽ có được thứ đó" không phải là không thể thực hiện được, chỉ cần bạn hiểu rõ bản thân và xây dựng mục tiêu phù hợp với chính bạn thì bạn hoàn toàn có thể biến câu nói này thành hiện thực.

Khi ôn thi TOEFL, tôi gặp được một người bạn rất giỏi, mỗi ngày có thể học 300 từ mới, làm hai đề thi thử, thức đến hai ba giờ sáng



Cô gái à, yếu đuối cho ai xem: Học cách mạnh mẽ, học cách khôn ngoan

mới đi ngủ khiến tôi thật sự rất khâm phục. Nhưng mỗi người có một hoàn cảnh khác nhau, nếu học hỏi theo anh ấy thì có lẽ chưa kịp thì tôi đã "mệt đến chết" rồi. Tôi hiểu rõ tình trạng sức khỏe của bản thân và biết rằng mình không thể thức đêm học bài vì nếu thức đêm thì sáng hôm sau, hiệu suất học tập của tôi sẽ giảm đi đáng kể. Còn việc học từ mới, tôi cũng có phương pháp và tốc độ của riêng mình. Chỉ cần nắm bắt được tốc độ phù hợp với bản thân, bạn sẽ nhận ra việc đạt được mục tiêu mà mình mong muốn không hề khó khăn. Tôi bình tĩnh đi theo tốc độ của bản thân mình và đạt được số điểm mà tôi mong muốn, đối với tôi như vậy là đủ rồi.

Chỉ số IQ bẩm sinh, chỉ số EQ và sự trưởng thành về trí tuệ và cảm xúc của mỗi người đều khác nhau. Nếu bạn là một chú ốc sên thì cũng đừng ghen tị với con ếch chân dài nhảy xa và chạy nhanh, chỉ cần bạn tiếp tục bước đi với tốc độ của mình, cuối cùng bạn vẫn sẽ đến được cái đích mà mình mong muốn.

3. Bước đi bình thản, tích lũy dần dần, thành tựu lớn lao

Ở tuổi 31, tôi dần cảm nhận được lợi ích mà sự bình thản mang lại cho mình, đồng thời, tôi cũng hiểu rõ tầm quan trọng của việc tích lũy. Trong tác phẩm "Serenity Prayer" (*Tạm dịch: Lời cầu nguyện bình yên*), Reinhold Niebuhr từng nói:

"Mong Thượng đế ban cho con sự bình thản để chấp nhận những điều không thể thay đổi

Ban cho con dũng khí để thay đổi những điều có thể thay đổi

Ban cho con trí tuệ để phân biệt sự khác biệt giữa hai điều trên."

Chỉ khi chấp nhận sự thật rằng có những điều không thể thay đổi, chúng ta mới hiểu ra rằng tích lũy là con đường đúng đắn nhất. Tích lũy là tiền đề cho "sự giàu có" sau này, bạn sẽ cần một khoảng



thời gian dài để cảm nhận được giá trị của nó. Thế nhưng, vì việc tích lũy mất quá nhiều thời gian nên nhiều người sẽ có xu hướng lựa chọn cách "tốc chiến tốc thắng".

"Khóa học dành cho cô nàng khí chất" của chúng tôi đã khởi xướng thành công nhiều hoạt động thảo luận sách. Trong suốt hoạt động này, chúng tôi quan sát và nhận ra rằng, có khoảng hơn một nửa hội viên cảm thấy khó có thể hoàn thành nhiệm vụ đọc sách mỗi ngày, chỉ có khoảng 30% hội viên có thể kiên trì đọc và chia sẻ lại những cảm nhận về việc đọc sách. Lười biếng là bản tính của con người, còn tích lũy là "khắc tinh" của sự lười biếng. "Thói quen quyết định số phận", có những thói quen được hình thành càng sớm thì lợi ích nhận lại càng nhiều.

Vì vậy, đừng mơ tưởng rằng bản thân là Phật Bà Quan Âm giữa cuộc sống đời thường, cùng đừng sống mãi trong những câu chuyện cổ tích, mơ mộng một ngày mình sẽ trở thành công chúa như nàng Lọ Lem. Phải biết chấp nhận thực tế và hiểu rõ bản thân mình thì bạn mới có thể lập kế hoạch cho một cuộc sống tốt đẹp hơn. Bạn có thể là một người bình thường, nhưng không nên làm một người tầm thường. Một việc tưởng chừng rất bình thường như tự học hỏi, tích lũy để đạt được mục tiêu của mình vẫn có thể khiến bạn trở thành một người phi thường.