

Mục lục



Kiểm soát cảm xúc



Cáu giận có ích gì không? 10

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Giữ bình tĩnh



Thi công từ 10 giờ 16

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Thông cảm với người khác



Cứu người 22

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Quyết đoán



Bát súp chua cay 28

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Tắm lòng rộng lượng



Không còn nhà để về 34

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Có trách nhiệm



Lớp học nói 40

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Nói lời hay



Con chó biết nói 46

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Lời nói hài hước



Người biết đi đường dài 52

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Không ngại khó khăn



Tạo mối quan hệ tốt đẹp với những người xung quanh



Bố cứ giao cho con 60

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Đáng tin cậy



Có hẹn với ông nội 66

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Kính trọng người già



Chiếc ghế trống 72

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Phân công việc nhà



Con cảm ơn bố! 78

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Biết cách yêu thương người khác



Những ngày cô độc 84

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Quan tâm đến người khác



Đi thăm người ốm. 90

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Ở bên bạn bè



Trút giận vào điện thoại 96

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Ân cần với mọi người



Có quyết tâm ắt có giải pháp. 102

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Coi trọng lời hứa



Lời xin lỗi muộn màng. 108

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Trí khôn bắt nguồn từ kinh nghiệm



Kiến tạo một thế giới tử tế



Chiếc màn thầu may mắn. 116

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Tử tế



Cho cô ấy lên xe trước!. 122

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Hành trình của một đời người



Mời ngồi chỗ này 128

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Tôn trọng người xếp hàng



Bị giẫm lên chân 134

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Thực hành ứng xử hòa bình



Khởi đầu của hạnh phúc. 140

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Biến lòng tốt thành hành động



Người về đích cuối cùng. 146

Ghi nhớ THÔNG THÁI – Kể mạnh thực sự

KIỂM SOÁT CẢM XÚC





Cái giận có ích gì không?

Văn đọc cho em trai nghe bản thảo mình mới hoàn thành. Từ trước tới giờ, hai anh em vẫn rất tâm đầu ý hợp, và em trai hiểu rõ hành văn của Văn nên thường khen hay.

Văn bảo em: “Anh em mình *photocopy* trước một bản giữ làm bản gốc, rồi ngày mai mình gửi tác phẩm này đi.”

Em trai nói: “Anh đưa bản thảo cho em. Em đi *photocopy* cho.”

Bên ngoài, gió gào thét, những hạt mưa rơi lộp độp báo hiệu cơn bão đang tràn về.

Văn chỉ ra ngoài cửa sổ, nói: “Gió to lắm, lại còn thêm mưa nữa. Mai đi *photocopy* cũng được em ạ!”



Em trai lại gần bàn học, lấy tập bản thảo mà Văn đã xếp cẩn thận, nhiệt tình: “Lúc này cửa hàng tiện lợi ít người, có thể *photocopy* nhanh vì không phải chờ đợi anh ạ. Em đi đây!”

Văn không cản được em, đành kệ cậu bé.

Em trai mặc áo mưa, một tay cầm ô, một tay giữ chặt tập bản thảo, như thể muốn cho Văn biết rằng: “Một khi em đã làm việc gì thì anh cứ yên tâm anh nhé.”

“Đi đường cẩn thận nhé!” Văn biết em trai rất lanh lợi và không phải quá lo cậu bé gặp chuyện gì trên đường. Ý Văn muốn nhắc em trai là chú ý đến tập bản thảo kia một chút.

Ngoài trời gió rất to, mưa cũng nặng hạt. Em trai mặc áo mưa nên không sợ mưa tạt ướt quần áo. Cậu còn mang theo ô, để che kín phần đầu của mình và bản thảo. Nhưng gió mạnh quá, chiếc ô hình cây nấm bị gió cuốn lên, lật ngược, như đóa hoa *tulip*.

Trong lúc giữ ô, em trai bất cẩn làm rơi tập bản thảo xuống đất. Đúng lúc đó, một cơn gió ập tới, tập bản thảo bay tán loạn. Em trai vội buông chiếc ô, cuống quýt chạy nhặt nhanh những trang bản thảo bị gió cuốn. Bản thảo bay ra giữa đường lớn, bay tứ tung, mỗi trang bay một hướng. Những chiếc xe ô tô lao vun vút trên đường khiến em trai không dám chạy vào giữa dòng xe.

Em trai chỉ biết đứng bên lề đường chờ đèn đỏ trong khi những trang bản thảo vẫn bị gió cuốn đi xa dần. Khi đèn đỏ

sáng lên, xe cộ dừng lại, em trai chạy ra giữa đường thì chỉ nhặt được một tờ bản thảo ướt nhẹp còn sót lại.

Quay trở về nhà, em trai đặt tờ bản thảo ướt lên bàn của Văn.

“Anh à, em xin lỗi.” Em trai lí nhí.

Văn ngồi sững sờ phía trong bàn học, khuôn mặt cau có rất khó coi. Mãi lâu sau, cậu mới chậm rãi hỏi lại: “Chỉ còn lại một tờ này thôi à?”

“Chỉ còn lại mỗi một tờ này thôi ạ.” Em trai đáp.

Một lúc sau, Văn thả lỏng bàn tay đang nắm chặt trên bàn, đứng dậy, lục lọi sọt rác cạnh bàn. Cậu lấy ra một tờ giấy nhàu nát và nói: “Không sao em à, anh vẫn còn để cương bản thảo.”

Em trai lo lắng: “Phải làm sao bây giờ hả anh?”

Văn trả lời: “Anh sẽ viết lại từ đầu thôi!”

Thế rồi Văn viết miệt mài mãi đến lúc trời tối. Sau cuối, Văn cũng viết xong bản thảo thứ hai. Khi thấy anh trai sắp xếp lại tập bản thảo thì em trai chạy lại nài nỉ: “Anh cứ đưa cho em đi *photocopy* giúp anh đi, anh nhé. Lần này chắc chắn em sẽ không làm hỏng việc nữa đâu!”

Em trai đi khỏi nhà rồi, Văn mệt mỏi nằm bò ra bàn. Cậu tin tưởng em trai, vì biết rằng em sẽ không bao giờ lặp lại sai lầm như vậy nữa.

Thế rồi người anh bị tiếng mở cửa của em trai thức giấc. Cậu bé đặt ngay ngắn tập bản thảo gốc và tập bản vừa *photocopy* xong lên trên bàn.

“Anh ơi, sao ban nãy anh không nổi giận với em ạ?” Em trai rụt rè hỏi.

Khi ấy Văn mới từ tốn bảo em: “Em à, nổi giận thì có ích gì nhỉ? Anh dành thời gian lúc đó để giải quyết vấn đề của mình sẽ tốt hơn, đúng không em?”