



Chào các bạn

Trí tuệ cảm xúc tốt hay EQ cao là gì? Mọi người thường cho rằng người có EQ cao biết ăn nói khéo léo, được nhiều người yêu quý. Thật ra, trí tuệ cảm xúc tốt không chỉ có vậy! Trí tuệ cảm xúc giúp chúng mình thấu hiểu và chấp nhận tâm trạng của bản thân mà không phán xét, giúp chúng mình tự tin hơn, dũng cảm hơn. Khi biết yêu quý bản thân, các bạn sẽ thành công hơn rất nhiều trong học tập, công việc và cả cuộc sống sau này.

“Tớ hơi giận bố mẹ vì việc hôm qua, mà trẻ con có được giận không nhỉ?”

“Tớ trượt kỳ thi toàn trường rồi, tớ học hành tệ quá nhỉ...”

“Tớ đã rất cố gắng rồi, nhưng không thể đạt điểm cao như thầy cô kỳ vọng...”

Cuốn sách này có 25 bài học mềm mại qua những tình huống các học sinh tiểu học và đầu trung học gặp mỗi ngày, giúp bạn hiểu cách cân bằng áp lực hằng ngày, biết nhìn ra điểm mạnh và điểm yếu của mình, mạnh mẽ thừa nhận điểm chưa tốt để học hỏi bạn bè, từng bước hoàn thiện bản thân để vươn tới tương lai tươi sáng.

Giới thiệu nhân vật

Bác Mây



- ★ Tiến sĩ Tâm lý Giáo dục tròn trịa hình đám mây
- ★ Nhiệt tình và tốt bụng
- ★ Có nhiều năm kinh nghiệm hỗ trợ tâm lý cho các bạn trẻ
- ★ Luôn đội mũ ca rô đen trắng lệch
- ★ Rất mê du lịch
- ★ Sợ nhất khi thấy Dịu khóc



Dịu

- ★ Học sinh lớp 4, thích nhất môn tiếng Anh
- ★ Môn kém nhất là chạy cự ly ngắn, ngoài ra môn gì cũng thích đứng nhất lớp
- ★ Chơi rất thân với Nghi

Dương

- ★ Em trai song sinh của Dịu
- ★ Được thầy cô, bạn bè cưng
- ★ Đá chân tiền vệ trong đội bóng trường Mây
- ★ Mê ăn thịt hơn ăn rau



Nghi

- ★ Bạn thân nhất của Dịu
- ★ Rất thích đóng công chúa
- ★ Múa ba lê từ nhỏ
- ★ Nuôi 1 chú cún con



Băng

- ★ Trông lạnh lùng đúng như tên gọi
- ★ Hơi hướng nội, thích tâm sự với thú cưng
- ★ Chơi trống khá siêu, có nhiều fan hâm mộ



Hào

- ★ Bạn thân của Dương
- ★ Thích chơi game, ráp mô hình



Ngọc

- ★ Thích nằm chơi ở nhà
- ★ Đam mê sưu tập sticker, làm đồ thủ công
- ★ Dịu dàng, tốt bụng



Bố của Dịu

- ★ Kiên nhẫn, bao dung
- ★ Rất chăm thể dục thể thao
- ★ Hơi lo lắng vì con gái ít ra ngoài rèn thể lực



Mẹ của Dịu

- ★ Vui vẻ, nhiệt tình
- ★ Làm thiết kế nội thất
- ★ Thích xem phim trinh thám
- ★ Rất mong con cái biết tự giác học hành



1

Được ăn uống, vui chơi, còn gì hạnh phúc bằng?

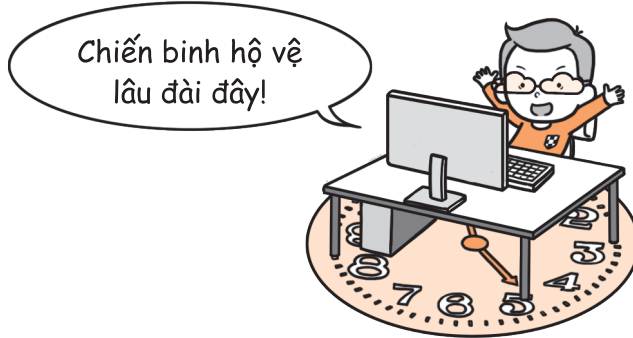




Đám mây cảm xúc của tớ

1

Chờ mãi mới đến kỳ nghỉ, tớ sẽ chơi game suốt cả ngày!



2

Chơi đi chơi lại cũng chỉ vài trò này, tớ bắt đầu đau mắt quá.



3

Giờ chơi game cũng không vui nữa, sao vậy nhỉ?





Bác Mây tư vấn

Nhu cầu được vui chơi, giải trí là hoàn toàn chính đáng và không có gì sai trái. Chúng ta hãy tôn trọng và tận hưởng những khoảnh khắc vui vẻ và hạnh phúc bên người thân, bạn bè.



Thi thoảng chơi với bạn vài ván game giúp bạn bè xích lại gần nhau hơn.

Ăn vài món ngon cũng giúp bạn cảm thấy thích thú và vui vẻ hơn.





Bác Mây tư vấn

Nhưng nếu chỉ theo đuổi những niềm vui ngắn hạn, bạn sẽ rất nhanh cảm thấy nhàm chán.

Nghiện game quá độ sẽ khiến ta quên mất bạn bè ngoài đời.



Ăn vặt quá nhiều không tốt cho đường tiêu hóa, khiến cơ thể mệt mỏi.





Bác Mây tư vấn

Đừng chỉ hưởng thụ một cách bị động, hãy cố gắng tự tạo ra niềm vui nữa!



Hãy tìm việc gì đó mà bạn thực sự yêu thích, rồi đổ mồ hôi công sức vào đó.

Hoặc bạn hãy làm gì đó để giúp đỡ người khác, “bàn tay tặng hoa hồng cho mọi người tỏa mãi hương thơm”.

