

Con chào Thầy cô, anh chị và các bạn

Con là Tạ Nguyễn Thủy linh -Lớp 6a7 .

Hôm nay, con giới thiệu về một quyển sách truyền tải cảm hứng cùng nhân sinh quan nghị lực sống để hoàn thành những ước mơ...





## Phần Giới thiệu sách

Quyển sách: **MỠI LẦN VẤP NGÃ LÀ MỘT LẦN TRƯỞNG THÀNH**

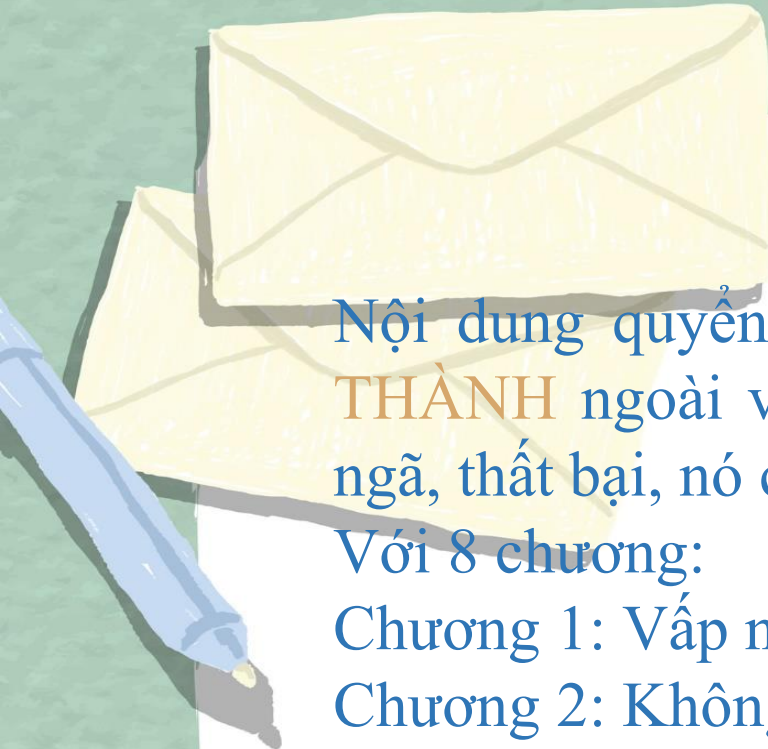
Tác giả Lưu Trí Phong

Nhà xuất bản Thanh niên,

Năm xuất bản 01-01-2019

Với khổ sách 14.5 x 20.5 cm và Số trang 376





Nội dung quyển sách: **MỠI LẦN VẤP NGÃ LÀ MỘT LẦN TRƯỞNG THÀNH** ngoài việc dạy chúng ta vượt qua những khó khăn, đau khổ vấp ngã, thất bại, nó còn mô tả rất chân thực sự khắc nghiệt của cuộc sống.

Với 8 chương:

Chương 1: Vấp ngã và thất bại là chuyện thường tình trong cuộc sống

Chương 2: Không có nỗi đau nào chỉ dành cho riêng bạn

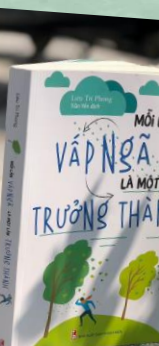
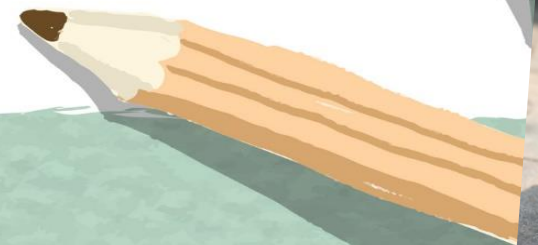
Chương 3: Coi thất bại là bài học, tiền đề để tạo nên thành công

Chương 4: Hãy cảm ơn người đã làm tổn thương bạn, khoan dung người đã không yêu mến bạn

Chương 5: Nỗ lực là chính mình mới có khởi đầu tốt đẹp

Chương 6: Không có ai chỉ dựa vào nỗ lực của bản thân mà thành công

Chương 7,8: Vui vẻ đón nhận cuộc sống



Cuộc đời là quá trình không ngừng trưởng thành.

Trong quá trình này, bạn sẽ khó tránh khỏi vấp ngã, sẽ trải qua nhiều lần đau thương, và sẽ có những lúc bạn cảm thấy vô cùng mệt mỏi, nhưng hãy tin rằng, chỉ có những người đã từng đau thương thì mới trở nên vững vàng hơn.

Mỗi chúng ta từ nhỏ đến lớn, dù ít dù nhiều đều đã từng trải qua những lúc cảm thấy đau khổ, đây chính là trở ngại mà chúng ta thường nói tới. Tôi tin rằng sẽ không một người nào dám khẳng định cuộc đời của họ chẳng bao giờ gặp trở ngại. Đó chính là cuộc sống.

Nhưng mong bạn suy nghĩ kỹ, mỗi khi bạn gặp phải khó khăn hoặc vấp ngã, ngoài việc cảm thấy đau khổ về mặt tinh thần, bạn còn học được điều gì? Tôi dám khẳng định rằng bạn đã có được kinh nghiệm, và khi đã lĩnh hội, bạn sẽ không vấp ngã lại nơi bạn đã từng ngã. Đây chính là sự trưởng thành.

Đặc biệt, khi bạn rời xa vòng tay che chở, bao bọc của cha mẹ và nhà trường, bước chân vào xã hội, bạn sẽ gặp phải rất nhiều trở ngại và nhận ra xã hội này vốn không hề đơn giản như bạn tưởng tượng! Bạn cũng sẽ nhận ra khi bạn đau buồn hay gặp phải khó khăn, sẽ không có ai để ý đến sự tủ thân của bạn và cũng chẳng quan tâm đến sự bất lực của bạn. Thậm chí bạn cũng không muốn kể cho

## Phần lời nói đầu tác giả đã nói:

-Trong hành trình cuộc sống của mỗi người chúng ta, ai cũng phải trải qua những vấp ngã và khó khăn. Và trong chặng đường ấy, đã bao giờ bạn cảm thấy muốn gục ngã trước những giông tố của cuộc đời hay phải nếm trải những vị đắng, cay, chua, chát mà cuộc đời giành cho bạn

-Cuộc sống không phải lúc nào cũng là màu hồng, không phải mọi thứ đều diễn ra theo quan điểm và suy nghĩ của chúng ta. Trời có lúc nắng rồi sẽ mưa, âm nhạc cũng có nốt trầm nốt bổng; gia vị cũng có đắng, cay, ngọt, bùi. Và cuộc sống thực tế ngoài kia cũng sẽ như vậy, có lúc cuộc sống bạn vui vẻ và hạnh phúc, bình yên nhưng cũng sẽ có lúc bạn phải chịu nhiều bất công, khó khăn, đau đớn, chịu sự khắc nghiệt mà cuộc sống đem lại. “Bạn phải biết rằng **ĐAU ĐÓN THÌ MỚI TRƯỞNG THÀNH**. Thế nên, bạn à:

*“Sống yên bình lặng không làm nên một thủy thủ xuất sắc. Chỉ khi dám vượt qua muôn trùng phong ba bão táp bạn mới có thể trở thành thủy thủ tài ba nhất!” (Liêu Trí Phong)*

### LỜI NÓI ĐẦU | 11

đã biết lựa theo thời thế để thăng tiến. Bây giờ có ấy đang tiến lên với những mục tiêu cao hơn.

Vì thế, điều tôi muốn nói là, khi bạn vấp ngã hay thất bại thì cũng đừng nên lo lắng than trách, mà phải cảm ơn sự không công bằng của thế giới này, chúng ta luôn tồn tại khách quan, bạn than vãn cũng không thể thay đổi được gì. Điều thực sự có thể giúp ích cho bạn chính là chấp nhận hiện thực, thay đổi bản thân mình.

Khi phát hiện có người dị nghị sau lưng mình, bạn cảm thấy đau khổ và tổn thương, nhưng vì thế mà bạn sẽ phủ nhận tất cả mọi người trên thế giới này sao? Đương nhiên không thể. Bất luận bạn muốn giành thành công theo cách nào cũng không thể thiếu sự hợp tác với mọi người. Bạn nên chấp nhận hiện thực, sau này cần đánh giá rõ ràng hơn về mối quan hệ của bản thân với người khác, có ý thức để phòng.

Khi bạn lao đao vất vả trên con đường lập nghiệp, bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi bởi sự vô tình của chốn thương trường, tự trách mình đã gây ra sai lầm, nhưng những điều này cũng không thể thay đổi được gì. Thời gian trôi đi không bao giờ quay trở lại, điều bạn cần làm là đúc kết ra những kinh nghiệm và giá trị từ trong thất bại, sau đó phủ tay, đứng lên từ nơi bạn đã từng vấp ngã. Chỉ ít, sau khi bạn nghiêm túc tổng kết, bạn sẽ không mắc lại sai lầm cũ.

Cuộc đời là vậy, chỉ có vấp ngã bạn mới rút ra kinh nghiệm quý báu cho bản thân và trưởng thành hơn.



cha mẹ nghe vì sợ họ phải lo lắng cho mình, bạn chỉ có thể tự mình giải quyết, tự mình gánh chịu.

Một nữ sinh vừa tốt nghiệp đại học kể với tôi với vẻ rất tủi thân, người chưa hề biết cạnh tranh với ai như cô đã phải chịu sự đối xử bất công nơi làm việc, cấp trên không trọng dụng cô, còn luôn giao cho cô những công việc nặng nề và ngoài chuyên môn của cô, thậm chí đồng nghiệp cũng bài xích cô. Tôi nói với cô gái: “Đây là chuyện rất bình thường, bạn phải dừng ngay việc than vãn trách móc và học cách chấp nhận. Bạn cũng đừng chờ đợi một lúc nào đó hoàn cảnh thay đổi, cũng đừng hi vọng người khác sẽ thay đổi, mà hãy thay đổi suy nghĩ của chính bạn. Bạn nghĩ xem, tại sao bạn không được trọng dụng, và liệu bạn đã thể hiện hết năng lực của bản thân trong môi trường ‘khốc liệt’ này chưa?”

Cô gái đã nghe lời tôi, không than vãn nữa, cô tìm đọc những cuốn sách mà tôi gợi ý, học cách đón nhận mọi sự việc nơi cô làm việc, dần dần cô biết cách ứng xử mềm mỏng trước mặt cấp trên, đồng thời tích cực đưa ra những ý kiến đóng góp của mình. Cấp trên bắt đầu đánh giá cao cô. Ngoài ra, cô cũng hòa đồng với đồng nghiệp hơn, thỉnh thoảng giúp đỡ mọi người, dần dần mọi chuyện đều trở nên tốt đẹp hơn.

Một năm sau, khi gặp lại nữ sinh ấy, cô đã không còn phiến muộn như trước kia nữa, con người cô giờ đây tươi mới như hoa có mùa xuân. Điều quan trọng nhất là cô ấy






## Với Chương 1 chúng ta hiểu một thực tế:

Chắc chắn bạn đã một lần gặp thất bại hay khó khăn và sụp đổ, bạn đừng lo lắng về việc vấp ngã hay thất bại.

Hãy cứ làm hết sức mình, dù kết quả có như thế nào tất cả sẽ để lại cho bạn một bài học và giá trị riêng và những cung bậc trải nghiệm nhật định.

Có lẽ đây là chương hay nhất và đem lại cho tôi nhiều cảm xúc nhất.

<b>CHƯƠNG 1: VẤP NGÃ VÀ THẤT BẠI LÀ CHUYỆN THƯỜNG TÌNH TRONG CUỘC SỐNG</b> .....	13
1. Thất bại là "hòn đá thử vàng" .....	13
2. Không chỉ có thành công mới xứng đáng được khen ngợi.....	17
3. Có thể thất bại, nhưng không được nản lòng.....	22
4. Bất cứ lúc nào cũng có thể làm lại từ đầu .....	26
5. Nắm vững nguyên tắc "Làm việc gì cũng làm hết sức mình" .....	31
6. Nếu không thể cứu vãn được thì cũng không cần phải cố cứu vãn .....	36
7. Luôn giữ vững niềm tin của bản thân .....	41
8. Chỉ có tự lực thì bạn mới không bị bỏ lại phía sau .....	48
9. Đừng để tâm lý sợ hãi ảnh hưởng đến bạn.....	53



## Với Chương 2-3 truyền tải :

Bạn sẽ có một số bài học trong cuộc đời để không phải hối tiếc về quá khứ. Biết cách chấp nhận thực tại, chấp nhận những khuyết điểm của bản thân và dần hoàn thiện nó mỗi ngày, học cách lạc quan, biết ơn, tận hưởng cuộc sống, rèn luyện tính cách tốt đẹp,...hướng đến một con người tích cực.

CHƯƠNG 2: KHÔNG CÓ NỖI ĐAU NÀO CHỈ DÀNH CHO RIÊNG BẠN .....	61
1. Chấp nhận hiện thực không thể thay đổi .....	61
2. Không nên chống lại chính mình .....	64
3. Vui vẻ chấp nhận con người chưa hoàn mĩ của mình .....	69
4. Buồn phiền là do bạn tự chuốc lấy.....	75

5. Không có con thuyền nào vượt đại dương mà không mang trên mình vết thương .....	80
6. Học cách biết ơn.....	84
7. Lấy niềm vui thay thế nỗi buồn .....	87
8. Bạn lạc quan, thế giới sẽ tươi sáng .....	90
9. Tâm trạng không vui có thể xóa bỏ được .....	95
10. Tận hưởng cuộc sống mỗi ngày.....	101
<b>CHƯƠNG 3: COI THẤT BẠI LÀ BÀI HỌC, TIẾN ĐỂ ĐỂ TẠO NÊN THÀNH CÔNG .....</b>	<b>107</b>
1. Bạn thường chủ động hành động hay là bị động chờ đợi cơ hội? .....	107
2. Có ý thức sinh tồn mạnh mẽ như loài sói.....	112
3. Hành động luôn là bước đầu tiên .....	117
4. Cơ hội luôn đến với người có sự chuẩn bị cẩn thận.....	124
5. Chịu khó quan sát sẽ có nhiều thu hoạch .....	129
6. Kinh nghiệm nhiều, cơ hội nhiều .....	135
7. Thói quen tốt sẽ mang đến vận khí tốt cho ta .....	138
8. Rèn luyện tính tự giác và tự tiết chế .....	141
9. Kịp thời dọn dẹp "hành lí" của bản thân .....	144



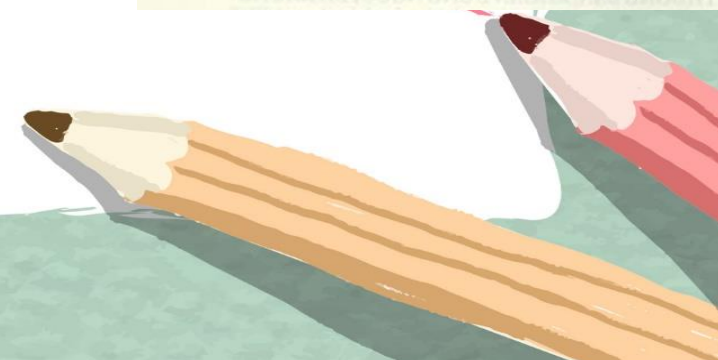
## Với Chương 4-5 muốn chúng ta biết:


Cách chúng ta kiểm soát cảm xúc và đối xử với mọi người xung quanh. Dù có lúc bạn tổn thương bởi những con người nào đó, nhưng hãy cảm thông và dùng sự vị tha của bỏ qua tất cả. Vì nhờ họ mà ta biết được giá trị đích thực của tình bạn, tình yêu, nâng cao khả năng bảo vệ bản thân và có thêm bản lĩnh để tồn tại

<b>CHƯƠNG 4: HÃY CẢM ƠN NGƯỜI ĐÃ LÀM TỔN THƯƠNG BẠN, KHOAN DUNG NGƯỜI ĐÃ KHÔNG YÊU MẾN BẠN</b> .....	150
1. Cảm ơn người đã làm tổn thương bạn .....	150
2. Khi phách quyết định tâm vóc của bạn .....	156

3. Khoan dung với người khác là đối xử tốt với chính mình .....	161
4. Biết tha thứ cho lỗi lầm của người khác.....	168
5. Khoan dung không có nghĩa bạn là kẻ yếu .....	172
6. Người biết khoan dung dễ được người khác ủng hộ.....	176
7. Không tức giận, bực bội vì chuyện con con.....	181
8. Quá tính toán sẽ tự chuốc lấy buồn phiền cho chính mình ...	184
9. Mở rộng tâm lòng để thổi bay mây mù trong tâm trí .....	189

<b>CHƯƠNG 5: NỖ LỰC LÀ CHÍNH MÌNH MỚI CÓ KHỞI ĐẦU TỐT ĐẸP</b> .....	190
1. Học cách làm chủ cuộc sống của mình .....	190
2. Giữ được bản sắc vốn có của mình.....	201
3. Hòa theo đám đông sẽ đánh mất bản thân mình.....	206
4. Góc nhìn của người khác không cùng tọa độ với bạn ....	211
5. Quá để ý những lời đánh giá của người khác sẽ làm bản thân mình nhạt nhòa.....	216
6. Phát triển ưu thế nổi bật của bản thân.....	219
7. Con đường thích hợp với bản thân mới là "con đường dẫn tới thành Rome" .....	224
8. Mọi người đều là đạo diễn của cuộc đời mình.....	228
9. Cuộc sống phải biết chọn lựa giữa "làm" và "không làm" ...	232






## Với Chương 6-7-8 muốn chuyển tải:

Hãy vui vẻ đón nhận tất cả mọi thứ, những khó khăn, thử thách, khổ cực sẽ giúp chúng ta rèn luyện được tính nỗ lực, kiên trì qua một số bài như “nhìn đời bằng lăng kính hài hước”, “hãy vui vẻ đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã”, “luôn gieo hi vọng”, “luôn giữ tâm trạng tích cực”.

CHƯƠNG 6: KHÔNG CÒN AI CHỈ DỰA VÀO NỖ LỰC CỦA BẢN THÂN MÀ THÀNH CÔNG.....	238
1. Hãy từ bỏ những hoài nghi vô cớ.....	238

2. Khéo léo sử dụng các hình thức kết giao.....	244
3. Tâm quan trọng của việc duy trì mối quan hệ.....	250
4. Một cây làm chẳng nên non - Ba cây chụm lại nên hòn núi cao.....	254
5. Im lặng có nhất định là vàng?.....	259
6. Để người khác bước vào thế giới của mình.....	262
7. Không gì sánh được với niềm vui của sự sẻ chia.....	267
8. Biết kết hợp với trí tuệ và năng lực của người khác sẽ tiết kiệm sức lực hơn.....	271
9. Ngợi khen khiến mối quan hệ trở nên tốt đẹp hơn.....	275
10. Gieo mầm hạnh phúc bất cứ lúc nào, bất cứ nơi đâu....	279

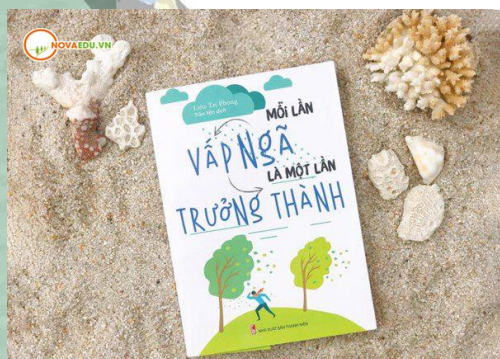
CHƯƠNG 7: VUI VẼ ĐÓN NHẬN CUỘC SỐNG	
VÁT VÀ.....	284
1. Nhìn đời qua lăng kính hài hước.....	284
2. Vui vẻ đối mặt với những điều không công bằng.....	287
3. Chuyện nhỏ nhưng không tầm thường.....	292
4. Cuộc sống thường là “ngọt ngào” trong “cay đắng”.....	296
5. Nếu có vấp ngã thì hãy cứ vui vẻ đứng lên.....	300
6. Đừng để tâm lí lo âu giày vò trái tim bạn.....	306
7. Tâm thái tích cực có thể khiến chúng ta giàu có.....	310
8. Đừng ám ảnh mãi trong lòng về sai lầm của mình.....	316
9. Hi vọng chính là “liều thuốc tốt nhất” trong nghịch cảnh.....	320





## Những câu nói hay trong sách :

1. “Vấp ngã và thất bại là chuyện thường tình trong cuộc sống”
2. “Không vấp ngã thì không thể trưởng thành, cầu vồng sau mưa mới là cảnh tượng tượng tuyệt mỹ nhất.”
3. “Không có nỗi đau nào là ông trời dành riêng cho một mình bạn, chỉ là bạn vấp phải và cần phải đổi mặt, vượt qua nó.”
4. “Vinh quang của đời người vốn không nằm ở chỗ không bao giờ thất bại, mà ở chỗ vấp ngã rồi lại có thể đứng dậy.”
5. “Đối với mỗi người, cho dù bị từ ‘không thể’ làm cho chùn bước, cũng không nên đắm chìm trong nỗi đau quá khứ, chỉ có rút ra kinh nghiệm, làm lại từ đầu thì chúng ta mới là người dũng cảm thật sự.”



Yên bình lòng không  
lên một thuy thủ xuất  
lễ khi cầm viết qua  
lòng phong ba bão  
mới có thể ra thành  
thủ tài ba nhất!

## MỠI LẦN VẤP NGÃ LÀ MỘT LẦN TRƯỞNG THÀNH

“Tôi tin rằng trong cuộc đời, mỗi chúng ta dù ít dù nhiều đều đã từng trải qua những thời khắc khó khăn, đau khổ. Tôi tin rằng sẽ không một người nào dám không định cuộc đời của họ. Nhưng hãy thử hoài niệm một chút, mỗi khi gặp phải khó khăn hoặc vấp ngã, ngoài việc cảm thấy đau khổ, bạn học được điều gì? Tôi dám khẳng định bạn đã có được kinh nghiệm. Cuộc đời là vậy, chỉ có vấp ngã bạn mới ra ra kinh nghiệm, quý báu cho bản thân và bước những bước tiếp theo vững vàng hơn. Hãy tin rằng đau khổ, thất bại, bị lừa dối, bị tổn thương, mỗi cái đều chỉ là những đoạn đường mấp mả mà tất yếu mà bạn phải trải qua trước khi đến được cái đích xán lạn.”  
(Lưu Tri Phong)



Có thể thấy được quyển sách mỗi lần vấp ngã là một lần trưởng thành viết về cuộc sống theo biện pháp kể chuyện và phân tích.

Đây là cuốn sách giúp bạn trưởng thành hơn.

Người ta vẫn thường hay nói mỗi lần vấp ngã là một lần đau và sau mỗi cú ngã ấy, chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ và trưởng thành hơn bao giờ hết. Cuộc sống đôi khi cũng có những ngày như thế đó. Thế nhưng, khi sự vấp ngã đã trở thành thói quen với một thân mình chẳng chịt vết trầy xước, đó chính là khi tâm hồn dần dần hình thành sự vô cảm và chai sạn trước những nỗi đau.

“**Mỗi lần vấp ngã là một lần trưởng thành**” – Cuốn sách với tiêu đề như một lời khuyên hay đơn giản giống như một câu slogan hay của cuộc sống. Quyển sách như tạo nguồn động lực cho những người trẻ đang ngần ngại không biết có nên thử sức mình vào những điều mới mẻ hay không.



Vì vậy chúng ta nên sở hữu quyển sách Mỗi lần vấp ngã là một lần trưởng thành để cùng trải nghiệm thông điệp truyền cảm hứng thất bại là mẹ thành công





Phần giới thiệu sách của con đến đây là kết thúc ạ

Chúc Thầy cô, anh chị và các bạn có những trải nghiệm tuyệt vời khi đọc cuốn sách này



THE END