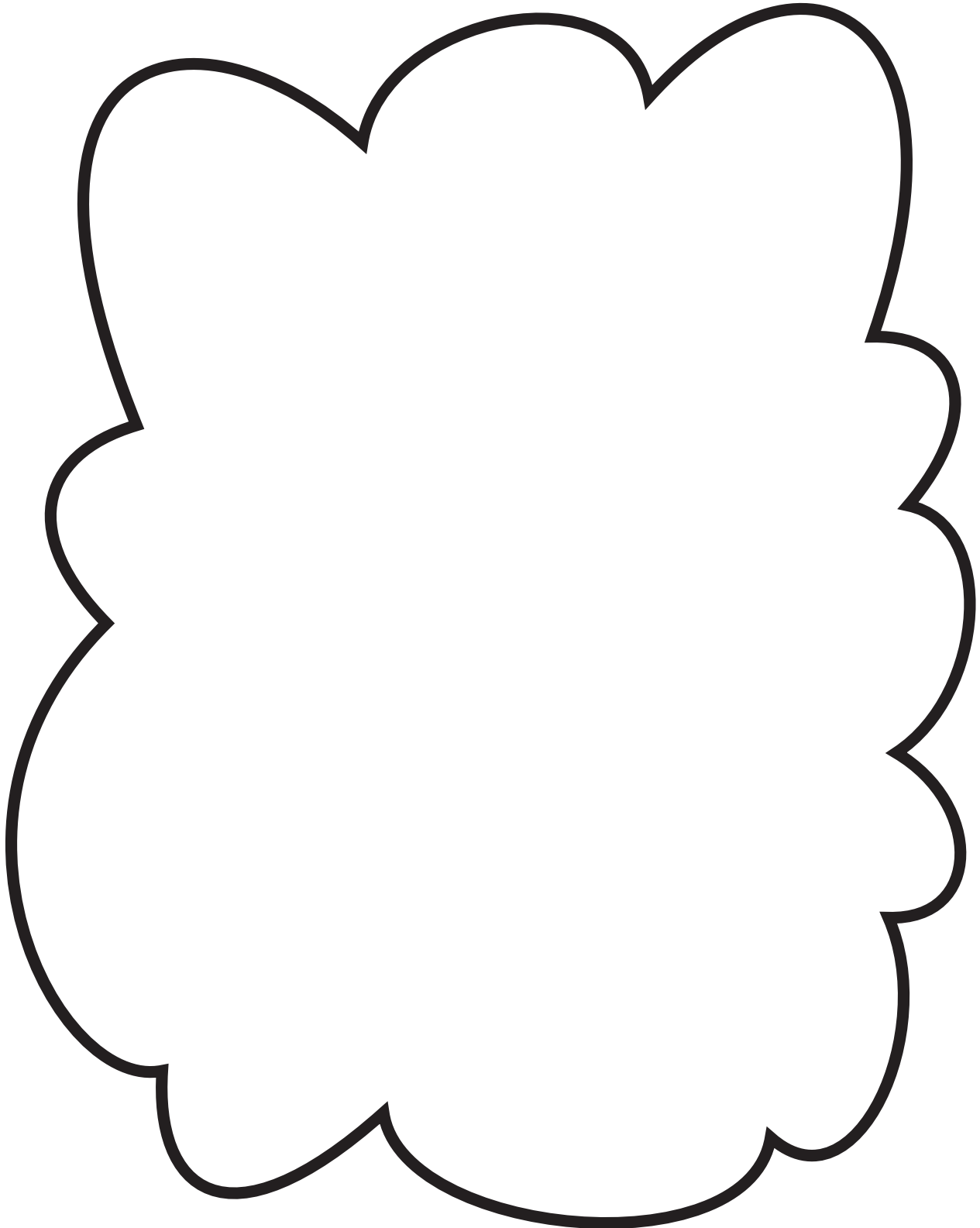


HẠNH PHÚC NGẬP TRÀN



CÂU CHUYỆN CỦA MAYA LIN

BỞI JOSHUA GUILD

Bạn sẽ làm gì nếu ai đó nói rằng bạn không thể làm điều gì đó vì bạn còn quá trẻ hoặc vì giới tính của bạn? Bạn sẽ phản ứng thế nào nếu mọi người đặt câu hỏi rằng liệu bạn có đủ giỏi hoặc đủ thông minh cho một việc gì đó không vì nơi cha mẹ bạn sinh ra? Khi mới 21 tuổi, một phụ nữ tên Maya Lin đã phải đối mặt với tình huống như vậy. Điều đáng chú ý là cô ấy đã có thể vượt qua những tiêu cực nhắm vào mình, sử dụng tài năng, lòng dũng cảm và tầm nhìn vững chắc của mình để trở thành một trong những kiến trúc sư được trọng vọng nhất trên toàn thế giới.

Maya Lin lớn lên ở thị trấn Athens, Ohio. Cha mẹ cô sinh ra ở Trung Quốc và cả hai đều di cư đến Hoa Kỳ. Cha cô, Henry Lin, là một nghệ sĩ và mẹ cô, Julia Lin, là một nhà thơ. Cha mẹ của Maya đều là giáo sư tại Đại Học Ohio.

Ở trường, Maya là một học sinh giỏi, xuất sắc cả về toán và nghệ thuật. Cô được nhận vào Đại Học Yale ở Connecticut, nơi cô mong muốn sẽ theo học ngành điêu khắc và kiến trúc. Thật không may cho Maya, cô ấy phải chọn một trong hai. Cô quyết định theo đuổi ngành kiến trúc nhưng vẫn luôn giữ vững tình yêu với nghệ thuật điêu khắc.

Vào mùa thu năm 1980, một cuộc thi quốc gia được công bố, tìm kiếm bản thiết kế cho một đài tưởng niệm mới sẽ được xây dựng ở Washington, DC. Gần 1.500 nghệ sĩ đã tham gia cuộc thi để thiết kế một đài tưởng niệm tôn vinh những người lính đã từng chiến đấu trong Chiến Tranh Việt Nam. Hội đồng giám khảo chuyên môn đã xem xét nhiều hồ sơ dự thi. Cuối cùng, họ đã chọn ra một thiết kế độc đáo và đáng chú ý, không giống với bất kỳ đài tưởng niệm nào khác ở Washington.

Thiết kế đoạt giải không phải là của một nghệ sĩ nổi tiếng, mà là của một sinh viên 21 tuổi vô danh tên Maya Lin. Đề xuất của Maya là một bức tường dài hình chữ V làm từ đá hoa cương đen đánh bóng. Tên của 58.000 người Mỹ thiệt mạng hoặc mất tích trong Chiến Tranh Việt Nam được viết dọc theo bức tường. Thiết kế này nhằm làm cho người xem liên tưởng đến một cuốn sách lớn. Maya đã tạo ra nó như một phần cho dự án trên lớp học tại Yale.

Trước khi đài tưởng niệm thực sự được xây dựng, một nhóm cựu chiến binh đã tổ chức phản đối thiết kế của Maya. Họ hy vọng có một đài tưởng niệm truyền thống hơn được làm từ đá cẩm thạch trắng với những bức tượng người lính. Nhiều người nghĩ rằng màu đen của thiết kế tượng trưng cho sự thất bại hoặc những cảm giác tiêu cực khác về chiến tranh. Mọi người cũng đã công kích cá nhân Maya. Một số người phản đối thậm chí còn sử dụng những ngôn từ kỳ thị giới tính và phân biệt chủng tộc, họ cho rằng một phụ nữ Mỹ gốc Á không đủ khả năng tạo ra một đài tưởng niệm thích hợp cho cuộc chiến tranh.

Trong suốt quá trình tranh cãi, Maya vẫn giữ nguyên tầm nhìn của mình. Maya đã bảo vệ thiết kế và ý tưởng của cô ấy về đài tưởng niệm. Cô tin vào bản thân và ước mơ của mình. Cuối cùng, với một số thỏa hiệp, Đài Tưởng Niệm Cựu Chiến Binh Việt Nam đã được xây dựng theo thiết kế của cô.

Không lâu sau, các cựu chiến binh và những người đã mất thân nhân hoặc bạn bè trong cuộc chiến bắt đầu đến thăm tượng đài. Nhiều khách tham quan đã rơi nước mắt khi nhìn thấy tất cả những cái tên được khắc trên đá. Maya Lin được khen ngợi vì một thiết kế nguyên bản và lay động lòng người. Ngày nay, Đài Tưởng Niệm Cựu Chiến Binh Chiến Tranh Việt Nam là một trong những đài tưởng niệm được viếng thăm nhiều nhất ở Hoa Kỳ.

Sau chiến thắng với Đài Tưởng Niệm Cựu Chiến Binh Chiến Tranh Việt Nam, Maya trở thành nhà thiết kế được đông đảo người săn đón. Vài năm sau, cô được thuê để tạo nên một đài tưởng niệm cho Phong Trào Dân Quyền ở Montgomery, Alabama. Cô cũng đã thiết kế các tác phẩm cho các trường đại học, viện bảo tàng và nhà ga xe lửa.

Trong suốt sự nghiệp của mình, Maya đã chịu đựng những lời chỉ trích và luôn trung thành với tầm nhìn của mình để đạt được mục tiêu.

BẢNG THUẬT NGỮ

chướng ngại vật: thứ gì đó cản đường hoặc cản trở tiến trình.

giấc mơ/ước mơ: 1. ý nghĩ hoặc hình ảnh diễn ra trong tâm trí khi ngủ. 2. một điều gì đó được hy vọng hoặc tưởng tượng; một mục tiêu.

hợp đồng: một thỏa thuận chính thức giữa hai hoặc nhiều người, đặc biệt là thỏa thuận được lập thành văn bản và có hiệu lực theo luật.

manh mối: một lời nhắc nhở; một gợi ý hoặc đề nghị.

ranh giới không gian cá nhân: không gian vật lý xung quanh cơ thể một người, đóng vai trò như vùng an toàn giữa họ và những người khác.

sự đồng thuận: một ý kiến, quan điểm hoặc sự nhất trí đạt được theo ý chí của toàn bộ nhóm hoặc theo ý chí của đa số.

sự kiên trì: việc gắn bó với một quá trình hành động, niềm tin hoặc mục đích; sự kiên định.

thành công: 1. đạt được một điều gì đó theo mong muốn, kế hoạch hoặc nỗ lực. 2. đạt được danh tiếng hoặc thịnh vượng.

thương lượng: mặc cả với người khác để đạt được thỏa thuận.

trí tuệ tự nhiên: năng lực bẩm sinh để thu nhận và áp dụng kiến thức.

tự tin: 1. tin tưởng vào hoặc dựa vào một điều gì đó hoặc một ai đó. 2. cảm giác được đảm bảo, đặc biệt là tin tưởng vào bản thân.

ưu tiên: việc ưu tiên lựa chọn ai đó hoặc điều gì đó hơn người hoặc vật khác.

FILL 'ER UP

BỞI LINDAMICHELLEBARON

*Thỏa mãn cái tôi của ta nào.
Đây chiếc tách này.
Ta nói rằng, hãy lấp đầy cái tôi của ta.
Ta uống cạn hết.*

*Ta sẽ mỉm cười,
và tạo dáng rồi khoe đôi lúm đồng tiền,
nhưng hãy thỏa mãn cái tôi của ta đã.
Đây chiếc tách này.*

*Ta sẽ trò chuyện
và cười giòn giã,
nhưng hãy thỏa mãn cái tôi của ta đã.
Chính là như vậy đấy.*

*Thốt lên những lời ngọt ngào
nhưng không dung túng
nhưng hãy thỏa mãn cái tôi của ta đã.
Rót đầy nào.*

*Ta nói rằng, hãy lấp đầy cái tôi của ta.
Rót đầy nào.
Đúng vậy đấy, hãy lấp đầy cái tôi của ta,
chính là như vậy đấy.
Này bây giờ, hãy thỏa mãn cái tôi của ta,
đây chiếc tách này.
Đến đây nào, hãy lấp đầy cái tôi của ta.
Ta uống cạn hết.*

Trích từ *Rhythm & Dues* của Lindamichellebaron. Tái bản với sự cho phép của tác giả.

BINGO

Giỏi toán học	Luôn luôn chăm chỉ	Thích tham gia các hoạt động	Có thể sắp xếp mọi thứ	Có thể viết ngôn ngữ máy tính
Nói nhiều hơn một ngôn ngữ	Kể những câu chuyện hay và những mẩu truyện cười hài hước	Là một người đánh vần tốt	Chơi một môn thể thao đồng đội	Thích đọc
Biết bơi	Có thể chơi nhạc cụ		Có trí nhớ tốt	Giỏi xây dựng hoặc chế tạo đồ vật
Thích tạo biểu đồ và đồ thị	Thích tìm hiểu cách mọi thứ hoạt động	Thích viết	Thích tham gia các vở kịch	Thích giúp đỡ người khác
Là một đầu bếp giỏi	Có viết nhật ký	Thích thiết kế áp phích và tranh tường	Là một nghệ sĩ giỏi	Là một vũ công tuyệt vời

NHẢY DÂY ĐÔI

BỞI LINDAMICHELLEBARON

*Chúng ta có thể nhảy dây đôi,
biến các bước nhảy thành điệu nhảy.
Những bước ta nhảy đều nghiêm túc.
Nào phải tình cờ.*

*Vài người bảo rằng nhảy dây
chỉ là trò chơi vui.
Nhảy dây không chỉ là thế.
Hãy xem chúng tôi nhào lộn nhanh
nhẹn và linh hoạt,
những nghệ sĩ nhào lộn trên vĩa hè.*

*Chúng tôi có thể nhảy nhót
trong lúc nhảy dây.
Chúng tôi có thể vừa nhảy vừa hát.
Chúng tôi có thể nhảy và làm bất kỳ
điều gì.*

*Đôi mười, hai mươi, ba mươi...
giữ số đếm theo nhịp.
Nếu bạn mong ngóng chúng tôi lỡ
nhịp, nếu tôi là bạn,
Tôi ngồi xuống chờ.*

Trích từ *The Sun Is On* của Lindamichellebaron. Tái bản với sự cho phép của tác giả.

PHÁT TRIỂN (A)



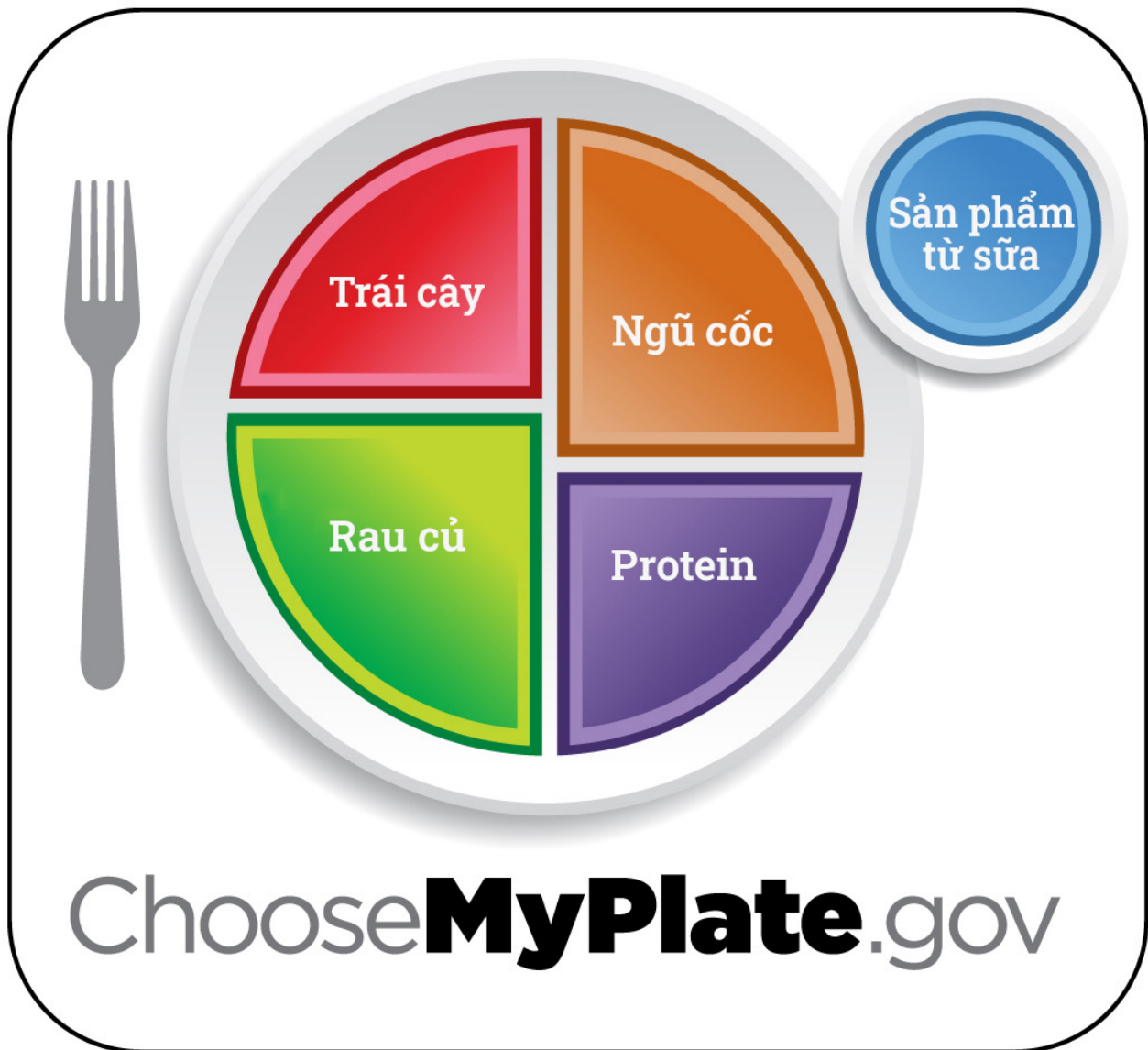
Tôi đã uống coca/soda. 5 Bước	Tôi đã ăn khoai tây chiên. 2 Bước	Tôi đã uống nước uống tăng lực. 5 Bước	Tôi đã ăn bánh quy. 4 Bước
Tôi đã ăn đậu đũa. 7 Bước	Tôi đã ăn cơm và đậu. 12 Bước	Tôi đã ăn bơ đậu phộng và thạch. 9 Bước	Tôi đã uống nước cam. 7 Bước
Tôi đã ăn giăm bông & bánh mì kẹp pho mát. 9 Bước	Tôi đã ăn một quả táo. 7 Bước	Tôi đã uống một ly sữa. 8 Bước	Tôi đã ăn bánh mì nguyên hạt. 7 Bước
Tôi đã ăn một củ khoai tây nướng. 8 Bước	Tôi đã ăn một chén súp rau củ. 11 Bước	Tôi đã ăn kem. 4 Bước	Tôi đã ăn một trái chuối. 7 Bước

PHÁT TRIỂN (B)



Tôi đã thức khuya chơi game. 5 Bước	Tôi đã đạp xe sau giờ học. 8 Bước	Tôi đã xem TV sau giờ học. 0 Bước	Tôi đã đi ngủ sớm. 10 Bước
Tôi đã chơi ngoài trời. 10 Bước	Tôi đã thức khuya để làm bài tập về nhà. 5 Bước	Tôi đã chạy một dặm. 8 Bước	Tôi đã thức nói chuyện điện thoại. 5 Bước
Tôi đã làm bài tập về nhà ngay sau giờ học. 10 Bước	Tôi đã đi bộ thay vì ngồi xe hơi. 8 Bước	Tôi đã thức khuya không vì lý do gì. 5 Bước	Tôi đã cào lá. 8 Bước
Tôi đã ăn bông cải xanh. 8 Bước	Tôi đã ăn một bữa tối cân bằng dinh dưỡng. 10 Bước	Tôi đã ăn một trái thanh kẹo. 3 bước	Tôi đã ăn một trái bánh hamburger. 5 Bước

ĐĨA CỦA TÔI



Kế Hoạch Hành Động Của Tôi

Ngủ cốc, sữa, chuối, nước cam

Thứ Hai
Thứ Ba
Thứ Tư
Thứ Năm
Thứ Sáu
Thứ Bảy
Chủ Nhật

Bữa sáng

Thời gian thức dậy: _____
Giờ đi ngủ: _____

Thứ Hai
Thứ Ba
Thứ Tư
Thứ Năm
Thứ Sáu
Thứ Bảy
Chủ Nhật

Đồ ăn vặt

Bữa trưa

Thứ Hai
Thứ Ba
Thứ Tư
Thứ Năm
Thứ Sáu
Thứ Bảy
Chủ Nhật

Tập thể dục

Thứ Hai
Thứ Ba
Thứ Tư
Thứ Năm
Thứ Sáu
Thứ Bảy
Chủ Nhật

SỨ MỆNH ĐẾN SAO HỎA

- 1.** Bạn đã tình nguyện tham gia vào một khóa huấn luyện để du hành vào không gian và là một phần của nỗ lực biến sao Hỏa thành nơi có thể sinh sống được. Bạn sẽ cần phải thay đổi đáng kể thói quen hàng ngày của mình để bắt đầu luyện tập cho nhiệm vụ. Để chuẩn bị, bạn phải từ bỏ một trong những hoạt động yêu thích của mình.
- 2.** Vì nhiệm vụ, bạn sẽ phải rời xa cuộc sống bình thường của mình một thời gian. Bạn phải để vượt mất một trong những mục tiêu của mình.
- 3.** Số lượng phòng trên con tàu vũ trụ sẽ đưa bạn đến sao Hỏa có giới hạn. Bạn phải từ bỏ một trong những tài sản riêng của mình.
- 4.** Các kỹ sư đã thiết kế lại con tàu vũ trụ để làm cho nó an toàn hơn nhưng hiện tại lại có ít không gian hơn. Bạn phải từ bỏ thêm một vật khác.
- 5.** Bạn nhận được tin tức rằng để nhiệm vụ thành công nhất, bạn sẽ phải ở trên sao Hỏa lâu hơn và được huấn luyện nhiều hơn nữa để chuẩn bị sẵn sàng cho nhiệm vụ. Bạn đánh mất một trong những mục tiêu của mình và phải từ bỏ một hoạt động. Và bởi vì bạn quá bận rộn, hai người quan trọng đã rời khỏi cuộc đời bạn vì bạn không còn có thể duy trì các mối quan hệ một cách dễ dàng.
- 6.** Không gian thậm chí còn trở nên hạn chế hơn trên tàu vũ trụ và khi căng thẳng gia tăng do nhiệm vụ sắp xảy ra, bạn càng thấy khó khăn hơn để dành thời gian cho những người bạn quan tâm. Bỏ hai người quan trọng và hai tài sản.
- 7.** Khi bạn chuẩn bị bắt tay vào công việc, ngày càng rõ ràng rằng sứ mệnh sẽ chiếm nhiều thập kỷ trong cuộc đời bạn. Bạn phải loại bỏ ba ô vuông còn lại của mình. Chúng sẽ là cái nào?
- 8.** Bạn đã trở về từ nhiệm vụ và sẽ sống phần đời còn lại của mình chỉ với một người, một vật sở hữu, một mục tiêu hoặc một hoạt động này.

NHẬN THỨC

Tôi nghĩ rằng thực tế mô tả _____

bởi vì _____

Tôi có đúng không? ☐ **Có** ☐ **Không**

Thực tế thật ra mô tả _____

Tôi nghĩ rằng thực tế mô tả _____

bởi vì _____

Tôi có đúng không? ☐ **Có** ☐ **Không**

Thực tế thật ra mô tả _____

Tôi nghĩ rằng thực tế mô tả _____

bởi vì _____

Tôi có đúng không? ☐ **Có** ☐ **Không**

Thực tế thật ra mô tả _____

Tôi nghĩ rằng thực tế mô tả _____

bởi vì _____

Tôi có đúng không? ☐ **Có** ☐ **Không**

Thực tế thật ra mô tả _____

SỐNG TẠI HOA KỲ

Du khách đánh giá thế nào về đất nước chúng ta? 7 du học sinh trao đổi trong chương trình American Field Service đã theo học tại đây trong một năm và có cảm xúc mạnh mẽ về nước Mỹ. Họ đã chia sẻ quan điểm của mình với một phóng viên trước khi trở về đất nước của mình.

Sự khác biệt chính giữa thanh thiếu niên Mỹ và thanh thiếu niên ở quốc gia của bạn là gì?

Fah: Tôi đến từ Thái Lan và người Mỹ có cá tính hơn. Họ làm bất cứ điều gì họ muốn. Họ làm theo những gì họ thích và làm việc chăm chỉ vì điều đó.

Celine: Thanh thiếu niên ở đây thân thiện hơn ở Pháp.

Roberto: Tôi muốn nói rằng thanh thiếu niên ở đây coi trọng mọi thứ hơn, như thể thao và việc làm. Họ có tính cạnh tranh cao hơn thanh thiếu niên ở Ý.

Teresa: Tôi không muốn vợ đưa cả năm nhưng trẻ em ở đây có xu hướng coi mọi thứ là điều hiển nhiên. Ví dụ, họ sẽ nói, "Ồ, tôi đã làm hỏng chiếc xe của mình, nhưng bố tôi có bảo hiểm để chi trả." Ở New Zealand, chúng tôi sử dụng phương tiện giao thông công cộng.

Oboshie: Tôi nghĩ thanh thiếu niên ở đây hơi vô lễ với giáo viên. Ở Ghana, mọi thứ không như vậy. Bạn phải thể hiện sự tôn trọng và nếu bạn gặp rắc rối với giáo viên, đó là một vấn đề lớn.

Tim: Kỳ vọng thành công trong cuộc sống đối với thanh thiếu niên Mỹ cao hơn rất nhiều so với ở Úc.

Diego: Trẻ em ở đây thích vật chất hơn thanh thiếu niên ở Paraguay.

Điều bạn thích làm ở Hoa Kỳ là gì?

Fah: Nhảy điệu swing.

Teresa: Đến xem WNBA và các trận đấu bóng chày.

Roberto: Tôi thực sự thích tinh thần tự hào về trường học. Nếu có một trận bóng đá hoặc một vở kịch, mọi người đều sẽ tham gia. Họ toàn tâm với nó.

Có điều gì bạn không thích ở Hoa Kỳ không?

Teresa: Tôi nghĩ rằng người Mỹ quá "yêu thích việc kiện tụng". Không phải là có một người phụ nữ nào đó đã bị bỏng bởi một tách cà phê của McDonald's và bà ấy đã khởi kiện sao? Dĩ nhiên là nó rất nóng! Bà ấy cần được thông báo về việc đó hay sao? Thật quá dễ dàng để gọi một luật sư ở đây.

Diego: Có quá nhiều đồ ăn mang đi ở đây. Ngoài ra, tôi nghĩ rằng mọi người đang quá quan tâm đến việc kiếm tiền. Giống như gia đình chủ nhà của tôi - tôi quý họ, nhưng họ lúc nào cũng làm việc. Thật là kỳ lạ.

Celine: Trên tin tức chỉ toàn là thông tin về nước Mỹ, nước Mỹ và nước Mỹ. Họ không quan tâm đến các quốc gia khác.

Việc học ở đây có khó hơn không?

Celine: Ít khó hơn! Bạn có thể chọn các môn học mình muốn.

SỐNG TẠI HOA KỲ

(CÒN TIẾP)

Tim: Lượng bài vở là như nhau, nhưng bạn sẽ dễ dàng hoàn thành công việc trên lớp hơn nên bạn không có bất kỳ bài tập nào về nhà. Và thật dễ dàng để đạt điểm cao.

Oboshie: Ở Ghana, bạn phải mặc đồng phục. Và bạn có tới 13 lớp học khác nhau mỗi ngày.

Bạn nghĩ gì về cách ăn mặc của người Mỹ?

Fah: Họ mặc những gì trông đẹp và những gì họ thích. Không phải tất cả họ đều ăn mặc giống nhau. Điều đó rất tuyệt.

Roberto: Ở đây ai cũng mặc quần rộng thùng thình. Ở Ý, mọi người mặc quần jean bó. Tôi cũng thích cả những mái tóc tẩy nữa.

Oboshie: Tôi nghĩ họ xỏ khuyên cơ thể quá nhiều. Ở Châu Phi, nếu bạn có bốn chiếc khuyên tai, họ nghĩ rằng bạn là gái mại dâm.

Tim: Ở Úc, nếu bạn trang điểm đến trường, bạn sẽ bị xem là lòe loẹt. Ở đây, khi lần đầu tiên tôi nhìn thấy tất cả những cô gái này trang điểm, tôi đã thốt lên rằng, "Chà!" Nó thực sự làm cho họ trông đẹp ra.

Fah: Tôi thực sự thích những hình xăm henna. Nếu tôi làm điều đó ở trường học tại quê nhà, tôi sẽ gặp rắc rối. Và không được nhuộm tóc. Một số trường học thậm chí không cho phép để tóc dài!

Thanh thiếu niên Mỹ có nhiều tự do hơn thanh thiếu niên ở quốc gia của bạn không?

Diego: Tôi nghĩ rằng ở đây có ít tự do hơn. Chúng tôi không quy định độ tuổi uống rượu hoặc hút thuốc ở Paraguay, và bạn cũng có thể

hút thuốc trong quán bar. Ở đây, những đứa trẻ bị kìm nén việc uống rượu nhiều đến mức khi cuối cùng cũng có thể uống, họ sẽ uống càng nhiều càng tốt! Sẽ tốt hơn nếu họ không quy định độ tuổi uống rượu, vì uống rượu ở Paraguay không có gì to tát.

Món ăn Mỹ yêu thích của bạn là gì?

Tim: Hamburger, mặc dù ở Úc chúng tôi cũng có.

Celine: Tacos, vì ở Pháp chúng tôi không có món đó.

Oboshie: Tôi cũng thích khoai tây chiên và mì lasagna. Đồ ăn ở Ghana lành mạnh hơn nhiều. Không giống như những loại đồ ăn vớ vẩn.

Chuyện hẹn hò ở đây khác biệt như thế nào?

Fah: Ở đây, tôi muốn nói rằng hẹn hò dường như là để người ta hôn hít nhau. Mọi người đụng chạm rất nhiều. Ở Thái Lan, bạn chỉ cần đi chơi. Và bạn không làm bất cứ điều gì ở nơi công cộng.

Teresa: Khi đi dọc hành lang trường tôi phải che mắt mình lại! Ở đây, có một sự cường điệu về việc các cặp đôi phải làm mọi thứ cùng nhau. Điều đó rất khác biệt với New Zealand. Hẹn hò là để dành cho thời gian sau giờ học ở trường, và đó là việc mà cả nhóm làm cùng nhau. Ngay cả khi bạn đi khiêu vũ, tất cả mọi người đều đi cùng nhau.

Roberto: Ở Ý, chúng tôi không có các buổi khiêu vũ ở trường và không mua hoa cho các cô gái. Khi tôi mặc một bộ lễ phục đến tiệc Khiêu Vũ Mùa Đông ở đây, tôi cảm thấy mình giống như James Bond vậy. Thật tuyệt vời!

*Được tái bản với sự cho phép của tạp chí *React*.

BẢNG THUẬT NGỮ

biểu tượng/ký hiệu: 1. một thứ gì đó được chọn để đại diện hoặc tượng trưng cho một thứ khác. 2. một dấu hiệu in hoặc viết được sử dụng để đại diện cho một thứ gì đó.

chiến lược: một kế hoạch hành động để hoàn thành một mục tiêu cụ thể.

(đưa vào) hiệu lực: 1. tiến hành hoặc thực hiện. 2. sức ảnh hưởng hoặc kết quả; sự thay đổi.

khái niệm: điều gì đó hình thành trong suy nghĩ; một suy nghĩ, ý niệm hoặc kế hoạch.

nhận định: 1. sự hình thành một ý kiến sau khi cân nhắc hoặc suy tính. 2. khả năng hình thành ý kiến bằng cách phân biệt và đánh giá. 3. một quyết định, ý kiến hoặc kết luận.

nhận thức: 1. cái nhìn sâu sắc, trực giác, hoặc kiến thức có được bằng nhận thức. 2. cách nhìn hoặc cách hiểu.

phẩm giá: 1. phẩm chất đáng được trân trọng hoặc tôn trọng. 2. tự tin và tự trọng.

sức mạnh cá nhân: khả năng hoặc năng lực để thực hiện hoặc hành động hiệu quả của một người; khả năng tạo ra kết quả của một người.

thành kiến rập khuôn: 1. một hình ảnh hoặc ý kiến đơn giản hóa quá mức. 2. một người hoặc vật được coi là phù hợp với một hình ảnh hoặc loại hình đã định.

tôn trọng: 1. cảm nhận hoặc thể hiện sự tôn trọng, danh dự hoặc lòng quý trọng. 2. sự tôn kính được thể hiện đối với một người hoặc phẩm chất.

KIỂM TRA KIẾN THỨC

Kiểm tra xem bạn đồng ý hay không đồng ý với từng câu nói dưới đây. Sau đó, hãy làm theo hướng dẫn ở cuối trang để đánh giá bạn hiểu sức mạnh của ngôn từ mình nói ra ở mức độ nào.

	ĐỒNG Ý	KHÔNG ĐỒNG Ý
Việc vừa mở mắt ra vào buổi sáng đã phải nghe những lời lẽ giận dữ có thể phá hỏng cả ngày của tôi.		
Những lời khen ngợi luôn khiến tôi cảm thấy tuyệt vời!		
Tôi biết mình có thể làm ai đó buồn khi gọi họ bằng những cái tên không hay.		
Những lời khen ngợi thường khiến tôi xấu hổ nhưng dù sao thì tôi vẫn thích chúng.		
Đôi khi đổ lỗi cho người khác dễ dàng hơn là giải thích điều gì đã thực sự xảy ra.		
Tôi ghét cảm giác khi ai đó chỉ trích tôi.		
Tôi biết khi mình chỉ trích ai đó họ sẽ cảm thấy tổn thương.		
Đôi khi tôi nói những điều mà tôi không cố ý.		
Thông thường, việc chào hỏi ai đó tốt hơn là giả vờ như bạn không nhìn thấy họ.		
Việc nói "Phiền bạn nhé" tốt hơn là nói "Tránh ra cho tôi đi."		
Tôi có thể dùng lời nói để khiến ai đó mỉm cười.		
Đôi khi tôi cảm thấy rất khó để nói những gì tôi muốn nói.		
Tôi có thể nói những lời tốt đẹp.		
Tôi có thể nói những lời xấu tính.		
TỔNG		

Cộng số dấu kiểm trong cột "Đồng ý" và ghi tổng số ở dưới cùng. Sau đó so điểm của bạn với một trong các xếp hạng dưới đây. Xếp hạng của bạn sẽ cho bạn hiểu được sức mạnh của ngôn từ ở mức độ nào.

11-14 = HOÀN TOÀN HIỂU RÕ
 7-10 = HIỂU KHÁ RÕ
 4-6 = KHÔNG HIỂU LẮM
 0-3 = HOÀN TOÀN KHÔNG HIỂU

BẢNG THUẬT NGỮ

bản tóm tắt cá nhân: một danh sách hoặc khảo sát chi tiết về suy nghĩ, thái độ và cảm xúc bên trong của chính mình.

chuyển tải: giao tiếp hoặc bày tỏ.

có hiệu quả: 1. có một kết quả hoặc thành tích dự kiến. 2. tạo ra ấn tượng hoặc phản hồi mạnh mẽ.

cử chỉ: cử động của một bộ phận cơ thể để bày tỏ ý tưởng và cảm xúc.

hung hăng: hành xử với thái độ thù địch; có khả năng tấn công hoặc bắt đầu một cuộc chiến.

lắng nghe chủ động: tập trung sự chú ý vào người nói, theo đó là xác nhận và phản hồi những gì nghe được.

manh mối: một lời nhắc nhở; một gợi ý hoặc đề nghị.

ngôn ngữ cơ thể: cử chỉ, nét mặt và tư thế cơ thể thể hiện cách suy nghĩ và cảm nhận như thế nào.

nhập vai: diễn lại hành vi xã hội của một cá nhân hoặc nhân vật cụ thể.

quyết đoán: cư xử hoặc giao tiếp một cách rõ ràng và tích cực; tự tin.

thông điệp mâu thuẫn: sự giao tiếp mà trong đó lời nói không khớp với hành động; giao tiếp gây nhầm lẫn.

thông điệp phi ngôn ngữ: truyền đạt suy nghĩ và cảm xúc của một người thông qua cử chỉ, nét mặt và tư thế.

thụ động: 1. tiếp nhận một hành động mà không phản hồi. 2. chấp nhận, không phản kháng. 3. không tham gia hoặc hành động.

tình huống: phác thảo hoặc kế hoạch về một chuỗi hành động hoặc sự kiện dự kiến.

tranh biện: 1. xem xét một việc gì đó. 2. tham gia vào một cuộc tranh luận chính thức để thảo luận về các điểm đối lập.

NÓNG HAY LẠNH?

Điền vào chỗ trống để cho biết ai là người thực sự đưa ra quyết định. Viết "nóng" nếu Chris tự mình đưa ra quyết định. Viết "lạnh" nếu cô ấy trên thực tế đã để người khác quyết định thay mình.

1. Xin chào! Tên tôi là Chris và tôi làm việc tại siêu thị vào các ngày thứ Bảy. Tôi làm việc tại cửa hàng này vì bạn có thể làm việc ở những khu vực khác của cửa hàng mỗi tuần.

2. Tuần đầu tiên tôi làm việc ở quầy thịt vì bạn tôi, Sal, làm ở đó, và anh ấy nói rằng tất cả những người sành điệu đều làm việc ở đó. _____
3. Nhưng tôi không biết rằng khi bạn làm việc trong quầy thịt, bạn phải lau sàn ba lần một ngày. Một người khác mà tôi biết nói rằng cô ấy thích làm việc trong quầy nông sản, vì vậy tôi bắt đầu làm việc ở đó vào tuần tiếp theo. _____
4. Tuy nhiên bạn phải dành nhiều thời gian ở quầy nông sản để phun nước lên rau và giữ cho chúng tươi. Tôi rất dễ bị ốm và tôi biết mình sẽ bị cảm vì đông nước lạnh đó. Vì vậy, tôi đã chuyển sang quầy sản phẩm từ sữa vào tuần tiếp theo đó. _____
5. Bạn có bao giờ để ý rằng mọi người luôn đọc mặt sau của hộp sữa và sau đó chiếc hộp bị tuột khỏi tay họ, rơi xuống sàn và vỡ ra? Chà, hãy đoán xem ai là người dọn dẹp nó! Bạn bè của tôi ở cửa hàng nói với tôi rằng không có nhiều việc phải làm tại quầy ngũ cốc, vì vậy tuần tiếp theo nữa tôi đã chuyển đến đó. _____
6. Nhưng ở đó thật nhàm chán! Thực sự không có gì để làm, và tôi muốn làm gì đó. Tôi bắt đầu nghĩ về việc tôi thích làm việc với các con số và nói chuyện với mọi người như thế nào. Bây giờ tôi đang vận hành máy thu ngân. _____
7. Và vào tuần tới tôi sẽ không thay đổi bộ phận làm việc nữa. _____

Câu trả lời chính: 1. nóng 2. lạnh 3. lạnh 4. nóng 5. lạnh 6. nóng 7. nóng

NGƯỜI BÍ ẨN SỐ 1

MIKA LEE

- ❖ Bạn sinh ra ở Winnipeg, Manitoba. (Manitoba là một tỉnh ở miền trung Canada. Winnipeg là một thành phố ở miền nam Manitoba, không xa biên giới Hoa Kỳ.)
- ❖ Sinh nhật của bạn là ngày 2 tháng 10.
- ❖ Bạn không có tên đệm.
- ❖ Bạn đã cùng gia đình chuyển đến Hoa Kỳ vào mùa hè năm ngoái.
- ❖ Bạn có một chị gái và một người em trai.
- ❖ Chị gái của bạn lớn hơn bạn và em trai của bạn thì nhỏ hơn.
- ❖ Hầu hết họ hàng của bạn sống ở Manitoba, nhưng bạn có dì, chú và anh chị em họ sống ở Fiji.
- ❖ Gia đình bạn có nuôi hai con vật cưng: một chú chó tên Mister và một chú chuột nhảy tên Spike.
- ❖ Bạn nói tiếng Pháp và tiếng Anh.
- ❖ Món ăn yêu thích của bạn là mì Ý, bánh mì kẹp bơ đậu phộng và thạch, và kem.
- ❖ Màu sắc yêu thích của bạn là cam.
- ❖ Môn thể thao yêu thích của bạn là khúc côn cầu.
- ❖ Bạn thích trượt băng, bơi lội và đạp xe.
- ❖ Bạn cũng thích sưu tập tem từ khắp nơi trên thế giới và vẽ.
- ❖ Bạn muốn trở thành bác sĩ thú y vào một ngày nào đó.
- ❖ Bạn cũng muốn trở thành vận động viên trượt băng nghệ thuật chuyên nghiệp.
- ❖ Bạn muốn đi du lịch vòng quanh thế giới vào một ngày nào đó.

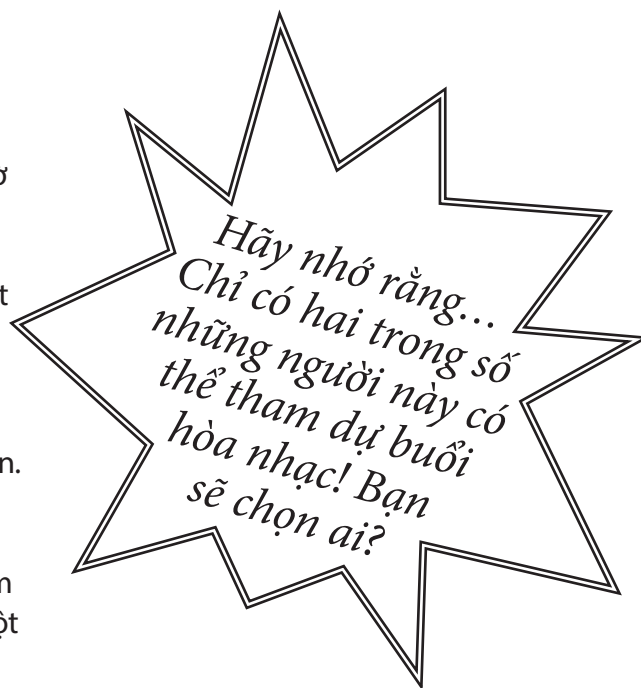
NGƯỜI BÍ ẨN SỐ 2

JERRY SOLO

- ❖ Bạn sinh ra ở Cordoba, Argentina. (Argentina là một quốc gia ở miền nam Nam Mỹ. Cordoba là một thành phố ở miền trung bắc Argentina.)
- ❖ Sinh nhật của bạn là ngày 28 tháng 2.
- ❖ Tên đệm của bạn là Rawson, là họ thời con gái của mẹ bạn.
- ❖ Bạn là công dân Mỹ nhưng sinh ra ở Argentina. Gia đình bạn chuyển về Hoa Kỳ khi bạn mới bốn tuổi.
- ❖ Gia đình bạn đã chuyển đến đây do công việc mới của bố bạn.
- ❖ Bạn có một em gái.
- ❖ Em gái của bạn nhỏ hơn bạn.
- ❖ Ông bà và hầu hết những người thân khác của bạn sống gần bạn.
- ❖ Gia đình bạn không có vật nuôi.
- ❖ Bạn nói tiếng Anh và một chút tiếng Tây Ban Nha.
- ❖ Món ăn yêu thích của bạn là burrito, bánh pizza và bún thịt nướng.
- ❖ Màu sắc yêu thích của bạn là tím.
- ❖ Môn thể thao yêu thích của bạn là bóng đá — bạn đã chơi môn thể thao này từ khi bốn tuổi.
- ❖ Bạn cũng thích chơi bóng rổ và bạn đang học bơi.
- ❖ Bạn thích đọc những câu chuyện phiêu lưu và bí ẩn, đi xem phim và nấu ăn.
- ❖ Bạn muốn trở thành phi công vào một ngày nào đó.
- ❖ Bạn cũng muốn trở thành diễn viên hoặc đầu bếp.

BẠN BÈ

- ❖ Từ lúc bạn có thể nhớ đến bây giờ, người bạn này đã luôn đến dự tiệc sinh nhật của bạn. Cậu ấy luôn ở đó để lắng nghe khi ai đó cần một người bạn. Cậu ấy là người duy nhất trong nhóm bạn của bạn chưa bao giờ đến một buổi hòa nhạc và cậu ấy không thực sự thích âm nhạc. Cậu ấy muốn đến buổi hòa nhạc này vì không muốn bỏ lỡ bất kỳ cuộc vui nào.
- ❖ Người bạn này là một người kể chuyện tuyệt vời và hay kể những câu chuyện cười vui nhộn. Đây là ban nhạc yêu thích của cô ấy và cô ấy đã nói về buổi hòa nhạc trong nhiều tháng. Ở cùng cô ấy rất vui nhưng cô ấy luôn ăn trộm trong cửa hàng mỗi khi các bạn đi đâu đó. Một phần lý do khiến cô ấy không thể chờ đợi để được xem buổi hòa nhạc là vì cô ấy rất hào hứng với những món đồ mà cô ấy có thể lấy trộm từ những người bán hàng ở đó.
- ❖ Người bạn này rất có trách nhiệm và khôn khéo, và cha mẹ của mọi người đều yêu quý cô ấy. Nếu cô ấy đi xem hòa nhạc, tất cả các bạn có thể đi chơi khuya hơn. Các vị phụ huynh cảm thấy rằng nếu người bạn này đến xem buổi hòa nhạc, tất cả các bạn sẽ được an toàn. Cô ấy phần nào đó là một người đứng ngoài cuộc chơi; không phải lúc nào ở bên cô ấy cũng vui vẻ. Gần đây, cô ấy đã dành ít thời gian hơn cho nhóm.
- ❖ Người bạn này có nhiều tiền nhất trong nhóm và luôn chi tiêu cho bạn bè của mình. Bạn biết rằng nếu đến xem buổi hòa nhạc, cậu ấy sẽ mua quà lưu niệm và đồ ăn cho bạn. Người bạn này cũng có giờ giới nghiêm sớm. Nếu cậu ấy đến buổi hòa nhạc, tất cả các bạn phải rời buổi hòa nhạc sớm.



THÔNG BÁO CUỐI CÙNG

Hai người này sẽ đến buổi hòa nhạc:

- 1.
- 2.

ĐƠN GIẢN HÓA

Câu hỏi:		
LỰA CHỌN	KẾT QUẢ	+ hoặc -
1.		
2.		
3.		
4.		
Quyết định:		

DÙ CHO CÓ KHÓ KHĂN THẾ NÀO

Liberty Franklin dẫn đầu các Câu Lạc Bộ Nam sinh và Nữ sinh với tư cách là Thanh Niên Của Năm.

Khi còn nhỏ, sau giờ học, Liberty Franklin thường trở về nhà, một căn hộ tối tăm, với một người mẹ nghiện rượu đang khóc nức nở. Cô chưa bao giờ gặp cha mình và đã đánh mất bức ảnh duy nhất của ông. Các anh trai của cô thì vào tù ra khám trong khi người chị gái lại nghiện ngập ma túy.

Liberty, lúc này 17 tuổi, đã lớn lên với rất nhiều nỗi đau. Tuy nhiên, cô đã không để điều đó cản bước mình. "Tôi đã cân nhắc mọi thứ," cô nói. "Tôi quyết định rằng mình muốn có một tương lai tốt đẹp hơn cho bản thân."

Cô ấy đã theo đuổi điều này như thế nào? Năm lớp 6, khi bạn bè của cô bắt đầu uống rượu, Liberty bắt đầu đến Câu Lạc Bộ Nam Sinh Và Nữ Sinh địa phương để được giúp đỡ với bài tập về nhà. Ở đó, cô nói rằng, "các nhân viên đã bảo bọc tôi. Tại câu lạc bộ, tôi có thể thoát khỏi những băng nhóm buôn bán ma túy và bạo lực trên đường phố và cả những điều tiêu cực trong gia đình tôi".

Tại câu lạc bộ, cô phụ đạo cho trẻ em và giúp tổ chức các sự kiện như Bữa Sáng Cùng Ông Già Noel và phong trào tặng quần áo cho trẻ em đi học. Cô cũng tham gia một nhóm lãnh đạo dành cho các cô gái, nơi họ thảo luận về những điều "như áp lực đồng trang lứa và cuộc sống gia đình," Liberty cho biết. Cô đã có được sự tự tin, đủ để nói chuyện một cách thẳng thắn với mẹ và thuyết phục bà bỏ rượu. "Bây giờ bà ấy đã cai được ba năm," Liberty chia sẻ một cách đầy tự hào.

Liberty cũng bắt đầu nhận nhiều trách nhiệm hơn ở nhà. Để giúp đỡ về mặt tài chính, cô ấy đã làm giao dịch viên ngân hàng và thu ngân ở tiệm đồ ăn nhanh ngay cả khi cô ấy vẫn phải hoàn thành bài vở ở trường.

Hiện là học sinh năm cuối tại trường Trung Học Phổ Thông Everett, cô ấy được xếp hạng là một trong những học sinh đứng đầu lớp. Mùa xuân này, cô ấy sẽ là người đầu tiên trong gia đình tốt nghiệp trung học.

Vì những nỗ lực lãnh đạo và học tập của mình, vào tháng 9, Liberty đã được vinh danh là Thanh Niên Của Năm Toàn Quốc của các Câu Lạc Bộ Nam Sinh Và Nữ Sinh và được trao học bổng trị giá 10.000 đô la.

Là đại diện cho 3 triệu thành viên câu lạc bộ, cô đã gặp tổng thống và sẽ đi khắp đất nước để thảo luận về các vấn đề quan trọng của giới trẻ với các nhà lãnh đạo doanh nghiệp và chính phủ.

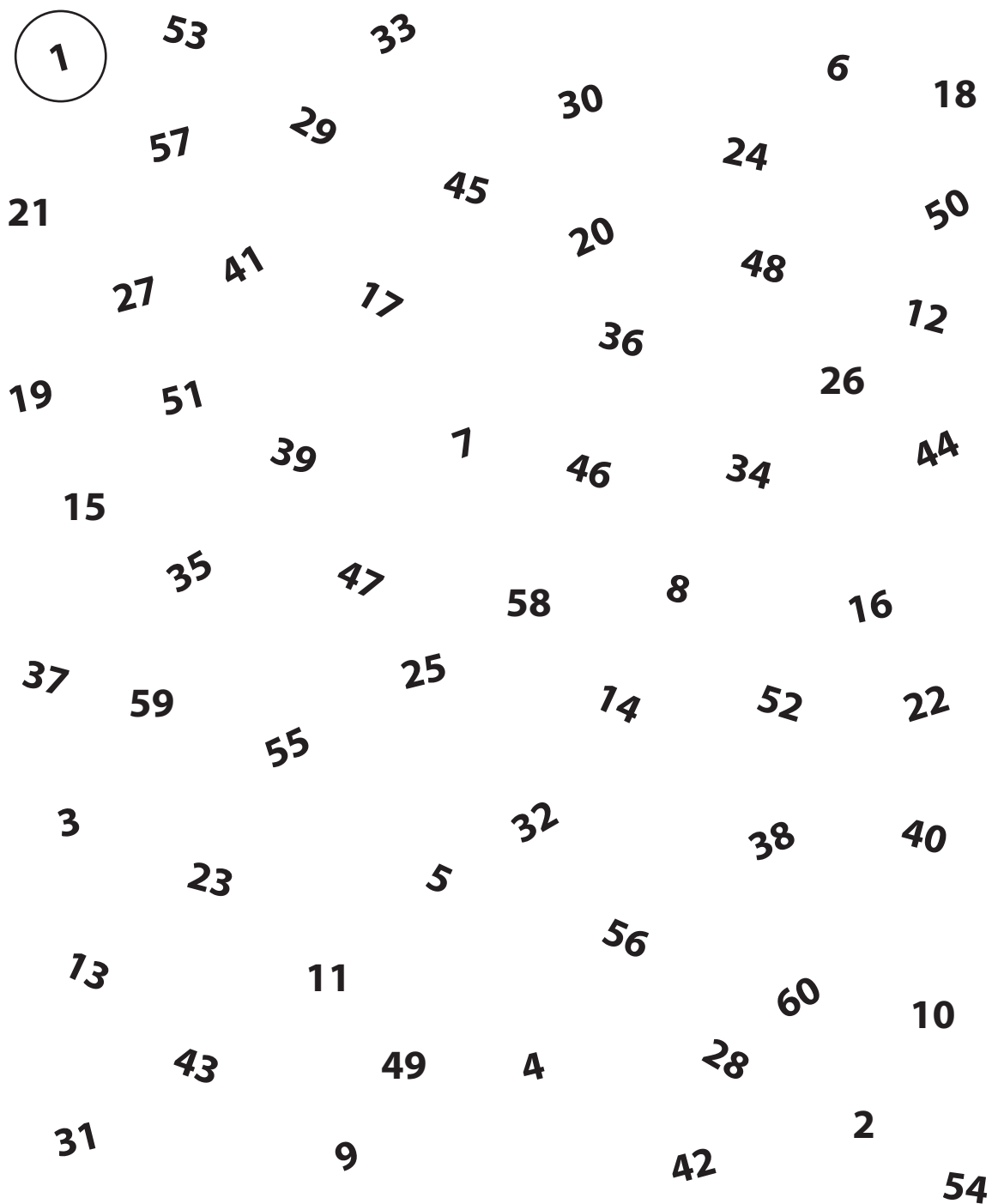
Liberty cho biết mục tiêu của cô là giúp các nam nữ học sinh vượt qua những trở ngại như nghèo đói, tội phạm và các vấn đề gia đình.

"Tất cả những gì tôi đã làm là để tránh những vòng luẩn quẩn tiêu cực. Tôi không hề biết rằng mình đang sống và làm gương," cô nói. "Giờ đây, tôi đang chứng minh với các bạn đồng trang lứa rằng họ cũng có thể làm được".

—Nancy Vittorino

"Tại câu lạc bộ, tôi có thể thoát khỏi những băng nhóm buôn bán ma túy và bạo lực."

KHOANH TRÒN!



BẢNG THUẬT NGỮ

đánh giá các phương án: 1. cân bằng các khả năng khác nhau trong đầu để đưa ra lựa chọn; suy ngẫm hoặc đánh giá. 2. tìm hiểu các lựa chọn thay thế.

giả thuyết: dựa trên một lời giải thích tạm thời về điều gì đó được giả định là đúng cho đến khi mọi dữ kiện được xem xét.

kết quả: 1. điều gì đó xảy ra một cách tự nhiên theo sau một hành động hoặc điều kiện nào đó. 2. một kết luận hợp lý.

lợi và hại: lý do tích cực và tiêu cực cho và chống lại điều gì đó.

lựa chọn: 1. hành động chọn lựa; sự chọn lựa. 2. khả năng, quyền, hoặc quyền tự do lựa chọn. 3. một lựa chọn hoặc phương án thay thế.

phân tích: tách thành các phần để xác định bản chất của tổng thể; kiểm tra chi tiết.

phương án thay thế: 1. một khả năng khác. 2. một cơ hội để lựa chọn giữa các phương án.

quyết định sáng suốt: một quyết định dựa trên thông tin đáng tin cậy.

quy trình: 1. một loạt các hành động, thay đổi hoặc chức năng mang lại kết quả. 2. tiến độ; lộ trình.

thích hợp: 1. có mối liên hệ với vấn đề đang bàn. 2. phù hợp với các yêu cầu nhất định.

thích hợp: phù hợp với một người, điều kiện, dịp hoặc địa điểm cụ thể; vừa vặn.

tục ngữ: một câu nói ngắn gọn, quen thuộc, tóm ý và diễn đạt lại một cách đơn giản những sự thật hoặc kinh nghiệm hiểu biết.

MỤC TIÊU PHÙ HỢP

Liệt kê ba mục tiêu ở cột bên trái. Đánh giá từng mục tiêu một bằng cách trả lời có hoặc không cho mỗi câu hỏi. Nếu xuất hiện câu trả lời “không”, hãy sửa lại mục tiêu cho phù hợp.

Mục Tiêu	Mục tiêu có mang tính cá nhân không?	Mục tiêu có thực tế không?	Kết quả có tích cực không?	Mục tiêu có thời hạn không?	Mục Tiêu Đã Sửa Đổi
1.					
2.					
3.					

BƯỚC THEO ĐƯỜNG NÀY

Quyết định rằng
bạn muốn tham
gia đội bóng rổ.

Ăn uống đầy đủ và
đảm bảo nghỉ ngơi
nhiều vào tuần trước
buổi thi tuyển.

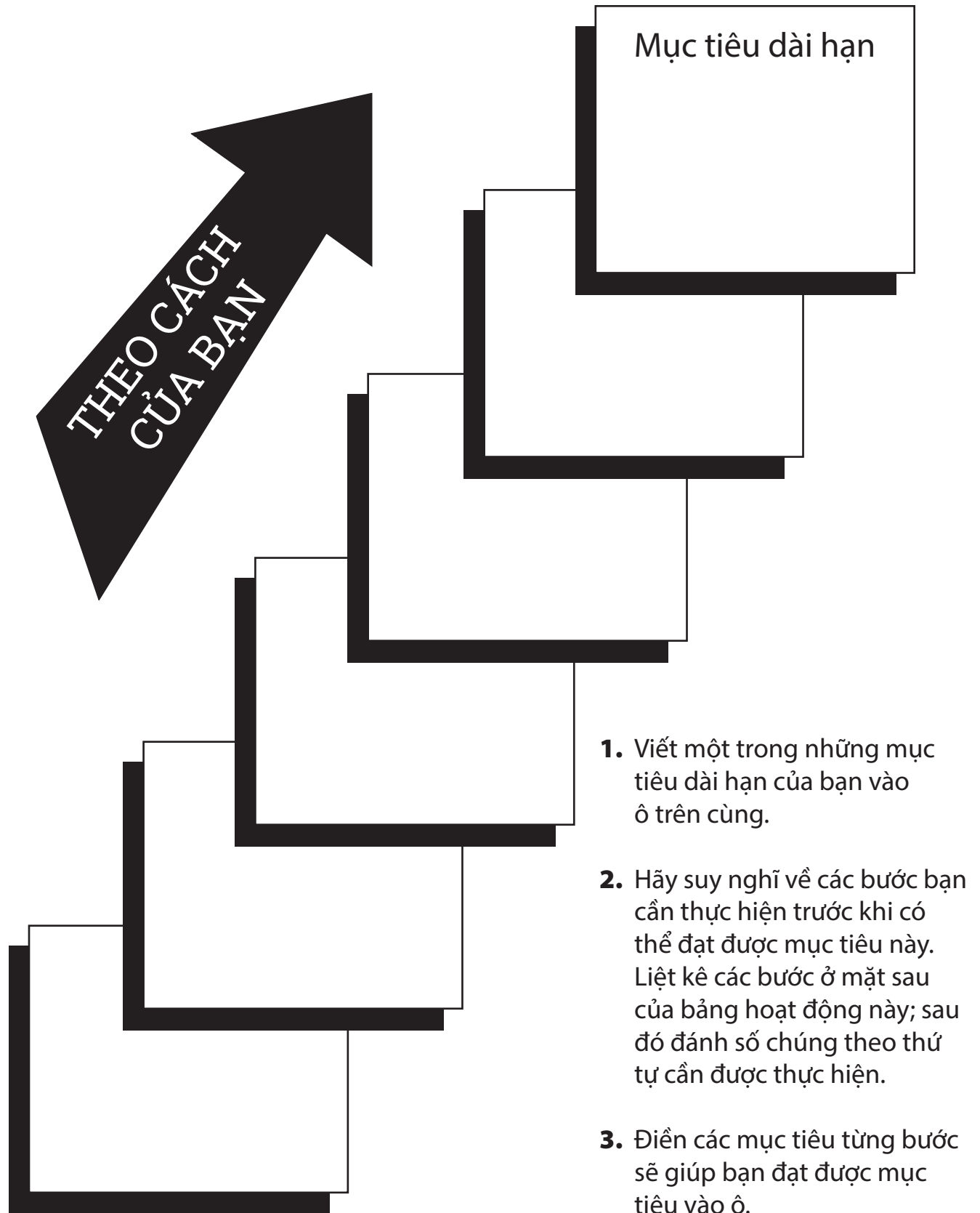
Tìm người có thể giúp
bạn cải thiện các kỹ
năng mà bạn đang
gặp khó khăn.

Được chọn vào
đội bóng rổ.

Bắt đầu luyện tập và
tìm hiểu thời điểm
diễn ra buổi thi tuyển.

Thi tuyển vào
đội bóng rổ.





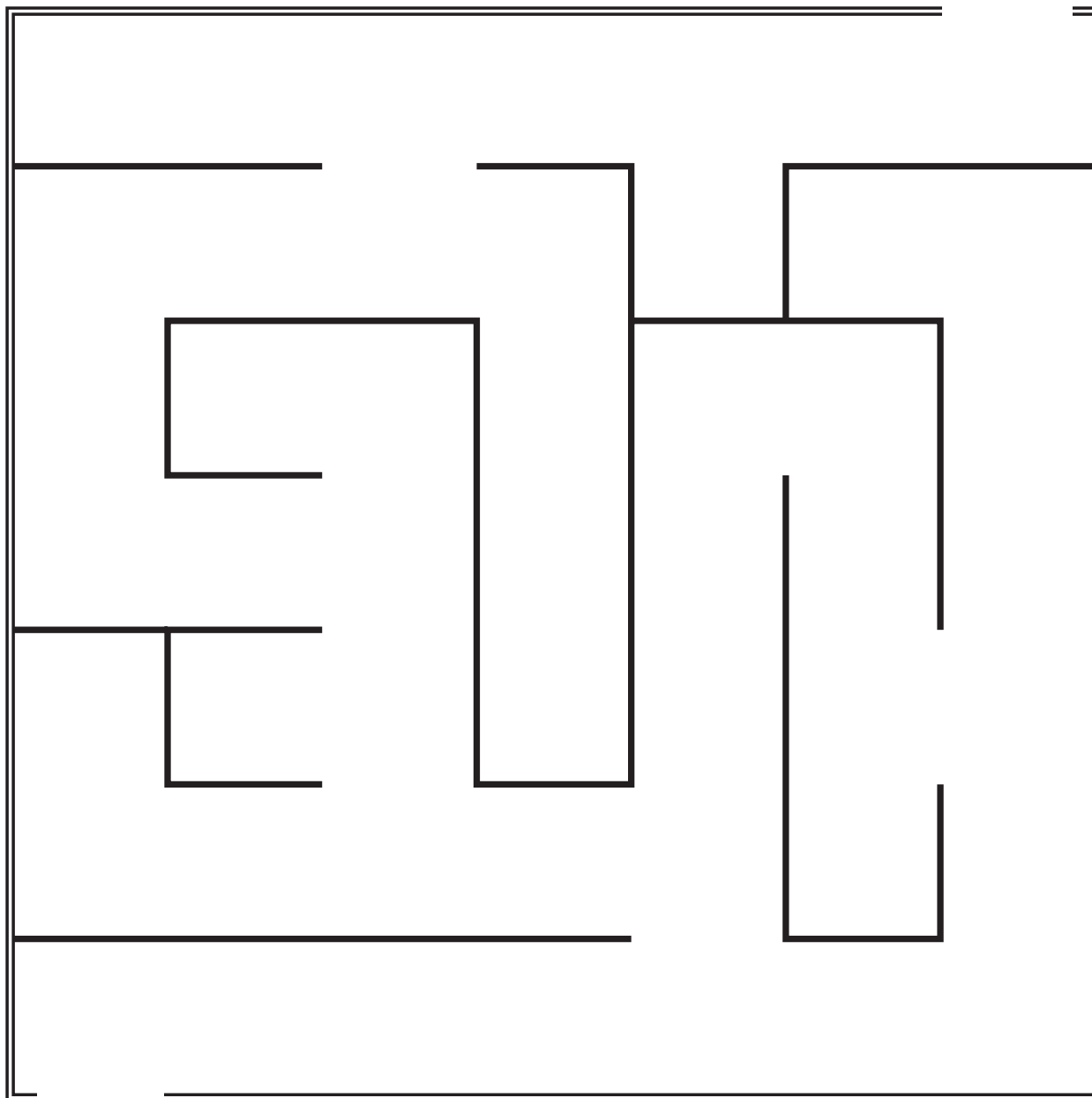
TỰ KHẢO SÁT

Khi bạn nói “Tôi sẽ”, nhưng sau đó bạn không , có phải là vì...	Không Đúng		Đúng	
	Không bao giờ	Đôi khi	Thường xuyên	Luôn luôn
1. bạn sợ rằng mình không đủ tốt?				
2. một thành viên trong gia đình làm bạn nhụt chí?				
3. bạn chỉ muốn làm hài lòng người khác?				
4. bạn bè sẽ nghĩ rằng bạn trở nên kỳ lạ?				
5. bạn đã nói “Tôi sẽ” quá nhiều lần rồi?				
6. bạn gặp khó khăn khi nói không với một số người?				
7. bạn không chắc rằng mình có thể làm được?				
8. bạn muốn làm, nhưng không ai khác muốn?				
9. bạn không muốn làm điều đó ngay từ đầu?				
10. bạn đã làm hỏng việc?				

Nếu bạn trả lời có cho năm câu hỏi trở lên, rất có thể bạn đang gặp khó khăn với chính bản thân mình! Hãy thoải mái hơn và không lo lắng quá nhiều về những gì người khác nghĩ. Ý kiến của bạn cũng có giá trị! Hãy tự tin hơn vào bản thân.

Nếu bạn trả lời không cho năm câu hỏi trở lên, hãy tiếp tục như thế! Bạn có thể muốn kiểm tra để đảm bảo rằng phần tính cách cạnh tranh của bạn đang không nắm quyền kiểm soát.

MÊ CUNG



CON ĐƯỜNG KHÓ KHĂN

Tuyết tan đang nhỏ giọt xuống sân bóng rổ từ một lỗ hổng trên mái nhà. Số ghế gỗ bị bỏ trống còn nhiều hơn số người hâm mộ ở tầng trên. Màn nhảy hip-hop của nghệ sĩ tiêu khiển nhằm chán Myron Noodleman được hoan nghênh hơn cả hai đội trên sân bóng rổ. Chào mừng đến với một đêm tháng Giêng lạnh giá ở Indiana, khi đội Fort Wayne Fury đấu với đội Rockford (Ill.) Lightning. Chào mừng đến với giải NBA nhỏ, Liên Hiệp Bóng Rổ Lục Địa.

Moochie Norris của đội Fury, một ngôi sao CBA với ước mơ NBA, đang đứng ở vạch ném phạt. Chỉ với vài giây còn lại trong trận đấu, hậu vệ dẫn bóng cao 6 foot-1 điểm đã có cơ hội để giành chiến thắng. Tuy nhiên, quả bóng đập vào bên trong vành lưới và bật ra ngoài. Gắn sát rồi, nhưng không đủ gần. Tình huống đó cũng tương tự với Norris, 25 tuổi-quá tốt đối với các trận nhỏ nhưng không đủ tốt cho những trận lớn. “Nhưng nếu tôi từ bỏ ước mơ của mình,” anh ấy nói, “việc tôi chơi bóng sẽ chẳng còn ý nghĩa gì cả”.

CBA chín đội có 90 cầu thủ như Norris, tất cả đều khao khát nhận được những cuộc điện thoại như John Starks, Mario Elie và Chris Childs: “Chúng tôi muốn bạn đến chơi tại NBA.”

Norris, với tư cách là cầu thủ hấp dẫn nhất của CBA, đang cố nhích gần đến mục tiêu NBA mà cha anh đã truyền cho anh vào năm 6 tuổi một cách tuyệt vọng. Sau khi bước ra khỏi khu Washington, D.C. nghèo khó, cậu qua lại ở một số trường đại học, chơi đủ tốt để được Milwaukee Bucks đưa vào dự bị ở vị trí chọn thứ 33 trong Danh Sách Dự Bị NBA 1996. “Tôi không nói nên lời,” Norris nói. Nhưng ngay trước khi mùa giải bắt đầu, họ đã loại cậu ra.

Sau đó, CBA đã gọi cho cậu, một giải đấu mà cậu ấy chưa từng nghe đến trước đây. “Tôi xem đó là cơ hội thứ hai để chứng tỏ bản

thân. Đó không phải là NBA nhưng vẫn là bóng rổ chuyên nghiệp,” cậu nói. Tuy nhiên, các hợp đồng hàng tuần của CBA trung bình là \$1.700 và đôi khi phải đi lại bằng xe buýt. Mức lương trung bình hàng tuần của NBA cao hơn một chút, \$140.000, với rất nhiều chuyên cơ hạng sang của tư nhân. “Bạn bè và huấn luyện viên từ khu của tôi nói rằng, ‘Cậu sẽ vào được NBA. Chỉ cần cậu nỗ lực. Đừng bao giờ dừng lại,’” Norris nói.

Norris chơi cho đội Florida Beachdogs của CBA, sau đó là Fury, thường là trước một vài nghìn người hâm mộ và hai hoặc ba tuyển trạch viên của NBA. Trong hai năm qua, cậu ấy thậm chí còn chơi ở các giải đấu chuyên nghiệp tại Pháp và Chile ngoài mùa giải CBA. “Mỗi khi ra sân tôi đều muốn cố gắng thi đấu tốt hơn,” cậu nói.

Huấn luyện viên Keith Smart của Fort Wayne Fury cho rằng đạo đức làm việc của Norris sẽ mang lại kết quả. Smart nói: “Có một số đội NBA nói rằng ‘Chúng tôi sẽ cho cậu ấy một cơ hội.’” “Bởi vì cậu ấy có thể chơi tốt hơn rất nhiều cầu thủ dự bị ở đó.”

Đó là tất cả những gì Norris mong muốn. “Tôi không mong đợi được gọi đến NBA và trở thành một ngôi sao,” cậu nói. “Chỉ cần tôi đến được đó, mọi chuyện còn lại đều sẽ ổn thỏa.”

Một tuần sau trận đấu với Rockford, Seattle SuperSonics đã gọi cho cậu. Cậu đã thử sức và vừa vận lot vào danh sách của họ. Vào cuối tuần mở màn cho NBA, một đêm diễn ra vào tháng Hai trước đám đông 17.000 người, Norris rời bằng ghế dự bị vào hiệp 4, Sonics thua 10 điểm. Cậu ấy phát được 4 cú ba điểm. Mỗi cú đều trúng đích. Cậu nói: “Tôi chỉ cần một cơ hội.” “Giấc mơ của tôi đã thành hiện thực.” Chào mừng đến với NBA.

—Bởi Chris Tauber

*Được tái bản với sự cho phép của tạp chí *React*.

BẢNG THUẬT NGỮ

đánh giá: 1. để xác định giá trị hoặc tầm quan trọng; thẩm định. 2. ước tính.

đánh giá lại: xác định lại giá trị hoặc tầm quan trọng.

mục đích: điều gì đó được một người làm việc hướng tới hoặc đặt làm mục tiêu; một mục tiêu, ý định hoặc đích đến.

mục tiêu: mục đích mà một người nỗ lực hướng tới.

phù hợp: 1. tạo ra kết quả mong muốn. 2. dựa trên bằng chứng có thể chứng minh.

sửa đổi: 1. chuẩn bị một phiên bản mới đã được chỉnh sửa của (một văn bản). 2. xem xét lại và thay đổi hoặc điều chỉnh.

sự kiên trì: bền bỉ với bất kỳ mục đích hoặc công việc nào; tiếp tục phấn đấu bất chấp khó khăn.

thực tế: có xu hướng hoặc thể hiện nhận thức về bản chất thực của sự việc.

tiêu chí: tiêu chuẩn, quy tắc hoặc phép thử.

trì hoãn: hoãn làm việc gì đó đến một thời điểm khác, đặc biệt là do bất cẩn hoặc lười biếng đã thành thói quen.

YẾU TỐ CĂNG THẲNG

Các Yếu Tố Gây Căng Thẳng

- ☐ bài kiểm tra
- ☐ vấn đề với gia đình
- ☐ hoạt động bí mật
- ☐ sợ nguy hiểm
- ☐ tranh cãi
- ☐ đối chất
- ☐ ly hôn
- ☐ bạn bè
- ☐ giá trị cá nhân
- ☐ vấn đề ở trường
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Có thể dẫn đến...

Cách Giảm hoặc Giải Tỏa Căng Thẳng

Dấu Hiệu Của Căng Thẳng

- ☐ đau đầu
- ☐ tức giận
- ☐ ăn hoặc ngủ quá ít
- ☐ ăn hoặc ngủ quá nhiều
- ☐ thiếu năng lượng và niềm vui thích
- ☐ không có sức chịu đựng
- ☐ bực tức
- ☐ sự cô lập
- ☐ sự tập trung kém
- ☐ tình trạng căng thẳng
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

LỊCH TRÌNH CỦA BẠN

Điền ngày tháng của ngày mai, sau đó liệt kê tất cả các công việc bạn cần hoàn thành. Hãy nhớ xếp hàng ưu tiên các công việc và gắn dấu sao cạnh những công việc quan trọng nhất trong lịch trình của bạn.

[illegible]

CÔ GÁI IVY LEAGUE

Từ Fresh Prince đến sinh viên năm nhất tại Harvard, ca sĩ R&B Tatyana Ali hiểu rõ vị trí ngôi sao của mình.

Tatyana Ali chắc chắn không sống cuộc sống của một sinh viên năm nhất Đại Học Harvard bình thường. Chắc chắn rồi, ngôi sao R&B, người đã trở nên nổi tiếng khi đóng vai chị em họ của Will Smith trong *The Fresh Prince of Bel-Air* (Hoàng Tử Mới của Bel-Air), sống trong ký túc xá, tham gia khóa học toàn thời gian và đi chơi với bạn bè xung quanh Harvard Yard. Nhưng vào hầu hết các ngày cuối tuần, bạn sẽ không thể nhìn thấy Tatyana, 19 tuổi, quanh quẩn ở Boston; cô ấy thường di chuyển để quảng bá cho album đầu tay của mình, *Kiss the Sky* (Hôn Lên Bầu Trời) (Epic). "Thật điên rồ," cô nói.

"Cứ hai tuần một lần, tôi sẽ lại bị suy sụp một chút và tôi sẽ nói rằng, 'Điều này thật điên rồ.'"

Bạn không tin cô ấy ư? Hãy cùng xem thử một tuần điển hình của cô ấy: Cô ấy đến lớp hai lần một ngày vào thứ Hai, thứ Ba, thứ Tư và thứ Năm. Vào chiều thứ Năm, cô ấy bay đến Chicago để biểu diễn, sau đó bay về vào đêm hôm đó để lên lớp vào thứ Sáu. Tiếp đó, cô ấy lại lên máy bay đến San Francisco và Portland để biểu diễn và cuối cùng trở lại Harvard vào tối Chủ Nhật.

Nhưng ngay cả với lịch trình điên cuồng của mình, Tatyana vẫn không tự xem mình là một ngôi sao. Giống như hầu hết các sinh viên mới, cô ấy nói rằng bản thân cảm thấy hơi lo lắng khi gặp năm người bạn cùng phòng của mình. Cô ấy chuyển vào muộn hơn những người còn lại vì đang bận lưu diễn và cô lo rằng họ sẽ nghĩ rằng cô là diva. Nhưng ngay khi Tatyana xuất hiện - mang theo túi xách của mình, có mẹ đứng bên - những người bạn cùng phòng của cô ấy biết rằng cô ấy không muốn được đối xử đặc biệt.

Trong học kỳ đầu tiên tại Harvard, Tatyana đã học môn tiếng Tây Ban Nha, di truyền học, nghiên cứu người Mỹ gốc Phi và tham gia một lớp học viết bài bình luận. Cô cũng tham gia

một dàn hợp xướng trong trường và nhóm kịch, đồng thời trở thành người phụ trách chung cho đội nam. Giống như nhiều sinh viên đại học khác, cô ấy thức khuya và nghe nhạc rất lớn. ("Lúc nào chúng tôi cũng có những bữa tiệc ồn ào," cô ấy thừa nhận.) Và không có gì ngạc nhiên khi cô ấy khó mà thức dậy để đến lớp lúc 9 giờ sáng. "Về cơ bản, tôi lăn ra khỏi giường trong bộ đồ ngủ, đánh răng, rửa mặt, nhặt túi xách lên, đến lớp và sau đó trở về phòng tắm rửa," cô ấy cười nói.

Tatyana biết ơn cha mẹ vì đã giúp cô có khả năng cân bằng giữa việc học đại học và sự nghiệp. Cô nói:

"Trong gia đình tôi, học đại học là việc phải làm." "Cha mẹ tôi rất ủng hộ những gì tôi đã làm trong quá khứ, nhưng nếu phải từ bỏ điều gì đấy, đó chắc chắn sẽ không phải là việc học."

Mặc dù cô ấy tham gia trọn vẹn vào cuộc sống đại học, những người bạn cùng phòng của Tatyana không thể quên rằng bạn của họ là một người nổi tiếng. Tất cả đều vây quanh TV để xem cô ấy và Will Smith trao giải cho Madonna tại giải MTV Video Music Awards vào mùa thu năm ngoái. Tatyana kể lại: "Madonna đi lên sân khấu và cô ấy hôn lên má tôi." "Tôi đã rất phấn khích. Và bạn bè của tôi cũng vậy. Chúng tôi thực sự đã chia sẻ điều đó."

Nhưng liệu bản thân Fresh Prince - người đã sản xuất album đầu tay của cô ấy và cho mượn giọng hát trong đĩa đơn thứ hai, "Boy You Knock Me Out (Chàng Trai À Anh Hạ Gục Em)" - có đến ký túc xá của cô ấy để chào hỏi một chút không? Tatyana lắc đầu. "Điều đó sẽ thật điên rồ," cô nói. "Mọi người sẽ phát điên lên. Đó sẽ là một cảnh tượng khủng khiếp."

Rồi cô ấy mỉm cười. "Chà, có lẽ anh ấy có thể đến dự lễ tốt nghiệp của tôi."

—Marc S. Malkin

*Được tái bản với sự cho phép của tạp chí *React*.

BẢNG THUẬT NGỮ

bào chữa: giải thích cho lỗi lầm hoặc vi phạm với hy vọng được tha thứ hoặc thấu hiểu; tìm cách để không bị đổ lỗi.

căng thẳng: trạng thái cực kỳ khó khăn hoặc áp lực.

chủ động: khả năng bắt đầu hoặc theo sau mọi việc; quyết tâm.

có trách nhiệm: 1. có trách nhiệm với hành vi hoặc hành động của bản thân. 2. có thể được tin cậy hoặc phụ thuộc vào; đáng tin cậy.

có trách nhiệm: chịu trách nhiệm; đáng tin cậy.

đáng tin cậy: 1. có thể tin cậy; đáng tin tưởng. 2. xứng đáng với sự tín nhiệm, niềm tin hoặc sự chấp nhận.

quản lý thời gian: xác định các công việc cần được thực hiện; xác định công việc nào là quan trọng nhất; sắp xếp các công việc theo thứ tự để có thể hoàn thành chúng vào một thời gian nhất định.

thái độ: 1. một tư thế của cơ thể, hàm ý thể hiện một số suy nghĩ, cảm giác hoặc hành động nào đó. 2. trạng thái tinh thần, hành vi hoặc ứng xử liên quan đến vấn đề nào đó, để chỉ ra ý kiến hoặc mục đích.

tiến thoái lưỡng nan: 1. một tình huống hoặc vấn đề dường như không đem lại giải pháp thỏa mãn. 2. một sự lựa chọn cần thiết giữa các phương án thay thế không mong muốn như nhau.

trưởng thành: 1. đã đạt đến sự tăng trưởng hoặc phát triển tự nhiên đầy đủ. 2. suy nghĩ chín chắn.

ưu tiên: để sắp xếp hoặc giải quyết theo thứ tự quan trọng.

DANH SÁCH KIỂM TRA SẮP XẾP

Giới Thiệu Về Sổ và Bìa

Tôi có...

- ☐ sổ, tập hồ sơ hay bìa kẹp cho các lớp học của tôi không?
- ☐ một cuốn sổ riêng hay một phần riêng cho mỗi lớp?
- ☐ một vị trí ở phía trước để viết bài tập?
- ☐ một vị ở phía trước để giữ bài tập về nhà cần nộp?
- ☐ giấy trắng trong mỗi cuốn sổ để viết ghi chú và bài tập trên lớp?
- ☐ một vị trí trong mỗi cuốn sổ để giữ tài liệu được phát?
- ☐ một vị trí trong mỗi cuốn sổ để giữ bài tập và bài kiểm tra đã được trả về?

Những thứ tôi cần để đảm bảo tổ chức:

Về Lịch Học

Hãy nhớ...

- ☐ quyết định thời gian học mỗi ngày.
- ☐ lập lịch trình cho những việc bạn cần làm.
- ☐ lưu ý các bài tập cụ thể.
- ☐ làm theo kế hoạch của bạn!

TUẦN HỌC CỦA TÔI

MÔN HỌC	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT

TỰ KIỂM TRA

1. Viết tên của bạn ở góc trên cùng bên phải của tờ giấy này.
2. Gấp đôi tờ giấy này lại theo chiều dọc.
3. Mở tờ giấy ra.
4. Xé góc dưới cùng bên trái của tờ giấy này.
5. Viết từ “trên” ở bên phải câu này.
6. Lật ngược tờ giấy này và viết từ “dưới”.
7. Vẽ một vòng tròn và chia nó thành bốn phần.
8. Chọc hai lỗ ở giữa tờ giấy này.
9. Vẽ một đường để kết nối các lỗ.
10. Bỏ qua hướng dẫn từ 3 đến 9 trên giấy này.

LƯU Ý RẰNG CÔNG VIỆC LÀ...

1. _____

❖ _____

❖ _____

❖ _____

❖ _____

2. _____

❖ _____

❖ _____

❖ _____

❖ _____

3. _____

❖ _____

❖ _____

❖ _____

BẢNG THUẬT NGỮ

atlas: một tập bản đồ, đôi khi có hình minh họa.

bách khoa toàn thư: một tác phẩm tham khảo toàn diện chứa các bài báo về nhiều chủ đề, thường được sắp xếp theo thứ tự bảng chữ cái.

diễn giải: diễn đạt lại theo cách khác, thường để làm cho ý nghĩa dễ hiểu.

hình ảnh: ảnh, biểu đồ, bản đồ hoặc các nội dung trình bày khác được sử dụng để minh họa điều gì đó.

tài nguyên: thứ gì đó có thể được sử dụng để hỗ trợ hoặc giúp đỡ.

thư mục tham khảo: danh sách tất cả các nguồn thông tin được sử dụng trong một báo cáo.

từ điển đồng nghĩa: một cuốn sách hoặc tài nguyên khác liệt kê các từ có nghĩa giống nhau hoặc gần giống nhau.

TÔI CÓ THỂ LÀM VẬY BẰNG CÁCH NÀO?

Liệt kê tất cả các cách mà bạn có thể làm để giải quyết những vấn đề này. Đánh số các lựa chọn.

VẤN ĐỀ 1: Bạn được đề nghị một công việc trông trẻ rất tốt vào các buổi sáng thứ Bảy với mức lương hậu hĩnh, nhưng công việc này lại ở một khu phố khác. Bạn có thể đến đó bằng cách nào?

VẤN ĐỀ 2: Bạn đến trường và nhận ra mình đã quên sạc điện thoại vào đêm qua. Bạn biết mình sẽ cần sử dụng điện thoại sau giờ học. Bạn sẽ làm gì?

TÌM GIẢI PHÁP

Liệt kê mặt lợi và hại cho từng lựa chọn mà bạn đã liệt kê trong bảng hoạt động “Tôi Có Thể Làm Vậy Bằng Cách Nào?”. Đánh dấu + hoặc - sau mỗi phương án. Sau đó, tìm phương án có nhiều dấu + nhất và ít dấu - nhất và khoanh tròn giải pháp của bạn.

LỢI VÀ HẠI CÁC LỰA CHỌN CHO VẤN ĐỀ 1		LỢI VÀ HẠI CÁC LỰA CHỌN CHO VẤN ĐỀ 2	
	+ hoặc -		+ hoặc -

BẢNG THUẬT NGỮ

cộng tác: làm việc cùng nhau, đặc biệt là cùng chung nỗ lực.

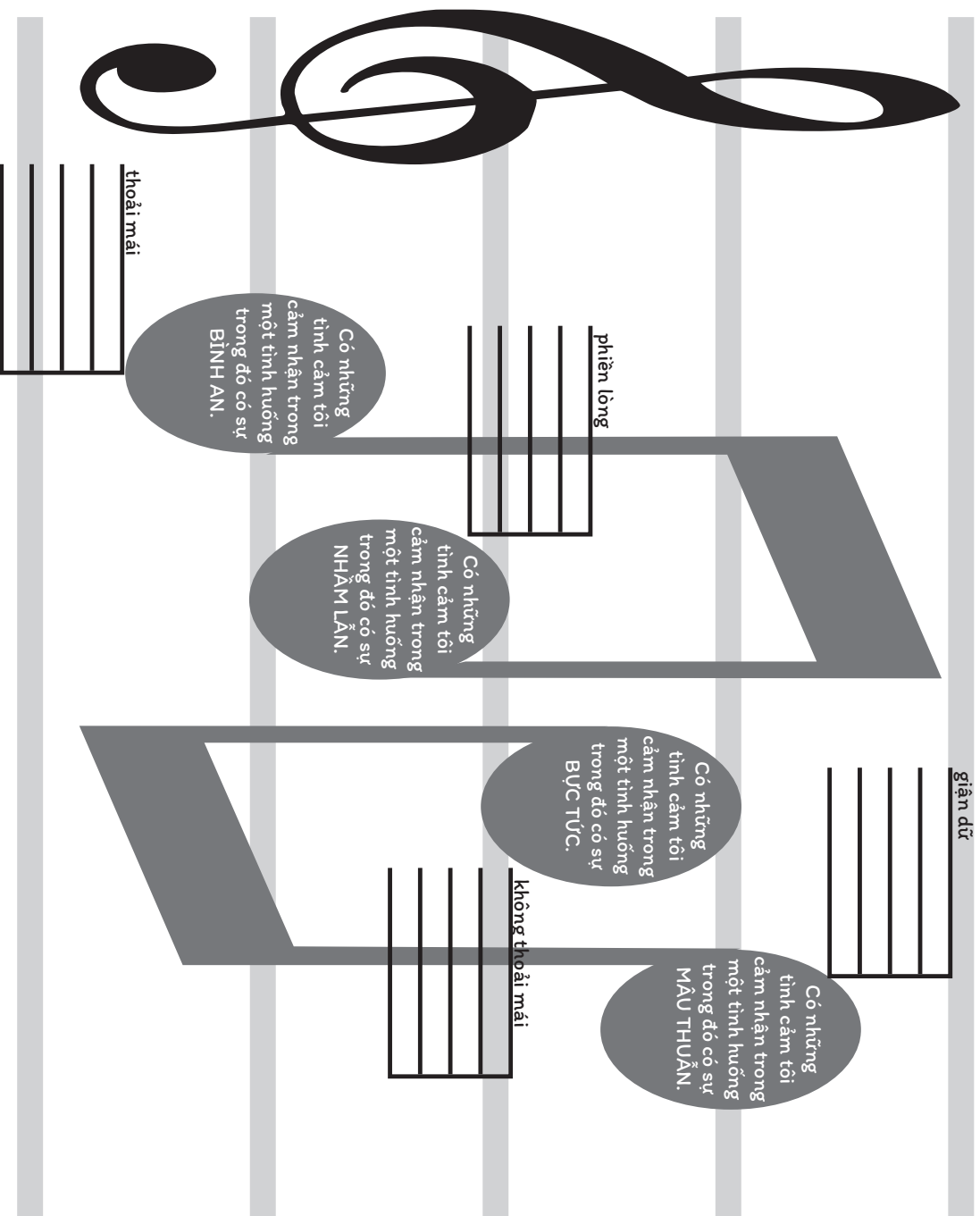
kỹ năng: 1. kiến thức quen thuộc về bất kỳ môn khoa học, nghệ thuật hoặc nghề thủ công nào. 2. tài năng hoặc khả năng đã được phát triển.

vấn đề: 1. một câu hỏi cần được xem xét, giải quyết hoặc trả lời. 2. một tình huống, vấn đề hoặc con người gây khó khăn.

ĐÔI KHI TÔI CẢM THẤY...

A an tâm	Đ đau khổ đáng ngờ được truyền cảm hứng đổ kỹ	L lo lắng lo nghĩ lo âu lúng túng lười biếng lạc quan	thoải mái thân thiện thư thái thất vọng thận trọng thận trọng thờ ơ tinh nghịch tin người tiêu cực tiếc nuối tràn đầy năng lượng
B biết ơn buồn buồn ngủ bình tĩnh bơ phờ bạo dạn bất lực bể mặt bền lên bị xúc phạm bối rối bồn chồn bực dọc bực mình	E e sợ	N ngghi ngờ ngạc nhiên ngớ ngẩn nhiệt tình nhút nhát	tích cực tò mò Tôi cũng tội lỗi tự hào tự ti tự tin
C choáng ngợp có năng lực cô đơn căng thẳng cảm thông cảm thấy bị đe dọa cực kỳ vui sướng	G ghen tị ghê tởm giận dữ	P phiêu lưu phản bội phấn khích phấn khởi	U uể oải
Ch chán chán nản chưa quyết định	H hay thay đổi hoảng sợ hung hăng hy vọng hài lòng hóa đá hăng hái hạnh phúc hối lỗi	Q quyết tâm quyết đoán	Ủ ủ rũ
D dững cảm	K khó chịu khó hiểu không thoải mái không đủ năng lực khốn khổ kinh hãi kinh ngạc kiệt sức kỳ diệu	R rầu rĩ rứt rề	V vui mừng
		S sốc sợ	X xấu hổ
		T tham lam thanh thản thiếu kiên nhẫn thiếu quyết đoán	Y yên bình yên tĩnh yêu mến yếu đuối

THANG ĐO CẢM XÚC



CẢNH 2

Đọc những gì mỗi người nói. Ngoài ra, hãy đọc văn bản bên dưới đoạn hội thoại để tìm ra mỗi người muốn truyền tải nội dung gì.

PHỤ HUYNH: *(phiền não, tức giận)* Con đã ở đâu?
(Con về trễ hơn một giờ và ba/mẹ đã rất lo lắng.)

SAM: *(phòng thủ)* Ở trường.
(Con bị phạt phải ở lại sau giờ học và con rất xấu hổ về việc đó.)

PHỤ HUYNH: *(khó hiểu)* Nhưng con đã tan học hơn một giờ trước rồi! Con đã làm gì từ đó đến giờ?
(Con quên rằng con có hẹn với nha sĩ à?)

SAM: *(bị xúc phạm)* Con đã nói rồi! Con ở trường! Giáo viên bắt bọn con ở lại muộn.
(Mẹ không tin con à? Ồi, mình đã nói là "bọn con" à?)

PHỤ HUYNH: *(bất lực)* Tại sao?
(Hãy giải thích lý do tại sao con lại về muộn như vậy.)

SAM: *(lo lắng)* Vì có ai đó đã bắn đạn giấy và giáo viên rất tức giận nên cả lớp bị phạt ở lại sau giờ học.
(Chà, thực sự thì chỉ có mình con vì con là người đã bắn đạn giấy.)

PHỤ HUYNH: *(thận trọng)* Điều đó có vẻ không công bằng nhưng đáng lẽ con phải biết gọi điện thông báo.
(Và con không tham gia cùng các bạn?)

SAM: *(bực dọc)* Thì giáo viên không cho bọn con rời khỏi phòng!
(Con đã quên gọi. Đáng lẽ con nên làm thế.)

PHỤ HUYNH: *(tức giận)* Được rồi! Mẹ sẽ gọi cho giáo viên để nói về việc này! Mẹ đã phải hủy cuộc hẹn khám răng của con!

THÔNG ĐIỆNP-TÔI

Thông Điệnp-Tôi là một cách tuyệt vời để diễn tả cảm xúc bản thân khi bạn buồn. Khi sử dụng chúng, mọi người có khả năng lắng nghe và phản hồi lại bạn hơn mà không trở nên tức giận và phòng thủ. Đọc ví dụ, sau đó cố gắng viết Thông Điệnp-Tôi của riêng bạn.

VÍ DỤ

Một người nào đó trong gia đình của bạn thường quên gửi tin nhắn cho bạn.

Tớ cảm thấy phiền não

khi cậu không nhắn tin cho con/em

bởi vì chúng quan trọng đối với tớ.

1. Một người bạn cùng lớp đã bắt đầu gọi bạn bằng biệt danh mà bạn không thích.

Tớ cảm thấy _____

khi cậu _____

bởi vì _____

2. Giáo viên của bạn đã không gọi bạn suốt cả tuần, mặc dù bạn đã giơ tay.

Tớ cảm thấy _____

khi cậu _____

bởi vì _____

3. Một trong những người bạn của bạn thường mượn đồ của bạn và không trả lại.

Tớ cảm thấy _____

khi cậu _____

bởi vì _____

TRƯỜNG HỌC CÓ THỂ ĐÁP ỨNG NHU CẦU CỦA HỌC SINH KHUYẾT TẬT KHÔNG?

Garret Frey chỉ mới 4 tuổi khi cậu bị rơi khỏi xe máy của cha mình và làm đứt lìa cột sống. Kể từ đó Garret, năm nay 16 tuổi, đã bị liệt từ cổ trở xuống. Cậu cần được chăm sóc suốt ngày đêm để ăn uống, thay đổi tư thế trên xe lăn, hút ống trong cổ họng và theo dõi máy thở.

Nếu không có người có kỹ năng điều dưỡng hỗ trợ, Garret không thể theo học tại trường Trung Học Phổ Thông Jefferson ở Cedar Rapids, Iowa, nơi cậu đang là học sinh năm hai và là học sinh hạng B.

Nhưng gia đình Frey phải tốn gần \$20.000 một năm để thuê điều dưỡng hành nghề được cấp phép giúp đỡ Garret. Trong nhiều năm, họ đã cố gắng thuyết phục ban giám hiệu trường Cedar Rapids nhưng không thành công. Tháng 11 năm ngoái, tranh cãi của họ đã được đưa lên Tòa Án Tối Cao Hoa Kỳ.

Garret nói: "Những đứa trẻ khuyết tật như tôi có quyền được hưởng một nền giáo dục miễn phí."

Tuy nhiên, Giám đốc Học Khu Cedar Rapids, ông Lew Finch khẳng định rằng hội đồng học khu của ông không có đủ tiền để trả cho dịch vụ chăm sóc mà Garret cần. Ông chỉ ra rằng học khu đã thuê một trợ giảng đặc biệt, mua một chiếc xe buýt đặc biệt và điều chỉnh máy tính để phù hợp với nhu cầu của Garret. Finch nói: "Quý vị phải tự hỏi bản thân rằng giới hạn nằm ở đâu." "Nếu đưa vụ việc này ra tòa, câu chuyện sẽ không có hồi kết."

Trường học của Garret có thể quyết định các trường học phải nỗ lực đến đâu để hỗ trợ học sinh khuyết tật. Luật liên bang quy định các cộng đồng phải giúp học sinh khuyết tật tiếp cận đầy đủ với nền giáo dục công lập — và đầy đủ các "dịch vụ liên quan đến giáo dục đặc biệt".

Nhưng không có sự nhất trí nào về mức chăm sóc bổ sung mà Garret và hàng chục nghìn học sinh khuyết tật nặng khác được hưởng. Gia đình Frey hy vọng Tòa Án Tối Cao sẽ tuyên bố rằng luật pháp sẽ đòi hỏi cho dịch vụ như điều dưỡng của Garret.

Bảo hiểm của Garret đã và đang chi trả điều dưỡng của cậu. Nhưng cậu đã sử dụng gần hết các hợp đồng bảo hiểm của mình và gia đình cậu không thể tự mình chi trả cho các dịch vụ đó. Nếu thua kiện, cậu có thể phải học hết cấp ba ở nhà.

Vụ kiện của Garret đã gây xôn xao dư luận, nhưng cậu nói rằng cậu ấy không tìm kiếm thêm bất kỳ sự chú ý nào. "Một vài đứa trẻ hỏi tôi rằng liệu tôi có nghĩ rằng mình là một hình mẫu không," cậu nói. "Tôi không nghĩ về bản thân theo cách đó, nhưng nếu trường học của tôi có thể giúp thay đổi mọi thứ, tôi nghĩ điều đó sẽ tốt".

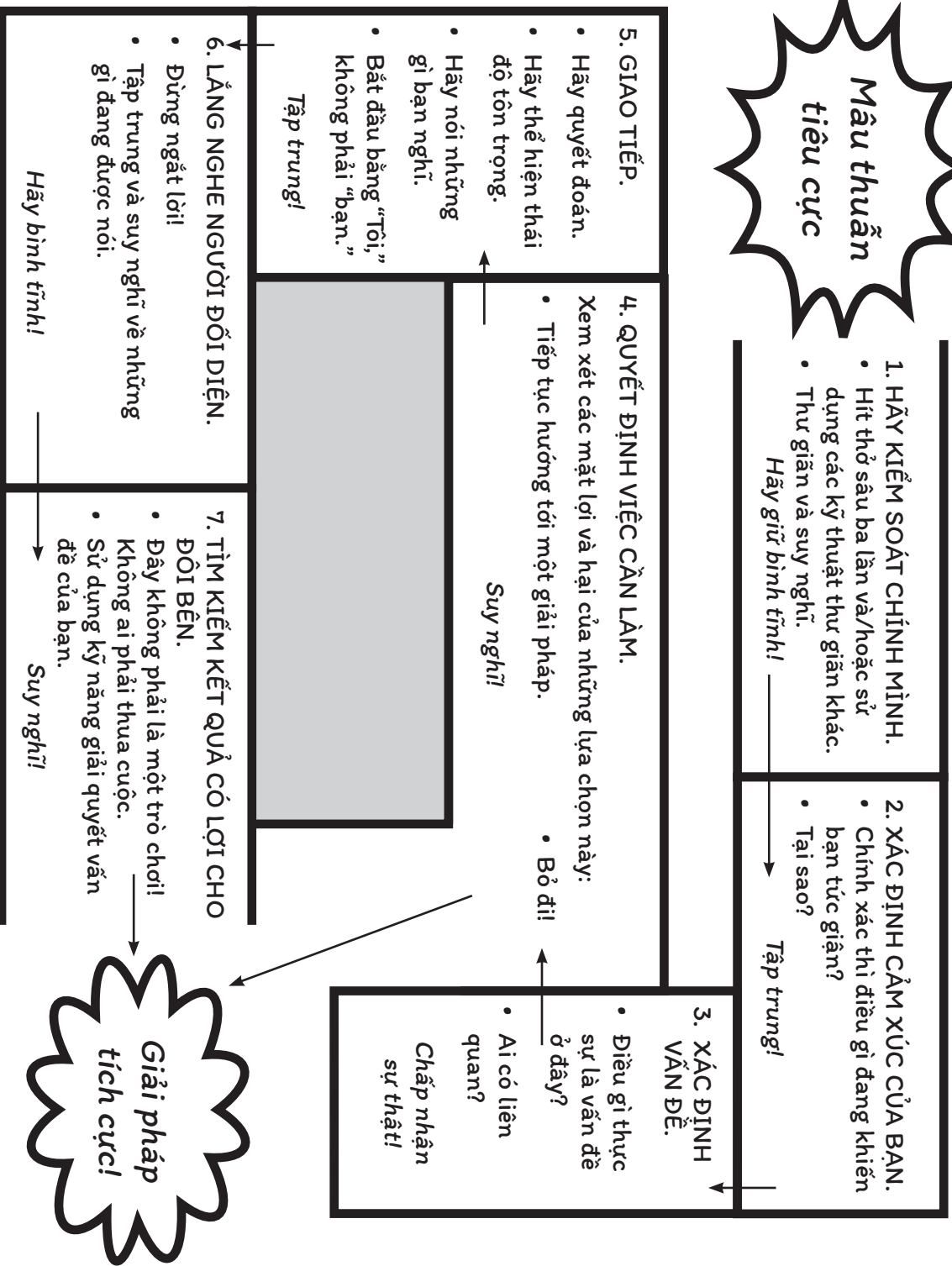
Tòa án dự kiến sẽ ban hành quyết định của mình vào mùa xuân này, nhưng nó sẽ không đủ sớm với Garret. "Tôi ước mọi chuyện sẽ kết thúc," cậu nói, "và tôi hy vọng nó sẽ giúp ích cho những đứa trẻ khác".

—**Susan Hansen**

*Được tái bản với sự cho phép của tạp chí *React*.

ĐỀ CẬP MỌI CƠ SỞ

Mâu thuẫn tiêu cực



Giải pháp
tích cực!

TIẾN THOÁI LƯƠNG NAN



1. Bạn đang chơi đá bóng với các bạn cùng lớp trong giờ ăn trưa. Một số cầu thủ đang xô đẩy nhau trong trận đấu. Khi mọi người quay trở lại lớp học, ai đó đã đấm bạn. Bạn sẽ làm gì?

2. Bạn của bạn đang có tâm trạng tồi tệ vì cô ấy bị cấm túc trong một tuần. Bạn đang nói về việc đi xem phim và cô ấy đột nhiên bắt đầu la mắng bạn. Và tiếp theo đó, các bạn cãi nhau. Bạn sẽ làm gì?

3. Anh trai của bạn đã trêu chọc bạn suốt cả buổi chiều. Bạn ném một cái gối vào anh và bảo anh đừng làm thế nữa. Anh bạn ném chiếc gối về phía bạn và đánh bật cặp kính ra khỏi mặt bạn. Bạn sẽ làm gì?

4. Bạn nghe được ai đó đang buộc tội bạn ăn cắp một chiếc áo khoác. Người này bị mất một chiếc áo khoác giống chiếc áo của bạn. Người này hay giao lưu với một nhóm người mà bạn cố gắng tránh. Bạn sẽ làm gì?

BẢNG THUẬT NGỮ

bùng nổ: nổi lên dữ dội vì đã kiềm chế lâu; nổ tung.

đặc điểm: một đặc điểm riêng biệt hoặc cụ thể về tính cách của một người; phẩm chất; một đặc điểm.

đối nghịch: 1. mâu thuẫn với. 2. ở vị trí đối mặt hoặc đối đầu với điều gì khác.

động lực học: các lực tạo ra hoặc chi phối hoạt động hoặc chuyển động.

giao tiếp sai lệch: không giao tiếp được do lời nói không rõ ràng hoặc do hiểu nhầm.

giải pháp: 1. lời giải thích về một vấn đề hoặc câu đố; giải pháp. 2. quá trình hành động được xác định hoặc quyết định.

giải quyết: 1. đưa ra một quyết định chắc chắn về. 2. tìm giải pháp; giải quyết.

không có sức chịu đựng: 1. không có khả năng hoặc không muốn chịu đựng. 2. không cho phép những niềm tin đối nghịch.

leo thang: tăng, mở rộng hoặc tăng cao dần.

mâu thuẫn: trạng thái bất hòa giữa người và người, ý tưởng hoặc lợi ích; sự xung đột.

nói sai: 1. nói hoặc phát âm sai. 2. nói nhầm, không thích hợp hoặc hấp tấp.

sức chịu đựng: khả năng hoặc xu hướng công nhận và tôn trọng niềm tin hoặc thói quen của người khác.

tâm trạng: trạng thái tâm trí hoặc cảm xúc tạm thời liên quan đến cảm giác.

ĐÚNG HAY SAI

Kiểm tra xem mỗi phát biểu sau là đúng hay sai đối với bạn.

	ĐÚNG	SAI
1. Tôi sẽ tham gia vào một hoạt động có sự tham gia của những người mà tôi không biết.		
2. Tôi sẽ không gian lận trong một bài kiểm tra ngay cả khi những người khác đang làm điều đó.		
3. Đôi khi tôi nghĩ những người không nổi tiếng là những người tốt.		
4. Tôi sẽ lên tiếng về điều gì đó, ngay cả khi tôi nghĩ rằng người khác sẽ không đồng ý.		
5. Tôi sẽ giúp ai đó nếu họ cần, ngay cả khi người này không phải là bạn bè với tôi.		
6. Tôi thích gặp gỡ những người khác biệt với tôi.		
7. Nếu hai người bạn của tôi không nói chuyện với nhau, tôi vẫn có thể làm bạn với cả hai người họ.		
8. Tôi sẽ mặc một chiếc áo sơ mi yêu thích đến trường, ngay cả khi không ai khác mặc những chiếc áo như thế này.		
9. Tôi sẽ tham gia vào một nhóm nổi tiếng, ngay cả khi họ làm những điều tôi không đồng ý.		
10. Tôi sẽ không nói dối vì một người bạn, ngay cả khi người đó muốn tôi làm như vậy.		
TỔNG		

Bây giờ, hãy quay lại và khoanh tròn những phát biểu mà bạn cảm thấy là khó khăn nhất đối với những người ở độ tuổi của bạn.

VỤ ÁN GÂY TRANH CÃI



VỤ ÁN #1

Kevin đang trông trẻ vào một buổi chiều tại nhà hàng xóm. Cậu để điện thoại di động ở nhà và muốn gọi cho một người bạn đang đi thăm người thân ở một quốc gia khác. Cậu hỏi xin sử dụng điện thoại và người hàng xóm đồng ý. Kevin không nói rằng cậu ấy sẽ thực hiện một cuộc gọi quốc tế.

Kevin làm phát sinh một khoản cước điện thoại lớn cho người hàng xóm. Người hàng xóm nói rằng Kevin nợ ông ấy một buổi chiều trông trẻ miễn phí để trả tiền cho việc đó. Kevin nói rằng cậu không nợ bất cứ thứ gì vì đã được phép sử dụng điện thoại.

VỤ ÁN #2

Megan mang một ít pháo đến trường. Cô đã đưa một vài quả pháo cho Julia và thách cô bé đốt một quả trong lớp. Julia nói rằng cô ấy sẽ chỉ đốt pháo nếu Megan cũng làm vậy.

Julia đốt pháo nhưng Megan thì không. Julia bị đình chỉ học. Julia cho rằng Megan là người nên bị đình chỉ học vì cô ấy đã mang pháo đến trường. Megan nói rằng vì Julia đốt pháo trong lớp, cô ấy mới là người nên bị đình chỉ.

VỤ ÁN #3

Đội bóng đá của Robert cấp đồng phục và giày cho các cầu thủ. Những đôi giày đó đáng lẽ phải được mang đến các buổi luyện tập và thi đấu. Robert không thích chúng.

Ở buổi tập đầu tiên, Robert nói rằng cậu đã quên đồng phục và giày. Huấn luyện viên vẫn để cậu ấy chơi bóng. Ở buổi luyện tập thứ hai, Robert nói rằng đồng phục của cậu đang được giặt và giày thì ở trong xe của mẹ cậu. Huấn luyện viên đã để cậu ngồi ở băng ghế dự bị. Khi Robert xuất hiện mà không có đồng phục và giày lần thứ ba, huấn luyện viên đã buộc cậu phải về nhà.

Robert cho rằng huấn luyện viên đã không cảnh báo cậu trước về việc đó và như thế là không công bằng. Huấn luyện viên nói rằng nếu Robert không mang đồng phục và giày thì cậu ấy không thể chơi bóng.

VỤ ÁN #4

Keisha hoàn thành bài kiểm tra toán sớm. Cô cảm thấy buồn chán và bắt đầu vẽ và viết trên một trang vở của mình. Cô ấy liên tục nhìn bạn mình ở hàng kế bên. Bạn của cô ấy cuối cùng cũng nhìn Keisha và thốt lên: "Cậu đang làm gì vậy?" Keisha giơ cuốn sổ lên và người bạn nghiêng mình về phía cô ấy để xem. Giáo viên đã cho cả hai cô gái điểm trượt.

Giáo viên cho rằng các cô gái đã gian lận. Các cô gái khẳng định rằng họ không làm gì sai.

TÔI RẤT CẦN MỘT CÔNG VIỆC

Tôi rất cần một công việc. Vấn đề là tôi chỉ mới 14 tuổi. Bạn có ý tưởng nào có thể giúp tôi kiếm tiền không?

M. F., 14 tuổi, Georgia

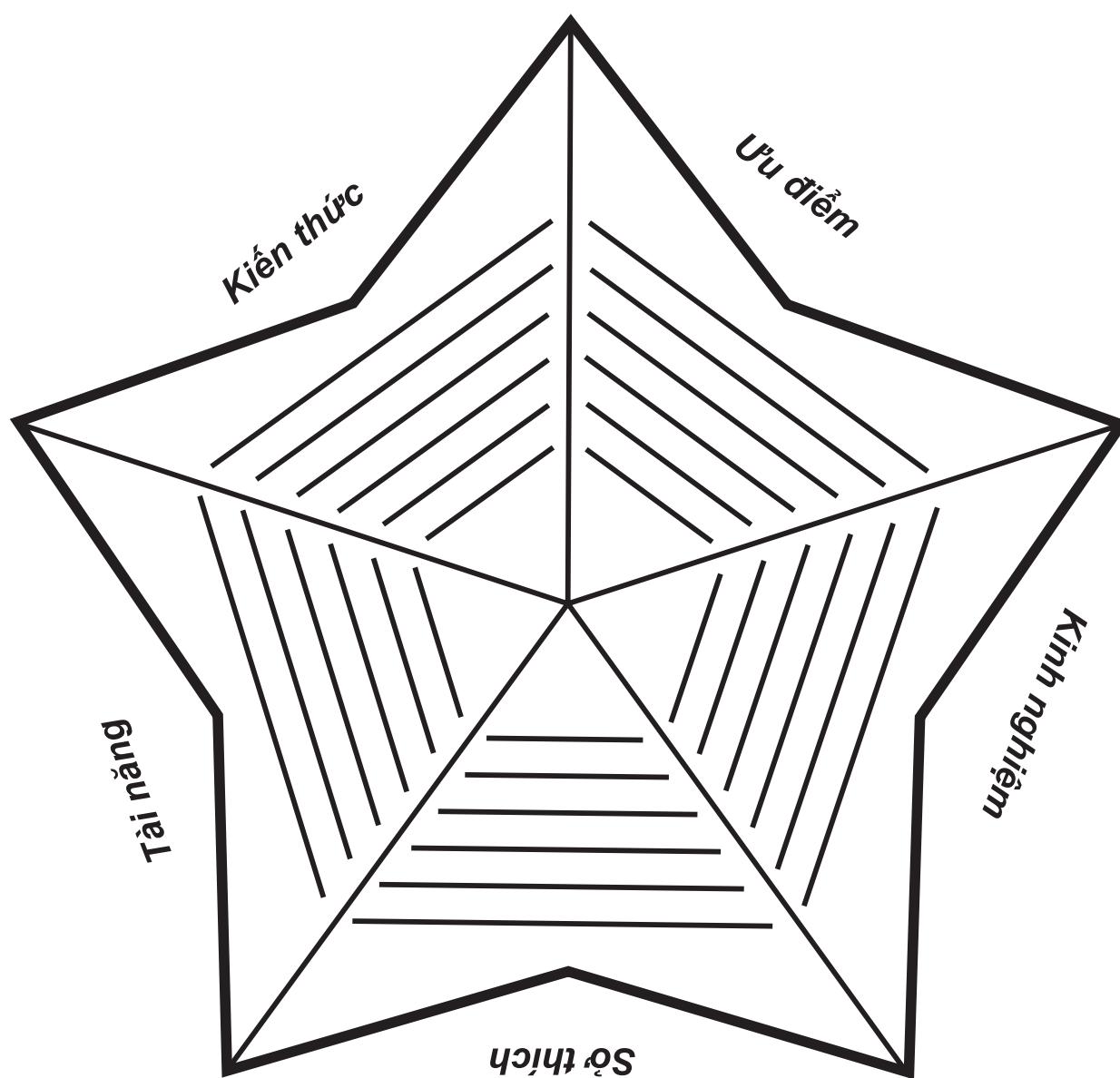
Khi bạn dưới 16 tuổi, bạn gần như không thể xin được việc, nhưng nếu bạn thực sự tham vọng và có một chút sáng tạo, bạn có thể trở thành ông chủ bằng cách bắt đầu công việc kinh doanh của riêng mình! Daryl Bernstein, người đã viết một cuốn sách về các ý tưởng kinh doanh quy mô nhỏ khi mới 15 tuổi có tên là *Better Than a Lemonade Stand* (Hay Hơn Quầy Bán Nước Chanh) (công ty xuất bản Beyond Words Publishing), khuyên rằng: “Đầu tiên, hãy nghĩ về các kỹ năng của bạn và những gì bạn yêu thích, quan tâm. Bạn yêu động vật? Có thể kinh doanh dịch vụ dắt chó đi dạo sẽ phù hợp với bạn.

Bạn luôn thức dậy sớm? Hãy mở một dịch vụ báo thức cho mọi người. Tiếp theo, hãy lập một danh sách chi tiết những vật dụng cần thiết (dụng cụ gấp phân và túi nhựa dành cho người dắt chó đi dạo, điện thoại để gọi báo thức), chi phí dịch vụ dự tính và thời gian bạn phải bỏ ra. Làm một số tờ rơi để quảng cáo và thế là xong.” Một lời khuyên khác ư? Hãy lắng nghe khi người lớn xung quanh bạn bắt đầu phàn nàn về những điều họ không bao giờ hoàn thành. Cho dù đó là gói quà, sắp xếp album ảnh hay giao đồ giặt khô, có rất nhiều việc để làm nếu bạn thực sự muốn kiếm tiền.

*Được tái bản với sự cho phép của tạp chí *React*.

SỨC MẠNH NGÔI SAO

Thông tin cá nhân:



BẢNG THUẬT NGỮ

áp lực đồng trang lứa: ảnh hưởng mà ai đó cảm nhận được từ bạn bè hoặc những người khác cùng độ tuổi, khiến họ hành xử theo một cách nhất định.

giá trị cá nhân: các nguyên tắc, tiêu chuẩn hoặc phẩm chất mà một người cho là đáng giá hoặc đáng mong muốn.

hình dung: 1. hình thành một hình ảnh trong đầu. 2. tạo ra hình ảnh trong tâm trí; tưởng tượng.

lưỡng lự: 1. không chắc chắn hoặc có thể thay đổi; không quyết đoán. 2. cùng một lúc trải qua những cảm xúc mâu thuẫn và đối lập về ai đó hoặc điều gì đó, đặc biệt là yêu và ghét.

tranh luận: 1. tranh cãi về; tranh biện. 2. đặt câu hỏi về sự thật; nghi ngờ.

HỢP ĐỒNG MẪU

Em, (tên học sinh), với tư cách là thành viên của lớp (tên giáo viên và môn học), qua đây cam kết thực hiện dự án học tập phục vụ cộng đồng mà lớp chúng em sẽ thực hiện. Là một phần của nhóm dự án, em đồng ý với những điều sau:

- ☐ Đến lớp đúng giờ để tiết kiệm tối đa thời gian làm việc cho dự án.
- ☐ Nghiêm túc với dự án và tất cả các công việc liên quan.
- ☐ Hoàn thành công việc đúng hạn và cố gắng hết sức.
- ☐ Thực hiện mọi cam kết với dự án.
- ☐ Tiếp tục thực hiện dự án cho đến khi nó được hoàn thành hoặc đến khi nhóm đồng ý rằng công việc đã hoàn thành.

Đã ký vào _____

Ngày tháng

Chữ ký của học sinh

Chữ ký của giáo viên

Chữ ký của người làm chứng

HƯỚNG DẪN VÀ DANH SÁCH KIỂM TRA VỀ HỌC TẬP PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG

Chọn một dự án

- ☐ Định nghĩa “học tập phục vụ cộng đồng” cho học sinh.
- ☐ Tạo động lực và truyền cảm hứng cho học sinh tham gia.
- ☐ Giúp học sinh lựa chọn chủ đề dự án.

Lập Kế Hoạch Hành Động và Chuẩn Bị cho Dự Án

- ☐ Xác định “kế hoạch hành động” và giải thích lý do tại sao nên lập kế hoạch hành động.
- ☐ Giải thích những thông tin nào nên được đưa vào kế hoạch hành động.
- ☐ Cho học sinh làm quen với các cách khác nhau để tìm kiếm thông tin về học tập phục vụ cộng đồng.
- ☐ Sắp xếp tổ chức các nỗ lực nghiên cứu của học sinh.
- ☐ Để học sinh ký cam kết thực hiện dự án.
- ☐ Sắp xếp tổ chức các nỗ lực làm việc của học sinh bằng cách thành lập các nhóm dự án hoặc nhóm làm việc.
- ☐ Giúp học sinh viết một kế hoạch hành động.
- ☐ Hỗ trợ học sinh tạo dòng thời gian biểu thực hiện dự án/lưu đồ công việc.
- ☐ Yêu cầu học sinh nộp kế hoạch để xin phê duyệt từ những người phải chấp thuận dự án.
- ☐ Chuẩn bị cho học sinh thuyết trình về dự án.
- ☐ Giúp học sinh hoàn thiện kế hoạch hành động của mình nếu cần.
- ☐ Hướng dẫn học sinh khi các em làm theo những bước được nêu trong kế hoạch hành động để chuẩn bị cho dự án.
- ☐ Giải thích tầm quan trọng của và các phương pháp để theo dõi sự tiến bộ của học sinh khi các em làm việc để hoàn thành dự án.
- ☐ Giải thích khái niệm và tầm quan trọng của việc có đạo đức làm việc tốt.
- ☐ Giải thích những lưu ý đặc biệt mà học sinh có thể gặp phải khi làm việc trong dự án.

Tiến Hành Dự Án

- ☐ Nhắc nhở học sinh kiểm tra và kiểm tra lại để đảm bảo rằng các em đã hoàn thành tất cả các công việc cho dự án.
- ☐ Giúp học sinh suy nghĩ về các vấn đề của dự án vào phút cuối.
- ☐ Cho học sinh xem qua dự án và lập một chương trình làm việc cho ngày diễn ra dự án.
- ☐ Hỗ trợ học sinh khi các em hoàn thành dự án học tập phục vụ cộng đồng của mình.
- ☐ Ăn mừng.

Tự Đánh Giá và Đánh Giá Công Khai

- ☐ Giải thích tự đánh giá là gì và tại sao nó lại hữu ích.
- ☐ Giải thích nội dung tự đánh giá nên bao gồm những gì.
- ☐ Yêu cầu học sinh hoàn thành bản tự đánh giá về công việc dự án của mình.
- ☐ Giải thích đánh giá công khai là gì và tại sao nó lại hữu ích.
- ☐ Giải thích nội dung đánh giá công khai nên bao gồm những gì.
- ☐ Yêu cầu học sinh hoàn thành đánh giá công khai về công việc của mình.

BẢNG THEO DÕI

TÊN:

NGÀY HÔM NAY:

CHỦ ĐỀ DỰ ÁN:

Tên	Nhiệm vụ	Ngày Mục Tiêu	Ngày Thực Tế	Nhận Xét

BẢN GHI NHỚ MẪU

GỬI ĐẾN: Cô Grimes
TỪ: Nhóm Viết Kịch
V/v: Báo cáo tiến độ hàng tuần
NGÀY: 22 tháng 3

Tuần này, nhóm của chúng em đã hoàn thành các công việc sau:

- Viết bản nháp thứ hai về cảnh hai của vở kịch.
- Hiệu đính cảnh đầu tiên, hiện đã hoàn tất.
- Gặp gỡ nhóm nghiên cứu để thảo luận về những câu hỏi sau mà chúng em vẫn được giải đáp cho cảnh cuối của vở kịch:
 - Những loài cá nào là một phần của hệ sinh thái trong công viên?
 - Sự thay đổi mùa có ảnh hưởng như thế nào đến hệ sinh thái?

Chúng em có những khó khăn sau đây cần vượt qua:

- Khán phòng của trường tiểu học được đặt trước vào ngày chúng em đã lên kế hoạch cho buổi biểu diễn của mình.
- Chúng em vẫn không thể tìm thấy hộp các tông để dựng cảnh.

Tuần tới, chúng em dự định hoàn thành các công việc sau:

- Viết bản nháp đầu tiên của cảnh ba và cảnh cuối của vở kịch.
- Hiệu đính bản thảo thứ hai của cảnh hai.
- Sắp xếp lại ngày đăng ký giảng đường tại trường tiểu học; xem lại thời gian biểu.
- Liên hệ với nhiều cửa hàng địa phương và nhà máy tái chế để tìm mua hộp các tông.