

MỐI QUAN HỆ
“ĐỘC HẠI” Ở
LỨA TUỔI TRUNG
HỌC PHỔ THÔNG

PHẦN 2

"PICK ME"

SỐNG 2 MẶT

LUÔN MANG TÂM LÝ
NẠN NHÂN

MANG NGƯỜI KHÁC RA
LÀM TRÒ CƯỜI

CÁC KIỂU NGƯỜI ĐỘC HẠI

CHỈ NGHĨ ĐẾN LỢI
ÍCH CỦA BẢN THÂN

LUÔN NGHĨ NGỜ
NGƯỜI KHÁC

THƯỜNG XUYÊN
NÓI DỐI

LUÔN COI MÌNH LÀ
TRUNG TÂM

“PICK ME”



Người luôn thích nâng cao giá trị bản thân bằng cách dùng mảnh khỏe, lời nói để hạ thấp bạn để khoe khéo bản thân.

SỐNG 2 MẶT

Kiểu người 2 mặt, trước mặt bạn họ nói một đằng nhưng sau lưng lại nói một nẻo



LUÔN MANG TÂM LÝ NẠN NHÂN



Họ sẽ luôn tỏ ra đáng thương, không bao giờ nhận lỗi hay chủ động chịu trách nhiệm mà luôn tìm mọi cách đổ cho nghịch cảnh.

MANG NGƯỜI KHÁC RA LÀM TRÒ CƯỜI

Kiểu luôn lấy những khiếm khuyết của bạn ra chê bai, chỉ trích, làm trò cười cho người khác. Tuy nhiên kiểu người này luôn mặc định đó là “nói đùa cho vui” mà không chịu nhận lỗi.



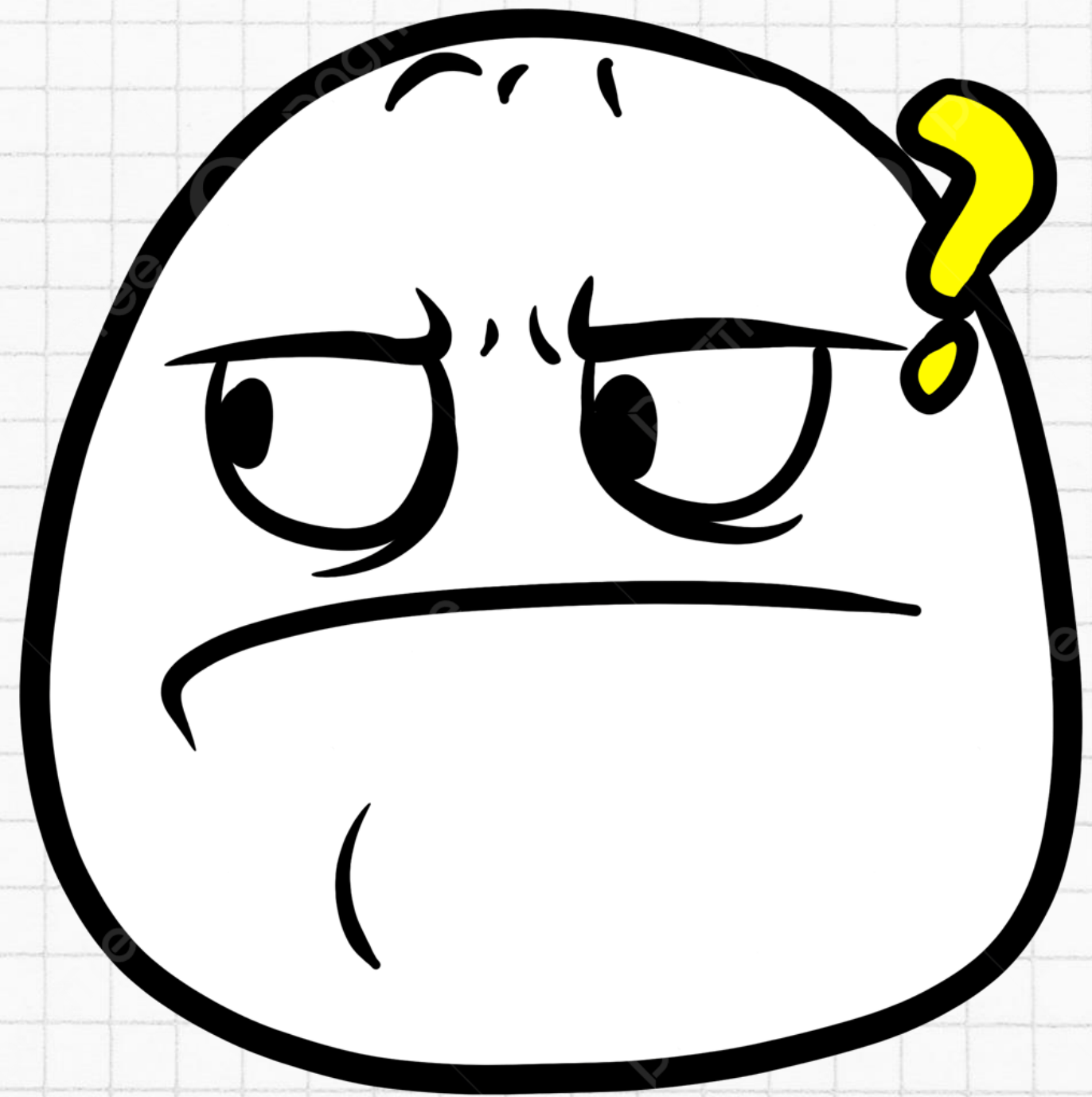
CHỈ NGHĨ ĐẾN LỢI ÍCH CỦA BẢN THÂN



Kiểu người này chỉ quan tâm đến việc mối quan hệ mới sẽ mang lại lợi ích gì nhưng không bao giờ học cách cho đi.

LUÔN NGHI NGỜ NGƯỜI KHÁC

Kiểu luôn nghi ngờ bạn, họ luôn không ngừng tìm mọi lý do để bắt bẻ bạn hay cho rằng bạn đang nói dối mặc dù sự thật không hề như thế.



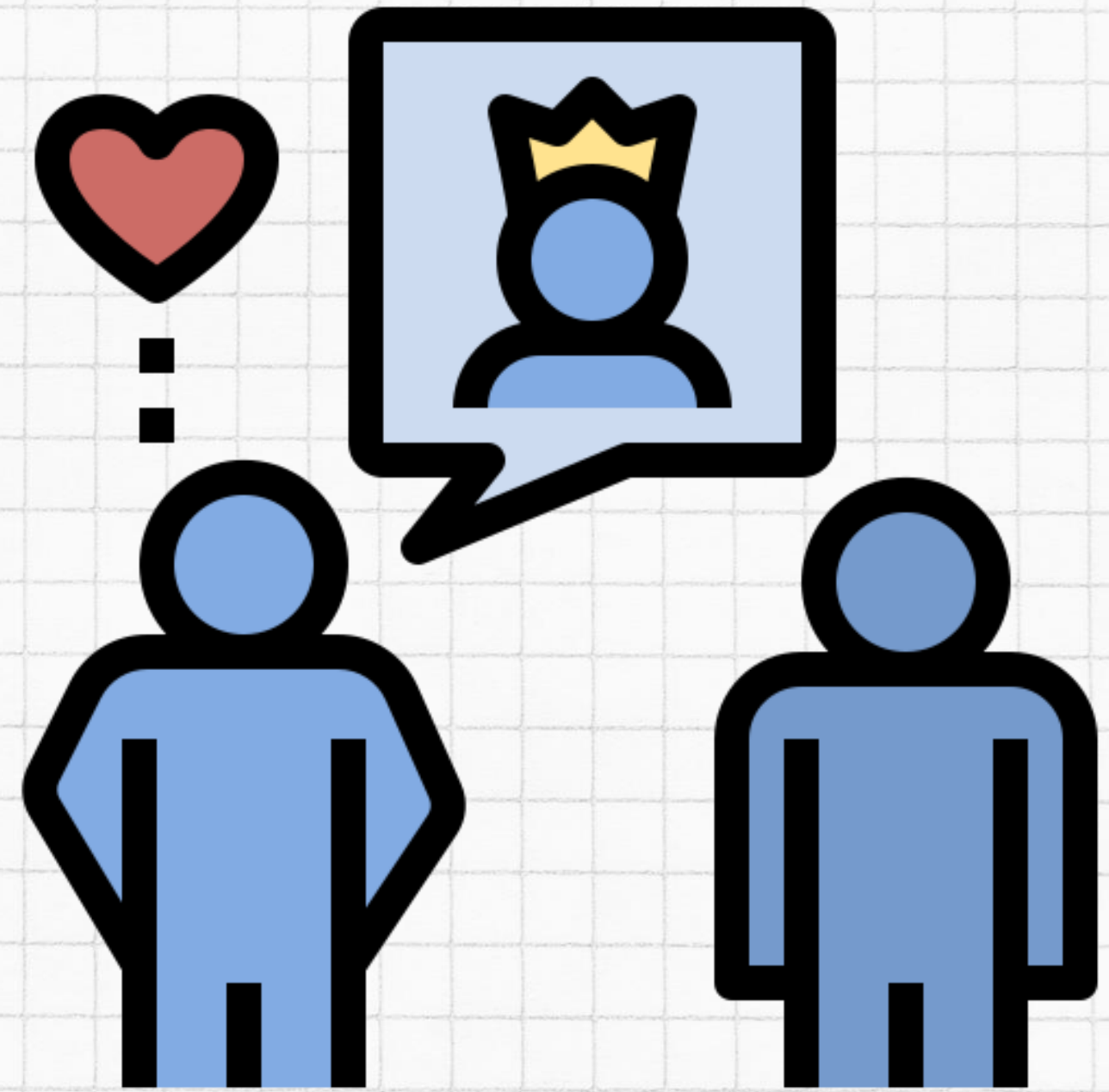
THƯỜNG XUYÊN NÓI DỐI

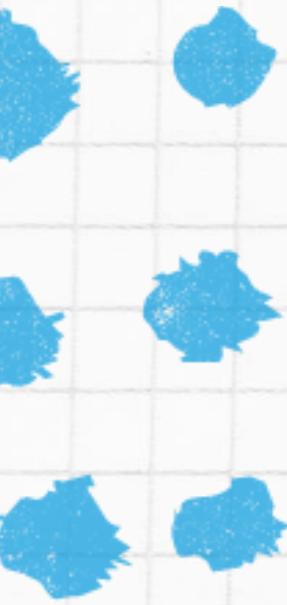
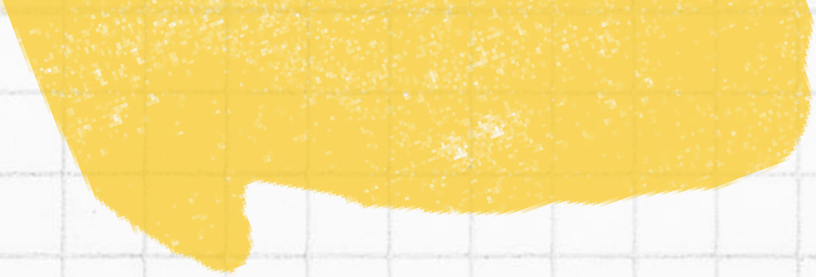


Kiểu người luôn tìm cách nói dối các vấn đề xung quanh họ để lấp liếm lỗi lầm hay để mọi người giúp đỡ nhiều hơn

LUÔN COI MÌNH LÀ TRUNG TÂM

Một người thích thể hiện, tự cho mình là trung tâm sẽ chỉ tập trung vào những mong muốn của bản thân hơn là nhu cầu của người khác. Họ cũng không ngại làm ai đó tổn thương chỉ để thỏa mãn cái tôi của bản thân.





MỘT SỐ BIỆN PHÁP THOÁT KHỎI MỐI QUAN HỆ ĐỘC HẠI

Nhìn nhận và lắng nghe bản thân



Hãy tự đặt ra một số câu hỏi:

- “Bạn có phải là người duy nhất dành thời gian và tâm huyết để vun đắp cho mối quan hệ này?”
- “Khi ở bên họ, bạn có cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi và chán nản không?”
- “Bạn dành thời gian cho họ không phải vì thực sự muốn thế mà vì bắt buộc phải làm thế?”
- “Bạn không dám phản bác lại mọi ý kiến cho dù bản thân không phải là người sai?”

=> Nếu câu trả lời là “có” thì đồng nghĩa với việc bạn đang ở trong một mối quan hệ độc hại, hãy dừng lại sớm nhất có thể.

Chấm dứt mối quan hệ độc hại

- Không níu kéo, tự lừa dối bản thân (“họ không phải là người như thế”, “chắc hẳn mọi chuyện sẽ tốt hơn”,...).
- Xác định giới hạn và tạo khoảng cách rõ ràng với đối phương, dừng trì hoãn. Lựa chọn thời điểm thích hợp để chấm dứt mối quan hệ.
- Mạnh mẽ đối mặt và đưa ra sự lựa chọn
- Kiên trì với sự lựa chọn, không nên vắn vơ hay suy nghĩ quá nhiều về những điều đã qua



Tìm kiếm sự giúp đỡ

Tâm sự với những người mà bạn thực sự quan tâm để nhận lời khuyên. Chỉ những người ngoài cuộc mới là những người sáng suốt nhất.



Cho thời gian nghỉ ngơi

Cho bản thân một thời gian nghỉ ngơi và sắp xếp lại mọi thứ. Ăn uống đủ chất, tập thể dục thường xuyên, gặp gỡ bạn bè nhiều hơn, làm những điều mình thích...

KẾT LUẬN

Đừng để mối quan hệ độc hại làm tổn thương bạn!!!

Sometimes your heart
needs more time to accept
what your mind already knows

The background is a light gray grid. The text is centered in a bold, dark red, hand-drawn font. To the left and right of the text are three short, black, diagonal lines radiating outwards. The corners and edges of the image are decorated with various colorful, hand-drawn shapes: a pink shape in the top-left, a yellow star-like shape in the top-left, a blue shape in the top-center, a pink shape in the top-right, a green shape in the top-right, a blue swirl in the top-right, a yellow shape in the middle-right, a pink shape in the middle-right, a yellow shape in the bottom-right, a pink shape in the bottom-right, a green shape in the bottom-right, a yellow shape in the bottom-center, a pink shape in the bottom-center, a green shape in the bottom-left, a blue shape in the bottom-left, and a pink shape in the bottom-left.

**THANK YOU
VERY MUCH**