

THƯ VIỆN TRƯỜNG THPT BÀ ĐIỂM

GIỚI THIỆU SÁCH THÁNG 4/2025.

CUỐN SÁCH: TUỔI TRẺ KHÔNG TRÌ HOÃN - HÃY SỐNG TRỌN VẸN TỪ HÔM NAY

Kính thưa quý vị và các bạn,

Có một câu hỏi mà tôi tin rằng ai trong chúng ta cũng từng tự hỏi: *Mình đã thực sự sống hết mình chưa?* Đã bao nhiêu lần chúng ta đặt mục tiêu, lên kế hoạch rồi lại trì hoãn? Đã bao nhiêu lần chúng ta để những giấc mơ bị chôn vùi bởi sự lười biếng, bởi những lời biện hộ như “để mai rồi tính”? Nhưng rồi ngày mai lại kéo dài thành tuần, tháng, năm, và đến một lúc nào đó, chúng ta chợt nhận ra mình đã lãng phí cả một quãng đời thanh xuân.

Nhân dịp hưởng ứng Ngày sách và Văn hóa đọc Việt Nam lần thứ 4 năm 2025, Thư viện trường THPT Bà Điểm xin giới thiệu đến bạn đọc một cuốn sách vô cùng giá trị – *Tuổi Trẻ Không Trì Hoãn* của học viên đại học công nghệ Vũ Hán, chủ nhân của một trang blog tâm lý nhận được sự quan tâm của rất là nhiều bạn trẻ - Thần Cách. Cuốn sách này không chỉ là một lời cảnh tỉnh, mà còn là kim chỉ nam giúp chúng ta thoát khỏi vòng xoáy của sự trì hoãn và bắt đầu một cuộc sống ý nghĩa hơn.



Trì hoãn - không chỉ đơn giản là lười biếng, mà còn là một biểu hiện của sự sợ hãi – sợ thất bại, sợ không đủ giỏi, sợ không đạt được kỳ vọng. Trong *Tuổi Trẻ Không Trì Hoãn*, Thần Cách đã phân tích rất sâu về tâm lý con người khi đối mặt với công việc và mục tiêu. Chúng ta thường trì hoãn vì ba lý do chính:

Thứ nhất: Sợ bắt đầu – Khi đứng trước một nhiệm vụ lớn, ta cảm thấy quá tải và không biết phải làm gì trước.

Thứ hai: Thiếu động lực – Khi không thấy được kết quả ngay lập tức, ta dễ mất kiên nhẫn và bỏ cuộc.

Thứ ba: Không kiểm soát được thời gian – Chúng ta thường để những việc nhỏ, không quan trọng chiếm hết thời gian trong ngày.

Những điều này có quen thuộc với bạn không? Nếu có, thì cuốn sách này chính là dành cho bạn.

Để giúp những người mắc bệnh trì hoãn sớm ý thức được sự nguy hại và nhanh chóng thoát khỏi chúng, cuốn sách *Tuổi trẻ không trì hoãn* mang đến câu chuyện với nhân vật chính là Hồ Tiểu Lân. Qua những phơi bày và phân tích các mảnh ghép trong cuộc sống của Hồ Tiểu Lân, người mắc chứng trì hoãn, cuốn sách đã lột trần mọi nguyên nhân nội tại của chứng bệnh này; và những nỗ lực trong quá trình "chữa bệnh trì hoãn" của nhân vật cũng trở thành phương pháp tham khảo của đông đảo bạn đọc.

Nguyên nhân dẫn đến trì hoãn rất nhiều và khá đa dạng: lười thành tính, sợ phải gánh trách nhiệm, ỷ lại quá mức vào người khác hay do theo đuổi sự hoàn mỹ một cách thái quá. Những nguyên nhân này đều được thể hiện rõ ràng, chi tiết trong câu chuyện của Hồ Tiểu Lân để làm gương và cảnh tỉnh cho các bạn mắc căn bệnh này. Ở phần cuối của mỗi mục đều sẽ có phần: "Mẹo nhỏ", vừa là để tổng kết nội dung của mục đó vừa là “phương thuốc” được kê cho những người mắc bệnh

Bí quyết để vượt qua sự trì hoãn mà tác giả Thần Cách mang đến: PHƯƠNG PHÁP QUẢN LÝ THỜI GIAN ĐỂ ĐÁNH BẠI TRÌ HOÃN

- Phương pháp quản lý thời gian quả cà chua: chia thời gian thành những miếng nhỏ
- Phương pháp ghi chép công việc to do (to - do - list): công việc rõ ràng, dễ hành động
- Phương pháp quản lý củ cà rốt: có cảm hứng mới có động lực đi về phía trước
- Phương pháp bữa sáng ngon lành: xây dựng thói quen dậy sớm
- Iphone vạn năng: hãy biến di động thành trợ thủ đắc lực của việc tự quản lý.

Trong sách, Thần Cách chia sẻ nhiều câu chuyện truyền cảm hứng về những người đã vượt qua sự trì hoãn để đạt được thành công. Họ không phải là những thiên

tài bẩm sinh, mà đơn giản chỉ là những người biết bắt tay vào làm, ngay cả khi họ chưa sẵn sàng.

Một điểm tôi rất thích ở cuốn sách này là tác giả không chỉ khuyến khích hành động, mà còn giúp chúng ta hiểu rằng hành động nhỏ mỗi ngày sẽ tạo ra sự thay đổi lớn theo thời gian. Thành công không đến từ một bước nhảy vọt, mà từ những nỗ lực tích lũy qua từng ngày.

Các bạn thân mến, thời gian là tài sản quý giá nhất mà chúng ta có, và một khi đã trôi qua, nó sẽ không bao giờ quay lại. *Tuổi Trẻ Không Trì Hoãn* không chỉ là một cuốn sách, mà là một lời nhắc nhở rằng: nếu không bắt đầu ngay bây giờ, chúng ta sẽ không bao giờ thực sự sống đúng nghĩa và có một cuộc đời trọn vẹn.

Vậy bạn sẽ chọn tiếp tục trì hoãn, hay sẽ hành động ngay hôm nay? Câu trả lời nằm ở chính bạn!

Xin chân thành cảm ơn!