



Kỹ năng sống

Tháng 01.2025

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc

10



Kỹ năng kiểm soát cảm xúc

Kỹ năng kiểm soát cảm xúc là quá trình mà các cá nhân nhận thức, hiểu và tác động đến những cảm xúc trong mọi trường hợp, bao gồm cả cảm xúc tiêu cực và tích cực.



Tầm quan trọng của kỹ năng kiểm soát cảm xúc

- Tránh mâu thuẫn, xung đột
- Xây dựng và nuôi dưỡng các mối quan hệ lành mạnh
- Hạn chế nguy cơ gặp các vấn đề tâm lý, thể chất
- Thể hiện một người có hiểu biết
- Chuyên nghiệp hơn trong mắt người khác
- Không bị lợi dụng điểm yếu để hạ bệ

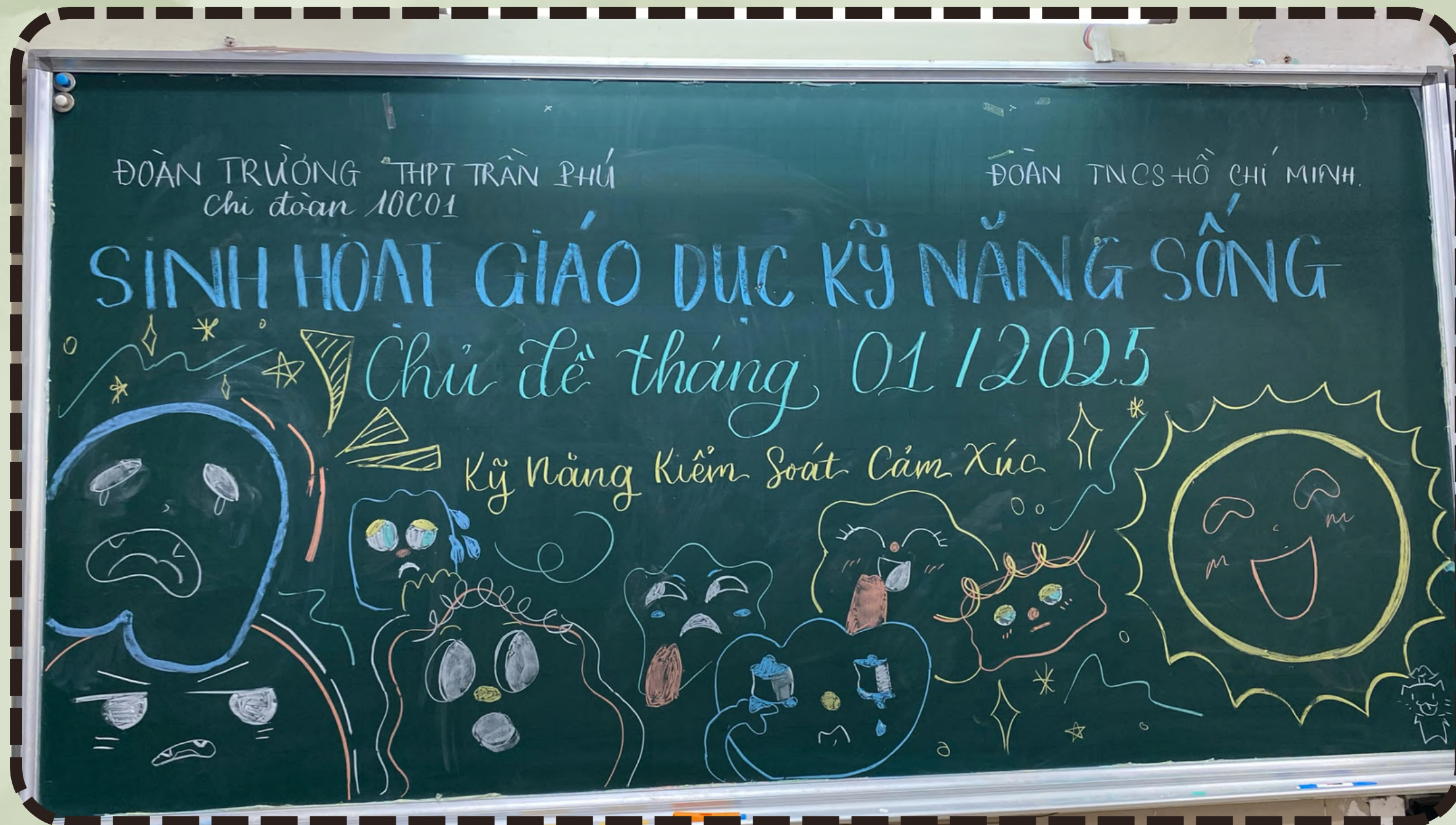


Rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc để làm chủ bản thân

- Lắng nghe bản thân trước khi bộc lộ cảm xúc
- Làm chủ suy nghĩ
- Rèn luyện sự tự tin
- Thực hành Mindfulness
- Tập Yoga
- Viết nhật ký
- Giải tỏa cảm xúc



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



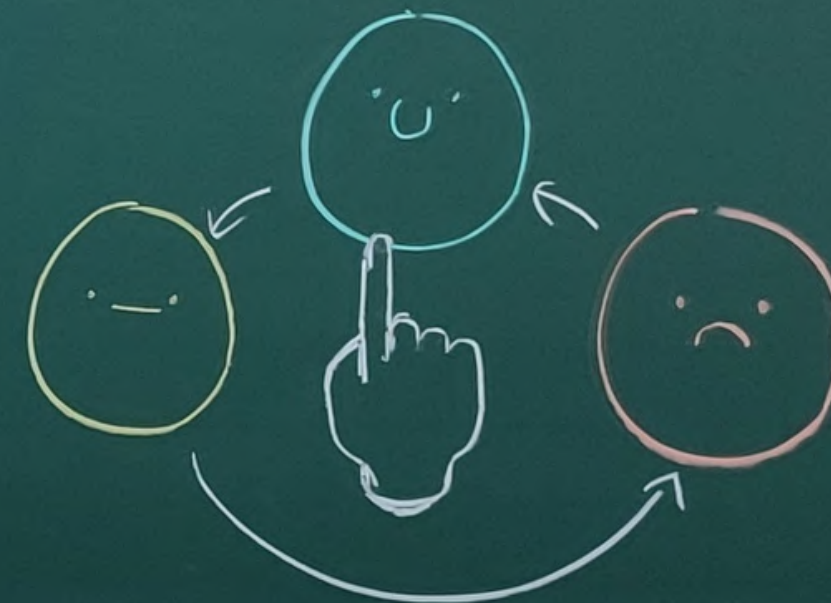
MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT

ĐOÀN TRƯỞNG THPT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
Chi đoàn 10C04

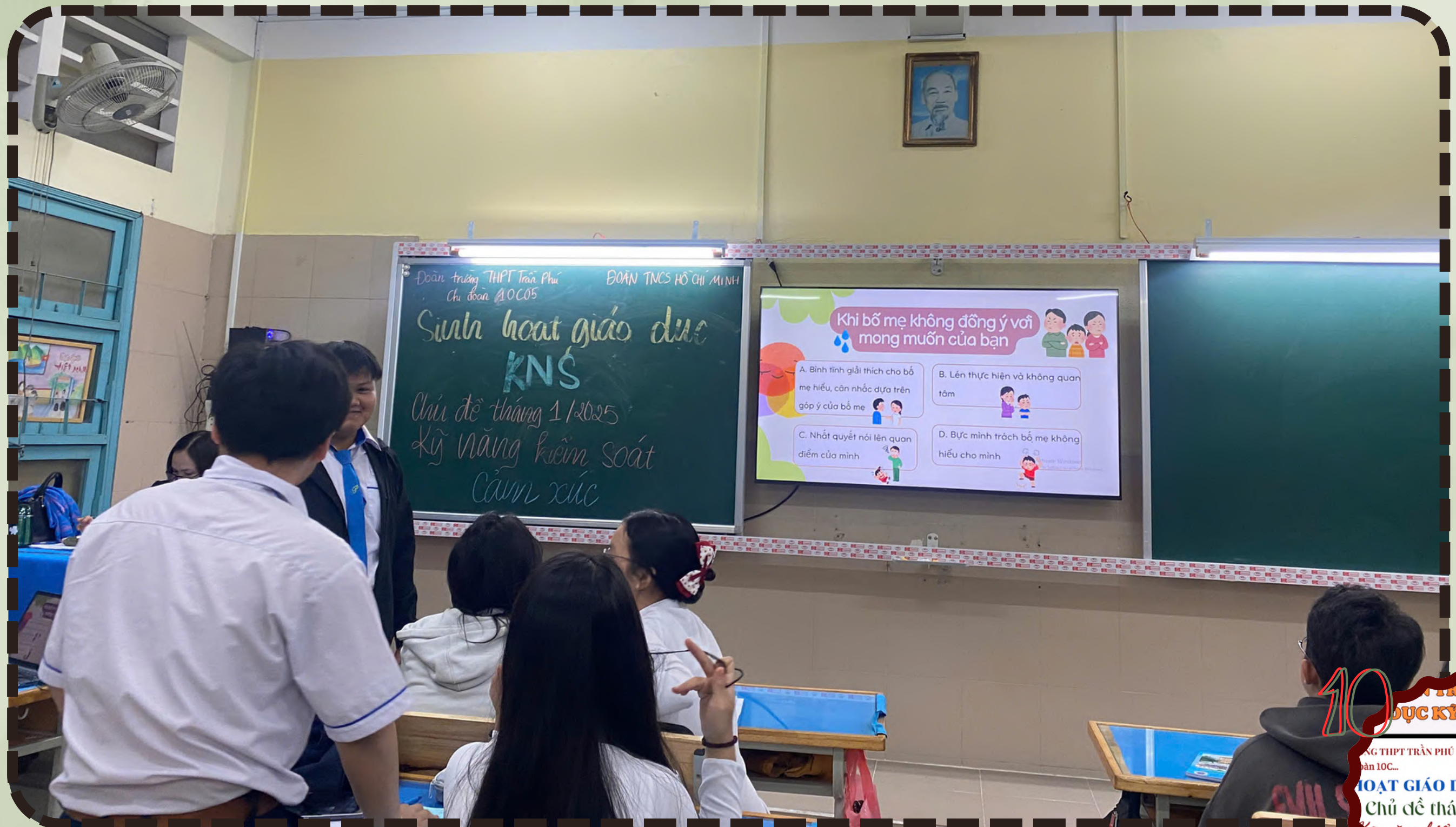
SINH HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 1/2025
Kỹ năng kiểm soát cảm xúc



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



10

THÁNG
ĐỤC KỸ NĂNG

ĐOÀN THPT TRẦN PHÚ
bản 10C...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG
Chủ đề tháng 01/2025
Kỹ năng kiểm soát cảm xúc





Kỹ năng sống

Tháng 01.2025

Kỹ năng lựa chọn giải trí lành mạnh

11



Kỹ năng lựa chọn giải trí lành mạnh

Các hoạt động giải trí phù hợp với sở thích cá nhân dù là hoạt động thể chất hay nghệ thuật đều có thể đem lại những chuyển biến tích cực cho sức khỏe tinh thần bằng cách thư giãn đầu óc và tạo môi trường kết nối với những người xung quanh.

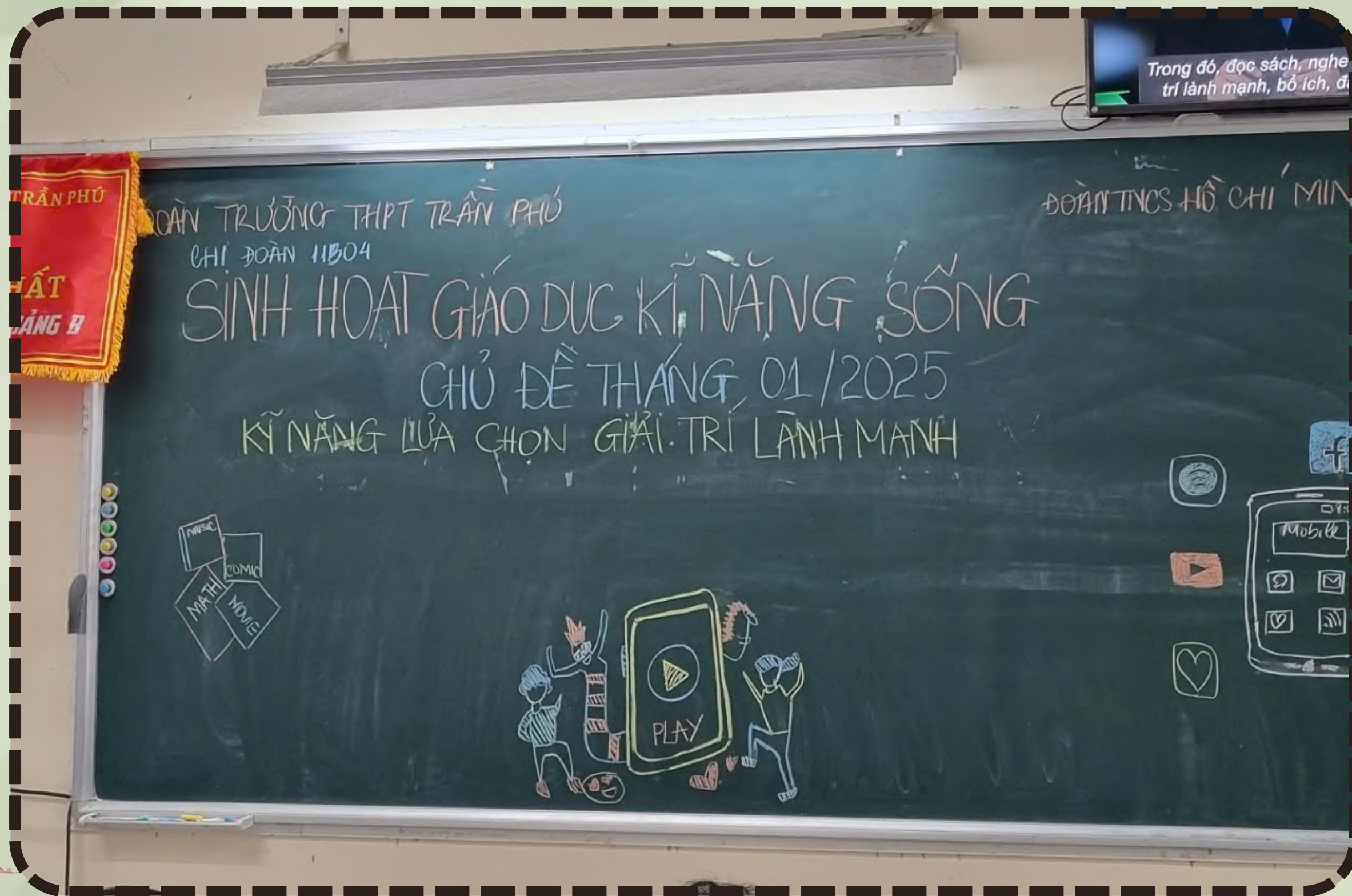


Những hoạt động giải trí lành mạnh

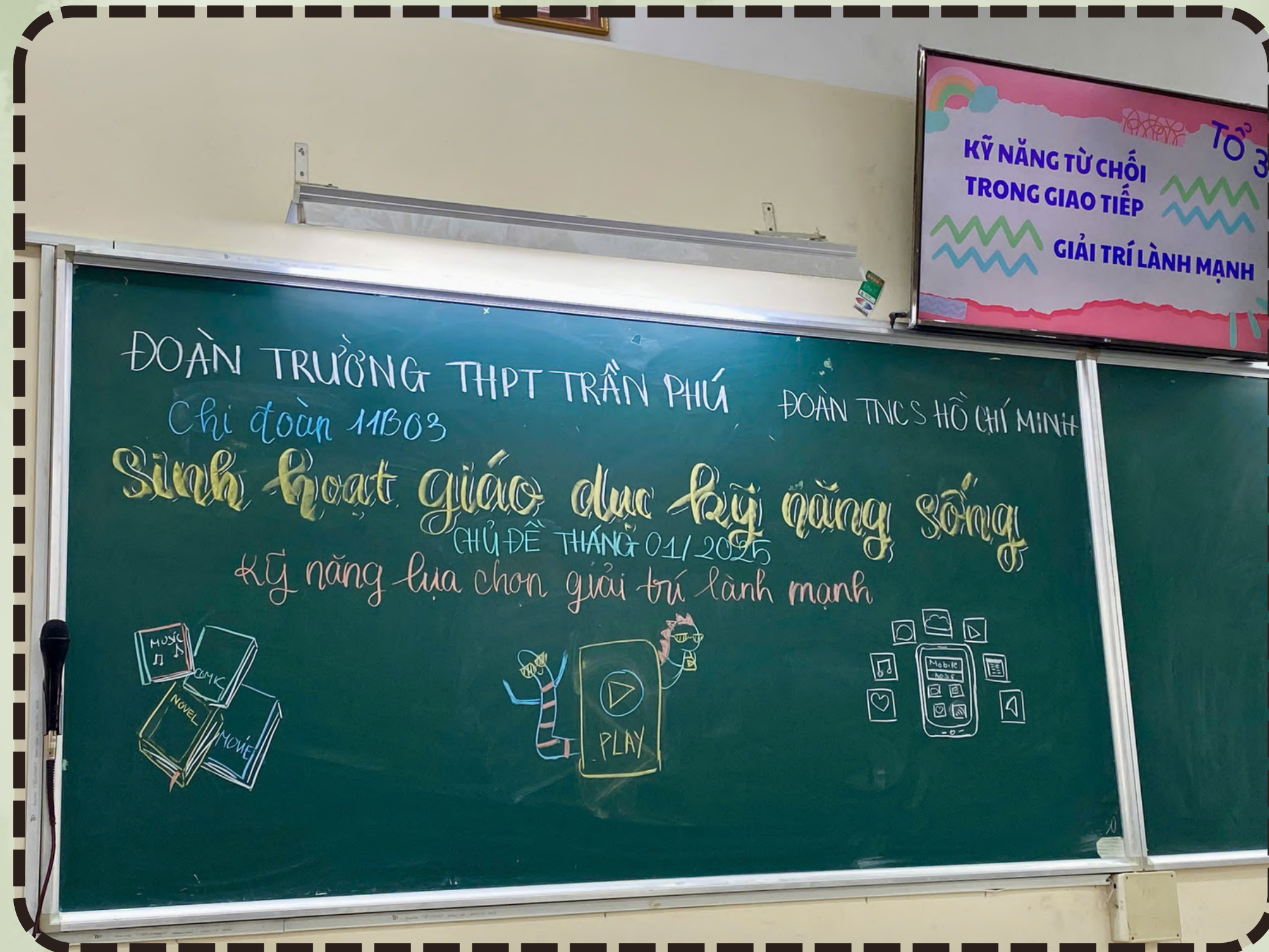
- Chơi nhạc và sáng tác
- Học ngôn ngữ thứ hai
- Tham gia các hoạt động nghệ thuật hoặc thủ công
- Đọc sách
- Sudoku hay giải ô chữ không tốt cho não
- Trò chơi điện tử tiềm ẩn rủi ro cao cho sức khỏe
- Thiền định



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



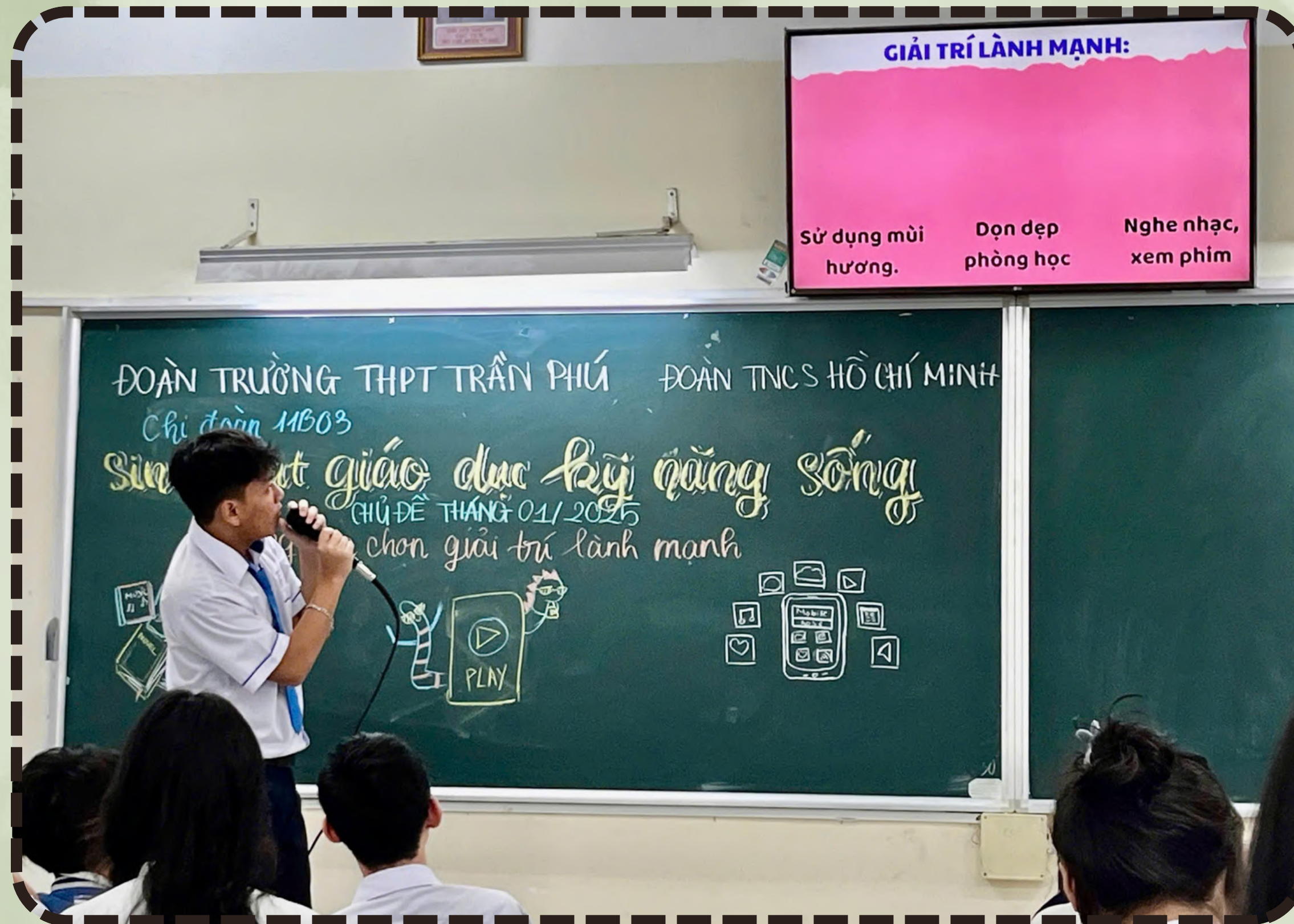
11

TRƯỜNG THPT TRẦN PHÚ
ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH

HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC KỸ NĂNG
Chủ đề tháng 01/2025
Sáng lựa chọn giải trí lành mạnh



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT





Kỹ năng sống

Tháng 01.2025

Kỹ năng khắc phục sự tức giận

12



Kỹ năng khắc phục sự tức giận

Tức giận, giận dữ hay bực tức là một phản ứng cảm xúc liên quan đến việc phản ứng tâm lý của một người đang bị đe dọa.

Các biểu hiện bên ngoài của sự tức giận thấy trong nét mặt, ngôn ngữ cơ thể, phản ứng sinh lý, và có lúc trở thành hành vi gây sự

12

TRANG
KỸ NĂNG S

ÔNG THIẾT TRẦN PHÚ ĐOÀN TNC.S.HO

oàn 12A...

HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG

Chủ đề tháng 01/2025

năng khắc phục sự tức g

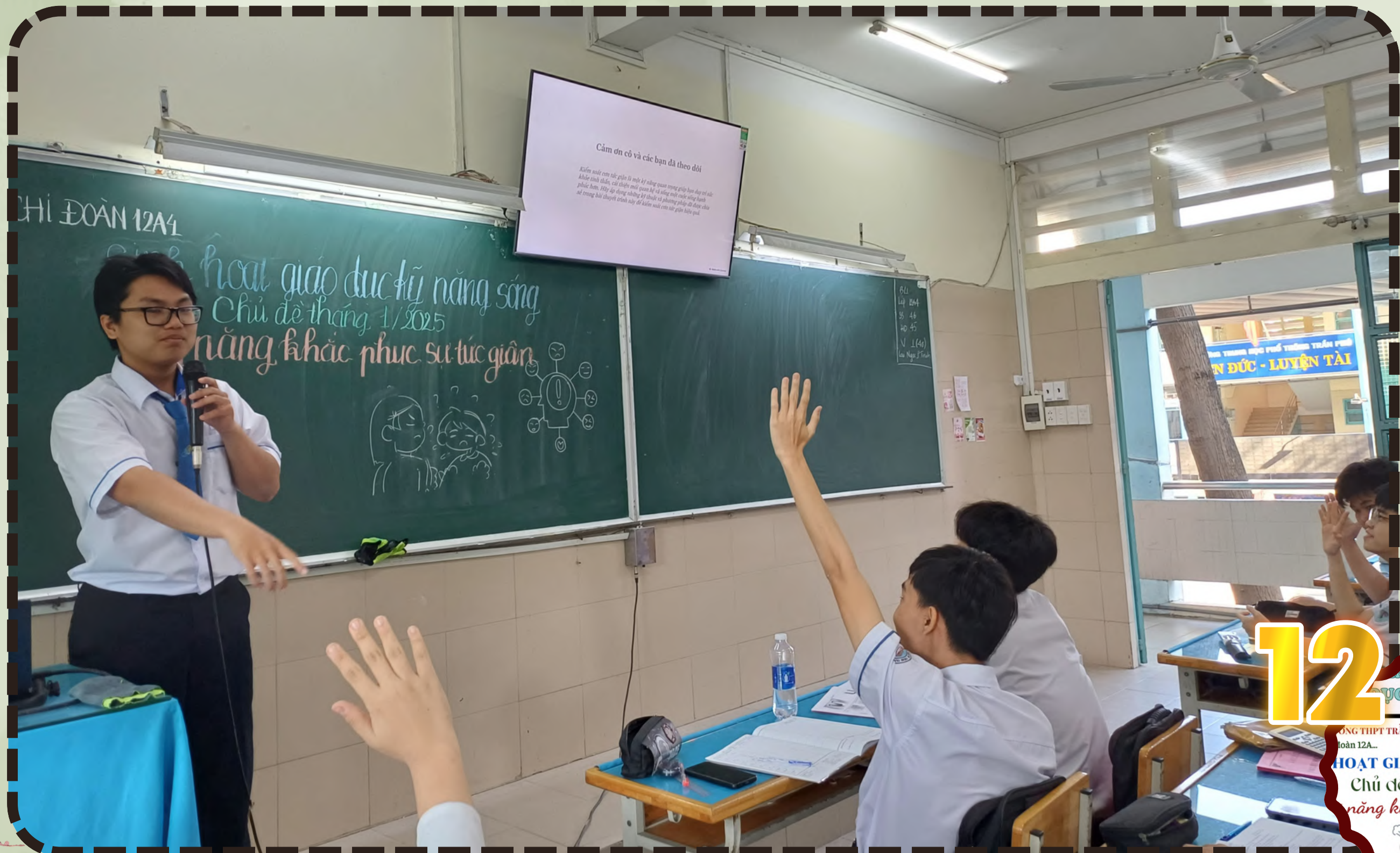


10 cách kiểm chế cảm xúc tức giận và làm chủ bản thân

- Nghĩ đến trách nhiệm bản thân
- Tránh suy nghĩ tiêu cực
- Tập trung vào vấn đề cần giải quyết hơn là tranh cãi
- Không giữ thù hận hay ác cảm
- Không gửi email trong cơn giận dữ
- Viết ra giấy những gì tốt đẹp
- Học cách đối mặt với khó khăn
- Bình tĩnh trong mọi tình huống
- Học cách nhìn nhận lại
- Học cách giải tỏa cảm xúc



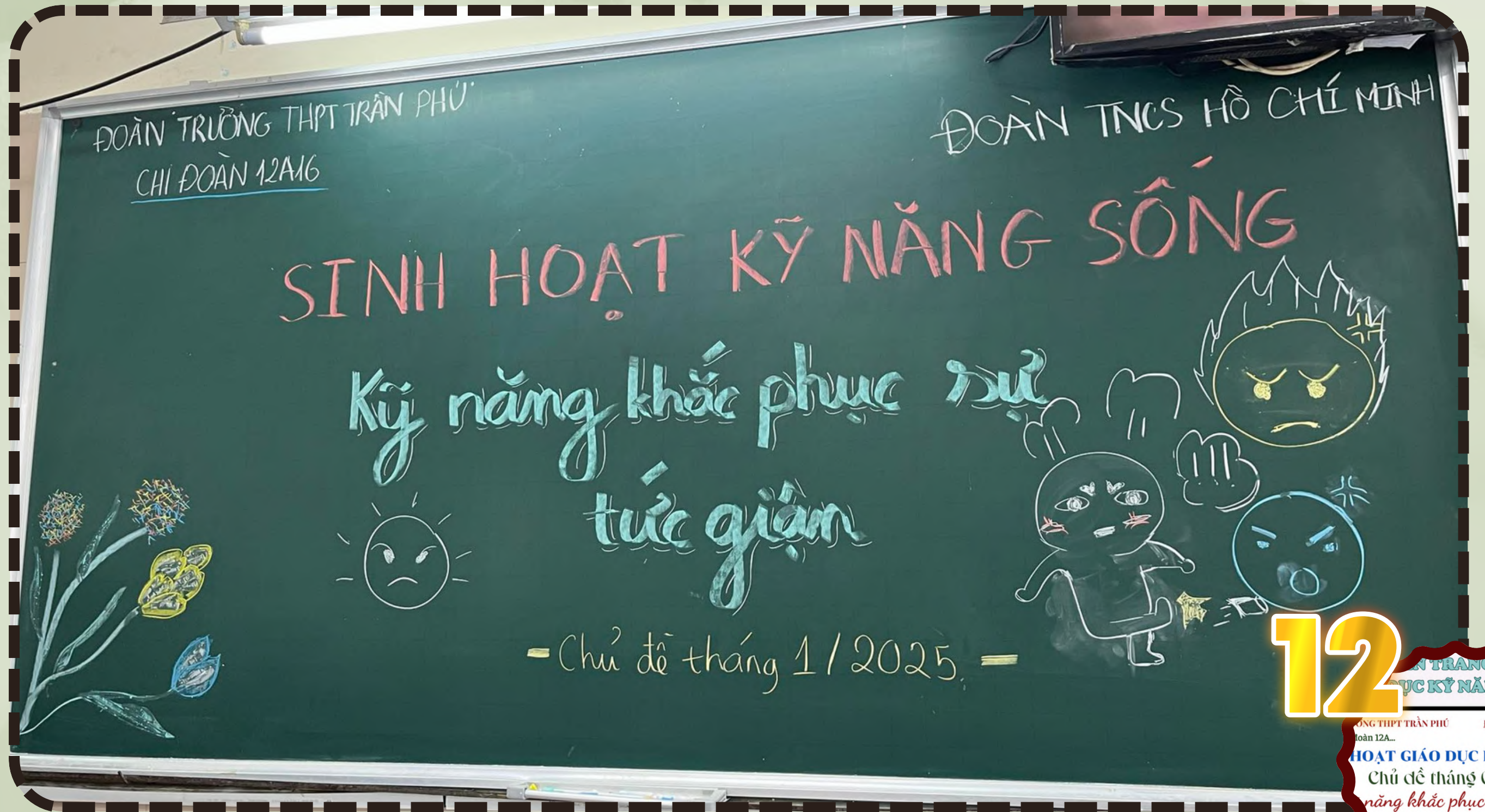
MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



12

TRANG
DỤC KỸ NĂNG SỐNG
ÔNG THIẾT TRẦN PHÚ
ĐOÀN TNCS HỒ CHÍ MINH
loàn 12A...
HOẠT GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG
Chủ đề tháng 01/2025
năng khắc phục sự tức giận
? ? ?

MỘT SỐ HÌNH ẢNH SINH HOẠT



12

