



CÓC ĐỌC và những người bạn

Bản tin

**CHỌN LỰA NÀO
Cũng ĐÁNG GIÁ**



**ĐỪNG GỒNG GÁNH GIẤC MƠ CỦA AI,
TRỪ CHÍNH MÌNH!**

Chọn lựa nào cũng đáng giá

Đời người là một chuỗi những lựa chọn. Từ việc chọn bộ quần áo bạn mặc sáng nay đi học cho tới chọn bạn để chơi, chọn trường, lớp, chọn nghề nghiệp... Mỗi lựa chọn đều sẽ đưa ta đến những nơi thú vị, bất ngờ, đều mang cho ta những giá trị hoặc bài học tuyệt vời. Vậy nên, không có lựa chọn đúng hay sai.

Đừng sợ hãi khi đứng trước những ngã rẽ, bởi lựa chọn nào cũng đáng giá cả thôi. Và nếu bạn cũng đang chạm ngõ những ngã rẽ trong đời, mong rằng bạn sẽ có thật nhiều dũng khí để đối mặt và lớn lên từng ngày cùng những lựa chọn của mình.

Nguyễn Thị Quỳnh Nhi
Sinh viên K7, chuyên ngành
Business Administration ĐH Greenwich
(Việt Nam)

MỤC LỤC

- 02** Cóc buồn – Tin thì tin không tin thì thôi

- 04** Cóc nghĩ – Một phút căng não
 - Chọn lựa nào cũng đáng giá

- 06** Hot cóc – Tiêu điểm trong tháng
 - Cùng Greenwich tìm về “tân số thanh xuân” với RADIO 18MHZ

- 08** Cóc cụ – Chân dung các Cóc cụ FPT
 - “Anh giáo Kinh tế” bỏ “xứ rông bay” về Ao làng FE gõ đầu Cóc

- 10** Cóc cày – Từ Ao làng ra công sở cày
 - Lột xác ngoạn mục, Nhái Bén FSchool thành cầu thủ bóng bầu dục chuyên nghiệp trẻ Canada

- 12** Cóc lên sóng - Những tấm gương về Cóc
 - Đỗ Hồng Sơn – cậu sinh viên BTEC “tham lam” thích thách thức chính mình

- 14** Cóc mời – Thông điệp của VIP
 - Đừng gồng gánh giấc mơ của ai, trừ chính mình!

- 16** Éch lish – Ngôn ngữ họ nhà Éch
 - 人生的选择 - Lựa chọn của cuộc sống

- 18** Cóc cần học - Sao phải xoắn
 - Cóc Vàng nhà F tiết lộ bí kíp săn “ngôi vương”

- 20** Cóc lạc – Câu lạc bộ có gì vui ?
 - FU Street Workout – Đam mê không giới hạn với môn thể thao đường phố

- 22** Échnology – Cập nhật công nghệ
 - Top 5 ứng dụng “xịn xò” giúp Cóc bút phá mùa thi

- 24** Cóc ăn chơi - Sợ gì mưa rơi
 - Bí kíp đi phượt tối giản vẫn cực chill cho sinh viên nhà F

- 26** Cóc mộng mơ – Trên chín tầng mây
 - “Cứ sai đi vì cuộc đời cho phép”
 - Những lựa chọn sai lầm

- 30** Cóc thèm đọc – Mỗi kỳ một cuốn sách
 - Tuổi trẻ không hối tiếc

- 32** Cóc cười – Đã cười phải sướng, đã sướng phải cười

SỐ NÀY CÓ GÌ HAY?

Cóc cụ FPT Edu đều là những người đặc biệt với cơ man những câu chuyện lí thú. Số này Cóc Đọc may mắn “bắt” được một “cực phẩm” trong làng Cóc cụ và hóng được kha khá chuyện hay. Tìm hiểu xem đó là ai và ấn like cho Cóc cụ này nhé.



Thu Nga



Theo đuổi đam mê chưa bao giờ là dễ dàng. Trên hành trình đó, chúng ta sẽ phải đưa ra rất nhiều lựa chọn quan trọng, nhưng hơn hết là bạn có đủ quyết tâm và kiên trì với lựa chọn đó đến cùng hay không. **Cóc cày** số này sẽ là câu chuyện thú vị về việc theo đuổi đam mê như thế của một cựu Nhái bén tài năng của nhà FSchool với duyên phận cùng đất nước lá phong đỏ và bộ môn bóng bầu dục. Đừng bỏ lỡ nhé. **Như Hồ**

Nếu “Giá như” là hai tiếng thân thuộc thường được cất lên đầy tiếc nuối khi bạn “đánh mất” điều gì đó quan trọng thì đừng bỏ lỡ chuyên mục **Cóc nghĩ** kỳ này. Biết đâu nhờ Cóc nghĩ bạn sẽ tìm ra một phương thuốc mới, giúp chữa khỏi nỗi phiền não của hai tiếng “Giá như” thì sao.



Ami Thanh



Xuân qua, hè về. Mùa hè là mùa của những chuyến du lịch để thư giãn sau khoảng thời gian học tập căng thẳng kéo dài. Và nếu các bạn chưa lên được kế hoạch cho những chuyến đi thì đừng chần chừ mà hãy đọc ngay bài viết của chuyên mục **Cóc ăn chơi** số này để bỏ túi cho mình một vài bí kíp hay ho giúp tận hưởng kỳ nghỉ một cách trọn vẹn và ý nghĩa nhất nhé. **Chang Trang**



NẮNG NÓNG 40 ĐỘ VẪN MẶC ÁO MƯA ĐỨNG GIỮA TRỜI LÀM GÌ?

Gần đây, trên các hội nhóm mạng xã hội của nhà FPoly đang lan truyền bức ảnh một Ong Vàng với khuôn mặt sầu thảm mặc áo mưa và cầm ô đứng giữa trời nắng 40 độ C cùng với dòng caption đầy tâm trạng:

"Chắc giờ em đã có ai rồi/ Mưa trong lòng nhưng anh vẫn vui đấy thôi..."

Nghe giang hồ kể lại, nhân vật trong ảnh vì thất tình nên tâm trí toàn "mưa giông, bão tố". Anh quyết tâm lấy sự khắc nghiệt của thời tiết khóa lấp "cơn mưa" trong lòng. Theo các comment trong post thì phương pháp này chỉ mang lại cho bức ảnh hài hước chứ không giúp giảm thất tình là bao. Nhiều bạn gái còn vào khuyên nhủ bạn trai nên tỉnh ngộ cất ô cởi áo mưa trả lại cảnh quan đẹp cho trường và danh tiếng cho Trai Poly, vì đằng nào cô gái kia cũng không quay lại đâu. Lí do nhãn tiền được 1 nhà comment thông thái giới tính nữ chỉ ra là do mặc áo mưa ngược: "Mặc sai áo mưa rồi. Mưa trong lòng lại đi mặc áo mưa ra ngoài khác gì hồng điện lại đi chữa nước, các em gái từ chối là đúng rồi ông êy". Dù đau lòng nhưng comment này được rất nhiều like, còn từ bấy tới giờ nhà Poly không một Ong nào mặc áo mưa trùng màu với khổ chủ vì sợ dính lời nguyền FA.



Mơ Hồ ❀

TUNG NHẤT DƯƠNG CHỈ TRONG LỄ NHẬN BẰNG, ONG VÀNG POLY SÁNG NHẤT BUỔI NHẬN BẰNG

Mới đây, trong lễ trao bằng nhà FPoly, một Ong Vàng đã quyết tâm... chơi lớn bằng cách quỳ gối và "chỉ tay lên trời, yêu đời vô đối" để tạo nên một bức ảnh nhận bằng tốt nghiệp không thể hài hước hơn.

Bức ảnh còn được chính chủ đăng lên Facebook với dòng caption dí dỏm không kém: "Trải qua 7749 kiếp bạn bài tập, đồ án, deadline, lại còn thắng Covid... cuối cùng con cũng tốt nghiệp rồi". Bức ảnh lập tức gây bão và được các Ong Vàng share liên tục cũng như đăng tải trên rất nhiều page lớn của FPT Edu.



Bên dưới các bài đăng là hàng trăm bình luận cảm thán và về độ "chịu chơi" lẫn hài hước của bức ảnh:

"Một pha "nhất dương chỉ" ngoạn mục. Ngưỡng mộ anh ấy quá. Thôi em về làm nốt bài assignment đây."

"Hài ghê! Nhìn các thầy ở xung quanh kia, ai cũng không nhận được cười."

"Năm sau chắc tôi cosplay Valak đi nhận bằng đây. Quyết tâm biến lễ tốt nghiệp thành Halloween. Á, đây là trong trường hợp tốt nghiệp thành công nha."

Được biết nhân vật chính trong bức ảnh cũng có câu chuyện khá đặc biệt: Từng học đại học, bỏ học đi phụ hồ và rồi quay lại trường học bằng việc lựa chọn mái nhà FPoly. Vì thế, việc một lần chơi lớn xem cả trường có trầm trở chính là điểm nhấn siêu nét để chú Ong này tạm biệt đời sinh viên.

Bún cá chấm ❀

**ĐIỀU TRA THEO THƯ
BẠN ĐỌC: THẦY GIÁO
(TỰ NHẬN) ĐẸP TRAI
TRƯỜNG F RA
THÔNG BÁO PHÒNG THI
... HẾT HỒN**

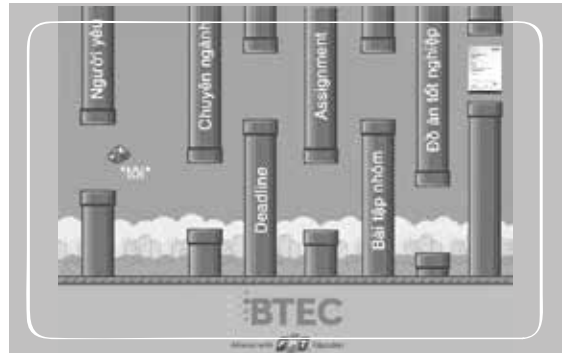
Mới đây, ban biên tập báo Cóc Đọc và Những người bạn chúng tôi đã nhận được một số thư khiếu nại kèm hình ảnh bằng chứng từ bạn đọc về việc một thầy giáo nhạc cụ dân tộc trường F ra thông báo về phòng thi một cách hết sức... hoảng hồn. Nội dung thông báo của thầy như sau: "Lớp sáo slot 3, 4, 5 của thầy Tú đẹp trai thi tại phòng 511L nhé! Good Luck! Thanks for attention".

Theo các thư khiếu nại, nhiều bạn đọc tỏ ra bức xúc khi thông báo trên có một số chi tiết không đúng với thực tế. Cụ thể là vấn đề... nhan sắc của thầy được mô tả không trung thực. Sau đó, một độc giả đã cung cấp cho phóng viên Cóc Đọc và Những người bạn rất nhiều bằng chứng quý giá là những hình ảnh "đim hàng" thầy để chứng minh lập luận trên.

Chúng tôi cũng đã liên hệ với thầy Tú để kiểm chứng điều này nhưng thầy từ chối gặp mặt với lý do... vừa đi biển về nên nhan sắc vẫn chưa "hồi phục". Đồng thời thầy cũng chia sẻ rằng bản thân cảm thấy rất vui vì sau trai đẹp bị trục xuất thì thầy chính là trai đẹp đến mức bị... khiếu nại. Mong rằng, ở các thông báo phòng thi sau, thầy sẽ tiết chế việc miêu tả nhan sắc bản thân để các Cóc có thể yên tâm thi cử.



**SINH VIÊN BTEC
"SÁNG TẠO" GAME MỚI
MÔ PHÒNG... MÙA THI**



Theo thông tin chúng tôi vừa nhận được thì game chiến thuật đình đám "BTEC mỗi mùa thi" đã được hoàn thiện và sắp sẵn sàng ra mắt cộng đồng game thủ Việt Nam. Được biết, đây là trò chơi mô phỏng lại hành trình "vượt vũ môn" đầy cam go của các sinh viên nhà BTEC mỗi khi mùa thi tới.

"BTEC mỗi mùa thi" thuộc thể loại game chiến thuật điều binh khiển tướng thời gian thực. Tham gia vào game, người chơi sẽ tiến hành thu thập binh hùng tướng mạnh làm thành đội hình chiến đấu trước các đối thủ thù địch khác đến từ các phe như Chuyên ngành – Deadline – Assignment – Bài tập nhóm – Đồ án tốt nghiệp.

Tất nhiên, bạn có thể thay đổi tùy ý loại hình binh chủng từ tài liệu thư viện đến tài liệu online, từ tài liệu đi mượn đến tài liệu đi xin, thay đổi trận hình trong các đợt công thành xa chiến từ học tại nhà đến học trên lớp, học từ online đến offline. Ngoài ra, game thủ sẽ có cơ hội trải nghiệm những trận đấu liên server máu lửa bằng cách đưa quân đi viễn chinh, kêu gọi đồng đội anh em cùng vượt qua những đợt bài tập nhóm khắc nghiệt, những pha đồ án tốt nghiệp đầy cân não và nhận được nhiều phần thưởng, cuối cùng đó là thông báo tốt nghiệp thành công.

Nhìn chung, "BTEC mỗi mùa thi" là một sản phẩm không thể bỏ qua, phù hợp với những ai yêu thích lối chơi chiến thuật đậm tính trí tuệ. Bạn có thể đợi ngày game phát hành hoặc đến BTEC học tập để trải nghiệm ngay trò chơi thú vị này nhé.

Chuột con lon ton 



CHỌN LỰA NÀO CŨNG ĐÁNG GIÁ



Tôi đã nhiều lần hối hận... Con người mà, có ai dám khẳng định mình không bao giờ hối hận, tiếc nuối vì những lựa chọn. Nhưng thời gian là thứ không quay trở lại. Vậy ta đành bất lực buông xuôi sao?

Từ nhỏ đến giờ, không biết bao nhiêu lần tôi nghĩ đến rồi thốt lên câu "Giá như": "Giá như trước kia mình làm cái này, cái kia...", "Giá như ngày hôm đó", "Giá như biết được...". Nhưng năm tháng rồi cũng qua đi, tôi cũng lớn lên từng ngày và... vẫn sai lầm vô số kể. Chỉ có điều câu "Giá như" khi xưa đã dần thay bằng "Thêm một chút".

Nói đến đây nghe thật mơ hồ đúng không? Chẳng ai nói hối hận là sai. Đời người luôn có những vấp ngã, những lựa chọn sai lầm, đắng cay và thất bại. Lại có những chuyện chỉ nở hoa, chứ không thành quả. Chẳng hạn như những cố gắng một đi không trở lại, những tình cảm đậm sâu bỗng trở thành công cốc, thậm chí cả đời cũng không có được kết cục như mong muốn... Dám hỏi thời điểm đó ai không thấy tiếc, ai không đau, ai không buồn? Nhưng mang nỗi niềm đó ôm theo cả đời, liệu có đáng không?

Chẳng liệu thuốc nào chữa nỗi căn bệnh này, vì đơn giản nó không phải bệnh, mà chỉ là sự lựa chọn và nhận thức của mỗi người mà thôi. Đừng nghĩ rằng làm bước, lạc lối là xấu là điều đáng hối hận. Nhìn ra

nó là một bài học cho những bước tiếp trong cuộc đời mới là sự lựa chọn tích cực nhất. Nghĩ như vậy rồi, hôm nay ta gạt đi nỗi buồn một chút, học vui sống, yêu đời *thêm một chút*, cố gắng tiếp nhận những vấp ngã như một bài học, và lại cố gắng *thêm một chút*. Nhiều bước nhỏ tưởng như vụn vặt được vun đắp hàng ngày ắt sẽ có lúc thành núi cao.

Chuyện tình cảm cũng vậy, đại đa số đều định trước có thất vọng, đổ vỡ, âu cũng là lẽ thường tình. Nhưng vững tin và cho đi chính là minh chứng của tình yêu. Tan hợp rồi hợp tan, cũng là một bài học cho trái tim, ta trân trọng những hồi ức đẹp đã qua, nhận ra sai lầm từ đổ vỡ, để tiếp tục yêu và được yêu. Trước những giông bão, ta học cách mở lòng *thêm một chút*, yêu bản thân nhiều *hơn một chút*, yêu đối phương *thêm một chút*. Mỗi ngày đều học cách nhìn nhận và sống tích cực chính là cách chữa lành vết thương, thay đổi chữ "Giá như" luôn tồn tại trong lòng.

Đừng bao giờ biến "hối hận" trở thành căn bệnh nan y cả đời. Đó là khi ta mãi sợ, sợ thất bại, sợ sẽ phải nhận lấy thất vọng, sợ không vượt qua được nỗi đau mà không dám làm, không dám yêu... Ngay cả cơ hội thử cũng không cho bản thân thì sau này muốn lựa chọn bước tiếp ra sao cũng không thể. Vì chưa từng cố gắng, chưa từng mong bản thân nỗ lực thêm một chút, tương lai nhìn lại trong lòng bạn sẽ còn gì?

Chúng ta hôm nay chính là kết quả của những gì ta lựa chọn trước đó. Có thể bạn của hiện tại chưa bước đến thành công một cách nhanh nhất, nhưng hãy tự hào vì ta vẫn không hề từ bỏ. Cuộc sống là một chuỗi những lựa chọn, từ khi sinh ra, lớn lên, trưởng thành qua năm tháng, không ai có thể toàn vẹn hết thảy, sẽ có những lần lạc bước, vấp ngã bởi những lựa chọn, điều quan trọng là ta đã đi qua và rút ra những bài học cho riêng mình.

Trong cuộc sống, lựa chọn với mỗi người cũng có những giá trị khác nhau. Có thể với người này, đó là lựa chọn đúng, với người kia đó lại chưa phải đáp án chính xác nhất. Bởi mưu cầu của mỗi người là khác nhau. Người ta thường nói sự lựa chọn luôn đi cùng những đánh đổi. Bạn chọn một công việc mình đam mê nhưng chưa chắc đem lại thu nhập cao, chấp nhận

Bạn sẽ không bao giờ đơn độc trong những lựa chọn. Nhờ tới lời khuyên của những người đi trước, sự góp ý của mọi người xung quanh có thể giúp bạn thêm sáng suốt khi đưa ra những quyết định. Sau cùng hơn ai hết, chính bản thân mỗi người sẽ hiểu rõ khả năng của mình, mình là ai, mình muốn gì... để suy xét mỗi lựa chọn. Và khi đã ở trong những lựa chọn bạn cũng có thể lựa chọn thay đổi. Cơ hội luôn ẩn giữa những lựa chọn, hướng đi sẽ mở ra những hướng đi

Nhà văn Phạm Lữ Ân từng nói: *"Cuộc đời cũng như hơi thở vậy thôi. Ta không thể hít một hơi thật dài quá khả năng của mình. Nhưng ta có thể hít sâu hết khả năng của mình trong từng hơi thở. Tôi vẫn tin rằng nếu bạn thực sự biết hưởng thụ, bạn sẽ luôn thấy mình đã sống rất sâu..."*

"Nếu biết trăm năm là hữu hạn, cứ gì ta không sống thật sâu...?"



gian nan làm hành trang cho tương lai rộng mở, dành thời gian cho công việc đôi khi vô tình để mất những tình cảm gắn bó... Mỗi điều ta chọn đều dẫn đến những kết quả có thể xấu hoặc tốt. Luôn có những thời điểm ta làm sai, lựa sai. Nhưng tin tưởng và dám bước tiếp thì không bao giờ sai. Vì cuộc đời chẳng có bất cứ sự đảm bảo nào và bạn cũng không bao giờ biết được liệu mình có chọn sai hay không cho đến khi lựa chọn nên tại sao lại không mạo hiểm? Nếu không lựa chọn nghĩa là bạn chấp nhận hiện trạng của mình, chấp nhận lùi lại và sống trong vùng an toàn? Và rồi cũng chẳng ai đảm bảo trong vùng an toàn, bạn sẽ được sống một cuộc đời thật ý nghĩa. Đừng nghĩ rằng mình sẽ an toàn trong vùng nước lặn, những bất trắc có thể xảy đến bất cứ khi nào. Vậy tại sao không lựa chọn cho mình một tâm thế chủ động để đối mặt với nó?

Không có nỗ lực nào là vô ích, không có con đường nào mà bạn đi là không có thu hoạch. Mỗi lựa chọn lại mở ra những cánh cửa khác nhau mà ta không thể biết trước. Nhưng lựa chọn đối mặt với nó như nào lại phụ thuộc vào chính mỗi người.

Mong rằng bạn sẽ sống trọn vẹn từng phút giây để không phải nói mãi hai chữ "Giá như"...

Vân Anh ✨



HOT CỐC

Tiêu điểm trong tháng

CÙNG GREENWICH TÌM VỀ "TẦN SỐ THANH XUÂN" VỚI RADIO 18MHZ

Nhắc đến chiếc Radio là gợi nhớ đến những sóng âm mang tần số MHz. Nhắc đến số 18 là nhắc về độ tuổi đẹp nhất của mỗi người. Đó chính là cảm hứng cho đêm nhạc RADIO 18MHZ do Trường ĐH Greenwich (Việt Nam) tổ chức. Không chỉ đem lại cho khán giả những hoài niệm thanh xuân, RADIO 18MHZ còn là đêm nhạc "bùng cháy" với các ca sĩ, khách mời nổi tiếng và tài năng.

Tim về ý niệm thanh xuân đẹp nhất cùng âm nhạc

Nằm trong series đêm nhạc Radio do Trường ĐH Greenwich (Việt Nam) tổ chức, RADIO 18MHZ đánh dấu năm thứ 2 của chương trình với sự đầu tư chần chu và chuyên nghiệp về mọi mặt. Đêm nhạc năm nay có sự góp mặt của nhiều ca sĩ, khách mời nổi tiếng như NGQT Band, ESPERANCE Band, các CLB sinh viên đến từ nhiều trường đại học lớn trên địa bàn Hà Nội như Glee.F - CLB Âm nhạc Trường Đại học Greenwich (Việt Nam), Charm Band - CLB Âm nhạc Trường Đại học Mỏ Địa Chất, CLB Âm nhạc Trường Đại học Ngoại Thương và AGC - CLB Guitar Học viện Báo chí & Tuyên truyền.

Xoay quanh những câu chuyện "lần đầu" và "lần cuối" của tuổi thanh xuân, chương trình đã giúp khán giả chìm đắm vào một thời đã qua, một ý niệm mãi mãi là "đẹp nhất" trong mỗi chúng ta. Mở đầu cho đêm nhạc đầy cảm xúc là ca khúc Thanh xuân – Bài hát chủ đề của chương trình, do CLB Glee.F của ĐH Greenwich (Việt Nam) thể hiện. Ba giọng ca Daniel, Tuấn, Tân Vũ hòa quyện, ăn ý tới bất ngờ đã mang đến khúc dạo đầu thật bồi hồi cho không gian khán phòng.



Cô bạn Phan Nguyễn Thảo Anh (Sinh viên khóa 8, chuyên ngành Quản trị Marketing) xuất hiện sâu lắng cùng Năm ấy

Sau khi clip chủ đề của chương trình được phát lên, cô bạn Phan Nguyễn Thảo Anh – một thành viên của CLB Glee.F, mang đến chương trình bài hát Năm ấy thật ngọt ngào và sâu lắng. Đêm nhạc tiếp tục đưa khán giả đến với những cung bậc khác nhau của thanh xuân qua các ca khúc như *Thời thanh xuân đã qua*, *Hương ngọc lan*, *Nếu ngày ấy*, *Tháng 4 là lời nói dối của anh*, *Con đường tôi*, *Someone like you*, *Đâu chịu ngồi yên*, *Như ngày hôm qua...* do các sinh viên ĐH Greenwich (Việt Nam) thể hiện.



Màn song ca ngọt ngào của Tân Vũ và Kiều Trang – sinh viên ĐH Greenwich (Việt Nam)

Nối tiếp chương trình, Charm Band - CLB Âm nhạc Trường Đại học Mỏ Địa Chất mang tới Những ngày tháng tuyệt vời, Daddy Cool thật sôi động cùng với sự đầu tư công phu và chuyên nghiệp. AGC - CLB Guitar Học viện Báo chí & Tuyên truyền gây ấn tượng với cùng Hãy lắng nghe, còn CLB Âm nhạc Trường Đại học Ngoại Thương lại đem đến một Vùng ký ức ngọt ngào và đầy hoài niệm.

Đặc biệt, RADIO 18MHZ còn có sự tham gia của Esperance Band – nhóm nhạc mới đầy tiềm năng của dòng nhạc Indie Rock. Esperance Band đã "cháy" hết mình cùng ca khúc *Sẽ ổn thôi* với ca từ như xoa dịu trái tim của mỗi người sau bao khó khăn của cuộc sống.

Và cuối cùng, cái tên được mong chờ nhất đêm nhạc RADIO 18MHZ – NGQT Band cũng xuất hiện. Với các bài hit *Lần cuối*, *Chuyến kênh*, *Mếu máo*, *Cho tôi lang thang*, *Xanh...* NGQT thực sự đã chạm đến từng góc sâu cảm xúc của mỗi khán giả, đưa họ về với thanh xuân theo một cách thật riêng, và giúp kết thúc chuyến tàu cảm xúc bằng những dư vị khó quên.



NGQT Band mang tới 18MHz chuỗi cung bậc khác nhau của thanh xuân bằng âm nhạc

“Âm nhạc chữa lành” lan tỏa yêu thương

Khi những sóng âm mang tên RADIO 18MHz kết thúc, dư âm của đêm nhạc vẫn còn vương vấn khắp khán phòng. Cô bạn Phan Nguyễn Thảo Anh sau khi hoàn thành trọn vẹn những tiết mục của mình hào hứng chia sẻ: *“Đây là đêm nhạc đầu tiên mình tham gia từ khi bước chân vào trường nên có ý nghĩa khá đặc biệt. Vì vướng dịch nên BTC cũng gặp nhiều khó khăn trong khâu tổ chức lắm, nhưng đêm nhạc vẫn diễn ra thành công nên mình thật sự biết ơn các anh chị trong trường, trong BTC cũng như là các bạn đã đến xem trực tiếp vì mọi người đã cùng nhau tạo nên những tần số thanh xuân tuyệt vời”.*

Cậu bạn Nguyễn Tiến Đạt – Sinh viên k7, chuyên ngành Marketing thì vô cùng ấn tượng với dàn khách mời siêu “xịn” của chương trình: *“Mình thấy chương trình hôm nay rất “nhiệt”, rất vui. Điều duy nhất mình thấy còn thiếu sót là... nước uống hơi ít vì mình phiêu theo nhạc nhiều quá nên thấy khát lắm (cười). Khách mời NGQT Band thì quá tuyệt vời rồi. Các bạn bên Trường ĐH Mở cũng rất tuyệt, chất nhạc rất hay, sôi động và cuốn hút. Đêm nhạc thật sự rất chill”.*

Đặc biệt hơn nữa, với mỗi chiếc vé đêm nhạc RADIO 18MHz bán ra, BTC đã trích một phần để ủng hộ các

trẻ em nghèo khó khăn ở Trường Phổ thông Dân tộc Bán trú TH&THCS Xà Hồ, huyện Trạm Tấu, tỉnh Yên Bái. Ngôi trường này hiện có tổng cộng 883 học sinh, trong đó có đến 573 học sinh thuộc hộ nghèo. Điều này đã giúp đêm nhạc **RADIO 18MHz** nhân thêm ý nghĩa, thực sự là *“âm nhạc chữa lành”* đưa con người đến với con người và cùng nhau tạo dựng những giá trị tốt đẹp.



Đêm nhạc khép lại nhưng những dư vị thanh xuân thì còn đọng lại mãi

Bé Mận 



"ANH GIÁO KINH TẾ" BỎ "XỨ RỒNG BAY" VỀ AO LÀNG FE GỖ ĐẦU CỐC

Các Cóc Kinh tế thời gian gần đây truyền tai nhau về một thầy đồ Cóc siêu thú vị với biệt danh "Anh giáo Kinh tế". Đó chính là thầy giáo 8x Nguyễn Phi Hùng – người không chỉ "mê hoặc" các Cóc bởi gương mặt trẻ trung, phong cách giảng dạy hài hước, năng động mà còn bởi tính cách thân thiện, cởi mở. Và ít ai biết được rằng câu chuyện đến với FPT Edu của thầy cũng thú vị như chính những bài học thầy mang đến giảng đường mỗi ngày.

Từ bỏ "con rồng Châu Á" để về làm "anh" đồ Cóc

Suốt những năm tháng học tập và làm việc tại Đài Loan, thầy Nguyễn Phi Hùng luôn khao khát được trở về quê hương để cống hiến và nhất là bước theo con đường mà từ lâu thầy ao ước – nghề giáo. Giữa năm 2019, trong thời gian chờ bảo vệ luận án để hoàn thành chương trình học Tiến sỹ ngành Toán ứng dụng tại Trường ĐH NTUT (National Taipei University of Technology), thầy Hùng quyết định bỏ qua nhiều lời mời từ các công ty lớn tại Đài Loan và trở về Việt Nam làm việc.

"Hồi đó thầy làm kiểm soát tài chính cho một doanh nghiệp về Nông Nghiệp Israel tại Việt Nam. Mức lương rất ổn nhưng thầy vẫn thấy thiếu điều gì đó. Công việc ở đây tuy ít và rảnh hơn trước nhưng thầy lại không quen, thấy hơi chán. Thêm vì muốn theo nghề cầm bút, lau bảng từ lâu nên thầy đã quyết định tìm kiếm công việc làm giảng viên. Thông tin tuyển dụng của FPT Edu đến với thầy rất tình cờ. Lúc đó thầy apply ngay mà không suy nghĩ nhiều." – thầy Hùng chia sẻ.

Thời gian đầu, ngoài FPT Edu thầy cũng tham gia giảng dạy tại một số trường đại học khác nhưng sau cùng chỉ có nhà F nín chân thầy. Không chỉ bởi môi trường giáo dục đặc biệt, bởi người FPT năng động, thông minh mà còn vì sinh viên FPT là điểm nhấn thú vị trong tuổi trẻ của thầy. *"Thầy thích phong cách của hội nhà Cóc vì rất khác lạ. Các em không chỉ học tập tốt mà còn có lối tư duy rộng mở, tích cực. Mỗi ngày đến lớp giảng dạy với thầy là một ngày thật vui, một ngày thật đáng giá"* – thầy Hùng tâm sự.

Hiện giờ, thầy Hùng vẫn duy trì công việc tại công ty nông nghiệp của Israel bằng phương thức trao đổi và làm việc online. Thời gian còn lại, thầy dành hết cho

những cô cậu học trò của mình tại Holaland. Bận rộn là thế nhưng thầy chưa bao giờ thấy mệt mỏi. Có lẽ bởi FPT là môi trường tuyệt vời đã giúp thầy Phi Hùng hoàn thiện bản thân hơn và đây cũng chính là ngôi nhà nhỏ nơi thầy đảm nhiệm vai trò là một người thầy tâm huyết, một người anh tâm lý của hội nhà Cóc. *"Thầy luôn lấy sự bận rộn làm thước đo hạnh phúc nên không bao giờ thấy mệt mỏi. Chưa kể được làm công việc mà mình đam mê thì sao lại thấy mệt được chứ?"* – thầy Hùng kể.



Thầy Hùng từng từ bỏ đất nước "con rồng Châu Á" để về gõ đầu Cóc

Trở thành "Anh thầy Kinh tế" vì từng bị nhầm là sinh viên

Nhiều người vẫn nghĩ do gương mặt trẻ trung nên thầy Hùng được các Cóc gọi là "Anh thầy Kinh tế". Nhưng thật ra có cả một câu chuyện vui đằng sau cái tên này. Chia sẻ về biệt danh của mình, Thầy Hùng hài hước: *"Thầy từng bị nhầm là sinh viên khi vào phòng Lab AI của SV CNTT thì được một bạn sinh viên chạy tới vỗ vai và hỏi rất hồn nhiên: "Sinh viên năm mấy rồi? Mới vào phòng Lab à?". Lúc sau lên giảng đường, thầy có kể lại với hội Cóc thế là cả lớp được một tràng cười no. Và biệt danh "Anh thầy Kinh tế" ra đời từ đấy. Thầy nghĩ một phần do thầy có gu thời trang ăn mặc cũng khá giống cái chất riêng của sinh viên trường F nên việc nhầm lẫn*

thường xuyên này là không thể tránh khỏi cho mọi người (cười)”

Vô tình biệt danh ấy lại vô cùng phù hợp với thầy Hùng vì ngoài giờ đứng lớp thầy Hùng giống như một người bạn thực sự với sinh viên. Không chỉ thoải mái trao đổi bài học, các Cóc Ao làng còn rất thích rủ thầy đi nhâm nhi cafe “xả stress”. Bên cạnh những bài học về Kinh tế trên giảng đường, rất nhiều vấn đề trong cuộc sống của các Cóc cũng được thầy tư vấn và đưa ra những lời khuyên hữu ích để giải quyết nhanh gọn.

Để sinh viên cảm thấy cần, các em ấy sẽ tự học

Về trường giảng dạy chưa được bao lâu nhưng thầy Hùng đã được rất nhiều Cóc khối ngành Kinh tế yêu quý và thích học những bộ môn thầy dạy. Khi được hỏi về bí kíp thu hút sinh viên và phương pháp truyền lửa của mình, thầy chỉ cười nhẹ: *“Với thầy, các bạn sinh viên chính là động lực để luôn giữ lửa và truyền lửa. Còn về bí kíp, chỉ đơn giản là không nên quá áp lực, càng không được gò bó. Hãy để sinh viên cảm thấy điều mình cần, các em ấy sẽ chủ động học.”* Thầy Hùng cũng đúc rút kinh nghiệm sau hành trình học lên đến tận Tiến sỹ của mình, ấy là trường lớp không phải là tất cả, sinh viên cứ làm tốt nhất điều mình thích, đấy chính là những điều các bạn cần và học.



Thầy Hùng “bắn tim” động viên các Cóc giữa mùa học online vừa rồi

Ngoài việc nổi tiếng là “anh thầy” tâm lý với những pha “bắt trend” khiến các Cóc không khỏi mắt chữ A, mồm chữ O, thầy Hùng cũng sở hữu không ít phát ngôn đáng đưa vào tất cả cuốn kỷ yếu của họ nhà Cóc. *“Cả lớp này đi học đầy đủ thế nhỉ? Có 20% để nghỉ cơ mà, sao không rủ nhau đi chơi? Tuổi trẻ là phải chơi chứ”. Hay bá đạo hơn là mong ước mở trường mầm non vì “Không được làm hiệu trưởng Trường ĐH FPT thì thầy sẽ làm hiệu trưởng trường mầm non vậy”.*

Theo thầy Hùng, mỗi Cóc là một mảng màu cá tính khác nhau. Vì thế, để truyền đạt kiến thức hiệu quả thì việc hiểu và nắm bắt tâm lý hội nhà Cóc là rất quan

trọng. Chỉ vài câu bông đùa hay những hành động nhỏ vui vui như thế cũng có thể là chất xúc tác giúp thầy đến gần hơn với sinh viên của mình.

Một Cóc giấu tên chia sẻ: *“Minh từng học môn ECO mà thầy dạy, cảm giác thú vị lắm. Không phải vì nó dễ hay khó mà là vì cách thầy truyền tải kiến thức cho lớp thực sự rất “bánh cuốn”. Học mà chơi, chơi mà học. Những kiến thức lại áp dụng ngay được vào cuộc sống nữa. Chưa kể thầy còn cực kỳ bắt trend và hài hước khiến giờ học trở nên rất thoải mái và thú vị. Đó là lý do vì sao bọn mình thích học “anh giáo Hùng”.*

Hải Hào – một Cóc ngành Kinh doanh quốc tế chia sẻ: *“Anh giáo” của bọn mình rất “lạ”, có những suy nghĩ rất sáng tạo trong bài giảng. Điều đặc biệt mình nhớ nhất ở “anh thầy” là luôn tận tình với sinh viên, giải đáp mọi thắc mắc khi bọn mình cần”.*

Vào những đợt thi final exam của trường thầy còn hay động viên hội Cóc bằng cách “treo giải”: *“Nếu kì này lớp pass môn hết, mà phải pass thật cao, thì thầy sẽ mời cả lớp đi cafe nhé”.*



“Anh giáo kinh tế” trở nên gần gũi với hội nhà Cóc hơn từ những điều thật giản dị

Có lẽ nhờ những điều rất đỗi giản dị, chân thành như thế từ một người thầy mà các Cóc đã có thêm động lực, quyết tâm và có trách nhiệm với bản thân mình hơn trong học tập lẫn cuộc sống. Tin chắc rằng, chính những người thầy, người cô như “Anh giáo Kinh tế” sẽ làm nên một thanh xuân thật rực rỡ và ý nghĩa cho các Cóc tại ao làng thân thương.

Queen Hoàng 



LỘT XÁC NGOẠN MỤC, NHÁI BÉN FSCHOOL THÀNH CẦU THỦ BÓNG BẦU DỤC CHUYÊN NGHIỆP TRẺ CANADA

Khi còn là học sinh K3 của THPT FPT Hoà Lạc, không một ai nghĩ rằng cậu Nhái bén Lê Hoàng Anh sẽ có ngày trở thành cầu thủ bóng bầu dục chuyên nghiệp tại Canada. Vậy mà Hoàng Anh ngày nào đã thành cầu thủ Dwayne Le ở xứ sở lá phong đỏ với câu chuyện đầy cảm hứng về hành trình nỗ lực của mình.

“Chạm ngõ” đam mê



Cậu Nhái Bén Lê Hoàng Anh – học sinh khóa 3 trường THPT FPT Hòa Lạc

Đối với Hoàng Anh, FSchool là bệ đỡ cho ước mơ của mình. Nhớ lại lý do trở thành một Nhái Bén, Hoàng Anh tâm sự: “Tính mình vốn không thích gò bó nên mình muốn học ở một ngôi trường thoải mái, không đặt nặng áp lực kiến thức một cách sáo rỗng, có thể để mình tự do khám phá những điểm mạnh của bản thân. Ngày đó

minh chọn theo học FSchool vì thấy đây chính là một ngôi trường như thế, rất khác biệt so với các trường cấp ba khác mà mình đã tìm hiểu”. Sau khi đến FSchool học nội trú, Hoàng Anh còn được học thêm các kỹ năng mềm và rèn luyện tính kỷ luật, tự lập, khả năng tự học. Cứ thế, tháng ngày ở FSchool tích lũy cho Hoàng Anh không ít hành trang mà sau này cậu mới biết là thật sự cần thiết cho hành trình trở thành cầu thủ bóng bầu dục nơi xứ người.

Vào một ngày khi Hoàng Anh chuẩn bị bước sang năm thứ 3 học tập tại FSchool Hòa Lạc, bố cậu gọi hỏi có muốn đi Canada du học không. Cậu bạn ngay lập tức cảm nhận được rằng, đã đến lúc mình chạm tay vào ước mơ đi du học ấp ủ bấy lâu. Hoàng Anh đáp lại vốn vẹn: “Có ạ”.

Đặt chân tới vùng đất hứa, cậu bạn tiếp tục học cấp 3 tại bang British Columbia. Hoàng Anh không gặp khó khăn gì nhiều khi hòa nhập với môi trường mới, phần vì mọi người ở đó rất thân thiện, phần vì cậu cũng đã học được những kỹ năng cần thiết để sống tự lập từ ngày còn học nội trú ở FSchool.

Nói về lý do chọn bộ môn bóng bầu dục, Hoàng Anh cho biết: “Sau khi tìm hiểu, mình thấy rất hứng thú với bóng bầu dục vì đây là môn thể thao mang tính đồng đội cao. Mình quyết định đi try outs ở đội Victoria Spartans thuộc giải cho lứa tuổi U18 tại bang British Columbia. Mình nhớ mãi câu các huấn luyện viên nói về mình: “He is natural” (Tạm dịch: Cậu ấy có năng khiếu đấy). Từ giây phút đó, mình đã xác định rằng bóng bầu dục chính là đam mê của cuộc đời.” – Hoàng Anh xúc động nhớ lại.

Khó khăn chất chồng thì mình tìm cách vượt qua

Tim thấy đam mê đã khó, theo đuổi nó còn khó hơn. Bất đồng ngôn ngữ là khó khăn đầu tiên mà Hoàng Anh va phải. Ngoài các buổi tập, cậu phải nói chuyện riêng với các huấn luyện viên và đồng đội để hỏi thêm về chiến thuật, các thuật ngữ chưa hiểu. May thay, mọi người rất mở lòng giúp đỡ nên các vấn đề này chỉ xuất hiện ở 1-2 buổi tập đầu. Lúc rảnh rỗi cậu cũng hay lên Google để học thêm về bóng bầu dục bằng tiếng Anh. Là thành viên châu Á duy nhất trong đội cũng như trong giải U18 và giải U23, Hoàng Anh cũng

gặp không ít khó khăn về thể hình và thể lực so với các đối thủ và cả chính đồng đội của mình: *"Thân hình 1m85-120 kg của mình ở vị trí Defensive End/Tackle là thuộc hạng trung bình nên mình phải tập rất nhiều để có được một suất thi đấu trong đội. Mình phải tập và ăn cường độ cao mỗi ngày để duy trì thể trạng tốt nhất, phát triển cả về cơ bắp lẫn tốc độ"*, Hoàng Anh hào hứng chia sẻ.



Hoàng Anh khi tham gia bóng bầu dục ở đội London Beefeaters thuộc giải trẻ Quốc Gia Canada

Hoàng Anh tiết lộ thêm là gia đình cũng không ủng hộ việc cậu thi đấu môn thể thao này, nên sau những ngày luyện tập vất vả, khắp người đều là vết thương, rồi cả những lần thi đấu gặp phải tai nạn ngoài ý muốn, cậu bạn hầu như không nói với gia đình bao giờ.

Nhưng cậu phải chiến đấu trong đơn độc. *"Đội bóng như một gia đình thứ 2 và các huấn luyện viên như những người cha của mình. Là du học sinh duy nhất, đến từ một vùng đất xa xôi nên mình rất được các bạn trong đội quan tâm"* – Anh chàng tâm sự.

Trên chặng đường trở thành cầu thủ bóng bầu dục chuyên nghiệp trẻ tại quốc gia lá phong đỏ, Hoàng Anh cũng gặp không ít thất bại. Lần thua đáng nhớ nhất của Hoàng Anh là trong trận chung kết U18 khu vực British Columbia. *"Mình đã trượt mất cú húc quyết định và giúp đối thủ ghi điểm kết thúc trận đấu. Sau khi kết quả được ấn định, cậu bạn thân trong đội mình đã khóc rất nhiều và thất bại đó đến bây giờ mình vẫn không thể quên được"* – Hoàng Anh ngậm ngùi nhớ lại.

Những giọt mồ hôi trên sân tập cuối cùng cũng không hoài phí. Sau 3 năm chơi bóng bầu dục chuyên nghiệp, cậu bạn đã mang về cho mình bằng vàng thành tích đáng ngưỡng mộ: Huy chương bạc giải U18 tại bang British Columbia cùng với câu lạc bộ Victoria Spartans năm 2018, Vô địch U23 khu vực Ontario với câu lạc bộ London Beefeaters năm 2019, Giải 3 quốc gia 2019. Hoàng Anh bật mí, hiện tại cậu

bạn đang tham gia giải Canadian Junior Football League tại Canada.



Phần Hometown của thẻ dự thi có ghi là Hanoi, Vietnam của Hoàng Anh

Trải qua cả thành công lẫn thất bại, những tháng ngày luyện tập cực nhọc lẫn giây phút bước lên bục vinh quang nhưng điều làm Hoàng Anh tự hào nhất khi kể về "sự nghiệp" bóng bầu dục của mình lại chính là khoảnh khắc đầu tiên cậu nhìn thấy thẻ dự thi của mình, ở phần Hometown có ghi Hanoi, Vietnam.

"Khi cầm thẻ thi đấu và thấy tên "Hanoi, Vietnam", mình có cảm giác như được đại diện cho Việt Nam thi đấu tại một sân chơi quốc tế như CJFL (Canadian Junior Football League) vậy. Đó là giây phút khó quên nhất trong cuộc đời của mình", Hoàng Anh nói.

Không ngừng nỗ lực, sẽ có ngày bạn tỏa sáng

Hoàng Anh cho người đối diện ấn tượng về một chàng trai luôn vui vẻ, nhiệt huyết. Dù đạt thành công khi tuổi đời còn trẻ nhưng cậu bạn vẫn rất khiêm tốn: *"Thành tích học tập của trường của mình vốn chẳng hề xuất sắc, điểm IELTS khi mới sang du học cũng chỉ đạt 6.5. Nhưng mình chưa từng tự ti hay cho rằng bản thân kém cỏi. Chính bóng bầu dục đã giúp mình phá bỏ mọi giới hạn, tìm thấy đam mê, phát huy 100% khả năng trong con người. Vậy nên, nếu bạn vẫn đang cho rằng mình thật vô dụng, bất tài... thì bạn đã sai rồi. Ai cũng có điểm mạnh và thiên bẩm của riêng mình. Chỉ cần không ngừng chăm chỉ và nỗ lực, mình tin bạn rồi sẽ tỏa sáng"* – Hoàng Anh tâm sự.

Đúng như những gì Hoàng Anh nói, chàng trai sinh năm 2000 ấy vẫn đang miệt mài viết tiếp giấc mơ trở thành cầu thủ bóng bầu dục chuyên nghiệp trẻ tại quốc gia lá phong đỏ. Cóc Đọc và Những người bạn xin chúc Hoàng Anh sẽ luôn vững vàng để chinh phục những thành tích cao hơn trong tương lai cùng với sự cố gắng, nỗ lực không ngừng nghỉ và năng lượng tích cực của mình.

Trang Chang



ĐỖ HỒNG SƠN – CẬU SINH VIÊN BTEC "THAM LAM" THÍCH THÁCH THỨC CHÍNH MÌNH

Nhắc đến Đỗ Hồng Sơn – cậu sinh viên năm 3 Cao đẳng Quốc tế BTEC FPT, người ta nghĩ ngay đến một sinh viên với thành tích học tập xuất sắc, chủ nhiệm của nhiều CLB lớn tại trường và là gương mặt quen thuộc tại các bảng xếp hạng nhiều cuộc thi lớn nhỏ.

“Thả mình” vào những thách thức

Hồi tưởng về 3 năm về trước khi còn là cậu sinh viên năm nhất chuyên ngành Quản trị kinh doanh Cao đẳng Quốc tế BTEC FPT, Sơn nhớ lại giai đoạn phải thích nghi với hàng loạt điều mới mà có lẽ cậu sinh viên đồng lứa nào cũng đối diện: Guồng quay cấp tập của chương trình học, các hoạt động ngoại khóa dồn dập, thậm chí cách giao tiếp, trao đổi với bạn bè và thầy cô đều không giống gì với hồi Phổ thông. Sơn kể, hồi đầu vào học cũng hơi “choáng” vì ở BTEC chương trình đào tạo được kiểm soát từ trường ở Anh Quốc về cả nội dung lẫn khối lượng. Vì thế sinh viên phải liên tục làm các assignment có độ khó và số lượng tăng dần. Thế nên ngay từ ngày mới bước chân vào trường Sơn đã ghim trong đầu suy nghĩ: “Tại BTEC, nếu không nỗ lực thì sẽ bị đào thải nhanh chóng”. Và cậu bạn chọn cách chủ động lao vào thách thức để rèn giũa bản thân và quan trọng nhất là không để bản thân bị bỏ lại.

Năm 2018, khi đang là sinh viên năm nhất tại Cao đẳng Quốc tế BTEC FPT, Sơn đã mạnh dạn đăng ký tham gia vào cuộc thi FPT Edu Biz Talent. Đây là cuộc so tài lớn nhất cho sinh viên ngành Kinh tế toàn Tổ chức Giáo dục FPT, quy tụ những gương mặt “sùng sỏ” của ngành học này. Nỗ lực hết sức, và Sơn cùng đồng đội đã xuất sắc lọt top 10, vượt qua nhiều đội thi của những anh chị khóa trên dày dặn cả về kiến thức chuyên ngành lẫn kinh nghiệm thực tế.

Một năm sau đó, cậu tiếp tục ghi tên mình vào top 6 của 2 cuộc thi: Khởi nghiệp NEURON 2019 (cuộc thi do Đại học Kinh tế Quốc dân cùng CSIE tổ chức) và UEB Business Challenges 2019 (cuộc thi về kinh doanh do Đại học Kinh tế - Đại học Quốc gia tổ chức). Với nhiều bạn trẻ, những cuộc thi là bức tường thành cao lớn mà họ e ngại, còn với Hồng Sơn đó lại là hành trình chinh phục đầy lý thú mà cậu luôn sẵn sàng dẫn thân để trải nghiệm.



Hồng Sơn là một trong những sinh viên xuất sắc của Cao đẳng Quốc tế BTEC FPT cơ sở Hà Nội

“Có những đêm trước khi thi, mình thức trắng để ôn bài thuyết trình. Ăn ngủ cùng cuộc thi luôn. Trải nghiệm khi tham gia các cuộc thi với mình không dừng lại ở việc học, mà còn là cơ hội để mình khai phá khả năng của bản thân và tìm thấy đam mê thực sự” – Sơn kể về công sức và động lực đằng sau các thành tích thu hoạch được từ các cuộc thi.

Thừa nhận mình “tham lam”

Tham gia nhiều cuộc thi, có công việc làm thêm, đồng thời là chủ nhiệm 2 CLB lớn ở trường là CLB Âm nhạc và CLB BTEC Student Academic Success, nhưng Hồng Sơn luôn duy trì thành tích học tập đáng ngưỡng mộ với 3 kỳ liên tiếp đạt danh hiệu sinh viên xuất sắc.



Anh chàng suy nghĩ người trẻ ai cũng có sự “tham lam”, muốn ôm trọn tất cả những điều mình muốn. Tham thi không xấu, nhưng quan trọng là phải biết phân bổ nguồn lực của bản thân cho các thứ tự ưu tiên phù hợp. Vì vậy cậu bạn luôn sắp xếp thời gian thật khoa học và lựa chọn làm những điều thực sự mang lại giá trị cho bản thân mình.

Sơn luôn ưu tiên việc học trên lớp lên hàng đầu, vì “*Những năm tháng trên giảng đường cho mình nhiều kiến thức quý giá nên mình không thể bỏ lỡ*”. Tiếp đó là những cuộc thi để thực hành kiến thức học trong trường, để trải nghiệm và có thêm kỹ năng, tự tin. Cuối cùng cậu dành ưu tiên cho hoạt động ngoại khóa cùng các CLB theo những lĩnh vực mình yêu thích. Với tính cách nhiệt thành và tinh thần trách nhiệm cao, cậu bạn sinh năm 99 được bạn bè tin nhiệm bầu làm chủ nhiệm 2 CLB lớn – nơi mà theo Sơn đã mang lại cho cậu rất nhiều kỹ năng quan trọng, dạy cậu về cách đối nhân xử thế và giúp cậu có thêm người cộng sự thân thiết như anh em trong gia đình.

Có lẽ nhờ việc biết đặt thứ tự ưu tiên hợp lý và kỷ luật trong việc tự tuân theo quy định của bản thân nên dù tham lam cùng lúc làm nhiều việc nhưng Sơn vẫn xoay sở tốt với “lòng tham” của mình.



Hồng Sơn (thứ 2 từ phải sang, hàng đầu tiên) còn là chủ nhiệm năng nổ của CLB Âm nhạc của trường

Bí quyết vòn vẹn trong 3 từ

Sau 3 năm học tập tại BTEC, là một sinh viên năng động, đầy tự tin và bản lĩnh cùng bằng dài thành tích tại các cuộc thi, Đỗ Hồng Sơn muốn gửi đến các bạn sinh viên FPT Edu 3 điều mà cậu tâm đắc: **TRÁI NGHIỆM – BẢN LĨNH – BẤT CẦN**.

Sơn kể, đi học thì mục tiêu chính là lấy kiến thức. Nhưng kiến thức mãi chỉ là kiến thức của sách vở hay của thầy cô. Chỉ khi tự mình trải nghiệm những điều được học thì kiến thức mới có ngày thành tài sản của riêng mình. Do vậy cậu không ngại đầu tư

quỹ thời gian cho việc tham gia hàng loạt cuộc thi, đi làm thêm và hoạt động CLB. “*Chẳng có bài học nào vô ích, càng trải nghiệm nhiều thì kiến thức càng thấm sâu vào máu*”, Sơn đúc rút.

Còn về hai chữ “Bản lĩnh”, theo Sơn, bạn không nhất thiết phải làm nhiều điều lớn lao. Giây phút bạn quyết tâm dẫn thân vào một thử thách và vượt qua nó chính là lúc bạn thể hiện bản lĩnh của mình. “*Sau mỗi một thử thách và chứng minh này, bạn sẽ mạnh mẽ và tin tưởng và chính bản thân hơn rất nhiều*” – Sơn chia sẻ.



3 điều mà cậu bạn luôn tâm đắc:
TRÁI NGHIỆM – BẢN LĨNH – BẤT CẦN

Và cuối cùng Hồng Sơn nhắc đến “Bất cần” vì đây chính là những gì anh chàng đã trải qua và rút ra cho chính mình. Với Sơn, “Bất cần” ở đây không có nghĩa là ngông nghênh, coi thường người khác, mà là khi đối diện và chấp nhận tham gia một thử thách thì đặt kỳ vọng ở mức thấp nhất và cố gắng ở mức cao nhất, bất chấp khả năng có thể thất bại, bất chấp khó khăn, bất chấp suy nghĩ của người khác. Cậu cũng chia sẻ thêm một điều mình tâm niệm: “*Đừng tham gia một cuộc thi chỉ vì giải thưởng hay danh tiếng. Bằng cách này, bạn sẽ luôn có được phần thưởng cho riêng mình.*” – cậu bạn tâm sự.

Với sự nghiêm túc và nỗ lực, tin rằng Hồng Sơn sẽ còn tiến xa hơn trên con đường đã chọn. Xin chúc cho Hồng Sơn sẽ hoàn thành những dự định của bản thân và tiếp tục vượt qua nhiều thử thách phía trước.

Hạ Băng 🍀



ĐỪNG GỒNG GÁNH GIẤC MƠ CỦA AI, TRỪ CHÍNH MÌNH!

Sự nghiệp lẫy lừng đến mấy liệu có quan trọng bằng việc bạn có hạnh phúc hay không? Thành công có ích gì khi mà trầm cảm kéo dài, buồn chán không ngừng với thực tại?

Thời thơ ấu, chúng ta thường hay ôm giấc mộng nghề nghiệp sau này, nhưng tới khi trưởng thành không phải ai cũng đủ may mắn để theo đuổi giấc mơ ngày bé. Thậm chí nhiều ước mơ phải gác lại vì người lớn trong nhà phản đối, cho rằng chạy theo đam mê chỉ phí hoài công sức, không có tương lai chắc chắn, không có sự nghiệp vững vàng sau này. Dưới sự sắp đặt của phụ huynh, nhiều người trong chúng ta bị nhào nặn theo mong muốn của người lớn, được nhét vào tay lộ trình chi tiết được cha mẹ vẽ ra, từ việc học gì, thi gì, tham gia các hoạt động ra sao, cần lấy những chứng chỉ nào... Tất cả dường như đều vì tương lai của chính chúng ta, nhưng lắm lúc người trong cuộc lại chẳng hề hạnh phúc với những kế hoạch được vạch sẵn. Thậm chí theo thời gian, khi cứ phải theo đuổi một con đường vốn chẳng hợp với mình, nhiệt huyết và hứng thú cạn kiệt, gánh nặng của trách nhiệm trĩu nặng trên vai khiến bạn cảm thấy kiệt quệ trong những việc đơn giản nhất như thức dậy, lên giảng đường, tới thư viện. Tâm trí dường như chỉ muốn được giải phóng khỏi thực tại chán ngắt để bứt phá làm một điều gì đó mới mẻ, sống một cuộc đời khác, miễn sao được là chính mình.

Có những người quyết liệt để tự cứu mình đã chọn cách chuyển ngành, chuyển nghề, thậm chí là nghỉ học để tìm con đường khác phù hợp hơn.

Một số khác ôn hòa hơn tuy vẫn tiếp tục lộ trình đang đi, nhưng tìm kiếm sự nâng đỡ về mặt tinh thần thông qua các hoạt động cộng đồng để có nơi giải tỏa, trò chuyện, kết nối.

Nhưng cũng có những người phó mặc bản thân trôi lăn theo guồng quay định đoạt từ bên ngoài, cuộc đời mình vào tay người khác với ước mong rằng đời mình rồi sẽ ổn. Nhưng liệu chúng ta ổn được không khi mà bản thân chỉ đang nỗ lực để làm đẹp lòng người khác, chứ không hề hào hứng với chính thành quả của mình? Ổn được không khi bạn theo đuổi một ngành nghề, còn trái tim lại hướng theo con đường khác?

Đọc "Tìm mình trong thế giới hậu tuổi thơ" của Tiến sĩ Đặng Hoàng Giang, cuốn sách tự thuật của những

người trẻ vì những lý do khác nhau mà mắc kẹt lại trong hành trình trưởng thành, tôi nhớ mãi về trường hợp của Li (22 tuổi) – một sinh viên ngành Điện ảnh. Li luôn là cái "cúp" đầy tự hào của mẹ với thành tích học hành xuất sắc, điểm thi TOEFL đạt 115/120, tham gia vô số dự án, dạy trẻ, làm thêm ở công ty, giặt học bổng toàn phần, đăng kí học hai bằng bên Mỹ. Năm đầu ĐH, Li còn học vượt số tín chỉ, làm vài job, dành dụm được 20.000 đô. Thế nhưng cô bị "bê gãy" khi bước sang năm thứ 2. Li kể khi cô ngồi ở Amsterdam, trước mặt là người yêu, là đồ ăn ngon, nhưng nước mắt không ngừng chảy vì thấy mình bất hạnh quá, cứ như bị tra tấn không ngừng nghỉ vì quá nhiều áp lực.

Tôi tin Li chỉ là đại diện cho một số không nhỏ những người trẻ đầy hoang mang trong quá trình trưởng thành, thậm chí là trầm cảm khi phải gắng sức mang vác kì vọng của những người xung quanh. Mới đầu, chúng ta cố gắng để làm vui lòng cha mẹ, để được yêu thương, để được thừa nhận, dần dần cố gắng trở thành trách nhiệm phải hoàn thành để tròn vai một người con ngoan, trò giỏi, để không làm hỏng hình ảnh "con nhà người ta" đã gắng công tạo dựng trong nhiều năm.



Dương Thùy là một cây bút tự do, một kẻ khờ mộng mơ, thích trò chuyện với trái tim mình hàng ngày



Dương Thùy là tác giả nhiều cuốn sách như: "Đến lượt em tỏ tình" (tuyển tập truyện ngắn), "Giá quay ngược được chiều năm tháng" (tuyển tập truyện ngắn), "Chúng ta đâu chỉ sống cho riêng mình" (tản văn)...

Thế nhưng sự nghiệp lầy lùnh đến mấy liệu có quan trọng bằng việc bạn có hạnh phúc hay không? Thành công có ích gì khi mà trầm cảm kéo dài, buồn chán không ngừng với thực tại?

Có thể người khác sẽ không hiểu nổi vì sao bạn vốn là người giỏi giang nhưng cứ mãi giẫm chân tại chỗ, vụng vầy quay cuồng trong bãi lầy cảm xúc, của sự chán chường. Họ cho rằng nếu đã có một xuất phát điểm hơn hẳn nhiều người, có một cuộc đời không phải lo nghĩ nhiều về vật chất, vậy thì vì sao bạn không tận dụng cơ hội mà tiến lên, sao cứ để bản thân loay hoay vì những áp lực không tên? Sao lại dễ bị nhấn chìm bởi stress?

Tôi cho rằng đó là vì con đường bạn đang đi không xây lên từ nền tảng vững chắc, không xuất phát từ thiên hướng, đam mê, khát khao của chính bạn, mà đó là lựa chọn do người khác áp sẵn. Thành thử một khi lơ tay khỏi người dẫn đường, bạn bơ vơ, không còn mục tiêu để phấn đấu. Chỉ khi nào tìm được một lĩnh vực bạn thực sự say mê, khi ấy bạn mới thực sự tận tâm tận lực say mê hứng thú với chuyên ngành đó, mới có động lực vượt qua mọi khó khăn, muốn sáng tạo tìm tòi tự thúc đẩy mình tiến về phía trước. Nhiều người cho rằng chỉ cần vào Đại học, chọn xong chuyên ngành rồi cứ thế mà theo cho tới khi ra trường, nhưng tôi lại nghĩ những năm tháng trên giảng đường là quãng thời gian quý giá để tự hỏi chính mình xem bản thân có phù hợp với con đường

đã chọn hay không, liệu bạn có thể sống cả đời với chuyên môn mình đang theo, hay bạn có thể làm tốt hơn, sống vui hơn trong một vai trò khác, một nghề nghiệp khác. Hãy dùng những năm tháng sinh viên để khám phá chính bạn, xem mình có năng khiếu, tiềm năng, thiên hướng, vượt trội trong lĩnh vực nào, công việc gì khiến bạn hứng thú, vui thích, chứ đừng ý lại chỉ biết chăm chăm cày sách lên giảng đường và cho rằng vậy là đủ. Cuộc sống chỉ có ý nghĩa khi bạn tìm được niềm vui trong đó, tận hưởng và phát triển chứ không phải cứ lần theo lối mòn đã được vạch sẵn mà chẳng hề ham thích, hay có mục tiêu cụ thể cho riêng mình.

Quan trọng hơn cả là hãy sống với lựa chọn của mình, với sự hiểu rõ những lợi thế đang có. Chúng ta không có nghĩa vụ hoàn thành ước vọng của người khác, cho dù đó là mơ ước của cha mẹ hay bất kì người nào mà không phải là khát khao sâu thẳm bên trong bạn. Vì lựa chọn dù là của ai cũng đều đáng giá, đừng nhường quyền quyết định tương lai của mình cho người khác, bằng không rất có thể chính bạn sẽ trở thành người áp đặt con cái sống theo ý thích của mình, thực hiện những mong cầu, ước mơ mà bạn từng bỏ lỡ. Như vậy chẳng phải là một lối mòn đáng buồn hay sao.

Thế nên trong những ngày tháng thanh xuân rực rỡ, hãy gắng sức hoàn thành ước mơ ấp ủ trong tim. Dù có thất bại thì ít ra bạn cũng đã làm, đã trải nghiệm và không phải hối hận vì đã bỏ lỡ cơ hội được là chính mình trong những năm tháng đẹp đẽ nhất của đời người.

THÔNG TIN TÁC GIẢ: DƯƠNG THÙY

Sinh năm 1988, là một cây bút tự do, một kẻ khờ mộng mơ, thích trò chuyện với trái tim mình hàng ngày.

Tác giả các cuốn sách:

- "Đến lượt em tỏ tình" (tuyển tập truyện ngắn)
- "Giá quay ngược được chiều năm tháng" (tuyển tập truyện ngắn)
- "Chúng ta đâu chỉ sống cho riêng mình" (tản văn)
- "Thương nhớ người dung" (tuyển tập truyện ngắn)
- "Đừng vội vàng, điều tuyệt vời nhiều khi đến muộn màng" (tản văn)

Quote yêu thích: "Sống lâu trong những ranh giới được dựng lên để bảo vệ chính mình, ta quên mất rằng bản thân có khả năng làm được nhiều thứ hơn hiện tại. Tự do hơn hiện tại. Thậm chí là hạnh phúc hơn hiện tại đang có".

Dương Thùy ●



人生的选择



人生中，我们常听到这么一个道理：“人生即选择，选择即命运”。确实如此，人生其实就是一个不断选择的过程，会选择的人一生风光无限；不会选择的人一生坎坷不平。有时，就算你再怎么努力，却不如别人的一个好选择。但话说回来，能够自己做出选择的人比自己不能做出选择的人要强很多，因为人生最大的悲剧莫过于让环境和他人替你做出选择。如果真是如此，那活着就没有多大的意义了。

日常生活之中，小到每天吃什么东西，穿什么衣服；大到和什么人做朋友，读什么小学，上什么初中，考什么高中，高考后读哪一所大学，哪一个专业，毕业后找什么工作，与什么人相恋，与什么人结婚等。从可以当作是被动选择，慢慢变成了主动选择。但当面对那些选择时，你依然感到犹豫不决。那时候最好的选择就是跟随你的内心。真正热爱生活的人不会去做生活的奴隶，而会跟随内心去做自己渴望完成的事情。

当你面对人生抉择时，不要只为了选择一条看上去一帆风顺的路，而忽视了自己内心的想法，否则迟早有一天你会深有感叹“倘若当初...”我坚信认为选择的结果不管对错与否，只要是从心而发的就是最好的。选择错了就当一次成长，选择对了就继续坚持努力，只有这样你将来在人生的道路上才不会感到遗憾不已。

如果有人问我人生中有什么事不能选择的，那估计只有出生和死亡了。生是偶然的，而死却是必然的。人活着就要不断的努力奋斗那才是理所当然的。这应该也是我们对人生最基本态度和最起码的选择。我曾经在某个地方看到这样一段话，愿与你分享“人生如一本厚重的书，扉页是我们的梦想，目录是我们的脚印，内容是我们的精彩，后记是我们的回望。有些书是没有主角的，因为我们忽视了自己；有些书是没有线索的，因为我们迷失了自己；有些书是没有内容的，因为我们埋没了自我；唯有把自己当成主角和主线，才能写出属于自己的东西。”



ĐIỂM DANH

NHỮNG XU HƯỚNG THỜI TRANG

ĐANG LÀM “ĐIÊN ĐẢO” AO LÀNG

Nổi tiếng là cộng đồng sinh viên cá tính, các Cóc nhà F chinh phục người đối diện không chỉ bởi tài năng mà còn bởi những “gu” thời trang độc – lạ - chất, biến tấu vô cùng tinh tế. Vậy hè này, những “gu” thời trang nào đang được các Cóc ưa chuộng? Cùng Cóc Đọc dạo một vòng nhé!

Cá tính với Sporty Chic

Hè năm nay, Sporty Chic là một trong những phong cách thời trang đang trở nên vô cùng thịnh hành tại Ao làng nhà Cóc. Đúng như cái tên, Sporty Chic mang hơi hướng thể thao, lại đặc biệt thoải mái, rất thích hợp với các bạn trẻ năng động và phù hợp với những ngày hè nắng nóng.

Một trong những gương mặt đại diện cho phong cách Sporty Chic là cô bạn Hồng Nhung – sinh viên K14, DH FPT Đà Nẵng. Sự kết hợp khéo léo giữa những món đồ dễ tìm như áo phông, quần ngắn, tất cổ cao kèm sneaker trái màu, băng đô và vòng tay khiến Hồng Nhung hay lập tức sở hữu một vẻ ngoài thu hút lạ mắt.



Hồng Nhung là một tín đồ trung thành của Sporty Chic



Bên cạnh Hồng Nhung, Phương Ligg – cô bạn cá tính của CLB Guitar – Trường ĐH FPT Hà Nội cũng là một tín đồ của Sporty Chic. “Gu” thẩm mỹ của Ligg “chất” tới nỗi, cô bạn thường xuyên được coi biểu tượng thời trang của các Cóc ao làng Hola.

Không quá khó hiểu vì sao Sporty Chic lại trở nên phổ biến tới vậy. Bởi không có một quy chuẩn quá khắt khe nào đối với phong cách thời trang này, không cần những items quá cầu kỳ, người dùng chỉ cần khéo léo kết hợp những món đồ sẵn có với những phụ kiện nhỏ như vòng tay, đồng hồ hay kính mắt để tạo nên sự khác biệt cho bộ trang phục. Chỉ có một lưu ý nhỏ đối với những Cóc mới theo đuổi Sporty Chic, đó là nên lựa chọn kết hợp những item đơn giản, đồng màu, và chỉ nhấn nhá bằng 1-2 món đồ có màu sắc nổi bật để tạo điểm nhấn, tránh sử dụng quá nhiều màu mè, kéo các Cóc sẽ ngay lập tức biến thành “tác kê hoa” đó.



Sự kết hợp giữa yếm jeans năng động với áo quây đen đơn giản cùng mũ len và giày thể thao khiến cô bạn trở nên cá tính hơn bao giờ hết

Ấn tượng với sơ mi họa tiết, màu sắc độc lạ



Biến tấu lạ mắt cùng sơ mi là xu hướng thời trang khá thịnh hành tại Ao làng hè năm nay. Xu hướng này xuất phát từ việc Cóc ao làng luôn mong muốn có một vẻ ngoài thật thanh lịch, đứng đắn khi tới trường hay đi thực tập nhưng lại không muốn bản thân trở nên nhạt nhòa giữa muôn vàn những bộ cánh nhiều màu sắc.

Thay vì lựa chọn những chiếc sơ mi đơn màu, các Cóc có xu hướng lựa chọn những chiếc áo có họa tiết độc lạ, nổi bật, phối hợp với quần hoặc chân váy, kết hợp với một vài phụ kiện cá tính như túi đeo chéo hay mũ bucket. Những món đồ tưởng chừng như không liên quan này, qua sự khéo léo kết hợp có thể dễ dàng đem tới vẻ ngoài vừa chín chu lại không kém phần cá tính cho người mặc.

Cô bạn Dương Thanh Tâm – Sinh viên K14 ngành Quản trị truyền thông đa phương tiện là một tín đồ của sơ mi biến tấu

Đặc biệt hơn, các chàng Cóc cũng không nằm ngoài xu hướng này. Đàm Công Duy, sinh viên K15 đang theo học Truyền thông đa phương tiện đến từ xứ HoLa cũng là một tín đồ của sơ mi biến tấu. Anh chàng cực kỳ ưu ái những chiếc sơ mi cộc tay với họa tiết độc lạ, đậm chất “summer”, đặc biệt là hè năm nay, khi mà những món đồ họa tiết đang lên ngôi.

Đàm Công Duy cực kỳ ưu ái những chiếc sơ mi có họa tiết độc lạ



Bên cạnh sơ mi họa tiết, những chiếc sơ mi có gam màu lạ như xanh rêu, cam đào, tím lilac cũng được các Cóc tận dụng triệt để. Không khó để thấy các Cóc điệu sẵn sàng diện một chiếc sơ mi màu “lạ lạ” với chân váy và sneaker.

Hồng Nhung – sinh viên K14 chuyên ngành Kinh doanh quốc tế, Trường DH FPT Đà Nẵng gây ấn tượng bằng việc phối sơ mi màu rêu cùng chân váy đen basic.

Dịu dàng, cá tính với váy hoa biến tấu

Dù là món đồ khá thông dụng trong tủ đồ của các bạn nữ nhưng những chiếc váy hoa còn khiến nhiều Cóc e ngại bởi nếu diện không khéo thì sẽ dễ rơi vào cảnh “thảm thảm”, sến nhẹ. Nhưng nếu vì vậy mà kỳ thị những chiếc váy hoa thì thật thiếu sót, bởi chỉ cần kết hợp khéo léo một chút thôi, những chiếc váy hoa cũng trở nên thật cá tính mà vẫn không kém phần dịu dàng.

Ai bảo váy hoa chỉ có thể đi cùng giày cao gót và cardigan bánh bèo? Các Cóc nhà F chứng minh điều ngược lại khi kết hợp những chiếc váy dịu dàng cùng sneaker năng động và áo khoác da cá tính. Mùa hè, chiếc áo khoác có thể thay thế chiếc áo chống nắng bảo vệ làn da khỏi tác động xấu của tia cực tím, còn mùa đông, chiếc áo khoác lại góp phần giữ ấm cơ thể.



Dương Thanh Tâm – sinh viên K14, ngành Quản trị truyền thông đa phương tiện, Đại học FPT Hà Nội dịu dàng mà không kém phần cá tính với váy hoa kết hợp sneaker và áo da



Một lựa chọn nữa cho các nàng ưa thích những chiếc váy bánh bèo mà không muốn “chìm chìm” giữa hàng hà sa số những “bông hoa” khác đó chính là kết hợp những chiếc váy hoa với phụ kiện ấn tượng. Đó có thể là chiếc vòng cổ lạ mắt, một chiếc nơ xinh trên tóc hay một chiếc khăn, băng đô đồng màu.

Một tip nhỏ cho các nàng Cóc, nếu không phải là cô nàng mix đồ cao tay thì tốt nhất bạn đừng “đắm đuối” vào những kiểu váy hoa rườm rà với họa tiết khó nhìn, sến sẩm, mà hãy khéo léo “nhắm” những chiếc đầm đơn giản, có họa tiết xinh xắn, nổi bật thôi. Bởi đôi khi màu sắc của váy cũng đã giúp bạn trở nên trẻ trung, ngọt ngào phải biết!



LỰA CHỌN CỦA CUỘC SỐNG

Trong cuộc sống, chúng ta thường nghe thấy một triết lý sống: “Cuộc sống là sự lựa chọn, và sự lựa chọn là định mệnh”. Quả đúng như vậy, cuộc sống thực ra là một quá trình không ngừng lựa chọn. Người biết lựa chọn thì có một tương lai tươi sáng, người không biết lựa chọn thì cả đời gặp ghềnh bấp bênh. Đôi khi cho dù bạn có nỗ lực đến đâu cũng không bằng được sự lựa chọn đúng đắn của người ta. Nhưng nói đi phải nói lại, người có thể tự đưa ra lựa chọn cho mình vẫn hơn rất nhiều những người đến lựa chọn của mình cũng không đưa ra được, vì bi kịch lớn nhất trong đời chính là để hoàn cảnh và người khác đưa ra lựa chọn cho mình. Nếu đúng thật là như vậy thì sống trên đời không còn nhiều ý nghĩa nữa.

Trong cuộc sống hàng ngày, từ những việc nhỏ như mỗi ngày ăn gì, mặc gì, cho đến những việc lớn như kết bạn với ai, cấp 1 học trường nào, cấp 2 học trường nào, cấp 3 thi trường nào, học đại học nào, chuyên ngành gì, sau khi tốt nghiệp thì tìm công việc như thế nào, yêu ai, cưới ai - từ những lựa chọn được coi là bị động, thì dần dần sẽ trở thành lựa chọn chủ động. Nhưng mỗi khi đối mặt với những lựa chọn đó, bạn vẫn thấy do dự không quyết được. Những lúc như thế thì lựa chọn tốt nhất đó là nghe theo trái tim của bạn. Những người thực sự yêu mến cuộc sống sẽ không bao giờ làm nô lệ cho nó mà sẽ luôn nghe theo trái tim mách bảo để làm những gì mà họ mong muốn đạt được.

Khi bạn phải đối mặt với lựa chọn của cuộc sống, đừng chỉ lựa chọn một con đường nhìn có vẻ thuận buồm xuôi gió mà bỏ qua suy nghĩ bên trong con người bạn, để rồi một ngày nào đó bạn sẽ phải thốt lên một tiếng “Giá như...”. Tôi tin chắc rằng bất kể kết quả của sự chọn lựa là đúng hay sai, chỉ cần nó xuất phát từ trái tim bạn thì đó là lựa chọn đúng đắn nhất. Nếu chọn sai thì coi như là một lần học hỏi. Nếu chọn đúng, bạn cần tiếp tục nỗ lực hơn nữa. Chỉ có như vậy bạn mới không cảm thấy có bất kỳ hối tiếc nào trong tương lai.

Nếu ai đó hỏi tôi cuộc sống có điều gì mà mình không thể lựa chọn được, thì có lẽ chỉ có thể là sinh và tử mà thôi. Sinh ra là số phận, và chết đi là lẽ thường của tự nhiên. Còn con người khi còn sống cần phải nỗ lực vươn lên đó mới là điều hiển nhiên. Đây có lẽ cũng là thái độ và lựa chọn cơ bản nhất của mỗi chúng ta đối với cuộc sống. Tôi từng thấy một đoạn văn như thế này ở đâu đó, mong được chia sẻ cùng bạn “Cuộc sống giống như một quyển sách dày và nặng, trang tiêu đề là giấc mơ của chúng ta, mục lục là dấu chân của chúng ta, nội dung bên trong là những điều tuyệt vời trong cuộc sống của chúng ta, hậu ký là những gì chúng ta nhìn lại. Có những quyển sách không có nhân vật chính, đó là vì chúng ta đã bỏ quên bản thân mình, có những cuốn sách không có manh mối, đó là do chúng ta đã đánh mất chính mình, có những cuốn sách không có nội dung, đó là vì chúng ta đã chôn chặt bản thân mình; Chỉ khi chúng ta coi bản thân là nhân vật và chủ đề chính, chúng ta mới có thể viết cái gì đó thực sự thuộc về chúng ta”.



Trần Thị Hợp



CÓC VÀNG NHÀ F TIẾT LỘ BÍ KÍP SẴN “NGÔI VƯƠNG”

“Cóc Vàng” là danh hiệu mà tất cả sinh viên FPTU đều khát khao hướng tới. Cóc Vàng không chỉ cần thành tích học tập đẹp như mơ, mà còn phải cực kỳ năng động tham gia các sự kiện, hoạt động lớn nhỏ tại trường. Chúng ta hãy cùng Cóc Đọc trò chuyện với 3 Cóc Vàng nhà F, lắng nghe “bí kíp” chinh phục ngôi vương của các bạn ấy và lấy bí kíp bỏ túi cho mình nhé!

Không phải lúc nào cũng học, tâm trạng phải vui vẻ trước đã

Lời khuyên nghe có vẻ lạ đời này đến từ cô bạn Hoàng Bảo Anh – Cóc Vàng khối ngành Ngôn ngữ và Đồ họa kỳ Fall 2019. Cô nàng thẳng thắn bày tỏ rằng mình không có một bí quyết cụ thể mang tính học thuật nào để chinh phục ngôi vương Cóc Vàng cả. Và khác với suy nghĩ của mọi người rằng “Cóc Vàng chỉ có học suốt ngày”, thực tế, Bảo Anh chỉ học khi tâm trạng thoải mái và vui vẻ nhất.

“Là Cóc Vàng không có nghĩa là lúc nào cũng phải học, bởi điều đó sẽ khiến việc học trở nên khô khan, và không còn niềm vui. Mình chỉ học lúc mình thấy tâm trạng vui vẻ. Để yêu việc học hơn thì việc đầu tiên của mình là giữ tâm trạng tích cực trong mọi tình huống hàng ngày. Mình dám khẳng định mình là một người vui vẻ và hạnh phúc suốt luôn. Bởi vậy mình học nhiều hơn, vì cứ vui là sẽ học mà” (cười) – Bảo Anh chia sẻ.



Cô nàng Cóc Vàng xinh đẹp – Hoàng Bảo Anh

Nói thêm về bí quyết học tập của mình, cô nàng còn nhấn mạnh thêm yếu tố song song giúp cô học tốt là “chơi” hết mình, năng nổ tham gia các CLB để thu nhận được kinh nghiệm sống, kĩ năng mềm mà lại rèn luyện thêm cả sức khỏe. Hơn thế nữa, việc tham gia các CLB cũng khiến tình cảm bạn bè của Bảo Anh cứ gọi là “đong đầy yêu thương”.

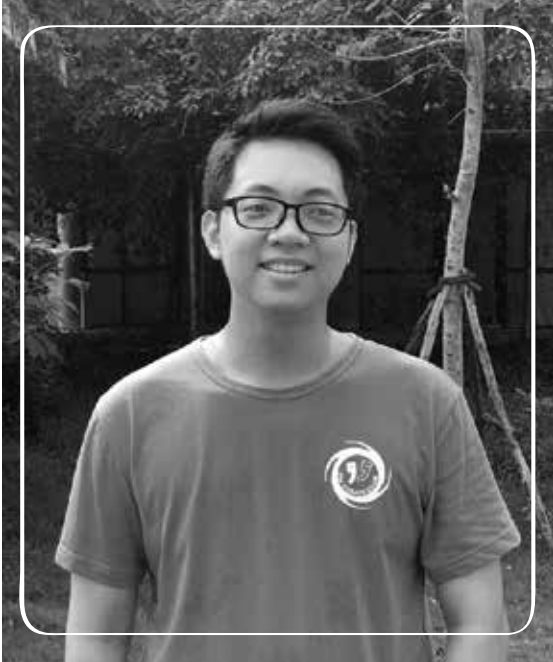
Bí kíp “nhỏ mà có võ” của Cóc Vàng khối ngành Kỹ thuật

Bí kíp này được đúc kết từ kinh nghiệm của cậu bạn Phùng Đức Thắng – Cóc Vàng khối ngành Kỹ thuật kỳ Spring 2020 với điểm tổng kết ấn tượng 9,1. Điều khiến người khác phải “ngước nhìn” ở Thắng là cậu bạn học rất giỏi, nhưng đồng thời cũng là một gương mặt quen thuộc trong các hoạt động, phong trào của trường.

Đức Thắng bật mí bí kíp “nhỏ mà có võ” mà cậu rất tâm đắc trong quá trình học tập, trải nghiệm và hoạt động ngoại khóa là một tiến trình gồm 4 bước: Quan sát – Phân tích – Đúc kết – Chia sẻ lại/Trình bày lại. Với Thắng, áp dụng đúng quy trình này vào trong việc học một cách kiên trì, chắc chắn sẽ mang lại hiệu quả thực rất cao.

Để cuộc sống cân bằng giữa học tập và ngoại khóa, Đức Thắng luôn giữ tâm thế chủ động, có mục tiêu trong từng hoạt động, và tự lập trong quyết định quỹ thời gian mỗi ngày mà không nhờ đến sự can thiệp của người khác.

“Cần phải xác định lịch hoạt động ngoại khóa, hay lịch hoạt động câu lạc bộ giống như lịch học vậy. Tức là việc học với việc hoạt động ngoại khóa là 2 việc có tầm quan trọng như nhau. Thời gian hoạt động ngoại khóa đặt cố định như giờ học, và không thể xoay chuyển trừ khi có tình huống khẩn cấp. Nhờ xác định điều này từ đầu nên mình có thể “xử lý” cả việc học và việc hoạt động một cách nhịp nhàng” – Đức Thắng tiết lộ. Cóc Vàng đa tài này còn đưa ra lời khuyên từ chính kinh nghiệm cá nhân của bản thân, khi bắt tay vào làm gì đều cần phải có mục đích rõ ràng và theo đuổi đến cùng.



Cóc Vàng khối ngành Kỹ thuật kỳ Spring 2020
gọi tên chàng trai giản dị, thông minh Phùng Đức Thắng

Tự học một cách chủ động là yếu tố then chốt

Cậu bạn Vũ Hữu Hiệp, Cóc Vàng khối ngành Ngôn ngữ và Đồ họa kỳ Spring 2020, là một sinh viên bận rộn với việc học tập và nhiều hoạt động câu lạc bộ, tổ chức sự kiện. Tuy nhiên, Hữu Hiệp luôn giữ cho mình thói quen tốt là dành một khoảng thời gian nhất định trong ngày để tự học.

Hữu Hiệp quan niệm rằng: *"Học tập trong môi trường đại học thì luôn luôn phải chủ động. Chủ động tìm tòi kiến thức, chủ động học tập có mục đích và tìm thêm cho mình một động lực cho dù là lớn hay nhỏ. Vì khi đó, chúng ta mới có thể đánh giá được bản thân mình đang ở đâu và cần cố gắng bao nhiêu để đạt được mục đích đã đề ra"*.

Với cậu bạn Cóc Vàng này, việc tự học luôn được ưu tiên hàng đầu. Niềm tin của Hữu Hiệp là *"tự học cho mình chứ không phải cho người khác"*. Thật vậy, việc tự mày mò tìm kiếm kiến thức đã giúp anh bạn vô tình thấy được nhiều điều mới mẻ và cực kỳ hay ho mà giáo viên không đề cập đến trên lớp.

Còn về hoạt động ngoại khoá, Hữu Hiệp bày tỏ rằng: *"Mình luôn cân bằng thời gian giữa học tập và tham gia các sự kiện của trường và các CLB để tích lũy thêm các*

kỹ năng xã hội. Tôn chỉ của mình là luôn có trách nhiệm đối với những việc mà mình đã quyết định làm và sẽ quyết định, dù cho việc đó có là gì đi chăng nữa".



Cóc Vàng khối ngành Ngôn ngữ và Đồ họa kỳ Spring 2020
là một cậu bạn cực kỳ đẹp trai - Vũ Hữu Hiệp

Học với tâm thế thoải mái, chủ động tham gia các hoạt động, phong trào và luôn ưu tiên tinh thần "tự học" luôn là những bí kíp của các Cóc Vàng FPT Edu. Nếu bạn đang "nhăm nhe" ngắm đến ngôi vương danh giá này, tại sao không thử học theo những bí kíp của các Siêu Cóc này ngay và luôn nhỉ?

Minki 🍀

FPTU STREET WORKOUT – ĐAM MÊ KHÔNG GIỚI HẠN VỚI MÔN THỂ THAO ĐƯỜNG PHỐ

CLB FPTU Street Workout vốn không còn là cái tên xa lạ với Cóc Holaland. Nhắc đến FU Street Workout là nhắc đến CLB với những màn biểu diễn ấn tượng trên sân khấu làm chao đảo khán giả tại các sự kiện lớn nhỏ.

Nơi hội tụ những con người khát khao thay đổi bản thân

Được thành lập vào ngày 02/06/2016, FPTU Street Workout (FUSW) là nơi tập trung các bạn trẻ yêu thích Calisthenics và Street Workout cùng nhau giao lưu, truyền cảm hứng và cùng tập luyện tại Hòa Lạc Campus. Không bị bó buộc bởi phòng tập và máy móc, chỉ đơn giản rèn luyện cơ thể với những thanh xà đơn và xà kép, Street Workout & Calisthenics là một hình thức tập luyện hiệu quả, vui vẻ, tiết kiệm, giúp người tập có được thân hình hoàn hảo và thể lực tốt.

Tuy mới thành lập và thời gian hoạt động còn ngắn, nhưng những chàng trai, cô gái FUSW đã để lại dấu ấn không hề nhỏ với những màn biểu diễn làm chao đảo các khán giả tại các sự kiện lớn nhỏ cả trong và ngoài trường. Một số hoạt động và thành tích nổi bật của FUSW trong thời gian nhận được nhiều sự ngưỡng mộ từ khán giả như: Big Open Day, Tết Dân Gian, sinh nhật Tập đoàn FPT, Đêm Đùng Đờ...



CLB Street Workout trong một buổi tập thường ngày

Khi được hỏi về điều thích thú nhất khi là một thành viên của FUSW, những chàng trai cô gái của CLB này đều không ngần ngại mà trả lời đó là FUSW thỏa mãn niềm đam mê với bộ môn Street Workout & Calisthenics và khát khao thay đổi bản thân của họ. FUSW không chỉ giúp các thành viên thay đổi tích cực hơn về mặt thể lực mà cả tinh thần, cho họ sự tự tin và cho họ cả những người bạn, người đồng hành tuyệt vời. Bạn Trung Đức, chủ nhiệm CLB cho biết: *"Minh rất hạnh phúc khi là người của FUSW vì ở nơi đây mình có nhiều cơ hội phát triển bản thân. Đâu phải ai cũng có thể lên sân khấu biểu diễn ngẫu nhiên thế."*

Bắt đầu từ con số 0

Cũng giống như nhiều CLB khác, lúc mới thành lập FUSW gặp không ít khó khăn. Có thể kể đến như không có đồ để tập luyện, phải dùng giàn giáo của thợ xây để tập cùng nhau. Hơn thế nữa, bộ môn Calisthenics và Street Workout lúc đó rất ít người biết đồng nghĩa với xây dựng được nhóm tập luyện rất khó khăn và phải tự mày mò tìm hiểu các vấn đề về chuyên môn. Vượt qua được khoảng thời gian khó khăn đó, FUSW cuối cùng cũng chính thức được thành lập vào giữa năm 2016. Trong quá trình phát triển mọi người cùng làm mọi thứ cùng nhau, rồi vừa nhận hỗ trợ từ trường vừa tự mua thiết bị tập luyện.

Nói về quá trình phát triển của FUSW, phải kể đến thời điểm K14, K15 vào trường – đây được coi là quá trình phát triển mạnh mẽ nhất của CLB. Trung Đức hào hứng kể: *"CLB rất tự hào vì ở đây đúng nghĩa là "sóng sau xô sóng trước". Mỗi khóa mới lại mạnh mẽ và hoàn thiện hơn khóa sau. Đặc biệt là thời điểm hai K14 và K15 vào trường chúng mình truyền thông rất mạnh, đối ngoại may mắn được các bạn quý mến, đối nội thì rất hăng hái nên đã thu hút vào CLB những gương mặt xuất sắc. Có thể nói đây là giai đoạn phát triển mạnh nhất của FUSW. Hiện tại, gần như sinh viên trong trường đều biết đến FUSW. Với mình đó là một thành công lớn."*

"Không có may mắn, chỉ có chăm chỉ luyện tập"

Với slogan *"No gain just pain"* mang ý nghĩa với những bạn vừa bước chân vào bộ môn này cần xác định trước những khó khăn sẽ gặp phải nếu theo đuổi một

niềm đam mê khác biệt, FUSW đặt ra mục tiêu rất cao cho các thành viên của mình. *“Các bạn muốn tiến bộ thì phải chấp nhận trong quá trình luyện tập sẽ chịu đau đớn. Càng đau càng nhanh có kết quả và ngược lại nếu nhẹ nhàng thì kết quả đến rất chậm. Thành quả chỉ đến với ai kiên trì tới cùng. Chính vì thế câu hỏi đầu tiên của chúng mình mỗi khi tuyển thành viên là các bạn có chịu được đau, mỗi cơ không, có duy trì được không? Không có may mắn, chỉ có chăm chỉ luyện tập mà thôi”* – Trung Đức cho hay.

Nếu Gym là mức tạ, Võ là đấu trên võ đài hay chấm điểm bài biểu diễn thì với Street Workout khó có thước đo nào toàn diện, rõ ràng và trực quan cho sự tiến bộ. Bởi lẽ Street Workout có thể tận dụng các vật dụng trên đường phố hay nhà để tập và phô diễn kỹ năng một cách tức thời. Hiển nhiên sự tiến bộ của bộ môn này là khá chậm nên cũng rất khó để đo đếm thành tích mỗi ngày. Nhưng không vì thế mà những thành viên của FUSW không tìm được niềm vui, động lực khi luyện tập: *“Khi các thành viên đã đạt được kết quả trong quá trình tập luyện Street Workout thì thể hình lẫn kỹ năng nổi bật sẽ là động lực để mỗi người cố gắng tiếp. Chưa kể vào FUSW còn có khả năng biểu diễn trên sân khấu nữa. Lần “xịn xò” nhất của chúng mình là lần được đứng trước hơn 10 nghìn khán giả. Cảm giác lúc đó vừa run vừa tỏa sáng biết bao”* – Một thành viên trong CLB chia sẻ.

Từ sự nỗ lực không ngừng nghỉ, hàng ngày tập cùng nhau *“như một thói quen”* CLB đã hái được nhiều quả ngọt khi ngày càng khẳng định mình khi luôn xuất hiện trong các sự kiện lớn nhỏ trong và ngoài trường Đại Học FPT như: diễn và tham dự sự kiện Big Open Day, Kỷ Lục Đồng Diễn Vovinam, Sinh Nhật Tập Đoàn, Prom Fschool, FPTU Talent Show, Đêm Đùng Đở, Tết Dân Gian... cùng rất nhiều sự kiện CLB tự tổ chức như: Khai trương khu xà FU Street Workout Park, tổ chức thi Sasuke, Battle Muscle giữa các thành viên, Workshop kiến thức cho các thành viên CLB, giải BASIC nội bộ, chương trình Hành Trình Thay Đổi cho toàn thể sinh viên FPTU, giao lưu các CLB Street Workout trên địa bàn Hà Nội... Ngoài khẳng định mình trong các sự kiện, FUSW còn đạt nhiều thành tích nổi bật: CLB Xuất Sắc Trường Đại Học FPT Hà Nội qua các kỳ, Top FPTU Talent Show 2017, Top FPTU Talent Show 2019.

FUSW không chỉ là một CLB mà còn là một gia đình nơi mọi người luôn yêu thương và quan tâm lẫn nhau. Không chỉ luyện tập, chia sẻ kiến thức, kỹ năng mềm các thành viên trong CLB cũng hỗ trợ nhau cả trong cuộc sống.

Ngoài hoạt động trong 2 lĩnh vực chủ yếu là thể thao (tập luyện Street Workout) và nghệ thuật (tham gia biểu diễn tại trường và nhận diễn ở ngoài trường), FUSW còn có thêm các hoạt động ngoại khóa như

học thuật: rèn luyện kỹ năng mềm, chia sẻ kiến thức trong các ngành học của sinh viên FPT Edu và sinh hoạt: hoạt động vui chơi, tổ chức sự kiện, chơi game, đàn hát, đi bơi, team building cùng nhau.



FUSW rất nhiều lần được tôn vinh là CLB xuất sắc của trường

Trung Đức – Chủ nhiệm CLB chia sẻ: *“Điều khiến mình gắn bó với FUSW là sự ủng hộ của anh em khi làm việc, là tình cảm gắn bó khăng khít trong CLB. FUSW cho mình biết nơi này đâu chỉ có những giọt mồ hôi rơi khi luyện tập, mà còn có cả những tiếng cười vui mỗi ngày”*.

Có thể thấy đại gia đình FUSW ngày càng trưởng thành và lớn mạnh hơn bằng tình yêu trong họ, bằng những nỗ lực gắn kết và sẻ chia để luôn là điểm đến trong những năm tháng sinh viên tươi đẹp của mỗi thành viên.

Trong thời gian tới, FUSW hứa hẹn đem đến nhiều sự bất phá và bùng nổ mới với nhiều hoạt động thú vị. Hi vọng rằng với những nét khác biệt của mình, FUSW sẽ ngày càng phát triển, gặt hái được nhiều thành công hơn nữa và lan tỏa tình yêu đối với bộ môn Street Workout đến mọi người.

CÂU LẠC BỘ FPTU STREET WORKOUT

- Lĩnh vực hoạt động: Thể thao, Nghệ thuật
- Fanpage CLB:
<https://www.facebook.com/FuStreetWorkout/>

Trang Anh 

TOP 5 ỨNG DỤNG “XỊN XÒ” GIÚP CỐC BỨT PHÁ MÙA THI

Trên Appstore và Google Play hiện nay có vô số ứng dụng hỗ trợ các Cốc trong việc học tập như Evernote, Outlook, Trello, Scanbot, Scanner Pro... Chính vì số lượng “khủng” như thế nên các Cốc nhà ta dễ bị hoang mang, không biết nên dùng ứng dụng nào thì hiệu quả. Bài viết này sẽ giúp bạn chọn ra năm ứng dụng “xịn xò” và cực kỳ hữu ích giúp bạn bứt phá trong các kỳ Final Exam sắp tới.

Duolingo - Ứng dụng học ngoại ngữ miễn phí

Có lẽ Duolingo không còn là cái tên xa lạ đối với các Cốc yêu ngoại ngữ. Duolingo là nền tảng học ngôn ngữ phổ biến nhất và là ứng dụng học tập được sử dụng nhiều nhất trên thế giới hiện nay với hơn 300 triệu người dùng.

Đối với các Cốc nhà ta, học ngoại ngữ là điều không thể thiếu, thế nên Duolingo là một ứng dụng vô cùng hữu ích. Từ tiếng Anh, Nhật, Trung cho đến Hàn, tất cả đều có trong Duolingo.

Với giao diện đẹp mắt, thân thiện với người dùng, các Cốc nhà ta có thể dễ dàng làm quen ngay trong lần đầu sử dụng, các bài học đều được trò chơi hóa nên cực kỳ dễ vào. Đặc biệt, Duolingo còn dựa theo trình độ của từng người để đưa ra lộ trình học phù hợp, ghi nhớ những từ vựng bạn đã biết - cần học - chưa học... nên có thể phù hợp với từng cách học riêng tùy theo cá tính của mỗi Cốc nhà ta, giúp bạn học và ôn luyện từ vựng thật hiệu quả. Mùa thi sắp tới, dùng Doulingo vừa chơi vừa ôn luyện từ vựng và ngữ pháp thì còn gì bằng đúng không.

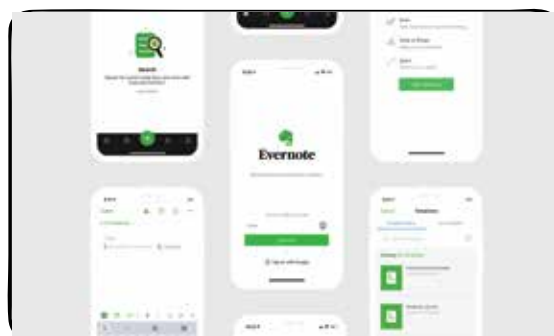


Duolingo là ứng dụng học ngoại ngữ phổ biến nhất hiện nay

Evernote - Ứng dụng ghi chú hiệu quả trên mọi nền tảng

Nhiều người vẫn cho rằng Evernote chỉ là một ứng dụng ghi chú. Nhưng thật sự bạn chưa tận dụng hết khả năng của ứng dụng này đâu. Các Cốc có thể hình dung Evernote như một cuốn vở điện tử, có thể lưu tất cả mọi thứ, từ khoảnh khắc cá nhân cho đến những bài tập hay các dự án trong trường học.

Điểm mạnh của Evernote là khả năng quản lý ghi chú theo mục rất khoa học và khả năng đồng bộ trên hầu hết các nền tảng, từ iOS, Android cho đến OS X, Window. Thế nên dù các Cốc có sử dụng điện thoại, máy tính bảng, Macbook hay máy tính Window, thì Evernote cũng đảm bảo rằng các ghi chú luôn sẵn sàng bất kỳ lúc nào Cốc cần đến.



Điểm mạnh của Evernote là khả năng quản lý ghi chú theo mục rất khoa học

Bên cạnh đó, Evernote cũng tích hợp tính năng làm việc cùng nhau trên cùng một ghi chú theo thời gian thực. Với tính năng này, các Cốc có thể làm việc cùng với nhóm học tập của mình. Kỳ thi này, để làm việc nhóm thật hiệu quả thì một ứng dụng như Evernote chắc chắn là rất cần thiết đấy.

Google Drive - Ứng dụng lưu trữ đám mây khổng lồ

Cái tên này có lẽ sẽ không đủ để làm các Cốc nhà ta bất ngờ vì đã quá quen thuộc, nhưng Google Drive thật sự rất xứng đáng được xếp vào top 5 ứng dụng



thiết yếu mùa thi. Ứng dụng này thuộc quyền sở hữu của ông lớn Google, với các ưu điểm như tất cả các tệp của bạn luôn được bảo mật riêng tư, quyền cho người khác xem hay không là do bạn quyết định; đồng bộ tài liệu từ các thiết bị khác nhau...

Bên cạnh đó, Cóc có thể gửi tài liệu của mình qua Gmail và người nhận có thể mở trực tiếp hoặc lưu tệp vào Drive của họ mà không cần phải tải về. Không những thế, với tính năng cộng tác của Drive, tính năng này sẽ rất hữu ích khi các Cóc nhà ta cùng làm bài tập nhóm đấy nhé!



Google Drive là cái tên không còn xa lạ với họ nhà Cóc

Một tính năng khác trên Google Drive là ứng dụng này tích hợp hầu hết các ứng dụng văn phòng khác của Google, như Google Slides, Google Docs, Google Forms... giúp cho các Cóc có thể dễ dàng truy cập, sử dụng để phục vụ cho việc học của mình.

Scanbot – Ứng dụng giúp Cóc scan tài liệu nhanh chóng

Scanbot là sản phẩm của một công ty khởi nghiệp nhỏ tập trung vào làm việc văn phòng. Scanbot sẽ hỗ trợ các Cóc quét tài liệu và chuyển sang rất nhiều định dạng phổ biến như PDF, Image... với chất lượng rất cao.

Điểm mạnh của Scanbot là giao diện đẹp mắt, dễ dùng, đặc biệt ứng dụng này sử dụng công nghệ scan cải tiến và mới nhất hiện nay. Giúp cho mỗi bản scan có chất lượng cao khoảng hơn 200dpi, thậm chí có thể tương đương với máy scan chuẩn trên PC. Bên cạnh đó, Scanbot còn hỗ trợ nhiều chế độ màu, cùng với khả năng tối ưu hóa tự động và giảm phần mờ trên ảnh, đảm bảo cho bản scan luôn đạt chất lượng tốt nhất.

Chắc hẳn các Cóc nhà ta sẽ có rất nhiều tài liệu tham khảo trong quá trình ôn thi sắp tới. Và Scanbot sinh ra để giúp chúng ta không bỏ lỡ bất cứ thông tin quan trọng nào. Chỉ cần cầm điện thoại lên và scan tài liệu, chỉ mất vài giây thôi là các Cóc đã có định dạng PDF hay JPG của tài liệu đó rồi đấy. Mách nhỏ là Scanbot hỗ trợ tới hơn 20 ngôn ngữ đấy nhé!



Chỉ vài thao tác đơn giản với Scanbot là Cóc đã có ngay những bản scan chất lượng cao

Sleep Monitor - Ứng dụng chăm lo cho giấc ngủ của Cóc

Sleep Monitor là cái tên góp mặt cuối cùng trong danh sách này có vẻ như... không liên quan lắm nhỉ? Không hẳn đâu! Sau thời gian học hành căng thẳng thì Sleep Monitor ở đây là để đảm bảo sức khỏe của các Cóc đấy. Một giấc ngủ ngon trong mùa thi là điều rất quan trọng giúp bạn có sức khỏe tốt. Mà có sức khỏe tốt thì mới học tập tốt được đúng không nè?

Sleep Monitor là một ứng dụng tập trung vào việc ghi lại các chi tiết trong quá trình các Cóc ngủ, để giúp các bạn hiểu hơn về tình trạng giấc ngủ của mình. Ứng dụng có thể đánh thức bạn nhẹ nhàng vào buổi sáng, nhưng đồng thời cũng nhắc nhở bạn đi ngủ sớm vào mỗi tối. Thêm vào đó, tính năng cung cấp tiếng ồn trắng để giúp bạn ngủ ngon hơn cũng là tính năng được người dùng đánh giá cao.

Ngoài ra, một số tính năng khác của Sleep Monitor phải nói đến như: Ghi lại toàn bộ âm thanh phát ra trong quá trình các Cóc ngủ, các thói quen như ngủ ngay sau khi vừa ăn xong, uống cà phê, tập thể dục trước khi ngủ... cũng đều sẽ được Sleep Monitor ghi nhận lại giúp bạn cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Đặc biệt hơn, tính năng theo dõi cấu trúc giấc ngủ của Sleep Monitor có thể sẽ khiến các Cóc ngạc nhiên đấy. Thông thường, người ngủ sẽ trải qua 4 giai đoạn trong một giấc ngủ theo thứ tự là Non-REM 1 (giữa lúc thức và lúc ngủ, tức là lúc thiu thiu ngủ hoặc vẫn lơ mơ), Non-REM 2 (bắt đầu ngủ), Non-REM 3 (ngủ sâu) và REM (ngủ có chuyển động mắt nhanh). Thông qua micro điện thoại và cảm biến gia tốc, Sleep Monitor sẽ theo dõi chất lượng và thời lượng của giấc ngủ của các Cóc, cuối cùng là xuất ra biểu đồ để các Cóc tiện theo dõi.

Trên đây là top 05 ứng dụng cần thiết để bứt phá mùa thi cho các Cóc nhà ta. Từ giấc ngủ cho đến học tập, năm ứng dụng này đều có thể lo tất. Các Cóc đã sử dụng ứng dụng nào chưa? Bạn thấy mình đang cần ứng dụng nào nhất? Chúc các bạn có một mùa ôn thi hiệu quả và đạt kết quả thật tốt.

Duy Lương



BÍ KÍP ĐI PHƯỢT TỐI GIẢN VẼN CỰC CHILL CHO SINH VIÊN NHÀ F

Mùa hè chính là lúc các Cóc phượt thủ bắt đầu lên kế hoạch cho những chuyến đi đó đây, khám phá nhiều vùng đất mới. Dưới đây là các tips để đi phượt vừa vui, nhiều kỷ niệm nhưng vẫn an toàn cho họ nhà Cóc nè.

Bắt sóng n+ địa điểm du lịch đẹp nhất

Đầu tiên, việc chọn địa điểm để “ăn chơi” rất quan trọng. Đó không chỉ là nơi có cảnh đẹp, con người thân thiện, đồ ăn ngon mà còn phải hứa hẹn đem lại nhiều trải nghiệm thú vị và phù hợp với nhóm sinh viên nữa. Nếu bạn vẫn đang băn khoăn chưa chọn được điểm đến cho mùa hè của mình, hãy thử xem qua vài gợi ý dưới đây của Cóc Độc nào.

khung cảnh nên thơ, giản dị và yên bình như là trong các bộ phim điện ảnh và MV ca nhạc. Nổi danh là “Vịnh Hạ Long trên cạn”, “Nam thiên đệ nhị động” nên bạn có thể hoàn toàn yên tâm rằng khung cảnh nên thơ chắc chắn sẽ làm xiêu lòng bất cứ Cóc phượt thủ nào. Bên cạnh đó, trải nghiệm đi thuyền giữa cánh đồng lúa nước với những vách núi trập trùng, hang động hoang sơ chắc chắn là rất khó quên rồi.

Hồ Mây

Khác với địa hình của miền Bắc, tại miền Nam, các Cóc sẽ có cơ hội trải nghiệm vùng đất xanh mát, có địa hình trập trùng hơn cả Tam Cốc - Bích Động ngay tại Khu du lịch Hồ Mây. Đây là địa điểm nằm trên lưng chừng núi Tương Kỳ, Núi Lớn - Vũng Tàu, được ví von như một Bà Nà thứ hai, đã mê hoặc

biết bao nhiêu du khách trong nước cũng như nước ngoài. Ngoài ra, Hồ Mây còn là một địa điểm lý tưởng cho các Cóc vui chơi, thỏa sức check-in với vô số cảnh đẹp, hoạt động giải trí ở Hồ Mây.

Nha Trang – Khánh Lê – Đà Lạt

Tuyến đường mới từ Nha Trang lên Đà Lạt theo hướng Diên Khánh – Khánh Lê – Khánh Vĩnh sang Đạ Sar, huyện Lạc Dương với chiều dài khoảng 145 km sẽ là một gợi ý thú vị cho các Cóc FPTU

Cần Thơ và Đà Nẵng đam mê những cung đường dài, đẹp và thơ mộng. Khung cảnh ở đây phải nói là cực kỳ hoang sơ và tuyệt đẹp. Dù là dân phượt thủ không chuyên nhưng chắc hẳn nhiều bạn sinh viên đều đã được biết đến cung đường xinh đẹp này.

Nếu đi ở đoạn đường này, các bạn sẽ được chiêm ngưỡng những thác nước hùng vĩ và còn rất nguyên



Mùa hè là mùa các Cóc có thể thỏa đam mê khám phá các vùng đất mới

Tam Cốc – Bích Động

Đối với các Cóc ở miền Bắc thì Tam Cốc - Bích Động chính là địa điểm du lịch đáng đến hơn cả. Cứ mỗi khi nắng hè rực cả bầu trời thì đó cũng là độ lúa chín vàng khắp Tam Cốc – Bích Động. Đây là nơi các bạn sinh viên có thể “sống ảo” với những



sơ. Dùng chân bện một con suối và thử một ngụm nước mát trong lành, tinh khiết sẽ cho các Cóc cảm thấy thích thú và dễ chịu hơn rất nhiều. Điều ngạc nhiên nhất, cho dù núi đã được san để làm đường, nhưng rừng thì vẫn được giữ lại gần như trọn vẹn.

Bỏ túi bí kíp đi “phượt” thú vị cho sinh viên

Tìm chỗ ở giá mềm: Một gợi ý an toàn mà giá mềm nhất cho Cóc nhà mình chính là “hostel” (dạng nhà ở ký túc xá) hoặc glamping (một dạng cắm trại trong chiếc lều được trang bị đầy đủ nội thất và nhà vệ sinh, chỉ có vào mùa hè). Hai hình thức nhà ở này có giá thuê rất rẻ, thích hợp cho các Cóc đi chơi theo nhóm và đa phần đều có bếp riêng và dụng cụ nấu bếp, Cóc có thể tận dụng để tự chuẩn bị đồ ăn, tiết kiệm chi phí.

Ngoài ra, nếu muốn đắm chìm hoàn toàn vào thiên nhiên, Cóc cũng có thể tự chuẩn bị lều để cắm trại ngủ qua đêm. Tuy nhiên, bạn đừng quên mang theo túi ngủ, áo khoác và tuyệt đối không nên thiếu một số loại đồ đi sẵn mang theo có thể ăn được luôn như bánh mì, xúc xích, nước uống,...

Hành trang gọn nhẹ: Dù đang là mùa hè nhưng không phải địa điểm du lịch nào trên dải đất hình chữ S cũng có nhiệt độ và kiểu thời tiết giống nhau. Thế nên, trước khi đến phượt địa điểm du lịch nào đó, các Cóc nên xem trước dự báo thời tiết để đảm bảo chuẩn bị quần áo đúng với kiểu thời tiết, tránh những ngày mưa, có nhiều sương mù, vì rất dễ xảy ra tai nạn. Tuy nhiên, vì tính chất đi phượt nên các Cóc không nên mang quá nhiều quần áo cồng kềnh vì sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến việc di chuyển đường dài.

Tận dụng “hàng” sẵn có: Bên cạnh những chuyến hành trình tự túc, sinh viên còn có thể tham gia môn vãn chuyến hành trình thực tế từ phòng Hợp tác và Phát triển Quốc tế IC-PDP như Survival Camp được tổ chức thường niên - là một trong những chuỗi hoạt động thử thách độ bền, trí thông minh của người thủ lĩnh. Với chuyến hành trình này, sinh viên có cơ hội được sinh hoạt và trải nghiệm cuộc sống tập thể tưởng chừng “đơn giản” mà vô cùng “khó nhằn”. Ngoài ra, IC-PDP còn tổ chức những chuyến Newbie trip giúp sinh viên có những trải nghiệm đích thực, hiểu biết đúng đắn về các vùng miền khác nhau với các địa điểm đến nức lòng du khách gần xa với những con đường, cảnh vật nên thơ, đảm bảo các Cóc nhà mình check-in mỗi tay.

Những điều cần đặc biệt lưu ý

Quy mô đoàn: Nên hạn chế di chuyển bằng xe máy theo đoàn quá đông người. Đoàn đông gây ra tình trạng khó quản lý đội hình di chuyển khi di chuyển. Việc đảm bảo an toàn trên cung đường núi nhiều đèo dốc khó khăn hơn rất nhiều. Ngoài ra, đoàn đông người cũng có nhiều khả năng xảy ra tình trạng bất đồng ý kiến, gây mất đoàn kết nội bộ, kéo theo những hành động sốc nổi nguy hiểm. Một đội xe phượt an toàn thường ở giới hạn 4-6 xe.

Team leader: Người dẫn đoàn phải là người có kinh nghiệm, quen đường và có khả năng lãnh đạo, khả năng xử lý tình huống tốt. Dẫn đoàn cần phải đặc biệt tinh tế trong việc cho các thành viên trong đoàn dừng nghỉ, cân lượng xăng, chọn chỗ rộng thoáng, cảnh đẹp. Ngoài ra, dẫn đoàn cần phải là một người tương đối thông thuộc và có kinh nghiệm đối với đường đi, các loại biển báo trên đường đi, đặc biệt là chú ý các loại biển báo tốc độ để đảm bảo an toàn cho cả đoàn.

Trên đây là một số bí kíp tuy “nhỏ nhưng có võ”, cực kì cần thiết cho các Cóc ao làng đi phượt tận hưởng kỳ nghỉ một cách trọn vẹn và ý nghĩa.

Hãy đi, hãy trải nghiệm cả chuyến hành trình bằng cả trái tim, đồng thời ý thức về việc khám phá cuộc sống một cách an toàn, đừng vì những bức ảnh trên mạng mà làm ảnh hưởng đến an toàn nha.

Chúc các Cóc có một mùa hè thật tuyệt vời cùng những chuyến đi an toàn, thú vị.



Để chuyến đi chỉ có những kỷ niệm vui, hãy thuộc nằm lòng những bí kíp an toàn trước mọi chuyến đi nhé

Ý Lam



“CỨ SAI ĐI VÌ CUỘC ĐỜI CHO PHÉP”

“Cứ sai đi vì cuộc đời cho phép

Và cứ yêu đi dù rằng mình ngu si

Ai lừa ai, ai hờn ai

Ai giận ai, ai thù ai cho qua đi.

Cứ đam mê dù nhiều người cười chê

Và cứ vui lên vì ta không cô đơn

Vì tôi còn sống, vì tôi còn hát lên

Vì tôi còn viết lên bao điều trong lòng tôi...”

Nhớ lại khi xưa tôi thường ngồi ở một góc bàn trong lớp, ngó đầu qua khung cửa sổ nhìn bầu trời và hát theo những giai điệu này. Ánh mặt trời buổi chiều soi rọi vào mặt tôi - người đang nằm dài thượt, hai tai lấp đầy âm thanh từ chiếc tai nghe phát nhạc. Thực lòng thì tôi chẳng muốn giao tiếp hay kết bạn với ai. Bố mẹ cho tôi học tại trường nội trú cũng vì mong muốn tôi có thêm môi trường để giao tiếp với mọi người. Nhưng kết quả thì tôi vẫn sống cuộc sống của riêng mình, và mọi người xung quanh thì vẫn vậy. Thực ra tôi cũng chưa từng quan tâm đến họ.

Ngày đó tôi rất mê nhạc của Tiên Tiên, nghe thật bay, thật lạ lùng, cảm giác có thể mặc kệ cả thế giới. Đúng như những gì tôi luôn thể hiện. Chắc mọi người nghĩ tôi ngổ ngáo hay cá tính lắm. Chẳng phải vậy, tôi không cố trông khác biệt hay thể hiện cái gì ngông nghênh, thứ duy nhất tôi làm là im lặng. Im lặng giữa mọi người, tôi chỉ nói khi mọi người nhắc đến tôi, trả lời khi ai đó hỏi, chứ hiếm khi tự nhiên nói điều gì. Cả kì đầu năm lớp 10 của tôi diễn ra như thế, ngoại hình bình thường, học lực bình thường, cuộc sống cứ thế trôi đi không có điểm nhấn để mọi người nhớ đến. Câu hỏi duy nhất mọi người thắc mắc về tôi có lẽ chỉ là: Tại sao ít nói vậy? Cho đến một ngày, tôi nhận bài tập nhóm môn Văn, và bất ngờ tôi lại là trưởng nhóm trong khi đây là môn tôi học bình thường và không mấy quan tâm đến.

Tối đó, tôi nằm ở ký túc xá suy nghĩ mình sẽ làm như thế nào, làm việc đội nhóm thực sự khó và không phải trải nghiệm dễ dàng với tôi. Tôi cứ nghĩ mãi, phải gặp và nói chuyện với mọi người ra sao, chân tay như nào. Tôi thậm chí còn đứng trước gương luyện tập như thể sắp thuyết trình trước đám đông vậy. Sau 2 tiếng, tôi thấy mệt, thấy nản và rồi... nằm dài trên giường. Những giai điệu “Cứ sai đi vì cuộc đời cho phép”



lại vang lên bên tai, tôi cứ nghe mãi để giảm stress, lấp đi hàng tấn suy nghĩ hỗn độn lúc này.

Nhưng cứ nghe rồi tôi đột nhiên bật khóc, vội vàng chùi mắt vì sợ các bạn cùng phòng ký túc phát hiện. Những suy nghĩ dẫn tôi nhìn về bản thân mình. Tôi ra nhận bao lâu nay tôi thích điều này muốn điều kia nhưng chẳng dám “cứ” như ai cả. Tôi nghĩ bản thân vui vẻ nhưng thật ra là tôi chưa từng cười vui bao giờ mà chỉ cố tránh đi những tổn thương có thể xảy đến nên không muốn tiếp xúc với ai. Tôi chẳng yêu ghét hay hờn giận ai, vì đơn giản tôi chẳng để ai bước vào cuộc sống của mình.

Cuối cùng thì tôi lựa chọn ghi hết ra giấy để đưa cho mọi người xem. Ngày hôm sau chúng tôi gặp mặt, tôi đưa bản ghi chép cho mọi người mà chẳng nói gì thêm. Dường như cuộc họp nhóm chỉ đến đây là kết thúc thì có một giọng nói cất lên: “*Cái này cần sửa một chút tớ thấy sẽ hợp lí hơn*”. Là tiếng của Thư – một cô bạn trong nhóm. Tôi hơi run và lo lắng nhưng cũng vội gật đầu đồng ý. Mọi người bàn bạc với nhau, tôi chỉ đứng bên cạnh gật gù. Cuối buổi đột nhiên cô kia bạn nắm tay tôi lại và nói: “*Cậu chuẩn bị kĩ càng thật, trước giờ tớ chưa từng chung team với cậu, lần này cùng cố gắng nhé*”. Thực lòng tôi phần khích vô cùng, cảm giác vui vẻ cứ kéo dài mãi. Có lẽ đây là lần đầu tiên tôi có được cảm giác này từ bạn bè. Ngày hôm đó tôi đã



lựa chọn. Lựa chọn mình phải bước ra khỏi vỏ bọc của bản thân, lựa chọn phải đứng lên, lựa chọn hòa nhập với môi trường này. Quyết định là vậy nhưng lựa chọn này thực sự khó khăn với tôi. Tôi sợ, sợ mình sẽ sai, sợ mình bị soi xét, sợ mình không đủ tốt. Thật nhiều sự hoài nghi khiến tôi chần chừ.

Ngày hôm sau đến lớp tôi bắt đầu để ý xung quanh. Mỗi góc lại có các bạn đứng nói chuyện với nhau, chỗ thì cùng ngồi ăn uống. Góc bàn của tôi thì vẫn vậy, tĩnh lặng. Tôi trở về chỗ, lôi tài liệu nhóm ra đọc lại mà chưa hề có được sự thay đổi nào. Chợt tôi thấy Thư.

Chúng tôi cùng chạy lên tầng cao nhất, ngắm nhìn bầu trời HOLA trong xanh gọn chút nắng vàng bàng bạc. Giờ đây chúng tôi đứng bên nhau đồng thanh hét thật to. Thoải mái biết bao! Thư và Mỹ quay sang nhìn tôi và nói: *"Linh này, phải hét to nữa lên, nói chuyện với bọn tao nhiều hơn đi, mày đặc biệt lắm đấy!"*.

Rồi cả đám quay sang nhìn nhau cười khúc khích. Cảm giác này lại gợi lên trong đầu tôi giai điệu quen thuộc ấy: *"Cứ sai đi vì cuộc đời cho phép... Và cứ yêu đi dù rằng mình ngu si... Vì tôi còn sống, vì tôi còn hát lên... Vì tôi còn viết lên bao điều trong lòng tôi..."*.



Quan sát một lúc, tôi cẩn thận đem tài liệu qua bàn Thư rồi mở lời hỏi. Khi ấy Thư ngạc nhiên lắm, cô bạn nhìn tôi giây lát rồi mỉm cười thật tươi, nụ cười ấy làm tôi nhẹ nhõm hẳn. Thư chia sẻ rất nhiệt tình, cả những thứ mà tôi chẳng nghĩ đến để hỏi. Cuối buổi học hôm đó, sau bao lần từ chối, Thư cũng chịu để tôi mời nước, nhưng chỉ là đi cùng nhau chứ nhất định không để tôi trả tiền. Cô bạn rủ thêm Mỹ lớp tôi và hai cô bạn lớp khác. Tôi ngại ngần ngồi cầm ly nước trên tay mà chẳng biết mở lời với mọi người ra sao. Vậy nên đành ngồi nghe các bạn nói chuyện. Những câu chuyện vụn vặt của tuổi học sinh: Hôm nay trên lớp thầy An bị thầy dạy Sinh phạt vì tội ngủ gật, hôm qua bố Thư mới mang một em cún về... Thình thoảng, tôi lại gật gù và thầm vui khi có ai đó nói lên những suy nghĩ thật giống mình: *"Hóa ra, mọi người cũng nghĩ như vậy ư?"* – Tôi thầm nhủ.

Lát sau, Thư quay sang hỏi tôi: *"Linh này, cậu có thích bầu trời HOLA không?"*. Tôi gật gù. Cả đám rủ nhau: *"Vây đi lên tầng thượng Alpha đi, trời bây giờ đẹp lắm"*.

Thì ra trong cuộc sống có những người bạn ở bên là cảm giác như vậy, bao lâu nay tôi luôn tự khép mình lại vì nghĩ cuộc sống mọi người không thể kết nối với mình, không thể hiểu được nhau nên chưa từng chịu nhìn về phía họ.

Sau ngày hôm đó, tôi dần mở lòng hơn, hiểu rằng mình phải học cách cho đi, chia sẻ cảm xúc bản thân. Đó vừa là cách thể hiện màu sắc của riêng mình, vừa học hỏi từ mọi người xung quanh để hoàn thiện và làm mới mình. Lựa chọn thay đổi vốn không phải điều gì dễ dàng. Bạn có thể chọn tiếp tục sống trong chiếc vỏ ốc an toàn hoặc mở lòng để sống vui vẻ, hạnh phúc hơn như cách tôi đã làm. Nếu bạn sợ bị tổn thương, bạn sợ lựa chọn của mình là sai thì hãy nhớ đến câu hát ấy: *"Cứ sai đi vì cuộc đời cho phép"*. Và vì tôi tin, chỉ cần bạn muốn thì sẽ luôn có rất nhiều người sẵn sàng đồng hành cùng bạn trên những chặng đường phía trước.

Cloudy ●



NHỮNG LỰA CHỌN SAI LẦM



Những tháng năm trung học, tớ phải chọn giữa cô bạn thân và đám con gái còn lại trong lớp chỉ vì cô bạn ấy bị cả lớp ghét bỏ bởi lý do rất không đâu. Khi tớ “trượng nghĩa” quyết không từ bỏ bạn bè, hai đứa quần quýt có nhau rồi chơi với các bạn ngoài lớp. Nhưng một thời gian sau, chính cô bạn thân đó đã “bỏ rơi” tớ vì cho rằng tớ phản bội cậu ấy khi có thêm bạn mới. . Lúc đó tớ mới biết thế nào là tiến thoái lưỡng nan. . Không thể hòa đồng lại cùng cả lớp, cũng không còn bạn thân bên cạnh. Mỗi ngày

18 tuổi, tớ đứng trước thật nhiều những lựa chọn

Mọi người đã từng nhìn vẻ ngoài tự tin của tớ mà nói rằng: **Thật tuyệt khi tớ luôn biết mình nên làm gì và có thể thoải mái chọn ra đâu là con đường đúng đắn nhất. Không! Thật ra để có được những gì các cậu thấy, tớ cũng phải vật lộn, đánh cược với chính mình và cả tương lai của bản thân để dẫn tạo ra một “tớ” như hôm nay.**

Từ nhỏ tớ đã là đứa trẻ không thể chọn lựa. Khi buộc phải làm điều đó, tớ luôn hoảng loạn, phân vân, chọn cái này thì lại không nỡ bỏ cái kia: Đơn giản như việc chọn giữa đi nhà sách đọc Doraemon hay đi ăn thịt nướng mỗi cuối tuần khi tớ đạt học sinh giỏi chẳng hạn. Cũng khó khăn lắm đấy. Lớn hơn một chút, tớ phải chọn lựa giữa cuộc đánh trận giả ngoài bãi đất trống cùng anh em trong xóm hay ngồi vào bàn học. Ba mẹ tớ thì siêu khó tính, nhất là với chuyện học của con cái. Tớ lại không thích học. Tớ muốn đi chơi, muốn trèo lên lưng những thằng bạn rồi chỉ huy trận chiến, nhưng như vậy tớ sẽ bị mẹ cho ăn đòn vì không chịu học bài. Vậy là vì sợ đau mà tớ đành miễn cưỡng ngồi học. Lúc đó tớ đã nghĩ sự lựa chọn này là sai bởi nó chẳng khiến tớ vui. Nếu không vì nhát gan thì tớ chọn đi chơi mới là đúng nhất rồi. Đó là lúc tớ bắt đầu trải nghiệm nhiều thứ hơn, phức tạp hơn và khó hiểu hơn.

đến trường khiến tớ sợ đến mức chán nản cả việc đi học. Khi ấy tớ nghĩ: *“Lại thêm một lựa chọn sai nữa rồi”*.

Mọi người bắt đầu nói xấu tớ. Bản tính hiếu thắng của tớ nói rằng nếu người ta đã nghĩ mình như vậy thì hãy trở thành một con người quan hệ rộng và “sổi đời” luôn cho bố ghét, khi đó thì không ai có thể ăn hiếp mình nữa. Nhưng lý trí tớ lại nói rằng nếu tớ thật sự học theo những thói hư tật xấu học đường, tớ sẽ đánh mất tương lai xán lạn đang chờ và phụ sự kỳ vọng của ba mẹ.

Đứng trước hai bản ngã, tớ quyết định chọn – cái – sai. Vì tớ nghĩ muốn bảo vệ bản thân thì phải trở nên mạnh mẽ. Tớ cả gan cược rằng tớ sẽ chỉ “hòa nhập chứ không hòa tan”, tớ trong tương lai sẽ biết giữ chừng mực giữa cái nên và không nên dù có lỡ bước vào cái xấu nào đi chăng nữa.

Khoảng thời gian đầu, tớ không cân bằng được việc đi chơi để quen nhiều bạn mới hơn và chuyện học. Tớ có lỗi với ba mẹ thời gian đó, tớ biết như vậy là sai nhưng không thể quay đầu được, nên tớ đã chấp nhận học hè điên cuồng để lấy lại kiến thức bị hỏng. Tớ lo sợ đây sẽ lại là một lựa chọn sai lầm của mình.

Sau bao lần phải lựa chọn, đã có lúc tớ thấy chán nản vô cùng. Nhưng sau tất cả, tớ không hề thấy hối hận. Tớ không hối hận vì năm đó ở nhà học bài thay vì đi đánh trận giả bởi tớ đã có thể thấy nụ cười của mẹ khi nhìn đứa con gái ngồi vào bàn chăm chỉ viết bài.



Tớ không hối hận vì ngày đó bảo vệ cô bạn thân trước sự bài xích của cả lớp. Dù thế nào chúng tớ đã có quãng thời gian thật vui và những kỷ niệm khó quên. Sau này khi đã bớt những ngô nghê, khờ dại, hai đứa vẫn có thể ngồi lại với nhau và kể về những năm tháng tươi đẹp ấy. Tớ cũng không hối hận khi chọn trở

Cho dù hôm đó xấu hay đẹp, mình giỏi hay mình dở thì đều do chính mình hưởng thụ và gánh chịu chứ không phải là ai khác. Nên dù có ra sao cũng hãy mỉm cười đón nhận, vì ngày sau và ngày sau nữa đều là những ngày tuyệt vời nếu ta dành thời gian trau dồi bản thân và yêu thương người xứng đáng.



Chúng ta luôn có quyền lựa chọn hạnh phúc

nên gai góc, những lần trốn học đi chơi để có được thật nhiều trải nghiệm mà bạn bè đồng trang lứa không thể có. Khi quen được với nhiều người với nhiều tính cách, trải qua nhiều chuyện xích mích tuổi học trò, bản thân tớ học được cách ứng xử khéo léo và nhạy bén hơn từng ngày. Mỗi một mối quan hệ giúp tớ dần hoàn thiện tính cách của mình, biết cương biết nhu, biết khắc phục những điểm chưa tốt để trưởng thành hơn.

Mười tám tuổi, cuộc đời tớ đã đưa ra rất nhiều những lựa chọn. Những sự lựa chọn đã qua, khi nhìn lại cũng đều đọng lại trong tớ nhiều kỉ niệm. Nếu lựa chọn khác đi thì biết đâu tớ của ngày hôm nay cũng sẽ khác, bớt gai góc, trở thành một đứa con ngoan theo đúng nghĩa của các bậc phụ huynh. Nhưng tớ không hối hận vì những bài học tớ đã có được, những con người tớ đã gặp, những tình cảm chân thành tớ đã nhận.

Tớ nhận ra không có sự lựa chọn đúng hay sai, chỉ có sự lựa chọn phù hợp với bản thân. Dù người ngoài có gièm pha thì sao chứ?

Chỉ cần còn sống một giây phút nào, thì đều còn cơ hội để thay đổi dòng chảy số phận. Chẳng có gì trên đời là ngẫu nhiên cả. Mọi chuyện xảy ra với chúng ta dù tốt dù xấu nhất định đều mang một mục đích gì đó: cho cậu một trải nghiệm mới, dạy cậu một bài học mới, tặng cậu một người bạn mới hay trao cho cậu một cuộc tình mới chẳng hạn?

Chọn sai thì chọn lại, chẳng sao cả! Cuộc đời không dài để bắt đầu lại, nhưng cũng đủ để thay đổi số phận của mình theo chiều hướng tốt đẹp hơn, chỉ cần có niềm tin và sự quyết tâm. Vậy nên, đừng sợ mà hãy vươn mình tung cánh bay lên bầu trời, dù chẳng biết đích đến là ở đâu cả thì cũng đừng quên vỗ cánh. Để cảm nhận rằng chúng ta đang sống chứ không phải chỉ đang tồn tại!

Thụy Khanh ✨



TUỔI TRẺ KHÔNG HỐI TIẾC

Người ta thường nói tuổi trẻ là quãng thời gian đẹp nhất của cuộc đời, lúc mà chúng ta có đầy đủ sức khỏe, thời gian và một trái tim yêu đời... Thế nhưng, với nhiều người, dấu ấn còn đọng lại của quãng đường tuổi trẻ đó chỉ là những dở dang, sai lầm và sự nuối tiếc. Bởi như Huyền Chip đã nói “Sống không đúng cảm, uống phí thanh xuân”, bạn đã đủ dũng cảm để sống một tuổi trẻ thật ý nghĩa? Cuốn sách “Tuổi trẻ không hối tiếc” sẽ phần nào giúp bạn trả lời câu hỏi đó.

Chúng ta thường không ý thức được sự ngăn ngừi của tuổi trẻ. Như một cái chớp mắt, tuổi trẻ vụt qua khiến chúng ta ngỡ ngàng nhận ra “mình lỡ hẹn rồi”. Những điều chưa kịp nói, những thứ chưa kịp làm mãi sẽ ở lại đâu đó trên chuyến tàu tuổi trẻ không tấp về khứ hồi. Chính bởi vậy, cuốn sách “Tuổi trẻ không hối tiếc” của Huyền Chip là một trong những cuốn sách tôi yêu thích nhất. Những tâm tư, chia sẻ và lời khuyên chân thành được chị thu lượm qua những trải nghiệm và cả cái chết hoang dã, luôn cháy hết mình vì cuộc đời của chị đã được đúc kết trọn vẹn qua cuốn sách khiến tôi không khỏi ấn tượng. Và cũng từ chính những điều ấy, tôi tìm thấy lý tưởng sống cho bản thân mình.

“Tuổi trẻ không hối tiếc” của Huyền Chip tổng hợp những điều mà chị đã học được trong quãng thời gian thanh xuân của mình khi “độc hành” xách ba lô lên và đi các nước trên thế giới, cũng như trong cả quá trình học tập tại Stanford – một trường đại học danh tiếng tại Mỹ.

Cuốn sách gồm 4 chương: Hành trình trở thành người lớn, Học, Làm và Cháy. Điều khá đặc biệt của cuốn sách nằm ở lời tựa mở đầu được tác giả viết rất chân thành. Huyền Chip nói về hoàn cảnh của chị và cách chị lựa chọn con đường đi riêng của mình mà không chọn con đường “truyền thống” như những người khác. Chị chia sẻ rằng, chị không trông đợi cuốn sách sẽ giúp độc giả của chị vấp ngã ít đi, mà chị mong đợi chúng ta đứng lên sau mỗi lần vấp ngã. Cá nhân tôi rất yêu thích lời tựa ấy, thậm chí, chính những chia sẻ rất thật trong đó đã khiến tôi càng muốn đọc và tìm hiểu sâu nội dung cuốn sách.

Xuyên suốt cuốn sách là ý nghĩa của “đi”: Đi để khám phá những vùng đất mới, trải nghiệm những nền văn hóa mới, tích lũy kỹ năng và những mối quan hệ mới. Với chuyến đi vòng quanh thế giới của mình, Huyền Chip đã truyền cảm hứng cho nhiều bạn trẻ dám sống với đam mê, dám theo đuổi ước mơ. Và bên cạnh đó,

Tuổi trẻ không hối tiếc

HUYỀN CHIP





tác giả cũng dành một phần của cuốn sách để nói về cái chết. Một lẽ dĩ nhiên, ai rồi cũng sẽ chết đi. Nhưng cái chết không đáng sợ, đáng sợ hơn là khi chết đi không để lại điều gì ý nghĩa cho cuộc đời. Bởi thế, Huyền Chip luôn nhấn mạnh bản thân luôn phấn đấu vì một cuộc sống không xoàng xĩnh.

"Một cuộc sống không xoàng xĩnh, với tôi, là một cuộc sống có ý nghĩa. Là cuộc sống mà tôi tạo ra được giá trị thực sự, giúp đỡ được nhiều người, cho đi nhiều hơn là nhận. Là cuộc sống sau khi tôi chết đi, sẽ có người thương tiếc sự ra đi của tôi không phải vì mối quan hệ máu mủ, mà bởi vì tôi đã góp phần tạo nên những thay đổi tích cực trong cuộc sống của họ".

Song song với những câu chuyện cá nhân, những lời tâm sự chân thành còn là những kinh nghiệm chị muốn chia sẻ với các độc giả trẻ về chuyện học hành, làm việc, yêu đương, đi và sống cùng những sự so sánh khác biệt giữa Việt Nam và các nước phương Tây trong quan điểm về quyền tự do thể hiện cái "tôi", về môi trường giáo dục, tiền bạc...

Nhưng có lẽ, phần tôi thích nhất trong "Tuổi trẻ không hối tiếc" là chương "Hành trình trở thành người lớn" – "Viết cho em". Đó vừa là lời tâm sự mà Huyền gửi cho em trai 18 tuổi của chị, lại vừa là lời tâm sự chị gửi cho những bạn trẻ đang ngồi trên ghế nhà trường. Tuổi 18 – cái tuổi mà chị định nghĩa "đã hết là trẻ con mà vẫn chưa biết làm người lớn", cái tuổi bạn phải đưa ra những quyết định mang tính bước ngoặt trong cuộc đời. Thành công hay thất bại sau này, một phần cũng do tuổi 18 ấy. Bỡ ngỡ, sợ hãi, đơn độc, nghĩ rằng không ai hiểu mình, không biết mình muốn gì, phải đưa ra những quyết định quan trọng của cuộc đời mà chẳng có cách nào biết nó đúng hay sai? Đặc biệt hơn, đó là cảm giác không chỉ của các bạn trẻ đang trong độ tuổi ấy mà còn là cảm giác của Huyền gần 10 năm về trước.

Chính những tâm sự về tuổi 18 ấy khiến tôi cảm nhận được sự đồng cảm giữa bản thân và tác giả.

Thì ra, một con người tự nhận là "bất kham", khác biệt và mạnh mẽ như thế cũng từng có cảm giác ấy – cảm giác chơi vơi giữa ngã ba đường, giữa ngã ba của những sự lựa chọn.

Câu nói mà tôi thích nhất và cũng là câu nói khiến tôi suy nghĩ nhiều nhất trong chương này là: "Đừng



bao giờ làm bất cứ điều gì chỉ vì ai đó bảo em làm điều đó, bởi ai cũng làm nó, hay bởi vì em đã làm nó bao nhiêu năm nay rồi. Cuộc sống của em được định nghĩa bởi những quyết định em đưa ra". Những lời khuyên của chị dành cho đứa em trai "bé bỏng" ấy cũng khiến tôi suy nghĩ rất nhiều. Bởi chính bản thân tôi cũng đã, đang ở cái ngưỡng mười tám, đôi mươi đầy thử thách ấy.

"**Tuổi trẻ không hối tiếc**" là lời tâm sự chân thành của một người chị đầy trải nghiệm và cũng nhiều kinh nghiệm dành cho các bạn trẻ. Với tôi, "**Tuổi trẻ không hối tiếc**" chưa phải là một cuốn sách với những quan niệm và lời khuyên hoàn hảo. Đồng tình có, không đồng tình cũng có, nhưng khi đọc cuốn sách, tôi dường như hiểu nhiều hơn về bản thân, có thời gian nhìn lại chính mình và đã có thể đặt ra quyết tâm tạo nên một thời thanh xuân rực rỡ.

Diệu Vi ✨



CÓC CƯỜI

Đã cười phải sướng, đã sướng phải cười

HOÀN CẢNH SINH VIÊN

Hai Cóc ngồi trong Ký túc xá nói chuyện với nhau:

- Ở phòng tao có thằng ăn sáng hết ba đĩa xôi to tướng!
- Khủng khiếp thế!
- Vậy mà chưa nhất đâu, thằng ở phòng bên cạnh ăn đến năm đĩa cơ!
- Trời!
- Kinh ngạc lắm hả?
- Ủ! Sức chứa cỡ trung bình thôi, nhưng tao thắc mắc là tiền đâu mà chúng nó ăn dữ thế?!

LÀM THÊM... ĐÚNG CHUYÊN NGÀNH

Cóc thông thái: Là sinh viên thì cũng nên đi làm thêm, kiếm tiền ăn học!

Cóc ngáo ngơ: Phải!

Cóc thông thái: Mà cũng phải phù hợp với chuyên ngành mình đang học để phát huy kiến thức!

Cóc ngáo ngơ: Đúng!

Cóc thông thái: Cho nên, tao với mày đang học An ninh mạng...

Cóc ngáo ngơ: ... thì kiếm thêm bằng nghề... bảo vệ quán net!

XẢ LÁNG

Năm mới, một Ong Vàng vào căn tin của trường:

- Em muốn một ly nước với nửa ổ bánh mì.
- Chỉ thế thôi à? – nhân viên phục vụ hỏi lại.
- Thôi được, đã xả láng thì cho xả láng luôn. Anh cho một xô nước và một ổ bánh mì đi.

VIẾT THƯ CHO CHÍNH MÌNH

Trong giờ học, một Cóc đầu đinh đang hý hoáy viết thư cho Cóc điệu đà. Giảng viên phát hiện, liền tiến đến:

Giảng viên: Em đang viết gì vậy?

Cóc đầu đinh (lúng túng): À... dạ em đang viết thư cho... cho chính mình ạ.

Giảng viên: Vậy trong thư em nói gì?

Cóc đầu đinh: Dạ ngày mai nhận thư em mới biết được ạ.



CÓC ĐỒ
Thử tài thách đố



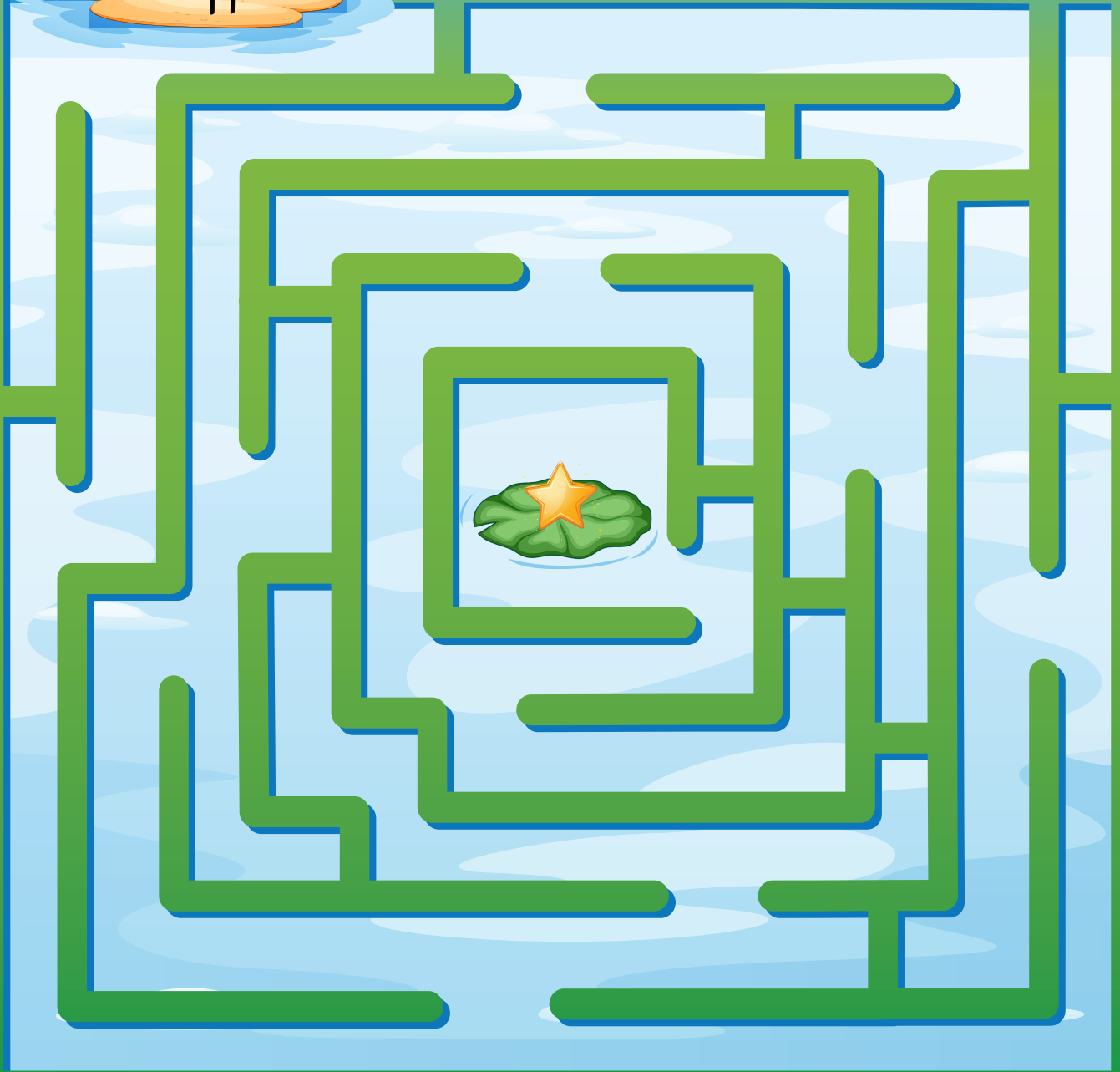
CÓC NHỚ NHÀ

Đố bạn trong 3 giây vẽ được đường cho... Cóc nhảy về nhà trong bức hình dưới đây.

Trong cuộc sống, lựa chọn nào cũng có sẽ ý nghĩa nhất định, nhưng trong trò chơi này, bạn sẽ chỉ có thể tìm ra 1 lựa chọn chính xác duy nhất để đưa chú Cóc trong hình về đúng với chiếc lá sen của mình thôi.

Hãy thử tài tinh mắt của mình nhé.

00:03
MINUTES SECONDS





TỔ CHỨC GIÁO DỤC FPT

CÓC ĐỌC và những người bạn

Ấn phẩm Cóc đọc và Những người bạn
Ao làng - Nơi ộp oạp của họ nhà Cóc, Ong, Sư Tử, Nhái bén,Ếch cốm

Chịu trách nhiệm biên tập
TS. Lê Trường Tùng

Thư ký tòa soạn
Nguyễn Thị Thu Nga

Ban biên tập
Hà Hải Ngân
Hồ Thị Khánh Như

Thiết kế
Nguyễn Hà

Địa chỉ
Tổ chức Giáo dục FPT
Khu Công nghệ cao Hòa Lạc, Thạch Hòa, Thạch Thất, Hà Nội.

Email: cocdoc@fe.edu.vn

Giấy phép xuất bản
Số 3885/GP-XBBT-STTTT
Ngày cấp: 13/08/2019

Nơi in: Công ty Cổ phần Khoa học và Công nghệ Hoàng Quốc Việt
Văn phòng giao dịch: Số 18, phố Hoàng Quốc Việt, phường Nghĩa Đô, quận Cầu Giấy, thành phố Hà Nội
Xưởng in: Số 55, ngõ 163 phố Cầu Cốc, phường Tây Mỗ, quận Nam Từ Liêm, thành phố Hà Nội
Số lượng phát hành: 1100 quyển/tháng
Số: July 2020