



SHADOW WORK · ĐỐI DIỆN SỰ THẬT

Thoát Khỏi Chiếc Bẫy So Sánh Đồng Trang Lửa

Phân định ranh giới giữa sân khấu hào nhoáng của người khác và hậu trường chật vật của chính mình, giúp người mới đi làm tìm lại sự vững vàng và tự do nội tại.

1. Ba Ảo Ảnh Phổ Biến Khi Lướt Mạng Xã Hội Lúc Nửa Đêm

Ảo Ảnh Vạch Đích

Lầm tưởng rằng mọi người đều xuất phát cùng một vạch và có cùng một đích đến, từ đó coi sự thăng tiến của bạn bè là bằng chứng cho sự thất bại của mình.

Ảo Ảnh Toàn Diện

Nhìn thấy một bức ảnh hào nhoáng với mức lương cao liền tự vẽ nên một cuộc sống hoàn hảo không tì vết, quên mất những áp lực và cái giá họ phải trả.

Ảo Ảnh Cháy Giai Đoạn

Cho rằng hai năm đầu đi làm phải có ngay thành tựu rực rỡ, dẫn đến tâm lý đứng núi này trông núi nọ và liên tục nhảy việc làm hỏng nền móng.

2. Bảng Phân Định: Sân Khấu Ảo vs Hậu Trường Thật

Khía Cạnh	Sân Khấu Mạng Xã Hội (Người Khác)	Hậu Trường Thực Tế (Bản Thân Bạn)
Nội Dung Hiển Thị	Ảnh chụp chỉnh chu, thư mời làm việc, tiệc tùng và những chuyến công tác sang trọng.	Những giọt mồ hôi, căn phòng trọ nhỏ, quạt máy kêu rè rè và những hộp cơm mua vội.
Cảm Xúc Thật Sự	Những góc khuất lo âu, áp lực doanh số và chúng mất ngủ không bao giờ được chia sẻ.	Cảm giác mệt mỏi, hoang mang và tự ti vì đem so đo với những hình ảnh đã qua chỉnh sửa.
Nhịp Điệu Phát Triển	Một vài khoảnh khắc vinh quang được phóng đại tối đa để thu hút lượt tán thưởng.	Quá trình cặm rế chậm rãi, học việc, sửa sai và tích lũy từng kỹ năng cơ bản mỗi ngày.
Thước Đo Thành Công	Sự công nhận nhất thời và những tràng pháo tay của những người ngoài cuộc.	Năng lực thực chiến bền bỉ và sự vững vàng của chính bạn so với sáu tháng trước.

“ Cuộc đời không phải đường đua một trăm mét nơi tất cả cùng chung đích đến. Cây tre mất bốn năm đầu tiên chỉ để cắm rễ sâu xuống đất, trước khi vươn cao hàng chục mét. Đừng đem sự nỗ lực âm thầm của bạn đi cân đo với ánh hào quang của người khác.

1. Bảng Tự Đo Lường Mức Độ Lo Âu So Sánh Xã Hội

Dấu Hiệu Nhận Biết Cơ Nghiện So Sánh	Hiếm Khi	Đôi Khi	Thường Xuyên
1. Sau khi lướt mạng xã hội thấy bạn bè thành công, bạn thấy lồng ngực thắt lại và mất ngủ.	☐	☐	☐
2. Bạn thấy mức lương hiện tại là một sự thua kém và liên tục muốn nhảy việc để bằng bạn bè.	☐	☐	☐
3. Bạn né tránh những buổi gặp gỡ bạn cũ vì sợ bị hỏi về chức danh, công ty và thu nhập.	☐	☐	☐
4. Bạn dễ bị thu hút bởi những cơ hội làm giàu nhanh, kiếm tiền thụ động cấp tốc trên mạng.	☐	☐	☐
5. Bạn khó có thể thật lòng chúc mừng khi đồng nghiệp hay bạn bè đạt được một bước tiến lớn.	☐	☐	☐

2. Giao Thức 3 Bước Định Vị Lại Tọa Độ Tự Thân

1 Cai Nghiện Sân Khấu Ảo Và Lọc Thông Tin

Cạn đảm bấm nút tạm ẩn hoặc hủy theo dõi những tài khoản chuyên khoe khoang của cái gây áp lực tâm lý. Dành thời gian đó đọc sách chuyên môn, đi ngủ sớm và chăm sóc bữa ăn.

2 Đổi Câu Hỏi Từ So Đo Sang Thấu Hiểu Cái Giá

Mỗi khi thấy ai đó đạt thành tựu, hãy tự hỏi họ đã phải đánh đổi sức khỏe hay sự bình an nào. Nếu bạn không sẵn sàng trả cái giá đó, hãy mỉm cười chúc phúc và quay về với phần việc của mình.

3 Chỉ Đo Lường Với Chính Mình Của Sáu Tháng Trước

Thước đo duy nhất có giá trị là sự tiến bộ của bạn so với quá khứ. Tập trung vào những kỹ năng mới đã học được, khả năng kiểm soát cảm xúc và sự kiên trì trong công việc mỗi ngày.

 Bài Tập Viết Tay: Định Vị Giá Trị Riêng Của Bản Thân

Hãy viết ra ba điều bạn đã nỗ lực làm tốt hơn so với chính mình của sáu tháng trước:

Đọc Chuyên Khảo Hoàn Chính Tại g nolirt

Quét mã QR bên cạnh để đọc bài viết gốc, theo dõi các bài phân tư tâm lý thực chiến và tham gia cộng đồng người học suốt đời tại TriLong Atlas.

