



Tại sao nghỉ hè, thi tốt nghiệp: Tâm lý vị kỷ nặng đến vậy?

ISSN: 2734-9195

11:51 30/06/2025

Từ tinh thần Phật giáo, khó hay dễ không phải là vấn đề chính. Quan trọng hơn là chúng ta có nhìn thấy bài học ẩn sau cái “khó” ấy hay không. Và nếu thấy được, thì dù có rớt một kỳ thi, con người ta vẫn có thể thi đậu trong hành trình trưởng thành.

Khi một đề thi khó trở thành “tâm bão” của dư luận, phải chăng đã đến lúc ta dừng lại để hỏi: Khó là do đề, hay do tâm chưa đủ vững? Phật giáo không né tránh khổ đau, cũng không tô hồng thử thách. Mà dạy ta nhìn thẳng, với chính kiến, chính niệm, để vượt qua với trí tuệ và từ bi. Bài viết không chỉ dành cho thí sinh, mà cho cả người lớn đang vô tình biến con cái thành nạn nhân của kỳ vọng.

Khi đề thi trở thành “tâm bão”



Ảnh: Facebook

Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2025 vừa khép lại, nhưng dư âm vẫn đang lan rộng khắp mạng xã hội. Hàng loạt bài viết, bình luận và video chia sẻ cảm xúc “sốc” vì đề Ngữ văn “vượt tầm”, đề Toán “khó thở”, đề tiếng Anh “bẻ lái”... xuất hiện như một cơn bão.

Từ học sinh đến phụ huynh, từ giáo viên đến cư dân mạng đều có chung một cảm giác: đề thi năm nay khó “hơn lên giờ”.

Nhưng rồi, trong muôn vàn ý kiến bức xúc, hoài nghi và cả sự thất vọng, có lẽ cũng cần một khoảng lặng để nhìn lại: *Khó là do đâu? Và cái “khó” ấy thật sự nằm ở đề thi, hay nằm ở điều gì sâu xa hơn?*

Từ góc nhìn Phật giáo, một hệ thống tư tưởng luôn hướng tới sự hiểu biết đúng đắn (chính kiến) và con đường trung đạo, ta có thể gạt đục khơi trong để thấy rõ không chỉ bản chất vấn đề, mà còn thấy rõ chính mình.

Đề khó - thực tại hay cảm xúc?

Không thể phủ nhận rằng, nhiều thí sinh năm nay gặp khó khăn thật sự khi làm bài. Có em bật khóc ngay sau khi thi xong. Có em nói với cha mẹ: “Con đã cố hết sức rồi, nhưng đề vượt quá tầm của con”. Những dòng chia sẻ đó không phải giả vờ hay làm quá. Đó là cảm xúc thật của những người trẻ vừa trải qua một thử thách lớn.



(Ảnh: Internet)

Nhưng rồi, cũng có không ít em khác bình tĩnh hơn, chấp nhận đề thi như một phần của hành trình thi cử. Có giáo viên nói: “Đề không ngoài chương trình, chỉ là lạ cách hỏi, đòi hỏi suy nghĩ, vận dụng chứ không học thuộc lòng được”.

Vậy, ***khó là do đề, hay do mình chưa quen với cách học tư duy? Khó là do chương trình, hay do tâm lý “học để thi”, “học tủ”, “học gắp”?***

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật dạy: “Không phải do thế giới gây khổ cho con người, mà do tâm con người nhìn thế giới như là nguyên nhân của khổ đau”.

(AN 3.61 - Tâm là chủ)

Khổ vì đề thi, suy cho cùng, cũng là một dạng phản ứng tâm lý, khi kỳ vọng không tương ứng với thực tại.

Cái khổ nằm ở đâu?

Phật giáo nhìn mọi hiện tượng qua lý duyên khởi, cái này có thì cái kia có, cái này sinh thì cái kia sinh. Một đề thi khó không tự nhiên xuất hiện, cũng không phải “âm mưu” nào đó từ trên cao, mà là hệ quả của cả một tiến trình: cải cách giáo dục, thay đổi định hướng thi cử và tâm thế tiếp nhận của xã hội.



(Ảnh: Internet)

Điều đáng tiếc không nằm ở chỗ đề khó hay dễ, mà ở chỗ:

- + Chúng ta đã quá quen với việc học để đối phó, học vì điểm số, học vì kỳ vọng.
- + Nhiều học sinh đánh đồng điểm thi với giá trị bản thân, nên dễ rơi vào hụt hẫng khi thất bại.
- + Không ít cha mẹ chuyển nỗi sợ của mình sang con cái, tạo ra áp lực vô hình, không lời.

Cái khổ lớn nhất, theo Phật giáo, là khổ do chấp thủ, bám víu vào cái “tôi” muốn được công nhận, sợ mất mặt, sợ rớt lại phía sau. Chính tâm lý vị kỷ ấy làm tăng thêm trọng lượng cho hai chữ “đề thi”.

Trung đạo trong học đường: không buông xuôi, không cực đoan

Phật giáo không khuyên chúng ta tránh né khó khăn, nhưng cũng không cố vũ ép mình phải vượt qua bằng mọi giá. Điều mà đạo Phật nhấn mạnh là trung đạo, đi giữa hai cực đoan của buông xuôi và cưỡng cầu.

Trong giáo lý Bát Chính Đạo, có ba nguyên tắc rất phù hợp với bối cảnh này:

Giáo lý Phật giáo	Ứng dụng vào học tập - thi cử
Chính tinh tấn (Sammā-vāyāma)	Siêng năng, kiên trì đúng cách, học đều, học thật, không học tủ.
Chính niệm (Sammā-sati)	Tỉnh thức trong từng hành động, biết mình đang học gì, vì sao học, học để làm gì.
Chính kiến (Sammā-diṭṭhi)	Hiểu đúng về giá trị của tri thức, của sự rèn luyện, không ảo tưởng điểm cao là tất cả.

Các em học sinh, được tiếp cận học tập bằng tâm thế như vậy sẽ không bị sốc khi đề thay đổi, vì các em không học để thi mà học để hiểu, để trưởng thành.

Cha mẹ, thầy cô, xã hội: Đang làm khổ nhau bằng kỳ vọng?

Ở một chiều khác, có lẽ đã đến lúc xã hội cần tự soi lại mình. Liệu có phải ta đang làm khó chính con em mình bằng một hệ thống kỳ vọng chất chồng?



(Ảnh: Internet)

- + Học sinh học từ sáng đến khuya, lịch học kín đặc, học thêm không nghỉ.
- + Phụ huynh thì sợ con “tụt lại”, đua nhau đầu tư, ép học, chọn trường.
- + Truyền thông thì không ngừng “gán nhãn” người thành công là người đỗ đại học top đầu.

Tất cả tạo thành một vòng xoáy tâm lý, trong đó học sinh chỉ là nạn nhân cuối cùng. Như lời Phật dạy trong Kinh Pháp Cú: “Không ai có thể làm hại mình nhiều như chính tâm mình hướng sai đường”. (Dhammapada 42)

Chúng ta không thể đòi hỏi một nền giáo dục nhân bản nếu bản thân người lớn vẫn còn tâm lý vị kỷ, lấy thành tích làm thước đo duy nhất.

Thi không phải để thắng - mà để hiểu mình

Nếu được tiếp cận theo tinh thần Phật giáo, kỳ thi không nên được xem là “cuộc chiến sống còn”, mà là bài kiểm tra nội lực và sự chín chắn. Có những học sinh không đạt điểm cao, nhưng chính nhờ bài thi khó mà các em nhận ra những lỗ hổng kiến thức, thói quen học chưa đúng cách và cả điểm yếu tâm lý của bản thân.

Thất bại cũng là một loại trí tuệ, nếu ta biết quay về và học từ đó. Như các thiền sư thường dạy: “Ngã xuống ở đâu, hãy nhìn lại chỗ ấy mà đứng lên”.

Khó - là một nhân duyên, không phải kẻ thù

Một đề thi khó có thể gây tranh cãi, nhưng cũng có thể là cơ hội. Cơ hội để giáo dục nhìn lại chính mình. Cơ hội để học sinh rèn luyện bản lĩnh. Và là cơ hội để phụ huynh buông bớt những kỳ vọng áp đặt, mà quay về đồng hành thật sự cùng con.

Từ tinh thần Phật giáo, khó hay dễ không phải là vấn đề chính. Quan trọng hơn là chúng ta có nhìn thấy bài học ẩn sau cái “khó” ấy hay không.

Và nếu thấy được, thì dù có rớt một kỳ thi, con người ta vẫn có thể thi đậu trong hành trình trưởng thành.

Tác giả: **Thường Nguyên**

Chú thích: Bài viết thể hiện cách tư duy, sử dụng ngôn ngữ và diễn đạt riêng của tác giả