## **BÀI 1: RÈN LUYỆN MỘT SỐ NÉT TÍNH CÁCH CÁ NHÂN**

### **PHẦN TRẮC NGHIỆM**

#### **1. NHẬN BIẾT**

**Câu 1:** Theo em, tính cách cá nhân là gì?

1. Cách chúng ta muốn đánh giá hành vi của con người trong quan hệ của con người với người khác.
2. Tính cách là những tính chất, đặc điểm về nội tâm của mỗi người, ảnh hưởng trực tiếp đến suy nghĩ, hành động và lời nói của người đó.
3. Cách chúng ta muốn đánh giá hành vi của con người trong quan hệ của con người với thế giới bên ngoài.
4. Tính cách là những suy nghĩ nội tâm của mỗi người, ảnh hưởng trực tiếp đến hành động và lời nói của người đó.

**Câu 2:** Nhận định nào sau đây là **đúng**?

1. Tính cách con người thường có xu hướng biến đổi theo thời gian.
2. Môi trường sống không hề tác động đến việc hình thành tính cách con người.
3. Tính cách được chia làm 2 nhóm chính bao gồm tính tốt và tính chưa tốt.
4. Tính cách con người có tính bất ổn và thiếu bền vững.

**Câu 3**: Mục đích của việc khác phá tính cách cá nhân của bản thân là:

1. Nâng cao giá trị của bản thân trong mắt người khác.
2. Hiểu được điểm mạnh từ đó phát triển bản thân hơn nữa.
3. Thu hút ánh nhìn của mọi người xung quanh.
4. Khiến mọi người nể phục, ngưỡng mộ bản thân.

**Câu 4**: Đâu là tính từ để miêu tả nét tính cách tích cực của bản thân:

1. Thiếu chính kiến.
2. Lười biếng.
3. Dễ cáu giận.
4. Chu đáo.

**Câu 5**: Theo em , người ích kỉ là người như thế nào?

1. Bao dung, tha thứ cho lỗi lầm của người khác
2. Luôn có suy nghĩ lạc quan, tích cực.
3. Vui vẻ, cởi mở và thân thiện với mọi người.
4. Thờ ơ với người xung quanh, đòi hỏi lợi ích cá nhân.

**Câu 6:** Theo em, tính cách cẩn thận sẽ có ảnh hưởng gì đến học tập và các mối quan hệ?

1. Mang lại tình yêu thương và tình bạn tốt đẹp.
2. Bị mọi người xa lánh.
3. Giúp em hòa đồng, dễ kết bạn , làm thân với mọi người hơn.
4. Luôn hoàn thành công việc chỉn chu và được mọi người tin tưởng.

**Câu 7:** Đặc điểm của tính thiếu kiên nhẫn là gì?

1. Thiếu quyết đoán trong quá trình thực hiện công việc.
2. Mất tập trung trong quá trình hoàn thành công việc.
3. Nỗ lực hoàn thành công việc đến cùng.
4. Thường xuyên bỏ dở công việc giữa chừng.

**Câu 8**: Theo em, cảm xúc là gì?

1. Phản ứng sinh lí của con người trước tác động của yếu tố ngoại cảnh.
2. Phản ứng não bộ của con người trước tác động của yếu tố ngoại cảnh.
3. Phản ứng, sự rung động của con người trước tác động của yếu tố nội tâm.
4. Phản ứng, sự rung động của con người trước tác động của yếu tố ngoại cảnh.

**Câu 9**: Đâu là nhận xét **đúng** về cảm xúc của con người?

1. Những trạng thái tâm lý mang tính khách quan bên trong ít khi có các biểu hiện bên ngoài cụ thể qua từng nét mặt, cử chỉ, hành động, đặc điểm tư thế, động tác.
2. Những trạng thái tâm lý mang tính chủ quan bên trong ít khi có các biểu hiện bên ngoài cụ thể qua từng nét mặt, cử chỉ, hành động, đặc điểm tư thế, động tác.
3. Những trạng thái tâm lý mang tính khách quan bên trong luôn có các biểu hiện bên ngoài cụ thể qua từng nét mặt, cử chỉ, hành động, đặc điểm tư thế, động tác.
4. Những trạng thái tâm lý mang tính chủ quan bên trong luôn có các biểu hiện bên ngoài cụ thể qua từng nét mặt, cử chỉ, hành động, đặc điểm tư thế, động tác.

**Câu 10:** Khi gặp khó khăn trong cuộc sống, con người thường làm gì khi không còn đủ khả năng giải quyết vấn đề?

1. Tìm kiếm sự giúp đỡ từ bên ngoài.
2. Dựa trên tình huống để tự giải quyết.
3. Bỏ cuộc vì không thể giải quyết được vấn đề.
4. Tự bản thân vượt qua khó khăn và không chia sẻ với bất kì ai.

#### **2. THÔNG HIỂU**

**Câu 1**: Nội dung nào dưới đây **không** phải là một nét tính cách chưa tích cực?

1. Dễ cảm động.
2. Dễ cáu giận.
3. Dễ nổi nóng.
4. Dễ bực tức.

**Câu 2:** Nội dung nào dưới đây **không** phải là cách khắc phục tính thiếu kiên nhẫn?

1. Đưa ra lời hứa quyết tâm thực hiện.
2. Không được chùn bước hay nản chí khi gặp khó khăn.
3. Âm thầm từ bỏ mục tiêu đã đề ra.
4. Chủ động tìm sự hỗ trợ bên ngoài.

**Câu 3:** Ý kiến nào sau đây **không** đúng khi nói về cảm xúc?

1. Cảm xúc và tính cách không có mối liên hệ nào với nhau.
2. Cảm xúc là một trong những yếu tố tác động lên hành động, lời nói.
3. Cảm xúc góp phần tạo ra tính cách của con người.
4. Cảm xúc được chia ra làm nhiều dạng hơn tính cách.

**Câu 4:** Đâu **không** phải cách để điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực?

1. Thả lỏng cơ thể, tập trung vào hơi thở.
2. Giấu kín cảm xúc, né tránh sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài.
3. Tách mình ra khỏi không gian, đối tượng đem lại cảm xúc tiêu cực.
4. Tâm sự, chia sẻ với người đánh tin cậy.

**Câu 5:** Nhận xét nào sau đây là **không** phải cách để tạo cảm xúc tích cực?

1. Tham gia các hoạt động tập thể, hoạt động nhóm, xã hội.
2. Tham gia các hoạt động thể dục, thể thao.
3. Tạo niềm vui cho mình và cho mọi người.
4. Bộc lộ cảm xúc đúng với tâm trạng bản thân trong mọi hoàn cảnh.

#### **3. VẬN DỤNG**

**Câu 1**: Theo em, yếu tố nào sau đây có thể tác động đến việc hình thành tính cách?

1. Quá trình biến đổi về thể chất.
2. Sự thay đổi về thành phần dinh dưỡng.
3. Yếu tố bẩm sinh di duyền..
4. Sự biến đổi về hiện tượng tự nhiên trong môi trường sống.

**Câu 2**: Nhận xét nào sau đây là đúng về người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc?

1. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường thể hiện cảm xúc thật trong mọi hoàn cảnh.
2. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường khó có thể nhận ra cảm xúc của bản thân tại một thời điểm.
3. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường có tính cách hướng nội, ngại giao tiếp.
4. Người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc thường có thể biết điều chỉnh cảm xúc của bản thân

**Câu 3**: Theo em để điều chỉnh cảm xúc, bước đầu tiên cần làm là gì?

1. Nắm bắt được cảm xúc bản thân muốn thể hiện.
2. Nhận diện sự thay đổi về mặt cảm xúc.
3. Ổn định về mặt cảm xúc.
4. Quan sát các yếu tố ngoại cảnh tác động đến cảm xúc cá nhân.

#### **4. VẬN DỤNG CAO**

**Câu 1**: T luôn cố gắng học tập nhưng kết quả lại chưa được cao. T thấy thất vọng về bản thân. Theo em vì sao T lại có cảm xúc như vậy?

1. Đặc điểm tâm lí lứa tuổi vị thành niên thường bất ổn.
2. Sự tự ti, bà khép mình đem lại.
3. Sống trong mặc cảm, tự ti và các trạng thái tiêu cực trong thời gian dài..
4. Ít vận động, tham gia các hoạt động tập thể, hội nhóm.

**Câu 2:** Q gặp khó khăn trong việc kết bạn nên thường cảm thấy cô đơn và tủi thân. Theo em Q nên làm gì để khắc phục vấn đề của mình?

1. Không trình bày vấn đề của bản thân và chỉ giao tiếp khi được hỏi.
2. Tâm sự, chia sẻ với thầy cô, bố mẹ để nhận được sự giúp đỡ.
3. Giữ kín những suy nghĩ tiêu cực và không chia sẻ cho bất kì ai.
4. Tránh không tiếp xúc với mọi người để giảm nguy cơ mâu thuẫn trong cuộc sống.

### **B. ĐÁP ÁN**

**1. Nhận biết**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. B** | **2. C** | **3. B** | **4. D** | **5. D** |
| **6. D** | **7. D** | **8. D** | **9. D** | **10. A** |

**2. Thông hiểu**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. A** | **2. C** | **3. A** | **4. B** | **5. D** |

**3. Vận dụng**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. C** | **2. D** | **3. B** |

**4. Vận dụng cao**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. A** | **2. B** |