# **CHỦ ĐỀ 1. THỂ HIỆN VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN**

## **A. TRẮC NGHIỆM**

### 1. NHẬN BIẾT (15 câu)

Câu 1: Học sinh cần có những quan điểm trong giao tiếp, ứng xử như thế nào?

A. Kĩ năng giao tiếp, ứng xử thông minh sẽ làm chủ được tình huống.

B. Sống độ lượng, vị tha và là bạn của mọi người.

C. Chân thành và thẳng thắn là yếu tố cơ bản tạo nên tình bạn đúng nghĩa.

D. Cả A, B, C

Câu 2: Đâu là những quan điểm trong học tập và công việc của một học sinh?

A. Thực hiện tốt tính kỉ luật là bạn đang giúp mình hoàn thiện nhân cách tốt hơn.

B. Chăm chỉ là điều kiện tiên quyết để học sinh chinh phục được những thành tích cao trong học tập.

C. Trung thực trong học tập là bạn đang thể hiện lòng tự trọng của mình.

D. Cả A, B, C

Câu 3: Cách để rèn luyện sự tự chủ, tự trọng là gì?

A. Luôn bình tĩnh, tự tin

B. Suy nghĩ kĩ trước khi đưa ra quyết định

C. Dám từ chối và vượt qua cám dỗ

D. Cả A, B, C

Câu 4: Đâu là cách rèn luyện ý chí vượt khó?

A. Chấp nhận khó khăn và đề ra mục tiêu để vượt qua

B. Nghĩ đến thành quả sau khi mình đạt được mục tiêu để duy trì động lực cho bản thân

C. Chia nhỏ mục tiêu để thực hiện và ăn mừng chiến thắng sau khi hoàn thành từng mục tiêu nhỏ.

D. Cả A, B, C

Câu 5: Đâu là được coi là những điểm mạnh của một cá nhân?

A. Cởi mở, tự tin, nhút nhát, ít nói

B. Vui vẻ, hài hước, ít nói, ích kỉ

C. Bộc trực, nhút nhát, ít nói, ích kỉ

D. Cởi mở, tự tin, kiên định, dịu dàng

Câu 6: Đâu là được coi là những điểm yếu của một cá nhân?

A. Cởi mở, tự tin, nhút nhát, ít nói

B. Vui vẻ, hài hước, ít nói, ích kỉ

C. Bộc trực, nhút nhát, ít nói, ích kỉ

D. Cởi mở, tự tin, kiên định, dịu dàng

Câu 7: Để xác định được tính cách của bản thân, chúng ta cần căn cứ vào những gì?

A. Hành vi trong cuộc sống hằng ngày

B. căn cứ vào kết quả học tập, lao động, giao tiếp

C. Lắng nghe nhận xét của những người thân thiết, gần gũi với bản thân

D. Tất cả những ý trên đều đúng.

Câu 8: Đâu là việc cần làm để phát huy điểm mạnh “chăm chỉ” của bản thân?

A. Chăm chỉ học tập

B. Chăm chỉ làm việc lớp, việc trường

C. Chăm chỉ làm việc nhà

D. Cả A, B, C

Câu 9: Đâu là việc làm để hạn chế điểm yếu “nhút nhát” của bản thân?

A. Tăng cường giao tiếp với bạn bè và mọi người

B. Tham gia nhiều hoạt động tập thể, hoạt động xã hội

C. Lắng nghe nhu cầu, mong muốn của người khác

D. Cả A, B

Câu 10: Đâu là việc làm để hạn chế điểm yếu “hiếu thắng” của bản thân?

A. Chăm chỉ học tập

B. Tham gia nhiều hoạt động tập thể, hoạt động xã hội

C. Lắng nghe nhu cầu, mong muốn của người khác

D. Chăm chỉ làm việc lớp, việc trường

Câu 11: Điểm mạnh của người có tính cách trầm tính, rụt rè là gì?

A. Ngại giao tiếp nơi đông người

B. Đôi khi phát ngôn vội vàng, thiếu chu đáo.

C. Cẩn trọng trong suy nghĩ

D. Hoà đồng với mọi người

Câu 12: Để xác định được tính cách của bản thân, chúng ta cần căn cứ vào những gì?

A. Hành vi trong cuộc sống hằng ngày

B. căn cứ vào kết quả học tập, lao động, giao tiếp

C. Lắng nghe nhận xét của những người thân thiết, gần gũi với bản thân

D. Tất cả những ý trên đều đúng.

Câu 13: Điểm yếu của người có tính cách sôi nổi, hoạt bát là gì?

A. Ngại giao tiếp nơi đông người

B. Đôi khi phát ngôn vội vàng, thiếu chu đáo.

C. Cẩn trọng trong suy nghĩ

D. Hoà đồng với mọi người

Câu 14: Việc làm nào sau đây thể hiện tính trách nhiệm của bản thân khi thực hiện nhiệm vụ được giao?

A. Không đổ lỗi và luôn tôn trọng sự cố gắng của người khác.

B. Không than thở và không viện cớ. Thừa nhận sai trái.

C. Chăm lo học tập tốt, hoàn thành bài tập về nhà và chuẩn bị bài mới trước khi đến lớp.

D. Cả A, B, C

Câu 15: Việc làm nào sau đây thể hiện sự tự chủ?

A. Vượt lên khó khăn để hoàn thành các nhiệm vụ được giao.

B. Quyết định tham gia câu lạc bộ phù hợp với sở thích, khả năng của bản thân, không theo người khác hoặc số đông.

C. Hoàn thành công việc được giao.

D. Cả A, B, C

### 2. THÔNG HIỂU (10 CÂU)

Câu 1: Phát biểu nào sau đây là đúng?

A. Quan điểm sống là kim chỉ nam giúp chúng ta ngày càng tiến bộ, hoàn thiện trong giao tiếp, ứng xử cũng như trong học tập, công việc

B. Khó khăn chính là cơ hội để chúng ta trưởng thành hơn, khó khăn giúp chúng ta tôi luyện ý chí, nghị lực

C. Những yêu cầu đối với tư duy phản biện cần được thực hiện trong suốt quá trình suy nghĩ, luôn khách quan, luôn điềm tĩnh, không bị tình cảm hay mối quan hệ nào chi phối, luôn tìm chứng cứ và kiểm tra chứng cứ, luôn nhìn từ nhiều góc độ khác nhau.

D. Cả A, B, C

Câu 2: Tính cách là gì?

A. Tính chất, đặc điểm về nội tâm của mỗi con người

B. Tính chất, đặc điểm về nội tâm của mỗi con người mà có ảnh hưởng trực tiếp đến suy nghĩ, lời nói và hành động của người đó.

C. Một người có thể có nhiều tính cách và cũng có thể nhiều người cùng có một tính cách.

D. Cả A, B, C

Câu 3: Tính trung thực có ảnh hưởng như thế nào đến sự phát triển của bản thân trong học tập và cuộc sống?

A. giúp em cảm thấy thoải mái, được mọi người yêu quý và tin tưởng nhưng đôi khi bản thân phải chịu thiệt.

B. giúp em có nhiều bạn bè nhưng đôi khi cũng mất thời gian và ảnh hưởng đến kế hoạch học tập, lao động của em.

C. giúp em thực hiện công việc chu đáo nhưng đôi khi quá cẩn thận, tỉ mỉ khiến công việc chậm hoàn thành.

D. Cả A, B, C

Câu 4: Tính nhiệt tình, thân thiện có ảnh hưởng như thế nào đến sự phát triển của bản thân trong học tập và cuộc sống?

A. giúp em cảm thấy thoải mái, được mọi người yêu quý và tin tưởng nhưng đôi khi bản thân phải chịu thiệt.

B. giúp em có nhiều bạn bè nhưng đôi khi cũng mất thời gian và ảnh hưởng đến kế hoạch học tập, lao động của em.

C. giúp em thực hiện công việc chu đáo nhưng đôi khi quá cẩn thận, tỉ mỉ khiến công việc chậm hoàn thành.

D. Cả A, B, C

Câu 5: Tính cẩn thận có ảnh hưởng như thế nào đến sự phát triển của bản thân trong học tập và cuộc sống?

A. giúp em cảm thấy thoải mái, được mọi người yêu quý và tin tưởng nhưng đôi khi bản thân phải chịu thiệt.

B. giúp em có nhiều bạn bè nhưng đôi khi cũng mất thời gian và ảnh hưởng đến kế hoạch học tập, lao động của em.

C. giúp em thực hiện công việc chu đáo nhưng đôi khi quá cẩn thận, tỉ mỉ khiến công việc chậm hoàn thành.

D. Cả A, B, C

Câu 6: Những việc làm thể hiện ý chí vượt khó là gì?

A. Vượt lên khó khăn để hoàn thành các nhiệm vụ được giao.

B. Hoàn thành công việc được giao.

C. Quyết định tham gia câu lạc bộ phù hợp với sở thích, khả năng của bản thân, không theo người khác hoặc số đông.

D. Làm những gì mình thích.

Câu 7: Làm chủ bản thân, làm chủ được những suy nghĩ, tình cảm và hành vi của mình trong mọi hoàn cảnh, tình huống luôn bình tĩnh tự tin và tự điều chỉnh hành vi của mình được gọi là ?

A. Khiêm nhường.

B. Tự chủ.

C. Trung thực.

D. Chí công vô tư.

Câu 8: Biểu hiện nào dưới đây thể hiện tính tự chủ?

A. Vội vàng quyết định mọi việc.

B. Bình tĩnh trong mọi hoàn cảnh.

C. Hoang mang, dao động khi gặp khó khăn.

D. Ủng hộ ý kiến của người khác mọi lúc, mọi nơi.

Câu 9: Người tự chủ là người biết làm chủ

A. suy nghĩ, tình cảm và hành vi của mình.

B. suy nghĩ của mình và của người khác.

C. hành vi của mình và của người khác.

D. tình cảm của mình để chi phối người khác.

Câu 10: Đâu là cách để nhìn nhận mọi chuyện theo hướng tích cực?

A. Quan sát những mặt tích cực của vấn đề

B. Nhớ lại tình huống, kỉ niệm tốt đã trải qua

C. Đơn giản hóa mọi chuyện, tránh làm nghiêm trọng vấn đề.

D. Cả A, B, C

### 3. VẬN DỤNG (10 câu)

Câu 1: Có bao nhiêu cách xây dựng và thực hiện kế hoạch rèn luyện phát triển bản thân được nêu dưới đây

(1) Liệt kê các điểm mạnh, điểm yếu trong tính cách của bản thân.

(2) Lựa chọn một điểm mạnh, một điểm yếu trong tính cách để phát huy và khắc phục.

(3) Đề ra và thực hiện những việc làm cụ thể, khả thi giúp phát huy điểm mạnh và khắc phục điểm yếu

(4) Đặt ra thời hạn phù hợp với điều kiện của bản thân đẻ rèn luyện và thể hiện sự quyết tâm thực hiện;

(5) Tự động viên, khích lệ bản thân vì sự cố gắng của chính mình;

A. 5

B. 4

C. 3

D. 2

Câu 2: Ý nào đưới đây lý giải đúng câu "Thất bại là mẹ thành công"?

A. Hình thức bên ngoài luông quan trọng hơn chất lượng bên trong.

B. Con người sông trên đời luôn phải có cho mình nhưng mộng tưởng.

C. Để có được thành công, trước đó con người đã phải nếm trải những thất bại.

D. Tất cả các ý trên đều đúng.

Câu 3: Ý nào đưới đây lý giải đúng câu "Có chí thì nên"?

A. Hình thức bên ngoài luông quan trọng hơn chất lượng bên trong.

B. Con người sông trên đời luôn phải có cho mình nhưng mộng tưởng.

C. Để có được thành công, trước đó con người đã phải nếm trải những thất bại.

D. Việc to lớn như thế nào khó khăn đến cỡ nào, chỉ cần bản thân chúng ta có ý chí, có nghị lực, kiên cường vượt qua mọi thử thách gian lao, quyết không bỏ cuộc thì chắc chắn sẽ có được thành công.

Câu 4: Ngoài giờ đi học, Yến tranh thủ thời gian ra đồng đi bắt cua để lấy tiền đóng học thêm. Việc làm đó thể hiện điều gì?

A. Yến là người tự chủ.

B. Yến là người trung thực.

C. Yến là người thật thà.

D. Yến là người khiêm nhường.

Câu 5: Biểu hiện nào dưới đây thể hiện sự thiếu tự chủ?

A. Ôn tồn, mềm mỏng, lịch sự khi giải quyết công việc.

B. Bình tĩnh, sáng suốt đưa ra những quyết định đúng đắn.

C. Hay nồi nóng, cãi vã, gây gỗ với mọi người xung quanh.

D. Không chán nản, tuyệt vọng khi gặp khó khăn.

Câu 6: Ngoài giờ học, H thường tranh thủ giúp mẹ bán hàng. Hôm nya, nhóm bạn cùng xóm rủ H đi chơi điện tử. H đang cầm tiền bán hàng và đắn đo có nên lấy tiền này đi chơi điện tử không. Em có lời khuyên nào cho H?

A. H không nên đi, H nên hoàn thành nhiệm vụ giúp mẹ bán hàng, không lấy tiền của mẹ đi chơi.

B. H không nên đi chơi, tự giác ở nhà hoàn thành bài tập được giao không chép bài của bạn, hẹn các bạn đi chơi vào dịp khác.

Câu 7: Việc làm nào sau đây thể hiện ý chí vượt khó?

A. Vượt lên khó khăn để hoàn thành các nhiệm vụ được giao.

B. Quyết định tham gia câu lạc bộ phù hợp với sở thích, khả năng của bản thân, không theo người khác hoặc số đông.

C. Hoàn thành công việc được giao.

D. Cả A, B, C

Câu 8: Việc làm nào sau đây thể hiện sự tự trọng?

A. Vượt lên khó khăn để hoàn thành các nhiệm vụ được giao.

B. Quyết định tham gia câu lạc bộ phù hợp với sở thích, khả năng của bản thân, không theo người khác hoặc số đông.

C. Hoàn thành công việc được giao.

D. Cả A, B, C

Câu 9: Ý nào dưới đây là biểu hiện của người có trách nghiệm trong việc hỗ trợ người khác?

A. Không đổ lỗi và luôn tôn trọng sự cố gắng của người khác.

B. Thích thì làm, không thích tì thôi.

C. Bảo đảm hoàn thành các công việc được giao.

D. Hướng dẫn cách làm, cho lời khuyên.

Câu 10 : Những việc làm thể hiện sự tự chủ

A. vượt lên khó khăn để hoàn thành các nhiệm vụ được giao.

B. hoàn thành công việc được giao.

C. quyết định tham gia câu lạc bộ phù hợp với sở thích, khả năng của bản thân, không theo người khác hoặc số đông.

D. làm những gì mình thích.

### 4. VẬN DỤNG CAO (5 CÂU)

Câu 1: Trong buổi sinh hoạt lớp, K bị người bạn thân nhất phê bình các lỗi: quên sách vở, đi học muộn, thiếu tập trung nghe giảng,...K thất vọng về bạn thân của mình và không hiểu vì sao bạn ấy lại đối xử với mình như vậy.Về nhà, K vẫn buồn và suy nghĩ mãi. Nếu em là K, em hãy xử lí tình huống trên để điều chỉnh theo tư duy tích cực.

A. Vui vẻ chấp nhận các lỗi bạn đã nêu ra, vì bạn nghĩ tốt cho mình nên mới thẳng thắn nêu ra lỗi như vậy để mình sửa đổi.

B. Buồn một tý rồi quay trở lại trạng thái bình thường, nghĩ chắc do mình đã quá vội vàng, không xem xét kĩ, lần sau sẽ chú ý kỹ hơn để không phạm phải sai lầm này nữa.

C. Cho mình kém cỏi, không thể học tốt được môn đó, thấy chán nản…

D. Nghĩ là do mình chưa cẩn thận, mình cần cố gắng học hơn, nhất định sẽ đạt điểm tốt…

Câu 2: X rất thất vọng với bản thân vì hôm nay đã trả lời sai câu hỏi không hề khó. Nếu em là X, em hãy xử lí tình huống trên để điều chỉnh theo tư duy tích cực.

A. Vui vẻ chấp nhận các lỗi bạn đã nêu ra, vì bạn nghĩ tốt cho mình nên mới thẳng thắn nêu ra lỗi như vậy để mình sửa đổi.

B. Buồn một tý rồi quay trở lại trạng thái bình thường, nghĩ chắc do mình đã quá vội vàng, không xem xét kĩ, lần sau sẽ chú ý kỹ hơn để không phạm phải sai lầm này nữa.

C. Cho mình kém cỏi, không thể học tốt được môn đó, thấy chán nản…

D. Nghĩ là do mình chưa cẩn thận, mình cần cố gắng học hơn, nhất định sẽ đạt điểm tốt…

Câu 3: Quân được chuyển đến học tại trường mới mà ở đó các bạn đều học giỏi môn Tun học. Một số bạn có thái độ coi thường Quân khi thực hiện nhiệm vụ chung. Trong tình huống này, Quân nên làm gì?

A. Quân nên chủ động học tập, chăm chỉ làm bài tập để có kết quả học tập tốt.

B. Quân nên thân thiện và cởi mở tham gia các hoạt động chung, để xuất những ý kiến của mình khi tham gia hoạt động nhóm, nhờ bạn hướng dẫn khi chưa hiểu cách làm.

C. Cả A, B đều đúng

D. Cả A, B đều sai

Câu 4: Vân được phân công làm một video clip về bảo tồn cảnh quan thiên nhiên ở địa phương nhưng bạn chưa thành thạo kĩ thuật dựng clip. Trong tình huống này, Vân nên làm gì?

A. Vân nên chủ động tìm học những hướng dẫn về kĩ thuật dựng clip trên internet, tự luyện tập để sử dụng thành thạo

B. Vân nên nhờ các bạn thành thạo kĩ thuật công nghệ trong lớp hướng dẫn và hỗ trợ khi cần thiết.

C. Phải kiểm soát việc thực hiện mục tiêu.

D. Cả A, B đều đúng.

Câu 5: Phương là đội trưởng đội tuyển điền kinh của trường. Gần đến ngày thi đấu, Phương không may bị chấn thương khi luyện tập. Trong tình huống này, Phương nên làm gì?

A. Phương nên chủ động nắm chắc tình hình tài chính của bản thân để điều chỉnh cho phù hợp.

B. Phương nên đề nghị với thầy giáo phụ trách lựa chọn bạn khác thay mình đi thi đấu, hướng dẫn kĩ thuật thêm cho bạn.

C. Phương thường xuyên đến động viên, khuyến khích bạn, chuẩn bị cho bạn những đồ dùng cần thiết.

D. Cả A, B, C đều đúng.

## **B. ĐÁP ÁN**

### 1. NHẬN BIẾT (15 CÂU)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. D** | **2. D** | **3. D** | **4. D** | **5. D** | **6. C** | **7. D** | **8. D** | **9. D** | **10. C** |
| **11. C** | **12. D** | **13. B** | **14. D** | **15. B** |  |  |  |  |  |

### 2. THÔNG HIỂU (10 CÂU)

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

### 3. VẬN DỤNG (10 CÂU)

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

### 4. VẬN DỤNG CAO (5 CÂU)

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