

ĐẠI HỌC BÁCH KHOA HÀ NỘI  
KHOA KHOA HỌC & CÔNG NGHỆ GIÁO DỤC

BÁO CÁO BÀI TẬP NHÓM SỐ 2  
KỸ NĂNG MỀM

Chủ đề: “Áp lực của sinh viên”

Giảng viên: TS. Nguyễn Thị Thanh Tú

Nhóm sinh viên thực hiện

STT	Họ và Tên	MSSV	Điểm BTN2	Điểm thi viết	Điểm Cuối kỳ
1	Nguyễn Việt Anh (Trưởng nhóm)	20204900			
2	Trần Ngọc Bảo (Thư ký)	20227086			
3	Phạm Thị Phương Anh	20237414			
4	Phan Việt Anh	20225566			
5	Nguyễn Cao Quang Anh	20223849			
6	Nguyễn Thục Anh	20221149			
7	Tô Lan Anh	20222991			
8	Trần Minh Anh	20223860			
9	Nguyễn Xuân Bắc	20223108			
10	Nguyễn Đình Lương Bằng	20222215			

Hà Nội, 6/2024

# Mục lục

<b>Mục lục .....</b>	<b>2</b>
Lý do cả nhóm chọn chủ đề “Áp lực của sinh viên” .....	9
<b>CHƯƠNG 1. GIÁ TRỊ SỐNG ..... 10</b>	
Phần 1. Trọng tâm cuộc sống .....	10
1. Vòng tròn quan tâm và vòng tròn ảnh hưởng .....	10
2. Bốn yếu tố căn bản của cuộc sống .....	12
3. Các trọng tâm cuộc sống .....	13
Phần 2. Nhận diện trọng tâm cuộc sống .....	16
1. Điều kiện lựa chọn trọng tâm bản thân .....	16
2. Trọng tâm hướng về nguyên tắc .....	17
Phần 3. Thiết lập và vận dụng tuyên ngôn sứ mệnh cá nhân .....	18
1. Bản tuyên ngôn sứ mệnh cá nhân. ....	18
2. Thiết lập bản tuyên ngôn sứ mệnh cá nhân.....	18
3. Vận dụng bản tuyên ngôn sứ mệnh cá nhân .....	19
<b>CHƯƠNG 2. TƯ DUY TÍCH CỰC ..... 20</b>	
Phần 1. Tư duy tích cực là gì? .....	20
Phần 2. Lợi ích của tư duy tích cực .....	20
Người có tư duy tích cực dễ dàng đương đầu với stress hơn .....	20
Suy nghĩ tích cực tốt cho sức khỏe của bạn .....	21
Những người có tư duy tích cực thường thành công hơn .....	21
Phần 3. Các cách rèn luyện tư duy tích cực hiệu quả .....	22
Luôn biết ơn .....	22
Tập trung vào những suy nghĩ tích cực.....	22
Xác định và kiểm soát suy nghĩ tiêu cực .....	22
Theo đuổi một lối sống lành mạnh.....	22
Kết nối với những người có suy nghĩ tích cực.....	23
Đừng tiết kiệm nụ cười và những câu chuyện vui vẻ .....	23
Nghĩ đến thành công .....	24
Đừng chỉ nhìn vào những thiếu sót .....	24

---

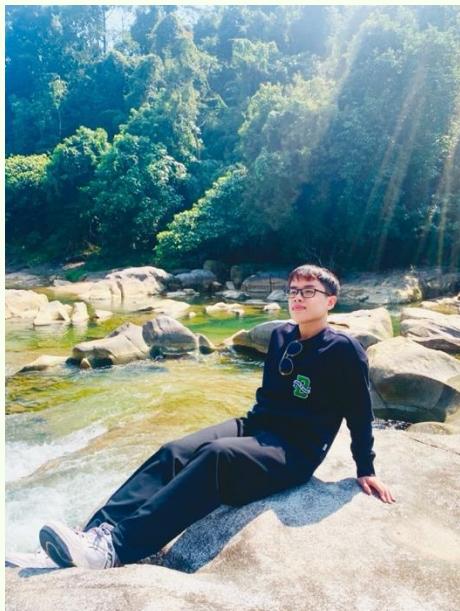
Tìm giải pháp thay vì đổ lỗi .....	24
Phần 4: Chúng ta cần những gì để duy trì trạng thái tích cực? .....	24
Kiểm soát suy nghĩ, tạm dừng suy nghĩ.....	24
Làm điều gì đó thật khác .....	24
Mạo hiểm .....	24
Nghĩ về những điều tích cực .....	25
Sức mạnh hình dung.....	25
Tiếng nói bên trong .....	25
Xem khó khăn là bài học.....	25
<b>CHƯƠNG 3. KẾ LẠI QUÁ TRÌNH LÀM VIỆC NHÓM THÔNG QUA BTL.....</b>	<b>26</b>
Phần 1. Sự làm quen, bầu trưởng nhóm, thư ký, lựa chọn chủ đề.....	26
Phần 2. Sự phân công các công việc cho bài tập lớn.....	26
Phần 3. Các buổi họp /tranh luận/cãi vã của nhóm .....	27
Phần 4. Nội dung thông điệp mà Nhóm muốn truyền tải qua bài tập lớn .....	27
Phần 5. Những hình ảnh đẹp nhất của bài tập lớn mà nhóm đã thực hiện .....	27
<b>CHƯƠNG 4. KẾT QUẢ VÀ ĐÁNH GIÁ NHÓM KHI LÀM BTL .....</b>	<b>31</b>
1. Kết quả làm việc nhóm đã đạt được .....	31
2. Ý nghĩa của sản phẩm BTL mà nhóm đã làm .....	31
3. Đánh giá theo nhóm.....	31
CHIA SẺ THEO TÙNG CÁ NHÂN .....	33
<b>KẾT LUẬN .....</b>	<b>36</b>
Nhóm đã nhận được .....	36
Những điều tiếc nuối .....	36
Đề xuất cho cô và môn học .....	36
<b>LỜI CẢM ƠN .....</b>	<b>38</b>
<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO.....</b>	<b>38</b>

---

## LỜI MỞ ĐẦU

Trong báo cáo này, chúng em rất vui mừng được giới thiệu về 10 thành viên xuất sắc của nhóm. Mỗi người trong chúng em đều đóng góp một phần quan trọng vào sự thành công chung của nhóm. Qua những bức ảnh và câu nói yêu thích hoặc slogan cá nhân, hy vọng bạn sẽ có cái nhìn rõ nét hơn về từng thành viên, cũng như những giá trị và sứ mệnh mà chúng em theo đuổi.

Thành viên 1: Nguyễn Việt Anh



*“Việc của ta là cố gắng hết mình, mọi chuyện rồi cũng sẽ ổn thôi”*

Thành viên 2: Phạm Thị Phương Anh

*“Không học mới chêc, chứ không anh em sống bình thường”*



Thành viên 3: Phan Việt Anh



*“Think different”*

Thành viên 4: Nguyễn Cao Quang Anh



*“Sai thì làm lại”*

---

Thành viên 5: Nguyễn Thục Anh



*“Sống đam mê và tích cực giúp bạn trở thành phiên bản tốt hơn”*

Thành viên 6: Tô Lan Anh

*“Hãy tử tế hãy dịu dàng và hãy bắt đầu với bản thân mình”*



Thành viên 7: Trần Minh Anh



*“Trải nghiệm mới, hoài niệm cũ”*

Thành viên 8: Nguyễn Xuân Bắc



*“Sống với đam mê”*

---

Thành viên 9: Nguyễn Đình Lương Bằng



“No pain no gain”

Thành viên 10: Trần Ngọc Bảo



“Đôi khi vô tri, lại thấy nó thú vị”

Phản giói thiệu này không chỉ giúp các bạn hiểu rõ hơn về từng thành viên mà còn thể hiện được sự đa dạng và phong phú trong tính cách và phong cách làm việc của chúng em.

---

## Lý do cả nhóm chọn chủ đề “Áp lực của sinh viên”

"Áp lực của sinh viên" là một vấn đề phổ biến và đáng quan tâm trong cuộc sống của chúng ta. Mỗi người trong chúng ta đều đã, đang và sẽ trải qua những áp lực nhất định từ việc học tập, công việc, gia đình và xã hội. Qua báo cáo bài tập lớn, chúng em mong muốn truyền tải thông điệp rằng: "Áp lực đáng sợ nhưng chỉ cần bạn kiên trì thêm 1 chút nữa, thế giới này lại tươi đẹp!!!". Chúng em hy vọng rằng, qua báo cáo bài tập lớn, mọi người sẽ có thêm những góc nhìn mới, những biện pháp hữu ích để đổi mới và vượt qua áp lực một cách hiệu quả.

# CHƯƠNG 1. GIÁ TRỊ SỐNG

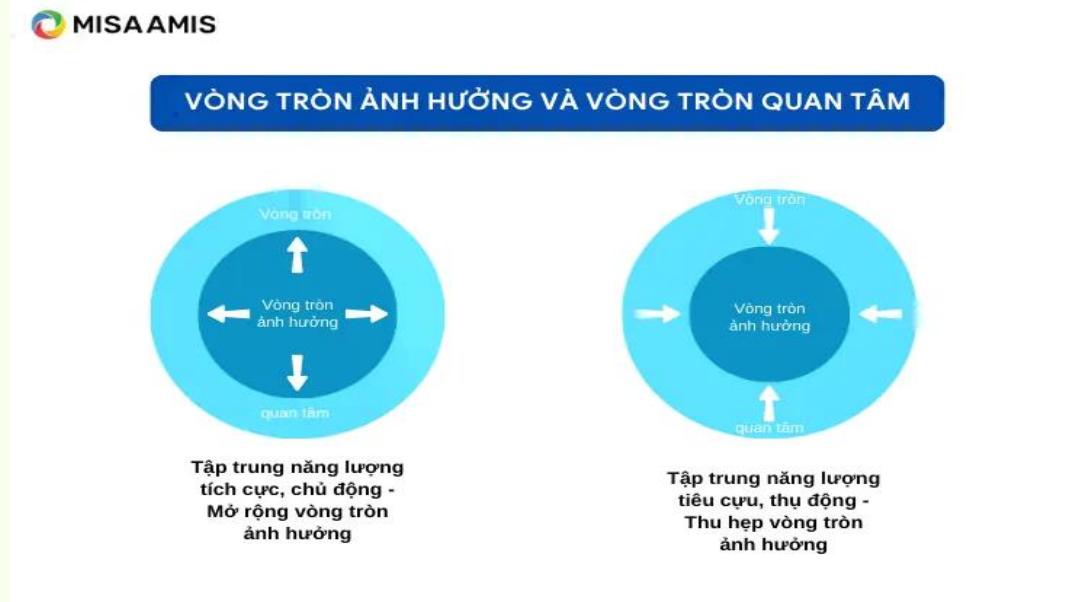
## Phần 1. Trọng tâm cuộc sống

### 1. Vòng tròn quan tâm và vòng tròn ảnh hưởng

#### 1.1. Định nghĩa cơ bản về hai vòng tròn

Vòng tròn Quan tâm (Circle of Concern): đây là khu vực chứa tất cả những vấn đề, tình huống, và các yếu tố mà bạn quan tâm hoặc lo lắng. Nó bao gồm các phạm vi rộng lớn từ sức khỏe cá nhân, quan hệ gia đình đến các quyết định chính trị và biến đổi khí hậu...

Vòng trònẢnh hưởng (Circle of Influence): được đặt trong vòng tròn quan tâm, đây là phạm vi các vấn đề mà bạn có thể tác động trực tiếp, kiểm soát hoặc có ảnh hưởng tới. Nó có thể là những quyết định của bản thân, việc bạn quản lý thời gian, nguồn lực của doanh nghiệp, và cả quan hệ với đồng nghiệp...



#### 1.2. Sự khác biệt và mối quan hệ giữa vòng tròn ảnh hưởng, vòng tròn quan tâm

Sự khác biệt:

	vòng tròn quan tâm	vòng tròn ảnh hưởng
điểm cốt lõi	Đây là những vấn đề mà bạn quan tâm nhưng không có quyền lực hay khả năng kiểm soát	Đây là các vấn đề mà bạn có khả năng tác động đến

ví dụ	Tình hình kinh tế toàn cầu, biến đổi khí hậu, hoặc chính sách của một quốc gia nào đó...	Cách bạn quản lý thời gian của mình, quyết định tài chính cá nhân, hay cách giao tiếp với người khác trong môi trường làm việc...
-------	--	---

Mối quan hệ giữa chúng



- **Tương tác:** các vấn đề trong vòng tròn quan tâm có thể di chuyển vào vòng tròn ảnh hưởng thông qua sự tập trung, nỗ lực và quyết định cá nhân.
- **Phát triển:** khi bạn tập trung vào vòng tròn ảnh hưởng, bạn có cơ hội mở rộng nó. Điều này có nghĩa là, có thêm nhiều vấn đề từ vòng tròn quan tâm có thể được đưa vào vòng tròn ảnh hưởng.
- **Thu hẹp và mở rộng:** nếu bạn tập trung quá nhiều vào vòng tròn quan tâm, vòng tròn ảnh hưởng của bạn có thể thu hẹp lại, làm giảm khả năng của bạn trong việc tác động đến thế giới xung quanh.
- **Quản lý năng lượng và tâm trạng:** khi bạn tập trung vào những thứ có thể kiểm soát, bạn sẽ cảm thấy thêm động lực và ít căng thẳng hơn. Ngược lại, việc tập trung vào vòng tròn quan tâm có thể gây ra stress và cảm giác bất lực.

Nhìn chung, sự nhận biết rõ ràng về hai vòng tròn này có thể giúp bạn quản lý tốt hơn năng lượng và thời gian, đồng thời tăng cường khả năng ảnh hưởng tích cực đến môi trường xung quanh bạn.

Theo một nghiên cứu từ Harvard Business Review, những người quản trị cấp cao hiệu quả thường tập trung vào vòng tròn ảnh hưởng của họ, không chỉ cải thiện sự hiệu quả cá nhân mà còn tạo ra môi trường làm việc tích cực.

### 1.3. Cách Áp Dụng Vòng Tròn Quan Tâm và Vòng Tròn Ánh Hướng

- Nhận Diện

- Xác định những điều nằm trong Vòng Tròn Quan Tâm và Vòng Tròn Ánh Hướng của bạn.
- Liệt kê ra các mối quan tâm và đánh giá xem chúng nằm trong Vòng Tròn Quan Tâm hay Vòng Tròn Ánh Hướng.

- Tập Trung

- Dành thời gian và nỗ lực vào Vòng Tròn Ánh Hướng.
- Phát triển các kỹ năng và thói quen giúp mở rộng Vòng Tròn Ánh Hướng.

- Chuyển Hướng

- Thay vì lo lắng về những điều ngoài tầm kiểm soát, hãy tập trung vào những điều bạn có thể kiểm soát và thay đổi.

Việc hiểu và áp dụng khái niệm Vòng Tròn Quan Tâm và Vòng Tròn Ánh Hướng giúp chúng ta quản lý tốt hơn các mối quan tâm và năng lượng của mình. Bằng cách tập trung vào những điều chúng ta có thể kiểm soát và tác động, chúng ta có thể tạo ra những thay đổi tích cực trong cuộc sống và đạt được sự phát triển cá nhân.

Chuyển hướng sự chú ý từ các mối quan tâm không thể kiểm soát sang các hoạt động cụ thể trong Vòng Tròn Ánh Hướng.

## 2. Bốn yếu tố căn bản của cuộc sống

### 2.1. An Toàn

Yếu tố an toàn bao gồm ý thức về giá trị, cá tính, nền tảng tình cảm, lòng tự trọng và các thế mạnh.

- Giá trị (Values): Những nguyên tắc và tiêu chuẩn cá nhân mà bạn coi trọng, chúng định hướng cách bạn sống và quyết định hàng ngày.
- Cá tính (Personality): Đặc điểm và tính cách riêng biệt của mỗi người, ảnh hưởng đến cách chúng ta phản ứng với thế giới xung quanh.
- Nền tảng tình cảm (Emotional Foundation): Sự ổn định và sức mạnh về mặt cảm xúc giúp bạn đối mặt với căng thẳng và khó khăn.
- Lòng tự trọng (Self-esteem): Nhận thức và đánh giá về giá trị của bản thân, đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng sự tự tin.
- Thế mạnh (Strengths): Những khả năng và kỹ năng nổi bật mà bạn sở hữu, giúp bạn đạt được thành công trong các lĩnh vực khác nhau của cuộc sống.

### 2.2. Khôn Ngoan

Khả năng phán đoán, suy xét và hiểu biết; chính thể tổng hợp của suy nghĩ hay kinh nghiệm.

- Phán đoán (Judgment): Khả năng đưa ra quyết định đúng đắn dựa trên thông tin và kinh nghiệm.
- Suy xét (Consideration): Cân nhắc kỹ lưỡng các yếu tố trước khi hành động, đảm bảo mọi khía cạnh được xem xét.
- Hiểu biết (Understanding): Kiến thức và nhận thức sâu sắc về bản chất của vấn đề hoặc tình huống.
- Kinh nghiệm (Experience): Những trải nghiệm đã qua giúp hình thành trí tuệ và kỹ năng, tạo nền tảng cho việc xử lý tình huống tương lai.

### 2.3. Định Hướng

Nguyên tắc, các tiêu chuẩn ngầm chi phối những quyết định và hành động của bạn.

---

- Nguyên tắc (Principles): Các quy tắc hoặc nguyên tắc cơ bản định hướng hành vi và quyết định.
- Tiêu chuẩn (Standards): Mức độ chất lượng hoặc thành tựu mà bạn có gắng đạt được.
- Quyết định (Decisions): Quá trình lựa chọn giữa các phương án khác nhau để đạt được kết quả mong muốn.
- Hành động (Actions): Các bước thực hiện cụ thể để biến quyết định thành hiện thực

#### 2.4. Năng lực

Khả năng hành động, tiềm lực để hoàn thành một công việc nào đó.

- Hành động (Action): Khả năng thực hiện các nhiệm vụ và đạt được mục tiêu.
- Tiềm lực (Potential): Khả năng tiềm ẩn của bạn, những gì bạn có thể đạt được nếu sử dụng hết các kỹ năng và khả năng của mình.
- Hoàn thành (Completion): Khả năng kết thúc công việc hoặc nhiệm vụ một cách hiệu quả và đúng hạn.

Vậy bốn yếu tố căn bản của cuộc sống – an toàn, khôn ngoan, định hướng, và năng lực – đều đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng một cuộc sống toàn diện và ý nghĩa. Việc nhận thức và phát triển cân bằng cả bốn yếu tố này sẽ giúp bạn đạt được sự ổn định, tự tin, và thành công trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

### 3. Các trọng tâm cuộc sống

Trọng tâm cuộc sống là những yếu tố chính yếu ảnh hưởng đến các quyết định, hành động và mục tiêu của chúng ta

#### 3.1. Trọng tâm bố mẹ

Bố mẹ thường là một trong những trọng tâm quan trọng nhất trong cuộc sống của mỗi người. Trọng tâm này bao gồm sự tôn trọng, yêu thương, và trách nhiệm đối với cha mẹ. Những người có trọng tâm này thường dành nhiều thời gian và tâm huyết để chăm sóc, hỗ trợ bố mẹ, đồng thời tìm kiếm sự hài lòng và niềm vui từ mối quan hệ này.

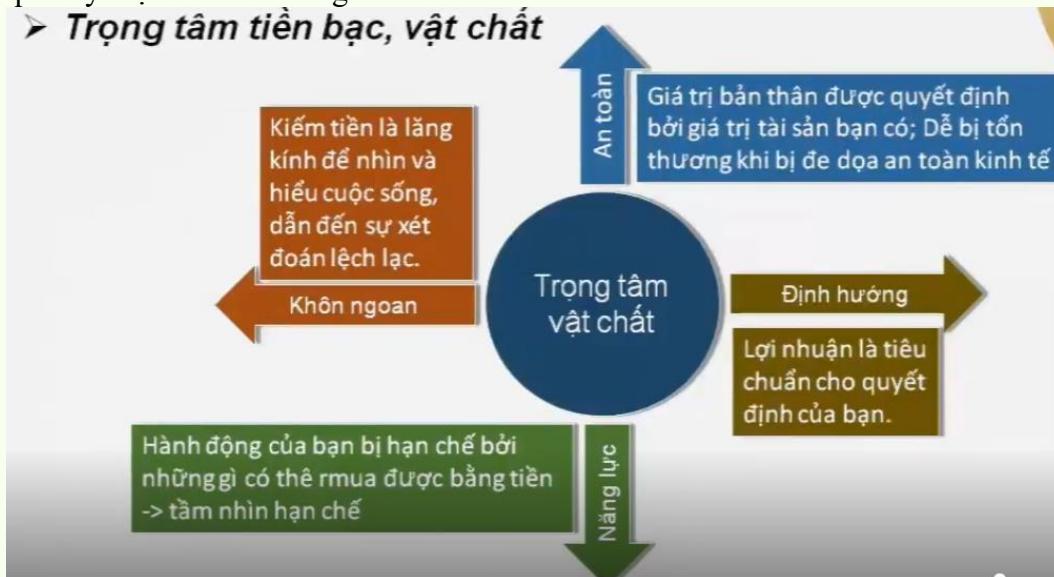
##### ➤ Trọng tâm bố mẹ





### 3.2. Trọng tâm tiền bạc

Tiền bạc là yếu tố không thể thiếu trong cuộc sống hiện đại. Những người coi tiền bạc là trọng tâm thường tập trung vào việc kiếm tiền, quản lý tài chính cá nhân và đầu tư. Mục tiêu của họ là đạt được sự ổn định tài chính và tạo dựng cuộc sống vật chất thoải mái. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng việc đặt tiền bạc làm trọng tâm chính có thể dẫn đến căng thẳng và áp lực, nếu không được quản lý một cách cân bằng.



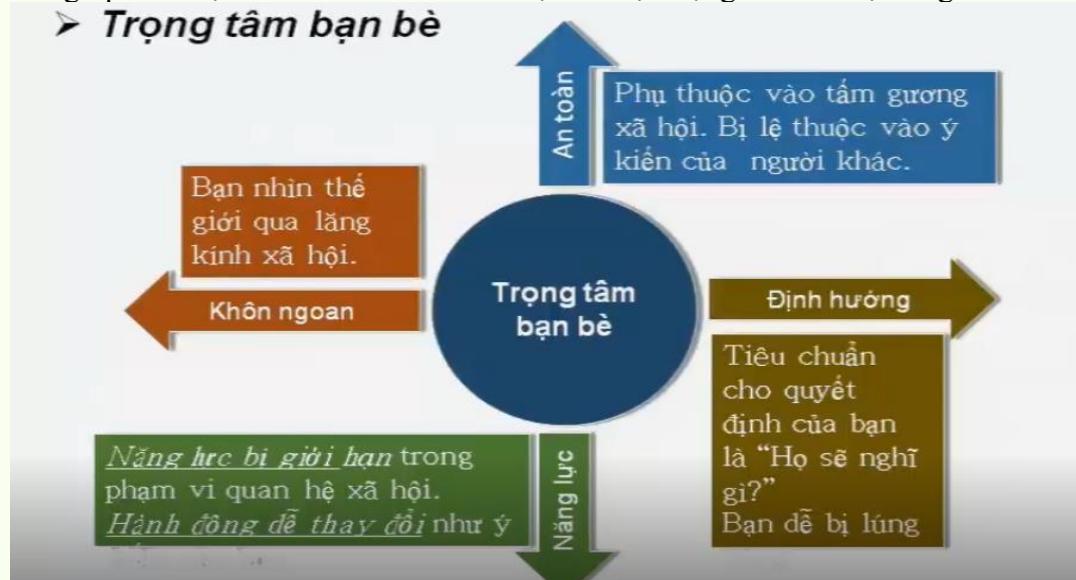
### 3.3. Trọng tâm học hành, bằng cấp, công việc

Trọng tâm này bao gồm việc đầu tư vào học vấn, đạt được bằng cấp cao và xây dựng sự nghiệp. Những người coi trọng học hành và công việc thường nỗ lực không ngừng để hoàn thiện kiến thức và kỹ năng, đạt được thành tựu trong công việc và thăng tiến trong sự nghiệp. Họ tin rằng giáo dục và công việc là chìa khóa để đạt được mục tiêu cá nhân và xã hội.



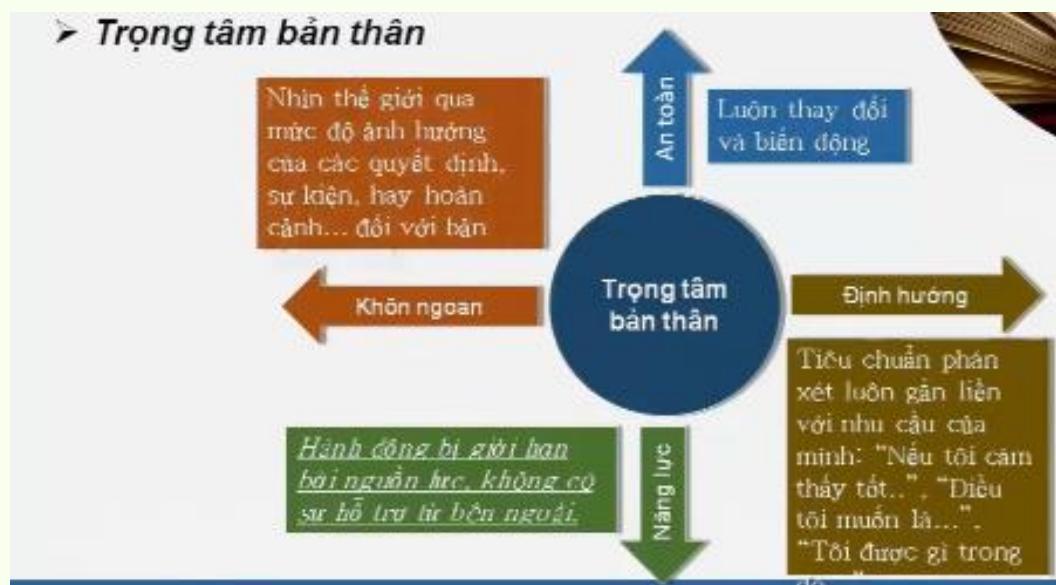
### 3.4. Trọng tâm bạn bè

Bạn bè đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống xã hội của mỗi người. Những người coi trọng bạn bè thường dành nhiều thời gian và tâm huyết để xây dựng và duy trì các mối quan hệ bạn bè, tìm kiếm sự hỗ trợ và chia sẻ từ họ. Mỗi quan hệ bạn bè không chỉ mang lại niềm vui mà còn giúp cải thiện sức khỏe tinh thần và tạo ra một mạng lưới hỗ trợ vững chắc.



### 3.5. Trọng tâm bản thân

Trọng tâm bản thân bao gồm việc chăm sóc sức khỏe, phát triển bản thân và tìm kiếm hạnh phúc cá nhân. Những người coi trọng bản thân thường dành thời gian để rèn luyện thể chất, duy trì tinh thần lạc quan và theo đuổi sở thích cá nhân. Họ tin rằng việc chăm sóc bản thân là điều kiện tiên quyết để có thể chăm sóc và hỗ trợ người khác.



### 3.6. Các trọng tâm khác

Ngoài các trọng tâm nêu trên, mỗi người có thể có những trọng tâm khác nhau dựa trên hoàn cảnh và giá trị cá nhân. Ví dụ, một số người coi trọng tôn giáo, cộng đồng hoặc môi trường. Điều quan trọng là nhận diện và hiểu rõ các trọng tâm của mình để có thể đưa ra các quyết định và hành động phù hợp, xây dựng một cuộc sống cân bằng và ý nghĩa.

Việc xác định và tập trung vào các trọng tâm cuộc sống giúp chúng ta hiểu rõ hơn về bản thân, xây dựng các mối quan hệ lành mạnh và đạt được các mục tiêu cá nhân. Bằng cách nhận diện và phát triển các trọng tâm này, chúng ta có thể sống một cuộc sống cân bằng, hạnh phúc và thành công.

## Phần 2. Nhận diện trọng tâm cuộc sống

### 1. Điều kiện lựa chọn trọng tâm bản thân

#### 1.1 Sự kết hợp của các trọng tâm

Trọng tâm cuộc sống của mỗi người là sự kết hợp cùng một lúc của các trọng tâm lại với nhau. Điều này có nghĩa là chúng ta không chỉ tập trung vào một yếu tố duy nhất mà phải cân nhắc nhiều yếu tố cùng lúc để tạo nên sự cân bằng và hài hòa trong cuộc sống.

#### 1.2 Kích hoạt các trọng tâm

Tùy thuộc vào điều kiện bên ngoài hay từ bên trong, một trọng tâm cụ thể nào đó có thể được kích hoạt cho đến khi các nhu cầu cơ bản được thỏa mãn. Ví dụ, trong tình huống tài chính khó khăn, trọng tâm tiền bạc có thể trở nên quan trọng hơn. Ngược lại, khi mọi thứ ổn định, chúng ta có thể chuyển trọng tâm sang các yếu tố khác như phát triển bản thân hay các mối quan hệ.

#### 1.3 Tạo ra trọng tâm rõ ràng

Điều lý tưởng là tạo ra một trọng tâm rõ ràng để bạn có thể đạt được an toàn, định hướng, khôn ngoan và năng lực ở mức độ cao nhằm luôn giúp chủ động cũng như kết hợp hài hòa mọi mặt của cuộc sống. Một trọng tâm rõ ràng giúp chúng ta có thể đưa ra quyết định chính xác và hiệu quả, đồng thời giúp chúng ta phát triển toàn diện các mặt trong cuộc sống.

## 2. Trọng tâm hướng về nguyên tắc

Các nguyên tắc là những chân lý cơ bản và sâu xa, những sự thật hiển nhiên tồn tại bao đời, những mẫu số chung của mọi thứ.



Sự hiểu biết và trưởng thành giúp chúng ta tìm ra các nguyên tắc đúng đắn với các niềm tin, càng học nhiều, càng đặt tiêu cự của lăng kính chính xác thì qua đó ta càng nhìn nhận thế giới một cách rõ ràng hơn.

Các quy tắc đều gắn liền với một hệ quả tự nhiên, khi sống phù hợp với chúng thì ta sẽ thu được một hệ quả tích cực, nếu xem thường chúng thì sẽ nhận lấy hậu quả:

- Không ai làm những điều đúng đắn mà lại phải hối hận hay dần vặt cả.
- Những nguyên tắc sống không bao giờ thay đổi, không bao giờ phản bội bạn

Nếu bạn lấy nguyên tắc làm trọng tâm:



## Phần 3. Thiết lập và vận dụng tuyên ngôn sứ mệnh cá nhân

### 1. Bản tuyên ngôn sứ mệnh cá nhân.

1.	Thể hiện rõ bạn muốn trở thành người thế nào ( tính cách), sẽ làm gì ( công hiến, thành tích), lấy giá trị và nguyên tắc nào làm nền tảng.
2.	Dựa trên những nguyên tắc đúng đắn, trở thành một chuẩn mực cho mỗi người.
3.	Làm cơ sở cho việc đưa ra những quyết định lớn, là phương hướng cho cả cuộc đời bạn, cơ sở cho những quyết định hàng ngày bạn đưa ra mà không phụ thuộc và hoàn cảnh sống hay những cảm xúc.
4.	Đem lại cho mỗi cá nhân nguồn sức mạnh lớn lao giữa những biến cố cuộc đời.

Ví dụ: Bản tuyên ngôn sứ mệnh của Steven Strong



### 2. Thiết lập bản tuyên ngôn sứ mệnh cá nhân

#### Mở rộng viễn cảnh cuộc sống

- Sử dụng trí tưởng tượng để tiếp cận với những giá trị
  - Điều gì là quan trọng nhất đối với cuộc sống?
  - Bạn sẽ trở thành con người như thế nào và muốn làm gì?

#### Hình dung và quyết tâm thực hiện

- Là các hình thức lập trình hóa ( não bộ) => Quá trình sáng tạo lần thứ nhất.
- 5 thuộc tính cơ bản của một bản quyết tâm: cá nhân, tích cực, ở thời hiện tại, có thể hình dung được và thuộc về tình cảm => những giá trị và tuyên ngôn sứ mệnh cá nhân.

### Đơn giản hóa các cách thiết lập bản tuyên ngôn sứ mệnh

- Phương pháp 1: Sưu tập danh ngôn
- Phương pháp 2: Động não
- Phương pháp 3: Ân dật

Sứ mệnh của tôi gắn với các vai trò của mình trong cuộc sống



### 3. Vận dụng bản tuyên ngôn sứ mệnh cá nhân

- Chìa khóa số 1: Uớc lượng cái giá phải trả
- Chìa khóa số 2: Viết ra giấy
- Chìa khóa số 3: Hãy làm ngay
- Chìa khóa số 4: Những thời cơ quan trọng
- Chìa khóa số 5: Thắt chặt

## CHƯƠNG 2. TƯ DUY TÍCH CỰC

### Phần 1. Tư duy tích cực là gì?

Tư duy tích cực (Positive Thinking) là cách nhìn nhận vấn đề theo hướng tốt đẹp, lạc quan, nhưng không phải là viễn cảnh thiêng rợ hay xem mọi thứ trong cuộc sống luôn màu hồng. Nó là thái độ chủ động tập trung vào những điều tốt đẹp, những khả năng tiềm ẩn và những giải pháp cho dù gặp phải khó khăn hay thử thách.

Tư duy tích cực không đồng nghĩa với việc phớt lờ những điều tiêu cực hay cố gắng gượng ép bản thân luôn vui vẻ. Thay vào đó, nó nhìn nhận những điều tiêu cực một cách khách quan, tìm kiếm bài học từ đó và tin tưởng vào khả năng vượt qua của bản thân. Một người suy nghĩ tích cực thừa nhận những ý định tốt hơn từ người khác và diễn giải hành động một cách thuận lợi hơn là nhảy vào những suy nghĩ tiêu cực và cho rằng điều tồi tệ nhất. Một người suy nghĩ tích cực có thể hình dung ra những kết quả tốt.



### Phần 2. Lợi ích của tư duy tích cực

#### Người có tư duy tích cực dễ dàng đương đầu với stress hơn

Khi đối mặt với những tình huống căng thẳng, những người lạc quan, có suy nghĩ tích cực sẽ đương đầu và dễ dàng vượt qua hơn so với những người bi quan. Khi gặp những khó khăn, thử thách, người bi quan thường hướng sự chú ý của họ vào nguyên nhân gây ra khó khăn đó, và họ đổ lỗi cho hoàn cảnh, cho người khác. Trong khi đó người lạc quan sẽ tập trung tìm các giải pháp để khắc phục vấn đề đó hơn là xoáy sâu vào nguyên nhân.

Người bi quan thường tin rằng khó khăn nằm ngoài tầm kiểm soát của họ và họ không thể làm gì để thay đổi thực tại, cải thiện tình hình. Vì thế mà họ thà chấp nhận thực tại còn hơn là kiềm制 những giải pháp để giải quyết.

Ví dụ, khi bạn bị mất việc tại công ty, thay vì nghĩ đó là một điều tồi tệ, không may mắn đến với mình. Bạn nên nghĩ do công ty cũ chưa nhìn nhận đánh giá đúng năng lực của bạn hoặc có thể đó sẽ là cơ hội để bạn thể hiện trong những công ty mới. Nghĩ như thế giúp bạn cảm thấy tốt hơn rất nhiều đúng không nào.

### Suy nghĩ tích cực tốt cho sức khỏe của bạn

Những suy nghĩ tích cực không chỉ giúp bạn vượt qua stress dễ dàng hơn mà còn giúp bạn sống hạnh phúc hơn. Các nhà khoa học chỉ ra một số lợi ích mà tư duy tích cực mang lại như: Giảm thiểu cái chết do bệnh tim mạch gây nên, giúp bạn không bị rơi vào tình trạng trầm cảm, và còn có thể giúp tăng tuổi thọ nữa.

Suy nghĩ tích cực cũng sẽ kéo theo một lối sống lành mạnh, một cuộc sống có mục đích.

### Những người có tư duy tích cực thường thành công hơn

Hay nói theo cách khác, những người thành công thường suy nghĩ tích cực. Những người lạc quan trong cuộc sống luôn tìm thấy những điểm sáng trong những khó khăn, thử thách. Thay vì phó mặc cho số phận, cho hoàn cảnh, họ tìm mọi phương pháp để thúc đẩy tinh thần tiến triển tốt hơn.

Họ luôn đưa ra những mục tiêu cụ thể, kiên trì theo đuổi mục tiêu tới cùng và không bao giờ bỏ cuộc. Đối với họ, khi đặt ra kế hoạch và hành động để thực hiện mục tiêu đó, mọi thất bại chỉ là tạm thời, và điều đó cho thấy rằng có cái gì đó không đúng trong kế hoạch của họ. Thất bại thực sự chỉ khi họ bỏ cuộc khi gặp những thất bại mà thôi.



## Phần 3. Các cách rèn luyện tư duy tích cực hiệu quả

### Luôn biết ơn

Thể hiện sự biết ơn với cha mẹ, thầy cô, bạn bè, v.v., là một cách rèn luyện tư duy tích cực mà bạn nên tham khảo. Hãy biết ơn công sinh thành và dưỡng dục của cha mẹ, biết ơn thầy cô vì đã dạy dỗ chúng ta và hãy trân quý những người bạn xung quanh mình.

Sự biết ơn sẽ nuôi dưỡng để tư duy lối sống tích cực của chúng ta hình thành và phát triển. Kể cả với những người xa lạ hay những người có hành động xấu với chúng ta, hãy biết ơn họ vì đã dạy cho chúng ta nhiều bài học đường đời. Sự biết ơn chính là sức mạnh to lớn giúp bạn vượt qua nhiều khó khăn và cảm dỗ.

### Tập trung vào những suy nghĩ tích cực

Không ai trong chúng ta là không có thiếu sót và những điều chưa hoàn hảo. Vậy nên hãy tập trung thế mạnh của bản thân sẽ khiến bạn có cuộc sống tươi sáng hơn. Có nhiều cách để khám phá những điểm mạnh của bạn.

Chẳng hạn như việc tự đặt câu hỏi cho bản thân: “Bạn cảm thấy hứng thú và tràn đầy năng lượng khi làm việc gì?”, “Việc gì bạn có thể làm mà được mọi người xung quanh khen ngợi và công nhận?”, “Công việc gì bạn có thể làm trong khoảng thời gian dài mà không chán?”, v.v.

### Xác định và kiểm soát suy nghĩ tiêu cực

Phương pháp rèn luyện tư duy tích cực luôn song hành với việc kiểm soát các luồng suy nghĩ tiêu cực. Trên thực tế, việc làm này không dễ và với những người có khả năng chịu đựng thấp, chắc chắn sẽ dễ gặp thất bại. Hoàn cảnh hoặc môi trường sống, công việc của chúng ta không phải lúc nào cũng suôn sẻ nên khi gặp khó khăn, suy nghĩ tiêu cực sẽ xuất hiện như một lề thường tình.

Tuy nhiên, hãy học cách kiểm soát nó đối mặt với những thử thách trong cuộc sống và hãy đón nhận theo nhiều góc nhìn khách quan, chân thực. Nếu bạn suy nghĩ sự việc theo hướng đơn giản hóa, các luồng suy nghĩ tiêu cực cũng sẽ được hạn chế đáng kể.

### Theo đuổi một lối sống lành mạnh

Khi đã có một tư duy tích cực, át hẳn con người sẽ muốn bản thân tốt lên. Một tinh thần và cơ thể khỏe mạnh, chúng ta mới có thể làm được những điều ta mong muốn. Bên cạnh việc ăn uống lành mạnh, ngủ đúng giờ giấc, bạn cũng nên dành thời gian để thả lỏng tâm trí bằng cách thiền, nghe nhạc hay tập yoga, v.v.



### Kết nối với những người có suy nghĩ tích cực

Bạn đã từng nghe đến hiệu ứng lan truyền hay chưa? Việc kết bạn với những người có suy nghĩ tích cực, lạc quan cũng là một biện pháp để phát triển tư duy tích cực hiệu quả. Kết bạn với họ sẽ cho bạn thêm nhiều sức mạnh về tinh thần. Tiếp xúc với những người có suy nghĩ tích cực, bạn sẽ có động lực để thay đổi chính bản thân mình.

### Đừng tiết kiệm nụ cười và những câu chuyện vui vẻ

Nụ cười là một điều đẹp đẽ giúp cuộc sống của bạn trở nên tích cực hơn. Người xưa có câu “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ” đã phần nào chứng minh sự thật này. Mỗi khi bạn cười, các tín hiệu về phản xạ cười sẽ được truyền đến hệ thần kinh trung ương làm cho bạn cảm thấy thoải mái, thư giãn và vui vẻ hơn.

Không những thế, sự vui vẻ của bạn cũng sẽ được lan tỏa đến những người xung quanh bạn giúp họ cảm thấy dễ chịu hơn rất nhiều.



## Nghĩ đến thành công

Suy nghĩ đến thành công cũng là một cách hiệu quả nhất giúp bạn có tư duy tích cực. Bạn có thể đặt mục tiêu cho bản thân để có động lực phấn đấu. Mỗi ngày, bạn có thể nhắc nhở chính mình phải cố gắng và nỗ lực để gặt hái được kết quả như ý nguyện.

## Đừng chỉ nhìn vào những thiếu sót

Không nên để suy nghĩ tiêu cực liên tục bủa vây tâm trí của bạn, việc rèn luyện sắp xếp suy nghĩ của bản thân là điều bạn cần làm, nếu muốn có tư duy tích cực hiệu quả nhất. Hãy chỉ giữ lại trong mình những suy nghĩ tích cực góp nhặt trong cuộc sống và học cách loại bỏ những suy nghĩ bi quan, tiêu cực.

## Tìm giải pháp thay vì đổ lỗi

Người tích cực sẽ có xu hướng sử dụng năng lượng để tìm kiếm những giải pháp để giải quyết vấn đề họ đang gặp phải. Việc tập xung vào vấn đề lỗi do ai, kết quả sẽ ra sao có thể gia tăng những cảm xúc chưa tích cực trong não bộ, từ đó hạn chế tư duy của bạn trong việc các biện pháp giải quyết.

Do đó, hãy cố gắng bình tĩnh, nhận ra sự việc một cách sáng suốt, sau đó suy nghĩ các biện pháp khả thi.

## Phần 4: Chúng ta cần những gì để duy trì trạng thái tích cực?

### Kiểm soát suy nghĩ, tạm dừng suy nghĩ

Bước đầu tiên trong việc hình thành thói quen kiểm soát suy nghĩ là nhận ra khi nào bạn đang bị quá tải. Khi bạn ý thức được mình đang có xu hướng quan trọng hóa vấn đề, hãy tạm dừng mọi thứ. Bạn không nên sa lầy vào mớ suy nghĩ hỗn độn vì bạn sẽ chẳng tìm ra được gì ngoài cảm giác khó chịu và mệt mỏi.

### Làm điều gì đó thật khác

Sau khi tạm dừng dòng suy nghĩ, bạn cần cho phép bản thân thư giãn trong khoảng thời gian này. Hay nói cách khác, hãy đánh lạc hướng bộ não bằng cách làm một điều gì đó khác đi. Ví dụ, bạn có thể đọc một quyển sách hay, xem phim, nấu ăn, đi dạo hoặc đơn giản là nghe những bài hát nhẹ nhàng để lấy lại cân bằng. Khi tâm trạng thoải mái, bạn sẽ dễ dàng tìm lại cảm hứng.

### Mạo hiểm

Nếu bạn đang suy nghĩ quá mức về một quyết định, hãy nhớ rằng lo sợ thất bại không thể giúp bạn thành công. Đây là lúc bạn cần từ bỏ ý nghĩ lý tưởng hóa mọi thứ. Trong thực tế, những người ngại vấp ngã là những người... không làm gì cả. Hãy mạnh mẽ đón nhận mọi thứ xảy đến

với bạn, dù là thành công hay thất bại vì sau đó, bạn sẽ nhận về nhiều bài học để trưởng thành hơn.

## Nghĩ về những điều tích cực

Đừng tự vẽ ra kịch bản tiêu cực về một tương lai chưa xảy ra. Những lúc như thế, bạn đang làm mòn đi sự tự tin và lòng nhiệt huyết của mình. Thay vào đó, bạn nên kiểm soát suy nghĩ, hướng sự quan tâm đến những điều tốt đẹp, tích cực hơn. Hãy nghĩ đến việc bạn sẽ trở nên mạnh mẽ như thế nào nếu vượt qua giai đoạn khó khăn này. Suy nghĩ có thể quyết định cách thức bạn làm mọi việc trong cuộc sống. Ví dụ, khi bạn nhìn nhận áp lực từ cấp trên là động lực để hoàn thiện, bạn sẽ có thêm lý do cố gắng hơn thay vì trách móc, kêu ca.

## Sức mạnh hình dung

Sự hình dung tưởng tượng là một phương cách thực sự có thể giúp bạn vượt qua nỗi sợ hãi và tăng cường khả năng của bạn để làm bất cứ điều gì bạn mong muốn, bởi tâm trí tiềm thức của bạn nhận biết và chấp nhận sự hoạt động hình dung giống như những kinh nghiệm thực tế – có nghĩa là, tâm trí của bạn sẽ làm quen với cảm xúc thể chất phát sinh giống như bạn đang tham gia vào một thực tế y như vậy.

## Tiếng nói bên trong

Tất cả chúng ta đều biết tâm trí nó ồn ào và náo nhiệt như thế nào. Một khởi đầu tuyệt vời để học cách lắng nghe trực giác là lắng nghe cơ thể, nhận biết tất cả những cảm giác, mong muốn và ham muốn của mình cho đến khi nó trở nên là một việc làm quen thuộc. Sau đây là một số gợi ý giúp làm bạn với nội tâm của mình:

Chọn một không gian yên tĩnh, an toàn và ngồi nhắm mắt lại, có thể 5 phút hoặc lâu hơn. Đưa tâm trí trở về với hiện tại, ghi nhận mọi cảm giác, cảm xúc, suy nghĩ nổi lên trong cơ thể, tâm trí. Nếu có thể thì gọi tên những cảm giác, cảm xúc đó, hãy tự đặt câu hỏi cho mình câu hỏi, tại sao lại có những phản ứng cảm xúc này? Hãy để chúng tự nhiên xuất hiện, nắm bắt những cảm xúc tích cực và tìm cách giải phóng những cảm xúc tiêu cực.

## Xem khó khăn là bài học

Ít ai trong chúng ta nhìn thấy nơi khó khăn một cơ hội để thăng tiến, nhìn đến khó khăn ta chỉ thấy sợ chứ không thấy nổi lên trong mình một khao khát chinh phục nó để đạt được một điều gì đó mới mẻ và to tát hơn. Người luôn chạy trốn khó khăn là người chỉ mãi ở lại với chính cái thế giới nhỏ bé của mình. Đây là một con người hèn nhát và sẽ chẳng bao giờ lớn lên được. Khó khăn sẽ làm cho ta đau, sẽ bào mòn những xù xì trong ta sẽ lấy đi những gì cũ kỹ trong ta và nhờ đó nó sẽ làm nảy sinh trong ta những ý tưởng mới, sáng kiến mới.

## CHƯƠNG 3. KẾ LẠI QUÁ TRÌNH LÀM VIỆC NHÓM THÔNG QUA BTL

### Phần 1. Sự làm quen, bầu trưởng nhóm, thư ký, lựa chọn chủ đề

- Vào những ngày đầu, khi cả nhóm còn chưa quen nhau, mọi người quyết định tổ chức một buổi họp nhỏ trên Google Meet để giới thiệu về bản thân đồng thời bầu ra người xứng đáng làm trưởng nhóm và thư ký. Khi bắt đầu buổi họp, bạn Trần Ngọc Bảo đã xung phong giới thiệu đầu tiên. Với sự thân thiện, hoà đồng và thái độ thể hiện tinh thần trách nhiệm cao trong công việc của mình, Bảo đã được cả nhóm đề cử làm thư ký. Sau khi mọi người đã làm quen với nhau, cả nhóm quyết định bầu anh Nguyễn Việt Anh – người lớn nhất đồng thời có nhiều kinh nghiệm nhất trong việc dẫn dắt mọi người để trở thành trưởng nhóm.

- Sau khi đã thống nhất trưởng nhóm và thư ký, cả nhóm bắt đầu tìm cho mình chủ đề để tiến hành viết kịch bản cho bài tập lớn. Ban đầu nhóm đã nhanh chóng chốt cho mình chủ đề “Tình trạng thất nghiệp của sinh viên khi mới ra trường”, nhưng do chủ đề không quá sát với chính bản thân mỗi thành viên trong nhóm và chủ đề quá rộng để khai thác nên cả nhóm đã quyết định họp lại và đưa ra chủ đề mới: “Những vấn đề tạo nên áp lực cho sinh viên hiện nay”.

### Phần 2. Sự phân công các công việc cho bài tập lớn

- Sau khi đã quyết định xong trưởng nhóm, thư ký cùng với chủ đề chính, cả nhóm nhanh chóng tiến hành phân công vào tuần gấp mặt tiếp theo. Với sự thống nhất của cả nhóm khi tiến hành làm bài tập lớn theo dạng video thuyết trình, toàn bộ công việc được phân chia như sau:

- + Diễn viên: Tô Lan Anh, Phan Việt Anh, Nguyễn Đình Lương Bằng, Nguyễn Thục Anh.
- + Quay phim: Phan Việt Anh, Phạm Thị Phương Anh.
- + Dẫn chuyện: Nguyễn Xuân Bắc.
- + Edit: Trần Ngọc Bảo, Nguyễn Cao Quang Anh.
- + Viết nội dung, kịch bản: Nguyễn Việt Anh, Tô Lan Anh.
- + Tham khảo ý kiến từ các cô ở tổ tư vấn: Tô Lan Anh, Nguyễn Thục Anh.

- Với sự phân công trên, cả nhóm sau đó tiến hành thực hiện bài tập lớn, tuy trong quá trình làm có một số công việc đã được thêm người thực hiện như việc viết kịch bản có sự góp ý đến từ những bạn diễn viên nhưng phần lớn công việc vẫn được hoàn thành bởi các bạn được phân công.

## Phần 3. Các buổi họp / tranh luận/ cãi vã của nhóm

Với sự lãnh đạo của một người có nhiều kinh nghiệm dẫn dắt như anh Nguyễn Việt Anh và sự hoà đồng, tinh thần làm việc chuyên nghiệp của mọi người, mỗi buổi họp đều kết thúc thành công và tất cả mọi người đều hài lòng với công việc hay phản hồi mà mình nhận được. Tuy nhiên, một số tranh luận nhỏ vẫn xảy ra khi video đầu tiên được ra đời. Mọi người trong nhóm chia thành 2 phe hài long và không ưng ý với sản phẩm đầu tay của nhóm. Sau một hồi tranh cãi và đưa ra những khuyết điểm lớn của video như chất lượng hình ảnh và âm thanh, nhóm đã quyết định bắt tay vào chỉnh sửa lại mặc cho ngày trình bày sản phẩm đã đến rất gần.

## Phần 4. Nội dung thông điệp mà Nhóm muốn truyền tải qua bài tập lớn

Qua việc trình bày về những vấn đề tạo nên áp lực cho sinh viên hiện nay, nhóm 1 chúng em mong muốn trong mỗi một sinh viên để có thể vượt qua được áp lực phải tự cảm nhận, phải hiểu và phải nhận biết được đó là áp lực gì, phải vượt qua được chính mình, vượt qua được những suy nghĩ tiêu cực làm cản trở quyết tâm vượt qua áp lực của chính mình. “Đúng là có thể thế giới này thật phức tạp, không đáng yêu một chút nào. Nhưng mà các bạn à, đừng bỏ cuộc, kiên trì thêm một chút nữa, rồi một ngày nào đó các bạn sẽ nhận ra rằng, thế giới hoá ra cũng rất đáng yêu, xứng đáng để ở lại lâu thêm một chút nữa...”

## Phần 5. Những hình ảnh đẹp nhất của bài tập lớn mà nhóm đã thực hiện

Những hình ảnh từ ngày quay đầu tiên:







Những hình ảnh ở ngày quay thứ hai:



## CHƯƠNG 4. KẾT QUẢ VÀ ĐÁNH GIÁ NHÓM KHI LÀM BTL

### 1. Kết quả làm việc nhóm đã đạt được

Các thành viên trong nhóm đã hoàn thành rất tốt nhiệm vụ được giao và đã tạo ra sản phẩm cuối cùng

- Sản phẩm :  
[https://drive.google.com/file/d/1BpiNpxTm\\_jYAhJxISSIJtOIwfp4MsKbC/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1BpiNpxTm_jYAhJxISSIJtOIwfp4MsKbC/view?usp=drivesdk)

### 2. Ý nghĩa của sản phẩm BTL mà nhóm đã làm

Trong cuộc sống, mỗi chúng ta đều đối mặt với những áp lực và khó khăn riêng. Đôi khi, những gánh nặng đó có thể khiến ta cảm thấy mệt mỏi và muốn buông bỏ. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng, sau cơn mưa trời sẽ lại sáng, và những điều tốt đẹp vẫn luôn chờ đợi chúng ta ở phía trước. Hãy nhìn nhận áp lực như một phần của cuộc hành trình, là thử thách để chúng ta trưởng thành và mạnh mẽ hơn. Dù con đường phía trước có gập ghềnh đến đâu, chung ta hãy luôn tin rằng mỗi nỗ lực, mỗi giọt mồ hôi đều sẽ được đền đáp xứng đáng. Vì thế, hãy luôn cố gắng và không ngừng vươn lên, các bạn nhé!

### 3. Đánh giá theo nhóm

Những tác động tích cực của BTL đối với việc hình thành và phát triển các kỹ năng nền tảng và kỹ năng phối hợp của mỗi cá nhân trong nhóm

Bài Tập Lớn giúp chúng em phát triển kỹ năng nền tảng:

- Thứ nhất là kỹ năng cá nhân trong làm việc nhóm: Khi làm BTL chúng em đều có thể làm công việc mình giỏi đồng thời được thử sức những điều mới mẻ và trưởng thành hơn.
- Thứ hai là kỹ năng tư duy phản biện và tích cực : trong quá trình làm BTL chúng em được khuyến khích đưa ra ý tưởng sáng tạo, phân tích vấn đề một cách logic và đưa ra giải pháp tối ưu nhất đồng thời nuôi dưỡng trong mình sự lạc quan, tích cực và giá trị sống tốt đẹp.
- Thứ ba là kỹ năng phân tích nhiệm vụ và lập kế hoạch làm việc nhóm: BTL giúp chúng em rèn luyện khả năng xác định vấn đề thông qua việc xác định đề tài thuyết trình, tìm kiếm giải pháp và triển khai thực hiện thông qua việc lên ý tưởng quay và quay video.
- Thứ tư là kỹ năng quản lý thời gian: BTL thường có thời gian giới hạn để hoàn thành nhiệm vụ, đòi hỏi chúng em phải biết cách sắp xếp công việc hợp lý, sử dụng thời gian hiệu quả để có thể tập trung thành viên đủ và tiến hành quay video.

BTL giúp em phát triển kỹ năng phối hợp:

- Thứ nhất là kỹ năng làm việc nhóm, lắng nghe và thấu hiểu: BTL đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa các thành viên trong nhóm để hoàn thành mục tiêu chung. Qua đó, chúng em học cách tôn trọng lẫn nhau, hỗ trợ lẫn nhau và cùng nhau chia sẻ trách nhiệm.
- Thứ hai là kỹ năng giao tiếp và thuyết trình : Vì BTL thường xuyên đòi hỏi sự trao đổi, thảo luận giữa các thành viên trong nhóm. Qua đó, chúng em được rèn luyện khả năng lắng nghe, trình bày ý kiến, giải quyết mâu thuẫn và thuyết phục hiệu quả.
- Thứ 3 là kỹ năng tổ chức hoạt động nhóm: BTL thường tạo cơ hội cho các thành viên thể hiện khả năng lãnh đạo, tự mình tổ chức lập kế hoạch làm việc, rèn luyện kỹ năng ra quyết định, phân công công việc và truyền đạt thông tin hiệu quả.
- Thứ tư là kỹ năng giải quyết mâu thuẫn nhóm :Trong quá trình làm BTL thường xuyên gặp phải những tình huống mâu thuẫn, giúp các cá nhân bình tĩnh, rèn luyện khả năng giải quyết xung đột một cách hiệu quả để đạt kết quả tốt nhất

BẢNG 4.1– Trưởng nhóm và Thư ký đánh giá thái độ / trách nhiệm đối với BTL của các thành viên trong nhóm

MSSV	Họ tên thành viên	Thái độ / Trách nhiệm đối với BTL	Số bài Quiz chưa làm	Điểm BTL
20222991	Tô Lan Anh	Hài hước, hoàn thành đầy đủ và đúng hạn các công việc được giao, tích cực tham gia trong quá trình làm BTL.	2	9
20204900	Nguyễn Việt Anh	Có ý thức tinh thần trách nhiệm cao đối với BTL , thường xuyên đóng góp ý kiến xây dựng BTL	0	9
20221149	Nguyễn Thục Anh	Hăng hái, nhiệt tình, tư duy sáng tạo tốt ,có những ý tưởng mới mẻ và độc đáo cho BTL	0	9
20237414	Phạm Thị Phương Anh	Có kỹ năng giao tiếp tốt , hăng hái luôn sẵn sàng hỗ trợ và giúp đỡ thành viên khác để BTL đạt kết quả tốt nhất	2	9
20225566	Phan Việt Anh	nhiệt huyết, luôn hoàn thành đúng hạn những công việc được giao	2	9
20227086	Trần Ngọc Bảo	Hăng hái tìm hiểu và tìm tài liệu, lập kế hoạch cho nhóm để thực hiện BTL	2	9

MSSV	Họ tên thành viên	Thái độ / Trách nhiệm đối với BTL	Số bài Quiz chưa làm	Điểm BTL
20223108	Nguyễn Xuân Bắc	Có trách nhiệm, khả năng quản lý thời gian tốt nhưng hơi trầm trong công việc	0	8
20223849	Nguyễn Cao Quang Anh	Trách nhiệm trong công việc cao, luôn sẵn sàng nhận những công việc mới.	2	9
20222215	Nguyễn Đình Lương Bằng	tinh thần lạc quan, tích cực đóng góp ý tưởng và có những phản hồi xây dựng BTL	1	9
20223860	Trần Minh Anh	Có nhiều ý tưởng hay, sáng tạo nhưng chưa được nêu rõ	0	9

**CHIA SẺ THEO TÙNG CÁ NHÂN**

Tô Lan Anh - 20222991

Gửi tới các bạn tớ yêu quý ở Nhóm 1

“Như những chiến binh dũng cảm, chúng ta đã cùng nhau chinh phục thử thách BTL, chúng ta đã trải qua những khoảnh khắc vui vẻ khi họp nhóm, khi quay video hay cả những phút giây cố gắng động viên nhau lúc edit video sửa bài. Hành trình BTL đầy áp kỷ niệm ấy chính là minh chứng cho sự gắn kết, nỗ lực và tinh thần học hỏi không ngừng của chúng mình và tớ sẽ không bao giờ quên. Giờ đây, khi đã đặt chân đến cuối hành trình, tớ muốn gửi tới mọi người những lời nhắn nhủ quý giá. Tớ cảm thấy rất biết ơn vì qua làm BTL tớ đã học được nhiều điều, tớ học được cách nỗ lực cõi lòng nhiều hơn, yêu đời hơn và khả năng truyền đạt của tớ đã được cải thiện nhiều hơn từ Phương Anh và em cũng cảm ơn cô đã tạo ra BTL để e có được những bài học quý giá như vậy nhưng bên cạnh đó tớ hy vọng các bạn có thể sôi nổi hơn, và đi đầy đủ hơn.”

Phạm Thị Phương Anh -20237414

“Hành trình BTL đầy khó khăn thử thách đầy niềm vui đã khép lại. Nhìn lại hành trình khi ta làm việc cùng nhau, em cảm thấy rất hạnh phúc và e muốn gửi gắm 1 vài điều đến các anh chị thông qua báo cáo bài tập nhóm số 2. Em là sinh viên năm nhất có nhiều điều em chưa biết nhưng anh chị luôn sẵn sàng giúp đỡ em từ đó trở nên tốt hơn, trưởng thành hơn và em sẽ cố gắng hơn nữa trở thành người sẵn sàng vươn tay với những người khó khăn bên cạnh đó e mong mọi người có thể tham gia đầy đủ hơn tích cực thảo luận trong những lần họp.”

Nguyễn Thục Anh -20221149

**“Tớ rất biết ơn vì đã được quen và làm việc với các bạn của tớ thông qua BTL mặc dù đôi lúc nhóm mình có những bất đồng. Được gặp mọi người tớ rất hạnh phúc. Tớ học hỏi được rất nhiều điều từ các bạn. Tớ trở nên tích cực hơn, giao tiếp tốt hơn ,từ một cô gái luôn áp lực tự ti tớ đã dám thử những điều mới như đóng vai nhân vật mẹ của Bằng , khi tớ diễn xong mọi người hoan hô t rất vui , tớ trở nên tự tin hơn. Điều tớ hơi buồn ở nhóm mình là vẫn chưa được sôi nổi trong việc họp và đi quay. Đồng thời e cũng cảm ơn cô, cô đã truyền đạt cho em những điều hay và ý nghĩa để e có thể bảo vệ bản thân mình,học cách yêu thương mình hơn.”**

Nguyễn Việt Anh-20204900

“Hành trình BTL có lẽ sẽ là kỉ niệm khó quên nhất đối với anh. Được làm trưởng nhóm của nhóm mình, anh rất vui đồng thời cũng áp lực nhưng các em luôn giúp đỡ anh hết mình lúc anh bận đi thực tập hoặc quay video. Sau khi làm việc nhóm với các em , anh thấy mình trách nhiệm hơn, biết quản lý thời gian hơn và luôn cố gắng hoàn thành công việc đúng hạn được giao nhưng anh cũng mong mọi người có thể sôi nổi thảo luận nhóm hơn, chắc lúc mới gặp chúng em vẫn còn ngại ngùng nhưng lần sau hãy mạnh dạn đưa ra ý kiến mình hơn nhé. Ngoài ra em muốn gửi lời cảm ơn đến cô đến những bài học đắt giá mà cô đã truyền đạt đã giúp chúng em nhìn nhận lại và yêu thương bản thân hơn yêu gia đình hơn.”

Nguyễn Đình Lương Bằng- 20222215

“Được làm BTL với mọi người tớ rất là vui và hạnh phúc. Tớ gặp được những người bạn rất là đáng yêu chính là các cậu đó. Chúng ta đã cùng đi ăn ,cùng đi quay, cùng cười , cùng đi lấy điểm rèn luyện với nhau. Tớ học được cách quản lý thời gian , sự nhiệt huyết với mục tiêu của mình của Lan Anh ,giao tiếp giỏi của Phương Anh, cách nhẹ bén giải quyết vấn đề của nhóm trưởng và sự lạc quan yêu đời từ mọi người nhưng t vẫn hi vọng mọi người nhiệt tình hơn hăng hái hơn. Tớ yêu quý mọi người lắm. Sau này rảnh chúng ta lên lịch hẹn với nhau nhé. Ngoài ra e muốn dành lời cảm ơn tới Cô Tú đã chiếu sáng cho những mông lung trong cuộc đời của em , cô ơi , giờ em đã có dũng khí chiến đấu dành học bổng rồi à.”

Trần Ngọc Bảo -20227086

“Tớ rất vinh dự và hạnh phúc khi được làm việc với mọi người mặc dù chỉ là trong thời gian ngắn. Dù vậy tớ biết ơn lắm. Tớ tự nhận thấy bản thân chưa biết quản lý thời gian nhưng khi

---

làm việc mọi người, từ biết sắp xếp thời gian hơn , hoàn thành công việc đúng hạn, tự tin hơn và biết cách phân tích vấn đề hơn nhưng bên cạnh đó từ mong mọi người sôi nổi thảo luận hơn trong cuộc họp nhóm , cố đi đày đủ những hôm quay. Được làm thư ký nhóm mình , từ cảm thấy năm 2 của tớ dường như đẹp hơn bao giờ hết , có những kỉ niệm tớ sẽ không bao giờ quên và cả các cậu nữa. Đồng thời em cũng xin gửi lời cảm ơn từ sâu thẳm trái tim đến cô Tú , cô đã dạy em cách chiến đấu cho tương lai của chính mình ,dạy cho em tình yêu rất đẹp , dạy cho em phải yêu thương gia đình và bản thân mình hơn.”

Phan Việt Anh-20225566

“Tớ vẫn còn nhớ hôm trời mưa chúng mình ngồi đợi nhau trước cửa thư viện ,rồi chạy vội đi quay, chạy lên tầng 9 để quay cho đỡ ồn vây mà nhanh thật ,chúng ta chuẩn bị kết thúc học phần này rồi , được làm việc với nhau , được cười là điều tớ rất hạnh phúc. Tớ làm quen được những bạn giỏi như các cậu , tớ hạnh phúc lắm , tớ rất biết ơn khi trong nhóm với các cậu. Tớ học hỏi được sự tự tin , hài hước, yêu đời từ mọi người cùng với tinh thần ham học hỏi , sáng tạo cống hiến hết mình từ bạn Lương Bằng, cách phân tích vấn đề và giải quyết vấn đề của Bảo, tớ rất khâm phục. Cảm ơn các cậu đã trở thành thành viên và đồng hành cùng tớ ở môn kỹ năng mềm đồng thời tớ mong một số bạn biết cách quản lý thời gian hơn để chúng ta có thể gặp nhau đông đủ hơn. Đồng thời em cũng muốn gửi lời cảm ơn đến cô Tú đã chỉ bảo chúng em cần tránh xa điện thoại và chiến đấu vì ước mơ của chính mình , quan tâm đến người xung quanh và gia đình mình hơn vì đó chính là 1 cách để báo hiếu cha mẹ mỗi chúng ta.”

Nguyễn Cao Quang Anh -20223849

“Mình muốn gửi lời cảm ơn chân thành đến tất cả các thành viên trong nhóm đã cùng nhau nỗ lực, cố gắng và góp phần tạo nên thành công cho chiến dịch BTL vừa qua. Mỗi cá nhân đều đóng góp một phần quan trọng và góp phần tạo nên bức tranh chung đầy màu sắc và ấn tượng.được cùng nhóm với các cậu tớ hạnh phúc vô cùng. Tớ học hỏi được rất nhiều điều, có kỹ năng phân tích vấn đề như thám tử Sherlock Holmes có khả năng nhìn nhận vấn đề một cách logic, sắc bén và đưa ra những giải pháp tối ưu hơn. Nhưng tớ hi vọng các bạn có thể nhiệt tình hơn chút nữa , đi đông đủ hơn.”

Trần Minh Anh -20223860

“Sau chiến dịch BTL đầy sôi động và đầy áp những cảm xúc, mình tin rằng mỗi chúng mình đều có những suy nghĩ và trải nghiệm hay nuối tiếc. Và trong tim tớ, tớ thật sự rất biết ơn cô Tú và mọi người đã hỗ trợ tớ, giúp tớ trong lúc tớ không ổn nhất, hướng dẫn tớ chạy deadline. Tớ thật sự biết ơn rất nhiều. Nhờ có mọi người tớ học được cách biết ơn, tự tin thể hiện bản thân hơn, giao tiếp và thuyết trình tốt hơn. Bên cạnh đó tớ hy vọng mọi người sôi nổi hơn trong buổi thảo luận.”

Nguyễn Xuân Bắc -20223108

“Hành trình BTL đầy thử thách đã chính thức khép lại, để lại trong mỗi chúng ta những kỷ niệm đẹp đẽ và bài học quý giá. Đối với tôi,BTL là hành trình ý nghĩa giúp tôi trưởng thành hơn rất nhiều, thử những điều mới, trở nên dũng cảm hơn, biết lắng nghe và thấu hiểu hơn. Tôi thật

sự rất biết ơn các bạn. Nhưng bên cạnh đó, tớ mong mọi người có thể đi đông đủ hơn những buổi họp. Một lần nữa tớ cảm ơn các cậu đã trở thành đồng đội của tớ cùng chiến đấu với BTL. Tớ xin chúc mọi người hãy vững tin trên đôi chân của mình và gặt hái được nhiều thành công trong cuộc sống.”

## KẾT LUẬN

### Nhóm đã nhận được

Qua bài tập lớn (BTL), các thành viên trong nhóm đã học được nhiều kỹ năng và giá trị quan trọng. Trước hết, kỹ năng giao tiếp và sự tự tin của nhiều thành viên đã được cải thiện đáng kể. Những hoạt động nhóm và việc diễn xuất đã giúp họ trở nên dạn dĩ hơn trong việc trình bày và trao đổi ý kiến. Kỹ năng quản lý thời gian và trách nhiệm cũng được nâng cao khi họ phải sắp xếp công việc cá nhân để hoàn thành nhiệm vụ chung. Điều này giúp các thành viên trở nên có trách nhiệm hơn trong công việc và cuộc sống.

Bên cạnh đó, các thành viên cũng học được cách phân tích và giải quyết vấn đề một cách hiệu quả hơn. Những tình huống phát sinh trong quá trình làm việc nhóm đã tạo điều kiện cho họ rèn luyện khả năng nhìn nhận vấn đề một cách logic và đưa ra những giải pháp tối ưu. Tinh thần đồng đội và sự gắn kết giữa các thành viên được nâng cao khi họ cùng nhau vượt qua thử thách, tạo nên những kỷ niệm đẹp và sự gắn bó sâu sắc.

### Những điều tiếc nuối

Dù đã đạt được nhiều thành tựu, nhóm vẫn gặp phải một số hạn chế và nuối tiếc. Một trong những vấn đề chính là thiếu sự sôi nổi và tham gia tích cực từ tất cả các thành viên trong các buổi họp và hoạt động nhóm. Điều này làm giảm hiệu quả công việc và sự gắn kết trong nhóm. Nhiều thành viên cảm thấy tiếc nuối vì nhóm chưa thực sự sôi nổi và chưa có sự tham gia đầy đủ từ mọi người. Họ cho rằng nếu tất cả các thành viên đều tham gia đầy đủ và nhiệt tình hơn, hiệu quả công việc và tinh thần đồng đội sẽ được nâng cao đáng kể.

### Đề xuất cho cô và môn học

Các thành viên đã đưa ra một số đề xuất để cải thiện môn học và phương pháp giảng dạy. Họ hy vọng giảng viên có thể tạo ra môi trường thúc đẩy sự tham gia tích cực hơn từ tất cả các thành viên trong nhóm. Việc tăng cường các hoạt động nhóm cũng được đề xuất để thúc đẩy sự gắn kết và hợp tác. Ngoài ra, các thành viên cũng bày tỏ lòng biết ơn đối với giảng viên vì những bài học ý nghĩa đã giúp họ trưởng thành hơn và biết yêu thương bản thân, gia đình hơn. Họ mong muốn giảng viên tiếp tục truyền đạt những bài học giá trị này trong các khóa học sau.

---



## LỜI CẢM ƠN

Trong quá trình học tập và hoàn thành báo cáo môn học kỹ năng mềm này, chúng em xin gửi lời cảm ơn chân thành đến những người đã góp phần quan trọng giúp tôi có được kết quả như ngày hôm nay.

Trước hết, chúng em xin chân thành cảm ơn tới cô Nguyễn Thị Thanh Tú - người đã tận tâm giảng dạy và truyền đạt những kiến thức bổ ích, mang tính ứng dụng cao vào đời sống thực tế. Những bài học của cô không chỉ giúp chúng em phát triển các kỹ năng mềm cần thiết mà còn khơi dậy trong chúng em niềm đam mê học hỏi và sự tự tin trong giao tiếp.

Bên cạnh đó, chúng mình cũng xin gửi lời cảm ơn sâu sắc đến tất cả các bạn trong lớp .Sự hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau và những đóng góp ý kiến quý báu của các bạn đã tạo nên một môi trường học tập sôi nổi, tích cực. Nhờ các bạn, chúng em đã có thêm nhiều trải nghiệm thú vị và học hỏi được nhiều điều mới mẻ, giúp chúng em ngày càng hoàn thiện bản thân hơn.

Cuối cùng, chúng em xin chúc tất cả mọi người sức khỏe, thành công và tiếp tục phát huy những kỹ năng đã học được trong môn học này để đạt được nhiều thành tựu hơn nữa trong tương lai.

Xin chân thành cảm ơn!

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

<https://www.pace.edu.vn/tin-kho-tri-thuc/tu-duy-tich-cuc-la-gi>

<https://glints.com/vn/blog/tu-duy-tich-cuc-la-gi/>

<https://www.tanhungthai.com/anh-huong-cua-tu-duy-tich-cuc-toi-cuoc-song-cua-ban>

<https://amis.misa.vn/113405/vong-tron-anh-huong-vong-tron-quan-tam>