

CÂU HỎI TÌNH HUỐNG KNM

- ❖ **Tình huống 1:** *Hãy nêu các vai trò của bạn trong giai đoạn hiện tại của “cuộc đời” bạn, lựa chọn một vai trò cụ thể và liệt kê những giá trị mà bản thân sẽ hướng đến để “làm tròn” vai trò đã lựa chọn.*

Bài làm

➤ **Vai trò:**

- Người yêu lí tưởng
- Người con hiếu thảo
- Người bạn thân
- Sinh viên tốt
- Người thành đạt
- Trưởng nhóm xuất sắc
- Thành viên ưu tú trong nhóm
- Người khỏe mạnh
- Người truyền cảm hứng

➤ Những giá trị mà bản thân hướng đến: (Vai trò: ***Sinh viên tốt***)

- Hoàn thành tốt học phần với điểm số tốt nhất mà mình có thể đạt được.
- Hạn chế, khắc phục những thói quen xấu ảnh hưởng đến việc học: lướt Facebook, chơi game, chat với bạn bè ...
- Duy trì mối quan hệ tốt với bạn bè.
- Không vướng vào các tệ nạn xã hội.
- Tích cực tham gia các hoạt động sinh hoạt của lớp, nhà trường tổ chức.
- Cải thiện các kỹ năng cần thiết: ngoại ngữ, sử dụng máy tính, kỹ năng mềm...

❖ **Tình huống 2.** Tuần đầu tiên đi làm ở một công ty mới, bạn được phân ở chung phòng với một phụ nữ trung tuổi, kĩ tính, hay xét nét những hành động của bạn, phê bình với bạn từng lỗi mà bạn mắc phải, báo cáo với “sếp” mỗi khi bạn đi muộn, về sớm... Bạn hãy liệt kê 10 suy nghĩ của bạn về người phụ nữ này và phân loại các suy nghĩ đó, từ đó đánh giá chất lượng suy nghĩ của mình.

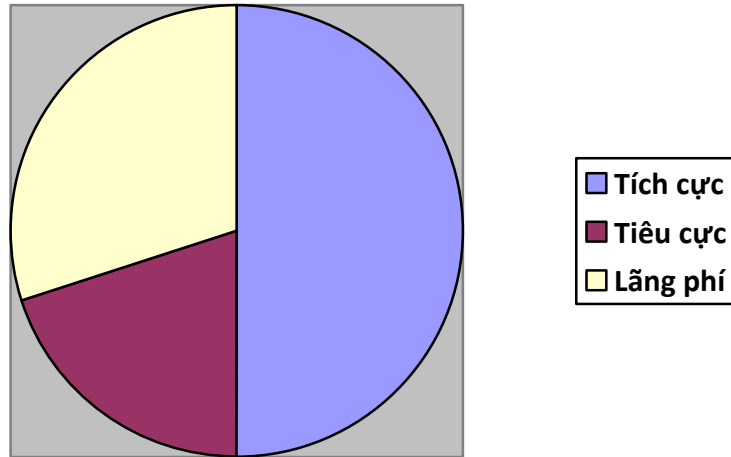
Bài làm

Suy nghĩ	Hướng thượng	Tích cực	Cần thiết	Lãng phí	Tiêu cực
1. Người phụ nữ này thật khó tính					x
2. Cô ấy là người thẳng tính		x			
3. Thật khó gần					x
4. Có kỷ luật		x			
5. Sao cứ phải soi xét kỹ như vậy?				x	
6. Mình và người phụ nữ này chắc không hợp nhau				x	
7. Có lẽ mình không nên vào công ty này				x	
8. Mình có lỗi, bị phê bình là đúng		x			
9. Họ phê bình là muốn mình tốt hơn		x			
10. Mình phải thay đổi để hoàn thiện bản thân mình hơn và không bị phê bình nữa		x			
Tỷ lệ (%) :	0	50	0	30	20

➤ **Đánh giá chất lượng suy nghĩ:**

+ Suy nghĩ tích cực: 50%, tiêu cực: 20%, lãng phí: 30%

+ Biểu đồ:



=> Kết luận: có suy nghĩ tích cực, lạc quan, đưa ra giải pháp để cố gắng hoàn thiện bản thân.

❖ **Tình huống 3.** *Hãy ghi chép lại Nhật kí một ngày của bản thân bạn. Sau đó bạn thống kê quỹ thời gian bạn dành cho các hoạt động đó theo tính chất Quan trọng/Khẩn cấp dựa trên sự phân loại từ các góc phần tư của ma trận quản lý thời gian Eisenhower. Hãy rút ra những điều chỉnh phù hợp về các hoạt động của bản thân nếu thấy mình chưa quản lý thời gian hiệu quả.*

Bài làm

THỜI ĐIỂM	HOẠT ĐỘNG	MỤC TIÊU/ TRỌNG TÂM				PHÂN TÍCH NHẬT KÝ			
		1. VSCN	2. Chăm sóc sức khỏe	3. Học tập	4. Giải trí	QT- KC	QT- KKC	KQT- KC	KQT- KKC
6:00	Ngủ dậy	X							
6:10	Tập thể dục		X						
6:30	Đi học			X			X		
11:45	Đi học về								
12:00	Ăn trưa								
13:00	Ngủ trưa								
14:00	Lướt Fb, chơi game				X				X
14:30	Làm báo cáo, bài tập			X			X		
15:30	Học tiếng anh			X			X		
16:30	Chơi game, nghe nhạc				X				X
17:30	Nấu ăn		X						
18:30	VSCN	X							
19:30	Chat với bạn bè				X				X
20:00	Ôn lại bài			X			X		
22:00	Lướt Fb, xem film				X				X
23:00	Đi ngủ		X						
					Tỷ lệ (%) :	0	37,5	0	12,5

- Kết luận: hoạt động hàng ngày tốn khá nhiều thời gian vào các hoạt động giải trí (xem phim, nghe nhạc, chơi game, lướt fb...

➤ Điều chỉnh phù hợp:

- Thay vì chơi game, xem phim sẽ xem phim ngắn, video tiếng anh để cải thiện kỹ năng nghe tiếng anh, làm bài test toeic online...
- Phân bổ thời gian hợp lí hơn để học các học phần khác
- Duy trì thời gian học đều đặn

❖ ***Tình huống 4. Nêu các mức độ phản xạ của một người lắng nghe thấu hiểu. Nếu bạn thân của bạn có chia sẻ với bạn câu nói “Ngày mai tớ chẳng muốn đi học chút nào”. Bạn hãy viết ra những phản hồi của mình với người bạn thân này theo các mức độ phản xạ của lắng nghe thấu hiểu.***