**Câu 1:** Gặp phải một vấn đề đau đầu, cố mãi mà không giải quyết được,bạn sẽ làmgì?

1. Bỏ luôn.
2. Thử quay lại từ đầu, thật chậm rãi và từ từ với hi vọng sẽ giải quyết được.
3. Xem mình có bỏ sót gì không, rồi cố giải cho bằng được.
4. **Bỏ đấy, đi chơi đã.**

**Câu 2:** Kể từ sau 3 tuổi, nói chung là não người đã phát trieenr xong xuôi, tế bào não chỉ coa chết đi mà thôi, khả năng học tập chỉ có giảm sút dần đều.

1. True.
2. **False.**

**Câu 3:** Để thành thục kĩ năng phức tạp (như chơi piano hay lập trình) đến mức đỉnh cao (như nghệ sĩ piano Đặng Thái Sơn, hay như lập trình viên Nguyễn Hà Đông) cần bao nhiêu năm khổ luyện.

**A. 10.000 giờ “luyện công” bền bỉ có mục đích.**

**B**. Khoảng 120 giờ ( tương đương một môn 3 tín chỉ học trong 1 kì).

C. Bao nhiêu cũng không đủ.

D. Chỉ cần một năm là đủ.

**Câu 4:** Học tập theo kiểu nào là tự nhiên nhất?

1. Xem youtube.
2. Học bằng chơi game.
3. **Làm mà học,làm thì học (learning-by-doing).**
4. Nghe thầy giỏi giảng bài.
5. Đọc sách.

**Câu 5:** Trung bình não người có thể tập trung được khoảng bao lâu thì bắt đầu sao nhãng?

1. 25 phút.
2. 45 phút.
3. 10 phút.
4. 90 phút.

**Câu 6:** Chiến thuật học tập tốt hơn là:

1. Học tập trung là lố, cuốn chiếu cho xong xuôi.
2. **Mỗi lúc học một tí, học đâu chắc đấy, nhắc đi nhắc lại để hiểu sâu thêm.**
3. Chỉ cần nhớ từ khóa là đủ, có google không lo phải nhớ.

**Câu 7:** Sau mỗi bài giảng, cách học hiểu quả tối ưu là:

1. Tóm tắt nội dung bài giảng.
2. **Viết lại nội dung bài giảng theo ngôn ngữ của mình.**
3. Chép lại nội dung bài giảng.

**Câu 8:** Trong trạng thái\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, não bộ thiết lập các kết nối ngẫu nhiên một cách thư giãn.

1. **Khuếch tán (diffuse).**
2. Tập trung (focused).
3. Căng cơ.
4. Nâng tạ.

**Câu 9:** Kĩ thuật Pomodoro được dùng để:

1. Sáng tạo hơn.
2. Tăng năng lực giải quyết vấn đề.
3. Giảm thiểu sự trì hoãn.
4. **Tập trung-thư giãn một cách hợp lý.**

**Câu 10:** Theo hiểu biết khoa học hiện nay, phát biểu nào sau đây là đúng về não bộ?

1. **Kể cả khi chúng ta không sống trong một môi trường hoàn hảo, não bộ của chúng ta vẫn tiếp tục sản sinh các tế bào thần kinh mới khi chúng ta luyện tập.**
2. Số lượng tế bào thần kinh sẽ không tăng lên sau khi bạn sinh ra.
3. Con đường duy nhất để học tập thành công là tự cô lập mình và tập trung tối đa vào việc học.
4. Khi chúng ta già đi, não bộ chỉ còn đường thoái hóa, và chúng ta không thể làm gì để khắc phục tình trạng đó.