|  |
| --- |
| HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG  VIỆN KINH TẾ BƯU ĐIỆN  **BỘ MÔN PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG**  **C:\Users\ooOoo\AppData\Local\Temp\ksohtml9820\wps4.png** |
| C:\Users\ooOoo\AppData\Local\Temp\ksohtml9820\wps5.png |
| BÀI THI CUỐI KỲ  **KỸ NĂNG THUYẾT TRÌNH** |
| **Tên sinh viên: Nguyễn Văn Bằng**  **Mã sinh viên: B23DCCN067**  **Lớp: D23CQCN11-B** |
| **HÀ NỘI, THÁNG 10/2024** |

**CÂU HỎI**

1. Trình bày và phân tích các bước để có bài thuyết trình hiệu quả?
2. Hãy chia sẻ một kinh nghiệm của bạn về việc luyện tập thuyết trình. Bạn đã gặp khó khăn gì và đã khắc phục như thế nào?
3. Chọn một chủ đề mà anh/chị quan tâm hay yêu thích và thực hiện các nội dung sau:

- Xác định mục đích và đối tượng người nghe của bài thuyết trình

- Phác thảo cấu trúc bài thuyết trình

- Xây dựng kịch bản thuyết trình

- Thiết kế slide cho bài thuyết trình (10-15 slide)

**BÀI LÀM**

**Câu 1**. Các bước để có bài thuyết trình hiệu quả:

1. **Chọn chủ đề và xác định mục đích bài thuyết trình**
   1. Chọn chủ đề

Chọn chủ đề là bước đầu tiên và quan trọng trong việc chuẩn bị thuyết trình. Chủ đề cần phù hợp với kiến thức và đam mê của bạn để đảm bảo bạn có thể trình bày một cách tự tin và thuyết phục. Đồng thời, chủ đề cũng nên liên quan đến mối quan tâm của thính giả để tạo ra sự kết nối và thu hút sự chú ý.

* 1. Xác định mục đích chung

Sau khi có chủ đề, bạn cần xác định mục đích chung của bài thuyết trình, chẳng hạn như cung cấp thông tin, thuyết phục khán giả hoặc giải trí. Mục đích này sẽ định hướng nội dung và phong cách thuyết trình, giúp bạn xác định rõ thông điệp mà bạn muốn truyền tải.

* 1. Mục tiêu cụ thể

Khi đã xác định mục đích chung, hãy đặt ra mục tiêu cụ thể cho bài thuyết trình. Mục tiêu này cần phải rõ ràng và có thể đo lường được, giúp bạn theo dõi mức độ thành công của bài thuyết trình sau khi kết thúc.

* 1. Ý tưởng trung tâm

Cuối cùng, xác định ý tưởng trung tâm – thông điệp chính mà bạn muốn truyền tải. Ý tưởng trung tâm cần được diễn đạt một cách ngắn gọn và rõ ràng, để khán giả dễ dàng ghi nhớ và hiểu được thông điệp của bạn.

**2. Tìm hiểu thính giả**

2.1. Phân tích thính giả

Phân tích thính giả là bước quan trọng để hiểu rõ đối tượng bạn sẽ thuyết trình. Điều này bao gồm việc xem xét các yếu tố như độ tuổi, nghề nghiệp, trình độ học vấn, và mục tiêu của họ khi tham dự buổi thuyết trình. Nắm bắt các thông tin này giúp bạn điều chỉnh nội dung và cách thức trình bày cho phù hợp, dễ tiếp cận.

2.2. Phân loại người nghe

Người nghe có thể được phân loại dựa trên nhiều tiêu chí như thái độ (thân thiện, trung lập, thờ ơ, chống đối) hoặc cách tiếp nhận thông tin (thính giác, thị giác, xúc giác). Việc hiểu rõ nhóm đối tượng sẽ giúp bạn lựa chọn cách truyền tải thông điệp hiệu quả nhất.

2.3. Xác định số lượng người nghe

Biết trước số lượng thính giả giúp bạn chuẩn bị tốt hơn về mặt kỹ thuật, bố trí không gian và cách tương tác. Số lượng ít thường tạo cơ hội giao tiếp gần gũi, trong khi số lượng lớn đòi hỏi cách truyền tải mạnh mẽ hơn để giữ sự chú ý.

**3. Thu thập tư liệu cho bài thuyết trình**

3.1. Các loại thông tin, tư liệu cần thu thập

- Thông tin phải biết:

Đây là những thông tin cơ bản và cần thiết để thính giả nắm được nội dung chính của bài thuyết trình.

- Thông tin cần biết:

Những thông tin bổ sung để củng cố và thuyết phục, giúp người nghe hiểu rõ vấn đề hơn.

- Thông tin nên biết:

Những thông tin mang tính bổ sung, giúp làm phong phú và sinh động hơn cho nội dung thuyết trình.

- Tài liệu hỗ trợ:

Người thuyết trình chuẩn bị thêm các tranh vẽ, bảng số liệu, đồ thị, sơ đồ minh hoạ… giúp cho thính giả dễ hiểu hơn.

- Thông tin về điều kiện, hoàn cảnh trình bày:

Người thuyết trình cần biết để chủ động chuẩn bị cho phù hợp, đề xuất khắc phục những gì bất lợi.

3.2. Các nguồn thông tin

- Sử dụng kiến thức và kinh nghiệm của người thuyết trình:

Tận dụng kiến thức và kinh nghiệm cá nhân giúp bạn tự tin và minh họa bằng ví dụ thực tế, dễ gần gũi với người nghe.

- Nghiên cứu tại thư viện:

Thư viện cung cấp tài liệu chính thống, chuyên sâu, đáng tin cậy để củng cố các luận điểm và tăng tính học thuật cho bài thuyết trình.

- Tìm kiếm trên Internet:

Internet là nguồn thông tin nhanh và đa dạng, nhưng cần kiểm tra độ tin cậy của các trang web để tránh thông tin sai lệch.

- Phỏng vấn:

Phỏng vấn chuyên gia hoặc người liên quan giúp có góc nhìn thực tế và thông tin chi tiết, bổ sung cho nội dung thuyết trình.

3.3. Nghiên cứu tài liệu một cách hiệu quả

- Xác định nguồn đáng tin cậy: Ưu tiên các nguồn có uy tín để đảm bảo tính chính xác của thông tin.

- Lọc thông tin: Chọn lọc thông tin có liên quan và phù hợp với nội dung bài thuyết trình.

- Ghi chú cẩn thận: Ghi lại các thông tin quan trọng để dễ dàng tra cứu và sắp xếp nội dung.

**4. Xây dựng nội dung bài thuyết trình**

- Phác thảo đề cương:

Đề cương giúp bạn sắp xếp các ý tưởng một cách logic và dễ theo dõi. Đây là bản kế hoạch khung cho bài thuyết trình, đảm bảo bạn không bỏ sót bất kỳ điểm quan trọng nào và giúp bài thuyết trình diễn ra mạch lạc, có trình tự rõ ràng.

- Cấu trúc bài thuyết trình:

Bài thuyết trình cần có cấu trúc gồm ba phần:

Mở đầu: Giới thiệu chủ đề, mục đích và thu hút sự chú ý của người nghe.

Nội dung chính: Trình bày các luận điểm chính, dẫn chứng và phân tích chi tiết, có sự liên kết logic giữa các ý.

Kết luận: Tóm tắt lại các điểm quan trọng và đưa ra thông điệp hoặc kêu gọi hành động.

Cấu trúc rõ ràng giúp người nghe dễ nắm bắt và ghi nhớ thông điệp của bạn.

**5. Chuẩn bị các điều kiện cho buổi thuyết trình**

5.1. Chuẩn bị các tài liệu có liên quan

Chuẩn bị đầy đủ tài liệu hỗ trợ như tài liệu in, slide, hình ảnh, hoặc biểu đồ để minh họa nội dung và giúp người nghe dễ theo dõi.

5.2. Sử dụng các phương tiện nghe nhìn

Sử dụng các công cụ như máy chiếu, âm thanh, và video để tăng tính sinh động và thu hút sự chú ý của người nghe, giúp bài thuyết trình trực quan và dễ hiểu hơn.

5.3. Chuẩn bị và xử lý các vấn đề tổ chức thuyết trình

Đảm bảo mọi vấn đề tổ chức được chuẩn bị kỹ lưỡng: thời gian, thứ tự diễn ra, tương tác với khán giả, và quản lý thời lượng để tránh sự cố bất ngờ.

5.4. Chuẩn bị về địa điểm thuyết trình

Kiểm tra trước địa điểm, ánh sáng, âm thanh và cách bố trí chỗ ngồi để đảm bảo không gian thuyết trình thoải mái và phù hợp với số lượng người tham dự.

5.5. Chuẩn bị về hình thức và tâm lý

Chọn trang phục lịch sự, phù hợp với hoàn cảnh. Chuẩn bị tinh thần bằng cách luyện tập trước, giúp tự tin và sẵn sàng xử lý mọi tình huống phát sinh trong quá trình thuyết trình.

**6. Luyện tập thuyết trình**

6.1. Tập trình bày rõ ràng

Luyện tập cách sắp xếp ý tưởng mạch lạc, trình bày nội dung theo cấu trúc hợp lý và đảm bảo các ý chính được diễn đạt rõ ràng, dễ hiểu cho người nghe.

6.2. Luyện tập nói

Luyện cách nói lưu loát, phát âm rõ ràng, điều chỉnh tốc độ và ngữ điệu phù hợp. Chú ý kiểm soát giọng nói để thu hút và duy trì sự chú ý của khán giả.

6.3. Luyện tập theo nhóm

Thuyết trình trước nhóm nhỏ để nhận phản hồi. Điều này giúp cải thiện cách truyền đạt, xử lý các lỗi nhỏ, và chuẩn bị tâm lý trước khi thuyết trình chính thức.

6.4. Những lưu ý khi luyện tập

Chú ý điều chỉnh ngôn ngữ cơ thể, ánh mắt và biểu cảm sao cho tự nhiên. Đừng quên luyện tập với thiết bị nghe nhìn để quen với cách sử dụng trong quá trình thuyết trình. Tập trung vào việc quản lý thời gian và nội dung để bài thuyết trình diễn ra suôn sẻ.

**Câu 2.**

Một kinh nghiệm của tôi khi lần đầu thuyết trình môn “Triết học Mác – Lênin” là về việc sử dụng ngôn ngữ cơ thể. Tôi đã gặp khó khăn với cử chỉ và ánh mắt. Trong lần thuyết trình đấy, tôi thường đứng yên một chỗ và tay luôn đặt cố định, Ánh mắt tôi cũng không nhìn về khán giả, mà chỉ nhìn xuống sàn hoặc nhìn lung tung. Điều đó khiến bài thuyết trình trở nên khô khan và thiếu sức sống.

Cách tôi khắc phục:

1. Luyện tập trước gương: Tôi luyện tập trước gương để tự quan sát và điều chỉnh cử chỉ tay và tư thế sao cho tự nhiên hơn, giúp tăng sự tự tin và động tác trở nên thoải mái.
2. Sử dụng cử chỉ phù hợp: Tôi học cách sử dụng cử chỉ tay để nhấn mạnh các điểm quan trọng, tạo sự liên kết với nội dung.
3. Giao tiếp bằng ánh mắt: Thay vì nhìn xuống, tôi tập trung nhìn vào từng khu vực trong khán phòng để tạo cảm giác giao tiếp với người nghe, giúp họ cảm thấy được kết nối.
4. Luyện tập với bạn bè: Tôi nhờ bạn bè phản hồi về ngôn ngữ cơ thể của mình khi thuyết trình, từ đó điều chỉnh các cử động chưa tự nhiên.

Nhờ luyện tập và chú ý vào ngôn ngữ cơ thể, bài thuyết trình của tôi trở nên sống động và cuốn hút hơn, giúp tăng khả năng tương tác với khán giả.

**Câu 3. Chủ đề: Vấn đề stress ở sinh viên**

**I. Mục đích và đối tượng người nghe**

* Mục đích:
  + Cung cấp cái nhìn tổng quan về thực trạng stress ở sinh viên hiện nay.
  + Phân tích các nguyên nhân gây ra stress trong học tập và đời sống.
  + Đưa ra các giải pháp và kỹ năng để sinh viên có thể quản lý stress một cách hiệu quả.
* Đối tượng người nghe:
  + Sinh viên đại học, cao đẳng.
  + Những người quan tâm đến sức khỏe tinh thần của giới trẻ, bao gồm thầy cô giáo, người làm công tác tư vấn tâm lý.

**II. Phác thảo cấu trúc bài thuyết trình**

1. Mở đầu (1 phút)
   * Giới thiệu chủ đề: Stress là vấn đề phổ biến trong đời sống sinh viên, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất.
   * Nêu mục đích của bài thuyết trình: Đưa ra cái nhìn sâu sắc về tình trạng stress và các cách giải quyết hiệu quả để giúp sinh viên cải thiện chất lượng cuộc sống.
   * Nêu bố cục bài thuyết trình:
2. Thực trạng stress ở sinh viên (2 phút)
   * Số liệu thống kê: Nêu các số liệu thống kê về tỷ lệ stress ở sinh viên
   * Những biểu hiện thường gặp: Lo âu, mất ngủ, mệt mỏi, và khả năng tập trung giảm sút trong học tập.
   * Mức độ phổ biến: Stress không chỉ xuất hiện trong các giai đoạn thi cử mà còn ảnh hưởng đến các khía cạnh khác của cuộc sống sinh viên.
3. Nguyên nhân gây ra stress (2 phút)
   * Áp lực học tập: Lịch trình học tập dày đặc, bài kiểm tra và kỳ vọng từ gia đình tạo ra áp lực lớn.
   * Vấn đề tài chính: Chi phí học tập và sinh hoạt cao khiến nhiều sinh viên phải làm thêm, tăng gánh nặng.
   * Các mối quan hệ xã hội: Mâu thuẫn với bạn bè, gia đình hoặc người yêu cũng là nguyên nhân gây stress.
   * Thiếu cân bằng giữa học tập và giải trí: Nhiều sinh viên không biết cách quản lý thời gian, dẫn đến tình trạng quá tải.
4. Tác động của stress đến sinh viên (2 phút)
   * Về sức khỏe tinh thần: Stress kéo dài có thể dẫn đến lo âu, trầm cảm, và cảm giác cô đơn.
   * Về sức khỏe thể chất: Gây mất ngủ, đau đầu, mệt mỏi và suy giảm hệ miễn dịch.
   * Về học tập: Stress làm giảm hiệu quả học tập, khó tập trung và có thể dẫn đến bỏ học.
5. Các phương pháp giải quyết stress (2 phút)
   * Quản lý thời gian: Xây dựng kế hoạch học tập và nghỉ ngơi hợp lý, phân chia thời gian hiệu quả.
   * Tham gia hoạt động thể chất: Tập thể dục thường xuyên để giảm căng thẳng và tăng cường sức khỏe.
   * Kỹ thuật thư giãn: Thực hành thiền, yoga, hoặc các bài tập hít thở để giúp tâm trí thư giãn.
   * Tìm kiếm sự hỗ trợ: Chia sẻ với bạn bè, gia đình hoặc tìm đến chuyên gia tâm lý khi cảm thấy quá áp lực.
   * Duy trì sở thích cá nhân: Dành thời gian cho các hoạt động giải trí yêu thích như âm nhạc, vẽ tranh, hoặc du lịch.
6. Phát triển kỹ năng để đối phó với stress (2 phút)
   * Kỹ năng quản lý cảm xúc: Học cách nhận diện và kiểm soát cảm xúc để phản ứng tích cực trước các tình huống căng thẳng.
   * Tư duy tích cực: Thay đổi cách nhìn nhận vấn đề, tập trung vào các giải pháp thay vì khó khăn.
   * Xây dựng mạng lưới hỗ trợ: Thiết lập và duy trì mối quan hệ tốt với bạn bè, người thân, giúp giảm bớt áp lực.
   * Phát triển khả năng thích ứng: Học cách linh hoạt và thích nghi với các thay đổi trong học tập và cuộc sống.
   * Tự chăm sóc bản thân: Tăng cường các hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần như thiền, thư giãn, và tạo thói quen lành mạnh.
7. Kết luận và thông điệp (1 phút)
   * Tóm tắt lại các nguyên nhân và tác động của stress đối với sinh viên.
   * Nhấn mạnh các phương pháp giải quyết stress và tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe tinh thần.
   * Khuyến khích sinh viên nhận diện stress sớm và chủ động áp dụng các phương pháp, phát triển kỹ năng để cải thiện chất lượng cuộc sống.

**Kịch bản**

**1. Mở đầu (1 phút)**

Chào các bạn, mình tên là Bằng và hôm nay mình rất vui khi có cơ hội đứng trước các bạn để thảo luận về một chủ đề mà mình tin rằng tất cả chúng ta đều từng gặp phải, đó là stress. Như chúng ta đều biết, stress là một phần không thể tránh khỏi trong cuộc sống, đặc biệt là với sinh viên như chúng ta. Những áp lực từ việc học, gia đình, mối quan hệ xã hội có thể khiến chúng ta cảm thấy mệt mỏi, lo lắng, và thậm chí là mất đi sự cân bằng trong cuộc sống. Mục tiêu của mình trong bài thuyết trình này là giúp các bạn hiểu rõ hơn về stress, có một cái nhìn sâu sắc và biết cách làm thế nào để đối phó với stress, giúp nâng cao chất lượng của cuộc sống. Đầu tiên chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về thực trạng việc stress hiện nay ở sinh viên, tiếp theo là nguyên nhân, những tác động của nó, và cuối cùng là các giải pháp cũng như kỹ năng đối phó.

**2. Thực trạng stress ở sinh viên (2 phút)**

Stress là một vấn đề ngày càng phổ biến trong đời sống sinh viên, và điều này không chỉ là cảm nhận chủ quan mà còn được chứng minh qua nhiều báo cáo và số liệu thống kê. Theo một nghiên cứu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), có đến 35% sinh viên đại học trên toàn cầu gặp phải các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần, mà phần lớn là do stress. Ở Việt Nam, theo khảo sát của Đại học Quốc gia Hà Nội, gần 55% sinh viên cho biết họ thường xuyên phải đối mặt với stress trong quá trình học tập. Những biểu hiện của stress rất rõ ràng, bao gồm lo âu, mất ngủ, cảm giác mệt mỏi kéo dài và đặc biệt là giảm sút khả năng tập trung trong học tập. Các bạn có bao giờ cảm thấy mình ngồi trước bài vở mà không thể tập trung, đầu óc luôn lo lắng về hàng tá vấn đề khác chưa? (tương tác với khán giả)

Điều đáng nói là, stress không chỉ xuất hiện trong những kỳ thi căng thẳng, mà còn len lỏi vào nhiều khía cạnh khác của cuộc sống sinh viên như các mối quan hệ xã hội, tài chính hay thậm chí là những lo toan về tương lai. Điều này khiến stress trở thành một vấn đề ảnh hưởng lâu dài, không chỉ xảy ra trong một thời điểm cụ thể mà có thể kéo dài suốt quá trình học tập của chúng ta. Chính vì thế đây là vấn đề cấp thiết mà sinh viên chúng ta đáng phải quan tâm.

**3. Nguyên nhân gây ra stress (2 phút)**

Vậy thì, điều gì đã gây ra tình trạng stress này? Một trong những nguyên nhân lớn nhất phải kể đến là áp lực học tập. Các bạn có thể thấy lịch trình học của chúng ta rất dày đặc. Mỗi kỳ thi, mỗi bài kiểm tra đều mang lại những kỳ vọng không chỉ từ thầy cô mà còn từ chính bản thân và gia đình. Đôi khi, chúng ta cảm thấy như đang chạy đua với thời gian, không kịp thở giữa những deadline và bài vở chất chồng. Mình tin rằng rất nhiều bạn ở đây từng trải qua những ngày đêm thức trắng chỉ để hoàn thành một bài tập đúng hạn đúng không ạ. Ngoài ra, vấn đề tài chính cũng là một nguyên nhân lớn. Việc phải lo lắng về học phí, chi phí sinh hoạt, khiến nhiều bạn phải đi làm thêm, từ đó tăng thêm áp lực và stress.

Một nguyên nhân khác không thể không kể đến là các mối quan hệ xã hội. Việc mâu thuẫn với bạn bè, người yêu, hoặc áp lực từ gia đình cũng là những yếu tố gây ra căng thẳng. Có bao giờ các bạn cảm thấy mất phương hướng khi phải đối diện với quá nhiều mâu thuẫn trong cùng một thời điểm không? Và nguyên nhân cuối cùng mình muốn nhắc đến là việc thiếu cân bằng giữa học tập và giải trí. Nhiều sinh viên, vì áp lực học tập quá lớn, không biết cách quản lý thời gian sao cho hợp lý, dẫn đến tình trạng quá tải. Chúng ta dành quá nhiều thời gian cho việc học mà quên mất rằng, cơ thể và tâm trí cũng cần được nghỉ ngơi và giải trí.

**4. Tác động của stress đến sinh viên (2 phút)**

Stress không chỉ ảnh hưởng đến tâm trí mà còn tác động lớn đến sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta. Khi bị stress kéo dài, chúng ta có thể cảm thấy lo âu, thậm chí trầm cảm và cô đơn. Các bạn có bao giờ cảm thấy rằng mình không thể chia sẻ với ai và phải tự mình gánh chịu tất cả? Điều này rất nguy hiểm vì nó có thể ảnh hưởng xấu đến sức khỏe tinh thần của chúng ta về lâu dài. Không chỉ dừng lại ở đó, stress còn tác động đến sức khỏe thể chất. Chúng ta dễ bị mất ngủ, đau đầu, mệt mỏi, và thậm chí là suy giảm hệ miễn dịch. Thực sự việc chăm sóc sức khoẻ tinh thần cũng quan trọng không kém sức khoẻ thể chất. Minh chứng cho việc này đó là chính bản thân mình cũng đã từng stress quá nhiều dẫn đến viêm dạ dày và phải nhập viện. Những ảnh hưởng này khiến việc học tập trở nên khó khăn hơn bao giờ hết. Khi bạn bị stress, việc tập trung vào bài học gần như là không thể, và điều này có thể dẫn đến kết quả học tập kém, thậm chí có những bạn đã quyết định bỏ học vì không thể chịu đựng được áp lực.

**5. Các phương pháp giải quyết stress (2 phút)**

Vậy làm thế nào để chúng ta có thể vượt qua stress? Một trong những giải pháp hiệu quả nhất chính là quản lý thời gian. Chúng ta cần xây dựng một kế hoạch học tập và nghỉ ngơi hợp lý, tránh để bài vở dồn lại quá nhiều vào một lúc. Các bạn có từng thử lập kế hoạch cho từng ngày, từng tuần chưa? Mình tin rằng việc phân chia thời gian hiệu quả sẽ giúp chúng ta kiểm soát được công việc và không cảm thấy quá tải. Ngoài ra, tham gia vào các hoạt động thể chất cũng là một cách tốt để giảm căng thẳng. Việc tập thể dục thường xuyên không chỉ giúp cơ thể khỏe mạnh mà còn giúp tinh thần chúng ta thư giãn hơn.

Bên cạnh đó, các kỹ thuật thư giãn như thiền, yoga, hoặc các bài tập hít thở sâu có thể giúp chúng ta giảm bớt căng thẳng. Ở đây có bạn nào đã bao giờ từng thử thiền chưa ạ? (tương tác khán giả)

Đó là một cách tuyệt vời để tĩnh tâm và lấy lại sự cân bằng trong cuộc sống. Và khi cảm thấy quá áp lực, đừng ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè, gia đình, hoặc thậm chí là các chuyên gia tâm lý. Đôi khi chỉ cần chia sẻ với một ai đó, bạn sẽ cảm thấy nhẹ lòng hơn rất nhiều. Một điều nữa mà mình khuyến khích các bạn là hãy duy trì các sở thích cá nhân. Âm nhạc, vẽ tranh, hoặc thậm chí là đi du lịch ngắn ngày đều là những cách tuyệt vời để thư giãn và nạp lại năng lượng.

**6. Phát triển kỹ năng để đối phó với stress (2 phút)**

Sau khi biết về các phương pháp thì bây giờ là đến lúc chúng ta phải thực hành nó. Việc phát triển kỹ năng để đối phó với stress cũng rất quan trọng. Một kỹ năng mà mình nghĩ là cần thiết cho tất cả chúng ta là kỹ năng quản lý cảm xúc. Việc nhận diện và kiểm soát cảm xúc của bản thân trong những tình huống căng thẳng sẽ giúp chúng ta không bị cuốn vào những cảm giác tiêu cực. Mình thường tự hỏi bản thân: “Cảm xúc này có thực sự đáng để mình lo lắng không?” Điều này giúp mình bình tĩnh hơn và tập trung vào giải quyết vấn đề thay vì lo âu.

Tư duy tích cực cũng là một kỹ năng quan trọng. Thay vì tập trung vào những khó khăn, hãy nhìn vào giải pháp và cơ hội. Các bạn có thể thử nghĩ theo hướng này: "Mỗi khó khăn là một cơ hội để học hỏi và trưởng thành." Cuối cùng, việc xây dựng một mạng lưới hỗ trợ vững chắc cũng là yếu tố quan trọng. Các mối quan hệ với bạn bè, gia đình sẽ giúp chúng ta có người chia sẻ và giảm bớt áp lực. Điều này đồng nghĩa với việc chúng ta cần dành thời gian để xây dựng và duy trì những mối quan hệ tốt đẹp trong cuộc sống. Hãy luôn nhớ rằng, không ai phải đối diện với stress một mình.

**7. Kết luận và thông điệp (1 phút)**

Tóm lại, stress là một vấn đề phổ biến trong đời sống sinh viên và có những ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần, thể chất, và học tập của chúng ta. Tuy nhiên, bằng cách nhận diện nguyên nhân, tác động của stress, và áp dụng các phương pháp giải quyết như quản lý thời gian, tham gia hoạt động thể chất, và phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc, chúng ta hoàn toàn có thể vượt qua stress và cải thiện chất lượng cuộc sống. Mình mong rằng sau buổi thuyết trình này, các bạn sẽ nhận thức rõ hơn về tình trạng stress của bản thân và chủ động đối phó với nó. Đừng để stress kiểm soát cuộc sống của các bạn, hãy học cách kiểm soát stress!

**Thiết kế Slide**

Trang 1: Tiêu đề

* Stress – Thách thức của sinh viên
* Người thuyết trình: Nguyễn Văn Bằng

Trang 2: Bố cục bài thuyết trình

* 1. Thực trạng stress ở sinh viên
* 2. Nguyên nhân gây ra stress
* 3. Tác động của stress
* 4. Giải pháp tránh stress
* 5. Phát triển kỹ năng đối phó với stress

Trang 3: Thực trạng stress ở sinh viên

* Thống kê:
  + 35% sinh viên toàn cầu gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần (WHO)
  + 55% sinh viên Việt Nam gặp stress (ĐHQGHN)

Trang 4: Biểu hiện của stress

* Lo âu, mất ngủ
* Mệt mỏi, khó tập trung
* Giảm sút khả năng học tập

Trang 5: Nguyên nhân gây ra stress

* Áp lực học tập
* Vấn đề tài chính

Trang 6: Nguyên nhân gây ra stress

* Mối quan hệ xã hội
* Thiếu cân bằng giữa học tập và giải trí

Trang 7: Tác động của stress

* Đến sức khỏe tinh thần: Lo âu, trầm cảm
* Đến sức khỏe thể chất: Gây mất ngủ, đau đầu, mệt mỏi và suy giảm hệ miễn dịch.
* Đến học tập: Giảm hiệu quả học tập

Trang 8: Giải pháp tránh stress

* Quản lý thời gian hiệu quả
* Tham gia hoạt động thể chất
* Thực hành kỹ thuật thư giãn: Thiền, yoga, hít thở sâu

Trang 9: Giải pháp tránh stress

* Chia sẻ với người thân, bạn bè
* Duy trì sở thích cá nhân

Trang 10: Phát triển kỹ năng đối phó với stress

* Kỹ năng quản lý cảm xúc
* Tư duy tích cực
* Xây dựng mạng lưới hỗ trợ
* Phát triển khả năng thích ứng
* Tự chăm sóc bản thân

Trang 11: Kết luận

* Stress là một vấn đề phổ biến nhưng có thể đối phó
* Cần nhận diện và giải quyết Stress từ sớm

Trang 12: Thông điệp

* Đừng để stress kiểm soát cuộc sống của các bạn, hãy học cách kiểm soát stress!