**Họ và tên**: Nguyễn Thái Bảo

**Mã số sinh viên**: 23120023

**Lớp**: 23CSH2 – Trường Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia TP.HCM

**BÀI THU HOẠCH**

**MÔN: TRIẾT HỌC MÁC – LÊNIN**

**Câu hỏi**: Hãy trình bày cơ sở lý luận và nội dung:

1. Quan điểm khách quan
2. Quan điểm toàn diện
3. Quan điểm phát triển

Bản thân anh/chị đã vận dụng những quan điểm này trong học tập và cuộc sống như thế nào? Cho ví dụ minh họa.

**BÀI LÀM**

1. **Cơ sở lý luận và nội dung**
2. **Quan điểm khách quan**
3. **Cơ sở lý luận**

*Chủ nghĩa duy vật biện chứng:* Triết học Mác – Lênin khẳng định thế giới vật chất tồn tại khách quan, độc lập với ý thức của con người. Ý thức con người suy cho cùng chỉ là sự phản ánh hiện thực khách quan. Vì vậy, để hiểu rõ bản chất của sự vật, con người phải dựa vào các quy luật khách quan thay vì ý chí hay mong muốn chủ quan.

*Mối quan hệ giữa vật chất và ý thức:* Theo triết học Mác – Lênin, vật chất và ý thức có mối quan hệ biện chứng, trong đó vật chất có trước, quyết định ý thức; ý thức tác động tích cực trở lại và phản ánh đúng đắn thế giới vật chất. Vì vậy, mọi quan điểm, ý kiến cần xuất phát từ bản chất khách quan của sự vật, lấy quy luật khách quan làm tiền đề, căn cứ cho hành động của mình.

*Các quy luật khách quan:* Quy luật khách quan được xây dựng dựa trên nội dung về tính thống nhất vật chất của thế giới, có phương pháp luận xuất phát từ thực tế khách quan. Theo triết học Mác – Lênin, mọi sự vật, hiện tượng đều vận động và phát triển theo các quy luật khách quan – biện chứng của sự tồn tại khách quan – vốn có của nó. Con người không thể thay đổi những quy luật này mà chỉ có thể hiểu, áp dụng chúng vào thực tiễn để cải tạo, làm chủ tốt hơn tự nhiên và xã hội. Chẳng hạn, quy luật mâu thuẫn thừa nhận tính khách quan của mâu thuẫn trong sự vật, từ đó giải quyết mâu thuẫn phải tuân theo quy luật, điều kiện khách quan. Chúng ta cần nhìn nhận sự việc một cách khoa học, tuân thủ các phương pháp luận đã được thống nhất để có được sự đánh giá khách quan và luôn tôn trong các sự vật, sự việc trong quy luật khách quan.

1. **Nội dung**

*Xuất phát từ thực tế khách quan, tôn trọng khách quan, hành động theo quy luật khách quan*: Trong nhận thức và hoạt động thực tiễn, mọi chủ trương, đường lối, kế hoạch, mục tiêu cần phải được xây dựng dựa trên thực tế khách quan, từ những điều kiện và tiền đề vật chất hiện có. Việc nhận thức các sự vật, hiện tượng cần đảm bảo tính chân thực và chính xác, tránh tô hồng hoặc bôi đen đối tượng, cũng như không áp đặt những đặc điểm mà chúng không có. Để đạt được hiệu quả, mọi hành động phải tuân thủ và tôn trọng các quy luật khách quan. Đồng thời, cần tránh tư duy chủ quan, bệnh chủ quan duy ý chí vì điều này có thể dẫn đến những sai lầm trong việc đánh giá và giải quyết các vấn đề thực tiễn.

*Phát huy tính năng động chủ quan*: Bên cạnh việc tôn trọng quy luật khách quan, cần phát huy tính năng động và sáng tạo của ý thức, đặc biệt là vai trò của nhân tố con người trong mọi hoạt động. Điều này đòi hỏi phải coi trọng tri thức khoa học, vai trò của ý thức, kết hợp chặt chẽ với công tác tư tưởng và giáo dục tư tưởng, giáo dục luận lý của chủ nghĩa Mác – Lênin và tư tưởng Hồ Chí Minh nhằm nâng cao nhận thức và trách nhiệm. Việc sử dụng nguồn nhân lực cần được thực hiện một cách hợp lý, đồng thời khuyến khích trọng dụng người tài để khai thác tối đa tiềm năng sáng tạo của họ. Ngoài ra, cần kiên quyết chống lại những tư tưởng và thái độ thụ động, ỷ lại, bảo thủ, hoặc trì trệ, vì những điều này gây cản trở sự phát triển và đổi mới.

*Để thực hiện tốt quan điểm khách quan:* cần nhận thức và giải quyết đúng đắn các quan hệ lợi ích, biết kết hợp hài hòa lợi ích cá nhân, tập thể và xã hội; cần có động cơ trong sáng, thái độ khách quan, khoa học, không vụ lợi trong nhân thức và hành động của mình.

1. **Quan điểm toàn diện**
2. **Cơ sở lý luận**

*Nguyên lý về mối liên hệ phổ biến*: Chỉ tính phổ biến của các mối liên hệ, khẳng định rằng mối liên hệ là cái vốn có của tất cả mọi sự vật, hiện tượng trong thế giới, không loại trừ bất cứ sự vật, hiện tượng nào. Mọi sự vật, hiện tượng đều tồn tại trong mối liên hệ tác động qua lại lẫn nhau, không tồn tại độc lập hoàn toàn; do đó, để hiểu một sự vật, cần xem xét đa chiều, toàn diện trong các mối liên hệ mà nó có với những sự vật khác.

*Nguyên lý về sự phát triển*: Các sự vật, hiện tượng không chỉ có mối liên hệ mà còn thay đổi theo thời gian. Khi xem xét sự vật, hiện tượng, phải luôn đặt chúng vào quá trình vận động và phát triển vì bất cứ sự vật, hiện tượng nào cũng đều luôn vận động và phát triển. Mỗi sự vật đều có sự tác động và bị tác động từ những yếu tố bên trong và bên ngoài, nên muốn nhận thức chính xác cần nhìn nhận toàn diện, đầy đủ trong tổng thể mối quan hệ phức tạp này.

1. **Nội dung**

*Thứ nhất:* Khi nghiên cứu, xem xét một sự vật, hiện tượng cụ thể, cần đặt nó trong chỉnh thể thống nhất của tất cả các mặt, các bộ phận, các yếu tố, các thuộc tính, các mối liên hệ của chỉnh thể đó. “Cần phải nhìn bao quát và nghiên cứu tất cả các mặt, tất cả các mối liên hệ và “quan hệ gián tiếp” của sự vật đó” (theo Lênin).

*Thứ hai:* Chủ thể phải rút ra được các mặt, các mối liên hệ mang tính cơ bản, tất yếu và nhận thức chúng trong sự thống nhất hữu cơ nội tại của bản thân sự vật, hiện tượng, từ đó mới có thể phản ánh được đầy đủ sự tồn tại khách quan với nhiều thuộc tính, nhiều mối liên hệ cũng như sự tác động qua lại của sự vật trong quá trình nhận thức.

*Thứ ba:* Cần xem xét sự vật, hiện tượng trong mối liên hệ với các sự vật, hiện tượng khác, với môi trường xung quanh, kể cả các mối liên hệ trung gian, gián tiếp; trong không gian, thời gian nhất định, trong những điều kiện, hoàn cảnh cụ thể, tức là cần nghiên cứu cả những mối liên hệ của sự vật, hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và phán đoán cả tương lai.

*Thứ tư:* Quan điểm toàn diện đối lập với quan điểm phiến diện, một chiều (nhìn thấy mặt này mà không thấy mặt kia, tuyệt đối hóa một mặt); thuật ngụy biện (đánh tráo các mối liên hệ cơ bản thành không cơ bản và ngược lại để đạt động cơ nhất định) và chủ nghĩa chiết trung (lắp ghép vô nguyên tắc các mối liên hệ trái ngược nhau vào một mối liên hệ phổ biến).

1. **Quan điểm phát triển**
2. **Cơ sở lý luận**

*Nguyên lý về sự phát triển:* Mọi sự vật, hiện tượng luôn vận động, biến đổi và phát triển. Sự phát triển là quá trình vận động đi từ đơn giản đến phức tạp, từ thấp đến cao, từ cái kém hoàn thiện đến hoàn thiện hơn, từ chất cũ đến chất mới ở trình độ cao hơn. Theo đó, quan điểm biện chứng cho rằng sự phát triển là sự vận động đi lên, là quá trình tiến lên thông qua bước nhảy; sự vật, hiện tượng cũ mất đi, sự vật hiện tượng mới ra đời thay thế; chỉ ra nguồn gốc bên trong của sự vận động, phát triển là đấu tranh giữa các mặt đối lập bên trong sự vật, hiện tượng.

*Quy luật mâu thuẫn (nguồn gốc của sự phát triển):* Sự phát triển của sự vật là kết quả của mâu thuẫn bên trong. Các mặt đối lập trong một sự vật luôn đấu tranh, tạo động lực cho sự biến đổi và phát triển.

*Quy luật về chuyển hóa từ lượng thành chất (cách thức của sự phát triển):* Sự phát triển của sự vật diễn ra theo sự tích lũy dần dần về lượng dẫn đến bước nhảy về chất, tạo ra sự phát triển theo các giai đoạn, cấp độ mới.

*Quy luật phủ định của phủ định (khuynh hướng của sự phát triển):* Sự phát triển là quá trình phủ định biện chứng, trong đó cái mới ra đời, kế thừa các yếu tố hợp lý của cái cũ, vượt qua cái cũ và tạo nên sự tiến bộ.

1. **Nội dung**

*Thứ nhất:* Luôn đặt sự vật, hiện tượng trong sự vận động, phát hiện xu hướng biến đổi của nó để không chỉ nhận thức nó ở trạng thái hiện tại mà còn dự báo được khuynh hướng phát triển của nó trong tương lai.

*Thứ hai:* Cần nhận thức phát triển là quá trình trải qua nhiều giai đoạn, mỗi giai đoạn có đặc điểm, tính chất, hình thức khác nhau nên cần tìm phương pháp tác động phù hợp để thúc đẩy hoặc kìm hãm sự phát triển đó.

*Thứ ba:* Có trực giác nhạy cảm với cái mới, phải sớm phát hiện và ủng hộ cái mới, cái hợp quy luật, tạo điều kiện cho nó phát triển; điều này đồng nghĩa với việc chống lại định kiến, quan điểm bảo thủ, trì trệ, chống giáo điều, rập khuôn.

*Thứ tư:* Trong quá trình xây dựng và hoàn thiện cái mới, phải biết kế thừa những mặt, yếu tố còn tích cực, phù hợp của cái cũ và phát triển sáng tạo chúng trong điều kiện mới.

1. **Sự vận dụng của bản thân**
2. **Quan điểm khách quan**
3. **Trong học tập**

*Phân tích nguyên nhân kết quả học tập một cách khách quan:* Khi đạt kết quả chưa tốt, thay vì đổ lỗi cho các nguyên nhân chủ quan như lười biếng, năng lực có hạn hoặc thiếu động lực, tôi tìm cách nhìn vào những nguyên nhân khách quan có thể chi phối tới kết quả này, ví dụ như: liệu tài liệu học tập đã phù hợp chưa, thời gian dành cho môn học đó đã đủ chưa, hay phương pháp học như hiện tại liệu có hiệu quả không. Dựa trên đó, tôi điều chỉnh phương pháp học, thử áp dụng các cách học mới và tìm thêm tài liệu đáng tin cậy, phù hợp với mình hơn. Ngược lại, khi đạt được thành tích cao, tôi cố gắng không để cảm xúc tự hào lấn át quá mức mà cố gắng nhìn vào nguyên nhân khách quan như trên cùng những cố gắng, nỗ lực của bản thân để tiếp tục phát huy.

*Tra cứu, tiếp cận kiến thức, tài liệu học tập một cách khách quan:* Trong quá trình nghiên cứu và học tập, tôi cố gắng lựa chọn các nguồn tài liệu có chọn lọc, có căn cứ khoa học, từ các nguồn đáng tin cậy để bảo đảm tính khách quan, thay vì dựa vào các ý kiến cá nhân hoặc thông tin chưa qua kiểm chứng. Chẳng hạn, khi làm bài tiểu luận, nghiên cứu, tôi tìm đến các nghiên cứu khoa học và bài viết học thuật, thay vì dựa vào các bài đăng thiếu kiểm chứng trên mạng xã hội. Hay khi học về lịch sử, thay vì chỉ đọc sách giáo khoa, tôi tìm thêm các tài liệu nghiên cứu, bài viết khoa học, các video từ những kênh uy tín để có cái nhìn chính xác và khách quan hơn về sự kiện, tránh bị ảnh hưởng bởi một góc nhìn hạn hẹp. Điều này giúp tôi có nhận thức khách quan và thực tế hơn về chủ đề, đề tài mà mình đang học tập, nghiên cứu.

1. **Trong cuộc sống**

*Đánh giá để đưa ra các quyết định quan trọng một cách khách quan:* Đã không ít lần trong cuộc sống tôi đưa ra các quyết định lớn có thể ảnh hưởng tới tương lai của mình, chẳng hạn như: chọn ngành nghề nào để theo học, học ngành nghề đó ở đâu, nên ở trọ, ở ký túc xá hay ở với gia đình, … Trong những tình huống như vậy, tôi luôn giữ quan điểm khách quan, xem xét đến các mặt, yếu tố khách quan của vấn đề như: cơ hội nghề nghiệp, sở trường, đam mê, điều kiện sống, chi phí sinh hoạt, những lợi ích và hạn chế, … để đánh giá và đưa quyết định thay vì chỉ dựa vào sở thích, mong muốn cá nhân. Nhờ vậy, tôi có thể đưa ra các quyết định thực tế, khách quan và phù hợp, tránh được sai lầm do đánh giá chủ quan.

*Đánh giá người khác dựa trên các yếu tố khách quan:* Tương tự, trong các mối quan hệ, tôi không đưa ra đánh giá chỉ dựa trên ấn tượng ban đầu hay dựa vào lời nhận xét chưa rõ căn cứ của người khác. Thay vào đó, tôi cố gắng tìm hiểu, quan sát hành vi, cách cư xử của họ trong nhiều tình huống khác nhau để có cái nhìn khách quan hơn về con người ấy. Ví dụ, nếu tôi nghe ai đó nói về một người bạn không đáng tin cậy hoặc những lời đồn chưa rõ đúng sai, tôi sẽ tự quan sát, tiếp xúc để tự đánh giá trên quan điểm khách quan thay vì cứ tự nhiên tin vào lời bình của người khác.

*Giải quyết bất đồng, mâu thuẫn trên quan điểm khách quan:* Khi nảy sinh mâu thuẫn với người thân, bạn bè, tôi luôn cố gắng đặt cảm xúc sang một bên, nhìn nhận các yếu tố khách quan dẫn đến tình huống đó chứ không vội vàng phán xét hay để cảm xúc lấn át. Chẳng hạn, nếu một người bạn tỏ ra lạnh nhạt với mình, tôi sẽ tìm hiểu xem họ có đang gặp áp lực từ gia đình hoặc công việc hay không, có bị điều gì khác chi phối hay không. Điều này giúp tôi có cái nhìn đúng đắn, khách quan và từ đó dễ dàng hơn trong việc giải quyết mâu thuẫn.

*Đánh giá tin tức, sự kiện xã hội dựa trên quan điểm khách quan:* Khi tiếp nhận tin tức, thay vì chỉ tin vào một nguồn, tôi cố gắng tìm kiếm thông tin từ nhiều nguồn khác nhau để có cái nhìn khách quan, tránh bị chi phối bởi quan điểm chủ quan của một cá nhân hoặc tổ chức. Chẳng hạn như trên các trang mạng xã hội ngày nay, tôi có thể tiếp cận với vô số tin tức từ khắp nơi tại bất cứ khi nào. Khi đó, tôi sẽ cố gắng đứng trên quan điểm khách quan, xác nhận tính khách quan của thông tin dựa vào các tiêu chí như: người đăng có đáng tin cậy không, có ai đính chính hay phản biện ở phần bình luận không, các trang tin tức khác có khẳng định điều tương tự không, … Điều này giúp tôi hiểu rõ hơn về vấn đề và có những đánh giá độc lập, khách quan và chính xác.

1. **Quan điểm toàn diện**
2. **Trong học tập**

*Lập kế hoạch học tập khoa học, cân bằng, toàn diện:* Khi lập kế hoạch học tập cho các môn học, tôi không chỉ tập trung vào môn yêu thích hay các môn khó mà cố gắng phân bổ thời gian hợp lý cho tất cả các môn để đảm bảo sự tiến bộ đồng đều, đương nhiên vẫn có thể dành ưu tiên hơn cho các môn cần đầu tư thời gian hơn, nhưng không bỏ quên các môn còn lại. Tôi cũng cân nhắc đến thời gian nghỉ ngơi, giải trí và các hoạt động ngoại khóa để có sức khỏe tốt và tinh thần sảng khoái, tạo tiền đề cho việc học tập thoải mái, hiệu quả. Cách tiếp cận toàn diện này giúp tôi học tập năng suất hơn, tránh tình trạng quá tải hoặc mất cân bằng giữa các môn và không chịu cảm giác chán nản việc học, stress, mất tinh thần, thiếu sức khỏe.

*Chuẩn bị bài thuyết trình với cái nhìn bao quát, toàn diện:* Khi thực hiện bài thuyết trình về một chủ đề, thay vì chỉ tập trung vào nội dung chính của đề tài, tôi xem xét các yếu tố khác có thể ảnh hưởng như cách trình bày, thị hiếu của người nghe, thời gian phân bổ và cách xử lý các câu hỏi. Riêng trong phần nội dung, tôi còn đào sâu thêm các quan điểm đa dạng về chủ đề để có cái nhìn khách quan và đa chiều. Nhờ đó, bài thuyết trình trở nên hấp dẫn, thuyết phục và người nghe có thể hiểu rõ vấn đề hơn.

1. **Trong cuộc sống**

*Xem xét cơ hội phát triển một cách toàn diện:* Khi xem xét việc chuyển sang công việc làm thêm mới, tôi không chỉ dựa vào mức lương mà còn xem xét các yếu tố như tiềm năng phát triển, môi trường làm việc, khả năng học hỏi và sự cân bằng giữa công việc làm thêm và việc học trên trường. Một ví dụ khác là khi cân nhắc xét chọn chuyên ngành cho ngành học của mình, tôi không chỉ nhìn vào sức hút của chuyên ngành của thời điểm hiện tại mà còn cân nhắc về tình trạng của nó trong tương lai, mức độ phù hợp của chuyên ngành với bản thân, môi trường làm việc, đặc thù công việc và cơ hội thăng tiến. Cách nhìn nhận toàn diện này giúp tôi đưa ra lựa chọn phù hợp với mục tiêu dài hạn và sự phát triển toàn diện của bản thân.

*Giải quyết vấn đề tài chính cá nhân một cách toàn diện:* Khi quản lý tài chính cá nhân, tôi không chỉ chú trọng vào việc tiết kiệm, hà tiện mà còn xem xét các yếu tố khác như đầu tư sinh lời, thu nhập cá nhân, các chi phí sinh hoạt cần thiết và dự phòng cho những tình huống khẩn cấp. Cách quản lý toàn diện này giúp tôi có nguồn tài chính ổn định, đáp ứng nhu cầu hiện tại và chuẩn bị cho tương lai một cách bền vững.

*Chăm sóc sức khỏe bản thân toàn diện:* Là sinh viên ngành Công nghệ thông tin, mọi người thường nghĩ tôi sẽ dành cả ngày trong không gian cố định để học tập, lập trình. Tuy vậy, tôi luôn dành thời gian ít nhất ba ngày trong tuần đến phòng gym để rèn luyện thể chất, đồng thời giúp sảng khoái tinh thần sau các giờ học mệt mỏi, vì khi thể dục thể thao, cơ thể sẽ tăng cường tiết dopamine – hormone hạnh phúc giúp xua tan căng thẳng và lo lắng. Đồng thời, tôi cũng chăm sóc sức khỏe bằng cách quan tâm đến chế độ ăn uống, ngủ nghỉ, sức khỏe tinh thần và quản lý stress. Vì sức khỏe là sự tổng hòa của nhiều yếu tố, tôi luôn chú ý đến từng khía cạnh sẽ giúp duy trì sức khỏe bền vững và chăm sóc toàn diện để duy trì cơ thể khỏe mạnh.

1. **Quan điểm phát triển**
2. **Trong học tập**

*Liên tục cập nhật kiến thức:* Thay vì chỉ hài lòng với những kiến thức hiện có, tôi luôn cố gắng mở rộng và cập nhật những thông tin mới. Đặc biệt, với đặc thù là sinh viên ngành Công nghệ thông tin, khi mà mọi công nghệ không ngừng biến đổi, phát triển từng ngày từng giờ, tôi không chỉ học và ôn tập những kiến thức cơ bản mà còn luôn cập nhật các công nghệ mới, kiến thức mới và các thay đổi trong ngành. Việc liên tục học hỏi này giúp tôi thích ứng với sự phát triển không ngừng của ngành học và lĩnh vực công nghệ, góp phần trang bị tốt hơn cho bản thân với công việc trong tương lai.

*Phát triển tư duy phản biện:* Trong quá trình học tập, tôi không chỉ tiếp thu kiến thức một cách thụ động mà còn tự đặt câu hỏi, phân tích và suy xét những ý kiến khác nhau, không ngừng nâng cao và cải tiến cách suy nghĩ của bản thân. Ví dụ, khi học về một chủ đề, tôi thường đọc thêm các quan điểm phản biện, tranh luận về chủ đề đó để hiểu sâu hơn và rộng hơn, phát triển suy nghĩ của mình lên, có thể thích nghi với các quan điểm mới khi phù hợp. Quá trình phát triển tư duy này phản ánh rõ ràng sự vận động, biến đổi và hoàn thiện của tư duy cá nhân, phù hợp với quan điểm phát triển.

*Học từ những lỗi sai trong các bài kiểm tra:* Sau mỗi bài kiểm tra, tôi không chỉ nhìn vào điểm số mà còn xem xét kỹ những lỗi sai để rút ra kinh nghiệm. Tôi thường phân tích nguyên nhân dẫn đến các lỗi, có thể là do hiểu sai khái niệm, công thức hay bản chất vấn đề, ôn tập chưa kĩ, phương pháp học hoặc làm bài thi chưa hiệu quả. Từ đó, tôi điều chỉnh lại phương pháp học hoặc luyện tập thêm. Việc rút kinh nghiệm từ các sai sót giúp tôi hiểu kỹ hơn nội dung đó và giảm dần các lỗi tương tự. Bởi sự phát triển không tiến lên theo đường thẳng đứng mà theo đường xoáy ốc, do đó không để bước lùi tương đối làm kìm hãm sự phát triển mà phải từ đó, rút kinh nghiệm và hoàn thiện để tiến tới mức độ, kết quả cao hơn, phù hợp với quan điểm phát triển.

1. **Trong cuộc sống**

*Không ngừng phát triển, hoàn thiện bản thân:* Tôi luôn tin rằng không có ai là hoàn hảo tuyệt đối, và ai cũng luôn có những khoảng trống để cải thiện và trở nên tốt hơn. Vì thế, tôi luôn tìm cách phát triển bản thân thông qua việc học kỹ năng mới và cải thiện những kỹ năng hiện có. Ví dụ, với xuất phát điểm khi bước lên đại học là một học sinh chuyên Anh, tôi đang cố gắng củng cố thêm kĩ năng giao tiếp tiếng Anh, đồng thời học thêm một ngôn ngữ mới là tiếng Nhật để hỗ trợ cho công việc cũng như cuộc sống. Ngoài ra, tôi cố gắng rèn luyện kỹ năng giao tiếp, quản lý thời gian và làm việc nhóm – những kĩ năng tối quan trọng trên giảng đường đại học. Mỗi một giai đoạn, tôi sẽ cố gắng đặt ra thêm các mục tiêu cho bản thân để đạt đến, từ đó thúc đẩy bản thân không ngừng hoàn thiện và phát triển. Quan điểm phát triển ấy giúp tôi luôn tiến bộ và trở nên toàn diện hơn trong cuộc sống.

*Xây dựng và phát triển các mối quan hệ:* Tôi hiểu rằng mối quan hệ cũng cần được nuôi dưỡng và phát triển liên tục, nếu không cũng sẽ phai dần và nhạt nhòa, mà dễ thấy nhất chính là trong tình yêu. Do vậy, thay vì duy trì các mối quan hệ một cách thụ động, thả trôi tự nhiên ngày qua ngày, tôi luôn cố gắng vun đắp, xây dựng, cải thiện chất lượng các mối quan hệ, đặc biệt là các mối quan hệ quan trọng qua việc thường xuyên trò chuyện, chia sẻ để hiểu rõ hơn về những thay đổi trong cuộc sống của bạn bè, người thân. Nhờ đó, các mối quan hệ của tôi cũng không ngừng phát triển theo hướng tích cực, giúp đỡ tôi cả trên phương diện học tập và cuộc sống.

*Thích ứng với thay đổi để phát triển:* Cuộc sống luôn vận động và biến đổi, do đó ứng phó và thích nghi là điều tất yếu. Đó có thể là những thay đổi về công việc, môi trường, các mối quan hệ, sức khỏe, … Tôi luôn có tinh thần sẵn sàng thay đổi để phát triển, vận động cùng với sự vận động của vạn vật để từ đó đi lên các bậc thang tiếp theo của cuộc đời chứ không đứng im, trì trệ. Ví dụ, khi có những thử thách mới như một bài tập, đồ án mới rất khó, hay việc chuyển đến môi trường đại học hoàn toàn mới so với ba cấp học trước đó, tôi xem đó là cơ hội để học hỏi, làm quen với môi trường mới và phát triển bản thân thay vì cảm thấy lo lắng và bối rối. Có như vậy, bản thân mới tiếp tục phát triển, phù hợp với quy luật vận động và phát triển của tự nhiên, xã hội.