Câu 1: Hãy kể một trường hợp bạn đã từng gặp khó khăn khi “tham vấn” (Nếu chưa từng tham vấn thì trả lời là "Chưa từng tham vấn").

Nếu gặp lại trường hợp tương tự, bạn có làm khác đi không? Nếu có, hãy viết lại cách tham vấn mới của bạn (max: 500 từ).

Bài làm

Hiện tại, em chưa từng tham vấn thực sự cho một trường hợp nào cả nhưng em có tiếp xúc với nhiều trường hợp trong đó có một ca về trầm cảm giai đoạn nhẹ. Trong trường hợp này, em xin gọi là bạn H, thời gian trước thì H có sức khỏe và tâm lý bình thường, sau khi ba và mẹ của H bị bệnh riêng ba của H thì mất khả năng lao động. Trong độ tuổi đang đi học chưa kiếm được công việc ổn định và trong thời gian gọi nghĩa vụ quân sự, đã làm cho H bị stress, lo lắng nặng đã dẫn đến việc không dám nói chuyện, tiếp xúc với ai và có trạng thái mệt mỏi, buồn bã, lo âu và dễ bị nổi nóng. Sau đó bạn H được người nhà dẫn đi bệnh viện để khám và được bác sĩ chuẩn đoán bị trầm cảm, lo lắng quá độ và được kê thuốc để uống. Với trường hợp của bạn H thì em có trò chuyện với bạn về cuộc sống, việc học, công việc và tổ chức những buổi đi chơi giúp cho tâm trạng của bạn vui tươi, đỡ lo lắng và cải thiện về mặt tinh thần, em thường xuyên trò chuyện để giúp bạn không bị cô đơn hay suy nghĩ về những vấn đề tiêu cực. Cho đến thời điểm hiện tại, em rất vui và hạnh phúc khi tâm lý, trạng thái của bạn H đã gần như trở lại bình thường, có thể tiếp xúc, nói chuyện và vui chơi với mọi người xung quanh.

Câu 2: Bạn có thể áp dụng điều gì từ lớp học này cho:

- Bản thân bạn

- Gia đình

- Nơi bạn đang làm việc

(Max: 600 từ)

Bài làm

Bài học rút ra từ lớp tâm lý đã giúp cho bản thân em, gia đình và nơi làm việc được nâng cao nhận thức và đưa ra các quyết định đúng đắn và và tránh các tình huống căng thẳng, giúp mọi người quản lý thời gian, thiết lập được các mục tiêu và sống hiệu quả. Từ kiến thức tâm lý trong lớp học, em được áp dụng và hiểu được cách thức hoạt động của tâm trí giúp em dễ dàng xây dựng các mối quan hệ và tương tác với mọi người bằng cách thấu hiểu thông qua hành vi của họ. Hiểu rõ về cách người khác suy nghĩ và hành xử sẽ giúp cho em cải thiện sự tự tin khi giao tiếp với mọi người và đưa ra những quyết định tốt nhất. Nắm bắt tâm lý tốt và “giải mã” các cử chỉ, hành động của người đối diện là một cách vô cùng hiệu quả để giúp em tương tác và hiểu sinh viên nhiều hơn và có cơ hội tốt hơn để xây dựng các mối quan hệ tốt hơn ở nơi làm việc.

Câu 3: Tôi có thể hỗ trợ gì cho:

- Bản thân bạn

- Gia đình

- Nơi bạn đang làm việc

(Max: 600 từ)

Bài làm

Đối với em và gia đình thì cần được phổ biến tâm sinh lý của giới trẻ và nâng cao tinh thần và nhận thức về tâm lý của con người để có thể đưa ra lời khuyên hoặc quyết định đúng đắn nhất khi gặp các trường hợp tâm lý từ nhẹ cho đến nặng (chỉ nên cho lời khuyên). Đối với nơi làm việc thì cần tổ chức các khóa học bồi dưỡng về tâm lý để ngày càng được nâng cao về nhận thức cho các Thầy/Cô và những bộ phận công tác quản lý sinh viên khi tư vấn cho các bạn sinh viên về các vấn đề liên quan đến việc học hoặc các vấn đề cá nhân, riêng tư để thấu hiểu và tổ chức những khảo sát về vấn đề tâm lý cho sinh viên trong UEH để thống kê được số lượng và có thể đưa ra có giải pháp và hướng xử lý phù hợp, kịp thời.