**Chủ đề 2 Bài 2 Kiểm soát cảm xúc của bản thân**

**Câu 1:** Cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực?

* A. Tâm sự với bạn bè, người thân
* B. Nhảy một điệu nhảy vui nhộn
* C. Đi dạo hoặc chơi môn thể thao yêu thích
* **D. Tất cả các phương án trên**

**Câu 2:** Những biểu hiện của kĩ năng kiểm soát cảm xúc là?

1. A. Biết điều chỉnh cảm xúc của bản thân
2. B. Biết thể hiện cảm xúc phù hợp với tình huống, hoàn cảnh
3. C. Nhận ra cảm xúc của bản thân tại một thời điểm
4. **D. Tất cả các phương án trên**

**Câu 3:** Kĩ năng kiểm soát cảm xúc giúp con người điều gì?

* A. Có mối quan hệ gắn kết, thuận hòa với mọi người
* B. Khiến chúng ta thấy hạnh phúc, tránh phiền muộn, lo âu
* C. Công việc diễn ra thuận lợi, được mọi người ủng hộ
* **D. Tất cả các phương án trên**

**Câu 4:** Đâu không phải biết hiện của việc biết kiểm soát cảm xúc tốt?

* A. Tự tin trước đám đông
* B. Thân thiện, hòa đồng với mọi người
* C. Giận dữ tức thì khi chưa hiểu rõ câu chuyện
* **D. Cả 3 ý trên**

**Câu 5:** Không biết kiểm soát cảm xúc trong cuộc sống sẽ khiến chúng ta như thế nào?

* A. Luôn trong trạng thái có lỗi vì đã hành xử không đúng đắn trong khoảnh khắc nào đó
* B. Mọi người dần dần xa lánh
* C. Tổn hại sức khỏe tinh thần
* **D Cả 3 ý trên**

**Câu 6:** Làm thế nào để kiểm soát cảm xúc khi đứng phát biểu trước đám đông?

* A. Không nhìn vào mọi người khi phát biểu
* B. Không xuất hiện khi phát biểu
* **C. Học kĩ bài phát biểu, hít một hơi thật sâu trước khi nói**
* D. Cả 3 ý trên

**Câu 7:** Tùng đang cùng cha mẹ dự lễ viếng một người họ hàng xa thì nhận được tin nhắn của thầy chủ nhiệm báo mình đã đạt giải cao trong kì thi học sinh giỏi Tiếng Anh của thành phố. Nếu em là Tùng, em sẽ có cách ứng xử trong tình huống trên như thế nào?

A. Nhảy cẫng lên vì sung sướng

**B. Khi nhận được tin này em có thể rất vui. Tuy nhiên, vì đang dự đám tang nên chỉ nên nhắn lời cảm ơn thầy giáo. Sau khi ra về hãy thể hiện công khai cảm xúc vui vẻ của mình với các bạn và mọi người**

C. Em sẽ lập tức thông báo thành tích của mình với mọi người để được chia sẻ niềm vui này.

D. Cả ba phương án đều sai

**Câu 8:** Đâu là kiểm soát cảm xúc trong giao tiếp?

A. Bình tĩnh khi tranh luận

B. Không lớn tiếng khi tức giận

C. Không sử dụng bạo lực

**D. Cả 3 ý trên**

**Câu 9:** Khi đối diện với cảm xúc tiêu cực cần làm gì?

A. Bộc phát nó ngay lập tức

B. Ghi nhớ những cảm xúc ấy để tìm cơ hội trả thù

**C. Kìm nén cảm xúc và tìm cách khắc phục**

D. Cả 3 ý trên

**Câu 10:** Bống đang vui vẻ dự sinh nhật ở nhà bạn thì bị một bạn khác cũng là khách đến dự sinh nhật nói những lời bình luận, chê bai khiếm nhã về trang phục của mình. Em có lời khuyên gì về cách ứng xử thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc cho Bống trong tình huống trên?

A. Tỏ ra bình tĩnh và tìm cách chê bai bạn trong bữa tiệc

B. Khi nghe những lời này chắc chắn Bống rất khó chịu, bực bội. Bống cần phải thẳng thắn thể hiện cảm xúc của mình và rời đi nơi khác

**C. Khi nghe những lời này chắc chắn Bống rất khó chịu, bực bội. Tuy nhiên, để không làm ảnh hưởng đến buổi sinh nhật của bạn, Bống nên bình tĩnh nói với người khách kia rằng mỗi người có một hoàn cảnh, điều kiện và quan điểm riêng về cách ăn mặc. Bạn chê trang phục của tôi thể nhưng chưa chắc trang phục của bạn đang mặc đã là đẹp trong mắt tôi và những người khác**

D. Cả ba phương án trên đều đúng

**Câu 11:** Giờ ra chơi, Thịnh đang mải đứng xem mấy bạn đá cầu thì bất ngờ bị hai em học sinh lớp 6 đang chơi đuổi nhau va mạnh vào từ phía sau khiến Thịnh loạng choạng suýt ngã và đổ cả cốc nước đang cầm trên tay. Em có lời khuyên gì về cách ứng xử thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc cho Thịnh trong tình huống trên?

* A. Trong tình huống này Thịnh nên nén giận và thông báo với thầy cô
* **B. Trong tình huống này Thịnh sẽ rất tức giận nhưng bạn nên nén giận và nhắc nhở hai em học sinh lớp 6 lần sau chơi đùa phải cẩn thận hơn, đừng làm ảnh hưởng đến người khác**
* C. Trong tình huống này Thịnh cần thể hiện cảm xúc ra ngoài rằng mình đang tức giận và nghiêm khắc chỉ trích hai em để lần sau không còn tái phạm
* D. Phương án khác

**Câu 12:** Trong giờ học, Duy cùng các bạn đang chăm chú nghe cô giáo giảng bài thì bị bạn Hường ngồi bàn dưới trêu và chọc bút bi vào lưng áo. Em có lời khuyên gì về cách ứng xử thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc cho Duy trong tình huống trên?

* A. Duy chắc sẽ rất khó chịu vì hành động trêu chọc của bạn. Duy cần nói to để các bạn trong lớp đều biết và phản ánh lại với giáo viên ngay trong buổi học.
* B. Duy chắc sẽ rất khó chịu vì hành động trêu chọc của bạn. Tuy nhiên, vì đang trong giờ học nên Duy cau mặt tỏ ra khó chịu và ra hiệu nhắc Hường hãy dừng ngay trò đùa này lại
* **C. Duy nhắc nhở nhẹ nhàng Hường không nên như vậy vì sẽ ảnh hưởng tới mọi người**
* D. Cả 3 ý trên đều đúng

**Câu 13:** Trong các giờ học, Hiền sợ nhất là giờ Toán vì không hiểu bài và nhiều khi không thể tự giải được các bài tập. Kết quả học tập môn Toán của Hiền chỉ đạt ở mức trung bình kém. Hiền luôn mất tự tin và thiếu hoà đồng với thầy giáo dạy Toán và các bạn. Nếu là bạn của Hiền, em sẽ làm gì?

* A. Khuyên Hiền tin rằng mình sẽ học toán tốt hơn nếu bản thân cố gắng và được sự hỗ trợ của thầy giáo dạy môn toán cũng như các bạn tiên trong lớp
* B. Khuyên Hiền nên gặp thầy giáo dạy môn toán để chia sẻ với thầy về khó khăn của bản thân
* C. Gặp những bạn học tốt môn toán trong lớp, một nhờ các bạn giảng lại những chỗ không hiểu và hướng dẫn phương pháp học môn toán
* **D. Tất cả các cách trên**

**Câu 14:** Hoàng và Nam là đôi bạn thân, học cùng lớp, lại ngồi cùng một bàn. Trong giờ kiểm tra Toán tuần trước, Hoàng không làm được bài nên cầu cứu Nam cho mình chép bài nhưng bị từ chối. Từ hôm ấy Hoàng giận Nam nên tránh mặt, không nói chuyện cũng như không qua rủ bạn cũng đi học như mọi ngày. Thái độ của Hoàng khiến Nam rất buồn. Nếu em là Nam, em sẽ xử lí như thế nào?

* A. Không giao tiếp và giữ khoảng cách với Hoàng để Hoàng tự giác trong học tập hơn
* **B. Chủ động tìm Hoàng nói chuyện, giải thích lí do mình không cho bạn chép bài để bạn hiểu và cùng cố gắng ôn tập, chuẩn bị cho những bài kiểm tra sắp tới**
* C. Giữ khoảng cách với Hoàng vì Hoàng là học sinh không trung thực trong học tập, không có ý thức tự giác
* D. Cả A, B đều đúng

**Câu 15:** Sáng nay, Mai và Hoàng đi học sớm để trực nhật. Trong lúc hai bạn đang vui vẻ đi dưới sân trường thì bỗng có nước từ tầng hai rớt xuống khiến cả hai bị ướt tóc và quần áo. Nhìn lên hành lang tầng hai, Mai và Hoàng thấy bạn Minh học lớp bên cạnh đang tưới nước cho mấy chậu hoa ở lan can. Rất tức giận, Hoàng lập tức chạy lên, giằng lấy chiếc ca nhựa từ tay Minh, vứt mạnh xuống đất. Thấy vậy, Mai vội ngăn Hoàng lại và nén giận trách Minh “ Sao bạn sơ ý thế. Bạn làm ướt hết chúng tôi rồi đây!”. Minh nhìn hai bạn vẻ rất ân hận và khẽ nói: “Xin lỗi các bạn! Mình sơ ý quá. Lần sau mình sẽ cẩn thận hơn.? Cách thể hiện cảm xúc của mỗi bạn Mai, Hoàng trong trường hợp này như thế nào? Em đồng tính với các cư xử của bạn nào?

* A. Cách thể hiện của mỗi bạn Mai, Hoàng khác nhau do tính cách của mỗi người là khác biệt. Chúng ta cần tôn trọng cách cư xử của mỗi bạn, không nên đánh giá và nhận xét
* **B. Em đồng tình với cách thể hiện cảm xúc của bạn Mai vì bạn có cách xử lí rất bình tĩnh, vừa khiến cho Minh cảm thấy ân hận về hành động của mình, vừa khiến mâu thuẫn được giải quyết một cách nhanh chóng**
* C. Chỉ trích Hoàng vì hành vi cử xử như vậy là mất lịch sự. Cách hành xử trên có thể dẫn đến xô xát và làm mất mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè trong lớp
* D. Phương án khác