**BÀI 7: THÍCH ỨNG VÀ THAY ĐỔI**

**Câu 1:** Điền vào chỗ chấm: “Những thay đổi có thể đến từ ... bên ngoài hay từ ... mỗi người.”

* A. điều kiện; người thân.

###### B. hoàn cảnh; bản thân.

* C. yếu tố; gia đình.
* D. tác động; nội tâm.

**Câu 2:** Điền vào chỗ chấm: “Việc trang bị kĩ năng thích ứng với thay đổi chính là ... giúp mỗi cá nhân luôn vững tâm trong cuộc sống”.

* A. thời điểm
* B. bí quyết

###### C. chìa khóa

* D. nút thắt

**Câu 3:** Chấp nhận sự thay đổi là tất yếu có nghĩa là gì?

###### A. Cần xác định sự thay đổi là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống.

* B. Trước những biến cố bất ngờ, cần biết kìm nén cảm xúc.
* C. Giữ thái độ sợ hãi, lo lắng trước sự thay đổi.
* D. Quyết định nhanh chóng để giải quyết thay đổi xảy ra.

**Câu 4:** Tính cách của một người bạn như thế nào sẽ giúp em dễ dàng làm quen, trở thành bạn bè của nhau?

###### A. Chân thành, cởi mở.

* B. Ích kỉ, hẹp hòi.
* C. Lợi dụng, thiếu trung thực.
* D. Nhờ vả quá nhiều.

**Câu 5:** Ý kiến nào sau đây đúng?

* A. Người có tính ba phải là người thiếu tự tin
* B. Người tự tin luôn cảm thấy mình nhỏ bé, yếu đuối.
* C. Tính rụt rè làm cho con người dễ phát huy được khả năng của mình.

###### D. Thích ứng với thay đổi là trải nghiệm để trưởng thành hơn.

**Câu 6:** Đâu là cách điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi?

* A. Sống khép kín, xa lánh bạn bè.
* B. Rủ rê các bạn tham gia các hội nhóm không lành mạnh trên không gian mạng.

###### C. Thay đổi cách suy nghĩ luôn theo hướng tích cực.

* D. Cho bạn xem bài, nhắc bài bạn trong giờ kiểm tra.

**Câu 7:** Đâu **không** phải là biểu hiện của người thích ứng tốt với thay đổi?

* A. Y cảm thấy thật tự hào và hãnh diện về vẻ bề ngoài của mình.

###### B. L muốn lảng tránh người khác khi bạn có vết sẹo trên trán.

* C. T thấy hạnh phúc khi anh trai của mình đã cưới vợ.
* D. H luôn biết kiểm soát tiền ăn hàng tháng dù giá cả đã tăng.

**Câu 8:** Việc làm quen được với bạn mới trong môi trường học tập mới, sẽ **không** giúp em:

* A. Tạo dựng được nhiều mối quan hệ bạn bè.
* B. Giúp đỡ trong học tập để cùng nhau tiến bộ.
* C. Chia sẻ với nhau nhiều điều thú vị, bổ ích.

###### D. Tốn nhiều thời gian trong việc kết giao.

**Câu 9:** Biện pháp nào **không**phải thích ứng với thay đổi trong cuộc sống?

###### A. Gió chiều nào hướng theo chiều đó.

* B. Chấp nhận sự thay đổi là tất yếu.
* C. Giữ sự bình tĩnh trong mọi hòan cảnh.
* D. Chủ động tìm cách giải quyết vấn đề theo hướng tích cực.

**Câu 10:** Thích ứng tốt với thay đổi là người như thế nào?

* A. Nóng tính, quyết đoán.
* B. Vội vàng, bộp chộp.

###### C. Điềm tĩnh, gan dạ.

* D. Tiêu cực, bảo thủ.

**Câu 11:**Em sẽ làm thế nào khi đối mặt với sự thất bại hoặc không thành công?

* A. Nản lòng và từ bỏ.

###### B. Học từ kinh nghiệm và cố gắng lại.

* C. Đổ lỗi cho người khác và hoàn toàn từ bỏ.
* D. Nhờ sự trợ giúp của người khác để giúp mình vượt qua.

**Câu 12:**Khi có một sự thay đổi đột ngột, bạn thường xử lý như thế nào?

* A. Hoảng loạn và không biết phải làm gì.

###### B. Tìm kiếm thông tin và lên kế hoạch thích ứng.

* C. Chờ đợi và xem xét tình hình trước khi hành động.
* D. Sợ hãi và nhờ người khác giúp đỡ.

**Câu 13:** Tại sao mỗi cá nhân cần phải thích ứng với sự thay đổi?

* A. Việc thích ứng với sự thay đổi giúp cho bản thân tự nâng cao ý thức, lòng tự trọng của mỗi người.
* B. Việc thích ứng với sự thay đổi bắt buộc con người phải phát triển theo hướng mà người đưa ra kỷ luật mong muốn.

###### C. Việc thích ứng với sự thay đổi giúp cho bản thân dễ dàng học tập và phát triển hơn.

* D. Việc thích ứng với sự thay đổi giúp cho xã hội không có sự phân biệt đối xử, phân cấp giai tầng.

**Câu 14:** Trong lớp học, Linh được khen là bạn nữ dịu dàng, khéo léo và không để mất lòng ai. Trong các buổi học nhóm, nếu có tranh luận xảy ra, mặc dù biết rõ ai đúng, ai sai nhưng Linh cũng không đưa ra ý kiến vì không muốn mất lòng các bạn. Theo em, Linh là người như thế nào?

* A. Linh là người mạnh mẽ, quyết liệt.

###### B. Linh là người chưa được tự tin, chưa linh hoạt.

* C. Linh là người có ý chí phấn đấu, có chí tiến thủ.
* D. Linh là người chăm chỉ, cần cù.

**Câu 15:** Hoàng đang học và làm việc ở nước Anh. Gần đây, Hoàng nghe tin mẹ ốm nặng và phải nhập viện. Hoàng rất nhớ và thương mẹ nhưng không thể về nhà với mẹ vì Hoàng đang dở dang công việc. Nếu là bạn thân của Hoàng, em sẽ làm gì để giúp Hoàng?

* A. Khuyên Hoàng gác công việc lại và đặt vé bay về với mẹ.
* B. Để Hoàng tự sắp xếp và giải quyết vì Hoàng đã lớn.

###### C. An ủi Hoàng và khuyên Hoàng nên bình tĩnh lại, hỏi thăm tình hình của mẹ để giải quyết tiếp vì ở nhà vẫn có người thân chăm sóc mẹ.

* D. Ủng hộ cho Hoàng về quê thăm mẹ, công việc giao lại cho mình.