

BÀI TẬP TRẮC NGHIỆM GDCD LỚP 7 HỌC KỲ I

Bài 7: ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ CĂNG THẲNG

Câu 1: Cho các dữ liệu sau:

- (1) Đánh giá kết quả đạt được.
- (2) Xác định nguyên nhân gây căng thẳng.
- (3) Thực hiện các giải pháp khả thi.
- (4) Đề ra các biện pháp giải quyết.
- (5) Chọn lọc các giải pháp khả thi.

Hãy sắp xếp các dữ liệu trên theo trình tự các bước ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng?

- A. (2) $\Rightarrow$ (4) $\Rightarrow$ (5) $\Rightarrow$ (3) $\Rightarrow$ (1).
- B. (4) $\Rightarrow$ (1) $\Rightarrow$ (2) $\Rightarrow$ (3) $\Rightarrow$ (5).
- C. (3) $\Rightarrow$ (1) $\Rightarrow$ (4) $\Rightarrow$ (2) $\Rightarrow$ (5).
- D. (5) $\Rightarrow$ (4) $\Rightarrow$ (3) $\Rightarrow$ (1) $\Rightarrow$ (1).

Câu 2: Ứng phó với tâm lý căng thẳng là cách con người đối diện và vượt qua những tình huống căng thẳng trong cuộc sống một cách

- A. thụ động. B. tích cực. C. bị động. D. tiêu cực.

Câu 3: Một trong những biện pháp ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng là

- A. thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.
- B. tách biệt, không trò chuyện với mọi người.
- C. âm thầm chịu đựng những tổn thương tinh thần.
- D. lo lắng, sợ hãi không dám tâm sự với ai.

Câu 4: Khi rơi vào trạng thái căng thẳng quá mức, chúng ta nên

- A. âm thầm chịu đựng, không tâm sự với ai.
- B. tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác, nhất là người thân.
- C. sống khép kín, không trò chuyện với mọi người.
- D. xa lánh bạn bè, người thân.

Câu 5: Khi rơi vào trạng thái căng thẳng, chúng ta **không** nên làm gì sau đây?

- A. Luyện tập thể thao, hòa mình với thiên nhiên.
- B. Xác định phương pháp học tập khoa học, phù hợp.
- C. Chia sẻ, tâm sự với người thân và bạn bè xung quanh.
- D. Tách biệt với mọi người, không trò chuyện với bất kì ai.

Câu 6: Nhận định nào sau đây **không** đúng khi bàn về vấn đề ứng phó với căng thẳng?

- A. Căng thẳng gây ra các ảnh hưởng tiêu cực về thể chất và tinh thần của con người.
- B. Bạo lực học đường là nguyên nhân khách quan có thể gây ra trạng thái căng thẳng.
- C. Trạng thái căng thẳng có thể xuất phát từ nguyên nhân khách quan hoặc chủ quan.
- D. Khi căng thẳng, chúng ta nên tự vượt qua, không nên nhờ sự trợ giúp từ người khác.

Câu 7: Khi bản thân rơi vào trạng thái căng thẳng, em sẽ lựa chọn cách làm nào sau đây để ứng phó?

- A. Thể dục thể thao hoặc chơi game để giải trí.
- B. Âm thầm chịu đựng, không chia sẻ với bố mẹ.
- C. Ở trong phòng một mình, tách biệt mọi người.
- D. Nghĩ về những điều tiêu cực trước đó.

Câu 8: P là học sinh chăm ngoan, học giỏi được bố mẹ yêu chiều và hết mực tin tưởng năng lực của em. Tuy nhiên trong một lần chủ quan, P đã bị điểm kém trong bài kiểm tra toán, vì vậy P cảm thấy rất căng thẳng, buồn bã. Trong trường hợp này, nếu là bạn của P em nên chọn cách ứng xử nào sau đây?

- A. Trò chuyện, chia sẻ và động viên bạn.
- B. Tỏ thái độ chê bai bạn vì bị điểm kém.
- C. Làm ngơ vì không liên quan đến bản thân.
- D. Mách bố mẹ P rằng bạn ngày càng học kém.

Câu 9: Gần đây, C nhận thấy mình có nhiều thay đổi, giọng nói to và khàn, vóc dáng cao lênh khênh, khuôn mặt xuất hiện mụn, C cảm thấy tự ti, ngại giao tiếp với bạn bè. Trong trường hợp này, nếu là bạn của C, em nên chọn cách ứng xử nào dưới đây?

- A. Kì thị, xa lánh C.
- B. Rủ các bạn trong lớp tẩy chay C.
- C. Trò chuyện, chia sẻ và động viên C.
- D. Làm ngơ, vì không liên quan đến bản thân.

Câu 10: M không cẩn thận nên đã làm mất chiếc đồng hồ đeo tay. Bạn rất lo bố mẹ biết sẽ trách phạt. Càng nghĩ, M lại càng cảm thấy căng thẳng. Trong trường hợp trên, nếu là M, em nên lựa chọn cách ứng xử nào dưới đây?

- A. Bình tĩnh, dũng cảm nhận lỗi với bố mẹ và hứa sẽ cẩn thận hơn.
- B. Nói dối rằng đã bán chiếc đồng hồ để lấy tiền ủng hộ các bạn khó khăn.
- C. Kiên quyết dấu diếm, không nói chuyện bị mất đồng hồ với bố mẹ.
- D. Nói dối bố mẹ rằng: chiếc đồng hồ đã bị kẻ xấu ăn cắp.

Câu 11: Mấy tuần nay, H luôn cảm thấy sợ hãi vì những tin nhắn nói xấu mình trên mạng xã hội; thậm chí, còn có người lạ mặt nhắn tin đe dọa sẽ chặn đánh H trên đường đi học. Nếu là H, em nên lựa chọn cách ứng xử nào dưới đây?

- A. Ở trong phòng một mình, không tâm sự với ai.
- B. Nhắn tin lại cho người lạ mặt kia với thái độ thách thức.
- C. Tâm sự, tìm sự giúp đỡ của người thân, thầy cô giáo.
- D. Kiên quyết không đi học để phòng tránh rủi ro.

Câu 12: Ngoài việc học ở trường, T thường phải đi học thêm ở trung tâm. Chỉ riêng việc di chuyển đã khiến T cảm thấy mệt mỏi. Mỗi kì kiểm tra tới, lượng kiến thức ôn tập càng nhiều khiến T càng thấy căng thẳng, lo sợ. Trong trường hợp này, nếu là T, em **không nên** lựa chọn cách ứng xử nào dưới đây?

- A. Thiết lập kế hoạch học tập hợp lí, khoa học.
- B. Cân đối thời gian học tập với vui chơi, giải trí.
- C. Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.
- D. Đăng kí học thêm nhiều hơn để củng cố kiến thức.

Câu 13: K chuẩn bị thi học sinh giỏi. Tuy nhiên, K cảm thấy bị căng thẳng rất nhiều. Nếu là bạn K, em sẽ làm gì để giúp bạn?

- A. Mặc kệ bạn vì nó không liên quan đến mình.
- B. Đưa bạn đi chơi.
- C. Bảo bạn ôn bài kỹ.

D. Ngồi động viên, trò chuyện vui để bạn đỡ căng thẳng, bảo bạn coi nó như một bài kiểm tra nhỏ thường làm.

Câu 14: Nguyên nhân chủ quan gây ra tâm lí căng thẳng?

- A. Suy nghĩ tiêu cực của bản thân.
- B. Bạo lực gia đình.
- C. Hoàn cảnh gia đình.
- D. Kỳ vọng của thầy cô, bố mẹ.

Câu 15: Trong cuộc sống, những tình huống nào dẫn đến căng thẳng?

- A. Đi du lịch cùng cơ quan.
- B. Học tiếng anh.
- C. Bị bạn bè bắt nạt.
- D. Đọc sách trong thư viện.

Câu 16: Khi bị căng thẳng em nên làm gì?

- A. Học tập thật tốt.
- B. Nghi ngơi, thư giãn.
- C. Tiếp tục làm việc.
- D. Mắng chửi người khác.

Câu 17: Khi bị căng thẳng em không nên làm gì?

- A. Nghe nhạc thư giãn.
- B. Đọc sách thư giãn.
- C. Mắng chửi người khác.
- D. Ngủ đủ giấc.

Câu 18: Tình huống nào không khiến em bị căng thẳng?

- A. Bị người lạ theo đuôi ở đoạn đường vắng.
- B. Đi chơi về muộn quá giờ quy định của bố mẹ.
- C. Đi du lịch xa cùng bạn bè, cùng lớp.
- D. Lần đầu tham gia kỳ thi học sinh giỏi cấp tỉnh.

Câu 19: D thường xuyên bị căng thẳng trước giờ đi thi dù ôn bài rất kỹ. Nếu là D, em sẽ làm gì để bớt căng thẳng?

- A. Không nghĩ gì hết, mặc kệ.
- B. Đọc lại thật nhiều lần bài học.
- C. Chơi game cho thư giãn đầu óc.
- D. Tự nhủ coi nó như một bài kiểm tra bình thường mình vẫn làm.

Câu 20: Đây là biểu hiện của căng thẳng?

- A. Tinh thần phấn khởi, vui tươi.
- B. Cảm thấy chán nản, lo lắng, khó chịu, buồn bã...
- C. Luôn thực hiện đúng những gì mình đã hứa.
- D. Đến đúng hẹn, không để người khác chờ đợi.

Câu 21: Câu nói nào dưới đây thể hiện thái độ tích cực?

- A. Chẳng ai quan tâm đến mình cả!
- B. Mình học thế này sẽ thi trượt mất!
- C. Mình làm gì cũng thất bại!
- D. Mình sẽ tìm được những người bạn tốt!

Câu 22: Gia đình T có hoàn cảnh khó khăn trong xã. T thường xuyên không tham gia các hoạt động ngoại khóa, các buổi đi chơi cùng các bạn được. Đó là lí do, Y thường xuyên bị bạn bè cô lập, bắt nạt. Mỗi lần như vậy, em khóc rất nhiều nhưng không chia sẻ được với ai. Lâu dần, T cảm thấy lo lắng khi tiếp xúc cùng người khác, em sẽ bị căng thẳng đến mức nói lắp không thành câu. Nếu là bạn của T, em sẽ làm gì?

- A. Thường xuyên động viên, trò chuyện, giúp đỡ T. Đồng thời, nhắc nhở các bạn khác không nên có hành vi ứng xử thiếu tôn trọng với T nếu không sẽ báo giáo viên.
- B. Mặc kệ không quan tâm.
- C. Thường xuyên nói chuyện với T nhiều hơn để bạn bớt cô đơn khi ở trường.
- D. Tham gia cùng các bạn khác bắt nạt T.

Câu 23: Để giảm thiểu tình trạng dễ bị căng thẳng, em không nên làm gì?

- A. Xây dựng chế độ ăn uống, ngủ nghỉ hợp lí, khoa học.
- B. Thức khuya để đọc truyện, lướt Web, nghe nhạc.
- C. Tập luyện thể dục thể thao nhiều hơn.
- D. Xây dựng kế hoạch học tập khoa học.

Câu 24: Để giảm thiểu tình trạng dễ bị căng thẳng, em nên làm gì?

- A. Mắng chửi, coi thường người khác.
- B. Bắt nạt người khác để tiêu khiển.
- C. Xây dựng chế độ ăn uống, ngủ nghỉ hợp lí, khoa học.
- D. Thường xuyên thức thâu đêm học bài.

Câu 25: Tình huống nào khiến em bị căng thẳng?

- A. Chơi cùng bạn bè.
- B. Làm bài kiểm tra khi chưa ôn bài.
- C. Đi du lịch cùng gia đình hoặc bạn bè.
- D. Tham gia các hoạt động ngoại khóa cùng câu lạc bộ.

Câu 26: Để giảm thiểu tình trạng dễ bị căng thẳng trong quá trình học tập, em nên làm gì?

- A. Hỏi bài cô hoặc bạn bè khi không hiểu bài.
- B. Chơi game nhiều hơn.
- C. Trốn học nhiều hơn.
- D. Làm bài thâu đêm.

Câu 27: Theo em, người ta thường căng thẳng khi làm những gì sau đây?

- | | |
|---------------|----------------|
| A. Chơi game. | C. Dã ngoại. |
| B. Học tập. | D. Bị bắt nạt. |

Câu 28: H chuẩn bị đi thi Ielt lần đầu tiên, cậu đã chuẩn bị bài rất kĩ. Trong quá trình thi, cậu thường xuyên bị nói lắp, lơ đãng không nghĩ được gì. Kết quả, bài thi không tốt như dự kiến. Theo em, vì sao H lại bị như vậy?

- | | |
|----------------|--------------|
| A. Căng thẳng. | C. Trầm cảm. |
| B. Thoải mái. | D. Lo lắng. |

Câu 29: Theo em, đâu là tình huống khiến học sinh bị căng thẳng?

- A. Bị điểm kém trong kì thi cuối kì.
- B. Được tuyên dương vì thành tích tốt
- C. Được bố mẹ mừng tuổi.
- D. Đi chơi với bạn bè.

Câu 30: H được phân công đại diện lớp lên giới thiệu sách trước toàn trường vào sáng thứ 2. H cảm thấy rất lo lắng, căng thẳng khi phải đứng trước toàn trường. Nếu là bạn của H, em nên làm gì?

- A. Cô vũ bạn, khuyên bạn đừng căng thẳng vì bạn đã chuẩn bị rất kĩ rồi.
- B. Mặc kệ để bạn tự bình ổn cảm xúc.
- C. Bảo bạn đọc đi đọc lại bài giới thiệu.
- D. Nói với mọi người không nói chuyện với H để H bình ổn cảm xúc.

Câu 31: Biện pháp nào giúp giải tỏa căng thẳng?

- A. Điên cuồng làm bài tập.
- B. Làm thật nhiều việc.
- C. Xây dựng chế độ ăn uống, ngủ nghỉ phù hợp.
- D. Nói xấu người khác.