

BÀI TẬP TRẮC NGHIỆM GDCD LỚP 7 HỌC KỲ I

Bài 6: ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ CĂNG THẲNG

Câu 1: Phản ứng của cơ thể trước những áp lực cuộc sống hay một yếu tố tác động nào đó gây ảnh hưởng xấu đến thể chất lẫn tinh thần của con người - đó là nội dung của khái niệm nào dưới đây?

- A. Căng thẳng.
- B. Yêu thương con người.
- C. Dũng cảm.
- D. Đoàn kết chống ngoại xâm.

Câu 2: Nội dung nào dưới đây **không** phải là biểu hiện của căng thẳng?

- A. Thường xuyên đau đầu, đau cơ bắp, chóng mặt...
- B. Cảm thấy chán nản, lo lắng, khó chịu, buồn bã...
- C. Dễ nổi cáu, bực bội hoặc nóng tính.
- D. Tinh thần phấn chấn, vui tươi.

Câu 3: Nội dung nào dưới 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 4: Trong những tình huống dưới đây, tình huống nào **không** tạo căng thẳng cho con người?

- A. Xung đột, tranh cãi với bạn bè.
- B. Gia đình không hạnh phúc.
- C. Bị ốm đau, bệnh tật, tai nạn.
- D. Được bố mẹ đưa đi du lịch.

Câu 5: Tình huống nào dưới đây có thể gây căng thẳng cho con người?

- A. Đi chơi cùng với nhóm bạn thân.
- B. Được bố mẹ đưa đi chơi công viên.
- C. Kết quả học tập không như ý muốn.
- D. Nhận giải thưởng vì thành tích cao.

Câu 6: Nội dung nào dưới đây là biểu hiện của căng thẳng?

- A. Mất tập trung, hay quên.
- B. Lời nói đi đôi với việc làm.
- C. Luôn cảm thấy vui vẻ.
- D. Thực hiện đúng lời hứa.

Câu 7: Phương án nào dưới đây là **nguyên nhân khách quan** dẫn đến trạng thái căng thẳng ở con người?

- A. Suy nghĩ tiêu cực của bản thân.
- B. Thiếu kĩ năng ứng phó với căng thẳng.
- C. Tự tạo áp lực cho bản thân.
- D. Áp lực học tập, thi cử.

Câu 8: Phương án nào dưới đây là nguyên nhân chủ quan dẫn đến trạng thái căng thẳng ở con người?

- A. Tác động tiêu cực từ môi trường sống (thời tiết, tiếng ồn, ô nhiễm).
- B. Sự kì vọng quá lớn của mọi người so với khả năng của bản thân.
- C. Thiếu kĩ năng ứng phó với căng thẳng trong cuộc sống.
- D. Gặp khó khăn trắc trở, thất bại, biến cố trong đời sống.

Câu 9: Đọc tình huống sau và trả lời câu hỏi:

- Tình huống: H sinh ra trong một gia đình có hoàn cảnh khó khăn. Một hôm, mẹ nói với H: *“Bố bị tai nạn nên mẹ sẽ vào viện chăm sóc bố mỗi ngày, con nhé!”*. H thương mẹ vất vả nên không dám xin tiền học. H luôn cảm thấy căng thẳng, mặc cảm, tự ti với các bạn trong lớp.

- Câu hỏi: Theo em, nguyên nhân nào khiến H cảm thấy căng thẳng?

- A. H bị bạn bè xa lánh, không muốn chơi chung.
- B. Gia đình H khó khăn, bố H mới bị tai nạn.
- C. Mẹ bắt H phải nghỉ học để đi làm kiếm tiền.
- D. Kết quả học tập của H không cao.

Câu 10: Đọc tình huống sau và trả lời câu hỏi:

- Tình huống: Gia đình K vừa chuyển đến một căn hộ chung cư. Cạnh nhà K có một bạn trẻ đam mê nhạc rock và đánh trống. K sang nhà bạn hàng xóm và nói: *“Bạn đừng làm ồn nữa”*. Bạn hàng xóm đáp: *“Mình chơi nhạc ở nhà mình chứ có qua nhà bạn đâu?”*. Cứ thế, tiếng trống làm cho K khó ngủ và không thể tập trung làm bất cứ việc gì. Trưa nay, tiếng trống lại vang lên, K tức giận hét to: *“Sao khó chịu thế này!”*.

Câu hỏi: Theo em, điều gì khiến cho K trở nên nóng tính và dễ tức giận?

- A. Gia đình K có hoàn cảnh khó khăn.
- B. Kết quả học tập của K không cao.
- C. Tiếng ồn từ nhà hàng xóm.
- D. K bị bạn bè xa lánh, kì thị.

Câu 11: Một trong những nguyên nhân chủ quan gây nên tâm lí căng thẳng là do

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| A. suy nghĩ tiêu cực. | C. kì vọng của cha mẹ. |
| B. môi trường sống. | D. bạo lực gia đình. |

Câu 12: Nội dung nào dưới đây không phản ánh đúng tác hại của tâm lý căng thẳng?

- A. Tác động xấu đến sức khỏe.
- B. Gây nên những rối loạn về mặt tinh thần.
- C. Ảnh hưởng đến mối quan hệ với mọi người.
- D. Khiến con người luôn lạc quan, yêu đời.

Câu 13: Nguyên nhân gây nên tâm lý căng thẳng nào được phản ánh trong bức ảnh dưới đây?



- A. Bạo lực học đường.
- B. Môi trường bị ô nhiễm.
- C. Áp lực học tập, thi cử.
- D. Bạo lực gia đình.

Câu 14: Nguyên nhân khách quan gây nên tâm lý căng thẳng nào được phản ánh trong bức tranh dưới đây?



- A. Bạo lực học đường.
- B. Môi trường bị ô nhiễm.
- C. Bạo lực gia đình.
- D. Sự kì vọng của người thân.

Câu 15: “Thường xuyên đau đầu, chóng mặt, dễ nổi cáu, bực bội hoặc nóng tính...” đó là những biểu hiện của

- A. căng thẳng.
- B. kiên trì học tập.
- C. giữ chữ tín.
- D. bạo lực học đường.

Câu 16: Nguyên nhân khách quan gây nên tâm lý căng thẳng nào được phản ánh trong bức tranh dưới đây?



A. Bạo lực học đường.

C. Bạo lực gia đình.

B. Môi trường bị ô nhiễm.

D. Sự kì vọng của người thân.

Câu 16: Căng thẳng là gì?

A. Là một tình trạng tiêu cực hay tích cực có ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của người đó.

B. Là việc bạn cần để cho tâm trí và cơ thể được nghỉ ngơi.

C. Là sự thúc đẩy con người ta cố gắng, nỗ lực làm một việc nào đó để đạt được kết quả tốt nhất.

D. Là trạng thái chán nản, không muốn làm một việc gì.

Câu 17: Đâu là việc khiến học sinh hay bị căng thẳng?

A. Áp lực điểm số.

C. Cô gọi trả bài.

B. Giờ ra chơi.

D. Tham gia câu lạc bộ.

Câu 18: Trong cuộc sống, những tình huống nào dẫn đến căng thẳng?

A. Đi du lịch cùng cơ quan.

C. Bị bạn bè bắt nạt.

B. Học tiếng anh.

D. Đọc sách trong thư viện.

Câu 19: H sinh ra trong một gia đình có truyền thống hiếu học. Bố mẹ, các chị của cậu ai cũng có thành tích học tập khủng. H là con trai út trong nhà nên được mọi người đặt rất nhiều kì vọng. Vì vậy, mỗi lần bị điểm kém, bố mẹ H đều tỏ ra tức giận và không hài lòng. Lâu dần, H luôn cố gắng học tập, không dám ngủ nhiều, cậu rất sợ bị điểm kém, mỗi lần bị điểm kém cậu đều bật khóc nức nở. Theo em, điều gì khiến H đang có biểu hiện như vậy?

- A. Lo lắng. B. Căng thẳng. C. Sợ hãi. D. Trầm cảm.

Câu 20: Đâu không phải là tình huống gây căng thẳng mà học sinh thường gặp?

- A. Khi chưa học bài cũ trước khi đến lớp.
B. Khi cô giáo gọi em lên bảng kiểm tra bài cũ.
C. Không biết làm một bài tập khó.
D. Nỗi lo cơm áo, gạo, tiền.

Câu 21: Gia đình T có hoàn cảnh khó khăn trong xã. Em thường xuyên không tham gia các hoạt động ngoại khóa, các buổi đi chơi cùng các bạn được. Đó là lí do, em 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 22: Theo em, nguyên nhân nào xuất phát từ khi còn bé khiến người ta dễ bị căng thẳng sau khi lớn?

- A. Mất người thân từ sớm. C. Chấn thương tâm lí khi còn nhỏ.
B. Hoàn cảnh gia đình khó khăn. D. Kết quả học tập không tốt.

Câu 23: Theo em, người ta thường căng thẳng khi làm những gì sau đây?

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

Câu 24: 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 25: 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 26: Căng thẳng có thể gây ra tình trạng:

- A. Mất tập trung, hay quên. C. Vui vẻ, năng động.
B. Thư giãn thoải mái. D. Hạnh phúc, tự tin.

Câu 27: 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 28: Phương án nào dưới đây là nguyên nhân khách quan dẫn đến trạng thái căng thẳng ở con người?

- A. Tự ti vì năng lực của mình. C. Tự tạo áp lực cho bản thân.
B. Thiếu kỹ năng ứng phó với căng thẳng. D. Bị bạn bè cô lập.

Câu 29: 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 khó khăn.
- D. Kỳ vọng của thầy cô, bố mẹ.

Câu 30: Tình huống nào dưới đây có biểu hiện của tâm lí căng thẳng?

- A. V bị cô lập biên bản hủy thành tích thi vì chép phao.
- B. T thường xuyên ngủ gật trong lớp.
- C. K thường xuyên đọc sách trong thư viện.
- D. V từng bị bạo lực học đường nên sợ tiếp xúc với người khác.

Câu 31: Trong những tình huống dưới đây, tình huống nào không tạo căng thẳng cho con người?

- A. Xung đột, tranh cãi với bạn bè.
- B. Gia đình không hạnh phúc.
- C. Bị ốm đau, bệnh tật, tai nạn.
- D. Được bố mẹ đưa đi du lịch.

Câu 32: 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.
- B. Thoải mái.
- C. Trầm cảm.
- D. Lo lắng.

Câu 33: Khi bị căng thẳng em nên làm gì?

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

Câu 34: 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.