

TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN LANG
KHOA CÔNG NGHỆ SÁNG TẠO

ĐỀ THI KẾT THÚC HỌC PHẦN
Học kỳ: 242 Năm học: 2024 – 2025

Mã học phần: 71ATTI10240

Tên học phần: THÁI ĐỘ SỐNG

Mã nhóm lớp HP: 71ATTI10240_01

Thời gian làm bài: 3 ngày (theo mốc thời gian quy định tại trang <https://online.vlu.edu.vn>)

Hình thức thi: Tiểu luận cá nhân

Cách thức nộp bài (Giảng viên ghi rõ):

- SV nộp bài trên hệ thống thi (theo đường link do phòng Khảo thí cung cấp tại trang <https://online.vlu.edu.vn/>).
- Sản phẩm nộp gồm bài tiểu luận (theo mẫu và thêm tài liệu khác, nếu có theo yêu cầu của GV) và cách đặt tên như sau:

Stt	Sản phẩm cần nộp	Định dạng	Cách đặt tên “Tên nhóm – Lớp học phần – Tên sản phẩm”
1	Tiểu luận - có thể đính kèm sản phẩm như video, podcast, thư, radio,... (nếu có)	Word/PDF	VD: Tên_MSSV_Mã lớp_Tên bài tiểu luận VD: NguyenThiLanAnh_2273106080007_221_71SSK110012_01_THAUCAMTRAI TIM

Lưu ý: Môn học không cho phép sinh viên thi lại lần 2.

A. ĐỀ THI HỌC PHẦN THÁI ĐỘ SỐNG (BÀI THI CÁ NHÂN)

SV thực hiện bài thu hoạch tiểu luận cá nhân cuối kỳ với chủ đề liên quan đến cảm xúc trong đó: *Miêu tả hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc”. Nêu một ví dụ về thực tế quản lý cảm xúc cá nhân hiệu quả. Từ đó, chiêm nghiệm và đúc kết thành thái độ sống cho bản thân trong tương lai.*

B. HƯỚNG DẪN SINH VIÊN THỰC HIỆN

Có thể thực hiện theo dạng:

- Sơ đồ tư duy;
- Chuỗi Hành trình cảm xúc theo từng ngày;
- Thiết kế Sổ tay hạnh phúc;
- Tranh vẽ;
- Hình ảnh,...và thể hiện sự sáng tạo theo cách riêng của từng SV.

C. HƯỚNG DẪN SINH VIÊN TRÌNH BÀY BÀI TIỂU LUẬN CÁ NHÂN

1. Nội dung bài tiểu luận gồm có các phần

Phần I. Miêu tả hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc” (Thực hiện từ tuần 1 và hoàn thiện ở tuần 3, báo cáo giữa kỳ).

Phần II. Nêu một ví dụ về thực tế quản lý cảm xúc cá nhân hiệu quả (Thực hiện từ tuần 1 và hoàn thành ở tuần 5, có thể sử dụng tài liệu: **Bình yên sau giông bão** (Tác giả: **Tiêu Minh Sơn**) để tập ghi lại những cảm nhận thực tế).

Phần III. Chiêm nghiệm, đúc kết (Sau khi kết thúc môn học, đánh giá lại toàn bộ quá trình tìm hiểu về cảm xúc, trí tuệ cảm xúc, thái độ sống từ 3 góc rỗ với việc phát triển nhân cách con người (Đạo đức – Trí tuệ – Nghị lực) hoặc 3 báu vật trong cuộc sống của mỗi con người hoặc 3 độc tố hủy hoại nhân cách con người. Từ đó: Tự nhận thức – Tự quản lý – Nhận biết xã hội – Kỹ năng Nhận biết xã hội – Đưa ra quyết định có trách nhiệm, những cảm nhận của bản thân về thế giới xung quanh bằng cách nhìn đa chiều, hiểu – thấu và thương, thực hành bản đồ Tâm – Thức).

2. Hình thức trình bày bài tiểu luận cá nhân

- Trang bìa, tiêu đề của tiểu luận viết hoa, in đậm, size 15.
- Bài tiểu luận được đánh máy bằng vi tính, không giới hạn số trang khổ A4 và theo định dạng sau: font Unicode (Times New Roman), cỡ chữ 13, paper size: width 21 cm, height 29,7cm (A4); margin: top 2cm, bottom 2cm, left 3cm, right 2cm.
- Hình ảnh minh họa – phụ lục nếu có.
- Mẫu báo cáo quét mã tại đây:



D. TIÊU CHÍ CHẤM ĐIỂM

Rubric chấm điểm: Đánh giá bài thu hoạch tiểu luận cá nhân cuối kỳ

Tiêu chí	CLO	Trọng số (%)	Tốt Từ 8 – 10 đ	Khá Từ 6 – dưới 8 đ	Trung bình Từ 4 – dưới 6 đ	Yếu dưới 4 đ
Cấu trúc	CLO1	10%	Bài viết thể hiện sự tập trung cao vào tính logic và hợp lý của các quan điểm. Tính thống nhất của bài rõ ràng đưa người đọc đi đến kết luận và quan điểm trong bài.	Bài viết mạch lạc và được tổ chức hợp lý với cách chuyển đoạn, chuyển ý chặt chẽ. Nhìn chung thể hiện tính thống nhất trong nội dung.	Bài viết mạch lạc và nhìn chung được tổ chức hợp lý. Vài điểm đặt chỗ và chệch khỏi chủ đề. Có sự chuyển ý, chuyển đoạn nhưng không xuyên suốt toàn bài.	Bài viết tổ chức thiếu logic. Có vài đoạn trong bài có tính mạch lạc nhưng thiếu tính thống nhất. Có nhiều lỗi đáng kể.
Nội dung	CLO3	30%	Nội dung thể hiện những ý tưởng được phân tích kỹ càng với các lập luận sáng tạo và có bằng chứng vững vàng	Nội dung thể hiện ý tưởng sáng tạo, các quan điểm được phát triển đầy đủ	Nội dung thể hiện quan điểm và lập luận. Đưa ra một số ý tưởng sáng tạo.	Trình bày vài quan điểm và lập luận nhưng hầu hết các ý tưởng chưa được phát

			hỗ trợ cho chủ đề bài viết.	với căn cứ vững chắc.		triển đầy đủ và không độc đáo.
Nắm rõ mục tiêu	CLO1	20%	Trả lời đầy đủ các vấn đề đặt ra, rõ ràng và chính xác	Trả lời đúng nội dung yêu cầu nhưng còn sai sót nhỏ	Trả lời đúng một số câu hỏi, còn sai sót quan trọng	Không trả lời được đa số câu hỏi
Phát triển ý	CLO4	10%	Quan điểm chủ đạo của bài được phát triển tốt, các nội dung chi tiết nhiều và có chất lượng. Thể hiện tư duy phản biện tốt.	Quan điểm chủ đạo của bài được phát triển tốt, các nội dung chi tiết đầy đủ và có ý nghĩa. Tư duy phản biện được đưa vào các luận điểm.	Quan điểm chủ đạo của bài được phát triển chi tiết hóa ở mức giới hạn. Vài chỗ thể hiện tư duy phản biện.	Quan điểm chủ đạo của bài không được phát triển chi tiết hóa. Các ý tưởng trong bài mơ hồ, thiếu luận cứ, thiếu tư duy phản biện.
Văn phạm, trình bày	CLO2	20%	Không có lỗi chính tả nào gây xao lãng, không có lỗi dấu câu hay văn phạm; không có lỗi trình bày, đánh máy.	Bài viết có vài lỗi về chính tả, dấu câu, văn phạm nhưng người đọc vẫn hiểu được nội dung rõ ràng. Rất ít lỗi trình bày, đánh máy.	Nhìn chung bài viết đúng chính tả, sử dụng dấu câu và văn phạm đúng, người đọc vẫn hiểu được nội dung của bài. Còn có lỗi trình bày và đánh máy.	Chính tả, dấu câu và lỗi văn phạm gây xao lãng, gây khó hiểu cho người đọc. Nhiều lỗi trình bày, đánh máy.
Định dạng	CLO4	10%	Đạt tất cả các yêu cầu về định dạng và bố cục của bài viết; căn lề, cách đoạn, giãn dòng đúng yêu cầu; bài viết trình bày rõ ràng, các phân đoạn kết nối đúng, hình thức trình bày	Đạt các yêu cầu về định dạng và bố cục của bài viết; căn lề, cách đoạn, giãn dòng đúng yêu cầu; bài viết trình bày rõ ràng và các phân đoạn kết nối đúng.	Đạt các yêu cầu về định dạng và bố cục của bài viết; căn lề, cách đoạn, giãn dòng nhìn chung đúng yêu cầu; bài viết trình bày rõ ràng nhưng vài phân đoạn chưa được kết nối đúng	chuyên nghiệp. Không đáp ứng các yêu cầu về định dạng và bố cục của bài viết; căn lề, cách đoạn, giãn dòng sai yêu cầu; trình bày không rõ ràng.
		100%				

Bài thi gợi ý:

PHẦN I. MIÊU TẢ HÀNH TRÌNH GHI NHẬN
“NHẬT KÝ CẢM XÚC”

1.1. Giới thiệu bản thân**1.2. Điểm mạnh/Sở thích/Châm ngôn sống,...****1.3. Miêu tả hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc”**

1.3.1. TỰ VẤN: Xu hướng, Tính cách, Động lực, Nỗi sợ, Lý tưởng, Làm tốt – Điểm mạnh, Năng lượng, Cải thiện,...

1.3.2. GIÁ TRỊ:

- Các giá trị của bản thân có khiến bản thân hài lòng? (Trách nhiệm, Trung thành, Sức khỏe, Tình cảm, Sự tự do, Chăm chỉ, Sáng tạo, Hạnh phúc, Mạnh mẽ, Đồng cảm, Quyết đoán, Tham vọng, Vị tha, Thành tựu, Cân bằng,...)
- Bạn có tự hào về 3 giá trị quan trọng nhất của bạn không?
- Bạn có cảm thấy thoải mái nói về các giá trị của bạn cho người khác không?
- Các giá trị này có đại diện cho những điều bạn sẽ ủng hộ, ngay cả khi các lựa chọn của bạn không giống với số đông?

1.3.3. SOI GƯƠNG:

- Bạn thích bản thân nhiều bao nhiêu?
- Bạn không thích điều gì ở bản thân và vì sao?
- Bạn làm gì để thay đổi những điều bạn không thích về bản thân?
- Nghĩ về những lúc gặp việc không như ý, bạn có thường thấy lỗi ở người khác hơn là trách nhiệm của cá nhân mình không? Những gì đã diễn ra trong bạn lúc ấy?
- Bạn có thường nhìn sự việc như đúng-bản-chất của nó không? Bạn nhận thấy mình có cần phải bóp méo sự việc theo ý chí của mình không? Nếu vậy, điều gì thúc đẩy bạn làm như thế?
- Việc thừa nhận mình sai dễ dàng hay khó khăn như thế nào với bạn?
- Bạn xem mình là người mạnh mẽ hay yếu đuối?
- Bạn cởi mở như thế nào với phản hồi của người khác về mình?
- Bạn có cần làm hài lòng người khác để được chấp nhận không? Nếu vậy, vì sao?
- Bạn đã bao giờ cho phép mình ở trong một mối quan hệ với một người mà bạn không thực sự yêu quý, vì “có còn hơn không”? Bạn tôn trọng bản thân bao nhiêu?

1.3.4. THOẢI MÁI LÀ CHÍNH TÔI:

- Bạn cảm thấy thoải mái như thế nào với bản thân mình? Khi nào bạn thấy thoải mái? Khi nào bạn không? Điều gì tạo nên sự khác biệt đó?
- Điều gì phải xảy ra để bạn trở nên thoải mái hơn với bản thân?
- Những phần nào trong bạn vui tươi, hạnh phúc và mãn nguyện?
- Những phần nào trong bạn: chán nản, thất vọng, sợ hãi?
- Bạn không muốn thừa nhận phần nào trong mình?

1.3.5. HẠNH PHÚC:

- Bạn đang tìm kiếm điều gì?

- Bạn định nghĩa thành công của mình là gì? Điều đó có mang lại hạnh phúc không?
- Trên thang điểm từ một (thấp nhất) đến mười (cao nhất), bạn hạnh phúc ở mức nào? Con số đó cho bạn biết điều gì?
- Những yếu tố nào trong cuộc sống của bạn mang lại hạnh phúc và những yếu tố nào không?
- Khoảnh khắc hạnh phúc nhất trong ngày của bạn là khi nào?
- Mỗi quan hệ nào của bạn là mối quan hệ hạnh phúc nhất?
- Mục tiêu nào của bạn là mục tiêu hạnh phúc nhất?
- Những điều gì bạn cho là hiển nhiên khiến bạn vui vì đã có mặt trong cuộc sống của mình?
- Bạn đầu tư hạnh phúc của mình vào đâu?

1.3.6. **GÓC TỰ DO:** Những trang viết của riêng bạn.

PHẦN II. NÊU MỘT VÍ DỤ VỀ THỰC TẾ QUẢN LÝ CẢM XÚC CÁ NHÂN HIỆU QUẢ, THÁI ĐỘ SỐNG

Gợi ý:

- Thực hiện từ tuần 1 và hoàn thành ở tuần 5.
- Có thể sử dụng tài liệu: **Bình yên sau giông bão** để tập ghi lại những cảm nhận thực tế.

PHẦN III. CHIÊM NGHIỆM, ĐÚC KẾT

Sau khi kết thúc môn học, đánh giá lại toàn bộ quá trình tìm hiểu về cảm xúc, trí tuệ cảm xúc, thái độ sống từ:

- 3 gốc rễ với việc phát triển nhân cách con người (Đạo đức – Trí tuệ - Nghị lực) hoặc
- 3 báu vật trong cuộc sống của mỗi con người hoặc
- 3 độc tố hủy hoại nhân cách con người.

Từ đó: Tự nhận thức – Tự quản lý – Nhận biết xã hội – Kỹ năng Nhận biết xã hội – Đưa ra quyết định có trách nhiệm, những cảm nhận của bản thân về thế giới xung quanh bằng cách nhìn đa chiều, hiểu – thấu và thương, thực hành bản đồ Tâm – Thức.

Q. TRƯỞNG KHOA

KT. TRƯỞNG BỘ MÔN

NGƯỜI BIÊN SOẠN





ThS. Tiêu Minh Sơn

TS. Võ Văn Lạc

TS. Võ Văn Lạc

Sau khi kiểm duyệt đề thi, **Trưởng (Phó) Khoa/Bộ môn** gửi về Trung tâm Khảo thí qua email: khaothivanlang@gmail.com bao gồm file word và file pdf.

