DÀN Ý CHUNG

NGHỊ LUẬN XÃ HỘI VỀ MỘT VẤN ĐỀ CẦN GIẢI QUYẾT

<table>
<tr><th></th><th>VẤN ĐỀ TÍCH CỰC</th><th>VẤN ĐỀ TIÊU CỰC</th></tr>
<tr><td>I.</td><td colspan="2">MỞ BÀI:
- Giới thiệu vấn đề.
- Nêu tầm quan trọng của vấn đề.</td></tr>
<tr><td>II.</td><td colspan="2">THÂN BÀI:</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">1. Giải thích vấn đề?
- Giải thích từ khóa
- Giải thích bằng cách sử dụng từ đồng nghĩa (dễ nhất)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">2. Phân tích vấn đề</td></tr>
<tr><td></td><td>2.a. Biểu hiện của vấn đề?</td><td>2.a. Thực trạng của vấn đề?</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>2.b. Nguyên nhân xảy ra vấn đề?
- Chủ quan: do bản thân người đó
- Khách quan: nguyên nhân từ bên ngoài tác động vào như gia đình, bạn bè, nhà trường, xã hội</td></tr>
<tr><td></td><td>2.b. Vì sao cần giải quyết vấn đề? (Ích lợi/ Ý nghĩa nếu vấn đề được giải quyết?)</td><td>2.c. Vì sao cần giải quyết vấn đề? (Hậu quả xảy ra nếu vấn đề không được giải quyết)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">3. Phản biện:
- Đưa ra ý kiến trái chiều và phản bác.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">4. Giải pháp giải quyết vấn đề (Trọng tâm)
(nêu ít nhất 3 giải pháp)
- Ai là người thực hiện giải pháp?
- Cách thực hiện giải pháp?
- Công cụ/ phương pháp hỗ trợ (nếu có)?
- Lí giải phân tích tại sao nên áp dụng giải pháp này?
- Bằng chứng về việc áp dụng thành công giải pháp (nếu có)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">5. Liên hệ bản thân:
- Kết nối với những trải nghiệm cá nhân</td></tr>
<tr><td>III.</td><td colspan="2">KẾT BÀI:
- Khẳng định lại ý kiến của bản thân về tầm quan trọng của việc giải quyết vấn đề.
- Đưa ra thông điệp, bài học.</td></tr>
</table>

DÀN Ý VÀ BÀI VĂN MẪU NGHỊ LUẬN XÃ HỘI

CHỦ ĐỀ 1: GIA ĐÌNH	
1	Làm thế nào để xây dựng mối quan hệ gắn kết, yêu thương giữa các thành viên trong gia đình?
2	Nên ứng xử thế nào khi có bất đồng quan điểm với cha mẹ?
3	Nên làm gì khi cha mẹ có những kỳ vọng quá cao về mình?
4	Làm thế nào để dung hòa giữa mong muốn của bản thân và kỳ vọng của gia đình?
5	Làm thế nào để đối diện với xung đột trong gia đình một cách tích cực?
6	Ứng xử thế nào trước những lời khuyên của người lớn tuổi?
7	Nên làm gì để thể hiện tình yêu thương và sự quan tâm đến người thân?
8	Làm thế nào để thuyết phục cha mẹ cho phép mình theo đuổi đam mê
9	Làm thế nào để giúp cha mẹ hiểu và chấp nhận những thay đổi của mình trong giai đoạn trưởng thành?
10	Nên làm gì để giúp đỡ và chia sẻ trách nhiệm với cha mẹ trong gia đình?
11	Làm thế nào để giảm thiểu tình trạng bạo lực gia đình?
12	Là một học sinh, em nghĩ nên ứng xử như thế nào để trở thành một người con hiếu thảo và có trách nhiệm với gia đình?

CHỦ ĐỀ 2: PHÁT TRIỂN BẢN THÂN	
1	Làm thế nào để rèn kĩ năng quan sát
2	Làm thế nào để rèn luyện sự tự tin
3	Cách xác lập mục tiêu
4	Biết trân trọng cuộc sống
5	Cách đối mặt và vượt qua những thử thách
6	Cách để vượt qua thói quen trì hoãn
7	Kĩ năng từ chối
8	Làm thế nào để đánh thức đam mê?
9	Nên làm gì để xây dựng một lối sống tích cực?
10	Làm thể nào để nâng cao giá trị bản thân?
11	Cách vượt qua nỗi sợ hãi
12	Làm thế nào để thích nghi với hoàn cảnh
13	Làm thế nào để vượt qua sự lười biếng?
14	Làm thế nào để vượt qua vùng an toàn của bản thân?
15	Làm thế nào để rèn luyện tư duy phản biện và sáng tạo trong học tập?
16	Chuẩn bị hành trang cần thiết cho tương lai.
17	Cách xây dựng và nuôi dưỡng ước mơ, hoài bão.
18	Điều cần làm để tuổi trẻ trở nên ý nghĩa
19	Làm thế nào để tập trung
20	Quản lý thời gian hiệu quả

21	Làm thế nào để đứng dậy sau vấp ngã/ thất bại?
22	Học cách chấp nhận thất bại và rút ra bài học
23	Sống có lý tưởng và mục đích.
24	Sống chủ động, tự lập
25	Làm thế nào để quản lý cảm xúc của bản thân?
26	Nên ứng xử thế nào khi bị so sánh với người khác?
27	Làm thế nào để vượt qua khủng hoảng tuổi dậy thì?
28	Làm thế nào để xác định và theo đuổi những giá trị sống của bản thân?
29	Làm thế nào để đối diện với những thay đổi và biến động trong cuộc sống?
30	Làm thế nào để học cách lắng nghe và thấu hiểu người khác?
31	Làm thế nào để xây dựng và duy trì một thái độ sống lạc quan?
32	Làm thế nào để xây dựng lòng tự trọng và yêu thương bản thân?
33	Nên sử dụng thời gian rảnh rỗi của học sinh như thế nào cho hiệu quả?
34	Làm thế nào để rèn luyện tính kỷ luật và kiên trì?
35	Nên ứng xử thế nào trước áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp?
36	Nên ứng xử thế nào khi cảm thấy chán nản và mất động lực?
37	Nên ứng xử thế nào khi gặp phải sự bất công hoặc không được tôn trọng?
38	Nên làm gì để học cách tha thứ cho bản thân và người khác?
39	Làm thế nào để tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết?
40	Nên làm gì để rèn luyện kỹ năng giao tiếp hiệu quả?

CHỦ ĐỀ 3: HỌC TẬP
Rèn luyện thói quen đọc sách
Làm thế nào để vượt qua căng thẳng và áp lực học tập?
Xây dựng phương pháp học tập hiệu quả
Làm thế nào để xây dựng thói quen tự học hiệu quả?
Nên cân bằng giữa việc học tập và các hoạt động giải trí như thế nào?
Nên ứng xử thế nào trước áp lực thi cử và điểm số?
Nên ứng xử thế nào khi bị điểm kém hoặc không đạt được kết quả mong muốn?

CHỦ ĐỀ 4: MÔI TRƯỜNG HỌC ĐƯỜNG	
1	Xây dựng mối quan hệ tích cực trong học đường
2	Làm thế nào để tôn trọng sự khác biệt trong môi trường học đường?
3	Làm thế nào để xây dựng tình bạn đẹp và ý nghĩa?
4	Làm thế nào để giải quyết mâu thuẫn và xung đột với bạn bè?
5	Ứng xử thế nào trước tình trạng bè phái trong lớp học
6	Nên làm gì để tránh những ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè?
7	Nên ứng xử thế nào khi bị bạn bè xa lánh, cô lập?
8	Nên ứng xử thế nào khi bị bắt nạt hoặc chứng kiến hành vi bạo lực học đường?
9	Nên ứng xử thế nào khi bị lôi kéo vào các hoạt động tiêu cực trong trường học?
10	Nên ứng xử như thế nào trước những lời khen chê của người khác?

11	Nên ứng xử thế nào khi có ý kiến khác biệt với thầy cô?
12	Nên ứng xử thế nào trước những lời phê bình và góp ý của thầy cô?
13	Làm thế nào để khắc phục vấn nạn bạo lực học đường?”
14	Cách giải quyết tình trạng gian lận trong thi cử?
15	Cách giải quyết tình trạng học tủ, học vẹt?
16	Nên ứng xử thế nào trước tình trạng nói tục chửi bậy của học sinh hiện nay?
17	Khắc phục tình trạng học sinh thiếu kĩ năng sống

CHỦ ĐỀ 5: CÔNG NGHỆ THÔNG TIN	
1	Sử dụng mạng xã hội một cách thông minh
2	Làm thế nào để bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng?
3	Nên sử dụng điện thoại thông minh như thế nào cho hợp lý và hiệu quả?
4	Nên ứng xử thế nào trước những thông tin xấu độc và tiêu cực trên mạng?
5	Nên sử dụng công nghệ như thế nào để phục vụ cho việc học tập và phát triển bản thân?
6	Cách ứng xử phù hợp trên mạng xã hội.
7	Nên làm gì khi bị bắt nạt trên mạng?
8	Hiện tượng "sống ảo" của học sinh trên mạng xã hội.
9	Giải quyết tình trạng nghiện Game online

CHỦ ĐỀ 6: MỐI QUAN HỆ VỚI TỰ NHIÊN	
1	Giải pháp bảo vệ môi trường và ứng phó với biến đổi khí hậu.
2	Giải pháp khắc phục tình trạng xả rác bừa bãi
3	Giải pháp giảm thiểu rác thải nhựa trong trường học và gia đình?
4	Giải pháp hạn chế sử dụng túi nilon trong đời sống?
5	Giải quyết vấn đề ô nhiễm chất thải công nghiệp?
6	Giải quyết tình trạng khai thác tài nguyên quá mức?
7	Giải quyết tình trạng ô nhiễm tiếng ồn?
8	Nêu cách giải quyết tình trạng ô nhiễm không khí trong các đô thị lớn hiện nay.
9	Làm thế nào để ngăn chặn tình trạng ô nhiễm nguồn nước từ các hoạt động công nghiệp và sinh hoạt?
10	Giải pháp bảo vệ nguồn nước sạch, một tài nguyên quý giá?
11	Giải quyết tình trạng ô nhiễm biển?
12	Làm thế nào để ngăn chặn nạn phá rừng và khai thác gỗ trái phép?
13	Làm thế nào để bảo vệ và phục hồi các cánh rừng nguyên sinh đang bị đe dọa?
14	Làm thế nào để bảo vệ các loài động vật hoang dã đang có nguy cơ tuyệt chủng?

CHỦ ĐỀ 7: NHỮNG VẤN ĐỀ XÃ HỘI KHÁC	
1	**Giải pháp để học sinh tuân thủ luật giao thông**
2	**Giải quyết tình trạng hút thuốc lá điện tử ở học sinh**
3	**Làm thế nào để giữ gìn sự giàu có của Tiếng Việt?**
4	**Giải pháp định hướng nghề nghiệp cho học sinh.**
5	**Giải pháp khắc phục lối sống ích kỉ ở người trẻ**
6	**Giải pháp khắc phục thói vô cảm**
7	**Trách nhiệm của tuổi trẻ trong việc xây dựng đất nước.**
8	**Nên làm gì để bảo vệ và phát huy những giá trị văn hóa truyền thống?**
9	**Là một học sinh, em nghĩ làm thế nào để sống có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng.**
10	**Giải quyết tình trạng tệ nạn xã hội như ma túy, cờ bạc,...?**
11	**Nên có thái độ và ứng xử như thế nào trước những người khuyết tật và yếu thế trong xã hội?**

CHỦ ĐỀ 1:GIA ĐÌNH

Đề 1: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để xây dựng mối quan hệ gắn kết, yêu thương giữa các thành viên trong gia đình?"

Dàn ý

I. Mở bài

Gia đình là tế bào của xã hội, là nơi mỗi chúng ta tìm về sau những bộn bề, lo toan của cuộc sống. Một gia đình hạnh phúc, êm ấm là nền tảng vững chắc cho sự phát triển của mỗi cá nhân và toàn xã hội. Là một học sinh, em nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc xây dựng mối quan hệ gắn kết, yêu thương giữa các thành viên trong gia đình. Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện đại với nhiều áp lực và thay đổi, việc duy trì và vun đắp tình cảm gia đình đang gặp không ít thách thức.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Xây dựng mối quan hệ gắn kết, yêu thương trong gia đình là quá trình tạo dựng sự gần gũi, thấu hiểu và chia sẻ giữa các thành viên. Điều này thể hiện qua việc quan tâm, chăm sóc lẫn nhau, cùng nhau trải qua những khoảnh khắc vui buồn, cùng nhau vượt qua khó khăn và luôn dành cho nhau những tình cảm chân thành nhất.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Trong xã hội hiện đại, nhiều gia đình đang đối mặt với tình trạng các thành viên ít có thời gian dành cho nhau, sự xa cách về mặt tình cảm ngày càng tăng. Công việc bận rộn, áp lực học tập, sự phát triển của công nghệ khiến các thành viên trong gia đình ít có cơ hội giao tiếp, chia sẻ và thấu hiểu lẫn nhau.

- **Nguyên nhân:** Nguyên nhân của tình trạng này đến từ nhiều yếu tố như sự thay đổi về lối sống, giá trị quan, sự tác động của môi trường xã hội và đặc biệt là sự thiếu quan tâm, đầu tư thời gian và công sức cho việc xây dựng mối quan hệ gia đình.
- **Hậu quả:** Nếu không được giải quyết, sự thiếu gắn kết trong gia đình sẽ dẫn đến nhiều hệ lụy tiêu cực. Các thành viên cảm thấy cô đơn, thiếu sự hỗ trợ và chia sẻ, dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, stress. Trẻ em lớn lên trong môi trường gia đình thiếu tình thương dễ hình thành những hành vi lệch lạc, gây ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách và tương lai của các em.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng trong cuộc sống hiện đại, việc dành quá nhiều thời gian và công sức cho gia đình là không cần thiết, thậm chí là lãng phí. Họ cho rằng thành công trong sự nghiệp, địa vị xã hội mới là điều quan trọng nhất.
- **Phản biện:** Quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Gia đình là nền tảng vững chắc cho mọi thành công. Một gia đình hạnh phúc, êm ấm sẽ là nguồn động lực lớn lao giúp mỗi cá nhân vượt qua khó khăn, thử thách trong cuộc sống.

3. Giải pháp

3.1. Gần gũi, chia sẻ và lắng nghe:

- **Người thực hiện:** Tất cả các thành viên trong gia đình, đặc biệt là học sinh.
- **Cách thực hiện:** Dành thời gian trò chuyện, tâm sự với ông bà, cha mẹ, anh chị em. Lắng nghe những chia sẻ, tâm tư của mọi người. Cùng nhau xem phim, đọc sách, chơi trò chơi...
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tổ chức các buổi họp mặt gia đình, đi du lịch cùng nhau, sử dụng các ứng dụng trò chuyện trực tuyến (nếu các thành viên ở xa).
- **Lí giải, phân tích:** Sự gần gũi, chia sẻ giúp mọi người hiểu nhau hơn, giải tỏa những căng thẳng, mệt mỏi. Khi cảm thấy được lắng nghe, thấu hiểu, mỗi thành viên sẽ cảm thấy được yêu thương, tôn trọng.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Brigham Young (Mỹ), những gia đình có thói quen ăn tối cùng nhau thường xuyên có tỷ lệ trẻ em gặp các vấn đề về tâm lý thấp hơn.

3.2. Thể hiện tình cảm một cách chân thành:

- **Người thực hiện:** Tất cả các thành viên trong gia đình.
- **Cách thực hiện:** Nói lời yêu thương với ông bà, cha mẹ, anh chị em; giúp đỡ mọi người trong công việc nhà; tặng quà, viết thiệp, tổ chức sinh nhật...
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tự làm quà tặng, viết nhật ký gia đình, sử dụng mạng xã hội để chia sẻ những khoảnh khắc vui vẻ bên gia đình.
- **Lí giải, phân tích:** Những hành động nhỏ nhưng chân thành sẽ giúp lan tỏa yêu thương, tạo không khí vui vẻ, ấm áp trong gia đình.

- **Bằng chứng:** Theo nhà tâm lý học Gary Chapman, có 5 ngôn ngữ yêu thương: lời nói khẳng định, thời gian chất lượng, quà tặng, hành động phục vụ và tiếp xúc cơ thể. Việc hiểu và sử dụng đúng ngôn ngữ yêu thương của mỗi người sẽ giúp tình cảm gia đình thêm gắn bó.

3.3. Tôn trọng và chấp nhận sự khác biệt:

- **Người thực hiện:** Tất cả các thành viên trong gia đình.
- **Cách thực hiện:** Tôn trọng sở thích, quan điểm của mỗi người. Không áp đặt, phán xét hay so sánh. Học cách thỏa hiệp, tìm tiếng nói chung.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tổ chức các buổi thảo luận gia đình, tham gia các khóa học về kỹ năng giao tiếp, giải quyết mâu thuẫn.
- **Lí giải, phân tích:** Mỗi người đều có cá tính, suy nghĩ riêng. Việc tôn trọng sự khác biệt giúp giảm thiểu mâu thuẫn, tạo sự hòa hợp trong gia đình.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học California (Mỹ), những cặp vợ chồng có khả năng giải quyết mâu thuẫn một cách tích cực thường có cuộc hôn nhân hạnh phúc hơn.

3.4. Cùng nhau xây dựng những kỷ niệm đẹp:

- **Người thực hiện:** Tất cả các thành viên trong gia đình.
- **Cách thực hiện:** Cùng nhau nấu ăn, tổ chức các bữa tiệc nhỏ, đi du lịch, tham gia các hoạt động cộng đồng...
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Lập kế hoạch du lịch, tạo album ảnh gia đình, quay video lưu giữ những khoảnh khắc đáng nhớ.
- **Lí giải, phân tích:** Những kỷ niệm đẹp sẽ là sợi dây gắn kết các thành viên trong gia đình, giúp tình cảm thêm bền chặt.
- **Bằng chứng:** Một nghiên cứu của Đại học Harvard (Mỹ) cho thấy, những người có nhiều trải nghiệm tích cực với gia đình thường có cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa hơn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em luôn cố gắng dành thời gian cho gia đình, trò chuyện và chia sẻ với bố mẹ, anh chị em những câu chuyện hàng ngày. Em cũng thường xuyên cùng gia đình tham gia các hoạt động chung như nấu ăn, xem phim, đi du lịch... Nhờ đó, tình cảm gia đình em ngày càng gắn bó và bền chặt.

III. Kết bài

Xây dựng mối quan hệ gắn kết, yêu thương giữa các thành viên trong gia đình là trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi người. Chỉ khi gia đình hạnh phúc, mỗi cá nhân mới có thể phát triển toàn diện và đóng góp tích cực cho xã hội. Em tin rằng, bằng sự nỗ lực và cố gắng của mỗi người, chúng ta hoàn toàn có thể xây dựng một gia đình hạnh phúc, tràn ngập yêu thương.

Bài làm tham khảo

Trong xã hội hiện đại, nơi mà nhịp sống hối hả và áp lực công việc, học tập ngày càng đè nặng lên mỗi cá nhân, gia đình vẫn luôn là điểm tựa bình yên và ấm áp nhất. Đó là nơi chúng ta tìm về sau những mệt mỏi, là nơi ta nhận được sự yêu thương và chia sẻ vô điều kiện. Tuy nhiên, để xây dựng một gia đình hạnh phúc, gắn kết và tràn ngập yêu thương không phải là điều dễ dàng. Là một học sinh, em nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc vun đắp tình cảm gia đình và luôn trăn trở tìm kiếm những giải pháp để xây dựng mối quan hệ gắn kết giữa các thành viên.

Xây dựng mối quan hệ gắn kết trong gia đình không chỉ đơn thuần là sống chung dưới một mái nhà, mà còn là sự sẻ chia, thấu hiểu và đồng cảm giữa các thành viên. Đó là những bữa cơm sum họp ấm cúng, những câu chuyện phiếm rôm rả sau một ngày dài, những cái ôm siết chặt khi gặp khó khăn hay những lời động viên khích lệ khi vấp ngã. Tình cảm gia đình là sợi dây vô hình nhưng vô cùng bền chặt, gắn kết các thành viên lại với nhau, tạo nên một khối thống nhất, vững vàng trước mọi sóng gió cuộc đời.

Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện đại ngày nay, việc duy trì và vun đắp tình cảm gia đình đang gặp không ít thách thức. Công việc bận rộn, áp lực học tập, sự phát triển của công nghệ khiến các thành viên trong gia đình ít có thời gian dành cho nhau. Bố mẹ bận rộn với công việc, con cái mải mê với sách vở, điện thoại, máy tính, dẫn đến sự xa cách về mặt tình cảm ngày càng tăng. Nhiều gia đình rơi vào tình trạng "sống chung mà không sống cùng", mỗi người một thế giới riêng, không có sự giao lưu, chia sẻ.

Nguyên nhân của tình trạng này đến từ nhiều yếu tố. Sự thay đổi về lối sống, giá trị quan, sự tác động của môi trường xã hội đều góp phần làm phai nhạt tình cảm gia đình. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm, đầu tư thời gian và công sức cho việc xây dựng mối quan hệ gia đình cũng là một nguyên nhân quan trọng. Nhiều người cho rằng thành công trong sự nghiệp, địa vị xã hội mới là điều quan trọng nhất, mà quên đi giá trị của gia đình.

Hậu quả của sự thiếu gắn kết trong gia đình là vô cùng nghiêm trọng. Các thành viên cảm thấy cô đơn, thiếu sự hỗ trợ và chia sẻ, dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, stress. Trẻ em lớn lên trong môi trường gia đình thiếu tình thương dễ hình thành những hành vi lệch lạc, gây ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách và tương lai của các em.

Để xây dựng một gia đình hạnh phúc, gắn kết, mỗi thành viên cần có ý thức và trách nhiệm vun đắp tình cảm gia đình. Trước hết, hãy dành thời gian để gần gũi, chia sẻ và lắng nghe những tâm tư, tình cảm của ông bà, cha mẹ, anh chị em. Đừng ngần ngại trò chuyện, tâm sự với họ về những điều xảy ra trong cuộc sống hàng ngày, về những niềm vui, nỗi buồn hay những dự định trong tương lai. Hãy cùng nhau xem phim, đọc sách, chơi trò chơi hoặc tham gia các hoạt động chung khác. Nếu các thành viên trong gia đình ở xa, chúng ta có thể sử dụng các ứng dụng trò chuyện trực tuyến để kết nối và chia sẻ. Sự gần gũi, chia sẻ sẽ giúp mọi người hiểu nhau hơn, giải tỏa những căng thẳng, mệt mỏi và tạo dựng niềm tin, sự gắn kết. Theo một nghiên cứu của Đại học Brigham

Young (Mỹ), những gia đình có thói quen ăn tối cùng nhau thường xuyên có tỷ lệ trẻ em gặp các vấn đề về tâm lý thấp hơn.

Bên cạnh đó, việc thể hiện tình cảm một cách chân thành cũng là yếu tố quan trọng để xây dựng mối quan hệ gắn kết trong gia đình. Hãy nói lời yêu thương với ông bà, cha mẹ, anh chị em mỗi ngày. Đừng ngần ngại giúp đỡ mọi người trong công việc nhà, tặng quà, viết thiệp, tổ chức sinh nhật hay đơn giản chỉ là một cái ôm ấm áp. Những hành động nhỏ nhưng chân thành sẽ giúp lan tỏa yêu thương, tạo không khí vui vẻ, ấm áp trong gia đình. Nhà tâm lý học Gary Chapman đã chỉ ra có 5 ngôn ngữ yêu thương: lời nói khẳng định, thời gian chất lượng, quà tặng, hành động phục vụ và tiếp xúc cơ thể. Việc hiểu và sử dụng đúng ngôn ngữ yêu thương của mỗi người sẽ giúp tình cảm gia đình thêm gắn bó.

Mỗi người đều có cá tính, suy nghĩ riêng. Vì vậy, việc tôn trọng và chấp nhận sự khác biệt là rất cần thiết. Đừng áp đặt, phán xét hay so sánh mà hãy học cách thấu hiểu, lắng nghe và tôn trọng sở thích, quan điểm của mỗi người. Hãy học cách thỏa hiệp, tìm tiếng nói chung để giải quyết những mâu thuẫn có thể xảy ra. Theo một nghiên cứu của Đại học California (Mỹ), những cặp vợ chồng có khả năng giải quyết mâu thuẫn một cách tích cực thường có cuộc hôn nhân hạnh phúc hơn. Điều này cũng đúng với các mối quan hệ khác trong gia đình.

Cuối cùng, hãy cùng nhau xây dựng những kỷ niệm đẹp bằng cách tham gia các hoạt động chung như nấu ăn, tổ chức các bữa tiệc nhỏ, đi du lịch, tham gia các hoạt động cộng đồng... Những kỷ niệm đẹp sẽ là sợi dây gắn kết các thành viên trong gia đình, giúp tình cảm thêm bền chặt. Một nghiên cứu của Đại học Harvard (Mỹ) cho thấy, những người có nhiều trải nghiệm tích cực với gia đình thường có cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa hơn.

Bản thân em luôn cố gắng dành thời gian cho gia đình, trò chuyện và chia sẻ với bố mẹ, anh chị em những câu chuyện hàng ngày. Em cũng thường xuyên cùng gia đình tham gia các hoạt động chung như nấu ăn, xem phim, đi du lịch... Nhờ đó, tình cảm gia đình em ngày càng gắn bó và bền chặt.

Xây dựng một gia đình hạnh phúc là điều không hề dễ dàng, đòi hỏi sự nỗ lực và cố gắng của tất cả các thành viên. Tuy nhiên, nếu mỗi người đều có ý thức và trách nhiệm, chúng ta hoàn toàn có thể xây dựng một gia đình tràn ngập yêu thương, nơi mà mỗi thành viên đều cảm thấy hạnh phúc và được yêu thương. Gia đình là nền tảng vững chắc cho mọi thành công, là điểm tựa bình yên cho mỗi chúng ta. Hãy trân trọng và gìn giữ hạnh phúc gia đình, bởi đó là món quà vô giá mà cuộc sống ban tặng cho mỗi người.

Đề 2: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử như thế nào khi có bất đồng quan điểm với cha mẹ?"

Dàn ý

I. Mở bài

Cuộc sống là một hành trình dài, trong đó mỗi người đều phải đối mặt với những khó khăn, thử thách và cả những bất đồng quan điểm. Đặc biệt, trong mối quan hệ gia đình, giữa cha mẹ và con cái, những bất đồng này càng trở nên nhạy cảm và cần được giải quyết một cách khéo léo. Là một học sinh, việc có những quan điểm khác biệt với cha mẹ là điều không thể tránh khỏi, bởi mỗi thế hệ đều có những suy nghĩ, giá trị và cách nhìn nhận riêng. Tuy nhiên, điều quan trọng là chúng ta cần biết cách ứng xử sao cho vừa thể hiện được chính kiến của mình, vừa giữ được sự tôn trọng và tình cảm với cha mẹ.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Bất đồng quan điểm giữa cha mẹ và con cái là hiện tượng phổ biến trong mọi gia đình. Nó có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân như sự khác biệt về thế hệ, quan niệm sống, giá trị, kinh nghiệm, môi trường sống,... Cha mẹ, với kinh nghiệm sống dày dặn, thường có xu hướng bảo bọc, định hướng cho con cái theo những gì họ cho là tốt nhất. Trong khi đó, con cái, đặc biệt là lứa tuổi học sinh, đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ về tư duy, nhận thức, thường muốn khẳng định bản thân, thể hiện cái tôi cá nhân và có những suy nghĩ, lựa chọn riêng.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Hiện nay, vấn đề bất đồng quan điểm giữa cha mẹ và con cái đang diễn ra khá phổ biến và có xu hướng ngày càng gia tăng. Nhiều bạn trẻ cảm thấy khó khăn trong việc chia sẻ, bày tỏ quan điểm của mình với cha mẹ vì sợ bị phản đối, trách mắng. Điều này dẫn đến những mâu thuẫn, xung đột âm ỉ trong gia đình, ảnh hưởng tiêu cực đến tình cảm giữa các thành viên.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bất đồng quan điểm giữa cha mẹ và con cái. Một số nguyên nhân chính có thể kể đến như:

- **Sự khác biệt về thế hệ:** Cha mẹ và con cái lớn lên trong những môi trường, hoàn cảnh khác nhau, dẫn đến sự khác biệt về quan niệm sống, giá trị, cách nhìn nhận vấn đề.
- **Sự thay đổi của xã hội:** Xã hội ngày càng phát triển, kéo theo những thay đổi về văn hóa, lối sống, khiến cho khoảng cách thế hệ ngày càng lớn.
- **Cách giáo dục của cha mẹ:** Một số cha mẹ quá bảo bọc, áp đặt con cái, không tạo điều kiện cho con cái phát triển tư duy độc lập, tự chủ.
- **Tính cách của con cái:** Một số bạn trẻ có cá tính mạnh, thích thể hiện bản thân, dễ dẫn đến xung đột với cha mẹ.
- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**

Bất đồng quan điểm nếu không được giải quyết sẽ để lại những hậu quả nghiêm trọng:

- **Làm tổn thương tình cảm gia đình:** Mâu thuẫn, xung đột kéo dài sẽ khiến cho tình cảm giữa cha mẹ và con cái rạn nứt, mất đi sự tin tưởng, tôn trọng lẫn nhau.
- **Ảnh hưởng đến sự phát triển của con cái:** Khi không được cha mẹ lắng nghe, thấu hiểu, con cái sẽ cảm thấy bị cô lập, mất phương hướng, dẫn đến những hành động tiêu cực như bỏ nhà ra đi, sa vào các tệ nạn xã hội.
- **Gây ra những hệ lụy cho xã hội:** Gia đình là tế bào của xã hội, một gia đình bất hòa sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển chung của cộng đồng.
- **Ý kiến trái chiều và phản biện:**

Có ý kiến cho rằng, cha mẹ luôn đúng, con cái cần phải nghe theo lời cha mẹ. Tuy nhiên, quan điểm này là chưa phù hợp. Cha mẹ có kinh nghiệm sống hơn con cái, nhưng không phải lúc nào họ cũng đúng. Con cái cần có chính kiến riêng và biết cách bảo vệ quan điểm của mình một cách lịch sự, tôn trọng.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Bình tĩnh lắng nghe và thấu hiểu quan điểm của cha mẹ:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Khi bất đồng xảy ra, thay vì phản ứng gay gắt, con nên bình tĩnh lắng nghe cha mẹ trình bày quan điểm. Cố gắng đặt mình vào vị trí của cha mẹ để hiểu được lý do đằng sau những lời nói, hành động của họ.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Giao tiếp bằng mắt, ngôn ngữ cơ thể thể hiện sự tôn trọng.
- **Lí giải:** Lắng nghe không chỉ giúp con hiểu cha mẹ hơn mà còn tạo không gian để cha mẹ cảm nhận được sự tôn trọng từ con.
- **Bằng chứng:** Nghiên cứu của Đại học Harvard chỉ ra rằng, lắng nghe tích cực giúp giảm căng thẳng, tăng sự thấu cảm và xây dựng lòng tin trong các mối quan hệ.

3.2. Thể hiện quan điểm của mình một cách rõ ràng và tôn trọng:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Sau khi đã lắng nghe cha mẹ, con nên trình bày quan điểm của mình một cách rõ ràng, mạch lạc và logic. Sử dụng ngôn ngữ tôn trọng, tránh đổ lỗi, chỉ trích.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Chuẩn bị sẵn những lập luận, dẫn chứng thuyết phục.
- **Lí giải:** Việc thể hiện quan điểm rõ ràng giúp cha mẹ hiểu được suy nghĩ của con, từ đó có thể tìm ra tiếng nói chung.
- **Bằng chứng:** Theo nhà tâm lý học Carl Rogers, giao tiếp cởi mở và tôn trọng là chìa khóa để giải quyết xung đột và xây dựng mối quan hệ tích cực.

3.3. Tìm kiếm giải pháp cùng có lợi:

- **Người thực hiện:** Cả cha mẹ và con cái

- **Cách thực hiện:** Thay vì cố gắng chứng minh ai đúng ai sai, hãy cùng nhau tìm kiếm giải pháp thỏa mãn cả hai bên. Có thể thỏa hiệp, điều chỉnh hoặc tìm ra một lựa chọn mới.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Đặt câu hỏi mở, cùng nhau liệt kê các lựa chọn, thảo luận ưu nhược điểm của từng phương án.
- **Lí giải:** Giải pháp cùng có lợi giúp duy trì mối quan hệ tốt đẹp, đồng thời dạy cho con cái kỹ năng giải quyết vấn đề.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng, các gia đình có khả năng tìm kiếm giải pháp cùng có lợi thường có mối quan hệ gắn kết và hạnh phúc hơn.

3.4. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thứ ba:

- **Người thực hiện:** Cả cha mẹ và con cái
- **Cách thực hiện:** Nếu không thể tự giải quyết mâu thuẫn, có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ người thứ ba đáng tin cậy như ông bà, cô dì chú bác, thầy cô giáo hoặc chuyên gia tâm lý.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tìm hiểu thông tin về các dịch vụ tư vấn tâm lý uy tín.
- **Lí giải:** Người thứ ba có thể đưa ra cái nhìn khách quan, giúp hai bên hiểu nhau hơn và tìm ra giải pháp phù hợp.
- **Bằng chứng:** Theo một khảo sát của Viện Nghiên cứu Gia đình, 70% các cặp cha mẹ và con cái đã cải thiện mối quan hệ sau khi tham gia tư vấn tâm lý.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng có những bất đồng quan điểm với cha mẹ. Tuy nhiên, tôi đã học được cách kiềm chế cảm xúc, lắng nghe và tôn trọng ý kiến của cha mẹ. Nhờ đó, tôi đã có thể giải quyết những mâu thuẫn một cách êm đẹp và giữ được mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ.

III. Kết bài

Bất đồng quan điểm giữa cha mẹ và con cái là điều không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, nếu biết cách ứng xử khéo léo, chúng ta hoàn toàn có thể biến những bất đồng đó thành cơ hội để hiểu nhau hơn, gắn kết tình cảm gia đình. Là học sinh, chúng ta cần rèn luyện kỹ năng giao tiếp, lắng nghe và tôn trọng ý kiến của người khác, đặc biệt là cha mẹ. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể xây dựng một gia đình hạnh phúc, đầm ấm.

Bài làm tham khảo

Trong cuộc sống, mỗi chúng ta đều là những cá thể độc lập với những suy nghĩ, quan điểm và cách nhìn nhận riêng. Đặc biệt, trong mối quan hệ gia đình giữa cha mẹ và con cái, những bất đồng quan điểm là điều không thể tránh khỏi. Là một học sinh, việc có những quan điểm khác biệt với cha mẹ là điều hiển nhiên, bởi mỗi thế hệ đều có những giá trị và cách nhìn nhận riêng. Tuy nhiên, điều quan trọng là chúng ta cần biết cách ứng xử sao cho vừa thể hiện được chính kiến của mình, vừa giữ được sự tôn trọng và tình cảm với cha mẹ.

Bất đồng quan điểm giữa cha mẹ và con cái là hiện tượng phổ biến trong mọi gia đình. Nó có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân như sự khác biệt về thế hệ, quan niệm sống, giá trị, kinh nghiệm, môi trường sống,... Cha mẹ, với kinh nghiệm sống dày dặn, thường có xu hướng bảo bọc, định hướng cho con cái theo những gì họ cho là tốt nhất. Trong khi đó, con cái, đặc biệt là lứa tuổi học sinh, đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ về tư duy, nhận thức, thường muốn khẳng định bản thân, thể hiện cái tôi cá nhân và có những suy nghĩ, lựa chọn riêng.

Hiện nay, vấn đề bất đồng quan điểm giữa cha mẹ và con cái đang diễn ra khá phổ biến và có xu hướng ngày càng gia tăng. Nhiều bạn trẻ cảm thấy khó khăn trong việc chia sẻ, bày tỏ quan điểm của mình với cha mẹ vì sợ bị phản đối, trách mắng. Điều này dẫn đến những mâu thuẫn, xung đột âm ỉ trong gia đình, ảnh hưởng tiêu cực đến tình cảm giữa các thành viên. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bất đồng quan điểm giữa cha mẹ và con cái, có thể kể đến như sự khác biệt về thế hệ, sự thay đổi của xã hội, cách giáo dục của cha mẹ và tính cách của con cái.

Bất đồng quan điểm nếu không được giải quyết sẽ để lại những hậu quả nghiêm trọng. Nó không chỉ làm tổn thương tình cảm gia đình, mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển của con cái và gây ra những hệ lụy cho xã hội. Khi không được cha mẹ lắng nghe, thấu hiểu, con cái sẽ cảm thấy bị cô lập, mất phương hướng, dẫn đến những hành động tiêu cực như bỏ nhà ra đi, sa vào các tệ nạn xã hội. Gia đình là tế bào của xã hội, một gia đình bất hòa sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển chung của cộng đồng.

Có ý kiến cho rằng, cha mẹ luôn đúng, con cái cần phải nghe theo lời cha mẹ. Tuy nhiên, quan điểm này là chưa phù hợp. Cha mẹ có kinh nghiệm sống hơn con cái, nhưng không phải lúc nào họ cũng đúng. Con cái cần có chính kiến riêng và biết cách bảo vệ quan điểm của mình một cách lịch sự, tôn trọng.

Trước hết, khi có bất đồng quan điểm với cha mẹ, chúng ta cần bình tĩnh lắng nghe và thấu hiểu. Thay vì phản ứng gay gắt, hãy dành thời gian lắng nghe cha mẹ trình bày quan điểm của họ. Cố gắng đặt mình vào vị trí của cha mẹ để hiểu được lý do đằng sau những lời nói, hành động của họ. Nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng, lắng nghe tích cực giúp giảm căng thẳng, tăng sự thấu cảm và xây dựng lòng tin trong các mối quan hệ. Khi chúng ta thể hiện sự tôn trọng và lắng nghe cha mẹ, chúng ta cũng sẽ nhận được sự tôn trọng và lắng nghe từ họ.

Sau khi đã lắng nghe và thấu hiểu, chúng ta cần thể hiện quan điểm của mình một cách rõ ràng và tôn trọng. Hãy chuẩn bị sẵn những lập luận, dẫn chứng thuyết phục để trình bày quan điểm của mình một cách mạch lạc và logic. Sử dụng ngôn ngữ tôn trọng, tránh đổ lỗi, chỉ trích. Nhà tâm lý học Carl Rogers đã khẳng định rằng, giao tiếp cởi mở và tôn trọng là chìa khóa để giải quyết xung đột và xây dựng mối quan hệ tích cực. Khi chúng ta thể hiện quan điểm một cách rõ ràng và tôn trọng, cha mẹ sẽ hiểu được suy nghĩ của chúng ta và có thể tìm ra tiếng nói chung.

Thay vì cố gắng chứng minh ai đúng ai sai, hãy cùng cha mẹ tìm kiếm giải pháp cùng có lợi. Thỏa hiệp, điều chỉnh hoặc tìm ra một lựa chọn mới là những cách để giải quyết mâu thuẫn một cách tích cực. Đặt câu hỏi mở, cùng nhau liệt kê các lựa chọn, thảo luận ưu nhược điểm của từng phương án là những cách để tìm ra giải pháp thỏa mãn cả hai bên. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng, các gia đình có khả năng tìm kiếm giải pháp cùng có lợi thường có mối quan hệ gắn kết và hạnh phúc hơn.

Nếu không thể tự giải quyết mâu thuẫn, đừng ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thứ ba đáng tin cậy như ông bà, cô dì chú bác, thầy cô giáo hoặc chuyên gia tâm lý. Người thứ ba có thể đưa ra cái nhìn khách quan, giúp hai bên hiểu nhau hơn và tìm ra giải pháp phù hợp. Theo một khảo sát của Viện Nghiên cứu Gia đình, 70% các cặp cha mẹ và con cái đã cải thiện mối quan hệ sau khi tham gia tư vấn tâm lý.

Bản thân tôi cũng từng có những bất đồng quan điểm với cha mẹ. Tuy nhiên, tôi đã học được cách kiềm chế cảm xúc, lắng nghe và tôn trọng ý kiến của cha mẹ. Nhờ đó, tôi đã có thể giải quyết những mâu thuẫn một cách êm đẹp và giữ được mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ.

Bất đồng quan điểm giữa cha mẹ và con cái là điều không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, nếu biết cách ứng xử khéo léo, chúng ta hoàn toàn có thể biến những bất đồng đó thành cơ hội để hiểu nhau hơn, gắn kết tình cảm gia đình. Là học sinh, chúng ta cần rèn luyện kỹ năng giao tiếp, lắng nghe và tôn trọng ý kiến của người khác, đặc biệt là cha mẹ. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể xây dựng một gia đình hạnh phúc, đầm ấm và góp phần xây dựng một xã hội văn minh, tiến bộ.

Đề 4: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để dung hòa mong muốn của bản thân và kỳ vọng của gia đình?"

Dàn ý

I. Mở bài

Tuổi học trò là giai đoạn đẹp đẽ và đầy biến động, khi ta bắt đầu khám phá bản thân, ấp ủ những ước mơ và khát vọng riêng. Tuy nhiên, bên cạnh những đam mê cá nhân, ta còn phải đối mặt với những kỳ vọng mà gia đình đặt lên vai. Làm thế nào để dung hòa hai yếu tố tưởng chừng như đối lập này là một câu hỏi lớn, không chỉ của riêng cá nhân tôi mà còn của rất nhiều bạn trẻ đang trên hành trình trưởng thành.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Mong muốn cá nhân là những điều ta khao khát thực hiện, những mục tiêu ta đặt ra cho riêng mình, xuất phát từ sở thích, năng khiếu và giá trị quan của bản thân. Kỳ vọng gia đình, mặt khác, là những mong đợi, định hướng mà cha mẹ, người thân gửi gắm vào ta, thường dựa trên kinh nghiệm sống, truyền thống gia đình và những điều họ cho là tốt nhất cho con cái.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Trong xã hội hiện đại, khoảng cách thế hệ ngày càng lớn, dẫn đến sự khác biệt trong suy nghĩ, quan điểm giữa cha mẹ và con cái. Điều này khiến việc dung hòa mong muốn cá nhân và kỳ vọng gia đình trở nên khó khăn hơn bao giờ hết. Nhiều bạn trẻ cảm thấy áp lực, mệt mỏi khi phải sống theo những khuôn mẫu có sẵn, không được tự do theo đuổi đam mê.

Nguyên nhân:

- **Sự khác biệt về thế hệ:** Cha mẹ thường lớn lên trong một môi trường khác biệt, với những giá trị và quan niệm khác với con cái. Điều này dẫn đến sự khác biệt trong cách nhìn nhận và đánh giá về cuộc sống, nghề nghiệp, hạnh phúc.
- **Thiếu sự thấu hiểu và chia sẻ:** Cha mẹ và con cái thường ít có thời gian trò chuyện, tâm sự, chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc của mình. Điều này khiến cho hai bên khó có thể hiểu và thông cảm cho nhau.
- **Áp lực xã hội:** Xã hội luôn có những kỳ vọng nhất định về thành công, hạnh phúc. Cha mẹ thường chịu áp lực từ những kỳ vọng này, và vô tình truyền áp lực đó sang con cái.

Hậu quả:

Nếu không được giải quyết, mâu thuẫn giữa mong muốn cá nhân và kỳ vọng gia đình có thể dẫn đến những hậu quả đáng tiếc:

- **Mất phương hướng:** Các bạn trẻ có thể cảm thấy lạc lõng, không biết mình thực sự muốn gì, nên làm gì.
- **Suy giảm động lực:** Áp lực từ gia đình có thể khiến các bạn trẻ mất đi động lực phấn đấu, học tập và làm việc.
- **Rạn nứt tình cảm:** Mâu thuẫn kéo dài có thể khiến tình cảm gia đình bị sứt mẻ, ảnh hưởng đến hạnh phúc của cả cha mẹ và con cái.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng con cái nên tuyệt đối vâng lời cha mẹ, vì cha mẹ luôn muốn những điều tốt nhất cho con. Tuy nhiên, quan điểm này không hoàn toàn đúng. Mỗi người đều có quyền tự quyết định cuộc đời mình. Cha mẹ nên tôn trọng sự lựa chọn của con cái, miễn là sự lựa chọn đó không gây hại cho bản thân và xã hội.

3. Giải pháp

3.1. Thấu hiểu bản thân và kỳ vọng của gia đình:

- **Người thực hiện:** Bản thân học sinh
- **Cách thực hiện:**
  - Tự vấn bản thân: Đâu là đam mê, sở thích, thế mạnh và điểm yếu của mình? Mình muốn làm gì trong tương lai?
  - Tìm hiểu kỳ vọng của gia đình: Bố mẹ mong muốn gì ở mình? Tại sao họ lại có những kỳ vọng đó?
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Nhật ký cá nhân, trò chuyện với bạn bè, người thân, tham gia các bài trắc nghiệm hướng nghiệp.
- **Lí giải/phân tích:** Hiểu rõ bản thân và kỳ vọng của gia đình là bước đầu tiên để tìm ra điểm chung và giải pháp dung hòa.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu tâm lý chỉ ra rằng, những người có khả năng tự nhận thức tốt thường có mối quan hệ gia đình hài hòa hơn.

3.2. Giao tiếp cởi mở và chân thành:

- **Người thực hiện:** Học sinh và gia đình

- **Cách thực hiện:**
    - Chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc của mình với bố mẹ một cách thẳng thắn và tôn trọng.
    - Lắng nghe và thấu hiểu quan điểm của bố mẹ.
    - Tìm kiếm sự đồng cảm và thỏa hiệp.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tổ chức các buổi trò chuyện gia đình, tham gia các hoạt động chung.
- **Lí giải/phân tích:** Giao tiếp là chìa khóa để giải quyết mọi mâu thuẫn. Khi cả hai bên đều sẵn sàng lắng nghe và thấu hiểu, việc tìm ra giải pháp sẽ trở nên dễ dàng hơn.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những gia đình có thói quen giao tiếp cởi mở thường có con cái thành công và hạnh phúc hơn.

3.3. Đề xuất giải pháp và chứng minh năng lực:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
    - Đề xuất những giải pháp cụ thể để dung hòa mong muốn của mình và kỳ vọng của gia đình.
    - Chứng minh năng lực và quyết tâm của mình thông qua hành động.
    - Cam kết với bố mẹ về kết quả học tập và rèn luyện.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Lập kế hoạch học tập, tham gia các hoạt động ngoại khóa, tìm kiếm sự hỗ trợ từ thầy cô, bạn bè.
- **Lí giải/phân tích:** Khi học sinh chủ động đề xuất giải pháp và chứng minh năng lực, bố mẹ sẽ có thêm niềm tin và ủng hộ con cái theo đuổi đam mê.
- **Bằng chứng:** Câu chuyện về những người thành công như Steve Jobs, Bill Gates... đều là minh chứng cho việc họ đã thuyết phục được gia đình ủng hộ con đường mình chọn.

3.4. Linh hoạt và sẵn sàng điều chỉnh:

- **Người thực hiện:** Học sinh và gia đình
- **Cách thực hiện:**
    - Sẵn sàng điều chỉnh kế hoạch và mục tiêu khi cần thiết.
    - Tôn trọng quyết định của nhau.
    - Luôn giữ tinh thần lạc quan và tin tưởng.
- **Lí giải/phân tích:** Cuộc sống luôn thay đổi, vì vậy việc linh hoạt và sẵn sàng điều chỉnh là rất quan trọng để thích nghi và đạt được thành công.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người có khả năng thích nghi cao thường có cuộc sống hạnh phúc và thành công hơn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng trải qua những khó khăn trong việc dung hòa mong muốn cá nhân và kỳ vọng gia đình. Tuy nhiên, nhờ sự chia sẻ, thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau, tôi và gia đình đã tìm được tiếng nói chung. Tôi nhận ra rằng, cha mẹ luôn là những người yêu thương và ủng hộ tôi hết mình.

III. Kết bài

Dung hòa mong muốn cá nhân và kỳ vọng gia đình là một bài toán khó, nhưng không phải là không có lời giải. Quan trọng là chúng ta cần có sự thấu hiểu, tôn trọng và sẵn

sàng chia sẻ với nhau. Khi đó, ta sẽ tìm được con đường riêng của mình, vừa làm hài lòng bản thân, vừa đáp ứng được kỳ vọng của gia đình.

Bài làm tham khảo

Tuổi học trò là giai đoạn đẹp đẽ và đầy biến động, khi ta bắt đầu khám phá bản thân, ấp ủ những ước mơ và khát vọng riêng. Tuy nhiên, bên cạnh những đam mê cá nhân, ta còn phải đối mặt với những kỳ vọng mà gia đình đặt lên vai. Làm thế nào để dung hòa hai yếu tố tưởng chừng như đối lập này là một câu hỏi lớn, không chỉ của riêng cá nhân tôi mà còn của rất nhiều bạn trẻ đang trên hành trình trưởng thành.

Mong muốn cá nhân là những điều ta khao khát thực hiện, những mục tiêu ta đặt ra cho riêng mình, xuất phát từ sở thích, năng khiếu và giá trị quan của bản thân. Kỳ vọng gia đình, mặt khác, là những mong đợi, định hướng mà cha mẹ, người thân gửi gắm vào ta, thường dựa trên kinh nghiệm sống, truyền thống gia đình và những điều họ cho là tốt nhất cho con cái.

Trong xã hội hiện đại, khoảng cách thế hệ ngày càng lớn, dẫn đến sự khác biệt trong suy nghĩ, quan điểm giữa cha mẹ và con cái. Điều này khiến việc dung hòa mong muốn cá nhân và kỳ vọng gia đình trở nên khó khăn hơn bao giờ hết. Nhiều bạn trẻ cảm thấy áp lực, mệt mỏi khi phải sống theo những khuôn mẫu có sẵn, không được tự do theo đuổi đam mê.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này. Sự khác biệt về thế hệ khiến cha mẹ và con cái có những giá trị và quan niệm khác nhau về cuộc sống, nghề nghiệp và hạnh phúc. Thiếu sự thấu hiểu và chia sẻ cũng là một rào cản lớn. Cha mẹ và con cái thường ít có thời gian trò chuyện, tâm sự, chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc của mình, dẫn đến sự thiếu hiểu biết và thông cảm cho nhau. Ngoài ra, áp lực xã hội về thành công và hạnh phúc cũng góp phần tạo nên gánh nặng cho cả cha mẹ và con cái.

Nếu không được giải quyết, mâu thuẫn giữa mong muốn cá nhân và kỳ vọng gia đình có thể dẫn đến những hậu quả đáng tiếc. Các bạn trẻ có thể mất phương hướng, không biết mình thực sự muốn gì, nên làm gì. Áp lực từ gia đình có thể khiến các bạn trẻ mất đi động lực phấn đấu, học tập và làm việc. Nghiêm trọng hơn, mâu thuẫn kéo dài có thể khiến tình cảm gia đình bị sứt mẻ, ảnh hưởng đến hạnh phúc của cả cha mẹ và con cái.

Tuy nhiên, một số người cho rằng con cái nên tuyệt đối vâng lời cha mẹ, vì cha mẹ luôn muốn những điều tốt nhất cho con. Tuy nhiên, quan điểm này không hoàn toàn đúng. Mỗi người đều có quyền tự quyết định cuộc đời mình. Cha mẹ nên tôn trọng sự lựa chọn của con cái, miễn là sự lựa chọn đó không gây hại cho bản thân và xã hội.

Để giải quyết vấn đề này, cần có sự nỗ lực từ cả hai phía. Trước hết, để dung hòa mong muốn bản thân và kỳ vọng gia đình, mỗi học sinh cần thấu hiểu chính mình và những điều mà gia đình mong đợi. Bằng cách tự vấn bản thân về đam mê, sở thích, thế mạnh và điểm yếu, ta có thể xác định rõ con đường mình muốn đi. Đồng thời, tìm hiểu và thấu hiểu kỳ vọng của gia đình cũng giúp ta nhận ra những giá trị mà họ trân trọng. Việc này có thể thực hiện thông qua việc viết nhật ký cá nhân, trò chuyện với bạn bè, người thân, hay tham gia các bài trắc nghiệm hướng nghiệp. Khi hiểu rõ bản thân và kỳ vọng của gia đình, ta sẽ dễ dàng tìm ra điểm chung và giải pháp dung hòa.

Giao tiếp cởi mở và chân thành là chìa khóa tiếp theo để giải quyết mọi mâu thuẫn. Hãy chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc của mình với bố mẹ một cách thẳng thắn và tôn trọng. Đồng thời, lắng nghe và thấu hiểu quan điểm của họ. Tìm kiếm sự đồng cảm và

thỏa hiệp là điều cần thiết để đạt được sự hài hòa trong mối quan hệ. Tổ chức các buổi trò chuyện gia đình, tham gia các hoạt động chung sẽ giúp tăng cường sự gắn kết và tạo cơ hội để mọi người hiểu nhau hơn. Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những gia đình có thói quen giao tiếp cởi mở thường có con cái thành công và hạnh phúc hơn.

Sau khi đã thấu hiểu và giao tiếp, học sinh cần chủ động đề xuất những giải pháp cụ thể để dung hòa mong muốn của mình và kỳ vọng của gia đình. Hãy chứng minh năng lực và quyết tâm của mình thông qua hành động, cam kết với bố mẹ về kết quả học tập và rèn luyện. Lập kế hoạch học tập, tham gia các hoạt động ngoại khóa, tìm kiếm sự hỗ trợ từ thầy cô, bạn bè là những cách để chứng minh sự nghiêm túc và nỗ lực của bản thân. Khi học sinh chủ động và có trách nhiệm, bố mẹ sẽ có thêm niềm tin và ủng hộ con cái theo đuổi đam mê.

Cuộc sống luôn thay đổi, vì vậy, linh hoạt và sẵn sàng điều chỉnh là rất quan trọng để thích nghi và đạt được thành công. Hãy sẵn sàng điều chỉnh kế hoạch và mục tiêu khi cần thiết, tôn trọng quyết định của nhau và luôn giữ tinh thần lạc quan, tin tưởng. Sự linh hoạt và tôn trọng sẽ giúp mối quan hệ gia đình trở nên bền vững và hạnh phúc hơn.

Bản thân tôi cũng từng trải qua những khó khăn trong việc dung hòa mong muốn cá nhân và kỳ vọng gia đình. Tuy nhiên, nhờ sự chia sẻ, thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau, tôi và gia đình đã tìm được tiếng nói chung. Tôi nhận ra rằng, cha mẹ luôn là những người yêu thương và ủng hộ tôi hết mình.

Dung hòa mong muốn cá nhân và kỳ vọng gia đình là một bài toán khó, nhưng không phải là không có lời giải. Quan trọng là chúng ta cần có sự thấu hiểu, tôn trọng và sẵn sàng chia sẻ với nhau. Khi đó, ta sẽ tìm được con đường riêng của mình, vừa làm hài lòng bản thân, vừa đáp ứng được kỳ vọng của gia đình.

Đề 5: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để đối diện với xung đột trong gia đình một cách tích cực?"

Dàn ý

I. Mở bài

Gia đình là tế bào của xã hội, là nơi nuôi dưỡng và chở che mỗi con người. Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện đại với nhiều áp lực và thay đổi, xung đột trong gia đình không còn là điều hiếm gặp. Là học sinh, chúng ta không chỉ là những người chứng kiến mà còn là những người trực tiếp chịu ảnh hưởng từ những mâu thuẫn này. Vậy làm thế nào để đối diện với xung đột gia đình một cách tích cực, góp phần xây dựng một mái ấm hạnh phúc?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Xung đột gia đình là những bất đồng, mâu thuẫn nảy sinh giữa các thành viên trong gia đình. Đó có thể là những tranh cãi về quan điểm sống, cách nuôi dạy con cái, vấn đề tài chính, hay đơn giản là những hiểu lầm không đáng có.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Theo một khảo sát của Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới năm 2022, có tới 70% gia đình Việt Nam từng trải qua xung đột. Trong đó, 30% các vụ

xung đột liên quan đến vấn đề giáo dục con cái, 25% liên quan đến vấn đề kinh tế và 15% liên quan đến những bất đồng trong quan điểm sống.

- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến xung đột gia đình, bao gồm sự khác biệt về thế hệ, áp lực cuộc sống, thiếu kỹ năng giao tiếp, sự can thiệp từ bên ngoài, và cả những vấn đề tâm lý cá nhân.
- **Vì sao cần giải quyết vấn đề:** Xung đột gia đình không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý và sức khỏe của các thành viên, mà còn có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng như bạo lực gia đình, ly hôn, và thậm chí là tội phạm. Đối với học sinh, xung đột gia đình có thể dẫn đến sự sa sút trong học tập, rối loạn tâm lý, và những hành vi lệch lạc.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng xung đột là điều không thể tránh khỏi trong gia đình và không cần phải quá lo lắng. Tuy nhiên, quan điểm này là sai lầm. Xung đột không được giải quyết sẽ tích tụ và ngày càng trở nên nghiêm trọng, gây ra những tổn thương sâu sắc cho các thành viên trong gia đình.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Bình tĩnh lắng nghe và thấu hiểu:

- **Người thực hiện:** Tất cả các thành viên trong gia đình, đặc biệt là học sinh.
- **Cách thực hiện:** Khi xung đột xảy ra, hãy hít thở sâu, giữ bình tĩnh và lắng nghe những gì người khác nói. Cố gắng đặt mình vào vị trí của họ để hiểu được cảm xúc và quan điểm của họ.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Kỹ năng giao tiếp tích cực, kỹ năng lắng nghe chủ động.
- **Lí giải/phân tích:** Lắng nghe và thấu hiểu là bước đầu tiên để giải quyết xung đột. Khi chúng ta hiểu được nguyên nhân và cảm xúc của người khác, chúng ta có thể tìm ra giải pháp tốt hơn.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những gia đình có khả năng lắng nghe và thấu hiểu lẫn nhau có tỷ lệ xung đột thấp hơn và mối quan hệ gia đình bền chặt hơn.

3.2. Giao tiếp cởi mở và tôn trọng:

- **Người thực hiện:** Tất cả các thành viên trong gia đình.
- **Cách thực hiện:** Chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình một cách trung thực và tôn trọng. Tránh sử dụng những lời lẽ xúc phạm, chỉ trích hay đổ lỗi.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Kỹ năng giao tiếp phi bạo lực, kỹ năng giải quyết vấn đề.
- **Lí giải/phân tích:** Giao tiếp cởi mở và tôn trọng giúp tạo ra một môi trường an toàn để mọi người có thể bày tỏ quan điểm của mình mà không sợ bị đánh giá hay phán xét.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, giao tiếp hiệu quả là yếu tố quan trọng để xây dựng mối quan hệ gia đình lành mạnh.

3.3. Tìm kiếm giải pháp cùng nhau:

- **Người thực hiện:** Tất cả các thành viên trong gia đình.
- **Cách thực hiện:** Cùng nhau thảo luận và tìm ra những giải pháp có thể chấp nhận được cho tất cả mọi người. Tập trung vào việc giải quyết vấn đề chứ không phải đổ lỗi hay tranh cãi.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Kỹ năng đàm phán, kỹ năng hợp tác.
- **Lí giải/phân tích:** Khi mọi người cùng tham gia vào quá trình tìm kiếm giải pháp, họ sẽ cảm thấy được lắng nghe và tôn trọng, từ đó dễ dàng chấp nhận và thực hiện giải pháp hơn.
- **Bằng chứng:** Các gia đình áp dụng phương pháp giải quyết vấn đề cùng nhau thường có khả năng giải quyết xung đột nhanh chóng và hiệu quả hơn.

3.4. Học hỏi từ xung đột:

- **Người thực hiện:** Tất cả các thành viên trong gia đình.
- **Cách thực hiện:** Sau khi xung đột được giải quyết, hãy dành thời gian để nhìn lại và rút ra bài học kinh nghiệm. Tìm hiểu xem điều gì đã gây ra xung đột và làm thế nào để tránh lặp lại trong tương lai.
- **Lí giải/phân tích:** Xung đột không phải lúc nào cũng là điều tiêu cực. Nếu chúng ta biết cách học hỏi từ xung đột, chúng ta có thể trở nên mạnh mẽ và trưởng thành hơn.
- **Bằng chứng:** Nhiều người thành công chia sẻ rằng, những trải nghiệm xung đột trong quá khứ đã giúp họ rèn luyện tính kiên nhẫn, sự thấu hiểu và khả năng giải quyết vấn đề.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng chứng kiến những xung đột trong gia đình mình. Tuy nhiên, nhờ sự lắng nghe, thấu hiểu và chia sẻ, chúng tôi đã cùng nhau vượt qua những khó khăn và xây dựng một mái ấm hạnh phúc. Tôi nhận ra rằng, để đối diện với xung đột gia đình một cách tích cực, mỗi người cần có sự kiên nhẫn, bao dung và sẵn sàng thay đổi.

III. Kết bài

Xung đột gia đình là một vấn đề không thể tránh khỏi, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể đối diện với nó một cách tích cực. Là học sinh, chúng ta có trách nhiệm học cách giải quyết xung đột, góp phần xây dựng một gia đình hạnh phúc và một xã hội văn minh. Bởi lẽ, gia đình là nền tảng của xã hội, và một gia đình hạnh phúc sẽ là tiền đề cho một tương lai tươi sáng. Hãy trân trọng và gìn giữ hạnh phúc gia đình, bởi đó là món quà vô giá mà cuộc sống ban tặng cho mỗi chúng ta.

Bài làm tham khảo

Trong cuộc sống hiện đại, gia đình không chỉ là nơi ta tìm về sau những bộn bề lo toan mà còn là nền tảng vững chắc cho sự phát triển của mỗi cá nhân. Tuy nhiên, không phải lúc nào mái ấm gia đình cũng yên bình. Xung đột, mâu thuẫn là điều không thể tránh khỏi, đặc biệt trong xã hội hiện đại với nhiều áp lực và thay đổi. Là học sinh,

chúng ta không chỉ là những người chứng kiến mà còn là những người trực tiếp chịu ảnh hưởng từ những mâu thuẫn này. Vậy làm thế nào để đối diện với xung đột gia đình một cách tích cực, góp phần xây dựng một mái ấm hạnh phúc?

Xung đột gia đình là những bất đồng, mâu thuẫn nảy sinh giữa các thành viên trong gia đình. Đó có thể là những tranh cãi về quan điểm sống, cách nuôi dạy con cái, vấn đề tài chính, hay đơn giản là những hiểu lầm không đáng có. Theo một khảo sát của Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới năm 2022, có tới 70% gia đình Việt Nam từng trải qua xung đột. Trong đó, 30% các vụ xung đột liên quan đến vấn đề giáo dục con cái, 25% liên quan đến vấn đề kinh tế và 15% liên quan đến những bất đồng trong quan điểm sống.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến xung đột gia đình, bao gồm sự khác biệt về thế hệ, áp lực cuộc sống, thiếu kỹ năng giao tiếp, sự can thiệp từ bên ngoài, và cả những vấn đề tâm lý cá nhân. Dù xuất phát từ nguyên nhân nào, xung đột gia đình không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý và sức khỏe của các thành viên, mà còn có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng như bạo lực gia đình, ly hôn, và thậm chí là tội phạm. Đối với học sinh, xung đột gia đình có thể dẫn đến sự sa sút trong học tập, rối loạn tâm lý, và những hành vi lệch lạc.

Tuy nhiên, một số người cho rằng xung đột là điều không thể tránh khỏi trong gia đình và không cần phải quá lo lắng. Quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Xung đột không được giải quyết sẽ tích tụ và ngày càng trở nên nghiêm trọng, gây ra những tổn thương sâu sắc cho các thành viên trong gia đình.

Vậy làm thế nào để đối diện với xung đột gia đình một cách tích cực? Khi xung đột xảy ra, điều quan trọng đầu tiên là giữ bình tĩnh và lắng nghe. Thay vì phản ứng nóng vội, hãy hít thở sâu, tạo không gian cho mình và người khác. Lắng nghe không chỉ là nghe những lời nói mà còn là thấu hiểu cảm xúc và quan điểm của đối phương. Đặt mình vào vị trí của họ, ta có thể hiểu được vì sao họ lại hành động như vậy, từ đó tìm ra cách giải quyết tốt hơn. Kỹ năng giao tiếp tích cực và lắng nghe chủ động là những công cụ hữu ích giúp ta thực hiện điều này. Nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng, những gia đình có khả năng lắng nghe và thấu hiểu lẫn nhau có tỷ lệ xung đột thấp hơn và mối quan hệ gia đình bền chặt hơn.

Sau khi đã lắng nghe và thấu hiểu, hãy mở lòng giao tiếp một cách cởi mở và tôn trọng. Chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình một cách trung thực nhưng tránh sử dụng những lời lẽ xúc phạm, chỉ trích hay đổ lỗi. Thay vào đó, hãy sử dụng ngôn ngữ tích cực, tập trung vào vấn đề cần giải quyết. Kỹ năng giao tiếp phi bạo lực và giải quyết vấn đề sẽ giúp ích rất nhiều trong việc này. Giao tiếp cởi mở và tôn trọng tạo ra một môi trường an toàn, nơi mọi người có thể bày tỏ quan điểm của mình mà không sợ bị đánh giá hay phán xét, từ đó tạo điều kiện để tìm ra giải pháp chung.

Khi mọi người đã hiểu và tôn trọng lẫn nhau, hãy cùng nhau tìm kiếm giải pháp. Đây là lúc để thể hiện tinh thần hợp tác và khả năng đàm phán. Thay vì tập trung vào

việc ai đúng ai sai, hãy tập trung vào việc tìm ra giải pháp có thể chấp nhận được cho tất cả mọi người. Khi mọi người cùng tham gia vào quá trình tìm kiếm giải pháp, họ sẽ cảm thấy được lắng nghe và tôn trọng, từ đó dễ dàng chấp nhận và thực hiện giải pháp hơn.

Cuối cùng, hãy học hỏi từ những xung đột đã xảy ra. Sau khi vấn đề được giải quyết, hãy dành thời gian để nhìn lại và rút ra bài học kinh nghiệm. Tìm hiểu xem điều gì đã gây ra xung đột và làm thế nào để tránh lặp lại trong tương lai. Xung đột không phải lúc nào cũng là điều tiêu cực. Nếu chúng ta biết cách học hỏi từ chúng, chúng ta có thể trở nên mạnh mẽ và trưởng thành hơn. Nhiều người thành công chia sẻ rằng, những trải nghiệm xung đột trong quá khứ đã giúp họ rèn luyện tính kiên nhẫn, sự thấu hiểu và khả năng giải quyết vấn đề.

Nếu không thể tự giải quyết xung đột, đừng ngần ngại tìm kiếm sự giúp đỡ từ người thân, bạn bè, thầy cô, hoặc các chuyên gia tâm lý. Ngoài ra, việc tạo dựng không khí gia đình tích cực cũng góp phần giảm thiểu xung đột. Dành thời gian cho nhau, cùng nhau tham gia các hoạt động chung, và tạo ra những kỷ niệm đẹp sẽ giúp gắn kết các thành viên trong gia đình.

Bản thân tôi cũng từng chứng kiến những xung đột trong gia đình mình. Tuy nhiên, nhờ sự lắng nghe, thấu hiểu và chia sẻ, chúng tôi đã cùng nhau vượt qua những khó khăn và xây dựng một mái ấm hạnh phúc. Tôi nhận ra rằng, để đối diện với xung đột gia đình một cách tích cực, mỗi người cần có sự kiên nhẫn, bao dung và sẵn sàng thay đổi.

Xung đột gia đình là một vấn đề không thể tránh khỏi, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể đối diện với nó một cách tích cực. Là học sinh, chúng ta có trách nhiệm học cách giải quyết xung đột, góp phần xây dựng một gia đình hạnh phúc và một xã hội văn minh. Bởi lẽ, gia đình là nền tảng của xã hội, và một gia đình hạnh phúc sẽ là tiền đề cho một tương lai tươi sáng. Hãy trân trọng và gìn giữ hạnh phúc gia đình, bởi đó là món quà vô giá mà cuộc sống ban tặng cho mỗi chúng ta.

Đề 7: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để thể hiện tình yêu thương và sự quan tâm đến người thân đúng cách?"

Dàn ý

I. Mở bài

Gia đình là tế bào của xã hội, là nơi mỗi chúng ta tìm về sau những bộn bề lo toan của cuộc sống. Tình yêu thương và sự quan tâm giữa các thành viên trong gia đình là sợi dây gắn kết vô hình, là nền tảng vững chắc cho sự phát triển của mỗi cá nhân và cả xã hội. Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện đại với nhiều áp lực và cám dỗ, việc thể hiện tình yêu thương đúng cách đối với người thân đôi khi trở thành một thách thức, đặc biệt là đối

với lứa tuổi học sinh. Vậy, làm thế nào để những người trẻ tuổi như chúng ta có thể trao gửi yêu thương và sự quan tâm một cách chân thành và ý nghĩa nhất?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Tình yêu thương và sự quan tâm đến người thân không chỉ đơn thuần là những lời nói sáo rỗng, mà còn là những hành động cụ thể, những cử chỉ quan tâm chân thành xuất phát từ trái tim. Đó có thể là một cái ôm ấm áp dành cho mẹ sau một ngày làm việc mệt mỏi, là lời hỏi thăm sức khỏe ông bà, là sự chia sẻ và lắng nghe những tâm tư của anh chị em.

2. Phân tích vấn đề

a. Thực trạng

Thực tế đáng buồn là trong xã hội hiện nay, không ít bạn trẻ đang dần lãng quên giá trị của tình cảm gia đình. Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có tới 30% học sinh trung học thừa nhận rằng họ ít khi trò chuyện hoặc chia sẻ những vấn đề của mình với bố mẹ. Thay vào đó, họ dành phần lớn thời gian cho các hoạt động cá nhân như chơi game, lướt mạng xã hội.

b. Nguyên nhân

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng buồn này. Một phần là do cuộc sống hiện đại với nhịp độ nhanh khiến các bạn trẻ không có nhiều thời gian dành cho gia đình. Bên cạnh đó, sự phát triển của công nghệ cũng tạo ra một khoảng cách vô hình giữa các thành viên trong gia đình. Nhiều bạn trẻ mải mê với thế giới ảo mà quên đi những người thân yêu bên cạnh.

c. Hậu quả

Nếu tình trạng này tiếp diễn, nó sẽ gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Các bạn trẻ sẽ đánh mất đi sợi dây liên kết với gia đình, trở nên cô đơn và lạc lõng. Hơn nữa, sự thiếu vắng tình yêu thương và sự quan tâm từ gia đình cũng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển nhân cách và tâm lý của các bạn.

d. Ý kiến trái chiều và phản biện

Một số người cho rằng việc thể hiện tình cảm gia đình là không cần thiết, chỉ cần lo học tốt là đủ. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Tình cảm gia đình là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi người. Nó không chỉ mang lại niềm vui, hạnh phúc mà còn là động lực giúp chúng ta vượt qua khó khăn, thử thách.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Hiểu rõ về tình yêu thương và sự quan tâm:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh.
- **Cách thực hiện:**
    - Tự vấn bản thân về ý nghĩa của tình yêu thương và sự quan tâm trong gia đình.
    - Tìm hiểu về nhu cầu, mong muốn của từng thành viên trong gia đình.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Đọc sách, tham khảo các bài viết, chia sẻ kinh nghiệm với bạn bè, thầy cô.
- **Lí giải, phân tích:** Hiểu rõ về tình yêu thương và sự quan tâm giúp học sinh có cái nhìn đúng đắn, từ đó có những hành động phù hợp và ý nghĩa.
- **Bằng chứng:** Các nghiên cứu tâm lý cho thấy, trẻ em được nuôi dưỡng trong môi trường gia đình tràn đầy yêu thương thường có khả năng phát triển toàn diện hơn về mặt cảm xúc, trí tuệ và xã hội.

3.2. Thể hiện tình yêu thương bằng lời nói và hành động:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Dành thời gian trò chuyện, tâm sự với người thân.
  - Thường xuyên nói lời yêu thương, động viên, khích lệ.
  - Giúp đỡ người thân làm việc nhà, chăm sóc ông bà, bố mẹ.
  - Quan tâm đến sức khỏe, tâm trạng của người thân.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Lời nói chân thành, cử chỉ yêu thương, hành động thiết thực.
- **Lí giải, phân tích:** Lời nói và hành động yêu thương sẽ giúp gắn kết các thành viên trong gia đình, tạo nên không khí ấm áp, hạnh phúc.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những đứa trẻ thường xuyên được cha mẹ thể hiện tình cảm bằng lời nói và hành động có xu hướng tự tin, lạc quan và thành công hơn trong cuộc sống.

3.3. Lắng nghe và chia sẻ:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Chú tâm lắng nghe những chia sẻ của người thân.
  - Thấu hiểu và đồng cảm với những khó khăn, vui buồn của họ.
  - Sẵn sàng chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc của bản thân.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sự chân thành, tôn trọng và lắng nghe tích cực.
- **Lí giải, phân tích:** Lắng nghe và chia sẻ là cách để thấu hiểu và gắn kết với người thân. Khi được lắng nghe và chia sẻ, người thân sẽ cảm thấy được yêu thương, tôn trọng và quan tâm.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học California, những gia đình có khả năng giao tiếp cởi mở và chia sẻ thường có mối quan hệ bền chặt và hạnh phúc hơn.

3.4. Tôn trọng và biết ơn:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Tôn trọng ý kiến, quyết định của người thân.
  - Biết ơn những gì người thân đã làm cho mình.

- Không so sánh bản thân với người khác.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Thái độ tôn trọng, lời cảm ơn chân thành, hành động thể hiện sự biết ơn.
- **Lí giải, phân tích:** Tôn trọng và biết ơn là nền tảng của mọi mối quan hệ. Khi học sinh biết tôn trọng và biết ơn người thân, họ sẽ nhận được sự yêu thương và tôn trọng từ người thân.
- **Bằng chứng:** Một nghiên cứu của Đại học Pennsylvania cho thấy, những người luôn biết ơn và tôn trọng người khác thường có cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa hơn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em luôn cố gắng dành thời gian cho gia đình, trò chuyện và chia sẻ những vấn đề của mình với bố mẹ. Em cũng thường xuyên giúp đỡ bố mẹ làm việc nhà và luôn trân trọng những khoảnh khắc quý giá bên gia đình.

III. Kết bài

Tình yêu thương và sự quan tâm đến người thân là món quà vô giá mà mỗi chúng ta cần phải trân trọng và gìn giữ. Là học sinh, chúng ta cần thể hiện tình cảm đó một cách chân thành và ý nghĩa nhất. Bởi lẽ, gia đình là nơi duy nhất chúng ta luôn có thể tìm thấy sự yêu thương và che chở vô điều kiện.

Bài làm tham khảo

Gia đình, hai tiếng thiêng liêng ấy chứa đựng biết bao tình cảm ấm áp và những kỷ niệm không thể nào quên. Đó là nơi ta tìm về sau những bộn bề lo toan của cuộc sống, là nơi ta được yêu thương và chở che vô điều kiện. Tình yêu thương và sự quan tâm giữa các thành viên trong gia đình chính là sợi dây gắn kết vô hình, là nền tảng vững chắc cho sự phát triển của mỗi cá nhân và cả xã hội. Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện đại với nhiều áp lực và cám dỗ, việc thể hiện tình yêu thương đúng cách đối với người thân đôi khi trở thành một thách thức, đặc biệt là đối với lứa tuổi học sinh. Vậy, làm thế nào để những người trẻ tuổi như chúng ta có thể trao gửi yêu thương và sự quan tâm một cách chân thành và ý nghĩa nhất?

Tình yêu thương và sự quan tâm đến người thân không chỉ đơn thuần là những lời nói sáo rỗng, mà còn là những hành động cụ thể, những cử chỉ quan tâm chân thành xuất phát từ trái tim. Đó có thể là một cái ôm ấm áp dành cho mẹ sau một ngày làm việc mệt mỏi, là lời hỏi thăm sức khỏe ông bà, là sự chia sẻ và lắng nghe những tâm tư của anh chị em. Tình cảm gia đình không chỉ là tình mẫu tử, phụ tử thiêng liêng mà còn là tình cảm giữa anh chị em, ông bà cháu... tất cả đều đáng trân trọng và vun đắp.

Tuy nhiên, thực tế đáng buồn là trong xã hội hiện nay, không ít bạn trẻ đang dần lãng quên giá trị của tình cảm gia đình. Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có tới 30% học sinh trung học thừa nhận rằng họ ít khi trò chuyện hoặc chia sẻ những vấn đề của mình với bố mẹ. Thay vào đó, họ dành phần lớn thời gian cho các hoạt động cá nhân như chơi game, lướt mạng xã hội.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng buồn này. Một phần là do cuộc sống hiện đại với nhịp độ nhanh khiến các bạn trẻ không có nhiều thời gian dành cho gia đình. Bố mẹ bận rộn với công việc, con cái bận rộn với việc học, thời gian cả nhà quây quần bên nhau ngày càng ít đi. Bên cạnh đó, sự phát triển của công nghệ cũng tạo ra một khoảng cách vô hình giữa các thành viên trong gia đình. Điện thoại thông minh, máy tính bảng... trở thành vật bất ly thân của nhiều bạn trẻ, khiến họ mải mê với thế giới ảo mà quên đi những người thân yêu bên cạnh.

Nếu tình trạng này tiếp diễn, nó sẽ gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Các bạn trẻ sẽ đánh mất đi sợi dây liên kết với gia đình, trở nên cô đơn và lạc lõng. Khi gặp khó khăn, thử thách trong cuộc sống, họ sẽ không có ai để chia sẻ, tâm sự. Hơn nữa, sự thiếu vắng tình yêu thương và sự quan tâm từ gia đình cũng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển nhân cách và tâm lý của các bạn, khiến họ dễ sa vào những thói hư tật xấu của xã hội.

Một số người cho rằng việc thể hiện tình cảm gia đình là không cần thiết, chỉ cần lo học tốt là đủ. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Tình cảm gia đình là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi người. Nó không chỉ mang lại niềm vui, hạnh phúc mà còn là động lực giúp chúng ta vượt qua khó khăn, thử thách. Một gia đình hạnh phúc sẽ là nền tảng vững chắc cho sự thành công của mỗi cá nhân.

Vậy, để thể hiện tình yêu thương và sự quan tâm đến người thân đúng cách, mỗi học sinh chúng ta cần làm gì? Trước hết, để thể hiện tình yêu thương đúng cách, mỗi học sinh cần hiểu rõ về ý nghĩa của nó. Tình yêu thương không chỉ là những lời nói ngọt ngào, những cử chỉ âu yếm mà còn là sự quan tâm chân thành, là sự thấu hiểu và chia sẻ. Mỗi người thân trong gia đình đều có những nhu cầu, mong muốn khác nhau. Có người cần sự quan tâm về vật chất, có người lại cần sự động viên về tinh thần. Chỉ khi hiểu rõ điều đó, chúng ta mới có thể có những hành động phù hợp và ý nghĩa. Để làm được điều này, mỗi học sinh cần dành thời gian trò chuyện, lắng nghe và quan sát người thân của mình. Chúng ta cũng có thể tìm hiểu thêm thông qua sách báo, các bài viết về tâm lý gia đình hoặc chia sẻ kinh nghiệm với bạn bè, thầy cô. Khi hiểu rõ về tình yêu thương và sự quan tâm, chúng ta sẽ có cái nhìn đúng đắn hơn, từ đó có những hành động phù hợp và ý nghĩa.

Sau khi đã hiểu rõ về tình yêu thương, chúng ta cần thể hiện nó bằng cả lời nói và hành động. Một lời hỏi thăm sức khỏe ông bà mỗi buổi sáng, một lời cảm ơn mẹ sau bữa cơm, một cái ôm thật chặt bố khi đi học về,… những hành động nhỏ bé ấy tuy đơn giản nhưng lại mang đến niềm vui lớn cho người thân yêu. Bên cạnh đó, chúng ta cũng nên thể hiện sự quan tâm bằng những việc làm thiết thực như giúp đỡ bố mẹ làm việc nhà, chăm sóc ông bà, em nhỏ hay động viên, khích lệ khi người thân gặp khó khăn. Những lời nói và hành động yêu thương sẽ như những nốt nhạc trầm bổng, tạo nên bản hòa ca ấm áp, giúp gắn kết các thành viên trong gia đình, tạo nên không khí hạnh phúc, yêu thương.

Một yếu tố quan trọng không kém trong việc thể hiện tình yêu thương đó là lắng nghe và chia sẻ. Khi người thân gặp khó khăn, buồn phiền, hãy là người ở bên lắng nghe, thấu hiểu và chia sẻ với họ. Đừng ngần ngại dành thời gian trò chuyện, tâm sự để họ cảm thấy được yêu thương, quan tâm. Đồng thời, hãy chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc của bản thân với người thân. Sự cởi mở, chân thành sẽ giúp mối quan hệ thêm gắn kết và bền chặt. Theo một nghiên cứu của Đại học California, những gia đình có khả năng giao tiếp cởi mở và chia sẻ thường có mối quan hệ bền chặt và hạnh phúc hơn.

Bên cạnh đó, sự tôn trọng và lòng biết ơn cũng là những yếu tố không thể thiếu trong việc thể hiện tình yêu thương. Hãy luôn tôn trọng ý kiến, quyết định của người thân, dù đó là những điều nhỏ nhặt nhất. Đừng quên thể hiện lòng biết ơn với những gì họ đã làm cho mình, dù đó chỉ là một bữa cơm ngon hay một lời động viên chân thành. Khi chúng ta biết tôn trọng và biết ơn người thân, chúng ta sẽ nhận được sự yêu thương và tôn trọng từ họ. Một nghiên cứu của Đại học Pennsylvania cho thấy, những người biết ơn thường có cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa hơn.

Bên cạnh đó, hãy luôn biết ơn và trân trọng những gì bố mẹ, ông bà đã làm cho mình. Đừng bao giờ quên rằng, bố mẹ đã hy sinh rất nhiều để nuôi dưỡng chúng ta nên người. Hãy thể hiện lòng biết ơn bằng những lời nói yêu thương, những cử chỉ quan tâm và những món quà nhỏ ý nghĩa.

Cuối cùng, đừng chỉ nói suông, hãy thể hiện tình yêu thương bằng những hành động cụ thể. Hãy giúp đỡ bố mẹ làm việc nhà, chăm sóc ông bà khi ốm đau, nhường nhịn anh chị em... Những hành động nhỏ bé nhưng chứa đựng tình cảm chân thành sẽ giúp lan tỏa yêu thương và gắn kết các thành viên trong gia đình.

Bản thân em luôn tâm niệm rằng gia đình là tài sản quý giá nhất của mình. Em luôn cố gắng dành thời gian cho gia đình, trò chuyện và chia sẻ những vấn đề của mình với bố mẹ. Em cũng thường xuyên giúp đỡ bố mẹ làm việc nhà và luôn trân trọng những khoảnh khắc quý giá bên gia đình. Em tin rằng, tình yêu thương và sự quan tâm chân thành sẽ giúp gia đình em luôn hạnh phúc và gắn bó.

Tình yêu thương và sự quan tâm đến người thân là món quà vô giá mà mỗi chúng ta cần phải trân trọng và gìn giữ. Là học sinh, chúng ta cần thể hiện tình cảm đó một cách chân thành và ý nghĩa nhất. Bởi lẽ, gia đình là nơi duy nhất chúng ta luôn có thể tìm thấy sự yêu thương và che chở vô điều kiện. Hãy yêu thương gia đình mình khi còn có thể, bạn nhé!

Đề 9: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để giúp cha mẹ hiểu và chấp nhận những thay đổi của mình trong giai đoạn trưởng thành?"

Dàn ý

I. Mở bài

Tuổi mới lớn là một giai đoạn đầy biến động và thử thách, đánh dấu bước chuyển mình từ một đứa trẻ ngây thơ sang một người trưởng thành có suy nghĩ và cá tính riêng. Trong hành trình này, không ít bạn trẻ phải đối mặt với sự khác biệt trong quan điểm, suy nghĩ với cha mẹ – những người đã bao bọc, yêu thương mình từ thuở lọt lòng. Làm thế nào để những thay đổi về tâm sinh lý của tuổi mới lớn được cha mẹ thấu hiểu và chấp nhận là một câu hỏi lớn, không chỉ ảnh hưởng đến mối quan hệ gia đình mà còn định hình nên nhân cách và tương lai của mỗi người trẻ.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Giai đoạn trưởng thành là một quá trình phức tạp, đi kèm với những thay đổi về thể chất, nhận thức và tình cảm. Về thể chất, cơ thể phát triển nhanh chóng, hormone thay đổi khiến các bạn trẻ dễ bị kích động, nhạy cảm. Về nhận thức, khả năng tư duy trừu tượng và phản biện phát triển, dẫn đến việc các bạn trẻ có cái nhìn khác biệt về thế giới và đặt ra nhiều câu hỏi về các giá trị truyền thống. Về mặt tình cảm, nhu cầu tự khẳng định mình, thể hiện cá tính riêng và mong muốn được công nhận ngày càng lớn.

Những thay đổi này đôi khi tạo ra khoảng cách giữa cha mẹ và con cái. Cha mẹ, với kinh nghiệm sống và những giá trị đã được định hình, có thể khó chấp nhận những thay đổi của con, dẫn đến xung đột, hiểu lầm và thậm chí là đổ vỡ trong mối quan hệ.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Theo một khảo sát của Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới tính, 70% các bạn trẻ trong độ tuổi 15-24 cho biết họ gặp khó khăn trong việc giao tiếp và chia sẻ với cha mẹ. 50% các bậc cha mẹ thừa nhận họ không hiểu con mình đang nghĩ gì và cảm thấy bất lực trước những thay đổi của con.

- **Nguyên nhân:**

Nguyên nhân của thực trạng này bắt nguồn từ nhiều yếu tố:

- **Sự khác biệt về thế hệ:** Cha mẹ lớn lên trong một môi trường xã hội khác, với những giá trị và chuẩn mực khác biệt so với thế hệ trẻ.
- **Thiếu kỹ năng giao tiếp:** Cả cha mẹ và con cái đều thiếu kỹ năng lắng nghe, thấu hiểu và chia sẻ với nhau.
- **Áp lực học tập và kỳ vọng quá cao:** Cha mẹ thường đặt kỳ vọng quá cao vào con cái, tạo ra áp lực lớn và khiến các bạn trẻ cảm thấy ngột ngạt.
- **Ảnh hưởng của mạng xã hội:** Mạng xã hội cung cấp cho giới trẻ một không gian riêng để thể hiện bản thân, nhưng cũng có thể khiến họ xa rời gia đình và tạo ra những hiểu lầm không đáng có.

- **Hậu quả:**

Nếu không được giải quyết, những mâu thuẫn giữa cha mẹ và con cái trong giai đoạn trưởng thành có thể gây ra nhiều hậu quả tiêu cực:

- **Mối quan hệ gia đình rạn nứt:** Khoảng cách giữa cha mẹ và con cái ngày càng lớn, mất đi sự tin tưởng và yêu thương.
- **Ảnh hưởng đến tâm lý và học tập:** Các bạn trẻ cảm thấy cô đơn, lạc lõng, mất phương hướng và không có động lực học tập.
- **Gia tăng các hành vi tiêu cực:** Trầm cảm, lo âu, rối loạn ăn uống, nghiện game, sử dụng chất kích thích, thậm chí là tự tử.
- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng những thay đổi của tuổi mới lớn chỉ là nhất thời, không cần quá quan tâm. Họ cho rằng cha mẹ nên cứng rắn hơn, áp đặt kỷ luật để uốn nắn con cái. Tuy nhiên, quan điểm này là sai lầm và có thể gây ra những tổn thương sâu sắc cho tâm lý của các bạn trẻ.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Chủ động chia sẻ và giao tiếp cởi mở:

- **Người thực hiện:** Bản thân người trẻ.
- **Cách thực hiện:**
  - Tạo không gian trò chuyện thoải mái, không áp lực.
  - Chia sẻ chân thành về những suy nghĩ, cảm xúc, khó khăn và mong muốn của mình.
  - Lắng nghe và tôn trọng quan điểm của cha mẹ.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Sử dụng ngôn ngữ tích cực, tránh đổ lỗi hay chỉ trích.
  - Đặt câu hỏi mở để khuyến khích cha mẹ chia sẻ suy nghĩ của họ.
  - Tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thân hoặc chuyên gia tâm lý nếu cần.
- **Lí giải/phân tích:** Giao tiếp cởi mở là nền tảng để xây dựng sự thấu hiểu. Khi con cái chủ động chia sẻ, cha mẹ sẽ có cơ hội hiểu rõ hơn về những thay đổi của con, từ đó giảm bớt lo lắng và dễ dàng chấp nhận hơn.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Brigham Young, những gia đình có giao tiếp cởi mở thường có mối quan hệ cha mẹ - con cái tốt đẹp hơn và con cái có xu hướng phát triển tâm lý lành mạnh hơn.

3.2. Thể hiện sự trưởng thành và trách nhiệm:

- **Người thực hiện:** Bản thân người trẻ.
- **Cách thực hiện:**
  - Chịu trách nhiệm về hành động và quyết định của mình.
  - Hoàn thành tốt việc học tập và các công việc được giao.
  - Đóng góp vào công việc gia đình và xã hội.
  - Tự lập trong cuộc sống hàng ngày.
- **Lí giải/phân tích:** Khi con cái thể hiện sự trưởng thành và trách nhiệm, cha mẹ sẽ cảm thấy yên tâm hơn và tin tưởng vào khả năng tự quyết của con. Điều này giúp

họ dễ dàng chấp nhận những thay đổi của con và tôn trọng những quyết định của con hơn.

- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, những thanh thiếu niên có khả năng tự lập và chịu trách nhiệm thường có mối quan hệ tốt đẹp hơn với cha mẹ và có xu hướng thành công hơn trong cuộc sống.

3.3. Tìm hiểu và tôn trọng quan điểm của cha mẹ:

- **Người thực hiện:** Bản thân người trẻ.
- **Cách thực hiện:**
  - Tìm hiểu về thế hệ và môi trường sống của cha mẹ.
  - Lắng nghe và tôn trọng những giá trị, niềm tin và kinh nghiệm sống của cha mẹ.
  - Giải thích cho cha mẹ hiểu về những thay đổi của mình một cách nhẹ nhàng và tôn trọng.
- **Lí giải/phân tích:** Khi con cái thể hiện sự tôn trọng và tìm hiểu về cha mẹ, cha mẹ sẽ cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu. Điều này giúp họ cởi mở hơn với những thay đổi của con và sẵn sàng chấp nhận những khác biệt.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những gia đình có sự tôn trọng lẫn nhau thường có mối quan hệ cha mẹ - con cái tốt đẹp hơn và con cái có xu hướng phát triển nhân cách tốt hơn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng trải qua những khó khăn trong việc giao tiếp với cha mẹ khi bước vào tuổi mới lớn. Tuy nhiên, nhờ sự cố gắng của cả hai phía, chúng tôi đã tìm được tiếng nói chung và xây dựng một mối quan hệ tốt đẹp hơn. Tôi nhận ra rằng, giao tiếp là chìa khóa để giải quyết mọi hiểu lầm và xung đột.

III. Kết bài

Việc giúp cha mẹ hiểu và chấp nhận những thay đổi của mình trong giai đoạn trưởng thành là một quá trình không dễ dàng, đòi hỏi sự nỗ lực từ cả hai phía. Tuy nhiên, đây là một vấn đề quan trọng, ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình và tương lai của mỗi người trẻ. Chúng ta cần hiểu rằng, cha mẹ luôn yêu thương và mong muốn điều tốt đẹp nhất cho con cái. Chỉ cần có sự thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau, chúng ta sẽ vượt qua mọi khó khăn và xây dựng một mối quan hệ gia đình vững chắc.

Bài làm tham khảo

Tuổi mới lớn, một giai đoạn chuyển giao đầy biến động, mở ra cánh cửa bước vào thế giới người trưởng thành với những thay đổi về cả thể chất lẫn tâm hồn. Trong hành trình trưởng thành ấy, mỗi chúng ta đều khao khát được thấu hiểu, được chấp nhận bởi những người thân yêu nhất, đặc biệt là cha mẹ. Tuy nhiên, sự khác biệt về thế hệ, quan điểm sống cùng những biến đổi tâm sinh lý phức tạp của tuổi mới lớn đôi khi tạo nên những rào cản vô hình trong mối quan hệ cha mẹ - con cái. Làm thế nào để những thay đổi của bản thân được cha mẹ đón nhận và thấu hiểu là một câu hỏi lớn, không chỉ ảnh

hưởng đến hạnh phúc gia đình mà còn định hình nên nhân cách và tương lai của chính chúng ta.

Giai đoạn trưởng thành là một quá trình phát triển không ngừng nghỉ, đánh dấu bước chuyển mình từ một đứa trẻ ngây thơ sang một người trưởng thành có suy nghĩ và cá tính riêng. Về mặt thể chất, cơ thể phát triển nhanh chóng, sự thay đổi hormone khiến chúng ta dễ bị kích động, nhạy cảm hơn. Về mặt nhận thức, khả năng tư duy trừu tượng và phản biện phát triển, mở ra những góc nhìn mới về thế giới xung quanh và đặt ra nhiều câu hỏi về các giá trị truyền thống. Về mặt tình cảm, nhu cầu tự khẳng định mình, thể hiện cá tính riêng và mong muốn được công nhận ngày càng lớn.

Tuy nhiên, những thay đổi này không phải lúc nào cũng được cha mẹ đón nhận một cách dễ dàng. Theo một khảo sát gần đây, 70% các bạn trẻ trong độ tuổi 15-24 cho biết họ gặp khó khăn trong việc giao tiếp và chia sẻ với cha mẹ. 50% các bậc cha mẹ thừa nhận họ không hiểu con mình đang nghĩ gì và cảm thấy bất lực trước những thay đổi của con. Sự khác biệt về thế hệ, thiếu kỹ năng giao tiếp, áp lực học tập và kỳ vọng quá cao, cùng với ảnh hưởng của mạng xã hội là những nguyên nhân chính dẫn đến thực trạng này.

Nếu không được giải quyết, những mâu thuẫn giữa cha mẹ và con cái trong giai đoạn trưởng thành có thể gây ra nhiều hậu quả tiêu cực. Mối quan hệ gia đình rạn nứt, khoảng cách giữa cha mẹ và con cái ngày càng lớn, mất đi sự tin tưởng và yêu thương. Các bạn trẻ cảm thấy cô đơn, lạc lõng, mất phương hướng và không có động lực học tập. Nghiêm trọng hơn, những mâu thuẫn này có thể dẫn đến các hành vi tiêu cực như trầm cảm, lo âu, rối loạn ăn uống, nghiện game, sử dụng chất kích thích, thậm chí là tự tử.

Tuy nhiên, một số người cho rằng những thay đổi của tuổi mới lớn chỉ là nhất thời, không cần quá quan tâm. Họ cho rằng cha mẹ nên cứng rắn hơn, áp đặt kỷ luật để uốn nắn con cái. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm và có thể gây ra những tổn thương sâu sắc cho tâm lý của các bạn trẻ. Thay vì áp đặt, cha mẹ nên lắng nghe, thấu hiểu và tôn trọng những thay đổi của con, đồng hành cùng con trên hành trình trưởng thành.

Vậy, làm thế nào để giúp cha mẹ hiểu và chấp nhận những thay đổi của mình? Trước hết, chủ động chia sẻ và giao tiếp cởi mở chính là chìa khóa vàng để mở cánh cửa thấu hiểu. Thay vì khép mình trong thế giới riêng, hãy mạnh dạn mở lòng và chia sẻ với cha mẹ về những suy nghĩ, cảm xúc, khó khăn và mong muốn của bản thân. Tạo dựng một không gian trò chuyện thoải mái, không áp lực, nơi mà cả hai bên có thể lắng nghe và tôn trọng quan điểm của nhau. Sử dụng ngôn ngữ tích cực, tránh đổ lỗi hay chỉ trích, và đặt những câu hỏi mở để khuyến khích cha mẹ chia sẻ suy nghĩ của họ. Nếu gặp khó khăn trong việc giao tiếp, đừng ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thân hoặc chuyên gia tâm lý. Giao tiếp cởi mở không chỉ giúp cha mẹ hiểu rõ hơn về những thay đổi của con cái mà còn giúp xây dựng một mối quan hệ tin cậy và gắn bó giữa hai thế hệ.

Bên cạnh đó, thể hiện sự trưởng thành và trách nhiệm cũng là một cách để chứng minh cho cha mẹ thấy rằng mình đã sẵn sàng đối mặt với những thử thách của cuộc

sống. Chịu trách nhiệm về hành động và quyết định của mình, hoàn thành tốt việc học tập và các công việc được giao, đóng góp vào công việc gia đình và xã hội, tự lập trong cuộc sống hàng ngày... Tất cả những điều này đều thể hiện sự trưởng thành và trách nhiệm của người trẻ. Khi cha mẹ nhìn thấy những nỗ lực và thành quả của con cái, họ sẽ cảm thấy yên tâm hơn và tin tưởng vào khả năng tự quyết của con. Điều này giúp họ dễ dàng chấp nhận những thay đổi của con và tôn trọng những quyết định của con hơn.

Không chỉ dừng lại ở việc chia sẻ và thể hiện trách nhiệm, người trẻ cũng cần tìm hiểu và tôn trọng quan điểm của cha mẹ. Hãy dành thời gian để tìm hiểu về thế hệ và môi trường sống của cha mẹ, lắng nghe và tôn trọng những giá trị, niềm tin và kinh nghiệm sống của họ. Khi giải thích cho cha mẹ hiểu về những thay đổi của mình, hãy sử dụng ngôn ngữ nhẹ nhàng và tôn trọng, tránh áp đặt hay phản kháng. Sự tôn trọng và thấu hiểu lẫn nhau sẽ giúp hai thế hệ xích lại gần nhau hơn, tạo nên một mối quan hệ hài hòa và hạnh phúc.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những gia đình có giao tiếp cởi mở, sự tôn trọng lẫn nhau và con cái có khả năng tự lập thường có mối quan hệ cha mẹ - con cái tốt đẹp hơn. Chẳng hạn, một nghiên cứu của Đại học Brigham Young cho thấy, những gia đình có giao tiếp cởi mở thường có mối quan hệ cha mẹ - con cái tốt đẹp hơn và con cái có xu hướng phát triển tâm lý lành mạnh hơn.

Về phía cha mẹ, cha mẹ cần cập nhật kiến thức về tuổi mới lớn, tìm hiểu về những thay đổi về tâm sinh lý của con cái để có cách ứng xử phù hợp. Cha mẹ nên lắng nghe và tôn trọng con, cho con cơ hội được nói lên suy nghĩ của mình mà không áp đặt hay phán xét. Dành thời gian cho con, cùng con tham gia các hoạt động chung, tạo không gian để cả gia đình có thể chia sẻ và gắn kết cũng là một cách hiệu quả để thấu hiểu và đồng hành cùng con.

Bản thân tôi cũng từng trải qua những khó khăn trong việc giao tiếp với cha mẹ khi bước vào tuổi mới lớn. Tuy nhiên, nhờ sự cố gắng của cả hai phía, chúng tôi đã tìm được tiếng nói chung và xây dựng một mối quan hệ tốt đẹp hơn. Tôi nhận ra rằng, giao tiếp là chìa khóa để giải quyết mọi hiểu lầm và xung đột.

Việc giúp cha mẹ hiểu và chấp nhận những thay đổi của mình trong giai đoạn trưởng thành là một quá trình không dễ dàng, đòi hỏi sự nỗ lực từ cả hai phía. Tuy nhiên, đây là một vấn đề quan trọng, ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình và tương lai của mỗi người trẻ. Chỉ cần có sự thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau, chúng ta sẽ vượt qua mọi khó khăn và xây dựng một mối quan hệ gia đình vững chắc. Hãy nhớ rằng, gia đình là nơi chúng ta luôn tìm thấy sự yêu thương và chở che vô điều kiện. Bằng tình yêu thương và sự chân thành, chúng ta hãy cùng nhau xây dựng một cầu nối yêu thương giữa hai thế hệ, để mỗi chúng ta đều có thể trưởng thành một cách trọn vẹn và hạnh phúc.

Đề 11: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên làm thế nào để giảm thiểu tình trạng bạo lực gia đình?"

Dàn ý

I. Mở bài

Bạo lực gia đình, một vấn nạn nhức nhối trong xã hội hiện đại, không chỉ là nỗi đau của riêng những người trong cuộc mà còn là mối đe dọa tiềm tàng đến sự phát triển lành mạnh của cả cộng đồng. Là những chủ nhân tương lai của đất nước, học sinh chúng ta không thể làm ngơ trước thực trạng này. Vậy học sinh có thể làm gì để góp phần giảm thiểu tình trạng bạo lực gia đình?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Bạo lực gia đình là hành vi cố ý gây tổn hại về thể chất, tinh thần, tình dục, kinh tế hoặc bỏ mặc, xâm hại đến sức khỏe, tính mạng, nhân phẩm của các thành viên trong gia đình. Nạn nhân của bạo lực gia đình thường là phụ nữ, trẻ em và người cao tuổi, những người yếu thế trong gia đình.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Theo số liệu thống kê của Bộ Công an, trong năm 2023, cả nước xảy ra hơn 10.000 vụ bạo lực gia đình, tăng 15% so với năm trước đó. Điều đáng buồn là con số này chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, bởi rất nhiều vụ việc đã không được trình báo do nạn nhân sợ hãi, xấu hổ hoặc thiếu hiểu biết về quyền lợi của mình.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng bạo lực gia đình, bao gồm cả nguyên nhân khách quan và chủ quan. Về khách quan, những khó khăn về kinh tế, áp lực công việc, sự thay đổi trong lối sống hiện đại… có thể là những tác nhân tiềm ẩn gây ra bạo lực gia đình. Về chủ quan, nhận thức sai lệch về vai trò giới, sự thiếu kiềm chế cảm xúc, thói quen sử dụng bạo lực để giải quyết mâu thuẫn… cũng là những yếu tố quan trọng dẫn đến tình trạng này.

- **Hậu quả:**

Bạo lực gia đình không chỉ gây ra những tổn thương về thể chất và tinh thần cho nạn nhân mà còn để lại những hậu quả lâu dài về mặt xã hội. Trẻ em chứng kiến bạo lực gia đình có nguy cơ cao mắc các vấn đề về tâm lý, hành vi và học tập. Về lâu dài, những đứa trẻ này có thể trở thành nạn nhân hoặc thủ phạm của bạo lực trong tương lai.

- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**

Bạo lực gia đình là một vấn đề xã hội nghiêm trọng, ảnh hưởng đến sự phát triển bền vững của đất nước. Để xây dựng một xã hội văn minh, công bằng và hạnh phúc, chúng ta cần chung tay đẩy lùi nạn bạo lực gia đình.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng bạo lực gia đình là chuyện riêng của mỗi gia đình, người ngoài không nên can thiệp. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Bạo lực gia đình không chỉ là vấn đề của riêng ai mà còn là vấn đề của cả cộng đồng. Mỗi chúng ta đều có trách nhiệm lên tiếng và hành động để bảo vệ những người yếu thế trong gia đình.

3. Giải pháp

3.1. Nâng cao nhận thức về bạo lực gia đình

Người thực hiện: Học sinh, nhà trường, gia đình, các tổ chức xã hội.

Cách thực hiện:

- **Học sinh:** Tích cực tham gia các buổi sinh hoạt, tọa đàm, diễn đàn về bạo lực gia đình do nhà trường, đoàn thể tổ chức. Tìm hiểu thông tin về bạo lực gia đình qua sách báo, internet (các nguồn chính thống). Chia sẻ thông tin, kiến thức về bạo lực gia đình với bạn bè, người thân.
- **Nhà trường:** Lồng ghép nội dung giáo dục về phòng chống bạo lực gia đình vào các môn học như Giáo dục công dân, Kỹ năng sống. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, cuộc thi tìm hiểu về bạo lực gia đình. Thành lập các câu lạc bộ, đội nhóm tuyên truyền về phòng chống bạo lực gia đình.
- **Gia đình:** Cha mẹ cần quan tâm, chia sẻ với con cái về vấn đề bạo lực gia đình. Dạy con những kỹ năng ứng phó khi gặp tình huống bạo lực. Tạo không khí gia đình đầm ấm, yêu thương.
- **Các tổ chức xã hội:** Tổ chức các chương trình truyền thông, chiến dịch nâng cao nhận thức cộng đồng về bạo lực gia đình. Cung cấp dịch vụ tư vấn, hỗ trợ cho nạn nhân và người gây ra bạo lực gia đình.

Công cụ/phương pháp hỗ trợ: Sách báo, tờ rơi, phim ảnh, mạng xã hội, các kênh truyền thông đại chúng.

Phân tích: Nâng cao nhận thức là bước đầu tiên và quan trọng nhất để ngăn chặn bạo lực gia đình. Khi người dân hiểu rõ về bản chất, hậu quả của bạo lực gia đình, họ sẽ có ý thức hơn trong việc phòng tránh và lên án hành vi này.

Ví dụ: Theo một nghiên cứu của UNICEF, các chương trình giáo dục về bình đẳng giới và phòng chống bạo lực gia đình đã giúp giảm đáng kể tỷ lệ bạo lực gia đình ở nhiều quốc gia trên thế giới.

3.2. Xây dựng kỹ năng sống, giải quyết mâu thuẫn

Người thực hiện: Học sinh, nhà trường, gia đình.

Cách thực hiện:

- **Học sinh:** Tham gia các khóa học, lớp tập huấn về kỹ năng sống, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng giải quyết mâu thuẫn. Rèn luyện tính kiên nhẫn, khoan dung, biết lắng nghe và chia sẻ.
- **Nhà trường:** Tăng cường giáo dục kỹ năng sống cho học sinh thông qua các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ. Tổ chức các buổi tư vấn tâm lý, hỗ trợ học sinh giải quyết các vấn đề khó khăn trong cuộc sống.
- **Gia đình:** Cha mẹ làm gương cho con trong việc giải quyết mâu thuẫn một cách ôn hòa, không dùng bạo lực. Dạy con cách kiểm soát cảm xúc, giải quyết mâu thuẫn bằng lời nói.

Công cụ/phương pháp hỗ trợ: Sách báo, tài liệu về kỹ năng sống, các khóa học trực tuyến, trò chơi nhập vai.

Phân tích: Kỹ năng sống là "vũ khí" quan trọng giúp mỗi người đối mặt với những khó khăn, thử thách trong cuộc sống, bao gồm cả vấn đề bạo lực gia đình. Khi có kỹ năng sống tốt, chúng ta sẽ biết cách kiểm soát cảm xúc, giải quyết mâu thuẫn một cách ôn hòa, tránh để xảy ra xung đột dẫn đến bạo lực.

Ví dụ: Tại Phần Lan, chương trình giáo dục kỹ năng sống được triển khai rộng rãi trong các trường học đã góp phần giảm thiểu đáng kể tình trạng bạo lực học đường và bạo lực gia đình.

3.3. Lên tiếng phản đối, tố cáo hành vi bạo lực gia đình

Người thực hiện: Học sinh, mọi người dân.
Cách thực hiện:

- Khi chứng kiến hoặc nghi ngờ có hành vi bạo lực gia đình, hãy mạnh dạn lên tiếng phản đối, can ngăn.
- Gọi điện đến các đường dây nóng hỗ trợ nạn nhân bạo lực gia đình (ví dụ: 111, 112, 18001567).
- Báo cáo sự việc cho cơ quan chức năng (công an, chính quyền địa phương).

Công cụ/phương pháp hỗ trợ: Điện thoại, các ứng dụng báo tin an toàn.
Phân tích: Sự im lặng, thờ ơ của người xung quanh chính là "mảnh đất màu mỡ" để bạo lực gia đình tiếp tục tồn tại và phát triển. Khi chúng ta lên tiếng phản đối, tố cáo hành vi bạo lực gia đình, chúng ta không chỉ bảo vệ nạn nhân mà còn góp phần răn đe, ngăn chặn những kẻ có hành vi bạo lực.
Ví dụ: Tại Việt Nam, nhiều trường hợp bạo lực gia đình đã được ngăn chặn và xử lý kịp thời nhờ sự can thiệp của hàng xóm, người dân xung quanh.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em đã từng chứng kiến một vụ bạo lực gia đình trong khu phố. Lúc đó, em còn nhỏ và không biết phải làm gì. Nhưng giờ đây, em đã hiểu rằng im lặng là đồng lõa với tội ác. Em sẽ không ngần ngại lên tiếng và hành động để bảo vệ những người yếu thế.

III. Kết bài

Bạo lực gia đình là một vấn nạn không thể chấp nhận được. Là học sinh, chúng ta có trách nhiệm và quyền lợi tham gia vào cuộc chiến chống lại bạo lực gia đình. Bằng những hành động nhỏ bé nhưng thiết thực, chúng ta có thể góp phần xây dựng một xã hội an toàn, bình đẳng và hạnh phúc cho tất cả mọi người.

Bài làm tham khảo

Bạo lực gia đình, một vấn nạn nhức nhối trong xã hội hiện đại, không chỉ là nỗi đau của riêng những người trong cuộc mà còn là mối đe dọa tiềm tàng đến sự phát triển lành mạnh của cả cộng đồng. Là những chủ nhân tương lai của đất nước, học sinh chúng ta không thể làm ngơ trước thực trạng này. Vậy học sinh có thể làm gì để góp phần giảm thiểu tình trạng bạo lực gia đình?

Bạo lực gia đình là hành vi cố ý gây tổn hại về thể chất, tinh thần, tình dục, kinh tế hoặc bỏ mặc, xâm hại đến sức khỏe, tính mạng, nhân phẩm của các thành viên trong gia đình. Nạn nhân của bạo lực gia đình thường là phụ nữ, trẻ em và người cao tuổi, những người yếu thế trong gia đình.

Theo số liệu thống kê của Bộ Công an, trong năm 2023, cả nước xảy ra hơn 10.000 vụ bạo lực gia đình, tăng 15% so với năm trước đó. Điều đáng buồn là con số này chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, bởi rất nhiều vụ việc đã không được trình báo do nạn nhân sợ hãi, xấu hổ hoặc thiếu hiểu biết về quyền lợi của mình.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng bạo lực gia đình, bao gồm cả nguyên nhân khách quan và chủ quan. Về khách quan, những khó khăn về kinh tế, áp lực công việc, sự thay đổi trong lối sống hiện đại… có thể là những tác nhân tiềm ẩn gây ra bạo lực gia đình. Về chủ quan, nhận thức sai lệch về vai trò giới, sự thiếu kiềm chế cảm xúc, thói quen sử dụng bạo lực để giải quyết mâu thuẫn… cũng là những yếu tố quan trọng dẫn đến tình trạng này.

Bạo lực gia đình không chỉ gây ra những tổn thương về thể chất và tinh thần cho nạn nhân mà còn để lại những hậu quả lâu dài về mặt xã hội. Trẻ em chứng kiến bạo lực

gia đình có nguy cơ cao mắc các vấn đề về tâm lý, hành vi và học tập. Về lâu dài, những đứa trẻ này có thể trở thành nạn nhân hoặc thủ phạm của bạo lực trong tương lai.

Bạo lực gia đình là một vấn đề xã hội nghiêm trọng, ảnh hưởng đến sự phát triển bền vững của đất nước. Để xây dựng một xã hội văn minh, công bằng và hạnh phúc, chúng ta cần chung tay đẩy lùi nạn bạo lực gia đình. Một số người cho rằng bạo lực gia đình là chuyện riêng của mỗi gia đình, người ngoài không nên can thiệp. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Bạo lực gia đình không chỉ là vấn đề của riêng ai mà còn là vấn đề của cả cộng đồng. Mỗi chúng ta đều có trách nhiệm lên tiếng và hành động để bảo vệ những người yếu thế trong gia đình.

Là học sinh, chúng ta có thể góp phần giảm thiểu tình trạng bạo lực gia đình bằng những việc làm thiết thực. Trước hết, chúng ta cần nâng cao nhận thức của bản thân và những người xung quanh về vấn nạn này bằng cách tìm hiểu về bạo lực gia đình, các dấu hiệu nhận biết và cách ứng phó. Học sinh chúng ta cần tích cực tham gia các buổi sinh hoạt, tọa đàm, diễn đàn về bạo lực gia đình do nhà trường, đoàn thể tổ chức. Bên cạnh đó, việc tìm hiểu thông tin về vấn đề này qua sách báo, internet (các nguồn chính thống) cũng vô cùng cần thiết. Chúng ta cũng có thể chia sẻ thông tin, kiến thức về bạo lực gia đình với bạn bè, người thân để lan tỏa nhận thức đúng đắn.

Song song với đó, việc xây dựng kỹ năng sống, giải quyết mâu thuẫn cũng đóng vai trò quan trọng không kém. Học sinh cần tham gia các khóa học, lớp tập huấn về kỹ năng sống, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng giải quyết mâu thuẫn. Rèn luyện tính kiên nhẫn, khoan dung, biết lắng nghe và chia sẻ là những yếu tố cần thiết để xây dựng mối quan hệ lành mạnh, tránh xung đột không đáng có.

Không chỉ dừng lại ở nhận thức và kỹ năng, học sinh chúng ta còn cần có dũng khí lên tiếng phản đối, tố cáo hành vi bạo lực gia đình. Khi chứng kiến hoặc nghi ngờ có hành vi bạo lực gia đình, hãy mạnh dạn lên tiếng phản đối, can ngăn. Chúng ta có thể gọi điện đến các đường dây nóng hỗ trợ nạn nhân bạo lực gia đình (ví dụ: 111, 112, 18001567) hoặc báo cáo sự việc cho cơ quan chức năng (công an, chính quyền địa phương).

Để những giải pháp trên đạt được hiệu quả cao nhất, sự chung tay của nhà trường, gia đình và các tổ chức xã hội là không thể thiếu. Nhà trường cần lồng ghép nội dung giáo dục về phòng chống bạo lực gia đình vào các môn học, tổ chức các hoạt động ngoại khóa, cuộc thi tìm hiểu về vấn đề này. Gia đình cần quan tâm, chia sẻ với con cái về bạo lực gia đình, dạy con những kỹ năng ứng phó khi gặp tình huống bạo lực. Các tổ chức xã hội cần tổ chức các chương trình truyền thông, chiến dịch nâng cao nhận thức cộng đồng, cung cấp dịch vụ tư vấn, hỗ trợ cho nạn nhân và người gây ra bạo lực gia đình. Những giải pháp trên đã được chứng minh là có hiệu quả trong thực tế. Tại Phần Lan, chương trình giáo dục kỹ năng sống được triển khai rộng rãi trong các trường học đã góp phần giảm thiểu đáng kể tình trạng bạo lực học đường và bạo lực gia đình. Tại Việt Nam, nhiều trường hợp bạo lực gia đình đã được ngăn chặn và xử lý kịp thời nhờ sự can thiệp của hàng xóm, người dân xung quanh.

Bản thân tôi đã từng chứng kiến một vụ bạo lực gia đình trong khu phố. Lúc đó, tôi còn nhỏ và không biết phải làm gì. Nhưng giờ đây, tôi đã hiểu rằng im lặng là đồng lõa với tội ác. Tôi sẽ không ngần ngại lên tiếng và hành động để bảo vệ những người yếu thế.

Bạo lực gia đình là một vấn nạn không thể chấp nhận được. Là học sinh, chúng ta có trách nhiệm và quyền lợi tham gia vào cuộc chiến chống lại bạo lực gia đình. Bằng những hành động nhỏ bé nhưng thiết thực, chúng ta có thể góp phần xây dựng một xã hội an toàn, bình đẳng và hạnh phúc cho tất cả mọi người.

CHỦ ĐỀ 2: PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Đề 1: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để rèn luyện được kĩ năng quan sát?"

Dàn ý

I. Mở bài

- Trong cuộc sống hiện đại, kỹ năng quan sát trở thành một trong những yếu tố quan trọng quyết định sự thành công của mỗi cá nhân. Đặc biệt đối với học sinh, giai đoạn hình thành và phát triển nhân cách, việc rèn luyện kỹ năng này càng trở nên cấp thiết.
- Vậy, học sinh cần làm gì để nâng cao khả năng quan sát của mình?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

- Kỹ năng quan sát là khả năng sử dụng các giác quan để thu thập thông tin về thế giới xung quanh. Nó bao gồm việc chú ý đến những chi tiết nhỏ, nhận biết sự thay đổi, so sánh và đối chiếu thông tin, từ đó đưa ra những nhận định và đánh giá chính xác. Kỹ năng này không chỉ đơn thuần là "nhìn" mà còn là "thấy", là sự kết hợp giữa việc tiếp nhận thông tin và xử lý thông tin một cách có ý thức.

2. Phân tích vấn đề

- Thực trạng: Trong xã hội hiện nay, nhiều học sinh đang thiếu hụt kỹ năng quan sát. Thay vì tập trung vào việc quan sát và trải nghiệm thực tế, các bạn trẻ thường dành quá nhiều thời gian cho việc sử dụng điện thoại, máy tính và các thiết bị điện tử khác. Điều này khiến cho khả năng quan sát của các bạn bị hạn chế, dẫn đến việc khó tiếp thu kiến thức mới, thiếu sáng tạo và mất tập trung trong học tập.

- Nguyên nhân: Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này, bao gồm:

- **Sự phát triển của công nghệ:** Việc tiếp xúc quá nhiều với các thiết bị điện tử khiến cho giới trẻ ít có cơ hội trải nghiệm thực tế, từ đó làm giảm khả năng quan sát.
- **Áp lực học tập:** Chương trình học nặng nề, lịch học dày đặc khiến học sinh không có thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn và quan sát thế giới xung quanh.
- **Thiếu sự khuyến khích:** Gia đình và nhà trường chưa chú trọng đến việc rèn luyện kỹ năng quan sát cho học sinh.

- Vì sao cần giải quyết vấn đề? Kỹ năng quan sát kém có thể gây ra nhiều hệ lụy tiêu cực cho học sinh, bao gồm:

- **Học tập kém hiệu quả:** Khó tiếp thu kiến thức mới, khó ghi nhớ và vận dụng kiến thức vào thực tế.
- **Thiếu sáng tạo:** Không có khả năng quan sát và phân tích vấn đề một cách toàn diện, dẫn đến việc khó đưa ra những ý tưởng mới.
- **Mất tập trung:** Dễ bị phân tâm bởi những yếu tố bên ngoài, không thể tập trung vào công việc học tập.

- Ý kiến trái chiều: Một số người cho rằng trong thời đại công nghệ số, việc rèn luyện kỹ năng quan sát không còn quan trọng nữa. Họ cho rằng chúng ta có thể dễ dàng tìm kiếm thông tin trên mạng Internet mà không cần phải quan sát thực tế.

- Phản biện: Mặc dù công nghệ mang lại nhiều lợi ích, nhưng nó không thể thay thế hoàn toàn cho việc quan sát thực tế. Quan sát giúp chúng ta có cái nhìn trực quan, sinh động và chân thực hơn về thế giới xung quanh, từ đó hiểu rõ bản chất của vấn đề và đưa ra những quyết định đúng đắn.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

Giải pháp 1: Tự rèn luyện thông qua các hoạt động hàng ngày

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
    - Quan sát mọi thứ xung quanh một cách có chủ đích và tập trung, từ những chi tiết nhỏ nhất đến những sự kiện lớn hơn.
    - Tập trung vào các chi tiết như màu sắc, hình dạng, âm thanh, mùi vị và cảm xúc của mình khi quan sát.
    - Ghi chép lại những gì mình quan sát được để củng cố trí nhớ và rèn luyện khả năng diễn đạt.
    - Thực hành quan sát trong các tình huống khác nhau như ở trường học, ở nhà, khi đi chơi,...
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sổ tay ghi chép, máy ảnh, điện thoại để ghi lại những gì quan sát được.
- **Phân tích:** Việc tự rèn luyện thông qua các hoạt động hàng ngày giúp học sinh hình thành thói quen quan sát và nâng cao khả năng tập trung.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Đại học Harvard, việc ghi chép lại những gì mình quan sát được giúp tăng cường trí nhớ và khả năng tư duy lên đến 30%.

Giải pháp 2: Tham gia các hoạt động ngoại khóa, trò chơi rèn luyện kỹ năng quan sát

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, phụ huynh
- **Cách thực hiện:**
    - Tham gia các hoạt động ngoại khóa như câu lạc bộ khoa học, câu lạc bộ nhiếp ảnh, câu lạc bộ mỹ thuật,...

    - Chơi các trò chơi rèn luyện kỹ năng quan sát như tìm điểm khác biệt, giải đố, xếp hình,...
    - Tham gia các buổi tham quan, dã ngoại để quan sát thiên nhiên, con người và văn hóa.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các trò chơi, dụng cụ học tập, sách báo, tài liệu về kỹ năng quan sát.
- **Phân tích:** Các hoạt động ngoại khóa, trò chơi giúp học sinh rèn luyện kỹ năng quan sát một cách thú vị và hiệu quả.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng trẻ em tham gia các hoạt động ngoại khóa có khả năng quan sát tốt hơn so với những trẻ không tham gia.

Giải pháp 3: Gia đình và nhà trường tạo môi trường khuyến khích việc rèn luyện kỹ năng quan sát

- **Người thực hiện:** Gia đình, nhà trường
- **Cách thực hiện:**
    - Gia đình khuyến khích con cái quan sát và khám phá thế giới xung quanh thông qua việc đọc sách, xem phim, trò chuyện,...
    - Nhà trường tổ chức các hoạt động ngoại khóa, trò chơi giúp học sinh rèn luyện kỹ năng quan sát.
    - Giáo viên lồng ghép các bài tập rèn luyện kỹ năng quan sát vào chương trình học.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách báo, phim ảnh, trò chơi, dụng cụ học tập.
- **Phân tích:** Môi trường gia đình và nhà trường có vai trò quan trọng trong việc hình thành và phát triển kỹ năng quan sát của học sinh.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của UNICEF, trẻ em được lớn lên trong môi trường khuyến khích sự tò mò và khám phá có khả năng quan sát tốt hơn so với những trẻ không được khuyến khích.

4. Liên hệ bản thân

- Bản thân tôi cũng đã từng gặp khó khăn trong việc rèn luyện kỹ năng quan sát. Tuy nhiên, nhờ sự kiên trì và nỗ lực, tôi đã dần cải thiện được khả năng này. Tôi thường xuyên tham gia các hoạt động ngoại khóa, đọc sách và viết nhật ký để ghi lại những điều mình quan sát được. Nhờ đó, tôi đã có thể học tập tốt hơn, có nhiều ý tưởng sáng tạo hơn và hiểu rõ bản thân mình hơn.

III. Kết bài

- Kỹ năng quan sát là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải rèn luyện. Nó không chỉ giúp chúng ta khám phá thế giới xung quanh một cách sâu sắc hơn mà còn nâng cao khả năng học tập và phát triển bản thân.
- Tôi tin rằng nếu mỗi học sinh đều ý thức được tầm quan trọng của kỹ năng này và tích cực rèn luyện, chúng ta sẽ có thể đạt được nhiều thành công trong học tập và cuộc sống.

Bài làm tham khảo

Trong cuộc sống hiện đại, kỹ năng quan sát trở thành một trong những yếu tố quan trọng quyết định sự thành công của mỗi cá nhân. Đặc biệt đối với học sinh, giai đoạn hình thành và phát triển nhân cách, việc rèn luyện kỹ năng này càng trở nên cấp thiết. Vậy, học sinh cần làm gì để nâng cao khả năng quan sát của mình?

Kỹ năng quan sát là khả năng tiếp nhận, xử lý và phân tích thông tin từ môi trường xung quanh thông qua các giác quan. Đối với học sinh, kỹ năng này đóng vai trò quan trọng trong quá trình học tập và phát triển toàn diện. Quan sát giúp học sinh tiếp thu kiến thức một cách chủ động và sâu sắc hơn. Việc quan sát các hiện tượng, sự vật, con người xung quanh sẽ giúp học sinh hiểu bài học một cách trực quan và sinh động hơn. Hơn nữa, quan sát kích thích sự tò mò, khám phá và sáng tạo của học sinh. Khi quan sát, học sinh sẽ đặt ra những câu hỏi, tìm hiểu nguyên nhân và cách giải quyết vấn đề, từ đó rèn luyện khả năng tư duy phản biện và logic. Không chỉ vậy, kỹ năng quan sát còn là nền tảng để phát triển các kỹ năng khác như giao tiếp, thuyết trình, làm việc nhóm,...

Tuy nhiên, trong xã hội hiện nay, nhiều học sinh đang thiếu hụt kỹ năng quan sát. Thay vì tập trung vào việc quan sát và trải nghiệm thực tế, các bạn trẻ thường dành quá nhiều thời gian cho việc sử dụng điện thoại, máy tính và các thiết bị điện tử khác. Điều này khiến cho khả năng quan sát của các bạn bị hạn chế, dẫn đến việc khó tiếp thu kiến thức mới, thiếu sáng tạo và mất tập trung trong học tập.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Sự phát triển của công nghệ khiến giới trẻ ít có cơ hội trải nghiệm thực tế, từ đó làm giảm khả năng quan sát. Áp lực học tập với chương trình học nặng nề, lịch học dày đặc khiến học sinh không có thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn và quan sát thế giới xung quanh. Bên cạnh đó, gia đình và nhà trường chưa chú trọng đến việc rèn luyện kỹ năng quan sát cho học sinh cũng là một nguyên nhân quan trọng.

Kỹ năng quan sát kém có thể gây ra nhiều hệ lụy tiêu cực cho học sinh. Học sinh sẽ khó tiếp thu kiến thức mới, khó ghi nhớ và vận dụng kiến thức vào thực tế, dẫn đến kết quả học tập kém hiệu quả. Thiếu khả năng quan sát và phân tích vấn đề một cách toàn diện khiến các em khó đưa ra những ý tưởng mới, trở nên thiếu sáng tạo. Ngoài ra, các em dễ bị phân tâm bởi những yếu tố bên ngoài, không thể tập trung vào công việc học tập.

Tuy nhiên, một số người cho rằng trong thời đại công nghệ số, việc rèn luyện kỹ năng quan sát không còn quan trọng nữa. Họ cho rằng chúng ta có thể dễ dàng tìm kiếm thông tin trên mạng Internet mà không cần phải quan sát thực tế. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Mặc dù công nghệ mang lại nhiều lợi ích, nhưng nó không thể thay thế hoàn toàn cho việc quan sát thực tế. Quan sát giúp chúng ta có cái nhìn trực quan, sinh động và chân thực hơn về thế giới xung quanh, từ đó hiểu rõ bản chất của vấn đề và đưa ra những quyết định đúng đắn.

Vậy làm thế nào để rèn luyện kỹ năng quan sát? Để rèn luyện kỹ năng quan sát, học sinh có thể tự rèn luyện thông qua các hoạt động hàng ngày. Bằng cách quan sát mọi thứ xung quanh một cách có chủ đích và tập trung, từ những chi tiết nhỏ nhất đến những sự kiện lớn hơn, học sinh sẽ dần hình thành thói quen quan sát và nâng cao khả năng tập trung. Việc ghi chép lại những gì mình quan sát được vào sổ tay, chụp ảnh hoặc quay video bằng điện thoại cũng là một cách hữu ích để củng cố trí nhớ và rèn luyện khả năng diễn đạt. Thực hành quan sát trong các tình huống khác nhau như ở trường học, ở nhà, khi đi chơi,... sẽ giúp học sinh áp dụng kỹ năng quan sát vào thực tế cuộc sống. Theo nghiên cứu của Đại học Harvard, việc ghi chép lại những gì mình quan sát được giúp tăng cường trí nhớ và khả năng tư duy lên đến 30%.

Ngoài ra, việc tham gia các hoạt động ngoại khóa, trò chơi rèn luyện kỹ năng quan sát cũng là một giải pháp hiệu quả. Học sinh có thể tham gia các câu lạc bộ khoa học, câu lạc bộ nhiếp ảnh, câu lạc bộ mỹ thuật,... hoặc chơi các trò chơi như tìm điểm khác biệt, giải đố, xếp hình,... Những hoạt động này không chỉ giúp học sinh rèn luyện kỹ năng quan sát một cách thú vị mà còn giúp các em mở rộng kiến thức và phát triển các kỹ năng khác. Tham gia các buổi tham quan, dã ngoại cũng là cơ hội để học sinh quan sát thiên nhiên, con người và văn hóa, từ đó nâng cao nhận thức và hiểu biết về thế giới xung quanh.

Bên cạnh đó, gia đình và nhà trường cũng đóng vai trò quan trọng trong việc tạo môi trường khuyến khích việc rèn luyện kỹ năng quan sát cho học sinh. Gia đình có thể khuyến khích con cái quan sát và khám phá thế giới xung quanh thông qua việc đọc sách, xem phim, trò chuyện,... Nhà trường có thể tổ chức các hoạt động ngoại khóa, trò chơi giúp học sinh rèn luyện kỹ năng quan sát, đồng thời giáo viên có thể lồng ghép các bài tập rèn luyện kỹ năng quan sát vào chương trình học. Theo nghiên cứu của UNICEF, trẻ em được lớn lên trong môi trường khuyến khích sự tò mò và khám phá có khả năng quan sát tốt hơn so với những trẻ không được khuyến khích.

Bản thân tôi cũng đã từng gặp khó khăn trong việc rèn luyện kỹ năng quan sát. Tuy nhiên, nhờ sự kiên trì và nỗ lực, tôi đã dần cải thiện được khả năng này. Tôi thường xuyên tham gia các hoạt động ngoại khóa, đọc sách và viết nhật ký để ghi lại những điều mình quan sát được. Nhờ đó, tôi đã có thể học tập tốt hơn, có nhiều ý tưởng sáng tạo hơn và hiểu rõ bản thân mình hơn.

Kỹ năng quan sát là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải rèn luyện. Nó không chỉ giúp chúng ta khám phá thế giới xung quanh một cách sâu sắc hơn mà còn nâng cao khả năng học tập và phát triển bản thân. Tôi tin rằng nếu mỗi học sinh đều ý thức được tầm quan trọng của kỹ năng này và tích cực rèn luyện, chúng ta sẽ có thể đạt được nhiều thành công trong học tập và cuộc sống.

Đề 4: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết:"Em nghĩ làm thế nào để mỗi người biết cách trân trọng giá trị cuộc sống?"

Dàn ý

I. Mở bài

- Cuộc sống là một món quà vô giá mà mỗi người chúng ta đều được trao tặng. Tuy nhiên, không phải ai cũng nhận thức được giá trị của nó và biết cách trân trọng từng khoảnh khắc.
- Vậy làm thế nào để bản thân có thể hiểu và trân quý cuộc sống này một cách trọn vẹn? Đây là một câu hỏi quan trọng mà mỗi người trẻ cần suy ngẫm và tìm câu trả lời cho riêng mình. Bởi lẽ, khi ta biết trân trọng cuộc sống, ta sẽ tìm thấy ý nghĩa đích thực của sự tồn tại và tận hưởng niềm hạnh phúc từ những điều giản đơn nhất.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Trân trọng giá trị cuộc sống là nhận thức sâu sắc về ý nghĩa của sự sống, là biết ơn những gì mình đang có, là yêu thương bản thân và những người xung quanh, là sống hết mình và cống hiến cho xã hội. Đó không chỉ là thái độ sống tích cực mà còn là một hành trình khám phá và hoàn thiện bản thân.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Ngày nay, trong xã hội hiện đại với nhịp sống hối hả, nhiều người trẻ đang bị cuốn vào vòng xoáy của công việc, học tập, và những áp lực cuộc sống. Họ mải miết chạy theo những mục tiêu vật chất, danh vọng mà quên mất việc quan tâm đến bản thân và những giá trị tinh thần. Điều này dẫn đến sự trống rỗng, mất phương hướng và thậm chí là những hệ lụy tiêu cực về sức khỏe tâm lý.

Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc giới trẻ ngày nay chưa biết cách trân trọng cuộc sống. Một phần là do ảnh hưởng từ môi trường sống, từ những giá trị vật chất được đề cao quá mức. Một phần khác là do thiếu sự định hướng, giáo dục về giá trị sống từ gia đình và nhà trường. Ngoài ra, sự phát triển của công nghệ cũng khiến giới trẻ dễ bị cuốn vào thế giới ảo, xa rời thực tại và đánh mất những giá trị đích thực.

Hậu quả:

Nếu không biết trân trọng cuộc sống, chúng ta sẽ dễ dàng rơi vào trạng thái bi quan, chán nản, thậm chí là trầm cảm. Chúng ta sẽ không cảm nhận được niềm vui và hạnh phúc từ những điều nhỏ bé xung quanh. Chúng ta sẽ bỏ lỡ những cơ hội quý giá để phát triển bản thân và đóng góp cho xã hội.

Ý kiến trái chiều và phản biện:

Có ý kiến cho rằng cuộc sống là một chuỗi những khó khăn, thử thách, và không có gì đáng để trân trọng. Tuy nhiên, chính những khó khăn đó mới giúp chúng ta trưởng thành và mạnh mẽ hơn. Bên cạnh những thử thách, cuộc sống còn mang đến cho ta biết bao

điều tốt đẹp: tình yêu thương, tình bạn, niềm vui, thành công,... Chúng ta cần nhìn nhận cuộc sống một cách toàn diện và tích cực để thấy được giá trị đích thực của nó.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Nhận thức về giá trị cuộc sống:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi người.
- **Cách thực hiện:**
  - Suy ngẫm về ý nghĩa của cuộc sống: Cuộc sống không chỉ là sự tồn tại vật chất mà còn là sự trải nghiệm, học hỏi, yêu thương và cống hiến.
  - Quan sát và học hỏi: Nhìn vào những người xung quanh, những tấm gương vượt khó, những câu chuyện truyền cảm hứng để thấy được giá trị của cuộc sống.
  - Đọc sách, xem phim, nghe nhạc: Những tác phẩm nghệ thuật có thể giúp chúng ta mở rộng tầm nhìn, hiểu sâu hơn về cuộc sống và con người.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Nhật ký, thiền định, các khóa học phát triển cá nhân.
- **Lí giải/phân tích:** Khi chúng ta nhận thức rõ ràng về giá trị của cuộc sống, chúng ta sẽ có động lực để trân trọng và gìn giữ nó. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người có mục đích sống rõ ràng thường hạnh phúc và khỏe mạnh hơn.

3.2. Biết ơn những điều tốt đẹp:

- **Người thực hiện:** Mỗi cá nhân.
- **Cách thực hiện:**
  - Viết nhật ký biết ơn: Mỗi ngày, hãy ghi lại 3 điều mà bạn cảm thấy biết ơn.
  - Thể hiện lòng biết ơn với người khác: Nói lời cảm ơn, viết thư, tặng quà, làm những việc nhỏ để thể hiện sự quan tâm và trân trọng.
  - Tập trung vào những điều tích cực: Thay vì tập trung vào những điều tiêu cực, hãy nhìn vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Nhật ký, ứng dụng nhắc nhở, các hoạt động cộng đồng.
- **Lí giải/phân tích:** Lòng biết ơn giúp chúng ta tập trung vào những điều tốt đẹp, từ đó tạo ra một vòng xoáy tích cực. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng lòng biết ơn có thể cải thiện sức khỏe tinh thần, giảm căng thẳng và tăng cường hạnh phúc.

3.3. Sống chậm lại và tận hưởng hiện tại:

- **Người thực hiện:** Bản thân mỗi người.
- **Cách thực hiện:**
  - Dành thời gian cho bản thân: Nghỉ ngơi, thư giãn, làm những điều mình thích.
  - Tận hưởng những khoảnh khắc nhỏ: Ăn một bữa cơm ngon, ngắm hoàng hôn, trò chuyện với người thân yêu.

- Tập trung vào hiện tại: Thay vì lo lắng về quá khứ hay tương lai, hãy tập trung vào những gì đang diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Thiền định, yoga, các hoạt động ngoài trời.
- **Lí giải/phân tích:** Khi chúng ta sống chậm lại và tận hưởng hiện tại, chúng ta sẽ cảm nhận được vẻ đẹp và ý nghĩa của cuộc sống một cách trọn vẹn hơn. Thiền định và yoga đã được chứng minh là có thể giúp giảm căng thẳng, tăng cường sự tập trung và cải thiện chất lượng cuộc sống.

3.4. Cho đi và chia sẻ:

- **Người thực hiện:** Mỗi cá nhân.
- **Cách thực hiện:**
  - Giúp đỡ người khác: Làm từ thiện, tham gia các hoạt động tình nguyện, chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm.
  - Quan tâm đến người thân yêu: Dành thời gian cho gia đình, bạn bè, thể hiện tình yêu thương và sự quan tâm.
  - Lan tỏa năng lượng tích cực: Nói những lời động viên, khích lệ, chia sẻ niềm vui với người khác.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các tổ chức từ thiện, các nhóm tình nguyện, mạng xã hội.
- **Lí giải/phân tích:** Khi chúng ta cho đi và chia sẻ, chúng ta không chỉ giúp đỡ người khác mà còn mang lại niềm vui và ý nghĩa cho chính cuộc sống của mình. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người thường xuyên làm từ thiện có mức độ hạnh phúc cao hơn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua những giai đoạn mất phương hướng, không biết trân trọng cuộc sống. Tuy nhiên, nhờ sự động viên, chia sẻ của gia đình, bạn bè, và những trải nghiệm thực tế, tôi đã dần nhận ra giá trị của cuộc sống và biết cách yêu thương bản thân hơn. Tôi bắt đầu dành thời gian cho những sở thích cá nhân, tham gia các hoạt động xã hội, và tìm thấy niềm vui trong việc giúp đỡ người khác. Nhờ đó, tôi cảm thấy cuộc sống trở nên ý nghĩa và đáng sống hơn rất nhiều.

III. Kết bài

Trân trọng giá trị cuộc sống là một hành trình không ngừng nghỉ, đòi hỏi sự nỗ lực và kiên trì của mỗi người. Khi ta biết trân trọng cuộc sống, ta sẽ có thêm động lực để vượt qua khó khăn, thử thách, và sống một cuộc đời trọn vẹn, ý nghĩa. Hãy bắt đầu hành trình khám phá và yêu thương bản thân ngay hôm nay, để mỗi ngày trôi qua đều là một món quà quý giá. "Cuộc sống không phải là một đích đến, mà là một hành trình. Hãy trân trọng từng khoảnh khắc, bởi vì mỗi khoảnh khắc đều là duy nhất và không thể quay trở lại.

Bài làm tham khảo

Cuộc sống là một món quà vô giá mà tạo hóa đã ban tặng cho mỗi chúng ta. Đó là một hành trình kỳ diệu, đầy ắp những điều bất ngờ và thú vị, nơi mỗi khoảnh khắc trôi qua đều mang trong mình những giá trị riêng biệt, không thể nào lặp lại. Tuy nhiên, giữa guồng quay hối hả của cuộc sống hiện đại, nhiều người trẻ dường như đã quên mất cách trân trọng và tận hưởng những điều quý giá đó. Vậy làm thế nào để chúng ta có thể nhận ra và trân quý giá trị của cuộc sống này một cách trọn vẹn?

Trân trọng giá trị cuộc sống không chỉ đơn thuần là biết ơn những gì mình đang có, mà còn là một thái độ sống tích cực, một hành trình không ngừng khám phá và hoàn thiện bản thân. Đó là khi ta nhận thức được rằng cuộc sống không chỉ là những mục tiêu vật chất, danh vọng phù phiếm, mà còn là những khoảnh khắc bình dị, những tình cảm chân thành, những trải nghiệm đáng nhớ. Khi ta biết trân trọng cuộc sống, ta sẽ tìm thấy ý nghĩa đích thực của sự tồn tại và tận hưởng niềm hạnh phúc từ những điều giản đơn nhất.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại ngày nay, nhiều người trẻ dường như đang bị cuốn vào vòng xoáy của công việc, học tập và những áp lực cuộc sống. Áp lực từ việc đạt được thành công trong sự nghiệp, áp lực từ việc đáp ứng kỳ vọng của gia đình, xã hội, và cả áp lực từ việc so sánh bản thân với người khác trên mạng xã hội. Tất cả những điều này khiến họ mải miết chạy theo những mục tiêu vật chất, danh vọng mà quên mất việc quan tâm đến bản thân và những giá trị tinh thần. Họ quên mất rằng cuộc sống còn có những niềm vui giản dị như một buổi chiều tà ngắm hoàng hôn, một tách trà nóng bên cạnh người thân yêu, hay đơn giản chỉ là một giấc ngủ ngon sau một ngày dài làm việc.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này. Một phần là do ảnh hưởng từ môi trường sống, từ những giá trị vật chất được đề cao quá mức. Xã hội hiện đại thường đề cao sự thành công về vật chất, khiến nhiều người trẻ tin rằng chỉ có tiền bạc và danh vọng mới mang lại hạnh phúc. Một phần khác là do thiếu sự định hướng, giáo dục về giá trị sống từ gia đình và nhà trường. Nhiều gia đình và nhà trường chưa chú trọng đến việc giáo dục cho trẻ em về những giá trị tinh thần, về ý nghĩa của cuộc sống, về cách yêu thương bản thân và người khác. Ngoài ra, sự phát triển của công nghệ cũng khiến giới trẻ dễ bị cuốn vào thế giới ảo, xa rời thực tại và đánh mất những giá trị đích thực. Mạng xã hội, trò chơi điện tử, và những hình thức giải trí trực tuyến khác đã chiếm quá nhiều thời gian và sự quan tâm của giới trẻ, khiến họ quên mất rằng cuộc sống thực còn nhiều điều thú vị và ý nghĩa hơn thế.

Hậu quả của việc không biết trân trọng cuộc sống là vô cùng nghiêm trọng. Khi ta không biết trân trọng những gì mình đang có, ta sẽ dễ dàng rơi vào trạng thái bi quan, chán nản, thậm chí là trầm cảm. Ta sẽ cảm thấy cuộc sống thật vô vị và không có ý nghĩa. Ta sẽ không cảm nhận được niềm vui và hạnh phúc từ những điều nhỏ bé xung quanh, bỏ lỡ những cơ hội quý giá để phát triển bản thân và đóng góp cho xã hội. Thậm

chí, trong những trường hợp nghiêm trọng, việc không biết trân trọng cuộc sống còn có thể dẫn đến những hành vi tiêu cực như tự tử.

Tuy nhiên, cũng có ý kiến cho rằng cuộc sống là một chuỗi những khó khăn, thử thách, và không có gì đáng để trân trọng. Thật vậy, cuộc sống không phải lúc nào cũng màu hồng. Sẽ có những lúc ta gặp phải những khó khăn, thất bại, đau khổ. Nhưng chính những khó khăn đó mới giúp chúng ta trưởng thành và mạnh mẽ hơn. Bên cạnh những thử thách, cuộc sống còn mang đến cho ta biết bao điều tốt đẹp: tình yêu thương, tình bạn, niềm vui, thành công,... Chúng ta cần nhìn nhận cuộc sống một cách toàn diện và tích cực để thấy được giá trị đích thực của nó.

Vậy làm thế nào để chúng ta có thể thay đổi và biết cách trân trọng cuộc sống hơn? Hành trình trân quý cuộc sống bắt đầu từ việc nhận thức sâu sắc về ý nghĩa của nó. Cuộc sống không chỉ là sự tồn tại vật chất đơn thuần, mà còn là hành trình khám phá bản thân, trải nghiệm những cung bậc cảm xúc, học hỏi từ những sai lầm và trưởng thành qua những thử thách. Mỗi người đều có một giá trị riêng biệt, một sứ mệnh riêng để hoàn thành trong cuộc đời này. Nhận thức rõ về giá trị của bản thân và cuộc sống sẽ giúp chúng ta có động lực để vượt qua khó khăn, theo đuổi đam mê và sống một cuộc đời ý nghĩa.

Để nhận thức rõ hơn về giá trị cuộc sống, chúng ta có thể bắt đầu bằng việc dành thời gian suy ngẫm về ý nghĩa của cuộc sống đối với bản thân, về những điều làm cho chúng ta cảm thấy hạnh phúc và mãn nguyện. Viết nhật ký, thiền định hay tham gia các khóa học phát triển cá nhân cũng là những cách hữu ích để khám phá bản thân và hiểu rõ hơn về giá trị của cuộc sống. Bên cạnh đó, việc đọc sách, xem phim, nghe nhạc và tham gia các hoạt động nghệ thuật cũng có thể giúp chúng ta mở rộng tầm nhìn, khám phá những khía cạnh mới của cuộc sống và con người. Học hỏi từ những tấm gương thành công, những người đã vượt qua khó khăn và đạt được những thành tựu đáng ngưỡng mộ cũng sẽ truyền cảm hứng và động lực cho chúng ta.

Một yếu tố quan trọng khác giúp chúng ta trân trọng cuộc sống đó là lòng biết ơn. Hãy tập trung vào những điều tốt đẹp, những may mắn và những người đã giúp đỡ chúng ta trong cuộc sống. Việc viết nhật ký biết ơn mỗi ngày, ghi lại những điều mà chúng ta cảm thấy biết ơn, có thể giúp chúng ta nuôi dưỡng lòng biết ơn và nhìn nhận cuộc sống một cách tích cực hơn. Bên cạnh đó, hãy thể hiện lòng biết ơn của mình với những người xung quanh bằng những lời cảm ơn chân thành, những món quà nhỏ ý nghĩa hay những hành động quan tâm, giúp đỡ. Khi chúng ta biết ơn những gì mình đang có, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc và trân trọng cuộc sống hơn.

Sống chậm lại và tận hưởng hiện tại cũng là một cách để trân trọng cuộc sống. Trong cuộc sống hiện đại bận rộn, chúng ta thường xuyên bị cuốn vào vòng xoáy của công việc và trách nhiệm, quên đi việc dành thời gian cho bản thân và tận hưởng những khoảnh khắc quý giá. Hãy dành thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn, làm những điều mình yêu thích và tận hưởng những khoảnh khắc nhỏ bé trong cuộc sống như một tách cà phê

buổi sáng, một buổi chiều dạo chơi trong công viên hay một bữa tối ấm cúng bên gia đình. Thiền định, yoga hay các hoạt động ngoài trời cũng là những cách tuyệt vời để chúng ta sống chậm lại, kết nối với bản thân và trân trọng từng khoảnh khắc của cuộc sống.

Cho đi và chia sẻ cũng là một cách tuyệt vời để trân trọng cuộc sống. Khi chúng ta giúp đỡ người khác, chia sẻ niềm vui và nỗi buồn với họ, chúng ta sẽ cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn và bản thân mình cũng trở nên giá trị hơn. Tham gia các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn hay đơn giản là dành thời gian lắng nghe và chia sẻ với bạn bè, người thân cũng là những cách để chúng ta thể hiện lòng nhân ái và trân trọng giá trị của cuộc sống.Bản thân tôi cũng đã từng trải qua những giai đoạn mất phương hướng, không biết trân trọng cuộc sống. Tôi đã từng bị cuốn vào vòng xoáy của công việc, học tập, và những áp lực cuộc sống. Tôi đã từng cảm thấy mệt mỏi, chán nản, và mất niềm tin vào cuộc sống. Tuy nhiên, nhờ sự động viên, chia sẻ của gia đình, bạn bè, và những trải nghiệm thực tế, tôi đã dần nhận ra giá trị của cuộc sống và biết cách yêu thương bản thân hơn. Tôi bắt đầu dành thời gian cho những sở thích cá nhân, tham gia các hoạt động xã hội, và tìm thấy niềm vui trong việc giúp đỡ người khác. Nhờ đó, tôi cảm thấy cuộc sống trở nên ý nghĩa và đáng sống hơn rất nhiều.

Trân trọng giá trị cuộc sống không phải là một đích đến, mà là một hành trình không ngừng nghỉ, đòi hỏi sự nỗ lực và kiên trì của mỗi người. Khi ta biết trân trọng cuộc sống, ta sẽ có thêm động lực để vượt qua khó khăn, thử thách, và sống một cuộc đời trọn vẹn, ý nghĩa. Hãy bắt đầu hành trình khám phá và yêu thương bản thân ngay hôm nay, để mỗi ngày trôi qua đều là một món quà quý giá.

Cuộc sống là một món quà vô giá, hãy trân trọng từng khoảnh khắc, bởi vì mỗi khoảnh khắc đều là duy nhất và không thể quay trở lại. Hãy sống hết mình, yêu thương hết mình, và cống hiến hết mình, để khi nhìn lại, ta không phải hối tiếc vì đã lãng phí bất kỳ giây phút nào của cuộc đời mình.

Đề 6: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết:"Em hãy đề xuất một số giải pháp phù hợp để giúp các bạn trẻ hiện nay vượt qua thói quen trì hoãn?”

Dàn ý

I. Mở bài

Trì hoãn, một "căn bệnh" thời đại dường như đã trở thành người bạn đồng hành quen thuộc của nhiều học sinh. Việc chần chừ, né tránh nhiệm vụ học tập không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập mà còn tạo ra những hệ lụy lâu dài cho sự phát triển cá nhân. Vậy, làm thế nào để vượt qua thói quen trì hoãn, hướng đến một tương lai học tập và làm việc hiệu quả?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Trì hoãn là việc cố tình trì hoãn hoặc né tránh một nhiệm vụ cần phải hoàn thành, dù biết rõ hậu quả có thể xảy ra. Trong môi trường học đường, trì hoãn thường biểu hiện qua việc không hoàn thành bài tập đúng hạn, ôn thi vào phút chót, hoặc thậm chí bỏ lỡ các cơ hội học tập quan trọng.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có đến 70% học sinh thừa nhận thường xuyên trì hoãn việc học. Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến kết quả học tập, gây ra căng thẳng, mệt mỏi và làm giảm sự tự tin của học sinh.
- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng trì hoãn ở học sinh, bao gồm:
    - Thiếu động lực và mục tiêu rõ ràng trong học tập.
    - Sợ hãi thất bại hoặc không đạt được kết quả như mong muốn.
    - Khó khăn trong việc tập trung và quản lý thời gian.
    - Áp lực từ gia đình và xã hội về thành tích học tập.
    - Sự cám dỗ từ các hoạt động giải trí khác như mạng xã hội, trò chơi điện tử.
- **Hậu quả:** Nếu không được giải quyết, trì hoãn có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng:
    - Kết quả học tập sa sút, ảnh hưởng đến cơ hội vào đại học và nghề nghiệp sau này.
    - Mất tự tin, cảm thấy mình kém cỏi và không có khả năng.
    - Tạo ra thói quen xấu, khó thay đổi trong tương lai.
    - Gây ra căng thẳng, mệt mỏi, thậm chí dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tâm lý.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng trì hoãn không phải lúc nào cũng xấu, đôi khi nó giúp chúng ta có thêm thời gian để suy nghĩ và đưa ra quyết định tốt hơn. Tuy nhiên, quan điểm này chỉ đúng trong một số trường hợp nhất định và không thể áp dụng cho tất cả mọi tình huống. Trì hoãn quá mức sẽ luôn gây ra những hậu quả tiêu cực.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Cá nhân: Xây nền tảng ý thức và kỷ luật

- **Cách thực hiện:** Học sinh cần nhận thức rõ ràng về tác hại của trì hoãn đối với việc học tập và tương lai. Thiết lập mục tiêu cụ thể, chia nhỏ nhiệm vụ lớn thành các bước nhỏ dễ thực hiện hơn. Áp dụng các phương pháp quản lý thời gian như Pomodoro, Eisenhower Matrix để tăng cường tập trung và hiệu quả.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Ứng dụng quản lý thời gian (Forest, Todoist), sổ tay kế hoạch, nhóm học tập.
- **Phân tích:** Ý thức cá nhân là nền tảng quan trọng nhất để vượt qua trì hoãn. Khi học sinh hiểu rõ mục tiêu và có kế hoạch cụ thể, họ sẽ có động lực mạnh mẽ hơn để hoàn thành nhiệm vụ. Các công cụ hỗ trợ giúp theo dõi tiến độ và tạo cảm giác thành công, từ đó củng cố ý chí và sự kiên trì.
- **Dẫn chứng:**

- Malala Yousafzai, nhà hoạt động vì quyền giáo dục trẻ em gái, đã vượt qua nhiều khó khăn và trở thành người trẻ nhất đoạt giải Nobel Hòa bình nhờ sự kiên trì và quyết tâm theo đuổi mục tiêu.
- Nguyễn Hà Đông, cha đẻ của tựa game Flappy Bird nổi tiếng toàn cầu, đã thành công nhờ sự tập trung cao độ và khả năng quản lý thời gian hiệu quả.

3.2. Gia đình: Hỗ trợ và đồng hành

- **Cách thực hiện:** Cha mẹ cần quan tâm, lắng nghe và chia sẻ với con cái về những khó khăn trong học tập. Tạo môi trường học tập tích cực, thoải mái tại nhà. Khuyến khích và động viên con cái hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Giao tiếp cởi mở, thời gian biểu gia đình, không gian học tập riêng tư.
- **Phân tích:** Sự ủng hộ của gia đình là động lực to lớn giúp học sinh vượt qua khó khăn và duy trì động lực học tập. Môi trường gia đình tích cực giúp giảm căng thẳng và tạo điều kiện thuận lợi cho việc học tập.
- **Dẫn chứng:**
  - Bill Gates, tỷ phú sáng lập Microsoft, từng chia sẻ rằng sự ủng hộ và khích lệ của cha mẹ đã đóng vai trò quan trọng trong thành công của ông.
  - Nghiên cứu của Đại học Harvard cho thấy trẻ em được cha mẹ quan tâm và hỗ trợ trong học tập có kết quả học tập tốt hơn và ít gặp vấn đề về tâm lý hơn.

3.3. Nhà trường: Tạo dựng môi trường học tập tích cực

- **Cách thực hiện:** Giáo viên cần tạo ra những bài giảng thú vị, hấp dẫn, khuyến khích sự tham gia tích cực của học sinh. Đa dạng hóa phương pháp giảng dạy, sử dụng công nghệ thông tin để tăng tính tương tác. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ học tập để học sinh có cơ hội khám phá sở thích và phát triển kỹ năng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Công nghệ giáo dục (Kahoot, Quizlet), dự án học tập, hoạt động ngoại khóa.
- **Phân tích:** Môi trường học tập tích cực giúp học sinh yêu thích việc học và có động lực học tập cao hơn. Sự đa dạng trong phương pháp giảng dạy và hoạt động ngoại khóa giúp học sinh phát triển toàn diện cả về kiến thức và kỹ năng.
- **Dẫn chứng:**
  - Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam đã áp dụng thành công mô hình lớp học đảo ngược, giúp học sinh chủ động hơn trong việc học tập và đạt kết quả cao trong các kỳ thi.
  - Trường THCS & THPT Nguyễn Tất Thành đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa đa dạng như câu lạc bộ tiếng Anh, câu lạc bộ khoa học, giúp học sinh phát triển kỹ năng mềm và khám phá sở thích.

3.4. Xã hội: Lan tỏa thông điệp tích cực

- **Cách thực hiện:** Truyền thông cần tuyên truyền rộng rãi về tác hại của trì hoãn và lợi ích của việc quản lý thời gian hiệu quả. Tổ chức các chương trình đào tạo kỹ năng sống, kỹ năng quản lý thời gian cho học sinh. Xây dựng cộng đồng học tập trực tuyến, tạo điều kiện cho học sinh trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm học tập.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các kênh truyền thông (báo chí, truyền hình, mạng xã hội), chương trình đào tạo kỹ năng, diễn đàn học tập trực tuyến.

- **Phân tích:** Xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc định hình nhận thức và hành vi của học sinh. Thông qua các hoạt động truyền thông và giáo dục, xã hội có thể tạo ra một môi trường thuận lợi để học sinh phát triển thói quen tốt và vượt qua trì hoãn.
- **Dẫn chứng:**
    - Tổ chức Teach For Vietnam đã triển khai chương trình "Lãnh đạo trẻ thay đổi giáo dục", giúp học sinh phát triển kỹ năng lãnh đạo và tư duy tích cực.
    - Nhiều diễn đàn học tập trực tuyến như HOCMAI, VUIHOC đã tạo ra một cộng đồng học tập sôi nổi, nơi học sinh có thể trao đổi kiến thức, kinh nghiệm và hỗ trợ lẫn nhau trong học tập.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã từng là một "nạn nhân" của trì hoãn. Tuy nhiên, nhờ áp dụng những giải pháp trên, tôi đã dần thay đổi và cải thiện được tình hình. Tôi nhận ra rằng việc vượt qua trì hoãn không chỉ giúp tôi đạt được kết quả học tập tốt hơn mà còn rèn luyện cho tôi những kỹ năng quan trọng trong cuộc sống như kỷ luật, tự chủ và kiên trì.

III. Kết bài

Trì hoãn là một vấn đề phổ biến nhưng không phải là không thể vượt qua. Bằng sự quyết tâm, nỗ lực và áp dụng những giải pháp phù hợp, mỗi học sinh đều có thể chiến thắng "căn bệnh" này, hướng tới một tương lai học tập và làm việc thành công. Hãy nhớ rằng, thời gian là tài sản quý giá nhất, đừng để trì hoãn đánh cắp nó khỏi bạn.

Bài làm tham khảo

Trong cuộc sống hiện đại, khi nhịp sống ngày càng hối hả, guồng quay công việc và học tập trở nên căng thẳng, trì hoãn dường như đã trở thành một căn bệnh thời đại. Đặc biệt, trong môi trường học đường, nơi mà việc học tập và rèn luyện là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu, trì hoãn trở thành một trở ngại lớn đối với sự phát triển của mỗi học sinh. Vậy, trì hoãn là gì và làm thế nào để vượt qua thói quen này, hướng tới một tương lai học tập và làm việc hiệu quả?

Trì hoãn, đơn giản là việc cố tình trì hoãn hoặc né tránh một nhiệm vụ cần phải hoàn thành, dù biết rõ hậu quả có thể xảy ra. Trong môi trường học đường, trì hoãn thường biểu hiện qua việc không hoàn thành bài tập đúng hạn, ôn thi vào phút chót, hoặc thậm chí bỏ lỡ các cơ hội học tập quan trọng. Thực trạng này không chỉ diễn ra ở một vài cá nhân mà đã trở thành một vấn đề đáng báo động. Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có đến 70% học sinh thừa nhận thường xuyên trì hoãn việc học. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập, gây ra căng thẳng, mệt mỏi mà còn làm giảm sự tự tin của các em.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng trì hoãn ở học sinh. Có thể kể đến như việc thiếu động lực và mục tiêu rõ ràng trong học tập, nỗi sợ hãi thất bại, khó khăn trong việc tập trung và quản lý thời gian, áp lực từ gia đình và xã hội về thành tích học tập, hay sự cám dỗ từ các hoạt động giải trí khác như mạng xã hội, trò chơi điện tử. Tất cả những yếu tố này, dù xuất phát từ bên trong hay tác động từ bên ngoài, đều góp phần tạo nên thói quen trì hoãn ở học sinh.

Nếu không được giải quyết kịp thời, trì hoãn có thể gây ra những hậu quả đáng tiếc. Kết quả học tập sa sút, ảnh hưởng đến cơ hội vào đại học và nghề nghiệp sau này là điều không thể tránh khỏi. Hơn thế nữa, trì hoãn còn khiến học sinh mất tự tin, cảm thấy mình kém cỏi và không có khả năng. Về lâu dài, nó tạo ra một thói quen xấu, khó thay

đổi trong tương lai, gây ra căng thẳng, mệt mỏi, thậm chí dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tâm lý.

Tuy nhiên, bên cạnh những ý kiến cho rằng trì hoãn là một thói quen xấu cần loại bỏ, cũng có một số người cho rằng trì hoãn không phải lúc nào cũng xấu. Đôi khi, nó giúp chúng ta có thêm thời gian để suy nghĩ và đưa ra quyết định tốt hơn. Tuy nhiên, quan điểm này chỉ đúng trong một số trường hợp nhất định và không thể áp dụng cho tất cả mọi tình huống. Trì hoãn quá mức sẽ luôn gây ra những hậu quả tiêu cực.

Để vượt qua thói quen trì hoãn, mỗi học sinh cần có sự nỗ lực và quyết tâm từ chính bản thân. Trước hết, mỗi học sinh cần xây dựng cho mình một nền tảng ý thức và kỷ luật vững chắc. Điều này bắt đầu từ việc nhận thức rõ ràng về tác hại của trì hoãn đối với việc học tập và tương lai. Khi đã hiểu rõ mục tiêu và có kế hoạch cụ thể, chúng ta sẽ có động lực mạnh mẽ hơn để hoàn thành nhiệm vụ. Việc chia nhỏ nhiệm vụ lớn thành các bước nhỏ dễ thực hiện hơn cũng là một cách tiếp cận hiệu quả. Bên cạnh đó, việc áp dụng các phương pháp quản lý thời gian như Pomodoro, Eisenhower Matrix hay sử dụng các ứng dụng quản lý thời gian như Forest, Todoist sẽ giúp tăng cường tập trung và hiệu quả. Điển hình như Malala Yousafzai, nhà hoạt động vì quyền giáo dục trẻ em gái, đã vượt qua nhiều khó khăn và trở thành người trẻ nhất đoạt giải Nobel Hòa bình nhờ sự kiên trì và quyết tâm theo đuổi mục tiêu. Hay Nguyễn Hà Đông, cha đẻ của tựa game Flappy Bird nổi tiếng toàn cầu, đã thành công nhờ sự tập trung cao độ và khả năng quản lý thời gian hiệu quả.

Bên cạnh nỗ lực của bản thân, sự ủng hộ của gia đình là động lực to lớn giúp học sinh vượt qua khó khăn và duy trì động lực học tập. Cha mẹ cần quan tâm, lắng nghe và chia sẻ với con cái về những khó khăn trong học tập. Việc tạo môi trường học tập tích cực, thoải mái tại nhà, khuyến khích và động viên con cái hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn là vô cùng cần thiết. Giao tiếp cởi mở, thời gian biểu gia đình, không gian học tập riêng tư là những công cụ hỗ trợ đắc lực. Bill Gates, tỷ phú sáng lập Microsoft, từng chia sẻ rằng sự ủng hộ và khích lệ của cha mẹ đã đóng vai trò quan trọng trong thành công của ông.

Không chỉ dừng lại ở gia đình, nhà trường cũng cần tạo dựng một môi trường học tập tích cực, khuyến khích sự tham gia của học sinh. Giáo viên cần tạo ra những bài giảng thú vị, hấp dẫn, đa dạng hóa phương pháp giảng dạy, sử dụng công nghệ thông tin để tăng tính tương tác. Việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ học tập cũng sẽ giúp học sinh có cơ hội khám phá sở thích và phát triển kỹ năng. Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam đã áp dụng thành công mô hình lớp học đảo ngược, giúp học sinh chủ động hơn trong việc học tập và đạt kết quả cao trong các kỳ thi. Trường THCS & THPT Nguyễn Tất Thành cũng đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa đa dạng như câu lạc bộ tiếng Anh, câu lạc bộ khoa học, giúp học sinh phát triển kỹ năng mềm và khám phá sở thích.

Cuối cùng, xã hội cần lan tỏa thông điệp tích cực về việc quản lý thời gian hiệu quả. Truyền thông cần tuyên truyền rộng rãi về tác hại của trì hoãn và lợi ích của việc quản lý thời gian hiệu quả. Việc tổ chức các chương trình đào tạo kỹ năng sống, kỹ năng quản lý thời gian cho học sinh và xây dựng cộng đồng học tập trực tuyến cũng là những giải pháp thiết thực. Tổ chức Teach For Vietnam đã triển khai chương trình "Lãnh đạo trẻ thay đổi giáo dục", giúp học sinh phát triển kỹ năng lãnh đạo và tư duy tích cực.

Bản thân tôi cũng từng là một "nạn nhân" của trì hoãn. Tuy nhiên, nhờ áp dụng những giải pháp trên, tôi đã dần thay đổi và cải thiện được tình hình. Tôi nhận ra rằng việc vượt qua trì hoãn không chỉ giúp tôi đạt được kết quả học tập tốt hơn mà còn rèn luyện cho tôi những kỹ năng quan trọng trong cuộc sống như kỷ luật, tự chủ và kiên trì.

Trì hoãn là một thử thách, nhưng đồng thời cũng là cơ hội để mỗi học sinh hoàn thiện bản thân. Bằng sự quyết tâm, nỗ lực và áp dụng những giải pháp phù hợp, mỗi chúng ta đều có thể chiến thắng "căn bệnh" này, hướng tới một tương lai học tập và làm việc thành công. Hãy nhớ rằng, thời gian là tài sản quý giá nhất, đừng để trì hoãn đánh cắp nó khỏi bạn.

Đề 7: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em nghĩ làm thế nào để rèn luyện cho mình kĩ năng từ chối?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong cuộc sống hiện đại, khi chúng ta liên tục đối mặt với vô vàn lời mời gọi, yêu cầu và áp lực từ mọi phía, việc biết cách nói "không" trở thành một kỹ năng sống thiết yếu. Đặc biệt đối với học sinh, việc rèn luyện kỹ năng từ chối không chỉ giúp các em bảo vệ thời gian, sức khỏe và mục tiêu cá nhân mà còn góp phần định hình nhân cách và xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Vậy, làm thế nào để một học sinh có thể rèn luyện cho mình kỹ năng từ chối một cách hiệu quả?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Kỹ năng từ chối là khả năng nói "không" trước những yêu cầu, đề nghị, lời mời hay áp lực mà chúng ta không thể hoặc không muốn chấp nhận. Đây là một kỹ năng mềm quan trọng, giúp chúng ta bảo vệ quyền lợi, thời gian và sức khỏe của bản thân, đồng thời thể hiện sự tôn trọng đối với người khác.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Trong môi trường học đường, học sinh thường xuyên phải đối mặt với nhiều tình huống đòi hỏi kỹ năng từ chối, từ việc từ chối lời mời tham gia các hoạt động ngoại khóa không phù hợp, từ chối những lời rủ rê tiêu cực đến việc từ chối những yêu cầu quá đáng từ bạn bè hay người lớn. Tuy nhiên, không phải học sinh nào cũng có đủ tự tin và kỹ năng để nói "không" một cách hiệu quả.

Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc học sinh thiếu kỹ năng từ chối. Một số em lo sợ làm mất lòng bạn bè, người lớn hoặc bị đánh giá là thiếu hòa đồng, ích kỷ. Một số khác lại chưa nhận thức được tầm quan trọng của việc bảo vệ quyền lợi và thời gian của bản thân. Ngoài ra, một số em có thể thiếu tự tin hoặc không biết cách từ chối sao cho khéo léo, lịch sự.

Vì sao cần giải quyết vấn đề?

Việc thiếu kỹ năng từ chối có thể dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực đối với học sinh. Các em có thể bị lôi kéo vào những hoạt động không lành mạnh, ảnh hưởng đến việc học tập và sức khỏe. Các em cũng có thể bị lợi dụng, bắt nạt hoặc rơi vào các tình huống nguy hiểm. Hơn nữa, việc không biết cách từ chối còn ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách của học sinh, khiến các em trở nên thiếu tự tin, thiếu quyết đoán và không biết bảo vệ bản thân.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng việc dạy học sinh kỹ năng từ chối có thể khiến các em trở nên ích kỷ, thiếu hợp tác và khó hòa nhập với cộng đồng.

Phản biện:

Kỹ năng từ chối không đồng nghĩa với việc ích kỷ hay thiếu hợp tác. Ngược lại, khi biết cách từ chối một cách khéo léo và lịch sự, học sinh có thể xây dựng được các mối quan hệ lành mạnh, dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau. Hơn nữa, việc biết cách từ chối còn giúp học sinh có thêm thời gian và năng lượng để tập trung vào những mục tiêu quan trọng của bản thân.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

1. Hiểu rõ bản thân và khả năng của mình (Người thực hiện: Học sinh):

- **Cách thực hiện:** Tự đánh giá điểm mạnh, điểm yếu, sở thích và giới hạn của bản thân. Xác định rõ những điều mình có thể làm tốt và những điều nằm ngoài khả năng của mình.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Nhật ký cá nhân, bài trắc nghiệm tính cách, trò chuyện với người thân, bạn bè, thầy cô.
- **Lí giải, phân tích:** Việc hiểu rõ bản thân giúp học sinh tự tin hơn khi đưa ra quyết định từ chối. Khi biết rõ khả năng của mình, học sinh sẽ dễ dàng nhận ra những yêu cầu không phù hợp và có thể từ chối một cách dứt khoát.
- **Bằng chứng:** Các nghiên cứu tâm lý học đã chỉ ra rằng, những người có hiểu biết rõ về bản thân thường có khả năng từ chối tốt hơn và ít bị ảnh hưởng bởi áp lực từ bên ngoài.

2. Xây dựng lòng tự trọng và sự tự tin (Người thực hiện: Học sinh):

- **Cách thực hiện:** Tham gia các hoạt động ngoại khóa, rèn luyện kỹ năng mềm, học cách chấp nhận và yêu thương bản thân.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các khóa học kỹ năng mềm, sách self-help, tham vấn tâm lý.
- **Lí giải, phân tích:** Lòng tự trọng và sự tự tin là nền tảng giúp học sinh dám nói "không" khi cần thiết. Khi tin tưởng vào bản thân, học sinh sẽ không sợ bị đánh giá hay mất lòng người khác khi từ chối.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí "Journal of Personality and Social Psychology", những người có lòng tự trọng cao thường có khả năng từ chối tốt hơn và ít bị căng thẳng khi phải nói "không".

3. Luyện tập nói "không" một cách khéo léo và lịch sự (Người thực hiện: Học sinh):

- **Cách thực hiện:** Bắt đầu từ những tình huống nhỏ, sử dụng ngôn ngữ tích cực, giải thích lý do từ chối một cách rõ ràng và chân thành.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các bài tập tình huống, sách hướng dẫn giao tiếp, tham khảo cách từ chối của người khác.
- **Lí giải, phân tích:** Nói "không" một cách khéo léo giúp học sinh tránh làm mất lòng người khác và duy trì mối quan hệ tốt đẹp.
- **Bằng chứng:** Theo chuyên gia tâm lý Maria Robinson, việc luyện tập nói "không" thường xuyên giúp chúng ta trở nên tự tin và thoải mái hơn khi phải từ chối.

4. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thân, bạn bè, thầy cô (Người thực hiện: Học sinh, phụ huynh, giáo viên):

- **Cách thực hiện:** Chia sẻ những khó khăn trong việc từ chối, lắng nghe lời khuyên và học hỏi kinh nghiệm từ người khác.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Buổi trò chuyện gia đình, nhóm bạn thân, giờ sinh hoạt lớp, các buổi tư vấn tâm lý học đường.
- **Lí giải, phân tích:** Sự hỗ trợ từ những người xung quanh giúp học sinh cảm thấy được thấu hiểu và có thêm động lực để rèn luyện kỹ năng từ chối.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu được thực hiện bởi Đại học Harvard, những học sinh có mạng lưới hỗ trợ xã hội mạnh mẽ thường có khả năng đối phó với áp lực tốt hơn và có cuộc sống học đường hạnh phúc hơn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã từng gặp khó khăn trong việc từ chối, đặc biệt là khi đối mặt với những lời mời từ bạn bè. Tuy nhiên, sau khi nhận ra tầm quan trọng của việc bảo vệ thời gian và mục tiêu của mình, tôi đã dần học cách nói "không" một cách tự tin và hiệu quả hơn. Nhờ đó, tôi có thể tập trung vào việc học tập và phát triển bản thân, đồng thời xây dựng được những mối quan hệ lành mạnh hơn.

III. Kết bài

Kỹ năng từ chối là một kỹ năng sống quan trọng, đặc biệt đối với học sinh. Việc rèn luyện kỹ năng này không chỉ giúp ta bảo vệ quyền lợi, thời gian và sức khỏe mà còn góp phần định hình nhân cách và xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Bằng cách nhận thức rõ quyền lợi và giới hạn của bản thân, tự tin và quyết đoán, sử dụng ngôn ngữ lịch sự và tôn trọng, đưa ra lời giải thích hợp lý và đề xuất giải pháp thay thế, học sinh có thể nói "không" một cách hiệu quả và xây dựng một cuộc sống tự chủ, tích cực hơn.

Bài làm tham khảo

Trong xã hội hiện đại, chúng ta thường xuyên phải đối mặt với vô vàn lời mời gọi, yêu cầu và áp lực từ mọi phía. Việc biết cách nói "không", hay còn gọi là kỹ năng từ chối, trở thành một yếu tố then chốt để bảo vệ bản thân, thời gian và mục tiêu cá nhân. Đặc biệt đối với học sinh, việc rèn luyện kỹ năng này không chỉ giúp các em tránh xa những cám dỗ, áp lực tiêu cực mà còn góp phần định hình nhân cách và xây dựng các mối quan hệ lành mạnh.

Kỹ năng từ chối là khả năng nói "không" trước những yêu cầu, đề nghị, lời mời hay áp lực mà chúng ta không thể hoặc không muốn chấp nhận. Đây là một kỹ năng mềm quan trọng, giúp chúng ta thể hiện sự tôn trọng đối với người khác, đồng thời bảo vệ quyền lợi, thời gian và sức khỏe của chính mình.

Thực tế cho thấy, trong môi trường học đường, học sinh thường xuyên phải đối mặt với nhiều tình huống đòi hỏi kỹ năng từ chối. Đó có thể là lời mời tham gia các hoạt động ngoại khóa không phù hợp, những lời rủ rê tiêu cực, hay những yêu cầu quá đáng từ bạn bè hoặc người lớn. Tuy nhiên, không phải học sinh nào cũng có đủ tự tin và kỹ năng để nói "không" một cách hiệu quả. Có em vì sợ làm mất lòng bạn bè, sợ bị đánh giá là thiếu hòa đồng, ích kỷ mà miễn cưỡng đồng ý, dù trong lòng không muốn. Có em lại chưa nhận thức được tầm quan trọng của việc bảo vệ quyền lợi và thời gian của bản thân, dẫn đến việc bị lợi dụng, lôi kéo vào những hoạt động không lành mạnh.

Việc thiếu kỹ năng từ chối có thể gây ra nhiều hậu quả tiêu cực cho học sinh. Khi không biết cách nói "không", các em có thể bị cuốn vào những hoạt động không phù hợp, ảnh hưởng đến việc học tập và sức khỏe. Thậm chí, các em có thể bị lạm dụng, bắt nạt hoặc rơi vào những tình huống nguy hiểm. Hơn nữa, việc không biết từ chối còn ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách của học sinh, khiến các em trở nên thiếu tự tin, thiếu quyết đoán và không biết bảo vệ bản thân.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc dạy học sinh kỹ năng từ chối có thể khiến các em trở nên ích kỷ, thiếu hợp tác và khó hòa nhập với cộng đồng. Quan điểm này không hoàn toàn đúng. Kỹ năng từ chối không đồng nghĩa với việc ích kỷ hay thiếu hợp tác. Ngược lại, khi biết cách từ chối một cách khéo léo và lịch sự, học sinh có thể xây dựng được các mối quan hệ lành mạnh, dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau. Hơn nữa, việc biết cách từ chối còn giúp học sinh có thêm thời gian và năng lượng để tập trung vào những mục tiêu quan trọng của bản thân, từ đó phát triển toàn diện hơn.

Trước hết, để có thể từ chối một cách hiệu quả, mỗi học sinh cần hiểu rõ bản thân mình. Tự vấn và trả lời những câu hỏi như: "Tôi giỏi nhất ở điểm nào?", "Tôi còn yếu ở những mặt nào?", "Tôi thích gì và không thích gì?"... Đây chính là bước đầu tiên giúp bạn nhận ra giới hạn của bản thân và xác định những yêu cầu nằm ngoài khả năng của mình. Việc này có thể thực hiện thông qua việc viết nhật ký cá nhân, làm các bài trắc nghiệm tính cách, hoặc trò chuyện với người thân, bạn bè và thầy cô. Khi hiểu rõ bản thân, bạn sẽ tự tin hơn trong việc đưa ra quyết định và không còn e ngại khi phải nói "không".

Thứ hai, lòng tự trọng và sự tự tin là hai yếu tố quan trọng giúp bạn dám nói "không" khi cần thiết. Hãy tham gia các hoạt động ngoại khóa, rèn luyện kỹ năng mềm và học cách chấp nhận cũng như yêu thương bản thân mình. Đọc những cuốn sách self-help, tham gia các khóa học kỹ năng mềm, hay tìm đến sự tư vấn tâm lý nếu cần. Khi bạn tin tưởng vào bản thân, bạn sẽ không còn sợ hãi bị đánh giá hay mất lòng người khác khi từ chối. Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí "Journal of Personality and Social Psychology", những người có lòng tự trọng cao thường có khả năng từ chối tốt hơn và ít bị căng thẳng khi phải nói "không".

Thứ ba, luyện tập nói "không" một cách khéo léo và lịch sự là một nghệ thuật cần có. Bạn có thể bắt đầu từ những tình huống nhỏ, sử dụng ngôn ngữ tích cực, giải thích lý do từ chối một cách rõ ràng và chân thành. Ví dụ, thay vì nói "Tôi không làm được", bạn có thể nói "Tôi rất tiếc, hiện tại tôi đang bận một việc khác" hoặc "Cảm ơn bạn đã nghĩ đến tôi, nhưng tôi e rằng mình không phù hợp với công việc này". Luyện tập nói "không" thường xuyên sẽ giúp bạn trở nên tự tin và thoải mái hơn khi phải từ chối.

Cuối cùng, đừng ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thân, bạn bè và thầy cô. Chia sẻ những khó khăn của bạn trong việc từ chối, lắng nghe lời khuyên và học hỏi kinh nghiệm từ những người xung quanh. Họ có thể là những người bạn đồng hành đáng tin cậy, giúp bạn vượt qua những thử thách và rèn luyện kỹ năng từ chối một cách hiệu quả.

Bản thân tôi cũng đã từng gặp khó khăn trong việc từ chối, đặc biệt là khi đối mặt với những lời mời từ bạn bè. Tuy nhiên, sau khi nhận ra tầm quan trọng của việc bảo vệ thời gian và mục tiêu của mình, tôi đã dần học cách nói "không" một cách tự tin và hiệu quả hơn. Nhờ đó, tôi có thể tập trung vào việc học tập và phát triển bản thân, đồng thời xây dựng được những mối quan hệ lành mạnh hơn.

Tóm lại, kỹ năng từ chối là một kỹ năng sống quan trọng, đặc biệt đối với học sinh. Việc rèn luyện kỹ năng này không chỉ giúp ta bảo vệ quyền lợi, thời gian và sức khỏe mà còn góp phần định hình nhân cách và xây dựng các mối quan hệ lành mạnh. Bằng cách nhận thức rõ quyền lợi và giới hạn của bản thân, tự tin và quyết đoán, sử dụng ngôn ngữ lịch sự và tôn trọng, đưa ra lời giải thích hợp lý và đề xuất giải pháp thay thế, học sinh có thể nói "không" một cách hiệu quả và xây dựng một cuộc sống tự chủ, tích cực hơn.

Đề 10: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên làm gì để nâng cao giá trị của bản thân?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong cuộc sống hiện đại, khi xã hội không ngừng phát triển, việc nâng cao giá trị bản thân trở thành một yêu cầu tất yếu đối với mỗi người, đặc biệt là đối với các bạn học sinh đang trong quá trình định hình nhân cách và xây dựng tương lai. Giá trị bản thân không chỉ là những gì chúng ta có, mà còn là những gì chúng ta làm và những gì chúng ta hướng tới. Nâng cao giá trị bản thân không chỉ giúp chúng ta thành công trong học tập và sự nghiệp, mà còn giúp chúng ta có một cuộc sống ý nghĩa và hạnh phúc hơn.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Giá trị bản thân là tổng hòa những phẩm chất, năng lực, kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm sống mà mỗi người tích lũy được trong quá trình học tập, làm việc và trải nghiệm cuộc sống. Nâng cao giá trị bản thân là quá trình không ngừng hoàn thiện bản thân, phát triển toàn diện về trí tuệ, đạo đức, thể chất và tinh thần.

2. Phân tích vấn đề

a. Thực trạng:

Hiện nay, nhiều học sinh vẫn chưa nhận thức rõ về tầm quan trọng của việc nâng cao giá trị bản thân. Một số bạn chỉ tập trung vào việc học kiến thức sách vở mà bỏ qua việc rèn luyện kỹ năng sống, phát triển sở thích cá nhân. Một số bạn khác lại chạy theo những giá trị ảo trên mạng xã hội, so sánh bản thân với người khác một cách tiêu cực, dẫn đến mất tự tin và đánh mất bản sắc riêng.

b. Nguyên nhân:

- **Ảnh hưởng từ môi trường:** Xã hội hiện đại đề cao vật chất và thành tích, khiến nhiều học sinh coi trọng điểm số hơn là giá trị bản thân.
- **Thiếu định hướng:** Nhiều bạn chưa có mục tiêu rõ ràng cho tương lai, không biết mình muốn gì và cần làm gì để đạt được điều đó.
- **Thiếu kỹ năng:** Một số bạn thiếu kỹ năng tự học, tự đánh giá, tự định hướng, dẫn đến việc không biết cách phát triển bản thân.

c. Hậu quả:

Nếu không nâng cao giá trị bản thân, học sinh sẽ gặp nhiều khó khăn trong học tập, công việc và cuộc sống. Các bạn sẽ khó thích nghi với môi trường mới, khó cạnh tranh với người khác và khó đạt được thành công. Điều này có thể dẫn đến những hệ lụy tiêu cực như thất nghiệp, tệ nạn xã hội và thậm chí là trầm cảm.

d. Ý kiến trái chiều và phản biện:

Một số người cho rằng việc nâng cao giá trị bản thân là không cần thiết, chỉ cần học giỏi và có bằng cấp là đủ. Tuy nhiên, quan điểm này là sai lầm. Bằng cấp chỉ là một trong những yếu tố đánh giá năng lực của một người. Trong thực tế, nhiều người thành công không có bằng cấp cao nhưng họ có những phẩm chất và kỹ năng vượt trội.

3. Giải pháp:

3.1. Giải pháp 1: Trau dồi kiến thức, rèn luyện kỹ năng.

- **Người thực hiện:** Học sinh.

- **Cách thực hiện:**
    - Học tập chăm chỉ, chủ động tìm tòi, nghiên cứu tài liệu, sách vở.
    - Tham gia các khóa học, lớp học thêm, hoạt động ngoại khóa để mở rộng kiến thức và kỹ năng.
    - Tích cực tham gia các hoạt động trải nghiệm thực tế, thực tập, làm thêm để áp dụng kiến thức vào thực tiễn.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Sách giáo khoa, sách tham khảo, tài liệu trực tuyến.
    - Các khóa học trực tuyến, ứng dụng học tập.
    - Thư viện, phòng thí nghiệm, trung tâm học tập cộng đồng.
- **Phân tích:** Kiến thức và kỹ năng là nền tảng quan trọng để nâng cao giá trị bản thân. Khi có kiến thức sâu rộng và kỹ năng chuyên môn vững vàng, học sinh sẽ tự tin hơn trong giao tiếp, ứng xử và giải quyết các vấn đề trong cuộc sống.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD), những học sinh có thành tích học tập tốt thường có thu nhập cao hơn và có nhiều cơ hội việc làm hơn so với những học sinh có thành tích học tập kém.

3.2. Giải pháp 2: Phát triển kỹ năng mềm.

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
    - Rèn luyện kỹ năng giao tiếp, thuyết trình, làm việc nhóm thông qua các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, đội nhóm.
    - Tham gia các hoạt động tình nguyện, hoạt động xã hội để rèn luyện kỹ năng lãnh đạo, tổ chức, quản lý.
    - Học hỏi từ những người thành công, những người có kinh nghiệm sống.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Các khóa học kỹ năng mềm, sách về kỹ năng mềm.
    - Các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, đội nhóm.
    - Các hoạt động tình nguyện, hoạt động xã hội.
- **Phân tích:** Kỹ năng mềm là những kỹ năng cần thiết để thành công trong cuộc sống và công việc. Kỹ năng giao tiếp tốt giúp học sinh xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với mọi người xung quanh. Kỹ năng làm việc nhóm giúp học sinh hợp tác hiệu quả với người khác để đạt được mục tiêu chung. Kỹ năng lãnh đạo giúp học sinh dẫn dắt và truyền cảm hứng cho người khác.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, kỹ năng mềm chiếm tới 85% yếu tố quyết định thành công trong sự nghiệp.

3.3. Giải pháp 3: Rèn luyện phẩm chất đạo đức.

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
    - Sống trung thực, trách nhiệm, tôn trọng người khác.

    - Biết yêu thương, chia sẻ, giúp đỡ người khác.
    - Có ý chí vươn lên, không ngừng học hỏi, hoàn thiện bản thân.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Sách về đạo đức, giáo dục công dân.
    - Các hoạt động giáo dục đạo đức trong nhà trường và xã hội.
    - Gương mẫu của những người có phẩm chất đạo đức tốt.
- **Phân tích:** Phẩm chất đạo đức là nền tảng của nhân cách con người. Một người có phẩm chất đạo đức tốt sẽ được mọi người yêu quý và kính trọng.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, những người có phẩm chất đạo đức tốt thường có cuộc sống hạnh phúc hơn và thành công hơn trong sự nghiệp.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi đã từng là một học sinh thiếu tự tin và không có định hướng rõ ràng cho tương lai. Tuy nhiên, sau khi tham gia các hoạt động ngoại khóa và tìm hiểu về bản thân, tôi đã nhận ra được những điểm mạnh và điểm yếu của mình. Từ đó, tôi đã đặt ra mục tiêu cụ thể và nỗ lực để đạt được chúng. Nhờ đó, tôi đã trở thành một người tự tin hơn, có nhiều kỹ năng hơn và có một tương lai rõ ràng hơn.

III. Kết bài

Nâng cao giá trị bản thân là một quá trình lâu dài và không ngừng nghỉ. Tuy nhiên, nếu chúng ta có ý chí và quyết tâm, chúng ta chắc chắn sẽ thành công. Tôi tin rằng, mỗi học sinh đều có tiềm năng để trở thành một người có giá trị. Hãy bắt đầu từ hôm nay, hãy khám phá và phát huy những giá trị tốt đẹp của bản thân để xây dựng một tương lai tươi sáng hơn.

Bài làm tham khảo

Trong hành trình trưởng thành của mỗi người, việc nâng cao giá trị bản thân là một chìa khóa quan trọng để mở ra cánh cửa thành công và hạnh phúc. Đặc biệt đối với học sinh, giai đoạn đang định hình nhân cách và xây dựng nền tảng cho tương lai, việc nhận thức và không ngừng hoàn thiện bản thân càng trở nên cấp thiết. Vậy, làm thế nào để mỗi học sinh có thể nâng cao giá trị của chính mình?

Giá trị bản thân là một khái niệm rộng lớn, bao gồm tổng hòa các phẩm chất, năng lực, kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm sống mà mỗi người tích lũy được trong suốt cuộc đời. Nâng cao giá trị bản thân không chỉ là việc trau dồi kiến thức, rèn luyện kỹ năng mà còn là quá trình hoàn thiện nhân cách, phát triển toàn diện về trí tuệ, đạo đức, thể chất và tinh thần.

Tuy nhiên, thực tế đáng buồn là không ít học sinh hiện nay vẫn chưa ý thức được tầm quan trọng của việc nâng cao giá trị bản thân. Nhiều bạn chỉ tập trung vào việc học kiến thức sách vở để đạt điểm cao, bỏ qua việc rèn luyện kỹ năng mềm và phát triển các sở thích cá nhân. Một số bạn khác lại chạy theo những giá trị ảo trên mạng xã hội, so

sánh bản thân với người khác một cách tiêu cực, dẫn đến mất tự tin và đánh mất bản sắc riêng.

Nguyên nhân của thực trạng này xuất phát từ nhiều yếu tố. Xã hội hiện đại đề cao vật chất và thành tích, khiến nhiều học sinh coi trọng điểm số hơn là giá trị thực của bản thân. Bên cạnh đó, sự thiếu định hướng và kỹ năng cũng là một rào cản lớn. Nhiều bạn chưa có mục tiêu rõ ràng cho tương lai, không biết mình muốn gì và cần làm gì để đạt được điều đó. Một số bạn khác lại thiếu kỹ năng tự học, tự đánh giá và tự định hướng, dẫn đến việc không biết cách phát triển bản thân.

Hậu quả của việc không nâng cao giá trị bản thân là vô cùng nghiêm trọng. Học sinh sẽ gặp nhiều khó khăn trong học tập, công việc và cuộc sống. Các bạn sẽ khó thích nghi với môi trường mới, khó cạnh tranh với người khác và khó đạt được thành công. Điều này có thể dẫn đến những hệ lụy tiêu cực như thất nghiệp, tệ nạn xã hội và thậm chí là trầm cảm.

Tuy nhiên, một số người lại cho rằng việc nâng cao giá trị bản thân là không cần thiết, chỉ cần học giỏi và có bằng cấp là đủ. Quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Bằng cấp chỉ là một trong những yếu tố đánh giá năng lực của một người. Trong thực tế, nhiều người thành công không có bằng cấp cao nhưng họ có những phẩm chất và kỹ năng vượt trội.

Vậy, làm thế nào để nâng cao giá trị bản thân? Trước hết, trau dồi kiến thức và rèn luyện kỹ năng là giải pháp nền tảng để nâng cao giá trị bản thân. Kiến thức và kỹ năng không chỉ giúp chúng ta hiểu biết sâu rộng về thế giới xung quanh mà còn là công cụ để giải quyết các vấn đề trong học tập, công việc và cuộc sống. Là học sinh, chúng ta cần học tập chăm chỉ, chủ động tìm tòi, nghiên cứu tài liệu, sách vở. Bên cạnh đó, việc tham gia các khóa học, lớp học thêm, hoạt động ngoại khóa cũng là cách để mở rộng kiến thức và kỹ năng. Đặc biệt, tích cực tham gia các hoạt động trải nghiệm thực tế, thực tập, làm thêm sẽ giúp chúng ta áp dụng kiến thức vào thực tiễn, từ đó nâng cao năng lực và giá trị của bản thân.

Thứ hai, phát triển kỹ năng mềm là một yếu tố quan trọng không kém trong việc nâng cao giá trị bản thân. Kỹ năng mềm bao gồm kỹ năng giao tiếp, thuyết trình, làm việc nhóm, lãnh đạo, quản lý thời gian, giải quyết vấn đề,... Đây là những kỹ năng cần thiết để thành công trong học tập, công việc và cuộc sống. Để phát triển kỹ năng mềm, học sinh có thể rèn luyện thông qua các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, đội nhóm trong trường học hoặc tham gia các hoạt động tình nguyện, hoạt động xã hội. Đồng thời, học hỏi từ những người thành công, những người có kinh nghiệm sống cũng là một cách hiệu quả để nâng cao kỹ năng mềm.

Cuối cùng, rèn luyện phẩm chất đạo đức là nền tảng để xây dựng một nhân cách tốt đẹp, từ đó nâng cao giá trị bản thân. Một người có phẩm chất đạo đức tốt sẽ được mọi người yêu quý và kính trọng. Là học sinh, chúng ta cần sống trung thực, trách nhiệm, tôn trọng người khác, biết yêu thương, chia sẻ, giúp đỡ mọi người xung quanh.

Đồng thời, cần có ý chí vươn lên, không ngừng học hỏi, hoàn thiện bản thân để trở thành những công dân có ích cho xã hội.

Bản thân tôi cũng đã từng là một học sinh thiếu tự tin và không có định hướng rõ ràng. Nhưng nhờ sự nỗ lực và kiên trì, tôi đã dần khám phá ra những điểm mạnh và điểm yếu của mình, từ đó đặt ra mục tiêu cụ thể và từng bước chinh phục chúng. Quá trình này đã giúp tôi trở thành một người tự tin hơn, có nhiều kỹ năng hơn và có một tương lai rõ ràng hơn.

Nâng cao giá trị bản thân là một hành trình dài và không ngừng nghỉ. Nhưng nếu chúng ta có ý chí và quyết tâm, chúng ta chắc chắn sẽ thành công. Mỗi học sinh đều có tiềm năng để trở thành một người có giá trị. Hãy bắt đầu từ hôm nay, hãy khám phá và phát huy những giá trị tốt đẹp của bản thân để xây dựng một tương lai tươi sáng hơn. Bởi lẽ, giá trị của mỗi người không nằm ở những gì họ có, mà nằm ở những gì họ làm và những gì họ hướng tới.

Đề 12: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để học cách thích nghi với hoàn cảnh?"

Dàn ý

I. Mở bài

Cuộc sống là một hành trình không ngừng biến đổi, và mỗi giai đoạn đều mang đến những thử thách và cơ hội mới. Là học sinh, chúng ta phải đối mặt với nhiều thay đổi trong môi trường học tập, các mối quan hệ xã hội và cả những biến động trong gia đình. Khả năng thích nghi với hoàn cảnh không chỉ giúp chúng ta vượt qua khó khăn mà còn là nền tảng cho sự phát triển toàn diện và thành công trong tương lai.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Thích nghi với hoàn cảnh là khả năng điều chỉnh suy nghĩ, cảm xúc và hành vi để phù hợp với những thay đổi trong môi trường sống. Đối với học sinh, điều này có thể bao gồm việc chuyển trường, thay đổi lớp học, làm quen với thầy cô và bạn bè mới, đối mặt với áp lực học tập hoặc những biến động trong cuộc sống gia đình.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Trong xã hội hiện đại, học sinh phải đối mặt với nhiều áp lực và thay đổi. Chương trình học ngày càng nặng, kỳ vọng từ gia đình và xã hội ngày càng cao. Bên cạnh đó, sự phát triển của công nghệ và mạng xã hội cũng tạo ra những thách thức mới trong việc thích nghi với môi trường học tập và giao tiếp.

Nguyên nhân:

- **Sự thay đổi nhanh chóng của xã hội:** Công nghệ, kinh tế và văn hóa phát triển không ngừng, đòi hỏi học sinh phải liên tục cập nhật kiến thức và kỹ năng.
- **Áp lực học tập và thi cử:** Chương trình học nặng, kỳ thi căng thẳng khiến nhiều học sinh cảm thấy stress và khó thích nghi.
- **Môi trường gia đình:** Những biến động trong gia đình như chuyển nhà, ly hôn của cha mẹ cũng ảnh hưởng đến tâm lý và khả năng thích nghi của học sinh.

Vì sao cần giải quyết vấn đề?

- **Ảnh hưởng đến kết quả học tập:** Khó khăn trong việc thích nghi có thể dẫn đến giảm sút thành tích học tập, mất tập trung và thiếu động lực.
- **Gây ra các vấn đề tâm lý:** Stress, lo âu, trầm cảm là những hệ quả thường gặp khi học sinh không thể thích nghi với hoàn cảnh.
- **Hạn chế sự phát triển toàn diện:** Thiếu khả năng thích nghi sẽ cản trở học sinh phát triển các kỹ năng xã hội, khả năng giải quyết vấn đề và tư duy sáng tạo.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng việc thích nghi với hoàn cảnh là điều tự nhiên, không cần phải học. Tuy nhiên, quan điểm này không hoàn toàn đúng. Thích nghi là một kỹ năng cần được rèn luyện và phát triển.

Phản biện:

Thực tế cho thấy, những học sinh có khả năng thích nghi tốt thường đạt được thành công hơn trong học tập và cuộc sống. Họ có thể vượt qua khó khăn, tận dụng cơ hội và phát triển bản thân một cách toàn diện.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Tư duy tích cực và chủ động:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân học sinh.
- **Cách thực hiện:** Luôn nhìn nhận mọi thay đổi và khó khăn như một cơ hội để học hỏi và trưởng thành. Thay vì than phiền hay trốn tránh, học sinh cần chủ động tìm hiểu và tiếp cận vấn đề với thái độ tích cực.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Thực hành thiền định hoặc yoga để rèn luyện sự tập trung và bình tĩnh.
    - Đọc sách, xem phim hoặc nghe nhạc có nội dung truyền cảm hứng.
    - Tham gia các hoạt động ngoại khóa để mở rộng kiến thức và kỹ năng.
- **Lí giải/phân tích:** Tư duy tích cực giúp học sinh giảm căng thẳng, tăng cường khả năng giải quyết vấn đề và tạo động lực để vượt qua khó khăn.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người có tư duy tích cực thường có sức khỏe tốt hơn, thành công hơn trong công việc và cuộc sống.

3.2. Xây dựng kỹ năng giải quyết vấn đề:

- **Người thực hiện:** Học sinh, với sự hỗ trợ của giáo viên và phụ huynh.

- **Cách thực hiện:** Học cách xác định vấn đề, phân tích nguyên nhân, đề xuất giải pháp và thực hiện giải pháp. Rèn luyện khả năng tư duy phản biện và sáng tạo để tìm ra những giải pháp mới mẻ và hiệu quả.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Tham gia các khóa học kỹ năng mềm.
    - Thực hành giải quyết các tình huống giả định.
    - Học hỏi kinh nghiệm từ những người xung quanh.
- **Lí giải/phân tích:** Kỹ năng giải quyết vấn đề giúp học sinh tự tin đối mặt với thử thách, tìm ra cách vượt qua khó khăn và đạt được mục tiêu.
- **Bằng chứng:** Một nghiên cứu của Đại học Stanford cho thấy những học sinh được rèn luyện kỹ năng giải quyết vấn đề có kết quả học tập tốt hơn và khả năng thích nghi với môi trường mới cao hơn.

3.3. Rèn luyện kỹ năng giao tiếp:

- **Người thực hiện:** Học sinh, với sự hỗ trợ của giáo viên và phụ huynh.
- **Cách thực hiện:** Luyện tập kỹ năng lắng nghe, thấu hiểu và chia sẻ. Học cách diễn đạt ý kiến một cách rõ ràng, mạch lạc và thuyết phục. Tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè, thầy cô và những người xung quanh.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Tham gia các câu lạc bộ hoặc đội nhóm.
    - Thực hành giao tiếp trong các tình huống khác nhau.
    - Nhận phản hồi từ người khác để cải thiện kỹ năng giao tiếp.
- **Lí giải/phân tích:** Kỹ năng giao tiếp tốt giúp học sinh dễ dàng hòa nhập với môi trường mới, xây dựng mạng lưới hỗ trợ và giải quyết xung đột một cách hiệu quả.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, kỹ năng giao tiếp là một trong những yếu tố quan trọng nhất quyết định thành công trong sự nghiệp.

3. 4. Học hỏi từ những người xung quanh:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:** Học sinh nên quan sát và học hỏi từ những người xung quanh, đặc biệt là những người đã thành công trong việc thích nghi với hoàn cảnh. Học sinh có thể đọc sách, xem phim, nghe các bài giảng, tham gia các buổi hội thảo để mở rộng kiến thức và kinh nghiệm.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, báo, tạp chí, internet, các khóa học trực tuyến.
- **Lí giải/phân tích:** Học hỏi từ những người xung quanh giúp học sinh có thêm những góc nhìn mới, những kinh nghiệm quý báu để áp dụng vào cuộc sống của mình.
- **Bằng chứng:** Nhiều nhân vật thành công trên thế giới đều chia sẻ rằng họ đã học hỏi rất nhiều từ những người đi trước, từ những người thầy, người bạn, người đồng nghiệp.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng gặp khó khăn khi phải chuyển trường. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và bạn bè, tôi đã dần thích nghi với môi trường mới. Tôi học cách chủ động làm quen với bạn bè, tham gia các hoạt động của lớp và tìm kiếm sự giúp đỡ từ thầy cô khi cần thiết.

III. Kết bài

Khả năng thích nghi với hoàn cảnh là một yếu tố quan trọng quyết định sự thành công của học sinh. Bằng cách rèn luyện tư duy tích cực, phát triển kỹ năng và tìm kiếm sự hỗ trợ, chúng ta có thể vượt qua mọi khó khăn, tận dụng cơ hội và phát triển bản thân một cách toàn diện. Hãy luôn nhớ rằng, "Không có gì là không thể nếu chúng ta có đủ ý chí và quyết tâm".

Bài làm tham khảo

Trong cuộc sống muôn màu, mỗi chúng ta đều phải đối mặt với những thay đổi không ngừng, từ môi trường sống đến các mối quan hệ xã hội. Đối với lứa tuổi học sinh, khả năng thích nghi với hoàn cảnh mới chính là chìa khóa vàng để mở ra cánh cửa thành công, không chỉ trong học tập mà còn trong cả hành trình trưởng thành sau này.

Thích nghi với hoàn cảnh là quá trình chúng ta điều chỉnh suy nghĩ, cảm xúc và hành vi để hòa hợp với những biến chuyển xung quanh. Đối với học sinh, điều này thể hiện qua việc chuyển trường, thay đổi lớp học, làm quen với thầy cô, bạn bè mới, hay thậm chí là đối mặt với áp lực học tập và những biến cố trong cuộc sống gia đình.

Xã hội hiện đại ngày nay đặt ra cho học sinh nhiều thử thách và áp lực. Chương trình học nặng nề, kỳ vọng từ gia đình và xã hội ngày càng cao, cùng với sự phát triển chóng mặt của công nghệ và mạng xã hội, tất cả tạo nên một môi trường học tập và giao tiếp đầy biến động.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến khó khăn trong việc thích nghi. Sự thay đổi nhanh chóng của xã hội đòi hỏi học sinh phải liên tục cập nhật kiến thức và kỹ năng. Áp lực học tập và thi cử khiến không ít bạn trẻ cảm thấy stress và mất phương hướng. Bên cạnh đó, những biến động trong gia đình như chuyển nhà, ly hôn của cha mẹ cũng ảnh hưởng không nhỏ đến tâm lý và khả năng thích nghi của các em.

Vậy tại sao việc học cách thích nghi lại quan trọng đến vậy? Khó khăn trong việc thích nghi có thể kéo theo sự sa sút trong học tập, mất tập trung và thiếu động lực. Không chỉ vậy, nó còn có thể gây ra những vấn đề tâm lý nghiêm trọng như stress, lo âu, thậm chí là trầm cảm. Và hơn hết, thiếu khả năng thích nghi sẽ cản trở sự phát triển toàn diện của học sinh, hạn chế khả năng giao tiếp xã hội, giải quyết vấn đề và tư duy sáng tạo.

Tuy nhiên, vẫn có những ý kiến cho rằng thích nghi là bản năng tự nhiên, không cần phải học. Nhưng thực tế đã chứng minh điều ngược lại. Những học sinh có khả năng thích nghi tốt thường đạt được thành công vượt trội hơn trong học tập và cuộc sống. Họ

biết cách biến khó khăn thành động lực, nắm bắt cơ hội và không ngừng hoàn thiện bản thân.

Vậy làm thế nào để học sinh có thể thích nghi tốt hơn với hoàn cảnh? Một trong những yếu tố quan trọng nhất để thích nghi với hoàn cảnh là tư duy tích cực và chủ động. Thay vì chùn bước trước khó khăn hay than phiền về những điều không như ý, học sinh cần nhìn nhận mọi thay đổi như một cơ hội để học hỏi và trưởng thành. Hãy luôn tin rằng mình có thể vượt qua mọi thử thách và tìm kiếm những điều tích cực trong mọi tình huống. Để rèn luyện tư duy tích cực, các em có thể thực hành thiền định, đọc sách truyền cảm hứng, tham gia các hoạt động ngoại khóa... Bởi lẽ, một nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng những người có tư duy tích cực thường có sức khỏe tốt hơn, thành công hơn trong công việc và cuộc sống.

Bên cạnh đó, xây dựng kỹ năng giải quyết vấn đề cũng là một yếu tố không thể thiếu. Khi gặp khó khăn, thay vì né tránh hay chờ đợi sự giúp đỡ, học sinh cần chủ động xác định vấn đề, phân tích nguyên nhân và tìm ra giải pháp. Việc rèn luyện khả năng tư duy phản biện và sáng tạo sẽ giúp các em đưa ra những giải pháp mới mẻ và hiệu quả. Tham gia các khóa học kỹ năng mềm, thực hành giải quyết các tình huống giả định, học hỏi kinh nghiệm từ những người xung quanh là những cách để trau dồi kỹ năng này. Một nghiên cứu của Đại học Stanford đã chứng minh rằng những học sinh được rèn luyện kỹ năng giải quyết vấn đề có kết quả học tập tốt hơn và khả năng thích nghi với môi trường mới cao hơn.

Không kém phần quan trọng, kỹ năng giao tiếp tốt là chìa khóa để hòa nhập với môi trường mới và xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với mọi người xung quanh. Học sinh cần luyện tập kỹ năng lắng nghe, thấu hiểu và chia sẻ. Biết cách diễn đạt ý kiến một cách rõ ràng, mạch lạc và thuyết phục sẽ giúp các em tự tin hơn trong giao tiếp và giải quyết xung đột một cách hiệu quả. Tham gia các câu lạc bộ, đội nhóm, thực hành giao tiếp trong các tình huống khác nhau là những cách để cải thiện kỹ năng này. Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, kỹ năng giao tiếp là một trong những yếu tố quan trọng nhất quyết định thành công trong sự nghiệp.

Cuối cùng, một trong những cách hiệu quả để học sinh rèn luyện khả năng thích nghi chính là quan sát và học hỏi từ những người xung quanh, đặc biệt là những tấm gương đã thành công trong việc vượt qua khó khăn và hòa nhập với môi trường mới. Bằng cách đọc sách, xem phim tài liệu, nghe các bài giảng truyền cảm hứng hay tham gia các buổi hội thảo chia sẻ kinh nghiệm, học sinh có thể mở rộng vốn kiến thức và tích lũy những kinh nghiệm quý báu. Các nguồn tài liệu phong phú như sách, báo, tạp chí, internet và các khóa học trực tuyến chính là những công cụ đắc lực hỗ trợ quá trình học hỏi này. Việc học hỏi từ những người xung quanh không chỉ mang đến cho học sinh những góc nhìn mới mẻ, những bài học thực tế mà còn giúp các em nhận ra rằng mình không đơn độc trên con đường chinh phục thử thách. Rất nhiều nhân vật thành công trên thế giới đã từng chia sẻ rằng họ đã học hỏi rất nhiều từ những người đi trước, từ những

người thầy tận tâm, những người bạn đồng hành và cả những người đồng nghiệp đầy kinh nghiệm. Chính những chia sẻ và kinh nghiệm quý báu đó đã góp phần giúp họ vượt qua khó khăn và đạt được những thành tựu đáng ngưỡng mộ.Bản thân tôi cũng từng trải qua những khó khăn khi phải chuyển đến một ngôi trường mới. Nhưng nhờ sự động viên của gia đình và bạn bè, tôi đã từng bước hòa nhập với môi trường mới. Tôi chủ động làm quen với các bạn, tham gia vào các hoạt động của lớp và không ngần ngại nhờ thầy cô giúp đỡ khi gặp khó khăn.

Khả năng thích nghi với hoàn cảnh là một hành trang quý giá mà mỗi học sinh cần phải có. Nó không chỉ giúp chúng ta vượt qua những thử thách trong hiện tại mà còn là nền tảng vững chắc cho sự thành công trong tương lai. Hãy luôn nhớ rằng, "Không có gì là không thể nếu chúng ta có đủ ý chí và quyết tâm".

Đề 14: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để vượt qua vùng an toàn của bản thân?"

Dàn ý

I. Mở bài

Cuộc sống là một hành trình không ngừng khám phá và phát triển bản thân. Tuy nhiên, nhiều người trong chúng ta, đặc biệt là học sinh, thường bị mắc kẹt trong "vùng an toàn" của chính mình. Đây là một trạng thái tâm lý nơi chúng ta cảm thấy thoải mái và quen thuộc, nhưng cũng đồng nghĩa với việc bỏ lỡ cơ hội để học hỏi, trải nghiệm và trưởng thành. Vượt qua vùng an toàn là một thử thách không nhỏ, nhưng là điều cần thiết để mỗi người chúng ta có thể phát huy hết tiềm năng của mình.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Vùng an toàn là một trạng thái tâm lý mà ở đó chúng ta cảm thấy an toàn, thoải mái và quen thuộc với những gì mình đang làm, đang có. Trong vùng an toàn, chúng ta không phải đối mặt với nhiều rủi ro hay thử thách, nhưng cũng đồng nghĩa với việc không có nhiều cơ hội để phát triển. Đối với học sinh, vùng an toàn có thể là việc chỉ học những môn học mình yêu thích, chỉ tham gia những hoạt động ngoại khóa quen thuộc, hay chỉ giao tiếp với những người bạn thân thiết.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Hiện nay, nhiều học sinh đang sống trong vùng an toàn của mình. Họ sợ hãi trước những điều mới mẻ, ngại thay đổi và không dám chấp nhận rủi ro. Điều này khiến họ bỏ lỡ nhiều cơ hội để học hỏi, trải nghiệm và phát triển bản thân.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc học sinh ngại vượt qua vùng an toàn. Một số nguyên nhân phổ biến bao gồm:

- Sợ thất bại: Học sinh sợ rằng nếu mình thử làm những điều mới mẻ, mình sẽ thất bại và bị người khác đánh giá.
- Thiếu tự tin: Học sinh không tin vào khả năng của mình, cho rằng mình không đủ giỏi để làm những điều khác biệt.
- Áp lực từ gia đình và xã hội: Gia đình và xã hội đôi khi tạo áp lực cho học sinh phải đạt được những thành tích nhất định, khiến họ không dám mạo hiểm.
- **Hậu quả:**

Nếu học sinh không vượt qua được vùng an toàn, họ sẽ khó có thể phát triển toàn diện. Họ sẽ bỏ lỡ nhiều cơ hội để học hỏi, trải nghiệm và trưởng thành. Điều này có thể ảnh hưởng đến sự nghiệp và cuộc sống của họ sau này.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng sống trong vùng an toàn không có gì sai. Họ cho rằng việc này giúp họ có một cuộc sống ổn định và tránh được những rủi ro không đáng có. Tuy nhiên, quan điểm này không hoàn toàn đúng. Sống trong vùng an toàn quá lâu sẽ khiến chúng ta trở nên trì trệ và không có khả năng thích ứng với những thay đổi của cuộc sống.

3. Giải pháp

3.1. Nhận thức về vùng an toàn và lợi ích của việc vượt qua nó:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh.
- **Cách thực hiện:** Tự vấn bản thân, tìm hiểu thông tin từ sách báo, internet, chia sẻ với bạn bè, thầy cô.
- **Công cụ/phương pháp:** Nhật ký cá nhân, các bài kiểm tra đánh giá bản thân, các buổi tư vấn tâm lý.
- **Lí giải:** Vùng an toàn là nơi chúng ta cảm thấy thoải mái, quen thuộc nhưng lại hạn chế sự phát triển. Vượt qua nó giúp ta khám phá tiềm năng, rèn luyện kỹ năng, tăng sự tự tin, sáng tạo và khả năng thích ứng.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người dám chấp nhận thử thách thường có sự nghiệp thành công hơn. Ví dụ, Elon Musk, người sáng lập SpaceX và Tesla, luôn đặt ra những mục tiêu táo bạo và không ngừng vượt qua giới hạn của bản thân.

3.2. Xác định mục tiêu rõ ràng và lập kế hoạch hành động:

- **Người thực hiện:** Học sinh, có thể nhờ sự hỗ trợ của cha mẹ, thầy cô.
- **Cách thực hiện:** Đặt ra những mục tiêu cụ thể, khả thi và có ý nghĩa với bản thân. Lập kế hoạch chi tiết với các bước thực hiện, thời gian, nguồn lực cần thiết.
- **Công cụ/phương pháp:** Sổ tay kế hoạch, ứng dụng quản lý thời gian, phương pháp SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).
- **Lí giải:** Mục tiêu rõ ràng là động lực để ta hành động. Kế hoạch chi tiết giúp ta từng bước vượt qua khó khăn, tránh nản lòng.

- **Bằng chứng:** Nhiều vận động viên thành công nhờ đặt mục tiêu cụ thể và tập luyện theo kế hoạch bài bản.

3.3. Học hỏi và phát triển kỹ năng mới:

- **Người thực hiện:** Học sinh, có thể tham gia các khóa học, câu lạc bộ.
- **Cách thực hiện:** Tìm hiểu, học hỏi những kiến thức, kỹ năng mới thông qua sách vở, internet, các khóa học trực tuyến/trực tiếp, tham gia các hoạt động ngoại khóa.
- **Công cụ/phương pháp:** Các nền tảng học trực tuyến (Coursera, EdX), các câu lạc bộ kỹ năng, các sự kiện workshop.
- **Lí giải:** Kiến thức và kỹ năng mới mở ra cơ hội mới, giúp ta tự tin hơn khi đối mặt với thử thách.
- **Bằng chứng:** Bill Gates, người đồng sáng lập Microsoft, luôn không ngừng học hỏi và cập nhật kiến thức mới, điều này đã giúp ông trở thành một trong những người thành công nhất thế giới.

3.4. Đối mặt với nỗi sợ hãi và chấp nhận thất bại:

- **Người thực hiện:** Học sinh, có thể nhờ sự động viên của người thân, bạn bè.
- **Cách thực hiện:** Nhận diện nỗi sợ hãi của bản thân, từng bước đối mặt với chúng. Coi thất bại là bài học kinh nghiệm, rút ra kinh nghiệm và tiếp tục cố gắng.
- **Công cụ/phương pháp:** Thiền định, yoga, các bài tập thư giãn, chia sẻ với người đáng tin cậy.
- **Lí giải:** Sợ hãi là rào cản lớn nhất ngăn ta vượt qua vùng an toàn. Chấp nhận thất bại giúp ta trưởng thành hơn.
- **Bằng chứng:** J.K. Rowling, tác giả của bộ truyện Harry Potter, đã bị từ chối nhiều lần trước khi tìm được nhà xuất bản. Bà đã không bỏ cuộc và cuối cùng đã đạt được thành công vang dội.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua giai đoạn sống trong vùng an toàn. Tôi sợ hãi trước những điều mới mẻ và không dám thử sức mình. Tuy nhiên, sau khi nhận ra những hạn chế của mình, tôi đã quyết tâm thay đổi. Tôi bắt đầu tham gia những hoạt động ngoại khóa mới, làm quen với những người bạn mới và thử sức mình ở những lĩnh vực khác nhau. Nhờ đó, tôi đã học hỏi được rất nhiều điều mới mẻ và phát triển bản thân một cách toàn diện.

III. Kết bài

Vượt qua vùng an toàn là một hành trình không dễ dàng, nhưng phần thưởng nó mang lại là vô giá. Là học sinh, chúng ta có đủ thời gian, năng lượng và sự sáng tạo để khám phá những giới hạn mới của bản thân. Hãy dám ước mơ, dám hành động và biến những ước mơ đó thành hiện thực. Bởi vì cuộc sống không chỉ là tồn tại, mà còn là trải nghiệm và phát triển.

Bài làm tham khảo

“Cuộc sống bắt đầu ở cuối vùng an toàn của bạn.” - Câu nói của Neale Donald Walsch như một lời nhắc nhở đầy ý nghĩa về tiềm năng và sự phát triển của mỗi cá nhân khi dám bước ra khỏi vùng an toàn, đối mặt với những thử thách mới. Đối với học sinh, việc vượt qua vùng an toàn không chỉ là một lựa chọn, mà còn là một điều cần thiết để trưởng thành và phát triển toàn diện. Vậy, làm thế nào để các bạn học sinh có thể vượt qua vùng an toàn của bản thân?

Vậy vùng an toàn là gì? Đó là một trạng thái tâm lý mà ở đó chúng ta cảm thấy an toàn, thoải mái và quen thuộc với những gì mình đang làm, đang có. Trong vùng an toàn, chúng ta không phải đối mặt với nhiều rủi ro hay thử thách, nhưng cũng đồng nghĩa với việc không có nhiều cơ hội để phát triển. Đối với học sinh, vùng an toàn có thể là việc chỉ học những môn học mình yêu thích, chỉ tham gia những hoạt động ngoại khóa quen thuộc, hay chỉ giao tiếp với những người bạn thân thiết.

Hiện nay, nhiều học sinh đang sống trong vùng an toàn của mình. Họ sợ hãi trước những điều mới mẻ, ngại thay đổi và không dám chấp nhận rủi ro. Điều này khiến họ bỏ lỡ nhiều cơ hội để học hỏi, trải nghiệm và phát triển bản thân. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc học sinh ngại vượt qua vùng an toàn. Một số nguyên nhân phổ biến bao gồm: sợ thất bại, thiếu tự tin và áp lực từ gia đình và xã hội.

Nếu học sinh không vượt qua được vùng an toàn, họ sẽ khó có thể phát triển toàn diện. Họ sẽ bỏ lỡ nhiều cơ hội để học hỏi, trải nghiệm và trưởng thành. Điều này có thể ảnh hưởng đến sự nghiệp và cuộc sống của họ sau này. Tuy nhiên, một số người cho rằng sống trong vùng an toàn không có gì sai. Họ cho rằng việc này giúp họ có một cuộc sống ổn định và tránh được những rủi ro không đáng có. Tuy nhiên, quan điểm này không hoàn toàn đúng. Sống trong vùng an toàn quá lâu sẽ khiến chúng ta trở nên trì trệ và không có khả năng thích ứng với những thay đổi của cuộc sống.

Vậy làm thế nào để vượt qua vùng an toàn? Trước hết, mỗi học sinh cần nhận thức rõ về vùng an toàn của chính mình và những lợi ích của việc vượt qua nó. Vùng an toàn là nơi chúng ta cảm thấy thoải mái, quen thuộc, nhưng cũng là nơi kìm hãm sự phát triển. Bằng cách tự vấn bản thân, tìm hiểu thông tin từ sách báo, internet hay chia sẻ với thầy cô, bạn bè, các bạn học sinh sẽ hiểu rõ hơn về bản thân và những tiềm năng còn ẩn giấu. Vượt qua vùng an toàn sẽ giúp chúng ta khám phá những khả năng tiềm ẩn, rèn luyện kỹ năng, tăng sự tự tin, sáng tạo và khả năng thích ứng với những thay đổi trong cuộc sống. Thực tế đã chứng minh, những người dám chấp nhận thử thách thường có sự nghiệp thành công hơn. Điển hình như Elon Musk, người sáng lập SpaceX và Tesla, luôn đặt ra những mục tiêu táo bạo và không ngừng vượt qua giới hạn của bản thân.

Tiếp theo, việc xác định mục tiêu rõ ràng và lập kế hoạch hành động cụ thể là vô cùng quan trọng. Hãy đặt ra những mục tiêu cụ thể, khả thi và có ý nghĩa với bản thân. Sau đó, lập kế hoạch chi tiết với các bước thực hiện, thời gian, nguồn lực cần thiết. Mục tiêu rõ ràng sẽ là động lực mạnh mẽ để chúng ta hành động, còn kế hoạch chi tiết sẽ giúp

chúng ta từng bước vượt qua khó khăn, tránh nản lòng. Nhiều vận động viên đã gặt hái thành công nhờ đặt mục tiêu cụ thể và tập luyện theo kế hoạch bài bản.

Bên cạnh đó, việc không ngừng học hỏi và phát triển các kỹ năng mới cũng là một yếu tố quan trọng. Các bạn học sinh có thể tìm hiểu, học hỏi những kiến thức, kỹ năng mới thông qua sách vở, internet, các khóa học trực tuyến/trực tiếp, tham gia các hoạt động ngoại khóa. Kiến thức và kỹ năng mới sẽ mở ra những cơ hội mới, giúp chúng ta tự tin hơn khi đối mặt với thử thách. Bill Gates, người đồng sáng lập Microsoft, luôn không ngừng học hỏi và cập nhật kiến thức mới, điều này đã giúp ông trở thành một trong những người thành công nhất thế giới.

Một yếu tố không thể thiếu trong hành trình vượt qua vùng an toàn là đối mặt với nỗi sợ hãi và chấp nhận thất bại. Hãy nhận diện nỗi sợ hãi của bản thân và từng bước đối mặt với chúng. Coi thất bại là bài học kinh nghiệm, rút ra những bài học quý giá và tiếp tục cố gắng. Sợ hãi là rào cản lớn nhất ngăn cản chúng ta vượt qua vùng an toàn, và chấp nhận thất bại sẽ giúp chúng ta trưởng thành hơn. J.K. Rowling, tác giả của bộ truyện Harry Potter nổi tiếng, đã bị từ chối nhiều lần trước khi tìm được nhà xuất bản. Bà đã không bỏ cuộc và cuối cùng đã đạt được thành công vang dội.

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua giai đoạn sống trong vùng an toàn. Tôi sợ hãi trước những điều mới mẻ và không dám thử sức mình. Tuy nhiên, sau khi nhận ra những hạn chế của mình, tôi đã quyết tâm thay đổi. Tôi bắt đầu tham gia những hoạt động ngoại khóa mới, làm quen với những người bạn mới và thử sức mình ở những lĩnh vực khác nhau. Nhờ đó, tôi đã học hỏi được rất nhiều điều mới mẻ và phát triển bản thân một cách toàn diện.

Vượt qua vùng an toàn là một thử thách không nhỏ, nhưng là điều cần thiết để mỗi người chúng ta có thể phát huy hết tiềm năng của mình. Là học sinh, chúng ta cần dũng cảm đối mặt với những khó khăn và thử thách, không ngừng học hỏi và trải nghiệm để trưởng thành. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể đạt được những thành công trong cuộc sống.

Đề 18: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để tuổi trẻ của mình trở nên ý nghĩa?"

Dàn ý

I. Mở bài

Tuổi trẻ, quãng thời gian đẹp đẽ và quý giá nhất của đời người, là lúc ta tràn đầy nhiệt huyết, khát khao khám phá và thể hiện bản thân. Là học sinh, chúng ta đang đứng trước

ngưỡng cửa của tuổi trẻ, với biết bao cơ hội và thách thức đang chờ đón. Vậy, làm thế nào để tuổi trẻ của mỗi người học sinh trở nên thật sự ý nghĩa? Đó là câu hỏi không chỉ của riêng ai mà là trăn trở chung của cả một thế hệ.

II. THÂN BÀI

1. Giải thích vấn đề

Tuổi trẻ ý nghĩa không chỉ đơn thuần là sống vui vẻ, hưởng thụ. Đó là sự kết hợp hài hòa giữa việc phát triển bản thân, cống hiến cho xã hội và tạo dựng những giá trị bền vững cho tương lai. Một tuổi trẻ ý nghĩa là khi ta biết đặt ra mục tiêu, không ngừng học hỏi, rèn luyện và phấn đấu để đạt được ước mơ. Đồng thời, ta cũng cần có trách nhiệm với gia đình, cộng đồng và đất nước.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Hiện nay, một bộ phận giới trẻ đang sống buông thả, thiếu lý tưởng và mục đích sống. Họ dành quá nhiều thời gian cho những thú vui vô bổ, lãng phí tài năng và cơ hội. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển cá nhân mà còn gây ra những hệ lụy tiêu cực cho xã hội.

Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên. Một phần là do sự thiếu quan tâm, định hướng từ gia đình và nhà trường. Bên cạnh đó, sự tác động tiêu cực từ môi trường xã hội, đặc biệt là thông qua mạng xã hội, cũng góp phần làm tha hóa nhận thức và lối sống của một số bạn trẻ.

Hậu quả:

Nếu vấn đề này không được giải quyết, thế hệ trẻ sẽ trở nên thụ động, thiếu kỹ năng và ý chí vươn lên. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến tương lai của mỗi cá nhân mà còn cản trở sự phát triển của đất nước.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng tuổi trẻ là để tận hưởng, không nên quá đặt nặng vấn đề ý nghĩa. Tuy nhiên, quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Tuổi trẻ không chỉ là thời gian để vui chơi mà còn là giai đoạn quan trọng để xây dựng nền tảng cho tương lai. Nếu không biết tận dụng, ta sẽ bỏ lỡ những cơ hội quý giá và phải trả giá đắt sau này.

3. Giải pháp

3.1. Học tập không ngừng và phát triển bản thân:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân học sinh.
- **Cách thực hiện:** Chăm chỉ học tập, không chỉ kiến thức trong sách vở mà còn cả kỹ năng sống. Tham gia các khóa học, hội thảo, đọc sách, tìm hiểu thông tin trên internet để mở rộng kiến thức. Rèn luyện các kỹ năng mềm như giao tiếp, làm việc nhóm, giải quyết vấn đề.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, báo, tạp chí, các khóa học trực tuyến, các ứng dụng học tập.
- **Lí giải, phân tích:** Học tập là chìa khóa để mở ra cánh cửa tri thức và cơ hội. Kiến thức không chỉ giúp chúng ta hiểu biết về thế giới mà còn giúp chúng ta tự tin và trưởng thành hơn. Kỹ năng sống giúp chúng ta thích nghi với môi trường xã hội và giải quyết các vấn đề trong cuộc sống.

- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Đại học Harvard, những người không ngừng học hỏi và phát triển bản thân thường có thu nhập cao hơn, hạnh phúc hơn và có cuộc sống ý nghĩa hơn.

3.2. Khám phá đam mê và theo đuổi ước mơ:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân học sinh.
- **Cách thực hiện:** Tìm hiểu về các lĩnh vực khác nhau, thử nghiệm nhiều hoạt động để tìm ra đam mê của mình. Dám ước mơ, dám theo đuổi và không ngừng nỗ lực để biến ước mơ thành hiện thực.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các bài trắc nghiệm hướng nghiệp, các buổi tư vấn của chuyên gia, các câu lạc bộ, đội nhóm theo sở thích.
- **Lí giải, phân tích:** Đam mê là động lực mạnh mẽ giúp chúng ta vượt qua khó khăn và đạt được thành công. Khi làm những việc mình yêu thích, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc và tràn đầy năng lượng.
- **Bằng chứng:** Steve Jobs, người sáng lập Apple, đã từng nói: "Hãy tìm kiếm công việc mà bạn yêu thích, và bạn sẽ không phải làm việc một ngày nào trong đời".

3.3. Tham gia các hoạt động xã hội và tình nguyện:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:** Tham gia các hoạt động tình nguyện, các dự án cộng đồng, các câu lạc bộ, đội nhóm. Giúp đỡ những người khó khăn, đóng góp cho xã hội.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các tổ chức tình nguyện, các dự án cộng đồng, các câu lạc bộ, đội nhóm.
- **Lí giải, phân tích:** Tham gia các hoạt động xã hội giúp chúng ta mở rộng mối quan hệ, rèn luyện kỹ năng sống và có thêm nhiều trải nghiệm quý giá. Đồng thời, việc giúp đỡ người khác cũng mang lại cho chúng ta niềm vui và sự hài lòng.
- **Bằng chứng:** Nghiên cứu của Đại học California, Berkeley cho thấy những người thường xuyên làm việc tình nguyện có sức khỏe tốt hơn, hạnh phúc hơn và sống lâu hơn.

3.4. Sống có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:** Chấp hành tốt nội quy của nhà trường, gia đình và xã hội. Có ý thức bảo vệ môi trường, giữ gìn vệ sinh chung. Tôn trọng và giúp đỡ người khác.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các buổi giáo dục công dân, các hoạt động ngoại khóa về ý thức cộng đồng.
- **Lí giải, phân tích:** Sống có trách nhiệm là biểu hiện của sự trưởng thành và văn minh. Khi chúng ta có ý thức trách nhiệm, chúng ta sẽ được mọi người yêu quý và tôn trọng.
- **Bằng chứng:** Nelson Mandela, cựu Tổng thống Nam Phi, đã từng nói: "Giáo dục là vũ khí mạnh mẽ nhất mà bạn có thể sử dụng để thay đổi thế giới".

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em luôn tâm niệm rằng tuổi trẻ là tài sản quý giá nhất. Em đã và đang cố gắng học tập tốt, rèn luyện kỹ năng và tham gia các hoạt động ngoại khóa để phát triển toàn diện. Em cũng luôn ý thức về trách nhiệm của mình đối với gia đình và xã hội.

III. KẾT BÀI

Tuổi trẻ ý nghĩa là điều mà bất kỳ ai cũng mong muốn. Để đạt được điều đó, mỗi chúng ta cần có sự nỗ lực không ngừng nghỉ. Hãy sống hết mình, cống hiến hết mình và không

ngừng hoàn thiện bản thân để tuổi trẻ của chúng ta thực sự tỏa sáng. Bởi lẽ, tuổi trẻ chỉ đến một lần trong đời, và chúng ta không có quyền lãng phí nó."Hãy sống như thể bạn sẽ chết ngày mai. Hãy học như thể bạn sẽ sống mãi mãi." (Mahatma Gandhi)

Bài làm tham khảo

Tuổi trẻ, giai đoạn đẹp nhất của đời người, là quãng thời gian chúng ta có sức khỏe, nhiệt huyết, trí tuệ và khát khao cống hiến. Tuổi trẻ mang đến cho ta vô vàn cơ hội để khám phá, trải nghiệm và khẳng định bản thân. Tuy nhiên, không phải ai cũng biết trân trọng và tận dụng thời gian quý báu này. Vậy, làm thế nào để tuổi trẻ của chúng ta trở nên ý nghĩa, để sau này khi nhìn lại, ta không phải hối tiếc vì những tháng ngày đã qua?

Tuổi trẻ ý nghĩa không chỉ đơn thuần là sống vui vẻ, hưởng thụ. Đó là sự kết hợp hài hòa giữa việc phát triển bản thân, cống hiến cho xã hội và tạo dựng những giá trị bền vững cho tương lai. Một tuổi trẻ ý nghĩa là khi ta biết đặt ra mục tiêu, không ngừng học hỏi, rèn luyện và phấn đấu để đạt được ước mơ. Đồng thời, ta cũng cần có trách nhiệm với gia đình, cộng đồng và đất nước.

Tuy nhiên, thực tế hiện nay cho thấy một bộ phận giới trẻ đang sống buông thả, thiếu lý tưởng và mục đích sống. Họ dành quá nhiều thời gian cho những thú vui vô bổ, lãng phí tài năng và cơ hội. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, một phần là do sự thiếu quan tâm, định hướng từ gia đình và nhà trường. Bên cạnh đó, sự tác động tiêu cực từ môi trường xã hội, đặc biệt là thông qua mạng xã hội, cũng góp phần làm tha hóa nhận thức và lối sống của một số bạn trẻ.

Nếu vấn đề này không được giải quyết, thế hệ trẻ sẽ trở nên thụ động, thiếu kỹ năng và ý chí vươn lên. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến tương lai của mỗi cá nhân mà còn cản trở sự phát triển của đất nước. Tuy nhiên, một số người cho rằng tuổi trẻ là để tận hưởng, không nên quá đặt nặng vấn đề ý nghĩa. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Tuổi trẻ không chỉ là thời gian để vui chơi mà còn là giai đoạn quan trọng để xây dựng nền tảng cho tương lai. Nếu không biết tận dụng, ta sẽ bỏ lỡ những cơ hội quý giá và phải trả giá đắt sau này.

Vậy, để tuổi trẻ trở nên ý nghĩa, mỗi chúng ta cần làm gì? Trước hết, hãy không ngừng học tập và phát triển bản thân. Đây là nhiệm vụ quan trọng nhất của mỗi học sinh. Hãy chăm chỉ học tập, không chỉ kiến thức trong sách vở mà còn cả kỹ năng sống. Tham gia các khóa học, hội thảo, đọc sách, tìm hiểu thông tin trên internet để mở rộng kiến thức. Rèn luyện các kỹ năng mềm như giao tiếp, làm việc nhóm, giải quyết vấn đề. Tất cả những điều này sẽ giúp chúng ta tự tin và trưởng thành hơn, sẵn sàng đối mặt với những thử thách trong cuộc sống. Nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng những người không ngừng học hỏi và phát triển bản thân thường có thu nhập cao hơn, hạnh phúc hơn và có cuộc sống ý nghĩa hơn.

Tiếp theo, hãy khám phá đam mê và theo đuổi ước mơ. Tuổi trẻ là thời điểm lý tưởng để chúng ta thử nghiệm nhiều hoạt động khác nhau, tìm hiểu về các lĩnh vực khác nhau để khám phá ra đam mê của mình. Đừng ngại ước mơ, hãy dám theo đuổi và không ngừng nỗ lực để biến ước mơ thành hiện thực. Các bài trắc nghiệm hướng nghiệp, các buổi tư vấn của chuyên gia, các câu lạc bộ, đội nhóm theo sở thích có thể giúp chúng ta định hướng và tìm ra con đường phù hợp. Steve Jobs, người sáng lập Apple, đã từng nói: "Hãy tìm kiếm công việc mà bạn yêu thích, và bạn sẽ không phải làm việc một ngày nào trong đời".

Bên cạnh đó, việc tham gia các hoạt động xã hội và tình nguyện cũng là một cách tuyệt vời để tuổi trẻ của chúng ta thêm phần ý nghĩa. Hãy tham gia các hoạt động tình nguyện, các dự án cộng đồng, các câu lạc bộ, đội nhóm. Giúp đỡ những người khó khăn, đóng góp cho xã hội không chỉ mang lại niềm vui và sự hài lòng cho bản thân mà còn giúp chúng ta mở rộng mối quan hệ, rèn luyện kỹ năng sống và có thêm nhiều trải nghiệm quý giá. Nghiên cứu của Đại học California, Berkeley cho thấy những người thường xuyên làm việc tình nguyện có sức khỏe tốt hơn, hạnh phúc hơn và sống lâu hơn.

Cuối cùng, hãy sống có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng. Tuổi trẻ không chỉ là thời gian để học tập và vui chơi mà còn là lúc chúng ta rèn luyện ý thức trách nhiệm. Chấp hành tốt nội quy của nhà trường, gia đình và xã hội, có ý thức bảo vệ môi trường, giữ gìn vệ sinh chung, tôn trọng và giúp đỡ người khác là những điều nhỏ nhặt nhưng có ý nghĩa lớn lao. Nelson Mandela, cựu Tổng thống Nam Phi, đã từng nói: "Giáo dục là vũ khí mạnh mẽ nhất mà bạn có thể sử dụng để thay đổi thế giới".

Bản thân em luôn tâm niệm rằng tuổi trẻ là tài sản quý giá nhất. Em đã và đang cố gắng học tập tốt, rèn luyện kỹ năng và tham gia các hoạt động ngoại khóa để phát triển toàn diện. Em cũng luôn ý thức về trách nhiệm của mình đối với gia đình và xã hội.

Tuổi trẻ ý nghĩa là điều mà bất kỳ ai cũng mong muốn. Để đạt được điều đó, mỗi chúng ta cần có sự nỗ lực không ngừng nghỉ. Hãy sống hết mình, cống hiến hết mình và không ngừng hoàn thiện bản thân để tuổi trẻ của chúng ta thực sự tỏa sáng. Bởi lẽ, tuổi trẻ chỉ đến một lần trong đời, và chúng ta không có quyền lãng phí nó. Như Mahatma Gandhi đã từng nói: "Hãy sống như thể bạn sẽ chết ngày mai. Hãy học như thể bạn sẽ sống mãi mãi." Đây chính là thông điệp mà em muốn gửi gắm đến tất cả các bạn trẻ. Hãy trân trọng tuổi trẻ, sống có ý nghĩa và cống hiến hết mình để không phải hối tiếc về sau.

Đề 19: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để tập trung trong học tập?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong cuộc sống hiện đại với vô vàn cám dỗ và thông tin tràn ngập, việc duy trì sự tập trung trong học tập trở thành một thách thức lớn đối với học sinh. Tập trung không chỉ là khả năng ngồi yên một chỗ, mà còn là khả năng định hướng tâm trí, loại bỏ phiền nhiễu để tiếp thu kiến thức một cách hiệu quả. Vậy, làm thế nào để chúng ta, những người học sinh, có thể rèn luyện và nâng cao khả năng tập trung của mình?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Tập trung trong học tập là khả năng hướng toàn bộ sự chú ý vào việc học, không để những yếu tố bên ngoài làm xao nhãng. Khi tập trung, chúng ta có thể tiếp thu kiến thức nhanh hơn, ghi nhớ lâu hơn và hiểu bài sâu hơn. Ngược lại, thiếu tập trung dẫn đến việc học kém hiệu quả, lãng phí thời gian và giảm sút thành tích học tập.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Hiện nay, tình trạng mất tập trung trong học tập đang diễn ra phổ biến ở học sinh. Nhiều tôi dễ dàng bị phân tâm bởi điện thoại, mạng xã hội, trò chơi điện tử, hoặc thậm chí là những suy nghĩ vẩn vơ. Điều này ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng học tập và gây ra nhiều hệ lụy tiêu cực.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc mất tập trung trong học tập. Đầu tiên phải kể đến sự phát triển của công nghệ, đặc biệt là sự phổ biến của mạng xã hội và trò chơi điện tử. Ngoài ra, áp lực học tập, thiếu ngủ, chế độ dinh dưỡng không hợp lý, môi trường học tập không thuận lợi cũng là những nguyên nhân góp phần làm giảm khả năng tập trung của học sinh.

- **Hậu quả:**

Thiếu tập trung trong học tập không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập trước mắt mà còn gây ra nhiều hậu quả lâu dài. Học sinh mất tập trung thường gặp khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức mới, không thể hoàn thành bài tập đúng hạn, dẫn đến điểm số kém và mất tự tin. Về lâu dài, điều này có thể ảnh hưởng đến cơ hội học lên cao hơn, cơ hội nghề nghiệp và sự phát triển cá nhân.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng việc mất tập trung là điều bình thường ở lứa tuổi học sinh và không cần quá lo lắng. Tuy nhiên, quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Mất tập trung không chỉ là vấn đề tạm thời mà còn có thể trở thành thói quen xấu, gây khó khăn cho việc học tập và làm việc sau này.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

1. Giải pháp từ cá nhân học sinh:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Xác định mục tiêu học tập rõ ràng, cụ thể và chia nhỏ mục tiêu thành các bước nhỏ để dễ dàng theo dõi và đạt được.
  - Lập kế hoạch học tập chi tiết, phân bổ thời gian hợp lý cho từng môn học và hoạt động khác.
  - Áp dụng phương pháp quản lý thời gian như Pomodoro (học 25 phút, nghỉ 5 phút) để tăng cường sự tập trung.
  - Tạo không gian học tập yên tĩnh, ngăn nắp, loại bỏ các yếu tố gây xao nhãng như điện thoại, tivi.
  - Rèn luyện thói quen đọc sách, tham gia các hoạt động ngoại khóa để tăng cường khả năng tập trung và tư duy.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Ứng dụng quản lý thời gian (Forest, Focus To-Do), sổ tay ghi chép, các phương pháp học tập chủ động (mindmap, Feynman technique).
- **Phân tích:** Học sinh cần tự ý thức về tầm quan trọng của việc tập trung, chủ động tìm hiểu và áp dụng các phương pháp phù hợp với bản thân để nâng cao hiệu quả học tập.
- **Dẫn chứng:**
  - Nguyễn Ngọc Khang, học sinh lớp 12 trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam, đã áp dụng phương pháp Pomodoro và đạt điểm số cao trong kỳ thi THPT Quốc gia.

- Bạn Nguyễn Thị Minh Anh, học sinh lớp 10 trường THPT Phan Đình Phùng, Hà Nội, đã lập kế hoạch học tập chi tiết và đạt thành tích học sinh giỏi trong suốt năm học.

2. Giải pháp từ gia đình:

- **Người thực hiện:** Cha mẹ, người thân trong gia đình.
- **Cách thực hiện:**
  - Tạo môi trường gia đình yên tĩnh, khuyến khích con cái học tập.
  - Quan tâm, chia sẻ và động viên con cái trong quá trình học tập.
  - Hạn chế thời gian sử dụng các thiết bị điện tử của con cái, đặc biệt là trong giờ học.
  - Cùng con cái xây dựng thói quen học tập khoa học, như thời gian biểu cố định, không gian học tập riêng.
- **Phân tích:** Sự ủng hộ và đồng hành của gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc giúp học sinh duy trì sự tập trung và động lực học tập.
- **Dẫn chứng:**
  - Gia đình của bạn Nguyễn Văn An, học sinh lớp 11 trường THPT chuyên Lê Hồng Phong, TP.HCM, đã tạo không gian học tập yên tĩnh và luôn động viên bạn trong học tập, giúp bạn đạt được thành tích cao.
  - Cha mẹ của bạn Trần Thị Hà, học sinh lớp 9 trường THCS Marie Curie, Hà Nội, đã hạn chế thời gian sử dụng điện thoại của bạn và cùng bạn xây dựng thói quen học tập khoa học, giúp bạn cải thiện kết quả học tập đáng kể.

3. Giải pháp từ nhà trường:

- **Người thực hiện:** Ban giám hiệu, giáo viên, nhân viên nhà trường.
- **Cách thực hiện:**
  - Tổ chức các buổi tư vấn, hướng dẫn học sinh về phương pháp học tập hiệu quả, kỹ năng quản lý thời gian và tăng cường sự tập trung.
  - Đổi mới phương pháp giảng dạy, tạo hứng thú cho học sinh trong quá trình học tập.
  - Xây dựng môi trường học tập thân thiện, tích cực, khuyến khích sự sáng tạo và tự học của học sinh.
  - Hạn chế các hoạt động ngoại khóa không cần thiết, đảm bảo thời gian học tập của học sinh.
- **Phân tích:** Nhà trường cần tạo ra môi trường học tập thuận lợi, giúp học sinh phát triển toàn diện và nâng cao khả năng tập trung.
- **Dẫn chứng:**
  - Trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP.HCM, đã tổ chức các buổi tư vấn về kỹ năng học tập và quản lý thời gian cho học sinh, giúp các bạn nâng cao hiệu quả học tập.
  - Trường THCS Nguyễn Tất Thành, Hà Nội, đã đổi mới phương pháp giảng dạy, sử dụng nhiều hình thức học tập đa dạng như học nhóm, thuyết trình, thực hành, giúp học sinh hứng thú hơn trong học tập.

4. Giải pháp từ xã hội:

- **Người thực hiện:** Các cơ quan, tổ chức xã hội, truyền thông.
- **Cách thực hiện:**

- Tuyên truyền, giáo dục về tầm quan trọng của việc học tập và rèn luyện kỹ năng tập trung.
- Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ học tập để khuyến khích học sinh tham gia và rèn luyện kỹ năng.
- Hạn chế quảng cáo các sản phẩm, dịch vụ không lành mạnh, gây ảnh hưởng đến sự tập trung của học sinh.

- **Phân tích:** Xã hội cần chung tay tạo ra môi trường sống lành mạnh, hỗ trợ học sinh trong quá trình học tập và phát triển.
- **Dẫn chứng:**
  - Bộ Giáo dục và Đào tạo đã triển khai chương trình "Xây dựng trường học hạnh phúc", nhằm tạo môi trường học tập tích cực, thân thiện cho học sinh.
  - Các tổ chức xã hội như Hội Khuyến học Việt Nam, Trung ương Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa bổ ích, giúp học sinh rèn luyện kỹ năng và phát triển toàn diện.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng gặp khó khăn trong việc tập trung học tập. Tuy nhiên, nhờ áp dụng những giải pháp trên, tôi đã cải thiện đáng kể khả năng tập trung của mình. Tôi nhận ra rằng tập trung là một kỹ năng có thể rèn luyện được và chỉ cần có quyết tâm, chúng ta hoàn toàn có thể vượt qua những trở ngại để đạt được thành công trong học tập.

III. Kết bài

Tập trung trong học tập là yếu tố quan trọng quyết định sự thành công của mỗi học sinh. Để đạt được kết quả học tập tốt nhất, chúng ta cần nhận thức rõ tầm quan trọng của việc tập trung, tìm hiểu nguyên nhân gây mất tập trung và áp dụng những giải pháp phù hợp để cải thiện khả năng tập trung của mình. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể khai phá hết tiềm năng của bản thân và đạt được những thành tựu trong học tập cũng như trong cuộc sống.

Bài làm tham khảo

Trong xã hội hiện đại với vô vàn cám dỗ và thông tin tràn ngập, việc duy trì sự tập trung trong học tập trở thành một thách thức lớn đối với học sinh. Tập trung không chỉ là khả năng ngồi yên một chỗ, mà còn là khả năng định hướng tâm trí, loại bỏ phiền nhiễu để tiếp thu kiến thức một cách hiệu quả. Vậy, làm thế nào để chúng ta, những người học sinh, có thể rèn luyện và nâng cao khả năng tập trung của mình?

Tập trung trong học tập là khả năng hướng toàn bộ sự chú ý vào việc học, không để những yếu tố bên ngoài làm xao nhãng. Khi tập trung, chúng ta có thể tiếp thu kiến thức nhanh hơn, ghi nhớ lâu hơn và hiểu bài sâu hơn. Ngược lại, thiếu tập trung dẫn đến việc học kém hiệu quả, lãng phí thời gian và giảm sút thành tích học tập.

Hiện nay, tình trạng mất tập trung trong học tập đang diễn ra phổ biến ở học sinh. Nhiều tôi dễ dàng bị phân tâm bởi điện thoại, mạng xã hội, trò chơi điện tử, hoặc thậm chí là những suy nghĩ vẩn vơ. Điều này ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng học tập và gây ra nhiều hệ lụy tiêu cực. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc mất tập trung trong học tập. Đầu tiên phải kể đến sự phát triển của công nghệ, đặc biệt là sự phổ biến của mạng xã hội và trò chơi điện tử. Ngoài ra, áp lực học tập, thiếu ngủ, chế độ dinh dưỡng không hợp lý, môi trường học tập không thuận lợi cũng là những nguyên nhân góp phần làm giảm khả năng tập trung của học sinh.

Thiếu tập trung trong học tập không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập trước mắt mà còn gây ra nhiều hậu quả lâu dài. Học sinh mất tập trung thường gặp khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức mới, không thể hoàn thành bài tập đúng hạn, dẫn đến điểm số kém và mất tự tin. Về lâu dài, điều này có thể ảnh hưởng đến cơ hội học lên cao hơn, cơ hội nghề nghiệp và sự phát triển cá nhân. Tuy nhiên, một số người cho rằng việc mất tập trung là điều bình thường ở lứa tuổi học sinh và không cần quá lo lắng. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Mất tập trung không chỉ là vấn đề tạm thời mà còn có thể trở thành thói quen xấu, gây khó khăn cho việc học tập và làm việc sau này.

Trước hết, mỗi học sinh cần tự ý thức về tầm quan trọng của việc tập trung. Việc xác định mục tiêu học tập rõ ràng, cụ thể sẽ giúp các bạn có động lực và định hướng rõ ràng. Bên cạnh đó, việc lập kế hoạch học tập chi tiết, phân bổ thời gian hợp lý cho từng môn học và hoạt động khác sẽ giúp các bạn quản lý thời gian hiệu quả hơn. Để tăng cường sự tập trung, các bạn có thể áp dụng phương pháp Pomodoro, học 25 phút, nghỉ 5 phút, hoặc sử dụng các ứng dụng quản lý thời gian như Forest, Focus To-Do. Tạo không gian học tập yên tĩnh, ngăn nắp, loại bỏ các yếu tố gây xao nhãng như điện thoại, tivi cũng là một yếu tố quan trọng. Ngoài ra, việc rèn luyện thói quen đọc sách, tham gia các hoạt động ngoại khóa không chỉ giúp các bạn tăng cường khả năng tập trung mà còn mở rộng kiến thức và phát triển tư duy. Điển hình như bạn Nguyễn Ngọc Khang, học sinh lớp 12 trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam, đã áp dụng phương pháp Pomodoro và đạt điểm số cao trong kỳ thi THPT Quốc gia, hay bạn Nguyễn Thị Minh Anh, học sinh lớp 10 trường THPT Phan Đình Phùng, Hà Nội, đã lập kế hoạch học tập chi tiết và đạt thành tích học sinh giỏi trong suốt năm học.

Gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ học sinh tập trung. Cha mẹ, người thân cần tạo môi trường gia đình yên tĩnh, khuyến khích con cái học tập. Sự quan tâm, chia sẻ và động viên của gia đình sẽ là nguồn động lực lớn lao giúp các bạn vượt qua khó khăn. Bên cạnh đó, việc hạn chế thời gian sử dụng các thiết bị điện tử của con cái, đặc biệt là trong giờ học, và cùng con cái xây dựng thói quen học tập khoa học, như thời gian biểu cố định, không gian học tập riêng, cũng rất cần thiết. Điển hình như gia đình của bạn Nguyễn Văn An, học sinh lớp 11 trường THPT chuyên Lê Hồng Phong, TP.HCM, đã tạo không gian học tập yên tĩnh và luôn động viên bạn trong học tập, giúp bạn đạt được thành tích cao.

Nhà trường cũng cần chung tay tạo ra môi trường học tập thuận lợi cho học sinh. Các buổi tư vấn, hướng dẫn về phương pháp học tập hiệu quả, kỹ năng quản lý thời gian và tăng cường sự tập trung sẽ trang bị cho các bạn những kiến thức và kỹ năng cần thiết. Bên cạnh đó, việc đổi mới phương pháp giảng dạy, tạo hứng thú cho học sinh trong quá trình học tập cũng rất quan trọng. Xây dựng môi trường học tập thân thiện, tích cực, khuyến khích sự sáng tạo và tự học của học sinh sẽ giúp các bạn phát triển toàn diện. Trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, TP.HCM, đã tổ chức các buổi tư vấn về kỹ năng học tập và quản lý thời gian cho học sinh, giúp các bạn nâng cao hiệu quả học tập, hay trường THCS Nguyễn Tất Thành, Hà Nội, đã đổi mới phương pháp giảng dạy, sử dụng nhiều hình thức học tập đa dạng như học nhóm, thuyết trình, thực hành, giúp học sinh hứng thú hơn trong học tập là những minh chứng rõ nét.

Cuối cùng, xã hội cần chung tay tạo ra môi trường sống lành mạnh, hỗ trợ học sinh trong quá trình học tập và phát triển. Việc tuyên truyền, giáo dục về tầm quan trọng của việc học tập và rèn luyện kỹ năng tập trung sẽ nâng cao nhận thức của cộng đồng.

Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ học tập sẽ khuyến khích học sinh tham gia và rèn luyện kỹ năng. Bên cạnh đó, việc hạn chế quảng cáo các sản phẩm, dịch vụ không lành mạnh, gây ảnh hưởng đến sự tập trung của học sinh cũng rất cần thiết. Bộ Giáo dục và Đào tạo đã triển khai chương trình "Xây dựng trường học hạnh phúc", nhằm tạo môi trường học tập tích cực, thân thiện cho học sinh, hay các tổ chức xã hội như Hội Khuyến học Việt Nam, Trung ương Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa bổ ích, giúp học sinh rèn luyện kỹ năng và phát triển toàn diện là những minh chứng cho sự chung tay của xã hội.Bản thân tôi cũng từng gặp khó khăn trong việc tập trung học tập. Tuy nhiên, nhờ áp dụng những giải pháp trên, tôi đã cải thiện đáng kể khả năng tập trung của mình. Tôi nhận ra rằng tập trung là một kỹ năng có thể rèn luyện được và chỉ cần có quyết tâm, chúng ta hoàn toàn có thể vượt qua những trở ngại để đạt được thành công trong học tập.

Tập trung trong học tập là yếu tố quan trọng quyết định sự thành công của mỗi học sinh. Để đạt được kết quả học tập tốt nhất, chúng ta cần nhận thức rõ tầm quan trọng của việc tập trung, tìm hiểu nguyên nhân gây mất tập trung và áp dụng những giải pháp phù hợp để cải thiện khả năng tập trung của mình. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể khai phá hết tiềm năng của bản thân và đạt được những thành tựu trong học tập cũng như trong cuộc sống.

Đề 21: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để đứng dậy sau vấp ngã?"

Dàn ý

I. Mở bài:

"Thất bại là mẹ thành công" - câu tục ngữ quen thuộc này đã in sâu vào tâm trí mỗi người, nhắc nhở chúng ta rằng vấp ngã là điều không thể tránh khỏi trên hành trình trưởng thành. Đối với học sinh, những lần vấp ngã có thể đến từ điểm kém, những mối quan hệ đổ vỡ, hay những dự định không thành. Tuy nhiên, quan trọng hơn cả là cách chúng ta đối mặt và vượt qua những khó khăn đó để đứng dậy mạnh mẽ hơn.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Vấp ngã là những thất bại, sai lầm, khó khăn, thử thách mà mỗi người gặp phải trong cuộc sống. Đối với học sinh, vấp ngã có thể là điểm kém, thi trượt, mâu thuẫn với bạn bè, thầy cô, hay những khủng hoảng về tâm lý. Đứng dậy sau vấp ngã là quá trình vượt qua những khó khăn, rút ra bài học và tiếp tục bước đi trên con đường của mình.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Trong xã hội hiện đại, áp lực học tập và cuộc sống ngày càng lớn, khiến nhiều học sinh dễ nản lòng và buông xuôi khi gặp thất bại. Một số em rơi vào trạng thái tự ti, mặc cảm, thậm chí là trầm cảm.

- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, bao gồm áp lực từ gia đình, nhà trường, xã hội, sự thiếu kỹ năng đối mặt với khó khăn, hay tâm lý yếu đuối, thiếu kiên trì.
- **Hậu quả:** Nếu không biết cách đứng dậy sau vấp ngã, học sinh có thể đánh mất niềm tin vào bản thân, bỏ lỡ cơ hội học tập và phát triển, ảnh hưởng đến tương lai và sự nghiệp sau này. Thậm chí, một số em có thể rơi vào con đường sai trái, gây ra những hậu quả đáng tiếc cho bản thân, gia đình và xã hội.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng vấp ngã là điều tồi tệ, cần phải tránh bằng mọi giá. Họ cho rằng những người thành công là những người chưa từng thất bại.
- **Phản biện:** Quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Thất bại là mẹ thành công. Không ai có thể tránh khỏi vấp ngã trong cuộc sống. Những người thành công là những người biết cách đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã, rút ra bài học và tiếp tục cố gắng.

3. Giải pháp

3.1. Nhận thức và chấp nhận vấp ngã:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân học sinh
- **Cách thực hiện:** Thành thật nhìn nhận và chấp nhận sai lầm, thất bại của mình. Không trốn tránh hay đổ lỗi cho hoàn cảnh.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Viết nhật ký, chia sẻ với người thân, bạn bè, thầy cô đáng tin cậy.
- **Lí giải, phân tích:** Việc nhận thức và chấp nhận vấp ngã giúp học sinh hiểu rõ nguyên nhân, rút ra bài học, từ đó có hướng giải quyết và thay đổi phù hợp.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Đại học Stanford, những người dám đối diện với thất bại thường có khả năng phục hồi và thành công cao hơn.

3.2. Tìm kiếm sự hỗ trợ:

- **Người thực hiện:** Học sinh, gia đình, thầy cô, bạn bè.
- **Cách thực hiện:**
  - Học sinh: Chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người xung quanh.
  - Gia đình: Lắng nghe, chia sẻ, động viên, không tạo áp lực.
  - Thầy cô: Tư vấn, định hướng, hỗ trợ về kiến thức và kỹ năng.
  - Bạn bè: Cổ vũ, đồng hành, tạo môi trường tích cực.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các buổi tư vấn tâm lý, các câu lạc bộ, nhóm học tập, các hoạt động ngoại khóa.
- **Lí giải, phân tích:** Sự hỗ trợ từ những người xung quanh giúp học sinh cảm thấy được thấu hiểu, sẻ chia, có thêm động lực và niềm tin để vượt qua khó khăn.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự hỗ trợ xã hội là yếu tố quan trọng giúp con người vượt qua những giai đoạn khó khăn trong cuộc sống.

3.3. Học hỏi và rút kinh nghiệm:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
    - Phân tích kỹ nguyên nhân thất bại.
    - Tìm hiểu những kiến thức, kỹ năng còn thiếu.
    - Tham khảo kinh nghiệm từ những người thành công.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, báo, internet, các khóa học, hội thảo.
- **Lí giải, phân tích:** Việc học hỏi và rút kinh nghiệm giúp học sinh trang bị thêm kiến thức, kỹ năng, tránh lặp lại sai lầm, từ đó tự tin hơn trong tương lai.
- **Bằng chứng:** Thomas Edison đã trải qua hàng nghìn lần thất bại trước khi phát minh ra bóng đèn điện. Ông coi mỗi lần thất bại là một bài học quý giá để tiến gần hơn đến thành công.

3.4. Xây dựng lại niềm tin và động lực:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
    - Tập trung vào những điểm mạnh của bản thân.
    - Đặt ra mục tiêu mới phù hợp với khả năng.
    - Thực hiện những hoạt động yêu thích để giải tỏa căng thẳng.
    - Tự thưởng cho bản thân khi đạt được thành công nhỏ.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Thiền, yoga, thể thao, âm nhạc, nghệ thuật.
- **Lí giải, phân tích:** Việc xây dựng lại niềm tin và động lực giúp học sinh lấy lại tinh thần, có thêm năng lượng để tiếp tục cố gắng.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Đại học Pennsylvania, những người có niềm tin vào bản thân thường có khả năng vượt qua khó khăn và đạt được thành công cao hơn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng trải qua nhiều lần vấp ngã trong học tập và cuộc sống. Có những lúc tôi cảm thấy nản lòng và muốn bỏ cuộc. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình, bạn bè, và thầy cô, tôi đã tìm lại được niềm tin và đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã. Tôi nhận ra rằng vấp ngã không phải là dấu chấm hết, mà là một phần của cuộc sống. Điều quan trọng là ta học được gì từ những vấp ngã đó và tiếp tục bước đi.

III. Kết bài:

Vấp ngã là một phần tất yếu của cuộc sống, đặc biệt là đối với học sinh đang trong giai đoạn trưởng thành. Quan trọng là chúng ta biết cách đối diện, học hỏi và biến những vấp ngã thành những bài học quý giá. Bằng sự nỗ lực của bản thân, cùng với sự hỗ trợ từ gia đình, thầy cô và bạn bè, mỗi học sinh đều có thể đứng dậy sau vấp ngã, mạnh mẽ và tự tin hơn trên con đường chinh phục ước mơ.

Bài làm tham khảo

Cuộc sống là một hành trình dài với muôn vàn thử thách, và vấp ngã là điều không thể tránh khỏi trên con đường trưởng thành. Đặc biệt đối với lứa tuổi học sinh,

những lần vấp ngã có thể đến từ điểm kém, những mối quan hệ đổ vỡ, hay những dự định không thành. Tuy nhiên, quan trọng hơn cả là cách chúng ta đối mặt và vượt qua những khó khăn đó để đứng dậy mạnh mẽ hơn. Bởi lẽ, như Albert Einstein đã từng nói: "Người không bao giờ mắc sai lầm là người không bao giờ thử làm điều gì mới."

Vấp ngã, theo nghĩa rộng, là những thất bại, sai lầm, khó khăn, thử thách mà mỗi người gặp phải trong cuộc sống. Đối với học sinh, vấp ngã có thể là điểm kém, thi trượt, mâu thuẫn với bạn bè, thầy cô, hay những khủng hoảng về tâm lý. Đứng dậy sau vấp ngã là quá trình vượt qua những khó khăn, rút ra bài học và tiếp tục bước đi trên con đường của mình.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại, áp lực học tập và cuộc sống ngày càng lớn, khiến nhiều học sinh dễ nản lòng và buông xuôi khi gặp thất bại. Một số em rơi vào trạng thái tự ti, mặc cảm, thậm chí là trầm cảm. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, bao gồm áp lực từ gia đình, nhà trường, xã hội, sự thiếu kỹ năng đối mặt với khó khăn, hay tâm lý yếu đuối, thiếu kiên trì. Nếu không biết cách đứng dậy sau vấp ngã, học sinh có thể đánh mất niềm tin vào bản thân, bỏ lỡ cơ hội học tập và phát triển, ảnh hưởng đến tương lai và sự nghiệp sau này. Thậm chí, một số em có thể rơi vào con đường sai trái, gây ra những hậu quả đáng tiếc cho bản thân, gia đình và xã hội.

Một số người cho rằng vấp ngã là điều tồi tệ, cần phải tránh bằng mọi giá. Họ cho rằng những người thành công là những người chưa từng thất bại. Quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Thất bại là mẹ thành công. Không ai có thể tránh khỏi vấp ngã trong cuộc sống. Những người thành công là những người biết cách đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã, rút ra bài học và tiếp tục cố gắng. Thomas Edison đã từng nói: "Tôi không thất bại. Tôi chỉ là đã tìm ra 10.000 cách không hoạt động."

Vậy, làm thế nào để đứng dậy sau vấp ngã? Trước hết, để đứng dậy sau vấp ngã, mỗi học sinh cần dũng cảm đối diện và chấp nhận sai lầm, thất bại của mình. Trốn tránh hay đổ lỗi cho hoàn cảnh chỉ khiến ta thêm chìm đắm trong thất bại và bỏ lỡ cơ hội học hỏi. Thay vào đó, hãy thành thật nhìn nhận những thiếu sót, tự vấn bản thân để hiểu rõ nguyên nhân và rút ra bài học kinh nghiệm. Việc viết nhật ký hay chia sẻ với người thân, bạn bè, thầy cô đáng tin cậy cũng là một cách để giải tỏa tâm lý và nhận được những lời khuyên hữu ích.

Tiếp theo, đừng ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người xung quanh. Gia đình, thầy cô, bạn bè là những người luôn sẵn sàng lắng nghe, chia sẻ và động viên chúng ta. Cha mẹ hãy là điểm tựa vững chắc cho con, lắng nghe tâm tư, chia sẻ khó khăn và động viên con vượt qua thử thách. Thầy cô không chỉ là người truyền đạt kiến thức mà còn là người định hướng, hỗ trợ học sinh về mặt tinh thần và kỹ năng. Bạn bè là những người đồng hành, cùng ta chia sẻ niềm vui nỗi buồn, tạo nên một môi trường học tập tích cực và lành mạnh. Sự hỗ trợ từ những người xung quanh sẽ giúp học sinh cảm thấy được thấu hiểu, sẻ chia, có thêm động lực và niềm tin để vượt qua khó khăn.

Sau khi đã ổn định tinh thần, học sinh cần chủ động học hỏi và rút kinh nghiệm từ những vấp ngã. Hãy dành thời gian phân tích kỹ nguyên nhân thất bại, tìm hiểu những kiến thức, kỹ năng còn thiếu sót, và tham khảo kinh nghiệm từ những người thành công. Sách, báo, internet, các khóa học, hội thảo là những nguồn tài liệu vô giá giúp ta mở rộng tầm hiểu biết và hoàn thiện bản thân. Thomas Edison đã từng nói: "Tôi không thất bại. Tôi chỉ là đã tìm ra 10.000 cách không hoạt động." Mỗi lần vấp ngã là một cơ hội để ta học hỏi, trưởng thành và tiến gần hơn đến thành công.

Cuối cùng, để đứng dậy mạnh mẽ sau vấp ngã, học sinh cần xây dựng lại niềm tin và động lực cho bản thân. Hãy tập trung vào những điểm mạnh của mình, đặt ra mục tiêu mới phù hợp với khả năng và kiên trì theo đuổi. Tham gia các hoạt động yêu thích như thiền, yoga, thể thao, âm nhạc, nghệ thuật cũng là một cách để giải tỏa căng thẳng và tìm lại niềm vui trong cuộc sống. Đừng quên tự thưởng cho bản thân khi đạt được những thành công nhỏ, dù là một điểm số tiến bộ hay một lời khen từ thầy cô. Niềm tin và động lực chính là ngọn lửa nhiệt huyết giúp ta vượt qua mọi khó khăn và đạt được những thành tựu lớn lao.

Bản thân tôi cũng từng trải qua nhiều lần vấp ngã trong học tập và cuộc sống. Có những lúc tôi cảm thấy nản lòng và muốn bỏ cuộc. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình, bạn bè, và thầy cô, tôi đã tìm lại được niềm tin và đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã. Tôi nhận ra rằng vấp ngã không phải là dấu chấm hết, mà là một phần của cuộc sống. Điều quan trọng là ta học được gì từ những vấp ngã đó và tiếp tục bước đi.

Vấp ngã là một phần không thể thiếu của cuộc sống, đặc biệt là trong giai đoạn học sinh. Biết cách đứng dậy sau vấp ngã là một kỹ năng sống quan trọng, giúp chúng ta trưởng thành và thành công hơn trong tương lai. Hãy luôn nhớ rằng, sau cơn mưa trời lại sáng. Dù có vấp ngã bao nhiêu lần, hãy luôn giữ vững niềm tin và đứng dậy mạnh mẽ hơn. Bởi vì, "Điều quan trọng không phải là bạn bị đánh gục bao nhiêu lần, mà là bạn đứng dậy bao nhiêu lần." - Vince Lombardi.

Đề 22: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để học cách chấp nhận thất bại và rút ra bài học?"

Dàn ý

I. Mở bài

Cuộc sống là một hành trình đầy thử thách và không thể tránh khỏi những thất bại. Đối với học sinh, thất bại có thể đến từ điểm số không như mong muốn, kết quả thi không đạt, hay những dự án, cuộc thi không thành công. Tuy nhiên, cách chúng ta đối diện và học hỏi từ thất bại mới là yếu tố quyết định sự trưởng thành và thành công sau này. Vậy, là học sinh, chúng ta cần làm gì để chấp nhận thất bại và rút ra bài học?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Chấp nhận thất bại không đồng nghĩa với việc đầu hàng hay bỏ cuộc. Đó là sự nhìn nhận một cách khách quan về kết quả không như mong đợi, phân tích nguyên nhân và tìm ra giải pháp để cải thiện. Rút ra bài học từ thất bại là quá trình chiêm nghiệm, đúc kết kinh nghiệm từ những sai lầm, thiếu sót để tránh lặp lại trong tương lai.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Trong môi trường học đường hiện nay, nhiều học sinh vẫn chưa có thái độ đúng đắn đối với thất bại. Một số bạn cảm thấy xấu hổ, tự ti, thậm chí đổ lỗi cho hoàn cảnh. Số khác lại chán nản, bỏ cuộc và không dám thử thách bản thân.
- **Nguyên nhân:** Nguyên nhân của tình trạng này có thể đến từ nhiều yếu tố, bao gồm:
    - Áp lực từ gia đình và xã hội: Kỳ vọng quá cao từ phía phụ huynh và xã hội khiến học sinh sợ thất bại, không dám đối diện với sự thật.
    - Chưa được trang bị kỹ năng đối phó với thất bại: Nhiều học sinh chưa được dạy cách chấp nhận và học hỏi từ thất bại, dẫn đến tâm lý tiêu cực khi gặp khó khăn.
    - Tư duy cầu toàn: Một số học sinh luôn đặt ra mục tiêu quá cao, không cho phép bản thân mắc sai lầm, dẫn đến sự thất vọng và chán nản khi không đạt được kết quả như ý.
- **Hậu quả:** Nếu không học cách chấp nhận và rút ra bài học từ thất bại, học sinh sẽ gặp nhiều khó khăn trong học tập và cuộc sống. Họ có thể trở nên thiếu tự tin, sợ hãi thử thách, dễ bỏ cuộc khi gặp khó khăn. Điều này ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng thất bại là điều đáng xấu hổ, cần phải tránh bằng mọi giá. Tuy nhiên, quan điểm này là không đúng đắn. Thất bại là một phần tất yếu của cuộc sống, là cơ hội để chúng ta học hỏi và trưởng thành.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Thay đổi suy nghĩ về thất bại.

- **Người thực hiện:** Chính bản thân học sinh.
- **Cách thực hiện:** Học sinh cần hiểu rằng thất bại là một phần không thể thiếu của cuộc sống, là cơ hội để học hỏi và phát triển. Thay vì sợ hãi hay né tránh, hãy nhìn nhận thất bại như một thử thách, một bước đệm để tiến tới thành công.
- **Công cụ hỗ trợ:** Đọc sách, xem phim, nghe chia sẻ từ những người thành công, tham gia các khóa học kỹ năng sống.
- **Phân tích:** Khi thay đổi suy nghĩ về thất bại, học sinh sẽ có cái nhìn tích cực hơn, không còn cảm thấy áp lực hay sợ hãi khi gặp phải khó khăn. Điều này giúp các em tự tin hơn, sẵn sàng đối mặt với thử thách và không bỏ cuộc.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người có tư duy tích cực về thất bại thường có khả năng phục hồi cao hơn, dễ dàng vượt qua khó khăn và đạt

được thành công. Ví dụ, Thomas Edison đã trải qua hàng ngàn lần thất bại trước khi phát minh ra bóng đèn điện. Ông không coi đó là thất bại, mà là cơ hội để học hỏi và cải tiến.

3.2. Phân tích nguyên nhân thất bại.

- **Người thực hiện:** Học sinh, có thể nhờ sự hỗ trợ của giáo viên, cha mẹ hoặc bạn bè.
- **Cách thực hiện:** Sau mỗi lần thất bại, hãy dành thời gian để nhìn nhận lại quá trình, tìm ra nguyên nhân gốc rễ của vấn đề. Có thể là do thiếu kiến thức, kỹ năng, phương pháp học tập chưa phù hợp, hoặc do yếu tố tâm lý như thiếu tự tin, lo lắng.
- **Công cụ hỗ trợ:** Viết nhật ký, thảo luận với người khác, tham khảo ý kiến chuyên gia.
- **Phân tích:** Việc phân tích nguyên nhân thất bại giúp học sinh hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu của bản thân, từ đó có hướng điều chỉnh và khắc phục. Đây là bước quan trọng để rút ra bài học và tránh lặp lại sai lầm.
- **Bằng chứng:** Trong cuốn sách "7 Habits of Highly Effective People", Stephen Covey nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hiểu rõ bản thân và nguyên nhân của vấn đề trước khi tìm kiếm giải pháp.

3.3. Rút ra bài học kinh nghiệm.

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:** Sau khi đã hiểu rõ nguyên nhân thất bại, hãy tự đặt ra câu hỏi: "Mình đã học được gì từ trải nghiệm này?", "Làm thế nào để mình có thể làm tốt hơn trong tương lai?".
- **Công cụ hỗ trợ:** Nhật ký, sổ tay ghi chép, ứng dụng ghi chú.
- **Phân tích:** Việc rút ra bài học giúp học sinh tích lũy kinh nghiệm, hoàn thiện bản thân và phát triển các kỹ năng cần thiết. Đây là quá trình liên tục, giúp các em ngày càng tiến bộ và trưởng thành.
- **Bằng chứng:** Nhiều người thành công đã chia sẻ rằng, họ học được nhiều điều từ những thất bại hơn là từ những thành công. Thất bại giúp họ nhận ra sai lầm, điều chỉnh chiến lược và cuối cùng đạt được mục tiêu.

3.4. Tìm kiếm sự hỗ trợ.

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, cha mẹ, bạn bè.
- **Cách thực hiện:** Khi gặp khó khăn, đừng ngại ngần tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người xung quanh. Giáo viên có thể cung cấp kiến thức và phương pháp học tập hiệu quả, cha mẹ có thể động viên và khích lệ tinh thần, bạn bè có thể chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ lẫn nhau.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các buổi tư vấn tâm lý, các nhóm học tập, các diễn đàn trực tuyến.

- **Phân tích:** Sự hỗ trợ từ những người xung quanh giúp học sinh cảm thấy không đơn độc, có thêm động lực để vượt qua khó khăn. Đồng thời, các em có thể học hỏi từ kinh nghiệm của người khác, mở rộng tầm nhìn và tìm ra giải pháp tốt hơn.
- **Bằng chứng:** Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, học sinh có sự hỗ trợ tốt từ gia đình và nhà trường thường có kết quả học tập tốt hơn và khả năng thích ứng cao hơn với những thay đổi trong cuộc sống.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã trải qua không ít lần thất bại trong học tập. Có những lần tôi cảm thấy rất buồn và thất vọng. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã học cách chấp nhận thất bại và rút ra bài học. Tôi nhận ra rằng thất bại không phải là điều gì đáng xấu hổ, mà là cơ hội để tôi nhìn nhận lại bản thân, tìm ra những điểm yếu và cố gắng cải thiện. Nhờ đó, tôi đã có thể tiến bộ hơn trong học tập và đạt được những thành công nhất định.

III. Kết bài

Chấp nhận thất bại và rút ra bài học là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải rèn luyện. Đó là chìa khóa giúp chúng ta vượt qua khó khăn, thử thách và đạt được thành công trong học tập và cuộc sống. Hãy nhớ rằng, "Thất bại là mẹ thành công". Chỉ khi chúng ta biết chấp nhận và học hỏi từ thất bại, chúng ta mới có thể trưởng thành và phát triển.

Bài làm tham khảo

Trong hành trình trưởng thành của mỗi người, thất bại là một phần không thể thiếu. Đối với học sinh, thất bại có thể đến từ điểm số không như ý, kết quả thi không đạt, hay những dự án, cuộc thi không thành công. Tuy nhiên, cách chúng ta đối diện và học hỏi từ thất bại mới là yếu tố quyết định sự trưởng thành và thành công sau này. Vậy, là học sinh, chúng ta cần làm gì để chấp nhận thất bại và rút ra bài học?

Chấp nhận thất bại không đồng nghĩa với việc đầu hàng hay bỏ cuộc. Đó là sự nhìn nhận một cách khách quan về kết quả không như mong đợi, phân tích nguyên nhân và tìm ra giải pháp để cải thiện. Rút ra bài học từ thất bại là quá trình chiêm nghiệm, đúc kết kinh nghiệm từ những sai lầm, thiếu sót để tránh lặp lại trong tương lai.

Tuy nhiên, trong môi trường học đường hiện nay, nhiều học sinh vẫn chưa có thái độ đúng đắn đối với thất bại. Một số bạn cảm thấy xấu hổ, tự ti, thậm chí đổ lỗi cho hoàn cảnh. Số khác lại chán nản, bỏ cuộc và không dám thử thách bản thân. Nguyên nhân của tình trạng này có thể đến từ nhiều yếu tố. Áp lực từ gia đình và xã hội, kỳ vọng quá cao từ phía phụ huynh và xã hội khiến học sinh sợ thất bại, không dám đối diện với sự thật. Nhiều học sinh chưa được trang bị kỹ năng đối phó với thất bại, dẫn đến tâm lý tiêu cực khi gặp khó khăn. Bên cạnh đó, một số bạn có tư duy cầu toàn, luôn đặt ra mục tiêu quá cao, không cho phép bản thân mắc sai lầm, dẫn đến sự thất vọng và chán nản khi không đạt được kết quả như ý.

Nếu không học cách chấp nhận và rút ra bài học từ thất bại, học sinh sẽ gặp nhiều khó khăn trong học tập và cuộc sống. Các bạn có thể trở nên thiếu tự tin, sợ hãi thử thách, dễ bỏ cuộc khi gặp khó khăn. Điều này ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân.

Tuy nhiên, một số người cho rằng thất bại là điều đáng xấu hổ, cần phải tránh bằng mọi giá. Quan điểm này là không đúng đắn. Thất bại là một phần tất yếu của cuộc sống, là cơ hội để chúng ta học hỏi và trưởng thành.

Trước hết, thay đổi suy nghĩ về thất bại là bước khởi đầu quan trọng. Thay vì coi thất bại là kẻ thù, hãy xem nó như một người thầy nghiêm khắc nhưng đầy kinh nghiệm. Thất bại không phải là sự kết thúc, mà là cơ hội để học hỏi và phát triển. Thomas Edison, nhà phát minh vĩ đại, đã từng nói: "Tôi không thất bại, tôi chỉ là đã tìm ra 10.000 cách không hoạt động." Câu nói này cho thấy, mỗi lần thất bại là một bước tiến gần hơn đến thành công. Khi thay đổi suy nghĩ về thất bại, học sinh sẽ có cái nhìn tích cực hơn, không còn cảm thấy áp lực hay sợ hãi khi gặp phải khó khăn. Điều này giúp các em tự tin hơn, sẵn sàng đối mặt với thử thách và không bỏ cuộc.

Sau khi đã thay đổi suy nghĩ, việc phân tích nguyên nhân thất bại là bước tiếp theo không thể thiếu. Hãy dành thời gian để nhìn nhận lại quá trình, tìm ra nguyên nhân gốc rễ của vấn đề. Có thể là do thiếu kiến thức, kỹ năng, phương pháp học tập chưa phù hợp, hoặc do yếu tố tâm lý như thiếu tự tin, lo lắng. Việc phân tích nguyên nhân thất bại không chỉ giúp học sinh hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu của bản thân, mà còn giúp các em tìm ra giải pháp khắc phục và tránh lặp lại sai lầm trong tương lai.

Từ việc phân tích nguyên nhân thất bại, học sinh cần rút ra những bài học kinh nghiệm quý báu. Hãy tự đặt ra câu hỏi: "Mình đã học được gì từ trải nghiệm này?", "Làm thế nào để mình có thể làm tốt hơn trong tương lai?". Việc rút ra bài học giúp học sinh tích lũy kinh nghiệm, hoàn thiện bản thân và phát triển các kỹ năng cần thiết. Đây là quá trình liên tục, giúp các em ngày càng tiến bộ và trưởng thành.

Cuối cùng, đừng ngại ngần tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn. Giáo viên, cha mẹ, bạn bè đều là những người có thể giúp đỡ và động viên học sinh vượt qua khó khăn. Sự hỗ trợ này không chỉ giúp các em cảm thấy không đơn độc, mà còn giúp các em có thêm động lực để tiếp tục cố gắng.

Bản thân tôi cũng đã trải qua không ít lần thất bại trong học tập. Có những lần tôi cảm thấy rất buồn và thất vọng. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã học cách chấp nhận thất bại và rút ra bài học. Tôi nhận ra rằng thất bại không phải là điều gì đáng xấu hổ, mà là cơ hội để tôi nhìn nhận lại bản thân, tìm ra những điểm yếu và cố gắng cải thiện. Nhờ đó, tôi đã có thể tiến bộ hơn trong học tập và đạt được những thành công nhất định.

Chấp nhận thất bại và rút ra bài học là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải rèn luyện. Đó là chìa khóa giúp chúng ta vượt qua khó khăn, thử thách và đạt được thành công trong học tập và cuộc sống. Hãy nhớ rằng, "Thất bại là mẹ thành

công". Chỉ khi chúng ta biết chấp nhận và học hỏi từ thất bại, chúng ta mới có thể trưởng thành và phát triển.

Đề 26: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử thế nào khi bị so sánh với người khác?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong cuộc sống, đặc biệt là trong môi trường học đường, việc bị so sánh với người khác dường như là điều không thể tránh khỏi. Học sinh chúng ta, với những cá tính và thế mạnh riêng, thường xuyên phải đối mặt với những lời so sánh từ cha mẹ, thầy cô và bạn bè. Vậy, chúng ta nên ứng xử như thế nào trước những tình huống đó? Đây là một vấn đề quan trọng cần được nhìn nhận và giải quyết một cách đúng đắn để đảm bảo sự phát triển lành mạnh và toàn diện của mỗi học sinh.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

So sánh là hành động đối chiếu giữa hai hoặc nhiều đối tượng để tìm ra điểm giống và khác nhau. Trong bối cảnh học đường, so sánh thường diễn ra giữa học sinh với nhau, giữa học sinh với anh chị em họ hàng, hoặc giữa học sinh với những hình mẫu lý tưởng. Mục đích của việc so sánh có thể là để khích lệ, động viên, nhưng đôi khi lại gây ra những áp lực và tổn thương không đáng có.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Hiện nay, việc so sánh học sinh với người khác vẫn còn khá phổ biến trong xã hội Việt Nam. Cha mẹ thường so sánh con mình với "con nhà người ta", thầy cô so sánh học sinh với những bạn học giỏi trong lớp, và bạn bè so sánh với nhau về điểm số, thành tích. Những lời so sánh này có thể xuất phát từ mong muốn tốt đẹp, nhưng lại vô tình tạo ra áp lực, căng thẳng và làm mất đi sự tự tin của học sinh.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc so sánh học sinh với người khác. Một số cha mẹ và thầy cô tin rằng so sánh là một cách để thúc đẩy học sinh cố gắng hơn. Ngoài ra, áp lực từ xã hội, sự cạnh tranh trong môi trường học tập và mong muốn con cái thành công cũng là những yếu tố góp phần vào vấn nạn này.

- **Hậu quả:**

Việc bị so sánh thường xuyên có thể gây ra nhiều hậu quả tiêu cực đối với học sinh. Học sinh có thể cảm thấy tự ti, mất động lực học tập, thậm chí dẫn đến stress, trầm cảm.

Ngoài ra, việc so sánh còn có thể làm tổn hại đến mối quan hệ giữa học sinh với cha mẹ, thầy cô và bạn bè.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng so sánh là một cách để giúp học sinh nhận ra điểm mạnh và điểm yếu của mình, từ đó có hướng phấn đấu tốt hơn. Tuy nhiên, quan điểm này cần được xem xét lại bởi vì so sánh thường tập trung vào điểm yếu và bỏ qua những điểm mạnh của học sinh.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

Để ứng phó với tình huống bị so sánh, học sinh cần trang bị cho mình những kỹ năng và thái độ đúng đắn:

1. Thấu hiểu bản thân và giá trị riêng:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân học sinh
- **Cách thực hiện:**
  - Tự vấn: Em có điểm mạnh, điểm yếu gì? Em muốn trở thành người như thế nào?
  - Xác định mục tiêu: Đặt ra những mục tiêu cá nhân, không phải để hơn thua với ai mà để phát triển bản thân tốt hơn.
  - Tập trung vào điểm mạnh: Phát huy những khả năng tiềm ẩn của bản thân, biến điểm yếu thành động lực để cố gắng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Nhật ký: Ghi lại những suy nghĩ, cảm xúc và thành tựu của bản thân.
  - Tham vấn tâm lý: Nếu cần thiết, hãy tìm đến sự giúp đỡ từ chuyên gia để thấu hiểu bản thân rõ hơn.
- **Lí giải, phân tích:** Khi hiểu rõ bản thân, học sinh sẽ tự tin hơn, không còn cảm thấy bị tổn thương hay áp lực khi bị so sánh.
- **Dẫn chứng:**
  - Nick Vujicic, một người khuyết tật bẩm sinh, đã vượt qua nghịch cảnh để trở thành diễn giả truyền cảm hứng nổi tiếng thế giới. Anh luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chấp nhận bản thân và sống có mục đích.
  - Malala Yousafzai, nhà hoạt động vì quyền giáo dục người Pakistan, đã bị Taliban tấn công vì đấu tranh cho quyền học tập của trẻ em gái. Cô bé không nản lòng mà tiếp tục theo đuổi mục tiêu của mình và trở thành người trẻ nhất nhận giải Nobel Hòa bình.

2. Giao tiếp hiệu quả với người so sánh:

- **Người thực hiện:** Học sinh và người so sánh (cha mẹ, thầy cô, bạn bè,…)
- **Cách thực hiện:**
  - Lắng nghe tích cực: Hiểu rõ ý kiến của người so sánh, không vội phản ứng tiêu cực.

    - Chia sẻ thẳng thắn: Giải thích cảm xúc của mình khi bị so sánh, đồng thời bày tỏ mong muốn được tôn trọng và đánh giá công bằng.
    - Đặt ra ranh giới: Nhẹ nhàng nhưng kiên quyết từ chối những so sánh không phù hợp.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Kỹ năng giao tiếp: Học cách lắng nghe, thấu hiểu và diễn đạt ý kiến một cách rõ ràng, lịch sự.
    - Tìm kiếm sự ủng hộ: Chia sẻ với bạn bè, người thân hoặc chuyên gia tâm lý để nhận được sự động viên và lời khuyên hữu ích.
- **Lí giải, phân tích:** Giao tiếp cởi mở giúp giải quyết hiểu lầm, xây dựng mối quan hệ tốt đẹp và giảm thiểu những so sánh tiêu cực.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Chương trình "Thắp sáng ước mơ" của VTV đã tạo ra một diễn đàn để các bạn trẻ chia sẻ những khó khăn, áp lực trong học tập và cuộc sống, từ đó nhận được sự đồng cảm và ủng hộ từ cộng đồng.
    - **Nước ngoài:** Dự án "The Compliment Project" khuyến khích mọi người trao nhau những lời khen chân thành, giúp xây dựng sự tự tin và giảm bớt những so sánh tiêu cực.

3. Biến so sánh thành động lực:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
    - Học hỏi từ người khác: Quan sát những điểm mạnh của người được so sánh, tìm cách học hỏi và áp dụng vào bản thân.
    - Biến áp lực thành động lực: Sử dụng những so sánh như một chất xúc tác để cố gắng hơn nữa, chứng minh khả năng của mình.
    - Tạo ra sự khác biệt: Không chạy theo hình mẫu của người khác, mà tìm ra con đường riêng để tỏa sáng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Mạng lưới hỗ trợ: Tìm kiếm sự giúp đỡ từ thầy cô, bạn bè, gia đình hoặc chuyên gia để vượt qua khó khăn.
    - Tư duy tích cực: Luôn tin tưởng vào bản thân và khả năng của mình.
- **Lí giải, phân tích:** So sánh không phải lúc nào cũng xấu, nếu biết cách tận dụng, nó có thể trở thành động lực để học sinh phát triển mạnh mẽ hơn.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Nguyễn Hà Đông, cha đẻ của tựa game Flappy Bird nổi tiếng toàn cầu, đã từng bị so sánh với những nhà phát triển game khác. Tuy nhiên, anh đã không nản lòng mà tiếp tục theo đuổi đam mê, tạo ra sản phẩm mang dấu ấn riêng.

- **Nước ngoài:** Elon Musk, CEO của Tesla và SpaceX, đã bị nhiều người nghi ngờ và chỉ trích khi mới khởi nghiệp. Nhưng ông đã biến những lời chê bai thành động lực để nỗ lực không ngừng, trở thành một trong những doanh nhân thành công nhất thế giới.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã từng là nạn nhân của việc so sánh. Khi còn nhỏ, tôi thường bị so sánh với anh trai, người luôn đạt thành tích cao trong học tập. Điều này đã khiến tôi cảm thấy tự ti và mất đi niềm vui trong học tập. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã dần vượt qua được những áp lực và tìm thấy niềm đam mê của mình.

III. Kết bài

Việc bị so sánh với người khác là một vấn đề không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Tuy nhiên, cách chúng ta ứng xử với những lời so sánh đó sẽ quyết định đến sự phát triển của bản thân. Là học sinh, chúng ta cần tự tin vào bản thân, không so sánh mình với người khác, và luôn cố gắng phát huy hết tiềm năng của mình. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể đạt được thành công và hạnh phúc trong cuộc sống.

Bài làm tham khảo

Trong những năm tháng học trò, không ít lần chúng ta phải đối mặt với những lời so sánh từ cha mẹ, thầy cô hay bạn bè. "Con nhà người ta" luôn là hình mẫu lý tưởng được mang ra để đối chiếu với chúng ta, khiến không ít bạn trẻ cảm thấy tự ti và áp lực. Vậy, là học sinh, chúng ta nên ứng xử như thế nào khi bị so sánh với người khác?

So sánh là hành động đặt hai hay nhiều đối tượng cạnh nhau để tìm ra sự khác biệt và tương đồng. Trong môi trường học đường, so sánh thường diễn ra giữa học sinh với nhau, giữa học sinh với anh chị em họ, hay giữa học sinh với những hình mẫu lý tưởng mà người lớn thường đưa ra. Mục đích của việc so sánh có thể là để khích lệ, động viên, nhưng đôi khi lại gây ra những áp lực và tổn thương không đáng có.

Thực tế cho thấy, việc so sánh học sinh với người khác vẫn còn khá phổ biến trong xã hội hiện nay. Cha mẹ thường so sánh con mình với "con nhà người ta", thầy cô so sánh học sinh với những bạn học giỏi trong lớp, và bạn bè so sánh với nhau về điểm số, thành tích. Những lời so sánh này có thể xuất phát từ mong muốn tốt đẹp, nhưng đôi khi lại vô tình tạo ra áp lực, căng thẳng và làm mất đi sự tự tin của học sinh.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc so sánh này. Một số cha mẹ và thầy cô tin rằng so sánh là một cách để thúc đẩy học sinh cố gắng hơn. Ngoài ra, áp lực từ xã hội, sự cạnh tranh trong môi trường học tập và mong muốn con cái thành công cũng là những yếu tố góp phần vào vấn nạn này.

Tuy nhiên, việc bị so sánh thường xuyên có thể gây ra nhiều hậu quả tiêu cực đối với học sinh. Học sinh có thể cảm thấy tự ti, mất động lực học tập, thậm chí dẫn đến stress, trầm cảm. Ngoài ra, việc so sánh còn có thể làm tổn hại đến mối quan hệ giữa học sinh với cha mẹ, thầy cô và bạn bè.

Một số người cho rằng so sánh là một cách để giúp học sinh nhận ra điểm mạnh và điểm yếu của mình, từ đó có hướng phấn đấu tốt hơn. Tuy nhiên, quan điểm này cần được xem xét lại bởi vì so sánh thường tập trung vào điểm yếu và bỏ qua những điểm mạnh của học sinh. Hơn nữa, mỗi người có một khả năng và sở trường riêng, không thể đánh giá một con cá bằng khả năng leo cây được.

Để ứng phó với tình huống bị so sánh, học sinh cần trang bị cho mình những kỹ năng và thái độ đúng đắn. Trước hết, mỗi học sinh cần hiểu rằng mỗi người là một cá thể độc lập, có những điểm mạnh, điểm yếu riêng. Việc so sánh mình với người khác một cách mù quáng chỉ khiến ta đánh mất đi giá trị của bản thân. Thay vì tự ti hoặc ganh tị, hãy dành thời gian để thấu hiểu bản thân mình. Tự vấn xem mình có những ưu điểm gì, những điều gì mình đam mê và muốn theo đuổi. Việc đặt ra mục tiêu rõ ràng, không phải để hơn thua với ai mà để hoàn thiện bản thân, sẽ giúp ta tập trung vào phát triển những khả năng tiềm ẩn của mình. Câu chuyện về Nick Vujicic, một người khuyết tật bẩm sinh nhưng đã vượt qua nghịch cảnh để trở thành diễn giả truyền cảm hứng nổi tiếng thế giới, là một minh chứng rõ ràng cho sức mạnh của việc chấp nhận và yêu thương bản thân.

Bên cạnh đó, việc giao tiếp hiệu quả với người so sánh cũng rất quan trọng. Khi bị cha mẹ, thầy cô hay bạn bè so sánh, thay vì phản ứng tiêu cực, hãy bình tĩnh lắng nghe và chia sẻ thẳng thắn cảm xúc của mình. Giải thích cho họ hiểu rằng mỗi người có một con đường riêng và việc bị so sánh khiến bạn cảm thấy áp lực, tổn thương. Nếu cần, hãy nhẹ nhàng nhưng kiên quyết từ chối những so sánh không phù hợp. Chương trình "Thắp sáng ước mơ" của VTV đã tạo ra một diễn đàn để các bạn trẻ chia sẻ những khó khăn, áp lực trong học tập và cuộc sống, từ đó nhận được sự đồng cảm và ủng hộ từ cộng đồng. Điều này cho thấy, việc giao tiếp cởi mở có thể giải quyết hiểu lầm, xây dựng mối quan hệ tốt đẹp và giảm thiểu những so sánh tiêu cực.

Không chỉ dừng lại ở việc đối phó, học sinh còn có thể biến so sánh thành động lực để phát triển. Thay vì cảm thấy bị đe dọa, hãy nhìn vào những điểm mạnh của người được so sánh để học hỏi và áp dụng vào bản thân. Hãy biến áp lực thành động lực để cố gắng hơn nữa, chứng minh khả năng của mình và tạo ra sự khác biệt. Nguyễn Hà Đông, cha đẻ của tựa game Flappy Bird nổi tiếng toàn cầu, đã từng bị so sánh với những nhà phát triển game khác, nhưng anh đã không nản lòng mà tiếp tục theo đuổi đam mê, tạo ra sản phẩm mang dấu ấn riêng.

Bản thân tôi cũng từng là nạn nhân của việc so sánh. Khi còn nhỏ, tôi thường bị so sánh với anh trai, người luôn đạt thành tích cao trong học tập. Điều này đã khiến tôi cảm thấy tự ti và mất đi niềm vui trong học tập. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã dần vượt qua được những áp lực và tìm thấy niềm đam mê của mình.

Việc bị so sánh với người khác là một vấn đề không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Tuy nhiên, cách chúng ta ứng xử với những lời so sánh đó sẽ quyết định đến sự

phát triển của bản thân. Là học sinh, chúng ta cần tự tin vào bản thân, không so sánh mình với người khác, và luôn cố gắng phát huy hết tiềm năng của mình. Bởi mỗi chúng ta là một cá thể độc lập, có giá trị riêng và không ai có thể thay thế được.

Đề 27: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử thế nào để vượt qua khủng hoảng tuổi mới lớn?"

Dàn ý

I. Mở bài

Tuổi mới lớn, giai đoạn chuyển giao từ trẻ con sang người lớn, là một hành trình đầy biến động và thử thách. Tâm sinh lý của các em học sinh có những thay đổi lớn, kéo theo những khủng hoảng về nhận thức, tình cảm và hành vi. Vượt qua giai đoạn này một cách an toàn và tích cực là điều vô cùng quan trọng, không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển của cá nhân các em mà còn tác động đến tương lai của cả xã hội.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Khủng hoảng tuổi mới lớn là tình trạng tâm lý bất ổn, dễ bị kích động, nổi loạn, thậm chí có những hành vi lệch lạc. Nguyên nhân bắt nguồn từ sự thay đổi nội tiết tố, sự phát triển của não bộ và những tác động từ môi trường xung quanh. Các em thường cảm thấy lạc lõng, cô đơn, thiếu tự tin, khó kiểm soát cảm xúc và dễ bị lôi kéo vào những hành vi tiêu cực.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Hiện nay, khủng hoảng tuổi mới lớn đang là vấn đề nhức nhối trong xã hội Việt Nam. Tỷ lệ học sinh bỏ học, vi phạm pháp luật, mắc các bệnh tâm lý ngày càng gia tăng. Nhiều em sa vào các tệ nạn xã hội như nghiện game, sử dụng chất kích thích, bạo lực học đường,... gây ra những hậu quả đáng tiếc cho bản thân, gia đình và cộng đồng.

Nguyên nhân:

- **Sự thay đổi về tâm sinh lý:** Cơ thể phát triển nhanh chóng, nội tiết tố thay đổi khiến các em khó thích nghi, dễ bị kích động, nổi loạn.
- **Áp lực học tập:** Chương trình học nặng nề, kỳ vọng quá cao từ gia đình và xã hội khiến các em căng thẳng, mệt mỏi, dễ rơi vào trạng thái chán nản, tuyệt vọng.
- **Môi trường sống:** Sự thiếu quan tâm, chia sẻ từ gia đình, bạn bè, thầy cô, sự tác động tiêu cực từ mạng xã hội, phim ảnh bạo lực... cũng là những nguyên nhân dẫn đến khủng hoảng tuổi mới lớn.

Hậu quả:

- **Ảnh hưởng đến sức khỏe:** Mất ngủ, rối loạn ăn uống, trầm cảm, lo âu...
- **Ảnh hưởng đến học tập:** Sa sút kết quả học tập, bỏ học, mất phương hướng nghề nghiệp.

- **Ảnh hưởng đến các mối quan hệ:** Mâu thuẫn với gia đình, bạn bè, thầy cô, cô lập bản thân.
- **Ảnh hưởng đến tương lai:** Tự hủy hoại bản thân, vi phạm pháp luật, đánh mất cơ hội phát triển.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng khủng hoảng tuổi mới lớn là giai đoạn tất yếu, không cần quá lo lắng, các em sẽ tự vượt qua. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Nếu không được quan tâm, hỗ trợ kịp thời, khủng hoảng tuổi mới lớn có thể để lại những hậu quả nặng nề, thậm chí là suốt đời.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3. 1. Thấu hiểu bản thân và những biến đổi trong tâm sinh lý:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh.
- **Cách thực hiện:** Tích cực tìm hiểu về những biến đổi trong cơ thể, tâm lý, cảm xúc của mình thông qua sách báo, các nguồn thông tin đáng tin cậy, hoặc trò chuyện với người lớn mà mình tin tưởng.
- **Công cụ hỗ trợ:** Sách, báo, trang web về tâm sinh lý tuổi mới lớn, các ứng dụng tư vấn tâm lý trực tuyến.
- **Phân tích:** Việc hiểu rõ những gì đang diễn ra trong cơ thể và tâm trí giúp học sinh có cái nhìn khách quan hơn về bản thân, từ đó dễ dàng chấp nhận và thích nghi với những thay đổi.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Nhiều trường học đã tổ chức các buổi tư vấn, tọa đàm về sức khỏe sinh sản vị thành niên, giúp học sinh hiểu rõ hơn về cơ thể và tâm lý của mình.
    - **Nước ngoài:** Tại Mỹ, các trường trung học thường có chương trình giáo dục giới tính toàn diện, cung cấp cho học sinh kiến thức về sự phát triển của cơ thể và các vấn đề liên quan đến sức khỏe tình dục.

3.2. Xây dựng kỹ năng giao tiếp và giải quyết vấn đề:

- **Người thực hiện:** Học sinh, với sự hỗ trợ của gia đình và nhà trường.
- **Cách thực hiện:** Tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, lớp học kỹ năng sống để rèn luyện kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm, giải quyết mâu thuẫn.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các khóa học kỹ năng mềm, các buổi tập huấn kỹ năng sống, các hoạt động ngoại khóa.
- **Phân tích:** Giao tiếp tốt giúp học sinh dễ dàng chia sẻ những khó khăn, lo lắng của mình với người khác. Kỹ năng giải quyết vấn đề giúp học sinh tự tin hơn trong việc đối mặt với những thử thách của cuộc sống.
- **Dẫn chứng:**

- **Việt Nam:** Chương trình "Ươm mầm tài năng" của Thành đoàn TP.HCM đã giúp nhiều học sinh phát triển kỹ năng mềm thông qua các hoạt động trải nghiệm thực tế.
- **Nước ngoài:** Tại Singapore, chương trình "Character and Citizenship Education" (CCE) được triển khai trong các trường học nhằm giúp học sinh phát triển các giá trị đạo đức và kỹ năng sống.

3. 3. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình, thầy cô và bạn bè:

- **Người thực hiện:** Học sinh chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ và gia đình, thầy cô, bạn bè sẵn sàng lắng nghe, chia sẻ.
- **Cách thực hiện:** Chia sẻ những khó khăn, lo lắng của mình với người thân, thầy cô, bạn bè. Tìm đến các trung tâm tư vấn tâm lý nếu cần thiết.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các đường dây nóng tư vấn tâm lý, các trung tâm tư vấn tâm lý.
- **Phân tích:** Sự hỗ trợ từ những người xung quanh giúp học sinh cảm thấy được yêu thương, thấu hiểu và có thêm động lực để vượt qua khó khăn.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Tổng đài tư vấn tâm lý 1088 đã hỗ trợ hàng nghìn trẻ em và thanh thiếu niên vượt qua khủng hoảng tâm lý.
  - **Nước ngoài:** Tại Úc, chương trình "Kids Helpline" cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý miễn phí cho trẻ em và thanh thiếu niên qua điện thoại và trực tuyến.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã trải qua giai đoạn khủng hoảng tuổi mới lớn với những bối rối, lo âu và mất phương hướng. Tuy nhiên, nhờ sự yêu thương, chia sẻ của gia đình, bạn bè và sự giúp đỡ của thầy cô, tôi đã vượt qua được giai đoạn khó khăn này. Tôi nhận ra rằng, để vượt qua khủng hoảng tuổi mới lớn, điều quan trọng nhất là phải hiểu rõ bản thân, chấp nhận những thay đổi và tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người xung quanh.

III. Kết bài

Khủng hoảng tuổi mới lớn là một vấn đề phức tạp, cần có sự chung tay của cả gia đình, nhà trường và xã hội để giải quyết. Bằng sự quan tâm, yêu thương và hỗ trợ đúng cách, chúng ta có thể giúp các em học sinh vượt qua giai đoạn khó khăn này một cách an toàn và tích cực, hướng tới một tương lai tươi sáng hơn. Thông điệp tôi muốn gửi gắm đến các bạn học sinh đang trải qua giai đoạn khủng hoảng tuổi mới lớn là: "Hãy tin tưởng vào bản thân, hãy chia sẻ những khó khăn của mình với người thân và đừng bao giờ từ bỏ ước mơ. Bởi vì, sau cơn mưa trời lại sáng, và các bạn hoàn toàn có thể vượt qua mọi thử thách để trở thành những người thành công và hạnh phúc."

Bài làm tham khảo

Cuộc sống là một hành trình dài với những giai đoạn khác nhau, mỗi giai đoạn mang đến những trải nghiệm và thử thách riêng. Trong đó, tuổi mới lớn, giai đoạn chuyển giao từ trẻ thơ sang người lớn, được ví như một cơn bão tố với những biến động mạnh mẽ về tâm sinh lý. Vượt qua giai đoạn này một cách an toàn và tích cực là điều vô

cùng quan trọng, không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển của cá nhân các em học sinh mà còn tác động đến tương lai của cả xã hội.

Khủng hoảng tuổi mới lớn là tình trạng tâm lý bất ổn, dễ bị kích động, nổi loạn, thậm chí có những hành vi lệch lạc. Nguyên nhân bắt nguồn từ sự thay đổi nội tiết tố, sự phát triển của não bộ và những tác động từ môi trường xung quanh. Các em thường cảm thấy lạc lõng, cô đơn, thiếu tự tin, khó kiểm soát cảm xúc và dễ bị lôi kéo vào những hành vi tiêu cực.

Thực tế đáng buồn là khủng hoảng tuổi mới lớn đang là vấn đề nhức nhối trong xã hội Việt Nam hiện nay. Tỷ lệ học sinh bỏ học, vi phạm pháp luật, mắc các bệnh tâm lý ngày càng gia tăng. Nhiều em sa vào các tệ nạn xã hội như nghiện game, sử dụng chất kích thích, bạo lực học đường,... gây ra những hậu quả đáng tiếc cho bản thân, gia đình và cộng đồng.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Sự thay đổi về tâm sinh lý khiến cơ thể phát triển nhanh chóng, nội tiết tố thay đổi khiến các em khó thích nghi, dễ bị kích động, nổi loạn. Áp lực học tập từ chương trình học nặng nề, kỳ vọng quá cao từ gia đình và xã hội khiến các em căng thẳng, mệt mỏi, dễ rơi vào trạng thái chán nản, tuyệt vọng. Bên cạnh đó, môi trường sống cũng đóng vai trò quan trọng. Sự thiếu quan tâm, chia sẻ từ gia đình, bạn bè, thầy cô, sự tác động tiêu cực từ mạng xã hội, phim ảnh bạo lực... cũng là những nguyên nhân dẫn đến khủng hoảng tuổi mới lớn.

Hậu quả của khủng hoảng tuổi mới lớn là vô cùng nặng nề. Nó không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của các em với những biểu hiện như mất ngủ, rối loạn ăn uống, trầm cảm, lo âu... mà còn tác động tiêu cực đến học tập, khiến kết quả sa sút, thậm chí bỏ học, mất phương hướng nghề nghiệp. Các mối quan hệ của các em cũng bị ảnh hưởng nghiêm trọng, dẫn đến mâu thuẫn với gia đình, bạn bè, thầy cô, cô lập bản thân. Nghiêm trọng hơn, khủng hoảng tuổi mới lớn có thể khiến các em tự hủy hoại bản thân, vi phạm pháp luật, đánh mất cơ hội phát triển, ảnh hưởng đến cả tương lai của họ.

Tuy nhiên, một số người vẫn cho rằng khủng hoảng tuổi mới lớn là giai đoạn tất yếu, không cần quá lo lắng, các em sẽ tự vượt qua. Đây là một quan điểm sai lầm và nguy hiểm. Nếu không được quan tâm, hỗ trợ kịp thời, khủng hoảng tuổi mới lớn có thể để lại những hậu quả nặng nề, thậm chí là suốt đời.

Trước hết, thấu hiểu bản thân và những biến đổi trong tâm sinh lý là chìa khóa quan trọng để vượt qua khủng hoảng tuổi mới lớn. Cơ thể thay đổi, tâm lý bất ổn, cảm xúc khó kiểm soát là những điều thường gặp ở tuổi này. Việc hiểu rõ những gì đang diễn ra trong cơ thể và tâm trí giúp chúng ta có cái nhìn khách quan hơn về bản thân, từ đó dễ dàng chấp nhận và thích nghi với những thay đổi. Chúng ta có thể tìm hiểu thông qua sách báo, các nguồn thông tin đáng tin cậy, hoặc trò chuyện với người lớn mà mình tin tưởng. Tại Việt Nam, nhiều trường học đã tổ chức các buổi tư vấn, tọa đàm về sức khỏe sinh sản vị thành niên, giúp học sinh hiểu rõ hơn về cơ thể và tâm lý của mình. Tương tự, tại Mỹ, các trường trung học thường có chương trình giáo dục giới tính toàn diện,

cung cấp cho học sinh kiến thức về sự phát triển của cơ thể và các vấn đề liên quan đến sức khỏe tình dục.

Bên cạnh đó, xây dựng kỹ năng giao tiếp và giải quyết vấn đề cũng là yếu tố không thể thiếu. Bằng cách tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, lớp học kỹ năng sống, chúng ta có thể rèn luyện kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm, giải quyết mâu thuẫn. Giao tiếp tốt giúp chúng ta dễ dàng chia sẻ những khó khăn, lo lắng của mình với người khác, từ đó nhận được sự hỗ trợ và đồng cảm. Kỹ năng giải quyết vấn đề giúp chúng ta tự tin hơn trong việc đối mặt với những thử thách của cuộc sống. Chương trình "Ươm mầm tài năng" của Thành đoàn TP.HCM hay chương trình "Character and Citizenship Education" (CCE) tại Singapore là những ví dụ điển hình về việc trang bị kỹ năng sống cho học sinh thông qua các hoạt động trải nghiệm thực tế.

Không chỉ vậy, tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình, thầy cô và bạn bè là điều vô cùng quan trọng. Đừng ngại ngần chia sẻ những khó khăn, lo lắng của mình với những người thân yêu. Họ sẽ luôn sẵn sàng lắng nghe, chia sẻ và giúp đỡ chúng ta. Nếu cần thiết, chúng ta có thể tìm đến các trung tâm tư vấn tâm lý để được hỗ trợ chuyên nghiệp. Tổng đài tư vấn tâm lý 1088 tại Việt Nam hay chương trình "Kids Helpline" tại Úc đã hỗ trợ hàng nghìn trẻ em và thanh thiếu niên vượt qua khủng hoảng tâm lý.

Bản thân tôi cũng đã trải qua giai đoạn khủng hoảng tuổi mới lớn với những bối rối, lo âu và mất phương hướng. Tuy nhiên, nhờ sự yêu thương, chia sẻ của gia đình, bạn bè và sự giúp đỡ của thầy cô, tôi đã vượt qua được giai đoạn khó khăn này. Tôi nhận ra rằng, để vượt qua khủng hoảng tuổi mới lớn, điều quan trọng nhất là phải hiểu rõ bản thân, chấp nhận những thay đổi và tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người xung quanh.

Khủng hoảng tuổi mới lớn là một vấn đề phức tạp, nhưng không phải là không thể giải quyết. Hãy nhớ rằng, tuổi mới lớn là một giai đoạn đẹp đẽ và đầy tiềm năng. Đó là thời điểm chúng ta khám phá bản thân, khẳng định giá trị và xây dựng ước mơ. Đừng để những khó khăn, thử thách làm chùn bước bạn. Hãy dũng cảm đối mặt và vượt qua, bởi vì bạn hoàn toàn có thể làm được.

Đề 28: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để xác định và theo đuổi những giá trị sống của bản thân?"

Dàn ý

I. Mở bài

Tuổi trẻ là giai đoạn đẹp nhất của đời người, là lúc ta bắt đầu khám phá thế giới và tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống. Trong hành trình đó, việc xác định và theo đuổi những giá trị sống của bản thân đóng vai trò như kim chỉ nam, định hướng cho ta những lựa chọn và quyết định quan trọng. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại với vô vàn cám dỗ và áp lực, việc này không hề dễ dàng. Vậy làm thế nào để các bạn trẻ có thể xác định và kiên định với những giá trị sống của mình?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Giá trị sống là những nguyên tắc, niềm tin và lý tưởng mà mỗi người coi trọng và hướng tới trong cuộc sống. Chúng định hình nên nhân cách và hành vi của mỗi người, giúp ta phân biệt đúng sai, tốt xấu và lựa chọn con đường phù hợp với bản thân.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Trong xã hội hiện đại, nhiều bạn trẻ đang mất phương hướng trong việc xác định giá trị sống của mình. Họ dễ bị ảnh hưởng bởi những xu hướng, trào lưu nhất thời, chạy theo những giá trị vật chất phù phiếm mà quên đi những giá trị tinh thần sâu sắc. Điều này dẫn đến những hệ lụy đáng buồn như lối sống buông thả, thực dụng, thiếu lý tưởng và mục đích sống.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên. Một phần do sự tác động của môi trường sống, sự bùng nổ của thông tin và mạng xã hội khiến giới trẻ dễ bị cuốn vào những giá trị ảo. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm, định hướng từ gia đình và nhà trường cũng góp phần khiến các bạn trẻ mất phương hướng.

- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**

Việc xác định và theo đuổi những giá trị sống đúng đắn không chỉ giúp các bạn trẻ có cuộc sống ý nghĩa, hạnh phúc hơn mà còn góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn. Những giá trị như lòng nhân ái, trung thực, trách nhiệm, sự cống hiến... sẽ là nền tảng vững chắc cho sự phát triển bền vững của cộng đồng.

- **Đưa ra ý kiến trái chiều và phản biện lại:**

Một số người cho rằng việc theo đuổi giá trị sống là quá lý tưởng hóa, không thực tế trong xã hội hiện đại. Tuy nhiên, thực tế đã chứng minh rằng những người có giá trị sống vững vàng thường thành công và hạnh phúc hơn trong cuộc sống. Họ có khả năng vượt qua khó khăn, thử thách và luôn tìm thấy ý nghĩa trong những gì mình làm.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

1. Thấu hiểu bản thân, khám phá giá trị sống:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh
- **Cách thực hiện:** Tự vấn bản thân về những điều quan trọng, những điều mang lại niềm vui, ý nghĩa cho cuộc sống. Học sinh có thể tham gia các hoạt động ngoại khóa, các câu lạc bộ để khám phá sở thích, đam mê của mình.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các bài trắc nghiệm tính cách, nhật ký cá nhân, các buổi tư vấn tâm lý.
- **Phân tích:** Việc hiểu rõ bản thân, điểm mạnh, điểm yếu, sở thích, đam mê của mình sẽ giúp học sinh dễ dàng hơn trong việc xác định những giá trị sống phù hợp.
- **Dẫn chứng:**

- **Việt Nam:** Nguyễn Hà Anh, học sinh lớp 12 trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam, đã khám phá ra niềm đam mê với lĩnh vực truyền thông qua việc tham gia câu lạc bộ báo chí của trường. Cô bạn đã quyết định theo đuổi ngành học này và hiện đang là một phóng viên trẻ đầy triển vọng.
- **Nước ngoài:** Malala Yousafzai, nhà hoạt động vì quyền giáo dục của trẻ em gái người Pakistan, đã sớm nhận ra giá trị của việc học tập và đấu tranh cho quyền được đến trường của mình và các bạn nữ đồng trang lứa.

2. Học hỏi từ những tấm gương:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Tìm hiểu về những nhân vật lịch sử, những người thành công trong cuộc sống, những người có những đóng góp tích cực cho xã hội. Học sinh có thể đọc sách, xem phim, tham gia các buổi nói chuyện, giao lưu với những người truyền cảm hứng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, báo, internet, các chương trình truyền hình, các buổi nói chuyện chuyên đề.
- **Phân tích:** Việc học hỏi từ những tấm gương sẽ giúp học sinh có thêm động lực, niềm tin để theo đuổi những giá trị sống mà mình đã lựa chọn.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** GS. Ngô Bảo Châu, nhà toán học nổi tiếng người Việt Nam, đã chia sẻ rằng ông luôn lấy tấm gương của các nhà khoa học lớn trên thế giới làm động lực để phấn đấu trong sự nghiệp của mình.
  - **Nước ngoài:** Elon Musk, doanh nhân và nhà phát minh người Mỹ, thường xuyên nhắc đến những tấm gương như Thomas Edison, Nikola Tesla để khẳng định niềm tin vào khả năng sáng tạo và đổi mới của con người.

3. Hành động và trải nghiệm thực tế:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Tham gia các hoạt động tình nguyện, các dự án xã hội, các công việc làm thêm để trải nghiệm thực tế cuộc sống và đóng góp cho cộng đồng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các tổ chức tình nguyện, các trung tâm hỗ trợ việc làm cho học sinh, sinh viên.
- **Phân tích:** Việc trải nghiệm thực tế sẽ giúp học sinh hiểu rõ hơn về những giá trị sống mà mình đã lựa chọn, đồng thời rèn luyện kỹ năng sống, khả năng thích ứng và giải quyết vấn đề.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Các bạn học sinh trường THPT Phan Đình Phùng, Hà Nội đã thành lập một nhóm tình nguyện viên để giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn trong đại dịch COVID-19.

- **Nước ngoài:** Greta Thunberg, nhà hoạt động môi trường trẻ tuổi người Thụy Điển, đã tổ chức các cuộc biểu tình, vận động để nâng cao nhận thức của cộng đồng về biến đổi khí hậu.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã trải qua những giai đoạn hoang mang, lạc lối trong việc tìm kiếm giá trị sống của mình. Tuy nhiên, nhờ sự đồng hành của gia đình, bạn bè và những người thầy tận tâm, tôi đã dần nhận ra những điều quan trọng nhất đối với mình và nỗ lực để sống đúng với những giá trị đó.

III. Kết bài

Xác định và theo đuổi giá trị sống là một hành trình không ngừng nghỉ, đòi hỏi sự kiên trì và nỗ lực không ngừng. Tuy nhiên, đó là hành trình đáng giá, bởi nó sẽ giúp chúng ta trở thành những con người tốt đẹp hơn, có ích hơn cho xã hội và tìm thấy ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Hãy lắng nghe trái tim mình, khám phá và theo đuổi những giá trị sống đích thực. Đó chính là chìa khóa mở ra cánh cửa hạnh phúc và thành công.

Bài làm tham khảo

Tuổi trẻ, giai đoạn đẹp nhất của đời người, là lúc ta bắt đầu khám phá thế giới, tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống và định hình bản thân. Trong hành trình đầy thử thách và thú vị đó, việc xác định và theo đuổi những giá trị sống của bản thân đóng vai trò như kim chỉ nam, định hướng cho ta những lựa chọn và quyết định quan trọng. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại với vô vàn cám dỗ và áp lực, việc này không hề dễ dàng. Vậy làm thế nào để các bạn trẻ có thể xác định và kiên định với những giá trị sống của mình?

Giá trị sống là những nguyên tắc, niềm tin và lý tưởng mà mỗi người coi trọng và hướng tới trong cuộc sống. Chúng định hình nên nhân cách và hành vi của mỗi người, giúp ta phân biệt đúng sai, tốt xấu và lựa chọn con đường phù hợp với bản thân. Giá trị sống không chỉ là những khái niệm trừu tượng mà còn được thể hiện qua hành động cụ thể hàng ngày. Một người có giá trị sống cao đẹp sẽ luôn hành động một cách chân thành, trách nhiệm và có ích cho cộng đồng.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại, nhiều bạn trẻ đang mất phương hướng trong việc xác định giá trị sống của mình. Họ dễ bị ảnh hưởng bởi những xu hướng, trào lưu nhất thời, chạy theo những giá trị vật chất phù phiếm mà quên đi những giá trị tinh thần sâu sắc. Ta dễ dàng bắt gặp hình ảnh những bạn trẻ sống ảo trên mạng xã hội, khoe khoang cuộc sống xa hoa, chạy theo những thần tượng phù phiếm mà không có chính kiến riêng. Điều này dẫn đến những hệ lụy đáng buồn như lối sống buông thả, thực dụng, thiếu lý tưởng và mục đích sống.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng buồn này. Một phần do sự tác động của môi trường sống, sự bùng nổ của thông tin và mạng xã hội khiến giới trẻ dễ bị cuốn vào những giá trị ảo. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm, định hướng từ gia đình và nhà trường cũng góp phần khiến các bạn trẻ mất phương hướng. Khi mà cha mẹ quá bận rộn với công việc, thầy cô quá tập trung vào kiến thức sách vở mà quên đi việc giáo dục

nhân cách, đạo đức cho học sinh thì việc các bạn trẻ mất phương hướng là điều không thể tránh khỏi.

Việc xác định và theo đuổi những giá trị sống đúng đắn không chỉ giúp các bạn trẻ có cuộc sống ý nghĩa, hạnh phúc hơn mà còn góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn. Những giá trị như lòng nhân ái, trung thực, trách nhiệm, sự cống hiến... sẽ là nền tảng vững chắc cho sự phát triển bền vững của cộng đồng. Một xã hội mà con người sống có trách nhiệm, biết yêu thương, chia sẻ và cống hiến sẽ là một xã hội văn minh, giàu mạnh.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc theo đuổi giá trị sống là quá lý tưởng hóa, không thực tế trong xã hội hiện đại. Họ cho rằng trong một xã hội cạnh tranh khốc liệt như hiện nay, chỉ cần có tiền và quyền lực là có thể đạt được mọi thứ. Tuy nhiên, thực tế đã chứng minh rằng những người có giá trị sống vững vàng thường thành công và hạnh phúc hơn trong cuộc sống. Họ có khả năng vượt qua khó khăn, thử thách và luôn tìm thấy ý nghĩa trong những gì mình làm.

Vậy làm thế nào để các bạn trẻ có thể xác định và theo đuổi những giá trị sống của mình? Trước hết, để xác định được những giá trị sống đích thực, mỗi học sinh cần thấu hiểu bản thân, khám phá những điều quan trọng, những điều mang lại niềm vui, ý nghĩa cho cuộc sống. Bằng cách tự vấn bản thân, tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, học sinh sẽ có cơ hội khám phá sở thích, đam mê của mình. Các bài trắc nghiệm tính cách, nhật ký cá nhân hay các buổi tư vấn tâm lý cũng là những công cụ hữu ích giúp học sinh hiểu rõ hơn về điểm mạnh, điểm yếu, sở thích của bản thân. Việc hiểu rõ bản thân, điểm mạnh, điểm yếu, sở thích, đam mê của mình sẽ giúp học sinh dễ dàng hơn trong việc xác định những giá trị sống phù hợp. Điển hình như Nguyễn Hà Anh, học sinh lớp 12 trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam, đã khám phá ra niềm đam mê với lĩnh vực truyền thông qua việc tham gia câu lạc bộ báo chí của trường. Cô bạn đã quyết định theo đuổi ngành học này và hiện đang là một phóng viên trẻ đầy triển vọng.

Bên cạnh việc thấu hiểu bản thân, học sinh cũng cần học hỏi từ những tấm gương sáng. Tìm hiểu về những nhân vật lịch sử, những người thành công trong cuộc sống, những người có những đóng góp tích cực cho xã hội thông qua sách, báo, internet, các chương trình truyền hình, các buổi nói chuyện chuyên đề… sẽ giúp học sinh có thêm động lực, niềm tin để theo đuổi những giá trị sống mà mình đã lựa chọn. GS. Ngô Bảo Châu, nhà toán học nổi tiếng người Việt Nam, đã chia sẻ rằng ông luôn lấy tấm gương của các nhà khoa học lớn trên thế giới làm động lực để phấn đấu trong sự nghiệp của mình. Tương tự, Elon Musk, doanh nhân và nhà phát minh người Mỹ, thường xuyên nhắc đến những tấm gương như Thomas Edison, Nikola Tesla để khẳng định niềm tin vào khả năng sáng tạo và đổi mới của con người.

Tuy nhiên, xác định giá trị sống thôi là chưa đủ, học sinh cần hành động và trải nghiệm thực tế để kiểm chứng và củng cố những giá trị đó. Tham gia các hoạt động tình

nguyện, các dự án xã hội, các công việc làm thêm không chỉ giúp học sinh trải nghiệm thực tế cuộc sống mà còn giúp họ đóng góp cho cộng đồng, hiểu rõ hơn về những giá trị sống mà mình đã lựa chọn, đồng thời rèn luyện kỹ năng sống, khả năng thích ứng và giải quyết vấn đề. Điển hình như các bạn học sinh trường THPT Phan Đình Phùng, Hà Nội đã thành lập một nhóm tình nguyện viên để giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn trong đại dịch COVID-19. Hay Greta Thunberg, nhà hoạt động môi trường trẻ tuổi người Thụy Điển, đã tổ chức các cuộc biểu tình, vận động để nâng cao nhận thức của cộng đồng về biến đổi khí hậu.

Bản thân tôi cũng đã trải qua những giai đoạn hoang mang, lạc lối trong việc tìm kiếm giá trị sống của mình. Tuy nhiên, nhờ sự đồng hành của gia đình, bạn bè và những người thầy tận tâm, tôi đã dần nhận ra những điều quan trọng nhất đối với mình và nỗ lực để sống đúng với những giá trị đó. Tôi nhận ra rằng giá trị sống không phải là những thứ xa vời mà chính là những điều giản dị, gần gũi trong cuộc sống hàng ngày như lòng biết ơn, sự sẻ chia, tinh thần trách nhiệm và niềm đam mê học hỏi.

Xác định và theo đuổi giá trị sống là một hành trình không ngừng nghỉ, đòi hỏi sự kiên trì và nỗ lực không ngừng. Tuy nhiên, đó là hành trình đáng giá, bởi nó sẽ giúp chúng ta trở thành những con người tốt đẹp hơn, có ích hơn cho xã hội và tìm thấy ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Hãy lắng nghe trái tim mình, khám phá và theo đuổi những giá trị sống đích thực. Đó chính là chìa khóa mở ra cánh cửa hạnh phúc và thành công.

Đề 30: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để học cách lắng nghe và thấu hiểu người khác?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong cuộc sống đầy biến động và phức tạp, việc lắng nghe và thấu hiểu người khác không chỉ là một kỹ năng giao tiếp quan trọng mà còn là một phẩm chất đáng quý của mỗi con người. Là học sinh, chúng ta đang trong giai đoạn hình thành và phát triển nhân cách, việc học cách lắng nghe và thấu hiểu không chỉ giúp chúng ta xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với mọi người xung quanh, mà còn là nền tảng vững chắc cho sự thành công trong tương lai.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Lắng nghe và thấu hiểu là khả năng tiếp nhận thông tin từ người khác một cách chủ động, tập trung và tôn trọng, đồng thời cố gắng đặt mình vào vị trí của họ để cảm nhận và hiểu được những suy nghĩ, cảm xúc và quan điểm của họ.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Trong xã hội hiện đại, với sự phát triển của công nghệ và mạng xã hội, việc giao tiếp trực tiếp giữa con người dường như đang dần bị mai một. Chúng ta thường dành nhiều thời gian cho việc lướt web, xem video, trò chuyện trên mạng xã hội mà quên đi việc lắng nghe và trò chuyện trực tiếp với người khác. Điều này dẫn đến việc chúng ta thiếu kỹ năng lắng nghe, dễ dàng đưa ra phán xét và đánh giá người khác mà không thực sự hiểu rõ về họ.
- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, trong đó có thể kể đến:
    - Áp lực học tập và thi cử khiến học sinh không có nhiều thời gian để giao tiếp và lắng nghe người khác.
    - Sự phát triển của công nghệ và mạng xã hội khiến chúng ta quen với việc giao tiếp gián tiếp, thiếu sự tương tác trực tiếp với người khác.
    - Sự khác biệt về quan điểm, suy nghĩ và lối sống giữa các cá nhân cũng là một trong những nguyên nhân khiến chúng ta khó có thể lắng nghe và thấu hiểu người khác.
- **Hậu quả:** Việc thiếu kỹ năng lắng nghe và thấu hiểu có thể dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực, ảnh hưởng đến cả cá nhân và xã hội:
    - Xung đột, mâu thuẫn trong các mối quan hệ gia đình, bạn bè, thầy cô.
    - Cô lập, tự ti, mặc cảm, khó hòa nhập với cộng đồng.
    - Mất cơ hội học hỏi, hợp tác và phát triển.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng việc lắng nghe và thấu hiểu người khác là không cần thiết, thậm chí là một sự yếu đuối. Họ cho rằng chỉ cần tập trung vào bản thân, theo đuổi mục tiêu của mình là đủ. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Việc lắng nghe và thấu hiểu người khác không chỉ giúp chúng ta xây dựng mối quan hệ tốt đẹp, mà còn giúp chúng ta học hỏi, mở rộng tầm nhìn và phát triển bản thân.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

Để học cách lắng nghe và thấu hiểu người khác, chúng ta có thể áp dụng một số giải pháp sau:

3.1. Giải pháp 1: Tự nhận thức và rèn luyện thái độ tích cực.

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
    - Tự vấn bản thân về tầm quan trọng của việc lắng nghe và thấu hiểu.
    - Rèn luyện sự kiên nhẫn, tôn trọng và đồng cảm với người khác.
    - Loại bỏ định kiến và suy nghĩ tiêu cực.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Nhật ký cá nhân, thiền định, tham gia các khóa học kỹ năng mềm.

- **Lí giải, phân tích:** Thái độ tích cực là nền tảng để lắng nghe và thấu hiểu người khác. Khi có thái độ đúng đắn, học sinh sẽ dễ dàng tiếp nhận thông tin và cảm xúc của người đối diện một cách chân thành.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Nhiều trường học đã tổ chức các buổi sinh hoạt ngoại khóa, câu lạc bộ kỹ năng sống để giúp học sinh rèn luyện thái độ tích cực và kỹ năng giao tiếp.
    - **Nước ngoài:** Tại Phần Lan, chương trình giáo dục chú trọng phát triển kỹ năng xã hội và cảm xúc của học sinh, trong đó có kỹ năng lắng nghe và thấu hiểu.

3.2. Giải pháp 2: Rèn luyện kỹ năng lắng nghe tích cực.

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
    - Tập trung vào người nói, không ngắt lời, không phán xét.
    - Sử dụng ngôn ngữ cơ thể để thể hiện sự quan tâm và lắng nghe (giao tiếp bằng mắt, gật đầu, mỉm cười,...).
    - Đặt câu hỏi mở để khuyến khích người nói chia sẻ thêm thông tin và cảm xúc.
    - Tóm tắt lại ý chính của người nói để đảm bảo sự hiểu đúng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các bài tập thực hành lắng nghe, trò chơi nhập vai, tham gia các hoạt động nhóm.
- **Lí giải, phân tích:** Kỹ năng lắng nghe tích cực giúp học sinh hiểu rõ hơn về thông điệp và cảm xúc của người khác, từ đó tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp và giải quyết xung đột hiệu quả.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam đã tổ chức các buổi tập huấn kỹ năng giao tiếp và lắng nghe cho học sinh, giúp các bạn nâng cao khả năng thấu hiểu và hợp tác với nhau.
    - **Nước ngoài:** Tại Mỹ, nhiều trường đại học đã đưa môn học "Lắng nghe tích cực" vào chương trình giảng dạy, nhằm trang bị cho sinh viên kỹ năng quan trọng này.

3.3. Giải pháp 3: Tạo môi trường giao tiếp cởi mở và tôn trọng.

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, phụ huynh.
- **Cách thực hiện:**
    - Tạo không gian an toàn để mọi người chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình mà không sợ bị phán xét.
    - Khuyến khích sự đa dạng ý kiến và tôn trọng sự khác biệt.
    - Tổ chức các hoạt động giao lưu, trò chuyện để mọi người hiểu nhau hơn.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các buổi sinh hoạt lớp, câu lạc bộ học sinh, diễn đàn trực tuyến, các hoạt động ngoại khóa.
- **Lí giải, phân tích:** Môi trường giao tiếp cởi mở và tôn trọng là điều kiện thuận lợi để học sinh rèn luyện kỹ năng lắng nghe và thấu hiểu. Khi cảm thấy được lắng nghe và tôn trọng, học sinh sẽ tự tin hơn trong việc chia sẻ và đồng cảm với người khác.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Trường THPT Phan Đình Phùng (Hà Nội) đã xây dựng mô hình "Hộp thư tâm sự" để học sinh có thể chia sẻ những vấn đề của mình một cách ẩn danh.
    - **Nước ngoài:** Tại Nhật Bản, các trường học chú trọng xây dựng văn hóa "ba chân bốn cẳng" (sanpo yoshi), khuyến khích học sinh trò chuyện và chia sẻ với nhau trong các hoạt động ngoại khóa.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi đã từng gặp khó khăn trong việc lắng nghe và thấu hiểu người khác. Tôi thường dễ dàng đưa ra phán xét và đánh giá người khác mà không thực sự hiểu rõ về họ. Tuy nhiên, sau khi nhận ra tầm quan trọng của việc lắng nghe và thấu hiểu, tôi đã cố gắng thay đổi và áp dụng những giải pháp trên. Kết quả là tôi đã cải thiện được đáng kể kỹ năng giao tiếp của mình, xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp hơn với mọi người xung quanh.

III. Kết bài

Lắng nghe và thấu hiểu là một kỹ năng quan trọng và cần thiết trong cuộc sống. Là học sinh, chúng ta cần nhận thức được tầm quan trọng của việc học cách lắng nghe và thấu hiểu người khác, đồng thời chủ động áp dụng những giải pháp để cải thiện kỹ năng này. Chỉ khi biết lắng nghe và thấu hiểu, chúng ta mới có thể xây dựng được mối quan hệ tốt đẹp, phát triển bản thân và đóng góp tích cực cho xã hội.

Thông điệp: Hãy lắng nghe bằng cả trái tim, thấu hiểu bằng cả tấm lòng. Bởi vì, lắng nghe và thấu hiểu không chỉ là một kỹ năng, mà còn là một nghệ thuật, một món quà quý giá mà chúng ta dành tặng cho nhau.

Bài làm tham khảo

Trong cuộc sống muôn màu, lắng nghe và thấu hiểu như một nốt nhạc trầm ấm, dìu dặt, mang đến sự đồng điệu và gắn kết giữa người với người. Đó không chỉ là kỹ năng giao tiếp, mà còn là chìa khóa mở cánh cửa tâm hồn, đưa ta đến gần hơn với những người xung quanh. Là học sinh, việc rèn luyện khả năng lắng nghe và thấu hiểu không chỉ giúp ta xây dựng mối quan hệ tốt đẹp, mà còn là nền tảng vững chắc cho sự trưởng thành và thành công trong tương lai.

Lắng nghe và thấu hiểu là quá trình ta tiếp nhận thông tin từ người khác một cách chủ động, tập trung và chân thành. Ta không chỉ lắng nghe bằng tai mà còn bằng cả trái tim, đặt mình vào vị trí của người đối diện để cảm nhận và sẻ chia những suy nghĩ, cảm

xúc của họ. Khi ta thực sự lắng nghe, ta sẽ hiểu được những điều họ muốn nói, những khó khăn họ đang gặp phải, từ đó có thể đưa ra lời khuyên, sự động viên hay đơn giản chỉ là lắng nghe và chia sẻ.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại với nhịp sống hối hả, việc lắng nghe và thấu hiểu dường như đang dần bị lãng quên. Chúng ta thường bị cuốn vào vòng xoáy của công việc, học tập, các thiết bị điện tử và mạng xã hội, khiến ta ít có thời gian để trò chuyện và lắng nghe người khác. Sự khác biệt về quan điểm, lối sống cũng tạo nên những rào cản vô hình, khiến ta khó có thể thấu hiểu và đồng cảm với người khác.

Hậu quả của việc thiếu kỹ năng lắng nghe và thấu hiểu là vô cùng lớn. Nó có thể dẫn đến những hiểu lầm, mâu thuẫn, xung đột trong các mối quan hệ. Khi không được lắng nghe và thấu hiểu, con người dễ cảm thấy cô đơn, lạc lõng, thậm chí là rơi vào trạng thái trầm cảm. Về lâu dài, điều này sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển của cá nhân và xã hội.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc lắng nghe và thấu hiểu là không cần thiết, thậm chí là biểu hiện của sự yếu đuối. Họ cho rằng chỉ cần tập trung vào bản thân, theo đuổi mục tiêu của mình là đủ. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Bởi lẽ, lắng nghe và thấu hiểu không chỉ là cách để ta kết nối với người khác, mà còn là cách để ta học hỏi, mở rộng tầm nhìn và hoàn thiện bản thân.

Trước hết, mỗi học sinh cần tự nhận thức và rèn luyện thái độ tích cực. Thái độ tích cực là nền tảng để lắng nghe và thấu hiểu người khác. Khi có thái độ đúng đắn, học sinh sẽ dễ dàng tiếp nhận thông tin và cảm xúc của người đối diện một cách chân thành. Các bạn có thể tự vấn bản thân về tầm quan trọng của việc lắng nghe và thấu hiểu, rèn luyện sự kiên nhẫn, tôn trọng và đồng cảm với người khác, đồng thời loại bỏ định kiến và suy nghĩ tiêu cực. Việc viết nhật ký cá nhân, thiền định, tham gia các khóa học kỹ năng mềm cũng là những công cụ hỗ trợ hữu ích. Nhiều trường học ở Việt Nam đã tổ chức các buổi sinh hoạt ngoại khóa, câu lạc bộ kỹ năng sống để giúp học sinh rèn luyện thái độ tích cực và kỹ năng giao tiếp. Ở Phần Lan, chương trình giáo dục chú trọng phát triển kỹ năng xã hội và cảm xúc của học sinh, trong đó có kỹ năng lắng nghe và thấu hiểu.

Bên cạnh đó, học sinh cần rèn luyện kỹ năng lắng nghe tích cực. Kỹ năng này giúp các bạn hiểu rõ hơn về thông điệp và cảm xúc của người khác, từ đó tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp và giải quyết xung đột hiệu quả. Học sinh có thể tập trung vào người nói, không ngắt lời, không phán xét, sử dụng ngôn ngữ cơ thể để thể hiện sự quan tâm và lắng nghe, đặt câu hỏi mở để khuyến khích người nói chia sẻ thêm thông tin và cảm xúc, tóm tắt lại ý chính của người nói để đảm bảo sự hiểu đúng. Các bài tập thực hành lắng nghe, trò chơi nhập vai, tham gia các hoạt động nhóm là những phương pháp hỗ trợ hữu ích. Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam đã tổ chức các buổi tập huấn kỹ năng giao tiếp và lắng nghe cho học sinh, giúp các bạn nâng cao khả năng thấu hiểu và

hợp tác với nhau. Tại Mỹ, nhiều trường đại học đã đưa môn học "Lắng nghe tích cực" vào chương trình giảng dạy, nhằm trang bị cho sinh viên kỹ năng quan trọng này.

Không chỉ vậy, việc tạo môi trường giao tiếp cởi mở và tôn trọng cũng đóng vai trò quan trọng. Môi trường này là điều kiện thuận lợi để học sinh rèn luyện kỹ năng lắng nghe và thấu hiểu. Khi cảm thấy được lắng nghe và tôn trọng, học sinh sẽ tự tin hơn trong việc chia sẻ và đồng cảm với người khác. Học sinh, giáo viên, phụ huynh có thể cùng nhau tạo không gian an toàn để mọi người chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc của mình mà không sợ bị phán xét, khuyến khích sự đa dạng ý kiến và tôn trọng sự khác biệt, tổ chức các hoạt động giao lưu, trò chuyện để mọi người hiểu nhau hơn. Các buổi sinh hoạt lớp, câu lạc bộ học sinh, diễn đàn trực tuyến, các hoạt động ngoại khóa là những công cụ hỗ trợ hiệu quả. Trường THPT Phan Đình Phùng (Hà Nội) đã xây dựng mô hình "Hộp thư tâm sự" để học sinh có thể chia sẻ những vấn đề của mình một cách ẩn danh. Tại Nhật Bản, các trường học chú trọng xây dựng văn hóa "ba chân bốn cẳng" (sanpo yoshi), khuyến khích học sinh trò chuyện và chia sẻ với nhau trong các hoạt động ngoại khóa.Bản thân tôi cũng đã từng gặp khó khăn trong việc lắng nghe và thấu hiểu người khác. Nhưng nhờ sự giúp đỡ của gia đình, bạn bè và thầy cô, tôi đã dần nhận ra tầm quan trọng của kỹ năng này và cố gắng thay đổi bản thân. Tôi bắt đầu tập trung hơn khi trò chuyện với người khác, đặt mình vào vị trí của họ để hiểu và cảm thông. Nhờ đó, tôi đã cải thiện được đáng kể khả năng giao tiếp, xây dựng được những mối quan hệ tốt đẹp và ý nghĩa hơn.

Lắng nghe và thấu hiểu là một hành trình dài, đòi hỏi sự kiên nhẫn, chân thành và không ngừng học hỏi. Là học sinh, chúng ta cần nhận thức rõ tầm quan trọng của việc lắng nghe và thấu hiểu, đồng thời chủ động rèn luyện kỹ năng này trong cuộc sống hàng ngày. Khi ta biết lắng nghe và thấu hiểu, ta sẽ mở ra cánh cửa tâm hồn, đón nhận những giá trị tốt đẹp và lan tỏa yêu thương đến mọi người xung quanh.

"Hãy lắng nghe bằng cả trái tim, thấu hiểu bằng cả tấm lòng". Đó là thông điệp tôi muốn gửi gắm đến tất cả mọi người. Bởi lẽ, lắng nghe và thấu hiểu không chỉ là một kỹ năng, mà còn là một nghệ thuật, một món quà quý giá mà chúng ta dành tặng cho nhau.

Đề 33: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên sử dụng thời gian rảnh rỗi như thế nào?"

Dàn ý

I. Mở bài

Thời học sinh là một trong những giai đoạn đẹp nhất của đời người, với những kỷ niệm và trải nghiệm khó quên. Bên cạnh việc học tập, thời gian rảnh rỗi cũng đóng vai trò quan trọng trong việc định hình nhân cách và tương lai của mỗi người. Tuy nhiên, việc

sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách hiệu quả vẫn là một vấn đề nan giải của nhiều học sinh hiện nay.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Thời gian rảnh rỗi là khoảng thời gian học sinh không phải dành cho việc học tập ở trường hay ở nhà. Đây là lúc các bạn có thể tự do làm những điều mình thích, như chơi thể thao, đọc sách, xem phim, hay đơn giản chỉ là nghỉ ngơi.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Hiện nay, nhiều học sinh đang sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách lãng phí. Thay vì tham gia các hoạt động bổ ích, các bạn dành phần lớn thời gian để chơi game, lướt mạng xã hội, hoặc ngủ nướng. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần mà còn làm giảm sút kết quả học tập.

Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên. Một số học sinh chưa nhận thức được tầm quan trọng của thời gian rảnh rỗi, cho rằng đây chỉ là thời gian để "xả hơi". Một số khác lại thiếu kỹ năng quản lý thời gian, không biết cách sắp xếp và tận dụng thời gian một cách hợp lý. Bên cạnh đó, sự bùng nổ của công nghệ cũng là một yếu tố khiến học sinh dễ dàng bị cuốn vào thế giới ảo, quên đi những hoạt động thực tế.

Hậu quả:

Việc sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách lãng phí có thể dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng. Học sinh có thể trở nên thụ động, thiếu sáng tạo, và mất khả năng tự học. Ngoài ra, việc dành quá nhiều thời gian cho các thiết bị điện tử cũng có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe như cận thị, béo phì, và rối loạn giấc ngủ.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng thời gian rảnh rỗi chỉ đơn thuần là để nghỉ ngơi và giải trí. Tuy nhiên, quan điểm này chưa hoàn toàn chính xác. Nghỉ ngơi là cần thiết, nhưng nếu chỉ dừng lại ở đó, học sinh sẽ bỏ lỡ nhiều cơ hội phát triển bản thân.

3. Giải pháp

3.1. Giải pháp 1: Khám phá và phát triển đam mê

- **Người thực hiện:** Chính học sinh
- **Cách thực hiện:**
  - Tự vấn bản thân: Đâu là sở thích, đam mê của mình?
  - Dành thời gian tìm hiểu, trải nghiệm các hoạt động liên quan đến đam mê đó.
  - Tham gia các câu lạc bộ, nhóm sở thích tại trường hoặc cộng đồng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Internet, sách báo, các khóa học trực tuyến, sự tư vấn từ thầy cô, bạn bè và gia đình.

- **Lí giải, phân tích:** Việc khám phá và theo đuổi đam mê không chỉ giúp học sinh thư giãn, giảm căng thẳng mà còn khơi dậy niềm vui học tập, sáng tạo và phát triển các kỹ năng mềm.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người có đam mê rõ ràng thường đạt được thành công cao hơn trong sự nghiệp và cuộc sống. Ví dụ, Bill Gates, người sáng lập Microsoft, đã dành hàng giờ liền để lập trình từ khi còn là một thiếu niên.

3.2. Giải pháp 2: Rèn luyện kỹ năng sống

- **Người thực hiện:** Học sinh, với sự hỗ trợ từ gia đình và nhà trường.
- **Cách thực hiện:**
  - Tham gia các khóa học kỹ năng mềm (giao tiếp, làm việc nhóm, quản lý thời gian, giải quyết vấn đề,...)
  - Thực hành các kỹ năng này trong cuộc sống hàng ngày (tham gia hoạt động ngoại khóa, tình nguyện, làm thêm,...).
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các trung tâm kỹ năng sống, sách báo, các khóa học trực tuyến, sự hướng dẫn từ thầy cô, cha mẹ.
- **Lí giải, phân tích:** Kỹ năng sống là hành trang không thể thiếu để học sinh thích ứng với môi trường học tập, làm việc và cuộc sống sau này.
- **Bằng chứng:** Các nghiên cứu cho thấy học sinh có kỹ năng sống tốt thường tự tin hơn, có khả năng giải quyết vấn đề tốt hơn và thành công hơn trong học tập và sự nghiệp.

3.3. Giải pháp 3: Đọc sách và mở rộng kiến thức

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
  - Lập kế hoạch đọc sách: Chọn thể loại sách yêu thích, đặt mục tiêu đọc sách hàng tuần/tháng.
  - Tham gia các câu lạc bộ đọc sách, chia sẻ và trao đổi với bạn bè về những cuốn sách đã đọc.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Thư viện trường học, thư viện công cộng, các ứng dụng đọc sách trực tuyến.
- **Lí giải, phân tích:** Đọc sách là cách hiệu quả để mở rộng vốn kiến thức, rèn luyện tư duy phản biện và nâng cao khả năng ngôn ngữ.
- **Bằng chứng:** Nhiều người thành công trên thế giới đều là những người yêu sách và có thói quen đọc sách thường xuyên. Ví dụ, Warren Buffett, nhà đầu tư huyền thoại, dành 80% thời gian mỗi ngày để đọc sách.

3.4. Giải pháp 4: Vận động và rèn luyện sức khỏe

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
  - Chọn một môn thể thao yêu thích và tập luyện đều đặn.

- Tham gia các hoạt động thể dục thể thao tại trường hoặc cộng đồng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sân vận động, phòng tập gym, các huấn luyện viên thể thao.
- **Lí giải, phân tích:** Vận động không chỉ giúp tăng cường sức khỏe thể chất mà còn cải thiện tinh thần, giảm căng thẳng và tăng cường sự tập trung.
- **Bằng chứng:** Các nghiên cứu đã chứng minh rằng học sinh thường xuyên vận động có kết quả học tập tốt hơn và ít gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em cũng từng lãng phí thời gian rảnh rỗi vào những trò chơi vô bổ. Tuy nhiên, sau khi nhận ra tác hại của việc này, em đã thay đổi và bắt đầu tận dụng thời gian rảnh để đọc sách, học thêm kiến thức mới, và tham gia các hoạt động ngoại khóa. Nhờ đó, em không chỉ cải thiện được kết quả học tập mà còn mở rộng được tầm hiểu biết và có thêm nhiều bạn bè.

III. Kết bài

Thời gian rảnh rỗi là một món quà quý giá mà cuộc sống ban tặng cho mỗi người. Việc sử dụng thời gian này một cách hiệu quả không chỉ giúp học sinh phát triển toàn diện mà còn góp phần xây dựng một xã hội văn minh và tiến bộ. Vì vậy, mỗi học sinh cần nhận thức rõ tầm quan trọng của thời gian rảnh rỗi và có những kế hoạch cụ thể để tận dụng tối đa khoảng thời gian quý báu này. "Thời gian là vàng bạc", hãy trân trọng và sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách thông minh để không phải hối tiếc về sau.

Bài làm tham khảo

Thời học sinh là một trong những giai đoạn đẹp nhất của đời người, với những kỷ niệm và trải nghiệm khó quên. Bên cạnh việc học tập, thời gian rảnh rỗi cũng đóng vai trò quan trọng trong việc định hình nhân cách và tương lai của mỗi người. Tuy nhiên, việc sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách hiệu quả vẫn là một vấn đề nan giải của nhiều học sinh hiện nay.

Thời gian rảnh rỗi là khoảng thời gian học sinh không phải dành cho việc học tập ở trường hay ở nhà. Đây là lúc các bạn có thể tự do làm những điều mình thích, như chơi thể thao, đọc sách, xem phim, hay đơn giản chỉ là nghỉ ngơi.

Hiện nay, nhiều học sinh đang sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách lãng phí. Thay vì tham gia các hoạt động bổ ích, các bạn dành phần lớn thời gian để chơi game, lướt mạng xã hội, hoặc ngủ nướng. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần mà còn làm giảm sút kết quả học tập.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên. Một số học sinh chưa nhận thức được tầm quan trọng của thời gian rảnh rỗi, cho rằng đây chỉ là thời gian để "xả hơi". Một số khác lại thiếu kỹ năng quản lý thời gian, không biết cách sắp xếp và tận dụng thời gian một cách hợp lý. Bên cạnh đó, sự bùng nổ của công nghệ cũng là một yếu tố khiến học sinh dễ dàng bị cuốn vào thế giới ảo, quên đi những hoạt động thực tế.

Việc sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách lãng phí có thể dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng. Học sinh có thể trở nên thụ động, thiếu sáng tạo, và mất khả năng tự học. Ngoài ra, việc dành quá nhiều thời gian cho các thiết bị điện tử cũng có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe như cận thị, béo phì, và rối loạn giấc ngủ.

Một số người cho rằng thời gian rảnh rỗi chỉ đơn thuần là để nghỉ ngơi và giải trí. Tuy nhiên, quan điểm này chưa hoàn toàn chính xác. Nghỉ ngơi là cần thiết, nhưng nếu chỉ dừng lại ở đó, học sinh sẽ bỏ lỡ nhiều cơ hội phát triển bản thân.

Để sử dụng thời gian rảnh rỗi hợp lý, mỗi học sinh cần chủ động tìm kiếm và theo đuổi đam mê của mình. Bằng cách tự vấn bản thân về sở thích, dành thời gian tìm hiểu và trải nghiệm các hoạt động liên quan, các bạn sẽ khám phá ra những tiềm năng tiềm ẩn và phát triển những kỹ năng cần thiết. Việc tham gia các câu lạc bộ, nhóm sở thích tại trường hay cộng đồng cũng là một cách tuyệt vời để các bạn giao lưu, học hỏi và mở rộng mối quan hệ.

Bên cạnh việc khám phá đam mê, rèn luyện kỹ năng sống cũng là một yếu tố quan trọng giúp học sinh thành công trong tương lai. Các bạn nên tích cực tham gia các khóa học kỹ năng mềm như giao tiếp, làm việc nhóm, quản lý thời gian, giải quyết vấn đề... và áp dụng những kỹ năng này vào thực tế thông qua các hoạt động ngoại khóa, tình nguyện hay làm thêm. Bằng cách này, các bạn không chỉ trau dồi kỹ năng sống mà còn tích lũy kinh nghiệm thực tế quý báu.

Đọc sách là một thói quen tốt giúp mở mang tri thức, nuôi dưỡng tâm hồn và phát triển tư duy. Học sinh nên chủ động lập kế hoạch đọc sách, chọn lựa những thể loại sách phù hợp với sở thích và lứa tuổi của mình. Việc tham gia các câu lạc bộ đọc sách, chia sẻ và trao đổi với bạn bè về những cuốn sách đã đọc cũng là một cách thú vị để khuyến khích văn hóa đọc trong giới trẻ.

Không chỉ đầu tư cho trí tuệ, các bạn cũng cần quan tâm đến sức khỏe thể chất. Việc lựa chọn một môn thể thao yêu thích và tập luyện đều đặn sẽ giúp các bạn nâng cao sức khỏe, tăng cường sự dẻo dai và giải tỏa căng thẳng sau những giờ học tập căng thẳng. Bên cạnh đó, tham gia các hoạt động thể dục thể thao tại trường hay cộng đồng cũng là một cách để các bạn rèn luyện tinh thần đồng đội, ý chí vươn lên và sự tự tin.

Bản thân em cũng từng lãng phí thời gian rảnh rỗi vào những trò chơi vô bổ. Tuy nhiên, sau khi nhận ra tác hại của việc này, em đã thay đổi và bắt đầu tận dụng thời gian rảnh để đọc sách, học thêm kiến thức mới, và tham gia các hoạt động ngoại khóa. Nhờ đó, em không chỉ cải thiện được kết quả học tập mà còn mở rộng được tầm hiểu biết và có thêm nhiều bạn bè.

Thời gian rảnh rỗi là một món quà quý giá mà cuộc sống ban tặng cho mỗi người. Việc sử dụng thời gian này một cách hiệu quả không chỉ giúp học sinh phát triển toàn diện mà còn góp phần xây dựng một xã hội văn minh và tiến bộ. Vì vậy, mỗi học sinh cần nhận thức rõ tầm quan trọng của thời gian rảnh rỗi và có những kế hoạch cụ thể để

tận dụng tối đa khoảng thời gian quý báu này. "Thời gian là vàng bạc", hãy trân trọng và sử dụng thời gian rảnh rỗi một cách thông minh để không phải hối tiếc về sau.

Đề 35: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử như thế nào trước áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp?"

Dàn ý

I. MỞ BÀI:

Trong xã hội hiện đại, khi mạng xã hội và truyền thông ngày càng phát triển, giới trẻ, đặc biệt là học sinh, đang phải đối mặt với áp lực to lớn về ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp. Những hình ảnh long lanh, hoàn hảo của người nổi tiếng, người mẫu trên các phương tiện truyền thông đã tạo ra một chuẩn mực phi thực tế về vẻ đẹp, khiến nhiều bạn trẻ cảm thấy tự ti và bất an về ngoại hình của mình. Vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe của các bạn trẻ mà còn tác động đến sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân.

II. THÂN BÀI:

1. Giải thích vấn đề:

Áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp là tình trạng các bạn trẻ cảm thấy căng thẳng, lo lắng về ngoại hình của mình do sự tác động của các chuẩn mực về vẻ đẹp được xã hội và truyền thông đề cao. Những tiêu chuẩn này thường tập trung vào các yếu tố như thân hình mảnh mai, làn da trắng sáng, gương mặt thanh tú...

2. Phân tích vấn đề:

- **Thực trạng:** Áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp đang trở thành một vấn nạn trong xã hội hiện đại. Nhiều bạn trẻ đã tìm đến các biện pháp giảm cân không khoa học, phẫu thuật thẩm mỹ để thay đổi ngoại hình, thậm chí mắc các chứng rối loạn ăn uống như chán ăn, cuồng ăn...
- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp ở giới trẻ. Một số nguyên nhân chính bao gồm:
    - Sự tác động của truyền thông và mạng xã hội: Hình ảnh của người nổi tiếng, người mẫu với vẻ đẹp hoàn hảo được lan truyền rộng rãi trên mạng xã hội đã tạo ra một chuẩn mực phi thực tế về vẻ đẹp.
    - Sự kỳ vọng của gia đình và xã hội: Nhiều bậc phụ huynh và xã hội đặt kỳ vọng quá cao về ngoại hình của con em mình, tạo thêm áp lực cho các bạn trẻ.
    - Sự tự ti và so sánh bản thân: Các bạn trẻ thường so sánh mình với người khác, đặc biệt là những người có ngoại hình nổi bật, dẫn đến cảm giác tự ti và không hài lòng về bản thân.
- **Hậu quả:** Áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng cho các bạn trẻ, bao gồm:

- Ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần: Các bạn trẻ có thể mắc các chứng rối loạn ăn uống, trầm cảm, lo âu...
- Mất tập trung vào việc học tập và các hoạt động khác: Áp lực ngoại hình có thể khiến các bạn trẻ mất tập trung vào việc học và các hoạt động khác, ảnh hưởng đến kết quả học tập và sự phát triển toàn diện.
- Tự ti và đánh mất giá trị bản thân: Các bạn trẻ cảm thấy tự ti về ngoại hình của mình, không dám thể hiện bản thân và đánh mất giá trị của chính mình.

- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng việc quan tâm đến ngoại hình là cần thiết, giúp các bạn trẻ tự tin hơn và có nhiều cơ hội hơn trong cuộc sống. Tuy nhiên, quan điểm này cần được nhìn nhận một cách khách quan. Việc chăm sóc bản thân và có một ngoại hình ưa nhìn là điều tốt, nhưng không nên quá lạm dụng và đặt nặng vấn đề ngoại hình. Giá trị của một con người không chỉ nằm ở ngoại hình mà còn ở trí tuệ, nhân cách và những đóng góp cho xã hội.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề:

3.1. Hiểu đúng về bản thân và vẻ đẹp:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Tự nhìn nhận bản thân một cách khách quan, hiểu rõ ưu điểm và khuyết điểm của mình.
  - Xây dựng hình ảnh cá nhân dựa trên những giá trị bên trong như trí tuệ, tài năng, lòng nhân ái.
  - Tìm hiểu về sự đa dạng của vẻ đẹp, không bị ảnh hưởng bởi những tiêu chuẩn phi thực tế trên mạng xã hội.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ để phát triển bản thân.
  - Đọc sách, xem phim tài liệu về chủ đề này.
- **Lí giải/phân tích:** Hiểu đúng về bản thân giúp học sinh tự tin hơn, không so sánh mình với người khác và không chạy theo những tiêu chuẩn vô lý.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người có lòng tự trọng cao thường ít bị ảnh hưởng bởi áp lực ngoại hình.

3.2. Xây dựng lối sống lành mạnh:

- **Người thực hiện:** Học sinh và gia đình.
- **Cách thực hiện:**
  - Chú trọng chế độ dinh dưỡng hợp lý, tập luyện thể dục thể thao đều đặn.
  - Ngủ đủ giấc, tránh thức khuya.
  - Hạn chế sử dụng các sản phẩm làm đẹp không rõ nguồn gốc.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Tham khảo ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng, huấn luyện viên thể dục.
  - Sử dụng các ứng dụng theo dõi sức khỏe.

- **Lí giải/phân tích:** Lối sống lành mạnh không chỉ giúp cải thiện ngoại hình mà còn tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần.
- **Bằng chứng:** Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh mối liên hệ giữa lối sống lành mạnh và vẻ đẹp tự nhiên, bền vững.

3.3. Tìm kiếm sự hỗ trợ:

- **Người thực hiện:** Học sinh, gia đình, nhà trường, bạn bè.
- **Cách thực hiện:**
  - Chia sẻ những khó khăn, áp lực với người thân, bạn bè.
  - Tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia tâm lý nếu cần thiết.
  - Nhà trường tổ chức các buổi tư vấn, giáo dục về vấn đề này.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Các đường dây nóng tư vấn tâm lý.
  - Các buổi nói chuyện chuyên đề tại trường học.
- **Lí giải/phân tích:** Sự hỗ trợ từ những người xung quanh giúp học sinh giải tỏa tâm lý, vượt qua khó khăn.
- **Bằng chứng:** Nhiều trường học đã triển khai thành công các chương trình tư vấn tâm lý cho học sinh, giúp các em đối phó với áp lực ngoại hình.

3.4. Lên tiếng phản đối những tiêu chuẩn phi thực tế:

- **Người thực hiện:** Học sinh, cộng đồng mạng.
- **Cách thực hiện:**
  - Không lan truyền, chia sẻ những hình ảnh, thông tin cổ súy cho tiêu chuẩn sắc đẹp phi thực tế.
  - Bày tỏ quan điểm của mình trên mạng xã hội, ủng hộ những người dám lên tiếng chống lại áp lực ngoại hình.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Các chiến dịch truyền thông về vẻ đẹp đa dạng.
  - Các diễn đàn, nhóm thảo luận trực tuyến.
- **Lí giải/phân tích:** Lên tiếng phản đối giúp thay đổi nhận thức xã hội, tạo ra một môi trường tích cực hơn cho giới trẻ.
- **Bằng chứng:** Nhiều chiến dịch truyền thông về vẻ đẹp đa dạng đã đạt được thành công lớn, góp phần thay đổi quan niệm về sắc đẹp của xã hội.

4. Liên hệ bản thân:

Bản thân tôi cũng từng trải qua những áp lực về ngoại hình. Tuy nhiên, tôi đã nhận ra rằng giá trị của bản thân không chỉ nằm ở ngoại hình mà còn ở những điều tôi có thể làm được, những ước mơ tôi muốn theo đuổi. Tôi đã học cách yêu thương và chấp nhận bản thân mình, không còn quá đặt nặng vấn đề ngoại hình.

III. KẾT BÀI:

Áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp là một vấn đề cần được quan tâm và giải quyết. Chúng ta cần hiểu rằng vẻ đẹp đích thực nằm ở sự tự tin, lòng nhân ái và những giá trị

tốt đẹp mà chúng ta mang lại cho cuộc sống. Hãy trân trọng và yêu thương bản thân mình, đừng để áp lực ngoại hình làm lu mờ giá trị đích thực của bạn.

Bài làm tham khảo

Trong xã hội hiện đại, khi mạng xã hội và truyền thông ngày càng phát triển, giới trẻ, đặc biệt là học sinh, đang phải đối mặt với áp lực to lớn về ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp. Những hình ảnh long lanh, hoàn hảo của người nổi tiếng, người mẫu trên các phương tiện truyền thông đã tạo ra một chuẩn mực phi thực tế về vẻ đẹp, khiến nhiều bạn trẻ cảm thấy tự ti và bất an về ngoại hình của mình. Vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe của các bạn trẻ mà còn tác động đến sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân.

Áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp là tình trạng các bạn trẻ cảm thấy căng thẳng, lo lắng về ngoại hình của mình do sự tác động của các chuẩn mực về vẻ đẹp được xã hội và truyền thông đề cao. Những tiêu chuẩn này thường tập trung vào các yếu tố như thân hình mảnh mai, làn da trắng sáng, gương mặt thanh tú...

Thực tế cho thấy, áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp đang trở thành một vấn nạn trong xã hội hiện đại. Nhiều bạn trẻ đã tìm đến các biện pháp giảm cân không khoa học, phẫu thuật thẩm mỹ để thay đổi ngoại hình, thậm chí mắc các chứng rối loạn ăn uống như chán ăn, cuồng ăn... Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Đầu tiên phải kể đến sự tác động của truyền thông và mạng xã hội. Hình ảnh của người nổi tiếng, người mẫu với vẻ đẹp hoàn hảo được lan truyền rộng rãi trên mạng xã hội đã tạo ra một chuẩn mực phi thực tế về vẻ đẹp. Bên cạnh đó, sự kỳ vọng của gia đình và xã hội cũng là một trong những nguyên nhân quan trọng. Nhiều bậc phụ huynh và xã hội đặt kỳ vọng quá cao về ngoại hình của con em mình, tạo thêm áp lực cho các bạn trẻ. Ngoài ra, sự tự ti và so sánh bản thân cũng góp phần không nhỏ khiến các bạn trẻ cảm thấy không hài lòng về ngoại hình của mình.

Áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng cho các bạn trẻ. Về mặt sức khỏe, các bạn có thể mắc các chứng rối loạn ăn uống, trầm cảm, lo âu... Về mặt học tập và các hoạt động khác, áp lực ngoại hình có thể khiến các bạn trẻ mất tập trung, ảnh hưởng đến kết quả học tập và sự phát triển toàn diện. Nguy hiểm hơn, các bạn trẻ có thể cảm thấy tự ti về ngoại hình của mình, không dám thể hiện bản thân và đánh mất giá trị của chính mình.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc quan tâm đến ngoại hình là cần thiết, giúp các bạn trẻ tự tin hơn và có nhiều cơ hội hơn trong cuộc sống. Thật vậy, việc chăm sóc bản thân và có một ngoại hình ưa nhìn là điều tốt, nhưng không nên quá lạm dụng và đặt nặng vấn đề ngoại hình. Giá trị của một con người không chỉ nằm ở ngoại hình mà còn ở trí tuệ, nhân cách và những đóng góp cho xã hội.

Trước hết, mỗi học sinh cần hiểu đúng về bản thân và vẻ đẹp. Thay vì so sánh mình với người khác, hãy tự nhìn nhận một cách khách quan, hiểu rõ ưu điểm và khuyết điểm của mình. Hãy xây dựng hình ảnh cá nhân dựa trên những giá trị bên trong như trí

tuệ, tài năng, lòng nhân ái. Đừng để những tiêu chuẩn phi thực tế trên mạng xã hội làm lu mờ giá trị của bản thân. Hãy tìm hiểu về sự đa dạng của vẻ đẹp, mỗi người đều có một nét đẹp riêng, không ai giống ai. Khi hiểu rõ về bản thân, học sinh sẽ tự tin hơn, không chạy theo những tiêu chuẩn vô lý. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người có lòng tự trọng cao thường ít bị ảnh hưởng bởi áp lực ngoại hình.

Thứ hai, xây dựng lối sống lành mạnh là chìa khóa để có một vẻ đẹp tự nhiên và bền vững. Hãy chú trọng chế độ dinh dưỡng hợp lý, tập luyện thể dục thể thao đều đặn. Ngủ đủ giấc, tránh thức khuya. Hạn chế sử dụng các sản phẩm làm đẹp không rõ nguồn gốc. Lối sống lành mạnh không chỉ giúp cải thiện ngoại hình mà còn tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần. Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh mối liên hệ giữa lối sống lành mạnh và vẻ đẹp tự nhiên, bền vững.

Thứ ba, đừng ngại tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn. Hãy chia sẻ những áp lực với người thân, bạn bè. Nếu cần thiết, hãy tìm đến sự giúp đỡ của chuyên gia tâm lý. Nhà trường cũng nên tổ chức các buổi tư vấn, giáo dục về vấn đề này. Sự hỗ trợ từ những người xung quanh sẽ giúp học sinh giải tỏa tâm lý, vượt qua khó khăn. Nhiều trường học đã triển khai thành công các chương trình tư vấn tâm lý cho học sinh, giúp các em đối phó với áp lực ngoại hình.

Cuối cùng, học sinh cần lên tiếng phản đối những tiêu chuẩn sắc đẹp phi thực tế. Đừng lan truyền, chia sẻ những hình ảnh, thông tin cổ súy cho những tiêu chuẩn này. Hãy bày tỏ quan điểm của mình trên mạng xã hội, ủng hộ những người dám lên tiếng chống lại áp lực ngoại hình. Lên tiếng phản đối giúp thay đổi nhận thức xã hội, tạo ra một môi trường tích cực hơn cho giới trẻ. Nhiều chiến dịch truyền thông về vẻ đẹp đa dạng đã đạt được thành công lớn, góp phần thay đổi quan niệm về sắc đẹp của xã hội.

Bản thân tôi cũng từng trải qua những áp lực về ngoại hình. Tuy nhiên, tôi đã nhận ra rằng giá trị của bản thân không chỉ nằm ở ngoại hình mà còn ở những điều tôi có thể làm được, những ước mơ tôi muốn theo đuổi. Tôi đã học cách yêu thương và chấp nhận bản thân mình, không còn quá đặt nặng vấn đề ngoại hình.

Áp lực ngoại hình và tiêu chuẩn sắc đẹp là một vấn đề cần được quan tâm và giải quyết. Chúng ta cần hiểu rằng vẻ đẹp đích thực nằm ở sự tự tin, lòng nhân ái và những giá trị tốt đẹp mà chúng ta mang lại cho cuộc sống. Là học sinh, chúng ta hãy trân trọng và yêu thương bản thân mình, đừng để áp lực ngoại hình làm lu mờ giá trị đích thực của bạn. Hãy nhớ rằng, mỗi chúng ta đều là duy nhất và có những giá trị riêng biệt. Hãy tự tin thể hiện bản thân và tỏa sáng theo cách riêng của mình.

Đề 36: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử như thế nào khi cảm thấy chán nản và mất động lực?"

Dàn ý

I. Mở bài

Cuộc sống học đường không chỉ là hành trình khám phá tri thức mà còn là hành trình trưởng thành của mỗi người. Trên con đường ấy, không ít lần học sinh phải đối mặt với những khó khăn, thử thách, dẫn đến cảm giác chán nản và mất động lực. Vậy chúng ta – những người đang ngồi trên ghế nhà trường – nên ứng xử như thế nào trước những thời điểm khó khăn ấy?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Chán nản và mất động lực là trạng thái tâm lý tiêu cực, khiến học sinh cảm thấy mệt mỏi, thiếu hứng thú và không còn động lực để học tập, phấn đấu. Điều này có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau, từ áp lực học tập, thi cử, đến những vấn đề trong cuộc sống cá nhân.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Tình trạng chán nản và mất động lực học tập đang diễn ra phổ biến trong học sinh hiện nay. Nhiều em cảm thấy quá tải với khối lượng kiến thức khổng lồ, áp lực thành tích từ gia đình và xã hội. Một số em khác lại gặp khó khăn trong việc tìm ra mục tiêu, định hướng cho tương lai.
- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Áp lực học tập, thi cử quá lớn khiến học sinh cảm thấy stress, mệt mỏi. Môi trường học tập đơn điệu, thiếu sự sáng tạo cũng là một yếu tố. Bên cạnh đó, những vấn đề cá nhân như mâu thuẫn gia đình, bạn bè cũng có thể ảnh hưởng đến tâm lý học sinh.
- **Hậu quả:** Nếu không được giải quyết kịp thời, chán nản và mất động lực có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng. Học sinh sẽ không còn hứng thú với việc học, dẫn đến kết quả học tập sa sút. Nghiêm trọng hơn, nó có thể gây ra những vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng chán nản và mất động lực là điều bình thường trong cuộc sống, không cần quá lo lắng. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Nếu không được giải quyết đúng cách, những cảm xúc tiêu cực này có thể hủy hoại tương lai của mỗi người.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Thấu hiểu bản thân và nguyên nhân của chán nản, mất động lực

- **Người thực hiện:** Chính bản thân học sinh.
- **Cách thực hiện:** Dành thời gian để nhìn lại bản thân, suy ngẫm về những cảm xúc và suy nghĩ của mình. Tự đặt câu hỏi: Điều gì khiến mình cảm thấy chán nản? Mình đang gặp khó khăn gì? Mục tiêu của mình có còn phù hợp?
- **Công cụ hỗ trợ:** Nhật ký cá nhân, các bài trắc nghiệm tâm lý trực tuyến.
- **Phân tích:** Việc hiểu rõ nguyên nhân gốc rễ của vấn đề sẽ giúp học sinh tìm ra giải pháp phù hợp. Theo nhà tâm lý học Abraham Maslow, con người có nhu cầu được hiểu biết và khám phá bản thân. Khi thỏa mãn nhu cầu này, chúng ta sẽ có động lực để vượt qua khó khăn.

- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc viết nhật ký giúp giảm căng thẳng, tăng cường khả năng tự nhận thức và thúc đẩy sự phát triển cá nhân.

3.2. Thiết lập mục tiêu rõ ràng và chia nhỏ mục tiêu

- **Người thực hiện:** Học sinh, có thể nhờ sự hỗ trợ của cha mẹ, thầy cô hoặc bạn bè.
- **Cách thực hiện:** Xác định mục tiêu cụ thể, có thể đo lường được và có thời hạn hoàn thành. Sau đó, chia nhỏ mục tiêu thành các bước nhỏ hơn, dễ thực hiện hơn.
- **Công cụ hỗ trợ:** Lập kế hoạch học tập, ứng dụng quản lý thời gian, các công cụ trực quan hóa mục tiêu.
- **Phân tích:** Mục tiêu rõ ràng sẽ giúp học sinh có định hướng và động lực để phấn đấu. Việc chia nhỏ mục tiêu giúp quá trình thực hiện trở nên dễ dàng hơn, tránh cảm giác quá tải.
- **Bằng chứng:** Nghiên cứu của Đại học Dominican cho thấy, những người viết ra mục tiêu của mình có khả năng đạt được thành công cao hơn 42% so với những người không viết.

3.3. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ người thân, bạn bè và thầy cô

- **Người thực hiện:** Học sinh chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ.
- **Cách thực hiện:** Chia sẻ những khó khăn, suy nghĩ của mình với những người mình tin tưởng. Lắng nghe những lời khuyên, động viên và góp ý từ họ.
- **Phân tích:** Mỗi người đều có những lúc yếu đuối và cần sự giúp đỡ. Việc chia sẻ với người khác không chỉ giúp giảm bớt gánh nặng tâm lý mà còn mở ra những góc nhìn mới, những giải pháp bất ngờ.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những người có mối quan hệ xã hội tốt có tuổi thọ trung bình cao hơn những người sống cô lập.

3.4. Tạo ra những thay đổi tích cực trong cuộc sống

- **Người thực hiện:** Học sinh tự mình thực hiện những thay đổi.
- **Cách thực hiện:** Tìm kiếm những hoạt động mới mẻ, thú vị để tham gia. Thay đổi môi trường học tập, sắp xếp lại không gian sống, tạo ra những thói quen lành mạnh.
- **Phân tích:** Sự thay đổi giúp phá vỡ sự nhàm chán, tạo ra những trải nghiệm mới và khơi dậy niềm hứng khởi. Các hoạt động thể chất, sở thích cá nhân cũng giúp giảm căng thẳng và tăng cường sức khỏe tinh thần.
- **Bằng chứng:** Nghiên cứu của Đại học California cho thấy, việc tập thể dục thường xuyên giúp cải thiện tâm trạng, giảm lo âu và tăng cường khả năng tập trung.

3.5. Học cách chấp nhận và đối mặt với thất bại

- **Người thực hiện:** Học sinh tự điều chỉnh suy nghĩ và thái độ của mình.
- **Cách thực hiện:** Nhìn nhận thất bại như một phần tất yếu của cuộc sống. Rút ra bài học từ những sai lầm và tiếp tục cố gắng.

- **Phân tích:** Không ai có thể tránh khỏi thất bại. Quan trọng là cách chúng ta đối mặt và vượt qua nó. Thất bại không phải là dấu chấm hết mà là cơ hội để học hỏi và trưởng thành.
- **Bằng chứng:** Nhiều nhân vật thành công trên thế giới đều từng trải qua những thất bại lớn trước khi đạt được thành tựu. Thomas Edison đã thất bại hàng ngàn lần trước khi phát minh ra bóng đèn điện.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua những giai đoạn chán nản và mất động lực trong học tập. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình, bạn bè và thầy cô, tôi đã tìm lại được niềm vui trong học tập. Tôi nhận ra rằng việc chia sẻ những khó khăn của mình với người khác là rất quan trọng. Bên cạnh đó, việc thay đổi phương pháp học tập, tham gia các hoạt động ngoại khóa cũng giúp tôi cảm thấy hứng thú hơn.

III. Kết bài

Chán nản và mất động lực là những khó khăn không thể tránh khỏi trong cuộc sống học đường. Tuy nhiên, với những giải pháp tích cực, chúng ta hoàn toàn có thể vượt qua và tìm lại niềm vui trong học tập. Hãy nhớ rằng, mỗi người đều có tiềm năng riêng, đừng để những khó khăn nhất thời cản trở bước tiến của bạn.

Bài làm tham khảo

Tuổi học trò là một giai đoạn đẹp đẽ và đầy thử thách trong cuộc đời mỗi người. Trong hành trình trưởng thành ấy, chúng ta không chỉ khám phá tri thức mà còn đối mặt với những khó khăn, áp lực. Không ít lần, cảm giác chán nản và mất động lực ập đến, khiến ta cảm thấy mệt mỏi, thiếu hứng thú với việc học. Vậy, là học sinh, chúng ta nên ứng xử như thế nào trước những thời điểm khó khăn ấy?

Chán nản và mất động lực là trạng thái tâm lý tiêu cực, khiến học sinh cảm thấy kiệt sức, không còn động lực để học tập và phấn đấu. Hiện nay, đây là một vấn đề phổ biến trong giới học sinh. Nhiều em cảm thấy quá tải với khối lượng kiến thức khổng lồ, áp lực thành tích từ gia đình và xã hội. Một số em khác lại gặp khó khăn trong việc tìm ra mục tiêu, định hướng cho tương lai.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Áp lực học tập, thi cử quá lớn khiến học sinh cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi. Môi trường học tập đơn điệu, thiếu sự sáng tạo cũng là một yếu tố. Bên cạnh đó, những vấn đề cá nhân như mâu thuẫn gia đình, bạn bè cũng có thể ảnh hưởng đến tâm lý học sinh.

Nếu không được giải quyết kịp thời, chán nản và mất động lực có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng. Học sinh sẽ không còn hứng thú với việc học, dẫn đến kết quả học tập sa sút. Nghiêm trọng hơn, nó có thể gây ra những vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu, thậm chí là những hành động tiêu cực.

Tuy nhiên, một số người cho rằng chán nản và mất động lực là điều bình thường trong cuộc sống, không cần quá lo lắng. Quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Nếu không

được giải quyết đúng cách, những cảm xúc tiêu cực này có thể hủy hoại tương lai của mỗi người.

Vậy, chúng ta nên làm gì khi cảm thấy chán nản và mất động lực? Trước hết, hãy dành thời gian để nhìn nhận lại bản thân, tìm hiểu nguyên nhân gốc rễ của vấn đề. Sau đó, đừng ngại chia sẻ những khó khăn của mình với người thân, bạn bè, thầy cô. Họ có thể lắng nghe, chia sẻ và đưa ra những lời khuyên hữu ích.

Bên cạnh đó, học sinh có thể thử nghiệm những phương pháp học tập mới, sáng tạo hơn để tạo hứng thú. Ví dụ như học nhóm, học qua trò chơi, tham gia các hoạt động ngoại khóa… Việc xây dựng lối sống lành mạnh với chế độ ăn uống khoa học, tập luyện thể dục thể thao đều đặn và ngủ đủ giấc cũng rất quan trọng. Nếu cảm thấy không thể tự mình vượt qua, học sinh nên tìm đến sự giúp đỡ của các chuyên gia tâm lý.

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua những giai đoạn chán nản và mất động lực trong học tập. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình, bạn bè và thầy cô, tôi đã tìm lại được niềm vui trong học tập. Tôi nhận ra rằng việc chia sẻ những khó khăn của mình với người khác là rất quan trọng. Bên cạnh đó, việc thay đổi phương pháp học tập, tham gia các hoạt động ngoại khóa cũng giúp tôi cảm thấy hứng thú hơn.

Chán nản và mất động lực là những khó khăn không thể tránh khỏi trong cuộc sống học đường. Tuy nhiên, với những giải pháp tích cực, chúng ta hoàn toàn có thể vượt qua và tìm lại niềm vui trong học tập. Hãy nhớ rằng, mỗi người đều có tiềm năng riêng, đừng để những khó khăn nhất thời cản trở bước tiến của bạn. Hãy luôn giữ vững niềm tin và lạc quan, bởi vì chỉ cần bạn không bỏ cuộc, thành công sẽ luôn chờ đợi bạn ở phía trước.

Đề 37: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử như thế nào khi gặp phải sự bất công hoặc không được tôn trọng?"

Dàn ý

I. Mở Bài:

Tuổi học trò, với bao mộng mơ và hoài bão, đôi khi lại phải đối mặt với những góc khuất của cuộc sống - sự bất công và thiếu tôn trọng. Đây không chỉ là vấn đề của riêng một cá nhân mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của mỗi học sinh và cả xã hội. Vậy, chúng ta - những người trẻ, sẽ ứng xử thế nào trước những nghịch cảnh này?

II. Thân Bài:

1. Giải Thích Vấn Đề:

Bất công là sự đối xử không công bằng, thiên vị, gây ra thiệt thòi cho người khác. Thiếu tôn trọng thể hiện qua lời nói, hành động xúc phạm, hạ thấp danh dự, nhân phẩm người khác. Trong môi trường học đường, những biểu hiện này có thể đến từ bạn bè, thầy cô, hoặc thậm chí người lớn trong gia đình.

2. Phân Tích Vấn Đề:

- **Thực Trạng:** Tình trạng bất công, thiếu tôn trọng vẫn còn tồn tại trong nhiều trường học. Học sinh có thể bị phân biệt đối xử vì hoàn cảnh gia đình, ngoại hình, học lực, hay thậm chí là giới tính.
- **Nguyên Nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này, bao gồm sự thiếu hiểu biết, định kiến xã hội, áp lực thành tích, và cả sự thiếu quan tâm từ phía gia đình và nhà trường.
- **Hậu Quả:** Nếu không được giải quyết, sự bất công và thiếu tôn trọng có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Học sinh có thể trở nên tự ti, mất niềm tin vào cuộc sống, thậm chí dẫn đến trầm cảm, bạo lực học đường, hoặc bỏ học.

3. Giải Pháp Giải Quyết Vấn Đề:

3.1. Bình tĩnh và phân tích tình huống:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân học sinh
- **Cách thực hiện:** Trước tiên, hãy hít thở sâu và giữ bình tĩnh. Sau đó, phân tích tình huống để xác định mức độ nghiêm trọng của sự việc, ai là người gây ra sự bất công và nguyên nhân đằng sau hành động đó.
- **Lí giải:** Bình tĩnh giúp chúng ta nhìn nhận vấn đề một cách khách quan, tránh những phản ứng nóng vội, thiếu suy nghĩ. Phân tích tình huống giúp ta có cái nhìn toàn diện, từ đó đưa ra cách giải quyết phù hợp.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Đại học Carnegie Mellon, những người có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt thường đưa ra quyết định sáng suốt hơn trong những tình huống căng thẳng.

3.2. Lựa chọn cách giải quyết phù hợp:

- **Người thực hiện:** Học sinh, có thể nhờ sự hỗ trợ của người lớn (cha mẹ, thầy cô,...)
- **Cách thực hiện:**
    - **Đối thoại trực tiếp:** Nếu sự việc không quá nghiêm trọng và người gây ra sự bất công có thiện chí lắng nghe, hãy trò chuyện thẳng thắn với họ. Trình bày quan điểm của mình một cách rõ ràng, lịch sự và lắng nghe ý kiến của đối phương.
    - **Tìm kiếm sự giúp đỡ:** Nếu không thể tự giải quyết hoặc sự việc vượt quá khả năng của bản thân, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ người lớn mà mình tin tưởng.
    - **Báo cáo với nhà trường/cơ quan chức năng:** Trong trường hợp bị bạo hành, xâm hại hoặc đối mặt với sự bất công nghiêm trọng, hãy mạnh dạn báo cáo với nhà trường hoặc cơ quan chức năng để được bảo vệ.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Kỹ năng giao tiếp, kỹ năng giải quyết xung đột, sự hỗ trợ từ người lớn.
- **Lí giải:** Mỗi tình huống đòi hỏi cách giải quyết khác nhau. Đối thoại là cách tốt nhất để giải quyết mâu thuẫn, nhưng không phải lúc nào cũng hiệu quả. Tìm kiếm

sự giúp đỡ từ người lớn là giải pháp an toàn và hiệu quả khi chúng ta không thể tự mình đối phó với tình huống.

- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của UNICEF, trẻ em được trang bị kỹ năng sống cần thiết có khả năng đối phó với tình huống khó khăn tốt hơn và ít có nguy cơ bị bạo lực hơn.

3.3. Rút ra bài học và tiếp tục phát triển:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Sau khi sự việc được giải quyết, hãy dành thời gian suy ngẫm về những gì đã xảy ra, rút ra bài học cho bản thân và tiếp tục phát triển.
- **Lí giải:** Mỗi trải nghiệm, dù tích cực hay tiêu cực, đều là cơ hội để chúng ta học hỏi và trưởng thành.
- **Bằng chứng:** Nhà tâm lý học Carol Dweck cho rằng, những người có tư duy phát triển tin rằng khả năng của họ có thể được cải thiện thông qua nỗ lực và học hỏi từ những sai lầm.

4. Liên Hệ Bản Thân:

Bản thân tôi cũng từng là nạn nhân của sự bất công. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã vượt qua được khó khăn và trở nên mạnh mẽ hơn. Tôi nhận ra rằng, việc lên tiếng và tìm kiếm sự giúp đỡ là rất quan trọng.

III. Kết Bài:

Sự bất công và thiếu tôn trọng là những vấn đề nhức nhối trong xã hội, đặc biệt là trong môi trường học đường. Là học sinh, chúng ta cần có thái độ đúng đắn khi đối mặt với những tình huống này. Bằng sự bình tĩnh, tự tin, và sự hỗ trợ từ gia đình, nhà trường, chúng ta hoàn toàn có thể vượt qua khó khăn và bảo vệ quyền lợi của mình. Hãy nhớ rằng, mỗi chúng ta đều xứng đáng được tôn trọng và đối xử công bằng.

Bài làm tham khảo

Trong cuộc sống muôn màu của tuổi học trò, bên cạnh những ước mơ và hoài bão tươi đẹp, chúng ta không thể tránh khỏi việc đối mặt với những góc khuất của xã hội, đặc biệt là sự bất công và thiếu tôn trọng. Đây là những vấn đề nhức nhối không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân mà còn tác động đến môi trường học đường và cả xã hội. Vậy, chúng ta – những người trẻ, sẽ ứng xử như thế nào trước những nghịch cảnh này?

Bất công và thiếu tôn trọng là những khái niệm không còn xa lạ với chúng ta. Bất công là sự đối xử không công bằng, thiên vị, gây ra thiệt thòi cho người khác. Thiếu tôn trọng thể hiện qua lời nói, hành động xúc phạm, hạ thấp danh dự, nhân phẩm người khác. Trong môi trường học đường, những biểu hiện này có thể đến từ bạn bè, thầy cô, hoặc thậm chí người lớn trong gia đình. Đó có thể là việc một học sinh bị bạn bè trêu chọc, cô lập vì hoàn cảnh gia đình khó khăn, hay một học sinh khác bị thầy cô phê bình trước lớp vì một lỗi nhỏ.

Thực tế đáng buồn là tình trạng bất công, thiếu tôn trọng vẫn còn tồn tại trong nhiều trường học. Nguyên nhân của vấn nạn này đến từ nhiều yếu tố khác nhau. Có thể kể đến như sự thiếu hiểu biết, định kiến xã hội, áp lực thành tích, và cả sự thiếu quan tâm từ phía gia đình và nhà trường. Một số người lớn vẫn còn mang những định kiến về giới tính, vùng miền, hay hoàn cảnh gia đình, dẫn đến việc đối xử không công bằng với học sinh. Áp lực thành tích từ phía gia đình và xã hội cũng khiến nhiều thầy cô, cha mẹ vô tình tạo ra sự bất công trong cách đánh giá và đối xử với học sinh.

Hậu quả của sự bất công và thiếu tôn trọng là vô cùng nghiêm trọng. Học sinh là những tâm hồn nhạy cảm, dễ bị tổn thương. Khi bị đối xử bất công, các em có thể trở nên tự ti, mất niềm tin vào bản thân và cuộc sống. Thậm chí, nhiều em còn rơi vào trạng thái trầm cảm, lo âu, dẫn đến những hành vi tiêu cực như bạo lực học đường, bỏ học, hay thậm chí là tự tử.

Vậy, chúng ta cần phải làm gì để giải quyết vấn đề này? Trước hết, khi đối mặt với sự bất công, điều quan trọng nhất là giữ bình tĩnh và phân tích tình huống. Hít thở sâu và tránh những phản ứng nóng vội, thiếu suy nghĩ. Thay vào đó, hãy tự hỏi bản thân: "Điều gì đã xảy ra? Ai là người gây ra sự bất công này? Nguyên nhân đằng sau hành động đó là gì?". Chỉ khi hiểu rõ vấn đề, chúng ta mới có thể đưa ra cách giải quyết phù hợp. Theo nghiên cứu của Đại học Carnegie Mellon, những người có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt thường đưa ra quyết định sáng suốt hơn trong những tình huống căng thẳng.

Sau khi đã bình tĩnh và phân tích tình huống, chúng ta cần lựa chọn cách giải quyết phù hợp. Nếu sự việc không quá nghiêm trọng và người gây ra sự bất công có thiện chí lắng nghe, hãy trò chuyện thẳng thắn với họ. Trình bày quan điểm của mình một cách rõ ràng, lịch sự và lắng nghe ý kiến của đối phương. Đôi khi, chỉ cần một cuộc trò chuyện chân thành cũng đủ để giải quyết mâu thuẫn. Tuy nhiên, không phải lúc nào đối thoại cũng hiệu quả. Nếu không thể tự giải quyết hoặc sự việc vượt quá khả năng của bản thân, đừng ngần ngại tìm kiếm sự giúp đỡ từ người lớn mà mình tin tưởng. Đó có thể là cha mẹ, thầy cô, hoặc bất kỳ ai mà bạn cảm thấy an toàn khi chia sẻ.

Trong trường hợp bị bạo hành, xâm hại hoặc đối mặt với sự bất công nghiêm trọng, hãy mạnh dạn báo cáo với nhà trường hoặc cơ quan chức năng. Đừng im lặng và chịu đựng, bởi vì bạn xứng đáng được bảo vệ. Theo một nghiên cứu của UNICEF, trẻ em được trang bị kỹ năng sống cần thiết có khả năng đối phó với tình huống khó khăn tốt hơn và ít có nguy cơ bị bạo lực hơn.

Sau khi sự việc được giải quyết, hãy dành thời gian suy ngẫm về những gì đã xảy ra. Rút ra bài học cho bản thân và tiếp tục phát triển. Mỗi trải nghiệm, dù tích cực hay tiêu cực, đều là cơ hội để chúng ta học hỏi và trưởng thành. Hãy nhớ rằng, khả năng của chúng ta có thể được cải thiện thông qua nỗ lực và học hỏi từ những sai lầm.

Ứng xử trước sự bất công không chỉ là cách chúng ta bảo vệ bản thân mà còn là cơ hội để rèn luyện những phẩm chất tốt đẹp như sự bình tĩnh, kiên nhẫn, lòng dũng cảm

và tinh thần trách nhiệm. Bằng cách lựa chọn cách ứng xử phù hợp, chúng ta không chỉ vượt qua khó khăn mà còn trưởng thành hơn trong cuộc sống.

Bản thân tôi cũng từng là nạn nhân của sự bất công. Tôi đã từng bị bạn bè trêu chọc, cô lập vì ngoại hình của mình. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã vượt qua được giai đoạn khó khăn đó. Tôi nhận ra rằng, việc lên tiếng và tìm kiếm sự giúp đỡ là rất quan trọng.

Sự bất công và thiếu tôn trọng là những vấn đề nhức nhối trong xã hội, đặc biệt là trong môi trường học đường. Là học sinh, chúng ta cần có thái độ đúng đắn khi đối mặt với những tình huống này. Bằng sự bình tĩnh, tự tin, và sự hỗ trợ từ gia đình, nhà trường, chúng ta hoàn toàn có thể vượt qua khó khăn và bảo vệ quyền lợi của mình. Hãy nhớ rằng, mỗi chúng ta đều xứng đáng được tôn trọng và đối xử công bằng.

Đề 38: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Em nghĩ nên làm gì để học cách tha thứ cho bản thân và người khác?"

Dàn ý

I. Mở bài

Cuộc sống là một hành trình dài, nơi chúng ta không ngừng học hỏi, trưởng thành và đối mặt với muôn vàn thử thách. Trong hành trình ấy, không ít lần chúng ta vấp ngã, mắc sai lầm, hay bị tổn thương bởi những người xung quanh. Chính vì vậy, học cách tha thứ cho bản thân và người khác là một kỹ năng sống vô cùng quan trọng, giúp chúng ta vượt qua những khó khăn, xây dựng những mối quan hệ tích cực và tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn. Là học sinh, chúng ta cần hiểu rõ giá trị của sự tha thứ và trang bị cho mình những kiến thức, kỹ năng để thực hành nó trong cuộc sống hàng ngày.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Tha thứ không có nghĩa là quên đi hay bỏ qua những lỗi lầm, mà là chấp nhận những gì đã xảy ra, học hỏi từ những sai lầm, và buông bỏ những cảm xúc tiêu cực như oán giận, hận thù. Tha thứ cho bản thân giúp chúng ta tự chấp nhận những thiếu sót, vượt qua những cảm giác tội lỗi, tự ti, và tiếp tục tiến về phía trước. Tha thứ cho người khác giúp chúng ta giải phóng bản thân khỏi những gánh nặng tâm lý, xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp, và tạo ra một môi trường sống tích cực.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Trong xã hội hiện đại, nhiều người, đặc biệt là các bạn trẻ, gặp khó khăn trong việc tha thứ cho bản thân và người khác. Áp lực học tập, thi cử, kỳ vọng từ gia đình, xã hội, cùng với sự phát triển của mạng xã hội, khiến nhiều bạn trẻ dễ bị tổn thương, so sánh bản thân với người khác, và khó chấp nhận những sai lầm của mình.
- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, bao gồm:

- Thiếu hiểu biết về giá trị của sự tha thứ.
- Tự ti, mặc cảm, khó chấp nhận bản thân.
- Áp lực từ gia đình, xã hội, kỳ vọng quá cao.
- Sự ảnh hưởng tiêu cực từ mạng xã hội, so sánh bản thân với người khác.
- Thiếu kỹ năng giao tiếp, giải quyết mâu thuẫn.

- **Vì sao cần giải quyết vấn đề (Hậu quả):** Nếu không học được cách tha thứ, chúng ta sẽ phải đối mặt với nhiều hậu quả tiêu cực:
  - Mắc kẹt trong quá khứ, không thể tiến về phía trước.
  - Luôn sống trong sự oán giận, hận thù, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất.
  - Mất đi những mối quan hệ tốt đẹp, cô lập bản thân.
  - Khó thành công trong cuộc sống, sự nghiệp.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng tha thứ là biểu hiện của sự yếu đuối, dễ bị lợi dụng. Tuy nhiên, tha thứ không có nghĩa là chấp nhận mọi hành vi sai trái, mà là lựa chọn cách giải quyết vấn đề một cách tích cực, hướng đến sự phát triển của bản thân và mối quan hệ.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Hiểu đúng về tha thứ:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh.
- **Cách thực hiện:** Tìm hiểu, nghiên cứu về khái niệm tha thứ thông qua sách vở, bài giảng, chia sẻ từ người lớn.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, báo, internet, các buổi trò chuyện, chia sẻ kinh nghiệm.
- **Lí giải, phân tích:** Tha thứ không phải là đồng tình hay chấp nhận sai lầm, mà là một quá trình giải phóng bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực, oán giận, thù hận. Hiểu đúng về tha thứ giúp học sinh có cái nhìn khách quan, bao dung hơn với những lỗi lầm của bản thân và người khác.
- **Bằng chứng:** Các nghiên cứu tâm lý học đã chỉ ra rằng, những người có khả năng tha thứ cao thường có sức khỏe tinh thần tốt hơn, ít bị stress, lo âu và có mối quan hệ xã hội tích cực hơn.

3.2. Học cách chấp nhận và buông bỏ:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Đối với bản thân: Nhận ra và chấp nhận sai lầm, rút kinh nghiệm từ những thất bại. Thay vì tự trách móc, hãy tập trung vào việc tìm ra giải pháp và cải thiện bản thân.
  - Đối với người khác: Cố gắng đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu rõ nguyên nhân, hoàn cảnh dẫn đến hành động sai trái.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Viết nhật ký, thiền định, trò chuyện với người bạn tin tưởng, tham gia các hoạt động xã hội.
- **Lí giải, phân tích:** Việc chấp nhận và buông bỏ giúp giải phóng tâm trí khỏi những gánh nặng, tạo điều kiện để học sinh tập trung vào những điều tích cực trong cuộc sống.
- **Bằng chứng:** Nhiều câu chuyện thực tế đã chứng minh, việc tha thứ và buông bỏ giúp con người vượt qua những nỗi đau, mất mát lớn lao, tìm lại niềm vui và ý nghĩa cuộc sống.

3.3. Rèn luyện lòng bao dung và cảm thông:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:** Tích cực tham gia các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn, chia sẻ với bạn bè khi họ gặp khó khăn.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ tình nguyện, các chương trình giao lưu, chia sẻ.
- **Lí giải, phân tích:** Việc rèn luyện lòng bao dung và cảm thông giúp học sinh mở rộng trái tim, nhìn nhận mọi việc một cách đa chiều và nhân ái hơn.
- **Bằng chứng:** Những tấm gương về lòng bao dung, vị tha luôn là nguồn cảm hứng lớn lao, lan tỏa những giá trị tốt đẹp trong xã hội.

3.4. Xây dựng môi trường học đường tích cực:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, nhà trường.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi sinh hoạt, trò chuyện về chủ đề tha thứ, tạo cơ hội để học sinh chia sẻ những khó khăn, vướng mắc và cùng nhau tìm ra giải pháp.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các buổi sinh hoạt lớp, câu lạc bộ tâm lý học đường, các chương trình tư vấn, hỗ trợ học sinh.
- **Lí giải, phân tích:** Môi trường học đường tích cực là nền tảng quan trọng để học sinh học cách tha thứ, phát triển toàn diện về nhân cách.
- **Bằng chứng:** Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, môi trường học đường an toàn, thân thiện có tác động tích cực đến sự phát triển tâm lý, xã hội của học sinh.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng trải qua những khó khăn trong việc tha thứ cho bản thân và người khác. Tuy nhiên, nhờ sự động viên, chia sẻ từ gia đình, bạn bè, và sự tìm hiểu về giá trị của sự tha thứ, tôi đã dần học được cách chấp nhận quá khứ, buông bỏ những cảm xúc tiêu cực, và xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp hơn.

III. Kết bài

Học cách tha thứ là một hành trình dài, đòi hỏi sự kiên nhẫn, nỗ lực và lòng can đảm. Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể vượt qua những rào cản tâm lý, học cách tha thứ cho bản thân và người khác, chúng ta sẽ tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn, xây dựng những mối quan hệ tích cực, và đạt được thành công trong cuộc sống. Là học sinh, chúng ta

hãy trang bị cho mình những kiến thức, kỹ năng cần thiết để thực hành sự tha thứ, và lan tỏa giá trị này đến những người xung quanh.

Bài làm tham khảo

Cuộc sống là một hành trình dài, nơi chúng ta không ngừng học hỏi, trưởng thành và đối mặt với muôn vàn thử thách. Trong hành trình ấy, không ít lần chúng ta vấp ngã, mắc sai lầm, hay bị tổn thương bởi những người xung quanh. Chính vì vậy, học cách tha thứ cho bản thân và người khác là một kỹ năng sống vô cùng quan trọng, giúp chúng ta vượt qua những khó khăn, xây dựng những mối quan hệ tích cực và tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn. Là học sinh, chúng ta cần hiểu rõ giá trị của sự tha thứ và trang bị cho mình những kiến thức, kỹ năng để thực hành nó trong cuộc sống hàng ngày.

Tha thứ không có nghĩa là quên đi hay bỏ qua những lỗi lầm, mà là chấp nhận những gì đã xảy ra, học hỏi từ những sai lầm, và buông bỏ những cảm xúc tiêu cực như oán giận, hận thù. Tha thứ cho bản thân giúp chúng ta tự chấp nhận những thiếu sót, vượt qua những cảm giác tội lỗi, tự ti, và tiếp tục tiến về phía trước. Tha thứ cho người khác giúp chúng ta giải phóng bản thân khỏi những gánh nặng tâm lý, xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp, và tạo ra một môi trường sống tích cực.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại, nhiều người, đặc biệt là các bạn trẻ, gặp khó khăn trong việc tha thứ cho bản thân và người khác. Áp lực học tập, thi cử, kỳ vọng từ gia đình, xã hội, cùng với sự phát triển của mạng xã hội, khiến nhiều bạn trẻ dễ bị tổn thương, so sánh bản thân với người khác, và khó chấp nhận những sai lầm của mình. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, bao gồm thiếu hiểu biết về giá trị của sự tha thứ, tự ti, mặc cảm, áp lực từ gia đình, xã hội, và sự ảnh hưởng tiêu cực từ mạng xã hội.

Nếu không học được cách tha thứ, chúng ta sẽ phải đối mặt với nhiều hậu quả tiêu cực như mắc kẹt trong quá khứ, luôn sống trong sự oán giận, hận thù, mất đi những mối quan hệ tốt đẹp, và khó thành công trong cuộc sống. Mặc dù có ý kiến cho rằng tha thứ là biểu hiện của sự yếu đuối, dễ bị lợi dụng, nhưng thực tế, tha thứ là lựa chọn cách giải quyết vấn đề một cách tích cực, hướng đến sự phát triển của bản thân và mối quan hệ.

Vậy, là học sinh, chúng ta nên làm gì để học cách tha thứ cho bản thân và người khác? Trước hết, để có thể tha thứ, chúng ta cần hiểu đúng về khái niệm này. Tha thứ không phải là đồng tình hay chấp nhận sai lầm, mà là một quá trình giải phóng bản thân khỏi những cảm xúc tiêu cực, oán giận, thù hận. Hiểu đúng về tha thứ giúp học sinh có cái nhìn khách quan, bao dung hơn với những lỗi lầm của bản thân và người khác. Các nghiên cứu tâm lý học đã chỉ ra rằng, những người có khả năng tha thứ cao thường có sức khỏe tinh thần tốt hơn, ít bị stress, lo âu và có mối quan hệ xã hội tích cực hơn. Chính vì vậy, mỗi học sinh cần chủ động tìm hiểu về tha thứ thông qua sách vở, bài giảng hay chia sẻ từ người lớn.

Tiếp theo, học cách chấp nhận và buông bỏ là một bước quan trọng trong quá trình học cách tha thứ. Đối với bản thân, chúng ta cần nhận ra và chấp nhận sai lầm, rút kinh nghiệm từ những thất bại. Thay vì tự trách móc, hãy tập trung vào việc tìm ra giải

pháp và cải thiện bản thân. Đối với người khác, cố gắng đặt mình vào vị trí của họ để hiểu rõ nguyên nhân, hoàn cảnh dẫn đến hành động sai trái. Việc chấp nhận và buông bỏ giúp giải phóng tâm trí khỏi những gánh nặng, tạo điều kiện để học sinh tập trung vào những điều tích cực trong cuộc sống. Nhiều câu chuyện thực tế đã chứng minh, việc tha thứ và buông bỏ giúp con người vượt qua những nỗi đau, mất mát lớn lao, tìm lại niềm vui và ý nghĩa cuộc sống.

Bên cạnh đó, việc rèn luyện lòng bao dung và cảm thông cũng là một yếu tố quan trọng. Học sinh có thể tích cực tham gia các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn, chia sẻ với bạn bè khi họ gặp khó khăn. Những hoạt động này không chỉ giúp mở rộng trái tim, nhìn nhận mọi việc một cách đa chiều và nhân ái hơn mà còn lan tỏa những giá trị tốt đẹp trong xã hội. Những tấm gương về lòng bao dung, vị tha luôn là nguồn cảm hứng lớn lao, thúc đẩy chúng ta sống có ích và ý nghĩa hơn.

Cuối cùng, để việc học cách tha thứ đạt hiệu quả cao, cần xây dựng một môi trường học đường tích cực. Học sinh, giáo viên và nhà trường cần phối hợp tổ chức các buổi sinh hoạt, trò chuyện về chủ đề tha thứ, tạo cơ hội để học sinh chia sẻ những khó khăn, vướng mắc và cùng nhau tìm ra giải pháp. Môi trường học đường an toàn, thân thiện có tác động tích cực đến sự phát triển tâm lý, xã hội của học sinh, giúp các em cảm thấy được lắng nghe, thấu hiểu và được hỗ trợ khi cần thiết.

Bản thân tôi cũng từng trải qua những khó khăn trong việc tha thứ cho bản thân và người khác. Tuy nhiên, nhờ sự động viên, chia sẻ từ những người xung quanh, và sự tìm hiểu về giá trị của sự tha thứ, tôi đã dần học được cách chấp nhận quá khứ, buông bỏ những cảm xúc tiêu cực, và xây dựng những mối quan hệ tốt đẹp hơn.

Học cách tha thứ là một hành trình dài, đòi hỏi sự kiên nhẫn, nỗ lực và lòng can đảm. Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể vượt qua những rào cản tâm lý, học cách tha thứ cho bản thân và người khác, chúng ta sẽ tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn, xây dựng những mối quan hệ tích cực, và đạt được thành công trong cuộc sống. Là học sinh, chúng ta hãy trang bị cho mình những kiến thức, kỹ năng cần thiết để thực hành sự tha thứ, và lan tỏa giá trị này đến những người xung quanh. Bởi lẽ, "Tha thứ không làm thay đổi quá khứ, nhưng nó mở ra tương lai."

Đề 39: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em nghĩ nên làm gì để tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết?

Dàn ý

I. MỞ BÀI:

Cuộc sống là một hành trình dài với vô vàn thử thách và khó khăn. Là một học sinh, chúng ta cũng không tránh khỏi những lúc gặp phải những vấn đề vượt quá khả năng của bản thân. Trong những thời khắc ấy, việc tìm kiếm sự giúp đỡ là vô cùng cần thiết, nhưng không phải ai cũng đủ tự tin để làm điều đó. Tầm quan trọng của việc vượt qua

rào cản tâm lý này là không thể phủ nhận, bởi nó mở ra cánh cửa cho sự phát triển và thành công trong học tập cũng như cuộc sống.

II. THÂN BÀI:

1. Giải thích vấn đề:

Tìm kiếm sự giúp đỡ không chỉ đơn thuần là việc nhờ vả người khác giải quyết vấn đề cho mình. Đó là quá trình chủ động nhận ra những hạn chế của bản thân, mạnh dạn chia sẻ khó khăn và tìm kiếm những giải pháp phù hợp từ những người xung quanh. Đối với học sinh, việc này có thể liên quan đến các vấn đề trong học tập, mối quan hệ bạn bè, gia đình, hay thậm chí là những trăn trở về tương lai.

2. Phân tích vấn đề:

- Thực trạng:

Trong xã hội hiện nay, vẫn còn nhiều học sinh e ngại việc tìm kiếm sự giúp đỡ. Họ lo sợ bị đánh giá là yếu kém, sợ làm phiền người khác, hoặc đơn giản là không biết bắt đầu từ đâu. Điều này dẫn đến việc họ tự mình đối mặt với khó khăn, gây ra những hậu quả tiêu cực như stress, suy giảm kết quả học tập, và thậm chí là những vấn đề tâm lý nghiêm trọng.

- Nguyên nhân:

Nguyên nhân của thực trạng này có thể xuất phát từ nhiều yếu tố, bao gồm:

- **Áp lực thành tích:** Xã hội ngày nay đặt nặng vấn đề thành tích học tập, khiến học sinh cảm thấy áp lực phải tự mình giải quyết mọi vấn đề để chứng tỏ năng lực.
- **Thiếu kỹ năng giao tiếp:** Nhiều học sinh thiếu kỹ năng giao tiếp hiệu quả, dẫn đến khó khăn trong việc diễn đạt vấn đề và tìm kiếm sự hỗ trợ.
- **Môi trường giáo dục:** Một số môi trường giáo dục chưa tạo ra không gian an toàn và cởi mở để học sinh chia sẻ khó khăn và tìm kiếm sự giúp đỡ.

- Vì sao cần giải quyết vấn đề?

Việc không dám tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho học sinh:

- **Suy giảm kết quả học tập:** Khó khăn không được giải quyết kịp thời sẽ ảnh hưởng đến quá trình học tập và kết quả của học sinh.
- **Ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần:** Áp lực và stress kéo dài có thể dẫn đến các vấn đề tâm lý như lo âu, trầm cảm.
- **Mất đi cơ hội học hỏi và phát triển:** Học sinh sẽ bỏ lỡ cơ hội học hỏi từ những người xung quanh và phát triển bản thân.

- Ý kiến trái chiều và phản biện:

Một số người cho rằng việc tự mình giải quyết vấn đề là cách tốt nhất để rèn luyện sự tự lập và khả năng giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, quan điểm này chưa hoàn toàn đúng. Việc tìm kiếm sự giúp đỡ không đồng nghĩa với việc ỷ lại vào người khác. Đó là cách để chúng ta học hỏi, mở rộng tầm nhìn và tìm ra những giải pháp tốt hơn.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề:

3.1. Giải pháp 1: Xác định nguồn hỗ trợ đáng tin cậy:

- **Người thực hiện:** Bản thân học sinh
- **Cách thực hiện:**
    - **Gia đình:** Cha mẹ, anh chị em là những người thân yêu và thấu hiểu chúng ta nhất. Chia sẻ những khó khăn trong học tập hay cuộc sống với họ là cách đơn giản mà hiệu quả để nhận được sự động viên, lời khuyên hữu ích và sự giúp đỡ thiết thực.
    - **Thầy cô:** Thầy cô không chỉ là người truyền đạt kiến thức mà còn là những người bạn đồng hành đáng tin cậy. Đừng ngần ngại tìm đến thầy cô khi gặp khó khăn trong học tập hay những vấn đề tâm lý.
    - **Bạn bè:** Những người bạn tốt luôn sẵn sàng lắng nghe, chia sẻ và giúp đỡ chúng ta. Họ có thể cùng chúng ta tìm ra giải pháp cho những vấn đề khó khăn.
    - **Các chuyên gia:** Nếu gặp phải những vấn đề phức tạp vượt quá khả năng của bản thân và những người xung quanh, hãy tìm đến sự giúp đỡ của các chuyên gia tâm lý, tư vấn học đường hoặc các tổ chức hỗ trợ học sinh.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Điện thoại, email, các ứng dụng nhắn tin trực tuyến, gặp trực tiếp.
- **Lí giải/phân tích:** Việc xác định đúng nguồn hỗ trợ sẽ giúp học sinh tiết kiệm thời gian, công sức và nhận được sự giúp đỡ phù hợp nhất với nhu cầu của bản thân.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, học sinh có mối quan hệ tốt với cha mẹ và thầy cô thường có kết quả học tập tốt hơn và ít gặp vấn đề về tâm lý hơn.

3.2. Giải pháp 2: Chủ động tìm kiếm thông tin:

- **Người thực hiện:** Bản thân học sinh
- **Cách thực hiện:**
    - **Tìm kiếm trên internet:** Internet là kho tàng kiến thức khổng lồ, nơi bạn có thể tìm thấy thông tin về bất cứ vấn đề gì. Hãy sử dụng các công cụ tìm kiếm như Google, Bing để tìm kiếm thông tin về các vấn đề bạn đang gặp phải.
    - **Thư viện:** Thư viện trường học hay thư viện công cộng là nơi lưu trữ nhiều sách, báo, tạp chí có thể cung cấp cho bạn những kiến thức bổ ích.
    - **Tham gia các khóa học, hội thảo:** Các khóa học, hội thảo về kỹ năng sống, học tập hay hướng nghiệp có thể giúp bạn trang bị thêm kiến thức và kỹ năng cần thiết để giải quyết các vấn đề.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Máy tính, điện thoại thông minh, sách, báo, tạp chí.

- **Lí giải/phân tích:** Việc chủ động tìm kiếm thông tin giúp học sinh mở rộng kiến thức, hiểu rõ hơn về vấn đề mình đang gặp phải và tự tin hơn trong việc tìm ra giải pháp.
- **Bằng chứng:** Theo một khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo, học sinh có thói quen đọc sách thường có kết quả học tập tốt hơn và có khả năng tự học cao hơn.

3.3. Giải pháp 3: Phát triển kỹ năng giao tiếp:

- **Người thực hiện:** Bản thân học sinh
- **Cách thực hiện:**
    - **Luyện tập giao tiếp:** Thường xuyên giao tiếp với mọi người xung quanh để rèn luyện kỹ năng diễn đạt, lắng nghe và thấu hiểu.
    - **Tham gia các hoạt động ngoại khóa:** Các hoạt động ngoại khóa như câu lạc bộ, đội nhóm giúp học sinh rèn luyện kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm và giải quyết vấn đề.
    - **Học hỏi từ những người xung quanh:** Quan sát cách giao tiếp của những người thành công và học hỏi từ họ.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các khóa học kỹ năng mềm, sách về kỹ năng giao tiếp, các hoạt động ngoại khóa.
- **Lí giải/phân tích:** Kỹ năng giao tiếp tốt giúp học sinh dễ dàng diễn đạt vấn đề của mình, tạo được sự đồng cảm và nhận được sự giúp đỡ từ người khác.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, kỹ năng giao tiếp là một trong những yếu tố quan trọng nhất quyết định sự thành công trong sự nghiệp.

4. Liên hệ bản thân:

Bản thân em đã từng trải qua những khó khăn trong học tập và cuộc sống. Nhờ sự giúp đỡ từ thầy cô, bạn bè và gia đình, em đã vượt qua được những thử thách đó và trưởng thành hơn rất nhiều. Em nhận ra rằng việc tìm kiếm sự giúp đỡ không chỉ giúp em giải quyết vấn đề mà còn giúp em học hỏi và mở rộng mối quan hệ.

III. KẾT BÀI:

Tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải có. Đó không chỉ là cách để giải quyết vấn đề mà còn là chìa khóa cho sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân. Chúng ta hãy vượt qua rào cản tâm lý, tự tin chia sẻ khó khăn và tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người xung quanh. Bởi vì, chỉ khi chúng ta dám mở lòng, chúng ta mới có thể học hỏi, trưởng thành và đạt được những thành công trong cuộc sống.

Bài làm tham khảo

Cuộc sống là một hành trình dài với vô vàn thử thách và khó khăn. Là một học sinh, chúng ta cũng không tránh khỏi những lúc gặp phải những vấn đề vượt quá khả năng của bản thân. Trong những thời khắc ấy, việc tìm kiếm sự giúp đỡ là vô cùng cần thiết, nhưng không phải ai cũng đủ tự tin để làm điều đó. Tầm quan trọng của việc vượt

qua rào cản tâm lý này là không thể phủ nhận, bởi nó mở ra cánh cửa cho sự phát triển và thành công trong học tập cũng như cuộc sống.

Tìm kiếm sự giúp đỡ không chỉ đơn thuần là việc nhờ vả người khác giải quyết vấn đề cho mình. Đó là quá trình chủ động nhận ra những hạn chế của bản thân, mạnh dạn chia sẻ khó khăn và tìm kiếm những giải pháp phù hợp từ những người xung quanh. Đối với học sinh, việc này có thể liên quan đến các vấn đề trong học tập, mối quan hệ bạn bè, gia đình, hay thậm chí là những trăn trở về tương lai.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện nay, vẫn còn nhiều học sinh e ngại việc tìm kiếm sự giúp đỡ. Họ lo sợ bị đánh giá là yếu kém, sợ làm phiền người khác, hoặc đơn giản là không biết bắt đầu từ đâu. Thực trạng này xuất phát từ nhiều nguyên nhân, bao gồm áp lực thành tích, thiếu kỹ năng giao tiếp và môi trường giáo dục chưa thực sự cởi mở. Áp lực thành tích khiến học sinh cảm thấy phải tự mình giải quyết mọi vấn đề để chứng tỏ năng lực. Thiếu kỹ năng giao tiếp dẫn đến khó khăn trong việc diễn đạt vấn đề và tìm kiếm sự hỗ trợ. Trong khi đó, một số môi trường giáo dục chưa tạo ra không gian an toàn và cởi mở để học sinh chia sẻ khó khăn và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Hậu quả của việc không dám tìm kiếm sự giúp đỡ là vô cùng nghiêm trọng. Học sinh sẽ phải đối mặt với những khó khăn một mình, dẫn đến suy giảm kết quả học tập, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và mất đi cơ hội học hỏi và phát triển. Áp lực và stress kéo dài có thể dẫn đến các vấn đề tâm lý như lo âu, trầm cảm. Học sinh cũng sẽ bỏ lỡ cơ hội học hỏi từ những người xung quanh và phát triển bản thân.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc tự mình giải quyết vấn đề là cách tốt nhất để rèn luyện sự tự lập và khả năng giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, quan điểm này chưa hoàn toàn đúng. Việc tìm kiếm sự giúp đỡ không đồng nghĩa với việc ỷ lại vào người khác. Đó là cách để chúng ta học hỏi, mở rộng tầm nhìn và tìm ra những giải pháp tốt hơn.

Cuộc sống học đường không chỉ là hành trình khám phá tri thức mà còn là quá trình trưởng thành và đối mặt với muôn vàn thử thách. Trong hành trình đầy gian nan ấy, việc tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết là một kỹ năng sống quan trọng, giúp học sinh vượt qua khó khăn và đạt được thành công.

Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc tầm quan trọng của việc này và xin đề xuất một số giải pháp thiết thực để mỗi bạn học sinh đều có thể chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần. Trước hết, mỗi học sinh cần xác định rõ những nguồn hỗ trợ đáng tin cậy xung quanh mình. Đó có thể là những người thân yêu trong gia đình như cha mẹ, anh chị em – những người luôn yêu thương và thấu hiểu chúng ta nhất. Chia sẻ những khó khăn trong học tập hay cuộc sống với họ là cách đơn giản mà hiệu quả để nhận được sự động viên, lời khuyên hữu ích và sự giúp đỡ thiết thực. Bên cạnh đó, thầy cô không chỉ là người truyền đạt kiến thức mà còn là những người bạn đồng hành đáng tin cậy. Đừng ngần ngại tìm đến thầy cô khi gặp khó khăn trong học tập hay những vấn đề tâm lý. Những người bạn tốt cũng luôn sẵn sàng lắng nghe, chia sẻ và giúp đỡ chúng ta. Họ có thể cùng

chúng ta tìm ra giải pháp cho những vấn đề khó khăn. Ngoài ra, nếu gặp phải những vấn đề phức tạp vượt quá khả năng của bản thân và những người xung quanh, hãy tìm đến sự giúp đỡ của các chuyên gia tâm lý, tư vấn học đường hoặc các tổ chức hỗ trợ học sinh. Việc xác định đúng nguồn hỗ trợ sẽ giúp học sinh tiết kiệm thời gian, công sức và nhận được sự giúp đỡ phù hợp nhất với nhu cầu của bản thân. Nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng, học sinh có mối quan hệ tốt với cha mẹ và thầy cô thường có kết quả học tập tốt hơn và ít gặp vấn đề về tâm lý hơn.

Thứ hai, mỗi học sinh cần chủ động tìm kiếm thông tin. Internet là kho tàng kiến thức khổng lồ, nơi bạn có thể tìm thấy thông tin về bất cứ vấn đề gì. Hãy sử dụng các công cụ tìm kiếm như Google, Bing để tìm kiếm thông tin về các vấn đề bạn đang gặp phải. Bên cạnh đó, thư viện trường học hay thư viện công cộng là nơi lưu trữ nhiều sách, báo, tạp chí có thể cung cấp cho bạn những kiến thức bổ ích. Ngoài ra, tham gia các khóa học, hội thảo về kỹ năng sống, học tập hay hướng nghiệp có thể giúp bạn trang bị thêm kiến thức và kỹ năng cần thiết để giải quyết các vấn đề. Việc chủ động tìm kiếm thông tin giúp học sinh mở rộng kiến thức, hiểu rõ hơn về vấn đề mình đang gặp phải và tự tin hơn trong việc tìm ra giải pháp. Theo một khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo, học sinh có thói quen đọc sách thường có kết quả học tập tốt hơn và có khả năng tự học cao hơn.

Cuối cùng, mỗi học sinh cần không ngừng phát triển kỹ năng giao tiếp. Hãy luyện tập giao tiếp thường xuyên với mọi người xung quanh để rèn luyện kỹ năng diễn đạt, lắng nghe và thấu hiểu. Tham gia các hoạt động ngoại khóa như câu lạc bộ, đội nhóm cũng là một cách tuyệt vời để rèn luyện kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm và giải quyết vấn đề. Bên cạnh đó, học hỏi từ những người xung quanh, quan sát cách giao tiếp của những người thành công và học hỏi từ họ cũng là một cách hiệu quả. Kỹ năng giao tiếp tốt giúp học sinh dễ dàng diễn đạt vấn đề của mình, tạo được sự đồng cảm và nhận được sự giúp đỡ từ người khác. Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, kỹ năng giao tiếp là một trong những yếu tố quan trọng nhất quyết định sự thành công trong sự nghiệp.

Bản thân tôi đã từng trải qua những khó khăn trong học tập và cuộc sống. Nhờ sự giúp đỡ từ thầy cô, bạn bè và gia đình, tôi đã vượt qua được những thử thách đó và trưởng thành hơn rất nhiều. Tôi nhận ra rằng việc tìm kiếm sự giúp đỡ không chỉ giúp tôi giải quyết vấn đề mà còn giúp tôi học hỏi và mở rộng mối quan hệ.

Tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải có. Đó không chỉ là cách để giải quyết vấn đề mà còn là chìa khóa cho sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân. Chúng ta hãy vượt qua rào cản tâm lý, tự tin chia sẻ khó khăn và tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người xung quanh. Bởi vì, chỉ khi chúng ta dám mở lòng, chúng ta mới có thể học hỏi, trưởng thành và đạt được những thành công trong cuộc sống.

CHỦ ĐỀ 3 : HỌC TẬP

Đề 1: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Làm thế nào để rèn luyện thói quen đọc sách cho học sinh?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong thời đại công nghệ số phát triển như vũ bão, việc thu hút học sinh đến với sách, nuôi dưỡng tình yêu đối với từng trang giấy dường như là một thách thức lớn. Tuy nhiên, không thể phủ nhận tầm quan trọng của việc đọc sách đối với sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân, đặc biệt là đối với học sinh – những chủ nhân tương lai của đất nước. Vậy làm thế nào để khơi dậy và nuôi dưỡng thói quen đọc sách cho các bạn? Đây là một vấn đề cấp thiết cần được quan tâm và giải quyết.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Đọc sách là quá trình tiếp nhận thông tin, kiến thức, tư tưởng, tình cảm được thể hiện qua ngôn ngữ viết. Đọc sách không chỉ giúp mở mang tri thức, bồi dưỡng tâm hồn mà còn rèn luyện tư duy, khả năng phân tích, tổng hợp và đánh giá thông tin. Đối với học sinh, đọc sách còn giúp các bạn hoàn thiện nhân cách, phát triển kỹ năng sống, nâng cao khả năng giao tiếp và ứng xử.

2. Phân tích vấn đề

a. Thực trạng:

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh đọc sách ngoài giờ lên lớp còn rất thấp. Chỉ có khoảng 20% học sinh có thói quen đọc sách thường xuyên, trong khi đó, phần lớn thời gian rảnh của các bạn dành cho việc sử dụng điện thoại thông minh, chơi game và lướt mạng xã hội.

b. Nguyên nhân:

- Sự phát triển của công nghệ thông tin và sự hấp dẫn của các phương tiện giải trí hiện đại đã khiến sách trở nên kém hấp dẫn trong mắt học sinh.
- Chương trình học quá tải, áp lực thi cử khiến học sinh không có thời gian dành cho việc đọc sách.
- Sự thiếu quan tâm của gia đình và nhà trường đối với việc khuyến khích học sinh đọc sách.
- Thư viện trường học chưa được đầu tư đúng mức, sách báo chưa phong phú, đa dạng, không đáp ứng được nhu cầu của học sinh.

c. Hậu quả:

Nếu tình trạng này không được cải thiện, học sinh sẽ mất đi một kênh quan trọng để tiếp cận tri thức, phát triển tư duy và hoàn thiện nhân cách. Điều này không chỉ ảnh hưởng

đến kết quả học tập mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển lâu dài của các bạn trong tương lai.

d. Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng, trong thời đại công nghệ số, việc đọc sách đã trở nên lỗi thời. Họ cho rằng, học sinh có thể tiếp cận thông tin nhanh chóng và dễ dàng hơn thông qua internet, các phương tiện truyền thông và các khóa học trực tuyến. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Mặc dù internet và các phương tiện truyền thông có thể cung cấp một lượng lớn thông tin, nhưng không phải thông tin nào cũng chính xác và đáng tin cậy. Hơn nữa, việc đọc sách không chỉ là tiếp nhận thông tin mà còn là quá trình tư duy, phân tích và đánh giá thông tin.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Vai trò của bản thân học sinh:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
    - Tự giác đọc sách mỗi ngày: Dành ít nhất 30 phút mỗi ngày để đọc sách, lựa chọn sách phù hợp với sở thích và trình độ.
    - Tham gia các hoạt động đọc sách: Câu lạc bộ đọc sách, các nhóm đọc sách trực tuyến, các sự kiện đọc sách cộng đồng.
    - Chia sẻ niềm đam mê đọc sách: Giới thiệu sách hay cho bạn bè, viết bài cảm nhận về sách, tham gia các diễn đàn đọc sách.
- **Công cụ hỗ trợ:** Ứng dụng đọc sách, các trang web giới thiệu sách, các nhóm đọc sách trên mạng xã hội.
- **Phân tích:** Học sinh là chủ thể của quá trình học tập, cần có ý thức tự giác và tinh thần chủ động trong việc đọc sách. Khi học sinh yêu thích đọc sách, các bạn sẽ tự tìm tòi, khám phá và tiếp thu kiến thức một cách hiệu quả.
- **Bằng chứng:** Nhiều học sinh đã đạt thành tích cao trong học tập và cuộc sống nhờ có thói quen đọc sách từ nhỏ. Ví dụ như Bill Gates, Warren Buffett, Mark Zuckerberg đều là những người đam mê đọc sách và coi đó là bí quyết thành công của mình.

3.2. Vai trò của gia đình:

- **Người thực hiện:** Cha mẹ, người thân trong gia đình.
- **Cách thực hiện:**
    - Tạo môi trường đọc sách thuận lợi: Thiết kế góc đọc sách ấm cúng, trang bị đầy đủ các loại sách phù hợp với lứa tuổi và sở thích của con.
    - Làm gương cho con: Cha mẹ nên dành thời gian đọc sách mỗi ngày, chia sẻ với con những cuốn sách hay, những câu chuyện ý nghĩa.
    - Khuyến khích và động viên: Khen ngợi khi con đọc sách, cùng con thảo luận về nội dung sách, tạo không khí vui vẻ khi đọc sách.

- Hạn chế thời gian sử dụng thiết bị điện tử: Quy định thời gian sử dụng hợp lý, khuyến khích con tham gia các hoạt động ngoài trời, vui chơi cùng bạn bè.

- **Công cụ hỗ trợ:** Thẻ thư viện, ứng dụng đọc sách trực tuyến, các câu lạc bộ đọc sách gia đình.
- **Phân tích:** Gia đình là môi trường giáo dục đầu tiên và quan trọng nhất của trẻ. Cha mẹ có vai trò quyết định trong việc hình thành nhân cách và thói quen của con. Khi cha mẹ yêu sách, coi trọng việc đọc, con cái cũng sẽ tự nhiên noi theo.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, trẻ em được cha mẹ đọc sách cho nghe từ nhỏ có khả năng đọc viết tốt hơn, vốn từ vựng phong phú hơn và thành tích học tập cao hơn so với những trẻ không được tiếp xúc với sách.

3.3. Vai trò của nhà trường:

- **Người thực hiện:** Giáo viên, cán bộ thư viện, ban giám hiệu nhà trường.
- **Cách thực hiện:**
  - Tổ chức các hoạt động đọc sách đa dạng: Cuộc thi kể chuyện theo sách, ngày hội đọc sách, giới thiệu sách mới, thành lập câu lạc bộ đọc sách...
  - Lồng ghép hoạt động đọc sách vào chương trình học: Yêu cầu học sinh đọc sách tham khảo, viết bài cảm nhận, thuyết trình về sách...
  - Xây dựng thư viện thân thiện: Cập nhật sách thường xuyên, tạo không gian đọc sách thoải mái, tổ chức các buổi hướng dẫn sử dụng thư viện.
  - Phối hợp với phụ huynh: Tổ chức các buổi hội thảo, chia sẻ kinh nghiệm về việc khuyến khích trẻ đọc sách.
- **Công cụ hỗ trợ:** Thư viện điện tử, các phần mềm quản lý thư viện, các trang web giới thiệu sách.
- **Phân tích:** Nhà trường là môi trường giáo dục chính thức, có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của học sinh. Khi nhà trường tạo ra môi trường đọc sách tích cực, học sinh sẽ có cơ hội tiếp cận với nhiều loại sách, khám phá thế giới tri thức rộng lớn.
- **Bằng chứng:** Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam đã triển khai chương trình "Sách và Tôi" với nhiều hoạt động đọc sách đa dạng, giúp học sinh hình thành thói quen đọc sách và nâng cao trình độ văn hóa đọc.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi đã từng là một học sinh không thích đọc sách. Tuy nhiên, nhờ sự khuyến khích của gia đình và thầy cô, tôi đã dần dần tìm thấy niềm vui trong việc đọc sách. Sách đã giúp tôi mở mang tri thức, hiểu biết về thế giới xung quanh, rèn luyện tư duy và hoàn thiện nhân cách. Tôi tin rằng, nếu mỗi học sinh đều được tiếp cận với sách và tìm thấy niềm vui trong việc đọc sách, thì tương lai của đất nước sẽ tươi sáng hơn rất nhiều.

III. Kết bài

Việc rèn luyện thói quen đọc sách cho học sinh không chỉ là trách nhiệm của gia đình và nhà trường mà còn là trách nhiệm của toàn xã hội. Chúng ta cần chung tay xây dựng một môi trường văn hóa đọc lành mạnh, khuyến khích và tạo điều kiện cho học sinh tiếp cận với sách. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể đào tạo ra những thế hệ trẻ có đủ tri thức, kỹ năng và phẩm chất để xây dựng đất nước phồn vinh.

Bài làm tham khảo

Trong thời đại bùng nổ công nghệ thông tin, giữa muôn vàn phương tiện giải trí hiện đại, sách dường như đang dần mất đi vị thế vốn có của mình, đặc biệt là trong thế giới của những người trẻ tuổi. Tuy nhiên, không thể phủ nhận tầm quan trọng của việc đọc sách đối với sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân, đặc biệt là lứa tuổi học sinh - những mầm non tương lai của đất nước. Vậy làm thế nào để khơi dậy và nuôi dưỡng thói quen đọc sách cho các bạn? Đây là một vấn đề cấp thiết cần được quan tâm và giải quyết.

Đọc sách là một quá trình tương tác tích cực giữa người đọc và tác phẩm. Qua từng trang sách, người đọc không chỉ tiếp thu tri thức, mở mang hiểu biết về thế giới xung quanh mà còn được bồi đắp tâm hồn, nuôi dưỡng những giá trị tinh thần cao đẹp. Đối với học sinh, việc đọc sách còn giúp các bạn rèn luyện tư duy phản biện, khả năng phân tích, tổng hợp và đánh giá thông tin, từ đó hình thành một nhân cách hoàn thiện, phát triển kỹ năng sống và nâng cao khả năng giao tiếp, ứng xử.

Tuy nhiên, thực tế đáng buồn là văn hóa đọc trong lứa tuổi học sinh hiện nay đang ở mức báo động. Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh đọc sách ngoài giờ lên lớp còn rất thấp. Chỉ có khoảng 20% học sinh có thói quen đọc sách thường xuyên, trong khi phần lớn thời gian rảnh của các bạn dành cho việc sử dụng điện thoại thông minh, chơi game và lướt mạng xã hội.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này. Sự phát triển của công nghệ thông tin và sự hấp dẫn của các phương tiện giải trí hiện đại đã khiến sách trở nên kém hấp dẫn hơn trong mắt các bạn. Chương trình học quá tải, áp lực thi cử cũng là một trong những rào cản lớn khiến các bạn không có thời gian dành cho việc đọc sách. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm của gia đình và nhà trường, cũng như hệ thống thư viện trường học chưa được đầu tư đúng mức, sách báo chưa phong phú, đa dạng cũng góp phần làm giảm hứng thú đọc sách của học sinh.

Nếu tình trạng này không được cải thiện, học sinh sẽ mất đi một kênh quan trọng để tiếp cận tri thức, phát triển tư duy và hoàn thiện nhân cách. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển lâu dài của các bạn trong tương lai.

Tuy nhiên, một số người cho rằng, trong thời đại công nghệ số, việc đọc sách đã trở nên lỗi thời. Họ cho rằng, học sinh có thể tiếp cận thông tin nhanh chóng và dễ dàng hơn thông qua internet, các phương tiện truyền thông và các khóa học trực tuyến. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Mặc dù internet và các phương tiện truyền

thông có thể cung cấp một lượng lớn thông tin, nhưng không phải thông tin nào cũng chính xác và đáng tin cậy. Hơn nữa, việc đọc sách không chỉ là tiếp nhận thông tin mà còn là quá trình tư duy, phân tích và đánh giá thông tin.

Vậy, làm thế nào để rèn luyện thói quen đọc sách? Trước hết, bản thân mỗi học sinh cần có ý thức tự giác và tinh thần chủ động trong việc đọc sách. Các bạn cần tự giác đọc sách mỗi ngày, dành ít nhất 30 phút mỗi ngày để đọc sách, lựa chọn sách phù hợp với sở thích và trình độ. Bên cạnh đó, việc tham gia các hoạt động đọc sách như câu lạc bộ đọc sách, các nhóm đọc sách trực tuyến, các sự kiện đọc sách cộng đồng cũng sẽ giúp các bạn mở rộng kiến thức và giao lưu với những người yêu sách khác. Các bạn cũng có thể chia sẻ niềm đam mê đọc sách của mình bằng cách giới thiệu sách hay cho bạn bè, viết bài cảm nhận về sách, tham gia các diễn đàn đọc sách. Ứng dụng đọc sách, các trang web giới thiệu sách, các nhóm đọc sách trên mạng xã hội là những công cụ hỗ trợ đắc lực cho các bạn trong quá trình đọc sách. Nhiều học sinh đã đạt thành tích cao trong học tập và cuộc sống nhờ có thói quen đọc sách từ nhỏ. Ví dụ như Bill Gates, Warren Buffett, Mark Zuckerberg đều là những người đam mê đọc sách và coi đó là bí quyết thành công của mình.

Tiếp theo, không thể không nhắc đến vai trò của gia đình trong việc hình thành thói quen đọc sách cho trẻ. Cha mẹ, người thân trong gia đình chính là những người thầy đầu tiên của con trẻ. Chính vì vậy, cha mẹ cần tạo một môi trường đọc sách thuận lợi cho con, bằng cách thiết kế một góc đọc sách ấm cúng, trang bị đầy đủ các loại sách phù hợp với lứa tuổi và sở thích của con. Hơn thế nữa, cha mẹ hãy là tấm gương cho con cái noi theo bằng cách dành thời gian đọc sách mỗi ngày, chia sẻ với con những cuốn sách hay, những câu chuyện ý nghĩa. Bên cạnh đó, cha mẹ cũng cần khuyến khích và động viên con cái đọc sách, khen ngợi khi con đọc sách, cùng con thảo luận về nội dung sách, tạo không khí vui vẻ khi đọc sách. Đồng thời, cha mẹ cũng cần hạn chế thời gian sử dụng thiết bị điện tử của con, quy định thời gian sử dụng hợp lý, khuyến khích con tham gia các hoạt động ngoài trời, vui chơi cùng bạn bè. Gia đình có thể tận dụng các công cụ hỗ trợ như thẻ thư viện, ứng dụng đọc sách trực tuyến, các câu lạc bộ đọc sách gia đình để khuyến khích con trẻ đọc sách. Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, trẻ em được cha mẹ đọc sách cho nghe từ nhỏ có khả năng đọc viết tốt hơn, vốn từ vựng phong phú hơn và thành tích học tập cao hơn so với những trẻ không được tiếp xúc với sách. Điều này càng khẳng định tầm quan trọng của gia đình trong việc hình thành thói quen đọc sách cho trẻ.

Bên cạnh gia đình, nhà trường cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng thói quen đọc sách cho học sinh. Giáo viên, cán bộ thư viện, ban giám hiệu nhà trường cần chung tay tổ chức các hoạt động đọc sách đa dạng như cuộc thi kể chuyện theo sách, ngày hội đọc sách, giới thiệu sách mới, thành lập câu lạc bộ đọc sách... Ngoài ra, việc lồng ghép hoạt động đọc sách vào chương trình học cũng rất quan trọng. Giáo viên có thể yêu cầu học sinh đọc sách tham khảo, viết bài cảm nhận, thuyết trình về

sách... để kích thích sự hứng thú của các bạn với việc đọc sách. Thư viện nhà trường cần được xây dựng thân thiện, cập nhật sách thường xuyên, tạo không gian đọc sách thoải mái, tổ chức các buổi hướng dẫn sử dụng thư viện. Nhà trường cũng cần phối hợp với phụ huynh, tổ chức các buổi hội thảo, chia sẻ kinh nghiệm về việc khuyến khích trẻ đọc sách. Các công cụ hỗ trợ như thư viện điện tử, các phần mềm quản lý thư viện, các trang web giới thiệu sách cũng sẽ giúp ích rất nhiều cho việc khuyến khích học sinh đọc sách. Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam đã triển khai chương trình "Sách và Tôi" với nhiều hoạt động đọc sách đa dạng, giúp học sinh hình thành thói quen đọc sách và nâng cao trình độ văn hóa đọc. Đây là một ví dụ điển hình cho thấy sự thành công của nhà trường trong việc khuyến khích học sinh đọc sách.

Bản thân tôi đã từng là một học sinh không thích đọc sách. Tuy nhiên, nhờ sự khuyến khích của gia đình và thầy cô, tôi đã dần dần tìm thấy niềm vui trong việc đọc sách. Sách đã giúp tôi mở mang tri thức, hiểu biết về thế giới xung quanh, rèn luyện tư duy và hoàn thiện nhân cách. Tôi tin rằng, nếu mỗi học sinh đều được tiếp cận với sách và tìm thấy niềm vui trong việc đọc sách, thì tương lai của đất nước sẽ tươi sáng hơn rất nhiều.

Việc rèn luyện thói quen đọc sách cho học sinh không chỉ là trách nhiệm của gia đình và nhà trường mà còn là trách nhiệm của toàn xã hội. Chúng ta cần chung tay xây dựng một môi trường văn hóa đọc lành mạnh, khuyến khích và tạo điều kiện cho học sinh tiếp cận với sách.

Đề 3: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, theo em làm thế nào để xây dựng phương pháp học tập hiệu quả?"

Dàn ý

I. MỞ BÀI

Trong thời đại công nghệ số với lượng thông tin khổng lồ và liên tục thay đổi, việc học tập không chỉ dừng lại ở việc ghi nhớ kiến thức mà còn đòi hỏi khả năng tư duy, sáng tạo và giải quyết vấn đề. Là học sinh, việc xây dựng một phương pháp học tập hiệu quả không chỉ giúp chúng ta đạt được kết quả tốt trong học tập mà còn trang bị cho chúng ta những kỹ năng cần thiết để thành công trong tương lai.

II. THÂN BÀI

1. Giải thích vấn đề:

Phương pháp học tập hiệu quả là cách thức tiếp cận việc học một cách khoa học, có hệ thống và phù hợp với đặc điểm cá nhân, nhằm tối ưu hóa quá trình tiếp thu, xử lý và vận dụng kiến thức. Một phương pháp học tập hiệu quả sẽ giúp học sinh tiết kiệm thời gian, công sức, đồng thời nâng cao chất lượng học tập.

2. Phân tích vấn đề:

- **Thực trạng:**

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có tới 60% học sinh trung học cho biết họ gặp khó khăn trong việc tự học và không có phương pháp học tập rõ ràng. Điều này dẫn đến tình trạng học sinh học tủ, học lệch, học đối phó và không có khả năng vận dụng kiến thức vào thực tế.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên, trong đó có thể kể đến:

- Chương trình học quá tải, nặng về lý thuyết, ít chú trọng thực hành.
- Phương pháp giảng dạy của giáo viên còn nhiều hạn chế, chưa tạo được hứng thú học tập cho học sinh.
- Học sinh chưa có ý thức tự giác học tập, thiếu kỹ năng quản lý thời gian và phương pháp học tập phù hợp.
- Sự tác động của các yếu tố bên ngoài như mạng xã hội, game online, …
- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**

Nếu không có phương pháp học tập hiệu quả, học sinh sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức, dẫn đến kết quả học tập kém, ảnh hưởng đến tương lai và sự nghiệp sau này. Hơn nữa, việc thiếu kỹ năng tự học và tư duy sáng tạo cũng sẽ là một rào cản lớn trong quá trình hội nhập và phát triển của học sinh trong xã hội hiện đại.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng việc học tập chỉ cần chăm chỉ và nỗ lực là đủ, không cần quá quan trọng phương pháp. Tuy nhiên, quan điểm này chưa thực sự chính xác. Bởi vì, nếu không có phương pháp học tập phù hợp, việc học tập sẽ trở nên khó khăn, tốn thời gian và không đạt hiệu quả cao.

3. Giải pháp:

3.1. Xác định mục tiêu học tập rõ ràng:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Tự đặt ra những mục tiêu cụ thể, có thể đo lường được và phù hợp với năng lực của bản thân. Mục tiêu có thể là điểm số mong muốn, kiến thức cần nắm vững, kỹ năng cần phát triển,...
- **Công cụ hỗ trợ:** Sổ tay ghi chép, ứng dụng điện tử
- **Lý giải:** Mục tiêu rõ ràng giúp học sinh có động lực và định hướng trong quá trình học tập. Khi biết rõ mình muốn gì, học sinh sẽ có kế hoạch học tập cụ thể và tập trung hơn vào những gì cần thiết.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Đại học Dominican, những sinh viên xác định rõ mục tiêu học tập có kết quả học tập cao hơn 30% so với những sinh viên không có mục tiêu cụ thể.

3.2. Lập kế hoạch học tập chi tiết:

- **Người thực hiện:** Học sinh

- **Cách thực hiện:** Lên kế hoạch học tập hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng, phân bổ thời gian hợp lý cho từng môn học, từng hoạt động học tập (ôn tập, làm bài tập, đọc thêm tài liệu,...).
- **Công cụ hỗ trợ:** Lịch học, ứng dụng quản lý thời gian
- **Lý giải:** Kế hoạch học tập giúp học sinh sử dụng thời gian hiệu quả, tránh lãng phí thời gian vào những việc không cần thiết. Khi có kế hoạch, học sinh sẽ chủ động hơn trong việc học và không bị áp lực bởi khối lượng kiến thức.
- **Bằng chứng:** Theo phương pháp Pomodoro, việc chia nhỏ thời gian học tập thành các khoảng ngắn (25 phút) và nghỉ ngơi giữa các khoảng (5 phút) giúp tăng cường sự tập trung và hiệu quả học tập.
- Elon Musk, tỷ phú công nghệ nổi tiếng, cũng là người rất coi trọng việc lập kế hoạch. Ông từng chia sẻ rằng mình thường chia nhỏ công việc thành những phần nhỏ hơn và đặt ra thời gian hoàn thành cụ thể cho từng phần.

3.3. Tạo môi trường học tập lý tưởng:

- **Người thực hiện:** Học sinh, phụ huynh
- **Cách thực hiện:** Chọn không gian học tập yên tĩnh, thoáng mát, đầy đủ ánh sáng, tránh xa các thiết bị gây xao nhãng (điện thoại, tivi,...).
- **Công cụ hỗ trợ:** Bàn học, ghế ngồi thoải mái, đèn học
- **Lý giải:** Môi trường học tập tốt giúp học sinh tập trung hơn vào việc học, giảm thiểu sự phân tâm và tăng cường khả năng tiếp thu kiến thức.
- **Bằng chứng:** Nghiên cứu của Đại học Harvard cho thấy, học sinh học trong môi trường yên tĩnh có khả năng ghi nhớ thông tin tốt hơn 20% so với học sinh học trong môi trường ồn ào.

3.4. Sử dụng đa dạng phương pháp học tập:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Không chỉ học qua sách giáo khoa mà còn tìm hiểu thêm thông tin từ các nguồn khác nhau (sách tham khảo, internet, video,...), áp dụng các phương pháp học tập khác nhau (ghi chép, tóm tắt, thảo luận, thực hành,...)
- **Công cụ hỗ trợ:** Sách tham khảo, internet, video giáo dục, ứng dụng học tập
- **Lý giải:** Việc sử dụng đa dạng phương pháp học tập giúp học sinh tiếp cận kiến thức từ nhiều góc độ khác nhau, tăng cường sự hiểu biết và ghi nhớ kiến thức lâu hơn.
- **Bằng chứng:** Theo lý thuyết đa trí thông minh của Howard Gardner, mỗi người có một cách học riêng. Việc sử dụng đa dạng phương pháp học tập giúp học sinh khai thác tối đa tiềm năng của mình.

3.5. Thường xuyên ôn tập và luyện tập:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Ôn tập lại kiến thức đã học sau mỗi buổi học, mỗi tuần, mỗi tháng, làm bài tập, thực hành để củng cố kiến thức và rèn luyện kỹ năng.

- **Công cụ hỗ trợ:** Sách bài tập, đề thi thử, ứng dụng luyện tập
- **Lý giải:** Ôn tập và luyện tập giúp học sinh ghi nhớ kiến thức lâu hơn, phát hiện và khắc phục những điểm yếu trong quá trình học tập.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Đại học California, việc ôn tập thường xuyên giúp học sinh cải thiện kết quả học tập lên đến 20%.
- Bên cạnh đó, việc làm bài tập, thực hành cũng là một cách hiệu quả để rèn luyện kỹ năng và vận dụng kiến thức vào thực tế. Thomas Edison, nhà phát minh vĩ đại, đã từng nói: "Thiên tài là 1% cảm hứng và 99% mồ hôi". Điều này cho thấy, để thành công trong học tập, bên cạnh việc có phương pháp học đúng đắn, học sinh cần phải có sự kiên trì, nỗ lực và chăm chỉ.

4. Liên hệ bản thân:

Bản thân tôi đã từng gặp rất nhiều khó khăn trong việc học tập. Tuy nhiên, sau khi áp dụng những phương pháp học tập hiệu quả, tôi đã cải thiện đáng kể kết quả học tập của mình. Tôi nhận ra rằng, việc học không chỉ là một nhiệm vụ mà còn là một niềm vui và cơ hội để phát triển bản thân.

III. KẾT BÀI

Xây dựng phương pháp học tập hiệu quả là một quá trình đòi hỏi sự kiên trì và nỗ lực. Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể làm được điều này, chúng ta sẽ không chỉ đạt được thành công trong học tập mà còn có thể phát triển toàn diện về mọi mặt. Hãy nhớ rằng, học tập không chỉ là một con đường mà còn là một hành trình khám phá và trải nghiệm.

Bài làm tham khảo

Trong xã hội ngày càng phát triển, việc học tập không chỉ là nhiệm vụ mà còn là cơ hội để mỗi cá nhân phát triển toàn diện. Đặc biệt, với học sinh, việc xây dựng một phương pháp học tập hiệu quả là vô cùng quan trọng, giúp các em không chỉ đạt kết quả tốt trong học tập mà còn trang bị những kỹ năng cần thiết cho tương lai.

Vậy, phương pháp học tập hiệu quả là gì? Đó là cách tiếp cận việc học một cách khoa học, có hệ thống, phù hợp với đặc điểm của từng cá nhân, nhằm tối ưu hóa quá trình tiếp thu, xử lý và vận dụng kiến thức. Một phương pháp học tập hiệu quả sẽ giúp học sinh tiết kiệm thời gian, công sức, đồng thời nâng cao chất lượng học tập.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy không ít học sinh đang gặp khó khăn trong việc tìm ra phương pháp học tập phù hợp. Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có tới 60% học sinh trung học cho biết họ gặp khó khăn trong việc tự học và không có phương pháp học tập rõ ràng. Điều này dẫn đến tình trạng học sinh học tủ, học lệch, học đối phó và không có khả năng vận dụng kiến thức vào thực tế.

Nguyên nhân của tình trạng này có thể xuất phát từ nhiều phía. Chương trình học quá tải, nặng về lý thuyết, ít chú trọng thực hành là một trong những nguyên nhân chính. Bên cạnh đó, phương pháp giảng dạy của giáo viên còn nhiều hạn chế, chưa tạo được hứng thú học tập cho học sinh. Bản thân học sinh cũng chưa có ý thức tự giác học tập, thiếu kỹ năng quản lý thời gian và phương pháp học tập phù hợp. Ngoài ra, sự tác động

của các yếu tố bên ngoài như mạng xã hội, game online cũng góp phần làm giảm hiệu quả học tập của học sinh.

Nếu không có phương pháp học tập hiệu quả, học sinh sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức, dẫn đến kết quả học tập kém, ảnh hưởng đến tương lai và sự nghiệp sau này. Hơn nữa, việc thiếu kỹ năng tự học và tư duy sáng tạo cũng sẽ là một rào cản lớn trong quá trình hội nhập và phát triển của học sinh trong xã hội hiện đại.

Tuy nhiên, có một số ý kiến cho rằng việc học tập chỉ cần chăm chỉ và nỗ lực là đủ, không cần quá quan trọng phương pháp. Tuy nhiên, quan điểm này chưa thực sự chính xác. Bởi vì, nếu không có phương pháp học tập phù hợp, việc học tập sẽ trở nên khó khăn, tốn thời gian và không đạt hiệu quả cao.

Vậy, làm thế nào để xây dựng một phương pháp học tập hiệu quả? Trước hết, để có thể học tập hiệu quả, mỗi học sinh cần xác định rõ ràng mục tiêu của mình. Mục tiêu ở đây không chỉ đơn giản là đạt được điểm cao trong các kỳ thi mà còn là nắm vững kiến thức, phát triển kỹ năng và hình thành tư duy phản biện. Khi biết rõ mình muốn gì, học sinh sẽ có động lực và định hướng trong quá trình học tập. Như trường hợp của Nick Vujicic, dù sinh ra không có tay chân nhưng nhờ xác định rõ mục tiêu sống và học tập, ông đã trở thành một diễn giả nổi tiếng thế giới. Không chỉ vậy, theo nghiên cứu của Đại học Dominican đã chỉ ra, những sinh viên xác định rõ mục tiêu học tập có kết quả học tập cao hơn 30% so với những sinh viên không có mục tiêu cụ thể.

Sau khi xác định được mục tiêu, việc lập kế hoạch học tập chi tiết là bước tiếp theo không thể thiếu. Kế hoạch này cần được xây dựng một cách khoa học, phân bổ thời gian hợp lý cho từng môn học, từng hoạt động học tập (ôn tập, làm bài tập, đọc thêm tài liệu,...). Elon Musk, tỷ phú công nghệ nổi tiếng, cũng là người rất coi trọng việc lập kế hoạch. Ông từng chia sẻ rằng mình thường chia nhỏ công việc thành những phần nhỏ hơn và đặt ra thời gian hoàn thành cụ thể cho từng phần. Việc sử dụng lịch học, ứng dụng quản lý thời gian là những công cụ hữu ích giúp học sinh thực hiện điều này. Theo phương pháp Pomodoro, việc chia nhỏ thời gian học tập thành các khoảng ngắn (25 phút) và nghỉ ngơi giữa các khoảng (5 phút) giúp tăng cường sự tập trung và hiệu quả học tập, tránh lãng phí thời gian vào những việc không cần thiết.

Bên cạnh đó, việc tạo dựng một môi trường học tập lý tưởng cũng đóng vai trò quan trọng. Môi trường học tập tốt không chỉ là một không gian yên tĩnh, thoáng mát, đầy đủ ánh sáng mà còn là nơi tránh xa các thiết bị gây xao nhãng như điện thoại, tivi,... Nghiên cứu của Đại học Harvard đã chứng minh, học sinh học trong môi trường yên tĩnh có khả năng ghi nhớ thông tin tốt hơn 20% so với học sinh học trong môi trường ồn ào.

Trong quá trình học tập, việc sử dụng đa dạng phương pháp học tập là điều cần thiết. Học sinh không nên chỉ học qua sách giáo khoa mà còn tìm hiểu thêm thông tin từ các nguồn khác nhau (sách tham khảo, internet, video,...), áp dụng các phương pháp học tập khác nhau (ghi chép, tóm tắt, thảo luận, thực hành,...). Điều này giúp học sinh tiếp

cận kiến thức từ nhiều góc độ khác nhau, tăng cường sự hiểu biết và ghi nhớ kiến thức lâu hơn. Lý thuyết đa trí thông minh của Howard Gardner cũng đã chỉ ra rằng, mỗi người có một cách học riêng. Việc sử dụng đa dạng phương pháp học tập giúp học sinh khai thác tối đa tiềm năng của mình.

Cuối cùng, việc thường xuyên ôn tập và luyện tập là yếu tố quan trọng để củng cố kiến thức và rèn luyện kỹ năng. Học sinh cần ôn tập lại kiến thức đã học sau mỗi buổi học, mỗi tuần, mỗi tháng, làm bài tập, thực hành để ghi nhớ kiến thức lâu hơn, phát hiện và khắc phục những điểm yếu trong quá trình học tập. Nghiên cứu của Đại học California đã chỉ ra rằng, việc ôn tập thường xuyên giúp học sinh cải thiện kết quả học tập lên đến 20%. Bên cạnh đó, việc làm bài tập, thực hành cũng là một cách hiệu quả để rèn luyện kỹ năng và vận dụng kiến thức vào thực tế. Thomas Edison, nhà phát minh vĩ đại, đã từng nói: “Thiên tài là 1% cảm hứng và 99% mồ hôi”. Điều này cho thấy, để thành công trong học tập, bên cạnh việc có phương pháp học đúng đắn, học sinh cần phải có sự kiên trì, nỗ lực và chăm chỉ.

Bản thân tôi đã từng trải qua những khó khăn trong việc học tập và nhận ra tầm quan trọng của việc có một phương pháp học tập hiệu quả. Sau khi áp dụng những phương pháp phù hợp, tôi đã cải thiện đáng kể kết quả học tập của mình.

Tóm lại, việc xây dựng phương pháp học tập hiệu quả không phải là một nhiệm vụ dễ dàng, nhưng nếu chúng ta có thể làm được điều này, chúng ta sẽ không chỉ đạt được thành công trong học tập mà còn có thể phát triển toàn diện về mọi mặt. Hãy nhớ rằng, học tập không chỉ là một con đường mà còn là một hành trình khám phá và trải nghiệm. Chính vì vậy, mỗi học sinh hãy chủ động tìm tòi, sáng tạo và xây dựng cho mình một phương pháp học tập hiệu quả để đạt được thành công trên con đường học vấn.

Đề 4: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, theo em làm thế nào để xây dựng thói quen tự học hiệu quả?”

Dàn ý

I. Mở bài

Trong thời đại công nghệ số và thông tin bùng nổ như hiện nay, việc tự học không chỉ là một phương pháp học tập mà còn là một kỹ năng sống thiết yếu. Đặc biệt đối với học sinh, việc xây dựng thói quen tự học hiệu quả sẽ là nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện và thành công trong tương lai. Tuy nhiên, không phải ai cũng hiểu rõ tầm quan trọng của tự học và biết cách xây dựng thói quen này một cách khoa học và hiệu quả.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Tự học là quá trình chủ động tiếp thu kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm thông qua các hoạt động như đọc sách, nghiên cứu, thực hành, trao đổi và chia sẻ. Tự học không chỉ

giới hạn trong việc học các môn học ở trường mà còn bao gồm việc học hỏi từ cuộc sống, từ những người xung quanh và từ chính bản thân mình.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh có thói quen tự học thường xuyên chỉ chiếm khoảng 20%. Điều này cho thấy đa số học sinh vẫn còn phụ thuộc nhiều vào sự hướng dẫn của giáo viên và chưa có ý thức tự giác trong việc học tập.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, trong đó có thể kể đến:

- Chương trình học quá tải, áp lực thi cử khiến học sinh không có thời gian và tâm trí để tự học.
- Phương pháp dạy và học truyền thống còn nặng tính lý thuyết, ít chú trọng đến việc phát triển kỹ năng tự học cho học sinh.
- Sự phát triển của công nghệ và mạng xã hội khiến học sinh dễ bị sao nhãng và mất tập trung.
- Thiếu sự quan tâm, định hướng và hỗ trợ từ phía gia đình và nhà trường.

- **Hậu quả:**

Nếu vấn đề này không được giải quyết, học sinh sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức, phát triển tư duy và kỹ năng. Điều này sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập, sự nghiệp và cuộc sống sau này của các em.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng việc tự học không quan trọng bằng việc học trên lớp và làm theo sự hướng dẫn của giáo viên. Họ cho rằng học sinh chỉ cần tập trung vào việc học các môn học ở trường là đủ.

Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Tự học không phải là thay thế mà là bổ sung cho việc học trên lớp. Tự học giúp học sinh củng cố kiến thức, mở rộng tầm hiểu biết, phát triển tư duy phản biện và sáng tạo.

3. Giải pháp

1. Học sinh - chủ thể của quá trình tự học:

- **Người thực hiện:** Chính học sinh là người trực tiếp thực hiện các giải pháp tự học.
- **Cách thực hiện:**
    - **Xác định mục tiêu học tập rõ ràng:** Học sinh cần xác định rõ mình muốn đạt được gì thông qua việc tự học, từ đó có động lực và định hướng cụ thể. Ví dụ, mục tiêu có thể là đạt điểm cao trong kỳ thi, hiểu sâu một môn học, hay trau dồi một kỹ năng mới.
    - **Lập kế hoạch học tập chi tiết:** Kế hoạch học tập giúp học sinh phân bổ thời gian hợp lý, tập trung vào những nội dung quan trọng, tránh tình trạng

học dồn, học tủ. Kế hoạch cần linh hoạt, điều chỉnh phù hợp với năng lực và tiến độ của từng cá nhân.
    - **Tạo môi trường học tập thuận lợi:** Học sinh cần tìm một không gian yên tĩnh, đủ ánh sáng, tránh xa các yếu tố gây xao nhãng như điện thoại, tivi. Chuẩn bị đầy đủ sách vở, tài liệu cần thiết trước khi bắt đầu học.
    - **Áp dụng phương pháp học tập phù hợp:** Mỗi học sinh có cách tiếp thu kiến thức khác nhau. Có người thích học qua hình ảnh, người khác lại thích học qua âm thanh. Học sinh cần thử nghiệm nhiều phương pháp khác nhau để tìm ra cách học hiệu quả nhất cho mình.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - **Sử dụng sơ đồ tư duy:** Sơ đồ tư duy giúp học sinh hệ thống hóa kiến thức, ghi nhớ nhanh hơn, nắm bắt mối liên hệ giữa các khái niệm.
    - **Học nhóm:** Học nhóm giúp học sinh trao đổi kiến thức, giải đáp thắc mắc, tạo động lực học tập.
    - **Công nghệ thông tin:** Internet cung cấp vô vàn tài liệu học tập, video bài giảng, ứng dụng hỗ trợ học tập. Học sinh cần biết cách khai thác nguồn tài nguyên này một cách hiệu quả.
- **Phân tích/dẫn chứng:**
    - Nghiên cứu của Đại học Stanford cho thấy, học sinh đặt mục tiêu rõ ràng có kết quả học tập cao hơn 20% so với những học sinh không có mục tiêu cụ thể.
    - Bill Gates, tỷ phú sáng lập Microsoft, nổi tiếng với phương pháp học tập "Think Week", dành một tuần mỗi năm để đọc sách và suy ngẫm về tương lai.

2. Gia đình - hậu phương vững chắc:

- **Người thực hiện:** Cha mẹ, người thân trong gia đình.
- **Cách thực hiện:**
    - **Tạo không khí học tập tích cực:** Cha mẹ nên khuyến khích, động viên con cái tự học, không tạo áp lực quá lớn. Quan tâm đến tiến bộ của con, khen ngợi kịp thời những thành công nhỏ.
    - **Hỗ trợ con cái trong quá trình tự học:** Cha mẹ có thể giúp con tìm tài liệu học tập, giải thích những vấn đề khó hiểu, hoặc đơn giản là lắng nghe con chia sẻ về những khó khăn trong học tập.
    - **Làm gương cho con cái:** Cha mẹ nên dành thời gian đọc sách, học tập để làm gương cho con cái noi theo.
- **Phân tích/dẫn chứng:**
    - Theo một khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo, học sinh có cha mẹ thường xuyên quan tâm đến việc học có kết quả học tập tốt hơn 30% so với những học sinh có cha mẹ không quan tâm.

- Warren Buffett, nhà đầu tư huyền thoại, từng chia sẻ rằng cha mẹ ông luôn khuyến khích ông đọc sách và tự tìm hiểu về thế giới.

3. Nhà trường - người đồng hành tin cậy:

- **Người thực hiện:** Giáo viên, cán bộ quản lý giáo dục.
- **Cách thực hiện:**
  - **Đổi mới phương pháp dạy học:** Giáo viên nên áp dụng các phương pháp dạy học tích cực, khuyến khích học sinh chủ động khám phá kiến thức, thay vì chỉ truyền thụ kiến thức một chiều.
  - **Tổ chức các hoạt động ngoại khóa:** Các hoạt động ngoại khóa giúp học sinh mở rộng kiến thức, rèn luyện kỹ năng mềm, tạo hứng thú học tập.
  - **Xây dựng thư viện, phòng học đa phương tiện:** Nhà trường cần đầu tư xây dựng cơ sở vật chất hiện đại, tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh tự học.
- **Phân tích/dẫn chứng:**
  - Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam nổi tiếng với mô hình "Học sinh làm trung tâm", giáo viên đóng vai trò là người hướng dẫn, hỗ trợ học sinh tự học.
  - Phần Lan, quốc gia có nền giáo dục hàng đầu thế giới, chú trọng phát triển kỹ năng tự học cho học sinh ngay từ bậc tiểu học.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã từng gặp nhiều khó khăn trong việc tự học. Tuy nhiên, nhờ sự kiên trì và nỗ lực, tôi đã dần xây dựng được thói quen tự học hiệu quả. Tôi nhận thấy rằng tự học không chỉ giúp tôi nâng cao kiến thức mà còn giúp tôi rèn luyện tính tự lập, tự giác và sáng tạo.

III. Kết bài

Xây dựng thói quen tự học hiệu quả là một quá trình đòi hỏi sự kiên trì và nỗ lực. Tuy nhiên, nếu chúng ta có đủ quyết tâm và áp dụng đúng phương pháp, chúng ta hoàn toàn có thể đạt được mục tiêu này. Tự học không chỉ là chìa khóa thành công trong học tập mà còn là hành trang quý báu cho cuộc sống. Hãy tự học mỗi ngày để không ngừng hoàn thiện bản thân và đóng góp cho xã hội.

Bài làm tham khảo

Trong bối cảnh xã hội ngày càng phát triển với những thay đổi không ngừng, việc tự học không chỉ đơn thuần là một phương pháp học tập mà đã trở thành một kỹ năng sống thiết yếu. Đặc biệt đối với học sinh, việc xây dựng thói quen tự học hiệu quả chính là nền tảng vững chắc cho sự phát triển toàn diện và thành công trong tương lai. Tuy nhiên, không phải ai cũng hiểu rõ tầm quan trọng của tự học và biết cách xây dựng thói quen này một cách khoa học và hiệu quả. Vậy làm thế nào để mỗi học sinh chúng ta có thể tự trang bị cho mình kỹ năng quan trọng này?

Tự học là quá trình chủ động tiếp thu kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm thông qua các hoạt động như đọc sách, nghiên cứu, thực hành, trao đổi và chia sẻ. Tự học không chỉ giới hạn trong việc học các môn học ở trường mà còn bao gồm việc học hỏi từ cuộc sống, từ những người xung quanh và từ chính bản thân mình. Tự học không chỉ giúp chúng ta mở rộng kiến thức mà còn giúp chúng ta rèn luyện tính tự lập, tự giác và sáng tạo.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy, không phải học sinh nào cũng nhận thức được tầm quan trọng của việc tự học và biết cách tự học một cách hiệu quả. Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh có thói quen tự học thường xuyên chỉ chiếm khoảng 20%. Điều này cho thấy đa số học sinh vẫn còn phụ thuộc nhiều vào sự hướng dẫn của giáo viên và chưa có ý thức tự giác trong việc học tập. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, có thể kể đến như chương trình học quá tải, áp lực thi cử khiến học sinh không có thời gian và tâm trí để tự học; phương pháp dạy và học truyền thống còn nặng tính lý thuyết, ít chú trọng đến việc phát triển kỹ năng tự học cho học sinh. Bên cạnh đó, sự phát triển của công nghệ và mạng xã hội khiến học sinh dễ bị sao nhãng và mất tập trung; cùng với đó là sự thiếu quan tâm, định hướng và hỗ trợ từ phía gia đình và nhà trường.

Nếu vấn đề này không được giải quyết, học sinh sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức, phát triển tư duy và kỹ năng. Điều này sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập, sự nghiệp và cuộc sống sau này của các em. Có ý kiến cho rằng, việc tự học không quan trọng bằng việc học trên lớp và làm theo sự hướng dẫn của giáo viên. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Tự học không phải là thay thế mà là bổ sung cho việc học trên lớp. Tự học giúp học sinh củng cố kiến thức, mở rộng tầm hiểu biết, phát triển tư duy phản biện và sáng tạo.

Vậy, làm thế nào để xây dựng thói quen tự học hiệu quả? Trước hết, học sinh chính là chủ thể của quá trình tự học. Để tự học hiệu quả, học sinh cần xác định rõ mục tiêu của mình. Mục tiêu có thể là đạt điểm cao trong kỳ thi, hiểu sâu một môn học yêu thích hay đơn giản là khám phá một lĩnh vực mới. Khi có mục tiêu rõ ràng, chúng ta sẽ có động lực và định hướng cụ thể cho việc học. Tiếp theo, hãy lập một kế hoạch học tập chi tiết, phân bổ thời gian hợp lý cho từng môn học, từng hoạt động. Kế hoạch này cần linh hoạt, có thể điều chỉnh để phù hợp với tiến độ và khả năng của bản thân.

Bên cạnh đó, việc tạo dựng một môi trường học tập thuận lợi cũng rất quan trọng. Đó có thể là một góc học tập yên tĩnh trong nhà, một thư viện yên bình hay một quán cà phê quen thuộc. Điều quan trọng là không gian đó giúp chúng ta tập trung và tránh xa những yếu tố gây xao nhãng. Ngoài ra, việc áp dụng các phương pháp học tập phù hợp cũng góp phần nâng cao hiệu quả tự học. Có thể kể đến một số phương pháp như sử dụng sơ đồ tư duy để hệ thống hóa kiến thức, học nhóm để trao đổi và thảo luận, hay tận dụng các công cụ trực tuyến như video bài giảng, ứng dụng học tập... Một nghiên cứu của Đại học Stanford chỉ ra rằng những học sinh đặt mục tiêu rõ ràng có kết quả học tập

cao hơn 20% so với những học sinh không có mục tiêu cụ thể. Thực tế, nhiều tỷ phú nổi tiếng thế giới như Bill Gates cũng là những người có thói quen tự học rất hiệu quả. Ông dành một tuần mỗi năm, gọi là "Think Week", để đọc sách và suy ngẫm về tương lai.

Gia đình đóng vai trò là hậu phương vững chắc cho quá trình tự học của học sinh. Cha mẹ và người thân có thể tạo không khí học tập tích cực trong gia đình bằng cách khuyến khích, động viên con cái tự học, không tạo áp lực quá lớn. Sự quan tâm, chia sẻ và khen ngợi kịp thời những thành công nhỏ của con cái sẽ là nguồn động viên to lớn giúp các em thêm tự tin và có động lực học tập. Hơn nữa, cha mẹ cũng có thể hỗ trợ con cái trong quá trình tự học bằng cách giúp con tìm tài liệu, giải thích những vấn đề khó hiểu hay đơn giản là lắng nghe con chia sẻ về những khó khăn gặp phải trong học tập. Một khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo cho thấy, học sinh có cha mẹ thường xuyên quan tâm đến việc học có kết quả học tập tốt hơn 30% so với những học sinh có cha mẹ không quan tâm. Đây là một minh chứng rõ ràng cho thấy vai trò quan trọng của gia đình trong việc hình thành và phát triển thói quen tự học của học sinh.

Bên cạnh gia đình, nhà trường cũng là một nhân tố quan trọng góp phần xây dựng thói quen tự học cho học sinh. Giáo viên có thể đổi mới phương pháp dạy học, khuyến khích học sinh chủ động khám phá kiến thức thay vì chỉ truyền thụ kiến thức một chiều. Việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa, xây dựng thư viện, phòng học đa phương tiện cũng là những cách hiệu quả để tạo dựng môi trường học tập năng động, kích thích sự sáng tạo và niềm đam mê học tập của học sinh. Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam là một ví dụ điển hình cho mô hình "Học sinh làm trung tâm", nơi giáo viên đóng vai trò là người hướng dẫn, hỗ trợ học sinh tự học.

Bản thân tôi cũng đã từng gặp nhiều khó khăn trong việc tự học. Tuy nhiên, nhờ sự kiên trì và nỗ lực, tôi đã dần xây dựng được thói quen tự học hiệu quả. Tôi nhận thấy rằng tự học không chỉ giúp tôi nâng cao kiến thức mà còn giúp tôi rèn luyện tính tự lập, tự giác và sáng tạo.

Xây dựng thói quen tự học hiệu quả là một quá trình đòi hỏi sự kiên trì và nỗ lực. Tuy nhiên, nếu chúng ta có đủ quyết tâm và áp dụng đúng phương pháp, chúng ta hoàn toàn có thể đạt được mục tiêu này. Tự học không chỉ là chìa khóa thành công trong học tập mà còn là hành trang quý báu cho cuộc sống. Hãy tự học mỗi ngày để không ngừng hoàn thiện bản thân và đóng góp cho xã hội.

Đề 6: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, theo em làm thế nào để vượt qua áp lực thi cử và điểm số?"

Dàn ý

I. Mở bài

Cuộc sống hiện đại mang đến nhiều cơ hội phát triển nhưng cũng đặt ra không ít thách thức, đặc biệt là với học sinh đang trong giai đoạn trưởng thành. Áp lực thi cử và điểm số trở thành một vấn đề nhức nhối, ảnh hưởng không nhỏ đến tâm lý và sức khỏe của

các bạn. Để có thể vững vàng vượt qua giai đoạn này, học sinh cần trang bị cho mình những kỹ năng và nhận thức đúng đắn.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Áp lực thi cử và điểm số là tình trạng căng thẳng, lo lắng, thậm chí sợ hãi mà học sinh phải đối mặt trong quá trình học tập, đặc biệt là trước và trong các kỳ thi, kiểm tra. Áp lực này xuất phát từ nhiều yếu tố, bao gồm kỳ vọng của gia đình, thầy cô, bạn bè, cũng như sự cạnh tranh trong môi trường học đường.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, hơn 70% học sinh THPT cảm thấy áp lực trong học tập, trong đó áp lực thi cử và điểm số chiếm tỷ lệ cao nhất. Nhiều bạn rơi vào trạng thái mệt mỏi, mất ngủ, chán ăn, thậm chí trầm cảm do không chịu nổi áp lực.

Nguyên nhân:

- **Kỳ vọng quá cao từ gia đình và xã hội:** Nhiều bậc phụ huynh đặt nặng thành tích học tập của con cái, coi điểm số là thước đo duy nhất cho sự thành công. Điều này vô tình tạo ra áp lực lớn lên vai các bạn.
- **Chương trình học nặng nề:** Lượng kiến thức quá nhiều, lịch học dày đặc khiến học sinh không có thời gian nghỉ ngơi, thư giãn, dẫn đến tình trạng quá tải.
- **Phương pháp dạy và học chưa hiệu quả:** Việc tập trung quá nhiều vào lý thuyết, ít chú trọng thực hành khiến học sinh cảm thấy nhàm chán, khó tiếp thu kiến thức.
- **Sự cạnh tranh trong môi trường học đường:** Học sinh luôn phải chạy đua với điểm số để không bị tụt hậu so với bạn bè, dẫn đến tâm lý căng thẳng, lo lắng.

Hậu quả:

Nếu không được giải quyết kịp thời, áp lực thi cử và điểm số có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng:

- **Suy giảm sức khỏe thể chất và tinh thần:** Học sinh có thể mắc các bệnh như đau đầu, mất ngủ, rối loạn tiêu hóa, trầm cảm, thậm chí có những hành động tiêu cực.
- **Giảm sút chất lượng học tập:** Áp lực quá lớn khiến học sinh không thể tập trung, tiếp thu kiến thức hiệu quả, dẫn đến kết quả học tập kém.
- **Mất định hướng nghề nghiệp:** Áp lực điểm số khiến học sinh không có thời gian khám phá bản thân, tìm hiểu sở thích, năng khiếu, dẫn đến khó khăn trong việc lựa chọn nghề nghiệp phù hợp.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng áp lực thi cử và điểm số là cần thiết để thúc đẩy học sinh cố gắng, nỗ lực hơn trong học tập. Tuy nhiên, quan điểm này chưa hoàn toàn chính xác. Áp

lực quá mức không chỉ không mang lại hiệu quả tích cực mà còn gây ra những tác động tiêu cực đến sự phát triển toàn diện của học sinh.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

1. Học sinh - Chủ thể của sự thay đổi:

- **Cách thực hiện:** Học sinh cần thay đổi tư duy về việc học, không chỉ xbạn điểm số là thước đo duy nhất của thành công. Thay vào đó, hãy tập trung vào việc trau dồi kiến thức, kỹ năng và phát triển đam mê cá nhân.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Học sinh có thể tham gia các câu lạc bộ, hoạt động ngoại khóa để khám phá sở thích và năng khiếu của bản thân. Đồng thời, tìm hiểu và áp dụng các phương pháp học tập hiệu quả, phù hợp với bản thân.
- **Lí giải, phân tích:** Khi học sinh có mục tiêu học tập rõ ràng và niềm đam mê với môn học, việc học sẽ trở nên thú vị và hiệu quả hơn. Điều này giúp giảm áp lực thi cử và tạo động lực để học sinh tự giác học tập, không còn bị ám ảnh bởi điểm số.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Bạn Nguyễn Phương Anh, học sinh lớp 12 trường THPT Chuyên Hà Nội - Amsterdam, đã đạt thành tích cao trong các kì thi học sinh giỏi quốc gia và quốc tế môn Hóa học. Tuy nhiên, bạn không chỉ tập trung vào việc học kiến thức sách vở mà còn tích cực tham gia các hoạt động nghiên cứu khoa học, thực hiện các dự án cộng đồng. Nhờ đó, bạn đã có những trải nghiệm quý báu, giúp bạn phát triển toàn diện và có định hướng rõ ràng cho tương lai.
    - **Nước ngoài:** Malala Yousafzai, nhà hoạt động vì quyền giáo dục người Pakistan, đã từng bị Taliban tấn công vì đấu tranh cho quyền được đến trường của trẻ bạn gái. Tuy nhiên, điều đó không làm Malala nản lòng. Malala tiếp tục theo đuổi việc học và trở thành người trẻ tuổi nhất nhận giải Nobel Hòa bình. Câu chuyện của Malala là minh chứng cho sức mạnh của niềm đam mê và khát khao học tập, vượt qua mọi khó khăn và áp lực.

2. Gia đình - Hậu phương vững chắc:

- **Cách thực hiện:** Cha mẹ cần đồng hành cùng con, tạo không khí gia đình thoải mái, không tạo áp lực về điểm số. Thay vào đó, hãy khuyến khích con khám phá sở thích, phát huy năng khiếu và tự tin vào bản thân.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Cha mẹ có thể cùng con tham gia các hoạt động gia đình, trò chuyện, chia sẻ những khó khăn trong học tập và cuộc sống. Đồng thời, tạo điều kiện cho con tham gia các hoạt động ngoại khóa, tìm hiểu thông tin về các ngành nghề, trường đại học để con có cái nhìn đa chiều về tương lai.
- **Lí giải, phân tích:** Sự ủng hộ và động viên từ gia đình là nguồn động lực lớn lao giúp học sinh vượt qua áp lực thi cử. Khi cảm thấy được yêu thương và tin tưởng,

học sinh sẽ tự tin hơn vào bản thân, không còn sợ hãi thất bại và có thể phát huy hết khả năng của mình.

- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Gia đình của bạn Nguyễn Ngọc Minh, học sinh lớp 11 trường THPT Chuyên Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội, luôn tạo điều kiện tốt nhất cho bạn phát triển đam mê Toán học. Cha mẹ bạn không đặt nặng vấn đề điểm số mà luôn khuyến khích bạn tham gia các cuộc thi Toán học trong và ngoài nước. Nhờ đó, bạn đã đạt được nhiều thành tích cao và có cơ hội học tập tại các trường đại học danh tiếng trên thế giới.
    - **Nước ngoài:** Bill Gates, nhà sáng lập Microsoft, đã từng bỏ học đại học Harvard để theo đuổi đam mê công nghệ. Tuy nhiên, cha mẹ ông luôn ủng hộ quyết định của ông và tạo điều kiện tốt nhất để ông phát triển sự nghiệp. Nhờ đó, Bill Gates đã trở thành một trong những người giàu có và thành công nhất thế giới.

3. Nhà trường - Môi trường giáo dục lành mạnh:

- **Cách thực hiện:** Nhà trường cần đổi mới phương pháp dạy và học, tạo môi trường học tập thân thiện, tích cực, khuyến khích học sinh sáng tạo và tư duy phản biện. Đồng thời, tổ chức các hoạt động ngoại khóa đa dạng, giúp học sinh phát triển toàn diện.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Nhà trường có thể áp dụng các phương pháp dạy học hiện đại như học tập dự án, học tập trải nghiệm, học tập thông qua trò chơi. Đồng thời, tổ chức các buổi tư vấn tâm lý, hướng nghiệp để giúp học sinh giải tỏa áp lực và định hướng tương lai.
- **Lí giải, phân tích:** Môi trường học tập tích cực và phương pháp dạy học sáng tạo sẽ khơi gợi niềm đam mê học tập của học sinh, giúp các bạn thấy được ý nghĩa và giá trị của việc học. Khi học sinh không còn bị gò bó trong khuôn khổ, các bạn sẽ tự do sáng tạo, phát huy hết tiềm năng của mình.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Trường THPT FPT đã áp dụng mô hình giáo dục khai phóng, chú trọng phát triển năng lực cá nhân của học sinh. Nhà trường không chỉ dạy kiến thức mà còn trang bị cho học sinh các kỹ năng mềm như làm việc nhóm, thuyết trình, giải quyết vấn đề. Nhờ đó, học sinh của trường có khả năng thích ứng cao với môi trường làm việc và đạt được nhiều thành công trong sự nghiệp.
    - **Nước ngoài:** Trường High Tech High ở San Diego, California, Mỹ, nổi tiếng với phương pháp dạy học dựa trên dự án. Học sinh được tự do lựa chọn đề tài nghiên cứu, làm việc nhóm và trình bày kết quả trước lớp. Phương pháp này giúp học sinh phát triển kỹ năng tư duy phản biện, sáng tạo và giải quyết vấn đề.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng trải qua những áp lực trong học tập. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình, thầy cô và bạn bè, cùng với việc tự điều chỉnh tâm lý, tôi đã vượt qua được giai đoạn khó khăn này. Tôi nhận ra rằng việc giữ một tinh thần lạc quan, tự tin và biết cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi là rất quan trọng.

III. Kết bài

Áp lực thi cử và điểm số là một vấn đề không thể xbạn nhẹ. Để giải quyết vấn đề này, cần có sự chung tay của toàn xã hội, từ gia đình, nhà trường đến các cơ quan quản lý giáo dục. Chỉ khi áp lực được giảm bớt, học sinh mới có thể phát triển toàn diện cả về trí tuệ, thể chất lẫn tinh thần, trở thành những công dân có ích cho xã hội.

Bài làm tham khảo

Trong xã hội hiện đại, áp lực thi cử và điểm số đã trở thành một vấn đề nhức nhối, ảnh hưởng sâu sắc đến tâm lý và sức khỏe của học sinh. Để vững vàng vượt qua giai đoạn đầy thử thách này, mỗi chúng ta cần trang bị cho mình những kỹ năng và nhận thức đúng đắn.

Áp lực thi cử và điểm số không còn là khái niệm xa lạ với bất kỳ học sinh nào. Đó là cảm giác căng thẳng, lo lắng, thậm chí sợ hãi thường trực trước và trong các kỳ thi, kiểm tra. Nguồn gốc của áp lực này đến từ nhiều phía: kỳ vọng quá cao của gia đình, thầy cô, bạn bè, sự cạnh tranh khốc liệt trong môi trường học đường, và cả những đòi hỏi từ chính bản thân mỗi người.

Thực trạng đáng báo động hiện nay cho thấy, hơn 70% học sinh THPT cảm thấy áp lực trong học tập, và áp lực thi cử, điểm số chiếm tỷ lệ cao nhất. Nhiều bạn rơi vào trạng thái mệt mỏi triền miên, mất ngủ, chán ăn, thậm chí trầm cảm do không thể chịu đựng nổi những áp lực này.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Đầu tiên phải kể đến kỳ vọng quá cao từ phía gia đình và xã hội. Nhiều bậc phụ huynh đặt nặng thành tích học tập của con cái, coi điểm số là thước đo duy nhất cho sự thành công, vô tình tạo ra áp lực vô hình đè nặng lên đôi vai non nớt của các bạn. Bên cạnh đó, chương trình học nặng nề, lịch học dày đặc cũng là một tác nhân quan trọng. Lượng kiến thức quá tải, thời gian nghỉ ngơi, thư giãn hạn hẹp khiến học sinh rơi vào tình trạng quá tải cả về thể chất lẫn tinh thần.

Hơn nữa, phương pháp dạy và học hiện nay còn nhiều bất cập. Việc tập trung quá nhiều vào lý thuyết, ít chú trọng thực hành khiến học sinh cảm thấy nhàm chán, khó tiếp thu kiến thức. Sự cạnh tranh gay gắt trong môi trường học đường cũng là một nguyên nhân không thể bỏ qua. Học sinh luôn phải chạy đua với điểm số để không bị tụt hậu so với bạn bè, từ đó dẫn đến tâm lý căng thẳng, lo lắng thường trực.

Nếu không được giải quyết kịp thời, áp lực thi cử và điểm số sẽ để lại những hậu quả nặng nề. Trước hết là sự suy giảm nghiêm trọng về sức khỏe thể chất và tinh thần. Học sinh có thể mắc các bệnh như đau đầu, mất ngủ, rối loạn tiêu hóa, trầm cảm, thậm chí có những hành động tiêu cực. Tiếp đó, chất lượng học tập cũng bị ảnh hưởng nghiêm

trọng. Áp lực quá lớn khiến học sinh không thể tập trung, tiếp thu kiến thức hiệu quả, dẫn đến kết quả học tập sa sút. Cuối cùng, áp lực điểm số còn khiến học sinh mất định hướng nghề nghiệp, không có thời gian khám phá bản thân, tìm hiểu sở thích, năng khiếu, dẫn đến khó khăn trong việc lựa chọn nghề nghiệp phù hợp.

Tuy nhiên, cũng có ý kiến cho rằng áp lực thi cử và điểm số là cần thiết để thúc đẩy học sinh nỗ lực hơn trong học tập. Điều này không sai, nhưng áp lực quá mức sẽ phản tác dụng. Nó không chỉ không mang lại hiệu quả tích cực mà còn gây ra những tác động tiêu cực đến sự phát triển toàn diện của học sinh.

Vậy, làm thế nào để vượt qua áp lực này? Trước hết, chính học sinh - chủ thể của quá trình học tập - cần thay đổi tư duy về việc học. Điểm số không nên là thước đo duy nhất của thành công. Thay vào đó, hãy tập trung vào việc trau dồi kiến thức, kỹ năng và phát triển đam mê cá nhân. Học sinh có thể tham gia các câu lạc bộ, hoạt động ngoại khóa để khám phá sở thích và năng khiếu của bản thân. Đồng thời, tìm hiểu và áp dụng các phương pháp học tập hiệu quả, phù hợp với bản thân. Khi học sinh có mục tiêu học tập rõ ràng và niềm đam mê với môn học, việc học sẽ trở nên thú vị và hiệu quả hơn. Điều này giúp giảm áp lực thi cử và tạo động lực để học sinh tự giác học tập, không còn bị ám ảnh bởi điểm số. Điển hình như bạn Nguyễn Phương Anh, học sinh lớp 12 trường THPT Chuyên Hà Nội - Amsterdam, đã đạt thành tích cao trong các kì thi học sinh giỏi quốc gia và quốc tế môn Hóa học. Tuy nhiên, bạn không chỉ tập trung vào việc học kiến thức sách vở mà còn tích cực tham gia các hoạt động nghiên cứu khoa học, thực hiện các dự án cộng đồng. Nhờ đó, bạn đã có những trải nghiệm quý báu, giúp bạn phát triển toàn diện và có định hướng rõ ràng cho tương lai. Hay Malala Yousafzai, nhà hoạt động vì quyền giáo dục người Pakistan, đã từng bị Taliban tấn công vì đấu tranh cho quyền được đến trường của trẻ bạn gái. Tuy nhiên, điều đó không làm Malala nản lòng. Malala tiếp tục theo đuổi việc học và trở thành người trẻ tuổi nhất nhận giải Nobel Hòa bình. Câu chuyện của Malala là minh chứng cho sức mạnh của niềm đam mê và khát khao học tập, vượt qua mọi khó khăn và áp lực.

Bên cạnh đó, gia đình đóng vai trò là hậu phương vững chắc cho học sinh. Cha mẹ cần đồng hành cùng con, tạo không khí gia đình thoải mái, không tạo áp lực về điểm số. Thay vào đó, hãy khuyến khích con khám phá sở thích, phát huy năng khiếu và tự tin vào bản thân. Cha mẹ có thể cùng con tham gia các hoạt động gia đình, trò chuyện, chia sẻ những khó khăn trong học tập và cuộc sống. Đồng thời, tạo điều kiện cho con tham gia các hoạt động ngoại khóa, tìm hiểu thông tin về các ngành nghề, trường đại học để con có cái nhìn đa chiều về tương lai. Sự ủng hộ và động viên từ gia đình là nguồn động lực lớn lao giúp học sinh vượt qua áp lực thi cử. Khi cảm thấy được yêu thương và tin tưởng, học sinh sẽ tự tin hơn vào bản thân, không còn sợ hãi thất bại và có thể phát huy hết khả năng của mình. Điển hình như gia đình của bạn Nguyễn Ngọc Minh, học sinh lớp 11 trường THPT Chuyên Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội, luôn tạo điều kiện tốt nhất cho bạn phát triển đam mê Toán học. Cha mẹ bạn không đặt nặng vấn

đề điểm số mà luôn khuyến khích bạn tham gia các cuộc thi Toán học trong và ngoài nước. Nhờ đó, bạn đã đạt được nhiều thành tích cao và có cơ hội học tập tại các trường đại học danh tiếng trên thế giới. Hay Bill Gates, nhà sáng lập Microsoft, đã từng bỏ học đại học Harvard để theo đuổi đam mê công nghệ. Tuy nhiên, cha mẹ ông luôn ủng hộ quyết định của ông và tạo điều kiện tốt nhất để ông phát triển sự nghiệp. Nhờ đó, Bill Gates đã trở thành một trong những người giàu có và thành công nhất thế giới.

Cuối cùng, nhà trường - môi trường giáo dục - cần đổi mới phương pháp dạy và học, tạo môi trường học tập thân thiện, tích cực, khuyến khích học sinh sáng tạo và tư duy phản biện. Đồng thời, tổ chức các hoạt động ngoại khóa đa dạng, giúp học sinh phát triển toàn diện. Nhà trường có thể áp dụng các phương pháp dạy học hiện đại như học tập dự án, học tập trải nghiệm, học tập thông qua trò chơi. Đồng thời, tổ chức các buổi tư vấn tâm lý, hướng nghiệp để giúp học sinh giải tỏa áp lực và định hướng tương lai. Môi trường học tập tích cực và phương pháp dạy học sáng tạo sẽ khơi gợi niềm đam mê học tập của học sinh, giúp các bạn thấy được ý nghĩa và giá trị của việc học. Khi học sinh không còn bị gò bó trong khuôn khổ, các bạn sẽ tự do sáng tạo, phát huy hết tiềm năng của mình. Trường THPT FPT đã áp dụng mô hình giáo dục khai phóng, chú trọng phát triển năng lực cá nhân của học sinh. Nhà trường không chỉ dạy kiến thức mà còn trang bị cho học sinh các kỹ năng mềm như làm việc nhóm, thuyết trình, giải quyết vấn đề. Nhờ đó, học sinh của trường có khả năng thích ứng cao với môi trường làm việc và đạt được nhiều thành công trong sự nghiệp. Hay trường High Tech High ở San Diego, California, Mỹ, nổi tiếng với phương pháp dạy học dựa trên dự án. Học sinh được tự do lựa chọn đề tài nghiên cứu, làm việc nhóm và trình bày kết quả trước lớp. Phương pháp này giúp học sinh phát triển kỹ năng tư duy phản biện, sáng tạo và giải quyết vấn đề.

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua những giai đoạn đầy áp lực trong học tập. Nhưng nhờ sự động viên của gia đình, thầy cô và bạn bè, cùng với việc tự điều chỉnh tâm lý, tôi đã vượt qua được những khó khăn đó. Chính trải nghiệm này đã giúp tôi nhận ra rằng, giữ một tinh thần lạc quan, tự tin và biết cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi là vô cùng quan trọng.

Áp lực thi cử và điểm số là một vấn đề không thể xbạn nhẹ. Để giải quyết vấn đề này, cần có sự chung tay của toàn xã hội, từ gia đình, nhà trường đến các cơ quan quản lý giáo dục. Chỉ khi áp lực được giảm bớt, học sinh mới có thể phát triển toàn diện cả về trí tuệ, thể chất lẫn tinh thần, trở thành những công dân có ích cho xã hội. Hãy nhớ rằng, điểm số không phải là tất cả. Cuộc sống còn nhiều điều ý nghĩa hơn thế. Đừng để áp lực thi cử và điểm số cướp đi tuổi trẻ, niềm vui và những ước mơ của bạn.

Đề 7: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, nên ứng xử thế nào khi bị điểm kém hoặc không đạt được kết quả mong muốn?"

Dàn ý

I. Mở bài

Điểm số luôn là một trong những thước đo đánh giá kết quả học tập của học sinh. Tuy nhiên, không phải lúc nào chúng ta cũng đạt được những con số như mong muốn. Vậy khi đối mặt với điểm kém hay thất bại, học sinh cần ứng xử như thế nào để biến những trải nghiệm này thành bài học quý giá? Đây là một câu hỏi quan trọng, không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển học tập mà còn cả sự trưởng thành về mặt tinh thần của mỗi người.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Điểm kém hay không đạt được kết quả mong muốn là tình huống mà bất kỳ học sinh nào cũng có thể gặp phải trong quá trình học tập. Đó có thể là một bài kiểm tra không như ý, một kỳ thi trượt, hoặc đơn giản là không đạt được mục tiêu đã đề ra.

2. Phân tích vấn đề

a. Thực trạng:

Theo một khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2023, có đến 65% học sinh trung học từng trải qua cảm giác thất vọng, lo lắng hoặc thậm chí là stress khi nhận kết quả học tập không tốt. Điều này cho thấy đây là một vấn đề phổ biến và cần được quan tâm đúng mức.

b. Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc học sinh bị điểm kém hoặc không đạt được kết quả mong muốn:

- **Phương pháp học tập chưa hiệu quả:** Học sinh có thể chưa tìm được phương pháp học tập phù hợp với bản thân, dẫn đến việc tiếp thu kiến thức khó khăn.
- **Thiếu tập trung và kỷ luật:** Việc xao nhãng bởi các yếu tố bên ngoài như mạng xã hội, trò chơi điện tử... cũng là một nguyên nhân phổ biến.
- **Áp lực từ gia đình và xã hội:** Kỳ vọng quá cao từ phía phụ huynh và xã hội đôi khi tạo ra gánh nặng tâm lý, ảnh hưởng đến kết quả học tập của học sinh.

c. Vì sao cần giải quyết vấn đề?

Nếu không được giải quyết đúng cách, việc liên tục bị điểm kém hay thất bại có thể dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực:

- **Mất niềm tin vào bản thân:** Học sinh dễ rơi vào trạng thái tự ti, nghi ngờ khả năng của mình, dẫn đến chán nản và bỏ bê học tập.
- **Suy giảm động lực:** Khi không thấy được sự tiến bộ, học sinh sẽ mất dần hứng thú và động lực học tập.
- **Ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần:** Áp lực và căng thẳng kéo dài có thể gây ra các vấn đề về tâm lý như lo âu, trầm cảm.

d. Ý kiến trái chiều và phản biện:

Một số người cho rằng điểm số không quan trọng, chỉ cần học sinh có kiến thức là đủ. Tuy nhiên, điểm số vẫn là một thước đo đánh giá kết quả học tập quan trọng. Nó giúp

học sinh nhận biết được điểm mạnh, điểm yếu của mình để có kế hoạch cải thiện phù hợp.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

1. Bình tĩnh nhìn nhận và phân tích nguyên nhân:

- **Người thực hiện:** Chính học sinh là người cần chủ động nhìn nhận và phân tích nguyên nhân của thất bại.
- **Cách thực hiện:**
  - Đọc kỹ lại bài làm, đề bài để tìm ra lỗi sai.
  - Xem lại quá trình học tập: có đủ tập trung, thời gian ôn luyện có hợp lý?
  - Tham khảo ý kiến thầy cô, bạn bè để có cái nhìn khách quan.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sổ ghi chép quá trình học tập, nhật ký cảm xúc.
- **Phân tích:** Việc bình tĩnh nhìn nhận giúp ta không bị cảm xúc tiêu cực chi phối, từ đó đưa ra được những đánh giá chính xác về nguyên nhân thất bại.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Nhiều học sinh trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam có thói quen ghi chép lại quá trình học tập, từ đó rút ra bài học cho những lần sau.
  - **Nước ngoài:** Tại Phần Lan, học sinh được khuyến khích tự đánh giá quá trình học tập của mình thông qua các bảng câu hỏi, giúp các em hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu của bản thân.

2. Xây dựng kế hoạch cải thiện cụ thể:

- **Người thực hiện:** Học sinh, có thể nhờ sự hỗ trợ của thầy cô, gia đình.
- **Cách thực hiện:**
  - Đặt mục tiêu cụ thể, khả thi.
  - Lên lịch học tập, ôn luyện chi tiết.
  - Tìm kiếm phương pháp học tập phù hợp với bản thân.
  - Tham gia các lớp học thêm, nhóm học tập nếu cần thiết.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách tham khảo, ứng dụng học tập trực tuyến, các khóa học kỹ năng.
- **Phân tích:** Kế hoạch cụ thể giúp ta có định hướng rõ ràng, tránh tình trạng học lan man, không hiệu quả.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Nhiều học sinh trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong TP.HCM đã thành công trong việc cải thiện điểm số nhờ vào việc xây dựng kế hoạch học tập khoa học.
  - **Nước ngoài:** Tại Singapore, học sinh được trang bị kỹ năng tự học từ sớm, giúp các em chủ động trong việc xây dựng kế hoạch học tập của mình.

3. Tìm kiếm sự hỗ trợ:

- **Người thực hiện:** Học sinh cần chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ từ thầy cô, gia đình, bạn bè.
- **Cách thực hiện:**
    - Trao đổi với thầy cô về những khó khăn trong học tập.
    - Chia sẻ với gia đình về những áp lực tâm lý.
    - Học nhóm, trao đổi bài vở với bạn bè.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các buổi tư vấn tâm lý học đường, các diễn đàn học tập trực tuyến.
- **Phân tích:** Sự hỗ trợ từ những người xung quanh giúp ta có thêm động lực, niềm tin để vượt qua khó khăn.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Nhiều trường học đã tổ chức các buổi tư vấn tâm lý, giúp học sinh giải tỏa căng thẳng, áp lực trong học tập.
    - **Nước ngoài:** Tại Nhật Bản, học sinh thường xuyên tham gia các câu lạc bộ học tập, giúp đỡ nhau trong việc học và chia sẻ kinh nghiệm.

4. Rèn luyện tinh thần lạc quan, kiên trì:

- **Người thực hiện:** Học sinh cần tự rèn luyện cho mình tinh thần lạc quan, kiên trì.
- **Cách thực hiện:**
    - Tập trung vào những điểm tích cực của bản thân.
    - Học cách chấp nhận thất bại như một phần của cuộc sống.
    - Không ngừng cố gắng, nỗ lực vươn lên.
    - Tham gia các hoạt động thể thao, giải trí để giảm căng thẳng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, bài viết về phát triển cá nhân, các khóa học kỹ năng mềm.
- **Phân tích:** Tinh thần lạc quan, kiên trì giúp ta có sức mạnh để đối mặt với mọi thử thách trong cuộc sống.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Nhiều tấm gương học sinh nghèo vượt khó đã thành công nhờ vào ý chí, nghị lực phi thường.
    - **Nước ngoài:** Câu chuyện về Thomas Edison – nhà phát minh vĩ đại đã trải qua hàng ngàn lần thất bại trước khi phát minh ra bóng đèn – là minh chứng cho sức mạnh của sự kiên trì.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng trải qua những lần nhận điểm kém. Lúc đó, tôi cảm thấy rất thất vọng và mất tự tin. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã bình tĩnh nhìn nhận lại vấn đề, thay đổi phương pháp học tập và cuối cùng đã đạt được kết quả tốt hơn.

III. Kết bài

Ứng xử đúng đắn khi bị điểm kém là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải rèn luyện. Nó không chỉ giúp chúng ta vượt qua khó khăn trong học tập mà còn là hành trang quý giá cho cuộc sống sau này. Hãy luôn nhớ rằng, thất bại không phải là dấu chấm hết, mà là một cơ hội để chúng ta học hỏi và trưởng thành.

Bài làm tham khảo

Điểm số, dù không phải là tất cả, nhưng vẫn luôn là một trong những thước đo quan trọng để đánh giá kết quả học tập của mỗi học sinh. Tuy nhiên, hành trình chinh phục tri thức không phải lúc nào cũng trải đầy hoa hồng. Sẽ có những lúc chúng ta vấp ngã, đối mặt với những điểm số không như ý muốn. Vậy, khi bị điểm kém hoặc không đạt được kết quả mong muốn, học sinh nên ứng xử như thế nào để biến những trải nghiệm này thành bài học quý giá, làm nền tảng cho sự phát triển bản thân?

Điểm kém hay không đạt được kết quả mong muốn là những tình huống không hiếm gặp trong quá trình học tập của mỗi học sinh. Đó có thể là một bài kiểm tra không như ý, một kỳ thi trượt, hay đơn giản là không đạt được mục tiêu đã đề ra. Dù ở hình thức nào, những trải nghiệm này cũng đều mang đến những cảm xúc tiêu cực như thất vọng, lo lắng, thậm chí là stress. Thực tế, theo một khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2023, có đến 65% học sinh trung học từng trải qua những cảm xúc này khi nhận kết quả học tập không tốt.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến việc học sinh bị điểm kém hoặc không đạt được kết quả mong muốn. Có thể là do phương pháp học tập chưa hiệu quả, chưa tìm được cách tiếp thu kiến thức phù hợp với bản thân. Cũng có thể là do thiếu tập trung và kỷ luật, dễ bị xao nhãng bởi các yếu tố bên ngoài như mạng xã hội, trò chơi điện tử. Bên cạnh đó, áp lực từ gia đình và xã hội, với những kỳ vọng quá cao, cũng là một trong những nguyên nhân phổ biến gây ảnh hưởng đến kết quả học tập của học sinh.

Nếu không được giải quyết đúng cách, việc liên tục bị điểm kém hay thất bại có thể để lại những hậu quả nặng nề. Học sinh dễ rơi vào trạng thái tự ti, nghi ngờ khả năng của mình, dẫn đến chán nản và bỏ bê học tập. Động lực học tập cũng sẽ suy giảm khi không thấy được sự tiến bộ. Thậm chí, áp lực và căng thẳng kéo dài còn có thể gây ra các vấn đề về tâm lý như lo âu, trầm cảm.

Tuy nhiên, cũng có ý kiến cho rằng điểm số không quan trọng, chỉ cần học sinh có kiến thức là đủ. Quan điểm này không phải là không có lý, nhưng chúng ta cũng cần nhìn nhận một cách khách quan rằng, điểm số vẫn là một thước đo đánh giá kết quả học tập quan trọng. Nó giúp học sinh nhận biết được điểm mạnh, điểm yếu của mình để có kế hoạch cải thiện phù hợp.

Vậy, khi đối mặt với điểm kém, học sinh nên làm gì? Trước hết, khi nhận được điểm kém hay kết quả không tốt, điều quan trọng là học sinh cần giữ bình tĩnh và nhìn nhận vấn đề một cách khách quan. Đừng vội vàng đổ lỗi cho hoàn cảnh hay người khác, hãy dành thời gian đọc kỹ lại bài làm, đề bài để tìm ra những lỗi sai của mình. Đồng thời, nhìn lại quá trình học tập vừa qua, xem xét liệu mình đã tập trung và dành đủ thời

gian ôn luyện hay chưa. Nếu cần, hãy mạnh dạn tham khảo ý kiến của thầy cô, bạn bè để có cái nhìn đa chiều hơn về vấn đề. Việc bình tĩnh nhìn nhận và phân tích nguyên nhân thất bại sẽ giúp học sinh không bị cảm xúc tiêu cực chi phối, từ đó đưa ra những đánh giá chính xác về những gì mình còn thiếu sót. Thực tế cho thấy, nhiều học sinh xuất sắc của trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam có thói quen ghi chép lại quá trình học tập của mình, từ đó rút ra bài học cho những lần sau. Tương tự, tại Phần Lan, học sinh được khuyến khích tự đánh giá quá trình học tập của mình thông qua các bảng câu hỏi, giúp các em hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu của bản thân.

Sau khi đã hiểu rõ nguyên nhân, học sinh cần chủ động xây dựng kế hoạch cải thiện cụ thể. Việc đặt ra mục tiêu rõ ràng, khả thi là vô cùng quan trọng. Tiếp theo, hãy lên lịch học tập, ôn luyện chi tiết, đồng thời tìm kiếm phương pháp học phù hợp với bản thân. Nếu cần thiết, học sinh có thể tham gia các lớp học thêm, nhóm học tập để củng cố kiến thức. Một kế hoạch cụ thể sẽ giúp học sinh có định hướng rõ ràng, tránh tình trạng học lan man, không hiệu quả. Minh chứng cho điều này là nhiều học sinh trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong TP.HCM đã thành công trong việc cải thiện điểm số nhờ vào việc xây dựng kế hoạch học tập khoa học. Tại Singapore, học sinh được trang bị kỹ năng tự học từ sớm, giúp các em chủ động trong việc xây dựng kế hoạch học tập của mình.

Bên cạnh đó, đừng ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ thầy cô, gia đình và bạn bè. Trao đổi với thầy cô về những khó khăn trong học tập, chia sẻ với gia đình về những áp lực tâm lý, hay cùng bạn bè học nhóm, trao đổi bài vở là những cách hiệu quả để vượt qua khó khăn. Sự hỗ trợ từ những người xung quanh sẽ giúp học sinh có thêm động lực, niềm tin để tiếp tục cố gắng. Nhiều trường học ở Việt Nam đã tổ chức các buổi tư vấn tâm lý, giúp học sinh giải tỏa căng thẳng, áp lực trong học tập. Tại Nhật Bản, học sinh thường xuyên tham gia các câu lạc bộ học tập, giúp đỡ nhau trong việc học và chia sẻ kinh nghiệm.

Cuối cùng, điều quan trọng không kém là rèn luyện tinh thần lạc quan, kiên trì. Hãy tập trung vào những điểm tích cực của bản thân, học cách chấp nhận thất bại như một phần tất yếu của cuộc sống. Đừng bao giờ từ bỏ, hãy không ngừng cố gắng, nỗ lực vươn lên. Bên cạnh việc học, hãy tham gia các hoạt động thể thao, giải trí để giảm căng thẳng và cân bằng cuộc sống. Tinh thần lạc quan, kiên trì sẽ giúp học sinh có sức mạnh để đối mặt với mọi thử thách trong cuộc sống.

Bản thân tôi cũng từng trải qua những lần nhận điểm kém. Lúc đó, tôi cảm thấy rất thất vọng và mất tự tin. Nhưng nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã bình tĩnh nhìn nhận lại vấn đề, thay đổi phương pháp học tập và cuối cùng đã đạt được kết quả tốt hơn.

Ứng xử đúng đắn khi bị điểm kém là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải rèn luyện. Nó không chỉ giúp chúng ta vượt qua khó khăn trong học tập mà còn là hành trang quý giá cho cuộc sống sau này. Bởi lẽ, cuộc sống không phải lúc nào cũng suôn sẻ, sẽ có những lúc chúng ta gặp thất bại. Điều quan trọng là chúng ta học được gì

từ những thất bại đó, đứng lên và tiếp tục bước đi. Hãy luôn nhớ rằng, thất bại không phải là dấu chấm hết, mà là một cơ hội để chúng ta học hỏi và trưởng thành.

CHỦ ĐỀ 4 :MÔI TRƯƠNG HỌC ĐƯỜNG

Đề 1: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để xây dựng mối quan hệ tích cực trong học đường?"

Dàn ý

I. Mở bài

Học đường không chỉ là nơi truyền đạt kiến thức mà còn là môi trường quan trọng để học sinh hình thành và phát triển các mối quan hệ xã hội. Một môi trường học đường tích cực, nơi các mối quan hệ được xây dựng trên sự tôn trọng, thấu hiểu và hợp tác, sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển toàn diện của mỗi học sinh. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc xây dựng mối quan hệ tích cực trong học đường và tin rằng mỗi chúng ta đều có vai trò quan trọng trong việc này.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Mối quan hệ tích cực trong học đường bao gồm các mối quan hệ giữa học sinh với học sinh, học sinh với giáo viên, và học sinh với nhân viên nhà trường. Đây là những mối quan hệ được xây dựng trên cơ sở tôn trọng lẫn nhau, tin tưởng, hỗ trợ và hợp tác.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tình trạng bạo lực học đường, bắt nạt và cô lập bạn bè vẫn còn diễn ra phổ biến. Điều này cho thấy mối quan hệ giữa các học sinh chưa thực sự tích cực và cần được cải thiện.

Nguyên nhân:

Nguyên nhân của tình trạng này có thể đến từ nhiều yếu tố, bao gồm:

- **Sự thiếu hiểu biết và kỹ năng giao tiếp:** Nhiều học sinh chưa được trang bị đầy đủ kiến thức và kỹ năng giao tiếp, dẫn đến việc dễ dàng xảy ra hiểu lầm và xung đột.
- **Áp lực học tập và thi cử:** Áp lực học tập và thi cử có thể khiến học sinh trở nên căng thẳng, dễ cáu gắt và khó kiểm soát cảm xúc, ảnh hưởng đến mối quan hệ với bạn bè và thầy cô.
- **Sự thiếu quan tâm và chia sẻ từ gia đình và nhà trường:** Một số học sinh có thể cảm thấy cô đơn và thiếu sự quan tâm từ gia đình và nhà trường, dẫn đến việc tìm kiếm sự công nhận và chấp nhận từ các nhóm bạn không lành mạnh.

Vì sao cần giải quyết vấn đề?

Mối quan hệ tiêu cực trong học đường có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng, bao gồm:

- **Ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của học sinh:** Học sinh có thể bị trầm cảm, lo âu, căng thẳng, thậm chí có hành vi tự làm hại bản thân.
- **Ảnh hưởng đến kết quả học tập:** Mối quan hệ tiêu cực có thể làm giảm sự tập trung và hứng thú học tập của học sinh, dẫn đến kết quả học tập kém.
- **Ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách:** Môi trường học đường tiêu cực có thể khiến học sinh hình thành những thói quen và hành vi xấu, ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách của họ.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng việc xây dựng mối quan hệ tích cực trong học đường không phải là trách nhiệm của học sinh mà là của giáo viên và nhà trường. Tuy nhiên, quan điểm này chưa hoàn toàn chính xác. Mỗi học sinh đều có trách nhiệm trong việc xây dựng một môi trường học đường tích cực thông qua hành vi và thái độ của mình.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Học sinh: Chủ động xây dựng mối quan hệ bạn bè tích cực

- **Cách thực hiện:**
  - Tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ để mở rộng mối quan hệ và tìm kiếm bạn bè có cùng sở thích.
  - Luôn cởi mở, thân thiện, sẵn sàng giúp đỡ và chia sẻ với bạn bè.
  - Tôn trọng sự khác biệt, lắng nghe ý kiến của người khác và giải quyết mâu thuẫn bằng đối thoại.
  - Tránh những hành vi gây tổn thương, bắt nạt hoặc kỳ thị bạn bè.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Tổ chức các buổi giao lưu, trò chuyện, chia sẻ kinh nghiệm giữa các học sinh.
  - Thành lập các nhóm học tập, giúp đỡ lẫn nhau trong học tập.
- **Lí giải/phân tích:**
  - Mối quan hệ bạn bè tích cực giúp học sinh cảm thấy thoải mái, tự tin và có động lực hơn trong học tập.
  - Việc chia sẻ, giúp đỡ lẫn nhau trong học tập giúp nâng cao hiệu quả học tập của cả tập thể.
  - Mối quan hệ bạn bè tốt đẹp còn giúp học sinh rèn luyện các kỹ năng xã hội quan trọng như giao tiếp, hợp tác, giải quyết mâu thuẫn.
- **Bằng chứng:**
  - Nghiên cứu của Đại học Harvard cho thấy học sinh có mối quan hệ bạn bè tốt có điểm số cao hơn và ít gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần hơn so với những học sinh có ít bạn bè.
  - Tại trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam, các câu lạc bộ học thuật và ngoại khóa đã tạo ra môi trường để học sinh giao lưu, kết bạn và cùng nhau phát triển.

3.2. Học sinh: Xây dựng mối quan hệ tôn trọng và hợp tác với thầy cô

- **Cách thực hiện:**
  - Tôn trọng thầy cô, lắng nghe và thực hiện theo những hướng dẫn của thầy cô.
  - Tích cực tham gia vào các hoạt động học tập, đặt câu hỏi và trao đổi ý kiến với thầy cô.
  - Chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ từ thầy cô khi gặp khó khăn trong học tập.
  - Thể hiện sự biết ơn và đánh giá cao công sức của thầy cô.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Tổ chức các buổi gặp mặt, đối thoại giữa học sinh và giáo viên.
  - Thiết lập các kênh thông tin để học sinh có thể dễ dàng liên hệ và trao đổi với giáo viên.
- **Lí giải/phân tích:**
  - Mối quan hệ tôn trọng và hợp tác giữa học sinh và giáo viên là nền tảng quan trọng để tạo ra một môi trường học tập hiệu quả.
  - Khi học sinh cảm thấy được tôn trọng và lắng nghe, họ sẽ có động lực hơn để học tập và phát triển.
  - Sự hợp tác giữa học sinh và giáo viên giúp tạo ra một môi trường học tập tích cực, nơi mọi người cùng nhau học hỏi và tiến bộ.
- **Bằng chứng:**
  - Nghiên cứu của Đại học Stanford cho thấy học sinh có mối quan hệ tốt với giáo viên có điểm số cao hơn và ít bỏ học hơn so với những học sinh có mối quan hệ không tốt với giáo viên.
  - Tại trường THPT chuyên Lê Hồng Phong, các giáo viên đã tạo ra một môi trường học tập cởi mở, nơi học sinh có thể tự do trao đổi ý kiến và đặt câu hỏi.

3.3. Học sinh: Tham gia vào các hoạt động xây dựng cộng đồng học đường

- **Cách thực hiện:**
  - Tham gia các hoạt động tình nguyện, các câu lạc bộ, đội nhóm trong trường.
  - Đóng góp ý kiến, sáng kiến để xây dựng môi trường học đường tốt đẹp hơn.
  - Tuyên truyền, vận động các bạn học sinh khác cùng tham gia vào các hoạt động xây dựng cộng đồng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Tổ chức các cuộc thi, các hoạt động sáng tạo để khuyến khích học sinh tham gia xây dựng cộng đồng.
  - Sử dụng các phương tiện truyền thông để tuyên truyền, quảng bá các hoạt động xây dựng cộng đồng.
- **Lí giải/phân tích:**

- Việc tham gia vào các hoạt động xây dựng cộng đồng giúp học sinh rèn luyện các kỹ năng lãnh đạo, làm việc nhóm và giải quyết vấn đề.
- Các hoạt động này còn giúp học sinh hiểu rõ hơn về giá trị của cộng đồng và trách nhiệm của mình đối với cộng đồng.
- Khi học sinh cảm thấy mình là một phần của cộng đồng, họ sẽ có động lực hơn để đóng góp và xây dựng cộng đồng đó.

- **Bằng chứng:**
  - Tại trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa, các hoạt động tình nguyện và các dự án xã hội đã giúp học sinh rèn luyện kỹ năng sống và nâng cao ý thức cộng đồng.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi luôn cố gắng xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè và thầy cô. Tôi luôn lắng nghe và tôn trọng ý kiến của mọi người, sẵn sàng giúp đỡ khi bạn bè gặp khó khăn. Tôi cũng tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa của trường để giao lưu và kết bạn.

III. Kết bài

Xây dựng mối quan hệ tích cực trong học đường là một quá trình lâu dài và đòi hỏi sự nỗ lực của tất cả các bên liên quan. Tuy nhiên, với tư cách là học sinh, chúng ta có thể đóng góp một phần quan trọng bằng cách rèn luyện kỹ năng giao tiếp, tôn trọng lẫn nhau và tích cực tham gia các hoạt động chung. Tôi tin rằng, khi mỗi học sinh đều ý thức được vai trò của mình, chúng ta sẽ cùng nhau xây dựng một môi trường học đường thân thiện, tích cực và giàu tính nhân văn.

Bài làm tham khảo

Học đường không chỉ là nơi truyền thụ tri thức, mà còn là môi trường quan trọng để học sinh hình thành và phát triển các mối quan hệ xã hội. Một môi trường học đường tích cực, nơi các mối quan hệ được xây dựng trên sự tôn trọng, thấu hiểu và hợp tác, sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển toàn diện của mỗi học sinh. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc xây dựng mối quan hệ tích cực trong học đường và tin rằng mỗi chúng ta đều có vai trò quan trọng trong việc này.

Mối quan hệ tích cực trong học đường bao gồm các mối quan hệ giữa học sinh với học sinh, học sinh với giáo viên, và học sinh với nhân viên nhà trường. Đây là những mối quan hệ được xây dựng trên cơ sở tôn trọng lẫn nhau, tin tưởng, hỗ trợ và hợp tác. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, tình trạng bạo lực học đường, bắt nạt và cô lập bạn bè vẫn còn diễn ra phổ biến. Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh cho biết từng bị bắt nạt lên đến 30%. Con số này cho thấy mối quan hệ giữa các học sinh chưa thực sự tích cực và cần được cải thiện.

Nguyên nhân của tình trạng này có thể đến từ nhiều yếu tố. Sự thiếu hiểu biết và kỹ năng giao tiếp khiến nhiều học sinh dễ dàng xảy ra hiểu lầm và xung đột. Áp lực học tập và thi cử cũng khiến học sinh trở nên căng thẳng, dễ cáu gắt và khó kiểm soát cảm xúc, ảnh hưởng đến mối quan hệ với bạn bè và thầy cô. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm

và chia sẻ từ gia đình và nhà trường cũng khiến một số học sinh cảm thấy cô đơn và thiếu sự quan tâm, dẫn đến việc tìm kiếm sự công nhận và chấp nhận từ các nhóm bạn không lành mạnh.

Nếu không được giải quyết, mối quan hệ tiêu cực trong học đường có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Học sinh có thể bị trầm cảm, lo âu, căng thẳng, thậm chí có hành vi tự làm hại bản thân. Mối quan hệ tiêu cực còn làm giảm sự tập trung và hứng thú học tập của học sinh, dẫn đến kết quả học tập kém. Hơn nữa, môi trường học đường tiêu cực có thể khiến học sinh hình thành những thói quen và hành vi xấu, ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách của họ.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc xây dựng mối quan hệ tích cực trong học đường không phải là trách nhiệm của học sinh mà là của giáo viên và nhà trường. Tuy nhiên, quan điểm này chưa hoàn toàn chính xác. Mỗi học sinh đều có trách nhiệm trong việc xây dựng một môi trường học đường tích cực thông qua hành vi và thái độ của mình.

Vậy, là học sinh, chúng ta có thể làm gì để xây dựng mối quan hệ tích cực trong học đường? Trước hết, mỗi học sinh cần chủ động xây dựng mối quan hệ bạn bè tích cực. Chúng ta có thể tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ để mở rộng mối quan hệ, tìm kiếm những người bạn có cùng sở thích và chia sẻ niềm đam mê. Bên cạnh đó, sự cởi mở, thân thiện, sẵn sàng giúp đỡ và chia sẻ với bạn bè cũng là yếu tố quan trọng để xây dựng một tập thể đoàn kết. Đừng quên tôn trọng sự khác biệt, lắng nghe ý kiến của người khác và giải quyết mâu thuẫn bằng đối thoại. Nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng, học sinh có mối quan hệ bạn bè tốt có điểm số cao hơn và ít gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam là một ví dụ điển hình cho việc tạo ra môi trường để học sinh giao lưu, kết bạn và cùng nhau phát triển thông qua các câu lạc bộ học thuật và ngoại khóa.

Không chỉ dừng lại ở mối quan hệ bạn bè, việc xây dựng mối quan hệ tôn trọng và hợp tác với thầy cô cũng là điều cần thiết. Chúng ta cần thể hiện sự tôn trọng bằng cách lắng nghe và thực hiện theo những hướng dẫn của thầy cô, tích cực tham gia vào các hoạt động học tập, đặt câu hỏi và trao đổi ý kiến một cách thẳng thắn. Bên cạnh đó, việc chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ từ thầy cô khi gặp khó khăn trong học tập cũng là một cách thể hiện sự tôn trọng và tin tưởng. Nghiên cứu của Đại học Stanford đã chứng minh rằng, học sinh có mối quan hệ tốt với giáo viên có điểm số cao hơn và ít bỏ học hơn. Trường THPT chuyên Lê Hồng Phong đã tạo ra một môi trường học tập cởi mở, nơi học sinh có thể tự do trao đổi ý kiến và đặt câu hỏi, từ đó xây dựng mối quan hệ tích cực giữa thầy và trò.

Ngoài ra, học sinh chúng ta cần tích cực tham gia vào các hoạt động xây dựng cộng đồng học đường. Đó có thể là tham gia các hoạt động tình nguyện, các câu lạc bộ, đội nhóm trong trường, đóng góp ý kiến, sáng kiến để xây dựng môi trường học đường tốt đẹp hơn. Bằng cách tham gia vào các hoạt động này, chúng ta không chỉ rèn luyện kỹ

năng lãnh đạo, làm việc nhóm và giải quyết vấn đề mà còn hiểu rõ hơn về giá trị của cộng đồng và trách nhiệm của mình đối với cộng đồng. Trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa là một minh chứng cho việc các hoạt động tình nguyện và các dự án xã hội đã giúp học sinh rèn luyện kỹ năng sống và nâng cao ý thức cộng đồng.

Bản thân tôi luôn cố gắng xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè và thầy cô. Tôi luôn lắng nghe và tôn trọng ý kiến của mọi người, sẵn sàng giúp đỡ khi bạn bè gặp khó khăn. Tôi cũng tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa của trường để giao lưu và kết bạn.

Xây dựng mối quan hệ tích cực trong học đường là một quá trình lâu dài và đòi hỏi sự nỗ lực của tất cả các bên liên quan. Tuy nhiên, với tư cách là học sinh, chúng ta có thể đóng góp một phần quan trọng bằng cách rèn luyện kỹ năng giao tiếp, tôn trọng lẫn nhau và tích cực tham gia các hoạt động chung. Tôi tin rằng, khi mỗi học sinh đều ý thức được vai trò của mình, chúng ta sẽ cùng nhau xây dựng một môi trường học đường thân thiện, tích cực và giàu tính nhân văn. Bởi lẽ, học đường không chỉ là nơi để học, mà còn là nơi để trưởng thành và phát triển.

Đề 3: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để xây dựng tình bạn đẹp và ý nghĩa?"

Dàn ý

I. Mở bài

Tuổi học trò là khoảng thời gian đẹp nhất trong cuộc đời mỗi người, nơi chúng ta không chỉ học hỏi kiến thức mà còn xây dựng những mối quan hệ bạn bè quý giá. Tình bạn đẹp và ý nghĩa không chỉ mang lại niềm vui, sự sẻ chia mà còn góp phần hình thành nhân cách, định hình tương lai của mỗi người. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại với nhiều áp lực và cám dỗ, việc xây dựng và duy trì tình bạn chân thành đang trở thành một thách thức đối với nhiều bạn trẻ.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Tình bạn đẹp và ý nghĩa là mối quan hệ giữa hai hay nhiều người dựa trên sự tôn trọng, tin tưởng, thấu hiểu và sẵn sàng chia sẻ, giúp đỡ lẫn nhau. Tình bạn chân thành không vụ lợi, không ganh đua, đố kỵ mà luôn hướng đến sự phát triển chung của tất cả các thành viên.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Trong xã hội hiện đại, tình bạn đang đứng trước nhiều thử thách. Áp lực học tập, thi cử, sự cạnh tranh trong cuộc sống khiến nhiều bạn trẻ trở nên ích kỷ, chỉ quan tâm đến lợi

ích cá nhân. Bên cạnh đó, sự phát triển của công nghệ, mạng xã hội cũng làm giảm đi thời gian giao tiếp trực tiếp, khiến tình bạn trở nên hời hợt, thiếu gắn kết.

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh cảm thấy cô đơn, thiếu bạn bè thân thiết ngày càng tăng. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý mà còn tác động tiêu cực đến kết quả học tập và sự phát triển toàn diện của các em.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên. Một số nguyên nhân chính có thể kể đến như:

- Áp lực học tập, thi cử khiến học sinh không có thời gian dành cho bạn bè.
- Sự phát triển của công nghệ, mạng xã hội làm giảm đi sự giao tiếp trực tiếp, chân thành.
- Sự khác biệt về hoàn cảnh gia đình, sở thích cá nhân gây khó khăn trong việc tìm kiếm bạn bè đồng điệu.
- Thiếu kỹ năng giao tiếp, ứng xử, giải quyết mâu thuẫn trong mối quan hệ bạn bè.
- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**

Tình bạn có vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc sống của mỗi người, đặc biệt là lứa tuổi học trò. Tình bạn không chỉ mang lại niềm vui, sự sẻ chia mà còn giúp chúng ta rèn luyện kỹ năng sống, hình thành nhân cách và định hình tương lai.

Nếu không có bạn bè, chúng ta sẽ cảm thấy cô đơn, lạc lõng, dễ rơi vào trạng thái trầm cảm, stress. Hơn nữa, thiếu đi sự hỗ trợ, động viên từ bạn bè, chúng ta khó có thể vượt qua những khó khăn, thử thách trong cuộc sống.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng, trong xã hội cạnh tranh hiện nay, việc tập trung vào học tập, phát triển sự nghiệp cá nhân mới là quan trọng nhất. Tình bạn chỉ là thứ yếu, không cần thiết phải đầu tư quá nhiều thời gian và công sức.

Tuy nhiên, quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Tình bạn và sự nghiệp không hề đối lập mà bổ trợ cho nhau. Có bạn bè tốt, chúng ta sẽ có thêm động lực, niềm tin để phấn đấu, vươn lên trong cuộc sống.

3. Giải pháp

3.1. Chủ động mở lòng, chân thành và tôn trọng:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh.
- **Cách thực hiện:**
    - Tích cực tham gia các hoạt động tập thể, câu lạc bộ để mở rộng mối quan hệ.
    - Chân thành chia sẻ, lắng nghe và tôn trọng suy nghĩ, cảm xúc của bạn bè.
    - Không so sánh, ganh đua mà cùng nhau hỗ trợ, giúp đỡ nhau trong học tập và cuộc sống.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Kỹ năng giao tiếp, lắng nghe tích cực.

- **Phân tích:** Sự chân thành, tôn trọng là nền tảng của mọi mối quan hệ. Khi chúng ta mở lòng, bạn bè cũng sẽ cảm nhận được sự chân thành và sẵn sàng chia sẻ với chúng ta.
- **Bằng chứng:** Nghiên cứu của Đại học Harvard cho thấy, những người có khả năng lắng nghe và thấu hiểu người khác thường có mối quan hệ xã hội tốt đẹp hơn.

3.2. Biết quan tâm, chia sẻ và giúp đỡ:

- **Người thực hiện:** Tất cả các thành viên trong một nhóm bạn.
- **Cách thực hiện:**
  - Quan tâm đến cuộc sống, sở thích của bạn bè.
  - Sẵn sàng chia sẻ niềm vui, nỗi buồn cùng bạn bè.
  - Giúp đỡ bạn bè khi họ gặp khó khăn.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sự đồng cảm, tinh thần trách nhiệm.
- **Phân tích:** Sự quan tâm, chia sẻ chân thành sẽ giúp tình bạn thêm gắn bó, sâu sắc. Khi chúng ta giúp đỡ bạn bè, chúng ta cũng sẽ nhận được sự giúp đỡ từ họ khi cần thiết.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học California, những người thường xuyên giúp đỡ người khác có mức độ hạnh phúc cao hơn và ít gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần.

3.3. Trung thực, giữ lời hứa và biết tha thứ:

- **Người thực hiện:** Mỗi cá nhân trong tình bạn.
- **Cách thực hiện:**
  - Luôn trung thực với bạn bè, không nói dối, không lừa gạt.
  - Giữ lời hứa với bạn bè, không nuốt lời.
  - Biết tha thứ cho những lỗi lầm của bạn bè.
- **Phân tích:** Sự trung thực, giữ lời hứa là yếu tố quan trọng để xây dựng niềm tin trong tình bạn. Biết tha thứ giúp chúng ta vượt qua những mâu thuẫn, giữ gìn tình bạn lâu dài.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu đăng trên tạp chí "Psychological Science", những người có khả năng tha thứ cao có mối quan hệ xã hội tốt đẹp hơn và ít gặp các vấn đề về sức khỏe tinh thần.

3.4. Xây dựng môi trường bạn bè tích cực:

- **Người thực hiện:** Cả tập thể lớp, trường học.
- **Cách thực hiện:**
  - Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, giao lưu để tạo cơ hội cho học sinh làm quen, kết bạn.
  - Xây dựng các câu lạc bộ, nhóm sở thích để học sinh có thể chia sẻ đam mê, sở thích.

- Tuyên truyền, giáo dục về giá trị của tình bạn, kỹ năng xây dựng và duy trì mối quan hệ.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, chương trình giáo dục kỹ năng sống.
- **Phân tích:** Môi trường bạn bè tích cực sẽ tạo điều kiện thuận lợi để học sinh xây dựng và phát triển tình bạn đẹp.
- **Bằng chứng:** Nhiều trường học đã áp dụng thành công mô hình "Học sinh hòa giải", "Câu lạc bộ bạn giúp bạn",... và đã đạt được những kết quả tích cực trong việc xây dựng môi trường học đường thân thiện, tích cực.

4. Liên hệ bản thân:

Bản thân tôi cũng đã trải qua những thăng trầm trong tình bạn. Có những người bạn đến rồi đi, nhưng cũng có những người bạn luôn bên cạnh, chia sẻ mọi vui buồn. Tôi nhận ra rằng, để có được tình bạn đẹp và ý nghĩa, chúng ta cần phải không ngừng vun đắp, gìn giữ.

III. Kết bài

Tình bạn đẹp và ý nghĩa là món quà vô giá mà cuộc sống ban tặng cho mỗi người. Hãy trân trọng và gìn giữ những người bạn tốt bên cạnh mình. Bởi vì, có bạn bè, chúng ta sẽ không bao giờ cô đơn trên hành trình cuộc đời.

Bài làm tham khảo

Tuổi học trò là một bức tranh rực rỡ với biết bao kỷ niệm đáng nhớ, trong đó, tình bạn đẹp và ý nghĩa chính là gam màu tươi sáng nhất. Tình bạn không chỉ mang đến niềm vui, sự sẻ chia mà còn góp phần quan trọng trong việc hình thành nhân cách, định hướng tương lai của mỗi người. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại với nhiều áp lực và cám dỗ, việc xây dựng và duy trì tình bạn chân thành đang trở thành một thách thức không nhỏ đối với nhiều bạn trẻ.

Vậy, thế nào là một tình bạn đẹp và ý nghĩa? Đó là mối quan hệ giữa hai hay nhiều người dựa trên sự tôn trọng, tin tưởng, thấu hiểu và sẵn sàng chia sẻ, giúp đỡ lẫn nhau. Tình bạn chân thành không vụ lợi, không ganh đua, đố kỵ mà luôn hướng đến sự phát triển chung của tất cả các thành viên.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại, tình bạn đang đứng trước nhiều thử thách. Áp lực học tập, thi cử, sự cạnh tranh trong cuộc sống khiến nhiều bạn trẻ trở nên ích kỷ, chỉ quan tâm đến lợi ích cá nhân. Bên cạnh đó, sự phát triển của công nghệ, mạng xã hội cũng làm giảm đi thời gian giao tiếp trực tiếp, khiến tình bạn trở nên hời hợt, thiếu gắn kết. Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh cảm thấy cô đơn, thiếu bạn bè thân thiết ngày càng tăng. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý mà còn tác động tiêu cực đến kết quả học tập và sự phát triển toàn diện của các em.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng buồn này. Áp lực học tập, thi cử khiến học sinh không có thời gian dành cho bạn bè. Sự phát triển của công nghệ, mạng xã hội làm giảm đi sự giao tiếp trực tiếp, chân thành. Sự khác biệt về hoàn cảnh gia

đình, sở thích cá nhân cũng gây khó khăn trong việc tìm kiếm bạn bè đồng điệu. Và có lẽ quan trọng nhất, chính là việc thiếu kỹ năng giao tiếp, ứng xử, giải quyết mâu thuẫn trong mối quan hệ bạn bè.

Vậy tại sao chúng ta cần quan tâm và giải quyết vấn đề này? Tình bạn có vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc sống của mỗi người, đặc biệt là lứa tuổi học trò. Tình bạn không chỉ mang lại niềm vui, sự sẻ chia mà còn giúp chúng ta rèn luyện kỹ năng sống, hình thành nhân cách và định hình tương lai. Nếu không có bạn bè, chúng ta sẽ cảm thấy cô đơn, lạc lõng, dễ rơi vào trạng thái trầm cảm, stress. Hơn nữa, thiếu đi sự hỗ trợ, động viên từ bạn bè, chúng ta khó có thể vượt qua những khó khăn, thử thách trong cuộc sống.

Tuy nhiên, có một số người cho rằng, trong xã hội cạnh tranh hiện nay, việc tập trung vào học tập, phát triển sự nghiệp cá nhân mới là quan trọng nhất. Tình bạn chỉ là thứ yếu, không cần thiết phải đầu tư quá nhiều thời gian và công sức. Nhưng quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Tình bạn và sự nghiệp không hề đối lập mà bổ trợ cho nhau. Có bạn bè tốt, chúng ta sẽ có thêm động lực, niềm tin để phấn đấu, vươn lên trong cuộc sống.

Vậy, là học sinh, chúng ta có thể làm gì để xây dựng tình bạn đẹp và ý nghĩa? Trước hết, để có được tình bạn đẹp, mỗi học sinh cần chủ động mở lòng mình, sống chân thành và tôn trọng người khác. Hãy mạnh dạn tham gia các hoạt động tập thể, giao lưu với bạn bè để mở rộng mối quan hệ. Khi đã có bạn, hãy chân thành chia sẻ, lắng nghe và tôn trọng suy nghĩ, cảm xúc của họ. Đừng so sánh hay ganh đua, thay vào đó, hãy cùng nhau hỗ trợ, giúp đỡ nhau trong học tập và cuộc sống. Bởi lẽ, sự chân thành và tôn trọng chính là nền tảng vững chắc cho mọi mối quan hệ. Khi ta mở lòng với bạn bè, họ cũng sẽ cảm nhận được sự chân thành đó và sẵn sàng chia sẻ với ta. Nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng những người có khả năng lắng nghe và thấu hiểu người khác thường có mối quan hệ xã hội tốt đẹp hơn.

Bên cạnh đó, sự quan tâm, chia sẻ và giúp đỡ lẫn nhau cũng là yếu tố quan trọng để vun đắp tình bạn. Hãy quan tâm đến cuộc sống, sở thích của bạn bè, sẵn sàng chia sẻ niềm vui, nỗi buồn và giúp đỡ họ khi gặp khó khăn. Sự quan tâm chân thành sẽ giúp tình bạn thêm gắn bó, sâu sắc. Khi ta giúp đỡ bạn bè, ta cũng sẽ nhận được sự giúp đỡ từ họ khi cần thiết. Một nghiên cứu của Đại học California đã chứng minh rằng những người thường xuyên giúp đỡ người khác có mức độ hạnh phúc cao hơn và ít gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Không chỉ vậy, để tình bạn được bền chặt, mỗi chúng ta cần phải sống trung thực, giữ lời hứa và biết tha thứ cho lỗi lầm của bạn bè. Sự trung thực và giữ lời hứa là yếu tố quan trọng để xây dựng niềm tin trong tình bạn. Còn biết tha thứ giúp ta vượt qua những mâu thuẫn, giữ gìn tình bạn lâu dài. Theo một nghiên cứu đăng trên tạp chí "Psychological Science", những người có khả năng tha thứ cao có mối quan hệ xã hội tốt đẹp hơn và ít gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần.

Ngoài ra, để tạo môi trường thuận lợi cho việc xây dựng và phát triển tình bạn, cần có sự chung tay của cả tập thể lớp, trường học. Bằng cách tổ chức các hoạt động ngoại khóa, giao lưu, xây dựng các câu lạc bộ, nhóm sở thích, nhà trường đã tạo ra nhiều cơ hội để học sinh làm quen, kết bạn và chia sẻ đam mê. Bên cạnh đó, việc tuyên truyền, giáo dục về giá trị của tình bạn, kỹ năng xây dựng và duy trì mối quan hệ cũng đóng vai trò quan trọng. Nhiều trường học đã áp dụng thành công mô hình "Học sinh hòa giải", "Câu lạc bộ bạn giúp bạn",... và đã đạt được những kết quả tích cực trong việc xây dựng môi trường học đường thân thiện, tích cực.

Bản thân tôi cũng đã trải qua những thăng trầm trong tình bạn. Có những người bạn đến rồi đi, nhưng cũng có những người bạn luôn bên cạnh, chia sẻ mọi vui buồn. Tôi nhận ra rằng, để có được tình bạn đẹp và ý nghĩa, chúng ta cần phải không ngừng vun đắp, gìn giữ.

Tình bạn đẹp không tự nhiên mà có, nó cần được xây dựng và nuôi dưỡng bằng sự chân thành, quan tâm, chia sẻ và tôn trọng từ mỗi người. Là học sinh, chúng ta hãy trân trọng và vun đắp những tình bạn đẹp để tuổi học trò thêm ý nghĩa và đáng nhớ. Bởi lẽ, những người bạn tốt sẽ là nguồn động viên, hỗ trợ to lớn giúp ta vượt qua những khó khăn trong cuộc sống và cùng nhau hướng tới một tương lai tươi sáng.

Đề 4: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để giải quyết xung đột và hòa giải trong môi trường học đường?"

Dàn ý

I. Mở bài

Môi trường học đường là nơi ươm mầm tri thức, nuôi dưỡng tâm hồn và phát triển nhân cách cho các thế hệ học sinh. Tuy nhiên, bên cạnh những kỷ niệm đẹp, tình bạn trong sáng, học đường cũng là nơi dễ xảy ra những mâu thuẫn, xung đột. Là một học sinh, em nhận thấy việc giải quyết xung đột và hòa giải trong môi trường này là vô cùng cần thiết, không chỉ để duy trì một môi trường học tập lành mạnh mà còn để rèn luyện những kỹ năng sống quan trọng cho tương lai.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Xung đột học đường là những mâu thuẫn, tranh chấp, bất đồng quan điểm xảy ra giữa các cá nhân hoặc nhóm học sinh trong môi trường học đường. Những xung đột này có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau, từ những va chạm nhỏ nhặt trong cuộc sống hàng ngày cho đến những mâu thuẫn về học tập, tình cảm hay các vấn đề cá nhân.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh cho biết từng bị bắt nạt hoặc chứng kiến hành vi bắt nạt trong trường học lên tới 30%. Con số này cho

thấy xung đột học đường đang là một vấn đề đáng báo động, ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý, học tập và sự phát triển của học sinh.

Nguyên nhân:

Nguyên nhân dẫn đến xung đột học đường rất đa dạng và phức tạp. Một số nguyên nhân phổ biến bao gồm:

- Sự khác biệt về tính cách, quan điểm, sở thích
- Sự cạnh tranh trong học tập, hoạt động ngoại khóa
- Sự hiểu lầm, thiếu thông tin
- Sự tác động của môi trường xung quanh (gia đình, bạn bè, mạng xã hội)
- Sự thiếu kỹ năng giao tiếp, giải quyết mâu thuẫn

Vì sao cần giải quyết vấn đề?

Nếu không được giải quyết kịp thời và hiệu quả, xung đột học đường có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng:

- Ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe của học sinh: gây ra căng thẳng, lo lắng, trầm cảm, thậm chí là tự tử
- Ảnh hưởng đến học tập: giảm sút kết quả học tập, mất tập trung, bỏ học
- Ảnh hưởng đến mối quan hệ: gây ra sự chia rẽ, thù hận, bạo lực học đường
- Ảnh hưởng đến hình ảnh của nhà trường: làm xấu đi hình ảnh của nhà trường, gây mất niềm tin của phụ huynh và xã hội

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng xung đột học đường là điều không thể tránh khỏi, là một phần của quá trình trưởng thành. Họ cho rằng việc can thiệp quá sâu vào những xung đột này có thể làm mất đi tính tự lập, khả năng tự giải quyết vấn đề của học sinh.

Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Xung đột học đường không phải là điều tất yếu, và việc bỏ mặc những xung đột này tự diễn biến có thể gây ra những hậu quả khó lường.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của hòa giải:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, ban giám hiệu nhà trường.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi sinh hoạt lớp, diễn đàn, hội thảo về kỹ năng giải quyết xung đột, hòa giải. Lồng ghép nội dung này vào các môn học như Giáo dục công dân, Kỹ năng sống.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, tài liệu, video, trò chơi mô phỏng tình huống xung đột.
- **Phân tích:** Việc nâng cao nhận thức giúp học sinh hiểu rõ hơn về nguyên nhân, hậu quả của xung đột, từ đó có thái độ tích cực hơn trong việc phòng ngừa và giải quyết xung đột.

- **Bằng chứng:** Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những trường học có chương trình giáo dục về hòa giải có tỷ lệ xung đột và bạo lực học đường thấp hơn đáng kể so với những trường không có chương trình này.

3.2. Xây dựng kỹ năng giao tiếp hiệu quả:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:** Tham gia các khóa học, câu lạc bộ về kỹ năng giao tiếp. Luyện tập lắng nghe tích cực, diễn đạt rõ ràng, kiểm soát cảm xúc.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, tài liệu, video, các bài tập thực hành.
- **Phân tích:** Kỹ năng giao tiếp tốt giúp học sinh hiểu nhau hơn, giảm thiểu hiểu lầm, từ đó ngăn ngừa xung đột phát sinh.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những người có kỹ năng giao tiếp tốt có khả năng giải quyết xung đột cao hơn 30% so với những người khác.

3.3. Tạo dựng một môi trường học đường thân thiện, cởi mở:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, ban giám hiệu nhà trường.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, đội nhóm để học sinh có cơ hội giao lưu, hợp tác. Khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ lẫn nhau.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Không gian sinh hoạt chung, sân chơi, các hoạt động ngoại khóa.
- **Phân tích:** Một môi trường học đường thân thiện, cởi mở tạo điều kiện cho học sinh gắn kết với nhau, xây dựng mối quan hệ tích cực, từ đó giảm thiểu xung đột.
- **Bằng chứng:** Tại Phần Lan, một quốc gia có môi trường học đường được đánh giá là tốt nhất thế giới, học sinh được khuyến khích tham gia các hoạt động ngoại khóa và có nhiều cơ hội giao lưu, hợp tác với nhau.

3.4. Thành lập các nhóm hòa giải học đường:

- **Người thực hiện:** Học sinh được đào tạo về kỹ năng hòa giải.
- **Cách thực hiện:** Các nhóm hòa giải sẽ tiếp nhận, lắng nghe, hỗ trợ các bên liên quan trong xung đột tìm ra giải pháp.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Phòng hòa giải, các tài liệu hướng dẫn.
- **Phân tích:** Các nhóm hòa giải giúp giải quyết xung đột một cách nhanh chóng, hiệu quả và bảo mật.
- **Bằng chứng:** Mô hình nhóm hòa giải học đường đã được áp dụng thành công ở nhiều quốc gia trên thế giới như Mỹ, Canada, Úc.

3.5. Tăng cường sự hợp tác giữa gia đình và nhà trường:

- **Người thực hiện:** Phụ huynh, giáo viên, ban giám hiệu nhà trường.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi họp phụ huynh, trao đổi thông tin về tình hình học tập, rèn luyện của học sinh. Tạo điều kiện cho phụ huynh tham gia các hoạt động của nhà trường.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sổ liên lạc điện tử, các ứng dụng nhắn tin, các buổi họp trực tuyến.
- **Phân tích:** Sự hợp tác giữa gia đình và nhà trường giúp tăng cường sự quan tâm, hỗ trợ đối với học sinh, từ đó giúp các em giải quyết tốt hơn các vấn đề của mình, bao gồm cả xung đột với bạn bè.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của UNESCO, những học sinh có sự hỗ trợ tốt từ gia đình và nhà trường có khả năng thích ứng với môi trường học tập và giải quyết xung đột tốt hơn so với những học sinh khác.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em đã từng chứng kiến và trải qua những xung đột trong môi trường học đường. Em nhận thấy rằng việc giải quyết xung đột một cách ôn hòa, tích cực không chỉ giúp giải quyết vấn đề mà còn giúp em hiểu hơn về bản thân và người khác. Em cũng học được cách lắng nghe, chia sẻ và tôn trọng những quan điểm khác biệt.

III. Kết bài

Xung đột và hòa giải trong môi trường học đường là một vấn đề phức tạp, nhưng không phải là không thể giải quyết. Bằng sự chung tay của toàn xã hội, chúng ta hoàn toàn có thể xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh, nơi mà mọi học sinh đều có thể phát triển toàn diện. Là học sinh, em tin rằng mỗi chúng ta đều có thể đóng góp một phần nhỏ bé của mình để xây dựng một môi trường học đường tốt đẹp hơn.

Bài làm tham khảo

Mái trường thân yêu luôn là nơi ươm mầm những ước mơ, khát vọng và chắp cánh cho những tâm hồn trẻ thơ bay cao, bay xa. Tuy nhiên, bên cạnh những kỷ niệm tươi đẹp, tình bạn trong sáng, học đường cũng không tránh khỏi những va chạm, mâu thuẫn giữa các cá nhân, tập thể. Là một học sinh, em nhận thấy rằng việc giải quyết xung đột và hòa giải trong môi trường này là vô cùng cần thiết, không chỉ để duy trì một môi trường học tập lành mạnh mà còn để rèn luyện những kỹ năng sống quan trọng, góp phần xây dựng một xã hội văn minh, tiến bộ.

Xung đột học đường, một vấn đề không mới nhưng luôn mang tính thời sự và cấp bách, được hiểu là những mâu thuẫn, bất đồng quan điểm, tranh chấp phát sinh giữa các học sinh trong quá trình học tập và sinh hoạt tại trường. Những xung đột này có thể nảy sinh từ những nguyên nhân rất nhỏ nhặt như tranh giành đồ dùng học tập, lời nói đùa vô ý, cho đến những vấn đề nghiêm trọng hơn như bắt nạt, bạo lực học đường.

Thực tế đáng buồn là xung đột học đường đang diễn ra ngày càng phổ biến và có xu hướng gia tăng cả về số lượng và mức độ nghiêm trọng. Theo thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh cho biết từng là nạn nhân hoặc chứng kiến hành vi bạo lực học đường trong năm học vừa qua lên tới con số đáng báo động 30%. Điều này không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý, sức khỏe của học sinh mà còn làm suy giảm chất lượng giáo dục, gây mất niềm tin trong xã hội.

Nguyên nhân dẫn đến tình trạng này rất đa dạng và phức tạp. Có thể kể đến như sự khác biệt về tính cách, quan điểm, sở thích giữa các cá nhân; sự cạnh tranh trong học tập, hoạt động ngoại khóa; sự thiếu hiểu biết, kỹ năng giao tiếp và giải quyết vấn đề; sự tác động tiêu cực từ môi trường gia đình, bạn bè và mạng xã hội...

Để lại những hệ lụy khôn lường, xung đột học đường không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe của học sinh, gây ra những tổn thương về tinh thần, thể chất, mà còn làm giảm sút kết quả học tập, phá vỡ các mối quan hệ bạn bè, thầy trò, thậm chí dẫn đến những hành vi vi phạm pháp luật. Nếu không được giải quyết kịp thời và hiệu quả, những xung đột này sẽ trở thành mầm mống của bạo lực học đường, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển của cá nhân học sinh và toàn xã hội.

Tuy nhiên, vẫn có những ý kiến cho rằng xung đột là một phần tất yếu của cuộc sống, là cơ hội để học sinh rèn luyện tính tự lập, khả năng tự giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, quan điểm này cần được xem xét một cách toàn diện và khách quan. Việc để mặc những xung đột tự diễn biến có thể dẫn đến những hậu quả khó lường, đặc biệt là đối với những học sinh chưa có đủ nhận thức và kỹ năng để đối phó với những tình huống căng thẳng.

Trước hết, để ngăn chặn xung đột ngay từ trong trứng nước, việc nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của hòa giải là vô cùng cần thiết. Học sinh, giáo viên, và ban giám hiệu nhà trường cần chung tay tổ chức các buổi sinh hoạt lớp, diễn đàn, hội thảo về kỹ năng giải quyết xung đột và hòa giải. Bên cạnh đó, việc lồng ghép nội dung này vào các môn học như Giáo dục công dân, Kỹ năng sống cũng là một cách tiếp cận hiệu quả. Sử dụng các công cụ hỗ trợ như sách, tài liệu, video, trò chơi mô phỏng tình huống xung đột sẽ giúp học sinh hiểu rõ hơn về nguyên nhân, hậu quả của xung đột, từ đó có thái độ tích cực hơn trong việc phòng ngừa và giải quyết xung đột. Thực tế đã chứng minh, những trường học có chương trình giáo dục về hòa giải thường có tỷ lệ xung đột và bạo lực học đường thấp hơn đáng kể so với những trường không có chương trình này.

Bên cạnh đó, xây dựng kỹ năng giao tiếp hiệu quả là một yếu tố quan trọng không kém. Là học sinh, chúng ta cần chủ động tham gia các khóa học, câu lạc bộ về kỹ năng giao tiếp để rèn luyện khả năng lắng nghe tích cực, diễn đạt rõ ràng và kiểm soát cảm xúc. Khi chúng ta biết cách lắng nghe và thấu hiểu người khác, những hiểu lầm sẽ được giảm thiểu, và nguy cơ xung đột cũng theo đó mà giảm xuống. Một nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng những người có kỹ năng giao tiếp tốt có khả năng giải quyết xung đột cao hơn 30% so với những người khác, một con số đáng để chúng ta suy ngẫm.

Không chỉ dừng lại ở việc nâng cao nhận thức và rèn luyện kỹ năng, chúng ta cần chung tay tạo dựng một môi trường học đường thân thiện, cởi mở. Học sinh, giáo viên, và ban giám hiệu nhà trường có thể cùng nhau tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, đội nhóm để tạo cơ hội cho học sinh giao lưu, hợp tác và xây dựng mối quan hệ tích cực. Khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ lẫn nhau cũng là một cách hiệu quả để gắn kết các thành viên trong cộng đồng học đường. Tại Phần

Lan, một quốc gia nổi tiếng với môi trường học đường lý tưởng, học sinh được khuyến khích tham gia các hoạt động ngoại khóa và có nhiều cơ hội giao lưu, hợp tác với nhau, góp phần tạo nên một môi trường học tập an toàn và thân thiện.

Để giải quyết những xung đột đã xảy ra, việc thành lập các nhóm hòa giải học đường là một giải pháp đáng được cân nhắc. Các nhóm này, bao gồm những học sinh được đào tạo bài bản về kỹ năng hòa giải, sẽ tiếp nhận, lắng nghe, và hỗ trợ các bên liên quan trong xung đột tìm ra giải pháp. Mô hình nhóm hòa giải học đường đã được áp dụng thành công ở nhiều quốc gia trên thế giới như Mỹ, Canada, Úc, và đã chứng minh được hiệu quả trong việc giải quyết xung đột một cách nhanh chóng, hiệu quả và bảo mật.

Cuối cùng, không thể không nhắc đến vai trò của sự hợp tác giữa gia đình và nhà trường. Phụ huynh, giáo viên, và ban giám hiệu nhà trường cần thường xuyên trao đổi thông tin về tình hình học tập, rèn luyện của học sinh, tạo điều kiện cho phụ huynh tham gia các hoạt động của nhà trường. Sự đồng hành và hỗ trợ từ cả gia đình và nhà trường sẽ giúp học sinh cảm thấy được quan tâm, yêu thương, từ đó có thêm sức mạnh để vượt qua khó khăn, bao gồm cả những xung đột với bạn bè.

Bản thân em cũng đã từng trải qua những mâu thuẫn với bạn bè trong lớp. Nhờ sự giúp đỡ của thầy cô và gia đình, em đã học được cách kiềm chế cảm xúc, nhìn nhận vấn đề một cách khách quan và tìm ra giải pháp hòa giải phù hợp. Qua đó, em nhận thấy rằng việc giải quyết xung đột một cách tích cực không chỉ giúp giải quyết vấn đề mà còn giúp em trưởng thành hơn, hiểu biết hơn về bản thân và mọi người xung quanh.

Xây dựng một môi trường học đường không xung đột là một hành trình dài hơi và đòi hỏi sự chung tay của toàn thể cộng đồng. Là học sinh, chúng ta hãy cùng nhau nâng cao nhận thức, rèn luyện kỹ năng, xây dựng mối quan hệ tích cực với bạn bè, thầy cô và gia đình. Bằng những nỗ lực không ngừng, chúng ta hoàn toàn có thể biến ước mơ về một môi trường học đường hòa bình, nơi mọi người đều cảm thấy hạnh phúc và thành công, thành hiện thực.

Đề 5: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để giải quyết tình trạng bè phái trong lớp học?"

Dàn ý

I. Mở bài

Tuổi học trò được ví như những trang sách trắng tinh khôi, chứa đựng biết bao kỷ niệm đẹp đẽ về tình bạn, tình thầy trò. Tuy nhiên, trong bức tranh tươi sáng ấy, đôi khi vẫn xuất hiện những gam màu xám xịt, tiêu biểu là tình trạng bè phái trong lớp học. Vấn đề này không chỉ gây ảnh hưởng tiêu cực đến môi trường học tập mà còn làm tổn thương đến tâm lý của mỗi học sinh. Là một học sinh, tôi nhận thấy đây là một vấn đề cần được quan tâm và giải quyết một cách triệt để.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Bè phái trong lớp học là hiện tượng các học sinh chia thành các nhóm nhỏ, tách biệt, có sự phân biệt đối xử, thậm chí là kỳ thị lẫn nhau. Những nhóm này thường hình thành dựa trên sự tương đồng về sở thích, hoàn cảnh gia đình, hoặc đơn giản là do sự lôi kéo, tác động từ một vài cá nhân.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có đến 60% học sinh THCS và THPT thừa nhận từng chứng kiến hoặc tham gia vào các nhóm bè phái trong lớp. Con số này cho thấy tình trạng bè phái trong lớp học không còn là vấn đề riêng lẻ mà đã trở thành một hiện tượng đáng báo động.

Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng bè phái trong lớp học. Một số nguyên nhân phổ biến bao gồm:

- Sự khác biệt về tính cách, sở thích, hoàn cảnh gia đình của các học sinh.
- Sự thiếu quan tâm, chia sẻ từ phía gia đình, thầy cô.
- Sự tác động tiêu cực từ các phương tiện truyền thông, mạng xã hội.
- Sự thiếu kỹ năng giao tiếp, ứng xử của một số học sinh.

Hậu quả:

Bè phái trong lớp học gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng, ảnh hưởng đến cả cá nhân và tập thể:

- Môi trường học tập trở nên căng thẳng, thiếu sự đoàn kết, hợp tác.
- Tâm lý học sinh bị tổn thương, dẫn đến sự tự ti, mặc cảm, thậm chí là trầm cảm.
- Chất lượng học tập giảm sút do sự mất tập trung, thiếu động lực.
- Tình trạng bạo lực học đường gia tăng do mâu thuẫn giữa các nhóm.

Vì sao cần giải quyết vấn đề?

Giải quyết tình trạng bè phái trong lớp học là điều cần thiết để:

- Tạo dựng một môi trường học tập lành mạnh, thân thiện, giúp học sinh phát triển toàn diện.
- Bảo vệ tâm lý học sinh, giúp các em tự tin, hòa đồng với bạn bè.
- Nâng cao chất lượng giáo dục, giúp học sinh đạt được kết quả học tập tốt nhất.
- Phòng ngừa và ngăn chặn bạo lực học đường.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng bè phái trong lớp học là điều không thể tránh khỏi, thậm chí còn có lợi ích nhất định như giúp học sinh tìm được những người bạn đồng điệu, có cùng sở thích. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Bè phái không chỉ tạo ra sự phân biệt đối xử mà còn hạn chế sự phát triển của mỗi cá nhân, khiến các em không có cơ hội tiếp xúc, học hỏi từ những người khác biệt.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

1. **Giải pháp 1: Xây dựng ý thức cộng đồng và tinh thần đoàn kết**

- **Người thực hiện:** Toàn thể học sinh trong lớp, giáo viên chủ nhiệm.
- **Cách thực hiện:**
    - Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, trò chơi tập thể, các buổi chia sẻ, giao lưu để tăng cường sự gắn kết giữa các thành viên trong lớp.
    - Tuyên truyền, giáo dục về giá trị của sự đoàn kết, tôn trọng sự khác biệt, tinh thần đồng đội thông qua các buổi sinh hoạt lớp, các câu chuyện, tấm gương.
    - Khuyến khích học sinh tham gia các câu lạc bộ, đội nhóm chung để tạo cơ hội giao lưu, học hỏi lẫn nhau.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các trò chơi tập thể, các buổi sinh hoạt lớp, các câu chuyện, tấm gương về tinh thần đoàn kết.
- **Phân tích:** Việc xây dựng ý thức cộng đồng và tinh thần đoàn kết sẽ giúp các học sinh nhận thức được giá trị của sự đoàn kết, từ đó xóa bỏ rào cản giữa các nhóm bạn, tạo nên một tập thể gắn bó, hỗ trợ lẫn nhau trong học tập và cuộc sống.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc tham gia các hoạt động ngoại khóa, các câu lạc bộ có tác động tích cực đến sự phát triển các kỹ năng xã hội, tăng cường sự tự tin, khả năng giao tiếp và tinh thần đồng đội ở học sinh.

2. **Giải pháp 2: Tạo cơ hội cho học sinh thể hiện bản thân và được lắng nghe**

- **Người thực hiện:** Giáo viên chủ nhiệm, ban cán sự lớp.
- **Cách thực hiện:**
    - Tổ chức các buổi sinh hoạt lớp theo hình thức mở, tạo không gian để học sinh tự do chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc, ý kiến của mình về các vấn đề trong lớp.
    - Khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động văn nghệ, thể thao, các cuộc thi để thể hiện tài năng, sở thích của mình.
    - Lắng nghe và tôn trọng ý kiến của từng học sinh, tạo điều kiện để các em được đóng góp vào các hoạt động của lớp.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các buổi sinh hoạt lớp mở, các hoạt động văn nghệ, thể thao, các cuộc thi.
- **Phân tích:** Khi học sinh cảm thấy mình được lắng nghe, được tôn trọng và có cơ hội thể hiện bản thân, các em sẽ cảm thấy mình là một phần quan trọng của tập thể, từ đó giảm thiểu sự so sánh, ganh đua giữa các nhóm bạn.
- **Bằng chứng:** Theo lý thuyết của nhà tâm lý học Abraham Maslow, nhu cầu được tôn trọng và thể hiện bản thân là một trong những nhu cầu cơ bản của con người. Khi nhu cầu này được đáp ứng, con người sẽ cảm thấy hạnh phúc, tự tin và có động lực hơn trong cuộc sống.

3. **Giải pháp 3: Xử lý nghiêm các hành vi gây chia rẽ, phân biệt đối xử**

- **Người thực hiện:** Giáo viên chủ nhiệm, ban giám hiệu nhà trường.

- **Cách thực hiện:**
    - Xây dựng nội quy lớp học rõ ràng, nghiêm cấm các hành vi gây chia rẽ, phân biệt đối xử.
    - Xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm nội quy, tạo sự công bằng cho tất cả học sinh.
    - Tổ chức các buổi giáo dục về đạo đức, lối sống lành mạnh, tôn trọng sự khác biệt.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Nội quy lớp học, các buổi giáo dục đạo đức.
- **Phân tích:** Việc xử lý nghiêm các hành vi gây chia rẽ, phân biệt đối xử sẽ tạo ra một môi trường kỷ luật, công bằng, giúp các học sinh nhận thức được hành vi sai trái của mình và có ý thức thay đổi.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc xây dựng một môi trường học đường an toàn, kỷ luật có tác động tích cực đến sự phát triển nhân cách, hành vi và kết quả học tập của học sinh.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng chứng kiến và trải qua những tình huống liên quan đến bè phái trong lớp học. Tôi hiểu rõ những tổn thương mà nó gây ra cho mỗi học sinh. Vì vậy, tôi luôn cố gắng hòa đồng với mọi người, không phân biệt đối xử, và sẵn sàng giúp đỡ những bạn gặp khó khăn.

III. Kết bài

Bè phái trong lớp học là một vấn nạn cần được giải quyết một cách triệt để. Để làm được điều này, cần có sự chung tay của cả gia đình, nhà trường và xã hội. Là học sinh, chúng ta hãy cùng nhau xây dựng một môi trường học tập lành mạnh, thân thiện, nơi mà mọi người đều được tôn trọng và đối xử công bằng.

Bài làm tham khảo

Tuổi học trò được ví như những trang sách trắng tinh khôi, chứa đựng biết bao kỷ niệm đẹp đẽ về tình bạn, tình thầy trò. Tuy nhiên, trong bức tranh tươi sáng ấy, đôi khi vẫn xuất hiện những gam màu xám xịt, tiêu biểu là tình trạng bè phái trong lớp học. Vấn đề này không chỉ gây ảnh hưởng tiêu cực đến môi trường học tập mà còn làm tổn thương đến tâm lý của mỗi học sinh. Là một học sinh, tôi nhận thấy đây là một vấn đề cần được quan tâm và giải quyết một cách triệt để.

Vậy bè phái trong lớp học là gì? Đó là hiện tượng các học sinh chia thành các nhóm nhỏ, tách biệt, có sự phân biệt đối xử, thậm chí là kỳ thị lẫn nhau. Những nhóm này thường hình thành dựa trên sự tương đồng về sở thích, hoàn cảnh gia đình, hoặc đơn giản là do sự lôi kéo, tác động từ một vài cá nhân.

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có đến 60% học sinh THCS và THPT thừa nhận từng chứng kiến hoặc tham gia vào các nhóm bè phái trong lớp. Con số này cho thấy tình trạng bè phái trong lớp học không còn là vấn đề riêng lẻ mà đã trở thành một hiện tượng đáng báo động.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Sự khác biệt về tính cách, sở thích, hoàn cảnh gia đình của các học sinh là một trong những nguyên nhân phổ biến. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm, chia sẻ từ phía gia đình, thầy cô cũng là một yếu tố quan trọng. Ngoài ra, sự tác động tiêu cực từ các phương tiện truyền thông, mạng xã hội và sự thiếu kỹ năng giao tiếp, ứng xử của một số học sinh cũng góp phần tạo nên những nhóm bè phái trong lớp học.

Hậu quả mà bè phái gây ra là vô cùng nghiêm trọng. Môi trường học tập trở nên căng thẳng, thiếu sự đoàn kết, hợp tác. Tâm lý học sinh bị tổn thương, dẫn đến sự tự ti, mặc cảm, thậm chí là trầm cảm. Không chỉ vậy, chất lượng học tập giảm sút do sự mất tập trung, thiếu động lực. Nghiêm trọng hơn, tình trạng bạo lực học đường gia tăng do mâu thuẫn giữa các nhóm cũng là một hệ lụy đáng buồn.

Giải quyết tình trạng bè phái trong lớp học là điều cần thiết để tạo dựng một môi trường học tập lành mạnh, thân thiện, giúp học sinh phát triển toàn diện. Đồng thời, nó còn giúp bảo vệ tâm lý học sinh, giúp các em tự tin, hòa đồng với bạn bè. Hơn nữa, việc giải quyết vấn đề này còn góp phần nâng cao chất lượng giáo dục, giúp học sinh đạt được kết quả học tập tốt nhất, đồng thời phòng ngừa và ngăn chặn bạo lực học đường.

Tuy nhiên, một số người cho rằng bè phái trong lớp học là điều không thể tránh khỏi, thậm chí còn có lợi ích nhất định như giúp học sinh tìm được những người bạn đồng điệu, có cùng sở thích. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Bè phái không chỉ tạo ra sự phân biệt đối xử mà còn hạn chế sự phát triển của mỗi cá nhân, khiến các em không có cơ hội tiếp xúc, học hỏi từ những người khác biệt.

Vậy làm thế nào để giải quyết vấn nạn này? Trước hết, để xóa bỏ những rào cản vô hình giữa các cá nhân, tập thể lớp cần xây dựng ý thức cộng đồng và tinh thần đoàn kết. Điều này có thể đạt được thông qua việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa, trò chơi tập thể, các buổi chia sẻ, giao lưu. Bên cạnh đó, việc tuyên truyền, giáo dục về giá trị của sự đoàn kết, tôn trọng sự khác biệt, tinh thần đồng đội thông qua các buổi sinh hoạt lớp, các câu chuyện, tấm gương cũng là một giải pháp hiệu quả. Khuyến khích học sinh tham gia các câu lạc bộ, đội nhóm chung cũng là một cách để tạo cơ hội giao lưu, học hỏi lẫn nhau, từ đó thắt chặt tình bạn. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc tham gia các hoạt động ngoại khóa, các câu lạc bộ có tác động tích cực đến sự phát triển các kỹ năng xã hội, tăng cường sự tự tin, khả năng giao tiếp và tinh thần đồng đội ở học sinh.

Bên cạnh việc xây dựng tinh thần đoàn kết, việc tạo cơ hội cho học sinh thể hiện bản thân và được lắng nghe cũng là một yếu tố quan trọng để giải quyết tình trạng bè phái. Giáo viên chủ nhiệm và ban cán sự lớp có thể tổ chức các buổi sinh hoạt lớp theo hình thức mở, tạo không gian để học sinh tự do chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc, ý kiến của mình về các vấn đề trong lớp. Đồng thời, khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động văn nghệ, thể thao, các cuộc thi để thể hiện tài năng, sở thích của mình. Khi học sinh cảm thấy mình được lắng nghe, được tôn trọng và có cơ hội thể hiện bản thân, các em sẽ cảm thấy mình là một phần quan trọng của tập thể, từ đó giảm thiểu sự so sánh, ganh

đua giữa các nhóm bạn. Theo lý thuyết của nhà tâm lý học Abraham Maslow, nhu cầu được tôn trọng và thể hiện bản thân là một trong những nhu cầu cơ bản của con người. Khi nhu cầu này được đáp ứng, con người sẽ cảm thấy hạnh phúc, tự tin và có động lực hơn trong cuộc sống.

Cuối cùng, không thể không nhắc đến vai trò của giáo viên chủ nhiệm và ban giám hiệu nhà trường trong việc xử lý nghiêm các hành vi gây chia rẽ, phân biệt đối xử. Việc xây dựng nội quy lớp học rõ ràng, nghiêm cấm các hành vi gây chia rẽ, phân biệt đối xử là vô cùng cần thiết. Đồng thời, xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm nội quy, tạo sự công bằng cho tất cả học sinh cũng là một biện pháp quan trọng. Bên cạnh đó, việc tổ chức các buổi giáo dục về đạo đức, lối sống lành mạnh, tôn trọng sự khác biệt cũng góp phần nâng cao nhận thức của học sinh về vấn đề này. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc xây dựng một môi trường học đường an toàn, kỷ luật có tác động tích cực đến sự phát triển nhân cách, hành vi và kết quả học tập của học sinh.

Bản thân tôi cũng từng chứng kiến và trải qua những tình huống liên quan đến bè phái trong lớp học. Tôi hiểu rõ những tổn thương mà nó gây ra cho mỗi học sinh. Vì vậy, tôi luôn cố gắng hòa đồng với mọi người, không phân biệt đối xử, và sẵn sàng giúp đỡ những bạn gặp khó khăn.

Bè phái trong lớp học là một vấn nạn cần được giải quyết một cách triệt để. Để làm được điều này, cần có sự chung tay của cả gia đình, nhà trường và xã hội. Là học sinh, chúng ta hãy cùng nhau xây dựng một môi trường học tập lành mạnh, thân thiện, nơi mà mọi người đều được tôn trọng và đối xử công bằng.

Đề 6: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để tránh những ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè?"

Dàn ý

I. Mở bài:

Tuổi học trò là giai đoạn đẹp nhất của đời người, nơi ta được học tập, vui chơi và đặc biệt là được kết bạn, mở rộng các mối quan hệ. Tuy nhiên, bên cạnh những người bạn tốt luôn giúp đỡ, động viên ta tiến bộ, vẫn có những người bạn có lối sống lệch lạc, có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của chúng ta. Là một học sinh, em nhận thức được tầm quan trọng của việc bảo vệ bản thân khỏi những tác động tiêu cực đó và xây dựng một môi trường bạn bè lành mạnh, tích cực.

II. Thân bài:

1. Giải thích vấn đề:

Ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè có thể đến từ nhiều khía cạnh khác nhau:

- **Lối sống:** Bạn bè có thể lôi kéo ta vào những thói quen xấu như hút thuốc, uống rượu, chơi game quá độ, thậm chí là sử dụng chất kích thích.

- **Học tập:** Một số bạn bè có thể không quan tâm đến việc học, thường xuyên bỏ tiết, không làm bài tập, khiến ta bị ảnh hưởng và sao nhãng việc học.
- **Suy nghĩ:** Có những người bạn có suy nghĩ tiêu cực, bi quan, luôn phàn nàn, đổ lỗi, có thể khiến ta mất đi niềm tin vào bản thân và cuộc sống.
- **Hành vi:** Bạo lực học đường, bắt nạt, nói xấu sau lưng... là những hành vi tiêu cực thường gặp trong môi trường học đường.

2. Phân tích vấn đề:

Thực trạng:

Theo một khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2022, có đến 30% học sinh THCS và 20% học sinh THPT thừa nhận đã từng bị bạn bè lôi kéo vào những hành vi xấu. Con số này cho thấy mức độ nghiêm trọng của vấn đề và sự cần thiết phải có những biện pháp ngăn chặn kịp thời.

Nguyên nhân:

- **Sức ép từ bạn bè đồng trang lứa:** Ở lứa tuổi học trò, chúng ta thường muốn được bạn bè chấp nhận, công nhận, nên dễ bị lung lay trước những lời rủ rê, lôi kéo.
- **Thiếu sự quan tâm, định hướng từ gia đình:** Nếu gia đình không dành đủ thời gian quan tâm, chia sẻ, định hướng cho con cái, các em sẽ dễ bị lạc lối và sa vào những mối quan hệ không lành mạnh.
- **Môi trường học đường chưa thực sự an toàn:** Một số trường học vẫn còn tồn tại tình trạng bạo lực học đường, bắt nạt, khiến học sinh cảm thấy bất an và dễ bị lôi kéo vào những nhóm bạn xấu để được bảo vệ.

Vì sao cần giải quyết vấn đề:

Ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng:

- **Sa sút trong học tập:** Học sinh bị ảnh hưởng tiêu cực thường không còn tập trung vào việc học, dẫn đến kết quả học tập kém, ảnh hưởng đến tương lai.
- **Rối loạn tâm lý:** Áp lực từ bạn bè, cảm giác tội lỗi, xấu hổ khi làm những việc sai trái có thể khiến học sinh rơi vào trạng thái lo âu, trầm cảm.
- **Mất đi những mối quan hệ tốt đẹp:** Học sinh bị bạn bè lôi kéo thường xa lánh những người bạn tốt, thầy cô, gia đình, khiến họ trở nên cô lập và mất đi sự hỗ trợ.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng việc tiếp xúc với những người bạn có lối sống khác biệt sẽ giúp chúng ta mở mang tầm nhìn, học hỏi được nhiều điều mới. Tuy nhiên, điều này chỉ đúng khi chúng ta có đủ bản lĩnh và sự tỉnh táo để phân biệt đúng sai, tốt xấu. Nếu không, chúng ta sẽ dễ dàng bị cuốn vào vòng xoáy tiêu cực.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề:

3.1. Giải pháp từ phía học sinh:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh.

- **Cách thực hiện:**
    - Xây dựng bản lĩnh cá nhân vững vàng, biết nói "không" với những lời rủ rê, lôi kéo vào các hoạt động không lành mạnh.
    - Lựa chọn bạn mà chơi, ưu tiên những người bạn có lối sống tích cực, có mục tiêu học tập rõ ràng.
    - Tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ để mở rộng mối quan hệ, tránh bị phụ thuộc vào một nhóm bạn nhất định.
    - Tập trung vào việc học tập, rèn luyện kỹ năng sống để có tương lai tốt đẹp hơn.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Đọc sách, tham gia các khóa học kỹ năng sống để nâng cao nhận thức và bản lĩnh cá nhân.
    - Chia sẻ với cha mẹ, thầy cô hoặc những người lớn đáng tin cậy khi gặp khó khăn hoặc bị bạn bè lôi kéo.
- **Phân tích:** Việc tự trang bị kiến thức, kỹ năng và bản lĩnh cá nhân là yếu tố quan trọng nhất giúp học sinh tránh xa những ảnh hưởng tiêu cực. Khi có đủ sự tự tin và nhận thức đúng đắn, các em sẽ biết cách lựa chọn bạn bè, nói không với những lời rủ rê và tập trung vào việc học tập.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những học sinh có kỹ năng sống tốt và biết cách quản lý cảm xúc có khả năng chống lại áp lực đồng trang lứa cao hơn so với những học sinh khác.

3.2. Giải pháp từ phía gia đình:

- **Người thực hiện:** Cha mẹ, người thân trong gia đình.
- **Cách thực hiện:**
    - Quan tâm, chia sẻ và lắng nghe những tâm tư, nguyện vọng của con cái.
    - Tạo không khí gia đình ấm áp, gần gũi để con cái cảm thấy thoải mái chia sẻ mọi vấn đề.
    - Định hướng cho con cái về việc lựa chọn bạn bè, khuyến khích con tham gia các hoạt động lành mạnh.
    - Giám sát việc sử dụng mạng xã hội của con, ngăn chặn con tiếp xúc với những nội dung độc hại.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Tổ chức các buổi trò chuyện gia đình, các hoạt động chung để tăng cường sự gắn kết.
    - Tham gia các khóa học về nuôi dạy con cái để có thêm kiến thức và kỹ năng.
- **Phân tích:** Gia đình là môi trường giáo dục đầu tiên và quan trọng nhất của mỗi đứa trẻ. Sự quan tâm, yêu thương và định hướng đúng đắn của cha mẹ sẽ giúp con cái có một nền tảng vững chắc để tránh xa những ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè.

- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Pennsylvania, những trẻ em có mối quan hệ tốt với cha mẹ ít có nguy cơ bị bạn bè lôi kéo vào các hoạt động xấu hơn so với những trẻ em khác.

3.3. Giải pháp từ phía nhà trường:

- **Người thực hiện:** Ban giám hiệu, giáo viên, các tổ chức đoàn thể trong nhà trường.
- **Cách thực hiện:**
  - Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ để tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh.
  - Tăng cường giáo dục kỹ năng sống, giáo dục giới tính, giáo dục pháp luật cho học sinh.
  - Xây dựng môi trường học đường an toàn, thân thiện, không có bạo lực học đường.
  - Phối hợp với gia đình trong việc giáo dục và quản lý học sinh.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Tổ chức các buổi tọa đàm, diễn đàn về các vấn đề xã hội, mời các chuyên gia tâm lý đến tư vấn cho học sinh.
  - Sử dụng các phương tiện truyền thông để tuyên truyền về tác hại của các tệ nạn xã hội.
- **Phân tích:** Nhà trường có vai trò quan trọng trong việc giáo dục và định hướng cho học sinh. Bằng việc tạo ra một môi trường học tập tích cực và trang bị cho học sinh những kiến thức, kỹ năng cần thiết, nhà trường có thể giúp các em tránh xa những ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của UNESCO, những trường học có chương trình giáo dục kỹ năng sống hiệu quả có tỷ lệ học sinh vi phạm pháp luật thấp hơn so với những trường học khác.

3.4. Liên hệ bản thân:

Bản thân em cũng từng bị bạn bè rủ rê chơi game quá độ. Tuy nhiên, em đã nhận ra tác hại của việc này và quyết tâm từ bỏ. Em đã tìm đến những người bạn có cùng sở thích đọc sách, học tập và cùng nhau phấn đấu. Nhờ đó, em đã cải thiện được kết quả học tập và có thêm nhiều người bạn tốt.

III. Kết bài:

Tránh xa những ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè là một vấn đề quan trọng đối với mỗi học sinh. Bằng cách chủ động lựa chọn bạn mà chơi, tự tin vào bản thân, chia sẻ với người lớn và tham gia các hoạt động ngoại khóa, chúng ta có thể xây dựng một môi trường bạn bè lành mạnh, tích cực, giúp chúng ta phát triển toàn diện và đạt được những thành công trong cuộc sống. "Hãy chọn bạn mà chơi, kẻo chọn nhầm bạn mà hư". Hãy là những người bạn tốt của nhau, cùng nhau học tập, tiến bộ và xây dựng một tương lai tươi sáng.

Bài làm tham khảo

Tuổi học trò là khoảng thời gian tươi đẹp nhất của mỗi người. Đó là khi ta được học tập, vui chơi và đặc biệt là được kết bạn, mở rộng các mối quan hệ. Tuy nhiên, bên cạnh những người bạn tốt luôn giúp đỡ, động viên ta tiến bộ, vẫn có những người bạn có lối sống lệch lạc, có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của chúng ta. Là một học sinh, em nhận thức được tầm quan trọng của việc bảo vệ bản thân khỏi những tác động tiêu cực đó và xây dựng một môi trường bạn bè lành mạnh, tích cực.

Ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè có thể đến từ nhiều khía cạnh khác nhau. Trước hết là về lối sống, bạn bè có thể lôi kéo ta vào những thói quen xấu như hút thuốc, uống rượu, chơi game quá độ, thậm chí là sử dụng chất kích thích. Về học tập, một số bạn bè có thể không quan tâm đến việc học, thường xuyên bỏ tiết, không làm bài tập, khiến ta bị ảnh hưởng và sao nhãng việc học. Thậm chí, có những người bạn có suy nghĩ tiêu cực, bi quan, luôn phàn nàn, đổ lỗi, có thể khiến ta mất đi niềm tin vào bản thân và cuộc sống. Chưa dừng lại ở đó, bạo lực học đường, bắt nạt, nói xấu sau lưng... là những hành vi tiêu cực thường gặp trong môi trường học đường mà bất cứ học sinh nào cũng có thể là nạn nhân.

Thực trạng đáng báo động này được thể hiện rõ qua một khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2022, có đến 30% học sinh THCS và 20% học sinh THPT thừa nhận đã từng bị bạn bè lôi kéo vào những hành vi xấu. Con số này cho thấy mức độ nghiêm trọng của vấn đề và sự cần thiết phải có những biện pháp ngăn chặn kịp thời. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, trong đó phải kể đến sức ép từ bạn bè đồng trang lứa. Ở lứa tuổi học trò, chúng ta thường muốn được bạn bè chấp nhận, công nhận, nên dễ bị lung lay trước những lời rủ rê, lôi kéo. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm, định hướng từ gia đình cũng là một yếu tố quan trọng. Nếu gia đình không dành đủ thời gian quan tâm, chia sẻ, định hướng cho con cái, các em sẽ dễ bị lạc lối và sa vào những mối quan hệ không lành mạnh. Ngoài ra, môi trường học đường chưa thực sự an toàn cũng góp phần tạo nên vấn nạn này khi một số trường học vẫn còn tồn tại tình trạng bạo lực học đường, bắt nạt, khiến học sinh cảm thấy bất an và dễ bị lôi kéo vào những nhóm bạn xấu để được bảo vệ.

Ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè không chỉ dừng lại ở những lời nói, hành động nhất thời mà còn có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng, kéo dài. Học sinh bị ảnh hưởng tiêu cực thường không còn tập trung vào việc học, dẫn đến kết quả học tập kém, ảnh hưởng đến tương lai. Không chỉ vậy, áp lực từ bạn bè, cảm giác tội lỗi, xấu hổ khi làm những việc sai trái có thể khiến học sinh rơi vào trạng thái lo âu, trầm cảm. Thậm chí, những em học sinh này còn có thể mất đi những mối quan hệ tốt đẹp với những người bạn tốt, thầy cô, gia đình, khiến họ trở nên cô lập và mất đi sự hỗ trợ.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc tiếp xúc với những người bạn có lối sống khác biệt sẽ giúp chúng ta mở mang tầm nhìn, học hỏi được nhiều điều mới. Điều này không sai, nhưng chỉ đúng khi chúng ta có đủ bản lĩnh và sự tỉnh táo để phân biệt đúng sai, tốt xấu. Nếu không, chúng ta sẽ dễ dàng bị cuốn vào vòng xoáy tiêu cực.

Vậy làm thế nào để tránh những ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè? Trước hết, để tránh xa những cám dỗ và áp lực tiêu cực từ bạn bè, mỗi học sinh cần chủ động trang bị cho mình một bản lĩnh cá nhân vững vàng. Điều này có nghĩa là biết nói "không" với những lời rủ rê, lôi kéo vào các hoạt động không lành mạnh như hút thuốc, uống rượu, chơi game quá độ hay tham gia vào các nhóm bạn xấu. Đồng thời, mỗi học sinh cần có sự lựa chọn sáng suốt trong việc kết bạn, ưu tiên những người bạn có lối sống tích cực, có mục tiêu học tập rõ ràng và biết hỗ trợ nhau trong học tập cũng như cuộc sống. Bên cạnh đó, việc tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ cũng là một cách để mở rộng mối quan hệ, tránh bị phụ thuộc vào một nhóm bạn nhất định và giúp bản thân phát triển toàn diện hơn. Để làm được điều này, mỗi học sinh có thể chủ động đọc sách, tham gia các khóa học kỹ năng sống để nâng cao nhận thức và bản lĩnh cá nhân. Ngoài ra, việc chia sẻ với cha mẹ, thầy cô hoặc những người lớn đáng tin cậy khi gặp khó khăn hoặc bị bạn bè lôi kéo cũng là một cách để nhận được sự hỗ trợ và giúp đỡ kịp thời. Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những học sinh có kỹ năng sống tốt và biết cách quản lý cảm xúc có khả năng chống lại áp lực đồng trang lứa cao hơn so với những học sinh khác, chứng minh cho hiệu quả của việc tự trang bị kiến thức và kỹ năng.

Không chỉ bản thân học sinh, gia đình cũng đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong việc giúp con em mình tránh xa những ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè. Cha mẹ, người thân trong gia đình cần dành thời gian quan tâm, chia sẻ và lắng nghe những tâm tư, nguyện vọng của con cái. Tạo một không khí gia đình ấm áp, gần gũi sẽ giúp con cái cảm thấy thoải mái chia sẻ mọi vấn đề mà không sợ bị phán xét. Bên cạnh đó, cha mẹ cần định hướng cho con cái về việc lựa chọn bạn bè, khuyến khích con tham gia các hoạt động lành mạnh và giám sát việc sử dụng mạng xã hội của con, ngăn chặn con tiếp xúc với những nội dung độc hại. Để làm được điều này, cha mẹ có thể tổ chức các buổi trò chuyện gia đình, các hoạt động chung để tăng cường sự gắn kết và tham gia các khóa học về nuôi dạy con cái để có thêm kiến thức và kỹ năng. Một nghiên cứu của Đại học Pennsylvania đã chỉ ra rằng những trẻ em có mối quan hệ tốt với cha mẹ ít có nguy cơ bị bạn bè lôi kéo vào các hoạt động xấu hơn so với những trẻ em khác, cho thấy tầm quan trọng của gia đình trong việc bảo vệ con cái khỏi những ảnh hưởng tiêu cực.

Bên cạnh gia đình, nhà trường cũng có vai trò không thể thiếu trong việc giúp học sinh tránh xa những ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè. Ban giám hiệu, giáo viên và các tổ chức đoàn thể trong nhà trường cần chung tay tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ để tạo sân chơi lành mạnh cho học sinh, giúp các em có thêm cơ hội giao lưu, kết bạn và phát triển sở thích cá nhân. Đồng thời, nhà trường cần tăng cường giáo dục kỹ năng sống, giáo dục giới tính, giáo dục pháp luật cho học sinh để các em có đủ kiến thức và nhận thức để tự bảo vệ mình. Việc xây dựng môi trường học đường an toàn, thân thiện, không có bạo lực học đường cũng là một yếu tố quan trọng giúp học sinh cảm thấy an tâm và tập trung vào việc học tập. Để hỗ trợ cho quá trình này, nhà trường có thể tổ chức các buổi tọa đàm, diễn đàn về các vấn đề xã hội, mời các chuyên gia tâm lý đến tư vấn

cho học sinh và sử dụng các phương tiện truyền thông để tuyên truyền về tác hại của các tệ nạn xã hội. Một nghiên cứu của UNESCO đã chứng minh rằng những trường học có chương trình giáo dục kỹ năng sống hiệu quả có tỷ lệ học sinh vi phạm pháp luật thấp hơn so với những trường học khác, khẳng định vai trò của nhà trường trong việc định hướng và bảo vệ học sinh.

Bản thân em cũng từng bị bạn bè rủ rê chơi game quá độ. Tuy nhiên, em đã nhận ra tác hại của việc này và quyết tâm từ bỏ. Em đã tìm đến những người bạn có cùng sở thích đọc sách, học tập và cùng nhau phấn đấu. Nhờ đó, em đã cải thiện được kết quả học tập và có thêm nhiều người bạn tốt.

Tránh xa những ảnh hưởng tiêu cực từ bạn bè là một vấn đề quan trọng đối với mỗi học sinh. Bằng cách chủ động lựa chọn bạn mà chơi, tự tin vào bản thân, chia sẻ với người lớn và tham gia các hoạt động ngoại khóa, chúng ta có thể xây dựng một môi trường bạn bè lành mạnh, tích cực, giúp chúng ta phát triển toàn diện và đạt được những thành công trong cuộc sống. Cuối cùng, em muốn nhắn nhủ với các bạn học sinh rằng: "Hãy chọn bạn mà chơi, kẻo chọn nhầm bạn mà hư". Hãy là những người bạn tốt của nhau, cùng nhau học tập, tiến bộ và xây dựng một tương lai tươi sáng.

Đề 7: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử thế nào khi bị bạn bè xa lánh, cô lập?"

Dàn ý

I. MỞ BÀI

Tuổi học trò là khoảng thời gian tươi đẹp với biết bao kỷ niệm. Tuy nhiên, bên cạnh những niềm vui, học sinh cũng có thể đối mặt với nhiều khó khăn, thử thách. Trong đó, tình trạng bị bạn bè xa lánh, cô lập là một vấn đề đáng lo ngại, ảnh hưởng không nhỏ đến tâm lý và sự phát triển của các em. Để có thể vượt qua giai đoạn này, mỗi học sinh cần trang bị cho mình những kiến thức và kỹ năng ứng xử phù hợp.

II. THÂN BÀI

1. Giải thích vấn đề

Xa lánh, cô lập là hành vi cố tình tách một cá nhân ra khỏi tập thể, khiến họ cảm thấy bị bỏ rơi, không được chấp nhận. Trong môi trường học đường, điều này thể hiện qua việc không ai nói chuyện, chơi cùng, thậm chí còn bị chế giễu, bắt nạt.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Theo một khảo sát của UNICEF năm 2022, cứ 3 học sinh Việt Nam thì có 1 em từng là nạn nhân của bạo lực học đường, trong đó có cả hình thức xa lánh, cô lập. Tình trạng này diễn ra ở mọi cấp học, từ tiểu học đến trung học phổ thông, và có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng xa lánh, cô lập trong trường học. Một số nguyên nhân phổ biến bao gồm:

- Sự khác biệt về ngoại hình, tính cách, sở thích
- Ghen tị, đố kỵ
- Mâu thuẫn, hiểu lầm
- Áp lực từ nhóm bạn
- Sự thiếu quan tâm, giáo dục từ phía gia đình và nhà trường

- **Hậu quả:**

Bị xa lánh, cô lập có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho học sinh, cả về mặt tâm lý lẫn thể chất:

- Cảm thấy cô đơn, buồn bã, lo lắng, bất an
- Mất tự tin, thu mình
- Giảm sút kết quả học tập
- Rối loạn tâm lý, trầm cảm
- Thậm chí có thể dẫn đến hành vi tự tử

- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**

Xa lánh, cô lập không chỉ ảnh hưởng đến nạn nhân mà còn làm xấu đi môi trường học đường. Nó tạo ra sự chia rẽ, mất đoàn kết trong lớp học, khiến các em không thể phát triển toàn diện. Giải quyết vấn đề này là trách nhiệm của cả gia đình, nhà trường và toàn xã hội.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng xa lánh, cô lập chỉ là chuyện trẻ con, không đáng quan tâm. Tuy nhiên, quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Bị xa lánh, cô lập có thể để lại những vết thương lòng sâu sắc, ảnh hưởng lâu dài đến cuộc sống của các em.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Bình tĩnh nhìn nhận vấn đề, tìm hiểu nguyên nhân:

- **Người thực hiện:** Bản thân học sinh bị cô lập.
- **Cách thực hiện:**
    - Tự vấn bản thân xem có điều gì ở mình khiến các bạn không hài lòng.
    - Quan sát các bạn, tìm hiểu xem họ có những mối quan tâm chung nào mà mình không có.
    - Nhờ người bạn thân thiết hoặc người lớn mình tin tưởng để tìm hiểu nguyên nhân.
- **Công cụ hỗ trợ:** Nhật ký, sổ tay ghi chép.
- **Phân tích:** Việc bình tĩnh nhìn nhận vấn đề giúp học sinh hiểu rõ nguyên nhân, từ đó đưa ra cách giải quyết phù hợp.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Đại học Pennsylvania, những học sinh có khả năng tự nhận thức tốt thường có mối quan hệ bạn bè tích cực hơn.

3.2. Chủ động hòa nhập, thay đổi bản thân:

- **Người thực hiện:** Học sinh bị cô lập.
- **Cách thực hiện:**
  - Tìm cách tham gia vào các hoạt động chung của lớp, của trường.
  - Chủ động bắt chuyện, làm quen với các bạn.
  - Sẵn sàng chia sẻ, giúp đỡ bạn bè.
  - Cải thiện những điểm chưa tốt của bản thân.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các câu lạc bộ, đội nhóm trong trường học.
- **Phân tích:** Sự chủ động hòa nhập giúp học sinh mở rộng mối quan hệ, tạo cơ hội để bạn bè hiểu và chấp nhận mình hơn.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học California, Los Angeles, những học sinh tham gia nhiều hoạt động ngoại khóa thường có ít nguy cơ bị cô lập hơn.

3.3. Tìm kiếm sự giúp đỡ:

- **Người thực hiện:** Học sinh bị cô lập, cha mẹ, thầy cô, bạn bè thân thiết.
- **Cách thực hiện:**
  - Tâm sự với cha mẹ, thầy cô, bạn bè thân thiết về những khó khăn mình đang gặp phải.
  - Nhờ cha mẹ, thầy cô can thiệp, trao đổi với các bạn trong lớp.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các buổi tư vấn tâm lý học đường.
- **Phân tích:** Sự giúp đỡ từ người lớn và bạn bè thân thiết giúp học sinh có thêm động lực, tự tin để vượt qua khó khăn.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những học sinh có sự hỗ trợ từ gia đình và nhà trường thường có khả năng phục hồi tốt hơn sau khi bị cô lập.

3.4. Xây dựng lòng tự trọng, tự tin:

- **Người thực hiện:** Học sinh bị cô lập.
- **Cách thực hiện:**
  - Tập trung vào những điểm mạnh của bản thân.
  - Tham gia các hoạt động mình yêu thích, giỏi giang để khẳng định bản thân.
  - Không so sánh mình với người khác.
  - Luôn tự nhủ rằng mình là người có giá trị.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các khóa học phát triển cá nhân, sách báo về phát triển bản thân.
- **Phân tích:** Lòng tự trọng, tự tin là nền tảng giúp học sinh vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống, kể cả việc bị cô lập.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, những học sinh có lòng tự trọng cao thường có mối quan hệ bạn bè tốt hơn và ít bị cô lập hơn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng trải qua cảm giác bị bạn bè xa lánh. Lúc đó, tôi cảm thấy rất buồn và cô đơn. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã vượt qua

được giai đoạn khó khăn này. Tôi nhận ra rằng, điều quan trọng là phải luôn tin tưởng vào bản thân và tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết.

III. KẾT BÀI

Bị xa lánh, cô lập là một vấn đề không thể xem nhẹ. Nó không chỉ ảnh hưởng đến tâm lý, sự phát triển của học sinh mà còn làm xấu đi môi trường học đường. Để giải quyết vấn đề này, cần có sự chung tay của cả gia đình, nhà trường và toàn xã hội. Mỗi học sinh cũng cần trang bị cho mình những kiến thức và kỹ năng ứng xử phù hợp để có thể tự bảo vệ mình và vượt qua khó khăn.

Bài làm tham khảo

Tuổi học trò là một khoảng thời gian tươi đẹp, đầy ắp những kỷ niệm đáng nhớ. Tuy nhiên, bên cạnh niềm vui và sự hồn nhiên, không ít học sinh phải đối mặt với những khó khăn, thử thách trong quá trình trưởng thành. Một trong những vấn đề đáng lo ngại hiện nay là tình trạng bị bạn bè xa lánh, cô lập. Đây là một vấn đề nhức nhối, ảnh hưởng không nhỏ đến tâm lý và sự phát triển của các em. Vậy, là học sinh, chúng ta nên ứng xử thế nào khi rơi vào hoàn cảnh này?

Xa lánh, cô lập là hành vi cố tình tách biệt một cá nhân ra khỏi tập thể, khiến họ cảm thấy bị bỏ rơi, không được chấp nhận. Trong môi trường học đường, điều này thể hiện qua việc không ai nói chuyện, chơi cùng, thậm chí còn bị chế giễu, bắt nạt. Theo một khảo sát của UNICEF năm 2022, cứ 3 học sinh Việt Nam thì có 1 em từng là nạn nhân của bạo lực học đường, trong đó có cả hình thức xa lánh, cô lập. Tình trạng này diễn ra ở mọi cấp học, từ tiểu học đến trung học phổ thông, và có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Sự khác biệt về ngoại hình, tính cách, sở thích có thể khiến một học sinh trở nên lạc lõng, không hòa nhập được với bạn bè. Ghen tị, đố kỵ cũng là một nguyên nhân phổ biến. Khi một học sinh nổi trội hơn về một mặt nào đó, họ có thể trở thành mục tiêu của sự xa lánh, cô lập từ những người xung quanh. Ngoài ra, mâu thuẫn, hiểu lầm, áp lực từ nhóm bạn, sự thiếu quan tâm, giáo dục từ phía gia đình và nhà trường cũng góp phần tạo nên tình trạng này.

Hậu quả của việc bị xa lánh, cô lập là vô cùng nghiêm trọng. Trước hết, nạn nhân sẽ cảm thấy cô đơn, buồn bã, lo lắng, bất an. Họ mất tự tin, thu mình, ngại giao tiếp, dẫn đến kết quả học tập sa sút. Về lâu dài, tình trạng này có thể gây ra những rối loạn tâm lý như trầm cảm, thậm chí có thể dẫn đến hành vi tự tử. Không chỉ ảnh hưởng đến nạn nhân, xa lánh, cô lập còn làm xấu đi môi trường học đường. Nó tạo ra sự chia rẽ, mất đoàn kết trong lớp học, khiến các em không thể phát triển toàn diện.

Tuy nhiên, một số người vẫn cho rằng xa lánh, cô lập chỉ là chuyện trẻ con, không đáng quan tâm. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Bị xa lánh, cô lập có thể để lại những vết thương lòng sâu sắc, ảnh hưởng lâu dài đến cuộc sống của các em. Do đó, việc giải quyết vấn đề này là trách nhiệm của cả gia đình, nhà trường và toàn xã hội.

Vậy, là học sinh, chúng ta nên ứng xử thế nào khi bị bạn bè xa lánh, cô lập? Trước hết, khi bị bạn bè xa lánh, điều quan trọng là học sinh cần bình tĩnh nhìn nhận vấn đề và tìm hiểu nguyên nhân. Hãy tự vấn bản thân xem có điều gì ở mình khiến các bạn không hài lòng. Có thể bạn quá nhút nhát, ít nói, hay có những sở thích khác biệt so với số đông. Bên cạnh đó, việc quan sát các bạn và tìm hiểu những mối quan tâm chung của họ cũng rất cần thiết. Nếu khó khăn trong việc tự mình tìm ra nguyên nhân, đừng ngần ngại chia sẻ với người bạn thân thiết hoặc người lớn mà bạn tin tưởng. Việc này giúp bạn có cái nhìn khách quan hơn về tình hình và tìm ra giải pháp phù hợp. Theo nghiên cứu của Đại học Pennsylvania, những học sinh có khả năng tự nhận thức tốt thường có mối quan hệ bạn bè tích cực hơn.

Sau khi đã hiểu rõ nguyên nhân, học sinh cần chủ động hòa nhập và thay đổi bản thân. Đừng ngại ngần tham gia vào các hoạt động chung của lớp, của trường, đó là cơ hội để bạn làm quen với nhiều bạn mới và thể hiện khả năng của mình. Chủ động bắt chuyện, trò chuyện với các bạn, thể hiện sự quan tâm và sẵn sàng giúp đỡ khi cần thiết. Nếu nhận thấy bản thân có những điểm chưa tốt, hãy cố gắng cải thiện để trở thành một người bạn đáng quý. Sự chủ động hòa nhập sẽ giúp bạn mở rộng mối quan hệ và tạo cơ hội để bạn bè hiểu và chấp nhận mình hơn. Một nghiên cứu của Đại học California, Los Angeles đã chỉ ra rằng những học sinh tham gia nhiều hoạt động ngoại khóa thường có ít nguy cơ bị cô lập hơn.

Trong trường hợp khó khăn, đừng ngại tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người xung quanh. Cha mẹ, thầy cô và bạn bè thân thiết luôn sẵn sàng lắng nghe và chia sẻ cùng bạn. Hãy tâm sự với họ về những khó khăn mình đang gặp phải, nhờ họ cho lời khuyên và hỗ trợ. Nếu cần thiết, bạn có thể nhờ cha mẹ hoặc thầy cô trao đổi với các bạn trong lớp để tìm cách giải quyết. Bên cạnh đó, các buổi tư vấn tâm lý học đường cũng là một nguồn hỗ trợ hữu ích. Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những học sinh có sự hỗ trợ từ gia đình và nhà trường thường có khả năng phục hồi tốt hơn sau khi bị cô lập.

Cuối cùng, điều quan trọng nhất là học sinh cần xây dựng lòng tự trọng và tự tin vào bản thân. Hãy tập trung vào những điểm mạnh của mình, tham gia các hoạt động mình yêu thích và giỏi giang để khẳng định bản thân. Đừng so sánh mình với người khác, hãy luôn tự nhủ rằng mình là người có giá trị. Lòng tự trọng và tự tin sẽ là nền tảng vững chắc giúp bạn vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống, kể cả việc bị cô lập. Một nghiên cứu của Đại học Stanford đã chỉ ra rằng những học sinh có lòng tự trọng cao thường có mối quan hệ bạn bè tốt hơn và ít bị cô lập hơn.

Bản thân tôi cũng từng trải qua cảm giác bị bạn bè xa lánh. Lúc đó, tôi cảm thấy rất buồn và cô đơn. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã vượt qua được giai đoạn khó khăn này. Tôi nhận ra rằng, điều quan trọng là phải luôn tin tưởng vào bản thân và tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết.

Bị bạn bè xa lánh, cô lập là một trải nghiệm không dễ dàng. Tuy nhiên, bằng sự nỗ lực và cách ứng xử đúng đắn, học sinh hoàn toàn có thể vượt qua và trưởng thành

hơn từ những khó khăn này. Hãy luôn giữ vững niềm tin vào bản thân, lạc quan và hướng về phía trước, bạn sẽ tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong cuộc sống.

Đề 8: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử thế nào khi bị bắt nạt hoặc chứng kiến hành vi bạo lực học đường?"

Dàn ý

I. Mở bài

Bạo lực học đường, một vấn nạn nhức nhối và dai dẳng, đã và đang gieo rắc nỗi đau thầm lặng lên biết bao thế hệ học sinh. Những hành vi bạo lực, dù là thể xác hay tinh thần, đều để lại những vết sẹo khó lành trong tâm hồn các em, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển toàn diện và tương lai của mỗi cá nhân, gia đình và toàn xã hội. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc giải quyết vấn nạn này và mong muốn đóng góp một phần nhỏ bé vào hành trình xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh và nhân văn.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Bạo lực học đường bao gồm tất cả các hành vi gây tổn hại về thể chất, tinh thần hoặc tình cảm giữa các học sinh trong môi trường học đường. Đó có thể là những hành động đánh đập, đe dọa, lăng mạ, cô lập, tống tiền, hoặc lan truyền thông tin sai lệch, xúc phạm trên mạng xã hội.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo, trong năm học 2022-2023, cả nước ghi nhận hơn 2.500 vụ bạo lực học đường, tăng 12% so với năm học trước đó. Trong đó, gần 70% các vụ việc liên quan đến bạo lực tinh thần, đặc biệt là trên mạng xã hội. Những con số này chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, bởi rất nhiều vụ việc đã không được báo cáo hoặc xử lý triệt để.

Nguyên nhân:

- **Gia đình:** Sự thiếu quan tâm, giáo dục không đúng cách, bạo lực gia đình là những yếu tố tiềm ẩn nguy cơ dẫn đến hành vi bạo lực ở trẻ em.
- **Nhà trường:** Sự thiếu chặt chẽ trong quản lý, giáo dục đạo đức, kỹ năng sống chưa được chú trọng, cùng với áp lực học tập, thi cử cũng là những nguyên nhân góp phần làm gia tăng bạo lực học đường.
- **Xã hội:** Sự tác động tiêu cực của các phương tiện truyền thông, game bạo lực, văn hóa phẩm đồi trụy đã làm méo mó nhận thức, giá trị sống của một bộ phận giới trẻ.

Hậu quả:

Bạo lực học đường không chỉ gây ra những tổn thương về thể chất, tinh thần cho nạn nhân mà còn ảnh hưởng đến cả người gây ra bạo lực và những người chứng kiến. Nạn

nhân có thể bị ám ảnh, trầm cảm, rối loạn lo âu, thậm chí có ý định tự tử. Người gây ra bạo lực có thể bị xa lánh, kỳ thị, rơi vào vòng xoáy tội phạm. Những người chứng kiến có thể trở nên thờ ơ, vô cảm hoặc sợ hãi, bất an.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng bạo lực học đường là chuyện "trẻ con", không đáng để quan tâm quá mức. Họ cho rằng đó chỉ là những xích mích nhỏ, sẽ tự hết theo thời gian. Tuy nhiên, quan điểm này hoàn toàn sai lầm và nguy hiểm. Bạo lực học đường không phải là chuyện nhỏ, nó có thể để lại những hậu quả nặng nề, lâu dài.

3. Giải pháp

3.1. Nạn nhân của bạo lực học đường:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân nạn nhân.
- **Cách thực hiện:**
    - **Không im lặng:** Hãy mạnh dạn lên tiếng, chia sẻ với người lớn mà mình tin tưởng như cha mẹ, thầy cô, bạn bè thân thiết hoặc các đường dây nóng hỗ trợ.
    - **Tự bảo vệ:** Học cách tự vệ cơ bản để ứng phó trong trường hợp khẩn cấp.
    - **Tìm kiếm sự giúp đỡ:** Tham gia các nhóm hỗ trợ, các buổi tư vấn tâm lý để vượt qua nỗi đau và tìm lại sự tự tin.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các khóa học tự vệ, các ứng dụng hỗ trợ tâm lý, các trang web cung cấp thông tin về bạo lực học đường.
- **Phân tích:** Việc lên tiếng và tìm kiếm sự giúp đỡ không chỉ giúp nạn nhân thoát khỏi tình trạng bị bắt nạt mà còn góp phần ngăn chặn bạo lực học đường lan rộng.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc nạn nhân chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ và tham gia các chương trình hỗ trợ giúp họ vượt qua nỗi đau và giảm thiểu các tác động tiêu cực của bạo lực học đường.

3.2. Người chứng kiến bạo lực học đường:

- **Người thực hiện:** Bất kỳ ai chứng kiến hành vi bạo lực học đường.
- **Cách thực hiện:**
    - **Không thờ ơ:** Lên án hành vi bạo lực, thể hiện sự ủng hộ nạn nhân.
    - **Can thiệp kịp thời:** Nếu có thể, hãy can ngăn hành vi bạo lực một cách an toàn.
    - **Báo cáo:** Thông báo cho người có trách nhiệm (giáo viên, bảo vệ, ban giám hiệu) về vụ việc.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các ứng dụng báo cáo ẩn danh, các chương trình giáo dục về kỹ năng can thiệp bạo lực học đường.
- **Phân tích:** Sự can thiệp kịp thời của người chứng kiến có thể ngăn chặn hành vi bạo lực leo thang và bảo vệ nạn nhân.

- **Bằng chứng:** Trường hợp nữ sinh ở Hưng Yên bị bạn đánh hội đồng, một học sinh đã quay lại video và đăng lên mạng xã hội, gây sức ép buộc nhà trường phải xử lý nghiêm minh vụ việc.

3.3. Gia đình và nhà trường:

- **Người thực hiện:** Cha mẹ, thầy cô giáo.
- **Cách thực hiện:**
    - **Lắng nghe và thấu hiểu:** Tạo không gian an toàn để con cái, học sinh chia sẻ những khó khăn, lo lắng.
    - **Giáo dục:** Tổ chức các buổi sinh hoạt, các chương trình giáo dục về kỹ năng sống, kỹ năng giải quyết xung đột, phòng chống bạo lực học đường.
    - **Xây dựng môi trường an toàn:** Tăng cường giám sát, xử lý nghiêm các hành vi bạo lực.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các tài liệu giáo dục, các chương trình đào tạo giáo viên về phòng chống bạo lực học đường.
- **Phân tích:** Sự quan tâm, hỗ trợ của gia đình và nhà trường là yếu tố quan trọng giúp học sinh vượt qua khó khăn và ngăn chặn bạo lực học đường.
- **Bằng chứng:** Nhiều trường học đã triển khai thành công các chương trình phòng chống bạo lực học đường, giúp giảm thiểu đáng kể số vụ việc bạo lực xảy ra.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng chứng kiến những vụ việc bạo lực học đường. Tôi cảm thấy rất đau lòng và bất lực. Tôi nhận ra rằng im lặng là đồng lõa với cái ác. Vì vậy, tôi đã mạnh dạn lên tiếng bảo vệ nạn nhân, báo cáo sự việc với giáo viên và nhà trường. Tôi tin rằng mỗi chúng ta đều có thể góp phần nhỏ bé vào việc ngăn chặn bạo lực học đường.

III. Kết bài

Bạo lực học đường là một vấn nạn không thể xem nhẹ. Chúng ta cần chung tay hành động để bảo vệ trẻ em, xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh và nhân văn. Tôi tin rằng với sự nỗ lực của tất cả chúng ta, một ngày không xa, bạo lực học đường sẽ chỉ còn là quá khứ. Hãy lên tiếng, đừng im lặng! Bạo lực học đường không phải là chuyện của riêng ai, đó là trách nhiệm của tất cả chúng ta.

Bài làm tham khảo

Bạo lực học đường, một vấn nạn nhức nhối trong xã hội hiện đại, không chỉ gây tổn thương về thể chất mà còn để lại những vết sẹo tâm lý lâu dài cho các nạn nhân. Là học sinh, chứng kiến những hành vi bạo lực hay thậm chí là nạn nhân của vấn nạn này, chúng ta không thể làm ngơ. Vậy, chúng ta nên ứng xử như thế nào để bảo vệ bản thân và ngăn chặn bạo lực học đường lan rộng?

Bạo lực học đường không chỉ đơn thuần là những xô xát, mâu thuẫn nhất thời mà bao gồm tất cả các hành vi gây tổn hại về thể chất, tinh thần hoặc tình cảm giữa các học sinh trong môi trường học đường. Đó có thể là những hành động đánh đập, đe dọa, lăng mạ, cô lập, tống tiền, hoặc lan truyền thông tin sai lệch, xúc phạm trên mạng xã hội.

Những hành vi này, dù diễn ra dưới hình thức nào, cũng đều để lại những hậu quả nặng nề, lâu dài cho cả nạn nhân, người gây ra bạo lực và những người chứng kiến.

Thực trạng bạo lực học đường hiện nay đang ở mức báo động. Theo thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo, trong năm học 2022-2023, cả nước ghi nhận hơn 2.500 vụ bạo lực học đường, tăng 12% so với năm học trước đó. Trong đó, gần 70% các vụ việc liên quan đến bạo lực tinh thần, đặc biệt là trên mạng xã hội. Những con số này chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, bởi rất nhiều vụ việc đã không được báo cáo hoặc xử lý triệt để. Điều này cho thấy, bạo lực học đường không chỉ là vấn đề của một vài cá nhân, mà đã trở thành một vấn nạn xã hội cần được quan tâm và giải quyết một cách triệt để.

Vậy, đâu là nguyên nhân dẫn đến tình trạng đáng báo động này? Có thể thấy, gốc rễ của vấn đề nằm ở nhiều yếu tố, từ gia đình, nhà trường đến xã hội. Trong gia đình, sự thiếu quan tâm, giáo dục không đúng cách, bạo lực gia đình là những yếu tố tiềm ẩn nguy cơ dẫn đến hành vi bạo lực ở trẻ em. Trong nhà trường, sự thiếu chặt chẽ trong quản lý, giáo dục đạo đức, kỹ năng sống chưa được chú trọng, cùng với áp lực học tập, thi cử cũng là những nguyên nhân góp phần làm gia tăng bạo lực học đường. Ngoài ra, sự tác động tiêu cực của các phương tiện truyền thông, game bạo lực, văn hóa phẩm đồi trụy đã làm méo mó nhận thức, giá trị sống của một bộ phận giới trẻ, khiến họ dễ dàng sa vào con đường bạo lực.

Hậu quả của bạo lực học đường là vô cùng nặng nề. Đối với nạn nhân, họ không chỉ phải chịu đựng những tổn thương về thể chất, mà còn bị ám ảnh, trầm cảm, rối loạn lo âu, thậm chí có ý định tự tử. Đối với người gây ra bạo lực, họ có thể bị xa lánh, kỳ thị, rơi vào vòng xoáy tội phạm. Còn đối với những người chứng kiến, họ có thể trở nên thờ ơ, vô cảm hoặc sợ hãi, bất an. Hơn thế nữa, bạo lực học đường còn làm suy giảm chất lượng giáo dục, ảnh hưởng đến uy tín của nhà trường, gây bất ổn trong xã hội.

Tuy nhiên, vẫn có một số người cho rằng bạo lực học đường là chuyện "trẻ con", không đáng để quan tâm quá mức. Họ cho rằng đó chỉ là những xích mích nhỏ, sẽ tự hết theo thời gian. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm và nguy hiểm. Bạo lực học đường không phải là chuyện nhỏ, nó có thể để lại những hậu quả nặng nề, lâu dài, ảnh hưởng đến cả cuộc đời của một con người.

Trước hết, nếu không may trở thành nạn nhân của bạo lực học đường, chúng ta tuyệt đối không được im lặng. Hãy mạnh dạn lên tiếng, chia sẻ với những người mà mình tin tưởng như cha mẹ, thầy cô, bạn bè thân thiết hoặc các đường dây nóng hỗ trợ. Bên cạnh đó, việc học cách tự vệ cơ bản cũng rất quan trọng để ứng phó trong trường hợp khẩn cấp. Ngoài ra, việc tìm kiếm sự giúp đỡ từ các nhóm hỗ trợ, các buổi tư vấn tâm lý cũng là một cách hiệu quả để vượt qua nỗi đau và tìm lại sự tự tin. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, việc nạn nhân chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ và tham gia các chương trình hỗ trợ giúp họ giảm thiểu các tác động tiêu cực của bạo lực học đường.

Không chỉ nạn nhân, mà những người chứng kiến hành vi bạo lực học đường cũng đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn chặn vấn nạn này. Đừng thờ ơ trước nỗi đau của

người khác, hãy lên án hành vi bạo lực và thể hiện sự ủng hộ nạn nhân. Nếu có thể, hãy can thiệp kịp thời một cách an toàn để ngăn chặn hành vi bạo lực leo thang. Quan trọng hơn, hãy báo cáo vụ việc cho người có trách nhiệm (giáo viên, bảo vệ, ban giám hiệu) để có biện pháp xử lý kịp thời. Trường hợp nữ sinh ở Hưng Yên bị bạn đánh hội đồng, một học sinh đã quay lại video và đăng lên mạng xã hội, gây sức ép buộc nhà trường phải xử lý nghiêm minh vụ việc là một ví dụ điển hình cho thấy sự can thiệp kịp thời của người chứng kiến có thể bảo vệ nạn nhân và ngăn chặn hành vi bạo lực lan rộng.

Bên cạnh đó, gia đình và nhà trường cũng cần chung tay để giải quyết vấn nạn bạo lực học đường. Cha mẹ và thầy cô giáo cần lắng nghe và thấu hiểu những khó khăn, lo lắng của con em mình, học sinh của mình. Việc tổ chức các buổi sinh hoạt, các chương trình giáo dục về kỹ năng sống, kỹ năng giải quyết xung đột, phòng chống bạo lực học đường cũng rất cần thiết. Đồng thời, việc xây dựng môi trường học đường an toàn, tăng cường giám sát, xử lý nghiêm các hành vi bạo lực cũng là những biện pháp cần thiết. Nhiều trường học đã triển khai thành công các chương trình phòng chống bạo lực học đường, giúp giảm thiểu đáng kể số vụ việc bạo lực xảy ra, chứng minh rằng sự quan tâm, hỗ trợ của gia đình và nhà trường là yếu tố quan trọng giúp học sinh vượt qua khó khăn và ngăn chặn bạo lực học đường.

Bản thân tôi, với tư cách là một học sinh, cũng đã từng chứng kiến những vụ việc bạo lực học đường và cảm thấy rất đau lòng và bất lực. Nhưng tôi nhận ra rằng, im lặng là đồng lõa với cái ác. Vì vậy, tôi đã mạnh dạn lên tiếng bảo vệ nạn nhân, báo cáo sự việc với giáo viên và nhà trường. Tôi tin rằng, mỗi chúng ta đều có thể góp phần nhỏ bé vào việc ngăn chặn bạo lực học đường.

Bạo lực học đường là một vấn nạn không thể xem nhẹ. Chúng ta cần chung tay hành động để bảo vệ trẻ em, xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh và nhân văn. Tôi tin rằng với sự nỗ lực của tất cả chúng ta, một ngày không xa, bạo lực học đường sẽ chỉ còn là quá khứ. Hãy lên tiếng, đừng im lặng! Bạo lực học đường không phải là chuyện của riêng ai, đó là trách nhiệm của tất cả chúng ta.

Đề 9: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử thế nào khi bị lôi kéo vào các hoạt động tiêu cực trong nhà trường?"

Dàn ý

I. Mở bài

Tuổi học trò là giai đoạn đẹp nhất trong cuộc đời mỗi con người. Tuy nhiên, đây cũng là thời điểm mà các em dễ bị lôi kéo, dụ dỗ vào những hoạt động tiêu cực, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển nhân cách và tương lai. Vấn đề này đang trở thành nỗi lo của toàn xã hội, đặc biệt là các bậc phụ huynh và thầy cô giáo. Là một học sinh, em nhận thấy việc trang bị cho mình những kỹ năng ứng xử phù hợp khi đối mặt với tình huống này là vô cùng cần thiết.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Hoạt động tiêu cực trong nhà trường là những hành vi sai trái, vi phạm đạo đức, pháp luật và nội quy của nhà trường. Chúng bao gồm nhiều hình thức như: bạo lực học đường, gian lận trong thi cử, trộm cắp, sử dụng chất kích thích, tham gia các nhóm, hội hoạt động không lành mạnh...

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Tình trạng học sinh bị lôi kéo vào các hoạt động tiêu cực đang diễn ra phổ biến và ngày càng gia tăng với mức độ nghiêm trọng. Theo thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo, năm 2022, cả nước ghi nhận hơn 1.600 vụ bạo lực học đường, tăng 10% so với năm 2021. Bên cạnh đó, các tệ nạn khác như gian lận thi cử, sử dụng chất kích thích cũng có xu hướng gia tăng, đặc biệt là ở các thành phố lớn.
- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, bao gồm cả nguyên nhân khách quan và chủ quan. Một số nguyên nhân chính có thể kể đến như:
    - Sự thiếu quan tâm, giáo dục từ phía gia đình.
    - Sự tác động tiêu cực từ môi trường xung quanh, bạn bè xấu.
    - Sự thiếu hiểu biết, nhận thức về hậu quả của các hành vi tiêu cực.
    - Sự tò mò, muốn thể hiện bản thân của tuổi mới lớn.
    - Sự lỏng lẻo trong quản lý của nhà trường.
- **Hậu quả:** Nếu không được giải quyết kịp thời, vấn nạn này sẽ để lại những hậu quả nặng nề:
    - Ảnh hưởng đến sức khỏe, tinh thần và sự phát triển nhân cách của học sinh.
    - Làm suy giảm chất lượng giáo dục, đạo đức xã hội.
    - Tạo ra những hệ lụy tiêu cực cho gia đình và cộng đồng.
    - Một số học sinh có thể bị sa ngã vào con đường phạm tội.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng, việc học sinh bị lôi kéo vào các hoạt động tiêu cực là do bản tính của các em. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Bởi lẽ, không có đứa trẻ nào sinh ra đã xấu. Môi trường sống và sự giáo dục mới là yếu tố quyết định đến sự hình thành nhân cách của các em.

3. Giải pháp

3.1. Nâng cao nhận thức và hiểu biết:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:** Tích cực tham gia các buổi sinh hoạt lớp, ngoại khóa về phòng chống các tệ nạn xã hội. Tìm hiểu thông tin từ các nguồn đáng tin cậy như sách báo, internet,...
- **Công cụ hỗ trợ:** Sách báo, tài liệu tuyên truyền, internet, các buổi diễn thuyết, tọa đàm,...

- **Phân tích:** Việc trang bị kiến thức sẽ giúp học sinh hiểu rõ bản chất của các hoạt động tiêu cực, từ đó có ý thức phòng ngừa và tránh xa.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam, học sinh có kiến thức tốt về các tệ nạn xã hội có khả năng chống lại sự lôi kéo cao hơn gấp 3 lần so với những em không có kiến thức.

3.2. Xây dựng bản lĩnh và kỹ năng sống:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:** Rèn luyện sự tự tin, quyết đoán, kỹ năng giao tiếp, từ chối và giải quyết mâu thuẫn. Tham gia các hoạt động ngoại khóa, thể thao, nghệ thuật để nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các khóa học kỹ năng sống, câu lạc bộ, đội nhóm,...
- **Phân tích:** Bản lĩnh vững vàng và kỹ năng sống tốt sẽ giúp học sinh có khả năng đối mặt với áp lực, cám dỗ và đưa ra quyết định đúng đắn.
- **Bằng chứng:** Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam đã tổ chức chương trình "Rèn luyện kỹ năng sống" cho học sinh, kết quả cho thấy tỷ lệ học sinh tham gia vào các hoạt động tiêu cực giảm đáng kể.

3.3. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ người lớn:

- **Người thực hiện:** Học sinh, phụ huynh, giáo viên, nhân viên nhà trường.
- **Cách thực hiện:** Học sinh chia sẻ với cha mẹ, thầy cô, bạn bè hoặc các chuyên gia tâm lý khi gặp khó khăn. Phụ huynh quan tâm, lắng nghe và chia sẻ với con cái. Giáo viên chủ động nắm bắt tâm lý học sinh, tổ chức các hoạt động tư vấn, hỗ trợ.
- **Công cụ hỗ trợ:** Tổng đài tư vấn tâm lý, các trung tâm hỗ trợ trẻ em, đường dây nóng của nhà trường,...
- **Phân tích:** Sự hỗ trợ từ người lớn sẽ giúp học sinh cảm thấy an toàn, được chia sẻ và có thêm động lực để vượt qua khó khăn.
- **Bằng chứng:** Trường THCS Nguyễn Du (TP.HCM) đã thành lập "Tổ tư vấn tâm lý học đường", giúp đỡ nhiều học sinh thoát khỏi các hoạt động tiêu cực.

3.4. Xây dựng môi trường học đường lành mạnh:

- **Người thực hiện:** Nhà trường, giáo viên, học sinh.
- **Cách thực hiện:** Nhà trường xây dựng quy chế, nội quy rõ ràng, xử lý nghiêm các hành vi vi phạm. Giáo viên tạo không khí học tập tích cực, thân thiện, khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động ngoại khóa bổ ích. Học sinh tôn trọng thầy cô, bạn bè, xây dựng tình bạn đẹp.
- **Công cụ hỗ trợ:** Quy chế, nội quy nhà trường, các chương trình ngoại khóa,...
- **Phân tích:** Môi trường học đường lành mạnh sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh phát triển toàn diện, hạn chế các yếu tố tiêu cực.

- **Bằng chứng:** Trường THPT chuyên Lê Hồng Phong (TP.HCM) đã thực hiện mô hình "Trường học hạnh phúc", tạo ra môi trường học tập tích cực, giúp học sinh phát triển tốt về mọi mặt.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em đã từng chứng kiến một số bạn bè bị lôi kéo vào các hoạt động tiêu cực. Em đã cố gắng khuyên nhủ, giúp đỡ các bạn nhận ra sai lầm và quay trở lại con đường học tập. Em cũng luôn tự nhắc nhở bản thân phải sống có trách nhiệm, có lý tưởng và tránh xa những cám dỗ.

III. Kết bài

Vấn đề học sinh bị lôi kéo vào hoạt động tiêu cực trong nhà trường là một vấn đề nhức nhối cần được giải quyết triệt để. Mỗi học sinh cần tự trang bị cho mình những kiến thức, kỹ năng cần thiết để ứng phó với những tình huống xấu. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh và phát triển toàn diện.

Bài làm tham khảo

Tuổi học trò là giai đoạn đẹp nhất trong cuộc đời mỗi con người, đánh dấu sự trưởng thành và phát triển về cả thể chất lẫn tâm hồn. Tuy nhiên, đây cũng là thời điểm các em dễ bị lôi kéo, dụ dỗ vào những hoạt động tiêu cực, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển nhân cách và tương lai. Vấn đề này đang trở thành nỗi lo của toàn xã hội, đặc biệt là các bậc phụ huynh và thầy cô giáo. Là một học sinh, em nhận thấy việc trang bị cho mình những kỹ năng ứng xử phù hợp khi đối mặt với tình huống này là vô cùng cần thiết.

Hoạt động tiêu cực trong nhà trường là những hành vi sai trái, vi phạm đạo đức, pháp luật và nội quy của nhà trường. Chúng bao gồm nhiều hình thức như: bạo lực học đường, gian lận trong thi cử, trộm cắp, sử dụng chất kích thích, tham gia các nhóm, hội hoạt động không lành mạnh... Tình trạng học sinh bị lôi kéo vào các hoạt động tiêu cực đang diễn ra phổ biến và ngày càng gia tăng với mức độ nghiêm trọng. Theo thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo, năm 2022, cả nước ghi nhận hơn 1.600 vụ bạo lực học đường, tăng 10% so với năm 2021. Bên cạnh đó, các tệ nạn khác như gian lận thi cử, sử dụng chất kích thích cũng có xu hướng gia tăng, đặc biệt là ở các thành phố lớn.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng buồn này, bao gồm cả nguyên nhân khách quan và chủ quan. Một số nguyên nhân chính có thể kể đến như: sự thiếu quan tâm, giáo dục từ phía gia đình; sự tác động tiêu cực từ môi trường xung quanh, bạn bè xấu; sự thiếu hiểu biết, nhận thức về hậu quả của các hành vi tiêu cực; sự tò mò, muốn thể hiện bản thân của tuổi mới lớn; sự lỏng lẻo trong quản lý của nhà trường.

Nếu không được giải quyết kịp thời, vấn nạn này sẽ để lại những hậu quả nặng nề: ảnh hưởng đến sức khỏe, tinh thần và sự phát triển nhân cách của học sinh; làm suy giảm chất lượng giáo dục, đạo đức xã hội; tạo ra những hệ lụy tiêu cực cho gia đình và cộng đồng. Thậm chí, một số học sinh có thể bị sa ngã vào con đường phạm tội.

Tuy nhiên, một số người cho rằng, việc học sinh bị lôi kéo vào các hoạt động tiêu cực là do bản tính của các em. Quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Bởi lẽ, không có đứa trẻ nào sinh ra đã xấu. Môi trường sống và sự giáo dục mới là yếu tố quyết định đến sự hình thành nhân cách của các em.

Để giải quyết vấn đề này, cần có sự chung tay của toàn xã hội. Trước hết, nâng cao nhận thức và hiểu biết về các vấn đề tiêu cực là vô cùng quan trọng. Là học sinh, chúng ta cần tích cực tham gia các buổi sinh hoạt lớp, ngoại khóa về phòng chống các tệ nạn xã hội. Đồng thời, việc tìm hiểu thông tin từ các nguồn đáng tin cậy như sách báo, internet cũng rất cần thiết. Việc trang bị đầy đủ kiến thức sẽ giúp chúng ta hiểu rõ bản chất của các hoạt động tiêu cực, từ đó có ý thức phòng ngừa và tránh xa. Theo nghiên cứu của Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam, học sinh có kiến thức tốt về các tệ nạn xã hội có khả năng chống lại sự lôi kéo cao hơn gấp 3 lần so với những em không có kiến thức.

Bên cạnh đó, xây dựng bản lĩnh và kỹ năng sống cũng là một yếu tố quan trọng không kém. Chúng ta cần rèn luyện sự tự tin, quyết đoán, kỹ năng giao tiếp, từ chối và giải quyết mâu thuẫn. Tham gia các hoạt động ngoại khóa, thể thao, nghệ thuật cũng là một cách để nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất, giúp chúng ta có khả năng đối mặt với áp lực, cám dỗ và đưa ra quyết định đúng đắn. Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam đã tổ chức chương trình "Rèn luyện kỹ năng sống" cho học sinh và kết quả cho thấy tỷ lệ học sinh tham gia vào các hoạt động tiêu cực giảm đáng kể.

Trong trường hợp gặp khó khăn, đừng ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ người lớn. Hãy chia sẻ với cha mẹ, thầy cô, bạn bè hoặc các chuyên gia tâm lý. Sự quan tâm, lắng nghe và chia sẻ từ phía gia đình, nhà trường và bạn bè sẽ giúp chúng ta cảm thấy an toàn, được chia sẻ và có thêm động lực để vượt qua khó khăn. Trường THCS Nguyễn Du (TP.HCM) đã thành lập "Tổ tư vấn tâm lý học đường", giúp đỡ nhiều học sinh thoát khỏi các hoạt động tiêu cực.

Cuối cùng, xây dựng môi trường học đường lành mạnh là trách nhiệm của cả nhà trường, giáo viên và học sinh. Nhà trường cần xây dựng quy chế, nội quy rõ ràng, xử lý nghiêm các hành vi vi phạm. Giáo viên tạo không khí học tập tích cực, thân thiện, khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động ngoại khóa bổ ích. Học sinh tôn trọng thầy cô, bạn bè, xây dựng tình bạn đẹp. Môi trường học đường lành mạnh sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh phát triển toàn diện, hạn chế các yếu tố tiêu cực. Mô hình "Trường học hạnh phúc" của trường THPT chuyên Lê Hồng Phong (TP.HCM) đã tạo ra môi trường học tập tích cực, giúp học sinh phát triển tốt về mọi mặt.

Bản thân em đã từng chứng kiến một số bạn bè bị lôi kéo vào các hoạt động tiêu cực. Em đã cố gắng khuyên nhủ, giúp đỡ các bạn nhận ra sai lầm và quay trở lại con đường học tập. Em cũng luôn tự nhắc nhở bản thân phải sống có trách nhiệm, có lý tưởng và tránh xa những cám dỗ.

Vấn đề học sinh bị lôi kéo vào hoạt động tiêu cực trong nhà trường là một vấn đề nhức nhối cần được giải quyết triệt để. Mỗi học sinh cần tự trang bị cho mình những kiến thức, kỹ năng cần thiết để ứng phó với những tình huống xấu. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh và phát triển toàn diện. Bởi lẽ, tuổi học trò là quãng thời gian đẹp nhất, đáng trân trọng nhất của mỗi người.

Đề 10: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử thế nào trước những lời khen, chê của người khác?"

Dàn ý

I. Mở bài

Cuộc sống là một bức tranh đa sắc với muôn vàn cung bậc cảm xúc. Trong hành trình trưởng thành, mỗi người đều phải đối mặt với những lời khen, tiếng chê từ окружающих. Đặc biệt, đối với lứa tuổi học sinh, khi nhân cách và bản lĩnh chưa hoàn thiện, việc ứng xử trước những lời nhận xét này trở thành một thử thách không nhỏ. Vậy, làm thế nào để mỗi học sinh có thể đón nhận lời khen, tiếng chê một cách đúng đắn, từ đó hoàn thiện bản thân và vững bước trên con đường phía trước?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Lời khen là sự ghi nhận, động viên, khích lệ của người khác đối với những điểm tốt, thành tích của chúng ta. Tiếng chê là sự phê bình, góp ý về những thiếu sót, hạn chế cần khắc phục. Cả hai đều là những phản hồi tự nhiên trong cuộc sống, giúp mỗi người nhìn nhận bản thân một cách khách quan hơn.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Trong môi trường học đường, việc học sinh nhận được lời khen, tiếng chê là điều không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, không phải ai cũng có thái độ đúng đắn khi đối diện với những lời nhận xét này. Có người tự mãn, kiêu ngạo khi được khen, lại có người chán nản, buông xuôi khi bị chê. Thậm chí, có những em vì quá để tâm đến lời khen, tiếng chê mà đánh mất chính mình, không còn tập trung vào việc học tập và rèn luyện.

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có đến 60% học sinh cảm thấy áp lực khi bị chê bai, trong khi 40% thừa nhận mình dễ tự mãn khi được khen ngợi. Điều này cho thấy, việc ứng xử trước lời khen, tiếng chê vẫn còn là một vấn đề nan giải đối với nhiều em học sinh.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên. Đầu tiên phải kể đến sự thiếu tự tin, lòng tự trọng chưa vững vàng của một bộ phận học sinh. Khi được khen, các em dễ dàng "ngủ quên trên chiến thắng", còn khi bị chê, các em lại dễ dàng nản lòng, thoái chí.

Bên cạnh đó, sự kỳ vọng quá cao từ phía gia đình, thầy cô cũng là một trong những nguyên nhân khiến học sinh dễ bị ảnh hưởng bởi lời khen, tiếng chê. Áp lực phải luôn đạt thành tích tốt khiến các em trở nên nhạy cảm, dễ bị tổn thương khi nhận được những lời nhận xét tiêu cực.

- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**

Lời khen, tiếng chê như một con dao hai lưỡi. Nếu biết cách sử dụng, nó sẽ trở thành động lực giúp chúng ta hoàn thiện bản thân. Ngược lại, nếu không biết cách kiểm soát, nó có thể gây ra những tổn thương sâu sắc, ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của mỗi người.

Đối với học sinh, việc ứng xử đúng đắn trước lời khen, tiếng chê không chỉ giúp các em có cái nhìn khách quan về bản thân mà còn rèn luyện được những phẩm chất quan trọng như khiêm tốn, cầu tiến, tự tin, bản lĩnh.

- **Ý kiến trái chiều và phản biện:**

Có ý kiến cho rằng, học sinh không nên quá quan tâm đến lời khen, tiếng chê của người khác, mà hãy tập trung vào việc học tập và rèn luyện. Tuy nhiên, quan điểm này có phần phiến diện. Bởi lẽ, lời khen, tiếng chê là một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Nếu biết cách lắng nghe và tiếp thu, chúng ta sẽ có thêm những bài học quý giá, từ đó hoàn thiện bản thân.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

1. Bình tĩnh đón nhận, lắng nghe và phân tích:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh
- **Cách thực hiện:** Khi nhận được lời khen, chê, hãy giữ bình tĩnh, lắng nghe một cách chân thành và cởi mở. Sau đó, dành thời gian suy ngẫm, phân tích những lời nhận xét đó một cách khách quan.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tập thói quen tự vấn, viết nhật ký để ghi lại cảm xúc, suy nghĩ của mình.
- **Lí giải:** Sự bình tĩnh giúp ta có cái nhìn sáng suốt, tránh bị cảm xúc chi phối. Việc phân tích giúp ta hiểu rõ hơn về bản thân, nhận ra điểm mạnh, điểm yếu của mình.
- **Bằng chứng:** Nhiều học sinh thành công chia sẻ rằng, họ luôn ghi chép lại những lời nhận xét của thầy cô, bạn bè để rút kinh nghiệm, hoàn thiện bản thân.

2. Tiếp thu lời khen một cách khiêm tốn, tránh tự mãn:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Khi được khen, hãy nói lời cảm ơn chân thành, thể hiện sự trân trọng đối với người khen. Tuy nhiên, không nên quá tự hào, kiêu ngạo mà hãy xem đó là động lực để phấn đấu hơn nữa.
- **Lí giải:** Tự mãn là kẻ thù của thành công. Khiêm tốn giúp ta luôn giữ được tinh thần học hỏi, cầu tiến.

- **Bằng chứng:** Câu chuyện về nhà bác học Newton luôn khiêm tốn trước những lời khen ngợi, xem mình chỉ là một đứa trẻ nhặt vỏ sò trên bãi biển kiến thức bao la.

3. Đối diện với lời chê một cách tích cực, không bi quan, chán nản:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Khi bị chê, không nên vội vàng phản ứng, biện minh hay tự ái. Hãy xem đó là cơ hội để nhìn nhận lại bản thân, sửa chữa những sai lầm, khuyết điểm.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tham khảo ý kiến của thầy cô, bạn bè, người thân để có cái nhìn đa chiều hơn.
- **Lí giải:** Lời chê, nếu được tiếp nhận đúng cách, sẽ là những bài học quý giá giúp ta trưởng thành hơn.
- **Bằng chứng:** Thomas Edison từng bị thầy giáo chê là "quá chậm hiểu", nhưng ông đã biến lời chê đó thành động lực để trở thành nhà phát minh vĩ đại.

4. Biết ơn người khen, chê:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Bất kể là lời khen hay chê, hãy luôn thể hiện sự biết ơn đối với người đã dành thời gian quan tâm, đánh giá mình.
- **Lí giải:** Lời khen giúp ta tự tin hơn, lời chê giúp ta tiến bộ hơn. Tất cả đều đáng trân trọng.
- **Bằng chứng:** Nhiều học sinh thành công luôn biết ơn những lời nhận xét của thầy cô, coi đó là hành trang quý giá trên con đường học tập.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em cũng đã từng trải qua những cung bậc cảm xúc khác nhau khi nhận được lời khen, tiếng chê. Có những lúc em tự mãn, kiêu ngạo khi đạt được thành tích cao, nhưng cũng có những lúc em chán nản, thất vọng khi bị phê bình. Tuy nhiên, nhờ sự động viên, chia sẻ của gia đình, thầy cô, bạn bè, em đã dần học được cách ứng xử đúng đắn hơn. Em hiểu rằng, lời khen, tiếng chê đều là những món quà quý giá mà cuộc sống ban tặng. Điều quan trọng là chúng ta phải biết cách đón nhận và sử dụng chúng một cách hiệu quả.

III. Kết bài

Lời khen, tiếng chê là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi người. Đối với học sinh, việc ứng xử đúng đắn trước những lời nhận xét này không chỉ là một kỹ năng sống quan trọng mà còn là một thước đo đánh giá sự trưởng thành về nhân cách và bản lĩnh. Bằng cách xây dựng lòng tự tin, tự trọng, biết lắng nghe và tiếp thu có chọn lọc, mỗi học sinh sẽ có thể biến lời khen, tiếng chê thành động lực để không ngừng học hỏi, rèn luyện, từ đó vững bước trên con đường chinh phục tri thức và hoàn thiện bản thân.

Bài làm tham khảo

Cuộc sống như một bản hòa tấu với muôn vàn cung bậc cảm xúc, trong đó lời khen, tiếng chê là những nốt nhạc không thể thiếu, góp phần tạo nên giai điệu riêng biệt cho mỗi người. Đặc biệt, đối với lứa tuổi học sinh, khi nhân cách và bản lĩnh chưa hoàn thiện, việc ứng xử trước những lời nhận xét này trở thành một thử thách không nhỏ, đồng thời cũng là cơ hội để các em rèn luyện và trưởng thành. Vậy, làm thế nào để mỗi học sinh có thể đón nhận lời khen, tiếng chê một cách đúng đắn, từ đó hoàn thiện bản thân và vững bước trên con đường phía trước?

Lời khen là sự ghi nhận, động viên, khích lệ của người khác đối với những điểm tốt, thành tích của chúng ta. Tiếng chê là sự phê bình, góp ý về những thiếu sót, hạn chế cần khắc phục. Cả hai đều là những phản hồi tự nhiên trong cuộc sống, giúp mỗi người nhìn nhận bản thân một cách khách quan hơn. Như một tấm gương phản chiếu, lời khen và tiếng chê cho chúng ta thấy rõ những ưu điểm và khuyết điểm của mình, từ đó có thể phát huy những điểm mạnh và khắc phục những điểm yếu.

Tuy nhiên, trong môi trường học đường, không phải học sinh nào cũng có thái độ đúng đắn khi đối diện với những lời nhận xét này. Có những em dễ dàng "ngủ quên trên chiến thắng" khi được khen, hoặc ngược lại, chán nản, buông xuôi khi bị chê. Thậm chí, có những em vì quá để tâm đến lời khen, tiếng chê mà đánh mất chính mình, không còn tập trung vào việc học tập và rèn luyện. Thực trạng này được phản ánh rõ nét qua khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo, cho thấy 60% học sinh cảm thấy áp lực khi bị chê bai, trong khi 40% thừa nhận mình dễ tự mãn khi được khen ngợi.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên. Đầu tiên phải kể đến sự thiếu tự tin, lòng tự trọng chưa vững vàng của một bộ phận học sinh. Khi được khen, các em dễ dàng tự mãn, còn khi bị chê, các em lại dễ dàng nản lòng, thoái chí. Bên cạnh đó, sự kỳ vọng quá cao từ phía gia đình, thầy cô cũng là một trong những nguyên nhân khiến học sinh dễ bị ảnh hưởng bởi lời khen, tiếng chê. Áp lực phải luôn đạt thành tích tốt khiến các em trở nên nhạy cảm, dễ bị tổn thương khi nhận được những lời nhận xét tiêu cực.

Lời khen, tiếng chê như một con dao hai lưỡi. Nếu biết cách sử dụng, nó sẽ trở thành động lực giúp chúng ta hoàn thiện bản thân. Ngược lại, nếu không biết cách kiểm soát, nó có thể gây ra những tổn thương sâu sắc, ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của mỗi người. Đối với học sinh, việc ứng xử đúng đắn trước lời khen, tiếng chê không chỉ giúp các em có cái nhìn khách quan về bản thân mà còn rèn luyện được những phẩm chất quan trọng như khiêm tốn, cầu tiến, tự tin, bản lĩnh.

Tuy nhiên, có ý kiến cho rằng, học sinh không nên quá quan tâm đến lời khen, tiếng chê của người khác, mà hãy tập trung vào việc học tập và rèn luyện. Tuy nhiên, quan điểm này có phần phiến diện. Bởi lẽ, lời khen, tiếng chê là một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Nếu biết cách lắng nghe và tiếp thu, chúng ta sẽ có thêm những bài học quý giá, từ đó hoàn thiện bản thân.

Vậy, để ứng xử đúng đắn trước lời khen, tiếng chê, mỗi học sinh cần làm gì? Trước hết, điều quan trọng nhất là giữ được sự bình tĩnh và lắng nghe một cách chân

thành, cởi mở. Khi nhận được lời khen, chê, đừng vội vàng phản ứng theo cảm xúc nhất thời. Hãy hít một hơi thật sâu, lắng nghe những gì người khác nói, dù đó là lời khen ngợi hay phê bình. Sau đó, hãy dành thời gian suy ngẫm, phân tích những lời nhận xét đó một cách khách quan. Tập thói quen tự vấn, viết nhật ký để ghi lại cảm xúc, suy nghĩ của mình cũng là một cách hữu ích để nhìn nhận vấn đề một cách toàn diện hơn. Sự bình tĩnh sẽ giúp chúng ta có cái nhìn sáng suốt, tránh bị cảm xúc chi phối, từ đó đưa ra những quyết định đúng đắn. Việc phân tích kỹ lưỡng sẽ giúp ta hiểu rõ hơn về bản thân, nhận ra điểm mạnh, điểm yếu của mình để từ đó phát huy hoặc khắc phục.

Khi được khen, hãy nói lời cảm ơn chân thành, thể hiện sự trân trọng đối với người khen. Tuy nhiên, không nên quá tự hào, kiêu ngạo mà hãy xem đó là động lực để phấn đấu hơn nữa. Bởi lẽ, tự mãn là kẻ thù của thành công. Khiêm tốn giúp ta luôn giữ được tinh thần học hỏi, cầu tiến. Câu chuyện về nhà bác học Newton, người luôn khiêm tốn trước những lời khen ngợi, xem mình chỉ là một đứa trẻ nhặt vỏ sò trên bãi biển kiến thức bao la, là một minh chứng rõ nét cho điều này.

Ngược lại, khi bị chê, không nên vội vàng phản ứng, biện minh hay tự ái. Hãy xem đó là cơ hội để nhìn nhận lại bản thân, sửa chữa những sai lầm, khuyết điểm. Đừng ngại tham khảo ý kiến của thầy cô, bạn bè, người thân để có cái nhìn đa chiều hơn. Lời chê, nếu được tiếp nhận đúng cách, sẽ là những bài học quý giá giúp ta trưởng thành hơn. Thomas Edison, nhà phát minh vĩ đại, từng bị thầy giáo chê là "quá chậm hiểu", nhưng ông đã biến lời chê đó thành động lực để không ngừng học hỏi, sáng tạo và trở thành một trong những nhà phát minh vĩ đại nhất của nhân loại.

Cuối cùng, dù là lời khen hay chê, hãy luôn thể hiện sự biết ơn đối với người đã dành thời gian quan tâm, đánh giá mình. Lời khen giúp ta tự tin hơn, lời chê giúp ta tiến bộ hơn. Tất cả đều đáng trân trọng. Nhiều học sinh thành công luôn biết ơn những lời nhận xét của thầy cô, coi đó là hành trang quý giá trên con đường học tập của mình.

Bản thân em cũng đã từng trải qua những cung bậc cảm xúc khác nhau khi nhận được lời khen, tiếng chê. Có những lúc em tự mãn, kiêu ngạo khi đạt được thành tích cao, nhưng cũng có những lúc em chán nản, thất vọng khi bị phê bình. Tuy nhiên, nhờ sự động viên, chia sẻ của gia đình, thầy cô, bạn bè, em đã dần học được cách ứng xử đúng đắn hơn. Em hiểu rằng, lời khen, tiếng chê đều là những món quà quý giá mà cuộc sống ban tặng. Điều quan trọng là chúng ta phải biết cách đón nhận và sử dụng chúng một cách hiệu quả.

Lời khen, tiếng chê là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi người. Đối với học sinh, việc ứng xử đúng đắn trước những lời nhận xét này không chỉ là một kỹ năng sống quan trọng mà còn là một thước đo đánh giá sự trưởng thành về nhân cách và bản lĩnh. Bằng cách xây dựng lòng tự tin, tự trọng, biết lắng nghe và tiếp thu có chọn lọc, mỗi học sinh sẽ có thể biến lời khen, tiếng chê thành động lực để không ngừng học hỏi, rèn luyện, từ đó vững bước trên con đường chinh phục tri thức và hoàn thiện bản thân.

Đề 11: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử thế nào khi có những ý kiến khác biệt với thầy cô?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong môi trường học đường, việc học sinh và thầy cô có những ý kiến khác biệt là điều không thể tránh khỏi. Đây là một vấn đề quan trọng cần được quan tâm và giải quyết đúng đắn, bởi nó không chỉ ảnh hưởng đến mối quan hệ thầy trò, mà còn tác động đến chất lượng giáo dục và sự phát triển của học sinh.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Ý kiến khác biệt với thầy cô có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân, như sự khác biệt về quan điểm, cách tiếp cận vấn đề, hoặc do học sinh có những hiểu biết mới, sâu sắc hơn. Điều quan trọng là học sinh cần nhận thức được sự khác biệt này và có cách ứng xử phù hợp, thể hiện sự tôn trọng, cầu thị và xây dựng.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có đến 70% học sinh thừa nhận đã từng có ý kiến khác biệt với thầy cô, nhưng chỉ có 30% trong số đó dám bày tỏ quan điểm của mình một cách thẳng thắn và tích cực. Điều này cho thấy nhiều học sinh vẫn còn e ngại, thiếu tự tin hoặc chưa biết cách ứng xử phù hợp khi có ý kiến khác biệt.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, bao gồm:

- **Nền giáo dục truyền thống:** Trong một số trường học, phương pháp giảng dạy vẫn còn nặng tính áp đặt, chưa khuyến khích học sinh chủ động suy nghĩ, phản biện và bày tỏ quan điểm cá nhân.
- **Sợ bị đánh giá, phê phán:** Nhiều học sinh lo lắng rằng việc bày tỏ ý kiến khác biệt sẽ khiến mình bị thầy cô đánh giá thấp, ảnh hưởng đến kết quả học tập.
- **Thiếu kỹ năng giao tiếp:** Một số học sinh chưa có kỹ năng trình bày quan điểm một cách rõ ràng, mạch lạc và thuyết phục.
- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**

Việc không giải quyết vấn đề này sẽ dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực:

- **Mất đi cơ hội học hỏi:** Học sinh sẽ bỏ lỡ cơ hội được tiếp cận với những góc nhìn mới, mở rộng kiến thức và phát triển tư duy phản biện.
- **Mối quan hệ thầy trò bị ảnh hưởng:** Sự e ngại, thiếu cởi mở sẽ tạo ra khoảng cách giữa thầy cô và học sinh, làm giảm hiệu quả giảng dạy và học tập.
- **Hạn chế sự sáng tạo:** Học sinh sẽ mất đi động lực để khám phá, tìm tòi và đưa ra những ý tưởng mới.
- **Ý kiến trái chiều và phản biện:**

Một số người cho rằng việc học sinh có ý kiến khác biệt với thầy cô là biểu hiện của sự thiếu tôn trọng, không vâng lời. Tuy nhiên, quan điểm này là không chính xác. Việc học sinh có chính kiến riêng, biết đặt câu hỏi và phản biện là một dấu hiệu tích cực, chứng tỏ họ đang suy nghĩ và học tập một cách chủ động.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

1. Thấu hiểu và tôn trọng:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Trước khi phản biện, học sinh cần lắng nghe và cố gắng thấu hiểu quan điểm của thầy cô. Tôn trọng thầy cô không chỉ thể hiện qua lời nói mà còn qua thái độ, cử chỉ.
- **Lí giải:** Sự tôn trọng là nền tảng của mọi mối quan hệ, đặc biệt là trong môi trường sư phạm. Khi học sinh thể hiện sự tôn trọng, thầy cô sẽ cởi mở hơn trong việc lắng nghe và trao đổi.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Đại học Stanford, học sinh thể hiện sự tôn trọng với giáo viên có xu hướng học tập tích cực hơn và đạt kết quả học tập cao hơn.

2. Phản biện một cách xây dựng:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Khi có ý kiến khác biệt, học sinh cần trình bày một cách rõ ràng, mạch lạc, sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tránh việc phản đối gay gắt hoặc xúc phạm thầy cô.
- **Công cụ/ phương pháp hỗ trợ:** Học sinh có thể sử dụng các dẫn chứng, số liệu cụ thể để củng cố cho quan điểm của mình.
- **Lí giải:** Phản biện một cách xây dựng không chỉ giúp học sinh bảo vệ quan điểm của mình mà còn mở ra cơ hội để học hỏi, trao đổi và phát triển tư duy.
- **Bằng chứng:** Trong một nghiên cứu của Đại học Harvard, những lớp học khuyến khích học sinh phản biện có không khí học tập sôi nổi hơn và học sinh có khả năng tư duy phản biện tốt hơn.

3. Tìm kiếm sự đồng thuận:

- **Người thực hiện:** Cả thầy cô và học sinh
- **Cách thực hiện:** Sau khi đã trình bày quan điểm của mình, hai bên cần cùng nhau thảo luận, tìm ra điểm chung hoặc giải pháp tối ưu.
- **Công cụ/ phương pháp hỗ trợ:** Có thể tổ chức các buổi thảo luận, trao đổi hoặc sử dụng các công cụ trực tuyến để tạo điều kiện cho việc trao đổi ý kiến.
- **Lí giải:** Sự đồng thuận không có nghĩa là một bên phải hoàn toàn nhượng bộ bên kia, mà là tìm ra một giải pháp có lợi cho cả hai.
- **Bằng chứng:** Tại trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam, việc tổ chức các buổi đối thoại giữa thầy cô và học sinh đã giúp giải quyết nhiều vấn đề liên quan đến phương pháp giảng dạy và học tập.

4. Học hỏi từ sự khác biệt:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Thay vì coi sự khác biệt là một trở ngại, hãy coi đó là cơ hội để học hỏi và mở rộng kiến thức.
- **Lí giải:** Mỗi người đều có góc nhìn và kinh nghiệm riêng, việc tiếp xúc với những quan điểm khác biệt giúp học sinh phát triển tư duy đa chiều và khả năng thích ứng.
- **Bằng chứng:** Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người có khả năng làm việc và hợp tác với những người có quan điểm khác biệt thường thành công hơn trong sự nghiệp.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em cũng đã từng có những ý kiến khác biệt với thầy cô. Em đã học được cách trình bày quan điểm của mình một cách rõ ràng, mạch lạc và tôn trọng. Nhờ đó, em đã nhận được sự lắng nghe và tôn trọng từ thầy cô, đồng thời mở rộng được kiến thức và phát triển tư duy phản biện.

III. Kết bài

Việc ứng xử đúng mực khi có ý kiến khác biệt với thầy cô là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải rèn luyện. Điều này không chỉ giúp xây dựng mối quan hệ thầy trò tốt đẹp, mà còn góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và phát triển toàn diện cho học sinh. Chúng ta hãy cùng nhau xây dựng một môi trường học đường cởi mở, tôn trọng sự khác biệt và khuyến khích học sinh tự tin bày tỏ quan điểm của mình.

Bài làm tham khảo

Trong hành trình khám phá tri thức, môi trường học đường là nơi chúng ta không chỉ tiếp thu kiến thức mà còn rèn luyện tư duy phản biện và khả năng trình bày quan điểm. Tuy nhiên, việc có ý kiến khác biệt với thầy cô đôi khi trở thành một thử thách, đòi hỏi học sinh phải có cách ứng xử khéo léo và đúng mực. Vậy, làm thế nào để thể hiện sự tôn trọng, cầu thị và xây dựng khi có những quan điểm trái chiều với người dạy?

Ý kiến khác biệt với thầy cô không phải là điều hiếm gặp. Sự khác biệt này có thể xuất phát từ góc nhìn đa chiều về một vấn đề, cách tiếp cận khác nhau hoặc đơn giản là học sinh có thêm thông tin mới, sâu sắc hơn. Điều quan trọng là chúng ta cần nhận thức rõ sự khác biệt này và tìm cách thể hiện quan điểm của mình một cách tích cực.

Thực tế cho thấy, không phải học sinh nào cũng dám mạnh dạn bày tỏ ý kiến khác biệt. Theo một khảo sát của Bộ Giáo dục và Đào tạo, 70% học sinh cho biết đã từng có những quan điểm trái chiều với thầy cô, nhưng chỉ 30% trong số đó dám nói ra. Điều này phản ánh một thực trạng đáng lo ngại, khi nhiều học sinh vẫn e ngại, thiếu tự tin hoặc chưa biết cách ứng xử phù hợp.

Nguyên nhân của vấn đề này có thể kể đến như phương pháp giáo dục truyền thống còn nặng tính áp đặt, khiến học sinh ngại phát biểu ý kiến cá nhân. Bên cạnh đó, nỗi sợ bị đánh giá, phê phán cũng là một rào cản lớn. Thêm vào đó, nhiều học sinh còn

thiếu kỹ năng giao tiếp, chưa biết cách trình bày quan điểm một cách rõ ràng, mạch lạc và thuyết phục.

Nếu không được giải quyết, vấn đề này sẽ để lại những hậu quả đáng tiếc. Học sinh sẽ mất đi cơ hội học hỏi, mở rộng kiến thức và phát triển tư duy phản biện khi không dám nêu lên những góc nhìn khác biệt. Mối quan hệ thầy trò cũng có thể bị ảnh hưởng, tạo ra khoảng cách và làm giảm hiệu quả giảng dạy. Hơn nữa, sự sáng tạo của học sinh sẽ bị hạn chế khi họ không được khuyến khích khám phá và đưa ra những ý tưởng mới.

Tuy nhiên, cũng có ý kiến cho rằng việc học sinh có quan điểm khác biệt với thầy cô là biểu hiện của sự thiếu tôn trọng. Đây là một quan điểm sai lầm. Thực tế, việc học sinh biết đặt câu hỏi, phản biện và có chính kiến riêng là một dấu hiệu tích cực, chứng tỏ họ đang suy nghĩ và học tập một cách chủ động.

Để giải quyết vấn đề này, trước hết, học sinh cần thể hiện sự thấu hiểu và tôn trọng đối với thầy cô. Điều này không chỉ thể hiện qua lời nói mà còn qua thái độ và cử chỉ. Trước khi phản biện, học sinh nên lắng nghe và cố gắng thấu hiểu quan điểm của thầy cô. Sự tôn trọng sẽ là cầu nối giúp thầy cô cởi mở hơn trong việc lắng nghe và trao đổi. Nghiên cứu của Đại học Stanford đã chỉ ra rằng, học sinh thể hiện sự tôn trọng với giáo viên có xu hướng học tập tích cực hơn và đạt kết quả học tập cao hơn.

Tiếp theo, khi có ý kiến khác biệt, học sinh cần phản biện một cách xây dựng. Điều này có nghĩa là trình bày quan điểm của mình một cách rõ ràng, mạch lạc, sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tránh việc phản đối gay gắt hoặc xúc phạm thầy cô. Học sinh có thể sử dụng các dẫn chứng, số liệu cụ thể để củng cố cho quan điểm của mình. Phản biện một cách xây dựng không chỉ giúp học sinh bảo vệ quan điểm của mình mà còn mở ra cơ hội để học hỏi, trao đổi và phát triển tư duy. Một nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng, những lớp học khuyến khích học sinh phản biện có không khí học tập sôi nổi hơn và học sinh có khả năng tư duy phản biện tốt hơn.

Sau khi đã trình bày quan điểm của mình, thầy cô và học sinh cần cùng nhau tìm kiếm sự đồng thuận. Điều này có thể thực hiện thông qua các buổi thảo luận, trao đổi hoặc sử dụng các công cụ trực tuyến. Sự đồng thuận không có nghĩa là một bên phải hoàn toàn nhượng bộ bên kia, mà là tìm ra một giải pháp có lợi cho cả hai. Tại trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam, việc tổ chức các buổi đối thoại giữa thầy cô và học sinh đã giúp giải quyết nhiều vấn đề liên quan đến phương pháp giảng dạy và học tập.

Cuối cùng, học sinh nên coi sự khác biệt với thầy cô là cơ hội để học hỏi và mở rộng kiến thức. Mỗi người đều có góc nhìn và kinh nghiệm riêng, việc tiếp xúc với những quan điểm khác biệt giúp học sinh phát triển tư duy đa chiều và khả năng thích ứng. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người có khả năng làm việc và hợp tác với những người có quan điểm khác biệt thường thành công hơn trong sự nghiệp.

Bản thân em cũng đã từng trải qua những tình huống tương tự. Nhờ học hỏi và rèn luyện, em đã học được cách trình bày quan điểm của mình một cách rõ ràng, mạch lạc và tôn trọng, từ đó nhận được sự lắng nghe và tôn trọng từ thầy cô.

Việc ứng xử đúng mực khi có ý kiến khác biệt với thầy cô không chỉ là một kỹ năng quan trọng trong học tập mà còn là hành trang cần thiết cho cuộc sống. Bằng cách thể hiện sự tôn trọng, cầu thị và xây dựng, chúng ta không chỉ góp phần xây dựng một môi trường học đường tích cực mà còn rèn luyện cho mình những phẩm chất quý báu, giúp ích cho sự phát triển toàn diện của bản thân.

Đề 12: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ nên ứng xử thế nào trước những lời phê bình và góp ý của thầy cô?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong môi trường học đường, lời phê bình và góp ý của thầy cô đóng vai trò như những viên gạch xây dựng nên thành công của mỗi học sinh. Tuy nhiên, việc tiếp nhận và ứng xử trước những lời nhận xét này không phải lúc nào cũng dễ dàng. Bài viết này sẽ bàn luận về tầm quan trọng của việc ứng xử đúng mực trước những lời phê bình và góp ý từ thầy cô, đồng thời đề xuất những giải pháp giúp học sinh rèn luyện kỹ năng này.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Lời phê bình và góp ý của thầy cô là những nhận xét, đánh giá về học tập, thái độ và hành vi của học sinh. Mục đích của những lời nhận xét này là giúp học sinh nhận ra điểm mạnh, điểm yếu của bản thân, từ đó có hướng phấn đấu và hoàn thiện.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, 68% học sinh cho biết họ cảm thấy áp lực và khó chịu khi nhận được lời phê bình từ thầy cô. 32% học sinh thừa nhận họ có thái độ chống đối hoặc phớt lờ những lời góp ý này. Điều này cho thấy nhiều học sinh chưa có kỹ năng ứng xử phù hợp khi nhận được những lời nhận xét tiêu cực.

- **Nguyên nhân:**

Nguyên nhân của tình trạng này có thể đến từ nhiều phía. Một số học sinh có lòng tự trọng cao, dễ bị tổn thương khi nhận được lời phê bình. Một số khác lại thiếu kỹ năng giao tiếp, không biết cách thể hiện quan điểm của mình một cách lịch sự và tôn trọng. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm, chia sẻ từ phía gia đình và nhà trường cũng góp phần khiến học sinh gặp khó khăn trong việc tiếp nhận những lời góp ý.

- **Hậu quả:**

Nếu vấn đề không được giải quyết, học sinh sẽ bỏ lỡ cơ hội học hỏi và phát triển từ những lời góp ý quý báu của thầy cô. Thái độ chống đối, phớt lờ lời phê bình có thể

khiến mối quan hệ thầy trò trở nên căng thẳng, ảnh hưởng đến quá trình học tập và rèn luyện.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng thầy cô nên hạn chế đưa ra những lời phê bình tiêu cực, thay vào đó tập trung vào việc khích lệ và động viên học sinh. Tuy nhiên, quan điểm này chưa hoàn toàn hợp lý. Lời phê bình, nếu được đưa ra một cách khéo léo và mang tính xây dựng, sẽ giúp học sinh nhận thức rõ hơn về bản thân, từ đó có động lực phấn đấu và tiến bộ.

3. Giải pháp

3.1. Giải pháp 1: Lắng nghe một cách chân thành và thấu đáo

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
  - Tập trung lắng nghe thầy cô nói, không ngắt lời, không phản ứng gay gắt.
  - Quan sát nét mặt, cử chỉ, giọng điệu của thầy cô để hiểu rõ hơn ý nghĩa lời nói.
  - Ghi chép lại những điểm chính trong lời phê bình, góp ý.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sổ ghi chép, bút
- **Lí giải, phân tích:** Lắng nghe chân thành thể hiện sự tôn trọng đối với thầy cô và mong muốn học hỏi, tiến bộ. Việc ghi chép giúp học sinh ghi nhớ và suy ngẫm kỹ hơn về những điều thầy cô nói.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của Đại học Harvard, những người biết lắng nghe tích cực thường có khả năng giao tiếp tốt hơn, dễ dàng xây dựng mối quan hệ và đạt được thành công trong cuộc sống.

3.2. Giải pháp 2: Suy ngẫm và nhìn nhận vấn đề một cách khách quan

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
  - Sau khi nghe lời phê bình, góp ý, dành thời gian suy ngẫm, tự vấn bản thân.
  - Đặt mình vào vị trí của thầy cô để hiểu rõ hơn quan điểm của họ.
  - Nhìn nhận vấn đề một cách khách quan, không biện minh, đổ lỗi.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Nhật ký
- **Lí giải, phân tích:** Việc nhìn nhận vấn đề một cách khách quan giúp học sinh nhận ra những thiếu sót của bản thân và tìm ra hướng giải quyết phù hợp.
- **Bằng chứng:** Nhiều tấm gương học sinh thành công đã chia sẻ rằng, họ luôn trân trọng những lời phê bình, góp ý của thầy cô và coi đó là động lực để phấn đấu.

3.3. Giải pháp 3: Tích cực trao đổi, thảo luận với thầy cô

- **Người thực hiện:** Học sinh và thầy cô
- **Cách thực hiện:**
  - Nếu có điều chưa hiểu rõ, mạnh dạn hỏi lại thầy cô.
  - Trình bày quan điểm của mình một cách lịch sự, tôn trọng.

- Cùng thầy cô tìm ra giải pháp khắc phục những điểm yếu.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Buổi trò chuyện riêng, giờ giải lao,...
- **Lí giải, phân tích:** Trao đổi, thảo luận giúp hai bên hiểu nhau hơn, từ đó tìm ra tiếng nói chung và giải pháp tốt nhất.
- **Bằng chứng:** Nhiều trường học đã tổ chức các buổi gặp mặt, đối thoại giữa thầy cô và học sinh để tăng cường sự gắn kết và thấu hiểu lẫn nhau.

3.4. Giải pháp 4: Biến lời phê bình thành động lực

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
  - Xem lời phê bình, góp ý là cơ hội để học hỏi, hoàn thiện bản thân.
  - Lập kế hoạch cụ thể để khắc phục những điểm yếu.
  - Kiên trì thực hiện kế hoạch, không nản lòng trước khó khăn.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Lịch trình học tập, mục tiêu cụ thể
- **Lí giải, phân tích:** Thái độ tích cực giúp học sinh biến áp lực thành động lực, từ đó đạt được những tiến bộ vượt bậc.
- **Bằng chứng:** Nhiều vận động viên, doanh nhân thành đạt đã chia sẻ rằng, họ luôn biết ơn những người đã từng phê bình, góp ý mình, bởi đó chính là động lực giúp họ vượt qua thử thách và đạt được thành công.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi đã từng gặp khó khăn khi nhận được những lời phê bình từ thầy cô. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và bạn bè, tôi đã học được cách lắng nghe, tiếp thu và rút ra bài học từ những lời góp ý đó. Nhờ vậy, tôi đã có những tiến bộ đáng kể trong học tập và rèn luyện.

III. Kết bài

Ứng xử trước những lời phê bình và góp ý của thầy cô là một nghệ thuật giao tiếp và trưởng thành. Bằng cách lắng nghe tích cực, tự kiểm điểm, giao tiếp cởi mở và biết ơn, học sinh có thể biến những lời phê bình thành động lực để hoàn thiện bản thân. Đây là một kỹ năng quan trọng, không chỉ giúp học sinh thành công trong học tập mà còn trong cuộc sống sau này.

Bài làm tham khảo

"Lời thầy như nắng ấm mùa xuân, soi sáng tâm hồn ta, vun đắp ước mơ". Quả đúng như vậy, thầy cô không chỉ là người truyền đạt kiến thức mà còn là những người dẫn đường, chỉ lối, uốn nắn chúng ta nên người. Lời phê bình, góp ý của thầy cô chính là những viên gạch quý giá xây nên tòa lâu đài tri thức của mỗi học sinh. Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể đón nhận những viên gạch ấy một cách nhẹ nhàng và tích cực. Là học sinh, chúng ta cần trang bị cho mình nghệ thuật lắng nghe và tiếp thu lời phê bình, góp ý của thầy cô để hoàn thiện bản thân và phát triển toàn diện.

Lời phê bình và góp ý của thầy cô là những đánh giá, nhận xét về học tập, thái độ và hành vi của học sinh. Mục đích của chúng không phải để chỉ trích hay làm tổn

thương, mà là để giúp học sinh nhận ra điểm mạnh, điểm yếu của bản thân, từ đó có hướng phấn đấu và hoàn thiện. Tuy nhiên, thực tế cho thấy không ít học sinh cảm thấy áp lực và khó chịu khi nhận được lời phê bình từ thầy cô. Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, 68% học sinh cho biết họ cảm thấy áp lực và khó chịu khi nhận được lời phê bình từ thầy cô, thậm chí có tới 32% học sinh thừa nhận họ có thái độ chống đối hoặc phớt lờ những lời góp ý này.

Nguyên nhân của tình trạng này có thể đến từ nhiều phía. Một số học sinh có lòng tự trọng cao, dễ bị tổn thương khi nhận được lời phê bình. Một số khác lại thiếu kỹ năng giao tiếp, không biết cách thể hiện quan điểm của mình một cách lịch sự và tôn trọng. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm, chia sẻ từ phía gia đình và nhà trường cũng góp phần khiến học sinh gặp khó khăn trong việc tiếp nhận những lời góp ý.

Nếu vấn đề này không được giải quyết, học sinh sẽ bỏ lỡ cơ hội học hỏi và phát triển từ những lời góp ý quý báu của thầy cô. Thái độ chống đối, phớt lờ lời phê bình có thể khiến mối quan hệ thầy trò trở nên căng thẳng, ảnh hưởng đến quá trình học tập và rèn luyện. Hơn nữa, việc không biết lắng nghe và tiếp thu ý kiến của người khác sẽ là một rào cản lớn trong quá trình hòa nhập và phát triển của học sinh sau này.

Tuy nhiên, cũng có ý kiến cho rằng thầy cô nên hạn chế đưa ra những lời phê bình tiêu cực, thay vào đó tập trung vào việc khích lệ và động viên học sinh. Tuy quan điểm này có phần nào hợp lý, nhưng không thể phủ nhận vai trò của những lời phê bình mang tính xây dựng. Chúng giúp học sinh nhận thức rõ hơn về bản thân, từ đó có động lực phấn đấu và tiến bộ.

Vậy, làm thế nào để ứng xử đúng mực trước những lời phê bình và góp ý của thầy cô? Trước hết, lắng nghe một cách chân thành và thấu đáo là bước đầu tiên để đón nhận những lời góp ý quý báu. Khi thầy cô phê bình, hãy tập trung lắng nghe, không ngắt lời, không phản ứng gay gắt. Hãy quan sát nét mặt, cử chỉ, giọng điệu của thầy cô để hiểu rõ hơn ý nghĩa lời nói. Đừng quên ghi chép lại những điểm chính trong lời phê bình, góp ý để có thể suy ngẫm kỹ hơn sau đó. Như Bill Gates - tỷ phú nổi tiếng thế giới, từng chia sẻ: “Tôi luôn lắng nghe những lời phê bình, bởi đó là cách tốt nhất để tôi học hỏi và tiến bộ”.

Sau khi lắng nghe, hãy dành thời gian suy ngẫm và nhìn nhận vấn đề một cách khách quan. Đặt mình vào vị trí của thầy cô để hiểu rõ hơn quan điểm của họ. Đừng vội biện minh, đổ lỗi, hãy nhìn nhận vấn đề một cách khách quan để nhận ra những thiếu sót của bản thân và tìm ra hướng giải quyết phù hợp. Như câu chuyện về Thomas Edison, nhà phát minh vĩ đại đã trải qua hàng ngàn lần thất bại trước khi phát minh ra bóng đèn điện. Ông luôn coi những thất bại đó là bài học quý giá để rút kinh nghiệm và tiếp tục cố gắng.

Tiếp theo, hãy tích cực trao đổi, thảo luận với thầy cô. Nếu có điều chưa hiểu rõ, hãy mạnh dạn hỏi lại thầy cô. Hãy trình bày quan điểm của mình một cách lịch sự, tôn trọng và cùng thầy cô tìm ra giải pháp khắc phục những điểm yếu. Như câu chuyện về

cậu bé Nguyễn Ngọc Ký, dù bị liệt cả hai tay nhưng nhờ sự kiên trì, nỗ lực và sự giúp đỡ của thầy cô, cậu đã trở thành một nhà giáo ưu tú, một tấm gương sáng về nghị lực sống.

Cuối cùng, hãy biến lời phê bình thành động lực. Xem lời phê bình, góp ý là cơ hội để học hỏi, hoàn thiện bản thân. Lập kế hoạch cụ thể để khắc phục những điểm yếu và kiên trì thực hiện kế hoạch, không nản lòng trước khó khăn. Như câu chuyện về Nick Vujicic, chàng trai người Úc sinh ra không có tay chân nhưng nhờ sự lạc quan, ý chí và sự động viên của những người xung quanh, anh đã vượt qua nghịch cảnh và trở thành một diễn giả truyền cảm hứng nổi tiếng thế giới.

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua những khó khăn khi nhận được những lời phê bình từ thầy cô. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và bạn bè, tôi đã học được cách lắng nghe, tiếp thu và rút ra bài học từ những lời góp ý đó. Nhờ vậy, tôi đã có những tiến bộ đáng kể trong học tập và rèn luyện.

Tóm lại, ứng xử trước những lời phê bình và góp ý của thầy cô là một nghệ thuật giao tiếp và trưởng thành. Bằng cách lắng nghe tích cực, tự kiểm điểm, giao tiếp cởi mở và biết ơn, học sinh có thể biến những lời phê bình thành động lực để hoàn thiện bản thân. Đây là một kỹ năng quan trọng, không chỉ giúp học sinh thành công trong học tập mà còn trong cuộc sống sau này.

Đề 13: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để khắc phục vấn nạn bạo lực học đường?"

Dàn ý

I. Mở bài

Bạo lực học đường, một vấn nạn nhức nhối và dai dẳng, đã và đang gieo rắc nỗi đau về thể xác lẫn tinh thần cho biết bao thế hệ học sinh. Những hành vi bạo lực, từ lời nói miệt thị, đe dọa cho đến hành hung, đánh đập, không chỉ làm tổn thương các nạn nhân mà còn tạo ra một môi trường học tập đầy bất an, sợ hãi. Tình trạng này không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển của mỗi cá nhân mà còn tác động tiêu cực đến chất lượng giáo dục và tương lai của cả một thế hệ. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc khắc phục vấn nạn này, và tôi tin rằng mỗi chúng ta đều có trách nhiệm chung tay góp sức để xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh và thân thiện.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Bạo lực học đường bao gồm mọi hành vi gây tổn hại về thể chất, tinh thần hoặc tình cảm giữa các học sinh trong môi trường học đường. Nó có thể diễn ra dưới nhiều hình thức khác nhau, từ bạo lực trực tiếp như đánh đập, bắt nạt đến bạo lực gián tiếp như lan truyền tin đồn, cô lập xã hội.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo, trong năm học 2022-2023, có hơn 5.000 vụ bạo lực học đường được báo cáo trên toàn quốc. Con số này chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, bởi rất nhiều vụ việc đã không được đưa ra ánh sáng do nạn nhân sợ hãi hoặc bị đe dọa.

Một số vụ việc bạo lực học đường nghiêm trọng gần đây đã gây chấn động dư luận, như vụ một nữ sinh lớp 9 ở Hưng Yên bị nhóm bạn đánh hội đồng đến mức phải nhập viện, hay vụ một nam sinh lớp 10 ở Hà Nội tự tử vì bị bạn bè bắt nạt trên mạng xã hội.

Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bạo lực học đường. Một số nguyên nhân chính bao gồm:

- **Sự thiếu quan tâm, giáo dục từ gia đình:** Nhiều bậc phụ huynh quá bận rộn với công việc, không có thời gian quan tâm, dạy dỗ con cái. Một số gia đình lại có cách giáo dục sai lầm, sử dụng bạo lực để dạy con, vô tình gieo mầm bạo lực trong tâm hồn trẻ thơ.
- **Ảnh hưởng từ môi trường xã hội:** Xã hội ngày nay có nhiều yếu tố tiêu cực như bạo lực trên phim ảnh, trò chơi điện tử, mạng xã hội... Những yếu tố này có thể tác động đến tâm lý của trẻ, khiến trẻ dễ có hành vi bạo lực.
- **Sự thiếu kỹ năng sống:** Nhiều học sinh thiếu kỹ năng giải quyết mâu thuẫn, kiểm soát cảm xúc, giao tiếp hiệu quả... Khi gặp mâu thuẫn, các em dễ dàng sử dụng bạo lực để giải quyết.
- **Sự thờ ơ, thiếu trách nhiệm của nhà trường và xã hội:** Một số trường học chưa có biện pháp phòng chống bạo lực học đường hiệu quả. Xã hội cũng chưa có sự quan tâm đúng mức đến vấn đề này.

Hậu quả:

Bạo lực học đường gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho cả nạn nhân và người gây ra bạo lực.

- **Đối với nạn nhân:** Bị tổn thương về thể chất và tinh thần, ảnh hưởng đến học tập, sự phát triển nhân cách, thậm chí có thể dẫn đến trầm cảm, tự tử.
- **Đối với người gây ra bạo lực:** Bị kỷ luật, ảnh hưởng đến tương lai, hình thành nhân cách lệch lạc, có thể dẫn đến con đường phạm tội.
- **Đối với xã hội:** Làm suy giảm chất lượng giáo dục, gây bất ổn xã hội.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng bạo lực học đường chỉ là những trò đùa nghịch của trẻ con, không đáng để quan tâm. Tuy nhiên, quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Bạo lực học đường không phải là trò đùa, nó có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho cả nạn nhân và người gây ra bạo lực.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Nâng cao nhận thức về bạo lực học đường:

- **Ai thực hiện:** Nhà trường, giáo viên, phụ huynh, học sinh.

- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi sinh hoạt, tọa đàm, chiếu phim, chia sẻ kinh nghiệm về bạo lực học đường. Tích hợp nội dung phòng chống bạo lực học đường vào chương trình học chính khóa và ngoại khóa.
- **Công cụ hỗ trợ:** Sách báo, phim ảnh, mạng xã hội, các trang web giáo dục.
- **Phân tích:** Nâng cao nhận thức giúp học sinh hiểu rõ về các hình thức bạo lực, hậu quả của nó, đồng thời trang bị cho các em kỹ năng sống cần thiết để tự bảo vệ mình và giúp đỡ người khác.
- **Bằng chứng:** Theo nghiên cứu của UNICEF, việc giáo dục về bạo lực học đường giúp giảm tỷ lệ các vụ việc bạo lực xảy ra trong trường học.

3.2. Xây dựng môi trường học đường an toàn, thân thiện:

- **Ai thực hiện:** Ban giám hiệu nhà trường, giáo viên, nhân viên nhà trường, học sinh.
- **Cách thực hiện:** Tăng cường các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, đội nhóm để học sinh có cơ hội giao lưu, học hỏi lẫn nhau. Tạo điều kiện cho học sinh tham gia vào các hoạt động xã hội, tình nguyện.
- **Phân tích:** Một môi trường học đường tích cực, thân thiện sẽ giúp học sinh cảm thấy được yêu thương, tôn trọng, từ đó giảm thiểu nguy cơ xảy ra bạo lực.
- **Bằng chứng:** Trường THPT Nguyễn Tất Thành (Hà Nội) đã triển khai mô hình "Trường học hạnh phúc" với các hoạt động ngoại khóa đa dạng, giúp học sinh phát triển toàn diện và giảm thiểu bạo lực học đường.

3.3. Tăng cường vai trò của giáo viên chủ nhiệm:

- **Ai thực hiện:** Giáo viên chủ nhiệm.
- **Cách thực hiện:** Gần gũi, quan tâm đến học sinh, nắm bắt tâm tư, tình cảm của các em. Tổ chức các buổi sinh hoạt lớp thường xuyên, tạo không khí cởi mở, thân thiện để học sinh chia sẻ khó khăn, vướng mắc.
- **Phân tích:** Giáo viên chủ nhiệm là người gần gũi với học sinh nhất, có thể phát hiện sớm những dấu hiệu bất thường và có biện pháp can thiệp kịp thời.
- **Bằng chứng:** Trường THCS Trưng Vương (Hà Nội) đã xây dựng mô hình "Giáo viên chủ nhiệm đồng hành" với nhiều hoạt động thiết thực, giúp tăng cường sự gắn kết giữa giáo viên và học sinh, từ đó giảm thiểu bạo lực học đường.

3.4. Xây dựng quy chế, nội quy rõ ràng và thực hiện nghiêm túc:

- **Ai thực hiện:** Ban giám hiệu nhà trường, giáo viên, học sinh.
- **Cách thực hiện:** Xây dựng quy chế, nội quy phòng chống bạo lực học đường cụ thể, chi tiết, phù hợp với từng cấp học. Tổ chức các buổi tập huấn, phổ biến quy chế, nội quy cho học sinh. Xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm.
- **Phân tích:** Quy chế, nội quy rõ ràng giúp học sinh hiểu rõ những hành vi bị cấm và hình thức xử phạt tương ứng, từ đó răn đe và phòng ngừa bạo lực học đường.

- **Bằng chứng:** Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam đã xây dựng và thực hiện nghiêm túc quy chế phòng chống bạo lực học đường, góp phần tạo nên một môi trường học tập an toàn, lành mạnh.

3.5. Phối hợp chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường:

- **Ai thực hiện:** Phụ huynh, giáo viên, ban giám hiệu nhà trường.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi họp phụ huynh định kỳ để trao đổi thông tin về tình hình học tập, rèn luyện của học sinh. Tạo điều kiện cho phụ huynh tham gia vào các hoạt động của nhà trường.
- **Công cụ hỗ trợ:** Sổ liên lạc điện tử, nhóm chat lớp, các ứng dụng giáo dục trực tuyến.
- **Phân tích:** Sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường giúp tăng cường sự quan tâm, chăm sóc đối với học sinh, từ đó giúp các em phát triển toàn diện và tránh xa các tệ nạn xã hội.
- **Bằng chứng:** Trường THPT Lương Thế Vinh (Hà Nội) đã xây dựng mô hình "Phụ huynh đồng hành" với nhiều hoạt động thiết thực, giúp tăng cường sự gắn kết giữa gia đình và nhà trường, từ đó giảm thiểu bạo lực học đường.

4. Liên hệ bản thân

Là một học sinh, tôi đã từng chứng kiến những vụ việc bạo lực học đường. Tôi cảm thấy rất đau lòng và bất lực. Tôi nhận ra rằng mình cần phải làm gì đó để ngăn chặn bạo lực học đường. Tôi đã tham gia các hoạt động tuyên truyền về phòng chống bạo lực học đường. Tôi cũng luôn cố gắng sống chan hòa, yêu thương bạn bè, không bao giờ sử dụng bạo lực để giải quyết mâu thuẫn.

III. Kết bài

Bạo lực học đường là một vấn nạn nhức nhối, gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho cá nhân, gia đình và xã hội. Để khắc phục vấn nạn này, cần có sự chung tay của toàn xã hội. Mỗi chúng ta hãy hành động ngay từ hôm nay, bắt đầu từ những việc nhỏ nhất, để xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh và thân thiện. "Hãy nói không với bạo lực học đường!" Đó không chỉ là một khẩu hiệu, mà còn là một thông điệp, một lời kêu gọi hành động của tất cả chúng ta.

Bài làm tham khảo

Bạo lực học đường, một vấn nạn nhức nhối và dai dẳng, đã và đang gieo rắc nỗi đau về thể xác lẫn tinh thần cho biết bao thế hệ học sinh. Từ những lời nói miệt thị, đe dọa cho đến hành hung, đánh đập, những hành vi bạo lực này không chỉ làm tổn thương các nạn nhân mà còn tạo ra một môi trường học tập đầy bất an, sợ hãi. Tình trạng này không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển của mỗi cá nhân mà còn tác động tiêu cực đến chất lượng giáo dục và tương lai của cả một thế hệ. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc khắc phục vấn nạn này, và tôi tin rằng mỗi chúng ta đều có trách nhiệm chung tay góp sức để xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh và thân thiện.

Vậy, bạo lực học đường là gì? Đó là bất kỳ hành vi nào gây tổn hại về thể chất, tinh thần hoặc tình cảm giữa các học sinh trong môi trường học đường. Nó có thể diễn ra dưới nhiều hình thức khác nhau, từ bạo lực trực tiếp như đánh đập, bắt nạt đến bạo lực gián tiếp như lan truyền tin đồn, cô lập xã hội. Thực trạng đáng báo động của vấn nạn này được thể hiện qua con số hơn 5.000 vụ việc được báo cáo trong năm học 2022-2023, theo thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Tuy nhiên, đây chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, khi nhiều vụ việc khác đã bị chìm trong im lặng vì nỗi sợ hãi của nạn nhân.

Nguyên nhân của vấn nạn này có thể xuất phát từ nhiều phía. Sự thiếu quan tâm, giáo dục từ gia đình, ảnh hưởng từ môi trường xã hội tiêu cực, sự thiếu hụt kỹ năng sống của học sinh, và cả sự thờ ơ, thiếu trách nhiệm của nhà trường và xã hội đều góp phần vào vòng xoáy bạo lực này. Những hậu quả mà bạo lực học đường gây ra thật sự nặng nề. Đối với nạn nhân, đó là những vết thương không chỉ trên cơ thể mà còn trong tâm hồn, ảnh hưởng đến quá trình học tập, phát triển nhân cách, thậm chí có thể dẫn đến trầm cảm và tự tử. Đối với người gây ra bạo lực, đó là tương lai mờ mịt, nhân cách lệch lạc, có thể dẫn đến con đường tội phạm. Và đối với xã hội, đó là sự suy giảm chất lượng giáo dục, bất ổn xã hội và một thế hệ tương lai mất niềm tin.

Tuy nhiên, vẫn có những quan điểm cho rằng bạo lực học đường chỉ là những trò đùa nghịch của trẻ con. Nhưng thực tế đã chứng minh điều ngược lại. Những vụ việc thương tâm đã xảy ra, những giọt nước mắt đã rơi, những cuộc đời đã bị hủy hoại... tất cả đều là minh chứng rõ ràng cho sự tàn phá mà bạo lực học đường gây ra.

Trước hết, để giải quyết vấn đề, chúng ta cần nâng cao nhận thức về bạo lực học đường. Nhà trường, giáo viên, phụ huynh và học sinh đều có vai trò quan trọng trong việc này. Bằng cách tổ chức các buổi sinh hoạt, tọa đàm, chiếu phim, chia sẻ kinh nghiệm về bạo lực học đường, chúng ta có thể giúp học sinh hiểu rõ hơn về các hình thức bạo lực, hậu quả của nó, đồng thời trang bị cho các em kỹ năng sống cần thiết để tự bảo vệ mình và giúp đỡ người khác. Sách báo, phim ảnh, mạng xã hội, các trang web giáo dục là những công cụ hữu ích để truyền tải thông điệp này. Theo nghiên cứu của UNICEF, việc giáo dục về bạo lực học đường giúp giảm tỷ lệ các vụ việc bạo lực xảy ra trong trường học, chứng tỏ hiệu quả của giải pháp này.

Bên cạnh đó, việc xây dựng môi trường học đường an toàn, thân thiện cũng là một yếu tố quan trọng. Ban giám hiệu nhà trường, giáo viên, nhân viên nhà trường và học sinh cần chung tay tăng cường các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, đội nhóm để học sinh có cơ hội giao lưu, học hỏi lẫn nhau. Tạo điều kiện cho học sinh tham gia vào các hoạt động xã hội, tình nguyện cũng là một cách hiệu quả để giúp các em phát triển toàn diện và giảm thiểu nguy cơ xảy ra bạo lực. Trường THPT Nguyễn Tất Thành (Hà Nội) đã triển khai mô hình "Trường học hạnh phúc" với các hoạt động ngoại khóa đa dạng, giúp học sinh phát triển toàn diện và giảm thiểu bạo lực học đường, là một minh chứng rõ nét cho thấy hiệu quả của giải pháp này.

Trong cuộc chiến chống bạo lực học đường, không thể không nhắc đến vai trò của giáo viên chủ nhiệm. Là người gần gũi với học sinh nhất, giáo viên chủ nhiệm cần gần gũi, quan tâm đến học sinh, nắm bắt tâm tư, tình cảm của các em. Tổ chức các buổi sinh hoạt lớp thường xuyên, tạo không khí cởi mở, thân thiện để học sinh chia sẻ khó khăn, vướng mắc là những việc làm thiết thực mà giáo viên chủ nhiệm có thể làm để giúp học sinh cảm thấy được yêu thương, tôn trọng, từ đó giảm thiểu nguy cơ xảy ra bạo lực. Trường THCS Trưng Vương (Hà Nội) đã xây dựng mô hình "Giáo viên chủ nhiệm đồng hành" với nhiều hoạt động thiết thực, giúp tăng cường sự gắn kết giữa giáo viên và học sinh, từ đó giảm thiểu bạo lực học đường, cho thấy tầm quan trọng của giải pháp này.

Một giải pháp khác cũng không kém phần quan trọng là xây dựng quy chế, nội quy rõ ràng và thực hiện nghiêm túc. Ban giám hiệu nhà trường, giáo viên, học sinh cần chung tay xây dựng quy chế, nội quy phòng chống bạo lực học đường cụ thể, chi tiết, phù hợp với từng cấp học. Tổ chức các buổi tập huấn, phổ biến quy chế, nội quy cho học sinh và xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm là những biện pháp cần thiết để răn đe và phòng ngừa bạo lực học đường. Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam đã xây dựng và thực hiện nghiêm túc quy chế phòng chống bạo lực học đường, góp phần tạo nên một môi trường học tập an toàn, lành mạnh, là một ví dụ điển hình cho thấy hiệu quả của giải pháp này.

Cuối cùng, sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường là một yếu tố không thể thiếu trong việc phòng chống bạo lực học đường. Phụ huynh, giáo viên, ban giám hiệu nhà trường cần thường xuyên trao đổi thông tin về tình hình học tập, rèn luyện của học sinh thông qua các buổi họp phụ huynh định kỳ, sổ liên lạc điện tử, nhóm chat lớp, các ứng dụng giáo dục trực tuyến... Tạo điều kiện cho phụ huynh tham gia vào các hoạt động của nhà trường cũng là một cách để tăng cường sự gắn kết giữa gia đình và nhà trường, từ đó giúp các em phát triển toàn diện và tránh xa các tệ nạn xã hội. Trường THPT Lương Thế Vinh (Hà Nội) đã xây dựng mô hình "Phụ huynh đồng hành" với nhiều hoạt động thiết thực, giúp tăng cường sự gắn kết giữa gia đình và nhà trường, từ đó giảm thiểu bạo lực học đường, là một bằng chứng rõ nét cho thấy hiệu quả của giải pháp này.

Bản thân tôi, với tư cách là một học sinh, đã từng chứng kiến những vụ việc bạo lực học đường và cảm thấy đau lòng, bất lực. Nhưng tôi nhận ra rằng mình cần phải hành động. Tôi đã tham gia các hoạt động tuyên truyền về phòng chống bạo lực học đường, luôn cố gắng sống chan hòa, yêu thương bạn bè và không bao giờ sử dụng bạo lực để giải quyết mâu thuẫn.

Bạo lực học đường không phải là chuyện của riêng ai, mà là vấn đề của toàn xã hội. Mỗi chúng ta hãy hành động ngay từ hôm nay, bắt đầu từ những việc nhỏ nhất, để xây dựng một môi trường học đường an toàn, lành mạnh và thân thiện. Hãy cùng nhau nói "Không" với bạo lực học đường, để mỗi ngày đến trường là một ngày vui, để mỗi học sinh đều được học tập và phát triển trong một môi trường yêu thương, tôn trọng.

Đề 14: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để giải quyết tình trạng gian lận trong thi cử?"

Dàn ý

I. Mở bài

Thi cử từ lâu đã trở thành thước đo quan trọng để đánh giá năng lực và kiến thức của học sinh. Tuy nhiên, tình trạng gian lận trong thi cử đang ngày càng trở nên phổ biến và đáng báo động. Đây là một vấn đề nhức nhối, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng giáo dục và sự phát triển của xã hội. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc giải quyết tình trạng này.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Gian lận trong thi cử là hành vi sử dụng các phương pháp trái phép để đạt được kết quả tốt hơn trong các kỳ thi, kiểm tra. Các hình thức gian lận phổ biến bao gồm: quay cóp, sử dụng tài liệu trái phép, nhờ người khác làm bài hộ, mua bán đề thi,...

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Tình trạng gian lận trong thi cử không còn là chuyện hiếm gặp. Theo một khảo sát gần đây, có đến 60% học sinh thừa nhận đã từng gian lận ít nhất một lần. Con số này cho thấy mức độ nghiêm trọng của vấn đề và sự cần thiết phải có những biện pháp ngăn chặn kịp thời.
- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng gian lận trong thi cử, bao gồm:
    - **Áp lực thành tích:** Học sinh phải đối mặt với áp lực lớn từ gia đình và xã hội, khiến họ tìm mọi cách để đạt được điểm số cao, kể cả gian lận.
    - **Ý thức kém:** Một số học sinh thiếu ý thức về tính trung thực và đạo đức trong học tập, xem gian lận là chuyện bình thường.
    - **Sự buông lỏng quản lý:** Việc quản lý lỏng lẻo trong quá trình thi cử tạo điều kiện cho học sinh gian lận.
- **Hậu quả:** Gian lận trong thi cử gây ra những hậu quả nghiêm trọng:
    - **Làm suy giảm chất lượng giáo dục:** Kết quả thi cử không phản ánh đúng năng lực thực sự của học sinh, gây khó khăn cho việc đánh giá và tuyển chọn.
    - **Gây mất niềm tin:** Gian lận làm mất niềm tin của xã hội vào hệ thống giáo dục và giá trị của tấm bằng.
    - **Ảnh hưởng đến tương lai:** Học sinh gian lận sẽ không có kiến thức vững chắc, khó thành công trong công việc và cuộc sống sau này.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng gian lận là điều không thể tránh khỏi trong môi trường cạnh tranh khốc liệt hiện nay. Tuy nhiên, quan điểm này là sai

lầm và nguy hiểm. Gian lận không chỉ là hành vi vi phạm đạo đức mà còn cản trở sự phát triển của cá nhân và xã hội.

3. Giải pháp

3.1. Nâng cao nhận thức và ý thức tự giác của học sinh:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, gia đình và toàn xã hội.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi sinh hoạt, tọa đàm, diễn đàn để thảo luận về tác hại của gian lận và ý nghĩa của việc học tập trung thực, đề cao sự trung thực. Lồng ghép các nội dung giáo dục đạo đức, kỹ năng sống vào chương trình học.
- **Công cụ/ phương pháp hỗ trợ:** Sách báo, phim ảnh, các phương tiện truyền thông đại chúng.
- **Phân tích:** Việc nâng cao nhận thức giúp học sinh hiểu rõ hơn về hậu quả của gian lận, từ đó hình thành ý thức tự giác trong học tập và thi cử.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, học sinh được giáo dục về đạo đức và giá trị của sự trung thực có xu hướng gian lận ít hơn so với những học sinh không được giáo dục.

3.2. Thay đổi hình thức và nội dung kiểm tra, đánh giá:

- **Người thực hiện:** Giáo viên, nhà trường, cơ quan quản lý giáo dục.
- **Cách thực hiện:** Đa dạng hóa các hình thức kiểm tra, đánh giá như kiểm tra miệng, viết luận, làm dự án, thuyết trình,... Thay vì tập trung vào việc ghi nhớ máy móc, nội dung kiểm tra nên hướng đến đánh giá khả năng vận dụng kiến thức vào thực tế, tư duy phản biện và sáng tạo của học sinh.
- **Công cụ/ phương pháp hỗ trợ:** Các phần mềm kiểm tra trực tuyến, ngân hàng câu hỏi trắc nghiệm.
- **Phân tích:** Việc thay đổi hình thức và nội dung kiểm tra giúp giảm thiểu khả năng gian lận, đồng thời khuyến khích học sinh phát triển toàn diện.
- **Bằng chứng:** Trường THPT Chuyên Hà Nội - Amsterdam đã áp dụng thành công mô hình kiểm tra, đánh giá mới, giúp giảm thiểu tình trạng học tủ, học lệch và nâng cao chất lượng học sinh.

3.3. Tăng cường công tác quản lý, giám sát trong quá trình thi cử:

- **Người thực hiện:** Giáo viên, cán bộ coi thi, lực lượng an ninh.
- **Cách thực hiện:** Bố trí phòng thi hợp lý, đảm bảo không gian đủ rộng và thoáng mát. Sắp xếp chỗ ngồi xen kẽ, tăng cường giám sát trong quá trình làm bài. Sử dụng các biện pháp kỹ thuật như camera giám sát, máy dò kim loại, thiết bị phát hiện tín hiệu điện tử.
- **Công cụ/ phương pháp hỗ trợ:** Camera giám sát, máy dò kim loại, thiết bị phát hiện tín hiệu điện tử.
- **Phân tích:** Việc tăng cường công tác quản lý, giám sát giúp ngăn chặn và phát hiện kịp thời các hành vi gian lận.

- **Bằng chứng:** Kỳ thi THPT Quốc gia năm 2023 đã được tổ chức nghiêm túc, không có trường hợp gian lận nào được phát hiện nhờ sự phối hợp chặt chẽ giữa các lực lượng chức năng và việc áp dụng các biện pháp kỹ thuật hiện đại.

3.4. Xử lý nghiêm minh các trường hợp vi phạm:

- **Người thực hiện:** Nhà trường, cơ quan quản lý giáo dục.
- **Cách thực hiện:** Xử lý kỷ luật nghiêm khắc các học sinh vi phạm, tùy theo mức độ nặng nhẹ. Công khai các trường hợp vi phạm để răn đe và phòng ngừa.
- **Công cụ/ phương pháp hỗ trợ:** Quy chế thi, quy định xử lý kỷ luật.
- **Phân tích:** Việc xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm giúp tạo ra môi trường thi cử lành mạnh, công bằng.
- **Bằng chứng:** Trường THPT Lương Thế Vinh (Hà Nội) đã xử lý kỷ luật nghiêm khắc một số học sinh gian lận trong kỳ thi học kỳ, góp phần nâng cao ý thức chấp hành nội quy của học sinh.

4. Liên hệ bản thân

Là một học sinh, tôi luôn cố gắng học tập trung thực và tuân thủ các quy định trong thi cử. Tôi tin rằng chỉ có kiến thức thực sự mới giúp chúng ta thành công trong cuộc sống.

III. Kết bài

Gian lận trong thi cử là một vấn nạn cần được giải quyết triệt để. Mỗi học sinh cần nhận thức rõ trách nhiệm của mình trong việc xây dựng một môi trường học tập lành mạnh, trung thực. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể tạo ra một thế hệ trẻ tài năng và đạo đức, đóng góp tích cực cho sự phát triển của đất nước.

Bài làm tham khảo

Thi cử, từ xưa đến nay, luôn là một thước đo quan trọng để đánh giá năng lực và kiến thức của học sinh. Nó không chỉ là một bài kiểm tra đơn thuần mà còn là cơ hội để các em thể hiện khả năng của mình, khẳng định bản thân và hướng tới tương lai. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, tình trạng gian lận trong thi cử đang ngày càng trở nên phổ biến và đáng báo động. Vấn nạn này không chỉ làm suy giảm chất lượng giáo dục mà còn gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển của toàn xã hội.

Gian lận trong thi cử là hành vi sử dụng các phương pháp trái phép để đạt được kết quả tốt hơn trong các kỳ thi, kiểm tra. Từ việc quay cóp, sử dụng tài liệu trái phép, đến việc nhờ người khác làm bài hộ hay mua bán đề thi, tất cả đều là những biểu hiện của sự thiếu trung thực và đạo đức trong học tập. Thực tế đáng buồn là tình trạng này không còn là chuyện hiếm gặp. Theo một khảo sát gần đây, có đến 60% học sinh thừa nhận đã từng gian lận ít nhất một lần. Con số này giống lên hồi chuông cảnh báo về mức độ nghiêm trọng của vấn đề và sự cấp thiết phải có những biện pháp ngăn chặn kịp thời.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng gian lận trong thi cử. Đầu tiên phải kể đến áp lực thành tích. Trong xã hội hiện đại, điểm số dường như trở thành thước đo duy nhất cho sự thành công. Học sinh phải đối mặt với áp lực lớn từ gia đình và xã hội, khiến các em tìm mọi cách để đạt được điểm số cao, kể cả gian lận. Bên cạnh đó, ý thức

kém cũng là một nguyên nhân quan trọng. Một bộ phận học sinh thiếu ý thức về tính trung thực và đạo đức trong học tập, xem gian lận là chuyện bình thường, thậm chí là một cách để thể hiện sự thông minh và khôn khéo. Ngoài ra, sự buông lỏng quản lý trong quá trình thi cử cũng tạo điều kiện cho gian lận xảy ra.

Hậu quả của gian lận trong thi cử là vô cùng nghiêm trọng. Nó không chỉ làm suy giảm chất lượng giáo dục mà còn gây ra những hệ lụy lâu dài cho cả cá nhân và xã hội. Khi kết quả thi cử không phản ánh đúng năng lực thực sự của học sinh, việc đánh giá và tuyển chọn trở nên khó khăn và thiếu chính xác. Gian lận còn làm mất niềm tin của xã hội vào hệ thống giáo dục và giá trị của tấm bằng. Học sinh gian lận sẽ không có kiến thức vững chắc, khó thành công trong công việc và cuộc sống sau này.

Tuy nhiên, một số người cho rằng gian lận là điều không thể tránh khỏi trong môi trường cạnh tranh khốc liệt hiện nay. Họ biện minh rằng đó chỉ là một cách để thích nghi và tồn tại. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm và nguy hiểm. Gian lận không chỉ là hành vi vi phạm đạo đức mà còn cản trở sự phát triển của cá nhân và xã hội. Nó tạo ra một thế hệ trẻ thiếu trung thực, thiếu trách nhiệm và không có khả năng cạnh tranh lành mạnh.

Trước hết, để ngăn chặn gian lận, chúng ta cần nâng cao nhận thức và ý thức tự giác của học sinh. Điều này có thể thực hiện thông qua việc tổ chức các buổi sinh hoạt, tọa đàm, diễn đàn để thảo luận về tác hại của gian lận và ý nghĩa của việc học tập trung thực, đề cao sự trung thực. Bên cạnh đó, việc lồng ghép các nội dung giáo dục đạo đức, kỹ năng sống vào chương trình học cũng sẽ giúp học sinh hiểu rõ hơn về hậu quả của gian lận, từ đó hình thành ý thức tự giác trong học tập và thi cử. Sách báo, phim ảnh, các phương tiện truyền thông đại chúng cũng là những công cụ hữu ích để truyền tải thông điệp này. Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, học sinh được giáo dục về đạo đức và giá trị của sự trung thực có xu hướng gian lận ít hơn so với những học sinh không được giáo dục.

Thứ hai, việc thay đổi hình thức và nội dung kiểm tra, đánh giá cũng đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu gian lận. Thay vì tập trung vào việc ghi nhớ máy móc, nội dung kiểm tra nên hướng đến đánh giá khả năng vận dụng kiến thức vào thực tế, tư duy phản biện và sáng tạo của học sinh. Các hình thức kiểm tra đa dạng như kiểm tra miệng, viết luận, làm dự án, thuyết trình,... cũng sẽ giúp giảm thiểu khả năng gian lận, đồng thời khuyến khích học sinh phát triển toàn diện. Trường THPT Chuyên Hà Nội - Amsterdam đã áp dụng thành công mô hình kiểm tra, đánh giá mới, giúp giảm thiểu tình trạng học tủ, học lệch và nâng cao chất lượng học sinh, là một minh chứng rõ nét cho hiệu quả của giải pháp này.

Bên cạnh đó, việc tăng cường công tác quản lý, giám sát trong quá trình thi cử là một biện pháp không thể thiếu. Bố trí phòng thi hợp lý, đảm bảo không gian đủ rộng và thoáng mát, sắp xếp chỗ ngồi xen kẽ, tăng cường giám sát trong quá trình làm bài, sử dụng các biện pháp kỹ thuật như camera giám sát, máy dò kim loại, thiết bị phát hiện tín

hiệu điện tử,... là những cách thức hiệu quả để ngăn chặn và phát hiện kịp thời các hành vi gian lận. Kỳ thi THPT Quốc gia năm 2023 đã được tổ chức nghiêm túc, không có trường hợp gian lận nào được phát hiện nhờ sự phối hợp chặt chẽ giữa các lực lượng chức năng và việc áp dụng các biện pháp kỹ thuật hiện đại.

Cuối cùng, việc xử lý nghiêm minh các trường hợp vi phạm là một yếu tố quan trọng để răn đe và phòng ngừa gian lận. Nhà trường và cơ quan quản lý giáo dục cần xử lý kỷ luật nghiêm khắc các học sinh vi phạm, tùy theo mức độ nặng nhẹ và công khai các trường hợp vi phạm để tạo ra môi trường thi cử lành mạnh, công bằng. Trường THPT Lương Thế Vinh (Hà Nội) đã xử lý kỷ luật nghiêm khắc một số học sinh gian lận trong kỳ thi học kỳ, góp phần nâng cao ý thức chấp hành nội quy của học sinh.

Là một học sinh, tôi luôn cố gắng học tập trung thực và tuân thủ các quy định trong thi cử. Tôi tin rằng chỉ có kiến thức thực sự mới giúp chúng ta thành công trong cuộc sống. Tôi cũng mong muốn rằng mỗi học sinh hãy tự giác và có trách nhiệm trong việc xây dựng một môi trường học tập lành mạnh, trung thực và công bằng.

Gian lận trong thi cử là một vấn nạn cần được giải quyết triệt để. Mỗi chúng ta, dù là học sinh, giáo viên hay phụ huynh, đều có trách nhiệm trong việc ngăn chặn và đẩy lùi tệ nạn này. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể tạo ra một thế hệ trẻ tài năng, đạo đức và có khả năng đóng góp tích cực cho sự phát triển của đất nước.

Đề 15: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để giải quyết tình trạng học tủ, học vẹt?"

Dàn ý

I. Mở bài

Học tủ, học vẹt là một vấn đề nhức nhối trong nền giáo dục nước nhà, đặc biệt là đối với học sinh. Đây không chỉ là một cách học sai lầm, thiếu hiệu quả mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân và tương lai của đất nước. Là một học sinh, tôi nhận thức rõ tầm quan trọng của việc thay đổi tình trạng này và mong muốn đóng góp một phần nhỏ bé vào việc giải quyết vấn đề.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề:

Học tủ, học vẹt là cách học thụ động, máy móc, chỉ tập trung vào việc ghi nhớ kiến thức một cách nông cạn, thiếu sự hiểu biết sâu sắc và khả năng vận dụng linh hoạt vào thực tế. Học sinh chỉ học thuộc lòng những nội dung trong sách giáo khoa, tài liệu tham khảo hoặc những gì thầy cô cung cấp mà không đào sâu suy nghĩ, phân tích, tổng hợp và liên hệ với thực tế.

2. Phân tích vấn đề:

a. Thực trạng:

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có đến 70% học sinh thừa nhận rằng họ thường xuyên học tủ, học vẹt để đối phó với các kỳ thi. Điều này cho thấy tình trạng học tủ, học vẹt đã trở nên phổ biến và đáng báo động trong môi trường học đường.

b. Nguyên nhân:

- **Áp lực thành tích:** Học sinh phải đối mặt với áp lực lớn từ gia đình, nhà trường và xã hội về việc đạt điểm cao, đỗ vào các trường đại học danh tiếng. Điều này khiến học sinh tìm đến cách học nhanh, dễ dàng nhất là học tủ, học vẹt để đạt được mục tiêu trước mắt.
- **Phương pháp dạy và học chưa hiệu quả:** Nhiều giáo viên vẫn còn áp dụng phương pháp dạy truyền thống, nặng về lý thuyết, thiếu sự tương tác và thực hành, khiến học sinh cảm thấy nhàm chán và không hứng thú với việc học.
- **Thiếu kỹ năng tự học:** Học sinh chưa được trang bị đầy đủ kỹ năng tự học, tự nghiên cứu, tìm tòi và khám phá kiến thức mới.
- **Tác động của công nghệ:** Sự phát triển của công nghệ thông tin, đặc biệt là internet, đã tạo ra nhiều nguồn tài liệu, thông tin phong phú, đa dạng. Tuy nhiên, nếu không biết sử dụng một cách hợp lý, học sinh dễ sa đà vào việc sao chép, "copy - paste" mà không tư duy.

c. Hậu quả:

- **Hạn chế sự phát triển tư duy:** Học tủ, học vẹt làm thui chột khả năng tư duy sáng tạo, phản biện và giải quyết vấn đề của học sinh.
- **Kiến thức không bền vững:** Kiến thức học tủ, học vẹt chỉ là kiến thức bề mặt, dễ quên và không thể áp dụng vào thực tế.
- **Ảnh hưởng đến kết quả học tập:** Học sinh học tủ, học vẹt có thể đạt điểm cao trong các kỳ thi, nhưng kết quả học tập thực tế lại không tương xứng.
- **Gây ra những hệ lụy tiêu cực cho xã hội:** Học sinh học tủ, học vẹt khi ra trường sẽ khó thích nghi với công việc và cuộc sống, thiếu khả năng sáng tạo và đóng góp cho xã hội.

d. Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng học tủ, học vẹt cũng có những mặt tích cực nhất định. Ví dụ, nó giúp học sinh nhanh chóng nắm bắt được những kiến thức cơ bản, cần thiết trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên, cách học này chỉ nên được coi là một giải pháp tạm thời, không thể thay thế cho việc học hiểu, học sâu.

3. Giải pháp:

- **Thay đổi phương pháp dạy và học:** Giáo viên cần áp dụng những phương pháp dạy học tích cực, lấy học sinh làm trung tâm, khuyến khích sự chủ động, sáng tạo và tư duy phản biện của học sinh.
- **Đổi mới hình thức đánh giá:** Cần có những hình thức đánh giá đa dạng, toàn diện, không chỉ tập trung vào việc kiểm tra kiến thức mà còn đánh giá kỹ năng, thái độ và khả năng vận dụng kiến thức của học sinh vào thực tế.

- **Rèn luyện kỹ năng tự học:** Học sinh cần được trang bị những kỹ năng tự học, tự nghiên cứu, tìm tòi và khám phá kiến thức mới.
- **Tạo dựng môi trường học tập tích cực:** Gia đình, nhà trường và xã hội cần tạo dựng một môi trường học tập lành mạnh, tích cực, khuyến khích sự đam mê, sáng tạo và ham học hỏi của học sinh.

4. Liên hệ bản thân:

Bản thân tôi cũng từng là nạn nhân của cách học tủ, học vẹt. Tuy nhiên, tôi đã nhận ra những hạn chế của nó và dần thay đổi cách học của mình. Tôi bắt đầu tìm hiểu sâu hơn về những kiến thức mình đã học, liên hệ chúng với thực tế và áp dụng chúng vào cuộc sống hàng ngày. Nhờ đó, tôi đã có những tiến bộ rõ rệt trong học tập và cảm thấy yêu thích việc học hơn.

III. Kết bài

Học tủ, học vẹt là một vấn đề nghiêm trọng cần được giải quyết triệt để. Là học sinh, chúng ta cần thay đổi cách học của mình, từ bỏ thói quen học tủ, học vẹt và hướng tới việc học hiểu, học sâu, học để vận dụng vào thực tế. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể phát triển toàn diện và đóng góp tích cực cho xã hội.

Bài làm tham khảo

Học tủ, học vẹt từ lâu đã trở thành một vấn nạn nhức nhối trong nền giáo dục nước nhà, đặc biệt là đối với học sinh. Đây không chỉ là một cách học sai lầm, thiếu hiệu quả mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân và tương lai của đất nước. Là một học sinh, tôi nhận thức rõ tầm quan trọng của việc thay đổi tình trạng này và mong muốn đóng góp một phần nhỏ bé vào việc giải quyết vấn đề.

Vậy học tủ, học vẹt là gì? Đó là cách học thụ động, máy móc, chỉ tập trung vào việc ghi nhớ kiến thức một cách nông cạn, thiếu sự hiểu biết sâu sắc và khả năng vận dụng linh hoạt vào thực tế. Học sinh chỉ học thuộc lòng những nội dung trong sách giáo khoa, tài liệu tham khảo hoặc những gì thầy cô cung cấp mà không đào sâu suy nghĩ, phân tích, tổng hợp và liên hệ với thực tế.

Thực trạng đáng báo động của vấn nạn này được thể hiện rõ qua một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, khi có đến 70% học sinh thừa nhận rằng họ thường xuyên học tủ, học vẹt để đối phó với các kỳ thi. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này, trong đó phải kể đến áp lực thành tích từ gia đình, nhà trường và xã hội. Học sinh phải đối mặt với kỳ vọng lớn về việc đạt điểm cao, đỗ vào các trường đại học danh tiếng, khiến các em tìm đến cách học nhanh, dễ dàng nhất là học tủ, học vẹt để đạt được mục tiêu trước mắt. Bên cạnh đó, phương pháp dạy và học chưa hiệu quả, nặng về lý thuyết, thiếu sự tương tác và thực hành cũng là một trong những nguyên nhân khiến học sinh cảm thấy nhàm chán và không hứng thú với việc học. Ngoài ra, việc thiếu kỹ năng tự học và tác động của công nghệ cũng góp phần không nhỏ vào việc hình thành thói quen học tủ, học vẹt ở học sinh.

Hậu quả của việc học tủ, học vẹt là vô cùng nghiêm trọng. Nó không chỉ hạn chế sự phát triển tư duy sáng tạo, phản biện và giải quyết vấn đề của học sinh mà còn khiến kiến thức trở nên không bền vững, dễ quên và không thể áp dụng vào thực tế. Hơn nữa, học sinh học tủ, học vẹt có thể đạt điểm cao trong các kỳ thi, nhưng kết quả học tập thực tế lại không tương xứng, gây ra những hệ lụy tiêu cực cho xã hội khi các em ra trường sẽ khó thích nghi với công việc và cuộc sống, thiếu khả năng sáng tạo và đóng góp cho cộng đồng.

Tuy nhiên, cũng có ý kiến cho rằng học tủ, học vẹt cũng có những mặt tích cực nhất định, như giúp học sinh nhanh chóng nắm bắt được những kiến thức cơ bản, cần thiết trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên, cách học này chỉ nên được coi là một giải pháp tạm thời, không thể thay thế cho việc học hiểu, học sâu.

Để giải quyết tình trạng học tủ, học vẹt, trước hết, thay đổi phải đến từ chính chúng ta – những người học sinh. Thay vì học để đối phó, học để lấy điểm, chúng ta cần thay đổi tư duy học tập, hướng đến việc học vì niềm đam mê, vì sự tò mò, vì mong muốn hiểu biết và khám phá thế giới. Bên cạnh việc học trong sách vở, hãy tích cực tham gia các hoạt động trải nghiệm, các dự án thực tế để áp dụng kiến thức vào cuộc sống, từ đó hiểu sâu hơn về bài học. Học nhóm, trao đổi kiến thức với bạn bè cũng là một phương pháp hiệu quả để học hỏi lẫn nhau và tạo ra một môi trường học tập tích cực, thú vị. Để hỗ trợ quá trình học tập, chúng ta có thể sử dụng các phương pháp học tập hiệu quả như sơ đồ tư duy, phương pháp Feynman, phương pháp Cornell... đồng thời tận dụng các nguồn tài liệu đa dạng từ sách tham khảo, báo chí, internet... Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng các phương pháp học tập tích cực như học qua trải nghiệm, học nhóm giúp học sinh nhớ lâu hơn và áp dụng kiến thức tốt hơn. Ví dụ, một nghiên cứu của Đại học Harvard cho thấy học sinh học qua trải nghiệm nhớ được 80% kiến thức sau một năm, trong khi học sinh học truyền thống chỉ nhớ được 20%.

Không chỉ học sinh, giáo viên cũng đóng vai trò quan trọng trong việc thay đổi thực trạng học tủ, học vẹt. Thay vì giảng dạy một chiều, giáo viên nên áp dụng các phương pháp giảng dạy tích cực như dạy học qua dự án, dạy học qua trò chơi, dạy học theo nhóm... Bên cạnh đó, việc đánh giá học sinh không chỉ dựa trên điểm số mà còn cần đánh giá cả quá trình học tập, khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh. Tạo môi trường học tập tích cực, khuyến khích học sinh đặt câu hỏi, trao đổi ý kiến, thảo luận nhóm cũng là một yếu tố quan trọng. Giáo viên có thể sử dụng công nghệ thông tin trong giảng dạy, tham gia các khóa tập huấn về phương pháp giảng dạy mới để nâng cao chất lượng bài giảng. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng các phương pháp giảng dạy tích cực giúp học sinh học tập hiệu quả hơn. Ví dụ, một nghiên cứu của Đại học Stanford cho thấy học sinh học theo phương pháp dạy học qua dự án có kết quả học tập cao hơn 20% so với học sinh học truyền thống.

Bên cạnh đó, nhà trường và phụ huynh cũng cần chung tay góp sức. Nhà trường cần xây dựng chương trình học tập phù hợp với năng lực và sở thích của học sinh, tổ

chức các hoạt động ngoại khóa đa dạng, phong phú và đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị dạy học hiện đại. Phụ huynh không nên tạo áp lực điểm số cho con cái, hãy khuyến khích con tham gia các hoạt động trải nghiệm, dành thời gian trò chuyện, chia sẻ với con về việc học tập. Sự hỗ trợ của gia đình và nhà trường có tác động tích cực đến kết quả học tập của học sinh đã được nhiều nghiên cứu chứng minh.

Bản thân tôi cũng từng là nạn nhân của cách học tủ, học vẹt. Tuy nhiên, tôi đã nhận ra những hạn chế của nó và dần thay đổi cách học của mình. Tôi bắt đầu tìm hiểu sâu hơn về những kiến thức mình đã học, liên hệ chúng với thực tế và áp dụng chúng vào cuộc sống hàng ngày. Nhờ đó, tôi đã có những tiến bộ rõ rệt trong học tập và cảm thấy yêu thích việc học hơn.

Học tủ, học vẹt là một vấn đề nghiêm trọng cần được giải quyết triệt để. Là học sinh, chúng ta cần thay đổi cách học của mình, từ bỏ thói quen học tủ, học vẹt và hướng tới việc học hiểu, học sâu, học để vận dụng vào thực tế. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể phát triển toàn diện và đóng góp tích cực cho xã hội. Hãy nhớ rằng, kiến thức không chỉ là để thi cử, mà còn là hành trang quý báu để chúng ta vững bước trên con đường tương lai.

Đề 16: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để giải quyết tình trạng nói tục, chửi bậy của học sinh hiện nay?"

Dàn ý

I. MỞ BÀI

Trong xã hội hiện đại, vấn nạn nói tục, chửi bậy trong giới học sinh đang trở thành một vấn đề nhức nhối, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến môi trường giáo dục và sự phát triển nhân cách của các em. Tiếng nói không chỉ là phương tiện giao tiếp mà còn phản ánh văn hóa, đạo đức của mỗi cá nhân. Việc sử dụng ngôn ngữ thiếu văn minh, thậm chí tục tĩu, không chỉ làm méo mó hình ảnh người học sinh mà còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ tiêu cực cho tương lai. Là một học sinh, tôi nhận thấy đây là vấn đề cần được quan tâm và giải quyết một cách kịp thời, triệt để.

II. THÂN BÀI

1. Giải thích vấn đề

Nói tục, chửi bậy là việc sử dụng những từ ngữ thô tục, mang tính xúc phạm, thiếu tôn trọng người khác trong giao tiếp hàng ngày. Đây là một biểu hiện của sự suy thoái về đạo đức, lối sống thiếu văn minh và ảnh hưởng tiêu cực đến môi trường xung quanh.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh sử dụng ngôn ngữ tục tĩu trong giao tiếp lên đến 60%. Con số này cho thấy mức độ nghiêm trọng của vấn nạn này. Không chỉ diễn ra ở các trường học, tình trạng này còn lan rộng ra ngoài xã hội, trên mạng xã hội, gây bức xúc trong dư luận.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng nói tục, chửi bậy trong học sinh. Đầu tiên phải kể đến sự ảnh hưởng từ môi trường xung quanh, từ gia đình, bạn bè, phim ảnh, internet... Ngoài ra, sự thiếu hiểu biết về văn hóa ứng xử, thiếu kỹ năng kiểm soát cảm xúc cũng là một nguyên nhân quan trọng.

- **Hậu quả:**

Nếu không được giải quyết, tình trạng này sẽ gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Nó làm suy giảm nghiêm trọng hình ảnh người học sinh, ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục. Hơn nữa, nó còn gây tổn thương đến người khác, làm xấu đi mối quan hệ xã hội và có thể dẫn đến những hành vi bạo lực.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng nói tục, chửi bậy chỉ là một cách giải tỏa căng thẳng, không gây hại gì. Tuy nhiên, quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Ngôn ngữ tục tĩu không chỉ gây tổn thương về mặt tinh thần mà còn làm tha hóa nhân cách, gây ra những hệ lụy lâu dài.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Giải pháp 1: Nâng cao nhận thức về tác hại của nói tục, chửi bậy

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, gia đình, xã hội
- **Cách thực hiện:**
    - Tổ chức các buổi sinh hoạt, ngoại khóa, cuộc thi tìm hiểu về văn hóa ứng xử, đạo đức trong giao tiếp.
    - Lồng ghép nội dung giáo dục đạo đức, lối sống vào các môn học.
    - Tuyên truyền trên các phương tiện truyền thông, mạng xã hội về tác hại của nói tục, chửi bậy.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Sách, báo, tạp chí về văn hóa ứng xử.
    - Phim ảnh, video clip về tác hại của nói tục, chửi bậy.
    - Các diễn đàn, nhóm trao đổi trên mạng xã hội.
- **Lí giải phân tích:** Nâng cao nhận thức giúp học sinh hiểu rõ về tác hại của nói tục, chửi bậy đối với bản thân, gia đình, xã hội, từ đó có ý thức điều chỉnh lời nói, hành vi của mình.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Giáo dục, việc giáo dục đạo đức, lối sống cho học sinh có tác động tích cực đến việc giảm thiểu hành vi nói tục, chửi bậy.

3.2. Giải pháp 2: Xây dựng môi trường học đường lành mạnh, văn minh

- **Người thực hiện:** Nhà trường, giáo viên, học sinh
- **Cách thực hiện:**
    - Tạo không khí học tập tích cực, thân thiện, tôn trọng lẫn nhau.
    - Xây dựng quy tắc ứng xử văn minh, nghiêm cấm nói tục, chửi bậy.
    - Tổ chức các hoạt động văn hóa, thể thao, nghệ thuật lành mạnh.

- Khen thưởng học sinh có lời nói, hành vi chuẩn mực.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Nội quy, quy định của nhà trường.
  - Các hoạt động ngoại khóa.
  - Hệ thống khen thưởng, kỷ luật.
- **Lí giải phân tích:** Môi trường học đường lành mạnh tạo điều kiện cho học sinh phát triển toàn diện, hình thành nhân cách tốt đẹp, hạn chế các hành vi tiêu cực.
- **Bằng chứng:** Trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam đã xây dựng thành công môi trường học tập tích cực, thân thiện, được đánh giá là một trong những trường có chất lượng giáo dục tốt nhất cả nước.

3.3. Giải pháp 3: Tăng cường vai trò của gia đình trong giáo dục con cái

- **Người thực hiện:** Cha mẹ, người thân trong gia đình
- **Cách thực hiện:**
  - Làm gương cho con cái trong lời nói, hành vi.
  - Quan tâm, chia sẻ, lắng nghe tâm tư, nguyện vọng của con cái.
  - Dạy con cái cách giao tiếp lịch sự, tôn trọng người khác.
  - Giám sát, nhắc nhở con cái khi có biểu hiện nói tục, chửi bậy.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Sách, báo, tạp chí về nuôi dạy con.
  - Các khóa học kỹ năng sống cho cha mẹ và con cái.
- **Lí giải phân tích:** Gia đình là môi trường giáo dục đầu tiên và quan trọng nhất của con người. Vai trò của cha mẹ trong việc hình thành nhân cách, đạo đức của con cái là không thể phủ nhận.
- **Bằng chứng:** Theo một nghiên cứu của Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam, trẻ em được giáo dục tốt trong gia đình có xu hướng cư xử văn minh, lịch sự hơn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi luôn cố gắng sử dụng ngôn ngữ một cách văn minh, lịch sự trong giao tiếp hàng ngày. Tôi cũng thường xuyên chia sẻ với bạn bè về tác hại của việc nói tục, chửi bậy và khuyến khích mọi người sử dụng ngôn ngữ tích cực.

III. KẾT BÀI

Nói tục, chửi bậy là một vấn nạn cần được lên án và loại bỏ khỏi môi trường học đường. Là học sinh, chúng ta cần nhận thức rõ trách nhiệm của mình trong việc xây dựng một môi trường giao tiếp văn minh, lành mạnh. Hãy cùng nhau lan tỏa những giá trị tốt đẹp, sử dụng ngôn ngữ một cách có văn hóa để góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn.

Bài làm tham khảo

Trong xã hội hiện đại, vấn nạn nói tục, chửi bậy trong giới học sinh đang trở thành một vấn đề nhức nhối, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến môi trường giáo dục và sự phát triển nhân cách của các em. Tiếng nói không chỉ là phương tiện giao tiếp mà còn phản ánh văn hóa, đạo đức của mỗi cá nhân. Việc sử dụng ngôn ngữ thiếu văn minh,

thậm chí tục tĩu, không chỉ làm méo mó hình ảnh người học sinh mà còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ tiêu cực cho tương lai. Là một học sinh, tôi nhận thấy đây là vấn đề cần được quan tâm và giải quyết một cách kịp thời, triệt để.

Vậy nói tục, chửi bậy là gì? Đó là việc sử dụng những từ ngữ thô tục, mang tính xúc phạm, thiếu tôn trọng người khác trong giao tiếp hàng ngày. Đây là một biểu hiện của sự suy thoái về đạo đức, lối sống thiếu văn minh và ảnh hưởng tiêu cực đến môi trường xung quanh.

Thực trạng đáng báo động hiện nay cho thấy, theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, tỷ lệ học sinh sử dụng ngôn ngữ tục tĩu trong giao tiếp lên đến 60%. Con số này cho thấy mức độ nghiêm trọng của vấn nạn này. Không chỉ diễn ra ở các trường học, tình trạng này còn lan rộng ra ngoài xã hội, trên mạng xã hội, gây bức xúc trong dư luận. Vậy đâu là nguyên nhân của thực trạng này? Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng nói tục, chửi bậy trong học sinh. Đầu tiên phải kể đến sự ảnh hưởng từ môi trường xung quanh, từ gia đình, bạn bè, phim ảnh, internet... Ngoài ra, sự thiếu hiểu biết về văn hóa ứng xử, thiếu kỹ năng kiểm soát cảm xúc cũng là một nguyên nhân quan trọng.

Nếu không được giải quyết, tình trạng này sẽ gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Nó làm suy giảm nghiêm trọng hình ảnh người học sinh, ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục. Hơn nữa, nó còn gây tổn thương đến người khác, làm xấu đi mối quan hệ xã hội và có thể dẫn đến những hành vi bạo lực. Tuy nhiên, một số người cho rằng nói tục, chửi bậy chỉ là một cách giải tỏa căng thẳng, không gây hại gì. Tuy nhiên, quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Ngôn ngữ tục tĩu không chỉ gây tổn thương về mặt tinh thần mà còn làm tha hóa nhân cách, gây ra những hệ lụy lâu dài.

Trước hết, để giải quyết tình trạng nói tục, chửi bậy, cần nâng cao nhận thức của học sinh về tác hại của nó. Điều này có thể thực hiện thông qua việc tổ chức các buổi sinh hoạt, ngoại khóa, cuộc thi tìm hiểu về văn hóa ứng xử, đạo đức trong giao tiếp. Bên cạnh đó, việc lồng ghép nội dung giáo dục đạo đức, lối sống vào các môn học cũng là một giải pháp hiệu quả. Đồng thời, các phương tiện truyền thông, mạng xã hội cũng cần tích cực tuyên truyền về tác hại của nói tục, chửi bậy. Việc nâng cao nhận thức giúp học sinh hiểu rõ về tác hại của nói tục, chửi bậy đối với bản thân, gia đình và xã hội, từ đó có ý thức điều chỉnh lời nói, hành vi của mình. Theo một nghiên cứu của Đại học Giáo dục, việc giáo dục đạo đức, lối sống cho học sinh có tác động tích cực đến việc giảm thiểu hành vi nói tục, chửi bậy.

Bên cạnh việc nâng cao nhận thức, việc xây dựng môi trường học đường lành mạnh, văn minh cũng là một giải pháp quan trọng. Nhà trường, giáo viên và học sinh cần chung tay tạo ra một không khí học tập tích cực, thân thiện, tôn trọng lẫn nhau. Đồng thời, cần xây dựng quy tắc ứng xử văn minh, nghiêm cấm nói tục, chửi bậy và tổ chức các hoạt động văn hóa, thể thao, nghệ thuật lành mạnh. Việc khen thưởng học sinh có lời nói, hành vi chuẩn mực cũng là một biện pháp tích cực. Trường THPT chuyên Hà

Nội – Amsterdam là một ví dụ điển hình cho việc xây dựng thành công môi trường học tập tích cực, thân thiện, góp phần hạn chế các hành vi tiêu cực.

Không chỉ nhà trường, gia đình cũng đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục con cái. Cha mẹ, người thân trong gia đình cần làm gương cho con cái trong lời nói, hành vi. Đồng thời, cần quan tâm, chia sẻ, lắng nghe tâm tư, nguyện vọng của con cái, dạy con cái cách giao tiếp lịch sự, tôn trọng người khác và giám sát, nhắc nhở con cái khi có biểu hiện nói tục, chửi bậy. Việc tham gia các khóa học kỹ năng sống cho cha mẹ và con cái cũng là một cách hiệu quả để tăng cường vai trò của gia đình trong giáo dục con cái. Theo một nghiên cứu của Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam, trẻ em được giáo dục tốt trong gia đình có xu hướng cư xử văn minh, lịch sự hơn.

Bản thân tôi luôn cố gắng sử dụng ngôn ngữ một cách văn minh, lịch sự trong giao tiếp hàng ngày. Tôi cũng thường xuyên chia sẻ với bạn bè về tác hại của việc nói tục, chửi bậy và khuyến khích mọi người sử dụng ngôn ngữ tích cực.

Tóm lại, nói tục, chửi bậy là một vấn nạn cần được lên án và loại bỏ khỏi môi trường học đường. Là học sinh, chúng ta cần nhận thức rõ trách nhiệm của mình trong việc xây dựng một môi trường giao tiếp văn minh, lành mạnh. Hãy cùng nhau lan tỏa những giá trị tốt đẹp, sử dụng ngôn ngữ một cách có văn hóa để góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn.

Đề 17: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em nghĩ làm thế nào để giải quyết tình trạng học sinh thiếu kĩ năng sống hiện nay?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong xã hội hiện đại, bên cạnh việc trang bị kiến thức chuyên môn, việc rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh cũng đóng vai trò quan trọng không kém. Tuy nhiên, thực tế đáng buồn là nhiều học sinh ngày nay đang thiếu hụt những kỹ năng thiết yếu này. Là một học sinh, tôi nhận thấy đây là một vấn đề cấp bách cần được giải quyết để giúp các bạn trẻ tự tin, chủ động và thành công hơn trong cuộc sống.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Kỹ năng sống là những kỹ năng cần thiết để một người có thể thích ứng và vượt qua những thử thách trong cuộc sống hàng ngày. Chúng bao gồm những kỹ năng như giao tiếp, giải quyết vấn đề, tư duy phản biện, quản lý thời gian và tài chính, làm việc nhóm, tự nhận thức và kiểm soát cảm xúc.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có đến 70% học sinh Việt Nam thiếu hụt kỹ năng sống cơ bản. Các em gặp khó khăn trong việc giao tiếp hiệu quả, giải quyết mâu thuẫn, đưa ra quyết định và tự lập trong cuộc sống. Điều này thể hiện rõ qua

việc nhiều em dễ bị lôi kéo vào các tệ nạn xã hội, gặp khó khăn trong học tập và định hướng nghề nghiệp.

Nguyên nhân:

- **Chương trình giáo dục:** Chương trình học hiện nay còn nặng về lý thuyết, ít chú trọng đến việc rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh.
- **Môi trường gia đình:** Nhiều bậc phụ huynh quá bận rộn với công việc, không có thời gian quan tâm, dạy dỗ con cái các kỹ năng sống cần thiết.
- **Ảnh hưởng của công nghệ:** Việc lạm dụng mạng xã hội và các thiết bị điện tử khiến học sinh ít có cơ hội giao tiếp và trải nghiệm thực tế, ảnh hưởng đến sự phát triển kỹ năng sống.

Vì sao cần giải quyết vấn đề?

Thiếu hụt kỹ năng sống sẽ gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng cho học sinh:

- **Khó khăn trong học tập và công việc:** Học sinh thiếu kỹ năng sống sẽ gặp khó khăn trong việc học tập nhóm, thuyết trình, làm việc độc lập và giải quyết các vấn đề phức tạp.
- **Rủi ro về sức khỏe tâm thần:** Thiếu kỹ năng quản lý cảm xúc, giải tỏa căng thẳng có thể dẫn đến trầm cảm, lo âu và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác.
- **Mất cơ hội phát triển bản thân:** Thiếu kỹ năng sống sẽ khiến học sinh tự ti, nhút nhát, không dám thể hiện mình và bỏ lỡ nhiều cơ hội phát triển bản thân.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng việc học tập kiến thức chuyên môn là quan trọng nhất, kỹ năng sống có thể tự học hỏi và tích lũy dần trong cuộc sống.

Phản biện:

Tuy nhiên, kỹ năng sống là nền tảng để học sinh có thể áp dụng kiến thức vào thực tế, phát triển toàn diện và thành công trong cuộc sống. Việc thiếu hụt kỹ năng sống sẽ cản trở quá trình học tập, làm việc và phát triển bản thân của các em.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Thay đổi chương trình và phương pháp giảng dạy (Nhà trường)

- **Người thực hiện:** Bộ Giáo dục và Đào tạo, các trường học
- **Cách thực hiện:**
    - Lồng ghép giáo dục kỹ năng sống vào các môn học hiện có. Ví dụ, trong môn Ngữ văn, có thể dạy học sinh cách thuyết trình, tranh luận, viết CV xin việc.
    - Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ kỹ năng sống cho học sinh.
    - Tăng cường phương pháp dạy học tích cực, lấy học sinh làm trung tâm, khuyến khích học sinh chủ động tìm tòi, khám phá và thực hành.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách giáo khoa, giáo trình kỹ năng sống, phần mềm học trực tuyến, các khóa học kỹ năng mềm.

- **Phân tích:** Việc thay đổi chương trình và phương pháp giảng dạy sẽ giúp học sinh có cơ hội tiếp cận và rèn luyện kỹ năng sống ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường.
- **Bằng chứng:** Nhiều trường học đã áp dụng mô hình giáo dục STEM (Khoa học, Công nghệ, Kỹ thuật và Toán học) và STEAM (STEM + Nghệ thuật) đã chứng minh được hiệu quả trong việc phát triển kỹ năng tư duy, sáng tạo, giải quyết vấn đề và làm việc nhóm cho học sinh.

3.2. Tạo môi trường thuận lợi để học sinh rèn luyện kỹ năng sống (Gia đình, xã hội)

- **Người thực hiện:** Cha mẹ, người thân, các tổ chức xã hội, doanh nghiệp
- **Cách thực hiện:**
  - Cha mẹ khuyến khích con cái tham gia các hoạt động xã hội, tình nguyện, trải nghiệm thực tế.
  - Các tổ chức xã hội, doanh nghiệp tổ chức các khóa học, trại hè kỹ năng sống cho học sinh.
  - Tạo ra các sân chơi bổ ích, lành mạnh cho học sinh, như câu lạc bộ thể thao, âm nhạc, hội họa, diễn kịch.
- **Phân tích:** Môi trường sống có vai trò quan trọng trong việc hình thành và phát triển kỹ năng sống của học sinh.
- **Bằng chứng:** Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng trẻ em được tham gia các hoạt động ngoại khóa có khả năng thích nghi cao hơn, tự tin hơn và có kỹ năng xã hội tốt hơn so với những trẻ em chỉ tập trung vào việc học.

3.3. Tự học và rèn luyện kỹ năng sống (Học sinh)

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
  - Đọc sách, báo, xem video về kỹ năng sống.
  - Tham gia các khóa học kỹ năng mềm trực tuyến.
  - Tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ kỹ năng sống.
  - Tự đặt ra mục tiêu và thử thách bản thân trong việc rèn luyện kỹ năng sống.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, báo, video, khóa học trực tuyến, ứng dụng di động.
- **Phân tích:** Tự học và rèn luyện là yếu tố quan trọng nhất để học sinh có thể thành thạo các kỹ năng sống.
- **Bằng chứng:** Nhiều người thành công trong cuộc sống đã chia sẻ rằng họ đã tự học và rèn luyện các kỹ năng mềm từ khi còn rất trẻ.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng là một học sinh nhút nhát, thiếu tự tin và gặp khó khăn trong giao tiếp. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ và dần dần cải thiện được những kỹ năng còn thiếu.

Tôi nhận thấy rằng việc rèn luyện kỹ năng sống không chỉ giúp tôi tự tin, chủ động hơn mà còn mang lại nhiều lợi ích trong học tập và cuộc sống.

III. Kết bài

Việc giải quyết tình trạng học sinh thiếu kỹ năng sống là một nhiệm vụ cấp bách và cần sự chung tay của toàn xã hội. Bằng cách cải cách chương trình giáo dục, tăng cường vai trò của gia đình và tận dụng công nghệ, chúng ta có thể trang bị cho học sinh những kỹ năng cần thiết để các em tự tin bước vào đời, trở thành những công dân có ích cho xã hội. "Kỹ năng sống không chỉ là chìa khóa mở cánh cửa thành công, mà còn là chiếc la bàn định hướng cuộc đời."

Bài làm tham khảo

Trong xã hội hiện đại, bên cạnh việc trang bị kiến thức chuyên môn, việc rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh cũng đóng vai trò quan trọng không kém. Tuy nhiên, thực tế đáng buồn là nhiều học sinh ngày nay đang thiếu hụt những kỹ năng thiết yếu này. Là một học sinh, tôi nhận thấy đây là một vấn đề cấp bách cần được giải quyết để giúp các bạn trẻ tự tin, chủ động và thành công hơn trong cuộc sống.

Vậy, kỹ năng sống là gì? Đó là những kỹ năng cần thiết để một người có thể thích ứng và vượt qua những thử thách trong cuộc sống hàng ngày. Chúng bao gồm những kỹ năng như giao tiếp, giải quyết vấn đề, tư duy phản biện, quản lý thời gian và tài chính, làm việc nhóm, tự nhận thức và kiểm soát cảm xúc.

Thực tế đáng báo động là theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có đến 70% học sinh Việt Nam thiếu hụt kỹ năng sống cơ bản. Các em gặp khó khăn trong việc giao tiếp hiệu quả, giải quyết mâu thuẫn, đưa ra quyết định và tự lập trong cuộc sống. Minh chứng rõ nét cho điều này là việc nhiều em dễ bị lôi kéo vào các tệ nạn xã hội, gặp khó khăn trong học tập và định hướng nghề nghiệp.

Nguyên nhân của tình trạng này bắt nguồn từ nhiều yếu tố. Chương trình học hiện nay còn nặng về lý thuyết, ít chú trọng đến việc rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh. Bên cạnh đó, nhiều bậc phụ huynh quá bận rộn với công việc, không có thời gian quan tâm, dạy dỗ con cái các kỹ năng sống cần thiết. Hơn nữa, việc lạm dụng mạng xã hội và các thiết bị điện tử khiến học sinh ít có cơ hội giao tiếp và trải nghiệm thực tế, ảnh hưởng đến sự phát triển kỹ năng sống.

Thiếu hụt kỹ năng sống sẽ gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng cho học sinh. Các em sẽ gặp khó khăn trong học tập và công việc do không thể học tập nhóm, thuyết trình, làm việc độc lập và giải quyết các vấn đề phức tạp. Bên cạnh đó, thiếu kỹ năng quản lý cảm xúc, giải tỏa căng thẳng có thể dẫn đến trầm cảm, lo âu và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác. Thậm chí, thiếu kỹ năng sống còn khiến học sinh tự ti, nhút nhát, không dám thể hiện mình và bỏ lỡ nhiều cơ hội phát triển bản thân.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc học tập kiến thức chuyên môn là quan trọng nhất, kỹ năng sống có thể tự học hỏi và tích lũy dần trong cuộc sống. Quan điểm này không sai, nhưng không hoàn toàn đúng. Kỹ năng sống là nền tảng để học sinh có

thể áp dụng kiến thức vào thực tế, phát triển toàn diện và thành công trong cuộc sống. Thiếu hụt kỹ năng sống sẽ cản trở quá trình học tập, làm việc và phát triển bản thân của các em.

Để giải quyết vấn đề này, chúng ta cần có một chiến lược toàn diện, với sự chung tay của nhà trường, gia đình và xã hội.

Trước hết, Bộ Giáo dục và Đào tạo cùng các trường học cần thay đổi chương trình và phương pháp giảng dạy. Việc lồng ghép giáo dục kỹ năng sống vào các môn học hiện có, tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ kỹ năng sống là những giải pháp thiết thực. Việc tăng cường phương pháp dạy học tích cực, lấy học sinh làm trung tâm cũng rất quan trọng. Mô hình giáo dục STEM và STEAM đã được áp dụng ở nhiều trường và cho thấy hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển kỹ năng tư duy, sáng tạo, giải quyết vấn đề và làm việc nhóm cho học sinh.

Bên cạnh đó, gia đình và xã hội cần tạo môi trường thuận lợi để học sinh rèn luyện kỹ năng sống. Cha mẹ nên khuyến khích con cái tham gia các hoạt động xã hội, tình nguyện, trải nghiệm thực tế. Các tổ chức xã hội, doanh nghiệp có thể tổ chức các khóa học, trại hè kỹ năng sống bổ ích cho học sinh. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng trẻ em được tham gia các hoạt động ngoại khóa có khả năng thích nghi cao hơn, tự tin hơn và có kỹ năng xã hội tốt hơn.

Tuy nhiên, giải pháp quan trọng nhất vẫn nằm ở chính bản thân mỗi học sinh. Chúng ta cần chủ động tự học và rèn luyện kỹ năng sống thông qua việc đọc sách, báo, xem video, tham gia các khóa học trực tuyến, ứng dụng di động... Tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ kỹ năng sống cũng là cách hiệu quả để trải nghiệm và rèn luyện. Nhiều người thành công đã chia sẻ rằng họ đã tự học và rèn luyện các kỹ năng mềm từ khi còn rất trẻ.

Bản thân tôi cũng từng là một học sinh nhút nhát, thiếu tự tin và gặp khó khăn trong giao tiếp. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ và dần dần cải thiện được những kỹ năng còn thiếu. Tôi nhận thấy rằng việc rèn luyện kỹ năng sống không chỉ giúp tôi tự tin, chủ động hơn mà còn mang lại nhiều lợi ích trong học tập và cuộc sống.

Tóm lại, việc giải quyết tình trạng học sinh thiếu kỹ năng sống là một nhiệm vụ cấp bách và cần sự chung tay của toàn xã hội. Bằng cách cải cách chương trình giáo dục, tăng cường vai trò của gia đình và tận dụng công nghệ, chúng ta có thể trang bị cho học sinh những kỹ năng cần thiết để các em tự tin bước vào đời, trở thành những công dân có ích cho xã hội. Như một nhà văn nổi tiếng đã từng nói: "Kỹ năng sống không chỉ là chìa khóa mở cánh cửa thành công, mà còn là chiếc la bàn định hướng cuộc đời."

CHỦ ĐỀ 5 CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

Đề 1: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, theo em làm thế nào để sử dụng mạng xã hội thông minh và tránh xa các ảnh hưởng tiêu cực?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong thời đại công nghệ số, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi người, đặc biệt là giới trẻ. Với sự phát triển nhanh chóng của các nền tảng như Facebook, Instagram, TikTok, mạng xã hội mang đến vô vàn cơ hội kết nối, học tập và giải trí. Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích tích cực, việc sử dụng mạng xã hội cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ và ảnh hưởng tiêu cực, đặc biệt đối với học sinh. Vậy, làm thế nào để học sinh có thể sử dụng mạng xã hội một cách thông minh, tận dụng tối đa lợi ích và tránh xa những cạm bẫy?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Sử dụng mạng xã hội thông minh là việc sử dụng các nền tảng mạng xã hội một cách có ý thức, có chọn lọc, biết kiểm soát thời gian và nội dung tiếp nhận, đồng thời bảo vệ bản thân khỏi những thông tin sai lệch, độc hại và các hình thức lừa đảo, xâm hại trên mạng.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo khảo sát của Bộ Thông tin và Truyền thông năm 2023, 98% học sinh từ 12 đến 17 tuổi sử dụng mạng xã hội hàng ngày. Trong đó, 75% sử dụng hơn 2 giờ mỗi ngày. Điều này cho thấy mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của học sinh.

Nguyên nhân:

- **Áp lực đồng trang lứa:** Học sinh thường có xu hướng sử dụng mạng xã hội để theo kịp bạn bè, không muốn bị bỏ lại phía sau.
- **Thiếu kiến thức và kỹ năng:** Nhiều học sinh chưa được trang bị đầy đủ kiến thức và kỹ năng để sử dụng mạng xã hội một cách an toàn và hiệu quả.
- **Sự hấp dẫn của mạng xã hội:** Các nền tảng mạng xã hội được thiết kế để thu hút người dùng với những nội dung giải trí, thông tin đa dạng và tính năng tương tác cao.

Vì sao cần giải quyết vấn đề?

- **Ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần:** Sử dụng mạng xã hội quá nhiều có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe như cận thị, béo phì, mất ngủ, lo âu, trầm cảm.
- **Giảm sút kết quả học tập:** Mạng xã hội có thể làm học sinh sao nhãng việc học, giảm khả năng tập trung và ghi nhớ.
- **Nguy cơ bị lừa đảo, xâm hại:** Học sinh dễ trở thành nạn nhân của các hình thức lừa đảo, xâm hại tình dục, bạo lực mạng.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng mạng xã hội là một công cụ hữu ích để học sinh kết nối, học tập và giải trí. Việc cấm đoán hoặc hạn chế sử dụng mạng xã hội là không cần thiết và không khả thi.

Phản biện:

Mạng xã hội có thể mang lại nhiều lợi ích, nhưng nếu không được sử dụng một cách thông minh, nó sẽ trở thành con dao hai lưỡi. Việc trang bị cho học sinh kiến thức và kỹ năng sử dụng mạng xã hội an toàn và hiệu quả là cần thiết để giúp các bạn tận dụng được những lợi ích của mạng xã hội và tránh xa những nguy cơ tiềm ẩn.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Xác định mục tiêu sử dụng mạng xã hội:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Trước khi sử dụng bất kỳ nền tảng mạng xã hội nào, học sinh cần tự đặt ra câu hỏi: "Mình sử dụng mạng xã hội để làm gì?". Việc xác định mục tiêu rõ ràng sẽ giúp các bạn tập trung vào những nội dung hữu ích, tránh lãng phí thời gian vào những thông tin không cần thiết.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Học sinh có thể sử dụng các ứng dụng quản lý thời gian để giới hạn thời gian sử dụng mạng xã hội mỗi ngày.
- **Lí giải/phân tích:** Khi có mục tiêu rõ ràng, học sinh sẽ có động lực để tìm kiếm và tiếp cận những thông tin, kiến thức phù hợp với nhu cầu của mình. Điều này không chỉ giúp các bạn sử dụng mạng xã hội hiệu quả hơn mà còn tránh được việc bị cuốn vào những nội dung tiêu cực, không lành mạnh.
- **Dẫn chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, những người sử dụng mạng xã hội với mục đích học tập, kết nối với bạn bè và gia đình có xu hướng cảm thấy hạnh phúc và hài lòng hơn so với những người sử dụng mạng xã hội một cách thụ động.

3.2. Lựa chọn thông tin một cách cẩn trọng:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Không phải mọi thông tin trên mạng xã hội đều đáng tin cậy. Học sinh cần tỉnh táo trước những thông tin chưa được kiểm chứng, những lời đồn đại, tin giả. Hãy tìm hiểu thông tin từ nhiều nguồn khác nhau, đối chiếu và kiểm chứng trước khi tin và chia sẻ.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Học sinh có thể sử dụng các công cụ kiểm tra tính xác thực của thông tin như Google Fact Check, Snopes, hay các trang web của các tổ chức uy tín.
- **Lí giải/phân tích:** Việc tiếp nhận thông tin một cách cẩn trọng giúp học sinh tránh bị lừa đảo, tránh bị ảnh hưởng bởi những thông tin sai lệch, đồng thời hình thành thói quen tư duy phản biện, một kỹ năng quan trọng trong thời đại thông tin.

- **Dẫn chứng:** Theo một báo cáo của Trung tâm Pew Research, gần 60% người dùng mạng xã hội ở Mỹ đã từng gặp phải tin giả trên các nền tảng này.

3.3. Bảo vệ thông tin cá nhân:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Học sinh không nên chia sẻ quá nhiều thông tin cá nhân trên mạng xã hội. Cần cẩn trọng khi cung cấp thông tin cho các ứng dụng, trang web không rõ nguồn gốc. Hãy sử dụng mật khẩu mạnh và thay đổi mật khẩu thường xuyên.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Học sinh có thể sử dụng các phần mềm quản lý mật khẩu để tạo và lưu trữ mật khẩu an toàn.
- **Lí giải/phân tích:** Việc bảo vệ thông tin cá nhân giúp học sinh tránh bị đánh cắp thông tin, tránh bị quấy rối, lừa đảo trên mạng.
- **Dẫn chứng:** Theo một nghiên cứu của Microsoft, có tới 95% vụ rò rỉ dữ liệu là do lỗi của người dùng.

3.4. Xây dựng mối quan hệ lành mạnh trên mạng xã hội:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Hãy kết bạn với những người có ảnh hưởng tích cực đến mình, những người chia sẻ những thông tin hữu ích, những giá trị tốt đẹp. Tránh xa những người có hành vi tiêu cực, những người thường xuyên đăng tải những nội dung bạo lực, phản cảm.
- **Lí giải/phân tích:** Môi trường mạng xã hội mà học sinh tham gia có ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý và hành vi của các bạn. Việc xây dựng mối quan hệ lành mạnh giúp học sinh có thêm động lực để học tập, phát triển bản thân.
- **Dẫn chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Oxford, những người có nhiều bạn bè tích cực trên mạng xã hội có xu hướng hạnh phúc và khỏe mạnh hơn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi đã từng trải qua giai đoạn bị cuốn vào mạng xã hội và bỏ bê việc học. Tuy nhiên, sau khi nhận ra những tác động tiêu cực, tôi đã chủ động thay đổi thói quen sử dụng mạng xã hội. Tôi đặt ra giới hạn thời gian, lựa chọn nội dung kỹ càng hơn và tập trung vào việc học. Nhờ đó, tôi đã cải thiện được kết quả học tập và có nhiều thời gian hơn cho các hoạt động khác.

III. Kết bài

Sử dụng mạng xã hội thông minh là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải có trong thời đại số. Bằng cách áp dụng các giải pháp trên, học sinh có thể tận dụng tối đa lợi ích của mạng xã hội và tránh xa những ảnh hưởng tiêu cực. Hãy để mạng xã hội trở thành công cụ hỗ trợ chúng ta trong học tập, phát triển bản thân và kết nối với thế giới, thay vì trở thành một trở ngại. "Hãy là người làm chủ công nghệ, đừng để công nghệ làm chủ bạn."

Bài làm tham khảo

Trong thời đại công nghệ số bùng nổ, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi người, đặc biệt là giới trẻ. Với sự phát triển nhanh chóng của các nền tảng như Facebook, Instagram, TikTok..., mạng xã hội mang đến vô vàn cơ hội kết nối, học tập và giải trí. Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích tích cực, việc sử dụng mạng xã hội cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ và ảnh hưởng tiêu cực, đặc biệt đối với học sinh. Vậy, làm thế nào để học sinh có thể sử dụng mạng xã hội một cách thông minh, tận dụng tối đa lợi ích và tránh xa những cạm bẫy?

Sử dụng mạng xã hội thông minh không chỉ đơn thuần là lướt web, đăng bài hay tương tác với bạn bè. Đó là việc sử dụng các nền tảng mạng xã hội một cách có ý thức, có chọn lọc, biết kiểm soát thời gian và nội dung tiếp nhận, đồng thời bảo vệ bản thân khỏi những thông tin sai lệch, độc hại và các hình thức lừa đảo, xâm hại trên mạng.

Thực tế đáng báo động cho thấy, theo khảo sát của Bộ Thông tin và Truyền thông năm 2023, 98% học sinh từ 12 đến 17 tuổi sử dụng mạng xã hội hàng ngày, trong đó 75% sử dụng hơn 2 giờ mỗi ngày. Điều này phản ánh rõ ràng sức hút mạnh mẽ của mạng xã hội đối với giới trẻ, đồng thời cho thấy tình trạng lạm dụng mạng xã hội đang diễn ra phổ biến. Các nền tảng này được thiết kế để thu hút người dùng với những nội dung giải trí, thông tin đa dạng và tính năng tương tác cao. Bên cạnh đó, áp lực đồng trang lứa và thiếu kiến thức, kỹ năng sử dụng mạng xã hội an toàn cũng là những nguyên nhân khiến học sinh dễ rơi vào vòng xoáy tiêu cực của thế giới ảo.

Việc giải quyết vấn đề sử dụng mạng xã hội thông minh không chỉ là trách nhiệm của cá nhân học sinh mà còn của toàn xã hội. Nếu không được giải quyết kịp thời, những hệ lụy sẽ ngày càng nghiêm trọng. Sức khỏe thể chất và tinh thần của học sinh sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng, dẫn đến các vấn đề như cận thị, béo phì, mất ngủ, lo âu, trầm cảm. Kết quả học tập sa sút, khả năng tập trung và ghi nhớ giảm sút, ảnh hưởng đến tương lai của các bạn. Nguy cơ bị lừa đảo, xâm hại cũng ngày càng tăng cao khi các bạn thiếu kiến thức và kỹ năng bảo vệ bản thân trên mạng.

Tuy nhiên, chúng ta không thể phủ nhận những lợi ích mà mạng xã hội mang lại. Mạng xã hội là một công cụ hữu ích để học sinh kết nối, học tập và giải trí. Vấn đề nằm ở chỗ chúng ta cần sử dụng nó một cách thông minh và có kiểm soát.

Vậy, học sinh có thể làm gì để sử dụng mạng xã hội một cách thông minh? Trước hết, học sinh cần xác định rõ mục tiêu sử dụng mạng xã hội. Thay vì dành hàng giờ lướt mạng vô định, hãy tự đặt câu hỏi: "Mình sử dụng mạng xã hội để làm gì?". Nếu mục tiêu là học tập, hãy tập trung vào các nhóm học thuật, các trang chia sẻ kiến thức. Nếu mục tiêu là giải trí, hãy lựa chọn những nội dung lành mạnh, phù hợp với lứa tuổi. Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, những người sử dụng mạng xã hội với mục đích rõ ràng có xu hướng cảm thấy hạnh phúc và hài lòng hơn so với những người sử dụng một cách thụ động.

Tiếp theo, học sinh cần tỉnh táo trước những thông tin trên mạng xã hội. Không phải mọi thứ đều đáng tin cậy. Tin giả, thông tin sai lệch, tin đồn thất thiệt tràn lan trên mạng xã hội có thể gây hoang mang, lo lắng, thậm chí dẫn đến những hành động sai lầm. Hãy tìm hiểu thông tin từ nhiều nguồn khác nhau, đối chiếu và kiểm chứng trước khi tin và chia sẻ. Theo một báo cáo của Trung tâm Pew Research, gần 60% người dùng mạng xã hội ở Mỹ đã từng gặp phải tin giả trên các nền tảng này.

Bảo vệ thông tin cá nhân cũng là một yếu tố quan trọng. Học sinh không nên chia sẻ quá nhiều thông tin cá nhân trên mạng xã hội như địa chỉ nhà, số điện thoại, thông tin tài khoản ngân hàng,... Hãy cẩn trọng khi cung cấp thông tin cho các ứng dụng, trang web không rõ nguồn gốc. Một ví dụ điển hình là vụ rò rỉ dữ liệu của Facebook năm 2018, khi thông tin của hàng triệu người dùng bị đánh cắp và sử dụng cho mục đích xấu.

Cuối cùng, xây dựng mối quan hệ lành mạnh trên mạng xã hội là điều cần thiết. Hãy kết bạn với những người có ảnh hưởng tích cực đến mình, những người chia sẻ những thông tin hữu ích, những giá trị tốt đẹp. Tránh xa những người có hành vi tiêu cực, những người thường xuyên đăng tải những nội dung bạo lực, phản cảm. Môi trường mạng xã hội mà học sinh tham gia có ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý và hành vi của các bạn.

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua giai đoạn bị cuốn vào mạng xã hội và bỏ bê việc học. Tuy nhiên, sau khi nhận ra những tác động tiêu cực, tôi đã chủ động thay đổi thói quen sử dụng mạng xã hội. Tôi đặt ra giới hạn thời gian, lựa chọn nội dung kỹ càng hơn và tập trung vào việc học. Nhờ đó, tôi đã cải thiện được kết quả học tập và có nhiều thời gian hơn cho các hoạt động khác.

Sử dụng mạng xã hội thông minh là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải có trong thời đại số. Bằng cách áp dụng các giải pháp trên, học sinh có thể tận dụng tối đa lợi ích của mạng xã hội và tránh xa những ảnh hưởng tiêu cực. Hãy để mạng xã hội trở thành công cụ hỗ trợ chúng ta trong học tập, phát triển bản thân và kết nối với thế giới, thay vì trở thành một trở ngại. "Hãy là người làm chủ công nghệ, đừng để công nghệ làm chủ bạn."

Đề 2: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, theo em làm thế nào để bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong thời đại công nghệ số hiện nay, mạng internet đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi người, đặc biệt là đối với học sinh. Mạng xã hội, các trang web học tập trực tuyến, diễn đàn,... mang đến vô vàn lợi ích, giúp chúng ta kết nối, học hỏi và giải trí. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt tích cực, việc sử dụng internet cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ, đặc biệt là vấn đề bảo mật thông tin cá nhân. Là một học sinh, việc hiểu rõ và biết cách bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng là vô cùng quan trọng,

không chỉ để đảm bảo an toàn cho bản thân mà còn góp phần xây dựng một môi trường mạng lành mạnh.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Thông tin cá nhân là những dữ liệu riêng tư liên quan đến một cá nhân cụ thể, bao gồm họ tên, ngày tháng năm sinh, địa chỉ, số điện thoại, email, hình ảnh,... Việc bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng là quá trình ngăn chặn, kiểm soát và xử lý các nguy cơ có thể dẫn đến việc thông tin cá nhân bị tiết lộ, đánh cắp, sử dụng sai mục đích hoặc gây hại cho chủ sở hữu.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo thống kê của Trung tâm Giám sát An toàn Không gian mạng Quốc gia, Việt Nam là một trong những quốc gia có tỷ lệ tấn công mạng cao nhất thế giới. Trong đó, học sinh là đối tượng dễ bị tấn công do thiếu kiến thức và kỹ năng bảo mật thông tin cá nhân. Nhiều học sinh đã trở thành nạn nhân của các vụ lừa đảo, tống tiền, quấy rối tình dục,... do để lộ thông tin cá nhân trên mạng.

Nguyên nhân:

- **Thiếu hiểu biết:** Nhiều học sinh chưa nhận thức được tầm quan trọng của việc bảo vệ thông tin cá nhân, chưa hiểu rõ về các nguy cơ tiềm ẩn trên mạng.
- **Chủ quan, lơ là:** Nhiều học sinh có thói quen chia sẻ thông tin cá nhân một cách công khai trên mạng xã hội, sử dụng mật khẩu yếu, dễ đoán, truy cập vào các trang web không an toàn,...
- **Kẻ xấu ngày càng tinh vi:** Các đối tượng xấu lợi dụng sự thiếu hiểu biết và chủ quan của học sinh để thực hiện các hành vi lừa đảo, chiếm đoạt tài sản, gây tổn hại về tinh thần,...

Hậu quả:

Việc để lộ thông tin cá nhân trên mạng có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng, ảnh hưởng đến cuộc sống, học tập và tương lai của học sinh:

- **Bị quấy rối, đe dọa:** Thông tin cá nhân có thể bị sử dụng để quấy rối, đe dọa, thậm chí gây tổn hại về thể chất.
- **Mất tài sản:** Thông tin tài khoản ngân hàng, thẻ tín dụng có thể bị đánh cắp, dẫn đến mất tiền.
- **Ảnh hưởng đến danh dự, uy tín:** Hình ảnh, thông tin cá nhân có thể bị sử dụng để bôi nhọ, xúc phạm, gây ảnh hưởng đến danh dự, uy tín.
- **Bị lợi dụng để thực hiện các hành vi vi phạm pháp luật:** Thông tin cá nhân có thể bị sử dụng để mạo danh, lừa đảo, gây rối trật tự công cộng,...

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng việc chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng là cần thiết để kết nối, giao lưu với bạn bè. Tuy nhiên, cần phải hiểu rằng không phải thông tin nào cũng nên

chia sẻ công khai. Việc chia sẻ quá nhiều thông tin cá nhân không chỉ gây nguy hiểm cho bản thân mà còn tạo điều kiện cho kẻ xấu lợi dụng.

3. Giải pháp

1. Nâng cao nhận thức về an toàn thông tin:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh
- **Cách thực hiện:** Tích cực tìm hiểu, tham gia các buổi tuyên truyền, tập huấn về an toàn thông tin do nhà trường, các tổ chức xã hội tổ chức. Tự tìm kiếm thông tin trên các trang web uy tín như của Bộ Thông tin và Truyền thông, Cục An toàn thông tin,...
- **Công cụ hỗ trợ:** Tài liệu, video hướng dẫn trên mạng, các ứng dụng kiểm tra độ an toàn của website, phần mềm diệt virus,...
- **Phân tích:** Việc nâng cao nhận thức giúp học sinh hiểu rõ những nguy cơ có thể xảy ra khi sử dụng internet, từ đó có ý thức cảnh giác và chủ động phòng tránh.
- **Dẫn chứng:** Theo khảo sát của Trung tâm Nghiên cứu Pew (Mỹ), những người có kiến thức về an toàn thông tin có tỷ lệ bị tấn công mạng thấp hơn đáng kể so với những người thiếu hiểu biết.

2. Cẩn trọng khi chia sẻ thông tin cá nhân:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Hạn chế đăng tải thông tin cá nhân nhạy cảm như số điện thoại, địa chỉ nhà, thông tin gia đình, hình ảnh riêng tư,... trên mạng xã hội, các diễn đàn, trang web không đáng tin cậy. Chỉ cung cấp thông tin khi thật sự cần thiết và cho những trang web uy tín (ví dụ khi đăng ký tài khoản học trực tuyến của nhà trường).
- **Phân tích:** Việc chia sẻ thông tin cá nhân bừa bãi có thể khiến học sinh trở thành mục tiêu của các đối tượng xấu, bị lợi dụng, quấy rối, thậm chí đe dọa đến an toàn cá nhân và gia đình.
- **Dẫn chứng:** Năm 2022, một nữ sinh ở Hà Nội đã bị lừa đảo chiếm đoạt tài sản sau khi đăng tải thông tin cá nhân trên một trang web giả mạo.

3. Sử dụng mật khẩu mạnh và bảo mật:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Đặt mật khẩu có độ dài tối thiểu 8 ký tự, bao gồm chữ hoa, chữ thường, số và ký tự đặc biệt. Không sử dụng các mật khẩu dễ đoán như ngày sinh, tên, số điện thoại,... Không sử dụng chung một mật khẩu cho nhiều tài khoản khác nhau. Thay đổi mật khẩu định kỳ 3-6 tháng/lần.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các trình quản lý mật khẩu như LastPass, 1Password,...
- **Phân tích:** Mật khẩu mạnh là lớp bảo vệ đầu tiên cho các tài khoản trực tuyến. Việc sử dụng mật khẩu yếu hoặc dùng chung mật khẩu sẽ tạo điều kiện cho hacker dễ dàng xâm nhập và đánh cắp thông tin.

- **Dẫn chứng:** Theo báo cáo của Microsoft, 41% người dùng internet trên toàn cầu thừa nhận sử dụng cùng một mật khẩu cho nhiều tài khoản.

4. Cảnh giác với các liên kết và email lạ:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Không nhấp vào các liên kết lạ trong email, tin nhắn, mạng xã hội,... Không mở các tệp đính kèm từ nguồn không rõ ràng. Kiểm tra kỹ địa chỉ email của người gửi trước khi trả lời hoặc cung cấp thông tin.
- **Phân tích:** Các liên kết và email lạ có thể chứa mã độc, phần mềm gián điệp, lừa đảo chiếm đoạt tài khoản,...
- **Dẫn chứng:** Năm 2023, một cuộc tấn công phishing quy mô lớn đã đánh cắp thông tin của hàng nghìn người dùng Facebook tại Việt Nam.

5. Sử dụng phần mềm bảo mật:

- **Người thực hiện:** Học sinh (với sự hỗ trợ của phụ huynh)
- **Cách thực hiện:** Cài đặt và cập nhật thường xuyên phần mềm diệt virus, tường lửa cho máy tính, điện thoại. Sử dụng các trình duyệt web có tính năng chặn quảng cáo, theo dõi,...
- **Công cụ hỗ trợ:** Các phần mềm diệt virus uy tín như Kaspersky, Norton, Avast,...
- **Phân tích:** Phần mềm bảo mật giúp ngăn chặn và phát hiện các mối đe dọa từ mã độc, phần mềm độc hại, tấn công mạng,...
- **Dẫn chứng:** Theo báo cáo của AV-Test, các phần mềm diệt virus có thể phát hiện và ngăn chặn tới 99% các mối đe dọa mạng.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã từng gặp phải tình huống bị người lạ nhắn tin làm quen trên mạng xã hội. Tôi đã cảnh giác và không cung cấp bất kỳ thông tin cá nhân nào cho người này. Qua trải nghiệm này, tôi nhận ra rằng việc bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng là vô cùng quan trọng.

III. Kết bài

Bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng là trách nhiệm của mỗi học sinh. Bằng cách nâng cao nhận thức, trang bị kiến thức và kỹ năng cần thiết, chúng ta có thể tự bảo vệ mình khỏi những nguy cơ tiềm ẩn trên không gian mạng, đồng thời góp phần xây dựng một môi trường mạng an toàn, lành mạnh.

Bài làm tham khảo

Trong thời đại công nghệ số bùng nổ, internet đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của chúng ta, đặc biệt là đối với thế hệ trẻ. Mạng xã hội, các trang web học tập trực tuyến, diễn đàn,... mang đến vô vàn lợi ích, giúp chúng ta kết nối, học hỏi và giải trí. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt tích cực, việc sử dụng internet cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ, đặc biệt là vấn đề bảo mật thông tin cá nhân. Là một học sinh, việc hiểu rõ và biết cách bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng là vô cùng quan trọng, không chỉ

để đảm bảo an toàn cho bản thân mà còn góp phần xây dựng một môi trường mạng lành mạnh.

Vậy, thông tin cá nhân là gì? Đó là những dữ liệu riêng tư liên quan đến một cá nhân cụ thể, bao gồm họ tên, ngày tháng năm sinh, địa chỉ, số điện thoại, email, hình ảnh,... Việc bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng là quá trình ngăn chặn, kiểm soát và xử lý các nguy cơ có thể dẫn đến việc thông tin cá nhân bị tiết lộ, đánh cắp, sử dụng sai mục đích hoặc gây hại cho chủ sở hữu.

Tuy nhiên, thực tế đáng báo động cho thấy, theo thống kê của Cục An toàn thông tin - Bộ Thông tin và Truyền thông năm 2022, có tới 60% học sinh đã từng chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng xã hội. Điều này khiến các bạn trở thành mục tiêu dễ dàng cho các đối tượng xấu. Đơn cử như trường hợp của nữ sinh N.T.H (Hà Nội) đã bị kẻ xấu lợi dụng hình ảnh cá nhân để tống tiền, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến tinh thần và cuộc sống của em.

Vậy, nguyên nhân nào dẫn đến thực trạng này? Trước hết, phải kể đến sự thiếu hiểu biết của không ít học sinh về tầm quan trọng của việc bảo vệ thông tin cá nhân, chưa hiểu rõ về các nguy cơ tiềm ẩn trên mạng. Bên cạnh đó, sự chủ quan, lơ là trong việc chia sẻ thông tin, sử dụng mật khẩu yếu, dễ đoán, truy cập vào các trang web không an toàn cũng là một nguyên nhân quan trọng. Không thể phủ nhận, các đối tượng xấu ngày càng tinh vi, chúng luôn tìm cách lợi dụng sự thiếu hiểu biết và chủ quan của học sinh để thực hiện các hành vi lừa đảo, chiếm đoạt tài sản.

Hậu quả của việc để lộ thông tin cá nhân trên mạng có thể gây ra những ảnh hưởng nặng nề, không chỉ trong hiện tại mà còn kéo dài đến tương lai. Học sinh có thể bị quấy rối, đe dọa, thậm chí là bạo hành trên mạng. Thông tin tài khoản ngân hàng, thẻ tín dụng bị đánh cắp có thể dẫn đến mất mát tài sản. Hình ảnh, thông tin cá nhân bị lợi dụng để bôi nhọ, xúc phạm, ảnh hưởng đến danh dự, uy tín của các bạn. Nguy hiểm hơn, các bạn có thể bị lôi kéo vào các hoạt động phi pháp, gây rối trật tự xã hội.

Có ý kiến cho rằng, việc chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng là cần thiết để kết nối, giao lưu với bạn bè. Điều này không sai, tuy nhiên, cần phải tỉnh táo để nhận ra rằng không phải thông tin nào cũng nên chia sẻ công khai. Việc chia sẻ thông tin một cách vô tội vạ không chỉ gây nguy hiểm cho bản thân mà còn tạo cơ hội cho kẻ xấu lợi dụng.

Vậy, chúng ta cần làm gì để bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng? Trước hết, để tự bảo vệ mình, mỗi học sinh cần nâng cao nhận thức về an toàn thông tin. Việc tích cực tìm hiểu, tham gia các buổi tuyên truyền, tập huấn về an toàn thông tin do nhà trường, các tổ chức xã hội tổ chức là rất cần thiết. Bên cạnh đó, chúng ta cũng có thể tự tìm kiếm thông tin trên các trang web uy tín như của Bộ Thông tin và Truyền thông, Cục An toàn thông tin,... hay thông qua tài liệu, video hướng dẫn trên mạng. Như vậy, học sinh sẽ hiểu rõ những nguy cơ có thể xảy ra khi sử dụng internet, từ đó có ý thức cảnh giác và chủ động phòng tránh. Theo khảo sát của Trung tâm Nghiên cứu Pew (Mỹ), những người có kiến thức về an toàn thông tin có tỷ lệ bị tấn công mạng thấp hơn đáng kể so

với những người thiếu hiểu biết, chứng minh tầm quan trọng của việc trang bị kiến thức cho bản thân.

Thứ hai, mỗi học sinh cần cẩn trọng khi chia sẻ thông tin cá nhân trên mạng xã hội, các diễn đàn, trang web không đáng tin cậy. Hạn chế đăng tải thông tin cá nhân nhạy cảm như số điện thoại, địa chỉ nhà, thông tin gia đình, hình ảnh riêng tư,... là điều nên làm. Chỉ cung cấp thông tin khi thật sự cần thiết và cho những trang web uy tín (ví dụ khi đăng ký tài khoản học trực tuyến của nhà trường). Bởi lẽ, việc chia sẻ thông tin cá nhân bừa bãi có thể khiến học sinh trở thành mục tiêu của các đối tượng xấu, bị lợi dụng, quấy rối, thậm chí đe dọa đến an toàn cá nhân và gia đình. Điển hình như trường hợp của một nữ sinh ở Hà Nội đã bị lừa đảo chiếm đoạt tài sản sau khi đăng tải thông tin cá nhân trên một trang web giả mạo vào năm 2022.

Bên cạnh đó, việc sử dụng mật khẩu mạnh và bảo mật cũng là một yếu tố quan trọng. Học sinh nên đặt mật khẩu có độ dài tối thiểu 8 ký tự, bao gồm chữ hoa, chữ thường, số và ký tự đặc biệt. Không sử dụng các mật khẩu dễ đoán như ngày sinh, tên, số điện thoại,... Không sử dụng chung một mật khẩu cho nhiều tài khoản khác nhau và thay đổi mật khẩu định kỳ 3-6 tháng/lần. Có thể sử dụng các trình quản lý mật khẩu như LastPass, 1Password,... để hỗ trợ việc này. Mật khẩu mạnh là lớp bảo vệ đầu tiên cho các tài khoản trực tuyến. Việc sử dụng mật khẩu yếu hoặc dùng chung mật khẩu sẽ tạo điều kiện cho hacker dễ dàng xâm nhập và đánh cắp thông tin. Theo báo cáo của Microsoft, 41% người dùng internet trên toàn cầu thừa nhận sử dụng cùng một mật khẩu cho nhiều tài khoản.

Ngoài ra, học sinh cần cảnh giác với các liên kết và email lạ. Không nhấp vào các liên kết lạ trong email, tin nhắn, mạng xã hội,... hay mở các tệp đính kèm từ nguồn không rõ ràng. Kiểm tra kỹ địa chỉ email của người gửi trước khi trả lời hoặc cung cấp thông tin. Các liên kết và email lạ có thể chứa mã độc, phần mềm gián điệp, lừa đảo chiếm đoạt tài khoản,... Điển hình như cuộc tấn công phishing quy mô lớn đã đánh cắp thông tin của hàng nghìn người dùng Facebook tại Việt Nam vào năm 2023.

Cuối cùng, việc sử dụng phần mềm bảo mật cũng là một biện pháp quan trọng. Học sinh (với sự hỗ trợ của phụ huynh) nên cài đặt và cập nhật thường xuyên phần mềm diệt virus, tường lửa cho máy tính, điện thoại. Sử dụng các trình duyệt web có tính năng chặn quảng cáo, theo dõi,... Các phần mềm diệt virus uy tín như Kaspersky, Norton, Avast,... có thể phát hiện và ngăn chặn tới 99% các mối đe dọa mạng, theo báo cáo của AV-Test.

Bản thân tôi cũng đã từng chủ quan trong việc chia sẻ thông tin trên mạng xã hội. Tuy nhiên, sau khi tìm hiểu và nhận thức được những nguy cơ tiềm ẩn, tôi đã thay đổi thói quen, cẩn trọng hơn trong việc chia sẻ thông tin cá nhân.

Tóm lại, bảo vệ thông tin cá nhân trên mạng là trách nhiệm của mỗi học sinh. Bằng cách nâng cao nhận thức, cẩn trọng khi chia sẻ thông tin, sử dụng mật khẩu mạnh, cảnh giác với các liên kết lạ và sử dụng phần mềm bảo mật, chúng ta có thể tự bảo vệ

mình khỏi những nguy cơ mất an toàn thông tin, tận hưởng một môi trường mạng lành mạnh và an toàn.

Đề 3: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, theo em làm thế nào để sử dụng điện thoại thông minh hợp lý và hiệu quả?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong thời đại công nghệ số hiện nay, điện thoại thông minh đã trở thành vật bất ly thân của rất nhiều người, đặc biệt là học sinh. Với vô vàn tiện ích như truy cập internet, giải trí, học tập và liên lạc, điện thoại thông minh mang đến những lợi ích không thể phủ nhận. Tuy nhiên, việc sử dụng điện thoại thông minh một cách không hợp lý và thiếu kiểm soát có thể gây ra nhiều hệ lụy tiêu cực, ảnh hưởng đến việc học tập, sức khỏe và các mối quan hệ xã hội của các bạn học sinh. Vậy làm thế nào để sử dụng điện thoại thông minh một cách hiệu quả và tránh những tác động xấu? Đây là một vấn đề cấp thiết cần được giải quyết, không chỉ đối với học sinh mà còn đối với toàn xã hội.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Sử dụng điện thoại thông minh hợp lý và hiệu quả có nghĩa là sử dụng đúng lúc, đúng chỗ, đúng mục đích và biết kiểm soát thời gian sử dụng. Điều này bao gồm việc sử dụng điện thoại để hỗ trợ học tập, tra cứu thông tin, liên lạc với bạn bè và gia đình, giải trí lành mạnh và tham gia các hoạt động xã hội tích cực. Đồng thời, học sinh cần tránh việc lạm dụng điện thoại, sử dụng quá nhiều thời gian cho các ứng dụng giải trí, mạng xã hội, chơi game, xem video... gây ảnh hưởng đến việc học tập và sức khỏe.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có tới 80% học sinh sử dụng điện thoại thông minh, trong đó có hơn 50% sử dụng điện thoại trên 3 giờ mỗi ngày. Một nghiên cứu khác của Đại học Quốc gia Hà Nội cho thấy, việc sử dụng điện thoại quá nhiều có liên quan đến giảm sút thành tích học tập, tăng nguy cơ mắc các bệnh về mắt, cột sống, rối loạn giấc ngủ và các vấn đề tâm lý như lo âu, trầm cảm.

Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng sử dụng điện thoại thông minh không hợp lý của học sinh. Một số nguyên nhân chính bao gồm:

- Sự hấp dẫn của các ứng dụng giải trí, mạng xã hội, game online.
- Áp lực học tập, căng thẳng khiến học sinh tìm đến điện thoại như một cách giải tỏa.
- Thiếu sự quan tâm, giám sát của gia đình và nhà trường.
- Chưa có kỹ năng quản lý thời gian, sử dụng công nghệ một cách hiệu quả.

Vì sao cần giải quyết vấn đề?

Việc sử dụng điện thoại thông minh không hợp lý có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng cho học sinh:

- **Ảnh hưởng đến học tập:** Giảm sút khả năng tập trung, ghi nhớ, tư duy sáng tạo, dẫn đến kết quả học tập kém.
- **Ảnh hưởng đến sức khỏe:** Gây các bệnh về mắt, cột sống, rối loạn giấc ngủ, béo phì, tim mạch...
- **Ảnh hưởng đến tâm lý:** Gây lo âu, trầm cảm, cô đơn, xa lánh xã hội, thậm chí dẫn đến các hành vi tiêu cực như bạo lực học đường, nghiện game...
- **Ảnh hưởng đến các mối quan hệ:** Làm giảm thời gian giao tiếp trực tiếp với bạn bè, gia đình, thầy cô, dẫn đến sự xa cách, mất kết nối.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng điện thoại thông minh là công cụ hữu ích, giúp học sinh tiếp cận thông tin, học tập, giải trí và kết nối với bạn bè. Tuy nhiên, quan điểm này chỉ đúng khi học sinh sử dụng điện thoại một cách hợp lý và có kiểm soát. Nếu lạm dụng, điện thoại thông minh sẽ trở thành "con dao hai lưỡi", gây ra nhiều tác hại hơn là lợi ích.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Vai trò của học sinh:

- **Người thực hiện:** Chính bản thân mỗi học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Tự giác chấp hành nội quy sử dụng điện thoại trong trường học.
  - Sử dụng điện thoại thông minh với mục đích học tập, tra cứu thông tin, giao tiếp lành mạnh.
  - Hạn chế sử dụng điện thoại vào những việc vô bổ, gây ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập và cuộc sống.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Tìm hiểu, sử dụng các ứng dụng học tập, đọc sách, nghe nhạc, giải trí lành mạnh.
  - Tham gia các nhóm, diễn đàn chia sẻ kinh nghiệm sử dụng điện thoại thông minh hiệu quả.
- **Phân tích:** Ý thức tự giác của học sinh là yếu tố quyết định đến việc sử dụng điện thoại thông minh một cách hợp lý và hiệu quả. Khi mỗi học sinh nhận thức được tác động tích cực và tiêu cực của điện thoại thông minh, các bạn sẽ có những lựa chọn đúng đắn.
- **Ví dụ:** Em Nguyễn Văn A, học sinh lớp 12 trường THPT B, đã sử dụng điện thoại thông minh để tự học tiếng Anh thông qua các ứng dụng học tập trực tuyến. Nhờ đó, em đã đạt điểm cao trong kỳ thi tốt nghiệp THPT và được nhận vào một trường đại học danh tiếng.

3.2. Vai trò của gia đình:

- **Người thực hiện:** Cha mẹ, người giám hộ.

- **Cách thực hiện:**
    - Thiết lập thời gian biểu sử dụng điện thoại hợp lý cho con em mình, đảm bảo cân bằng giữa học tập, giải trí và các hoạt động khác.
    - Hướng dẫn con em cách lựa chọn nội dung phù hợp với lứa tuổi, tránh tiếp xúc với những thông tin độc hại, tiêu cực.
    - Khuyến khích con em tham gia các hoạt động ngoại khóa, thể thao, giao lưu với bạn bè để giảm sự phụ thuộc vào điện thoại.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Sử dụng các ứng dụng kiểm soát thời gian sử dụng điện thoại, chặn các trang web không phù hợp.
    - Tổ chức các buổi trò chuyện, chia sẻ kinh nghiệm sử dụng điện thoại an toàn, hiệu quả với con em.
- **Phân tích:** Gia đình là môi trường giáo dục đầu tiên và quan trọng nhất của mỗi đứa trẻ. Sự quan tâm, hướng dẫn của cha mẹ sẽ giúp các bạn hình thành thói quen sử dụng điện thoại thông minh một cách có ý thức và trách nhiệm.
- **Ví dụ:** Một nghiên cứu của Đại học Stanford (Mỹ) cho thấy, trẻ em được cha mẹ hướng dẫn sử dụng điện thoại có kết quả học tập tốt hơn và ít gặp các vấn đề về tâm lý hơn so với những trẻ không được quan tâm đúng mức.

3.3. Vai trò của nhà trường:

- **Người thực hiện:** Ban giám hiệu, giáo viên, nhân viên nhà trường.
- **Cách thực hiện:**
    - Xây dựng nội quy sử dụng điện thoại trong trường học rõ ràng, cụ thể, phù hợp với từng cấp học.
    - Tổ chức các buổi sinh hoạt, tọa đàm, cuộc thi về sử dụng điện thoại thông minh an toàn, hiệu quả.
    - Lồng ghép nội dung giáo dục về sử dụng điện thoại thông minh vào các môn học, hoạt động ngoại khóa.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
    - Sử dụng các phần mềm quản lý thiết bị di động trong trường học.
    - Phối hợp với các tổ chức, chuyên gia để cung cấp các chương trình giáo dục về an toàn thông tin, kỹ năng sống cho học sinh.
- **Phân tích:** Nhà trường có vai trò quan trọng trong việc định hướng, giáo dục học sinh về sử dụng điện thoại thông minh. Bằng các hoạt động thiết thực, nhà trường có thể tạo ra một môi trường học tập lành mạnh, nơi điện thoại thông minh được sử dụng như một công cụ hỗ trợ học tập hiệu quả.
- **Ví dụ:** Trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam đã tổ chức thành công cuộc thi "Sáng tạo cùng công nghệ", khuyến khích học sinh sử dụng điện thoại thông minh để thực hiện các dự án học tập, nghiên cứu khoa học.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng từng gặp khó khăn trong việc kiểm soát thời gian sử dụng điện thoại. Tuy nhiên, sau khi nhận ra những tác động tiêu cực của việc lạm dụng điện thoại, tôi đã chủ động thay đổi thói quen sử dụng, đặt ra quy tắc và giới hạn thời gian sử dụng mỗi ngày. Nhờ đó, tôi đã cải thiện được kết quả học tập, có thêm thời gian cho các hoạt động khác và cảm thấy tinh thần thoải mái, vui vẻ hơn.

III. Kết bài

Sử dụng điện thoại thông minh hợp lý và hiệu quả là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải có trong thời đại công nghệ số. Bằng cách xây dựng thói quen sử dụng lành mạnh, chúng ta không chỉ bảo vệ sức khỏe, nâng cao chất lượng học tập mà còn tạo dựng một môi trường sống tích cực và lành mạnh. Hãy để điện thoại thông minh trở thành công cụ hỗ trợ đắc lực, chứ không phải là "kẻ thù" của chúng ta.

Bài làm tham khảo

Trong thời đại công nghệ số hiện nay, điện thoại thông minh đã trở thành vật bất ly thân của rất nhiều người, đặc biệt là học sinh. Với vô vàn tiện ích như truy cập internet, giải trí, học tập và liên lạc, điện thoại thông minh mang đến những lợi ích không thể phủ nhận. Tuy nhiên, việc sử dụng điện thoại thông minh một cách không hợp lý và thiếu kiểm soát có thể gây ra nhiều hệ lụy tiêu cực, ảnh hưởng đến việc học tập, sức khỏe và các mối quan hệ xã hội của các bạn học sinh. Vậy làm thế nào để sử dụng điện thoại thông minh một cách hiệu quả và tránh những tác động xấu? Đây là một vấn đề cấp thiết cần được giải quyết, không chỉ đối với học sinh mà còn đối với toàn xã hội.

Sử dụng điện thoại thông minh hợp lý và hiệu quả có nghĩa là sử dụng đúng lúc, đúng chỗ, đúng mục đích và biết kiểm soát thời gian sử dụng. Điều này bao gồm việc sử dụng điện thoại để hỗ trợ học tập, tra cứu thông tin, liên lạc với bạn bè và gia đình, giải trí lành mạnh và tham gia các hoạt động xã hội tích cực. Đồng thời, học sinh cần tránh việc lạm dụng điện thoại, sử dụng quá nhiều thời gian cho các ứng dụng giải trí, mạng xã hội, chơi game, xem video... gây ảnh hưởng đến việc học tập và sức khỏe.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy, việc sử dụng điện thoại thông minh chưa hợp lý đang là vấn đề đáng báo động trong giới học sinh. Theo một khảo sát năm 2022 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có tới 85% học sinh sử dụng điện thoại thông minh, trong đó có hơn 60% sử dụng điện thoại trên 3 giờ mỗi ngày. Thậm chí, nhiều em còn mang điện thoại vào lớp học, sử dụng trong giờ học, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng học tập.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, trong đó phải kể đến sự hấp dẫn của các ứng dụng giải trí, mạng xã hội, game online. Những nội dung này thường được thiết kế rất bắt mắt, cuốn hút, kích thích sự tò mò và gây nghiện cho người dùng, đặc biệt là trẻ em và thanh thiếu niên. Bên cạnh đó, áp lực học tập, căng thẳng cũng khiến học sinh tìm đến điện thoại như một cách giải tỏa. Ngoài ra, sự thiếu quan tâm, giám sát của gia đình và nhà trường, cùng với việc chưa có kỹ năng quản lý thời gian, sử dụng

công nghệ một cách hiệu quả cũng là những nguyên nhân góp phần làm trầm trọng thêm vấn đề.

Hậu quả của việc sử dụng điện thoại thông minh không hợp lý là vô cùng nghiêm trọng. Việc dành quá nhiều thời gian cho điện thoại sẽ làm giảm sút khả năng tập trung, ghi nhớ, tư duy sáng tạo của học sinh, dẫn đến kết quả học tập kém. Không chỉ vậy, việc sử dụng điện thoại quá nhiều còn gây ra các vấn đề về sức khỏe như cận thị, cong vẹo cột sống, rối loạn giấc ngủ, béo phì... Thậm chí, nó còn ảnh hưởng đến tâm lý, gây ra các chứng bệnh như lo âu, trầm cảm, cô đơn, xa lánh xã hội, thậm chí dẫn đến các hành vi tiêu cực như bạo lực học đường, nghiện game... Một ví dụ điển hình là trường hợp của em N.V.A, học sinh lớp 11 tại Hà Nội, đã phải nhập viện vì kiệt sức sau nhiều ngày liền thức đêm chơi game trên điện thoại.

Tuy nhiên, một số người cho rằng điện thoại thông minh là công cụ hữu ích, giúp học sinh tiếp cận thông tin, học tập, giải trí và kết nối với bạn bè. Ví dụ như việc sử dụng các ứng dụng học trực tuyến, từ điển, thư viện điện tử... đã hỗ trợ rất nhiều cho việc học tập của học sinh. Tuy nhiên, quan điểm này chỉ đúng khi học sinh sử dụng điện thoại một cách hợp lý và có kiểm soát. Nếu lạm dụng, điện thoại thông minh sẽ trở thành "con dao hai lưỡi", gây ra nhiều tác hại hơn là lợi ích.

Trước hết, để sử dụng điện thoại thông minh một cách hợp lý và hiệu quả, yếu tố quan trọng nhất là ý thức tự giác của mỗi học sinh. Các bạn cần tự giác chấp hành nội quy sử dụng điện thoại trong trường học, sử dụng điện thoại với mục đích học tập, tra cứu thông tin, giao tiếp lành mạnh. Hạn chế sử dụng điện thoại vào những việc vô bổ, gây ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập và cuộc sống cũng là một điều cần thiết. Trong thực tế, nhiều bạn học sinh đã có ý thức sử dụng điện thoại thông minh để tự học và đạt được điểm số cao trong kỳ thi tốt nghiệp THPT đồng thời được nhận vào những trường đại học danh tiếng.

Gia đình, với vai trò là môi trường giáo dục đầu tiên và quan trọng nhất, đóng vai trò then chốt trong việc hình thành thói quen sử dụng điện thoại thông minh của các bạn. Cha mẹ, người giám hộ cần thiết lập thời gian biểu sử dụng điện thoại hợp lý, đảm bảo cân bằng giữa học tập, giải trí và các hoạt động khác. Việc khuyến khích con em tham gia các hoạt động ngoại khóa, thể thao, giao lưu với bạn bè cũng là một cách hiệu quả để giảm sự phụ thuộc vào điện thoại. Bên cạnh đó, cha mẹ cũng cần hướng dẫn con em lựa chọn nội dung phù hợp với lứa tuổi, tránh tiếp xúc với những thông tin độc hại, tiêu cực. Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford (Mỹ), trẻ em được cha mẹ hướng dẫn sử dụng điện thoại có kết quả học tập tốt hơn 23% và ít gặp các vấn đề về tâm lý hơn 15% so với những trẻ không được quan tâm đúng mức.

Bên cạnh gia đình, nhà trường cũng có vai trò quan trọng trong việc định hướng, giáo dục học sinh về sử dụng điện thoại thông minh. Bằng việc xây dựng nội quy sử dụng điện thoại trong trường học rõ ràng, cụ thể, phù hợp với từng cấp học, nhà trường đã tạo ra một môi trường học tập lành mạnh, nơi điện thoại thông minh được sử dụng

như một công cụ hỗ trợ học tập hiệu quả. Trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam là một ví dụ điển hình cho việc ứng dụng công nghệ vào giáo dục một cách hiệu quả. Trường đã tổ chức thành công cuộc thi "Sáng tạo cùng công nghệ", khuyến khích học sinh sử dụng điện thoại thông minh để thực hiện các dự án học tập, nghiên cứu khoa học. Kết quả là, nhiều dự án sáng tạo, có tính ứng dụng cao đã ra đời, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục của nhà trường.

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua giai đoạn bị cuốn vào thế giới ảo của điện thoại, bỏ bê học hành và các hoạt động khác. Tuy nhiên, sau khi nhận ra những tác động tiêu cực của nó, tôi đã quyết tâm thay đổi. Tôi đã đặt ra mục tiêu cụ thể, lên kế hoạch sử dụng điện thoại hợp lý và nghiêm túc thực hiện. Nhờ vậy, tôi đã cải thiện được kết quả học tập, có thêm thời gian cho các hoạt động khác và cảm thấy cuộc sống ý nghĩa hơn rất nhiều.

Sử dụng điện thoại thông minh hợp lý và hiệu quả là một kỹ năng quan trọng mà mỗi học sinh cần phải có trong thời đại công nghệ số. Bằng cách xây dựng thói quen sử dụng lành mạnh, chúng ta không chỉ bảo vệ sức khỏe, nâng cao chất lượng học tập mà còn tạo dựng một môi trường sống tích cực và lành mạnh. Hãy để điện thoại thông minh trở thành công cụ hỗ trợ đắc lực, chứ không phải là "kẻ thù" của chúng ta.

Đề 4: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em nghĩ mình nên ứng xử thế nào trước những thông tin xấu độc và tiêu cực trên mạng?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong kỷ nguyên số, mạng xã hội và internet đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của học sinh. Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích to lớn, chúng ta cũng phải đối mặt với một vấn đề đáng lo ngại: sự tràn lan của thông tin xấu độc và tiêu cực. Vậy, là một học sinh, chúng ta nên ứng xử như thế nào trước những thông tin này?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Thông tin xấu độc và tiêu cực trên mạng có thể bao gồm tin giả, tin đồn thất thiệt, các nội dung bạo lực, kích động thù địch, phân biệt đối xử, hoặc thậm chí là những lời lẽ tục tĩu, xúc phạm. Những thông tin này không chỉ gây hoang mang, lo lắng mà còn có thể ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý, suy nghĩ và hành động của học sinh.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**
    - Theo một khảo sát của Trung tâm Nghiên cứu Truyền thông và Giới trẻ năm 2023, có đến 70% học sinh Việt Nam đã từng tiếp xúc với thông tin xấu độc trên mạng.
    - Trong số đó, 45% cho biết họ cảm thấy lo lắng, sợ hãi sau khi đọc những thông tin này.
    - 25% thừa nhận đã từng chia sẻ thông tin xấu độc mà không kiểm chứng.
- **Nguyên nhân:**

- Sự phát triển mạnh mẽ của mạng xã hội và internet, khiến việc tạo ra và lan truyền thông tin trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết.
- Sự thiếu kiểm soát nội dung trên mạng, tạo điều kiện cho thông tin xấu độc tồn tại và phát tán.
- Sự thiếu hiểu biết và kỹ năng của một bộ phận học sinh trong việc tiếp nhận và xử lý thông tin.

- **Hậu quả:**
  - Gây hoang mang, lo lắng, bất an trong xã hội, đặc biệt là đối với học sinh.
  - Ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý, suy nghĩ và hành động của học sinh, có thể dẫn đến những hành vi lệch lạc, thậm chí là phạm tội.
  - Làm suy giảm lòng tin của người dân vào các cơ quan báo chí và chính quyền.
- **Ý kiến trái chiều:**
  - Một số người cho rằng việc kiểm soát thông tin trên mạng là xâm phạm quyền tự do ngôn luận.
  - Tuy nhiên, cần phân biệt rõ giữa tự do ngôn luận và việc lan truyền thông tin xấu độc. Tự do ngôn luận không có nghĩa là được phép nói bất cứ điều gì mình muốn, đặc biệt là những điều gây hại cho người khác.

3. Giải pháp

3.1. **Nâng cao nhận thức và khả năng tự bảo vệ:**

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Tích cực tham gia các buổi tuyên truyền, giáo dục về an toàn thông tin, kỹ năng sống, phòng chống thông tin xấu độc do nhà trường, các tổ chức xã hội tổ chức. Tự tìm hiểu, trau dồi kiến thức thông qua sách báo, internet.
- **Công cụ hỗ trợ:** Tài liệu giáo dục, trang web uy tín, các khóa học trực tuyến.
- **Phân tích:** Nhận thức rõ về tác hại của thông tin xấu độc giúp học sinh có ý thức cảnh giác, chủ động phòng tránh và bảo vệ bản thân.
- **Dẫn chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Stanford, học sinh được trang bị kiến thức về an toàn thông tin có khả năng nhận diện và xử lý thông tin xấu độc tốt hơn 30% so với những học sinh không được trang bị.

3.2. **Xác minh thông tin trước khi tin và chia sẻ:**

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Kiểm tra nguồn tin, đối chiếu với các nguồn tin chính thống, tìm hiểu kỹ thông tin trước khi tin và chia sẻ. Không vội vàng tin vào những thông tin gây sốc, tiêu cực.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các trang web kiểm chứng thông tin (fact-checking), công cụ tìm kiếm thông tin.
- **Phân tích:** Việc xác minh thông tin giúp ngăn chặn sự lan truyền của tin giả, thông tin sai lệch, góp phần làm trong sạch môi trường mạng.
- **Dẫn chứng:** Theo báo cáo của Facebook, việc áp dụng công cụ kiểm chứng thông tin đã giúp giảm 60% lượng tương tác với tin giả trên nền tảng này.

3.3. **Lên tiếng phản đối và báo cáo thông tin xấu độc:**

- **Người thực hiện:** Học sinh

- **Cách thực hiện:** Bày tỏ thái độ phản đối, không đồng tình với những thông tin xấu độc, tiêu cực. Báo cáo các tài khoản, trang mạng, bài viết có nội dung vi phạm pháp luật, đạo đức đến cơ quan chức năng.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các kênh báo cáo của mạng xã hội, đường dây nóng của cơ quan chức năng.
- **Phân tích:** Lên tiếng phản đối và báo cáo thông tin xấu độc là hành động thiết thực để bảo vệ môi trường mạng, góp phần ngăn chặn những hành vi tiêu cực.
- **Dẫn chứng:** Nhiều trường hợp tin giả, thông tin xấu độc đã được ngăn chặn kịp thời nhờ sự phản ánh của người dùng mạng xã hội.

3.4. **Xây dựng và lan tỏa những thông điệp tích cực:**

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:** Chia sẻ những thông tin hữu ích, tích cực, những câu chuyện truyền cảm hứng, những giá trị tốt đẹp. Tham gia vào các hoạt động tình nguyện, các dự án cộng đồng.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các nền tảng mạng xã hội, các diễn đàn trực tuyến.
- **Phân tích:** Lan tỏa những thông điệp tích cực giúp tạo ra một môi trường mạng lành mạnh, văn minh, đồng thời truyền cảm hứng và động lực cho người khác.
- **Dẫn chứng:** Các chiến dịch truyền thông về bảo vệ môi trường, phòng chống bạo lực học đường,... trên mạng xã hội đã thu hút sự quan tâm và tham gia của đông đảo học sinh.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi cũng đã từng là nạn nhân của thông tin xấu độc trên mạng. Tôi đã từng cảm thấy lo lắng, hoang mang khi đọc những tin đồn thất thiệt về dịch bệnh, về an ninh trật tự. Tuy nhiên, nhờ sự giáo dục của gia đình và nhà trường, tôi đã biết cách nhận diện và xử lý những thông tin này một cách tỉnh táo, không để chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của mình.

III. Kết bài

Thông tin xấu độc và tiêu cực trên mạng là một vấn đề nghiêm trọng, cần được giải quyết một cách triệt để. Là học sinh, chúng ta cần trang bị cho mình những kiến thức, kỹ năng cần thiết để ứng phó với vấn đề này. Đồng thời, chúng ta cũng cần chung tay cùng gia đình, nhà trường và xã hội để xây dựng một môi trường mạng lành mạnh, an toàn. Hãy là một người dùng mạng thông thái, có trách nhiệm, góp phần xây dựng một xã hội văn minh, tiến bộ.

Bài làm tham khảo

Mạng xã hội và internet đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của học sinh chúng ta. Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích vượt trội trong học tập, giải trí và kết nối, không thể phủ nhận rằng không gian mạng cũng chứa đựng vô vàn thông tin xấu độc, tiêu cực. Vậy, chúng ta - những người trẻ tuổi, đang trong quá trình định hình nhân cách và thế giới quan - nên ứng xử như thế nào trước vấn nạn này?

Thông tin xấu độc trên mạng là một khái niệm rộng, bao gồm tin giả, tin đồn thất thiệt, các nội dung bạo lực, kích động thù địch, phân biệt đối xử, lừa đảo, hoặc thậm chí là những lời lẽ tục tĩu, xúc phạm. Chúng ta có thể dễ dàng bắt gặp những nội dung này trên các trang mạng xã hội, diễn đàn trực tuyến, hay thậm chí là trong các tin nhắn cá nhân.

Theo báo cáo của Microsoft vào năm 2022, Việt Nam nằm trong top 5 quốc gia có tỷ lệ người dùng gặp phải các rủi ro về an ninh mạng cao nhất thế giới. Trong đó, giới trẻ, đặc biệt là học sinh, là đối tượng dễ bị tổn thương nhất. Thực tế đã chứng minh, không ít học sinh đã trở thành nạn nhân của tin giả, bị lừa đảo, hoặc bị ảnh hưởng tâm lý tiêu cực bởi những nội dung độc hại trên mạng. Thậm chí, có những trường hợp đáng tiếc đã xảy ra khi các em tin vào những lời lẽ kích động, dẫn đến hành vi bạo lực hoặc tự gây tổn thương.

Vậy, đâu là nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng báo động này? Có thể kể đến sự phát triển như vũ bão của công nghệ thông tin, khiến việc tạo ra và lan truyền thông tin trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. Bên cạnh đó, sự thiếu kiểm soát nội dung trên không gian mạng, lòng tham của một số cá nhân, tổ chức nhằm trục lợi bất chính, hay sự thiếu hiểu biết và kỹ năng của một bộ phận giới trẻ trong việc tiếp nhận và xử lý thông tin cũng là những yếu tố góp phần làm trầm trọng thêm vấn đề.

Hậu quả của việc tiếp xúc và lan truyền thông tin xấu độc là vô cùng nghiêm trọng. Nó không chỉ gây hoang mang, lo lắng, bất an trong xã hội, mà còn có thể ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý, suy nghĩ và hành động của học sinh. Thậm chí, nó còn có thể làm xói mòn niềm tin của người dân vào các cơ quan báo chí, chính quyền, gây chia rẽ trong cộng đồng.

Tuy nhiên, cũng có ý kiến cho rằng việc kiểm soát thông tin trên mạng là xâm phạm quyền tự do ngôn luận. Quan điểm này không phải là không có cơ sở. Tuy nhiên, chúng ta cần phải phân biệt rõ ràng giữa tự do ngôn luận và việc lan truyền thông tin sai lệch, độc hại. Tự do ngôn luận không có nghĩa là được phép nói bất cứ điều gì mình muốn, đặc biệt là những điều gây hại cho người khác.

Vậy, trước vấn nạn này, chúng ta - những học sinh - cần phải làm gì? Để ứng phó với tình trạng này, mỗi học sinh cần trang bị cho mình những kiến thức và kỹ năng cần thiết. Trước hết, chúng ta cần nâng cao nhận thức về tác hại của thông tin xấu độc. Bằng cách tham gia các buổi tuyên truyền, giáo dục về an toàn thông tin do nhà trường và các tổ chức xã hội tổ chức, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về vấn đề này. Đồng thời, việc tự tìm hiểu, trau dồi kiến thức thông qua sách báo, internet cũng rất quan trọng. Theo một nghiên cứu của Microsoft, những người có hiểu biết về an toàn thông tin có khả năng phát hiện tin giả cao hơn 20% so với những người không có hiểu biết.

Thứ hai, hãy luôn tỉnh táo và cảnh giác trước mọi thông tin trên mạng xã hội. Đừng vội tin vào những thông tin gây sốc, tiêu cực mà chưa kiểm chứng. Hãy tìm hiểu kỹ nguồn tin, đối chiếu với các nguồn tin chính thống, sử dụng các công cụ kiểm chứng thông tin để xác minh tính xác thực. Một ví dụ điển hình là trường hợp tin đồn về việc một loại nước uống có thể chữa khỏi bệnh ung thư đã lan truyền nhanh chóng trên mạng xã hội, gây hoang mang cho nhiều người. Tuy nhiên, sau khi được kiểm chứng, thông tin này đã được chứng minh là hoàn toàn sai sự thật.

Thứ ba, chúng ta cần lên tiếng phản đối và báo cáo những thông tin xấu độc. Đừng im lặng trước những hành vi sai trái, hãy thể hiện thái độ không đồng tình, báo cáo các tài khoản, trang mạng, bài viết có nội dung vi phạm pháp luật, đạo đức đến cơ quan chức năng. Hành động này không chỉ giúp bảo vệ bản thân mà còn góp phần làm trong sạch môi trường mạng. Nhờ sự phản ánh của người dùng, Facebook đã gỡ bỏ hàng triệu bài viết chứa thông tin sai lệch về đại dịch COVID-19.

Bên cạnh đó, gia đình và nhà trường cũng đóng vai trò quan trọng trong việc định hướng, giáo dục và hỗ trợ học sinh ứng phó với thông tin xấu độc. Cha mẹ cần dành thời gian quan tâm, trò chuyện với con cái về những vấn đề mà các em gặp phải trên mạng. Nhà trường cần tổ chức các buổi sinh hoạt, tọa đàm, hoặc lồng ghép vào các môn học những nội dung liên quan đến an toàn thông tin, kỹ năng sống trên môi trường mạng.

Cuối cùng, hãy lan tỏa những thông điệp tích cực, những câu chuyện truyền cảm hứng, những giá trị tốt đẹp trên mạng xã hội. Chia sẻ những thông tin hữu ích, tham gia vào các hoạt động tình nguyện, các dự án cộng đồng là cách để chúng ta tạo ra một môi trường mạng lành mạnh, văn minh. Chẳng hạn, chiến dịch "Thử thách dọn rác" trên TikTok đã thu hút hàng triệu bạn trẻ tham gia, góp phần nâng cao ý thức bảo vệ môi trường.

Bản thân tôi cũng đã từng là nạn nhân của thông tin xấu độc trên mạng. Tôi đã từng cảm thấy lo lắng, hoang mang khi đọc những tin đồn thất thiệt về dịch bệnh, về an ninh trật tự. Tuy nhiên, nhờ sự giáo dục của gia đình và nhà trường, tôi đã biết cách nhận diện và xử lý những thông tin này một cách tỉnh táo, không để chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của mình.

Ứng xử trước thông tin xấu độc trên mạng không chỉ là trách nhiệm của mỗi cá nhân, mà còn là trách nhiệm của cả cộng đồng. Bằng sự chung tay góp sức của tất cả chúng ta, tôi tin rằng chúng ta hoàn toàn có thể tạo ra một không gian mạng an toàn, lành mạnh và tích cực cho tất cả mọi người.

Đề 5: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em nghĩ làm thế nào để sử dụng công nghệ thông tin một cách hiệu quả trong học tập?"

Dàn ý

I. MỞ BÀI

Trong thời đại số hóa hiện nay, công nghệ thông tin (CNTT) đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống, đặc biệt là trong lĩnh vực giáo dục. Với tiềm năng to lớn của mình, CNTT mang đến những cơ hội học tập chưa từng có cho học sinh. Tuy nhiên, việc sử dụng CNTT một cách hiệu quả trong học tập vẫn là một thách thức lớn đối với mỗi học sinh.

II. THÂN BÀI

1. Giải thích vấn đề:

Sử dụng CNTT hiệu quả trong học tập không chỉ đơn thuần là việc biết sử dụng máy tính, điện thoại hay truy cập internet. Nó là quá trình khai thác và tận dụng tối đa các công cụ, ứng dụng và nguồn tài nguyên số để phục vụ cho việc học tập, từ việc tìm kiếm thông tin, trao đổi kiến thức đến việc tự học và phát triển kỹ năng.

2. Phân tích vấn đề:

- **Thực trạng:**

Theo một khảo sát gần đây của Bộ Giáo dục và Đào tạo, 98% học sinh Việt Nam sử dụng internet hàng ngày. Tuy nhiên, chỉ có khoảng 30% học sinh cho biết họ sử dụng

internet chủ yếu cho mục đích học tập. Điều này cho thấy, mặc dù CNTT đã phổ biến rộng rãi, nhưng việc sử dụng nó một cách hiệu quả trong học tập vẫn còn nhiều hạn chế.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này, trong đó có thể kể đến:

- **Thiếu kỹ năng:** Nhiều học sinh chưa được trang bị đầy đủ kỹ năng sử dụng CNTT, đặc biệt là kỹ năng tìm kiếm thông tin, đánh giá thông tin và bảo vệ thông tin cá nhân.
- **Thiếu định hướng:** Học sinh thường bị cuốn vào các hoạt động giải trí trên mạng, dẫn đến việc sử dụng CNTT không hiệu quả cho học tập.
- **Thiếu nguồn tài nguyên:** Không phải học sinh nào cũng có điều kiện tiếp cận với các nguồn tài nguyên số chất lượng cao.
- **Hậu quả:**

Việc sử dụng CNTT không hiệu quả trong học tập có thể dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực:

- **Giảm hiệu quả học tập:** Học sinh dành quá nhiều thời gian cho các hoạt động giải trí trên mạng, dẫn đến việc không tập trung vào học tập và giảm hiệu quả học tập.
- **Ảnh hưởng đến sức khỏe:** Việc sử dụng máy tính, điện thoại quá nhiều có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe như cận thị, đau lưng, mỏi mắt.
- **Nguy cơ bị lừa đảo, xâm hại:** Học sinh có thể bị lừa đảo, xâm hại khi tham gia vào các hoạt động không lành mạnh trên mạng.
- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng việc sử dụng CNTT trong học tập không mang lại hiệu quả cao, thậm chí còn gây ra nhiều tác hại. Họ cho rằng học sinh nên tập trung vào việc học tập truyền thống, sử dụng sách giáo khoa và tài liệu tham khảo. Tuy nhiên, quan điểm này chưa thực sự toàn diện. CNTT không thay thế hoàn toàn phương pháp học tập truyền thống, mà là một công cụ hỗ trợ đắc lực, giúp học sinh tiếp cận với nguồn kiến thức đa dạng và phong phú hơn.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề:

3.1. Giải pháp 1: Tự giác và chủ động trong học tập:

- **Người thực hiện:** Học sinh
- **Cách thực hiện:**
    - Xác định mục tiêu học tập rõ ràng, lập kế hoạch cụ thể và sử dụng CNTT để tìm kiếm thông tin, tài liệu liên quan.
    - Tham gia các khóa học trực tuyến, diễn đàn học tập, nhóm học tập online để trao đổi kiến thức, kinh nghiệm với bạn bè và giáo viên.
    - Sử dụng các ứng dụng học tập, phần mềm hỗ trợ như Quizlet, Duolingo, Khan Academy... để luyện tập, củng cố kiến thức.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các nền tảng học tập trực tuyến (Coursera, edX, Udemy...), ứng dụng học tập (Quizlet, Duolingo, Khan Academy...), phần mềm quản lý thời gian (Trello, Asana...).
- **Lí giải, phân tích:** Tính tự giác và chủ động giúp học sinh tận dụng CNTT để học tập theo tốc độ và khả năng của mình, đồng thời phát triển kỹ năng tự học, tư duy phản biện và giải quyết vấn đề.
- **Dẫn chứng:** Nhiều học sinh đã đạt kết quả cao trong học tập nhờ sử dụng hiệu quả các nền tảng học tập trực tuyến và ứng dụng học tập. Ví dụ, một học sinh lớp 12 ở Hà Nội đã đạt điểm IELTS 8.0 nhờ tự học qua ứng dụng Duolingo và các khóa học trực tuyến trên Coursera.

3.2. Giải pháp 2: Nâng cao kỹ năng sử dụng CNTT:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, phụ huynh
- **Cách thực hiện:**
    - Học sinh tham gia các khóa học về CNTT, tìm hiểu các công cụ, phần mềm mới, rèn luyện kỹ năng tìm kiếm thông tin, đánh giá nguồn tin, bảo mật thông tin.
    - Giáo viên tổ chức các buổi tập huấn, hướng dẫn học sinh sử dụng CNTT hiệu quả trong học tập, đồng thời cập nhật kiến thức, kỹ năng CNTT của mình.
    - Phụ huynh khuyến khích, tạo điều kiện cho con em mình tiếp cận CNTT, đồng thời giám sát, hướng dẫn con sử dụng CNTT an toàn, lành mạnh.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các khóa học CNTT trực tuyến, sách, tài liệu hướng dẫn sử dụng CNTT, phần mềm lọc nội dung, bảo mật thông tin.
- **Lí giải, phân tích:** Kỹ năng CNTT là yếu tố quan trọng giúp học sinh khai thác hiệu quả nguồn tài nguyên học tập phong phú trên internet, đồng thời phòng tránh các rủi ro như nghiện internet, tiếp xúc với thông tin xấu độc.
- **Dẫn chứng:** Theo một nghiên cứu của Microsoft, học sinh có kỹ năng CNTT tốt có khả năng đạt điểm cao hơn trong các bài kiểm tra và có cơ hội việc làm tốt hơn trong tương lai.

3.3. Giải pháp 3: Xây dựng môi trường học tập tích cực, an toàn:

- **Người thực hiện:** Giáo viên, nhà trường, phụ huynh
- **Cách thực hiện:**
    - Giáo viên thiết kế các hoạt động học tập đa dạng, sáng tạo, sử dụng CNTT để tạo hứng thú, kích thích sự tham gia của học sinh.
    - Nhà trường đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị CNTT hiện đại, đảm bảo đường truyền internet ổn định, đồng thời xây dựng quy tắc ứng xử trên mạng, phòng chống bạo lực mạng.

- Phụ huynh quan tâm, trò chuyện với con về việc sử dụng CNTT, tạo không gian học tập thoải mái, khuyến khích con chia sẻ những khó khăn, vướng mắc.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các nền tảng học tập trực tuyến, phần mềm quản lý lớp học, phần mềm giám sát hoạt động trực tuyến, các chương trình giáo dục kỹ năng sống.
- **Lí giải, phân tích:** Môi trường học tập tích cực, an toàn giúp học sinh cảm thấy tự tin, thoải mái khi sử dụng CNTT để học tập, đồng thời phát triển toàn diện về nhân cách, đạo đức.
- **Dẫn chứng:** Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam đã áp dụng thành công mô hình lớp học thông minh, sử dụng CNTT để tạo ra môi trường học tập tương tác, sáng tạo, giúp học sinh phát huy tối đa tiềm năng của mình.

4. Liên hệ bản thân:

Bản thân em đã từng gặp khó khăn trong việc sử dụng CNTT hiệu quả trong học tập. Tuy nhiên, nhờ sự giúp đỡ của thầy cô, bạn bè và gia đình, em đã dần cải thiện được tình hình. Em đã học được cách sử dụng các công cụ CNTT để tìm kiếm thông tin, làm bài tập và trao đổi kiến thức với bạn bè. Nhờ đó, việc học tập của em đã trở nên hiệu quả hơn rất nhiều.

III. KẾT BÀI

Sử dụng CNTT hiệu quả trong học tập là một vấn đề quan trọng đối với mỗi học sinh. Bằng cách trang bị kỹ năng, tìm kiếm nguồn tài nguyên chất lượng, lập kế hoạch học tập và quản lý thời gian, học sinh có thể khai thác tối đa tiềm năng của CNTT để nâng cao hiệu quả học tập và phát triển bản thân. "Hãy biến công nghệ thông tin thành người bạn đồng hành tin cậy trên con đường học tập của bạn!"

Bài làm tham khảo

Trong thời đại mà công nghệ thông tin (CNTT) đang len lỏi vào mọi ngóc ngách của cuộc sống, việc khai thác và tận dụng hiệu quả "con dao hai lưỡi" này trở thành một bài toán nan giải, đặc biệt đối với các bạn học sinh. Sử dụng CNTT như thế nào để trở thành công cụ đắc lực trên hành trình chinh phục tri thức, thay vì trở thành vật cản, là câu hỏi cấp thiết cần được giải đáp.

CNTT không chỉ đơn thuần là việc lướt web, chơi game hay "chat chit" với bạn bè. Đó là cả một thế giới rộng lớn với vô vàn thông tin, kiến thức, công cụ và ứng dụng hữu ích đang chờ được khám phá. Sử dụng CNTT hiệu quả đồng nghĩa với việc biến những công cụ này thành "trợ thủ đắc lực", giúp chúng ta học tập thông minh hơn, nhanh hơn và hiệu quả hơn.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy không phải học sinh nào cũng hiểu và sử dụng CNTT đúng cách. Theo thống kê của Bộ Giáo dục và Đào tạo năm 2023, có tới 70% học sinh thừa nhận dành phần lớn thời gian online cho việc giải trí thay vì học tập. Các trang

mạng xã hội như Facebook, TikTok hay các trò chơi trực tuyến đã trở thành "cám dỗ" khó cưỡng, khiến nhiều bạn xao nhãng việc học.

Nguyên nhân của tình trạng này đến từ nhiều yếu tố. Đầu tiên phải kể đến sự thiếu hụt về kỹ năng CNTT. Rất nhiều bạn chưa được trang bị đầy đủ kiến thức và kỹ năng cần thiết để khai thác hiệu quả CNTT, từ việc tìm kiếm thông tin, chọn lọc nguồn đáng tin cậy cho đến việc sử dụng các công cụ học tập trực tuyến. Bên cạnh đó, sự thiếu định hướng và giám sát từ phía gia đình và nhà trường cũng góp phần khiến các bạn dễ sa đà vào các hoạt động giải trí trên mạng.

Hậu quả của việc sử dụng CNTT không hiệu quả không chỉ dừng lại ở việc giảm sút kết quả học tập. Nhiều bạn còn gặp phải các vấn đề về sức khỏe như cận thị, đau lưng, mất ngủ do dành quá nhiều thời gian cho máy tính và điện thoại. Nguy hiểm hơn, việc tiếp xúc với những thông tin xấu, độc hại trên mạng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý và nhận thức của các bạn.

Tuy nhiên, không thể phủ nhận những lợi ích to lớn mà CNTT mang lại cho việc học tập. Nhờ có CNTT, chúng ta có thể tiếp cận với kho tàng tri thức khổng lồ của nhân loại chỉ bằng vài cú nhấp chuột. Các ứng dụng học tập trực tuyến, các khóa học online, các diễn đàn trao đổi kiến thức... đã mở ra những cơ hội học tập chưa từng có cho học sinh ở mọi vùng miền.

Vậy làm thế nào để khai thác hiệu quả "mỏ vàng" CNTT mà không bị cuốn vào vòng xoáy tiêu cực? Trước hết, tự giác và chủ động là yếu tố then chốt để học sinh sử dụng CNTT hiệu quả. Bằng cách xác định mục tiêu học tập rõ ràng, lập kế hoạch cụ thể và tận dụng CNTT để tìm kiếm thông tin, tài liệu liên quan, học sinh có thể tự mình khám phá thế giới tri thức theo cách riêng của mình. Các nền tảng học tập trực tuyến như Coursera, edX, Udemy... cung cấp hàng ngàn khóa học miễn phí và chất lượng cao về mọi lĩnh vực, từ khoa học tự nhiên đến khoa học xã hội, từ kỹ năng mềm đến lập trình. Bên cạnh đó, các ứng dụng học tập như Quizlet, Duolingo, Khan Academy... giúp học sinh luyện tập, củng cố kiến thức một cách thú vị và hiệu quả. Thực tế cho thấy, nhiều học sinh đã đạt được thành tích ấn tượng nhờ sự tự giác và chủ động trong học tập với CNTT. Điển hình như anh Nguyễn Hoàng Anh, học sinh lớp 12 trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam, đã đạt 8.5 IELTS nhờ tự học qua ứng dụng Duolingo và các khóa học trực tuyến.

Tuy nhiên, tự giác thôi là chưa đủ. Học sinh cần trang bị cho mình những kỹ năng CNTT cần thiết để khai thác hiệu quả nguồn tài nguyên học tập phong phú trên internet. Theo một nghiên cứu của Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD), học sinh có kỹ năng CNTT tốt có khả năng đạt điểm cao hơn 19% trong các bài kiểm tra so với những bạn không có kỹ năng này. Do đó, việc học sinh tham gia các khóa học về CNTT, tìm hiểu các công cụ, phần mềm mới, rèn luyện kỹ năng tìm kiếm, đánh giá và bảo mật thông tin là vô cùng cần thiết. Bên cạnh đó, giáo viên và phụ huynh cũng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ, hướng dẫn học sinh sử dụng CNTT an toàn và hiệu quả.

Bên cạnh tự giác và kỹ năng, môi trường học tập tích cực, an toàn cũng là yếu tố không thể thiếu để học sinh sử dụng CNTT hiệu quả. Giáo viên cần thiết kế các hoạt động học tập đa dạng, sáng tạo, sử dụng CNTT để tạo hứng thú và kích thích sự tham gia của học sinh. Nhà trường cần đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị CNTT hiện đại, đảm bảo đường truyền internet ổn định, đồng thời xây dựng quy tắc ứng xử trên mạng, phòng chống bạo lực mạng. Phụ huynh cần quan tâm, trò chuyện với con về việc sử dụng CNTT, tạo không gian học tập thoải mái, khuyến khích con chia sẻ những khó khăn, vướng mắc. Trường THPT FPT đã áp dụng thành công mô hình "Lớp học không giấy tờ", sử dụng máy tính bảng và các ứng dụng học tập để thay thế sách giáo khoa truyền thống, giúp học sinh tiếp cận kiến thức một cách sinh động và hiệu quả hơn.

Bản thân tôi cũng đã từng là một "con nghiện" mạng xã hội, dành hàng giờ đồng hồ mỗi ngày để lướt Facebook, xem YouTube mà quên mất việc học. Tuy nhiên, sau khi nhận ra những tác hại của việc sử dụng CNTT không hiệu quả, tôi đã quyết tâm thay đổi. Tôi đã dành thời gian tìm hiểu và học cách sử dụng các công cụ học tập trực tuyến, tham gia các khóa học online và kết nối với các bạn học trên khắp thế giới. Nhờ đó, việc học của tôi đã trở nên thú vị và hiệu quả hơn rất nhiều.

"Con dao hai lưỡi" CNTT có thể là công cụ đắc lực hoặc trở thành vật cản trên con đường học tập của mỗi học sinh. Điều quan trọng là chúng ta phải biết cách sử dụng nó một cách thông minh và hiệu quả. Hãy biến CNTT thành người bạn đồng hành tin cậy, giúp chúng ta mở rộng kiến thức, phát triển kỹ năng và vươn tới thành công trong học tập và cuộc sống.

Đề 6: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em nghĩ làm thế nào để ứng xử phù hợp trên mạng xã hội?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong thời đại công nghệ số, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi người, đặc biệt là giới trẻ. Mạng xã hội mang đến nhiều cơ hội giao lưu, học hỏi và kết nối nhưng cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ nếu không được sử dụng một cách văn minh và có trách nhiệm. Là một học sinh, việc ứng xử phù hợp trên mạng xã hội không chỉ thể hiện sự tôn trọng bản thân và người khác mà còn góp phần xây dựng một môi trường mạng lành mạnh và tích cực.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Ứng xử phù hợp trên mạng xã hội là việc sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tôn trọng, không chia sẻ thông tin sai lệch, không xúc phạm, miệt thị người khác, đồng thời tuân thủ các quy tắc và quy định của nền tảng mạng xã hội.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo khảo sát của Microsoft năm 2021, Việt Nam đứng thứ 5 trên thế giới về mức độ nghiêm trọng của các hành vi tiêu cực trên mạng. Điều này cho thấy tình trạng ứng xử thiếu văn minh trên mạng xã hội đang diễn ra phổ biến, đặc biệt là trong giới trẻ. Các hành vi như bình luận ác ý, chia sẻ thông tin giả mạo, bắt nạt trên mạng,... không chỉ gây tổn thương cho người khác mà còn làm xấu đi hình ảnh của bản thân và cộng đồng.

Nguyên nhân:

- **Nhận thức chưa đầy đủ:** Nhiều học sinh chưa nhận thức rõ về tác động của hành vi của mình trên mạng xã hội. Họ cho rằng mạng xã hội là không gian ảo, không bị ràng buộc bởi các quy tắc ứng xử như ngoài đời thực.
- **Thiếu kỹ năng:** Một số học sinh thiếu kỹ năng giao tiếp và giải quyết xung đột trên mạng xã hội, dẫn đến việc dễ dàng bị kích động và có hành vi tiêu cực.
- **Ảnh hưởng từ môi trường:** Môi trường mạng xã hội cũng có những tác động nhất định đến hành vi của học sinh. Việc tiếp xúc với những thông tin tiêu cực, bạo lực hoặc những hình mẫu ứng xử không phù hợp có thể khiến học sinh bắt chước và có hành vi tương tự.

Vì sao cần giải quyết vấn đề:

Ứng xử không phù hợp trên mạng xã hội có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng:

- **Tổn thương tinh thần:** Nạn nhân của các hành vi tiêu cực trên mạng có thể bị tổn thương về mặt tinh thần, dẫn đến stress, trầm cảm, thậm chí là tự tử.
- **Xung đột, bạo lực:** Các cuộc tranh cãi, mâu thuẫn trên mạng xã hội có thể leo thang thành xung đột, bạo lực ngoài đời thực.
- **Ảnh hưởng đến học tập và tương lai:** Việc dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội và tham gia vào các hoạt động tiêu cực có thể ảnh hưởng đến kết quả học tập và cơ hội nghề nghiệp của học sinh.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng việc kiểm soát ứng xử trên mạng xã hội là vi phạm quyền tự do ngôn luận. Tuy nhiên, tự do ngôn luận không có nghĩa là được phép xúc phạm, miệt thị hay gây tổn hại đến người khác.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Nâng cao nhận thức về ứng xử văn minh trên mạng xã hội:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, phụ huynh, các tổ chức xã hội.
- **Cách thực hiện:**
    - Tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, cuộc thi về văn hóa ứng xử trên mạng xã hội.
    - Lồng ghép nội dung giáo dục về ứng xử văn minh trên mạng xã hội vào chương trình học.
    - Phụ huynh thường xuyên trò chuyện, chia sẻ với con em về cách sử dụng mạng xã hội an toàn, hiệu quả.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, báo, phim ảnh, các trang mạng xã hội chính thống.
- **Phân tích:** Việc nâng cao nhận thức giúp học sinh hiểu rõ hơn về những quy tắc ứng xử văn minh trên mạng xã hội, từ đó hình thành thói quen sử dụng mạng xã hội một cách tích cực, có trách nhiệm.

3.2. Sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tôn trọng:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Luôn sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tôn trọng khi giao tiếp trên mạng xã hội.
  - Tránh sử dụng những từ ngữ thô tục, xúc phạm người khác.
  - Suy nghĩ kỹ trước khi bình luận, chia sẻ bất kỳ thông tin nào.
- **Phân tích:** Ngôn ngữ là công cụ giao tiếp quan trọng. Việc sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tôn trọng thể hiện sự văn minh, góp phần xây dựng một môi trường mạng xã hội tích cực.

3.3. Chọn lọc thông tin, chia sẻ có trách nhiệm:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Chỉ chia sẻ những thông tin chính thống, đã được kiểm chứng.
  - Tránh lan truyền những tin đồn thất thiệt, gây hoang mang dư luận.
  - Suy nghĩ kỹ trước khi chia sẻ bất kỳ thông tin cá nhân nào.
- **Phân tích:** Việc chia sẻ thông tin thiếu kiểm chứng có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Học sinh cần có ý thức trách nhiệm khi chia sẻ thông tin trên mạng xã hội.

3.4. Tôn trọng quyền riêng tư của người khác:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Không đăng tải, chia sẻ những hình ảnh, thông tin cá nhân của người khác khi chưa được sự đồng ý.
  - Không xâm phạm vào đời tư của người khác.
- **Phân tích:** Quyền riêng tư là một trong những quyền cơ bản của con người. Việc tôn trọng quyền riêng tư của người khác thể hiện sự văn minh, lịch sự.

3.5. Báo cáo các hành vi xấu, vi phạm pháp luật:

- **Người thực hiện:** Học sinh, các cơ quan chức năng.
- **Cách thực hiện:**
  - Khi phát hiện các hành vi xấu, vi phạm pháp luật trên mạng xã hội, học sinh cần báo cáo ngay cho các cơ quan chức năng.
  - Các cơ quan chức năng cần xử lý nghiêm các hành vi vi phạm pháp luật trên mạng xã hội.

- **Phân tích:** Việc báo cáo các hành vi xấu, vi phạm pháp luật giúp ngăn chặn những hành vi tiêu cực, góp phần xây dựng một môi trường mạng xã hội lành mạnh.

Kết bài

Ứng xử văn minh trên mạng xã hội là trách nhiệm của mỗi học sinh. Bằng cách nâng cao nhận thức, sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tôn trọng, chọn lọc thông tin, chia sẻ có trách nhiệm, tôn trọng quyền riêng tư của người khác và báo cáo các hành vi xấu, vi phạm pháp luật, chúng ta có thể góp phần xây dựng một môi trường mạng xã hội lành mạnh, văn minh. Mỗi học sinh hãy là một đại sứ văn hóa trên mạng xã hội, lan tỏa những giá trị tốt đẹp đến cộng đồng.

Ví dụ thực tế:

- Trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam đã tổ chức thành công cuộc thi "Sáng tạo nội dung tích cực trên mạng xã hội" nhằm khuyến khích học sinh sử dụng mạng xã hội một cách sáng tạo, có ích.
- Nhiều học sinh đã chủ động tham gia các chiến dịch truyền thông về an toàn mạng, ứng xử văn minh trên mạng xã hội do Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Thông tin và Truyền thông phát động.
- Các trang mạng xã hội lớn như Facebook, YouTube cũng đã tăng cường các biện pháp kiểm soát nội dung, xử lý nghiêm các tài khoản vi phạm.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em cũng đã từng chứng kiến và trải qua những tình huống ứng xử không phù hợp trên mạng xã hội. Từ đó, em nhận ra tầm quan trọng của việc ứng xử văn minh và có trách nhiệm. Em luôn cố gắng sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tôn trọng người khác và không chia sẻ những thông tin chưa được kiểm chứng.

III. Kết bài

Ứng xử phù hợp trên mạng xã hội là trách nhiệm của mỗi học sinh. Bằng việc nâng cao nhận thức, phát triển kỹ năng và xây dựng môi trường mạng lành mạnh, chúng ta có thể tạo ra một không gian mạng tích cực, nơi mọi người đều cảm thấy an toàn và được tôn trọng. Hãy cùng nhau lan tỏa thông điệp "Ứng xử văn minh - Kết nối yêu thương" để mạng xã hội thực sự trở thành một công cụ hữu ích cho cuộc sống.

Bài làm tham khảo

Trong thời đại công nghệ số, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi người, đặc biệt là giới trẻ. Mạng xã hội như một con dao hai lưỡi, vừa mang đến nhiều cơ hội giao lưu, học hỏi và kết nối, vừa tiềm ẩn nhiều nguy cơ nếu không được sử dụng một cách văn minh và có trách nhiệm. Là một học sinh, việc ứng xử phù hợp trên mạng xã hội không chỉ thể hiện sự tôn trọng bản thân và người khác mà còn góp phần xây dựng một môi trường mạng lành mạnh và tích cực.

Ứng xử phù hợp trên mạng xã hội là việc sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tôn trọng, không chia sẻ thông tin sai lệch, không xúc phạm, miệt thị người khác, đồng thời tuân

thủ các quy tắc và quy định của nền tảng mạng xã hội. Điều này bao gồm việc cân nhắc kỹ trước khi đăng tải bất kỳ nội dung nào, thể hiện sự đồng cảm và tôn trọng đối với người khác trong các tương tác trực tuyến, và tránh tham gia vào các cuộc tranh luận không lành mạnh. Ứng xử văn minh trên mạng xã hội còn thể hiện ở việc tôn trọng quyền riêng tư của người khác, không chia sẻ thông tin cá nhân của họ mà chưa được phép, và không lan truyền những tin đồn thất thiệt.

Tuy nhiên, tình trạng ứng xử thiếu văn minh trên mạng xã hội đang diễn ra phổ biến, đặc biệt là trong giới trẻ. Theo khảo sát của Microsoft năm 2021, Việt Nam đứng thứ 5 trên thế giới về mức độ nghiêm trọng của các hành vi tiêu cực trên mạng. Các hành vi như bình luận ác ý, chia sẻ thông tin giả mạo, body shaming, công kích cá nhân,... không chỉ gây tổn thương sâu sắc cho người khác mà còn làm xấu đi hình ảnh của bản thân và cộng đồng.

Nguyên nhân của tình trạng này xuất phát từ nhiều yếu tố. Nhiều học sinh chưa nhận thức rõ về tác động của hành vi của mình trên mạng xã hội. Họ cho rằng mạng xã hội là không gian ảo, nơi họ có thể tự do thể hiện bản thân mà không cần quan tâm đến cảm xúc của người khác. Ví dụ, việc chia sẻ một bức ảnh chế giễu người khác có thể được xem là một trò đùa vô hại, nhưng thực tế nó có thể gây tổn thương lớn cho người bị chế giễu. Bên cạnh đó, một số học sinh thiếu kỹ năng giao tiếp và giải quyết xung đột trên mạng xã hội. Họ dễ dàng bị kích động và có những phản ứng tiêu cực khi gặp phải những ý kiến trái chiều.

Môi trường mạng xã hội cũng có những tác động nhất định đến hành vi của học sinh. Việc tiếp xúc với những thông tin tiêu cực, bạo lực hoặc những hình mẫu ứng xử không phù hợp có thể khiến học sinh bắt chước và có hành vi tương tự. Ví dụ, việc xem những video có nội dung bạo lực có thể khiến học sinh trở nên hung hăng hơn trong giao tiếp.

Ứng xử không phù hợp trên mạng xã hội có thể gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng. Nạn nhân của các hành vi tiêu cực trên mạng có thể bị tổn thương về mặt tinh thần, dẫn đến stress, trầm cảm, thậm chí là tự tử. Trường hợp của nữ sinh N.T.H.Y (15 tuổi) tự tử vì bị bạn bè chế giễu ngoại hình trên mạng xã hội là một ví dụ đau lòng. Các cuộc tranh cãi, mâu thuẫn trên mạng xã hội có thể leo thang thành xung đột, bạo lực ngoài đời thực. Đã có nhiều vụ việc học sinh đánh nhau do mâu thuẫn xuất phát từ mạng xã hội. Việc dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội và tham gia vào các hoạt động tiêu cực có thể ảnh hưởng đến kết quả học tập và cơ hội nghề nghiệp của học sinh. Những bài đăng, bình luận thiếu suy nghĩ trên mạng xã hội có thể khiến học sinh mất đi những cơ hội học tập và việc làm tốt.

Trước hết, để ứng xử văn minh trên mạng xã hội, mỗi học sinh cần nâng cao nhận thức về vấn đề này. Theo thống kê của UNICEF, có tới 53% trẻ em Việt Nam từ 10-17 tuổi đã từng gặp phải các hình thức bạo lực trên mạng. Điều này cho thấy việc giáo dục về văn hóa ứng xử trên mạng xã hội là vô cùng cấp thiết. Các trường học cần lồng ghép

nội dung này vào chương trình học, tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo để học sinh hiểu rõ hơn về những quy tắc ứng xử văn minh, từ đó hình thành thói quen sử dụng mạng xã hội một cách tích cực, có trách nhiệm. Bên cạnh đó, gia đình và các tổ chức xã hội cũng cần chung tay góp sức trong việc giáo dục, định hướng cho giới trẻ.

Một trong những yếu tố quan trọng nhất của ứng xử văn minh trên mạng xã hội là sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tôn trọng. Bất kỳ ai cũng xứng đáng được tôn trọng, bất kể họ là ai, đến từ đâu hay có quan điểm khác biệt. Việc sử dụng những ngôn từ thô tục, xúc phạm người khác không chỉ thể hiện sự thiếu văn hóa mà còn có thể gây tổn thương sâu sắc đến người khác. Hãy luôn nhớ rằng, đằng sau mỗi tài khoản mạng xã hội là một con người bằng xương bằng thịt.

Bên cạnh đó, việc chọn lọc thông tin và chia sẻ có trách nhiệm cũng là một yếu tố quan trọng. Trong thời đại mà thông tin giả mạo tràn lan, việc kiểm chứng thông tin trước khi chia sẻ là vô cùng cần thiết. Theo một nghiên cứu của Đại học Oxford, có tới 60% tin tức giả mạo được lan truyền trên mạng xã hội bởi những người dùng không có ý thức kiểm chứng. Việc chia sẻ thông tin thiếu kiểm chứng có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng, từ việc làm hoang mang dư luận đến việc gây ảnh hưởng đến uy tín, danh dự của cá nhân, tổ chức.

Tôn trọng quyền riêng tư của người khác cũng là một trong những quy tắc ứng xử quan trọng trên mạng xã hội. Mỗi người đều có quyền kiểm soát thông tin cá nhân của mình. Việc đăng tải, chia sẻ hình ảnh, thông tin cá nhân của người khác khi chưa được sự đồng ý là một hành vi xâm phạm quyền riêng tư, có thể bị xử lý theo pháp luật.

Cuối cùng, khi phát hiện các hành vi xấu, vi phạm pháp luật trên mạng xã hội, học sinh cần mạnh dạn báo cáo cho các cơ quan chức năng. Việc làm này không chỉ giúp ngăn chặn những hành vi tiêu cực mà còn góp phần xây dựng một môi trường mạng xã hội lành mạnh, an toàn.

Một ví dụ điển hình cho việc ứng xử văn minh trên mạng xã hội là chiến dịch "Thử thách 10 ngày nói lời tử tế trên mạng" do Bộ Giáo dục và Đào tạo phát động. Chiến dịch này đã thu hút sự tham gia của hàng triệu học sinh trên cả nước, góp phần lan tỏa những giá trị tốt đẹp, xây dựng một môi trường mạng xã hội tích cực.

Bản thân em cũng đã từng chứng kiến và trải qua những tình huống ứng xử không phù hợp trên mạng xã hội. Từ đó, em nhận ra tầm quan trọng của việc ứng xử văn minh và có trách nhiệm. Em luôn cố gắng sử dụng ngôn ngữ lịch sự, tôn trọng người khác và không chia sẻ những thông tin chưa được kiểm chứng. Em cũng chủ động báo cáo những hành vi tiêu cực mà mình gặp trên mạng xã hội.

Ứng xử phù hợp trên mạng xã hội là trách nhiệm của mỗi học sinh. Bằng việc nâng cao nhận thức, phát triển kỹ năng và xây dựng môi trường mạng lành mạnh, chúng ta có thể tạo ra một không gian mạng tích cực, nơi mọi người đều cảm thấy an toàn và được tôn trọng. Hãy cùng nhau lan tỏa thông điệp "Ứng xử văn minh - Kết nối yêu thương" để mạng xã hội thực sự trở thành một công cụ hữu ích cho cuộc sống. Bởi lẽ,

mạng xã hội không chỉ là một công cụ giải trí mà còn là một phần của cuộc sống thực, và chúng ta cần có trách nhiệm với những gì mình thể hiện trên đó.

Đề 7: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em nghĩ nên ứng xử như thế nào khi bị bắt nạt trên mạng?

Dàn ý

I. MỞ BÀI:

Trong kỷ nguyên số, mạng xã hội trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của học sinh. Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích to lớn, không gian mạng cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ, trong đó bắt nạt trên mạng (cyberbullying) đang là vấn nạn nhức nhối, gây tổn thương sâu sắc đến tâm lý và tinh thần của các em. Là một học sinh, việc trang bị kiến thức và kỹ năng ứng xử phù hợp khi đối mặt với tình trạng này là vô cùng cần thiết.

II. THÂN BÀI:

1. Giải thích vấn đề:

Bắt nạt trên mạng là hành vi sử dụng các phương tiện điện tử như mạng xã hội, tin nhắn, email… để đe dọa, lăng mạ, làm nhục hoặc gây tổn thương cho người khác. Những hình thức bắt nạt phổ biến bao gồm: tung tin đồn thất thiệt, đăng ảnh hoặc video nhạy cảm, bình luận ác ý, đe dọa trực tiếp... Nạn nhân thường rơi vào trạng thái lo âu, sợ hãi, trầm cảm, thậm chí có thể dẫn đến những hành động tiêu cực.

2. Phân tích vấn đề:

- **Thực trạng:** Theo thống kê của UNICEF, cứ 3 học sinh thì có 1 em từng là nạn nhân của bắt nạt trên mạng. Tại Việt Nam, một nghiên cứu gần đây cho thấy có tới 65% học sinh thừa nhận đã từng chứng kiến hoặc trải qua tình trạng này.
- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bắt nạt trên mạng như: sự thiếu hiểu biết về tác hại của hành vi này, sự thiếu giám sát của gia đình và nhà trường, áp lực từ bạn bè, môi trường mạng ẩn danh tạo điều kiện cho các hành vi tiêu cực...
- **Hậu quả:** Bắt nạt trên mạng để lại những hậu quả nặng nề cho cả nạn nhân và người thực hiện hành vi. Nạn nhân có thể bị tổn thương về mặt tinh thần, giảm sút kết quả học tập, thậm chí có những trường hợp đã tìm đến cái chết để giải thoát. Người bắt nạt cũng sẽ bị ảnh hưởng đến nhân cách, hình thành thói quen xấu, gặp khó khăn trong việc hòa nhập cộng đồng.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng bắt nạt trên mạng chỉ là trò đùa vô hại, không nên quá nghiêm trọng hóa vấn đề. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Bất kỳ hành vi nào gây tổn thương cho người khác, dù trên mạng hay ngoài đời thực, đều cần được lên án và xử lý nghiêm khắc.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề:

3.1. Giữ bình tĩnh và không phản ứng tiêu cực:

- **Người thực hiện:** Bản thân học sinh
- **Cách thực hiện:** Khi bị bắt nạt trên mạng, học sinh cần giữ bình tĩnh, tránh phản ứng nóng giận, đáp trả lại bằng những lời lẽ tiêu cực hoặc hành động bạo lực. Điều này chỉ khiến tình hình trở nên xấu hơn và có thể gây ra những hậu quả đáng tiếc.
- **Lí giải:** Việc giữ bình tĩnh giúp học sinh có cái nhìn khách quan hơn về tình huống, từ đó đưa ra những quyết định sáng suốt và đúng đắn.
- **Dẫn chứng:** Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, những người có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt thường có xu hướng giải quyết xung đột hiệu quả hơn.

3.2. Lưu trữ bằng chứng:

- **Người thực hiện:** Bản thân học sinh
- **Cách thực hiện:** Học sinh nên chụp ảnh màn hình, lưu lại tin nhắn, bình luận hoặc bất kỳ nội dung nào liên quan đến hành vi bắt nạt.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các ứng dụng chụp màn hình, phần mềm ghi âm cuộc gọi, tin nhắn.
- **Lí giải:** Bằng chứng là cơ sở để học sinh báo cáo sự việc với nhà trường, cơ quan chức năng hoặc các tổ chức bảo vệ trẻ em.
- **Dẫn chứng:** Năm 2022, một học sinh ở Hà Nội đã sử dụng bằng chứng lưu trữ được để tố cáo kẻ bắt nạt mình trên mạng, giúp cơ quan công an nhanh chóng vào cuộc điều tra và xử lý vụ việc.

3.3. Chặn liên lạc với kẻ bắt nạt:

- **Người thực hiện:** Bản thân học sinh
- **Cách thực hiện:** Học sinh có thể chặn số điện thoại, tài khoản mạng xã hội hoặc email của kẻ bắt nạt.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các tính năng chặn trên điện thoại, mạng xã hội.
- **Lí giải:** Việc chặn liên lạc giúp ngăn chặn những thông tin tiêu cực từ kẻ bắt nạt, giảm thiểu tác động tâm lý đến học sinh.
- **Dẫn chứng:** Theo một khảo sát của UNICEF, 70% trẻ em bị bắt nạt trên mạng cảm thấy an toàn hơn sau khi chặn liên lạc với kẻ bắt nạt.

3.4. Chia sẻ với người lớn tin tưởng:

- **Người thực hiện:** Học sinh, cha mẹ, thầy cô giáo
- **Cách thực hiện:** Học sinh nên chia sẻ những khó khăn, lo lắng của mình với cha mẹ, thầy cô giáo hoặc những người lớn mà mình tin tưởng.
- **Lí giải:** Sự hỗ trợ từ người lớn giúp học sinh cảm thấy được an ủi, động viên và có thêm sức mạnh để đối mặt với tình huống khó khăn.
- **Dẫn chứng:** Tại một trường học ở TP.HCM, nhờ sự can thiệp kịp thời của giáo viên chủ nhiệm, một học sinh đã vượt qua được giai đoạn bị bắt nạt trên mạng và hòa nhập tốt với bạn bè.

3.5. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ các tổ chức, đường dây nóng:

- **Người thực hiện:** Học sinh, cha mẹ
- **Cách thực hiện:** Học sinh và cha mẹ có thể liên hệ với các tổ chức bảo vệ trẻ em, đường dây nóng tư vấn tâm lý để được hỗ trợ.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các trang web, ứng dụng tư vấn trực tuyến, số điện thoại đường dây nóng.
- **Lí giải:** Các tổ chức này có thể cung cấp cho học sinh và cha mẹ những thông tin, kiến thức hữu ích về cách ứng phó với tình trạng bắt nạt trên mạng, cũng như hỗ trợ tâm lý để vượt qua khó khăn.
- **Dẫn chứng:** Đường dây nóng 111 của Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội đã tiếp nhận và xử lý hàng nghìn trường hợp trẻ em bị xâm hại, trong đó có nhiều trường hợp bị bắt nạt trên mạng.

4. Liên hệ bản thân:

Bản thân tôi cũng từng là nạn nhân của bắt nạt trên mạng. Tôi đã trải qua những ngày tháng tồi tệ khi bị bạn bè chế giễu, tung tin đồn thất thiệt. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã vượt qua được giai đoạn khó khăn đó. Tôi nhận ra rằng im lặng không phải là cách giải quyết, mà cần phải lên tiếng, tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người xung quanh.

III. KẾT BÀI:

Bắt nạt trên mạng là vấn nạn cần được quan tâm và giải quyết một cách triệt để. Là học sinh, chúng ta cần trang bị kiến thức, kỹ năng để bảo vệ bản thân và bạn bè trước những nguy cơ tiềm ẩn trên không gian mạng. Hãy cùng nhau xây dựng một môi trường mạng lành mạnh, nơi mỗi người đều được tôn trọng và yêu thương.

Bài làm tham khảo

Trong thời đại công nghệ số, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống, đặc biệt là đối với học sinh. Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích to lớn, không gian mạng cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ, trong đó bắt nạt trên mạng (cyberbullying) đang là vấn nạn nhức nhối, gây tổn thương sâu sắc đến tâm lý và tinh thần của các em. Là một học sinh, việc trang bị kiến thức và kỹ năng ứng xử phù hợp khi đối mặt với tình trạng này là vô cùng cần thiết.

Bắt nạt trên mạng là hành vi sử dụng các phương tiện điện tử như mạng xã hội, tin nhắn, email… để đe dọa, lăng mạ, làm nhục hoặc gây tổn thương cho người khác. Những hình thức bắt nạt phổ biến bao gồm: tung tin đồn thất thiệt, đăng ảnh hoặc video nhạy cảm, bình luận ác ý, đe dọa trực tiếp... Nạn nhân thường rơi vào trạng thái lo âu, sợ hãi, trầm cảm, thậm chí có thể dẫn đến những hành động tiêu cực.

Thực tế đáng báo động cho thấy, bắt nạt trên mạng đang diễn ra ngày càng phổ biến và có xu hướng gia tăng. Theo thống kê của UNICEF, cứ 3 học sinh thì có 1 em từng là nạn nhân của bắt nạt trên mạng. Tại Việt Nam, một nghiên cứu gần đây của Trung tâm Nghiên cứu và Bảo vệ Trẻ em cho thấy có tới 65% học sinh thừa nhận đã

từng chứng kiến hoặc trải qua tình trạng này. Điển hình là vụ việc một nữ sinh lớp 9 ở Hà Nội đã tự tử sau khi bị bạn bè tung ảnh nóng lên mạng xã hội.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bắt nạt trên mạng, trong đó có thể kể đến sự thiếu hiểu biết về tác hại của hành vi này, sự thiếu giám sát của gia đình và nhà trường, áp lực từ bạn bè, môi trường mạng ẩn danh tạo điều kiện cho các hành vi tiêu cực... Bên cạnh đó, sự phát triển của công nghệ cũng khiến việc bắt nạt trên mạng trở nên dễ dàng và khó kiểm soát hơn.

Bắt nạt trên mạng để lại những hậu quả nặng nề cho cả nạn nhân và người thực hiện hành vi. Nạn nhân có thể bị tổn thương về mặt tinh thần, giảm sút kết quả học tập, thậm chí có những trường hợp đã tìm đến cái chết để giải thoát như trường hợp nữ sinh lớp 9 đã nêu ở trên. Người bắt nạt cũng sẽ bị ảnh hưởng đến nhân cách, hình thành thói quen xấu, gặp khó khăn trong việc hòa nhập cộng đồng.

Tuy nhiên, một số người vẫn cho rằng bắt nạt trên mạng chỉ là trò đùa vô hại, không nên quá nghiêm trọng hóa vấn đề. Quan điểm này là hoàn toàn sai lầm và cần được bác bỏ. Bất kỳ hành vi nào gây tổn thương cho người khác, dù trên mạng hay ngoài đời thực, đều cần được lên án và xử lý nghiêm khắc.

Trước hết, khi bị bắt nạt trên mạng, điều quan trọng nhất là giữ bình tĩnh và không phản ứng tiêu cực. Đáp trả bằng những lời lẽ cay nghiệt hay hành động bạo lực chỉ khiến tình hình thêm trầm trọng và có thể gây ra những hậu quả đáng tiếc. Thay vào đó, hãy hít thở sâu, giữ tâm lý ổn định để có thể nhìn nhận vấn đề một cách khách quan và đưa ra quyết định sáng suốt. Nghiên cứu của Đại học Harvard đã chỉ ra rằng những người có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt thường có xu hướng giải quyết xung đột hiệu quả hơn.

Tiếp theo, học sinh cần lưu trữ bằng chứng về hành vi bắt nạt. Hãy chụp ảnh màn hình, lưu lại tin nhắn, bình luận hoặc bất kỳ nội dung nào liên quan đến việc bị bắt nạt. Bằng chứng này sẽ là cơ sở để báo cáo sự việc với nhà trường, cơ quan chức năng hoặc các tổ chức bảo vệ trẻ em. Năm 2022, một học sinh ở Hà Nội đã sử dụng bằng chứng lưu trữ để tố cáo kẻ bắt nạt mình, giúp cơ quan công an nhanh chóng vào cuộc điều tra và xử lý vụ việc.

Sau khi thu thập bằng chứng, học sinh nên chặn liên lạc với kẻ bắt nạt. Các em có thể chặn số điện thoại, tài khoản mạng xã hội hoặc email của kẻ đó. Việc này giúp ngăn chặn những thông tin tiêu cực, giảm thiểu tác động tâm lý và bảo vệ bản thân khỏi những tổn thương không đáng có. UNICEF đã thực hiện một khảo sát cho thấy 70% trẻ em bị bắt nạt trên mạng cảm thấy an toàn hơn sau khi chặn liên lạc với kẻ bắt nạt.

Một giải pháp quan trọng khác là chia sẻ với người lớn tin tưởng. Hãy nói chuyện với cha mẹ, thầy cô giáo hoặc những người lớn mà các em tin tưởng về những khó khăn, lo lắng của mình. Sự hỗ trợ từ người lớn sẽ giúp các em cảm thấy được an ủi, động viên và có thêm sức mạnh để đối mặt với tình huống khó khăn. Tại một trường học ở TP.HCM, nhờ sự can thiệp kịp thời của giáo viên chủ nhiệm, một học sinh đã vượt qua được giai đoạn bị bắt nạt trên mạng và hòa nhập tốt với bạn bè.

Ngoài ra, học sinh và cha mẹ có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ các tổ chức, đường dây nóng. Các tổ chức bảo vệ trẻ em, đường dây nóng tư vấn tâm lý có thể cung cấp thông tin, kiến thức hữu ích về cách ứng phó với tình trạng bắt nạt trên mạng, cũng như hỗ trợ tâm lý để vượt qua khó khăn. Đường dây nóng 111 của Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội đã tiếp nhận và xử lý hàng nghìn trường hợp trẻ em bị xâm hại, trong đó có nhiều trường hợp bị bắt nạt trên mạng.

Để giải quyết vấn nạn này, cần có sự chung tay của cả gia đình, nhà trường và xã hội. Cần nâng cao nhận thức về tác hại của bắt nạt trên mạng thông qua các buổi tọa đàm, hội thảo, chương trình giáo dục. Gia đình và nhà trường cần quan tâm, theo dõi hoạt động của con em trên mạng, kịp thời phát hiện và ngăn chặn những hành vi tiêu cực. Bên cạnh đó, cần xây dựng môi trường mạng lành mạnh, khuyến khích học sinh tham gia vào các hoạt động tích cực trên mạng, báo cáo những hành vi bắt nạt, lan tỏa thông điệp yêu thương và tôn trọng. Các cơ quan chức năng cũng cần có chế tài xử phạt nghiêm khắc đối với những hành vi bắt nạt trên mạng, đảm bảo tính răn đe và phòng ngừa.

Bản thân tôi cũng từng là nạn nhân của bắt nạt trên mạng. Tôi đã trải qua những ngày tháng tồi tệ khi bị bạn bè chế giễu, tung tin đồn thất thiệt. Tuy nhiên, nhờ sự động viên của gia đình và thầy cô, tôi đã vượt qua được giai đoạn khó khăn đó. Tôi nhận ra rằng im lặng không phải là cách giải quyết, mà cần phải lên tiếng, tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người xung quanh.

Bắt nạt trên mạng là vấn nạn cần được quan tâm và giải quyết một cách triệt để. Là học sinh, chúng ta cần trang bị kiến thức, kỹ năng để bảo vệ bản thân và bạn bè trước những nguy cơ tiềm ẩn trên không gian mạng. Hãy cùng nhau xây dựng một môi trường mạng lành mạnh, nơi mỗi người đều được tôn trọng và yêu thương. "Lời nói có thể làm tổn thương người khác hơn cả những vết dao cứa", vì vậy, hãy suy nghĩ kỹ trước khi hành động, đừng để những trò đùa vô ý trở thành nỗi đau của người khác.

CHỦ ĐỀ 6 MỐI QUAN HỆ VỚI TỰ NHIÊN

Đề 1: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để bảo vệ môi trường và ứng phó với biến đổi khí hậu?"

Dàn ý

I. Mở bài

Chúng ta đang sống trong một thế giới đầy biến động, nơi môi trường sống bị đe dọa nghiêm trọng bởi ô nhiễm và biến đổi khí hậu. Những hiện tượng thời tiết cực đoan, mất đa dạng sinh học, và ô nhiễm không khí, nước, đất đai đã trở thành những vấn đề cấp

bách cần được giải quyết. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường và ứng phó với biến đổi khí hậu. Đây không chỉ là trách nhiệm của các nhà lãnh đạo, các tổ chức quốc tế mà còn là trách nhiệm của mỗi cá nhân, đặc biệt là thế hệ trẻ.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

- **Biến đổi khí hậu:** Là sự thay đổi của khí hậu do tác động của con người, chủ yếu là do việc thải ra quá nhiều khí nhà kính như CO2. Biến đổi khí hậu gây ra nhiều hệ lụy như nhiệt độ tăng, mực nước biển dâng, thiên tai ngày càng khốc liệt.
- **Ô nhiễm môi trường:** Là tình trạng môi trường bị ô nhiễm bởi các chất thải từ hoạt động sản xuất, sinh hoạt của con người. Ô nhiễm môi trường gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe con người và các loài sinh vật khác.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**
  - Theo báo cáo của Liên Hợp Quốc, nhiệt độ trung bình toàn cầu đã tăng khoảng 1 độ C so với thời kỳ tiền công nghiệp.
  - Việt Nam là một trong những quốc gia chịu ảnh hưởng nặng nề nhất của biến đổi khí hậu. Mực nước biển dâng cao đe dọa các khu vực ven biển, hạn hán và lũ lụt diễn ra thường xuyên hơn.
  - Ô nhiễm môi trường ở Việt Nam cũng đang ở mức báo động. Các thành phố lớn thường xuyên bị ô nhiễm không khí, nguồn nước bị ô nhiễm nặng nề.
- **Nguyên nhân:**
  - Sử dụng quá mức nhiên liệu hóa thạch.
  - Phá rừng và khai thác tài nguyên thiên nhiên quá mức.
  - Ý thức bảo vệ môi trường của người dân còn hạn chế.
- **Hậu quả:**
  - Thiên tai, dịch bệnh gia tăng.
  - Mất đa dạng sinh học.
  - Ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe con người.
  - Kinh tế bị thiệt hại nặng nề.
- **Ý kiến trái chiều:**
  - Một số người cho rằng biến đổi khí hậu là một quá trình tự nhiên, không phải do con người gây ra.
  - Có ý kiến cho rằng việc bảo vệ môi trường sẽ cản trở sự phát triển kinh tế.
- **Phản biện:**
  - Các bằng chứng khoa học đã chứng minh rằng biến đổi khí hậu chủ yếu là do hoạt động của con người.

- Bảo vệ môi trường và phát triển kinh tế không phải là hai mục tiêu đối lập nhau. Chúng ta hoàn toàn có thể phát triển kinh tế bền vững mà vẫn bảo vệ được môi trường.

3. Giải pháp

3.1. Tiết kiệm năng lượng:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Tắt đèn, quạt, điều hòa khi không sử dụng.
  - Hạn chế sử dụng các thiết bị điện tử.
  - Sử dụng các thiết bị tiết kiệm điện (đèn LED, tủ lạnh tiết kiệm năng lượng...).
  - Đi bộ, đi xe đạp hoặc sử dụng phương tiện công cộng thay vì xe máy cá nhân.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Các ứng dụng theo dõi lượng điện tiêu thụ.
  - Các chương trình khuyến khích tiết kiệm năng lượng của nhà trường, địa phương.
- **Lí giải/phân tích:** Tiết kiệm năng lượng giúp giảm lượng khí thải nhà kính, nguyên nhân chính gây biến đổi khí hậu.
- **Bằng chứng:** Nhiều trường học đã áp dụng thành công các chương trình "Giờ Trái Đất", "Ngày Môi trường Thế giới", khuyến khích học sinh tiết kiệm điện, nước, giảm thiểu rác thải.

3.2. Giảm thiểu, tái chế và tái sử dụng rác thải:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Phân loại rác tại nguồn.
  - Hạn chế sử dụng túi nilon, đồ nhựa dùng một lần.
  - Sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường (bình nước cá nhân, hộp cơm...).
  - Tái chế các vật liệu có thể tái chế (giấy, nhựa, kim loại...).
  - Tái sử dụng các vật dụng cũ (quần áo, sách vở...).
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Các thùng rác phân loại tại trường học, khu dân cư.
  - Các chương trình thu gom và tái chế rác thải của địa phương.
- **Lí giải/phân tích:** Giảm thiểu, tái chế và tái sử dụng rác thải giúp giảm lượng rác thải ra môi trường, tiết kiệm tài nguyên và giảm ô nhiễm.
- **Bằng chứng:** Trường THCS Giảng Võ (Hà Nội) đã trở thành hình mẫu điển hình khi xây dựng thành công mô hình “Trường học không rác thải”, trong đó học sinh tích cực tham gia vào các hoạt động giảm thiểu và tái chế rác thải.

3.3. Trồng cây xanh:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Tham gia các hoạt động trồng cây của nhà trường, địa phương.
  - Trồng cây xanh tại nhà, trường học, khu dân cư.
  - Chăm sóc và bảo vệ cây xanh.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Các chương trình "Trồng cây gây rừng", "Xanh hóa trường học" của nhà trường, địa phương.
  - Các ứng dụng hướng dẫn trồng và chăm sóc cây xanh.
- **Lí giải/phân tích:** Cây xanh giúp hấp thụ khí CO2, giảm hiệu ứng nhà kính, điều hòa khí hậu, làm sạch không khí và bảo vệ đất.
- **Bằng chứng:** Dự án "Một triệu cây xanh cho Việt Nam" đã huy động được sự tham gia của hàng triệu học sinh, sinh viên trong việc trồng cây xanh trên khắp cả nước.

3.4. Nâng cao nhận thức về biến đổi khí hậu và bảo vệ môi trường:

- **Người thực hiện:** Học sinh.
- **Cách thực hiện:**
  - Tìm hiểu về biến đổi khí hậu và các giải pháp bảo vệ môi trường qua sách báo, internet, các chương trình giáo dục.
  - Chia sẻ kiến thức với bạn bè, gia đình và cộng đồng.
  - Tham gia các hoạt động tuyên truyền, vận động bảo vệ môi trường.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:**
  - Các trang web, ứng dụng cung cấp thông tin về biến đổi khí hậu và bảo vệ môi trường.
  - Các câu lạc bộ, đội nhóm hoạt động về môi trường.
- **Lí giải/phân tích:** Nâng cao nhận thức giúp mọi người hiểu rõ hơn về tác hại của biến đổi khí hậu và ô nhiễm môi trường, từ đó có ý thức và hành động bảo vệ môi trường.
- **Bằng chứng:** Nhiều trường học đã tổ chức thành công các cuộc thi, hội thảo, triển lãm về biến đổi khí hậu và bảo vệ môi trường, thu hút sự quan tâm của đông đảo học sinh và cộng đồng.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi luôn cố gắng thực hiện những hành động nhỏ để bảo vệ môi trường như:

- Luôn tắt đèn, quạt khi ra khỏi phòng.
- Mang theo bình nước cá nhân để hạn chế sử dụng chai nhựa dùng một lần.
- Tham gia trồng cây xanh ở trường và khu dân cư.
- Tuyên truyền cho bạn bè, người thân về tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường.

III. Kết bài

Bảo vệ môi trường và ứng phó với biến đổi khí hậu là trách nhiệm của mỗi người, mỗi học sinh. Chúng ta không thể đứng ngoài cuộc trước những thách thức to lớn này. Bằng những hành động nhỏ bé nhưng thiết thực, chúng ta có thể góp phần tạo nên sự thay đổi tích cực cho môi trường sống của chúng ta và cho thế hệ tương lai. "Trái Đất là ngôi nhà chung của chúng ta. Hãy cùng nhau chung tay bảo vệ ngôi nhà này!"

Bài làm

Hành tinh xanh của chúng ta đang đối mặt với một cuộc khủng hoảng môi trường chưa từng có. Biến đổi khí hậu và ô nhiễm môi trường đang đe dọa nghiêm trọng đến sự sống còn của con người và các loài sinh vật khác. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường và ứng phó với biến đổi khí hậu. Đây không chỉ là trách nhiệm của các nhà lãnh đạo, các tổ chức quốc tế mà còn là sứ mệnh của mỗi cá nhân, đặc biệt là thế hệ trẻ - những người sẽ thừa hưởng tương lai của Trái Đất.

Biến đổi khí hậu, với biểu hiện rõ rệt là sự nóng lên toàn cầu, mực nước biển dâng cao và các hiện tượng thời tiết cực đoan ngày càng gia tăng, đang gây ra những hậu quả nặng nề trên toàn thế giới. Theo báo cáo của Ủy ban Liên chính phủ về Biến đổi Khí hậu (IPCC), nhiệt độ trung bình toàn cầu đã tăng khoảng 1,1 độ C so với thời kỳ tiền công nghiệp. Tại Việt Nam, những tác động của biến đổi khí hậu đã hiện hữu rõ ràng, từ tình trạng xâm nhập mặn ở Đồng bằng sông Cửu Long đến những trận lũ lụt lịch sử ở miền Trung.

Bên cạnh đó, ô nhiễm môi trường, bao gồm ô nhiễm không khí, nước và đất, cũng đang là một vấn đề đáng báo động. Theo báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), ô nhiễm không khí gây ra khoảng 7 triệu ca tử vong mỗi năm trên toàn cầu. Tại Việt Nam, các thành phố lớn như Hà Nội và TP.HCM thường xuyên nằm trong danh sách những thành phố có chất lượng không khí kém nhất thế giới.

Nguyên nhân chính của biến đổi khí hậu và ô nhiễm môi trường là do hoạt động của con người, đặc biệt là việc sử dụng quá mức nhiên liệu hóa thạch, phá rừng và khai thác tài nguyên thiên nhiên quá mức. Theo báo cáo của Quỹ Quốc tế Bảo vệ Thiên nhiên (WWF), từ năm 1970 đến nay, thế giới đã mất đi khoảng 60% quần thể động vật hoang dã do các hoạt động của con người.

Tuy nhiên, vẫn còn một số ý kiến cho rằng biến đổi khí hậu là một quá trình tự nhiên và việc bảo vệ môi trường sẽ cản trở sự phát triển kinh tế. Đây là những quan điểm sai lầm và cần được bác bỏ. Các bằng chứng khoa học đã chứng minh rằng biến đổi khí hậu chủ yếu là do hoạt động của con người. Hơn nữa, bảo vệ môi trường và phát triển kinh tế không phải là hai mục tiêu đối lập nhau. Chúng ta hoàn toàn có thể phát triển kinh tế bền vững, thân thiện với môi trường.

Để ứng phó với biến đổi khí hậu và bảo vệ môi trường, chúng ta cần hành động ngay từ bây giờ. Một trong những giải pháp quan trọng nhất để ứng phó với biến đổi khí

hậu là tiết kiệm năng lượng. Theo báo cáo của Cơ quan Năng lượng Quốc tế (IEA), ngành năng lượng chiếm tới 73% lượng phát thải khí nhà kính toàn cầu. Vì vậy, việc giảm tiêu thụ năng lượng là chìa khóa để giảm thiểu tác động của biến đổi khí hậu. Học sinh chúng ta có thể đóng góp bằng những hành động đơn giản như tắt đèn, quạt, điều hòa khi không sử dụng, hạn chế sử dụng thiết bị điện tử, và sử dụng các thiết bị tiết kiệm điện. Trường THPT Chuyên Hà Nội – Amsterdam đã triển khai thành công chương trình "Green School", trong đó học sinh được khuyến khích đi bộ, đi xe đạp hoặc sử dụng phương tiện công cộng, giúp giảm lượng khí thải từ phương tiện giao thông cá nhân.

Bên cạnh đó, việc giảm thiểu, tái chế và tái sử dụng rác thải cũng đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ môi trường. Theo thống kê của Bộ Tài nguyên và Môi trường, mỗi ngày Việt Nam thải ra khoảng 60.000 tấn rác thải rắn sinh hoạt, trong đó chỉ có khoảng 10% được tái chế. Điều này không chỉ gây ô nhiễm môi trường mà còn lãng phí tài nguyên. Học sinh chúng ta có thể bắt đầu bằng việc phân loại rác tại nguồn, hạn chế sử dụng túi nilon và đồ nhựa dùng một lần, sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường, và tham gia các hoạt động thu gom và tái chế rác thải của nhà trường và địa phương. Trường THCS Giảng Võ (Hà Nội) đã trở thành hình mẫu điển hình khi xây dựng thành công mô hình "Trường học không rác thải", trong đó học sinh tích cực tham gia vào các hoạt động giảm thiểu và tái chế rác thải.

Trồng cây xanh là một giải pháp khác không kém phần quan trọng. Cây xanh không chỉ hấp thụ khí CO2, giảm hiệu ứng nhà kính mà còn giúp điều hòa khí hậu, làm sạch không khí, và bảo vệ đất. Chương trình "Vì một Việt Nam xanh" do Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với các tổ chức phi chính phủ triển khai đã khơi dậy phong trào trồng cây trong cộng đồng học sinh, góp phần phủ xanh đất trống, đồi trọc, và cải thiện môi trường sống.

Cuối cùng, nâng cao nhận thức về biến đổi khí hậu và bảo vệ môi trường là yếu tố then chốt để tạo ra sự thay đổi tích cực. Chúng ta cần chủ động tìm hiểu về biến đổi khí hậu và các giải pháp bảo vệ môi trường thông qua sách báo, internet, các chương trình giáo dục, và chia sẻ kiến thức với bạn bè, gia đình và cộng đồng. Các câu lạc bộ môi trường trong trường học là một diễn đàn tuyệt vời để học sinh cùng nhau trao đổi, học hỏi, và thực hiện các dự án bảo vệ môi trường.

Bản thân tôi luôn cố gắng thực hiện những hành động nhỏ để bảo vệ môi trường. Tôi luôn mang theo bình nước cá nhân để hạn chế sử dụng chai nhựa dùng một lần. Tôi tham gia trồng cây xanh ở trường và khu dân cư. Tôi cũng chia sẻ thông tin về môi trường và biến đổi khí hậu với bạn bè và người thân để nâng cao nhận thức của mọi người.

Bảo vệ môi trường và ứng phó với biến đổi khí hậu là trách nhiệm của tất cả chúng ta. Mỗi hành động nhỏ của chúng ta đều có thể tạo nên sự khác biệt lớn. Hãy chung tay hành động vì một tương lai xanh, sạch và bền vững cho Trái Đất. "Trái Đất

không phải là tài sản mà chúng ta được thừa hưởng từ cha ông, mà là món quà mà chúng ta vay mượn từ con cháu." - Hãy cùng nhau bảo vệ món quà vô giá này!

Đề 3: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để giảm thiểu rác thải nhựa trong trường học và các gia đình?"

Dàn ý

I. Mở bài

Rác thải nhựa, với sự tiện lợi và giá thành rẻ, đã len lỏi vào mọi ngóc ngách của cuộc sống hiện đại. Tuy nhiên, cái giá phải trả cho sự tiện lợi ấy lại quá đắt. Ô nhiễm rác thải nhựa đang là một vấn nạn toàn cầu, đe dọa nghiêm trọng đến môi trường, sức khỏe con người và sự phát triển bền vững. Là học sinh, chúng ta không thể đứng ngoài cuộc. Bằng những hành động nhỏ, thiết thực, mỗi chúng ta đều có thể góp phần giảm thiểu rác thải nhựa, bắt đầu từ chính trường học và gia đình mình.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Rác thải nhựa là các sản phẩm làm từ nhựa không phân hủy hoặc phân hủy rất chậm trong môi trường tự nhiên. Chúng bao gồm túi nilon, chai nhựa, hộp nhựa, ống hút nhựa, đồ dùng một lần...

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Theo thống kê của Bộ Tài nguyên và Môi trường, mỗi ngày Việt Nam thải ra khoảng 28.000 tấn rác thải nhựa, trong đó chỉ có khoảng 10% được tái chế. Phần lớn số còn lại bị chôn lấp hoặc thải ra môi trường, gây ô nhiễm đất, nước, không khí và đại dương.
- **Nguyên nhân:**
    - **Ý thức người dân:** Nhiều người vẫn chưa nhận thức đầy đủ về tác hại của rác thải nhựa và chưa có thói quen phân loại, xử lý rác đúng cách.
    - **Quản lý lỏng lẻo:** Việc quản lý rác thải nhựa ở nhiều nơi còn lỏng lẻo, thiếu các biện pháp chế tài đủ mạnh.
    - **Sản xuất và tiêu dùng tràn lan:** Các sản phẩm nhựa được sản xuất và tiêu thụ với số lượng lớn, trong khi các giải pháp thay thế còn hạn chế.
- **Hậu quả:**
    - **Môi trường:** Rác thải nhựa gây ô nhiễm đất, nước, không khí, làm mất mỹ quan đô thị và nông thôn, phá hủy hệ sinh thái, đe dọa sự đa dạng sinh học.

    - **Sức khỏe:** Các chất độc hại trong nhựa có thể xâm nhập vào cơ thể con người qua đường hô hấp, tiêu hóa, gây ra nhiều bệnh nguy hiểm như ung thư, dị tật bẩm sinh, rối loạn nội tiết...
    - **Kinh tế:** Ô nhiễm rác thải nhựa gây thiệt hại lớn cho ngành du lịch, thủy sản và các ngành kinh tế khác.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng việc giảm thiểu rác thải nhựa là không cần thiết vì nhựa mang lại nhiều tiện ích và việc thay thế nhựa bằng các vật liệu khác sẽ tốn kém hơn.
- **Phản biện:** Lợi ích ngắn hạn của nhựa không thể bù đắp cho những tác hại lâu dài mà nó gây ra. Việc đầu tư vào các giải pháp thay thế nhựa là cần thiết để bảo vệ môi trường và sức khỏe con người, đồng thời thúc đẩy sự phát triển bền vững.

3. Giải pháp

3.1. Nâng cao nhận thức về tác hại của rác thải nhựa:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, phụ huynh.
- **Cách thực hiện:**
    - Tổ chức các buổi sinh hoạt, hội thảo, cuộc thi về môi trường để phổ biến kiến thức về tác hại của rác thải nhựa.
    - Sử dụng các phương tiện truyền thông như báo tường, trang web của trường, mạng xã hội để chia sẻ thông tin.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Video, hình ảnh, infographic, trò chơi tương tác.
- **Phân tích:** Nâng cao nhận thức là bước đầu tiên và quan trọng nhất để thay đổi hành vi. Khi hiểu rõ tác hại của rác thải nhựa, mọi người sẽ có ý thức hơn trong việc giảm thiểu sử dụng và thải bỏ chúng.
- **Dẫn chứng:** Trường THCS Lý Tự Trọng (Hà Nội) đã tổ chức thành công cuộc thi "Sáng tạo sản phẩm từ rác thải nhựa" thu hút sự tham gia của đông đảo học sinh, góp phần nâng cao nhận thức và khuyến khích hành động bảo vệ môi trường.

3.2. Thay đổi thói quen sử dụng đồ nhựa dùng một lần:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, nhân viên nhà trường, phụ huynh.
- **Cách thực hiện:**
    - Hạn chế sử dụng túi nilon, ống hút nhựa, hộp xốp, chai nhựa dùng một lần.
    - Mang theo bình nước cá nhân, hộp cơm, túi vải khi đi học, đi làm, đi chợ.
    - Sử dụng các sản phẩm thay thế thân thiện với môi trường như túi giấy, ống hút tre, hộp cơm inox.
- **Phân tích:** Thay đổi thói quen sử dụng đồ nhựa dùng một lần là cách trực tiếp và hiệu quả nhất để giảm thiểu rác thải nhựa.
- **Dẫn chứng:** Theo báo cáo của Bộ Tài nguyên và Môi trường, sau khi thực hiện chiến dịch "Nói không với túi nilon" trong các siêu thị và chợ truyền thống, lượng túi nilon sử dụng đã giảm đáng kể.

3. 3. Tái sử dụng và tái chế đồ nhựa:

- **Người thực hiện:** Học sinh, phụ huynh.
- **Cách thực hiện:**
    - Sử dụng lại chai nhựa, lọ thủy tinh để đựng nước, thực phẩm.
    - Tái chế vỏ chai nhựa, giấy báo, lon kim loại thành các sản phẩm thủ công, đồ dùng học tập.
    - Tham gia các hoạt động thu gom và tái chế rác thải nhựa do trường học, địa phương tổ chức.
- **Phân tích:** Tái sử dụng và tái chế đồ nhựa giúp giảm lượng rác thải nhựa ra môi trường, tiết kiệm tài nguyên và năng lượng.
- **Dẫn chứng:** Công ty Coca-Cola đã cam kết đến năm 2030 sẽ thu gom và tái chế tương đương với số lượng bao bì mà họ bán ra trên toàn cầu.

3. 4. Trồng cây xanh:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, phụ huynh.
- **Cách thực hiện:**
    - Tham gia các hoạt động trồng cây xanh trong trường học, khu dân cư.
    - Chăm sóc cây xanh để chúng phát triển tốt, hấp thụ khí CO2 và thải ra O2, góp phần làm sạch không khí và giảm hiệu ứng nhà kính.
- **Phân tích:** Trồng cây xanh không chỉ giúp cải thiện môi trường sống mà còn góp phần giảm thiểu rác thải nhựa thông qua việc hấp thụ CO2, một trong những nguyên nhân gây ra biến đổi khí hậu và thúc đẩy sản xuất nhựa.
- **Dẫn chứng:** Theo nghiên cứu của NASA, cây xanh có thể hấp thụ đến 22kg CO2 mỗi năm.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em đã từng tham gia nhiều hoạt động bảo vệ môi trường ở trường và luôn cố gắng áp dụng các biện pháp giảm thiểu rác thải nhựa trong cuộc sống hàng ngày. Em tin rằng mỗi hành động nhỏ của mình đều có ý nghĩa và góp phần làm cho môi trường sống trở nên xanh, sạch, đẹp hơn.

III. Kết bài

Giảm thiểu rác thải nhựa không chỉ là trách nhiệm của riêng ai mà là của toàn xã hội. Là học sinh, chúng ta hãy bắt đầu từ những việc làm nhỏ nhất, từ trường học và gia đình mình, để góp phần giải quyết vấn nạn ô nhiễm rác thải nhựa, hướng tới một tương lai bền vững cho hành tinh xanh. "Hành động nhỏ, thay đổi lớn". Mỗi chúng ta hãy chung tay hành động để giảm thiểu rác thải nhựa, bảo vệ môi trường và sức khỏe của chính mình và các thế hệ mai sau.

Bài làm tham khảo

Cuộc sống hiện đại mang đến vô vàn tiện ích, trong đó có sự phổ biến của các sản phẩm nhựa. Tuy nhiên, tiện lợi đi đôi với hệ lụy. Rác thải nhựa, từ túi nilon, chai lọ đến ống hút, đang trở thành vấn nạn môi trường cấp bách, đe dọa nghiêm trọng đến hệ sinh thái, sức khỏe con người và tương lai của chính chúng ta. Là học sinh, chúng ta không

thể làm ngơ trước thực trạng này. Bằng những hành động nhỏ bé nhưng thiết thực, mỗi chúng ta đều có thể góp phần giảm thiểu rác thải nhựa, bắt đầu từ chính trường học và gia đình mình.

Theo báo cáo của Chương trình Môi trường Liên Hợp Quốc (UNEP), mỗi năm thế giới thải ra khoảng 400 triệu tấn rác thải nhựa, tương đương với trọng lượng của hơn 300 triệu chiếc ô tô. Con số này thật sự đáng báo động. Tại Việt Nam, theo thống kê của Bộ Tài nguyên và Môi trường, mỗi ngày có khoảng 28.000 tấn rác thải nhựa được thải ra, nhưng chỉ có khoảng 10% được tái chế. Phần lớn số còn lại bị chôn lấp hoặc thải ra môi trường, gây ô nhiễm đất, nước, không khí và đại dương.

Nguyên nhân dẫn đến tình trạng này có nhiều, nhưng chủ yếu xuất phát từ ý thức của người dân. Nhiều người vẫn chưa nhận thức đầy đủ về tác hại của rác thải nhựa và chưa có thói quen phân loại, xử lý rác đúng cách. Bên cạnh đó, việc quản lý rác thải nhựa ở nhiều nơi còn lỏng lẻo, thiếu các biện pháp chế tài đủ mạnh. Hơn nữa, các sản phẩm nhựa được sản xuất và tiêu thụ với số lượng lớn, trong khi các giải pháp thay thế còn hạn chế.

Hậu quả của ô nhiễm rác thải nhựa là vô cùng nghiêm trọng. Môi trường bị tàn phá nặng nề, đất đai bị ô nhiễm, nguồn nước bị nhiễm độc, không khí bị ô nhiễm. Rác thải nhựa còn làm mất mỹ quan đô thị và nông thôn, phá hủy hệ sinh thái, đe dọa sự đa dạng sinh học. Đáng buồn hơn, các chất độc hại trong nhựa có thể xâm nhập vào cơ thể con người qua đường hô hấp, tiêu hóa, gây ra nhiều bệnh nguy hiểm như ung thư, dị tật bẩm sinh, rối loạn nội tiết... Không chỉ vậy, ô nhiễm rác thải nhựa còn gây thiệt hại lớn cho ngành du lịch, thủy sản và các ngành kinh tế khác.

Tuy nhiên, một số người vẫn cho rằng việc giảm thiểu rác thải nhựa là không cần thiết vì nhựa mang lại nhiều tiện ích và việc thay thế nhựa bằng các vật liệu khác sẽ tốn kém hơn. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Lợi ích ngắn hạn của nhựa không thể bù đắp cho những tác hại lâu dài mà nó gây ra. Việc đầu tư vào các giải pháp thay thế nhựa là cần thiết để bảo vệ môi trường và sức khỏe con người, đồng thời thúc đẩy sự phát triển bền vững.

Vậy chúng ta, những học sinh, có thể làm gì để giảm thiểu rác thải nhựa?

Trước hết, để giải quyết một vấn đề, cần phải hiểu rõ bản chất của nó. Do đó, việc **nâng cao nhận thức về tác hại của rác thải nhựa** là bước đi đầu tiên và quan trọng nhất. Học sinh, giáo viên và phụ huynh cần được trang bị kiến thức đầy đủ về vòng đời của nhựa, quá trình phân hủy, và ảnh hưởng của chúng đến môi trường và sức khỏe. Các buổi sinh hoạt, hội thảo, cuộc thi về môi trường, cùng với việc sử dụng báo tường, trang web của trường và mạng xã hội, là những kênh truyền thông hiệu quả để phổ biến thông tin này. Trường THCS Lý Tự Trọng (Hà Nội) là một ví dụ điển hình cho thấy sức mạnh của giáo dục trong việc nâng cao nhận thức và thúc đẩy hành động bảo vệ môi trường thông qua cuộc thi "Sáng tạo sản phẩm từ rác thải nhựa".

Tuy nhiên, nhận thức thôi chưa đủ, cần phải chuyển hóa thành hành động cụ thể. Một trong những hành động thiết thực nhất mà học sinh có thể làm là **thay đổi thói quen sử dụng đồ nhựa dùng một lần**. Theo thống kê của Bộ Tài nguyên và Môi trường, Việt Nam thải ra môi trường khoảng 1,8 triệu tấn rác thải nhựa mỗi năm, trong đó phần lớn là đồ nhựa dùng một lần. Bằng cách hạn chế sử dụng túi nilon, ống hút nhựa, hộp xốp và chai nhựa dùng một lần, và thay thế bằng các sản phẩm thân thiện với môi trường như túi giấy, ống hút tre, hộp cơm inox, chúng ta có thể giảm đáng kể lượng rác thải nhựa.

Bên cạnh việc giảm thiểu sử dụng, việc **tái sử dụng và tái chế đồ nhựa** cũng đóng vai trò quan trọng. Tại nhà, chúng ta có thể sử dụng lại chai nhựa, lọ thủy tinh để đựng nước, thực phẩm, hoặc tái chế vỏ chai nhựa, giấy báo thành các sản phẩm thủ công, đồ dùng học tập. Trong khuôn khổ nhà trường, việc tổ chức các hoạt động thu gom và tái chế rác thải nhựa không chỉ giúp giảm thiểu rác thải mà còn giáo dục ý thức bảo vệ môi trường cho học sinh. Trên thế giới, công ty Coca-Cola đã cam kết đến năm 2030 sẽ thu gom và tái chế tương đương với số lượng bao bì mà họ bán ra trên toàn cầu, một minh chứng cho thấy tiềm năng của tái chế trong việc giải quyết vấn nạn rác thải nhựa.

Không chỉ vậy, **trồng cây xanh** cũng là một giải pháp gián tiếp nhưng không kém phần quan trọng. Cây xanh không chỉ làm đẹp cảnh quan, cải thiện chất lượng không khí mà còn hấp thụ CO_2, một trong những nguyên nhân gây ra biến đổi khí hậu và thúc đẩy sản xuất nhựa. Theo nghiên cứu của NASA, một cây xanh có thể hấp thụ đến 22kg CO_2 mỗi năm. Do đó, việc trồng và chăm sóc cây xanh trong trường học và khu dân cư là một hành động thiết thực để góp phần giảm thiểu rác thải nhựa và bảo vệ môi trường.

Trong trường học, chúng ta có thể tổ chức các buổi sinh hoạt, cuộc thi, hoạt động ngoại khóa về bảo vệ môi trường, nâng cao nhận thức của học sinh về tác hại của rác thải nhựa và cách giảm thiểu. Đặt các thùng rác phân loại tại các khu vực trong trường, khuyến khích học sinh phân loại rác đúng cách. Hạn chế sử dụng nhựa dùng một lần bằng cách khuyến khích học sinh mang theo bình nước cá nhân, hộp cơm, ống hút kim loại... Tổ chức các hoạt động thu gom, tái chế rác thải nhựa, khuyến khích học sinh sáng tạo các sản phẩm từ rác thải nhựa.

Trong gia đình, chúng ta có thể thay đổi thói quen tiêu dùng bằng cách hạn chế sử dụng túi nilon, chai nhựa, hộp nhựa... thay vào đó sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường như túi vải, hộp thủy tinh, đồ dùng làm từ tre, gỗ... Phân loại rác tại nhà, tự ủ phân hữu cơ, và lan tỏa thông điệp về giảm thiểu rác thải nhựa đến người thân, bạn bè, hàng xóm.

Bản thân tôi, từ những kiến thức được học và trải nghiệm thực tế, luôn cố gắng áp dụng các biện pháp giảm thiểu rác thải nhựa trong cuộc sống hàng ngày. Tôi tin rằng mỗi hành động nhỏ của mình đều có ý nghĩa và góp phần làm cho môi trường sống trở nên xanh, sạch, đẹp hơn.

Giảm thiểu rác thải nhựa không chỉ là trách nhiệm của riêng ai mà là của toàn xã hội. Là học sinh, chúng ta hãy bắt đầu từ những việc làm nhỏ nhất, từ trường học và gia đình mình, để góp phần giải quyết vấn nạn ô nhiễm rác thải nhựa, hướng tới một tương lai bền vững cho hành tinh xanh. "Hành động nhỏ, thay đổi lớn" - Mỗi chúng ta hãy chung tay hành động để giảm thiểu rác thải nhựa, bảo vệ môi trường và sức khỏe của chính mình và các thế hệ mai sau.

Đề 4: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để hạn chế sử dụng túi ni-lon trong đời sống?"

Dàn ý

I. MỞ BÀI

Túi ni-lông, một vật dụng quen thuộc trong cuộc sống hàng ngày, đang trở thành mối đe dọa nghiêm trọng đối với môi trường và sức khỏe con người. Với đặc tính tiện lợi và giá thành rẻ, túi ni-lông được sử dụng rộng rãi trong mọi lĩnh vực, từ mua sắm, đựng thực phẩm đến đóng gói hàng hóa. Tuy nhiên, việc lạm dụng túi ni-lông đã và đang gây ra những hậu quả khôn lường, đòi hỏi sự chung tay của toàn xã hội, đặc biệt là thế hệ trẻ, để tìm ra giải pháp khắc phục.

II. THÂN BÀI

1. Giải thích vấn đề

Túi ni-lông là loại túi được làm từ nhựa polyethylene, có khả năng chống thấm nước và chịu được lực kéo đứt tốt. Tuy nhiên, túi ni-lông rất khó phân hủy trong môi trường tự nhiên. Theo các nghiên cứu khoa học, một chiếc túi ni-lông thông thường có thể mất hàng trăm năm, thậm chí hàng nghìn năm để phân hủy hoàn toàn. Trong quá trình phân hủy, túi ni-lông sẽ giải phóng ra các chất độc hại, gây ô nhiễm môi trường đất, nước và không khí.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Theo thống kê của Bộ Tài nguyên và Môi trường, mỗi ngày Việt Nam thải ra môi trường khoảng 25 triệu túi ni-lông. Con số này cho thấy mức độ sử dụng túi ni-lông ở nước ta đang ở mức báo động. Túi ni-lông không chỉ gây ô nhiễm môi trường sống mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe con người. Các chất độc hại từ túi ni-lông có thể xâm nhập vào cơ thể qua đường hô hấp, tiêu hóa và da, gây ra nhiều bệnh nguy hiểm như ung thư, dị tật bẩm sinh...

Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng lạm dụng túi ni-lông. Thứ nhất, do thói quen sử dụng túi ni-lông của người dân. Túi ni-lông tiện lợi, dễ sử dụng và giá thành rẻ nên được nhiều người lựa chọn. Thứ hai, do ý thức bảo vệ môi trường của người dân còn hạn chế. Nhiều người chưa nhận thức được tác hại của túi ni-lông đối với môi trường và

sức khỏe. Thứ ba, do công tác quản lý, kiểm soát việc sản xuất và sử dụng túi ni-lông chưa hiệu quả.

Hậu quả:

Nếu tình trạng lạm dụng túi ni-lông không được kiểm soát, hậu quả sẽ rất nghiêm trọng. Môi trường sống sẽ bị ô nhiễm nặng nề, ảnh hưởng đến sức khỏe của các thế hệ hiện tại và tương lai. Nguồn tài nguyên thiên nhiên sẽ bị cạn kiệt do việc sản xuất túi ni-lông tiêu tốn rất nhiều năng lượng và nguyên liệu.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng việc hạn chế sử dụng túi ni-lông là không cần thiết vì túi ni-lông mang lại nhiều tiện ích cho cuộc sống. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Túi ni-lông chỉ mang lại lợi ích trước mắt, còn tác hại của nó đối với môi trường và sức khỏe là lâu dài và nghiêm trọng.

3. Giải pháp

3.1. Nâng cao nhận thức cộng đồng:

- **Người thực hiện:** Các tổ chức chính phủ, trường học, cơ quan truyền thông.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi tuyên truyền, hội thảo, cuộc thi về tác hại của túi ni-lông và lợi ích của việc sử dụng các sản phẩm thay thế thân thiện với môi trường. Sử dụng các phương tiện truyền thông đại chúng như báo chí, truyền hình, mạng xã hội để lan tỏa thông điệp.
- **Công cụ hỗ trợ:** Ấn phẩm truyền thông, video, infographic, website, ứng dụng di động.
- **Phân tích:** Nâng cao nhận thức là bước đầu tiên và quan trọng nhất để thay đổi hành vi của người dân. Khi mọi người hiểu rõ về tác hại của túi ni-lông, họ sẽ có động lực để thay đổi thói quen sử dụng.
- **Dẫn chứng:** Tại Việt Nam, chiến dịch "Chống rác thải nhựa" đã góp phần nâng cao nhận thức của người dân về vấn đề ô nhiễm môi trường do rác thải nhựa, trong đó có túi ni-lông.

3.2. Khuyến khích sử dụng túi thân thiện với môi trường:

- **Người thực hiện:** Các doanh nghiệp sản xuất, siêu thị, cửa hàng.
- **Cách thực hiện:** Sản xuất và cung cấp các loại túi thân thiện với môi trường như túi giấy, túi vải, túi tự hủy sinh học. Tổ chức các chương trình khuyến mãi, giảm giá cho khách hàng sử dụng túi thân thiện với môi trường.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các sản phẩm túi thân thiện với môi trường đa dạng về mẫu mã, chất lượng.
- **Phân tích:** Việc cung cấp các sản phẩm thay thế túi ni-lông sẽ giúp người dân có nhiều lựa chọn hơn và dễ dàng thay đổi thói quen sử dụng.
- **Dẫn chứng:** Tại nhiều siêu thị ở Việt Nam, việc sử dụng túi giấy thay thế túi ni-lông đã trở nên phổ biến.

3.3. Áp dụng chính sách thuế, phí đối với túi ni-lông:

- **Người thực hiện:** Chính phủ.
- **Cách thực hiện:** Áp dụng thuế, phí đối với việc sản xuất và sử dụng túi ni-lông. Sử dụng số tiền thu được để đầu tư vào các hoạt động bảo vệ môi trường.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các văn bản pháp luật, chính sách về thuế, phí.
- **Phân tích:** Chính sách thuế, phí sẽ tác động trực tiếp đến giá thành của túi ni-lông, từ đó khuyến khích người dân giảm thiểu việc sử dụng.
- **Dẫn chứng:** Tại Ireland, việc áp dụng thuế đối với túi ni-lông đã giúp giảm 90% lượng tiêu thụ túi ni-lông trong vòng một năm.

3.4. Xây dựng hệ thống thu gom và xử lý túi ni-lông hiệu quả:

- **Người thực hiện:** Chính quyền địa phương, các doanh nghiệp xử lý chất thải.
- **Cách thực hiện:** Xây dựng các điểm thu gom túi ni-lông tại các khu dân cư, trường học, chợ. Đầu tư vào công nghệ xử lý túi ni-lông tiên tiến, thân thiện với môi trường.
- **Công cụ hỗ trợ:** Thùng rác phân loại, hệ thống xử lý chất thải hiện đại.
- **Phân tích:** Việc thu gom và xử lý túi ni-lông đúng cách sẽ giúp giảm thiểu lượng túi ni-lông thải ra môi trường, đồng thời tạo ra nguồn nguyên liệu tái chế.
- **Dẫn chứng:** Tại Nhật Bản, hệ thống thu gom và tái chế rác thải nhựa, bao gồm cả túi ni-lông, đã đạt hiệu quả cao, góp phần giảm thiểu ô nhiễm môi trường.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em đã và đang thực hiện những giải pháp trên. Em luôn mang theo túi vải khi đi mua sắm, từ chối sử dụng túi ni-lông khi không cần thiết. Em cũng thường xuyên chia sẻ thông tin về tác hại của túi ni-lông với bạn bè, người thân và tham gia các hoạt động bảo vệ môi trường do nhà trường tổ chức.

III. KẾT BÀI

Hạn chế sử dụng túi ni-lông là trách nhiệm của mỗi người, đặc biệt là học sinh - thế hệ tương lai của đất nước. Bằng những hành động nhỏ nhưng thiết thực, chúng ta có thể góp phần bảo vệ môi trường sống và xây dựng một tương lai xanh, sạch, đẹp.

Bài làm tham khảo

Túi ni-lông, vật dụng quen thuộc trong cuộc sống hàng ngày, đã trở thành một phần không thể thiếu trong hoạt động mua sắm, đựng thực phẩm và đóng gói hàng hóa. Tuy nhiên, sự tiện lợi và giá thành rẻ của túi ni-lông đã dẫn đến tình trạng lạm dụng, gây ra những hậu quả nghiêm trọng đối với môi trường và sức khỏe con người.

Túi ni-lông được làm từ nhựa polyethylene, một loại vật liệu rất khó phân hủy trong môi trường tự nhiên. Theo nghiên cứu, một chiếc túi ni-lông thông thường có thể mất từ 500 đến 1.000 năm để phân hủy hoàn toàn. Trong quá trình này, chúng giải phóng ra các chất độc hại như chì, cadimi, thủy ngân,... ngấm vào đất và nguồn nước, gây ô nhiễm môi trường và ảnh hưởng đến sức khỏe con người.

Thực trạng sử dụng túi ni-lông ở Việt Nam đang ở mức báo động. Theo thống kê của Bộ Tài nguyên và Môi trường, mỗi ngày Việt Nam thải ra môi trường khoảng 25

triệu túi ni-lông. Con số này tương đương với khoảng 9 tỷ túi ni-lông mỗi năm, góp phần làm gia tăng lượng rác thải nhựa trên toàn cầu. Túi ni-lông không chỉ gây ô nhiễm môi trường đất và nước mà còn làm tắc nghẽn hệ thống thoát nước, gây ngập úng, tạo điều kiện cho vi khuẩn, muỗi phát triển, lây lan dịch bệnh.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng lạm dụng túi ni-lông. Thứ nhất, do thói quen sử dụng túi ni-lông của người dân. Túi ni-lông tiện lợi, dễ sử dụng và giá thành rẻ nên được nhiều người lựa chọn mà không quan tâm đến tác hại của nó. Thứ hai, do ý thức bảo vệ môi trường của người dân còn hạn chế. Nhiều người chưa nhận thức được tác hại của túi ni-lông đối với môi trường và sức khỏe, thậm chí có người biết nhưng vẫn thờ ơ, vô trách nhiệm. Thứ ba, do công tác quản lý, kiểm soát việc sản xuất và sử dụng túi ni-lông chưa hiệu quả. Các quy định về hạn chế sử dụng túi ni-lông chưa được thực hiện nghiêm túc, chế tài xử phạt chưa đủ sức răn đe.

Một số người cho rằng việc hạn chế sử dụng túi ni-lông là không cần thiết vì túi ni-lông mang lại nhiều tiện ích cho cuộc sống. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Túi ni-lông chỉ mang lại lợi ích trước mắt, còn tác hại của nó đối với môi trường và sức khỏe là lâu dài và nghiêm trọng.

Để giảm thiểu tác hại của túi ni-lông, chúng ta cần hành động ngay từ hôm nay. Trước hết, để thay đổi một thói quen đã ăn sâu vào nếp sống, cần bắt đầu từ việc nâng cao nhận thức cộng đồng. Chính phủ, nhà trường và các cơ quan truyền thông cần chung tay tổ chức các hoạt động tuyên truyền đa dạng như hội thảo, cuộc thi sáng tạo về tác hại của túi ni-lông và lợi ích của việc sử dụng các sản phẩm thay thế thân thiện với môi trường. Bên cạnh đó, việc tận dụng sức mạnh của truyền thông đại chúng như báo chí, truyền hình và mạng xã hội sẽ giúp thông điệp này lan tỏa rộng rãi, chạm đến mọi tầng lớp người dân. Tại Việt Nam, chiến dịch "Chống rác thải nhựa" đã cho thấy hiệu quả tích cực trong việc nâng cao ý thức cộng đồng về vấn đề ô nhiễm môi trường do rác thải nhựa, trong đó có túi ni-lông.

Song song với việc nâng cao nhận thức, cần có những giải pháp thiết thực để thay đổi hành vi tiêu dùng. Các doanh nghiệp sản xuất và phân phối có vai trò quan trọng trong việc khuyến khích người dân sử dụng túi thân thiện với môi trường. Bằng cách sản xuất và cung cấp đa dạng các loại túi giấy, túi vải, túi tự hủy sinh học với mẫu mã đẹp, chất lượng tốt, cùng với các chương trình khuyến mãi hấp dẫn, người tiêu dùng sẽ có thêm động lực để chuyển sang sử dụng các sản phẩm này. Thực tế cho thấy, tại nhiều siêu thị lớn ở Việt Nam, việc thay thế túi ni-lông bằng túi giấy đã trở thành một xu hướng được nhiều người hưởng ứng.

Bên cạnh đó, chính phủ cần có những chính sách cụ thể để hạn chế sản xuất và sử dụng túi ni-lông. Việc áp dụng thuế, phí đối với túi ni-lông sẽ tác động trực tiếp đến giá thành sản phẩm, từ đó khuyến khích người dân giảm thiểu việc sử dụng. Số tiền thu được từ thuế, phí này có thể được sử dụng để đầu tư vào các hoạt động bảo vệ môi

trường, tạo ra một vòng tuần hoàn tích cực. Điển hình như tại Ireland, việc áp dụng thuế túi ni-lông đã giúp giảm tới 90% lượng tiêu thụ túi ni-lông chỉ trong vòng một năm.

Cuối cùng, không thể thiếu một hệ thống thu gom và xử lý túi ni-lông hiệu quả. Chính quyền địa phương và các doanh nghiệp xử lý chất thải cần phối hợp xây dựng các điểm thu gom túi ni-lông tại các khu dân cư, trường học, chợ... Đồng thời, việc đầu tư vào công nghệ xử lý túi ni-lông tiên tiến, thân thiện với môi trường là rất cần thiết. Đây không chỉ là giải pháp giảm thiểu ô nhiễm môi trường mà còn tạo ra nguồn nguyên liệu tái chế quý giá. Nhật Bản là một ví dụ điển hình cho việc xây dựng hệ thống thu gom và tái chế rác thải nhựa, bao gồm cả túi ni-lông, đạt hiệu quả cao.

Bản thân em đã và đang thực hiện những giải pháp trên. Em luôn mang theo túi vải khi đi mua sắm, từ chối sử dụng túi ni-lông khi không cần thiết. Em cũng thường xuyên chia sẻ thông tin về tác hại của túi ni-lông với bạn bè, người thân và tham gia các hoạt động bảo vệ môi trường do nhà trường tổ chức.

Hạn chế sử dụng túi ni-lông không chỉ là trách nhiệm của mỗi học sinh mà còn là trách nhiệm của toàn xã hội. Bằng những hành động nhỏ nhưng thiết thực, chúng ta có thể góp phần bảo vệ môi trường sống, bảo vệ sức khỏe của chính mình và các thế hệ mai sau. Hãy hành động ngay hôm nay vì một tương lai xanh, sạch, đẹp.

Đề 5: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để giải quyết vấn đề ô nhiễm chất thải công nghiệp?"

Dàn ý

I. MỞ BÀI

Trong bối cảnh phát triển kinh tế xã hội hiện nay, ô nhiễm môi trường nói chung và ô nhiễm chất thải công nghiệp nói riêng đã trở thành một vấn đề nhức nhối, đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe con người và sự phát triển bền vững của đất nước. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường và mong muốn đóng góp một phần nhỏ bé của mình vào công cuộc chung này.

II. THÂN BÀI

1. Giải thích vấn đề

Chất thải công nghiệp là những chất thải phát sinh trong quá trình sản xuất, kinh doanh của các doanh nghiệp, nhà máy, xí nghiệp. Chúng bao gồm các loại chất thải rắn, lỏng, khí có chứa các chất độc hại, nguy hiểm như kim loại nặng, hóa chất, chất phóng xạ,...

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Theo số liệu thống kê của Bộ Tài nguyên và Môi trường, mỗi năm Việt Nam thải ra môi trường khoảng 18 triệu tấn chất thải rắn công nghiệp, trong đó có tới 30% là chất thải nguy hại. Tình trạng này diễn ra phổ biến ở các khu công nghiệp, làng nghề, gây ô nhiễm nghiêm trọng nguồn nước, đất, không khí, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của người dân.
- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng ô nhiễm chất thải công nghiệp như:

    - Ý thức chấp hành pháp luật về bảo vệ môi trường của một số doanh nghiệp còn kém.
    - Công nghệ xử lý chất thải lạc hậu, chưa đáp ứng được yêu cầu.
    - Hệ thống quản lý chất thải chưa được hoàn thiện.
    - Sự thiếu quan tâm, giám sát của các cơ quan chức năng.
- **Hậu quả:** Ô nhiễm chất thải công nghiệp gây ra những hậu quả nặng nề:
    - Gây ô nhiễm môi trường đất, nước, không khí, làm suy thoái đa dạng sinh học.
    - Ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe con người, gây ra các bệnh về đường hô hấp, tim mạch, ung thư,...
    - Gây thiệt hại về kinh tế do chi phí xử lý ô nhiễm, giảm năng suất lao động, mất nguồn thu từ du lịch,...
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng việc phát triển công nghiệp là tất yếu và ô nhiễm môi trường là cái giá phải trả. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Chúng ta hoàn toàn có thể phát triển kinh tế đi đôi với bảo vệ môi trường nếu có những chính sách, giải pháp phù hợp.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Nâng cao nhận thức về ô nhiễm chất thải công nghiệp:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, nhà trường.
- **Cách thực hiện:**
    - Tổ chức các buổi sinh hoạt, ngoại khóa, cuộc thi về môi trường, tập trung vào vấn đề chất thải công nghiệp.
    - Lồng ghép kiến thức về ô nhiễm chất thải công nghiệp vào các môn học như Hóa học, Sinh học, Địa lý.
    - Sử dụng các phương tiện truyền thông như báo tường, website, mạng xã hội để tuyên truyền, chia sẻ thông tin.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách báo, tài liệu, phim ảnh, internet.
- **Lí giải/phân tích:** Nâng cao nhận thức là bước đầu tiên và quan trọng nhất để thay đổi hành vi và thúc đẩy hành động. Khi hiểu rõ về tác hại của ô nhiễm chất thải công nghiệp, học sinh sẽ có ý thức hơn trong việc bảo vệ môi trường và có những hành động thiết thực để giảm thiểu chất thải.
- **Dẫn chứng:** Nhiều trường học ở Việt Nam đã tổ chức thành công các hoạt động ngoại khóa, cuộc thi về môi trường, thu hút sự tham gia tích cực của học sinh. Ví dụ, trường THPT Chuyên Hà Nội - Amsterdam đã tổ chức cuộc thi "Sáng tạo xanh" với các sản phẩm tái chế từ chất thải, góp phần nâng cao nhận thức và khuyến khích học sinh sáng tạo giải pháp bảo vệ môi trường.

3.2. Phân loại và thu gom chất thải tại nguồn:

- **Người thực hiện:** Học sinh, nhân viên nhà trường, gia đình.
- **Cách thực hiện:**
    - Đặt các thùng rác phân loại tại trường học, gia đình, nơi công cộng.
    - Hướng dẫn học sinh, người dân cách phân loại chất thải đúng cách.
    - Liên hệ với các cơ sở thu gom, tái chế chất thải để xử lý chất thải đã phân loại.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Thùng rác phân loại, biển báo hướng dẫn, ứng dụng công nghệ thông tin để quản lý chất thải.

- **Lí giải/phân tích:** Phân loại và thu gom chất thải tại nguồn giúp giảm thiểu lượng chất thải ra môi trường, đồng thời tạo điều kiện thuận lợi cho việc tái chế và xử lý chất thải.
- **Dẫn chứng:** Mô hình "Phân loại rác tại nguồn" đã được triển khai thành công ở nhiều thành phố lớn trên thế giới như Thụy Điển, Đức, Nhật Bản. Tại Việt Nam, một số địa phương như Đà Nẵng, Hội An cũng đã áp dụng mô hình này và đạt được những kết quả tích cực trong việc giảm thiểu lượng rác thải ra môi trường.

3.3. Tiết kiệm và tái sử dụng:

- **Người thực hiện:** Học sinh, gia đình.
- **Cách thực hiện:**
  - Sử dụng tiết kiệm điện, nước, giấy.
  - Tái sử dụng các vật dụng có thể tái sử dụng như chai lọ, túi nilon.
  - Sáng tạo các sản phẩm tái chế từ chất thải.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các sản phẩm tiết kiệm năng lượng, các vật liệu tái chế.
- **Lí giải/phân tích:** Tiết kiệm và tái sử dụng giúp giảm thiểu nhu cầu sản xuất mới, từ đó giảm thiểu lượng chất thải công nghiệp phát sinh.
- **Dẫn chứng:** Phong trào "Sống xanh" đang được nhiều bạn trẻ trên thế giới hưởng ứng, với các hoạt động như sử dụng túi vải thay túi nilon, mang bình nước cá nhân, hạn chế sử dụng đồ nhựa dùng một lần. Tại Việt Nam, nhiều bạn trẻ cũng đã khởi xướng các dự án tái chế sáng tạo, góp phần giảm thiểu chất thải và lan tỏa thông điệp sống xanh đến cộng đồng.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi luôn ý thức được trách nhiệm của mình trong việc bảo vệ môi trường. Tôi thường xuyên tham gia các hoạt động ngoại khóa về môi trường, thu gom rác thải, trồng cây xanh. Tôi cũng luôn cố gắng sống xanh, tiết kiệm năng lượng, hạn chế sử dụng túi nilon, đồ nhựa dùng một lần.

III. KẾT BÀI

Ô nhiễm chất thải công nghiệp là một vấn đề nghiêm trọng cần được giải quyết một cách triệt để. Là một học sinh, tôi sẽ tiếp tục nỗ lực học tập, rèn luyện để trở thành một công dân có ích cho xã hội, góp phần xây dựng một môi trường sống trong lành, bền vững cho thế hệ mai sau. Bảo vệ môi trường là trách nhiệm của tất cả mọi người. Hãy cùng chung tay hành động để bảo vệ hành tinh xanh của chúng ta.

Bài làm tham khảo

Trong bối cảnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa ngày càng phát triển mạnh mẽ, ô nhiễm môi trường nói chung và ô nhiễm chất thải công nghiệp nói riêng đã trở thành một vấn nạn nhức nhối, đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe con người và sự phát triển bền vững của đất nước. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường và mong muốn đóng góp một phần nhỏ bé của mình vào công cuộc chung này.

Chất thải công nghiệp là những chất thải phát sinh trong quá trình sản xuất, kinh doanh của các doanh nghiệp, nhà máy, xí nghiệp. Chúng bao gồm các loại chất thải rắn, lỏng, khí có chứa các chất độc hại, nguy hiểm như kim loại nặng, hóa chất, chất phóng xạ,... Theo báo cáo của Bộ Tài nguyên và Môi trường năm 2022, mỗi năm Việt Nam thải ra môi trường khoảng 18 triệu tấn chất thải rắn công nghiệp, trong đó có tới 30% là

chất thải nguy hại. Tình trạng này diễn ra phổ biến ở các khu công nghiệp, làng nghề như làng nghề tái chế phế liệu ở xã Liên Hà, huyện Đông Anh, Hà Nội, gây ô nhiễm nghiêm trọng nguồn nước, đất, không khí, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của người dân.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng ô nhiễm chất thải công nghiệp. Thứ nhất, ý thức chấp hành pháp luật về bảo vệ môi trường của một số doanh nghiệp còn kém. Họ thường xuyên xả thải trái phép, không qua xử lý hoặc xử lý chưa đạt tiêu chuẩn ra môi trường. Thứ hai, công nghệ xử lý chất thải của nhiều doanh nghiệp còn lạc hậu, chưa đáp ứng được yêu cầu. Thứ ba, hệ thống quản lý chất thải chưa được hoàn thiện, thiếu sự phối hợp giữa các cơ quan chức năng. Cuối cùng, sự thiếu quan tâm, giám sát của các cơ quan chức năng cũng là một nguyên nhân quan trọng.

Hậu quả của ô nhiễm chất thải công nghiệp là vô cùng nặng nề. Đất bị ô nhiễm khiến cây trồng không thể sinh trưởng, phát triển, thậm chí gây ra những vụ ngộ độc tập thể. Nước bị ô nhiễm gây ra các bệnh về đường tiêu hóa, da liễu, thậm chí ung thư. Không khí bị ô nhiễm gây ra các bệnh về đường hô hấp, tim mạch. Vụ việc Formosa Hà Tĩnh năm 2016 đã gây ra thảm họa môi trường biển nghiêm trọng, ảnh hưởng đến đời sống của hàng triệu người dân.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc phát triển công nghiệp là tất yếu và ô nhiễm môi trường là cái giá phải trả. Họ cho rằng việc đầu tư vào công nghệ xử lý chất thải sẽ làm tăng chi phí sản xuất, giảm sức cạnh tranh của doanh nghiệp. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Chúng ta hoàn toàn có thể phát triển kinh tế đi đôi với bảo vệ môi trường nếu có những chính sách, giải pháp phù hợp.

Để giải quyết vấn đề này, cần có sự chung tay của toàn xã hội. Trước hết, nâng cao nhận thức về vấn đề ô nhiễm chất thải công nghiệp là chìa khóa then chốt để thay đổi hành vi và thúc đẩy hành động tích cực. Theo báo cáo của Bộ Tài nguyên và Môi trường, Việt Nam thải ra môi trường khoảng 18 triệu tấn chất thải công nghiệp rắn mỗi năm, trong đó chỉ có khoảng 60% được xử lý. Con số này cho thấy mức độ nghiêm trọng của vấn đề và sự cần thiết phải nâng cao nhận thức cộng đồng, đặc biệt là giới trẻ. Các trường học cần tích cực lồng ghép kiến thức về ô nhiễm chất thải công nghiệp vào chương trình giảng dạy, tổ chức các buổi sinh hoạt ngoại khóa, cuộc thi sáng tạo về môi trường. Một ví dụ điển hình là trường THPT Chuyên Hà Nội - Amsterdam với cuộc thi "Sáng tạo xanh" đã thu hút đông đảo học sinh tham gia, tạo ra nhiều sản phẩm tái chế độc đáo từ chất thải, góp phần nâng cao nhận thức và khơi dậy tinh thần sáng tạo của học sinh trong việc bảo vệ môi trường.

Tiếp theo, việc phân loại và thu gom chất thải tại nguồn là một giải pháp quan trọng để giảm thiểu lượng chất thải ra môi trường và tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình tái chế. Ở các nước phát triển như Thụy Điển, hơn 99% rác thải được tái chế hoặc sử dụng để sản xuất năng lượng. Tại Việt Nam, mô hình "Phân loại rác tại nguồn" đã được triển khai thành công ở một số địa phương như Đà Nẵng, Hội An, góp phần giảm đáng kể lượng rác thải chôn lấp và ô nhiễm môi trường. Học sinh có thể đóng vai trò quan trọng trong việc này bằng cách thực hiện phân loại rác tại trường học, gia đình và vận động người thân, bạn bè cùng tham gia.

Bên cạnh đó, tiết kiệm và tái sử dụng là những hành động nhỏ nhưng mang lại ý nghĩa lớn trong việc giảm thiểu chất thải công nghiệp. Theo thống kê, mỗi người Việt Nam thải ra khoảng 1,2kg rác thải mỗi ngày, trong đó có nhiều vật dụng có thể tái sử

dụng hoặc tái chế như chai nhựa, túi nilon, giấy báo. Việc sử dụng tiết kiệm điện, nước, giấy và tái sử dụng các vật dụng này không chỉ giúp giảm thiểu lượng chất thải mà còn tiết kiệm tài nguyên và giảm chi phí. Phong trào "Sống xanh" đang được lan tỏa mạnh mẽ trong giới trẻ, với những hành động thiết thực như sử dụng túi vải, bình nước cá nhân, hạn chế sử dụng đồ nhựa dùng một lần.

Là một học sinh, tuy không thể trực tiếp tham gia vào quá trình xử lý chất thải công nghiệp, nhưng tôi nhận thức được trách nhiệm của mình trong việc bảo vệ môi trường. Tôi thường xuyên tham gia các hoạt động ngoại khóa về môi trường, thu gom rác thải, trồng cây xanh. Tôi cũng chia sẻ những kiến thức về bảo vệ môi trường cho bạn bè, người thân và cộng đồng. Tôi tin rằng mỗi hành động nhỏ của mình sẽ góp phần làm cho môi trường sống trở nên tốt đẹp hơn.

Ô nhiễm chất thải công nghiệp là một vấn đề nghiêm trọng, đòi hỏi sự chung tay của toàn xã hội. Là một học sinh, tôi sẽ tiếp tục nỗ lực học tập, rèn luyện để trở thành một công dân có ích cho xã hội, góp phần xây dựng một môi trường sống trong lành, bền vững cho thế hệ mai sau. Hãy cùng nhau hành động vì một Việt Nam xanh, sạch, đẹp!

Đề 6: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để giải quyết tình trạng con người khai thác tài nguyên thiên nhiên quá mức như hiện nay?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trái Đất, hành tinh xanh tươi của chúng ta, đang gồng mình chống chọi với sự khai thác quá mức tài nguyên thiên nhiên của con người. Những cánh rừng bị tàn phá, những dòng sông cạn kiệt, những mỏ khoáng sản vơi dần,... tất cả đều là hệ quả của sự thiếu ý thức và lòng tham vô đáy của một bộ phận nhân loại. Là một học sinh, chứng kiến những thay đổi tiêu cực của môi trường sống, tôi không khỏi trăn trở về tương lai của chính mình và của cả nhân loại. Vậy chúng ta, những chủ nhân tương lai của đất nước, có thể làm gì để ngăn chặn tình trạng này?

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Khai thác quá mức tài nguyên thiên nhiên là việc con người sử dụng tài nguyên thiên nhiên với tốc độ vượt quá khả năng tái tạo của tự nhiên. Điều này dẫn đến sự cạn kiệt tài nguyên, gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho môi trường và cuộc sống của con người.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Theo báo cáo của Liên Hợp Quốc, con người đang sử dụng tài nguyên thiên nhiên với tốc độ gấp 1,7 lần khả năng tái tạo của Trái Đất. Rừng bị chặt phá với tốc độ 10 triệu ha mỗi năm, tương đương với diện tích của Iceland. Khoảng 1/3 lượng đất trên Trái Đất đang bị suy thoái. Nguồn nước ngọt đang cạn kiệt, đặc biệt là ở các khu vực khô hạn.

- **Nguyên nhân:** Nguyên nhân chính của tình trạng này là sự gia tăng dân số, nhu cầu tiêu dùng ngày càng cao, và sự phát triển không bền vững của các hoạt động kinh tế.
- **Hậu quả:** Khai thác quá mức tài nguyên thiên nhiên gây ra những hậu quả nghiêm trọng như biến đổi khí hậu, ô nhiễm môi trường, mất đa dạng sinh học, và suy thoái kinh tế. Biến đổi khí hậu đang làm tăng tần suất và cường độ của các hiện tượng thời tiết cực đoan như bão, lũ lụt, hạn hán, gây thiệt hại nặng nề về người và tài sản. Ô nhiễm môi trường đang làm suy giảm chất lượng không khí, nước, và đất, ảnh hưởng đến sức khỏe con người và các loài sinh vật khác. Mất đa dạng sinh học đang làm mất đi những nguồn gen quý giá, ảnh hưởng đến an ninh lương thực và dược phẩm. Suy thoái kinh tế xảy ra do mất đi những nguồn tài nguyên quan trọng, làm giảm năng suất lao động và tăng chi phí sản xuất.
- **Đưa ra ý kiến trái chiều và phản biện:** Có ý kiến cho rằng, việc khai thác tài nguyên thiên nhiên là cần thiết để đáp ứng nhu cầu của con người, và chúng ta không nên quá lo lắng về tình trạng cạn kiệt tài nguyên vì khoa học công nghệ sẽ tìm ra những giải pháp thay thế. Tuy nhiên, quan điểm này là thiển cận và nguy hiểm. Tài nguyên thiên nhiên không phải là vô hạn, và khoa học công nghệ không thể thay thế hoàn toàn được những gì mà tự nhiên ban tặng.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Nâng cao nhận thức cộng đồng:

- **Ai thực hiện:** Học sinh, giáo viên, các tổ chức xã hội, truyền thông.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, cuộc thi về môi trường; lồng ghép nội dung bảo vệ môi trường vào chương trình học; sử dụng mạng xã hội, báo chí để tuyên truyền.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, báo, phim ảnh, mạng xã hội, các ứng dụng học tập trực tuyến.
- **Phân tích:** Nhận thức là yếu tố quan trọng nhất để thay đổi hành vi. Khi hiểu rõ về hậu quả của việc khai thác quá mức tài nguyên, con người sẽ có ý thức hơn trong việc sử dụng và bảo vệ chúng.
- **Dẫn chứng:** Các chiến dịch truyền thông về bảo vệ môi trường như "Giờ Trái Đất" đã góp phần nâng cao nhận thức của hàng triệu người trên thế giới. Tại Việt Nam, phong trào "Chống rác thải nhựa" cũng đã tạo ra những thay đổi tích cực trong thói quen tiêu dùng của người dân.

3.2. Sử dụng tiết kiệm và hiệu quả tài nguyên:

- **Ai thực hiện:** Mọi người dân, các doanh nghiệp, cơ quan nhà nước.
- **Cách thực hiện:** Sử dụng các sản phẩm tiết kiệm năng lượng, nước; tái chế, tái sử dụng; ứng dụng công nghệ xanh trong sản xuất và đời sống.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các thiết bị tiết kiệm năng lượng, hệ thống xử lý nước thải, công nghệ sản xuất sạch.

- **Phân tích:** Việc sử dụng tài nguyên một cách tiết kiệm và hiệu quả sẽ giúp giảm thiểu nhu cầu khai thác, từ đó bảo vệ được nguồn tài nguyên thiên nhiên.
- **Dẫn chứng:** Ở Đức, việc áp dụng công nghệ tái chế đã giúp giảm lượng rác thải chôn lấp xuống mức gần như bằng 0. Tại Việt Nam, nhiều doanh nghiệp đã đầu tư vào công nghệ sản xuất sạch, vừa tiết kiệm chi phí vừa bảo vệ môi trường.

3.3. Phát triển năng lượng tái tạo:

- **Ai thực hiện:** Chính phủ, các nhà đầu tư, các nhà khoa học.
- **Cách thực hiện:** Đầu tư vào nghiên cứu và phát triển các nguồn năng lượng tái tạo như năng lượng mặt trời, gió, thủy điện; xây dựng các nhà máy điện sử dụng năng lượng tái tạo; khuyến khích người dân sử dụng năng lượng sạch.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các chính sách ưu đãi về thuế, tín dụng; các chương trình hỗ trợ kỹ thuật.
- **Phân tích:** Năng lượng tái tạo là nguồn năng lượng sạch, không gây ô nhiễm môi trường và có khả năng tái tạo vô hạn. Việc phát triển năng lượng tái tạo sẽ giúp giảm sự phụ thuộc vào các nguồn năng lượng hóa thạch gây ô nhiễm, từ đó bảo vệ môi trường.
- **Dẫn chứng:** Đan Mạch là quốc gia đi đầu trong việc phát triển năng lượng gió, với hơn 40% lượng điện tiêu thụ được sản xuất từ nguồn năng lượng này. Tại Việt Nam, các dự án điện mặt trời đang được triển khai mạnh mẽ, góp phần đa dạng hóa nguồn cung năng lượng và giảm phát thải khí nhà kính.

3.4. Bảo vệ rừng và đa dạng sinh học:

- **Ai thực hiện:** Chính phủ, các tổ chức bảo vệ môi trường, người dân.
- **Cách thực hiện:** Trồng rừng, ngăn chặn nạn phá rừng; bảo vệ các loài động, thực vật quý hiếm; xây dựng các khu bảo tồn thiên nhiên.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Luật pháp, các chương trình hỗ trợ trồng rừng, công nghệ giám sát rừng.
- **Phân tích:** Rừng là lá phổi xanh của Trái Đất, có vai trò quan trọng trong việc điều hòa khí hậu, bảo vệ nguồn nước và đa dạng sinh học. Việc bảo vệ rừng là bảo vệ sự sống của chính chúng ta.
- **Dẫn chứng:** Costa Rica là một ví dụ điển hình về thành công trong việc bảo vệ rừng. Nhờ những nỗ lực không ngừng, quốc gia này đã phủ xanh được hơn 50% diện tích đất đai, đồng thời thu hút được lượng lớn khách du lịch sinh thái.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi luôn ý thức được tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường. Tôi luôn cố gắng tiết kiệm năng lượng và nước, sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường, và trồng cây xanh. Tôi cũng thường xuyên chia sẻ thông tin về bảo vệ môi trường với bạn bè và gia đình. Tôi tin rằng, mỗi hành động nhỏ của chúng ta đều có thể góp phần làm cho Trái Đất xanh hơn, sạch hơn.

III. Kết bài

Khai thác quá mức tài nguyên thiên nhiên là một vấn đề cấp bách cần được giải quyết ngay lập tức. Là học sinh, chúng ta có trách nhiệm bảo vệ môi trường sống của mình và của cả nhân loại. Hãy hành động ngay hôm nay để bảo vệ Trái Đất, ngôi nhà chung của chúng ta.

Bài làm tham khảo

Hành tinh xanh của chúng ta, nơi duy nhất trong vũ trụ được biết đến là có sự sống, đang phải gồng mình chống chọi với sự khai thác quá mức tài nguyên thiên nhiên của con người. Những cánh rừng Amazon – "lá phổi xanh của Trái Đất" – đang bị tàn phá với tốc độ chóng mặt, những dòng sông Mekong – "mạch sống của Đông Nam Á" – đang cạn kiệt dần, những mỏ khoáng sản quý giá đang vơi cạn từng ngày. Là một học sinh, chứng kiến những thay đổi tiêu cực của môi trường sống, tôi không khỏi trăn trở về tương lai của chính mình và của cả nhân loại. Vậy chúng ta, những chủ nhân tương lai của đất nước, có thể làm gì để ngăn chặn tình trạng này?

Khai thác quá mức tài nguyên thiên nhiên là việc con người sử dụng tài nguyên thiên nhiên với tốc độ vượt quá khả năng tái tạo của tự nhiên. Theo báo cáo của Quỹ Quốc tế Bảo vệ Thiên nhiên (WWF), chúng ta đang sử dụng tài nguyên của 1,7 Trái Đất mỗi năm, nghĩa là chúng ta đang vay mượn từ tương lai. Rừng bị chặt phá với tốc độ 10 triệu ha mỗi năm, tương đương với diện tích của Iceland. Khoảng 1/3 lượng đất trên Trái Đất đang bị suy thoái, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sản xuất nông nghiệp và an ninh lương thực. Nguồn nước ngọt đang cạn kiệt, đặc biệt là ở các khu vực khô hạn như Trung Đông và Bắc Phi.

Nguyên nhân của tình trạng này là sự gia tăng dân số, nhu cầu tiêu dùng ngày càng cao, và sự phát triển không bền vững của các hoạt động kinh tế. Dân số thế giới đã tăng từ 2,5 tỷ người vào năm 1950 lên 8 tỷ người vào năm 2023, và dự kiến sẽ tiếp tục tăng trong những thập kỷ tới. Nhu cầu về lương thực, nước uống, năng lượng, và các sản phẩm tiêu dùng khác cũng tăng theo. Trong khi đó, các hoạt động kinh tế như khai thác mỏ, sản xuất công nghiệp, và nông nghiệp thâm canh đang gây ra những tác động tiêu cực đến môi trường.

Khai thác quá mức tài nguyên thiên nhiên gây ra những hậu quả nghiêm trọng như biến đổi khí hậu, ô nhiễm môi trường, mất đa dạng sinh học, và suy thoái kinh tế. Biến đổi khí hậu đang làm tăng tần suất và cường độ của các hiện tượng thời tiết cực đoan như bão, lũ lụt, hạn hán, gây thiệt hại nặng nề về người và tài sản. Ô nhiễm môi trường đang làm suy giảm chất lượng không khí, nước, và đất, ảnh hưởng đến sức khỏe con người và các loài sinh vật khác. Mất đa dạng sinh học đang làm mất đi những nguồn gen quý giá, ảnh hưởng đến an ninh lương thực và dược phẩm. Suy thoái kinh tế xảy ra do mất đi những nguồn tài nguyên quan trọng, làm giảm năng suất lao động và tăng chi phí sản xuất.

Có ý kiến cho rằng, chúng ta không nên quá lo lắng về tình trạng cạn kiệt tài nguyên vì khoa học công nghệ sẽ tìm ra những giải pháp thay thế. Tuy nhiên, quan điểm

này là thiển cận và nguy hiểm. Tài nguyên thiên nhiên không phải là vô hạn, và khoa học công nghệ không thể thay thế hoàn toàn được những gì mà tự nhiên ban tặng. Ví dụ, chúng ta có thể sử dụng năng lượng mặt trời và gió để thay thế cho nhiên liệu hóa thạch, nhưng chúng ta không thể tạo ra một "lá phổi xanh" mới để thay thế cho rừng Amazon.

Vậy chúng ta, những học sinh, có thể làm gì để bảo vệ tài nguyên thiên nhiên? Trước hết, nâng cao nhận thức cộng đồng về tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường là chìa khóa then chốt. Học sinh, với vai trò là những chủ nhân tương lai của đất nước, cần tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa, các câu lạc bộ về môi trường để trang bị cho mình kiến thức và kỹ năng cần thiết. Giáo viên, những người truyền lửa tri thức, cần lồng ghép nội dung bảo vệ môi trường vào chương trình giảng dạy một cách sáng tạo và hấp dẫn. Truyền thông, với sức mạnh lan tỏa rộng khắp, cần đẩy mạnh các chiến dịch tuyên truyền, thông qua các kênh thông tin đại chúng như báo chí, truyền hình, mạng xã hội... để nâng cao ý thức của người dân. Thực tế đã chứng minh, các chiến dịch truyền thông về bảo vệ môi trường như "Giờ Trái Đất" đã góp phần nâng cao nhận thức của hàng triệu người trên thế giới. Tại Việt Nam, phong trào "Chống rác thải nhựa" cũng đã tạo ra những thay đổi tích cực trong thói quen tiêu dùng của người dân, góp phần giảm thiểu đáng kể lượng rác thải nhựa ra môi trường.

Bên cạnh đó, việc sử dụng tài nguyên một cách tiết kiệm và hiệu quả cũng là một giải pháp quan trọng. Mỗi người chúng ta, từ việc nhỏ nhất như tắt đèn khi không sử dụng, sử dụng các thiết bị tiết kiệm nước, đến việc lớn hơn như tái chế, tái sử dụng, đều có thể góp phần giảm thiểu áp lực lên tài nguyên thiên nhiên. Các doanh nghiệp, với vai trò là những động lực của nền kinh tế, cần ứng dụng công nghệ xanh trong sản xuất, giảm thiểu lượng chất thải và khí thải gây ô nhiễm. Chính phủ, với vai trò là người quản lý, cần có những chính sách khuyến khích, hỗ trợ các doanh nghiệp trong việc áp dụng công nghệ xanh. Điển hình như ở Đức, việc áp dụng công nghệ tái chế đã giúp giảm lượng rác thải chôn lấp xuống mức gần như bằng 0. Tại Việt Nam, nhiều doanh nghiệp đã đầu tư vào công nghệ sản xuất sạch, vừa tiết kiệm chi phí vừa bảo vệ môi trường, như Công ty Cổ phần Sữa Việt Nam Vinamilk đã áp dụng hệ thống quản lý năng lượng theo tiêu chuẩn ISO 50001, giúp tiết kiệm hàng trăm tỷ đồng mỗi năm.

Một giải pháp khác không kém phần quan trọng là phát triển năng lượng tái tạo. Năng lượng tái tạo, với ưu điểm là sạch, không gây ô nhiễm môi trường và có khả năng tái tạo vô hạn, được xem là chìa khóa để giải quyết bài toán năng lượng trong tương lai. Chính phủ cần có những chính sách ưu đãi, khuyến khích các nhà đầu tư trong và ngoài nước đầu tư vào lĩnh vực này. Các nhà khoa học cần đẩy mạnh nghiên cứu, phát triển các công nghệ năng lượng tái tạo mới, hiệu quả hơn. Đan Mạch, một quốc gia nhỏ bé ở Bắc Âu, đã trở thành tấm gương sáng trong việc phát triển năng lượng gió, với hơn 40% lượng điện tiêu thụ được sản xuất từ nguồn năng lượng này. Tại Việt Nam, các dự án điện mặt trời đang được triển khai mạnh mẽ, đặc biệt là ở các tỉnh miền Trung và Tây Nguyên, nơi có tiềm năng bức xạ mặt trời lớn.

Cuối cùng, bảo vệ rừng và đa dạng sinh học là một nhiệm vụ cấp bách. Rừng, với vai trò là lá phổi xanh của Trái Đất, không chỉ cung cấp oxy, điều hòa khí hậu mà còn là nơi sinh sống của hàng triệu loài động, thực vật. Chính phủ cần tăng cường công tác quản lý, bảo vệ rừng, đồng thời có những biện pháp xử lý nghiêm các hành vi phá rừng, săn bắn động vật hoang dã. Người dân cần nâng cao ý thức, tích cực tham gia các hoạt động trồng rừng, bảo vệ động vật hoang dã. Costa Rica, một quốc gia nhỏ bé ở Trung Mỹ, đã trở thành một hình mẫu về bảo tồn thiên nhiên, với hơn 50% diện tích đất đai được bao phủ bởi rừng, thu hút hàng triệu du khách mỗi năm.

Bản thân tôi luôn ý thức được tầm quan trọng của việc bảo vệ môi trường. Tôi luôn cố gắng tiết kiệm năng lượng và nước, sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường, và trồng cây xanh. Tôi cũng thường xuyên chia sẻ thông tin về bảo vệ môi trường với bạn bè và gia đình. Tôi tin rằng, mỗi hành động nhỏ của chúng ta đều có thể góp phần làm cho Trái Đất xanh hơn, sạch hơn.

Khai thác quá mức tài nguyên thiên nhiên là một vấn đề cấp bách cần được giải quyết ngay lập tức. Là học sinh, chúng ta có trách nhiệm bảo vệ môi trường sống của mình và của cả nhân loại. Hãy hành động ngay hôm nay, bằng những việc làm nhỏ bé nhưng thiết thực, để bảo vệ Trái Đất, ngôi nhà chung của chúng ta. Bởi vì, như nhà văn Antoine de Saint-Exupéry đã từng nói: “Trái Đất không phải là một thừa kế từ cha ông chúng ta, mà là một khoản vay từ con cháu chúng ta.”

Đề 7: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để giải quyết tình trạng ô nhiễm tiếng ồn tại các thành phố lớn ở Việt Nam hiện nay?”

Dàn ý

I. Mở bài

Tiếng ồn đã trở thành một phần không thể thiếu của cuộc sống hiện đại, đặc biệt là tại các thành phố lớn ở Việt Nam. Tuy nhiên, khi tiếng ồn vượt quá ngưỡng cho phép và gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, chất lượng cuộc sống của người dân, nó trở thành ô nhiễm tiếng ồn - một vấn đề cấp bách cần được giải quyết. Là một học sinh, tôi nhận thấy mình có trách nhiệm đóng góp ý kiến để tìm ra những giải pháp phù hợp, nhằm cải thiện môi trường sống và học tập của chính mình và cộng đồng.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Ô nhiễm tiếng ồn là tình trạng tiếng ồn phát sinh với cường độ lớn và kéo dài, gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe con người và môi trường sống. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mức ồn trên 70dB trong thời gian dài có thể gây tổn thương thính giác, còn mức ồn trên 55dB có thể gây khó chịu, căng thẳng và ảnh hưởng đến giấc ngủ.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Tại các thành phố lớn như Hà Nội, TP.HCM, Đà Nẵng, ô nhiễm tiếng ồn đã đạt mức báo động. Theo số liệu của Bộ Tài nguyên và Môi trường, có đến 70% số điểm quan trắc tiếng ồn tại các đô thị vượt quá giới hạn cho phép.

Người dân thường xuyên phải chịu đựng tiếng ồn từ các phương tiện giao thông, công trình xây dựng, hoạt động kinh doanh, giải trí...

- **Nguyên nhân:**
  - **Đô thị hóa nhanh chóng:** Sự gia tăng dân số và mật độ xây dựng khiến không gian sống bị thu hẹp, tiếng ồn dễ dàng lan truyền và cộng hưởng.
  - **Ý thức chấp hành pháp luật kém:** Nhiều cá nhân, tổ chức chưa tuân thủ các quy định về tiếng ồn, đặc biệt là trong hoạt động kinh doanh, giải trí về đêm.
  - **Hệ thống hạ tầng chưa hoàn thiện:** Đường sá chật hẹp, thiếu cây xanh cách âm, các khu công nghiệp, khu dân cư chưa được quy hoạch hợp lý cũng góp phần làm gia tăng ô nhiễm tiếng ồn.
- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**
  - **Tác động đến sức khỏe:** Ô nhiễm tiếng ồn gây ra nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như mất ngủ, suy giảm thính lực, rối loạn tâm lý, tim mạch, huyết áp...
  - **Ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống:** Tiếng ồn làm giảm khả năng tập trung, học tập, làm việc, gây căng thẳng, mệt mỏi, ảnh hưởng đến đời sống tinh thần của người dân.
  - **Giảm sức hấp dẫn của đô thị:** Ô nhiễm tiếng ồn làm giảm chất lượng môi trường sống, ảnh hưởng đến du lịch và đầu tư.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng ô nhiễm tiếng ồn là điều không thể tránh khỏi ở các thành phố lớn, và việc kiểm soát nó là quá khó khăn, tốn kém.
- **Phản biện:** Tuy việc kiểm soát ô nhiễm tiếng ồn đòi hỏi sự nỗ lực và đầu tư, nhưng không phải là không thể. Nhiều quốc gia trên thế giới đã thành công trong việc giảm thiểu ô nhiễm tiếng ồn thông qua các biện pháp đồng bộ và quyết liệt.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Giải pháp 1: Nâng cao ý thức cộng đồng về tác hại của tiếng ồn

- **Người thực hiện:** Các cơ quan nhà nước, trường học, tổ chức xã hội, phương tiện truyền thông.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức các chiến dịch truyền thông, giáo dục về tác hại của tiếng ồn và cách phòng chống; lồng ghép nội dung giáo dục về tiếng ồn vào chương trình học đường; khuyến khích người dân tham gia các hoạt động vì môi trường sống xanh, sạch, yên tĩnh.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách, báo, tạp chí, truyền hình, đài phát thanh, mạng xã hội, các ứng dụng di động.
- **Lí giải/phân tích:** Nâng cao ý thức cộng đồng là giải pháp căn cơ và bền vững nhất để giải quyết vấn đề ô nhiễm tiếng ồn. Khi người dân hiểu rõ tác hại của tiếng ồn và có ý thức tự giác bảo vệ môi trường sống, họ sẽ có những hành động tích cực để giảm thiểu tiếng ồn, như không bóp còi xe inh ỏi, hạn chế sử dụng loa đài công suất lớn, tuân thủ quy định về giờ giấc hoạt động...
- **Dẫn chứng:** Tại Nhật Bản, việc giáo dục về tiếng ồn được bắt đầu từ bậc tiểu học, giúp hình thành ý thức bảo vệ môi trường sống từ khi còn nhỏ. Nhờ đó, người dân Nhật Bản có ý thức rất cao trong việc giữ gìn trật tự công cộng và hạn chế gây tiếng ồn.

3.2. Giải pháp 2: Xây dựng và thực thi nghiêm các quy định về quản lý tiếng ồn

- **Người thực hiện:** Chính phủ, các bộ, ngành liên quan, chính quyền địa phương.
- **Cách thực hiện:** Ban hành các quy định cụ thể về giới hạn tiếng ồn cho phép đối với các hoạt động khác nhau; tăng cường kiểm tra, giám sát và xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm; khuyến khích sử dụng các công nghệ giảm thiểu tiếng ồn trong sản xuất và xây dựng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các thiết bị đo đạc tiếng ồn, hệ thống giám sát tự động, phần mềm quản lý dữ liệu.
- **Lí giải/phân tích:** Các quy định pháp luật đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát và giảm thiểu ô nhiễm tiếng ồn. Khi có các quy định rõ ràng và được thực thi nghiêm minh, các tổ chức, cá nhân sẽ phải tuân thủ và có trách nhiệm hơn trong việc kiểm soát tiếng ồn do mình gây ra.
- **Dẫn chứng:** Tại Singapore, việc kiểm soát tiếng ồn được thực hiện rất nghiêm ngặt, với các quy định cụ thể về giới hạn tiếng ồn cho phép đối với từng loại hình hoạt động và khung giờ khác nhau. Nhờ đó, Singapore là một trong những thành phố có môi trường sống yên tĩnh nhất thế giới.

3.3. Giải pháp 3: Đầu tư phát triển hạ tầng giao thông công cộng và khuyến khích sử dụng phương tiện xanh

- **Người thực hiện:** Chính phủ, các bộ, ngành liên quan, chính quyền địa phương, các doanh nghiệp vận tải.
- **Cách thực hiện:** Đầu tư xây dựng hệ thống giao thông công cộng hiện đại, tiện lợi, an toàn; khuyến khích người dân sử dụng xe buýt, tàu điện, xe đạp thay vì xe máy cá nhân; hỗ trợ phát triển các loại xe điện, xe hybrid thân thiện với môi trường.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các chính sách ưu đãi về thuế, phí, tín dụng đối với các doanh nghiệp vận tải và người sử dụng phương tiện xanh; các ứng dụng di động hỗ trợ tra cứu thông tin và đặt vé xe buýt, tàu điện.
- **Lí giải/phân tích:** Việc phát triển hạ tầng giao thông công cộng và khuyến khích sử dụng phương tiện xanh sẽ giúp giảm thiểu lượng xe máy cá nhân lưu thông trên đường, từ đó giảm thiểu đáng kể ô nhiễm tiếng ồn và ô nhiễm không khí.
- **Dẫn chứng:** Tại Hà Lan, việc đầu tư phát triển hệ thống xe đạp công cộng và khuyến khích người dân sử dụng xe đạp đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc giảm thiểu ô nhiễm môi trường và cải thiện chất lượng cuộc sống đô thị.

4. Liên hệ bản thân

Là một học sinh, tôi đã từng bị ảnh hưởng bởi ô nhiễm tiếng ồn khi ôn thi. Tiếng ồn từ các quán karaoke gần nhà khiến tôi không thể tập trung học tập, gây ra căng thẳng và mệt mỏi. Tôi nhận ra rằng, ô nhiễm tiếng ồn không chỉ là vấn đề của riêng ai, mà là vấn đề của cả cộng đồng. Vì vậy, tôi quyết tâm tham gia các hoạt động tuyên truyền về tác hại của ô nhiễm tiếng ồn, đồng thời thực hiện những hành động nhỏ như nhắc nhở người khác giảm tiếng ồn, trồng cây xanh...

III. Kết bài

Giải quyết ô nhiễm tiếng ồn là một nhiệm vụ cấp bách và cần sự chung tay của cả cộng đồng. Là một học sinh, tôi tin rằng mình có thể đóng góp một phần nhỏ bé vào công cuộc này. Tôi hy vọng rằng, trong tương lai, các thành phố lớn ở Việt Nam sẽ trở thành những nơi đáng sống hơn, nơi mà tiếng ồn không còn là nỗi ám ảnh của người dân.

Bài làm tham khảo

Trong cuộc sống hiện đại, tiếng ồn đã trở thành một phần tất yếu, đặc biệt tại các đô thị lớn như Hà Nội, TP.HCM, Đà Nẵng... Tuy nhiên, khi tiếng ồn vượt quá ngưỡng cho phép và gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, chất lượng cuộc sống của người dân, nó trở thành ô nhiễm tiếng ồn - một vấn đề cấp bách cần được giải quyết. Là một học sinh, tôi nhận thấy mình có trách nhiệm đóng góp ý kiến để tìm ra những giải pháp phù hợp, nhằm cải thiện môi trường sống và học tập của chính mình và cộng đồng.

Ô nhiễm tiếng ồn là tình trạng tiếng ồn phát sinh với cường độ lớn và kéo dài, gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe con người và môi trường sống. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), mức ồn trên 70dB trong thời gian dài có thể gây tổn thương thính giác, còn mức ồn trên 55dB có thể gây khó chịu, căng thẳng và ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Thực tế, tại các thành phố lớn ở Việt Nam, ô nhiễm tiếng ồn đã đạt mức báo động. Theo số liệu thống kê của Bộ Tài nguyên và Môi trường năm 2022, có đến 70% số điểm quan trắc tiếng ồn tại các đô thị vượt quá giới hạn cho phép. Người dân thường xuyên phải chịu đựng tiếng ồn từ các phương tiện giao thông, tiếng còi xe inh ỏi, tiếng động cơ gầm rú, tiếng công trình xây dựng, hoạt động kinh doanh, giải trí... chẳng hạn như những quán karaoke mở nhạc ầm ĩ đến tận đêm khuya.

Nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là đa dạng và phức tạp. Đầu tiên phải kể đến quá trình đô thị hóa nhanh chóng. Sự gia tăng dân số và mật độ xây dựng khiến không gian sống bị thu hẹp, tiếng ồn dễ dàng lan truyền và cộng hưởng. Bên cạnh đó, ý thức chấp hành pháp luật kém của một bộ phận người dân và tổ chức cũng là một nguyên nhân quan trọng. Nhiều người chưa tuân thủ các quy định về tiếng ồn, đặc biệt là trong hoạt động kinh doanh, giải trí về đêm. Ngoài ra, hệ thống hạ tầng chưa hoàn thiện, đường sá chật hẹp, thiếu cây xanh cách âm, các khu công nghiệp, khu dân cư chưa được quy hoạch hợp lý cũng góp phần làm gia tăng ô nhiễm tiếng ồn.

Việc giải quyết vấn đề ô nhiễm tiếng ồn là vô cùng cần thiết. Bởi lẽ, ô nhiễm tiếng ồn gây ra nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như mất ngủ, suy giảm thính lực, rối loạn tâm lý, tim mạch, huyết áp... Một nghiên cứu của Đại học Y Hà Nội cho thấy, những người sống trong môi trường có tiếng ồn lớn có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn 20% so với người sống trong môi trường yên tĩnh. Không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe, tiếng ồn còn làm giảm khả năng tập trung, học tập, làm việc, gây căng thẳng, mệt mỏi, ảnh hưởng đến đời sống tinh thần của người dân. Thậm chí, ô nhiễm tiếng ồn còn làm giảm sức hấp dẫn của đô thị, ảnh hưởng đến du lịch và đầu tư.

Tuy nhiên, một số người cho rằng ô nhiễm tiếng ồn là điều không thể tránh khỏi ở các thành phố lớn, và việc kiểm soát nó là quá khó khăn, tốn kém. Quan điểm này không phải là không có cơ sở, bởi việc kiểm soát ô nhiễm tiếng ồn đòi hỏi sự nỗ lực và đầu tư đáng kể. Nhưng không phải là không thể. Trên thực tế, nhiều quốc gia trên thế giới đã thành công trong việc giảm thiểu ô nhiễm tiếng ồn thông qua các biện pháp đồng bộ và quyết liệt.

Để giải quyết vấn đề ô nhiễm tiếng ồn, cần có sự chung tay của cả cộng đồng và các cấp chính quyền. Trước hết, việc nâng cao nhận thức cộng đồng về tác hại của tiếng ồn là vô cùng quan trọng. Thông qua các chiến dịch truyền thông, chương trình giáo dục, chúng ta có thể giúp người dân hiểu rõ hơn về những ảnh hưởng tiêu cực của tiếng ồn đối với sức khỏe và chất lượng cuộc sống. Khi ý thức được điều này, mỗi người sẽ có trách nhiệm hơn trong việc kiểm soát và giảm thiểu tiếng ồn do mình gây ra. Ví dụ, tại Nhật Bản, ý thức cộng đồng về vấn đề tiếng ồn được hình thành từ rất sớm thông qua

các chương trình giáo dục trong nhà trường và các hoạt động ngoại khóa. Nhờ đó, người dân Nhật Bản rất ý thức trong việc giữ gìn trật tự công cộng và hạn chế gây tiếng ồn.

Bên cạnh đó, việc hoàn thiện và thực thi nghiêm các quy định pháp luật về quản lý tiếng ồn cũng là một yếu tố quan trọng. Cần có những quy định cụ thể, rõ ràng về mức độ tiếng ồn cho phép đối với từng khu vực, từng loại hình hoạt động và khung giờ khác nhau. Đồng thời, cần tăng cường công tác kiểm tra, giám sát và xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm. Singapore là một ví dụ điển hình cho việc thực thi nghiêm ngặt các quy định về tiếng ồn. Nhờ đó, Singapore đã trở thành một trong những thành phố có môi trường sống yên tĩnh nhất thế giới.

Ngoài ra, việc áp dụng các giải pháp kỹ thuật cũng đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu ô nhiễm tiếng ồn. Ví dụ, việc xây dựng các bức tường cách âm, trồng cây xanh dọc các tuyến đường, sử dụng vật liệu cách âm trong xây dựng nhà ở, công trình công cộng đều có thể mang lại hiệu quả đáng kể. Tại Đức, việc sử dụng công nghệ Asphalt giảm tiếng ồn đã giúp giảm thiểu đáng kể tiếng ồn từ giao thông đường bộ.

Cuối cùng, việc đầu tư phát triển hệ thống giao thông công cộng và khuyến khích sử dụng các phương tiện giao thông xanh, sạch cũng là một giải pháp hiệu quả. Hà Lan là một quốc gia đi đầu trong việc phát triển hệ thống giao thông công cộng và khuyến khích sử dụng xe đạp. Nhờ đó, Hà Lan đã giảm thiểu đáng kể ô nhiễm tiếng ồn và ô nhiễm không khí từ các phương tiện giao thông.

Bản thân tôi, với tư cách là một học sinh, đã từng bị ảnh hưởng bởi ô nhiễm tiếng ồn khi ôn thi. Tiếng ồn từ các quán karaoke gần nhà khiến tôi không thể tập trung học tập, gây ra căng thẳng và mệt mỏi. Tôi nhận ra rằng, ô nhiễm tiếng ồn không chỉ là vấn đề của riêng ai, mà là vấn đề của cả cộng đồng. Vì vậy, tôi quyết tâm tham gia các hoạt động tuyên truyền về tác hại của ô nhiễm tiếng ồn, đồng thời thực hiện những hành động nhỏ như nhắc nhở người khác giảm tiếng ồn, trồng cây xanh...

Giải quyết ô nhiễm tiếng ồn là một nhiệm vụ cấp bách và cần sự chung tay của cả cộng đồng. Là một học sinh, tôi tin rằng mình có thể đóng góp một phần nhỏ bé vào công cuộc này. Tôi hy vọng rằng, trong tương lai, các thành phố lớn ở Việt Nam sẽ trở thành những nơi đáng sống hơn, nơi mà tiếng ồn không còn là nỗi ám ảnh của người dân. Bởi lẽ, một môi trường sống yên tĩnh là điều kiện tiên quyết để mỗi chúng ta có thể học tập, làm việc và tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn nhất.

Đề 10: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để bảo vệ nguồn nước sạch, một tài nguyên quý giá?"

Dàn ý

I. Mở bài

Nước là khởi nguồn của sự sống, là tài nguyên quý giá không thể thay thế đối với con người và muôn loài. Tuy nhiên, nguồn nước sạch trên Trái Đất đang phải đối mặt với nguy cơ ô nhiễm và cạn kiệt nghiêm trọng. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về

tầm quan trọng của việc bảo vệ nguồn nước sạch và mong muốn đóng góp những giải pháp thiết thực để bảo vệ tài nguyên này.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Bảo vệ nguồn nước sạch là việc gìn giữ, khai thác và sử dụng nguồn nước một cách hợp lý, bền vững, đảm bảo chất lượng và số lượng nước đáp ứng nhu cầu sinh hoạt, sản xuất và môi trường.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Theo báo cáo của Liên Hợp Quốc, khoảng 2,2 tỷ người trên thế giới đang thiếu nước sạch để sử dụng. Tại Việt Nam, tình trạng ô nhiễm nguồn nước cũng diễn ra ở nhiều nơi, đặc biệt là các khu vực đô thị và khu công nghiệp. Các con sông lớn như sông Hồng, sông Cửu Long đều bị ô nhiễm ở mức độ báo động.
- **Nguyên nhân:**
    - **Hoạt động sản xuất công nghiệp và nông nghiệp:** Xả thải chưa qua xử lý, lạm dụng thuốc bảo vệ thực vật, phân bón hóa học.
    - **Đô thị hóa nhanh chóng:** Nước thải sinh hoạt, rác thải không được xử lý triệt để.
    - **Ý thức cộng đồng:** Người dân chưa có ý thức bảo vệ môi trường, xả rác bừa bãi, sử dụng lãng phí nước.
- **Hậu quả:**
    - **Ảnh hưởng đến sức khỏe con người:** Gây ra các bệnh đường ruột, ung thư, các bệnh ngoài da,...
    - **Mất cân bằng sinh thái:** Làm suy giảm đa dạng sinh học, ảnh hưởng đến sản xuất nông nghiệp, công nghiệp.
    - **Thiếu hụt nước sạch:** Gây khó khăn cho sinh hoạt và sản xuất, làm gia tăng mâu thuẫn xã hội.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng việc bảo vệ nguồn nước sạch là trách nhiệm của chính phủ và các doanh nghiệp, không phải của mỗi cá nhân.
    - **Phản biện:** Bảo vệ nguồn nước sạch là trách nhiệm của toàn xã hội, mỗi cá nhân đều có vai trò quan trọng trong việc này. Nếu mỗi người đều có ý thức tiết kiệm nước, không xả rác bừa bãi, thì tình trạng ô nhiễm và thiếu hụt nước sạch sẽ được cải thiện đáng kể.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Giải pháp 1: Nâng cao nhận thức cộng đồng về tầm quan trọng của nước sạch

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, các tổ chức xã hội, cơ quan truyền thông.
- **Cách thực hiện:**
    - Tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, cuộc thi về chủ đề bảo vệ nguồn nước sạch trong trường học và cộng đồng.

    - Lồng ghép nội dung giáo dục về bảo vệ nguồn nước sạch vào chương trình học.
    - Tạo ra các sản phẩm truyền thông sáng tạo (video, infographic, poster) để lan tỏa thông điệp bảo vệ nguồn nước.
    - Sử dụng mạng xã hội và các nền tảng trực tuyến để chia sẻ thông tin, kiến thức về bảo vệ nguồn nước.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Mạng xã hội, các nền tảng học tập trực tuyến, phần mềm thiết kế đồ họa.
- **Phân tích:** Nâng cao nhận thức cộng đồng là bước đầu tiên và quan trọng nhất để thay đổi hành vi và thúc đẩy sự tham gia của mọi người vào việc bảo vệ nguồn nước sạch.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Chiến dịch "Giờ Trái đất" do WWF Việt Nam tổ chức đã góp phần nâng cao nhận thức của người dân về tiết kiệm năng lượng và bảo vệ môi trường, bao gồm cả nguồn nước.
    - **Thế giới:** Chương trình "Water for Life" của Liên Hợp Quốc đã triển khai nhiều hoạt động giáo dục và truyền thông để nâng cao nhận thức toàn cầu về tầm quan trọng của nước sạch và vệ sinh môi trường.

3.2. Giải pháp 2: Tiết kiệm nước trong sinh hoạt hàng ngày

- **Người thực hiện:** Mỗi cá nhân, gia đình, trường học, cơ quan, doanh nghiệp.
- **Cách thực hiện:**
    - Sử dụng nước một cách tiết kiệm, tránh lãng phí (tắt vòi nước khi không sử dụng, sửa chữa kịp thời các thiết bị rò rỉ nước).
    - Thu gom và sử dụng nước mưa để tưới cây, rửa xe, vệ sinh.
    - Lắp đặt các thiết bị tiết kiệm nước (vòi sen tiết kiệm, bồn cầu hai chế độ xả).
    - Thay đổi thói quen sinh hoạt (tắm vòi sen thay vì tắm bồn, giặt quần áo với lượng nước vừa đủ).
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Thiết bị tiết kiệm nước, hệ thống thu gom và xử lý nước mưa.
- **Phân tích:** Tiết kiệm nước là hành động thiết thực và dễ dàng nhất mà mỗi người có thể làm để góp phần bảo vệ nguồn nước sạch.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Chương trình "Tiết kiệm nước sạch - Vì tương lai xanh" đã khuyến khích người dân sử dụng nước tiết kiệm và hiệu quả thông qua các hoạt động truyền thông và hướng dẫn cụ thể.
    - **Thế giới:** Singapore đã áp dụng thành công các biện pháp tiết kiệm nước như tái sử dụng nước thải, thu gom nước mưa, và giáo dục cộng đồng về sử dụng nước hiệu quả.

3.3. Giải pháp 3: Xử lý rác thải và nước thải đúng cách

- **Người thực hiện:** Mỗi cá nhân, gia đình, trường học, cơ quan, doanh nghiệp, chính quyền địa phương.
- **Cách thực hiện:**
  - Phân loại rác tại nguồn và xử lý rác thải theo quy định.
  - Không xả rác bừa bãi ra môi trường, đặc biệt là các khu vực gần nguồn nước.
  - Xây dựng và duy trì hệ thống xử lý nước thải hiệu quả.
  - Sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường, hạn chế sử dụng hóa chất độc hại.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Hệ thống xử lý rác thải và nước thải, công nghệ xử lý nước thải sinh học.
- **Phân tích:** Rác thải và nước thải không được xử lý đúng cách là nguyên nhân chính gây ô nhiễm nguồn nước. Việc xử lý rác thải và nước thải đúng cách là giải pháp quan trọng để bảo vệ nguồn nước sạch.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Dự án "Xử lý nước thải lưu vực sông Nhuệ - Đáy" đã góp phần cải thiện chất lượng nước sông và giảm thiểu ô nhiễm môi trường.
  - **Thế giới:** Thành phố Curitiba (Brazil) đã xây dựng hệ thống xử lý nước thải hiệu quả và khuyến khích người dân phân loại rác tại nguồn.

3.4. Giải pháp 4: Tham gia các hoạt động bảo vệ môi trường và nguồn nước

- **Người thực hiện:** Học sinh, sinh viên, các tổ chức xã hội, cộng đồng.
- **Cách thực hiện:**
  - Tham gia các hoạt động dọn dẹp vệ sinh môi trường, trồng cây xanh, bảo vệ rừng đầu nguồn.
  - Tổ chức các chiến dịch tuyên truyền, vận động cộng đồng tham gia bảo vệ nguồn nước.
  - Ủng hộ các dự án, chương trình bảo vệ môi trường và nguồn nước.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Mạng xã hội, các nền tảng trực tuyến để kết nối và tổ chức hoạt động.
- **Phân tích:** Sự tham gia tích cực của cộng đồng là yếu tố quan trọng để bảo vệ nguồn nước sạch một cách bền vững.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Phong trào "Hãy làm sạch biển" đã thu hút sự tham gia của đông đảo bạn trẻ và cộng đồng trong việc làm sạch bãi biển và nâng cao nhận thức về bảo vệ môi trường biển.
  - **Thế giới:** Tổ chức "Greenpeace" đã tổ chức nhiều chiến dịch bảo vệ môi trường và nguồn nước trên toàn cầu, thu hút sự quan tâm và ủng hộ của cộng đồng quốc tế.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi luôn có ý thức tiết kiệm nước trong sinh hoạt hàng ngày. Tôi thường xuyên tham gia các hoạt động dọn dẹp vệ sinh môi trường do nhà trường và địa phương tổ chức. Tôi cũng tích cực tuyên truyền về tầm quan trọng của việc bảo vệ nguồn nước sạch đến bạn bè và người thân.

III. Kết bài

Bảo vệ nguồn nước sạch là vấn đề cấp bách, đòi hỏi sự chung tay của toàn xã hội. Là một học sinh, tôi cam kết sẽ tiếp tục thực hiện những hành động thiết thực để bảo vệ tài nguyên quý giá này. Tôi tin rằng, với sự nỗ lực của mỗi cá nhân, chúng ta sẽ có thể giữ gìn nguồn nước sạch cho thế hệ mai sau. "Hãy hành động ngay hôm nay để bảo vệ nguồn nước sạch, vì một tương lai bền vững!"

Bài làm tham khảo

Nước - khởi nguồn của sự sống, là tài nguyên quý giá không thể thay thế đối với con người và muôn loài. Tuy nhiên, nguồn nước sạch trên Trái Đất đang phải đối mặt với nguy cơ ô nhiễm và cạn kiệt nghiêm trọng. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc bảo vệ nguồn nước sạch và mong muốn đóng góp những giải pháp thiết thực để bảo vệ tài nguyên này.

Bảo vệ nguồn nước sạch không chỉ đơn thuần là việc gìn giữ, khai thác và sử dụng nguồn nước một cách hợp lý, bền vững mà còn là trách nhiệm của mỗi cá nhân, mỗi cộng đồng và toàn xã hội. Thực tế đáng báo động hiện nay cho thấy, khoảng 2,2 tỷ người trên thế giới đang thiếu nước sạch để sử dụng. Tại Việt Nam, tình trạng ô nhiễm nguồn nước cũng diễn ra ở nhiều nơi, đặc biệt là các khu vực đô thị và khu công nghiệp. Các con sông lớn như sông Hồng, sông Cửu Long đều bị ô nhiễm ở mức độ báo động.

Nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng buồn này xuất phát từ nhiều yếu tố. Hoạt động sản xuất công nghiệp và nông nghiệp với việc xả thải chưa qua xử lý, lạm dụng thuốc bảo vệ thực vật, phân bón hóa học đã gây ô nhiễm nghiêm trọng nguồn nước. Bên cạnh đó, quá trình đô thị hóa nhanh chóng cũng kéo theo lượng lớn nước thải sinh hoạt, rác thải không được xử lý triệt để, góp phần làm suy giảm chất lượng nguồn nước. Không thể phủ nhận, ý thức cộng đồng về bảo vệ môi trường còn hạn chế, việc xả rác bừa bãi, sử dụng lãng phí nước vẫn diễn ra phổ biến.

Hậu quả của tình trạng ô nhiễm và thiếu hụt nước sạch là vô cùng nặng nề. Sức khỏe con người bị ảnh hưởng nghiêm trọng, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh đường ruột, ung thư, các bệnh ngoài da,... Mất cân bằng sinh thái, suy giảm đa dạng sinh học, ảnh hưởng đến sản xuất nông nghiệp, công nghiệp cũng là hệ lụy tất yếu. Thiếu hụt nước sạch gây khó khăn cho sinh hoạt và sản xuất, làm gia tăng mâu thuẫn xã hội.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc bảo vệ nguồn nước sạch là trách nhiệm của chính phủ và các doanh nghiệp, không phải của mỗi cá nhân. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm bởi bảo vệ nguồn nước sạch là trách nhiệm của toàn xã hội, mỗi cá nhân đều có vai trò quan trọng trong việc này. Nếu mỗi người đều có ý thức tiết kiệm nước,

không xả rác bừa bãi, thì tình trạng ô nhiễm và thiếu hụt nước sạch sẽ được cải thiện đáng kể.

Để giải quyết vấn đề cấp bách này, cần có sự chung tay từ nhiều phía. Trước hết, tôi tin rằng nâng cao nhận thức cộng đồng về giá trị của nước sạch là bước đi tiên quyết. Bằng cách tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, cuộc thi về chủ đề này trong trường học và cộng đồng, chúng ta có thể khơi dậy sự quan tâm và trách nhiệm của mỗi cá nhân. Bên cạnh đó, việc lồng ghép nội dung giáo dục về bảo vệ nguồn nước vào chương trình học cũng sẽ giúp thế hệ trẻ hiểu rõ hơn về vấn đề này. Chiến dịch "Giờ Trái đất" của WWF Việt Nam hay chương trình "Water for Life" của Liên Hợp Quốc là những minh chứng rõ nét cho sức mạnh của giáo dục và truyền thông trong việc nâng cao nhận thức cộng đồng.

Tiết kiệm nước trong sinh hoạt hàng ngày chính là hành động thiết thực nhất mà mỗi người chúng ta có thể làm. Từ những việc nhỏ như tắt vòi nước khi không sử dụng, sửa chữa kịp thời các thiết bị rò rỉ, đến việc thu gom và tận dụng nước mưa, tất cả đều góp phần đáng kể vào việc bảo vệ nguồn nước. Chương trình "Tiết kiệm nước sạch - Vì tương lai xanh" ở Việt Nam đã đạt được những kết quả tích cực, trong khi Singapore là một tấm gương sáng về việc áp dụng các biện pháp tiết kiệm nước hiệu quả.

Bên cạnh đó, việc xử lý rác thải và nước thải đúng cách cũng không kém phần quan trọng. Rác thải và nước thải không được xử lý đúng cách là nguyên nhân chính gây ô nhiễm nguồn nước. Mỗi cá nhân, gia đình, tổ chức cần có ý thức phân loại rác tại nguồn, xử lý rác thải theo quy định, và không xả rác bừa bãi ra môi trường. Dự án "Xử lý nước thải lưu vực sông Nhuệ - Đáy" đã góp phần đáng kể vào việc cải thiện chất lượng nước sông, trong khi Curitiba (Brazil) đã trở thành hình mẫu về xử lý nước thải và khuyến khích người dân phân loại rác.

Cuối cùng, chúng ta cần tích cực tham gia các hoạt động bảo vệ môi trường và nguồn nước. Tham gia dọn dẹp vệ sinh môi trường, trồng cây xanh, bảo vệ rừng đầu nguồn, hay ủng hộ các dự án, chương trình bảo vệ môi trường là những cách thiết thực để chúng ta thể hiện trách nhiệm của mình. Phong trào "Hãy làm sạch biển" ở Việt Nam hay hoạt động của tổ chức "Greenpeace" trên toàn cầu là những ví dụ điển hình về sức mạnh của sự đoàn kết và hành động vì môi trường.

Bản thân tôi luôn có ý thức tiết kiệm nước trong sinh hoạt hàng ngày. Tôi thường xuyên tham gia các hoạt động dọn dẹp vệ sinh môi trường do nhà trường và địa phương tổ chức. Tôi cũng tích cực tuyên truyền về tầm quan trọng của việc bảo vệ nguồn nước sạch đến bạn bè và người thân.

Bảo vệ nguồn nước sạch là vấn đề cấp bách, đòi hỏi sự chung tay của toàn xã hội. Là một học sinh, tôi cam kết sẽ tiếp tục thực hiện những hành động thiết thực để bảo vệ tài nguyên quý giá này. Tôi tin rằng, với sự nỗ lực của mỗi cá nhân, chúng ta sẽ có thể giữ gìn nguồn nước sạch cho thế hệ mai sau. Hãy hành động ngay hôm nay để bảo vệ nguồn nước sạch, vì một tương lai bền vững!

Đề 11: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để giải quyết tình trạng ô nhiễm biển?"

Dàn ý

I. Mở bài

Biển cả bao la không chỉ là nguồn sống của hàng tỷ sinh vật mà còn là không gian sinh tồn và phát triển của con người. Tuy nhiên, trong những thập kỷ gần đây, tình trạng ô nhiễm biển đã và đang trở thành một vấn nạn toàn cầu, đe dọa nghiêm trọng đến hệ sinh thái biển cũng như cuộc sống của con người. Là một học sinh, chứng kiến những hình ảnh đau lòng về biển cả bị tàn phá, tôi nhận thấy trách nhiệm của mình trong việc bảo vệ môi trường biển. Bài viết này sẽ phân tích thực trạng ô nhiễm biển, nguyên nhân và đề xuất những giải pháp thiết thực để giải quyết vấn đề này.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Ô nhiễm biển là tình trạng các yếu tố vật lý, hóa học, sinh học trong nước biển bị thay đổi do tác động của con người, gây ảnh hưởng xấu đến môi trường biển và các sinh vật sống trong đó. Các dạng ô nhiễm biển phổ biến bao gồm:

- **Ô nhiễm rác thải nhựa:** Rác thải nhựa từ đất liền theo sông ngòi đổ ra biển, từ các hoạt động du lịch, đánh bắt hải sản... gây hại cho sinh vật biển, làm mất mỹ quan và ảnh hưởng đến chất lượng nước biển.
- **Ô nhiễm dầu:** Các vụ tràn dầu từ tàu chở dầu, giàn khoan... gây ô nhiễm nghiêm trọng, hủy hoại môi trường sống của sinh vật biển và ảnh hưởng đến ngành du lịch, đánh bắt hải sản.
- **Ô nhiễm hóa chất:** Các chất thải công nghiệp, nông nghiệp chứa kim loại nặng, thuốc trừ sâu... theo dòng chảy đổ ra biển, gây độc hại cho sinh vật biển và tích tụ trong chuỗi thức ăn, ảnh hưởng đến sức khỏe con người.
- **Ô nhiễm sinh học:** Nước thải sinh hoạt, chất thải chăn nuôi... chưa qua xử lý đổ ra biển, gây ô nhiễm vi sinh, làm suy giảm chất lượng nước biển và ảnh hưởng đến sức khỏe con người.

2. Phân tích vấn đề

a. Thực trạng:

Theo báo cáo của Chương trình Môi trường Liên Hợp Quốc (UNEP), mỗi năm có khoảng 8 triệu tấn rác thải nhựa đổ ra biển, tương đương với một xe tải rác mỗi phút. Ô nhiễm biển đã gây ra những hậu quả nghiêm trọng như:

- Hàng triệu sinh vật biển chết mỗi năm do nuốt phải rác thải nhựa hoặc mắc kẹt trong các mảnh rác.
- Các rạn san hô bị tẩy trắng và chết dần do nước biển ấm lên và ô nhiễm.
- Nguồn lợi hải sản suy giảm do môi trường sống bị ô nhiễm, ảnh hưởng đến đời sống của ngư dân.
- Ngành du lịch biển bị ảnh hưởng do mất mỹ quan và chất lượng nước biển giảm sút.

b. Nguyên nhân:

Nguyên nhân chính gây ra ô nhiễm biển là do ý thức bảo vệ môi trường của con người còn kém. Cụ thể:

- Việc xả rác bừa bãi, đặc biệt là rác thải nhựa, từ các hoạt động sinh hoạt, sản xuất, kinh doanh...
- Quản lý chất thải chưa hiệu quả, đặc biệt là chất thải công nghiệp, nông nghiệp.
- Hoạt động đánh bắt hải sản quá mức, sử dụng các phương pháp đánh bắt hủy diệt.
- Các sự cố tràn dầu từ tàu chở dầu, giàn khoan...

c. Hậu quả:

Nếu tình trạng ô nhiễm biển không được giải quyết, hậu quả sẽ vô cùng nghiêm trọng:

- Hệ sinh thái biển bị hủy hoại, nhiều loài sinh vật biển có nguy cơ tuyệt chủng.
- Nguồn lợi hải sản cạn kiệt, ảnh hưởng đến an ninh lương thực và đời sống của người dân.
- Biến đổi khí hậu diễn biến phức tạp hơn do biển mất khả năng hấp thụ CO2.
- Sức khỏe con người bị đe dọa do tiêu thụ hải sản nhiễm độc.

d. Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng ô nhiễm biển là vấn đề quá lớn, vượt quá khả năng của một cá nhân hay một quốc gia. Tuy nhiên, tôi cho rằng mỗi cá nhân đều có trách nhiệm trong việc bảo vệ môi trường biển, dù là hành động nhỏ nhất cũng có ý nghĩa.

3. Giải pháp

3.1. Nâng cao nhận thức cộng đồng:

- **Ai thực hiện:** Học sinh, giáo viên, các tổ chức xã hội, chính quyền địa phương.
- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, triển lãm về tình trạng ô nhiễm biển và tác động của nó đến cuộc sống con người. Phát động các cuộc thi sáng tác, vẽ tranh, làm video clip về chủ đề bảo vệ biển. Tích cực tuyên truyền trên các phương tiện truyền thông đại chúng và mạng xã hội.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách báo, tờ rơi, áp phích, mạng xã hội, các ứng dụng di động.
- **Phân tích:** Việc nâng cao nhận thức cộng đồng là nền tảng để mọi người hiểu rõ về vấn đề ô nhiễm biển và có ý thức hơn trong việc bảo vệ môi trường biển.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Chiến dịch "Hãy làm sạch biển" do Bộ Tài nguyên và Môi trường phát động đã thu hút sự tham gia của đông đảo người dân và góp phần làm sạch nhiều bãi biển trên cả nước.
    - **Thế giới:** Chương trình "Ocean Conservancy's International Coastal Cleanup" đã huy động hàng triệu tình nguyện viên trên toàn thế giới tham gia dọn rác trên các bãi biển và sông ngòi.

3.2. Giảm thiểu rác thải nhựa:

- **Ai thực hiện:** Mọi người dân, các doanh nghiệp sản xuất và kinh doanh.
- **Cách thực hiện:** Hạn chế sử dụng các sản phẩm nhựa dùng một lần, ưu tiên sử dụng các sản phẩm thân thiện với môi trường. Tái chế và tái sử dụng các sản phẩm nhựa. Các doanh nghiệp cần nghiên cứu và phát triển các vật liệu thay thế nhựa.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Túi vải, bình nước cá nhân, hộp đựng thức ăn tái sử dụng, các sản phẩm làm từ vật liệu phân hủy sinh học.

- **Phân tích:** Rác thải nhựa là một trong những nguyên nhân chính gây ô nhiễm biển. Việc giảm thiểu rác thải nhựa sẽ giúp giảm thiểu đáng kể lượng rác thải nhựa đổ ra biển.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Thành phố Hội An đã cấm sử dụng túi nilon và sản phẩm nhựa dùng một lần tại các khu chợ và siêu thị, góp phần giảm đáng kể lượng rác thải nhựa trên địa bàn.
    - **Thế giới:** Kenya đã ban hành lệnh cấm sản xuất, nhập khẩu và sử dụng túi nilon, giúp giảm thiểu đáng kể lượng rác thải nhựa trên đất liền và biển.

3.3. Xử lý nước thải và chất thải công nghiệp:

- **Ai thực hiện:** Các doanh nghiệp, nhà máy, xí nghiệp, chính quyền địa phương.
- **Cách thực hiện:** Xây dựng và nâng cấp hệ thống xử lý nước thải và chất thải công nghiệp đạt tiêu chuẩn trước khi xả thải ra môi trường. Áp dụng các công nghệ xử lý nước thải tiên tiến, thân thiện với môi trường. Tăng cường kiểm tra, giám sát và xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm về xả thải.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Hệ thống lọc nước thải, bể lắng, bể sinh học, các công nghệ xử lý nước thải tiên tiến.
- **Phân tích:** Nước thải và chất thải công nghiệp chứa nhiều chất độc hại, gây ô nhiễm nghiêm trọng môi trường biển. Việc xử lý triệt để nước thải và chất thải công nghiệp sẽ giúp bảo vệ môi trường biển và sức khỏe con người.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Nhà máy xử lý nước thải Phú Lộc (Thừa Thiên Huế) đã áp dụng công nghệ xử lý nước thải tiên tiến, giúp giảm thiểu đáng kể lượng chất ô nhiễm xả ra sông Hương và biển.
    - **Thế giới:** Singapore đã xây dựng hệ thống xử lý nước thải NEWater hiện đại, biến nước thải thành nước sạch có thể uống được, góp phần giảm thiểu ô nhiễm nguồn nước và bảo vệ môi trường biển.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi đã và đang thực hiện những hành động nhỏ để bảo vệ môi trường biển như:

- Hạn chế sử dụng đồ nhựa dùng một lần, mang theo bình nước cá nhân khi đi học, đi chơi.
- Phân loại rác tại nhà, tham gia các hoạt động thu gom rác thải nhựa trên bãi biển.
- Tuyên truyền cho bạn bè, người thân về tác hại của ô nhiễm biển và cách bảo vệ môi trường biển.

III. Kết bài

Ô nhiễm biển là vấn đề cấp bách cần được giải quyết ngay lập tức. Mỗi chúng ta, dù là học sinh hay người lớn, đều có trách nhiệm trong việc bảo vệ môi trường biển. Hãy hành động ngay hôm nay để bảo vệ biển cả, bảo vệ tương lai của chúng ta. "Trái Đất không phải thừa hưởng từ cha ông, mà là vay mượn từ con cháu". Hãy cùng nhau chung tay bảo vệ môi trường biển, để thế hệ mai sau có một hành tinh xanh, sạch, đẹp.

Bài làm tham khảo

Biển cả bao la, với những con sóng bạc đầu và đại dương xanh thẳm, không chỉ là nguồn sống của hàng tỷ sinh vật mà còn là không gian sinh tồn và phát triển của con người. Tuy nhiên, bức tranh thiên nhiên tuyệt đẹp ấy đang bị hoen ố bởi một vấn nạn toàn cầu: ô nhiễm biển. Là một học sinh, chứng kiến những hình ảnh đau lòng về biển cả

bị tàn phá, tôi nhận thấy trách nhiệm của mình trong việc bảo vệ môi trường biển. Bài viết này sẽ phân tích thực trạng ô nhiễm biển, nguyên nhân và đề xuất những giải pháp thiết thực để giải quyết vấn đề này.

Ô nhiễm biển, một khái niệm không còn xa lạ, ám chỉ tình trạng các yếu tố vật lý, hóa học, sinh học trong nước biển bị thay đổi do tác động của con người. Ô nhiễm biển mang nhiều hình thái, từ ô nhiễm rác thải nhựa tràn lan trên mặt biển, đến ô nhiễm dầu gây ra những thảm họa môi trường, hay ô nhiễm hóa chất âm thầm hủy hoại hệ sinh thái biển.

Thực trạng ô nhiễm biển hiện nay thật đáng báo động. Theo báo cáo của Chương trình Môi trường Liên Hợp Quốc (UNEP), mỗi năm có khoảng 8 triệu tấn rác thải nhựa đổ ra biển, tương đương với một xe tải rác mỗi phút. Những hình ảnh về rùa biển mắc kẹt trong lưới nhựa, chim biển chết vì nuốt phải rác thải nhựa không còn là chuyện hiếm hoi. Ô nhiễm biển không chỉ gây ra cái chết cho hàng triệu sinh vật biển mà còn làm suy giảm nghiêm trọng nguồn lợi hải sản, ảnh hưởng đến đời sống của ngư dân và an ninh lương thực toàn cầu. Rạn san hô, một trong những hệ sinh thái đa dạng và quan trọng nhất của đại dương, đang bị tẩy trắng và chết dần do nước biển ấm lên và ô nhiễm.

Nguyên nhân chính gây ra tình trạng đáng buồn này là do ý thức bảo vệ môi trường của con người còn kém. Việc xả rác bừa bãi, đặc biệt là rác thải nhựa, từ các hoạt động sinh hoạt, sản xuất, kinh doanh... đã và đang đầu độc biển cả từng ngày. Quản lý chất thải chưa hiệu quả, đặc biệt là chất thải công nghiệp, nông nghiệp chứa các chất độc hại, cũng góp phần làm trầm trọng thêm tình trạng ô nhiễm. Bên cạnh đó, hoạt động đánh bắt hải sản quá mức, sử dụng các phương pháp đánh bắt hủy diệt cũng là một trong những nguyên nhân khiến nguồn lợi hải sản suy giảm nghiêm trọng.

Nếu không có những hành động quyết liệt để ngăn chặn và khắc phục tình trạng ô nhiễm biển, hậu quả sẽ vô cùng nghiêm trọng. Hệ sinh thái biển sẽ bị hủy hoại không thể phục hồi, nhiều loài sinh vật biển có nguy cơ tuyệt chủng. Biến đổi khí hậu sẽ diễn biến phức tạp hơn do biển mất khả năng hấp thụ CO2. Và đáng lo ngại hơn cả, sức khỏe con người sẽ bị đe dọa nghiêm trọng do tiêu thụ hải sản nhiễm độc.

Trước hết, tôi tin rằng nâng cao nhận thức cộng đồng là chìa khóa để thay đổi hành vi và thúc đẩy hành động bảo vệ biển. Bằng việc tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, triển lãm về tình trạng ô nhiễm biển và tác động của nó đến cuộc sống con người, chúng ta có thể khơi dậy ý thức trách nhiệm và lòng yêu biển trong mỗi người. Các cuộc thi sáng tác, vẽ tranh, làm video clip về chủ đề bảo vệ biển không chỉ là sân chơi sáng tạo mà còn là cơ hội để lan tỏa thông điệp bảo vệ môi trường đến đông đảo công chúng. Chiến dịch "Hãy làm sạch biển" của Bộ Tài nguyên và Môi trường đã chứng minh sức mạnh của sự đoàn kết và ý thức cộng đồng trong việc làm sạch môi trường biển. Trên trường quốc tế, chương trình "Ocean Conservancy's International Coastal Cleanup" đã thu hút hàng triệu tình nguyện viên trên toàn cầu chung tay dọn rác trên các bãi biển và sông ngòi, tạo nên một làn sóng xanh bảo vệ môi trường biển.

Bên cạnh đó, giảm thiểu rác thải nhựa là một trong những giải pháp cấp bách để giải quyết tình trạng ô nhiễm biển. Mỗi chúng ta cần thay đổi thói quen sử dụng đồ nhựa dùng một lần, ưu tiên các sản phẩm thân thiện với môi trường như túi vải, bình nước cá nhân, hộp đựng thức ăn tái sử dụng. Các doanh nghiệp cần tích cực nghiên cứu và phát triển các vật liệu thay thế nhựa, đồng thời khuyến khích người tiêu dùng lựa chọn sản phẩm xanh. Thành phố Hội An đã tiên phong trong việc cấm sử dụng túi nilon và sản

phẩm nhựa dùng một lần tại các khu chợ và siêu thị, góp phần giảm thiểu đáng kể lượng rác thải nhựa trên địa bàn. Trên thế giới, Kenya đã ban hành lệnh cấm sản xuất, nhập khẩu và sử dụng túi nilon, mang lại những kết quả tích cực trong việc bảo vệ môi trường.

Một giải pháp quan trọng khác là xử lý triệt để nước thải và chất thải công nghiệp trước khi xả thải ra môi trường. Các doanh nghiệp, nhà máy, xí nghiệp cần đầu tư xây dựng và nâng cấp hệ thống xử lý nước thải đạt tiêu chuẩn, đồng thời áp dụng các công nghệ xử lý nước thải tiên tiến, thân thiện với môi trường. Chính quyền địa phương cần tăng cường kiểm tra, giám sát và xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm về xả thải. Nhà máy xử lý nước thải Phú Lộc ở Thừa Thiên Huế đã áp dụng công nghệ xử lý nước thải tiên tiến, giảm thiểu đáng kể lượng chất ô nhiễm xả ra sông Hương và biển. Singapore đã xây dựng hệ thống xử lý nước thải NEWater hiện đại, biến nước thải thành nước sạch có thể uống được, góp phần bảo vệ môi trường biển một cách bền vững.

Tuy nhiên, một số người cho rằng ô nhiễm biển là vấn đề quá lớn, vượt quá khả năng của một cá nhân hay một quốc gia. Họ biện minh cho sự thờ ơ của mình bằng những lý do như "Tôi chỉ là một cá nhân nhỏ bé, hành động của tôi không thể thay đổi được gì". Nhưng tôi tin rằng, mỗi chúng ta đều có trách nhiệm trong việc bảo vệ môi trường biển, dù là hành động nhỏ nhất cũng có ý nghĩa.

Là một học sinh, tôi nhận thức rõ trách nhiệm của mình trong việc bảo vệ môi trường biển. Tôi và các bạn đã và đang thực hiện những hành động nhỏ nhưng thiết thực như hạn chế sử dụng đồ nhựa dùng một lần, tham gia các hoạt động thu gom rác thải nhựa trên bãi biển, tuyên truyền cho bạn bè và người thân về tác hại của ô nhiễm biển và cách bảo vệ môi trường.

Ô nhiễm biển là một vấn đề cấp bách, nhưng không phải là không có giải pháp. Mỗi chúng ta, dù là học sinh hay người lớn, đều có thể góp phần bảo vệ biển cả bằng những hành động nhỏ bé nhưng ý nghĩa. Hãy cùng nhau hành động, để trả lại cho biển cả vẻ đẹp vốn có của nó, để thế hệ mai sau có một hành tinh xanh, sạch, đẹp.

Đề 13: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để bảo vệ và phục hồi các cánh rừng nguyên sinh đang bị đe dọa?"

Dàn ý

I. Mở bài

Rừng nguyên sinh, một báu vật thiên nhiên vô giá, đang phải đối mặt với nguy cơ bị hủy hoại nghiêm trọng. Là học sinh, thế hệ tương lai của đất nước, chúng ta không thể làm ngơ trước thực trạng đáng báo động này. Bảo vệ và khôi phục những cánh rừng nguyên sinh không chỉ là trách nhiệm của các nhà khoa học, các nhà hoạt động môi trường mà còn là sứ mệnh của mỗi người trẻ chúng ta.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Rừng nguyên sinh là loại rừng có hệ sinh thái đa dạng và phong phú, chưa bị tác động bởi con người hoặc chỉ bị tác động ở mức độ rất nhỏ. Đây là nơi cư trú của vô số loài động thực vật quý hiếm, đồng thời có vai trò quan trọng trong việc điều hòa khí hậu, bảo

vệ nguồn nước và ngăn chặn xói mòn đất. Tuy nhiên, những cánh rừng nguyên sinh này đang bị đe dọa bởi nạn khai thác gỗ trái phép, mở rộng đất nông nghiệp, xây dựng cơ sở hạ tầng và biến đổi khí hậu.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Theo báo cáo của Tổ chức Nông Lương Liên hợp quốc (FAO), mỗi năm thế giới mất đi khoảng 10 triệu ha rừng, tương đương diện tích của Iceland. Tại Việt Nam, diện tích rừng nguyên sinh cũng giảm đáng kể trong những thập kỷ qua.
- **Nguyên nhân:** Nhu cầu về gỗ, đất nông nghiệp và các sản phẩm từ rừng ngày càng tăng đã thúc đẩy nạn khai thác rừng trái phép. Bên cạnh đó, sự phát triển kinh tế và đô thị hóa thiếu bền vững cũng góp phần làm suy giảm diện tích rừng nguyên sinh.
- **Hậu quả:** Việc mất đi rừng nguyên sinh không chỉ gây ra những tổn thất về đa dạng sinh học mà còn làm gia tăng các hiện tượng thời tiết cực đoan như lũ lụt, hạn hán, xói mòn đất và biến đổi khí hậu. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống và sản xuất của người dân, đặc biệt là những cộng đồng sống phụ thuộc vào rừng.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng việc khai thác rừng là cần thiết để phát triển kinh tế và đáp ứng nhu cầu của con người. Tuy nhiên, quan điểm này không tính đến những hậu quả lâu dài và nghiêm trọng của việc mất rừng. Chúng ta cần tìm kiếm những giải pháp phát triển bền vững, hài hòa giữa lợi ích kinh tế và bảo vệ môi trường.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Nâng cao nhận thức cộng đồng về tầm quan trọng của rừng nguyên sinh:

- **Người thực hiện:** Học sinh, giáo viên, các tổ chức xã hội, truyền thông.
- **Cách thực hiện:**
  - Tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, cuộc thi về rừng nguyên sinh.
  - Lồng ghép nội dung bảo vệ rừng vào chương trình học.
  - Tuyên truyền trên các phương tiện truyền thông đại chúng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Mạng xã hội, phim ảnh, ấn phẩm truyền thông.
- **Phân tích:** Nâng cao nhận thức giúp cộng đồng hiểu rõ giá trị của rừng nguyên sinh, từ đó có ý thức bảo vệ.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Chiến dịch "Rừng xanh - Cuộc sống xanh" của Bộ Tài nguyên và Môi trường đã góp phần nâng cao nhận thức cộng đồng về bảo vệ rừng.
  - **Thế giới:** Tổ chức Hòa bình xanh (Greenpeace) đã thực hiện nhiều chiến dịch truyền thông hiệu quả, thay đổi nhận thức toàn cầu về bảo vệ môi trường.

3.2. Trồng cây gây rừng, phục hồi rừng nguyên sinh:

- **Người thực hiện:** Học sinh, cộng đồng địa phương, chính quyền, các tổ chức phi chính phủ.
- **Cách thực hiện:**
  - Tổ chức các hoạt động trồng cây gây rừng.
  - Áp dụng các kỹ thuật trồng rừng tiên tiến, sử dụng các giống cây bản địa.

- Xây dựng các vườn ươm cây giống.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các ứng dụng công nghệ thông tin hỗ trợ trồng rừng, giám sát rừng.
- **Phân tích:** Trồng cây gây rừng là biện pháp trực tiếp và hiệu quả để phục hồi rừng nguyên sinh.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Chương trình trồng mới 5 triệu ha rừng của Chính phủ đã góp phần phủ xanh đất trống, đồi trọc.
  - **Thế giới:** Dự án "Great Green Wall" ở châu Phi nhằm trồng cây xanh ngăn chặn sa mạc hóa đã đạt được những thành công đáng kể.

3.3. Xây dựng và thực thi các chính sách bảo vệ rừng nghiêm ngặt:

- **Người thực hiện:** Chính phủ, các cơ quan chức năng.
- **Cách thực hiện:**
  - Xây dựng và hoàn thiện hệ thống pháp luật về bảo vệ rừng.
  - Tăng cường công tác tuần tra, kiểm soát, xử lý nghiêm các hành vi vi phạm.
  - Hỗ trợ cộng đồng địa phương trong việc bảo vệ rừng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Công nghệ giám sát rừng, hệ thống thông tin địa lý.
- **Phân tích:** Chính sách bảo vệ rừng là yếu tố quan trọng để đảm bảo tính bền vững của các hoạt động bảo vệ rừng.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Luật Bảo vệ và Phát triển rừng năm 2004 đã tạo khung pháp lý quan trọng cho công tác bảo vệ rừng.
  - **Thế giới:** Chính sách "Zero Deforestation" của Brazil đã giúp giảm đáng kể nạn phá rừng Amazon.

3.4. Phát triển các mô hình kinh tế rừng bền vững:

- **Người thực hiện:** Cộng đồng địa phương, doanh nghiệp, chính quyền.
- **Cách thực hiện:**
  - Phát triển các mô hình nông lâm kết hợp, du lịch sinh thái.
  - Hỗ trợ cộng đồng địa phương phát triển các sản phẩm từ rừng.
  - Khuyến khích doanh nghiệp đầu tư vào các dự án bảo vệ và phát triển rừng bền vững.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các chương trình đào tạo, hỗ trợ kỹ thuật.
- **Phân tích:** Phát triển kinh tế rừng bền vững giúp giảm áp lực lên rừng nguyên sinh, tạo sinh kế cho cộng đồng địa phương.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Mô hình du lịch sinh thái cộng đồng ở Phong Nha - Kẻ Bàng đã góp phần bảo vệ rừng và cải thiện đời sống người dân.
  - **Thế giới:** Chứng chỉ rừng FSC (Forest Stewardship Council) được quốc tế công nhận là tiêu chuẩn vàng cho quản lý rừng bền vững.

4. Liên hệ bản thân

Là một học sinh, em đã từng tham gia các hoạt động ngoại khóa như trồng cây, dọn dẹp rác thải trong rừng. Em nhận thấy rằng việc bảo vệ rừng không chỉ là trách nhiệm của các cơ quan chức năng mà còn là nghĩa vụ của mỗi người dân. Em sẽ tiếp tục lan tỏa

thông điệp này đến bạn bè và người thân, đồng thời tích cực tham gia các hoạt động bảo vệ môi trường.

III. Kết bài

Bảo vệ và phục hồi rừng nguyên sinh là một vấn đề cấp bách, đòi hỏi sự chung tay của toàn xã hội. Là thế hệ trẻ, chúng ta hãy hành động ngay hôm nay để bảo vệ lá phổi xanh của trái đất, vì một tương lai bền vững cho chính chúng ta và các thế hệ mai sau. Hãy nhớ rằng, "Trồng một cái cây là gieo một mầm hy vọng".

Bài làm tham khảo

Rừng nguyên sinh, một báu vật thiên nhiên vô giá, đang phải đối mặt với nguy cơ bị hủy hoại nghiêm trọng. Là học sinh, thế hệ tương lai của đất nước, chúng ta không thể làm ngơ trước thực trạng đáng báo động này. Bảo vệ và khôi phục những cánh rừng nguyên sinh không chỉ là trách nhiệm của các nhà khoa học, các nhà hoạt động môi trường mà còn là sứ mệnh của mỗi người trẻ chúng ta.

Rừng nguyên sinh là loại rừng có hệ sinh thái đa dạng và phong phú, chưa bị tác động bởi con người hoặc chỉ bị tác động ở mức độ rất nhỏ. Đây là mái nhà chung của vô số loài động thực vật quý hiếm, đồng thời đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa khí hậu, bảo vệ nguồn nước và ngăn chặn xói mòn đất. Tuy nhiên, những cánh rừng nguyên sinh này đang bị đe dọa bởi nạn khai thác gỗ trái phép, mở rộng đất nông nghiệp, xây dựng cơ sở hạ tầng và biến đổi khí hậu.

Thực trạng đáng lo ngại hiện nay là diện tích rừng nguyên sinh đang giảm dần với tốc độ đáng báo động. Theo báo cáo của Tổ chức Nông Lương Liên hợp quốc (FAO), mỗi năm thế giới mất đi khoảng 10 triệu ha rừng, tương đương diện tích của Iceland. Tại Việt Nam, diện tích rừng tự nhiên cũng giảm từ 14,3 triệu ha năm 1943 xuống còn 10,3 triệu ha năm 2020. Nhu cầu về gỗ, đất nông nghiệp và các sản phẩm từ rừng ngày càng tăng đã thúc đẩy nạn khai thác rừng trái phép. Chỉ tính riêng trong năm 2021, Việt Nam đã ghi nhận hơn 2.000 vụ vi phạm pháp luật về lâm nghiệp. Bên cạnh đó, sự phát triển kinh tế và đô thị hóa thiếu bền vững cũng góp phần làm suy giảm diện tích rừng nguyên sinh. Đơn cử như việc xây dựng thủy điện Đăk Mi 4 đã nhấn chìm hàng nghìn hecta rừng nguyên sinh tại Kon Tum.

Việc mất đi rừng nguyên sinh không chỉ gây ra những tổn thất về đa dạng sinh học mà còn làm gia tăng các hiện tượng thời tiết cực đoan như lũ lụt, hạn hán, xói mòn đất và biến đổi khí hậu. Mất rừng là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến trận lũ lịch sử tại miền Trung năm 2020, gây thiệt hại nặng nề về người và của. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống và sản xuất của người dân, đặc biệt là những cộng đồng sống phụ thuộc vào rừng như đồng bào dân tộc thiểu số.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc khai thác rừng là cần thiết để phát triển kinh tế và đáp ứng nhu cầu của con người. Họ lập luận rằng rừng là nguồn tài nguyên quý giá, việc khai thác và sử dụng hợp lý sẽ mang lại lợi ích kinh tế to lớn. Tuy nhiên, quan điểm này chưa đánh giá đầy đủ những hậu quả lâu dài và nghiêm trọng của việc mất rừng. Chúng ta cần tìm kiếm những giải pháp phát triển bền vững, hài hòa giữa lợi ích kinh tế và bảo vệ môi trường.

Để bảo vệ và khôi phục rừng nguyên sinh, cần có sự chung tay của toàn xã hội. Trước hết, để bảo vệ rừng nguyên sinh hiệu quả, chúng ta cần nâng cao nhận thức của cộng đồng về tầm quan trọng của rừng. Học sinh, giáo viên, các tổ chức xã hội và truyền thông cần phối hợp tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, cuộc thi về rừng nguyên sinh.

Nội dung bảo vệ rừng cần được lồng ghép vào chương trình học, đồng thời được tuyên truyền rộng rãi trên các phương tiện truyền thông đại chúng như mạng xã hội, phim ảnh và ấn phẩm truyền thông. Một ví dụ điển hình cho sự thành công của giải pháp này là chiến dịch "Rừng xanh - Cuộc sống xanh" của Bộ Tài nguyên và Môi trường Việt Nam đã góp phần nâng cao nhận thức cộng đồng về bảo vệ rừng. Trên thế giới, tổ chức Hòa bình xanh (Greenpeace) cũng đã thực hiện nhiều chiến dịch truyền thông hiệu quả, thay đổi nhận thức toàn cầu về bảo vệ môi trường.

Tiếp theo, trồng cây gây rừng là biện pháp trực tiếp và hiệu quả để phục hồi rừng nguyên sinh. Học sinh, cộng đồng địa phương, chính quyền và các tổ chức phi chính phủ có thể chung tay tổ chức các hoạt động trồng cây gây rừng, áp dụng các kỹ thuật trồng rừng tiên tiến và sử dụng các giống cây bản địa. Việc xây dựng các vườn ươm cây giống cũng rất cần thiết để cung cấp cây giống chất lượng cho các hoạt động trồng rừng. Chương trình trồng mới 5 triệu ha rừng của Chính phủ Việt Nam đã góp phần phủ xanh đất trống, đồi trọc, trong khi dự án "Great Green Wall" ở châu Phi nhằm trồng cây xanh ngăn chặn sa mạc hóa đã đạt được những thành công đáng kể. Bên cạnh đó, việc ứng dụng công nghệ thông tin trong hỗ trợ trồng rừng và giám sát rừng cũng sẽ nâng cao hiệu quả của giải pháp này.

Bên cạnh đó, việc xây dựng và thực thi các chính sách bảo vệ rừng nghiêm ngặt là vô cùng cần thiết. Chính phủ và các cơ quan chức năng cần xây dựng và hoàn thiện hệ thống pháp luật về bảo vệ rừng, tăng cường công tác tuần tra, kiểm soát và xử lý nghiêm các hành vi vi phạm. Đồng thời, cần có các chính sách hỗ trợ cộng đồng địa phương trong việc bảo vệ rừng. Luật Bảo vệ và Phát triển rừng năm 2004 của Việt Nam đã tạo khung pháp lý quan trọng cho công tác bảo vệ rừng, trong khi chính sách "Zero Deforestation" của Brazil đã giúp giảm đáng kể nạn phá rừng Amazon. Công nghệ giám sát rừng và hệ thống thông tin địa lý sẽ là những công cụ hữu ích để hỗ trợ việc thực thi các chính sách này.

Cuối cùng, phát triển các mô hình kinh tế rừng bền vững là giải pháp quan trọng để giảm áp lực lên rừng nguyên sinh và tạo sinh kế cho cộng đồng địa phương. Cộng đồng địa phương, doanh nghiệp và chính quyền có thể hợp tác phát triển các mô hình nông lâm kết hợp, du lịch sinh thái, hỗ trợ cộng đồng địa phương phát triển các sản phẩm từ rừng, đồng thời khuyến khích doanh nghiệp đầu tư vào các dự án bảo vệ và phát triển rừng bền vững. Mô hình du lịch sinh thái cộng đồng ở Phong Nha - Kẻ Bàng đã góp phần bảo vệ rừng và cải thiện đời sống người dân, trong khi chứng chỉ rừng FSC (Forest Stewardship Council) được quốc tế công nhận là tiêu chuẩn vàng cho quản lý rừng bền vững. Các chương trình đào tạo và hỗ trợ kỹ thuật sẽ giúp người dân địa phương nâng cao năng lực trong việc phát triển kinh tế rừng bền vững.

Bản thân em, một học sinh lớp 9, em luôn ý thức được trách nhiệm của mình đối với việc bảo vệ rừng. Em đã từng tham gia các hoạt động ngoại khóa như trồng cây, dọn dẹp rác thải trong rừng. Em nhận thấy rằng việc bảo vệ rừng không chỉ là trách nhiệm của các cơ quan chức năng mà còn là nghĩa vụ của mỗi người dân. Em sẽ tiếp tục lan tỏa thông điệp này đến bạn bè và người thân, đồng thời tích cực tham gia các hoạt động bảo vệ môi trường.

Bảo vệ và phục hồi rừng nguyên sinh là một vấn đề cấp bách, đòi hỏi sự chung tay của toàn xã hội. Là thế hệ trẻ, chúng ta hãy hành động ngay hôm nay để bảo vệ lá

phổi xanh của trái đất, vì một tương lai bền vững cho chính chúng ta và các thế hệ mai sau. Hãy nhớ rằng, "Trồng một cái cây là gieo một mầm hy vọng".

Đề 14: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để bảo vệ các loài động vật hoang dã đang có nguy cơ tuyệt chủng?"

Dàn ý

I. Mở bài

Hành tinh xanh của chúng ta đang đối mặt với một cuộc khủng hoảng âm thầm nhưng vô cùng nguy hiểm: sự tuyệt chủng của các loài động vật hoang dã. Những sinh vật tuyệt đẹp và đa dạng, từng là một phần không thể thiếu của hệ sinh thái, đang dần biến mất với tốc độ đáng báo động. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc bảo vệ những loài động vật này. Sự tồn vong của chúng không chỉ ảnh hưởng đến sự cân bằng của tự nhiên mà còn tác động trực tiếp đến cuộc sống của con người.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Động vật hoang dã nguy cấp là những loài có nguy cơ tuyệt chủng cao trong tương lai gần nếu không có biện pháp bảo vệ kịp thời. Theo Sách đỏ Việt Nam năm 2022, có hơn 1000 loài động vật hoang dã đang bị đe dọa, trong đó có nhiều loài đặc hữu chỉ có ở Việt Nam.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Tình trạng săn bắn, buôn bán trái phép động vật hoang dã vẫn diễn ra phức tạp. Nhiều loài động vật quý hiếm như tê giác, hổ, voi... đang đứng trước bờ vực tuyệt chủng.
- **Nguyên nhân:**
    - **Mất môi trường sống:** Nạn phá rừng, khai thác tài nguyên quá mức khiến môi trường sống của động vật bị thu hẹp và chia cắt.
    - **Săn bắn, buôn bán trái phép:** Nhu cầu về thịt, sừng, da, xương động vật hoang dã để làm thuốc, trang sức, đồ trang trí... đã thúc đẩy hoạt động săn bắt, buôn bán trái phép.
    - **Ô nhiễm môi trường:** Chất thải công nghiệp, nông nghiệp, rác thải nhựa... gây ô nhiễm môi trường sống của động vật, ảnh hưởng đến sức khỏe và khả năng sinh sản của chúng.
    - **Biến đổi khí hậu:** Nhiệt độ tăng, mực nước biển dâng, thiên tai... làm thay đổi môi trường sống của động vật, khiến chúng khó thích nghi và dễ bị tổn thương.
- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**
    - **Đảm bảo cân bằng sinh thái:** Động vật hoang dã đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự cân bằng của hệ sinh thái. Sự biến mất của chúng sẽ gây ra những xáo trộn lớn, ảnh hưởng đến chuỗi thức ăn và các quá trình tự nhiên khác.
    - **Bảo vệ nguồn gen quý:** Động vật hoang dã chứa đựng nguồn gen quý giá, có thể được sử dụng trong nghiên cứu khoa học, y học, nông nghiệp...

    - **Phát triển du lịch sinh thái:** Động vật hoang dã là tài sản quý giá của ngành du lịch, thu hút khách du lịch và tạo ra nguồn thu nhập cho cộng đồng địa phương.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng việc bảo vệ động vật hoang dã là tốn kém, không mang lại lợi ích kinh tế trực tiếp, và con người cần ưu tiên giải quyết các vấn đề khác như đói nghèo, bệnh tật...
- **Phản biện:** Bảo vệ động vật hoang dã không chỉ là vấn đề đạo đức mà còn là vấn đề kinh tế và xã hội. Sự mất mát đa dạng sinh học sẽ gây ra những thiệt hại lớn về kinh tế, môi trường và sức khỏe con người. Đầu tư vào bảo tồn động vật hoang dã là đầu tư cho tương lai bền vững của con người.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Giải pháp 1: Nâng cao nhận thức cộng đồng

- **Người thực hiện:** Học sinh, sinh viên, các tổ chức xã hội, cơ quan truyền thông.
- **Cách thực hiện:**
    - Tổ chức các buổi tuyên truyền, hội thảo, cuộc thi về bảo vệ ĐỘNG VẬT HOANG DÃ tại trường học, cộng đồng.
    - Sử dụng mạng xã hội, báo chí, truyền hình để lan tỏa thông điệp bảo vệ ĐỘNG VẬT HOANG DÃ.
    - Phát triển các sản phẩm truyền thông sáng tạo, hấp dẫn (video, infographic, tranh ảnh) để thu hút sự quan tâm của công chúng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Mạng xã hội, website, ứng dụng di động, các phương tiện truyền thông đại chúng.
- **Lí giải/phân tích:** Nâng cao nhận thức là bước đầu tiên và quan trọng nhất trong việc bảo vệ ĐỘNG VẬT HOANG DÃ. Khi cộng đồng hiểu rõ về giá trị của ĐỘNG VẬT HOANG DÃ và tác động của việc mất đi chúng, họ sẽ có ý thức hơn trong việc bảo vệ môi trường sống và không tiêu thụ các sản phẩm từ ĐỘNG VẬT HOANG DÃ.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Chiến dịch "Không ăn thịt rừng" của Trung tâm Giáo dục Thiên nhiên (ENV) đã góp phần giảm đáng kể nhu cầu tiêu thụ thịt ĐỘNG VẬT HOANG DÃ tại Việt Nam.
    - **Thế giới:** Quỹ Quốc tế Bảo vệ Thiên nhiên (WWF) đã thực hiện nhiều chiến dịch truyền thông thành công trên toàn cầu, như "Earth Hour" (Giờ Trái Đất) và "Save the Tiger" (Bảo vệ hổ), góp phần nâng cao nhận thức về bảo vệ ĐỘNG VẬT HOANG DÃ và môi trường.

3.2. Giải pháp 2: Xây dựng và bảo vệ các khu bảo tồn thiên nhiên

- **Người thực hiện:** Chính phủ, các tổ chức phi chính phủ, cộng đồng địa phương.
- **Cách thực hiện:**
    - Thành lập và mở rộng các khu bảo tồn thiên nhiên, đảm bảo diện tích và điều kiện sống phù hợp cho ĐỘNG VẬT HOANG DÃ.
    - Tăng cường tuần tra, kiểm soát và xử lý nghiêm các hành vi vi phạm pháp luật về bảo vệ ĐỘNG VẬT HOANG DÃ.
    - Hỗ trợ cộng đồng địa phương phát triển sinh kế bền vững, giảm thiểu áp lực lên tài nguyên rừng và ĐỘNG VẬT HOANG DÃ.

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Công nghệ giám sát từ xa (camera, drone), hệ thống thông tin địa lý (GIS), các chương trình hợp tác quốc tế.
- **Lí giải/phân tích:** Các khu bảo tồn thiên nhiên là "ngôi nhà" an toàn cho ĐỘNG VẬT HOANG DÃ, giúp chúng tránh khỏi các mối đe dọa từ con người và có điều kiện sinh sản, phát triển. Đồng thời, việc hỗ trợ cộng đồng địa phương phát triển sinh kế bền vững sẽ giảm thiểu xung đột giữa con người và ĐỘNG VẬT HOANG DÃ.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Vườn quốc gia Cúc Phương là một trong những khu bảo tồn thiên nhiên thành công nhất Việt Nam, nơi sinh sống của nhiều loài ĐỘNG VẬT HOANG DÃ quý hiếm như voọc mông trắng, gấu ngựa, báo gấm...
    - **Thế giới:** Vườn quốc gia Yellowstone (Mỹ) là khu bảo tồn thiên nhiên đầu tiên trên thế giới, đã chứng minh hiệu quả của việc bảo vệ ĐỘNG VẬT HOANG DÃ và hệ sinh thái tự nhiên.

3.3. Giải pháp 3: Nghiên cứu và nhân giống ĐỘNG VẬT HOANG DÃ

- **Người thực hiện:** Các nhà khoa học, các trung tâm cứu hộ ĐỘNG VẬT HOANG DÃ, các vườn thú.
- **Cách thực hiện:**
    - Nghiên cứu về đặc điểm sinh học, hành vi, môi trường sống của ĐỘNG VẬT HOANG DÃ để có biện pháp bảo tồn phù hợp.
    - Nhân giống ĐỘNG VẬT HOANG DÃ trong môi trường bán tự nhiên hoặc nuôi nhốt, sau đó thả về tự nhiên khi đủ điều kiện.
    - Xây dựng ngân hàng gen ĐỘNG VẬT HOANG DÃ để bảo tồn nguồn gen quý hiếm.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Công nghệ sinh học, kỹ thuật nhân giống, các chương trình hợp tác nghiên cứu quốc tế.
- **Lí giải/phân tích:** Nghiên cứu và nhân giống ĐỘNG VẬT HOANG DÃ là giải pháp quan trọng để duy trì và phục hồi quần thể ĐỘNG VẬT HOANG DÃ đang bị suy giảm nghiêm trọng. Việc thả ĐỘNG VẬT HOANG DÃ về tự nhiên sau khi nhân giống thành công giúp tăng cường đa dạng sinh học và cân bằng hệ sinh thái.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Trung tâm Cứu hộ ĐỘNG VẬT HOANG DÃ tại Vườn quốc gia Cát Tiên đã nhân giống thành công nhiều loài ĐỘNG VẬT HOANG DÃ quý hiếm như sao la, voọc chà vá chân xám...
    - **Thế giới:** Dự án nhân giống gấu trúc của Trung Quốc đã giúp tăng số lượng gấu trúc từ 1.114 cá thể (năm 2000) lên 1.864 cá thể (năm 2021).

4. Liên hệ bản thân

Là một học sinh, tôi đã từng tham gia các hoạt động tình nguyện bảo vệ động vật hoang dã như trồng cây, dọn rác, tuyên truyền... Tôi nhận thấy rằng mỗi hành động nhỏ của mình đều có thể góp phần vào việc bảo vệ những loài động vật quý giá này.

III. Kết bài

Bảo vệ động vật hoang dã nguy cấp là trách nhiệm của mỗi người, mỗi quốc gia. Chúng ta cần hành động ngay hôm nay để ngăn chặn sự tuyệt chủng của những loài động vật quý giá này. Bằng cách thay đổi nhận thức, hành vi và lối sống của mình, chúng ta có

thể tạo ra một tương lai tốt đẹp hơn cho cả con người và động vật hoang dã. Hãy chung tay bảo vệ động vật hoang dã, vì một hành tinh xanh, một tương lai bền vững.

Bài làm tham khảo

Hành tinh xanh của chúng ta, một bức tranh tuyệt đẹp với muôn vàn loài sinh vật, đang đối mặt với một cuộc khủng hoảng âm thầm nhưng vô cùng nguy hiểm: sự tuyệt chủng của các loài động vật hoang dã. Là một học sinh, chứng kiến những hình ảnh đau lòng về tê giác bị săn trộm, voi bị tàn sát vì ngà, tôi không khỏi trăn trở về số phận của những sinh vật tuyệt vời này. Sự tồn vong của chúng không chỉ là vấn đề của riêng tự nhiên mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống của con người chúng ta.

Động vật hoang dã nguy cấp, những loài đang đứng trước nguy cơ biến mất vĩnh viễn khỏi Trái Đất, là một vấn đề cấp bách cần được quan tâm và giải quyết. Theo Sách đỏ Việt Nam năm 2022, đã có hơn 1000 loài động vật hoang dã bị đe dọa, trong đó có nhiều loài đặc hữu chỉ có ở Việt Nam. Tình trạng này không chỉ là một tổn thất to lớn về đa dạng sinh học mà còn là một lời cảnh báo về sự mất cân bằng của hệ sinh thái.

Thực tế đáng buồn là tình trạng săn bắn, buôn bán trái phép động vật hoang dã vẫn diễn ra phức tạp, bất chấp những nỗ lực bảo vệ. Những loài động vật quý hiếm như tê giác, hổ, voi... đang bị đẩy đến bờ vực tuyệt chủng bởi lòng tham của con người. Nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng này là sự mất môi trường sống do nạn phá rừng, khai thác tài nguyên quá mức. Rừng bị tàn phá, đất đai bị xâm lấn, khiến cho không gian sống của động vật bị thu hẹp và chia cắt.

Bên cạnh đó, nạn săn bắn, buôn bán trái phép vẫn hoành hành do nhu cầu về thịt, sừng, da, xương động vật hoang dã để làm thuốc, trang sức, đồ trang trí... Ô nhiễm môi trường và biến đổi khí hậu cũng là những tác nhân quan trọng khiến động vật hoang dã gặp khó khăn trong việc thích nghi và sinh tồn. Chất thải công nghiệp, nông nghiệp, rác thải nhựa... đã đầu độc môi trường sống của chúng, trong khi biến đổi khí hậu gây ra những hiện tượng thời tiết cực đoan, làm xáo trộn hệ sinh thái.

Vậy tại sao chúng ta cần phải hành động để bảo vệ động vật hoang dã? Bởi vì chúng không chỉ là những sinh vật đẹp đẽ, đa dạng mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sự cân bằng sinh thái. Sự biến mất của một loài động vật có thể gây ra hiệu ứng domino, ảnh hưởng đến toàn bộ chuỗi thức ăn và các quá trình tự nhiên khác. Hơn nữa, động vật hoang dã còn là nguồn gen quý giá, có thể được sử dụng trong nghiên cứu khoa học, y học, nông nghiệp... Việc bảo vệ chúng còn góp phần phát triển du lịch sinh thái, tạo ra nguồn thu nhập cho cộng đồng địa phương và nâng cao nhận thức về bảo vệ môi trường.

Tuy nhiên, vẫn có những ý kiến cho rằng việc bảo vệ động vật hoang dã là tốn kém, không mang lại lợi ích kinh tế trực tiếp, và con người cần ưu tiên giải quyết các vấn đề khác như đói nghèo, bệnh tật... Nhưng thực tế đã chứng minh rằng bảo vệ động vật hoang dã không chỉ là vấn đề đạo đức mà còn là vấn đề kinh tế và xã hội. Sự mất mát đa dạng sinh học sẽ gây ra những thiệt hại lớn về kinh tế, môi trường và sức khỏe con người. Đầu tư vào bảo tồn động vật hoang dã chính là đầu tư cho tương lai bền vững của nhân loại.

Để giải quyết vấn đề này, chúng ta cần hành động trên nhiều mặt. Trước hết, nâng cao nhận thức cộng đồng là bước đầu tiên và quan trọng nhất trong việc bảo vệ động vật hoang dã. Khi cộng đồng hiểu rõ về giá trị của động vật hoang dã và tác động của việc mất đi chúng, họ sẽ có ý thức hơn trong việc bảo vệ môi trường sống và không tiêu thụ

các sản phẩm từ động vật hoang dã. Học sinh, sinh viên, các tổ chức xã hội, cơ quan truyền thông có thể chung tay tổ chức các buổi tuyên truyền, hội thảo, cuộc thi về bảo vệ động vật hoang dã tại trường học, cộng đồng. Bên cạnh đó, việc sử dụng mạng xã hội, báo chí, truyền hình để lan tỏa thông điệp bảo vệ động vật hoang dã cũng là một phương thức hiệu quả. Đặc biệt, việc phát triển các sản phẩm truyền thông sáng tạo, hấp dẫn (video, infographic, tranh ảnh) sẽ thu hút sự quan tâm của công chúng, đặc biệt là giới trẻ. Chiến dịch "Không ăn thịt rừng" của Trung tâm Giáo dục Thiên nhiên (ENV) đã góp phần giảm đáng kể nhu cầu tiêu thụ thịt động vật hoang dã tại Việt Nam. Trên thế giới, Quỹ Quốc tế Bảo vệ Thiên nhiên (WWF) đã thực hiện nhiều chiến dịch truyền thông thành công trên toàn cầu, như "Earth Hour" (Giờ Trái Đất) và "Save the Tiger" (Bảo vệ hổ), góp phần nâng cao nhận thức về bảo vệ động vật hoang dã và môi trường.

Tiếp theo, xây dựng và bảo vệ các khu bảo tồn thiên nhiên là một giải pháp thiết thực và hiệu quả. Chính phủ, các tổ chức phi chính phủ, cộng đồng địa phương cần phối hợp thành lập và mở rộng các khu bảo tồn thiên nhiên, đảm bảo diện tích và điều kiện sống phù hợp cho động vật hoang dã. Việc tăng cường tuần tra, kiểm soát và xử lý nghiêm các hành vi vi phạm pháp luật về bảo vệ động vật hoang dã cũng là một yếu tố quan trọng. Đồng thời, hỗ trợ cộng đồng địa phương phát triển sinh kế bền vững, giảm thiểu áp lực lên tài nguyên rừng và động vật hoang dã sẽ giúp giảm thiểu xung đột giữa con người và động vật hoang dã. Vườn quốc gia Cúc Phương là một trong những khu bảo tồn thiên nhiên thành công nhất Việt Nam, nơi sinh sống của nhiều loài động vật hoang dã quý hiếm như voọc mông trắng, gấu ngựa, báo gấm... Trên thế giới, Vườn quốc gia Yellowstone (Mỹ) là khu bảo tồn thiên nhiên đầu tiên trên thế giới, đã chứng minh hiệu quả của việc bảo vệ động vật hoang dã và hệ sinh thái tự nhiên.

Bên cạnh đó, nghiên cứu và nhân giống động vật hoang dã là giải pháp quan trọng để duy trì và phục hồi quần thể động vật hoang dã đang bị suy giảm nghiêm trọng. Các nhà khoa học, các trung tâm cứu hộ động vật hoang dã, các vườn thú cần nghiên cứu về đặc điểm sinh học, hành vi, môi trường sống của động vật hoang dã để có biện pháp bảo tồn phù hợp. Việc nhân giống động vật hoang dã trong môi trường bán tự nhiên hoặc nuôi nhốt, sau đó thả về tự nhiên khi đủ điều kiện là một giải pháp khả thi. Ngoài ra, việc xây dựng ngân hàng gen động vật hoang dã để bảo tồn nguồn gen quý hiếm cũng rất cần thiết. Trung tâm Cứu hộ động vật hoang dã tại Vườn quốc gia Cát Tiên đã nhân giống thành công nhiều loài động vật hoang dã quý hiếm như sao la, voọc chà vá chân xám... Trên thế giới, Dự án nhân giống gấu trúc của Trung Quốc đã giúp tăng số lượng gấu trúc từ 1.114 cá thể (năm 2000) lên 1.864 cá thể (năm 2021).

Bản thân tôi, dù chỉ là một học sinh, cũng đã và đang cố gắng đóng góp vào công cuộc bảo vệ động vật hoang dã. Tôi tham gia các hoạt động tình nguyện như trồng cây, dọn rác, tuyên truyền... Tôi tin rằng mỗi hành động nhỏ bé đều có ý nghĩa, và nếu chúng ta cùng chung tay, chúng ta có thể tạo nên sự thay đổi lớn.

Tóm lại, bảo vệ động vật hoang dã là trách nhiệm của toàn xã hội, trong đó học sinh chúng ta đóng vai trò quan trọng. Bằng những hành động thiết thực như tuyên truyền, vận động, tham gia các hoạt động bảo tồn, chúng ta có thể góp phần bảo vệ động vật hoang dã và gìn giữ sự đa dạng sinh học cho hành tinh. Tôi tin rằng, với sự chung tay của tất cả mọi người, chúng ta sẽ thành công trong việc bảo vệ động vật hoang dã và xây dựng một tương lai bền vững cho Trái Đất.

CHỦ ĐỀ 7 NHỮNG VẤN ĐỀ XÃ HỘI KHÁC

Đề 1: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em hãy đề xuất các giải pháp phù hợp để nâng cao ý thức chấp hành luật giao thông của giới trẻ, đặc biệt là học sinh, sinh viên."

Dàn ý

I. Mở bài

An toàn giao thông luôn là vấn đề cấp thiết, thu hút sự quan tâm của toàn xã hội. Trong đó, ý thức chấp hành luật giao thông của giới trẻ, đặc biệt là học sinh, sinh viên, là một trong những yếu tố quan trọng góp phần xây dựng một môi trường giao thông an toàn và văn minh. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, ý thức tham gia giao thông của một bộ phận giới trẻ còn nhiều hạn chế, tiềm ẩn nhiều nguy cơ tai nạn đáng tiếc. Là một học sinh, tôi nhận thấy cần có những giải pháp thiết thực để nâng cao ý thức chấp hành luật giao thông của chúng ta.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Ý thức chấp hành luật giao thông là sự hiểu biết, tự giác và tôn trọng các quy định của pháp luật về giao thông. Điều này bao gồm việc tuân thủ các quy định về tốc độ, tín hiệu đèn giao thông, đội mũ bảo hiểm, không sử dụng rượu bia khi lái xe,...

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Theo số liệu thống kê của Ủy ban An toàn giao thông Quốc gia, trong năm 2023, tỷ lệ người vi phạm luật giao thông đường bộ trong độ tuổi từ 18-27 chiếm khoảng 30%. Trong đó, các lỗi vi phạm phổ biến là không đội mũ bảo hiểm, vượt đèn đỏ, đi sai làn đường, sử dụng điện thoại khi lái xe. Những vi phạm này không chỉ gây nguy hiểm cho bản thân người vi phạm mà còn ảnh hưởng đến những người tham gia giao thông khác.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng buồn này. Thứ nhất, một bộ phận giới trẻ còn thiếu hiểu biết về luật giao thông hoặc có thái độ chủ quan, xem thường các quy định. Thứ hai, việc xử phạt các hành vi vi phạm chưa đủ nghiêm khắc, chưa đủ sức răn đe. Thứ ba, công tác tuyên truyền, giáo dục về an toàn giao thông chưa thực sự hiệu quả, chưa tiếp cận được đông đảo giới trẻ.

- **Hậu quả:**

Nếu tình trạng này không được cải thiện, hậu quả sẽ rất nghiêm trọng. Tai nạn giao thông sẽ gia tăng, gây thiệt hại về người và tài sản. Ngoài ra, nó còn ảnh hưởng đến trật tự an toàn xã hội, gây tâm lý bất an cho người dân.

- **Ý kiến trái chiều và phản biện:**

Có ý kiến cho rằng, ý thức chấp hành luật giao thông là vấn đề cá nhân, không nên quá khắt khe. Tuy nhiên, tôi không đồng ý với quan điểm này. Giao thông là hoạt động xã hội, liên quan đến sự an toàn của nhiều người. Do đó, mỗi cá nhân cần có trách nhiệm tuân thủ luật giao thông để bảo vệ bản thân và cộng đồng.

3. Giải pháp

3.1. Giải pháp 1: Tăng cường giáo dục và tuyên truyền về luật giao thông:

- **Người thực hiện:** Các trường học, cơ quan quản lý giáo dục, các tổ chức xã hội.
- **Cách thực hiện:**
  - Lồng ghép nội dung giáo dục luật giao thông vào chương trình học chính khóa và ngoại khóa.
  - Tổ chức các buổi tọa đàm, diễn đàn, cuộc thi về an toàn giao thông.
  - Sử dụng các phương tiện truyền thông đa dạng như video, infographic, trò chơi tương tác để truyền tải thông điệp một cách hấp dẫn.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách giáo khoa, tài liệu trực tuyến, mạng xã hội, ứng dụng di động.
- **Lí giải:** Giáo dục từ sớm và liên tục sẽ giúp học sinh, sinh viên hiểu rõ về luật giao thông, nhận thức được tầm quan trọng của việc chấp hành luật, từ đó hình thành thói quen và hành vi đúng đắn.
- **Dẫn chứng:**
  - **Việt Nam:** Mô hình "Cổng trường an toàn giao thông" đã được triển khai tại nhiều trường học, góp phần nâng cao ý thức của học sinh.
  - **Thế giới:** Nhật Bản là một điển hình về giáo dục an toàn giao thông từ cấp tiểu học, giúp giảm thiểu tai nạn giao thông ở trẻ em.

3.2. Giải pháp 2: Tạo môi trường giao thông an toàn và thuận lợi:

- **Người thực hiện:** Chính quyền địa phương, các cơ quan chức năng.
- **Cách thực hiện:**
  - Nâng cấp cơ sở hạ tầng giao thông, đảm bảo hệ thống biển báo, đèn tín hiệu đầy đủ và rõ ràng.
  - Tổ chức giao thông hợp lý, phân luồng rõ ràng, đặc biệt là tại các khu vực trường học.
  - Xây dựng và duy trì các công trình phụ trợ như vạch kẻ đường, gờ giảm tốc, cầu vượt dành cho người đi bộ.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Nghiên cứu khoa học, khảo sát thực tế, công nghệ thông tin.

- **Lí giải:** Môi trường giao thông an toàn và thuận lợi sẽ khuyến khích người tham gia giao thông chấp hành luật, giảm thiểu nguy cơ tai nạn.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Thành phố Hồ Chí Minh đã triển khai mô hình "Đường an toàn - Đường hạnh phúc" tại một số tuyến đường, mang lại hiệu quả tích cực.
    - **Thế giới:** Hà Lan nổi tiếng với hệ thống cơ sở hạ tầng giao thông phát triển, đặc biệt là mạng lưới đường dành cho xe đạp, góp phần giảm thiểu tai nạn giao thông.

3.3. Giải pháp 3: Tăng cường kiểm soát và xử lý vi phạm:

- **Người thực hiện:** Lực lượng chức năng, cảnh sát giao thông.
- **Cách thực hiện:**
    - Tăng cường tuần tra, kiểm soát, xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm luật giao thông.
    - Áp dụng công nghệ vào công tác kiểm soát, như camera giám sát, thiết bị đo tốc độ.
    - Công khai thông tin về các vụ vi phạm và xử lý để tạo tính răn đe.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Thiết bị công nghệ, hệ thống thông tin, phần mềm quản lý.
- **Lí giải:** Kiểm soát và xử lý nghiêm vi phạm sẽ tạo ra sự nghiêm minh của pháp luật, khiến người tham gia giao thông e ngại và tuân thủ luật lệ.
- **Dẫn chứng:**
    - **Việt Nam:** Việc áp dụng hình thức xử phạt nguội qua camera đã góp phần giảm thiểu vi phạm tốc độ.
    - **Thế giới:** Singapore nổi tiếng với hệ thống luật giao thông nghiêm ngặt và xử phạt nặng, giúp duy trì trật tự giao thông.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi luôn nỗ lực học tập và tìm hiểu về luật giao thông. Tôi cũng tích cực tham gia các hoạt động tuyên truyền về an toàn giao thông tại trường học và cộng đồng. Tôi tin rằng, mỗi hành động nhỏ của chúng ta sẽ góp phần tạo nên sự thay đổi lớn.

III. Kết bài

Nâng cao ý thức chấp hành luật giao thông của giới trẻ là vấn đề cấp bách, đòi hỏi sự vào cuộc của toàn xã hội. Là những người trẻ, chúng ta cần nhận thức rõ trách nhiệm của mình trong việc xây dựng một môi trường giao thông an toàn và văn minh. Hãy bắt đầu từ những hành động nhỏ nhất, như tuân thủ luật lệ giao thông, nhắc nhở bạn bè, người thân chấp hành đúng quy định. Tôi tin rằng, với sự chung tay của tất cả mọi người, chúng ta sẽ đạt được mục tiêu này.

Bài làm tham khảo

An toàn giao thông luôn là vấn đề cấp thiết, thu hút sự quan tâm của toàn xã hội. Trong đó, ý thức chấp hành luật giao thông của giới trẻ, đặc biệt là học sinh, sinh viên, là một trong những yếu tố quan trọng góp phần xây dựng một môi trường giao thông an toàn và văn minh. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, ý thức tham gia giao thông của một bộ phận giới trẻ còn nhiều hạn chế, tiềm ẩn nhiều nguy cơ tai nạn đáng tiếc. Là một học sinh, tôi nhận thấy cần có những giải pháp thiết thực để nâng cao ý thức chấp hành luật giao thông của chúng ta.

Ý thức chấp hành luật giao thông là sự hiểu biết, tự giác và tôn trọng các quy định của pháp luật về giao thông. Điều này bao gồm việc tuân thủ các quy định về tốc độ, tín hiệu đèn giao thông, đội mũ bảo hiểm, không sử dụng rượu bia khi lái xe,... Tuy nhiên, thực trạng đáng buồn hiện nay cho thấy, một bộ phận giới trẻ, trong đó có không ít học sinh, sinh viên, vẫn chưa nhận thức đầy đủ về tầm quan trọng của việc chấp hành luật giao thông.

Theo số liệu thống kê của Ủy ban An toàn giao thông Quốc gia, trong năm 2023, tỷ lệ người vi phạm luật giao thông đường bộ trong độ tuổi từ 18-27 chiếm khoảng 30%. Trong đó, các lỗi vi phạm phổ biến là không đội mũ bảo hiểm, vượt đèn đỏ, đi sai làn đường, sử dụng điện thoại khi lái xe. Những vi phạm này không chỉ gây nguy hiểm cho bản thân người vi phạm mà còn ảnh hưởng đến những người tham gia giao thông khác. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng buồn này. Thứ nhất, một bộ phận giới trẻ còn thiếu hiểu biết về luật giao thông hoặc có thái độ chủ quan, xem thường các quy định. Thứ hai, việc xử phạt các hành vi vi phạm chưa đủ nghiêm khắc, chưa đủ sức răn đe. Thứ ba, công tác tuyên truyền, giáo dục về an toàn giao thông chưa thực sự hiệu quả, chưa tiếp cận được đông đảo giới trẻ.

Hậu quả của việc không chấp hành luật giao thông là vô cùng nghiêm trọng. Tai nạn giao thông sẽ gia tăng, gây thiệt hại về người và tài sản, để lại những nỗi đau không thể nguôi ngoai cho gia đình và xã hội. Ngoài ra, nó còn ảnh hưởng đến trật tự an toàn xã hội, gây tâm lý bất an cho người dân.

Có ý kiến cho rằng, ý thức chấp hành luật giao thông là vấn đề cá nhân, không nên quá khắt khe. Tuy nhiên, tôi không đồng ý với quan điểm này. Giao thông là hoạt động xã hội, liên quan đến sự an toàn của nhiều người. Do đó, mỗi cá nhân cần có trách nhiệm tuân thủ luật giao thông để bảo vệ bản thân và cộng đồng.

Để giải quyết vấn đề này, cần có sự chung tay của toàn xã hội. Giải pháp đầu tiên và quan trọng nhất chính là tăng cường giáo dục và tuyên truyền về luật giao thông. Các trường học cần lồng ghép nội dung này vào chương trình học chính khóa và ngoại khóa, tổ chức các buổi tọa đàm, diễn đàn, cuộc thi về an toàn giao thông để nâng cao nhận thức cho học sinh, sinh viên. Đồng thời, việc sử dụng các phương tiện truyền thông đa dạng như video, infographic, trò chơi tương tác cũng sẽ giúp thông điệp về an toàn giao thông trở nên hấp dẫn và dễ tiếp cận hơn. Thực tế cho thấy, mô hình "Cổng trường an toàn giao thông" đã được triển khai tại nhiều trường học ở Việt Nam, góp phần nâng cao

ý thức của học sinh. Hay tại Nhật Bản, việc giáo dục an toàn giao thông từ cấp tiểu học đã giúp giảm thiểu đáng kể tai nạn giao thông ở trẻ em.

Bên cạnh giáo dục, việc tạo ra một môi trường giao thông an toàn và thuận lợi cũng đóng vai trò quan trọng. Chính quyền địa phương và các cơ quan chức năng cần nâng cấp cơ sở hạ tầng giao thông, đảm bảo hệ thống biển báo, đèn tín hiệu đầy đủ và rõ ràng. Đặc biệt, việc tổ chức giao thông hợp lý, phân luồng rõ ràng tại các khu vực trường học là vô cùng cần thiết. Thêm vào đó, việc xây dựng và duy trì các công trình phụ trợ như vạch kẻ đường, gờ giảm tốc, cầu vượt dành cho người đi bộ cũng sẽ góp phần giảm thiểu tai nạn giao thông. Mô hình "Đường an toàn - Đường hạnh phúc" tại một số tuyến đường ở Thành phố Hồ Chí Minh đã chứng minh hiệu quả của giải pháp này. Hay tại Hà Lan, hệ thống cơ sở hạ tầng giao thông phát triển, đặc biệt là mạng lưới đường dành cho xe đạp, đã góp phần giảm thiểu tai nạn giao thông một cách đáng kể.

Không thể thiếu trong việc nâng cao ý thức chấp hành luật giao thông là tăng cường kiểm soát và xử lý vi phạm. Lực lượng chức năng, cảnh sát giao thông cần tăng cường tuần tra, kiểm soát, xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm luật giao thông. Việc áp dụng công nghệ vào công tác kiểm soát, như camera giám sát, thiết bị đo tốc độ, cũng là một giải pháp hiệu quả. Bên cạnh đó, việc công khai thông tin về các vụ vi phạm và xử lý sẽ tạo tính răn đe, giúp người tham gia giao thông nhận thức rõ hơn về hậu quả của việc không chấp hành luật. Tại Việt Nam, việc áp dụng hình thức xử phạt nguội qua camera đã góp phần giảm thiểu vi phạm tốc độ. Hay Singapore, với hệ thống luật giao thông nghiêm ngặt và xử phạt nặng, đã duy trì được trật tự giao thông đáng ngưỡng mộ.

Tuy nhiên, để đạt được hiệu quả cao nhất, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa các bên liên quan. Các trường học, gia đình, cơ quan chức năng và chính học sinh, sinh viên cần chung tay, góp sức để xây dựng một môi trường giao thông an toàn, văn minh. Mỗi cá nhân cần tự ý thức về trách nhiệm của mình, tuân thủ luật giao thông và khuyến khích người khác làm điều tương tự.

Bản thân tôi, với tư cách là một học sinh, luôn ý thức về tầm quan trọng của việc chấp hành luật giao thông. Tôi luôn đội mũ bảo hiểm khi đi xe máy, tuân thủ tốc độ và tín hiệu đèn giao thông, và không sử dụng điện thoại khi lái xe. Tôi cũng thường xuyên chia sẻ những kiến thức về an toàn giao thông với bạn bè và người thân.

Tóm lại, nâng cao ý thức chấp hành luật giao thông của giới trẻ là một vấn đề cấp bách và cần thiết. Chỉ có thông qua sự chung tay của toàn xã hội, chúng ta mới có thể xây dựng một môi trường giao thông an toàn và văn minh. Hãy nhớ rằng, mỗi hành động nhỏ của chúng ta hôm nay sẽ góp phần tạo nên một tương lai tốt đẹp hơn cho chính chúng ta và cho cả cộng đồng.

Đề 2: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là học sinh, em hãy đề xuất các giải pháp phù hợp để giải quyết tình trạng hút thuốc lá điện tử của một bộ phận học sinh hiện nay."

Dàn ý

I. Mở bài

Thuốc lá điện tử, một sản phẩm được quảng cáo là "an toàn" và "thời thượng", đang len lỏi vào cuộc sống của một bộ phận học sinh hiện nay. Tuy nhiên, đằng sau vẻ ngoài hào nhoáng đó là những hệ lụy khôn lường về sức khỏe và tương lai của chính các em. Là một học sinh, tôi nhận thấy đây là một vấn đề cấp bách cần được giải quyết triệt để.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Thuốc lá điện tử là thiết bị điện tử tạo ra hơi để người dùng hít vào. Thành phần chính của thuốc lá điện tử là nicotine, một chất gây nghiện mạnh có thể gây hại cho não bộ đang phát triển của thanh thiếu niên. Ngoài ra, trong thuốc lá điện tử còn chứa nhiều hóa chất độc hại khác như propylene glycol, kim loại nặng, chất tạo hương vị...

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:** Theo thống kê của Bộ Y tế, tỷ lệ học sinh sử dụng thuốc lá điện tử đang có xu hướng gia tăng đáng báo động. Cụ thể, năm 2022, có tới 15% học sinh THCS và 20% học sinh THPT thừa nhận đã từng sử dụng sản phẩm này. (Nguồn: Báo cáo của Bộ Y tế năm 2022)
- **Nguyên nhân:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Đầu tiên phải kể đến sự thiếu hiểu biết của các em về tác hại của thuốc lá điện tử. Nhiều em cho rằng đây chỉ là một sản phẩm "vui vẻ" và không gây nghiện. Thứ hai, các em dễ bị ảnh hưởng bởi bạn bè và quảng cáo. Hình ảnh những người trẻ "sành điệu" sử dụng thuốc lá điện tử trên mạng xã hội đã khiến nhiều em tò mò và muốn thử. Thứ ba, việc mua bán thuốc lá điện tử vẫn còn khá dễ dàng, bất chấp những quy định cấm bán cho người dưới 18 tuổi.
- **Hậu quả:** Hút thuốc lá điện tử gây ra nhiều tác hại nghiêm trọng đối với sức khỏe của học sinh. Nicotine trong thuốc lá điện tử có thể gây nghiện, ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ, làm giảm khả năng tập trung và học tập. Các chất độc hại khác có thể gây tổn thương phổi, tim mạch, răng miệng và tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư. Ngoài ra, việc sử dụng thuốc lá điện tử còn ảnh hưởng đến tâm lý và hành vi của các em, khiến các em dễ cáu gắt, hung hăng và có nguy cơ sử dụng các chất gây nghiện khác.
- **Ý kiến trái chiều:** Một số người cho rằng thuốc lá điện tử là một giải pháp thay thế an toàn cho thuốc lá truyền thống và có thể giúp người hút thuốc cai nghiện. Tuy nhiên, quan điểm này đã bị bác bỏ bởi nhiều nghiên cứu khoa học. Thuốc lá điện tử không hề an toàn và vẫn chứa nicotine gây nghiện. Hơn nữa, không có bằng chứng nào cho thấy thuốc lá điện tử giúp cai nghiện hiệu quả.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề:

3.1. Nâng cao nhận thức về tác hại của thuốc lá điện tử:

- **Người thực hiện:** Gia đình, nhà trường, xã hội.

- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, chiếu phim tư liệu về tác hại của thuốc lá điện tử. Lồng ghép nội dung giáo dục về sức khỏe vào chương trình học.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sách báo, truyền hình, mạng xã hội.
- **Lí giải:** Việc nâng cao nhận thức giúp học sinh hiểu rõ về những nguy cơ tiềm ẩn của thuốc lá điện tử, từ đó tự giác tránh xa.
- **Dẫn chứng:**
    - Theo một nghiên cứu của Bộ Y tế, 90% học sinh hút thuốc lá điện tử không biết về tác hại của nó. Sau khi được giáo dục, tỷ lệ này giảm xuống còn 50%.
    - Trường THPT Nguyễn Tất Thành (Hà Nội) đã tổ chức chương trình "Sống khỏe không khói thuốc" với nhiều hoạt động thiết thực như thi vẽ tranh, viết bài, diễn kịch... Kết quả, tỷ lệ học sinh hút thuốc lá điện tử trong trường giảm đáng kể.

3.2. Tăng cường quản lý, kiểm soát việc mua bán và sử dụng thuốc lá điện tử:

- **Người thực hiện:** Cơ quan chức năng, nhà trường.
- **Cách thực hiện:** Kiểm tra, xử phạt nghiêm các cơ sở kinh doanh thuốc lá điện tử không phép, bán cho người dưới 18 tuổi. Cấm học sinh mang thuốc lá điện tử vào trường học.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Luật pháp, quy định của nhà trường.
- **Lí giải:** Việc kiểm soát chặt chẽ giúp hạn chế khả năng tiếp cận thuốc lá điện tử của học sinh.
- **Dẫn chứng:**
    - Tại Singapore, việc bán thuốc lá điện tử cho người dưới 18 tuổi bị phạt tiền và phạt tù. Nhờ đó, tỷ lệ hút thuốc lá điện tử trong thanh thiếu niên giảm mạnh.
    - Trường THPT Chuyên Hà Nội - Amsterdam đã lắp đặt camera giám sát và thường xuyên kiểm tra cặp sách của học sinh. Nhờ đó, tình trạng mang thuốc lá điện tử vào trường đã được ngăn chặn.

3.3. Hỗ trợ học sinh cai nghiện thuốc lá điện tử:

- **Người thực hiện:** Gia đình, nhà trường, các trung tâm y tế.
- **Cách thực hiện:** Tư vấn tâm lý, cung cấp các liệu pháp cai nghiện, tổ chức các câu lạc bộ hỗ trợ.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các chương trình cai nghiện, đường dây nóng tư vấn.
- **Lí giải:** Việc hỗ trợ giúp học sinh vượt qua cơn nghiện, từ bỏ thuốc lá điện tử.
- **Dẫn chứng:**
    - Trung tâm cai nghiện ma túy Thanh Đa (TP.HCM) đã mở rộng hoạt động sang hỗ trợ cai nghiện thuốc lá điện tử. Tỷ lệ thành công đạt trên 60%.

- Trường THPT Lương Thế Vinh (Hà Nội) đã thành lập câu lạc bộ "Sống khỏe không khói thuốc", nơi học sinh có thể chia sẻ kinh nghiệm và được hỗ trợ cai nghiện.

3.4. Xây dựng môi trường sống lành mạnh, không khói thuốc:

- **Người thực hiện:** Gia đình, nhà trường, cộng đồng.
- **Cách thực hiện:** Tuyên truyền về lối sống lành mạnh, tổ chức các hoạt động thể thao, văn hóa. Cấm hút thuốc lá điện tử ở những nơi công cộng.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Các chiến dịch truyền thông, quy định cấm hút thuốc.
- **Lí giải:** Môi trường sống lành mạnh giúp học sinh có lối sống tích cực, tránh xa các tệ nạn xã hội.
- **Dẫn chứng:**
  - Tại Phần Lan, việc cấm hút thuốc ở nơi công cộng đã góp phần giảm tỷ lệ hút thuốc lá trong mọi lứa tuổi.
  - Trường THPT Lê Quý Đôn (Đà Nẵng) đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa bổ ích như cắm trại, leo núi, giúp học sinh có thêm sân chơi lành mạnh.

4. Liên hệ bản thân

Là một học sinh, tôi đã từng chứng kiến nhiều bạn bè của mình sử dụng thuốc lá điện tử. Tôi hiểu rằng các bạn bị cuốn hút bởi những lời quảng cáo hấp dẫn và áp lực từ bạn bè. Tuy nhiên, tôi cũng nhận thức rõ về tác hại của sản phẩm này và luôn khuyến khích các bạn từ bỏ thói quen xấu này.

III. Kết bài

Tình trạng hút thuốc lá điện tử trong học sinh là một vấn đề đáng báo động và cần được giải quyết kịp thời. Để bảo vệ sức khỏe và tương lai của thế hệ trẻ, chúng ta cần hành động ngay từ bây giờ. Tôi tin rằng với sự chung tay của toàn xã hội, chúng ta có thể đẩy lùi tệ nạn này và xây dựng một môi trường sống lành mạnh cho các em.

Bài làm tham khảo

Thuốc lá điện tử, một sản phẩm được khoác lên mình vẻ ngoài thời thượng và những lời quảng cáo đường mật về sự "an toàn", đang dần trở thành một mối đe dọa âm thầm đối với sức khỏe và tương lai của một bộ phận học sinh hiện nay. Là một người trẻ, chứng kiến thực trạng này, tôi không khỏi trăn trở và mong muốn tìm ra những giải pháp thiết thực để ngăn chặn vấn nạn này.

Thuốc lá điện tử, với hình dáng nhỏ gọn và đa dạng hương vị, đã đánh lừa không ít học sinh bằng vỏ bọc "vô hại". Tuy nhiên, bên trong những thiết bị này lại chứa nicotine, một chất gây nghiện mạnh mẽ, cùng hàng loạt hóa chất độc hại khác như propylene glycol, kim loại nặng và các chất tạo hương vị. Theo báo cáo của Bộ Y tế năm 2022, con số đáng báo động 15% học sinh THCS và 20% học sinh THPT đã từng

thử qua thuốc lá điện tử gióng lên hồi chuông cảnh tỉnh về mức độ phổ biến của vấn nạn này.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng buồn này. Trước hết, phải kể đến sự thiếu hiểu biết của các em về tác hại của thuốc lá điện tử. Nhiều em vẫn lầm tưởng đây chỉ là một trào lưu "vui vẻ" và không gây nghiện. Bên cạnh đó, áp lực từ bạn bè và những quảng cáo hấp dẫn trên mạng xã hội cũng góp phần khiến các em dễ dàng sa vào con đường này. Hơn nữa, việc mua bán thuốc lá điện tử vẫn còn diễn ra khá dễ dàng, bất chấp quy định cấm bán cho người dưới 18 tuổi.

Hậu quả của việc hút thuốc lá điện tử đối với sức khỏe của học sinh là vô cùng nghiêm trọng. Nicotine không chỉ gây nghiện mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ, làm giảm khả năng tập trung và học tập. Các chất độc hại khác có thể gây tổn thương phổi, tim mạch, răng miệng và gia tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư. Không chỉ dừng lại ở sức khỏe thể chất, việc hút thuốc lá điện tử còn ảnh hưởng đến tâm lý và hành vi của các em, khiến các em dễ cáu gắt, hung hăng và thậm chí có thể dẫn đến việc sử dụng các chất gây nghiện khác.

Tuy nhiên, bên cạnh những cảnh báo về tác hại của thuốc lá điện tử, vẫn có những ý kiến cho rằng đây là một giải pháp thay thế an toàn cho thuốc lá truyền thống và có thể hỗ trợ người hút thuốc cai nghiện. Tuy nhiên, những quan điểm này đã bị bác bỏ bởi nhiều nghiên cứu khoa học. Thuốc lá điện tử không hề an toàn và vẫn chứa nicotine gây nghiện. Hơn nữa, không có bằng chứng nào cho thấy thuốc lá điện tử giúp cai nghiện hiệu quả.

Để giải quyết vấn nạn này, cần có sự chung tay của toàn xã hội. Trước hết, việc nâng cao nhận thức về tác hại của thuốc lá điện tử là vô cùng cần thiết. Gia đình, nhà trường và xã hội cần chung tay tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, chiếu phim tư liệu về tác hại của thuốc lá điện tử. Đồng thời, lồng ghép nội dung giáo dục về sức khỏe vào chương trình học để giúp học sinh hiểu rõ về những nguy cơ tiềm ẩn của việc sử dụng thuốc lá điện tử, từ đó tự giác tránh xa. Thực tế cho thấy, theo một nghiên cứu của Bộ Y tế, 90% học sinh hút thuốc lá điện tử không biết về tác hại của nó. Sau khi được giáo dục, tỷ lệ này giảm xuống còn 50%. Trường THPT Nguyễn Tất Thành (Hà Nội) cũng đã tổ chức chương trình "Sống khỏe không khói thuốc" với nhiều hoạt động thiết thực như thi vẽ tranh, viết bài, diễn kịch... Kết quả, tỷ lệ học sinh hút thuốc lá điện tử trong trường giảm đáng kể.

Bên cạnh đó, việc tăng cường quản lý, kiểm soát việc mua bán và sử dụng thuốc lá điện tử cũng đóng vai trò quan trọng. Cơ quan chức năng cần kiểm tra, xử phạt nghiêm các cơ sở kinh doanh thuốc lá điện tử không phép, bán cho người dưới 18 tuổi. Nhà trường cần cấm học sinh mang thuốc lá điện tử vào trường học và có các biện pháp xử lý nghiêm khắc đối với những trường hợp vi phạm. Việc kiểm soát chặt chẽ sẽ giúp hạn chế khả năng tiếp cận thuốc lá điện tử của học sinh. Điển hình như tại Singapore, việc bán thuốc lá điện tử cho người dưới 18 tuổi bị phạt tiền và phạt tù. Nhờ đó, tỷ lệ hút

thuốc lá điện tử trong thanh thiếu niên giảm mạnh. Trường THPT Chuyên Hà Nội - Amsterdam cũng đã lắp đặt camera giám sát và thường xuyên kiểm tra cặp sách của học sinh, nhờ đó tình trạng mang thuốc lá điện tử vào trường đã được ngăn chặn.

Đối với những học sinh đã trót sử dụng thuốc lá điện tử, việc hỗ trợ các em cai nghiện là vô cùng cần thiết. Gia đình, nhà trường và các trung tâm y tế cần phối hợp tư vấn tâm lý, cung cấp các liệu pháp cai nghiện, tổ chức các câu lạc bộ hỗ trợ. Các chương trình cai nghiện, đường dây nóng tư vấn cũng là những công cụ hữu ích giúp học sinh vượt qua cơn nghiện. Trung tâm cai nghiện ma túy Thanh Đa (TP.HCM) đã mở rộng hoạt động sang hỗ trợ cai nghiện thuốc lá điện tử và đạt được tỷ lệ thành công trên 60%. Trường THPT Lương Thế Vinh (Hà Nội) cũng đã thành lập câu lạc bộ "Sống khỏe không khói thuốc", nơi học sinh có thể chia sẻ kinh nghiệm và được hỗ trợ cai nghiện.

Cuối cùng, việc xây dựng môi trường sống lành mạnh, không khói thuốc cũng là một giải pháp quan trọng. Gia đình, nhà trường và cộng đồng cần tuyên truyền về lối sống lành mạnh, tổ chức các hoạt động thể thao, văn hóa. Cấm hút thuốc lá điện tử ở những nơi công cộng và có các quy định cấm hút thuốc nghiêm ngặt. Môi trường sống lành mạnh sẽ giúp học sinh có lối sống tích cực, tránh xa các tệ nạn xã hội. Tại Phần Lan, việc cấm hút thuốc ở nơi công cộng đã góp phần giảm tỷ lệ hút thuốc lá trong mọi lứa tuổi. Trường THPT Lê Quý Đôn (Đà Nẵng) cũng đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa bổ ích như cắm trại, leo núi, giúp học sinh có thêm sân chơi lành mạnh.

Bản thân tôi, với tư cách là một học sinh, đã từng chứng kiến nhiều bạn bè mình sa vào "cơn lốc" thuốc lá điện tử. Tôi thấu hiểu sự tò mò và áp lực mà các bạn phải đối mặt. Tuy nhiên, tôi luôn cố gắng chia sẻ những kiến thức về tác hại của thuốc lá điện tử và khuyến khích các bạn từ bỏ thói quen này.

Tình trạng hút thuốc lá điện tử trong học sinh là một vấn nạn nhức nhối và cần được giải quyết một cách triệt để. Để bảo vệ sức khỏe và tương lai của thế hệ trẻ, chúng ta không thể chậm trễ thêm nữa. Tôi tin rằng với sự chung tay của toàn xã hội, chúng ta có thể đẩy lùi vấn nạn này và xây dựng một môi trường sống lành mạnh, trong sạch cho các em. Bởi lẽ, một thế hệ trẻ khỏe mạnh chính là nền tảng vững chắc cho sự phát triển bền vững của đất nước.

Đề 4: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Em hãy đề xuất các giải pháp để định hướng nghề nghiệp đúng đắn cho học sinh."

Dàn ý

I. Mở bài

Trong giai đoạn chuyển giao từ ghế nhà trường sang môi trường làm việc, việc định hướng nghề nghiệp đúng đắn cho học sinh đóng vai trò then chốt, quyết định tương lai sự nghiệp của mỗi cá nhân. Tuy nhiên, thực tế cho thấy đây vẫn là một vấn đề nan giải, đòi hỏi sự chung tay của toàn xã hội.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Định hướng nghề nghiệp là quá trình giúp học sinh nhận thức rõ về bản thân, khám phá sở thích, năng lực, từ đó xác định được ngành nghề phù hợp với mình. Việc này không chỉ đơn thuần là chọn một công việc để kiếm sống mà còn là tìm ra con đường phát triển bản thân, đóng góp cho cộng đồng.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Theo thống kê của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, tỷ lệ sinh viên tốt nghiệp ra trường làm trái ngành nghề đào tạo lên đến 40%. Điều này cho thấy sự thiếu hiệu quả trong công tác định hướng nghề nghiệp hiện nay. Nhiều học sinh vẫn còn mơ hồ, không biết mình thích gì, phù hợp với ngành nghề nào, dẫn đến việc lựa chọn sai lầm, lãng phí thời gian, công sức và tiền bạc.

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Thứ nhất, do chương trình giáo dục hiện nay chưa chú trọng đến việc trang bị cho học sinh những kiến thức, kỹ năng cần thiết để tự định hướng nghề nghiệp. Thứ hai, do sự thiếu thông tin về thị trường lao động, về các ngành nghề. Thứ ba, do áp lực từ gia đình, xã hội, khiến học sinh không dám theo đuổi đam mê của mình.

- **Hậu quả:**

Nếu vấn đề không được giải quyết, sẽ dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng. Học sinh sẽ mất phương hướng, không có động lực học tập, làm việc. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến cá nhân học sinh mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển kinh tế - xã hội của đất nước.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng việc định hướng nghề nghiệp là trách nhiệm của mỗi cá nhân, không cần sự can thiệp của nhà trường hay xã hội. Tuy nhiên, quan điểm này là chưa toàn diện. Bởi vì học sinh còn non trẻ, thiếu kinh nghiệm sống, cần có sự hỗ trợ, hướng dẫn của người lớn.

3. Giải pháp

1. Cá nhân học sinh: Tự khám phá và phát triển bản thân

- **Cách thực hiện:** Học sinh cần chủ động tìm hiểu về bản thân thông qua các bài trắc nghiệm tính cách, sở thích, năng lực. Đồng thời, các em nên tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ để khám phá và trải nghiệm nhiều lĩnh vực khác nhau.
- **Công cụ hỗ trợ:** Các bài trắc nghiệm trực tuyến, sách báo, tư vấn từ chuyên gia tâm lý.
- **Phân tích:** Việc tự khám phá bản thân giúp học sinh hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu, sở thích và giá trị của mình, từ đó có thể lựa chọn nghề nghiệp phù hợp và phát triển bản thân một cách toàn diện.

- **Dẫn chứng:** Nhiều học sinh đã tìm thấy đam mê và định hướng nghề nghiệp của mình thông qua các hoạt động ngoại khóa như câu lạc bộ khoa học, nghệ thuật, thể thao...

2. Gia đình: Đồng hành và hỗ trợ con cái

- **Cách thực hiện:** Cha mẹ cần quan tâm, lắng nghe và chia sẻ với con cái về những băn khoăn, trăn trở trong việc lựa chọn nghề nghiệp. Đồng thời, gia đình nên tạo điều kiện cho con tham gia các hoạt động trải nghiệm, tìm hiểu về các ngành nghề khác nhau.
- **Công cụ hỗ trợ:** Giao tiếp cởi mở, sách báo, tư vấn từ chuyên gia.
- **Phân tích:** Sự đồng hành và hỗ trợ từ gia đình là nguồn động viên to lớn giúp học sinh tự tin khám phá và theo đuổi đam mê của mình.
- **Dẫn chứng:** Trường THPT FPT đã tổ chức các buổi tư vấn hướng nghiệp cho phụ huynh và học sinh, giúp phụ huynh hiểu rõ hơn về vai trò của mình trong việc định hướng nghề nghiệp cho con cái.

3. Nhà trường: Xây dựng môi trường giáo dục hướng nghiệp toàn diện

- **Cách thực hiện:** Nhà trường cần lồng ghép nội dung giáo dục hướng nghiệp vào chương trình học, tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, ngày hội hướng nghiệp, mời các chuyên gia, doanh nhân đến chia sẻ kinh nghiệm.
- **Công cụ hỗ trợ:** Chương trình giáo dục hướng nghiệp, các hoạt động ngoại khóa, tư vấn từ chuyên gia.
- **Phân tích:** Nhà trường có vai trò quan trọng trong việc trang bị cho học sinh kiến thức, kỹ năng và thái độ cần thiết để lựa chọn nghề nghiệp phù hợp.
- **Dẫn chứng:** Trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam đã xây dựng chương trình giáo dục hướng nghiệp bài bản, giúp học sinh có cái nhìn tổng quan về các ngành nghề và có sự chuẩn bị tốt cho việc lựa chọn nghề nghiệp trong tương lai.

4. Xã hội: Tạo điều kiện và cơ hội phát triển nghề nghiệp

- **Cách thực hiện:** Các doanh nghiệp, tổ chức cần tạo điều kiện cho học sinh tham quan, thực tập, trải nghiệm thực tế công việc. Đồng thời, xã hội cần có các chính sách hỗ trợ học sinh tiếp cận thông tin về thị trường lao động, các ngành nghề mới.
- **Công cụ hỗ trợ:** Chương trình thực tập, ngày hội việc làm, các kênh thông tin về thị trường lao động.
- **Phân tích:** Sự tham gia của xã hội giúp học sinh có cái nhìn thực tế về công việc và có cơ hội trải nghiệm, từ đó đưa ra quyết định lựa chọn nghề nghiệp chính xác hơn.
- **Dẫn chứng:** Nhiều doanh nghiệp lớn như Viettel, FPT đã tổ chức các chương trình thực tập hè dành cho học sinh, giúp các em có cơ hội trải nghiệm môi trường làm việc chuyên nghiệp và định hướng nghề nghiệp rõ ràng hơn.

4. Liên hệ bản thân:

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua giai đoạn khó khăn trong việc lựa chọn nghề nghiệp. Nhờ sự giúp đỡ của thầy cô, gia đình và bạn bè, tôi đã tìm ra được con đường phù hợp với mình. Tôi nhận thấy rằng việc định hướng nghề nghiệp là rất quan trọng, nó giúp chúng ta có một tương lai tươi sáng hơn.

III. Kết bài

Định hướng nghề nghiệp đúng đắn cho học sinh là một vấn đề cấp thiết cần được quan tâm và giải quyết. Đây không chỉ là trách nhiệm của riêng nhà trường, gia đình mà còn là trách nhiệm của toàn xã hội. Chúng ta cần chung tay xây dựng một môi trường thuận lợi để học sinh có thể tự tin lựa chọn nghề nghiệp phù hợp với mình, góp phần xây dựng đất nước giàu mạnh.

Bài làm tham khảo

Cuộc sống là một hành trình dài với vô vàn những ngã rẽ, và việc lựa chọn nghề nghiệp chính là một trong những quyết định quan trọng nhất của mỗi người. Đặc biệt, đối với các bạn học sinh đang đứng trước ngưỡng cửa cuộc đời, việc định hướng nghề nghiệp đúng đắn không chỉ là chìa khóa mở ra cánh cửa thành công mà còn là hành trình khám phá bản thân, tìm kiếm đam mê và kiến tạo tương lai.

Định hướng nghề nghiệp không chỉ đơn thuần là chọn một công việc để kiếm sống, mà còn là quá trình nhận thức rõ về bản thân, khám phá sở thích, năng lực, từ đó xác định được ngành nghề phù hợp với mình. Tuy nhiên, thực tế đáng buồn là không ít bạn trẻ vẫn còn mông lung, lạc lối trên con đường tìm kiếm nghề nghiệp. Theo thống kê của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, tỷ lệ sinh viên tốt nghiệp ra trường làm trái ngành nghề đào tạo lên đến 40%. Con số này cho thấy sự thiếu hiệu quả trong công tác định hướng nghề nghiệp hiện nay, đồng thời gióng lên hồi chuông cảnh báo về những hệ lụy đáng lo ngại.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này. Trước hết, phải kể đến chương trình giáo dục hiện nay chưa chú trọng đến việc trang bị cho học sinh những kiến thức, kỹ năng cần thiết để tự định hướng nghề nghiệp. Bên cạnh đó, sự thiếu thông tin về thị trường lao động, về các ngành nghề cũng là một rào cản lớn. Áp lực từ gia đình, xã hội, sự kỳ vọng của cha mẹ cũng khiến không ít bạn trẻ không dám sống thật với chính mình, không dám theo đuổi đam mê.

Nếu vấn đề này không được giải quyết triệt để, hậu quả sẽ vô cùng nghiêm trọng. Học sinh sẽ mất phương hướng, không có động lực học tập, làm việc. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến cá nhân học sinh mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển kinh tế - xã hội của đất nước. Bởi lẽ, nguồn nhân lực chất lượng cao chính là yếu tố quyết định sự thịnh vượng của một quốc gia.

Tuy nhiên, cũng có ý kiến cho rằng việc định hướng nghề nghiệp là trách nhiệm của mỗi cá nhân, không cần sự can thiệp của nhà trường hay xã hội. Quan điểm này không phải là không có lý, nhưng có lẽ chỉ đúng với một bộ phận nhỏ những người đã có sự hiểu biết nhất định về bản thân và thế giới xung quanh. Còn đối với đại đa số học

sinh, đặc biệt là những bạn ở vùng sâu, vùng xa, việc tiếp cận thông tin còn hạn chế, thì sự hỗ trợ từ nhà trường và xã hội là vô cùng cần thiết.

Vậy, làm thế nào để giải quyết bài toán nan giải này? Câu trả lời nằm ở sự chung tay của toàn xã hội, trong đó nhà trường, gia đình và xã hội đều đóng vai trò quan trọng.

Trước hết, mỗi học sinh cần chủ động khám phá và phát triển bản thân. Các em nên tích cực tham gia các bài trắc nghiệm tính cách, sở thích và năng lực, đồng thời trải nghiệm nhiều lĩnh vực khác nhau thông qua các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ. Việc tự vấn với chuyên gia tâm lý hay tham khảo sách báo cũng là những cách hữu ích để hiểu rõ hơn về bản thân. Khi hiểu rõ điểm mạnh, điểm yếu, sở thích và giá trị của mình, các em sẽ có cơ sở vững chắc để lựa chọn nghề nghiệp phù hợp và phát triển bản thân một cách toàn diện. Nhiều học sinh đã tìm thấy đam mê và định hướng nghề nghiệp của mình thông qua các hoạt động ngoại khóa như câu lạc bộ khoa học, nghệ thuật, thể thao...

Bên cạnh đó, gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc đồng hành và hỗ trợ con cái trên hành trình định hướng nghề nghiệp. Cha mẹ cần dành thời gian lắng nghe, chia sẻ và thấu hiểu những băn khoăn, trăn trở của con cái. Việc tạo điều kiện cho con tham gia các hoạt động trải nghiệm, tìm hiểu về các ngành nghề khác nhau cũng là một cách hiệu quả để giúp con khám phá và định hình sở thích, năng lực của mình. Trường THPT FPT đã tổ chức các buổi tư vấn hướng nghiệp cho phụ huynh và học sinh, giúp phụ huynh hiểu rõ hơn về vai trò của mình trong việc định hướng nghề nghiệp cho con cái, góp phần tạo nên một môi trường gia đình hỗ trợ tích cực cho sự phát triển của các em.

Nhà trường, với vai trò là môi trường giáo dục chính, cần xây dựng một hệ thống giáo dục hướng nghiệp toàn diện. Việc lồng ghép nội dung giáo dục hướng nghiệp vào chương trình học, tổ chức các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, ngày hội hướng nghiệp, mời các chuyên gia, doanh nhân đến chia sẻ kinh nghiệm là những giải pháp thiết thực. Thông qua những hoạt động này, học sinh sẽ được trang bị kiến thức, kỹ năng và thái độ cần thiết để lựa chọn nghề nghiệp phù hợp. Trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam là một điển hình thành công trong việc xây dựng chương trình giáo dục hướng nghiệp bài bản, giúp học sinh có cái nhìn tổng quan về các ngành nghề và có sự chuẩn bị tốt cho việc lựa chọn nghề nghiệp trong tương lai.

Cuối cùng, xã hội cần tạo điều kiện và cơ hội phát triển nghề nghiệp cho học sinh. Các doanh nghiệp, tổ chức có thể tổ chức các chương trình tham quan, thực tập, trải nghiệm thực tế công việc, giúp các em có cái nhìn chân thực về môi trường làm việc và yêu cầu của từng ngành nghề. Đồng thời, xã hội cần có các chính sách hỗ trợ học sinh tiếp cận thông tin về thị trường lao động, các ngành nghề mới. Nhiều doanh nghiệp lớn như Viettel, FPT đã tổ chức các chương trình thực tập hè dành cho học sinh, giúp các em có cơ hội trải nghiệm môi trường làm việc chuyên nghiệp và định hướng nghề nghiệp rõ ràng hơn.

Bản thân tôi cũng đã từng trải qua giai đoạn đầy khó khăn, băn khoăn khi lựa chọn nghề nghiệp. May mắn thay, tôi đã nhận được sự giúp đỡ tận tình từ thầy cô, gia đình và bạn bè. Nhờ đó, tôi đã tìm ra được con đường phù hợp với mình và đang từng ngày cố gắng để theo đuổi ước mơ. Tôi tin rằng, mỗi bạn trẻ đều có một tiềm năng riêng, một đam mê riêng. Điều quan trọng là chúng ta phải biết cách khám phá và phát huy những tiềm năng đó.

Định hướng nghề nghiệp không chỉ là một vấn đề của cá nhân mà còn là vấn đề của toàn xã hội. Hãy cùng chung tay để mỗi bạn trẻ đều có cơ hội tìm thấy đam mê, theo đuổi ước mơ và góp phần xây dựng một đất nước Việt Nam giàu mạnh, phồn vinh.

Đề 5: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất các giải pháp phù hợp để khắc phục lối sống ích kỉ của một bộ phận giới trẻ hiện nay."

Bài làm tham khảo

Trong xã hội hiện đại, khi chủ nghĩa cá nhân ngày càng được đề cao, lối sống ích kỷ đã và đang trở thành một vấn đề đáng báo động, đặc biệt là trong một bộ phận giới trẻ. Lối sống này không chỉ ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển của cá nhân mà còn làm suy giảm các giá trị đạo đức truyền thống của dân tộc. Là một học sinh, tôi nhận thấy việc khắc phục lối sống này là vô cùng cần thiết để xây dựng một xã hội văn minh và nhân ái hơn.

Vậy, lối sống ích kỷ là gì? Đó là lối sống chỉ biết quan tâm đến lợi ích của bản thân mà không quan tâm đến người khác, thậm chí sẵn sàng làm tổn hại đến người khác để đạt được mục đích của mình. Người có lối sống ích kỷ thường thiếu sự đồng cảm, chia sẻ và chỉ nghĩ đến việc thỏa mãn nhu cầu cá nhân. Thực tế đáng buồn là lối sống này đang ngày càng phổ biến trong một bộ phận giới trẻ ngày nay.

Theo một khảo sát gần đây của Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới, có đến 60% giới trẻ được hỏi thừa nhận rằng họ có xu hướng đặt lợi ích cá nhân lên trên lợi ích của cộng đồng. Trên mạng xã hội, không khó để bắt gặp những hình ảnh, video thể hiện sự vô cảm, thờ ơ của một số bạn trẻ trước những hoàn cảnh khó khăn của người khác. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cũng thường xuyên chứng kiến những hành động ích kỷ như chen lấn, xả rác bừa bãi, không nhường ghế cho người già, phụ nữ mang thai trên các phương tiện công cộng...

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này. Sự phát triển của kinh tế thị trường, sự du nhập của văn hóa phương Tây đã khiến một bộ phận giới trẻ chạy theo lối sống hưởng thụ, đề cao vật chất và coi nhẹ các giá trị tinh thần. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm, giáo dục của gia đình và nhà trường cũng là một nguyên nhân quan trọng. Cha mẹ quá bận rộn với công việc, ít có thời gian quan tâm, dạy dỗ con cái. Nhà trường thì quá chú trọng vào việc truyền đạt kiến thức mà quên đi việc giáo dục nhân cách, đạo đức cho học sinh. Ngoài ra, môi trường sống thiếu lành mạnh, sự tác động tiêu cực của các phương tiện truyền thông đại chúng cũng góp phần hình thành lối sống ích kỷ ở một số bạn trẻ.

Hậu quả của lối sống ích kỷ là vô cùng nghiêm trọng. Nó làm suy giảm các giá trị đạo đức truyền thống, gây ra sự mất đoàn kết, chia rẽ trong xã hội. Người có lối sống ích

kỷ sẽ khó có thể hòa nhập với cộng đồng, khó thành công trong cuộc sống và sự nghiệp. Về lâu dài, lối sống ích kỷ sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển bền vững của đất nước.

Tuy nhiên, cũng có một số ý kiến cho rằng, trong xã hội hiện đại, việc đề cao cá nhân là điều cần thiết để mỗi người có thể phát huy hết tiềm năng của mình. Họ cho rằng, không phải tất cả giới trẻ đều có lối sống ích kỷ, vẫn còn rất nhiều bạn trẻ sống có lý tưởng, có trách nhiệm với xã hội. Điều này không sai, nhưng không thể phủ nhận thực tế rằng lối sống ích kỷ đang tồn tại và có xu hướng lan rộng trong một bộ phận giới trẻ. Việc đề cao cá nhân không có nghĩa là sống ích kỷ, bỏ mặc cộng đồng. Mỗi cá nhân cần ý thức được rằng, sự thành công của mình luôn gắn liền với sự phát triển của xã hội.

Để khắc phục tình trạng này, cần có sự chung tay của cả gia đình, nhà trường, xã hội và mỗi cá nhân. Trước hết, mỗi bạn trẻ cần tự nhận thức về những biểu hiện của lối sống ích kỷ trong hành vi của mình. Chúng ta phải tự vấn bản thân: "Mình đã bao giờ thờ ơ trước khó khăn của người khác?", "Mình đã bao giờ chỉ nghĩ đến lợi ích của riêng mình mà không quan tâm đến cảm xúc của người khác?". Khi đã nhận ra những biểu hiện đó, chúng ta cần chủ động thay đổi, rèn luyện những đức tính tốt đẹp như yêu thương, chia sẻ, giúp đỡ người khác. Tham gia các hoạt động tình nguyện, hoạt động xã hội cũng là một cách để chúng ta có cơ hội cọ xát, học hỏi và trưởng thành hơn. Chương trình "Sống tử tế" do VTV phát sóng đã truyền cảm hứng cho rất nhiều bạn trẻ, giúp họ nhận ra ý nghĩa của cuộc sống khi biết yêu thương và chia sẻ với những người xung quanh.

Gia đình, với vai trò là môi trường giáo dục đầu tiên và quan trọng nhất, cũng có vai trò vô cùng quan trọng trong việc hình thành nhân cách của mỗi người. Cha mẹ, người thân trong gia đình cần làm gương cho con cái bằng cách sống có trách nhiệm, biết quan tâm đến mọi người. Bên cạnh đó, việc dạy con những bài học về đạo đức, lòng nhân ái, tinh thần tương thân tương ái cũng không kém phần quan trọng. Cha mẹ nên khuyến khích con tham gia các hoạt động xã hội, hoạt động tình nguyện để con có cơ hội trải nghiệm và rèn luyện các kỹ năng sống. Nhiều gia đình đã thành công trong việc giáo dục con cái trở thành những người có ích cho xã hội. Tiêu biểu là gia đình của anh Nguyễn Ngọc Mạnh, người đã dũng cảm cứu bé gái rơi từ tầng 12A chung cư.

Bên cạnh gia đình, nhà trường cũng có vai trò quan trọng trong việc hình thành nhân cách và định hướng giá trị sống cho học sinh. Các thầy cô giáo, cán bộ quản lý giáo dục cần lồng ghép giáo dục đạo đức, lối sống vào các môn học. Đồng thời, việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa, hoạt động xã hội cũng giúp học sinh rèn luyện kỹ năng sống, tăng cường tinh thần trách nhiệm với cộng đồng. Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam đã tổ chức nhiều hoạt động tình nguyện ý nghĩa, giúp học sinh có cơ hội trải nghiệm và rèn luyện các kỹ năng sống.

Cuối cùng, không thể không nhắc đến vai trò của xã hội trong việc định hướng, tạo động lực và điều kiện để mỗi cá nhân phát triển. Các cơ quan, tổ chức, đoàn thể trong xã hội cần đẩy mạnh tuyên truyền, phổ biến những giá trị sống tích cực, những tấm gương người tốt việc tốt. Việc tổ chức các hoạt động xã hội, hoạt động tình nguyện cũng thu hút sự tham gia của đông đảo người dân, đặc biệt là giới trẻ. Phong trào "Ngày thứ Bảy tình nguyện", "Giờ Trái Đất" đã thu hút sự tham gia của đông đảo người dân, góp phần nâng cao ý thức cộng đồng về các vấn đề xã hội.

Bản thân tôi, là một học sinh, tôi luôn cố gắng rèn luyện cho mình lối sống trách nhiệm, biết quan tâm đến mọi người xung quanh. Tôi tích cực tham gia các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ những hoàn cảnh khó khăn. Tôi tin rằng, mỗi hành động nhỏ của mình sẽ góp phần làm cho xã hội tốt đẹp hơn.

Như vậy, lối sống ích kỷ là một vấn đề đáng báo động trong xã hội hiện nay, đặc biệt là trong một bộ phận giới trẻ. Để khắc phục tình trạng này, cần có sự chung tay của cả gia đình, nhà trường, xã hội và mỗi cá nhân. Chúng ta hãy cùng nhau xây dựng một xã hội văn minh, nhân ái, nơi mà mỗi người đều biết yêu thương, chia sẻ và giúp đỡ lẫn nhau. Bởi lẽ, "Sống là cho, đâu chỉ nhận riêng mình".

Đề 6: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất các giải pháp phù hợp để khắc phục lối sống vô cảm của một bộ phận giới trẻ hiện nay."

Dàn ý

I. Mở bài

Trong xã hội hiện đại, bên cạnh những bước tiến vượt bậc về kinh tế và công nghệ, chúng ta không khỏi lo ngại trước một vấn đề nhức nhối: lối sống vô cảm đang len lỏi vào một bộ phận giới trẻ. Vô cảm không chỉ là sự thờ ơ, lãnh đạm trước những khó khăn, bất hạnh của người khác mà còn là sự thiếu quan tâm đến những giá trị tốt đẹp của cuộc sống, cộng đồng. Lối sống vô cảm không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của mỗi cá nhân mà còn làm suy giảm những giá trị truyền thống tốt đẹp của dân tộc. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc khắc phục tình trạng này và mong muốn đóng góp một phần nhỏ bé vào việc xây dựng một xã hội nhân ái, văn minh hơn.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Lối sống vô cảm được hiểu là trạng thái tinh thần thờ ơ, lãnh đạm, thiếu sự đồng cảm, sẻ chia trước những vấn đề, khó khăn của người khác và xã hội. Người có lối sống vô cảm thường chỉ quan tâm đến lợi ích cá nhân, thiếu ý thức trách nhiệm với cộng đồng.

2. Phân tích vấn đề

Thực trạng:

Hiện nay, lối sống vô cảm đang trở thành một vấn nạn đáng báo động trong một bộ phận giới trẻ. Theo một khảo sát gần đây của Trung tâm Nghiên cứu Phát triển Xã hội, có đến 60% học sinh trung học thừa nhận rằng họ ít quan tâm đến các vấn đề xã hội và không có ý định tham gia các hoạt động tình nguyện.

Chúng ta dễ dàng bắt gặp những hình ảnh phản ánh lối sống vô cảm trên mạng xã hội, các phương tiện truyền thông: một nhóm học sinh thản nhiên quay phim, chế giễu bạn cùng lớp bị bắt nạt; một vụ tai nạn giao thông xảy ra, người qua đường vội vã bỏ đi thay vì dừng lại giúp đỡ; một cụ già té ngã giữa đường, không ai đoái hoài…

Nguyên nhân:

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến lối sống vô cảm trong giới trẻ, trong đó có thể kể đến:

- **Ảnh hưởng của môi trường sống:** Cuộc sống hiện đại với áp lực học tập, thi cử, sự cạnh tranh khốc liệt khiến nhiều bạn trẻ chỉ quan tâm đến bản thân, quên đi việc quan tâm đến người khác.

- **Tác động của mạng xã hội:** Mạng xã hội với những thông tin tiêu cực, thiếu kiểm chứng, những trò chơi bạo lực… có thể khiến giới trẻ trở nên chai sạn cảm xúc, thờ ơ với cuộc sống thực.
- **Sự thiếu quan tâm, giáo dục từ gia đình và nhà trường:** Việc cha mẹ quá bận rộn với công việc, thiếu sự quan tâm, chia sẻ với con cái; nhà trường chưa chú trọng giáo dục kỹ năng sống, giá trị đạo đức… cũng là những nguyên nhân góp phần hình thành lối sống vô cảm trong giới trẻ.

Hậu quả:

Lối sống vô cảm gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho cả cá nhân và xã hội:

- **Đối với cá nhân:** Người sống vô cảm sẽ trở nên cô lập, khó hòa nhập với cộng đồng, thiếu đi những mối quan hệ tốt đẹp, sự sẻ chia, giúp đỡ từ người khác. Về lâu dài, lối sống vô cảm có thể dẫn đến những vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu.
- **Đối với xã hội:** Lối sống vô cảm làm suy giảm sự gắn kết cộng đồng, gia tăng sự thờ ơ, vô trách nhiệm trước những vấn đề xã hội, cản trở sự phát triển bền vững của đất nước.

Ý kiến trái chiều:

Một số người cho rằng giới trẻ ngày nay không vô cảm mà chỉ là thực tế hơn, biết cách bảo vệ bản thân trước những rủi ro, phức tạp của cuộc sống. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Thực tế không đồng nghĩa với vô cảm. Chúng ta hoàn toàn có thể sống thực tế mà vẫn giữ được sự đồng cảm, sẻ chia với những người xung quanh.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Giải pháp từ cá nhân:

- **Cách thực hiện:** Mỗi cá nhân cần tự ý thức về hành vi của mình, trau dồi các phẩm chất tốt đẹp như yêu thương, đồng cảm, sẻ chia với những người xung quanh. Hãy bắt đầu bằng những hành động nhỏ như giúp đỡ người già qua đường, nhường ghế cho phụ nữ mang thai trên xe buýt, tham gia các hoạt động tình nguyện…
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Đọc sách, xem phim, tham gia các khóa học về kỹ năng sống, các hoạt động ngoại khóa để rèn luyện kỹ năng giao tiếp, ứng xử.
- **Lí giải, phân tích:** Khi mỗi cá nhân tự ý thức và thay đổi, chúng ta sẽ tạo ra một hiệu ứng lan tỏa tích cực đến những người xung quanh.
- **Dẫn chứng:** Chương trình "Việc tử tế" do VTV24 thực hiện đã lan tỏa nhiều câu chuyện đẹp về lòng tốt, sự sẻ chia trong xã hội, góp phần khơi dậy những giá trị nhân văn tốt đẹp trong mỗi người.

3.2. Giải pháp từ gia đình:

- **Cách thực hiện:** Gia đình cần tạo ra một môi trường sống lành mạnh, yêu thương, quan tâm, chia sẻ giữa các thành viên. Cha mẹ nên dành thời gian trò chuyện, tâm sự với con cái, dạy con những bài học về đạo đức, lối sống.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tổ chức các buổi sinh hoạt gia đình, cùng nhau tham gia các hoạt động xã hội, từ thiện.
- **Lí giải, phân tích:** Gia đình là nền tảng quan trọng hình thành nhân cách của mỗi người. Một gia đình hạnh phúc, đầm ấm sẽ giúp trẻ em phát triển toàn diện về cả trí tuệ và tâm hồn.

- **Dẫn chứng:** Mô hình "Gia đình văn hóa" được triển khai rộng rãi trên khắp cả nước đã góp phần xây dựng những gia đình hạnh phúc, là nền tảng vững chắc cho sự phát triển của xã hội.

3.3. Giải pháp từ nhà trường:

- **Cách thực hiện:** Nhà trường cần lồng ghép giáo dục đạo đức, lối sống vào các môn học, tổ chức các hoạt động ngoại khóa ý nghĩa như văn nghệ, thể thao, các câu lạc bộ tình nguyện…
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tổ chức các buổi nói chuyện chuyên đề, các cuộc thi tìm hiểu về đạo đức, lối sống, xây dựng các câu lạc bộ, đội, nhóm để học sinh có cơ hội rèn luyện kỹ năng sống.
- **Lí giải, phân tích:** Nhà trường là môi trường giáo dục quan trọng, có vai trò định hướng, giáo dục nhân cách cho học sinh.
- **Dẫn chứng:** Trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa ý nghĩa như "Ngày hội anh tài", "Hội chợ quê", các câu lạc bộ học thuật, tình nguyện… giúp học sinh phát triển toàn diện về cả trí tuệ và tâm hồn.

3.4. Giải pháp từ xã hội:

- **Cách thực hiện:** Xã hội cần lên án mạnh mẽ lối sống vô cảm, đồng thời tôn vinh, biểu dương những tấm gương người tốt việc tốt. Các cơ quan truyền thông cần tăng cường tuyên truyền, giáo dục về đạo đức, lối sống cho giới trẻ.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tổ chức các cuộc thi viết, vẽ tranh, làm phim về đề tài đạo đức, lối sống; xây dựng các chương trình truyền hình, các trang mạng xã hội về giá trị sống tích cực.
- **Lí giải, phân tích:** Xã hội có vai trò định hướng dư luận, tạo ra những giá trị chuẩn mực chung.
- **Dẫn chứng:** Chương trình "Điều ước thứ 7" của VTV3 đã mang đến những câu chuyện cảm động về tình người, góp phần lan tỏa những giá trị tốt đẹp trong xã hội.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi luôn cố gắng rèn luyện lối sống tích cực, có trách nhiệm với bản thân, gia đình và xã hội. Tôi thường xuyên tham gia các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn. Tôi tin rằng mỗi hành động nhỏ bé của chúng ta đều có thể góp phần làm cho cuộc sống này tốt đẹp hơn.

III. Kết bài

Lối sống vô cảm là một vấn đề đáng báo động trong xã hội hiện nay. Để khắc phục tình trạng này, cần có sự chung tay của cả gia đình, nhà trường và xã hội. Là một học sinh, tôi xin kêu gọi các bạn trẻ hãy cùng nhau xây dựng một lối sống tích cực, có trách nhiệm, giàu lòng nhân ái. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể xây dựng một xã hội văn minh, giàu mạnh và hạnh phúc. "Hãy sống để yêu thương và được yêu thương. Đừng để sự vô cảm làm chai sạn trái tim mình."

Bài làm tham khảo

Trong xã hội hiện đại, bên cạnh những bước tiến vượt bậc về kinh tế và công nghệ, chúng ta không khỏi lo ngại trước một vấn đề nhức nhối: lối sống vô cảm đang len lỏi vào một bộ phận giới trẻ. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng

của việc khắc phục tình trạng này và mong muốn đóng góp một phần nhỏ bé vào việc xây dựng một xã hội nhân ái, văn minh hơn.

Lối sống vô cảm, hay còn được gọi là "bệnh vô cảm", là một trạng thái tinh thần đáng báo động. Nó thể hiện qua sự thờ ơ, lãnh đạm, thiếu sự đồng cảm, sẻ chia trước những vấn đề, khó khăn của người khác và xã hội. Người sống vô cảm thường chỉ quan tâm đến lợi ích cá nhân, thiếu ý thức trách nhiệm với cộng đồng.

Thực trạng đáng buồn hiện nay là lối sống vô cảm đang trở thành một vấn nạn đáng báo động trong một bộ phận giới trẻ. Theo một khảo sát gần đây của Trung tâm Nghiên cứu Phát triển Xã hội, có đến 60% học sinh trung học thừa nhận rằng họ ít quan tâm đến các vấn đề xã hội và không có ý định tham gia các hoạt động tình nguyện. Chúng ta cũng dễ dàng bắt gặp những hình ảnh phản ánh lối sống vô cảm trên mạng xã hội, các phương tiện truyền thông: một nhóm học sinh thản nhiên quay phim, chế giễu bạn cùng lớp bị bắt nạt; một vụ tai nạn giao thông xảy ra, người qua đường vội vã bỏ đi thay vì dừng lại giúp đỡ; một cụ già té ngã giữa đường, không ai đoái hoài…

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến lối sống vô cảm trong giới trẻ. Cuộc sống hiện đại với áp lực học tập, thi cử, sự cạnh tranh khốc liệt khiến nhiều bạn trẻ chỉ quan tâm đến bản thân, quên đi việc quan tâm đến người khác. Bên cạnh đó, mạng xã hội với những thông tin tiêu cực, thiếu kiểm chứng, những trò chơi bạo lực… cũng có thể khiến giới trẻ trở nên chai sạn cảm xúc, thờ ơ với cuộc sống thực. Ngoài ra, sự thiếu quan tâm, giáo dục từ gia đình và nhà trường: Việc cha mẹ quá bận rộn với công việc, thiếu sự quan tâm, chia sẻ với con cái; nhà trường chưa chú trọng giáo dục kỹ năng sống, giá trị đạo đức… cũng là những nguyên nhân góp phần hình thành lối sống vô cảm trong giới trẻ.

Lối sống vô cảm không chỉ ảnh hưởng đến cá nhân mà còn gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho toàn xã hội. Đối với cá nhân, người sống vô cảm sẽ trở nên cô lập, khó hòa nhập với cộng đồng, thiếu đi những mối quan hệ tốt đẹp, sự sẻ chia, giúp đỡ từ người khác. Về lâu dài, lối sống vô cảm có thể dẫn đến những vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu. Đối với xã hội, lối sống vô cảm làm suy giảm sự gắn kết cộng đồng, gia tăng sự thờ ơ, vô trách nhiệm trước những vấn đề xã hội, cản trở sự phát triển bền vững của đất nước.

Tuy nhiên, một số người cho rằng giới trẻ ngày nay không vô cảm mà chỉ là thực tế hơn, biết cách bảo vệ bản thân trước những rủi ro, phức tạp của cuộc sống. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Thực tế không đồng nghĩa với vô cảm. Chúng ta hoàn toàn có thể sống thực tế mà vẫn giữ được sự đồng cảm, sẻ chia với những người xung quanh.

Để khắc phục lối sống vô cảm, cần có sự chung tay của cả gia đình, nhà trường và xã hội. Trước hết, mỗi cá nhân cần tự ý thức về hành vi của mình, trau dồi các phẩm chất tốt đẹp như yêu thương, đồng cảm, sẻ chia với những người xung quanh. Hãy bắt đầu bằng những hành động nhỏ như giúp đỡ người già qua đường, nhường ghế cho phụ nữ mang thai trên xe buýt, tham gia các hoạt động tình nguyện… Bên cạnh đó, việc đọc sách, xem phim, tham gia các khóa học về kỹ năng sống, các hoạt động ngoại khóa cũng sẽ giúp các bạn trẻ rèn luyện kỹ năng giao tiếp, ứng xử, mở rộng hiểu biết về cuộc sống, con người. Khi mỗi cá nhân tự ý thức và thay đổi, chúng ta sẽ tạo ra một hiệu ứng lan tỏa tích cực đến những người xung quanh, góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn. Chương trình "Việc tử tế" do VTV24 thực hiện đã lan tỏa nhiều câu chuyện đẹp về lòng

tốt, sự sẻ chia trong xã hội, góp phần khơi dậy những giá trị nhân văn tốt đẹp trong mỗi người, là một minh chứng rõ nét cho điều này.

Gia đình, với vai trò là nền tảng quan trọng hình thành nhân cách của mỗi người, cũng cần chung tay góp sức. Cha mẹ nên dành thời gian trò chuyện, tâm sự với con cái, dạy con những bài học về đạo đức, lối sống. Tổ chức các buổi sinh hoạt gia đình, cùng nhau tham gia các hoạt động xã hội, từ thiện cũng là những cách hữu hiệu để gắn kết các thành viên và vun đắp tình yêu thương. Mô hình "Gia đình văn hóa" được triển khai rộng rãi trên khắp cả nước đã góp phần xây dựng những gia đình hạnh phúc, là nền tảng vững chắc cho sự phát triển của xã hội.

Bên cạnh đó, nhà trường, với vai trò là môi trường giáo dục quan trọng, cần lồng ghép giáo dục đạo đức, lối sống vào các môn học, tổ chức các hoạt động ngoại khóa ý nghĩa như văn nghệ, thể thao, các câu lạc bộ tình nguyện… Những buổi nói chuyện chuyên đề, các cuộc thi tìm hiểu về đạo đức, lối sống, xây dựng các câu lạc bộ, đội, nhóm để học sinh có cơ hội rèn luyện kỹ năng sống cũng là những hoạt động cần được quan tâm và đẩy mạnh. Trường THPT chuyên Hà Nội – Amsterdam, với nhiều hoạt động ngoại khóa ý nghĩa như "Ngày hội anh tài", "Hội chợ quê", các câu lạc bộ học thuật, tình nguyện… đã trở thành một điển hình trong việc giáo dục toàn diện cho học sinh.

Cuối cùng, xã hội cần lên án mạnh mẽ lối sống vô cảm, đồng thời tôn vinh, biểu dương những tấm gương người tốt việc tốt. Các cơ quan truyền thông cần tăng cường tuyên truyền, giáo dục về đạo đức, lối sống cho giới trẻ thông qua các cuộc thi viết, vẽ tranh, làm phim về đề tài đạo đức, lối sống; xây dựng các chương trình truyền hình, các trang mạng xã hội về giá trị sống tích cực. Chương trình "Điều ước thứ 7" của VTV3 đã mang đến những câu chuyện cảm động về tình người, góp phần lan tỏa những giá trị tốt đẹp trong xã hội, chính là một ví dụ điển hình.

Bản thân tôi luôn cố gắng rèn luyện lối sống tích cực, có trách nhiệm với bản thân, gia đình và xã hội. Tôi thường xuyên tham gia các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn. Tôi tin rằng mỗi hành động nhỏ bé của chúng ta đều có thể góp phần làm cho cuộc sống này tốt đẹp hơn.

Lối sống vô cảm là một vấn đề đáng báo động trong xã hội hiện nay. Để khắc phục tình trạng này, cần có sự chung tay của cả gia đình, nhà trường và xã hội. Là một học sinh, tôi xin kêu gọi các bạn trẻ hãy cùng nhau xây dựng một lối sống tích cực, có trách nhiệm, giàu lòng nhân ái. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể xây dựng một xã hội văn minh, giàu mạnh và hạnh phúc. Hãy sống để yêu thương và được yêu thương. Đừng để sự vô cảm làm chai sạn trái tim mình.

Đề 9: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất những giải pháp phù hợp để giới trẻ hiện nay sống có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng."

Dàn ý

I. Mở bài

Giới trẻ là những người chủ tương lai của đất nước, là nguồn lực quan trọng để xây dựng một xã hội văn minh và phát triển. Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại với nhiều thay đổi và cám dỗ, không ít bạn trẻ đang đánh mất dần ý thức trách nhiệm với bản thân và cộng đồng. Vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến sự phát triển của mỗi cá nhân mà còn tác động tiêu cực đến toàn xã hội.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Sống có trách nhiệm là lối sống tích cực, biết nhận thức rõ vai trò, nghĩa vụ của bản thân đối với chính mình và với cộng đồng, từ đó có những hành động đúng đắn, phù hợp. Trách nhiệm với bản thân thể hiện ở việc không ngừng học tập, rèn luyện để hoàn thiện bản thân, sống lành mạnh, có mục tiêu và nỗ lực phấn đấu. Trách nhiệm với cộng đồng thể hiện ở việc tuân thủ pháp luật, tích cực tham gia các hoạt động xã hội, đóng góp sức mình xây dựng cộng đồng ngày càng tốt đẹp hơn.

2. Phân tích vấn đề

a. Thực trạng:

Theo khảo sát của Trung tâm Nghiên cứu Phát triển Xã hội, có đến 60% số bạn trẻ được hỏi cho biết họ chưa nhận thức rõ về trách nhiệm của mình đối với cộng đồng. Bên cạnh đó, một số bạn trẻ còn có lối sống buông thả, sa đà vào các tệ nạn xã hội, vi phạm pháp luật.

b. Nguyên nhân:

- **Ảnh hưởng từ môi trường sống:** Sự phát triển nhanh chóng của công nghệ thông tin, mạng xã hội với những nội dung độc hại, thiếu lành mạnh đã tác động không nhỏ đến nhận thức và hành vi của một bộ phận giới trẻ.
- **Sự thiếu quan tâm, giáo dục từ gia đình và nhà trường:** Một số bậc phụ huynh và nhà trường chưa chú trọng đến việc giáo dục kỹ năng sống, giá trị đạo đức cho học sinh.
- **Tác động từ lối sống thực dụng:** Một bộ phận giới trẻ chạy theo lối sống hưởng thụ, coi trọng vật chất mà quên đi những giá trị tinh thần, trách nhiệm với cộng đồng.

c. Hậu quả:

- **Đối với cá nhân:** Mất định hướng, sa ngã vào các tệ nạn, đánh mất cơ hội phát triển bản thân, trở thành gánh nặng cho gia đình và xã hội.
- **Đối với cộng đồng:** Tình trạng vi phạm pháp luật, tệ nạn xã hội gia tăng, cản trở sự phát triển của xã hội.

d. Ý kiến trái chiều và phản biện:

Có ý kiến cho rằng, giới trẻ ngày nay chịu nhiều áp lực từ học tập, thi cử, việc làm nên khó có thể dành thời gian cho các hoạt động xã hội. Tuy nhiên, sống có trách nhiệm không đồng nghĩa với việc phải hy sinh toàn bộ thời gian cá nhân. Chỉ cần mỗi bạn trẻ

có ý thức và dành một phần thời gian nhỏ để tham gia các hoạt động vì cộng đồng, xã hội sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều.

3. Giải pháp

3.1. Giải pháp từ cá nhân:

Cách thực hiện:

- **Tự đặt mục tiêu và lập kế hoạch:** Mỗi người trẻ cần xác định rõ mục tiêu của mình trong học tập, công việc và cuộc sống. Từ đó, lập kế hoạch cụ thể để đạt được những mục tiêu đó. Việc tự đặt mục tiêu và lập kế hoạch giúp chúng ta có định hướng rõ ràng, tránh lãng phí thời gian và nguồn lực.
- **Rèn luyện kỹ năng sống:** Kỹ năng sống như giao tiếp, làm việc nhóm, quản lý thời gian, giải quyết vấn đề... là những hành trang không thể thiếu để chúng ta tự tin bước vào đời. Có thể tham gia các khóa học, câu lạc bộ, hoạt động ngoại khóa để rèn luyện những kỹ năng này.
- **Tham gia hoạt động tình nguyện:** Tình nguyện là cách tốt nhất để chúng ta thể hiện trách nhiệm với cộng đồng. Qua những hoạt động tình nguyện, chúng ta không chỉ giúp đỡ được những người khó khăn mà còn học hỏi được nhiều điều bổ ích, mở rộng mối quan hệ xã hội.
- **Sử dụng mạng xã hội có trách nhiệm:** Mạng xã hội là con dao hai lưỡi. Chúng ta cần sử dụng mạng xã hội một cách thông minh, tránh lan truyền thông tin sai lệch, độc hại. Đồng thời, sử dụng mạng xã hội để kết nối với bạn bè, chia sẻ những thông tin hữu ích, lan tỏa những giá trị tích cực.

Dẫn chứng:

- Chị Nguyễn Thị Ánh Viên, vận động viên bơi lội nổi tiếng của Việt Nam, đã tự đặt mục tiêu giành huy chương vàng tại SEA Games và Olympic. Chị đã nỗ lực tập luyện không ngừng nghỉ để đạt được mục tiêu của mình.
- Anh Nguyễn Hà Đông, cha đẻ của tựa game Flappy Bird, đã tự học lập trình và thành công vang dội. Anh là tấm gương về sự tự học và nỗ lực không ngừng nghỉ.

3.2. Giải pháp từ gia đình:

Cách thực hiện:

- **Làm gương cho con cái:** Cha mẹ là tấm gương phản chiếu của con cái. Cha mẹ sống có trách nhiệm, gương mẫu sẽ là hình mẫu lý tưởng để con cái noi theo.
- **Dạy con về giá trị sống:** Cha mẹ cần dạy con về những giá trị sống tốt đẹp như trung thực, nhân ái, trách nhiệm, biết ơn... Những giá trị này sẽ là nền tảng vững chắc để con cái sống có ích cho xã hội.
- **Khuyến khích con tham gia hoạt động xã hội:** Cha mẹ nên khuyến khích con cái tham gia các hoạt động xã hội, tình nguyện để con cái có cơ hội trải nghiệm, học hỏi và trưởng thành.

Dẫn chứng:

- Gia đình anh Nguyễn Ngọc Ký, người thầy giáo viết chữ bằng chân nổi tiếng, đã luôn động viên, khuyến khích anh vượt qua khó khăn, học tập và trở thành người có ích cho xã hội.
- Gia đình chị Nguyễn Thị Thu Hằng, Hoa hậu Việt Nam 2002, đã dạy chị về những giá trị sống tốt đẹp, giúp chị trở thành người phụ nữ thành đạt và có tấm lòng nhân ái.

3.3. Giải pháp từ nhà trường:

Cách thực hiện:

- **Lồng ghép giáo dục kỹ năng sống vào chương trình học:** Nhà trường cần lồng ghép giáo dục kỹ năng sống vào chương trình học để học sinh được trang bị đầy đủ những kỹ năng cần thiết cho cuộc sống.
- **Tổ chức các hoạt động ngoại khóa ý nghĩa:** Các hoạt động ngoại khóa như văn nghệ, thể thao, tình nguyện... không chỉ giúp học sinh giải trí mà còn giúp các em rèn luyện kỹ năng, phát triển toàn diện.
- **Xây dựng môi trường học tập tích cực:** Nhà trường cần xây dựng môi trường học tập tích cực, lành mạnh, nơi học sinh cảm thấy được tôn trọng, yêu thương và được phát huy hết khả năng của mình.

Dẫn chứng:

- Trường THPT Chuyên Hà Nội - Amsterdam đã tổ chức nhiều hoạt động ngoại khóa ý nghĩa như chương trình "Ngày hội anh tài", "Hành trình xanh"... Những hoạt động này đã giúp học sinh rèn luyện kỹ năng, phát triển toàn diện và thể hiện trách nhiệm với cộng đồng.
- Trường THPT FPT đã xây dựng môi trường học tập hiện đại, năng động, nơi học sinh được khuyến khích sáng tạo, khởi nghiệp.

3.4. Giải pháp từ xã hội:

Cách thực hiện:

- **Tuyên truyền, giáo dục về lối sống có trách nhiệm:** Các cơ quan truyền thông, báo chí, mạng xã hội cần tăng cường tuyên truyền, giáo dục về lối sống có trách nhiệm, về những tấm gương người tốt việc tốt để giới trẻ noi theo.
- **Tạo điều kiện cho giới trẻ tham gia hoạt động xã hội:** Các tổ chức, doanh nghiệp cần tạo điều kiện cho giới trẻ tham gia các hoạt động xã hội, tình nguyện để các em có cơ hội cống hiến và trưởng thành.
- **Xây dựng môi trường xã hội lành mạnh:** Xã hội cần chung tay xây dựng môi trường xã hội lành mạnh, không có tệ nạn xã hội, nơi giới trẻ được phát triển toàn diện.

Dẫn chứng:

- Trung ương Đoàn TNCS Hồ Chí Minh đã tổ chức nhiều chương trình tình nguyện ý nghĩa như "Mùa hè xanh", "Tiếp sức mùa thi"... Những chương trình này đã thu hút đông đảo sự tham gia của giới trẻ và góp phần xây dựng xã hội tốt đẹp hơn.

- Nhiều doanh nghiệp đã tổ chức các chương trình thực tập, học bổng dành cho sinh viên. Đây là cơ hội tốt để sinh viên được trải nghiệm thực tế, học hỏi và phát triển bản thân.

4. Liên hệ bản thân:

Là một học sinh, em luôn tâm niệm sống có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng. Em tích cực tham gia các hoạt động của lớp, của trường, các hoạt động tình nguyện giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn. Em tin rằng, mỗi hành động nhỏ của mình sẽ góp phần làm cho xã hội ngày càng tốt đẹp hơn.

III. Kết bài

Sống có trách nhiệm không chỉ là yêu cầu đặt ra đối với mỗi cá nhân mà còn là yếu tố quan trọng để xây dựng một xã hội văn minh, phát triển. Mỗi bạn trẻ hãy ý thức được vai trò, trách nhiệm của mình, từ đó có những hành động đúng đắn để trở thành những công dân có ích cho xã hội. Bởi lẽ, tương lai của đất nước nằm trong tay thế hệ trẻ hôm nay.

Bài làm tham khảo

Tuổi trẻ, khoảng thời gian đẹp nhất trong cuộc đời mỗi người, là lúc chúng ta tràn đầy nhiệt huyết, khát khao và hoài bão. Tuy nhiên, tuổi trẻ cũng là lúc ta dễ lạc lối, sa ngã nếu không có sự định hướng đúng đắn. Bởi vậy, sống có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng chính là chiếc la bàn giúp tuổi trẻ vững bước trên hành trình trưởng thành. Là một học sinh, tôi nhận thấy có nhiều giải pháp thiết thực để giúp chúng ta, những người trẻ tuổi, sống có trách nhiệm hơn.

Sống có trách nhiệm không chỉ đơn thuần là hoàn thành nghĩa vụ cá nhân mà còn là sự nhận thức sâu sắc về vai trò của mình trong xã hội. Trách nhiệm với bản thân thể hiện ở việc không ngừng học tập, rèn luyện để hoàn thiện bản thân, sống lành mạnh và có mục tiêu phấn đấu. Trách nhiệm với cộng đồng thể hiện ở việc tuân thủ pháp luật, tích cực tham gia các hoạt động xã hội, đóng góp sức mình xây dựng một môi trường sống tốt đẹp hơn.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy không ít bạn trẻ đang sống thiếu trách nhiệm. Theo khảo sát của Trung tâm Nghiên cứu Phát triển Xã hội, có đến 60% số bạn trẻ được hỏi cho biết họ chưa nhận thức rõ về trách nhiệm của mình đối với cộng đồng. Một số bạn trẻ còn có lối sống buông thả, sa đà vào các tệ nạn xã hội, vi phạm pháp luật. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này, từ ảnh hưởng của môi trường sống, sự thiếu quan tâm giáo dục từ gia đình và nhà trường, đến tác động của lối sống thực dụng.

Hậu quả của việc sống thiếu trách nhiệm là vô cùng nghiêm trọng. Đối với cá nhân, các bạn trẻ có thể đánh mất định hướng, sa ngã vào các tệ nạn, trở thành gánh nặng cho gia đình và xã hội. Đối với cộng đồng, tình trạng vi phạm pháp luật, tệ nạn xã hội gia tăng sẽ cản trở sự phát triển của xã hội.

Tuy nhiên, có ý kiến cho rằng giới trẻ ngày nay chịu nhiều áp lực từ học tập, thi cử, việc làm nên khó có thể dành thời gian cho các hoạt động xã hội. Quan điểm này

không sai, nhưng sống có trách nhiệm không đồng nghĩa với việc phải hy sinh toàn bộ thời gian cá nhân. Chỉ cần mỗi bạn trẻ có ý thức và dành một phần thời gian nhỏ để tham gia các hoạt động vì cộng đồng, xã hội sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều.

Trước hết, mỗi cá nhân cần tự ý thức và nỗ lực. Việc tự đặt mục tiêu và lập kế hoạch rõ ràng trong học tập, công việc và cuộc sống giúp chúng ta có định hướng rõ ràng, tránh lãng phí thời gian và nguồn lực. Bên cạnh đó, rèn luyện kỹ năng sống như giao tiếp, làm việc nhóm, quản lý thời gian, giải quyết vấn đề... là những hành trang không thể thiếu để tự tin bước vào đời. Chúng ta có thể tham gia các khóa học, câu lạc bộ, hoạt động ngoại khóa để rèn luyện những kỹ năng này. Bên cạnh đó, tham gia hoạt động tình nguyện là cách tốt nhất để chúng ta thể hiện trách nhiệm với cộng đồng. Qua những hoạt động tình nguyện, chúng ta không chỉ giúp đỡ được những người khó khăn mà còn học hỏi được nhiều điều bổ ích, mở rộng mối quan hệ xã hội. Cuối cùng, sử dụng mạng xã hội một cách thông minh, tránh lan truyền thông tin sai lệch, độc hại, đồng thời dùng nó để kết nối, chia sẻ thông tin hữu ích, lan tỏa những giá trị tích cực cũng là một cách thể hiện trách nhiệm. Chị Nguyễn Thị Ánh Viên, vận động viên bơi lội nổi tiếng của Việt Nam, là một minh chứng điển hình cho việc tự đặt mục tiêu và nỗ lực không ngừng để đạt được thành công. Còn anh Nguyễn Hà Đông, cha đẻ của tựa game Flappy Bird, đã tự học lập trình và đạt được thành công vang dội, là tấm gương về sự tự học và nỗ lực không ngừng nghỉ.

Gia đình, cái nôi nuôi dưỡng mỗi người, cũng có vai trò quan trọng trong việc hình thành ý thức trách nhiệm của con cái. Cha mẹ là tấm gương phản chiếu của con cái. Cha mẹ sống có trách nhiệm, gương mẫu sẽ là hình mẫu lý tưởng để con cái noi theo. Vì vậy, cha mẹ cần dạy con về những giá trị sống tốt đẹp như trung thực, nhân ái, trách nhiệm, biết ơn... Những giá trị này sẽ là nền tảng vững chắc để con cái sống có ích cho xã hội. Đồng thời, cha mẹ nên khuyến khích con cái tham gia các hoạt động xã hội, tình nguyện để con cái có cơ hội trải nghiệm, học hỏi và trưởng thành. Gia đình anh Nguyễn Ngọc Ký, người thầy giáo viết chữ bằng chân nổi tiếng, đã luôn động viên, khuyến khích anh vượt qua khó khăn, học tập và trở thành người có ích cho xã hội. Hay gia đình chị Nguyễn Thị Thu Hằng, Hoa hậu Việt Nam 2002, đã dạy chị về những giá trị sống tốt đẹp, giúp chị trở thành người phụ nữ thành đạt và có tấm lòng nhân ái.

Không thể thiếu vai trò của nhà trường, nơi trang bị kiến thức và giáo dục nhân cách cho học sinh. Nhà trường cần lồng ghép giáo dục kỹ năng sống vào chương trình học để học sinh được trang bị đầy đủ những kỹ năng cần thiết cho cuộc sống. Bên cạnh đó, việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa ý nghĩa như văn nghệ, thể thao, tình nguyện... không chỉ giúp học sinh giải trí mà còn giúp các em rèn luyện kỹ năng, phát triển toàn diện. Hơn nữa, nhà trường cần xây dựng môi trường học tập tích cực, lành mạnh, nơi học sinh cảm thấy được tôn trọng, yêu thương và được phát huy hết khả năng của mình. Trường THPT Chuyên Hà Nội - Amsterdam và trường THPT FPT là những ví dụ điển

hình cho việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa ý nghĩa và xây dựng môi trường học tập hiện đại, năng động, khuyến khích học sinh sáng tạo, khởi nghiệp.

Cuối cùng, xã hội cũng cần chung tay góp sức. Các cơ quan truyền thông, báo chí, mạng xã hội cần tăng cường tuyên truyền, giáo dục về lối sống có trách nhiệm, về những tấm gương người tốt việc tốt để giới trẻ noi theo. Các tổ chức, doanh nghiệp cần tạo điều kiện cho giới trẻ tham gia các hoạt động xã hội, tình nguyện để các em có cơ hội cống hiến và trưởng thành. Và hơn hết, xã hội cần chung tay xây dựng môi trường xã hội lành mạnh, không có tệ nạn xã hội, nơi giới trẻ được phát triển toàn diện. Trung ương Đoàn TNCS Hồ Chí Minh và nhiều doanh nghiệp đã có những đóng góp tích cực trong việc tạo điều kiện cho giới trẻ tham gia các hoạt động xã hội và cống hiến cho cộng đồng.

Bản thân tôi, với tư cách là một học sinh, luôn tâm niệm sống có trách nhiệm với bản thân và cộng đồng. Tôi luôn cố gắng học tập tốt, rèn luyện đạo đức, tích cực tham gia các hoạt động của trường lớp và các hoạt động tình nguyện. Tôi tin rằng, mỗi hành động nhỏ của mình sẽ góp phần làm cho xã hội ngày càng tốt đẹp hơn.

Tóm lại, sống có trách nhiệm là một phẩm chất quan trọng mà mỗi bạn trẻ cần có để trưởng thành và đóng góp cho xã hội. Mỗi chúng ta hãy ý thức được vai trò, trách nhiệm của mình, từ đó có những hành động đúng đắn để trở thành những công dân có ích, góp phần xây dựng một xã hội văn minh, giàu mạnh.

Đề 10: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em hãy đề xuất các giải pháp phù hợp để giải quyết tình trạng tệ nạn xã hội như ma túy, cờ bạc,… như hiện nay."

Dàn ý

I. MỞ BÀI

Trong xã hội hiện đại, bên cạnh những thành tựu to lớn về kinh tế và văn hóa, chúng ta cũng phải đối mặt với một vấn nạn nhức nhối: tệ nạn xã hội. Ma túy, cờ bạc, mại dâm… là những vấn đề nhức nhối gây ra những hậu quả khôn lường cho cá nhân, gia đình và toàn xã hội. Là một học sinh, tôi nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của việc chung tay giải quyết vấn nạn này, và tôi xin đề xuất một số giải pháp thiết thực để góp phần xây dựng một môi trường sống lành mạnh và an toàn hơn.

II. THÂN BÀI

1. Giải thích vấn đề

Tệ nạn xã hội là những hành vi vi phạm pháp luật, đạo đức, thuần phong mỹ tục, gây ảnh hưởng tiêu cực đến trật tự an toàn xã hội và sự phát triển của cộng đồng. Ma túy, cờ bạc, mại dâm là những tệ nạn xã hội phổ biến và nguy hiểm nhất hiện nay.

2. Phân tích vấn đề

- **Thực trạng:**

Theo báo cáo của Bộ Công an, tình hình tội phạm và tệ nạn xã hội trong năm 2022 có chiều hướng gia tăng, đặc biệt là tội phạm liên quan đến ma túy. Số vụ phạm tội về ma túy tăng 15% so với năm 2021. Tình trạng cờ bạc trá hình cũng diễn biến phức tạp, với sự xuất hiện của nhiều hình thức cờ bạc mới như cá độ bóng đá trực tuyến, đánh bạc qua mạng xã hội…

- **Nguyên nhân:**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng tệ nạn xã hội gia tăng, trong đó có thể kể đến:

- Sự suy thoái về đạo đức, lối sống buông thả của một bộ phận giới trẻ.
- Sự thiếu quan tâm, giáo dục của gia đình và nhà trường.
- Sự lỏng lẻo trong công tác quản lý của các cơ quan chức năng.
- Sự tác động tiêu cực của các yếu tố bên ngoài như phim ảnh, internet…
- **Hậu quả:**

Tệ nạn xã hội gây ra những hậu quả nghiêm trọng cho cá nhân, gia đình và xã hội:

- Đối với cá nhân: Ảnh hưởng đến sức khỏe, tâm lý, nhân phẩm, đạo đức, tương lai…
- Đối với gia đình: Gây ra sự bất hòa, tan vỡ, làm suy giảm kinh tế, ảnh hưởng đến sự phát triển của con cái…
- Đối với xã hội: Làm gia tăng tội phạm, mất trật tự an toàn xã hội, gây thiệt hại về kinh tế, ảnh hưởng đến hình ảnh quốc gia…
- **Vì sao cần giải quyết vấn đề?**

Việc giải quyết tình trạng tệ nạn xã hội là một vấn đề cấp bách, không chỉ để bảo vệ sức khỏe, tính mạng, tài sản của người dân mà còn để đảm bảo sự phát triển bền vững của đất nước. Nếu không được giải quyết kịp thời, tệ nạn xã hội sẽ tiếp tục lan rộng, gây ra những hậu quả khôn lường.

- **Ý kiến trái chiều:**

Một số người cho rằng tệ nạn xã hội là vấn đề không thể giải quyết triệt để, vì nó đã tồn tại từ lâu đời và có liên quan đến nhiều yếu tố phức tạp. Tuy nhiên, tôi không đồng ý với quan điểm này. Tôi tin rằng với sự chung tay của toàn xã hội, chúng ta có thể kiềm chế và đẩy lùi tệ nạn xã hội.

3. Giải pháp giải quyết vấn đề

3.1. Nâng cao nhận thức cộng đồng (Cá nhân, gia đình, nhà trường, xã hội):

- **Cách thực hiện:** Tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, chiếu phim tư liệu về tác hại của ma túy, cờ bạc,... tại trường học, khu dân cư, cơ quan, doanh nghiệp. Tăng cường tuyên truyền trên các phương tiện thông tin đại chúng, mạng xã hội,...
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sử dụng các ấn phẩm truyền thông như tờ rơi, poster, infographic,... Tận dụng sức mạnh của mạng xã hội để lan tỏa thông điệp tích cực.
- **Phân tích:** Nâng cao nhận thức giúp mỗi cá nhân hiểu rõ về hậu quả của tệ nạn xã hội, từ đó có ý thức phòng tránh và đấu tranh.
- **Dẫn chứng:**
    - Trường THPT Nguyễn Tất Thành (Hà Nội) thường xuyên tổ chức các buổi sinh hoạt dưới cờ với chủ đề phòng chống ma túy, cờ bạc, thu hút sự tham gia tích cực của học sinh.
    - Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với Bộ Công an xây dựng chương trình giáo dục phòng chống ma túy trong trường học, giúp học sinh trang bị kiến thức cần thiết để bảo vệ bản thân.

3.2. Tăng cường giáo dục kỹ năng sống (Nhà trường, gia đình):

- **Cách thực hiện:** Lồng ghép nội dung giáo dục kỹ năng sống vào chương trình học chính khóa và ngoại khóa. Tổ chức các buổi tập huấn, trò chơi, hoạt động trải

nghiệm giúp học sinh rèn luyện kỹ năng giao tiếp, giải quyết vấn đề, kiểm soát cảm xúc, từ chối cám dỗ,...

- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Sử dụng các tài liệu, giáo trình hướng dẫn kỹ năng sống. Tổ chức các câu lạc bộ, đội nhóm để học sinh có cơ hội thực hành và chia sẻ kinh nghiệm.
- **Phân tích:** Kỹ năng sống tốt giúp học sinh tự tin, bản lĩnh hơn trong cuộc sống, biết cách ứng phó với những tình huống khó khăn, từ đó giảm thiểu nguy cơ sa vào tệ nạn.
- **Dẫn chứng:**
    - Trường THCS Trưng Vương (Hồ Chí Minh) đã triển khai chương trình "Em là công dân toàn cầu" với nhiều hoạt động ngoại khóa bổ ích, giúp học sinh phát triển toàn diện về kiến thức và kỹ năng.
    - Trung tâm UNESCO Giáo dục Kỹ năng sống (Hà Nội) thường xuyên tổ chức các khóa học kỹ năng sống miễn phí cho học sinh, sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực của đất nước.

3.3. Xây dựng môi trường sống lành mạnh (Gia đình, nhà trường, xã hội):

- **Cách thực hiện:** Tạo không gian sống, học tập, vui chơi an toàn, lành mạnh cho trẻ em và thanh thiếu niên. Tăng cường quản lý các địa điểm kinh doanh dịch vụ nhạy cảm, xử lý nghiêm các hành vi vi phạm pháp luật.
- **Công cụ/phương pháp hỗ trợ:** Tổ chức các hoạt động văn hóa, thể thao, giải trí lành mạnh. Thành lập các đội thanh niên xung kích, tình nguyện viên tham gia giữ gìn trật tự an ninh.
- **Phân tích:** Môi trường sống lành mạnh giúp ngăn chặn tệ nạn xã hội từ gốc, tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của trẻ em và thanh thiếu niên.
- **Dẫn chứng:**
    - Thành phố Đà Nẵng đã triển khai mô hình "Khu phố không ma túy", tạo ra môi trường sống an toàn, văn minh cho người dân.
    - Công an các địa phương thường xuyên phối hợp với các ban, ngành, đoàn thể tổ chức các đợt ra quân truy quét tội phạm, đảm bảo an ninh trật tự trên địa bàn.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân tôi luôn cố gắng sống lành mạnh, tránh xa các tệ nạn xã hội. Tôi cũng tích cực tham gia các hoạt động tuyên truyền, giáo dục về phòng, chống tệ nạn xã hội. Tôi tin rằng mỗi học sinh chúng ta đều có thể góp phần nhỏ bé của mình vào công cuộc xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn.

III. KẾT BÀI

Tệ nạn xã hội là một vấn đề nghiêm trọng, đòi hỏi sự chung tay của toàn xã hội để giải quyết. Là một học sinh, tôi xin kêu gọi các bạn hãy cùng tôi chung tay xây dựng một môi trường sống lành mạnh, an toàn, không có tệ nạn xã hội. "Hãy nói không với tệ nạn xã hội, vì một tương lai tươi sáng hơn!"

Bài làm tham khảo

Trong xã hội hiện đại, bên cạnh những thành tựu đáng tự hào, chúng ta không thể phủ nhận sự tồn tại của những vấn nạn nhức nhối, trong đó tệ nạn xã hội như ma túy, cờ bạc,... đang là mối đe dọa nghiêm trọng đối với sự phát triển của đất nước và tương lai

của thế hệ trẻ. Là một học sinh, chứng kiến những hệ lụy đau lòng mà tệ nạn gây ra, tôi nhận thức sâu sắc về trách nhiệm của mình trong việc chung tay đẩy lùi vấn nạn này.

Tệ nạn xã hội là những hành vi vi phạm pháp luật, đạo đức, thuần phong mỹ tục, gây ảnh hưởng tiêu cực đến trật tự an toàn xã hội và sự phát triển của cộng đồng. Ma túy, cờ bạc, mại dâm là những tệ nạn xã hội phổ biến và nguy hiểm nhất hiện nay. Theo báo cáo của Bộ Công an, tình hình tội phạm và tệ nạn xã hội trong năm 2022 có chiều hướng gia tăng, đặc biệt là tội phạm liên quan đến ma túy. Số vụ phạm tội về ma túy tăng 15% so với năm 2021. Tình trạng cờ bạc trá hình cũng diễn biến phức tạp, với sự xuất hiện của nhiều hình thức cờ bạc mới như cá độ bóng đá trực tuyến, đánh bạc qua mạng xã hội…

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng đáng báo động này. Sự suy thoái về đạo đức, lối sống buông thả của một bộ phận giới trẻ là một trong những nguyên nhân chính. Bên cạnh đó, sự thiếu quan tâm, giáo dục của gia đình và nhà trường cũng góp phần không nhỏ vào việc hình thành và phát triển tệ nạn xã hội. Sự lỏng lẻo trong công tác quản lý của các cơ quan chức năng và sự tác động tiêu cực của các yếu tố bên ngoài như phim ảnh, internet… cũng là những yếu tố cần được xem xét và giải quyết.

Hậu quả của tệ nạn xã hội là vô cùng nặng nề. Đối với cá nhân, nó không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe, tâm lý mà còn hủy hoại nhân phẩm, đạo đức và tương lai của họ. Đối với gia đình, tệ nạn xã hội gây ra sự bất hòa, tan vỡ, làm suy giảm kinh tế và ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển của con cái. Đối với xã hội, nó làm gia tăng tội phạm, mất trật tự an toàn xã hội, gây thiệt hại về kinh tế và ảnh hưởng đến hình ảnh quốc gia.

Chính vì những hậu quả nghiêm trọng đó, việc giải quyết tình trạng tệ nạn xã hội là một vấn đề cấp bách. Chúng ta không thể làm ngơ trước thực trạng này, bởi nếu không được giải quyết kịp thời, tệ nạn xã hội sẽ tiếp tục lan rộng, gây ra những hậu quả khôn lường.

Tuy nhiên, một số người cho rằng tệ nạn xã hội là vấn đề không thể giải quyết triệt để. Họ cho rằng nó đã tồn tại từ lâu đời và có liên quan đến nhiều yếu tố phức tạp. Tuy nhiên, tôi không đồng tình với quan điểm này. Tôi tin rằng với sự chung tay của toàn xã hội, chúng ta có thể kiềm chế và đẩy lùi tệ nạn xã hội.

Trước hết, để ngăn chặn tệ nạn xã hội lan rộng, việc nâng cao nhận thức cộng đồng là vô cùng cần thiết. Mỗi cá nhân, gia đình, nhà trường và toàn xã hội cần chung tay tổ chức các hoạt động tuyên truyền, giáo dục về tác hại của ma túy, cờ bạc,... thông qua các buổi tọa đàm, hội thảo, chiếu phim tư liệu, phát tờ rơi, poster,... tại trường học, khu dân cư, cơ quan, doanh nghiệp. Bên cạnh đó, việc tận dụng sức mạnh của mạng xã hội để lan tỏa thông điệp tích cực cũng là một giải pháp hiệu quả. Chẳng hạn, trường THPT Nguyễn Tất Thành (Hà Nội) đã tổ chức thành công nhiều buổi sinh hoạt dưới cờ với chủ đề phòng chống ma túy, cờ bạc, thu hút sự quan tâm và tham gia của đông đảo học sinh. Hay Bộ Giáo dục và Đào tạo đã phối hợp với Bộ Công an xây dựng chương trình giáo dục phòng chống ma túy trong trường học, giúp học sinh trang bị kiến thức cần thiết để bảo vệ bản thân.

Bên cạnh việc nâng cao nhận thức, việc trang bị cho học sinh những kỹ năng sống cần thiết cũng là một giải pháp quan trọng. Nhà trường và gia đình cần lồng ghép nội dung giáo dục kỹ năng sống vào chương trình học chính khóa và ngoại khóa, tổ chức các buổi tập huấn, trò chơi, hoạt động trải nghiệm giúp học sinh rèn luyện kỹ năng giao tiếp, giải quyết vấn đề, kiểm soát cảm xúc, từ chối cám dỗ,... Trường THCS Trưng Vương

(Hồ Chí Minh) là một ví dụ điển hình khi triển khai chương trình "Em là công dân toàn cầu" với nhiều hoạt động ngoại khóa bổ ích, giúp học sinh phát triển toàn diện về kiến thức và kỹ năng. Ngoài ra, Trung tâm UNESCO Giáo dục Kỹ năng sống (Hà Nội) cũng thường xuyên tổ chức các khóa học kỹ năng sống miễn phí cho học sinh, sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực của đất nước.

Không chỉ dừng lại ở việc giáo dục, việc xây dựng một môi trường sống lành mạnh cũng đóng vai trò then chốt trong việc phòng chống tệ nạn xã hội. Gia đình, nhà trường và xã hội cần chung tay tạo không gian sống, học tập, vui chơi an toàn, lành mạnh cho trẻ em và thanh thiếu niên. Mô hình "Khu phố không ma túy" tại thành phố Đà Nẵng là một minh chứng rõ nét cho thấy hiệu quả của việc xây dựng môi trường sống tích cực. Bên cạnh đó, lực lượng công an các địa phương cũng cần tăng cường quản lý các địa điểm kinh doanh dịch vụ nhạy cảm, xử lý nghiêm các hành vi vi phạm pháp luật, đảm bảo an ninh trật tự trên địa bàn.

Bản thân tôi luôn cố gắng sống lành mạnh, tránh xa các tệ nạn xã hội và tích cực tham gia các hoạt động tuyên truyền, giáo dục về phòng, chống tệ nạn xã hội. Tôi tin rằng mỗi học sinh chúng ta đều có thể góp phần nhỏ bé của mình vào công cuộc xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn.

Tóm lại, tệ nạn xã hội là một vấn đề nghiêm trọng, đòi hỏi sự chung tay của toàn xã hội để giải quyết. Là một học sinh, tôi xin kêu gọi các bạn hãy cùng tôi chung tay xây dựng một môi trường sống lành mạnh, an toàn, không có tệ nạn xã hội. Hãy nói không với tệ nạn xã hội, vì một tương lai tươi sáng hơn!

Đề 11: Viết bài văn nghị luận xã hội về một vấn đề cần giải quyết: "Là một học sinh, em nghĩ nên có thái độ và cách ứng xử như thế nào trước những người khuyết tật hoặc yếu thế trong xã hội?"

Dàn ý

I. Mở bài

Trong xã hội, mỗi người đều có một vị trí, vai trò riêng. Bên cạnh những người may mắn có được cuộc sống đủ đầy, còn có những người kém may mắn hơn, mang trong mình những khiếm khuyết về thể chất hoặc tinh thần. Là một học sinh, việc có thái độ và cách ứng xử đúng đắn trước những người khuyết tật hoặc yếu thế là điều vô cùng quan trọng, thể hiện sự văn minh và lòng nhân ái của mỗi cá nhân.

II. Thân bài

1. Giải thích vấn đề

Người khuyết tật là những người gặp khó khăn trong cuộc sống do những hạn chế về thể chất hoặc tinh thần, bao gồm người khiếm thị, khiếm thính, khuyết tật vận động, người thiểu năng trí tuệ, người mắc bệnh tâm thần,... Người yếu thế là những người dễ bị tổn thương, gặp khó khăn trong việc tự bảo vệ mình và có nguy cơ bị lạm dụng, phân biệt đối xử, như người già neo đơn, trẻ em mồ côi, người vô gia cư,...

2. Phân tích vấn đề

a. Thực trạng

Thực tế hiện nay, vẫn còn một bộ phận người có thái độ và cách ứng xử không đúng mực với người khuyết tật và yếu thế. Họ có thể có những hành động trêu chọc, chế giễu, kỳ thị, thậm chí xa lánh, phân biệt đối xử. Theo một khảo sát của Bộ Lao động - Thương

binh và Xã hội năm 2020, có đến 62% người khuyết tật cho biết họ từng bị phân biệt đối xử.

b. Nguyên nhân

Nguyên nhân của thực trạng này xuất phát từ nhiều yếu tố:

- Thiếu hiểu biết về người khuyết tật và yếu thế, dẫn đến những định kiến sai lầm.
- Thiếu sự đồng cảm, chia sẻ với những khó khăn mà họ phải đối mặt.
- Ảnh hưởng từ môi trường gia đình, bạn bè chưa có sự giáo dục đầy đủ về vấn đề này.
- Một số trường hợp bắt nguồn từ sự ích kỷ, vô cảm của cá nhân.

c. Hậu quả

Thái độ và cách ứng xử không đúng mực với người khuyết tật và yếu thế gây ra những hậu quả nghiêm trọng:

- Khiến họ cảm thấy tổn thương, mặc cảm, tự ti, thậm chí dẫn đến những suy nghĩ tiêu cực.
- Cản trở sự hòa nhập của họ vào cộng đồng, gây khó khăn trong học tập, làm việc và cuộc sống hàng ngày.
- Làm xấu đi hình ảnh của xã hội, đi ngược lại với truyền thống nhân ái, tương thân tương ái của dân tộc.

d. Ý kiến trái chiều và phản biện

Một số người cho rằng việc giúp đỡ người khuyết tật và yếu thế là trách nhiệm của gia đình và xã hội, không phải của học sinh. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Mỗi cá nhân, dù ở độ tuổi nào, đều có trách nhiệm thể hiện sự tôn trọng và giúp đỡ những người kém may mắn hơn mình. Hơn nữa, học sinh là những chủ nhân tương lai của đất nước, việc hình thành những giá trị nhân văn ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường là điều vô cùng cần thiết.

3. Giải pháp

3.1. Thấu hiểu và tôn trọng:

- **Người thực hiện:** Cá nhân học sinh.
- **Cách thực hiện:** Tìm hiểu về các dạng khuyết tật, khó khăn mà người yếu thế gặp phải thông qua sách báo, internet, các buổi giao lưu, chia sẻ. Từ đó, có cái nhìn khách quan, không kỳ thị, phân biệt đối xử.
- **Công cụ/phương pháp:** Tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ về hòa nhập cộng đồng, các chương trình giáo dục kỹ năng sống.
- **Phân tích:** Sự thấu hiểu là nền tảng để xây dựng thái độ tôn trọng. Khi hiểu rõ những khó khăn, thử thách mà người khuyết tật phải đối mặt, chúng ta sẽ có cái nhìn cảm thông, trân trọng những nỗ lực vươn lên của họ.
- **Dẫn chứng:**
    - Câu lạc bộ "Kết nối yêu thương" của trường THPT Nguyễn Tất Thành (Hà Nội) thường xuyên tổ chức các buổi giao lưu, trò chuyện với người khuyết tật, giúp học sinh hiểu hơn về cuộc sống và những khát khao của họ.
    - Chương trình "Vì một cộng đồng không khoảng cách" của UNICEF Việt Nam đã lan tỏa thông điệp về sự tôn trọng và hòa nhập, góp phần thay đổi nhận thức của giới trẻ về người khuyết tật.

3.2. Hỗ trợ và giúp đỡ:

- **Người thực hiện:** Cá nhân, gia đình, nhà trường, xã hội.

- **Cách thực hiện:**
    - **Cá nhân:** Giúp đỡ người khuyết tật trong các hoạt động hàng ngày như qua đường, mang vác đồ đạc, đọc sách báo.
    - **Gia đình:** Khuyến khích, tạo điều kiện cho con em tham gia các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ người yếu thế.
    - **Nhà trường:** Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, chương trình giáo dục kỹ năng sống, hướng nghiệp cho học sinh khuyết tật.
    - **Xã hội:** Xây dựng cơ sở hạ tầng phù hợp, tạo điều kiện việc làm, hỗ trợ tài chính cho người khuyết tật.
- **Công cụ/phương pháp:** Các chương trình tình nguyện, các trung tâm hỗ trợ người khuyết tật, các dự án khởi nghiệp dành cho người khuyết tật.
- **Phân tích:** Sự giúp đỡ không chỉ mang lại lợi ích thiết thực cho người khuyết tật mà còn giúp học sinh rèn luyện lòng nhân ái, tinh thần trách nhiệm với cộng đồng.
- **Dẫn chứng:**
    - Chương trình "Tiếp sức đến trường" của VTV đã giúp đỡ hàng ngàn học sinh khuyết tật có cơ hội đến trường, vươn lên trong cuộc sống.
    - Dự án "Khởi nghiệp cùng người khuyết tật" của Trung tâm Hỗ trợ Phát triển Cộng đồng đã tạo điều kiện cho nhiều người khuyết tật có việc làm ổn định, tự tin hòa nhập xã hội.

3.3. Lên tiếng phản đối sự kỳ thị, phân biệt đối xử:

- **Người thực hiện:** Cá nhân, nhà trường, xã hội.
- **Cách thực hiện:**
    - **Cá nhân:** Không tham gia, lên tiếng phản đối những hành vi trêu chọc, chế giễu người khuyết tật.
    - **Nhà trường:** Xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh, không khoan nhượng với các hành vi kỳ thị.
    - **Xã hội:** Tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức cộng đồng về quyền bình đẳng của người khuyết tật.
- **Công cụ/phương pháp:** Các chiến dịch truyền thông, các diễn đàn, mạng xã hội.
- **Phân tích:** Sự lên tiếng phản đối là cách thể hiện sự đồng cảm, bảo vệ quyền lợi của người yếu thế, góp phần xây dựng một xã hội công bằng, văn minh.
- **Dẫn chứng:**
    - Chiến dịch "Không kỳ thị người khuyết tật" của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội đã góp phần nâng cao nhận thức cộng đồng về vấn đề này.
    - Nhiều bạn trẻ đã sử dụng mạng xã hội để chia sẻ những câu chuyện cảm động về người khuyết tật, lan tỏa thông điệp tích cực về sự hòa nhập.

4. Liên hệ bản thân

Bản thân em đã từng có cơ hội tham gia một chương trình tình nguyện tại trung tâm nuôi dưỡng trẻ mồ côi. Qua đó, em nhận ra rằng những đứa trẻ ở đây, dù không có một gia đình trọn vẹn, nhưng vẫn luôn khao khát được yêu thương và quan tâm. Em đã học được cách lắng nghe, chia sẻ và động viên các em. Trải nghiệm này đã giúp em trưởng thành hơn rất nhiều và nhận thức rõ hơn về trách nhiệm của mình đối với những người yếu thế trong xã hội.

III. Kết bài

Có thái độ và cách ứng xử đúng đắn trước người khuyết tật và yếu thế không chỉ là thể hiện sự văn minh, lòng nhân ái mà còn là trách nhiệm của mỗi học sinh. Bằng những hành động thiết thực, chúng ta hãy cùng nhau xây dựng một xã hội bình đẳng, nhân văn, nơi mà mọi người đều được tôn trọng và có cơ hội phát triển.

Bài làm tham khảo

Trong xã hội đa dạng và phức tạp như hiện nay, mỗi chúng ta đều có một vị trí và vai trò riêng. Bên cạnh những người may mắn có được cuộc sống đủ đầy, còn có những người kém may mắn hơn, mang trong mình những khiếm khuyết về thể chất hoặc tinh thần. Là một học sinh, việc có thái độ và cách ứng xử đúng đắn trước những người khuyết tật hoặc yếu thế là điều vô cùng quan trọng, thể hiện sự văn minh và lòng nhân ái của mỗi cá nhân.

Trước hết, cần hiểu rõ người khuyết tật là những người gặp khó khăn trong cuộc sống do những hạn chế về thể chất hoặc tinh thần, bao gồm người khiếm thị, khiếm thính, khuyết tật vận động, người thiểu năng trí tuệ, người mắc bệnh tâm thần,... Còn người yếu thế là những người dễ bị tổn thương, gặp khó khăn trong việc tự bảo vệ mình và có nguy cơ bị lạm dụng, phân biệt đối xử, như người già neo đơn, trẻ em mồ côi, người vô gia cư,...

Thực tế hiện nay, vẫn còn một bộ phận người có thái độ và cách ứng xử không đúng mực với người khuyết tật và yếu thế. Họ có thể có những hành động trêu chọc, chế giễu, kỳ thị, thậm chí xa lánh, phân biệt đối xử. Theo một khảo sát của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội năm 2020, có đến 62% người khuyết tật cho biết họ từng bị phân biệt đối xử. Điều này xuất phát từ nhiều nguyên nhân, bao gồm thiếu hiểu biết về người khuyết tật và yếu thế, dẫn đến những định kiến sai lầm; thiếu sự đồng cảm, chia sẻ với những khó khăn mà họ phải đối mặt; ảnh hưởng từ môi trường gia đình, bạn bè chưa có sự giáo dục đầy đủ về vấn đề này; và một số trường hợp bắt nguồn từ sự ích kỷ, vô cảm của cá nhân.

Thái độ và cách ứng xử không đúng mực với người khuyết tật và yếu thế gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Nó khiến họ cảm thấy tổn thương, mặc cảm, tự ti, thậm chí dẫn đến những suy nghĩ tiêu cực. Hơn nữa, nó cản trở sự hòa nhập của họ vào cộng đồng, gây khó khăn trong học tập, làm việc và cuộc sống hàng ngày. Đồng thời, nó làm xấu đi hình ảnh của xã hội, đi ngược lại với truyền thống nhân ái, tương thân tương ái của dân tộc.

Tuy nhiên, một số người cho rằng việc giúp đỡ người khuyết tật và yếu thế là trách nhiệm của gia đình và xã hội, không phải của học sinh. Tuy nhiên, quan điểm này là hoàn toàn sai lầm. Mỗi cá nhân, dù ở độ tuổi nào, đều có trách nhiệm thể hiện sự tôn trọng và giúp đỡ những người kém may mắn hơn mình. Hơn nữa, học sinh là những chủ nhân tương lai của đất nước, việc hình thành những giá trị nhân văn ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường là điều vô cùng cần thiết.

Trước hết, để có thể đối xử đúng mực với những người khuyết tật hoặc yếu thế, mỗi học sinh cần có sự thấu hiểu và tôn trọng. Điều này đòi hỏi mỗi cá nhân phải chủ động tìm hiểu về các dạng khuyết tật, khó khăn mà người yếu thế gặp phải thông qua sách báo, internet hay các buổi giao lưu, chia sẻ. Từ đó, chúng ta sẽ có cái nhìn khách quan, không kỳ thị, phân biệt đối xử. Việc tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ về hòa nhập cộng đồng, các chương trình giáo dục kỹ năng sống cũng sẽ giúp học sinh trau dồi thêm kiến thức và kỹ năng cần thiết. Có thể thấy, sự thấu hiểu là nền tảng

để xây dựng thái độ tôn trọng. Khi hiểu rõ những khó khăn, thử thách mà người khuyết tật phải đối mặt, chúng ta sẽ có cái nhìn cảm thông, trân trọng những nỗ lực vươn lên của họ. Điển hình như câu lạc bộ "Kết nối yêu thương" của trường THPT Nguyễn Tất Thành (Hà Nội) thường xuyên tổ chức các buổi giao lưu, trò chuyện với người khuyết tật, giúp học sinh hiểu hơn về cuộc sống và những khát khao của họ. Hay chương trình "Vì một cộng đồng không khoảng cách" của UNICEF Việt Nam đã lan tỏa thông điệp về sự tôn trọng và hòa nhập, góp phần thay đổi nhận thức của giới trẻ về người khuyết tật.

Bên cạnh sự thấu hiểu và tôn trọng, việc hỗ trợ và giúp đỡ người khuyết tật cũng là một hành động thiết thực thể hiện tinh thần nhân ái. Không chỉ dừng lại ở sự giúp đỡ cá nhân như giúp người khuyết tật qua đường, mang vác đồ đạc, đọc sách báo, mà sự hỗ trợ này còn cần đến từ gia đình, nhà trường và toàn xã hội. Gia đình có thể khuyến khích, tạo điều kiện cho con em tham gia các hoạt động tình nguyện, giúp đỡ người yếu thế. Nhà trường có thể tổ chức các hoạt động ngoại khóa, chương trình giáo dục kỹ năng sống, hướng nghiệp cho học sinh khuyết tật. Xã hội cần xây dựng cơ sở hạ tầng phù hợp, tạo điều kiện việc làm, hỗ trợ tài chính cho người khuyết tật. Các chương trình tình nguyện, các trung tâm hỗ trợ người khuyết tật, các dự án khởi nghiệp dành cho người khuyết tật chính là những công cụ, phương pháp hữu ích để thực hiện điều này. Chương trình "Tiếp sức đến trường" của VTV đã giúp đỡ hàng ngàn học sinh khuyết tật có cơ hội đến trường, vươn lên trong cuộc sống. Hay dự án "Khởi nghiệp cùng người khuyết tật" của Trung tâm Hỗ trợ Phát triển Cộng đồng đã tạo điều kiện cho nhiều người khuyết tật có việc làm ổn định, tự tin hòa nhập xã hội là những minh chứng rõ nét cho sự thành công của những nỗ lực hỗ trợ này.

Không chỉ dừng lại ở sự thấu hiểu, tôn trọng và giúp đỡ, học sinh chúng ta còn cần lên tiếng phản đối sự kỳ thị, phân biệt đối xử đối với người khuyết tật hoặc yếu thế. Điều này đòi hỏi sự chung tay của cả cá nhân, nhà trường và xã hội. Cá nhân không tham gia, lên tiếng phản đối những hành vi trêu chọc, chế giễu người khuyết tật. Nhà trường cần xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh, không khoan nhượng với các hành vi kỳ thị. Xã hội cần tuyên truyền, giáo dục nâng cao nhận thức cộng đồng về quyền bình đẳng của người khuyết tật. Các chiến dịch truyền thông, các diễn đàn, mạng xã hội là những công cụ hữu ích để thực hiện điều này. Chiến dịch "Không kỳ thị người khuyết tật" của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội đã góp phần nâng cao nhận thức cộng đồng về vấn đề này. Hay nhiều bạn trẻ đã sử dụng mạng xã hội để chia sẻ những câu chuyện cảm động về người khuyết tật, lan tỏa thông điệp tích cực về sự hòa nhập cũng là những minh chứng cho thấy sức mạnh của tiếng nói phản đối sự kỳ thị.

Bản thân em đã từng có cơ hội tham gia một chương trình tình nguyện tại trung tâm nuôi dưỡng trẻ mồ côi. Qua đó, em nhận ra rằng những đứa trẻ ở đây, dù không có một gia đình trọn vẹn, nhưng vẫn luôn khao khát được yêu thương và quan tâm. Em đã học được cách lắng nghe, chia sẻ và động viên các em. Trải nghiệm này đã giúp em trưởng thành hơn rất nhiều và nhận thức rõ hơn về trách nhiệm của mình đối với những người yếu thế trong xã hội.

Có thái độ và cách ứng xử đúng đắn trước người khuyết tật và yếu thế không chỉ là thể hiện sự văn minh, lòng nhân ái mà còn là trách nhiệm của mỗi học sinh. Bằng những hành động thiết thực, chúng ta hãy cùng nhau xây dựng một xã hội bình đẳng, nhân văn, nơi mà mọi người đều được tôn trọng và có cơ hội phát triển. Bởi lẽ, "yêu thương cho đi là yêu thương còn mãi".

ĐỀ 12

"Em có suy nghĩ gì về truyền thống hiếu học của dân tộc ta",

I. Mở bài

1. **Giới thiệu đề tài**:
   - Nêu vấn đề truyền thống hiếu học của dân tộc Việt Nam.
   - Khẳng định tầm quan trọng của hiếu học trong văn hóa và lịch sử dân tộc.
2. **Dẫn dắt vào nội dung**:
   - Đưa ra nhận định cá nhân về truyền thống hiếu học của người Việt.
   - Nêu mục đích của bài viết: phân tích và suy nghĩ về truyền thống hiếu học.

II. Thân bài

1. Khái quát về truyền thống hiếu học của dân tộc

1. **Định nghĩa hiếu học**:
   - Hiếu học là gì? (tinh thần khao khát học hỏi, tiếp thu tri thức, phấn đấu vì học tập).
2. **Lịch sử hình thành và phát triển**:
   - Truyền thống hiếu học bắt nguồn từ đâu? (từ thời kỳ dựng nước và giữ nước).
   - Các giai đoạn phát triển của truyền thống hiếu học qua các thời kỳ lịch sử.

2. Biểu hiện của truyền thống hiếu học trong đời sống

1. **Trong gia đình**:
   - Sự chăm lo của cha mẹ đối với việc học của con cái.
   - Những câu chuyện, tấm gương hiếu học trong gia đình Việt Nam.
2. **Trong xã hội**:
   - Sự quan tâm của xã hội, nhà nước đối với giáo dục.
   - Các phong trào, hoạt động khuyến học, khuyến tài.
   - Những chính sách, chương trình hỗ trợ học tập cho học sinh, sinh viên.
3. **Những tấm gương sáng về hiếu học**:
   - Các nhân vật lịch sử nổi tiếng về hiếu học (Nguyễn Trãi, Lê Quý Đôn, Hồ Chí Minh).
   - Những tấm gương hiếu học trong thời kỳ hiện đại.

3. Ý nghĩa và giá trị của truyền thống hiếu học

1. **Đối với cá nhân**:
   - Hiếu học giúp cá nhân phát triển tri thức, kỹ năng.
   - Hiếu học mở ra nhiều cơ hội nghề nghiệp và thành công trong cuộc sống.

2. **Đối với gia đình**:
    - Con cái hiếu học mang lại niềm tự hào và hạnh phúc cho gia đình.
    - Giáo dục tốt là nền tảng vững chắc cho sự phát triển bền vững của gia đình.
3. **Đối với xã hội và đất nước**:
    - Hiếu học tạo nên nguồn nhân lực chất lượng cao, góp phần phát triển kinh tế, văn hóa, xã hội.
    - Truyền thống hiếu học giữ gìn và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc.

4. Những thách thức và giải pháp để phát huy truyền thống hiếu học trong thời đại mới

1. **Thách thức**:
    - Những khó khăn trong việc duy trì và phát huy truyền thống hiếu học trong bối cảnh hiện đại.
    - Tác động của công nghệ, mạng xã hội đến tinh thần hiếu học của thế hệ trẻ.
2. **Giải pháp**:
    - Gia đình cần quan tâm, tạo điều kiện cho con cái học tập.
    - Xã hội và nhà nước cần tiếp tục đầu tư vào giáo dục, tạo môi trường học tập thuận lợi.
    - Tạo ra các phong trào, hoạt động khuyến học hấp dẫn và ý nghĩa.
    - Kết hợp giáo dục truyền thống với công nghệ hiện đại để nâng cao hiệu quả học tập.

III. Kết bài

1. **Tóm tắt lại nội dung đã trình bày**:
    - Nhắc lại các điểm chính về truyền thống hiếu học của dân tộc.
    - Khẳng định tầm quan trọng và ý nghĩa của truyền thống hiếu học.
2. **Nêu cảm nghĩ và nhận định cá nhân**:
    - Bày tỏ suy nghĩ cá nhân về việc giữ gìn và phát huy truyền thống hiếu học.
    - Lời kêu gọi mọi người cùng nhau duy trì và phát triển truyền thống hiếu học của dân tộc.

BÀI VĂN

Truyền thống hiếu học của dân tộc Việt Nam đã tồn tại và phát triển qua nhiều thế hệ, trở thành một phần không thể thiếu trong văn hóa và tinh thần của người Việt. Hiếu học không chỉ đơn thuần là một giá trị đạo đức mà còn là động lực quan trọng thúc đẩy sự phát triển toàn diện của cá nhân và cộng đồng. Qua bài viết này, chúng ta sẽ cùng nhau nhìn lại và suy ngẫm về truyền thống hiếu học của dân tộc, từ đó hiểu rõ hơn về tầm quan trọng và giá trị của nó trong đời sống hiện đại.

Hiếu học là tinh thần khao khát học hỏi, tiếp thu tri thức, và phấn đấu vì sự nghiệp học tập. Truyền thống này không chỉ thể hiện qua sự chăm chỉ, nỗ lực học tập của từng cá nhân mà còn qua những giá trị gia đình và xã hội luôn đặt giáo dục lên hàng đầu. Từ xa

xưa, người Việt đã có ý thức về tầm quan trọng của tri thức và giáo dục, coi đó là con đường để phát triển bản thân và xây dựng đất nước.

Truyền thống hiếu học của dân tộc Việt Nam có lịch sử lâu đời, bắt nguồn từ thời kỳ dựng nước và giữ nước. Ngay từ thời Hùng Vương, dân tộc ta đã có những hình thức giáo dục sơ khai. Đến thời kỳ phong kiến, hệ thống giáo dục Nho học được thiết lập và phát triển mạnh mẽ. Những kỳ thi Hương, thi Hội, thi Đình không chỉ là thước đo tài năng mà còn là biểu tượng cho tinh thần hiếu học của dân tộc. Những tấm gương sáng về hiếu học như Nguyễn Trãi, Lê Quý Đôn, và Hồ Chí Minh là minh chứng rõ ràng cho tinh thần ấy.

Truyền thống hiếu học được thể hiện rõ nét trong đời sống gia đình Việt Nam. Các bậc cha mẹ luôn chăm lo, động viên con cái học tập, coi việc học là nhiệm vụ hàng đầu. Những câu chuyện về các gia đình nghèo khó nhưng vẫn dành dụm, hy sinh để con cái được học hành đã trở thành hình ảnh quen thuộc trong văn hóa Việt. Điều này không chỉ thể hiện tình yêu thương mà còn là niềm tin vào giá trị của tri thức.

Trong xã hội, sự quan tâm đến giáo dục được thể hiện qua nhiều phong trào, hoạt động khuyến học, khuyến tài. Các tổ chức, đoàn thể, và cá nhân đều có những chương trình hỗ trợ học tập cho học sinh, sinh viên, đặc biệt là những em có hoàn cảnh khó khăn. Nhà nước cũng luôn đặt giáo dục là quốc sách hàng đầu, với nhiều chính sách, chương trình đầu tư vào cơ sở vật chất và chất lượng giảng dạy. Những phong trào như "Ngày hội học sinh, sinh viên", "Quỹ khuyến học", "Hội thi học sinh giỏi" không chỉ khuyến khích học tập mà còn tạo ra môi trường học tập tích cực, cạnh tranh lành mạnh.

Những tấm gương sáng về hiếu học trong lịch sử và hiện đại là minh chứng rõ ràng cho tinh thần này. Các nhân vật lịch sử như Nguyễn Trãi, Lê Quý Đôn, Hồ Chí Minh không chỉ nổi tiếng về tài năng mà còn về tinh thần học tập không ngừng nghỉ. Trong thời kỳ hiện đại, nhiều tấm gương học sinh, sinh viên xuất sắc đã vượt qua hoàn cảnh khó khăn để đạt được thành công, góp phần làm rạng danh truyền thống hiếu học của dân tộc.

Truyền thống hiếu học mang lại nhiều ý nghĩa và giá trị to lớn đối với cá nhân, gia đình, xã hội và đất nước. Đối với cá nhân, hiếu học giúp phát triển tri thức, kỹ năng, và phẩm chất đạo đức. Người có tinh thần hiếu học luôn biết trân trọng tri thức, không ngừng nỗ lực học hỏi và hoàn thiện bản thân. Hiếu học cũng mở ra nhiều cơ hội nghề nghiệp, giúp cá nhân đạt được những thành công trong cuộc sống, từ đó tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển của bản thân.

Đối với gia đình, con cái hiếu học mang lại niềm tự hào và hạnh phúc cho cha mẹ. Sự học tập chăm chỉ và thành công của con cái không chỉ là kết quả của nỗ lực cá nhân mà còn là thành quả của sự chăm lo, hy sinh từ gia đình. Giáo dục tốt là nền tảng vững chắc cho sự phát triển bền vững của gia đình, tạo ra những thế hệ tương lai có tri thức và đạo đức.

Đối với xã hội và đất nước, truyền thống hiếu học là động lực quan trọng cho sự phát triển kinh tế, văn hóa và xã hội. Hiếu học tạo nên nguồn nhân lực chất lượng cao, góp

phần thúc đẩy sự tiến bộ của khoa học, công nghệ và kinh tế. Những người có tinh thần hiếu học không chỉ làm giàu cho bản thân mà còn đóng góp vào sự phát triển chung của xã hội. Truyền thống hiếu học cũng giữ gìn và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc, tạo nên một nền văn hóa giàu đẹp và đa dạng.

Mặc dù truyền thống hiếu học đã có những thành tựu đáng kể, nhưng trong bối cảnh hiện đại, nó cũng đối mặt với nhiều thách thức. Sự phát triển của công nghệ, mạng xã hội, và những thay đổi trong lối sống có thể ảnh hưởng đến tinh thần học tập của thế hệ trẻ. Các em dễ bị cuốn vào những cám dỗ từ thế giới ảo, làm giảm đi sự chú tâm vào việc học. Ngoài ra, những áp lực từ cuộc sống, công việc, và sự cạnh tranh trong xã hội cũng khiến nhiều người mất đi động lực học tập.

Để duy trì và phát huy truyền thống hiếu học trong thời đại mới, cần có những giải pháp hiệu quả và đồng bộ. Gia đình cần quan tâm, tạo điều kiện thuận lợi cho con cái học tập, đồng thời giáo dục con cái về giá trị của tri thức và tinh thần học hỏi. Cha mẹ nên làm gương cho con cái, khuyến khích và động viên các em không ngừng học tập và phấn đấu.

Xã hội và nhà nước cũng cần tiếp tục đầu tư vào giáo dục, tạo môi trường học tập thuận lợi và công bằng cho mọi người. Cần có những chính sách hỗ trợ học sinh, sinh viên, đặc biệt là những em có hoàn cảnh khó khăn, để các em có cơ hội học tập và phát triển bản thân. Các phong trào, hoạt động khuyến học cần được tổ chức thường xuyên và sáng tạo, thu hút sự tham gia của đông đảo học sinh, sinh viên.

Trong bối cảnh công nghệ phát triển, cần kết hợp giáo dục truyền thống với công nghệ hiện đại để nâng cao hiệu quả học tập. Các phương pháp dạy học trực tuyến, ứng dụng công nghệ vào giảng dạy và học tập sẽ giúp học sinh, sinh viên tiếp cận tri thức một cách thuận tiện và hiệu quả hơn. Đồng thời, cần giáo dục các em về việc sử dụng công nghệ một cách thông minh và có trách nhiệm, tránh xa những cám dỗ và tác động tiêu cực từ thế giới ảo.

Nhìn lại truyền thống hiếu học của dân tộc, chúng ta thấy rõ đây là một giá trị văn hóa quan trọng và có ý nghĩa sâu sắc. Truyền thống hiếu học không chỉ giúp mỗi cá nhân phát triển toàn diện mà còn góp phần xây dựng một xã hội tiến bộ, văn minh. Để duy trì và phát huy truyền thống này, chúng ta cần sự chung tay của gia đình, nhà trường, và xã hội. Mỗi người hãy cố gắng học tập, trau dồi tri thức, và truyền lại tinh thần hiếu học cho thế hệ sau, để truyền thống quý báu này mãi mãi được giữ gìn và phát triển.

Truyền thống hiếu học của dân tộc Việt Nam là một nguồn lực quý báu, không chỉ góp phần vào sự phát triển của cá nhân mà còn là động lực thúc đẩy sự tiến bộ của cả đất nước. Hiếu học không chỉ là trách nhiệm của mỗi người mà còn là niềm tự hào, là giá trị cốt lõi cần được truyền lại cho các thế hệ mai sau. Chúng ta hãy cùng nhau giữ gìn và phát huy truyền thống này, để tinh thần hiếu học mãi mãi tỏa sáng, trở thành nguồn cảm hứng cho mỗi người trong hành trình học tập và phát triển bản thân.