**ÔN TẬP MÔN ĐỌC VÀ DIỄN ĐẠT \_HK2**

1. **CẤU TRÚC ĐỀ**

* Đề gồm 26 câu hỏi trắc nghiệm, nghe – đọc văn bản và trả lời câu hỏi thuộc 4 mức độ:
  + Truy xuất thông tin
  + Hình thành hiểu biết
  + Tổng hợp lý giải
  + Suy xét đánh giá (về nội dung và hình thức)
* Đề gồm 2 phần:
  + Phần I – Nghe hiểu: 6 câu hỏi (1 văn bản)
  + Phần II – Đọc hiểu: 20 câu hỏi (2 văn bản)

1. **ĐỀ ÔN TẬP**

*(Dưới đây là một số văn bản và câu hỏi minh họa cho đề thi chính thức)*

**PHẦN 1: NGHE HIỂU**

**HS nghe đoạn văn bản và trả lời câu hỏi:**

**Câu 1. Theo văn bản, nước không có tác dụng gì với cơ thể?**

1. Giúp làm sạch hệ hô hấp
2. Giúp tránh thương tổn cho cổ họng
3. Giúp nâng cao đề kháng
4. Giúp sáng da

**Câu 2. Theo văn bản, lời khuyên nào sau đây không được chuyên gia gợi ý?**

1. Chỉ cần uống nước khi cơ thể cảm thấy khát
2. Nên uống nước sau khi ngủ dậy
3. Đừng uống nước quá nhiều trong một thời điểm
4. Có thể bổ sung nước bằng việc ăn trái cây

**Câu 3. Theo văn bản, số phần trăm nào dưới đây thể hiện gần đúng tỉ lệ nước đối với trọng lượng cơ thể con người?**

1. 72%
2. 68%
3. 55%
4. 75%

**Câu 4. Theo văn bản, thức ăn nào sẽ không phù hợp để bổ sung nước?**

1. Dưa
2. Bưởi
3. Canh bí đỏ
4. Bò xào

**Câu 5. Vấn đề chính văn bản muốn đề cập đến là gì?**

1. Cách để có một làn da luôn tươi sáng mịn màng
2. Tầm quan trọng của cách xếp lịch uống nước
3. Một số cách đúng để bổ sung nước cho cơ thể
4. Trọng lượng cơ thể có mối liên hệ đối với tỉ lệ nước nạp vào

**Câu 6. Tại sao trong văn bản lại nhắc đến chi tiết “uống trà gừng”?**

1. Hướng dẫn cách giữ ấm cơ thể khi trời lạnh
2. Hướng dẫn cách bổ sung nước khi khát
3. Hướng dẫn cách cung cấp vitamin cho da
4. Hướng dẫn cách giữ cho da không bị khô

**PHẦN 2: ĐỌC HIỂU**

**Văn bản đọc 1:**

**BÍ ẨN CỦA MỐT**

Tôi là một ca sĩ nổi tiếng. Ai cũng biết điều đó. Nếu người nào không biết thì đó là lỗi tại họ. Tất nhiên là vậy rồi.

Vì là một ca sĩ nên giọng hát của tôi đích thị là số một. Và vì là nổi tiếng, nên thời trang ăn mặc của tôi cũng không thể là hạng nhì.

Nhưng nếu tôi có thể quả quyết với các bạn về điều thứ nhất thì ngược lại, tôi không dám đoán chắc lắm về điều thứ hai. Bởi, về cái mà người ta gọi là “à la mode”, tôi có một địch thủ đáng sợ: vợ tôi.

Tôi xin thành thực mà thú nhận rằng vợ tôi không đẹp lắm. Chính vì vậy mà vợ tôi rất coi trọng chuyện ăn mặc. Nếu có những người trời sinh ra đã đẹp sẵn vẫn muốn trang điểm cho đẹp hơn (như tôi chẳng hạn) thì tất nhiên những người nhan sắc trung bình cũng muốn bằng mọi cách nâng mình lên ngang tầm cái đẹp. Vốn là người giỏi tâm lý như vậy nên tôi không hề phản đối việc sắm sửa ăn vận của vợ tôi. Phải để cho cô ta tự nâng mình lên ngang tầm với chồng cô ta chứ!

Các cô gái thường hay nói: “Nhất mốt, nhì da, thứ ba là dáng”. Vợ tôi hình như tiêm nhiễm cái câu này khá nặng nên nhìn cô ta, tôi không thấy da và dáng đâu mà chỉ thấy toàn những dụng cụ lỉnh kỉnh treo quanh người.

Một bữa, vợ tôi xuất hiện trong nhà với cặp mắt kiếng to tổ bố trên mặt. Mặt cô ta thì nhỏ, ốm mà cái cặp kiếng khốn kiếp kia cứ như đôi găng quyền Anh nằm choán đến hai phần ba khuôn mặt và đè cái mũi muốn bẹp dí luôn.

Tất nhiên, chồng cô ta (tức là tôi) lên tiếng liền tại chỗ:

- Cặp kiếng lớn quá, không hợp với khuôn mặt em.

Vợ tôi “xì” một tiếng:

- Anh không biết gì hết! Kiếng này là kiểu mới nhất đó! Người ta đeo đầy đường, ra mà coi!

Tôi liền ra mà coi và thấy thiên hạ đều mang kiếng giống hệt vợ tôi, nam cũng như nữ.

Hừ, một ca sĩ nổi tiếng như tôi chẳng lẽ lại lạc hậu so với mọi người sao! Một tuần sau, tôi tha về nhà một cặp kiếng y hệt như vậy, thậm chí đôi găng quyền Anh của tôi có phần còn lớn hơn đôi của vợ tôi nữa. Chồng mà, phải to ra hơn vợ chứ! Tôi đeo kiếng vào và đứng săm soi trước gương, vừa sửa tướng vừa chiêm ngưỡng dung nhan mình. Ðúng lúc đó thì vợ tôi vào. Tôi hí hửng tính khoe cặp kiếng mới của mình thì đột nhiên tôi lạnh cả xương sống khi phát hiện ra vợ tôi không còn mang đôi găng quyền Anh nữa mà thay vào đó là một đôi kiếng nhỏ gọng sắt, mặt kiếng tròn như hai đồng xu. Tôi chưa kịp lên tiếng thì vợ tôi đã nheo mắt, hừ giọng:

- Thiệt tôi chưa thấy ai quê như anh! Bây giờ người ta đã đổi mốt rồi mà anh lại đi mua cặp mắt kiếng đó về đeo!

Tôi bàng hoàng, ú ớ:

- Chẳng lẽ bây giờ thiên hạ lại mang kiếng kiểu Sêkhốp của cái thời cố hỷ lai hy...

Vợ tôi nhún vai khi dể:

- Bộ anh không biết câu “Cái mới chính là cái cũ tốt đẹp bị lãng quên” sao? Không tin thì ra đường mà coi!

Tôi lại ra đường mà coi và lại tha về nhà một cặp kiếng Sêkhốp, mặc dù khi đeo lên trông tôi cũng chẳng ra vẻ nhà văn một chút nào mà trái lại, trông nó kỳ kỳ làm sao ấy. Nhưng mặc, thiên hạ đeo thiếu gì. Tôi xuất hiện thường xuyên trên sân khấu mà không có nổi một cái món thời trang như thế thì trông chả ra làm sao.

Thế là tôi cứ lấy vợ tôi mà làm chuẩn mực để điều chỉnh các thứ đeo móc trên người. Vợ tôi thì lấy thiên hạ làm thước đo còn thiên hạ dựa theo sách vở nào thì quả thực tôi không tài nào đoán ra. Nhưng mặc thiên hạ, tôi chỉ cần vợ tôi là được rồi. Cô ta là cái “thời trang biểu” đáng tin cậy vào loại bậc nhất.

Hết kiếng tới áo. Hết áo tới quần. Rồi giày dép, mũ nón, túi xách, cà vạt.... Theo tín hiệu phát ra từ vợ tôi, tôi nhắm mắt nhắm mũi thay đổi xoành xoạch cách phục sức của mình. Còn những tờ giấy bạc khi đếm trả cho các chủ hiệu thì nó không kêu “xoành xoạch” mà kêu “soàn soạt”, nghe bắt nhói tim!

Mới đây, tôi vừa cãi nhau với vợ tôi một trận. Số là cô ta đem những cáo áo đẹp nhất của mình tới hiệu may kêu khoét một đường dài ngay sống lưng rồi vá vào đó một miếng vải trắng. Cái áo nào cũng vậy, tự nhiên có một vệt trắng dài chạy dọc giữa lưng, ngó bắt ngứa con mắt.

Trước tình trạng đó, tôi không thể nào hùa theo được:

- Em có điên không? Em làm cái trò gì kỳ cục vậy? Em có biết bao nhiêu tiền một cái áo không mà em đem ra phá tanh banh hết như vậy? Trời ơi là trời!

- Trời ơi là trời! - Vợ tôi kêu lên, cô ta la trời còn lớn hơn tôi - Anh có điên không? Vậy mà cũng là ca sĩ! Anh ra đường coi, bây giờ ai cũng mặc áo kiểu này hết mà anh thì ở đó la lối như một tên nhà quê!

Tôi giận tím mặt. Không phải giận vợ mà giận cái lạc hậu của mình. Thằng này mà là nhà quê! Tôi lầm bầm trong miệng và sau khi đi nghiên cứu sống lưng thiên hạ, tôi vội vã khoét tất cả những cái áo đẹp nhất của mình, và đắp vào đó mảnh vải lạc lõng nhưng vinh quang của mốt.

Ðời sống của vợ chồng tôi có lẽ sẽ xoay quanh hoài hai chữ “xoành xoạch” và “soàn soạt” như vậy nếu không có một hôm bạn tôi tới chơi.

Anh ta là phóng viên của một tuần báo phụ nữ. Hiện nay anh đang viết một thiên phóng sự điều tra xã hội về thời trang, do đó, anh ta đến gặp tôi như là gặp một đại biểu trẻ tuổi trong giới nghệ sĩ để trao đổi về đề tài này.

Tất nhiên trước nhà báo tôi phát biểu rất đúng mực và dè dặt, đồng thời giấu biến mọi chuyện trong nhà. Do đó, chúng tôi dễ dàng đi đến thống nhất với nhau là phải lành mạnh trong ăn mặc, mốt không có nghĩa là thái quá, là kệch cỡm lố lăng mà phải phù hợp với điều kiện xã hội, kinh tế và phải phù hợp với vóc dáng của mỗi người.

Tôi vừa nói chuyện vừa hy vọng là vợ tôi chiều nay về muộn. May quá, bạn tôi đã đứng lên. Anh ta đang nói những lời cuối cùng:

- Pi-e Các-đanh, nhà tạo mốt số một của thế giới, từng nói: “Mốt không phải bỗng nhiên xuất hiện mà nó dựa vào những nhu cầu của xã hội. Những người tạo mốt chỉ là những người thể hiện những nhu cầu ấy và biến chúng thành các kiểu mẫu của mình”.

Tôi gật gù:

- Trời, câu nói chí lý!

- Vậy mà, anh có biết không, có những người chạy theo mốt một cách mù quáng. Họ chuộng những cái lạ mà không cần biết nó xuất xứ từ đâu và chả nhằm đáp ứng một nhu cầu nào cả. Mới đây, có cái mốt xẻ áo đằng sau lưng, anh có biết không?

- Biết chứ.

- Anh có biết tại sao có cái mốt đó không? Sau khi điều tra kỹ thì tôi mới biết là nguồn gốc là như thế này. Có một tay ca sĩ không biết vì sao mà để rách áo trước khi ra diễn ngoài sân khấu. Áo rách phía sau lưng, không ai phát hiện, kể cả tay ca sĩ kia. Khi anh ta diễn, khán giả thấy mảnh áo may ô trắng lòi ra chỗ rách của áo xanh bên ngoài. Vì anh ca sĩ kia rất nổi tiếng, một số thanh niên trông gà hoá cuốc, tưởng anh ca sĩ này lăng-xê mốt mới. Thế là, tự nhiên có một kiểu mốt kỳ quặc xuất hiện, lan ra. Và cũng không thiếu gì người nhắm mắt chạy theo. Anh nghĩ có tức cười không?

- Ðúng là điên hết cả lũ! - Tôi hùng hổ - Anh là nhà báo, anh phải làm thế nào đả phá những cái vụ ngu ngốc này đi!

Thấy tôi phẫn nộ và lo lắng cho nếp sống mới một cách nhiệt tình, anh bạn sung sướng bắt tay tôi thật chặt trước khi ra về. Còn tôi thì hú vía, vì hôm nay tôi mặc một cái áo cũ trong khi những áo mới, cái nào cũng bị xẻ lưng.

Nhưng may nhất là anh bạn nhà báo không biết tôi chính là tay ca sĩ bị rách áo bất ngờ do kẽm gai nơi cổng vào của một tụ điểm ca nhạc móc phải và rồi cũng chính tôi là người, cùng với vợ, khoét một cách điên rồ những cái lưng áo của mình để được tiếng văn minh. Nhưng cũng có thể anh ta đã rõ cả mọi chuyện mà giả vờ giả vịt. Biết đâu đó chẳng là mốt của mấy cha nhà báo!

- Nguyễn Nhật Ánh-

**Câu 1. Theo văn bản, chi tiết nào dưới đây giới thiệu không đúng về nhân vật tôi?**

1. Là ca sĩ nổi tiếng
2. Gu thời trang lạc hậu
3. Giàu có
4. Giọng hát hay

**Câu 2: Theo văn bản, người vợ được nâng tầm sánh ngang nhân vật tôi nhờ vào đâu?**

1. Xinh đẹp
2. Tinh tế
3. Sành điệu
4. Tâm lý

**Câu 3: Theo văn bản, cụm từ *“đôi găng quyền Anh”* thể hiện ý nghĩa gì?**

1. Đôi găng tay
2. Cặp kính to
3. Mốt thời trang
4. Tài năng của người vợ

**Câu 4:  Theo lời của Pi-e Các-đanh, nhà tạo mốt số một thế giới, mốt được tạo ra bởi ai?**

1. Người trình diễn
2. Người thiết kế
3. Người sử dụng
4. Người tiên phong

**Câu 5. Văn bản trên được viết ra nhằm mục đích gì?**

1. Tôn vinh những người dẫn đầu xu hướng thời trang
2. Cung cấp thêm hiểu biết về lịch sử thời trang
3. Ca ngợi sự hiểu biết và am hiểu về thời trang của nhân vật
4. Phê phán lối sống mù quáng chạy theo mốt

**Câu 6. Theo văn bản, khi nói chuyện với anh nhà báo, tại sao nhân vật “Tôi” lại sợ người vợ quay về?**

1. Vì sợ anh ta biết mình là tên ca sĩ mặc áo rách
2. Vì sợ anh ta biết chuyện chạy theo “mốt” mù quáng
3. Vì sợ anh ta biết mình là người lạc hậu
4. Vì sợ anh ta biết vợ chồng không hòa thuận

**Câu 7. Nhận xét nào dưới đây nói phù hợp nhất về nghệ thuật viết truyện của tác giả trong văn bản này?**

1. Câu từ giản dị, nhẹ nhàng mà thấm đượm chất dân dã thôn quê, toát lên nét bình dị, mộc mạc, gần gũi
2. Các trang văn của Nguyễn Nhật Ánh lúc nào cũng nhẹ nhàng, bình lặng, mang đậm chất thơ
3. Nghệ thuật kể chuyện hấp dẫn ở giọng điệu dí dỏm, hài hước, dù không có cao trào nhiều nhưng lại luôn có một cái kết bất ngờ
4. Truyện ngắn Nguyễn Nhật Ánh không cầu kỳ, không khoa trương mà khéo léo lồng ghép những thông điệp nhân văn sâu sắc

**VĂN BẢN 2**

**CUỘC SỐNG Ở THỦ PHỦ GẤU BẮC CỰC**

[1] Không có con đường nào chạy thẳng tới thị trấn nhỏ Churchill nằm gần mũi phía đông bắc của tỉnh Manitoba, Canada. Nhưng điều đó không ngăn cản hàng nghìn người bắt tàu hoặc máy bay tới thăm thị trấn mỗi mùa thu. Khu vực này nằm gần vịnh Hudson, cung cấp cơ hội hiếm có để quan sát động vật ăn thịt trên cạn lớn nhất thế giới: gấu Bắc Cực.

[2] Churchill là một trong những vùng đất xa xôi nhất ở cực nam mà gấu Bắc Cực sinh sống. Những con gấu này trải qua phần lớn thời gian trong năm ở lớp băng trên vịnh Hudson và săn hải cẩu. Nhưng khi băng tan chảy vào mùa hè, chúng phải vào bờ trong vài tháng. Đôi khi, bầy gấu lang thang gần thị trấn. Theo nhiếp ảnh gia Carlos Osorio, điều đó khá phổ biến trong mùa gấu.

[3] Ở Churchill, người dân luôn có thể chạm trán gấu Bắc Cực. Nhưng thị trấn đã áp dụng nhiều biện pháp để giảm thiểu rủi ro. Churchill có một đội tuần tra theo dõi gấu trong khu vực và đường dây nóng 24/7 để người dân thông báo khi gặp gấu. Thị trấn cũng bắt đầu thử nghiệm hệ thống radar cảnh báo gấu đến gần. Những vụ tấn công rất hiếm gặp. Vụ tấn công gần nhất xảy ra vào năm 2013 và chưa có sự cố gây chết người nào từ đầu thập niên 1980.

[4] Chỉ có khoảng 900 người sống ở Churchill, nhưng họ luôn cẩn trọng và chuẩn bị sẵn sàng mọi lúc để đối phó với gấu Bắc Cực. Người dân địa phương có thói quen không khóa cửa xe để phòng trường hợp có người ngoài đường cần lẩn tránh gấu thật nhanh. "Bạn phải rất cẩn thận. Bạn không nên ở một mình. Bạn cần dùng xe, đi cùng người khác hoặc mang thứ gì đó có thể dọa lũ gấu", Osorio nói.

[5] Cao điểm mùa gấu rơi vào tháng 10 và 11, ngay trước khi vịnh Hudson đóng băng. Đây là lúc gấu Bắc Cực bắt đầu di cư về phía bắc và tập trung gần bờ. Nhưng trong vài thập kỷ gần đây, mùa gấu ngày càng dài hơn do biến đổi khí hậu. Băng tan chảy sớm hơn và đóng băng muộn hơn, buộc những con gấu phải nán lại đất liền thêm nhiều tuần. Trong chuyến đi vào tháng 11, Osorion nhận thấy tất cả cửa hàng kinh doanh như hàng lưu niệm bắt đầu đóng cửa do mùa gấu đã qua. Nhưng do nước biển chưa đóng băng, lũ gấu vẫn còn ở đó.

[6] Mùa gấu dài hơn có nghĩa mùa đi săn ngắn hơn. Khi ở trên đất liền, gấu Bắc Cực phải dựa vào nguồn chất béo dự trữ. Điều đó ảnh hưởng lớn tới số lượng gấu trong vài năm qua. Theo tổ chức bảo tồn Polar Bears International, mùa đi săn đối với quần thể gấu địa phương ngắn hơn 3 - 5 tuần so với đầu thập niên 1980 và số lượng gấu giảm 30%. Các nhà nghiên cứu cũng nhận thấy những con gấu nhỏ hơn trước đây.

[7] Khi ở Churchill, Osorio thuê một hướng dẫn viên để đi quanh vùng và chụp ảnh gấu Bắc Cực. Họ gặp hai con gấu đang nô đùa khi lái xe ra ngoài thị trấn. "Khi tôi nhìn thấy những con gấu này chơi đùa, nằm xuống và lăn lộn, cảnh tượng gợi nhắc tôi nhớ đến con chó của mình", Osorio chia sẻ. Anh dành hàng giờ ngắm đôi gấu vật lộn trước khi gió nổi lên. Khi Osorio rời đi, lũ gấu quyết định nằm xuống đất và chờ đợi cơn bão sắp tới. [An Khang (Theo CNN)]

**Câu 1. Theo văn bản, mùa nào trong năm được xem là cao điểm của mùa gấu? (0.35đ)**

1. Mùa xuân
2. Mùa hạ
3. Mùa thu
4. Mùa đông

**Câu 2. Vì sao gấu Bắc Cực phải nán lại đất liền lâu hơn để kiếm ăn? (0.35đ)**

1. Biển lâu đóng băng
2. Nguồn thức ăn phong phú
3. Khí hậu dễ chịu
4. Thời gian của ban ngày được kéo dài

**Câu 3. Ý nào dưới đây cho biết nội dung chính của đoạn 4 trong văn bản?** **(0.35đ)**

1. Rủi ro khi bị gấu Bắc Cực tấn công
2. Cách người dân đối phó với gấu Bắc Cực
3. Sự cai trị của chính phủ giúp người dân đối phó hiệu quả với gấu Bắc Cực
4. Lời khuyên về biện pháp phản phản công trước gấu Bắc Cực hiệu quả nhất

**Câu 4. Mục đích nào không được nhắc đến trong văn bản này? (0.35đ)**

1. Giới thiệu về cuộc sống của gấu Bắc Cực
2. Báo động về việc biến đổi khí hậu đã gây ra thảm hoạ cho loài gấu Bắc Cực
3. Biện pháp giảm thiểu rủi ro bị Gấu Bắc cực tấn công
4. Phân tích mùa săn của gấu Bắc Cực

**Câu 5. Nội dung nào sau đây không được đề cập trong văn bản? (0.35đ)**

1. Người dân hạn chế khoá cửa xe để phòng trường hợp có người cần sử dụng để lẩn tránh gấu
2. Du khách tham quan thường dành hàng giờ để chụp ảnh gấu Bắc Cực
3. Gấu phải vào bờ vào những ngày hè, khi băng tan chảy
4. Nguồn chất béo dự trữ là yếu tố giúp gấu Bắc Cực tồn tại khi ở trên đất liền

**Câu 6. Có thể tìm thấy văn bản này trong chuyên mục nào dưới đây?**

1. Y học
2. Khoa học và đời sống
3. Nhân vật và sự kiện
4. Cẩm nang công nghệ

**Câu 7. Lựa chọn nào dưới đây phù hợp với trình tự sắp xếp ý của đoạn [6]? (0.35đ)**

1. Nguyên nhân → tác hại
2. Nguyên nhân → kết quả
3. Kết quả → giải pháp
4. Tác hại → giải pháp

**Câu 8. Câu văn nào dưới đây có sử dụng yếu tố so sánh? (0.35)**

1. “Băng tan chảy sớm hơn và đóng băng muộn hơn, buộc những con gấu phải nán lại đất liền thêm nhiều tuần.”
2. “Churchill có một đội tuần tra theo dõi gấu trong khu vực và đường dây nóng 24/7 để người dân thông báo khi gặp gấu.”
3. “Trong chuyến đi vào tháng 11, Osorion nhận thấy tất cả cửa hàng kinh doanh như hàng lưu niệm bắt đầu đóng cửa do mùa gấu đã qua.”
4. “Chỉ có khoảng 900 người sống ở Churchill, nhưng họ luôn cẩn trọng và chuẩn bị sẵn sàng mọi lúc để đối phó với gấu Bắc Cực.”

**VĂN BẢN 3**

[1] Có những thói quen tưởng vô hại lại vô tình cướp mất lượng lớn thời gian và khiến bạn thiếu tập trung vào việc chính.

[2] Rất nhiều người có thói quen để điện thoại ngay bên cạnh khi ngồi vào bàn làm việc. Nếu một trang web tải quá chậm hoặc máy tính treo mất vài giây, họ lại tranh thủ lướt điện thoại. Hành động này có thể chiếm mất 5-10 phút. Thay vì liên tục mất thời gian vào cách lướt mạng xã hội, các chuyên gia lao động khuyên bạn nên lên lịch cho mọi hoạt động. Và khi đã có thời gian cụ thể cho việc lướt điện thoại, bạn không còn nhấc nó lên trong lúc đang làm việc nữa.

[3] Ngoài ra, trong lúc đang cố hoàn thành nhiệm vụ, bạn có thể dành một giây để mua sắm trực tuyến, viết danh sách hàng cần mua, gọi điện đặt bữa tối. “Ta hay có thói quen làm bất cứ việc gì nảy ra trong đầu vì sợ quên. Chúng ta tự nhủ sẽ chỉ mất một giây, nhưng sau đó cuốn vào hết việc này đến việc khác, làm quên mất thực tại”, Kornick - Trưởng phòng Cộng đồng của công ty tư vấn quản lý Clockwise (Mỹ) nói.

[4] Chuyên gia khuyên chúng ta nên tạo một danh sách các nhiệm vụ ngoài công việc để kiểm soát thời gian, tránh tình trạng việc chính bị gián đoạn và giúp xác định thứ bạn có thể trì hoãn hoặc xử lý sau.

[5] Hơn nữa, nếu bạn mở quá nhiều tab trên trình duyệt, mỗi tab sẽ là cái bẫy thu hút sự chú ý. Khi thấy màn hình có quá nhiều tab gây căng thẳng và mất tập trung, bạn có thể sử dụng One Tab để gom tất cả các tab thành một danh sách hoặc sử dụng trình quản lý nền như Tab Auto Close và Tab Wrangler để tự động đóng các tab mở lâu nhưng không dùng đến nữa.

[6] Giải quyết vấn đề ngay lập tức mà chưa xác định xem đó có phải vấn đề cần đến bạn không là một thói quen cần xem xét. Tanya Menon, một giáo sư quản lý tại ĐH Bang Ohio (Mỹ), cho hay, nhiều người nhầm tưởng mình là chuyên gia, có thể giải quyết mọi vấn đề. Họ đưa ra những quyết định dựa trên những gì mình biết mà không quan tâm việc bỏ thời gian và nguồn lực của mình có hiệu quả hay không. Menon cho rằng, những người tự coi mình là chuyên gia có thể "muốn có câu trả lời nhanh chóng". Tuy nhiên, khi làm như vậy, họ thu hẹp khả năng tiếp cận vấn đề của chính mình. Để xác định vấn đề, đừng vội vàng tìm giải pháp. Trước hết, hãy hỏi bản thân xem giải quyết vấn đề đó có phải trách nhiệm của bạn không và hoan nghênh các câu hỏi.

[7] Nhiều người có thói quen luôn cho rằng mình đúng. Norma Reyes, một huấn luyện viên nghề nghiệp cho biết, nhiều người luôn tin mình thành thạo công việc và mắc kẹt trong "tư duy cố định". Họ dồn thời gian và sức lực để chống lại sự thay đổi trong công việc đó mà không nghĩ đôi khi thay đổi là cần thiết và hữu ích.

[8] Thói quen mở một cuộc họp không cần thiết cũng cản trở hiệu quả công việc. 47% người lao động được Salary.com khảo sát vào năm 2012 cho biết "quá nhiều cuộc họp" là nguyên nhân hàng đầu khiến họ phân tâm trong công việc. Nếu có quyền quyết định tổ chức cuộc họp, hãy đặt câu hỏi tại sao nên tổ chức họp và thường xuyên lấy ý kiến người dự họp về độ dài, tính hữu ích của cuộc họp. Nhà nghiên cứu cuộc họp Steven G. Rogelberg nói: "Một trong những điều một nhà lãnh đạo nên nghiên cứu trước khi bắt đầu một cuộc họp không phải chủ đề mà là các câu hỏi cần được trả lời". Nếu cuộc họp chỉ để cung cấp thông tin, ông khuyên nên sử dụng hình thức khác.

Nhật Minh (Theo Huffpost)

**Câu 1. Nội dung nào dưới đây không phải là ý nghĩa của việc tạo danh sách nhiệm vụ ngoài công việc? (0.35đ)**

1. Kiểm soát thời gian
2. Làm việc tỉnh táo
3. Tránh gián đoạn công việc chính
4. Xác định thứ có thể xử lý sau

**Câu 2. Theo văn bản, thói quen nào thu hẹp khả năng tạo ra sự thay đổi trong công việc của con người?** **(0.35đ)**

1. Thói quen mở một cuộc họp không cần thiết
2. Thói quen luôn cho rằng mình đúng
3. Thói quen giải quyết vấn đề ngay lập tức mà thiếu xem xét
4. Thói quen đặt điện thoại bên cạnh khi ngồi vào bàn làm việc

**Câu 3. Dựa vào văn bản, hãy cho biết chuyên gia nào giải thích về sự nóng vội của con người gắn liền với sự đề cao bản thân? (0.35)**

1. Kornick
2. Norma Reyes
3. Tanya Menon
4. Steven G. Rogelberg

**Câu 4. Dựa vào văn bản, hãy cho biết ý nào dưới đây không đúng khi nhắc đến thói quen sử dụng thiết bị điện tử? (0.35đ)**

A. Chúng ta cần lên lịch cụ thể cho các hoạt động

B.Nhiều người có thói quen này khi làm việc và cả sinh hoạt hàng ngày

C. Chúng ta hay lướt điện thoại thay vì chờ đợi 5 – 10 phút

D. Thiết bị tải chậm là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến việc lướt điện thoại của con người

**Câu 5. Cho thông tin sau: “Người không thể thay đổi cách nghĩ chẳng thể thay đổi bất cứ điều gì.**

**(George Bernard Shaw)” (\*)**

**Dựa theo nội dung văn bản, hãy cho biết thông tin (\*) được đưa vào nội dung của đoạn văn nào là hợp lý nhất?** **(0.35đ)**

1. Đoạn [6]
2. Đoạn [7]
3. Đoạn [3]
4. Đoạn [5]

**Câu 6. Dựa vào văn bản, hãy cho biết đoạn văn nào có thể sử dụng để chứng minh, làm rõ ý kiến: “Chớ coi thường lời khuyên của bất cứ ai, mà trước hết hãy chú tâm xem xét đã.” (Crulov)? (0.35đ)**

A. Đoạn [2]

B.Đoạn [3]

C. Đoạn [5]

D. Đoạn [6]

**Câu 7. Văn bản này có thể thuộc lĩnh vực nào? (0.35đ)**

1. Văn học
2. Tâm lý học
3. Thiên văn học
4. Giá trị sống

**Câu 8. Ý nào dưới đây không chính xác khi nói đến việc sắp xếp cuộc họp?** **(0.35đ)**

1. Nên tổ chức họp thường xuyên để tăng hiệu quả công việc
2. Nên chú ý vào các câu hỏi cần lời giải đáp
3. Không nên họp chỉ để cung cấp thông tin
4. Không nên họp quá nhiều

**Câu 9. Dựa vào văn bản, hãy cho biết câu nói nào dưới đây phù hợp nhất để nói về thông điệp của văn bản?**

1. *“Mỗi năm vứt bỏ một thói quen xấu, rồi sẽ đến lúc khiến ngay cả người tồi tệ nhất cũng trở nên tốt đẹp.”* (Benjamin Franklin)
2. *“Ai lớn lên với thói quen nào thì sẽ già đi với thói quen đó.”* (Ngạn ngữ Ả Rập)
3. *“Động lực là thứ giúp bạn bắt đầu. Thói quen là thứ giúp bạn tiếp tục.”* (Jim Rohn)
4. *“Cánh cửa của trí tuệ không bao giờ đóng lại.”* (Benjamin Franklin)

**Câu 10. Đoạn văn nào có sử dụng ví dụ liên quan đến công nghệ thông tin hiện đại?** **(0.35đ)**

A. Đoạn [2]

B.Đoạn [3]

C. Đoạn [7]

D. Đoạn [5]

**Câu 11. Thông tin nào dưới đây được nhắc đến trong văn bản?** **(0.35đ)**

1. Chúng ta dễ căng thẳng và mất tập trung nếu như nhìn thấy màn hình có quá nhiều tab xuất hiện
2. Chúng ta có thể dành 1 giây để mua sắm trực tuyến hay gọi điện đặt bữa tối
3. Chúng ta nên lập danh sách nhiệm vụ công việc để hoàn thành đúng hạn
4. Dưới 50% người lao động tham gia khảo sát vào năm 2012 tại Salary.com