**Đọc văn bản sau và thực hiện yêu cầu nêu ở dưới:**

*Cảm thông với chính mình là nghệ thuật hành xử tử tế, yêu thương, dịu dàng và chấp nhận bản thân. Đây là tiền đề thiết yếu của hạnh phúc và kỹ năng tối quan trọng để có một cuộc sống an bình. Tuy nhiên, hầu hết mọi người vô cùng khó tính với chính mình, cả ở trong suy nghĩ (tự phê bình và phán xét) cũng như trong hành động (tự hủy hoại hay gây thương tích cho cơ thể). Chúng ta cảm thấy rất khó đối xử tử tế với bản thân. Thực ra, trong xã hội ngày nay, ta thường nhầm lẫn cảm thông với chính mình là ích kỉ và yếu đuối. Không chỉ thế, chúng ta còn coi trọng cách sống khắc kỷ và hy sinh hơn tự nuôi dưỡng bản thân.  
 Thế nhưng, trớ trêu thay, thực chất, khi biết cảm thông với chính mình, chúng ta mới biết đồng cảm với người khác. Khi ta thực sự yêu thương và dành sự ân cần, tử tế cho những nhược điểm, những cuộc chiến và nhu cầu của bản thân, ta cũng cảm thấy gắn kết với những người xung quanh hơn rất nhiều. Và quan trọng nhất là, khi bắt đầu biết cảm thông cho chính mình, chúng ta sẽ nhận ra rằng điều đó có sức mạnh lan tỏa và dội lại, và nó sẽ trở thành cánh cửa mở ra lòng trắc ẩn sâu sắc hơn dành cho nhân loại.*

(Trích *Tôi không thích ồn ào*, Ashley Davis Bush - Jen dịch, NXB Hà Nội, 2019)

**Câu 1:** Xác định phương thức biểu đạt chính được sử dụng trong văn bản.

**Câu 2:** Theo tác giả, thế nào là *“cảm thông với chính mình”*?

**Câu 3:** Theo anh/chị, vì sao chúng ta lại *“cảm thấy rất khó đối xử tử tế với bản thân”*?

**Câu 4:** Anh/chị có đồng tình với quan điểm: *“khi biết cảm thông với chính mình, chúng ta mới biết đồng cảm với người khác”* không? Vì sao?

**Câu 5:** Từ nội dung đoạn trích ở phần Đọc hiểu, anh/chị hãy viết một đoạn văn (khoảng 200 chữ) về cách thức để cảm thông với chính mình.

**Hướng dẫn và gợi ý trả lời**

**Câu 1:** Phương thức biểu đạt: nghị luận.

**Câu 2:** Theo tác giả, *“cảm thông với chính mình là nghệ thuật hành xử tử tế, yêu thương, dịu dàng và chấp nhận bản thân”*.

**Câu 3:** Chúng ta *“cảm thấy rất khó đối xử tử tế với bản thân”* vì:

- Con người thường đánh giá người khác thông qua vẻ bên ngoài nên khi thỏa hiệp với bản thân, khép mình vào khuôn khổ để hoàn thiện chính mình, họ nghĩ rằng điều đó không ai biết nên không ai có thể làm cho họ mất thể diện.

- Mỗi chúng ta đều có lòng tự ái, chính sự tự ái này ru ngủ con người, cho rằng bản thân đã tốt và hoàn thiện khi so sánh với người khác.

- Cách hành xử với người khác có thể gây ra những phản hồi trực tiếp, điều đó khiến ta cân nhắc; nhưng hành xử với bản thân thì chỉ có chính chúng ta biết được vì vậy ta thường không cân nhắc trong việc đối xử với chính mình.

**Câu 4:** HS tự do nêu quan điểm, lí giải hợp lí, thuyết phục, làm rõ vấn đề, dưới đây là một vài gợi ý:

- Đồng tình với quan điểm của tác giả vì: Khi cảm thông với chính mình, chúng ta mới hiểu được trong chúng ta luôn tồn tại những cái hay và cái dở, thấy hết được sự gian nan trong quá trình đấu tranh để chiến thắng cái xấu, hình thành cái tốt. Và từ hiểu mình, chúng ta biết rằng người khác cũng có những cái chưa hoàn thiện, cũng có những điều cần phải bồi đắp, từ đó chúng ta có cái nhìn bao dung hơn.

**Câu 5:** HS có thể triển khai theo hướng:

- Con người sinh ra không ai hoàn hảo, vậy nên hãy học cách yêu cả cái ưu và cái khuyết của mình, từ đó dần dần tìm cách hoàn thiện.  
- Tự nhận thức rằng cuộc đời này vẫn luôn tồn tại những khó khăn, thử thách, cho nên khi thất bại hãy vực dậy tinh thần để bước tiếp.  
- Ngừng trách móc bản thân, quan trọng là nhận thức và sửa đổi bởi ai cũng có thể mắc sai lầm.  
- Trên thế giới này, mỗi người là một cá thể duy nhất, vậy nên, khi ai đó yêu ta thì ta hãy vui, còn khi ai đó ghét ta, xúc phạm ta, thì đừng trách móc mình, hãy nghĩ rằng: họ và ta có những cách nhìn đời và nhìn người khác nhau.

- …

***Lưu ý phải có dẫn chứng minh họa.***