Lesson Sheet

B2 · Week 4 · Session 2 · b2-w04-s2 · v1 draft

The Psychology of Habits and Motivation

• Hiểu rõ cơ chế vòng lặp thói quen (cue - routine - reward) và sự khác biệt giữa động lực nội tại (intrinsic) và ngoại tại (extrinsic).

• Sử dụng should have / shouldn't have + V3/ed để kiểm điểm, rút kinh nghiệm về các hành vi và thói quen trong quá khứ.

Grammar: Modal Verbs for Past Reflection: Should have and Shouldn't have

Dùng should have + V3 để bày tỏ sự hối tiếc hoặc phê bình một việc đáng lẽ nên làm trong quá khứ nhưng đã không làm; shouldn't have + V3 để chỉ một việc đáng lẽ không nên làm nhưng đã lỡ làm.

Subject + should / shouldn't have + past participle (V3/ed).

Khám phá tâm lý học hành vi và từ vựng về thói quen · 14 phút
Học 8 từ vựng then chốt về động lực và phân tích ba thành phần của vòng lặp thói quen.

Đọc chiến lược thay đổi hành vi và nghe phỏng vấn vượt qua trì hoãn · 16 phút
Đọc văn bản hướng dẫn thiết lập thói quen học tập và nghe câu chuyện thay đổi của Chloe.

Thực hành phản tỉnh quá khứ và lập dàn ý bài luận · 15 phút
Trao đổi theo cặp về các thói quen cá nhân dùng 'should have' và lập dàn bài hướng dẫn học sinh.

Viết bài luận tư vấn, giải đề trắc nghiệm và đánh giá · 15 phút
Viết bài luận 140-190 từ, hoàn thành bài kiểm tra 8 câu và ghi lại nhận xét cải thiện thói quen.

Vocabulary Worksheet

B2 · Week 4 · Session 2 · b2-w04-s2 · v1 draft

Viết nghĩa tiếng Việt và một câu của riêng con cho từng từ.

intrinsic /ɪn'trɪnzɪk/ (adjective)
Nghĩa: _____
My sentence: _____

extrinsic /eks'trɪnzɪk/ (adjective)
Nghĩa: _____
My sentence: _____

trigger /'trɪgə/ (noun)
Nghĩa: _____
My sentence: _____

procrastinate /prəʊ'kræstɪneɪt/ (verb)
Nghĩa: _____
My sentence: _____

willpower /'wɪlpaʊə/ (noun)
Nghĩa: _____
My sentence: _____

discipline /'dɪsəplɪn/ (noun)
Nghĩa: _____
My sentence: _____

reinforcement /ˌriːɪn'fɔːsmənt/ (noun)
Nghĩa: _____
My sentence: _____

gratification /ˌgrætɪfɪ'keɪʃn/ (noun)
Nghĩa: _____
My sentence: _____

Grammar Worksheet

B2 · Week 4 · Session 2 · b2-w04-s2 · v1 draft

Modal Verbs for Past Reflection: Should have and Shouldn't have

Subject + should / shouldn't have + past participle (V3/ed).

Complete: Looking back on my poor test results, I _____ silenced my phone while studying.
A. should have
B. should
C. would

Which sentence correctly expresses a past regret about an unwise completed action?
A. We shouldn't have stayed up past midnight before the exam.
B. We shouldn't stay up past midnight before the exam yesterday.
C. We should have not stay up past midnight before the exam.

Vận dụng

Viết 5 câu của riêng con sử dụng cấu trúc vừa học.

Reading Worksheet

B2 · Week 4 · Session 2 · b2-w04-s2 · v1 draft

Hacking the Habit Loop for Academic Success

Every semester, millions of students resolve to abandon procrastination, study consistently, and achieve academic excellence. Yet, within a matter of weeks, good intentions frequently crumble. Behavioral psychologists explain that this failure is rarely a personal character flaw; rather, it reflects a misunderstanding of how human motivation and habits operate. Many learners assume that succeeding requires sheer willpower. However, research demonstrates that willpower is a limited mental reserve that depletes rapidly as cognitive fatigue sets in.

To build enduring productivity, one must master the habit loop, which consists of three interconnected components: the cue, the routine, and the reward. The cue is an environmental trigger that prompts an automatic behavior. For example, hearing a smartphone chime cues an adolescent to browse social networks, delivering an instant burst of dopamine gratification. Trying to resist this temptation through willpower alone is exhausting. A far more effective strategy is restructuring the environment: silencing devices and keeping study spaces clutter-free removes the distracting trigger entirely.

Furthermore, educators emphasize the crucial difference between extrinsic and intrinsic motivation. Extrinsic drivers, such as high grades or parental approval, provide temporary incentive but often generate anxiety. Conversely, intrinsic motivation—driven by genuine curiosity and personal growth—fosters deep, joyful discipline. Looking back on unproductive semesters, many students realize they should have focused on developing daily environmental routines rather than relying on sporadic bursts of cramming.

According to the passage, why does relying purely on willpower often result in failure?
A. Willpower is a limited mental resource that depletes throughout the day.
B. Willpower is an obsolete medieval concept with no biological basis.
C. Schools forbid the use of willpower during academic examinations.

What is the most effective strategy to stop unhelpful routines triggered by cues?
A. Restructure the physical environment to eliminate distracting triggers.
B. Buy more digital electronics to keep the brain constantly occupied.
C. Study exclusively late at night when exhausted.

Viết một điều con nhớ từ bài đọc:

Listening Worksheet

B2 · Week 4 · Session 2 · b2-w04-s2 · v1 draft

Podcast Interview: Overcoming Chronic Procrastination

Nghe lượt đầu để nắm bắt lý do Chloe trì hoãn và lời giải thích khoa học của chuyên gia.
Nghe lượt hai, chú ý cấu trúc 'should have organized', 'shouldn't have blamed', 'should have redesigned'.

What did Chloe identify as the trigger that initiated her procrastination?
A. Smartphone notifications buzzing whenever assignments felt difficult.
B. Her parents demanding that she practice the piano.
C. The alarm clock ringing at six in the morning.

According to Dr. Blake, what should students change instead of blaming their personal willpower?
A. Their environmental architecture and study cues.
B. Their school and teachers.
C. Their career aspirations entirely.

Từ hoặc cụm từ con nghe được

Mở audio trên trang bài học. Transcript nằm trong Answer Key của phụ huynh.

Writing Worksheet

B2 · Week 4 · Session 2 · b2-w04-s2 · v1 draft

Write an essay advising secondary school students on how to leverage the habit loop to overcome procrastination and boost intrinsic motivation.

Độ dài tham khảo: 140–190 từ.

• Mở bài: Đặt vấn đề về nạn trì hoãn và giới thiệu mô hình vòng lặp thói quen.

• Thân bài 1: Tối ưu hóa yếu tố kích hoạt (cues) và loại bỏ xao nhãng môi trường.

• Thân bài 2: Nuôi dưỡng động lực nội tại thay vì chỉ dựa vào phần thưởng ngoại tại.

• Kết luận: Tóm tắt bài học và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc trì hoãn sự thỏa mãn tức thì.

Checklist

¡Bố cục bài viết mạch lạc, lời khuyên thiết thực và sâu sắc.

¡Sử dụng ít nhất một câu với 'should have' hoặc 'shouldn't have' để minh họa bài học quá khứ.

¡Vận dụng tốt từ vựng: intrinsic, extrinsic, trigger, procrastination, gratification.

¡Độ dài văn bản nằm trong khoảng 140 - 190 từ.

Speaking Card

B2 · Week 4 · Session 2 · b2-w04-s2 · v1 draft

Reflect on a positive habit you built or a distracting habit you overcame during the school year.

What environmental triggers either helped or hindered your daily consistency?

Why is intrinsic curiosity more enduring than studying purely for extrinsic marks?

Bố mẹ quan sát

¡Phân tích rõ ràng chu trình thói quen cá nhân (gợi ý - hành vi - phần thưởng).
¡Sử dụng thành thạo cấu trúc should have / shouldn't have để đúc kết bài học.
¡Diễn đạt lưu loát, tương tác tích cực với bạn cùng đàm thoại.

Từ vựng gợi ý

intrinsic · extrinsic · trigger · procrastinate · willpower · discipline · reinforcement · gratification