

BỘ CÔNG THƯƠNG
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP THỰC PHẨM
TP. HỒ CHÍ MINH

GIÁO TRÌNH

**KỸ NĂNG
PHẨM PHÁ BẢN THÂN**

Tác giả:

1. TS. Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu (Chủ biên)
2. ThS. Hoàng Thị Thoa
3. ThS. Phạm Thái Sơn

TP.HCM 6/2018. Lưu hành nội bộ

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU.....	3
PHẦN 1: KHÁM PHÁ BẢN THÂN LÀ GÌ? ...	4
PHẦN 2. VÌ SAO TA CẦN KHÁM PHÁ BẢN THÂN	5
PHẦN 3. SÁU (06) CÁCH ĐỂ KHÁM PHÁ BẢN THÂN	7
1. Phương pháp "sinh trắc học".....	7
2. Phương pháp "phân tích swot"	13
3. Phương pháp "20 đôi mắt"	16
4. Phương pháp "hộp diêm"	17
5. Phương pháp: "so sánh"	19
6. Phương pháp "Test"	21

LỜI NÓI ĐẦU

Trong bối cảnh đất nước ta đang hội nhập kinh tế quốc tế sâu, rộng và trước những sự thay đổi của cuộc cách mạng 4.0, đòi hỏi thế hệ trẻ Việt Nam mà cụ thể là các bạn sinh viên phải thích ứng và đáp ứng được những yêu cầu của tình hình mới. Trong đó việc không ngừng học tập nâng cao trình độ tri thức, chuyên môn, nghiệp vụ, tiếp cận và nắm bắt những thành tựu khoa học kỹ thuật, khoa học công nghệ là yêu cầu bắt buộc để tìm kiếm việc làm. Bên cạnh đó, để bản thân mỗi bạn trẻ phát huy được những điểm mạnh, sở trường bản thân; có ý thức chủ động, tích cực hội nhập với thời đại mới thì việc hình thành các Kỹ năng mềm, Kỹ năng thực hành xã hội là điều kiện đủ bổ sung vào hành trang lập nghiệp, tiến thân của mỗi cá nhân.

Xuất phát từ thực tế trên, cuốn Giáo trình huấn luyện và trải nghiệm các kỹ năng mềm này là tài liệu học tập, thực hành và tham khảo cho các bạn sinh viên học tập tại Trường.

Trong quá trình lưu hành, chúng tôi trân trọng tiếp nhận những ý kiến phản hồi của các bạn về Ban biên tập theo địa chỉ Email: thoah@cntp.edu.vn

Trân trọng cảm ơn và gửi lời chúc Thành công đến tất cả các bạn sinh viên Hufi./.

KỸ NĂNG KHÁM PHÁ BẢN THÂN



(Nguồn ảnh: Internet)

PHẦN 1: KHÁM PHÁ BẢN THÂN LÀ GÌ?

Khám phá bản thân là tìm hiểu về chính mình, là trả lời được 4 câu hỏi lớn như sau:

1. Tư chất bẩm sinh của mình có đặc điểm gì?
2. Tính cách của mình như thế nào?
3. Năng lực của mình là gì?
4. Mình sống vì điều gì?

Tư chất: Là đặc điểm cơ thể, quan trọng nhất là đặc điểm của bộ não (mạnh hay yếu, nhanh hay chậm, thùy nào mạnh, thùy nào yếu).

Tính cách: Là tính tình & các thói quen.

Năng lực: Là tiềm năng & khả năng (sở trường & sở đoản).

Định hướng: Là nhu cầu, sở thích & ước mơ/ mục đích sống.

PHẦN 2. VÌ SAO TA CẦN KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Khi hiểu được tính cách, năng lực và định hướng của mình, bạn sẽ có thể:

1. Biết mình thích gì, biết mình sống vì điều gì, từ đó tập trung vào mục đích sống và gạt bỏ những thứ "râu ria" khác.

Từ đó, cuộc đời bạn sẽ chỉ sống để theo đuổi những gì khiến cho bạn hạnh phúc mà thôi, để có một lần sống thật xứng đáng; không phải lạc đường, không phải mất tuổi trẻ vì những năm tháng sống hoài, sống phí.

2. Hiểu được bản thân, bạn mới chọn được nghề nghiệp hợp với sở thích của mình nhất, hợp với tính cách của mình nhất, hợp với khả năng của mình nhất, phù hợp với tư chất của mình nhất. Giống như bảy (7) con vật trong bức ảnh: nếu hiểu bản thân mình, con voi sẽ chọn đầu trường là sức mạnh, con

chó sẽ vô địch ở đấu trường đánh hơi và ngửi mùi, con chim cánh cụt sẽ là chúa duy nhất sống sót ở đấu trường khắc nghiệt như Nam cực... Nếu không hiểu bản thân, bạn sẽ chọn đấu trường nghề nghiệp không khớp với năng lực lõi, từ đó sẽ phải khổ sở như con cá mà phải thi leo cây.

Ngược lại, nếu hiểu bản thân, chọn nghề nghiệp đúng với sở trường, bạn vừa toả sáng trong nghề nghiệp, vừa có thu nhập tốt, vừa hạnh phúc khi "enjoy" công việc mỗi ngày. Còn điều gì tuyệt vời hơn khi tìm ra được một nghề như thế để làm "người bạn đời" theo ta suốt cuộc đời!

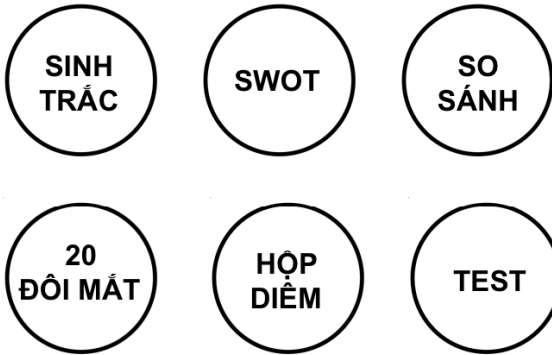
3. Hiểu bản thân, bạn sẽ biết nên phát huy thế mạnh nào để trở thành thương hiệu của mình, để kiếm sống tốt nhất, để cống hiến những sản phẩm giá trị nhất.

4. Hiểu bản thân, bạn biết điểm yếu của mình là gì để gọt giũa, không để điểm yếu đó trở thành thứ khiến cho cuộc đời bạn lao dốc.

5. Hiểu bản thân, bạn biết nên cư xử thế nào với chính mình, nên làm bạn với ai, nên cưới ai và sống thế nào sẽ là hạnh phúc.

PHẦN 3. SÁU (06) CÁCH ĐỂ KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Có sáu phương pháp để khám phá thế mạnh của bản thân:



1. Phương pháp "sinh trắc học"

a. Sinh trắc học là gì?

Sinh trắc học là phương pháp tham khảo để tìm hiểu tư chất bẩm sinh của bộ não.

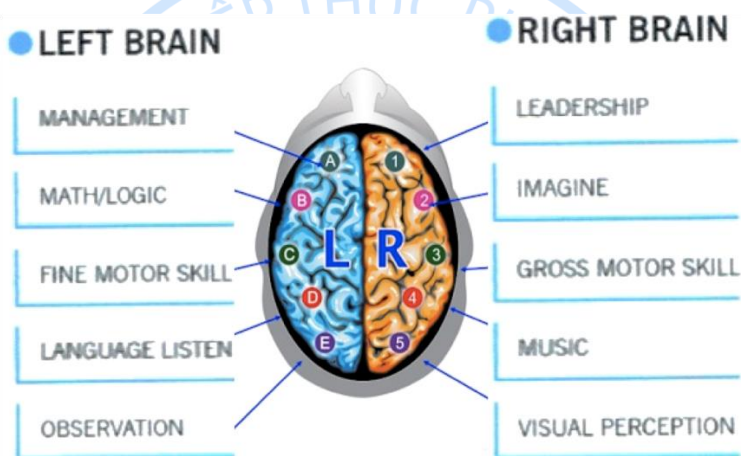
Não là cơ sở sinh lý để năng lực – tính cách – xu hướng của con người vận hành.

Não giống như "phần cứng", nội dung con người học hỏi từ cuộc sống nạp vào là "phần mềm".

Não quyết định kiểu khí chất, kiểu tính cách bẩm sinh, tiềm năng bẩm sinh của con người; từ đó ảnh hưởng khá lớn đến tính cách - năng lực và xu hướng của chúng ta khi trưởng thành. Tuy nhiên, não khá

linh hoạt nên quá trình học hỏi rèn luyện hoàn toàn có khả năng cải biến những gì bẩm sinh quy định.

Não chia làm hai bán cầu: bán cầu não trái và bán cầu não phải. Mỗi bán cầu chia làm 5 thùy. Mỗi thùy ứng với một chức năng hoạt động của con người. Mỗi chức năng hoạt động sẽ ứng với một nhóm nghề nghiệp nào đó trong xã hội.



Ví dụ:

- Thùy trán phải (khu vực 1 như trong hình), giữ chức năng tương tác với con người. Do đó, nếu thùy trước trán phải mạnh nhất trong 10 thùy, em sẽ có tư chất thuận lợi khi học các nghề tương tác với con người như: tâm lý, nhân sự, giáo viên, bán hàng, chăm sóc khách hàng.

- Thùy trước trán trái (khu vực A như trong hình), giữ chức năng: quản trị, lập kế hoạch hoạt động. Do đó, nếu mạnh thùy trước trán trái, em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi nhanh hơn về khả năng quản lý, quản trị, lập kế hoạch... so với các tư chất khác của mình. Từ đó, em sẽ có thể có cơ hội nhiều hơn trong các nghề như: quản trị kinh doanh, chính trị, hành chánh, làm việc ở các vị trí quản lý.

- Thùy trán phải (khu vực 2), giữ chức năng: tưởng tượng, tư duy không gian. Do đó, nếu mạnh thùy này, em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề trong lĩnh vực nội thất, bố cục, nghệ thuật trừu tượng...

- Thùy trán trái (khu vực B), giữ chức năng: logic. Do đó, nếu mạnh thùy này, em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề về khoa học kỹ thuật, toán học, logic, lập trình và các nghề lập luận ngôn ngữ chặt chẽ như luật sư chẳng hạn.

- Nếu mạnh thùy đỉnh phải (khu vực 3), em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề về vận động thô/ vận động toàn thân như: múa, nhảy, vận động viên, người mẫu tạo dáng hình thể, diễn xuất hình thể...

- Nếu mạnh thùy đỉnh trái (khu vực C), em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề về vận động tinh/ vận động bàn tay như: vẽ, may, làm đồ hand - made, lắp ráp chi tiết kỹ thuật tinh xảo, giải phẫu tinh xảo, trang trí khéo léo...

- Nếu mạnh thùý thái dương phải (khu vực 4), em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề về âm nhạc, xử lý âm thanh như: nhạc sĩ, ca sĩ, kỹ sư âm thanh, nhà phê bình âm nhạc.

- Nếu mạnh thùý thái dương trái (khu vực D), em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề về ngôn ngữ như: nhà văn, báo chí, ngoại ngữ, ngôn ngữ học, Mc, copywriter, biên tập viên...

- Nếu mạnh thùý chảm (sau ót, khu vực E & 5), em sẽ có tư chất tốt để học hỏi các nghề cần năng lực xử lý hình và thẩm mỹ hình ảnh. Chẳng hạn như nhà thiết kế, kiến trúc, multimedia, thời trang, quay phim chụp ảnh.

b. Lưu ý quan trọng:

- Sinh trắc học chỉ cho ra thông tin tham khảo khi phản ánh tư chất bẩm sinh (đặc tính thần kinh lúc 0 tuổi), hoàn toàn không phản ánh các đặc điểm được hình thành do kinh nghiệm sống.

- Càng nhỏ tuổi, độ chính xác càng lớn; càng lớn tuổi, khả năng hệ thần kinh đã có nhiều biến đổi do quá trình rèn luyện. Kết quả của Sinh trắc học là thông tin tham khảo, không nên tuyệt đối hoá.

- Sự thuận lợi về tư chất không chắc chắn dẫn đến việc sẽ giỏi trong nghề. Năng lực hành nghề phụ thuộc chủ yếu vào sự học hỏi và rèn luyện để "kích hoạt" tiềm năng hoặc để "tận dụng" ưu thế về tư chất của mình để học hỏi nhanh hơn.