

Trường Đại học Văn Hiến

TÀI LIỆU MÔN HỌC KỸ NĂNG MỀM

(Lưu hành nội bộ)

**KỸ NĂNG
QUẢN TRỊ CUỘC ĐỜI**

Các bạn sinh viên thân mến!

Khi nói đến quản trị, người ta thường nói đến quản trị quốc gia hay quản trị doanh nghiệp, chứ ít ai nói đến “quản trị cuộc đời”. Không tử đã từng nói “Tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ”. Tu thân có nghĩa là quản trị bản thân, quản trị cuộc đời của mình. Ai cũng biết, để một quốc gia thành công thì chắc chắn quốc gia đó phải được quản trị tốt, để một doanh nghiệp thành công thì doanh nghiệp đó phải được quản trị tốt, để một gia đình hạnh phúc thì gia đình đó cũng phải được “quản trị” tốt.

Và để có một cuộc đời thành công cũng vậy, chắc chắn cuộc đời đó cũng phải được “quản trị” tốt. Thật vậy, nhiều khi chúng ta cứ sống ngày qua ngày, năm này qua năm khác như vậy, mà rất ít khi dành chút thời gian để dừng lại và tự hỏi: *Mình là ai? Mình sống để làm gì? Cuộc đời mình sẽ đi đâu về đâu? Rốt cuộc là mình sẽ dùng cuộc đời mình vào việc gì và việc đó có đáng để dùng hay không? Mình muốn có một cuộc đời ra sao? Làm sao để có một cuộc đời như thế? Cuộc*

đời mình nên được "quản trị" như thế nào?...

Tài liệu **“Kỹ năng Quản trị cuộc đời”** này được đúc kết từ những kiến thức về quản lý hiện đại cùng với những kinh nghiệm của tác giả qua nhiều năm công tác và giảng dạy trong nhiều môi trường khác nhau. Để học tốt và ứng dụng được những kiến thức này, yêu cầu người học bên cạnh việc tham gia đầy đủ các hoạt động tại lớp, cũng còn rất cần thiết sự tự học và tham khảo của các bạn.

Chúc các bạn thành công!

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 25 tháng 06 năm 2016

MỤC LỤC

PHẦN 1: TỔNG QUAN VỀ QUẢN TRỊ CUỘC ĐỜI	1
1.1. Tầm quan trọng của quản trị cuộc đời.....	1
1.2. Các mục tiêu mỗi cá nhân cần quản trị trong cuộc sống.....	2
1.3. Quan điểm về sự thành công và hạnh phúc trong cuộc sống	4
PHẦN 2: THẤU HIỂU BẢN THÂN, HOẠCH ĐỊNH CUỘC ĐỜI.....	7
2.1. Thấu hiểu bản thân	7
2.2. Phát biểu Tầm nhìn, sứ mạng và giá trị cốt lõi	9
2.3. Phân tích SWOT bản thân.....	11
2.4. Thiết lập mục tiêu cuộc đời.....	15
2.5. Tạo động lực cho bản thân	20
BÀI TẬP CÁ NHÂN	25
BÀI ĐỌC THÊM.....	27
THIẾT KẾ CUỘC ĐỜI.....	27
NGƯỜI TRẺ VÀ 5 LỰA CHỌN QUAN TRỌNG NHẤT CUỘC ĐỜI.....	30
TÀI LIỆU THAM KHẢO	35

PHẦN 1: TỔNG QUAN VỀ QUẢN TRỊ CUỘC ĐỜI

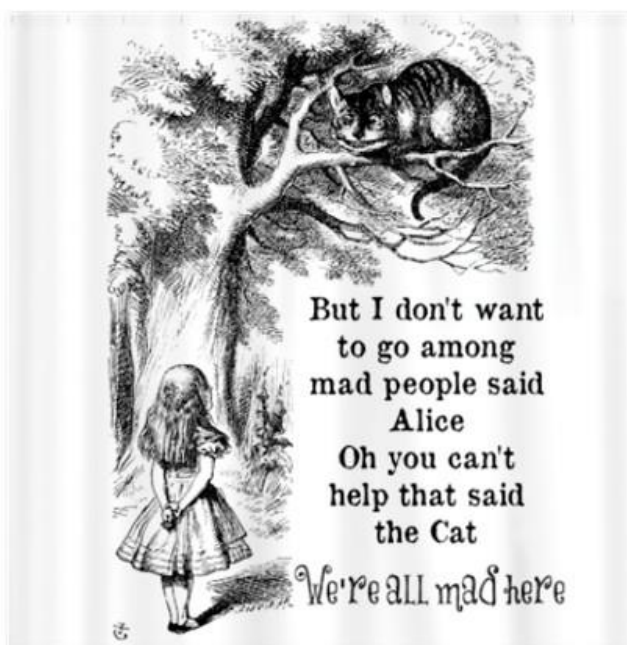
1.1. Tầm quan trọng của quản trị cuộc đời

Quản trị cuộc đời là cách thức chúng ta lãnh đạo, điều khiển định hướng quản lý chính mình như thế nào để có được cuộc đời như mong muốn. Đó là những điều đặc biệt cần thiết cho cuộc đời nhưng lại chưa hoặc rất ít được dạy ở trường, nhất là ở bậc phổ thông trước khi bước vào đại học. Peter Drucker - người được xem là “cha đẻ” khoa học quản trị hiện đại của thế giới, và cũng là người đầu tiên đề cập khái niệm “Quản trị cuộc đời” (theo cách gọi của ông là “Self management”) cho rằng:

“Chúng ta đang sống trong một thời kỳ của những thay đổi khó lường, bởi vậy nếu bạn có hoài bão, có chiến lược tốt cho cuộc đời của mình, thì bạn sẽ nhanh chóng chinh phục được đỉnh cao sự nghiệp trong cuộc đời bạn. Và sự thật, chính mỗi chúng ta mới là "nhà quản trị" của cuộc đời mình”

Trong tác phẩm nổi tiếng “Cuộc phiêu lưu của Alice vào xứ sở thần tiên”, có một đoạn kể về cô bé Alice khi bị lạc vào xứ sở thần tiên, cô sợ hãi bỏ chạy, chạy mãi cho đến khi gặp một con mèo.

- Alice hỏi con mèo: Tớ đi đường nào bây giờ
- Con mèo trả lời: Điều đó tùy thuộc vào việc cậu muốn đến đâu chứ?
- Alice đáp lại: Tớ thật sự chẳng quan tâm lắm về cái nơi mà mình muốn đến.
- Con mèo: Thế thì cậu cũng không cần quan tâm là nên đi đường nào! Một khi mà cậu đã không quan tâm đến cái nơi mà mình tới thì đi đường nào mà chẳng được!



Quả thật, chẳng phải con mèo chịu thua trong việc chỉ đường cho Alice, mà ngay cả những người thông thái nhất cũng đành lắc đầu khi phải chỉ đường cho một người mà không hề biết rõ đích đến của mình là nơi đâu.

Câu chuyện cho ta một suy nghĩ: Vậy mục đích của cuộc đời mình là gì? Câu chuyện “Alice và con mèo” nói trên thực chất cũng là một cách tiếp cận gần gũi để chúng ta suy ngẫm về câu chuyện cuộc đời của mỗi con người. Thật vậy, nhiều khi chúng ta cứ sống ngày qua ngày, năm này qua năm khác, mà rất ít khi dành chút thời gian để dừng lại và tự hỏi:

- Mình là ai?
- Mình sống để làm gì?
- Cuộc đời mình sẽ đi đâu về đâu?
- Rốt cuộc là mình sẽ dùng cuộc đời mình vào việc gì và việc đó có đáng để dùng hay không?
- Mình muốn có một cuộc đời ra sao?
- Làm sao để có một cuộc đời như thế?
- Cuộc đời mình nên được "quản trị" như thế nào?...

Khi chúng ta trả lời hết tất cả các câu hỏi trên là chúng ta có thể hình dung về tất cả những gì liên quan đến quản trị cuộc đời. Như vậy quản trị cuộc đời liên quan đến những cách thức

- Khám phá và thấu hiểu bản thân và năng lực cốt lõi của bản thân
- Xác định các giá trị quan trọng của cuộc đời
- Hoạch định mục tiêu cuộc đời

1.2. Các mục tiêu mỗi cá nhân cần quản trị trong cuộc sống

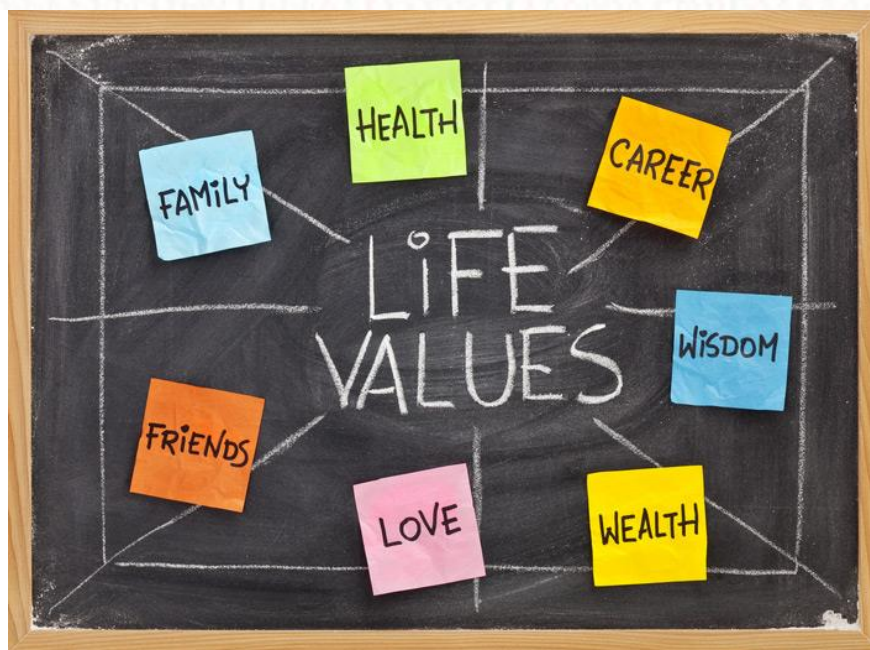
Điều gì là quan trọng nhất trong cuộc đời mà các bạn cần phải quản lý. Là người trẻ đôi lúc chúng ta hay suy nghĩ về “tiền” nhưng thật ra nếu trải nghiệm nhiều chúng ta có thể nhận ra nhiều giá trị khác.

Cuộc đời con người giống như bánh xe có sáu nan hoa. Bạn nên thiết lập mục tiêu dựa trên những danh mục sau để có thể bao quát và cân bằng mọi mặt trong cuộc. Nếu không, cuộc sống của bạn sẽ mất sự cân bằng, như chiếc bánh xe bị vênh vẹo

- **Nghề nghiệp:** Bạn muốn phát triển nghề nghiệp tới mức nào. Nhìn chung nghề nghiệp là mục tiêu được rất nhiều người thiết lập và ưu tiên. Thông thường chúng ta dành 30 năm cuộc đời của mình cho một nghề nghiệp mà mình yêu thích.

Thực tế cho thấy đang có xu hướng chọn nghề và đổi nghề theo “mốt”. Nghề nào được gắn mác “thời thượng” là giới trẻ đổ xô vào tìm “vận may”. Thực ra, làm một bác sĩ giỏi vẫn tốt hơn làm một viện trưởng tồi, làm một giáo sư giỏi thì quan trọng hơn là làm một hiệu trưởng kém. Thực ra, làm sếp hay làm lính, làm thầy hay làm thợ, làm quan hay làm dân, làm chủ hay làm thuê... đều không quan trọng, mà quan trọng là làm cái gì mà mình giỏi nhất, phù hợp với tính cách của mình nhất và tạo ra giá trị (cả giá trị tài chính và giá trị xã hội).

- **Tài chính:** Bạn muốn kiếm được bao nhiêu tiền trước một thời gian nhất định nào đó? Quản lý tài chính cá nhân cũng được coi là một bước để làm giàu. Một trong những bí quyết làm giàu của các đại gia, tỷ phú là họ biết cách quản lý tài chính tốt. Dưới đây là những phương pháp giúp bạn "bước đầu tiên" vào thế giới của những người luôn. Tự do về tài chính là tự do lớn nhất, hỗ trợ cho tất cả mọi loại tự do khác. Nếu không có tự do về tài chính, liệu bạn có đủ tiền và thời gian để thực hiện ước mơ.
- **Học vấn:** Bạn có muốn nâng cao kiến thức không? Bạn cần học thêm kỹ năng, kiến thức gì, cần tham gia các khóa học như thế nào để đạt được mục tiêu đó? Trí thức là điều cần có cho mỗi bản thân chúng ta, càng hiểu biết thì cuộc sống chúng ta càng dễ dàng hơn. Trí thức là một “tài sản mềm” quyền lực nhất mà chúng ta cần có, quản lý và phát triển.
- **Gia đình:** Bạn có muốn trở thành Cha/Mẹ không? Làm sao để trở thành ông bố, bà mẹ tốt. Khi nào bạn sẽ lập gia đình? Bạn sẽ có bao nhiêu người con? Bạn sẽ giáo dục con mình như thế nào
- **Sức khỏe:** Bạn có mục tiêu nâng cao thể chất nào không? Bạn có muốn về già mình vẫn khỏe mạnh không? Bạn sẽ làm gì để đạt được điều đó? Chúng ta dành thời gian như thế nào cho việc phát triển thể chất.



Tùy mỗi cá nhân mà chúng ta dành những ưu tiên khác nhau cho các yếu tố trên.

1.3. Quan điểm về sự thành công và hạnh phúc trong cuộc sống

Dựa vào tiêu chí nào để chúng ta đánh giá đó là một người thành đạt? Thành công trong sự nghiệp, có địa vị xã hội, nổi tiếng, kiếm được nhiều tiền... Đây là mơ ước, khát vọng của nhiều người và là niềm kiêu hãnh của những ai đạt được. Đối với cá nhân, sự thành đạt mang lại cuộc sống giàu sang, sung túc, những mơ ước, khát vọng tạm thời được thỏa mãn. Đối với gia đình và xã hội, sự thành đạt của mỗi cá nhân góp phần làm cho gia đình, xã hội phồn thịnh.

Hầu hết các bạn trẻ hay mắc sai lầm khi nghĩ về cuộc đời “có tiền là có tất cả”. Thật ra chúng ta đều tìm kiếm hạnh phúc, đó chính là điều quan trọng mà ai cũng nghĩ tới.



Thành đạt có thể mang lại hạnh phúc, nhưng điều đó không có nghĩa là con người chỉ hạnh phúc khi thành đạt. Có nhiều người không nổi tiếng, họ cũng không kiếm được nhiều tiền nhưng họ sống rất hạnh phúc, mãn nguyện với một gia đình đầm ấm, một cuộc sống tương đối đầy đủ, hài lòng với công việc và các mối quan hệ của mình. Ngược lại, có không ít người thành công trong sự nghiệp nhưng lại thất bại trong đời sống hôn nhân gia đình, hoặc không tìm thấy hạnh phúc trong giàu sang danh vọng. Họ cô đơn, buồn bã, chán nản, thậm chí bị stress, trầm cảm...

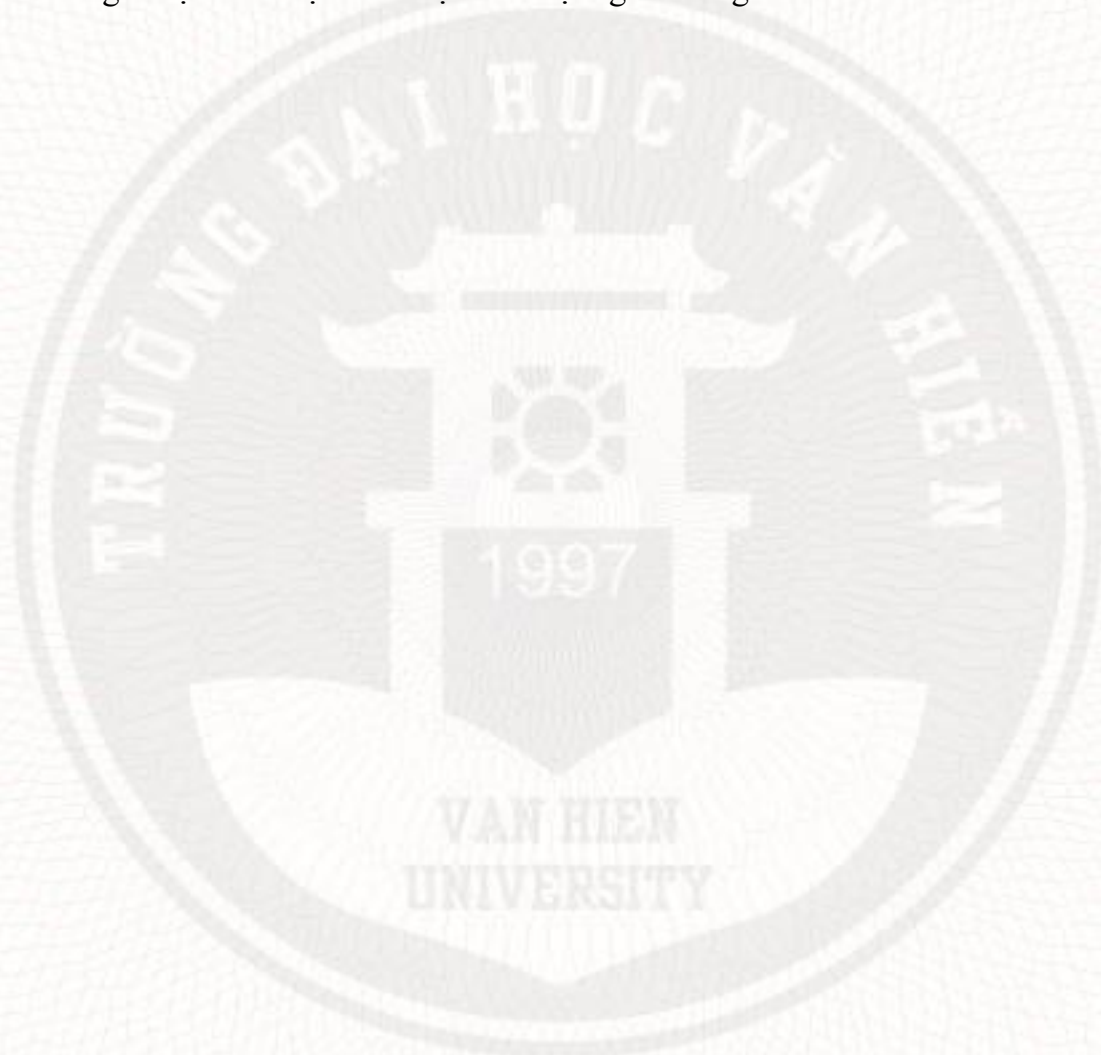
Hạnh phúc tùy thuộc vào quan niệm, cảm nhận của con người chứ không tùy thuộc vào các giá trị tiền bạc, danh vọng, sự nghiệp. Tiền bạc, danh vọng, sự nghiệp, thành công, nổi tiếng... chỉ góp phần tạo nên hạnh phúc. Khi trạng thái tinh thần thoải mái, trong lòng nhẹ nhàng, thanh thản là lúc con người có được an vui, hạnh phúc. Hạnh phúc luôn có mặt trên những chặng đường ta đi qua chứ không phải ở cuối con đường. Hạnh phúc có thể được tìm thấy trong từng phút giây ta sống chứ không phải từ những gì ta đạt được. Hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc thiên về tâm lý, là giá trị tinh thần chứ không đơn thuần là giá trị vật chất.

Làm công việc mình yêu thích là yếu tố quan trọng giúp chúng ta có được sự hài lòng trong công việc. Mỗi ngày chúng ta phải làm việc trung bình 8 giờ. Như vậy sự thành đạt của mỗi cá nhân được đo lường bằng sự hạnh phúc trong công việc mà họ có. Ai cũng muốn chọn cho mình một nghề nghiệp thích hợp, để có thể bảo đảm một cuộc sống với tương lai tốt đẹp. Thế nhưng, do thiếu kinh nghiệm sống và còn hạn chế về kiến thức, nên khi lựa chọn nghề nghiệp, không ít bạn trẻ thường chỉ chú ý đến những nét hấp dẫn bên ngoài của nghề nghiệp, mà không phân tích kỹ những đặc điểm bản thân. Để rồi lựa chọn nghề nghiệp một cách vội vã, cuối cùng dẫn đến chán nản và thất bại trong công việc. Theo từ điển phân loại nghề nghiệp quốc tế, hiện tại trên thế giới có tới 3 vạn nghề khác nhau. Vậy thì chúng ta có thể lựa chọn cho mình nghề nghiệp nào và lấy gì để làm căn cứ? Lựa chọn nghề nghiệp là một việc hệ trọng và rất phức tạp, phụ thuộc vào rất nhiều nhân tố. – Nền tảng gia đình: Tiền bạc, danh vọng, địa vị khiến cho con người ta say mê và thường sống trong ảo tưởng, nghĩ rằng có nó thì cuộc sống là thiên đường hạnh phúc, có nó là bước đến tột đỉnh vinh quang.

Nhiều người mãi miết chạy theo tham vọng làm giàu, mãi lo tạo dựng cơ ngơi, sự nghiệp, địa vị, quyền lực mà bỏ quên cha mẹ, bỏ quên tổ ấm gia đình. Những mục tiêu phát triển, những kế hoạch, dự án choán hết thời gian và tâm trí những người đàn ông,

những người phụ nữ thành đạt. Đối với họ, công việc được đặt lên vị trí hàng đầu. Vợ chồng không có thời gian để sẻ chia tâm sự, quan tâm lo lắng cho nhau, giúp đỡ nhau công việc gia đình; cha mẹ không có thời gian tiếp xúc với con cái, không có cơ hội bày tỏ tình cảm yêu thương và giáo dục dạy dỗ

Do vậy, tạo được sự cân bằng, hài hòa giữa đời sống vật chất và tinh thần, giữa đời sống cá nhân và xã hội, giữa gia đình và sự nghiệp, lấy điều thiện làm gốc, chăm lo cho đời sống tâm linh, biết cảm nhận niềm an vui trong hiện tại, chính là căn bản của hạnh phúc và cũng là sự thành đạt đích thực mà mọi người đang cần.



PHẦN 2: THẤU HIỂU BẢN THÂN, HOẠCH ĐỊNH CUỘC ĐỜI

2.1. Thấu hiểu bản thân

Người xưa đã nói “Biết người, biết ta, trăm trận trăm thắng” để khẳng định sức mạnh của khả năng thấu hiểu bản thân và thấu hiểu người khác trong cuộc sống. Tuy nhiên tâm lý con người lại có xu hướng nhìn ra bên ngoài nhiều hơn, đánh giá về người khác nhiều hơn mà không thực sự hiểu rõ về mình.

Albert Camus khẳng định: “*Khi ba mươi tuổi, người ta nên biết rõ mình như trong lòng bàn tay, biết rõ con số cụ thể của những khiếm khuyết và phẩm chất của mình, biết mình có thể đi xa bao nhiêu, đoán trước những thất bại*”. Còn bạn, bạn đang ở đâu trước ngưỡng cửa cuộc đời? Bạn đã hiểu được bao nhiêu về bản thân mình?

Để được thành công, hạnh phúc trong cuộc đời thì việc đầu tiên và vô cùng quan trọng đó là phải thấu hiểu bản thân. Thấu hiểu *chính* bản thân mình là cả một quá trình nỗ lực liên tục chứ không hề đơn giản. Khả năng nhận thức và khả năng lắng nghe hỗ trợ rất nhiều trong việc *thấu hiểu bản thân*.

Hàng năm có hàng ngàn tân sinh viên nhập học ngành học mình không mong muốn, hoặc không biết sau này mình sẽ ra làm nghề gì. Cũng số lượng đó, 70% tân cử nhân ra trường làm trái ngành nghề hoặc thất nghiệp một thời gian dài vì không tìm được công việc phù hợp cho mình. Một trong những nguyên nhân của thực trạng này là các bạn sinh viên thường không hiểu bản thân mình có gì và mình muốn gì ở cuộc đời này. Khi được hỏi, rất nhiều người không xác định được dự định của bản thân trong vòng 2-5 năm tới, và hoặc có ước mơ chung chung như “muốn có việc làm lương cao, ổn định, gia đình hạnh phúc”.

