

Trường Đại học Văn Hiến

TÀI LIỆU MÔN HỌC KỸ NĂNG MỀM

(Lưu hành nội bộ)

TaiLieu.vn

KỸ NĂNG KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Các bạn sinh viên thân mến!

Trong những năm gần đây, thị trường lao động cho thấy hầu hết các sinh viên khi mới ra trường có tỉ lệ có việc làm là rất thấp. Bên cạnh vấn đề về kiến thức chuyên ngành còn một số thiếu thốn nhất định, lý do quan trọng phải kể đến đó chính là việc thiếu các kỹ năng mềm cần thiết để hòa nhập và thành công trong công việc của các bạn. Những môn học Kỹ năng mềm ra đời nhằm mục tiêu trang bị cho các bạn đầy đủ một số kỹ năng mềm tối cần thiết ngay từ khi các bạn còn đang trong môi trường sinh viên, nhằm giúp cho các bạn có được nhiều lợi thế cạnh tranh hơn trong quá trình học tập cũng như đi làm sau này.

Tài liệu ***“Kỹ năng khám phá bản thân”*** 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 để hoàn tất các bài tập tình huống được đưa ra trong tài liệu này.

Chúc các bạn thành công!

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 25 tháng 09 năm 2013

MỤC LỤC

PHẦN 1: THẤU HIỂU BẢN THÂN.....	1
1.1. Tầm quan trọng của việc khám phá và thấu hiểu bản thân	1
1.2. Con người và khí chất của con người.....	2
1.2.1. Khí chất nóng nảy (Khí chất mạnh)	4
1.2.2. Khí chất linh hoạt (Nhiệt tình)	4
1.2.3. Khí chất điềm tĩnh (Bình thản).....	5
1.2.4. Khí chất ưu tư (Khí chất yếu).....	6
1.3. Trắc nghiệm tính cách thông qua MBTI	7
PHẦN 2: NHỮNG GIÁ TRỊ SỐNG MỖI CÁ NHÂN.....	9
2.1. Ba yếu tố về năng lực nghề nghiệp cá nhân	9
2.2. Phát biểu tầm nhìn, sứ mạng và giá trị cốt lõi	10
2.2.1. Sứ mạng.....	11
2.2.2. Phát biểu tầm nhìn – Vision	11
2.2.3. Phát biểu giá trị cốt lõi	12
2.3. Phân tích SWOT bản thân	13
Mô hình SWOT.....	14
2.4. Quan điểm về sự thành công và hạnh phúc trong cuộc sống	18
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	20

PHẦN 1: THẤU HIỂU BẢN THÂN

1.1. Tầm quan trọng của việc khám phá và 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”. Nhưng làm thế nào để đạt được ước mơ đó, rất ít người trả lời được.

Quá trình để *khám phá và thấu hiểu bản thân* là quá trình tự vấn, tự đặt câu hỏi cho chính mình. Tất cả các bạn trẻ dù sớm hay muộn cũng phải tự trả lời những câu hỏi sau:

- Tôi là ai?
- Tôi sinh ra trên đời này để làm gì?

- Cuộc đời của tôi sẽ đi đâu và về đâu
- Tính cách, thái độ ra sao? Niềm đam mê của tôi là gì?
- Kỹ năng, kiến thức, điểm mạnh ở đâu, đã làm được gì và muốn cống hiến gì cho cuộc sống?
- Ý chí, lòng quyết tâm, dám đương đầu để vượt qua khó khăn, thử thách, có dám mạo hiểm và có sẵn sàng trả giá khi thất bại?

Khám phá và thấu hiểu bản thân giúp chúng ta:

- Nhìn nhận những điểm yếu của bản thân để có thể cải thiện những điểm yếu của chính mình. Bên cạnh *thấu hiểu bản thân* cũng nên thấu hiểu về các nguồn lực bên ngoài, tình hình tài chính, hoàn cảnh của những người thân, các mối quan hệ sẵn có để quyết định lựa chọn tương lai một cách phù hợp nhất.
- Hiểu rõ bản thân để có dự tính cho tương lai, và về việc sau này sẽ trở thành người như thế nào.
- Luôn hiểu được cảm xúc của mình và tại sao lại có cảm xúc đó? Khi bạn biết mình là ai và mong muốn tương lai mình trở thành người như thế nào
- Lập các mục tiêu cho tương lai và rút ra bài học từ quá khứ.
- Học từ những sai lầm và thành công của chính bản thân.
- Hiểu được cảm nhận của bản thân và diễn đạt chúng rõ ràng, nghĩa là có thể tận dụng những điểm tích cực để cảm thấy hạnh phúc, thành công với các mục tiêu đã đặt ra và giải quyết những điểm tiêu cực xung đột dễ dàng hơn.

1.2. Con người và khí chất của con người

Thông thường trong cuộc sống bạn thấy mỗi người sẽ có những tính cách khác nhau. Trong tâm lý học thuật ngữ này được gọi là khí chất (hay còn có tên khác là tính khí). Khí chất được xem là các đặc tính của sự biểu hiện nhân cách, phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố những đặc điểm bẩm sinh và các đặc điểm cơ thể con người, hoặc là môi trường sống mà chúng ta lớn lên và tiếp xúc. Để hiểu được bản thân mình mỗi cá nhân cần hiểu rõ tính chất hay là khí chất của chính bản thân mình.

Khí chất là đặc điểm của cá nhân về mặt cường độ, nhịp độ hoạt động tâm lý, tạo nên tính cách của từng người”

- Khí: hơi thở, sức mạnh thể chất hay tinh thần.
- Chất: phẩm chất.

Ở con người, vỏ não liên kết và điều chỉnh hoạt động trong và bên ngoài cơ thể, điều chỉnh các mối liên hệ của cơ thể với môi trường xung quanh. Hoạt động của vỏ não ở những người khác nhau có những đặc điểm riêng, chúng thể hiện ở sự không giống nhau về các mối quan hệ giữa cường độ, tính cân bằng, tính linh hoạt của các quá trình thần kinh cơ bản. Thuộc tính đó có thể là bẩm sinh, có thể do môi trường tác động và có sẵn trong tiềm thức, cũng có thể do tập luyện từ thói quen mà nên

Cha đẻ của lý thuyết này là nhà triết học cổ đại Hy Lạp Hipôcrát. 300 năm trước công nguyên Hipocrat đã tìm hiểu các quá trình thần kinh của con người thông qua việc quan sát các hành vi phong phú của họ và ông đã phân con người ra bốn loại tính khí : nóng nảy, linh hoạt, bình thản và suy tư.

Năm 1863, nhà sinh học và tâm lý học Nga I.M.Xechênôp đã viết công trình "Những phản xạ của não". Trong công trình này, Xechênôp đã đưa ra tư tưởng về tính phản xạ tâm lý và sự điều chỉnh tâm lý của hoạt động.

Tư tưởng này của ông được nhà sinh lý học I.P. Páplop phát triển trong xây dựng học thuyết về hoạt động thần kinh cấp cao. Trong học thuyết của mình, Páplop đã đưa ra những giải thích khoa học về bản chất của khí chất. Ông cũng phân ra 4 loại của hệ thần kinh, trên cơ sở các dạng thần kinh này có bốn loại khí chất tương ứng (sôi nổi, linh hoạt, ưu tư và điềm tĩnh).

Như vậy để hiểu được bản thân mình việc đầu tiên của chúng ta là tìm hiểu xem mình thuộc loại khí chất nào trong 4 loại:

- Khí chất nóng nảy (khí chất mạnh).
- Khí chất linh hoạt (nhiệt tình).
- Khí chất bình thản (trầm tĩnh).
- Khí chất ưu tư (khí chất yếu).

Tất nhiên trong con người chúng ta luôn tồn tại 4 loại khí chất trên và luôn không ổn định, có khi ta thấy mình là khí chất này lại có khi là khí chất khác, nên đôi khi thấy mình thật khó hiểu. Tuy nhiên sẽ có một khí chất "nổi bật" nhất, và nó cũng quyết định khí chất chính thức của một người. Để hiểu kỹ hơn chúng ta tìm hiểu đặc điểm của 4 loại khí chất.

1.2.1. Khí chất nóng nảy (Khí chất mạnh)

- Người có khí chất này thường là ức chế cao và hưng phấn cao. Nhịp độ thần kinh nhanh, nhưng không cân bằng giữa ức chế và hưng phấn, tâm trạng thay đổi nhanh, hành động thất thường.
- Biểu hiện bên ngoài hay nói to, nói nhiều, nói mạnh, hành động mạnh mẽ, hay cáu gắt, hay biểu lộ cảm xúc ra ngoài, cởi mở, vô vấp, bạo dạn, chủ động, rất nhiệt tình với mọi người, tuy nhiên do hay nổi nóng nên cũng hay và dễ làm mất lòng người khác. Người này nhận thức mọi sự việc rất nhanh. Về vấn đề tình cảm thì yêu ghét rõ ràng, thường sống thiên về tình cảm, hay để tình cảm lấn át lí trí, khả năng thích nghi với môi trường cao.
- Ưu điểm: nhiệt tình, thẳng thắn bộc trực, quyết đoán, dám nghĩ dám làm, dám chịu trách nhiệm. Thường là những người đi đầu trong hoạt động chung, nhiệt tình có tố chất làm lãnh đạo. Đặc biệt nhóm người này có khả năng lôi cuốn người khác.
- Nhược điểm: hay vội vàng hấp tấp, nóng nảy, khả năng kiểm soát cảm xúc không tốt, lại bảo thủ, hiếu thắng, không kiên trì. Thường khi rơi vào hoàn cảnh khó khăn sẽ thường không tự chủ được bản thân. Nhưng lại là người không dễ bụng, không thù dai.
- Phù hợp với những công việc chứa nhiều mâu thuẫn, mới mẻ, cần quyết đoán, mạo hiểm...

1.2.2. Khí chất linh hoạt (Nhiệt tình)

- Cơ sở sinh lí: phản ứng, nhịp độ thần kinh mạnh, mềm dẻo, tính cân bằng giữa ức chế và hưng phấn cao, linh hoạt.

- Biểu hiện bên ngoài là nói nhiều, nhanh. Hoạt động cũng nhanh nhẹn, hoạt bát. Quan hệ thì vui vẻ dễ gần, có tài ngoại giao nên quan hệ rất rộng nhưng không sâu sắc.

- Ưu điểm: tư duy, nhận thức nhanh, lắm sáng kiến, nhiều mưu mẹo, hay vội vàng hấp tấp. Nhóm người này có khả năng thích nghi với mọi môi trường hoàn cảnh, tư tưởng rất dễ thay đổi. Đây là loại người rất linh hoạt trong cuộc sống. Về tình cảm thì là người dễ phát sinh tình cảm nhưng đa phần không bền lâu, dễ thay đổi. Họ rất lạc quan yêu đời, nhanh nhẹn, có tài ngoại giao, nhiều sáng kiến, có khả năng tổ chức.

- Nhược điểm: Thiếu sâu sắc, thiếu kiên định, hấp tấp, làm việc tùy hứng, dễ nản, nhận thức nhanh nhưng hay quên, không làm được các việc thâm lặng, tỉ mỉ, thích ba hoa, dễ hình thành tình cảm nhưng cũng mau tan. Nhóm người này cũng hay vội vàng hấp tấp, lập trường không vững vàng, rất hay chủ quan. Làm việc nhanh nhưng chất lượng không cao vì thiếu sự cẩn thận.

- Phù hợp với công việc cần phản ứng nhanh, phải thay đổi ấn tượng thường xuyên, hiệu quả công việc lại phụ thuộc vào hứng thú đối với công việc đó. Càng phải làm nhiều việc một lúc càng tốt. Phù hợp với công việc ngoại giao, lái xe, lái máy bay, marketing, cứu hộ... nói chung là công việc cần quan hệ ngoại giao và phản ứng mau lẹ.

1.2.3. Khí chất điềm tĩnh (Bình tĩnh)

- Cơ sở sinh lý: có cường độ thần kinh hưng phấn và ức chế cân bằng nhưng ở mức độ tương đối.

- Biểu hiện bên ngoài: kiêu người ít nói, nói chắc (nói câu nào đau câu đấy). Hành vi chậm chạp, không bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài, hơi khô khan. Là người khó gần, khó làm quen, cũng khó biết tâm trạng của họ. Mọi quan hệ của họ rất hẹp vì họ không thích quan hệ rộng. Vì thế, nhóm người này khó thích nghi với môi trường sống.

- Ưu điểm: ngăn nắp, chu đáo, có trách nhiệm, sâu sắc, chính chắn, lịch sự, tế nhị, luôn bình tĩnh. Họ làm việc có nguyên tắc, kế hoạch, biết cân nhắc trước khi hành động, làm chủ được tình huống và vô cùng kiên định. Đã quyết định rồi thì

làm đến cùng do vậy có chút ngoan cố, bảo thủ. Nhớ rất lâu. Là con người điềm đạm, chậm rãi, chắc chắn, không vội vàng. Là người không hứa ngay bao giờ mà đã hứa là làm đến cùng. Nhìn bề ngoài người này thì dễ hiểu nhầm là không nhiệt tình. Tình cảm tương đối ổn định.

- Nhược điểm: ít giao tiếp, sức ý tư duy cao, thích nghi với môi trường mới chậm. Người này hay do dự, không quyết đoán, khó hình thành tình cảm. Khả năng tiếp thu cái mới lại rất chậm, khá nguyên tắc, cứng nhắc, đôi khi máy móc làm mất thời gian và dễ mất thời cơ không cần thiết.

- Hiệu quả công việc của loại người này phụ thuộc vào thời gian gắn bó với công việc đó - càng lâu, càng hiệu quả. Phù hợp với công việc đơn điệu, có thể lặp đi lặp lại, có thể đòi hỏi bảo mật kín đáo. Nên làm bảo vệ, tổ chức, thanh tra điều tra, giáo viên, thường nhân, kinh doanh...

1.2.4. Khí chất ưu tư (Khí chất yếu)

- Cơ sở sinh lí: có cường độ thần kinh yếu, cả hưng phấn và ức chế đều yếu và không linh hoạt. Nhưng ức chế vẫn trội hơn, tâm trạng buồn nhiều hơn vui, thường hay suy tư.

- Biểu hiện bên ngoài: phản ứng thần kinh chậm, kín đáo, không chịu được áp lực, ít nói, tiếng nói thì nhẹ nhàng, yếu ớt. Hành động thiếu tính bạo dạn, rất rụt rè, nhút nhát. Nhận thức chậm, chắc, có năng khiếu riêng. Không thích đám đông, không thích ồn ào. Thiên về sống nội tâm, không thích quan hệ rộng. Rất chu đáo, ít làm mất lòng người khác.

- Ưu điểm: dịu dàng, tế nhị, nhạy cảm, cẩn trọng, suy nghĩ sâu sắc, trí tưởng tượng phong phú, tình cảm bền vững và rất chung thủy. Họ cũng có tính tự giác, ý thức cao, là người kiên trì, hoàn thành tốt nhiệm vụ trong điều kiện quen thuộc, làm việc rất cẩn thận, chu đáo, ít làm mất lòng người khác. Họ cũng có óc tưởng tượng phong phú, hay mơ màng, mơ mộng.

- Nhược điểm: rụt rè, nhút nhát, đa sầu, đa cảm, dễ tự ái dễ giận, thâm lặng, ít cởi mở, phản ứng chậm – không năng động, khó thích nghi với môi trường mới, dễ bị quan, đa sầu, đa cảm. Hay lo nghĩ, dễ bị tổn thương, hay chịu tác động của môi trường, không chịu được sức ép công việc. Dễ ốm đau khi điều kiện sống thay đổi.

- Phù hợp với công việc: công việc thích hợp là việc nghiên cứu, đơn điệu, lặp đi lặp lại, công việc cần sáng tạo, lãng mạn, nghệ thuật, văn, thơ, hội họa...

1.3. Trắc nghiệm tính cách thông qua MBTI

Phân loại tính cách MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) được phát triển gần 60 năm trước đây bởi Katharine Cook Briggs cùng con gái của bà – Isabel Briggs. Sau nhiều năm được nghiên cứu và phát triển thêm, MBTI được xem là công cụ phân loại tính cách chính xác nhất và được sử dụng phổ biến nhất hiện nay. MBTI đã được dịch ra khoảng 21 ngôn ngữ và cứ mỗi năm trên thế giới lại có hàng triệu người làm trắc nghiệm MBTI để hiểu thêm về tính cách của bản thân.

Nói đến tính thiết thực của MBTI, tạp chí All Business đã nhận định: “Đánh giá nhân viên là việc làm rất cần thiết đối với các nhà quản lý doanh nghiệp. Song đây là vấn đề nhạy cảm, tế nhị khiến các nhà quản lý luôn cảm thấy e ngại, nhất là khi họ phải đưa ra những nhận xét không mấy tích cực.

Hiểu biết về loại tính cách MBTI sẽ giúp bạn hiểu rõ bản thân mình hơn, lý giải được câu hỏi tại sao mình có xu hướng hành động khác những người khác. MBTI cũng sẽ giúp bạn thành công hơn trong những mối quan hệ nhờ thấu hiểu và thông cảm được với suy nghĩ và hành động của những người xung quanh mình, từ đó có cách ứng xử phù hợp và khéo léo nhất. Bên cạnh đó, MBTI cũng là một trong những công cụ giúp bạn định hướng công việc phù hợp với bản thân cũng như xác định những tố chất hoặc cách ứng xử cá nhân với mọi người khác trong làm việc theo đội nhóm. Nhóm đạt hiệu quả cao thì thành viên phải nhận ra sự khác biệt này để hiểu nhau và tránh mâu thuẫn trong công việc. Dựa trên những khuynh hướng của con người trong cách suy nghĩ và phản ứng đối với sự việc, MBTI đưa ra bốn chỉ số đánh giá cách suy nghĩ và phản ứng của mỗi người, đó là:

- **Khuynh hướng tự nhiên:** *hướng nội/hướng ngoại*
- **Cách thức nhận diện thế giới:** *tổng hợp/cụ thể*
- **Cách thức quyết định:** *dựa trên lý trí/tình cảm*
- **Cách thức nhìn về tương lai:** *có kế hoạch/thích nghi với hoàn cảnh.*

Từ đó, MBTI đã đưa ra 16 nhóm tính cách với những năng khiếu, sở thích và lĩnh vực nghề nghiệp khác nhau, trở thành một chỉ số tham khảo về nghề nghiệp và