

BỘ TÀI CHÍNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

VIỆN NGHIÊN CỨU KINH TẾ ỨNG DỤNG
BỘ MÔN KỸ NĂNG MỀM



KỸ NĂNG **QUẢN LÝ THỜI GIAN**

(Bậc đại học chương trình Đại trà)

Chủ biên: ThS. Trần Hữu Trần Huy

Thành viên biên soạn:

ThS. Lại Thế Luyện

ThS. Lê Nữ Diễm Hương

ThS. Nguyễn Võ Huệ Anh

Thành phố Hồ Chí Minh – Năm 2021

MỤC LỤC

MỤC LỤC.....	1
LỜI MỞ ĐẦU	4
CHƯƠNG 1: MỤC TIÊU	6
1. Mục tiêu chương	6
2. Xác định mục tiêu.....	6
2.1. Tại sao cần xác định mục tiêu?	6
2.2. Lập mục tiêu cho bản thân	8
3. Mục tiêu và Ước mơ	12
3.1. Khi khát vọng đủ lớn	14
3.2. Sự khác biệt giữa ước mơ và mục tiêu.....	16
4. Mục tiêu mơ hồ sẽ cho kết quả mơ hồ.....	17
4.1. S.M.A.R.T là gì?	17
4.2. Giải thích.....	18
5. Phân loại mục tiêu	23
5.1. Bạn chỉ có một mục tiêu duy nhất?.....	23
5.2. Mục tiêu chính / Mục tiêu hỗ trợ / Mục tiêu có thể	23
5.3. Mục tiêu dài hạn / trung hạn / ngắn hạn.....	24
6. Tóm tắt.....	25
CHƯƠNG 2: KỸ NĂNG TỔ CHỨC CÔNG VIỆC.....	27

Mục tiêu chương	27
1. Khái niệm.....	27
2. Lập kế hoạch:.....	29
2.1. Tại sao phải lập kế hoạch.....	29
3. Làm thế nào để lập kế hoạch	33
3.1. Khái niệm.....	33
3.2. Quy trình lập kế hoạch.....	34
4. Tổ chức công việc.....	36
4.1. Phương pháp tổ chức công việc	36
4.2. Tổ chức công việc bộ phận	46
Tóm tắt	62
CHƯƠNG 3: KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN.....	64
Mục tiêu chương	64
1. Quản lý thời gian	65
2. Năm chữ A trong quản lý thời gian hiệu quả	71
2.1. Aware: Nhận biết	73
2.2. Analyse: Phân tích	76
2.3. Assign: Lập trật tự ưu tiên	83
2.4. Attack: Kẻ cắp thời gian	85
2.5. Arrange: Lập kế hoạch.....	96

Tóm tắt	100
Phụ lục 1 – bài tập & tình huống.....	102
1. Xác định mục tiêu 1:.....	102
2. Xác định mục tiêu 2:.....	102
3. Lập mục tiêu theo SMART:	103
4. Phân loại mục tiêu 1	104
5. Phân loại mục tiêu 2	106
6. Phân loại mục tiêu 3	107
7. Mục tiêu nghề nghiệp	110
8. Những công việc yêu thích	110
9. Xác định mức độ phù hợp của công việc với bạn.....	110
10. Kế hoạch cho công việc mơ ước.....	110
11. Quan Trọng Và Khẩn Trương	110
12. Loại trừ kẻ cắp thời gian.....	111
Tài liệu tham khảo.....	112

LỜI MỞ ĐẦU

Các bạn thân mến!

Trong những năm gần đây, thực trạng vấn đề tuyển dụng tại đa số các doanh nghiệp cho thấy hầu hết các sinh viên khi mới ra trường có tỉ lệ thành công khi xin việc 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. Đáp ứng nhu cầu lớn lao đó, Bộ môn 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.

Trên tay bạn là tài liệu **“Kỹ năng Tổ chức công việc và Quản lý thời gian”**, được đúc kết, biên soạn từ những kiến thức về quản lý hiện đại cùng với những kinh nghiệm của các tác giả qua nhiều năm công tác và giảng dạy trong nhiều môi trường khác nhau. Qua tài liệu này, nhóm biên soạn mong muốn chia sẻ với các bạn sinh viên những kinh nghiệm của mình, những kiến thức được đúc kết, giúp khơi gợi những hoài bão, khát vọng của bạn và chính bạn sẽ là người biến những hoài bão, ước mơ đó của mình thành hiện thực trong tương lai. Không chỉ dừng lại ở đó, khi đọc và thực hành theo tài liệu này bạn sẽ lĩnh hội được những kỹ năng, cách tự xác định được cho mình những mục tiêu quan trọng nhất cho cuộc đời của mình. Bạn sẽ tự xây dựng được cho mình một kế hoạch để tổ chức và triển khai công việc của bạn cũng như quản lý thời gian của mình trong một ngày để đạt được hiệu quả cao nhất.

Với những mục tiêu này, những nội dung trong tài liệu **“Kỹ năng Tổ chức công việc và Quản lý thời gian”** được tổ chức thành 4 phần nội dung lớn như sau:

- **Chương 1: Mục tiêu** – Nội dung chương này giúp bạn nhận biết được tầm quan trọng của mục tiêu với bản thân mình. Bạn sẽ hiểu rõ hơn về mục tiêu và quan trọng hơn là bạn sẽ biết cách để lập một mục tiêu một cách hiệu quả nhất.

- **Chương 2: Tổ chức công việc** – Khi bạn đã có mục tiêu mà bạn khao khát đạt được. Việc tiếp theo cần phải làm là tìm cách để đạt được mục tiêu đã định. Lập kế hoạch, tổ chức công việc là những hoạt động bạn cần thực hiện, giúp bạn luôn giữ được mục tiêu trong tầm ngắm của mình. Hơn thế nữa hoạt động này còn giúp bạn biết được mình đang ngày càng gần mục tiêu mong muốn như thế nào, cũng giúp bạn nhận biết lúc nào mình đang sao nhãng bởi những việc không có nhiều ý nghĩa với bản thân để quay trở lại tiếp tục thực hiện mục tiêu của mình.
- **Chương 3: Quản lý thời gian** – Bạn đã có mục tiêu mong muốn đạt được và đã xây dựng kế hoạch, tổ chức công việc cho mình để đạt mục tiêu đó. Một vấn đề khác phát sinh trong quá trình bạn thực hiện công việc của mình là Làm thế nào để bạn có thể khai thác tốt nhất thời gian của mình. Nội dung chương này sẽ hướng dẫn bạn cách thức bạn phân tích, đánh giá cách bạn đang sử dụng thời gian hiện tại hiệu quả ra sao và làm thế nào để thay đổi, quản lý thời gian và sử dụng thời gian của mình một cách hiệu quả nhất để nhanh chóng đạt được mục tiêu của mình.
- **Phụ lục** – Trong phần này bạn sẽ có những bài làm để bạn luyện tập, rèn luyện thành tạo những kỹ năng lập mục tiêu, tổ chức công việc và quản lý thời gian.

Nhóm biên soạn rất mong muốn nhận được những chia sẻ, đóng góp ý kiến của bạn để tài liệu này ngày càng hoàn thiện hơn, đáp ứng tốt hơn nhu cầu hoàn thiện kỹ năng tổ chức công việc và quản lý thời gian của bạn trong những lần cập nhật sau. Thư từ góp ý xin được gửi về Bộ môn Kỹ năng mềm - Viện Nghiên cứu Kinh tế ứng dụng.

Chúc các bạn thành công!

Thành phố Hồ Chí Minh, tháng 02 năm 2021

Nhóm biên soạn tài liệu

CHƯƠNG 1: MỤC TIÊU

1. Mục tiêu chương

Chúng tôi cũng như bạn, ai cũng có ước mơ của mình. Nhưng chúng ta đang sống trong thế giới thực tại, và chắc rằng bạn không hề muốn suốt đời sống trong mơ mộng mà không hề đạt được điều gì có ý nghĩa trong cuộc sống phải không nào.

Chương đầu tiên này giới thiệu cho bạn ý nghĩa của mục tiêu chứ không phải ước mơ với cuộc sống của bạn. Khi bạn đọc, từng bước thực hành theo nội dung này, bạn sẽ biết được cách lập những mục tiêu quan trọng cho cuộc đời của chính mình và xây dựng được những mục tiêu nhỏ hơn, ngắn hạn hơn để luôn giúp bạn hướng đến những mục tiêu to lớn của mình.

2. Xác định mục tiêu

2.1. Tại sao cần xác định mục tiêu?

Bạn đã từng thấy mình làm việc, học tập rất chăm chỉ, cực khổ nhưng dường như không có cảm giác rằng mình không thấy chúng có giá trị hay không?

Bạn hãy ngẫm nghĩ về điều đó và chắc hẳn rằng bạn sẽ quan tâm, muốn biết tại sao mình lại có cảm giác như thế và làm thế nào để không lặp lại chúng. Một lý do lớn nhất chính là bạn đã không dành nhiều thời gian để suy nghĩ về điều bạn muốn trong cuộc sống của mình, và bạn chưa đặt cho mình những mục tiêu cơ bản. Chính điều đó dẫn đến bạn giống như con thuyền trôi vô định trên biển. Bạn sẽ tiêu tốn thời gian và những nguồn lực quý giá của mình cho những việc không mang lại nhiều giá trị cho bản thân mình.

Ví dụ:

Ta hãy thử xem một ví dụ sau và bạn hãy suy nghĩ về câu trả lời và lý do lựa chọn của mình nhé:

Bạn đang học bài của môn học khó với bạn và ngày mai bạn đã phải thi môn này rồi. Trong lúc bạn đang cố gắng tập trung để học thì chuông điện thoại bỗng reng lên, người yêu của bạn đang gọi. Người yêu của bạn rủ đi xem phim mà bạn rất thích và đã mong chờ bộ phim này từ lâu rồi.

Bạn sẽ làm gì trong trường hợp này? Bạn sẽ từ chối đi bộ phim mình thích để học bài hay quyết định sẽ đi xem phim?

Khi đưa ra câu trả lời cho ví dụ trên bạn hãy chú ý cả lý do mình đưa ra để hỗ trợ cho quyết định của mình nữa nhé.

Với ví dụ này, chắc bạn sẽ chọn là không đi xem phim và sẽ ngồi học bài tiếp, đúng không nào. Nhưng bạn có chắc rằng câu trả lời của mình là đáp án đúng duy nhất hay không? Thậm chí có thể là không câu trả lời nào của bạn là đúng cả? Bạn có thấy bất ngờ với điều này hay không?

Trên đây là một ví dụ rất đơn giản mà bạn thường xuyên gặp trong cuộc sống của mình, và quyết định của bạn sẽ phụ thuộc vào mục tiêu mà bạn đã đặt ra cho mình. Chúng ta hãy thử cùng nhau lý giải ví dụ này nhé.

Ta hãy bắt đầu bằng lựa chọn học bài tiếp và không đi xem phim. Tại sao bạn lại chọn như vậy? Đó có thể là vì môn học này khó và bạn cần nhiều thời gian học, bạn có thể bị thi rớt nếu không học bài, bạn muốn được điểm cao, ... Đây là những lý do bạn thường thấy mình sử dụng khi đưa ra quyết định lựa chọn cho hành động của mình. Nhưng thực tế rằng bạn vẫn chưa thực sự có câu trả lời đúng cho mình mà có thể bạn vẫn đang trả lời theo thói quen, thông lệ và bạn vẫn cảm thấy “bứt rứt” với lựa chọn này. Bạn sẽ thấy khó tập trung khi “học bài” và thường suy nghĩ về lựa chọn còn lại là “đi xem phim” dẫn đến việc “học bài” của bạn không hiệu quả. Giả sử rằng ngày mai bạn đi thi và đạt điểm không như mong đợi, bạn sẽ rút ra kết luận rằng “nếu biết vậy thì mình đi xem phim chứ cần gì phải khổ sở đến như thế”. Cứ như vậy, bạn thấy rằng bạn sẽ bị bối rối rằng quyết định của mình như vậy có đúng hay không, và sau đó bạn sẽ quyết định thay đổi lựa chọn theo hướng “nuông chiều” bản thân hơn, không hề có định hướng thống nhất nào cả và kết quả là bạn sẽ cảm thấy rằng bạn

không đạt được gì cả. Nếu bạn rơi vào trường hợp này thì bạn thấy rằng cho dù bạn chọn bất kỳ câu trả lời nào cũng đều là câu trả lời sai cả.

Tại sao lại như vậy? Lý do đơn giản, cốt yếu nhất chính là mục tiêu của bạn là gì? Khi bạn gắn kết câu trả lời tại sao ở ví dụ trên với mục tiêu của bạn thì bạn sẽ thấy rằng bạn sẽ dễ dàng ra quyết định cho mình hơn.

Như vậy, nếu mục tiêu của bạn là “học giỏi” thì bạn sẽ thấy rằng bạn sẽ dễ dàng chọn “học bài và không đi xem phim”, còn nếu mục tiêu của bạn là “mối quan hệ tốt với người yêu” thì bạn sẽ thấy mình sẽ chọn “đi xem phim”.

Qua ví dụ trên ta thấy rằng khi đặt mục tiêu cho mình, bạn sẽ nghĩ về tương lai lý tưởng cho mình, mục tiêu đó sẽ giúp bạn biết mình muốn trở thành người như thế nào trong cuộc sống. Một khi bạn biết chính xác mình muốn đạt được điều gì, bạn sẽ biết mình cần tập trung nỗ lực vào những việc nào và phát hiện được những điều gì làm bạn sao nhãng, mất tập trung. Với mục tiêu được xác định rõ ràng, bạn có thể đo lường và tự hào về thành quả của mình, bạn sẽ thấy sự thay đổi, tiến triển của bản thân và trở nên tự tin hơn khi đạt được những mục tiêu đã định.

2.2. Lập mục tiêu cho bản thân

Bây giờ bạn đã biết mục tiêu quan trọng với bản thân mình như thế nào rồi đúng không nào. Bạn hãy tạm ngưng tại đây và suy nghĩ về mục tiêu cho bản thân mình trong cuộc sống nhé. Bạn muốn đạt được điều gì trong cuộc sống? Bạn muốn trở thành người như thế nào?

Bài tập:

Bạn hãy suy nghĩ và ghi ra mục tiêu bạn mong muốn đạt được trong cuộc sống của mình

Chắc hẳn việc này không quá khó khăn với bạn phải không nào. Bạn hẳn cũng đã từng mơ ước về tương lai của mình, về bản thân mình trong tương lai (*xem thêm Mục*

tiêu và Ước mơ). Việc đặt mục tiêu cho bản thân trong cuộc sống giống như bạn đang vẽ một bức tranh toàn cảnh về việc bạn muốn đạt được những điều gì trong cuộc sống của mình, hoặc trong 5, 10 năm tới.

Tiếp theo, bạn cần chia nhỏ những mục tiêu lớn đó thành những mục tiêu nhỏ hơn mà bạn phải đạt được trong toàn bộ giai đoạn đó để hướng bạn đến những mục tiêu quan trọng nhất của mình.

2.2.1. Lập mục tiêu cho cuộc sống

Bước đầu tiên khi bạn lập mục tiêu cho bản thân là việc bạn suy nghĩ, cân nhắc về những gì bạn muốn đạt được trong cuộc sống, hoặc trong khoảng thời gian xác định trong tương lai. Mục tiêu trong cuộc sống thường được lập ra là “tôi muốn trở thành người giàu có”, “tôi muốn trở thành người được xã hội kính trọng”, và bạn thường ghi ra một mục tiêu duy nhất cho mình. Một mục tiêu cho cuộc sống như vậy đã thực sự cho bạn thấy một bức tranh toàn cảnh về bản thân trong tương lai, bao hàm được tất cả những gì bạn muốn hay chưa? Bạn sẽ thấy rằng thực sự bạn muốn đạt được nhiều thứ hơn như vậy, và chắc chắn rằng bạn sẽ thấy rằng có nhiều mục tiêu sẽ mâu thuẫn nhau khi mình đặt ra.

Mục tiêu cho cuộc sống của bạn cần bao hàm các khía cạnh của cuộc sống của bạn và sẽ định hình cho những quyết định của bạn. Để có thể nhìn nhận tổng quát về con người mà bạn muốn trở thành trong tương lai, bạn hãy xác định những khía cạnh hoặc phân chia những mong muốn của bạn thành những nhóm như sau, và chú ý rằng những mục tiêu trong các nhóm cần phải hỗ trợ nhau:

- **Học tập:** Bạn muốn đạt bằng cấp gì? Bạn muốn lĩnh hội những kiến thức nào? Bạn muốn có những kỹ năng nào?
- **Nghề nghiệp:** Bạn muốn đạt được chức vụ nghề nghiệp nào? Bạn muốn điều gì với nghề nghiệp của mình?
- **Tài chính:** Bạn muốn nhận được bao nhiêu tiền? Bạn muốn nhận như thế nào?
- **Gia đình:** Bạn muốn có gia đình như thế nào? Bạn muốn các thành viên trong gia đình nhìn nhận bạn như thế nào?

- **Thái độ:** Bạn muốn thay đổi những thái độ nào của mình? Có những thái độ nào bạn thấy rằng sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến bản thân?
- **Thể chất:** Bạn muốn có sức khỏe tốt đến khi “đầu bạc răng long”? Bạn muốn đạt mục tiêu thể thao nào cho mình?
- **Sở thích:** Bạn muốn làm gì để cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc hơn?

Nếu bạn chưa định hình rõ ràng, những nhóm mục tiêu ở trên là điểm khởi đầu để bạn thực hiện lập mục tiêu cho cuộc sống của mình. Ngoài ra nếu bạn có nhiều nhóm mục tiêu khác, hãy ghi chúng ra.

Bài tập:

Bạn hãy xác định các mục tiêu trong cuộc sống của mình theo từng nhóm.

Khi bạn tổng hợp những mục tiêu này thành mục tiêu cho cuộc sống của mình, bạn sẽ thấy có sự khác biệt với mục tiêu bạn đã ghi trong bài tập ở đầu mục này, đúng không nào. Bạn có thể nhìn thấy bức tranh tổng thể con người của bạn trong tương lai, người bạn muốn trở thành rõ ràng hơn rất nhiều.

Bạn nên dùng phương pháp não công (brainstorming) khi lập mục tiêu và lựa chọn một hoặc vài mục tiêu phản ánh tốt nhất những gì bạn muốn. Sau đó bạn cần chọn lọc kỹ những mục tiêu có ý nghĩa mà bạn thực sự muốn.

Hãy nhớ rằng đây là mục tiêu của chính bạn, là những gì bạn muốn chứ không phải là ý muốn của người khác (tất nhiên bạn cũng cần cân nhắc những mong muốn của họ, nhưng khi bạn chọn những mục tiêu như vậy, bạn cần chắc chắn rằng bạn cũng phải thực sự muốn chúng)

2.2.2. Thiết lập những mục tiêu nhỏ hơn

Nếu bạn chỉ dừng lại ở hoạt động thiết lập mục tiêu chung cho cuộc sống của mình. Đa phần bạn sẽ thấy rằng chúng vẫn còn rất mơ hồ, quyết tâm thực hiện mục tiêu của bạn sẽ giảm dần theo thời gian do bạn không biết làm thế nào để đạt được chúng.

Việc đặt mục tiêu cho cuộc sống cũng giống như việc bạn muốn lên tầng cao nhất của một tòa nhà không có thang vậy. Bạn không thể nào cố gắng hết sức để đạt mục tiêu ngay một lúc được. Chính những bậc thang nhỏ giúp bạn đi lên dần dần từng tầng một cho đến khi bạn lên được tầng thượng mà bạn muốn. Những bậc thang này giống như những mục tiêu nhỏ hơn mà bạn cần phải đạt được để hướng bạn đến mục tiêu quan trọng của mình.

Cũng như vậy với mục tiêu cuộc sống, bạn cần chia nhỏ mục tiêu lớn của mình thành những mục tiêu nhỏ nối tiếp, kế thừa nhau, mà khi bạn đạt mục tiêu nhỏ này sẽ là bàn đạp để bạn hướng đến mục tiêu tiếp theo. Cứ như vậy khi bạn đạt hết những mục tiêu nhỏ đó thì mục tiêu lớn của bạn sẽ đạt được. Theo đó, mục tiêu lớn trong cuộc sống cần được chia nhỏ thành những mục tiêu trong 10 năm, 5 năm, 1 năm, ... Đây chính là từng bậc thang nhỏ, từng tầng trong tòa nhà để bạn đạt được mục tiêu trong cuộc sống.

Ví dụ:

Ta hãy xem qua ví dụ về cách đặt mục tiêu trong cuộc sống và chia nhỏ mục tiêu sau:

Nhân dịp năm mới, Nam quyết định suy nghĩ về những điều mà mình muốn đạt được trong cuộc sống.

Mục tiêu cuộc sống:

Nghề nghiệp: Trở thành giám đốc khu vực của công ty Nam đang làm

Học tập: Học lên thạc sĩ

Thể chất: Tham gia giải tennis thành phố mở rộng.

Sau khi Nam đã xác định được mục tiêu trong cuộc sống, Nam chia mục tiêu lớn thành những mục tiêu nhỏ hơn. Ta tiếp tục xem thử mục tiêu trở thành giám đốc khu vực của Nam được chia nhỏ thế nào.

Mục tiêu 5 năm: Trở thành Phó Giám đốc

Mục tiêu 2 năm: Trở thành Trưởng phòng

Mục tiêu 1 năm: Tình nguyện tham gia những dự án quan trọng mà Giám đốc triển khai.

Mục tiêu 6 tháng: Thi tuyển để học lấy bằng thạc sĩ

Mục tiêu 3 tháng: Đăng ký học những kỹ năng cần thiết

Mục tiêu 1 tháng: Trao đổi với Giám đốc về những kỹ năng, kiến thức cần thiết để làm việc được tốt

Mục tiêu 1 tuần: Lên lịch hẹn gặp với Giám đốc.

Qua ví dụ này, ta thấy được từ một mục tiêu to lớn ban đầu, Nam đã chuyển thành những mục tiêu nhỏ hơn, dễ dàng đạt được hơn. Hơn nữa ta thấy rằng những mục tiêu nhỏ này giúp Nam nhìn nhận được rõ ràng cách thức để đạt được mục tiêu lớn.

Ở ví dụ này ta cũng cần chú ý một điều rằng những hoạt động mà Nam thực hiện, nếu không có mục tiêu lớn thì chúng có thể bị xem là những hoạt động tiêu tốn nguồn lực và thời gian và ta sẽ không có động lực, cam kết và dễ dàng bị chi phối, phân tâm bởi những những hoạt động khác.

3. Mục tiêu và Ước mơ

Chúng ta đã cùng nhau ghi ra được những mục tiêu cho cuộc đời của mình. Trước khi ta có thể “biến ước mơ thành hiện thực”, ta cần chú ý nhận biết, phân biệt được thế nào là ước mơ và mục tiêu. Chúng là gì, và chúng có điểm gì giống và khác nhau.

Ai cũng có mơ ước. Mơ ước với chúng ta rất dễ dàng, ta chỉ cần có trí tưởng tượng là đã có thể mơ ước. Chắc hẳn từ thời thơ ấu bạn đã được nghe kể không ít về các câu chuyện cổ tích như: Cô Tấm ở hiền, nàng lọ lem tốt bụng, ... Tất cả những chuyện đó đều kết thúc thật hậu, do con người tự vẽ ra cho mình một hình mẫu thật hoàn hảo để từ đó ước mơ và có niềm tin vào tương lai tốt đẹp, là động lực để họ vượt qua những khó khăn, thử thách trong đời thường. Nhà văn Pháp nổi tiếng Jules Verne, được xem là cha đẻ của thể loại văn học Khoa học viễn tưởng, từ thế kỷ 19 đã thể hiện những mơ ước của nhân loại về việc du hành lên mặt trăng. Việc du hành vũ trụ này là mơ ước hay là mục tiêu của con người? Bạn có muốn được bay vào vũ trụ hay không? Chắc bạn cũng biết rằng để bay vào vũ trụ, phi hành gia như Phạm Tuân phải trải qua những cuộc tuyển chọn gắt gao, trải qua những đợt huấn luyện, luyện tập khắc khe mới có đủ điều kiện để thực hiện. Thế thì những người bình thường như chúng ta, không phải là những người được huấn luyện đặc biệt, muốn bay vào vũ trụ là ước mơ hay là mục tiêu? Đối với đa số chúng ta, đây chỉ là ước mơ, còn với một số ít người khác như Hiệp sĩ Richard Charles Nicholas Branson, nhà sáng lập công ty âm nhạc Virgin và hãng hàng không Virgin, ... ông đang biến ước mơ này thành hiện thực với công ty Virgin Galactic, với mong muốn đưa du khách vào không gian.

Trước khi xem xét sự khác nhau giữa ước mơ và mục tiêu, ta hãy tìm hiểu xem ước mơ và mục tiêu là gì.

Mục tiêu là gì? Chúng là những kế hoạch hay dự định cho tương lai. Chúng đại diện cho những điều ta cố gắng đạt được. Ta dùng não trái để lên kế hoạch thực hiện chúng. Đây là bán cầu não xử lý vấn đề suy luận, tính toán và ngôn ngữ. Những mục tiêu của ta có thể dài hạn hay ngắn hạn, như là kế hoạch tốt nghiệp đại học và có việc làm (dài hạn) hay đi mua sắm vào buổi trưa (ngắn hạn). Những đặc điểm khác nữa của mục tiêu là chúng được hình thành khi ta hoàn toàn có ý thức. Tức là chúng là những quyết định có ý thức.

Thế còn ước mơ? Đó không phải là những giấc mơ khi ta ngủ mà là những mong ước, hi vọng, khát khao cho tương lai. Không như mục tiêu (những kế hoạch có kì hạn kết thúc), ước mơ chỉ là những gì ta nghĩ là ta muốn làm, là khát vọng muốn trở thành

hay muốn sở hữu vào “một ngày nào đó”. Tại sao ước mơ lại là những gì ta nghĩ là ta muốn? Vì nếu ta thật sự muốn chúng, chúng không phải đã trở thành mục tiêu rồi sao? Chúng không phải đã trở thành những kế hoạch có kì hạn hoàn thành rồi sao?

3.1. Khi khát vọng đủ lớn

Nếu mục tiêu của ta là những gì ta muốn, tại sao thỉnh thoảng chúng lại “tan thành mây khói”? Đây là vấn đề. Cho dù ta có ý thức lên kế hoạch một cách kĩ càng đến đâu đi nữa, nó vẫn nằm trong tiềm thức của ta, cái mà xác định rõ những mặt nằm ngoài sự điều khiển của ta.

Ví dụ:

Hãy tưởng tượng việc đón một chiếc tắc-xi và yêu cầu người tài xế đưa bạn tới trung tâm thành phố. Nhưng ông ta lại chở bạn tới một nơi hoàn toàn khác và nói: “Tới rồi. Anh có thể ra được rồi đó!” Và bạn bảo, “Nhưng tôi không muốn tới đây. Sao lại chở tôi tới đây?” Và ông ta trả lời, “Tôi thấy là các khu vực khác không mấy an toàn cho bạn, vì thế làm ơn ra khỏi xe đi.”

Đối với mỗi người, vị khách trong chiếc tắc-xi là ý thức và tài xế là tiềm thức. Tiềm thức không được chỉ đạo bởi mục tiêu và những lời chỉ dẫn có chủ định; đúng hơn, nó được chỉ đạo bởi niềm tin của nó. Ví dụ, nếu nó tin sự giàu sang có hại cho bạn hoặc bạn không xứng đáng với giàu sang, thì cho dù bạn đặt ra bao nhiêu mục tiêu về sự giàu sang đi nữa, tất cả đều kết thúc trong thất bại.

Niềm tin được tạo ra bởi tiềm thức hình thành trong những trải nghiệm thời thơ ấu và chúng vẫn được cho là đúng đến khi nào chúng được thay thế bởi những trải nghiệm dẫn tới một niềm tin mới. Ví dụ, nếu một đứa trẻ luôn bị xem thường, chế nhạo và khinh miệt, tiềm thức của nó tin rằng nó đáng khinh. Nếu sau này, nhiều người khuyến khích nó, truyền “lửa” cho nó, và khen ngợi nó, trải nghiệm mới sẽ tạo nên một niềm tin mới tương ứng.

Chìa khoá để giải quyết vấn đề về những niềm tin tiêu cực trong tiềm thức nằm ở chỗ: tiềm thức không thể phân biệt giữa những trải nghiệm có thật và tưởng tượng. Hãy nhìn vào một ví dụ để xét xem ta có thể áp dụng nguyên tắc này như thế nào.

Ví dụ

An là một sinh viên, anh ta ngại nói trước công chúng. Ẩn sâu vào tiềm thức của anh ta là một niềm tin tiêu cực, cái mà là nguyên nhân cho sự thiếu tự tin của mình. Anh ta không cần phải khám phá hay tìm hiểu những trải nghiệm thơ ấu của mình đã gây ra vấn đề này. Tất cả những gì anh ta phải làm là dành ra 10 phút một ngày để tưởng tượng mình trở thành một diễn giả tài ba. Khi niềm tin mới đã hình thành, An có thể dễ dàng nói trước công chúng, có thể sẽ gặp khó khăn lúc đầu bởi vì anh ta thiếu kinh nghiệm thực tế, nhưng anh ta sẽ có thể nói, và sẽ trở nên điêu luyện hơn sau mỗi lần cố gắng.

Trí tưởng tượng là có tác động rất lớn, và nó còn mạnh hơn cả lí trí và sự quyết tâm. Nó có thể trở thành bạn đồng minh tuyệt vời nhất hoặc kẻ thù tồi tệ nhất. Sinh viên khác là Tuấn tưởng tượng cảnh mọi người trong lớp cười cợt khi anh ta nói. Không gì có thể xua tan sự lo ngại của anh ta. Hãy lưu ý sự khác nhau giữa An và Tuấn. Trí tưởng tượng của Tuấn không có kế hoạch, không thể điều khiển, và ngoài tầm kiểm soát. Nó như một gánh nặng, nó điều khiển Tuấn. Nhưng trí tưởng tượng của An được anh ta quản lí và nằm trong tầm kiểm soát của mình. Anh ta dành ra 10 phút 1 ngày để khai thác triệt để sức mạnh của nó.

Sự điều khiển trí tưởng tượng có chủ đích của ta được gọi là sự hình dung hoá hoặc hình ảnh hoá. Ta cũng có thể gọi nó là sự mơ mộng. Nhưng có 2 dạng: ý thức và vô thức. Mơ mộng vô thức là không chủ tâm; nó không được lên kế hoạch; ta lệ thuộc vào nó một cách vô thức. Nó khá phổ biến và cũng rất nguy hiểm vì nó có thể gọi lại những trải nghiệm tiêu cực như là: người ta cười cợt ta. Và tiềm thức của ta sẽ giải mã những điều tưởng tượng này thành như những điều có thật, củng cố thêm những niềm tin tiêu cực của ta, và biến nó thành một vết sẹo tâm hồn. Vì thế, ta cần nhận thức rõ về sự mơ mộng và sử dụng chúng một cách thông minh.

Vì thành công của sự thiết lập mục tiêu lệ thuộc vào niềm tin của tiềm thức, ta cần chú ý nhiều hơn tới việc xây đắp ước mơ. Nghĩa là, rèn luyện cách ta mơ mộng có thể giúp củng cố mục tiêu của ta, thay đổi niềm tin, và chạm đến những ước mơ. Ước mơ có thể trở thành khát vọng của ta hoặc làm bùng cháy khao khát đạt được điều gì đó. Và khi khát vọng đó đủ lớn thì ta hoàn toàn có thể “biến ước mơ thành hiện thực” (xem thêm *Làm thế nào để có khát vọng lớn*). Ví dụ, khi còn là một đứa trẻ, Tiger Woods đã có ước mơ trở thành một tay gôn đẳng cấp, vì thế ông đã tập luyện hằng ngày.

3.2. Sự khác biệt giữa ước mơ và mục tiêu

Ta hãy xem qua 10 điểm khác nhau giữa ước mơ và mục tiêu.

1. **Mục tiêu là điều mà bạn có những hành động để đạt được nó. Ước mơ là điều mà bạn chỉ suy nghĩ về nó.** Mục tiêu đòi hỏi bạn phải có những hành động, còn ước mơ không đòi hỏi bạn phải làm gì cả, thậm chí còn xuất hiện cả trong giấc ngủ của bạn.
2. **Mục tiêu có thời hạn, còn ước mơ thì không.** Mục tiêu bắt buộc phải có hạn định, giới hạn về thời gian. Giấc mơ có thể là mãi mãi. Ta có thể thấy rằng rất nhiều người sống với mơ ước của mình suốt đời mà không bao giờ đạt được chúng.
3. **Mục tiêu đòi hỏi bạn phải có sự trả giá, còn Ước mơ không tốn kém gì cả.** Bạn hoàn toàn có thể tự do mơ ước mà không phải tốn kém bất kỳ thứ gì của mình cả. Trong khi đó mục tiêu sẽ có giá của nó, đòi hỏi bạn tiêu tốn thời gian, tài lực, nỗ lực của bạn, thậm chí có thể là mồ hôi, nước mắt nữa. Bạn có sẵn sàng trả giá như thế nào cho những mục tiêu của mình?
4. **Mục tiêu mang đến kết quả, ước mơ thì không.** Bạn muốn thay đổi cuộc sống của mình? Công việc? Vị trí trong xã hội? Với mục tiêu bạn có thể đạt được.
5. **Mục tiêu có nền tảng là hiện thực, ước mơ là trí tưởng tượng.** Bạn hoàn toàn có thể mơ ước trở thành siêu nhân, nhưng có lẽ là sẽ không xảy ra. Mục

tiêu là những thứ mà bạn thực sự có thể đạt được. Mục tiêu nên to lớn nhưng không siêu thực.

6. **Mục tiêu có điểm đích của nó, ước mơ thì vô tận.** Ước mơ không cần phải có điểm kết thúc, còn mục tiêu phải có kết quả cụ thể.
7. **Mục tiêu có thể thay đổi cuộc đời bạn, ước mơ có thể tạo cảm hứng cho bạn.** Ước mơ có thể cho bạn động lực, khơi nguồn cảm hứng trong bạn, nhưng mục tiêu có thể giúp bạn thay đổi cuộc đời hoàn toàn.
8. **Mục tiêu có trọng tâm, ước mơ thì không.** Mục tiêu có thể vô định, là suy nghĩ bất định. Mục tiêu cần phải có sự tập trung cao, chúng phải rõ ràng và bạn cần luôn suy nghĩ về chúng.
9. **Mục tiêu đòi hỏi bạn phải lao động vất vả, mục tiêu chỉ cần trí tưởng tượng của bạn.** Để mơ ước rất dễ dàng. Ai cũng đều có ước mơ, nhưng ít người có mục tiêu.
10. **Mục tiêu thử thách bản thân bạn, ước mơ thử thách trí tưởng của bạn.** Mơ ước sẽ dẫn đến những ước mơ to lớn hơn. Chúng thử thách giới hạn của trí tưởng tượng. Còn mục tiêu sẽ thử thách chính bản thân bạn. Chúng làm tăng cường những kỹ năng, khả năng của bạn và thay đổi bạn vĩnh viễn.

4. Mục tiêu mơ hồ sẽ cho kết quả mơ hồ

Nhà giáo dục Jack Canfield đã viết trong cuốn sách "Nguyên tắc thành công": Mục tiêu mơ hồ sẽ cho kết quả mơ hồ. Để các bạn đạt được một mục tiêu, bạn cần phải hết sức rõ ràng và chính xác những gì bạn muốn. SMART là chữ viết tắt thú vị cho việc thiết lập các tiêu chí mà một mục tiêu khả thi phải có để mục tiêu đó sẽ được thực hiện được. Nguyên tắc SMART là nguyên tắc THÔNG MINH giúp bạn định hình và nắm giữ được mục tiêu của mình trong tương lai. Bạn sẽ biết được khả năng của mình có thể làm được gì và xây dựng kế hoạch cho chúng.

4.1. S.M.A.R.T là gì?

Năm chữ cái trong chữ SMART đại diện cho một tiêu chí khi bạn đặt mục tiêu cá nhân. Chúng ta có thể kể đến năm tiêu chí sau đây:

1. Specific: Cụ thể
2. Measurable: Có thể đo lường được
3. Attainable/Achievable: Có thể đạt được
4. Realistic/Relevant: Thực tế, liên quan
5. Time-bound: Có hạn định

4.2. Giải thích

4.2.1. Specific: Cụ thể, dễ hiểu:

Mục tiêu phải được cá nhân hóa. Mục tiêu phải phản ánh ước mơ và các giá trị của riêng bạn, không phải của bạn bè, gia đình. Khi nêu mục tiêu của bạn, luôn luôn sử dụng từ "tôi" trong câu để dấu hiệu đó như là của riêng bạn. Khi mục tiêu của bạn có tính cá nhân, bạn sẽ có thêm động lực để thành công và tự hào nhiều hơn trong thành tựu của bạn

Mục tiêu phải cụ thể, rõ ràng. Thường thì khi bắt đầu đặt mục tiêu cá nhân khá nhiều bạn thích đặt những mục tiêu khó hình dung như “trở thành giám đốc”, “trở thành người thành đạt”. Trong khi đó các bạn lại chưa có một khái niệm hay định nghĩa cụ thể cho việc thành đạt là gì? Trở thành giám đốc là gì? Điều này sẽ hạn chế khả năng đạt được mục tiêu của bạn. Mục tiêu của bạn cần phải rõ ràng, cụ thể và dễ hiểu.

Ta hãy xem xét ví dụ về mục tiêu sau để thấy rõ hơn điều này.

Ví dụ:

Nga đặt mục tiêu cho mình như sau: “Có được bằng đại học loại khá trở lên”.

Bạn có thấy mục tiêu trên có rõ ràng, cụ thể hay không? Ở đây ta sẽ thấy có sự không rõ ràng trong mục tiêu này. Khi Nga phát biểu muốn tốt nghiệp “loại khá trở lên” thì thực sự Nga đang muốn đạt được bằng đại học loại gì? Khá, Giỏi, hay Xuất sắc? Bạn có thấy như vậy là Nga thực sự đang muốn gì không?

Bạn vẫn có thể biện luận rằng tôi đang đặt mục tiêu tối thiểu phải đạt được bằng tốt nghiệp loại khá, và nếu được cao hơn thì càng tốt. Nhưng vấn đề sẽ phát sinh khi ta phát biểu như vậy. Chắc hẳn bạn biết rằng nỗ lực mà bạn phải bỏ ra để có được bằng loại Xuất sắc hoặc loại Giỏi lớn hơn rất nhiều so với bằng loại Khá đúng không nào. Hơn nữa, thực sự khi bạn đặt mục tiêu như vậy, trong thâm tâm của mình, bạn muốn nhận được bằng tốt nghiệp cao hơn loại khá, chứ không phải là khá. Thế tại sao mình không đặt mục tiêu một cách rõ ràng, chính xác về điều mình muốn “Tôi muốn tốt nghiệp đại học với bằng Giỏi”?

Ngoài ra, khi đặt mục tiêu như vậy, bạn sẽ thấy bạn có thể mất động lực để theo đuổi mục tiêu của mình.

Trả lời được câu hỏi tại sao. Một vấn đề khác bạn cần lưu ý khi xác định mục tiêu là bạn cần phải thực sự trả lời được câu hỏi “Tại sao bạn muốn đạt được điều đó”. Một khi câu trả lời của bạn cho câu hỏi này rõ ràng, thuyết phục với chính bản thân bạn, bạn sẽ thấy rằng nó sẽ tạo ra sự cam kết của bạn với mục tiêu đó, đồng thời tạo nên động lực để bạn đạt được mục tiêu. Khi đó bạn thấy rằng bạn dễ dàng đạt mục tiêu hơn nhiều. Trong ví dụ trên Nga trả lời cho câu hỏi “Tại sao tôi muốn tốt nghiệp với bằng loại Giỏi?” là “tạo điều kiện thuận lợi cho tôi có được công việc làm theo đúng sở thích ở những tập đoàn kinh tế lớn”. Bạn có thấy mình sẽ có động lực hơn khi bạn giải thích, thuyết phục được mình là tại sao mình lại muốn điều đó, đúng không nào.

Hình tượng hóa mục tiêu. Việc tiếp theo bạn cần thực hiện để tạo cảm xúc cho bạn về mục tiêu đã định là bạn cần hình tượng hóa (visualization) viễn cảnh đó cho mình.

Cảm xúc và hình dung mục tiêu của bạn sẽ giúp bạn tạo ra những mong muốn để cụ thể hoá nó vào cuộc sống của bạn. Một trong những công cụ trực quan tốt nhất là một bản tầm nhìn (visionboard). Đơn giản chỉ cần tìm một tạp chí, cắt ra hình ảnh cộng hưởng với mục tiêu mà bạn muốn đạt được, dán chúng lên một mảnh poster và để ở một nơi nào đó mà bạn có thể xem nó vài lần một ngày.