

ỦY BAN NHÂN DÂN THÀNH PHỐ HÀ NỘI
TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ VIỆT NAM - HÀN QUỐC THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ĐẶNG MINH NGỌC (Chủ biên)
LÊ TRỌNG HƯNG – NGUYỄN TUẤN HẢI



GIÁO TRÌNH KỸ NĂNG MỀM

Nghề: Kỹ thuật lắp ráp, sửa chữa máy tính

Trình độ: Trung cấp

(Lưu hành nội bộ)

Hà Nội - Năm 2021

LỜI GIỚI THIỆU

Kỹ năng mềm là một mảng kiến thức không thể thiếu đối với sinh viên ngày nay. Đây là nền tảng để học tập và làm việc sau này. Mặc dù mang đậm tính kỹ năng, nhưng kỹ năng mềm ngày nay lại hỗ trợ rất lớn cho chúng ta trong giao tiếp, học tập và cuộc sống sau này. Chúng ta đều biết rằng không có kỹ năng cơ sở vững vàng sẽ không có phát triển ứng dụng vì vậy tài liệu này sẽ giúp cho sinh viên trang bị cho mình những kiến thức căn bản nhất, thiết thực nhất. Cuốn sách này không chỉ hữu ích đối với sinh viên ngành viễn thông và công nghệ thông tin, mà còn cần thiết cho cả các sinh viên, cán bộ kỹ thuật đang theo học các lớp bổ túc hoàn thiện kiến thức của mình.

Môn học Kỹ năng mềm là một môn học cơ sở của học viên ngành sửa chữa máy tính và quản trị mạng. Môn học này nhằm trang bị cho học viên các trường công nhân kỹ thuật và các trung tâm dạy nghề những kiến thức về kỹ năng sống. Với các kiến thức này học viên có thể áp dụng trực tiếp vào lĩnh vực sản xuất cũng như đời sống. Môn học này cũng có thể làm tài liệu tham khảo cho các cán bộ kỹ thuật, các học viên của các ngành khác quan tâm đến lĩnh vực này.

Mặc dù đã có những cố gắng để hoàn thành giáo trình theo kế hoạch, nhưng do hạn chế về thời gian và kinh nghiệm soạn thảo giáo trình, nên tài liệu chắc chắn còn những khiếm khuyết. Rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của các thầy cô trong khoa cũng như các bạn sinh viên và những ai sử dụng tài liệu này

Địa chỉ đóng góp về khoa CNTT, Trường Cao Đẳng Nghề Việt Nam – Hàn Quốc, Đường Uy Nỗ – Đông Anh – Hà Nội.

Xin chân thành cảm ơn!

Hà Nội, ngày ... tháng ... năm 2021

Chủ biên: Đặng Minh Ngọc

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	1
MỤC LỤC	2
Chương 1 Khái quát về kỹ năng mềm	6
1.1 Khái niệm kỹ năng	6
1.3 Các loại kỹ năng	8
1.4 Tầm quan trọng của kỹ năng mềm trong cuộc sống và sự nghiệp	9
Chương 2 Kỹ năng xác định mục tiêu	12
2.1 Tại sao bạn chưa đặt mục tiêu trong cuộc sống	12
2.2 Ý nghĩa của việc tạo mục tiêu đúng	12
2.3 Các quy tắc xác định mục tiêu	14
Chương 3 Kỹ năng rèn ý chí để thay đổi bản thân.....	16
3.1 Tầm quan trọng của ý chí chiến thắng, quan điểm lạc quan trong cuộc sống của mỗi con người	16
3.2 Làm sao để bạn có quan điểm lạc quan tích cực	16
Chương 4 Kỹ năng giao tiếp - lắng nghe có hiệu quả.....	19
4.1 Kỹ năng giao tiếp	19
4.2 Kỹ năng lắng nghe.....	19
4.3 Bài tập.....	21
Chương 5 Kỹ năng trả lời phỏng vấn	22
5.1 Cách viết hồ sơ xin việc	22
5.2 Khi trả lời phỏng vấn.....	24
5.3 Các câu hỏi thường gặp.....	25
5.4 Sau khi phỏng vấn	33
Chương 6 Kỹ năng thuyết trình	35
6.1 Xác định nội dung, mục tiêu cho bài thuyết trình	35
6.2 Cấu trúc bài thuyết trình.....	39
6.3 Giao tiếp phi ngôn ngữ.....	43
6.4 Các công cụ trực quan	44
Chương 7 Kỹ năng làm việc nhóm.....	46

7.1 Nhóm – Vai trò và các đặc điểm	46
7.2 Tổ chức nhóm làm việc hiệu quả	53
7.3 Các khó khăn thường gặp khi làm việc nhóm và cách khắc phục	66
7.4. Nâng cao hiệu quả làm việc nhóm	70
Chương 8 Kỹ năng tư duy hiệu quả.....	75
8.1 Cơ sở của quá trình tư duy sáng tạo	75
8.2 Những yếu tố hạn chế quá trình tư duy sáng tạo.....	75
8.3 Các bước tư duy hiệu quả.....	77
Chương 9 Kỹ năng quản lý thời gian.....	81
9.1 Tại sao phải quản lý thời gian	81
9.2 Các nguyên tắc quản lý thời gian hiệu quả	81
9.3 Quy trình và phương pháp quản lý thời gian hiệu quả.....	82
9.4 Các công cụ và kỹ thuật quản lý thời gian tối ưu.....	85
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	91

CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

Tên môn học: Kỹ năng mềm

Mã số của môn học: MH 14

Thời gian của môn học: 60 giờ (Lý thuyết: 28 giờ; Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập: 28 giờ; Kiểm tra: 4 giờ)

I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT MÔN HỌC:

- Vị trí:

+ Môn học được bố trí sau các mô đun chung;

+ Học trước các môn học/mô đun đào tạo chuyên ngành.

- Tính chất:

+ Là môn học cung cấp cho sinh viên các kỹ năng trong cuộc sống

+ Là môn học bắt buộc.

II. MỤC TIÊU MÔN HỌC

- Trình bày được tầm quan trọng của việc xác định mục tiêu trong cuộc sống. Chỉ ra những mục tiêu mình muốn đạt được trong những khoảng thời gian cụ thể.

- Rèn luyện được ý chí chiến thắng, cách suy nghĩ lạc quan để thay đổi bản thân và dẫn dắt những người xung quanh.

- Giao tiếp có hiệu quả với những người khác nhau trong những môi trường khác nhau, rèn luyện khả năng lắng nghe.

- Lên kế hoạch một buổi thuyết trình, thuyết trình có hiệu quả trước đám đông.

- Ứng xử linh hoạt khi tham gia trả lời phỏng vấn, biết cách chuẩn bị về nội dung và hình thức cho một buổi phỏng vấn, trả lời phỏng vấn thành công để tìm được những công việc tốt.

- Hoạt động nhóm có hiệu quả, có khả năng phối hợp tích cực, làm việc nghiêm túc, có trách nhiệm với bạn bè và đồng nghiệp sau này.

- Tư duy sáng tạo và hiệu quả các vấn đề nảy sinh trong quá trình học tập và làm việc, nêu được tầm quan trọng của việc tư duy sáng tạo trong cuộc sống.

III. NỘI DUNG MÔN HỌC:

1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian:

TT	Nội dung môn học	Thời gian			
		Tổng số	Lý thuyết	Thực hành Bài tập	Kiểm tra
1	Khái quát về kỹ năng mềm	03	02	01	0
2	Kỹ năng xác định mục tiêu	05	03	02	0
3	Kỹ năng rèn ý chí - quan điểm lạc quan để thay đổi bản thân	08	03	05	0
4	Kỹ năng giao tiếp - lắng nghe có hiệu quả	08	03	04	01
5	Kỹ năng trả lời phỏng vấn	05	03	02	0
6	Kỹ năng thuyết trình	03	01	02	0
7	Kỹ năng làm việc nhóm	15	07	06	02
8	Kỹ năng tư duy hiệu	05	02	02	01
9	Kỹ năng quản lý thời	08	04	04	0
Cộng		60	28	28	4

Chương 1

Khái quát về kỹ năng mềm

Mục tiêu:

- Nắm vững khái niệm kỹ năng và kỹ năng mềm.
- Nhận biết được cơ sở khoa học của việc huấn luyện kỹ năng.
- Phân biệt rõ ràng các loại kỹ năng.
- Giải thích được tầm quan trọng của kỹ năng mềm trong cuộc sống.

1.1 Khái niệm kỹ năng

Kỹ năng tiếng Anh là skill, tiếng Pháp là capacité. Cho đến nay có nhiều quan niệm khác nhau về kỹ năng.

“Kỹ năng là khả năng vận dụng những kiến thức thu nhận được trong một lĩnh vực nào đó vào thực tế”¹.

“Kỹ năng về cơ bản là một dấu hiệu chung và bao quát của sự sẵn sàng đạt được một thành tích với trình độ và cường độ phù hợp ở một thời điểm nhất định trong những điều kiện nhất định hoặc là của sự sẵn sàng học được các kiến thức và hành động cần thiết cho việc đạt được thành tích đó. Mức độ đạt thành tích có cơ sở ở hoặc là giáo dục và luyện tập, hoặc ở các yếu tố bẩm sinh, ở các tố chất cơ bản không phụ thuộc vào kinh nghiệm. Như vậy kỹ năng được hiểu là sự sẵn sàng học tập và đạt thành tích và cần dẫn tới việc giải quyết được các vấn đề thông qua lao động có suy nghĩ”².

“Kỹ năng là năng lực vận dụng có kết quả những tri thức về phương thức hành động đã được chủ thể lĩnh hội để thực hiện những nhiệm vụ tương ứng”³.

“Kỹ năng là hoạt động quan sát được và những phản ứng mà một người thực hiện nhằm đạt được mục đích; Kỹ năng là khả năng thực hiện công việc một cách có hiệu quả trên cơ sở tính đến điều kiện thời gian nhất định, dựa vào tri thức và kỹ xảo đã có”⁴.

Các quan niệm trên tuy khác nhau nhưng có cùng một điểm chung: Kỹ năng là khả năng vận dụng kiến thức vào việc giải quyết các vấn đề thực tế. Ở mức độ kỹ năng con người có thể hoàn thành được công việc với những thao tác nhất định, thực hiện một cách thuần thục hoặc có thể chưa được thuần thục lắm tùy thuộc vào sự tập trung chú ý của từng người.

1.2. Cơ sở khoa học của việc huấn luyện kỹ năng

Tại các trường học, với các môn học mang tính thực hành, học sinh, sinh viên chỉ có thể đảm bảo thực hành tốt trên cơ sở được trang bị sự hiểu biết cơ bản về lý thuyết và kỹ năng thực hành.

Khi bỏ công sức ra để học tập một lĩnh vực nào đó con người thường có những động cơ khác nhau, có người học đơn giản chỉ để “biết”, để tự nâng cao trình độ cho mình, có người học vì hứng thú, say mê lĩnh vực đó, có người học để vận dụng vào giải quyết các vấn đề thực tế....

Đối với những người học để vận dụng vào giải quyết các vấn đề thực tế, ngoài kiến thức, bắt buộc phải được huấn luyện kỹ năng. Việc huấn luyện kỹ năng trong đào tạo con người có cơ sở khoa học trong các nghiên cứu của khoa học tâm lý. Nhà tâm lý học người Mỹ Benjamin Bloom và nhà tâm lý học người Anh Dave khi đề cập đến mục đích học tập đã chỉ ra ba lĩnh vực của mục đích học tập với các mức độ cao thấp khác nhau:

Lĩnh vực nhận thức: mục đích học tập liên quan đến kiến thức.

Lĩnh vực cảm xúc: mục đích học tập liên quan đến hứng thú, các thái độ và giá trị.

Lĩnh vực tâm vận: mục đích học tập liên quan đến các kỹ năng thực hành.

Lĩnh vực tâm vận liên quan đến các kỹ năng thao tác chân tay dùng đến cơ bắp hoặc những sự đáp ứng vận động hoặc đòi hỏi có sự phối hợp giữa cơ bắp và hệ thần kinh, bao gồm 5 mức độ sau:

Bắt chước: làm theo một hành động đã được quan sát nhưng thiếu sự phối hợp giữa cơ bắp và hệ thần kinh;

Thao tác: làm theo một hành động đã được quan sát thường theo sự chỉ dẫn, thể hiện một số sự phối hợp giữa cơ bắp và hệ thần kinh;

Làm chuẩn xác: thực hiện một hành động thể lực với sự chuẩn xác nghĩa là làm đúng, cân đối và chính xác nhưng chưa nhanh;

Liên kết: thực hiện thành thạo một hành động thể lực có sự phối hợp của một loạt các hành động khác nghĩa là làm đúng, cân đối và chính xác, nhanh, thạo;

Tự nhiên hóa: biến một hành động thể lực thành công việc thường làm để mở rộng nó ra và làm cho nó trở thành một sự đáp ứng tự động, không gò bó và cuối cùng thành một sự đáp ứng thuộc về tiềm thức hay bản năng, nghĩa là đã trở thành thói quen nên có thể làm nhanh, đúng, chuẩn xác.

Cách thức dạy kỹ năng tâm vận là cung cấp các kiến thức cần thiết liên quan tới việc thực hiện kỹ năng. Sinh viên thực hành các bài tập quy trình thực hiện kỹ năng với các bài tập trình bày và giải quyết vấn đề để áp dụng các kỹ năng đã học.

Nội dung dạy kỹ năng tâm vận bao gồm:

- Bối cảnh hoặc điều kiện thực hiện kỹ năng
- Quy trình các bước thực hiện kỹ năng.
- Tín hiệu hoặc dấu hiệu cho biết khi nào cần thực hiện kỹ năng.
- Tiêu chí, tiêu chuẩn thực hiện trong từng bước cũng như toàn bộ kỹ năng.
- Những vấn đề về an toàn khi thực hiện kỹ năng.
- Các lỗi thường gặp và biện pháp khắc phục.
- Những phẩm chất cần có khi thực hiện kỹ năng.

1.3 Các loại kỹ năng

Muốn thích nghi nhanh với cuộc sống, trở thành người có năng lực, ứng xử một cách văn hóa và làm việc có hiệu quả, đạt nhiều thành tích cao, con người cần học tập và rèn luyện rất nhiều kỹ năng, trong đó quan trọng nhất là các kỹ năng “cứng” và kỹ năng “mềm”.

Kỹ năng “cứng” là khả năng học vấn, kinh nghiệm và sự thành thạo về chuyên môn. Kỹ năng “cứng” được tích lũy, rèn luyện từ nhóm các kỹ năng trí tuệ, kỹ năng giao tiếp căn bản (nghe, nói, đọc, viết), kỹ năng tự học,....

Ví dụ:

Kỹ năng nghe là khả năng tiếp nhận “thông điệp” thông qua thính giác và hiểu nội dung “thông điệp” đó qua các từ chủ chốt nhất, qua các ý chính.

Kỹ năng nói là khả năng dùng âm thanh ngôn ngữ để chuyển tải một nội dung “thông điệp” đến người nghe có cùng một tín hiệu âm thanh - ngôn ngữ trong hoạt động giao tiếp. Kỹ năng nói đòi hỏi khả năng phản ứng tức thời dựa trên vốn kiến thức, có tác động tích cực đến người nghe, có thể gây ra sự biến đổi tâm lý, nhận thức, tình cảm rất nhanh.

Kỹ năng đọc là khả năng vận dụng khả năng thị giác đồng thời phát ra âm thanh - ngôn ngữ tương ứng với từ, ngữ, câu có trên văn bản.

Kỹ năng viết là khả năng lựa chọn từ ngữ, đúng khuôn mẫu ngữ pháp, dùng từ, đặt câu để biểu đạt đúng, chính xác nội dung “thông điệp” theo một mục đích nhất định.

Cả 4 kỹ năng trên đều hình thành trên cơ sở hiểu nội dung thông điệp.

Kỹ năng tự học là khả năng biết cách tự tìm kiếm kiến thức cần thiết, tự phát hiện vấn đề và giải quyết vấn đề đặt ra, biết ứng dụng những kiến thức đã học vào giải quyết các tình huống cụ thể.

Kỹ năng trí tuệ là khả năng tư duy sáng tạo, khả năng suy luận, khả năng diễn đạt trình bày kiến thức, kinh nghiệm.

Bên cạnh những kỹ năng “cứng”, các kỹ năng “mềm” là những nhân tố quan trọng đối với sự thành công trong cuộc sống và nghề nghiệp.

Kỹ năng mềm là một khái niệm rộng. Đây là những kỹ năng thuộc về tính cách con người, không mang tính chuyên môn, không thể sờ nắm được. Ví dụ: sự tận tâm, sự dễ chịu, tính lạc quan, khả năng hài hước, khả năng giao tiếp hiệu quả, khả năng ứng xử trước những lời phê bình....

Kỹ năng mềm cũng là khả năng, là cách thức tiếp cận và phản ứng với môi trường xung quanh, không phụ thuộc vào trình độ chuyên môn.

Có thể ví dụ một số kỹ năng mềm quan trọng như:

Kỹ năng hợp tác: là khả năng hòa đồng với tập thể, sẵn sàng hợp tác trong công việc, chủ động dàn xếp sự xung đột xuất hiện trong tập thể, khả năng xoay chuyển tình huống căng thẳng thành tình huống bớt căng thẳng hoặc dễ chịu.

Kỹ năng làm việc nhóm: là khả năng biết cách chung sức cùng người khác hoàn thành một công việc, cùng phối hợp hành động nhằm một mục đích chung. Biết cách xây dựng mục tiêu và hoạt động nhóm, xây dựng và phát triển tinh thần nhóm, giải quyết các xung đột trong nhóm, lãnh đạo nhóm. Kết hợp với nhau để phát huy thế mạnh và khắc phục điểm yếu của từng người, tạo thành một sức mạnh tập thể.

Kỹ năng đồng cảm: là khả năng biết cách quan tâm, trân trọng tình cảm, ý kiến của người khác, biết cách lắng nghe, chia sẻ tâm tư, tình cảm với họ.

Kỹ năng kiềm chế, tự kiểm soát bản thân: là khả năng biết cách kiềm chế trong các tình huống xung đột, kiềm chế được xúc cảm của mình, không để người khác chi phối, tự làm chủ được tình cảm, xúc cảm.

Các kỹ năng cứng và kỹ năng mềm nếu được kết hợp với nhau sẽ giúp con người kỹ năng sống có hiệu quả và là bí quyết thành công của nhiều người thành đạt. Đó chính là năng lực của mỗi người, giúp họ lựa chọn được những phương án tối ưu để giải quyết những nhu cầu và thách thức của cuộc sống một cách có hiệu quả nhất, tự tin vào bản thân nhưng không kiêu ngạo, không nản chí trước thất bại, không đầu hàng trước những khó khăn, thử thách.

1.4 Tầm quan trọng của kỹ năng mềm trong cuộc sống và sự nghiệp

Theo Tổ chức Y tế thế giới WHO, năng lực tâm lý xã hội là khả năng ứng phó một cách có hiệu quả với những yêu cầu và thách thức của cuộc sống. Đó cũng là khả năng của một cá nhân để duy trì một trạng thái khỏe mạnh về mặt

tinh thần, biểu hiện qua hành vi phù hợp và tích cực khi tương tác với người khác, với nền văn hóa và môi trường xung quanh. Năng lực tâm lý xã hội có vai trò quan trọng trong việc phát huy sức khỏe theo nghĩa rộng nhất về mặt thể chất, tinh thần và xã hội. Kỹ năng sống là khả năng thể hiện, thực thi năng lực tâm lý xã hội này.

Theo Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc UNICEF, kỹ năng sống là khả năng chuyển đổi kiến thức (phải làm gì) và thái độ (ta đang nghĩ gì, cảm xúc như thế nào, hay tin tưởng vào giá trị nào) thành hành động (làm gì và làm như thế nào).

Muốn thành công trong công việc và cuộc sống, con người cần được trang bị kiến thức và rất nhiều kỹ năng. Khi đánh giá năng lực của người lao động, người sử dụng lao động cũng thường căn cứ vào các tiêu chí liên quan đến kiến thức, kỹ năng và thái độ đối với công việc.

nước ngoài, ví dụ tại Úc, kỹ năng hành nghề (employability skills) được quan niệm là các kỹ năng cần thiết không chỉ để có được việc làm mà còn để tiến bộ trong tổ chức thông qua việc phát huy tiềm năng cá nhân và đóng góp vào định hướng chiến lược của tổ chức. Các kỹ năng này bao gồm kỹ năng giao tiếp, kỹ năng làm việc đồng đội, kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng sáng tạo và mạo hiểm, kỹ năng lập kế hoạch và tổ chức công việc, kỹ năng quản lý bản thân, kỹ năng học tập, kỹ năng công nghệ.

Tại Canada, vào năm 2000 tổ chức Conference Board of Canada chuyên nghiên cứu và phân tích các xu hướng kinh tế đã đưa ra danh sách các kỹ năng hành nghề cho thế kỷ XXI bao gồm các kỹ năng giao tiếp, kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng tư duy và hành vi tích cực, kỹ năng thích ứng, kỹ năng làm việc với con người, kỹ năng nghiên cứu khoa học, công nghệ và toán.

Kỷ nguyên thông tin và tri thức hiện nay đòi hỏi từng thành viên trong xã hội phải tự học suốt đời, trau dồi khả năng tư duy độc lập và thích ứng nhanh với những biến động thường xuyên, đa dạng, phức tạp của xã hội. Muốn làm được điều này cần phải học tập và rèn luyện các kỹ năng mềm để có thể trở thành những con người vừa có năng lực chuyên môn vừa có kỹ năng tốt. Đối với sinh viên, được trang bị các kỹ năng mềm trong môi trường học tập sinh viên sẽ tham gia chủ động, tích cực hơn các hoạt động xã hội, biết cách tổ chức chuyên nghiệp và sáng tạo các hoạt động ngoại khóa, sẽ có kết quả học tập các môn học tốt hơn, biết cách thiết lập các mối quan hệ thân thiện với mọi đối tượng, có nhiều hơn các cơ hội nghề nghiệp và chắc chắn rằng sẽ giải quyết mọi vấn đề phát sinh trong cuộc sống của mình hiệu quả hơn.

Những người sử dụng lao động coi trọng các kỹ năng mềm vì đây là một nhân tố đánh giá con người rất hiệu quả bên cạnh kỹ năng cứng. Người có các

kỹ năng mềm sẽ dẫn dắt được những người khác theo cùng một hướng để đạt một mục đích chung. Như vậy, kỹ năng mềm là hành trang không thể thiếu của sinh viên để phát triển nghề nghiệp trong tương lai.

TaiLieu.vn

Chương 2

Kỹ năng xác định mục tiêu

Mục tiêu:

- Có hiểu biết về việc xác lập mục tiêu
- Có khả năng liên hệ với bản thân để xác định được mục tiêu
- Nắm được những quy tắc xác định mục tiêu

2.1 Tại sao bạn chưa đặt mục tiêu trong cuộc sống

Có bao giờ bạn tự hỏi, mục tiêu của bạn có phù hợp với chính bạn, nó có hướng tới mục tiêu chung của cuộc đời bạn hay không? Bạn có thực sự thấy nó cần thiết cho mình? Nếu chưa trả lời được những câu hỏi đó bạn hãy dừng lại một chút và xem xét lại những mục tiêu của mình nhé!

Bạn biết đấy, khi chúng ta viết lên ước mơ, mục tiêu, hoài bão và nguyện vọng của bản thân mình chúng ta càng khắc sâu những điều chúng ta mong muốn vào tiềm thức. Nó giúp sản sinh ra năng lượng, niềm hưng phấn và sự quyết tâm để hiện thực hóa những điều mà chúng ta đã viết nên!

Mỗi người cần phải biết cách đặt mục tiêu cho cuộc đời của mình, những tiêu chí có thể lớn, có thể cao sang và vượt tầm với với chúng ta lúc này. Nhưng hãy nhớ rằng chỉ cần bạn vượt qua được giới hạn của bản thân, bạn sẽ biết cách chinh phục những mục tiêu đó! Có người thường đặt những mục tiêu cao hơn khả năng thực tế của mình! Đó là gì? Họ muốn vượt qua chính mình, vượt qua giới hạn của cái tôi để làm nên những kỳ tích! Bạn hãy nhớ, chỉ là “mục tiêu cao hơn khả năng thực tế một chút thôi nhé!” Nếu không bạn sẽ không chinh phục được thử thách do mình đặt ra đâu!

Những mục tiêu của mình đề ra trước tiên phải rõ ràng cụ thể và dễ hiểu đã, ví dụ như bạn đặt mục tiêu sẽ lên 5kg trong tháng này! Vậy làm như thế nào để lên được chừng đấy! Bạn phải ăn uống đủ chất dinh dưỡng và luyện tập thể dục đều đặn thì chỉ số cân nặng mới có thể lên được! Vì thế, mục tiêu trước mắt của bạn sẽ là mỗi ngày ăn đủ 3 bữa, mỗi bữa ăn 3 bát cơm với đầy đủ dưỡng chất chẳng hạn, mỗi ngày chạy bộ 30 phút! Nếu bạn theo đúng lịch trình như trên, đảm bảo trong 4 tuần bạn sẽ tăng lên ít nhất là 4kg trong tháng tới!

2.2 Ý nghĩa của việc tạo mục tiêu đúng

Quan trọng nhất với chúng ta khi đặt mục tiêu cho mình đó là phải vừa sức, nếu đặt một mục tiêu cao quá không những sẽ khó đạt tới mà bạn cũng dễ nản và bỏ cuộc giữa chừng! Nếu có một mục tiêu cao quá hoặc khó thực hiện ngay một lúc thì bạn hãy chia nhỏ nó ra thành những mục tiêu khác nhau để dễ

dàng đạt được! Bạn biết nguyên lý bó đũa rồi đấy, cả bó thì làm sao bẻ gãy được, hay bẻ từng chiếc một thôi! Khi chia những mục tiêu đó ra thành những mục tiêu nhỏ hơn, hãy đảm bảo rằng chúng có mối quan hệ với nhau và hỗ trợ nhau để đạt được mục tiêu cuối cùng.

Hãy thử hình dung xem trong 10 năm tới bạn muốn trở thành một CEO xuất sắc bạn sẽ làm gì để đạt được điều đó? Đầu tiên bạn phải tìm hiểu xem tố chất của một CEO là gì rồi dần dần hình thành cho mình những tố chất đó! Không thể ngay lập tức, vừa mới bước ra khỏi cổng trường đại học bạn đã được mời làm CEO cho một công ty nào đấy! Thế nên, hãy chia nhỏ mục tiêu đó ra để 10 năm tới bạn có thể đạt được nó!

Không quá khó để nhận ra những bạn trẻ ngày nay chưa có một mục tiêu rõ ràng cụ thể cho mình. Thường thì rất nhiều bạn đặt mục tiêu chung chung kiểu như đạt học bổng, học tiếng Anh IELTS đạt 7.0, hay trở thành chuyên viên này nọ kia. Nhưng có bao giờ bạn tự hỏi bạn đã làm gì để đạt được nó chưa? Để trở thành chuyên viên cần có một thời gian dài thử thách với công việc, bình thường chúng ta phải mất ít nhất là 5 năm để kiểm chứng xem mình có đủ tài giỏi để lên bậc chuyên viên hay không? Đừng vội vàng bỏ cuộc khi bạn đặt ra một mục tiêu chung chung như vậy, hãy biết cách đặt những hòn đá nhỏ trên con đường bạn chinh phục mục tiêu đó! Chỉ cần bạn biết cách đơn giản hóa mục tiêu của mình, bạn sẽ dễ dàng thành công hơn những người khác!

Bình thường, chúng ta rất hay than vãn về cuộc sống của mình: Nào nhàm chán, nào tẻ nhạt, nào công việc lặp đi lặp lại! Sao khi chọn nghề bạn không thử hỏi mình có thực sự thích hợp với nó? Lỡ chọn rồi biết làm sao bây giờ! Khuyến bạn từ bỏ để làm việc khác, bạn sẽ không nghe đâu, ít nhất, với công việc hiện tại bạn không phải lo về vấn đề tiền lương! Nhưng bảo bạn hãy cứ tiếp tục đi, đừng than vãn nữa! Bạn sẽ thế nào nhỉ? Nếu gặp trường hợp này, bạn hãy đặt ra cho mình những mục tiêu nho nhỏ để trải nghiệm và khám phá sự thú vị của công việc mà bạn đang làm!

Ngày nay, sự phát triển vượt trội của nhiều ngành công nghiệp khiến cho tình trạng cạnh tranh ngày càng gay gắt. Không dễ gì mà tìm được một công việc lương cao vừa ý với mình! Bạn sẽ làm gì để giữ chặt công việc ấy cho mình? Chăm chỉ làm việc hay làm việc gấp đôi người khác bằng cách làm thêm, đem về nhà? Thật ngốc nghếch khi nghĩ rằng những việc đó có thể giúp bạn thăng tiến trên con đường sự nghiệp! Hãy thôi đi nào những cố gắng vô ích. Bạn hãy nhớ rằng; Làm việc cần có kỹ năng!

Bao nhiêu người thành công chỉ với những kiến thức được học trong nhà trường! Không ai cả! Bạn muốn chứng minh mình tài giỏi, mình thông minh

không phải cứ ôm chặt quyển sách là người khác sẽ tin! Bạn phải chứng minh cho họ biết bạn sẽ làm được gì cho công ty và bạn sẽ dùng cách nào để làm việc hiệu quả! Bạn biết đấy, kỹ năng chiếm đến 75% thành công của một con người mà. Vì thế nên bạn hãy tự trang bị kỹ năng mềm cho bản thân mình đi nhé! Học từ bạn bè, từ cuộc sống và từ những khóa học kỹ năng tất cả đều rất có lợi cho chính bạn!

Mỗi người, mỗi quan niệm riêng sẽ tìm cho mình cách thức phù hợp để đặt mục tiêu riêng, mục tiêu đó có phù hợp với bạn không? Có liên quan đến mục tiêu của cả đời bạn không? Bạn có thể hoàn thành nó không chỉ có một mình bạn mới có thể đo lường chính xác được! Hãy dành cho mỗi mục tiêu một thời hạn nhất định, đừng quá chú tâm làm một việc mà quên đi những việc khác! Phải biết cách lên kế hoạch cho tương lai của mình để đảm bảo rằng, bạn sẽ có được tất cả những gì bạn muốn khi bạn bước sang tuổi nghỉ ngơi!

Rất nhiều người trong chúng ta chưa hiểu hết giá trị của việc đặt mục tiêu, bạn biết đấy, mỗi người với những mục tiêu khác nhau nhưng hãy cụ thể hóa mục tiêu của mình để có thể biến nó thành hiện thực!

2.3 Các quy tắc xác định mục tiêu

Khi bắt tay vào đặt mục tiêu và lựa chọn mục tiêu cho mình, bạn hãy ghi nhớ nguyên tắc SMART này nhé :

S pecific	• Cụ thể, rõ ràng và dễ hiểu • (Thức dậy vào lúc 5:00 mỗi buổi sáng)
M easurable	• Đo đếm được • (Uống 2 lít nước mỗi ngày)
A ttainable	• Có thể đạt được bằng sức của mình • (Chạy bộ 30km/h => không tưởng)
R elevant	• Liên quan đến tầm nhìn chung • (Học tiếng Pháp 2h/ngày => không phục vụ mục tiêu du học Anh)
T ime-bound	• Có thời hạn • (Biết chơi guitar trong vòng 1 tháng tới)

Hình 2.1 Nguyên tắc SMART

Nguyên tắc SMART là gì? Đó 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.

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:

Thứ nhất: Specific: Cụ thể, dễ hiểu – thường thì khi bắt đầu đặt mục tiêu cá nhân khá nhiều bạn trẻ thích đặt những mục tiêu to lớn và 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. Thay vì mơ hồ như vậy bạn thử đặt mục tiêu của mình thật rõ ràng, cụ thể và dễ hiểu để có thể hình dung ra nó. Ví dụ như đạt được điểm số bao nhiêu trong học kỳ sắp tới, 7.0, hay 8.0 chẳng hạn....

Thứ hai Measurable: đo lường được – khi bạn đặt mục tiêu cá nhân bạn phải biết được mục tiêu của mình có đo lường được hay không. Ví như bạn đặt ra cho mình mục tiêu tập thể dục 15 phút mỗi ngày, uống 2 lít nước, làm việc 8 tiếng, hoàn thành việc của ngày hôm nay không để sang ngày mai... Đó là cách để bạn hoàn thành mục tiêu của mình nhanh nhất.

Thứ ba Attainable: nằm trong khả năng của bạn – mục tiêu cao quá có thể làm cho bạn mệt mỏi và chán nản khi không đạt được điều đó. Thế nên bạn hãy đặt mục tiêu vừa với khả năng và tiềm lực của bạn. Ví dụ bạn có thể đặt những mục tiêu như trở thành quản lý trong vòng 2 năm khi bạn nhận thấy khả năng của mình hoàn toàn có thể! Đừng đặt những mục tiêu kiểu như chạy bộ mỗi ngày 10km hay trở thành tỷ phú trước 30 tuổi bạn sẽ không hoàn thành nó được đâu! Bạn hãy nhớ nhé.

Thứ tư Relevant: Liên quan đến tầm nhìn chung – đó là liên quan đến mục tiêu dài hạn của bạn. Mục tiêu bạn đặt ra phải phù hợp và cùng hướng đến mục tiêu lâu dài của bạn. Ví như bạn có thể đặt những mục tiêu như học tiếng Anh để chuẩn bị đi du học chứ không phải một ngoại ngữ nào đó, không liên quan đến việc đi học của bạn. Bạn hãy nhớ nhé ví dụ việc mua xe có liên quan đến công việc của bạn hay không? Hay mua xe chỉ để thỏa mãn sở thích cá nhân của bạn? Điều này sẽ giúp bạn hoàn thành mục tiêu của mình nhanh hơn.

Thứ năm Time- bound: có thời hạn – bạn hãy giới hạn cho mục tiêu của mình trong thời gian là bao lâu ví dụ như trong 1 tháng, 1 năm hay lâu hơn một chút.... Bạn biết đấy khi chúng ta giới hạn cho những mục tiêu chúng ta sẽ hoàn thành nhanh hơn và có kỷ luật hơn để hoàn thành mọi việc đúng hạn. Những mục tiêu lớn hãy chia nhỏ để hoàn thành dễ dàng hơn nhé bạn.

Chương 3

Kỹ năng rèn ý chí để thay đổi bản thân

Mục tiêu:

- Hiểu tầm quan trọng của ý chí chiến thắng, lạc quan trong cuộc sống
- Có sự liên hệ với bản thân
- Tạo thành kỹ năng tốt

3.1 Tầm quan trọng của ý chí chiến thắng, quan điểm lạc quan trong cuộc sống của mỗi con người

Sức khỏe tinh thần nâng cao sức khỏe thể chất. Trái lại, cơ thể khỏe mạnh cũng thúc đẩy tinh thần. Vì thế, thân và tâm là hai thực thể luôn luôn tác động lẫn nhau.

Sức khỏe tinh thần là hiện thân của sự thoả mãn về mặt giao tiếp xã hội, tình cảm và tinh thần. Nó được thể hiện ở sự sáng khoái, ở cảm giác dễ chịu, cảm xúc vui tươi, thanh thản; ở những ý nghĩ lạc quan, yêu đời; ở những quan niệm sống tích cực, dũng cảm, chủ động; ở khả năng chống lại những quan niệm bi quan và lối sống không lành mạnh.

Có thể nói, tinh thần là nguồn lực để sống khỏe mạnh, là nền tảng cho chất lượng cuộc sống, giúp cá nhân có thể ứng phó một cách tự tin và hiệu quả với mọi thử thách, nguy cơ trong cuộc sống. Tinh thần khỏe mạnh cho ta khí thế để sống năng động, để đạt được các mục tiêu đặt ra trong cuộc sống và tương tác với người khác với sự tôn trọng và công bằng.

Một tinh thần khỏe mạnh chính là sự biểu hiện nếp sống lành mạnh, văn minh và có đạo đức. Cơ sở của sức khỏe tinh thần là sự thăng bằng và hài hoà trong hoạt động tinh thần giữa lý trí và tình cảm. Chính vì vậy ý chí chiến thắng, quan điểm lạc quan trong cuộc sống của mỗi chúng ta sẽ tạo đà cho sự phát triển của mỗi chúng ta.

3.2 Làm sao để bạn có quan điểm lạc quan tích cực

Bạn lạc quan vào chính bản thân bạn

Bạn nên học cách không than thở, nếu có bạn hãy bớt thói quen này và hạn chế nó dần. Bởi thói quen của con người là hay than thở, hay ca thán không ngừng về bản thân mình. Bạn có hay lo lắng đến những điều không may sẽ xảy ra với bạn? bạn băn khoăn về khả năng của mình? Bạn đừng nghĩ việc than vãn kêu ca chỉ là chuyện nhỏ nhưng không đâu thực sự nó lại có sức mạnh kinh khủng lắm đấy.

Lối suy nghĩ mình không làm được gì sẽ làm bạn xuống tinh thần và sự tự ti của bản thân sẽ làm bạn mất những cơ hội trong cuộc đời bạn. Trong giao tiếp

cộng đồng sẽ chẳng ai muốn nói chuyện hay lắng nghe bạn than thở về cuộc sống và bản thân bạn đâu.

Bạn cũng không nên nản lòng nếu bị một ai đó chê bai bạn, vì trong cuộc sống luôn có tính hai mặt, chê bai nhiều khi cũng có tính chất tích cực để bạn học hỏi, rút kinh nghiệm. Tùy vào tính chất của lời chê bai đó và cách tiếp nhận lời chê bai của bạn.

Lời chê bai thật lòng sẽ giúp bạn có cơ hội nhìn lại bản thân, giúp bạn vươn lên và hoàn thiện bản thân. Và bạn cũng cần phải có nhận định sáng suốt về lời chê bai nào mang tính chân thành, còn lời nào mang tính đâm chọt thọc gậy bánh xe của người đố kỵ với bạn nhé!

Luôn lạc quan vào thế giới xung quanh

Chẳng có gì sai nếu nói rằng những người lạc quan là người luôn luôn nhìn thấy những điều tốt đẹp từ mọi người mọi vật xung quanh. Nếu bạn muốn được được tôn trọng, bạn hãy tôn trọng mọi người, bạn tôn trọng người khác đồng nghĩa với việc bạn tôn trọng chính bản thân bạn.

Hãy tha lỗi cho người khác và nhận lỗi về mình. Trong cuộc sống vốn rất ít ai tự nhận lỗi về mình, mọi người luôn tìm cách đổ lỗi cho người khác, nhưng bạn có biết nhận lỗi về mình là một cách cư xử thông minh. Khi bạn làm vậy sẽ giúp mọi người thanh thản vì trút được nỗi bức tức mà bạn còn nhận được sự tha thứ nếu không may bạn mắc lỗi thực sự.

Hãy nhìn vào mặt tích cực của mỗi người và trong chính bản thân bạn, bạn nên hài lòng với những gì bạn đang có, vì con người không ai là hoàn hảo như vậy cuộc sống của bạn sẽ rất dễ chịu. Bạn không nên so sánh bản thân mình với người khác vì con mỗi người là một cá thể riêng biệt không ai giống ai cả, và cũng nên tránh chê bai chế giễu những khuyết điểm của người khác.

Bạn đừng bao giờ đòi hỏi quá nhiều vào người khác nhé, vì trong cuộc sống khi bạn cho đi thì bạn mới nhận lại được và có thể nhận được nhiều hơn. Bạn đừng bao giờ thụ động ngồi chờ mà hãy chủ động cho đi niềm vui và hạnh phúc lúc ấy bạn sẽ nhận lại niềm vui hơn thế nữa.

Hãy tin tưởng vào tương lai

Bạn đang trong tâm trạng như thế nào? bạn đang bị quan, lo sợ, bạn đang gặp rắc rối trong cuộc sống? Bạn hãy tìm cách nhìn nhận và suy nghĩ theo hướng tích cực hơn. Bạn đừng bao giờ than vãn về một việc đã xảy ra, hãy nhìn vào điểm cốt lõi của vấn đề và rút ra kinh nghiệm cho lần sau, đó mới là cách sống của người lạc quan. Bạn muốn thay đổi cuộc sống hãy bắt đầu bằng việc thay đổi cách suy nghĩ, hãy suy nghĩ lạc quan và tin tưởng vào tương lai.

Lạc quan sẽ giúp bạn nỗ lực hết mình cho công việc, lúc ấy mọi người sẽ nhận ra và công nhận khả năng của bạn. Vượt qua rào cản tâm lý bạn sẽ là người chiến thắng. Bạn nên tiếp xúc với thế giới bên ngoài nhiều hơn, giao tiếp nhiều hơn, giao tiếp với người khác sẽ khiến bạn không còn cảm giác cô đơn. Bởi vì cảm giác cô đơn là một trong những nguyên nhân dẫn đến tính tự kỷ và thái độ bị quan chán nản. Hãy mỉm cười nhiều hơn, mỉm cười với mọi người, mỉm cười với cuộc sống “một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ”. Hãy cho mọi người cảm nhận sức sống tươi trẻ từ bạn.

Hàng ngày bạn tiếp xúc với rất nhiều người: người thân trong gia đình bạn, bạn bè, đồng nghiệp...bạn hãy thay đổi thái độ của mình với họ đừng thờ ơ, lạnh nhạt, chú ý đến họ, nhiệt tình quan tâm giúp đỡ họ nếu nằm trong khả năng của bạn, bạn sẽ nhận được nhiều hơn bạn nghĩ đấy.

Bạn hãy chân thành dùng tình cảm để hiểu và cư xử với mọi người xung quanh, nhất là đối với người thân của bạn. Bạn cũng không nên ngượng ép mình nếu bạn không muốn hoặc không thể cười thì đừng cố gắng tránh tình trạng giao tiếp bị nguội lạnh.

Cuộc sống của bạn đôi khi cũng nên có chút bận rộn, vì bận rộn sẽ không làm bạn có cảm giác nhàm chán. Nếu bạn có quá nhiều thời gian rảnh rỗi thì tâm trí bạn dễ lang thang và dễ nảy sinh những suy nghĩ tiêu cực. Do đó bạn nên lập kế hoạch cho thời gian rảnh rỗi của mình, có thể làm giúp người thân của bạn một việc gì đó, đi gặp bạn bè trò chuyện tán gẫu, hay chăm sóc cho bản thân bạn....Bạn nên lập một danh sách những việc cần làm, để bạn có thể quản lý được công việc và thời gian một cách hợp lý.

Chương 4

Kỹ năng giao tiếp - lắng nghe có hiệu quả

Mục tiêu:

- Nắm được tầm quan trọng của kỹ năng giao tiếp, lắng nghe.
- Tạo được kỹ năng giao tiếp và biết lắng nghe.
- Có sự liên hệ với bản thân.

4.1 Kỹ năng giao tiếp

Bạn có tự tin vào kỹ năng giao tiếp của mình hay không? Bạn có cảm thấy khó khăn vô cùng khi bắt chuyện với người lạ. Bạn cho rằng kỹ năng giao tiếp đối với bạn không quan trọng lắm vì bạn nghĩ chỉ cần làm tốt việc mình được giao là xong. Bạn cứ mãi thu mình trong vỏ ốc của mình với thế giới riêng của mình, không hòa nhập với xã hội đứng ngoài mọi cuộc giao tiếp trò chuyện với mọi người.

Và bạn cảm thấy an toàn với suy nghĩ của mình cho tới một ngày bạn cảm thấy bơ vơ , khao khát một cái gì đó cần một ai đó chia sẻ cần người nói chuyện nhưng bạn không biết bắt đầu từ đâu.

Giao tiếp là hoạt động mà con người phải trải qua nhiều nhất trong cuộc đời của mình. Và chắc chắn trong cuộc sống giao tiếp có đủ các mức độ, tình huống, từ đơn giản tới phức tạp. Nói như vậy để chúng ta hiểu được rằng việc sở hữu kỹ năng giao tiếp hiệu quả ảnh hưởng quan trọng tới thành công trong cuộc sống như thế nào.

Kỹ năng giao tiếp được sử dụng trong nhiều hoàn cảnh khác nhau . Như:

Kỹ năng giao tiếp trong kinh doanh

Kỹ năng giao tiếp qua điện thoại

Kỹ năng giao tiếp nơi công sở

Kỹ năng giao tiếp trong gia đình

Chính vì giao tiếp là hoạt động rất phổ biến nên nó cần những kỹ năng nhất định để làm chủ cuộc nói chuyện. Bạn nói như thế nào để người khác có hứng thú nghe, bạn giao tiếp thế nào để mọi người yêu quý bạn, sẵn sàng giúp đỡ hỗ trợ bạn trong công việc và cuộc sống. Bạn có thành công trong công việc, trong vụ thương thảo hợp đồng hay không phụ thuộc rất nhiều vào kỹ năng giao tiếp của chính bạn.

4.2 Kỹ năng lắng nghe

Kỹ năng lắng nghe là một trong những kỹ năng quan trọng trong việc phát triển mối quan hệ thông qua giao tiếp . Làm thế nào để lắng nghe tốt là một việc