

BỘ GIAO THÔNG VẬN TẢI
TRƯỜNG CAO ĐẲNG NGHỀ GIAO THÔNG VẬN TẢI TW I

GIÁO TRÌNH
KỸ NĂNG SỐNG
(Lưu hành nội bộ)

Hà Nội, năm 2017

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	4
BÀI 1. KHÁI NIỆM CHUNG VỀ KỸ NĂNG SỐNG	5
1.1 Khái niệm kỹ năng sống	5
1.2 Khái niệm giáo dục kỹ năng sống	6
1.3 Sự cần thiết phải giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên	6
1.3.1 Đặc điểm tâm sinh lý của lứa tuổi học sinh sinh viên học nghề	6
1.3.2 Những lý do khác cho thấy sự cần thiết phải giảng dạy kỹ năng sống cho học sinh sinh viên	10
1.4 Những kỹ năng sống cần được giáo dục cho học sinh sinh viên	10
BÀI 2. KỸ NĂNG TỰ NHẬN THỨC	12
2.1. Tìm hiểu về kỹ năng tự nhận thức	12
2.1.1 Khái niệm kỹ năng tự nhận thức	12
2.1.2 Ý nghĩa của kỹ năng tự nhận thức	13
2.1.3 Hình ảnh bản thân	13
2.1.4 Cửa sổ Johari	15
2.2 Thực hành: Kỹ năng tự nhận thức	18
BÀI 3. KỸ NĂNG XÁC ĐỊNH GIÁ TRỊ	22
3.1 Tìm hiểu về kỹ năng xác định giá trị	22
3.1.1 Khái niệm kỹ năng xác định giá trị	22
3.1.2 Đặc điểm của Giá trị	22
3.1.3. Cách xác định giá trị đối với bản thân	24
3.1.4. Bốn giá trị sống cốt lõi	25
3.1.5. Làm thế nào để phát triển giá trị của chính chúng ta	27
3.2 Thực hành kỹ năng xác định giá trị	28
PHỤ LỤC	32
14. NHỮNG GÌ LÀM CHO ANH/CHỊ THẤY BUỒN RÀU?	38
BÀI 4. KỸ NĂNG KIÊN ĐỊNH	39
4.1 Tìm hiểu về kỹ năng kiên định	39
4.1.1 Khái niệm kỹ năng kiên định	39
Kiên định là giữ vững ý định, ý chí, không dao động mặc dù gặp khó khăn, trở ngại.	39
4.1.2 Đặc điểm	39
4.1.3 Ý nghĩa của việc xây dựng và thể hiện thái độ kiên định	40
4.1.4 Phân biệt tính kiên định, thái độ hung hăng gây hấn và thái độ phục tùng	40
4.1.5 Cách thể hiện kỹ năng kiên định	41
4.2 Thực hành kỹ năng kiên định	43
BÀI 5: KỸ NĂNG ĐẶT MỤC TIÊU VÀ LẬP KẾ HOẠCH	46
5.1. Tìm hiểu về kỹ năng đặt mục tiêu và lập kế hoạch	46
5.1.1 Kỹ năng đặt mục tiêu	46
a. Khái niệm mục tiêu và kỹ năng đặt mục tiêu	46
c. Nguyên tắc khi đặt mục tiêu	46
5.1.2. Kỹ năng Lập kế hoạch	47
a. Khái niệm năng lập kế hoạch	47

b. Năm câu hỏi cần thiết khi lập kế hoạch	48
5.2 . Thực hành kỹ năng xác định mục tiêu và lập kế hoạch	48
PHỤ LỤC	55
BÀI 6. KỸ NĂNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	122
6.1. Tìm hiểu về kỹ năng giải quyết vấn đề	122
6.1.1 Khái niệm kỹ năng giải quyết vấn đề	122
<i>c. Đặc điểm</i>	122
6.1.2 Tiến trình giải quyết vấn đề	123
6.2 Thực hành kỹ năng giải quyết vấn đề	125
PHỤ LỤC	133
BÀI 7. KỸ NĂNG LÀM GIẢM SỰ CĂNG THẲNG	136
7.1 Tìm hiểu về kỹ năng làm giảm sự căng thẳng	136
7.1.1. Khái niệm cảm xúc	136
7.1.2 Các bước để Quản lí cảm xúc	139
7.2 Thực hành kỹ năng quản lý sự căng thẳng	141
PHỤ LỤC	150
BÀI 8: KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN HIỆU QUẢ	154
8.1 Tìm hiểu về kỹ năng quản lý thời gian	154
8.1.1 Khái niệm kỹ năng quản lý thời gian	154
8.2 Thực hành kỹ năng quản lý thời gian	158

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục kỹ năng sống là môn học hiện nay đang được hơn 155 nước trên thế giới quan tâm và đưa vào nhà trường, trong đó có 143 nước đã đưa vào chương trình học chính khóa. Ở một số nước, kỹ năng sống được hướng vào giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và phòng bệnh. Một số nơi khác, giáo dục kỹ năng sống nhằm vào giáo dục hành vi, cách cư xử, giáo dục an toàn trên đường phố, giáo dục bảo vệ môi trường, giáo dục phòng chống HIV/AIDS hay giáo dục lòng yêu hòa bình...

Ở Việt Nam trong khoảng một vài năm trở lại đây giáo dục kỹ năng sống cũng đã bắt đầu được triển khai rộng rãi tại các trường học nhưng đa phần chủ yếu tại các thành phố lớn. Đối với học sinh, sinh viên học nghề đây là một môn học khá mới mẻ nhưng lại rất bổ ích với các em. Nhất là với các em sinh viên học ngành công tác xã hội thì việc các em có nhận thức về chính bản thân mình, có được các kỹ năng ứng xử phù hợp với bản thân và cuộc sống thì lại càng trở nên cấp thiết hơn; vì chỉ khi các em có các kỹ năng tự giúp chính mình các em mới có thể giúp đỡ những người khác.

Với nhận thức đó, dựa trên cơ sở chương trình khung đã ban hành của Tổng cục dạy nghề về chương trình môn học kỹ năng sống, cũng như tham khảo một chương trình viết về môn học này dành cho học sinh THPT và một số tài liệu khác có liên quan, chúng tôi đã biên soạn tập bài giảng môn học này để làm tài liệu nội bộ trong trường và khoa để sinh viên các ngành công tác xã hội trong trường thuận lợi hơn trong việc học tập và nghiên cứu.

Tuy nhiên, do đây là môn học còn khá mới mẻ, chương trình giáo trình, tài liệu tham khảo còn rất thiếu thốn. Mặt khác do năng lực cũng như thời gian của giáo viên biên soạn còn nhiều hạn chế do vậy tập bài giảng này còn nhiều thiếu sót. Chúng tôi xin trân trọng cảm ơn và mong muốn nhận được nhiều sự đóng góp từ các thầy cô giáo cũng như của các em sinh viên, để tập bài giảng sẽ được chỉnh sửa, bổ sung ngày càng hoàn thiện hơn.

Xin trân thành cảm ơn!

Bài 1. Khái niệm chung về kỹ năng sống

1.1 Khái niệm kỹ năng sống

Kỹ năng sống (Life skill) là tập hợp các khái niệm nói một cách rộng ra có nghĩa là “giáo dục cách sống”. Kỹ năng sống là những khả năng cho phép con người thích nghi và đối mặt với những đòi hỏi cũng như những thử thách hàng ngày, ngay cả trong hoàn cảnh khó khăn.

Các kỹ năng sống trọng yếu là các kỹ năng cá nhân hay xã hội giúp mỗi người truyền đạt những điều họ biết (*Kiến thức*), những gì họ suy nghĩ hay cảm nhận (*Thái độ*) và những gì họ tin (*Giá trị*) trở thành khả năng thực tiễn về những gì cần làm và làm như thế nào (*Hành vi*)

Vị thành niên và thanh niên ngày nay phải đối mặt với rất nhiều thử thách. Bằng việc nâng cao nhận thức và đưa các thành tố trọng yếu của kỹ năng sống vào cuộc sống của vị thành niên, điều này sẽ giúp các em nâng cao năng lực để có thể có những lựa chọn lành mạnh hơn, có được sự kháng cự tốt hơn với những áp lực tiêu cực và kích thích những thay đổi tích cực trong cuộc sống của các em

Hiện nay, có nhiều cách định nghĩa về kỹ năng sống như:

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO): Kỹ năng sống là những kỹ năng mang tính tâm lý xã hội và kỹ năng về giao tiếp được vận dụng trong những tình huống hàng ngày, để tương tác một cách hiệu quả với người khác, để giải quyết vấn đề và những căng thẳng phát sinh trong cuộc sống

Theo Quỹ nhi đồng Liên hiệp quốc (UNICEF): Kỹ năng sống là tập hợp rất nhiều kỹ năng tâm lý xã hội và giao tiếp cá nhân giúp cho con người đưa ra những quyết định có cơ sở, giao tiếp một cách có hiệu quả, phát triển các kỹ năng tự xử lý và quản lý bản thân nhằm giúp họ có một cuộc sống lành mạnh và có hiệu quả. Từ kỹ năng sống có thể thể hiện thành những hành động cá nhân và những hành động đó sẽ tác động đến hành động của những người khác cũng như dẫn đến những hành động nhằm thay đổi môi trường xung quanh, giúp nó trở nên lành mạnh.

Tuy có nhiều cách hiểu về kỹ năng sống là khác nhau nhưng chúng ta có thể nhận thấy những nội dung tương đồng, *kỹ năng sống là những bài học về thực hành giúp các cá nhân phát triển bản thân (hiểu bản thân, tự tin), có mối quan hệ tốt với người khác, với công việc và tạo dựng một môi trường sống lành mạnh.*

Một số đặc điểm của kỹ năng sống:

- Kỹ năng sống là những kỹ năng được hình thành trong một môi trường xã hội nhất định. Nó không phải là một sản phẩm tất yếu của tự nhiên mà nó có quá trình hình thành và phát triển trong môi trường xã hội của loài người.

- Vai trò, vị trí xã hội của mỗi người ở những hoàn cảnh xã hội khác nhau sẽ qui định việc hình thành, phát triển và vận dụng những kỹ năng sống khác nhau.

- Đặc trưng tâm lí, văn hoá xã hội, địa lí của mỗi dân tộc, vùng miền sẽ qui định việc hình thành, phát triển và vận dụng các kỹ năng sống khác nhau. Ví dụ như người vùng biển sẽ cần những kỹ năng sống khác với người vùng núi...

Mặc dù có nhiều thành phần khác nhau tham gia vào việc hình thành kỹ năng sống nhưng người ta thường tập trung vào những kỹ năng cơ bản nhất để tăng cường sức khỏe tâm lí và sự lành mạnh về tinh thần.

1.2 Khái niệm giáo dục kỹ năng sống

Giáo dục kỹ năng sống được áp dụng theo nhiều cách khác nhau. Ở một số nơi, kỹ năng sống được hướng vào giáo dục vệ sinh, dinh dưỡng và phòng bệnh. Một số nơi khác, giáo dục kỹ năng sống nhằm vào giáo dục hành vi, cách cư xử, giáo dục an toàn trên đường phố, giáo dục bảo vệ môi trường, giáo dục phòng chống HIV/AIDS hay giáo dục lòng yêu hòa bình...

Có thể hiểu: *Giáo dục kỹ năng sống là hình thành cách sống tích cực trong xã hội hiện đại, là xây dựng những hành vi lành mạnh và thay đổi những hành vi, thói quen tiêu cực trên cơ sở giúp người học có cả kiến thức, giá trị, thái độ và các kỹ năng thích hợp* (Chuyên đề “Kỹ năng sống” – PGS.TS Phan Thanh Bình).

Như vậy giáo dục kỹ năng sống có thể hiểu là *giáo dục cách sống tích cực của mỗi người trong xã hội dựa trên cơ sở mỗi người thay đổi kiến thức, thái độ, giá trị và mục tiêu đạt đến là thay đổi hành vi của họ.*

1.3 Sự cần thiết phải giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên

1.3.1 Đặc điểm tâm sinh lý của lứa tuổi học sinh sinh viên học nghề

Lứa tuổi học sinh học nghề từ 15-20 tuổi hoặc 25 tuổi trở lên. Đây là lứa tuổi mới lớn, đang trong thời kỳ trưởng thành về cả mặt thể chất và tinh thần, là thời kỳ xác định về mặt xã hội, tích cực tham gia các hoạt động xã hội, chuẩn bị cho cuộc sống tự lập.

a. Sự thích nghi của học sinh, sinh viên với cuộc sống và hoạt động mới

- Hoạt động học tập, hoạt động xã hội và môi trường sống của học sinh học nghề có những nét đặc trưng và đòi hỏi khác về chất so với lứa tuổi trước đó. Để hoạt động học tập có kết quả, trong thời gian ở trường dạy nghề học sinh phải thích

ngiht với hoạt động học tập, hoạt động xã hội cũng như các sinh hoạt trong đời sống tập thể học sinh.

Quá trình thích nghi này tập trung chủ yếu ở các mặt:

- + Nội dung học tập mang tính chuyên ngành
- + Phương pháp học tập mới mang tính nghiên cứu khoa học.
- + Môi trường sinh hoạt mở rộng phạm vi quốc gia, thậm chí quốc tế
- + Nội dung và cách thức giao tiếp với thầy cô giáo bạn bè và các tổ chức xã hội phong phú đa dạng...

Vì vậy, cần có một thời gian nhất định để học sinh làm quen, thích ứng với những vấn đề trên. Sự thích ứng này đối với mỗi học sinh không hoàn toàn như nhau, tùy thuộc vào những đặc điểm tâm lý cá nhân và môi trường sống cụ thể của họ quy định. Có những học sinh dễ dàng nhanh chóng hoà nhập với môi trường xã hội mới, nhưng lại gặp khó khăn trong phương pháp, cách thức học ở trường dạy nghề. Có người cảm thấy ít khó khăn trong việc tiếp thu tri thức, dễ vượt qua cách học chuyên sâu ở các trường chuyên nghiệp, nhưng lại lúng túng, thiếu tự nhiên trong việc hoà nhập với bạn bè, với các nhóm hoạt động trong lớp, trong trường dạy nghề. Một số sống hoà đồng, cởi mở với mọi người, trong khi một số khác lại thường ở dạng thận trọng khép kín.

Nhìn chung, sau một thời gian học tập ở trường dạy nghề đa số học sinh thích ứng khá nhanh chóng với môi trường xã hội mới trên cơ sở tình bạn của những người trẻ tuổi. Khó khăn có tính chất bao trùm hơn vẫn là phải thích nghi được với nội dung, phương pháp học tập mới có tính chất nghiên cứu khoa học và học nghề. Mức độ thích nghi này có ảnh hưởng trực tiếp đến thành công trong học tập của họ. Ở đây bản thân người học sinh gặp một loạt mâu thuẫn cần phải giải quyết, chẳng hạn:

- Mâu thuẫn giữa ước mơ, kỳ vọng của học sinh với khả năng điều kiện để thực hiện ước mơ đó.

- Mâu thuẫn giữa mong muốn học tập, nghiên cứu sâu môn học mà mình yêu thích với yêu cầu thực hiện toàn bộ chương trình học theo thời gian biểu nhất định.

- Mâu thuẫn giữa lượng thông tin rất nhiều trong xã hội hiện tại với khả năng và thời gian có hạn...

Để phát triển, học sinh phải giải quyết các mâu thuẫn này một cách hợp lý.

b. Sự phát triển về nhận thức và trí tuệ

Bản chất hoạt động nhận thức của những người học sinh học nghề là đi sâu, tìm hiểu những môn học, những chuyên ngành khoa học cụ thể một cách chuyên sâu để nắm được đối tượng, nhiệm vụ, phương pháp, quy luật của các khoa học đó, với mục đích trở thành những chuyên gia về các lĩnh vực nhất định. Hoạt động nhận thức của họ một mặt phải kế thừa một cách có hệ thống những thành tựu của khoa học kỹ thuật và có tính cập nhật thời sự. Chính vì vậy, nét đặc trưng cho hoạt động học tập của học sinh là sự căng thẳng về trí tuệ, sự phối hợp của nhiều thao tác tư duy như: phân tích, tổng hợp, so sánh, trừu tượng hoá, khái quát hoá. Có thể nêu các đặc điểm sau đây trong hoạt động nhận thức của học sinh học nghề:

+ Học sinh học tập nhằm lĩnh hội các tri thức, hệ thống khái niệm khoa học, những kỹ năng, kỹ xảo nghề nghiệp, phát triển nhân cách.

+ Hoạt động học tập của học sinh học nghề diễn ra một cách có kế hoạch, mục đích, nội dung chương trình, phương thức phương pháp đào tạo theo thời gian một cách chặt chẽ, không chỉ bó hẹp trong chương trình môn học mà mở rộng ra ở những lĩnh vực khác.

+ Phương tiện hoạt động nhận thức của học sinh học nghề được mở rộng và phong phú với các thư viện phòng đọc, phòng thực nghiệm...Do đó, phạm vi hoạt động nhận thức của họ đa dạng vừa rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo nghề nghiệp vừa phát huy việc học nghề một cách rõ rệt.

+ Hoạt động học tập của học sinh học nghề mang tính độc lập tự chủ, sáng tạo cao. Hoạt động tư duy của học sinh trong quá trình học tập chủ yếu là theo hướng phân tích diễn giải...

Học sinh phải tìm ra phương pháp học tập mới ở bậc chuyên nghiệp.

* Tóm lại hoạt động nhận thức của học sinh thực sự là hoạt động trí tuệ đích thực, căng thẳng, cường độ cao có tính lựa chọn rõ rệt.

c. Sự phát triển động cơ học tập và khuynh hướng nghề nghiệp

- Động cơ học tập chính là nội dung tâm lý của hoạt động học tập. Động cơ này bị chi phối bởi nhiều nguyên nhân khác nhau. Có thể là những yếu tố tâm lý của chính chủ thể như hứng thú, tâm thế, niềm tin, thế giới quan, lý tưởng sống...Cũng có thể đó là những yếu tố nằm ngoài bản thân chủ thể như những yêu cầu của gia đình, xã hội.

- Động cơ học tập cũng có thể nảy sinh do chính hoạt động và những hoàn cảnh, điều kiện cụ thể của hoạt động mang lại.

Lĩnh động cơ hoạt động của học sinh học nghề rất phong phú và thường bộc lộ rõ tính hệ thống. Trong đó việc học tập của họ không chỉ bị chi phối bởi một động cơ mà thường là một số động cơ nào đó.

+ Những động cơ có tính chất nhận thức đối với chính quá trình nghiên cứu, học tập như khao khát có tri thức, có trình độ hứng thú, với những vấn đề lý luận, những vấn đề khoa học, những nội dung có tính nghề nghiệp rõ rệt, thích có nghề nghiệp nghiêm chỉnh, muốn trở thành chuyên gia của một nghề...

+ Những động cơ liên quan đến sự tự khẳng định, tự ý thức về năng lực, phẩm chất của người thanh niên trưởng thành, những động cơ có tính xã hội, muốn cống hiến tài năng, sức lực cho xã hội, có hoài bão trong việc xây dựng đất nước.

+ Những động cơ liên quan đến chính tương lai, đường đời của cá nhân: có nghề nghiệp ổn định, có thu nhập nuôi sống mình, gia đình. . .

d. Đời sống tình cảm

Tình cảm ở họ nở rộ trên nhiều mặt, đây là lứa tuổi đẹp nhất trong cuộc đời, gọi là tuổi xuân. Đời sống tình cảm của họ vô cùng phong phú, họ có các loại tình yêu: Yêu đời, yêu cuộc sống, yêu bạn, tình yêu nam nữ. . .

+ **Tình yêu cuộc sống:** Thường làm cho học sinh nhìn về thuận lợi, mặt tích cực của cuộc sống. Họ thường ít lưỡng lự trước những khó khăn vấp vấp trong cuộc sống. Họ sống rất lạc quan và bất chấp mọi khó khăn thách thức, sẵn sàng vượt qua mọi trở ngại để thực hiện mục đích đã được đặt ra.

+ **Tình bạn:** Tình bạn được xây dựng từ nhiều cơ sở khác nhau, có khi từ cùng sở thích và hứng thú, có khi từ sự tương hợp các nét tính cách, có khi từ sự giống nhau về năng lực, cùng quê hương.

Họ có xu hướng xã hội rõ ràng, tế nhị trong giao tiếp, rộng lượng và có tâm hồn phong phú.

Do đặc điểm trên mà ở thanh niên học nghề thường thấy tình bạn ở họ có nhiều biểu hiện cụ thể dễ thấy. Tình bạn đã làm cho họ ăn với nhau, đi chơi với nhau, thư từ cho nhau...

Kết luận: Có thể thấy lứa tuổi học sinh sinh viên học nghề đang nằm trong lứa tuổi vị thành niên và giai đoạn đầu của tuổi thanh niên, lứa tuổi này các em đang trong giai đoạn trưởng thành về mặt thể chất và tinh thần. Do vốn kiến thức và kinh nghiệm còn hạn chế nên các em khó thích ứng với hoàn cảnh và yêu cầu của môi trường cũng như của xã hội. Do vậy việc giảng dạy môn học kỹ năng sống là hết sức cần thiết giúp các em có thêm kiến thức, lĩnh hội được những kinh nghiệm và tăng cường khả năng tự tin, độc lập của các em trong cuộc sống.

1.3.2 Những lý do khác cho thấy sự cần thiết phải giảng dạy kỹ năng sống cho học sinh sinh viên

a.KNS thúc đẩy sự phát triển của cá nhân và xã hội.

+ KNS chính là những nhịp cầu giúp con người biến kiến thức thành thái độ, hành vi và thói quen tích cực, lành mạnh.

+ GDKNS sẽ thúc đẩy những hành vi mang tính xã hội tích cực, giúp nâng cao chất lượng cuộc sống, giải quyết nhu cầu và quyền con người, quyền công dân được ghi trong pháp luật Việt Nam và quốc tế.

b.Giáo dục KNS là yêu cầu cấp thiết đối với thế hệ trẻ

+ Vì các em là những chủ nhân tương lai của đất nước.

+ Lứa tuổi sinh viên đang hình thành giá trị nhân cách, nếu không có KNS các em sẽ không thực hiện tốt trách nhiệm đối với bản thân, gia đình, cộng đồng và đất nước.

c .Giáo dục KNS nhằm thực hiện yêu cầu đổi mới giáo dục dạy nghề hiện nay

+ Đảng ta xác định con người vừa là mục tiêu vừa là động lực của sự phát triển xã hội.

+ Giáo dục KNS cho sinh viên với bản chất là hình thành và phát triển cho các em khả năng làm chủ bản thân, khả năng ứng xử phù hợp với những người khác và với xã hội, khả năng ứng phó tích cực phù hợp trước các tình huống của cuộc sống, rõ ràng và phù hợp với mục tiêu GD dạy nghề và rất cần thiết để đáp ứng yêu cầu đổi mới GD dạy nghề.

d.Giáo dục KNS trong nhà trường là xu thế chung của nhiều nước trên thế giới:

+ Hiện nay đã có hơn 155 nước trên thế giới đã quan tâm đến việc đưa KNS vào nhà trường, trong đó có 143 nước đã đưa vào chính khóa.

+ Việc giáo dục KNS cho học sinh và sinh viên ở các nước được thực hiện theo 3 hình thức

+ KNS là một môn học riêng biệt.

+ KNS được tích hợp vào một vài môn học chính.

+ KNS được tích hợp vào nhiều hoặc tất cả các môn học trong chương trình

1.4 Những kỹ năng sống cần được giáo dục cho học sinh sinh viên

+ Kỹ năng tự nhận thức

+ Kỹ năng xác định giá trị

+ Kỹ năng kiên định