

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

Bài 4. Kỹ năng kiên định

4.1 Tìm hiểu về kỹ năng kiên định

4.1.1 Khái niệm kỹ năng kiên định

Kiên định là giữ vững ý định, ý chí, không dao động mặc dù gặp khó khăn, trở ngại.

- Kiên định nghĩa là nhận ra những gì bạn muốn và tại sao bạn lại muốn điều đó, đồng thời có khả năng để từng bước đạt được những gì bạn muốn trong một tình huống cụ thể, và hòa hợp giữa quyền lợi của bạn và nhu cầu của những người khác. Điều đó cho thấy việc biết cách thể hiện thái độ kiên định trong mọi tình huống là rất quan trọng. Chúng ta có thể thể hiện sự kiên định khác nhau với những mục đích khác nhau.

- Kỹ năng kiên định là kỹ năng giúp chúng ta có thái độ vững vàng trước những thách thức và đòi hỏi trong cuộc sống hàng ngày, giúp chúng ta có thể **từ chối** điều mình không muốn làm và tự tin với những lựa chọn của bản thân, tiến hành thương thuyết có lưu ý đến nhu cầu và quyền của người khác.

- Kỹ năng kiên định là khả năng thể hiện thái độ quyết tâm bảo vệ và thực hiện những điều mình muốn, từ chối những điều mình không muốn dựa trên sự tôn trọng và kết hợp hài hòa giữa quyền và nhu cầu của bản thân với quyền và nhu cầu của người khác.

- Một người có tính kiên định là một người hiểu rõ quyền, nhu cầu của bản thân cũng như của người khác.

4.1.2 Đặc điểm

- Kiên định được thể hiện bằng việc bạn biết rõ mình có những quyền gì, bạn muốn gì và cần gì trong tình huống cụ thể cũng như trong cuộc sống nói chung.

- Kiên định được thể hiện bằng việc bạn có khả năng nói ra điều mình muốn và mình cần; bạn tin rằng mình có quyền, có giá trị.

- Kiên định được thể hiện bằng những thái độ và hành động cụ thể của bạn trong việc quyết tâm bảo đảm nhu cầu và sự an toàn của bản thân.

- Kỹ năng từ chối là kỹ năng để thể hiện thái độ kiên định của chúng ta trước những áp lực, những yêu cầu đi ngược lại với nhu cầu, mong muốn của bản thân hoặc có khả năng làm ảnh hưởng xấu đến người khác.

- Kiên định là sự cân bằng giữa thái độ hiếu thắng, gây hấn, vị kỷ và phục tùng, phụ thuộc.

- Kiên định không phải là thái độ và kỹ năng sinh ra chúng ta đã có. Chúng ta hoàn toàn có thể xây dựng được thái độ và kỹ năng kiên định thông qua việc rèn luyện hàng ngày trong các tình huống của cuộc sống.

- Kỹ năng kiên định có mối quan hệ mật thiết với nhiều kỹ năng sống khác như: kỹ năng tự nhận thức bản thân, kỹ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề.

4.1.3 Ý nghĩa của việc xây dựng và thể hiện thái độ kiên định

- Kỹ năng kiên định giúp các em có thái độ vững vàng trước những thách thức và đòi hỏi trong cuộc sống hàng ngày, giúp các em có thể từ chối điều mình không muốn làm và tự tin với những lựa chọn của bản thân, tiến hành thương thuyết có lưu ý đến nhu cầu và quyền của người khác.

- Kỹ năng kiên định rất cần thiết trong cuộc sống. Nó làm tăng thêm sự tự tin; giúp ta vững vàng trước các khó khăn, áp lực và giúp ta thực hiện được những ước mơ, hoài bão.

- Việc thực hiện kỹ năng kiên định giúp chúng ta rèn luyện khả năng nói “không”, từ chối trước những sức ép của người khác có liên quan đến những hành vi không có lợi cho sức khỏe hoặc bị xã hội lên án.

- Kỹ năng kiên định giúp cá nhân tự bảo vệ bản thân và có khả năng chống lại những áp lực tiêu cực từ bạn bè, những người xung quanh, tránh được những điều xấu cho mình và gia đình. Người không có kỹ năng kiên định sẽ bị mất tự chủ, bị xúc phạm hoặc bản thân luôn bị phụ thuộc, luôn cảm thấy tức giận và thất vọng.

- Kỹ năng kiên định giúp cá nhân có suy nghĩ và quyết tâm hành động một cách an toàn, có trách nhiệm với bản thân và người khác. Giúp cá nhân có khả năng thách thức những suy nghĩ định kiến, rập khuôn và các hành vi có tính phân biệt đối xử.

4.1.4 Phân biệt tính kiên định, thái độ hung hăng gây hấn và thái độ phục tùng

	TÍNH KIÊN ĐỊNH	THÁI ĐỘ HUNG HĂNG, GÂY HẤN	THÁI ĐỘ PHỤC TÙNG
Đặc điểm	- Thực hiện điều mình mong muốn và từ chối làm điều mình không mong muốn dựa trên quyền của bản thân và tôn trọng quyền của	- Luôn chỉ nghĩ đến quyền và nhu cầu của bản thân mình, quên đi quyền và nhu cầu của người khác. - Người có thái độ này	- Thể hiện sự phụ thuộc, bị động tới mức coi quyền và nhu cầu của người khác là trên hết và quên đi quyền và

	người khác. - Kiên định là sự cân bằng giữa thái độ hung hăng gây hấn và thái độ phục tùng.	luôn muốn mọi người phải theo ý của mình bất kể điều đó đúng hay sai và người khác có tán đồng hay không.	nhu cầu của mình bất kể điều đó là hợp lí.
Biểu hiện	- Cởi mở và thành thật với bản thân và người khác. - Lắng nghe ý kiến người khác - Bày tỏ sự thông cảm với hoàn cảnh của người khác - Tự trọng đối với bản thân và tôn trọng đối với người khác. - Xử lí cảm xúc của mình một cách tích cực. - Thể hiện rõ ý kiến và mong muốn của mình. - Nói “không” và giải thích lí do. - Thực hiện theo ý muốn của mình mà không làm tổn hại đến quyền của người khác.	- Thực hiện bằng được điều mình muốn bất kể điều gì, thậm chí làm phương hại đến quyền lợi của người khác. - Buộc người khác làm điều họ không muốn. - Nói lớn tiếng, thô lỗ, ngắt lời người khác. - Luôn đặt nhu cầu và quyền lợi của mình lên trên.	- Yên lặng vì sợ người khác giận. - Tránh xung đột. - Đồng ý khi trong lòng không muốn. - Luôn đặt nhu cầu của người khác lên trên. - Trong lòng giận dữ và khó chịu nhưng không nói ra. - Không xác định rõ điều mình thực sự mong muốn là gì. - Biện minh hành động của mình là vì người khác. - Không có thái độ cương quyết.

4.1.5 Cách thể hiện kỹ năng kiên định

Hãy nói những ngôn từ tích cực

Hãy bắt đầu bằng những câu nói khẳng định lòng kiên định của bạn: Tôi hiểu được tầm quan trọng của lòng kiên định cần có của con người.

- Tôi tiếp tục tiến bước cho đến khi nào đạt được những mục tiêu của đời mình.

- Tôi có một sức mạnh tiềm tàng, thúc đẩy tôi làm mọi việc một cách kiên trì, dẻo dai, bền bỉ.

- Tôi luôn vững vàng tiến bước. Tôi thành công nhờ kiên định theo đuổi mục tiêu.

- Tôi là một con người luôn kiên định, trước sau như một trước mọi thử thách.

Hãy tin mình sẽ làm được

- Trên đời này, không gì có thể ngăn bước tiến thành công của một người có lòng kiên định, bền gan, bền chí, trước sau như một!

- Chính lòng kiên định sẽ giúp bạn toàn tâm toàn ý giải quyết mọi vấn đề một cách dứt khoát, bất chấp mọi trở ngại lúc nào cũng sẵn sàng can bước chân bạn. Chính khả năng dám đối mặt với những khó khăn để vượt qua và theo đuổi mục đích đời mình sẽ đưa bạn luôn tiến về phía trước.

Hãy quyết tâm hành động

- Làm thế nào bạn có thể đánh giá và duy trì được lòng kiên định của mình? Trong bạn có thường xuất hiện ý định bỏ cuộc hay không? Những điều bất trắc xảy đến có lần nào khiến bạn phải chùn bước? Những lúc như vậy, bạn đã phản ứng ra sao? Từ bỏ mọi hy vọng của mình hay là cố gắng xoay xở để tìm ra phương án tối ưu nhất?

- Trả lời những câu hỏi trên đây sẽ giúp bạn khám phá chính mình và hiểu rằng lòng kiên định chính là sự bảo đảm vững chắc nhất cho việc đạt được những mục tiêu của mình.

- Có một chân lí, lẽ sống giản dị là, nếu bạn nhất định không chịu đầu hàng trước những vật cản, thử thách trên con đường bạn đi, thì rốt cuộc chính những vật cản đó phải khuất phục, nhường lối cho bạn đi. Những lực cản trong cuộc sống không thể quật ngã những con người can đảm, có mục tiêu, mơ ước và lòng kiên trì theo đuổi tận cùng. Chính lòng kiên trì sẽ làm tăng thêm sức mạnh, cảm hứng và khả năng chịu đựng của bạn.

- Sự khác nhau giữa những người dễ dàng đầu hàng hoàn cảnh với những người luôn ngẩng cao đầu đối diện với mọi hoàn cảnh, đó chính là: lòng kiên định.

Hãy đọc và suy ngẫm

“Tôi đã nghiệm ra rằng, thành công thật sự của một con người không phải được đánh giá qua địa vị, danh tiếng của họ, mà là qua quá trình người đó đã chinh phục những thử thách như thế nào để đạt được mục đích và vươn đến thành công.”

- Booker T. Washington

“Không điều gì trên đời có thể xô ngã được một người có lòng kiên trì.”

- Bruce Harrell

“Khi có ai đó nói với bạn: “Đừng bỏ cuộc”, “Hãy tiếp tục đi”, tức là họ đang khích lệ bạn. Khi bạn tự nhủ với mình rằng: “Ta không bị khuất phục, không được dừng lại”, tức là bạn đang tiếp thêm cho mình một sức mạnh lớn lao. Nhưng khi bạn nói rằng: “Ta sẽ kiên trì cho đến khi nào chiến thắng” thì không gì có thể cản được bạn tiến đến thành công.”

4.2 Thực hành kỹ năng kiên định

Hoạt động 1: Thế nào là Kỹ năng kiên định? - 10 phút

Mục tiêu: Giúp học sinh hiểu được khái niệm kiên định và các bước để phát triển tính kiên định.

Phương pháp: Phát vấn và thuyết trình.

Phương tiện: Slide hình ảnh hoặc giấy A0, bảng, bút viết.

Cách thức tiến hành:

- Giáo viên đặt một số câu hỏi để tìm hiểu quan điểm của học sinh về tính kiên định như: “Mình có phải là một người kiên định không?” và đề nghị học sinh đưa ra một vài ví dụ thể hiện thái độ kiên định. Sau đó giáo viên tổng kết và thuyết trình, giới thiệu với học sinh về khái niệm kiên định.

Kết luận:

- Kỹ năng kiên định là kỹ năng giúp chúng ta có thái độ vững vàng trước những thách thức và đòi hỏi trong cuộc sống hàng ngày, giúp chúng ta có thể **từ chối** điều mình không muốn làm và tự tin với những lựa chọn của bản thân, tiến hành thương thuyết có lưu ý đến nhu cầu và quyền của người khác.
- Kiên định khác với thái độ phục tùng hay hung hăng, gây hấn.

Hoạt động 2: Biểu hiện của tính kiên định, phục tùng và gây hấn (tấn công)

Mục tiêu: Giúp học sinh nhận diện và phân biệt được biểu hiện của sự kiên định với thái độ phục tùng hay tấn công.

Phương pháp: Thảo luận nhóm.

Phương tiện: Giấy A0, băng dính, bút màu, bút viết giấy.

Cách thức tiến hành:

Giáo viên chia lớp học thành các nhóm nhỏ, mỗi nhóm từ 5 – 8 học sinh.

Yêu cầu các em thảo luận về các biểu hiện của 3 thái độ: Kiên định, phục tùng và hung hăng, gây hấn. Mỗi nhóm sẽ thảo luận về một thái độ theo cách thức như sau:

+ Mỗi nhóm sẽ vẽ hình của một người hoặc cử ra một bạn nằm lên tờ giấy to, sau đó một bạn khác cầm bút vẽ theo hình của bạn đang nằm trên giấy. Hình vẽ cần có cả đầu, thân mình, chân, tay.

+ Phần đầu trên hình vẽ, học sinh ghi những suy nghĩ, cảm xúc

+ Phần tay, chân và thân mình học sinh ghi những biểu hiện: lời nói, hành động, cử chỉ, điệu bộ,... thể hiện thái độ kiên định, sự thụ động hay sự hung hăng hay gây hấn.

Thời gian thảo luận là 15 phút. Sau khi học sinh hoàn thành bài tập thảo luận, các nhóm dán sản phẩm của mình lên bảng hoặc lên tường, mỗi nhóm cử đại diện lên trình bày bằng miệng, hoặc mô phỏng những biểu hiện nhóm mình đã thảo luận.

Giáo viên kẻ 3 cột về thái độ Kiên định, phục tùng và gây hấn lên bảng hoặc lên giấy Ao.

KIÊN ĐỊNH	HUNG HĂNG, GÂY HẤN	PHỤC TÙNG

- Khi học sinh trình bày, giáo viên ghi kết quả vào từng cột tương ứng. Giáo viên bổ sung hoặc gợi ý đưa thêm những biểu hiện của từng thái độ. Nếu học sinh có sự nhầm lẫn biểu hiện của sự kiên định với sự phục tùng, gây hấn, giáo viên cần điều chỉnh lại và giúp học sinh chuyển sang cột phù hợp. Ví dụ: Nếu học sinh nói biểu hiện của tính kiên định là thực hiện bằng được những điều mình muốn bất kể có chuyện gì xảy ra. Giáo viên có thể cùng lớp nhìn lại khái niệm về tính kiên định để giúp học sinh thấy rằng đây không phải là thái độ Kiên định mà là sự gây hấn. Thái độ kiên định cần tính tới sự cân bằng giữa nhu cầu của bản thân và của người khác, có sự tự trọng và tôn trọng người khác.

- Giáo viên tóm tắt lại kết quả thảo luận của cả lớp nhằm giúp học sinh một lần nữa phân biệt sự khác nhau giữa kiên định với thái độ hung hăng, gây hấn và thái độ phục tùng. (Xem thêm phần Kiến thức đề xuất).

Kết luận:

Trong cuộc sống có những tình huống chúng ta dễ thực hiện thái độ kiên định của

mình, nhưng cũng có những tình huống chúng ta lại trở nên gây hấn hay có xu hướng “ba phải” hoặc “a dua” theo đám đông. Có một số người có xu hướng hung hăng hơn hoặc phụ thuộc hơn so với người khác nhưng chúng ta có thể tin tưởng rằng chúng ta hoàn toàn có thể rèn luyện được tính kiên định.

Hoạt động 3: Luyện tập thể hiện tính kiên định

Mục tiêu: Giúp học sinh trải nghiệm và thực hành các thái độ kiên định bằng lời nói và hành động.

Phương pháp: Sắm vai cặp đôi

Phương tiện: Không

Cách thức tiến hành:

Giáo viên chia lớp theo cặp đôi, yêu cầu các em dựa vào những biểu hiện vừa phân tích về tính Kiên định, phục tùng và hung hăng, gây hấn. Trong đó, ½ lớp sẽ thể hiện thái độ gây hấn và phục tùng: một em sẽ đóng vai là người có thái độ phục tùng và một em đóng vai là gây hấn. ½ lớp sẽ thể hiện thái độ gây hấn và kiên định: một em sẽ đóng vai là người có thái độ gây hấn và em còn lại sẽ thể hiện thái độ kiên định. Sau đó, các cặp đôi sẽ đổi vai cho nhau.

Khi học sinh thực hành cặp đôi xong, giáo viên mời một vài cặp lên thể hiện trước lớp. Giáo viên phân tích các biểu hiện của học sinh và góp ý, điều chỉnh nếu cần thiết.

Giáo viên đưa ra kết luận:

Kết luận:

- Chúng ta hoàn toàn có thể rèn luyện kỹ năng kiên định, trở thành một người có tính kiên định.
- Để phát triển kỹ năng kiên định chúng ta cần:
 - *Nhận thức đầy đủ về bản thân mình:* Hiểu rõ những đặc điểm, khả năng, cảm xúc, nhu cầu và mong muốn riêng của bản thân (Rèn luyện kỹ năng tự nhận thức bản thân và xác định giá trị).
 - *Nhận ra và sử dụng những quyền con người cơ bản (Quyền con người là những quyền người nào cũng có).*
 - *Luyện tập kỹ năng từ chối.*

Bài 5: Kỹ năng đặt mục tiêu và lập kế hoạch

5.1 . Tìm hiểu về kỹ năng đặt mục tiêu và lập kế hoạch

5.1.1 Kỹ năng đặt mục tiêu

a. Khái niệm mục tiêu và kỹ năng đặt mục tiêu

- **Mục tiêu** là điều mà chúng ta muốn thực hiện, muốn đạt tới. (Ví dụ: Mục tiêu ngày mai sẽ làm quen với các bạn mới vào trường; mục tiêu trong học kì tới sẽ học tốt môn tin học; mục tiêu từ ngày mai sẽ dậy sớm, vào lúc 6h30 sáng; mục tiêu sẽ tìm được một công việc phù hợp; mục tiêu sẽ trở thành một người tốt; mục tiêu luôn giúp đỡ mọi người...)

- **Kỹ năng đặt mục tiêu** là khả năng xác định những mong muốn cụ thể, thực tế của mình trong từng giai đoạn cũng như trong suốt cuộc đời và biết xây dựng kế hoạch để biến những mục tiêu ấy thành hiện thực.

b. Ý nghĩa của kỹ năng đặt mục tiêu

- Giúp chúng ta suy nghĩ, ước mơ về một điều cụ thể, thực tế và biết phân đầu để đạt được điều mình mong muốn.

- Giúp chúng ta cảm nhận những ý nghĩa, giá trị của cuộc sống và sống có mục đích, có kế hoạch hơn.

- Kỹ năng đặt mục tiêu liên hệ mật thiết với kỹ năng tự nhận thức bản thân, kiên định, ra quyết định và kỹ năng lập kế hoạch. Cụ thể kỹ năng đặt mục tiêu liên hệ với kỹ năng nói trên như sau: Muốn đặt mục tiêu phù hợp học sinh cần có khả năng nhận thức về nhu cầu, hứng thú, điểm mạnh, điểm yếu của bản thân.... Mặt khác, trên cơ sở xác định được mục tiêu, học sinh mới có thể lập kế hoạch để thực hiện mục tiêu; ra quyết định phù hợp với mục tiêu, đặc biệt là ra quyết định trong những tình huống có xung đột về giá trị...).

c. Nguyên tắc khi đặt mục tiêu

Mục tiêu cần đảm bảo nguyên tắc SMART:

- Specific - **Cụ thể, dễ hiểu.**
- Measurable – **Đo lường được.**
- Achievable – **Có thể đạt được.**
- Realistics – **Thực tế.**
- Timebound – **Có thời hạn.**

d. Các yếu tố cần cân nhắc để xác định mục tiêu, mong muốn mang tính hiện thực:

- Xem mục tiêu có chính đáng, phù hợp lợi ích của bản thân và mục tiêu chung của xã hội không?

- Xác định thời gian để thực hiện mục tiêu. Mục tiêu đó sẽ được thực hiện trong thời hạn nào?

- Xác định những khả năng, ý chí quyết tâm của bản thân, điều kiện chủ quan.

- Xác định điều kiện khách quan (thuận lợi và khó khăn) để hiện thực mục tiêu.

- Xác định những yếu tố thuận lợi (cơ hội, nguồn lực có sẵn, sự trợ giúp) để thực hiện mục tiêu.

- Xác định những thách thức đòi hỏi ta phải vượt qua để đạt được mục tiêu.

- Xác định những yếu tố nào có thể khắc phục, vượt qua để đạt được mục tiêu và những yếu tố nào không thể khắc phục được nhưng lại giữ vai trò quyết định sự thành công hay thất bại của việc thực hiện mục tiêu. Nếu có các yếu tố này thì cần từ bỏ hoặc thay đổi mục tiêu đã dự định.

- Mục tiêu của cá nhân có xuất phát từ chính nhu cầu của cá nhân hay dựa trên mong muốn của người khác? Những mục tiêu ngắn hạn, trung hạn và mục tiêu cuộc đời có phù hợp hay mâu thuẫn với nhau? Ở người thành công và hạnh phúc những nhóm mục tiêu này thường phù hợp, thống nhất với nhau và mục tiêu thường xuất phát từ chính nhu cầu chính đáng của người đặt mục tiêu chứ không phải do áp lực từ người khác.

5.1.2. Kỹ năng Lập kế hoạch

a. Khái niệm năng lập kế hoạch

Lập kế hoạch là một quá trình ấn định những mục tiêu và xác định cách thức, các bước cụ thể để thực hiện những mục tiêu đó.

Đặc điểm

- Kế hoạch là một sản phẩm của quá trình tư duy logic nhằm cụ thể hóa những mong muốn, mục tiêu của cá nhân trong một khoảng thời gian nhất định.

- Kỹ năng lập kế hoạch có mối liên hệ mật thiết với kỹ năng đặt mục tiêu. Có thể nói kỹ năng đặt mục tiêu và lập kế hoạch là kỹ năng "tuy một mà hai, tuy hai mà một". Trong nhiều trường hợp người ta coi lập kế hoạch là một trong các bước của kỹ năng Thiết lập mục tiêu, cụ thể là bước lên kế hoạch thực hiện mục tiêu. Nhưng cũng có trường hợp người ta coi những mục tiêu là một sản phẩm đầu tiên, quan trọng trong kỹ năng lập kế hoạch.

- Có thể ví kế hoạch của chúng ta như một chiếc thang dựa (chiếc thang chỉ có hai chân và các bậc thang) và mục tiêu là bức tường, chiếc cột hoặc thân cây. Chiếc thang không thể đứng khi không có điểm tựa. Kế hoạch cũng vậy, không có kế hoạch nào lại không nhằm đạt được mục tiêu nào đó.

- Trong bài học này chúng ta đang xem xét hoạt động lập kế hoạch như là một bước quan trọng trong Kỹ năng thiết lập mục tiêu.

b. Năm câu hỏi cần thiết khi lập kế hoạch

- **Cái gì?** Tôi định làm gì, trở thành ai, theo đuổi mục đích nào?

- **Vì sao?** Vì sao tôi theo đuổi nghề này? Vì cha mẹ thúc ép, vì bạn bè rủ rê? Vì nó đang là thời thượng? Hay vì tôi yêu thích, vì nó thật sự có ý nghĩa cho cuộc đời tôi?

- **Ai?** Ai có liên quan? Trước tiên là tôi, liệu tôi có đủ năng lực và kiên nhẫn để đeo đuổi mục đích cho đến cùng? Tôi có dễ chán nản và hay bỏ cuộc không? Sức khỏe của tôi có đủ tốt để theo đuổi nghề này không?...

- Những người có liên quan nghĩ sao? Ai là người hỗ trợ đắc lực trong những người thân (cha mẹ, thầy cô, bạn bè...)?

- **Đâu là những trở ngại?** Nếu bố không đồng ý, làm sao thuyết phục? Nhờ mẹ hay anh chị lớn hoặc cô chú nói giúp?

- **Lúc nào?** Vào thời điểm nào tôi sẽ khởi đầu và kết thúc giai đoạn nào của kế hoạch?

- **Bằng cách nào?** Tôi sẽ cố gắng tìm kiếm việc làm như thế nào? Tìm kiếm thông tin ra sao? Chọn nghề nào là phù hợp với tính cách và khả năng của mình nhất? Trình bày ước muốn của mình với cha mẹ ra sao để thành công?

5.2 . Thực hành kỹ năng xác định mục tiêu và lập kế hoạch

Hoạt động 1: Ý nghĩa của việc xác định mục tiêu

Mục tiêu: Giúp học sinh hiểu ý nghĩa của việc đặt mục tiêu trong cuộc sống.

Phương pháp: Sử dụng truyện kể và thuyết trình

Phương tiện: In hoặc chiếu trên màn chiếu câu chuyện “Mai Hoa lạc vào xứ sở thần tiên”. (Phụ lục 1).

Cách thức tiến hành:

- Giáo viên kể lại câu chuyện “Mai Hoa lạc vào xứ sở thần tiên” và dẫn dắt vào giới thiệu ý nghĩa của việc có được mục tiêu: Chúng ta không thể đến được đích khi chúng ta không biết mình đi đâu. Có được một mục tiêu là chúng ta đã đi được một bước quan trọng để đạt được thành công trong cuộc sống.

- Giáo viên đặt ra câu hỏi liên hệ với thực tế của học sinh: Những ai ở đây đã biết sau khi ra trường mình sẽ làm gì? Ở đâu? (Giáo viên có thể hỏi thêm một số em về dự định của các em sau khi ra trường, các em sẽ làm gì? Ở đâu)

- Khi ra trường, các em hình dung mình có thể gặp những khó khăn hay thuận lợi gì?

Kết luận:

- Mục tiêu của mỗi người có thể khác nhau, và mỗi người cũng có những cách thức khác nhau để đạt mục tiêu đã đề ra. Những thành công có được thường không phải là một sự may mắn, ngẫu nhiên mà dựa trên sự xác định mục tiêu rõ ràng, dựa trên năng lực, điều kiện thực tế và đặc biệt cần có sự nỗ lực cố gắng của mỗi cá nhân. Do vậy để biến những ước mơ của mình thành hiện thực, để thực hiện được tốt những mục tiêu trong cuộc sống, chúng ta cần có kỹ năng đạt mục tiêu.

- Khi chúng ta có ước mơ, có mục tiêu thì sẽ mở ra những cơ hội để chúng ta đạt được những mục tiêu đó. Khi chúng ta biết đặt cho mình những mục tiêu phù hợp với khả năng và điều kiện của mình và quyết tâm thực hiện chúng thì sẽ phát huy được những điểm mạnh của bản thân và người đó sẽ dần bước lên những nấc thang thành công trong cuộc sống.

Hoạt động 2: Xác định mục tiêu ngắn hạn và trung hạn

Mục tiêu: Giúp học sinh chia sẻ với cả lớp những mong muốn của bản thân trong thời gian sắp tới và giúp học sinh phân loại mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu dài hạn.

Phương pháp: Bài tập nhóm.

Phương tiện: Hộp hoặc túi đựng phiếu của nhóm, thẻ màu, bút viết.

Cách thức tiến hành:

Bài tập nhóm nhỏ:

- Giáo viên phát cho học sinh những tấm thẻ màu và yêu cầu học sinh giữ tấm thẻ của mình. Sau đó chia lớp thành các nhóm từ 5 đến 7 người. Mỗi nhóm cử ra một nhóm trưởng và thư kí. Mỗi thành viên trong nhóm ghi ra thẻ giấy những mong muốn cho bản thân và bỏ vào hộp hoặc túi đựng chung của nhóm. Học sinh không cần ghi tên mình vào giấy.

- Sau đó, một bạn trong nhóm lắc đều hộp giấy để các thẻ trộn lẫn với nhau, mở hộp rồi yêu cầu mỗi thành viên nhặt một thẻ giấy bất kì trong hộp rồi lần lượt đọc to cho cả nhóm cùng nghe.

Lưu ý: Sở dĩ phải làm như vậy để khuyến khích các bạn có thể nói ra những mong muốn thầm kín của mình mà không ngại và việc trộn các phiếu với nhau sẽ giúp học sinh cảm thấy thoải mái khi đọc lên những mong muốn.

- Nhóm trưởng yêu cầu các thành viên cùng xác định những mong muốn nào có thể thực hiện ngay bây giờ, trong tuần này, tháng này hoặc trong vòng một năm tới; mong muốn nào sẽ được thực hiện trong thời gian 3 - 5 – 10 năm tới và mong muốn nào là mong muốn cả cuộc đời.

- Thư kí ghi những ý kiến đã được thống nhất trong nhóm vào giấy thành ba cột: Mong muốn ngắn hạn (một ngày, một tháng, một quý hoặc một năm...), mong muốn dài hạn (ba năm, năm năm, mười năm) và mong muốn trong cả cuộc đời.

Cách trình bày như sau:

TÊN NHÓM:		
Mong muốn ngắn hạn (1 ngày, 1 tháng, 1 quý hoặc 1 năm...)	Mong muốn trung hạn (3 năm, 5 năm, 10 năm)	Mong muốn trong cả cuộc đời

Sau đó, các nhóm treo kết quả thảo luận của nhóm mình lên tường để cả lớp có thể quan sát được.

Làm việc chung cả lớp

Các nhóm cử đại diện lên trình bày ý kiến của nhóm mình. Giáo viên khuyến khích các học sinh bình luận, nêu câu hỏi về kết quả làm việc của các nhóm.

Giáo viên tổng hợp ý kiến của học sinh và đưa ra kết luận:

Kết luận

- Tùy theo cách phân loại, có thể có nhiều loại mục tiêu khác nhau, nhưng thông thường người ta chia thành ba loại, mục tiêu ngắn hạn (mục tiêu theo ngày, tháng, quý, năm...), mục tiêu trung hạn (1 năm, 5 năm, 10 năm) và mục tiêu của cả cuộc đời.
- Mục tiêu thường xuất phát từ những nhu cầu, mong muốn của con người. Mong muốn của mỗi người về cuộc đời mình hay trong từng giai đoạn của cuộc đời có những điểm giống và khác nhau. Mục tiêu của mỗi người trong từng giai đoạn cũng có thể không giống nhau. Tuy nhiên, những mục tiêu không nên đối lập với

nhau mà nên thống nhất, bổ sung cho nhau, điều đó giúp con người tập trung phát triển hết những tiềm năng của mình và đạt đến thành công rực rỡ hơn.

- Trong cùng một thời điểm mỗi người có thể có một hoặc nhiều mục tiêu. Số mục tiêu cho mỗi người là không giới hạn, song mục tiêu cần mang tính hiện thực mà chúng ta sẽ thảo luận trong hoạt động sắp tới.

Hoạt động 3: 7 câu hỏi xác định mục tiêu

Mục tiêu:

- Giúp học sinh trải nghiệm và suy ngẫm về mục tiêu cuộc đời dựa trên giá trị và những nhu cầu thực tế của bản thân.

- Tạo cơ hội cho học sinh soi sáng, đối chiếu mục tiêu cuộc đời với những mục tiêu ngắn hạn, trung hạn của mình để có sự điều chỉnh phù hợp.

Phương tiện: Bản in Bộ câu hỏi xác định mục tiêu cuộc đời (xem phụ lục 3), giấy, bút cho học sinh.

Phương pháp: Bài tập cá nhân.

Cách thức tiến hành:

- Giáo viên yêu cầu học sinh ngồi thành vòng tròn, giữ tâm trạng cũng như bầu không khí lớp yên lặng. Sau đó yêu cầu các em lần lượt trả lời các câu hỏi nhằm giúp xác định mục tiêu cuộc đời. (Có thể in sẵn bài tập hoặc lần lượt đọc từng câu hỏi để học sinh trả lời).

- Giáo viên dành thời gian cho học sinh trả lời. Sau khi học sinh đã làm xong bài tập giáo viên có thể yêu cầu cả lớp ngồi xích lại gần nhau và đề nghị một vài học sinh chia sẻ hoặc nếu cảm nhận thấy học sinh không sẵn sàng chia sẻ giáo viên có thể yêu cầu các em nộp lại tờ giấy. Sau đó giáo viên sẽ phân tích dựa trên những câu trả lời ở một số tờ giấy bất kỳ và giữ bí mật danh tính cho người trả lời.

Lưu ý: Khi tổ chức để học sinh chia sẻ, hoặc khi phân tích câu trả lời của học sinh giáo viên cần tăng cường sử dụng các câu hỏi mở, phản hồi, tóm tắt... để khuyến khích học sinh chia sẻ và làm bật ý nghĩa của bài tập. Đồng thời để phân tích bài tập tốt hơn giáo viên nên đọc thêm phần tài liệu tham khảo 1.

Kết luận:

- Mục tiêu cuộc đời là lí tưởng sống, là cái đích chúng ta phấn đấu trong suốt cuộc đời. Nó là “kim chỉ nam hành động” và làm cho cuộc sống của chúng ta trở nên có ích, có ý nghĩa hơn.

- Để xác định mục tiêu cuộc đời phù hợp cần dựa trên những điều bạn thực sự coi trọng, điều bạn thực sự muốn làm; cảm thấy tự hào, hạnh phúc và là chính

mình mỗi khi làm việc đó.

Hoạt động 4: Đánh giá sự phù hợp và tính khả thi của Mục tiêu

Mục tiêu:

- Giúp học sinh nắm được những tiêu chí cơ bản nhằm xác định được một mục tiêu phù hợp và khả thi.

- Giúp học sinh có khả năng đánh giá được một mục tiêu có phù hợp và có khả năng thực hiện được hay không.

Phương tiện: Bảng hoặc giấy Ao, phấn hoặc bút viết và phương pháp động não

Cách thức tiến hành:

Mong muốn có thể trở thành hiện thực và mong muốn không hiện thực

- Giáo viên đưa ra câu hỏi: Trong số những mong muốn đã được xác định ở hoạt động 3 thì mong muốn nào có thể trở thành hiện thực? Mong muốn nào chỉ là giấc mơ, không thực tế đối với bạn?

- Phân tích, xác nhận và kết luận rằng: Cùng một mong muốn, nhưng nó có thể trở thành hiện thực đối với người này, có thể mãi mãi chỉ là giấc mơ đối với người khác.

Cách xác định mục tiêu, mong muốn mang tính hiện thực

- Giáo viên dùng phương pháp động não hỏi cả lớp: *Muốn đặt ra được những mong muốn mang tính hiện thực có thể trở thành mục tiêu để phấn đấu, chúng ta cần phải tính đến những yếu tố nào?*

- Giáo viên ghi nhận các ý kiến, phân tích và tổng hợp, bổ sung và phân tích các yếu tố SMART khi xác định mục tiêu (Xem phần kiến thức đề xuất).

- Lấy một số mục tiêu đã được xác định trong hoạt động 2 để phân tích theo tiêu chí SMART vừa giới thiệu với học sinh.

Kết luận:

Cùng một mong muốn, nhưng nó có thể trở thành hiện thực đối với người này, nhưng lại chỉ có thể là giấc mơ đối với người khác, bởi sở thích, nhu cầu, năng lực và điều kiện thực tế của mỗi người mỗi khác. Do vậy khi đặt mục tiêu chúng ta cần quan tâm đến các tiêu chí cần thiết để có được mục tiêu phù hợp và khả thi với điều kiện và hoàn cảnh của bản thân.

Hoạt động 5: Phỏng vấn thành công

Mục tiêu:

- Giúp học sinh nhận thấy rằng dù có những việc làm sai, hay thất bại nhưng trong cuộc sống ai cũng có những việc mình đã làm tốt, mình đã từng thành công và có thể tiếp tục thành công.

- Thành công ít khi tự đến mà đòi hỏi một khoảng thời gian dài, cùng với sự kiên trì, nỗ lực của bản thân cũng như có sự hỗ trợ từ bạn bè, người thân.

Phương pháp: Sắm vai.

Phương tiện: Giấy, bút cho các nhóm.

Cách thức tiến hành:

- Chia nhóm: Chia lớp thành khoảng 4 nhóm.

- Giáo viên đưa ra yêu cầu: Các em hãy tưởng tượng chúng ta đang xây dựng một chương trình truyền hình có tên là “**Phỏng vấn thành công**”. Trong đó, các em chính là những thành viên trong chương trình truyền hình này.

- Mỗi nhóm cử ra 1 nhóm trưởng, 1 thư kí và 2 người đóng vai (1 người phỏng vấn, 1 người là phóng viên). Các thành viên còn lại sẽ góp ý cho cách thể hiện của 2 người.

Một số câu hỏi gợi ý trong chương trình phỏng vấn thành công

- Bạn hãy cho biết, thành công lớn nhất từ trước đến nay bạn đạt được là gì?

- Bạn phải mất bao lâu để đạt được thành công đó?

- Bạn gặp khó khăn gì để thực hiện được thành công đó?

- Bạn đã vượt qua bằng cách nào?

- Ai là người giúp đỡ bạn?

Giáo viên sẽ chấm khả năng trình diễn của các đội theo các tiêu chí:

- Tự nhiên.

- Câu hỏi và câu trả lời sáng tạo.

- Phối hợp ăn ý.

Kết luận:

Để đạt được thành công, chúng ta cần mất một khoảng thời gian nhất định, có khi là rất dài. Để có được thành công chúng ta có thể phải vượt qua rất nhiều khó khăn và thách thức, nhưng bên cạnh đó, chúng ta cũng có những người giúp đỡ mình. Tất cả những điểm này cần lưu ý khi đặt ra mục tiêu và kế hoạch tương lai.

Ai cũng có thể có sai lầm, thất bại và ai cũng có thành công. Các em hoàn toàn có cơ hội để thành công. Để từng bước có được nhiều thành công hơn, các em hãy xác

định các em muốn thành công điều gì (xác định mục tiêu) và các em làm thế nào để có thể đi đến thành công đó (lập kế hoạch thực hiện mục tiêu đã đề ra).

Hoạt động 6: Thực hành lên kế hoạch thực hiện mục tiêu

Mục tiêu:

- Giúp học sinh hiểu ý nghĩa của việc lập kế hoạch thực hiện mục tiêu và hình dung được các bước cần có của quá trình lập kế hoạch thực hiện mục tiêu.
- Thực hành lập kế hoạch thực hiện một mục tiêu của bản thân.

Phương pháp: Sắm vai và thảo luận nhóm.

Phương tiện:

- Giấy trắng hoặc giấy màu cỡ ½ giấy A4, bút.
- Bản in mẫu “Xác định mục tiêu” và mẫu “Kế hoạch thực hiện mục tiêu” (xem ở phần phụ lục).

Cách thức tiến hành:

Thực hành Xác định mục tiêu 3 tháng sau khi ra trường (5 - 10’)

- Phát Bản mẫu “Xác định mục tiêu cá nhân” cho học sinh.
- Yêu cầu học sinh lựa chọn một trong những điều mình mong muốn thực hiện trong khoảng thời gian 03 tháng sau khi ra trường và vận dụng những kiến thức đã học để xây dựng mong muốn đó thành một mục tiêu khả thi.

Thực hành lập kế hoạch thực hiện mục tiêu (20’)

Giới thiệu Quy trình lập và thực hiện kế hoạch:

Lập kế hoạch

Tổ chức thực hiện kế hoạch

Đánh giá, rút kinh nghiệm hoặc điều chỉnh kế hoạch (nếu cần)

- Hướng dẫn học sinh các bước lập kế hoạch: (Tham khảo Phụ lục 2)
 - + Liệt kê những việc cần làm để đạt mục tiêu.
 - + Xác định việc nào cần làm trước, việc nào cần làm sau.
 - + Xác định: Cách làm, phương tiện, thời gian để thực hiện từng việc kể trên.
 - + Xác định nguồn lực, điều kiện thuận lợi để thực hiện từng hoạt động (VD: sức khỏe, thời gian, tài chính, người hỗ trợ, chính sách của nhà nước, dịp tuyển người của các công ty...).
 - + Xác định khó khăn, thách thức có thể có khi thực hiện các hoạt động trên.
 - + Lên phương án khắc phục những khó khăn trên.

+ *Xác định kết quả mong đợi ở từng hoạt động và kết quả hoàn thành mục tiêu nói chung.*

- Phát mẫu Lập kế hoạch (phụ lục 5) cho học sinh và yêu cầu học sinh thực hiện lập kế hoạch cho mục tiêu của mình trong vòng 10 phút.

- Sau khi các học sinh đã hoàn thành bài tập của mình giáo viên mời một số học sinh chia sẻ về bài tập của mình. Khi học sinh chia sẻ, giáo viên đặt ra những câu hỏi để giúp học sinh làm rõ bản kế hoạch của mình và bổ sung những yếu tố học sinh chưa đưa vào trong kế hoạch

- Giáo viên tổng hợp các chia sẻ của học sinh rồi đưa ra kết luận.

Kết luận:

- Mỗi người đều có những mong muốn, mục tiêu cho cả cuộc đời và trong từng giai đoạn của cuộc sống. Tuy nhiên, để mong muốn trở thành hiện thực thì trước hết nó phải phù hợp với hoàn cảnh thực tế của mỗi người, sau đó phải biết lập kế hoạch và hành động, quyết tâm thực hiện nó.

- Lập kế hoạch thực hiện mục tiêu giúp chúng ta hình dung cụ thể để thực hiện được mục tiêu, chúng ta cần làm gì? Mất bao nhiêu thời gian? Chúng ta có những thuận lợi gì? Khó khăn nào cần phải vượt qua? Cách thức nào để chúng ta vượt qua khó khăn? Ai là người có thể hỗ trợ, giúp đỡ chúng ta...

- Hành động để đạt được mục tiêu là rất quan trọng. Và trong quá trình thực hiện kế hoạch đề ra, chúng ta cần có quyết tâm để vượt qua những khó khăn, trở ngại. Đôi khi trong quá trình thực hiện kế hoạch chúng ta lại gặp những khó khăn, thách thức mới, và đôi khi chúng ta có thể bị thất bại. Khi đó chúng ta cần nhìn lại mục tiêu và kế hoạch của mình xem đã phù hợp chưa, có cần điều chỉnh gì không? Nếu ta đã tin tưởng là mục tiêu và kế hoạch của mình là phù hợp, hãy đừng vội nản chí và sớm bỏ cuộc. Sự kiên trì, nỗ lực và quyết tâm thường được trả công xứng đáng bằng thành quả chúng ta sẽ đạt được.

PHỤ LỤC

1. Trích đoạn câu chuyện “Mai Hoa lạc vào xứ sở thần tiên”

Một ngày nọ trong giấc mơ của mình Mai Hoa lạc vào xứ sở thần tiên. Ở đó thứ gì cũng lạ, cũng hấp dẫn đối với Mai Hoa. Mai Hoa hứng thú chạy khắp nơi để khám phá và thưởng thức hoa thơm, quả lạ, những lâu đài hấp dẫn nơi xứ sở này. Cái gì cũng mời gọi Mai Hoa thưởng thức.

Một lúc sau Mai đến một ngã năm đường, Mai Hoa băn khoăn không biết nên rẽ vào hướng nào. Cô nhìn lên tám biển chỉ đường nhưng rồi cũng chẳng biết

nên đi về đường nào. Mai Hoa chợt nhìn thấy một chú mèo đen. Cô vội chạy lại và hỏi:

Mai Hoa: Mèo ơi, hãy cho tôi biết tôi phải đi về hướng nào?

Mèo đen: Thế cô muốn đi về đâu?

Mai Hoa: Tôi... tôi... chả biết tôi muốn đi về đâu.

Mèo đen: (Giáo viên đề nghị học sinh đoán xem mèo sẽ nói gì).

Mèo trả lời: Nếu cô chẳng biết cô muốn đi về đâu thì cô đi về hướng nào chả được.

Sau khi kể trích đoạn truyện này giáo viên liên hệ với cuộc sống của một khóm lục bình nổi trôi theo dòng nước; hay hình ảnh cuộc sống của một con người không có mục đích, mục tiêu.

2.Mục tiêu định kì của cá nhân 3 tháng sau khi ra trường

Tên.....
.....

Ngày tháng năm.....

Mục tiêu: Một hay những điều bạn muốn thực hiện trong khoảng thời gian
từ giờ đến 3 tháng
tới:.....
.....
.....
.....
.....

Trở ngại: Những khó khăn bạn có thể gặp cho mục tiêu mà bạn đã đặt ra trên đây:
.....
.....
.....
.....
.....

Khắc phục: Việc bạn có thể làm để khắc phục những khó khăn trên:
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
Điểm mạnh, sở trường của bạn:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Bảy câu hỏi giúp xác định mục tiêu cuộc đời

Bảy câu hỏi xác định mục tiêu

1. Năm giá trị quan trọng nhất của bạn trong cuộc sống là gì?
2. Ngay trong lúc này, ba mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc đời bạn là gì?
3. Nếu hôm nay bạn biết được rằng bạn chỉ còn sống được sáu tháng, bạn sẽ làm gì, bạn sẽ giành thời gian như thế nào?
4. Bạn sẽ làm gì nếu ngày mai bạn trúng số một triệu đô la tiền mặt, miễn thuế?
5. Điều gì bạn luôn muốn làm, nhưng sợ phải cố gắng?
6. Bạn thích làm gì nhất? Cái gì mang lại cho bạn cảm giác tự hào và hài lòng với bản thân nhất?
7. Nếu bạn biết bạn sẽ không bị thất bại, điều lớn nhất mà bạn dám mơ là gì?

Suy ngẫm về bảy câu hỏi xác định mục tiêu

Xác định mục tiêu là một điều cần thiết trong cuộc sống!

Quyết định trở thành người biết lập mục tiêu và thực hiện mục tiêu, hướng tới tương lai mang lại cho bạn cảm giác mạnh mẽ về sự kiểm soát. Bạn cảm thấy tự hào về bản thân. Bạn cảm thấy rằng mình làm chủ số phận của mình. Tuy nhiên, đôi khi bạn vẫn còn lúng túng trong việc thiết lập mục tiêu cho mình. Dưới đây là bảy câu hỏi giúp bạn xác định mục tiêu. Bạn phải tự hỏi, suy ngẫm và trả lời nhiều lần một cách trung thực nhất với bản thân mình.

Câu hỏi thứ nhất: Năm giá trị quan trọng nhất của bạn trong cuộc sống là gì?

- Mục đích của câu hỏi này là để giúp bạn xác định điều gì thật sự quan trọng với bạn? Điều gì ít quan trọng hơn hay không quan trọng?