

Trường Đại học Văn Hiến

TÀI LIỆU MÔN HỌC KỸ NĂNG MỀM

(Lưu hành nội bộ)

**KỸ NĂNG
KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

Các bạn sinh viên thân mến!

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

Tài liệu ***“Kỹ năng khám phá bản thân”*** này được đúc kết từ những kiến thức về quản lý hiện đại cùng với những kinh nghiệm của tác giả qua nhiều năm công tác và giảng dạy trong nhiều môi trường khác nhau. Để học tốt và ứng dụng được những kiến thức này, yêu cầu người học bên cạnh việc tham gia đầy đủ các hoạt động tại lớp, cũng còn rất cần thiết sự tự học và tham khảo của các bạn để hoàn tất các bài tập tình huống được đưa ra trong tài liệu này.

Chúc các bạn thành công!

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

MỤC LỤC

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

PHẦN 1: THẤU HIỂU BẢN THÂN

1.1. Tầm quan trọng của việc khám phá và thấu hiểu bản thân

Người xưa đã nói “Biết người, biết ta, trăm trận trăm thắng” để khẳng định sức mạnh của khả năng thấu hiểu bản thân và thấu hiểu người khác trong cuộc sống. Tuy nhiên tâm lý con người lại có xu hướng nhìn ra bên ngoài nhiều hơn, đánh giá về người khác nhiều hơn mà không thực sự hiểu rõ về mình.

Albert Camus khẳng định: “*Khi ba mươi tuổi, người ta nên biết rõ mình như trong lòng bàn tay, biết rõ con số cụ thể của những khiếm khuyết và phẩm chất của mình, biết mình có thể đi xa bao nhiêu, đoán trước những thất bại*”. Còn bạn, bạn đang ở đâu trước ngưỡng cửa cuộc đời? Bạn đã hiểu được bao nhiêu về bản thân mình?

Để được thành công, hạnh phúc trong cuộc đời thì việc đầu tiên và vô cùng quan trọng đó là phải *thấu hiểu bản thân*. *Thấu hiểu chính bản thân* mình là cả một quá trình nỗ lực liên tục chứ không hề đơn giản. Khả năng nhận thức và khả năng lắng nghe hỗ trợ rất nhiều trong việc *thấu hiểu bản thân*.

Hàng năm có hàng ngàn tân sinh viên nhập học ngành học mình không mong muốn, hoặc không biết sau này mình sẽ ra làm nghề gì. Cũng số lượng đó, 70% tân cử nhân ra trường làm trái ngành nghề hoặc thất nghiệp một thời gian dài vì không tìm được công việc phù hợp cho mình. Một trong những nguyên nhân của thực trạng này là các bạn sinh viên thường không hiểu bản thân mình có gì và mình muốn gì ở cuộc đời này. Khi được hỏi, rất nhiều người không xác định được dự định của bản thân trong vòng 2-5 năm tới, và hoặc có ước mơ chung chung như “muốn có việc làm lương cao, ổn định, gia đình hạnh phúc”. Nhưng làm thế nào để đạt được ước mơ đó, rất ít người trả lời được.

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

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

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

Khám phá và thấu hiểu bản thân giúp chúng ta:

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

1.2. Con người và khí chất của con người

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2.1. Khí chất nóng nảy (Khí chất mạnh)

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

1.2.2. Khí chất linh hoạt (Nhiệt tình)

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

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

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

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

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

1.2.3. Khí chất điềm tĩnh (Bình tĩnh)

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

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

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

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

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

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

1.2.4. Khí chất ưu tư (Khí chất yếu)

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

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

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

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

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

1.3. Trắc nghiệm tính cách thông qua MBTI

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

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

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

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

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

khả năng làm việc nhóm đáng tin cậy nhất hiện nay. Cũng theo đánh giá của tạp chí All Business: “Việc bộc lộ những điểm mạnh và điểm yếu của mỗi người theo một khuôn mẫu được thiết lập như kiểu MBTI sẽ cung cấp các chỉ dẫn, đường lối cho môi trường làm việc, qua đó đẩy mạnh lòng tin và sự cộng tác giữa các nhân viên. Mọi người sẽ nhanh chóng nhận ra không dạng tính cách nào tốt hơn dạng tính cách nào - giữa chúng chỉ có sự khác nhau. MBTI cũng cho các nhân viên thấy làm thế nào để sự khác biệt của từng cá thể có thể tạo ra thành công chung của tập thể”.

Trước khi thực hiện bài test MBTI ở phần phụ lục các bạn cần lưu ý:

- Trắc nghiệm MBTI không phải là một thước đo chấm điểm mỗi cá nhân.
- Không có loại tính cách nào là tốt nhất.
- Mỗi loại tính cách đều có điểm mạnh, điểm yếu, đều có thể mắc sai lầm cũng như làm được những điều vĩ đại.

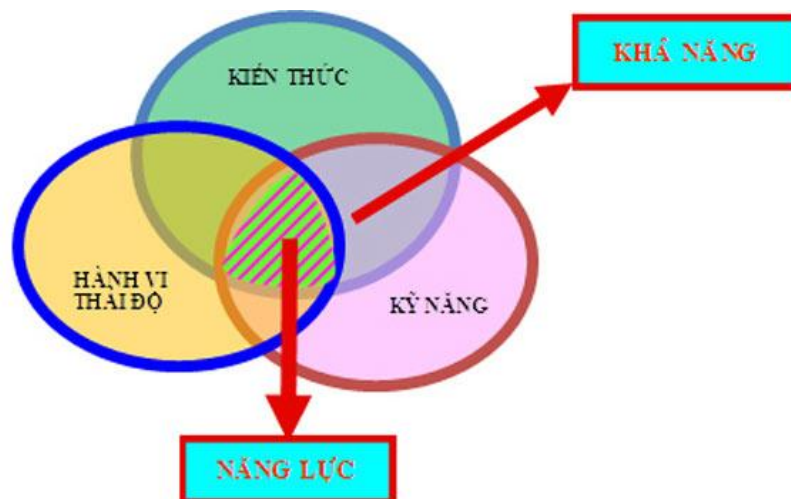
PHẦN 2: NHỮNG GIÁ TRỊ SỐNG MỖI CÁ NHÂN CẦN QUẢN LÝ

2.1. Ba yếu tố về năng lực nghề nghiệp cá nhân

Thông thường một cá nhân khi tiếp cận vào thị trường lao động thì có một thước đo cho việc hòa nhập, thước đo này được thiết kế bởi mô hình ASK. Năng lực cá nhân là nền tảng cho bất kỳ cá nhân nào trong xã hội. Các năng lực cá nhân được hiểu là những tố chất hay những khả năng thiên phú của mỗi cá nhân có được. Các năng lực cá nhân này sẽ giúp cho mỗi cá nhân có được những kiến thức tốt hơn, thái độ tốt hơn và những kỹ năng hoàn thiện hơn trong giai đoạn học tập và làm việc sau này. Một cách thực dụng, các cha mẹ có thể quan sát và phân loại những năng lực giúp cho con mình có thể phát triển nghề nghiệp hiệu quả thông qua các nhóm năng lực sau

ASK được viết tắt của Knowledge- Kiến thức, Attitude- Thái độ và Skills – kỹ năng. Mỗi cá nhân sẽ có sở hữu ASK tại các mức độ khác nhau tùy vào trình độ học vấn, nguồn lực cá nhân, hoàn cảnh môi trường và một yếu tố quan trọng nhất đó là các năng lực cá nhân.

- **Attitude** - thái độ: Chính là cách nghĩ, cách nhìn và cách hành động theo một hướng nào đó trước một vấn đề hay một tình huống cụ thể. Từ "cách" ở đây có nghĩa là: suy nghĩ một cách tích cực, làm việc một cách nhiệt tình, tinh thần học hỏi và cầu thị... Nhóm năng lực thái độ này bị ảnh hưởng nhiều từ cuộc sống, gia đình, nhà trường và các biến cố trong gia đình.
- **Skills** - kỹ năng: Khả năng xử lý công việc một cách thành thạo như: giao tiếp, làm việc nhóm, suy nghĩ sáng tạo, giải quyết vấn đề... Nhóm năng lực này được hình thành qua sự rèn luyện và thực hành.
- **Knowledge** - kiến thức: Nói đến trình độ chuyên môn, kiến thức chuyên môn hay bằng cấp và chứng chỉ chuyên môn về một lĩnh vực cụ thể nào đó.



Mô hình ASK

2.2. Phát biểu tầm nhìn, sứ mạng và giá trị cốt lõi

Trong tác phẩm nổi tiếng “Cuộc phiêu lưu của Alice vào xứ sở thần tiên”, có một đoạn kể về cô bé Alice khi bị lạc vào xứ sở thần tiên, cô sợ hãi bỏ chạy, chạy mãi cho đến khi gặp một con mèo.

- Alice hỏi con mèo: Tớ đi đường nào bây giờ?
- Con mèo trả lời: Điều đó tùy thuộc vào việc cậu muốn đến đâu chứ?
- Alice đáp lại: Tớ thật sự chẳng quan tâm lắm về cái nơi mà mình muốn đến.
- Con mèo: Thế thì cậu cũng không cần quan tâm là nên đi đường nào! Một khi mà cậu đã không quan tâm đến cái nơi mà mình tới thì đi đường nào mà chẳng được!

Quả thật, chẳng phải con mèo chịu thua trong việc chỉ đường cho Alice, mà ngay cả những người thông thái nhất cũng đành lắc đầu khi phải chỉ đường cho một người mà không hề biết rõ đích đến của mình là nơi đâu.

Câu chuyện cho ta một suy nghĩ: Vậy mục đích của cuộc đời mình là gì? Câu chuyện “Alice và con mèo” nói trên thực chất cũng là một cách tiếp cận gần gũi để chúng ta suy ngẫm về câu chuyện cuộc đời của mỗi con người. Thật vậy, nhiều khi chúng ta cứ sống ngày qua ngày, năm này qua năm khác, mà rất ít khi dành chút thời gian để dừng lại và tự hỏi: Mình là ai? Mình sống để làm gì? Cuộc đời mình sẽ đi đâu về đâu? Rốt cuộc là mình sẽ dùng cuộc đời mình vào việc gì và việc đó

có đáng để dùng hay không? Mình muốn có một cuộc đời ra sao? Làm sao để có một cuộc đời như thế? Cuộc đời mình nên được "quản trị" như thế nào?...

Để trả lời những câu hỏi trên mỗi cá nhân cần phải xác định và phát biểu 3 giá trị của mình:

- Sứ mạng – Mission
- Tầm nhìn – Vision
- Giá trị cốt lõi – Core value

2.2.1. Sứ mạng

Sứ mệnh được hiểu là câu hỏi Why “tại sao tôi sống ở cuộc đời”. Bạn hãy tìm đến một nơi nào đó thật yên bình tĩnh lặng để suy ngẫm và tự hỏi bản thân mình những câu hỏi như thế này:

- Bản thân, tôi có mặt trên đời này để làm gì?
- Nếu được làm một việc trong đời, bạn muốn làm gì nhất?
- Điều gì đạt được mà bạn cảm thấy tự hào nhất?
- Điều gì khiến bạn say mê tới mức không quan tâm đến giờ giấc?
- Công việc nào khiến bạn thích thú đến nỗi sẵn sàng làm việc không công?
- Bạn sẽ làm gì trong khoảng thời gian mà thể lực và tinh thần sung mãn nhất?
- Loại công việc nào có thể khiến cho bạn bị cuốn hút với nó mà không quan tâm đến thứ khác, cho dù những thứ khác có khả năng mang lại những lợi ích cao hơn?
- Nếu có thể trở thành một trong những thần tượng của mình, bạn muốn bạn là ai?

Hãy phát biểu trong 3 dòng câu trả lời “Tôi sống cuộc đời này để làm gì?”

.....

.....

.....

.....

.....

2.2.2. Phát biểu tầm nhìn – Vision

Phát biểu tầm nhìn giúp bạn trả lời câu hỏi “chúng ta sẽ đi về đâu trong tương lai”. Bạn hãy tự trả lời những câu hỏi sau:

- Hãy kể tên năm hoạt động mà bạn thích nhất?
- Năm cá tính hàng đầu mà bạn dùng để miêu tả bản thân?
- Năm cá tính hàng đầu mà người khác miêu tả bạn?
- 20 năm nữa tôi sẽ như thế nào?
- 5 năm tới tôi sẽ như thế nào?
- Môn học mà bạn thích nhất?
- Môn học mà bạn ít thích nhất?
- Thế mạnh, sở trường lớn nhất của tôi là gì?
- Điểm yếu, sở đoản khó khắc phục của tôi là gì?

Hãy phát biểu trong 3 dòng câu trả lời “Tôi sẽ là gì trong tương lai?”

.....

.....

.....

.....

2.2.3. Phát biểu giá trị cốt lõi

Phát biểu giá trị cốt lõi giúp bạn hiểu những điểm mạnh của bạn là lợi thế cạnh tranh để bạn có thể làm công việc của mình một cách tốt nhất. Hãy trả lời câu hỏi sau:

- Cách mà tôi có thể làm việc tốt nhất với người khác là gì?
- Cách mà tôi có thể học tốt nhất?
- Triết lý sống hoặc cách hành xử của tôi hiện nay?
- Làm gì, ở đâu thì phù hợp với ý thức hệ của tôi, đồng thời tôi có thể tối đa hóa giá trị của mình?
- Điểm mạnh của tôi là gì ?

Hãy phát biểu trong 3 dòng câu trả lời “quan điểm mà tôi hành xử trong cuộc sống là gì?”

.....
.....
.....
.....
.....

2.3. Phân tích SWOT bản thân

Không phải tất cả các giai đoạn của cuộc đời mỗi người là giống nhau, chúng ta cũng không cố gắng để giống nhau. Nhưng mỗi người sẽ phải trải qua 3 giai đoạn trong suốt cuộc đời:

- Học tập
- Làm việc
- Hưởng thành quả

Mỗi giai đoạn bạn phải có những chiến lược khác nhau. Thủ tướng Vương quốc Anh - Gladstone đã từng nói *“người khôn ngoan là người không dành sức lực để theo đuổi những điều không phù hợp, còn người khôn ngoan hơn là người từ bỏ những việc có khả năng làm tốt họ quyết tâm và theo đuổi những việc tốt nhất”*. Bạn càng ở lại trong khu vực bạn càng mạnh bao nhiêu thì sự thành công của bạn càng cao bấy nhiêu Trong cuộc sống, ai biết cách tận dụng thế mạnh và tài năng của mình thì sẽ dễ dàng đạt được thành công cũng như gặp ít khó khăn hơn nếu nhận biết được điểm yếu và kiểm soát chúng.

Nhưng làm sao để biết đâu là điểm mạnh, đâu là điểm yếu? Làm sao phân tích cơ hội và nguy cơ. Đó là lúc bạn cần dùng tới kỹ thuật **phân tích SWOT**. SWOT có một sức mạnh đặc biệt giúp bạn khám phá cơ hội tiềm ẩn, thấu hiểu điểm yếu để từ đó kiểm soát và loại trừ những nguy cơ làm tổn thương tới khả năng thăng tiến.



Mô hình SWOT

Làm sao sử dụng công cụ này?

• **ĐIỂM MẠNH:**

- Ưu điểm nào chỉ bạn mới có? (ví dụ: kỹ năng, bằng cấp, giáo dục hoặc các mối quan hệ,...)
- Công việc nào bạn có thể làm tốt hơn người khác?
- Bạn đang sở hữu những mối quan hệ cá nhân nào?
- Đây là những điểm mạnh được người khác công nhận ?
- Bạn tự hào nhất về thành công nào nhất của chính bản thân mình?
- Giá trị nào không ai có ngoài bạn ra?
- Bạn có những mối quan hệ cá nhân khiến người khác phải thèm muốn? Nếu có, mức độ thân thiết tới đâu?

Cần nhắc từng câu trả lời trên theo quan điểm của bạn và của mọi người xung quanh. Nhớ đừng quá khiêm tốn hay rụt rè mà phải thật sự khách quan thì đánh giá mới chính xác.

Nếu thấy khó chỉ ra điểm mạnh ngay lập tức, hãy liệt kê hết tất cả tính cách của bạn và tìm xem điểm mạnh của mình đang nằm ở đâu.

Gợi ý:

Hãy thử phân tích những điểm mạnh của mình trong mối liên hệ với mọi người xung quanh. Ví dụ, nếu bạn là một nhà toán học giỏi nhưng những người xung quanh cũng giỏi không kém, thì đó không được xem là thế mạnh mà chỉ là một trong những điều đầu tiên để gia nhập nhóm.

•ĐIỂM YẾU:

- Đây là công việc bạn hay trốn tránh vì không tự tin mình có thể làm tốt?
- Mọi người nhận xét đâu là điểm yếu của bạn?
- Bạn có hoàn toàn tự tin về trình độ và kỹ năng làm việc của bạn không? Nếu không, đâu là điểm yếu nhất của bạn?
- Đây là thói quen xấu của bạn trong công việc? (ví dụ, bạn thường hay trễ giờ, làm việc không có kế hoạch, nóng tính, thiếu khả năng kiểm soát, căng thẳng)
- Tính cách nào khiến bạn đi lùi trong công việc? (Ví dụ, sợ nói trước đám đông sẽ là cản lực lớn nếu bạn phải tổ chức các cuộc họp định kì.)

Nhớ nhận xét những yếu điểm đó từ góc nhìn của bản thân và của người ngoài cuộc. Điểm yếu nào bị mọi người nhìn ra mà bạn lại không thấy? Đồng nghiệp có liên tục qua mặt bạn trong những lĩnh vực quan trọng không? Tốt nhất là hãy chấp nhận thực tế và đối mặt sự thật càng sớm càng tốt.

• CƠ HỘI:

- Kỹ nguyên công nghệ mới giúp gì được cho bạn? Bạn có nhận được sự giúp đỡ từ người khác qua Internet không?
- Ngành của bạn có đang tăng trưởng không? Nếu có, bạn có thể tận dụng được điều gì từ thị trường hiện tại?
- Bạn có mối quan hệ đối tác chiến lược nào để giúp đỡ khi cần thiết không?
- Bạn nhận thấy công ty đang có xu hướng ra sao? Làm sao để tận dụng cơ hội đó?

- Đối thủ của bạn có thất bại khi giải quyết một vấn đề quan trọng nào không? Nếu có, liệu bạn có thể tận dụng sai lầm đó để làm tốt hơn không?
- Công ty hoặc thị trường đang cần gì mà chưa ai đáp ứng được?
- Khách hàng và đối tác có phàn nàn gì về công ty không? Nếu có, liệu bạn có giải pháp không?

Hãy thử tìm kiếm cơ hội bằng một trong những cách sau:

- Tham gia các buổi gặp gỡ xã giao, lớp học, hội thảo.
- Đảm nhiệm một vài dự án khi đồng nghiệp đi nghỉ phép dài hạn.
- Cố gắng học thêm một vài kỹ năng mới như nói chuyện trước công chúng hoặc quan hệ quốc tế khi được giao một dự án mới hoặc một vai trò mới.
- Tận dụng kỹ năng đặc biệt của mình (thông thạo ngoại ngữ chẳng hạn) để tỏa sáng khi công ty mở rộng hoặc sáp nhập.

Quan trọng là bạn phải có khả năng nhận ra và tận dụng điểm mạnh cũng như nhận biết và hạn chế điểm yếu để nắm bắt cơ hội trong tầm tay.

• NGUY CƠ:

- Bạn đang phải đối mặt với khó khăn gì trong công việc?
- Bạn có đang bị đồng nghiệp cạnh tranh về chức vụ hoặc dự án nào không?
- Liệu công việc (hoặc yêu cầu công việc) của bạn có bị thay đổi không?
- Công nghệ thay đổi có đe dọa tới vị trí của bạn?
- Yếu điểm nào có thể dẫn bạn tới nguy cơ?

Có thể nói, SWOT chính là công cụ giúp bạn quyết định nên làm gì để tận dụng cơ hội và giải quyết rắc rối

Ví dụ về phân tích SWOT

Lý thuyết là vậy. Còn trên thực tế, một bản đánh giá SWOT sẽ như thế nào? Cùng tham khảo bản phân tích SWOT của Ngân, một giám đốc quảng cáo nhé!

• Điểm mạnh

- Tôi rất sáng tạo. Khách hàng rất thích cách tiếp cận mới của tôi về thương hiệu.
- Tôi giao tiếp tốt cả với khách hàng và đồng nghiệp.

- Tôi có thể đặt các câu hỏi quyết định để tìm ra một cách tiếp thị đúng đắn
- Tôi luôn cố gắng hết sức vì thành công của thương hiệu.

• Điểm yếu

- Tôi luôn ép mình và mọi người phải làm việc thật nhanh. Tôi thích gạch bỏ từng công việc ra khỏi “Bản ưu tiên công việc” càng nhanh càng tốt. Do chạy theo số lượng nên đôi khi chất lượng công việc của tôi không suôn sẻ.
- Chính đòi hỏi đó khiến tôi luôn rơi vào căng thẳng, đặc biệt khi có quá nhiều việc phải làm.
- Tôi hồi hộp khi trình bày ý tưởng với khách hàng. Tôi sợ nói chuyện trước mọi người tới nỗi nhiều khi chẳng còn hứng thú gì với việc thuyết trình nữa.

• Cơ hội

- Một đối thủ cạnh tranh lớn của công ty đã gây ra tai tiếng vì cư xử không hay với các khách hàng nhỏ hơn.
- Tôi sẽ tham gia một hội thảo lớn về tiếp thị vào tháng tới. Tôi có thể tìm kiếm các mối quan hệ mới và được tham dự vào một vài khóa huấn luyện hay ho.
- Giám đốc mỹ thuật của phòng sáng tạo sẽ nghỉ thai sản sớm. Tôi có thể tận dụng cơ hội tuyệt vời này đảm nhiệm thêm một vài nhiệm vụ của cô ấy.

• Nguy cơ

- Sang là một diễn giả hùng hồn đang cạnh tranh với tôi ở vị trí giám đốc mỹ thuật.
- Do sự thiếu hụt nhân viên trong thời gian gần đây, tôi thường xuyên bị quá tải khiến khả năng sáng tạo bị giảm sút.
- Ngành tiếp thị đang tăng trưởng chậm. Nhiều công ty đã cho nhân viên nghỉ việc và công ty cũng đang xem xét cắt giảm nhân sự.

Điểm cốt lõi:

Tóm lại, ma trận SWOT là một lược đồ hiệu quả để phân tích điểm mạnh và điểm yếu của bản thân cũng như chỉ ra cơ hội và nguy cơ mà bạn đang đối mặt. Từ đó giúp bạn tập trung phát huy điểm mạnh và hạn chế điểm yếu để tận dụng cơ hội một cách tốt nhất.

2.4. Quan điểm về sự thành công và hạnh phúc trong cuộc sống

Dựa vào tiêu chí nào để chúng ta đánh giá đó là một người thành đạt? Thành công trong sự nghiệp, có địa vị xã hội, nổi tiếng, kiếm được nhiều tiền... Đây là mơ ước, khát vọng của nhiều người và là niềm kiêu hãnh của những ai đạt được. Đối với cá nhân, sự thành đạt mang lại cuộc sống giàu sang, sung túc, những mơ ước, khát vọng tạm thời được thỏa mãn. Đối với gia đình và xã hội, sự thành đạt của mỗi cá nhân góp phần làm cho gia đình, xã hội phồn thịnh.

Thành đạt có thể mang lại hạnh phúc, nhưng điều đó không có nghĩa là con người chỉ hạnh phúc khi thành đạt. Có nhiều người không nổi tiếng, họ cũng không kiếm được nhiều tiền nhưng họ sống rất hạnh phúc, mãn nguyện với một gia đình đầm ấm, một cuộc sống tương đối đầy đủ, hài lòng với công việc và các mối quan hệ của mình. Ngược lại, có không ít người thành công trong sự nghiệp nhưng lại thất bại trong đời sống hôn nhân gia đình, hoặc không tìm thấy hạnh phúc trong giàu sang danh vọng. Họ cô đơn, buồn bã, chán nản, thậm chí bị stress, trầm cảm...

Hạnh phúc tùy thuộc vào quan niệm, cảm nhận của con người chứ không tùy thuộc vào các giá trị tiền bạc, danh vọng, sự nghiệp. Tiền bạc, danh vọng, sự nghiệp, thành công, nổi tiếng... chỉ góp phần tạo nên hạnh phúc. Khi trạng thái tinh thần thoải mái, trong lòng nhẹ nhàng, thanh thản là lúc con người có được an vui, hạnh phúc. Hạnh phúc luôn có mặt trên những chặng đường ta đi qua chứ không phải ở cuối con đường. Hạnh phúc có thể được tìm thấy trong từng phút giây ta sống chứ không phải từ những gì ta đạt được. Hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc thiên về tâm lý, là giá trị tinh thần chứ không đơn thuần là giá trị vật chất.

Làm công việc mình yêu thích là yếu tố quan trọng giúp chúng ta có được sự hài lòng trong công việc. Mỗi ngày chúng ta phải làm việc trung bình 8 giờ. Như vậy sự thành đạt của mỗi cá nhân được đo lường bằng sự hạnh phúc trong công việc mà họ có. Ai cũng muốn chọn cho mình một nghề nghiệp thích hợp, để có thể bảo đảm một cuộc sống với tương lai tốt đẹp. Thế nhưng, do thiếu kinh nghiệm sống và còn hạn chế về kiến thức, nên khi lựa chọn nghề nghiệp, không ít bạn trẻ thường chỉ chú ý đến những nét hấp dẫn bên ngoài của nghề nghiệp, mà không

phân tích kỹ những đặc điểm bản thân. Để rồi lựa chọn nghề nghiệp một cách vội vã, cuối cùng dẫn đến chán nản và thất bại trong công việc. Theo từ điển phân loại nghề nghiệp quốc tế, hiện tại trên thế giới có tới 3 vạn nghề khác nhau. Vậy thì chúng ta có thể lựa chọn cho mình nghề nghiệp nào và lấy gì để làm căn cứ? Lựa chọn nghề nghiệp là một việc hệ trọng và rất phức tạp, phụ thuộc vào rất nhiều nhân tố. – Nền tảng gia đình: Tiền bạc, danh vọng, địa vị khiến cho con người ta say mê và thường sống trong ảo tưởng, nghĩ rằng có nó thì cuộc sống là thiên đường hạnh phúc, có nó là bước đến tột đỉnh vinh quang.

Nhiều người mải miết chạy theo tham vọng làm giàu, mải lo tạo dựng cơ ngơi, sự nghiệp, địa vị, quyền lực mà bỏ quên cha mẹ, bỏ quên tổ ấm gia đình. Những mục tiêu phát triển, những kế hoạch, dự án choán hết thời gian và tâm trí những người đàn ông, những người phụ nữ thành đạt. Đối với họ, công việc được đặt lên vị trí hàng đầu. Vợ chồng không có thời gian để sẻ chia tâm sự, quan tâm lo lắng cho nhau, giúp đỡ nhau công việc gia đình; cha mẹ không có thời gian tiếp xúc với con cái, không có cơ hội bày tỏ tình cảm yêu thương và giáo dục dạy dỗ.

Do vậy, tạo được sự cân bằng, hài hòa giữa đời sống vật chất và tinh thần, giữa đời sống cá nhân và xã hội, giữa gia đình và sự nghiệp, lấy điều thiện làm gốc, chăm lo cho đời sống tâm linh, biết cảm nhận niềm an vui trong hiện tại, chính là căn bản của hạnh phúc và cũng là sự thành đạt đích thực mà mọi người đang cần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Tác giả Mark Cotta Vaz - Quản trị bản thân – Phát triển nghề nghiệp. Nhà xuất bản Tổng hợp Hồ Chí Minh.
- Tác giả Catheryn Boye - Quản trị nghề nghiệp. – Nhà xuất bản Hội Nhà Văn
- Biên soạn Alphabooks - Chọn nghề theo tính cách – Nhà xuất bản Thanh niên- năm 2013.
- Tác giả Mai Hoa - 7 tính cách cần có của sinh viên – Nhà xuất bản Hồng Đức – năm 2008.

Các tài liệu sưu tầm trên Internet khác