

CHUYÊN ĐỀ: **Kỹ năng mềm**
Kỹ năng khám phá bản thân và định hướng nghề nghiệp

Làm thế nào để khám phá bản thân và định hướng nghề nghiệp?

Để có thể tự đánh giá và tìm hiểu về bản thân nhằm phân tích và lựa chọn nghề nghiệp cho cuộc sống của mỗi cá nhân, hiện nay, nhiều người trong chúng ta đã sử dụng mô hình với 3 yếu tố: Tính khí – Tính cách và Năng lực. Dưới đây là 6 việc bạn cần làm để có thể **khám phá bản thân** cũng như những điểm mạnh của chính bạn:

1. Đề ý lời khen của người khác

Cách lý tưởng nhất để khám phá sức mạnh bản thân đó là đề ý đến những lời khen mà người khác dành cho bạn. Có thể chúng phản ánh các ưu điểm của bản thân mà chính bạn cũng không nhận ra. Chẳng hạn như "Bạn thật dũng cảm làm sao" hoặc "Tôi ước gì mình cũng rộng lượng như bạn".

2. Xác định được động lực trong hiện tại

Bạn đã bao giờ thử trả lời những câu hỏi như "Hoạt động nào làm mình thấy hứng thú?" hay "Công việc nào cuốn hút bản thân?". Câu trả lời cho những vấn đề này sẽ ngay lập tức chỉ ra thế mạnh của bạn. Một khi đã xác định được chúng, bạn có thể bắt tay vào phát triển và tận dụng chúng để phục vụ cho cuộc sống của mình.

3. Tham gia các cuộc khảo sát

Hiện nhiều phương tiện truyền thông đang tổ chức các cuộc khảo sát nhằm giúp mọi người xác định được ưu và nhược điểm của bản thân. Một trong số đó là website www.realise2.com. Bạn có thể tham gia chúng để biết được thế mạnh của bản thân là gì. Đây là bước đầu tiên trên hành trình phát triển các **kỹ năng sống** và tận dụng những khả năng mà mình có.

4. Đánh giá mức độ khả thi của các ý tưởng

Có những người mặc dù sở hữu năng lực sáng tạo dồi dào nhưng lại không tận dụng được nó. Sở dĩ có điều này là do họ chỉ tập trung vào việc nghĩ ra ý tưởng mới mà không có sự nhìn lại và đánh giá xem mức độ khả thi của chúng. Vì thế đôi khi việc sử dụng năng lực sáng tạo ít nhưng chất lượng còn hơn là không có sự kiểm soát hay định hướng đúng đắn.

5. Sử dụng đúng thế mạnh cho từng vấn đề

Không phải ai cũng sử dụng đúng ưu điểm của mình cho từng trường hợp cụ thể. Thông thường, khi có vấn đề nảy sinh người ta thường cố giải quyết nó một cách

gượng ép mà không suy nghĩ xem liệu mình đã dùng đúng thế mạnh hay chưa? Do đó hãy căn cứ vào tình huống để quyết định phương án xử lý và khi không phát huy được ưu điểm của bản thân thì đừng ngần ngại mà nhờ đến sự trợ giúp từ người khác.

6. Tìm cách khắc phục điểm yếu

Có thể bạn cho rằng những khuyết điểm nhỏ nhỏ không hề hấn gì với cuộc sống của mình nhưng liệu bạn có biết một điều là đôi khi thuyền cũng có thể chìm bởi một lỗ thủng nhỏ. Vì thế nên thận trọng nếu không muốn lâm vào tình cảnh này. Việc tìm cách khắc phục những điểm yếu cũng tựa như việc chèo thuyền, cần hành động ngay chứ không đợi đến lúc thuyền sắp chìm mới hốt hoảng tát nước hoặc nhảy ra khỏi nó

Các bài trắc nghiệm khám phá bản thân - công cụ hữu ích

Để nhận diện được tính cách và **khám phá tiềm năng của bản thân**, chúng ta có thể sử dụng 2 mô hình đang được nhiều nhà quản lý nhân sự sử dụng là MBTI và DISC. Các bài trắc nghiệm này hiện nay được đăng tải khá nhiều trên các trang thông tin điện tử.

Tuy nhiên, như ông bà chúng ta thường nói: chúng ta thường ít khi nhìn nhận được toàn diện về mình và đôi khi chúng ta thường hay có khuynh hướng tự đánh giá mình trên những gì mình muốn chứ không phải dựa trên những gì mình đang sống và làm. Chính điều này đã làm cho kết quả bị sai lệch và từ đó ảnh hưởng đến rất nhiều về việc định hướng của chúng ta. Để khắc phục điều này, chúng tôi thử đề nghị hai giải pháp (các bạn có thể tự tìm cho mình những giải pháp tối ưu hơn):

Nên sao chép bài trắc nghiệm ra giấy và tự làm, sau đó cùng thảo luận với những cá nhân thân thiết với bạn – những người có sự chia sẻ, thấu hiểu về bạn nhiều - trong từng tiêu chí. Tuy nhiên quyết định và lựa chọn của bạn vẫn là cuối cùng.

Bạn nên thực hiện trắc nghiệm khám phá bản thân nhiều lần

Sau khi làm xong lần thứ 1 và nhận kết quả, bạn nên lưu lại và quên nó đi. Khoảng 3 đến 4 tháng sau, khi bạn hầu như quên hẳn về bài trắc nghiệm này hãy quay lại và thực hiện lại bài trắc nghiệm để xem kết quả còn giống như lần trước hay không. Bạn nên làm bài trắc nghiệm này không dưới 3 lần – mỗi lần cách nhau ít nhất là 1,5 tháng và so sánh kết quả giữa các lần thực hiện với nhau. Nếu giống nhau, các bạn hãy tự tin sử dụng kết quả như là một cơ sở cho quá trình nhận diện bản thân và định hướng nghề nghiệp. Nếu như kết quả khác nhau hãy tự vấn lại bản thân một cách kỹ lưỡng hơn để kết quả của bài trắc nghiệm này hữu ích cho bạn.

Ngoài ra, bạn cũng nên chú ý và suy nghĩ về những “tính cách ẩn” của bạn. Đây là những phần thật sự của riêng bạn, không để làm vui lòng người khác hoặc để thể hiện mình trước đám đông. Trước khi đọc về kết quả trắc nghiệm tính cách của bạn, hãy cùng chúng tôi tìm hiểu về khái niệm tính cách và nó đóng vai trò như thế nào trong quá trình định hướng nghề nghiệp của mỗi cá nhân. Tính cách là cách thức suy nghĩ, hành vi của con người trong các môi **giao tiếp** xã hội và với bản thân. Tính cách bị ảnh hưởng bởi 3 yếu tố chủ yếu sau đây: (1) Di truyền (2) Môi trường (3) Ngữ cảnh.

- **Di truyền:** Di truyền giữ một phần quan trọng trong việc xác định tính cách của mỗi cá nhân. Tuy nhiên, nếu tính cách được hình thành hoàn toàn do di truyền thì nó sẽ không thay đổi từ khi mới sinh ra. Trên thực tế, tính cách còn chịu tác động của những yếu tố khác liên quan đến môi trường và ngữ cảnh.
- **Môi trường:** Những yếu tố bên ngoài ảnh hưởng và góp phần hình thành nên tính cách của mỗi cá nhân. Đó là nền văn hóa mà mỗi cá nhân sống, lớn lên cũng như các chuẩn mực gia đình, bạn bè, cộng đồng và những yếu tố ảnh hưởng khác mà chúng ta trải qua.
- **Ngữ cảnh:** Tính cách con người cho dù có ổn định và chắc chắn nhưng nó vẫn thay đổi theo các tình huống khác nhau. Ví dụ, khi cá nhân tham gia vào một hoạt động có tính công việc nghiêm túc và khi cá nhân tham gia vào một hoạt động mang tính giải trí cao thì hành vi của cá nhân đó có thể hoàn toàn trái ngược nhau nhằm phù hợp với từng ngữ cảnh – môi trường đặc thù. Chúng tôi hy vọng các bạn sẽ nhận diện chính xác bản thân của mình để từ đó định hướng nghề nghiệp cho sự nghiệp của cá nhân.

Bài tập ví dụ về trắc nghiệm khám phá bản thân:

Khám phá thế mạnh riêng của bản thân mình. Hãy thử làm bài trắc nghiệm vui nhỏ nhỏ sau đây để khám phá những thế mạnh của con người bạn, từ đó biết cách vận dụng chúng hiệu quả và ngày càng tiến xa hơn trong cuộc sống nhé!

Câu 1: Khi còn nhỏ, mọi người thường nhận xét bạn là một đứa trẻ như thế nào?

A - Rất được mọi người yêu quý.

B - Trầm tính, vẻ ngoài có nét u sầu.

Trương Thị Hải Yến – Lục Ngạn số 1

C - Khá nhút nhát.

Câu 2: Khi đang đi trên đường, bỗng thấy có một cuộc tranh cãi, xô xát xảy ra, bạn thường:

A - Mặc nhiên bỏ đi mà chẳng mấy bận tâm đến vụ việc ấy.

B - Bạn tới gần đó xem tình hình thế nào, nhưng vẫn cẩn trọng để tránh vụ xô xát làm liên lụy tới bản thân.

C - Nhanh chóng vào can ngăn không cho vụ xô xát trở nên nghiêm trọng thêm và cũng nhanh chóng biến mất khi cảm thấy tình hình đã dịu đi.

Câu 3: Bạn thường cảm thấy buồn vì nguyên nhân nào nhất trong số những nguyên nhân sau đây?

A - Không thể tự chăm sóc tốt cho chính bản thân mình.

B - Trót bỏ bê những người thân yêu của bạn vì quá bận rộn.

C - Làm tổn thương tình cảm của người khác.

Câu 4: Bạn thấy rằng khuyết điểm nào sau đây của bản thân giống với khuyết điểm của những siêu anh hùng nhất?

A - Thường dẫn đo, chọn lựa và suy nghĩ ích kỷ khi quyết định phải hy sinh một điều gì đó của bản thân.

B - Thường hoài nghi và thiếu niềm tin về con người và xã hội.

C - Thường có thái độ tự hào và tự mãn hơi thái quá.

Câu 5: Phương châm của siêu anh hùng nào sau đây giống với cách sống của bạn nhất?

A - Vì tình yêu.

B - Vì nhiệm vụ.

C - Vì lý tưởng.

Trương Thị Hải Yến – Lục Ngạn số 1

Câu 6: Bên cạnh lòng dũng cảm, thì bạn cho rằng mỗi siêu anh hùng nhất thiết phải có được phẩm chất nào sau đây?

A - Sự sáng suốt.

B - Sự tự tin.

C - Sự khiêm nhường.

Câu 7: Sau khi hết lòng giúp đỡ một ai đó mà chỉ nhận lại một thái độ vô ơn, bạn sẽ:

A - Cảm thấy buồn nhưng vẫn tự an ủi bản thân rằng mình đã giúp đỡ được người khác, có ích cho mọi người.

B - Thất vọng một chút, nhưng vẫn sẽ giúp đỡ người đó cho dù trong hoàn cảnh khó khăn hơn.

C - Không ngạc nhiên, vì bạn cảm thấy trách nhiệm của bản thân là nên làm như vậy.

Câu 8: Sau khi hết lòng giúp đỡ một ai đó và nhận lại từ mọi người những lời khen nồng nhiệt, bạn cảm thấy:

A - Hơi khó xử một chút, chỉ là chuyện nhỏ thôi mà, mọi người không cần làm quá lên như vậy.

B - Khó chịu. Thực sự thì sự giúp đỡ của bạn đối với người đó không hoàn toàn vô tư như họ nghĩ, và bạn cũng không ngại thú nhận điều đó. Sẵn sàng giúp đỡ mọi người trong mọi hoàn cảnh không phải là thói quen của bạn.

C - Hoàn toàn đồng ý và tận hưởng sự công nhận và tán dương của người khác như thể một nguồn động lực cho bản thân.

Đáp án:

Nhiều nhất là phương án A: Thế mạnh của riêng bạn là sự hội tụ đầy đủ của sự khôn ngoan, hiểu biết và thông minh. Bạn luôn cố gắng thực hiện tới cùng những điều mà bản thân cho là đúng đắn, sau khi đã suy nghĩ kỹ càng chứ không hề hành động một cách bốc đồng, hời hợt. Tuy vậy, bạn cũng dễ mắc sai lầm bởi quá tin tưởng vào bản thân mà quên đi sự góp ý của những người xung quanh. Bạn cũng

không có khiếu lãnh đạo và thiếu sức lôi cuốn, đồng thời hay bị dằn vặt bởi sự cô đơn. Hãy tận dụng trí tuệ sáng suốt, suy nghĩ nhạy bén của bản thân, để biến chúng thành nguồn năng lượng, thành động lực giúp bạn đạt được những mục tiêu của bản thân và giúp đỡ mọi người nhé.

Nhiều nhất là phương án B: Bạn cam đảm, táo bạo. Dù đôi khi cảm giác sợ hãi, lo lắng ập đến thì bạn vẫn không bao giờ chùn bước trên con đường của riêng mình. Bạn cá tính, suy nghĩ sâu sắc, luôn sẵn lòng giúp đỡ mọi người trong mọi hoàn cảnh, cho dù đó chỉ là những người xa lạ. Bạn cũng có năng khiếu lãnh đạo và truyền cảm hứng cho những người xung quanh nữa. Tuy nhiên, sự hy sinh quá nhiều cho tập thể của bạn có thể dẫn tới thói ỷ lại của những người còn lại. Trong khi bạn chỉ hành động vì lợi ích chung, thì mọi người ngày càng lười biếng và sẽ đổ lỗi cho bạn khi gặp rắc rối. Có lẽ xu hướng bốc đồng là một nguyên nhân khiến bạn phạm sai lầm chẳng, hãy chú ý hơn đến điều này nhé.

Nhiều nhất là phương án C: Bạn mạnh mẽ và khôn khéo. Bạn hiểu điều gì mình nên làm, điều gì không. Cho dù sự giúp đỡ của bạn dành cho người khác có bị người ta phớt lờ hay phủ nhận, thì bạn vẫn luôn vui vẻ và thoải mái, vì bạn làm những điều đó còn vì chính lý tưởng của bản thân mình nữa. Tuy nhiên, bạn chưa thực sự sống thực với lòng mình, đôi khi bạn vẫn hành động trái với những điều bản thân mong muốn. Nguyên nhân của điều này có thể vì bạn đặt lợi ích của người khác lên trên lợi ích của mình, nhưng đôi khi cũng vì bạn sợ làm người khác phật ý. Hãy tự tin lên và thoải mái thể hiện bản thân đi nào, mọi người chắc chắn sẽ hiểu và ủng hộ cho bạn.

Kết luận:

Khám phá bản thân là một hành trình dài mà mỗi người cần phải thực hiện hàng ngày, hàng giờ. Chúng ta đều có những tiềm năng của riêng mình và nhiệm vụ của bạn chính là khai quật và sử dụng nó. Chúng ta sẽ cảm nhận hạnh phúc trong bất cứ khoảnh khắc nào, một khi chúng ta ý thức được rằng mình đang nỗ lực phát huy tối đa khả năng. Kenhtuyensinh hy vọng bạn sẽ nhận thức rõ về bản thân và phát huy tối đa khả năng của chính mình trong học tập và công việc