

GIÁO TRÌNH:

KỸ NĂNG XÂY DỰNG MỤC TIÊU VÀ TẠO ĐỘNG LỰC CHO BẢN THÂN

Tác giả:

1. TS. Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu (Chủ biên)
2. ThS. Hoàng Thị Thoa
3. ThS. Phạm Thái Sơn

TP.HCM 6/2018. Lưu hành nội bộ

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU.....

PHẦN 1: XÂY DỰNG MỤC TIÊU.....

1. Mục tiêu là gì? 5
2. Tại sao cần có các mục tiêu trong mọi mặt của cuộc sống? 6
4. Thế nào là một mục tiêu tốt? 8

PHẦN 3: CÁCH TẠO ĐỘNG LỰC CHO BẢN THÂN.....

1. Cách 1. Hình dung ra kết quả mình sẽ đạt nếu hoàn thành việc này 12
2. Cách 2. Nghĩ đến hậu quả nếu mình không cố gắng.....
3. Cách 3. Ghi ra giải pháp mình có thể làm để giải quyết khó khăn đang gặp phải 14
4. Cách 4. Đưa mình vào thế bí 16

LỜI NÓI ĐẦU

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 nhiều hạn chế, 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. Thực tế đã chứng minh sự thành công của mỗi con người có 30% là năng lực, 70% là kỹ năng mềm và năng lực kết nối.

Những môn học **Kỹ năng mềm** ra đời nhằm mục tiêu trang bị cho các bạn đầy đủ một số kỹ năng mềm 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.

Giáo trình **“Kỹ năng xây dựng mục tiêu và tạo động lực cho 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, các bạn cần thiết phải tự học, chủ động tham khảo các nguồn tài liệu khác 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 08 tháng 07 năm 2018



KỸ NĂNG XÂY DỰNG MỤC TIÊU VÀ TẠO ĐỘNG LỰC CHO BẢN THÂN



PHẦN 1: XÂY DỰNG MỤC TIÊU

1. Mục tiêu là gì?

Mục tiêu là cái mốc trước mắt để đạt tới, nhằm thực hiện trọn vẹn mục đích.

Ví dụ:

+ *Mục tiêu mua laptop giá 12 triệu vào cuối năm nay để thực hiện mục đích có công cụ học tập và làm việc sau này.*

+ *Mục tiêu được nhận vào vị trí kỹ sư tại tập đoàn ABC năm 24 tuổi, sau đó phát triển lên vị trí trưởng nhóm năm 28 tuổi, phó phòng sản xuất năm 32 tuổi, trưởng phòng sản xuất năm 35 tuổi để thực hiện mục đích ổn định nghề nghiệp.*

+ Mục tiêu về hưu ở tuổi 40, với số tiền tích lũy là 1 tỉ, thu nhập thụ động là 15 triệu/tháng, nhằm thực hiện mục đích sống tự do thoải mái bên cha mẹ ở quê nhà.

2. Tại sao cần có các mục tiêu trong mọi mặt của cuộc sống?

Trong cuộc sống, có 4 mảng lớn là: sức khỏe, gia đình, công việc, tinh thần. Mỗi mảng cần phải có các mục tiêu để định hướng cho quá trình sống. Vì khi có mục tiêu, bạn sẽ:

- Tập trung giải quyết các vấn đề chính và hạn chế phân tán vào các công việc thứ yếu.
- Xác định các giải pháp cụ thể để thực thi kế hoạch nhằm biến mục tiêu thành kết quả thật.
- Tạo động lực cho bản thân.

Hãy tưởng tượng, cuộc sống như đường hầm tối tăm có trăm ngã rẽ. Mục tiêu chính là ngọn đèn cuối đường hầm, vừa soi lối để ta không bị lạc hướng sang ngã rẽ khác, vừa tạo động lực cho bản thân không hoang mang, vừa giúp bản thân ý thức về việc làm sao để đi đến cuối đường hầm đó.

3. Các loại mục tiêu:

Có hai loại mục tiêu là:

- Mục tiêu chính: mang tính quyết định đến sự thành công của mục đích.

- Mục tiêu điều kiện: mang tính hỗ trợ để đạt được mục tiêu chính.

Ví dụ:

+ **Mục tiêu chính:** mua laptop giá 12 triệu vào cuối năm nay

+ **Mục tiêu điều kiện:**

* Cai trà sữa: chỉ uống 2 ly/tuần, mỗi ly không quá 50k

* Cai nhậu: nhậu tối đa 1 lần/tháng, mỗi lần không quá 150k

+ **Mục tiêu chính:** được nhận vào vị trí Kỹ sư tại tập đoàn ABC năm 24 tuổi, sau đó phát triển lên vị trí Trưởng nhóm năm 28 tuổi, Phó phòng sản xuất năm 32 tuổi, Trưởng phòng sản xuất năm 35 tuổi để thực hiện mục đích ổn định nghề nghiệp.

+ **Mục tiêu điều kiện:**

* Đạt điểm chưa quy đổi trên 9.5đ và nhận xét tốt trong 2 kỳ thực tập

* Lấy bằng tốt nghiệp loại giỏi, điểm trung bình quy đổi trên 4.0

* Lấy chứng chỉ kỹ năng mềm loại giỏi tại trường

* Học xong và rèn luyện thuần thục 3 kỹ năng: kỹ năng làm việc nhóm – kỹ năng lãnh đạo nhóm – kỹ năng quản lý

dự án tại Trung tâm đào tạo XYZ vào hè trước khi bước qua năm 4

* Học xong lớp đào tạo Giám đốc sản xuất tại trường doanh nhân ABC vào giữa năm 4 và lấy chứng chỉ trước khi tốt nghiệp

+ **Mục tiêu chính:** về hưu ở tuổi 40, với số tiền tích lũy là 1 tỉ, thu nhập thụ động là 15 triệu/tháng, nhằm thực hiện mục đích sống tự do thoải mái bên cha mẹ ở quê nhà.

+ **Mục tiêu điều kiện:**

* Có nghề nghiệp thu nhập ít nhất 20 triệu/tháng năm 30 tuổi, tiết kiệm 10 triệu/tháng x 10 năm = 1,2 tỉ.

* Xây dựng xong kênh kinh doanh riêng vào năm 32 tuổi và tự động hoá xong vào năm 40 tuổi để tạo nguồn thu nhập thụ động 15 triệu/tháng.

4. Thế nào là một mục tiêu tốt?

Một mục tiêu được xem là tốt khi thoả mãn 5 tiêu chuẩn sau, gọi là bộ tiêu chuẩn SMART:



Sơ đồ: Bộ tiêu chuẩn SMART

- **S - Specific:** Cụ thể, rõ ràng và dễ hiểu
- **M - Measurable:** Đo đếm được, đánh giá được
- **A - Achievable:** Có thể đạt được bằng chính khả năng của mình
- **R - Relevant:** Liên quan đến tầm nhìn chung, phục vụ cho mục đích lớn hơn
- **T - Time bound:** Có thời hạn

Ví dụ: Một bạn sinh viên giỏi đang học ngành quản trị kinh doanh. Từ năm nhất, bạn đã xin làm thêm ở phòng kinh doanh của khá nhiều công ty khác nhau. Ngoài ra, bạn còn học thêm về kỹ năng quản lý, hoạch định chiến lược kinh doanh tại các trung tâm đào tạo doanh nhân. Bạn đặt mục tiêu sẽ trở thành trưởng phòng kinh doanh của một công ty quy mô vừa vào năm 28 tuổi với mức lương 25 triệu/tháng.

- S: Trưởng phòng kinh doanh, tại công ty quy mô vừa, mức lương 25 triệu/tháng

- M: Các tiêu chí đã liệt kê hoàn toàn có thể đánh giá được

- A: Hiện tại học giỏi, đã có kinh nghiệm, đang chuẩn bị các kỹ năng quản lý; trong 6 năm sau khi ra trường, mục tiêu trưởng phòng là có khả năng đạt được

- R: Động cơ lớn hơn của bạn là muốn kinh qua các vị trí quản lý ở công ty từ nhỏ đến lớn để có kinh nghiệm sau này tách ra khỏi nghiệp

- T: Thời hạn hoàn thành mục tiêu là năm 28 tuổi

* **Ghi chú:** Ngoài ra, chữ "M" còn có nghĩa là **động viên (Motivation)**. Nghĩa là mục tiêu đó phải đầy kích thích, sẽ luôn thôi thúc bản thân, khiến bản thân tập trung nhằm đạt được mục tiêu ấy.

Khi **mục tiêu SMART** đã được xác định, bước tiếp theo sẽ là ghi mục tiêu đó trên bất kỳ phương tiện nào mà chúng ta thường xuyên nhìn thấy hàng ngày.

BÀI TẬP 1: Theo bạn, mỗi mục tiêu sau đây vi phạm những tiêu chí nào?

- Mục tiêu: "Trở thành người thành đạt"
- Mục tiêu: "Học thật giỏi trong 4 năm đại học và ra trường có nghề nghiệp ổn định"
- Mục tiêu: "Trở thành giám đốc"
- Mục tiêu: "Học tiếng Anh mỗi ngày để lấy bằng TOEIC"
- Mục tiêu: "Mỗi ngày tập thể dục 2,5 tiếng"
- Mục tiêu: "Học tiếng Hoa" (trong khi muốn sau này đi du học Úc hoặc Mỹ và làm việc tại công ty của Úc/Mỹ)

BÀI TẬP 2: Hãy đặt mục tiêu chính về **mục đích sống** trong cuộc đời này & cụ thể hoá thành các mục tiêu điều kiện (nếu cần).

BÀI TẬP 3: Hãy đặt mục tiêu chính về **ngành nghề** tương lai & cụ thể hoá thành các mục tiêu điều kiện cho **việc học** hiện tại.

BÀI TẬP 4: Hãy đặt mục tiêu chính về **hôn nhân** & cụ thể hoá thành các mục tiêu điều kiện (nếu cần).

BÀI TẬP 5: Hãy đặt mục tiêu chính về **sức khoẻ** & cụ thể hoá thành các mục tiêu điều kiện (nếu cần).

BÀI TẬP 6: Hãy đặt mục tiêu chính về **tài chính** & cụ thể hoá thành các mục tiêu điều kiện (nếu cần).

BÀI TẬP 7: Hãy đặt mục tiêu chính về **sở thích cá nhân/ hoặc hưởng thụ cuộc sống** & cụ thể hoá thành các mục tiêu điều kiện (nếu cần).

BÀI TẬP 8: Hãy đặt mục tiêu chính về việc **phụng dưỡng bố mẹ** & cụ thể hoá thành các mục tiêu điều kiện (nếu cần).

BÀI TẬP 9: Tổng hợp tất cả các mục tiêu quan trọng nhất lại thành một bộ mục tiêu cho cuộc sống. In chúng ra và để nơi dễ thấy hoặc mang theo bên mình.

BÀI TẬP 10: Hãy đặt mục tiêu về bất cứ lĩnh vực nào bạn thấy cần thiết cho cuộc sống cá nhân của mình.

PHẦN 3: CÁCH TẠO ĐỘNG LỰC CHO BẢN THÂN

1. Cách 1. Hình dung ra kết quả mình sẽ đạt nếu hoàn thành việc này

- Hãy hình dung những điều tốt đẹp gì sẽ đến nếu bạn cố gắng và hoàn thành xong điều mình đang cố gắng. Chính kết quả đạt được sẽ là liều "vitamin" cho tinh thần, tiếp thêm cho bạn động lực.

Ví dụ: Nếu làm xong bài tập nghiên cứu này, mình sẽ thông minh hơn một chút, có hiểu biết hơn một chút. Đôi khi, chính kiến thức này sẽ giúp trả lời được câu hỏi kiểm tra chuyên môn khi mình đi phỏng vấn tuyển dụng. Đôi khi, chính kiến thức này sẽ giúp mình tránh được "sai sót chết người" khi làm việc hoặc có thể giúp mình tỏa sáng trong một cuộc họp khi đi làm.

- Ngoài kết quả đạt được, bạn hoàn toàn có thể tự đặt cho mình một phần thưởng nhỏ để tự động viên bản thân.

Ví dụ: Nếu làm xong bài tập nghiên cứu này, mình sẽ tự thưởng 1 ly sữa tươi trân châu đường đen.

BÀI TẬP 1.

a. Hãy ghi điều bạn đang cố gắng và những kết quả hấp dẫn, những điều vô cùng kích thích mà bạn sẽ đạt được nhé!

ĐIỀU TÔI ĐANG CỐ GẮNG	KẾT QUẢ HẤP DẪN SẼ ĐẠT ĐƯỢC NẾU MÌNH HOÀN THÀNH

2. Cách 2. Nghĩ đến hậu quả nếu mình không cố gắng

Một cách để tạo "áp lực" cho bản thân là ghi ra hậu quả có thể xảy ra nếu mình không cố gắng.

Tuy nhiên, đây chỉ là cách phụ vì "động lực" sinh ra từ cách 1 vẫn hay hơn là "áp lực" đến từ cách 2.

Ví dụ:

- Nếu không làm xong bài tập nghiên cứu này, mình sẽ hơn các bạn một chút, bị cô phê bình, thi trượt trong đợt tuyển dụng...
- Nếu không kiên trì tiếp tục lớp học bơi, biết đâu ngày nào đó mình sẽ chết đuối khi tai nạn rơi xuống nước.

- Nếu bỏ lớp Anh văn này, mình có nguy cơ không kịp lấy chứng chỉ để đi tìm việc. Nếu may mắn tìm được việc, mình cũng sẽ cực kỳ què trước mặt cả công ty khi khách hàng nước ngoài đến làm việc mà không giao tiếp được.

BÀI TẬP 2.

Hãy ghi điều bạn đang cố gắng và hậu quả có thể xảy ra nếu bạn không hoàn thành chúng.

ĐIỀU TÔI ĐANG CỐ GẮNG	HẬU QUẢ XẢY RA NẾU MÌNH BỎ CUỘC

3. Cách 3. Ghi ra giải pháp mình có thể làm để giải quyết khó khăn đang gặp phải

- Khi bạn cố gắng hoàn thành một việc gì đó, khó khăn thường sẽ xuất hiện.

Ví dụ:

- + Khi đang học bài, làm bài tập – sẽ thấy buồn ngủ
 - + Cố gắng học võ – dễ bị chấn thương, đau nhức tay chân
 - + Xung phong thuyết trình trước lớp – bí ý tưởng và không biết nên nói nội dung gì
 - + Học tiếng Anh – nghe mãi không hiểu, từ vựng hay quên, phát âm chuẩn quá mỗi miệng
 - + Học bơi – hay bị sặc nước, bị cảm lạnh
- Khi đó, hãy ghi ra ít nhất 3 giải pháp để xử lý khó khăn đó. Khi thấy mình có "lỗi ra", mình sẽ có động lực để xắn tay áo và giải quyết!

Ví dụ: Nếu bí ý tưởng và không biết nên nói gì khi thuyết trình trước lớp:

- Tìm ít nhất 3 cuốn sách có liên quan để lọc ra những ý hay nhất
- Tìm kiếm trên Google và ghi lại những ý đắt giá nhất, tìm cả những clip hấp dẫn nhất mình họa cho chủ đề
- Phỏng vấn thầy cô dạy môn khác nhưng có hiểu biết về chủ đề này
- Tìm đến các khoá học trực tuyến dạy về kỹ năng thuyết trình chuyên nghiệp để học bí quyết của các diễn giả và biến mình thành một diễn giả trẻ

BÀI TẬP 3

ĐIỀU TÔI ĐANG CỐ GẮNG	KHÓ KHĂN LÀM TÔI NẢN CHÍ	GIẢI PHÁP CỦA TÔI

Hãy ghi điều bạn đang cố gắng và những khó khăn đang gặp phải. Từ đó, ghi ra giải pháp để có thêm động lực hoàn thành nhé!

4. Cách 4. Đưa mình vào thế bí

- Muốn hoàn thành một việc gì đó nhưng sợ bản thân nản chí, hãy **công bố với mọi người biết** là mình chắc chắn sẽ không bỏ cuộc, mình sẽ hoàn thành. Khi đó, bạn tự đưa mình vào "thế bí", nếu không hoàn tất, bạn sẽ rất quê với mọi người.

Ví dụ:

+ *Bạn tuyên bố với bạn cùng phòng ký túc xá là tối nay sẽ không online, không xem phim để làm xong bài tiểu luận trước 21 giờ*

+ *Bạn tuyên bố với cô giáo dạy đàn là bạn sẽ đàn được bài piano "Canon In D" một cách thuần thục trước chủ nhật tuần này*

+ *Bạn tuyên bố trên facebook là sẽ nghỉ chơi facebook, không like bài của ai và cũng không đăng bài từ nay đến hết 1 tháng sau (để cai facebook)*

+ *Bạn hứa với bố mẹ là năm 35 tuổi sẽ về quê sống và làm việc (nếu bạn thật sự muốn)*

- Ngoài ra, bạn có thể tự tìm cách **đưa mình vào thế "không thể không làm"**.

Ví dụ:

+ *Bạn đăng ký tập gym (tập thể hình) và đóng tiền trước nửa năm để tạo động lực đi tập*

+ *Bạn cược với đứa bạn chung lớp/ chung phòng là mình sẽ lấy bằng C ngoại ngữ trước, nếu không sẽ thua một thứ gì đó*

- Một cách để tạo động lực chính là **"làm nhọc chính mình"** để có động lực rèn một kỹ năng nào đó.

Ví dụ:

+ *Bạn đăng ký câu lạc bộ tiếng Anh để bị bề mặt vài lần khi cảm thấy mình "dốt đặc ngoại ngữ", từ đó có động lực để đi học hơn.*

+ *Bạn xung phong thuyết trình trước lớp để nhìn thấy cảnh khán giả "ngáp ngủ ngán ngẩm" khi mình thuyết trình vài lần, bị tổn thương vài lần, thậm chí bị điểm kém vào lần để có động lực đi học kỹ năng thuyết trình.*



BÀI TẬP 4

Hãy ghi điều bạn đang cố gắng và điều bạn tuyên bố!

ĐIỀU TÔI ĐANG CỐ GẮNG	CÁCH ĐƯA MÌNH VÀO THỂ BÍ

BÀI TẬP 5

Sắp đến kì thi nhưng bạn lại đang cảm thấy lười học bài, bạn sẽ viết ra 4 cách để tự động viên mình?

Cách 1	
Cách 2	
Cách 3	
Cách 4	