

## QUẢN TRỊ BẢN THÂN – KỸ NĂNG MỀM CẦN THIẾT ĐỂ THÍCH ỨNG VỚI SỰ BIẾN ĐỔI XÃ HỘI

Nguyễn Tư Hậu <sup>1</sup>, Lê Duy Mai Phương <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Khoa Xã hội học và Công tác xã hội, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế

\* Email: <sup>1</sup>tuhau9684@gmail.com, <sup>2</sup>phuongleduy@husc.edu.vn

### TÓM TẮT

Quản trị bản thân là tập hợp các kỹ năng của con người về khả năng kiểm soát chính bản thân mình từ suy nghĩ, cảm xúc và hành động một cách có ý thức và hiệu quả. Bài viết sử dụng phương pháp thu thập và phân tích dữ liệu thứ cấp để khái quát tầm quan trọng của việc nhận thức và quản trị bản thân; các cách thức để quản trị bản thân hiệu quả.

**Từ khóa:** Quản trị bản thân, kỹ năng mềm, quản trị cảm xúc.

### 1. MỞ ĐẦU

Theo số liệu được đưa ra tại Hội nghị Kinh tế thế giới, với cuộc cách mạng công nghiệp 4.0, 65% công việc trong tương lai dành cho thế hệ Z (sinh giai đoạn 1995-2012) vẫn chưa xuất hiện. Những công việc hôm nay chúng ta cần 50% kiến thức về mặt công nghệ thì trong tương lai sẽ tăng lên 77% [1].

Có thể nói rằng với sự phát triển của công nghệ và kỹ thuật đã làm cho thế giới ngày càng bất định khiến con người gặp nhiều khó khăn để hội nhập, đặc biệt là những sinh viên vừa mới tốt nghiệp ra trường và gia nhập vào thị trường lao động. Với những kiến thức chuyên môn mà họ đã được đào tạo trong trường đại học có thể không còn phù hợp hay đáp ứng được nhu cầu của thị trường lao động. Để đánh giá năng lực của một người, có 3 khía cạnh được xem xét: kiến thức, kỹ năng và thái độ. Vì vậy, đối với người sử dụng lao động, khi phỏng vấn tuyển dụng họ không chỉ quan tâm đến bằng cấp, khả năng chuyên môn, kinh nghiệm làm việc mà còn quan tâm rất nhiều đến kỹ năng. Kỹ năng ở đây bao hàm cả kỹ năng cứng (kỹ năng nghề) và kỹ năng mềm.

Trong những năm gần đây, kỹ năng mềm đã trở thành chuẩn đầu ra của các chương trình đào tạo bậc Đại học. Vì vậy, nhiều trường đại học đã đưa kỹ năng mềm vào chương trình đào tạo dưới hình thức là các học phần bắt buộc hoặc là các khóa học ngắn hạn được công nhận bằng các chứng chỉ sau khi sinh viên hoàn thành. Các kỹ

năng mềm được các trường đại học đưa vào giảng dạy, đào tạo như: kỹ năng giao tiếp, kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng thuyết trình, kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng quản lý thời gian hiệu quả, kỹ năng tư duy tích cực và sáng tạo...[2],[3].

Tuy nhiên, có 1 kỹ năng quan trọng không chỉ đối với sinh viên mà còn đối với bất kỳ ai nhưng rất ít có chương trình Đào tạo đại học trong nước đề cập tới, đó là kỹ năng quản trị bản thân (Self-management). Bởi vì: “Để thành công trong bất kỳ công việc hay sự nghiệp nào, trước khi có thể quản trị bất kỳ đội ngũ hay tổ chức nào, đầu tiên phải học cách quản trị được bản thân. Khi thế giới ngày càng bất định, mọi thứ thay đổi quá nhanh, hơn bao giờ hết, khả năng quản trị bản thân trở thành năng lực quan trọng nhất đối với bất kỳ ai, dù ở vị trí nào, để có thể hội nhập vào tương lai bất định” [4].

Vậy, quản trị bản thân là gì? Quản trị bản thân có tầm quan trọng như thế nào và Làm thế nào để quản trị bản thân? Đó là những câu hỏi sẽ được trả lời trong bài viết này.

## **2. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG NGHIÊN CỨU**

Bài viết này sử dụng phương pháp thu thập và phân tích thông tin tài liệu sẵn có để khái quát hóa những nội dung cơ bản về kỹ năng quản trị bản thân. Các thông tin được thu thập từ các bài viết trên các trang báo điện tử, các đề cương bài giảng về kỹ năng mềm của các trường đại học và đặc biệt từ khóa học online về Self – management – Quản trị bản thân của tác giả Nguyễn Phi Vân [4].

Bài viết này chỉ tập trung vào các nội dung: khái niệm quản trị bản thân; tầm quan trọng của việc nhận thức và quản trị bản thân; trình bày các cách thức quản trị bản thân hiệu quả. Các nội dung này chỉ trình bày dưới dạng các thông tin cơ bản từ các bài viết, nghiên cứu chứ không tập trung phân tích sâu về các lý thuyết để hình thành các quan điểm. Trên cơ sở đó, cho thấy sự cần thiết trang bị kỹ năng này đối với tất cả mọi người nhằm thích ứng với sự biến đổi của xã hội hiện nay.

## **3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN**

### **3.1. Tầm quan trọng của việc nhận thức và quản trị bản thân**

Peter Drucker (1909-2005) người được xem là “cha đẻ” khoa học quản trị hiện đại của thế giới và cũng là người đầu tiên đề cập đến khái niệm “Self management” cho rằng: “*Chúng ta đang sống trong một thời kỳ của những thay đổi khó lường, bởi vậy nếu bạn có hoài bão, có chiến lược tốt cho cuộc đời của mình, thì bạn sẽ nhanh chóng chinh phục được đỉnh cao sự nghiệp trong cuộc đời bạn. Và sự thật, chính mỗi chúng ta mới là “nhà quản trị” của cuộc đời mình*”[5]. Vậy, quản trị bản thân là gì?

Về thuật ngữ “Self management” được dịch ra tiếng Việt với các tên gọi phổ biến sau: quản trị cuộc đời [5], quản lý bản thân [6], quản trị bản thân [4]. Mặc dù tên gọi tiếng Việt có sự khác nhau nhưng về mặt khái niệm đều có sự tương đồng:

Theo bài viết trên trang web của BrainCare thì: “Quản trị bản thân có nghĩa là khả năng điều chỉnh và kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc và hành động của mình một cách hiệu quả” [6].

Trong tài liệu kỹ năng mềm của Trường Đại học Văn Hiến đưa ra khái niệm như sau: “Quản trị cuộc đời là cách thức chúng ta lãnh đạo, điều khiển định hướng quản lý chính mình như thế nào để có được cuộc đời như mong muốn” [5].

Theo Ian Munro: “Quản trị bản thân là khả năng quản lý hành vi, suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta một cách có ý thức và hiệu quả” [7].

Như vậy, có thể hiểu rằng: quản trị bản thân là tập hợp các kỹ năng của con người về khả năng kiểm soát chính bản thân mình từ suy nghĩ, cảm xúc và hành động một cách có ý thức và hiệu quả.

### 3.2. Tầm quan trọng của việc nhận thức và quản trị bản thân

Người xưa có câu: *“biết người, biết ta, trăm trận trăm thắng”* cho thấy tầm quan trọng của việc hiểu chính mình và hiểu người khác trong cuộc sống. Tuy nhiên, tâm lý của con người có xu hướng nhìn nhận, đánh giá sự việc và con người xung quanh hơn là nhìn nhận và hiểu rõ bản thân mình.

Bên cạnh đó, khi chúng ta sinh ra đã được dạy rất nhiều thứ về môi trường bên ngoài, về các giá trị, chuẩn mực xã hội trong nền văn hóa của chúng ta. Những đứa trẻ sẽ dần dần lĩnh hội, học hỏi cách ứng xử trong từng hoàn cảnh, về cách phải phản ứng và xử lý với con người trong mọi tình huống do xã hội đặt ra thông qua người thân trong gia đình, nhà trường và bạn bè v.v. Lớn lên, đi học chúng ta có xu hướng lựa chọn những công việc ổn định, lương cao, có nhiều cơ hội việc làm... thay vì tìm hiểu nhu cầu, sở thích, khả năng của bản thân phù hợp với ngành nghề hay từng loại hình công việc. *“Khi đi làm ta được dạy làm sao để quản trị người khác, quản trị đội nhóm, quản trị phòng ban, quản trị và lãnh đạo tổ chức, v.v. Nhưng hầu như chưa bao giờ chúng ta được dạy cách nhận thức và quản trị chính bản thân mình. Trong khi đó, thành công và hạnh phúc không bắt đầu từ việc giỏi quản trị những thứ bên ngoài, mà bắt đầu từ chính việc quản trị tốt bản thân”* [4].

Để tồn tại và phát triển bản thân trong xã hội ngày nay thì chúng ta không thể tách rời các quan hệ xã hội, tuy nhiên chúng ta không thể kiểm soát cảm xúc và hành vi của người khác, thứ duy nhất chúng ta có thể kiểm soát được là chính bản thân mình. Suy cho cùng, thứ chúng ta cần quản trị để thành công trong cuộc đời này đó là các mối quan hệ, các mối quan hệ thường mang rất nhiều yếu tố cảm xúc ở trong đó cho nên nếu chúng ta có thể quản trị tốt cảm xúc và hành vi của mình thì chúng ta cũng sẽ

quản trị tốt quan hệ với người khác, từ đó chúng ta có thể tránh được rất nhiều vấn đề này sinh ngoài mong muốn. “*Quản trị được bản thân là giảm 80% vấn đề cần giải quyết trong cuộc đời*”[4].

Đầu tiên, chúng ta không nên chủ quan là mình hiểu mình, biết hết, biết nhiều, cái gì cũng biết. Bạn cần khách quan nhìn nhận lại bản thân xem mình mạnh gì, yếu gì, có gì, thiếu gì. Không những cần hiểu rõ về mình mà quan trọng hơn là cần hiểu đúng về bản thân. Có thể nói rằng, hiểu đúng về bản thân là bước quan trọng trong quá trình phát triển bản thân.

Muốn hiểu đúng về bản thân thì chúng ta phải ở tâm thế khách quan để nhìn nhận, đánh giá lại chính mình từ nhiều nguồn dữ liệu. Có thể nhờ bạn bè, đồng nghiệp, người thân, thầy cô...đưa ra nhận xét, đánh giá về bạn. Tất nhiên, bạn phải xác định trước rằng trải nghiệm này có thể làm bạn ngạc nhiên vì sẽ có những nhận xét mà bạn chưa bao giờ nghĩ đến. Lắng nghe với tâm thế cởi mở, học hỏi sẽ giúp bạn có được những nhận xét khách quan từ mọi người xung quanh. Và luôn nhớ rằng, đây là quá trình bạn đang tìm hiểu về chính mình để hoàn thiện bản thân tốt hơn.

*“Khi đã hiểu mình mạnh gì, yếu gì, có gì, thiếu gì, lúc đó mới gạch đầu dòng ra bản thân cần học gì và phát triển thế nào. Có người cần kỹ năng mềm. Có người cần kiến thức mới. Nhưng rất nhiều người cần học quản trị cảm xúc”*[4].

Dù cho chúng ta có điểm mạnh hay điểm yếu gì đi chăng nữa thì điều quan trọng nhất là chúng ta đang trong hành trình nhận thức về bản thân. Và có thể chúng ta sẽ nhận ra, nhiều vấn đề không phức tạp như chúng ta nghĩ mà nó đều là vấn đề do chính chúng ta tạo nên. Vì vậy, trước khi học cách quản trị người khác (tổ chức/nhóm/doanh nghiệp) thì hãy quay về học quản trị bản thân mình trước.

Có thể thấy rằng: “*Nhận thức và quản trị bản thân*” vì vậy nằm trong top những khả năng quan trọng nhất giúp cá nhân hội nhập vào thế giới và tương lai bất định, cũng là top khả năng mà bất kỳ nhà tuyển dụng tương lai nào cũng đưa vào danh sách cần thiết của ứng viên. Cho dù bạn mong muốn thành công trong cuộc sống, trong sự nghiệp hay trong hành trình phát triển bản thân, nhận thức và quản trị bản thân chính là nền tảng quan trọng đầu tiên bạn cần xây dựng trước khi bắt đầu học điểu hành, quản trị bất cứ điều gì khác bên ngoài [4].

### **3.3. Cách thức quản trị bản thân hiệu quả**

Trong quá trình thu thập dữ liệu thứ cấp, chúng tôi nhận thấy có nhiều cách thức khác nhau để có thể quản trị bản thân hiệu quả. Chúng tôi sẽ lần lượt trình bày các thông tin từ nguồn tài liệu trong giới hạn chúng tôi tiếp cận được với mong muốn mọi người tìm được cách thức phù hợp với trải nghiệm và hoàn cảnh của mình.

Theo John C.Maxwell viết trong cuốn sách “Nhà lãnh đạo 360°” cho rằng để quản lý bản thân hiệu quả thì bạn phải quản lý được 7 điều sau: quản lý cảm xúc, quản lý thời gian, quản lý các ưu tiên, quản lý năng lượng, quản lý lời nói, quản lý cuộc sống

riêng, quản lý năng lượng [6]. John C.Maxwell đã lý giải tầm quan trọng của việc quản lý 7 điều này như sau:

**Quản lý cảm xúc:** Quản lý cảm xúc là điều rất quan trọng, đặc biệt là với các nhà lãnh đạo bởi mọi hoạt động của họ đều có ảnh hưởng rất lớn đến nhiều người khác. Những nhà lãnh đạo giỏi biết khi nào nên thể hiện và khi nào nên trì hoãn cảm xúc. Đôi khi họ bày tỏ cảm xúc để tìm sự thông cảm và làm lay động người khác. Liệu đây có phải “mị dân” không? John C.Maxwell cho rằng không phải vậy, miễn sao điều đó tốt cho tổ chức và không phải là vì lợi ích cá nhân của họ. Tuy nhiên kiểm chế cảm xúc khác với phủ nhận và chôn vùi nó [6].

**Quản lý thời gian:** Quản lý thời gian là vấn đề đặc biệt khó khăn đối với những người ở vị trí giữa một tổ chức. Những nhà lãnh đạo cấp cao có thể ủy quyền, những công nhân được trả tiền theo giờ và làm bất cứ điều gì có thể trong khoảng thời gian đó còn những người ở giữa thường chịu áp lực từ 2 nhóm trên và thường được kỳ vọng làm thêm giờ để hoàn thành công việc. Thời gian là tiền bạc. Hãy nghĩ xem điều gì đáng để bạn dành trọn cả cuộc đời? Từ đó bạn sẽ có cách quản lý thời gian hiệu quả hơn [6].

**Quản lý các ưu tiên:** John C.Maxwell đề xuất cách quản lý các ưu tiên như sau: **80% thời gian** – làm những việc bạn giỏi nhất; **15% thời gian** – làm những việc bạn đang học hỏi; **5% thời gian** – làm những việc cần thiết khác. Có thể bạn sẽ gặp khó khăn trong thời gian đầu thực hiện nhưng bạn cần học cách giao quyền, tính kỷ luật và phải “nhấn tâm” khi quyết định đâu là những việc không nên làm [6].

**Quản lý năng lượng:** Ngay cả những người giàu năng lượng nhất cũng có thể bị rút cạn năng lượng trong những tình huống khó khăn hoặc không biết cách phân bổ, sử dụng chúng. Có 3 nhóm hao mòn năng lượng mọi người thường mắc phải gồm: Làm những việc không quan trọng, Không có khả năng làm những việc thật sự quan trọng, Không có khả năng ứng phó với vấn đề. Vì vậy để quản lý năng lượng bản thân tốt nhất, mỗi ngày bạn nên nhìn vào lịch làm việc của mình và tự hỏi “Việc nào là việc chính?”. Từ đó hãy đảm bảo mình có đủ năng lượng để thực hiện việc đó với sự tập trung và xuất sắc [6].

**Quản lý lời nói:** Các nhà lãnh đạo cấp cao thường không nghe lời bạn nói mà thường đánh giá cao hành động. Nếu họ ngừng việc đang làm lại để lắng nghe, những lời họ nghe sẽ có giá trị. Vì vậy hãy sử dụng ngôn từ hiệu quả nhất. Nếu bạn muốn lời nói của mình có sức nặng, hãy để tâm nhiều hơn đến chúng. Nếu bạn quản lý tư duy và tận dụng hiệu quả khoảng thời gian tập trung suy nghĩ, kỹ năng quản lý lời nói của bạn sẽ tiến bộ trông thấy. Đối với cấp trên, nếu bạn có điều gì đáng nói, hãy nói ngắn gọn và súc tích. Nếu không có gì đáng nói, đôi khi việc tốt nhất nên làm là giữ yên lặng [6].

**Quản lý cuộc sống riêng:** Điều cuối cùng, dù bạn làm việc và quản lý bản thân rất tốt ở chỗ làm nhưng cuộc sống của bạn là một mớ bung bét, cuối cùng mọi thứ sẽ trở nên tồi tệ. Có ích gì khi leo lên đỉnh cao sự nghiệp nhưng hôn nhân lại tan vỡ, bạn trở thành người xa lạ với con cái? “Không có thành công nào trong sự nghiệp đáng để ta phải hy sinh gia đình của mình”, John C. Maxwell cho biết. Vì vậy, John C. Maxwell định nghĩa thành công là có những người thân thiết nhất luôn yêu thương và tôn trọng mình. Ông muốn có được tình yêu và sự tôn trọng của vợ, con trước khi có sự tôn trọng của bất cứ ai làm việc với mình [6].

**Quản lý suy nghĩ:** Kẻ thù lớn nhất của suy nghĩ sâu sắc là sự bận rộn. Khi bạn muốn trở nên xuất sắc, hãy biết cách quản lý sự bận rộn quanh mình. Nếu bạn thấy nhịp độ cuộc sống quá gấp gáp và không có phút nào để suy nghĩ trong cả ngày làm việc, hãy tạo thói quen viết nhanh ra giấy 3 đến 4 điều cần đầu tư thời gian để tìm cách giải quyết. Sau đó tìm thời gian thích hợp để suy nghĩ về những điều đó. Việc suy nghĩ chỉ mất khoảng 30 phút mỗi ngày, hoặc bạn có thể lưu lại những điều đó trong một tuần và dành thời gian xử lý trong ngày thứ 7, miễn sao đừng để quá lâu đến nỗi nó làm bạn nản lòng và sợ hãi. Hãy nhớ một nguyên tắc: 1 phút > 1 giờ. Một phút suy nghĩ đáng giá hơn một giờ nói chuyện phiếm hay làm việc không có kế hoạch [6].

Có thể nói rằng những lý giải hay những lời khuyên của John C. Maxwell rất thiết thực bởi vì để trở thành một nhà lãnh đạo thành công, có thể quản trị người khác thì trước tiên phải có khả năng quản trị bản thân mình. Khả năng quản trị bản thân sẽ được thể hiện thông qua kỹ năng kiểm soát những điều thuộc về bên trong mỗi con người: cảm xúc, lời nói, suy nghĩ, năng lượng và những điều thuộc về bên ngoài: cuộc sống riêng, thời gian; các ưu tiên. Và dù bên trong hay bên ngoài thì theo quan điểm của ông tất cả đều do bản thân mỗi người quyết định, sự thành công khác nhau là do khả năng quản lý bản thân khác nhau của mỗi người. Tuy nhiên, cuốn sách này chưa chỉ ra cụ thể cách thức hành động để có thể quản lý được những điều trên.

Theo tài liệu kỹ năng mềm của Trường Đại học Văn Hiến về “Kỹ năng quản trị cuộc đời” thì cho rằng để quản trị cuộc đời thì cần “thấu hiểu bản thân, hoạch định cuộc đời” với 5 nội dung chính: thấu hiểu bản thân; phát biểu tầm nhìn, sự mạng và giá trị cốt lõi; phân tích SWOT bản thân; thiết lập mục tiêu cuộc đời; tạo động lực cho bản thân [5].

Đây là cuốn tài liệu lưu hành nội bộ với mục đích giảng dạy kỹ năng mềm cho sinh viên ở Trường Đại học Văn Hiến, cụ thể ở đây là kỹ năng “quản trị cuộc đời”. Vì vậy, ngoài những nội dung mang tính chất lý thuyết thì tài liệu cũng có rất nhiều gợi ý về cách thức hành động cụ thể giúp cho sinh viên hình dung được phương pháp để hoàn thiện kỹ năng này.

Ví dụ, trong tài liệu viết: “Quá trình để khám phá và thấu hiểu bản thân là quá trình tự vấn, tự đặt câu hỏi cho chính mình” [5]. Các câu hỏi như: “tôi là ai? Tính cách, thái độ ra

sao? Niềm đam mê là gì? Kỹ năng, kiến thức, điểm mạnh ở đâu, đã làm được gì...? Triết lý sống của tôi là gì?...” [5]. Để thấu hiểu bản thân thì tài liệu cũng đưa ra gợi ý về việc thực hiện các bài trắc nghiệm về tâm lý như: “Trắc nghiệm khí chất; trắc nghiệm tính cách nghề nghiệp MBTI; mô hình cửa sổ Johari và Mô hình tâm lý hình học”

Tuy nhiên, đây là tài liệu dành giảng dạy cho sinh viên trong trường đại học nên khả năng tiếp cận dành cho những nhóm người khác trong xã hội không cao hay nói cách khác khả năng ứng dụng cho tất cả mọi người là không khả thi. Bên cạnh đó, những cách thức hành động cụ thể còn mang tính hàn lâm và trừu tượng so với đa số mọi người trong xã hội.

Quản trị bản thân là một kỹ năng mềm cần thiết cho tất cả mọi người, vì vậy, cần những cách thức cụ thể mà ai cũng có thể áp dụng dễ dàng và hiệu quả. Chính vì vậy, chúng ta cần những khóa học mang tính cá nhân hóa, những chia sẻ của một cá nhân nào đó về các trải nghiệm và cách áp dụng thành công trong đời sống thực tế hơn là các lý thuyết trừu tượng. Và chúng tôi đã tiếp cận được khóa học online “Management – quản trị bản thân”, đây là khóa học hoàn toàn miễn phí của tác giả Nguyễn Phi Vân [4].

Khóa học này không chỉ nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc nhận thức và quản trị bản thân mà còn đưa ra bộ 6 kỹ năng quản trị bản thân, cũng như cách rèn luyện các kỹ năng quản trị bản thân. Quan trọng hơn, khóa học này phù hợp với nhiều đối tượng: “*học sinh, sinh viên, thầy cô, phụ huynh, người làm công hay làm chủ*” [4].

Theo tác giả Nguyễn Phi Vân, có 6 bộ kỹ năng nhận thức và quản trị bản thân bao gồm:

**Thứ nhất, hiểu về cảm xúc và ngòi nổ kích hoạt cảm xúc:** là khả năng nhận dạng được các hoàn cảnh có thể kích hoạt phản ứng cảm xúc không kiểm soát được, hiểu cảm xúc ảnh hưởng đến quyết định và phán đoán của bạn khi nào và bằng cách nào.

**Thứ 2, quản trị cảm xúc và hành vi:** khả năng nhận biết và kiểm soát được cảm xúc cũng như hành vi phản ứng của bản thân ngay cả trong những trường hợp cảm xúc bị đẩy lên cao trào.

**Thứ 3, hiểu và phát huy thế mạnh bản thân:** khả năng xác định chính xác những kỹ năng, khả năng, năng lực xuất sắc của bản thân để có thể định vị và phát huy thế mạnh của mình.

**Thứ 4, sự chính trực:** là sự trung thực và khả năng không thỏa hiệp với bất kỳ điều gì không đúng với những nền tảng giá trị cốt lõi, giá trị đạo đức của bản thân.

**Thứ 5, khả năng tự tạo động lực và chăm sóc bản thân:** khả năng giữ cho động lực và năng lượng luôn tích cực bằng cách biết & theo đuổi mục đích sống, và thường

xuyên dành thời gian tái tạo năng lượng cho bản thân dưới nhiều hình thức chăm sóc sức khoẻ vật ý và tinh thần khác nhau.

**Thứ 6, khả năng tự tin:** khả năng tin tưởng vào năng lực, phẩm chất, và sự phán đoán của chính bản thân mình [4].

Trong mỗi bộ kỹ năng, tác giả luôn đưa ra cơ sở lý thuyết để lý giải nguồn gốc sâu xa ảnh hưởng, chi phối đến cảm xúc, suy nghĩ, thái độ, hành vi của con người. Sau đó là những chia sẻ về trải nghiệm của bản thân và những ứng dụng mà tác giả đã thực hiện hiệu quả để quản trị bản thân mình.

Để rèn luyện các kỹ năng quản trị bản thân một cách hiệu quả, tác giả Nguyễn Phi Vân chia sẻ rất nhiều cách thức luyện tập. Ví dụ, để quản trị cảm xúc tốt hơn thì chúng ta cần: học ngôn từ về cảm xúc (khả năng hiểu và diễn tả được cảm xúc), gọi tên cảm xúc, luôn nhắc nhở bản thân “*cảm xúc là dữ liệu*” sau đó quan sát cảm xúc, nhận biết ảnh hưởng của cảm xúc đến cơ thể và tránh bẫy cảm xúc thường gặp là “*tránh đổ thừa cho người khác*” và “*đễ bị chuyện bên ngoài làm cho nổi cơn*”[4].

Khi chia sẻ về “*3 vòng tròn vàng để quản trị bản thân*” tác giả viết: “Hôm qua chia sẻ với các bạn trẻ về cách mình quản trị bản thân, nói thật ra không có gì phức tạp và vi diệu hết. Các bạn hỏi mình lấy đâu ra thời gian làm nhiều thế. Các bạn hỏi mình có ngủ không. Xin thưa là ngày nào không đủ 7 tiếng là tấm thân sinh học này không vận hành được. Mình làm nhìn có vẻ nhiều nhưng thật ra chỉ một. Tính mình đơn giản, nên lý thuyết gì cao siêu phức tạp thì chịu, không biết đường áp dụng. Trước giờ, cứ “The 3 Golden Circles” - 3 vòng tròn vàng mà làm thôi, “Why - How – What”.

“Why” là mục đích cuộc đời mình sinh ra, tồn tại và lên bờ xuống ruộng cho đến hôm nay là để làm gì. Cuối cùng, điều bình thường vĩ đại mình muốn đạt được trước khi bye bye nơi quá cảnh tên gọi trần thế là gì. Khi hiểu về mục đích rồi, mình sẽ tự hỏi làm cách nào để đạt được mục đích đó, cách và kênh tiếp cận là gì, đạt được mục đích qua công việc thế nào, qua hoạt động xã hội & cộng đồng thế nào, qua phát triển bản thân và gia đình thế nào. Sau khi biết “How” rồi mới phát triển tiếp thành what - việc cần làm. Về sự nghiệp, công việc thì việc gì làm việc gì từ chối, về đóng góp hoạt động cộng đồng xã hội chọn việc gì bỏ việc gì, về cuộc sống cá nhân chọn làm gì không làm gì”[4].

Có thể nói đây là khóa học mang tính cá nhân hóa cao nên rất gần gũi, dễ hiểu đối với tất cả mọi người. Kiến thức chia sẻ trong khóa học vừa kết hợp kiến thức mang tính khoa học và trải nghiệm cá nhân. Nếu một ai đó thật sự muốn tìm hiểu hay rèn luyện kỹ năng quản trị bản thân thì đây là khóa học phù hợp. Tuy nhiên, sự thành công của việc áp dụng những kiến thức từ khóa học này đối với mọi người thì phụ thuộc rất nhiều vào việc thực hành mỗi ngày. Suy cho cùng, để rèn luyện bất kỳ kỹ năng nào thì không có cách nào khác ngoài việc hành động mỗi ngày.

#### 4. KẾT LUẬN

Tóm lại: “Quản trị bản thân” có thể nói là nền tảng đầu tiên mà một người cần phải học để hiểu mình, biết cách kiểm soát và quản trị mình trước khi học cách quản trị bất cứ điều gì hay bất kỳ ai. Vì vậy, “Quản trị bản thân” là kỹ năng mềm quan trọng nhất giúp cá nhân hội nhập vào thế giới và tương lai bất định, cũng là một trong những khả năng mà bất kỳ nhà tuyển dụng tương lai nào cũng đưa vào danh sách cần thiết của ứng viên. Có nhiều nguồn tài liệu với các cách thức quản trị bản thân khác nhau, tất cả đều nhằm mục đích nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc, suy nghĩ, hành vi của con người, giúp con người thấu hiểu bản thân, định vị được bản thân để có cuộc sống thành công và hạnh phúc. Khóa học online “*Management – quản trị bản thân*” của tác giả Nguyễn Phi Vân được xem là khóa học phù hợp nhất cho mọi người tại thời điểm này. Khóa học này sẽ hướng dẫn cụ thể các cách thức để quản trị bản thân hiệu quả, việc của mọi người là áp dụng nó mỗi ngày để rèn luyện và nâng cao kỹ năng của mình.

Tóm lại, mọi kiến thức chỉ là lý thuyết, còn việc thực hành, rèn luyện, nâng cao kỹ năng mỗi ngày hoàn toàn phụ thuộc vào mỗi người. Do đó, quan trọng là chúng ta cần phải thực hành, phản tư, nhắc nhở bản thân và giúp bản thân tốt hơn mỗi ngày. Suy cho cùng, việc học/rèn luyện một kỹ năng nào đó không ai có thể làm giúp/làm thay chúng ta, cũng như chỉ có chúng ta mới có thể quản trị bản thân mình.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nghiêm Huê (2018), *65% công việc trong tương lai chưa xuất hiện*, Báo điện tử Tiền Phong, Website: <https://tienphong.vn/65-cong-viec-trong-tuong-lai-chua-xuat-hien>
- [2]. Trường Đại học Khoa học Huế (2020), *Bài viết: Chương trình đào tạo của trường Đại học khoa học Huế có môn học kỹ năng mềm không?* Website: <http://tuyensinh.husc.edu.vn/hoidap/chuong-trinh-dao-tao-cua-truong-dai-hoc-khoa-hoc-hue-co-mon-hoc-ky-nang-mem-khong-2/>
- [3]. Đại học Quốc gia Hà Nội (2009), *Hướng dẫn đào tạo, bồi dưỡng kỹ năng mềm cho sinh viên trường Đại học Quốc Gia Hà Nội*, số 3882/HD-DT.
- [4]. Nguyễn Phi Vân (2021), *Khóa học Online về Self management - quản trị bản thân*, Website: <https://www.nguyenphivan.com/challenge-page/self-management-quan-tri-ban-than>.
- [5]. Trường Đại học Văn Hiến (2016), *Tài liệu môn học Kỹ năng mềm, Kỹ năng quản trị cuộc đời*.
- [6]. *Bài viết: Quản trị bản thân, khó khăn nhưng đắt giá* (2021); Website: <https://phongkhamtamly.com/quan-tri-ban-than-kho-khan-nhung-dat-gia>.
- [7]. Ian Munro (2021), *Why self – management is key to success and how to improve yours*, Website: <https://www.betterup.com/blog/what-is-self-management-and-how-can-you-improve-it>.

## SELF-MANAGEMENT SKILLS: THE ESSENTIAL SOFT SKILLS IN RESPONSE TO THE SOCIAL CHANGE

Nguyen Tu Hau<sup>1</sup>, Le Duy Mai Phuong<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Faculty of Sociology and Social Work, University of Sciences, Hue University

Email: <sup>1</sup>tuhau9684@gmail.com, <sup>2</sup>phuongleduy@husc.edu.vn

### ABSTRACT

The self-management skill is a collection of individual in which one is able to control thoughts, feelings, and actions consciously and effectively. The article uses the method of collecting and analyzing secondary data to address the importance of self-awareness and self-management and how to manage oneself effectively.

**Keywords:** Emotion management, Self-management, Soft skills.



**Nguyễn Tu Hậu** sinh ngày 09/6/1984 tại Nghệ An. Bà tốt nghiệp cử nhân chuyên ngành Xã hội học tại trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn, ĐHQG thành phố Hồ Chí Minh năm 2008, tốt nghiệp thạc sĩ chuyên ngành Xã hội học năm 2014 tại trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội. Bà công tác tại khoa Xã hội học và Công tác xã hội, Đại học Khoa học – Đại học Huế từ năm 2008 đến nay.

*Lĩnh vực nghiên cứu:* Xã hội học giáo dục, Kỹ năng mềm, Việc làm của sinh viên sau khi tốt nghiệp, di cư lao động.



**Lê Duy Mai Phương** sinh ngày 31/10/1989 tại Quảng Trị. Bà tốt nghiệp cử nhân chuyên ngành Xã hội học tại trường Đại học khoa học, Đại học Huế năm 2011, tốt nghiệp thạc sĩ chuyên ngành Xã hội học tại trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội năm 2014. Bà đang công tác tại Khoa Xã hội học và Công tác xã hội, trường Đại học Khoa học, Đại học Huế từ năm 2011.

*Lĩnh vực nghiên cứu:* Di cư lao động, Chuyển dịch cơ cấu lao động, Việc làm, Xã hội học kinh tế.