21127329 - Châu Tấn Kiệt

21127500 - Lê Văn Dương

21127160 - Nguyễn Thanh Sơn

21127686 - Nguyễn Phùng Tài

21127085 - Phan Trung Kiên

21127627 - Cao Nguyễn Khánh

Đề bài: Phân tích kỹ năng xác định bản thân và kỹ năng "kích dục" và liên hệ tới hoạt động học tập và rèn luyện bản thân

Bài làm:

Kỹ năng xác định bản thân bao gồm 2 kỹ năng nhỏ: tự nhận thức và đánh giá bản thân.

Kỹ năng tự nhận thức là khả năng nhận thức về đặc điểm, tính cách, khả năng, cảm xúc, ưu điểm, nhược điểm và nhu cầu của bản thân. Hiểu biết về bản thân giúp bạn kiểm soát được cảm xúc, biết được những đòi hỏi của bản thân, khả năng chịu đựng để sẵn sàng vượt qua khó khăn, thử thách.

Kỹ năng đánh giá bản thân là kỹ năng sống mà cần có trong việc tu dưỡng nhân cách các bạn trẻ là khả năng đánh giá bản thân trong các lĩnh vực, hành động do chính bản thân làm, đánh giá bản thân đã thực sự làm tốt chưa, tâm huyết và theo đuổi mục tiêu tới cùng không. Đánh giá bản thân có chính xác không là cần có sự nhìn nhận sâu rộng, am hiểu và lối sống tích cực nhất.

Kỹ năng “Kích dục”, là thích ham muốn, khơi dục tinh thần để vượt qua những cám dỗ, và để đạt được sự thành công, thì cần phải đặt ra mục tiêu. Nếu không có mục tiêu, sẽ thiếu tập trung và định hướng. Thiết lập mục tiêu không chỉ giúp điều khiển định hướng của cuộc sống mà còn là chuẩn mực để xác định xem có đang thực sự thành công hay không. Khi đặt ra mục tiêu, phải đảm bảo mục tiêu này có thể khuyến khích bản thân thực hiện vì nó rất quan trọng và tạo được giá trị khi hoàn thành. Nếu không hào hứng với kết quả, hoặc mục tiêu không thích hợp với mục tiêu lớn hơn thì sẽ bỏ ít công sức để thực hiện và mục tiêu khó có khả năng hoàn thành. Do đó động lực chính là chìa khóa để đạt được mục tiêu.

Kỹ năng tự nhận thức và đánh giá bản thân luôn có sự tương quan với nhau, đều là những lời nhận xét của chính mình về bản thân mình, tự nhìn nhận và đánh giá giúp phát hiện được những điều yêu thích của bản thân và kỹ năng đó là cần thiết trong quá trình phục vụ công việc của mình, từ việc thuyết trình hay đơn xin việc phải đánh giá được khả năng bản thân thì các bạn mới nói ra được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân để nhà tuyển dụng có cơ sở trong việc lựa chọn ứng cử viên tốt nhất

Thời đại 4.0 hiện nay cực kì đòi hỏi những con người tự tin, xuất sắc và có tiêu chuẩn cao. Vậy nên, việc xác định được bản thân mình là ai và năng lực mình đến đâu là điều vô cùng tối cần thiết. Qua đó ta có thể chọn được ngành học và công việc tương lai, đây là thứ sẽ bám theo chúng ta trong một quãng thời gian rất dài trong cuộc đời. Và từ đấy ta có thể xác định được giá trị, vị trí của mình trong cuộc sống.

Xác định được bản thân rằng mình là ai, mình sẽ làm gì, đây là một bước tiến rất lớn trong cuộc đời của một con người. Vì đây là điểm khởi đầu của cuộc đời nên đây có thể được xem là hành động vạch ra lộ trình để bước đi cho tương lai.

Vì là những sinh viên năm nhất còn mới chập chững bước vào môi trường đại học, rộng hơn là xã hội, việc xác định bản thân ít nhiều sẽ gặp trở ngại, nhưng đây sẽ là công cụ đắc lực để có thể hoàn thiện bản thân tốt nhất có thể.