

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THĂNG LONG**
---o0o---



TIỂU LUẬN MÔN KỸ NĂNG SỐNG - AD216

GIẢNG VIÊN: TS. NGUYỄN THỊ HẢI
SINH VIÊN THỰC HIỆN: ĐỖ QUỐC VIỆT
MÃ SINH VIÊN: A43669

HÀ NỘI – 2024

Mục lục

PHẦN 1. TẠO CV VỀ BẢN THÂN.....	5
1.1. Bạn đến với cuộc đời này như thế nào, hãy kể về cuộc hành trình bạn đến với cuộc đời này từ lúc sinh ra tới nay?	5
1.2. Bạn sinh ra trên cuộc đời này để làm gì?	6
1.3. Điểm mạnh, điểm yếu, cơ hội, thách thức của bản thân	7
1.4. Khắc phục khuyết điểm và đối diện với những thách thức trong 10 năm tới.	8
PHẦN 2. TỰ NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN.....	10
2.1. Sứ mệnh, tầm nhìn và giá trị cốt lõi.....	10
2.2. Điểm mạnh, điểm yếu, cơ hội và thách thức của bản thân tại thời điểm hiện tại	10
2.3. Những điểm hài lòng, chưa hài lòng ở bản thân và phương pháp hoàn thiện bản thân	11
2.4. Khí chất và tính cách của bản thân.....	11
2.5. Mong muốn tương lai của bản thân trở thành người như thế nào?	11
PHẦN 3. NHÌN LẠI BẢN THÂN	12
3.1. Liệt kê các vấn đề của bản thân:	12
3.2. Nguyên nhân (sử dụng sơ đồ xương cá):	12
3.3. Giải pháp cho từng vấn đề (sử dụng sơ đồ mindmap)	13
PHẦN 4. MỤC TIÊU CỦA BẢN THÂN.....	15
4.1. Mục tiêu phát triển bản thân.....	15
4.2. Mục tiêu sự nghiệp.....	15
4.3. Mục tiêu gia đình	15
4.4. Mục tiêu tài chính	16
4.5. Mục tiêu sức khỏe	16
4.6. Mục tiêu mối quan hệ.....	16
4.7. Mục tiêu chia sẻ cộng đồng	16
4.8. Mục tiêu tâm linh.....	17
PHẦN 5. QUAN ĐIỂM VỀ TÌNH TRẠNG CỦA SINH VIÊN HIỆN NAY.....	18

5.1. Thức khuya và ngủ muộn	18
5.2. Mất tập trung và lười học	18
5.3. Nghiện mạng xã hội	18
5.4. Mông lung về nghề nghiệp	19
PHẦN 6. CHUẨN BỊ VÀ DỰ PHÒNG CHO TƯƠNG LAI TRONG BỐI CẢNH ĐẦY THÁCH THỨC	20
6.1. Chuẩn bị kiến thức và kỹ năng sinh tồn:.....	20
6.2. Lập kế hoạch và xây dựng phương án dự phòng:	21
6.2.1. <i>Lập kế hoạch di chuyển và nơi trú ẩn:</i>	21
6.3. Tinh thần sẵn sàng và tâm lý vững vàng:.....	21
6.4. Hành động cụ thể để chuẩn bị cho tương lai:	21
PHẦN 7. HÃY CHỌN CUỘC SỐNG CHO RIÊNG MÌNH	23
7.1. Bạn đang sống hay tồn tại ?	23
7.2. Cần làm gì để sinh tồn và sống thật ý nghĩa?	24
PHẦN 8. KẾT LUẬN.....	26

LỜI MỞ ĐẦU

Cuộc đời mỗi người tựa như một bức tranh mà chính chúng ta là người cầm cọ vẽ lên từng đường nét, từng mảng màu sắc. Để có được thân thể khỏe mạnh và trí tuệ minh mẫn như hiện tại, đó chính là món quà quý giá mà cha mẹ đã ban tặng. Hành trình 1/5 cuộc đời đã trôi qua, tôi đã trải qua nhiều cung bậc cảm xúc và những thử thách đáng nhớ. Giờ đây, tôi muốn chia sẻ về những gì đã trải qua, những điều tôi đang hướng tới và con đường tương lai mà tôi muốn theo đuổi.

PHẦN 1. TẠO CV VỀ BẢN THÂN

1.1. Bạn đến với cuộc đời này như thế nào, hãy kể về cuộc hành trình bạn đến với cuộc đời này từ lúc sinh ra tới nay?

Tôi tên là Đỗ Quốc Việt sinh ngày 12/09/2003. Cuộc hành trình của tôi bắt đầu từ khi tôi sinh ra vào một buổi chiều tối với cảnh mặt trời lặn tuyệt đẹp. Tôi là đứa trẻ thứ hai trong gia đình, một gia đình bình thường với một người bà tóc đã bạc, bố mẹ là nông dân và một người anh trai lớn hơn tôi ba tuổi trước đó. Tôi không có gì khác biệt so với những đứa trẻ khác, nhưng tôi đã được ban tặng món quà vô giá đó là sự sống và một cuộc sống với gia đình luôn hạnh phúc và ngập tràn tiếng cười vang của mọi thành viên trong gia đình.

Mỗi buổi sáng, khi mặt trời mới vừa ló dạng, tôi luôn cảm thấy sự phấn khởi và hứng khởi đến trường. Tôi nhớ lại khoảng thời gian học cấp 1, lúc đó tôi còn nhỏ và không biết gì nhiều về cuộc sống, nhưng với tôi, trường học là nơi đầy màu sắc và niềm vui.

Với tôi, học cấp 1 là một giai đoạn đầy thử thách và phấn khích. Tôi học được cách đọc, viết, tính toán, học những bài học về khoa học, xã hội, văn học, và nhiều thứ khác nữa. Tôi còn nhớ những ngày tham gia các hoạt động ngoài giờ học như chơi đùa với bạn bè, học nhảy, bơi lội, và tất cả những điều tuyệt vời mà tuổi thơ mang lại.

Sau đó là cấp 2, tôi bắt đầu nhận ra rằng học tập không còn đơn giản như trước đây. Cấp 2 là giai đoạn tôi phải đối mặt với nhiều thách thức hơn, tôi phải học nhiều bài tập về toán, vật lý, hoá học và nhiều môn học khác. Tôi còn phải học cách sắp xếp thời gian để có thể hoàn thành bài tập đúng hạn, đồng thời cũng phải tìm hiểu và làm quen với những hoạt động học ngoài giờ như các câu lạc bộ văn học, thể thao, hoặc hội hoạ.

Sau cấp 2 là cấp 3, một giai đoạn quan trọng và căng thẳng hơn nhiều. Tôi phải chuẩn bị cho kỳ thi tốt nghiệp trung học phổ thông, điều đó đòi hỏi tôi phải đầu tư thời gian và nỗ lực hơn bao giờ hết. Tôi còn phải quyết định về tương lai của mình, tìm hiểu về các ngành học và trường đại học để chọn cho mình một hướng đi phù hợp.

Tôi vẫn còn nhớ như in những khoảnh khắc khi tôi ôn thi đại học. Những ngày đó ôn thi đại học thật khó khăn nhưng cũng vô cùng đáng nhớ. Trong những ngày ôn thi đại học, cảm giác căng thẳng và áp lực thật sự làm cho tâm trạng của tôi khó có thể tả được. Tôi phải ngồi học liên tục hàng giờ đồng hồ, đọc sách, làm bài tập và làm đề thi mô phỏng.

Tuy nhiên, sau khi nhận được kết quả thi đại học và thấy được những điểm số mà mình đã đạt được, cảm giác vui mừng của tôi thật sự không thể diễn tả bằng lời. Tôi cảm

thấy tự hào vì đã vượt qua được những khó khăn và đạt được mục tiêu của mình. Khi nhận được điểm thi, tôi cảm thấy như mình đang đứng trên đỉnh cao của thành công. Nhận được điểm thi tốt không chỉ là niềm vui của bản thân, mà còn là niềm vui của gia đình và người thân. Tôi vui mừng chia sẻ với họ kết quả thi của mình và thấy họ cũng hạnh phúc vì tôi đã đạt được mục tiêu.

Cuối cùng, sau nhiều năm học tập và nỗ lực, tôi đã bước chân vào cánh cửa của đại học. Lần đầu tiên, tôi cảm thấy mình đang bước vào một thế giới mới, đầy thử thách và cơ hội. Tôi bắt đầu cảm nhận rõ hơn về sự quan trọng của việc tự lập và phải đối mặt với những áp lực trong cuộc sống.

Như vậy 20 năm đầu đời, tôi đã trải qua nhiều thăng trầm và học hỏi được rất nhiều bài học quý giá. Tôi đã trải qua thời kỳ học sinh, với những thử thách, áp lực từ học tập và xã hội. Tôi đã từng mơ mộng và thất vọng, đã có những lúc tuyệt vọng và cũng đã từng cảm thấy hạnh phúc. Vì vậy, hãy giữ cho mình những ngày tháng tươi đẹp của tuổi trẻ, luôn luôn mỉm cười thật tươi mỗi khi nhớ lại thời thanh xuân của mình.

1.2. Bạn sinh ra trên cuộc đời này để làm gì?

Trong cuộc sống, có những thời điểm tôi cảm thấy mất đi động lực để đối mặt với khó khăn, vượt qua những cơn giông bão. Ban đầu, tôi có suy nghĩ bỏ cuộc và đầu hàng trước số phận. Nhưng sau đó, tôi nhận ra rằng mỗi người đều có một sứ mệnh riêng trong cuộc sống và mọi điều đều mang ý nghĩa nhất định, ta phải tìm ra nó. Chúng ta đều có những phương pháp và cách tiếp cận khác nhau, không có chìa khóa chung cho tất cả. Con đường và cánh cửa của mỗi người đều thuộc về bản thân. Suốt thời gian học đại học, tôi đã dành thời gian suy nghĩ về điều đó. Và tôi cũng đã nhận ra niềm yêu thích của tôi là học code. Và tôi muốn tìm hiểu thêm về nhiều ngôn ngữ và thuật toán. Tôi hi vọng sau này bản thân có thể trở thành một Data Analyst.

Sứ mệnh: là giúp các tổ chức và doanh nghiệp trích xuất thông tin quan trọng từ các tập dữ liệu khổng lồ và phân tích chúng để đưa ra những quyết định thông minh.

Tầm nhìn: là biến dữ liệu thành thông tin và biến thông tin thành kiến thức có ích cho tổ chức.

Giá trị cốt lõi: là khả năng xử lý và phân tích dữ liệu để đưa ra những thông tin hữu ích cho doanh nghiệp, công ty. Data analyst phải có kiến thức sâu về các công cụ và kỹ thuật xử lý dữ liệu, đồng thời cần hiểu rõ về hoạt động và nhu cầu của doanh nghiệp. Sự

kết hợp giữa kiến thức chuyên môn và kỹ năng tư duy logic giúp data analyst tạo ra giá trị cốt lõi cho doanh nghiệp, công ty.

1.3. Điểm mạnh, điểm yếu, cơ hội, thách thức của bản thân

Bạn đã hài lòng với những gì mình đang có chưa? Hãy khám phá những ĐIỂM MẠNH, ĐIỂM YẾU CỦA BẢN THÂN, CƠ HỘI, THÁCH THỨC của bản thân mình công việc mà mình lựa chọn với cuộc sống hiện nay:

- Ưu điểm:
 - + Tôi đang được đào tạo tại một ngôi trường có kinh nghiệm giảng dạy trong lĩnh vực công nghệ thông tin
 - + Dễ tiếp thu các kiến thức mới
 - + Hòa đồng, cởi mở, thân thiện với mọi người xung quanh
 - + Kỹ năng làm việc nhóm tốt
 - + Nắm vững các kỹ năng nền tảng
 - + Tư duy logic và giải quyết các vấn đề tốt
- Nhược điểm:
 - + Không có tính sáng tạo
 - + Không có kinh nghiệm thực tế
 - + Thiếu kỹ năng lập kế hoạch
 - + Trình độ ngoại ngữ còn yếu
- Cơ hội:
 - + Cơ hội thăng tiến nghề nghiệp: Data analyst là một trong những nghề có tiềm năng phát triển cao trong thế giới kỹ thuật số hiện nay, do đó, những người làm việc trong lĩnh vực này có cơ hội thăng tiến nghề nghiệp, từ vị trí data analyst đến data scientist hay data engineer.
 - + Cơ hội học tập và phát triển kỹ năng: Data analyst là một công việc đòi hỏi sự liên tục cập nhật kiến thức và kỹ năng mới để có thể đáp ứng được yêu cầu của công việc. Điều này cũng tạo ra cơ hội cho người làm data analyst để học hỏi và phát triển các kỹ năng mới.
 - + Cơ hội làm việc trong nhiều lĩnh vực: Data analyst là một công việc có tính đa dạng cao, vì vậy, những người làm việc trong lĩnh vực này có cơ hội làm việc

- + trong nhiều lĩnh vực khác nhau như tài chính, bán lẻ, y tế, giáo dục, marketing và nhiều lĩnh vực khác.
 - + Cơ hội làm việc ở nhiều quốc gia: Do tính chất của công việc, người làm data analyst có cơ hội làm việc ở nhiều quốc gia khác nhau, đặc biệt là trong các công ty công nghệ lớn và quốc tế.
 - + Cơ hội tham gia vào các dự án lớn: Data analyst thường tham gia vào các dự án lớn và quan trọng, như phân tích dữ liệu để tạo ra chiến lược kinh doanh và giúp doanh nghiệp tăng trưởng. Điều này tạo ra cơ hội cho người làm data analyst để có kinh nghiệm làm việc với các dự án lớn và phát triển kỹ năng quản lý dự án.
- Nguy cơ – thách thức:
- + Gặp khó khăn trong việc truy cập và quản lý dữ liệu: Dữ liệu có thể phân tán trên nhiều hệ thống và có thể đòi hỏi nhiều thời gian và tài nguyên để truy cập và quản lý.
 - + Thiếu kiến thức chuyên môn: Người làm data analyst cần có kiến thức chuyên môn đủ để hiểu và xử lý dữ liệu. Nếu thiếu kiến thức này, họ có thể đưa ra những kết quả sai lầm hoặc không chính xác.
 - + Thiếu kỹ năng giao tiếp: Người làm data analyst cần phải có kỹ năng giao tiếp tốt để hiểu yêu cầu của khách hàng và đưa ra giải pháp thích hợp. Nếu thiếu kỹ năng này, họ có thể không thể tương tác và làm việc hiệu quả với các bộ phận khác trong công ty.
 - + Rủi ro bảo mật dữ liệu: Với việc xử lý dữ liệu nhạy cảm, người làm data analyst cần phải đảm bảo rằng dữ liệu của khách hàng được bảo mật. Nếu không có các biện pháp bảo mật phù hợp, dữ liệu có thể bị đánh cắp hoặc sử dụng sai mục đích.
 - + Cạnh tranh với công nghệ mới: Ngành công nghiệp dữ liệu đang phát triển với tốc độ nhanh chóng và có sự cạnh tranh giữa các công nghệ mới. Người làm data analyst cần phải nắm bắt và cập nhật các công nghệ mới nhất để giữ vững vị thế trong ngành.

1.4. Khắc phục khuyết điểm và đối diện với những thách thức trong 10 năm tới.

Trước hết, tôi sẽ liên tục nâng cao kiến thức chuyên môn của mình. Điều này có thể được đạt được thông qua việc đọc sách, tìm hiểu các bài báo và tài liệu mới nhất, và

tham gia các khóa học hoặc chương trình đào tạo. Tôi cũng sẽ cố gắng tìm kiếm những cơ hội thực tế để áp dụng những kiến thức mới vào công việc của mình.

Thứ hai, tôi sẽ cố gắng tập trung vào việc phát triển các kỹ năng mềm của mình. Việc làm data analyst đòi hỏi nhiều kỹ năng khác nhau, bao gồm kỹ năng giao tiếp, kỹ năng lãnh đạo và kỹ năng quản lý thời gian. Tôi sẽ thực hiện các hoạt động như tham gia các khóa học liên quan đến phát triển kỹ năng mềm, hoặc tìm kiếm các cơ hội để thực hành những kỹ năng này trong công việc của mình.

Thứ ba, tôi sẽ cố gắng xây dựng một mạng lưới liên kết chặt chẽ với các chuyên gia trong lĩnh vực của mình. Việc có một mạng lưới liên kết mạnh mẽ không chỉ giúp tôi tìm kiếm và thực hiện các dự án mới, mà còn cung cấp cho tôi cơ hội để học hỏi từ những người giỏi hơn mình. Tôi sẽ tham gia các hội thảo, sự kiện và gặp gỡ người trong ngành để xây dựng một mạng lưới liên kết đa dạng và phong phú.

Cuối cùng, tôi sẽ đặt mục tiêu cho bản thân và định kỳ đánh giá tiến độ của mình. Tôi sẽ thiết lập các mục tiêu cụ thể, đo lường tiến độ của mình, và điều chỉnh chiến lược của mình nếu cần thiết. Tôi sẽ cố gắng học hỏi từ những sai lầm của mình và không ngừng cải tiến để trở thành một data analyst giỏi hơn.

PHẦN 2. TỰ NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN.

Việc tự nhận thức bản thân và định vị bản thân là vô cùng quan trọng. Đó là nền tảng giúp mỗi người hiểu rõ mình là ai, đang đứng ở đâu và cần làm gì để phát triển. Bằng việc nhìn nhận một cách thấu đáo và khách quan, tôi sẽ không chỉ xác định được những mục tiêu cụ thể cho bản thân mà còn xây dựng một hướng đi rõ ràng cho tương lai.

2.1. Sứ mệnh, tầm nhìn và giá trị cốt lõi

Sứ mệnh: Sứ mệnh của tôi là không ngừng học hỏi, trau dồi kiến thức và kỹ năng để phát triển bản thân, từ đó trở thành một cá nhân có thể đóng góp tích cực cho xã hội. Tôi muốn mang đến những giá trị thiết thực và lan tỏa năng lượng tích cực đến mọi người xung quanh.

Tầm nhìn: Trong 5 năm tới, tôi mong muốn trở thành một chuyên gia trong lĩnh vực công nghệ thông tin, đặc biệt là trong phát triển web. Tôi sẽ không ngừng nỗ lực để có thể làm việc trong môi trường chuyên nghiệp và trở thành người có sức ảnh hưởng trong lĩnh vực mà mình theo đuổi.

Giá trị cốt lõi: Đối với tôi, sự trung thực, trách nhiệm và tinh thần không ngừng phấn đấu là những giá trị cốt lõi để tạo dựng sự tin tưởng và xây dựng uy tín cho bản thân.

2.2. Điểm mạnh, điểm yếu, cơ hội và thách thức của bản thân tại thời điểm hiện tại

Điểm mạnh: Tôi có khả năng học hỏi nhanh, tư duy logic và kỹ năng giải quyết vấn đề tốt. Khả năng làm việc nhóm và giao tiếp cũng là một trong những ưu điểm giúp tôi dễ dàng hòa nhập và hợp tác hiệu quả với đồng nghiệp.

Điểm yếu: Đôi khi tôi còn thiếu sự tự tin khi đối mặt với những tình huống mới và có xu hướng tránh né thử thách. Ngoài ra, kỹ năng quản lý thời gian của tôi vẫn chưa thực sự hiệu quả.

Cơ hội: Ngành công nghệ thông tin đang phát triển mạnh mẽ, mở ra rất nhiều cơ hội việc làm và phát triển sự nghiệp. Nhờ đó, tôi có thể dễ dàng tiếp cận với những kiến thức mới và tìm được môi trường phù hợp để phát huy năng lực của bản thân.

Thách thức: Sự cạnh tranh gay gắt trong ngành và yêu cầu cao về kỹ năng chuyên môn đòi hỏi tôi phải không ngừng học hỏi và cải thiện bản thân để không bị tụt lại phía sau.

2.3. Những điểm hài lòng, chưa hài lòng ở bản thân và phương pháp hoàn thiện bản thân

Điểm hài lòng: Tôi hài lòng với tinh thần cầu tiến và khả năng kiên trì trong việc học hỏi, rèn luyện kỹ năng chuyên môn. Điều này giúp tôi từng bước chinh phục được những mục tiêu mà bản thân đặt ra.

Điểm chưa hài lòng: Tôi còn dễ bị phân tâm và đôi khi chưa thực sự quyết đoán trong việc ra quyết định. Đây là điều mà tôi muốn cải thiện để có thể làm chủ bản thân hơn.

Phương pháp hoàn thiện: Tôi sẽ tập trung hơn vào việc quản lý thời gian, xây dựng lịch làm việc khoa học và rèn luyện thói quen lập kế hoạch trước khi thực hiện. Ngoài ra, tôi sẽ dành thời gian để tham gia các khóa học về kỹ năng mềm, đặc biệt là kỹ năng giao tiếp và ra quyết định.

2.4. Khí chất và tính cách của bản thân

Tôi là một người có tính cách hòa đồng, dễ gần và thích lắng nghe người khác. Bên cạnh đó, tôi cũng có tinh thần trách nhiệm cao và luôn cố gắng hoàn thành tốt những công việc được giao. Khí chất của tôi là sự điềm tĩnh, cân bằng trong mọi tình huống, giúp tôi có thể xử lý công việc một cách bình tĩnh và hiệu quả.

2.5. Mong muốn tương lai của bản thân trở thành người như thế nào?

Trong tương lai, tôi mong muốn trở thành một người có đủ kiến thức và năng lực để tự tin làm việc trong môi trường quốc tế. Tôi hy vọng sẽ trở thành một chuyên gia có khả năng giải quyết những vấn đề phức tạp trong công việc, đồng thời trở thành một cá nhân có ảnh hưởng tích cực đến xã hội. Đối với tôi, việc trở thành một người sống có trách nhiệm, kiên trì và không ngừng phát triển bản thân là mục tiêu mà tôi sẽ luôn theo đuổi.

PHẦN 3. NHÌN LẠI BẢN THÂN

Năm 2024 đã trôi qua được 3 quý, là thời điểm thích hợp để nhìn lại và đánh giá bản thân về những điểm mạnh, những điều cần hoàn thiện để định hướng cho chặng đường còn lại của năm. Sau khi nhìn nhận kỹ lưỡng, tôi nhận thấy mình vẫn còn một số vấn đề cần phải giải quyết để trở nên tốt hơn và đạt được các mục tiêu đã đề ra.

3.1. Liệt kê các vấn đề của bản thân:

- Thiếu tập trung và dễ bị phân tâm trong quá trình làm việc.
- Kỹ năng quản lý thời gian chưa hiệu quả dẫn đến tình trạng trì hoãn và không hoàn thành công việc đúng hạn.
- Chưa có kế hoạch học tập rõ ràng và lộ trình phát triển bản thân cụ thể.
- Giao tiếp chưa tự tin khi đối mặt với những tình huống mới hoặc đám đông.
- Chưa quản lý tài chính cá nhân tốt, chi tiêu còn chưa hợp lý và chưa có kế hoạch tiết kiệm, đầu tư.

3.2. Nguyên nhân (sử dụng sơ đồ xương cá):

Dưới đây là sơ đồ xương cá để phân tích nguyên nhân của mỗi vấn đề.

- Thiếu tập trung và dễ bị phân tâm:
 - + Môi trường làm việc: Không gian làm việc không yên tĩnh, có nhiều yếu tố gây sao nhãng như tiếng ồn hoặc mạng xã hội.
 - + Thói quen: Thường xuyên kiểm tra điện thoại, sử dụng mạng xã hội quá mức.
 - + Tâm lý: Dễ chán nản khi gặp công việc khó khăn hoặc kéo dài thời gian tập trung quá lâu.
- Kỹ năng quản lý thời gian chưa hiệu quả:
 - + Thiếu kế hoạch: Chưa xây dựng được thời gian biểu chi tiết và chưa có thói quen tuân thủ nghiêm ngặt.
 - + Ưu tiên công việc chưa hợp lý: Chưa phân biệt rõ việc quan trọng và việc khẩn cấp.
 - + Kỹ năng sắp xếp: Chưa biết cách sắp xếp thời gian giữa học tập, công việc và nghỉ ngơi.
- Chưa có kế hoạch học tập rõ ràng và lộ trình phát triển bản thân:

- + Thiếu định hướng: Chưa xác định được mục tiêu học tập dài hạn.
- + Kiến thức còn hạn chế: Chưa hiểu rõ về các lộ trình học tập cần thiết cho lĩnh vực mình theo đuổi.
- + Lười lập kế hoạch: Chưa dành đủ thời gian để xây dựng và theo dõi kế hoạch học tập.
- Giao tiếp chưa tự tin
 - + Tâm lý lo lắng: Thường lo sợ sai lầm khi giao tiếp.
 - + Thiếu kỹ năng: Chưa rèn luyện nhiều trong môi trường giao tiếp.
 - + Chưa có trải nghiệm thực tế: Thiếu cơ hội rèn luyện trong các tình huống thực tế.
- Quản lý tài chính cá nhân chưa tốt
 - + Chưa lập kế hoạch tài chính: Không có kế hoạch thu chi cụ thể.
 - + Chi tiêu không hợp lý: Thường xuyên chi tiêu vào những món đồ không cần thiết.
 - + Thiếu kiến thức tài chính: Chưa tìm hiểu về các phương pháp quản lý tài chính hiệu quả như tiết kiệm, đầu tư.

3.3. Giải pháp cho từng vấn đề (sử dụng sơ đồ mindmap)

- Giải pháp cho vấn đề thiếu tập trung và dễ bị phân tâm:
 - + Thay đổi môi trường làm việc: Chuyển đến nơi yên tĩnh, tránh xa các yếu tố gây sao nhãng như tiếng ồn.
 - + Sử dụng phương pháp Pomodoro: Chia nhỏ thời gian làm việc thành các đoạn 25 phút, xen kẽ với 5 phút nghỉ để duy trì sự tập trung.
 - + Hạn chế sử dụng mạng xã hội: Đặt giới hạn thời gian cho việc sử dụng mạng xã hội hoặc sử dụng các ứng dụng chặn mạng xã hội trong giờ làm việc.
- Giải pháp cho vấn đề quản lý thời gian chưa hiệu quả:
 - + Lập kế hoạch chi tiết hàng ngày: Xây dựng to-do list vào đầu mỗi ngày và sắp xếp thứ tự ưu tiên theo mức độ quan trọng và khẩn cấp.
 - + Áp dụng phương pháp Eisenhower Matrix: Phân loại công việc theo 4 nhóm (quan trọng, khẩn cấp, không quan trọng, không khẩn cấp) để dễ dàng sắp xếp.

- + Đánh giá lại hiệu quả công việc mỗi tuần: Dành thời gian cuối tuần để nhìn lại công việc đã làm trong tuần và cải thiện cho tuần tiếp theo.
- Giải pháp cho vấn đề chưa có kế hoạch học tập rõ ràng:
 - + Xác định mục tiêu học tập: Đặt ra mục tiêu cụ thể, đo lường được và có thời hạn cho việc học tập từng kỹ năng.
 - + Xây dựng lộ trình học tập chi tiết: Lên kế hoạch cho từng giai đoạn, xác định những kiến thức, kỹ năng cần học theo từng tháng.
 - + Tham gia các khóa học và hội thảo: Đăng ký tham gia các khóa học online, hội thảo để cập nhật kiến thức mới và mở rộng hiểu biết.
- Giải pháp cho vấn đề giao tiếp chưa tự tin:
 - + Tham gia các câu lạc bộ hoặc khóa học giao tiếp: Tìm đến môi trường có nhiều cơ hội rèn luyện như các câu lạc bộ thuyết trình, tranh biện.
 - + Thực hành giao tiếp nhiều hơn: Dành thời gian để nói chuyện với bạn bè, thuyết trình trước gương để tăng sự tự tin.
 - + Đặt mục tiêu giao tiếp mỗi tuần: Tự đặt mục tiêu số lượng người mà bản thân muốn trò chuyện hoặc tham gia các hoạt động giao tiếp mỗi tuần.
- Giải pháp cho vấn đề quản lý tài chính cá nhân:
 - + Lập kế hoạch chi tiêu: Xây dựng kế hoạch chi tiêu hàng tháng và đặt giới hạn cho từng khoản mục.
 - + Học hỏi thêm kiến thức về tài chính: Tham gia các khóa học về tài chính cá nhân hoặc đọc sách để nâng cao kiến thức.
 - + Tiết kiệm và đầu tư: Dành một phần thu nhập để tiết kiệm và tìm hiểu các kênh đầu tư phù hợp như chứng khoán, quỹ đầu tư.

PHẦN 4. MỤC TIÊU CỦA BẢN THÂN

Để có thể cân bằng và phát triển toàn diện, tôi đã đặt ra những mục tiêu cụ thể cho từng khía cạnh của cuộc sống, bao gồm phát triển bản thân, sự nghiệp, gia đình, tài chính, sức khỏe, mối quan hệ, chia sẻ cộng đồng và tâm linh. Dưới đây là chi tiết về từng mục tiêu mà tôi đang hướng tới:

4.1. Mục tiêu phát triển bản thân

Học thêm ngoại ngữ: Nâng cao trình độ tiếng Anh và tiếng Nhật lên mức thông thạo để có thể giao tiếp tự tin trong môi trường quốc tế.

Tham gia các khóa học chuyên môn: Hoàn thành các chứng chỉ liên quan đến công nghệ và phát triển phần mềm như AWS, Google Cloud, hoặc chứng chỉ lập trình viên.

Rèn luyện kỹ năng mềm: Cải thiện kỹ năng giao tiếp, thuyết trình, làm việc nhóm và lãnh đạo thông qua các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ và các khóa học online.

Thói quen đọc sách: Đọc ít nhất 1 quyển sách mỗi tháng về phát triển bản thân, kinh doanh và công nghệ để mở rộng kiến thức và hiểu biết.

4.2. Mục tiêu sự nghiệp

Vị trí công việc: Trong 2 năm tới, tôi muốn đạt được vị trí lập trình viên chính thức tại một công ty công nghệ hàng đầu hoặc startup có tiềm năng phát triển mạnh mẽ.

Học hỏi và đóng góp: Tiếp thu thêm các kiến thức chuyên sâu về lập trình và đóng góp vào các dự án lớn của công ty để nâng cao kinh nghiệm thực tế.

Lộ trình sự nghiệp: Sau 5 năm làm việc, phấn đấu trở thành trưởng nhóm hoặc quản lý dự án trong lĩnh vực phát triển phần mềm hoặc quản lý hệ thống.

Thành lập dự án cá nhân: Trong vòng 7-10 năm tới, tôi muốn khởi nghiệp và xây dựng một sản phẩm công nghệ mang tính đột phá để giải quyết những vấn đề xã hội hoặc cải thiện trải nghiệm của người dùng.

4.3. Mục tiêu gia đình

Xây dựng mối quan hệ bền vững với gia đình: Dành nhiều thời gian hơn cho gia đình, tổ chức các buổi gặp mặt hàng tuần và cùng nhau chia sẻ những vấn đề trong cuộc sống.

Phát triển tình cảm: Hỗ trợ cha mẹ về mặt tài chính và tinh thần, trở thành chỗ dựa vững chắc cho gia đình.

Dự định kết hôn: Xây dựng một gia đình riêng trong vòng 7-10 năm tới và phấn đấu trở thành một người bạn đời biết sẻ chia, đồng hành cùng nhau vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.

4.4. Mục tiêu tài chính

Tích lũy tài sản: Tiết kiệm ít nhất 30% thu nhập hàng tháng để đầu tư và tích lũy tài chính cho tương lai.

Tìm hiểu và tham gia đầu tư: Học hỏi thêm về thị trường chứng khoán, bất động sản, và quỹ đầu tư để tăng trưởng tài sản.

Đạt tự do tài chính: Trong vòng 15-20 năm tới, tôi mong muốn có một nguồn thu nhập thụ động đủ để không cần phải phụ thuộc vào công việc toàn thời gian.

4.5. Mục tiêu sức khỏe

Luyện tập thể dục thường xuyên: Tập thể dục ít nhất 3 lần/tuần, kết hợp giữa các bài tập cardio và tập gym để duy trì cơ thể khỏe mạnh.

Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh: Ăn đủ bữa, bổ sung nhiều rau xanh, hoa quả và hạn chế đồ ăn nhanh.

Rèn luyện tinh thần: Duy trì thói quen thiền hoặc yoga ít nhất 10-15 phút mỗi ngày để giữ tinh thần thoải mái, hạn chế căng thẳng và lo âu.

4.6. Mục tiêu mối quan hệ

Mở rộng các mối quan hệ chuyên môn: Tham gia vào các hội thảo, sự kiện và gặp gỡ các chuyên gia trong lĩnh vực để tạo dựng mối quan hệ trong công việc.

Duy trì và củng cố các mối quan hệ cá nhân: Tăng cường sự kết nối với bạn bè cũ và xây dựng những mối quan hệ mới chân thành, bền vững.

Kỹ năng giao tiếp: Nâng cao kỹ năng giao tiếp và giải quyết xung đột để trở thành một người biết lắng nghe và đồng cảm.

4.7. Mục tiêu chia sẻ cộng đồng

Tham gia hoạt động thiện nguyện: Đóng góp một phần thu nhập để giúp đỡ những hoàn cảnh khó khăn và tham gia vào các hoạt động thiện nguyện ít nhất 2 lần/năm.

Hỗ trợ giáo dục: Tham gia vào các hoạt động giảng dạy miễn phí hoặc chia sẻ kiến thức chuyên môn cho sinh viên hoặc người mới bắt đầu trong lĩnh vực công nghệ.

Gây quỹ cộng đồng: Tạo lập một nhóm hoặc tổ chức gây quỹ để giúp đỡ trẻ em vùng cao có cơ hội học tập và phát triển toàn diện.

4.8. Mục tiêu tâm linh

Phát triển đời sống tinh thần: Duy trì thói quen thiền hoặc đọc các sách về tâm linh để hiểu rõ hơn về bản thân và hướng đến một cuộc sống cân bằng.

Giữ vững niềm tin và giá trị sống: Sống theo những giá trị cốt lõi mà bản thân đã xác định và đối xử với mọi người bằng sự tử tế, chân thành.

Tham gia các hoạt động tâm linh: Tìm hiểu và tham gia vào các hoạt động như thiền tĩnh tâm, yoga hoặc các buổi tọa đàm về tâm linh để nuôi dưỡng đời sống tinh thần.

PHẦN 5. QUAN ĐIỂM VỀ TÌNH TRẠNG CỦA SINH VIÊN HIỆN NAY

5.1. Thói khuya và ngủ muộn

Quan điểm: Thói quen thức khuya và ngủ muộn đang trở thành một tình trạng phổ biến ở sinh viên, xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau như áp lực học tập, sự cám dỗ từ mạng xã hội, hay thậm chí là thói quen không lành mạnh. Tuy nhiên, việc duy trì thói quen này sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe thể chất và tinh thần, đồng thời giảm khả năng tập trung và hiệu suất học tập của sinh viên.

Lập luận: Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng giấc ngủ là yếu tố vô cùng quan trọng trong việc tái tạo năng lượng và cải thiện trí nhớ. Thiếu ngủ có thể dẫn đến suy giảm khả năng tư duy, gia tăng tình trạng mệt mỏi và căng thẳng, từ đó ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập và chất lượng cuộc sống của sinh viên.

Giải pháp: Sinh viên nên xây dựng thói quen ngủ sớm và dậy sớm, lập thời gian biểu hợp lý để phân bổ thời gian học tập, giải trí và nghỉ ngơi một cách hiệu quả. Việc rèn luyện thói quen sinh hoạt lành mạnh sẽ giúp cơ thể hoạt động tốt hơn, giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến thần kinh và tim mạch.

5.2. Mất tập trung và lười học

Quan điểm: Hiện nay, tình trạng mất tập trung và lười học của sinh viên có thể do áp lực học tập, nội dung học tập không hấp dẫn, hoặc không có mục tiêu học tập rõ ràng. Môi trường học tập thiếu sự kết nối giữa giảng viên và sinh viên cũng có thể khiến sinh viên cảm thấy mất động lực và dần dần trở nên lười học.

Lập luận: Khi mất tập trung, sinh viên sẽ khó có thể tiếp thu kiến thức một cách hiệu quả, từ đó dẫn đến tình trạng học hành không đạt kết quả như mong muốn và mất niềm tin vào bản thân. Thói quen lười học sẽ làm giảm khả năng tự học, khám phá và phát triển năng lực cá nhân.

Giải pháp: Sinh viên cần thiết lập những mục tiêu học tập ngắn hạn và dài hạn, chia nhỏ khối lượng kiến thức để tránh cảm giác choáng ngợp. Đồng thời, nên thay đổi môi trường học tập, tìm kiếm phương pháp học mới như học qua video, tham gia các nhóm học tập hoặc tự thử thách bản thân qua các bài tập ứng dụng thực tế để kích thích sự sáng tạo và hứng thú.

5.3. Nghiện mạng xã hội

Quan điểm: Nghiện mạng xã hội không chỉ gây lãng phí thời gian mà còn khiến sinh viên dễ rơi vào tình trạng bị sao nhãng, ảnh hưởng đến khả năng quản lý thời gian

và tập trung vào công việc. Thêm vào đó, việc dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội có thể tạo ra cảm giác cô đơn, áp lực từ việc so sánh bản thân với người khác và giảm khả năng giao tiếp trực tiếp.

Lập luận: Mạng xã hội là con dao hai lưỡi, nếu không biết sử dụng đúng cách, nó có thể khiến sinh viên trở nên phụ thuộc, bỏ lỡ những cơ hội học tập, kết nối và phát triển bản thân. Hơn nữa, việc lướt mạng xã hội thường xuyên sẽ làm giảm thời gian dành cho các hoạt động lành mạnh khác như đọc sách, tập thể dục hoặc trò chuyện với bạn bè.

Giải pháp: Sinh viên cần kiểm soát thời gian sử dụng mạng xã hội bằng cách đặt giới hạn thời gian cụ thể hoặc sử dụng các ứng dụng theo dõi thời gian. Nên dành thời gian cho các hoạt động ngoài trời, học thêm các kỹ năng mới hoặc tham gia vào các sự kiện thực tế để giảm thiểu sự lệ thuộc vào thế giới ảo.

5.4. Mông lung về nghề nghiệp

Quan điểm: Việc mông lung về nghề nghiệp là hiện tượng phổ biến ở sinh viên, nhất là những bạn chưa có cơ hội tiếp xúc với thực tế công việc hoặc chưa xác định được đam mê và khả năng của bản thân. Tuy nhiên, tình trạng này nếu kéo dài sẽ khiến sinh viên mất định hướng, dễ nản chí và đánh mất cơ hội phát triển sự nghiệp.

Lập luận: Khi không có định hướng rõ ràng, sinh viên thường rơi vào trạng thái học tập theo cách đối phó, không thực sự nghiêm túc và thiếu động lực để khám phá những kiến thức chuyên sâu. Kết quả là sau khi ra trường, nhiều sinh viên khó tìm được việc làm phù hợp hoặc phải làm những công việc không đúng với chuyên môn đã học.

Giải pháp: Sinh viên cần chủ động tìm hiểu về các ngành nghề thông qua các buổi hội thảo, seminar, hoặc nhờ sự hỗ trợ từ các trung tâm hướng nghiệp. Ngoài ra, nên dành thời gian để tham gia các chương trình thực tập, làm thêm hoặc cộng tác với các doanh nghiệp để có cái nhìn thực tế hơn về công việc và từ đó xác định rõ hướng đi cho bản thân.

PHẦN 6. CHUẨN BỊ VÀ DỰ PHÒNG CHO TƯƠNG LAI TRONG BỐI

CẢNH ĐẦY THÁCH THỨC

Trong bối cảnh toàn cầu đang phải đối mặt với sự biến đổi khí hậu, thiên tai, dịch bệnh, chiến tranh và nhiều vấn đề nghiêm trọng khác, việc chuẩn bị cho tương lai là điều cần thiết để bảo vệ bản thân và gia đình. Sự chuẩn bị này không chỉ đòi hỏi kiến thức, kỹ năng sinh tồn mà còn cần một tâm lý vững vàng và khả năng ứng phó linh hoạt trong mọi tình huống.

Dưới đây là các phương án và giải pháp giúp chuẩn bị và dự phòng cho những hoàn cảnh khó khăn có thể xảy ra trong tương lai:

6.1. Chuẩn bị kiến thức và kỹ năng sinh tồn:

- Kỹ năng sơ cứu và chăm sóc sức khỏe:
 - + Tìm hiểu các kỹ năng sơ cứu cơ bản như băng bó vết thương, cầm máu, sơ cứu đuối nước, hay xử lý các tình huống ngạt thở và hô hấp nhân tạo.
 - + Trang bị kiến thức về các loại thảo dược tự nhiên có thể sử dụng làm thuốc trong trường hợp không tiếp cận được dịch vụ y tế.
 - + Học cách chăm sóc sức khỏe cho bản thân và gia đình thông qua các phương pháp dưỡng sinh, rèn luyện cơ thể và chế độ dinh dưỡng hợp lý.
- Kỹ năng tìm kiếm và dự trữ lương thực:
 - + Tự học cách nhận biết các loại cây ăn được trong tự nhiên, cách tìm kiếm nguồn nước sạch và lọc nước từ các nguồn nước không đảm bảo.
 - + Tự trồng rau xanh, nuôi trồng nông sản hoặc chăn nuôi gia cầm trong khu vực sinh sống nếu có điều kiện để đảm bảo nguồn thực phẩm an toàn và bền vững.
 - + Dự trữ thực phẩm khô, các loại hạt, ngũ cốc, và lương khô có hạn sử dụng dài để đảm bảo nguồn dinh dưỡng trong tình huống khan hiếm lương thực.
- Kỹ năng tự vệ và bảo vệ bản thân:
 - + Tìm hiểu các kỹ năng tự vệ cơ bản như thoát hiểm, sử dụng các công cụ đơn giản để bảo vệ bản thân khỏi nguy hiểm.

- + Tham gia các khóa học võ thuật hoặc kỹ năng tự vệ để tăng khả năng bảo vệ bản thân trong các tình huống nguy hiểm như xâm phạm an ninh hoặc tấn công bất ngờ.

6.2. Lập kế hoạch và xây dựng phương án dự phòng:

- Lên kế hoạch tài chính và tích lũy dự phòng:
 - + Xây dựng quỹ dự phòng tài chính cho các trường hợp khẩn cấp để đảm bảo có đủ kinh phí sinh hoạt trong ít nhất 6 tháng đến 1 năm mà không phụ thuộc vào nguồn thu nhập hiện tại.
 - + Phân chia và đầu tư vào nhiều loại tài sản khác nhau để giảm thiểu rủi ro tài chính trong trường hợp khủng hoảng kinh tế.

6.2.1. Lập kế hoạch di chuyển và nơi trú ẩn:

- + Xác định các địa điểm an toàn trong trường hợp thiên tai như bão lụt hoặc động đất, đảm bảo có nơi trú ẩn đủ an toàn và tiện nghi.
- + Lập kế hoạch di tản cho cả gia đình với các lộ trình chi tiết để di chuyển đến các khu vực an toàn hoặc nhà người thân.

6.3. Tinh thần sẵn sàng và tâm lý vững vàng:

- Rèn luyện tinh thần sẵn sàng đối mặt với thử thách:
 - + Tham gia các khóa huấn luyện về kỹ năng sinh tồn và ứng phó với khủng hoảng để gia tăng sự tự tin và khả năng xử lý tình huống.
 - + Duy trì thói quen suy nghĩ tích cực, tin tưởng vào bản thân và không ngừng học hỏi, nâng cao kiến thức để ứng phó với mọi tình huống.
- Củng cố mối quan hệ gia đình và cộng đồng:
 - + Xây dựng mối quan hệ tốt với những người xung quanh, tạo lập cộng đồng hỗ trợ lẫn nhau trong những lúc khó khăn. Một cộng đồng đoàn kết sẽ giúp gia tăng cơ hội sinh tồn và giảm thiểu các rủi ro.

6.4. Hành động cụ thể để chuẩn bị cho tương lai:

- Tích lũy các vật dụng cần thiết cho sinh tồn:
 - + Chuẩn bị những vật dụng cần thiết như dao đa năng, đèn pin, radio, túi cứu thương, lều bạt, và các dụng cụ phục vụ nấu ăn trong điều kiện khẩn cấp.
 - + Mua thêm các bộ lọc nước, viên lọc nước để đảm bảo có thể cung cấp nước sạch trong trường hợp khan hiếm nguồn nước.

- + Chuẩn bị một "Bộ sinh tồn khẩn cấp" bao gồm quần áo giữ ấm, đồ ăn khô, nước uống, và các vật dụng vệ sinh cá nhân.
- Duy trì sự liên lạc và kết nối:
 - + Chuẩn bị các phương tiện liên lạc như điện thoại vệ tinh, bộ đàm để giữ liên lạc với người thân và bạn bè trong trường hợp mạng lưới thông tin liên lạc bị gián đoạn.
 - + Đăng ký tham gia các cộng đồng địa phương hoặc tổ chức hỗ trợ để nhận được các thông báo khẩn cấp và sự trợ giúp khi cần thiết

PHẦN 7. HÃY CHỌN CUỘC SỐNG CHO RIÊNG MÌNH

7.1. Bạn đang sống hay tồn tại ?

Mỗi sáng thức dậy, tôi có thói quen đến cửa sổ hít một hơi thật dài và nhìn ra khoảng không rộng lớn bên ngoài, để tâm trí được thư giãn trước khi bắt đầu một ngày mới. Tôi cảm thấy những thói quen này không chỉ áp dụng cho bản thân mình mà còn áp dụng cho những người tôi gặp và giao tiếp hàng ngày. Cuộc sống nhộn nhịp này có vẻ đang chiếm lấy mọi khoảng riêng của mỗi người, đặc biệt là công việc, tiền bạc và tình cảm. Tôi cảm thấy lo lắng về điều này.

Sáng nay, khi tôi đọc email, tôi nhận được một câu hỏi về giá trị của cuộc sống từ một người bạn. Câu hỏi đó đưa tôi vào trạng thái suy nghĩ sâu sắc về cuộc sống. Tôi cảm thấy mình không biết mình đang sống hay đang tồn tại, và tôi cảm thấy những câu hỏi đó rất quan trọng để tìm ra bản chất thực sự của cuộc sống của chúng ta. Bởi vì, chúng ta đều là con người, không ai hoàn hảo, nhưng chúng ta cần biết mình đứng ở đâu và là ai trong thế giới rộng lớn này. Chúng ta cần nhận ra sự khác biệt giữa sống và tồn tại. Sống là cảm nhận và trải nghiệm hành trình cuộc đời, vượt qua những khó khăn để thấy ý nghĩa của mình. Tồn tại là chỉ tồn tại mà không cảm nhận được những trải nghiệm đó.

Theo triết lý của Phật, chúng ta cần sống thật sự và hết mình cho cuộc sống để thấy rằng cuộc đời luôn tươi đẹp. Hãy yêu thương và trân trọng cuộc sống của mình để có thể cảm nhận được ý nghĩa của nó và làm điều tốt đẹp cho những người xung quanh.

– Quan điểm của bản thân:

Sự sống và tồn tại là hai khái niệm liên quan nhưng không hoàn toàn giống nhau. Theo quan điểm của tôi, sự sống là một quá trình tồn tại của các sinh vật có khả năng biến đổi và thích nghi với môi trường xung quanh. Sự sống được bảo đảm bởi sự hoạt động của các tế bào và cơ chế tự động điều chỉnh của cơ thể.

Trong khi đó, tồn tại bao gồm cả sự sống và các yếu tố khác như đồ vật, hiện tượng tự nhiên, và các khái niệm trừu tượng. Tồn tại là một khái niệm rộng hơn và có thể được áp dụng cho tất cả các thực thể, không chỉ cho các sinh vật sống.

Tuy nhiên, quan điểm của tôi về sự sống và tồn tại không phải là một quan điểm tuyệt đối và có thể khác với quan điểm của những người khác. Điều quan trọng là chúng ta cần tôn trọng quan điểm của nhau và cố gắng hiểu lẫn nhau hơn để xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn cho chúng ta cùng sống.

7.2. Cần làm gì để sinh tồn và sống thật ý nghĩa?

Trong có thể là có các Thiên tai khắc nghiệt, có thể là dịch bệnh, có thể khủng hoảng kinh tế, có thể là nạn đói vì thiếu nguồn lực... hoặc có thể là chiến tranh... Chúng ta cần làm các điều sau để có thể sinh tồn:

– Dự trữ thức ăn:

- + Dự trữ thức ăn là việc tích trữ các loại thực phẩm và nước uống để sử dụng trong trường hợp khẩn cấp hoặc tình huống khó khăn như thiên tai, chiến tranh, đói nghèo, hay các tình huống khác khi nguồn cung cấp thực phẩm bị gián đoạn.
- + Để dự trữ thực phẩm, bạn có thể tích trữ các sản phẩm cơ bản như gạo, bột mì, đường, muối, dầu ăn, đồ hộp, thực phẩm đông lạnh, các loại rau quả tươi hoặc đông lạnh, và nước uống đóng chai hoặc được lọc.
- + Khi tích trữ thực phẩm, bạn cần đảm bảo chúng được bảo quản đúng cách và có thời hạn sử dụng lâu dài để đảm bảo chất lượng thực phẩm được giữ nguyên trong thời gian dài.
- + Ngoài việc tích trữ thực phẩm, bạn cũng nên chuẩn bị các dụng cụ như dao, dụng cụ nấu nướng, bình đun nước, bình chứa nước, đèn pin, pin dự phòng và các vật dụng khác để sử dụng trong trường hợp khẩn cấp.

– Các kỹ năng sinh tồn:

- + Kỹ năng xây dựng nơi trú ẩn: Kỹ năng này bao gồm khả năng chọn lựa và tìm kiếm vật liệu để xây dựng nơi trú ẩn như gỗ, lá cây, đất sét, đá... Bạn cần biết cách xây dựng một khu vực an toàn, chắc chắn và bảo vệ khỏi các yếu tố bên ngoài như gió, mưa, nắng hay động vật hoang dã. Bạn cần phải học cách sử dụng những công cụ đơn giản để xây dựng như rìu, cưa, lưỡi dao, dây thừng và bình xịt thuốc phun nước.
- + Kỹ năng đánh lửa: Đánh lửa là kỹ năng rất quan trọng để giữ ấm, nấu ăn và tạo ra ánh sáng trong bóng tối. Bạn cần biết cách tìm và chọn lựa vật liệu để tạo lửa như băng, bàn chải sắt, cọ xát, gỗ... Bạn cũng cần phải biết cách tạo ra lửa bằng các phương pháp như tạo ma sát, sử dụng thước lửa, hay sử dụng kĩ thuật nấu ăn để tạo lửa từ dầu ăn.
- + Kỹ năng tìm kiếm và làm sạch nước uống: Trong những tình huống khó khăn, tìm được nước uống sạch là rất quan trọng để duy trì sức khỏe. Bạn cần biết cách tìm và lọc nước uống như tìm suối, nguồn nước sạch và sử dụng các công cụ lọc như màng lọc, cát, sỏi... Ngoài ra, bạn cần phải biết những kỹ năng về tiết kiệm nước và giữ vệ sinh để tránh lây nhiễm bệnh tật.

- + Kỹ năng săn bắt và thu hoạch thực phẩm: Kỹ năng này bao gồm khả năng tìm kiếm và chọn lựa các loại thực phẩm từ tự nhiên như động vật, cá, thực vật. Cần biết cách tìm thấy chúng, sử dụng các công cụ để săn bắt hoặc thu hoạch, và cách chế biến, nấu ăn để đảm bảo an toàn sức khỏe.
- + Kỹ năng dùng công cụ dao và kiếm: Kỹ năng này bao gồm khả năng sử dụng các công cụ dao và kiếm để tự vệ, săn bắt thực phẩm và xử lý các tác vụ khác. Cần biết cách sử dụng các loại dao và kiếm khác nhau để đảm bảo an toàn cho mình và người khác.
- + Kỹ năng sơ cứu: Kỹ năng này bao gồm khả năng xử lý các chấn thương nhẹ hoặc trượt ngã, giúp người bị thương ổn định cho đến khi có sự giúp đỡ chuyên môn. Cần biết cách đặt vết thương, chống chảy máu và cách sử dụng các dụng cụ sơ cứu cơ bản.
- + Kỹ năng tìm đường và dẫn đường: Kỹ năng này bao gồm khả năng tìm kiếm và phân tích các dấu vết, định hướng bằng bản đồ hoặc bằng các phương tiện như la bàn hoặc bầu trời. Cần biết cách sử dụng các công cụ để xác định hướng

PHẦN 8. KẾT LUẬN

Cuộc đời của mỗi người là một hành trình dài đầy thử thách và khó khăn. Nhưng điều quan trọng là chúng ta phải trân trọng từng khoảnh khắc và cố gắng sống một cuộc đời ý nghĩa. Bạn đã may mắn được sinh ra và có cơ hội để trải nghiệm cuộc sống, vì vậy hãy sống một cách đầy đủ và tận hưởng từng giây phút trong cuộc sống.

Trong suốt cuộc đời, chúng ta sẽ gặp phải nhiều khó khăn và trở ngại, nhưng đừng bao giờ từ bỏ hy vọng và niềm tin vào bản thân. Hãy học hỏi từ những sai lầm và thất bại để trưởng thành và phát triển.

Điều quan trọng là hãy sống theo đúng giá trị và nguyên tắc mà mình tin tưởng. Hãy là một người có ý nghĩa và giá trị đối với xã hội, giúp đỡ người khác và đóng góp vào sự phát triển của cộng đồng.

Cuộc đời chỉ có một lần, hãy tận dụng từng khoảnh khắc để sống thật trọn vẹn và ý nghĩa. Hãy tạo ra những kỷ niệm đáng nhớ và giá trị trong cuộc sống, để khi nhìn lại sau này, bạn sẽ tự hào về chính mình và không hối tiếc vì đã sống thiếu ý nghĩa.

PHẦN 9. LỜI CẢM ƠN

Cuối cùng, em muốn gửi lời cảm ơn đến Trường Đại học Thăng Long khi đã đưa môn kỹ năng sống vào chương trình giảng dạy. Trong quá trình tham gia lớp học Kỹ năng sống, em đã có thêm cho mình nhiều kiến thức bổ ích, tinh thần học tập hiệu quả, nghiêm túc. Đây chắc chắn sẽ là kiến thức quý báu, là hành trang để em có thể vững bước sau này.

Và đặc biệt, em muốn gửi lời cảm ơn, biết ơn sâu sắc đến cô Nguyễn Thị Hải - Giảng viên bộ môn, đã dạy dỗ và truyền đạt những kiến thức quý báu cho em và các bạn trong lớp trong suốt thời gian học tập vừa qua. Đảm bảo cung cấp kiến thức, gắn liền với nhu cầu thực tiễn của sinh viên.

Em kính chúc cô luôn hạnh phúc và thành công hơn nữa trong sự nghiệp trồng người xin chân thành cảm ơn!