

Phạm Minh Tiến

**ĐỌC VỊ BẢN THÂN**

# Chạm tới Giấc mơ

(tái bản & chỉnh lý lần 1)

phiên bản  
MỚI!

TỦ SÁCH  
TUYỂN CHỌN





# Độc vị bản thân chạm tới giấc mơ

*Đây là món quà đặc biệt của .....*  
*dành tặng cho bạn .....*  
*với lời chúc/ước mong .....*

.....  
.....  
.....



*Ngày ..... tháng ..... năm 20.....*  
*Thân mến ♥*

Một trong những phương pháp học hiệu quả là hãy đọc sách giấy khi có thể. Vì việc sử dụng các loại máy như điện thoại thông minh, máy tính bảng, laptop, ... sẽ khiến bạn nhanh mỏi mắt, dễ bị sao nhãng khi có thông báo email mới, inbox facebook, ... Việc chỉ cầm một cuốn sách giấy trên tay bạn có thể dùng bút đánh dấu, ghi chú, vẽ vời, áp dụng phương pháp đọc nhanh bằng cách chỉ tay, ... điều này sẽ giúp đầu óc của bạn được tập trung, cải thiện trí nhớ, thư giãn, nâng cao vốn từ, bổ sung kiến thức, phát triển khả năng nhận định vấn đề, ... Theo một vài số liệu thống kê: trung bình mỗi năm người dân Do Thái đọc khoảng 64 cuốn sách, người Nhật Bản 30 cuốn, người Pháp 20 cuốn, người Singapore 14 cuốn, người Malaysia 10 cuốn, người Hàn Quốc 7 cuốn, người Thái Lan 5 cuốn, ... Ngay từ khi trẻ nhỏ bắt đầu biết nhận thức, hầu như mỗi bà mẹ ở Do Thái đều nghiêm túc dạy bảo con: *"Sách là nơi cất giữ trí tuệ, còn quý hơn tiền bạc, châu báu, và trí tuệ là thứ mà không ai có thể cướp đi được. Làm gì thì làm, con phải đọc sách mới đi ngủ"*. Toshiyuki Oiwa đã nhận ra rằng: *"Những người thành công và giàu có đều là những người thích đọc sách"*.

*"Hầu hết những ngôi nhà có giá trị trên 250.000 đô-la Mỹ đều có thư viện. Sự thật đó có khiến bạn suy nghĩ điều gì không? Hãy bỏ bữa nếu cần thiết, nhưng đừng bỏ qua một cuốn sách"* (Jim Rohn).

Vì thế hãy biến việc đọc sách giấy trở thành thói quen tốt ngay từ ngày hôm nay bạn nhé!

Phạm Minh Tiến

# ĐỌC VỊ BẢN THÂN CHẠM TỚI GIẤC MƠ

(tái bản & chỉnh lý lần 1)



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

*“Để có niềm vui, phải biết chia sẻ.  
Hạnh phúc sinh ra từ hai điều đó”.*

*- Lord Byron –*

*“Những giọt nước mắt đắng cay, xót xa nhất nhỏ xuống  
ngôi mộ người thân chính là những lời  
chưa kịp nói và những điều chưa kịp làm”.*

*- Harriet Beecher Stowe -*



---

*"Danh vọng và tài sản có thể rơi xuống từ bầu trời, và sự giàu sang có thể tự tìm đến chúng ta, nhưng ta phải tự đi tìm sự hiểu biết".*

*- Edward Young\* -*

*"Chúng ta phải tin rằng bản thân đều có tài năng thiên phú ở một lĩnh vực nào đó, và rằng chúng ta sẽ thực hiện được điều ấy".*

*- Marie Curie\*\* -*

*"Tất cả mọi người trên thế giới đều thông minh, nhưng nếu bạn đánh giá sự thông minh của một con cá qua khả năng leo cây thì cả đời nó nghĩ rằng mình là con cá ngốc nghếch".*

*- Albert Einstein\*\*\* -*

*"Mỗi người trong các bạn đều giỏi giang về chuyện gì đó. Mỗi người trong các bạn đều có thứ gì đó đặc biệt để cống hiến cho cuộc đời. Và bạn có trách nhiệm với bản thân để tìm ra đó là gì".*

*- Barack Obama\*\*\*\* -*

---

---

\* Edward Young (1683 - 1765) - nhà thơ, nhà soạn kịch, mục sư người Anh, được xem là người dẫn đầu phong trào văn chương tiền lãng mạn trong thế kỷ 18 tại châu Âu.

\*\* Marie Curie (1867 - 1934) - nhà vật lý và hóa học người Pháp gốc Ba Lan.

\*\*\* Albert Einstein (1879 - 1955) - nhà vật lý người Đức, một nhà khoa học thiên tài trong lịch sử.

\*\*\*\* Barack Obama (1961 - ) - tổng thống Hoa Kỳ thứ 44.

*“Trên 72% người đã tốt nghiệp nói họ sẽ cẩn thận hơn khi chọn lĩnh vực học tập trong trường Đại học vì đây chính là yếu tố giúp họ định hướng tương lai. Nhiều người bày tỏ sự hối tiếc vì khi đó họ hoàn toàn không ý thức được tầm quan trọng và sự cần thiết của việc lập kế hoạch nghề nghiệp hay nghiên cứu, tìm hiểu xu hướng của thị trường việc làm; mà mù quáng đi theo "niềm tin sai lầm", rằng chỉ cần có bằng Đại học là họ có thể tìm được việc làm tốt. Khoảng 68% người đã tốt nghiệp nói rằng họ sẽ tập trung cũng như chủ động nhiều hơn trong việc tìm kiếm các cơ hội cũng như thu thập kinh nghiệm làm việc thông qua các đợt thực tập mùa hè và thực tập cuối khóa; 54% nói rằng họ sẽ bắt tay vào quá trình tìm kiếm việc làm sớm hơn, ngay trong năm thứ tư thay vì đợi cho tới khi tốt nghiệp xong; 48% bày tỏ rằng họ chắc chắn sẽ học thêm và lấy bằng bổ sung liên quan đến lĩnh vực công nghệ thông tin để hỗ trợ cho nghề nghiệp tương lai của họ; và 36% nói rằng họ sẽ chọn một trường Đại học khác”.*

*- GS. John Vu, Viện trưởng công nghệ sinh học  
Đại học Carnegie Mellon Hoa Kỳ -*

*“Ở hăng Phượng Tím, mỗi đợt tuyển dụng, Tony phỏng vấn 10 bạn, tốt nghiệp toàn Bách Hóa, Ngoại Thương, Kinh Tế\* , thì đến 10 bạn không trả lời được câu hỏi “Tôi là ai”. Nói tưởng anh ra để sin cos ô mê ga tê cộng phi thì tụi em giải được chứ hỏi vậy sao tụi em biết. Ngôi phỏng vấn, tôi câu hỏi "Tôi là ai", cả chục đứa nhìn nhau 'ủa tao là ai vậy?'”.*

*- Tony Buổi Sáng -*

---

*\* Bách Hóa: Bách Khoa; Ngoại Thương: Ngoại Thương; Kinh Tế: Kinh Tế.*

## Lời cảm ơn

---

Thật khó có thể hoàn thành cuốn sách này nếu không có sự trợ giúp của nhiều người. Chính vì lẽ đó, đầu tiên tôi xin gửi lời cảm ơn đến các thành viên trong gia đình, đặc biệt là vợ đã luôn bên tôi mọi lúc. Và tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn đến con trai, con gái: “Các con cũng là một phần lý do để bố biên soạn nên cuốn sách này đây! Bố nghĩ rằng khi các con lớn lên sẽ trao đổi với bố mẹ nhiều điều. Thật tuyệt vời khi có thêm những người bạn là các con!”.

Tiếp theo, tôi xin gửi lời cảm ơn đến các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này, đặc biệt là: Rick Warren, Gary Zukav, Richard Unger, ...

Xin gửi lời cảm ơn đến: chị Hồ Thị Phương Lan (ban biên tập, nhà xuất bản Lao Động, chi nhánh phía nam, Tp. Hồ Chí Minh), thầy Nguyễn Trung Úy (giáo viên Toán, trường Quốc Tế Á Châu, Tp. Hồ Chí Minh), thầy Hồ Viết Tiên (giáo viên Ngoại ngữ - giám đốc trung tâm Anh ngữ HOTI, Đồng Nai), cô Nguyễn Thu Hồng (giáo viên Hóa, trung tâm gia sư Đức Tài, Tp. Hồ Chí Minh), cô Ngô Thị Hải Vân (tổ trưởng tổ ngoại ngữ, trường THCS-THPT Tuệ Đức, Tp. Hồ Chí Minh), anh Quách Văn Hiệp (chuyên viên đồ họa, công ty Nguyên Khang, Tp. Hồ Chí Minh), anh Đoàn Sơn Lâm (Phó Tổng Giám Đốc Vinagroups - Điện tử hóa Kinh tế, Tp. Hồ Chí Minh) đã có những góp ý quý giá cho tôi trong quá trình hoàn thành cuốn sách.

Xin gửi lời cảm ơn đến những vị mạnh thường quân: thầy Lương Minh Khoa (giáo viên Toán, trường Trung Cấp Kỹ Thuật Số 2, Tp. Biên Hòa), cô Trương Thị Anh Đào (cựu sinh viên Khoa Toán – Tin học, Đại học Khoa Học Tự Nhiên, Tp. Hồ Chí Minh), thầy Nguyễn Văn Đạt & thầy Ngô Thanh Tú (cựu sinh viên khoa Toán, Đại học Sư Phạm Tp. Hồ Chí Minh).



*Minh). Chị Mai Tố Quỳnh (Giám đốc chăm sóc khách hàng thuộc công ty TNHH KCB Đa Khoa Phước Đông, Tp. Hồ Chí Minh). Đặc biệt là anh Nguyễn Quang Huy (công ty WELLGEN Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh) đã giúp đỡ tôi rất nhiều.*

*Xin gửi lời cảm ơn đến: thầy Nguyễn Duy Phúc (hiệu trưởng trường THPT Ngô Quyền, Tp. Biên Hòa), thầy Phạm Anh Tuấn (hiệu trưởng trường THPT Tam Hiệp, Tp. Biên Hòa), thầy Đinh Quang Minh (hiệu phó trường Đại học Đồng Nai), cô Trần Thanh Đoan (giáo viên, trường THCS Lê Lợi, Tp. Hồ Chí Minh), thầy Trần Ngọc Hùng (giảng viên Đại học Thủ Dầu Một, Bình Dương), ... cùng toàn thể giáo viên các trường trung học/trung tâm hướng nghiệp & dạy nghề, các phụ huynh/bạn trẻ/học sinh/sinh viên đã nhiệt tình hưởng ứng.*

*Cuối cùng, tôi xin gửi lời cảm ơn đến những đối tác thân thiết: tiki.vn, lazada.vn, shopee.vn, ... đang giúp phân phối cuốn sách này đến tay đông đảo bạn đọc trên khắp các tỉnh thành cả nước.*

*Mặc dù đã cẩn thận, tuy nhiên khó có thể tránh được những thiếu sót. Rất mong nhận được những góp ý xây dựng từ bạn đọc gần xa, mọi thông tin xin gửi đến địa chỉ: [tuvannghe.net@gmail.com](mailto:tuvannghe.net@gmail.com);*

*Trân trọng!*

*Tp. Biên Hòa, ngày 05 tháng 09 năm 2017*

TÁC GIẢ



## Lời động viên từ bạn đọc

---

*“Một chút tiếc nuối. Hồi xưa, nếu có cuốn sách này hay biết về trang [www.docvibanthan.net](http://www.docvibanthan.net) có thể tiết kiệm được 5 năm tìm hiểu bản thân”.*

(@ Lương Minh Khoa, giáo viên Toán, trường Trung cấp  
Kinh Tế Kỹ Thuật Số 2, Tp. Biên Hòa, Đồng Nai)

*“Cảm ơn anh đã cho ra đời cuốn sách hấp dẫn và ý nghĩa như vậy. Chúc mừng anh nhé, sách bán chạy quá đến nỗi em mua không kịp đã hết hàng hehe, lần này là may mắn lắm lắm lun ý. Đời người ai cũng có lý tưởng và ước mơ riêng, giống như có riêng một cuốn sách gối đầu vậy. Nó không chỉ gần gũi, dễ hiểu mà còn vô cùng xác thực, hiện đại, nó giúp bạn vực dậy niềm tin, nhớ lại những lý do vì sao bạn bắt đầu hay đơn giản là nguồn động lực sống, là châm ngôn sống cho bạn”.*

(@ Trần Thị Thu Thảo, cựu sinh viên ngành Kế Toán,  
trường Đại học Công Nghiệp Tp. Hồ Chí Minh)

*“Biết thế đã xem sách Đọc Vị Bản Thân – Chạm Tới Giác Mơ sớm hơn. Từng trang sách, từng cái nhận định, từng lời khuyên, từng cái sẻ chia đều khiến mỗi độc giả phải gật gù đồng ý. Là một cuốn sách nhưng không đơn thuần chỉ là một cuốn sách bình thường, mà chứa đựng trong cái "vũ trụ bí mật" đó là rất nhiều những bài trắc nghiệm, ... tác giả viết vô cùng chi tiết, dễ hiểu mà những cuốn sách khác không có được”.*

(@ Minh Anh, học sinh trường THPT Trấn Biên, Tp. Biên Hòa, Đồng Nai)

*“Với mình cách đây 13 năm việc định hướng, tư vấn nghề nghiệp hay các tài liệu, công cụ giúp khám phá tiềm năng của bản thân chưa nhiều. Lúc đó cũng chỉ lơ ngơ thấy bạn bè làm sao thì mình làm vậy hay khá hơn thấy nghề đó việc nhẹ, lương cao, thấy thích thích mình đăng ký chứ cũng chẳng quan tâm xem có hợp với mình không. Tình cờ được giới thiệu cuốn sách Đọc Vị Bản Thân - Chạm Tới Giấc Mơ. Mình nghĩ, đây là một trong những cuốn sách khá thú vị, hữu ích cho các bạn còn đang loay hoay chưa khám phá ra tiềm năng của bản thân hoặc chưa tìm được hướng đi phù hợp cho mình”.*

(@ ThS. Lê Thị Tuyết Mai, chuyên viên phòng Hỗ trợ Sinh viên &  
Quan hệ Doanh nghiệp, trường Đại học Nông Lâm  
Tp. Hồ Chí Minh)

*“Em cảm thấy đây là một cuốn sách mang tính chất hướng nghiệp rất tốt dành cho học sinh. Những bài test trắc nghiệm rất đúng về bản thân và những lời tư vấn trong cuốn sách này cũng khá là bổ ích, hợp lý... Xin cảm ơn tác giả đã cho ra đời cuốn sách này..”.*

(@ Nguyễn Minh Hoàng, học sinh trường THPT Nguyễn Văn Trỗi,  
Tp. Biên Hòa, Đồng Nai)

*“Sau khi đọc xong cuốn sách Đọc Vị Bản Thân – Chạm Tới Giấc Mơ mình nghĩ giá mà hồi đó thời còn trẻ khi chưa chín chắn mình được đọc một cuốn sách như thế này thì hay biết mấy vì nó sẽ giúp mình tiết kiệm thời gian khám phá bản thân, biết được điểm mạnh, điểm yếu của mình là gì cách nhanh chóng để trở nên tự tin sớm hơn thay vì loay hoay thử nghiệm*

*hết cái nọ đến cái kia. Mình rất thích các bài trắc nghiệm trong cuốn sách này vì tất cả các loại manh mối mà mình đã từng đọc rải rác đâu đó nay được tập hợp về chỉ trong một cuốn sách rất thuận tiện cho việc tham khảo và nghiên cứu...”*

(@ Ngô Thị Hải Vân, tổ trưởng tổ giáo viên tiếng Anh,  
trường THCS - THPT Tuệ Đức, Tp. Hồ Chí Minh)

*“Sách Đọc Vị Bản Thân – Chạm Tới Giấc Mơ giúp chúng ta biết được điểm mạnh/yếu của mình và định hướng phát triển đúng nghề cho mỗi người qua trả lời các bản câu hỏi. Ngoài ra còn giúp chúng ta biết cách giao tiếp tốt, sáng tạo, xây dựng những kế hoạch, ... Đây chính là cuốn sách rất nên đọc”.*

(@ Trần Thanh Đoàn, giáo viên Ngoại ngữ trường THCS Lê Lợi, quận 3,  
Tp. Hồ Chí Minh)

*“Cuốn sách Đọc Vị Bản Thân – Chạm Tới Giấc Mơ là sự nỗ lực của một người giàu tâm huyết. Nếu đọc hết và cảm nhận trọn vẹn. Nó sẽ giúp bạn nhận ra được những giá trị tiềm ẩn bên trong bản thân mình”.*

(@ThS. Trần Ngọc Hùng, giảng viên Đại học Thủ Dầu Một,  
Bình Dương)



# Hướng dẫn học sách

---

Đầu tiên bạn xem mục lục (ở phía sau) cũng như lướt qua toàn bộ cuốn sách để có cái nhìn tổng quan, sau đó đọc sâu vào nội dung mà bạn thấy tò mò. Cách này đặc biệt phù hợp với những bạn trẻ đã ra trường đi làm được vài năm, còn nếu bạn đang là học sinh, sinh viên thì có thể chọn cách đọc lần lượt. Đừng đọc từng từ mà hãy đọc theo cụm gồm 3 đến 5 từ một lúc, kết hợp với việc sử dụng ngón tay dẫn đường theo tốc độ nhanh hơn mức bình thường chút. Điều này sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian, tập trung hơn thay vì bị sao lãng hay buồn ngủ.

*Chương một*, bạn có thể đọc lần lượt hoặc nhảy đến chỗ thích thú và **nhớ dừng lại làm bài tập vào chỗ trống mỗi khi được yêu cầu**. Cuốn sách giúp tôi vẫn là cuốn tôi ghi chép, thậm chí tính toán chẳng chịt trên đó rất nhiều.

*Chương hai*, bạn có thể bấm những tờ giấy trắng vào sách để ghi chép thêm trong trường hợp những khoảng trống trong sách không đáp ứng đủ nhu cầu. Nếu gặp khó khăn thì hãy gửi câu hỏi tại [facebook.com/docvibanthan.net](https://facebook.com/docvibanthan.net) để nhận sự góp ý. Tất nhiên thật khó lập được một bản kế hoạch tốt ngay từ lần đầu! Nhưng bạn cứ mạnh dạn viết lên giấy để thấy tổng thể, rồi điều chỉnh lại cho phù hợp với hoàn cảnh.

*Chương ba*, bạn có thể gạch chân/tô màu những câu, cụm từ quan trọng để nghiên ngẫm.

*Phụ lục*, chủ yếu dùng để tra cứu các kết quả trắc nghiệm, bạn cũng có thể gạch chân/tô màu, ghi chú lại những ý chính đúng với bản thân như ở những phần trước.

Nhằm tiện theo dõi tác giả đã giản lược một số chú thích/ký hiệu cũng như điều chỉnh lại số câu và vài từ ngữ của những bài trắc nghiệm cho phù hợp với bạn đọc phổ thông nói chung. Tất nhiên, việc sử dụng sách kết hợp với vài công cụ rút gọn, các biểu mẫu trên trang *www.docvibanthan.net* sẽ là tuyệt vời cho việc tự tìm hiểu bản thân đối với mỗi cá nhân. Không gì là hoàn hảo, hãy tập trung vào điều tích cực mà bắt đầu đọc và làm bài tập, tự chính bản thân cảm nhận thay vì cứ mãi tập trung vào những điều chẳng thể giúp bạn tốt lên được như: tác giả là ai, anh ấy từ đâu đến, học vị như thế nào, hay vợ con anh ấy ra sao, ... vì nào bộ trong một lúc đã tập trung việc này thì không thể tập trung vào việc khác.

*Cuối cùng*, có rất nhiều cách để tìm hiểu bản thân, xây dựng mục tiêu, định hướng nghề nghiệp như: nhân tướng học, nhân số học, DISC, tứ trụ,... cuốn sách này cũng chỉ là một trong những cách thức đã được tác giả trải nghiệm thực tế, rồi chọn lọc chia sẻ đến bạn đọc. Chủ yếu vẫn **mang tính chất tham khảo** để hiểu biết thêm về bản thân. Vì tùy theo sự cảm nhận của mỗi cá nhân (mặt nào đúng thì ghi nhận và cải thiện, mặt nào chưa đúng hãy bỏ qua). Vì bất kể nghiên cứu nào cũng có những phần hạn chế và cuốn sách này cũng không ngoại lệ. Nó có thể không hữu ích với người khác, nhưng lại có thể hữu ích với bạn ở một vài điều nào đó.

Chúc bạn đọc sách thật vui và tìm tòi được nhiều điều ý nghĩa! ♥ ♥ ♥

## Vì sao tôi nên học sách này?

---

Nếu chỉ dựa vào sự tự quan sát bản thân thì con người rất khó để hiểu về chính mình, vì năng lực quan sát, phân tích, đúc kết của mỗi cá nhân là hoàn toàn khác nhau. Albert Schweitzer từng nói: *“Một con sóng không thể tồn tại riêng mình mà luôn phải hòa vào những con sóng lớn của đại dương. Chúng ta không thể tự mình trải nghiệm cuộc sống này mà phải chia sẻ với nhau những kinh nghiệm góp nhặt được.”* Do đó cần có sự trợ giúp từ các tài liệu, sách vở, kinh nghiệm của những người đi trước, ... Theo một số thống kê thì có đến **73%** người về già hối hận vì không biết mình là ai, nên không thể tự định hướng cho bản thân rồi sống uổng phí, thậm chí có người tìm đến cái chết khi tuổi đời còn khá non trẻ,... Tất nhiên, bạn không nhất thiết bị rơi vào trạng thái chán nản/buông xuôi/trống rỗng/bất lực,... sau đó mới vội vàng đi tìm hiểu lại bản thân! Và Stephen Covey nói: *“Càng sớm ý thức mình là ai và sẽ trở thành người như thế nào thì chúng ta càng thành công lớn và cống hiến được càng nhiều”*. Nên chẳng có gì sai nếu bạn tìm hiểu ngay bây giờ để chuẩn bị cho thành công của mình. Đó là ước muốn hoàn toàn chính đáng hiển nhiên được khuyến khích. Ở một số nước phát triển trẻ em **11** tuổi đã hiểu rõ điểm mạnh/yếu của bản thân, biết lập kế hoạch cho cuộc sống khi lớn lên sẽ làm gì để thực hiện ước mơ. Sách này được tái bản và chỉnh lý từ cuốn “Ta là ai, đọc vị bản thân chạm tới giấc mơ tuổi 20” xuất bản lần đầu vào năm 2017 như một món quà đặc biệt mà tôi muốn dành riêng tới các bạn trẻ Việt, với

nhiều thông tin hữu ích được chia sẻ từ những kinh nghiệm cá nhân cũng như một số yêu cầu của độc giả tâm huyết gần xa sẽ giúp bạn:

1. Nhận diện trí thông minh vượt trội để phát huy.
2. Biết được điểm mạnh - yếu trong tính cách, phong cách lãnh đạo-quản lý để thay đổi.
3. Tìm ra cách thức học tập/làm việc phù hợp.
4. Biết đầu tư phát triển bản thân được hiệu quả hơn.
5. Biết định hướng nghề nghiệp/ngành học phù hợp khi chọn trường.
6. Biết xác định mục tiêu và xây dựng bản kế hoạch cuộc đời để có thể tự tin vượt qua những khó khăn, thử thách.
7. Biết tự lập, lạc quan, yêu thương, trân trọng chính mình và người thân, bạn bè, ...

Và còn rất nhiều điều khác đã được tác giả trải nghiệm, phân tích, đúc kết chia sẻ.





# Những câu hỏi thường gặp

---

## 1) Tôi có nên tin những bài test/kiểm tra trong sách?

Trả lời: có thể, nhưng bạn đừng đồng nhất nó chính là bạn. Nó chỉ thể hiện một phần nào đó về bạn, cũng giống như hình chiếu của quả cầu lên tấm bảng sẽ chỉ là một hình tròn. Nhưng bạn lại rất cần những thông tin này để hỗ trợ trong việc nhìn nhận ra chính bản thân.

## 2) Tôi chỉ cần làm một bài test/kiểm tra trong sách cũng như trên [www.docvibanthan.net](http://www.docvibanthan.net) là đủ?

Trả lời: hoàn toàn không đủ. Vì mỗi bài test/kiểm tra sẽ cung cấp thêm thông tin cho bạn ở một góc độ khác nhau. Càng nhiều góc độ thì kết luận của bạn càng toàn diện.

## 3) Tôi có cần phải làm tất cả các bài test/kiểm tra trong sách cũng như trên [www.docvibanthan.net](http://www.docvibanthan.net) không?

Trả lời: không ai có quyền bắt bạn làm điều mà bạn không thích. Bạn hãy bắt đầu với những thứ thích thú trước, rồi bạn sẽ có những hứng thú đối với những bài test/kiểm tra khác.

## 4) Khi nào tôi có thể làm bài test/kiểm tra?

Trả lời: ngay bây giờ. Bạn cần tự bản thân dùng thủ/thẩm định chứ không thể nghe vào lời nói của ai đó. Và cái gì đúng đối với bạn thì ghi nhận mà sửa đổi, cái gì không hãy bỏ qua. Không có gì là hoàn hảo, nó là lời gợi ý chứ không phải là một bản định mệnh.

## 5) Tôi muốn có những lời tư vấn cụ thể chi tiết hơn đối với hoàn cảnh của bản thân thì phải làm gì?

Trả lời: hãy email [tuvannghe.net@gmail.com](mailto:tuvannghe.net@gmail.com) hay gọi vào hotline 0965 324 918, tốt nhất là email vì số hotline bình thường sẽ nhận rất nhiều cuộc điện thoại, xác suất bạn gọi được là nhỏ hơn email rất nhiều.

**6) Tôi cần có một tài liệu để thực hành thì sao?**

Trả lời: cuốn sách này sẽ giúp bạn lập kế hoạch và duy trì động lực để thực hiện đến cùng những mục tiêu của bạn.

**7) Tôi năm nay đã 35 tuổi rồi, liệu cuốn sách này có phù hợp?**

Trả lời: có thể phù hợp. Vì nếu ở độ tuổi 30 rồi mà bạn vẫn chưa thể định hướng rõ ràng cho bản thân mình có nghĩa là bạn chưa vượt qua bài học cuộc sống này. Cách tốt nhất là nên học lại thông qua sách vở đã được ghi chép lại các kinh nghiệm của những người đã trải qua.

**8) Em năm nay mới 13 tuổi (hiện đang học lớp 7) liệu cuốn sách này có phù hợp?**

Trả lời: hoàn toàn phù hợp. Ở một số nước tiến bộ, trẻ em 11 tuổi đã xác định rõ bản thân mình là ai? Điểm mạnh/điểm yếu, tố chất, ước mơ sau này sẽ học gì/làm gì để thực hiện mục tiêu/ước mơ cuộc đời. Cuốn sách như một công cụ hữu ích giúp bạn sớm có định hướng, và tiết kiệm được khá nhiều thời gian so với các bạn bè cùng trang lứa.

**9) Em đã làm các bài test/kiểm tra trên [www.docvibanthan.net](http://www.docvibanthan.net) liệu có cần phải có thêm cuốn sách?**

Trả lời: hoàn toàn cần. Vì các bài test/kiểm tra trên website là những bản rút gọn chuyên sử dụng cho những người bận rộn ít thời gian nghiền ngẫm. Còn trong cuốn sách bạn sẽ được hướng dẫn một cách chi tiết và đầy đủ từ việc tìm hiểu chính mình, liên kết các mảnh mối, từng bước xây dựng kế hoạch, cách giữa “lửa” và phát triển sự kiên trì thực hiện kế hoạch cho đến khi về đích, ... Tất nhiên việc sử dụng sách kết hợp với website sẽ tạo ra một chương trình huấn luyện tuyệt vời đối với mỗi cá nhân.

**10) Em đã tốt nghiệp Đại học và đi làm được ba năm rồi hiện em đang muốn chuyển sang một ngành nghề khác. Vì em cảm thấy chán ngán với công việc hiện tại. Liệu quyết định của em là phù hợp?**

Trả lời: bạn cần xác định chính xác nguyên nhân chán việc là do: sự lặp đi lặp lại, công việc quá nhiều, công việc quá khó, mức thu nhập chưa tương xứng với sức lao động, mâu thuẫn với sếp/đồng nghiệp, ... để có cách xử trí hợp lý. Nếu quả thật bạn muốn thay đổi công việc khác, hãy đọc cuốn sách này thêm một lần nữa sẽ là hữu ích cho bạn.

**11) Tôi có thể photo một vài phần để làm bài hướng nghiệp cho học sinh thì có được không?**

Trả lời: chúng tôi rất vui vì điều đó có thể giúp ích cho bạn và mọi người.

**12) Em vừa tốt nghiệp Đại học được mấy tháng, nhưng tìm mãi mà vẫn chưa có công việc nào phù hợp với chuyên môn đào tạo. Liệu em có nên đợi chờ thêm nữa?**

Trả lời: trong thời gian chưa tìm được một công việc ưng ý, bạn vẫn có thể ứng tuyển vào các ngành nghề có liên quan đến chuyên môn được đào tạo. Ví dụ, bạn tốt nghiệp cử nhân Toán – Tin học của trường Đại học Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh, thì bạn có thể dạy toán hoặc dạy tin, ...

**13) Tôi muốn đăng ký mua một số lượng lớn sách để tặng cho các em/ các cháu thì phải làm sao?**

Trả lời: bạn có thể mua trên tiki.vn, lazada.vn, ... tuy nhiên nếu bạn mua nhiều vui lòng email hay gọi vào số hotline để chúng tôi hỗ trợ thêm về giá cả cũng như được nhận thêm các món quà tặng khác, ...

## Lời mở đầu

---

*“Không có tầm nhìn, con người sẽ héo tàn”.*

- Vua Salomon\* -

*“Chính anh em là ánh sáng cho trần gian”.*

- Kinh Thánh -

*“Chúng ta được sinh ra không chỉ vì riêng bản thân mình,  
mà còn là vì mọi người”.*

- Marcus Tullius Cicero\*\* -

*“Mỗi sinh vật đều có một và chỉ một nhu cầu trọng yếu trong  
đời. Đó là phát huy trọn vẹn hết tiềm năng của mình”.*

- Rollo May\*\*\* -

---

ạn có bao giờ tự hỏi:

**B**Tôi là ai?

Mục đích cuộc sống của tôi là gì?

Có phải cuộc sống là sinh ra, lớn lên,  
hưởng thụ, già và chết?

Bí quyết nào đã giúp họ thành công, hạnh  
phúc trong khi tôi vẫn đang loay hoay, thậm  
chí còn cảm thấy chán nản buồn xuôi?

Liệu có bản hướng dẫn cho cuộc đời của tôi?

Rick Warren\*\*\*\* nhận định: *“Thảm họa lớn nhất không  
phải là cái chết, nhưng đó là một cuộc sống không có mục đích”.*  
Mục đích quan trọng nhất cuộc đời là khám phá mình là ai và  
phải làm gì? Chúng ta đang lãng phí tài năng của bản thân



Vua Salomon  
(986 – 931 TCN)

---

\* Salomon (986 – 931 TCN) - vua Do Thái, người giàu nhất trong lịch sử.

\*\* Marcus Tullius Cicero (106 – 43 TCN) - triết gia và nhà hùng biện, chính khách, nhà lý luận chính trị La Mã.

\*\*\* Rollo May (1909 – 1994) - nhà tâm lý học hiện sinh người Mỹ và là tác giả sách *Man's search for himself* (Người tìm kiếm chính mình).

\*\*\*\* Rick Warren (1918 - ) - tác giả sách *“Sống theo đúng mục đích”* được dịch ra khoảng 56 ngôn ngữ.

bởi có đến 73%\* số người về già hối hận vì không biết tiềm năng cũng như mục đích sống thực sự của mình là gì, rồi trải qua một cuộc đời “uổng phí”, có người tìm đến cái chết ở độ tuổi còn khá non trẻ! Thật dễ để nhận ra những khiếm khuyết, điểm tiêu cực. Nhưng lại cần rất nhiều thời gian và năng lượng tìm hiểu những ưu điểm, tài nguyên của bản thân là gì để vun bồi phát huy. Tiềm năng con người tựa như những mỏ khoáng sản bị chôn vùi rất sâu dưới lòng đất. Bạn phải nỗ lực tìm kiếm, thậm chí là tạo ra hoàn cảnh để nó bộc lộ. Đây là vấn đề không dễ dàng chút nào! Tôi còn nhớ câu nói khá thâm thúy: “Có rất nhiều con đường dẫn đến thành công, nhưng khi đạt được rồi thì tôi thấy chỉ có duy nhất một con đường là con đường mà tôi đã đi qua”. Ô! Hóa ra là như thế đó! Thành công ở đây không chỉ riêng về vật chất, tiền bạc mà còn là việc thực hiện được điều mình mong ước về tri thức, các mối quan hệ, cảm xúc/tinh thần, sức khỏe thể chất/ngoại hình, có thời gian thư giãn, sự hợp tác nhóm hiệu quả, công việc kinh doanh, tầm ảnh hưởng đến cộng đồng/môi trường xung quanh, ... *đặc biệt thành công trong việc tìm được cách phát huy tiềm năng của bản thân đó cũng là ý nghĩa cuộc sống, không chỉ làm cho con người hạnh phúc mà còn giúp chúng ta bền chí đường đầu với những thử thách, biết tận dụng những cơ hội nhằm tạo ra các thay đổi theo chiều hướng tích cực, thậm chí còn có thể đột phá.*

Nếu bạn đã có sẵn mục tiêu/ước mơ trong đời hay ít nhất cũng biết được mình muốn gì, cuộc sống này thật ý nghĩa biết bao! Nhưng bạn đang phân vân liệu rằng ước mơ có quá viễn vông đối với bản thân hay cần điều chỉnh lại một chút mục tiêu để cho nó thực tế hơn? Thì đầu tiên bạn có thể tạm dừng “đi chơi”, “làm việc” và “theo đuổi” nhằm dành nhiều thời

---

\* Nguồn báo Phụ nữ thủ đô.

gian quay lại tìm hiểu bản thân một cách nghiêm túc, xem xét những tiềm năng giúp bạn hoàn thành được mục tiêu/ước mơ. Nếu có thể hãy tiếp tục, nếu không thể hãy mạnh dạn tập trung điều chỉnh kế hoạch từng bước hành động cho phù hợp với các nguồn lực rồi tiến lên. Nếu bạn chưa tìm thấy ước mơ/lẽ sống của mình, thì bình tĩnh đọc hết cuốn sách này cùng với việc làm đầy đủ những bài tập được đưa ra, quá trình đó giúp khơi gợi trong tâm trí bạn về một mục tiêu/ước mơ cần theo đuổi! Benjamin Franklin\* từng nói: *“Có những người đã chết ở tuổi 25 nhưng chỉ đến 75 tuổi mới được đem đi chôn”*. Quả thực sống mà không tiến bộ thì có khác gì đã chết từ bên trong. *“Và sao không là bão, là giông, là ánh lửa đêm đông. Và sao không là hạt giống xanh đất mẹ bao dung. Sao không là đàn chim gọi bình minh thức giấc. Sao không là mặt trời gieo hạt nắng vô tư”* (Khát vọng - Phạm Minh Tuấn).

Chỉ khi xác định được mục đích/ước mơ sống thì con người mới biết bản thân phải phấn đấu trở thành ai, đi đâu, làm gì, ... để cuộc sống trở nên ý nghĩa. Nếu bạn nghĩ rằng có ước mơ cũng không thể thực hiện được vì điều kiện của bản thân còn quá nhiều hạn chế. Thì hãy cứ can đảm tiến lên rồi sẽ có các nguồn lực hỗ trợ bạn trên suốt cuộc hành trình, thực sự: *“Chướng ngại trước mặt hay sau lưng chúng ta thật nhỏ bé so với chướng ngại nằm bên trong con người chúng ta”* (Ralph Waldo Emerson). Có cậu học trò sống giữa núi rừng Tây Nguyên. Hết lớp chín cậu quyết định xin bố mẹ nghỉ học đi làm để phụ giúp kinh tế gia đình. Nhưng họ nói cậu vẫn còn đang tuổi học sinh nên cứ tiếp tục đi học! Một phần không muốn bố mẹ buồn lòng, phần khác không muốn làm căng

---

\* Benjamin Franklin (1706 – 1790) - nhà phát minh sáng chế, nhà kinh doanh, nhà tư tưởng, chính khách lỗi lạc, một trong những người lập quốc và anh hùng dân tộc của Hoa Kỳ (Mỹ).

thắng, thế là cậu đã vâng lời mà tiếp tục đi học. Rồi vào khoảng năm 2002-2003 cậu tốt nghiệp cấp ba, ngày các bạn đang ký hồ sơ dự thi Đại học cậu mới thật ngáo ngơ làm sao! Cậu chẳng bao giờ nghĩ sẽ đăng ký dự thi Đại học, vì đơn giản không biết nó là cái gì! Mà nếu đậu cũng chẳng có đủ tiền để sống quãng đời sinh viên xa nhà. Mái trường Đại học lúc đó đối với cậu như bên kia chân trời xa tít. Nhưng rồi cậu cũng bị ảnh hưởng bởi bệnh phong trào của bạn bè trong lớp như bố mẹ cậu bị ảnh hưởng bởi những người làng xóm xung quanh, họ khuyên cậu cứ đăng ký cho biết thế nào là thi vào Đại học. Ngày đăng ký hồ sơ dự thi cậu còn chẳng biết trường công, trường tư là gì, thậm chí còn không biết thi khối A gồm toán, lý, hóa nữa chứ đừng nói đến học ngành gì, cái trường đó ở đâu, ra trường sẽ làm gì, ... khi đó cậu đã bàng quơ nhờ một người bạn trong lớp cũng khá thân chọn trường giúp cậu. Tất nhiên là theo ý chủ quan của họ và cậu đã đồng ý ngay mà chẳng suy xét điều gì! Không biết rằng nó sẽ ảnh hưởng tương lai của cậu sau này rất nhiều. Rồi cũng đến cái ngày giấy báo dự thi trường Đại học gửi về. Mẹ đã cho cậu 400.000 (đồng) để xuống Sài Gòn dự thi. Ấy vậy cậu lại đậu, cứ tưởng trò chơi đến đây là kết thúc. Ý nghĩ đi học Đại học giờ đây khiến cậu trở nên háo hức. Nó đan xen với ý nghĩ sẽ đi làm để kiếm sống. Nhưng bố cậu đã động viên: “Cứ đi đi con ạ, học cho nó tiến bộ, khi nào học hết tiền thì về nhà với bố mẹ, có gì đâu mà suy nghĩ”. Bố nói như thế, cậu cảm thấy mọi thứ trở nên nhẹ nhàng hơn. Và cậu đã mạnh dạn lên đường nhập học theo như thư báo của trường Đại học gửi về. Đúng là cuộc sống luôn mở lối, thời sinh viên cậu vừa học vừa làm thêm. Đánh vèo đã đến lúc cậu ra trường đi làm công ty. Rồi cậu lại dành dụm thời gian, tiền bạc để đi học tiếp văn bằng 2 và cả Cao học nữa, ... Cuộc sống thật nhiệm màu! Nó được thiết kế cho những người

quyết tâm xứng đáng, chứ không phải dành cho 92%\* số người chỉ có nhu cầu nhưng không chịu nỗ lực hết mình khi còn son trẻ.

Ngày xưa một sinh viên đã nói với nhà khoa học và triết học Blaise Pascal rằng:

- Nếu cháu được tài giỏi như chú, cháu sẽ trở thành người tốt hơn.

Và Pascal đã trả lời:

- Điều đầu tiên là cháu hãy trở thành một người tốt hơn, rồi cháu sẽ được tài giỏi như chú.



Blaise Pascal  
(1623 - 1662)

Tương tự, Albert Einstein cũng từng nói: “Đừng cố gắng trở thành người thành công mà hãy cố gắng trở thành người có giá trị”. Điều này thoạt như mâu thuẫn, nhưng thực sự nó gợi mở cho chúng ta một lộ trình trở nên người thành công mà trước đó là trở nên người có giá trị. Người giá trị thì: *biết khiêm tốn (nhưng không tự ti\*\*); bình tĩnh; tỉn cẩn; chủ động/tự lập; trung thực/uy tín; nhiệt huyết/trách nhiệm; can đảm/dấn thân; quan tâm/giúp đỡ người khác; kiên nhẫn theo đuổi niềm đam mê*. Có một gia đình quý tộc giàu sang thuộc hạng nhất nhì nước Anh vào ngày họ cùng cậu con trai nhỏ về quê nghỉ mát. Trong khi chơi đùa, cậu con trai (không biết bơi) của họ đã té ngã xuống vực nước sâu. Thật may mắn từ đằng xa, một chú bé nhem nhuốc đã chạy đến cứu sống cậu con trai ấy. Khiến nhà quý tộc hết sức xúc động, thay vì chỉ nói lời cảm ơn và kèm theo phần tiền hậu tạ, ông quý tộc đã ân cần hỏi thăm chú bé:

- Khi lớn lên, cháu muốn làm gì?

- Dạ, có lẽ cháu sẽ làm nghề nông như bố mẹ ạ!

---

\* Nguồn báo Phụ nữ thủ đô.

\*\* Tự ti là hành vi tự quở trách bản thân, đánh giá thấp hay nói xấu chính mình hoặc quá khiêm tốn, thường xuyên nhận lỗi một cách tùy tiện...



- Vậy, cháu còn ước mơ nào lớn hơn không?  
- Dạ, nhà nghèo như vậy thì cháu còn biết ước mơ gì đây!  
- Bác vẫn muốn biết nếu có thể, cháu sẽ ước mơ gì?  
- Dạ, thưa bác, cháu muốn đi học và trở thành bác sĩ.  
Nhưng gia đình cháu rất nghèo, không thể lo được cho việc học tập.

- Đừng bận tâm! Cháu sẽ có trái tim của một người thầy thuốc độ lượng và kiến thức sâu rộng về y học. Hãy lên kế hoạch cho ước mơ của bản thân, bác sẽ trang trải mọi chi phí.  
Sau này cậu con trai nhỏ của nhà quý tộc giàu sang ngày xưa được cứu sống đã trở thành nhà chính trị gia nổi tiếng - Winston Churchill (1874 - 1965) với cương vị thủ tướng nước Anh trong thời thế chiến thứ hai. Còn chú bé nhem nhuốc nhà nghèo ngày nào đã trở thành một vị bác sỹ lừng danh, đồng thời cũng là ân nhân của cả nhân loại khi tìm ra được penicillin. Ông ấy chính là Alexander Fleming (1881 - 1955). Rõ ràng xuất phát từ lòng tốt của chú bé nhem nhuốc (người giá trị), mà đã trở thành một bác sỹ nổi tiếng (người thành công). Bản thân tôi nghiệm thấy:

---

*Mục đích của chúng ta là tạo ra giá trị lớn nhất có thể  
nhằm phục vụ những nhu cầu tốt đẹp.*

---

Muốn tạo được giá trị lớn nhất ấy chúng ta cần chủ động tạo hoặc tìm ra môi trường phù hợp (vật chất, tinh thần/mối quan hệ, ...) để phát triển tối đa sức khỏe, bàn tay và khối óc của bản thân trong khoảng thời gian dài nhất có thể của một đời người. Tương tự như cây Bàng, cây Phượng được trồng ở sân trường ngoài kia không bao giờ phát triển cao đến vài mét và dừng lại cho là đã đủ, mà nó cứ liên tục hút dưỡng chất, muối khoáng, ánh nắng, ... để cao lên mãi. Và cuốn sách này sẽ hỗ trợ bạn phần nào để thực hiện cái mục đích ấy.

# Chương 1

## TA LÀ AI?

---

*“Hiểu người là khôn,  
hiểu được mình mới là khôn thật sự”.*

- Lão Tử\* -

*“Hãy nhận thức chính mình”.*

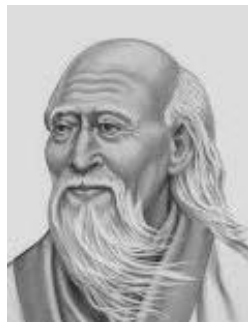
- Socrates\*\* -

*“Tìm kiếm hạnh phúc là tìm kiếm bản thân”.*

- David Leonhardt\*\*\* -

---

Nếu không biết hiện tại mình đang ở vị trí nào, muốn trở thành ai/mục đích sống là gì, bạn sẽ không thể quyết định phải cố gắng cho điều gì? Làm thế nào hình thành nên những giá trị, hệ thống niềm tin, hay những triết lý cuộc đời? Nhưng nếu biết mình là ai, điều này giúp bạn định hướng được cuộc đời; khi gặp khó khăn/thử thách sẵn sàng ứng phó và kiên trì vượt qua (*ngã chín thì đứng dậy mười*) để đạt được mục đích. Ngược lại, có thể bạn sẽ sớm bỏ cuộc với lý do “*cái này dường như không phù hợp với tôi!*”, ... Tương lai bắt đầu từ ngày hôm nay, ở đây và bây giờ bạn hãy khám phá tiềm năng trong chính con người thật của mình thông qua việc lần mò các manh mối mà bản thân tôi đã trải nghiệm đúc kết rồi chia sẻ, nó cũng chính là câu chuyện của cá nhân tôi. Vài điều có thể



Lão Tử  
(571 - 471 TCN)

---

\* Lão Tử (571 – 471 TCN) - nhà tư tưởng, người sáng lập Đạo giáo.

\*\* Socrates (470 – 399 TCN) – nhà triết học người Hy Lạp, một trong những người đã sáng tạo ra nền triết học phương Tây.

\*\*\* David Leonhardt (1973 - ) – nhà báo nổi tiếng đã đạt giải Pulitzer vào 2011.

cũ đối với một số người, nhưng phần đông xa lạ đối với các bạn trẻ chưa quan tâm vì cho rằng mình còn quá trẻ, nhưng họ không hay: khi còn trẻ phải làm những việc nên làm, thì về già mới làm những việc muốn làm. Ở một số nước phát triển trẻ em 11 tuổi đã nghiên cứu nghiêm túc về bản thân và định hướng nghề nghiệp, biết lớn lên sẽ học/làm gì để thực hiện ước mơ, ... tất nhiên mọi sự so sánh đều khập khiễng, ***“đo bạn qua hành vi nhỏ nhất cũng như áng chừng sức mạnh đại dương qua sự mong manh của bọt sóng”*** (Kahlil Gibran). Tương tự, các hình chiếu đứng, hình chiếu cạnh, hình chiếu bằng chỉ giúp xác định hình dạng của vật thể, chứ bản thân chúng không phải là vật thể. Do đó, không nên đồng nhất những manh mối là toàn bộ con người bạn! Nhưng sẽ rất cần thiết cho quá trình tự tìm hiểu/định hướng bản thân.

---

*“Bạn là thám tử của chính mình.*

*Và bạn cần có những manh mối”.*

---

## 1. Sức khỏe/ngoại hình

*“Khi tôi khóc vì không dép để mang thì tôi lại phát hiện người còn không có cả đôi chân”.*

*- Buddha\* -*

*“Tôi biết chắc chắn rằng chừng nào bạn còn thở thì chừng ấy cuộc sống của bạn vẫn còn hy vọng”.*

*- Nick Vujicic -*

### **Manh mối thứ nhất**

Đầu tiên hãy dành ít phút để kiểm tra lại một số bộ phận đang hoạt động trên cơ thể bạn:

- Trí óc của tôi còn hoạt động bình thường?
- Mắt của tôi còn nhìn được?

---

\* Buddha (623 - 543 TCN) – Đức Phật Thích Ca.

- c. Tai của tôi còn nghe được?
- d. Miệng của tôi còn nói được?
- e. Tim của tôi còn hoạt động bình thường?
- f. Lá phổi của tôi còn hoạt động bình thường?
- g. Tay chân của tôi còn cử động được?
- h. Da của tôi có bị ghẻ hủi?
- i. ....
- j. ....

Vào ngày 04/12/1982 tại Úc, có một đứa trẻ được sinh ra, điều đặc biệt so với những đứa trẻ khác là cậu không tay chân. Thế nhưng, bố mẹ luôn cố gắng giúp cậu một cuộc sống như bao đứa trẻ khác. Mười tám tháng tuổi, cậu đã được bố cho tập bơi. Đến năm cậu lên sáu, bố dạy cậu cách dùng chân đánh máy tính và mẹ đã chế tạo một dụng cụ bằng nhựa giúp cậu có thể cầm bút chì. Lúc tám tuổi, cậu cảm thấy chán chường không muốn tiếp tục cuộc sống khi nghĩ rằng một ngày nào đó bố mẹ không còn bên cạnh để chăm sóc. Nhưng với sự giúp đỡ, động viên từ gia đình, bạn bè cậu đã vượt qua các trở ngại. Tất cả hoạt động của cậu như: chơi golf, đá bóng, bơi lội thậm chí lướt sóng, ... đều được thực hiện bởi một chân nhỏ bên trái gọi là “chiếc chân vịt”. Năm 23 tuổi, cậu lấy bằng cử nhân về kế hoạch tài chính và kế toán. Ngoài ra, cậu còn là diễn giả nhiệt thành, luôn mang đến cho các bạn trẻ niềm hy vọng vào cuộc sống thông qua cuộc đời đầy cảm động của mình. Năm 1990, cậu nhận được giải thưởng công dân trẻ nước Úc vì lòng dũng cảm và sự bền chí. Cậu bé đó chính là Nick Vujicic. Xin chia sẻ thêm câu chuyện khác về một cô bé bị khiếm thị, khiếm thính và mất cả khả năng nói chuyện khi chưa đầy hai tuổi. Thế nhưng sau đó cô đã học được cách đọc, viết, nói và lớn lên trở thành tác giả nổi tiếng với nhiều sách, báo, tự truyện. Cô bé ấy chính là Helen Keller (1880 - 1968) – nhà văn, nhà hoạt động xã hội, diễn giả nổi tiếng người Mỹ. Qua những câu

chuyện trên bản thân mỗi người chúng ta đều cảm thấy mình thật giàu có và hạnh phúc biết bao!

Theo một số tác giả về nhân tướng học thì hình dáng khuôn mặt cũng sẽ thể hiện được phần nào đó tính cách con người. Còn đây là kết quả trải nghiệm của tôi: a. Hình chữ nhật. *Bây giờ, bạn có thể làm bài trắc nghiệm bằng cách chọn một hình khuôn mặt gần giống nhất đối với bản thân:*



a. Hình chữ nhật



b. Hình dài/  
xuông



c. Hình vuông



d. Hình tròn/  
ngắn



e. Hình bầu dục/  
oval



f. Hình thoi/  
kim cương



g. Hình tam giác



h. Hình trái tim

### Kết quả trắc nghiệm

Nếu kết quả của bạn là **a.** xem trang **163**.

Nếu kết quả của bạn là **b.** xem trang **163**.

Nếu kết quả của bạn là **c.** xem trang **164**.

Nếu kết quả của bạn là **d.** xem trang **164**.

Nếu kết quả của bạn là **e.** xem trang **165**.

Nếu kết quả của bạn là **f.** xem trang **165**.

Nếu kết quả của bạn là **g.** xem trang **165**.

Nếu kết quả của bạn là **h.** xem trang **166**.

Rồi nhớ chép tóm tắt kết quả đó vào những dòng kẻ bên dưới!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Và “*bạn vẫn có thể tìm được sức mạnh cả trong chính sự khiếm khuyết của bản thân mình*” (Janis Joplin). Người ta thường nói: “*Hữu tâm vô tướng, tướng do tâm sinh*” (có tâm thì dầu không có tướng thì tướng cũng sẽ được tâm sinh ra). Nó cho thấy điều then chốt để vượt qua bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào chính là ở tâm thái (an hòa, rộng lớn), vạn sự thành bại đều là ở tâm niệm (sự tập trung, sự mong cầu). Và cho dù là hai anh em sinh đôi giống hệt nhau thì vẫn có cuộc sống rất khác nhau. Do đó, nếu biết cải thiện tâm thái, biết gieo những nhân lành sẽ đem đến cho bạn một cuộc đời tươi sáng tốt đẹp hơn. Nên Lev Tolstoi nói: “*Người đáng yêu không phải vì đẹp, mà đẹp vì đáng yêu*”.

## 2. Sở thích/đam mê



Donald Trump  
(1946 - )

*“Những gì chúng ta lặp lại nhiều lần sẽ tạo nên con người chúng ta”.*

*- Aristotle\* -*

*“Sống phải có đam mê, tôi chưa thấy ai thành công mà không có đam mê của riêng mình”.*

*- Donald Trump\*\* -*

Đam mê khởi nguồn từ tôn trọng sự trung thực ở bên trong, bạn cảm thấy hứng thú với những quyết định của mình mà không bị chi phối bởi các yếu tố bên ngoài như: lời khuyên/lời chê bai của người thân/bạn bè, xu hướng đám đông/phong trào xã hội, ... Có cậu học trò lớp 12 nói với tôi rằng: “Em mê ngành đồ họa mà sợ không đậu nên chắc cú em đăng ký vào một ngành nghề khác!” Tại sao thế? Bạn có thể dừng lại một, hai năm để ôn luyện vào cái ngành nghề mà bản thân thấy yêu thích cơ mà! Đam mê mà không dám làm, không dám dẫn thân thì chẳng khác nào đã đánh mất chính mình. Thà chậm một vài năm còn hơn là chậm cả một đời!

*Phần lớn thời gian tôi dành (đọc/xem/chơi/làm hay tưởng tượng) về ai/ điều gì, ... xuyên suốt từ trước cho đến nay?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

\* Aristotle (384 – 322 TCN) - nhà triết học và bác học thời Hy Lạp cổ đại, học trò của Platon và thầy dạy của Alexandros Đại đế.

\*\* Donald Trump (1946 - ) - đương kim tổng thống Hoa Kỳ (Mỹ) thứ 45.

.....

.....

.....

.....

.....

*Những triết lý/ điều tâm đắc/giá trị sống mà tôi xem trọng là?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Tôi sẽ làm gì nếu có đầy đủ các điều kiện (sức khỏe/vẻ đẹp cơ thể, gia đình/bố mẹ/anh chị em/vợ con, bạn bè, công việc/sự nghiệp, tiền bạc/bảo hiểm, nhà cửa/xe cộ/giải trí/du lịch, học tập, sự tự do, sự chia sẻ/giúp đỡ/cống hiến, sự tiến bộ về tâm linh, ...)?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Hầu hết người thành công nhất ở bất cứ lĩnh vực nào đều là những người làm vì đam mê, chứ không vì có công việc ổn định, công ty nổi tiếng hay theo những định kiến của xã hội, ... Chính niềm đam mê giúp chúng ta trở nên con người phi thường vượt qua lúc khó khăn/thử thách gay go nhất. Điều này chỉ riêng mình bạn mới biết được! Nhưng cũng có một số người vì theo đuổi đam mê một cách “mù quáng” mà nợ nần chồng chất! *“Bằng mọi cách, hãy đi theo thiên hướng của mình. Nhưng chắc chắn thiên hướng đó là gì. Đừng nhầm lẫn một nhiệt huyết nhất thời là thiên hướng”* (Marden). Thật tuyệt vời nếu đam mê được soi sáng thêm bởi lý trí. Điều bạn đang làm sẽ dẫn đến những thứ bản thân mong muốn thật sự. Còn đối với tiền bạc thì sao? Nếu biết xem nó như một mục tiêu trung gian/một phương tiện để liên tục luyện tập nâng cấp giá trị của bản thân như trường hợp của Efren Reyes\* thì cũng tốt. Và tiền bạc chỉ trở nên thảm họa khi ta xem nó là cùng đích!

### 3. Tính cách/nhân cách

Tính cách là sự kết hợp các thuộc tính tâm lý cơ bản và bền vững mà thuộc tính ấy biểu thị thái độ với đời sống hiện thực trong cử chỉ, hành vi, cách nói năng của con người.

Nếu tính khí là thuộc tính tâm lý phức tạp, biểu hiện cường độ, tiến độ, nhịp độ của các hoạt động tâm lý thể hiện sắc thái của cử chỉ, hành vi, cách nói năng của cá nhân (sôi nổi, linh hoạt, điềm tĩnh, ưu tư) do bẩm sinh là chính (*xem <http://www.docvibanthan.net/2023/01/trac-nghiem-4-loai-khi-chat.html>*), thì tính cách lại do nền giáo dục và sự tác động của môi

---

\* Efren Reyes (1954 - ) - cơ thủ (người Philippines) xuất sắc năm 1995, nhà vô địch môn billiards thế giới 1999, ...

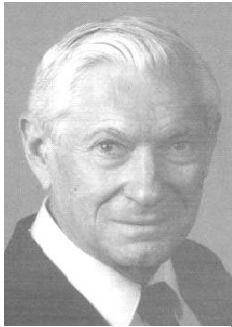
trường tạo nên. Trong đó gia đình và các nhóm trong xã hội có vai trò ảnh hưởng to lớn. Do vậy, chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi được tính cách của bản thân thông qua học tập/rèn luyện những điều hay lẽ phải mỗi ngày trong đời sống.

## **Manh mối thứ hai**

Chỉ số cảm xúc (EQ), nghị lực (AQ) và sáng tạo (CQ) là ba trong bốn chỉ số bẩm sinh đặc trưng cho mỗi người. Nhiều bạn thắc mắc với tôi tại sao lại không đề cập đến chỉ số thông minh (IQ) cũng khá quan trọng để tìm hiểu. Câu trả lời là hoàn toàn không sai, nhưng ở mức độ phổ quát thật khó lòng mà sử dụng những câu hỏi đánh giá chỉ số thông minh của một con người (trừ khi sử dụng máy đo đặc). Mặt khác trong xã hội ngày nay đang có nhiều thay đổi, một nghiên cứu cho thấy *chỉ số IQ đóng góp nhiều lắm là 20% vào các yếu tố quyết định sự thành công, 80% còn lại phụ thuộc vào những tác động khác trong cuộc sống. Malcolm Gladwell sau khi tổng kết và đánh giá những người thành công ông đã phát hiện ra rằng họ không phải là người có chỉ số thông minh (IQ) cao nhất. Những người có chỉ số thông minh cao nhất dường như đều biến mất khi trưởng thành. Vì họ quá thông minh đến nỗi không dám mạo hiểm nắm bắt lấy các cơ hội, nên họ không thể có những thành tựu vượt trội.* Còn đây là kết quả trải nghiệm của tôi: EQ: 34,21%; AQ: 32,90%; CQ: 32,89%. Tiếp theo chúng ta sẽ lần lượt tìm hiểu thêm về các chỉ số EQ, AQ và CQ.

### **Chỉ số cảm xúc (EQ)**

Chỉ số cảm xúc (Emotion Quotient) là khả năng thấu hiểu cũng như kiểm soát cảm xúc của bản thân (Robert Plutchik đã chỉ ra có 34.000 cảm xúc và tóm gọn thành 8 loại cơ bản - **xem trang 224**). Những người thành công, hạnh phúc không phải là người có chỉ số thông minh (IQ) cao mà là có chỉ số EQ cao. Vì họ lạc quan, biết cảm thông,... dễ nhận được sự hợp tác từ nhiều người (trong tương lai bạn cần làm lại bài trắc nghiệm này nhằm có thể đánh giá sự thay đổi của bản thân xem [www.docvibanthan.net/2017/10/test-chi-so-eq-aq-cq.html](http://www.docvibanthan.net/2017/10/test-chi-so-eq-aq-cq.html)).



Robert Plutchik\*  
(1927 – 2006)

Bây giờ hãy làm bài tập trắc nghiệm bên dưới theo đúng như con người thật của bản thân, để biết được khả năng thấu hiểu cũng như chế ngự cảm xúc của bạn là gì! (câu trả lời gồm 5 mức. Mức 1: rất không đúng = 1 điểm, mức 2: không đúng = 2 điểm, mức 3: khi đúng khi sai = 3 điểm, mức 4: đúng = 4 điểm, mức 5: rất đúng = 5 điểm.)

### Nội dung trắc nghiệm

1. Bạn thường chia sẻ cảm xúc/suy nghĩ của mình với những người thân?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Khi mọi việc hiện tại gặp khó khăn, bạn cho rằng đã đến lúc phải thay đổi?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Bạn thường biết lúc nào mọi người để ý đến mình?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Lúc va chạm với người khác, bạn thường rất bình tĩnh?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. Nếu có phép thuật, bạn sẽ sử dụng nó để thay đổi tính cách của mình?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6. Bạn nghĩ rằng gia đình đặt hy vọng cao vào mình?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. Bạn thường biết kiềm chế trong khi xảy ra việc cãi cọ với người khác?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

---

\* Robert Plutchik (1927-2006) – nhà tâm lý học, giáo sư tại Đại học Y khoa Albert Einstein.

**Kết quả trắc nghiệm**

Tổng số điểm: .....

Bạn hãy xem trang **166** . Rồi nhớ chép tóm tắt kết quả đó vào những dòng kẻ bên dưới!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bản thân tôi nghiệm thấy *Hạnh phúc = vật chất x nghệ thuật sống*. Nó không phải chỉ đến từ yếu tố nghệ thuật sống/tinh thần/ nội lực bên trong (ta cũng cần phải ăn để sống) hay chỉ từ yếu tố vật chất bên ngoài/ngoại lực (ta không phải là một chiếc máy vô hồn chỉ cần có nhiên liệu để chạy), mà nó đến từ cả hai. Nên đừng cho cuộc sống bị chi phối/định hướng *quá nhiều* bởi mặc cảm tội lỗi, sự oán hờn giận dữ (mỗi hành vi đều có những chủ đích tích cực riêng của nó) hay nỗi sợ hãi (tù nhân của quá khứ), bởi định kiến ít tiền thì không thể làm gì, hay bởi nhu cầu được người khác chấp nhận (theo “mác”, “nhân”, phong trào, sự áp đặt hoặc rủ rờ và ta không thể làm hài lòng hết thảy mọi người). Martha Washington nói: “*Phần lớn hạnh phúc hay bất hạnh được quyết định bởi tính cách của con người chứ không phụ*

thuộc vào hoàn cảnh”. Như câu chuyện ông lão ở vùng biên giới kia có nuôi con ngựa. Vào ngày nọ, nó bỏ đi mất tích, những người thân quen đến chia buồn, ông lão nói: “Mất ngựa biết đâu là cái phúc”. Mấy tháng sau, con ngựa bị mất đột nhiên trở về cùng với một con ngựa khác đi theo sau. Biết tin đó, những người thân quen kéo tới xem và chúc mừng, ông lão nói: “Tự dưng mà được thêm con ngựa nữa, biết đâu là cái họa”. Kể từ khi có con ngựa kia, con trai ông lão rất thích cưỡi trên lưng nó. Chẳng may một hôm bị ngã ngựa mà gãy chân. Những người thân quen lại đến chia buồn, thế nhưng ông lão nói: “Con trai gãy chân, biết đâu là cái phúc”. Quả thật, một thời gian không lâu, có quân giặc xâm lấn biên cương. Trai tráng đều được điều động ra chiến trường. Quân giặc rất hung hãn và thiện chiến, khiến trai tráng mười người đi thì có đến chín người bị hy sinh. Con trai ông lão vì chân gãy chưa lành nên không phải đi lính, do đó mà bảo toàn được tính mạng. Đây không hẳn là kìm nén cảm xúc, mà là sự làm chủ cảm xúc, biết chấp nhận cuộc sống thực tế luôn có lúc vui buồn của ông lão mà chúng ta cần phải học hỏi. Bởi thế, khi thành công không quá tự đắc, lúc thất bại cũng chẳng nhụt chí ngụt lòng. Gặp sự cố cần biết nhìn trên khía cạnh khác mà xử trí, việc qua rồi thì thanh thoi không vướng mắc.

### Chỉ số nghị lực (AQ)

Chỉ số nghị lực/vượt khó (Adversity Quotient) là sự dũng cảm đối diện, kiên nhẫn (khác với cố chấp, níu giữ) xoay sở



Thomas Jefferson\*  
(1743 - 1826)

một cách bình tĩnh trước những tình huống khó khăn. Tại sao một số người trở nên rất thành công, trong khi những người khác lại không cho dù họ thông minh! Đó chính là sự khác nhau về khả năng chấp nhận và tiếp tục tiến lên phía trước. *Bây giờ hãy làm bài tập trắc nghiệm bên dưới theo đúng như con người thật của bản thân, để biết được khả năng đương đầu*

\* Thomas Jefferson (1743 -1826) – Tổng thống thứ 3 của Hoa Kỳ (Mỹ), thành lập West Point - trường quân sự đầu tiên của nước Mỹ vào năm 1802.

trước nghị cảnh của bạn là gì! (câu trả lời gồm 5 mức. Mức 1: rất không đúng = 1 điểm, mức 2: không đúng = 2 điểm, mức 3: khi đúng khi sai = 3 điểm, mức 4: đúng = 4 điểm, mức 5: rất đúng = 5 điểm.) (trong tương lai bạn cần làm lại bài trắc nghiệm này để có thể đánh giá sự thay đổi của bản thân, xem [www.docvibanthan.net/2017/10/test-chi-so-eq-aq-cq.html](http://www.docvibanthan.net/2017/10/test-chi-so-eq-aq-cq.html)).

### Nội dung trắc nghiệm

1. Bạn dễ dàng làm một việc gì đó mà bản thân không thích?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Bạn dễ dàng thức dậy sớm hơn thường lệ theo kế hoạch đã vạch ra từ tối hôm trước?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Bạn dám lên tiếng để bênh vực cho một người bị oan?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Bạn thường xuyên giữ lời hứa với mọi người?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. Bạn dễ dàng hoãn xem một chương hình hấp dẫn để thực hiện công việc cần làm gấp?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6. Bạn không khó chịu với ai mượn thứ gì đó khá lâu?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. Bạn cảm thấy bình thường khi phải đợi một ai đó hơi lâu?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

### Kết quả trắc nghiệm

Tổng số điểm: .....

Bạn hãy xem trang 167. Rồi nhớ chép tóm tắt kết quả đó vào những dòng kẻ bên dưới!



.....

.....

Ở West Point (học viện quân sự Mỹ), sinh viên được đào tạo dưới điều kiện cực kỳ khắc nghiệt, dưới cái nắng gay gắt, hay cái tuyết lạnh khủng khiếp, ... họ phải lăn lê bò trườn, vượt mọi địa hình, tập bơi/đứng nước mấy tiếng đồng hồ, bị thả giữa rừng trong đêm tối và tìm cách trở về trường bằng mọi khả năng có thể (nhìn các vì sao đoán hướng, con gì/cây gì ăn được), ... Để sau này, dù gặp bất cứ sự cố gì trong đời, họ cũng cảm thấy bình thường, chẳng hề hấn gì. Sau 5 năm phục vụ trong quân đội, phần lớn họ rời bỏ binh nghiệp, học thêm thạc sỹ quản trị kinh doanh, đi làm cho các tập đoàn. Họ thăng tiến rất nhanh, thường trở thành quản lý cấp cao tầm quốc tế, tỷ lệ giám đốc điều hành trên sinh viên tốt nghiệp cao hơn cả các trường Đại học: Harvard, Stanford, Yale, ... Mặc dù là học viện quân sự, nhưng West Point lại là lò đào tạo ra các nhà quản trị cao cấp cho kinh tế thế giới. Theo nghiên cứu của

Duckworth & cộng sự (2007) và Duckworth (2016) thì chỉ số kiên trì và bền chí đóng góp vào thành công của một người hơn cả chỉ số thông minh (IQ), thậm chí là chỉ số cảm xúc (EQ). Bản thân tôi nghiệm thấy:

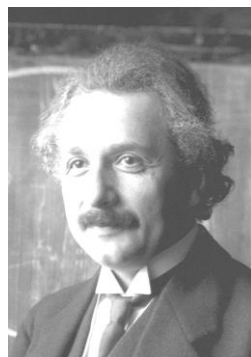
---

*Yếu tố nghị lực quan trọng như thể hạt giống  
được nhà nông tuyển chọn cho vụ gieo trồng của mình.*

---

### Chỉ số sáng tạo (CQ)

Chỉ số sáng tạo (Creative Quotient) là khả năng tưởng tượng, sự tò mò và phát triển ý tưởng cũng như mong muốn học hỏi từ môi trường xung quanh, ... Albert Einstein từng nói: *“Sức tưởng tượng quan trọng hơn cả tri thức, bởi tri thức là cái có hạn mà sức tưởng tượng là tất cả những gì trên thế giới”*. Chính sự sáng tạo đã làm nên kho tàng văn hóa nghệ thuật, khoa học công nghệ khổng lồ, thúc đẩy sự tiến bộ của nhân loại. *Bây giờ hãy làm bài tập trắc nghiệm bên dưới theo đúng như con người thật của bản thân, để biết được khả năng sáng tạo của bạn là gì! (câu trả lời gồm 5 mức. Mức 1: rất không đúng = 1 điểm, mức 2: không đúng = 2 điểm, mức 3: khi đúng khi sai = 3 điểm, mức 4: đúng = 4 điểm, mức 5: rất đúng = 5 điểm.)*



Albert Einstein\*  
(1879 - 1955)

### Nội dung trắc nghiệm

1. Bạn thường thích thử nghiệm một vài vấn đề xa lạ?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng



---

\* Albert Einstein (1879 - 1955) - nhà vật lý lý thuyết người Đức, người đã phát triển thuyết tương đối tổng quát, một trong hai trụ cột của vật lý hiện đại (trụ cột còn lại là cơ học lượng tử).



2. Bạn thường tin rằng đối với hầu hết các câu hỏi, luôn có câu trả lời dựa trên thực tế?

Rất không đúng

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

Rất đúng

3. Bạn thường thích đọc những câu chuyện viễn tưởng hay có những tình tiết xa lạ/kỳ thú?

Rất không đúng

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

Rất đúng

4. Bạn sẵn sàng làm những việc yêu thích mà không quan tâm nhiều đến vấn đề khác?

Rất không đúng

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

Rất đúng

5. Bạn thường có những lời nói, hành vi khiến người khác ngạc nhiên?

Rất không đúng

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

Rất đúng

6. Bạn thường tư duy theo hướng ngược chiều với mọi người?

Rất không đúng

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

Rất đúng

7. Bạn thường nghĩ ra những cách đơn giản để giải quyết vấn đề?

Rất không đúng

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

Rất đúng

### Kết quả trắc nghiệm

Tổng số điểm: .....

Bạn hãy xem trang 168 . Rồi nhớ chép tóm tắt kết quả đó vào những dòng kẻ bên dưới!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

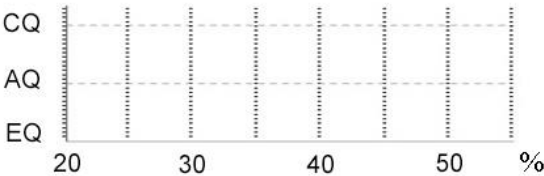
.....

.....

Việc học hỏi, nắm vững những thủ thuật sáng tạo (xem [www.docvibanthan.net/2017/10/40-thu-thuat-tu-duy-sang-  
tao.html](http://www.docvibanthan.net/2017/10/40-thu-thuat-tu-duy-sang-tao.html)), các kỹ thuật công não (brainstorm) (phân tích điểm mạnh/yếu và cơ hội/rủi ro, 5 lần hỏi “tại sao?”, cộng tác viết ý tưởng với người khác, nhập vai nhân vật/tình huống để giải quyết vấn đề, giả lập “nếu như ... thì ...”, ...) là cần thiết vì nó sẽ giúp bạn cải thiện đáng kể sự sáng tạo. Bây giờ hãy so sánh các chỉ số để có thêm cách nhìn về bản thân:

**Kết quả phân tích chỉ số cơ bản**

$$EQ = \frac{100 \times \text{Tổng số điểm EQ}}{\text{Tổng số điểm EQ} + \text{Tổng số điểm AQ} + \text{Tổng số điểm CQ}} (\%)$$
$$AQ = \frac{100 \times \text{Tổng số điểm AQ}}{\text{Tổng số điểm EQ} + \text{Tổng số điểm AQ} + \text{Tổng số điểm CQ}} (\%)$$
$$CQ = \frac{100 \times \text{Tổng số điểm CQ}}{\text{Tổng số điểm EQ} + \text{Tổng số điểm AQ} + \text{Tổng số điểm CQ}} (\%)$$



## Manh mỗi thứ ba

Myers – Briggs\* đã đưa ra bài trắc nghiệm giúp bạn phần nào nhận ra được những điểm mạnh cũng như điểm yếu của bản thân ở *thời điểm hiện tại* (trong tương lai bạn cần làm lại bài trắc nghiệm này để có thể đánh giá sự thay đổi của bản thân xem [www.docvibanthan.net/2017/10/mat-ma-myers-trac-nghiem-tinh-cach-ban-than-mbti.html](http://www.docvibanthan.net/2017/10/mat-ma-myers-trac-nghiem-tinh-cach-ban-than-mbti.html)), để từ đó có cách phát



Isabel Briggs Myers & Katharine Cook Briggs

huy sở trường, khắc phục sở đoản, định hướng phát triển bản thân (nghị lực, đạo đức, tài trí). Còn đây là kết quả trải nghiệm của tôi: ENTJ.

Bây giờ hãy làm bài tập trắc nghiệm bên dưới theo đúng như con người thật của bản thân, để biết được bạn thuộc nhóm tính cách gì!

## Nội dung trắc nghiệm

### Nhóm 1

1. Bạn thường nhận thức rõ con người, sự kiện và sự vật ở xung quanh mình?

Không thường xuyên



Thường xuyên



2. Bạn thường thoải mái hơn khi gặp và trò chuyện với người lạ?

Không thường xuyên



Thường xuyên



3. Bạn thường dễ mở lòng, tâm sự với bạn bè, người thân?

Không thường xuyên



Thường xuyên



---

\* Myers – Briggs: gọi tắt tên của Katharine Cook Briggs (1875 - 1969) và con gái Isabel Briggs Myers (1897 - 1980).

4. Bạn thường dễ nói lên ý kiến của mình trong tập thể?

Không thường xuyên

☐

Thường xuyên

☐

5. Bạn thường nói và hành động nhanh chóng, càng hưng phấn thì càng nhanh?

Không thường xuyên

☐

Thường xuyên

☐

## Nhóm 2

1. Bạn thường tin vào những điều mắt thấy, tai nghe, tay sờ,... hơn là suy luận logic?

Không thường xuyên

☐

Thường xuyên

☐

2. Bạn thường khá thực tế, quan tâm nhiều đến những điều gần gũi xung quanh mình?

Không thường xuyên

☐

Thường xuyên

☐

3. Bạn thường quan tâm hơn tới sự chi tiết, cụ thể khi giao tiếp?

Không thường xuyên

☐

Thường xuyên

☐

4. Bạn thường suy nghĩ nhiều về hiện tại hay những việc đang diễn ra?

Không thường xuyên

☐

Thường xuyên

☐

5. Bạn thường thích làm theo đúng quy trình và luật lệ đã qui định?

Không thường xuyên

☐

Thường xuyên

☐

## Nhóm 3

1. Bạn thường phân tích vấn đề từ góc nhìn bên ngoài một cách khách quan?

Không thường xuyên

☐

Thường xuyên

☐

2. Bạn thường tập trung vào sự thật và các nguyên tắc khách quan?

Không thường xuyên

☐

Thường xuyên

☐

3. Bạn thường ưu tiên tập trung vào kết quả cuối cùng hơn là vào những cảm xúc hay giữ mối quan hệ?

Không thường xuyên

☐

Thường xuyên

☐

4. Bạn thường đối xử với mọi người như nhau dựa trên cùng nguyên tắc ứng xử?

Không thường xuyên



Thường xuyên



5. Bạn thường khó đồng cảm với người khác ngay cả khi đó là người thân quen?

Không thường xuyên



Thường xuyên



#### Nhóm 4

1. Bạn thường tổ chức/lên kế hoạch và làm theo nó?

Không thường xuyên



Thường xuyên



2. Bạn thường bắt đầu sớm và đều đặn để đảm bảo hoàn thành mọi việc kịp thời?

Không thường xuyên



Thường xuyên



3. Bạn thường ghét bị làm phiền khi đang tập trung hoàn thành một việc gì đó theo kế hoạch?

Không thường xuyên



Thường xuyên



4. Bạn thường cảm thấy việc gì mình cũng muốn phải làm xong càng nhanh càng tốt?

Không thường xuyên



Thường xuyên



5. Bạn thường đi đến kết luận một cách nhanh chóng hoặc đưa ra quyết định ngay khi có thể?

Không thường xuyên



Thường xuyên



#### Kết quả trắc nghiệm

*Đầu tiên là thống kê câu trả lời của bạn theo từng nhóm:*

**Nhóm 1:** nếu số câu “Không thường xuyên” < “Thường xuyên” thì bạn chọn kết quả là E, ngược lại sẽ là I. Ví dụ tôi chọn được là ký tự E.

*Kết quả (của bạn): .....*

**Nhóm 2:** nếu số câu “Không thường xuyên” < “Thường xuyên” thì bạn kết quả là S, ngược lại sẽ là N. Ví dụ tôi chọn được là ký tự N.

*Kết quả (của bạn): .....*

**Nhóm 3:** nếu số câu “Không thường xuyên” < “Thường xuyên” thì bạn chọn kết quả là T, ngược lại sẽ là F. Ví dụ tôi chọn được là ký tự T.

Kết quả (của bạn): .....

Nhóm 4: nếu số câu “Không thường xuyên” < “Thường xuyên” thì bạn chọn kết quả là J, ngược lại sẽ là P. Ví dụ tôi chọn được là ký tự J.

Kết quả (của bạn): .....

Cuối cùng, bạn hãy ghép các ký tự trên lại để biết mình thuộc nhóm tính cách nào. Giả sử theo ví dụ trên thì chuỗi ký tự được ghép sẽ là [Nhóm 1 Nhóm 2 Nhóm 3 Nhóm 4] = ENTJ, có nghĩa tôi sẽ thuộc mẫu tính cách ENTJ.

**Kết quả cuối cùng (của bạn): .....**

Nếu kết quả cuối cùng là ISTJ xem trang **169**.

Nếu kết quả cuối cùng là ISFJ xem trang **170**. Nếu kết quả cuối cùng là INFJ xem trang **172**. Nếu kết quả cuối cùng là INTJ xem trang **173**. Nếu kết quả cuối cùng là ISTP xem trang **175**. Nếu kết quả cuối cùng là ISFP xem trang **176**. Nếu kết quả cuối cùng là INFP xem trang **178**. Nếu kết quả cuối cùng là INTP xem trang **179**. Nếu kết quả cuối cùng là ESTP xem trang **181**. Nếu kết quả cuối cùng là ESFP xem trang **182**. Nếu kết quả cuối cùng là ENFP xem trang **184**. Nếu kết quả cuối cùng là ENTP xem trang **185**. Nếu kết quả cuối cùng là ESTJ xem trang **187**. Nếu kết quả cuối cùng là ESFJ xem trang **188**. Nếu kết quả cuối cùng là ENFJ xem trang **189**. Nếu kết quả cuối cùng là ENTJ xem trang **191**.

Rồi nhớ chép tóm tắt kết quả đó vào những dòng kẻ bên dưới!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or essays. It features approximately 28 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins, headers, or footers visible.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cần nhắc lại, theo John L. Holland – nhà tâm lý, nhà sinh vật người Úc thì hệ thần kinh trung ương của con người có độ dẻo dai nhất định và luôn biến đổi không ngừng. Vì vậy, chúng ta hoàn toàn có thể cải thiện tình trạng của não bộ bằng cách học tập/rèn luyện mỗi ngày trong đời sống thường nhật.

4. **Sở trường/năng khiếu**

*“Vì phàm ai đã có thì được cho thêm và sẽ có dư thừa,  
còn ai không có thì ngay cái đang có cũng sẽ bị lấy đi”.*

- Kinh Thánh -

*“Người nào sinh ra với một tài năng để thể hiện thì sẽ tìm thấy  
niềm hạnh phúc lớn nhất khi được thể hiện tài năng ấy”.*

- Johann Wolfgang von Goethe -

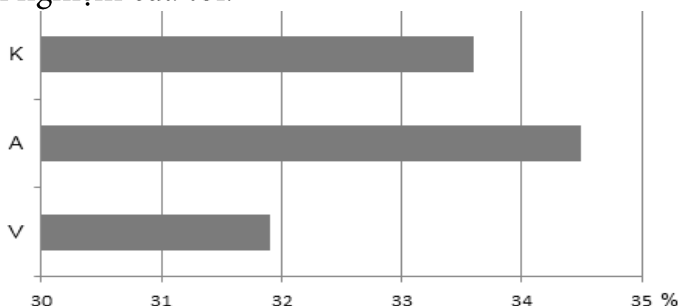
Bạn có hàng trăm khả năng chưa được nhận ra, hay chưa sử dụng đến vốn đang tiềm ẩn bên trong. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy, trung bình một người có từ 500 đến 700 kỹ năng khác nhau (*xem Các nhóm kỹ năng phổ biến trang 229*). Chẳng hạn, bộ não có thể chứa tới 100 ngàn tỷ dữ liệu. Lý trí có thể định đoạt 15.000 quyết định/(giờ) khi hệ tiêu hóa hoạt động. Mũi bạn có thể ngửi 10.000 mùi khác nhau. Xúc giác có thể cảm nhận một vật dày 1/25.000 (inch), ... Các nhà khoa học



đã chứng minh, ngay cả thiên tài (người xuất chúng) cũng chỉ mới sử dụng khoảng 5 (%) tiềm năng của não bộ, còn người bình thường sử dụng chưa tới 0.01 (%). Nhưng chìa khóa để mở cửa khả năng của bản thân mỗi người lại chính là sự nhiệt huyết 100% với công việc đang làm, vì “*Nhiệt huyết là mẹ của nỗ lực, và không có nó, ta không thể đạt được điều gì to lớn*” (Ralph Waldo Emerson).

## Manh mối thứ bốn

Con người chúng ta chủ yếu tiếp nhận thông tin thông qua ba cách, đó là bằng hình ảnh (Visual), bằng âm thanh (Auditory) và bằng vận động (Kinesthetic). Mỗi người có cách tiếp nhận thông tin khác nhau: có người tiếp nhận hiệu quả bằng cách đọc, nhìn lên bảng, ...; có người tiếp nhận hiệu quả bằng cách nghe giảng, nói trực tiếp, ...; cũng có người tiếp nhận hiệu quả bằng vận động, thực hành nhiều. Còn đây là kết quả trải nghiệm của tôi:



*Bây giờ hãy làm bài tập trắc nghiệm bên dưới theo đúng như con người thật của bản thân, để biết được bạn tiếp thu nổi trội với phương pháp nào! (chọn một trong ba câu trả lời a., b., c. được cho là đúng nhất đối với bạn).*

## Nội dung trắc nghiệm

1. Trong những khi rảnh rỗi, bạn thường:

- a. Đọc sách/báo/tạp chí/xem tivi.
- b. Trò chuyện với bạn bè.
- c. Tham gia các hoạt động hoặc làm việc gì đó.

2. Bạn thường để ý người khác:
  - a. Qua vẻ bề ngoài/cách họ ăn mặc.
  - b. Qua ngôn từ/cách họ nói chuyện.
  - c. Qua cử chỉ chân tay/cách họ đi đứng.
3. Khi đi mua sắm quần áo, bạn thường:
  - a. Tưởng tượng bộ đồ muốn mua sẽ như thế nào.
  - b. Tham khảo ý kiến với người bán hàng.
  - c. Mặc thử xem như thế nào.
4. Khi cần tìm đường đi, bạn thường:
  - a. Xem bản đồ.
  - b. Hỏi ai đó đường đi.
  - c. Đi theo cảm nhận của bản thân.
5. Khi có một kỳ nghỉ ở biển thì bạn thích nhất là:
  - a. Ngắm nhìn quang cảnh, bầu trời, mặt biển.
  - b. Lắng nghe tiếng vỗ của sóng, tiếng rít của gió.
  - c. Cảm nhận bờ cát, ánh nắng, không khí ở biển.
6. Khi dạy người khác một cái gì đó, bạn thường:
  - a. Ghi rõ hướng dẫn cho họ.
  - b. Nói bằng nhiều cách cho họ.
  - c. Làm mẫu trước rồi để họ làm theo.
7. Trong quá trình học, bạn thích giáo viên:
  - a. Dùng nhiều sơ đồ/ hình ảnh minh họa.
  - b. Giải thích bằng nhiều cách khác nhau.
  - c. Giúp học viên tự làm để rút ra bài học.
8. Trong một hành trình dài, bạn thường:
  - a. Ngắm cảnh ngoài cửa sổ, đọc sách/báo/tạp chí.
  - b. Nghe nhạc, trò chuyện với người ngồi cùng.
  - c. Mong tới trạm dừng để có thể xuống đi lại cho thoải mái.
9. Trước khi mua một chiếc xe mới, bạn thường:
  - a. Đọc nhận xét trên các trang báo, tạp chí.
  - b. Trao đổi những yêu cầu với bạn bè.
  - c. Chạy thử vài loại xe khác nhau.
10. Khi bồn chồn lo lắng, bạn thường:
  - a. Tưởng tượng tình huống xấu nhất có thể xảy ra.

- b. Tự nói với bản thân về điều khiến mình lo nhất.
  - c. Đứng ngồi hoặc di chuyển liên tục.
11. Khi tức giận, bạn thường:
- a. Hồi tưởng lại trong đầu điều đã khiến mình không vui.
  - b. Lên tiếng cho mọi người biết mình cảm thấy như thế nào.
  - c. Đạp bàn ghế/nhà cửa hoặc các hành động khác để trút cơn giận.
12. Khi phải ôn tập cho một kỳ thi, bạn thường:
- a. Viết ra giấy, vẽ biểu đồ tóm tắt để ôn bài.
  - b. Đọc to, trao đổi với bạn bè.
  - c. Liên tưởng đến các công thức qua cử chỉ tay chân.
13. Một trong những điểm mạnh của bạn là khả năng:
- a. Xem những gì cần phải thực hiện.
  - b. Biết được những gì là đúng.
  - c. Tin tưởng vào cảm nhận của mình.
14. Bạn thường đưa ra quyết định dựa trên:
- a. Những điều mà bản thân nhìn thấy.
  - b. Những điều mà người khác nói.
  - c. Cảm nhận của bản thân.
15. Khi tham dự một buổi trình diễn ca nhạc trực tiếp, bạn thường:
- a. Để ý nhiều đến phần trình diễn của ca sỹ/ban nhạc.
  - b. Bị cuốn theo giai điệu của bài hát.
  - c. Đung đưa tay/chân theo điệu nhạc.

### **Kết quả trắc nghiệm**

*Đầu tiên là thống kê câu trả lời của bạn theo từng nhóm:*

*Tổng số câu trả lời là a: .....*

*Tổng số câu trả lời là b: .....*

*Tổng số câu trả lời là c: .....*

*Bạn hãy kiểm tra xem nhóm nào có tổng số điểm cao nhất thì bạn sẽ nổi trội với phương pháp học tập đó nhất.*

*Nếu tổng số câu trả lời là **a.** cao nhất xem trang **193.***

Nếu tổng số câu trả lời là **b**, cao nhất xem trang **193**.

*Nếu tổng số câu trả lời là c. cao nhất xem trang 194.*

*Rồi nhớ chép tóm tắt kết quả đó vào những dòng kẻ bên dưới!*



Khi sử dụng khả năng tiếp thu nổi trội, kết hợp với cách tiếp nhận thông tin cùng với việc hiểu biết các quy luật của trí não (*vận động giúp não hoạt động tốt hơn; học bằng hình ảnh màu sắc/ký hiệu/tưởng tượng/liên tưởng giúp nhớ lâu hơn; não nhớ tốt một sự vật/sự việc khi được sắp xếp theo trình tự/trật tự; não hoạt động đơn nhiệm và chỉ có thể ghi nhớ liên tục tốt trong khoảng từ 35 đến 45 phút; não cần có sự lặp lại trong những khoảng thời gian nhất định để nhớ lâu hơn; ngủ đủ giấc giúp não tái tạo tốt; càng căng thẳng não càng nhớ kém; não nhớ tốt khi thông tin được mã hóa bằng nhiều kích thích từ các giác quan; nam thường nhớ ý chính, còn nữ thường nhớ chi tiết; não thích ghi nhớ những điều tích cực/khôi hài/phóng đại lạ lùng, ... và não nhớ 20% khi nghe, 30% khi nhìn, 50% khi vừa nghe và nhìn, 80% khi ta tự trình bày, 90% khi ta vừa tự trình bày và thực hành*) sẽ giúp bạn nâng cao hiệu quả hoạt động của não bộ trong học tập và lao động thường ngày hơn.

## Manh mối thứ năm

Howard Gardner (1943 - ) vào năm 1983 đã khám phá ra mỗi chúng ta vốn sở hữu ít nhất tám loại trí thông minh, đại



diện chính xác hơn cho sự đa dạng của con người trong việc lĩnh hội/thu nhận và ứng dụng những kiến thức vào thực tế. *Nếu biết bản thân thuộc loại hình thông minh nào, thì bạn sẽ dễ đạt được thành công hơn trong học tập cũng như trong công việc/sự nghiệp.*

Do đó, không phải bạn học giỏi toán  
Gardner (1943 - ) (người thiên về bán cầu não trái: thông minh logic – toán học, thông minh ngôn ngữ, ...) mới là người thông minh. Còn người khác giỏi múa hát nhưng lại học toán/lý/hóa rất tệ thì được xem là người ngu ngốc. Rất tiếc

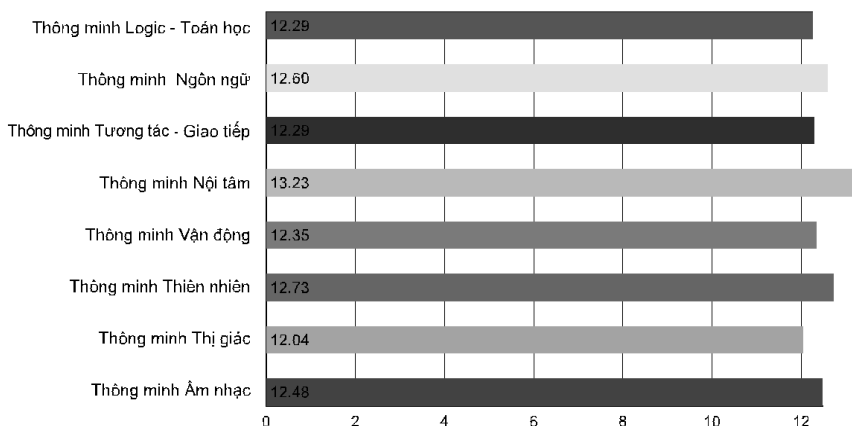
rằng, ý nghĩ sai lầm này vẫn còn tồn tại trong một số bạn trẻ! Thực sự, người giỏi múa hát là những người thông minh về âm nhạc (người thiên về bán cầu não phải: thông minh âm nhạc, thông minh nội tâm, ...). Không có sự thông minh nào hơn hay thua sự thông minh nào. Bạn hãy tưởng tượng nếu cả thế giới chỉ là nhà toán học, nhà vật lý, nhà hóa học mà không có những họa sĩ, nhạc sĩ, nhà soạn kịch, nhà văn, ... thì làm gì có bức tranh Mona Lisa của Da Vinci, chín khúc hợp tấu của Beethoven, vở kịch Romeo và Juliet của Shakespeare, truyện Kiều của Nguyễn Du, ... là những tuyệt phẩm vĩ đại. Hajime Nishimura nói: “Biết đầu tư thêm để phát triển những điểm mạnh, điểm mạnh có thể trở thành sở trường cả đời, hơn thế lại khám phá thêm được những điểm mạnh thứ hai, thứ ba khác nữa”. *Tôi tin mọi người đều có thể tốt hơn nếu nhận ra và đi theo đúng sở trường của mình. Đó cũng là phần nào của mục đích sống mà bạn cần hướng đến.* Bản thân tôi cũng nghiệm thấy rằng:

---

*Phát huy điểm mạnh giúp chúng ta thành công,  
Nhưng để thành công bền vững thì cần khắc phục điểm yếu.*

---

Còn đây là kết quả trải nghiệm của tôi:



Bây giờ hãy làm bài tập trắc nghiệm bên dưới theo đúng như con người thật của bản thân, để biết được bạn chủ yếu thuộc nhóm thông minh gì! (câu trả lời gồm 5 mức. Mức 1: rất không đúng = 1 điểm, mức 2: không đúng = 2 điểm, mức 3: khi đúng khi sai = 3 điểm, mức 4: đúng = 4 điểm, mức 5: rất đúng = 5 điểm).

### Nội dung trắc nghiệm

#### Nhóm 1

1. Bạn thường thích đọc sách báo, tạp chí, quảng cáo, nhãn hiệu hàng hóa, ...?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

2. Bạn thường thích chơi ô chữ, đoán chữ, làm thơ, viết truyện, ...?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

3. Bạn thường thích các môn xã hội, văn học, lịch sử, ...?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

4. Bạn thường đặt nhiều câu hỏi để giải quyết vấn đề?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

5. Bạn thường dễ dàng tiếp nhận thông tin từ nghe giảng, radio, các loại băng đĩa, ...?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

#### Nhóm 2

1. Bạn thường thích tính nhẩm, làm việc với những con số?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

2. Bạn thường lý luận để tìm ra những mối liên hệ có tính logic giữa các sự vật, sự việc?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

3. Bạn thường thích thú với những câu đố hay trò chơi trí tuệ?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Bạn thường là người tìm ra các điểm vô lý trong những công việc, lời nói của người khác?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. Bạn thường tìm ra ví dụ cụ thể để chứng minh cho những quan điểm của mình?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

### Nhóm 3

1. Bạn thường vẽ vời khi phải ghi chép hoặc suy nghĩ về một điều gì đó?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Bạn thường sử dụng dễ dàng trong việc xem bản đồ và định hướng?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Bạn thường thích chơi các trò chơi về hình ảnh như ghép hình, mê cung, ...?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Bạn thường khá nhạy bén/nhạy cảm với các sắc màu của sự vật?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. Bạn thường thích đọc những tài liệu có hình ảnh minh họa?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐



## Nhóm 4

1. Bạn thường thích tham gia thể thao, biểu diễn nghệ thuật hoặc những môn tương tự?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Bạn thường tự tay thực hiện những việc thủ công lắp ráp, cài đặt, ...?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Bạn thường suy nghĩ một vài vấn đề nào đó khi đang đi bộ, chạy bộ, tập thể dục, ...?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Bạn thường thích những trò chơi mạo hiểm tại các hội chợ/trung tâm vui chơi giải trí?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. Bạn thường sử dụng các cử chỉ tay chân và cơ thể để diễn đạt/minh họa suy nghĩ của mình?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## Nhóm 5

1. Bạn thường nhớ được một giai điệu chỉ sau vài lần nghe?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Bạn thường hay gõ nhịp, rung chân, ... theo điệu nhạc?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Những đoạn/khúc nhạc hay thường xuất hiện trong đầu bạn?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Bạn thường hay huýt sao hay nhắm theo một giai điệu?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. Bạn có một giọng hát khá hay hoặc ít nhất tự cho là như vậy?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

## Nhóm 6

1. Bạn thường thích làm việc, bàn luận, ... với những thành viên trong cùng nhóm?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

2. Bạn thường thấy vui khi được giúp đỡ cho những người khác?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

3. Bạn thường thích giao tiếp, hẹn hò vui chơi, ăn uống, ... hơn là ở nhà xem tivi, đọc báo, ... một mình?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

4. Bạn thường thích hướng dẫn mọi người để hoàn thành công việc?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

5. Bạn thường chia sẻ những vấn đề khó khăn với người khác?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

## Nhóm 7

1. Bạn thường viết nhật ký, blog, facebook, ...?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

2. Bạn thường hiểu những suy nghĩ trong đầu và tự ra quyết định cho bản thân?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

3. Bạn thường cảm thấy thoải mái khi ở hay làm cái gì đó một mình?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐   ☐   ☐   ☐   ☐

4. Bạn thường thích tìm hiểu những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân?

Rất không đúng

1  
☐

2  
☐

3  
☐

4  
☐

5  
☐

Rất đúng

5. Bạn thường rất tập trung suy ngẫm khi làm những việc của mình?

Rất không đúng

1  
☐

2  
☐

3  
☐

4  
☐

5  
☐

Rất đúng

## Nhóm 8

1. Bạn thường thích có những con thú nuôi trong nhà như chó, mèo, chim, ...?

Rất không đúng

1  
☐

2  
☐

3  
☐

4  
☐

5  
☐

Rất đúng

3. Bạn thường thích xem những chương trình về thể giới tự nhiên trên tivi, báo chí, tranh ảnh, ...?

Rất không đúng

1  
☐

2  
☐

3  
☐

4  
☐

5  
☐

Rất đúng

4. Bạn thường thích chăm sóc những cây cảnh, cây rau, ...?

Rất không đúng

1  
☐

2  
☐

3  
☐

4  
☐

5  
☐

Rất đúng

6. Bạn thường thích lĩnh vực thiên văn, vũ trụ, sự tiến hóa?

Rất không đúng

1  
☐

2  
☐

3  
☐

4  
☐

5  
☐

Rất đúng

7. Bạn thường thích đến công viên, bãi cắm trại, khu bảo tồn sinh thái, ... để vui chơi?

Rất không đúng

1  
☐

2  
☐

3  
☐

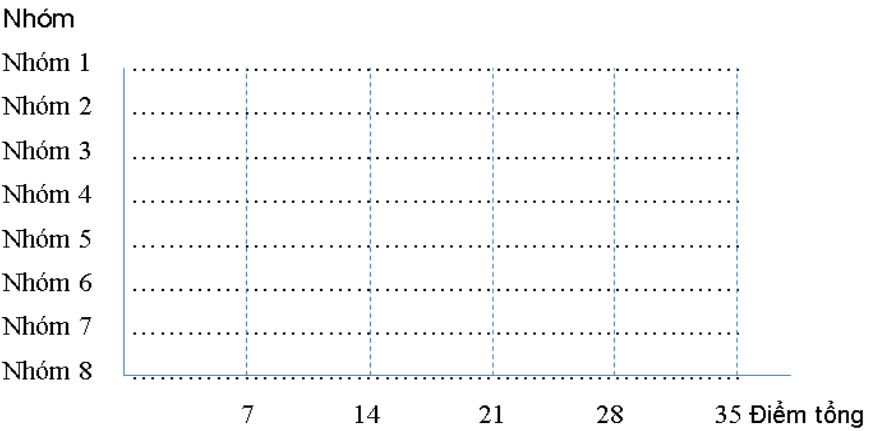
4  
☐

5  
☐

Rất đúng

## Kết quả trắc nghiệm

*Đầu tiên là thống kê câu trả lời của bạn theo từng nhóm:*



Bạn hãy kiểm tra xem nhóm nào có tổng số điểm cao nhất thì bạn sẽ thích hợp với loại hình thông minh đó nhất.

Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 1 xem trang **195**.

Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 2 xem trang **195**.

Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 3 xem trang **196**.

Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 4 xem trang **197**.

Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 5 xem trang **198**.

Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 6 xem trang **198**.

Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 7 xem trang **199**.

Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 8 xem trang **200**.

Trong trường hợp có nhiều nhóm có điểm cao ngang bằng nhau thì bạn có thể thuộc loại hình thông minh đa diện (người có hai bán cầu não khá cân bằng). Rồi nhớ chép tóm tắt kết quả đó vào những dòng kẻ bên dưới!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ở đoạn này, tôi muốn giới thiệu thêm về phương thức tuyển sinh lớp 10 vào các trường chuyên ở Việt Nam để một số bạn trẻ có thể *tham khảo* nhằm có sự chuẩn bị từ trước, tất nhiên thông tin sẽ thay đổi theo thời gian. Thường thì học sinh phải có xếp loại hạnh kiểm, học lực cả năm của các lớp 6,7,8,9 và loại tốt nghiệp cấp hai từ khá trở lên (nếu từng đạt giải trong các kỳ thi học sinh giỏi cấp tỉnh/quốc gia là một lợi thế). Đề thi gồm *toán, văn, ngoại ngữ* và môn chuyên dựa theo chương trình giáo dục cấp hai chủ yếu nằm trong chương trình lớp 9. Riêng môn ngoại ngữ được áp dụng kết hợp giữa hình thức thi tự luận và trắc nghiệm để đánh giá các kỹ năng nghe, đọc, viết. Nếu bạn thuộc mẫu người thông minh logic –

toán học thì có thể chọn chuyên: toán, tin, vật lí, hóa học, ...; tương tự, thông minh ngôn ngữ/giao tiếp/nội tâm có thể chọn chuyên: văn, lịch sử, ngoại ngữ, ...; thông minh thiên nhiên có thể chọn chuyên: địa lí, sinh học, ...

Cần lưu ý rằng: “Một người thông minh, yêu khoa học, nhưng không được tiếp xúc máy tính từ cấp hai, cấp ba, không tiếp cận nguồn thông tin mới mẻ, hiện đại của thế giới (sách giáo khoa, tạp chí, internet, ...) và ngoại ngữ không đủ tốt để đọc các tài liệu tiếng nước ngoài ngay khi còn là sinh viên, thì đừng hòng chen chân được vào làng khoa học thế giới.” (Nguyễn Cảnh Bình & Trần Mạnh Cung). Và trong chia sẻ của giáo sư John Vu về một cuộc khảo sát 60.000 sinh viên tốt nghiệp thì có đến 48% bày tỏ rằng: họ chắc chắn sẽ học thêm và lấy bằng bổ sung liên quan tới lĩnh vực công nghệ thông tin để hỗ trợ cho nghề nghiệp tương lai của bản thân. Kỹ năng máy tính ở đây là khả năng sử dụng thành thạo hệ điều hành: Window/ubuntu,...; phần mềm ứng dụng văn phòng: Word/Text Document, Excel/Spreadsheet,...; khảo sát: Google Form, Sli.Do, Kahoot.Com,...; đồ họa/trình chiếu: Powerpoint/Presentation, Paint/Drawing, GIMP, Inkscape, VSDC,...; lập trình Visual Basic, lập trình C/C++, Python, PHP (Wordpress, Drupal,...); cơ sở dữ liệu: Access/database, My SQL,...; công cụ tìm kiếm baidu.com (trang tìm kiếm của người Hoa), Google (images, translate, ...), ... Tại sao có người tìm được kết quả còn người khác thì không! Đó chính là kỹ năng hiệu chỉnh từ khóa trong mỗi lần tìm kiếm bằng cách để ý khoảng 10 kết quả trả về nó sẽ gợi ý nên hiệu chỉnh như thế nào cho phù hợp. Nếu việc tìm



Alan Turing\*  
(1912 - 1954)

---

\* Alan Turing (1912-1954) - Nhà toán học, logic học và mật mã học người Anh, được xem là cha đẻ của ngành khoa học máy tính.

bằng tiếng Việt không có kết quả thì có thể tìm kiếm bằng tiếng Anh, hoặc ngôn ngữ khác mà bạn biết. Nếu muốn tìm các bài tạp chí, bài báo khoa học uy tín được kiểm duyệt chặt chẽ từ google (hoàn toàn có thể đưa vào danh mục tài liệu tham khảo khi làm đề tài nghiên cứu) bằng cách truy cập google học giả (*scholar.google.com*), tạp chí online Việt Nam (*vjol.info.vn*), ... như thế việc sử dụng tài nguyên số trở nên hiệu quả hơn. Và bạn nhớ đừng chỉ học đủ môn/đủ tín chỉ mà ra trường, việc đăng ký làm khóa luận Đại học (vận dụng kiến thức lý thuyết đã học để phân tích và giải quyết một vấn đề thực tế cụ thể trong lĩnh vực chuyên ngành, tài liệu chủ yếu là sách giáo trình), luận văn Cao học (*thực hiện lặp lại nghiên cứu đã có ở nhiều hoàn cảnh khác nhau - loại II hoặc lặp lại nghiên cứu đã có để điều chỉnh bổ sung hoàn thiện hơn - loại III*, tài liệu chủ yếu của hai loại này là các bài báo, tạp chí khoa học uy tín), ... Bạn cũng cần nắm vững những phạm trù cơ bản của phép biện chứng duy vật: *lượng đủ sẽ thay đổi chất; mâu thuẫn là nguồn gốc cho cái mới ra đời dựa trên nền tảng của cái cũ; nội dung/bản chất qui định hình thức/hiện tượng và hình thức/hiện tượng thể hiện nội dung/bản chất; trong cái riêng/ngẫu nhiên có cái chung/tất nhiên; mọi sự vật hiện tượng luôn có mối quan hệ với nhau có nguyên nhân mới có kết quả, ...; những quy luật cơ bản của tư duy: quy luật đồng nhất (nó là nó), không mâu thuẫn (hai nhận định trái ngược nhau không thể cùng đúng), triệt tam (một nhận định không thể vừa đúng vừa sai), lý do đầy đủ (một nhận định có giá trị khi có đầy đủ cơ sở), ... sẽ giúp phát triển khả năng nghiên cứu của chúng ta lên rất nhiều.*

Ngoài ra, về khả năng ngoại ngữ, quả thật thời sinh viên tôi đã chứng kiến một số bạn bè là những đàn anh, đàn chị đều thuộc sinh viên hạng top. Nhưng họ không thể nhận được học

bỏ từ những trường Đại học danh giá chỉ vì trình độ ngoại ngữ không đạt! Charlemagne từng nói “*biết thêm một ngôn ngữ như là có thêm một linh hồn*” và nếu biết chúng ta sẽ suy nghĩ khác. Nên việc thành thạo ngoại ngữ là cần thiết đối với mọi người mà đặc biệt là thế hệ trẻ trong thời kỳ hội nhập quốc tế và ai cũng có thể trở thành công dân toàn cầu chứ không chỉ riêng của một quốc gia. Vì thế điều kiện tiếng Anh của sinh viên khi ra trường ít nhất TOEIC từ 500-550 điểm hoặc IELTS từ 4.0-4.5 điểm hoặc TOEFL iBT từ 32-34 điểm trở lên được xem là bắt buộc. Tôi có quen một giáo viên dạy tiếng Anh khá giỏi mà tôi rất ngưỡng mộ. Nhưng cách đây khoảng gần 20 năm cô ấy cũng chỉ là một học trò giỏi về ngữ pháp, nhưng khả năng nghe nói thì rất tệ, cô ấy đã rất vất vả để có thể nghe hiểu bài giảng và thuyết trình trước lớp về một đề tài bằng tiếng Anh. Thay vì đi học thêm ở trung tâm ngoại ngữ tốn kém, thì cô ấy đã tìm ra phương pháp tự học đơn giản gồm ba bước như sau. *Bước 1 - Listen and Repeat*: lắng nghe (các bài thu âm/ video Tiếng Anh của người bản xứ), bấm tạm dừng từng câu/ đoạn ngắn và nhắc lại những gì mình nghe được (bắt đầu từ chủ đề dễ mà bạn thích rồi tăng dần độ khó về sau). *Bước 2 - Listen and Repeat with transcript*: nếu nghe mà không hiểu thì nghe lại lần hai cùng với transcript/phụ đề (Tiếng Anh). Thấy có từ nào mới thì tra từ điển để hiểu nghĩa. Tiếp tục lắng nghe lần ba (không cần phụ đề nữa) và nhắc lại từng câu, cố gắng phát âm cho đúng. *Bước 3 - Shadow*: nói đuổi (tương tự như kỹ thuật hát đuổi trong âm nhạc) nghĩa là nhân vật trong video/ bài thu âm nói đến đâu thì bạn nhắc lại câu/từ/cụm từ đó ngay lập tức chỉ chậm hơn một vài giây, cố gắng bắt chước phát âm, ngữ điệu sao cho thật giống người bản xứ, càng chuẩn/gần chuẩn càng tốt. Nhờ kiên trì tập luyện theo phương pháp trên ít nhất 30 phút mỗi ngày (từng bài



nghe/ video không chỉ luyện tập từ 3-4 lần mà tới hàng chục lần), chỉ sau gần 12 tháng khi bước sang năm thứ hai Đại học cô ấy đã đạt đến bậc trung cấp (intermediate) rồi sau đó là bậc cao cấp (advanced). Do đó, bạn phải học tập ngoại ngữ chăm chỉ, không sợ sai hay bị chê bai (vì *không phải tất cả những người bản địa đều nói chuẩn 100% hướng chỉ là chúng ta*) mà hãy luyện nghe, luyện nói (bắt đầu từ việc **tập đánh vần/phonics** tương tự như học tiếng Việt), sau đó đến luyện viết ngay từ khi còn ngồi dưới cấp trung học, đặc biệt là tiểu học (giai đoạn cửa sổ ngôn ngữ đang mở rộng < 12 tuổi). Có lần vợ hỏi tôi: “Nếu có nhiều tiền thì anh sẽ mở một hãng sản xuất xe hơi chứ? - Ồ, anh sẽ xây dựng hệ thống học tiếng Anh online/offline miễn phí cho toàn thể người Việt”. Hãy tưởng tượng nền giáo dục, kinh tế, ... của chúng ta sẽ ra sao nếu ai cũng có thể nghe nói, viết lách thành thạo tiếng Anh!

## Manh mối thứ sáu

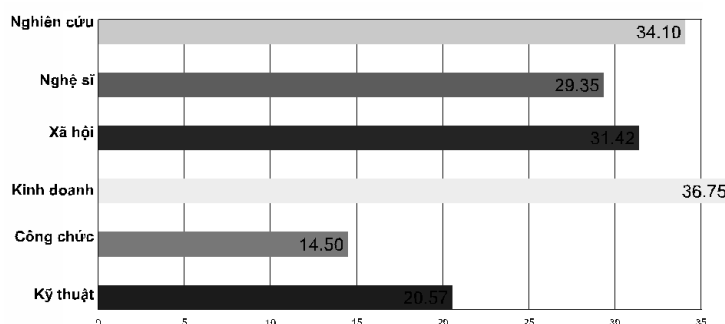
John L. Holland (1919 – 2008) đã chia cá tính con người thành sáu loại tương ứng với sáu kiểu môi trường làm việc. Ông cho rằng chọn ngành nghề phù hợp với tính cách thì khả



John L. Holland  
(1919 – 2008)

năng hài lòng/gắn bó sẽ cao, dễ đạt được nhiều thành tựu. Ví dụ, kiểu người thực tế nên chọn công việc kỹ thuật, kiểu người có đầu óc phân tích nên chọn công việc nghiên cứu, ... (tìm hiểu thế giới nghề nghiệp xem:

[www.docvibanthan.net/2018/07/tim-viec-theo-nganh-nghe.html](http://www.docvibanthan.net/2018/07/tim-viec-theo-nganh-nghe.html)). Còn đây là kết quả trải nghiệm của tôi:



Bây giờ hãy làm bài tập trắc nghiệm bên dưới theo đúng như con người thật của bản thân nó sẽ giúp bạn khám phá những tố chất tiềm năng từ đó tìm được nghề nghiệp với bản thân! (câu trả lời gồm 5 mức. Mức 1: rất không đúng = 1 điểm, mức 2: không đúng = 2 điểm, mức 3: khi đúng khi sai = 3 điểm, mức 4: đúng = 4 điểm, mức 5: rất đúng = 5 điểm.)

## Nội dung trắc nghiệm

### Nhóm 1

1. Bạn là người thích suy nghĩ dựa trên những điều thực tế?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng



2. Bạn là người thích tiếp xúc với công cụ - máy móc, động - thực vật?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng



3. Bạn là người thích làm công việc mang tính thực hành, tay chân?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng



4. Bạn là người thích làm những công việc mang lại kết quả có thể đo lường được?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng



5. Bạn là người thích làm việc bên ngoài hơn ở trong văn phòng?

Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng



## Nhóm 2

1. Bạn là người thích tìm hiểu, khám phá những vấn đề mới?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

2. Bạn là người có khả năng phân tích vấn đề?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

3. Bạn là người thích quan sát/để ý tìm hiểu vấn đề?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

4. Bạn là người có khả năng tổng hợp, suy đoán?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

5. Bạn là người thích hoạt động điều tra, kiểm tra?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

## Nhóm 3

1. Bạn là người giàu trí tưởng tượng?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

2. Bạn là người có khả năng viết lách, thuyết trình,...?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

3. Bạn là người thích chụp ảnh, vẽ, trang trí, điêu khắc,...?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

4. Bạn là người có khả năng ca hát, chơi nhạc,...?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

5. Bạn là người thích sự mới mẻ, những công việc sáng tạo?

Rất không đúng      1      2      3      4      5      Rất đúng

☐      ☐      ☐      ☐      ☐

## Nhóm 4

1. Bạn là người thân thiện, hay giúp đỡ người khác?

Rất không đúng

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Rất đúng

2. Bạn là người thích gặp gỡ, làm việc với nhiều người?

Rất không đúng

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Rất đúng

3. Bạn là người biết lắng nghe, đồng cảm?

Rất không đúng

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Rất đúng

4. Bạn là người thích được đóng góp để phục vụ cộng đồng?

Rất không đúng

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Rất đúng

5. Bạn là người có khả năng hòa giải, giải quyết mâu thuẫn?

Rất không đúng

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Rất đúng

## Nhóm 5

1. Bạn là người thích phiêu lưu, thử thách?

Rất không đúng

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Rất đúng

2. Bạn là người có khả năng diễn đạt, tranh luận, thuyết phục?

Rất không đúng

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Rất đúng

3. Bạn là người thích làm chỉ đạo/quản lý, nhận xét/đánh giá?

Rất không đúng

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Rất đúng

4. Bạn là người thích cạnh tranh để vượt qua người khác?

Rất không đúng

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Rất đúng

5. Bạn là người muốn được mọi người kính trọng, vị nể?

Rất không đúng

|                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

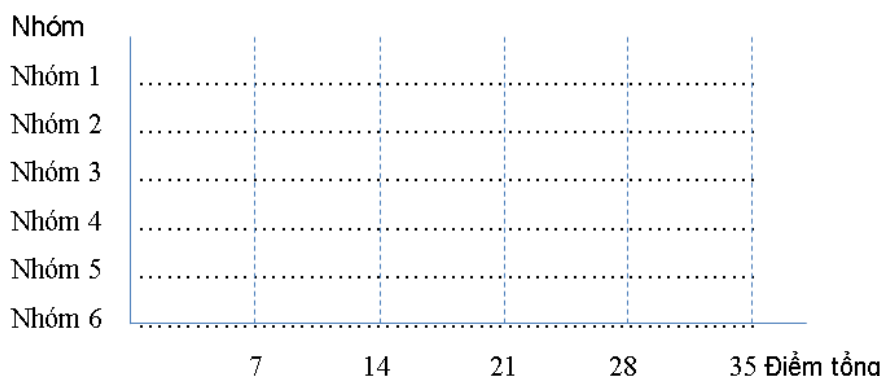
Rất đúng

## Nhóm 6

1. Bạn là người thích tổ chức, sắp xếp mọi thứ ngăn nắp?  
Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng
2. Bạn là người chu đáo, chính xác, đáng tin cậy?  
Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng
3. Bạn là người thích ghi chép, tính toán, so sánh số liệu?  
Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng
4. Bạn là người thích làm việc có nhiệm vụ, mục tiêu rõ ràng?  
Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng
5. Bạn là người thích lên kế hoạch cho công việc?  
Rất không đúng 1 2 3 4 5 Rất đúng

## Kết quả trắc nghiệm

*Đầu tiên là thống kê câu trả lời của bạn theo từng nhóm:*



*Bạn hãy kiểm tra xem nhóm nào có tổng số điểm cao nhất thì bạn sẽ thích hợp với nhóm nghề nghiệp trong lĩnh vực đó nhất.*

*Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 1 xem trang **205**.*

*Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 2 xem trang **206**.*

*Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 3 xem trang **208**.*

*Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 4 xem trang **210**.*

*Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 5 xem trang **211**.*

Nếu tổng số điểm cao nhất là nhóm 6 xem trang **212**.

*Rồi nhớ chép tóm tắt kết quả đó vào những dòng kẻ bên dưới!*



## Manh mối thứ bảy

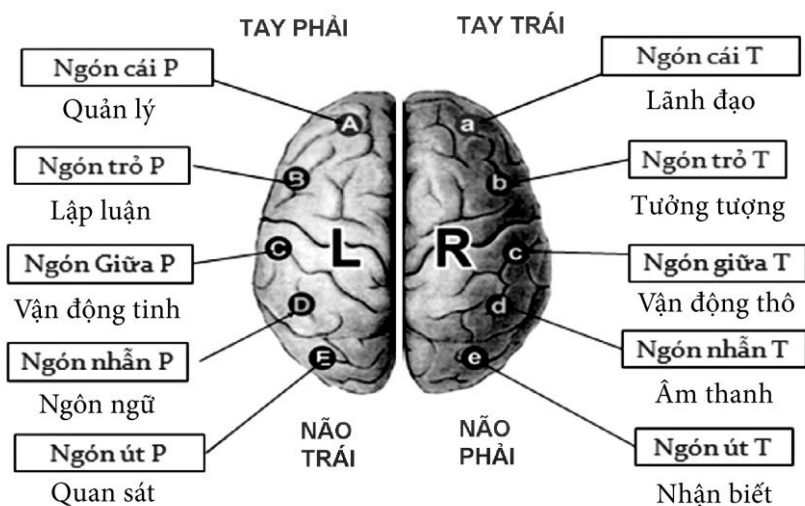
Sau thời gian trải nghiệm và tham gia tư vấn miễn phí cho khách hàng của một số công ty thì tôi đã quyết định chia sẻ thêm phần này: Francis Galton (1822-1911) đầu tiên phát



Harold Cummins  
(1894 - 1976)

hiện ra vai trò của vân tay trong lĩnh vực di truyền và sự khác biệt của nó ở những chủng tộc khác nhau. Sau đó Harold Cummins (1894-1976) cho biết dấu vân tay được hình thành đồng thời với sự hoàn thiện các cấu trúc của não bộ. Nên việc phân tích vân tay sẽ giúp hiểu các tổ chất bẩm sinh của bản thân. Vì vân tay có quan hệ tương quan với bộ não (xem hình bên dưới). Từ đó có thể xác định cách thức học tập, việc làm, ...

đối với mỗi người.



Còn đây là kết quả trải nghiệm của tôi: phong cách lãnh đạo:WD, phong cách quản lý: WE.

Bây giờ hãy làm bài tập trắc nghiệm cơ bản bên dưới theo đúng như con người thật của bản thân, để biết được phong cách

*lãnh đạo, quản lý là gì! **Chú ý:** chỉ cần ngửa lòng bàn tay một cách tự nhiên là có thể chọn kết quả trắc nghiệm chứ đừng lấy mực bôi vào ngón tay mà in lên giấy rồi so sánh kẻ bị ngược chiều! (xem trắc nghiệm nâng cao [www.docvibanthan.net/2018/09/sinh-trac-van-tay-giai-ma-muc-dich-va-bai-hoc-cuoc-song.html](http://www.docvibanthan.net/2018/09/sinh-trac-van-tay-giai-ma-muc-dich-va-bai-hoc-cuoc-song.html) ).*

## **Nội dung trắc nghiệm**

1. Hình vân tay NGÓN CÁI BÊN TRÁI nào gần giống nhất với bạn?



a. WT



b. WS



c. WP



d. WL



e. WE



f. WE



g. WI



h. WC



i. WD



j. WA



k. FL



l. FL



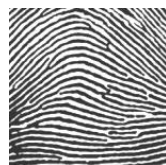
m. UL



n. RL



o. AS



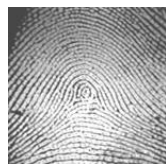
p. AT



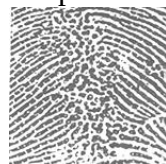
q. AU



r. AR



s. AW



t. N



2. Hình vân tay NGÓN CÁI BÊN PHẢI nào gần giống nhất với bạn?



a. WT



b. WS



c. WP



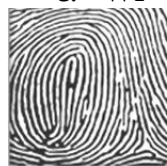
d. WL



e. WE



f. WE



g. WC



h. WD



i. WI



j. WA



k. FL



l. FL



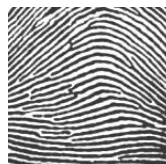
m. UL



n. RL



o. AS



p. AT



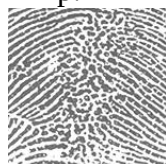
q. AU



r. AR



s. AW



t. N

### Kết quả trắc nghiệm

Bạn hãy đưa tay lên kiểm tra thêm một lần nữa, đảm bảo rằng kết quả bạn chọn là chính xác.

Nếu chọn a, b thì bạn thuộc nhóm 1 xem trang **205**.

Nếu chọn e, f thì bạn thuộc nhóm 2 xem trang **206**.

Nếu chọn g, h, i, j, k, l thì bạn thuộc nhóm 3 xem trang **208**.

Nếu chọn c, d thì bạn thuộc nhóm 4 xem trang **210**.

Nếu chọn m thì bạn thuộc nhóm 5 xem trang **211**.

Nếu chọn n thì bạn thuộc nhóm 6 xem trang **212**.

Nếu chọn o, p, q, r, s thì bạn thuộc nhóm 7 xem trang **214**.

Nếu chọn  $t$  thì bạn thuộc nhóm không xác định.

*Rồi nhớ chép tóm tắt kết quả đó vào những dòng kẻ bên dưới!*

Phong cách lãnh đạo của tôi (kiểu vân ngón tay cái bên trái):



Phong cách quản lý trong công việc/học tập của tôi (kiểu vằn ngón tay cái bên phải): 

[illegible]

Đó chính là bức tranh sơ lược về cấu trúc não bộ của bạn (để đo với độ chính xác cao xem [www.docvibanthan.net/2018/01/tai-tai-lieu.html](http://www.docvibanthan.net/2018/01/tai-tai-lieu.html)). Mọi người đều có thể thành công nếu nhận ra và đi theo đúng sở trường của mình. *Điều bạn có khả năng làm chính là điều mà Thượng đế muốn bạn thực hiện.* Trong cuộc sống có thể bạn sẽ bị rơi vào một vài hoàn cảnh khó khăn nào đó, cho đến khi tự nhận ra để biết trân trọng khả năng của bản thân và nỗ lực hết mình nâng chúng lên những tầm cao mới. Mà khởi đầu là bắt tay thử nghiệm một hai công việc đã được bạn xác định từ những manh mối mà tôi đã chia sẻ. Khi nó không hiệu quả hãy xem là phản hồi chứ không phải thất bại và tiếp tục với việc thứ hai, rồi thứ ba nếu ở công việc thứ hai thực sự chưa phù hợp. Ở đây tôi lưu ý bạn, một trong những nguyên nhân thất bại thực tế có thể là: **đi sai hướng** (cần có cái nhìn sâu sắc mà nhận ra để có phương án thay đổi) **hoặc đúng hướng nhưng gặp khó khăn/thử thách giữa chừng thì bỏ cuộc do không tin vào lựa chọn của bản thân hoặc vì chưa nỗ lực hết sức** (cần sự kiên định), trường hợp này rất dễ bị nhầm với việc đi sai hướng!

Một tin vui, bạn không thể thay đổi được sự phân bố của các neuron não bộ. Nhưng hoàn toàn có thể thay đổi những kết nối/nếp nhăn của não bộ (*đó là quyền lựa chọn mà Thượng đế đã ban tặng nơi con người*) bằng cách có phương án luyện tập sớm từ những công việc nhỏ nhưng ý nghĩa như: chăm chỉ phụ giúp công việc nhà, tham gia công tác xã hội tại khu xóm, cũng như tích cực rèn luyện nghị lực, đạo đức và tài trí mỗi ngày, ... Vì những người có trí óc phi thường nhưng không biết lao động chân tay thì sẽ khó mà đạt được thành công.

## 5. Kinh nghiệm/bài học cuộc sống

*“Thiền định\* mang lại sự thông tuệ”.*

- Buddha -

*“Cuộc sống trôi qua rất nhanh. Nếu không dừng lại  
và nhìn xung quanh, bạn sẽ bỏ lỡ nó”.*

- Ferris Bueller -

Ở phần này, bạn sẽ dành thời gian cho việc lắng đọng, để tâm trí có thể nhận ra những thông điệp/bài học cuộc sống đã được Thượng đế/vũ trụ gửi đến mà bạn chưa cảm nhận. **Chỉ trong tĩnh lặng trí tuệ của con người mới có thể nảy sinh dễ dàng.** Hãy tập thói quen mà những người thành công thường làm là dành ít nhất từ 5-10 phút trước khi đi ngủ hay khởi đầu một ngày mới để suy nghĩ về những kế hoạch/công việc của bản thân. Nhận thấy lợi ích của điều ấy, ở nơi tôi công tác đã áp dụng “tiếng chuông tỉnh thức” - cứ sau mỗi giờ trôi qua khi



Isaac Newton  
(1643 - 1727)

nghe tiếng chuông đồng hồ cất lên thì mọi người đều dừng lại để tĩnh tâm trong khoảng 28 (giây). Chân lý luôn xưa cũ, có những trang sách/câu nói/câu chuyện của một ai đó nghe khá quen, nhưng bạn đã không học hỏi được điều gì từ chúng vì còn thiếu sự tinh tế để nhận ra. Hàng triệu người nhìn quả táo rơi xuống đất. Nhưng chỉ có Newton\*\* thắc mắc là ‘tại sao?’.

---

\* Thiền định là sống trọn vẹn từng giây phút trong hiện tại mà không đồng hóa bản thân với các cảm xúc dù tích cực hay tiêu cực.

\*\* Isaac Newton (1643 - 1727) - nhà vật lý, nhà thiên văn học, nhà triết học, nhà toán học, nhà thần học và nhà giả kim thuật người Anh.

Trong khi tiếp xúc với bạn trẻ, một số còn bị nhầm lẫn giữa kinh nghiệm và sự trải nghiệm. Thực sự kinh nghiệm và sự trải nghiệm hoàn toàn khác xa nhau. Người ta giỏi lên là nhờ kinh nghiệm được rút ra từ những thông điệp trong quá trình lao động, học tập kể cả khi vui chơi/giải trí. Do đó, sau mỗi ngày/ tuần/ tháng, ... trôi qua, bạn hãy cố gắng học hỏi được một vài điều gì đó từ chúng. *Đừng để những trải nghiệm trở thành vô ích, hãy dành thời gian đánh giá và đưa ra điều chỉnh cho những bước đi tiếp theo.* Vì chúng không phải tự nhiên đến mà nhằm phục vụ cho quá trình phát triển của chúng ta! Khi mức độ nhận thức tăng lên, thì khả năng ứng phó của chúng ta được cải thiện và kết quả sẽ tốt hơn.

*Những môn học/cuốn sách/câu chuyện mà tôi yêu thích?* 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tôi bị chê bai/từ chối/tránh né/thất bại, khó khăn,... về điều gì?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tôi bị ám ảnh bởi (nỗi đau, niềm vui, giấc mộng, ... về học hành, công việc, bạn bè, gia đình, ...) mãi không thể quên?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tôi học được bài học/kinh nghiệm gì từ tất cả những điều trên?



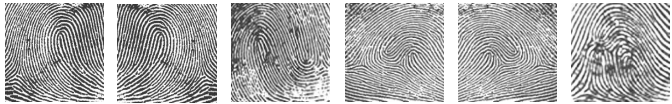
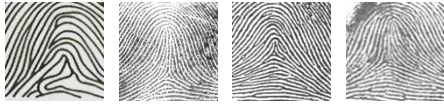
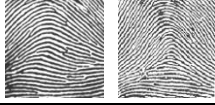
Geshe Potowa (1031-1106) - một trong ba đệ tử chính của Dromtönpa (vị sáng lập phái Kadampa) từng nói: “*Những khó khăn là hướng đi cho bạn*”. Vì thế hãy xem lại thường xuyên những bài học kinh nghiệm của bản thân thì mới có thể nhớ được mà ứng dụng vào trong công việc/học tập thường ngày bạn nhé!

## Manh mối thứ tám

Ngoài những gì chúng ta đã tìm hiểu ở manh mối thứ bảy, Richard Unger\* (1942 - ) còn cho biết căn cứ vào số lượng vân tay cũng có thể xác định những gợi ý bài học cho bản thân. *Bây giờ hãy làm bài tập trắc nghiệm bên dưới nhằm biết được bài học cuộc sống của bản thân là gì!* (cũng có thể làm bài trắc nghiệm tại: [www.docvibanthan.net/2018/09/sinh-trac-van-tay-giai-ma-muc-dich-va-bai-hoc-cuoc-song.html](http://www.docvibanthan.net/2018/09/sinh-trac-van-tay-giai-ma-muc-dich-va-bai-hoc-cuoc-song.html), xong nhớ mở email chép kết quả vào trang 83 và 86).



Richard Unger  
(1942 - )

|    | Kiểu vân tay                                                                        | Số lượng |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| a. |    | $\geq 3$ |
| b. |   | $\geq 7$ |
| c. |  | $\geq 1$ |
| d. |  | $\geq 1$ |

## Kết quả trắc nghiệm

*Nếu kết quả của bạn là a. (giống như kết quả mà tôi đã trải nghiệm) thì bài học cuộc sống chính là phục vụ một cách vui vẻ, giúp đỡ bản thân và mọi người trong hân hoan, không toan tính, không mong cầu được đáp lại. Tuy nhiên bạn cần nhận ra*

\* Richard Unger (1942 - ) - người sáng lập và là giám đốc của viện phân tích vân tay quốc tế (IIHA).

điều ấy có tốt cho người khác và bản thân, bạn thực sự muốn làm điều này, kể cả khi giúp người lại trở thành hại người và hại mình. Nếu đó là điều không tốt cho cả hai hãy mạnh dạn nói “không” mà không phải day dứt. Và bạn cần cho phép bản thân có thể tiếp nhận sự giúp đỡ từ phía những người khác, đó cũng là cách làm cho người khác có được niềm vui vì đã giúp đỡ được bạn.

Nếu kết quả của bạn là **b**. thì bài học cuộc sống chính là diễn đạt cảm xúc thật theo thời gian và địa điểm mà không thành kiến, không che giấu thù hận, tức giận bên trong. **Bạn cần chủ động thể hiện bản thân, giao tiếp cởi mở và đừng ngại tiếp nhận những điều có vẻ “tiêu cực” với bạn.** Vì đó cũng chỉ là cách thể hiện cảm xúc chân thật của người khác đối với bạn. Như thế bạn sẽ hiểu người khác và biết cách dành tình yêu thương cho mọi người cũng như cho chính bản thân.

Nếu kết quả của bạn là **c**. thì bài học cuộc sống chính là vượt qua những hoài nghi, sự trì trệ, không muốn chia sẻ kinh nghiệm cũng như không đưa ra quyết định. **Bạn có thể cởi mở, đừng từ chối những thông tin có vẻ “ngớ ngẩn” đối với bạn để học hỏi những kinh nghiệm, chỉ cần biết suy ngẫm và phân tích những gì đang diễn ra là được.** Hãy rộng lượng chia sẻ, giúp đỡ người khác bằng những kiến thức đã tích lũy được thay vì áp đặt, chỉ đạo thực hiện hay chỉ trích sẽ làm cho đôi bên ngày càng xa cách. **Bạn cũng đừng chờ tới thời điểm thuận lợi mới hành động, mà hãy chủ động sử dụng những điều kiện có sẵn trong hiện tại để đạt được mục tiêu của bản thân.** Như thế một cuộc sống tỏa sáng trước sau cũng sẽ đến.

Nếu kết quả của bạn là **d**. thì bài học cuộc sống chính là sự tự tin trong suy nghĩ cũng như hành động, sự bình tĩnh xuất phát từ việc xác định rõ ràng bản thân có thực sự muốn làm và mục tiêu cuối cùng của bản thân là gì. Và dùng cảm giải quyết vấn đề qua đó giúp bạn có thêm kinh nghiệm cũng như cơ hội khám phá những vấn đề mới. **Bạn cần biết cách sử dụng thời gian cho gia đình, bạn bè và công việc một cách hài hòa, biết cách tận hưởng cuộc sống hiện tại theo cách mà bạn đang có.**

Nếu kết quả là **a & b** thì bài học cuộc sống thuộc cả a & b.

Nếu kết quả là **a & c** thì bài học cuộc sống thuộc cả a & c.

Nếu kết quả là **a & d** thì bài học cuộc sống thuộc cả a & d.

*Nếu kết quả là **a & c & d** thì bài học cuộc sống thuộc a, c & d.*

Nếu kết quả là **b & c** thì bài học cuộc sống thuộc b & c.

Nếu kết quả là **b & d** thì bài học cuộc sống thuộc b & d.

Nếu kết quả là **b & c & d** thì bài học cuộc sống thuộc b, c & d.

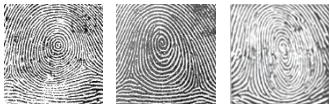
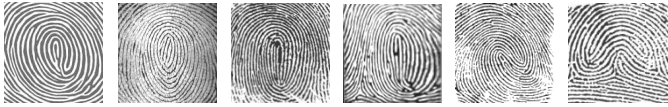
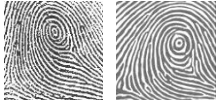
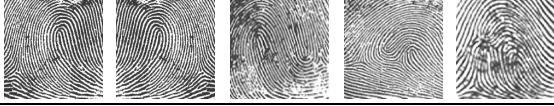
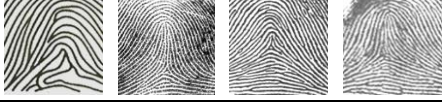
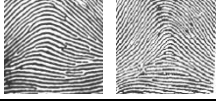
Nếu kết quả là **c & d** thì bài học cuộc sống thuộc c & d.

*Bài học cuộc sống của tôi:*



This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Cuối cùng, bạn hãy sử dụng bảng giá trị điểm số và bảng ý nghĩa dấu vân tay có giá trị điểm số cao nhất nằm trên các ngón tay bên dưới để xác định những gợi ý cho mục đích sống của bản thân là gì!

| Kiểu vân tay                                                                        | Điểm số |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|    | 4       |
|    | 3.9     |
|    | 3.5     |
|    | 3       |
|    | 2.5     |
|   | 2       |
|  | 1       |

**Kết quả trắc nghiệm**

Nếu dấu vân tay có giá trị điểm số cao nhất nằm trên ngón cái bàn tay phải thì mục đích sống của bạn chính là theo đuổi danh vọng và địa vị. Nếu dấu vân tay có giá trị điểm số cao nhất nằm trên ngón cái bàn tay trái thì mục đích sống của bạn chính là tạo ra một gia đình/nhóm bình yên, an toàn và hạnh phúc. Tương tự cho các trường hợp khác (xem bảng dưới).

|          | Ngón cái                      | Ngón trỏ                          | Ngón giữa                         | Ngón áp út                                       | Ngón út                                                   |
|----------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Tay phải | Danh vọng/địa vị              | Sức mạnh/uy thế                   | Trách nhiệm/uy tín                | Tính nghệ thuật/sáng tạo                         | Chia sẻ kinh nghiệm đến người khác                        |
| Tay trái | Sự bình yên/an toàn/hạnh phúc | Niềm đam mê/điều thực sự muốn làm | Sự chính trực trong mọi công việc | Sự quyết đoán/lòng trung kiên vượt qua chỉ trích | Giúp người khác tự thấu hiểu bản thân qua đó chữa lành họ |

Nếu dấu vân tay có giá trị điểm số cao nhất nằm ở nhiều ngón tay, thì mục đích sống của bạn chính là tổng hợp ý nghĩa vốn có trên các ngón tay ấy (như trường hợp của tôi đã trải nghiệm là theo đuổi tính nghệ thuật/sáng tạo và giúp đỡ người khác thấu hiểu bản thân - đây cũng là một trong các lý do mà tôi chia sẻ cuốn sách này). Trong trường hợp những dấu vân tay có giá trị điểm số cao nhất xuất hiện trên cùng ngón tay ở cả hai bàn tay thì sử dụng ý nghĩa vốn có trên ngón bên phải, riêng ngón giữa và ngón út thì sử dụng ý nghĩa vốn có trên ngón bên trái. Như kết quả trải nghiệm của tôi thì mục đích sống chính là theo đuổi: niềm đam mê, sự sáng tạo và giúp người khác tự thấu hiểu bản thân qua đó chữa lành họ (đây cũng là một trong các lý do mà tôi soạn cuốn sách này).

Mục đích sống của tôi: 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rick Warren chia sẻ thêm: *chính những trải nghiệm mà bạn cảm thấy phần nộ, hối tiếc nhất trong cuộc đời, những trải nghiệm muốn giấu kín hoặc quên đi, lại là điều Thượng đế muốn bạn sử dụng để giúp đỡ những người khác (tê ngã chỗ nào đứng dậy ngay chỗ nấy).* Nếu John Lennon không có thời thơ ấu bất hạnh, đau đớn thì có lẽ chúng ta đã không có cơ hội được thưởng thức những ca khúc nổi tiếng như: Mother, Isolation, God, I'm stepping out, đặc biệt là album Plastic Ono Band, ... Gary Zukav cũng công nhận: *những trải nghiệm vẫn là sự chỉ dẫn thông tuệ cho bạn biết phải làm gì tiếp theo.* Và Steve Jobs là một trong những nhân chứng điển hình cho nhận định trên đã phát biểu: *"Tôi chắc chắn rằng tất cả những điều kì diệu đó sẽ chẳng bao giờ xảy ra nếu tôi không bị sa thải khỏi Apple. Đó là vị thuốc đắng kinh khủng, nhưng tôi tin bệnh nhân phải cần đến nó".* Do vậy, hãy để quá khứ như một trường học dạy những điều quý giá, việc của chúng ta là dùng nó để đầu tư vào hiện tại nhằm đạt được mục đích cuộc sống. Bạn cứ mạnh dạn đối diện, giải quyết khó khăn chính là cơ hội thay vì cứ mãi đau khổ/loay hoay là tù nhân của quá khứ, trước đánh mất hiện tại rồi tương lai của bản thân. Và nhằm phù hợp trong từng giai đoạn đôi khi bạn cũng cần biết cân nhắc giữa đam mê, tài năng, bài học cuộc sống với tình hình thực tế của lĩnh vực/ngành nghiệp đang quan tâm. Việc truy cập [www.docvibanthan.net/2018/06/lao-dong-tu-15-tuoi-tro-len-dang-lam-viec-hang-nam-phan-theo-nghe-nghiep.html](http://www.docvibanthan.net/2018/06/lao-dong-tu-15-tuoi-tro-len-dang-lam-viec-hang-nam-phan-theo-nghe-nghiep.html) và [www.docvibanthan.net/2018/07/tim-viec-theo-nganh-nghe.html](http://www.docvibanthan.net/2018/07/tim-viec-theo-nganh-nghe.html) để thăm dò thị trường lao động/việc làm sẽ là hữu ích cho bạn. Tuy nhiên cá nhân tôi cho rằng yếu tố *khả năng (có thể làm)*

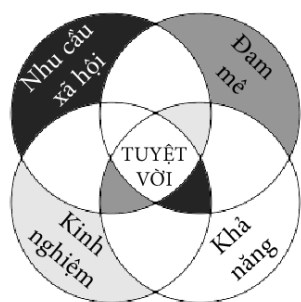


Rick Warren  
(1954 - )



(1), *đam mê (muốn làm)* (2) và *bài học cuộc sống/kinh nghiệm* (3) vẫn là trọng điểm vì yếu tố tình hình thực tế bây giờ có thể sẽ rất khác trong tương lai. Hy vọng bạn sẽ tìm được vùng tuyệt vời của bản thân!

Tôi chỉ có thể giúp bạn tự đi nhanh nhờ cung cấp những kinh nghiệm, nhưng không thể giúp đốt cháy giai đoạn được! Nhiều bạn muốn thành công ở độ tuổi 25–35 nhưng lại không chịu sớm *dấn thân cho những trải nghiệm cần thiết để có thể*



Mô hình chọn nghề đề xuất

*tích lũy được những kinh nghiệm có ích cho tương lai.* Các bạn cho rằng còn quá sớm cho việc làm thứ đó, cứ ăn chơi trong các quán bar, các quán cà phê, vũ trường, suốt ngày chat chit yêu đương, ngủ nhiều hơn học, cái gì cũng làm biếng, ... Trong khi một số khác đã định hướng được bản thân nên biết tận dụng tối đa thời gian để vừa đi học và

đi làm thêm (chẳng có gì đáng sai trái nếu làm ra tiền lúc chưa đủ 16 tuổi), tham gia sinh hoạt thanh niên tình nguyện, các câu lạc bộ, hội thảo nghiên cứu khoa học, ... liên quan đến công việc. Họ biết tạm gác lại chuyện ăn chơi đặc biệt là chuyện yêu đương tuổi trẻ thường là bông bột theo kiểu “thích là nhích”. Trong một nghiên cứu của mình, Nicholas H. Wolfinger đã kết luận rằng: độ tuổi kết hôn tốt nhất cho cả nam và nữ là vào giai đoạn 28–32\* tuổi. Riêng với phụ nữ tôi nghiệm thấy có thể là vào khoảng 25–30 tuổi, vì các kết nối tới não bộ của nữ giới có tốc độ phát triển nhanh hơn nam giới (Marcus Kaiser). Khi ấy cả hai đều có những suy nghĩ chín chắn hơn, họ ít chọn nhầm người bạn đời về những lý do như: *mong đợi sẽ thay đổi sau kết hôn, chú trọng cảm xúc hơn tính*

\* Nicholas H. Wolfinger - giáo sư tại Đại học Utah, Hoa Kỳ.

cách, thiếu sự hiểu nhau do không chia sẻ sở thích/sự khó chịu/mục đích sống chung, lối sống thân mật quá sớm, bị tác động từ cha/mẹ trong gia đình, để trốn tránh/bồi đắp khoảng trống sau khi bị tổn thương về tình cảm, ... cần lưu ý mọi quyết định về sự nghiệp cũng sẽ bị ảnh hưởng từ người chồng hay vợ. Nên việc chọn được người bạn đời phù hợp với giá trị, nguyên tắc sống sẽ là mảnh ghép quan trọng cho quãng đời phía sau của mỗi người. Xin được chia sẻ thêm về giai đoạn 28 – 35 tuổi cũng thường được nhiều người cho là độ tuổi khởi nghiệp thuận lợi vì khi ấy chúng ta có đầy đủ các yếu tố như: tinh thần hăng hái, kinh nghiệm, kỹ năng, mối quan hệ, khả năng giải quyết vấn đề và tài chính tích lũy để bắt đầu. Qua các phần trên ta thấy sự khôn ngoan đơn giản chính là sự chuẩn bị kỹ từ trước và thành công = sự chuẩn bị (nội lực) x cơ hội (ngoại cảnh).

## **6. Chấp nhận sự độc đáo, quyết định sẽ là ai?**

*“Ta đang là cái mà ta đã làm.  
Ta sẽ là cái mà ta hiện đang làm”.*

- Buddha -

Thường những thứ lạ lẫm có vẻ tầm thường nhưng có giá trị to lớn thì không dễ dàng lọt vào ánh mắt của những kẻ khi nào cũng chỉ biết chạy bỏ hơi tai. Thomas Edison nói: *“Các ý tưởng hay lúc nào cũng ở quanh tôi, khi tâm trí yên lặng thì tôi nghe được chúng”*. Bây giờ, bạn hãy tạm dừng lại (stop) quan sát phân tích toàn bộ thông tin các manh mối cũng chính là những hình chiếu của bản thân để có thể tự đúc kết ra những điều cốt lõi. ***Đây là phần quan trọng nhất của cuốn sách này. Do đó, bạn phải dành nhiều thời gian suy ngẫm với một thái độ cực kỳ nghiêm túc!***

Kết quả mạnh mỗi thứ nhất:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kết quả mạnh mỗi thứ hai:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kết quả mạnh mỗi thứ ba:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kết quả mạnh mỗi thứ bốn:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kết quả mạnh mỗi thứ năm: 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kết quả mạnh mỗi thứ sáu: 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kết quả mạnh mỗi thứ bảy: 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kết quả mạnh mỗi thứ tám: 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ví dụ: bạn có ngoại hình, thuộc mẫu người kinh doanh, nhưng cũng thuộc mẫu người thông minh thiên nhiên và có tính cách của người lãnh đạo thì có thể chọn nghề kinh doanh trong lĩnh vực thiên nhiên với vị trí nhắm đến là nhóm trưởng/trưởng phòng hay giám đốc kinh doanh, tất nhiên trước tiên phải là một nhân viên kinh doanh giỏi, ... Khi bạn được gợi ý thích hợp với nhiều ngành nghề, lúc đó cần bình tĩnh so sánh, cân nhắc về các tiêu chí như ngoại hình/thể lực, cách tiếp nhận thông tin, loại hình thông minh, sở thích/ước vọng, điều kiện hiện tại và nên truy cập một số website nhằm có thể chọn lọc được một hai ngành nghề phù hợp. Sau đó mới chọn trường (Trung cấp/Cao đẳng/Đại học: điểm chuẩn, học phí, loại hình đào tạo chính quy/liên thông/liên kết/tại chức/..., chất lượng đào tạo, ...) để theo học hay chọn được doanh nghiệp/công ty có giá trị cốt lõi, sứ mệnh, tầm nhìn trong lĩnh vực phù hợp để phát triển sự nghiệp của bản thân.

Nhưng nếu bạn thấy có chút mâu thuẫn/chéo le giữa các manh mối. Thì yên tâm, không có ranh giới rõ ràng giữa những nhóm người một cách tuyệt đối. Trong trường hợp bạn không thể tìm thấy điểm chung nào (rất hiếm), thì những kết quả đó có thể gợi lên lộ trình trở nên con người bạn muốn trở thành. Ví dụ, bạn thuộc mẫu người chia sẻ, nhưng cũng thuộc mẫu người nghiên cứu. Như thế việc đầu tiên là trở thành con người nghiên cứu giỏi sau đó mới chuyển thành con người chia sẻ ngoài xã hội. Hãy nghĩ xem, *nếu không giỏi một chuyên môn nào, thì lấy gì mà giảng giải/chia sẻ/giúp đỡ cho người khác!* Cuối cùng, bạn cũng có thể làm thêm trải nghiệm về mẫu người hướng nội/hướng ngoại (**xem trang 216**) hoặc tại: <http://www.docvibanthan.net/2021/07/mau-nguoi-huong-noingoi.html> Tuy nhiên không ít thì nhiều kết quả các manh mối vẫn toát lên những điểm chung có thể chạm đến trái tim của bạn.

*Những điểm chung/lặp lại giữa các manh mối của tôi:*



*“Có một nghịch lý lạ lùng là khi tôi chấp nhận bản thân là chính mình, lúc đó tôi có thể thay đổi”.*

- Carl Rogers -

Chấp nhận con người độc đáo của bản thân là can đảm nhìn nhận khiếm khuyết, tổn thương, ... điều này không có nghĩa là tự xem bản thân như kẻ “bại trận” để rồi chìm đắm trong tự ti, mặc cảm. Mà sẵn sàng chịu trách nhiệm 100% và thay đổi tích cực theo vai trò của mình (thấy ra thấy, sắp ra sắp, trò ra trò, nhân viên ra nhân viên,...) mà tiến lên. Vì càng đổ lỗi thì bạn càng giao phó cuộc đời cho lỗi lầm kiểm soát.

Nido Qubein\* nói: “Người thành công so sánh thành tựu của mình với mục tiêu đã đặt ra, trong khi kẻ thất bại lại so sánh thành tích của mình với những người khác”. Có một câu



Nido Qubein  
(1948 - 2019)

chuyện đến bây giờ mỗi lúc chia sẻ với các bạn trẻ là tôi không thể cảm được cảm xúc của bản thân. Đó là vào đại hội Olympic quốc tế năm 1992, mặc dù đã lọt vào bán kết nhưng vận động viên Derek Redmond người Anh đã bị đứt dây chằng ngay trên vòng chạy cuối khiến anh gục xuống trong đau đớn khi chỉ còn cách đích 250(m).

Nhưng Derek Redmond đã quyết tâm không bỏ cuộc, bất chấp cơn đau anh đứng dậy và tiếp tục nhảy lò cò trên đường đua, khiến bố của anh đã chạy từ hàng ghế khán giả xuống sân diu một đoạn, rồi để anh tự nhảy những bước cuối cùng về đích. Nhưng anh đã chiến thắng chính bản thân mình! Thế vận hội năm ấy chẳng có người nào để ý đến vận động viên về đích đầu tiên là ai, mà họ chỉ biết Derek Redmond chính là cái tên đáng nhớ nhất trong lịch sử thể vận hội quốc tế. Do đó, bạn đừng ghen ghét, so sánh phân hạng và cạnh tranh với người khác làm đánh mất trọng điểm. Biết đâu họ cũng đang ngưỡng mộ một điều gì đó ở bản thân bạn.

Tuy nhiên, việc dành thời gian để tìm hiểu về cuộc đời và sự nghiệp của những người thành công trong những lĩnh vực được gợi ý từ các manh mối mà bạn đã tìm hiểu ở phần trước thông qua sách, báo, mạng/internet, ..., cũng được xem là cần thiết. Vì nó sẽ giúp bạn có một khuôn mẫu cũng như tầm nhìn để phát triển sức mạnh nội tại của bản thân.

---

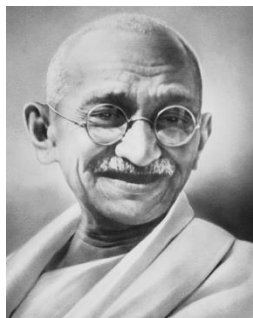
\* Nido Qubein (1948 - 2019) - nhà giáo dục - lãnh đạo doanh nghiệp - diễn giả đã nhận giải thưởng Horatio Alger cho những người Mỹ xuất sắc.

Con người/tuýp người mà tôi thần tượng (chân dung, tính cách, hoàn cảnh xuất thân, thành tựu, ...): 

[illegible]



Jim Rohn nói : “*Để hoạch định cho tương lai, chúng ta cần mục tiêu*”. Nên “*Hãy là sự thay đổi mà bạn muốn nhìn thấy ở thế giới này*” (Mahatma Gandhi\* ). Do đó bạn đáng giá bao nhiêu?



Mahatma Gandhi  
(1869 - 1948)

sẽ trở thành ai? Tất cả đều do chính bản thân quyết định. Thay tư duy đổi cuộc đời, vì chúng gieo lại nhân khác ắt sẽ gặt được hoa quả khác! Nếu bạn muốn có những người tốt, hãy trở thành một người tốt (*biết sống trung thực với chính bản thân*); nếu bạn muốn được gia đình tin tưởng, hãy trở thành một thành viên tin cậy; nếu bạn muốn đi du học hay xuất khẩu lao động,

hãy bắt đầu bằng việc tìm kiếm những thông tin liên quan ở trên mạng/internet, báo chí, liên lạc với những người đã đi du học hay xuất khẩu lao động để xin lời khuyên, ... Sau đây là một vài chia sẻ về vấn đề học bổng du học của du học sinh Việt Nam để bạn tham khảo. *Đầu tiên*, hãy xác định ngành nghề yêu thích và những yêu cầu của nó nhằm tự trau dồi thêm kiến thức còn thiếu ngay từ cấp trung học cơ sở và trung học phổ thông cũng như từ năm nhất của trường Trung cấp/Cao đẳng/Đại học. Với những bạn có thành tích học tập không thuộc “*hạng top*”, nên tìm học bổng từ các trường có quy mô vừa vừa, hoặc từ các tổ chức ưu tiên hỗ trợ cho những nước đang phát triển. Ngoài khả năng học tập (GPA - điểm học tập trung bình từ lớp 9 đến lớp 12 đạt từ 8.0 – 9.0 trở lên; còn đối với sinh viên cần đạt từ 7.0 trở lên), bạn còn phải có hoạt động ngoại khóa và tinh thần hòa nhập nhanh với môi trường xung quanh. *Thứ hai*, bạn có thể vào website

---

\* Mahatma Gandhi (1869- 1948) - anh hùng dân tộc Ấn Độ, người chỉ đạo cuộc kháng chiến chống chế độ thực dân của Đế quốc Anh và giành độc lập cho Ấn Độ với sự ủng hộ của hàng triệu người dân.

google.com tìm các từ khóa về học bổng như: scholarship, grant, study in uk/france/iland, ...; từ các tổ chức: World Bank, United Nation, ...; các chương trình học bổng: Erasmus (Europe Union), ASEAN, MEXT (Nhật Bản), ADS & Endeavour (Úc), BK21 (Hàn Quốc), Singa (Singapore), Fulbright & VEF (Mỹ), NFP (Hà Lan), BTC (Bỉ), Eiffel (Pháp), DAD (Đức), 322/911 và 165 (Việt Nam), ...; các website của bộ ngoại giao/đại sứ quán, trường học/viện nghiên cứu/cơ sở đào tạo, một số công ty: Microsoft, Google, Ford, Coca Cola, Toyota, ... Và cũng có thể chủ động liên hệ với các giáo sư đang nghiên cứu về vấn đề mà bạn quan tâm thông qua các tạp chí, bài báo khoa học chuyên ngành để có thêm thông tin về các chương trình học bổng. *Thứ ba*, bạn phải đầu tư cho việc luyện thi TOEFL iBT (từ 79 điểm), IELTS (từ 6.0-6.5 điểm, với mỗi kỹ năng nghe, nói, đọc, viết phải trên 5.5), SAT/ACT, GMAT/GRE càng sớm càng tốt, đặc biệt là kỹ năng nghe. Điểm SAT từ 1.700 đến 1.800/2.400 mới giúp bạn có cơ hội xin học bổng tại các trường Đại học nước ngoài. Riêng đối với những trường danh tiếng như Oxford, Cambridge, Stanford, Harvard, Princeton, Chicago, ... thì điểm SAT phải trên 2.000. Điểm ACT từ 25/36 trở lên. Ngoài ra, một số chương trình học bổng sau Đại học yêu cầu ứng viên có thêm điểm GMAT hay GRE tùy thuộc vào yêu cầu cụ thể của mỗi trường. *Thứ bốn*, tìm người viết thư giới thiệu cho bạn. Đây là công việc rất cần thiết đối với việc tìm học bổng từ một tổ chức của chính phủ. Do đó, bạn phải tìm kiếm, làm quen và tạo mối quan hệ tốt với những người có học vị/chức vụ cao (từ 2 đến 4 người) mà bạn biết trong quá trình học hay làm việc từ đầu, để họ có thể viết một lá thư giới thiệu cho tổ chức bạn đang muốn xin học bổng. *Thứ năm*, vào khoảng tháng 11, dịch công chứng từ 3 - 4 bản sang tiếng Anh hoặc ngôn ngữ nơi sẽ tới học hồ sơ gồm:

bài luận cá nhân; giấy khai sinh, hộ khẩu; hộ chiếu còn hạn; bằng cấp, bằng điểm/học bạ; mẫu đơn xin cấp visa; giấy chứng nhận sức khỏe theo quy định của đại sứ quán mỗi nước sẽ khác nhau; lý lịch tư pháp; sơ yếu lý lịch (CV<sup>\*</sup>); giấy khen có liên quan; thư giới thiệu/chấp nhận vào học của trường nước ngoài; giấy chứng nhận nơi sẽ ở trong quá trình học; bảo hiểm quốc tế; vé máy bay; giấy tờ xin học bổng/trợ cấp/chứng minh tài chính; ... để nộp hồ sơ vào đầu học kỳ hai của năm học. Nên nộp hồ sơ vào ít nhất từ 3 đến 5 trường nhằm có thêm nhiều cơ hội. Lưu ý mục đích của bạn cần phù hợp với tầm nhìn và sứ mệnh của trường học muốn nộp hồ sơ. Cuối cùng, bạn chuẩn bị sẵn sàng về tâm lý, các chủ đề/mẫu câu phổ biến,... để có thể tự tin trả lời các câu hỏi một cách nhất quán trong quá trình phỏng vấn xin visa (xem [www.docvibanthan.net/2018/07/san-hoc-bong-du-hoc-toan-phan-cho-hoc-sinh-sinh-vien.html](http://www.docvibanthan.net/2018/07/san-hoc-bong-du-hoc-toan-phan-cho-hoc-sinh-sinh-vien.html)), ... Tuy nhiên vua Salomon cũng đã lưu ý thêm rằng: “*Có con đường xem ra ngay thẳng, nhưng rốt cuộc lại đưa đến tử vong*”. Nào chúng ta cùng giải thử bài toán với hệ thống tiền tệ gồm ba loại mệnh giá lần lượt là xu một đồng, xu bảy đồng và xu mười đồng. Câu hỏi đặt ra làm sao có thể chọn được mười lăm đồng với số xu là ít nhất? Áp dụng giải thuật tham lam (luôn chọn phương án tốt nhất ở thời điểm hiện tại, rồi giải các bài toán con phát sinh) đầu tiên chúng ta sẽ chọn 1 xu mười đồng (phương án tốt nhất ở thời điểm hiện tại), sau đó chọn tiếp 5 xu một đồng, như vậy tổng cộng là 6 xu. Nhưng với cách khác chúng ta chỉ cần chọn 3 xu gồm: 2 xu bảy đồng và 1 xu một đồng (phương án tốt hơn). Thực tế, trong cuộc sống chúng ta đứng trước nhiều sự lựa

---

\* CV (curriculum vitae) bao gồm: thông tin cá nhân, quá trình đào tạo, kinh nghiệm nghiên cứu, kinh nghiệm làm việc, công trình nghiên cứu, hoạt động ngoại khóa, thành tích, ngoại ngữ, kỹ năng máy tính, người chứng nhận, ...

chọn, hầu hết đều chọn những phương án có thể nói là “tốt nhất” ở thời điểm hiện tại. Trải qua một thời gian chúng ta nhìn lại và nhận ra bản thân đã đi chệch đường từ rất lâu. Chỉ có số ít người chọn những phương án ban đầu có vẻ hơi “ngốc nghếch” nhưng sau này lại là những lựa chọn đúng đắn tạo nên những bước thay đổi lớn lao! Chà, thật khó để có thể lựa chọn được sáng suốt, nhưng không vì thế mà bạn không dám lựa chọn. Tôi còn nhớ có lần phải nằm trên giường mấy ngày vì mệt mỏi. Thế rồi bố đã tiến lại gần và nói: “Này, nếu con muốn khỏe thì phải tự trỗi dậy, phải tự vùng lên. Còn không thì cứ nằm đó mãi”. Lời nói của bố như một mệnh lệnh và tôi đã quyết định trỗi dậy một cách mạnh mẽ. Thật phi thường, cơ thể của tôi bỗng dưng khỏe khoắn trở lại. Quả như là một phép màu! Bạn thấy đó, nếu không quyết định lựa chọn thì chắc chắn sẽ không có gì thay đổi. Hãy nghĩ xem, nếu các cơ bắp ngưng hoạt động chúng sẽ yếu và teo lại.

*“Người ghìm chân bạn không phải con người bạn,  
mà là con người bạn nghĩ không phải là mình”.*

*– Khuyết danh -*

*Con người/tuýp người mà tôi quyết định trở thành/hướng đến  
(chân dung, tính cách, hoàn cảnh xuất thân, thành tựu, ...):*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chúng ta thường liên tưởng về bản thân thông qua những công việc/ngành nghề mình làm. Bạn chọn ngành nghề gì thì nên tìm hiểu rõ ý nghĩa/giá trị/hỗn nghề của nó (phục vụ nhu cầu ăn/uống/nông nghiệp, ngủ nghỉ/khách sạn/xây dựng, y tế/sức khỏe/làm đẹp, tiếp thị/bán hàng/vận chuyển/phân phối/hậu cần, an toàn/an ninh/bảo hiểm, giáo dục/đào tạo, kế toán/tài chính, tu tập, nghệ thuật/du lịch/giải trí, tư vấn tâm lý hôn nhân/pháp luật, khoa học (toán, lý, hóa, sinh, địa, hải dương, thông tin, ...)/công nghệ/kỹ thuật sản xuất/chế tạo/sửa chữa, ...) như thế mới yêu nghề. Còn không rất có thể là bạn đang tham tiền do ngành nghề đó tạo ra. Có lần tôi đã chứng kiến một sinh viên vừa mới tốt nghiệp y khoa, khi người thầy đề nghị phát biểu lời thề Hippocrates (được các sinh viên Y khoa đọc và nguyện làm theo trong buổi lễ tốt nghiệp), thì cậu ấy gãi đầu không nhớ nổi dù chỉ một ý. Người thầy hỏi tiếp lý do tại sao lại lựa chọn y khoa, cậu ấy trả lời là để có thể kiếm được nhiều tiền! Điều này khiến cả hội trường hôm ấy phải bàng hoàng sửng sốt! Tất nhiên, tôi không cho kiếm nhiều tiền là việc xấu. Vua Salomon từng nói: *“Có nhiều người khôn ngoan, thế giới được cứu thoát; nhờ một vị minh quân, cả thần dân được an cư lạc nghiệp”*. Và hoàng đế Napoléon Bonaparte (1769 - 1821) cũng cho rằng: *“Thế giới trở nên tồi tệ hơn, không phải vì sự tàn bạo của những kẻ xấu, mà vì sự im lặng của những người tốt”*. Thêm nữa, đạo sư Sri Aurobindo (1872 – 1950) đồng thời là một học giả, triết gia, yogi người Ấn Độ cũng dạy các học trò của mình: *“Nếu những người đi trên đường đạo từ bỏ sự giàu có thì họ đặt quyền lực vào tay các sức*

**mạnh đối nghịch”** như thế sẽ không hay. Do đó, **người tốt lại càng phải can đảm trở nên giàu hơn để có thêm lựa chọn, làm được nhiều điều ý nghĩa với bản thân, gia đình và cộng đồng. Hơn hết là được sống thật với bản chất của mình.** Vì quá nghèo nên Chí Phèo (nhân vật trong tác phẩm của Nam Cao) không có cơ hội được sống thật với con người lương thiện từ trong sâu thẳm.

*“Người chiến thắng là người nhận ra được những khả năng đặc biệt mà Thượng đế đã ban cho, cố gắng hết sức nâng chúng lên thành những kỹ năng, và tận dụng những kỹ năng đó để theo đuổi mục đích của mình”.*

- Larry Bird -

Thực sự, bản thân mỗi người chúng ta đều ẩn chứa một nguồn lực lớn lao. Nhưng việc quyết tâm hay không khai thác bao nhiêu phần trăm nguồn lực vốn có, nó hoàn toàn phụ thuộc vào niềm tin của chúng ta cho bản thân là ai. Chẳng hạn, bạn tin mình là một học sinh/nhân viên giỏi của lớp/trường học/cơ quan, chắc chắn rằng sẽ chăm chỉ học hành/làm việc hiệu quả, ... nhưng nếu thấy cô giáo/sếp hay bạn bè/đồng nghiệp chê bai là một học sinh/nhân viên yếu kém và bạn tin vào điều đó, khi ấy chẳng muốn cố gắng học hành/làm việc cũng như sẽ lấy đủ lý do viện cớ rồi chán nản, ...Tại sao như vậy? Đây là do bạn tin đó chính là con người thật của mình.

*Công việc/ngành nghề thể hiện được con người/tuýp người mà bạn muốn trở thành hay tin rằng bản thân có thể?*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Chương 2

# TA PHẢI LÊN KẾ HOẠCH GÌ?

---

*“Nếu bạn tiến về phía tôi một bước,  
tôi sẽ tiến về phía bạn một bước”.*

- Kinh Thánh -

*“Lập kế hoạch là kéo tương lai lại gần hiện tại,  
để bạn có thể làm một việc gì đó ngay từ bây giờ”.*

- Alan Lakein -

---

**Q**uả thật nếu như không có bản kế hoạch tốt bạn khó lòng mà thực hiện được những mục tiêu, ước mơ của mình.

Nó như là tấm bản đồ chỉ dẫn bạn đến nơi cần tới, không có nó có thể sẽ bị lạc đường. Bạn chỉ có thể thay đổi hiện tại và không thể thay đổi lại quá khứ của mình! Jim Rohn\* đã than thở giá như có nhiều tiền thì sẽ có một kế hoạch cuộc đời tốt. Nhưng thầy Shroaff của ông nói: vấn đề không phải là có nhiều tiền mà nằm ở chỗ không có bản kế hoạch cuộc đời tốt nên đã không có nhiều tiền. Điều đó khiến ông Rohn chột bùng tỉnh! Để làm



Jim Rohn  
(1930 - 2009)

sáng tỏ thêm cho phần này tôi xin tóm tắt sơ bộ về tiến trình của đời người như sau : *Khả năng thiên phú + tác động của người thân, bạn bè, thầy cô/sách vở, áp lực cuộc sống,... → chọn nghề → học nghề → lao động (vừa làm vừa học, vừa kiên trì lại vừa sẵn sàng thay đổi) → tạo giá trị → chuyển thành tiền bạc đáp ứng nhu cầu sinh lý (ăn, mặc, ở, đi lại,...) → nhu cầu an toàn (bảo hiểm sức khỏe thể chất và tinh thần) → nhu cầu quan hệ tốt đẹp (tình cảm ông bà/cha*

---

\* Jim Rohn (1930 - 2009) - doanh nhân, tác giả và diễn giả tạo động lực người Mỹ.



mẹ/vợ chồng/con cái, bạn bè) → nhu cầu được tôn trọng/ghi nhận (có địa vị, quyền lực) → nhu cầu được thể hiện bản thân (tiếp tục phát triển tài năng và dùng nó để báo đáp, cống hiến cho làng xóm, quê hương, đất nước, nhân loại). Thường thì chúng ta hay gặp vấn đề ở mắt xích lao động tạo ra giá trị thấp. Mà nguyên nhân sâu xa là do thiếu thông tin về nghề nghiệp cũng như chịu sự tác động của các yếu tố bên ngoài dẫn đến sự lựa chọn ngành nghề và môi trường làm việc chưa thực sự phù hợp với bản thân. Nên khó có thể trở thành người lành nghề tạo ra giá trị cao. Một tin vui: "Khi bạn gặp phải vấn đề thì đó là một điều tốt, bởi vì chúng cho biết những vấn đề của bạn ở đâu" (Khen Rinpoche - Lạt ma người Tây Tạng). Sau một số năm làm việc bản thân tôi nghiệm thấy: làm gì cũng phải rút ra những bí quyết, cải tiến hay sáng kiến mới tạo được hiệu quả vượt trội. Tina Seelig cũng từng nói: "Hầu hết mọi người đều tiếp cận vấn đề như thể chúng không bao giờ giải quyết được, nên họ không thấy những giải pháp sáng tạo ngay trước mắt mình". Tôi xin chia sẻ cho bạn câu chuyện "Xếp ghế" mà tôi đã tham gia trong nhóm khoảng 800 người tương ứng với 800 cái ghế tại một hội trường: Người điều khiển hội trường yêu cầu chúng tôi xếp các ghế ngồi của mình vào hai bên cánh trái và phải của hội trường sao cho nhanh nhất. Lần thứ nhất, chúng tôi đã mất khoảng 20 phút để di chuyển các ghế ngồi về hai bên của hội trường. Lần thứ hai chúng tôi mất khoảng 10 phút để làm việc ấy. Rồi lần ba, lần bốn thành tích của chúng tôi nhanh hẳn. Bạn hãy đoán xem lần cuối chúng tôi mất bao nhiêu thời gian cho việc xếp ghế? Có lẽ là 5 phút chẳng? Kết quả thật ngoài sức tưởng tượng, người nghe kể thật sự khó mà tin được! Đó là 28 giây để làm việc trên. Bây giờ tôi và bạn cùng làm một phép toán nhân chia đơn giản sau:

$$20 (\text{phút}) \times 60 (\text{giây}) / 28 (\text{giây}) = 43 (\text{lần}).$$

Bí quyết nào khiến chúng tôi có thể tăng tốc không phải gấp 2, gấp 3 hay gấp 10 mà là gấp 43 lần so với bình thường? Đó chính là sức mạnh của lập kế hoạch rút kinh nghiệm thay đổi cách làm sau mỗi lần chơi kết hợp với việc mở rộng niềm tin chiến thắng liên tục mà chúng tôi đã lập được kết quả ngoạn mục! Do đó, nếu bạn muốn có những thành tích vượt trội thì có thể sử dụng những chiến lược sáng tạo (xem [www.docvibanthan.net/2017/10/40-thu-thuat-tu-duy-sang-tao.html](http://www.docvibanthan.net/2017/10/40-thu-thuat-tu-duy-sang-tao.html)) để thiết lập và thay đổi kế hoạch kết hợp với một niềm tin tưởng mạnh mẽ, nhưng:

---

---

*Bước đầu tiên của sáng tạo là dám tin vào điều tưởng chừng như “không thể” và khát khao tìm ra nó bằng nhiều cách.*

---

---

## 1. Chọn một/hai mục tiêu quan trọng nhất

“Có rõ ràng thì mới dễ dàng”.

- Khuyết danh -

“Chính điều mà chúng ta luôn quay lại tìm, hoặc luôn mong được quay lại, mới chính là tiếng gọi thực sự trong đời ta”.

- Marden -

“Một số người chỉ nhìn vào điều hiện tại có rồi hỏi ‘Tại sao?’, còn tôi mơ về những điều chưa từng tồn tại và tự hỏi ‘Tại sao không?’”

- George Bernard Shaw -

“Ước mơ là sự phản ánh mạnh mẽ khả năng phát triển thật sự của con người”.

- Denis Waitley\* -

---

\* Denis Waitley (1933 - ) - nhà văn, nhà tư vấn về động lực học.

Ước mơ là những hình dung cụ thể về những điều tốt đẹp mà bạn muốn đạt được/hướng đến. Vì thế, khi để cho ước mơ kéo đi, chúng sẽ giải phóng sức khỏe, cảm xúc tích cực, sự quyết tâm, sáng tạo, ... bên trong con người phi thường mà Thượng đế đã tạo nên bạn có thể chinh phục những chướng ngại trên con đường tiến tới mục đích của mình. Tuy nhiên, để có thể khai thác được sức mạnh ấy thì ước mơ cần rõ ràng, cụ thể và đủ lôi cuốn mới có thể kích hoạt được sự nhiệt huyết bên trong bản thân. “Mục tiêu giống như hải đăng, đủ sáng mới có thể chỉ dẫn tàu thuyền” (Florence), chứ không phải là những mục tiêu nhỏ bé như việc trả tiền trọ/điện/nước hay mua xe/máy tính/điện thoại trả góp, ... sẽ không thực sự đòi hỏi bạn dốc hết sức lực thực hiện. Những mục tiêu thuộc các lĩnh vực:

- a. Sức khỏe, vẻ đẹp cơ thể.
- b. Gia đình/bố mẹ/vợ con.
- c. Học tập/nâng cao tay nghề.
- d. Công việc/phát triển sự nghiệp.
- e. Tiền bạc/các khoản bảo hiểm.
- f. Nhà cửa/xe cộ/du lịch giải trí.
- g. Những mối quan hệ bạn bè.
- h. Tâm linh/đạo đức/ngệ lực.
- i. Cố gắng/chia sẻ cộng đồng.



- j. ....
- k. ....
- l. ....

(xem [www.docvibanthan.net/2020/07/cac-muc-tieu-ca-nhan-pho-bien.html](http://www.docvibanthan.net/2020/07/cac-muc-tieu-ca-nhan-pho-bien.html))

Bạn hãy chọn ra một hai mục tiêu quan trọng nhất. Nhưng các mục tiêu này phải **thể hiện đúng** (không được mâu thuẫn) với con người mà bạn đã quyết định trở thành ở phần trước. Nếu như gặp mâu thuẫn thì điều chỉnh lại mục tiêu/kế hoạch hành động từng bước cho phù hợp với con người mà bạn muốn trở

thành. Mọi thứ cần hội tụ mới tạo nên thành quả và “*hạnh phúc là khi những gì bạn nghĩ, những gì bạn nói, những gì bạn làm cùng hòa hợp với nhau*” (Mahatma Gandhi). Nếu không biết đâu là các mục tiêu quan trọng thì hãy nhớ cải thiện bản thân để trở nên có giá trị/đáng giá/giỏi hơn hiện tại. Khi bản thân được nâng tầm nó sẽ kéo theo những thứ mà bạn muốn. Jim Rohn nói: “*Để thu hút những người quyến rũ, bạn phải quyến rũ. Để thu hút những người mạnh mẽ, bạn phải mạnh mẽ. Để thu hút những người thành tâm, bạn phải thành tâm. Thay vì tìm kiếm họ, bạn phải thay đổi bản thân. Khi bạn thay đổi, bạn sẽ thu hút được họ*”. Sau đây là một vài câu hỏi tham khảo gợi ý xây dựng các mục tiêu dành cho bạn:

1. Tôi muốn kết quả gì trong thời gian (dưới một năm, trên ba năm hay 5 năm, 10 năm, ...) tới?
  - a. Trở thành ai trong số các thần tượng của bản thân (*tư duy, cử chỉ hành vi, vẻ mặt, giọng nói, trang phục, ...*) để đạt được những điều tôi muốn?
  - b. Làm gì (thao kỹ năng gì, học thêm điều gì, đọc sách gì, học những ai, ...)?
  - c. Thấy điều gì?
  - d. Có cái gì (thu nhập, nhà, xe, đất, ...)?
  - e. Đi đâu, muốn được ở đâu?
  - f. Cố gắng hiến/chia sẻ điều gì?
  - g. Có những mối quan hệ gì (củng cố mối quan hệ với ai, cần làm quen thêm với ai, ...)?
  - h. ....
  - i. ....
2. Tại sao/lý do nào mà việc đạt được kết quả đó lại quan trọng với tôi như vậy?
  - a. Muốn mọi người kính trọng/công nhận.
  - b. Muốn cảm giác chiến thắng/danh tiếng.
  - c. Muốn giúp đỡ gia đình/con cái/không phụ lòng bố mẹ.
  - d. Muốn được đóng góp/giúp đỡ xóm làng, quê hương.

- e. Muốn được tự lập làm chủ cuộc đời.
  - f. ....
  - g. ....
  - h. ....
3. Nếu tôi không đạt được kết quả này thì điều tồi tệ nào sẽ xảy ra cho tôi và những người thân yêu của tôi?
- a. Phải làm lụng cực khổ mà vẫn không đủ sống.
  - b. Bị người khác nhòm ngó khinh thường.
  - c. Bị người khác lợi dụng/chèn ép.
  - d. Sẽ không còn động lực để vươn lên.
  - e. ....
  - f. ....
  - g. ....
4. Nếu chỉ sống thêm một năm nữa thì tôi có thực sự phải làm việc này không/nó có thực sự đem lại hạnh phúc cho tôi?
- .....
- .....
- .....

Khi đã có danh sách các mục tiêu, bạn hãy sắp xếp chúng theo thứ tự quan trọng để ưu tiên thực hiện. Jim Collins nói: “Nếu bạn có nhiều hơn ba ưu tiên, bạn không có ưu tiên nào”. Nhờ sự ưu tiên sẽ giúp chúng ta có thể **tập trung** được nguồn lực để hoàn thành mục tiêu. Nhưng đây cũng là thử thách cho những người thông minh đa diện – thường có thành tích khá đồng đều giữa các môn học trong nhà trường. Bản thân cá nhân tôi tin rằng:

---

---

*Để chạm tới giấc mơ thì phải hiểu bản thân, từ đó biết bớt lòng tham mà yên tâm tập trung vào một mục tiêu quan trọng.*

---

---

## 2. Xác định những năng lực đang có

*“Đau khổ vì cái bạn không có, chính là lãng phí cái đang có”.*

*- Ken Keyes JR -*

*“Giá trị của một con người không phải ở chỗ anh ta có cái gì, mà ở chỗ anh ta làm được những gì khi không có gì cả”.*

*- Khuyết danh -*

Năng lực thông thường gồm: nguồn lực, quy trình và sự ưu tiên. Thực tế không phải cứ “đủ lông, đủ cánh” là có thể bay được! Tuy nhiên việc xác định lại nguồn lực đang có sẽ gợi ý cho chúng ta những hướng đi tiếp theo. Bạn không thể chứng minh một tam giác đều theo cách cứ mãi đi tìm thông tin ba cạnh của nó phải bằng nhau trong khi giả thiết chỉ cho thông tin về số đo hai góc là 60°! Bạn không biết nên bắt đầu từ đâu ư? Hãy “*Khởi đầu nơi bạn đang ở, sử dụng cái đang có, làm những việc có thể làm*” (Arthur Ashe). Đặc biệt “*hãy làm những việc giúp bạn giải phóng được tình yêu thương*” (thánh Teresa d’Avila), cho dù nó có thể là nhỏ bé nhưng ý nghĩa và “*chúng ta có thể làm những việc nhỏ bé với tình yêu vĩ đại*” (mẹ Teresa\*) chứ không nhất thiết phải làm những công việc được xem là “to lớn mới xứng tầm” của bản thân! Điều mà chúng ta thực sự cần là **cải thiện dần dần**, biết khiêm tốn quan sát những sự việc xung quanh và bắt đầu thay thuật ngữ “*giá như*” bằng “*lần sau*”, “*tận dụng*” bằng “*trân trọng*”, “*tôi biết rồi*” bằng “*tôi đang làm*”... có thể chỉ là một cuốn sách hay trang web miễn phí ([www.google.com](http://www.google.com), [www.docvibanthan.net](http://www.docvibanthan.net), [hocvaday.net](http://hocvaday.net), ...) mà bạn đã biết, càng trân trọng những điều nhỏ bé bình thường thì càng đạt được sự tinh tế và nhạy bén trong đời sống! Nhớ rằng, cái nguồn lực sẵn có lớn nhất chính là bộ não

---

\* Mẹ Teresa (1910 - 1997) – nữ tu và nhà truyền giáo Công giáo người Ấn Độ gốc Albania, nhận giải thưởng Nobel Hòa bình 1979.

của chúng ta mà bố mẹ để lại, phải bắt nó nghĩ cách làm việc. Bây giờ hãy liệt kê những lợi thế/nguồn lực hiện tại bản thân đang có, càng nhiều càng tốt về:

- a. Con người/mối quan hệ
- b. Tiền bạc/đất đai/trái phiếu.
- c. Nguyên/nhiên vật liệu.
- d. Công cụ/công nghệ/hệ thống.
- e. Kinh nghiệm/bài học từ những sự kiện bạn cho là thành công/thất bại, vui/buồn.
- f. Bạn muốn thay đổi gì để có những kết quả tốt hơn?



### 3. Xác định những năng lực còn thiếu

Có lần con trai đang theo học lớp hai của tôi nói: “Bố ơi, sao giá xăng, giá đồ ăn thức uống và mọi thứ đều lên mà sao hiệu suất làm việc của bố không lên thế?”. Trời ạ, thật không tin nổi, lời nói của thằng bé như dội một gáo nước lạnh vào đầu tôi! Quả thực chúng ta là sản phẩm của chính mình và chất lượng cuộc sống không vượt quá tài năng của bản thân. *Thành công = nội lực (sự chuẩn bị) x ngoại cảnh (cơ hội)*, không ai ngồi chờ đợi thụ động và hy vọng đến khi hoàn cảnh thuận lợi thì mới hành động. Robert Dilts nói: “Tập trung vào chính mình, nhưng sẵn lòng đón nhận mọi thứ”. Nên năng lực nào còn thiếu bạn hãy chủ động tìm kiếm, học hỏi hoặc kết nối từ bên ngoài. Tuy nhiên cần biết loại năng lực nào cần phải giữ bí mật – tự mình phát triển cho tương lai. Và “đừng bao giờ để những gì không thể làm ngăn bạn làm những gì có thể” (John Wooden). Tỷ phú Bill Gates đã từng đưa kế hoạch của ông tới 1.200 người, 900 nói không, 300 lắng nghe, 85 người quan tâm, 35 người nghiêm túc và chỉ có 11 người giúp ông thành tỷ phú.

## Sự thiếu thời gian/cách làm việc

Thượng đế luôn công bằng với mọi người. Vấn đề là thiếu định hướng chứ không phải thiếu thời gian. Tất cả chúng ta đều có “1 đồng” như nhau về thời gian 24 giờ mỗi ngày. Khi trở thành người làm việc hiệu quả, chúng ta sẽ có thêm thời gian, tiền bạc để cải thiện sức khỏe, mối quan hệ, chất lượng cuộc sống ... Mà khởi đầu là biết áp dụng phương pháp “giờ nào việc nấy”. Trong khi thực hiện công việc bạn có thể áp

dụng phương pháp *pomodoro* (tập trung làm việc cao độ trong vòng 45 phút, sau đó dành 5-10 phút giải lao, thư giãn và lại tiếp tục) để nâng cao hiệu quả làm việc của bản thân. Dám nói “không” với những việc lãng phí thời gian. Luôn có khoảng thời gian *dự phòng* cho những rủi ro phát sinh. Đặc biệt, cần xác định xem 20% công việc nào “đáng” phải đích thân thực hiện, còn lại 80% công việc kia nên mạnh dạn phân công cho người khác thực hiện, nhớ đảm bảo mỗi nhiệm vụ có ít nhất một người thực hiện và không có công việc nào có nhiều hơn một người chịu trách nhiệm). Xem thêm công cụ phân định trách nhiệm trong công việc - ma trận RACI (Responsible, Accountable, Consulted, Informed)

| Không khẩn cấp    | Khẩn cấp |                  |
|-------------------|----------|------------------|
| SẮP XẾP THỜI GIAN | LÀM NGAY | Quan trọng       |
| BỎ QUA            | ỦY THÁC  | Không quan trọng |

*“Điều quan trọng thường hiếm khi cấp bách và điều cấp bách thì thường hiếm khi quan trọng”.  
- Dwight Eisenhower -*

tại [www.docvibanthan.net/2020/07/cong-cu-phan-inh-trach-nhiem.html](http://www.docvibanthan.net/2020/07/cong-cu-phan-inh-trach-nhiem.html). Cuối cùng, bạn cần phát triển các thói quen tốt như: đơn giản hóa công việc, luôn liệt kê các công việc trên giấy, không cố gắng phải làm cho mọi thứ hoàn hảo, sẵn lòng đón nhận những sự góp ý, biết hỏi đúng (có thể hỏi theo phương pháp Socratic) để tìm ra vấn đề nhằm có những điều chỉnh phù hợp khi cần thiết, tận dụng hết mọi nguồn lực/quyết tâm hoàn thành công việc, ... Sau đây bạn hãy điền vào bảng kiểm kê của một tuần để có thể tự đánh giá. Liệu sự phân bổ thời gian cho



người thân trong gia đình, bạn bè, tín ngưỡng, công việc, học tập/đọc sách, thể dục/thể thao, giải trí/xem phim, nghỉ ngơi, ... đã hợp lý hay phải tăng/giảm làm điều gì và không làm điều gì?

| Giờ  | Chủ nhật | Thứ 2 | Thứ 3 | Thứ 4 | Thứ 5 | Thứ 6 | Thứ 7 |
|------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6 am |          |       |       |       |       |       |       |
| 7    |          |       |       |       |       |       |       |
| 8    |          |       |       |       |       |       |       |
| 9    |          |       |       |       |       |       |       |
| 10   |          |       |       |       |       |       |       |
| 11   |          |       |       |       |       |       |       |
| 12   |          |       |       |       |       |       |       |
| 1 pm |          |       |       |       |       |       |       |
| 2    |          |       |       |       |       |       |       |
| 3    |          |       |       |       |       |       |       |
| 4    |          |       |       |       |       |       |       |
| 5    |          |       |       |       |       |       |       |
| 6    |          |       |       |       |       |       |       |
| 7    |          |       |       |       |       |       |       |
| 8    |          |       |       |       |       |       |       |
| 9    |          |       |       |       |       |       |       |

Ngoài công việc thực hiện các mục đích của bản thân thì bạn cũng nên quan tâm đến tình hình kinh tế, thời sự, xã hội để có thêm sự hiểu biết. Thay vì lãng phí thời gian cho chơi game, phim ảnh, showbiz, tiểu thuyết ngôn tình, .... nếu không thể tranh luận được với người khác, bạn rất dễ bị lép vế.

### **Sự thiếu tiền bạc/cơ sở vật chất**

Những gì của ngày hôm nay chính là kết quả của những ngày tháng trong quá khứ, Billy Graham từng nói: *“Nếu một người có cái nhìn đúng đắn về tiền thì có thể giải quyết hầu hết các vấn đề khác trong cuộc sống”*. Do đó chúng ta cần liên tục cải thiện chỉ số tài chính của mình. Nếu thiếu nguồn lực có thể tìm tài trợ từ các mạnh thường quân, nhà đầu tư thiên thần/quỹ đầu tư mạo hiểm, trả chậm nhà cung cấp, yêu cầu khách hàng trả tiền trước, có thể hoãn chia lợi tức, vay mượn từ bạn bè/người thân/ngân hàng,..., cái bạn cần thực hiện là *xây dựng bản kế hoạch công việc thật tốt*, trau dồi các kỹ năng truyền niềm tin, huy động vốn, ... Lưu ý: nếu muốn khởi nghiệp/làm ăn thì phải lựa chọn được những cổ đông phù hợp: (1) *cùng giá trị cốt lõi/lẽ sống/ước mơ*; (2) *thống nhất các nguyên tắc hoạt động/làm việc chung (tôn trọng, trách nhiệm, vì lợi ích tập thể, ...)*; (3) *sẵn lòng xuất vốn đầu tư (tiền bạc, tài nguyên, kinh nghiệm kinh doanh nhưng không cần tới mức chuyên nghiệp – vì sẽ không phù hợp trong giai đoạn khởi nghiệp)*. Và nhà sáng lập (người gánh vác trách nhiệm chính) không nhất thiết phải là tổng giám đốc, nhưng người tổng giám đốc (người có trách nhiệm: kiểm tra/đánh giá các khâu nhằm phát hiện ra các bí quyết trong ngành nghề; tạo và duy trì văn hóa tổ chức - phương pháp luận, chiến thuật xử lý trong công việc; thiết kế công cụ quản lý đơn giản hiệu quả để áp dụng chung; dựa trên giá trị cốt lõi thành lập ban quản lý, dựa trên sự nhận thức ngành nghề mà hoạch định chiến lược, dựa trên văn hóa tổ chức mà dẫn dắt đội

ngũ) thì nhất định phải là cổ đông. Thú thật lần đầu tiên tôi có thành lập một công ty cổ phần và nó đã phải giải thể vì vi phạm cả 3 tiêu chí lựa chọn trên (tuy đơn giản nhưng lại rất khó). Mặc dù tôi đã rất kiên trì, đúng hơn là cố gắng duy trì một khối ung nhọt, mà lẽ ra nó cần phải được tôi tỉnh táo loại bỏ từ sớm. Tóm lại, một người muốn khởi nghiệp thành công thì cần có: cơ hội, năng lực và mối quan hệ. Những người có năng lực dù làm việc cho người khác cũng có thể tạo nên một sự nghiệp rạng rỡ. Vì thế khởi nghiệp không hẳn là con đường duy nhất. Mà sự phù hợp đối với hoàn cảnh của mỗi người mới là quan trọng chứ không nên mù quáng chạy theo phong trào, ...

Samuel Johnson đã nhận định: “Không tiết kiệm không ai có thể trở nên giàu có, còn khi tiết kiệm thì rất ít người nghèo khổ”. Tiết kiệm ở đây không thể hiểu nhầm với sự hà tiện, keo kiệt, lúc nào cũng chỉ biết bo bo/lo cho riêng bản thân. Vì thế hãy thực hành thói quen tiết kiệm, đây chính là một trong những bí quyết hàng đầu giúp đảm bảo cho tương lai của gia đình chúng ta! Đầu tiên biết “*chi tiêu những gì còn lại sau khi tiết kiệm*” (Warren Buffet). Hoặc chi tiêu phần thu nhập theo

| TÀI KHOẢN GIA TĂNG            | TÀI KHOẢN HAO MÒN              |
|-------------------------------|--------------------------------|
| Cổ phiếu/trái phiếu           | Nhà to lớn xinh đẹp            |
| Bảo hiểm nhân thọ/xã hội/y tế | Xe đất tiền/điện thoại đời mới |
| Tiền gửi ngân hàng            | Câu lạc bộ sang trọng          |
| Tài sản trí tuệ               | Đồ xa xỉ                       |
| Nhà/đất cho thuê              | Thẻ tín dụng                   |
| Kinh doanh                    |                                |

những tỷ lệ thường được các người thành công áp dụng: 55% cho

nhu cầu thiết yếu (chỉ mua những thứ thực sự cần về: ăn, ở, sinh hoạt, ...), 10% cho tiết kiệm, 10% cho đào tạo, 10% cho hưởng thụ, 5% cho từ thiện và 10% cho đầu tư (dùng tiền để sinh ra tiền). Đơn giản bạn nhớ phần chi tiêu phải nhỏ hơn 70% thu nhập, còn lại hãy dành 10% cho tiết kiệm dài hạn, 10% cho đầu tư và cuối cùng 10% cho từ thiện. Hay: thu nhập – chi tiêu = tiết kiệm; tiết kiệm x đầu tư = tài sản. Tôi thà rằng mua một chiếc ví trị giá 20.000 (đồng) mà đựng 500.000 (đồng) trong đó

còn hơn mua chiếc ví trị giá 520.000 (đồng) mà rỗng tuếch. Hãy nghĩ xem nếu tiêu dùng nhiều hơn số tiền kiếm được, thì nó còn chưa đủ để phục vụ cho nhu cầu của chính bạn chứ nói gì đến việc chuẩn bị cho những lý tưởng trong tương lai!

### **Sự thiếu tài năng/các mối quan hệ**

*“Có ba thứ dốt:*

*Không biết những gì mình phải biết;*

*Không biết rành những gì mình biết;*

*Biết những gì mình không nên biết”.*

*- Charles Baudoin -*

*“Để thành công, bạn phải biết*

*sử dụng thường xuyên vốn kiến thức mà bạn có”.*

*- Napoleon Hill -*

*“Để có kiến thức con người cần học;*

*để có sự thông thái con người cần quan sát”.*

*- Marilyn Vos Savant -*

*“Người khôn ngoan nắm bắt cơ hội,*

*người thành công tạo ra cơ hội”.*

*- Khuyết danh -*

Bạn đừng sợ không biết một thứ gì đó, hãy chủ động tìm hiểu về chúng. Vì kiến thức trên mạng/internet ([www.google.com](http://www.google.com), [www.youtube.com](http://www.youtube.com), ...), trong thư viện/trường học/nhà sách, cơ quan/nhà máy, khu phố, ngoài đường,... có rất nhiều: *“Sự khôn ngoan kêu to ngoài đường phố, cất tiếng nơi quảng trường, kêu gọi chỗ ồn ào náo nhiệt, tuyên bố nơi cổng thành”* (Vua Salomon). Vì thị trường thì cần kỹ năng, nên ngoài việc lành nghề (mục đích bắt buộc), bạn cần học các kỹ năng bổ trợ (nghiên cứu của Richard A. Detweile cho thấy 31-72% sinh viên học thêm các lớp ngoài chuyên ngành có nhiều khả năng leo lên vị trí quản lý và có mức thu nhập cao hơn so với những sinh viên khác). Bằng cách tham gia những khóa học/thực tập/kiến tập, đào tạo nghề nghiệp do

các trường Trung cấp/Cao đẳng/Đại học, ... tổ chức liên quan đến mục tiêu của bạn. Sau mỗi lần học nên ghi chú (ai, vấn đề gì, ở đâu, khi nào, ý tưởng giải quyết thế nào, chi phí bao nhiêu, tại sao lại như vậy) vào một cuốn sổ tay riêng (sổ tay thông thái) để có thể dễ dàng quan sát, phân tích và đúc kết ra được đâu là những kinh nghiệm cần thiết thực hành cho tương lai.

Khi nghiên cứu về nhu cầu của con người, Abraham Maslow (1908-1970) đã chia làm năm cấp bậc: nhu cầu sinh lý (thấp nhất), an toàn, xã hội, được quý trọng và là chính mình (cao nhất). Một cách diễn đạt khác là các nhu cầu thuộc về yếu tố duy trì như: tiền bạc, bản thân (sức khỏe, an toàn, tính mạng, rủi ro). Và các nhu cầu thuộc về yếu tố động viên như: danh vọng/danh tiếng, tình yêu/mối quan hệ, phát triển cá nhân, cống hiến/từ thiện, quyền lực đạt được, ... Từ huyết cảm xúc lớn nhất vẫn là lòng tham (tham yêu, tham vui, ...), sân (tức giận, buồn, ghét, sợ hãi, ...), si (ngu si, si mê, mê muội, ...). Như thế khi bạn giao tiếp/ thuyết phục một ai đó, *hãy bắt đầu bằng thái độ thân thiện, biết lắng nghe và nói về điều mà người khác quan tâm, đặt câu hỏi gợi ý thay cho việc đưa ra những yêu cầu, làm cho người khác có lợi, vui vẻ thực hiện gợi ý của bạn,...* Một vài hình tượng/cảm xúc cơ thể nhằm giúp họ hiểu rõ và cảm nhận được những điều bạn nói. Vì: *giao tiếp = ngôn từ (7%) + giọng điệu (38%) + ngôn ngữ cơ thể (55%)*. Đừng quên chọn một không gian, thời gian phù hợp để trao đổi với người muốn thuyết phục. Nhớ rằng, sự kháng cự có thể là do bạn chưa tạo đủ thiện cảm, chưa biết tôn trọng thế giới quan của người khác, bạn giao tiếp hay đối xử với họ như thế nào thì có khả năng sẽ nhận lại phản hồi như thế ấy (thường nam giới muốn được tôn trọng, ủng hộ/thừa nhận, nghe lời dịu dàng, ...; nữ giới muốn an toàn, lắng mạn/nghe lời yêu thương,



được chia sẻ cảm xúc, được giúp đỡ/tặng quà, ...; biết phê bình/góp ý trong tinh thần xây dựng; tôn trọng không gian riêng tư của người khác, ...).

Với tốc độ, quy mô, phạm vi hoạt động rộng ngày nay, kỹ năng viết thư/email, báo cáo, biên bản họp nhóm, công văn, ... là những việc thường xuyên gặp trong các công việc.

Bạn cũng cần biết chủ động tạo ra một hồ sơ cá nhân trên mạng/internet (**linkedin.com**, **vietnamworks.com**, **careerbuilder.vn**, **timviecnhanh.com**, các nhóm việc làm trên facebook, zalo, ...) để nhà tuyển dụng có thể tìm thấy: thông tin liên hệ (ghi họ tên, số điện thoại, email), mục tiêu nghề nghiệp (viễn cảnh lâu dài mà bạn hướng đến, đặc biệt không nên viết muốn được học hỏi), trình độ học vấn và quá trình đào tạo (liệt kê bằng cấp có liên quan đến yêu cầu công việc), kinh nghiệm làm việc (chọn nơi nào bạn làm việc với thành tích tốt nhất trong thời gian dài nhất bắt đầu với những công việc gần hiện tại nhất về thành tựu, lý do nghỉ việc - nhớ không nói “xấu” về doanh nghiệp/công ty hoặc lãnh đạo cũ), các kỹ năng (nhấn mạnh những gì bạn đã gặt hái được và có thể áp dụng tốt cho công việc sắp tới). Chú ý nên sử dụng nhiều danh từ, thuật ngữ thông dụng, ... Và luôn tập trung chứng minh cho nhà tuyển dụng thấy rằng bạn có những gì họ cần, kể cả trong lúc trả lời phỏng vấn với nhà tuyển dụng cũng vậy! Trong suốt quá trình tìm kiếm công việc hãy luôn tự tin/lạc quan, đặt ra mục tiêu nghề nghiệp rõ ràng, tạo kế hoạch hàng tuần và luôn cập nhật hồ sơ một cách tốt nhất, xây dựng những mối quan hệ tốt với bạn bè/người thân. Chiến dịch tìm kiếm việc phải phù hợp với điều kiện và khả năng của bản thân. Nếu bạn là người mới bước vào ngành nghề có thể bắt đầu từ công ty/đơn vị nhỏ bé, từ những công việc có vẻ chỉ hơi “liên quan”, *“bạn muốn lái máy bay thì hãy tới sân bay xin một chân pha trà, bạn muốn làm thiết kế thời trang thì xin vào làm nhân viên quét dọn ở công ty thời trang, hãy mở mắt thật to mà học việc”* (Richard

Branson), như thế sẽ có thêm nhiều cơ hội để trải nghiệm và tích góp những kinh nghiệm cần thiết cho tương lai (đây mới là điều quan trọng trong những năm đầu đi làm)! Đặc biệt, khi có người giới thiệu hay tìm được một thông tin việc làm phù hợp thì phải có tinh thần khẩn trương nắm bắt nhanh gọn, đừng chần chừ mà đánh mất cơ hội rồi lại than vãn về sau. Được giao một nhiệm vụ mà trước giờ chưa từng làm thì đừng nói “*tôi không biết*”

|                                                    |                                                      |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>L</b><br>Làm công<br>Bán thời gian,<br>sức khỏe | <b>C</b><br>Chủ doanh nghiệp<br>Hệ thống<br>làm việc |
| <b>T</b><br>Làm tư<br>Vừa làm công,<br>vừa làm chủ | <b>Đ</b><br>Đầu tư<br>Đồng tiền<br>làm việc          |

Kim tứ đồ của Robert Kiyosaki

hãy nói “*tôi sẽ tìm hiểu để hoàn thành, có gì anh/chị hỗ trợ thêm cho tôi!*”. Thực tế, có thể bạn sẽ phải trải qua một vài công việc không như mong muốn, nên cũng “*Đừng xấu hổ về công việc của bạn, nếu nó là điều tốt nhất bạn làm được lúc bấy giờ, và nếu nó có thể là viên gạch lót con đường cho bạn đến vị trí tốt hơn*” (Marden), đó cũng là điều bình thường trong cuộc sống, tất nhiên tôi cũng không ngoại lệ! Khi còn là một người trẻ tôi từng có ham muốn làm chủ sớm, luôn tự cho mình như người “*thông minh*” muốn đi tắt đón đầu: bỏ qua nhóm làm công (học nghề), nhóm làm tư (thành thạo lành nghề), nhảy thẳng lên nhóm chủ doanh nghiệp/nhóm đầu tư (phát triển nghề). Mà không biết được *thành công là một cuộc hành trình từng bước từ thấp lên cao, cần phải tích lũy tiền bạc, kiến thức/kinh nghiệm, mối quan hệ, biết tư duy xây dựng hệ thống, áp dụng đòn bẩy của công nghệ/hệ thống thông tin, ...* và đã tham gia những hình thức kinh doanh “*hấp dẫn*” đầu tư ít vốn, làm việc “*tự do*” (nhắm lẫn với tự lập), có thu nhập cao (đánh đúng lòng tham của con người). Để rồi mất cả chì lẫn chài, thu nhập không đảm bảo, quan hệ cũng không thể cậy trông, ... khi ấy tôi mới nhận ra: *không đổ sức lực cơ bắp thì cũng phải đổ chất xám đầu óc*. Và tôi đã xin đi làm bốc xếp cho một công ty vận chuyển hàng hóa (logistics) để kiếm sống qua ngày. Vì

tôi ý thức được nó sẽ là bước đệm giúp tôi vượt qua giai đoạn khó khăn, tốt hơn là ở nhà ngồi chơi uống phí thời gian do bệnh xấu hổ hay sỹ diện. *“Khi bạn bỏ qua thể diện để kiếm tiền, điều đó cho thấy bạn đã hiểu biết. Khi bạn dùng tiền để lấy lại thể diện, điều đó cho thấy bạn đã thành công. Khi bạn có thể dùng thể diện của mình để kiếm tiền, điều đó cho thấy bạn đã là một nhân vật tầm cỡ”* (Lý Gia Thành). Chính xác hơn là chúng ta tạo ra tiền bằng bàn tay khối óc làm nên giá trị phục vụ nhu cầu của con người chứ không phải đi kiếm tiền. Vì nó không tự nhiên có sẵn.

Không ai giỏi hết mọi thứ và bạn cũng thế, chúng ta cần có đội nhóm, tổ chức, cộng đồng, ... (muốn đi xa hơn thì hãy đi với mọi người – tục ngữ Hoa Kỳ, thành công của một cá nhân là dựa vào sự đoàn kết/hiệp nhất của cả tập thể). Nên trau dồi kỹ năng làm việc nhóm hiệu quả (tranh luận nhưng không tranh cãi, học tập và làm việc cùng nhau, phân chia quyền lợi thỏa đáng, ...), đặc biệt là kỹ năng về *lãnh đạo (nhân hòa → thiên thời, địa lợi)* và *giải quyết vấn đề (bắt đầu với câu hỏi tại sao và tại sao?)*. Người Do Thái luôn căn dặn con cái khi vừa tốt nghiệp cấp ba rằng: “Dân tộc chúng ta tất cả đều phải làm chủ, nếu thiếu người làm công thì mình nhập khẩu, người lao động khắp thế giới đang dư thừa, hãy nghĩ cách sử dụng họ” (*xem Cách tạo lập doanh nghiệp trang 220*).

Cuối cùng, biết tìm kiếm lời khuyên có giá trị. Vua Salomon đã nói: *“Thiếu bàn bạc chương trình đồ võ, nhiều cố vấn ắt sẽ thành công”*. Cố vấn ở đây có thể là người thân, thầy cô giáo, những người top đầu trong lĩnh vực bạn đang hướng đến, ... Những người sẵn sàng lắng nghe và cho lời khuyên tốt. Đảm bảo rằng họ đủ trưởng thành, đủ kiến thức, kinh nghiệm và đạo đức, điều này cực kỳ quan trọng, vì nó sẽ ảnh hưởng tới phần cuộc đời phía sau của bạn. Thú thật thời sinh viên năm nhất tôi đã tin một cách mù quáng (thiếu chánh kiến) vào lời khuyên của vài anh/chị sinh viên là học chỉ cần 5 điểm là đủ.



Chính lời khuyên ấy đã báo hại tôi mãi cho đến khi tôi nhận được lời khuyên khác từ cô giáo dạy chuyên ngành trong dịp hai cô trò cùng đi ăn cơm chung. Tôi mới nhận ra nếu chỉ xác định học để lấy 5 điểm cho qua thì tôi dễ rơi vào tâm thế hời hợt, chẳng nắm bắt được điều gì nói chi là nắm vững lấy kiến thức chuyên môn. Như vậy làm sao mà tôi có thể tự tin làm việc! Và tôi đã bắt đầu thay đổi lại thái độ học tập, coi điểm số như là thử thách cần vượt qua. Tôi *áp dụng triệt để những quy luật của trí não, các thủ thuật sáng tạo, lên kế hoạch/đặt mục tiêu cho từng lần học, chỗ nào suy nghĩ không hiểu là mạnh dạn dơ tay hỏi thầy/cô ngay và tích cực ôn tập thường xuyên thay vì chỉ đến lúc kiểm tra mới học*. Thật lạ khi làm như thế nhận thức của tôi đã chuyển biến từ *biết → hiểu → vận dụng → phân tích → đánh giá → cải tiến/sáng tạo* rất nhanh. Khi tôi mới ra trường đi làm, cũng có vài anh/chị vào làm trước trong công ty thường hay khuyên đại loại là: “Họ trả lương ít thì mình làm ít; công ty họ chứ có phải của mình đâu!”. Vì còn trẻ chưa hiểu biết, mặt khác sợ bị các anh/chị cô lập nên tôi đã làm theo những lời khuyên này khiến suốt hai năm làm việc mà tôi chẳng tiến bộ lên chút nào! Lăn nọ đột nhiên tôi nghĩ: “Một ngày nào đó tôi có những nhân viên vô trách nhiệm thì sao?”. Khiến tôi cảm thấy bản thân thật bèo bọt vì sự ích kỷ/khôn lỏi của mình. Và đã mạnh dạn *thay đổi lối sống/triết lý sống/thái độ đối với công việc*: làm việc tự giác/chủ động hơn, trách nhiệm hơn, tập trung/sáng tạo hơn, ... Kết quả là tôi tiến bộ lên rất nhiều, đồng lương tăng lên, sắp lại rất yêu mến! Sau đây là chín tiêu chí cần thiết mà tôi đã đúc kết để tuyển chọn được người cố vấn hiệu quả: (1) *trung thực/chân thật*; (2) *có óc thực tế/giản dị*; (3) *biết làm chủ cảm xúc*; (4) *tín cẩn/không nói hành*; (5) *biết khen/phê bình đúng độ*; (6) *lạc quan với tâm nhìn của cơ quan/bạn*; (7) *có chuyên môn/có kinh nghiệm*; (8) *biết giữ kỷ luật/cam kết/chăm chỉ*; (9) *có những thứ bổ khuyết cho bạn*. Nhớ rằng học là việc suốt đời, Jim Rohn nói: “*Tự học giúp bạn kiếm*

được cả một gia tài”. Trong một lần được phóng viên hỏi về việc bỏ học Đại học, tỷ phú Bill Gates đã trả lời: “Tôi bỏ học Đại học, nhưng không bỏ học”. Do đó, bạn có thể học hỏi từ những người chưa hoặc đã thành công, bạn bè tốt, từ sách tinh hoa, mạng/internet, ... Nhưng để việc học trở nên sâu sắc thì bạn phải rèn luyện thêm tư duy phản biện, luôn có cái nhìn đa chiều dưới nhiều góc độ: cá nhân, xã hội, thiên nhiên, ... như thế bạn mới không bị mắc kẹt bởi những điều máy móc, ...

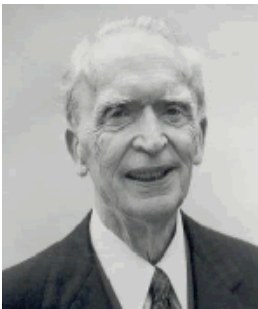
### **Sự thiếu nghị lực/tự tin vào bản thân**

*“Nỗi sợ sinh ra từ cái tôi, từ sự thiếu hiểu biết”.*

*- J. Krishnamurti\* -*

*“Rất nhiều người còn sợ cả những câu chuyện liên quan đến quá khứ, tương lai, tuổi già và sự chết chóc. Nhưng sợ hãi chỉ là một ý nghĩ trong tâm trí, thế nên khi sợ hãi tức là bạn đang **sợ những ý nghĩ của chính mình**”.*

*- Joseph Murphy\*\* -*



*Joseph Murphy  
(1898 - 1981)*

*“Nỗi sợ sâu xa nhất không phải là chúng ta không thể mà nỗi sợ lớn nhất là chúng ta đánh giá thấp khả năng của mình”.*

*- Marianne Williamson -*

Có những nỗi sợ giúp bảo vệ bạn, nhưng cũng có thứ thao túng bản thân như: nỗi sợ của chú voi hoang dã kia đã bị bắt trong một khu rừng. Hai chân của nó bị trói vào một thanh sắt và buộc bởi những sợi dây thép cứng khiến voi không thể

---

\* J. Krishnamurti (1895 - 1986) - nhà diễn thuyết, nhà triết học người Ấn. Chuyên về các chủ đề: thiền định, cách tạo nên sự thay đổi xã hội tích cực trên phạm vi toàn cầu., ...

\*\* Joseph Murphy (1898 - 1981) - tác giả sách Khai thác sức mạnh tiềm thức.

thoát dù cố gắng vùng vẫy nhiều lần. Dần dần theo thời gian, nó không còn cố gắng vùng vẫy để thoát ra khỏi sợi dây thép cứng đang buộc hai chân nữa, người ta thay vào đó bằng sợi dây buộc một bên chân của voi. Và voi lại dùng sức vùng vẫy nhưng cũng không thoát ra được. Nên nó không tìm cách thoát ra nữa, người ta tiếp tục thay dây thép bằng sợi dây thừng, cột sắt bằng cột gỗ. Tuy nhiên, lúc này voi nghĩ như những lần trước dù có dùng sức vùng vẫy đến đâu thì cũng không thoát ra được. Thế là nó chấp nhận bị thuần hóa bởi một sợi dây thừng. Giống như chú voi kia, có bao nhiêu người trong chúng ta sống trên đời với ý nghĩ rằng mình không thể làm điều gì đó vì trong quá khứ đã từng thất bại vài lần. Do đó, hãy biết *cách* đón nhận, điều này không có nghĩa là nạn nhân đắm chìm trong thất bại hay vội vàng từ bỏ mục đích/ước mơ khi gặp những khó khăn, thử thách. Susan Jeffers\* nhấn mạnh:

*“Thái độ sẵn sàng đón nhận là liều thuốc hóa giải mọi nỗi sợ hãi. Sẵn sàng đón nhận nghĩa là dám đứng lên và hành động với niềm tin rằng bạn có thể tạo ra ý nghĩa và mục đích cho bất kỳ sự việc nào xảy ra trong cuộc sống”.*

Thực tế “có quá nhiều người tìm kiếm nơi an toàn và kết quả là vẫn tiếp tục bị mắc kẹt” (Thomas Ryder). Và Helen Keller cũng chia sẻ: *“Cá tính không thể phát triển trong nhàn hạ êm ả. Chỉ khi trải qua những kinh nghiệm gian nan đau khổ, tâm hồn mới trở nên cứng rắn, trí óc mới tinh tế, hoài bão được hình thành và cuối cùng đạt đến thành công”.* Vì thế tuổi trẻ thì phải dám nghĩ/dám mơ, dám đi và dám làm, *“đâu cần thanh niên có, đâu khó có thanh niên”*. Nếu bạn thắc mắc thì cứ mạnh dạn xin giải thích; sợ thì rút hãy học hành chăm chỉ và

---

\* Susan Jeffers tác giả sách Xuyên qua nỗi sợ - Bí quyết của người chiến thắng

biết nhờ bạn bè/thầy cô giúp đỡ (nếu đã bị rớt thì cũng đừng chán nản/thất vọng, biết rút kinh nghiệm quyết tâm cho lần sau là được, sinh viên học lại vài môn là chuyện bình thường); muốn tăng lương thì cứ đề nghị với sếp; muốn người khác hiểu mình thì phải lên tiếng. Vì “*Rất nhiều người không dám nói lên những thứ họ muốn. Đó là lý do họ không có được những điều ấy*” (Madonna). Còn nếu xe bị hư thì đi xe buýt/nhờ bạn bè; nếu thấy không khỏe thì chú tâm vào việc kiêng ăn uống những thứ có hại và cố gắng tập thể dục 15 phút mỗi ngày cũng như đến gặp bác sỹ chuyên khoa để được tư vấn cụ thể cách cải thiện; ...

*Những nỗi sợ, trở ngại khiến tôi lưỡng lự/lo lắng (không hoàn hảo, bị từ chối, gây ra xung đột/bất hòa, bị bỏ rơi/không được yêu thương, sợ thất bại/sợ nghèo, bị người khác chê bai, mất tự do, sợ bệnh tật/sợ già, sợ thành công, ...):*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Điều tệ hại nhất có thể xảy ra với tôi nếu những nỗi sợ/rủi ro/á  
náy trên trở thành sự thật?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Nếu điều gì đó có thể gây sai sót. SỬA NÓ ĐI”.

- Định luật Murphy Diamandis -

Bây giờ bạn hãy quay lại nỗi sợ trên và thay đổi các điều  
kiện để nó khó có thể xảy ra thêm một lần nữa. Bằng cách  
cùng với những người cố vấn tin cậy có khả năng truy tìm ra  
đâu mới thực sự là nguyên nhân chính yếu, giả định nào cần  
được chứng thực. Và điều quan trọng nhất chưa hẳn lúc nào  
cũng được đảm bảo nhất!

“Cả sự giàu có và yêu thương đều hỗ trợ người  
dám nghĩ dám làm.”

- Ovid -

Cuốn sách/khóa học/ai có thể cố vấn, giúp đỡ/hỗ trợ được cho  
tôi về những khó khăn trên?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kết quả tốt nhất nào sẽ đến với tôi nếu những khó khăn trên không xảy ra?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hãy bắt đầu với việc có thể kiểm soát được, sau đó tiếp tục tối ưu hóa các điều kiện để cho mục tiêu bạn muốn xảy ra một cách thuận lợi nhất có thể. Như thế tạm ổn rồi, *đừng quá cầu toàn, làm tới đi!* Từ nay sẽ không còn nỗi sợ hãi nào xâm chiếm tâm hồn bạn. Vì bạn chính là báu vật của Vũ trụ chứ không phải là một cỗ máy tầm thường!

## 4. Viết lại câu chuyện cuộc đời

*“Hãy vùng dậy! Hãy bừng sáng lên!”*

- Kinh Thánh -

*“Đừng nói là bạn hiền,  
có thể bạn đang hèn mà không nhận ra.”*

- Nguyễn Văn Thuận\* -

*“Nghịch cảnh là lý do khiến một số người gục ngã  
nhưng cũng là cơ hội để số khác bứt phá.”*

- William Arthur Ward -

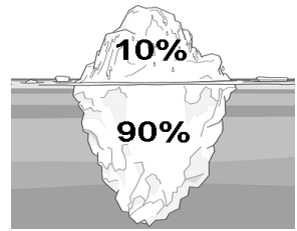
Điều gì sẽ xảy ra đối với một đứa trẻ bị thầy giáo đánh giá là rối trí (tâm thần) và không chấp nhận dạy dỗ? Đứa trẻ đó chính là Thomas Edison với cả ngàn phát minh và trở thành nhà phát minh vĩ đại nhất của thế kỷ 20. Điều gì sẽ xảy ra đối với một đứa trẻ đầu to, chậm nói, các bác sĩ/y tá cho rằng bị chậm phát triển và thầy cô giáo đánh giá rất thấp? Đứa trẻ đó chính là Albert Einstein (tác giả của thuyết tương đối) một nhà khoa học thiên tài trong lịch sử. Điều gì sẽ xảy ra đối với một đứa trẻ được người mẹ 14 tuổi sinh ra và sau đó bị bỏ rơi, khi lên 13 tuổi bị giam cùng với những đứa trẻ hư hỏng khác và cũng mang thai vào năm 14 tuổi như mẹ của mình? Đứa trẻ đó chính là Oprah Winfrey - tỷ phú tự thân và rất có sức ảnh hưởng. Đúng là lửa thử vàng, gian nan thử sức, túi nhục tôi luyện người sáng giá!

Marcus Aurelius nói: *“Nếu bạn buồn khổ vì những điều thuộc ngoại cảnh, thì không phải do ngoại cảnh mà chính những nhận định của bạn về ngoại cảnh đã gây ra cảm xúc đó; và bạn hoàn toàn có khả năng thay đổi cách đánh giá bất cứ lúc nào”*.

---

\* Nguyễn Văn Thuận (1928 – 2002) – cố chủ tịch Hội đồng Giáo hoàng về Công lý và Hòa bình thế giới, tác giả bộ sách nổi tiếng Đường Hy Vọng.

Thực tế sự khó khăn phụ thuộc vào cách ứng phó/cách nhìn nhận của con người gán ghép: “*Trải nghiệm không phải là kết quả của những gì xảy ra với con người; đó là kết quả của những gì con người ứng phó với điều xảy đến với mình*” (Aldous Huxley). Bạn thử ra bên bờ sông mà quan sát những con thuyền, gió vẫn thổi cùng một hướng, sao lại có con thuyền đi ngược, có con thuyền về xuôi. Việc đi ngược hay đi xuôi phụ thuộc vào chiều hướng của cánh buồm trên mỗi con thuyền. Với cùng nửa ly nước người lạc quan thấy nó đầy một nửa, nhưng người bi quan lại thấy nó cạn một nửa. Đàng nào cũng đúng, nó tùy thuộc vào sự lựa chọn. Vì tất cả mọi sự việc đều xảy ra ít nhất hai lần, một lần trong đầu và một lần ngoài thực tế. Suy nghĩ sinh ra cảm xúc → hành động → kết quả. Nên bạn phải thay đổi suy nghĩ/thái độ từ bên trong trước, rồi mọi thứ bên ngoài cũng thay đổi theo (vì kích thước vùng tư duy của não chỉ bằng 10% của vùng xúc cảm. Và 85% nguyên nhân làm thành những tiến bộ vượt bậc đến từ thái độ sống, 15% từ yếu tố chuyên môn. Định luật Festinger cũng thể hiện điều ấy). Theo tôi dù bất kể lý do nào, bạn luôn được mời gọi phải chọn cho mình một:



---

*Thái độ sống tích cực là bình tĩnh đón nhận với lòng biết ơn  
và liên tục tiến lên trong niềm hy vọng.*

---

Vì càng có cái nhìn tiêu cực về hiện thực thì bạn càng dễ lặp lại khuôn mẫu trong quá khứ đã đi vào vô thức, mà bác sỹ - nhà tâm lý học người Áo Sigmund Freud (1856 - 1939) gọi là khuynh hướng “ám ảnh lặp lại”.





“Không quan trọng quá khứ khắc nghiệt thế nào, bạn luôn luôn có thể bắt đầu lại”.

- *Buddha* -

“Hãy để sự lựa chọn của bạn phản ánh niềm hy vọng, chứ không phải là nỗi sợ hãi của bản thân”.

- Nelson Mandela -

*Buddha /*  
*Đức Phật Thích Ca*  
*(623 – 543 TCN)*

Bây giờ tưởng tượng bản thân bạn đã về tuổi già (yếu). Nếu thời gian có quay trở lại như hiện tại và nếu biết bản thân không thể thất bại thì bạn mong muốn sống như thế nào (*sự nghiệp, giáo dục con/em, trân quý bạn đời, chăm sóc bản thân, ...*)? Hãy điền vào những chỗ còn trống bên dưới, nó chính là câu chuyện/trang sách/bước ngoặt đánh dấu sự thay đổi cuộc đời mà bạn quyết định chọn một cách hoàn toàn nghiêm túc và cam kết 100% chịu trách nhiệm thực hiện đến cùng!

*“Khi cuộc đời cho bạn hàng trăm lý do để khóc,  
hãy cho đời thấy bạn có hàng ngàn lý do để cười”.*

– Khuyết danh –

*Hoàn cảnh hiện tại của tôi (nêu điểm yếu/khó khăn):*

[illegible]

Nêu điểm mạnh/thuận lợi ở hiện tại:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tôi luôn có một mục tiêu/ước mơ là:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Chính vì lẽ đó, tôi **quyết định** bước ra khỏi vùng an toàn/hoàn cảnh hiện tại của mình và đã rơi vào một hoàn cảnh quá xa lạ. Nó buộc tôi phải thích nghi/lớn lên để vượt qua những khó khăn/ thử thách, .....

Rồi vào thời điểm (ngày/tháng/năm) ..... tôi cũng có được thứ mình muốn. Mặc dù tôi đã phải trải qua những cảm giác rất khó chịu như: hy sinh những sự chơi bời, hưởng thụ cùng với người thân, thậm chí bạn bè/người thân trong gia đình đã không hiểu mà xa cách, họ đã có cái nhìn không mấy thiện cảm, có lúc nó khiến tôi cảm thấy cô đơn lạc lõng, đau khổ, hụt sức, hoang mang, .....

Nhưng sau thành công, mọi người đã công nhận con đường tôi chọn là đúng đắn. Tôi đã làm cho họ đổi cách nhìn. Thay vì ác cảm, xa lánh, .... thì nay là một sự tin tưởng, yêu thương vô bờ. Hơn bao giờ hết, ngay lúc này tôi cảm thấy mình thật hạnh phúc! Tôi không còn như ngày xưa và thực sự trở thành người mà tôi hằng mong ước.

## 5. Vạch ra lộ trình thực hiện

*“Sẽ luôn có một bước đủ nhỏ từ vị trí hiện tại để đưa chúng ta đến những nơi muốn đến”.*

*- Ellen Langer -*



*“Cuộc hành trình ngàn dặm nào cũng phải bắt đầu bằng một bước đi nhỏ bé đầu tiên”.*

*- Lão Tử -*

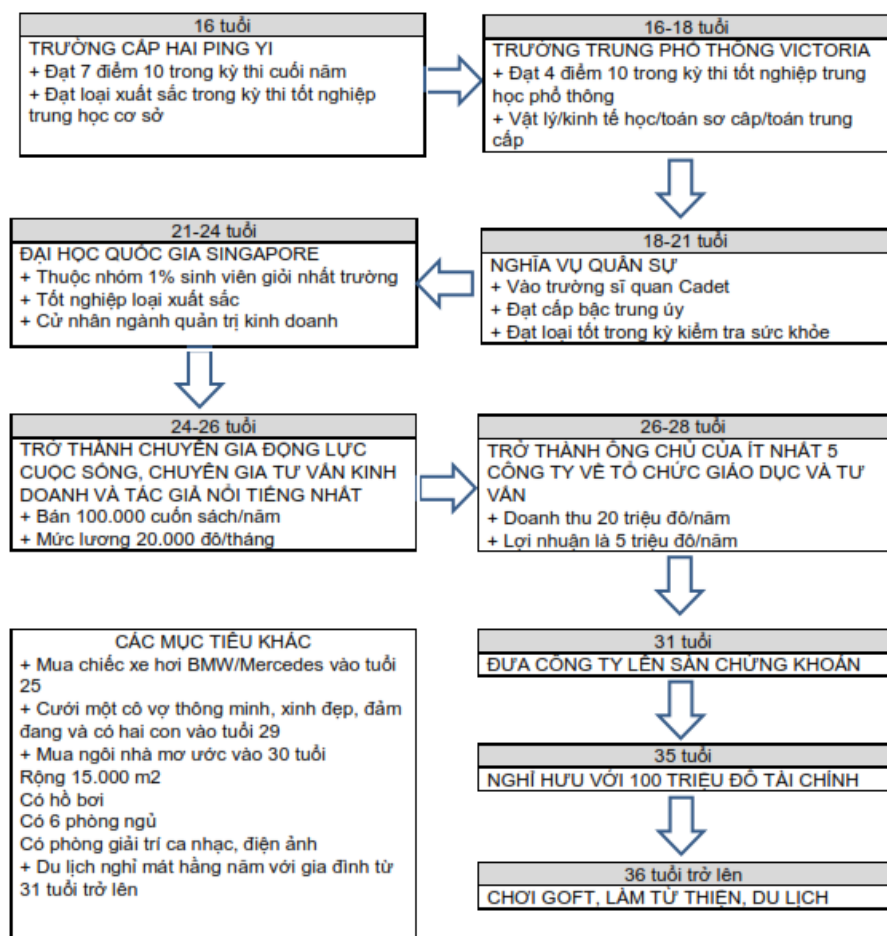
Tới đây bạn đã có mục tiêu/ước mơ của bản thân rồi. Đó cũng chính là kết quả sau cùng mà bạn theo đuổi. Thay vì cứ nghĩ về những mục tiêu/ước mơ mãi, thì nên nghĩ từ những mục tiêu/ước mơ này, như thế sẽ giúp cho tất cả đi đúng hướng và xác định được cần phải thực hiện những mục tiêu trung gian nào phía trước, những rủi ro có thể xảy ra là gì? Trong cuộc sống có những lúc chúng ta bỏ dở dang một công việc giữa chừng không vì nó quá khó, mà là do thiếu kinh nghiệm hoặc kiệt sức! Muốn bẻ một lúc cả bó đũa thì rất khó khăn, nhưng nếu bẻ từng chiếc đũa sẽ dễ hơn rất nhiều lần. Thế nên hãy chia nhỏ thành các mục tiêu trung gian và đơn giản vấn đề trở nên dễ dàng thực hiện một cách cụ thể (minh bạch là sức mạnh), đo lường được, có thể thực hiện, liên quan chặt chẽ đến mục tiêu/ước mơ và phải có một thời điểm cụ thể để bắt đầu cũng như hoàn thành. Đích ngắm mãi mãi vẫn không thể công phá nếu như bạn không biết thời điểm nào mới được bóp cò! Chú ý khi thực hiện xong mục tiêu thứ nhất thì mới chuyển sang cái thứ hai, rồi cái thứ ba, ... đừng ôm đồm/tham lam kéo mất tập trung hay bị nhấn chìm bởi nhiều mục tiêu, chẳng tới đâu. Thành công cũng phải có thời gian, trình tự trước sau (có thể xem thêm bốn đỉnh cao của đời

người theo quan điểm của nhân số học tại <http://www.docvibanthan.net/2022/05/nhan-so-hoc.html>).

Cột mốc 1    cột mốc 2    ...    cột mốc i    ...    cột mốc n-1    cột mốc n(Đích)

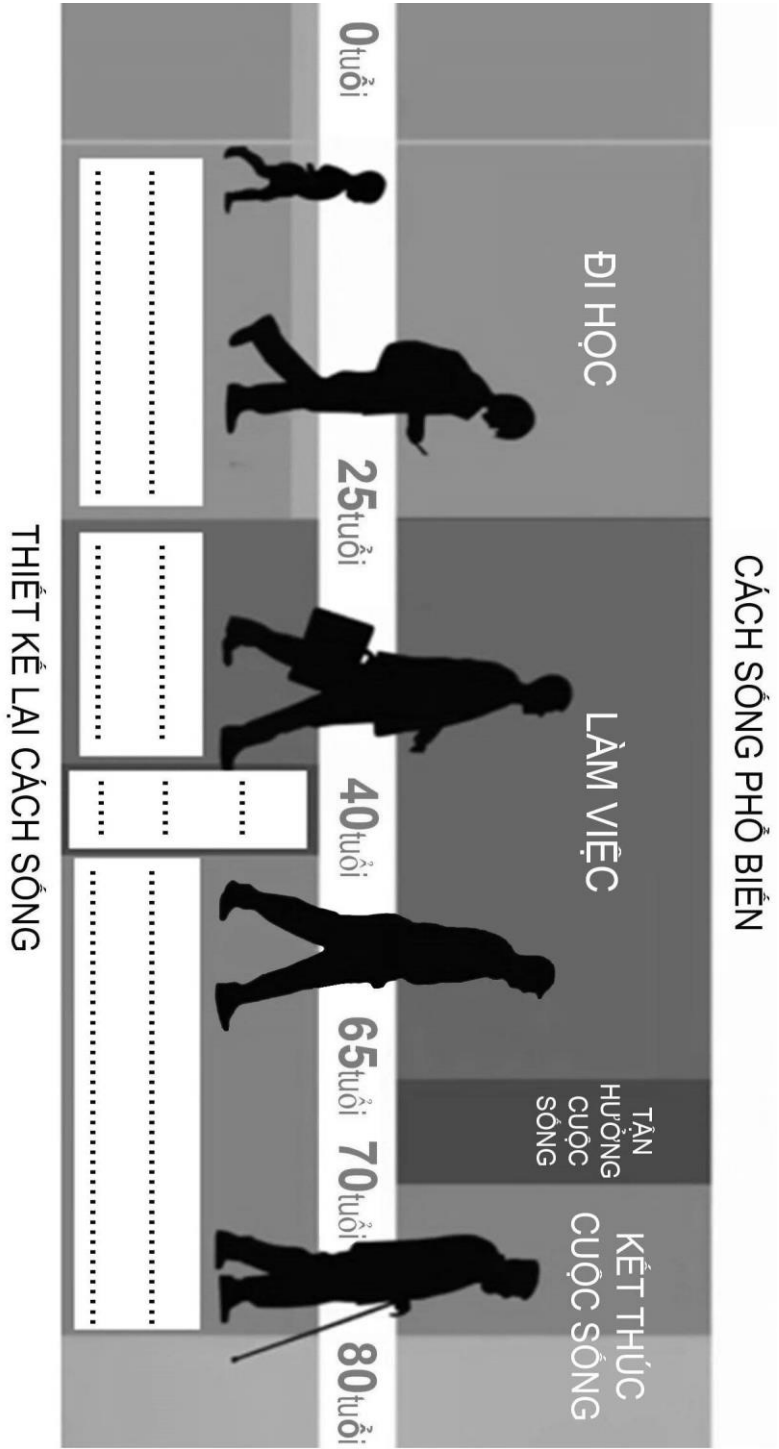


Sau đây là ví dụ về một bản thiết kế cuộc đời của Adam với mục tiêu/đích đến là: *chơi golf, làm từ thiện, du lịch sau khi đã nghỉ hưu ở độ 36 tuổi trở lên:*



Tuy nhiên, bản kế hoạch chỉ được thực hiện khi có sự phân bổ nguồn lực một cách cụ thể. Còn không nó mãi chỉ là ý định nằm trên giấy rồi dần bị lãng quên theo thời gian.

*Bây giờ bạn hãy điền vào những chỗ còn trống bên dưới!*



Mục tiêu/đích đến/ước mơ cần hoàn thành của tôi (có thể tải mẫu từ [www.docvibanthan.net/2018/01/tai-tai-lieu.html](http://www.docvibanthan.net/2018/01/tai-tai-lieu.html)):



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cách thức tôi thực hiện mục tiêu là (đi học tiếp rồi đi làm, đi học nghề rồi đi làm, vừa đi học vừa đi làm, đi làm rồi đi học tiếp, học liên thông, học văn bằng hai, học Cao học, học Nghiên cứu sinh, du học, chuyển nơi công tác, ...)?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sau đây là những bảng kế hoạch tổng thể. Đầu tiên vạch ra cột mốc cần đạt được để hoàn thành mục tiêu trên (n - cột mốc cuối cùng). Bạn phải làm gì, ở đâu, với ai, như thế nào, trước thời gian nào, mà vẫn luôn theo kịp tiến độ tới mục tiêu?

| Kế hoạch hành động cho cột mốc n (cuối)                           | Các nguồn lực (thời gian, tiền bạc, công sức, ...) | Trách nhiệm                                        | Ngày hoàn thành |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| Hành động 1<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....                   | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          |                 |
| Hành động 2<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          |                 |
| Hành động 3<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          |                 |
| Hành động 4<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          |                 |
| Hành động 5<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |



Tiếp tục lần ngược lại nữa. Bạn cần phải làm gì, ở đâu, với ai, như thế nào, trước thời gian nào, để hoàn thành cột mốc ở bước trên?

| Kế hoạch hành động cho cột mốc n - 1                     | Các nguồn lực (thời gian, tiền bạc, công sức, ...) | Trách nhiệm                               | Ngày hoàn thành |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|
| Hành động 1<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 2<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 3<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 4<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 5<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |

Tiếp tục lần ngược lại nữa. Bạn cần phải làm gì, ở đâu, với ai, như thế nào, trước thời gian nào, để hoàn thành cột mốc ở bước trên?

| Kế hoạch hành động cho cột mốc n - 2                     | Các nguồn lực (thời gian, tiền bạc, công sức, ...) | Trách nhiệm                               | Ngày hoàn thành |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|
| Hành động 1<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 2<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 3<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 4<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 5<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |

Tiếp tục lần ngược lại cho đến khi nào bạn tìm thấy cột mốc đầu tiên phải hoàn thành ngay hôm nay và tuần này là gì? (ngoài ra bạn cần có thêm những bảng kế hoạch cụ thể cho năm/quý/tháng/tuần/ngày kèm theo).

| Kế hoạch hành động cho cột mốc 1 (đầu tiên)              | Các nguồn lực (thời gian, tiền bạc, công sức, ...) | Trách nhiệm                               | Ngày hoàn thành |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|
| Hành động 1<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 2<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 3<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 4<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |
| Hành động 5<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....          | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |                 |

## Chương 3

# BIẾN NÓ THÀNH HIỆN THỰC?

---

*“Giấc mơ không phải là thứ bạn nhìn thấy khi ngủ.  
Giấc mơ là những điều mà không cho phép bạn ngủ”.*

- Cristiano Ronaldo -

*“Một kế hoạch hành động hiệu quả được thực hiện ngay lúc này sẽ  
tốt hơn một kế hoạch hoàn hảo được thực hiện trong tuần sau”.*

- George S. Patton -

---

**D**orothea Brande từng nói: “Một khi đã xác định được điều mình mong muốn, hãy hành động như thể không cách nào thất bại được, và bạn sẽ thành công”. Người giết chết ước mơ là người thực hiện nửa vời, bỏ dối niềm tin chỉ vì cứ mãi so sánh, nghi ngờ, họ nghi đủ kiểu và sẵn sàng đổ lỗi/trút giận/chê bai cho bất cứ thứ gì (đồ/con vật, con người, hoàn cảnh/sự việc, ...) xung quanh họ.



George S. Patton\*  
(1885 - 1945)

## 1. Bật công tắc kích hoạt những nguồn lực

*“Đầu mùa đông kẻ lười không lo cày cấy,  
đến mùa gặt nó tìm kiếm cũng uống công”.*

- Vua Salomon -

Học mà không làm thì cái học đó vô dụng. Biết nhiều, hiểu nhiều mà không triển khai để ứng dụng thì không có ý

---

\* George S. Patton (1885 - 1945) - một vị tướng, nhà chỉ huy quân sự nổi tiếng của Lục quân Hoa Kỳ (Mỹ) trong Chiến tranh Thế giới thứ II.

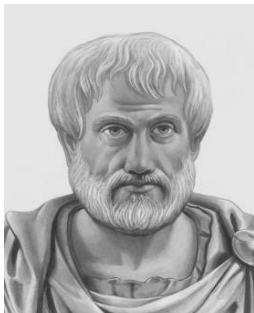
nghĩa gì cả. Người làm giỏi mới là nhân tài của tổ chức/xã hội. Theo nguyên tắc từ bỏ ý định, *bạn càng chần chừ làm điều gì đó nên làm, thì càng nhiều khả năng bạn sẽ chẳng bao giờ làm nó*. Chỉ hành động mới hiểu được vấn đề và mới tạo ra kết quả. Cái lực làm thay đổi cuộc đời thường ngày của chúng ta chính là *hành động dẫn thân một cách có định hướng* (để thu được các kinh nghiệm *cần thiết*). Nếu bạn vẫn chưa thực hiện những bài tập trong cuốn sách này thì phải quay lại làm rồi đấy! Hãy tưởng tượng xem bạn sẽ như thế nào sau 5 năm hay 10 năm tới không có chút gì thay đổi, tất nhiên tôi không đề cập tuổi tác hay ngoại hình của bạn: “*Giữa việc không làm gì cả và làm điều gì đó chỉ cách nhau một quyết tâm nhỏ, nhưng hai lựa chọn này có thể mang đến hai kết quả hoàn toàn khác biệt*” (Tina Seelig). Nếu bạn vẫn chần chừ cho rằng mình còn trẻ, còn nhiều thời gian, không việc gì phải vội hay bạn quá bận rộn không thể lập kế hoạch, hay ngồi suy ngẫm về ước mơ của mình, ... Những ý nghĩ sai lầm ấy có thể kết thúc quá trình xây dựng mục tiêu/ước mơ của bạn. Khi còn ngồi dưới mái trường trung học cũng như Đại học tôi có khuynh hướng vô tâm về thời gian vì nghĩ rằng mình còn quá trẻ để suy nghĩ về ước mơ, thậm chí chẳng biết ước mơ của mình là gì nữa, và cũng chẳng xem trọng việc ấy làm gì. Thế nhưng trải qua quãng đời sinh viên, rồi đi làm chưa kịp lãnh tháng lương đầu tiên thì mẹ tôi mất, rồi các sự kiện vui buồn khác trong gia đình cũng như trong công việc đều lần lượt xảy ra, ... thấm thoát đã qua cái tuổi tam thập nhị lập, khiến tôi phải thốt lên: thời gian sao trôi qua nhanh quá! Nhưng bạn cũng đừng lấy lý do quá bận rộn cho công việc xây dựng sự nghiệp mà bỏ rơi gia đình và những người thân yêu của mình. Nên nhớ gia đình chính là chỗ dựa tinh thần tuyệt vời khó có gì thay thế được. Rồi bạn sẽ nhận ra công việc/sự nghiệp tựa như một quả bóng

cao su rơi xuống thấp lại nảy lên cao, còn gia đình và những người thân tựa như một quả bóng thủy tinh rơi xuống là vỡ tan. Vì thế mà Khổng Tử nói: *“Tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ”*. Nếu bạn nghĩ không có đủ thời gian hoàn thành ước mơ của mình. Chúc mừng, bạn biết quý trọng nó hơn nhiều người rồi đấy! *Đây chính là lúc thích hợp nhất để bạn thực hiện giấc mơ của mình, lạc quan mà tiến lên!* Còn nếu bạn đã bắt đầu rồi thì hãy tiếp tục. Tôi biết có những bài tập đòi hỏi cần tốn một vài ngày, vài tuần, thậm chí cả năm để hoàn thành. Đây là dự án dài hạn, nó không thể hoàn chỉnh trong vòng một hai ngày, vì thế đừng vội vàng nhưng phải có lộ trình thực hiện kéo lâu quá mà trở nên quên lãng.

Kế tiếp phải biết giữ kế hoạch ước mơ này cho riêng mình, sự tin cần là cần thiết và chỉ chia sẻ cho những cố vấn-người được tin tưởng có thể giúp bạn. Cũng đừng quên *đây chính là bản kế hoạch mà bạn vẫn có thể điều chỉnh nó trong quá trình thực thi để phù hợp với từng hoàn cảnh trong mỗi giai đoạn*. Khi môi trường thay đổi, cùng một hành động giống nhau nhưng sẽ không dẫn đến các kết quả giống nhau. Nghiên cứu của Amar Bhide đã cho thấy có tới 93% các công ty lúc thành công đều phải bỏ qua kế hoạch ban đầu. Vì trong quá trình triển khai nó tỏ ra không thực tế. Và không có một mục tiêu nào có thể duy trì mãi sau khi chúng ta đã đạt được nó. Steve Jobs nói: *“Với chúng tôi, điều quan trọng luôn là ước mơ tiếp theo”*. Chính điều này giúp chúng ta luôn có lý do tiến lên tránh khỏi tình trạng trống rỗng, hụt hẫng (không còn gì để làm). Do đó, mỗi năm trôi qua bạn sẽ thay vào đó những mục tiêu/câu chuyện mới. Mục đích cuốn sách này là tạo ra tám bản đồ/bản hướng dẫn/lich trình rõ ràng để bạn có thể đạt được từng mục tiêu trong ngắn hạn dưới ba năm, dài hạn trên ba năm hay 5 năm, 10 năm, thậm chí lâu hơn nữa.

Og Mandino (1923 - 1996) đã nói “không hề có hạnh phúc trong sự sở hữu hay chiếm đoạt”, nên người Do Thái luôn cho rằng tài nguyên thiên nhiên do Thượng đế tạo ra cho tất cả, mọi người chúng ta đều chỉ là những kẻ quản lý hoặc được ủy thác của cái đó. Vì thế mà họ sống giản dị, tiết kiệm, siêng năng làm từ thiện. Thiết nghĩ tiền bạc cho con cái tiêu dùng cũng hết, nhưng để phúc đức thì con cái sử dụng dài lâu.

## 2. Tạo dựng sự kỷ luật/lòng kiên trì



Aristotle  
(384 - 322 TCN)

“Sự xuất chúng không phải là một hành động mà là một thói quen.”

- Aristotle -

“Cặp sát thủ song sinh chuyên tiêu diệt thành công là tính thiếu kiên trì và lòng tham vô độ”.

- Jim Rohn -

Việc dễ làm thì cũng sẽ dễ không làm. Kinh thánh nói: “Ai trung tín trong việc rất nhỏ, thì cũng trung tín trong việc lớn” (Lu-ca 16:10). Điều này gợi mở chúng ta chìa khóa cho tính kỷ luật. Hãy cho bản thân ít nhất 40 ngày duy trì một thói quen tốt mà bắt đầu với những kỷ luật nhỏ bé như: thôi biện minh “ừ, nhưng”, “chỉ lần này thôi có sao đâu” thay bằng “phải làm”, “tôi sẽ cố gắng” thay bằng “tôi đang tập trung/quyết tâm”, ... Anthony Robbins đã nói: nếu bạn không thể làm thì bạn phải làm, khi bạn phải làm thì bạn có thể làm. Rồi sẽ có đà để lặp lại với những điều khác như: luôn chủ động, tiến hành từ mục tiêu đã được xác định trên giấy (chỉ 5% có thói quen viết mục tiêu lên giấy và họ đã tạo ra 95% của cải trên thế giới), ưu tiên cho điều quan trọng nhất, tư duy đôi bên cùng có lợi, lắng nghe và thấu hiểu, biết đồng tâm hiệp lực, tự rèn luyện, dành thời gian quan sát khám phá chính bản thân, ... Cuộc đời

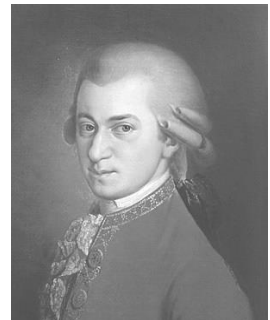
chắc chắn sẽ không phải lúc nào cũng vui/êm ả như một dòng sông mà chỉ việc nằm trên chiếc thuyền ngửa mặt lên trời ngắm trăng sao, rồi tự nhiên về tới đích. Mà chỉ có sự kỷ luật và “cẩn rằng” vượt qua khó khăn/chán nản mới đem bạn đến được những mục tiêu/ước mơ trong đời (lượng đủ sẽ thay đổi chất)!

Bạn muốn đúng giờ ư? Hãy hẹn đồng hồ và thức dậy sớm hơn nửa giờ. Bạn muốn làm việc, học tập hiệu quả ư? Hãy dành ra 15 phút cuối ngày liệt kê, sắp xếp các công việc cho ngày mai thực hiện và ứng dụng triệt để các quy luật của não bộ (*xem trang 52*), những quy luật của tư duy (*xem trang 62*). Bạn muốn đậu Đại học ư? Hãy tìm kiếm thông tin trên mạng/internet như [www.docvibanthan.net/2017/10/dien-dan-huong-nghiep.html](http://www.docvibanthan.net/2017/10/dien-dan-huong-nghiep.html) hay truy cập website của một số trường như: Đại học Quốc gia Hà Nội, Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh, Đại học Bách Khoa Hà Nội, Đại học Cần Thơ, Đại học Huế, ... để biết chiều hướng mà có chiến lược khổ luyện hàng ngày. Bạn muốn biết mình là ai và hợp với nghề nghiệp gì ư? Hãy quay lại làm những bài tập trong cuốn sách này. Bạn khó lòng tập trung ư? Hãy tự hỏi nếu phải chết vào ngày mai, thì bạn có chọn những thú tự ưu tiên không? Bạn thấy mệt mỏi bế tắc trước những khó khăn/thử thách ư? Việc quan trọng bạn cần làm lúc này là tạm *dừng lại* bỏ bớt hay tìm thêm nguồn lực (trí tuệ, tiền bạc đầu tư, con người thích hợp, ...) hoặc kiếm hướng đi khác phù hợp hơn. Đây cũng chính là sự đầu tư cho quãng đường tiếp theo. Nếu không sẽ bị kiệt sức mà gục ngã trước khi tới đích. Bạn đã bị đắm đuối vào chướng ngại vật và té ngã, nên không thể lại bị đắm vào nó nữa! Bạn cần biết “lùi bước” trước khó khăn, đừng mắc cùng một sai lầm đến lần thứ hai! Thomas Edison đã nói: “*Tôi không thất bại. Tôi chỉ là đã tìm ra 10.000 cách bóng đèn không hoạt động*”. Hãy nghĩ ra hoặc nhờ cố vấn giúp (điều chỉnh kế hoạch) để có thể vượt qua



chương ngại vật ấy bằng một cách khác. Chứ không nên mặc cảm tự ti hay vì sợ diện hảo huyền mà bỏ cuộc hay tìm đến cái chết! Luôn nhớ rằng: thà chậm vài năm còn hơn chậm cả một đời. Bất cứ một ước mơ/mục tiêu quan trọng nào cũng cần đòi hỏi bạn phải biết thiết lập số lượng, sự *đều đặn* (không gấp gáp) trong suốt quãng đường dài. Chính sự phân bổ nguồn lực (thời gian, tiền bạc, công sức, ...) vào đâu, thì thành tựu được gặt hái ở đó. Nhưng mĩa mai thay, thường sự phân bổ này bị lệch xa với kế hoạch thiết kế ban đầu trong khi thực hiện. Chẳng hạn, dành ra 15 phút tập thể dục mỗi ngày là một việc quan trọng mà không hề gấp gáp, nhưng nó sẽ giúp bạn có sức khỏe sống, học tập và làm việc. Nếu cả ngày dành thời gian cho chơi game, phim ảnh, showbiz, tiểu thuyết ngôn tình, ... rồi lại mong muốn có kết quả xuất sắc. Điều này thật không tưởng! Vào những năm 1990, nhà tâm lý học K. Anders Ericsson và hai đồng sự tại Học viện Âm nhạc của Berlin, đã tiến hành một nghiên cứu mang tên Exhibit A. Họ chia những người chơi violin trong trường ra thành ba nhóm. Nhóm đầu tiên bao gồm các ngôi sao, những sinh viên có tiềm năng trở thành nghệ sĩ đẳng cấp thế giới. Nhóm thứ hai gồm các sinh viên được đánh giá thuần túy là “tốt”. Nhóm thứ ba gồm những sinh viên có vẻ sẽ không bao giờ chơi nhạc chuyên nghiệp và những người có ý định trở thành giáo viên Âm nhạc trong hệ thống trường công. Tất cả những người chơi violin sau đó đều được hỏi một câu giống nhau: xuyên suốt quá trình rèn luyện trong toàn bộ sự nghiệp của mình, kể từ lần đầu tiên cầm lấy cây vĩ cầm, bạn đã luyện tập bao nhiêu giờ đồng hồ? Kết quả nghiên cứu cho thấy trên *thực tế bước vào lứa tuổi 20, mỗi tài năng ưu tú đã có tổng cộng 10.000 giờ (khoảng 3.5 năm chuyên tâm) luyện tập* (theo cá nhân tôi quan sát đây chỉ là con số tối thiểu, thực tế phải mất từ 5-10 năm). Ngược lại, những học sinh chơi tốt thuần túy có tổng cộng 8.000 giờ, còn những

giáo viên Âm nhạc tương lai thì chỉ có hơn 4.000 giờ. Ericsson và các đồng sự của ông cũng đã so sánh những tay chơi dương cầm nghiệp dư với các nghệ sỹ dương cầm chuyên nghiệp, kết quả tương tự lại xảy ra, những người chơi nghiệp dư cho đến khi 20 tuổi, họ đã có tổng cộng 2.000 giờ luyện tập. Còn thời gian luyện tập của những nghệ sỹ chuyên nghiệp cho tới tuổi 20, họ đã đạt được 10.000 giờ. *Điều nổi bật trong nghiên cứu của Ericsson là không thể tìm ra bất cứ người có khiếu tự nhiên nào, tức không có nghệ sỹ nào dễ dàng vươn tới đỉnh cao mà lại luyện tập chỉ bằng một phần nhỏ so với thời gian các bạn đồng trang lứa. Hay cũng không thể tìm ra bất cứ những người làm việc chăm chỉ hơn tất cả bạn đồng trang lứa, mà lại không hội tụ đủ những gì cần thiết để lọt vào tốp xuất sắc nhất.* Thêm vào đó, bác sỹ chuyên khoa thần kinh học Daniel Levitin cũng đã viết. “Trong những nghiên cứu khác nhau về các nhà soạn nhạc, cầu thủ bóng rổ, các cây bút sáng tác tiểu thuyết, vận động viên trượt băng, nghệ sỹ dương cầm, tuyển thủ cờ vua, những tên tội phạm lão luyện,... hằng số này luôn trở lại. Tất nhiên, điều ấy không lý giải tại sao một số người lại thu hoạch được nhiều từ những buổi luyện tập hơn người khác. Nhưng cho tới nay chưa ai tìm thấy trường hợp nào trong đó một tay lão luyện tâm cơ thế giới lại đạt được mức hoàn thiện trong khoảng thời gian ngắn hơn. Có vẻ như não bộ phải mất từng ấy mới hấp thu tất cả những gì nó cần để đạt tới sự tinh thông thực thụ”. Điều này đúng ngay cả với những nhân vật phi thường như: Mozart, Bill Joy, Bill Gates, ban nhạc rock The Beatles, ...



W. A. Mozart\*  
(1756 - 1791)

\* W. A. Mozart (1756 - 1791) - nhà soạn nhạc người Áo, có nhiều ảnh hưởng trong thể loại nhạc cổ điển châu Âu.

Và theo nghiên cứu của Duckworth (2016) thì sự nỗ lực đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong việc tạo nên thành tựu của một con người (tiềm năng x nỗ lực = kỹ năng; kỹ năng x nỗ lực = thành tựu).

### 3. Tạo động lực/khích lệ bản thân thường xuyên



Ralph Waldo Emerson  
(1803 – 1882)

*“Vinh quang lớn nhất của chúng ta không nằm ở việc không bao giờ thất bại, mà là ở việc vươn dậy sau mỗi lần vấp ngã”.*

*- Ralph Waldo Emerson\* -*

*“Mọi việc rồi sẽ kết thúc tốt đẹp. Nếu nó chưa đẹp, đó chưa phải là kết thúc”.*

*- John Lennon -*

Có điều chắc chắn rằng tôi hay bố mẹ của bạn không thể thay đổi được bạn, trừ khi bạn muốn thay đổi lúc ấy sẽ có lý do để đổi thay. Tại sao cũng cùng học một thầy cô giáo, lại có những người tốt nghiệp loại ưu và những người bị lưu ban ở lại! Phải chăng lỗi tại thầy cô giáo của họ? Tại sao cũng một lời tôi chia sẻ lại có người xúc động cảm ơn tôi, nhưng có người chẳng hề để ý, họ nghĩ tôi đang quảng cáo với cái cây cột bên cạnh đó! Một ví dụ khác tương tự, cũng có bạn trẻ đọc cuốn sách này và làm bài tập đầy đủ, thậm chí mang nó theo bên mình mỗi khi rảnh lại lấy ra xem, rồi chia sẻ những lời cảm ơn, cam kết, thắc mắc trên cộng đồng [facebook.com/docvibanthan.net](https://facebook.com/docvibanthan.net) để có thể tập trung vào mục tiêu đang hướng đến. Nhưng có bạn trẻ đọc xong cũng chẳng buồn đặt cây bút lên làm bài tập, thậm chí họ còn chưa đọc tới vài trang sách! Nói thật họ mua cuốn sách về đã hay hơn

---

\* Ralph Waldo Emerson (1803–1882) - triết gia - nhà thơ người Mỹ và cũng là người đi đầu trong phong trào tự lực cánh sinh và chủ nghĩa siêu việt.

những người khác còn chẳng thèm lưu tâm, thậm chí họ còn chê bai! Tại sao ư? Tôi cũng không biết nữa có lẽ đó là một sự bí ẩn của cuộc sống!

*“Hãy để cuộc sống của bạn tỏa sáng;  
không phải với ánh chớp loé sáng mà là với ngọn lửa nồng nàn.”*  
- Vance Havner-

Muốn có được ngọn lửa cháy sáng liên li bạn phải biết bằng cách này hay cách khác tự khích lệ bản thân thường xuyên nhằm có thể duy trì một trạng thái tâm lý tốt như: đọc các câu nói truyền động lực, nghe những bản nhạc năng lượng, tham thiền, tập thể dục, gặp gỡ với những người lạc quan, tạo ra sự cạnh tranh lành mạnh, đặt ra những lời hứa, tìm người đồng hành, luôn tập trung vào việc hoàn thành mục tiêu, ... Nhờ có **sự khích lệ/truyền cảm hứng** mà một kẻ yếu thế trở nên mạnh mẽ, từ một kẻ thất bại trở nên người chiến thắng, từ một kẻ nghèo khó trở nên người giàu có, từ một kẻ cảm thấy bất hạnh trở nên người hạnh phúc, ... Còn đối với những lời phê bình/chỉ trích mà bạn đã nhận được từ bố/mẹ/người thân trong gia đình, thầy/cô trong trường lớp, sếp/đồng nghiệp ở cơ quan/công ty khiến bạn nản chí ư? Hãy xác định chính xác động cơ của những lời phê bình/chỉ trích ấy đến từ tình yêu thương, sự quan tâm chân thật, cho việc chung hay do lòng ích kỷ, đố kỵ, sợ hãi, thù hận, giận dữ, hay vì người phê bình còn quá nông cạn, bỗng bột thiếu cân nhắc,... Với những lời chỉ trích không đúng thì bạn cũng đừng ác cảm/tự ái mà biết bỏ qua cho lòng thanh thản, còn với những lời phê bình đúng đắn hãy vui mừng biến chúng thành bài học giúp điều chỉnh hoàn thành kế hoạch. Và nhớ cảm ơn họ về những lời khuyên nhủ quý giá này. Qua đó, cũng cho thấy sức mạnh của ngôn từ. Nên trước khi nói điều gì bạn cần có sự chậm lại để cân nhắc, đặc biệt những lời nói mang tính thành kiến không tốt về người khác.

Những điều đã và đang cản trở khiến tôi cảm thấy không hạnh phúc/mất động lực:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Những kỷ niệm vui/thành công/chiến thắng/hạnh phúc trong quá khứ hoặc những điều có thể làm tôi vui ngay thời điểm này:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mỗi ngày hãy loại bỏ một điều tiêu cực và thêm vào một điều tích cực khiến chúng ta vui vẻ. Niềm vui có tính lan truyền, nên bạn hãy biết ăn mừng tận hưởng (nhưng đừng ngủ quên) những cảm giác chiến thắng (cho dù là nhỏ bé) vì nó sẽ tiếp thêm năng lượng giúp bạn có thể hoàn thành cả một kế hoạch to lớn. Có vận động viên marathon người Nhật Bản trước khi tham gia chạy đua, ông đều phóng xe đi tìm hiểu khảo sát quãng đường sẽ thi đấu và ghi lại những cột mốc dễ nhận thấy, ví dụ như: cột mốc đầu tiên là ngân hàng, cột mốc thứ hai là một cây cổ thụ, cột mốc thứ ba là tòa nhà màu đỏ. Cứ như vậy cho đến hết chặng đua. Khi bắt đầu cuộc đua, ông dồn tốc lực để chinh phục từng cột mốc, qua mỗi cột mốc ông lại có thêm cảm giác chiến thắng và động lực để chinh phục các cột mốc tiếp theo cho đến khi về đích. Ban đầu, ông chưa biết tới điều này, nên đã đặt ra cho bản thân một mục tiêu lớn đó là cái đích của ban tổ chức, và ông bị đuối sức sau khi mới chạy được khoảng hơn 10 (km). Vì ý chí của ông đã bị cả chặng đường dài phía trước quật ngã.

Cuối cùng, bạn có thể chủ động đặt bản thân vào tình thế chỉ có thể tiến lên. Vào năm 1519, Hernando Cortez (1485 – 1547) - một người đàn ông phi thường người Tây Ban Nha đã cưỡi buồm trong chuyến đi từ bờ biển Cuba tới bán đảo Yucatan. Đoàn của ông gồm 11 con tàu, 500 quân lính, 100 thủy thủ và 16 con ngựa. Mục tiêu cả đoàn đã rõ ràng: chiếm lấy kho báu giàu có nhất thế giới. Tất cả mọi người trên thế giới đều biết về kho báu này, bởi rất nhiều vị hoàng đế đã đem quân chiếm lấy kho báu, nhưng không ai có thể làm điều đó trong suốt 600 năm qua. Hernando Cortez cũng là một kẻ đi chinh phục kho báu và ông biết có rất nhiều kẻ chinh phục khác đã cố gắng chiếm kho báu nhưng đều thất bại. Nên ông tập hợp đội quân có tinh thần tận tụy trên mức bình thường. Thay vì thu nhận hết những người đã đăng ký, trước tiên ông phỏng vấn họ. Ông nói với họ về kho báu, họ sẽ có cuộc sống

ra sao khi chiếm được kho báu, gia đình họ và thế hệ tương lai của họ sẽ như thế nào lúc họ có kho báu đó. Thậm chí, ông còn tưởng tượng ra giây phút họ đặt tay lên kho báu. Và chỉ ra cho mọi người mục tiêu của cuộc chinh phục, điều đó khiến họ cam kết làm việc hết mình trên đường đi. Nhưng khi đi được nửa hành trình, ông gặp phải một vấn đề: rất nhiều quân lính, thủy thủ ban đầu hùng hục khí thế giờ quay sang than vãn: “Ngài Cortez chúng tôi không chắc chắn mình có nên tiếp tục chuyến đi này không?” hay “Đó không phải là điều chúng tôi mong muốn”. Lúc họ tới bán đảo Yucatan, Cortez tập hợp tất cả mọi người lại trên bãi biển. Ông nói: “Các bạn đã đến đây và chúng ta sẽ tới kho báu. Khi những mũi tên này được bắn lên, thì gặp tôi ở gốc cây dừa này... chúng ta sẽ ra khỏi đây”. Sau đó, ông nghiêng người tiếp lời: “Hãy đốt những chiếc thuyền này đi”. “Sao cơ?” họ hỏi với vẻ mặt đầy nghi hoặc. Cortez nhắc lại: “Hãy đốt những chiếc thuyền này đi. Nếu chúng ta trở về nhà, chúng ta sẽ trở về trên những con thuyền của chúng nó”. Họ đã tuân theo lệnh của Cortez, mà đốt hết những chiếc thuyền, cũng như chiến đấu hết sức anh dũng. Và điều phi thường xảy ra, lần đầu tiên sau 600 năm kho báu đã bị chinh phục.

Sự thật ngay từ khi trong bụng mẹ, bạn đã là người thành công rất lớn. Bạn chính là kết quả của con tinh trùng chiến thắng trong một cuộc đua cực kỳ khốc liệt với khoảng hơn 95 triệu đối thủ thiện chiến (*tới đích hoặc là chết*) - tương đương với dân số Việt Nam hiện nay vào kết hợp với trứng để hình thành nên thai nhi trong bụng của mẹ. Bản thân tôi nghiệm thấy:

---

*Để đạt được mục tiêu dễ dàng hơn thì ngoài việc giữ sự kỷ luật, chúng ta cần phải biết cách tạo và duy trì cảm hứng đều đặn!*

---

## 4. Hành động với niềm tin tưởng mạnh mẽ

*“Không gì ngăn được người có thái độ đúng đắn  
đạt được mục đích của mình.”*

- Thomas Jefferson -

*“Dù bạn tin rằng mình có thể làm được  
hay không làm được việc gì, thì điều nào cũng đúng!”*

- Henry Ford -

Niềm tin của chúng ta là một trong những bộ lọc quyết định nhận thức về thế giới xung quanh. Bất cứ khi nào, ở đâu, bạn không hề trải nghiệm thực tế mà là trải nghiệm nhận thức được phản chiếu bên trong bộ não của bản thân về thực tế bên ngoài. *Mắt chỉ nhìn nhưng não mới thấy.* Ví dụ hai người cùng chứng kiến một sự việc giống nhau, nhưng nhận thức về nó hoàn toàn khác nhau trong não mỗi người. Không phải do người này hay người kia không đúng, vì cả hai đều nhìn thấy theo niềm tin/góc độ riêng biệt của bản thân mà họ không hề nhận ra. Và nếu “hỏi” con ếch Thượng đế là ai, có lẽ nó sẽ “trả lời” Thượng đế là một con ếch rất to!



*“Thực tế rõ ràng là một người luôn có xu hướng tin vào bất kỳ điều gì mà họ liên tục tự nhủ với bản thân, cho dù điều đó đúng hay không đúng. Nếu họ liên tục tự lừa dối mình bằng một quan điểm sai lầm thì đến lúc nào đó, họ sẽ chấp nhận nó như một sự thật hiển nhiên. Bạn sẽ trở thành đúng như những gì bản thân nghĩ bởi vì bạn đã để những suy nghĩ đó chi phối hoàn toàn tâm trí của bạn”.*

- Napoleon Hill -



Do đó, để trở thành người thành công/xuất chúng hay siêu đẳng đều bắt nguồn ở niềm tin mà bạn xác lập ban đầu.

Người thành công *có tầm nhìn xa rộng*, còn người nghèo khó/thất bại thường có cái nhìn hạn hẹp. Cách đây khoảng



Chúa Giêsu /  
Jesus (0 - 33)

hơn 2.000 năm chúa Jesus\* đã chữa lành cho người mù ở Giê-ri-khô được nhìn thấy, Ngài không nói ta chữa anh, mà nói:

*“Lòng tin của anh đã cứu chữa anh”*. Quả

thật, nếu không có lòng tin, người mù kia đã không tìm tới để được chữa lành! Cũng

có một cậu học trò bảy tuổi thường đi học sớm đốt lò sưởi cho cả lớp. Vào sáng nọ,

bọn trẻ hốt hoảng nhìn thấy lửa cháy lan khắp phòng học và người bạn tốt bụng của chúng đang nằm bất tỉnh trên nền nhà.

Mọi người nhanh chóng đưa cậu đến trạm y tế trong tình trạng phần dưới cơ thể đã bị bỏng nặng. Bác sỹ nói cậu đã

không thể cứu chữa. Nhưng cậu học trò nhỏ không muốn chết. Cậu phải sống bằng mọi giá. Và trước sự ngạc nhiên của

các nhân viên y tế, cậu đã thực sự sống sót. Khi cơn thập tử nhất sinh đã qua đi, cậu lại nghe bác sỹ bảo rằng sẽ sống cuộc

đời còn lại trên đôi chân què quặt. Một lần nữa, cậu hạ quyết tâm sẽ chẳng chịu làm đứa trẻ tật nguyền, cậu phải

đi/chạy/nhảy như các bạn khác. Sự thật là toàn bộ phần dưới cơ thể cậu không cử động được. Mẹ cậu xoa bóp đôi chân nhỏ

bé mỗi ngày nhưng cậu vẫn không hề có cảm giác gì. Nhưng, ý chí và niềm tin của cậu thì mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Một

buổi sáng nọ, cậu vùng dậy, nẩy người ra khỏi chiếc xe lăn rồi

---

\* Jesus (0 – 33) – Chúa Giêsu.

roi phịch xuống đất. Cậu trườn trên đám cỏ, kéo lê đôi chân tật nguyền phía sau. Cậu nhắm thẳng vào hàng rào mà vươn tới. Lấy hết sức lực, cậu với lấy hàng rào và đứng dậy. Cứ thế, hàng ngày cậu ra bờ rào tập đi. Chẳng mấy chốc, quanh nhà cậu hình thành một con đường mòn nhẵn thín. Trong lòng cậu chỉ có mong muốn duy nhất là phải sống trên chính đôi chân của mình. Chính nhờ niềm tin vào bản thân, cậu đã có thể đứng lên, bước đi và chạy. Năm 12 tuổi, cậu đi học trở lại, chạy bộ đến trường, rồi chạy đua vượt qua mọi vận động viên khác cùng lứa tuổi. Cậu học trò ấy chính là Glenn Cunningham (1909 - 1988). Người được vinh danh là một trong những vận động viên điền kinh xuất sắc nhất nước Mỹ ở thế kỷ 20. “Tôi luôn tin rằng tôi có thể đi lại bình thường, và đó là sự thật. Giờ đây tôi chạy nhanh hơn bất kỳ người nào khác!”. Ấy là lời mà Glenn Cunningham đã phát biểu sau khi phá kỷ lục thế giới với cự ly chạy một dặm (1.609 km) mất 4 phút 6 giây vào năm 1934, lúc ông chưa đầy 25 tuổi.

Ngoài ra, cá nhân tôi còn nghiệm thấy:

---

*Người có suy nghĩ tích cực là người thiện tâm.*

---

Việc có được suy nghĩ tích cực, niềm tin vào tương lai là rất quan trọng đối với sự thành công của chúng ta. Một số bạn trẻ còn bị nhầm lẫn giữa niềm tin và sự thật tưởng mình. Thực sự nó hoàn toàn khác xa nhau, ví dụ trong tập hợp số tự nhiên (N) thì phép tính  $1 + 1 = 2$  là sự thật tưởng mình, dù bạn tin hay không tin thì kết quả phép tính ấy vẫn bằng hai. Nhưng nếu bạn cho người khác mượn một khoản tiền thì kết quả có thể người ấy trả lại hay không trả lại. Tại sao bạn đã cho người

ấy mượn tiền? Đó là vì bạn tin họ. Cũng thế khi bạn lập kế hoạch hành động thì kết quả có thể hay chưa thành công. Chính lúc này bạn cần phải vững tin mới có thể tìm ra cách thức giải quyết khó khăn trong việc hoàn thành kế hoạch đã lập ra, nếu không bạn sẽ hoài nghi, đổ lỗi rồi dẫn đến từ bỏ.

Đặc biệt, bạn nhớ *đừng để mục tiêu rời khỏi tầm mắt*. Bạn sẽ thu hút tất cả những gì tập trung và năng lượng luôn chảy tới nơi như thế. Muốn làm việc gì đó hãy khắc sâu điều ấy vào trong đầu bằng cách diễn đạt thành lời ngắn gọn và ghi lên lịch/điện thoại/máy tính/sổ tay/tấm thẻ, tưởng tượng/tự kỷ ám thị/tự thôi miên/cầu nguyện, suy ngẫm về chúng mỗi ngày. Biết lập bảng theo dõi tiến độ thực hiện hàng tuần hay tháng cũng như lưu chính xác các thông tin, nguyên nhân dẫn tới những sai lệch để có thể giải quyết kịp thời những vấn đề phát sinh nhằm có thể hoàn thành kế hoạch đã định. Và bạn sẽ trở thành điều suy nghĩ đến suốt cả ngày: “*Vì lòng hấn nghĩ sao, con người hấn như vậy*” (Vua Salomon). Điều này giải thích tại sao các vận động viên Nga luôn chiếm ưu thế trong môn thể thao nhào lộn tại đại hội Olympic quốc tế? Các vận động viên Mỹ cũng nỗ lực tập luyện nhưng không thể nào thi đấu như người Nga. Sau này, người Mỹ phát hiện ra rằng các vận động viên Nga được những nhà tâm lý học thể thao hướng dẫn phương pháp rèn luyện trong tâm trí cũng như thể chất. Bên cạnh việc rèn luyện cơ thể, các vận động viên Nga đã dành ra vài tiếng mỗi ngày để tưởng tượng bản thân mình thực hiện những cú nhào lộn trên không và đáp xuống một cách hoàn hảo. Chính việc này đã giúp họ thi đấu ở phong độ gần như tuyệt đối. Ngày nay, tất cả các vận động viên hàng đầu thế giới

đều sử dụng sức mạnh của việc tưởng tượng trong khi luyện tập và thi đấu.

Mặt khác, cảm xúc khi đến đích thì không dài (không nhiều) bằng cảm xúc tích lũy diễn ra trên suốt cuộc hành trình. Như câu chuyện về vận động viên marathon người Nhật Bản mà tôi đã chia sẻ ở phần trước. Do đó, một cách tối ưu chính là chúng ta nên hạnh phúc ngay từ giây phút này và liên tục tiến lên. Đấy cũng là tinh thần đón nhận món quà mà Thượng đế/vũ trụ sẽ gửi tới! “*Vì bất cứ ai xin thì sẽ nhận được, ai tìm thì sẽ gặp, ai gõ cửa sẽ mở cho*” (Jesus). Vào mỗi buổi sáng mai khi thức dậy, bạn có thể đọc to hoặc thì thầm tâm niệm những lời cam kết sau sẽ giúp bản thân có thêm động lực để hoàn thành mục tiêu đề ra:

*Tôi chấp nhận con người thực tế của tôi (có ưu và nhược),  
Tôi quyết định đạt được các mục tiêu đã đề ra,  
Mục tiêu của tôi (hoàn thành điều gì vào khi nào, ở đâu, với ai):*



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Tôi liên tục tiến lên mặc dù có những lúc rất chậm,  
Tôi tin tôi làm được, yeah!*

## 5. Phát triển thể chất lẫn tinh thần với sự yêu thương



Ben Sira  
(225 – 170 TCN)

*“Xấu với bản thân thì tốt với ai được?  
Ngay cả với tài sản của mình, nó cũng  
không được hưởng”.*

*- Ben Sira\* -*

*“Không ai hạnh phúc khi không nghĩ mình  
hạnh phúc.”*

*- Marcus Aurelius\* -*

*“Một trí óc lành mạnh trong một cơ thể  
tráng kiện sẽ đong đầy niềm hạnh phúc  
đích thực từ cuộc sống”.*

*- John Locke -*

Thực sự món quà lớn nhất chúng ta có thể trao cho một người là việc tự phát triển bản thân. Xưa Jim Rohn nói với vợ rằng: “Nếu em quan tâm chăm sóc anh, anh sẽ quan tâm chăm sóc em”. Sau ông nói: “Vì em, anh sẽ quan tâm chăm sóc bản thân mình; nếu vì anh, em hãy quan tâm chăm sóc bản thân em nhé”. Yêu thương bản thân không có nghĩa là sự ích kỷ cho riêng mình. Mà chính là biết sinh hoạt điều độ khoa học, giữ gìn sức khỏe thể chất và tinh thần trong cuộc sống, ... Nếu không có sức khỏe mọi thứ đều vô nghĩa, chiếc giường đắt nhất vẫn là chiếc giường bệnh! Khi khỏe mạnh bạn sẽ vui vẻ, xinh đẹp, làm việc thông minh, may mắn nhiều hơn, ... Nên biết tập thể dục ít nhất 15 phút mỗi ngày, duy trì lượng nước đầy đủ cho cơ thể\*\*\*, đi ngủ trước 23 giờ và thức dậy lúc 5 giờ

---

\* Ben Sira (225 – 170 TCN) – nhà hiền triết người Do Thái gốc Hy Lạp.

\*\* Marcus Aurelius (121 - 180) - Hoàng đế La Mã, trị vì từ năm 161 đến khi ông mất vào năm 180. Cũng là nhà hiền triết kiệt xuất của chủ nghĩa khắc kỷ.

\*\*\* Lượng nước một người tiêu thụ trong ngày = cân nặng (kg) x 0.03(lít)

30, vệ sinh cá nhân/ăn mặc sạch sẽ gọn gàng, biết đeo khẩu trang mỗi khi ra đường, không ăn quá no hay quá trễ, kiêng những thức ăn có hại như rượu, bia, thuốc lá, bài bạc, đua xe, ... đâu phải nam tính hay sự bản lĩnh được đánh giá qua những thứ ấy!

Tiếp đến là việc biết đảm bảo thức ăn tinh thần cực kỳ quan trọng. Vì cơ thể và tâm trí luôn tác động hỗ trợ lẫn nhau:

*“Tâm trí hân hoan làm thân xác lành mạnh,  
tinh thần suy sụp khiến xương cốt rã rời”*

- Vua Salomon -

Do vậy, bạn hãy rộng lượng mà bỏ qua những lỗi phạm, đừng oán hờn hay trả thù ai (trong học tập, công việc, yêu đương, ...). Điều ấy chỉ làm cho chính bản thân rơi vào vòng luẩn quẩn của cảm xúc tiêu cực/bực bội nó sẽ hủy hoại tâm hồn trước, sau đó hủy hoại luôn sức khỏe thể xác của bạn. Chu Du không chết bởi giáo mác của Khổng Minh mà vì sự đố kỵ! Tại sao bạn lại để ý đến những điều xấu xa, trong khi bên ngoài còn bao nhiêu người tốt, cơ hội tốt đang chờ đón. Chúng ta chỉ có một quả tim thôi, không thể vừa trao cho quỷ dữ lại vừa trao cho thiên thần!

Emmet Fox cũng từng nói: *“Nếu có tình yêu thương đủ lớn, bạn có thể trở thành người quyền lực nhất thế giới”*. Vào năm 1999, nhóm nghiên cứu của Masaru Emoto\* đã ghi lại hình ảnh hàng triệu mẫu nước kết tinh khác nhau và kết luận rằng: *Những thông điệp tốt đẹp, biết ơn và thánh thiện sẽ tương ứng với tinh thể nước tươi đẹp, cân đối và trong sáng. Trong khi những thông điệp của lòng căm hờn, nỗi đau và sự lo lắng sẽ tương ứng với những tinh thể nước xấu xí, vỡ nát, đen tối...*

Đến năm 2003, hai nhà tâm lý học Robert Emmons và Michael McCullough đã đưa ra kết luận khá hay sau khi tiến

---

\* Masaru Emoto (1943 - 2014) - chủ tịch Học viện Hội Hado Quốc tế.

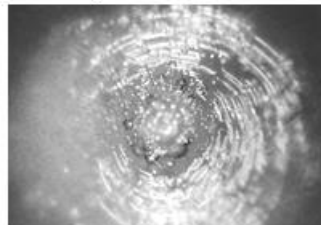
hành hàng loạt các nghiên cứu tâm lý cho thấy những người hay tỏ lòng biết ơn thì vượt trội về: *hiểu rõ sự kiên cường, tinh thần lạc quan, sự rộng lượng, giấc ngủ ngon, sinh lực dồi dào, ít gặp các bệnh lý*. Quả thực, trong cuộc sống chúng ta thấy những người hạnh phúc đều *biết ơn*, trân trọng những gì họ nhận được, kể cả những khó khăn gian khổ (được xem như gia vị của cuộc sống). Khi có thói quen tỏ lòng biết ơn bạn ngày càng nhận ra nhiều điều tốt đẹp xảy đến với mình mỗi ngày. Thế nên hãy sống với sự biết ơn, trân trọng từng khoảnh khắc, từng cơ hội mà cuộc sống gửi tới cho tất cả chúng ta, ... Vào mỗi buổi tối trước khi đi ngủ có thể thì thầm những lời cảm ơn bên dưới sẽ giúp tâm hồn được bình an hơn rất nhiều:

*Xin cảm ơn thân thể của tôi,  
Xin cảm ơn bát cơm/ly nước/ không khí tôi đang hít thở,  
Xin cảm ơn cuốn sách tôi đang đọc,  
Xin cảm ơn bàn/ghế/ chiếc xe tôi đang đi,  
Xin cảm ơn mái nhà che tôi khi nắng nóng/lúc nặng mưa rơi,  
Xin cảm ơn gia đình, cô chú, bác, anh  
chị em, bạn bè của tôi,  
Xin cảm ơn những người có hiềm khích  
với tôi, giúp tôi biết rèn luyện tình yêu  
thương hơn,  
Xin cảm ơn những cơ hội đã, đang và sẽ  
đến với tôi,  
Xin cảm ơn những khó khăn giúp tôi  
trở nên thông minh/mạnh mẽ hơn,  
Tôi trân quý và cảm ơn cuộc đời này,  
xin cảm ơn ....*

Ngoài ra để có thể làm việc chăm chỉ và có tình yêu nồng nhiệt thì việc biết tưởng thưởng (một cái cười aha, một bữa ăn ngon, một ngày



Tinh thể nước được nhận  
thông điệp  
"Tình yêu và cảm ơn".



Tinh thể nước được nhận  
thông điệp "Đồ ngu".

ngủ ngơi, một chuyến du lịch, ...) cho bản thân là rất cần thiết. Sigmund Freud cũng cho rằng cuộc sống lành mạnh là biết linh hoạt giữa công việc và tình yêu. Sự thật có đến 45%\* số người về già hối hận vì đã không biết yêu thương bản thân khi còn son trẻ. Và “người không biết yêu mình thì không thể yêu được người khác” (Buddha).

## 6. Tham gia vào một phong trào/cuộc cách mạng

*“Chính bản thân chúng ta cũng hiểu rằng những điều chúng ta đang làm chỉ như hạt mưa sa giữa biển cả, nhưng đại dương sẽ không thể tràn đầy nếu thiếu những giọt nước nhỏ bé ấy”.*

- Mẹ Teresa -



Mẹ Teresa  
(1910 - 1997)

Có cậu bé chạy lăng xăng, cúi nhặt những vật gì đó rồi quăng ra biển. Mỗi lần quăng cậu hét lên: “Về nhà ngay nhé! Bố mẹ đang đợi đấy”. Thì ra những vật ấy chính là những con sao biển bị mắc cạn trên bãi. Và vị cứu tinh nhỏ này đang cố gắng đưa chúng trở lại với biển, chạy đua với mặt trời mà vài giờ nữa thôi sẽ trở nên gay gắt. Khi ấy một người đàn ông đi ngang qua nói to: “Này, làm sao em cứu được tất cả những con sao biển? Liệu cố gắng của em sẽ chỉ là công cốc?”. Cậu bé tiếp tục cúi xuống nhặt một con sao biển và trả lời: *“Nhưng em có thể cứu con này mà. Nó sẽ được về nhà”*. Cậu bé vung tay quăng con sao biển nhỏ bé ra biển. Rồi lại lập tức cúi xuống với một con khác... Rõ ràng cậu bé không quan tâm đến việc có vô số những con sao biển trên bãi. Cậu chỉ nhìn thấy những

---

\* Nguồn báo Phụ nữ thủ đô.



sự sống mà cậu đang nắm trong tay, dù là một con số nhỏ nhoi nhưng đầy ý nghĩa. Còn người đàn ông kia thì chỉ thấy một con số quá khổng lồ đó là vô vọng! Nhưng thực tế để cứu được một triệu con sao biển bị mắc kẹt không hề khó, đó là chỉ cần 1 triệu người có ý nghĩ và hành động như cậu bé.

Qua những điều trên làm tôi chợt nhớ đến câu chuyện “*Lớp học của tôi*”: Vào thời điểm khi tôi là một sinh viên của Đại học thứ nhất, có rất nhiều trường sẽ không mở lớp dạy nếu chỉ có vài ba sinh viên đăng ký theo học. Thế mà tôi đã được học lớp một cô - một trò (chính là tôi), và tôi rất tự hào về lớp học đặc biệt này. Những hôm tôi nghỉ là lớp cũng nghỉ vì cô không có trò để dạy! Sau mỗi buổi học căng thẳng cô trò cùng nhau đi ăn cơm và lại được cô dạy dỗ chỉ bảo về cách làm người, cứ như một người mẹ ruột của tôi vậy! Cho đến giờ tôi vẫn còn nhớ như in. Ở cô tôi học rất nhiều về đạo làm người, tất nhiên không ngoại trừ những kiến thức chuyên môn. Khi tôi tò mò hỏi cô về lý do tại sao cô đồng ý mở lớp dạy mặc dù chỉ có một sinh viên như tôi đăng ký. Cô nhìn tôi trìu mến và cất giọng thật ấm áp: một sinh viên cũng là một cuộc đời đáng trân trọng em ạ. Nếu cô không mở lớp dạy chắc chắn em sẽ phải đợi đến các học kỳ khác, điều đó đối với cá nhân em bị ảnh hưởng rất nhiều, cũng có thể mất vài cơ hội vì lấy bằng tốt nghiệp chậm, ... Ở một số nước phát triển, thư viện trong trường Đại học mở cửa xuyên đêm để phục vụ. Tầm ba giờ sáng cũng có thể vào thư viện làm việc. Đối với họ một sinh viên cũng đáng phục vụ. Ai biết được sau này họ là vĩ nhân của thế giới chứ! Thật cảm kích biết bao! Bạn thấy đó, khi mà nghĩ rằng mình không thể thay đổi điều gì bởi vì nó quá nhiều nên việc thay đổi một ít cũng không có tác dụng gì như những câu chuyện kể trên, có lẽ bạn đã nhầm. Mọi thứ đều có thể thay đổi được, dù ít hay nhiều đều đem lại một kết quả gì đó. Hãy

tự gỡ bỏ định kiến trong lòng của bạn về những thứ xung quanh, nhằm có thể thay đổi theo cách tích cực nhất cho chính bản thân và cho mọi người.

Tôi biết việc chạm tới giấc mơ có thể phải mất một khoảng thời gian ngắn hoặc dài từ 5 năm, 10 năm, 20 năm, thậm chí còn lâu hơn nữa mới đạt được. Hãy cứ ước mơ và theo đuổi ngay cả khi bạn đã về già (trẻ có ước mơ của trẻ, già có ước của già). Điều đó sẽ giúp cho cuộc sống của chúng ta trở nên có định hướng và ý nghĩa hơn. Vì ít nhất lúc nào cũng có lý do để tiếp tục với cuộc sống.

---

*Nếu bạn chưa là người thành công thì hãy trở nên người giá trị, và nếu chưa là người giá trị thì hãy trở nên người hạnh phúc.*

---

Vì “chúng ta cần rất ít để tạo nên một cuộc đời hạnh phúc” (Marcus Aurelius). Người hạnh phúc thì: *có cái nhìn đa chiều về sự việc; không tham lam/cầu toàn; biết ơn/trân trọng những gì đang có; luôn bao dung/mỉm cười; kiên nhẫn trong mọi việc; không đổ kỵ/so sánh tiêu cực; cầu tiến/ham học hỏi; ăn uống/vui chơi điều độ; năng vận động/tập thể dục hằng ngày dù chỉ là vài động tác.*

Cuối cùng, để ứng dụng tốt những điều đã học được: **thứ nhất**, hãy đọc lại cuốn sách này. Có những chỗ đi rồi phải đi lại/đọc lại sẽ có cảm nhận khác, do nhận thức và vốn sống đã khác. Khi đọc lại nhớ lưu tâm đến điểm mạnh/yếu, mục tiêu/ước mơ của bản thân đã ghi chép, rà soát toàn bộ kế hoạch đã lập xem cần bổ sung thêm gì nữa không, đâu là các triết lý/câu nói/câu chuyện cần nhớ để ứng dụng. Vì hầu hết chúng ta đều quên điều vừa đọc chỉ khoảng một tiếng đồng hồ, đặc biệt là phần giữa của cuốn sách và điều ấy không giúp chúng ta tiến bộ theo chiều hướng có lợi. **Thứ hai**, “*hạnh phúc không bao giờ cạn đi khi ta biết sẻ chia*” (Buddha), nên bạn hãy

chia sẻ trực tiếp tới bạn bè hoặc gián tiếp bằng cách đăng bài cảm nghĩ về những điều học được từ cuốn sách trên [facebook.com/docvibanthan.net](https://facebook.com/docvibanthan.net) hay trên tường facebook. Nó sẽ giúp bạn nhớ lâu và hiểu sâu để ứng dụng nhiều hơn trong cuộc sống. Booker T. Washington từng nói: “Người hạnh phúc nhất trên thế giới là những người giúp được người khác nhiều nhất”. Vậy bạn đã làm được gì cho những người thân? Điều tuyệt vời mà chúng ta có thể làm là giúp mỗi người xung quanh nhận ra bản thân mình là ai, khả năng tiềm ẩn là gì. Việc chia sẻ cuốn sách này tới hàng triệu bạn trẻ với tôi thật như câu chuyện “cậu bé cứu những con sao biển”. Nhưng đối với người nào đó thì nó sẽ ảnh hưởng đến cả cuộc đời!

“Một cây làm chẳng nên non,  
Ba cây chụm lại nên hòn núi cao”.

- Ca dao, tục ngữ Việt Nam -

Vì thế, bạn có thể tặng sách cho ai đó như món quà bé nhỏ nhưng đầy ý nghĩa, họ sẽ rất vui khi được nhận nó từ một người thân. Còn đây chính là tên của ba người mà bạn có ý định lan tỏa cuốn sách này:



Người thứ 1: .....

Người thứ 2: .....

Người thứ 3: .....

**Thứ ba**, chúng tôi luôn đồng hành với bạn. Bất cứ khi nào cần hỗ trợ hãy truy cập vào cộng đồng [facebook.com/docvibanthan.net](https://facebook.com/docvibanthan.net) để đăng thắc mắc và được giao lưu với các anh/chị/em bạn bè khác. Cũng như có thêm nhiều cơ hội nhận những món quà tặng hấp dẫn từ quỹ do mạnh thường quân tài trợ. “Ta kiếm sống bằng những thứ giành được, nhưng xây đời bằng những thứ cho đi” (Winston Churchill).

# PHỤ LỤC

---

---

## 1. Mạnh mỗi thứ nhất

### Nhóm Khuôn mặt hình chữ nhật

Khuôn mặt hình chữ nhật có phần xương hàm và trán vuông vức. Họ thường tư duy logic, tự xem xét nội tâm, say mê công việc/sự nghiệp, có tầm nhìn xa, luôn lên kế hoạch cho công việc và ít khi bị cảm xúc chi phối. Nhưng cũng hay tự gây áp lực, căng thẳng về công việc trong tâm trí.

### Nghề nghiệp tham khảo

Những nghề đòi hỏi sự động não: tác giả/nhà sáng chế, biên tập viên, lập kế hoạch, công việc ngoại giao, thương mại/tiếp thị, tư vấn, nhân viên chính phủ, học giả, nhà nghiên cứu, nhà văn, nhà nghệ thuật, đạo diễn phim ảnh, ...

### Nhóm Khuôn mặt nhỏ dài/xuông

Khuôn mặt dài là khuôn mặt như kiểu hình chữ nhật đứng nhưng có xương gò má cao, trán cao và đường quai hàm hẹp. Họ là người tính cách cẩn thận/chu đáo, ôn hòa/muốn làm hài lòng người khác, tò mò/thích nghiên cứu, ưa hình thức, ... Nhưng hơi thiếu thực tế, do dự/cả nể và chút lo lắng.

### Nghề nghiệp tham khảo

Những ngành nghề thích hợp như: nghệ thuật, thi ca, âm nhạc, phóng viên, nhà quảng cáo, công việc mang tính sáng tạo, ...

## **Nhóm Khuôn mặt vuông**

Khuôn mặt với phần hàm góc cạnh, cằm ngắn. Họ là những người thực tế, có óc tư duy logic, kiên trì, sẵn sàng chịu trách nhiệm, thích lãnh đạo và thử thách. Nếu tư duy chưa có chiều sâu dễ trở nên bảo thủ, thực dụng.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Thích hợp với những công việc đòi hỏi tính kỉ luật và chịu được áp lực như: lãnh đạo/quản lý, giám đốc/quản đốc, sỹ quan quân đội, cảnh sát, luật sư, nhà nghiên cứu, nhà cố vấn, lính cứu hoả, vệ sỹ, tuyển thủ/vận động viên chuyên nghiệp, ...

## **Nhóm Khuôn mặt hình tròn/ngắn**

Khuôn mặt tròn đầy thường có vầng trán cùng bề ngang má rộng, đường viền gương mặt tròn. Họ là những người thẳng thắn, cởi mở rất thích chia sẻ tâm sự (nên dễ bị lợi dụng), hơi cầu toàn - cái gì cũng muốn thẳng/muốn đẹp (thường gây xung đột với người khác nhưng lại dễ dàng tha thứ). Có thể tránh bị lợi dụng và xung đột bằng cách biết sống giản dị, ít chia sẻ tâm sự với đối phương, bớt đòi hỏi nơi người khác cũng như chấp nhận trên cuộc đời mọi thứ chỉ là tương đối nên không việc gì mà phải nặng lòng đòi co...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề thích hợp như: buôn bán, giao dịch, thương mại, tổ chức sự kiện, tổ chức hoạt động nhân sự, điều hành văn phòng, ...

## **Nhóm Khuôn mặt hình trái xoan/ bầu dục**

Khuôn mặt hình trái xoan/bầu dục là những người vị tha, thực tế, mẫn cảm, coi trọng hình thức, biết tạo ra sự thoải mái cho người khác, giao tiếp xã hội khéo léo, biết cách nắm giữ và chi tiêu tài chính phù hợp.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Thích hợp với một số công việc như: giáo viên, bác sĩ, bán hàng, tiếp tân/lễ tân, công tác xã hội, quan hệ công chúng, hoạt náo viên, ...

## **Nhóm Khuôn mặt hình thoi/kim cương**

Khuôn mặt kim cương có phần trán và cằm nhỏ, nhưng hai gò má lại rộng ra. Họ khá cầu toàn, tự trọng cao, chú trọng tiểu tiết, tới lời ăn tiếng nói, thích chỉ huy và kiểm soát mọi thứ. Nhưng hơi bảo thủ, khi gặp sự cố hay đổ lỗi, bị phê bình/chỉ trích thì dễ nổi nóng/giận hờn.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những công việc thích hợp như: nghệ thuật, ngoại giao, chính trị, kinh doanh, diễn giả, biên tập viên, thư ký, các công việc mang tính nghiệp vụ, ...

## **Nhóm Khuôn mặt hình tam giác/hình thang**

Khuôn mặt tam giác có phần hàm nở, trán nhỏ, bề ngang hai má hẹp. Họ là những người tư duy logic, sáng tạo, chủ động, trực giác, quyết đoán, cạnh tranh, coi trọng thực tế, biết cách lèo lái, sẵn sàng chịu trách nhiệm về mọi thứ. Nhưng thường bị ảnh hưởng bởi yếu tố vật chất/thực tế chi phối.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những công việc thích hợp như: nhà phát minh, nhà thiết kế, kỹ sư, thợ thủ công, nhà giáo dục/giáo viên, người giám sát, nhà bình luận/phê bình, ...

### **Nhóm Khuôn mặt hình trái tim/tam giác ngược**

Khuôn mặt hình trái tim có phần trán rộng nhưng cằm nhỏ. Họ là những người trực giác, thông minh, sắc sảo, sáng tạo, hướng ngoại, thích thay đổi, có đầu óc tương đối nghệ thuật. Nhưng đôi khi lại khá ương ngạnh, bảo thủ.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề thích hợp như: hướng dẫn viên du lịch, kinh doanh, thương mại, phóng viên, báo chí, quan hệ công chúng, giáo viên kỹ năng/thể dục/thể thao, ...

## **2. Mạnh mỗi thứ hai**

### **Chỉ số cảm xúc (EQ)**

Nếu tổng số điểm  $\leq 16$ : bạn quá chú trọng vào cảm xúc riêng của bản thân. Bạn thích phá vỡ các thói quen và không hề lo lắng về việc bị người khác xa lánh. Mọi người có thể chịu đựng bạn trong thời gian ngắn, nhưng lâu dài họ sẽ lên tiếng về bạn.

Nếu tổng số điểm từ 17 - 25: bạn nhận thức được cảm xúc của mình và người khác, nhưng lại thường bỏ qua vì chưa thực sự hiểu tầm quan trọng của những cảm xúc đó. Khiến bạn dễ hài lòng với cuộc sống vật chất của mình.

Nếu tổng số điểm  $\geq 26$ : bạn tự tin về khả năng kiểm soát/quản lý cảm xúc của bản thân. Vì vậy, trong mọi hoàn cảnh bạn vẫn có thể sống rất chan hòa với những người xung quanh.

### **Lời gợi ý**

Bất kỳ khi nào bạn cảm thấy khó chịu/tức giận, hãy ý thức: liệu bản thân có đang cường điệu/phản ứng hơi quá với sự việc hay không. Nhớ rằng mọi quan điểm đều mang tính chất tương đối, nên đừng thành kiến với chúng. Một vài kỹ năng xử lý cần thiết là: chậm lại khoảng 10 (giây) hít thở sâu. Sau đó thay đổi lời nói, sự tập trung/câu chuyện vào những điều tích cực (tôi biết ơn/học được gì từ điều này? tôi cần thay đổi điều gì để mọi thứ tốt hơn? ai có thể giúp tôi trong điều này? ...). “Cả giận mất khôn” nên bạn không quyết định điều gì ngay trong lúc này để chỉ thỏa mãn cơn giận kéo rồi lại phải hối hận về sau,... Ngoài ra bạn cũng có thể viết nhật ký, chia sẻ cảm xúc với những người tin cậy, tham gia các khóa về thiền sẽ giúp bản thân biết làm chủ cảm xúc tốt hơn.

### **Chỉ số nghị lực (AQ)**

Nếu tổng số điểm  $\leq 16$ : bạn chỉ sẵn sàng làm những việc ưa thích dù chúng có thể không tốt. Bạn thường đổ lỗi cho sự vật, sự việc hay một ai đó.

Nếu tổng số điểm từ 17 - 25: bạn biết giữ lời hứa nhưng chưa cố gắng làm những thứ không thích dù nó có thể giúp ích cho bạn trong tương lai.

Nếu tổng số điểm  $\geq 26$ : bạn sẵn sàng chịu trách nhiệm về mình, dám đương đầu với những thử thách để xoay chuyển cục diện. Nhưng đôi lại tính nguyên tắc của bạn làm người khác cảm thấy hơi khó chịu.

### **Lời gợi ý**

Bạn phải kiên trì hơn, rộng lượng hơn với chính bản thân và người khác. Biết cách chấp nhận hiện tại, tập trung vào mặt tích cực, chủ động xoay chuyển khó khăn thành những cơ hội, bài học quý giá để đầu tư cho tương lai. Biết thường xuyên khích lệ bản thân bằng những câu nói, hình ảnh, hành động



tích cực (xem [www.docvibanthan.net/2017/10/nhung-cau-noi-giup-ta-co-them-nghi-luc.html](http://www.docvibanthan.net/2017/10/nhung-cau-noi-giup-ta-co-them-nghi-luc.html)).

### **Chỉ số sáng tạo (CQ)**

Nếu tổng số điểm  $\leq 16$ : bạn dường như ít sử dụng sự tưởng tượng, sáng tạo và thích mọi việc diễn ra theo thói quen, cách làm giống với “truyền thống” hoặc cách thông thường. Tuy nhiên, mọi người khá yêu mến, tin cậy vì bạn luôn để ý đến cảm xúc của người khác, bạn giỏi kiểm soát tình huống cũng như lường trước sự việc nên ít khi gặp phải những rủi ro không đáng có.

Nếu tổng số điểm từ 17 - 25: bạn có trí tưởng tượng và óc sáng tạo tương đối. Bạn có khả năng đưa ra những ý tưởng cực kỳ hữu ích và có tính thuyết phục cao. Khi gặp những tình huống rủi ro thì luôn có phương án dự phòng ngay lập tức.

Nếu tổng số điểm  $\geq 26$ : bạn cực kỳ sáng tạo, trong đầu bạn lúc nào cũng tràn ngập những ý tưởng mới lạ, có khả năng biến ý tưởng vượt trội thành hiện thực. Mọi người rất thích thú với bạn, tuy nhiên đôi lúc bạn rất cố chấp vì có cảm giác mạnh mẽ về một “kết quả tiềm năng” nào đó đến nỗi không nhìn nhận được những “vấn đề tiềm ẩn” khác.

### **Lời gợi ý**

Bạn cần chủ động mở lòng tiếp nhận những ý kiến có vẻ lạ lẫm khác biệt thậm chí là “khó tin”. Đôi khi cũng phải biết bỏ qua những khuôn phép truyền thống/lối suy nghĩ cũ kỹ để giải quyết vấn đề. Tích cực luyện tập những bài rèn luyện sự sáng tạo (xem [www.docvibanthan.net/2017/10/40-thu-thuat-tu-duy-sang-tao.html](http://www.docvibanthan.net/2017/10/40-thu-thuat-tu-duy-sang-tao.html)), tưởng tượng, vẽ vời, âm nhạc, lập kế hoạch, luyện siêu trí nhớ, ...

### **3. Mạnh mỗi thứ ba**

#### **Nhóm ISTJ (người trách nhiệm)**

##### **Điểm mạnh**

- Tinh ý, giỏi nắm bắt, phân tích các dữ liệu/sự kiện một cách logic.
- Bình tĩnh, kiên trì và quyết đoán không để cảm xúc lấn át.
- Tôn trọng những cam kết và rất trung thành.
- Độc lập, thích ở và làm việc một mình.
- Thích sự an toàn, ngăn nắp và thực tế.

##### **Điểm yếu**

- Trầm lặng và khép kín/cần nhiều không gian riêng tư để suy nghĩ. Không giỏi đoán biết cảm xúc của người khác.
- Không thích lý thuyết trừ khi thấy được rõ ràng sự ứng dụng thực tế.
- Tôn trọng nguyên tắc một cách rập khuôn, cứng nhắc. Có xu hướng cho rằng mình luôn đúng nên hay chỉ trích, phán xét, cũng như ít tán thưởng và công nhận những người khác.
- Khó khăn trong giao phó công việc cho người khác. Thường tự chịu trách nhiệm một mình.

##### **Lời gợi ý**

- Nên lắng nghe nhiều hơn để hiểu về người khác, cũng như đồng cảm hơn, tránh xu hướng bác bỏ vội vàng ý kiến và kiểm soát người khác.
- Phải biết chấp nhận, vì không ai là hoàn hảo. Nên cũng đừng tự trách bản thân và yêu cầu cao ở người khác.
- Nên nhớ không có lời giải chung cho mọi bài toán. Giữ nguyên tắc là tốt, nhưng cần sự ứng dụng linh hoạt cho phù hợp với hoàn cảnh.

- Phải luôn tin có cách giải quyết tích cực trong mọi tình huống tiêu cực. Hãy thay đổi quan điểm, cách nghĩ hướng đến những điều tốt đẹp, ...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép sử dụng nhiều khả năng tổ chức và tư duy logic như: thẩm phán/luật sư, bác sĩ/nha sĩ, bộ đội, cảnh sát/công an/bảo vệ, nhân viên chính phủ, giám đốc tài chính/chuyên viên kế toán/kiểm toán, giáo viên Thể dục, thủ thư, kỹ sư điện/cơ khí, kỹ thuật viên, đầu bếp, ...

### **Nhóm ISFJ (người chăm nom)**

#### **Điểm mạnh**

- Nhiệt tình, thân thiện, luôn ủng hộ giúp đỡ và làm hài lòng người khác một cách tự nhiên. Đặc biệt là đối với các thành viên trong gia đình.

- Kiên trì, trách nhiệm trong công việc.

- Có đầu óc thực tế, thích cuộc sống an toàn. Yêu lịch sử, truyền thống và học tốt bằng cách thực hành.

- Ít nói, biết lắng nghe, tinh ý với những cảm xúc và phản ứng của người khác.

- Luôn để ý thu thập nhiều thông tin rồi ghi nhớ chúng chính xác đến ngạc nhiên.

#### **Điểm yếu**

- Sống nội tâm khép kín cần nhiều không gian riêng tư để suy nghĩ.

- Trở nên cứng nhắc trong việc ủng hộ các thủ tục, trật tự và thẩm quyền. Khó rời bỏ môi trường thân quen, đặc biệt là con người mà họ yêu quý.

- Rất ghét xung đột, chỉ trích, nó làm cho bản thân trở nên lo lắng và căng thẳng.

- Khó khăn trong việc giao phó nhiệm vụ cho người khác và đòi hỏi quyền lợi cho bản thân. Và thường bị quá tải trong công việc.

- Quá chú trọng vào hiệu quả trước mắt. Không thích bị yêu cầu làm gì mà được cho là không ý nghĩa đối với bản thân.

### **Lời gợi ý**

- Hãy bộc lộ cảm xúc và những lý do để mọi người được đồng hành với bạn trong việc hoàn thành mục tiêu.

- Bạn có thể bình tĩnh kiểm nghiệm trước khi kết luận.

- Chấp nhận khó khăn, thử thách để bước ra thế giới bên ngoài và cảm nhận sự khác biệt. Nó sẽ giúp mở rộng tầm mắt đem lại cho bạn nhiều ý tưởng và cơ hội mới.

- Hãy hiểu rằng mọi thứ sẽ chẳng bao giờ hoàn hảo và mỗi người đều có điểm mạnh riêng. Nên đừng ép người khác theo ý muốn của bạn.

- Hôm nay sẽ là cơ sở cho ngày mai, do đó cần có một cái nhìn hướng đến tương lai như thế bạn mới không bị lệch hướng đánh mất trọng điểm.

- Hãy luôn tạo cho mình cơ hội hòa nhập với mọi người mà ở đó những đóng góp của bạn được ghi nhận và trân trọng.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề có thể phù hợp như: dịch vụ chăm sóc khách hàng, giáo viên/huấn luyện viên, nhà tư vấn tâm lý, thủ thư, hoạt động xã hội/tôn giáo, thợ cắt tóc/trang điểm, bác sỹ đa khoa, nha sĩ/y tá, chuyên gia dinh dưỡng, quản lý nhà hàng/khách sạn, ...

## **Nhóm INFJ (người bảo vệ)**

### **Điểm mạnh**

- Quyết đoán, đam mê, chăm chỉ.
- Thích đưa ra và đi theo các nguyên tắc, sẵn sàng làm mọi thứ để bảo vệ lẽ phải.
- Có sức ảnh hưởng và khá nhạy cảm.
- Nghiêm túc với những cam kết và luôn tìm kiếm các quan hệ lâu dài.
- Yêu thích các khái niệm, biểu tượng và ẩn dụ.
- Sáng tạo, tưởng tượng tốt, có tầm nhìn trực giác tốt về tương lai. Rất khó bị người khác lừa phỉnh.

### **Điểm yếu**

- Có xu hướng sống riêng tư/khép kín, thậm chí là khó hiểu. Gặp khó khăn khi rời bỏ những mối quan hệ có chiều hướng xấu đi.
- Rất dễ tổn thương với những tình huống xung đột và chỉ trích. Trong một vài trường hợp có thể trở nên bực bội và xét đoán.
- Không thích xử lý các chi tiết phức tạp. Không giỏi những công việc như sử dụng những vật dụng thường ngày.
- Khá lý tưởng với bản thân cũng như người khác. Có thể cố chấp và cứng nhắc trong việc theo đuổi những lý tưởng.
- Luôn cần phải có lý do để biết rằng bản thân đang hướng đến mục tiêu.

### **Lời gợi ý**

- Nên bộc lộ cảm xúc để mọi người được đồng hành với bạn trong việc hoàn thành mục tiêu.
- Hãy suy nghĩ và sàng lọc nguồn thông tin cũng như tận dụng mọi cơ hội trao đổi ý tưởng với người khác sẽ giúp bạn biến những công việc trở nên khả thi hơn.

- Chấp nhận những điểm yếu của mình và tìm cách vượt qua chúng. Hãy cố gắng sử dụng khả năng suy luận logic, kết hợp với ý tưởng và trực giác của bạn.

- Đừng vội bác bỏ ý kiến của người khác chỉ vì bạn không thích, hoặc do bạn nghĩ mình đã biết. Mỗi người đều có những ý kiến riêng và không phải ai cũng biết hết mọi sự.

- Hãy cho phép bản thân được tạm gác lại công việc sang một bên để có thời gian thư giãn, tập thể dục, đi du lịch hay tham gia vào các hoạt động khác. Luôn giữ thái độ tích cực sẽ mang đến cho bạn những điều tốt đẹp.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép khả năng trực giác và sự nhiệt tình của bạn được phát huy như: quan tòa/thẩm phán, quản trị nhân sự/giám đốc quan hệ khách hàng, trị liệu tâm lý/tư vấn phát triển doanh nghiệp, nhà đào tạo/giáo viên/huấn luyện viên, nhà hoạt động chính trị/tôn giáo/công tác xã hội, nhà văn/nhà thơ, kiến trúc sư/ nhạc sĩ/nghệ sĩ/nhiếp ảnh, thủ thư, ...

### **Nhóm INTJ (người nghiên cứu)**

#### **Điểm mạnh**

- Độc lập, thẳng thắn, nghiêm túc trong các mối quan hệ.  
- Làm việc chăm chỉ và rất quyết tâm.  
- Yêu thích trí tuệ và kiến thức. Có khả năng xử lý những lý thuyết/mô hình phức tạp.

- Thường nhìn vào bức tranh tổng thể. Có sự tưởng tượng tốt và một tầm nhìn xa được thúc đẩy để theo đuổi những ý tưởng đó.

- Rất logic, tư duy lý trí. Không e ngại xung đột và chỉ trích.

- Có khả năng lãnh đạo bẩm sinh, nhưng sẵn sàng làm người hỗ trợ nếu thấy tin tưởng người lãnh đạo.

### **Điểm yếu**

- Khó thể hiện cảm xúc và sự đồng cảm với người khác. Có xu hướng đáp lại các cuộc xung đột bằng lý luận hơn là sự đồng cảm.

- Khá cầu toàn, đặt yêu cầu cao đối với người khác làm cho bản thân mệt mỏi, người khác cảm thấy bị áp lực.

- Có thể trở nên cố chấp và cứng nhắc trong việc theo đuổi những mục tiêu.

- Có xu hướng đa nghi, phán xét và chỉ trích. Có thể không màng sự ảnh hưởng đến người khác trong việc đưa ra quyết định.

### **Lời gợi ý**

- Cần tận dụng những cơ hội để thảo luận các ý tưởng với mọi người xung quanh, sẽ giúp bạn có được những bài học quý giá. Nếu không thể hãy diễn đạt ý tưởng đó trên sổ tay của bạn.

- Nên hiểu rằng mọi thứ sẽ chẳng bao giờ hoàn hảo như bạn mong đợi. Đừng bắt mọi người làm theo cách bạn muốn, mỗi người đều có điểm mạnh để bạn học hỏi.

- Bình tĩnh suy nghĩ kỹ trước khi bác bỏ ý kiến của người khác. Vì mỗi người đều có những quan điểm riêng và không phải ai cũng biết hết mọi sự.

- Hãy suy nghĩ về cách giải quyết thay vì đổ lỗi cho người khác. Chính bạn là người điều khiển cuộc sống của bản thân.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép trực giác và khả năng suy luận logic được phát huy như: nhà nghiên cứu/chiến lược, nhà kinh tế học, nhà điều hành/chủ ngân hàng/doanh nghiệp, nhà tâm lý, cố vấn tài chính, thẩm phán/luật sư, bác sĩ/nha sĩ, kỹ sư điện/cơ khí, lập trình phát triển phần mềm, ...

## **Nhóm ISTP (người tìm tòi)**

### **Điểm mạnh**

- Tự tin, độc lập và quyết đoán.
- Có khả năng tư duy logic nên có thể giải quyết tốt các vấn đề.
- Nhà phê bình khách quan, không e ngại xung đột và chỉ trích.
- Là người sống thực tế, thích hành động, quan tâm nhiều đến cách thức sự vật vận hành và kết quả.
- Trung thành với bạn bè, người thân và những giá trị cá nhân.
- Rất sáng tạo và thích khám phá những cái mới, theo đuổi cách sống đầy ngẫu hứng.

### **Điểm yếu**

- Có xu hướng trở nên khép kín, cần nhiều không gian riêng và rất không muốn ai xâm phạm.
- Bảo thủ, cứng đầu, ra những quyết định mang nặng tính cá nhân. Làm điều gì đó đơn giản chỉ là thích chứ không quan tâm đến các nguyên tắc cũng như rủi ro.
- Khó khăn khi phải học về những khái niệm mang tính lý thuyết trừu tượng.
- Không giỏi thể hiện cảm xúc và đồng cảm với người khác. Có thể nổi giận nếu người khác cứ mãi chỉ trích hành vi/ý tưởng của bản thân.
- Quá ôm đồm nhiều thứ dẫn đến mất tập trung, khó duy trì những cam kết lâu dài.

### **Lời gợi ý**

- Đừng tự cô lập mình, hãy giữ thái độ tích cực và bước ra khỏi vùng an toàn đối mặt với những hoàn cảnh mới, xem đó là những cơ hội mới.



- Nên lắng nghe và tìm hiểu mọi người nhiều hơn. Họ cũng có những điều hay để bạn học hỏi.

- Hãy tôn trọng nhu cầu hành động của mình. Và chọn một người bạn/đồng nghiệp đánh giá cao cuộc sống năng động của bạn.

- Học thực hành phương pháp quản lý tốt thời gian. Thực hiện lần lượt từng công việc theo thứ tự ưu tiên về độ cấp bách và tầm quan trọng.

- Xã hội được xây dựng bởi các nguyên tắc cơ bản. Nó sẽ không phát triển nếu những nguyên tắc đó không được công nhận và ủng hộ.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn kiểm soát môi trường vật chất xung quanh như: nhà kinh tế học, chuyên viên phân tích kinh tế/truyền thông dữ liệu, quảng cáo/marketing, cảnh sát/công an, thám tử, lập trình viên, kỹ sư cơ khí/xây dựng/thợ mộc, tài xế/phi công, lính cứu hỏa, bác sỹ cấp cứu, đầu bếp, nhiếp ảnh, ...

### **Nhóm ISFP (người nghệ sĩ)**

#### **Điểm mạnh**

- Là người biết lắng nghe, thân thiện, nhiệt tình.

- Giỏi trong việc nhận biết cảm xúc của những người xung quanh, biết tôn trọng không gian riêng tư của người khác.

- Nghiêm túc đối với những cam kết trong công việc cũng như mối quan hệ mặc dù bản thân thường không tỏ ra là như vậy.

- Thích việc thực tế, yêu thiên nhiên, ưa chuộng những thứ hấp dẫn, vận hành tốt với đầy đủ chức năng, có khả năng học tốt bằng cách thực hành.

- Không thích lãnh đạo hay kiểm soát người khác.
- Giàu trí tưởng tượng, óc sáng tạo, yêu thích những gì mang tính nghệ thuật/thẩm mỹ.
- Thích cuộc sống chậm rãi, tận hưởng cuộc sống mọi lúc mọi nơi.

### **Điểm yếu**

- Sống khép kín, không thích không gian riêng bị xâm phạm. Có thể trở nên quá đa nghi và thực dụng.
- Cảm thấy bị tổn thương nặng nề khi xung đột hay bị người khác chỉ trích. Có thể phản ứng lại rất gay gắt bằng hành động ngay cả đối với người thân thương.
- Thường chậm chạp trong việc giải quyết công việc. Cảm thấy mệt mỏi lúc phải giải quyết những vấn đề phức tạp. Không thành thạo việc quản lý trong một thời gian dài.
- Gặp khó khăn khi tìm hiểu các môn học/chủ đề nghiên cứu khoa học đòi hỏi tính toán logic.
- Không thích lãnh đạo và bị bó buộc vào thời khóa biểu hay một chế độ tuân thủ nghiêm ngặt, ...

### **Lời gợi ý**

- Hãy thể hiện những cảm xúc đó ra bên ngoài. Đừng để cảm xúc tiêu cực chất chứa nhiều trong đầu, kéo bạn sẽ không thể kiểm soát được chính mình.
- Đừng vội gạt bỏ mọi chuyện ngay lập tức, mỗi thứ đều có những nét riêng biệt. Cứ bình tĩnh lắng nghe và thấu hiểu rồi mới nêu lên ý kiến đánh giá của bạn về chúng.
- Hãy suy nghĩ về cách giải quyết, nếu không biết thì hỏi người khác. Đừng đổ lỗi hay thất vọng, một thái độ tích cực sẽ mang đến cho bạn những điều tốt đẹp.
- Chọn một người bạn tin cậy để đồng viên, đôn đốc trong việc thực hiện mục tiêu. Học cách nói “không” với người khác khi cần thiết.

## **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn kích lệ tài năng sáng tạo và tố chất nghệ sỹ như: bác sỹ khoa nhi, chuyên gia massage/vật lý trị liệu, nhà thiết kế thời trang, trang điểm/thẩm mỹ, họa sỹ, nhạc sỹ, nghệ sỹ, vũ công/ca sỹ/điện viên, nhà tư vấn tâm lý, nhà văn/ thơ, kiến trúc sư phong cảnh, quản lý cửa hàng, đầu bếp, ...

## **Nhóm INFP (người lý tưởng)**

### **Điểm mạnh**

- Chân thật, độc đáo và cá tính.
- Ham thích tìm hiểu, sáng tạo và truyền cảm hứng.
- Đây lý tưởng và lòng trung thành với triết lý của bản thân.

- Có khả năng viết lách rất tốt.
- Có tầm nhìn xa trông rộng, luôn hướng đến tương lai.
- Coi trọng những mối quan hệ sâu sắc. Có xu hướng phấn đấu để đôi bên cùng có lợi.

### **Điểm yếu**

- Nhạy cảm, sống nội tâm, phức tạp. Gặp khó khăn trong việc thể hiện cảm nghĩ của mình bằng lời nói.

- Quá lý tưởng, hay mộng mơ, không logic thực tế. Dễ nản chí khi thực tế khác xa với ý tưởng của bản thân.

- Không thích làm việc với các số liệu/dữ liệu cũng như những công việc có tính lặp lại nhàm chán.

- Có xu hướng tự trách bản thân và tự nhận hoàn toàn trách nhiệm về mình.

- Rất cần sự khen ngợi và động viên từ người khác.

### **Lời gợi ý**

- Đừng để cảm xúc dâng trào bên trong đến một lúc nào đó bạn sẽ không thể kiểm soát được nó. Nên bộc lộ cảm xúc để mọi người đồng hành với bạn hoàn thành mục tiêu.

- Nếu không có hôm nay thì cũng chẳng có ngày mai. Do đó bạn cần suy nghĩ và hành động một cách thực tế hơn.

- Tự tạo môi trường làm việc với nhiều thách thức, mới lạ, hòa nhập với mọi người mà ở đó những đóng góp của bạn được trân trọng.

- Đừng đổ lỗi hay tự trách mình. Hãy suy nghĩ về cách giải quyết và luôn giữ một thái độ tích cực sẽ mang đến những điều tốt đẹp.

- Hãy bình tĩnh lắng nghe những bất đồng và lời phê bình chính là những cơ hội để hoàn thiện bản thân.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn phát triển khả năng nghệ thuật và sáng tạo như: biên tập viên, nhà văn/nhà thơ/hoạt động xã hội, nhà thiết kế đồ họa, sản xuất phim, nhạc sĩ, nhiếp ảnh, nhà tâm lý/chuyên gia trị liệu/nhà vật lý trị liệu, nhà đào tạo phát triển nhân sự, ...

### **Nhóm INTP (người tư duy)**

#### **Điểm mạnh**

- Thường không quá đòi hỏi nhu cầu cá nhân thường ngày.

- Không e ngại trước những xung đột/chỉ trích.

- Thích tự thân vận động, làm việc tốt nhất khi một mình.

- Đầu óc tài trí, độc đáo, tư duy phản biện cực kỳ sắc sảo, giải quyết vấn đề bằng phân tích logic.

- Thích các lý thuyết/mô hình khoa học.

### **Điểm yếu**

- Sống nội tâm, tự cô lập với những người xung quanh.
- Thiếu nhạy cảm với nhu cầu của người khác, không giỏi bày tỏ cảm xúc với những người xung quanh.
- Không thực tế, ít quan tâm đến những nhu cầu về sinh hoạt, thể chất hàng ngày.
- Có xu hướng hoài nghi hay do dự, tin vào ý kiến và nhận xét của bản thân hơn so với người khác.
- Không thích thú với việc lãnh đạo hay phục tùng.
- Dễ thất vọng khi cố gắng trình bày, giải thích ý tưởng hay suy nghĩ của bản thân cho người khác mà họ không hiểu.

### **Lời gợi ý**

- Hãy biết chấp nhận điểm yếu và nên chia sẻ những suy nghĩ với mọi người sẽ giúp bạn phát triển tốt đẹp hơn.
- Hiểu rõ và thể hiện cảm xúc của mình bằng cách nói ra để họ cảm thấy an tâm và tin tưởng hơn.
- Nếu không có hôm nay thì cũng chẳng có ngày mai. Do đó bạn cần suy nghĩ và hành động một cách thực tế hơn.
- Đừng vội loại bỏ những thứ ngoài tầm hiểu biết của bạn. Vì mỗi người đều có quan điểm riêng và không phải ai cũng biết hết mọi sự.
- Xã hội bao hàm các nguyên tắc và nó sẽ không phát triển nếu những nguyên tắc đó không được công nhận và ủng hộ.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn rèn luyện tài năng phân tích các vấn đề một cách logic như: nhà chiến lược, nghiên cứu khoa học, phân tích tài chính, nhà kinh tế, toán học, biên tập viên, nhà ngôn ngữ, triết gia, sử gia, thẩm phán/luật sư, kiến trúc sư, kỹ sư, lập trình thiết kế phần mềm,

...

## **Nhóm ESTP (người thực thi)**

### **Điểm mạnh**

- Trung thực, quyết đoán, thích hành động.
- Linh động, có tính thích ứng cao, không dễ bị ảnh hưởng bởi chỉ trích và xung đột.
- Sống vô tư, ít lo lắng, thích tụ tập vui vẻ và tận hưởng cuộc sống.
- Cực kỳ trung thành với tình bạn.
- Có thể đưa ra những ý tưởng và giải pháp độc đáo mới lạ. Có khả năng giải quyết vấn đề khẩn cấp/ngay tức khắc.
- Quan tâm đến những gì thiết thực, có ý nghĩa sử dụng trong thực tế.

### **Điểm yếu**

- Gặp khó khăn trong môi trường lý thuyết.
- Thiếu kiên trì, thích bắt đầu nhưng thường không theo đến cùng.
- Ít khi lên kế hoạch hành động và dành quá ít thời gian cho việc phân tích các mặt của vấn đề nên thường bỏ lỡ cơ hội.
- Không thoải mái trong việc tuân thủ các qui tắc/qui định. Có xu hướng phản kháng lại những người muốn kiểm soát.
- Có thể không chú tâm mà vô tình làm tổn thương người khác bằng lời nói.
- Dám chấp nhận rủi ro, miễn là bản thân thấy thích.

### **Lời gợi ý**

- Phải lập kế hoạch làm việc rõ ràng, chi tiết, tập trung vào mục tiêu và giám sát tiến độ thực hiện. Nên tham gia các khóa học về ra quyết định và lập mục tiêu.
- Chọn một người bạn tin cậy để động viên, đôn đốc trong việc thực hiện mục tiêu. Học cách nói “không” với người khác khi cần thiết.

- Nếu bạn thấy không thoải mái với các ý tưởng hay giải pháp mới. Hãy tự tin bước ra khỏi vùng an toàn, đó là cơ hội để bạn phát triển bản thân. Luôn có thái độ tích cực sẽ mang đến những điều tốt đẹp.

- Mỗi lời nói và hành động của bạn đều tác động tới những thứ xung quanh. Vì vậy việc bạn phải chịu trách nhiệm và tuân theo những chuẩn mực là rất quan trọng.

- Hãy thảo luận ý tưởng và nhận định cũng như thể hiện cảm xúc của mình với người bạn tin tưởng sẽ giúp bạn phát triển phát triển tốt hơn.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn đi theo thể mạnh trong việc hoàn thành tốt công việc và vượt qua khó khăn như: diễn viên, phụ trách chương trình truyền hình, thám tử, cảnh sát/an ninh, huấn luyện viên thể thao, chủ đầu tư, giám đốc ngân hàng, tài chính kế toán/kiểm toán, lập trình viên, kỹ sư cơ khí, tài xế/phi công, thợ mộc, thợ thủ công, ...

### **Nhóm ESFP (người kết nối)**

#### **Điểm mạnh**

- Có khả năng giao tiếp ấm áp, cảm thông và lịch thiệp với mọi người.

- Năng động, thích tụ tập vui vẻ và tận hưởng cuộc sống.

- Thực tế, nhớ các dữ kiện tốt hơn những lý thuyết trừu tượng.

- Rộng lượng, động viên và thuyết phục.

- Sáng tạo độc đáo, táo bạo và thích khám phá.

- Khả năng nhận thức về thẩm mỹ và vẻ đẹp rất tuyệt vời.

#### **Điểm yếu**

- Cực kì không thích xung đột và chỉ trích có xu hướng trốn tránh hay làm ngơ hơn là đối diện với chúng.

- Không thích bị ràng buộc bởi nghĩa vụ, trách nhiệm, kế hoạch, cấu trúc hay hệ thống.
- Lập kế hoạch kém, ít quan tâm về tương lai.
- Bị khó khăn trong việc tập trung, thiếu kiên trì và có thể bốc đồng thái quá.
- Có xu hướng sử dụng tiền bạc chưa được hợp lý.

### **Lời gợi ý**

- Hãy bình tĩnh lắng nghe với những lời chỉ trích. Bạn có thể tìm hiểu nguyên nhân, khi đó đôi bên sẽ hiểu nhau hơn, chúng như một cơ hội để phát triển bản thân.
- Mỗi lời nói và hành động của bạn đều tác động đến những thứ xung quanh. Vì vậy việc bạn chịu trách nhiệm và tuân theo những chuẩn mực là rất quan trọng.
- Phải lập kế hoạch làm việc rõ ràng, chi tiết, tập trung vào mục tiêu và giám sát tiến độ thực hiện. Nên tham gia các khóa học về ra quyết định và lập mục tiêu.
- Chọn một người bạn tin cậy để đồng viên, đôn đốc trong việc thực hiện mục tiêu. Tập cách nói “không” với người khác khi cần thiết.
- Hãy chi tiêu ít hơn phần thu nhập. Như thế bạn mới có phần dư để giúp đỡ chính mình và người khác.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn phát triển khả năng kết nối như: tư vấn phúc lợi/công tác xã hội, bác sĩ/y tá, nghệ sĩ, diễn viên, hoạt náo/hướng dẫn viên du lịch/quan hệ công chúng, nhà thiết kế thời trang/nội thất, nhiếp ảnh, khoa học về môi trường, ...



## **Nhóm ENFP (người sáng tạo)**

### **Điểm mạnh**

- Nhiệt huyết, thoải mái và linh hoạt.
- Đáng yêu, sâu sắc, lôi cuốn và thuyết phục.
- Rất trung thành và luôn muốn cống hiến giúp đỡ mọi người.

- Biết cách thư giãn và trải nghiệm cuộc sống.
- Có khả năng quan sát tốt, giỏi đưa ra những giải pháp.
- Đa tài nên có thể đạt được thành công trong bất kỳ lĩnh vực mà bản thân yêu thích.

- Giàu trí tưởng tượng và sáng tạo, luôn nghĩ đến tương lai.

### **Điểm yếu**

- Không thích xung đột và chỉ trích. Dễ mềm lòng, khó khăn trong việc chửi mắng hay trách phạt người khác.

- Có xu hướng ôm đồm, chìm đắm trong công việc.
- Thường không kiên trì dẫn đến phân tâm chán nản.
- Không thích bị quản lý chặt chẽ bởi các quy định cũng như làm những công việc lặp lại trong cuộc sống.

- Thường sử dụng trực giác và cảm hứng để đánh giá, giải quyết vấn đề chứ không dựa trên phân tích một cách logic.

- Có xu hướng thay đổi những mối quan hệ của bản thân thường xuyên. Nhưng nhiều khi lại cố níu kéo những mối quan hệ đã trở nên tồi tệ.

- Rất cần sự khen ngợi và động viên từ người khác.

### **Lời gợi ý**

- Hãy bình tĩnh lắng nghe với những lời chỉ trích. Bạn có thể tìm hiểu nguyên nhân tại sao lại xảy ra xích mích, khi đó đôi bên sẽ hiểu nhau hơn và tránh được xung đột, chúng như một cơ hội để bạn phát triển bản thân.

- Hãy cho phép bản thân tạm gác lại công việc sang một bên để có thời gian thư giãn, tập thể dục, đi du lịch hay tham gia vào các hoạt động khác. Luôn giữ thái độ tích cực sẽ mang đến những điều tốt đẹp.

- Học để trở thành người hướng dẫn, đưa ra giải pháp cho vấn đề phát sinh và phải chịu trách nhiệm với quy trình làm việc.

- Hãy suy nghĩ và sàng lọc nguồn thông tin cũng như tận dụng mọi cơ hội trao đổi ý tưởng với người khác sẽ giúp bạn biến những công việc trở nên khả thi hơn.

- Mỗi lời nói và hành động của bạn đều tác động đến những thứ xung quanh. Vì vậy việc bạn phải chịu trách nhiệm và tuân theo những chuẩn mực là rất quan trọng.

- Hãy luôn tạo cho mình cơ hội hòa nhập với mọi người mà ở đó những đóng góp của bạn được ghi nhận và trân trọng.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn phát triển khả năng truyền cảm hứng như: nhà kinh doanh/chủ nhà hàng, quảng cáo/marketing, nghệ sĩ/nhạc sĩ/diễn viên, nhà văn/nhà báo/quan hệ công chúng, hoạt náo/tổ chức sự kiện, luật sư, tư vấn/tâm lý, ...

### **Nhóm ENTP (người nhìn xa)**

#### **Điểm mạnh**

- Độc lập, quyết đoán và hay đưa ra vấn đề.
- Nhiệt tình, lạc quan và tràn đầy năng lượng.
- Yêu kiến thức, các lý thuyết và khái niệm.
- Thích giao tiếp với người thông minh và có năng lực.
- Tư duy logic, xem trọng sự chính xác trong ngôn ngữ, lập luận và phân tích.

- Sáng tạo, giàu trí tưởng tượng phong phú và có tài xoay xở với những thách thức/rủi ro.

- Luôn làm việc với một kế hoạch đã được lập sẵn.

### **Điểm yếu**

- Thích tranh luận nhưng lại thiếu khoan dung nên dễ cáu kỉnh hay tranh cãi/chỉ trích người khác.

- Không quan tâm đến các chi tiết và nguyên tắc cần thiết cho việc triển khai thực hiện những ý tưởng.

- Thiếu kiên trì, có xu hướng không tập trung/đi lệch với kế hoạch ban đầu.

- Không thích những công việc mang tính chi tiết lặp lại và bị kiểm soát bởi người khác.

### **Lời gợi ý**

- Mỗi người đều có cuộc sống và quan điểm riêng của bản thân. Nên hãy tập tìm hiểu cảm xúc của người khác.

- Nhận ra những nguyên tắc và những mối liên hệ là điều cần thiết. Không có sự hỗ trợ và lòng trung thành từ những người xung quanh thì bạn sẽ khó có thể thành công.

- Biết tin tưởng vào những điều tốt đẹp nhất. Nhưng biết cẩn thận lên kế hoạch xây dựng chúng tồn tại trên những nền móng vững chắc.

- Hãy suy nghĩ về cách giải quyết. Đừng đổ lỗi cho người khác, bạn là người kiểm soát cuộc sống của chính bạn.

- Biết khám phá ra những giá trị và tầm quan trọng của công việc hàng ngày. Thư giãn và tận hưởng những món quà mà cuộc sống đã mang đến cho bạn.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn phát triển khả năng nhìn thấu sự việc sẽ đem lại cho bạn và người khác sự hài lòng như: chính trị gia, thẩm phán/luật sư, sản xuất phim/đạo diễn, nhạc sĩ/nhà soạn kịch, nhà sáng tạo/thiết kế, kinh doanh/bất

động sản, nhà văn/nhà báo, quảng cáo/marketing/quan hệ công chúng, tư vấn chính trị/tâm lý, ...

### **Nhóm ESTJ (người giám sát/quản lý)**

#### **Điểm mạnh**

- Tự tin, kiên quyết và thẳng tính.
- Không thích sự thiếu hiệu quả và lười biếng trong công việc.
- Có óc phân tích, logic và nhận xét khách quan.
- Thực tế, xuất sắc trong việc tổ chức/thiết kế, các hệ thống một cách trật tự.
- Yêu thích công việc thu thập những dữ kiện thông tin để đưa vào phân tích.
- Thích thú với việc tìm giải pháp cho những xung đột và chỉ trích cũng như có thể đưa ra hình thức kỷ luật khi cần thiết.

#### **Điểm yếu**

- Có xu hướng lúc nào cũng muốn quản lý người khác.
- Xét đoán, thành kiến, nghĩ rằng mình luôn đúng.
- Kỳ vọng ở người khác khá cao. Nóng tính đối với sự lười biếng, tùy tiện làm việc thiếu hiệu quả.
- Thường quá cứng nhắc, máy móc bẩm sinh, cảm thấy khó chịu đối với sự thay đổi.
- Khó bộc lộ cảm xúc cũng như khó đồng cảm với người khác.

#### **Lời gợi ý**

- Thay vì đánh giá hoặc kiểm soát người khác, bạn hãy tạo ra những nguyên tắc mang tính khách quan sẽ tốt hơn.
- Bạn phải khắc phục xu hướng phán xét một cách quá nhanh. Đầu tiên bạn cần hiểu về họ và sau đó mới kết luận.
- Nên bình tĩnh, suy xét thật kỹ sự bức bối của bạn trước khi bạn trút nó lên đầu người khác.

- Hãy thể hiện tình cảm và sự tôn trọng chân thành bằng cả hành động lẫn lời nói đối với người khác như chính con người thật của bạn.

- Biết dành thời gian quan tâm đến bản thân và cho phép phần nội tâm được phát triển. Bạn sẽ thấy rất nhiều lợi ích của việc cân bằng cả bên trong lẫn bên ngoài.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn phát triển khả năng quản lý như: lãnh đạo, giám đốc dự án, quản lý nhà hàng/cửa hàng, thẩm phán/luật sư, cảnh sát/công an, chuyên viên kinh tế, tài chính/kế toán/kiểm toán, kinh doanh bảo hiểm, dược sĩ,

...

### **Nhóm ESFJ (người theo truyền thống)**

#### **Điểm mạnh**

- Chan hòa, dễ gần, nhiệt tình và tràn đầy năng lượng.  
- Cảm thông, giàu lòng nhân ái, thích những công việc giúp đỡ/có ích cho xã hội.

- Tính tình chu đáo, ngăn nắp gọn gàng. Tinh thần trách nhiệm cao, sống thực tế thiên về hiện tại.

- Luôn nghiêm túc trong các mối quan hệ, thích tìm kiếm những mối quan hệ lâu dài.

- Có thể làm những công việc mang tính lặp lại theo quy tắc.

#### **Điểm yếu**

- Ít quan tâm đến những nhu cầu của bản thân.  
- Quá quan tâm cách mọi người nhìn mình. Dễ bị tổn thương bởi những xung đột, chỉ trích.

- Không linh hoạt, khó thích nghi với những thay đổi.

- Trở nên kiểm soát, áp đặt để đạt được mục đích.

- Rất cần sự khen ngợi và động viên từ người khác.

### **Lời gợi ý**

- Hãy cho phép mình có được cơ hội phát triển bản thân và chăm sóc gia đình.

- Nếu cảm thấy không thoải mái với một ý tưởng hay trường hợp nào có thể mạnh dạn thay đổi, đi ra khỏi vùng an toàn và xem đó là cơ hội tốt để bạn trưởng thành hơn.

- Hãy chia sẻ ý tưởng hay suy nghĩ với người khác để họ hiểu và có thể gánh vác một phần trách nhiệm với bạn.

- Đừng nghĩ rằng bạn luôn biết rõ điều gì là tốt đẹp cho những người xung quanh, cũng như đừng đợi người khác làm theo ý muốn của bạn. Nhiều khi nhu cầu thật sự của họ có thể khác với cách nhìn của bạn.

- Hãy luôn tạo cho mình cơ hội hòa nhập với mọi người mà ở đó những đóng góp của bạn được ghi nhận và trân trọng.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn phát triển khả năng chăm sóc như: giáo viên tiểu học/mầm non, huấn luyện viên thể dục, đại diện dịch vụ khách hàng, hành chính, tiếp tân/lễ tân, công tác xã hội, thợ làm tóc/trang điểm, nha sĩ/y tá/chăm sóc sức khỏe, đầu bếp, ...

### **Nhóm ENFJ (người cho đi)**

#### **Điểm mạnh**

- Trách nhiệm, nghị lực và lạc quan.

- Sáng tạo, giàu tưởng tượng. Thích sự đa dạng, có khả năng làm nhiều việc.

- Thích giao tiếp, cảm thông và giúp đỡ người khác. Với nhiều khả năng đặt nhu cầu của người khác lên trên nhu cầu của bản thân.

- Chân thật, trung thành - muốn có những mối quan hệ bền vững.

- Có thể là người lãnh đạo truyền cảm hứng cũng như người phụng sự trung thành.

### **Điểm yếu**

- Dễ bị tổn thương với những xung đột, chỉ trích của người khác. Có xu hướng gặt bỏ và trốn tránh.

- Hay điều khiển và chi phối người khác theo ý mình. Đưa ra những lời phê bình, chỉ trích không đúng với ý trong thâm tâm của bản thân.

- Đôi khi không nhận thức được về các chuẩn mực hay nghi thức giao tiếp trong xã hội. Không thể tự quyết định sự việc là đúng hay sai nếu khác với khuôn mẫu do môi trường sống của bản thân đã định sẵn.

- Không thực sự chú tâm vào nhu cầu của bản thân. Có xu hướng tự trách bản thân khi mọi việc không như ý muốn, và cũng không tự khen ngợi bản thân lúc mọi việc được hoàn thành theo ý muốn.

- Quá duy tâm, thậm chí ngây thơ tin rằng mọi người đều tốt đẹp như chính bản thân. Mà bỏ qua những chi tiết cần thiết để thực hiện ý tưởng. Nên có thể dễ bị lợi dụng bởi kẻ những kẻ xấu.

### **Lời gợi ý**

- Hãy bình tĩnh với những lời chỉ trích. Bạn có thể tìm hiểu nguyên nhân, khi đó đôi bên sẽ hiểu nhau hơn, chúng như một cơ hội để bạn phát triển bản thân.

- Biết chấp nhận, đừng làm cho người khác phải căng thẳng. Rồi từ từ dẫn họ theo cách mà bạn cảm nhận.

- Nhớ rằng có nhiều cách để giải quyết vấn đề, nếu không biết hãy tìm hỏi người khác.

- Nếu không có hôm nay thì cũng chẳng có ngày mai. Do đó bạn cần suy nghĩ và hành động một cách thực tế hơn.

- Đừng tự dằn vặt bản thân. Hãy yêu thương và hướng vào những điều tốt đẹp. Luôn tạo cho mình cơ hội hòa nhập

với mọi người mà ở đó những đóng góp của bạn được trân trọng.

- Mỗi người đều có quan điểm riêng của bản thân, họ không phải là bạn. Do đó, bạn không nên cả tin một cách mù quáng mà bỏ qua những ràng buộc thiết yếu.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn có thể ảnh hưởng được nhiều người hơn như: quản trị nhân sự, tư vấn/tâm lý, nghệ sĩ/nhạc sĩ/diễn viên, giáo viên/người đào tạo, nhà văn/nhà báo, hoạt động xã hội/quảng cáo/quan hệ công chúng, kinh doanh/bán hàng, y tá, ...

### **Nhóm ENTJ (người lãnh đạo)**

#### **Điểm mạnh**

- Có tố chất lãnh đạo/tổ chức bẩm sinh.
- Lôi cuốn đầy cảm hứng, có thể chuyển hóa tình huống xung đột thành một bài học tích cực. Giỏi trong việc nói trước đám đông.
- Ý chí mạnh mẽ, quyết đoán, rất nghiêm túc với những cam kết.
- Có óc phân tích logic và nhận xét phê bình khách quan.
- Có khả năng chấp nhận những phê bình mang tính xây dựng cũng như có thể đưa ra hình thức kỷ luật khi cần thiết.
- Hay suy nghĩ về những vấn đề chung cho toàn cục.
- Lý luận và lập kế hoạch đầy sáng tạo.
- Thích chuyển lý thuyết thành thực tế, tổ chức trật tự ngăn nắp.

#### **Điểm yếu**

- Nóng nảy, dễ đưa ra những quyết định vội vàng/hấp tấp.
- Dễ rơi vào cuộc tranh cãi “thắng - thua”. Có thể trở nên áp đảo và gây sợ hãi cho người khác. Nếu đang căng thẳng/không vui có thể trở nên vô cảm, độc đoán.



- Khá cầu toàn đối với bản thân và người khác. Không thích sự lười biếng/làm việc không hiệu quả. Không ngại trong việc nhận ra nhu cầu muốn được tán thưởng của người khác.

- Có xu hướng độc tài, kiểm soát mọi thứ, nên khó lắng nghe ý kiến người khác.

- Bỏ qua những điểm chi tiết và yếu tố thực tế cần cho việc thực hiện kế hoạch. Luôn muốn nhận lãnh trách nhiệm hơn là chia sẻ với người khác.

### **Lời gợi ý**

- Luôn giữ bình tĩnh trong mọi trường hợp, biết tạm gác công việc qua một bên, thôi suy nghĩ và lo lắng, để cho tinh thần bạn thư thái khi đó các ý tưởng sẽ tự đến với bạn.

- Biết khiêm tốn, đừng soi mói những mặt hạn chế của người khác. Có thể bạn cần họ để đồng hành.

- Nên bày tỏ quan điểm của bản thân và quan tâm đến những suy nghĩ của mọi người. Nó sẽ mang lại một sự hòa hợp tốt trong công việc cũng như trong các mối quan hệ.

- Thay vì đánh giá hoặc kiểm soát người khác, hãy tạo ra những nguyên tắc mang tính khách quan.

- Hãy suy nghĩ tích cực và nhận ra những giá trị mà cuộc sống đã dành riêng cho bạn để thư giãn và tận hưởng từng khoảnh khắc có được bên mọi người.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cho phép bạn có thể đánh giá và hoàn thành công việc một cách tốt đẹp như: nhà lãnh đạo/cán bộ cấp cao, giám đốc/nhà kinh doanh, nhà nghiên cứu/phân tích thị trường, chính trị gia/ thẩm phán/luật sư, tư vấn quản lý, đầu tư mạo hiểm, ...

## **4. Mạnh mỗi thứ bốn**

### **Nhóm 1 (người tiếp nhận bằng thị giác)**

Người “thị giác” thích tiếp nhận thông tin từ các thứ trực quan như phim ảnh, sơ đồ, biểu đồ/đồ thị, vật trưng bày, ... Họ luôn thành công khi thực hiện nhiệm vụ mới sau việc đọc hướng dẫn và quan sát người làm mẫu. Các danh sách và hướng dẫn bằng văn bản thực sự hữu ích với họ.

#### **Chiến lược học tập**

- Lưu lại các ghi chú sử dụng cỡ chữ khác nhau, tô màu và gạch dưới những khái niệm/sự kiện/chi tiết quan trọng, ...
- Tập tư duy bằng hình ảnh như dùng: biểu đồ, sách hình, sơ đồ tư duy (mind map), tờ tóm tắt, phim/ảnh, ...
- Cần nhìn thấy cử chỉ của người nói và nét mặt của họ để dễ tiếp nhận thông tin.
- Thường xuyên quan sát thực tế về các vấn đề liên quan công việc, học tập, giải trí.
- Khi sử dụng từ điển nên lưu ý những tín hiệu như: âm tiết, định nghĩa, cấu trúc.

### **Nhóm 2 (người tiếp nhận bằng thính giác)**

Người “thính giác” thích tiếp nhận bằng cách lắng nghe bản thân hoặc những người khác. Họ là người thực hiện nhiệm vụ tốt nhất sau việc nghe hướng dẫn. Họ có xu hướng tư duy âm thanh, chẳng hạn như nghe nói chuyện khi đang học và thường có thể nhớ lời các bài hát/lời khuyên mà họ nghe được, ...

#### **Chiến lược học tập**

- Học nhóm và thảo luận, trao đổi ý kiến với bạn bè. Dùng phương pháp phân tích ngôn ngữ và kể chuyện để chứng minh quan điểm của bạn.

- Đọc to với người khác các bài học bằng cách thực hành lời nói lặp lại nhiều lần để thính giác tiếp thu và truyền lên bộ nhớ nhanh hơn.

- Dùng máy để ghi âm các bài giảng thay cho quá trình chép.

- Rèn luyện kỹ năng viết tóm tắt/tốc ký những từ khóa quan trọng, mấu chốt như phương pháp ghi chép cornell.

- Bạn cần tự sáng tạo ra các thuật ngữ riêng của bản thân để ghi nhớ nhanh và lâu hơn.

- Chọn vị trí không gian yên tĩnh, tránh các tiếng động. Có thể mở nhạc nền để cô lập tiếng ồn. Sẽ giúp học tập và làm việc hiệu quả hơn.

### **Nhóm 3 (người tiếp nhận bằng vận động)**

Người “vận động” thích cảm nhận, tiếp xúc thực tế: tai nghe, mắt thấy, tay sờ. Họ học thông qua hoạt động thử nghiệm, rút kinh nghiệm từ những lỗi mắc phải và không thích được hướng dẫn trước.

#### **Chiến lược học tập**

- Học qua thực hành, trải nghiệm, tiếp xúc thực tế.  
- Học theo mô phỏng, giả lập tình huống, đóng kịch.  
- Ôn lại thông tin trong đầu khi đang tập thể dục, bơi lội, đi/chạy bộ.

- Cầm sách hay thẻ ghi chú đi qua đi lại và đọc to thông tin.

- Nên có vài món đồ như banh cao su, cây bút, thước kẻ, ... để giữ cho đôi tay luôn được cầm nắm bận rộn.

- Thay đổi địa điểm mỗi lúc nghỉ ngơi giúp thả lỏng chân tay và tạo cơ hội di chuyển, vận động cơ thể khi học.

- Chỉ vào vật thể hoặc câu chữ giúp tập trung và ghi nhớ.

## **5. Mạnh mỗi thứ năm**

### **Nhóm 1 (người thông minh ngôn ngữ)**

Bạn thích đọc và viết, có khả năng giao tiếp/thảo luận, lĩnh hội và sử dụng ngôn ngữ rất khéo. Bạn cũng có năng lực từ ngữ tinh tế, sắc sảo, có khả năng diễn đạt ý tưởng và có khiếu văn thơ, ...

#### **Lời gợi ý**

Chơi trò chơi đố từ, giải ô chữ. Tham gia vào nhóm đọc sách, đi nhà sách/thư viện. Tham dự các buổi hội thảo văn chương nghệ thuật. Tích cực trau dồi ngoại ngữ với người bản ngữ. Ghi âm giọng nói để nghe lại cũng như tập đọc thoải mái trước gương, ...

#### **Nghề nghiệp tham khảo**

Nhà thơ/nhà văn, nhà báo, quảng cáo, giáo viên ngôn ngữ/ngoại ngữ, nhà viết kịch bản, diễn giả/người thương thuyết, người dẫn chương trình, phát ngôn viên/phát thanh viên, luật sư, thư ký, biên tập viên, diễn viên kịch, chuyên viên lưu trữ, dịch thuật, nhà bình luận, nhà tường thuật, ... Nói chung chủ yếu thuộc các lĩnh vực về truyền thông, ngôn ngữ & đối ngoại, văn học/sử học/triết học, giáo dục, chính trị & luật, quản trị.

### **Nhóm 2 (người thông minh logic/toán học)**

Bạn tính toán khá thành thạo, những vấn đề mang tính logic và lập luận đối với bạn là chuyện nhỏ. Bạn thích đương đầu với tình huống khó khăn cũng như thử thách mới để tìm ra cách giải quyết. Bạn có khả năng nhận ra những mặt khác nhau của một vấn đề, làm việc với ký hiệu như con số và hình học, có khả năng phân biệt các mối quan hệ giữa những thông tin khác nhau.

### **Lời gợi ý**

Chơi trò Domino, xếp hình, giải câu đố khó, học lập trình, tự làm thí nghiệm, xem các bản tin về khoa học kỹ thuật/ khoa học cơ bản, ...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Kỹ sư máy tính và lập trình, kỹ thuật viên, thanh toán bảo hiểm, kế toán/kiểm toán, thống kê/phân tích dữ liệu, người thu mua, chứng khoán, chủ ngân hàng, nhà hùng biện, giáo viên dạy toán/lý/hóa, nghiên cứu khoa học, thẩm phán/luật sư, dược sĩ, nhà logic, ... Nói chung chủ yếu thuộc các lĩnh vực về công nghệ thông tin, kỹ sư, toán học, y dược, tài chính.

### **Nhóm 3 (người thông minh thị giác/không gian)**

Trí thông minh về thị giác – không gian liên quan đến những hoạt động như tô vẽ, điêu khắc, kiến trúc, các trò chơi như cờ tướng (cần khả năng nhìn ra nước cờ từ những góc độ khác nhau), ... Bạn có thể suy nghĩ và nhìn thấy những điều trong tâm trí mình như một bức tranh. Hay mơ mộng những điều trong truyện cổ tích như biết bay, có phép màu biến hóa, hay ước mơ mình là những anh hùng trong những câu chuyện phiêu lưu huyền thoại, ...

### **Lời gợi ý**

Bạn cần nhìn thấy cử chỉ, dáng điệu, nét mặt của giáo viên để dễ tập trung và tiếp nhận kiến thức hiệu quả hơn. Nên tập tư duy bằng hình vẽ (mind map) và học từ các hình minh họa, biểu đồ, phim, tờ tóm tắt nội dung, ... Sử dụng giấy ghi chú để chép từ vựng, thuật ngữ, ... cho một môn học cụ thể. Dùng các cỡ chữ khác nhau, tô đậm và gạch dưới khái niệm, sự kiện quan trọng. Khi sử dụng từ điển nên xem tất cả các thông tin về: hình ảnh minh họa, âm tiết, định nghĩa, cấu trúc

ngữ pháp, ... Áp dụng phương pháp học bằng cách viết ra và nhìn nhiều hơn là đọc thuộc lòng.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Thiết kế nội thất, thiết kế đồ họa, lập bản đồ, nhiếp ảnh, kiến trúc, phi công, thủy thủ, tài xế, bác sỹ phẫu thuật, đầu bếp, thợ dệt, điêu khắc, họa sĩ, người vẽ tranh minh họa sách báo, thiết kế sân khấu, nhà điện ảnh, hướng dẫn viên du lịch, thiết kế trang phục và nữ trang, ... Nói chung chủ yếu thuộc các lĩnh vực về kiến trúc & thiết kế, nghệ thuật, truyền thông.

### **Nhóm 4 (người thông minh vận động)**

Bạn có sự phối hợp cơ thể linh hoạt. Bạn thích khiêu vũ, vận động và làm những việc bằng tay chân. Bạn có khả năng sử dụng cơ thể của mình để biểu đạt tình cảm/chơi trò chơi/giao tiếp với người khác (sử dụng ngôn ngữ cơ thể), hay tạo ra sản phẩm mới, ...

### **Lời gợi ý**

Học trong khoảng thời gian ngắn, không nên ngồi lâu một chỗ để tiếp thu. Khi đọc sách, nên cầm sách lên vừa đọc vừa chỉ vào dòng chữ, cũng có thể nhập vai nhân vật trong những câu chuyện để biểu diễn. Thay đổi địa điểm mỗi lúc nghỉ ngơi giúp thả lỏng chân tay và tạo cơ hội di chuyển, vận động cơ thể khi học. Tham gia vào chuyến đi thực tế, làm thí nghiệm, mô phỏng. Sử dụng kỹ thuật vẽ cử chỉ tay chân. Di chuyển vòng quanh hoặc chơi với một món đồ chơi nhỏ trong tay có thể giúp giảm căng thẳng và dễ tập trung hơn.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Huấn luyện/vận động viên điền kinh/thể dục dụng cụ, nhà vật lý trị liệu, bác sỹ phẫu thuật, biên đạo/điểm viên múa/điện ảnh, người mẫu, nghệ sỹ xiếc, cán bộ hành pháp, nhà sáng chế, thợ cơ khí, thợ xây, ... Nói chung chủ yếu thuộc các lĩnh vực về nghệ thuật, thể thao.

## **Nhóm 5 (người thông minh âm nhạc)**

Bạn có thể sáng tác nhạc, chơi nhạc cụ, hát, cảm nhận giai điệu... Bạn nhạy cảm, rung động với những âm thanh phát ra từ môi trường xung quanh hay từ giọng nói của ai đó. Khi nghĩ đến âm nhạc sẽ làm bạn giảm bớt căng thẳng và giúp hứng thú hơn.

### **Lời gợi ý**

Cần học tập/làm việc trong môi trường yên tĩnh, tránh các tiếng động ồn ào của môi trường xung quanh, có thể đọc to và lặp lại nhiều lần, nghe nhạc nền để cô lập tiếng ồn. Trong lớp học hoặc hội trường, nên chọn vị trí ngồi gần bàn đầu. Dùng máy để ghi âm bài giảng thay cho quá trình chép, tìm hiểu xem video về các chủ đề đang học. Tạo ra những thuật ngữ riêng của bản thân để ghi nhớ. Học nhóm và tích cực thảo luận với bạn bè bằng ngôn ngữ kể chuyện để chứng minh quan điểm. Cũng cần rèn luyện các kĩ năng viết tóm tắt những vấn đề quan trọng. Sử dụng ngón trỏ dò theo văn bản để tăng tốc độ đọc và tránh việc bỏ qua các từ hay cả dòng, ...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Quảng cáo, giáo viên Âm nhạc, sáng tác ca khúc, kỹ sư âm thanh/điều chỉnh nhạc, điều khiển dàn nhạc, chơi nhạc cụ, giám đốc hãng thu âm, tạo nhạc phim, ca sĩ, diễn viên lồng tiếng, ... Nói chung chủ yếu thuộc các lĩnh vực về nghệ thuật.

## **Nhóm 6 (người thông minh tương tác/giao tiếp)**

Bạn thích gặp gỡ giao lưu, có sự đồng cảm với người khác, hiểu được những hành động/việc làm của bạn bè xuất phát từ điều gì. Có khả năng nhận ra điểm riêng biệt giữa những người khác nhau, ví dụ: những đối lập về tâm trạng, tính khí, động cơ, ... Nhờ vậy, bạn luôn biết cách truyền cảm hứng và gây ảnh hưởng đến mọi người.

### **Lời gợi ý**

Học các khóa về giao tiếp hiệu quả. Tham gia đội nhóm tình nguyện như mùa hè xanh, hội chữ thập đỏ, câu lạc bộ những người cùng sở thích. Tận dụng thời gian trống để gặp gỡ giao lưu với mọi người, ...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Thẩm phán/trọng tài, lãnh đạo tổ chức, doanh nhân, nhà chính trị, giáo viên, biên tập viên, quản trị hành chánh, quan hệ công chúng, người dẫn chương trình, tư vấn/dịch vụ khách hàng, đại lý du lịch, nhà nhân/xã hội học, phúc lợi xã hội, ... Nói chung chủ yếu thuộc các lĩnh vực về ngôn ngữ & đối ngoại, giáo dục, chính trị & luật, quản trị, xã hội học & tâm lý học.

### **Nhóm 7 (người thông minh nội tâm)**

Bạn có trực giác tốt, có thể phân tích cảm xúc của chính mình. Bạn thích dành thời gian một mình suy nghĩ hay ghi chép. Bạn hay xem lại những thành công và thất bại của mình để rút ra bài học.

### **Lời gợi ý**

Viết tự truyện, nhật ký, đọc sách tâm lý, triết học, Thánh kinh, lời dạy của Đức Phật, yoga, minh triết phương Tây/phương Đông, học lập trình ngôn ngữ tư duy (NLP), ... Dành thời gian tìm nơi yên tĩnh để tĩnh tâm, suy ngẫm đánh giá bản thân. Tích cực trau dồi liên tục một kỹ năng thật sâu để trở thành chuyên gia. Đặt ra các mục tiêu và quyết tâm thực hiện đến cùng, ...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Nhà lãnh đạo tổ chức, bác sỹ chuyên khoa, nhà tâm lý, nghiên cứu tiềm năng con người, triết gia, tu sĩ, biên tập viên, công tác xã hội, nhà tư vấn, giáo viên/huấn luyện viên, chuyên



gia sức khỏe, ... Nói chung chủ yếu thuộc các lĩnh vực về văn học/sử học/triết học, xã hội học & tâm lý học.

### **Nhóm 8 (người thông minh thiên nhiên)**

Bạn nhớ rất nhanh tên của những sinh vật, sự vật trong tự nhiên. Bạn nhìn vào đâu cũng thấy sự sinh động của thiên nhiên. Bạn biết cách sử dụng tài nguyên một cách có hiệu quả. Bạn ngạc nhiên thích thú với cuộc sống động vật ngoài đời hay trên phim ảnh, ... Bạn cũng động lòng trắc ẩn trước cảnh cây cối hay hoa lá bị con người khai thác và lạm dụng. Bạn thường thích ngắm thiên nhiên khi muốn thư giãn tinh thần, ...

#### **Lời gợi ý**

Tích cực khám phá các sinh vật xung quanh nơi ở cũng như nơi học và làm việc, tham gia những buổi dã ngoại, xem bản tin về thế giới thiên nhiên, chơi sinh vật cảnh/hòn non bộ, học tập những tính hay của các loài sinh vật như: sự chăm chỉ của loài kiến, loài ong, sự đoàn kết của nòi tre nứa, ...

#### **Nghề nghiệp tham khảo**

Nhà sinh học, nhà thực vật học, lâm nghiệp, thiết kế cảnh quan/qui hoạch đô thị, hướng dẫn khách tham quan thiên nhiên, công tác về lĩnh vực bảo vệ môi trường, chủ trang trại, làm vườn/trồng hoa, bác sỹ thú y, trông coi sở thú/huấn luyện động vật, khí tượng học, ... Nói chung chủ yếu thuộc các lĩnh vực về khoa học đời sống, nông lâm nghiệp & thủy sản, trái đất & môi trường.

## **6. Mạnh mỗi thứ sáu**

### **Nhóm 1 (người thực tế/kỹ thuật)**

#### **Đặc điểm**

- Nhận thức bản thân một cách hệ thống/khuôn mẫu, thích những hoạt động ngăn nắp.

- Coi trọng những điều cụ thể, thực tế, hữu hình, ...

- Kiên trì, tỉ mỉ làm việc với mục tiêu, công cụ máy móc/kỹ thuật, công nghệ, công việc chăn nuôi động/thực vật ngoài trời, ...

- Đối xử chưa được khéo léo, không thích những hoạt động xã hội cần sự tương tác với con người.

#### **Lời gợi ý**

Tích cực học tập các môn: ngoại ngữ, toán học, thuyết trình, công nghệ, tin học, ...

#### **Nghề nghiệp tham khảo**

Kiến trúc, thợ mộc, xây dựng, kỹ thuật, lái xe/tàu thủy, thủy sản/thủy lợi, nông - lâm nghiệp (quản lý trang trại, nuôi cá giống, trồng rừng, ...), quản lý công nghiệp, cơ khí (chế tạo máy, sửa chữa/bảo trì thiết bị, luyện kim, ...), điện - điện tử, địa lý/địa chất (đo đạc, vẽ bản đồ địa chính), dầu khí, hải dương học, an toàn lao động, vận động viên, ...

### **Nhóm 2 (người nghiên cứu/điều tra)**

#### **Đặc điểm**

- Độc lập, sâu sắc, ham hiểu biết, coi trọng những thành tựu khoa học/kỹ thuật.

- Có khả năng quan sát, phân tích, khám phá, ...

- Có thể thực hiện vấn đề phức tạp và nhiệm vụ đòi hỏi cao. Nhưng thường cần trau dồi thêm kỹ năng lãnh đạo.

- Không thích hoạt động kinh doanh/thương mại, ...

### **Lời gợi ý**

Tích cực học tập các môn: ngoại ngữ, toán học, công nghệ, tin học, ...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

- Nhà nghiên cứu khoa học tự nhiên (toán, lý, hóa, sinh, địa lý, địa chất, thống kê...), khoa học xã hội (nhân học, tâm lý, địa lý...), y - dược (bác sỹ gây mê/hồi sức/phẫu thuật, nha sĩ...), khoa học kỹ thuật công nghệ (công nghệ thông tin, điện tử - điện tử, xây dựng...), nông lâm (nông học, thú y...), nhà môi trường, nhà hải dương học, ...

### **Nhóm 3 (người nghệ thuật/nghệ sĩ)**

#### **Đặc điểm**

- Nội tâm, trực giác, nhạy cảm.
- Có khả năng về nghệ thuật, coi trọng tính thẩm mỹ.
- Khả năng tưởng tượng cao, thích làm việc trong các môi trường mang tính sáng tạo.
- Thích tham gia các hoạt động cộng đồng, công tác từ thiện xã hội, ...
- Thiếu kiên trì, không thích bị bó buộc bởi những nguyên tắc.

### **Lời gợi ý**

Tích cực học tập các môn: xã hội, âm nhạc, kịch nghệ, hội họa, thiết kế, ...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Văn chương/báo chí (bình luận viên, dẫn chương trình...), biên tập viên, giáo viên dạy lịch sử/ngoại ngữ, nhà soạn nhạc, vũ công/ca sĩ/ diễn viên điện ảnh/sân khấu, họa sĩ, nhiếp ảnh, kiến trúc, thủ công mỹ nghệ, thợ làm tóc, thiết kế thời trang, ...

## **Nhóm 4 (người xã hội/công chúng)**

### **Đặc điểm**

- Thông minh, sáng tạo và linh hoạt.
- Có khả năng tổng kết, qui nạp, diễn dịch.
- Có thể thuyết phục, truyền bá kiến thức/khai sáng cho mọi người.
- Coi trọng những hoạt động xã hội, thích trợ giúp/chăm sóc/chữa lành người khác.
- Không thích những công việc mang tính tỉ mỉ, lặp lại.

### **Lời gợi ý**

Tích cực học tập các môn: ngoại ngữ, toán học, thuyết trình, công nghệ, tin học, ...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Giảng viên/giáo viên/huấn luyện viên, tư vấn hướng nghiệp, sức khỏe cộng đồng/công tác xã hội, cảnh sát/công an, thuyền trưởng, thủ thư, luật sư, dược sĩ, bác sỹ chuyên khoa, chuyên gia X-quang, chuyên gia dinh dưỡng, người đỡ đẻ, thẩm định giá, kinh doanh/chăm sóc khách hàng, tuyển dụng nhân sự, nghiên cứu quy hoạch đô thị, ...

## **Nhóm 5 (người tự tin/kinh doanh)**

### **Đặc điểm**

- Mạnh mẽ, tham vọng, biểu hiện từ vóc dáng đến tư thế đi đứng và cách ăn nói.
- Có thể thuyết phục, lãnh đạo/quản lý. Nhưng thường cần trau dồi thêm tính ngăn nắp/khoa học.
- Có khả năng về kinh doanh, coi trọng những thành tựu kinh tế/chính trị.
- Thích thể hiện và được người khác tôn trọng.
- Không thích những công việc có tính “điều tra”.

### **Lời gợi ý**

Tích cực học tập các môn: ngoại ngữ, toán học, kế toán, quản trị, kinh doanh, tin học, ...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Cảnh sát/công an, sỹ quan quân đội, quản trị kinh doanh/ nhân sự, tài chính, thương mại, marketing, chính trị gia, quản lý giáo dục, thẩm phán/luật sư, bán hàng, tiếp viên hàng không, thông dịch viên, kỹ sư công nghiệp, bác sỹ cấp cứu, nhà quy hoạch đô thị, bếp trưởng, phóng viên, biên tập viên, ...

### **Nhóm 6 (người quy củ/công chức)**

#### **Đặc điểm**

- Có trí nhớ tốt, hiểu biết về lịch sử, văn hóa, ...
- Thích thực hiện những công việc chi tiết, tỉ mỉ, theo chỉ dẫn của người khác.
- Có khả năng biên chép, sắp xếp lưu giữ hồ sơ/giấy tờ, tính toán với những số liệu.
- Không thích những hoạt động ngẫu hứng, không theo một nguyên tắc.

### **Lời gợi ý**

Tích cực học tập các môn: toán học, kế toán, tin học, ...

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Hành chính, quản trị văn phòng, thủ thư, thư ký, lễ tân, thống kê, kế toán/kiểm toán, thanh tra ngành, người giữ trẻ, điện thoại viên, người điều hành, nhân viên ngân hàng, ...

## **7. Mạnh mỗi thứ bảy**

### **Nhóm 1 (người tập trung mục tiêu)**

#### **Điểm mạnh**

- Mạnh mẽ, chủ động, hứng thú với thử thách. Luôn đặt mục tiêu hướng đến kết quả trong công việc.

- Thích tự do, bay cao, độc lập trong suy nghĩ và hành động.

- Có khả năng nhận thức tập trung cao. Biết đặt ra các câu hỏi liên tiếp để tìm ra vấn đề.

- Có khả năng lãnh đạo, dẫn dắt tiên phong, tổ chức/điều hành mạnh mẽ.

- Mong muốn người khác lắng nghe, tuân thủ theo những gì mình chỉ huy.

- Rất quan tâm đến hình ảnh cá nhân, đề cao sự rõ ràng trong các mối quan hệ cũng như công bằng trong công việc.

#### **Điểm yếu**

- Tư duy khá cứng nhắc/bảo thủ, rất khó bị thuyết phục trừ khi được giải thích lý do.

- Nóng tính, không kiên trì lắng nghe, dễ làm tổn thương những người xung quanh vì luôn tự làm theo ý riêng.

- Yêu cầu cao ở người khác khiến họ cảm thấy bị áp lực khi làm việc chung.

- Tự đề cao, khó chấp nhận sự thất bại cũng như không thích người khác chỉ ra những điểm sai của mình.

- Nếu không xác định được mục tiêu sẽ dễ trở nên chán nản và tiêu cực.

#### **Lời gợi ý**

- Kiên trì lắng nghe, cân nhắc kỹ càng trước lúc ra quyết định.

- Nên tập trung vào điểm mạnh của người khác, tránh ép buộc sẽ gây áp lực mệt mỏi cho bản thân và mọi người.

- Duy trì thái độ cởi mở, vui vẻ khi phục vụ, phát triển kỹ năng giao tiếp tránh nói những lời quá thẳng để gây tổn thương đến người khác.

- Gia tăng hoạt động đội nhóm để tối đa hóa điểm mạnh của tập thể cũng như chia sẻ trách nhiệm của bản thân với những người khác.

- Hợp tác với những người cùng chí hướng, có tinh thần dung hòa, khéo léo trong hành xử.

- Khi chưa xác định được mục tiêu, cần biết khiêm tốn nhờ cậy những người có khả năng cố vấn cho bản thân.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề có tính tập trung, áp lực cao và khả năng làm việc độc lập như: lãnh đạo/nhà quản lý, giám đốc, nghiên cứu khoa học, nhà sáng chế, giáo viên/huấn luyện viên, chuyên gia phân tích kinh tế/tài chính, cảnh sát/công an, thẩm phán/luật sư, ...

### **Nhóm 2 (người truyền cảm hứng và tầm nhìn)**

#### **Điểm mạnh**

- Chủ động, mạnh mẽ, hứng thú với những thử thách.  
- Chẩn chu, sâu sắc và cầu toàn trong công việc.  
- Giỏi tổng hợp, phân tích, lập kế hoạch/chiến lược.  
- Có tầm nhìn xa trông rộng, có khả năng lường trước kết quả xảy ra, luôn có mục tiêu dài hạn để phấn đấu.

- Có khả năng “truyền lửa” cũng như tổ chức, lãnh đạo.

- Nhạy cảm và dễ đồng cảm với người khác.

#### **Điểm yếu**

- Thường bị cảm xúc chi phối, hay gặp vấn đề về mối quan hệ.

- Neo giữ cảm xúc rất lâu, dễ bị ảnh hưởng bởi những kinh nghiệm trong quá khứ.

- Bị sự cầu toàn chi phối trong công việc nên đôi khi mãi loay hoay mà không đến đích.

- Hay phân vân, lo lắng thái quá nhất là gặp khó khăn thường suy nghĩ theo hướng tiêu cực.

- Chủ quan, cái tôi khá cao. Lúc gặp thất bại thường tự chịu đựng một mình.

### **Lời gợi ý**

- Kiên trì lắng nghe và tập trung vào điểm mạnh của người khác để hiểu hơn.

- Tham gia các khóa học, đọc sách theo chủ đề, thực hành kỹ năng quản trị cảm xúc, rèn luyện tâm hồn khoáng đạt/vui vẻ khi phục vụ.

- Học cách chia nhỏ mục tiêu lớn thành các mục tiêu nhỏ rồi thực hiện từng bước một cách liên tục.

- Khi giỏi cái gì rồi phải tự tin thực hiện mạnh mẽ, không nên lo lắng thái quá. Biết lúc nào một cái gì đó là “đủ tốt” và coi nó đã hoàn tất để tâm hồn được thanh thản.

- Tích cực hoạt động đội nhóm nhằm tối đa hóa điểm mạnh của tập thể cũng như chia sẻ trách nhiệm của bản thân với những thành viên khác.

- Biết cân nhắc kỹ càng trước khi ra quyết định.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề có nhiều khó khăn/thách thức, cần quyết đoán, kiên định, sáng tạo cao, ... như: lãnh đạo/quản lý, chính trị gia, thẩm phán/luật sư, nghiên cứu khoa học, nhà sáng chế, nhà chiến lược, chuyên gia phân tích kinh tế, nhà kinh doanh, chuyên viên marketing, quan hệ công chúng, nhà tư vấn/tâm lý, nhà văn/nhà báo, đạo diễn/nhà sản xuất



phim/nhiếp ảnh, nhà thiết kế, nhà soạn hài kịch, nhạc sĩ, diễn viên, ...

### **Nhóm 3 (người đa mục tiêu/ người chia sẻ)**

#### **Điểm mạnh**

- Cởi mở, hướng ngoại. Thân thiện/gần gũi, linh hoạt/thích nghi với hoàn cảnh. Có xu hướng đứng trung lập để dung hòa và giải quyết mâu thuẫn.

- Có tố chất/năng lực, thường giỏi ở nhiều lĩnh vực. Suy nghĩ theo nhiều chiều hướng, đa góc nhìn. Thực hiện nhiều cách khác nhau để đạt được mục tiêu và luôn có phương án dự phòng.

- Thích tìm hiểu bản thân, hứng thú với thử thách và khám phá những điều mới lạ.

- Đề cao tinh thần hợp tác đội nhóm. Làm việc theo cách ủy quyền, bổ nhiệm cho người khác.

- Thích chia sẻ quan điểm với mọi người xung quanh.

- Không bộp chộp trong các mối quan hệ gia đình, bạn bè, ...

#### **Điểm yếu**

- Thiếu quyết đoán, hay lưỡng lự/cân nhắc ở nhiều khía cạnh khác nhau dẫn đến bỏ lỡ nhiều cơ hội.

- Việc thực hiện quá nhiều mục tiêu một lúc sẽ không tới nơi vì khó tập trung.

- Có xu hướng hay thay đổi và không ổn định. Không nóng tính nhưng lúc nóng giận sẽ như ngọn núi lửa phun trào.

- Khó chấp nhận những điều mà bản thân không mong đợi. Dễ bị nản lòng/bi quan khi mục tiêu không như mong muốn.

- Khi nhận thức chưa sâu sắc có thể sẽ chưa thật sự nhận ra điều bản thân muốn là gì. Để hành động theo cảm hứng nhất thời.

- Rất thích được khen ngợi và động viên.

### **Lời gợi ý**

- Tự tạo môi trường làm việc với nhiều thách thức, mới lạ, ....

- Kế hoạch phải lập trước thật rõ ràng, cụ thể. Các mục tiêu được thiết kế nhất quán/cùng hướng với nhau như thế mới tích tiểu thành đại.

- Học và thực hành phương pháp quản lý tốt thời gian. Thực hiện lần lượt từng mục tiêu/công việc theo thứ tự ưu tiên về tầm quan trọng và độ cấp bách.

- Chia sẻ trở ngại với những người xung quanh để cùng nhau tìm giải pháp. Hạn chế suy nghĩ nhiều để dẫn đến mệt mỏi, hoang mang.

- Tăng cường học tập, tập hợp càng nhiều thông tin về một chuyên môn cho thật giỏi. Khi đó việc chia sẻ cái giỏi sẽ thiết thực và có độ tin cậy cao.

- Cần nhận thức được giá trị và ý nghĩa của mỗi công việc, phục vụ là niềm vui.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề có nhiều khó khăn/thách thức, sáng tạo cao, ... như: quản trị nhân sự, nhà khoa học, chính trị gia, giáo viên/huấn luyện viên, quản lý/trợ lý/phó giám đốc/phó trưởng phòng, bán hàng/kinh doanh, nhà tâm lý/tư vấn/ngoại giao, hoạt động xã hội/quan hệ công chúng, báo chí truyền thông, nhà văn, nhạc sĩ, nhà thiết kế, ... Ngoài ra WC có tố chất thương lượng/đàm phán trội hơn; WD có tố chất nhìn nhận bao quát cũng như có khả năng bán hàng trội hơn; WI chia sẻ sẽ dễ dặt và quản trị tài chính trội hơn.

## **Nhóm 4 (người hoàn hảo)**

### **Điểm mạnh**

- Có khả năng tổ chức, lãnh đạo và làm việc theo nhóm.
- Giao tiếp nhạy bén, giỏi nhận xét và đánh giá các vấn đề.

- Có mắt thẩm mỹ, rất chú trọng đến phong cách bề ngoài của bản thân.

- Có tài năng nghệ thuật và sự sáng tạo, đặc biệt nếu ở ngón tay đeo nhẫn (áp út).

- Có khả năng chi tiết hóa và rất cầu toàn, là đại diện cho mẫu người theo chủ nghĩa hoàn hảo.

- Có nhiều ý tưởng mang tính độc đáo, sáng tạo cao.

- Tích cực, chủ động và quyết liệt.

- Dù là nam hay nữ, xấu hay đẹp thì đều có sự quyến rũ kỳ lạ.

### **Điểm yếu**

- Kỹ tính, cái gì cũng phải hoàn hảo. Dễ nhìn thấy lỗi sai của người khác hơn là điểm mạnh.

- Yêu cầu cao ở bản thân cũng như người khác, khiến bản thân mệt mỏi và người khác bị áp lực.

- Cái tôi cao dễ bảo thủ, ít lắng nghe, đôi khi không tìm được sự hỗ trợ từ người khác.

### **Lời gợi ý**

- Chú ý đến giá trị và điểm mạnh hơn là tập trung vào điểm yếu của người khác.

- Cần lắng nghe nhiều hơn, tránh ép buộc người khác theo kỳ vọng của mình, sẽ gây mệt mỏi cho bản thân và mọi người.

- Giữ một thái độ cởi mở tránh trường hợp vô ý bị cho là kiêu ngạo.

- Gia tăng hoạt động đội nhóm nhằm tối đa hóa điểm mạnh của tập thể cũng như nhận thức sự thiếu sót của bản thân.

- Cần tích cực trau dồi kiến thức cũng như nhận thức càng sâu sắc thì sự hoàn hảo của bạn càng thực tế hơn.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề yêu cầu sự tinh tế, sắc sảo, có tầm nhìn và sức hút cá nhân, ... như: lãnh đạo/quản lý, nhà kinh doanh/bán hàng, giáo viên/huấn luyện viên, diễn giả, nhà tâm lý, biên tập viên, nhà báo, nhà văn/thơ, ngoại giao/hoạt động xã hội, nghệ thuật, ...

### **Nhóm 5 (người thích nghi và thân thiện)**

#### **Điểm mạnh**

- Truyền thống, có khả năng thích nghi, bắt chước/mô phỏng lại ý tưởng của người khác rất tốt.

- Cởi mở, mềm mỏng, biết quan tâm đến mọi người, thích tự do và chỉ sống cho hiện tại.

- Biết lắng nghe và có tinh thần hỗ trợ cao, thích tham gia các hoạt động cộng đồng, công tác xã hội, ...

- Chuộng hòa thuận, ghét tranh cãi đối đầu. Nhưng khi bị dồn nén có thể sẽ phản kháng rất mãnh liệt.

#### **Điểm yếu**

- Tính chủ động chưa cao.

- Tìm hiểu vấn đề theo chiều rộng chứ không theo chiều sâu.

- Bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi môi trường sống, dễ phản ứng với những điều nhỏ nhặt.

- Có xu hướng thiết lập tiêu chuẩn mối quan hệ theo cảm xúc hoặc ấn tượng cá nhân.

- Thiếu kiên trì nên hay thay đổi.

### **Lời gợi ý**

- Tích cực tham gia các hoạt động cộng đồng khác nhau, chủ động nhận vị trí lãnh đạo/hướng dẫn, đưa ra giải pháp cho vấn đề phát sinh và chịu trách nhiệm với quy trình làm việc.

- Cần lựa chọn môi trường, bạn bè phù hợp để họ có thể đồng dốc trong việc thực hiện.

- Phải lập kế hoạch làm việc rõ ràng, chi tiết, tập trung vào mục tiêu và thường xuyên giám sát tiến độ thực hiện.

- Xây dựng hình tượng mẫu để học theo bằng cách xem sách/báo/video tự truyện của những người thành công.

- Học cách nói “không” với người khác một khi cần thiết cũng là cách làm chủ cảm xúc của bản thân.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề về dịch vụ, giao tiếp, cần tính phối hợp cao như: bán hàng, nghệ sĩ, nhạc sĩ, diễn viên, quan hệ công chúng, hoạt náo viên, giáo viên tiểu học/mầm non, quản trị văn phòng/hành chính, tiếp tân/lễ tân, thư ký, thủ thư, thợ làm đầu, đầu bếp, ...

### **Nhóm 6 (người độc đáo)**

#### **Điểm mạnh**

- Tính cách mạnh, phong cách độc đáo khó chấp nhận lối suy nghĩ truyền thống không hiệu quả.

- Thích những khác biệt và mới lạ.

- Có óc quan sát nhạy bén, khả năng phán đoán tình huống tốt.

- Đưa ra quyết định nhanh chóng và giỏi giải quyết các tình huống cấp bách.

- Tư duy tư duy phản biện/theo lối ngược rất sắc bén.

- Sống tình cảm, đại diện cho mẫu người đấu tranh vì hòa bình và quyền lợi của người khác.

### **Điểm yếu**

- Không thích những việc bình thường.
- Dễ bị kích động về mặt cảm xúc.
- Hay chần chừ/ỷ lại, nước đến chân mới nhảy.
- Chủ nghĩa cá nhân cao. Thường gây sốc người khác bằng ngôn từ của bản thân.
- Rất thích công bằng và hài hước.

### **Lời gợi ý**

- Tự tạo môi trường làm việc với nhiều thách thức, mới lạ, ....
- Học để trở thành người hướng dẫn, đưa ra giải pháp cho vấn đề phát sinh và chịu trách nhiệm với quy trình làm việc.
- Phải lập kế hoạch làm việc rõ ràng, chi tiết, tập trung vào mục tiêu và giám sát chặt chẽ tiến độ thực hiện.
- Cần tích cực trau dồi kiến thức cũng như nhận thức như thể lối tư duy phản biện càng sâu sắc.
- Nên lắng nghe nhiều hơn và đặt câu hỏi cân nhắc kỹ trước khi ra quyết định, tránh trường hợp bản thân trở nên kiêu ngạo.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề cần khả năng logic, sáng tạo và phản biện như: nghiên cứu khoa học, nhà hoạt động chính trị/tôn giáo, triết gia, sử gia, nhà sáng chế, nhà thiết kế/kiến trúc sư, kỹ sư, thẩm phán/lawyer, phóng viên/bình luận viên, cảnh sát/thám tử, thanh tra/kiểm toán, giám định, biên tập viên, ngôn ngữ, nhà văn/nhà thơ, nhạc sĩ/nghệ sĩ, nhiếp ảnh, ...

## **Nhóm 7 (người quy trình và thực tế)**

### **Điểm mạnh**

- Làm việc cẩn cù, tỉ mỉ, theo qui trình và hệ thống.
- Theo phong cách chậm mà chắc, thận trọng trong việc ra quyết định, chỉ tin khi đã trải nghiệm. Học tập theo phong cách lặp lại thường xuyên.
- Thích những thứ thực tế, cụ thể và chi tiết.
- An toàn là trên hết. Tôn trọng những giá trị truyền thống/nền tảng và không muốn nhiều sự thay đổi.
- Có khả năng hấp thu kiến thức được trình bày mạch lạc/bài bản rất lớn.
- Chân thành, đáng tin cậy trong các mối quan hệ bạn bè.
- Không thích thể hiện và giỏi đánh giá, giám sát công việc.

### **Điểm yếu**

- Quá cẩn trọng nên bỏ lỡ nhiều cơ hội tốt.
- Khó thích nghi, bảo thủ và mong muốn sống theo truyền thống.
- Dễ dàng từ bỏ khi không nhận được kết quả mong đợi sau một khoảng thời gian.
- Không giỏi giao tiếp, vẫn có xu hướng khép kín dễ bị kích động, bốc đồng “ngâm”.
- Khó tiếp thu lượng kiến thức quá nhiều vào một thời điểm, cũng như kiến thức không được truyền đạt mạch lạc, bài bản/hệ thống.

### **Lời gợi ý**

- Cần rèn luyện uyển chuyển để có thể ứng biến tốt với những thay đổi. Đó cũng là cách bạn cân bằng cuộc sống.
- Tìm ra điểm mạnh bẩm sinh và phát triển nó bằng cách tăng cường thực hành nhiều lần các kỹ năng chuyên môn nhằm trở thành chuyên gia nổi trội.

- Phát triển sự gắn bó thực sự, không viện lý do để kiên trì theo đuổi mục tiêu đến cùng.

- Tích cực chủ động tham gia các khóa đào tạo, gặp gỡ những người thành công cũng như đọc sách để mở rộng kiến thức, trau dồi kỹ năng chia sẻ, nói trước đám đông.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Những ngành nghề có tính cụ thể, tỉ mỉ, nguyên tắc trong công việc như: quản lý tài chính, kế toán/kiểm toán, cảnh sát/an ninh, giám sát/điều tra, giáo viên dạy thể dục, kỹ thuật viên, lái xe/phi công, thợ cơ khí, thợ mộc, thợ may, thợ thủ công, ...





## 8. Mạnh mỗi thứ chín

*Bây giờ hãy làm bài tập trắc nghiệm bên dưới theo đúng như con người thật của bản thân, để biết được bạn thuộc nhóm hướng nội hay hướng ngoại!*

### Nội dung trắc nghiệm

1. Bạn thường thích đi chơi bên ngoài với bạn bè?  
Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐
2. Bạn thường thích những điều mới lạ gây hồi hộp?  
Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐
3. Bạn thường ít bận tâm đến những điều xung quanh?  
Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐
4. Bạn thường hành động một cách bùng nổ, hấp tấp?  
Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐
5. Bạn thường thích chọc ghẹo, trêu đùa với người khác?  
Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐
6. Bạn thường cho rằng bản thân mình là người khá tự tin?  
Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐
7. Bạn thường không giữ được im lặng khi ở cùng mọi người?  
Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐
8. Bạn thường chơi với nhiều bạn bè mang tính chất xã giao?  
Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐
9. Bạn thường phản ứng lại ngay khi người khác nặng lời với bạn?  
Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐
10. Bạn thường động viên, truyền cảm hứng đối với người khác?  
Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

11. Người khác thường cho rằng bạn là một người hoạt bát, vui vẻ?

Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

12. Bạn thường đi đứng, di chuyển một cách nhanh nhẹn, hoạt bát?

Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

13. Bạn thường thích thú khi được tham dự các bữa tiệc/liên hoan?

Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

14. Bạn thường mang lại không khí vui vẻ cho mọi người xung quanh?

Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

15. Bạn thường không suy nghĩ kỹ trước khi quyết định một điều gì đó?

Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

16. Bạn thường hành động hay nói nhanh mà không cần suy nghĩ kỹ?

Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

17. Bạn thường dễ dàng chấp nhận làm theo những lời thách thức?

Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

18. Bạn thường thích gặp gỡ mọi người hơn là làm gì đó một mình?

Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

19. Bạn thường thích hỏi người khác hơn là tự tìm hiểu về một điều gì đó?

Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

20. Bạn thường không thích công việc đòi hỏi phải tập trung/chú ý liên tục?

Không thường xuyên ☐ Thường xuyên ☐

21. Bạn thường thích công việc đòi hỏi hành động một cách nhanh chóng?

Không thường xuyên



Thường xuyên



22. Bạn thường ít bỏ qua cơ hội bắt chuyện với những người chưa quen biết?

Không thường xuyên



Thường xuyên



23. Bạn thường thấy không vui khi rất lâu không được giao tiếp với người khác?

Không thường xuyên



Thường xuyên



24. Bạn cảm thấy bình thường khi ở trong một tập thể hay trêu đùa lẫn nhau?

Không thường xuyên



Thường xuyên



## **Kết quả trắc nghiệm**

*Đầu tiên là thống kê câu trả lời của bạn theo từng nhóm:*

*Nếu tổng số câu trả lời Thường xuyên > Không thường xuyên  
bạn thuộc nhóm người hướng ngoại.*

*Nếu tổng số câu trả lời Thường xuyên  $\leq$  Không thường xuyên  
bạn thuộc nhóm người hướng nội.*

## **Nhóm người hướng ngoại**

### **Điểm mạnh**

- Luôn mang đến niềm vui và sự lạc quan, năng động cho mọi người.

- Dễ dàng kết giao với nhiều kiểu người, nhiều tầng lớp, hình thành mạng lưới quan hệ rộng rãi.

### **Điểm yếu**

- Cảm xúc dễ bị phụ thuộc vào người khác, nếu ở một mình lâu hay không được nói nhiều sẽ có cảm giác tẻ nhạt.

- Tiếp cận cuộc sống theo chiều rộng hơn là chiều sâu, nên bạn bè xã giao nhiều hơn thâm giao.

- Dễ bị phân tâm bởi những điều bên ngoài, khó tập trung vào chính bản thân.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Nhân sự, chính trị, giáo viên, huấn luyện viên, quản lý giáo dục, tư vấn, tâm lý, luật sư, hướng dẫn viên du lịch, tiếp viên, phát thanh viên, phóng viên, diễn viên, quan hệ công chúng (PR), tổ chức sự kiện, môi giới, bán hàng, nha sĩ/y tá, vật lý trị liệu, ...

### **Nhóm người hướng nội**

#### **Điểm mạnh**

- Có kỹ năng lắng nghe tốt.
- Cẩn thận/chu đáo.
- Chín chắn/tin cậy.

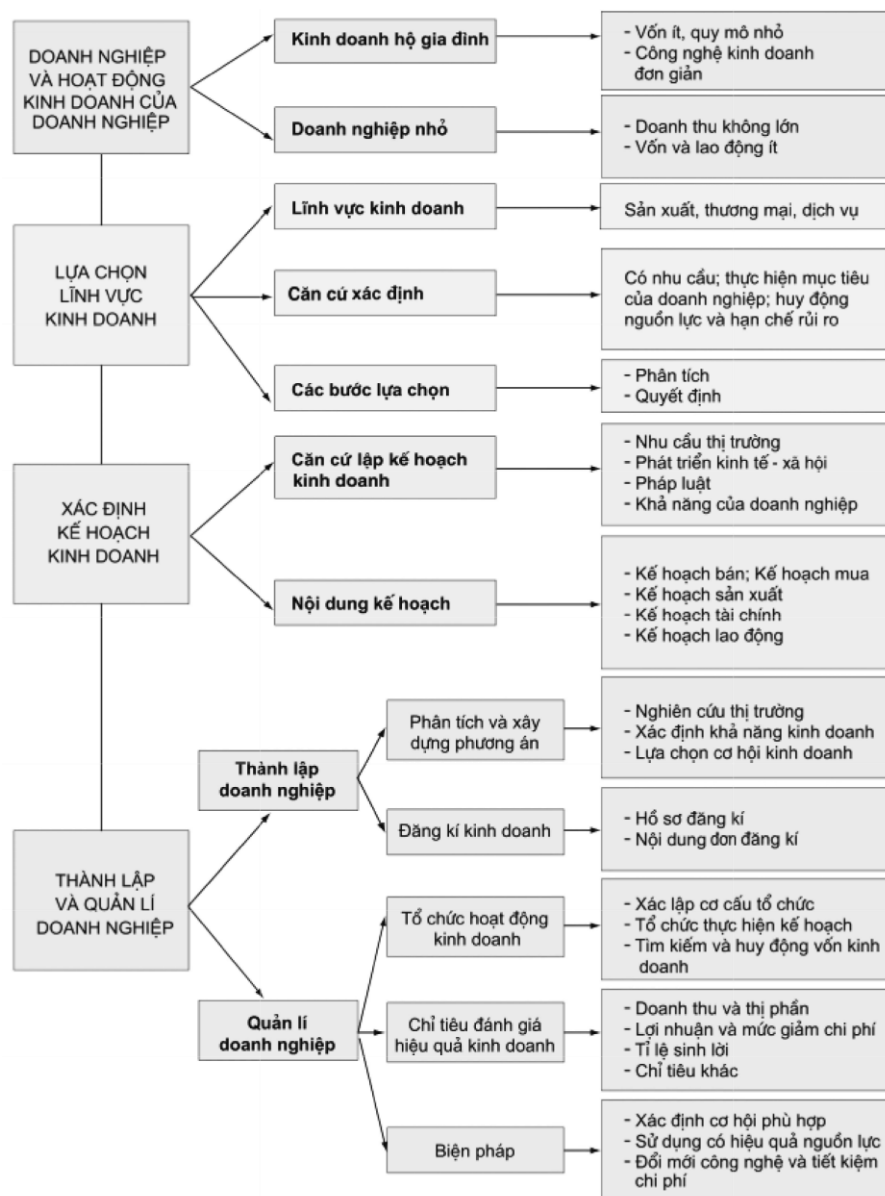
#### **Điểm yếu**

- Khó cởi mở, không chủ động trong giao tiếp.
- Thường độc lập suy nghĩ, đọc, viết, làm việc một mình.
- Dễ bị quan, lãnh đạm.

### **Nghề nghiệp tham khảo**

Nghiên cứu khoa học, lịch sử, thiết kế/sáng tạo, họa sĩ, nhạc sĩ, viết lách (copywriter/ content writer), biên tập viên, kế toán/tài chính/thống kê, lập trình/phát triển phần mềm, quản lý thông tin, luật sư, y/bác sỹ chăm sóc sức khỏe/làm đẹp, viết quảng cáo trên báo/mạng xã hội, ...

## 9. Sơ đồ tạo lập doanh nghiệp



## 10. Đặt câu hỏi theo Socrat và ví dụ

| Loại câu hỏi                               | Ví dụ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Câu hỏi làm rõ                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bạn có ý gì khi...?</li> <li>Bạn có thể nói theo cách khác không?</li> <li>Bạn cho rằng đâu là vấn đề cốt lõi?</li> <li>Bạn có thể cho một ví dụ không?</li> <li>Bạn có thể mở rộng điểm này hơn nữa không?</li> <li>Bạn muốn nói gì khi cho rằng _____?</li> <li>Ý chính mà bạn muốn nói là gì?</li> <li>Vấn đề _____ liên quan như thế nào đến _____?</li> <li>Bạn có thể diễn đạt lại ý của mình theo cách khác không?</li> <li>Theo bạn vấn đề mấu chốt ở đây là gì?</li> <li>Tôi muốn kiểm tra xem bạn liệu mình đã hiểu đúng ý của bạn chưa. Ý của bạn là _____ hay _____?</li> <li>Bạn có thể tóm tắt lại những gì anh/chị X vừa nói theo ý hiểu của mình không?</li> <li>Anh/chị X tóm tắt như vậy có đúng ý của bạn hay không?</li> <li>Bạn có thể cho tôi một ví dụ?</li> <li>Vậy ví dụ sau đây có phù hợp không: _____?</li> <li>Bạn có thể giải thích rõ hơn nữa hay không?</li> </ul> |
| Câu hỏi về một câu hỏi hoặc vấn đề ban đầu | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tại sao câu hỏi này lại quan trọng thế?</li> <li>Câu hỏi này lại khó hay dễ trả lời?</li> <li>Tại sao bạn nghĩ vậy?</li> <li>Chúng ta có thể đưa ra những giả định nào dựa trên câu hỏi này?</li> <li>Câu hỏi này có thể dẫn tới các vấn đề và câu hỏi quan trọng khác không?</li> <li>Vậy chúng ta tìm hiểu vấn đề này như thế nào?</li> <li>Câu hỏi này dựa trên giả định gì?</li> <li>Liệu _____ có thể khiến chúng ta hiểu vấn đề này theo một cách khác hay không?</li> <li>Liệu chúng ta có thể chia nhỏ vấn đề/câu hỏi ra hay không?</li> <li>Liệu câu hỏi này có dẫn đến các vấn đề hoặc các câu hỏi khác hay không?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Câu hỏi                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tại sao người ta lại đưa ra giả định này?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| thăm dò, giả định                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Điều gì đang được giả định ở đây?</li> <li>• Ta có thể đưa ra giả định nào thay thế?</li> <li>• Dường như bạn đang giả định là _____?</li> <li>• Tôi có hiểu đúng ý bạn không?</li> <li>• Giả định của bạn ở đây là gì?</li> <li>• Nếu không như vậy, thì bạn giả định như thế nào?</li> <li>• Dường như bạn đang giả định rằng _____.</li> <li>• Tôi hiểu như vậy có đúng không?</li> <li>• Tại sao bạn lại coi điều đó là hiển nhiên?</li> <li>• Điều đó có đúng không? Tại sao bạn lại nghĩ rằng giả định đó lại đúng trong trường hợp này?</li> </ul>                                                        |
| Câu hỏi tìm hiểu lý do và bằng chứng         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Điều gì có thể làm ví dụ?</li> <li>• Tại sao bạn nghĩ rằng điều đó là đúng?</li> <li>• Chúng ta cần thông tin nào khác?</li> <li>• Bạn có thể giải thích lý do cho mọi người không?</li> <li>• Những lý do nào khiến bạn đưa ra kết luận này?</li> <li>• Có lý do nào để nghi ngờ bằng chứng này không?</li> <li>• Điều gì khiến bạn tin như thế?</li> <li>• Cho một ví dụ?</li> <li>• Bạn có thể giải thích những lý do của mình hay không?</li> <li>• Những lý do này có thỏa đáng không?</li> <li>• Bạn có bất cứ bằng chứng nào không?</li> <li>• Chúng ta có thể kiểm chứng điều đó như thế nào?</li> </ul> |
| Câu hỏi thăm dò nguồn gốc hoặc nguồn câu hỏi | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Đây là ý kiến của bạn hay là bạn lấy từ một nguồn nào khác?</li> <li>• Bạn có ý tưởng đó từ đâu vậy?</li> <li>• Bạn đã bao giờ bị tác động bởi phương tiện truyền thông?</li> <li>• Điều gì làm bạn cảm nhận như vậy?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Câu hỏi thăm dò các hàm ý và tác động        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nó có thể gây ra tác động nào?</li> <li>• Điều đó chắc chắn xảy ra hay có khả năng xảy ra?</li> <li>• Có cách thay thế nào không?</li> <li>• Bạn có ý gì qua việc này?</li> <li>• Nếu điều đó xảy ra, nó có thể gây ra hậu quả gì? Tại sao?</li> <li>• Ý của bạn là gì?</li> <li>• Tác động của nó có thể là gì?</li> <li>• Lựa chọn thay thế là gì?</li> <li>• Nếu đúng như vậy thì còn điều gì chắc chắn sẽ đúng nữa?</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| Câu hỏi về                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Các nhóm khác sẽ phản hồi câu hỏi này như thế</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ý kiến hoặc quan điểm | <p>nào?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bạn sẽ đáp lại một ý kiến phản đối rằng.... như thế nào?</li> <li>Những người tin rằng... sẽ nghĩ gì?</li> <li>Có cách thay thế nào không?</li> <li>Quan điểm của ... và ... có gì giống nhau? có gì khác nhau?</li> <li>Các nhóm khác nghĩ gì về ý kiến đó? Tại sao?</li> <li>Bạn trả lời như thế nào với ý kiến phản đối rằng _____ ?</li> <li>Có ai có ý kiến khác không?</li> <li>Ai không đồng tình với ý kiến đó có thể nêu quan điểm của mình?</li> </ul> |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 11. Một vài kỹ thuật ghi nhớ

### 1. Liên tưởng

Liên tưởng những điều muốn nhớ với những điều đã biết.

### 2. Tưởng tượng

Càng tưởng tượng phong phú thì càng nhớ tốt.

### 3. Phối hợp các giác quan

-Thị giác (nhìn): tận dụng các màu sắc sặc sỡ.

-Thính giác (nghe).

-Khứu giác (ngửi).

-Vị giác (nếm).

-Xúc giác (chạm).

-Cảm giác thể (khả năng nhận biết về vị trí trong không gian).

### 4. Chuyển động

Tưởng tượng các vật trong trạng thái hoạt động, biến các hình ảnh thành 3 chiều.

### 5. Ốc khô hài

Tạo ra những hình ảnh buồn cười và khác lạ nhất có thể.

### 6. Trật tự và trình tự

### 7. Số

Dùng số làm tăng tính hiệu quả cho nguyên lý trật tự và trình tự.

### 8. Ký hiệu

Sử dụng một hình ảnh giàu ý nghĩa thay cho một hình ảnh tẻ nhạt.

### 9. Hình ảnh tích cực



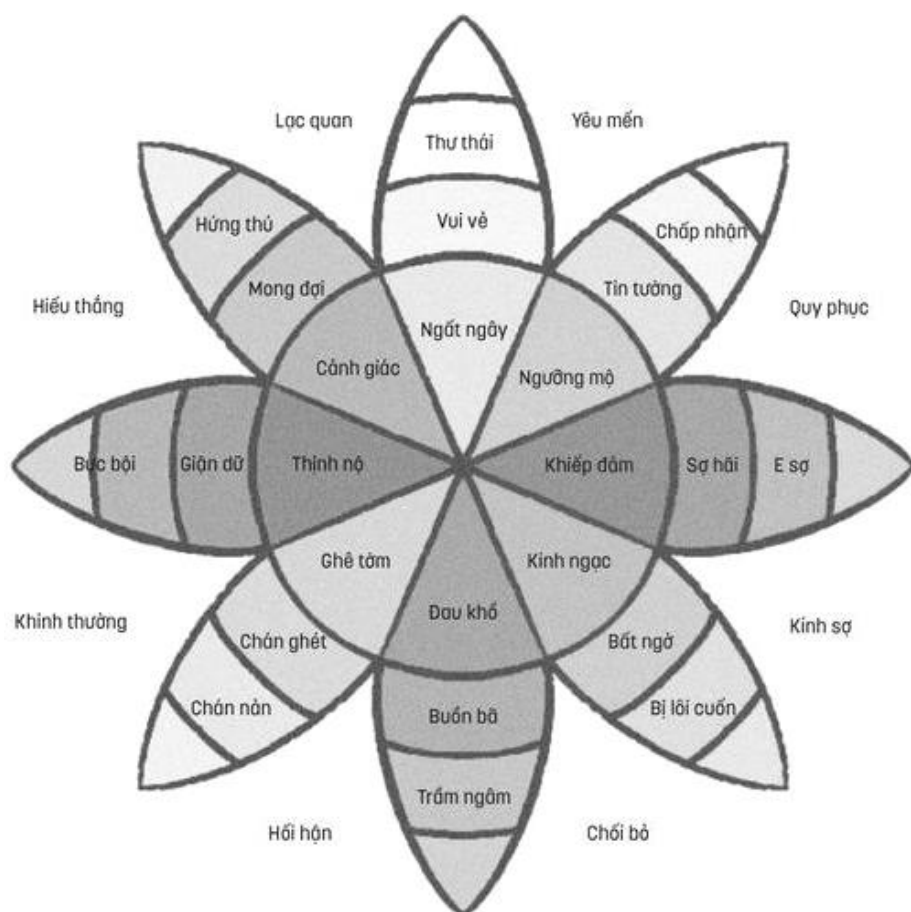
Các hình ảnh đẹp đều có tác dụng tích cực với trí nhớ.

## 10. Phóng đại

Tưởng tượng mọi thứ một cách thiếu cân đối.

Phóng đại số lượng, kích thước, màu sắc, âm thanh đối với tất cả những hình ảnh của bạn.

## 12. Bánh xe cảm xúc Robert Plutchik



Lạc quan = Thụ thái + hứng thú

Yêu mến = Thụ thái + chấp nhận

Quy phục = Chấp nhận + e sợ

Kính sợ = E sợ + bị lôi cuốn

Chối bỏ = Bị lôi cuốn + trầm ngâm

Hối hận = Trầm ngâm + chán nản

Kinh thường = Chán nản + bực bội

Hiếu thắng = Bực bội + hứng thú

*Từ tâm vòng tròn đi ra ngoài là chiều giảm dần của cảm xúc.*

## 13. Các nhóm kỹ năng phổ biến

### **Kỹ năng giao tiếp:**

- Kỹ năng đưa ra lời khuyên
- Kỹ năng hợp tác
- Kỹ năng hướng dẫn/đào tạo
- Kỹ năng kết nối
- Kỹ năng quản lý cảm xúc
- Kỹ năng hòa giải
- Kỹ năng vận dụng trực giác

### **Kỹ năng bán hàng:**

- Năng lực cạnh tranh
- Kỹ năng đàm phán
- Kỹ năng trình bày/thể hiện
- Sự chấp nhận rủi ro
- Kỹ năng bán hàng

### **Kỹ năng phân tích/ nghiên cứu:**

- Kỹ năng phân tích
- Kỹ năng đánh giá
- Kỹ năng phỏng vấn khai thác thông tin
- Kỹ năng quan sát
- Kỹ năng nghiên cứu
- Kỹ năng học tập

### **Kỹ năng về kỹ thuật/máy móc:**

- Kỹ năng tin học
- Kỹ năng biên tập
- Kỹ năng ước lượng
- Kỹ năng liên quan đến máy móc
- Độ nhạy với các con số
- Kỹ năng kiểm tra
- Kỹ năng viết

### **Kỹ năng hành chính:**

- Kỹ năng lập và quản lý ngân sách
- Kỹ năng phân loại
- Kỹ năng sắp xếp/tổ chức
- Kỹ năng hành chính

### **Kỹ năng giám sát:**

- Kỹ năng ra quyết định
- Kỹ năng ủy quyền
- Kỹ năng tuyển dụng
- Kỹ năng quản trị nhân sự

### **Kỹ năng quản lý quy trình/dự án:**

- Kỹ năng hỗ trợ khách hàng
- Kỹ năng thực thi
- Kỹ năng thúc đẩy
- Kỹ năng xử lý các thay đổi
- Kỹ năng quản lý hậu cần
- Kỹ năng quản lý thời gian
- Kỹ năng giám sát
- Kỹ năng làm việc đa nhiệm
- Kỹ năng lập kế hoạch

### **Kỹ năng lãnh đạo:**

- Kỹ năng tạo ra những thay đổi
- Kỹ năng dẫn dắt
- Kỹ năng cổ vũ
- Kỹ năng tạo động lực

### **Kỹ năng sáng tạo:**

- Kỹ năng tư duy trừu tượng
- Kỹ năng đối phó với các vấn đề
- Kỹ năng tạo hình ảnh
- Kỹ năng thiết kế
- Kỹ năng hình dung
- Kỹ năng lên ý tưởng
- Kỹ năng ứng biến
- Kỹ năng đổi mới
- Kỹ năng lập chiến lược

# Tài liệu tham khảo

1. 10 Điều Khác Biệt Nhất Giữa Kẻ Giàu Và Người Nghèo (Keith Cameron Smith)
2. 12 Quy Luật Cuộc Đời: Thần Dược Cho Cuộc Sống (Jordan B. Peterson)
3. 5 Ngôn Ngữ Tình yêu (Gary Chapman)
4. 7 Chiến Lược Thịnh Vượng Và Hạnh Phúc (Jim Rohn)
5. 7 loại hình thông minh (Thomas Armstrong)
6. 7 Thói Quen Của Bạn Trẻ Thành Đạt (Sean Covey)
7. Bản Kế Hoạch Thay Đổi Định Mệnh (Michael Hyatt)
8. Bạn Là Triệu Phú - Công Cụ Chọn Nghề, Hành Nghề (Huỳnh Thị Thu Hằng)
9. Bắt Đầu Từ Đam Mê - Làm Điều Bạn Thích Và Yêu Điều Bạn Làm (Keith Abraham)
10. Bắt Đầu Với Câu Hỏi Tại Sao? (Simon Sinek)
11. Bí Mật (The Secret) (Rhonda Byrne)
12. Bí Mật Tư Duy Triệu Phú (T.Harv Eker)
13. Bí quyết của người chiến thắng (Shiv Khara)
14. Bí Quyết Đơn Giản Hóa Cuộc Sống (Lothar J. Seiwert)
15. Bí Quyết Xây Dựng Nhân Cách (Nguyễn Văn Hiếu – Thân Đỗ Diệu Hương)
16. Biến Ước Mơ Thành Hiện Thực (Pamala Oslie)
17. Bốn Mùa Cuộc Sống (Jim Rohn)
18. Bước Ra Thế Giới (Gs.John Vũ)
19. Cà phê cùng Tony (Tony Buổi Sáng)
20. Các phương pháp sáng tạo (Phan Dũng)
21. Các thủ thuật (nguyên tắc) sáng tạo cơ bản (Phan Dũng)
22. Cẩm Nang Tư Duy Phân Tích (Richard Paul - Linda Elder)
23. Coaching With NLP (Joseph O'Connor)
24. Cổ Học Tinh Hoa (Ôn Như Nguyễn Văn Ngọc)
25. Cuốn Sách Hoàn Hảo Về Ngôn Ngữ Cơ Thể - Body Language (Allan & Barbara Pease)
26. Chăm ngôn ngày mới (Jim Rohn)
27. Chăm ngôn Sa-lô-môn – Bí mật hạnh phúc, giàu có & thành công (Phạm Minh Tiến) (tiki.vn)
28. Chìa Khóa Thành Công (Jim Rohn)
29. Chiếc Dù Của Bạn Màu Gì? Bí Quyết Chọn Nghề (Richard N. Bolles)
30. Chiến Thắng Con Quỷ Trong Bạn (Napoleon Hill)
31. Chinh phục mục tiêu (Brian Tracy)
32. Chọn nghề theo tính cách (Alpha books)
33. Dám Mơ Ước Để Trưởng Thành (Sandra McLeod Humphrey)
34. Dám Ước Mơ, Biết Thực Hiện (John C. Maxwell)
35. Dare To Dream - Dám ước mơ (Florence Littauer)
36. Dạy Con Làm Giàu (Robert T. Kiyosaki)
37. Dẫn Thân (Sheryl Sandberg)
38. Đánh Thức Con Người Phi Thường Trong Bạn (Anthony Robbins)
39. Đắc Nhân Tâm (Dale Carnegie)
40. Để Công Việc Trở Thành Tình Yêu Và Lễ Sống (Jeff Goins)
41. Để Hoàn Thành Mục Tiêu Công Việc Và Cuộc Sống (Craig Nathanson)
42. Đi Tìm Lễ Sống (Viktor Emil Frankl)
43. Định hướng nghề nghiệp lựa chọn học nghề theo tiêu chuẩn đào tạo (Thái Lâm Toàn)
44. Đọc Vị Bất Kỳ Ai (David J. Lieberman)
45. Đọc Vị Tính Cách (Renee Baron)
46. Đổi Thay Đổi Khi Chúng Ta Thay Đổi (Andrew Matthews)

47. Đơn Giản Hơn Tinh Tế Hơn (Kate Northrup)
48. Đứng việc (Giản Tư Trung)
49. Đừng Bao Giờ Đi Ăn Một Mình (Keith Ferrazzi)
50. Gần như hoàn hảo (Tal Ben-Shahar)
51. Góc khuất của yêu thương (Choi Kwanghuyn)
52. Hạnh phúc hơn (Tal Ben-Shahar)
53. Hành Trang Du Học (Chu Đình Tới)
54. Hành Trang Vào Đời (David P. campbell)
55. Hành Trình Đến Thành Công Của Tuổi Trẻ (Roger Leslie)
56. Hai Mặt Của Gia Đình (Choi Kwanghuyn)
57. Hướng Nghiệp 4.0 (Vũ Tuấn Anh)
58. Kế Hoạch 5 Bước Để Đạt Được Mục Tiêu (Michael Hyatt)
59. Kế Hoạch Cuộc Đời - 700 Cách Đơn Giản Để Thay Đổi Cho Cuộc Sống Tốt Đẹp Hơn (Robert Ashton)
60. Kinh Thánh Cựu Ước (Nhóm Phiên dịch Các Giờ Kinh Phụng)
61. Kinh Thánh Tân Ước (Nhóm Phiên dịch Các Giờ Kinh Phụng)
62. Kỹ Năng Tư Duy Phản Biện Của Người Nhật (Kanagawa Akinori)
63. Kỹ năng tư vấn cá nhân về khám phá, lựa chọn và phát triển nghề nghiệp cho học sinh trung học (Cục nhà giáo và cán bộ quản lý cơ sở giáo dục)
64. Khi ta thay đổi thế giới sẽ đổi thay (Kadir Nelson)
65. Khoa Học Cổ Gợi Ý Chọn Nghề Hướng Nghiệp (Lê Quốc Hàm)
66. Không bao giờ là thất bại! Tất cả là thử thách (Chung Ju Yung)
67. Khởi Hành (John Vũ)
68. Khuyến học (Fukuzawa Yukichi)
69. Làm chủ giọng nói trong đầu (Blair Singer)
70. Làm chủ trí nhớ của bạn (Tony Buzan)
71. Lập kế hoạch kinh doanh trong 1 giờ (John McAdam)
72. Lí thuyết về quản lí hoạt động tư vấn hướng nghiệp ở trường trung học phổ thông (Nguyễn Trần Vĩnh Linh)
73. Luyện Nói Tiếng Anh Như Người Bản Ngữ (A.J.Hoge)
74. Luyện Siêu Trí Nhớ Từ Vựng Tiếng Anh (Nguyễn Anh Đức)
75. Minh Triết Trong Đời Sống (Darshani Deane)
76. Nâng đoạn kim cương (Geshe Michael Roach)
77. Nếu tôi biết được khi còn 20 (Tina Seelig)
78. Nghĩ giàu và làm giàu (Napoleon Hill)
79. Nguyên Lý 80/20 - Bí Quyết Làm Ít Được Nhiều (Richard Koch)
80. Người chọn nghề hay nghề chọn người (Orison Swett Marden)
81. Người Giàu Có Nhất Thành Babylon (George S. Clason)
82. Người giàu nhất thế gian (Steven K. Scott)
83. Người Nam Châm - Bí mật của Luật Hấp Dẫn (Jack Canfield & D. D. Watkins)
84. Nhà giả kim (Paulo Coelho)
85. Nhà tiên tri (Kahlil Gibran)
86. Nhân Tố Enzyme - Phương Thức Sống Lành Mạnh (Hiromi Shinya)
87. Nhân tướng học (Hy Truong)
88. Những bước đơn giản đến ước mơ (Steven K. Scott)
89. Những Câu Chuyện Tâm Linh (Gary Zukav)
90. Những Kẻ Xuất Chúng (Malcolm Gladwell)
91. Những Mảnh Ghép Cuộc Đời (Jim Rohn)
92. Quản lý nghiệp (Geshe Michael Roach, Lama Christie Người dẫn chương trình Nally & Michael Gordon)
93. Quặng Gánh Lo Đi Và Vui Sống (Dale Carnegie)
94. Quốc Gia Khởi Nghiệp (Dan Senor)
95. Rèn Luyện Tư Duy Phản Biện (Albert Rutherford)
96. Rich Habits - Poor Habits Sự khác biệt giữa người giàu và người nghèo (Tom Corley)

97. Sách Dạy Đọc Nhanh (Tony Buzan)
98. Sân Học Bổng (Vương Quyền)
99. Search Inside Yourself - Tạo Ra Lợi Nhuận Vượt Qua Đại Dương Và Thay Đổi Thế Giới (Chade - Meng Tan)
100. Sinh trắc vân tay - giải mã mục đích cuộc sống từ dấu vân tay của bạn (Richard Unger)
101. Sống Có Mục Đích (Matthew McKay)
102. Sống Đơn Giản Cho Mình Thanh Thản (Shunmyo Masuno)
103. Sống theo đúng mục đích (Rick Warren)
104. Sơ Đồ Tư Duy (Tony Buzan)
105. Sử Dụng Trí Nhớ Của Bạn (Tony Buzan)
106. Sức Mạnh (The Power) (Rhonda Byrne)
107. Sức Mạnh Của Điểm Dừng (Terry Hershey)
108. Sức Mạnh Của Hiện Tại (Eckhart Tolle)
109. Sức Mạnh Của Nhân Cách (Sylvia Lohken)
110. Sức Mạnh Của Tập Trung (Jack Canfield)
111. Sức Mạnh Của Tĩnh Lặng (Eckhart Tolle)
112. Sức Mạnh Của Thói Quen (Power Of Habits) (Charles Duhigg)
113. Sức Mạnh Của Trí Tuệ Cảm Xúc (Roger Fisher)
114. Sức Mạnh Của Việc Đặt Câu Hỏi Tại Sao (C. Richard Weylman)
115. Sức Mạnh Niềm Tin (Claude M. Bristol)
116. Sức mạnh tiềm thức (Joseph Murphy)
117. Ta là ai? Đọc vị bản thân chạm tới giấc mơ tuổi hai mươi (Phạm Minh Tiến)
118. Tái tạo tổ chức: phá vỡ rào cản, thổi bùng sinh khí (Frederic Laloux)
119. Tính cách quyết định số phận (Tạ Ngọc Ái - Phan Quốc Bảo)
120. Tìm Hiểu Tính Cách Con Người Qua Khuôn Mặt (Minh Huyền)
121. Tôi Tự Học (Thu Giang - Nguyễn Duy Cần)
122. Tuần làm việc 4 giờ (Timothy Ferriss)
123. Tư Duy Đột Phá (Shozo Hibino)
124. Tư Duy Nhanh Và Chậm (Daniel Kahneman)
125. Tư Duy Như Einstein (Scott Thorpe)
126. Tư duy tích cực - bạn chính là những gì bạn nghĩ (Trish Summerfield, Frederic Labarthe, Anthony Strano)
127. Từ Huyệ Cảm Xúc (Roy Garn)
128. Từ Tốt Đến Vĩ Đại (Jim Collins)
129. Thật Đơn Giản - NLP - Lập Trình Ngôn Ngữ Tư Duy (Pat Hutchinson)
130. Thăm dò tính cách người đời (Khúc Nguyên)
131. Thế Giới Phẳng (Thomas L. Friedman)
132. Thiết Lập Kế Hoạch Phát Triển Bản Thân (Zig Ziglar)
133. Thoát Khỏi Bẫy Cảm Xúc - Escaping Emotional Entrapment (Daniel Rutley)
134. Thói Quen Thứ 8 - Từ Hiệu Quả Đến Vĩ Đại (Stephen R. Covey)
135. Thôi Miên Bằng Ngôn Từ (Joe Vitale)
136. Thực Sự Bạn Muốn Gì? (Beverly K. Rachel)
137. Thức Tỉnh Mục Đích Sống (Eckhart Tolle)
138. Thước đo nào cho cuộc đời bạn (Clayton M. Christensen, James Allworth, Karen Dillon)
139. Trên Đường Băng (Tony Buổi Sáng)
140. Trí Tuệ Do Thái (Eran Katz)
141. Trí Tuệ Xúc Cảm Ứng Dụng Trong Công Việc (Daniel Goleman)
142. Trí Tuệ Tưởng Mờ Con Đường (Shakti Gawain)
143. Triết Lý Cuộc Đời (Jim Rohn)
144. Triết Lý Làm Giàu Của Người Do Thái (Nhập Học Minh)
145. Ứng dụng NLP trong công việc - khai phá tiềm năng bản thân để thành công (Nhiều tác giả)
146. Ước mơ của bạn nhất định thành hiện thực (Inamori Kazuo)
147. Xem tướng biết người (Thiệu Vĩ Hoa)

# Mục lục

---

---

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Lời cảm ơn.....</b>                             | <b>7</b>  |
| <b>Lời động viên từ bạn đọc.....</b>               | <b>9</b>  |
| <b>Hướng dẫn học sách .....</b>                    | <b>12</b> |
| <b>Vì sao tôi nên học sách này? .....</b>          | <b>14</b> |
| <b>Những câu hỏi thường gặp.....</b>               | <b>16</b> |
| <b>Lời mở đầu.....</b>                             | <b>19</b> |
| <b>Chương 1</b>                                    |           |
| <b>TA LÀ AI? .....</b>                             | <b>25</b> |
| 1. Sức khỏe/ngoại hình .....                       | 26        |
| Manh mối thứ nhất .....                            | 26        |
| 2. Sở thích/đam mê.....                            | 30        |
| 3. Tính cách/nhân cách .....                       | 32        |
| Manh mối thứ hai .....                             | 33        |
| Manh mối thứ ba.....                               | 42        |
| 4. Sở trường/năng khiếu .....                      | 47        |
| Manh mối thứ bốn .....                             | 48        |
| Manh mối thứ năm.....                              | 52        |
| Manh mối thứ sáu .....                             | 64        |
| Manh mối thứ bảy .....                             | 70        |
| 5. Kinh nghiệm/bài học cuộc sống.....              | 76        |
| Manh mối thứ tám .....                             | 81        |
| 6. Chấp nhận sự độc đáo, quyết định sẽ là ai? .... | 89        |

## **Chương 2**

### **TA PHẢI LÊN KẾ HOẠCH GÌ? ..... 103**

1. Chọn một/hai mục tiêu quan trọng nhất ..... 105
2. Xác định những năng lực đang có ..... 109
3. Xác định những năng lực còn thiếu ..... 110
- Sự thiếu thời gian/cách làm việc ..... 111
- Sự thiếu tiền bạc/cơ sở vật chất ..... 113
- Sự thiếu tài năng/các mối quan hệ ..... 115
- Sự thiếu nghị lực/tự tin vào bản thân ..... 121
4. Viết lại câu chuyện cuộc đời ..... 126
5. Vạch ra lộ trình thực hiện ..... 131

## **Chương 3**

### **BIẾN NÓ THÀNH HIỆN THỰC? ..... 139**

1. Bật công tắc kích hoạt những nguồn lực ..... 139
2. Tạo dựng sự kỷ luật/lòng kiên trì ..... 142
3. Tạo động lực/kích lệ bản thân thường xuyên 146
4. Hành động với niềm tin tưởng mạnh mẽ ..... 151
5. Phát triển thể chất lẫn tinh thần với sự yêu thương  
..... 156
6. Tham gia vào một phong trào/cuộc cách mạng  
..... 159

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| <b>PHỤ LỤC.....</b>                        | <b>163</b> |
| 1. Mạnh mỗi thứ nhất.....                  | 163        |
| 2. Mạnh mỗi thứ hai.....                   | 166        |
| 3. Mạnh mỗi thứ ba .....                   | 169        |
| 4. Mạnh mỗi thứ bốn .....                  | 193        |
| 5. Mạnh mỗi thứ năm .....                  | 195        |
| 6. Mạnh mỗi thứ sáu .....                  | 201        |
| 7. Mạnh mỗi thứ bảy .....                  | 205        |
| 8. Mạnh mỗi thứ chín .....                 | 216        |
| 9. Sơ đồ tạo lập doanh nghiệp .....        | 220        |
| 10. Đặt câu hỏi theo Socrat và ví dụ ..... | 221        |
| 11. Một vài kỹ thuật ghi nhớ .....         | 223        |
| 12. Bánh xe cảm xúc Robert Plutchik.....   | 224        |
| 13. Các nhóm kỹ năng phổ biến.....         | 225        |
| <b>Tài liệu tham khảo .....</b>            | <b>226</b> |
| <b>Mục lục .....</b>                       | <b>229</b> |





Phạm Minh Tiến

# **ĐỌC VỊ BẢN THÂN**

## **CHẠM TỚI GIẤC MƠ**

-----\*-----

**NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG**  
175 Giảng Võ, Hà Nội  
ĐT: 024.38515380 - Fax: 024.38515381  
Email: info@nxblaodong.com.vn  
Website: www.nxblaodong.com.vn

**CHI NHÁNH PHÍA NAM**  
85, Cách Mạng Tháng Tám, Q.1, TP. HCM  
ĐT: 028.38390970 - Fax: 028.39257205  
Email: cn-nxbld@vnn.vn

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**  
**Giám đốc – Tổng biên tập**  
**Võ Thị Kim Thanh**

Biên tập: Hồ Thị Phương Lan  
Sửa bản in: Xưởng in Ngọc Hoan  
Trình bày: Phạm Minh Tiến  
Bìa: Quách Văn Hiệp

**LIÊN KẾT XUẤT BẢN**  
**CÔNG TY CỔ PHẦN VIWAY (VIWAY JOINT STOCK COMPANY)**  
Địa chỉ: 146/59 Vũ Tùng, Phường 2, Quận Bình Thạnh, Tp. Hồ Chí Minh.  
Tel: 08 6 8850 225; Hotline: 096.942.942.8  
Email: viway.co@gmail.com;

---

In 1000 cuốn, khổ 16 x 24 cm, tại Xưởng in Ngọc Hoan.  
Địa chỉ: 25 Lê Văn Quới, Quận Bình Tân, Tp. Hồ Chí Minh.  
Số xác nhận ĐKXB: 1099-2018/CXBIPH/13-62/LĐ.  
Số quyết định: 44/QĐLK-LĐ ngày 19/04/2018.  
Mã ISBN: 978-604-59-9775-8.  
In xong và nộp lưu chiểu năm 2018.



# ĐỌC VỊ BẢN THÂN Chạm tới giấc mơ

"Sau khi đọc xong cuốn sách 'Đọc vị bản thân – Chạm tới giấc mơ', mình nghĩ giá mà hồi đó thời còn trẻ khi chưa chín chắn mình được đọc một cuốn sách như thế này thì hay biết mấy vì nó sẽ giúp mình tiết kiệm được thời gian khám phá bản thân, biết được điểm mạnh, điểm yếu của mình là gì cách nhanh chóng để trở nên tự tin sớm hơn thay vì loay hoay thử nghiệm hết cái nọ đến cái kia. Mình rất thích các bài trắc nghiệm trong cuốn sách này vì tất cả các loại mạnh mẽ mà mình đã từng đọc rải rác đâu đó nay được tập hợp về chỉ trong một cuốn sách rất thuận tiện cho việc tham khảo và nghiên cứu..."

(@ Ngô Thị Hải Vân, tổ trưởng tổ giáo viên tiếng Anh,  
trường Trung học cơ sở - Trung học phổ thông Tuệ Đức, Tp. Hồ Chí Minh)

"Một chút tiếc nuối. Hồi xưa, nếu có cuốn sách này hay biết về trang [www.tuvannghe.net](http://www.tuvannghe.net) có thể tiết kiệm được 5 năm tìm hiểu bản thân".

(@ Lương Minh Khoa, giáo viên Toán,  
trường Trung cấp Kinh Tế Kỹ Thuật Số 2, Tp. Biên Hòa, Đồng Nai)

"Sách Đọc Vị Bản Thân – Chạm Tới Giấc Mơ giúp chúng ta biết được điểm mạnh/yếu của mình và định hướng phát triển đúng nghề cho mỗi người qua trả lời các bản câu hỏi. Ngoài ra còn giúp chúng ta biết cách giao tiếp tốt, sáng tạo, xây dựng những kế hoạch, ... Đây chính là cuốn sách rất nên đọc".

(@ Trần Thanh Đoàn, giáo viên Ngoại ngữ,  
trường THCS Lê Lợi, quận 3, Tp. Hồ Chí Minh)

"Cuốn sách Đọc Vị Bản Thân – Chạm Tới Giấc Mơ là sự nỗ lực của một người giàu tâm huyết. Nếu đọc hết và cảm nhận trọn vẹn. Nó sẽ giúp bạn nhận ra được những giá trị tiềm ẩn bên trong bản thân mình".

(@ThS. Trần Ngọc Hùng, giảng viên Đại học Thủ Dầu Một, Bình Dương)

