

RÈN LUYỆN KỸ NĂNG GIAO TIẾP CỦA SINH VIÊN, YÊU CẦU BỨC THIẾT Ở CÁC TRƯỜNG ĐẠI HỌC HIỆN NAY

Phạm Thị Quỳnh Như
Học viện Hàng không Việt Nam

Tóm tắt: Kỹ năng giao tiếp là một kỹ năng cần thiết cho sinh viên hiện nay nhưng một số sinh viên vẫn chưa thật sự quan tâm đến vấn đề này. Chính vì vậy cần đưa ra một số giải pháp để rèn luyện kỹ năng giao tiếp của sinh viên hiện nay

Từ khóa: kỹ năng giao tiếp, sinh viên

DEVELOPING STUDENTS' COMMUNICATION SKILLS – AN URGENT REQUIREMENT IN UNIVERSITIES TODAY

Phạm Thị Quỳnh Như
Vietnam Aviation Academy

Abstract: Communication skills are essential for today's university students; however, some students still do not pay sufficient attention to this issue. Therefore, it is necessary to propose solutions to help students develop and improve their communication skills.

Keywords: communication skills, students.

Nhận bài: 13/02/2025

Phản biện: 14/03/2025

Duyệt đăng: 18/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thời đại hiện nay, kinh tế - xã hội đang phát triển mạnh và hội nhập với thế giới toàn cầu thì việc sinh viên (SV) trang bị cho bản thân kiến thức chuyên môn vững vàng là điều cần phải làm nhưng liệu rằng kiến thức chuyên môn thật tốt có mang lại thành công cho mỗi SV khi ra trường? Bên cạnh những SV ý thức được tầm quan trọng của giao tiếp và luôn rèn luyện, học hỏi, thậm chí tham gia các khóa đào tạo bên ngoài trường về kỹ năng giao tiếp (KNGT) thì một bộ phận không nhỏ SV hầu như chưa chú tâm để rèn luyện KNGT, chưa chuẩn bị cho mình hành trang trong cuộc sống hằng ngày và sau khi rời giảng đường đại học. Chính việc không ý thức về tầm quan trọng của giao tiếp đã khiến cho KNGT của SV còn yếu, rất nhiều các bạn trẻ không biết cách bắt đầu một câu chuyện dù là đơn giản nhất, không biết ứng xử và thể hiện thế mạnh của mình khi đứng trước nhà tuyển dụng hay viết một lá đơn xin việc như thế nào. Từ đó, chính các bạn đã không trình bày được ý tưởng, kinh nghiệm, cũng như năng lực,... một cách hiệu quả trước người khác.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm KNGT

KNGT là một kỹ năng cần thiết cho SV hiện nay nhưng một số SV vẫn chưa thật sự quan tâm đến vấn đề này. Nhiều SV vẫn không thể trình bày rõ ràng một vấn đề, quan điểm của mình trước lớp. Có những SV cho rằng chỉ cần tập trung vào chuyên môn mà không cần đến KNGT. Vì vậy,

bên cạnh chuyên môn cần chú trọng phát triển KNGT cho SV.

KNGT là khả năng vận dụng hiệu quả các tri thức và kinh nghiệm về giao tiếp, các phương tiện ngôn ngữ và phi ngôn ngữ vào những hoàn cảnh khác nhau của quá trình giao tiếp nhằm đạt được mục đích giao tiếp.

Như vậy giao tiếp không chỉ đơn thuần là nói chuyện với ai đó (hay với nhiều người) thì sẽ mang lại kết quả như ta mong đợi. Giao tiếp còn bao hàm rất nhiều vấn đề khác như: Nói như thế nào? Hiểu đối tượng giao tiếp với mình như thế nào? Làm thế nào để hai bên có thể hiểu rõ về các thông tin cùng trao đổi? Làm thế nào để lần giao tiếp đó đạt được kết quả như mong đợi...? Vì vậy, KNGT liên quan tới nhiều hoạt động, từ kỹ năng lắng nghe, kỹ năng nói, kỹ năng kiểm chế cảm xúc đến kỹ năng viết,... kết hợp với tư thế, cử chỉ, động tác để diễn tả quan điểm và mục đích của vấn đề muốn đề cập.

2.2. Thực trạng KNGT của SV hiện nay

KNGT là một trong những kỹ năng quan trọng nhất mà SV cần có để thành công trong học tập và cuộc sống. Tuy nhiên, thực tế cho thấy rằng KNGT của SV Việt Nam còn nhiều hạn chế.

Nhưng thực tế cho thấy nhiều SV hiện nay khi giao tiếp với mọi người xung quanh (ngay cả những thầy cô trong trường) cũng đang thiếu hẳn những câu thưa hỏi và thường sử dụng câu thiếu chủ ngữ,... Trong thư viện hay ở phòng thảo

ngân, không ít SV chỉ nói gọn lỏn “cho trả sách”, “cho đóng tiền”; hay khi khoa mời một số chuyên gia nói chuyện chuyên đề về nghề nghiệp, giúp đỡ SV làm quen với thực tế và những người đang hoạt động trong lĩnh vực nghề nghiệp thì sau đó rất ít SV còn liên hệ với các chuyên gia để cảm ơn, tạo lập, duy trì mối quan hệ (dù các chuyên gia sau khi nói chuyện đều cho email, số điện thoại để SV liên hệ). Chính việc chủ động liên hệ để cảm ơn, tạo lập mối quan hệ giao tiếp với các chuyên gia là SV đã biết tạo ra hiệu ứng xác lập hình ảnh cho bản thân và tạo ra sự lưu luyến trong quá trình giao tiếp,...

Bên cạnh đó, vấn đề “ngại nói” của SV cũng là điều đáng bàn. Trong giờ học, khi thầy cô giảng bài thì một số SV ngồi phía sau nói chuyện riêng nhưng khi cho thảo luận, đặt câu hỏi chỉ có vài SV tích cực trong khi số còn lại ngồi im, không phát biểu ý kiến: “Em không tự tin nên em rất ngại phát biểu, em vẫn ngồi im cho dù em biết”, “em chỉ muốn nói là em rất ngại đứng nói trước đám đông”,.... Vì vậy, một số SV khi có thắc mắc hay có một vài điểm chưa hiểu trong bài học cũng “ngại” bày tỏ với giảng viên và cuối cùng là “chỗ nào chưa hiểu thì vẫn không hiểu”. Có nhiều bạn khi được gọi tên đứng lên lại không thể diễn đạt được một câu rõ ràng, cứ lắp ba lắp bắp “không phải em sợ cô đâu nhưng cứ tới môn này em lo cô gọi tới tên mình là run lắm” và không có thói quen phát biểu ý kiến, trình bày quan điểm. Việc thiếu tự tin đã làm cho SV lo sợ rằng mình phát biểu sai, nói không đúng,... Vậy thì làm sao những SV đó có thể thành công khi được phỏng vấn mà không thể trình bày mạch lạc những câu hỏi trước nhà tuyển dụng; các bạn làm sao có thể tự tin trình bày những sáng tạo trong công việc, kế hoạch, dự án của mình trước mọi người. Điều đó cho thấy, SV đang thiếu cả kỹ năng lắng nghe và diễn đạt ý kiến trước mọi người: không nghe để thu thập thông tin, hiểu vấn đề và không diễn đạt được ý kiến trước mọi người, “ngại” phát biểu trong học tập đã trở thành một lỗi mòn.

2.3. Hoạt động rèn luyện KNGT cho SV ở các trường đại học hiện nay

2.3.1. Các CLB, nhóm SV

Các câu lạc bộ, nhóm SV là một cách tuyệt vời để thực hành và rèn luyện **KNGT trong nhà trường**. SV có thể tìm kiếm các câu lạc bộ hoặc nhóm chuyên về thuyết trình, biểu diễn, phát triển kỹ năng mềm, v.v.

2.3.2. Các khóa học kỹ năng mềm

Các khóa học kỹ năng mềm cung cấp cho SV các KNGT cần thiết để thành công trong cuộc

sống và trong công việc. Những khóa học này có thể tập trung vào các kỹ năng cơ bản như ngôn từ, thuyết trình hay kỹ năng lắng nghe.

2.3.3. Hoạt động ngoại khóa

Hoạt động ngoại khóa như du lịch, khám phá, tham gia các hoạt động xã hội, v.v. cũng là một cách để **rèn luyện KNGT cho SV**. Những hoạt động này giúp SV rèn luyện khả năng tương tác và thích nghi với các tình huống mới.

Rèn luyện KNGT của SV là một quá trình dài và liên tục. Tuy nhiên, nếu SV có chủ định và sử dụng đúng những giải pháp và hỗ trợ, họ sẽ có thể nâng cao được KNGT trong nhà trường một cách hiệu quả và thành công trong cuộc sống. Dưới đây là một vài lời khuyên có thể giúp rèn luyện KNGT:

Học cách lắng nghe

Lắng nghe không chỉ là nghe đơn thuần; học cách lắng nghe không chỉ nội dung được nói ra mà còn theo cách nào và những thông điệp không lời được gửi gắm trong đó. Để xác định rõ những gì người khác nói và để tránh bất cứ sự nhầm lẫn nào, cần cố gắng không suy nghĩ cần phải nói gì tiếp theo trong khi lắng nghe; thay vào đó hãy tập trung vào thông điệp được gửi gắm. Bạn bè, đồng nghiệp và những người quen biết khác sẽ đánh giá cao kỹ năng lắng nghe kỹ càng của bạn.

Bắt đầu làm quen

Để giao tiếp hiệu quả, điều đầu tiên bạn cần làm là học cách phá bỏ không khí ngưng ngập ban đầu. Bạn có thể bắt đầu bằng một câu hỏi dù là trong một cuộc họp hay buổi thảo luận thông thường. Bạn cũng cần phải là người lắng nghe giỏi nếu bạn muốn đặt câu hỏi hợp lý.

Một khi đã tạo ra không khí thoải mái, hãy tiếp tục nói chuyện với chủ đề thích hợp. Đừng lo lắng nếu cách nói chuyện của bạn không đạt được hiệu quả ngay lần đầu tiên. Điều quan trọng là bạn đã bắt đầu thử và tìm cách đạt được kết quả tốt đẹp hơn ở lần kế tiếp.

Quan tâm đến cảm xúc của người khác

Bạn cần thông cảm với khó khăn và khen ngợi mặt tích cực của người khác. Để làm điều này bạn cần phải nhận thức được những gì đang xảy ra trong cuộc sống của người khác. Bạn cần có ánh nhìn cảm thông và đừng ngần ngại hỏi ý kiến người khác vì khi đó người được hỏi sẽ cảm thấy được coi trọng. Hãy xem xét những gì bạn đang nói có thể mang lại tác động gì và giao tiếp với chuẩn mực mà người khác có thể chấp nhận. Bạn cần xem xét hoàn cảnh và phản hồi từ quan điểm của người khác. Cảm xúc của bạn phải đồng điệu với người khác, có như vậy bạn mới hiểu được

cảm xúc của họ.

Trình bày trôi chảy

Bạn hãy nói từng luận điểm trôi chảy, rõ ràng và duy trì một mạch liên tục. Tuy nhiên bạn có thể tạm dừng giữa bài phát biểu để tiếp nhận thông tin phản hồi của khán giả khi bạn đang diễn thuyết giữa công chúng. Cố gắng làm cho bài diễn thuyết trước công chúng của bạn có tính tương tác bằng cách đặt câu hỏi hoặc đưa ra một vài câu đố.

Không nên lặp từ

Việc tiếp theo là bạn cần tăng cường vốn từ vựng của mình. Bạn không nên dùng những từ trùng lặp nhiều lần trong bài phát biểu. Bạn hãy học từ mới và bổ sung vào bài diễn văn của mình. Điều này cũng giúp cải thiện KNGT hiệu quả hơn. Điều đó không xảy ra chỉ sau một đêm, nhưng bằng sự nỗ lực và kiên trì, bạn có thể nâng cao vốn từ vựng của mình.

Tranh ảnh có thể diễn đạt thay cả ngàn lời nói

Nếu bạn làm việc trong lĩnh vực sáng tạo, giao tiếp hiệu quả cũng đóng vai trò quan trọng khi bạn cần diễn đạt ý tưởng của mình. Bạn hãy sử dụng một vài công cụ hỗ trợ cho việc giao tiếp (ở đây là một bài thuyết trình) chẳng hạn một bức tranh, một sơ đồ hay một bài thuyết trình PowerPoint. Đôi khi tranh ảnh có thể diễn đạt thay cả ngàn lời nói.

Học cách quản lý thời gian

Để giao tiếp hiệu quả ta cần biết quản lý thời gian. Nếu bạn cần thuyết trình một bài nghiên cứu, hãy học cách quản lý thời gian và thiết lập những quy tắc riêng để hoàn thành từng phần xác định của bài thuyết trình. Để kết thúc bài thuyết trình trong khoảng thời gian hạn hẹp – bạn không được vội vã vào những phút cuối vì bạn sẽ không thể diễn đạt hết các luận điểm.

Sự động viên khích lệ

Bạn nên đưa ra những lời nói, hành động hay lời khen ngợi để động viên người khác. Bạn hãy làm cho người khác cảm thấy được chào đón, được mong chờ, được coi trọng và được đánh giá cao trong quá trình giao tiếp. Nếu bạn làm cho người khác biết rằng họ được coi trọng, có nhiều khả năng họ sẽ đem lại cho bạn những điều tốt đẹp

nhất. Cố gắng bảo đảm tất cả mọi người đều tham gia vào quá trình tương tác hoặc giao tiếp kể cả việc sử dụng ngôn ngữ cơ thể một cách hiệu quả và dùng những câu hỏi có tính gợi mở.

Cố gắng giải quyết xung đột

Một trong những KNGT hiệu quả là kỹ năng khắc phục và giải quyết những vấn đề và mâu thuẫn phát sinh. Bạn cũng cần trở thành một nhà trung gian hòa giải và một nhà thương thuyết có hiệu quả. Bạn hãy sử dụng những kỹ năng lắng nghe để nghe hiểu cả hai bên trong bất cứ tranh luận nào – Động viên và tạo điều kiện cho mọi người nói chuyện với nhau. Bạn nên cố gắng không được thiên vị hay phán xét thay vào đó cần đơn giản hóa để giải quyết xung đột.

Duy trì thái độ tích cực và tươi cười

Bạn hãy cố gắng trở nên thân thiện, lạc quan và tích cực với những người khác. Những gì bạn cần làm là duy trì một thái độ vui vẻ tích cực đối với cuộc sống: khi mọi thứ không diễn ra theo kế hoạch, hãy cứ lạc quan và rút kinh nghiệm từ những sai lầm của mình. Nếu bạn mỉm cười thường xuyên và sống vui vẻ, những người khác có thể sẽ đáp lại bạn tích cực hơn.

Ngoài những lời khuyên nói trên, bạn có thể thử tham dự các buổi hội thảo có những diễn giả dày dạn. Bạn cần quan sát cử chỉ và phong thái của diễn giả và để ý sự thay đổi giọng điệu của họ. Chẳng mấy chốc, bạn sẽ bắt đầu nhận thấy những thay đổi dần dần trong cách giao tiếp của bạn và khi đã nhuần nhuyễn kỹ năng này, bạn sẽ nhận được tác động tích cực đến công việc và những mối quan hệ của bạn.

III. KẾT LUẬN

Giao tiếp là hoạt động cơ bản trong đời sống hằng ngày của mỗi con người và trong mọi ngành nghề, để thành công, con người cần có sự hợp tác, hỗ trợ, giúp đỡ, hay tối thiểu là góp ý từ nhiều phía. Đặc biệt, đối với SV đang trong quá trình học tập tích lũy tri thức để ngày mai lập nghiệp thì giao tiếp có vai trò không nhỏ đối với việc học tập, công việc và nghề nghiệp của bản thân mỗi người. Vì vậy, để phát triển KNGT đòi hỏi SV phải có một quá trình rèn luyện, tích lũy và tiến bộ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Huỳnh Văn Sơn, *Giáo trình tâm lý học giao tiếp*, NXB Đại học Sư Phạm, năm 2011.
2. Hương Giang, *Vui buồn văn hóa giao tiếp của SV*, báo Tuổi Trẻ.
3. Phương Hiếu, *Lịch lạc nhân cách trong thế giới ảo*, báo Thanh niên.
4. Phương Nguyên, *Kỹ năng mềm và thương hiệu cá nhân*, báo Thanh niên.