

MỘT SỐ BIỆN PHÁP RÈN LUYỆN KỸ NĂNG SỐNG CHO SINH VIÊN CAO ĐẲNG HIỆN NAY

Đỗ Thị Tuyết Nhung

Phòng công tác sinh viên và quản lý chất lượng, Trường Cao đẳng Lào Cai

Tóm tắt: Kỹ năng sống là một khái niệm xuất hiện trong thời đại hiện đại và mang tính toàn cầu. Kỹ năng sống là khả năng, cách thức, công cụ mà mỗi người cần có để ứng phó và vượt qua các mối đe dọa của thời đại hiện đại, đồng thời đóng góp tích cực vào việc nâng cao chất lượng cuộc sống của cộng đồng, bảo vệ ngôi nhà và thế giới chung. Vì vậy, giáo dục kỹ năng sống có tầm quan trọng đặc biệt đối với sinh viên và là tiêu chí của một nền giáo dục hiện đại, chất lượng tốt.

Từ khóa: Kỹ năng sống; giáo dục kỹ năng sống.

SOME MEASURES TO DEVELOP LIFE SKILLS FOR COLLEGE STUDENTS TODAY

Do Thi Tuyen Nhung

Office of Student Affairs and Quality Management, Lao Cai College

Abstract: Life skills are a concept that emerged in the modern era and have global significance. They refer to the abilities, methods, and tools that each individual needs to cope with and overcome the challenges of contemporary society while contributing positively to improving community well-being and protecting our shared home and planet. Therefore, life skills education holds special importance for college students and is considered a key criterion of a modern, high-quality education system.

Keywords: life skills; life skills education.

Nhận bài: 06/05/2025

Phản biện: 03/06/2025

Duyệt đăng: 07/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo UNESCO: “Ba thành tố hợp thành năng lực của con người là: kiến thức, kỹ năng và thái độ. Hai yếu tố sau thuộc về kỹ năng sống, có vai trò quyết định trong việc hình thành nhân cách, bản lĩnh, tính chuyên nghiệp. Kỹ năng sống có vai trò vô cùng quan trọng trong việc thay đổi cách nhìn nhận bản thân, tạo dựng niềm tin, lòng tự trọng, thái độ tích cực và động lực cho bản thân. Kỹ năng sống còn giúp con người vượt qua những rủi ro trong cuộc sống, giúp làm chủ cảm xúc, làm chủ giao tiếp và biết hợp tác. Việc giáo dục kỹ năng sống cho học sinh, sinh viên là một trong những nhiệm vụ quan trọng trong công tác GD & ĐT của các trường học nói chung và bậc đại học, cao đẳng nói riêng.

Trên thực tế, việc hình thành kỹ năng cho sinh viên được thể hiện ngay từ khi xây dựng chương trình, nội dung dạy học, giảng viên đều phải xây dựng 3 mục tiêu: cung cấp kiến thức, rèn luyện kỹ năng, hình thành thái độ, đây là yêu cầu mang tính nguyên tắc trong dạy học và mọi giảng viên đều nhận thức sâu sắc yêu cầu này. Trong thời gian gần đây, tại Trường Cao đẳng Lào Cai công tác giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên cũng được quan tâm nhiều hơn. Giáo dục kỹ năng sống đã được đưa vào chương trình học của sinh viên và được lồng ghép vào các môn học để giáo dục sinh viên mọi lúc, mọi nơi khi có điều kiện, cơ hội phù hợp. Giáo dục kỹ năng sống ngoài việc thực hiện thông qua từng môn học còn được thực hiện trong

từng hoạt động giáo dục, do đó đòi hỏi sinh viên phải tự học hỏi, trau dồi kiến thức, kỹ năng để đáp ứng các đòi hỏi ở trường học.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm Kỹ năng sống

Kỹ năng sống là tập hợp các kỹ năng thiết yếu giúp con người thích nghi và ứng phó hiệu quả với những tình huống đa dạng trong cuộc sống hàng ngày. Đây là những kỹ năng mang tính thực tiễn cao, giúp cá nhân phát triển toàn diện về nhận thức, cảm xúc và hành vi. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), kỹ năng sống được hiểu là khả năng thực hiện hành vi thích ứng và tích cực để đối mặt với những yêu cầu và thách thức của cuộc sống. WHO đã xác định 10 kỹ năng sống cốt lõi, bao gồm: kỹ năng ra quyết định, giải quyết vấn đề, tư duy sáng tạo, tư duy phê phán, giao tiếp hiệu quả, xây dựng mối quan hệ, tự nhận thức, cảm thông, kiểm soát cảm xúc và quản lý stress. UNESCO cũng nhấn mạnh vai trò của kỹ năng sống trong giáo dục vì sự phát triển bền vững, chia thành ba nhóm chính: kỹ năng nhận thức, kỹ năng cảm xúc – xã hội và kỹ năng thực hành. Ở Việt Nam, kỹ năng sống được tích hợp trong chương trình giáo dục phổ thông 2018 thông qua các môn học và hoạt động trải nghiệm, nhằm giúp học sinh hình thành năng lực tự phục vụ, tự bảo vệ, giao tiếp, hợp tác và xử lý tình huống phù hợp với chuẩn mực đạo đức, pháp luật và văn hóa. Như vậy, kỹ năng sống giữ vai trò nền tảng trong quá trình

hình thành nhân cách, nâng cao chất lượng sống và tăng cường khả năng hội nhập xã hội của mỗi cá nhân.

2.2. Những kỹ năng sống cần được rèn luyện cho sinh viên hiện nay

Giáo dục kỹ năng sống là một trong những vấn đề quan trọng trong việc giáo dục toàn diện cho sinh viên. Việc công bố chuẩn đầu ra đối với sinh viên tốt nghiệp đòi hỏi mỗi trường đại học, cao đẳng không chỉ trang bị những kiến thức chuyên môn nền tảng cho sinh viên mà còn phải trang bị nhiều “kỹ năng mềm” khác cho họ, đặc biệt là kỹ năng cơ bản để họ có thể nhanh chóng hòa nhập với cuộc sống nghề nghiệp và xã hội.

Kỹ năng quan sát, nhận xét: Nếu có kỹ năng quan sát tốt, các sinh viên có thể phán đoán được mình có năng khiếu nổi bật nào không, qua đó phát triển chọn môn năng khiếu phù hợp với bản thân mình.

Kỹ năng tự học: Học hỏi là một quá trình không có điểm dừng, chính vì vậy bản thân sinh viên nên hình thành và duy trì nhận thức không ngừng tự học hỏi và hoàn thiện suốt đời nếu không muốn mình trở thành một người “đi sau”. Dù đứng ở bất kỳ cương vị nào thì mỗi người luôn phải trang bị cho mình kỹ năng tự học.

Kỹ năng giao tiếp: Đây là kỹ năng cần có của sinh viên. Sinh viên không chỉ giao tiếp với nhau trên phương diện nội dung bài học mà còn phải ứng xử với các tình huống khác phát sinh trong và ngoài nhà trường. Với mỗi đối tượng giao tiếp thì sinh viên phải lựa chọn một phong cách giao tiếp phù hợp để vừa duy trì được mối quan hệ tốt vừa giữ đúng tác phong sư phạm của mình và giúp sinh viên biết giải quyết các tình huống phát sinh trong quá trình học.

Kỹ năng tổ chức hoạt động nhóm: Đây cũng là một kỹ năng cần có với các sinh viên để gắn kết sinh viên lại với nhau hơn. Đơn giản vì không ai là hoàn hảo, làm việc theo nhóm sẽ tập trung mặt mạnh của từng người và bổ sung những mặt hạn chế cho nhau.

2.3. Một số biện pháp rèn luyện kỹ năng sống cho sinh viên hiện nay

2.3.1. Giáo dục sinh viên nhận thức đúng tầm quan trọng của kỹ năng sống

Việc đưa ra các biện pháp giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên luôn cần đảm bảo hướng tới ba mục tiêu cơ bản, đó là kiến thức, kỹ năng và thái độ ở người học.

Về kiến thức: Sinh viên cần hiểu được tầm quan trọng của việc học tập và rèn luyện kỹ năng

sống trong hoạt động ngoài giờ lên lớp; nhận biết được những kỹ năng cần thiết của nghề nghiệp như những kỹ năng nghe, nói, đọc, viết, lắng nghe, giao tiếp, chia sẻ, làm việc hợp tác.

Về kỹ năng: Sinh viên biết cách rèn luyện các kỹ năng sống qua việc tham gia các hoạt động ngoài giờ lên lớp của lớp, của trường; biết thực hành và vận dụng các kỹ năng sống trong giao tiếp, ứng xử tích cực với bản thân, với người khác.

Về thái độ: Có ý thức và thái độ tích cực tham gia các hoạt động trong giờ và ngoài giờ lên lớp một cách chủ động, tự giác; có ý thức rèn luyện các kỹ năng sống trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống.

2.3.2. Tổ chức các hoạt động rèn kỹ năng sống với nội dung, hình thức đa dạng, phong phú và bám sát các chủ điểm của nhà trường

Sự mới lạ bao giờ cũng có sức hấp dẫn đối với sinh viên khiến sinh viên say mê khám phá. Qua đó có dịp bộc lộ hết khả năng của mình cũng như hình thành và rèn luyện các kỹ năng sống cần thiết. Bên cạnh đó các hoạt động được xây dựng, tổ chức bám sát chủ điểm hoạt động hàng tháng sẽ giúp cho việc giáo dục kỹ năng sống thông qua các hoạt động này trở nên nhẹ nhàng và hiệu quả; đảm bảo tính chặt chẽ và hệ thống trong công tác giáo dục toàn diện cho sinh viên trong nhà trường. Do vậy, hàng tuần, hàng tháng cần chủ động lên kế hoạch và kết hợp với các tổ chức trong nhà trường để tổ chức các hoạt động cho sinh viên sao cho phù hợp với điều kiện của nhà trường và điều kiện của sinh viên. Kết hợp chặt chẽ và thống nhất cao giữa ban giám hiệu nhà trường, các khoa chuyên môn...

Sự kết hợp và thống nhất cao giữa nhà trường và các tổ chức đoàn thể phát huy được sức mạnh tổng hợp và cộng đồng trách nhiệm trong việc giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên (về mặt chất cũng như tinh thần), tạo ra sự thống nhất thực hiện mục tiêu giáo dục và xây dựng môi trường trong sạch, lành mạnh không có tệ nạn xã hội. Ban giám hiệu nhà trường cùng khoa chủ động phối hợp với các ban ngành chức năng thực hiện các chuyên đề giáo dục như: Giáo dục pháp luật, an toàn giao thông, thông tin về phòng chống tội phạm và tệ nạn xã hội, Giáo dục sức khỏe giới tính, Giáo dục về lịch sử địa phương,... và tham gia quản lý, giáo dục sinh viên tại địa phương.

2.4. Một số yêu cầu đối với sinh viên và giảng viên trong việc rèn kỹ năng sống

2.4.1. Đối với sinh viên

Cần chịu khó tự học, tự bồi dưỡng để nâng cao kiến thức, kỹ năng nghiệp vụ chuyên môn. Tham

khảo các clip tổ chức hoạt động ngoại khóa cho sinh viên trên mạng internet và trong quá trình dự giờ ở phổ thông để tự học tự bồi dưỡng các kỹ năng sống.

Mỗi sinh viên cần luôn ý thức ngoài việc học kiến thức chuyên môn, các em cần phải tự học hỏi các kiến thức, kỹ năng sử dụng công nghệ thuyết trình; Kỹ năng ứng xử sự phạm; Kỹ năng giao tiếp; Kỹ năng Thuyết trình; Kỹ năng làm việc hợp tác; Kỹ năng nắm bắt đặc điểm tâm lý sinh viên; Kỹ năng dự đoán đó sẽ là điều kiện thuận lợi để hoạt động dạy học thành công.

2.4.2. Đối với Giảng viên

Cần xác định rõ mục tiêu, định hướng tổ chức, đánh giá chính xác, khách quan, chỉ ra được những yếu điểm của sinh viên và gợi ý, hướng dẫn sinh viên cách khắc phục cả về kiến thức và các kỹ năng sống để giúp sinh viên tự rút ra được bài học và tăng thêm kiến thức, kỹ năng nghiệp vụ chuyên môn sau mỗi giờ nghiệp vụ sự phạm.

Giảng viên cần xây dựng thêm nhiều tiết thực hành tạo điều kiện cho sinh viên được dự giờ, tham gia các hoạt động tại trường thực hành ngay từ năm học đầu tiên để sinh viên xác định rõ mục tiêu, nhiệm vụ và các công việc cần làm của một giảng viên. Nhắc nhở sinh viên có ý thức trách nhiệm đối với các phần việc đã được giao.

2.4.3. Đối với nhà trường

Cần tạo điều kiện cho sinh viên được đi học tập thực tế nhiều hơn nữa để giúp sinh viên thêm hiểu biết kiến thức thực tế và tăng cường kỹ năng sống cho sinh viên.

Luyện tập là yếu tố quyết định trực tiếp tới việc hình thành và hoàn thiện kỹ năng sống cho sinh viên, do đó phải được rèn luyện một cách thường xuyên, liên tục, có hệ thống ngay từ đầu năm thứ nhất. Vì vậy nhà trường cần tạo điều kiện, tăng cường kinh phí cho các hoạt động chuyên môn như: tổ chức các hội thi nghiệp vụ sự phạm, tạo điều kiện cho các khoa tổ chức các giờ ngoại khóa chuyên môn.

III. KẾT LUẬN

Kỹ năng sống là khái niệm xuất hiện trong thời hiện đại và có tính chất toàn cầu. Kỹ năng sống là năng lực, là cách thức, là công cụ mọi người cần phải có để đối phó và vượt qua những trở ngại trong cuộc sống, đồng thời góp phần tích cực nâng cao chất lượng cuộc sống của cộng đồng, bảo vệ ngôi nhà chung thế giới. Hơn thế nữa, kỹ năng sống giúp sinh viên nhận biết được một số tình huống tạo nên căng thẳng, biết được những biểu hiện của sự căng thẳng và tác động của nó đối với cuộc sống. Từ đó, sẽ có thái độ tích cực đối với những tình huống gây căng thẳng và sẵn sàng chấp nhận những khó khăn, thử thách trong cuộc sống. Ngoài ra, sinh viên sẽ có khả năng tìm ra những cách ứng phó tích cực trong tình huống gây căng thẳng, biết cách giải tỏa cảm xúc và làm chủ bản thân, luôn trau dồi kỹ năng suy nghĩ tích cực, kỹ năng giao tiếp, kỹ năng tự nhận thức cảm xúc của bản thân. Vì vậy giáo dục kỹ năng sống càng có tầm quan trọng đặc biệt đối với sinh viên và là một tiêu chí của nền giáo dục hiện đại, có chất lượng tốt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Công Khanh và Nguyễn Minh Đức (2007), *Giao tiếp ứng xử tâm lý tuổi học đường*, NXB Thanh Niên. Hà Nội
- Nguyễn Công Khanh (2012), *Phương pháp giáo dục giá trị sống, kỹ năng sống giúp bạn gạt hái thành công*, NXB ĐHSP Hà Nội
- Nguyễn Đức Quang, Lê Thanh Sử (2007), *Đổi mới phương pháp tổ chức hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp ở trường THPT*, NXB ĐHSP Hà Nội