# CHỦ ĐỀ 10. QUYẾT ĐỊNH LỰA CHỌN NGHỀ PHÙ HỢP VÀ CHUẨN BỊ TÂM LÍ THÍCH ỨNG VỚI MÔI TRƯỜNG MỚI

## Hoạt động 1: Tìm hiểu cách thức chuẩn bị tâm lí thích ứng với môi trường làm việc và học tập tương lai

## 1. Phân tích cách chuẩn bị tâm lí thích ứng với môi trường làm việc và học tập tương lai của các bạn trong những trường hợp dưới đây:

***+ Trường hợp 1:***

Nhật Linh mong muốn được học ở Trường Đại học Y để trở thành bác sĩ đa khoa. Qua tìm hiểu, Nhật Linh biết rằng, để học ngành này ở Trường Đại học Y cần có năng lực học tập tốt, chăm chỉ và kiên trì vị sẽ thực hành nhiều ở bệnh viện và tiếp xúc với các bệnh nhân khác nhau. Để sẵn sàng cho việc đó, Nhật Linh cố gắng học tập tốt, cân bằng thời gian, chuẩn bị sức khỏe, tâm lí ứng phó với căng thẳng. Ngoài ra, bạn còn chủ động hỏi thêm các anh chị đã từng học tại trường để hiểu thêm thông tin về trường và ngành học. Điều đó sẽ giúp Nhật Linh không còn bỡ ngỡ khi chính thức học tập tại trường.

***+ Trường hợp 2:***

Hoàng Hải mong muốn trở thành phi công dân dụng và dự định theo học Trường Đào tạo phi công X. Qua tìm hiểu, bạn được biết ngành này yêu cầu cao về thể lực, giao tiếp linh hoạt, khả năng tập trung cao, ngoại ngữ tốt và có kĩ năng xử lí các tình huống nhằm đảm bảo an toàn bay cho hành khách,... Hoàng Hải đã lên kế hoạch rèn luyện thể lực thường xuyên, đồng thời bạn tăng cường học ngoại ngữ. Bạn đã đăng kí tham gia khóa học dự bị của Trường Phi công Bay Việt (Vietflight training) để trải nghiệm về nghề, đồng thời trang bị cho bản thân nền tảng kiến thức chuyên ngành trước khi chính thức thi tuyển vào khoá huấn luyện phi công. Bạn còn thường xuyên tham gia các diễn đàn đào tạo nghề phi công trên mạng, xem các video về kĩ thuật bay để có thêm thông tin.

2. Chia sẻ về những trường hợp chuẩn bị tâm lí thích ứng với môi trường làm việc và học tập tương lai mà em biết.

3. Thảo luận về những việc học sinh cần làm để chuẩn bị tâm lí thích ứng với môi trường học tập và làm việc tương lai.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Cách chuẩn bị tâm lí thích ứng với môi trường làm việc và học tập tương lai của các bạn:

- Trường hợp 1:

+ Bạn cố gắng học tập tốt, cân bằng thời gian, chuẩn bị sức khỏe, tâm lí ứng phó với căng thẳng

+ Không chỉ vậy, bạn còn chủ động hỏi thêm các anh chị đã từng học tại trường để hiểu thêm thông tin về trường và ngành học.

- Trường hợp 2:

+ Bạn đã lên kế hoạch rèn luyện thể lực đồng thời tăng cường học ngoại ngữ.

+ Bạn đã đăng kí tham gia khóa học dự bị của Trường Phi công Bay Việt, đồng thời trang bị cho bản thân nền tảng kiến thức chuyên ngành

+ Bạn còn thường xuyên tham gia các diễn đàn đào tạo nghề phi công trên mạng, xem các video về kĩ thuật bay để có thêm thông tin.

2. Những trường hợp chuẩn bị tâm lí thích ứng với môi trường làm việc và học tập tương lai mà em biết: học sinh lớp 12 trang bị sẵn kiến thức và tâm lý trước khi lên đại học, bước vào môi trường mới; sinh viên tốt nghiệp đại học chuẩn bị tinh thần trước khi bước vào thị trường lao động,...

## 3. Những việc học sinh cần làm để chuẩn bị tâm lí thích ứng với môi trường học tập và làm việc tương lai:

- Tìm hiểu về yêu cầu của môi trường học tập và làm việc tương lai.

- Tìm hiểu về những thách thức, khó khăn của môi trường học tập và làm việc tương lai.

- Xác định và thực hiện các biện pháp học tập, rèn luyện để vượt qua những khó khăn, thách thức, đáp ứng được những yêu cầu của môi trường học tập và làm việc tương lai.

## **Hoạt động 2: Tìm hiểu về tâm thế sẵn sàng bước vào thế giới nghề nghiệp, tham gia và hòa nhập với lực lượng lao động xã hội**

1. Chia sẻ hiểu biết của bản thân về những biểu hiện của tâm thế sẵn sàng bước vào thế giới nghề nghiệp, sẵn sàng tham gia và hòa nhập với lực lượng lao động xã hội.

2. Thảo luận về những việc học sinh cần làm để có tâm thế sẵn sàng bước vào thế giới nghề nghiệp, tham gia và hòa nhập với lực lượng lao động xã hội.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Những biểu hiện của tâm thế sẵn sàng bước vào thế giới nghề nghiệp, sẵn sàng tham gia và hòa nhập với lực lượng lao động xã hội:

- Mong muốn được tham gia vào lĩnh vực nghề nghiệp cụ thể.

- Biết được những khó khăn, thách thức của hoạt động nghề nghiệp; khó khăn, thách thức khi tham gia và hòa nhập với lực lượng lao động xã hội.

- và tôn trọng các đặc điểm của người lao động, quy định của nơi làm việc, văn hoá ứng xử, văn hoá tổ chức, kỉ luật lao động.

- Tự tin khi tham gia hoạt động nghề nghiệp và hòa nhập với lực lượng xã hội.

- Chủ động tham gia và đáp ứng yêu cầu khi có cơ hội trải nghiệm ở các cơ sở hoạt động nghề nghiệp.

2. Những việc học sinh cần làm để có tâm thế sẵn sàng bước vào thế giới nghề nghiệp, tham gia và hòa nhập với lực lượng lao động xã hội:

- Tìm hiểu những yêu cầu của nghề nghiệp, ý nghĩa của nghề nghiệp đối với bản thân và xã hội.

- Xác định được những khó khăn, thách thức và các biện pháp vượt qua.

- Chủ động học tập, trang bị những kiến thức, kĩ năng, thường xuyên cập nhật các kiến thức mới.

- Xác định được những người có thể hỗ trợ khi bước vào thế giới nghề nghiệp và hòa nhập với lực lượng lao động xã hội.

**Hoạt động 3: Tìm hiểu về bản lĩnh thực hiện đam mê theo đuổi nghề yêu thích**

1. Chỉ ra những biểu hiện của bản lĩnh thực hiện đam mê theo đuổi nghề yêu thích của bạn Hương trong trường hợp dưới đây:

*Gia đình Hương có ba thế hệ đều là hoạ sĩ. Mọi người trong gia đình muốn Hương tiếp nối nghề này để có thể thừa hưởng kinh nghiệm của người thân. Nhưng Hương lại rất đam mê công nghệ sinh học và đã đoạt giải Nhì trong kì thi chọn học sinh giỏi cấp Tỉnh môn Sinh học. Ước muốn của Hương là trở thành kĩ sư nông nghiệp để tạo ra những giống cây trồng mới nhưng cả nhà đều phản đối. Hương rất buồn nhưng không nản chí. Một mặt, bạn kiên trì thuyết phục gia đình về ý nghĩa, giá trị của công nghệ sinh học đối với xã hội; mặt khác, bạn lập và kiên định thực hiện kế hoạch học tập, rèn luyện bản thân theo các yêu cầu của nghề kĩ sư nông nghiệp, của cơ sở đào tạo có mã ngành kĩ sư nông nghiệp.*

2. Chia sẻ những trường hợp thể hiện bản lĩnh thực hiện đam mê theo đuổi nghề yêu thích mà em biết.

3. Thảo luận về biểu hiện của bản lĩnh thực hiện đam mê theo đuổi nghề yêu thích.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Những biểu hiện của bản lĩnh thực hiện đam mê theo đuổi nghề yêu thích của bạn Hương:

- Khi bị gia đình phản đối ước muốn trở thành kĩ sư nông nghiệp, bạn Hương kiên trì thuyết phục gia đình về ý nghĩa, giá trị của công nghệ sinh học đối với xã hội

- Mặt khác, bạn lập và kiên định thực hiện kế hoạch học tập, rèn luyện bản thân theo các yêu cầu của nghề kĩ sư nông nghiệp, của cơ sở đào tạo có mã ngành kĩ sư nông nghiệp.

2. Những trường hợp thể hiện bản lĩnh thực hiện đam mê theo đuổi nghề yêu thích mà em biết: Chị gái em có đam mê làm hoạ sĩ nhưng gia đình ngăn cấm vì cho rằng làm hoạ sĩ không kiếm được tiền, nhưng chị em vẫn kiên định với mục tiêu và cố gắng đạt được ước mơ để chứng minh cho mọi người thấy rằng đam mê của chị đã thành hiện thực

3. Biểu hiện của bản lĩnh thực hiện đam mê theo đuổi nghề yêu thích.

- Tự tin, bản lĩnh, không dao động trước những ý kiến không tích cực về nghề yêu thích.

- Luôn cố gắng vượt qua những rào cản, những ý kiến không ủng hộ nghề mình yêu thích.

- Tìm mọi cách thuyết phục người thân nếu có sự ngăn cản từ họ.

- Kiên trì rèn luyện các phẩm chất và năng lực để đáp ứng yêu cầu của nghề yêu thích.

**Hoạt động 4: Phân tích và xử lí các thông tin nghề nghiệp, thông tin về các cơ sở giáo dục đại học và giáo dục nghề nghiệp**

1. Phân tích và xử lí các thông tin nghề nghiệp, thông tin về các cơ sở giáo dục đại học, giáo dục nghề nghiệp trong những trường hợp dưới đây:

***+ Tình huống 1:***

Khi tìm hiểu về nghề quản lí khách sạn, An thấy thông tin tìm hiểu trên mạng xã hội liên quan đến thời gian làm việc, tiền lương và chế độ đãi ngộ người lao động có nhiều mâu thuẫn với thông tin thu nhận được từ những người trực tiếp làm nghề này.

*Nếu em là An, em sẽ làm gì?*

***+ Tình huống 2:***

Khi tìm hiểu thông tin tuyển sinh của ngành Giáo dục Mầm non của một trường đại học, Hường thấy có một số thông tin khác nhau liên quan đến các điều kiện tuyển sinh và yêu cầu về học tập, cũng như cơ hội phát triển nghề nghiệp trong tương lai từ các website, trang tư vấn tuyển sinh, từ kinh nghiệm những người đã từng học. Điều này, khiến Hường cảm thấy hoang mang vì không biết dựa vào thông tin nào để đưa ra quyết định lựa chọn trường sẽ theo học.

*Nếu em là Hường, em sẽ làm gì?*

2. Trình bày kết quả phân tích và xử lí thông tin.

Hướng dẫn chi tiết:

1. - Tình huống 1:Nếu em là An, em sẽ tìm hiểu thêm thông tin từ những người trực tiếp làm nghề bởi họ là những người đi trước, có kinh nghiệm trong nghề, còn những thông tin trên mạng xã hội chỉ mang tính tương đối, tham khảo chứ không hoàn toàn đúng chính xác

- Tình huống 2:Nếu em là Hường, em sẽ dựa vào thông tin trên website, trang tư vấn tuyển sinh chính thức của trường để quyết định lựa chọn trường sẽ theo học

2. Trình bày kết quả phân tích và xử lí thông tin.

**Hoạt động 5: Thể hiện tâm thế sẵn sàng bước vào thế giới nghề nghiệp và hoà nhập với lực lượng lao động xã hội**

1. Đề xuất những việc cần làm để có tâm thế sẵn sàng bước vào thế giới nghề nghiệp mà em lựa chọn và hoà nhập với lực lượng lao động xã hội trong các tình huống dưới đây:

***+ Tình huống 1:***

Mai quyết định chọn nghề giáo viên mầm non. Trong một lần đi trải nghiệm ở trường mầm non, Mai chứng kiến các bé quấy, khóc, chưa có khả năng tự phục vụ. Mặc dù vất vả, nhưng các cô giáo vẫn nói năng nhẹ nhàng và tỉ mỉ chăm sóc từng em.

*Nếu là Mai, em sẽ làm gì để thể hiện tâm thế sẵn sàng tham gia hoạt động nghề nghiệp?*

***+ Tình huống 2:***

Cường muốn thi vào Trường Đại học Xây dựng để trở thành kĩ sư xây dựng. Qua tìm hiểu, Cường biết rằng, nghề này yêu cầu phải có sức khoẻ vì di chuyển nhiều và làm việc trong điều kiện ngoài trời, luôn phải mặc đồ bảo hộ lao động khi đến công trình đang xây dựng.

*Nếu em là Cường, em sẽ làm gì để thể hiện tâm thế sẵn sàng tham gia hoạt động nghề nghiệp?*

2. Chia sẻ những việc em cần làm để chuẩn bị tâm thế sẵn sàng bước vào thế giới nghề nghiệp

Hướng dẫn chi tiết:

1. Những việc cần làm để có tâm thế sẵn sàng bước vào thế giới nghề nghiệp mà em lựa chọn và hòa nhập với lực lượng lao động xã hội:

- Tình huống 1:Nếu là Mai, em sẽ chuẩn bị thật kĩ về cả lẫn tinh thần và kiến thức của ngành giáo viên mầm non để sau này khi thực hành nghề sẽ không bị bối rối

- Tình huống 2: Nếu em là Cường, em sẽlên kế hoạch rèn luyện sức khỏe và thể lực để có sự chuẩn bị tốt nhất cho con đường nghề nghiệp sau này

2. Những việc em cần làm để chuẩn bị tâm thế sẵn sàng bước vào thế giới nghề nghiệp:

- Xác định hướng đi và mục tiêu nghề nghiệp cho bản thân

- Cân nhắc trước khi đưa ra lựa chọn

- Xác định điểm mạnh của bản thân từ đó tìm hiểu xem xem mình phù hợp với ngành nghề nào

- Phát triển các kỹ năng chuyên môn cũng như kỹ năng mềm quan trọng đáp ứng được yêu cầu của ngành nghề mình mong muốn

**Hoạt động 6: Quyết định chọn nghề, chọn ngành học, chọn trường của bản thân**

1. Tham khảo ý kiến của gia đình, thầy cô, bạn bè, chuyên gia về việc chọn hướng học tập, chọn nghề của bản thân.

2. Xác định những khó khăn, thách thức, rào cản em có thể đối mặt khi thực hiện quyết định chọn nghề, chọn ngành học, chọn trường.

3. Ra quyết định chọn nghề, chọn ngành học, chọn trường của bản thân.

4. Xác định những biện pháp học tập, rèn luyện theo quyết định chọn nghề, chọn ngành học, chọn trường của bản thân.

Hướng dẫn chi tiết:

Tài liệu được chia sẻ bởi Website VnTeach.Com

https://www.vnteach.com

1. Tham khảo ý kiến của gia đình, thầy cô, bạn bè, chuyên gia về việc chọn hướng học tập, chọn nghề của bản thân:

- Mức độ phù hợp về phẩm chất và năng lực của bản thân với nghề.

- Trường đào tạo nghề định lựa chọ*n.*

2. Những khó khăn, thách thức, rào cản em có thể đối mặt khi thực hiện quyết định chọn nghề, chọn ngành học, chọn trường:

- Khó khăn liên quan đến quyết định của bản thân với mong muốn, kì vọng hoặc định hướng của gia đình.

- Khó khăn liên quan đến sự chưa phù hợp của năng lực, kết quả học tập, phẩm chất của bản thân với yêu cầu của nghề nghiệp.

- Khó khăn khi thu thập và xử lí các thông tin liên quan đến nghề nghiệp.

3. Ra quyết định chọn nghề, chọn ngành học, chọn trường của bản thân.

4. Những biện pháp học tập, rèn luyện theo quyết định chọn nghề, chọn ngành học, chọn trường của bản thân:

- Biện pháp liên quan đến học tập:

+ Xác định mục tiêu học tập.

+ Lựa chọn phương pháp học tập phù hợp.

+ Phân bổ thời gian khoa học.

+ Tìm kiếm sự hỗ trợ từ cha mẹ, thầy cô, bạn bè,...

- Biện pháp liên quan đến rèn luyện

+ Xây dựng kế hoạch cụ thể.

+ Thực hiện phát huy những điểm mạnh và hạn chế những điểm yếu nhằm đáp ứng với yêu cầu nghề nghiệp.

**Hoạt động 7: Thể hiện bản lĩnh, đam mê theo đuổi nghề yêu thích**

1. Sắm vai thể hiện bản lĩnh, đam mê theo đuổi nghề yêu thích trong các tình huống dưới đây:

***+ Tình huống 1:***

Long ngưỡng mộ các thầy, cô giáo của mình và rất thích nghề giáo viên. Nhưng Long mắc tật nói ngọng – đây là trở ngại để bạn theo đuổi nghề mình yêu thích. Long biết để sửa được tật nói ngọng phải có ý chí, quyết tâm, sự kiên trì,... Hơn nữa, gia đình lại muốn bạn học ngành kinh tế nên đã ngăn cản Long.

*Nếu là Long, em sẽ làm gì?*

***+ Tình huống 2:***

Hà mơ ước trở thành một chiến sĩ công an. Hà thông minh, nhanh trí — nhưng hơi nhút nhát. Bố mẹ ngăn cản vì sợ Hà vất vả và cho rằng tính nhút nhát của Hà không phù hợp với nghề này.

*Nếu là Hà, em sẽ làm gì?*

2. Chia sẻ những việc làm thể hiện bản lĩnh, đam mê theo đuổi nghề nghiệp

yêu thích của em.

Hướng dẫn chi tiết:

1. Thể hiện bản lĩnh, đam mê theo đuổi nghề yêu thích trong các tình huống:

- Tình huống 1: Nếu là Long, đầu tiên em sẽ thuyết phục gia đình về ước mơ làm nghề giáo viên của mình và cam kết sẽ nghiêm túc nỗ lực học tập để theo đuổi ước mơ. Sau đó, khi đã có sự đồng ý và ủng hộ từ gia đình, em sẽ bắt đầu sửa tật nói ngọng để có thể theo đuổi nghề làm giáo viên

- Tình huống 2: Nếu là Hà, em sẽ rèn luyện bản lĩnh, ý chí để trở nên dũng cảm, ít nhút nhát hơn, từ đó thuyết phục bố mẹ cho mình theo đuổi nghề chiến sĩ công an

2. Những việc làm thể hiện bản lĩnh, đam mê theo đuổi nghề nghiệp yêu thích của em:

- Xác định sở trường, sở thích của bản thân để định hướng nghề nghiệp tương lai

- Lập kế hoạch định hướng nghề nghiệp lâu dài

- Lên danh sách những kỹ năng cần hoàn thiện: kỹ năng giao tiếp, kỹ năng quản lý thời gian, học ngoại ngữ,...

- Tham gia các ngày hội hướng nghiệp việc làm

**Hoạt động 8: Trải nghiệm thực tế và chuẩn bị tâm thế bước vào nghề nghiệp tương lai**

1. Xác định một cơ sở có nghề mà em định lựa chọn và xây dựng kế hoạch trải nghiệm.

2. Trải nghiệm thực tế, viết thu hoạch và báo cáo kết quả

Hướng dẫn chi tiết:

Tài liệu được chia sẻ bởi Website VnTeach.Com

https://www.vnteach.com

1. Mẫu kế hoạch trải nghiệm

**KẾ HOẠCH TRẢI NGHIỆM NGHỀ NGHIỆP**

- Họ và tên:...

- Tên cơ sở đến trải nghiệm:...

- Mục tiêu hoạt động trải nghiệm nghề nghiệp:...

- Thời gian thực hiện:...

- Các hoạt động cụ thể:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nội dung trải nghiệm | Thời gian thực hiện | Phương tiện cần thiết | Kết quả mong muốn | Người hỗ trợ |
| - ... | - ... | - ... | - ... | - ... |
| - ... | - ... | - ... | - ... | - ... |
| - ... | - ... | - ... | - ... | - ... |

2. Tiến hành trải nghiệm thực tế, viết thu hoạch và báo cáo kết quả