

# NHỮNG KĨ NĂNG SỐNG CẦN GIÁO DỤC Ở SINH VIÊN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

PGS.TS. ĐÀO THỊ OANH  
Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

## 1. Đặt vấn đề

Sinh viên là lứa tuổi đạt đến độ phát triển sung mãn của đời người, là nhóm người giàu nghị lực, giàu ước mơ hoài bão. Tuy nhiên, do quy luật phát triển không đồng đều về mặt tâm lí, do các điều kiện, hoàn cảnh sống và giáo dục khác nhau, nên không phải tất cả sinh viên đều được phát triển tối ưu. Bởi, để đạt được điều đó, trước hết mỗi sinh viên cần nỗ lực rèn luyện, có định hướng đúng đắn và phải được trang bị những kĩ năng sống phù hợp.

Việc đăng kí chuẩn đầu ra đòi hỏi mỗi trường không chỉ phải trang bị những kiến thức nền mà còn phải rèn kĩ năng sống cho sinh viên để khi ra trường họ có thể hòa nhập nhanh chóng với cuộc sống nghề nghiệp và xã hội. Đặc biệt, đối với sinh viên sư phạm thì điều này lại càng quan trọng vì tính chất lan tỏa trong nghề nghiệp của họ: để họ còn truyền đạt tới học sinh của mình sau này. Vì thế, phải coi đó là những kĩ năng mà người giảng viên đứng lớp cần phải có.

Mặc dù chỉ là tương đối, song theo ý kiến của các chuyên gia thì *lứa tuổi sinh viên* được xác định bắt đầu từ sau tuổi trung học phổ thông (THPT) và kết thúc vào khoảng 24-25 tuổi, bởi lúc này ở con người sự phát triển về thể chất đã hoàn tất, và đây cũng là tuổi kết thúc giai đoạn đào tạo dài nhất ở đại học.

Trong tiếng Việt, *sinh viên sư phạm* được hiểu là những người đang theo học ở các trường cao đẳng sư phạm và đại học sư phạm. Họ là những người học tập, rèn luyện về chuyên môn và nghiệp vụ sư phạm để trở thành người giáo viên tương lai, người mà, bằng chính nhân cách của mình sẽ góp phần đào luyện thế hệ trẻ thành lớp người kế tục sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Việc xác định những kĩ năng sống cần rèn luyện cho sinh viên sư phạm xuất phát từ yêu cầu của nghề nghiệp tương lai và từ những nét đặc thù trong sự phát triển tâm sinh lí của sinh viên.

## 2. Cơ sở xác định những kĩ năng sống cần rèn luyện ở sinh viên sư phạm

### 2.1. Những yêu cầu của nghề nghiệp

Hội nghị giáo dục đại học ở Paris vào tháng 10/1998 đã đề ra những yêu cầu mới về năng lực của sinh viên tốt nghiệp.

Sau 5 năm triển khai các hoạt động giáo dục đại học theo những khuyến cáo của Hội nghị Paris, báo cáo tổng hợp của UNESCO năm 2003 có phân tích rõ những thay đổi mạnh mẽ về bản chất và nhu cầu của thế giới việc làm, và trình bày khái quát các tiềm năng mà trường đại học cần tạo cho sinh viên để họ có thể đương đầu với những đòi hỏi của xã hội tri thức. Đó là:

- Các *tiềm năng để học tập nghiên cứu*: dựa trên việc đào tạo chuyên môn, nhưng còn bao gồm cả tư duy phê phán, giải quyết vấn đề, có năng lực đổi mới tư duy và đào tạo lại trong suốt cuộc đời;

- Các *kĩ năng phát triển cá nhân* gắn kết với xã hội: tự tin, quyết tâm cao, tôn trọng các giá trị đạo đức, hiểu biết rộng về xã hội và thế giới. Nhóm tiềm năng này liên quan nhiều đến tính nhân văn của sản phẩm đào tạo: có phẩm chất và trách nhiệm công dân;

- Các *kĩ năng sáng nghiệp*: các tiềm năng đáp ứng cả việc lãnh đạo lẫn làm việc đồng đội, làm chủ công nghệ thông tin truyền thông và các công nghệ khác... Đây là nhóm tiềm năng thể hiện rõ yêu cầu đối với một người hoạt động trong nền kinh tế thị trường, cần có các kĩ năng để khẳng định mình, tồn tại, phát triển. Ở đây có một số kĩ năng cần được lưu ý đào tạo là: làm việc nhóm, thuyết phục đồng đội làm việc theo đề xuất của mình, hòa mình với đồng đội trong công việc. Các kĩ năng này sẽ giúp sinh viên tìm được việc làm phù hợp, lập nghiệp, hoặc tạo việc làm mới cho bản thân và cho người khác.

Theo nhận định của một số chuyên gia trong lĩnh vực phát triển nguồn nhân lực thì hiện nay, nhu cầu về kiến thức của sinh viên nói chung có nhiều thay đổi do những yêu cầu mới của thời đại. Đặc



biệt, sinh viên phải có những kĩ năng và thái độ phù hợp để sẵn sàng cho nghề nghiệp tương lai. Có 3 yêu cầu được đặc biệt nhấn mạnh đối với sinh viên hiện nay là “Sáng kiến”, “Sáng tạo” và “Linh hoạt”. Để đáp ứng được các yêu cầu này, sinh viên cần phải được trang bị rất nhiều kĩ năng khác nhau.

Đề cập tới sinh viên sư phạm, các chuyên gia cho rằng, công tác đào tạo sinh viên cần phải được hết sức chú ý ưu tiên trong thời kì mới này vì họ là những người có vai trò quan trọng đối với chất lượng giáo dục trong tương lai. So với trước đây, giáo dục ngày nay có sự biến đổi quan trọng. Nếu được đào tạo tốt, thì sau này khi trở thành giáo viên, họ mới có khả năng động viên học sinh học tập *hợp tác*, khuyến khích tính *độc lập tư duy*, phát triển khả năng *tự đánh giá* ở học sinh.

Một số nhà nghiên cứu của Trung Quốc cho rằng, sinh viên sư phạm ngày nay có sứ mạng lịch sử mới: «Kế thừa quá khứ, mở ra tương lai». Để đáp ứng yêu cầu mới, họ phải được đào tạo theo phương châm «3 hướng» là: «Hướng về hiện đại»; «Hướng ra thế giới»; «Hướng tới tương lai». Họ phải được đào tạo một cách toàn diện về đức dục, trí dục, thể dục, mỹ học, tâm lí học và lao động, qua đó tăng cường năng lực sáng tạo, năng lực cạnh tranh, năng lực hợp tác, đồng thời phải bồi dưỡng nhân cách tự chủ độc lập, ý chí kiên định.

Nhận thức rõ những đòi hỏi và thách thức mới đối với người giáo viên, Liên minh Châu Âu cho rằng, trong xã hội hiện đại, giáo viên cần phải có những năng lực cơ bản sau:

- Năng lực làm việc với thông tin, với công nghệ và với kiến thức;
- Năng lực làm việc với mọi người (với người học, với đồng nghiệp, với đối tác của giáo dục);
- Năng lực làm việc trong xã hội và làm việc với xã hội (ở phạm vi địa phương, quốc gia và quốc tế).

## 2.2. Một số đặc điểm tâm lí cơ bản của sinh viên sư phạm.

### 2.2.1. Sự thích nghi với cuộc sống và hoạt động mới.

Những đặc điểm tâm lí cơ bản của sinh viên chịu sự chi phối của những đặc điểm thể chất, môi trường xã hội và vai trò xã hội cụ thể mà trong đó sinh viên sống và hoạt động. Trong thời gian đầu ở trường đại học sư phạm, sinh viên phải thích nghi với hoạt động học tập, hoạt động xã hội, với đời sống sinh hoạt tập thể. Quá trình thích nghi này diễn ra chủ yếu ở các mặt: Nội dung học tập mang

tính chuyên ngành; Phương pháp học tập mang tính nghiên cứu khoa học; Môi trường sinh hoạt mở rộng; Nội dung, cách thức giao tiếp với những người xung quanh trở nên phong phú, đa dạng.

Một số công trình nghiên cứu ở Việt Nam và trên thế giới cho thấy, thời gian để người sinh viên thích nghi với những vấn đề trên là tùy thuộc vào những đặc điểm tâm lí cá nhân và môi trường sống cụ thể của họ. Sinh viên Đại học Sư phạm (ĐHSP) Hà Nội đến từ khắp mọi miền đất nước và phần lớn trong số họ từ vùng nông thôn, thậm chí cả vùng sâu vùng xa, vì vậy, đối với họ, quá trình thích ứng cũng có những nét riêng. Theo đó, ngoài khó khăn chung đối với tất cả sinh viên đại học thể hiện ở sự kém thích nghi với nội dung, phương pháp học tập mới (mang tính chất nghiên cứu khoa học và học nghề của những chuyên gia tương lai với nét đặc trưng là sự *căng thẳng nhiều về trí tuệ*), thì phần lớn họ còn lúng túng, thiếu tự tin trong giao tiếp với bạn bè, hoặc sống khép kín, thiếu hòa đồng.

Khó khăn trong việc thích nghi với nội dung, phương pháp học tập mới và những khó khăn trong giao tiếp có ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập, làm cho sinh viên gặp một loạt mâu thuẫn cần giải quyết (giữa kì vọng với khả năng và điều kiện; giữa ý thích cá nhân muốn nghiên cứu sâu bộ môn yêu thích với yêu cầu của chương trình học; giữa lượng thông tin phong phú với khả năng và thời gian có hạn, giữa kiến thức chuyên môn với rèn luyện nghiệp vụ...). Những mâu thuẫn này sẽ tạo ra ở sinh viên rất nhiều áp lực trong học tập và cuộc sống đại học. Để phát triển, sinh viên phải biết giải quyết các mâu thuẫn này một cách hợp lí. Với tất cả sinh viên, đây là điều không dễ làm. Ở đây, một mặt, người sinh viên phải tích cực hoạt động, biết *sắp xếp công việc và sắp xếp thời gian khoa học*; Mặt khác, việc tổ chức dạy và học ở trường đại học sư phạm cần quan tâm hỗ trợ, giúp đỡ sinh viên giải quyết các mâu thuẫn trên. Vì, suy cho cùng, nhân cách của mỗi sinh viên sẽ được phát triển trong chính quá trình họ giải quyết được các mâu thuẫn một cách biện chứng. Nếu sinh viên không biết cách ứng phó, thì có thể bị stress, thậm chí trầm cảm, vì thế cần giúp sinh viên biết làm thế nào để *tự thúc đẩy/tự tạo động lực* hành động cho bản thân.

### 2.2.2. Đòi sống xúc cảm, tình cảm của sinh viên

Tuổi sinh viên là thời kì phát triển tích cực nhất của những loại tình cảm cao cấp như *tình cảm*

trí tuệ, tình cảm đạo đức, tình cảm thẩm mỹ, tình bạn, tình yêu. Những tình cảm này biểu hiện rất phong phú trong hoạt động và trong đời sống của sinh viên, có tính hệ thống, tính bền vững, tính sâu sắc, có chiều sâu, do đó làm phong phú thêm tâm hồn, nhân cách của họ.

Có thể nói, *tình yêu nam nữ* ở tuổi sinh viên là một lĩnh vực rất đặc trưng. Loại tình cảm này có mầm mống ở giai đoạn dậy thì, thể nghiệm ở giai đoạn đầu tuổi thanh xuân và lúc này phát triển với một sắc thái mới do vị thế xã hội, trình độ học vấn và tuổi đời của sinh viên quy định. Nhìn chung, tình yêu nam nữ ở lứa tuổi này thường rất đẹp, lãng mạn, đầy thi vị với những biểu hiện phong phú, đặc sắc... Song, trong lĩnh vực này, sinh viên gặp phải những mâu thuẫn nội tại (giữa mong muốn được chăm sóc, âu yếm, triu mến một cách riêng tư với môi trường sống tập thể; giữa thời gian vật chất có hạn và phải dành cho học tập với nhu cầu được ở bên nhau; giữa sự phụ thuộc kinh tế vào gia đình với mong muốn được sống độc lập trong hôn nhân; giữa kì vọng về tình yêu, về người mình yêu với thực tế...). Đặc biệt, trong bối cảnh xã hội hiện nay ở nước ta, tình yêu nam nữ nói chung và tình yêu sinh viên nói riêng đã có những sắc thái mới do quan niệm về tình yêu trong giới trẻ có những thay đổi. Và đây cũng là một trong những nguyên nhân làm xuất hiện ở sinh viên sự phạm những mâu thuẫn mới cần được giải quyết vì có những mối tình không được như mong muốn, thậm chí không ít mối tình dẫn đến *bế tắc* hay trở thành *bi kịch*, làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến việc học tập và cuộc sống của sinh viên. Về vấn đề này, các phương tiện thông tin đại chúng đã đề cập đến khá nhiều trong thời gian gần đây.

Trong khi giải quyết những mâu thuẫn đề cập đến ở trên, sinh viên gặp rất nhiều khó khăn. Vì vậy, đa số đã chọn cách tập trung hoàn toàn cho việc học tập, học nghề trong thời gian ở trường đại học. Cách này mang lại hiệu quả trong học tập và giúp sinh viên vững vàng, chín chắn hơn trong cuộc sống. Tuy nhiên, phải thừa nhận rằng, nếu có được một tình yêu đẹp, chân chính, sinh viên sẽ được nâng đỡ rất nhiều về mặt tinh cảm, bởi một trong những nhu cầu quan trọng của con người là được yêu thương, được thuộc về một ai đó. Nhu cầu này nếu được thỏa mãn sẽ giúp các bạn sinh viên cùng chia sẻ, vượt qua những trở ngại, khó khăn trong cuộc sống, trong học tập để cùng nhau tiến bộ.

Theo chúng tôi, đây là một nội dung quan trọng cần phải được tính đến trong xây dựng chương trình giáo dục kĩ năng sống cho sinh viên sư phạm.

### 2.2.3. Sự phát triển một số phẩm chất nhân cách

Sinh viên sư phạm có tất cả các đặc điểm nhân cách chung của giới sinh viên như: Khả năng lập kế hoạch và hành động một cách độc lập; Sự biến đổi mạnh mẽ về động cơ, về thang giá trị xã hội-nghề nghiệp; Xác định con đường sống tích cực, bắt đầu thể nghiệm bản thân trong mọi lĩnh vực cuộc sống; Tự ý thức phát triển mạnh mẽ; Thế giới quan được hình thành rõ rệt và ngày càng phát triển.

Và, cũng giống với sinh viên các ngành khác, sinh viên sư phạm hướng vào việc hình thành, phát triển nhân cách người giáo viên tương lai, củng cố và phát triển xu hướng nghề nghiệp, hình thành những phẩm chất và năng lực cần thiết đối với nghề nghiệp tương lai thông qua hoạt động học nghề dưới nhiều hình thức khác nhau. Một nghiên cứu được tiến hành gần đây trên sinh viên của ĐHSPT Hà Nội cho thấy, nhu cầu nhận thức của họ có những nét đặc thù thể hiện ở tính chuyên nghiệp, tính chuyên môn, tính sư phạm, tính đa dạng, phong phú của đối tượng nhận thức.

- Một số kết quả nghiên cứu *tự ý thức, tự đánh giá* ở sinh viên cho thấy, mức độ phát triển của các phẩm chất nhân cách này có liên quan đến trình độ học lực cũng như kế hoạch đường đời trong tương lai của sinh viên. Những sinh viên có kết quả học tập cao thường chủ động, tích cực trong việc tự nhận thức, tự đánh giá, tự kiểm tra hành động, thái độ cư xử, cử chỉ giao tiếp của bản thân để hướng tới tự hoàn thiện nhân cách. Còn những sinh viên có kết quả học tập thấp thường tự đánh giá không phù hợp: hoặc quá cao (sẽ dễ bị động), hoặc quá thấp (sẽ dễ thụ động), có ảnh hưởng lớn đến việc tự giáo dục, tự hoàn thiện bản thân. Các nghiên cứu cho thấy sinh viên rất quan tâm đến mức độ đánh giá *tốc độ phản ứng* của bản thân trong học tập, trong giao tiếp. Phản ứng một cách chính xác và nhanh chóng các đòi hỏi của hoàn cảnh bên ngoài là một năng lực của nhân cách và rất có ý nghĩa đối với hoạt động của sinh viên sư phạm. Đa số sinh viên tự đánh giá kĩ năng định hướng vào người khác ở *mức trung bình*. Kĩ năng này bao gồm một tổ hợp hành vi như kĩ năng làm quen, kĩ năng giao tiếp với người lạ. Kĩ năng



tự đánh giá này giúp sinh viên thỏa mãn nhu cầu giao tiếp ngày càng rộng rãi của bản thân trong cuộc sống. Vì thế, những sinh viên này cần được giúp đỡ để trở nên lạc quan, tự tin hơn.

- *Sự phát triển định hướng giá trị*

Định hướng giá trị là một trong những lĩnh vực rất cơ bản, quan trọng đối với đời sống tâm lý của sinh viên. Ngày nay, các điều kiện kinh tế, văn hóa, chính trị-xã hội của nước ta và thế giới đang có nhiều thay đổi sâu sắc làm cho hệ giá trị, sự định hướng giá trị trong từng con người, trong từng nhóm người và trong toàn xã hội cũng có nhiều biến động. Điều này chắc chắn có tác động đến các sinh viên.

Những kết quả nghiên cứu cho thấy, trong nền kinh tế thị trường, định hướng giá trị của sinh viên có những thay đổi và có sự phân hóa nhất định. Chẳng hạn, một bộ phận sinh viên có xu hướng đề cao những giá trị kinh tế, vật chất và có phần coi nhẹ những giá trị về phẩm chất đạo đức, chính trị, xã hội. Một quan tâm lớn nhất của những sinh viên này là làm sao có được việc làm tốt, kiếm được nhiều tiền, còn những từ như “ước mơ”, “nghiên cứu”, “sự nghiệp” ít được nhắc tới. Tuy đời sống vật chất của họ có đầy đủ hơn, song tâm trạng thì lại không mấy vui vẻ. Đây là một vấn đề phức tạp, đòi hỏi một quá trình giáo dục định hướng giá trị từ vĩ mô đến vi mô của toàn xã hội.

Một nghiên cứu được tiến hành năm 2006 trên sinh viên của ĐHSP Hà Nội và ĐHSP Thái Nguyên cho thấy, các “giá trị mục đích” được đánh giá cao hơn các “giá trị phương tiện” và có khuynh hướng thiên về các “*giá trị mục đích mang tính cá nhân*” (như: “Được thừa nhận”, “Sự thông thái”, “Khả năng cống hiến”, “Hạnh phúc”). Trong số các “giá trị phương tiện” được đánh giá cao, có các giá trị thuộc nhóm các “*giá trị phương tiện mang tính đạo đức*”. So với kết quả của nghiên cứu năm 1995, kết quả thu được trong nghiên cứu này cho thấy sinh viên ĐHSP định hướng nhiều hơn vào các giá trị nhân cách liên quan đến thời đại ngày nay và thể hiện rõ hơn yêu cầu của xã hội đối với thanh niên. Bức tranh chung về sự định hướng tới các giá trị của sinh viên ĐHSP Hà Nội và Thái Nguyên nhìn chung là khả quan và rất cần được quan tâm khích lệ. Tuy nhiên, dường như các giá trị mục đích mang tính cá nhân được định hướng vào nhiều hơn. Đây là điều đáng lưu ý trong khi xây dựng chương trình giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên sư phạm.

### 3. Những kĩ năng sống cần dạy cho sinh viên sư phạm

Từ những phân tích trên đây về yêu cầu nghề nghiệp của người sinh viên sư phạm và những nét tâm lý đặc thù của sinh viên, có thể đề xuất một số kĩ năng sống cơ bản để nhà trường quan tâm rèn luyện cho sinh viên sư phạm. Bởi họ trước hết cũng là những sinh viên, nhưng họ có vị trí quan trọng hơn ở chỗ: nghề nghiệp tương lai của họ cho họ cơ hội truyền đạt lại cho các thế hệ sau những kĩ năng mà họ có được. Hơn nữa, các thầy cô giáo tương lai phải coi đó là những kĩ năng cần phải có của người giáo viên đứng lớp.

Tại Trung Quốc, một nghiên cứu gần đây của Ủy ban giáo dục Thượng Hải cho thấy, tự sát đã trở thành nguyên nhân số 1 gây tử vong ở sinh viên. Năm học 2008 có 23 sinh viên đại học tại thành phố này đã tìm cách kết liễu mạng sống, trong đó có 19 người đã bị thiệt mạng. Hơn một nửa trong số những sinh viên tìm cách tự sát có nguyên nhân từ sức ép học hành, việc làm, hoặc từ sự đổ vỡ tình ái. Các trường đại học Thượng Hải dự kiến sẽ có nhiều biện pháp giúp đỡ giới trẻ giải tỏa bế tắc tâm lý. Nghiên cứu trên nhằm cảnh báo xã hội và nhận thức của mọi người về sức khỏe tâm thần trong giới trẻ. Và chương trình đào tạo của một số trường đại học đã bắt đầu đưa vào dạy một số kĩ năng sống cơ bản cho sinh viên.

Cũng cần nói thêm rằng, khái niệm “Kĩ năng” được dùng ở đây có nội hàm như là khái niệm “*Năng lực*” của nhân cách. Dưới đây là một số gợi ý về những kĩ năng sống cần rèn luyện cho sinh viên sư phạm trong bối cảnh hiện nay:

**3.1. Kĩ năng tự đánh giá.** Phần lớn sinh viên chưa nhận thức rõ ràng điểm mạnh, điểm yếu của bản thân mình, chưa rõ mình phù hợp với công việc nào. Chính vì vậy, hiệu quả công việc thường là không cao. Bởi vậy, trong khi nhà trường hiện nay chưa có điều kiện dạy cho sinh viên tất cả những gì họ cần thì sinh viên phải tự ý thức được mình đang thiếu cái gì, xã hội đang cần gì. Nếu ý thức được, sinh viên sẽ tự biết cách trang bị cho mình chứ không ỷ lại hay trông chờ vào nhà trường. Để giúp phát triển kĩ năng tự đánh giá cho sinh viên, một mặt, các trường cần tăng cường để sinh viên được thực hành, được trải nghiệm, để giữa các sinh viên thường xuyên có sự trao đổi, cọ xát mà học hỏi thêm từ bạn bè... Mặt khác,

cần có những chương trình mang tính khoa học để rèn luyện kĩ năng này một cách có hệ thống, thu hút sinh viên tham gia.

**3.2. Kĩ năng truyền thông** (nói, viết, trình bày, thuyết phục). Học giỏi rất quan trọng, nhưng học để biết và sử dụng một số kĩ năng sống cũng rất cần thiết, bởi nếu có kiến thức nhưng không biết cách diễn đạt, thuyết phục người khác... thì cũng không thể thành công. Kĩ năng này vô cùng quan trọng với sinh viên sư phạm.

**3.3. Kĩ năng hợp tác, kĩ năng làm việc nhóm.** Một người muốn thành công không thể chỉ dựa vào khả năng của bản thân mà phải có sự hỗ trợ của các cá nhân khác. Trong khi đó, theo ý kiến của đa số các nhà quản lí lao động, nhìn chung sinh viên mới ra trường tính cá nhân còn rất cao, chỉ biết làm công việc được giao mà không biết và không có ý định giúp đỡ đồng nghiệp. Điều này làm hạn chế rất nhiều đến chất lượng công việc và sự phát triển nghề nghiệp của những sinh viên mới ra làm việc. Về phía sinh viên, họ cũng cảm nhận được điều này. Họ cho biết: dù trong trường các thầy cô hay cho làm việc nhóm, nhưng để làm việc nhóm một cách khoa học và huy động được sức mạnh của tập thể thì hầu hết sinh viên chưa được dạy một cách "bài bản".

**3.4. Kĩ năng giao tiếp, kĩ năng xúc cảm xã hội.** Sinh viên được trang bị kiến thức nghề nghiệp khá tốt nhưng không biết cách phát huy những gì mình đã học được. Khả năng giao tiếp, khả năng xây dựng hình ảnh cá nhân trong một môi trường làm việc chuyên nghiệp là hạn chế mà hầu hết sinh viên gặp phải.

**3.5. Kĩ năng phân tích và tổ chức công việc, quản lí sử dụng thời gian hợp lí.** Cuộc sống trong một xã hội công nghiệp đòi hỏi một tác phong hành động tương ứng: nhanh nhẹn, linh hoạt, chính xác, hiệu quả... Để có được những cái đó, con người phải biết tổ chức hoạt động của bản thân một cách hợp lí, khoa học; biết loại bỏ những thao tác thừa làm mất thời gian, làm cho hoạt động kém hiệu quả. Điều này cũng có nghĩa rằng, con người phải biết phân bổ và sử dụng thời gian khoa học, hợp lí để có thể tránh được những áp lực không cần thiết. Có như vậy, với quỹ thời gian vật chất hữu hạn, chúng ta vẫn có thể đảm bảo hoàn thành được tốt nhiệm vụ xã hội, đồng thời vẫn có thể dành cho việc nghỉ ngơi/thư giãn để phục hồi năng

lượng thần kinh và cơ bắp hao phí (đặc biệt đối với nghề dạy học). Hiện nay, điều này ở phần lớn sinh viên sư phạm đang rất yếu.

**3.6. Kĩ năng đương đầu với xúc cảm:** bao gồm kĩ năng nhận biết, kiểm soát, điều khiển xúc cảm của bản thân phù hợp hoàn cảnh. Cuộc sống hiện đại luôn luôn tạo ra nhiều áp lực lên cá nhân con người, gây ra những căng thẳng quá mức, từ đó dẫn đến những xúc cảm tiêu cực. Nếu con người không được trang bị những kĩ năng cần thiết để ứng phó với các tình huống xảy ra bất ngờ, thì hậu quả sẽ khó lường. Việc cung cấp cho sinh viên những cách thức đương đầu với các xúc cảm tiêu cực là vô cùng quan trọng vì đối với họ, đây là giai đoạn cuộc đời mà họ thường xuyên phải đối mặt với những hoàn cảnh khó khăn/bất ngờ. Điều này lại càng quan trọng đối với sinh viên sư phạm vì nghề dạy học rất cần đến kĩ năng này, đặc biệt khả năng kiểm soát xúc cảm.

Trên đây là gợi ý một số kĩ năng cần giáo dục cho sinh viên sư phạm. Việc lựa chọn giáo dục trước kĩ năng nào trong số các kĩ năng này, hay giáo dục đồng thời tất cả các kĩ năng cùng một lúc, là tùy thuộc vào nhu cầu của sinh viên và các điều kiện thực hiện cụ thể. Nhưng, theo chúng tôi, đây là những kĩ năng tối cần thiết cho tất cả sinh viên sư phạm vì chúng vừa gắn với cuộc sống hiện tại trong nhà trường đại học, vừa gắn với yêu cầu nghề nghiệp của họ sau này.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Thị Nho (1999), *Tâm lí học phát triển*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
2. Đào Thị Oanh (2006), *Đặc điểm nhu cầu nhận thức của sinh viên ĐHSP Hà Nội*, Đề tài NCKH cấp Bộ, Trường ĐHSP Hà Nội.
3. Trần Trọng Thủy (2005), *Một số chỉ số tâm lí và sinh lí cơ bản của sinh viên 2 trường ĐHSP Hà Nội và Thái Nguyên*, Đề tài NCKH cấp Bộ, Trường ĐHSP Hà Nội.

#### SUMMARY

*The author analyses the professional requirements on teacher trainees and special psychological characteristics of students, through which proposals for some essential life skills needed by teacher trainees for their full development in their future profession are made.*