



# Phương Pháp Phát Triển Bản Thân Mỗi Ngày Bạn Cần Biết

Cuộc đời hiện nay không ngừng biến động, phát triển bản thân liên tục cũng là một trong những yếu tố không thể thiếu ảnh hưởng đến thành công mỗi chúng ta. Bạn cần phải kết hợp thành thực các kỹ năng như: quản lý thời gian, lập kế hoạch thiết lập mục tiêu, luyện tập khả năng tư duy,... mới có thể tìm ra và nâng cao năng lực tiềm ẩn bên trong bản thân mình. Bạn muốn học phương thức hoàn thiện bản thân không ngừng để trở nên hoàn thiện hơn? Hãy đọc nội dung được đề cập dưới đây.

## Kỹ năng thay đổi chính mình là gì?

Kỹ năng phát triển bản thân là những hành động tìm hiểu, nâng cao nhận thức để phát triển tiềm năng bên trong chính mình. Những hành động này sẽ thôi thúc bạn chạm đến mục đích. Không phải bất kỳ ai cũng sẽ hoàn thành ước muốn, của mình. Bởi vậy, để học được bí quyết cải thiện bản thân là một quá trình, không thể xong trong ngày một ngày hai, nên chúng ta cần có đức tính kiên trì. Khi chinh phục được thành quả tốt, bạn sẽ biết phương pháp vận dụng nó để đối mặt những trở ngại trong cuộc sống hàng ngày.



# Tại sao phải học cách phát triển bản thân không ngừng?

Chúng ta thường trau dồi cách phát triển chính mình thông qua những hành vi, thói quen, nhận thức hàng ngày. Đây là quá trình diễn ra mọi lúc mọi nơi, từ lúc bạn còn nhỏ cho đến khi trưởng thành. Trau dồi được những kỹ năng trau dồi chính mình sẽ mang đến cho bạn rất nhiều hiệu quả

- Rút ngắn hành trình đi đến lý tưởng sống, ước mơ của bạn
- Giúp bạn có lối sống lạc quan
- Hỗ trợ bạn thay đổi thành con người sống có kế hoạch
- Làm cơ thể chính mình khỏe mạnh, luôn mang lại năng lượng yêu đời.

## Những kỹ năng, thói quen cần thiết làm bạn phát triển bản thân

Làm thế nào để cải thiện bản thân? Bạn có thể tham khảo những phương pháp dưới đây:

### Luôn suy nghĩ lạc quan

Mỗi người sẽ có cột mốc nào đó luôn mắc kẹt trong trạng thái tiêu cực. Nếu cứ mãi sống trong những suy nghĩ u sầu, bạn sẽ không thể đương đầu với thất bại và không có động lực để vươn lên.

Thay vào đó, bạn là người luôn giữ tinh thần lạc quan, niềm tin vào cuộc sống. Bạn sẽ suy nghĩ vấn đề theo chiều hướng lạc quan, cuộc sống sẽ trở nên hoàn thiện hơn. Suy nghĩ vui vẻ tích cực hỗ trợ bạn hình thành lối sống tốt, tạo ra động lực để bạn cố gắng phấn đấu.

### Sống chủ động

Đây chính là một trong những cách thức nâng cao tư duy cho bản thân. Bạn sẽ trở thành một người luôn tự giác trong công việc, chủ động tìm hiểu những thứ bản thân chưa tốt để trau dồi bản thân. Khi gặp vấn đề nan giải, bạn sẽ tự đi tìm giúp đỡ từ người khác, từ tài liệu,... để có thể tìm ra phương hướng, cách thức giải quyết vấn đề.

Chủ động từ những việc nhỏ nhặt trong cuộc sống thì mới có thể có được những biến động lớn trong cuộc đời.



## Sống có kế hoạch và mục tiêu

Bạn hãy bắt đầu một ngày mới với việc [xây dựng kế hoạch](#) ngắn hạn với công việc, mục tiêu cần tiến đến trong hôm nay. Đến cuối ngày, dành chút thời gian để xem xét hiệu suất công việc của bạn. Đồng thời, bạn cũng có thể ghi ra những bí quyết khác nhau để giải quyết một vấn đề xem phương thức nào tối ưu nhất. Đây chính là một cách tạo ra kế hoạch phát triển bản thân.

## Rèn luyện kỹ năng giao tiếp

Kỹ năng giao tiếp, ứng xử là một trong những kỹ năng mềm cực kỳ cần thiết nhất mà bạn cần phải luyện tập. Giao tiếp hỗ trợ kết nối chúng ta. Giao tiếp là phương thức để bạn truyền đạt quan điểm, thuyết phục người nghe. Dưới đây là một số lời khuyên của chúng tôi để khiến bạn cải thiện khả năng giao tiếp:

- Nhìn trực tiếp vào đối phương khi nói chuyện.
- Đừng tỏ ra bồn chồn khi giao tiếp với người khác.
- Cần có chuẩn bị kỹ lưỡng, luyện tập trước khi phải thuyết trình một vấn đề nào đó.
- Hạn chế dùng từ ngữ địa phương, nói to rõ ràng.

- Nói đúng vào trọng tâm vấn đề.

## Thói quen ăn uống lành mạnh

Khẩu phần ăn uống ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, tinh thần của bạn. Bởi vậy các bạn cần phải quan tâm đến chế độ dinh dưỡng của bản thân.

Ăn uống điều độ, ăn những thực phẩm sạch làm cơ thể hạn chế được rất nhiều căn bệnh nguy hiểm do thức ăn mang lại. Bạn có thể đề ra khẩu phần ăn một ngày theo nguyên tắc: bữa sáng như một nữ hoàng, bữa trưa là một người bình thường, bữa tối là kẻ ăn xin.



## Học thêm điều mới mỗi ngày

Mày mò học hỏi kiến thức hàng ngày chính là phương pháp phát triển bản thân tốt nhất. Nếu bạn có sở thích nào đó, đừng ngại tìm hiểu chúng, khám phá những điều chưa từng biết cho mình.

Nếu bạn muốn trở thành nhà văn, hãy đọc thêm sách. Nếu muốn học ngoại ngữ tốt, hãy nghe, thực hành chúng hàng ngày,...

Ngày nay, bạn có thể dễ dàng học mọi thứ thông qua internet, đừng quên dùng chúng để học thêm nhiều điều mới.

## Dùng thời gian hợp lý và hiệu quả

Chúng ta ai cũng có 24 giờ mỗi ngày, cách bạn dùng nó mới có được sự không giống nhau giữa người với người.

Phân chia thời gian biểu một cách hợp lý, ưu tiên cho việc cần thiết và đừng ngại loại bỏ những việc không cần thiết, tránh lãng phí thời gian.

## Học hỏi từ những lời khiển trách

Nếu bạn là người có cái tôi cao, đây chính là khó khăn với bạn. Những người luôn cho mình đúng sẽ hình thành cảm giác ghét bỏ, từ chối những lời chê bai từ người khác, dễ dàng bỏ cuộc.

Tuy nhiên nếu bạn biết lắng nghe, học hỏi từ những lời chỉ trích. Bạn sẽ sở hữu được kho tàng kiến thức, kỹ năng quan trọng. Lắng nghe sẽ làm bạn nhận ra lỗi lầm bản thân và tìm cách giải quyết chúng.

## Ưu tiên các công việc quan trọng

Hãy lọc ra và phân chia nhiều thời gian cho những công việc không thể thiếu. Khi bạn biết sắp xếp thời gian hiệu quả, bạn sẽ có thể học thêm những kỹ năng phát triển bản thân khác. Học được phương pháp ưu tiên những công việc cần giải quyết trước sẽ làm bạn trau dồi tính khoa học cho bản thân.



## Đánh giá vấn đề toàn diện

Bạn cần phải xem xét các vấn đề trong cuộc sống một cách tổng quan. Khi có cái nhìn toàn thể về một vấn đề, bạn sẽ có những quyết định đúng hợp lý nhất.

Ví dụ, khi làm ăn bạn nhìn nhận các vấn đề như thế nào? Ước muốn của bạn chỉ là doanh thu? Đây chưa phải cách thức nhìn nhận vấn đề toàn thể. Bạn cần phân tích sâu hơn về lượng cầu của khách hàng mục tiêu để cung cấp sản phẩm phù hợp, xác định khách hàng mục tiêu,...

### **Tạm kết**

Những phương pháp phát triển bản thân rất đơn giản và dễ dàng làm trên đây sẽ mang đến cho bạn thành quả cực kỳ lớn nếu bạn giữ được sự bền bỉ làm nó.

Chúng tôi hy vọng bài viết này sẽ là nguồn thông tin hữu ích để bạn có thể phát triển bản thân liên tục, cảm nhận một cuộc sống hạnh phúc và thành công trong công việc.

Các bạn có thể tham khảo thêm bài viết gốc tại: <https://lcv.com.vn/cach-thay-doi-phat-trien-ban-than>