

# GIÚP SINH VIÊN TỰ TIN THUYẾT TRÌNH TRƯỚC Đám ĐÔNG

Nguyễn Xuân Lưu

Trường Cao đẳng Công Thương TP. Hồ Chí Minh

Email: langquynhcntp@gmail.com

**Tóm tắt:** Bài báo “Giúp sinh viên tự tin thuyết trình trước đám đông” phân tích tầm quan trọng của kỹ năng thuyết trình đối với sinh viên và đưa ra những giải pháp nhằm giúp sinh viên tự tin hơn khi đứng trước đám đông. Bài báo không chỉ giúp sinh viên nhận thức được tầm quan trọng của kỹ năng thuyết trình, mà còn cung cấp những phương pháp và chiến lược thiết thực giúp họ vượt qua rào cản, cải thiện sự tự tin và phát triển khả năng giao tiếp trước đám đông.

**Từ khóa:** Kỹ năng thuyết trình; tự tin thuyết trình; sinh viên và thuyết trình; kỹ năng mềm; rào cản khi thuyết trình; tâm lý giao tiếp; phát triển kỹ năng giao tiếp; học thuyết trình hiệu quả; môi trường học tập tích cực; tổ chức sự kiện học thuật; kỹ năng lãnh đạo và giao tiếp.

Nhận bài: 2/3/2025; Biên tập: 5/3/2025; Phản biện: 6/3/2025; Duyệt đăng: 8/3/2025.

## 1. Mở đầu

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, kỹ năng thuyết trình trước đám đông đang trở thành một yêu cầu thiết yếu đối với sinh viên - những chủ nhân tương lai của đất nước. Không chỉ dừng lại ở giảng đường, kỹ năng này còn là chiếc chìa khóa mở ra nhiều cánh cửa cơ hội trong công việc và cuộc sống. Tuy nhiên, một thực tế đáng lưu tâm là rất nhiều sinh viên hiện nay vẫn cảm thấy lo lắng, sợ hãi mỗi khi phải đứng trước tập thể để trình bày một vấn đề nào đó. Dù nắm chắc kiến thức, có ý tưởng hay, họ vẫn không thể truyền đạt một cách tự tin và mạch lạc. Nỗi sợ nói trước đám đông dường như đang trở thành rào cản lớn đối với sự phát triển toàn diện của không ít người trẻ.

Trong bài viết này, chúng ta sẽ cùng nhau đi sâu phân tích những nguyên nhân khiến sinh viên thiếu tự tin khi thuyết trình, từ đó đề xuất các giải pháp cụ thể và thiết thực nhằm giúp các bạn trẻ rèn luyện và nâng cao kỹ năng trình bày trước đám đông. Bởi lẽ, sự tự tin không phải là món quà trời phú, mà là kết quả của quá trình rèn luyện kiên trì và khoa học. Nếu được định hướng và hỗ trợ đúng cách, bất kỳ sinh viên nào cũng có thể vượt qua rào cản tâm lý, biến sự lo lắng thành năng lượng tích cực để tỏa sáng trong mọi buổi thuyết trình.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Những rào cản khiến sinh viên ngại thuyết trình

Việc thuyết trình trước đám đông không chỉ đơn thuần là truyền tải thông tin mà còn là sự thể hiện của tư duy, bản lĩnh và cá tính. Tuy nhiên, rất nhiều sinh viên vẫn chưa thể phát huy tốt khả năng của mình do vấp phải nhiều rào cản cả về tâm lý lẫn kỹ năng. Dưới đây là những nguyên nhân phổ biến khiến sinh viên e ngại và thiếu tự tin khi thuyết trình.

#### 2.1.1. Tâm lý sợ hãi và lo lắng

Một trong những rào cản lớn nhất là yếu tố tâm lý.

Nỗi sợ nói trước đám đông vốn dĩ là phản ứng rất tự nhiên của con người. Nhiều sinh viên thường rơi vào trạng thái lo lắng, hồi hộp trước khi trình bày: tim đập nhanh, tay run, thở gấp, thậm chí quên mất những gì đã chuẩn bị kỹ càng. Nguyên nhân chính thường đến từ:

Sợ bị phán xét: Sinh viên lo lắng rằng người nghe sẽ đánh giá khả năng trình bày, phát hiện ra lỗi sai, hoặc cười cợt nếu họ mắc lỗi.

Áp lực hoàn hảo: Mong muốn thể hiện thật tốt đôi khi tạo ra sức ép ngược khiến các bạn cảm thấy căng thẳng.

Tự ti: Một số sinh viên chưa tin vào bản thân, nghĩ rằng giọng nói không hay, phát âm chưa chuẩn, hoặc bản thân không đủ “thuyết phục” người nghe.

Tâm lý tiêu cực này, nếu không được tháo gỡ sớm, sẽ ảnh hưởng lâu dài đến khả năng giao tiếp và phát triển cá nhân của sinh viên.

#### 2.1.2. Thiếu kỹ năng và kinh nghiệm

Kỹ năng thuyết trình không phải là điều tự nhiên mà có, mà cần được học và luyện tập thường xuyên. Tuy nhiên, rất nhiều sinh viên chưa từng được hướng dẫn cụ thể về cách xây dựng nội dung, làm chủ ngôn ngữ cơ thể hay kiểm soát thời gian khi trình bày. Một số lỗi thường gặp bao gồm:

Thiếu dàn ý rõ ràng: Nhiều bạn trình bày dòng dài, thiếu trọng tâm hoặc sắp xếp nội dung lộn xộn.

Sử dụng ngôn ngữ đơn điệu: Không biết cách nhấn nhá, làm cho người nghe dễ bị nhàm chán.

Thiếu kỹ thuật tương tác: Không biết cách tạo không khí, đặt câu hỏi, hay dẫn dắt cảm xúc người nghe.

Không kiểm soát được thời gian: Có sinh viên nói quá nhanh vì sợ “đứng lâu”, có bạn lại trình bày lan man vượt thời lượng cho phép.

Việc thiếu kinh nghiệm thực tế cũng khiến nhiều bạn dễ hoảng loạn khi có sự cố bất ngờ xảy ra trong lúc thuyết trình.

#### 2.1.3. Thiếu môi trường và cơ hội rèn luyện

Mặc dù kỹ năng thuyết trình ngày càng được công nhận là quan trọng, nhưng trên thực tế, môi trường rèn luyện trong nhà trường vẫn còn hạn chế. Phần lớn các môn học vẫn nặng lý thuyết và thi viết, rất ít thời gian dành cho trình bày miệng hoặc hoạt động nhóm có yếu tố thuyết trình.

Ngoài ra, không phải sinh viên nào cũng có điều kiện tham gia câu lạc bộ, hội nhóm hoặc các sân chơi hùng biện - nơi giúp rèn luyện khả năng diễn đạt và sự tự tin. Với những sinh viên nhút nhát, việc chủ động tham gia các hoạt động này lại càng khó khăn hơn.

#### 2.1.4. Sự lệ thuộc vào công nghệ, thiếu giao tiếp trực tiếp

Trong thời đại số, việc giao tiếp qua tin nhắn, mạng xã hội, email... trở nên phổ biến hơn bao giờ hết. Thay vì gặp mặt trực tiếp để trao đổi, nhiều bạn trẻ chọn cách "chat" để tránh cảm giác ngại ngùng. Dần dần, điều này tạo nên một thói quen hạn chế giao tiếp bằng lời nói.

Thực tế cho thấy, khả năng diễn đạt mạch lạc, dùng từ linh hoạt, và biểu cảm qua giọng nói, ánh mắt - tất cả những yếu tố này cần được rèn luyện trong giao tiếp trực tiếp. Khi thiếu đi trải nghiệm này, sinh viên dễ cảm thấy lúng túng, kém linh hoạt khi trình bày trước nhiều người.

#### 2.1.5. Áp lực từ môi trường học tập và kỳ vọng xã hội

Một số sinh viên đến từ những vùng quê hoặc gia đình ít giao tiếp, không quen với việc thể hiện ý kiến cá nhân. Môi trường học tập quá nghiêm khắc hoặc thiếu khích lệ cũng làm giảm động lực thể hiện của các bạn. Thêm vào đó, kỳ vọng từ thầy cô, bạn bè, hoặc chính bản thân sinh viên về một phần trình bày "không được phép sai" khiến tâm lý căng thẳng tăng cao, làm giảm sự tự nhiên và thoải mái.

Việc nhận diện rõ những rào cản này là bước đầu tiên để tháo gỡ khó khăn. Bởi khi hiểu được mình đang vướng mắc ở đâu, sinh viên sẽ dễ dàng lựa chọn được phương pháp phù hợp để rèn luyện sự tự tin. Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ cùng khám phá những yếu tố cốt lõi giúp nâng cao chất lượng của một bài thuyết trình, từ đó hỗ trợ sinh viên từng bước làm chủ sân khấu của chính mình.

### 2.2. Những yếu tố cốt lõi để thuyết trình hiệu quả

Một bài thuyết trình thành công không nhất thiết phải đến từ một người giỏi "ăn nói" bẩm sinh, mà chủ yếu dựa vào việc nắm vững các yếu tố cơ bản, từ nội dung đến cách thể hiện. Khi hiểu và thực hành đúng những yếu tố này, sinh viên sẽ không chỉ nâng cao chất lượng phần trình bày, mà còn dần xây dựng sự tự tin bền vững. Dưới đây là những yếu tố cốt lõi cần được chú trọng.

#### 2.2.1. Chuẩn bị nội dung kỹ lưỡng

Nội dung là "linh hồn" của một bài thuyết trình. Dù bạn có phong cách trình bày ấn tượng đến đâu, nếu nội

dung thiếu chiều sâu, thiếu logic thì khó lòng giữ được sự quan tâm của người nghe.

Xác định mục tiêu: Trước hết, cần làm rõ mục đích của bài thuyết trình. Bạn muốn truyền đạt thông tin, thuyết phục, hay truyền cảm hứng? Điều này sẽ định hình cách xây dựng nội dung và phong cách thể hiện.

Hiểu rõ đối tượng người nghe: Sinh viên cần đặt mình vào vị trí người nghe để điều chỉnh cách dùng từ, ví dụ minh họa và cách tiếp cận cho phù hợp.

Lập dàn ý chặt chẽ: Một bài thuyết trình cần có bố cục rõ ràng: mở đầu - thân bài - kết luận. Mỗi phần nên có độ dài hợp lý và được kết nối mạch lạc với nhau.

Sử dụng dữ liệu minh họa hợp lý: Các con số, biểu đồ, hình ảnh, video sẽ giúp phần trình bày sinh động, dễ hiểu và thuyết phục hơn.

Ngoài ra, việc chuẩn bị kỹ càng còn giúp người thuyết trình chủ động hơn, giảm bớt sự lo lắng khi đứng trước đám đông.

#### 2.2.2. Kỹ năng ngôn ngữ và phi ngôn ngữ

Kỹ năng trình bày không chỉ là lời nói mà còn bao gồm cách biểu đạt bằng giọng điệu, cử chỉ và ánh mắt.

Về lời nói (verbal):

Ngữ điệu linh hoạt: Tránh nói đều đều. Biết nhấn mạnh những điểm quan trọng bằng cách lên giọng hoặc hạ giọng đúng lúc.

Tốc độ vừa phải: Nói quá nhanh sẽ khiến người nghe không theo kịp, còn nói quá chậm lại dễ gây buồn ngủ. Giữ tốc độ nói ổn định, có điểm nghỉ hợp lý giúp người nghe tiếp nhận thông tin tốt hơn.

Âm lượng rõ ràng: Đảm bảo mọi người trong khán phòng đều nghe được. Nếu sử dụng micro, cần luyện tập để điều chỉnh phù hợp.

Từ ngữ dễ hiểu, gần gũi: Tránh dùng quá nhiều thuật ngữ hàn lâm, trừ khi đối tượng người nghe là chuyên gia trong lĩnh vực đó.

Về phi ngôn ngữ (non-verbal):

Ánh mắt: Giao tiếp bằng ánh mắt với khán giả giúp tạo sự kết nối và khiến người nghe cảm thấy được tôn trọng.

Cử chỉ tay tự nhiên: Dùng tay để minh họa, nhấn mạnh ý - nhưng không nên lạm dụng hoặc gây rối mắt.

Tư thế đứng vững vàng, thoải mái: Tránh đứng một chỗ cứng nhắc hoặc di chuyển liên tục không mục đích.

Nụ cười nhẹ nhàng: Tạo cảm giác gần gũi, thân thiện và giúp chính bạn cảm thấy thư giãn hơn.

#### 2.2.3. Tư duy tích cực, thái độ tự tin

Sự tự tin không đến từ vẻ ngoài, mà xuất phát từ nhận thức nội tại rằng mình đã chuẩn bị tốt và mình có điều giá trị để chia sẻ.

Tin vào chính mình: Dù có thể không hoàn hảo, nhưng bạn có quyền được trình bày quan điểm và được lắng nghe. Hãy bắt đầu từ niềm tin này.

Tập trung vào chia sẻ, không phải trình diễn: Khi

xem thuyết trình như một cuộc trò chuyện, bạn sẽ cảm thấy áp lực ít hơn và nói chuyện tự nhiên hơn.

Chấp nhận sai sót: Ngay cả những diễn giả nổi tiếng cũng đôi khi mắc lỗi. Điều quan trọng là bạn biết cách tiếp tục một cách bình tĩnh và chuyên nghiệp.

#### 2.2.4. Khả năng ứng biến và xử lý tình huống

Một bài thuyết trình hiếm khi diễn ra hoàn hảo từ đầu đến cuối. Vì vậy, kỹ năng ứng biến đóng vai trò then chốt giúp người trình bày vượt qua những tình huống bất ngờ.

Trả lời câu hỏi: Người nghe có thể đặt những câu hỏi “xoáy”, không nằm trong phần chuẩn bị. Thay vì lo lắng, hãy thừa nhận khi không biết rõ, đồng thời hứa sẽ tìm hiểu thêm - đó là thái độ tích cực và chuyên nghiệp.

Xử lý sự cố kỹ thuật: Nếu mất điện, hỏng máy chiếu hay micro không hoạt động, hãy bình tĩnh trình bày bằng lời nói, tương tác trực tiếp - người nghe sẽ càng đánh giá cao sự linh hoạt của bạn.

Phản ứng với đám đông: Nếu khán giả tỏ ra thiếu tập trung hoặc có biểu hiện phản đối, người trình bày cần biết điều chỉnh giọng nói, đặt câu hỏi tương tác, hoặc thay đổi cách truyền tải để lôi kéo sự chú ý trở lại.

Những yếu tố trên là nền tảng không thể thiếu cho bất kỳ ai muốn thuyết trình hiệu quả. Việc rèn luyện từng phần một - từ chuẩn bị nội dung, luyện giọng nói, đến kiểm soát ngôn ngữ cơ thể - sẽ giúp sinh viên không chỉ cải thiện kỹ năng trình bày, mà còn dần xóa bỏ cảm giác lo lắng, tiến tới sự tự tin thực thụ.

#### 2.3. Các phương pháp rèn luyện sự tự tin

Sự tự tin khi thuyết trình không phải là thứ tự nhiên mà có, cũng không đến từ việc “hô biến” trong một sớm một chiều. Đó là kết quả của một quá trình rèn luyện nghiêm túc, đều đặn và có định hướng. Sinh viên có thể nâng cao sự tự tin của mình qua những phương pháp cụ thể dưới đây.

##### 2.3.1. Luyện tập thường xuyên - “Văn ôn võ luyện”

Không có kỹ năng nào phát triển nếu thiếu sự luyện tập. Thuyết trình cũng vậy. Mỗi lần đứng trước người khác trình bày - dù là nhóm nhỏ hay chỉ vài người bạn - đều là một bước tiến trong hành trình vượt qua nỗi sợ.

Tự luyện trước gương: Đây là cách đơn giản nhưng rất hiệu quả để kiểm soát biểu cảm, luyện ánh mắt và cử chỉ tay. Hãy nhìn vào chính mình trong gương và thử thuyết trình như thể bạn đang đứng trước một hội trường.

Ghi âm, quay video: Việc ghi lại phần trình bày và xem lại sẽ giúp bạn nhận ra mình nói quá nhanh, ngắt câu sai, hay có cử chỉ chưa phù hợp. Từ đó, bạn dễ dàng điều chỉnh hơn.

Tập thuyết trình trước bạn bè hoặc người thân: Đây là môi trường an toàn, ít áp lực nhưng vẫn giúp bạn rèn luyện khả năng tương tác và phản hồi.

Tham gia các hoạt động học nhóm, câu lạc bộ: Những nơi này thường xuyên tạo cơ hội để thuyết trình, tranh luận, chia sẻ - chính là môi trường lý tưởng để rèn sự tự tin.

##### 2.3.2. Áp dụng phương pháp “chuẩn bị 360 độ”

Sự chuẩn bị kỹ lưỡng sẽ giảm bớt phần lớn nỗi lo và giúp bạn chủ động trong mọi tình huống. “Chuẩn bị 360 độ” không chỉ là chuẩn bị nội dung, mà còn bao gồm:

Hiểu rõ không gian trình bày: Nếu có thể, hãy đến trước địa điểm thuyết trình, kiểm tra micro, ánh sáng, máy chiếu... Việc quen thuộc với sân khấu giúp bạn thoải mái hơn khi trình bày.

Dự đoán câu hỏi: Hãy tự đặt mình vào vị trí người nghe và dự đoán những câu hỏi có thể được đặt ra. Chuẩn bị sẵn câu trả lời giúp bạn tự tin hơn khi tương tác.

Chuẩn bị bản thuyết trình linh hoạt: Tránh phụ thuộc hoàn toàn vào slide. Nếu slide có vấn đề, bạn vẫn phải có thể tiếp tục trình bày mạch lạc từ trí nhớ và dàn ý.

##### 2.3.3. Thực hành kiểm soát hơi thở và cảm xúc

Một trong những biểu hiện thường thấy khi mất tự tin là... nghẹn lời, run tay, đổ mồ hôi. Đó là do bạn chưa kiểm soát tốt nhịp thở và cảm xúc. Có thể rèn luyện bằng cách:

Hít sâu - thở chậm: Trước khi thuyết trình, hãy dành 1-2 phút để điều hòa nhịp thở, giúp hệ thần kinh thư giãn.

Kỹ thuật “pause” (tạm dừng): Khi thấy bản thân quá hồi hộp, bạn có thể dừng lại vài giây để lấy lại bình tĩnh. Đứng yên khoảng lặng - nó cũng là một công cụ diễn đạt.

Tự động viên bản thân: Trước khi bước lên sân khấu, hãy lặp lại trong đầu những câu như “Minh đã sẵn sàng”, “Minh sẽ làm tốt”. Tư duy tích cực có tác dụng rõ rệt trong việc xóa bỏ lo âu.

##### 2.3.4. Tạo dựng thói quen “tự tin nhỏ mỗi ngày”

Tự tin là một kỹ năng sống, không chỉ áp dụng khi thuyết trình. Vì thế, bạn có thể rèn luyện sự tự tin thông qua các hoạt động hằng ngày:

Chủ động giao tiếp: Hãy bắt chuyện với người lạ, giơ tay phát biểu trong lớp, hoặc trình bày ý kiến trong nhóm. Những việc nhỏ này sẽ dần hình thành thói quen nói chuyện lưu loát, rõ ràng.

Tư thế cơ thể: Đi thẳng, mắt nhìn lên, ngực mở rộng - những tư thế cơ thể này không chỉ khiến bạn trông tự tin hơn, mà còn làm bạn cảm thấy tự tin hơn thật sự (theo các nghiên cứu tâm lý học).

Tạo “vùng an toàn mở rộng”: Nếu bạn e ngại đám đông, hãy bắt đầu từ nhóm 2-3 người rồi nâng dần lên. Mỗi bước tiến nhỏ sẽ giúp bạn vững vàng hơn trong môi trường lớn.

##### 2.3.5. Tham gia các khóa học hoặc buổi đào tạo chuyên sâu

Hiện nay, nhiều trường đại học, trung tâm kỹ năng mềm có tổ chức các khóa học về thuyết trình, nói trước công chúng, giao tiếp chuyên nghiệp... Những khóa học này không chỉ cung cấp kiến thức bài bản mà còn giúp

bạn luyện tập thực tế dưới sự hướng dẫn của người có kinh nghiệm.

Rèn luyện sự tự tin là một hành trình cần kiên trì, và không có con đường tắt. Nhưng tin vui là: ai cũng có thể rèn được, nếu thực sự quyết tâm và chọn đúng phương pháp. Từ những bước nhỏ mỗi ngày, sinh viên có thể từng bước chinh phục “nỗi sợ” sân khấu và biến mỗi lần thuyết trình thành một trải nghiệm thú vị, đáng nhớ.

#### 2.4. Vai trò của nhà trường và giảng viên trong việc hỗ trợ sinh viên

Kỹ năng thuyết trình là một trong những kỹ năng mềm thiết yếu mà sinh viên cần có để hội nhập và phát triển trong thời đại hiện nay. Tuy nhiên, không phải sinh viên nào cũng đủ điều kiện và môi trường để tự mình rèn luyện kỹ năng này một cách bài bản. Vì vậy, nhà trường và giảng viên đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc định hướng, tạo điều kiện và truyền cảm hứng cho sinh viên rèn luyện sự tự tin khi thuyết trình trước đám đông.

##### 2.4.1. Lồng ghép kỹ năng thuyết trình vào chương trình học

Một trong những cách hiệu quả để sinh viên luyện tập thường xuyên kỹ năng thuyết trình là tích hợp kỹ năng này vào môn học chính khóa.

Bài tập nhóm có yếu tố thuyết trình: Thay vì chỉ nộp bài viết, giảng viên có thể yêu cầu sinh viên trình bày sản phẩm của nhóm trước lớp. Điều này không chỉ rèn khả năng nói mà còn phát triển kỹ năng làm việc nhóm, tư duy phản biện.

Đề tài tự chọn, hướng đến phản biện: Cho phép sinh viên lựa chọn chủ đề gần gũi với bản thân sẽ giúp các em thoải mái, chủ động hơn trong quá trình chuẩn bị và trình bày.

Đánh giá dựa trên cả nội dung và kỹ năng thể hiện: Việc đưa tiêu chí kỹ năng thuyết trình vào thang điểm sẽ khuyến khích sinh viên đầu tư công sức vào việc luyện tập.

##### 2.4.2. Xây dựng môi trường học tập khuyến khích sự tự tin

Sự tự tin không thể nảy nở trong môi trường nhiều áp lực, đánh giá nặng nề hay phê bình thiếu tinh tế. Do đó, việc tạo ra một không gian học đường cởi mở, thân thiện, không sợ sai là điều kiện tiên quyết.

Khuyến khích mọi sinh viên phát biểu: Giảng viên nên tạo điều kiện để tất cả sinh viên được phát biểu, không chỉ những bạn “năng nổ”. Có thể bắt đầu bằng những câu hỏi mở, không đòi hỏi câu trả lời “đúng tuyệt đối”.

Ghi nhận nỗ lực, không chỉ kết quả: Việc sinh viên dám đứng lên thuyết trình - dù còn nhiều điểm chưa tốt - cũng xứng đáng được khen ngợi. Sự động viên kịp thời sẽ giúp các em thêm tự tin cho những lần sau.

Không chê bai, không so sánh: Mỗi sinh viên có xuất

phát điểm khác nhau. So sánh sẽ khiến nhiều bạn cảm thấy tự ti và không còn dám thể hiện nữa.

##### 2.4.3. Tổ chức các cuộc thi, diễn đàn học thuật

Các sân chơi ngoài giờ học luôn là môi trường lý tưởng để sinh viên thể hiện bản thân, học hỏi và rèn luyện sự tự tin một cách tự nhiên.

Cuộc thi thuyết trình, hùng biện: Đây là nơi sinh viên có thể vận dụng những gì đã học, rèn luyện từ giọng nói đến cách thể hiện trước đám đông lớn hơn.

Diễn đàn sinh viên - nói lên tiếng nói của mình: Các buổi tọa đàm, hội thảo nhỏ, nơi sinh viên được nói lên quan điểm cá nhân sẽ giúp các em cảm thấy được tôn trọng, từ đó hình thành thói quen chia sẻ.

Câu lạc bộ kỹ năng mềm: Việc duy trì các CLB giúp sinh viên có môi trường rèn luyện đều đặn, dưới sự hướng dẫn của anh chị khóa trên hoặc chuyên gia.

##### 2.4.4. Bồi dưỡng năng lực sư phạm cho giảng viên

Để hỗ trợ sinh viên hiệu quả, bản thân giảng viên cũng cần có kỹ năng sư phạm và kỹ năng truyền đạt tốt. Nhà trường có thể:

Tổ chức các lớp tập huấn về phương pháp giảng dạy mới: Giúp giảng viên cập nhật cách tổ chức lớp học tương tác, đánh giá kỹ năng mềm và tạo động lực cho sinh viên.

Khuyến khích giảng viên làm gương: Một giảng viên trình bày tốt, giao tiếp hiệu quả sẽ trở thành hình mẫu tích cực cho sinh viên noi theo.

Hỗ trợ phương tiện, thiết bị: Cung cấp micro, máy chiếu, không gian phù hợp để cả giảng viên và sinh viên có điều kiện thực hành thuyết trình hiệu quả.

##### 2.4.5. Xây dựng chiến lược phát triển kỹ năng toàn diện cho sinh viên

Để kỹ năng thuyết trình không chỉ là yếu tố phụ trong quá trình học, nhà trường cần đưa ra chiến lược phát triển kỹ năng mềm một cách hệ thống và dài hạn.

Tích hợp kỹ năng mềm vào chuẩn đầu ra: Khi kỹ năng thuyết trình là một phần của tiêu chí đánh giá tốt nghiệp, sinh viên sẽ có động lực hơn trong việc rèn luyện.

Liên kết với doanh nghiệp, chuyên gia: Mời diễn giả về chia sẻ, tổ chức workshop thực hành... giúp sinh viên tiếp cận thực tiễn và nâng cao trải nghiệm.

Tư vấn cá nhân hóa: Các phòng tư vấn tâm lý hoặc hướng nghiệp có thể đồng hành cùng sinh viên, giúp các bạn vượt qua nỗi sợ sân khấu một cách riêng biệt, sâu sắc hơn.

##### 2.4.6. Văn hóa nhà trường - nơi khơi dậy bản lĩnh sinh viên

Cuối cùng, trên tất cả chương trình, hoạt động cụ thể, chính văn hóa của nhà trường mới là điều ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển tự tin ở sinh viên.

Tôn trọng sự khác biệt: Một môi trường chấp nhận mọi cá tính sẽ khiến sinh viên không sợ bị đánh giá khi thể hiện bản thân.

Khuyến khích dẫn thân và thử thách: Thay vì “bao bọc”, nhà trường nên tạo điều kiện để sinh viên tự mình giải quyết vấn đề, vượt qua rào cản, và dần trưởng thành.

Xây dựng tinh thần “nói để thay đổi”: Khi mỗi sinh viên đều tin rằng mình có thể tạo tác động tích cực qua lời nói, họ sẽ không còn sợ nói, mà muốn nói nhiều hơn, sâu hơn, mạnh mẽ hơn.

Sự tự tin của sinh viên khi thuyết trình không chỉ là trách nhiệm cá nhân, mà còn là thành quả của một môi trường giáo dục biết khơi dậy - nuôi dưỡng - dẫn lối. Nếu nhà trường và giảng viên đồng hành đúng cách, sinh viên Việt Nam hoàn toàn có thể sánh vai với bạn bè quốc tế trong khả năng giao tiếp và trình bày trước công chúng.

### 3. Kết luận - tự tin không đến từ hoàn hảo, mà từ hành trình vượt giới hạn

Sự tự tin không phải là sự hoàn hảo không tì vết, mà là sự sẵn sàng dẫn thân, dù biết mình có thể sai. Mỗi lần đứng trước người khác và nói lên tiếng nói của bản thân là một lần vượt qua giới hạn. Chính quá trình vượt giới hạn ấy - lặp đi lặp lại - sẽ từng bước xây dựng nên sự tự tin vững vàng từ bên trong.

Để sinh viên thực sự tự tin khi thuyết trình, cần có sự kết hợp giữa ý thức cá nhân, sự hỗ trợ từ nhà trường, giảng viên, và môi trường học tập tích cực. Mỗi cá nhân phải dũng cảm vượt ra khỏi “vùng an toàn”, luyện tập đều đặn, nhận phản hồi và tiếp tục hoàn thiện mình. Nhà trường và giảng viên cần đồng hành, tạo điều kiện, khích lệ và định hướng đúng đắn, biến kỹ năng thuyết trình trở thành một phần thiết yếu của quá trình giáo dục toàn diện.

Quan trọng hơn hết, cần gieo vào mỗi sinh viên một niềm tin: giọng nói của các em có giá trị, và thế giới cần

lắng nghe điều các em nói. Từ niềm tin đó, các em sẽ không còn sợ nói, không còn lo lắng khi trình bày, mà thay vào đó là sự hào hứng được chia sẻ, được truyền cảm hứng và tạo ảnh hưởng tích cực đến cộng đồng.

Đừng chờ đến khi bạn hoàn hảo mới bắt đầu thuyết trình. Hãy bắt đầu - và rồi bạn sẽ trở nên hoàn hảo hơn mỗi ngày. Sự tự tin sẽ đến, không phải trong lần đầu, mà trong hành trình bạn chọn đứng dậy - nói - và tin vào chính mình. ○

#### Tài liệu tham khảo

- [1]. Nguyễn Thị Hạnh (2020), *Kỹ năng mềm dành cho sinh viên đại học*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [2]. Trần Thị Lan (2019), *Giáo dục kỹ năng thuyết trình cho sinh viên qua hoạt động học nhóm*, Tạp chí Giáo dục và Xã hội, số 112, tr.45-48.
- [3]. Nguyễn Văn Tuấn (2021), *Tâm lý học giao tiếp*, NXB Chính trị Quốc gia Sự thật.
- [4]. Nguyễn Hoàng Phúc (2018), *Ứng dụng công nghệ trong giảng dạy kỹ năng mềm tại các trường đại học*, Tạp chí Khoa học Giáo dục, số 46, tr.62-67.
- [5]. Trường Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh (2022), *Tài liệu tập huấn giảng viên về giảng dạy kỹ năng mềm*.
- [6]. Robbins, S. P. & Judge, T. A. (2017), *Organizational behavior* (17th ed.), Pearson Education.
- [7]. Carnegie, D. (2016), *The quick and easy way to effective speaking*, Simon & Schuster.
- [8]. Gallo, C. (2014), *Talk like TED: The 9 public-speaking secrets of the world's top minds*, St. Martin's Press.
- [9]. Toastmasters International (2023). *Public speaking tips*, <https://www.toastmasters.org/resources/public-speaking-tips>.
- [10]. Trung tâm Hỗ trợ sinh viên - ĐH Quốc gia Hà Nội (2023), *Chương trình rèn luyện kỹ năng mềm cho sinh viên năm nhất*, Tài liệu nội bộ.

## HELPING STUDENTS CONFIDENTLY PRESENT IN FRONT OF A CROWD

Nguyen Xuan Luu

Ho Chi Minh City College of Industry and Trade

Email: langquynhcntp@gmail.com

**Abstract:** The article “Helping students confidently present in front of a crowd” analyzes the importance of presentation skills for students and offers solutions to help them become more confident when standing in front of a crowd. The article not only helps students realize the importance of presentation skills, but also provides practical methods and strategies to help them overcome barriers, improve their confidence and develop their public speaking skills.

**Keywords:** Presentation skills, confident presentation, students and presentation, soft skills, barriers to presentation, communication psychology, developing communication skills, learning effective presentation, positive learning environment, organizing academic events, leadership and communication skills.