

PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP ĐỈNH CAO
Lời tựa: Steve Chang & Joseph Frank Landberger
NGUYỄN DINH SƠN (Tạm dịch)

DÁM

THAY ĐỔI CHÍNH MÌNH



TỰ CHỦ
TRONG HỌC TẬP
TỰ TIN
TRONG CUỘC SỐNG

nhà xuất bản
LÀO ĐỘNG - XÃ HỘI



NGUYỄN ĐÌNH SƠN - (TOMSON NGUYỄN)

DÁM THAY ĐỔI CHÍNH MÌNH

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

LỜI TỰA

Tôi đặc biệt hứng khởi khi viết vài lời giới thiệu cuốn sách **Dám Thay Đổi Chính Mình - Khởi Đầu Cho Tất Cả** của Nguyễn Đình Sơn (còn gọi là Tomson Nguyễn).



Đọc cuốn sách này, tôi nhớ lại những khó khăn thời còn cắp sách đến trường. Lúc đó nhà tôi rất nghèo. Tôi cũng chưa phải là một cậu bé ngoan và kết quả học tập cũng không được tốt nên thường xuyên bị bố đánh đòn. Bố mẹ tôi vẫn luôn kỳ vọng ở tôi, luôn lấy gương những người thành đạt làm “kim chỉ nam” để dạy dỗ tôi, mong một ngày nào đó tôi sẽ thành công như họ. Nhưng do khá ham chơi nên tôi đã trượt đại học. Bận bè lần lượt đi học xa hết, tôi cảm thấy rất hụt hẫng như mất mát một điều gì đó. Đó chính là thất bại đầu đời, nhưng cũng là cái mốc quan trọng nhất trong đời giúp tôi vươn lên.

Tên gọi của cuốn sách mà các bạn đang cầm trên tay đã phản ánh được mục đích của nó. Cuốn sách đã chỉ ra con đường thành công sau 6 bước. Giải pháp nhanh nhất và tốt nhất để các bạn học tập xuất sắc là: chính bạn sẽ giải phóng các khả năng tiềm ẩn của bạn. Đó là những giá trị và động lực cho cuộc sống. Đó là hy vọng, là cam kết. Bạn sẽ nắm bắt được các chiến lược học tập và làm chủ chính mình nếu tuân theo những hướng dẫn đơn giản, cụ thể, giúp bạn thành công.

Tôi thành thực khuyên các bạn nên đọc cuốn sách này, tham khảo thường xuyên và khám phá đến cùng! **Dám Thay Đổi Chính Mình** – thay đổi chiến lược học tập và thay đổi chính mình xác thực, chân thành và mạnh mẽ sẽ giúp bạn vượt lên những thách thức trong xã hội học tập ngày nay.

STEVE CHANG

Tôi rất vui vì được đóng góp tư liệu và ý kiến cho cuốn sách của Nguyễn Đình Sơn. Chúng tôi kiên trì thực hiện phương châm cung cấp các nguồn tài liệu học tập đa dạng cho học sinh qua trang web **Cẩm Nang và chiến lược học tập** (www.studygs.net). Hiện trang web này đã có hơn 250 chủ đề, được dịch ra trên 30 thứ tiếng. Nguyễn Đình Sơn – Tomson Nguyễn cũng đã trở thành thành viên chính thức của trang web, và anh đang đảm trách công việc biên dịch để nguồn tài liệu này sẽ tiếp tục phát triển.



Nếu bạn muốn khám phá những khả năng tiềm tàng ở mình, muốn chiếm lĩnh được phương pháp học tập đỉnh cao, giúp bạn luôn thành công thì trước hết bạn phải có niềm đam mê học tập, phải có hứng thú và kiên trì tìm tòi, khám phá các tri thức, kỹ năng qua sách vở và trực tiếp trải nghiệm cuộc sống. Tôi mong muốn qua những lần gấp mở cuốn sách “Dám Thay Đổi Chính Mình - Khởi Đầu Cho Tất Cả” bạn sẽ có thêm động lực và phương pháp học tập hiệu quả. Tôi tin chắc bạn sẽ thành công.

JOSEPH FRANK LANDSBERGER

LỜI CẢM ƠN

Đặc biệt cảm ơn người đã sinh thành ra tôi lần thứ hai – thầy Nguyễn Quốc Hùng.MA, cô Hoàng Thị Ngọc người đã nâng đỡ và dạy tôi trong suốt những năm tôi học đại học.

Chân thành cảm ơn những nhà khoa học Việt Nam đã đóng góp cho cuốn sách thành công: thầy Nguyễn Kế Hào, Tiến sĩ Tâm lý, nguyên Vụ trưởng Vụ Tiểu học, một tấm gương sáng về cải cách giáo dục; thầy Ngô Công Hoàn, Tiến sĩ Tâm lý học; TS. Nguyễn Tùng Lâm, Chủ tịch Hội Tâm – Giáo dục Hà Nội, Hiệu trưởng trường THPT Dân lập Đinh Tiên Hoàng; Giáo sư Vũ Khiêu, Anh hùng lao động, đã đóng góp và hướng dẫn định hướng phát triển cho cuốn sách.

Chân thành cảm ơn anh Phạm Đình Hiến, chuyên viên Vụ Phổ Thông, TS. Phạm Tuấn Hùng, Trưởng phòng Phổ Thông, Sở Giáo Dục Hải Phòng, anh Lê Hoàng Dũng, Phó trưởng phòng Phổ Thông, sở Giáo Dục Tp. HCM và hàng chục hiệu trưởng các trường trung học cơ sở, trung học phổ thông trên toàn quốc đã giúp đỡ tôi triển khai phương pháp tự học cho học sinh.

Cảm ơn nhà tỉ phú Steve Chang và ông Wu Dean, Tổng Giám đốc Innovgreen đã giúp đỡ chúng tôi hoàn thành cuốn sách này.

Tao nên thành công về mặt khoa học của cuốn sách còn có sự đóng góp của những bạn bè tôi ở tiểu bang California: Nhà tư vấn giáo dục cho tiểu bang Phạm Nga, người đã cung cấp cho tôi những bài đánh giá chuẩn về các tiêu chí và kỹ năng học tập; Giáo sư Peter Zinoman và bạn cùng lớp Nguyễn Nguyệt Cầm đã dành thời gian đọc và chỉnh sửa cuốn sách.

Nhà khoa học Joseph Frank Landsberger, chủ nhân của trang Cẩm nang – chiến lược học tập, một trang web đã được dịch ra trên 30 ngôn ngữ. Cuốn sách của chúng tôi đã sử dụng những công thức và mô hình do Joseph Frank Landsberger đề xuất và áp dụng thành công.

Cảm ơn Lizuka, người đã ba năm gắn bó với nền giáo dục Việt Nam, đã từng phụ trách học bổng du học Nhật Bản, đã sang Việt Nam tham gia cùng chúng tôi giảng dạy, khảo nghiệm để đánh giá mức độ thành công của chương trình.

Cảm ơn Đỗ Lê Thu Ngọc, thế hệ 8X thành công trong học tập tại Harvard đã phản biện và đóng góp không nhỏ cho cuốn sách này.

Cảm ơn nhà phê bình văn học Trần Thiên Khanh đã đọc và có những góp ý thiết thực về chất lượng bản thảo để cuốn sách sớm ra mắt độc giả.

Trân trọng cảm ơn công ty Sách Alpha, NXB Lao Động - Xã Hội đã nhiệt tình và tạo điều kiện thuận lợi cho cuốn sách đến tay được đông đảo bạn đọc trong cả nước.

Đặc biệt cảm ơn 50 nghìn sinh viên và học sinh của các trường trung học và đại học đã cùng chúng tôi đem lại thành công cho cuốn sách.

Nhân dịp cuốn sách được xuất bản, xin gửi đến các tác giả của các công trình mà chúng tôi tham khảo lời cảm ơn chân thành!

LỜI GIỚI THIỆU VỀ CUỐN SÁCH

Cách tốt nhất để nắm bắt được cách học nhanh và hiệu quả khi đọc cuốn sách *Dám Thay Đổi Chính Mình*. Bạn sẽ hiểu sâu sắc tại sao mỗi người đều có một phong cách học riêng, nổi trội và biết khai thác nó hiệu quả, phù hợp nhất với bản thân. Cuốn sách trình bày những mô hình “phá kén xông ra” giúp bạn nhanh chóng tìm ra nguyên nhân tại sao mình chưa xác định rõ con đường học để làm gì?

Cuốn sách đã đưa ra 6 bước thay đổi cuộc đời tương ứng với 6 phần của cuốn sách. Chỉ khi nào bạn biết chắc điểm mạnh và điểm yếu của mình, bạn mới có những bước tiến vững chắc. Bạn có thể áp dụng linh hoạt 6 bước trong *Phương pháp học tập đỉnh cao* để tạo dựng thành công trong cuộc sống.

1. Dám thay đổi – khởi đầu cho tất cả. Nhận diện và lý giải nguyên nhân khiến bạn chưa có hứng thú học tập, cắt nghĩa những thói quen cản trở cơ hội thành công của bạn; đề xuất giải pháp, mô hình và chiến lược học tập hiệu quả hơn.

2. Giải phóng tiềm ẩn – học tập đỉnh cao. Nếu bạn nắm bắt được nguyên tắc hoạt động của bộ não, bạn sẽ có kỹ năng tư duy theo cách của riêng mình và có được tâm trạng thoải mái của bộ não thông minh. Bạn cần khám phá và áp dụng phong cách học tập nổi trội của mình. Phong cách tiếp thu sẽ quyết định phong cách học.

3. Thành công luôn ở phía trước – hãy bắt đầu. Dám đặt mục tiêu, dám lên kế hoạch học tập nghĩa là bạn dám sống với chính bản thân mình.

4. Từ động lực đến thành công – một viễn cảnh mới. Động lực, niềm tin và sự tự tin không bỗng dưng mà có. Nó xuất phát từ thực tiễn của mục tiêu trong cuộc đời bạn.

5. Thi cử thông minh – bước ngoặt trong học tập. Một phần của cuốn sách, có bản quyền từ Joseph Frank sẽ giúp ích cho bạn trong việc thi cử gian nan.

6. Con đường thành công – cơ hội đang đến gần. Đó chính là những ước mơ lấp lánh trong cuộc đời bạn.

Cuốn sách được trình bày theo các bước cụ thể, giúp học sinh và sinh viên dễ áp dụng. Mặc dù các mạch ý của cuốn sách được bện kết chặt chẽ tạo thành một dòng chảy logic, nhưng bạn cũng có thể đọc riêng từng phần và ứng dụng linh hoạt trong việc học tập của mình. Các bạn mong muốn tìm hiểu sâu hơn hãy xem phần tham khảo cuối mỗi chương.

Muốn thay đổi được trạng thái học tập trì trệ hiện tại của mình, trước hết bạn cần biết:

1. Điểm mạnh và yếu trong học tập và cuộc sống?
2. Cách giải phóng tiềm ẩn giúp mình thông minh hơn?
3. Hoạch định kế hoạch học tập và sống rõ ràng?
4. Động lực và tự tin để vượt lên tất cả?
5. Phương pháp học tập hiệu quả?
6. Làm chủ cảm xúc, thành công trong mọi mối quan hệ?

Tôi tin các bạn sẽ thấy lý thú hơn khi luôn giữ bên mình cuốn sách này. Các bạn là chủ nhân thực sự của cuốn sách.

Biết cách học, thế là đủ!

GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

Nguyễn Đình Sơn sinh năm 1964 tại Hà Nội. Tốt nghiệp cử nhân Anh văn – Đại học Tổng hợp năm 1992, MBA - Stamford International University tại Thái Lan, năm 1996. Sau bốn năm làm việc, tu nghiệp ở Thái Lan, ông trở về Việt Nam làm cho Công ty Tài chính Quốc tế - IFC. Nguyễn Đình Sơn sáng lập và giữ chức Chủ tịch Hội đồng Quản trị kiêm Tổng Giám đốc Công ty Giải pháp Sáng tạo Việt Nam – Vic Solutions (2002) chuyên đào tạo kỹ năng mềm và động lực cho các tập đoàn quốc tế: Grant Thornton, Alstom, Unilever, v.v.



Suốt những năm giảng dạy, tư vấn giáo dục, thuyết trình phương pháp học tập đỉnh cao tại nhiều trường đại học lớn ở Việt Nam (Đại học Ngoại thương, Y Hà Nội, Bách khoa, FPT, Quản trị Công nghệ, Đại học Nông nghiệp, Học viện Ngân hàng, v.v.), Nguyễn Đình Sơn không ngừng trăn trở về cách thức giải phóng sự ưu trội tiềm ẩn ở học sinh, sinh viên, và phương pháp giáo dục sáng tạo cho giáo viên, phụ huynh. Cách truyền đạt đầy sáng tạo, hữu ích và đầy thuyết phục đều làm mọi người cảm nhận và có thể dâng trào nước mắt khi nhận ra mình sống còn thiếu mục đích và động lực học tập, còn thiếu công cụ giao tiếp với cha mẹ, và bạn bè. Nguyễn Đình Sơn đã thể hiện được nhiệt tâm và khát vọng thay đổi của mình trong các khóa đào tạo, các chương trình giảng dạy tại nhiều trường trung học, đại học trên toàn quốc. Ở Việt Nam, có lẽ cho đến thời điểm này, ông thuộc số ít những người có tâm huyết nghiên cứu, giới thiệu một cách có hệ thống và áp dụng có hiệu quả phương pháp học tập đỉnh cao thông qua các kỹ thuật lập trình ngôn ngữ tư duy.

Cái tên giảng viên chuyên nghiên cứu phương pháp học tập đỉnh cao - Nguyễn Đình Sơn (hoặc Tomson Nguyễn) đang được nhắc đến trên nhiều diễn đàn giáo dục, nhiều trang mạng internet quen thuộc khi bàn về phương pháp học tập, giáo dục con cái và sự khác biệt giữa con trai và con gái trong học tập.

Các cuốn sách đã xuất bản: *Đề thi Đại học môn Tiếng Anh* (viết chung, 1995- 1996 và 1996- 1997).

LỜI TÁC GIẢ NGUYỄN ĐÌNH SƠN

Nếu ai hỏi tôi: Bạn có phải là người học giỏi xuất sắc không? Bạn có phải là người thông minh không? Bạn có đạt được kết quả cao trong học tập không? Tôi xin trả lời là không phải lúc nào cũng vậy. Tôi cũng đã từng thi trượt đạt học, cũng từng nhận điểm 4 môn Văn học Anh khi giáo viên chỉ dạy theo phương pháp đọc và chép.

Được bạn bè, đồng nghiệp tại California và Joseph động viên, tôi nghiên cứu và viết cuốn sách này. Cuốn sách tổng kết phương pháp học tập hiệu quả và chứng minh cho các bạn thấy: Ai cũng có thể học giỏi và có thể thành công khi hiểu chính mình và có con đường đi phù hợp.

Dám thay đổi bản thân – Khởi đầu cho tất cả.

Dám thay đổi – Mở ra triển vọng cho chính mình.

Dám thay đổi – Học thành tài.
Dám thay đổi hôm nay – Làm lãnh đạo ngày mai.

Phần 1. Dám thay đổi - Khởi đầu cho tất cả

Chương 1. NHỮNG MÔ HÌNH HỌC TẬP “PHÁ KÉN XÔNG RA”

Trong những ngày cấp sách đến trường, chắc ai cũng phải băn khoăn với những câu hỏi:

- Học để làm gì?
- Làm sao học được môn này?
- Chiến lược nào giúp mình học tập hiệu quả?
- Làm sao tăng cường khả năng nhớ bài?
- Làm sao nhanh chóng nắm vững kiến thức?

Nếu không tìm được câu trả lời cho những câu hỏi cốt yếu nêu trên, có thể bạn sẽ lãng phí thời gian, tự đổ lỗi cho mình và rồi chỉ biết than thân trách phận. Dù có tự trách mình bao nhiêu cũng chẳng thay đổi được kết quả tập của bạn. Bạn đã dũng cảm nhận lỗi về mình – một hành động thật đáng khen ngợi. Tuy nhiên, bạn sẽ chỉ thấy được những nguyên nhân bề ngoài – khiến bạn không thấy thỏa mãn – như sự lười nhác, dốt nát, thiếu tự tin, không tập trung, không có đủ điều kiện, không may mắn, v.v.

* * *

Chỉ đặt cho mình mục đích học tập nhằm thu nhận kiến thức thôi thì chưa đủ. Bạn phải có niềm đam mê và phương pháp hành động phù hợp để đạt được mục đích. Những nỗ lực, những công sức mà bạn đã bỏ ra sẽ được đền đáp xứng đáng. Bạn cần hành động theo năng lực và thể mạnh của chính bản thân mình để có được những kết quả như bạn mong muốn.

Bạn cần suy nghĩ về bản chất của vấn đề, và chọn lựa một trong hai cách:

Cách thứ nhất: Bạn cứ tập trung suy nghĩ về các điểm yếu của mình, để rồi đắm chìm trong hối tiếc và bỏ lỡ rất nhiều cơ hội thành đạt.

Cách thứ hai: Bạn tập trung suy nghĩ để tìm ra những điểm mạnh, những điểm tốt của bạn, và sau đó vận dụng “Sáu bước thay đổi cuộc đời” (6 phần của cuốn sách này) một cách thông minh.



MÔ HÌNH 1 DÁM THAY ĐỔI - KHỞI ĐẦU CHO TẤT CẢ

Mục đích: Học để khẳng định chính mình.

Đối tượng: Học sinh thiếu tự tin, thiếu động lực, khó tập trung trong học tập, có cá tính mạnh.

Lắng nghe các bạn luận bàn: Học để làm gì?



Các học sinh thiếu động lực đôi khi lập luận: “Học để lên lớp. Kiểu gì thì cũng phải học. Không thích sách vở thì cũng phải học, cho có cái nghề, hay làm kinh doanh nhỏ để tự nuôi sống bản thân. Đến một tuổi nào đó thì phải học cách xây dựng một gia đình êm ấm. Nói chung là học cả đời cũng không hết được những điều cần cho cuộc sống. Thế mới có câu: Học, học nữa, học mãi. Nào có ai tránh được học đâu!”

Có bạn còn nói: “Mình đi học cốt là cho bố mẹ, lại được chơi, được gặp bạn bè, được ngồi buồn dựa lê. Lúc còn nhỏ phải đi học để có bạn bè và môi trường vui vẻ, học những điều chưa biết và cần phải biết. Giả sử bây giờ bắt mình ở nhà, mình ở ngay. Nhưng ở nhà được ba ngày, chắc chắn lại đòi đi học. Khi mình đến trường, học chỉ là phần rất nhỏ của rất nhỏ, chủ yếu là để gặp bạn bè và không phải ở trong nhà, chán ốm.”

Chúng tôi cũng đã lắng nghe những khó khăn lớn mà nhiều bạn đang vấp phải: “Tomson ơi, nhiều lúc em cũng muốn học lắm, nhưng em chẳng hiểu môn Toán, chẳng nhớ môn Sử, học tiếng Anh thì không vào đầu. Thầy cô, bố mẹ có hiểu cho bọn em không? Ngồi trong lớp nghe giảng mà không hiểu bài thì khác gì pho tượng. Cho nên em chỉ còn cách thả hồn mộng mơ hoặc nói chuyện và cuối cùng là quậy phá.”

Tại sao bạn lại sợ học?



Đã bao giờ bạn đặt câu hỏi: “Khó khăn trong việc học tập của mình là gì?” Muốn vượt qua những rào cản, bạn cần phải biết nguyên nhân của việc sợ học là gì.

Có phải:

1. Bạn không hiểu những điều mình đang học?
2. Bạn nghĩ mình không học được môn này?
3. Bạn không biết học môn đó một cách hiệu quả?
4. Bạn không nhớ những gì mình đã hoặc đang học?
5. Bạn cảm thấy xấu hổ vì không biết một số điều cơ bản?

6. Bạn thấy có quá nhiều thứ phải học?

GIẢI PHÁP CHO BẠN

1. Bạn không hiểu những điều mình đang học

Nguyên nhân: Ở trường phổ thông, giáo viên và cha mẹ quyết định bạn sẽ được học gì và học như thế nào.

Giải pháp: Bây giờ là lúc bạn cần phải quan tâm xem học những gì cho bản thân: Kinh nghiệm thi cử, kỹ năng đọc, ghi chép tự học, v.v.

2. Bạn nghĩ mình không thể học được môn này



Nguyên nhân: Do chưa phát hiện được cách học tập nổi trội và cách tư duy hiệu quả (Hãy xem Phần 2). Những điều này khiến bạn không hiểu bài và chán nản không muốn học.

Giải pháp: Làm chủ phong cách học tập nổi trội. Áp dụng cách học theo kênh tiếp thu nổi trội và cảm xúc của bộ não. (Hãy xem Chương 4).

3. Bạn không biết học môn đó một cách hiệu quả

Nguyên nhân: Do phương pháp giáo dục. Giáo viên thường yêu cầu bạn “Hãy học cái này đi” mà không chỉ cho bạn phương pháp học như thế nào dễ nhất và hiệu quả nhất. Điều bạn cần là phong cách và chiến lược học tập.

Giải pháp: Áp dụng mô hình phù hợp với khả năng của mình (xem Chương 4, 9, 12, 13).

4. Bạn không nhớ những gì mình đã hoặc đang học



Nguyên nhân: Bạn thường học theo kiểu “nhồi sọ”. Có thể thấy rõ điều này qua cách ghi chép và học thuộc lòng truyền thống. Cách học sáo mòn này sẽ được thay đổi một cách dễ dàng nếu bạn nhìn nhận việc học tập theo một góc độ mới.

Giải pháp: Lập sơ đồ học tập và quyết định ghi nhớ nhiều hay ít thông tin tùy theo điều bạn cần (xem Chương 4, 8).

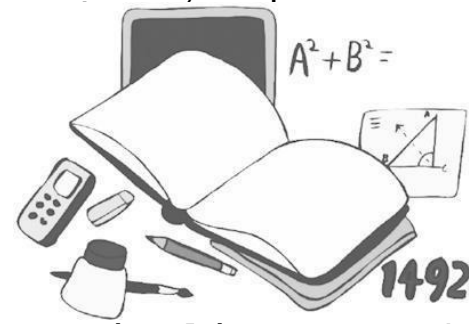
5. Bạn cảm thấy xấu hổ vì không biết một số điều cơ bản

Nguyên nhân: Vở não, nơi lưu giữ “ký ức” của chúng ta chỉ như một chiếc cốc so với đại dương tri thức bao la. Làm sao ta có thể nhớ hết được kiến thức trên thế giới này, khi cứ mỗi 6-8 tháng lượng kiến thức đó lại được nhân đôi.

Giải pháp: Nhân vô thập toàn! Con người ta chẳng có ai hoàn hảo 100% cả, chẳng ai có thể biết hết mọi thứ. Tại sao bạn phải xấu hổ nhỉ? Bạn chỉ cần biết những gì thuộc về lĩnh vực của

bạn thôi. Đó chính là giải pháp tâm thái và cảm xúc mà bạn cần có trong suốt cuộc đời học tập của mình.

6. Bạn thấy có quá nhiều thứ phải học



Nguyên nhân: Trong trường học, việc học tập được tổ chức theo các khóa học với một khối lượng kiến thức xác định. Điều đó giống như chúng ta chỉ muốn ăn một chiếc bánh hamburger kẹp thịt bò mà lại phải ăn cả một con bò. Vậy chúng ta nên làm thế nào để có được khả năng tiêu hóa hết cả con bò đó mà không bị bội thực đây? Nếu không tìm ra cách thích hợp, bạn sẽ bị choáng ngợp, mệt mỏi và bắt đầu trì trệ.

Giải pháp: Đầu tiên, bạn phải tìm ra những điều hấp dẫn, tìm hiểu chúng tới bất cứ mức độ nào bạn muốn. Tiếp theo, bạn xử lý kiến thức đó và ứng dụng hữu ích vào mục đích của mình. Sau cùng, bạn dùng bản đồ tư duy để lưu lại kiến thức theo hệ thống. Khi cần, bạn chỉ việc “nhìn vào bản đồ rồi bấm nút”, lập tức nó sẽ giúp bạn nhớ lại những gì mình đã học. Đó chính là sức mạnh kỳ diệu của bộ não.

NĂM BƯỚC THAY ĐỔI ĐỊNH MỆNH

Bước 1: XÁC ĐỊNH ĐIỂM MẠNH

- Tiến hành làm một số bài đánh giá về năng lực học tập đặc biệt: Môi trường học tập, các kênh tiếp thu kiến thức, não trái, não phải, các vùng thông minh, cảm xúc, cách tư duy, v.v.
- Đánh giá điểm mạnh một cách tổng thể để định hướng nghề nghiệp. Tránh đề cập tới điểm xấu làm bạn nhụt chí.
- Nhờ sự đánh giá khách quan của cha mẹ, thầy cô, bạn bè.

Bước 2: TẠO ĐỘNG LỰC

- Quyết tâm trở thành một người như bạn từng mơ ước.
- Nỗ lực vượt qua những thói quen chưa tốt.
- Luôn khích lệ bản thân lập chiến lược tìm ra động lực, duy trì và phát triển động lực.
- Cởi mở tấm lòng, cần sự trợ giúp bên ngoài để tạo ra một “cú hích thay đổi cuộc đời”.

Bước 3: CHIẾN LƯỢC

- Lập mục tiêu cụ thể, xác thực, vừa với sức mình.
- Lập kế hoạch học tập, khắc phục các điểm yếu và quản lý thời gian hiệu quả.
- Cần kết hợp với thầy cô, cha mẹ và bạn bè để nhận được sự hỗ trợ tốt nhất.
- Áp dụng triệt để các chiến lược phù hợp với khả năng tiềm ẩn của bạn.

Bước 4: HÀNH ĐỘNG KIÊN ĐỊNH

- Tuân thủ kế hoạch học tập đã vạch ra. Bắt đầu từ bài học đơn giản nhất.
- Áp dụng chiến lược hành động cụ thể, đơn giản, dễ thực hiện.

Bước 5: THÀNH CÔNG

- Thành công sẽ đến với bạn khi bạn có khát vọng trở thành một con người mới.
- Áp dụng linh hoạt “Sáu bước thay đổi cuộc đời”.

Lời khuyên

“Không chấp nhận quá khứ là từ chối hiện tại và tương lai”. Vậy bao giờ bạn sẽ bắt đầu? Bạn sử dụng cuốn sách này thế nào cho phù hợp? Để tạo ra một bước đột phá, bạn cần coi trọng yếu tố bên ngoài và sự trải nghiệm của bản thân. Nếu bạn nhận ra điểm mạnh thì hãy tập trung vào đó. Cần nắm vững các kiến thức cơ bản trong một số môn quan trọng. Đó chính là đà đi tiếp của bạn. Nếu có cơ hội gặp bạn, tôi sẽ chứng minh cho bạn thấy bạn thực sự là người có khả năng và thông minh, đủ để lập nên một sự nghiệp lớn.

Dù bạn có thế nào, vẫn có tình yêu vô bờ bến

Càng lớn cô con gái càng trở nên nổi loạn. Sự việc lên đến đỉnh điểm khi một đêm nọ, cô bị cảnh sát bắt giữ vì tội đua xe. Bà mẹ phải đến đồn cảnh sát để bảo lãnh cho con về.

Họ không nói gì đến sáng ngày hôm sau. Bà mẹ phá vỡ sự yên lặng bằng cách đưa cho cô con gái một món quà. Cô ta thờ ơ mở ra và thấy trong đó chỉ có một hòn đá nhỏ.

Cô gái tròn mắt lên hỏi: “Thế nghĩa là sao hả mẹ? Mẹ đưa cho con viên đá này để làm gì?”.

Bà mẹ đáp: “Trong đó còn có một lá thư, đọc xong con sẽ hiểu.”

Cô gái lấy thư ra đọc. Nước mắt lặng lẽ tuôn rơi trên gương mặt cô. Cô đứng dậy, ôm chầm lấy mẹ.

Lá thư chỉ vắn vắn có mấy dòng: “Hòn đá này đã 200 triệu năm tuổi. Đó cũng là khoảng thời gian mẹ hết hy vọng vào con”.

Nếu bạn bỏ cuộc trước khi 200 triệu năm tới, tức là bạn đã bỏ cuộc quá sớm!

MÔ HÌNH 2

DÁM THAY ĐỔI - HỌC TẬP XUẤT SẮC



Mục đích: Học để làm và học để sống

Đối tượng: Học sinh thông minh nhưng mộng tưởng về học tập

Bạn đã đạt được những kết quả đáng kể trong học tập, và có những môn xuất sắc. Bạn là người thông minh, nhưng kết quả học tập chưa ổn định. Bạn muốn tiến xa hơn trên con đường học tập, nhưng chưa nhìn thấy học tập sẽ mang lại cho bạn những gì. Hãy nghe các bạn học sinh chia sẻ:

“Mình luôn có ước mơ một ngày nào đó sẽ học thật giỏi, vì mình cảm thấy mình có một vài năng khiếu. Mình sẽ có cơ hội chứng minh cho cha mẹ và thầy cô biết là mình sẽ thành công. Nhưng thực tế mình thấy bây giờ học chủ yếu là để đối phó hay sao ấy! Việc học bây giờ không gắn nhiều với thực tế nên mình quyết định chỉ học những môn mình thích chứ không học nhiều làm gì.”

“Mình nghĩ, bọn mình bây giờ học chủ yếu để thi chứ không phải để biết, nên mới có chuyện cha mẹ bắt ép mình phải học. Do đó mình chỉ học đối phó và học những gì thực sự có ích như mình nghĩ. Nếu có cơ hội đi du học, mình sẽ phát huy hết khả năng. Mình trông chờ vào quyết định của cha mẹ cho mình đi du học tại Mỹ hay Anh, mình chắc sẽ học tốt.”

“Còn mình, con đường học tập đã được bố mẹ vạch sẵn, và nhiệm vụ của mình là hoàn tất lộ

trình độ. Khi học xong, được sắp xếp vào một vị trí trong công ty nào đấy mà bố mẹ mình có người quen, thế là đủ rồi. Mình sẽ có một cuộc sống ổn định. Nhưng thực sự bố mẹ đâu có hiểu những điều mình cần là học để tự vào đời, không muốn gò ép như lập trình cho máy tính.”

“Tôi thấy học bây giờ thiên về “cày” nhiều hơn suy nghĩ. Khó nhất là sự tập trung khi học. Ai cũng hứa sẽ quyết tâm, nhưng cái sảy nảy cái ung, thầy cô giảng bài hơi chán, lúc thế này, lúc thế khác. Thế là lại mất đà rồi!”

“Suốt 12 năm công sách tới trường, mình luôn luôn đổ lỗi cho bản thân, mình không thông minh, không thể học được, hay viện cớ cho hệ thống giáo dục của ta chưa hoàn chỉnh nên tính ứng dụng không cao. Nhưng dù vậy, 12 năm học cũng giúp mình phát triển tư duy và có vốn kiến thức nhất định để phát triển và có cuộc sống tốt hơn.”

THẬT LÀ TỆ HẠI KHI NGHĨ MÌNH KHÔNG THỂ LÀM ĐƯỢC NHỮNG ĐIỀU HOANG TƯỞNG VỀ VIỆC HỌC TẬP



1. Hoạt động học tập thật nhàm chán, đơn điệu
Sự thật là: Học tập có thể trở thành niềm say mê nếu bạn thực sự nhập cuộc, và đây cũng là con đường ngắn nhất dẫn bạn tới điều muốn biết và cần phải biết. Hãy thử trò chuyện với một bạn không đi học, bạn sẽ thấy ngay.
2. Học tập chỉ có ý nghĩa và cần thiết trong phạm vi nhà trường
Sự thật là: Những môn học, những kỹ năng mà bạn phải vượt qua trong các kỳ thi trước mắt có ảnh hưởng lớn đến sự hình thành các kỹ năng sống và làm việc ở những giai đoạn tiếp theo trong suốt cuộc đời.
3. Các tri thức trong học tập có sẵn và do giáo viên truyền lại
Sự thật là: Học tập là một quá trình lâu dài, đòi hỏi bạn phải luôn luôn chủ động, tích cực nghiên cứu, tìm tòi. Hãy dành chút ít thời gian để tìm hiểu xem có bao nhiêu cách học: chẳng hạn tiến hành điều tra, tự xây dựng giáo trình, cộng tác và học nhóm.
4. Giáo viên có toàn quyền quyết định
Sự thật là: Bạn là một người trưởng thành, có thể tự quyết định vận mệnh của mình. Giáo viên chỉ cung cấp nguồn kiến thức và trợ giúp khi bạn cần tháo gỡ những khó khăn. Giáo viên không phải là người điều khiển bạn. Bạn học cho chính bạn chứ không phải cho giáo viên.



5. Học tập cần có hệ thống, kế hoạch và logic
Sự thật là: Bạn sẽ học tốt hơn nếu biết vận dụng hợp lý và linh hoạt các kế hoạch, chiến lược học tập của mình.
6. Học tập không cần kiên trì, nếu không thì không học còn hơn

Sự thật là: Một trong những quyết định hữu ích nhất cho bất cứ kế hoạch và chiến lược học tập nào của bạn là kiên trì, quyết tâm và triệt để. Đó là quyết định tốt nhất khi bạn đã bắt đầu khóa học chứ không phải trước đó.

HỌC ĐỂ LÀM VIỆC VÀ HỌC ĐỂ SỐNG

Bước 1: ĐỊNH HƯỚNG NGHỀ PHÙ HỢP

- Trước khi tham gia các bài đánh giá, hãy viết ra tất cả những điều bạn cho là mình có khả năng và các điểm mạnh của bạn.
- Cần nhận đúng khả năng của mình (kiểm tra, đánh giá các yếu tố ảnh hưởng). Bạn cần dũng cảm đối diện với bản chất của vấn đề.
- Cần thời gian tĩnh lặng để tìm đúng khả năng và tính cách của mình.
- Xác định chính xác MONG MUỐN thực sự của bạn bằng cách đặt các câu hỏi tới cùng, cho tới khi bạn nhận ra bản chất.

Bước 2: CHIẾN LƯỢC

- Lập mục tiêu xác thực và phù hợp với những điểm mạnh của mình. Đây là phần quan trọng nhất đối với bạn.
- Cần tham khảo ý kiến của những người thân xung quanh.
- Lập kế hoạch giáo dục cá nhân cho chính mình thật cẩn thận và chi tiết.

Bước 3: ĐỘNG LỰC

- Bạn cần động lực để thực hiện ước mơ của mình. Khi nhìn thấy khả năng thực sự, bạn sẽ biến ước mơ của mình thành hiện thực.
- Bạn là mẫu người thích sáng tạo. Đừng từ bỏ một vài phát kiến độc đáo của riêng bạn trong học tập, vì đó là cái gốc tạo động lực cho bạn.

Bước 4: HÀNH ĐỘNG KIẾN ĐỊNH

- Bạn cần tạo ra sự cân bằng, hợp lý giữa hoạt động và mong muốn thực sự.

Bước 5: THÀNH CÔNG

- Khi bạn nhận ra được mục tiêu.
- Khi bạn có chiến lược học tập hợp lý.

Lời khuyên

“Bạn thông minh như thế nào? Bạn có những điểm mạnh nào trong cách tư duy và cá tính? Bạn thực sự mong muốn điều gì trong mỗi học kỳ và năm học này?” Hãy nhờ chuyên gia và người ngoài cuộc đánh giá một cách khách quan, sau đó mới bắt tay vào xây dựng chiến lược chi tiết, nhưng đừng quá ôm đồm. Chúc bạn thành công!

Những điều bạn cần biết

Bạn đã bao giờ nghe câu chuyện về một người lần đầu tiên chơi môn thể thao nhảy dù chưa? Đến lúc bung dù để rơi xuống đất, chiếc dù không chịu mở, rồi dù phụ cũng hỏng luôn. Bấy giờ ông nhận thấy mình không còn chọn lựa nào khác ngoài việc rơi tự do.

Khi ấy, một điều lạ lùng đã xảy đến. Ông nhận thấy từ bên dưới có một vật gì đó đang lao thật nhanh lên phía mình. Đó là một người thợ vận hành lò đốt bằng khí ga, do không hiểu hết nguyên tắc nên khi mở lò ga thì bị thổi bay vọt lên không trung. Khi đã chắc chắn cả hai không va vào nhau và sẽ lướt qua mặt nhau, ông ta hỏi vọng xuống người đang lên: “Ông có biết gì về cách bật dù ra không?” “Không”, người đàn ông kia trả lời, “Còn ông có biết gì về lò đốt bằng khí ga không?”

Chỉ một chút kiến thức về công nghệ cũng có thể hữu ích cho cả hai trường hợp. Hãy xem bạn mạnh nhất ở điểm nào nhé.

MÔ HÌNH 3

DÁM THAY ĐỔI - TRỞ THÀNH NGƯỜI LÃNH ĐẠO



Mục đích: Học để làm người lãnh đạo trong tương lai.

Đối tượng: Học sinh giỏi, xuất sắc nhưng định hướng chưa đúng, thiếu phương pháp tư duy hiệu quả, tư duy sáng tạo.

HỌC TẬP HÔM NAY – LÃNH ĐẠO NGÀY MAI

Có bao nhiêu tấm gương sáng trong cuộc đời cho bạn noi theo thế mà bạn vẫn gặp những khó khăn trong xác định hướng đi cho cuộc đời. Bạn học để làm gì? Học như thế nào? Bạn học bằng cả bộ não hay chỉ sử dụng một phần như tự trời tay mình lại?

Các bạn học sinh xuất sắc thân mến, mục tiêu học tập của bạn đã rõ ràng: *học để thông minh hơn và được mọi người nể phục, trọng vọng; học để khẳng định tài năng, đẳng cấp của mình; học để tạo ra sự phát triển bền vững và sự tiến bộ của nhân loại.*

Học sinh xuất sắc thường thành công trong học tập nhờ có cách học riêng. Quan điểm đó đúng vì các bạn đã sử dụng não trái thành công. Quá trình tập huấn về tư duy sáng tạo cho các trưởng phòng và giám đốc của một số công ty giúp chúng tôi nhận thấy: có thể bạn có tư duy logic, tổng hợp, quy nạp, diễn dịch rất tốt, nhưng chưa chắc đã có tư duy sáng tạo. Sức mạnh sáng tạo thuộc về não phải.

Các bạn nghĩ 1+1 bằng mấy?

$$1 + 1 = 2$$

$$1 \text{ bàn tay} + 1 \text{ bàn tay} = 2 \text{ bàn tay}$$

$$1 \text{ bàn tay mức nước} + 1 \text{ bàn tay mức nước} = 20 \text{ bàn tay mức nước (lượng nước khi chập hai bàn tay để mức nước)}$$

Bạn chọn đáp án nào?

“Phương pháp học tập đỉnh cao” sẽ giúp bạn có được những bước tiến dài và vững chắc.

- Bạn có khả năng học được phương pháp học tập đỉnh cao của riêng mình khi biết các điểm mạnh của bản thân?

- Có thời kỳ bạn đã là một học sinh xuất sắc, nhưng bạn có thể dựa trên những nỗ lực đó để khiến việc học tập trở nên dễ dàng, hứng thú và hữu ích hơn không?

- Bạn có phương pháp học tập của riêng mình để tự học trở thành một học viên hoàn hảo hơn nữa không?

- Để học được tốt nhất, bạn có chủ động đưa ra quyết định về việc học cái gì, như thế nào, ở đâu, khi nào và sử dụng các chiến lược để thúc đẩy mình đạt đến đỉnh cao không?

- Bạn có học để kiếm tiền, và tự phát triển để có một sự nghiệp thành công hay không?



HOÀI BẢO LỚN – NÂNG ƯỚC MƠ BAY XA

Bước 1: XÁC ĐỊNH BẠN SẼ LÀ AI

- Lùi một bước (tiến mười bước) để tự đánh giá những điểm mạnh của bạn một cách toàn diện hơn.
- Cần có bài đánh giá chuyên sâu hơn và mở rộng hơn.
- Góc nhìn mới sẽ cho bạn thêm triết lý mới để hoàn chỉnh mình hơn nữa.

Bước 2: CHIẾN LƯỢC

- Cần có mục tiêu thách thức cho một thành công lớn.
- Tham khảo các chuyên gia để đưa ra một chiến lược học tập phù hợp.
- Cần tư duy sáng tạo như một thiên tài.
- Cần cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi.

Bước 3: ĐỘNG LỰC

- Bạn luôn có sẵn động lực, nhưng cần phải học cách duy trì và phát triển động lực.
- Động lực vô song sẽ xuất hiện khi bạn có cách nhìn nhận mới về học tập.

Bước 4: HÀNH ĐỘNG KIẾN ĐỊNH

- Lập một kế hoạch mao hiểm với những khát vọng và hoài bão của người thông minh.
- Hành động theo chiến lược sáng tạo để về đích ngoạn mục.

Bước 5: THÀNH CÔNG

- Thành công chắc chắn và xuất sắc sẽ đến với bạn khi bạn biết tận dụng triệt để thế mạnh mà bạn có và bổ sung thêm những phương pháp học tập đỉnh cao, phương pháp tư duy sáng tạo.

Lời khuyên

Bây giờ bạn đã là học sinh xuất sắc. Bạn đã có nhiều ước mơ cũng như sự lựa chọn trong học tập và cuộc sống. Cánh cửa đại học dường như đã rộng mở cho bạn đi tới tương lai. Điều còn khiến bạn trăn trở là chọn ngành nghề gì để khẳng định vị trí lãnh đạo trong tương lai. Câu hỏi này sẽ tìm thấy khi bạn có khả năng tư duy hiệu quả và sáng tạo.

Khi bạn đặt ra mục đích quá cao, sẽ có một vài lần vấp ngã, nhưng bạn cần hiểu đó là trải nghiệm để đi tới thành công. Bạn hãy đọc những phần tham khảo trong cuốn sách và áp dụng cách học linh hoạt để đạt được nhiều thành công hơn nữa.

Hãy sẵn sàng!

Bạn chỉ nhìn thấy những điều mà bạn đã được chuẩn bị để nhìn thấy. (Ralph Waldo Emerson).

Bạn có bao giờ nghe kể về tấm biển gắn trên hàng rào của một nông trang chưa? Bên kia hàng rào là nơi cư trú của một con bò to lớn và rất dữ tợn. Trên một tấm biển được dựng lên nhằm cảnh báo những kẻ muốn vượt qua hàng rào ghi dòng chữ: “Đừng tìm cách băng qua cánh đồng nếu bạn không thể chạy qua nó trong 9,9 giây. Con bò này có thể chạy băng qua cánh đồng hết

đúng 10 giây!” Đừng cố băng qua cánh đồng nếu bạn chưa sẵn

sàng nhé!

Và, cuộc đời này chẳng phải như vậy sao? Chúng ta phải sẵn sàng khi cơ hội đến, bằng không, chúng ta sẽ ít có cơ may thành công.

Có một cô giáo dạy lớp 6 rất coi trọng sự sẵn sàng. Trong buổi học đầu tiên, cô bước vào lớp và viết lên bảng một số kiến thức thuộc trình độ lớp 8. Học sinh liền nhao nhao phản đối vì những kiến thức này không thuộc trình độ của chúng, và chúng không hiểu nổi. Cô từ tốn nói và nhấn mạnh rằng, các em có thể hiểu nếu cố gắng, và các em nên học những kiến thức này. Cô nói cô không dạy những điều học sinh đã biết rồi. Kết thúc buổi học cô nhấn mạnh rằng, một học sinh trong lớp này một ngày nào đó có thể trở thành vĩ nhân, thậm chí sẽ trở thành tổng thống, và cô muốn chuẩn bị cho các em đón chào ngày ấy.

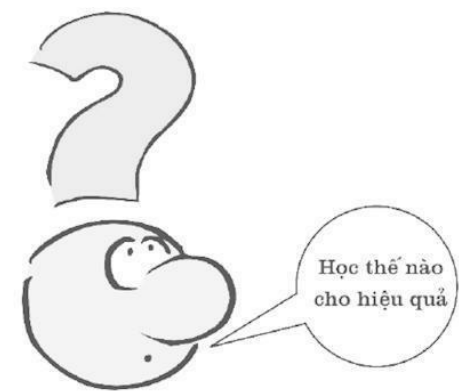
Các bạn ạ, chúng ta chỉ nhìn thấy những điều đã được chuẩn bị để thấy. Hay nói cách khác, chúng ta chỉ trải nghiệm được những gì chúng ta đã được chuẩn bị để trải nghiệm.

Chương 2. DÁM THAY ĐỔI THÓI QUEN HỌC TẬP

Có một số điều dễ thay đổi, nhưng thói quen đã ăn sâu trong tiềm thức của bạn thì không dễ dàng thay đổi chút nào. Có thể bạn bỏ được những thói quen không tốt trong một thời gian nhất định, nhưng rồi mọi sự lại trở về quỹ đạo ban đầu của chúng, chắc chắn lúc đó trong bạn sẽ xuất hiện cảm giác thất bại.

Bạn có đồng ý với quan niệm cho rằng: trong cả cuộc sống lẫn học tập, nếu chúng ta tìm ra chiến lược hành động tối ưu thì sẽ thành công? Nếu bạn học không hiệu quả hay gặp bế tắc trong cuộc sống, bạn mong muốn thay đổi chính mình, thì lúc này chỉ cần loại bỏ những ý nghĩ, niềm tin và thói quen cũ. Cuộc đời bạn sẽ thay đổi khi thói quen được thay đổi.

- Bạn có biết điểm mạnh, yếu trong học tập và cuộc sống của mình?
- Bạn đã có cách giải phóng tiềm ẩn, đã lựa chọn được giải pháp, chiến lược tương ứng để hành động, phát triển?
- Bạn có biết ý nghĩa của định hướng tương lai trong học tập, cuộc sống?
- Bạn có biết cách đặt kế hoạch phấn đấu, rèn luyện cho một tương lai tốt đẹp của bản thân?
- Bạn đã chủ động định hướng tương lai 10 năm nữa chưa?
- Bạn có phương pháp học tập hiệu quả mà tốn ít thời gian?
- Bạn có tự tin trong học tập và cuộc sống?
- Bạn đã nhận ra những giá trị của bản thân có liên quan đến sự phát triển bền vững?
- Bạn có làm chủ các mối quan hệ với bố mẹ, thầy cô và bạn bè?
- Bạn có dám sống với ước mơ của mình không?



Đa phần học sinh chưa có một thói quen học tập hiệu quả tại trường phổ thông nên khi trở thành sinh viên năm thứ nhất cao đẳng, đại học, các bạn thường tỏ ra bối rối trước phương pháp giảng dạy mới của giảng viên. Trong chương này, chúng tôi đưa ra những đánh giá về kỹ năng học tập, môi trường học tập và những lỗi các bạn thường mắc phải. Nếu chúng ta sớm biết cách phát triển kỹ năng học tập từ phổ thông, chắc chắn chúng ta sẽ tạo được đà và học tập hiệu quả hơn rất nhiều lần. Cha mẹ chúng ta đang phải trả rất nhiều tiền cho ta ăn học. Họ đặt nhiều kỳ vọng vào chúng ta. Vậy tại sao ta không rèn luyện phát triển những kỹ năng tốt để có thể giảm gánh nặng cho chính mình và cho cha mẹ.

PHONG CÁCH HỌC TẬP LÀ GÌ?

- Cách tiếp nhận, tổng hợp, lưu trữ hiệu quả nhất những gì đang học.
- Cách xử lý, cảm nhận thông tin và phản ứng trước các hoàn cảnh tiếp thu.
- Các yếu tố tâm lý trong tiếp nhận, tương tác và phản hồi với môi trường học.
- Sự nổi trội, hay khả năng thiên phú, trong tiếp thu và xử lý thông tin theo cách riêng.

Có thể nhận diện phong cách học tập qua các khía cạnh sau đây:

Học sinh nào cũng có những nét riêng về tính cách, văn hoá và giá trị; có những điểm mạnh hay điểm yếu khác nhau.

Phong cách học tập được hình thành từ sự kết hợp giữa một kênh học tập vượt trội và kiểu học tập (hay cách mà bạn xử lý và giải quyết thông tin) trong thực tế.

Các kênh học tập bao gồm:

Học bằng hình ảnh

Học bằng tiếp nhận âm thanh

Học bằng cảm xúc và vận động

Các phong cách tư duy học tập và đặc tính của mỗi phong cách:

Tuyến tính cụ thể – có tổ chức, thực tế, ngăn nắp và chi tiết.

Tuyến tính trừu tượng – logic, lý trí, học thuật và tranh luận.

Ngẫu hứng trừu tượng – tưởng tượng, linh hoạt, quan hệ tốt và nhạy cảm.

Ngẫu hứng cụ thể – quả quyết, độc lập, trực giác và thích khám phá.

Thông thường mỗi bạn có một kênh học tập nổi trội. Chính kênh học tập nổi trội đó đã ảnh hưởng đến cách bạn học và tương tác với người khác. Có lẽ các bạn chưa biết chắc về phong cách học tập riêng của bản thân mình. Vì thế bạn chưa cảm nhận và lĩnh hội bài giảng trên lớp theo đúng phong cách học tập nổi trội đó. Thế là bạn cảm thấy mình gặp khó khăn trong việc tiếp thu tri thức của môn học.



Giáo viên và chuyên gia trợ giúp

Giáo viên hay chuyên gia cần cung cấp cho mỗi đối tượng học sinh một cách tiếp cận khác nhau trước những vấn đề cụ thể nào đó. Cách làm này chẳng những đem lại cơ hội học tập bình đẳng mà còn thể hiện rõ sự tôn trọng những điểm riêng biệt của từng học sinh, thậm chí còn có thể phát huy được năng lực riêng của từng học sinh trong mỗi giờ học.

1. Thói quen trên con đường mòn



Mỗi bạn đều có tư chất, năng lực nhận thức khác nhau nên không thể sử dụng một cách học chung cho tất cả các bạn. Vậy con đường học ngắn nhất của bạn là gì?

Thói quen học tập của bạn giống như bao thói quen khác trong cuộc sống hàng ngày. Đi học có nghĩa là nghe giảng và chép bài, làm bài tập về nhà. Chép bài đầy đủ, hoàn thành bài tập thì đó là học trò ngoan.

Bạn có biết thói quen như thế đã bỏ qua biết bao nhiêu khả năng khác? Bạn có chú ý đến thói quen đi từ nhà đến trường qua những con đường quen thuộc và có khi nào bạn không hề để ý đến tên con phố mà bạn thường đi qua hay không?

Nếu bạn thay đổi thói quen học tập, chuyển sang một cách học mới thì lập tức sẽ có rất nhiều câu hỏi nảy sinh. Chúng tôi đã nghe biết bao nhiêu câu hỏi quen thuộc: học tiếng Anh như thế nào cho giỏi, học từ thế nào để dễ nhớ? Làm thế nào để học được môn Sinh, môn Địa, môn Triết? Qua khảo sát 50 nghìn học sinh, chúng tôi thấy 90% học sinh chưa biết cách đọc, ghi chép bài và kỹ thuật nhớ bài. Liệu bạn có được điểm cao?

Bên cạnh đó bạn còn có khó khăn do thói quen không chịu tư duy độc lập. Hậu quả của thói quen không chịu tư duy đã làm cho bạn thực sự chỉ quan tâm đến những thú vui hàng ngày như tán gẫu, chơi game. Không có khả năng tư duy đồng nghĩa với việc bạn chỉ là một người đi học như một chiếc máy và không có chính kiến, tranh luận trong môn học.

KHÓ KHĂN CUỐI ĐƯỜNG HẸM



Trong suốt những năm phổ thông, phần lớn các học sinh đã quen với phương pháp học tương đối thụ động, chủ yếu là tiếp nhận kiến thức qua hệ thống sách giáo khoa và thầy cô giáo. Do đó, khi bước vào trường đại học, phần lớn sinh viên còn quen với lối học thụ động ở cấp học phổ thông, chưa am hiểu nhiều về khái niệm tự học hay tự nghiên cứu. Bởi vậy, việc yêu cầu sinh viên năm thứ nhất phải ngay lập tức có khả năng tự học và tự nghiên cứu là điều khó khăn và đôi khi gây áp lực đối với họ.

Ngoài ra, có một thực tế là đa số sinh viên đến từ các vùng nông thôn. Bản thân họ đang phải đối mặt với rất nhiều khó khăn trong cuộc sống khi mới xa nhà. Yếu tố khách quan này ảnh hưởng không nhỏ tới việc học tập của sinh viên, bởi họ vừa phải lo lắng nhiều về cuộc sống cá nhân vừa phải tiếp cận cách học hoàn toàn mới, đòi hỏi tính chủ động cao.

Tư duy sáng tạo của học sinh và sinh viên còn đang rất thấp. Họ chưa quen làm việc và học tập độc lập, vẫn giữ lối tư duy dựa vào giáo viên và cán bộ lớp để nắm bắt những thông tin của nhà trường. Vì vậy dẫn tới tình trạng nhiều sinh viên không biết lập kế hoạch học tập ra sao. Họ chưa có thói quen coi những giờ tự học, những buổi chuẩn bị bài là một phần của môn học.

a. Chỉ có thói quen nghe giảng mà không biết tận dụng ba kênh tiếp thu hiệu quả.
b. Không tạo ra môi trường học tập hiệu quả.
c. Không chú ý đánh giá kỹ năng học tập và không có chiến lược học tập.
Khi gặp khó khăn, bạn đừng nghĩ là mình không thông minh, không có khả năng học được môn này, vì điều đó dễ khiến bạn sao nhãng việc học tập và dành hàng giờ bên máy tính với một trò chơi nào đó. Điều quan trọng mà bạn cần làm ngay là phải thay đổi tư duy và đào bới tận gốc nguyên nhân của những khó khăn.
Đánh giá kỹ năng học tập

Quản lý thời gian học tập	Luôn luôn	Hơn nửa thời gian	Khoảng nửa thời gian	Ít hơn nửa thời gian	Hầu như không
1. Bạn có hoàn thành bài tập đúng thời hạn?					
2. Bạn có tuân thủ theo kế hoạch học tập mà bạn sắp xếp cho mỗi ngày?					
3. Bạn có chia thời gian cho mỗi môn học khác nhau?					
Sắp xếp góc học tập					
4. Không gian bàn học của bạn có đủ lớn?					
5. Góc học tập của bạn có ngăn nắp?					
6. Bạn có học tại một nơi yên tĩnh?					
7. Bạn có biết tự học?					
8. Khi ngồi học, bạn có dụng cụ và tài liệu cần thiết?					

Xem trước bài học					
9. Khi bắt đầu ngồi học, bạn có tập trung?					
10. Bạn có xem qua cả chương sách trước khi đọc chi tiết?					
11. Trước khi đọc bài tập một cách chi tiết, bạn có chú ý đến các tiêu đề, phần in đậm, tranh minh họa trong sách?					
Kỹ năng đọc					
12. Khi đọc bài tập, bạn có nêu những câu hỏi nhỏ về vấn đề mà bạn thực sự đang cố gắng trả lời?					
13. Bạn có thể tìm thấy ý chính trong tài liệu đang đọc?					
14. Bạn có cố gắng hiểu được những từ mới quan trọng?					
15. Bạn có đọc thêm mỗi từ đó?					

Kỹ năng ghi chép					
16. Khi đọc, bạn có ghi lại không?					
17. Bạn có xem lại các ghi chép trên lớp ngay sau buổi học?					
Kỹ năng nhớ					
18. Bạn có cố gắng tìm ra mục đích thực sự và mục tiêu học tập của chính mình?					
19. Bạn có thấy thực sự yêu thích môn mình đang học?					
20. Bạn có cố gắng hiểu toàn bộ tài liệu phải nhớ?					
21. Khi đọc tài liệu để thuộc, bạn có thử tóm tắt nó?					
22. Bạn có phân bố các bài tập dài cho vài buổi học?					
23. Bạn có thử liên hệ môn mình đang học với môn học khác?					

Trợ giúp học tập					
24. Ngoài việc đọc sách giáo khoa, bạn có đọc tài liệu khác phục vụ cho khoá học?					
25. Khi có thắc mắc trong việc học, bạn có thử sắp xếp thời gian trình bày với người hướng dẫn hay bạn bè?					
26. Bạn có thảo luận nội dung học với những người khác lớp?					
Thi và kiểm tra					
27. Bạn có sự chuẩn bị đặc biệt cho các bài kiểm tra?					
28. Trong khi ôn thi bạn có phân bố quý thời gian ít nhất là hai buổi mỗi ngày?					
29. Bạn có kết hợp ghi chú quan trọng trong sách với bài giảng ở lớp thành một bản phác thảo tổng thể mới trong khi học ôn thi một môn học chính?					

30. Trong khi chuẩn bị kiểm tra, bạn có ôn lại các nguyên tắc và các con số quan trọng?					
31. Trong khi ôn tập, bạn có thử đoán câu hỏi sẽ thi hay?					
32. Đêm trước khi thi, bạn có đi ngủ vào thời gian giống mọi ngày?					

Các câu hỏi bạn đã trả lời *luôn luôn* và *hơn nửa thời gian* là điểm mạnh của bạn. Hãy liệt kê các câu đó ra:

Các câu hỏi mà bạn đã đánh dấu *chưa đủ ½ thời gian* hoặc *hầu như không* là điểm yếu của bạn. Liệt kê các câu đó ra:

Hãy nhìn vào mỗi câu hỏi theo các con số trong các mục đánh giá để cân nhắc chọn lựa 3 điểm mạnh nhất và 3 điểm yếu nhất của bạn, rồi viết vào bảng dưới đây:

Điểm mạnh	Điểm yếu
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Bạn hãy chấm điểm cho chính mình:

• Cột 1: Luôn luôn = 4 điểm

- **Cột 2:** Trên nửa thời gian = 3 điểm
- **Cột 3:** Khoảng nửa thời gian = 2 điểm
- **Cột 4:** Dưới nửa thời gian = 1 điểm
- **Cột 5:** Không bao giờ = 0 điểm

Cộng tất cả các điểm đó và viết tổng điểm _____

So sánh kết quả của bạn trong phần Đáp án

Đánh giá môi trường học tập

Câu hỏi	Địa điểm A	Địa điểm B	Địa điểm C
1. Có rất ít sự gây mất tập trung tại địa điểm này.			
2. Những người khác ít làm gián đoạn việc học của tôi tại địa điểm này.			
3. Đây là một địa điểm yên tĩnh, gần như không có sự gián đoạn do điện thoại, hoặc người nào đó nói chuyện, bật nhạc.			

4. Tôi dành ít thời gian nghỉ giải lao khi tôi học ở môi trường này.			
5. Tôi thường xuyên học tập ở đây cả tuần.			
6. Tôi có khuynh hướng kéo dài các giờ nghỉ giải lao khi tôi học tại địa điểm này.			
7. Tôi hiếm khi nói chuyện với người khác khi tôi học ở đây.			
8. Nhiệt độ ở đây phù hợp cho việc học vào mọi lúc.			
9. Ghế ở đây rất có lợi cho việc học.			
10. Bàn ở đây rất có lợi cho việc học.			
11. Ánh sáng ở đây rất có lợi cho việc học.			
12. Có rất ít thứ ở đây không liên quan đến việc học.			

So sánh kết quả của bạn trong phần Đáp án.

10 LỖI THƯỜNG MẮC TRONG KỸ NĂNG VÀ THÓI QUEN HỌC TẬP

Cách thức học tập ở mỗi cấp khác nhau chính là một thách thức đối với các bạn. Sau đây, chúng tôi tổng kết những lỗi thông thường về kỹ năng và thói quen bạn thường mắc phải và đưa ra một vài lời khuyên giúp bạn tránh những lỗi đó. Về giải pháp, các bạn có thể xem ở phần tiếp theo.

1. Dễ bị phân tán

Đây là lỗi thường xảy ra với các bạn, và đa phần không tránh được. Nguyên nhân chính do phong cách tiếp thu và cách học bài của các bạn. Điều tra của Mỹ cho thấy 63% người học tiếp thu bằng hình ảnh; nếu nghe giảng bằng ngôn từ họ sẽ cảm thấy khó tiếp thu và chỉ sau 20 phút tập trung, não trái sẽ chùng xuống. Và điều gì xảy ra tại não phải? Phong cách tiếp thu nổi trội đã bắt đầu hoạt động. Đó chính là khi những cuốn phim liên tục xuất hiện ở não phải khiến bạn chìm đắm trong những tưởng tượng, suy nghĩ miên man. Về cách khắc phục nhược điểm này, xem kỹ phần các kênh tiếp thu trong Chương 4.

2. Kỹ năng ghi chép không tốt

Có nhiều học sinh và sinh viên không có được kỹ năng cơ bản này. Cách ghi chép của người học bằng kênh nghe và kênh hình ảnh hoàn toàn khác nhau. Do vậy, phương pháp nghe giảng và ghi chép cần linh hoạt. Để thành công, bạn cần tìm ra kênh tiếp thu nổi trội và luyện tập cách nghe giảng và ghi bài trong Chương 4.

3. Kỹ năng quản lý thời gian kém

Nhiều học sinh trung học bị choáng ngợp bởi chương trình chính khóa và học thêm quá nặng. Nhiều sinh viên lại dành quá nhiều thời gian cho hoạt động ngoại khóa. Các bạn có thể tính

toán rất chi ly khi mua một món đồ và cũng cân nhắc rất kỹ khi mua quyển sách này, nhưng các bạn đã bao giờ ngồi tính toán từng giây phút trôi qua chưa. Giả sử, bạn sống đến 80 tuổi thì bạn sẽ có tài sản quỹ thời gian là khoảng 960 tháng, hoặc 4.160 tuần, 29.200 ngày, 700.800 giờ hoặc 42.048.000 phút. Các bạn hãy tính mình đã sống được bao nhiêu rồi.

Quỹ thời gian học tập của bạn

Giả sử bây giờ bạn 12 tuổi và tốt nghiệp đại học ở tuổi 24. Bạn còn 12 năm nữa để học, sau khi trừ đi thời gian ăn ngủ, đi lại, nghỉ ngơi. Mỗi ngày bình quân bạn dành thời gian học là 8 tiếng, bạn chỉ có 35.040 giờ hoặc 2.102.400 phút. Hãy tưởng tượng xem bạn đang lãng phí bao nhiêu thời gian trong quỹ thời gian không lấy gì là lớn lắm đó.

4. Học vào phút chót

Nếu bạn dồn sức học vào những phút cuối cùng thì điều đó chẳng có tác dụng gì và bạn cũng chẳng thể nào thi tốt. Điều này buộc bạn không tránh khỏi là bạn sẽ phải học thâu đêm. Cách tốt nhất: bạn cần theo đúng lịch trình mình đã đặt ra.

5. Tính chần chừ

Bạn dốc sức vào phút cuối cùng là do bạn có tính chần chừ. Bạn cần luyện tập kỹ năng tập trung, nhất là loại bỏ được những yếu tố gây xao nhãng như trò chơi điện tử, hay các cuộc vui vẻ với bạn bè và nhiều điều hấp dẫn bạn như xem phim, nghe nhạc và tán gẫu. Hãy kiểm tra thử xem mình có phải là người có tính chần chừ không nhé. (Xem phần Loại bỏ tính chần chừ).

6. Không đọc kỹ đầu bài

Khi giáo viên đưa đầu bài và hướng dẫn cách làm bài, bạn nên đọc kỹ nội dung, theo các hướng dẫn và gợi ý. Các bạn học bằng hình ảnh sẽ gặp khó khăn trong việc này vì ngay lập tức bạn chưa thể chuyển được những lời hướng dẫn sang hình ảnh tương ứng. Bạn sẽ cảm thấy khó hiểu được nội dung. Bạn cần lắng nghe hay ghi chép tóm tắt lại các đầu bài và hướng dẫn. Bạn có thể chán nản và gặp khó khăn khi gặp bài khó, thậm chí là bị điểm kém nếu không đọc kỹ đầu bài.

7. Ngại học nhóm

Đến lớp, bạn có cảm giác ngại ghi chép; nghỉ học ở nhà, bạn thường mượn lại vở người khác để chép lại. Đây sẽ là một nguyên nhân khiến bạn không hiểu bài. Giải pháp cho bạn là hãy cùng học nhóm với các bạn khác để dễ hiểu bài hơn, nhất là khi kỳ thi đang tới. Đây là một hình thức chưa mấy quen thuộc đối với học sinh Việt Nam nên các bạn cần làm quen và khắc phục.

8. Đam mê Internet

Hãy nói xem một ngày bạn dành bao nhiêu thời gian trên mạng để “chat” hay buôn với bạn bè trên Facebook. Một số sinh viên đại học quá ỷ lại vào việc tìm kiếm thông tin trên mạng. Tất nhiên, tiện ích mà mạng internet mang lại thì không ai phủ nhận được, nhưng chuyện gì xảy ra nếu bạn phải đương đầu với những thông tin không đảm bảo. Hãy luôn xác định lại nguồn thông tin mà bạn tìm được thông qua một nguồn khác.

9. Học vẹt

Thật không may là nhiều bạn đã có thói quen học vẹt mà không hiểu được bản chất của vấn đề. Điều này có nguyên do từ cách học hồi nhỏ của bạn: học thuộc lòng để trả bài. Bạn sẽ quên hết ngay sau khi thi và không nắm được bản chất vấn đề. Điều đó cũng là một nguyên nhân khiến tư duy của bạn không phát triển. Hãy xem trong các cuộc thi, bao nhiêu bạn thường có câu trả lời theo sách vở. Khi bạn không nắm chắc bài, bạn sẽ không có tư duy sáng tạo và bài làm sẽ chỉ là sao chép ý tưởng, đạo văn, bắt chước. Lời khuyên là hãy áp dụng “Sáu bước thay đổi cuộc đời”.

10. Chưa chủ động tìm sự giúp đỡ

Bạn thông minh thì tốt rồi! Nhưng bạn có chắc mình có khả năng hiểu biết hết vấn đề không? Dù bạn có thông minh đến đâu thì cách tư duy của bạn cũng có điểm hạn chế, đôi khi bạn sẽ gặp khó khăn trong học tập. Đừng e ngại tìm sự giúp đỡ bên ngoài. Giáo viên sẽ luôn luôn sẵn lòng giúp khi bạn đưa ra những thắc mắc vì chưa hiểu bài hay chưa giải được bài đó. Khi bạn đã chủ động hoặc nhờ sự trợ giúp của bố mẹ mà không giải quyết được vấn đề, sao bạn không nghĩ mình còn có bao nhiêu giải pháp khác: bạn bè trong lớp sẽ là nguồn trợ giảng phong phú nhất, học nhóm, câu lạc bộ, và các giáo viên bạn đang học thêm. Điều quan trọng là bạn phải dũng cảm hỏi người khác và không sợ người khác biết mình dốt.

Bài đánh giá tính chần chừ

Cho biết mức độ thường xuyên của bạn bằng cách ghi số thích hợp vào sau mỗi mệnh đề theo chỉ dẫn dưới đây:

Không bao giờ

= 1

Nhiều = 3

Thỉnh thoảng

= 2

Luôn luôn = 4

1. ___ Tôi cảm thấy phải “nhồi sọ” trước một kỳ thi.
2. ___ Bài tập về nhà của tôi được nộp đúng hạn.
3. ___ Tôi nghĩ rằng mình đã ngủ đủ giấc.
4. ___ Tôi thường xuyên học đêm trước ngày thi.
5. ___ Tôi có kế hoạch đi chơi cùng bạn bè vào buổi mỗi tuần.
6. ___ Khi có bài luận, tôi thường trì hoãn đến khi còn vài ngày trước hạn phải nộp mới làm bài.
7. ___ Tôi thường hủy bỏ các hoạt động xã hội vì tôi cảm thấy không có đủ thời gian.
8. ___ Tôi thường đi học đúng giờ.
9. ___ Tôi nhận thấy bản thân luôn đưa ra nhiều lý do với giảng viên hướng dẫn về việc tại sao tôi vẫn chưa hoàn thành bài tập
10. ___ Tôi cảm thấy thoải mái về cách sử dụng thời gian hiện tại.
11. ___ Tôi cảm thấy luôn có điều gì đó trong đầu, tôi sẽ không bao giờ có đủ thời gian để làm các công việc được giao.
12. ___ Tôi thường cảm thấy mệt mỏi.

So sánh kết quả của bạn trong phần Đáp án!

4. Xác định cách bạn dành thời gian cho các hoạt động

Cột I:		Cột II:	
Đánh mục thời gian bạn dành cho các hoạt động trong tuần (theo giờ)		Nhấn các hoạt động lặp lại hàng ngày trong 5 (ngày trong tuần) hay 7 (ngày trong tuần) để ước tính được số giờ bạn cần có cho các hoạt động lặp lại trong tuần.	
Giờ lên lớp	___	Thời gian đi lại (* 5 ngày =)	___
Giờ tự học	___	Nấu ăn/ ăn (* 7 ngày =)	___
Làm việc / thực tập	___	Chăm sóc bản thân (* 7 ngày =)	___
Hoạt động tình nguyện	___	Ngủ (* 7 ngày =)	___
Bài tập	___		
Các hoạt động thường xuyên (câu lạc bộ, chơi game, v.v...)	___		
Hoạt động xã hội với bạn bè	___		
Việc vặt	___		
Hoạt động khác	___		
Tổng A:	___	Tổng B:	___
Tổng A + B = Tổng C:	___ giờ		

Đánh giá việc quản lý thời gian của bạn:

Bao nhiêu thời gian bạn không dành để đáp ứng được mục tiêu?

Bạn có phân bổ thời gian cho các ưu tiên của mục tiêu trên không?

Bạn có thể phân bổ lại thời gian để đáp ứng mục tiêu ưu tiên của mình không?

Chương 3. CHIẾN LƯỢC HỌC TẬP CỦA BẠN ĐÂU RỒI?



Không biết học để làm gì thì làm sao bạn tìm ra chiến lược học tập phù hợp! Một số bạn sử dụng những thủ thuật học tập để đạt được điểm cao nhưng kết quả đó không bền vững. Đa phần học sinh chưa nhìn ra chiến lược để đạt được thành công trong học tập và cuộc sống. Các bạn cần có động lực để tạo ra chiến lược gặt hái những điểm 10. Chiến lược học tập đó kết hợp cách thức tổ chức học tập hiệu quả với khả năng nổi trội của bạn. Nó có vai trò củng cố niềm tin và tạo ra những tiền đề quan trọng để bạn có thể nhanh chóng nắm bắt được những cơ hội mới cho mình.

Có thể coi cuộc sống và học tập như một cuộc đi săn, mà bạn là kẻ đi săn còn kiến thức là con mồi. Dĩ nhiên, sẽ có thành và có bại. Bạn chỉ chiến thắng nếu có được một chiến lược phù hợp. Vậy cần làm thế nào để có thể đạt được kết quả học tập như bạn mong muốn? Câu trả lời là bạn phải có chiến lược học tập đúng đắn.

Mới sinh ra ai cũng được cưng chiều yêu mến. Nhưng đến tuổi học mẫu giáo thì lại khác, một ngày có thể bạn phải nghe bao nhiêu yêu cầu của người lớn, rằng bạn không được động đến cái này, không được nghịch cái kia. Có bao nhiêu hình phạt đang chờ đợi nếu bạn phạm lỗi. Bạn không hiểu mình được quyền làm gì nữa.

Bạn bước vào lớp 1 với nhiều háo hức. Nhưng cũng từ đấy, trong đầu bạn bắt đầu nảy sinh vô số câu hỏi. Bạn không hiểu tại sao mình phải viết nhiều và nếu không viết xong sẽ bị xếp vào nhóm những học sinh lười, nếu không viết đẹp bạn sẽ bị đặt vào nhóm những học trò không giỏi. Có thể bạn bắt đầu không hào hứng với việc học nữa, bạn ngồi hàng giờ để nghịch một cái bút hay đồ chơi. Một đứa trẻ đang chìm trong tưởng tượng rất có thể sẽ bị người lớn cho là thiếu sự tập trung.

Dần dần các bạn sợ viết, sợ đọc, sợ phải làm bài tập liên miên. Hiện nay không ít trẻ lớp 1 và lớp 2, trước những khó khăn nho nhỏ trong học tập đã bắt đầu học cách nghĩ rằng mình không học được môn này, môn kia. Cách nghĩ đó đâu phải tự các em nghĩ ra. Đó chính là sự áp đặt trong giao tiếp hàng ngày của giáo viên trên lớp và nhất là phụ huynh trong lúc kèm cặp. Do không tìm được cảm xúc, họ đã đưa ra những câu kết luận khiến trẻ em hiểu đó chính là bản

chất của mình. Cuốn sách này không tập trung nghiên cứu và đề xuất các giải pháp cho việc học của trẻ ở bậc tiểu học. Có chăng chỉ muốn nói lên một thực tế rằng, những lời khuyên mang tính khích lệ của cha mẹ học sinh luôn có tác dụng khơi dậy sự ham học, ham tìm tòi của trẻ.

NÂNG CAO KỸ NĂNG CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ



Chúc mừng bạn ở tuổi 12-13. Bạn đang ở trong độ tuổi phát triển có tính chất bước ngoặt: đánh dấu bạn trở thành người lớn, bước vào thế giới của tri thức thực hành, biện luận và ngẫm nghĩ về nghề nghiệp trong tương lai.

Giai đoạn học ở bậc trung học cơ sở được coi là nền tảng quan trọng cho những bậc học tiếp theo. Bạn đang ở giai đoạn kiến thức bắt đầu chuyển đổi và bài vở sẽ ngày càng khó dần. Cái khó của bạn sẽ bắt đầu, như dãy số nguyên làm cho bạn dễ nhầm lẫn, hay những bài hình học trừu tượng buộc bạn phải chứng minh bằng ngôn từ, và cuối cùng là những bài toán đố, toán nâng cao. Thay vì cứ kêu ca khó quá, không hiểu, bạn hãy chăm chú tìm hiểu các kênh tiếp thu và các cách học hiệu quả mà cuốn sách này trình bày.

Nếu bạn hiểu được các loại tư duy logic của não trái, tư duy trực giác của não phải và biết cách tác động để chúng kết nối các nơron thần kinh hoạt động thì mọi chuyện sẽ đơn giản hơn nhiều. Nếu bạn tìm được một phương pháp học tập hiệu quả, biết đánh giá lại thông tin để thực sự hiểu vấn đề và áp dụng vào việc học trên lớp, bạn sẽ thành công.

**BÊN CẠNH NHỮNG NỘI DUNG NÊU TRÊN
BẠN CẦN CHÚ Ý NHỮNG LỜI KHUYẾN SAU**

Tạo dựng môi trường học tập phù hợp

Nhiều bạn gặp khó khăn trong việc duy trì nhịp thời gian học tập, cảm thấy bứt rứt, không thoải mái khi bắt đầu học. Trong những trường hợp đó, để có động lực và đạt kết quả cao trong học tập, bạn cần phải có một môi trường học tập giúp bạn tập trung cao độ. Hãy tham khảo bài đánh giá về môi trường học tập trong Chương 2. Tìm hiểu xem kênh học tập của bạn là gì và ứng dụng những lời khuyên theo từng kênh, tìm hiểu về góc học tập để tránh những yếu tố khiến bạn sao nhãng.

Rèn tính bình tĩnh

Để học tập hiệu quả, bạn cần có một tâm trạng thoải mái, giữ được tâm thế bình tĩnh và phải luôn kiên trì. Quở trách mình, kêu than hoặc đổ lỗi cho ai đó đều không tốt. Cố gắng mở rộng lòng mình, gạt bỏ mọi thứ sang một bên và loại bỏ cảm giác bức mình, chắc chắn bạn sẽ dễ học, dễ nhớ hơn nhiều. Xem thêm Chương 5.

Tập trung nghe giảng trên lớp

Nên nhớ thời gian học tập trên lớp có ý nghĩa rất quan trọng. Hãy chú ý nghe giảng và đừng tự nhủ rằng cứ từ từ rồi bạn sẽ tự học mọi điều. Nếu bạn biết được kênh tiếp thu nổi trội của mình, bạn cần sử dụng nó một cách có hiệu quả trên lớp. Chú ý tập trung nghe giảng theo cách tiếp thu nổi trội, bạn sẽ làm quen với bài giảng mới và khó nhanh hơn, ghi chép cũng tốt hơn. Nói chung, sử dụng kênh tiếp thu nổi trội, bạn sẽ hạn chế được những khó khăn thường gặp ở giai đoạn này.

Chiến lược ghi chép



Sử dụng chiến lược ghi chép theo nhiều cách tiếp thu. Sử dụng các từ viết tắt, sơ đồ tư duy hay ghi âm. Cần phải xác định các thông tin chính và các chi tiết liên quan trong các môn xã hội. Cần sử dụng màu sắc và các tiêu đề viết hoa để việc học tập theo kênh hình ảnh đạt hiệu quả hơn.

Phát huy các phương pháp nhớ hiệu quả

Cách ghi nhớ quyết định mức độ nhớ kiến thức và cách học tập của bạn ở bậc trung học cơ sở và trung học phổ thông. Chúng tôi khuyên bạn cần sử dụng sơ đồ tư duy trong chiến lược tăng cường trí nhớ. Sau đây, bạn có thể tham khảo một số kỹ năng tăng cường trí nhớ:

Liệt kê: Liệt kê ngày tháng, công thức, thuật ngữ, khái niệm.v.v. Ví dụ, nếu cần nhớ tên khoa học khác nhau của các chất hữu cơ trong môn Sinh học, bạn có thể chia làm hai cột: tên thông thường và tên khoa học. Sau khi xem lại danh sách một vài lần, bạn cần thêm các thông tin chi tiết để có thể nhớ lâu và sâu hơn. Cách ghi nhớ đó giúp bạn luyện cho trí não quen với hệ thống hai tên.

Thẻ ghi nhớ: Thẻ ghi nhớ là một công cụ có giá trị. Chúng cũng hoạt động trên nguyên tắc liệt kê, nhưng thay vì chia làm hai cột hoặc tuyến tính, các thẻ ghi nhớ này sẽ giúp bạn lắp ráp và tìm kiếm thông tin phù hợp. Bạn có thể nhìn vào thẻ này, tìm nội dung chi tiết ở thẻ kia và ngược lại. Biện pháp này rất hữu hiệu cho những bạn học bằng kênh hình ảnh và kênh vận động. Phương pháp học này giống như trò chơi đồ chữ, nhưng bạn cần phải chuẩn bị thẻ. Bạn có thể học theo nhóm để đỡ mất thời gian hơn.

Sử dụng cách viết tắt: Viết tắt các từ là một phương pháp ghi nhớ thông tin rất tốt. Ví dụ khi học ngoại ngữ, các bạn mã hoá các từ cần nhớ thành một từ viết tắt như NATO chẳng hạn. Có thể dùng câu “Excuse, My Dear Aunt Sally” để nhớ các từ “exponents, multiplication, division, addition, subtraction” về các phép toán như lũy thừa, nhân, chia, cộng, trừ. Các bạn có thể dùng thơ hoặc những cách nhớ theo vần điệu khác để lưu trữ thông tin được lâu hơn.

Tập trung học các môn mà bạn cần chú ý nhất: Nhiều học sinh cảm thấy lúc nào cũng thích học một môn nào đó như Toán hay Vật lý,... nhưng lại không giỏi các môn khác. Ví dụ bạn thường đạt điểm 9, điểm 10 môn Toán và Vật lý nhưng lại đạt điểm 5 hay điểm 6 môn Địa lý và môn Văn. Lúc này, bạn cần phải chuyển áp lực sang những môn bạn học còn yếu. Cần tìm ra điểm yếu và điểm mạnh trong phương pháp học và tiếp thu, sau đó dành thời gian thích hợp để tổ chức lại công việc học tập.

Học nhóm: Việc tự học rất quan trọng, nhưng học nhóm cũng giúp được bạn rất nhiều. Bạn có thể trao đổi, đề xuất cách thức giải quyết vấn đề và tham khảo các phương pháp học hiệu quả từ các thành viên khác. Học cùng nhau, các thành viên sẽ hỗ trợ cho nhau, giúp nhau khắc phục những điểm yếu và bồi đắp những lỗ hổng về kiến thức cơ bản. Học nhóm thường được áp dụng dưới hình thức truy bài, đổi nhau, thẻ nhớ. Giảng bài lại cho người khác là một hình thức giúp bạn trải nghiệm, hiểu và nhớ đến 95% bài học. Phương án này cần buộc những bạn thụ động phải ôn bài rất kỹ, còn người giỏi có thể củng cố kiến thức, hiểu sâu và liên hệ mở rộng.

KỸ NĂNG HỌC TẬP CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Đôi lúc bạn cảm thấy không làm chủ được việc học của mình phải không? Bạn đã được điểm cao, sao không lý giải được rõ ràng mình học để làm gì? Những bạn học tập không hiệu quả thường do không nắm được kỹ năng học tập và tư duy tốt. Sau đây là một số lời khuyên giúp các bạn đi đúng đường khi học tập.

Xác định phương pháp tự học: Mỗi người có một cách học khác nhau. Để nâng cao kỹ năng

học tập trước hết phải xác định được bạn học như thế nào. Sau đó đánh giá xem cách tiếp thu nào nổi trội và ứng dụng triệt để những lời khuyên trong Chương 4.

Kỹ năng quản lý thời gian học tập: Sắp xếp tổ chức thời gian là một yếu tố quan trọng giúp bạn nâng cao kỹ năng học tập. Cần lập kế hoạch, sơ đồ học tập trước khi bạn bắt đầu và nhớ vận dụng linh hoạt kế hoạch đó. Tất cả những điều đó sẽ giúp bạn hoàn thành mục tiêu đề ra và giúp sử dụng thời gian một cách thông minh.

Hãy học tập trung trong thời gian ngắn: Bạn không nên học dồn ép, liên tục trước khi thi. Đừng chạy đua trong học tập khi bạn không thể ngay lập tức nhớ được mọi thứ. Thỉnh thoảng hãy nghỉ giải lao giữa các chương hay các môn học giúp cho bộ óc của bạn được nghỉ ngơi.

Loại bỏ mọi yếu tố gây sao nhãng: Bạn hãy tắt hoặc để điện thoại ở chế độ rung, tắt tivi và khép cửa ra vào. Cố gắng loại bỏ đến mức tối đa những yếu tố khiến cho bạn dễ mất tập trung và bị ngắt quãng trong khi học. Nếu muốn thành công, bạn cần tập trung.

Nhồi so không phải là giải pháp: Đừng cố gắng ôn bài tới phút chót của kỳ thi. Nên ôn bài theo một lịch trình phù hợp trước khi ngày thi đến. Bạn sẽ ngạc nhiên về trí nhớ của mình đấy.

TS. Nguyễn Tùng Lâm nhận xét: “Bản thân mỗi học sinh không được các thầy cô hướng dẫn cách học một cách chủ động, sáng tạo và số đông đã cam chịu, chấp nhận cách học lạc hậu này. Các em đã không có khát vọng thay đổi cách học, tức là thay đổi cách sống để thay đổi cuộc đời. Chỉ khi nào các em vấp ngã, khi đó các em mới tỉnh ngộ và tìm cách thay đổi.”

CÁCH PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC

Khi chuyển từ bậc phổ thông lên cao đẳng và đại học, các bạn cần phải thay đổi phương pháp học tập. Nếu các bạn cứ giữ mãi thói quen học tập cũ, chắc chắn sẽ khó đạt được kết quả cao. Ngay cả những học sinh thay đổi linh hoạt phương pháp học tập của mình cho phù hợp môi trường mới cũng cần trang bị thêm cho mình một số kỹ năng học tập tiên tiến hơn thì mới có thể phát huy được năng lực của bản thân.

Bước 1: BẠN ĐÃ LÀ SINH VIÊN

Có ba phương thức học tập: nghe, nhìn và vận động. Cần tận dụng triệt để thế mạnh của phương thức tiếp thu nổi trội và bổ sung các kỹ thuật của kênh tiếp thu khác. (Xem Chương 4).

Bước 2: XÁC ĐỊNH PHƯƠNG PHÁP HỌC

Ở các nước phát triển, ngay trong tuần học đầu tiên, nhà trường đã giúp các tân sinh viên hiểu được phương pháp dạy học của đại học. Ngoài những phương thức học tập – học theo giáo trình, lên lớp, ghi chép, v.v. một sinh viên còn được trang bị các phương pháp học khác, như: học bằng phương pháp điều tra (tự đặt ra câu hỏi, tự tìm kiếm kiến thức mình cần), học bằng tự dựng giáo trình, học nhóm và học bằng kiến tạo (tự xây dựng chương trình học tập). Bạn hãy tìm hiểu và áp dụng từng phương pháp cho phù hợp với môn học của mình.

Bước 3: HỢP TÁC VỚI GIÁO VIÊN

Bạn cần cho giáo viên biết tên bạn. Sự tiếp cận này giúp bạn hỏi được cách giảng bài và cách đánh giá của giáo viên về môn học. Qua đó, bạn biết cách sử dụng kênh tiếp thu hợp lý. Một khi bạn đã biết được giáo viên, bạn cần áp dụng các bước 4 - 6.

Bạn hãy liên hệ với giáo viên ngoài giờ giảng để có thể tiếp cận được các vấn đề có liên quan trực tiếp đến phương pháp học của bạn như: học bằng điều tra hay tự xây dựng giáo trình. Hơn nữa, bạn có thể hỏi thêm các tài liệu tham khảo, hỏi các vấn đề mà bạn còn chưa có lời đáp, hỏi những thông tin liên quan đến bài ôn tập trước các kỳ thi.

Bước 4: TÌM SỰ TRỢ GIÚP

Ngoài việc lên lớp, bạn có thể tìm kiếm sự trợ giúp của người trợ giảng, của các sinh viên khóa trên. Học nhóm là một hình thức rất hữu hiệu để thúc đẩy tư duy sáng tạo và khả năng hợp tác của bạn.

Bước 5: GIÚP SINH VIÊN QUẢN LÝ THỜI GIAN

Bạn có phải là sinh viên quản lý thời gian tốt không? Chúng tôi đã mở các lớp tập huấn, tọa đàm cho trên 50.000 học sinh, sinh viên, kết quả cho thấy có tới 75% sinh viên không đạt được kỹ năng học tập cơ bản. Các phản hồi, thắc mắc của sinh viên chủ yếu xoay quanh các kỹ năng học tập. Ở cuốn sách này, chúng tôi muốn giúp các bạn sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai có thêm những kỹ năng học tập tốt.

Quản lý thời gian:

Cần biết cách quản lý và sử dụng thời gian, thời khóa biểu học tập linh hoạt. Đầu tiên, bạn cần phân chia thời gian, dự định những việc bạn phải làm mỗi ngày. Hàng ngày bạn cần dành thời gian khoảng 10 phút để lập kế hoạch quản lý thời gian.

Trong biểu quản lý thời gian, bạn cần nêu rõ việc học các môn ở trên lớp và ở nhà. Viết ra các chủ đề mà bạn nghĩ sẽ học và thảo luận tại lớp, đó là điều quan trọng giúp bạn định hướng tư duy. Chắc chắn là bạn cần viết kỹ năng học tập bên cạnh. Điều đó giúp bạn vượt qua những điểm mà bạn cho là khó khăn trong việc học tập trên lớp.

Một ví dụ về kỹ năng quản lý thời gian giúp bạn quản lý cả thời gian ở trên lớp và ở nhà như đặt mục tiêu cho các bài tập, hay chương trình mà bạn cần hoàn thành đúng thời hạn. Hãy lập một bảng thời gian bạn cần hoàn thành và đánh số thứ tự ưu tiên.

Bước 6: NÂNG CAO KỸ NĂNG HỌC TẬP

Tìm địa điểm ngoài giờ học giúp bạn không bị phân tán tư tưởng. Lập bảng thời gian học tập ở nhà giúp bạn hoàn thành bài vở hàng ngày như:

- Điền vào bảng bài tập ở nhà cho mỗi môn học.
- Kỹ năng cần sử dụng để học (theo ba phong cách tiếp thu bài).
- Sử dụng các công cụ ghi nhớ.
- Cách ghi chép bài vở trên lớp.
- Lập thẻ nhớ các thông tin quan trọng cho mỗi môn học.
- Nhờ một bạn trợ giúp bằng cách đổi bạn.
- Hoàn thành bản hướng dẫn học tập phù hợp.
- Vẽ một bức tranh hay bản đồ tư duy những điều bạn cần phải ghi nhớ.
- Học các kỹ năng học tập ngay từ đầu năm học và đầu mỗi kỳ học.

Phần 2. Giải phóng tiềm ẩn. Học tập đỉnh cao

Chương 4. BIẾT CÁCH HỌC, THẾ LÀ ĐỦ



Khi học phổ thông, bạn thường mơ có một giáo viên giảng bài hấp dẫn, giúp bạn hiểu bài nhanh và nhớ bài dễ dàng. Học đại học, bạn mơ được học một giáo sư nổi tiếng, gọi cho bạn nhiều hứng thú tìm tòi, nghiên cứu. Chỉ có điều, mơ ước ấy không phải lúc nào cũng trở thành hiện thực.

Mỗi bạn có một cách tiếp thu nổi trội. Bạn hãy khám phá và áp dụng phong cách học tập nổi trội của mình.

Chương này là chìa khóa đầu tiên giúp bạn tạo ra phong cách học tập hiệu quả. Chúng tôi sẽ lý giải tại sao đã từng có lúc bạn cảm thấy mình không thể học được môn Toán, Ngoại ngữ hay môn Lịch sử. Chúng tôi cung cấp cho bạn các dữ kiện để chính bạn có thể lý giải được vì sao bạn không thể tập trung trong học tập. Bạn cũng sẽ hiểu tại sao mình lười học và không thích học.

6 hành động DÁM THAY ĐỔI học tập hiệu quả

- Khám phá phong cách học tập nổi trội, ứng dụng theo cách của mình.
- Nắm bắt được bí quyết phương pháp học tập đỉnh cao.
- Sử dụng thời gian chia sẻ giá trị, lập kế hoạch khẳng định bản thân.
- Xác định mục tiêu học để làm gì trong thời gian ngắn nhất.
- Luyện tập bộ não tạo ra tính tập trung cao nhất.
- Tạo tinh thần học tập sáng khoái, tự tin trong cuộc sống.

Nhiều nhà giáo dục cũng phải mất một thời gian dài mới nhận ra rằng không hề có một cách học tập chung cho tất cả các học sinh. Ở một lớp học bất kỳ nào cũng có sự phân hoá về phong cách học tập, một số em xử lý thông tin tốt bằng cách chăm chú nghe thầy giáo giảng bài, số khác học bằng cách quan sát kỹ trên bảng; cũng có em học hiệu quả qua trải nghiệm cụ thể và trực tiếp. Chính vì những lý do đó mà ngày càng có nhiều trường đại học dạy sinh viên phong cách học tập để sinh viên có thể học tập hiệu quả.

Phản hồi của giáo viên Trường Quốc tế Newton

THU HOẠCH SAU KHÓA HỌC VỀ CÁC KÊNH TIẾP THU

CỦA HỌC SINH (Nhìn – Nghe – Vận động = Visual – Auditory – Kinesthetic = VAK)

Lương Thị Hải Yến:

“Dạy học trước đây chủ yếu nhằm mục đích truyền đạt kiến thức cho học sinh, công việc chính của giáo viên là làm sao dạy đủ lượng kiến thức. Còn việc tiếp thu được hay không và tiếp thu bằng cách nào là tùy thuộc ở học sinh.

Khóa học đưa ra phương pháp học tập dựa vào kênh tiếp nhận thông tin của từng em để từ đó giảng viên có phương pháp phù hợp. Đó là một cách tiếp cận học sinh rất tốt và dễ tạo hứng thú trong học tập cho các em.

Áp dụng việc tiếp nhận kiến thức thông qua các kênh tiếp thu thông tin sẽ giúp cho các em bớt đi gánh nặng trong học tập và làm giáo viên có cách chuẩn bị bài giảng cụ thể, sinh động và có ví dụ minh họa.”

Vũ Thị Hà:

“Qua khóa đào tạo Các kênh tiếp thu thông tin của học sinh do giảng viên Tomson Nguyễn trình bày, tôi có thêm những nhận thức về hiệu quả của phương pháp dạy học hiện đại mà trước đây chưa từng biết.

Nhận thấy sự lạc hậu trong phương pháp mình vẫn thường giảng dạy, tôi thấy bản thân mình phải nghiêm túc học hỏi để nâng cao hiểu biết và thay đổi phương pháp. Cần ứng dụng cách đánh giá, xác định kênh tiếp thu nổi trội của học sinh theo các cấp phù hợp. Khóa học đã giúp cho chúng tôi áp dụng vũ khí VAK vào trong bài giảng”.

Ở thập kỷ 1990 của thế kỷ XX, nhiều trường trung học của Mỹ, Canada, Anh, Singapore, Đài Loan tiến hành điều tra thực tế để có cái nhìn thấu đáo về cách học tập của học sinh. Họ nhận thấy, có ba kênh tiếp thu cơ bản là: nghe, nhìn và vận động. Trong phần này, chúng tôi sẽ cung cấp cho các bạn đặc điểm của mỗi kênh tiếp thu, cách tìm ra kênh tiếp thu của mỗi bạn và những giải pháp trong học tập.

ĐỪNG BAO GIỜ NÓI BẠN KHÔNG THỂ HIỂU VÀ NHỚ BÀI
Kênh tiếp thu nổi trội quyết định 90% khả năng tiếp thu bài học



Có học sinh thuộc bài ngay trong lúc giáo viên giảng, người xung quanh cho là thông minh. Đúng vậy, học sinh đó tiếp thu kiến thức tốt qua kênh nghe. Qua giao tiếp, lắng nghe, bạn cũng có thể ghi nhớ dữ liệu. Bạn bè phục bạn vì khả năng có thể nhớ được nhiều tên bài hát, tên cầu thủ, tên diễn viên, số điện thoại, v.v.

Có học sinh nhớ như in các kỷ niệm rất xưa cũ của mình. Bạn cũng có thể nhớ rõ khuôn mặt của người bạn mới gặp, nhớ từng con đường dù chỉ một lần đến. Nói chung, bạn có thể mạnh ghi nhớ các sự vật, hiện tượng qua quan sát, lưu giữ các biểu tượng về chúng dưới dạng hình ảnh. Đó cũng là lý do giải thích vì sao nhiều lúc ngồi nghe giảng bạn không thể kiên trì và tập trung được.

Có học sinh ngồi trong lớp chăm chú nghe và quan sát giáo viên giảng bài, mà mức độ hiểu và tự ghi chép bài còn rất thấp. Nhưng nếu được trực tiếp trải nghiệm, chẳng hạn được đi lại và khoa chân múa tay biểu cảm thì học sinh đó lại nhớ bài rất nhanh và cảm thấy mọi thứ dễ

dàng. Nếu bạn được trải nghiệm hay tham gia vào hoạt động nào đó có thể bạn sẽ trở thành một người xuất sắc.

Cha mẹ bạn hẳn bồn chồn lo lắng vì thấy bạn thường dành rất nhiều thời gian lắp lego, chơi các trò chơi mê lộ trong máy tính, lập chương trình máy tính hay tháo lắp các đồ vật ra xem chúng hoạt động thế nào. Đó là vì bạn thuộc nhóm những người có khả năng sáng tạo cao, ưa thích kích thích, âm nhạc và nghệ thuật.

Vũ khí học tập mang tên VAK

Hãy đi tìm điểm mạnh của mình

Thành công (20/80) = phát huy kênh tiếp thu nổi trội

CHÚNG TÔI HIỂU BẠN TIẾP THU NHƯ THẾ NÀO

Các bạn có thể sẽ gặp khó khăn trong việc xác định loại hình kênh học tập của mình nhưng đây là một nhiệm vụ cần phải được thực hiện một cách nghiêm túc. Chúng tôi đã lắng nghe và thấu hiểu rằng, thời gian học của bạn trong một ngày chỉ có hạn, nhưng lượng kiến thức mà bạn phải tiếp nhận ngày càng nhiều. Các giáo viên của bạn cũng vậy, cho dù có họ nhiệt tình đến thế nào cũng không thể trong một thời gian ngắn, lên được kế hoạch học tập chi tiết cho từng học sinh có cách tiếp thu khác nhau ở một lớp học rất đông người (40 - 50 em).

Qua năm năm nghiên cứu, nhóm biên soạn sách chúng tôi đã có những ghi nhận bước đầu về năng lực phát hiện và ghi nhớ tri thức của học sinh, sinh viên học qua hình ảnh, nghe và vận động. Chúng tôi đã xây dựng được 10 bộ đánh giá giúp cha mẹ và giáo viên có thể nhận diện được “kiểu loại học sinh, sinh viên” trong mỗi cấp học mẫu giáo, tiểu học, trung học và đại học. Có hai dạng để phát hiện: Dạng câu hỏi điều tra để đánh giá điểm số, và dạng câu hỏi quan sát dành cho phụ huynh và giáo viên. Điều tra 50 nghìn học sinh các khối lớp ở bậc trung học cho thấy 30% tiếp thu theo kênh hình ảnh, chỉ có 23% tiếp thu theo kênh nghe, còn lại 47% tiếp thu theo kênh vừa nghe vừa hình ảnh.

Cách thức tiếp thu bài học của học sinh rất khác nhau trong mỗi cách học. Có thể nhận diện được sự khác nhau cơ bản giữa nhóm học bằng nghe và học thông qua hình ảnh.

Học qua nghe giảng	Học qua hình ảnh
Tư duy chủ yếu bằng ngôn từ	Tư duy chủ yếu bằng hình ảnh
Có điểm mạnh về âm thanh	Có điểm mạnh về hình ảnh
Liên tưởng tốt về thời gian	Liên tưởng tốt về không gian
Là người học theo từng bước.	Là người học tổng thể
Học bằng thực nghiệm và sửa lỗi	Học ngay bằng một khái niệm
Tiến bộ theo trật tự từ dễ đến khó	Học ngay các khái niệm phức tạp một cách dễ dàng nhưng lại đánh vật với các kỹ năng dễ
Là người có tư duy phân tích	Là người giỏi tư duy tổng hợp

Để cập tới mọi chi tiết dễ dàng	Nhìn nhận ra một bức tranh tổng thể nhưng thiếu chi tiết
Dễ dàng theo những chỉ dẫn bằng lời	Đọc bản đồ rất tốt
Giỏi số học	Giỏi toán biện luận hơn tính toán
Học âm vị dễ dàng	Học toán từ dễ dàng
Có khả năng đánh vần tốt	Phải tưởng tượng ra từ rồi mới đánh vần
Có thể viết nhanh và ngay ngắn	Có khả năng dùng bàn phím tốt hơn viết tay
Là người tổ chức tốt	Tạo ra một cách tổ chức đọc đáo
Có thể giải thích các bước trong công việc dễ dàng	Tìm đúng kết luận theo trực giác
Học thuộc lòng rất tốt	Học bằng cách nhìn nhận mối quan hệ rất tốt
Có thể nhớ tốt những gì nghe được trong thời gian ngắn	Có trí nhớ dài hạn về hình ảnh tốt
Cần nhắc lại vấn đề nào đó vài lần để củng cố kiến thức	Học theo khái niệm nhớ luôn không cần phải ôn lại hay luyện tập
Học tốt theo hướng dẫn	Phát triển phương pháp giải quyết riêng cho mình
Học được ngay khi có tâm trạng cảm xúc thoải mái	Là người rất nhạy cảm với thái độ của giáo viên và phụ huynh
Phát triển khá đều	Phát triển không ổn định
Thường duy trì điểm cao	Có thể điểm số thất thường
Thích đại số và hóa học	Thích hình học và vật lý
Giỏi các ngoại ngữ khác qua nghe nói trong lớp	Giỏi các ngoại ngữ khác qua suy nghĩ tưởng tượng
Giỏi về học thuật	Có khả năng sáng tạo; kỹ thuật, cơ khí
Người thành công sớm	Người thành công muộn

Bạn xác định xem mình ở nhóm nào!

Cổ hàng chục bài đánh giá (test) về phong cách học tập của học sinh thuộc độ các tuổi khác nhau, chúng tôi chọn đưa ra hai bài để các bạn tham khảo.

Khi bạn...	Học bằng hình ảnh	Học bằng nghe	Học bằng vận động
<i>Đánh vần</i>	Bạn thử nhìn từ đó.	Bạn nghe âm thanh của từ đó.	Bạn viết từ đó để cảm nhận.
<i>Nói</i>	Bạn không thích nghe quá dài. Bạn thích các từ như “nhìn, tranh” và “hình ảnh”.	Bạn thực sự thích nghe nhưng không thích nói. Bạn dùng các từ như “nghe, giải điệu” và “nghe”.	Bạn dùng cử chỉ điệu bộ để biểu đạt, bạn thường dùng những từ như “cảm thấy, sờ” và “cảm nắm”.
<i>Tập trung</i>	Bạn bị mất tập trung do trước mặt bạn mọi thứ bé bạn hay do sự chuyển động của sự vật nào đó.	Bạn bị mất tập trung do tiếng ồn.	Bạn bị mất tập trung do có hoạt động xung quanh.
<i>Gặp lại ai đó</i>	Bạn quên tên nhưng nhớ mặt và nhớ nơi đã gặp.	Bạn nhớ tên và nhớ những gì đã nói với nhau.	Bạn nhớ rõ nhất là bạn đã làm gì cùng nhau.
<i>Liên hệ với bạn khác trong khi học</i>	Bạn thích mặt đối mặt và các cuộc gặp cá nhân.	Bạn thích giao tiếp qua điện thoại.	Bạn thích nói chuyện khi đi cùng nhau hay tham gia vào các hoạt động.
<i>Đọc</i>	Bạn thích không gian hành động của nhân vật hay tưởng tượng ra những hành động.	Bạn thích trò chuyện hay nghe nói về các nhân vật.	Bạn thích các câu chuyện hành động hay bạn không phải là người ham đọc.

<i>Làm một điều gì mới</i>	Bạn thích nhìn hình minh họa, sơ đồ, hình chiếu hay tranh, áp phích.	Bạn thích giới thiệu bằng lời hoặc nói về điều đó với ai.	Bạn thích làm ngay lập tức và làm thử.
<i>Lắp ráp gì</i>	Bạn thích nhìn hướng dẫn và tranh.		Bạn không để ý hướng dẫn và giải thích khi bạn làm.
<i>Bạn cần sự trợ giúp từ máy tính</i>	Bạn tìm tranh hay sơ đồ.	Bạn thích gọi cho trung tâm hỗ trợ khách hàng hay nhờ người bên cạnh.	Bạn thử làm hay thử trên một máy tính khác.

Bài đánh giá 2:

	Thị giác	Thính giác	Vận động
<i>Sở thích</i>	Đọc sách, xem tivi, tới rạp chiếu bóng, điện ở chủ. Thích tự đọc hơn là người khác đọc cho. Có thể sẽ quan sát nét mặt của người nói chuyện với mình hoặc đọc truyện cho những người nhóm này nghe.	Nghe đài, nghe nhạc, kịch, các cuộc tranh luận (trẻ con thuộc nhóm này muốn được đọc truyện cho nghe với giọng đọc diễn cảm).	Theo đuổi các hoạt động đòi hỏi có sự năng động và thể lực tốt, như khiêu vũ và leo núi.
<i>Đặc điểm bộ nhớ</i>	Ghi nhớ người khác bằng ấn tượng thị giác – “Không bao giờ quên mặt ai”. Ghi nhớ từ ngữ bằng hình ảnh và thường giới đánh vần, xong lại gặp khó khăn trong việc nhớ thứ tự bằng chữ cái, trừ khi được đọc từ đầu.	Ghi nhớ tên mọi người. Giỏi trong việc hồi tưởng lại sự việc. Thích nói chuyện và có một vốn từ vựng phong phú.	Ghi nhớ các sự kiện, sự việc xảy ra trước đó.

<i>Xác định phương hướng</i>	Khi chỉ đường hay tìm đường, họ thường sử dụng bản đồ.	Chỉ đường bằng lời – “Rẽ trái và sau khi gặp hai tòa nhà cao tầng thì rẽ phải”.	Chỉ đường bằng cách trực tiếp dẫn đi – “Tốt hơn là cứ đi theo tôi”.
<i>Phong cách ăn mặc</i>	Sành điệu, coi trọng hình thức, biết phối màu cho trang phục.	Coi trọng thương hiệu. Biết ai là nhà thiết kế trang phục và có thể lý giải những chọn lựa trang phục của mình.	Sự thoải mái về chất liệu quan trọng hơn phong cách hay kiểu dáng.
<i>Biểu lộ cảm xúc</i>	Thông qua nét mặt.	Thông qua sự thay đổi giọng nói.	Thông qua ngôn ngữ cơ thể, sự chuyển động hay phối hợp của cơ bắp.
<i>Các từ, cụm từ thường dùng</i>	Nhìn, ngắm, bức tranh, quan điểm, khai sáng, viễn cảnh, biểu lộ, hiện ra trước tôi là, phiến diện, rõ ràng, trọng điểm, sáng sủa, sắc sảo, toàn cảnh, thiên căn, phò tương, ngay trước mặt bạn, nhân tiến.	Nghe có vẻ đúng, giống một hồi chuông, hãy nghe những gì bạn nói xem, là âm nhạc đối với đôi tai tôi (khiến tôi rất hài lòng), kể, lắng nghe, được thông báo là, thông điệp ngầm, kêu gọi, to và rõ ràng, chuyện phiếm, lý do, suy nghĩ sau khi hành động, rất tại, diễn đạt ý bạn đi, cảm miêng lại, thái độ nói; chú ý tôi, nói thật là, cứng lưỡi, chưa nghe nói tôi.	Cảm thấy ổn, chạm vào, điều khiển được, bắt đầu từ tay trắng, chơi đùa bài, lựa lọc, nắm bắt, mò mẫm, giặt dầy, tóm lại là, giáp lá cà, tay trong tay, giữ lấy, sắc như dao cạo, khả năng chịu đựng, hỗn loạn.

Các hoạt động sáng tạo	Viết, vẽ son, thiết kế, nguệch ngoạc.	Ca hát, kể chuyện, chơi nhạc, sáng tác nhạc, kể chuyện cười, tranh luận, triết lý.	Các công việc thủ công, làm vườn, khiêu vũ, thể thao.
Cách thực hiện dự án	Có kế hoạch cụ thể. Chú trọng chi tiết và soạn danh sách.	Nói qua về các thủ tục, tranh luận về các vấn đề, đưa ra giải pháp bằng miệng.	Từng bước một, trực tiếp tham gia ở góc độ thể chất.
Tốc độ nói	Nói nhanh, nhưng trong lớp có thể im lặng.	Vừa phải. Thích nói, ngay cả ở trong lớp.	Chậm.
Cách giao tiếp với người khác	Bằng ánh mắt và nét mặt.	Thông qua đối thoại và các cuộc thảo luận cởi mở.	Thông qua sự tiếp xúc cơ thể, tiến đến gần và chạm vào.
Khi yên tĩnh	Vẽ nguệch ngoạc hoặc nhìn vào khoảng không.	Khe khẽ hát hoặc nói chuyện một mình.	Luôn luôn ngo nguẩy, không thể ngồi yên một chỗ.
Phương pháp điều hành công việc	Bằng các cuộc gặp cá nhân riêng tư.	Qua điện thoại.	Thích điều hành công việc khi đang làm một việc gì đó, chẳng hạn đi dạo hay chơi golf.
Trí nhớ	Có khả năng hồi tưởng tuyệt vời với bảng hình ảnh – có thể nhớ đã để quên thứ gì đó ở đâu cách đó một vài ngày.	Có khuynh hướng nhớ tốt và thuật lại các từ ngữ và ý tưởng đã được nói trước đó.	Sẽ nhớ tốt hơn với việc sử dụng giáo cụ ba chiều, chẳng hạn các tấm phiếu có tranh ảnh, chữ số.
Cách phản hồi	Sẽ phản hồi tốt hơn khi xem bảng hình ảnh thay cho lời giải thích.	Sẽ phản hồi tốt hơn khi được nghe hơn là đọc thông tin.	Học tốt các khái niệm khi được tham gia thực hành, trải nghiệm.

BIẾT CÁCH HỌC - THẾ LÀ ĐỦ

Ngày nay, trước các áp lực thông tin và nguồn tri thức khác nhau, bạn phải biết cách sử dụng các phương pháp tự học một cách đa dạng. Bạn cũng cần biết rõ các thông tin, tri thức được truyền đến bạn như thế nào và cần phải vận dụng linh hoạt các nguồn tài liệu sẵn có như sách vở, bảng hình, giảng bài trên lớp. Con đường học tập hiệu quả của bạn bắt đầu từ đó.



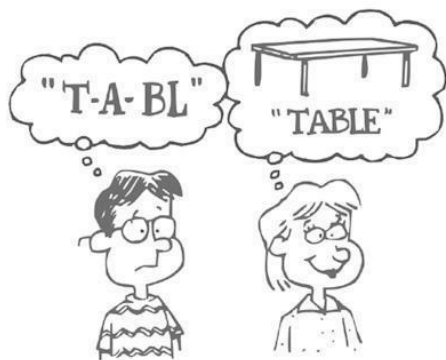
Một bức tranh đáng giá vạn lời

Sau đây, chúng tôi giới thiệu thêm một số dấu hiệu cơ bản giúp bạn nhận diện và đánh giá đúng phong cách học tập của mình.

ĐẶC TÍNH NỔI TRỘI CỦA BẠN: HỌC BẰNG HÌNH ẢNH

- Gọn gàng, ngăn nắp, có tổ chức và lên kế hoạch dài hạn tốt.
- Quan sát chi tiết môi trường xung quanh.
- Thích hình thức và sự chẵn chu khi xuất hiện trước người khác.
- Đánh vần tốt, có khả năng tưởng tượng và trí nhớ hình ảnh tốt.
- Thường không bị sao nhãng bởi các âm thanh.
- Gặp khó khăn khi nhớ, khi nghe, trừ tiếp xúc với văn bản viết và thường đề nghị mọi người nhắc lại.
- Là người có khả năng đọc nhanh, tốt và tự mình đọc.
- Cần có một mục tiêu và đánh giá tổng thể, là người cẩn trọng cho tới khi hiểu rõ một vấn đề hay mục đích của việc mình làm.
- Viết nguệch ngoạc trong khi nói chuyện điện thoại hay họp với nhân viên.
- Thường dùng câu trả lời đơn giản như “có” hay “không”.
- Thích làm mẫu hơn là phát biểu.
- Thích nghệ thuật hội họa hơn là âm nhạc.
- Thường biết mình nói gì nhưng không thể nghĩ ra từ chính xác.

ĐẶC TÍNH NỔI TRỘI CỦA BẠN: HỌC BẰNG NGHE



- Nói với chính mình khi làm việc.
 - Dễ bị mất tập trung vì tiếng ồn.
 - Mấp máy môi và phát âm từ khi người khác đọc, thích đọc to và nghe.
 - Có khả năng nhắc lại hay bắt chước âm điệu và âm sắc.
 - Khó viết ra nhưng kể sẽ tốt hơn.
 - Nói có âm điệu và thường là người hùng biện.
 - Thích âm nhạc hơn hội họa.
 - Học bằng nghe, nhớ những gì trong thảo luận hơn là nhìn.
 - Hay nói chuyện, thích thảo luận và mô tả chi tiết.
 - Gặp khó khăn trong các việc liên quan tới trực quan như lắp các mảnh ghép lại với nhau.
- ĐẶC TÍNH NỔI TRÔI CỦA BẠN: HỌC QUA HÀNH ĐỘNG**



- Nói chậm và phản ứng bằng hành động cơ thể.
- Chạm vào người khác để thu hút sự chú ý của họ.
- Đứng sát khi nói chuyện với một ai đó.
- Thiên hướng vận động nhiều, phát triển cơ bắp.
- Học bằng trải nghiệm và thực hành.
- Sử dụng ngón tay chỉ vào sách khi đọc.
- Dùng nhiều cử chỉ điệu bộ khi biểu đạt.
- Không thể ngồi trong một thời gian dài.
- Không thể nhớ địa hình, địa lý trừ khi đã tới đó.
- Sử dụng các từ hành động.
- Thích sách hành động – thể hiện hành động bằng sự di chuyển của cơ thể khi đọc.
- Có thể là người viết rất ẩu.
- Muốn khám phá bằng hành động.
- Thích chơi game.

CHIẾN LƯỢC HỌC BẰNG HÌNH ẢNH

Bạn thường tư duy bằng hình ảnh hơn là ngôn từ khiến tổ chức bộ não của bạn khác hoàn toàn với các bạn thuộc nhóm học bằng nghe giảng. Đương nhiên, trên lớp các bạn học bằng hình ảnh tốt hơn nghe giảng rồi. Bạn sẽ hào hứng khi đọc một cuốn sách có hình ảnh và có thể lĩnh hội kiến thức ngay lập tức như nhấn vào nút thì bóng đèn bật sáng, nội dung bài học nhanh chóng được in vào bộ não của bạn. Bạn không học theo phương pháp nhắc lại hay ôn luyện. Bạn là người học theo phương pháp đi từ tổng thể đến chi tiết chứ không theo trật tự từng bước mà hầu hết các thầy cô giáo thường làm. Bạn có thể đi ngay đến giải pháp chính xác mà không cần theo từng bước, do đó nếu bạn được nghe diễn giải các bước thì sự tiếp thu của bạn sẽ khá khó khăn. Bạn có thể gặp khó khăn trong bài dễ nhưng đôi lúc lại làm giáo viên ngạc nhiên khi có khả năng làm các bài khó và phức tạp hơn nhiều.

Những điều trên lý giải vì sao điểm số của các bạn thường không ổn định. Các bạn là người tư

duy theo hệ thống và có thể phối hợp nhiều thông tin từ các nguồn khác nhau nhưng lại dễ bỏ quên các chi tiết nhỏ. Các bạn không mạnh về tổ chức và quản lý thời gian. Các bạn là những người có thiên hướng sáng tạo, giỏi kỹ thuật, toán học hay dồi dào cảm xúc.

Hãy tham khảo và áp dụng các thủ pháp học tập bằng kênh hình ảnh dưới đây:

- 1. Ghi chép:** Khi học tập theo kênh hình ảnh, bạn cần ghi chép lại. Điều đó giúp bạn liên kết được những hình ảnh và bài giảng bạn nghe trên lớp.
- 2. Thẻ nhớ:** Khi muốn nhớ số liệu, dữ kiện, hãy viết ra ở dạng câu hỏi và câu trả lời trên các thẻ nhớ. Đừng quên đem nó theo và tận dụng thời gian rảnh để ôn lại bằng cách dán lên, khớp câu hỏi và câu trả lời trong chốc lát.
- 3. Đánh dấu:** Dùng bút màu đánh dấu theo hệ thống vào các thông tin quan trọng. Nền màu giúp cho bạn nhận biết thông tin rất nhanh và hiệu quả.
- 4. Biểu đồ:** Hãy sử dụng các loại biểu đồ, sơ đồ để minh họa các ý chính.
- 5. Tượng tượng:** Hình dung nội dung bài học thành một bộ phim trong tâm trí sẽ giúp bạn nhớ tốt hơn.

Lời khuyên

Bạn nên học tại một nơi yên tĩnh, tránh phân tâm bởi các yếu tố âm thanh và hình ảnh như đài và tivi.

Bạn cần ngồi ở vị trí có thể nhìn thấy giáo viên và dõi theo cử chỉ điệu bộ, nét mặt của giáo viên. Điều đó giúp bạn tập trung hơn, hạn chế sự gián đoạn mạch suy nghĩ.

CHIẾN LƯỢC HỌC BẰNG NGHE

Các bạn đã quen nghe giáo viên giảng bài và đặt câu hỏi, cũng thường làm theo những chỉ dẫn chính xác sau một hoặc hai lần nghe. Một vài bạn học theo cách này có thể đạt hiệu quả tốt hơn nếu có nhạc nền hoặc nhớ tốt hơn khi chính mình nhắc lại nội dung bài học.

Nghe và nói gắn liền với bạn nên bạn thường thầm đọc lại ngay khi nghe. Sự đọc thầm ấy sẽ giúp bạn xử lý được thông tin tốt hơn. Bạn có thể nhớ được rất nhiều thông tin và chuyển nó thành một bài hát hay nhịp điệu. Bạn có thấy khi học hát, bạn thường chỉ nghe vài lần một câu là bạn đã thuộc rồi.

- 1. Trợ giảng:** Hãy coi mình là một người trợ giảng, giải thích, cắt nghĩa thông tin cho một bạn khác hiểu. Đó là cách bạn chủ động chiếm lĩnh và sử dụng kiến thức.
- 2. Đọc to:** Người học bằng nghe thường thấy khó tập trung khi đọc không thành tiếng. Do đó, bạn cần đọc to, đọc diễn cảm. Điều đó giúp bạn nghe lại được thông tin một lần nữa.
- 3. Ghi âm:** Người học bằng nghe có thể nhớ tới 85% những gì nghe được. Đừng cố gắng ghi chép nhiều, nếu ghi chép nhiều bạn dễ bị mất tập trung và bỏ qua các cơ hội tiếp nhận các thông tin quan trọng khác. Tạo sao bạn không ghi âm lại bài giảng và nghe lần thứ hai nhỉ?
- 4. Học nhóm:** Hãy nhiệt tình tham gia vào các buổi thảo luận, thuyết trình hay học nhóm.
- 5. Băng đĩa:** Sử dụng các nguồn tài liệu được ghi âm như băng đĩa, băng hình và kể các điểm chính của câu chuyện.

- 6. Vần điệu:** Bạn có thể tóm tắt bằng lời và tìm những vần điệu, âm điệu giúp cho bạn nhớ thông tin tốt hơn.

Lời khuyên

Khi tiếp thu bài mới, hãy nói to các vấn đề và biện luận giải pháp cho vấn đề đó.

Đọc to có ngữ điệu các dữ liệu quan trọng. Đọc lại nhiều lần sẽ giúp bạn nhớ ngày tháng, số liệu và tên tuổi, v.v.

Học ở nơi yên tĩnh, hạn chế đến mức tối đa sự tác động của các yếu tố âm thanh đến bạn vì bạn dễ bị phân tán tâm tưởng.

CHIẾN LƯỢC HỌC BẰNG VẬN ĐỘNG

Chỉ khoảng 10% trong số các bạn học bằng vận động và chắc chắn rằng bạn phải vật lộn với những giờ nghe giảng. Bạn cảm thấy chán nản, nhưng không phải vì bộ môn đó mình không yêu thích mà vì bạn không được thoải mái khi phải ngồi im nghe giảng.

Nhìn chung, những bạn học theo kênh vận động sẽ cảm nhận được rất tốt sự thay đổi trong áp lực và sự cân bằng tư thế của cơ thể. Nếu được trực tiếp trải nghiệm trong các hoạt động học tập, bạn sẽ cảm thấy hào hứng hơn, dễ hiểu bài và có những phát hiện thú vị hơn so với cách học qua sách vở hay nghe giảng.

Chúng tôi khuyến khích bạn sử dụng các phương pháp học bằng vận động để bạn có thể thành

công hơn trong tiếp thu và khám phá tri thức.

1. Vận động: Khi đọc sách, bạn hãy cầm sách lên, hay vừa đọc vừa chỉ vào dòng chữ tạo cho bạn thêm cảm giác. Nếu nhà bạn có một phòng rộng thì đây là một nơi lý tưởng để đọc sách. Đơn giản là vừa đi bạn vừa đọc và học bài.

2. Ghi chép: Ghi chép của bạn không hề giống người học bằng hình ảnh. Bạn ghi chép không nhằm mục đích đối theo, tìm kiếm hình ảnh, mà đơn giản chỉ là làm tăng cảm giác, cảm nhận khi viết.

3. Phòng thí nghiệm: Dành thời gian cho các công việc thực hành trong phòng thí nghiệm bạn sẽ học được nhiều điều hơn.

4. Máy tính: Gõ bàn phím, di chuyển chuột trong khi tìm kiếm thông tin sẽ cho bạn cảm giác được tiếp xúc và hoạt động.

5. Thẻ nhớ: Sử dụng thẻ nhớ cho mỗi giai đoạn, thời kỳ. Bạn sẽ đặt thẻ theo trình tự, lặp lại nhiều lần cho tới khi thành thục.

6. Hoạt động khi ngồi: Khi ngồi học bạn có thể ngồi trên một quả bóng đu đưa, hay tay trái có thể cầm một vật dụng như viên bi, cái bút, hay vẽ vẽ tờ giấy, gõ nhịp chân, tay nhẹ nhẹ.

Lời khuyên

Đừng chơi game trước khi học vì bạn dễ mang trạng thái hưng phấn đó vào trong giờ học. Điều này trở thành một nguyên nhân khiến bạn mất tập trung khi bắt đầu học.

Cần thường xuyên nghỉ giải lao sau 50 phút học tập bằng cách đi lại, vận động nhẹ.

Bạn có thể bật tivi hay radio, nhưng để âm thanh nhỏ chỉ đủ tạo ra một cảm giác thoải mái và gợi hứng thú học tập, sáng tạo. Bạn không nên bật chương trình mà mình yêu thích, tốt nhất chỉ nên bật kênh thời sự hoặc ca nhạc.

Chương 5. GIẢI PHÓNG TIỀM ẨN QUA NĂM BƯỚC

Không ai sinh ra đã là thiên tài, nhưng ai sinh ra cũng có tiềm năng để trở thành một thiên tài. Khi bé chúng ta đều có cơ hội như nhau, nhưng cách thể hiện không hề giống nhau. Đó chính là sự khác biệt để nhận ra những tiềm năng mạnh mẽ về trí tuệ, tinh thần. Muốn phát huy những tiềm năng mạnh mẽ hiện có, bạn cần có thêm lòng can đảm, thay đổi tư duy, thay đổi cách học cũ, định hướng cho sức mạnh và về đích thành công.

Tại sao bạn chưa thông minh trong học tập?

Những lúc gặp khó khăn trong học tập, bạn thường quở trách bản thân, than vãn với cha mẹ, bạn bè rằng: “Mình thấy môn này học quá khó, mình không thể nào nhớ được bài giảng trên lớp hay những gì mình đã học. Bạn đã vội vàng đi đến kết luận mình không thông minh, chậm hiểu, đầu óc bả đậu, dốt đặc v.v.”

Một số bạn xung quanh có kết quả học tập rất cao. Họ học nhàn nhã, nghe giảng trên lớp là hiểu và nhớ ngay. Tại sao người khác thành công, còn bạn thì không? Nếu như bạn lao đầu vào học mà không cân nhắc xem mục đích học là gì, chắc chắn bạn sẽ lãng phí thời gian. Và nếu bạn học mà không chịu xem lại những gì mình đã học thì việc lãng phí thời gian là đương nhiên. Tiến sĩ David Perkins ở trường Harvard đã gọi sự thông minh sử dụng cho việc học tập là sự thông minh “biết suy nghĩ”, và bạn nên biết đến điều này hơn nữa. Chỉ có những học sinh và sinh viên có trí thông minh “biết suy nghĩ” mới có thể tự tư duy và tìm ra phương pháp học cho riêng mình.

HÃY TỰ HỎI MÌNH THÔNG MINH THEO CÁCH NÀO?

Không ai xử lý thông tin giống hệt như cách bạn thực hiện. Nhưng nếu bạn phát hiện ra cách xử lý thông tin tốt nhất, bạn có thể học hiệu quả hơn và tốn ít thời gian hơn. Bạn cần phát huy chiến lược đó trong học tập và nghiên cứu. Khi tiếp nhận một điều gì mới và khó, đương nhiên là bạn sử dụng cách học tập mà bạn yêu thích. Nhưng cách đó không phải lúc nào cũng hiệu quả. Có lúc bạn thấy mình học nhanh, có môn học mãi cũng không nhớ là vì bạn không biết bộ óc của bạn sẽ phản ứng và xử lý thông tin theo cách nào.

Bạn cần biết cách tư duy của bộ não và phương pháp học tập để điều chỉnh cho tư duy bộ não của mình thích nghi với từng môn học, từng giáo viên, từng chủ đề.

Bộ não của bạn hiểu việc học tập như thế nào?

Bộ não của bạn hoạt động theo tâm trạng, môi trường, sở thích và nó phản ứng một cách tích cực với môi trường xung quanh: trong giờ học, ôn bài, học thi. Chính việc học tập đã giúp cho bộ não phát triển, nảy sinh những liên kết tế bào thần kinh mới. Bộ não của bạn hoạt động tốt nhất khi nó được kích thích một cách phù hợp bằng những tác nhân thú vị.

Nhưng thật không may, chúng ta đều bị giới hạn bởi cảm xúc và lý trí. Các bạn đã học hành chăm chỉ theo một thói quen mà bạn đã tích lũy được bao năm. Năng lực tiềm tàng vốn có của bộ óc thường bị chính thói quen này hạn chế. Do đó, chắc chắn bạn sẽ gặp những khó khăn ban đầu khi tiếp xúc với một môn học mới. Các điều tra khoa học cho thấy, chúng ta đã để lãng phí 99% hiệu suất của bộ não. Ngay cả những nhà bác học thông minh cũng chỉ tận dụng được 5% hiệu suất của bộ não mà thôi.

Vậy có cách nào giúp cho bộ não thông minh hơn ngay cả khi bạn đã thấy mình thông minh rồi. Hãy thay đổi cách nghĩ và sự hăng hái, bạn sẽ thu được kết quả thật ngạc nhiên. Việc đơn giản bây giờ là các bạn hãy cùng tìm hiểu và áp dụng các bước cho hợp lý.

BƯỚC 1: BẠN BIẾT TIỀM NĂNG CỦA BỘ NÃO CHƯA?

Bộ não của các bạn là chiếc máy vi tính sinh học siêu đẳng nhất, mạnh mẽ nhất, chứa khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh (nơron) và nếu có thêm vài triệu tế bào nữa thì bạn đã có bộ óc tương đồng của các nhà khoa học từng đạt giải thưởng Nobel rồi.

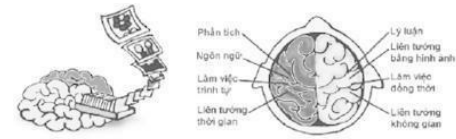
Yếu tố quan trọng của sự thông minh không phải là số lượng tế bào não mà là sự liên kết giữa chúng. Các bạn có biết 100 tỷ nơron có thể sản sinh ra tới 20.000 nhánh khác nhau trong bộ não? Số lượng kết nối trong bộ não một người có thể lớn hơn số lượng các nguyên tử trong vũ trụ. Chính vì thế nó được coi là chiếc máy tính thông minh nhất hành tinh.

Bạn đã biết cách tác động vào nó để kích hoạt năng lực siêu phàm chưa? Đôi khi bạn không thể giải thích được tại sao mình lại có những giải pháp hết sức ưu việt, có thể giải được những bài toán khó mà ngay những bạn giỏi giang hơn bạn cũng không làm được. Có những lúc bạn thông minh là vậy! Sao bạn không khám phá trí năng của mình?

Cách đơn giản nhất khiến cho bộ não của bạn phát triển là cho nó trải nghiệm hàng ngày như cách bạn giữ gìn một cơ thể khỏe mạnh. Nếu bạn không duy trì sức khỏe tinh thần này, bộ óc của bạn sẽ dần yếu đi, hay trờ trờ trước những tác động của bên ngoài. Sự hưng phấn chính là thức ăn cho não bộ phát triển khi nó tạo ra nhiều mối liên kết khiến bạn càng ngày càng thông minh hơn.

BƯỚC 2: BỘ NÃO HỌC TẬP TRONG TRẠNG THÁI NÀO?

Tinh thần học tập của bạn được quyết định bởi điều gì? Tại sao bạn thích môn Toán mà lại không thích môn Sinh học? Tại sao giáo viên này chỉ cần có phần vào đề không hấp dẫn đã khiến bạn không muốn nghe giảng? Tất cả các câu hỏi đó được lý giải ở bộ não ba ngôi nhất thể. Các bạn muốn học tập đỉnh cao hãy tìm hiểu và biết cách sử dụng nó một cách thông minh. Đó là con đường từ cảm xúc đến động lực học tập.



Não bò sát

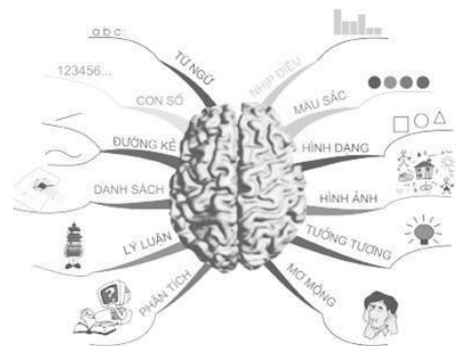
Hiểu được cơ chế hoạt động này của bộ não sẽ giúp bạn biết được tại sao mình thích học hay mình chán học. Nó còn được gọi là “thân não”, kiểm soát các chức năng của con người như nhịp tim, hô hấp. Phần não bộ này sẽ giải quyết việc “đương đầu” hay “trốn chạy” khi bạn gặp căng thẳng trong học tập. Hành vi bản chất của não rất khó thay đổi nên đa phần nó cản trở quá trình học tập của bạn bằng những câu tiêu cực như: “Môn học này chẳng có tác dụng”, “Tôi không thích môn này”, “Tôi không thể học được, tôi không có khả năng học môn này”. Chỉ cần một câu đó vang lên trong đầu thì van điều chỉnh sẽ tiết ra một loại hoóc-môn kích hoạt não bò sát hoạt động. Kết quả là bộ não người không hoạt động và phản ứng tiêu cực với thông tin thuộc về môn học đó.

Giải pháp là đi tìm động lực cho chính mình!

Não thú

Phần trung tâm bộ não có chức năng phụ trách cảm xúc và trí nhớ. Bạn có biết cảm xúc của bạn được kiểm soát bằng các loại hoóc-môn? Khi bạn có cảm xúc tích cực, đó chính là chất xúc tác cho phép tạo ra sự kết nối giữa các tế bào não. Đơn giản là bạn có bộ não thoải mái hơn và học tập hiệu quả hơn. Đó chính là cơ sở khoa học để chúng ta sử dụng màu sắc, âm thanh, cảm xúc và trò chơi như những công cụ giáo dục mạnh nhất.

Khi bạn có cảm xúc tiêu cực về học tập, bạn thấy mình căng thẳng, sợ hãi và thông tin đó không bao giờ được gửi đến não người. Nếu vậy làm gì có kết nối của tế bào thần kinh và chỉ còn lại một cảm giác “Đầu óc tôi trống rỗng” như khi bạn đang đứng trước cửa phòng thi.



Bộ não tư duy – Bộ não người

Vỏ não chính là trí tuệ của bạn, giúp bạn trở thành một người hoàn chỉnh khi kiểm soát được các hành động nghe, nhìn, vận động, suy nghĩ, sáng tạo. Đây chính là bộ phận để bạn xử lý thông tin hay tư duy. Phần vỏ não được chia ra thành các phần chuyên biệt khác nhau (thùy não trái và phải) và bạn có khả năng vượt trội trong 7 vùng thông minh: ngôn ngữ, logic – toán

học, không gian, âm nhạc, vận động, tương tác cá nhân và nội tâm.

BƯỚC 3: HÃY TƯ DUY BẰNG CẢ BỘ NÃO

Một cách vô tình, bạn đang hạn chế khả năng của bộ não do thói quen học tập và tư duy hàng ngày của mình. Việc buộc phải tập trung học để thi cũng là nguyên nhân hạn chế khả năng tưởng tượng, trực giác và tìm tòi ý tưởng mới. Thói quen đó cũng khiến bộ não của bạn mệt mỏi và hiệu quả học tập thấp hơn.

Không chỉ não trái hay não phải mà cả bộ não!

Để công việc học tập được dễ dàng hơn và huy động được sức mạnh tổng thể của bộ não, các bạn hãy dùng các kỹ năng dưới đây.

- 1. Nhớ lại:** Nhớ các thông tin, thuật ngữ, kỹ năng, cách sử dụng.
 - 2. Lĩnh hội:** Hiểu điều bạn đang đọc, nghe để có thể tóm tắt hay giải thích điều đó.
 - 3. Ứng dụng:** Sử dụng điều bạn vừa học trong tình huống cụ thể.
 - 4. Phân tích:** Chia vấn đề thành những điểm nhỏ hơn, tìm ra mức độ thống nhất và những điểm chưa logic để hoàn thiện vấn đề.
 - 5. Tổng hợp:** Ghép các phần thông tin từ các nguồn khác nhau thành quan điểm và ý kiến mới về vấn đề.
 - 6. Đánh giá:** So sánh giáo trình, tài liệu với mục đích đề ra.
- Những khác biệt giữa bán cầu não trái và phải



Trong phần này chúng tôi cung cấp thông tin về sự vượt trội của bán cầu não (trái hay phải) có ảnh hưởng tới phong cách học của bạn.

Xem xét phong cách học tập là xác định bán cầu não vượt trội của bạn. Bạn thiên hướng về não trái hay phải? Chúng ta đã biết rằng vỏ não là một phần của não có chức năng tư duy. Não được chia thành hai bán cầu và nối bằng các dây thần kinh để truyền thông tin qua lại giữa hai bán cầu. Các nghiên cứu về não cho thấy cả hai bán cầu đều liên quan tới hoạt động của con người. Bán cầu não trái nghiêng về ngôn ngữ, lý tính, toán học. Bán cầu não phải có thiên hướng về không gian, trực giác, ngẫu nhiên.

Ở chúng ta đa phần đều có một bán cầu não vượt trội. Sự vượt trội được nói đến ở đây là một ưu thế chứ không phải là tuyệt đối. Khi tiếp nhận một điều mới và khó, chúng ta có thiên hướng tiếp nhận theo một cách nhất định. Dường như não của chúng ta luôn đi theo định hướng tự động của bán cầu chiếm ưu thế. Nhìn tổng thể, không có việc hoạt động biệt lập giữa hai bán cầu. Các thuộc tính của mỗi bán cầu não sẽ phản ứng theo cách tiếp nhận thông tin hiệu quả và tiếp nhận cưỡng bức. Điều quan trọng là trí nhớ của bạn được lưu vào nhiều vùng trên vỏ não chứ không chỉ ở một phần cố định nào của thùy não.

Điều bạn phải làm bây giờ là thêm vào danh mục chiến lược học tập của mình cách tiếp nhận thông tin như thế nào, vì thế hãy cố gắng tìm ra cách nào là tốt nhất cho bạn.

SỰ KHÁC BIỆT VỀ TƯ DUY GIỮA NÃO TRÁI VÀ NÃO PHẢI

Não phải thiên về tư duy sáng tạo, thu thập thông tin bằng cảm xúc và trực giác. Quy trình tư duy thường phi logic và ngẫu hứng do bạn thiên về xúc cảm, trực giác, trừu tượng. Phân tích thông tin hay giải quyết vấn đề thường không gắn kết với nhau và giải pháp đưa ra có thể hoàn toàn là sáng tạo. Tư duy hình ảnh không được áp dụng theo tiến trình từng bước khi thu thập thông tin. Nó thu thập tổng thể cùng một lúc để tạo ra trật tự của thông tin nên việc thể hiện dữ liệu bằng viết hay nói là rất khó.

Não trái thiên về tư duy tuyến tính, logic; nhận thức ngôn từ, con số và ký hiệu rất tốt. Nếu người tư duy não phải lĩnh hội được toàn vẹn khái niệm, thì người tư duy não trái nhận thức được từng phần của ý tưởng theo quy trình thu thập thông tin từng bước. Não họ xử lý thông tin theo cách loại bỏ, tuyến tính, cụ thể và phân tích. Chúng ta cần nhận thức được chức năng đặc biệt của cả hai bán cầu não để có thể làm tốt các công việc khó khăn trong cuộc sống hàng ngày. Muốn hạn chế sự ngẫu hứng trong công việc và học tập do bán cầu não phải đem lại, bạn cần tận dụng lý trí của não trái để điều tiết hài hòa.

Tư duy não phải – đơn giản là tư duy một điều khác biệt!
Bài kiểm tra tính vượt trội của não phải và não trái
Muốn biết não trái hay phải của mình vượt trội, bạn hãy khoanh tròn vào một trong hai phương án “A” hoặc “B”.

1.
A. Ở nhà, phòng học của bạn ngăn nắp. Thậm chí bạn cố gắng sắp xếp mọi thứ xung quanh nhà theo trật tự.
B. Ở nhà, bạn thích sống theo cách của mình. Bạn lau chùi các đồ vật khi thấy cần thiết và khi có thời gian.
2.
A. Bàn học của bạn thường sạch sẽ và mọi thứ ngăn nắp.
B. Bạn thường bày mọi thứ ra bàn và bạn có thể làm việc khi có ý tưởng hay cảm hứng trong đầu.
3.
A. Bạn thích dùng phương pháp “đúng và sai”.
B. Bạn thích tạo ra phương pháp mới.
4.
A. Bạn tuân theo chỉ dẫn nghiêm ngặt khi dựng một mô hình hay làm một vật bằng tay.
B. Bạn thích làm một mô hình theo cách bạn sáng tạo.
5.
A. Bạn hoàn thành một công việc trong một thời gian ấn định.
B. Bạn thích bắt đầu nhiều công việc cùng một lúc nhưng hay bỏ dở dang.
6. Khi viết bài luận hay báo cáo, bạn:
A. Nghiên cứu thông tin, sau đó viết dàn bài và sắp lại bài viết của mình.
B. Bắt đầu bằng sự khích lệ bản thân.
7. Khi làm bài tập trên lớp, bạn:
A. Dùng ý tưởng của cha mẹ, của một cuốn sách đã viết về điều đó hay mô hình một bài làm của người khác đã được giáo viên cho điểm cao.
B. Có ý tưởng sáng tạo và làm bài một cách độc đáo.
8. Khi phụ trách một công việc lớn cùng với người khác, bạn thường:
A. Tổ chức và giao nhiệm vụ cho mọi người, lập danh mục đầu việc và chắc chắn là mọi người hoàn thành phần việc của mình đúng thời gian.
B. Làm tại phòng riêng, để mọi người làm phần việc theo ý thích. Bạn chỉ hỗ trợ khi cần.
9. Hoạt động nào sau đây bạn thích làm nhất:
A. Lập kế hoạch chi tiết cho một chuyến đi / dự án.
B. Tạo một mẫu nghệ thuật độc đáo.
10. Bạn cảm thấy ghét khi người khác:
A. Không quyết định được hoạt động như thế nào.
B. Lập kế hoạch hoạt động từng bước.

Tính điểm cho bài kiểm tra não trái và não phải
Tổng điểm A: _____
Tổng điểm B: _____
Nếu bạn có số điểm A lớn hơn số điểm B thì bạn là người có não trái vượt trội. Điều này có nghĩa là bạn:

- có lý trí
- ưa phân tích con người và hoàn cảnh
- thường yêu thích các môn tự nhiên
- có phương pháp.
- tư duy tuyến tính.
- lập luận logic.
- thích làm những việc có thể nhìn được và sờ được.

Nếu bạn có số điểm B hơn số điểm A, bạn là người có não phải vượt trội. Điều này có nghĩa là bạn:

- rất sáng tạo.

- thiên về tình cảm.
- thích khác biệt so với người khác.
- giải quyết các hoàn cảnh khó một cách dễ dàng.
- thích tư duy trừu tượng.
- yêu thích nghệ thuật (âm nhạc, hội họa, kịch).
- là một người tư duy khúc chiết.
- Để hiểu thêm sức mạnh của cả bộ não, mời bạn xem phần tham khảo.

TỐT NHẤT LÀ BẠN CẦN PHÁT HIỆN RA MÌNH CÓ KHẢ NĂNG GÌ

BƯỚC 4: HÃY HỎI MÌNH THÔNG MINH NHƯ THẾ NÀO?

Thay vì duy trì suy nghĩ mình “không thông minh”, bạn nên hỏi mình thông minh như thế nào. Có bạn có chỉ số IQ cao trên 140, có bạn có chỉ số IQ chỉ 100 thôi. Nhưng điều đó chẳng quan trọng. Vì việc kiểm tra IQ hiện nay hầu hết chỉ dựa vào những tiêu chí liên quan đến não trái như logic, phân tích, ngôn ngữ mà quên đi những năng lực tiềm ẩn của não phải.

Lý thuyết về 7 năng lực tư duy

Lâu nay người ta quá sùng bái IQ mà quên mất rằng đó chỉ là phần nổi của tảng băng tài năng. Lý thuyết trí thông minh đa dạng của Giáo sư Howard Gardner (Đại học Harvard) đưa ra nhiều chiến thuật mới về cách giảng dạy và học tập, bạn có thể dựa vào đó để khám phá và giải phóng các khả năng tiềm ẩn của mình.



Trong trường học, các giáo viên thường dùng bài trắc nghiệm để đo lường và xác định “chỉ số thông minh” (IQ) của học sinh. Cách đo lường này tạo ra những cơ sở thực tế để nhà trường có thể sắp xếp các học sinh vào những lớp học khác nhau. Chẳng hạn như lớp đặc biệt dành cho các em chậm hiểu, lớp chuyên chọn thu nhận các em thông minh học tập theo chương trình có độ khó cao hơn.

Theo Giáo sư Howard Gardner và nhóm cộng sự, các bài trắc nghiệm dùng cho các học sinh lớp 6 có thể tạo ra một hình ảnh về sự thành công của các em này trong vài năm sau mà không nói lên được các ước vọng của các em học sinh đó trong tương lai. Các bài trắc nghiệm về trí thông minh chỉ giới hạn trong phạm vi đo lường các khả năng lý luận toán học và ngôn ngữ, mà hầu như đã bỏ quên những năng khiếu khác mà học sinh có thể xuất sắc, chẳng hạn như sự khéo tay trong ngành thủ công, sự xuất sắc về vận động cơ thể trong thể thao, khả năng giao tiếp tốt với người khác, có tính sáng tạo trong âm nhạc và các môn nghệ thuật khác, v.v. Các bài trắc nghiệm thường bỏ qua những yếu tố như sự cố gắng và những động lực quan trọng giúp học sinh thành công trong xã hội.

Giáo sư Howard Gardner cũng cho rằng nhà trường khi dùng các bài trắc nghiệm IQ đã bỏ quên hay không xét tới các tài năng và khuynh hướng thường không được xếp vào “học thuật”. Ông đề cập đến các tài năng khác như tài thuyết phục, tài thương lượng giúp các bạn đi tới thành công.

Giáo sư Howard Gardner và nhóm cộng sự đã đặt ra lý thuyết về “trí thông minh đa dạng”. Theo đó, một em học sinh bình thường (ngoại trừ trẻ em bị khuyết tật) đều thông minh tới một mức độ nào đó về mặt logic – toán học, ngôn ngữ, âm nhạc, không gian, vận động thân thể, thiên nhiên, tương tác cá nhân, v.v.

1) Logic – toán học: Bạn ưa thích làm việc với các con số, đặt câu hỏi rồi giải đáp, dễ nhận ra

các kiểu mẫu xếp theo trình tự, ưa phân tích và phân loại sự vật, đặt câu hỏi rồi giải đáp, có khả năng lý luận sâu sắc và trừu tượng. Những người giỏi toán và lý luận này có thể trở thành các nhà toán học, các nhà khoa học. Đó cũng là trường hợp của Albert Einstein, John Dewey, Suzanne Langer.

2) Ngôn ngữ: Bạn giỏi về đọc, viết, kể chuyện, nhớ rõ ngày tháng, ưa thích giải các bài đố chữ, nhạy cảm với các ý nghĩa của các từ ngữ, biết rõ chức năng khác nhau của ngôn ngữ. Bạn cần được luyện tập về nghe, nói, đọc chữ, thảo luận và viết ra các bài văn. Bạn có thể nhìn thấy mẫu người như Abraham Lincoln, T.S. Eliot, Virginia Woolf, Maya Angelou.

3) Không gian: Bạn giỏi vẽ, lập ra họa đồ, có đầu óc tưởng tượng, ưa thích mơ mộng và tạo ra các kiểu mẫu, có năng khiếu về không gian và về các biến đổi theo nhận thức đa chiều. Bạn nên được khuyến khích làm việc với các hình ảnh, màu sắc. Tương lai của bạn trở thành các nhà điêu khắc, kiến trúc sư, nhà hàng hải. Điển hình là Pablo Picasso, Frank Lloyd Wright, Georgia O'Keeffe, Bobby Fischer.

4) Âm nhạc: Bạn sẽ trở thành các nhạc sĩ, nhà soạn nhạc. Bạn có khả năng nhận thức, ghi nhớ, sáng tạo nhịp điệu, âm thanh, tiết điệu, ưa thích đánh đàn, nghe nhạc và ca hát, biết thưởng thức các diễn tấu. Đại diện là Wolfgang A. Mozart, Leonard Bernstein, Ella Fitzgerald.

5) Vận động: Bạn sẽ trở thành các vận động viên, vũ công. Bạn có khả năng diễn tả qua các động tác cơ thể, ưa nhảy múa, đóng kịch, sử dụng các dụng cụ. Vài nhân vật tiêu biểu là Charlie Chaplin, Martina Navratilova, Magic Johnson.

6) Hướng ngoại: Khi thành công, bạn sẽ trở thành bác sĩ tâm lý, nhân viên bán hàng. Các bạn có khả năng hiểu rõ bản chất con người, có đầu óc tổ chức, truyền thông và giải quyết các bất đồng. Bạn thích có nhiều bạn bè, tham gia vào các nhóm, cộng tác với nhiều người khác. Đại diện là Mahatma Gandhi, Mẹ Theresa, cựu Tổng thống Ronald Reagan.

7) Nội tâm: Bạn thích suy tư, làm việc đơn độc, theo đuổi các công trình một cách thầm lặng, hiểu rõ chính mình, nhận ra các ưu, khuyết điểm của các hành vi cá nhân và biết đặt ra các mục tiêu thích hợp với nguyện vọng và trí thông minh của từng người. Điển hình là Sigmund Freud, Thomas Merton, bà Eleanor Roosevelt.

Lý thuyết trí thông minh đa dạng của Giáo sư Howard Gardner đã đặt ra nhiều chiến thuật học tập mới, học sinh có cơ hội khám phá ra các vùng thông minh khác nhau và giải phóng năng lực tiềm ẩn của chính mình. Theo ông, nhà trường nên giúp đỡ học sinh tham gia học hỏi, phát triển nhiều loại thông minh, tham gia vào các hoạt động học đường và xã hội, giúp học sinh thể hiện năng lực để sau này các em phục vụ xã hội theo nhiều lĩnh vực khác nhau.

Sức mạnh của 7 loại hình thông minh giúp cho các bạn có những thể mạnh khác nhau trong phát triển khả năng của mình và lựa chọn những nghề tương ứng. Bạn hãy tham gia vào bài đánh giá ban đầu để phát hiện ra những thể mạnh của mình.

BƯỚC 5: HỌC TRONG TẤT CẢ CÁC BƯỚC SỐNG CỦA NÃO?

Học trong các bước sống – học trong giấc ngủ!



Beta



Alpha



Theta



Delta

Bạn minh mẫn: Khi tập trung học tập, phân tích bài học tìm ra đáp án hay giải pháp, não bộ của bạn hoạt động với chu kỳ 13 đến 25 bước sóng một giây. Đó là sóng beta. Đây chính là thời điểm để bạn hoạt động hiệu quả và linh hoạt nhất trong ngày.

Nếu có một điều gì đó tác động đến bộ não khiến bạn không muốn nghe giảng, hay thiếu tập

trung thì cần hiểu rằng do cuốn phim sinh động trong đầu bạn đang hiện hữu ngay trong giờ học hoặc do một loại sóng khác ập tới. Loại sóng beta giúp bạn tập trung xử lý các vấn đề trực tiếp như khi làm bài thi. Các nhà khoa học cho biết, những bước sóng beta chủ yếu xuất hiện trong các hoạt động logic của não trái.

Bạn đang trầm ngâm: Khi bạn đang mộng mơ, hay trầm ngâm thả mình theo dòng suy nghĩ, sóng não của bạn chỉ từ 8 đến 12 bước một giây. Đó là sóng alpha.

Bạn cần thấy sóng alpha giúp bạn thoải mái trong học tập và đạt tới suy nghĩ sâu do nó có sự kết nối để lưu giữ thông tin hiệu quả nhất và lâu bền nhất. Trong tâm trạng thoải mái này, yếu tố bất ngờ và mang lại hiệu quả cho bạn chính là một số thể loại nhạc như Baroque có bước sóng trùng với bước sóng alpha. Tình trạng thư giãn của bộ óc cùng với âm nhạc là điều kiện lý tưởng cho việc học tập.

Bạn đang lơ mơ ngủ: Khi bắt đầu đi vào giấc ngủ, sóng của não chỉ còn 4 đến 7 bước một giây. Đó là sóng theta. Chính trong cảm giác này, đôi khi một ý tưởng hay cảm hứng nào đó chợt lóe lên đem lại cho bạn những phát hiện thú vị, mới mẻ và bất ngờ.

Bạn ngủ sâu: Trong trạng thái bạn đang ngủ sâu, không mơ mộng gì, sóng não hoạt động ở chu kỳ từ 0,5 đến 3 bước mỗi giây. Đó là sóng delta. Đây chính là giai đoạn bộ não của bạn đang tái tạo sức lực cho một ngày học tập mới.

PHẦN THAM KHẢO – TÌM HIỂU NĂNG CAO

Học bằng cả bộ não!

Bán cầu não trái nhận biết theo logic, phân tích và trật tự thời gian. Bán cầu não phải nhận biết tổng thể, tổng hợp và cảm nhận về không gian. Chúng ta cần các giải pháp tối ưu cho học tập, cần đạt được thành công qua phương pháp học tập đỉnh cao. Chúng ta sẽ giúp con em mình có hứng thú học tập và học tập hiệu quả hơn.

Đặc điểm não trái

Cách học và tư duy của bạn phù hợp với nghề gì? Bạn hãy tham khảo các mô hình bán cầu não và nghề nghiệp tương ứng.

Tư duy	Đặc điểm chính
Tuyến tính	Xử lý thông tin từ bộ phận tới tổng thể trong tiến trình logic.
Trật tự	Xử lý thông tin theo trật tự từ đầu đến cuối.
Biểu tượng	Xử lý các thông tin bằng hình ảnh như dùng chữ viết, từ, ký tự toán học.
Logic	Xử lý từng thông tin bằng logic để giải quyết vấn đề.
Ngôn từ	Xử lý các ý nghĩ và ý tưởng bằng ngôn từ.
Cơ sở thực tế	Xử lý thông tin dựa trên thực tế; tập trung vào nguyên tắc và quy luật.

Bạn thiên về sử dụng não trái hay não phải

Nói chung, bán cầu não trái và phải giúp bạn xử lý thông tin theo các cách khác nhau. Chúng ta có xu hướng xử lý thông tin theo bán cầu não vượt trội. Nhưng muốn nâng cao quá trình học, bạn cần sử dụng tổng hợp các giác quan. Điều này có nghĩa là bạn sử dụng cả phần bán cầu não không phải vượt trội. Dưới đây chúng tôi thống kê các kiểu xử lý thông tin, tương ứng với các chức năng của bán cầu não trái và phải, nhằm giúp bạn hiểu được mình thường xử lý thông tin như thế nào. Bạn hãy chú ý đến bán cầu không vượt trội của mình để có thể cải thiện được nó.

Tư duy tuyến tính hay lập luận

Bán cầu não trái xử lý thông tin theo kiểu tuyến tính. Nó xử lý từng phần tới tổng thể. Nó lấy các thông tin rồi ghép chúng lại, sắp xếp theo trật tự logic; sau đó đưa ra kết luận. Thế nhưng não phải lại xử lý từ tổng thể tới từng phần theo cách lập luận. Bán cầu não phải bắt đầu bằng câu trả lời. Nó xem xét bức tranh tổng quan trước, không phải các chi tiết. Nếu bạn là người thuận não phải, bạn có thể có khó khăn trong việc theo các bài giảng tuyến tính trừ khi bạn đã được đưa ra bức tranh trước. Người thuận não phải cần cân nhắc tại sao cần phải đọc trước chương được giao hoặc có thông tin cơ bản trước khi nghe giảng hoặc khảo sát qua chương đó trước khi đọc. Nếu giáo viên không cho bạn một cái nhìn tổng quát trước khi giảng, bạn cần phải hỏi ngay sau giờ học: bài giảng tiếp theo là gì và bạn cần chuẩn bị như thế nào cho bài đó. Nếu bạn là người có não phải trội hơn, bạn cũng gặp khó khăn khi đưa ra các ý tưởng. Những bạn thuận não trái sẽ làm tốt bài tập so với người thuận não phải theo cùng cách thức này.

Tư duy theo trật tự thời gian hay ngẫu hứng

Bên cạnh việc tư duy theo tuyến tính, não trái còn xử lý theo trật tự thời gian. Người mạnh não trái là người chuyên đưa ra danh mục. Nếu bạn là người thuận não trái, bạn sẽ thích lập một kế hoạch tổng thể và thực hiện kế hoạch hàng ngày. Bạn hoàn thành nhiệm vụ theo trình tự và vui

thích kiểm tra lại chúng khi hoàn tất. Tương tự, học các môn theo trình tự khá dễ đối với bạn. Ví dụ như đánh vần theo trình tự, nếu bạn là người thuận não trái, bạn có thể đánh vần rất tốt. Ngược lại, cách tiếp cận của người thuận não phải lại là ngẫu nhiên. Nếu bạn là người thuận não phải, bạn có thể chuyển từ việc này sang việc khác. Bạn sẽ làm được nhiều việc cùng một lúc nhưng có lẽ không có thứ tự ưu tiên. Bài tập của bạn có thể nộp muộn là do bạn đang làm việc khác. Bạn sẵn sàng nổi loạn khi bị yêu cầu học theo thời khoá biểu trong tuần. Nhưng do bản chất ngẫu nhiên nổi trội của người thuận não phải nên bạn cần lập các danh mục và thời khoá biểu riêng.

Với bạn thuận não phải, việc đánh vần có phần kém hơn bạn thuận não trái. Hãy dùng từ điển thường xuyên và kiểm tra đánh vần trên máy tính. Hãy đọc lại lỗi đánh vần trước khi nộp bài. Do người thuận não phải nhạy cảm với màu sắc, nên bạn có thể dùng màu sắc trong khi học theo trật tự thời gian. Đầu tiên là màu xanh lá cây, sau đó là màu xanh da trời và cuối cùng là màu đỏ. Hoặc bạn có thể “chuyển động” theo trật tự để tưởng tượng. Ban đầu bạn có thể đi ra cửa chính, tiếp theo vào bếp, sau đó đến phòng làm việc, v.v. Bạn cũng có thể theo trật tự không gian khác. Nếu bạn kiên định áp dụng trật tự như vậy, bạn sẽ thấy chiến lược này có ích cho các việc liên quan đến trật tự thời gian.

Tư duy theo biểu tượng hay cụ thể

Não trái không gặp khó khăn khi xử lý các biểu tượng. Nhiều mục đích học thuật liên quan tới các biểu tượng như chữ, từ và ký hiệu toán học. Các bạn thuận não trái sẽ học toán và ngôn ngữ tốt hơn, có khả năng nhớ từ vựng hay công thức toán dễ dàng.

Ngược lại, người thuận não phải muốn mọi việc phải rõ ràng, cụ thể. Bạn muốn nhìn thấy, sờ được vào đồ vật thực sự. Bạn gặp khó khăn khi đọc các âm vị, tưởng tượng từ ngữ trong văn cảnh hay xem công thức đó có tác dụng ra sao. Để thuận lợi bạn cần sử dụng tay tiếp xúc trực tiếp các đồ vật bất cứ khi nào có thể.

Tư duy logic hay tư duy trực giác

Người thuận não trái xử lý thông tin theo tuyến tính, trật tự và logic. Họ tư duy theo thùy não trái để giải toán hay tiến hành thí nghiệm. Bạn đọc, nghe, tìm kiếm thông tin để tìm ra kết luận logic. Các quyết định của bạn cũng được đưa ra trên cơ sở logic.

Người thuận não phải có xu hướng xử lý thông tin đầu tiên bằng trực giác. Bạn có thể biết ngay câu trả lời cho các câu hỏi nhưng lại không tin chắc về kết quả đạt được đó. Bạn có thể bắt đầu từ câu trả lời theo tiến trình ngược lại. Trong bài kiểm tra, bạn có cảm giác là câu hỏi đó đúng và bạn thường đúng. Trong lúc viết, người thuận não trái chú ý đến cơ chế như đánh vần, sự thống nhất và ngắt câu; nhưng người thuận não phải lại chú ý đến sự mạch lạc, ngữ nghĩa. Nghĩa là não phải của bạn sẽ báo cho bạn biết cảm giác đúng. Quyết định của bạn phụ thuộc vào cảm giác.

Tư duy bằng ngôn từ hay phi ngôn từ

Người thuận não trái dễ dàng biểu đạt bằng ngôn từ. Họ thuận não phải có thể hiểu được nghĩa nhưng lại khó khăn trong việc tìm đúng từ biểu đạt. Một minh chứng tốt nhất cho việc này là lắng nghe người chỉ đường cho người khác. Người thuận não trái sẽ mô tả như: *“Từ đây đi theo phía tây qua ba toà nhà, rẽ về phía bắc toà nhà Vincom, phố Bà Triệu, rẽ trái đi ba ngã tư bạn sẽ ra phố Huế”*. Người thuận não phải sẽ mô tả như thế này: *“Rẽ phải (tay chỉ hướng rẽ phải) chỗ toà nhà 20 tầng trước mặt (tay lại chỉ). Sau đó bạn sẽ nhìn thấy quán cà phê Highland, rẽ trái và đi qua toà nhà cao thứ hai là thẳng đến phố Huế”*.

Người thuận não phải cần có mọi thứ có thể mượn tượng được. Nếu không viết ra những điều mình nghĩ, bạn có thể không nhớ được. Người thuận não phải khi nghe giảng có tranh minh hoạ thì hiểu bài và nhớ rất nhanh. Bạn cần có thói quen dựng lại hình ảnh như cuộn phim trong đầu về các sự việc đã nghe hoặc đọc. Bạn cần nhiều thời gian hơn để viết ra và ôn lại bằng cách viết tóm tắt trước khi nói hay làm bài thi.

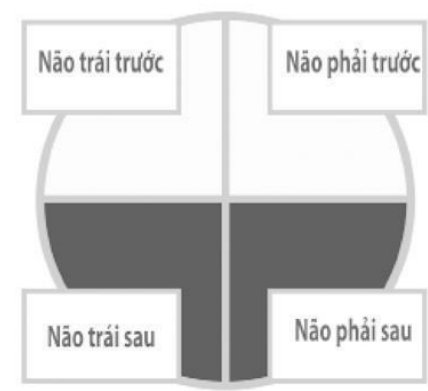
Tư duy dựa trên thực tế hay tưởng tượng

Người thuận não trái giải quyết mọi việc theo cách thực tế, nếu chịu ảnh hưởng của môi trường, sẽ điều chỉnh theo môi trường. Đây là điểm không giống người thuận não phải, thường cố gắng thay đổi môi trường! Người thuận não trái muốn hiểu nguyên tắc và tuân theo nguyên tắc, ngay cả khi trên thực tế không có quy tắc nào cho mọi tình huống họ cũng tự tạo ra quy tắc để tuân theo. Người thuận não trái biết hậu quả của việc không nộp bài đúng hạn hoặc hậu quả

của thi trượt, còn người thuận não phải đôi khi không nhận ra điều này. Vì thế nếu bạn thuận não phải, bạn cần có phản hồi và kiểm tra thực tế. Sẽ quá muộn nếu gần kề ngày thi hết môn, hết kỳ bạn mới hỏi liệu mình có phải thi lại hay không. Bạn cần theo dõi chu đáo hồ sơ học tập, kết quả kiểm tra và thường xuyên tham vấn giáo viên. Người thuận não phải thường rất sáng tạo. Để học về hệ tiêu hoá chẳng hạn, bạn có thể tưởng tượng ra một món đồ ăn, rồi hình dung ra cảm xúc của bạn, bạn có thể nhớ mọi điều mà bạn đang liên tưởng trong lúc học.

Trên đây chỉ là một số sự khác biệt giữa bán cầu não trái và bán cầu não phải. Giải pháp tốt nhất là bạn hãy học bằng cả bộ não.

ĐÁNH GIÁ TÍNH CÁCH, TƯ DUY VÀ CÔNG VIỆC PHÙ HỢP



Tiến sĩ Katherine Benziger là một nhà tiên phong, một chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực này đã hoạt động trong lĩnh vực này trên 25 năm, chủ yếu tập trung vào phát triển và ứng dụng việc khớp nhân cách với nghề nghiệp trong bối cảnh kinh tế toàn cầu.

Benziger đưa ra mô hình đánh giá như sau: Não của chúng ta có bốn vùng riêng biệt, mỗi vùng có chức năng, hành vi, tư duy và các điểm mạnh khác nhau.

Mỗi người đều có một vùng não mạnh riêng, vì thế bạn cần hiểu và sử dụng thế mạnh của mình. Qua bảng phân loại dưới đây, bạn sẽ biết cách nắm được điểm mạnh và điểm yếu về năng lực bộ não và tạo đà phát triển cho mình.

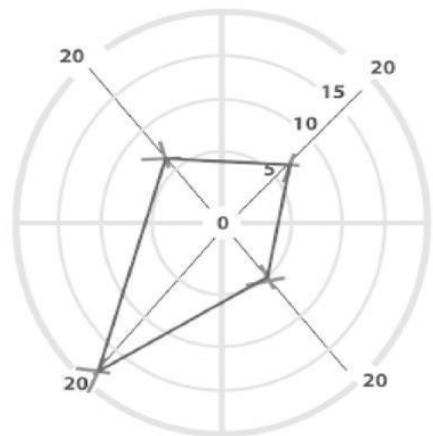
Loại	Vùng não	Chức năng não	Kết quả
1.	Não trái sau	Trật tự và thói quen Các quy trình trật tự Các việc quen thuộc hàng ngày	Nhớ định nghĩa Có khả năng mô tả tốt
2.	Não phải sau	Trải nghiệm về tình thần Sự hài hoà giữa cảm xúc và nhịp điệu	Nắm bắt được cảm xúc và có khả năng kết hợp hài hoà Bạn cảm nhận việc đó là gì và như thế nào
3.	Não phải trước	Tưởng tượng, ẩn dụ và biểu đạt	Thông qua hình ảnh biết được bản chất, ẩn dụ, ý nghĩa và tác dụng của điều đó
4.	Não trái trước	Phân tích cấu trúc, thứ tự ưu tiên, toán học, logic	Thông qua suy đoán logic bạn biết được kết quả, ý nghĩa tác dụng của điều đó

Có thể bạn có một và chỉ một vùng nổi trội, tìm ra vùng nổi trội đó bạn sẽ có phương pháp giúp não hoạt động hiệu quả nhất. Bạn cần sử dụng nhiều vùng trong não bộ và các chức năng của não. Sử dụng vùng não không nổi trội, ban đầu bạn sẽ thấy mệt mỏi, sau đó cảm giác này sẽ mất đi nếu bạn luyện tập thường xuyên và thành thói quen.

ĐỂ ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP NÀY, BẠN CẦN XEM MỘT SỐ VÍ DỤ SAU

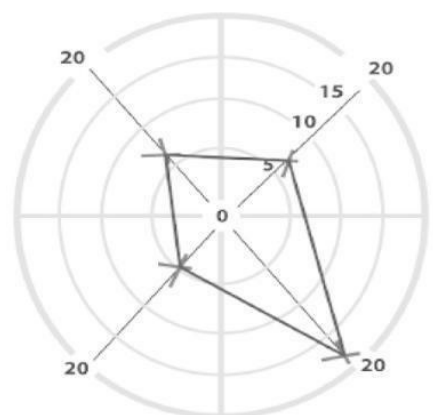
Loại 1: Não trái sau

Đặc điểm não trái sau: Có năng lực về quy trình, tính liên tục, thường xuyên. Có khả năng chi tiết hóa, cấu trúc, trật tự, hiệu quả, độc lập, đáng tin cậy, xây dựng và duy trì các nền tảng có trật tự. Bạn thường làm theo chỉ dẫn, theo sách và từng bước cụ thể. Bạn thích giao tiếp bằng văn bản một cách chi tiết và đúng hạn. Bạn là người có kỷ luật, biết lắng nghe, chăm chỉ nhưng thường quan liêu, bướng bỉnh.



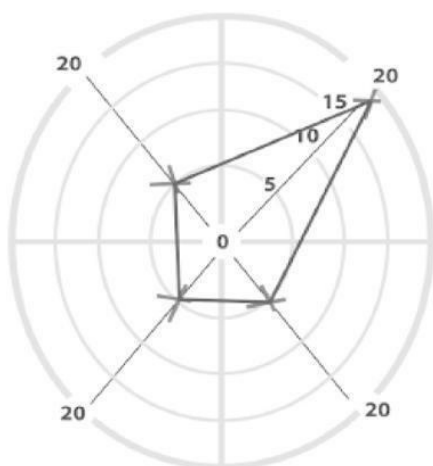
Loại 2: Não phải sau

Đặc điểm não phải sau: Có khả năng trực giác, thấu hiểu cảm xúc, quan hệ tốt, dễ hoà đồng. Bạn có khả năng lắng nghe tích cực, hiểu được cảm xúc người khác, nhạy cảm, nắm bắt tâm trạng và tình cảm nhanh. Bạn có khả năng ca hát, nhảy múa, giao tiếp tốt, dễ xúc động và dễ gần gũi. Bạn là người có trách nhiệm và nhiệt huyết. Do bạn có khả năng ngôn ngữ cử chỉ điệu bộ tốt nên bạn thường chú ý tới ngôn ngữ phi hình thể. Ngoài ra bạn có đặc tính khác: nội tâm phong phú, chú ý tới quan hệ, thích nghi với môi trường, có khả năng thuyết phục mọi người, không muốn chối từ và làm tổn thương người khác.



Loại 3: Não phải trước

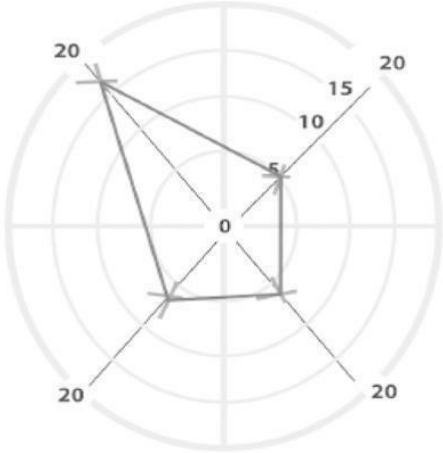
Đặc điểm não phải trước: Có trí tưởng tượng phong phú về không gian, linh hoạt và thích nghi tốt. Bạn có thể thấy tổng thể bức tranh hay chủ đề từ những ý tưởng hay đường vẽ chưa rõ nét. Bạn thích hoạt hình, hình mẫu và biếm họa. Bạn luôn lưu giữ thông tin bằng hình ảnh ở bất cứ nơi nào bạn đi qua. Bạn có xu hướng chú ý đến các ý tưởng mới, sử dụng ngôn ngữ nói khi thể hiện tư duy, sử dụng ẩn dụ và các từ tượng hình, biểu đạt cảm xúc bằng những từ giàu hình ảnh; nhiệt tình, dễ thay đổi và dễ bỏ cuộc. Bạn có khiếu hài hước và khả năng nguy hiểm.



Loại 4: Não trái trước

Đặc điểm não trái trước: Có kỹ năng phân tích và dùng các dấu hiệu, ký hiệu để phân tích, lưu thông tin. Có khả năng toán học, thường không biểu lộ cảm xúc. Chú ý phân tích nguyên nhân

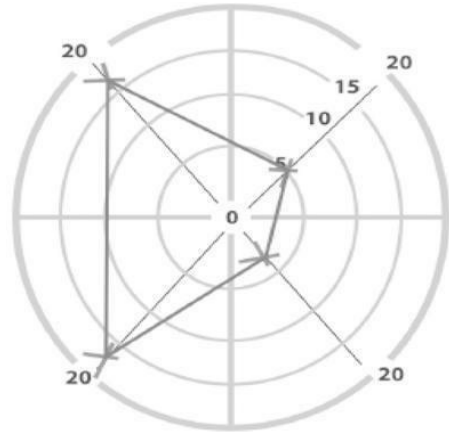
và kết quả trước khi đưa ra quyết định cuối cùng. Quyết đoán. Các kết quả đạt được dựa trên định hướng, tính toán và sử dụng tư duy chần đoán. Giải tranh luận về ngôn từ. Người có chiến thuật, biết đặt mục tiêu và đạt mục tiêu một cách hiệu quả. Quản lý các nguồn lực để đạt mục tiêu. Áp dụng nguyên tắc quy trình hoạt động. Giao tiếp trực tiếp không dùng cảm giác.



Có thể xem là người lạnh lùng, cứng rắn, không quan tâm và không cảm xúc. Luôn đặt nhiệm vụ trước tình cảm. Luôn hướng tới nguyên tắc. Tạo ra luật mới. Không giỏi về sáng tạo, về giao tiếp và không tương trợ, không có tính chu đáo.

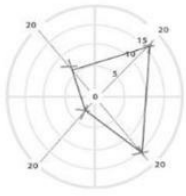
Manh hai vùng não trái (loại 1 & 4)

Manh não trái trước và sau



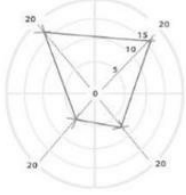
Mạnh hai vùng não phải (loại 2 & 3)

Mạnh não phải trước và sau



Mạnh hai vùng não trước (loại 3 & 4)

Mạnh não trái và não phải trước



Mạnh hai vùng não sau (loại 1 & 2)

Mạnh não phải, não trái sau

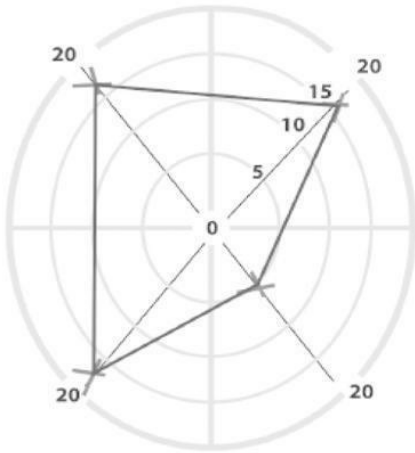


Mạnh ba vùng não

Mạnh não phải trước và hai não trái

Có ba loại mô hình cho ba vùng não: não trái trước, não trái sau và não phải trước.

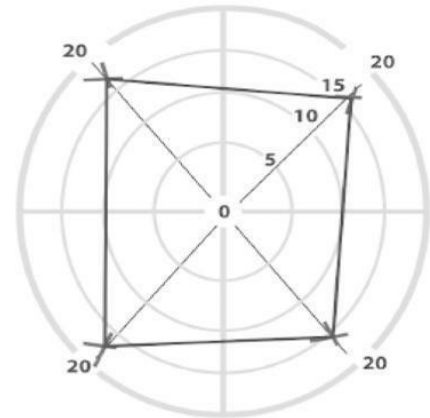
Những người mạnh ba vùng não thường làm nghề phiên dịch và giúp người có điểm mạnh một hoặc hai vùng não hiểu các vùng khác và kết hợp với nhau.



Mô hình toàn não

Chỉ có 5% số người có sức mạnh toàn não (mạnh bốn vùng não).

Người có sức mạnh bốn vùng não có thể phiên dịch, giúp mọi người hiểu và hợp tác với nhau nhưng không giỏi về việc ra quyết định và không thay đổi được định hướng nghề nghiệp cho người khác hay cho bản thân.



Bảng tổng kết dưới đây chỉ có tính chất tham khảo về sự tương hợp giữa nghề với mỗi vùng não mạnh của bạn.

Điểm mạnh	Nghề nghiệp
Hai não trái	Luật sư, thầy thuốc, y tá
Hai não trái, mạnh nhất não trái trước	Kế toán, quản trị kinh doanh, kỹ sư điện, giám đốc bệnh viện, quản lý
Hai não trái, mạnh nhất não trái sau	Nhân viên ngân hàng, điều khiển máy, sửa chữa máy
Não trái sau	Nhân viên đặt mua hàng, lưu trữ hồ sơ, nhân viên bán sách, nhân sự, giám sát, y tá trưởng, nhân viên hành chính trường học
Não phải sau	Lễ tân, giao tiếp, y tá, giáo viên, phát triển nhân sự, quan hệ công chúng
Hai não sau	Giáo viên, y tá trưởng, giám sát
Não phải trước	Chủ doanh nghiệp, nhà địa lý, kiến trúc sư, thợ thủ công
Hai não phải	Chuyên gia phát triển tổ chức, giáo viên, bác sĩ cấp cứu, bác sĩ tâm thần, nghệ sĩ, nhạc sĩ, thiết kế nội thất
Hai não phải, mạnh nhất não phải sau	Tư vấn, chuyên gia tâm lý, tâm thần, nghệ sĩ, nhạc sĩ, thiết kế nội thất
Hai não phải, mạnh nhất não phải trước	Tư vấn, chuyên gia tâm lý, tâm thần, bác sĩ
Hai não trước	Sáng chế, hoá học, nhà nghiên cứu khoa học, kinh tế, bác sĩ phẫu thuật, quản lý bệnh viện, nhà thơ, nhà viết nhạc, hoạ sĩ
Não trái sau và não phải trước	Nhà báo, nhân viên thư viện, tổ chức cộng đồng
Ba não: não phải sau vượt trội với hai não trái trước	Nhà thơ, nhà văn
Ba não: hai não trái với não phải trước vượt trội	Những lãnh đạo có tầm nhìn
Toàn bộ não	Những lãnh đạo có khả năng bao quát

Đặc điểm mạnh nhất của bộ não được áp dụng trong kinh doanh:

Lãnh đạo	Lãnh đạo, ra quyết định, đạt kết quả	Hai não trước, hướng ngoại
Gây ảnh hưởng	Động lực, khuyến khích, nhiệt tình, lãnh đạo, thuyết phục	Hai não phải, hướng ngoại
Tính ổn định	Đáng tin cậy, lắng nghe, theo tiến trình hàng ngày, quy tắc	Hai não sau, hướng nội
Tuần thủ	Chi tiết, tư duy bình luận, chính xác	Hai não trái, hướng nội

Bạn có thể tham khảo bản định nghĩa dưới đây về hướng ngoại và hướng nội của Carl Gustav Jung – *Bốn chức năng, 1930*.

Tư duy	Phân tích, các nguyên tắc mục tiêu, tiêu chuẩn, tiêu chí, phê bình	Não trái trước
Cảm nhận	Quá khứ, thực tế, thực tiễn, cảm nhận	Não trái sau
Cảm xúc	Chủ quan, riêng tư, đánh giá sự thân mật, thích nghi hoàn cảnh, sự hoà đồng với mọi người	Não phải sau
Trực giác	Linh cảm, dự báo tương lai, khả năng tưởng tượng, suy đoán, hình dung	Não phải trước
Hướng nội	Hành vi bên trong, hiểu và quản lý chính mình, và trải nghiệm	Hai não sau, Hai não trái
Hướng ngoại	Hành vi bên ngoài, ảnh hưởng bởi các yếu tố và các sự việc	hai não trước, Hai não phải

Các loại não với tình bạn, bạn đời
Tiến sĩ Benziger có sự quan sát khá thú vị về các mối quan hệ hôn nhân, ông thấy hầu hết

chúng ta chọn những người có cách tư duy giống mình làm bạn. Chúng ta cảm thấy thoải mái vì những đặc tính trí tuệ của họ giống chúng ta. Nếu bạn thấy người người nào đó giống mình thì người đó hầu như sẽ là bạn thân.

Cổ bốn loại hình não: hai não sau, hai não trái, hai não trước và hai não phải. Theo nguyên tắc, những người phát triển mô hình hai vùng não khá phổ biến, nhóm người này thường tìm bạn và kết thân dễ nhất. Vì có nhiều người phát triển hai vùng não quanh họ hơn là những người có mô hình não phát triển khác. Hai não đơn và ba não hay bốn não đều mạnh sẽ khó tìm thấy bạn, nhất là bạn thân, đơn giản do không có nhiều người phát triển theo những mẫu này.

CHỌN BẠN ĐỜI – CUỘC SỐNG HẠNH PHÚC

Đánh giá về cuộc sống hôn nhân và bạn đời có nhiều quan điểm khác nhau. Thay vì cố gắng chọn người giống mình, chúng ta thường chọn bạn đời là người mà vùng não của họ sẽ bổ trợ hay khắc phục điểm yếu cho ta. Hiểu được mô hình não nổi trội, điểm mạnh và điểm yếu sẽ giúp bạn phát triển, quản lý, quan hệ, làm việc nhóm tốt và giúp bạn hoàn thiện cuộc sống. Hiểu điểm mạnh sẽ giúp bạn tự tin, có trách nhiệm và tập trung vào khả năng sẵn có của mình. Khi biết điểm yếu, bạn cần tìm sự giúp đỡ, lời khuyên.

Các nghiên cứu về chức năng của bốn vùng não cho thấy rõ khó có ai giỏi được mọi điều. Những người đang gặp khó khăn và thách thức có thể do họ mong muốn mình có được nhiều kỹ năng và khả năng. Chỉ có điều, muốn có được nhiều kỹ năng và khả năng bạn cần luyện tập, và cách nhanh nhất là cần trải nghiệm để tạo thêm những mối liên kết mới về thần kinh nhằm đánh thức các sức mạnh tiềm ẩn trong bạn.

Bản đánh giá các vùng thông minh

Các nghiên cứu về tư duy cho thấy mọi người đều có bảy vùng thông minh khác nhau. Sự khác nhau giữa các vùng thông minh phụ thuộc vào nền tảng kiến thức và tuổi tác. Bạn cần tìm ra và phát huy được điểm mạnh, cố gắng phát huy được điểm mạnh của vùng thông minh mà bạn không sử dụng thường xuyên.

Thông minh ngôn ngữ	Thông minh logic – Toán học
— Bạn thích kể chuyện. — Bạn nhớ được các chuyện linh tinh. — Bạn thích trò chơi chữ . — Bạn thích đọc sách cho vui. — Bạn luôn đánh vần tốt. — Trong tranh luận bạn thường áp đặt và chăm chọc. — Bạn thích trò chuyện và viết ý tưởng ra. — Nếu bạn phải nhớ điều gì bạn sẽ tạo ra nhịp điệu, hay bạn nói để giúp mình nhớ.	— Bạn thực sự thích các lớp học toán. — Bạn thích các bài toán logic hay kích thích não. — Bạn thích giải toán cho vui. — Nếu phải nhớ điều gì, bạn thường đặt các sự kiện theo trật tự logic. — Bạn thích tìm hiểu việc đó diễn ra như thế nào. — Bạn thích máy tính và các trò chơi giải toán. — Bạn thích chơi cờ tướng, cờ caro. — Trong tranh luận, bạn tìm giải pháp logic và hợp lý.
— Nếu được nghỉ giải lao và không phải làm gì, bạn sẽ đọc sách hướng dẫn trước. — Đối với trình bày nhóm, bạn thích viết và thuyết minh các ý tưởng của mình ở thư viện.	— Nếu được nghỉ giải lao và không phải làm việc, bạn xem xét lại từng phần và cố gắng tìm ra cách giải quyết. — Trong trình bày nhóm, bạn — thích tạo ra biểu đồ và sơ đồ.
Trí tuệ không gian	Trí tuệ vận động
— Bạn thích dùng bản đồ để viết ra các hướng. — Bạn mơ vào ban ngày rất nhiều. — Bạn thích thói quen như chụp ảnh. — Bạn thích vẽ và sáng tạo.	— Môn yêu thích của bạn là thể dục, thể thao. — Bạn thích các hoạt động như làm đồ mộc, khâu vá và xây dựng mô hình. — Khi xem vật gì bạn thích chạm vào chúng. — Bạn rất khó ngồi im trong một thời gian dài.
— Nếu phải ghi nhớ điều gì, bạn vẽ sơ đồ để có thể nhớ tốt hơn. — Bạn thích vẽ nguyệt ngoạc bất cứ khi nào có thể. — Trong tạp chí, bạn thích xem tranh hơn đọc nội dung. — Trong tranh luận bạn cố gắng giữ khoảng cách, giữ im lặng và phác thảo ra giải pháp. — Nếu được nghỉ giải lao trong khi thực hiện công việc gì đó, bạn thích xem sơ đồ để biết việc đó được làm thế nào. — Trong thảo luận nhóm bạn thích vẽ tất cả bức tranh.	— Bạn chuyển động cơ thể khi nói. — Nếu phải nhớ điều gì, bạn viết ra nhiều lần cho đến khi thuộc. — Bạn thường gõ tay hay chơi bút chì trong lớp. — Trong tranh luận bạn thường lảng tránh. — Nếu được nghỉ giải lao bạn thích chơi vài thủ và lắp chúng vào nhau. — Trong thảo luận nhóm, bạn thích đi lại, cầm thứ gì hay làm mô hình.

Trí tuệ âm nhạc	Trí tuệ hướng ngoại
— Bạn thích nghe nhạc và hát. — Bạn thích ca ngâm một giai điệu nào đó khi làm việc. — Bạn thích hát. — Bạn thích chơi giỏi một nhạc cụ. — Bạn thích mở nhạc khi làm bài tập hay học. — Nếu cần nhớ điều gì, bạn cố gắng tạo âm điệu về điều đó. — Trong tranh luận bạn thích nói hùng hồn hay di chuyển theo nhịp. — Bạn có thể nhớ giai điệu của nhiều bài hát. — Nếu được nghỉ giải lao, bạn thích gõ tay theo nhịp trong khi nghĩ giải pháp. — Trong trình bày nhóm, bạn thích đặt từ mới vào một giai điệu quen hay sử dụng âm nhạc.	— Bạn quan hệ tốt với người khác. — Bạn thích làm cho câu lạc bộ hay tổ chức đoàn thể. — Bạn có một vài bạn rất thân. — Bạn thích giúp đỡ, dạy người khác. — Bạn thích làm việc nhóm. — Bạn thích cho lời khuyên vì bạn thích làm lãnh đạo. — Nếu cần nhớ điều gì, bạn nhờ ai đó thử xem mình có nhớ không. — Trong tranh luận, bạn nhờ bạn hay người có thẩm quyền giúp. — Nếu được nghỉ giải lao, bạn tìm ai đó nhờ trợ giúp. — Trong trình bày nhóm, bạn thích khích lệ cả nhóm nỗ lực.
Trí tuệ hướng nội	
— Bạn thích làm việc một mình không có ai quấy rầy. — Bạn thích giữ nhật ký. — Bạn luôn yêu thích bản thân. — Bạn không thích đám đông. — Bạn biết mình giỏi gì và yếu gì. — Bạn thấy mình có ý chí, độc lập và tự chủ.	
— Nếu được nghỉ giải lao và không phải làm việc, bạn xem xét lại từng phần và cố gắng tìm ra cách giải quyết. — Trong trình bày nhóm, bạn thích tạo ra biểu đồ và sơ đồ.	
TỔNG ĐIỂM	
_____ Ngôn ngữ _____ Toán học/logic _____ Nhìn/không gian _____ Vận động	_____ Âm nhạc _____ Hướng ngoại _____ Hướng nội

Các dấu hiệu nhận biết:

Người học có khiếu ngôn ngữ

- Thích: đọc, viết và kể chuyện.
- Năng khiếu: nhớ tên, địa điểm, ngày tháng...
- Học tốt bằng: nói, nghe và nhìn từ.

Người học có khiếu logic – Toán học

- Thích: thử nghiệm, giải thích, làm việc với số, đặt câu hỏi và khám phá các mối quan hệ.
- Năng khiếu: toán, lý luận, logic và giải quyết vấn đề.
- Học tốt bằng: phân loại, phân mục và tiến hành các mẫu trừu tượng và các mối quan hệ.

Người học có khiếu không gian

- Thích: vẽ, xây dựng, thiết kế và tạo ra mẫu vật, hay mơ vào ban ngày, ngắm tranh, xem phim, chơi với các máy móc.
- Năng khiếu: tưởng tượng ra các vật, cảm nhận được sự thay đổi, đánh đổ và đọc bản đồ, sơ đồ.
- Học tốt bằng: trực quan, tưởng tượng, tranh minh họa và dùng bút màu.

Người học có khiếu âm nhạc

- Thích: hát, ngân nga giọng, nghe nhạc, chơi nhạc.
- Năng khiếu: nghe được âm thanh khác nhau, nhớ giai điệu, chú ý nốt thăng, giai điệu và theo thời gian.
- Học tốt bằng: giai điệu, nhịp điệu và âm nhạc.

Người học có khiếu vận động

- Thích: đi lại, sờ mó và trò chuyện sử dụng ngôn ngữ cơ thể.
- Năng khiếu: các hoạt động thể chất (thể thao, nhảy, hành động)
- Học tốt bằng: chạm vào vật, đi lại, hoà với không gian và xử lý kiến thức thông qua cảm nhận của cơ thể.

Người học có khiếu hướng ngoại

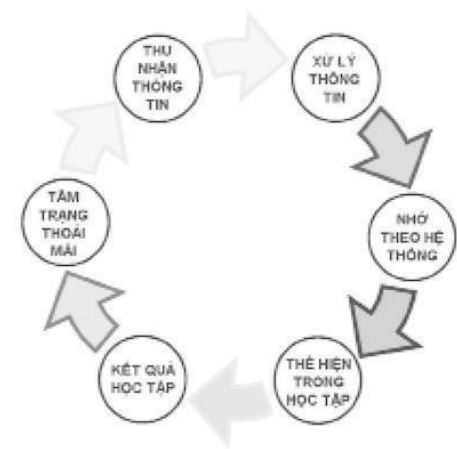
- Thích: có nhiều bạn bè, trò chuyện và hoạt động nhóm
- Năng khiếu: hiểu mọi người, lãnh đạo người khác, tổ chức, liên hệ và suy ngẫm mâu thuẫn.
- Học tốt bằng: chia sẻ, so sánh, quan hệ, hợp tác và phỏng vấn.

- Người học có khiếu hướng nội
- **Thích:** làm việc một mình và theo đuổi mục đích của riêng mình.
 - **Năng khiếu:** hiểu bản thân, tập trung vào bên trong cảm giác, theo bản năng, theo đuổi mục đích và thích là chính mình
 - **Học tốt bằng:** học một mình, làm việc cá nhân, học theo cách riêng và có không gian riêng.

Các loại hình thông minh	Nghề nghiệp, khả năng vượt trội	Các công việc và hoạt động liên quan
1. Ngôn ngữ	Luật sư, nhà văn, nhà báo, diễn giả, nhà giáo, nhà thơ, biên tập viên, nhà ngôn ngữ học, biên dịch, tư vấn, quan hệ công đồng, truyền hình, phát thanh viên, MC...	Viết bài giới thiệu, nói về một chủ đề; biên tập văn chương, tài liệu; viết bài phát biểu, viết bài bình luận về sự kiện; viết truyện.
2. Logic – Toán học	Nhà khoa học, kỹ sư, chuyên gia máy tính, kế toán, tài chính, thống kê, nhà nguyên cứu, nhà phân tích, thương nhân, nhân viên ngân hàng, môi giới, nhà đàm phán, tư vấn, giám đốc.	Thực hiện tính toán số học; tạo ra quy trình đánh giá một điều khó thực hiện; phân tích hoạt động một cỗ máy; tạo quy trình; thiết kế một chiến lược để đạt mục tiêu; đánh giá giá trị của doanh nghiệp hay dự án.
3. Âm nhạc	Nhạc sĩ, ca sĩ, biên soạn nhạc, điều khiển âm thanh và ánh sáng, đạo diễn âm nhạc, thẩm âm, kỹ sư âm thanh, nhà giải trí, ông bầu, cố vấn giải trí, dạy 5thanh nhạc.	Biểu diễn, hát, đánh giá các tác phẩm nhạc; giảng dạy âm nhạc, nhạc cụ, nhạc lý; đưa ra các thể loại nhạc phù hợp với tâm trạng để sử dụng các chương trình và các bối cảnh.
4. Cơ thể – Vận động	Diễn viên múa, diễn viên, vận động viên, nhà thể thao, nghệ sĩ nghệ thuật biểu diễn, bấm huyệt và nắn xương, ngư dân, lái xe, thợ thủ công, thợ làm vườn, nấu ăn, điêu khắc, thám hiểm.	Đánh giá và thể hiện các động tác thể thao; lao động thuộc về thủ công, diễn viên kịch câm, nấu ăn; đánh giá các công việc thủ công.

5. Không gian – Hình ảnh	Nghệ sĩ, nhà thiết kế, họa sĩ hoạt hình, kiến trúc sư, nhà nhiếp ảnh, nhà điêu khắc, nhà quy hoạch thành phố, nhà đầu tư, kỹ sư, nhà trang điểm và chuyên gia tư vấn làm đẹp.	Thiết kế thời trang; chép tranh; thiết kế nội ngoại thất; sáng tác logo; thiết kế nhà; thiết kế xe hơi.
6. Hướng ngoại	Bác sĩ tâm lý, cán bộ tổ chức, lãnh đạo, tư vấn, tổ chức, nhà tâm lý học, giáo viên, bác sĩ, nhà tổ chức, y tá, nhân viên quảng cáo, nhà đào tạo về tri tuệ xúc cảm.	Nắm bắt được tâm trạng thông qua nét mặt; thể hiện cảm xúc thông qua ngôn ngữ phi ngôn từ; hiểu được cảm xúc và điều tiết; được cảm xúc của người khác; huấn luyện và tư vấn cho người khác.
7. Nội tâm	Người có khả năng phân đoán và phân tích quá trình thay đổi tư duy, niềm tin, hành vi của người khác trong hoàn cảnh nhất định, nhà triết học, nhà tư vấn và phân tích cảm xúc.	Khả năng tự cân nhắc để ra quyết định theo các mục tiêu và thay đổi của bản thân để đạt được mục đích; ra quyết định cho sự phát triển; cân nhắc và quyết định vị trí của chính mình khi hiểu được cảm xúc của chính mình.

Chương 6. SÁU BƯỚC BỘ NÃO HỌC TẬP HIỆU QUẢ



Nhiều nhà khoa học dành cả cuộc đời mình để tìm cách trả lời cho câu hỏi: Bộ não làm việc như thế nào? Còn chúng ta, đơn giản chỉ dùng bộ não để học và sống.

Bộ não là một cơ quan hữu cơ tổng hợp, một cỗ máy tư duy, tiếp thu và xử lý kiến thức. Hãy giúp cỗ máy của bạn hoạt động theo sáu bước học tập hiệu quả.

BƯỚC 1: TÂM TRẠNG THOẢI MÁI

Bạn cần tạo động lực cho chính bộ óc của mình, giúp nó luôn ở trạng thái tràn đầy sinh lực.

Câu chuyện trải nghiệm của một học sinh

“Hàng ngày, mỗi khi đến lớp, tôi thường ngồi phịch xuống ghế, trân trân nhìn lên bảng mà tâm trí để vẩn vơ. Cuối buổi học, tôi trở về, đầu rỗng tuếch và tâm trạng chán chường vô tận. Có những môn học tôi không hiểu, tôi đã nổi loạn và được liệt vào dạng bướng bỉnh, ngang ngạnh. Càng về cuối học kỳ, tôi hay tự hỏi liệu mình cầm cự được bao lâu hay mình có qua được học kỳ này không? Nhưng rồi khóa học của Tomson đã giúp tôi thay đổi được cách nhìn nhận về học tập. Chúng tôi đã có thời gian thảo luận rất nhiều về mục đích học tập, về cơ chế hoạt động của bộ óc và tôi nhận ra rằng mình đâu có tệ như mọi người nghĩ. Trở về nhà, tôi như muốn bay lên, tâm trí tôi thăng hoa, tràn trề sức lực. Tôi học lại kiến thức cũ với một tâm trạng mới.”

Bạn cần có một tâm thế thoải mái, tự tin và đầy hứng khởi trước khi bắt tay vào công việc gì đó và cũng cần phải biết điểm mạnh trong cơ chế làm việc của bộ óc để đầu tư thời gian, năng lượng hiệu quả cho việc học.

BƯỚC 2: THU NHẬN THÔNG TIN

Cần tạo dựng phong cách tiếp thu thông tin theo các kênh học bằng nghe, hình ảnh và vận động.

“Điều khó nhất đối với tôi là không thể nào học được môn Lịch sử. Tôi cần gì biết quá khứ vì quá khứ chẳng có tác dụng gì cả. Giáo viên môn Triết học dạy rất tẻ nhạt, đọc cho chép mỗi tay. Về nhà tôi chẳng biết học như thế nào. Cứ mỗi lần nhìn vào sách là tôi lại hoa hết cả mắt, còn bàn gì đến chuyện thuộc bài. Chỉ cho tới khi biết mình rất mạnh học bằng kênh hình ảnh và tìm ra những kỹ thuật tiếp thu bài và học bài, tôi mới biết cách tiếp nhận thông tin. Để học môn Lịch sử, tôi đã vẽ sơ đồ theo thời gian và sự kiện. Tôi học bằng biện pháp chụp lại toàn bộ sơ đồ. Lần thứ nhất, tôi đã hình dung ra các nhánh chính và các từ quan trọng. Lần thứ hai tôi thấy các từ nhánh phụ đã hiện ra như in trong đầu tôi. Thế là tôi có thể yên tâm nói ra vanh vách những gì tôi đã học. Sau khóa học, tôi có thể dễ dàng lập sơ đồ cho cả môn Lịch sử, môn Sinh học, môn Địa lý và thuộc hết tất cả ý chính. Giờ thì có thể yên tâm rồi. Tôi thấy thu nhận thông tin không khó nếu biết điểm mạnh của mình.”

BƯỚC 3: XỬ LÝ THÔNG TIN

Cần xác định được kiểu xử lý thông tin của mình và điều chỉnh cho hợp lý.

“Trước đây, tôi bị chê trách là một thằng lười, đầu bã đậu, học trước quên sau. Gần đây, tôi mới

biết xử lý thông tin và tìm được những điểm mạnh của mình là tư duy tổng hợp – tư duy nào phải. Tôi thử rèn luyện theo phương pháp tư duy này một hai lần và thấy hiệu quả. Trí nhớ của tôi thật sự không tồi. Đúng như tôi thường nghĩ: mình không phải là đũa đốt mà chỉ vì không biết mình cần tư duy và ghi nhớ kiến thức đó như thế nào thôi. Cách tư duy của tôi hoàn toàn khác các bạn tư duy logic, tôi có cái nhìn tổng quát về một vấn đề, môn học. Tôi thích tìm ra nguyên tắc chung hơn là chi tiết tỉ mỉ. Các giải pháp tư duy đã giúp tôi ngày càng thấy mình thông minh.”

BƯỚC 4: NHỚ THEO HỆ THỐNG

Hãy sử dụng các biện pháp ghi nhớ theo các kênh thông tin một cách triệt để.

“Học thuộc lòng ư? Làm sao tôi nhồi được cái môn quái quỷ này vào đầu. Tôi đã cố gắng đọc thử vài lần mà chẳng có chữ nào vào đầu. Trong đầu tôi luôn hiện ra các câu nhận xét của cô giáo dạy môn Lịch sử: cậu đó học chậm lắm. Nghĩ vậy, tôi thấy chắc là mình ngu thật rồi. Chỉ đến khi biết kênh tiếp thu của tôi là theo kênh hình ảnh, việc ghi nhớ không thể nào học bằng cách thuộc lòng. Vì ngôn từ phải được chuyển thành hình ảnh thì tôi mới nhớ được. Các thủ pháp của Tomson đã cho tôi biết cách nhớ sơ đồ tư duy và thẻ nhớ đã trở thành cứu tinh của tôi để chống trả lại đồng sách dày cộp. Tôi đã mất một thời gian ban đầu kiên trì làm vài lần để lập các thẻ nhớ. Sau đó, tôi thành lập một nhóm bạn cũng có cách học giống mình, cùng làm thẻ nhớ và truy bài cùng nhau. Học bây giờ không giống bị tra tấn nữa, vì cứ hai ngày một lần tôi chỉ cần cầm sơ đồ liếc qua 5 phút. Đến kỳ thi, tôi lôi tập bảo bối ra xem lại, tôi đã thuộc như in và không bao giờ tôi quên ý chính.”

BƯỚC 5: THỂ HIỆN TRONG HỌC TẬP

Nếu bạn nhớ được và biết được các kỹ thuật học tập bạn sẽ tự tin thể hiện một cách sáng tạo. Đó là sản phẩm đáng quý nhất của bạn.

“Lần đầu tiên, chúng tôi được học nhóm theo phương pháp này. Có ba nhóm học theo các phong cách tiếp thu khác nhau và trình bày thuyết trình theo các phong cách khác nhau. Có nhóm trình bày bằng sơ đồ, nhóm trình bày bằng thuyết trình hùng biện và có nhóm trình bày bằng đóng kịch. Điều ngạc nhiên mà chúng tôi biết được là các nhóm trình bày đúng sở trường của mình sao mà sáng tạo thế. Nhóm học bằng kênh vận động đã đóng một vở kịch khiến mọi người trong khóa học đều ngạc nhiên vì sao các bạn có thể nhớ được tất cả bài học dài như vậy.”

BƯỚC 6: KẾT QUẢ HỌC TẬP

Nếu kết quả của bạn có tiến bộ hơn trước, đó là do bạn đang đi đúng hướng. Kết quả cao là do bạn áp dụng các kỹ thuật học tập thật nhuần nhuyễn, và nó phản ánh kinh nghiệm học tập mới của các bạn. Điều quan trọng trong việc học của bạn không chỉ thể hiện ở những gì bạn học được mà còn ở cách bạn học và tư duy như thế nào.

Bạn cần tạo cho mình một phong cách học tập riêng, phù hợp với khả năng và sự ưu trội trong cách tư duy của bạn. Bạn có thể kiểm soát được các môn học. Bạn cũng cần tự truy vấn mình, chẳng hạn :

- Việc học của bạn đã tiến bộ đến đâu rồi?
- Còn cách nào thực hiện tốt hơn không?
- Tầm quan trọng của phương pháp học tập đối với bạn là gì?

PHẦN THAM KHẢO

CÁCH TƯ DUY NHANH

Các bước:

1. Thư giãn. Nếu bộ óc của bạn quá căng thẳng, bạn sẽ không thể tư duy ngay được – không thể nêu vấn đề nhanh được.

2. Phân tích tình hình. Chủ động giải quyết bất cứ vấn đề nào.

3. Quyết định xem bạn sẽ nói gì hay làm gì để giải quyết vấn đề. Chắc chắn là bạn không nói hay làm những gì để có thể hối tiếc về sau.

4. Nói và làm những gì bạn đã quyết định. Nói và làm một cách tự tin.

Ví dụ trong trường hợp thuyết trình, hùng biện, bạn hãy:

- Thư giãn bằng cách hít thở thật sâu, thở đều. Nếu hay mất bình tĩnh, bạn cần đi đến địa điểm yên tĩnh, bực giảng đó trước, đứng tập trước một lần hay đi lại cho quen không gian của phòng học, hay hội trường đó.

- Phân tích chủ đề bạn định thuyết trình theo nguyên nhân và giải pháp.
- Hãy cân nhắc và quyết định xem bạn cần nói gì (ghi nhanh những gạch đầu dòng). Xác định nhóm đối tượng người nghe là thầy, cô hay bạn học.
- Điều quan trọng là bạn cần phải sử dụng ngôn ngữ phù hợp với người nghe. Chọn cách nói làm sao để không có khoảng trống giữa người trình bày với khán giả; giữa người thi và giám khảo bằng cách luôn đặt ra câu hỏi để có phản hồi. Điều đó sẽ cho bạn sự tự tin trên sân khấu và bục giảng.

Lời khuyên

Đây là những hoàn cảnh có thể áp dụng:

- Trình bày/ thuyết trình
- Thi/ kiểm tra
- Tranh luận
- Cười đùa
- Hẹn
- Và nhiều trường hợp khác.

Chú ý:

- Bạn đừng nói điều gì mà sau này mình sẽ hối tiếc.
- Bạn đừng chỉ nghĩ về một giải pháp.
- Nếu bạn có nói không đúng, hãy tự tin rằng rồi có lúc bạn sẽ nói đúng!

CÁCH TƯ DUY THÔNG MINH

Bất cứ ai cũng có thể học được cách tư duy thông minh. Đó là một sản phẩm phái sinh của sự tò mò. Nhiều người thường nhắc lại ý kiến của người khác mà không kiểm tra chúng. Đây là một vài bước cơ bản để tư duy thông minh hơn.

Các bước

1. *Mở rộng tri thức của bạn.* Một trong những phần cơ bản của tư duy thông minh là thông tin. Đọc chủ đề bạn yêu thích, hay một chủ đề mà bạn chưa hề biết đến. Đọc những điều trực tiếp liên quan đến bạn, môi trường xung quanh bạn. Chỉ để khẳng định bạn đọc và thu thập dữ liệu.
2. *Đổi theo những sự kiện hàng ngày.* Các sự kiện hiện tại thường được đề cập trong các câu chuyện giao tiếp hàng ngày. Bạn càng biết nhiều về những điều đang diễn ra trên thế giới, bạn càng có khả năng tạo ra những quan điểm và ý kiến khách quan về chủ đề đó.
3. *Hãy bàn luận về chủ đề bằng những viễn cảnh khác nhau.* Nếu bạn có một ý kiến về chủ đề hay nghe ý kiến của người khác, cố gắng nghĩ tới ba khía cạnh của một quan điểm đó. Đừng nên chỉ nghĩ nó theo viễn cảnh của bạn mà hãy cố nghĩ về chủ đề đó như thể bạn ở giới khác, tôn giáo khác, hay một quốc gia khác.
4. *Thảo luận các chủ đề với những người khác.* Đưa ra ý kiến, hay chủ đề mà bạn đã đọc và nghe người khác nói về vấn đề đó. Điều này sẽ chỉ cho bạn thấy quan điểm của người khác và có thể giúp bạn có một viễn cảnh mới về phương pháp tư duy của mình.

Lời khuyên

Đọc cuốn *Tư duy như Leonardo Da Vinci* của Michael J. Gelb. Cuốn sách đó không phải dành cho tất cả mọi người, nhưng nó có hàng loạt ý tưởng và bài tập để phát triển tư duy của bạn.

Chú ý:

- Có nhiều nguồn tin, thành kiến về tư duy chính trị hay loại tư duy khác (như tự do hay bảo thủ). Cần biết về điều này khi bạn sử dụng thông tin vì vòng xoáy của chính trị có thể ảnh hưởng tới phong cách tư duy của bạn.
- Cẩn trọng với những người bạn trao đổi quan điểm ngay cả khi những người đó là bạn bè hay người thân. Nếu bạn có người thân hay bạn bè có tư duy hạn hẹp, bạn nên cẩn trọng khi bàn luận với họ, trong thảo luận người này có thể phản ứng không thân thiện khi nghe ý kiến của người kia và có thể xảy ra khẩu chiến.

CÁCH NGHĨ NHƯ MỘT THIÊN TÀI

Thiên tài không cần phải nghĩ khác biệt với những người khác. Đôi khi họ nghĩ nhanh hơn, kiên định hơn và có thói quen nghĩ khác mà thôi.

Các bước:

Bạn đọc càng nhiều càng tốt. Điều này là cách tốt nhất để bạn mở mang trí tuệ. Nếu bạn giảm tối đa thời gian đọc sách để xem truyền hình, điều này sẽ không có lợi.

Học cách phân loại một phân tích theo sáu cấp tư duy từ thấp tới cao:

1. *Kiến thức*: Biết cách cộng $2 + 2 = 4$ không có nghĩa là bạn biết $2 + 2 = 4$ là gì.
2. *Ứng dụng*: Biết cách sử dụng dữ liệu. Tôi có thể khẳng định 2 con mèo cộng với 2 con mèo là 4 con mèo. Bạn không biết $2 + 2 = 4$ nghĩa là gì nhưng bạn có thể ứng dụng.
3. *Phân tích*: Chia thông tin thành các phần. $4 - 2 = 2$; $(1+1) + (1+1) = 2 + 2 = 4$
4. *Tổng hợp*: Tạo ra một cái mới, viết một quyển sách, v.v.
5. *Đánh giá*: Thảo luận giá trị của $2 + 2 = 4$. Bạn học mọi điều, càng nhiều càng tốt. Bạn biết càng nhiều, bạn càng có nhiều ý kiến. Bạn có thể thực sự biến mình thành một người thông minh bé nhỏ bằng cách học nhiều. Có nhiều cách học (nghe, nhìn, cảm xúc). Đừng giới hạn mình trong một lĩnh vực.
6. *Giải quyết vấn đề* bằng cách phân tích tình huống; “đánh giá” các nguyên nhân có thể và “tổng hợp” các giải pháp có thể; “đánh giá” các giải pháp có thể.

Ví dụ về vấn đề: Bạn không có đủ tiền để đáp ứng nhu cầu

Phân tích: Xem xét lại sự chi tiêu của bạn. Xem lại ngân sách. Xem lại các khoản chi. Xem lại thu nhập.

Đánh giá: Bạn có tiêu hoang phí không? Ngân sách của bạn có thực tế không? Bạn có giảm bớt các khoản chi không? Vấn đề chính xác là gì?

Tổng hợp: Bạn sẽ làm điều này và điều kia để giải quyết vấn đề. Bạn có thể cần nghĩ thêm ý tưởng mới.

Đánh giá: Giải pháp này có tác dụng không? Cách nào là tốt? Có điều gì không hợp lý?

Nếu thấy cần thiết, bạn có thể lập lại các bước trên cùng với một người phản biện.

Luôn chú ý đến các chi tiết nhỏ khi nó xuất hiện

1. Thiên tài giải quyết vấn đề bằng cách sử dụng các chi tiết mà người khác thường bỏ qua.
2. Hãy nhìn thế giới theo một quan điểm, góc nhìn khác, có thể từ một con kiến, một chiếc máy bay, một đứa trẻ.
3. Mở rộng khái niệm về thông minh. Thông minh không phải là đọc hết sách vở.
4. Sử dụng hai thùy não. Phần trí tuệ sáng tạo ở đối diện với trí tuệ logic.
5. Học cách tiếp thu tri thức. Mọi người đều học theo cách khác nhau. Những cách tiếp thu chủ yếu là nhìn, nghe, nói, lắng nghe, sờ mó, đọc, hiểu ý tưởng và viết. Tự do viết nguệch ngoạc, nói to hay cầm nắm và chơi với những thứ bạn đang nói. Các hoạt động này đều có thể kích lệ quá trình tư duy của bạn.
6. Nằm bắt thay đổi, điều chưa chắc chắn và nghi ngờ trên bình diện tri thức.
7. Đặt câu hỏi về trí thông minh bình thường. Đa phần mọi người phản ứng rất mạnh đối với những thay đổi về sự thông minh “ước lệ” mà họ quên những thực tế hỗ trợ cho sự tự tin. Thiên tài tư duy một cách sáng tạo. Họ không bỏ qua những số liệu, thậm chí có thể mâu thuẫn với trí tuệ thông thường. Ví dụ, khi người ta tin thế giới là một mặt phẳng thì Eratosthenes (năm 400 TCN) đã chỉ ra nó hình tròn.
8. Thực hành. Ôn lại, ghi nhớ, dựng ý chính, hát trong buồng tắm, đọc thoại, hay thử làm theo vài cách khác nhau. Thiên tài luôn không đi theo cách tự nhiên.
 - Cần có một nơi an toàn để làm việc, một nơi không ai nhòm ngó hay xem vào góp ý bản thử nghiệm những gì bạn đang làm. Điều đó giúp bạn tự tin.
 - Thông minh là học từ sai lầm. Thiên tài không sợ sai lầm, quan điểm của họ là tiếp nhận cơ hội.
 - Hãy làm thật nhiều. Thử về số lượng trước chất lượng. Để tạo ra một công việc vượt trội, làm nhiều những gì bạn đang làm. Nó sẽ tăng cơ hội cho bạn thành công và điều đó có nghĩa bạn sẽ luôn luôn thực hành thật nhiều. Điều này sẽ loại bỏ áp lực. Cố gắng của bạn là bước đầu nhưng không phải là điểm cuối cùng.
9. Thí nghiệm. Thí nghiệm liên quan đến phân tích, tổng hợp và đánh giá.

- Luôn có tư duy rộng mở. Đừng loại bỏ những kết quả không vui hay đến bất ngờ. Thay vào đó bạn cần đánh giá sự việc đó. Thậm chí nếu bạn học được cách nhận biết một điều không thể xảy ra như thế nào, bạn sẽ có trí thông minh.
 - Tưởng tượng và tương tượng. Tạo ra các viễn cảnh trong đầu để thiết lập một giả thuyết thay cho một tình trạng thực tế. Kiểm soát một số hình ảnh có thể xuất hiện trong những tình huống nhất định.
 - Thử nghiệm một số điều ngẫu nhiên hay giải pháp tương tự. Nếu bạn thấy mình bế tắc hãy thử điều khác trong một lát. Đôi khi sự nhiệt huyết sẽ bùng lên sau khi áp lực qua đi.
10. Theo đuổi các mối quan tâm của mình, thậm chí nếu chúng khác biệt với những điều người khác mong chờ ở bạn. Các con đường mới hay những bước ngoặt bất ngờ sẽ là thành quả của bạn.

Lời khuyên

- Khi bạn tìm hiểu một điều mới, hãy thử áp dụng nó và liên kết với những gì bạn đã biết. Bạn sẽ nhớ thông tin tốt hơn và có thể có một ý tưởng mới. Ví dụ, nếu ai đó cho bạn biết một loại mứt mới, hãy nghĩ về cách thử hương vị của nó. Nếu bạn cố gắng học một ngôn ngữ, hãy sử dụng những gì bạn đã học để viết và nói những câu mới mà không có trong sách.
- Nếu có điều gì phức tạp hay khó hiểu, bạn hãy chia ra thành những phần nhỏ, tổng kết và giải thích theo những thuật ngữ đơn giản và của riêng bạn. Bạn thử áp dụng điều tương tự và đơn giản hoá các vấn đề của hoàn cảnh đó, xem xét chuyện gì xảy ra tại trường hợp khó nhất.
- Bạn đọc về thiên tài, đặc biệt là trong lĩnh vực bạn quan tâm. Yếu tố gì giúp cho Richard Feynman vĩ đại?
- Bạn không chỉ đọc về gương danh nhân mà còn đọc những gì họ viết để có thể thấy cách nghĩ của họ và phải luôn tìm kiếm các tài liệu gốc.
- Bạn cần phát hiện tài năng và mối quan tâm trong chính con người và phát triển những điểm mạnh của bản thân. Một người có thể rất giỏi về thể thao nhưng lại không giỏi về chăm nuôi động vật. Thậm chí, bạn có thể là một nhà văn giỏi nhưng đánh vần lại rất tồi. hãy cố gắng thử nhiều lĩnh vực khác nhau.
- Bạn viết mọi điều ra và lưu giữ sổ ghi chép. Thậm chí bạn không bao giờ cho ai xem vì đó chỉ là ghi chép những phỏng đoán của bạn, và bạn có thể tìm thấy ý tưởng hay sau này.
- Bạn cần luôn để sổ ghi chép và bút cạnh giường. Đôi khi một ý tưởng sáng tạo sẽ đến trong lúc bạn còn đang mơ hồ, chưa tỉnh hẳn.
- Bạn cần liên kết các ý tưởng. Nhiều ý tưởng lớn là những sản phẩm phái sinh nhỏ hay đan xen các ý tưởng hiện có.
- Thời gian rảnh rỗi trong ngày, bạn hãy vui chơi và thả lỏng đầu óc.

CÁCH TẠO RA MỘT QUAN ĐIỂM

Chúng ta thường tham gia tranh luận. Bạn cần tạo ra những cơ sở vững chắc cho quan điểm của mình và cần biết cách tạo ra một quan điểm riêng về chủ đề tranh luận. Dưới đây là một vài bước có thể giúp bạn.

Các bước

1. à bất cứ điều gì bạn có, đội bóng rổ bạn ngưỡng mộ hay là tín ngưỡng mà bạn theo. Các ý kiến chọt đến với bạn trong nhiều cấp độ.
2. Xem xét quá trình hình thành một ý kiến như một cuộc tranh luận nội tâm. Điều này có nghĩa là bạn sẽ xem xét các khía cạnh của vấn đề theo cách thuận và nghịch.
3. Học thêm về các chủ đề. Bạn có thể thấy hài lòng khi chỉ đọc một bài báo trên mạng. Hay có khi nghiên cứu hàng giờ, nhưng mãi bạn mới hiểu; các bình diện của một vấn đề trong một cuộc tranh luận có tính giả thuyết, quan điểm của bạn không có ý nghĩa quyết định.
4. Bạn bàn luận với người khác và lắng nghe ý kiến của họ về chủ đề đó, cân nhắc lý do họ cảm nhận và đang làm. Bạn cần cẩn thận hơn, không chỉ lấy quan điểm từ một phía. Nếu bạn muốn đưa ra một ý kiến về một chủ đề như đội bóng của trường, đừng chỉ bàn riêng đến đội nam của trường.
5. Lắng nghe một buổi thảo luận, tọa đàm, thậm chí buổi tranh luận. Các ý kiến về các chủ đề có ý nghĩa xã hội sẽ được hình thành trong các buổi thảo luận chung bất cứ nơi đâu, từ trang báo, tin trên truyền hình và nhiều quan điểm trung dung khác.
6. Tìm những chuyên gia về chủ đề này. Nhiều người không tiếp cận được thông tin phù hợp về

vấn đề an ninh quốc gia, thị trường chứng khoán hay những vấn đề sức khỏe quan trọng nên thường có ý kiến khác về vấn đề đó.

7. Bạn bàn về vấn đề hay chủ đề nào đó với bạn bè. Bạn thường chia sẻ quan điểm về nhiều vấn đề xã hội hay địa phương. Và nếu những người khác đưa ra một ý kiến cứng rắn thì họ phải có lý do về những điều họ tin, chính điều đó sẽ tạo cho bạn một ý kiến riêng.

8. Học cách loại bỏ thể bị động do bị cảm xúc nảy sinh từ các tình tiết trong chủ đề lấn át. Nếu bạn chỉ đọc tiêu đề của vấn đề, nhất là những thông tin lá cải, bạn sẽ bị dẫn vào cách tư duy và các dữ liệu, thông tin mà bạn muốn tư duy. Tiêu đề thường là những từ có sức thu hút sự chú ý, và chỉ có đọc cả bài bạn mới tìm ra vài thông tin chính xác, có lý về chủ đề.

9. Tự hỏi mình liệu những gì bạn đã nghe hay đọc có logic và thực tiễn không? Nếu người ta nói một cái gì đó có thể gia tăng giá trị gấp ba lần trong một thời gian ngắn, đương nhiên là bạn sẽ có câu hỏi cho ý kiến này. Thường dữ liệu ẩn khá là phức tạp, cho nên tự giáo dục chính bạn là nền tảng tốt nhất để tạo ra một quan điểm mạch lạc về chủ đề.

10. Ý kiến của bạn về chủ đề là gì thì hãy nói ra, bảo vệ và luôn theo nó. Nhưng cần có một cách nhìn cởi mở, trừ khi bạn hoàn toàn tin và sẵn sàng bảo vệ quan điểm của mình. Giữ quan điểm của mình cho đến khi bạn được yêu cầu hay lựa chọn để thể hiện ra trong một cuộc tranh luận thân thiện.

Lời khuyên

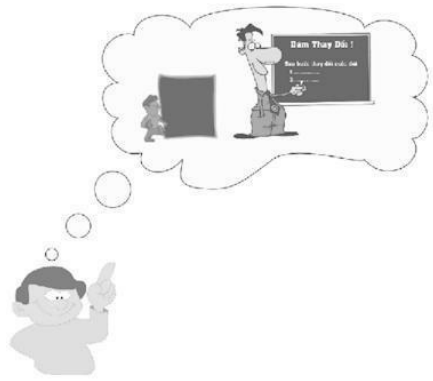
- Do có nhiều ý kiến đan xen nhau, bạn cần dành nhiều thời gian để tiếp cận vấn đề quan trọng của chủ đề.
- Đừng để các nguồn tin lá cải là cơ sở duy nhất cho chủ đề bạn đang tư duy. Tìm kiếm dữ liệu rất quan trọng, song không phải lúc nào ý tưởng cũng nảy sinh sau dữ liệu.
- Đừng bao giờ để những gì bạn muốn tìm hiểu lái bạn đi theo hướng khác với chủ đề mà bạn đang xây dựng quan điểm.
- Thông tin là một loại hàng hoá nhanh chóng bị lạc hậu. Khi quyết định được đưa ra hay chuẩn bị đưa ra, thu nhận các thông tin mới chính xác là điều cực kỳ quan trọng.
- Điều quan trọng là phân biệt được dữ liệu và ý kiến, nhất là khi thông tin đó được công luận quan tâm. Nói chung các nhà báo sẽ có ảnh hưởng đến sự trình bày thông tin theo quan điểm và ý kiến riêng của họ.

Chú ý:

- Có một số người bất đồng ý kiến khi tranh luận về các chủ đề như nạo phá thai, tôn giáo hay chính trị.
- Đừng bao giờ không tư duy về chủ đề nếu bằng chứng đưa ra còn tương phản với những gì bạn tin.
- Lịch sự khi bàn luận về luật và ngoài luật, bạn không bao giờ biết cảm giác của những người bị tổn thương hay cách bạn dùng ngôn từ và ý kiến có thể chấm dứt mối quan hệ đã có.
- Khi bút chiến về các chủ đề như nạo phá thai, tôn giáo, chính trị, bạn cần nhận ra rằng có nhiều con đường đi đến cùng một kết luận. Ngoài ra nếu bạn cảm thấy không tự tin lắm khi tuyên bố tôi không đồng ý với đảng phái khác, hãy tạm nghỉ giải lao không tranh luận trong một lát. Cơ hội dẫn bạn đến một cuộc tranh luận là bằng chứng, dữ liệu, số liệu. Cuối cùng cũng cần mở ra cơ hội cho một bên thứ ba tham gia vào cuộc thảo luận.

CÁCH NUÔI DƯỠNG HOÀI BẢO

Bạn muốn quan tâm tới sự thành công của mình không? Bạn có muốn theo đuổi giấc mơ của mình không? Nói cách khác bạn có muốn trở thành người có hoài bão không? Bạn hãy tham khảo các bước sau đây:



Các bước

1. Nếu bạn có một chút tự tin và tự trọng, hãy hành động theo điều này. Cần nhận ra rằng điều bạn cần là chính mình và khi bạn không thể là ai khác, bạn sẽ học cách yêu bản thân mình. Không ai giống bạn, và bạn tự do để quyết định cho chính mình. Bạn có thể làm việc chăm chỉ và trở thành bất cứ mẫu người nào bạn muốn. Hãy tìm ra điểm mạnh của bạn và chắc chắn bạn sẽ làm cho người khác nhận ra những điều đó.
2. Khi lòng tự trọng của bạn lớn mạnh, hãy nghĩ về mục tiêu và giá trị của mình. Mọi người ai cũng có mục tiêu như tiến bộ trong thể thao hay trở thành một doanh nhân. Hãy nghĩ xem bạn giỏi trong lĩnh vực gì? Bạn có muốn thể hiện điều đó cho mọi người biết không? Trong cuộc sống bạn muốn làm điều gì? Bạn có sẵn sàng cống hiến cho điều đó không? Cách nào làm bạn tiến bộ trong mọi việc đang làm? Hãy quyết định bạn muốn làm gì. Nghiên cứu hay trở thành bác sĩ? Hay có thể trở thành một ca sĩ? Bạn đừng để ai quyết định thay cho mình.
3. Nghĩ xem cách nào có thể giúp bạn tiến bộ? Chỉ có bạn mới biết được mình muốn gì. Bạn đang học rất chăm chỉ, vậy bạn có thể vào trường y để trở thành bác sĩ không? Hay bạn sẽ luyện tập suốt ngày và bước vào cuộc thi để trở thành ca sĩ?
4. Hãy bắt đầu công việc bằng sự tiến bộ và theo đuổi giấc mơ. Hoàn toàn đúng, bạn cần một chút ganh đua và đặt ra mục tiêu thách thức cho chính mình. Luôn nhắc điều mình muốn làm và không bao giờ từ bỏ bởi điều đó không thể xa bạn được.
5. Hãy duy trì tính ganh đua như một cuộc ganh đua với người tham lam, và tranh tài với không ai khác mà với chính bản thân mình.
6. Đừng đánh mất bản thân vì bạn không hoàn toàn đạt được những gì bạn muốn.
7. Đừng quá hoài bão. Điều này sẽ làm tổn hại đến cuộc sống xã hội của bạn. Hãy cân bằng việc học hành và khả năng của mình. Nếu bạn học quá sức, bạn sẽ bị stress. Nếu bạn làm hỏng việc, bạn có nguy cơ mất việc.

Lời khuyên

- Duy trì tính tổ chức. Điều dễ nhất để giữ mục tiêu trong tâm trí bạn là không để những điều khác làm lạc hướng.
- Lập danh mục, dán lên tường trong buồng ngủ, hay bất cứ nơi nào mà bạn có thể nhìn thấy!

Cảnh báo

Một vài người gọi bạn là kẻ nghiện việc. Đừng tin họ. Hãy duy trì cuộc sống xã hội của bạn. Nhưng phải theo đuổi ước mơ và bỏ đi những lời dèm pha, ghen tị. Trên đời này chẳng có gì là bất biến. Có những môi trường, hoàn cảnh không phải thiên tài nào cũng được trọng dụng, không phải người tài nào cũng phát huy được năng lực thực sự dồi dào của mình, không phải người có học nào cũng thành đạt như họ mong muốn. Thế nhưng, nếu bạn kiên trì và quyết tâm thì cơ hội thành công vẫn luôn đến với bạn. Phía sau một người thành công chắc chắn có những năm tháng gian nan, vất vả, long đong lận đận. Đằng sau một học sinh xuất sắc là những năm tháng học hành chăm chỉ, những phương pháp học tập hiệu quả và những phụ huynh đầy tâm huyết. Có nhiều yếu tố quan trọng giúp bạn thành công. Chẳng hạn, ngoài yếu tố môi trường, hoàn cảnh, sự thành công của bạn còn phụ thuộc vào mục tiêu và kế hoạch học tập. Có một yếu tố khiến bạn thất bại là tính chần chừ. Hãy đặt ra mục tiêu và lên kế hoạch học tập cho mình ngay từ bây giờ! Mục tiêu học tập là nhiên liệu cho lò luyện đúc ra những điểm 10.

Phần 3. Thành công luôn ở phía trước. Hãy bắt đầu

Trên đời này chẳng có gì là bất biến. Có những môi trường, hoàn cảnh không phải thiên tài nào cũng được trọng dụng, không phải người tài nào cũng phát huy được năng lực thực sự dồi dào của mình, không phải người có học nào cũng thành đạt như họ mong muốn. Thế nhưng, nếu bạn kiên trì và quyết tâm thì cơ hội thành công vẫn luôn đến với bạn.

Phía sau một người thành công chắc chắn có những năm tháng gian nan, vất vả, long đong lận đận. Đằng sau một học sinh xuất sắc là những năm tháng học hành chăm chỉ, những phương pháp học tập hiệu quả và những phụ huynh đầy tâm huyết.

Có nhiều yếu tố quan trọng giúp bạn thành công. Chẳng hạn, ngoài yếu tố môi trường, hoàn cảnh, sự thành công của bạn còn phụ thuộc vào mục tiêu và kế hoạch học tập. Có một yếu tố khiến bạn thất bại là tính chần chừ. Hãy đặt ra mục tiêu và lên kế hoạch học tập cho mình ngay từ bây giờ! Mục tiêu học tập là nhiên liệu cho lò luyện đúc ra những điểm 10.

Chương 7. DẮM ĐẶT MỤC TIÊU



Nếu không có mục tiêu hoặc tập, cảm giác của bạn như thế nào? Bồn chồn, mệt mỏi, than vãn, ngại khó, bạn cảm thấy trên thế gian này chẳng có gì làm bạn hạnh phúc. Nhưng bạn có biết, niềm vui thực sự trong đời là khi bạn nhận ra mục tiêu đích thực cho chính mình. Bạn sẽ thấy sức mạnh và quyền năng lớn nhất trong cuộc sống là chọn lựa được mục tiêu. Từ giọng nói, phong cách ăn mặc, cho đến cảm xúc của bạn sẽ thay đổi khi bạn bắt đầu sống có mục đích. Khi bạn bắt tay vào phần khó nhất này thì cuộc sống học tập của bạn sẽ trải qua những thách thức. Đó là việc xác định mục tiêu học tập. Mục tiêu không tự xuất hiện mà bạn phải cân nhắc, lựa chọn và tìm kiếm. Mục tiêu của bạn chỉ có thể đạt được thông qua kế hoạch học tập hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng, hàng năm và cả đời. Mục tiêu mà bạn đã đặt ra cũng cần có niềm tin và hành động mạnh mẽ, thực hiện nó. Đó là con đường thành công duy nhất.

Sau 10 năm nữa tôi sẽ là ai? Câu trả lời thật khó!

Một học sinh tâm sự:

“Làm đi thì sẽ có kết quả. Cứ gõ, cánh cửa cuộc đời sẽ mở. Thử nghiệm đi sẽ có thành công. Tất cả những nguyên lý trên đều đúng, nhưng thành công đến sớm hay muộn đều phụ thuộc vào năng lực tự nhận thức của bạn: “Biết địch biết ta, trăm trận trăm thắng”. Không ai hiểu bạn bằng chính bạn. Thế nhưng có một nghịch lý nho nhỏ là trong cuộc đời, ta lại sợ nhất đối diện với chính mình, ta luôn được ru ngủ trong giấc mơ đẹp và ta nghĩ ta sẽ là ai đó trong cuộc đời. Khi tỉnh giấc sau những thất bại ban đầu bạn lại bi quan, chán nản.”

Tại sao bạn không tìm nguyên nhân?

Ở Việt Nam, chúng ta thường được nghe khẩu hiệu quen thuộc “Học, học nữa, học mãi”, nhưng khẩu hiệu của chúng tôi là “Hỏi, hỏi nữa, hỏi mãi”. Tại sao bạn không bắt đầu truy vấn chính mình. Nếu truy cho tới cùng, bạn sẽ tìm được nguyên nhân gốc rễ của vấn đề.

Một học sinh khác chia sẻ “Học để làm gì?”

“Câu hỏi mở, mỗi người có một cách trả lời. Có thể học để sau này có một cuộc sống tốt đẹp, học để khỏi bị bỏ lại phía sau. Học mà không có mục đích cụ thể thì sẽ rất nặng nề. Cá nhân mình chỉ quan niệm rằng học để bỏ chữ “gì” đi: Học để làm.”



Hãy thử tượng tượng bạn và một người khác cùng có bằng đại học như nhau, khi xin tuyển vào

một vị trí (hoặc làm một công việc cụ thể), thì ai biết-cách-làm mới là người được lựa chọn đúng không? Ví dụ cụ thể một chút: người ta đang cần thuê “cuốc một mảnh đất”, vậy vấn đề là người ta cần một người có cái cuốc và biết cuốc chứ không phải cần một ông có mác “nông dân” to đùng trên trán. Dẫu rằng trên trán có cái mác “nông dân” thì dễ được người cần thuê gọi đến, nhưng cốt lõi là công cụ làm việc chứ không phải cái mác kia? “Bạn làm được gì? Hãy chứng minh đi” chứ không phải “Bạn có bằng cấp gì? Giỏi hay khá?”

Hãy bắt đầu đi nào, và mong bạn “cứ gõ, cửa sẽ mở”. Mặc dù bạn không nhận ra nhưng bạn vẫn đang đặt mục tiêu vì bạn còn rất trẻ. Bạn đã bao giờ trèo lên bệ bếp để lấy một cái bánh từ tủ bếp chưa? Mục tiêu của bạn là lấy được cái bánh, và bạn lập một kế hoạch để lấy được cho dù bạn đường như chưa với tới. Bạn cũng cần một cách tiếp cận như vậy khi muốn lấy một tấm bằng đại học.

Các mục tiêu đều quan trọng vì nó giúp bạn tạo động lực học tập, đi học đều đặn, học chăm chỉ cho các kỳ thi. Khi bạn đặt ra một vài mục tiêu cho một số môn học, hãy tư duy đơn giản là mục tiêu đó có thực tế không. Bạn có thể tăng cơ hội thành công, hãy áp dụng công cụ đặt mục tiêu có tên SMART nhé.



Cụ thể (Specific)	Mô tả mục tiêu việc bạn muốn hoàn thành một cách chi tiết, cụ thể nhất
Đo lường được (Measurable)	Đưa ra các con số, phép đo theo điều kiện bạn có thể đánh giá mục tiêu của bạn cụ thể nhất
Có thể đạt được (Achievable)	Vạch ra cho chính bạn, vừa sức bạn, không phải ai vạch ra cho bạn
Thực tế (Realistic)	Phản ánh đúng khả năng của bạn, đôi khi cần thức tỉnh chính bản thân
Khuôn thời gian (Time Frame)	Mục tiêu phải qui định rõ thời hạn hoàn thành

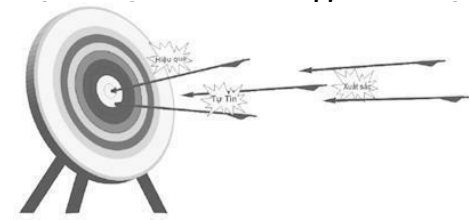
Các bước áp dụng công thức SMART:

- Viết ra những điều bạn muốn hoàn thành. Đây chính là tuyên bố mục tiêu dự định của bạn. Cách dễ nhất để bắt đầu tuyên bố mục tiêu là viết ra: “Tôi muốn...”
- Viết ra bất kỳ khó khăn nào. Hãy xem liệu có những yêu cầu, bài tập, bài kiểm tra trong khoá học hay những nhân tố có thể tạo rủi ro cho thành công của bạn. Liệt kê các khó khăn bạn phải đương đầu.
- Xem xét các nguồn lực chung. Môn học nào đối với bạn là dễ? Bạn học ngôn ngữ hay Toán tốt hơn? Ai có thể giúp bạn trong các trường hợp khó khăn? (cha mẹ, bạn bè, giáo viên, người trợ giảng, nhân viên thư viện, những người lớn tuổi khác đều là nguồn trợ giúp). Tiếp theo cần xem xét từng rào cản bạn đã liệt kê ra. Nghĩ về cách bạn sẽ sử dụng các nguồn lực nào để vượt qua từng khó khăn. Viết ra các nguồn lực riêng mà bạn sử dụng để đạt được mục tiêu.
- Xem xét và kiểm tra tuyên bố mục tiêu hiện tại. Vì hiện bạn đang xem xét các khó khăn và nguồn lực, bạn hãy viết ra tuyên bố mục tiêu cuối cùng. Trong một số trường hợp, bạn có thể đưa ra được tuyên bố mục tiêu tạm thời.
- Chỉnh sửa lại câu tuyên bố mục tiêu. Kiểm tra chắc chắn lại câu tuyên bố mục tiêu đã được gọt dũa và cân nhắc theo các đặc điểm của mục tiêu SMART.

ĐẶT MỤC TIÊU HỌC TẬP LÀ GÌ?

Đặt mục tiêu là một kỹ thuật rất mạnh có thể cải thiện nhiều bình diện trong học tập và cuộc sống của bạn. Qui trình đặt mục tiêu quyết định cuộc sống của bạn thành đạt đến đâu. Bằng cách biết chính xác điều bạn muốn đạt được, bạn biết mình phải tập trung và cải thiện kỹ năng nào, và điều gì là những tác nhân làm bạn lạc hướng. Việc đặt mục tiêu giúp bạn có được tầm nhìn ngắn hạn, trung hạn và dài hạn. Nó giúp bạn tập trung tổng hợp tri thức và sắp xếp lại các nguồn lực bạn có. Bằng cách đặt ra những mục tiêu rõ ràng, bạn có thể tiên đoán tiến độ bạn

đạt được và đánh giá rồi tự hào về những thành quả mà bạn đã đạt được.



Bạn sẽ được gì khi có mục tiêu?

Bằng cách đặt mục tiêu và xác định thành tựu, bạn có thể nhận thấy những gì mình đã đạt được và những gì thuộc về khả năng của bạn. Quy trình đặt mục tiêu và nhìn nhận thành quả giúp bạn tin tưởng vào bản thân. Khi đó, bạn có thể đạt được những mục tiêu khó hơn và cao hơn.

- Học tập đạt hiệu quả cao hơn.
- Nâng cao được kỹ năng.
- Tăng động lực để đạt được mục tiêu.
- Tăng niềm tự hào và sự hài lòng về những kết quả đạt được.
- Tăng sự tự tin.
- Lập kế hoạch loại bỏ thái độ chần chừ và nguyên nhân làm bạn không hạnh phúc.

BẠN ĐÃ CÓ MỤC TIÊU, SAO KHÔNG THÀNH CÔNG?

NGUYÊN NHÂN: *Bạn đã đặt mục tiêu dựa trên khả năng thực hiện của bạn, chứ không dựa trên kết quả cuối cùng mà bạn muốn có.*

Điều này rất quan trọng. Nếu bạn quan tâm đến việc đặt mục tiêu, bạn sẽ kiểm soát được chúng tốt nhất, bạn sẽ không bị nhụt chí khi không đạt được mục tiêu. Có nhiều nguyên nhân vượt quá tầm kiểm soát như môi trường học tập không tốt, hệ thống đánh giá không tốt, thời tiết không thuận lợi, ốm đau hay đơn giản là không may mắn. Nếu không đặt mục tiêu dựa vào kết quả, bạn rất dễ bị tổn thương, hay thất bại do quá nhiều việc vượt ra ngoài tầm kiểm soát của bạn. Ví dụ, bạn đặt mục tiêu đi du học, bạn chỉ cố gắng học để có những điểm 10. Nhưng đó mới chỉ là một tiêu chí, còn tiêu chí viết đơn xin học và bài luận thì thế nào? Nếu bạn đặt mục tiêu phù hợp với khả năng, kỹ năng, tri thức của mình, khi đó bạn có thể kiểm soát được kết quả và cảm thấy hài lòng về kết quả đó.

Còn một sai sót khác khi đặt mục tiêu dựa vào kết quả mà chỉ nhắm đến phần thưởng vật chất, tài chính hay bằng cấp mà bạn coi trọng. Lúc đầu, đây có vẻ là những yếu tố tạo động lực rất cao, nhưng sau đó có thể chúng lại không có tác dụng như mong muốn. Thế là bạn lại làm giảm động lực của mình.

Đặt mục tiêu không thiết thực

6 định hướng khẳng định chính mình

1. Khám phá tiềm ẩn, thách thức chính mình.
2. Mở ra triển vọng, đặt mục tiêu sống và học tập thành công.
3. Hướng tới tương lai bằng kế hoạch hành động cụ thể.
4. Tạo ra động lực qua trải nghiệm thay đổi.
5. Làm chủ cảm xúc, thay đổi phản ứng, chủ động lựa chọn và chấp nhận thách thức.
6. Phép màu nhiệm nằm trong tay người hành động.

Do người khác: Cha mẹ, cộng đồng có thể đặt ra những mục tiêu không thiết thực đối với bạn, họ chưa tính đến những ước muốn và hoài bão của bản thân bạn.

Không đủ thông tin: Nếu bạn không hiểu được rõ ràng thực tế những gì bạn đang cố gắng đạt được và không hiểu về kỹ năng, tri thức bạn thực sự có thì khó có thể đặt ra được những mục tiêu thực tế và hiệu quả.

Luôn mong đợi: Bạn thường quá tự tin vào khả năng thực hiện tốt nhất của bạn. Có nhiều

người đặt mục tiêu dựa vào khả năng thực hiện tốt nhất của mình nhưng lại thường không đạt được. Tốt nhất là đặt mục tiêu dựa vào sự thực hiện bình thường, bạn có thể thường xuyên làm được. Bạn đặt mục tiêu điểm 10 cho môn Toán, nhưng điểm bình quân của bạn chỉ đạt 8,2. Nếu bạn có được điểm trung bình 9,0 môn Toán trong kỳ thi này, điều đó cũng phản ánh đúng sức của bạn.

Thiếu tôn trọng bản thân: Nếu bạn không tôn trọng bản thân như dành thời gian nghỉ ngơi, thư giãn và giải trí, bạn sẽ đốt cháy hết năng lượng của mình.

Đặt mục tiêu quá thấp: Nếu bạn sợ thất bại, bạn sẽ không có sự mạo hiểm cần thiết để có thể phát huy được khả năng cao nhất của mình. Khi đặt mục tiêu, bạn cần xem xét kết quả đạt được mục tiêu, cần nâng cao sự tự tin của chính mình để có thể mạo hiểm hơn. Cần phải nhớ rằng, thất bại cũng là một điều tích cực. Nó chỉ ra cho bạn rõ điểm yếu nào bạn cần phải khắc phục để nâng cao kỹ năng và khả năng thực hiện.

Đặt mục tiêu quá dễ dàng: Nếu bạn không chuẩn bị tốt việc lên giây cót tinh thần cho chính mình và làm việc chăm chỉ, thì khi đó, dường như bạn chẳng đạt được kết quả gì xứng đáng.

MỖI MŨI TÊN CHỈ NHẪM MỘT ĐÍCH

Mục tiêu cụ thể

Nếu bạn cố được tất cả những điều kiện thực hiện một mục tiêu nhất định, bạn sẽ cảm thấy tự tin và thoải mái về kết quả đạt được. Nếu bạn liên tục không đáp ứng được mục tiêu cụ thể, bạn cần phải phân tích nguyên nhân thất bại và có những điều chỉnh phù hợp để nâng cao kỹ năng.

Mục tiêu đúng mức

Đặt mục tiêu đúng mức là một kỹ năng đảm bảo sự thực hiện tốt. Bạn cần đặt mục tiêu hơi ngoài tầm với của bạn một chút thôi.

Một mục tiêu xuyên suốt

Bạn cần đặt ra các câu hỏi giúp bạn tập trung vào các mục tiêu nhỏ để dẫn đến mục tiêu lớn:

- Bạn cần kỹ năng gì để đạt mục tiêu này?
- Bạn cần thông tin và kiến thức nào?
- Bạn cần sự trợ giúp hay hợp tác nào?
- Bạn cần nguồn lực nào?
- Bạn bị yếu tố nào cản trở?
- Bạn cần đưa ra giả định gì?
- Có cách nào tốt hơn để thực hiện các việc đó?

QUAN NIỆM VỀ THÀNH CÔNG VÀ THẤT BẠI



Đạt được mục tiêu

Khi bạn đạt được mục tiêu, hãy dành thời gian thưởng cho bản thân và hài lòng về kết quả đạt được đó. Nghiền ngấm những giá trị đã đạt được và đánh giá lại quá trình bạn đã thực hiện những mục tiêu khác. Nếu đó là mục tiêu khá quan trọng hay một mục tiêu bạn cần phải tiếp tục trong một thời gian nữa, hãy cho mình dịp tự thưởng nhé.

Phản hồi thất bại

Khi bạn không đạt được mục tiêu, bạn nên xem mình đã thu được bài học kinh nghiệm gì. Bạn đã nỗ lực cố gắng hết sức chưa? Kỹ thuật, kỹ năng, kiến thức còn hổng hay mục tiêu mà bạn đặt ra không thực tế?

Sử dụng thông tin này để điều chỉnh mục tiêu nếu nó quá cao, hoặc bổ sung những kỹ năng và

kiến thức mới để thực hiện mục tiêu đó. Bạn cần có cách phản hồi bằng hình thức lật ngược mọi điều thành một bài học kinh nghiệm tích cực, thậm chí bạn không đạt được mục tiêu cũng là một bước tiến hoàn hảo.

Phản hồi thành công

Khi bạn đã đạt được mục tiêu nào đó thì cũng cần có phản hồi để bạn có thể đặt ra và thực hiện tốt những mục tiêu tiếp theo:

- Nếu mục tiêu đạt được dễ dàng thì những mục tiêu tiếp theo phải khó hơn.
- Nếu mục tiêu đạt được một cách vất vả và mất nhiều thời gian thì cần đặt mục tiêu tiếp theo dễ hơn một chút.
- Nếu bạn nhận ra điểm mạnh giúp bạn phải thay đổi mục tiêu xuất sắc hơn, hãy làm như vậy trong kỳ tới.
- Nếu trong khi đặt mục tiêu bạn thấy kỹ năng còn yếu, hãy đặt mục tiêu để hoàn thiện điều này.

PHÂN THAM KHẢO



HOÀN THÀNH MỤC TIÊU

Mọi người đều có những ước mơ. Dù lớn hay nhỏ nhưng chúng đều quan trọng trong cuộc đời. Sự chần chừ dễ làm cho bạn không thành công. Cách duy nhất và đơn giản nhất là bạn cần xây dựng kế hoạch hoàn thành mục tiêu cho mình.

Các bước:

- 1. Đặt mục tiêu thực tế nhưng có khích lệ và thách thức.** Bạn có giấc mơ lớn “tôi muốn nổi tiếng”. Bạn cần chia nó ra thành từng phần nhỏ cùng các bước có thể quản lý được như “tôi muốn thành ngôi sao trong phim khoa học viễn tưởng”, “tôi muốn chuyển ra và định cư tại thành phố lớn và tôi muốn tiết kiệm 200 triệu đồng để mua ô tô phục vụ việc đi lại”. Đặt ra mục tiêu lớn đủ thách thức và khích lệ, nhưng không quá lớn để bạn do dự ngay từ bước đầu tiên.
- 2. Đặt kế hoạch trước.** Khi bạn chia mục tiêu thành những phần nhỏ, hãy viết ra giấy và đảm bảo rằng bạn đã thể hiện mọi điều nghĩ ra. Một trong những điều có thể xảy ra là bạn đặt mục tiêu nhưng không biết chắc việc nào cần làm trước. Bạn cần đặt thời hạn cho mỗi bước. Như thế bạn sẽ loại bỏ được tính chần chừ khiến bạn không bao giờ đạt được ước mơ.
- 3. Động não suy nghĩ các ý tưởng.** Có cách khác để đạt được mục tiêu không? Bạn nên viết ra mọi mọi ý tưởng, nghĩ trong ba phút kể cả không tác dụng. Ví dụ, bạn có thể đi học trường nghệ thuật, hay có thể bắt đầu từ một điểm trong thực tế, miễn là bạn có thể bắt đầu.
- 4. Hỏi.** Không ai nói với bạn chính xác bạn thu được gì khi đạt được mục tiêu, nhưng cách tốt nhất để định hướng là hỏi những người đã có kinh nghiệm, bạn sẽ biết mục tiêu có đạt được hay không. Học từ kinh nghiệm của người khác giúp bạn cân nhắc lại mục tiêu.
- 5. Xác định và mô tả mục tiêu.** Khi bạn muốn đạt được mục tiêu, hãy viết ra lý do tại sao bạn muốn mục tiêu đó. Viết ra những điều bạn cảm nhận sau khi bạn đã đạt được. Giải thích chính xác cách đạt được mục tiêu đó. Hãy xác định thời gian cần làm những điều đó. Nếu quá nóng vội, bạn sẽ sớm phải đầu hàng.
- 6. Lập kế hoạch quản lý rủi ro.** Đừng quên sẽ có vấn đề nảy sinh và chuẩn bị các phương án

đối phó. Suy nghĩ tích cực là quan trọng nhưng cần chuẩn bị để tránh khỏi bị sốc hay buông xuôi khi có khó khăn xuất hiện.

7. Hãy nhớ tới tất cả những thành công trước đây của bạn. Dù nhỏ bạn cũng ghi nhận đó là thành công của bạn và liệt kê chúng ra. Khi xem lại danh mục đó, bạn sẽ không khỏi ngạc nhiên khi thấy đem tất cả những thành công nhỏ gộp lại, bạn sẽ thấy khả năng của bạn là rất lớn.

8. Tưởng tượng. Nhắm mắt lại tưởng tượng bạn đã đạt được mục tiêu đề ra. Bạn ở đâu? Bạn đến đó bằng gì? Bạn cảm thấy thế nào? Hãy làm thường xuyên, đừng từ bỏ điều đó. Chú ý vào những gì mình đang cố đạt được. Nhớ mục tiêu và cách bạn kiểm soát khó khăn. Một cách tưởng tượng tốt là mơ về điều đó.

9. Lắng nghe tiếng nói nội tâm. Những gì nội tâm của bạn đang nói đều ảnh hưởng tới thể chất và tình cảm của bạn. Liệu hệ thống bảo vệ bạn bên trong có đang cố gắng kết nối bạn với quá khứ, làm giảm niềm tin và nhận thức không? Chấp nhận và thách thức những tiếng nói nội tâm đang chỉ trích chính mình. Kiểm soát bất cứ hối tiếc nào có liên quan tới mục tiêu. Điều đó tùy thuộc vào thời gian của bạn.

10. Lên danh mục các điểm mạnh. Ví dụ nếu bạn có mục tiêu điểm 10, bạn cần cân nhắc tới kỹ năng học tập và khả năng vượt trội trong môn đó. Danh mục các điểm mạnh có thể được liệt kê không hạn chế.

11. Tìm kiếm sự trợ giúp. Tìm thông tin, kỹ năng, kiến thức mà bạn cần từ người khác, sách báo, các chương trình radio hay truyền hình. Tăng tốc quá trình học tập bằng cách thi đua với các bạn đã thành công. Khi đó bạn có thể tiết kiệm thời gian và đạt kết quả nhanh hơn.

12. Tạo điểm chuẩn hay mốc. Mốc chuẩn là điều bạn có thể dùng để đánh giá tiến độ và biết mình có đang đi đúng hướng hay không. Ví dụ, bạn có thể viết: “Trong giai đoạn đầu tiên, bạn sẽ đạt được mục tiêu gì khi có những điểm 8.”

13. Lập tiến độ thời gian. Hãy lập biểu đồ thời gian theo phương nằm ngang, với mốc đánh dấu thời điểm hoàn thành. Phần trái thể hiện thời gian hiện tại và bên phải thể hiện các thời điểm trong tương lai. Phân biệt bạn muốn thực hiện gì và khi nào hoàn thành.



14. Nhiệt huyết. Hướng tới mục tiêu mà không có nhiệt huyết thì giống như ngọn lửa cháy chậm, hết nguyên liệu cháy. Hãy tạo hưng phấn cho chính bản thân. Điều này khiến bạn yêu thích những việc mình đang làm.

15. Hãy xem lại và đánh giá. Lưu giữ hồ sơ về mục tiêu bạn đã lập và thường xuyên đánh giá hàng ngày. Mục tiêu là những thách thức và bạn có thể điều chỉnh theo từng thời gian trong cuộc sống của bạn. Cần cập nhật thường xuyên.

16. Kiên nhẫn. Giờ bạn đã có động lực để đi tiếp, đừng dừng lại! Một số bước có thể không hứng thú hơn các bước khác, nhưng khẳng định bạn phải bám theo kế hoạch cho tới khi kết thúc.

Lời khuyên

- Đừng quên câu “Hành trình hàng ngàn dặm bắt đầu từ bước chân” (Lão Tử).

- Hãy là chính bạn.

- Lập mục tiêu theo phương pháp SMART

Cảnh báo:

- Nhiều việc không theo kế hoạch đã lập. Bám sát mục tiêu nhưng cần linh hoạt.

- Không chia sẻ mục tiêu với những người có thể làm bạn chùn bước. Nhưng ngược lại, cần tìm ai đó thân với bạn, hay một người trợ giảng để đóng vai trò cổ vũ, giúp bạn tiến bộ và tới sát

mục tiêu hơn.

- Đừng như con kiến bò quanh miệng chén. Nếu có một điều gì đó không thích hợp hay bạn cảm thấy không đúng, hãy thử tiếp cận theo cách khác.
- Xin nhớ rằng đồng xu nào cũng có hai mặt. Đừng quá cứng nhắc trong việc chấp nhận hay phản bác lời khuyên. Mục tiêu như là một cuộc đấu tranh tự do không phải nhất thiết lúc nào cũng theo chuẩn SMART mà hãy sáng tạo ra cái mới.
- Đôi khi bạn có khả năng đạt được mục tiêu mà người khác lại trở thành người ngáng đường bạn. Có thể tổng kết như thế này: “Người không có năng lực thường ghen tị với sự tiến bộ của người khác. Do vậy đừng để họ nhận ra điều đó hay đừng để họ nhúng tay vào!”

Chương 8. LỊCH TRÌNH THÀNH CÔNG

Nếu không lên kế hoạch học tập, bạn sẽ có ít cơ hội thành công. Những thất bại mà tôi đã biết, những lỗi lầm mà tôi vấp phải và những hành động không chín chắn mà tôi đã chứng kiến trong cuộc đời là hậu quả của việc hành động không suy nghĩ, làm việc không có kế hoạch. Kế hoạch chính là cây cầu giúp cho ước mơ của bạn thành hiện thực. Tôi đã không ngạc nhiên lắm khi tìm hiểu những bạn học sinh xuất sắc và phát hiện ra rằng các bạn đó đã lao vào học với những kế hoạch, chiến lược học tập rõ ràng. Khi được hỏi, những bạn đó đáp rằng: “Học đã thấm vào máu thịt của em, là một phần niềm vui trong cuộc đời. Em cảm thấy thoải mái và cân bằng khi có các bản đồ và chiến lược học tập.”

6 nguyên tắc giúp bạn thành công

1. Hòa hòa cử chỉ, giọng nói, ngôn từ trong các tình huống.
2. Phát hiện, xây dựng và duy trì tính tự tin.
3. Trải nghiệm bản thân qua học nhóm.
4. Biết lắng nghe, can đảm nói trước đám đông.
5. Ghi nhận tiến bộ, tạo động lực đột phá tương lai.
6. Làm chủ các mối quan hệ với bố mẹ, thầy cô và bạn bè.

BẢN ĐỒ HỌC TẬP CHO TẤT CẢ CÁC BẠN

Tại sao phải lập bản đồ học tập

Kênh tiếp thu vượt trội của một học sinh có ảnh hưởng sâu sắc đến chiến lược học tập hiệu quả. Bất cứ một nhiệm vụ nào cũng có thể là dễ hay khó và môi trường học nào cũng chưa chắc phù hợp với tất cả học sinh.

Có đến trên 63% học sinh tiếp thu bài học theo kênh hình ảnh, do đó bản đồ học tập cung cấp cho các bạn một cái nhìn toàn cảnh về các bước trong học tập. Nó trình bày đúng với cách thức mà bộ não của bạn tư duy, tức là tư duy theo nhiều nhánh. Bản đồ tư duy sẽ lôi cuốn mạnh mẽ các học sinh tiếp thu theo kênh hình ảnh. Khi lập bản đồ học tập, bạn sẽ kết hợp được viễn cảnh, ngôn ngữ, màu sắc và dễ dàng phát triển mở rộng.



Lợi ích của việc lập bản đồ học tập:

- Bản đồ học tập sẽ thành bản đồ ghi nhớ: Nó là đầu vào dễ dàng nhất cho não bộ của bạn xử lý, ghi nhận thông tin. Sự mô tả sáng tạo này giúp bạn ôn bài và tóm tắt.
- Giúp bạn tiết kiệm thời gian ghi chép, đọc và ôn tập thay vì mỗi lần bạn phải đọc và sàng lọc lại thông tin.
- Hình ảnh, màu sắc giúp não bộ ghi nhớ dễ dàng và lâu hơn.
- Giảm tải cho bộ nhớ những chi tiết không cần thiết.
- Các ý liên kết rõ ràng mạch lạc dễ hiểu.

Cách lập bản đồ học tập

Bước 1: Chủ đề trung tâm

- Hãy bắt đầu bằng một hình ảnh chính ở giữa trang sách.

- Ý tưởng cốt lõi giúp bạn khởi đầu cho kế hoạch học tập.
- Các nhánh chính nối vào hình ảnh trung tâm như nan hoa nối với trục bánh xe.
- Dùng các màu sắc nổi bật.

Bước 2: Sử dụng các từ then chốt

Ví dụ:

- Tìm ra chính mình
- Phát huy tiềm ẩn
- Học tập đỉnh cao
- Động lực mạnh mẽ
- Thi cử thông minh
- Về đích vinh quang

Bước 3: Các chi tiết hỗ trợ

Quy tắc ghi chép từ trong ra. Bản đồ này được ứng dụng vào các môn học, nó sẽ giúp bạn nhớ lại toàn bộ bài giảng. Khi nhớ được các từ chính, lập tức tâm trí của bạn sẽ lan ra cả tấm bản đồ giúp bạn nhớ lại những thông tin chi tiết.

Bước 4: Tĩnh lặng và hình dung

Trong khoảng tĩnh lặng, nhìn vào bản đồ và tưởng tượng, bạn sẽ thấy các thông tin lướt qua trong đầu thành một cuốn phim tưởng tượng. Việc đó giống như bạn xem một đoạn phim quảng cáo hay một bộ phim hay.

Các chú ý:

- Sử dụng các ký tự viết tắt
- Tô màu bản đồ học tập theo từng lớp
- Đánh số thứ tự
- Luyện tập liên tục đến mức độ thành thục
- Làm theo cách riêng của bạn

Thắc mắc của một số học viên:

Tại sao em đã đọc sách *Lập bản đồ tư duy* rồi làm theo mà không mấy tác dụng?

Đáp:

- Trước hết bạn xem mình có phải là người tiếp thu vượt trội theo kênh hình ảnh không.
- Xem thực hành đã đủ thành thạo để giúp bộ óc theo kịp phương pháp này chưa.
- Khi bạn học các môn học thuộc lòng thì kỹ năng đọc hiểu và tóm tắt của bạn đã khái quát được các vấn đề chính để vẽ lên sơ đồ chưa.
- Điều quan trọng nhất là bạn đã có kỹ năng tư duy hay kỹ năng đặt câu hỏi và giải quyết vấn đề chưa.



BẢNG LỊCH CÁC NGÀY QUAN TRỌNG

Tên khoá học	Giảng viên	Bài luận		Bài kiểm tra		Bài thi		Các bài tập riêng	
Lần 1		Ngày hoàn thành	Điểm	Ngày hoàn thành	Điểm	Ngày hoàn thành	Điểm	Ngày hoàn thành	Điểm
Lịch sử	Cô Lan	23/01		29/01		09/02		04/03	
		20/02		16/02					
				27/02					
Lần 2									
Sinh học	Thầy Tuấn	03/01		02/01		09/02		18/01	
		24/02		01/02		23/02		16/02	
						09/03		27/02	
Lần 3									
Triết học	Thầy Tùng	04/03		22/01		13/02			
				17/02		26/02			
						06/03			
Lần 4									



BẢNG QUẢN LÝ LỊCH HỌC TRONG TUẦN

Tuần:

Nhiệm vụ học: Đọc, ôn tập, lập dàn bài, các vấn đề về bài tập, nghiên cứu, phác thảo ban đầu, phác thảo cuối cùng, các việc khác.

Khoá	Ngày	Bài tập	Số giờ theo kế hoạch	Số giờ thực học
Lịch sử	Thứ 2	Đọc chương 1 & 2	1½	2
	Thứ 3	Đọc chương 3 & 4	2	2
	Thứ 4	Đọc chương 5 & 6	2	2
	Thứ 6	Ôn tập và lập dàn bài chương 1 – 6	2	2
	Thứ 2	Nghiên cứu bài luận	2	1½
	Thứ 3	Đọc	1	2
Tâm lý	Thứ 3	Phác thảo bài luận	1½	2
	Thứ 5	Viết nháp bài luận	2	1
	Thứ 6	Viết chính bài luận	1	1½
	Thứ 5	Ôn tập giữa kỳ	1½	1½
Môn chung	Thứ 4	Chuẩn bị báo cáo cá nhân	2	2
	Thứ 5	Chuẩn bị dự án nhóm	2	1
	Thứ 2	Học nhóm	1	1½
	Thứ 4	Học nhóm	1	2
	Thứ 5	Học nhóm	1	2
TỔNG			23 ½	26 ½

Lời khuyên

Cuối cùng, nếu tính chần chừ là thói quen của bạn: Hãy tập trung lên kế hoạch nhiệm vụ công việc ngay lập tức và hãy bắt đầu từ đây. Mỗi hành trình bắt đầu từ bước một.

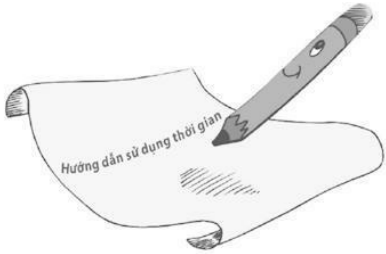
THỜI GIẢN BIỂU HỌC TẬP

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7	CN
BUỔI SÁNG							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
BUỔI CHIỀU							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
BUỔI TỐI							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

BẢNG HƯỚNG DẪN THỜI GIAN

Khóa học:		Học kỳ:		Giáo viên:		
1	2	3	4	5	6	7
Những yêu cầu trong khoá học	Thời gian hoàn thành và lịch học	Tổng thời gian dự kiến	Yêu cầu phải làm	Thời gian hoàn thành lý tưởng	Thời gian bắt đầu	Thời gian thực sự hoàn thành

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG BẢNG THỜI GIAN



Học theo đúng thời gian. Bạn có thể theo được các bài tập của học kỳ bằng cách xác định thời điểm bắt đầu và theo dõi chính mình có tuân theo lịch đã định không.

CHUẨN BỊ:

Ước tính thời gian đọc. Tính thời gian cho mình để biết cần bao lâu để đọc hết một trang tài liệu. Tốt nhất là bao gồm cả thời gian bạn tóm lược và viết ra. Thử nghiệm bằng cách đọc 5 trang sách và tính thời gian đó. Như vậy bạn có công thức đọc một trang sách. Trong khi khoá học diễn ra, bạn cần tính đến thời gian ôn tập được ước tính bằng khoảng 1/2 thời gian đọc. Bạn có thể sử dụng công thức này ước tính thời gian chuẩn bị thi và kiểm tra.

1. cần thiết. Viết ra những bài tập chính theo yêu cầu của khoá học vào cột trong bảng mẫu.
2. Ước tính khoảng thời gian cho mỗi bài tập, sử dụng công thức trên. Đối với bài luận hay bài ôn kiểm tra cho mỗi học kỳ, bạn cần phải bắt đầu bằng khoảng thời gian trước đó để điều chỉnh lại phù hợp khi bạn làm. Lập từng môn, chia ra thành những phần nhỏ hơn sẽ giúp bạn có những ý tưởng chính xác về tổng thời gian.
3. Xem các cột và quyết định trật tự bạn cần hoàn thành nhiệm vụ. Điều quan trọng là cần cân nhắc khi nào bắt đầu các bài luận dài trong kỳ và thời điểm phải nộp cuối kỳ. Lập đủ thời gian hoàn thành các bước. Điền một số vào cột phải hoàn thành.
4. Đưa ra hạn cuối cùng cho mỗi bài tập và ghi chúng vào cột “thời điểm hoàn thành lý tưởng”. Tính thêm “yếu tố phát sinh” để ước tính thời gian thực tế. Điều này giúp bạn tính được những trường hợp bất thường.
5. Tính ngược lại ngày hoàn thành lý tưởng, quyết định được thời gian bắt đầu cần làm mỗi yêu cầu. Điền ngày bắt đầu vào trong bảng.
6. Giữ cho biểu thời gian này luôn được cập nhật. Viết ra khi bạn hoàn thành một nhiệm vụ theo ngày thực tế. Điều này giúp bạn có một bản kế hoạch dài hạn theo đúng lịch trình. Bạn nên dùng bút chì hay bút xoá để có thể điều chỉnh thời gian và thời hạn khi cần thiết. Điều chỉnh thời gian khi bạn giám sát nhiệm vụ cần bao nhiêu thời gian hoàn thành. Áp dụng kinh nghiệm thu được cho các nhiệm vụ khó và dài hơn sau này.

Tự đánh giá, đặt mục tiêu và lập mẫu kế hoạch

Tự đánh giá mục tiêu trước kỳ đầu tiên có ý nghĩa tích cực, đẩy mạnh công việc học tập.

1. Nghiên cứu tính hiệu quả của chương trình bằng cách đưa ra mục đích cụ thể và sắp xếp thứ tự ưu tiên.
2. Giúp cho bạn biết cần sự hỗ trợ nào từ phía giáo viên.

Đây là một tài liệu giúp bạn giảm gánh nặng và quản lý thời gian tốt hơn.

BẢNG QUẢN LÝ THỜI GIAN

Tên: ... Ngày: ...

Giờ	Mục tiêu	Hoạt động	Thứ tự ưu tiên
8			
9			
10			
11			
12			
1			
2			
3			
4			

Việc quan trọng - Không thể bỏ lỡ

5			
6			
7			
8			
9			
10			

ĐỪNG Lãng phí thời gian

Một ngày nọ, một ngư dân vác lưới ra sông từ lúc trời còn chưa sáng. Lúc dừng lại ở mé sông, anh thấy mình giẫm phải một vật gì đó. Anh nhìn xuống nhận ra đó là một bịch chứa đầy những viên đá nhỏ. Anh đặt lưới qua một bên và ngồi xuống chờ bình minh lên. Không có việc gì làm, anh lấy từng viên đá trong bịch ném xuống sông.

Đến khi mặt trời ló dạng, anh đã ném gần hết những viên đá trong bịch, chỉ còn sót lại một viên đá nhỏ. Trông ánh sáng mặt trời, anh đã thấy rõ hơn viên đá trong tay và vô cùng sung sướng.

Theo bạn người ngư dân đã trông thấy vật gì?

Thông điệp của câu chuyện muốn chuyển đến bạn là gì?

1. Trong tay người đánh cá là một viên đá quý. Đến lúc này, anh ta cảm thấy vô cùng tiếc nuối vì đã ném đi những viên đá quý mà không hề hay biết.
2. Thời gian cũng giống như những viên đá quý mà bạn đã từng ném đi một cách vô thức. Rất nhiều bạn đã phí hoài tuổi trẻ của mình và chỉ nhận ra khi bạn đã đi gần hết cuộc đời.

Lập kế hoạch tương lai

CÁCH LẬP MỘT KẾ HOẠCH

Có nhiều thách thức trong học tập và cuộc sống mà chúng ta luôn muốn vượt qua. Ở mọi tình huống khác nhau, bản kế hoạch vẫn là một giải pháp tốt nhất, đặc biệt nếu mục tiêu của chúng ta là phức tạp và có nhiều bước. Nếu bạn đặt ra một kế hoạch, bạn sẽ thực hiện được tốt hơn. Quan trọng hơn nữa, nếu bạn không đạt được tiến độ, ít nhất bạn cũng biết mình đã đi được bao xa. Dù chuyện gì xảy ra thì bạn cũng đã có kế hoạch riêng của mình. Thậm chí nếu tất cả đều không đúng thì bạn cũng thu lượm được kinh nghiệm cho lần sau.

Các bước

1. Viết ra các vấn đề bạn muốn giải quyết. Đôi khi đây là bước khó nhất. Liệu có điều gì làm lãng phí thời gian của bạn trong cuộc đời không? Bạn có gặp khó khăn trong việc giải quyết vấn đề về phương pháp học tập không?
2. Hãy sử dụng kỹ thuật tư duy để viết ra dự định cải thiện phương pháp học của bạn. Chú ý, đừng bao giờ tự kiểm duyệt dự định của mình vì có thể bạn sẽ cắt giảm những việc cần làm. Cứ viết ra mọi thứ liên quan đến phương pháp học tập; vì lúc đó, có thể ý tưởng này gọi ý tưởng kia, hoặc bạn sẽ nhận ra mục tiêu và cách giải quyết vấn đề. Có rất nhiều kỹ thuật tư duy. Sau đây xin đưa ra một vài gợi ý:
 - Lập bản đồ tư duy
 - Động não tư duy
 - Viết ra giấy
3. Xác định hoàn cảnh hiện tại của bạn khác với những gì bạn muốn. Nói cách khác, bắt đầu suy nghĩ về mục tiêu và cách bạn muốn đạt được chúng. Kế hoạch của bạn chính là giải pháp để đạt

- được mục tiêu.
- Viết ra mục tiêu của từng nhiệm vụ. Đồng thời cũng phải xác định được bạn cần gì để hoàn thành mục tiêu đó.
 - Đặt mục tiêu theo nhóm đầu việc, theo các mốc thời gian và sắp xếp mục tiêu theo trật tự thích hợp.
 - Đặt ra giới hạn thời gian cho kế hoạch bằng cách chọn ra lịch trình khi nào bạn cần đạt được mục tiêu đã đề ra. Khẳng định đã nghĩ về mục tiêu của bạn lớn lao đến đâu và những thay đổi sẽ xảy ra.
 - Viết kế hoạch của bạn trong một trang giấy, in ra. Bao gồm các mốc thời gian trong bảng, các phần việc sẽ phải làm và khi nào bạn muốn kiểm tra tiến độ bạn đã làm.
 - In các phần nhỏ của một kế hoạch học tập lớn.

Lời khuyên

- Chúc mừng bạn đã có kế hoạch và mục tiêu.
- Tưởng tượng cuộc sống của mình sẽ thay đổi như thế nào khi bạn hoàn thành được những mục tiêu này.
- Khi bạn hoàn thành mục tiêu, hãy kiểm tra lại kế hoạch xem bạn tiến bộ đến đâu.
- Đó là một công cụ rất linh hoạt và dễ sử dụng.
- Phân chia thời gian làm việc đó. Tạm quên các hoạt động thường lệ như internet, truyền hình, ăn nhậu, tán gẫu trong một thời gian nhất định, cần dành thời gian giải quyết vấn đề.
- Nhớ rằng đặt kế hoạch là việc biến những sự hỗn độn thành một mong muốn không mắc lỗi. Chỉ khi lập được kế hoạch thì công việc mới diễn ra hoàn hảo không cần quá nhiều công sức. Kế hoạch chỉ là điểm khởi đầu.
- Nghĩ về kế hoạch của bạn trong khoảng ba ngày. Nếu kế hoạch đó có vẻ không khả thi ở bất cứ điểm nào trong thời gian này, bạn có thể điều chỉnh kế hoạch.
- Không có điều kỳ diệu nào xảy ra khi bạn lập kế hoạch trên máy tính hay trên giấy. Có thể cảm thấy ngốc nghếch và không cần thiết nhưng hãy thử đã. Đối với kế hoạch phức tạp, bạn chỉ có một cách là điều chỉnh tới cùng sao cho phù hợp nhất.
- Khi thêm chi tiết cho bản kế hoạch học tập, cố gắng đoán xem điều gì sẽ không hợp lý và phát triển các kế hoạch dự phòng.
- Sắp xếp các ý tưởng, cần giảm bớt suy nghĩ nhờ “bản đồ tư duy”.

Cảnh báo:

Đừng sa vào bãi lầy chi tiết trong quá trình bạn đang tư duy!

CÁCH NHẬN RA TIỀM NĂNG THỰC SỰ CỦA BẠN

Mọi người, không phân biệt chủng tộc, giới tính, tôn giáo đều có khả năng xuất chúng để hoàn thành được giấc mơ kỳ la nhất của mình.



Các bước

- Đừng học những gì bạn đã học. Học sinh, sinh viên đều có giấc mơ đẹp muốn đạt được những gì mà người khác cho là phi thực tế. Hãy nung nấu một niềm tin sắt đá về điều mình có thể.
- Hãy cân nhắc về tài năng và khả năng của bạn – Niềm tin này do chính cuộc sống quanh bạn đem lại. Hãy phát hiện ra niềm tin và đem nó vào trong nghề nghiệp của bạn. Nhưng không cho phép những niềm tin này thống trị khả năng của bạn. Bổ sung thêm những viễn cảnh mới và niềm tin mới để không có gì giới hạn tài năng của bạn. Sử dụng sức mạnh trí tuệ tiềm ẩn và

- luôn làm chủ nó bằng sự nhắc nhở bản thân, sự bám đuổi và luôn tích cực lạc quan.
3. Nhận ra những gì mình có – Khối óc của bạn là một cỗ máy đầy tiềm năng, luôn đánh giá và sử dụng nó triệt để.
 4. Mục tiêu cao! Giấc mơ lớn! Suy nghĩ khác thường! – Những người thành công lớn trong cuộc sống là những người có những kế hoạch và ý tưởng lớn. Họ có thể gạt bỏ những điều tiêu cực từ người khác. Đơn giản bạn không quan tâm gì về những điều người khác đang nghĩ mà chỉ có hai từ “hành động”.
 5. Tập trung vào điều gì bạn có thể làm. Mọi người thất bại vì ngay lập tức họ chỉ chú ý đến những điều tiêu cực. Thay đổi cách nghĩ và vạch ra một phần kế hoạch, làm những việc bạn có thể.
 6. Hãy loại bỏ những điều tiêu cực. Nếu bạn ở trong môi trường tiêu cực, hãy loại bỏ nó đi. Nếu bạn có những người bạn tiêu cực, hãy cách xa họ. Những gì có trong tâm trí của bạn giá trị hơn cả vàng bạc nên cần bảo vệ nó.
 7. Hãy nhớ xuất phát điểm của bạn ở đâu, và bạn muốn đi tới đâu.
 8. Luôn đánh giá cao mọi việc, ngay cả khi bạn cảm thấy điều gì có thể là tiêu cực. Hãy tự cảm ơn mình khi bạn mắc lỗi, và hãy coi chúng là cơ hội để bạn nhận biết.
 9. Thường thức từng phút giây. Sống từng khoảnh khắc. Quên đi tương lai và quá khứ.
 10. Luôn tạo cho bản thân những thông điệp và sự hỗ trợ tích cực. Hãy nghe nhạc, đọc sách và luôn duy trì thái độ tích cực. Treo những thông điệp, câu trích dẫn tích cực ở mọi nơi: trong phòng làm việc, ở nhà, trên ô tô...
 11. Không bao giờ từ bỏ. Tài năng xuất chúng của Thomas Edison là điều giúp ông thành công. Lý do không phải là ông thông minh hơn người mà là ông không bao giờ từ bỏ nó.

Lời khuyên

Hãy cải thiện từng bước và đặt ra mục tiêu thực tế. Bạn không thể trở thành Thomas Edison sau một đêm, nhưng ít nhất bạn biết bạn có thể thành người tốt hơn.

Cảnh báo:

Không bao giờ lùi bước khi bạn không thể hoàn thành các bước bạn đã đề ra. Thay vì tập trung vào các bình diện khác trong cuộc sống, bạn có thể cải thiện một bình diện nào đó và sống trong hiện tại. Cuộc sống liên tục phải thay đổi và điều chỉnh.

Chương 9. NĂM BẮT CÁC BÍ QUYẾT

Một chiến lược học tập thành công phải tập trung vào cải thiện các kỹ năng học tập, giảm bớt thời gian và công sức mà bạn vẫn được điểm cao. Chương này chúng tôi đã xin bản quyền của Joe Landsberger – người đã dành thời gian và tâm sức để lập ra trang “Cẩm nang và Chiến lược học tập”. Các bạn có thể tham khảo các phương pháp học tập ở khắp các nơi trên thế giới.

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG CHƯA?

Trong tác phẩm Teaching a stone to talk (Nhà xuất bản Harper Collins, New York, 1988), Annie Dillard có kể lại một câu chuyện buồn nhưng thấm thía, nói về những kết cục bi thương nếu chúng ta làm việc thiếu sự chuẩn bị chu đáo.

Năm 1845, một đoàn thám hiểm Anh quốc giong buồm lên đường đến Bắc Cực để vẽ hải đồ hành lang Tây Bắc quanh vùng Bắc cực thuộc Canada đến Thái Bình Dương. Hai con tàu và 138 thủy thủ đoàn đều ra đi không bao giờ trở về.

Thuyền trưởng Sir John Franklin chuẩn bị cuộc thám hiểm như thể cả nhóm sắp thưởng thức chuyến hải hành vui thú. Họ không nghĩ mình sẽ phải dấn thân vào một hành trình phiêu lưu đầy gian khổ và khắc nghiệt, phải vượt qua một trong những vùng bất trắc nhất trái đất. Ông gói ghém theo một thư viện gồm 1.200 đầu sách, chiếc đàn organ nhỏ, những bộ đồ bày bàn bằng sứ dành cho sĩ quan và tùy tùng, các kiểu ly chân đế thủy tinh chạm khắc hoa văn và hàng loạt bộ đồ ăn bằng bạc quý hiếm, kiểu mẫu tinh xảo tuyệt mỹ. Nhiều năm sau, một số vật dụng kiểu cách sang trọng này đã được tìm thấy cạnh những thi thể đã đông cứng và rách nát vì cá rĩa.

Chuyến du hành trở thành thảm họa khi đoàn tàu tiến vào vùng nước lạnh công và kẹt cứng trong băng. Lớp băng đầu tiên phủ kín boong tàu, cột buồm và các bánh trục đồn bẩy. Rồi nước

CHUẨN BỊ

1. Lên lịch và đặt mục tiêu
2. Sắp xếp thời gian
3. Khống chế stress
4. Hạn chế tính chần chừ
5. Để có được tư duy sáng tạo
6. Học cách nghĩ của các thiên tài
7. Tặng bản thân mình một động lực
8. Ra quyết định theo hướng thích nghi
9. Giải quyết vấn đề và đưa ra các quyết định

1. LÊN LỊCH VÀ ĐẶT MỤC TIÊU

Kiểm tra bạn sử dụng thời gian ra sao và mục đích là rút ra được việc nào quan trọng thì làm trước.

Lập thời khoá biểu

Bạn sử dụng 24 giờ của một ngày như thế nào?

Điền vào ô trống khoảng thời gian bạn thường dành cho từng hoạt động

Đầu việc	Thời gian	Ưu tiên
1. Học trên lớp		
2. Học ở nhà		
3. Ngủ		
4. Dành thời gian cho gia đình		
5. Chuẩn bị bữa sáng/ăn/dọn dẹp		
6. Đi lại (đi làm, đi học)		
7. Tập thể thao		
8. Vệ sinh cá nhân		
9. Đi làm, thực tập		
10. Thư giãn (xem tivi, chơi điện tử...)		
11. Giao thiệp, đi chơi, giải trí		
12. Các việc khác		

In kết quả ra để tiện theo dõi.

2. SẮP XẾP THỜI GIAN

Phát triển kỹ năng sắp xếp thời gian đòi hỏi những nỗ lực lớn. Bạn có thể bắt đầu từ những hướng dẫn dưới đây nhưng cần thực hành và bổ sung thêm những hướng dẫn khác khi bạn tiến bộ dần. Mục đích là để bạn biết được mình đang sử dụng thời gian như thế nào, bạn nên dành quỹ thời gian cho những công việc gì, những ưu tiên gì để có thể thành công trong học tập trong khi còn có những hoạt động khác chi phối như đi làm, vui chơi cùng bạn bè, thời gian cho gia đình,v.v. Đầu tiên: bạn hãy thử làm bài tập về cách sắp xếp thời gian.

Chiến lược sử dụng thời gian
Tự tạo cho bạn các khoảng thời gian học
Liệu mỗi lần học khoảng 50 phút có được không? Thường thì học trong bao lâu bạn cảm thấy không cần nghỉ? Một vài người thích giờ nghỉ giải lao vì nhiều lý do khác nhau. Bài hoặc tài liệu khó đôi khi cần nhiều khoảng thời gian giải lao.
Có tổng kết và nâng cấp sau mỗi tuần.
Việc gì quan trọng hơn thì làm trước, việc nào kém quan trọng thì làm sau. Khi học, nên tạo thói quen giải quyết các mục khó trước.
Học ở những nơi mà bạn ít bị phân tán để có được sự tập trung cao độ.
Nếu có thời gian “chết”: Bạn có thể đi dạo, hoặc đi xe đạp trong chốc lát.
Xem qua các tài liệu và bài đọc trước giờ học.
Xem qua các tài liệu ngay sau giờ học. Nếu trong 24 tiếng mà bạn không xem qua thì bạn dễ quên bài nhất.

Sắp xếp thời gian cho các ngày quan trọng (bài viết phải nộp, bài thuyết trình, kỳ thi...)
Những vật dụng hữu ích
Danh sách những việc cần làm
Ghi ra giấy những điều bạn cần làm, rồi quyết định việc nào sẽ làm bây giờ, việc nào để sau, nhờ người làm giúp, hay hoãn lại sau một thời gian dài.
Một quyển lịch sắp xếp công việc theo tuần/tháng:
• Đánh dấu các buổi hẹn, đi học, họp trong một cuốn sổ tay chia ô thời gian hoặc bảng biểu.
• Nếu bạn là người thiên về sử dụng thị giác, bạn có thể sơ đồ hóa thời gian biểu.
• Buổi sáng khi thức dậy, trước tiên bạn nên xem hôm nay phải làm những gì. Còn trước khi đi ngủ bạn cũng cần kiểm tra lại xem mình đã chuẩn bị sẵn sàng cho ngày mai chưa.

Lịch ghi kế hoạch lâu dài
Sử dụng một bảng cho mỗi tháng để bạn có thể lên kế hoạch trước.
Những lịch ghi kế hoạch lâu dài như thế này sẽ nhắc nhở để bạn sử dụng tốt quỹ thời gian của mình.

3. KHỔNG CHẾ STRESS

Việc đầu tiên là bạn phải biết nhận ra các dấu hiệu của stress:
Các dấu hiệu của stress bao gồm những bất bình thường về thể chất, thần kinh và quan hệ xã hội. Cụ thể là sự kiệt sức, tự dưng thèm ăn hoặc chán ăn, đau đầu, khóc, mất ngủ hoặc là ngủ quên. Ngoài ra, tìm đến rượu, thuốc, hoặc những biểu hiện khó chịu khác cũng là những dấu hiệu của stress. Stress còn đi kèm với cảm giác bất an, giận dữ, hoặc sợ hãi.
Nếu bạn cảm thấy stress đang ảnh hưởng đến việc học của mình, điều đầu tiên là tìm đến trợ giúp của một trung tâm tư vấn.
Đối phó với stress là khả năng giữ cân bằng khi xảy ra những tình huống, sự kiện đòi hỏi quá sức. Làm thế nào để đối phó với stress?

Quan sát Hãy xem xung quanh bạn có điều gì mà bạn có thể thay đổi để xoay chuyển tình hình khó khăn.	Tìm cách thoát khỏi cảm giác khủng hoảng Nghỉ ngơi, thư giãn, tặng cho bản thân một thời gian nghỉ ngắn mỗi ngày.
Đừng để tâm đến những việc lặt vặt Việc nào thật sự quan trọng thì làm trước, và gạt những việc linh tinh sang một bên.	Thử thay đổi cách bạn thường phản ứng Nhưng hãy thay đổi từ từ, và có chọn lọc, từng bước một. Tập trung giải quyết một khó khăn nào đó và thử thay đổi cách bạn phản ứng trước khó khăn đó.

Tránh những phản ứng thái quá. Tại sao lại phải "ghét" khi mà "môt chút xiu không thích" là ổn rồi? Tại sao lại phải "lo cuồng lên" khi mà "hơi lo một chút" là được? Tại sao phải "giận sôi người" khi mà "hơi giận một chút" đã đủ độ? Tại sao phải "đau khổ tột cùng" khi mà bạn chỉ cần "buồn một tẹo"?	Ngủ đủ giờ Thiếu ngủ càng khiến bạn thêm stress.
Không được trốn tránh Rượu hay thuốc sẽ chẳng giúp được gì bạn mà sẽ làm cho tình trạng stress càng trở nên trầm trọng.	Học cách thư giãn Xoa bóp và những bài tập thở thư giãn rất hữu dụng để kiểm soát stress. Những thư giãn như vậy giúp xoa bớt ưu phiền khỏi tâm trí của bạn.
Đặt những mục tiêu cụ thể cho bản thân Cắt bớt khối lượng công việc và điều này có thể giúp bạn tránh được việc suốt ngày phải lo nghĩ quá nhiều.	Không nên làm cho bản thân mình "ngập đầu ngập cổ" Đừng nhận quá nhiều công việc cùng một lúc.
Thay đổi cách nhìn mọi việc Học cách nhận định rằng bạn đang bị stress. Tự điều chỉnh trạng thái của mình.	Hãy làm điều gì đó cho những người khác Điều này giúp đầu óc bạn nghĩ ngơi một lát, không phải nghĩ liên tục về những phiền muộn của mình.

Chứa stress bằng hoạt động thể chất Đi bộ, học đánh tennis hay thử làm vườn là những liệu pháp tốt.	Chiến lược "giảm stress" Điều mấu chốt của stress là "Chẳng qua, tôi tự làm chính bản thân mình phiền muộn".
Lấy độc trị độc Nếu bạn không tránh được stress, không thoát hẳn được stress thì sử dụng stress theo một hướng tích cực.	

Luôn nghĩ theo hướng tích cực

Hãy tự hỏi: Bạn sẽ đối phó như thế nào với stress, thay vì luôn dằn vặt mọi chuyện sẽ trở nên tồi tệ như thế nào. “Stress làm tăng trí nhớ, khi stress trong thời gian ngắn và không quá nghiêm trọng. Stress khiến cơ thể sản sinh ra nhiều glucose lên não, tạo thêm nhiều năng lượng cho các nơ-ron. Điều này giúp sự phát triển trí nhớ và phục hồi trí nhớ. Mặt khác, nếu stress kéo dài thì nó lại có thể cản trở việc vận chuyển glucose và từ đó làm giảm trí nhớ”. (Theo Mọi chuyện cứ rối tung cả lên của St. Paul Pioneer Press Dispatch, trang 8B, thứ 2 ngày 30 tháng 11 năm 1998).

Và điều quan trọng nhất là nếu cơn stress của bạn vượt quá mức chịu đựng và khiến bạn không thể làm được các việc khác như học tập, lao động, v.v. thì hãy tìm đến các chuyên gia tâm lý và bác sĩ.

4. HẠN CHẾ TÍNH CHẦN CHỪ

Tính chần chừ của bạn là ở bản chất công việc hay là do thói quen?

Để chữa bệnh chần chừ:

- Bắt đầu với một công việc thật đơn giản.
- Trả lời những câu hỏi cơ bản.
- Giữ lại những câu hỏi để bạn đánh dấu sự tiến bộ.



Bạn muốn làm gì?

- Đây là mục tiêu cuối cùng, và kết quả thu được?

Điều này có thể dễ trả lời, có thể không.

- Những bước cơ bản để đạt được mục đích đó là gì?

Đừng đi vào chi tiết, hãy nghĩ rộng.

- Bạn đã làm được những điều gì?

Hãy nhớ rằng bạn cũng là một phần không thể thiếu của quá trình, kể cả chỉ nghĩ thôi.

Hành trình dài nhất luôn bắt đầu bằng một bước đầu tiên.

- Tại sao bạn lại muốn làm công việc này?

- Động cơ lớn nhất của bạn là gì?

Nếu câu trả lời nghe hơi tiêu cực, cũng đừng quá lo lắng. Điều đó có nghĩa bạn đang thành thật và đó là một sự khởi đầu tốt. Tuy nhiên, nếu thật sự tiêu cực, hãy nghĩ lại và diễn đạt nó bằng cách khác cho đến khi câu trả lời trở nên tích cực.

- Những kết quả tích cực khác có thể đạt được nếu bạn hoàn thành tốt công việc này là gì?

Trả lời cho câu hỏi trên có thể giúp bạn nhận ra những lợi ích mà có lẽ bạn vẫn còn chưa nhận ra.

- Lên danh sách những điều sẽ gặp phải.

- Bạn có thể thay đổi được điều gì?

- Ngoài chính bản thân mình, bạn còn có những điều kiện gì để hoàn thành công việc?

Sự giúp đỡ không chỉ mang tính vật chất (tiền bạc, công cụ...) mà bao gồm thời gian, người khác/chuyên gia/ người già, thái độ, quan điểm, v.v.

- Điều gì sẽ xảy ra nếu như bạn không đạt được tiến bộ?

Thực ra là cũng không hại gì nhiều nếu tự dọa mình một chút.

- Lên kế hoạch, danh sách.

- Những bước cơ bản và thực tế

- Công việc nào cũng sẽ trở nên dễ dàng hơn nếu được chia thành các bước cơ bản.

- Hãy bắt đầu từ những việc nhỏ.

- Sau đó, dần dần làm những việc cụ thể và khó hơn khi bạn đã đạt được những thành công nhất định.

- Mỗi công việc như thế sẽ mất bao nhiêu thời gian?

Một kế hoạch sẽ giúp bạn theo dõi được tiến bộ của mình đồng thời cũng chắc chắn là bạn sẽ có những khoảng thời gian nghỉ ngơi trong quá trình giải quyết và hoàn thành công việc.

- Thời gian nào trong ngày hoặc trong tuần bạn có thể dành cho công việc này?

Điều này giúp bạn tạo dựng được một thói quen làm việc mới, môi trường làm việc tốt và tránh sự phân tán (sẽ dễ dàng hoàn thành công việc nếu không có sự phân tán).

- Sau mỗi chặng bạn sẽ có những phần thưởng gì?

Đồng thời, bạn cũng phải từ bỏ những gì để đạt được đến từng chặng đó.

- **Dành thời gian để dừng lại xem mình đã làm được những gì.** Hãy nói chuyện với một người bạn thân, một người lớn hoặc người hiểu biết để giúp bạn có thêm động lực.

Hãy nhìn nhận:

- Những sai lầm hoặc khởi đầu không tốt là những bài học kinh nghiệm quý giá.

Sai lầm nhiều khi còn quan trọng hơn thành công và đem lại ý nghĩa cho cụm từ “kinh nghiệm”

.

- Chần chừ và có ý định muốn từ bỏ.

Đừng chối là bạn không hề có những ý nghĩ này trong đầu nhưng hãy từ bỏ ý định đó.

- Cảm xúc

Bạn có quyền bực khi mọi chuyện không đi đúng như dự định.

Bạn có thể thừa nhận sự thực khi bạn gặp khó khăn, nhưng đồng thời hãy lên kế hoạch giải quyết khó khăn đó.

- **Niềm phấn khích** khi bạn thành công!

KẾT LUẬN: Nếu chần chừ là tính cách của bạn thì hãy quên nó đi! Hãy chỉ tập trung vào công việc và chỉ xoay quanh công việc mà thôi.

5. ĐỂ CÓ ĐƯỢC TƯ DUY SÁNG TẠO

Tư duy sáng tạo là học hoặc giải quyết một vấn đề nào đó theo hướng mở rộng tầm mắt để

tiếp thu điều mới.
Hãy bắt đầu bằng việc khẳng định điều cốt lõi của vấn đề là gì, sau đó là suy nghĩ rộng hơn, và tính đến các khả năng, các khía cạnh khác nhau của vấn đề và cuối cùng là rút ra kết luận sau khi đã hiểu vấn đề dựa trên các dẫn chứng rõ ràng. Động lực, định kiến riêng của người học và các chuyên gia sau đó được đem ra so sánh với kết luận và từ đó rút ra đánh giá.

Hãy bắt đầu bằng tư tưởng tiếp thu cái mới:
• Nhận rõ mục đích cuối cùng, điều bạn mong muốn được học.
Và có thể nói tóm gọn, ví dụ: “Nghiên cứu vai trò của giới tính trong việc chơi video games”, “Lịch sử chính trị nước Pháp trong thời kỳ chiến tranh nửa đầu thế kỷ XX”, “Việc trồng cây dái ngựa ở Trung Mỹ”, “Quy định về hàn chì ở vùng ngoại ô”, “Cấu trúc xương người”.

• Hãy tính đến những kiến thức bạn đã có về vấn đề cần nghiên cứu:
Có điều gì bạn đã biết có thể giúp cho việc nghiên cứu vấn đề này không?
Bạn có định kiến không và nếu có thì định kiến đó là gì?

• Bạn có các nguồn thông tin nào, những thông tin đó được thu thập từ lúc nào?
• Thu thập thông tin:
Luôn tiếp thu để không bỏ sót một ý tưởng và cơ hội nào.
• Đặt câu hỏi:

Các tác giả cung cấp thông tin có định kiến cá nhân không?
• **Sắp xếp các thông tin, tài liệu theo nhóm:** Chú ý tìm các mối liên quan.

Một lần nữa, đặt câu hỏi!
• **Hãy nghĩ đến các cách mà bạn sẽ trình bày ý tưởng của mình: Bạn sẽ tự tạo một bài kiểm tra về kiến thức vừa thu lượm được!** Từ đơn giản đến phức tạp (1 đến 6):

1. Liệt kê, gán tên, nhân dạng	Trình bày kiến thức
2. Định nghĩa, giải thích, tự tóm tắt lại	Hiểu
3. Giải quyết vấn đề và áp dụng vào ví dụ mới	Sử dụng và áp dụng kiến thức
4. So sánh và đối chiếu, phân biệt	Phân tích
5. Tạo cái mới, phối hợp	Tổng hợp
6. Đánh giá, nhận xét	Đánh giá và giải thích tại sao

Hãy coi việc học như một quá trình phiêu lưu khám phá những điều mới!
Tóm lại:

- Quyết định các yếu tố của một vấn đề mới mà không dựa trên định kiến cá nhân.
- Sắp xếp thông tin theo nhóm để bạn có thể hiểu thấu đáo các thông tin đó.
- Nhận hoặc loại các nguồn thông tin và kết luận dựa trên kinh nghiệm, đánh giá và tin tưởng của bạn.

6. HỌC CÁCH NGHĨ CỦA CÁC THIÊN TÀI
“Kể cả khi bạn không phải là một thiên tài, bạn có thể dùng cách mà Aristotle và Einstein đã dùng để tăng sức mạnh của khối óc sáng tạo và đồng thời tạo dựng một tương lai vững chắc”. Tám cách sau đây sẽ khuyến khích bạn nghĩ “năng suất” hơn là làm việc theo kiểu nhắc lại, và mục đích cuối cùng vẫn là để tìm ra giải pháp cho các vấn đề. “*Các cách này giống như cách nghĩ của những bộ óc sáng tạo trong lịch sử nhân loại về khoa học, nghệ thuật hay kinh doanh*”.

1. Hãy đánh giá vấn đề từ các khía cạnh khác nhau, và tìm một cách nhận định mới mà chưa ai có (hay là chưa ai công bố)

Leonardo da Vinci đã tin rằng, để hiểu cốt lõi của vấn đề, bạn bắt đầu bằng việc học cách tái tạo vấn đề bằng nhiều cách khác nhau. Ông đã cảm thấy cách nhìn nhận đầu tiên của mình quá chủ quan. Hoặc nhiều khi, vấn đề tự tái tạo và chuyển thành một vấn đề mới.

2. Hình dung
Khi Einstein nghĩ qua một vấn đề, ông luôn thấy cần thiết phải trình bày bằng nhiều cách khác nhau, kể cả việc vẽ sơ đồ. Ông hình dung các phương án, và tin rằng từ ngữ, hay các con số như vậy không quá quan trọng trong quá trình phân tích.

3. Sản xuất! Một đặc điểm nổi bật của thiên tài là sức sản xuất
Thomas Edison có 1093 mẫu sáng chế. Ông đảm bảo sức sản xuất bằng cách đề ra mục tiêu về số lượng cho các cộng sự và chính bản thân mình. Trong một nghiên cứu thống kê về 2036 nhà khoa học trong lịch sử, Giáo sư Keith Simonton tại trường Đại học California - Davis đã phát hiện ra rằng những nhà khoa học xuất sắc nhất không chỉ có các phát hiện vĩ đại mà còn có cả những phát hiện tồi. Nhưng họ không sợ thất bại hay làm những cách tưởng chừng như đơn giản hay tầm thường để có được kết quả tốt nhất có thể.

4. Thử những kết hợp mới. Kết hợp, tái kết hợp các ý tưởng, hình ảnh và suy nghĩ thành những tổ hợp khác nhau kể cả khi có vẻ không phù hợp hay khác bình thường
Học thuyết di truyền mà các nhà nghiên cứu gene hiện đại lấy làm nền tảng bắt đầu khi mục sư người Áo Gregor Mendel kết hợp Toán học và Sinh học để tạo ra một môn khoa học mới.
5. Tạo các mối quan hệ, hoặc tương quan giữa những vấn đề khác nhau
Da Vinci đã liên hệ giữa tiếng chuông và việc một hòn đá được ném xuống nước, để rồi từ đó nghĩ đến việc âm thanh chuyển động trong sóng. Samuel Morse đã sáng tạo đài tiếp âm cho tín hiệu điện toán khi ông quan sát trạm nghỉ đối ngựa trên đường.

6. Nghĩ theo cách đối lập
Nhà vật lý Niels Bohr tin rằng, nếu bạn giữ các đối lập, và có những đối lập trong suy nghĩ, bạn đã bước lên một tầm suy nghĩ mới. Bohr đã nhận thấy ánh sáng vừa có tính chất hạt vừa có tính chất sóng để rồi từ đó xây dựng được nguyên lý bổ sung về ánh sáng.

7. Nghĩ theo cách ẩn dụ
Aristotle nói: ẩn dụ là một dấu hiệu của thiên tài và ông tin rằng ai có khả năng diễn đạt sự giống nhau giữa hai cá thể hoàn toàn khác biệt và còn liên kết chúng lại với nhau, thì đó là con người có khả năng đặc biệt.

8. Luôn sẵn sàng cho các cơ hội
Mỗi khi người ta cố gắng làm mà lại thất bại, thì thường họ sẽ chuyển sang làm một cái khác. Đây là nguyên tắc số 1 của sáng tạo. Thất bại sẽ chỉ có ý nghĩa nếu như ta không quá coi trọng phần kém hiệu quả của nó. Thay vào đó, phân tích lại quá trình, các yếu tố, và xem có những cách nào bạn có thay đổi những yếu tố đó, để có được kết quả mới. Đừng hỏi bản thân “Tại sao tôi lại thất bại?” mà hãy hỏi “Tôi đã làm được gì rồi?”

7. TẠNG BẢN THÂN MÌNH MỘT ĐỘNG LỰC

Khi còn nhỏ, chúng ta có khả năng tiếp thu cao và những tiến bộ có thể thấy một cách khá rõ ràng. Khi bắt đầu đạt những yêu cầu tối thiểu của gia đình, trường học và môi trường xung quanh, từ việc học để hoàn thành mục tiêu của mình, người ta chuyển sang học để làm vui lòng người khác và cũng dễ thất bại và học từ những thất bại đó.

Bạn có thể tạo **động lực** cho **bản thân mình** như thế nào?

Hãy thử những trải nghiệm trong khóa học Dám thay đổi để:

- Tìm hiểu khả năng khám phá của mình.
- Cảm thấy trách nhiệm hơn với việc học của bản thân mình.
- Chấp nhận những khó khăn có thể xảy ra trong quá trình tiếp thu kiến thức bên cạnh những thành công, sự tự tin, độc lập và tính cạnh tranh.
- Nhận rõ “thất bại là mẹ thành công”: Học từ những điều sai cũng như học từ những điều đúng.
- Vui mừng khi đạt được mục tiêu.

8. RA QUYẾT ĐỊNH THEO HƯỚNG THÍCH NGHỊ

Các kỹ năng thích nghi để giải quyết vấn đề là sự kết hợp của logic, tư duy, có thể không chính xác 100% nhưng cũng đưa ra được kết quả thỏa đáng.

Nếu bạn không thể làm theo được quy trình giải quyết vấn đề như gợi ý thì có thể sử dụng các cách được trình bày dưới đây trong trường hợp:

- Bạn có ít thời gian nghiên cứu.
- Không cần phân tích một cách toàn diện.
- Có thể chấp nhận rủi ro.
- Có thể đưa ra được những quyết định ngược lại một cách nhanh chóng.

Những gợi ý để giải quyết vấn đề theo hướng thích nghi:

Chuẩn bị những phần phụ thêm cho quyết định

Đưa ra những quyết định nhỏ để đạt được một mục tiêu nào đó đã, trước khi quyết định một vấn đề lớn mà nhiều khi không thể thay đổi được ngay.

Ví dụ: Trước khi lắp điều hòa nhiệt độ, hãy thử lắp rèm, màn, quạt điện - những thứ có thể khiến căn phòng bớt nóng. Nếu không lắp điều hòa nhiệt độ được như mong muốn thì dù sao căn phòng cũng đã bớt nóng đi rất nhiều.

Khám phá

Sử dụng các thông tin sẵn có để tìm kiếm câu trả lời.

Thực ra, khám phá là cách nói khác của việc thử nghiệm nhiều trường hợp. Tuy nhiên, khác với việc ném một con xúc sắc, khám phá đòi hỏi một mục đích và hướng đi rõ ràng. Sử dụng mẹo này và có những bước đi cần trọng để có được câu trả lời cho vấn đề.

Ví dụ: Các bác sĩ luôn tránh chẩn đoán một bệnh duy nhất cho người bệnh. Tuy chậm mà chắc, sau đó họ mới tìm chính xác bệnh và cách chữa cho bệnh nhân.

Quản lý bằng việc phân loại

Tập trung vào những tài liệu quan trọng và để lại những tài liệu không quan trọng. Lập kế hoạch và làm việc theo hướng cái nào quan trọng hơn thì làm trước, cái nào ít quan trọng thì làm sau.

Ví dụ: Bạn dạy kèm Toán cho một em nhỏ. Tuy biết gia đình em đó có khó khăn nhưng bạn không có khả năng giúp đỡ. Hãy để họ biết là bạn cũng biết rõ về khó khăn của họ trong khi tiếp tục dạy kèm và giúp đỡ em đó.

Cẩn trọng

Đừng dồn rủi ro, mà hãy chia lẻ những rủi ro có thể xảy ra bằng cách tránh đưa ra các quyết định khiến cho bạn chỉ có một sự lựa chọn, nhất là khi bạn chưa chuẩn bị tinh thần.

Ví dụ: Các nhà đầu tư khi gặp khó khăn không bỏ tất cả các khoản đầu tư vào một bị, họ giảm thiểu khả năng rủi ro bằng cách giữ một tỷ lệ cân bằng giữa cổ phiếu và tiền mặt.

Đánh giá chủ quan

Đôi khi bạn cần đến sự đánh giá chủ quan, ví dụ như kinh nghiệm hay cảm xúc. Có thể việc đánh giá chủ quan cũng giúp bạn giải quyết được vấn đề, nhưng đừng lạm dụng tính chủ quan.

Bởi đánh giá chủ quan đôi lúc dẫn đến phán quyết hoặc quyết định sai lầm. Sử dụng logic trước, sau đó dùng đánh giá chủ quan để có cảm giác xem mình đã làm đúng chưa.

Làm việc tiếp sức

Nếu chưa cần đưa ra quyết định ngay tức khắc và nếu có thời gian đưa ra các giải pháp khác, hãy bình tĩnh chờ đợi, vì có lúc không làm gì cả lại là biện pháp tốt nhất, có thể vấn đề tự biến mất, hoặc hoàn cảnh thay đổi đã giải quyết vấn đề.

Chuyển giao cho ai đó nếu người khác có thể làm tốt hơn, hoặc nếu ngay từ đầu, đây không phải là việc của bạn, hoặc khả năng (tiền bạc, thời gian, v.v.) của bạn không cho phép.

Tầm nhìn, cơ hội và các lựa chọn

Tìm cơ hội và các lựa chọn mới trong tương lai. Nếu có nhiều lựa chọn thì bạn có thể đưa ra quyết định tốt hơn. Nếu không có lựa chọn thay thế, thì quyết định sẽ rất ép buộc và không thỏa mãn. Bằng cách tìm cơ hội và tạo dựng nhiều lựa chọn, quyết định sau cùng bạn đưa ra sẽ có chất lượng hơn rất nhiều.

Những khó khăn có thể gặp phải

Tính không quyết đoán: Là khi bạn không dám quyết định vì sợ rủi ro hay thất bại.

Trì trệ: Là khi không dám đối mặt với vấn đề, mà chỉ giải quyết những vấn đề không đâu.

Cường điệu trong cảm xúc, hành động: Là khi bạn để cho tình hình chi phối bản thân hay để cho cảm xúc chi phối mọi việc.

Do dự: Không có lập trường rõ ràng, không nhiệt thành với quyết định hay sự lựa chọn của mình.

Làm việc nửa vời: Lẫn lộn lung tung trong công việc. Đưa ra các quyết định không hiệu quả, chỉ để tránh tranh cãi mà cũng không giải quyết được vấn đề gì.

9. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ VÀ ĐƯA RA CÁC QUYẾT ĐỊNH

Giải quyết vấn đề và đưa ra các quyết định là công việc làm hàng ngày.

Chúng ta giải quyết vấn đề, đưa ra các quyết định hàng ngày, ở nhà, cơ quan, kể cả khi đi chơi hay đi chợ.

Có đôi lúc, chúng ta gặp phải những vấn đề vô cùng khó khăn, đòi hỏi nhiều suy nghĩ, cảm xúc hay nghiên cứu. Những bước trong mục này là để giúp bạn học được cách đưa ra những quyết định đúng đắn nhất.

Tính linh hoạt:

Trông thì có vẻ như những bước sau đây khá chậm chạp từ bước này sang bước nọ, nhưng thực ra không phải như vậy. Những bước hướng dẫn chỉ đơn giản là tạo ra một khuôn mẫu cho các tình huống giải quyết vấn đề. Có thể các bước này trùng nhau đôi chỗ, và bạn hoàn toàn có thể quay lại những bước trước và làm lại cho tới khi có giải pháp tốt nhất.

Các ví dụ về tính linh hoạt:

- Ở bước nào cũng có công đoạn thu thập thông tin, từ lúc mới nhận định vấn đề hay là khi đưa giải pháp vào ứng dụng.
- Những thông tin mới luôn đòi hỏi phải nhận định vấn đề mới.
- Một số lựa chọn thay thế không được, lúc đó, bạn lại phải tìm cái khác để thay thế.
- Một số bước có thể được kết hợp hoặc rút ngắn.

Phần 4. Từ động lực. Đến thành công

Chương 10. ĐỘNG LỰC HỌC, MỞ HƯỚNG TƯƠNG LAI

Đừng bao giờ nghĩ bạn kém mạnh mẽ, kém thông minh hay không có nghị lực trong học tập, nếu không bạn sẽ khó thực sự tập trung vào một mục tiêu cụ thể. Nếu bạn chạy theo những điều lớn lao mà mình không thể làm được, hoặc không quan tâm đến những điều nhỏ bé thì có thể bạn sẽ không làm được gì cả. Hãy tạo cho mình một khát vọng. Đó là chìa khóa để mở cánh cửa động lực và quyết tâm. Cam kết theo đuổi mục tiêu trong học tập và cuộc sống. Càng mạnh mẽ bao nhiêu, bạn sẽ càng trở nên xuất sắc bấy nhiêu.

Yếu tố và nguyên nhân nào khiến học sinh không có động lực?

Học sinh của chúng ta số đông chưa xác định động lực học và sống phù hợp cho từng cấp học là do chương trình giáo dục, cách giáo dục của nhà trường chưa cho thấy vai trò to lớn của nó. Giáo viên các cấp không được đào tạo, không có kỹ năng để gieo nhu cầu và động lực cho học sinh qua mỗi bài học, qua mỗi chương trình môn học. Các nước có nền giáo dục tiên tiến đều làm việc này cho học sinh từ lớp 1. Chết chiu từng năm học thì lên THPT, lên Đại học, học sinh mới phát huy được vai trò của động lực.

Bản thân học sinh và cha mẹ học sinh cũng chưa thấy hết tầm quan trọng của việc xác định động lực học và sống chỉ biết chờ đợi ở nhà trường hoặc ai đó mang đến. Bản thân mỗi học sinh, mỗi gia đình chưa có ý thức tự tìm kiếm, tự khẳng định. hãy áp dụng các bước sau để tìm động lực cho mình nhé.

T.S. Nguyễn Tùng Lâm

Chủ tịch Hội Tâm lý – Giáo dục Hà Nội

Hiệu trưởng trường THPT DL Đinh Tiên Hoàng

TAO ĐỘNG LỰC



Bạn cần động lực để hoàn thành bài tập phải không?

Đôi khi chúng ta cần một chút cảm hứng để làm việc, học tập và làm nhiều việc khác trong cuộc sống. Nếu bạn cảm thấy chẳng có hứng thú gì trong việc làm bài tập của một môn nào đó, bạn có thể tìm nguồn cảm hứng trong những lời khuyên sau. Những lời khuyên này đã được áp dụng cho các vấn đề thực tế của chính các học viên do chúng tôi đào tạo. Hãy xem bạn có giống như những bạn học viên này không.

“Đôi khi tôi thấy chán làm các bài tập, cũng chẳng thấy chúng có tác dụng gì, thế là tôi dành thời gian chơi điện tử hay tán gẫu với bạn bè.”

BƯỚC 1: TẠO VIỄN CẢNH

Nếu một người lớn tuổi nói với bạn: “Tôi chưa bao giờ áp dụng kiến thức này vào thực tế”, người đó hoàn toàn sai, và chính người đó đang giết chết động lực của bạn.

Khi bạn bắt đầu thấy bài tập là gánh nặng, bạn đưa ra lý do để tránh việc làm bài. Nhưng bài tập thực sự quan trọng cho dù bạn chưa hiểu hết và cảm thấy thích thú về chủ đề bạn đang học.

Thậm chí bạn thấy oải khi phải đương đầu với chúng. Nhưng bạn có biết việc làm bài tập chính là nền móng vững chãi cho ngôi nhà tri thức của bạn sau này.

Bạn có thể nghĩ môn Đại số sẽ chẳng có ích gì cho bạn trong cuộc sống cả. Nhưng nó lại chính là nền tảng cho việc hiểu biết các nguyên tắc khoa học, kinh tế và kinh doanh. Cũng giống như bài tập tiếng Anh bạn nghĩ không quan trọng nhưng thực sự đó là ngôn ngữ để chúng ta tiếp cận với những tri thức, văn hóa, văn minh của thế giới.

BƯỚC 2: HÃY CÓ THÁI ĐỘ ĐÚNG

Bạn là nhà toán học hàng đầu? Một nhà văn nổi tiếng? Một nghệ sĩ tài ba hay một người giỏi kinh doanh?

Chắc chắn bạn có một năng lực thực hiện công việc của một lĩnh vực nhất định, do vậy bạn thích làm bài tập của môn học này nhưng lại không thích làm các bài tập môn khác. Hoàn toàn quen thuộc phải không?

Dĩ nhiên, bạn không cần thiết phải yêu thích mọi thứ mà chỉ cần chọn một lĩnh vực bạn yêu thích và trở thành chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực đó. Hãy có một thái độ nghiêm túc! Hãy nghĩ bạn là người giỏi nhất trong môn đó, sau đó biến ý nghĩ đó thành hiện thực. Để khích lệ bản thân, bạn có thể tạo ra một trang blog, một diễn đàn hay có thể đặt mình vào vị trí của một diễn giả về chính chủ đề đó. Hãy trở thành một ngôi sao!

Một khi bạn đã trở thành một chuyên gia trong lĩnh vực nào đó, bạn cần luôn luôn tin vào chính mình và nên có cái nhìn cởi mở hơn với các môn học mà mình không thích. Bạn sẽ bắt đầu học những môn mình không ưa thích nhất giống như việc trước khi bạn trở thành một ngôi sao điện ảnh, thì bạn phải đóng vai diễn “phụ”.

“Tôi muốn có điểm cao là để người khác biết đến khả năng của mình. Giáo viên sẽ yêu mến tôi hơn. Tôi cố gắng học hành chăm chỉ để đạt được điểm 10”.

BƯỚC 3: HÃY GANH ĐUA

Chúng ta thường gặp khó khăn, trở ngại trong học tập. Đó cũng là một điều tốt. Bạn hãy xem đó như là thách thức, cần dồn sức để vượt qua. Nếu bạn có tinh thần ganh đua, bạn sẽ hào hứng với nó.

Nghĩ mình không có điều kiện thuận lợi như các bạn khác là một trong những trở ngại trên con đường tới đích của bạn. Hãy chủ động tạo ra cho mình những cơ hội tốt và làm cho những bạn giỏi hơn mình ngạc nhiên về năng lực tiềm ẩn của bạn.

Nếu bạn cảm thấy lẻ loi, hãy tìm một hoặc hai người bạn, lập thành một nhóm. Cố gắng cùng chung sức và làm cho nhóm của bạn nổi bật. Bạn sẽ thấy rằng điều này rất lý thú!

“Ở trường tôi ổn nhưng đôi khi tôi cảm thấy chán nản và không thể bắt tay làm bài tập được”.

BƯỚC 4: LUÔN ĐỂ MẮT ĐẾN PHẦN THƯỞNG

Nếu bạn cảm thấy chán nản khi nghĩ về bài tập, bạn cần tập trung vào mục tiêu mình đã đặt cho môn học.

Ví dụ, nếu gặp khó khăn khi bắt đầu thực hiện mục tiêu của mình, bạn hãy chia nó ra thành các bước nhỏ. Sau đó tự thưởng cho mỗi lần bạn hoàn thành một bước. Đầu tiên, bạn hãy tìm kiếm các điểm mạnh và chiến lược phù hợp. Đặt ra các thời gian hoàn thành công việc đó. Sau đó nghĩ tự thưởng cho mình một ly cà phê đá hay một món yêu thích khác. Khi bạn tập trung vào giải thưởng thì kết quả sẽ đến!

Cha mẹ có thể giúp bạn tháo gỡ những khó khăn để bạn thực hiện được mục tiêu học tập tích cực của mình. Có rất nhiều giải pháp cho hệ thống phần thưởng. Bạn có thể muốn tạo ra một hình ảnh lý tưởng hay một bảng có treo hình giải thưởng lớn, chẳng hạn được đi du học. Điền vào bảng các mục tiêu mơ ước của mình và tạo thói quen nhìn thường xuyên.

Nói cách khác, bạn luôn để mắt tới phần thưởng này

BƯỚC 5: HÃY TÌM SỰ TRỢ GIÚP

Thực tế cho thấy, có nhiều học viên không nhận được sự hỗ trợ ở trường, không được gia đình khuyến khích, thậm chí, có bạn còn không có gia đình. Nhưng điều đó không có nghĩa là không có ai quan tâm đến bạn.

Có nhiều người rất quan tâm đến việc học hành thành đạt của bạn. Nếu không quan tâm, tại sao chúng tôi lại mất thời gian để viết cuốn sách này.

Có nhiều người quan tâm đến bạn. Các thầy cô trong trường cũng đóng góp một phần quan trọng trong thành công của bạn. Các giáo viên sẽ nhắc nhở việc học hành của bạn. Nếu nhiều

bạn học không tốt, liệu thầy cô có hoàn thành nhiệm vụ không?
Những người đi trước luôn luôn quan tâm tới giáo dục vì họ cũng từng ở hoàn cảnh như bạn. Giáo dục là một chủ đề lớn thu hút nhiều người thảo luận, tranh cãi. Nếu bạn không có được sự hỗ trợ của gia đình, hãy tìm đến diễn đàn giáo dục và bàn luận về nó. Bạn sẽ thấy nhiều người quan tâm và ủng hộ bạn!
NĂM BƯỚC TĂNG ĐỘNG LỰC HỌC TẬP



Đến lớp học nhưng vẫn không muốn cầm sách lên? Kỳ thi sắp đến mà bạn chưa có động lực để học? Bạn đang đấu tranh để tìm ra động lực học tập phải không?
Bạn thấy các bạn bè của mình cũng có cảm giác ấy. Chẳng thành vấn đề nghiêm trọng. Chúng ta đều trải qua những giây phút không có động lực học tập, nhất là khi bạn đang học môn phụ. May mắn thay, nhờ ý chí, quyết tâm và một số thủ pháp và kỹ thuật đơn giản, bất cứ bạn nào cũng có thể tạo cho mình động lực học tập. Dưới đây là một số lời khuyên có thể giúp bạn cảm thấy có động lực cầm sách lên.

BƯỚC 1: LẬP THỜI GIAN BIỂU VÀ HỌC ĐÚNG THỜI GIAN

Hàng ngày vạch ra lịch học. Nó sẽ giúp cho bạn biết trước thời gian học, thời gian chơi và nghỉ ngơi. Cũng nhờ thế, bạn sẽ không còn lo lắng mình bỏ lỡ các cơ hội khác. Có lịch học, bạn sẽ có hứng thú và tập trung học tập ở thời điểm hiện tại.

BƯỚC 2: KHỞI ĐẦU BẢNG NĂM PHÚT THÁCH THỨC

Bước đầu tiên luôn luôn là khó nhất. Nhưng khi bạn đã đi trên đường rồi thì mọi công việc khác sẽ thuận lợi, trôi chảy hơn. Bạn cảm thấy việc học sẽ dễ dàng hơn nếu có được một lực đẩy. Bất cứ khi nào bạn thấy không thích học, hãy đặt kế hoạch học trong năm phút thôi. Tất cả chỉ cần năm phút. Hãy nói với chính bạn rằng bạn sẽ học nghiêm túc năm phút sau đó mình sẽ dừng. Điều này giúp mọi việc dường như bớt nặng nề và dễ dàng bắt đầu hơn. Chuyện gì thường xảy ra khi năm phút trôi qua. Bạn sẽ chìm theo vòng quay của việc đó và bạn sẽ muốn tiếp tục học lâu hơn. Yếu tố chính ở đây là bạn phải chắc chắn học tập trung trong năm phút, đang thực sự học 100%.

BƯỚC 3: DỪNG Ở PHẦN THÚ VỊ

Khi phải nghỉ giải lao, ăn hay tiến hành các hoạt động khác, bạn nên tạm dừng ở phần thú vị của bài học. Điều này giúp bạn quay trở lại học dễ dàng và hứng khởi hơn.

BƯỚC 4: LOẠI BỎ YẾU TỐ GÂY SAO NHÃNG

Khi bạn gần Tivi, điện thoại, máy tính, giường, tạp chí, v.v. Bạn sẽ dễ ném sách sang một bên để tận hưởng sở thích của mình. Chẳng hạn điều khiển ở ngay bên cạnh bạn, bạn sẽ dễ cầm lấy. Điều này cũng xảy ra với chiếc điện thoại di động hay laptop, v.v... Còn khi bạn phải đi qua phòng để xem vô tuyến, chắc bạn sẽ ngại và cần cân nhắc vì bạn đang học cơ mà. Hãy loại bỏ càng nhiều yếu tố gây xao nhãng càng tốt.

BƯỚC 5: ĐẶT MỤC TIÊU

Có mục tiêu học tập xuất sắc, bạn càng quyết tâm vượt qua các thách thức và khích lệ chính mình đạt được điều đó. Chính mục tiêu sẽ nhân thêm động lực cho bạn. Cảm giác thỏa mãn khi đạt được thành quả trong mục tiêu cũng giúp bạn tự tin hơn và mạnh mẽ hơn.

CÁCH DUY TRÌ ĐỘNG LỰC HỌC TẬP

1. Mong muốn học cho bản thân mình: Đặt ra mục tiêu và có thái độ học tập tích cực để đạt được bằng cấp bạn mong muốn.
2. Liệt kê những nhân tố động lực giúp bạn đạt được mục tiêu học tập: nhân tố bên ngoài (điểm số, cha mẹ, tiền bạc, bạn bè, v.v.) yếu tố bản thân (kiến thức, tư duy, mong muốn được học hành, v.v.)
3. Cam kết thời điểm bạn sẽ làm bài, ôn bài. Xác định thời gian cụ thể bạn muốn hoàn thành và nêu ra thời điểm bắt đầu làm bài tập trên lịch bàn hay kế hoạch học để bạn có thể đối chiếu hàng ngày. Sau đó cần làm theo cam kết.

4. Hãy chia bài tập lớn thành những phần nhỏ và làm từng phần trong thời gian phù hợp, lập lịch hoàn thành cho mỗi phần.
 5. Nếu bạn thấy bài tập đó quá khó, hoàn thành phần nhỏ, phần dễ trước để tạo dựng niềm tin và có đà làm phần sau.
 6. Cần đến sự giúp đỡ khi bạn không hiểu bài tập đó. Nhờ thầy giáo, người trợ giảng hay bạn bè, hoặc để lại sau để giảm tình trạng căng thẳng.
 7. Tìm cách tạo mối liên quan giữa bài giảng, bài tập với cuộc sống hay nghề nghiệp sau này.
 8. Tìm cách loại bỏ các yếu tố khiến bạn không tập trung học tập.
 9. Hạn chế tối đa các hành vi và ý nghĩ tự hành hạ bản thân (ví dụ tính chần chừ, thiếu tự tin, muốn mọi thứ quá hoàn hảo) cản trở đến đích học tập của bạn. Tìm kiếm từng tiến bộ nhỏ, từng thành công nhỏ để bạn có thể thay đổi thái độ và hành vi.
 10. Tự thưởng cho mình khi bạn hoàn thành mỗi nhiệm vụ và bài tập. Hãy cảm thấy thoải mái với những gì bạn đã hoàn thành và đừng tập trung vào những gì bạn chưa hoàn thành.
- 10 ÁN SỐ CỦA ĐÔNG LỰC**



Bạn đã bao giờ tự hỏi mình đã có động lực để thành công xuất sắc trong cuộc đời chưa? Chúng tôi xin đưa ra 10 bước hành động giúp bạn thành công trong cuộc đời.

BƯỚC 1: KHẲNG ĐỊNH CHẮC CHẴN

Sự nhận thức của bạn có ý nghĩa quan trọng, quyết định bạn thành công hay thất bại. Việc nhận thức được đúng đắn vấn đề sẽ giúp bạn có những phương pháp hành động thích hợp, kiên trì theo đuổi mục tiêu mà mình đã tuyên bố. Nếu nhận thức sai lệch vấn đề, có thể lúc đó bạn sẽ bỏ giữa chừng. Bạn cần có những ý nghĩ tích cực, luôn luôn khẳng định chắc chắn những thành công của mình:

- “Hôm nay mình quyết đạt điểm 10 vì mình đã theo đuổi, dũng cảm và nhiệt huyết với việc học tập.”
- “Mình xem việc thất bại chỉ là một mốc trên con đường thành công.”
- “Khi bị căng thẳng, mình cần thư giãn và xả stress trước khi học tiếp.”
- “Mình luôn viết ra những việc ưu tiên và nghĩ về trách nhiệm của mình. Mình không thể làm tất cả mọi việc, mình cần làm điều có lợi nhất vào lúc này.”
- “Hôm nay, mình nhìn thấy trong các thách thức có cơ hội đang đến với mình.”

BƯỚC 2: NGÔN NGỮ LẠC QUAN

Những nghiên cứu của Mỹ gần đây cho thấy 70% các cuộc giao tiếp đều dùng ngôn ngữ phê bình tiêu cực. Chúng ta thường kêu ca, phàn nàn nhiều hơn là bàn và tìm ra giải pháp, nhất là những giải pháp đơn giản và hiệu quả. Đó chính là cách bạn nên luôn giao tiếp bằng ngôn từ khẳng định và lạc quan.

Sao bạn không chuyển đổi các ngôn từ sang cách nghĩ tích cực như:

- Thay vì nói về “vấn đề”, bạn gọi đó là “cơ hội”.
- Thay vì coi hành động đó là “thất bại”, hãy xem đó là một “bài học kinh nghiệm”.
- Thay cách nói “Tôi phải...” thành “Tôi chọn cách...” để bạn luôn chủ động kiểm soát hành động của mình.
- Thay vì nói “Tôi không thể làm được việc đó” hãy nói “Mình có giải pháp nào khác không?”
- Thay vì nói “Đó là cách duy nhất của tôi” hãy nói “Mình sẽ tìm cách tiếp cận khác nữa”.

• Thay vì nói “Nó làm mình tức điên” hãy nói “Mình sẽ kiểm soát được cảm xúc của mình”. Khi bạn chú ý sử dụng các ngôn từ tích cực, bạn sẽ kiểm soát được hành động và cuộc sống của mình.

BƯỚC 3: RÈN LUYỆN

Điều tra của Gallup mới đây về những người thường xuyên rèn luyện cơ thể cho thấy con số rất đáng ngạc nhiên.

- 66% đều nói mình có một cuộc sống thoải mái,
- 62% có thêm năng lượng mới,
- 55% ít bị căng thẳng,
- 51% trông tươi tắn hơn,
- 46% tự tin trong cuộc sống hơn,
- 45% yêu đời hơn,
- 44% hài lòng với công việc hơn.
- 37% sáng tạo hơn trong học tập và công việc.

Đó chính là những ấn số về động lực khi bạn rèn luyện cơ thể. Các nghiên cứu gần đây đều cho thấy mỗi tuần rèn luyện ba lần, mỗi lần chỉ cần 15 phút - bạn sẽ thấy tâm hồn sảng khoái và làm việc hiệu quả hơn.

Dám thay đổi – một cách tạo động lực!

BƯỚC 4: MẠO HIỂM

Tất cả chúng ta đều muốn có một trạng thái sống an toàn, tiện nghi, tránh được các tình huống rủi ro, những nguy cơ dẫn đến thất bại. Nếu bạn muốn đi đầu trong cuộc ganh đua khốc liệt của cuộc đời và nắm bắt được những cơ hội mới, bạn cần phải bước ra khỏi cuộc sống an nhàn, hay sự bằng lòng về học tập của mình để tiến xa lên phía trước.

Ban đầu bạn sẽ thấy không thoải mái với cách học mới, nhưng dần dần bạn sẽ thấy quen, thậm chí sẽ nhận ra sở trường và phong cách học tập ưu trội của mình. Cũng chỉ đến lúc đó bạn sẽ thấy cách học mà cuốn sách này đem lại tạo ra một cơ hội thành công vững chắc hơn.

BƯỚC 5: TẮM GƯƠNG CHO BẢN

Các bạn thường tìm cho cuộc sống, công việc học tập của mình một hình mẫu lý tưởng. Chẳng hạn, bạn bắt chước cách ăn mặc của mẫu người đó, nhưng thực ra điều đó chỉ là vẻ bên ngoài và chúng ta không thể rập khuôn theo một hình mẫu nào cả. Bạn chỉ nên tìm đọc các tấm gương mà bạn thấy đó là một phần cho mình noi theo, đó chính là những con người đã vượt qua bao thách thức và tạo ra một giá trị thực trong cuộc sống, làm thay đổi cuộc sống của bạn theo chiều hướng tích cực hơn.

BƯỚC 6: VIỄN CẢNH LẠC QUAN

Bạn có thể tạo ra một viễn cảnh thành công trong khi đi chơi, đọc sách hay nghe nhạc. Ước mơ, viễn cảnh đó chỉ có thể thành hiện thực khi bạn xác lập được những mục tiêu, kế hoạch cụ thể. Cách tốt nhất để bạn vẽ ra viễn cảnh của mình là:

- Ở một nơi thật yên tĩnh, không bị bất cứ yếu tố nào làm bạn phân tán.
- Ngồi thoải mái và tâm trạng thư giãn.
- Hãy bắt đầu suy nghĩ về mục tiêu học tập của bạn. Nhớ rằng viễn cảnh của bạn là hoàn thành mục tiêu này.
- Tưởng tượng tất cả những bước cần thiết để hoàn thành mục tiêu học tập. Một viễn cảnh sẽ trở nên tốt đẹp hơn khi bạn thực sự nhìn thấy, cảm nhận được, lắng nghe được, cầm nắm được. Quan trọng hơn cả, đó là điều thực sự có lợi cho chính bạn.
- Hãy tưởng tượng ra những thách thức mà bạn phải hoàn thành mục tiêu học tập đó và cách bạn sẽ chiến thắng và loại bỏ những thách thức đó.
- Viễn cảnh hạnh phúc của bạn khi hoàn thành mục tiêu. Hãy tưởng tượng những lợi ích sẽ đến với bạn, gia đình, bạn bè, thầy cô. Nhưng nếu chỉ vẽ ra đúng cảm giác này mà bạn không làm những bước trên thì đó chỉ là viễn vọng.

BƯỚC 7: GIẤC MƠ LỚN

Hãy nghĩ đến bức tranh tổng thể mà bạn sẽ làm trong cả đời. Bạn đã lãng phí bao nhiêu thời gian để làm những việc không mấy có ích cho đời mình như tán gẫu, lang thang, hay ngồi hàng giờ nghe nhạc mộng mơ. Điều đó không phải là xấu nhưng nó không tăng thêm giá trị cho cuộc đời bạn. Suy nghĩ lớn của các bạn là mình sinh ra để tạo sự khác biệt nào, sự khác biệt gì thực

sự có ý nghĩa mà bạn sẽ mang lại cho cha mẹ và cho cộng đồng. Nói gọn lại, việc học hành của bạn sẽ tạo cho bạn sự khác biệt và thành công gì trong cuộc đời.

Bạn có nhớ câu thơ “Giấc mơ con đè nát cuộc đời con” của Chế Lan Viên không?

BƯỚC 8: ĐẶT MỤC TIÊU

Cách thất bại nhanh nhất trong cuộc đời là không đặt mục tiêu rõ ràng. Bạn nên đặt mục tiêu cụ thể về học tập, nghề nghiệp, tài chính, gia đình, sức khỏe, tinh thần. Hãy dùng công thức SMART (xem Chương 7)

BƯỚC 9: DIỆN MẠO

Những người thành công thường rất chăm chút về diện mạo và dáng vẻ đi lại của mình. Diện mạo đàng hoàng bên ngoài cho bạn một cảm giác rất tự tin. Khi bạn đi chơi hay dự tiệc bạn muốn ăn mặc thật nổi, thật đặc biệt nhưng nếu bạn đi học hay đi thi thì điều gây ấn tượng cho giáo viên lại là vẻ thư sinh và chín chu của bạn. Cử chỉ ngôn ngữ phi ngôn từ cũng giúp bạn rất nhiều cho sự tự tin. (Xem Chương 11).

BƯỚC 10: TƯƠNG TRỢ LẤN NHAU

Thành công trong học tập của bạn cũng cần được thể hiện cả trong những hành động và ý nghĩa giúp đỡ người khác. Nếu bạn mong muốn chia sẻ tài năng của mình một cách vô tư, bạn sẽ có động lực hoạt động cộng đồng và động lực làm việc mới để có thể thành công hơn trước. Bạn học giỏi môn học nào đó, bạn có thể chia sẻ kỹ năng, phương pháp học tập hiệu quả cho người khác, vì điều đó cũng là một cách nhân thêm thành công của bạn. Thứ nhất, bạn được mọi người mến mộ, điều này làm cho cuộc sống của bạn có ý nghĩa hơn nhiều lần. Thứ hai, bạn không cần tìm kiếm sự kính nể của bạn bè nhưng những lời tốt đẹp sẽ khích lệ bạn làm việc tốt hơn, điều này sẽ tạo ra những cơ hội bất ngờ. Thứ ba, bạn sẽ đạt đến một cung bậc mới của niềm tin để khẳng định sự khác biệt của mình. Những người thành công xuất sắc tìm thấy động lực từ việc giúp đỡ người khác.



Động lực nhiệt tình

Động lực nhiệt tình là dòng điện bên trong cục pin, là dưỡng khí của không trung, là hơi ấm của ngọn lửa. Nó là hơi thở của mọi vật thể sống.

Trong một cuộc điều tra 200 học sinh và sinh viên, khi được hỏi về yếu tố tạo nên một con người thành đạt, thì 80% đều cho rằng động lực và nhiệt tâm là phẩm chất quan trọng hàng đầu, hơn cả kỹ năng, hơn cả đào tạo và thậm chí, hơn cả kinh nghiệm.

Bạn hãy nhìn vào một đoàn tàu. Trước khi sản sinh ra đủ hơi nước để vận hành một động cơ, nước phải được đun cho sôi lên. Động cơ ấy sẽ không kéo nổi đoàn tàu đi được một ly nào nếu đồng hồ đo nhiệt độ chưa đạt đến con số 100oC.

Cuộc đời bạn cũng thế thôi, một người thiếu nhiệt tâm đang cố sức kéo lê con tàu cuộc sống bằng nước ấm sẽ chỉ được một kết quả cuối cùng là: đoàn tàu chết máy.

Người thành đạt là người luôn mang trái tim nhiệt tâm đối với những điều họ đang làm. “Người thạo việc không bao giờ thiếu nhiệt. Cần có nhiệt để trui rèn mọi thứ”. “Mọi nỗ lực

đáng trân trọng nhất đều là bài ca về một trái tim nóng bỏng.”

Chương 11. BẠN NGHĨ ĐẾN THẤT BẠI, TẠI SAO?

“Hôm ấy là ngày đầu tiên tôi học môn Toán của thầy Peter. Vừa vào lớp, thầy đã cho cả lớp làm bài kiểm tra đầu năm.

Cả lớp ngạc nhiên khi thầy phát cho chúng tôi ba loại đề khác nhau rồi nói:

Đề thứ nhất gồm những câu hỏi vừa dễ và khó, nếu làm hết câu em sẽ được 10 điểm. Đề thứ hai có số điểm cao nhất là 8 với những câu hỏi tương đối dễ. Đề thứ 3 có số điểm tối đa là 6 với những câu hỏi rất dễ. Các em được quyền chọn đề cho mình.

Thầy chỉ cho làm bài trong 15 phút nên tôi đã chọn đề thứ 2 cho chắc ăn. Các bạn cùng lớp cũng thế, chẳng có ai chọn đề thứ nhất cả.

Một tuần sau, thầy Peter trả bài kiểm tra. Cả lớp rất ngạc nhiên khi biết ai chọn đề nào đều sẽ được điểm tối đa của đề đó, bất kể làm đúng hay sai. Lớp trưởng hỏi thầy:

Thưa thầy tại sao lại như thế?

Thầy cười rồi nghiêm nghị trả lời:

Với bài kiểm tra này, thầy chỉ muốn thử thách sự tự tin của lớp mình. Ai trong số các em cũng mơ ước đạt được điểm 10 nhưng ít ai dám vượt qua thử thách để biến ước mơ ấy thành sự thật

Cách kiểm tra kỳ lạ ấy của thầy Peter đã dạy chúng tôi một bài học: “Có những việc thoạt nhìn tưởng như rất khó khăn nên dễ làm cho chúng ta rút lui ngay từ phút đầu tiên. Nhưng nếu không tự tin đối đầu với thử thách thì chúng ta chẳng biết khả năng của mình đến đâu và cũng khó vươn tới đỉnh điểm của thành công.”

Chúng ta không thể sống mà không có niềm tin. Vì niềm tin kiểm soát hành động của chúng ta, do vậy chúng ta phải hiểu được niềm tin là gì. Điều khó khăn là niềm tin hiếm khi được bộc lộ ra ngoài, chúng thường hiện hữu trong tiềm thức, thường đi kèm với những cảm xúc mạnh mẽ.

Bạn có thể bắt đầu tìm hiểu niềm tin của riêng bạn hoặc của người khác bằng cách đặt ra câu hỏi tại sao mình có khả năng học môn này hoặc môn kia?

- Bằng chứng là gì? Liệu có đáng tin cậy hay không? Có đủ bằng chứng không?
- Làm cách nào bạn đi đến kết luận hay nhận ra điều đó?
- Bạn có thể đánh giá và bảo vệ lập luận đó không?
- Bạn đã chắc chắn hay chỉ mới nghi ngờ điều đó là đúng?
- Bạn đã từng kiểm nghiệm tính hợp lý của quan điểm đó chưa?
- Điều cuối cùng là bạn không thể tách rời tư duy với cảm xúc. Bạn không thể chọn điều gì sẽ xảy ra với mình nhưng bạn chọn cách ứng phó với nó. Đó chính là điều cốt yếu của tự do lý trí. Khi bạn sẵn sàng trả lời câu hỏi của riêng mình và của người khác tức là bạn đang rất thành thật, và bởi bạn đang áp dụng tiêu chuẩn nhất quán về sự thật bạn có khả năng đó.

TÌM THẤY NIỀM TIN



Niềm tin của tôi đâu?

Thiếu tự tin là nguyên nhân chính khiến bạn bỏ qua nhiều cơ hội, thậm chí gặp thất bại trong học tập. Điều gì khiến bạn lãng quên những phẩm chất tốt đẹp vốn có của mình? Bạn đã có lần nào băn khoăn tìm kiếm niềm tin của mình chưa? Bạn có muốn thay đổi thái độ đang tiêu cực ảnh hưởng đến học tập của mình không? Bạn sẽ thay đổi nếu bạn có niềm tin và sự thôi thúc mạnh mẽ nhập cuộc.

BƯỚC 1: KHÁM PHÁ CÁC KHẢ NĂNG

Lập kế hoạch và hoàn thành mục tiêu là cách bạn có thể xây dựng được niềm tin và luôn luôn duy trì mình ở trạng thái đó. Sao bạn không bắt đầu bằng những việc đơn giản như dậy sớm tập thể dục. Chắc chắn bạn sẽ làm được! Sau đó hãy đặt ra những mục tiêu phức tạp hơn và thể hiện bằng kế hoạch cụ thể trong học tập.

BƯỚC 2: NHẬN BIẾT CÁC KỸ NĂNG

Nhận ra các kỹ năng học tập để tạo động lực áp dụng chúng một cách tích cực. Hãy trung thực khi liệt kê ra các tính cách mạnh rồi từ đó áp dụng các bài đánh giá, bạn sẽ tìm ra năng lực của mình. Công bằng nhất là nhờ các chuyên gia, bố mẹ, thầy cô, bạn bè. Sử dụng một bài thơ có vần điệu nào mà bạn dễ nhớ để kết nối các điểm mạnh đó thành một viễn cảnh tươi sáng.

BƯỚC 3: THA THỨ CHO CHÍNH MÌNH

Hãy tha thứ cho chính bản thân mình về những lỗi lầm trước đây, dù điều đó đã khiến bạn thất bại. Cố giữ thái độ bức tức bạn sẽ phá hủy niềm tin và tạo nên bức rào chắn đến thành công của bạn. Bạn cần biến lỗi lầm thành bài học kinh nghiệm để tránh mắc phải trong tương lai.

BƯỚC 4: ĐỐI DIỆN VỚI CHÍNH MÌNH

Thử hỏi xem ai không phạm sai lầm, bạn cần dũng cảm đối diện với chính mình. Hãy tránh liệt mình vào “đám người hối tiếc” khi gặp khó khăn trong học tập và cuộc sống. Hãy gọi lại tất cả những tính cách và tư chất tốt đẹp của bạn như bạn đã từng học toán giỏi, bạn đã từng là người có khả năng quan sát giỏi và có khả năng sáng tạo trong game trường. Cảm giác đó sẽ giúp bạn nhấn chìm những gì tiêu cực và tạo đà cho tiến bộ.

BƯỚC 5: GIỮ KHOẢNG CÁCH VỚI NHỮNG NGƯỜI BẠN KHÔNG TỐT VÀ TÌNH HUỐNG TIÊU CỰC

Điều này nghe có vẻ khó khăn rồi đây! Thế nào là bạn xấu thì quả thật chỉ có bạn mới nhận thấy. Vì trong cuộc sống, chúng ta có góc nhìn khác nhau. Chỉ có điều những bạn bè và tình huống xấu sẽ khiến bạn mất đi nhuệ khí mới có của mình. Hãy tạm thời ở bên những bạn bè tự tin, tích cực, họ sẽ khích lệ bạn theo đuổi mục đích của mình. Đánh giá hành động của những người tự tin và thay đổi những hành vi tiêu cực của mình để chính bạn cũng sẽ tỏa sáng.

XÂY DỰNG SỰ TỰ TIN

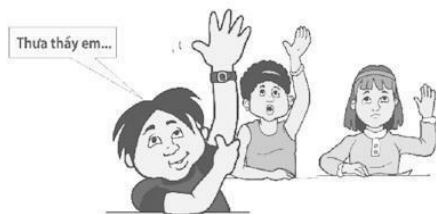


Đừng thử lòng kiên nhẫn của bạn bằng cách thử làm, thất bại, làm lại, thử lại, tiếp tục học, thử lại, rồi thành công!

Cách các bạn xây dựng sự tự tin là cách bạn “tự tin tìm hiểu về chính mình”. Bạn học tốt môn Văn trong một thời gian dài, tức là bạn đã khẳng định mình có khả năng về văn học, vì thế bạn sẽ không bao giờ có cảm giác e ngại giờ học Văn nữa. Xây dựng tính tự tin là biết cách học một môn học nào đó.

Điều đó không sai nhưng đó là con đường vòng đưa bạn đến thành công và nó sẽ làm cho bạn ít nhiều bị tổn thương. Hãy áp dụng ngay những công thức trong cuốn sách này và làm thử vài lần. Nếu không được, bạn cần đi tìm một lời khuyên khác của chuyên gia.

ĐỂ TRỞ THÀNH NGƯỜI TỰ TIN: BẠN CẦN LÀM GÌ?



1. Tập trung chú ý vào những điểm mạnh của mình
2. Hãy là chính bạn và khẳng định giá trị của mình.
3. Đừng bao giờ so sánh mình với người khác vì người khác không thể có cái mà bạn có và ngược lại.
4. Hãy giữ vững niềm tin vào những điều bạn nói và làm.
5. Hãy tuyên bố chậm rãi, rõ ràng, chắc chắn và lạc quan.
6. Lắng nghe người khác nhận xét và đánh giá cao nhận xét của họ.
7. Biết nhận lỗi và xin lỗi nếu bạn sai.
8. Hãy khẳng định bạn có một lượng kiến thức nhất định về một môn học nếu bạn muốn bàn luận với bạn khác.
9. Học cách sử dụng những từ chủ chốt trong khi biểu đạt suy nghĩ của mình.
10. Hãy cứ để nước mắt bạn trào ra vì nó không chứng minh rằng lúc nào bạn cũng vậy.
11. Hoàn thành bài tập theo những gì bạn đã nghĩ.
12. Hãy hướng đến phía trước để đạt đến đích của mình.

BẠN KHÔNG NÊN LÀM GÌ?

1. Thỏa hiệp với những gì bạn cảm thấy là đúng và đã làm đúng.
2. Giả vờ mình biết điều gì đó mà thực chất là bạn không biết.
3. Tỏ ra phớt lờ và bất cần.
4. Mong người khác đồng cảm với mình, vì đó là một biểu hiện của sự yếu đuối.
5. E ngại bày tỏ quan điểm.
6. Phản ứng tức thì với mọi việc – Bạn cần nghĩ hai lần trước khi nói hay quyết định.

NGƯỜI TỰ TIN THƯỜNG NHỚ

1. Không ai biết mọi thứ trong cuộc đời và không có gì sai khi học thêm điều mới mà mình

- chưa biết, thậm chí học điều đó từ một bạn trẻ hơn.
2. Bạn cần tập thở đều đặn vì điều đó sẽ giúp bạn luôn bình tĩnh.
 3. Hãy tập nói trước gương. Điều đó sẽ giúp bạn điều chỉnh mình tốt hơn và chứng chắc hơn.
 4. Khi người khác nói với bạn mà bạn thấy không đúng, hãy chứng minh chắc chắn điều họ nói là sai.
 5. Bạn nghĩ mình đã đủ tin “Thành công không bao giờ đến với một người nhanh nhẩu.”
 6. Nhưng tự tin quá đáng thì cũng tệ như là bạn thiếu tự tin. Hãy luôn giữ cân bằng.

NHỮNG CÂU NÓI LÀM THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI

1. Không ai có thể bắt bạn cảm thấy hèn yếu bằng chính bạn

–Eleanor ROOSEVELT

2. Phải rất lâu bạn mới khẳng định được chính mình trước người khác

–Sally FIELD

Câu nói thay đổi cuộc đời thường là của chính bạn. Nếu nó được bạn đúc kết qua những bài học vấp ngã, qua học tập hết mình, qua những ý nghĩ sáng tạo thì bạn là thiên tài của chính bạn.

PHÁT TRIỂN NIỀM TIN

KHẲNG ĐỊNH TỰ TIN

Bạn có muốn nâng cao tính tự tin của mình không? Bạn mong muốn thấy mình hoàn toàn thoải mái với bạn bè, người thân và cuộc sống xung quanh không? Hãy áp dụng các biện pháp trên. Thêm vào đó, bạn cần luyện tập sự tự tin của mình bằng cách cười mở mồm cười với mọi người ngay cả khi bạn không muốn. Điều đó giúp mọi người biết bạn đang quan tâm tới họ và bạn là một người thân thiện.

CÁCH AN MẶC

Luôn giữ mình trông thật đàng hoàng, chần chu, mái tóc, quần áo hợp với dáng vóc mình, cả đôi giày cũng hợp thời trang, v.v.

XÂY DỰNG SỰ TỰ TIN

Hãy luôn nhìn thẳng, nhìn vào mắt người khác, đừng nhìn xuống hay nhìn đi chỗ khác. Đừng nhìn xung quanh xem người khác đang nghĩ gì về bạn. Hãy suy nghĩ tích cực về bản thân.

TỰ TIN VÀ TỰ TRỌNG

Hãy tỏ ra mình đã biết người mình đã gặp trước đây. Bạn cần tỏ ra như vậy cho đến khi bạn cảm thấy vậy. Hãy tạo ấn tượng là bạn rất thân thiện, và luôn luôn muốn gặp gỡ làm quen. Tạo một ấn tượng với mọi người xung quanh rằng bạn là người thành đạt bất cứ khi bạn ở đâu. Hãy thoát ra khỏi mình và cho thấy mình tự tin như thế nào!

Phần 5. Thi cử thông minh. Bước ngoặt trong học tập

Chương 12. CHIẾN LƯỢC CHUẨN BỊ THI

1. Chuẩn bị cho bài kiểm tra
2. Phỏng đoán nội dung bài kiểm tra
3. Xem lại những gì bạn đã chuẩn bị cho bài kiểm tra
4. Đối phó với cảm giác hồi hộp về bài kiểm tra
5. Bố trí cho một bài kiểm tra
6. Tránh học nhồi nhét
7. Chuẩn bị khẩn cấp cho bài kiểm tra

1. CHUẨN BỊ CHO BÀI KIỂM TRA



Để có thể làm tốt bài kiểm tra, trước hết, bạn phải học thật kỹ các tài liệu liên quan, rồi ôn lại trước khi kiểm tra.

Dưới đây là một vài phương pháp giúp bạn đọc và hiểu những tài liệu của mình

Học thật kỹ

- Hãy ghi chép cẩn thận trong giờ giảng của thầy cô và từ sách giáo khoa.
- Ngay sau tiết học hoặc ngay khi về nhà, hãy xem lại những gì bạn đã ghi chép được.
- Xem qua lại bài trước buổi học.
- Định ra một khoảng thời gian dài hơn vào cuối tuần để ôn lại thật kỹ.

Ôn thật kỹ

- **Ghi chép cẩn thận và chi tiết** những gì thầy cô dặn về những vấn đề sẽ xuất hiện trong bài kiểm tra sắp tới.
- **Sắp xếp những ghi chép**, sách vở và bài tập theo thứ tự những gì sẽ gặp trong bài kiểm tra.
- **Ước lượng** xem bạn cần bao lâu để ôn tập.
- **Lập một thời gian biểu** chỉ ra khoảng thời gian bạn dành để ôn tập và bạn có những tài liệu gì.
- **Tự kiểm tra mình** qua các tài liệu.
- **Học hết** những gì bạn cần trước ngày kiểm tra.

Xem thêm Mục 7: Chuẩn bị khẩn cấp cho bài kiểm tra

2. PHỎNG ĐOÁN NỘI DUNG BÀI KIỂM TRA

Đề bài kiểm tra hôm nay...

Đề 1....

Đề 2...



Chú ý đặc biệt đến mọi hướng dẫn về học tập
Đó có thể là những tài liệu mà thầy cô phát trước giờ kiểm tra, hoặc ngay từ đầu khóa học!
Chẳng hạn như: Những điều chủ chốt, một số chương đặc biệt hoặc một số phần trong một chương, v.v.

- Hỏi thầy cô trọng tâm có thể đoán được hướng bài kiểm tra.
- **Trước kỳ kiểm tra, hãy đặc biệt chú ý** đến những gì thầy cô giảng.
- **Đặt ra một loạt những câu hỏi theo bạn có thể gặp trong bài kiểm tra** hãy thử coi mình là người ra đề, rồi lại thử xem bạn có thể trả lời những câu hỏi đó không.
- **Hãy xem lại những bài kiểm tra trước** mà thầy cô đã chấm cho bạn.
- **Tham khảo từ các bạn học** để xem có thể đoán trước điều gì về bài kiểm tra.
- **Đặc biệt chú ý đến các gợi ý** về cái mà thầy cô có thể hỏi đến, chẳng hạn như khi thầy cô:
 - nói một điều gì đó hơn một lần
 - viết lên bảng
 - dừng lại để kiểm tra xem bạn ghi chép đến đâu
 - đặt ra câu hỏi cho cả lớp
 - nói rằng: “cái này sẽ xuất hiện trong bài kiểm tra”

3. XEM LẠI NHỮNG GÌ BẠN ĐÃ CHUẨN BỊ CHO BÀI KIỂM TRA



Lập một bản liệt kê những gì cần kiểm tra
Nhắm rõ những vấn đề gì bạn sẽ phải học cho bài kiểm tra – những công thức, những ý chính, những bài viết mà bạn phải làm. Bản liệt kê này sẽ giúp bạn chia nhỏ những thứ bạn cần học thành những phần được sắp xếp, và có thể xoay sở được, như vậy bạn có thể ôn tập một cách toàn diện ngay cả khi bạn không cảm thấy hứng thú với nó.

Tạo những bản tóm tắt và những phần được đánh dấu
Hãy đánh dấu những ý quan trọng của bài học và mối liên quan giữa những ý này. Những bản tóm tắt sẽ liệt kê những ý chính theo một hệ thống.

Sự sáng tạo trong cách trình bày cũng góp phần đơn giản hóa quá trình tiếp thu của bạn.

Ghi âm những tài liệu bạn có

Việc ghi âm một khối lượng vừa phải những tài liệu bạn cần học sẽ giúp bạn có thể ôn bài ngay trên máy nghe nhạc của bạn. Bạn có thể vừa đi, hoặc ở một nơi không dành cho việc học tập mà vẫn có thể ôn lại những ý chính nhờ chiếc băng này.

Làm những tấm thẻ giúp ghi nhớ tốt

Để có thể nhớ các định nghĩa, công thức, một dãy các dữ liệu, hãy viết tiêu đề vào một mặt của tấm thẻ và nội dung ở mặt bên kia. Những thẻ nhớ này không chỉ giúp bạn luyện khả năng nhận ra những nội dung quan trọng mà còn giúp bạn có thể nhớ được những kiến thức của mình chỉ từ một vài thứ linh tinh.

4. ĐỐI PHÓ VỚI CẢM GIÁC HỒI HỘP VỀ BÀI KIỂM TRA

Trong khi làm bài kiểm tra, tuy ở những cấp độ khác nhau, hầu hết học sinh, sinh viên đều cảm thấy hồi hộp. Tuy nhiên, một khi mà sự hồi hộp ấy ảnh hưởng tới chất lượng của bài kiểm tra thì nó đã trở thành một vấn đề.

Sự chuẩn bị nói chung, gây dựng lòng tự tin

Hãy đánh giá vị thế và những khả năng của bạn. Thầy cô có thể giúp đỡ bạn trong lĩnh vực này, hoặc bạn cũng có thể làm theo những hướng dẫn của chúng tôi trong mục này:

- Phát triển tốt những thói quen trong học tập và các chiến thuật.
- Quản lý thời gian (đối phó với sự trì hoãn, mất tập trung và xao nhãng).
- Sắp xếp tài liệu sao cho thích hợp nhất để đọc và học. Hãy làm từng bước một để có thể đặt ra một chiến thuật, đừng quá đà.
- Những áp lực từ bên ngoài. Kết quả của sự thất bại/ thành công (điểm số, việc bạn trượt hay đỗ), áp lực từ bạn bè, sự ganh đua v.v.
- Hãy xem lại xem bạn đã làm bài kiểm tra như thế nào trong thời gian qua để có thể phát huy và học từ những sai sót của chính mình.

Những chuẩn bị cho bài kiểm tra để giải tỏa sự lo âu



- Hướng về bài kiểm tra với sự tự tin. Hãy tìm mọi cách có thể đạt được thành công: khả năng quan sát, tính logic, tự nói chuyện với bản thân, luyện tập, làm việc theo nhóm, ghi chép, v.v. Hãy coi bài kiểm tra là nơi để chứng tỏ bạn đã học nhiều như thế nào và để bạn có thể nhận được một phần thưởng cho công sức mà bạn đã bỏ ra.
 - Hãy sẵn sàng! Học thật kỹ bài học của bạn và xem bài học nào là cần thiết nhất cho bài kiểm tra. Sử dụng bản liệt kê các thứ cần kiểm tra.
 - Chọn một tư thế thoải mái nhất để làm bài kiểm tra. Ánh sáng vừa đủ và ít bị mất tập trung nhất.
 - Cho phép mình được thoải mái về thời gian, đặc biệt là để làm những gì bạn cần phải làm trước khi bắt tay vào bài kiểm tra nhưng vẫn phải đến chỗ làm bài kiểm tra sớm hơn một chút
 - Tránh phải nhồi nhét ngay trước khi kiểm tra.
 - Cố gắng tập trung một cách thoải mái. Không nên nói chuyện với các học sinh chưa chuẩn bị bài học, những học sinh tỏ thái độ không hay, hoặc những học sinh làm bạn xao nhãng sự chuẩn bị của mình.
 - Bạn có thể làm cho đầu óc được nhanh nhẹn hơn bằng cách luyện tập thể thao.
 - Phải ngủ thật ngon vào đêm trước ngày kiểm tra.
 - Không được để bụng đói khi làm bài kiểm tra.
 - Hoa quả tươi và rau xanh là một cách hữu hiệu để giải tỏa lo lắng. Những thức ăn gây căng thẳng gồm những thức ăn được làm sẵn, đường hóa học, nước ngọt có ga, sôcôla, trứng, những đồ ăn nhiều dầu mỡ, thịt lợn, thịt đỏ, đường, những sản phẩm làm từ bột mì, bim bim, những thức ăn chứa nhiều chất bảo quản hoặc nhiều gia vị.
 - Hãy ăn gì đó nhẹ nhẹ để giúp bạn tránh được sự hồi hộp.
 - Tránh những thức ăn chứa nhiều đường (kẹo) vì nó có thể làm cho bạn cảm thấy khó chịu.
- Trong lúc làm bài

- Đọc thật kỹ yêu cầu của đề bài.
- Bố trí quỹ thời gian làm bài của bạn sao cho thật hợp lý.
- Thay đổi tư thế để cảm thấy dễ chịu hơn.
- Nếu bạn không nghĩ ra câu trả lời, hãy để đó và chuyển sang câu khác.
- Nếu bạn đang phải làm một bài viết mà bạn đột nhiên không nhớ được gì, hãy chọn một câu hỏi nào đó và bắt đầu viết, có thể nó sẽ giúp bạn nhớ lại được những gì bạn đã học.
- Đừng hoảng loạn khi thấy mọi người bắt đầu nộp bài, vì có nộp sớm hơn cũng chẳng có ích lợi gì.

Nếu bạn nhận thấy mình đang căng thẳng giữa lúc làm bài thi

- Hãy thoải mái đi, bạn đang kiểm soát được mọi việc mà. Hãy hít thật sâu và thở ra thật mạnh.
- Đừng nghĩ tới sự sợ hãi. Dừng lại, nghĩ về bước tiếp theo và từng bước thực hiện tiếp bài làm của bạn.
- Hãy sử dụng những cách động viên bản thân sao cho thích hợp. Hãy nhận thấy rằng bạn đã và đang cố gắng hết mình.
- Kiểm soát, loại trừ một số hồi hộp. Nó sẽ như một lời nhắc nhở rằng, bạn đang cố gắng hết sức và sẽ giúp bạn có thêm động lực để làm bài. Tuy nhiên nhớ là phải giữ cho nó ở trong một phạm vi nhất định.
- Bạn phải hiểu hồi hộp cũng là một “thói quen” và bạn cần phải luyện tập để sử dụng nó như một phương tiện để đến với thành công.

Sau bài kiểm tra, hãy xem lại bạn đã làm bài như thế nào

- Chỉ ra những cách làm nào có hiệu quả và cố giữ vững nó. Cho dù những điều này có nhỏ nhặt đến đâu thì nó cũng đang giúp bạn đặt những viên gạch nhỏ để tiến tới thành công.
- Chỉ ra những phương thức nào đã không giúp ích được gì cho bạn.
- Tự chúc mừng mình vì bạn đang đi đúng đường để có thể vượt qua những chướng ngại vật.

Hãy tìm đến những trung tâm thông tin – thư viện ở trường bạn để tìm kiếm sự trợ giúp.

Nếu bạn tự nhận thấy mình có vấn đề và rất lo lắng về bài kiểm tra, hãy thông báo cho thầy cô của bạn trước khi làm bài kiểm tra (và không phải là chỉ trước khi làm bài có vài phút). Sẽ có thể có những cách khác để đánh giá năng lực của bạn về môn học đó.

5. BỐ TRÍ CHO MỘT BÀI KIỂM TRA



- **Bắt đầu ôn tập sớm.** Như vậy thì não bộ của bạn sẽ có điều kiện để làm quen với các thông tin.
- **Dành ra một khoảng thời gian ngắn mỗi ngày để ôn tập.** Nó sẽ giúp bạn dễ dàng hơn khi phải tập trung ôn tập vào những ngày sát khi thi.
- **Hãy đọc nội dung bài học trước buổi học.** Và bạn sẽ có thể nhận ra được những điều quan trọng mà thầy cô đang nhấn mạnh vì bạn đã ít nhiều biết tới nó.
- **Ngay sau buổi học hãy xem lại bài vở.** Bạn sẽ tìm ra những phần mà bạn chưa hiểu ngay khi mà tất cả bài học đang còn rất mới và rõ nét trong đầu bạn – cũng như trong đầu các bạn của bạn. Nếu bạn xem lại bài ngay lập tức thì bạn có thể làm sáng tỏ những khúc mắc của mình bằng cách hỏi các bạn.
- **Ôn tập theo nhóm.** Bạn sẽ có điều kiện để hoàn thiện cả những phần quan trọng mà nếu học một mình thì rất có thể bạn đã bỏ qua.
- **Thu xếp một buổi tổng ôn tập vào lúc nào đó sớm một chút** để nếu cần thì bạn có thể ghé vào hỏi các thầy cô của bạn khi họ còn đang ở trường.
- **Chia nhỏ những gì bạn phải học thành từng phần mà bạn có thể cày đáng được,** đặc biệt là trong những lần tổng ôn tập ngay trước kỳ kiểm tra. Học ba tiếng buổi sáng rồi lại ba tiếng

buổi tối sẽ hiệu quả hơn là bạn ngồi học liền một mạch những sáu tiếng.

6. SỰ NHỒI NHÉT

Sự nhồi nhét chỉ có ích vào những lúc gấp gáp nó hoàn toàn không tốt đối với việc học tập lâu dài.



Xem thêm mục 7: Chuẩn bị khẩn cấp cho bài kiểm tra

Để có thêm sự lựa chọn, hãy tiếp cận công đoạn nhồi nhét một cách có hệ thống nhất, nếu có thể.

Các cách nhồi nhét gồm có:

- Xem trước tất cả những tài liệu mà bạn cần phải học.
- Hãy biết chọn lựa: lướt qua tất cả các chương để nắm được ý chính.
- Tập trung vào việc học và ôn luyện các ý chính đó.
- Đừng đọc những đoạn mà bạn sẽ không có thời gian xem lại.

7. CHUẨN BỊ KHẨN CẤP CHO BÀI KIỂM TRA



- Xem trước tất cả những tài liệu mà bạn cần phải học.
- Hãy biết chọn lựa: lướt qua tất cả các chương để nắm được ý chính.
- Tập trung vào các ý chính.

Bắt đầu với 5 tờ giấy

1. *Chọn ra năm ý chính* hoặc chủ đề chính sẽ xuất hiện trong bài kiểm tra. Viết tên ý chính vào phía trên của mỗi tờ giấy. Chỉ sử dụng những từ quan trọng hoặc những mệnh đề ngắn gọn.
2. *Hãy viết theo cách mà bạn hiểu, cách giải thích, định nghĩa, câu trả lời, v.v...* hoặc một vài dòng về nội dung chính đó. Đừng giở sách vở hay tài liệu của bạn.
3. *So sánh đáp án của bạn ở phần (2) với tài liệu (sách và vở ghi).*
4. *Biên soạn hoặc viết lại những hiểu biết của bạn về từng chủ đề dựa theo những tài liệu mà bạn đã đọc.*
5. *Đánh số từng trang những tài liệu mà bạn có, từ 1-5 theo thứ tự giảm dần của mức độ quan trọng; 1= quan trọng nhất.*
6. *Làm theo các bước trên với hai phần bài nữa nếu bạn có thời gian.*
7. *Và thay vì đánh số từ 1-5, bạn hãy đánh số từ 1-7.*
8. *Lại làm theo các bước trên với một hoặc hai phần bài nữa cho tới khi bạn có tổng cộng 9 phần. Làm theo mức độ thoải mái của bạn, chỉ thêm các vấn đề nếu thấy thực sự cần thiết.*
9. *Cố gắng đừng vượt quá 9 phần; tập trung vào những gì quan trọng nhất.*
10. *Xem qua vào hôm mà bạn sẽ kiểm tra, nhưng cố gắng thật thoải mái. Xem thêm: 10 cách để*

có thể làm bài kiểm tra tốt nhất.

Chương 13. CHIẾN LƯỢC THI

1. Một vài mẹo nhỏ giúp bạn làm bài kiểm tra tốt hơn
2. Dạng bài kiểm tra trả lời câu hỏi đúng / sai
3. Bài kiểm tra dạng câu hỏi trắc nghiệm
4. Dạng bài kiểm tra bao gồm những câu trả lời ngắn gọn
5. Dạng bài kiểm tra được mở sách vở
6. Chuẩn bị và trình bày bài thi vấn đáp
7. Bài kiểm tra viết



MỘT VÀI MẸO NHỎ GIÚP BẠN LÀM BÀI KIỂM TRA TỐT HƠN

Khi bạn làm bài kiểm tra, bạn đang cố gắng chứng minh rằng bạn có thể hiểu bài học và làm một số dạng bài tập nhất định.

Ví dụ về một số dạng bài tập mang tính khách quan, như bài tập đúng sai, trắc nghiệm, điền vào chỗ trống.

Ví dụ về một số dạng bài tập mang tính chủ quan, như những câu trả lời ngắn gọn, những bài luận, thi vấn đáp.

Nếu bạn có bất cứ một nghi ngờ nào về sự công bằng của các bài thi, hay khả năng xác định chính xác năng lực của bạn qua các bài kiểm tra, bạn nên nói chuyện với những người làm công tác cố vấn học tập trong trường của bạn.

Những gợi ý này sẽ giúp bạn tránh những sai lầm do tính chủ quan.

CHUẨN BỊ

- *Chú ý xem xét kết quả của những bài kiểm tra gần đây của bạn.* Mỗi bài kiểm tra như vậy lại góp phần giúp bạn có thể dễ dàng đương đầu với bài kiểm tra sau hơn. Dùng chính những bài kiểm tra đã có của bạn để ôn tập cho bài kiểm tra cuối cùng.

- *Đến sớm hôm có giờ kiểm tra.* Mang theo tất cả những đồ dùng bạn cần như bút chì, bút bi, máy tính, từ điển và đồng hồ. Như vậy bạn sẽ có thể hoàn toàn tập trung vào bài kiểm tra.

- *Luôn tạo cho mình một tâm thế thoải mái nhưng phải cảnh giác.* Chọn một chỗ ngồi thích hợp và đảm bảo rằng bạn có đủ chỗ để làm việc và có thể cảm thấy thoải mái, nhưng đừng chảnh mải.

- *Giữ cho mình được thoải mái và tự tin.* Nhắc nhở bản thân là bạn đã chuẩn bị rất kỹ càng và sẽ làm rất tốt. Nếu bạn thấy mình đang lo lắng, hãy hít thật sâu, thở thật mạnh để lấy lại thể cân bằng. Đừng nói chuyện với mọi người xung quanh về bài kiểm tra vì sự lo lắng là một trạng thái có thể bị lây nhiễm.

LÀM BÀI THI



- *Đọc kỹ hướng dẫn của đề bài.* Điều này có vẻ là đương nhiên, nhưng nó sẽ giúp bạn khắc phục được những sai lầm do không cẩn thận.

- *Nếu có thời gian, hãy nhanh chóng lướt qua toàn bài kiểm tra để có một cái nhìn tổng quát.*

Nhận biết những phần quan trọng, vạch ra thật ngắn gọn những ý chính.

- Trả lời các câu hỏi theo cách khoa học nhất
- *Trước tiên là những câu hỏi dễ để tạo cảm giác tự tin*, để ngay lập tức ghi được điểm, và định hướng cho bản thân về vốn từ, các khái niệm và những kiến thức bạn đã có (việc này có thể giúp bạn tìm ra mối liên quan với những câu hỏi khó hơn).
- *Sau đó là đến những câu hỏi khó hoặc những câu được nhiều điểm nhất*. Với dạng bài kiểm tra mang tính chất khách quan, trước tiên, loại trừ những đáp án mà bạn biết là sai, hoặc chắc chắn là sai, không phù hợp, hoặc là hai đáp án rất giống nhau và cả hai đều không thể đúng được. Với dạng câu hỏi mang tính chủ quan, vạch ra những ý chính, và sắp xếp những ý đó theo một trình tự phù hợp nhất.

XEM LẠI
Hãy kiểm chế ý muốn được rời khỏi phòng thi ngay khi bạn đã trả lời hết các câu hỏi. Xem lại bài thi để đảm bảo rằng bạn đã trả lời hết tất cả các câu hỏi trong bài, không đánh dấu nhầm trong bài làm của bạn, hay làm sai một vài chỗ đơn giản. Đọc lại bài luận của bạn để có thể phát hiện ra các lỗi chính tả, ngữ pháp, dấu câu, v.v. *Quyết định xem những cách thức nào phù hợp với bạn và bám lấy chúng*. Chỉ ra những cách không hiệu quả và thay thế chúng.

CÁCH THỨC ĐỂ LÀM BÀI KIỂM TRA:

Đúng/Sai	Bài luận
Trắc nghiệm	Được sử dụng sách trong khi làm bài
Các câu trả lời ngắn	Vấn đáp

DANG BÀI KIỂM TRA TRẢ LỜI CÂU HỎI ĐÚNG/SAI
Tất cả các vế của một phương án đúng đều phải đúng
Chỉ cần một vế của phương án ấy sai thì toàn bộ phương án ấy là sai cho dù trong đó có rất nhiều vế đúng.
Hãy rất chú ý tới những mệnh đề phủ định, hạn định, vô điều kiện, hoặc gồm rất nhiều vế. Những mệnh đề phủ định dễ gây nhầm lẫn
Nếu như trong câu có những từ mang nghĩa phủ định như: “không, không thể” bỏ qua phần phủ định và đọc những gì còn lại. Quyết định xem câu đó là đúng hay sai. Nếu nó đúng, thì điều ngược lại với nó, hay phủ định với nó thường sai.
Những từ hạn định là những từ giới hạn hay mở ra một nhận định chung.
Những từ như: “thỉnh thoảng, đôi khi, thông thường, nói chung” mở ra khả năng về một mệnh đề chính xác, tạo ra một lời tuyên bố vừa phải, dễ dàng thể hiện sự thật, và thường là dấu hiệu của một mệnh đề đúng.
Những từ mang ý tuyệt đối sẽ giới hạn các khả năng
“Không, không bao giờ, luôn luôn, tất cả, toàn bộ, chỉ” chỉ ra rằng mệnh đề hay ý đó phải chính xác đến 100%, vì vậy đây thường là một mệnh đề sai.
Những câu dài thường bao gồm một nhóm các từ được phân cách bởi các dấu câu.
Chú ý tới “sự thật” của từng vế một. Chỉ có một vế sai thôi, thì câu đó vẫn phải được đánh dấu “sai”.

Đoán
Thường thì những bài kiểm tra đúng/sai có nhiều câu đúng hơn. Bạn có đến hơn 50% trả lời chính xác nếu bạn chọn đáp án đúng. Tuy nhiên, thầy cô của bạn lại sẵn sàng cho nhiều câu sai hơn câu đúng. Xem lại những bài kiểm tra đã làm trước đó để xem xem cách ra đề của thầy cô ra sao.

BÀI KIỂM TRA DẠNG CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM
Những câu hỏi trắc nghiệm thường bao gồm một mệnh đề, hay một phần của một mệnh đề cùng với ba đến năm phương án để bạn lựa chọn.
Cách thức làm dạng bài này



• *Đọc thật kĩ hướng dẫn.* Để biết xem mỗi câu hỏi chỉ có một hay hai phương án trả lời đúng. Để biết xem bạn có bị trừ điểm nếu đoán hay không. Để biết xem bạn có bao lâu để hoàn thành (điều này sẽ ảnh hưởng tới cách thức làm bài của bạn).

• *Đọc trước toàn bộ bài kiểm tra.* Đọc thật nhanh toàn bộ và làm những câu dễ trước. Đánh dấu những câu mà bạn cho rằng theo một cách nào đó thì bạn có thể trả lời chính xác được câu hỏi đó.

• *Đọc lại toàn bộ bài kiểm tra lần thứ hai và trả lời những câu hỏi khó hơn.* Bạn có thể thu thập được một số gợi ý từ lần đọc trước, hoặc cảm thấy thoải mái hơn trong phòng thi.

• *Nếu có thời gian, hãy đọc lại toàn bộ câu hỏi và câu trả lời.* Rất có thể bạn đã hiểu sai ý của đề bài từ lần đọc trước.

Các phương án trả lời

Tăng cường những lợi thế của bạn, suy nghĩ thật thấu đáo.

Nắm chắc các phương án, đọc kĩ phần gốc của từ, và thử trả lời. Chọn phương án gần nhất với câu trả lời của bạn.

Đọc từ gốc với từng phương án. Coi mỗi phương án chọn lựa là một câu hỏi đúng/sai và nhiệm vụ của bạn là phải chỉ ra đâu là câu đúng.

Cách để trả lời những câu hỏi khó

• *Loại trừ những phương án mà bạn biết là sai.* Nếu được phép, bạn đánh dấu chỗ sai hay bổ sung những phần cần thiết vào phương án đó để chỉ rõ vì sao nó sai.

• *Hãy kiểm tra tính đúng/sai của mỗi phương án.* Bằng cách này, bạn có thể giảm bớt các lựa chọn của bạn và tiến đến lựa chọn chính xác nhất.

• *Những phương án mà về mặt ngữ pháp không phù hợp với ngữ cảnh của câu gốc trong đề bài.*

• *Những phương án mà bạn cảm thấy hoàn toàn mới lạ đối với bạn.*

• *Những phương án bao gồm những từ phủ định hay mang tính tuyệt đối.*

• *Cố thay thế những từ với ý tuyệt đối đó bằng các từ có tính chất hạn chế, chẳng hạn như “thỉnh thoảng” thay thế cho “luôn luôn”, hay thử xem một vài người nhất định có thể thay thế cho mọi người hay không, và từ đó, bạn có thể loại bớt những đáp án đó.*

• *“Tất cả những ý trên”.* Nếu bạn thấy có tới ba phương án có vẻ đúng thì tất cả những ý trên đều có khả năng là đáp án chính xác.

• *Số các câu trả lời.* Loại ra những câu ở trên và dưới để tập trung vào những câu ở giữa.

• *Những phương án trông “giống giống”.* Có lẽ một trong số đó là đáp án chính xác; chọn đáp án tốt nhất nhưng loại ngay những đáp án mang nghĩa giống hệt.

• *Hai lần phủ định.* Tạo ra một câu khẳng định có chung nghĩa với câu có hai lần phủ định rồi xem xét nó.

• *Những phương án ngược nhau.* Nếu hai phương án mà hoàn toàn trái ngược nhau, có lẽ một trong hai phương án đó là đáp án chính xác.

• *Ưu tiên những phương án có những từ hạn định.* Kết quả sẽ dài hơn, bao gồm nhiều yếu tố thích hợp hơn cho một câu trả lời.

• *Nếu như cả hai đáp án đều có vẻ đúng.* So sánh xem chúng khác nhau ở điểm gì, rồi dựa vào câu gốc ở đề bài để xem phương án nào phù hợp hơn.

Đoán

- *Luôn đoán nếu không bị trừ điểm hoặc loại trừ các khả năng.*
- *Đừng đoán nếu bạn bị trừ điểm và nếu bạn không có một cơ sở nào cho chọn lựa của bạn.*
- *Thay đổi đáp án đầu tiên của bạn chỉ khi bạn đã chắc chắn, hoặc có những gợi ý nào trong bài chỉ ra rằng việc bạn thay đổi là đúng đắn.*
- *Nhớ rằng bạn đang cần tìm đáp án thích hợp nhất, chứ không chỉ là đáp án đúng, không phải là đáp án luôn đúng trong mọi trường hợp, mà không có ngoại lệ.*

DANG BÀI KIỂM TRA BAO GỒM NHỮNG CÂU TRẢ LỜI NGẮN GỌN

Mục đích chính của người ra đề có những câu trả lời ngắn gọn là để có thể kiểm tra được toàn bộ bài học.

Lướt qua toàn bộ những ghi chép của bạn và bắt đầu đọc:

- *Chuẩn bị cho bài kiểm tra bằng cách học từ những bản tóm tắt mà ở đó các thông tin đều được cô đọng súc tích trong một khoảng diện tích nhỏ. Cố gắng phân loại các tài liệu của bạn.*
- *Dùng những gợi ý ngữ pháp trong phạm vi một mệnh đề để có được câu trả lời chính xác.*
- *Nếu bạn có thể nghĩ ra nhiều đáp án khác nhau cho một ô trống hay một câu hỏi cần được trả lời ngắn gọn, hãy nói với thầy cô. Thầy cô có thể sẽ cho bạn một vài gợi ý nho nhỏ để bạn có thể trả lời chính xác và ngắn gọn nhất.*
- *Hãy trình bày câu trả lời của bạn thật đơn giản, thành những câu thật vắn tắt. Gói gọn được càng nhiều ý trong một câu vắn sẽ tốt hơn là viết cả một bài dài.*

DANG BÀI KIỂM TRA ĐƯỢC MỞ SÁCH VỞ



Trong một bài kiểm tra được sử dụng sách vở, bạn sẽ được đánh giá dựa trên những gì bạn hiểu chứ không phải là khả năng ghi nhớ.

- *Áp dụng sách vở vào những tình huống mới.*
 - *Đánh giá các yếu tố và sự liên quan giữa chúng.*
 - *Biết tổng hợp hoặc bố trí các thông tin bạn có được.*
 - *Sử dụng các tài liệu của bạn để đánh giá một nhận định hay một vấn đề nào đó.*
- Sử dụng tất cả các nguồn thông tin (sách, vở ghi...) mà thầy cô cho phép. Bạn có thể làm bài ở lớp hay mang về nhà với những câu hỏi bạn đã hoặc chưa từng gặp trước bài kiểm tra.*
- Đừng đánh giá thấp sự chuẩn bị trước cho một bài kiểm tra được mở tài liệu: bạn bị hạn chế về thời gian, vì vậy mà chìa khóa cho việc đạt hiệu quả là bạn phải sắp xếp cho thật hợp lý để có thể nhanh chóng tìm thấy những dữ liệu, lời trích dẫn, ví dụ, và/hoặc những lập luận bạn cần dùng tới trong khi làm bài.*

Chuẩn bị

- *Đều đặn làm bài và đọc sách trong các buổi học ở trên lớp.*
 - *Chuẩn bị một cách ngắn gọn, những ghi chép chính xác về những khái niệm và ý chính sẽ có trong bài kiểm tra.*
 - *Chọn lựa thật cẩn thận, những gì bạn dự định sẽ mang vào phòng kiểm tra và chỉ rõ ra những gì bạn không cần mang vào.*
 - *Mang theo cả những bài luận mà bạn tự viết về các thông tin, đó chính là cơ sở cho các lập luận của bạn, và chứng tỏ rằng bạn đã từng nghĩ đến những vấn đề đó trước giờ kiểm tra.*
 - *Thử dự đoán trước đề bài với những câu hỏi mẫu, nhưng không phải là những câu trả lời mẫu. Thử thách chính mình bằng cách xem bạn có thể trả lời những câu hỏi đó hay không, và bạn sẽ cần phải có những phương án lựa chọn ra sao và bạn cần quan tâm tới những tài liệu nào.*
- Bố trí những tài liệu tham khảo của bạn, "cuốn sách mở" của bạn. Bố trí sao cho các tài liệu đó được đặt ở một vị trí thuận tiện nhất để bạn không phải mất thời gian định vị xem cái bạn đang cần nằm ở đâu.*
- *Tạo dựng một thói quen cho bản thân với bố cục và cách trình bày của cuốn sách và những tài*

liệu của bạn.

- *Sắp xếp những cuốn sách này cùng với những ghi chép của bạn để có thể nhanh chóng lấy ra những thứ cần thiết, những ý chính, các khái niệm, bằng cách chỉ dẫn hoặc ghi số trang của tài liệu vào trong vở.* (Tạo một tập những bút đánh dấu, giấy nhớ, bảng các khái niệm, v.v. để đánh dấu những ý chính, đề mục, tóm tắt, chương).

- *Viết những bản tóm tắt ngắn gọn về nội dung của từng phần.*

- *Liệt kê ra những số liệu và công thức một cách riêng biệt để dễ tìm được trong khi làm bài.*

Làm bài kiểm tra

- *Đọc kỹ câu hỏi để nắm được yêu cầu của đề bài.* Có thể dựa trên những hướng dẫn của chúng tôi trong mục Cách làm bài viết/Các hướng dẫn.

- *Thu xếp thời gian sao cho hợp lý nhất.* Nhanh chóng xem tổng số câu hỏi của bài và ghi rõ xem bạn cần bao lâu cho mỗi câu hỏi. Trước tiên, hãy trả lời những câu hỏi mà bạn cảm thấy chắc chắn và/hoặc những câu mà bạn không cần nhiều thời gian để tham khảo các tài liệu. Làm những câu phức tạp và khó hơn sau.

- *Đừng trả lời thừa.* Hướng tới việc có những câu trả lời đúng đắn, chính xác, dựa trên những bằng chứng đích thực.

- *Sử dụng dẫn chứng.*

- Để trình bày một ý nào đó.

- Để chứng minh rằng bạn có tận dụng lợi ích của việc được mở tài liệu.

- Vì bạn không thể trình bày tốt hơn thế.

- *Các dẫn chứng có thể rất ngắn.* Ba hay bốn từ thôi cũng sẽ rất hiệu quả nếu nó thích hợp với câu văn của bạn.

- *Chỉ rõ bạn lấy dẫn chứng từ đâu* cũng sẽ quan trọng không kém việc bạn đưa ra lời trích dẫn.

- *Phải chú ý để không dẫn chứng quá nhiều.* Đây là bài viết của bạn, là những lý luận của bạn; trích dẫn quá nhiều sẽ làm giảm chất lượng chính kiến của bạn.

CHUẨN BỊ VÀ TRÌNH BÀY BÀI THI VĂN ĐÁP



Bài thi văn đáp là một dịp để bạn thể hiện những kiến thức bạn có, cách trình bày/kỹ năng diễn thuyết, cũng như là khả năng giao tiếp của bạn.

Đó cũng là sự luyện tập rất tốt cho những lần phỏng vấn việc làm sau này của bạn.

Bài kiểm tra có thể diễn ra một cách nghiêm trang hay có phần thoải mái, nhưng bạn cần coi tất cả các bài thi văn đáp là rất nghiêm túc để tạo ấn tượng tốt.

Đối với cả hai loại, bạn cần thật chú ý lắng nghe câu hỏi và trả lời mạch lạc đúng câu hỏi.

Những bài thi chuẩn theo một loạt những câu hỏi đã được soạn trước. Phương thức đánh giá thường được bố trí theo kiểu đúng/sai, và mang tính cạnh tranh cao.

Với loại kiểm tra này, bạn nên hỏi ý kiến trước nếu bạn muốn đưa thêm vào những thông tin liên quan hay đã được kiểm chứng.

Những bài thi có phần thoải mái, thân mật, những câu hỏi thường mở hơn và câu trả lời của bạn có thể dài hơn, và những đánh giá bạn đưa ra có thể chủ quan hơn. Câu trả lời thường không hoàn toàn chính xác (đúng hoặc sai), và giá trị của câu trả lời sẽ được nâng lên nếu bạn đưa ra được phương hướng giải quyết, cũng như là một chút những giao tiếp ngoài lề giữa bạn giám khảo và thí sinh.

CÓ BA YẾU TỐ ĐỂ CÓ ĐƯỢC MỘT BÀI THI VĂN ĐÁP HOÀN CHỈNH

Chuẩn bị

Hỏi thầy cô của bạn, bài thi gồm những phần nào.

Học. Nếu bạn không học thì bạn sẽ không thể làm tốt được.

Xem hướng dẫn “Chuẩn bị cho bài kiểm tra”.

Viết ra những câu hỏi bạn mong là sẽ có.

Thảo luận với những người trong nghề hoặc đã từng thi.

Tập trả lời với các bạn cùng lớp.

Tập trả lời trước gương theo đúng cách mà bạn định trả lời khi đi thi, để xem cách ứng xử như vậy đã được chưa.

Ghi nhớ rõ ngày thi, thời gian địa điểm, kiểm tra lại tất cả những thông tin này với người hướng dẫn.

Nếu bạn sử dụng máy tính, máy chiếu, hay các phương tiện truyền thông tin, bạn hãy luyện tập với các dụng cụ ấy trước ngày thi, và kiểm tra lại khoảng trước một tiếng trong ngày thi nếu có thể.

Vào thi

Hãy ăn mặc và ứng xử thật chuyên nghiệp lành nghề.

Tạo một ấn tượng tốt.

Ăn mặc đẹp và phù hợp, tắt máy di động hoặc máy nhắn tin.

Đến sớm một chút để có thể giải quyết những vấn đề mới phát sinh, nhưng phải đợi đến đúng giờ hẹn thì mới vào.

Đây là lúc để tập trung thư giãn chứ không phải là nhồi nhét hay cố xem lại.

Khi bài thi bắt đầu ngay phút mà bạn bước vào:

Ngay lập tức giới thiệu bạn là ai.

Tập trung tối đa theo người hướng dẫn, hãy tỏ ra hứng thú và cười tươi.

Giữ một thái độ tốt và tăng cường giao tiếp bằng mắt.

Nếu có những tác nhân gây xao nhãng (tiếng ồn, ...) bạn có thể đề cập tới sự xao nhãng hay hồi hộp của mình.

Luôn tập trung trong suốt buổi vấn đáp.

Hãy là một người biết lắng nghe và trả lời thật thông minh.

Đừng nói luyên thuyên nếu như bạn không biết câu trả lời.

Trình bày rõ ràng rằng bạn không có câu trả lời và hỏi xem bạn có thể vạch ra những ý chính để trả lời, để giải quyết vấn đề, hoặc cách thức mà bạn định thực hiện được không.

Luôn giữ bình tĩnh và tự tin

Nếu bạn cảm thấy buổi vấn đáp không tốt, có thể là người hỏi thi vấn đáp đang thử bạn đó thôi.

Hãy trả lời các câu hỏi nhiều hơn là chỉ nói “có” hoặc “không”.

Nhấn mạnh vào phần tích cực chứ không phải tiêu cực.

Sử dụng hai hoặc ba ý hay ví dụ để thể hiện những hiểu biết của bạn.

Chú ý đến những tín hiệu báo buổi vấn đáp sắp kết thúc.

Chẳng hạn như người hỏi thi nhìn đồng hồ, kéo ghế ra đằng sau, hoặc hoàn tất một loạt các câu hỏi.

Hỏi xem bạn có thể trả lời thêm để được đánh giá tốt hơn hay không.

Cảm ơn người hỏi thi.

Tiếp theo

Tóm tắt lại những gì bạn đã thể hiện; bạn làm tốt và không tốt ở chỗ nào? Ghi chép lại tất cả.

Chú ý xem bạn có thể làm gì để lần sau sẽ tốt hơn.

Chú ý xem có một “sự kiện” nào đặc biệt trong lúc vấn đáp hay không.

Nếu bạn có câu hỏi hay nhận xét về tài liệu hoặc cách trình bày của bạn, đừng chần chừ, hãy nói cho người hỏi thi của bạn. Đừng thử thách thầy cô, mà hãy cố gắng nắm rõ cách trình bày của bạn.

Nếu bạn có bất kỳ một thắc mắc nào về sự đánh giá bài thi không hợp lý, sau khi đã nói với thầy cô giáo, hãy trao đổi với trung tâm tư vấn hay những người có trách nhiệm cao hơn trong trường, hoặc cơ sở đó.

BÀI KIỂM TRA VIẾT



Biết cách bố cục và trình bày sạch đẹp sẽ rất có lợi trước khi đặt bút làm bài. Bố trí thời gian để trả lời tất cả các câu hỏi và có thời gian quay lại kiểm tra và chỉnh sửa.

- Nếu bạn phải trả lời sáu câu hỏi trong vòng sáu mươi phút, bạn chỉ được cho phép mình làm mỗi câu trong vòng bảy phút.
- Nếu những câu hỏi phức tạp, hãy đánh dấu ưu tiên cho chúng trong lúc phân bố thời gian.
- Khi hết thời gian cho một câu hỏi, hãy ngừng viết, để cách ra, và tiếp tục với câu hỏi sau. Câu trả lời dang dở sẽ được hoàn thành trong khoảng thời gian bạn dành để xem lại bài.
- Sáu câu trả lời dang dở vẫn sẽ có lợi hơn là chỉ có ba câu hoàn tất.

Đọc trước tất cả các câu hỏi để xem bạn có thể có những cách giải quyết nào.

- Chú ý đến cách mà câu hỏi được đặt ra, hoặc tới những hướng dẫn, hoặc những từ như là “so sánh”, “đối chiếu”, “bình luận”, v.v. Xem định nghĩa của những khái niệm này trong mục “*Thuật ngữ trong bài luận*”.
- Có một vài câu hỏi mà câu trả lời sẽ đến với bạn ngay lập tức.

Vạch ra những ý chính, trong khi chúng còn rất rõ trong đầu bạn. Nếu không, những ý này có thể bị cản lại (hoặc không sẵn sàng để sử dụng) khi bạn cần phải viết chúng ra. Như vậy, bạn sẽ không phải ngồi cắn bút hay hoang mang (sự hồi hộp chính là cảm giác khi bạn lo sợ vì bị cắt ngang).

Trước khi trả lời một câu hỏi, hãy cố thử trình bày chúng theo ngôn ngữ của bạn.

- Bây giờ hãy so sánh những gì bạn nghĩ với bản gốc.
- Chúng có cùng mang một ý nghĩa hay không? Nếu không thì có nghĩa là bạn đã hiểu sai câu hỏi. Bạn sẽ phải ngạc nhiên khi mà chúng thường không trùng khớp với nhau.

Nghĩ kỹ trước khi bạn viết: Vạch ra các ý chính cho mỗi câu trả lời. Đánh số các ý theo đúng thứ tự mà bạn sẽ trình bày.

Đi thẳng vào vấn đề

- Nêu ý chính của bạn ngay từ câu đầu tiên.
- Sử dụng đoạn văn đầu tiên để đưa ra một cái nhìn tổng quát cho toàn bài luận của bạn.
- Sử dụng những đoạn còn lại để làm rõ hơn những ý chính mà bạn đã nêu ở trên.
- Củng cố những ý của bạn với các thông tin cụ thể, ví dụ, hoặc những trích dẫn từ sách vở của bạn.
- Thầy cô thường bị thuyết phục bởi sự cô đọng, hoàn tất và rõ ràng của một bài làm được bố cục thích hợp.
- Nếu bạn cứ viết với hy vọng những gì mình đang viết có thể đúng là một sự lãng phí thời gian và thường vô ích.
- Việc biết chút ít và trình bày cái điều ít ỏi ấy một cách thành công, rốt cuộc lại còn tốt hơn là biết nhiều mà trình bày nghèo nàn – khi được thầy cô chấm.

Viết và trả lời câu hỏi

Bắt đầu bằng một câu mang sức nặng để chỉ rõ ý chính của bài luận. Tiếp tục đoạn văn mở đầu này bằng việc nêu ra những điểm mấu chốt.

Phát triển những nhận định của bạn

- *Bắt đầu mỗi đoạn văn với một ý chính đã nêu ở mở bài.*
 - *Phát triển mỗi ý thành một đoạn văn hoàn chỉnh.*
 - *Sử dụng những từ nối để liệt kê và kết nối các ý lại với nhau.*
 - *Chú ý đến cách sắp xếp và bố trí.*
 - *Sử dụng những sự khẳng định khi cần; một sự khẳng định chắc chắn và mạnh mẽ là biểu hiện của sự can đảm, là dấu hiệu của một người có học.*
 - *Hãy kiểm tra lại câu trả lời nếu bạn cảm thấy không chắc chắn. Sẽ tốt hơn nếu như bạn viết “vào cuối thế kỷ XIX” chứ không phải “vào năm 1894” khi bạn không nhớ thật chính xác đó là năm 1884 hay 1894. Trong nhiều trường hợp, một khoảng thời gian tương đối đã là quá đủ, bởi vì, đáng tiếc thay 1894 là chính xác, nhưng có thể bạn lại đang nhầm, và như vậy thì chắc chắn bạn sẽ bị trừ điểm.*
- Tóm tắt lại trong khổ kết của bạn:* Nhắc lại ý quan trọng nhất của cả bài và giải thích vì sao nó lại quan trọng đến vậy.
- Xem lại
- Hoàn thành nốt những câu trả lời còn dang dở, nhưng phải bố trí đủ thời gian để xem lại tất cả các câu còn lại.*
- Xem lại, chỉnh sửa các lỗi chính tả, những câu văn chưa đầy đủ, những từ còn để trống, những phần ngày tháng, thời gian, số liệu mà bạn nhầm.*
- Không đủ thời gian?*
- Vạch ra các ý chính và chép lại chúng vào bài kiểm tra.*

Phần 6. Con đường thành công. Bước tới tương lai

Chương 14. THÀNH CÔNG NHƯ MONG ĐỢI

Con đường thành công không có dấu chân của kẻ lười biếng! Do đó, chẳng có bí quyết nào giúp bạn thành công ngay lập tức. Các bí quyết chỉ giúp cho bạn xác định hướng con đường đi ngắn nhất và hiệu quả nhất đến thành công.

Nếu bạn đang đi trên con đường học tập, đang nỗ lực tạo lập cuộc sống và sự nghiệp của riêng mình, bạn không thể dừng lại hoặc quay trở về điểm khởi đầu. Bởi vì cuộc sống luôn luôn vận động, nhận thức của bạn cũng thay đổi dần theo thời gian, “chẳng ai có thể tắm hai lần trên một dòng sông”. Cách tốt nhất là bạn hãy bắt đầu hành động ngay bây giờ, ngay hôm nay để đạt được một kết quả mới. Cơ hội có thể đến rất nhanh, nếu bạn không nhận ra và có sự chuẩn bị chu đáo thì bạn sẽ mất đi một lợi thế đưa bạn đến thành công sớm hơn. Mọi cơ hội thành công đều tạo ra những tiền đề quan trọng cho thành công tiếp theo. Đừng ngồi than thở, tiếc nuối một cánh cửa đã khép. Việc bạn thành công đến đâu phụ thuộc rất nhiều vào niềm tin của chính bạn. Nếu bạn thường tự nhủ mình không thể làm được điều gì đó thì bạn đã tự tước bỏ đi những cơ hội thành công khác. Ngược lại, nếu bạn tin mình có thể làm được, thì bạn sẽ có khả năng làm việc đó cho dù cả khi bạn chưa bắt đầu. Chúc các bạn thành công!

Cùng một ngôi trường, một lớp học nhưng mỗi bạn đều có một khả năng và cơ hội khác nhau. Có thể bạn đã thành công, song chưa chắc sự thành công đó đã phản ánh được hết những khả năng, tài năng đặc biệt của bạn. Chúng tôi nêu một số bước giúp bạn có thể áp dụng hay tận dụng hết khả năng ưu trội của mình. Nhưng bạn nên nhớ, chỉ có khả năng thôi thì chưa đủ, bạn cần kiên trì, quyết tâm theo đuổi và đánh thức sức mạnh của khả năng. Lựa chọn hành động hay không đang nằm trong tay các bạn.



ĐÚNG SỞ TRƯỞNG CHẮC CHẮN BẠN THÀNH CÔNG!

BƯỚC 1: ĐÁNH GIÁ ĐIỂM MẠNH, ĐIỂM YẾU

Chắc các bạn đã nghe câu “Biết địch biết ta, trăm trận trăm thắng.” Biết chính mình là một khởi đầu không còn gì thuận lợi hơn cho bạn. Bạn cần viết ra những điểm mạnh, điểm yếu và nhờ cha mẹ, thầy cô, bạn bè đánh giá thật khách quan. Nhận xét của người xung quanh sẽ giúp bạn đánh giá lại chính mình và xác định rõ tiềm năng của bạn trong một số lĩnh vực. Bạn có thể nhờ một nhà chuyên môn giúp bạn đánh giá điều này. Và điều quan trọng nữa là bạn cần biết bạn phải bắt đầu từ đâu.

BƯỚC 2: LẬP MỤC TIÊU THỰC TIỄN

Bạn cần xây dựng lộ trình các bước trở thành thiên tài của chính bạn. Thành công không bỗng dưng đến. Không thể ngồi trong lớp hay bên quán cà phê mơ tưởng rồi giấc mơ sẽ biến thành hiện thực. Bước quan trọng đầu tiên là bạn cần phải lập được những mục tiêu then chốt cho cuộc đời bạn. Bạn muốn sự nghiệp học hành tiến xa, làm gì, thu nhập bao nhiêu, sống ở đâu, v.v. Những mục tiêu này sẽ biến thành các kết quả gắn với từng mốc thời gian cụ thể, thực tế (ví dụ bạn tốt nghiệp đại học tài chính năm 2014). Tất nhiên, bạn sẽ có một vài thay đổi cho phù hợp với thực tế nhưng đặt ra mục tiêu thực sự là bệ phóng cho thành công và là cơ sở cho hành động và động lực của bạn. (Xem thêm *Chương 7*).

Bạn thường ghét triết lý và quên rằng con người thành công nhờ có triết lý. Nếu xem kênh Discovery, bạn sẽ thấy ngay tác dụng triết lý của kẻ đi săn mồi.

Có một chú hổ chuẩn bị đuổi bắt một con nai. Nó đã chọn lựa kỹ mục tiêu nên kiên nhẫn quan sát đối tượng để nắm bắt về sức khỏe, tâm lý của con mồi. Dĩ nhiên, một khi mục tiêu đã được

xác định rõ ràng, nó sẽ phóng đi vun vút và đuổi đến cùng. Chuyện gì xảy ra nếu nó bỏ mục tiêu để đuổi một con nai khác ở cự ly gần nó hơn? Chắc các bạn thừa biết là chú nai tuy ở gần hơn nhưng nó vẫn còn nguyên sức lực và rất cảnh giác. Nếu chú hổ đổi mục tiêu thì con nai mới sẽ bứt lên và xa dần. Bạn cũng vậy, nếu bạn thường xuyên thay đổi mục tiêu thì không khác gì câu chuyện săn mồi mà chẳng có gì ăn!



BƯỚC 3: XÂY DỰNG VÀ THỰC HIỆN KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

Khi đã có mục tiêu, bạn cần vạch kế hoạch hành động đến từng chi tiết. Đó là cách bạn sẽ đạt được thành công. Nếu bạn trở thành một chuyên gia phát triển kỹ năng và thực hiện kế hoạch hành động, bạn sẽ thành thiên tài của chính mình. Một kế hoạch tốt sẽ tạo cho bạn thêm năng lượng, sự tập trung, phương hướng và động lực. Đừng bỏ qua bước này! Hãy xem cách lập một bảng kế hoạch trong Chương 8.

BƯỚC 4: PHÁT TRIỂN VÀ GIỮ MỘT THÁI ĐỘ TÍCH CỰC

Có vô số yếu tố dễ làm bạn lạc hướng trên con đường đi đến đỉnh vinh quang. Bạn hãy học cách trưởng thành và luôn giữ cho mình là người tích cực. Thái độ tích cực sẽ giúp bạn giải quyết được nhiều vấn đề khó khăn, tránh được một số tổn thất và những rủi ro ngoài ý muốn.

BƯỚC 5: THEO ĐUỔI VIỆC HỌC CẢ ĐỜI

Tri thức của bạn là con ngỗng đẻ trứng vàng. Sau khi hoàn thành xuất sắc chương trình trung học, bạn còn phải đi nhiều chặng nữa, học tiếp đại học, cao học và vươn xa hơn. Đó chính là điều bạn cần phải cam kết thực hiện. Để đến được đỉnh cao, bạn cần phải học tập cả đời. Học không bao giờ là đủ. Học trong trường học chưa đủ, bạn còn cần học ở cả trường đời.

BƯỚC 6: PHÁT TRIỂN NHÂN CÁCH

Nhân cách tốt là chìa khóa để bạn đạt đến đỉnh cao và có một cuộc sống tốt đẹp. Bạn cần khôn ngoan để đưa ra những quyết định phù hợp cho cuộc đời. Bạn cần có hành động đúng đắn khiến mọi người tin tưởng và quý mến bạn. Bạn cần kiên cường, bền bỉ đương đầu với thách thức trong học tập. Bạn cần một nhân cách để tránh những con quỷ tàn phá cuộc đời như ma túy, rượu, cờ bạc, v.v. Hãy phát triển một nhân cách tốt.

Nhân cách tạo thành hướng đi trên con đường đời!

BƯỚC 7: DUY TRÌ THÓI QUEN TỐT

Khi bạn đã thực sự đã trưởng thành, bạn sẽ nhận ra thói quen tốt có vị trí như thế nào. Đạt được đến đỉnh cao, bạn cần phải nhận ra và từ bỏ những thói quen xấu. Thói quen tốt giúp bạn thực hiện mọi điều dễ dàng hơn như luôn chuẩn bị trước khi đến lớp hay cuộc họp, luôn giữ lời hứa, luôn đúng giờ, v.v. Càng có nhiều thói quen tốt bạn càng tự tin đạt đến đỉnh vinh quang.

BẠN MUỐN MÌNH SẼ LÀ NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO



Bạn là một người đặc biệt, có cá tính riêng, vì không ai giống bạn cả. Không phải là người đẹp hay thông minh nhất, bạn cũng có thể trở thành một người như bạn mong muốn. Dưới đây là một số ý tưởng chúng tôi muốn chia sẻ để bạn nhận ra bạn đặc biệt như thế nào, và cách

để bạn là chính mình.

Lòng tự trọng là chìa khóa của thành công!



BƯỚC 1: ĐÁNH GIÁ CẢM GIÁC VỀ CHÍNH MÌNH

Cần có cảm giác thoải mái với chính mình, vì nếu không bạn sẽ tìm đến một vài việc không tích cực. Cần xem lại cảm giác và hành vi của mình. Nhận ra mối quan hệ giữa hành động và cảm xúc. Hãy tìm ra và thay đổi bất cứ hành vi, ý nghĩ hay cảm xúc nào gặm nhấm lòng tự trọng của bạn. Hãy bắt đầu hành trình bằng cách chiều theo các cảm nhận về bản thân và phản tỉnh chính mình. Đây là bước quan trọng giúp bạn trở thành người như mình mong muốn.

BƯỚC 2: CUỘC SỐNG VÀ MÔI TRƯỜNG SỐNG

Quanh bạn là những cảnh đẹp thiên nhiên và các thành tựu vĩ đại của con người. Bạn là một phần văn hóa có những thuộc tính vĩ đại đáng nhớ đó. Bạn cần suy ngẫm, khám phá các bình diện khác nhau của môi trường sống để kết nối những phần này tạo ra một ý nghĩa riêng cho mình. Cần học cách lưu giữ lại những nét luôn tạo ra cảm xúc tích cực trong bạn. Cách bạn hòa đồng với xã hội như thế nào? Tích cực tìm kiếm câu trả lời và cơ hội để phát triển cộng đồng hay ngồi phê phán, bới móc? Đừng ngồi một chỗ mà hãy hòa mình vào cuộc sống; lòng tự trọng của bạn nằm trong thế giới đó. Sau đó bạn sẽ có những biện minh chắc chắn mình là ai.

BƯỚC 3: SUY NGẪM VỀ GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ

Hãy tìm trong gia đình và bạn bè của bạn những người có điểm tích cực và những người thực sự thích sẻ chia với bạn. Đó chính là những người bạn có thể trông cậy nhiều nhất trong cuộc đời, và họ sẽ giúp bạn khi bạn muốn trở thành người như thế nào.

BƯỚC 4: NGHĨ VỀ THÀNH CÔNG

Xem lại những việc mình đã hoàn thành và những thách thức mình đã vượt qua trong cuộc đời. Rút ra những bài học cần thiết về năng lực và kỹ năng của bạn. Nhận ra điểm mạnh mà bạn đã tạo dựng và điểm yếu mà mình cần khắc phục. Áp dụng những cách thức thực tế giúp bạn thành công, lòng tự trọng cũng sẽ giúp bạn trở thành con người bạn mong muốn.

BƯỚC 5: ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG VÀ ĐẶT MỤC TIÊU

Mỗi chúng ta đều có nhiều lựa chọn về nghề nghiệp, niềm vui, sự giải trí. Nhưng bạn cần đánh giá đúng khả năng và sở thích của mình. Nếu cần, bạn hãy tìm sự trợ giúp của gia đình, bạn bè, chuyên gia đánh giá khả năng của mình. Bạn có thể tham gia các cuộc thi năng khiếu hay các đánh giá độc lập về kỹ năng và các lĩnh vực mà bạn có thể thành công. Sau đấy, lập ra những mục tiêu thiết thực để đi tiếp con đường hướng tới thành công trong tương lai; nâng cao lòng tự trọng; và lý giải bạn muốn mình trở thành người như thế nào.

BƯỚC 6: XÂY DỰNG KẾ HOẠCH ĐỂ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Các bạn sẽ không có điểm xuất phát nhanh khi không có mục tiêu và kế hoạch hành động. Chắc chắn bạn sẽ kinh ngạc về những tiến bộ trong học tập cũng như kết quả đạt được khi bạn có các kỹ thuật đặt mục tiêu và thực hiện kế hoạch hành động. Lòng tự trọng sẽ có sức mạnh giúp bạn muốn trở thành con người mà bạn hằng mong ước.

BƯỚC 7: LUÔN GIỮ MỘT CÁI NHÌN KHÁCH QUAN

Trên đường đời của mình, có thể đôi lúc bạn vấp ngã, do đó bạn nên luôn giữ cho mình một cái

nhìn khách quan, một thái độ tích cực để bạn có hứng thú, sức mạnh đi tiếp và thực sự biết cách chọn phản ứng với những điều không may mắn.

THÀNH CÔNG TRONG CUỘC SỐNG

Thành công trong cuộc sống không nhất thiết phải là vươn đến đỉnh cao mà là tìm thấy niềm vui và sự bình an trong tâm hồn.

Người ta có ba cách để leo lên ngọn cây: Thứ nhất là leo lên cây, thứ hai là ngồi trên một quả sồi đang trở mầm và thứ ba là làm bạn với một con chim đại bàng. Tôi thì cho rằng chỉ một trong ba lựa chọn trên đáng để ta xem xét.

Cũng vậy, có thể có nhiều cách để leo lên địa vị cao nhất ở một công ty hoặc bất kỳ đỉnh cao nào trong đời bạn. Nhưng tôi tin rằng chỉ có một cách duy nhất để thực sự thành công trong cuộc sống.

Cách nào ư? Nó chắc chắn phải liên quan đến từ “ưu tiên”.

Thành công trong cuộc sống không nhất thiết là phải vươn lên đỉnh cao, mà là tìm thấy niềm vui và sự bình an trong tâm hồn. Điều này có nghĩa là phải biết mơ ước và theo đuổi đến cùng thứ tự ưu tiên xứng đáng. Sống thành công quan trọng với bất kỳ ai mong muốn được sống một cách trọn vẹn và vui vẻ.

Làm sao các bạn thực hiện được điều đó? Thực sự thì bạn đã liệt kê thứ tự ưu tiên trong cuộc đời mình như sau: Sự nghiệp, gia đình, bạn bè, v.v. Bạn biết điều nào quan trọng với mình? Và bạn biết kiên định với các thứ tự ưu tiên có thể mang đến cho bạn niềm vui, sự an bình và cuối cùng mới là thành công. Chính điều đó đã giúp bạn trở thành người chiến thắng và hạnh phúc trong cuộc sống.



Chương 15. GIẤC MƠ DU HỌC



Du học trước đây chỉ dành cho con nhà giàu và những người giỏi nhất. Giờ đây, cơ hội đó đến với rất nhiều người. Nhiều bạn ấp ủ giấc mơ du học từ hồi cấp hai, lại có những bạn khao khát được du học sau khi tình cờ đọc được bài báo về “Những người làm thuê số 1” của Việt Nam. Ở tuổi 20, bạn muốn giấc mơ của mình sớm thành hiện thực.

Ai cũng khao khát khám phá nền văn hóa mới, tiếp thu tri thức mới và đặc biệt muốn khẳng định mình ở tầm quốc tế. Tuy nhiên, để được đi du học và thành công quả không dễ dàng. Mọi người không chỉ phải đảm bảo điều kiện tài chính mà còn phải chuẩn bị cho mình một kiến thức nền tảng thật tốt, phải tìm hiểu thật kỹ nền văn hóa, lối sống, phong tục, v.v. của đất nước nơi mình du học. Trang bị tốt những điều đó giúp các bạn đỡ bỡ ngỡ và không cảm thấy bị sốc về mặt văn hóa.

Hãy đặt niềm tin vào chính mình!

CÁCH TÌM CHƯƠNG TRÌNH DU HỌC

Ngày nay, du học là giấc mơ của nhiều bạn học sinh và sinh viên. Con đường đi đến tương lai tươi sáng, nhưng bạn cần tiến hành một vài bước để xác định đúng chương trình phù hợp với năng lực và khả năng tài chính của mình. Chúng tôi đưa ra cho các bạn một số bước để bạn tham khảo:

BƯỚC 1:

Kiểm tra kỹ tất cả những dịch vụ và chương trình của trường mà bạn muốn học, cả học phí mà bạn có thể trả. Hãy liên lạc với các văn phòng du học hay phòng hợp tác của các trường tại nước đó. Cần quan tâm trước tiên là lĩnh vực bạn định học, kỹ năng và trình độ ngoại ngữ bạn hiện có.

BƯỚC 2:

Hãy lên mạng internet, sử dụng các thông tin bạn có để liên lạc trực tiếp với người đã cấp tài liệu về chương trình du học đó. Xem kỹ các thông tin và chọn ra vài chương trình mà bạn thấy quan tâm.

BƯỚC 3:

Hãy xem lại hồ sơ học tập của mình và đánh giá chương trình mình chọn lựa có thể được trường đó chấp nhận không, và điều quan trọng nhất là các tín chỉ bạn sẽ học. Nếu bạn không muốn học tại đó một niên học, cần xem các tín chỉ đó có được chấp nhận để lấy bằng hay là môn chính được miễn sau này.

BƯỚC 4:

Cân nhắc về chi phí đầu tư. Chi phí thay đổi theo địa điểm bạn chọn lựa, khóa học kéo dài bao lâu, ai là bên quản lý chương trình. Bên cạnh đó, bạn cần phải cân nhắc tất cả những chi trả cho chuyến du học để đảm bảo chắc chắn bạn đã chuẩn bị để sẵn sàng mọi thứ trước khi nộp đơn.

BƯỚC 5:

Gặp gỡ sinh viên vừa hoàn thành chương trình học tập đó để tham khảo ý kiến, hoặc bạn có thể

lên mạng trực tiếp tìm các website hay diễn đàn phù hợp. Thảo luận kỹ từng chương trình với những người đã tham gia học tại đó.

CÁCH QUYẾT ĐỊNH CHỌN CHƯƠNG TRÌNH DU HỌC

Khi bạn là học sinh, sinh viên bạn sẽ có một vài chương trình để chọn lựa khi quyết định du học ở nước ngoài. Bạn có biết cách quyết định chọn chương trình du học thế nào không?



BƯỚC 1:

Đầu tiên bạn nghĩ bạn muốn đi nước nào, vì trong nền kinh tế thị trường, giáo dục trên thế giới cũng bùng nổ và sẽ có một vài nước để cho bạn xem xét trước khi đi du học.

BƯỚC 2:

Khi bạn đã dự kiến điểm đến, bạn phải quyết định bạn muốn đi du học trong bao lâu. Chuẩn bị kỹ kiến thức nền đối với những môn học cơ bản để bạn có thể tham gia tốt chương trình giáo dục đại học trong thời gian du học, ví dụ như ngoại ngữ.

BƯỚC 3:

Luôn nhớ bạn muốn đi học ở đâu và bao lâu, bạn mới tiến hành tìm kiếm thông tin tại các công ty du học, các văn phòng đại diện và các chương trình du học. Các nhà tư vấn sẽ giúp bạn khoanh vùng lựa chọn và thậm chí chỉ ra chương trình học phù hợp cho bạn.

BƯỚC 4:

Nếu bạn nộp đơn cho một vài chương trình ở cùng một nước, điều cần thiết là phải khoanh vùng rất rõ. Có thể có những khóa học bạn chủ động lựa chọn hoặc loại bỏ, nhưng việc đầu tiên là bạn cần phải biết khóa học đó có sẵn cho bạn không. Chương trình của các khóa học đó có theo đúng với hướng để bạn đạt được bằng tốt nghiệp không?

BƯỚC 5:

Nếu tham gia học đại học hay cao học, bạn cần xem xét các dịch vụ hỗ trợ sinh viên mà chương trình đưa ra. Chương trình đó có hỗ trợ về visa sinh viên, đón ở sân bay, hay thuê nhà ở không? Chương trình đó có hỗ trợ về phí đi lại hay không, có một vài sinh viên hỗ trợ bạn tại trường không? Ví dụ như du học bên Úc, bạn không được hưởng quyền lợi giảm giá đi lại như các sinh viên Úc. Đó cũng chính là điều thiệt thòi.

BƯỚC 6:

Khi bạn đã chọn chương trình học, nếu thấy họ có cử một vài sinh viên hỗ trợ bạn tại trường, thì cần cân nhắc về chi phí. Chi phí bao gồm mọi thứ từ đi lại, học phí, ăn ở, tiêu vặt. Tất cả các chương trình học tập nổi tiếng đều đưa ra bản liệt kê chi phí ước tính cho sinh viên.

BƯỚC 7:

Cuối cùng, bạn cần phải tham khảo, trò chuyện với chính sinh viên đang học chương trình đó. Tất cả các chương trình học tập tốt đều tạo cho bạn cơ hội trò chuyện với những sinh viên đã tốt nghiệp và nếu chương trình đó không cung cấp thông tin về các bạn học sinh đã tốt nghiệp, bạn cần cân nhắc có nên du học tại đó không.

CÁCH ĐĂNG KÝ CHƯƠNG TRÌNH DU HỌC



Nếu bạn hay con bạn muốn đi du học, trước tiên cần đăng ký một chương trình cụ thể. Bạn cần biết cách chọn đúng nơi và tìm lời giải đáp cho việc đi lại rồi hãy đăng ký.

BƯỚC 1:

Chọn địa điểm, chương trình du học. Bạn cần tham khảo nhiều nguồn thông tin để có thể chọn đúng hướng, đi du học tại châu Âu, châu Mỹ hay châu Á.

BƯỚC 2:

Nên khoanh vùng lựa chọn du học của bạn vào một thành phố nhất định chứ không nên xác định chung chung, chẳng hạn như: "tôi thích đi du học ở Pháp". Có một vài chương trình học tập tốt trong nền giáo dục của nước đó, nhưng bạn cần tập trung vào một thành phố, một trường học, vì chương trình đào tạo của các trường có một số điểm khác nhau.

BƯỚC 3:

Cân nhắc việc đi lại. Ưu tiên nộp đơn vào những chương trình bạn được phục vụ trọn gói, vì như thế bạn sẽ có chỗ ở thuận lợi hơn. Ví dụ điều kiện các trường ở Mỹ khác với châu Âu, và bạn sẽ phải thường xuyên mang theo các ổ cắm điện để chuyển nối các thiết bị điện tử. Ở châu Mỹ La tinh, bạn không có nước uống tự do ở trường và như vậy bạn cần tiền để mua.

BƯỚC 4:

Tìm kiếm các đối tác trung gian nhận sinh viên thực tập và các quỹ hỗ trợ tài chính. Trước đó, bạn cần cân nhắc xem có đủ phẩm chất để tiếp cận các nguồn lực đó không. Bạn sẽ rất ngạc nhiên vì tiết kiệm được rất nhiều tiền. Có những tổ chức phi chính phủ như ECI, thường tạo cơ hội cho sinh viên đi du học nước ngoài từ khi đang học phổ thông.

BƯỚC 5:

Hãy tham quan cơ sở vật chất của trường trên mạng, vì bất cứ chương trình quốc tế nào bạn quan tâm đều có ở trên mạng. Bạn sẽ tìm thấy các khóa học và cơ sở vật chất đi kèm.

BƯỚC 6:

Đáp ứng các yêu cầu của đầu vào. Một số chương trình du học yêu cầu sinh viên về độ tuổi, trình độ ngoại ngữ, trình độ toán, v.v. Nếu không đáp ứng được những yêu cầu ấy, bạn phải tham gia các chương trình dự bị và sẽ tốn kém, khiến bạn luôn cảm thấy không an tâm.

BƯỚC 7:

Hoàn thành các đơn đăng ký học. Hầu hết các chương trình cho phép bạn đăng ký qua mạng. Bạn có thể điền những thông tin cơ bản, địa chỉ, trường... và viết một bài luận giải thích tại sao bạn lại nộp đơn xin học. Bạn cần có một giáo viên viết bản giới thiệu cho bạn. Các chương trình học mùa hè thường yêu cầu bạn đặt cọc tiền trước vì bạn không phải là học sinh chính khóa.

BẢY BƯỚC VIẾT LUẬN XIN HỌC BỔNG



BƯỚC 1: PHÁT TRIỂN CHỦ ĐỀ

Nếu bạn không được giao trước chủ đề, hãy xác định chủ đề bạn thích
Tham khảo sách, bài giảng hay một sở thích có liên quan đến chủ đề bạn mong muốn tìm hiểu.
Đưa ra chủ đề của bạn

Khẳng định luận điểm, chủ đề, hoặc mục tiêu trong một hoặc tối đa là 2 câu.

Nếu chủ đề đã rõ ràng hoặc bạn đã xác định được chủ đề của mình:

- Ghi ra ý tưởng hay từ chính bạn cho là quan trọng.
- Chỉ sử dụng các cụm từ ngắn hoặc từ đơn cho phần này.
- Lập sơ đồ sử dụng những từ và cụm từ này.
- Tham khảo hướng dẫn về lập bản đồ ý chính. Cân nhắc xem bạn muốn xử lý những khái niệm hay ý chính này thế nào.
- Tham khảo danh sách thuật ngữ cho bài luận.
- Chọn một (hoặc hai) động từ phù hợp, định nghĩa từ đó và luôn để trước mặt.
- Bạn sẽ phát triển bài luận mang tính thuyết phục, giải thích hay trình bày luận điểm gì.

Liệt kê những nguồn tài liệu bạn cần để tìm kiếm thông tin cho bài luận:

- Bắt đầu: Bách khoa toàn thư đề cập gì về chủ đề này?
- Nhân viên thư viện có thể giúp tìm nguồn tài liệu để bạn nghiên cứu tổng quan và nghiên cứu chi tiết không?
- Công cụ tìm kiếm có đủ và có hữu ích không?
- Hãy suy nghĩ rộng hơn: Bạn có thể hỏi ý kiến chuyên gia hay có một tổ chức nào để tham khảo thêm không?

Phân tích chủ đề

- Có quá mơ hồ hoặc quá rộng, hoặc quá hẹp?
- Có đủ thú vị? Có tranh cãi để khám phá, hoặc bạn nghĩ bạn có thể giúp người khác hiểu vấn đề? Trong khi nêu câu hỏi và lập luận, bạn sẽ cung cấp thông tin trên hai hay chỉ một quan điểm?

Tóm tắt chủ đề

Trình bày cho giáo viên nhận xét. Hãy nhớ đem theo các bước khởi đầu trong trường hợp giáo viên muốn giúp bạn chỉnh sửa hoặc tái khẳng định lại chủ đề cho bạn.

Viết ra ý kiến của bạn hoặc cách tiếp cận chủ đề

Ghi nhớ: Viết một bài luận giống như học một kinh nghiệm và bạn có thể tìm thấy những thông tin ngược lại với quan điểm của mình. Bạn sẽ cần phải giải quyết điều này.

Luôn chú ý hay tư duy sáng tạo khi nghiên cứu

Bạn có thể chỉ thấy một mặt của vấn đề và không được khách quan. Quan điểm cá nhân có thể gây ảnh hưởng việc nghiên cứu của bạn.

BƯỚC 2: XÁC ĐỊNH NGƯỜI ĐỌC

Xác định người đọc bài viết, và cách bạn định truyền đạt gì với người đọc.

Một số cách tư duy của người đọc. Ví dụ, bạn đang giới thiệu khả năng học tập để xin học bổng, văn phong bạn dùng có hấp dẫn người đọc hay không? Nếu bạn đang giải thích một môn thể thao, bạn thay đổi từ vựng như thế nào cho đối tượng đọc của bạn là bạn cùng lớp hay giáo

viên nước ngoài hay các bậc phụ huynh?

Phân loại người đọc:

- Đơn giản là xếp theo độ tuổi, trình độ, v.v.
- Người cho điểm bạn là người hướng dẫn, hay trợ giảng, bạn cùng lớp hay là những nhà chuyên môn?
- Có tiêu chí nhỏ nào khi xem xét chấm bài không?

Nắm được trình độ cơ bản của người đọc là rất quan trọng. Bạn đang viết cho một nhà khoa học hay là viết bài tường thuật.

Cần nhắc xem thể loại bình luận nêu quan điểm hay loại văn kể chuyện là phù hợp. Cần nhắc giọng văn hiệu quả nhất cho mục tiêu của bạn.

Giao tiếp là yếu tố chính trong kỹ năng viết luận. Nếu bạn để mất yếu tố đó là bạn mất tất cả.

1. Bạn đang viết cho lứa tuổi nào đọc?

- Người đọc cao tuổi: Đánh giá cao loại văn phong trang trọng, chính thống?
- Người đọc trẻ tuổi: Đánh giá cao khi dùng vốn từ của giới trẻ?

2. Trình độ học vấn của người đọc?

- Tương tự như tuổi ở phần trên.
- Cần nhắc liệu người đọc có hiểu được ngôn từ bạn dùng không?
- Nếu không, bạn cần chỉnh lại cho giọng văn sáng sủa hơn.

3. Người đọc là nhà chuyên môn, giáo viên, quản lý, cá nhân có cảm nhận được không?

- Nhà chuyên môn: Bạn có cần trân trọng, nghiêm túc, khách quan, đối chứng và lập luận?
- Giáo viên: Có chấm điểm bài viết không? Nếu có, ai chấm? Người cho điểm đó thể nào?
- Nhà quản lý: Môi trường kinh doanh chỉ quan tâm tới mục đích.
- Cá nhân: Người đọc là thành viên trong gia đình, bạn bè hay đồng nghiệp?

4. Văn hoá của người đọc là gì?

- Khẳng định chắc người đọc có liên quan đến chủ đề bạn đang viết.
- Cần nhắc xem cuộc sống và những điều họ đã trải qua trong cuộc sống thường ngày.

5. Mối quan tâm chung của bạn và người đọc là gì?

- Dùng mối quan tâm chung để lôi kéo người đọc vào bằng những ví dụ hay các câu chuyện minh họa.

6. Dữ kiện hay ví dụ nào bạn nghĩ người đọc sẽ hiểu và cảm thấy thú vị?

- Nếu có đa dạng người đọc, cần nhận diện điểm cốt lõi và tập trung vào điểm đó.

BƯỚC 3: NGHIÊN CỨU

Lập lịch trình viết

- Cho phép bạn có thời gian biên tập, chỉnh sửa và dự phòng phát sinh ngoài dự kiến.
- Lập sơ đồ các khái niệm, dàn bài, thậm chí là sơ đồ tư duy.
- Khẳng định cách bạn dựng câu biện luận, câu kể, v.v.
- Xem định nghĩa về các thuật ngữ trong bản hướng dẫn.

Các cụm từ khích lệ

- Hãy lưu ở nơi thuận lợi các cụm từ, từ vựng, sự kiện, v.v. để bạn dùng sau.

Giai đoạn nghiên cứu, thu thập thông tin và ghi chép lại

- Lưu tài liệu tất cả các cuộc phỏng vấn, đọc, thí nghiệm, dữ liệu trên mạng, báo cáo, v.v.
- Người trợ giúp: người hướng dẫn, trợ giảng, nhân viên thư viện, gia sư, chuyên gia.

Phát triển chiến lược nghiên cứu và liệt kê các nguồn tài liệu

- Thu nhỏ chủ đề và mô tả chủ đề; rút ra các từ chính và các chủng loại từ. Lập một danh mục từ chủ chốt – 50 hay tương tự để tạo nền tảng cho nghiên cứu và viết.
- Lập danh mục các nguồn tài liệu và tham khảo.
- Đưa chủ đề và danh mục các từ chủ chốt cho nhân viên thư viện phụ trách nghiên cứu, giáo viên, nhà chuyên môn để được hỗ trợ về nguồn tài liệu hiện có.
- Sách, các đề tài tham khảo, mạng, báo, tạp chí chuyên ngành, báo cáo chuyên môn.
- Tuân thủ qui ước quốc tế về bản quyền qui định việc tái sử dụng các tài liệu: tất cả thông tin được đăng tải phù hợp.

Các nguồn tài liệu và các công cụ tìm kiếm

- Nguồn tài liệu tại các thư viện, bao gồm cả những nguồn cần thẻ hội viên hay đăng ký.
- Nguồn liệu từ báo, tạp chí, tập san. Thường chỉ dành cho người đăng ký hoặc có thể tiếp cận

trả phí.

- Sử dụng công cụ tìm kiếm trên mạng: Cần kết hợp các từ khoá để tìm thông tin bạn cần; tìm trên các công cụ tìm kiếm bằng những từ khoá này.
- Tham khảo từ người đã biết và chuyên gia hay bình luận trên mạng.

Đánh giá các lựa chọn tìm thấy

- Nếu có quá nhiều trang web, cần có thêm từ khoá.
- Nếu có quá ít lựa chọn bạn cần thu hẹp/loại bỏ từ khoá, hay thay thế từ khoá khác.

Đánh giá các trang đầu tiên khi tìm được

- Nếu không thấy hữu ích, đánh giá xem các từ khoá có thể tìm tốt hơn.

Dùng chức năng tìm kiếm nâng cao trong các công cụ tìm kiếm

- Kết hợp các từ khoá.
- Tìm vị trí từ khoá được tìm thấy. Ví dụ: theo tiêu đề, đoạn thứ nhất, mã nguồn.
- Ngôn ngữ tìm kiếm.
- Các trang web có các tệp quảng cáo (hình ảnh, phim, MP3/nhạc, ActiveX, JAVA, v.v.)
- Ngày trang web được lập và cập nhật.

Tìm kiếm thông tin trên vài công cụ

- Mỗi công cụ có những dữ liệu thông tin khác nhau từ các trang khác nhau.
- Một số công cụ “Mã nguồn tìm kiếm Meta” thực sự tìm lại trên các công cụ tìm kiếm khác.
- Nếu một công cụ tìm kiếm này cho thấy một số trang web cần tìm thì công cụ khác lại tìm thấy nhiều trang hơn.

Đánh giá nội dung các trang web bạn tìm thấy

- Cân nhắc khi tham khảo các trang web cá nhân (blogs) vì đó chỉ là ý kiến cá nhân chứ không phải “dữ liệu”.

Theo dõi cách tìm kiếm của bạn

- Liệt kê các nguồn bạn đã tìm; ngày tìm.
- Xác định nguồn, nhất là địa chỉ, ngày tìm thấy.
- Xem phần hệ thống tập hợp các tên sách.

Khi in, cần lựa chọn để in

Theo tên trang / địa chỉ trang / ngày in.

Sắp xếp việc tìm kiếm vào thẻ ghi chú

Sắp xếp thông tin vào thẻ hay vào hai hay ba trang giấy. Hệ thống “Thẻ ghi nhớ” rất hữu ích.

Nhờ hệ thống này bạn có thể dùng thẻ ghi nhớ khổ 3cmx5cm hay 5cmx7cm để điền thông tin thích hợp theo chủ đề đang tìm kiếm. Sắp xếp lại thông tin hợp với máy tính, v.v.

Ở góc trái thẻ là **“mã số”** các chủ đề trong bài viết và thể hiện mã trong cả dàn bài.

Ở góc bên phải thẻ, **đặt tên tác giả** và/hoặc chủ đề và số trang.

Trên thẻ, điền từng sự kiện hay ý tưởng bạn muốn thể hiện trong bài viết.

Khẳng định chắc thông tin bạn thể hiện bằng ngôn từ của mình, ngoại trừ các lời trích. Dùng các cấu trúc câu hay: điều này sẽ giúp bạn tiết kiệm được thời gian khi viết.

Sắp xếp thẻ trùng khớp với dàn bài của bài viết.

Viết phân đoạn theo đúng trình tự này

Dùng các câu chủ đề, kết luận và câu chuyển đoạn để liên kết thông tin trên thẻ.

BƯỚC 4: SẮP XẾP VÀ CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI VIẾT

Viết tự do:

Dạng viết

Bài luận trước khi viết cần có từ chính, ngữ nghĩa và mẫu câu bạn cần tìm trước khi viết nháp và có thể bạn sẽ vượt qua “đoạn bế tắc ý tưởng của người viết.”

Tập trung trí tuệ

Loại bỏ các yếu tố sao nhãng khi bắt đầu xây dựng các ý tưởng của chủ đề.

Giới hạn và xác định các chủ đề trong bài viết

Bắt đầu quá trình tìm kiếm dịch sang ngôn ngữ của bạn.

Phát triển cấu trúc logic và trật tự chủ đề mà bạn cần viết

Điều này giúp cho bài luận của bạn có ngôn từ và hình ảnh hấp dẫn. Bạn có thể đánh giá, lập luận và/hoặc phát triển trong phần viết nháp. Tuy nhiên những bài luận tổng hợp hay bài có chủ đề thay đổi, bạn cần linh hoạt phát triển và xây dựng lập luận phù hợp. Một số chủ đề có

thể phát triển, một số không, một số cần xem lại.
Đưa ra một văn cảnh bài viết sẽ giúp bạn xác định rõ chủ đề hơn, đặt ra mốc thời gian hợp lý và phát hiện ra thông tin còn thiếu, v.v.

Bốn bài tập thử nghiệm trước khi viết:	
Tập trung viết tự do	Động não tư duy
Dùng một tờ giấy hay máy tính và đặt thời gian từ 5 - 15 phút.	Dùng một tờ giấy trắng hay máy tính và đặt thời gian từ 5 - 15 phút.
Tóm tắt chủ đề bằng một cụm từ hay một câu; tạo tư duy thoải mái.	Tóm tắt chủ đề bằng một cụm từ hay một câu; tư duy thoải mái.
Viết bất cứ điều gì khi bạn nghĩ ra, theo chủ đề hoặc tự do trong một khoảng thời gian bạn ấn định.	Viết xuống mọi điều bạn nghĩ để tạo ra một dòng ý tưởng.
Không tạm dừng, không đứng; không quá vội; chỉ viết nhanh.	Nghĩ các ý tưởng liên quan đến chủ đề này, càng sáng tạo càng tốt: có thể lộn xộn nhưng làm bạn thích thú; loại bỏ ý vô nghĩa.
Không xem lại, hãy viết ra tất cả cho tới khi hoàn thành.	

Hết thời gian viết, xem lại từ đầu: Chỉnh lại cụm từ chủ đề ban đầu. Nhắc lại một từ, cụm từ hay một ý quan trọng hay cảm xúc của đoạn văn. Đánh giá: Có từ ngữ hay ý tưởng nào của bạn thể hiện được chủ đề không? Có ý chính và các ý phát triển không?	Đặt câu hỏi và tìm câu trả lời cho chủ đề, dù là câu hỏi là: Tại sao tôi lại làm điều này? Điều gì làm tôi thích thú? Tại sao tôi không thích điều này? Màu gì? Bạn bè sẽ bình luận điều đó thế nào? Đánh giá: Có từ ngữ hay ý tưởng bạn thể hiện được chủ đề không? Có ý chính và các ý phát triển không?
--	---

Lập bản đồ tư duy	Liệt kê và dàn ý
Nghĩ về từ chủ chốt hay biểu tượng thể hiện ý tưởng hay ý nghĩa. Cần bút chì (bạn sẽ tẩy được) và giấy trắng (không dòng kẻ), giấy to hay đúng bằng đen và phần (màu). <i>Viết xuống từ quan trọng nhất hay biểu tượng ở tâm tờ giấy.</i> Nghĩ về từ đó; khoanh tròn lại. <i>Viết các từ quan trọng khác ngoài vòng tròn.</i> Về các vòng tròn phía quanh các từ đó và dùng mũi tên để nối chúng lại (nghĩ mối quan hệ giống như sơ đồ một trang web). Đề các phần trống để bạn phát triển bản đồ. Phát triển mở rộng giải thích các hành động. <i>Làm nhanh không cần phân tích khi làm.</i> <i>Sửa lại giai đoạn đầu tiên.</i> Cần nhắc mối quan hệ giữa các yếu tố bên ngoài với trung tâm. Tẩy xóa và thay thế bằng những từ ngắn cho các ý tưởng chính. Sắp xếp lại theo trật tự quan trọng để gần nhau để tổ chức tốt hơn. Liên kết các ý tưởng bằng những từ để làm rõ mối quan hệ.	Đây là khâu tổng quát trình tự và cấu trúc trong tìm kiếm thông tin và cập theo lịch trình. Bạn có thể lập dàn ý để xếp các ý chính từ việc viết tự do, động não hay bản đồ tư duy: Sắp xếp chi tiết hay chủ đề, thường không dùng dấu phẩy hay câu hoàn chỉnh. Liệt kê chủ đề và cụm từ theo cấu trúc tương tự hay song song (các chủ ngữ, động từ, v.v.). Sắp chủ đề theo trật tự thời gian và tầm quan trọng. Xác định xem tầm quan trọng của chúng. Các chi tiết có cùng tầm quan trọng sẽ có chung một cấp độ. <i>Ví dụ dùng cuốn sách DÁM THAY ĐỔI</i> Viết luận <i>Điều cơ bản của bài luận:</i> Chuẩn bị viết Khái niệm Chuẩn bị cơ bản Bài tập

Tiếp tục phát triển. Tự do và thêm nhanh vào các từ và ý tưởng quan trọng khác (bạn luôn có thể tẩy xóa). Nghĩ khác thường: Dán các tờ giấy vào với nhau để phát triển bản đồ; bỏ đi các đường viền. Phát triển theo hướng chủ đề bạn chọn – đúng hạn chế về kích cỡ của tờ giấy. Khi bạn mở rộng bản đồ, có nghĩa là càng chi tiết và cụ thể hơn.	--- <i>Viết nhập</i> <i>Khái niệm</i> <i>Viết nhập ban đầu</i> <i>Bài tập</i>
--	---

BƯỚC 5: VIẾT NHÁP

Bản viết nháp là “một bước tiếp theo trong khâu viết luận”. Nhớ rằng bạn đã có thông tin phù hợp và hiểu chủ đề khi bạn đang ở gần hay cuối giai đoạn tìm kiếm dữ liệu và đã hoàn thành viết bài tập trong giai đoạn chuẩn bị ở trên.

Bạn cần:
Thời gian thích hợp để tập trung cao độ.
Sắp xếp lại góc học tập: Loại bỏ các yếu tố gây xao nhãng như bài vở khác ở trường hay yêu cầu của bạn bè. Khi đó bạn có thể tập trung bắt tay ngay vào công việc đó.
Chuẩn bị và tìm kiếm thông tin: Dữ liệu trước đây hay cập nhật và các quan điểm cần thiết.
Đối tượng đọc bài viết: Bạn viết cho ai đọc: giáo sư, bạn bè hay nhà chuyên môn, v.v.
Viết nháp các bài tập và chú trọng đến các ý tưởng bạn đã tìm kiếm.
Đánh giá tổng thể. Đừng “quá chăm chú” vào chi tiết, hãy chú trọng đến ý chính của bài viết.
Bạn không cần:
Tiêu đề hay lời giới thiệu: Bạn sẽ tìm được sau khi mình viết nháp bài luận
Các tác phẩm tham khảo, các lời trích dẫn, v.v. Xem lại bản ghi chép và đừng đắm mình vào dữ liệu. Bạn có thể bổ sung chi tiết sau; hiện bạn cần tập trung phát triển lập luận của mình.
Biên tập: Đừng sửa trong khi viết, hay sửa lỗi chính tả, phát âm, v.v. Chỉ tập trung viết, viết mà thôi. Đây là bản nháp lần đầu do đó những gì bạn viết xuống sẽ được chỉnh sửa và bố cục lại

sau.

Nghỉ giải lao sau khi bạn viết nháp xong! Hãy thư giãn.

Xem lại các ý chính, chủ điểm, chủ đề và các vấn đề nêu ra trong bản nháp. Đọc bản nháp to lên.

Lắng nghe các mẫu câu hay và/hoặc quan trọng nhất. Tóm tắt lại bản nháp.

Đánh giá các ý, chủ điểm, chủ đề, các vấn đề nêu ra xem có cần đánh số thứ tự hay giải pháp nào tốt nhất. Hãy giữ lại danh mục này trong trường hợp lựa chọn tiếp theo không hiệu quả.

Trật tự là điều cần ưu tiên khi vạch ra sườn bài chính ở trên.

Viết nháp

Đoạn văn đầu tiên

- Giới thiệu chủ đề lôi kéo độc giả (cần nhớ đến người sẽ đọc bài viết của bạn).
- Tạo ra viễn cảnh và / hay quan điểm.
- Tập trung vào phát triển ba điểm chính.

Chuyển đoạn

- Cần xác định vị trí của các câu chủ đề trong đoạn văn.
- Các câu, mệnh đề chuyển ý hay các từ đầu đoạn văn liên kết ý này với ý kia. Tránh dùng một hay hai đoạn văn sẽ khiến bạn không phát triển được quan điểm chính.
- Liên tục chứng minh quan điểm của mình trong suốt bài luận.
- Đừng thả nổi hay rời xa điểm chính trong bài luận.
- Đừng vội tóm lược trong các đoạn văn đang phát triển ý chính – hãy làm việc đó trong đoạn kết luận.
- Luôn giữ thể chủ động. Ví dụ, “Ủy ban Khoa học quyết định” chứ không phải “Vấn đề này được quyết định bởi ...”
- Tránh sử dụng động từ “to be” để trình bày rõ ràng, chức năng và hiệu quả. Bạn sẽ tránh được thể bị động.
- Các chi tiết bổ sung được hỗ trợ bằng trích dẫn, dữ liệu, v.v.
- Giới thiệu, giải thích, nêu các trích đoạn phù hợp.
- Cần hạn chế sử dụng đóng ngoặc đơn các trích dẫn vì chúng có thể phá vỡ mạch văn lập luận của bạn.

Kết luận

- Đọc đoạn văn đầu tiên, đoạn phát triển và đoạn tiếp theo.
- Tóm tắt, sau đó kết luận quan điểm của bạn.
- Đề cập lại (một lần) đoạn đầu tiên hay đoạn tiếp theo.
- Viết các đoạn kết để nêu lại quan điểm chính.
- Phản ánh tiến trình và tầm quan trọng của lập luận.
- Kết luận logic sự phát triển của chủ đề.
- Biên tập/viết lại đoạn đầu tiên để tạo ra sự tương ứng giữa phát triển và kết luận.

Nghỉ một hay hai ngày!

BƯỚC 6: CHỈNH SỬA

- Trước khi chỉnh sửa/biên tập, cần nghỉ ngơi để có một cái nhìn mới. Điều đó sẽ giúp bạn đánh giá thông điệp bạn đã đưa ra có hiệu quả thế nào.
- Thử chỉnh sửa: Thử đánh giá theo một mục tiêu cụ thể, ví dụ tập trung vào từ vựng và mẫu câu.

Các chiến lược đánh giá:

- Đọc to bài viết. Đọc chậm. Nghe để “cảm nhận.”
- Dùng một tờ giấy trắng che bài viết và đọc và phân tích từng dòng.
- Bài luận có lưu loát không? Khi diễn đạt điều gì có quá dài hay quá ngắn?
- Luôn nhớ đến người đọc: Họ có hiểu về điều bạn viết hay không. Họ có tin vào thông tin bạn cung cấp theo trình tự mà bạn đưa ra?

Tiêu đề

- Tiêu đề có lột tả và phản ánh được mục tiêu của bài viết không?
- Các mục đề và tiêu đề nhỏ có ngắn gọn và chính xác không.

Đoạn giới thiệu/lời giới thiệu

- Khởi đầu tốt! Thu hút ngay từ đầu hay bạn làm người đọc không chú ý.
- Lời giới thiệu cần trình bày theo mục đích mời gọi.

- Câu đầu tiên của bạn có hấp dẫn và mời gọi hay không.
- Đoạn đầu tiên có mô tả được sự phát triển của bài luận không. Nó có giới thiệu rõ ràng chủ đề, dự án hay ý tưởng phát triển không?

Các đoạn bổ trợ

- Mỗi đoạn đều tạo dựng cách lập luận hay ý chính không. Bạn có theo bản phác thảo hay dàn ý?
- Mỗi đoạn có theo trật tự logic hay hiệu quả?
- Các chuỗi tư duy hay các “nhân vật” có rõ ràng?
- Các câu chuyển giữa các đoạn có hợp lý?
- Những mối quan hệ giữa các đoạn có rõ?
- Có đoạn, có câu nào cần lược bỏ vì không cần thiết hoặc gộp vào các đoạn, câu khác cho hợp lý hơn?
- Có chi tiết nào không phù hợp hay lạc đề trong văn cảnh đó?

Kết luận

- Kết luận có tóm lược và làm rõ tầm quan trọng của thông điệp và giải quyết luận đề đã nêu ra?
- Kết luận có để lại suy nghĩ cho người đọc?
- Có bổ trợ cho bài viết?

Các điểm cần tập trung

Có thể có vấn đề hóc búa khi bạn muốn bài viết của mình hiệu quả hơn. Sau đây là một số điểm cần tập trung:

Các câu và cụm từ

- Câu văn rõ ràng và logic, thậm chí cần ngắn gọn và đi thẳng vào vấn đề.
- Câu văn cần trôi chảy, trừ những điểm bạn muốn nhấn mạnh.
- Giọng văn có ổn định trong suốt đoạn đoạn văn?
- Các ý bổ trợ có phù hợp? Luôn để ý đến các mệnh đề bổ trợ.
- Tránh các câu chưa hoàn chỉnh về ngữ pháp.

Các cụm trạng ngữ, giới từ có thể bổ trợ cho danh từ và động từ

Những từ như *ở trong, cùng, ngoài, bên cạnh* là giới từ và tạo ra trong các cụm từ như: *ở nơi đó... lấy làm tự hào... bên ngoài sân... bên cạnh đường... ở nơi gọi là nhà... trong đoạn văn...*

Cần tránh dùng quá nhiều giới từ trong một câu và chắc chắn giới từ bạn sử dụng đúng, gần chủ ngữ/tân ngữ hay động từ. Đừng để chúng lang thang trong câu không gắn với phần nào.

Cố sử dụng đúng các cụm từ song song: Chú ý các liên từ (*và, hay, không những... mà còn, hoặc... hoặc, không... không, cả... lẫn*).

Từ vựng

- Trong mỗi bài viết bạn cần có vốn từ phong phú.
- Bên cạnh viết bài, cần liệt kê các từ chủ chốt và sau đó quay lại bài viết.
- Có từ nào không hợp nghĩa hoặc văn cảnh không?
- Có từ nào thể hiện giọng văn không? Nếu có, bạn đã sử dụng nhấn mạnh hiệu quả chưa? Đặt các từ quan trọng sao cho hiệu quả hơn (đầu hay cuối câu/đoạn văn).
- Phát triển và dùng văn khẳng định, từ mô tả, tránh sử dụng quá nhiều các đại từ (*it, they, we, their, etc.*);

• Để ý những từ quan trọng: Tiên lượng trước phản ứng của người đọc. Dùng các từ biểu cảm tạo hiệu quả cho bài viết. Từ nào cần thêm tiền tố hay hậu tố làm rõ nghĩa hay nhấn mạnh không?

- Từ nào cần lược giản, làm rõ nghĩa và nhấn mạnh không?
- Bạn có sử dụng quá nhiều lần một từ không? Có từ đồng nghĩa nào hay hơn không?
- Có các cụm từ thông dụng là cách biểu đạt thông thường để bắt chước cách nói quen thuộc. Ứng dụng cụm này có thể không rõ và không tạo hiệu quả trong bài viết vì nó quá quen thuộc.

Danh từ

- Tránh sử dụng một chuỗi danh từ làm tính từ: Chuỗi danh từ làm tính từ không rõ nghĩa – Chuỗi danh từ, giảm bớt giới từ dài.
- Tránh sử dụng danh từ và động từ không rõ nghĩa.

Tính từ

Là các từ mô tả/sống động được dùng diễn tả nhân vật và/hay sự kiện. Các tính từ giúp đoạn văn trôi chảy hay làm người đọc bị ngắt đoạn. Nếu bị ngắt đoạn có hợp lý và/hoặc hiệu quả không.

Động từ

Các động từ hành động/tích cực là chính xác và mô tả.

Cô ấy đã nói cô được thăng chức hay cô ấy đã *thì thảm, nhấn mạnh hay tự tin* nói điều đó?

Chúng tôi điều tra vụ tai nạn mạnh hơn câu *chúng tôi tổ chức một vụ điều tra về vụ tai nạn*.

Có nhiều lý do giải thích cho thành công của chúng tôi mạnh hơn câu *Có nhiều lý do cho thành công của chúng tôi*. Cần tránh dùng các câu *It is* và *There are*.

Đứa bé đóng sầm cánh cửa mạnh hơn câu *Cánh cửa bị đóng sầm bởi cậu bé!* Tránh dùng động từ “to be” (vì câu thứ hai là câu bị động).

BƯỚC 7: ĐỌC LẠI

Cần tách biệt “khâu đọc lại” và khâu “viết” và “chỉnh sửa”. Viết và chỉnh sửa tập trung vào nội dung, thông điệp, văn phong; còn đọc lại tập trung vào “cơ học.”

Phối hợp với người khác

- Đọc hai lần để soát lỗi bài viết của mình không bằng nhờ người khác đọc.

- Cần người thứ hai góp ý! Với cách nhìn của một người mới không chỉ giúp bạn tìm ra lỗi mà còn có gợi ý nâng cao.

- Những nhà biên tập chuyên nghiệp đọc tới 10 lần. Các nhà xuất bản thuê một đội chuyên đọc soát theo cặp và đọc to mà đôi khi vẫn còn có lỗi.

Luôn có cảm giác hoài nghi

- Không có gì luôn đúng.

- Nếu biết bạn có thể lặp lại một số lỗi nhất định, theo thói quen, bạn cần kiểm tra lỗi đó hai lần.

- Hầu hết các lỗi trong khi viết là do vô thức.

Đây là những lỗi do vô thức và lỗi thường xuyên mắc

- Sai lỗi chính tả: một từ như “accommodate” có thể nên kiểm tra chính tả trong máy tính.

- Lỗi bàn phím: “form” cho từ “from”. Lỗi bàn phím thường xảy ra và thường lặp lại.

- Lỗi sử dụng từ “which” for “that”. Máy tính có thể chỉ ra vấn đề nhưng lại để cho bạn tự quyết định và chọn lựa.

- Vô ý: Bộ não làm việc nhanh hơn bút hay bàn phím.

Đọc to từng từ

- **Hãy tận dụng hai giác quan:** Nghe và nhìn. Thường có thể nghe được lỗi như từ bị lặp lại hay bị bỏ sót mà bạn lại không nhìn được.

- **Đọc chậm từ trên xuống.** Đọc những gì thực sự được viết ra trên giấy chứ không phải những gì bạn đang nghĩ là có trên giấy. Điều này rất khó, nhất là khi bạn chính là người đã viết ra những gì bạn đang đọc.

- **Tại sao phải đọc chậm từ trên xuống?** Khi bạn đọc bình thường, bạn thường nhìn thấy mặt chữ – có lẽ là từ đầu và vài chữ cuối. Mắt bạn sẽ “định vị” vào 3 hay 4 từ mỗi dòng hay ít hơn. Bạn sẽ tập trung vào những từ ở giữa những điểm đó và không chính xác khi bạn đọc từ một điểm. Người đọc thông thường có thể đọc được 6 chữ trong một lần ấn định. Điều này có nghĩa là bạn phải ấn định mắt vào hầu hết các từ bạn đã viết ra và từ dài cần đọc hai lần để đảm bảo chính xác. Bạn phải nhìn vào từ đó chứ không đọc lướt.

Phong cách diễn đạt trong bài viết.

Ấn mừng khi công việc hoàn thành. Tự tin bạn đã hoàn thành tốt.

Thay lời kết

DIỄN ĐÀN HỌC TẬP ĐỈNH CAO

Để trở thành học sinh xuất sắc

Bạn hiểu khái niệm xuất sắc theo cách nào? Những điểm 10 trong một môn học hay là xuất sắc thành công trong những mặt mình có khả năng vượt trội? Mô hình nào giúp bạn xuất sắc và hiệu quả nhanh nhất? Con đường nào bạn sẽ bước tới tương lai? Chia sẻ cùng chúng tôi, bạn sẽ tìm thấy giải pháp trong diễn đàn học tập đỉnh cao.

Triết lý sống của bạn?

Trong thời đại toàn cầu hóa và tốc độ phát triển nhanh như vũ bão, người không trau dồi khả năng hiểu biết sẽ bị đào thải và ai không sáng tạo sẽ không có cơ hội bứt phá thành công. Thời còn đi học, nhà trường chỉ trang bị cho bạn kiến thức cơ bản. Nhưng chính cuộc đời sẽ dạy bạn tri thức sống - chỉ có trải nghiệm cuộc sống bạn mới cảm nhận sâu sắc sự quý giá của thành công.

Mục đích dám thay đổi chính mình hướng tới

- Xóa đi nỗi ám ảnh trong học tập, tự tin vào năng lực của chính mình.
- Chỉ ra phương pháp học tập đỉnh cao – phương pháp học tập suốt đời.
- Nhận biết cách tư duy phù hợp với khả năng ưu trội của mình.
- Tạo động lực trong học tập và cuộc sống.
- Định hướng nghề cho tương lai

Phương pháp học tập đỉnh cao sẽ giúp bạn biết mình là ai

Khi bạn biết điểm mạnh, điểm yếu và nền tảng làm bàn đạp cho tương lai. Lời khuyên bạn cần tiến hành trải nghiệm để xác định sở trường của mình nhé.

Kỹ thuật học tập đỉnh cao sẽ trang bị cho bạn

1. Cách nhận diện và lưu trữ thông tin theo kênh tiếp thu nổi trội.
2. Tìm hiểu sự ưu trội về bộ óc thông minh của mình.
 - Bạn thông minh như thế nào
 - Tính cách, cảm xúc và tư duy của bạn
 - Khả năng sáng tạo và thành công của bạn
3. Xác định phong cách, chiến lược học tập phù hợp.
4. Mục tiêu và dự án học tập của bạn.
5. Kế hoạch và động lực thành công.
6. Con đường bước tới tương lai.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>