

HỌC KHÔN NGOAN MÀ KHÔNG GIAN NAN

Study Smarter, Not Harder



KEVIN PAUL

- Đánh thức tài năng tiềm ẩn
- Học CÁCH HỌC
- Tăng khả năng ghi nhớ lên 100 lần
- Tiếp năng lực cho bộ não
- ... và nhiều kỹ năng học tập mà bạn chưa từng biết.

KEVIN PAU

HỌC KHÔN NGOAN MÀ KHÔNG GIAN NAN

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Sách
Alpha

**NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG – XÃ
HỘI**

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản

Tặng cha mẹ tôi, Doreen và Clive Paul.
Tôi rất ham học. Tôi đã nhận được món quà kỷ diệu này từ họ và tôi luôn mang nó theo mình.

*Dành cho sinh viên mọi thời đại –
những ai mong muốn trở thành người
học có hiệu quả nhất – và dành cho
những bậc phụ huynh muốn gửi tặng
món quà này cho con em mình.*

Lời tựa

Dân gian có câu: "Cần cù bù thông minh", chăm chỉ bù đắp cho sự thiếu khôn ngoan. Quan niệm ấy dường như đã đặt vai trò của giáo dục sang bên lề, cũng có thể bởi quan niệm về giáo dục khi ấy còn nặng tính giáo huấn, truyền thụ kiến thức chứ chưa quan tâm tới việc giúp người học tiếp thu và vận dụng kiến thức một cách hiệu quả nhất. Hiệu quả ở đây bao hàm việc vận dụng đúng việc, đúng cách, đúng nơi, đúng lúc, có sáng tạo và vì con người.

Trí thông minh, đối với quan điểm giáo

dục hiện đại, một phần lớn là do rèn luyện mà nên. Hơn lúc nào hết, thuyết "đa trí thông minh" cần được quan tâm và nhìn nhận trên bình diện toàn cầu. Giáo dục toàn diện không chỉ truyền thụ kiến thức mà còn giúp người học phát triển toàn diện thông qua kỹ năng học tập và sử dụng một cách hiệu quả và bền vững các loại hình trí thông minh.

Cùng với nhiều nhà nghiên cứu giáo dục tiên tiến, Kevin Paul đã rất thành công với cuốn sách *Study Smarter, Not Harder* (Học khôn ngoan mà không gian

nan), một cuốn chỉ dẫn rất tốt dành cho tất cả những đối tượng cảm thấy có áp lực trong học tập. Đọc xong cuốn sách, có lẽ lúc đó nhiều người mới thật sự hiểu thế nào là học tập. Cuốn sách giúp người đọc – người học – tìm được đúng cách thức học tập tùy theo nội dung và thời điểm, và khám phá những loại hình trí thông minh của chính mình.

Mọi công việc đều có những quy trình bảo đảm tính hệ thống và kết quả của công việc. Học tập cũng vậy. Kevin Paul giúp cho độc giả thấy được tầm quan

trọng của bước chuẩn bị cũng như của việc xác định mục tiêu học tập. Tác giả cũng cung cấp những kỹ năng cần thiết cho việc tạo động lực học tập, ghi chép, ghi nhớ, liên hệ vận dụng và khả năng tập trung.

Hơn lúc nào hết, giáo dục ngày nay phải đặt kỹ năng ngang với kiến thức, trải nghiệm ngang với lý thuyết, rèn luyện ngang với năng khiếu. Có như thế, năng lực sáng tạo mới có đủ điều kiện để thăng hoa. Học khôn ngoan mà không gian nan của Kevin Paul, vì vậy, là cuốn

sách không thể thiếu đối với bất kỳ người dạy và người học nào trong một môi trường học tập tiên tiến.

Thay mặt những người dạy và người học ấy, cảm ơn tác giả và những người đã làm nên giá trị tuyệt vời của cuốn sách.

Hà Nội, tháng 8 năm 2008

TRỊNH MINH GIANG

*Giám đốc Giáo dục Trường Quốc tế
VIP Hà Nội.*

Lời cảm ơn

Cuốn sách này chứa đựng nhiều ý tưởng của riêng tôi, đồng thời làm sáng tỏ ý tưởng của nhiều người khác. Tuy nhiên, tôi sẽ không thể có được các ý tưởng cũng như giải thích được chúng nếu tôi không có những cơ hội ngay từ khi mới lập nghiệp, khi bắt đầu công việc của một nhà nghiên cứu, nhà văn trong lĩnh vực học tập và kỹ năng học tập.

Tôi muốn cảm ơn Tiến sĩ Horace Beach vì đã tin tưởng thuê một trợ giáo còn thiếu kinh nghiệm về các kỹ năng học tập như tôi. Đặc biệt, tôi xin cảm ơn Tiến sĩ

Joe Parsons cùng con trai ông – Shirley Hender là những cố vấn và đồng nghiệp của tôi ở Khoa Tư vấn kỹ năng học tập của Đại học Victoria.

Có những cuốn sách tuyệt vời mà qua nhiều năm tháng đã trở thành nền tảng cho quan điểm của tôi về các kỹ năng học tập. Trong đó, hay nhất là các tác phẩm của Walter Paul, Howard Gardner, Colin Rose và Tony Buzan. Tôi khuyên bạn nên đọc những tác phẩm đó cũng như cuốn sách của tôi.

Karin Paul cung cấp cho tôi hiểu biết của

một giáo viên trung học và trợ giáo đại học. Tôi cũng cảm ơn cô vì đã kiên nhẫn cùng tôi viết cuốn sách này.

Một người nữa tôi muốn cảm ơn là Ruth Wilson. Cô xứng đáng được tặng huân chương vì đã cảm thông và kiên nhẫn nhận những bản thảo rời rạc về biên tập. Sự chuyên nghiệp, tính sáng tạo và năng lực của cô trong ban biên tập đã nâng cuốn sách lên tầm cao hơn, điều mà một mình tôi không bao giờ có thể làm được.

PHẦN I . LỜI GIỚI THIỆU

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

1. Bùng nổ tri thức

Bạn có biết cứ sáu tháng một lần, lượng thông tin mới lại được nhân lên gấp đôi? Bạn có biết hầu hết những gì bạn học hôm nay sẽ trở nên lỗi thời chỉ trong hai năm tới?

Bạn có lo lắng về việc làm thế nào để theo kịp sự phát triển đó? Bạn có hoang mang trước sự bùng nổ thông tin ở trường học? Ở nơi làm việc? Ở nhà? Điều đó có khiến bạn lo âu hay căng

thẳng hoặc cảm thấy bị lạc hậu?

Hăng hái lên! Giải pháp cho những vấn đề và nỗi lo của bạn ở gần hơn là bạn tưởng. Câu trả lời đã có trong trí não của bạn. Bạn đã có bộ máy mà bạn cần – bộ não – để thích nghi và phát triển trong một thế giới mà bạn phải không ngừng học hỏi những điều mới mẻ. Tất cả những gì bạn cần là những công cụ giúp bộ máy đó hoạt động hiệu quả hơn hiện tại.

Khả năng của bạn lớn tới đâu? Hãy suy nghĩ theo hướng này. Sức mạnh tư duy và

tiềm năng học hỏi của bạn giống như khoảng không vô tận. Những gì bạn sử dụng trong thực tế chỉ là những hạt lạc so với khả năng của bạn. Tiềm năng không được sử dụng giống như một khoảng trống lớn chưa được khám phá.

Dù khả năng học tập và thành tựu của bạn hiện đang ở mức độ nào, bạn vẫn có thể làm tốt hơn thế!

- Nếu bạn từng thi trượt, bạn vẫn có thể đỗ.
- Nếu bạn đã thi đỗ, bạn có thể đạt được

điểm B.

- Nếu bạn đã đạt điểm B, bạn có thể vươn tới điểm A.
- Nếu bạn đạt được điểm A rồi, bạn vẫn có thể làm tốt hơn.

Để bắt đầu con đường đạt đến một kiểu làm chủ học tập mà tiềm năng của bạn hứa hẹn, bạn cần ba điều:

1. Ước vọng trở thành người học tập giỏi hơn. Chọn một cuốn sách như cuốn sách này là điểm khởi đầu. Nó cho thấy bạn

mong muốn mở rộng chân trời kiến thức của mình.

2. Niềm tin vào bản thân. Lòng tự trọng cao là một yếu tố quan trọng cho mọi thành công và điều này đặc biệt đúng trong việc nghiên cứu và học tập. Chương 2 và 3 sẽ mang đến cho bạn một vài nền tảng cơ bản trong việc nhìn nhận khả năng học tập của mình theo cách hoàn toàn mới mẻ. Nó là phương tiện cho thấy tiềm năng đạt được điểm A trong bất cứ việc gì không phải là chuyện không tưởng. Chương 4, 5 và 6 sẽ chỉ

cho bạn cách thức xây dựng nền tảng đó dựa trên niềm tin vào chính bản thân và phát huy nó trong mỗi học kỳ.

3. Một hộp công cụ không đầy. Có ước vọng và lòng tự trọng là tốt, nhưng chúng sẽ trở nên vô dụng nếu không có những phương pháp để xây dựng dựa trên nền tảng đó và sử dụng nó trong thực tiễn. Một ngôi nhà không thể đứng vững nếu thiếu nền móng, bạn cũng không thể sống trên nền móng. Bạn phải xây dựng từ nền móng đó. Các chương khác trong Phần II hướng dẫn bạn cách thức phát triển các

công cụ học tập được xây dựng từ nền tảng của bạn.

Bây giờ, việc chọn bước tiếp theo hoàn toàn phụ thuộc vào bạn. Đó là tránh xa nỗi lo lắng về bài tập trên lớp và sự bùng nổ thông tin trên thế giới. Hoặc là hướng đến phát triển một hình thức tư duy có khả năng giải quyết mọi vấn đề trong cuộc sống của bạn một cách dễ dàng và vui vẻ.

2. Bạn có thể học bất cứ điều gì

Chúc mừng bạn đã đặt bước chân đầu tiên trên con đường làm chủ cuộc đời mình.

Làm chủ điều gì? Bạn có thể làm chủ bất cứ thứ gì bạn muốn học, dù đó là bằng tốt nghiệp trung học, chương trình học nghề ở trường cao đẳng, các khóa học cấp chứng chỉ của trường đại học, hội

thảo đào tạo về bán hàng hay kỳ thi cấp giấy phép chuyên nghiệp. Không có giới hạn nào. Bạn có thể học bất cứ thứ gì bạn muốn nếu đánh thức được tài năng thiên bẩm trong bạn. Khả năng và tiềm năng là những thứ vô cùng thú vị.

1. Bạn là một thiên tài

Đúng thế, điều bạn vừa đọc là chính xác. Đó là THIÊN TÀI!

Cuốn sách này giúp bạn bộc lộ tài năng thiên bẩm của mình. Đúng vậy! Bạn có tiềm năng học tập và đạt được các kết

quả học tập ở mức độ của một thiên tài thật sự.

Đây không phải là sự thôi phồng. Có nhiều cách thức học tập và nghiên cứu vất vả, gian khổ nhưng cuối cùng lại vô ích và tình trạng của bạn còn tồi tệ hơn trước đó. Bạn có thể có một vài kinh nghiệm cá nhân về hình thức giáo dục kiểu này.

Ngược lại, có nhiều cách thức học tập và nghiên cứu không chỉ giúp bạn có thêm hiểu biết mà còn tăng cường trí thông minh vốn có của bạn. Nghe không khả thi

chút nào phải không? Phải chăng ngay từ khi bạn sinh ra, trí thông minh đã ăn sâu vào đá và bạn không thể thay đổi được nó?

Nghiên cứu cho thấy việc tiêu tốn quá nhiều thời gian vào xem tivi sẽ làm giảm chỉ số IQ. Nếu việc đó có thể thay đổi theo hướng tiêu cực thì tất nhiên là nó cũng có thể uốn nắn theo hướng tích cực.

Tin hay không thì bạn cũng đã là một người học tập có hiệu quả đến mức đáng kinh ngạc. Học “nói” và học “đi” là hai trong số những hoạt động phức tạp nhất

mà con người làm được. Không thể tổng hợp được tất cả thành tựu cơ bản của con người. Phải có khả năng học tập công phu mới có thể học đi và học nói. Nghiên cứu cho thấy thậm chí lái xe hơi cần nhiều năng lượng của não bộ hơn lái phi thuyền tới mặt trăng.

Để hồi tưởng xem mình đã là một người học tập tốt thế nào, hãy làm theo bài tập sau: viết ra giấy tất cả những gì bạn đã học được trong đời mà không liên quan tới việc học ở trường. Nên bắt đầu với danh sách dưới đây (bạn có thể áp dụng

một số hoặc tất cả hoạt động này):

- đi bộ và chạy;
- trò chuyện – ít nhất là bằng một ngôn ngữ;
- đi xe đạp;
- lái xe hơi;
- bơi;
- đưa ra chỉ dẫn;
- trồng một khu vườn;

- sơn ngôi nhà của bạn;
- là quần áo;
- trông trẻ;
- làm mô hình máy bay;
- nướng bánh.

Tự lập ra một danh sách của riêng bạn. Nó sẽ cho bạn thấy trên cương vị của một người học tập ở mức cơ bản thì bạn đã giỏi giang thế nào mà không cần phải thật sự cố gắng. Hãy tưởng tượng những gì bạn có thể hoàn thành nếu bạn làm

việc có sự hướng dẫn đúng đắn.

Chương 3 là sự khái quát đơn giản về cách thức hoạt động của não bộ và trí thông minh. Bạn sẽ thấy thật tự nhiên là não bộ có thể hoạt động ở các cấp độ thiên tài. Con người thông thường chỉ sử dụng từ 2-10% khả năng của não bộ (tùy thuộc vào lĩnh vực nghiên cứu) để suy nghĩ ở mức độ cao. Hãy tưởng tượng bạn có thể trở thành người như thế nào nếu bạn biết cách phát huy phần tiềm năng còn lại trong bạn. Thậm chí, nếu bạn học được cách điều khiển chỉ một phần nhỏ

của kho tàng tri thức chưa được khai thác, bạn có thể đạt được những thứ mà trước đó chỉ thấy trong mơ.

Phẩm chất mà chúng ta coi là “thiên tài” không nằm ngoài khả năng hiện tại của chúng ta. Thật sự người được coi là thiên tài chỉ là người sử dụng khả năng của não bộ cao hơn, gần đến mức giới hạn tiềm năng to lớn của nó. Thiên tài dường như là độc nhất và không thể đạt tới, duy chỉ có vài người thể hiện được ở mức độ đó. Nhưng nếu có phương pháp rèn luyện đúng đắn, bạn cũng sẽ đạt đến

cấp độ đó. Nó sẽ thuộc về bạn nếu bạn sẵn sàng làm việc để đạt được nó.

Ở đây không có phép màu, không có được phẩm, sự can thiệp của thần thánh hay các mẹo thay đổi tư duy. Cũng không có gì là đặc biệt khó khăn. Trên thực tế, khi bắt đầu áp dụng các chiến lược và bài tập “luyện não” trong cuốn sách này, bạn sẽ ngạc nhiên trước số lượng khả năng của mình. Một khi bạn biết được các chìa khóa để tăng cường năng lực của não, thì các kỹ năng cần thiết để phát triển năng lực đó cũng rất rõ ràng.

Tuy nhiên, đây không phải là cách lắp ghép mau chóng các vấn đề về nghiên cứu với học tập. Bạn phải tự cam kết rèn luyện bền bỉ và kiên định với các kỹ năng có thể biến bạn thành một thiên tài học tập. Nhưng nếu bạn sử dụng thời gian một cách khôn ngoan, nếu bạn học tập thông minh hơn và không bao giờ bỏ cuộc thì kết quả đạt được sẽ khiến bạn ngạc nhiên. Bạn sẽ có những tiến bộ dễ nhận thấy gần như ngay lập tức, nhưng những bước nhảy vọt lâu bền sẽ chỉ đến sau nhiều tháng làm việc. Nếu bạn luôn bền bỉ, miệt mài, các kết quả và thành

tự bạn đạt được sẽ minh chứng cho mọi người thấy bạn là một thiên tài.

2. Ai có thể làm được việc này?

Giới hạn duy nhất của vấn đề này là nó hiệu quả nhất đối với thanh thiếu niên và độ tuổi lớn hơn. Trẻ em thông thường cần nhiều chỉ dẫn hơn, mặc dù có một số bài tập có thể áp dụng được. Không bao giờ là quá sớm đối với các bậc phụ huynh và giáo viên trong việc khuyến khích bọn trẻ yêu thích việc học cách vận dụng nhiều loại hình “trí thông minh”, nhưng các kỹ năng nghiên cứu đặc biệt

trong cuốn sách này lại không phù hợp với trẻ em.

Không có giới hạn đối với những người cao tuổi khi sử dụng cách tiếp cận này. Bất cứ độ tuổi nào. Bất cứ thời điểm nào trong cuộc sống. Dù bạn bắt đầu từ đâu và từ lúc nào, bạn đều có thể tăng cường trí thông minh và khả năng học tập của mình. Thật là sai lầm nếu cho rằng bạn sẽ mất đi khả năng học tập những điều mới mẻ hay không thể tiếp thu nhanh khi bạn ngày càng nhiều tuổi. Sự thật là trí tuệ cũng giống cơ bắp: nếu bạn không

luyện tập, cơ bắp sẽ yếu đi; ngược lại, nếu bạn rèn luyện, nó sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Chương 3 đề cập đến vấn đề sinh lý học của bộ não □ yếu tố giúp bạn đạt được điều này.

Phương pháp này sẽ có hiệu quả trong bất kỳ nhiệm vụ học tập nào. Bạn sẽ đạt được những thành công chưa từng có trong bất cứ môi trường nào: học chính khóa ở trường, các bài kiểm tra và rèn luyện, các kế hoạch học tập cá nhân, sắp xếp việc học không chính quy. Bạn sẽ thấy những kết quả khả quan cho dù

trước đó bạn đã có những trải nghiệm tồi tệ về việc học chính quy ở trường. Không cần thiết phải đánh giá quá khứ của bạn phải ngang bằng với tương lai. Trên thực tế, nếu bạn đã từng học rất tồi ở trường thì bạn sẽ càng nhanh chóng thấy được sự khác biệt.

3. Việc này có thể diễn ra như thế nào?

Bộ não của bạn cũng giống như một siêu máy tính đã được cài đặt và kích hoạt nhưng lại không có bản hướng dẫn sử dụng. Hãy coi đây là khóa học giới thiệu cách sử dụng siêu máy tính của bạn.

Niềm tin vào tiềm năng của bạn dựa trên thực tế sinh học và tâm lý học của bộ não và những gì khoa học đã nghiên cứu về trí thông minh suốt 30 năm qua. Chương 3 cung cấp cho bạn một số kiến thức về cách thức hoạt động của bộ não. Chương 4, 5 và 6 chỉ cho bạn cách áp dụng nó để tiếp tục hoàn thiện ba nền tảng cơ bản của việc học tập xuất sắc: sự chuẩn bị, trí nhớ và tính tập trung.

Tại sao phương pháp này lại hiệu quả? Bởi vì nó rất tự nhiên. Nó nhận ra cách học tự nhiên của bạn và giúp bạn tìm lại

cách sử dụng nó.

4. Tại sao việc khơi dậy tài năng thiên bẩm của bạn lại quan trọng?

Trở thành một người học tập thành công không còn là vấn đề về lựa chọn hay chỉ là sự ưu tiên. Đó là sự cần thiết để tồn tại và phát triển trong “thời đại thông tin”. Tương lai thuộc về những người học tập. Dù chúng ta được cung cấp thông tin từ rất nhiều phương tiện đại chúng, thì chúng ta vẫn đang sống trong một thời đại có tốc độ thay đổi nhanh hơn bất kỳ thời đại nào khác trong lịch

sử loài người. Mỗi năm, có từ 20-30% những điều chúng ta học và hiểu về thế giới trở nên lỗi thời.

Cho đến cuối thế kỷ XIX và XX, sức mạnh cơ bắp đã có tác động lớn tới thành công cá nhân. Mặc dù năng lực trí tuệ của con người vẫn phát triển, nhưng hầu hết các thành công cá nhân (như của thợ săn/người đi hái lượm trong thời kỳ đồ đá, nông dân trong thời đại nông nghiệp hay công nhân nhà máy trong thời đại công nghiệp) đều phụ thuộc vào sức chịu đựng của cơ thể đối với công việc tay

chân nặng nhọc.

Hiện nay và trong tương lai, sức mạnh tư duy sẽ chiếm ưu thế. Của cải và nghề nghiệp không còn nằm trong đất hay trong hàng hóa vật chất. Tri thức chính là của cải. Ở đâu có nghề nghiệp và sự bảo đảm, ở đó có tri thức.

Khi bạn kết hợp tỷ lệ đáng kinh ngạc của tri thức lỗi thời với thực tế ngày nay tri thức là hàng hóa thương mại có giá trị nhất trên trái đất, bạn sẽ hiểu giá trị của việc học hỏi phương thức học tập. Bạn cũng bắt đầu nhìn nhận các môn học ở

trường phổ thông và đại học theo một phương diện hoàn toàn mới mẻ.

Đó không phải là nội dung có ý nghĩa quan trọng lắm, vì có thể nó sẽ trở nên vô nghĩa trong vài năm tới – đặc biệt là trong khoa học và công nghệ. Đúng hơn, đó là sự rèn luyện mang giá trị cơ bản mà bạn nhận được từ việc học hỏi phương thức học tập. Mỗi môn học đóng góp cho việc rèn luyện và thực hành một “trí thông minh” khác.

Đọc Chương 3, bạn sẽ nhận thấy mình thật sự có nhiều trí thông minh chứ không

chỉ có một. Học toán, lịch sử, hóa học, âm nhạc và hội họa đều giúp phát triển một kiểu trí thông minh riêng. Bạn cần phát triển tất cả trí thông minh của mình nếu muốn có tất cả sức chứa gần như vô hạn trong bộ não của bạn để học tập.

Nếu hiện tại bạn không còn đi học, bạn có thể áp dụng với chính bản thân. Nhưng nếu bạn đang học ở trường, bạn sẽ có nền tảng rèn luyện hoàn hảo để áp dụng các kỹ thuật và khái niệm trong cuốn sách này. Giống như một vận động viên thực hành các phương pháp khác

nhau để phát triển khả năng chịu đựng đa dạng của cơ thể (ví dụ như chạy để phát triển năng lực aerobic, tập tạ để tăng cường sức mạnh cơ bắp, kéo co để gia tăng tính linh hoạt), những người học tập xuất sắc nên thoải mái với việc phát triển nhiều trí thông minh, không chỉ ưu tiên một hay hai trí thông minh mà mình thích.

Phương thức học tập là kỹ năng giá trị nhất mà bạn có thể học ngày nay. Sẽ là không đủ nếu bạn cho rằng những ngày học tập của mình đã kết thúc khi tốt nghiệp trung học hay khi có được tấm

bằng cử nhân. Để thành công trong một thế giới nơi mà tri thức là chìa khóa, bạn phải có trình độ chuyên môn và kỹ năng để có được tri thức và biến nó thành một phần của bạn. Đây là một quá trình liên tục. Hoặc là bạn học cách học tập và yêu thích nó, hoặc bạn sẽ tụt lại phía sau và phải vật lộn suốt cuộc đời.

Tôi tin rằng sai lầm lớn nhất của những nhà hoạch định giáo dục ngày nay là cho rằng việc lập ra các trường học quan trọng hơn việc tập trung rèn luyện các kỹ năng. Đây là sự lãng phí thời gian một

cách ngu ngốc. Xã hội công nghệ, tốc độ cao của chúng ta đang thay đổi nhanh đến mức bất cứ kỹ năng đặc biệt nào được dạy và bất cứ kiến thức nào được truyền đạt sẽ có 50% trở thành vô dụng khi khi khóa học kết thúc, 100% sẽ không còn tác dụng khi bạn đi làm được hai năm. Khi kiến thức là nguồn tài sản chính, chỉ có kỹ năng sử dụng vốn thời gian vô tận mới mang đến cho bạn khả năng gìn giữ vốn kiến thức cho phần đời còn lại. Nếu trường học không dạy bạn kỹ năng đó, bạn phải tự mình giành lấy nó. Đọc và sử dụng cuốn sách này là bước đầu tiên bạn

cần làm.

Nhưng khi hoàn cảnh bên ngoài tác động mạnh mẽ đến bạn, khiến bạn trở thành người học tập suốt đời, thì những thành tựu đạt được sẽ là niềm vui bất tận giữ bạn đi trên con đường đó. Chỉ cần hỏi bất kỳ đứa trẻ nào (nếu bạn có thể hiểu những vấn đề phức tạp trong ngôn ngữ của trẻ), bạn cũng sẽ thấy việc học chính là thiên tính và niềm vui. Chìa khóa cho tương lai hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của bạn và là khả năng có thể đạt được, nó mang đến cho bạn niềm say mê

thật sự.

5. Bắt đầu từ đâu?

Trước hết, cuốn sách này mang đến cho bạn một cái nhìn tổng quan, ngắn gọn về lý thuyết và các kỹ năng cơ bản (Phần II), đồng thời cung cấp một loạt bài tập thực hành và chiến lược giúp bạn khởi sự công việc mà bạn yêu thích trong suốt cuộc đời cùng với việc học hỏi (Phần III). Bạn có thể sử dụng ngay những gợi ý và chiến lược rất thực tế trong Phần III nếu bạn có nhu cầu cải thiện nhanh chóng một lĩnh vực nào đó.

Một số gợi ý và chiến lược thực tiễn được lắp ghép lại sao cho phù hợp với nhu cầu học hỏi bất cứ điều gì bạn muốn trong cuộc sống. Cũng có nhiều chiến lược và bài tập đặc biệt tập trung vào từng loại hình học tập riêng biệt theo khung giáo dục chuẩn trong các trường phổ thông, đại học hoặc các khóa học chuyên môn (ví dụ như về bảo hiểm và cấp giấy tờ nhà đất).

Bạn nên bắt đầu bằng cách đọc Chương 3 và 4. Sau đó rút ra các nguyên lý cơ bản từ Chương 4 và nghiên cứu lại

Chương 3. Ý tưởng trong hai chương này tạo thành một sợi dây xuyên suốt phần còn lại của cuốn sách và liên kết tất cả bài tập và gợi ý với nhau. Thậm chí một gợi ý nhỏ nhất cũng được thiết lập sao cho bộ não vẫn làm việc và phát huy được trí thông minh của bạn.

6. Bạn kỳ vọng điều gì?

Bạn sẽ không thất bại vì bạn quá thấp bé hay vì làm việc gì đó quá khó, mà vì sức chịu đựng bình thường của con người trước những thay đổi. Tình trạng này được gọi là trạng thái nội cân bằng

chống lại sự thay đổi trong bất kỳ hoàn cảnh nào, ngay cả khi sự thay đổi đó cuối cùng cũng có lợi. Phải có thời gian để phương pháp của bạn quen với nhiều việc khác nhau. Vì vậy không thể có ngay lập tức những kết quả đáng ngạc nhiên. Chúng sẽ đến từ từ và tăng dần lên. Nhưng các kết quả đó là thực tế. Nếu bạn cam kết sẽ học hỏi suốt cuộc đời, coi đó như một phần tất yếu của cuộc đời, kết quả sẽ đến nhanh hơn bạn mong đợi.

Thất bại và phạm sai lầm là con đường duy nhất biến sự tiến bộ thành điều mới

mẻ. Để có những thành công đáng kinh ngạc thì tỷ lệ thất bại phải tăng gấp đôi. Điều đó không có gì là ngớ ngẩn vì nó có thể xảy ra. Nếu bạn không phạm sai lầm, bạn sẽ không tự thúc đẩy khả năng của mình trong các lĩnh vực mới. Thất bại thường chỉ xuất hiện ở giai đoạn đầu của một công việc mới hoặc chưa mấy quen thuộc. Thất bại cũng dần biến mất ngay khi bạn đạt được thành công; nó vẫn tiếp tục xảy ra cho đến khi bạn đạt được nhiều thành công hơn sai lầm.

Vì vậy, bạn cần phải hy vọng đạt được

hiều thành công. Nếu như lúc bắt đầu bạn thấy không thuận lợi, bạn cần nỗ lực thật nhiều để vượt qua điều phiền toái đó và khám phá ra những điều mới mẻ. Bạn cần có lòng can đảm để nỗ lực không ngừng và bạn sẽ được đền đáp xứng đáng!

Hy vọng phải bền bỉ. Nếu bạn thất bại nhiều, bạn càng phải nỗ lực, KHÔNG ĐƯỢC TỪ BỎ chừng nào chưa nhìn thấy những kết quả có triển vọng. Bạn nên thay đổi chiến lược, xem xét lại những gì bạn đang làm, thử làm điều gì

mới. Nếu bạn luôn gắn với các nguyên lý trong cuốn sách này, bạn sẽ thành công.

Quan trọng nhất là bạn phải mong muốn thấy được hàng loạt kết quả xác thực:

- Phát triển hộp công cụ các kỹ năng học tập có khả năng giúp bạn thành công trong bất cứ nhiệm vụ học tập nào;
- Tăng hiệu quả học tập lên gấp bốn lần;
- Mở rộng khả năng ghi nhớ lên 100 lần và hơn thế nữa;
- Nhân đôi và thậm chí nhân ba lần tốc

độ đọc và hiểu;

- Phát triển động cơ thúc đẩy mạnh mẽ không ngừng nhằm hoàn thành các mục tiêu học tập;
- Học cách sử dụng âm nhạc và kỹ năng thư giãn cổ điển để nạp thêm năng lượng cho việc học tập;
- Khám phá ra cách biến mỗi nhiệm vụ học tập trở nên phù hợp với cách học cá nhân để đạt những kết quả kinh ngạc.

Hãy tìm thêm một vài mẹo và gợi ý khác

để tiến hành công việc ngay lập tức. Bạn sẽ trải nghiệm những kết quả tốt nhất nếu bạn dành thời gian để tải vào hộp công cụ nhiều kỹ năng và quan điểm mới về học tập. Tuy nhiên, ngay bây giờ, vấn đề của bạn là tìm đọc một chương trong một cuốn sách đặc biệt khó và vận dụng nó vào công việc một cách tốt nhất.

Cuối cùng, xuyên suốt cuốn sách là những ý tưởng và khái niệm được lặp đi lặp lại nhiều lần. Đây chính là mục đích của cuốn sách. Khi bạn đọc những chương cuối, sự lặp lại này chính là cội

nguồn của kỹ năng – đó là làm sao cho những điều bạn đã thu nhận được sẽ tồn tại lâu trong trí nhớ.

7. Vượt ra ngoài vùng thoải mái

Bạn hãy đặt mình nằm ngoài vùng thoải mái. Bạn không cần phải làm quá nhiều, nhưng bạn sẽ không tạo nên những tiến bộ đặc biệt trừ phi bạn tham gia vào các lĩnh vực mà trước đó bạn chưa từng đặt chân tới – ví dụ, hát lên những bài học của môn đại số như là một cách ghi nhớ các công thức cho kỳ kiểm tra (không cần phải có người xung quanh nghe bạn).

PHẦN II . NHỮNG YẾU TỐ CƠ BẢN

3. Trí óc diệu kỳ và khả năng hiểu biết đáng kinh ngạc

1. Chương này có thể thay đổi cuộc đời bạn

Hiểu biết những nét cơ bản về não bộ và về trí thông minh của bạn là điều thật sự có thể thay đổi cuộc đời bạn. Nó sẽ làm thay đổi:

- thái độ học tập;
- các kết quả học tập;
- sản phẩm từ sức sáng tạo;
- khả năng giải quyết vấn đề;
- thành công trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống đều liên quan tới việc học.

Đây không phải là thông tin bí mật. Nó dựa trên những công trình đã được các nhà nghiên cứu, nhà khoa học xuất sắc (một số người đã đoạt giải Nobel) công

bổ trong hơn 35 năm qua. Nhiều bác sỹ và giảng viên có tiếng tăm đã tiến hành nghiên cứu trên và cho thấy tính xác thực của nó thông qua các cuốn sách, những buổi hội thảo, hội nghị và các cuốn băng. Tuy vậy, rất ít người biết tới thông tin làm thay đổi cuộc đời này. Nó không nằm trong chương trình giảng dạy chính thức của các trường phổ thông hay cao đẳng. Bạn phải tự nỗ lực để có được nó và đọc cuốn sách này là bước đi đầu tiên.

Cuốn sách này lấy những yếu tố tương

đồng của cuộc cải cách trong học tập và áp dụng chúng vào những kỹ năng căn bản cần thiết để thiết lập thành công bộ khung giáo dục chính thức, cũng như trong vấn đề học tập chính thức hoặc không chính thức của chương trình đào tạo việc làm.

Chương này là bản tóm tắt ngắn gọn một số công trình nghiên cứu phức tạp, nhằm mang đến cho bạn một cái nhìn sâu sắc về những tiềm năng chưa được khai thác trong não bộ và giúp bạn hiểu tại sao lại có những bài tập, chiến lược và chỉ dẫn

như vậy.

2. Những con số sẽ thay đổi cuộc đời bạn

Thông tin bạn cần có để hiểu những nét cơ bản về bộ não và trí thông minh của mình được cấu thành bởi những con số. Chúng mang đến cho bạn những hiểu biết để hình thành một cái nhìn rõ nét về năng lực tiềm tàng to lớn của bạn. Bạn có biết mình đang sở hữu:

- hàng tỷ tỷ tế bào não;

- một trăm tỷ nơ ron trong “bộ não tư duy”;
- hai mươi nghìn mối liên kết có thể có giữa các nơ ron;
- bảy loại hình thông minh;
- bốn bước sóng của các kiểu sóng não;
- ba bộ não trong một (não hợp nhất);
- ba phương thức học tập cơ bản;
- hai bên đối với bộ não cao cấp hơn;

- một bộ não mà mỗi người đều có một!

3. Không chỉ có một máy tính ở đó

Não người được miêu tả như một chiếc máy tính mạnh mẽ nhất. Nó luôn hoạt động chính xác. Trên thực tế, não bộ là một siêu máy tính điện sinh hóa mạnh mẽ đáng kinh ngạc. Nhưng nó còn hơn thế. Mật độ vật chất não và sự hài hòa của hệ thống thông tin hiệu quả giữa các phần đa dạng ở cấp độ kết cấu và siêu nhỏ của não đã đẩy tiến trình tư duy của chúng ta vượt ra khỏi sự máy móc đơn thuần. Chúng ta còn hơn cả những chiếc máy

tính to lớn chỉ có khả năng lưu trữ cùng nhiều chức năng tuyến tính. Sinh lý của bộ não khiến chúng ta bước qua ngưỡng cửa vào vương quốc của sự phức tạp, tính sáng tạo và sự tự nhận thức mà các nhà khoa học về máy tính chỉ dám nằm mơ.

Những hiểu biết về sinh lý não bộ cùng những khám phá của các nhà khoa học trong 35 năm qua đã khiến các chuyên gia đi tới kết luận là chúng ta chỉ đang sử dụng từ 2-10% tiềm năng của mình để tư duy ở cấp độ cao hơn. Hiểu được mỗi

quan hệ mật thiết của công trình nghiên cứu này đối với việc học tập và nghiên cứu của chúng ta là bước khởi đầu để tiếp cận phần tiềm năng còn lại của bộ não.

3.1 Ba bộ não trong một Não hợp nhất

Nhát cắt hình chữ thập trên não người chỉ rõ rằng thật sự có ba não bộ khác nhau trong não người. Tiến sĩ Paul McLean đã tiến hành một nghiên cứu có tính đột phá trong lĩnh vực này và ông chú ý tới hoạt động rất khác biệt trong cả ba phần của cái mà ông đặt tên là “não hợp nhất”:

não bò sát, não limbic và vỏ não. Mỗi phần dường như đều phát triển ở các giai đoạn khác nhau trong sự tiến hóa của loài người.

3.1a *Não bò sát Não cấp thấp*

Phần nguyên thủy nhất của não người được đặt tên là “bò sát” (reptilian) vì nó chi phối những cấp độ thấp nhất của suy nghĩ dẫn tới kết quả là những hành vi theo bản năng của chúng ta liên quan tới loài bò sát. Cùng với việc giám sát và điều chỉnh những chức năng tự động của cơ thể như thở, nhịp tim và đói, não bò

sát cũng là trung ương cảm nhận của chúng ta về lãnh thổ và sự “phản ứng hoặc bỏ chạy” trước hiểm nguy. Những bản năng này có liên hệ mật thiết tới sự an toàn và sự sống còn của con người và chúng cư ngụ trong phần nguyên sơ nhất này của bộ não.

Một yếu tố trong chức năng hoạt động của phần não này đặc biệt phù hợp với việc học tập. Khi não bò sát chế ngự hành vi (ví dụ như khi chúng ta bị tấn công bất ngờ và phản ứng lại theo bản năng), chúng ta tiếp cận được một chút

tới các chức năng não cấp cao. Trong thực tế, bất kỳ cấp độ căng thẳng tiêu cực nào cũng sẽ gây ảnh hưởng ở các mức độ khác nhau, nghĩa là trạng thái học tập tốt nhất của trí óc là càng ít căng thẳng càng tốt.

3.1b *Não limbic Não giữa*

Não limbic, hay còn gọi là não giữa, thực hiện nhiều chức năng não phức tạp hơn bản sao của nó ở cấp độ thấp hơn. Nó phát triển theo não bò sát và được xếp vào vị trí hàng đầu một cách tự nhiên.

Não giữa cũng thường được nhắc đến dưới cái tên não “động vật có vú” do nó có các chức năng giống với não của hầu hết các loài động vật có vú. Nó là nơi trú ngụ đầu tiên của những cảm xúc, sự điều chỉnh của các hệ thống miễn dịch, hệ thống hoocmôn và giới tính.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng não limbic là kho lưu trữ chính của trí nhớ dài hạn. Trạng thái gần gũi với nơi trú ngụ của các trung tâm cảm xúc mạnh mẽ nhất có mối quan hệ mật thiết với trí nhớ và việc học tập. Bạn sẽ đọc thấy trong Chương 5,

một trong những chìa khóa dẫn tới trí nhớ chính là sự liên tưởng và liên tưởng mạnh mẽ nhất là những liên tưởng chứa đựng cảm xúc. Nó tạo cho bạn cảm giác mỗi khi bạn nghĩ đến những kỷ ức mạnh mẽ nhất trong cuộc đời như cảm giác về mỗi tình đầu, về sự ra đời của một đứa trẻ, về cái chết của người mà bạn yêu quý hay về món quà Giáng sinh tuyệt vời nhất mà bạn từng nhận được,...

Bạn có thể nhớ chi tiết hơn những sự kiện giàu cảm xúc xảy ra nhiều năm trước so với những điều tầm thường xảy

ra tuần trước. Cảm xúc là chìa khóa dẫn tới những ký ức mạnh mẽ.

3.1c *Vỏ não Não cấp cao*

Não “cấp cao” nằm ở lớp ngoài cùng và cao nhất của bộ não. Đó là vỏ não. Đây chính là bộ phận giúp chúng ta tư duy. Nó chứa đựng những trí thông minh cao cấp hơn của con người như là khả năng suy luận, đặt ra mục tiêu và lập kế hoạch, phát triển ngôn ngữ, nắm bắt được khái niệm trừu tượng.

Lớp này chỉ dày 0,6 cm nhưng các nếp

gấp và nếp cuộn (tạo nên hình dáng nhăn nheo) chứa đựng diện tích to lớn của nó. Nó khiến chúng ta ý thức được về tất cả những gì chúng ta tiếp nhận và thiết lập nhận thức của chúng ta về thế giới và bản thân theo nhiều phương thức khác nhau.

3.1d *Ba bộ não hoạt động trong một*

Ba bộ não nói trên không hoạt động độc lập mà kết nối với nhau thông qua những tế bào chuyên biệt và những cấu trúc có tác dụng như mắt xích kết nối giữa chúng. Trong trạng thái “thư giãn nhưng tỉnh táo” – trạng thái tốt nhất giúp học

tập đạt hiệu quả, mắt xích kết nối đó được mở ra và vô cùng hữu hiệu. Khi chúng ta bị stress nặng và cơ thể gặp nguy hiểm hoặc cảm xúc bị tổn thương, sự kết nối với các chức năng não cấp cao bị ngắt đi và chúng ta bị não bò sát và não limbic chi phối.

3.2 Phát huy cấu tạo của bộ não để học tập ở mức tối đa

Các nơ ron

Bộ não có hàng tỷ tế bào. Riêng vỏ não có hơn 100 tỷ tế bào hoạt động,

được gọi là các nơ ron. Bản thân mỗi nơ ron đều có sức mạnh lớn hơn hầu hết các máy tính trên hành tinh này. Nó có hàng triệu máy bơm và máy điều hòa làm việc ở các mức độ khác nhau, cùng vô vàn chức năng khác của nơ ron. Thật đáng kinh ngạc!

Các hình cây và dây thần kinh (axon)

Tuy nhiên, không phải số lượng siêu máy tính nhỏ bé này quyết định trí thông minh. Mỗi nơ ron có khả năng tạo ra 20 nghìn mối kết nối khác nhau với các nơ ron khác. Nó hoạt động với các cấu trúc

được gọi là “hình cây” và “axon”, rẽ nhánh ra từ thân chính của tế bào. Có nhiều hình cây nhỏ hơn so với các axon lớn hơn và chúng là các yếu tố chính trong mạng lưới giao tiếp rộng lớn cấu thành nên vỏ não.

Các hình cây giống với các kết nối điện thoại hơn, trong khi các axon lại giống cáp quang dung lượng cao dùng để truyền tin hiệu quả ở khoảng cách xa. Nó cũng giống như là một mạng Internet rộng lớn trong đầu.

Nói một cách đơn giản, trí thông minh là

một chức năng bao gồm hai nhân tố:

1. Số lượng nơ ron chức năng;
2. Số lượng kết nối hình cây bên trong não (cái này quan trọng hơn).

Trước tiên, ta cần xác định kích cỡ và khả năng tiềm ẩn của não. Không có khác biệt lớn giữa các cá nhân. Tất cả chúng ta đều có tiềm năng cơ bản tương tự nhau. Não của bạn có khả năng tiếp thu tương tự với não của Einstein hay da Vinci. Khác biệt thật sự là ở số lượng kết nối giữa mỗi nơ ron. Đây là nơi tạo

nên các thiên tài.

Không bao giờ là quá muộn để phát triển trí thông minh. Các nhà khoa học đã nhận thấy rằng khả năng gia tăng mật độ của não bằng cách kích thích phát triển các kết nối hình cây mới liên tục suốt đời không bị suy giảm cùng tuổi tác. Bạn có thể trở thành một thiên tài.

Khi bạn thử thách khả năng tiếp thu về mặt tinh thần bằng cách học những điều mới mẻ và vượt ra khỏi vùng thư giãn trí óc của mình, bạn sẽ tạo ra những hình cây mới cùng những kết nối mới tới các

phần khác trong não. Bạn sẽ gia tăng trí thông minh của bản thân! Tuy vậy, nếu bạn dừng quá trình này lại, giống như nhiều người trong số chúng ta bỏ việc học ở trường và thấy bản thân ngập trong áp lực của công việc và gia đình, bạn sẽ thật sự mất đi mật độ dày đặc của não. Bạn cũng sẽ mất đi các khối và các kết nối hình cây. Bạn cũng mất luôn trí thông minh.

Một tin vui là bạn sẽ không mất đi tiềm năng để có lại được đẳng cấp ban đầu và thậm chí còn có thể tiến xa hơn. Điều này

có thể khó tin, đặc biệt là khi càng lớn tuổi, bạn sẽ nhận thấy việc cố gắng học những điều mới mẻ khó khăn hơn nhiều so với hồi còn nhỏ. Nên nhớ rằng, nếu bạn không học trong một thời gian dài thì cần phải có thời gian để làm nóng khả năng học tập của bạn và chỉnh đốn lại bản thân để học những điều mới. Nếu bạn không thúc đẩy não hoạt động trong 5, 10 hoặc 20 năm, sẽ rất khó để hy vọng là bạn có thể ngay lập tức nắm bắt được quá trình hoạt động của mọi thứ giống như một sinh viên có kinh nghiệm.

Hãy hăng hái lên! Bạn không được để mất nó. Nó tồn tại trong bạn. Dù hiện nay xuất phát điểm của bạn là gì, bạn vẫn có tiềm năng bên trong để trở nên tài năng hơn. Không quan trọng nếu bạn có bỏ dở việc học hay bạn là một tiến sỹ khoa học. Bạn có thể làm tốt hơn những gì bạn hằng mơ ước.

4. Hai bán cầu não

Bên trong vỏ não, có sự phân chia lao động riêng biệt. Các chức năng chủ yếu của não cấp cao như diễn thuyết, suy luận logic và phân tích không gian, mỗi

thứ đều cơ bản tập trung vào một lĩnh vực riêng biệt.

Sự phân chia quan trọng nhất là phân chia đơn giản giữa hai bán cầu não. Hai nhà khoa học, Tiến sĩ Roger Sperry và Tiến sĩ Robert Ornstein, đã giành giải Nobel cho thành tựu của họ trong phạm vi nghiên cứu này. Ngày nay, nhờ vào nghiên cứu của họ, chúng ta biết được mỗi bên của vỏ não chủ yếu đảm nhận các loại hình suy nghĩ đặc trưng khác nhau.

Não trái

Đảm nhận:

- phân tích và lý luận logic;
- những sự việc xảy ra liên tiếp;
- các con số và khả năng toán học;
- các khả năng ngôn ngữ và từ vựng;
- lối suy nghĩ tuyến tính;
- suy nghĩ lý trí và kinh nghiệm.

Não phải

Đảm nhận:

- sáng tạo;
- khả năng trực giác;
- sự cảm thụ âm nhạc và khả năng về nhịp điệu;
- sự tưởng tượng và ngủ mơ vào ban ngày;
- lối suy nghĩ ngẫu nhiên, lộn xộn;
- cảm thụ nghệ thuật (màu sắc, hoa văn và những nhận thức về không gian).

Ngày nay, hầu hết chúng ta đều biết rằng

suy nghĩ và những mô hình học tập của chúng ta có thể được mô tả thông qua bên phần não nổi trội hơn. Chúng ta thường đơn giản hóa sự phân biệt này thành một quan niệm tầm thường khi gọi các kỹ sư, luật sư là những con người thiên về não trái, trong khi đó, các nghệ sĩ và nhà thơ là những con người của não phải.

Thực tế, hoạt động của bộ não tinh vi hơn thế nhiều. Một bên thì thống lĩnh (90% vỏ não), nhưng bên kia dù yếu hơn nhưng rất linh hoạt với khả năng tiếp thu

không hề thua kém.

Vấn đề của sự vượt trội của não trái ở hầu hết mọi người xảy ra là do sự chú trọng của xã hội đối với các giá trị kinh nghiệm cụ thể mang đặc tính của não trái. Chúng ta tự đánh giá thấp các đặc điểm của não phải và thật sự làm suy yếu trí thông minh tổng thể trong quá trình tiến triển của mình. Chúng ta cũng cho rằng các điểm đó được kiểm soát rất chặt chẽ nên không thể thay đổi và tin rằng đã là người suy nghĩ logic thì không thể sáng tạo và người nghệ sĩ thì không thể phát

triển các kỹ năng quản lý tuyến tính tốt.

Một trong các mục tiêu chính để hoàn thiện việc học tập và nghiên cứu là phải sử dụng tính lặn nhiều hơn. Tăng cường sự hợp nhất. Các nghệ sĩ có thể suy nghĩ một cách logic và tuyến tính. Các kỹ sư và luật sư có thể trở nên sáng tạo và có khả năng trực giác.

5. Điều khiển sóng não

Có bốn trạng thái tư duy cơ bản trong đời sống thường nhật và mỗi trạng thái đều có một kiểu sóng não khác nhau.

Chúng ta có chứng cứ thuyết phục nhất về hoạt động của sóng não sinh hóa là sự đa dạng của các xung điện mà chúng ta có thể giám sát và đo lường. Đây là một lĩnh vực nghiên cứu phức tạp, nhưng lý giải đơn giản về các kiểu sóng não khác nhau có thể cho chúng ta biết nhiều về cách làm thế nào để quản lý việc học tập hiệu quả hơn.

Các sóng Beta

Các sóng Beta biểu lộ trạng thái tư duy khi chúng ta tỉnh táo và hoạt động, ví dụ: giao tiếp với mọi người, đi bộ, lái xe

hay những di chuyển có mục đích khác, phân tích, lên kế hoạch và thực hiện các công việc hàng ngày.

Đây là trạng thái chúng ta trải qua nhiều nhất trong cuộc sống. Ở trạng thái này, chúng ta “sống qua ngày” và tích lũy các thành quả với rất nhiều sự căng thẳng. Mọi quan tâm của chúng ta luôn thay đổi từ vấn đề này sang vấn đề khác và ngược lại. Năng lượng và sự tập trung bị phân tán vì chúng ta phải cố gắng giải quyết hàng nghìn thứ luôn làm chúng ta bận tâm.

Trạng thái này rất quan trọng nếu chúng ta hoạt động trong thế giới phức tạp, nhưng nó hầu như không phải là trạng thái tốt nhất để tập trung vào việc học. Thực tế, đó là trạng thái tư duy mà hầu hết mọi người gặp phải khi họ làm bài tập ở trường và họ không muốn thay đổi trạng thái đó.

Các sóng Theta

Các sóng Theta rõ rệt nhất khi chúng ta định bỏ bê công việc để đi ngủ. Chúng cũng rất phổ biến trong các loại hình suy tưởng sâu xa nào đó.

Các sóng Delta

Các sóng Delta là loại sóng chậm nhất trong các sóng não. Chúng sẽ được máy chụp cắt lớp thể hiện khi bạn đang ngủ thật sâu. Và dù tin hay không, những điều xảy ra trong suốt trạng thái ngủ của bạn đều có quan hệ mật thiết tới cách bạn lên kế hoạch học tập và thời gian học (được bàn chi tiết hơn trong Chương 5).

Các sóng Alpha

Cuối cùng, *các sóng Alpha* hiện ra khi bạn hoàn toàn tỉnh giấc, nhưng trong một

trạng thái thư giãn thật sự thường được gọi là “suy ngẫm tĩnh táo”. Trong trạng thái này có một chút căng thẳng. Các lối nhỏ được hình thành giữa các phần đa dạng của não rõ rệt nhất trong trạng thái này, và não bộ cao cấp hơn có khả năng tiếp cận cao nhất tới các vùng khác.

Trong trạng thái tư duy này, bạn sẽ trải nghiệm việc lĩnh hội nhanh nhất thông tin và một loại cảm hứng sẽ xuất hiện cho phép trí tưởng tượng của bạn kết nối những thứ mà trước đây chưa từng được kết nối (ví dụ như lần đầu tiên bạn nhận

ra sự giống nhau giữa các kiểu mẫu toán học, âm nhạc và cờ). Cũng trong trạng thái này, có khả năng lớn nhất là thông tin sẽ tồn tại trong bộ nhớ dài hạn. Rõ ràng, trạng thái tư duy có nhiều sóng Alpha là nơi thuận lợi nhất cho bạn tiến hành việc học tập.

Khi đề cập đến việc học, điều quan trọng là bạn phải thật sự đưa não vào đúng “độ dài sóng”. Sẽ không hiệu quả nếu hàng ngày bạn cố gắng học tập trong trạng thái tư duy điển hình bị chi phối bởi các sóng Beta. Bạn đang đấu tranh với nhiều kẻ

thù hơn chứ không chỉ với sách giáo khoa.

Mặc dù phải tốn thêm thời gian để học cách thay đổi trạng thái tư duy của bạn trước khi bắt đầu buổi học, bạn cũng không nên đánh giá thấp tầm quan trọng của việc này. Sự thay đổi trong cách tiếp cận này sẽ mang lại cho bạn những kết quả sớm nhất trong việc học tập. Chương tiếp theo rất quan trọng, nó giới thiệu một vài yếu tố chính để chuẩn bị “trạng thái tư duy” cho bạn trước khi mở một cuốn sách giáo khoa.

6. Ba cách thức học tập

Đúng là chúng ta có một bên não trội hơn, nên chúng ta cũng có một cách thức học tập đặc biệt là thể mạnh riêng. Có nhiều giả thuyết khác nhau về cách nhận biết và mô tả các phương pháp học tập tốt nhất. Có một số cách rất chặt chẽ và chi tiết. Nhưng cách chính xác nhất dường như lại là cách đơn giản nhất.

Cách chúng ta học tập tốt nhất có thể dễ dàng nằm trong một trong ba dạng: học tập thị giác, học tập thính giác và học tập cơ thể. Những mô tả này được đơn giản

hóa và chỉ có ý nghĩa như một lời giới thiệu cho ý tưởng về các cách học tập khác nhau.

6.1 Nhìn

Người học bằng thị giác

Người học bằng thị giác là người học tập hiệu quả nhất khi nhìn thấy hình biểu diễn của thứ họ đang học dưới dạng hình ảnh, chữ viết hoặc minh chứng thực tế. Người học bằng thị giác giỏi có khuynh hướng:

- đọc tốt (thường là đọc nhanh, nhưng không phải lúc nào cũng vậy);
- đánh vần tốt (thường xuyên vì họ có thể “nhìn thấy” từ);
- sau một thời kỳ nào đó, thích tự đọc hơn là được người khác đọc truyện cho nghe;
- cảm thấy dễ nhớ những thứ họ tận mắt nhìn thấy hơn là chỉ nghe (như là có hướng dẫn viết trên giấy dễ hơn là nghe hướng dẫn, hoặc sử dụng bản đồ tốt hơn là nghe các chỉ dẫn);

- vẽ nguệch ngoạc trong lúc suy nghĩ, nói chuyện điện thoại hoặc suốt buổi họp;
- ghi nhớ tài liệu dạng hình ảnh trong các băng video.

6.2 Nghe

Người học bằng thính giác

Người học bằng thính giác học tập tốt nhất nhờ việc nghe. Những người này thích nghe các tài liệu dưới dạng bài diễn thuyết hoặc dựng kịch trong lớp học. Những người học bằng thính giác

giỏi có khuynh hướng:

- thích nói hơn viết khi diễn tả một vấn đề gì;
- thích gọi điện thoại hơn viết thư;
- dễ bị ảnh hưởng bởi tiếng ồn hơn người học bằng thị giác;
- cảm nhận âm nhạc tốt hơn cảm nhận các môn nghệ thuật thị giác như hội họa;
- dễ nhớ những gì họ nghe hơn là họ thấy.

6.3 *Hành động*

Người học bằng cơ thể

Người học bằng cơ thể là người tiếp thu bài học tốt nhất khi được thực hành trong thực tế. Đối với kiểu người học tập này, di chuyển, trực tiếp cầm lên, chạm vào và trải nghiệm một thứ gì đó thường là cần thiết.

Những người học bằng cơ thể giỏi có khuynh hướng:

- nói và viết chậm hơn hai cách thức học tập trên, nhưng lại có các chuyển động cơ thể linh hoạt đầy tự tin;

- sử dụng các cử động tay nhiều hơn bình thường;
- thích học tập bằng cách thực hành hơn là chỉ nhìn và nghe về một thứ gì đó;
- khi còn nhỏ khó có thể ngồi yên một lúc lâu (không phải vì “mất trật tự”, mà vì họ đã quen di chuyển và khám phá thế giới xung quanh trong khi các trường học mẫu mực lại không khuyến khích việc này);
- ghi nhớ mọi thứ tốt hơn và dễ dàng hơn khi hoạt động cơ thể (như là đi bộ quanh phòng khi học thuộc lòng);

- hiểu mọi thứ tốt hơn khi nhập vai vào đó.

Nghiên cứu chỉ ra rằng mỗi chúng ta đều có một cách thức học tập ưa thích lúc ban đầu và sự phân bổ giữa ba cách thức nhìn chung là như nhau. Trên thực tế, một số ít người cho rằng cách thức phổ biến nhất là học bằng cơ thể và cách ít phổ biến nhất là học bằng thị giác. Thế nhưng hệ thống giáo dục kiểu mẫu lại chú trọng học tập thị giác, chấp nhận học tập thính giác và kịch liệt phản đối (thậm chí là cấm đoán) học tập cơ thể.

Hãy suy nghĩ về vấn đề này. Từ các cấp học dưới, những trẻ chỉ ngồi im và đọc hoặc viết thì luôn được khen thưởng. Những em nói nhiều và muốn thầy cô giáo giải thích miệng nhiều lần về vấn đề nào đó được coi là những trẻ gây phiền toái. Và những em luôn chạy quanh và không thể ngồi yên được dán nhãn là”ngỗ nghịch”.

Nếu một cách thức học tập nào đó có khuynh hướng mạnh mẽ hơn các cách thức khác, không có nghĩa là chúng ta không thể trở nên giỏi giang khi học tập

theo những cách khác. Đứa trẻ “ngỗ nghịch” không chịu ngồi yên một chỗ có thể phát triển các cách thức học tập thị giác và thính giác tuyệt vời. Không nên đánh giá thấp cách học tập cơ thể và coi nó như bị thiếu hụt cái gì đó. Trong cùng một khoảng thời gian, chúng ta càng tìm ra nhiều phương thức học tập và nghiên cứu mà bắt buộc phải sử dụng cả ba cách thức trên thì chúng ta càng đạt hiệu quả cao hơn.

7. Bảy loại hình thông minh

Các giả thuyết về nhiều loại hình trí

thông minh trong não người đã được đưa ra từ nhiều thế kỷ nay. Tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu y học và chụp cắt lớp về hoạt động của não bộ là Tiến sĩ Howard Gardner của Đại học Harvard. Gardner nhận thấy có bảy loại hình thông minh khác biệt và độc lập với nhau trong một con người. Một số nhà khoa học khác còn mở rộng danh sách này bằng cách chia nhỏ những đặc tính mà Gardner đã gộp lại với nhau. Để có những hiểu biết cơ bản giúp bạn học tập thông minh hơn, hãy xem qua danh sách bảy loại hình thông minh của Gardner.

7.1 *Ngôn ngữ*

Khả năng về ngôn ngữ và khả năng viết tốt là những đặc điểm phổ biến của trí thông minh ngôn ngữ. Những nhà văn và nhà diễn thuyết vĩ đại trong lịch sử đặc biệt giỏi về ngôn ngữ. Những người thích đọc nhiều hoặc có “tài ăn nói” mạnh về loại trí thông minh này.

7.2 *Toán học/Logic*

Khả năng suy nghĩ logic và tài giỏi trong những công việc liên quan đến các con số là những nhân tố cơ bản của trí thông

minh toán học/logic. Hầu hết các loại suy luận theo tuyến tính trừu tượng cần tới loại hình thông minh này. Bất cứ nghề nghiệp nào phụ thuộc vào các con số đều đòi hỏi thể mạnh về toán học và suy nghĩ logic (ví dụ như khoa học, cơ khí, kế toán và thống kê).

Như Gardner đã chỉ ra, hai loại hình thông minh đầu tiên này là hai loại được hệ thống trường học mẫu mực đánh giá cao và khen thưởng. Những sinh viên giỏi về hai loại này thường là những người thành công nhất trong học tập và

thực hiện tốt các bài kiểm tra một hoặc hai chiều như IQ và SAT. Thành tích của họ thường giúp họ được nhận vào các trường đại học và cao đẳng danh tiếng. Tuy nhiên, khi họ ra khỏi trường học mẫu mực thì thành công của họ thường phụ thuộc vào một trong các loại trí thông minh khác.

Ví dụ, một bác sĩ phẫu thuật sẽ dựa vào trí thông minh ngôn ngữ và trí thông minh logic để thi đỗ vào trường y và thu được một khối lượng kiến thức cần thiết để tốt nghiệp. Nhưng người đó sẽ cần đến trí

thông minh cơ thể để có được các kỹ năng cần thiết dẫn đến thành công sau quá trình đào tạo y học cơ bản.

Trí thông minh về toán học và ngôn ngữ rất cần thiết để thành công trong các trường học về kinh doanh. Tuy nhiên, trí thông minh nội tâm và tương tác được phát triển cao mới là cái quyết định thành công trong thế giới kinh doanh.

7.3 Âm nhạc

Khả năng hiểu biết, thưởng thức và sáng tạo âm nhạc là tiêu biểu cho đặc điểm

của loại hình thông minh bị đánh giá thấp này. Những nhạc công và những nhà soạn nhạc nổi tiếng đương nhiên sở hữu trí thông minh âm nhạc ở một hình thái vô cùng nổi bật, nhưng tất cả mọi người, ngay cả những người vẫn tự nhận là mình “mù nhạc”, đều sở hữu trí thông minh này.

Chính trí thông minh âm nhạc giúp bạn giữ được nhịp điệu. Nó cũng khiến cho giai điệu khó chịu đó xoay vòng trong đầu bạn. Khi bạn học thuộc một bài thơ, trí thông minh ngôn ngữ sẽ giúp bạn ghi

nhớ từ ngữ và hệ thống nhịp điệu, nhưng chính trí thông minh âm nhạc sẽ nhập cuộc khi nhịp điệu hoặc độ dài của bài thơ ảnh hưởng đến trí nhớ của bạn.

7.4 Thị giác/Không gian

Trí thông minh thị giác/không gian hầu như thường gắn với khả năng nghệ thuật. Đó là sự thật khi các họa sĩ và nhà điêu khắc có trí thông minh thị giác phát triển cao. Trí thông minh này cũng là thành phần chính tạo nên khả năng của các kiến trúc sư, nhà thiết kế nội thất, phi công, thợ săn và nhà kiến thiết đô thị thành đạt.

Khi một họa sĩ vẽ một bức tranh, trí thông minh thị giác/không gian sẽ hoạt động. Khi bạn nhìn mọi vật bằng con mắt tư duy hay tưởng tượng, trí thông minh này cũng hoạt động. Cần có trí thông minh thị giác/không gian để sử dụng bản đồ hoặc hoạch định một khu vườn.

Đây cũng chính là thành phần cơ bản của trí nhớ hiệu quả cao (bạn sẽ đọc thấy trong Chương 5). Nếu có ai yêu cầu bạn nhớ lại và ghi ra tất cả những đồ vật có trong phòng khách nhà bạn, bạn sẽ phải dựa vào trí thông minh thị giác để nhớ

lại chúng.

7.5 Vật lý/Cơ thể

Trí thông minh vật lý còn được gọi là trí thông minh cơ thể. Nó bao gồm khả năng thể thao và vận động cơ thể, cùng các kỹ năng như sự khéo tay của người thợ mộc, bác sĩ phẫu thuật và thợ dệt.

Khéo tay đồng nghĩa với việc trí thông minh vật lý của bạn phát triển tốt. Bạn có thể tăng cường khả năng sử dụng trí thông minh đó với nhiều trí thông minh thiên về lý thuyết hơn nếu bạn biết kết hợp một

vài hoạt động vật lý vào việc học.

7.6 *Tương tác*

Thông minh tương tác là khả năng về mặt xã hội – giao tiếp tốt với người khác. Kỹ năng hoặc khả năng bẩm sinh làm những người xung quanh cảm thấy thoải mái và dễ chịu là một loại hình thông minh rất có giá trị trong xã hội toàn cầu và độc lập ở mức độ cao như hiện nay. Khả năng kết giao và giao tiếp tốt với người khác là một trong những kỹ năng rất được đề cao.

Trí thông minh này phổ biến ở những người làm công việc bán hàng, đàm phán cấp cao, ngoại giao và diễn thuyết. Các nhà giáo và nhà quản lý tài giỏi thường “có tài” về mặt này, hoặc họ có ý thức nỗ lực để phát triển trí thông minh tương tác.

7.7 Nội tâm

Năng lực phân tích bản thân và khả năng xem xét hành vi của chính mình là một loại hình thông minh mà Gardner gọi là nội tâm. Tự xem xét nội tâm và khả năng thấu hiểu cảm giác của chính mình là dấu

hiệu của loại hình thông minh đóng vai trò then chốt trong việc đề ra mục tiêu, lên kế hoạch cho tương lai và tăng thêm bản tính trực giác. Bạn không thể phát triển trong tương lai nếu bạn không hiểu được hiện tại bạn là ai, bạn muốn gì.

Sự đa dạng của các loại hình thông minh hiện diện bên trong tất cả chúng ta. Hãy nghĩ về da Vinci – nhà khoa học, họa sĩ, nhà ngôn ngữ học, nhà sáng chế. Trình độ của ông không vượt ra ngoài khả năng của mỗi chúng ta (mặc dù đẳng cấp của ông thì có thể). Bước đầu tiên là nhận

biết thực tế. Thứ hai là làm một việc gì đó và cách tốt nhất để thực hiện là gắn ý niệm này vào những gì bạn học và nghiên cứu.

Thực tế đã chứng minh rằng nếu bạn sử dụng nhiều hơn một hoặc hai trí thông minh vào việc học, bạn sẽ học được nhiều hơn, nhanh hơn và tăng khả năng nhớ lại thông tin cho bài kiểm tra và thậm chí cho nhiều năm sau này. Nó sẽ trở thành một phần của bạn.

8. Vậy thì sao?

NGAY TỪ BÂY GIỜ, bạn phải làm gì với tất cả những điều nói trên sao cho phù hợp với khả năng học tập và mong muốn phát triển các kỹ năng học tập tốt của bạn?

Câu trả lời là phải nắm giữ vấn đề then chốt sao cho HỌC KHÔN NGOAN mà không GIAN NAN. Nếu bạn dự định dành thời gian và nỗ lực để tác động tới các kỹ năng học tập của mình, vậy thì sẽ có ý nghĩa gì khi phát triển một hộp công cụ kỹ năng, chứa đựng những thứ sẽ giúp tạo nên phần lớn tiềm năng đáng kinh

ngạc của bạn? Tạo ra những kỹ năng và khả năng tốt hơn cho việc học trong tương lai? Một tương lai sẽ gắn liền bạn với việc học hành trong suốt phần đời còn lại?

Nếu bạn muốn lấy bằng A mà chỉ dành ra một lượng thời gian và nỗ lực tương đương với thời gian và nỗ lực chỉ để vượt qua kỳ thi, liệu bạn có lấy được bằng A không? Đó là toàn bộ nội dung của chương này. Bạn học được một vài điều về cách thức hoạt động của não và các loại hình thông minh, phần còn lại

của cuốn sách sẽ làm sáng tỏ hơn. Bạn sẽ hiểu điều gì ẩn dưới các chỉ dẫn và các bài tập xuyên suốt các chương.

Ba chương tiếp theo sẽ đưa ra những vấn đề xa hơn. Trong các chương này, bạn sẽ khám phá ra giai đoạn quan trọng nhất của việc học (chuẩn bị) và tìm thấy những thông tin quan trọng về cách thức hoạt động của trí nhớ.

4. Chuẩn bị: Phần quan trọng nhất của việc học tập

1. Tự chuẩn bị để học tập là phần quan trọng nhất của việc học

Bước đầu tiên để nhận biết tài năng tiềm ẩn của bạn và trở thành người học tập tốt hơn là nhận thức được vai trò quan trọng của sự chuẩn bị. Tôi không định đề cập

tới các chi tiết thực tế của việc chuẩn bị tài liệu cho một bài kiểm tra, tôi muốn nói đến sự chuẩn bị chung bạn cần có trước khi mở sách để học hay vào giảng đường.

Đây có thể là một khái niệm mới mẻ đối với bạn. Hầu hết mọi người “chỉ ngồi xuống và làm thế“, nhưng vì thế mà hầu hết mọi người chỉ nhận được một phần nhỏ thành công trong việc học thứ mà họ có khả năng.

Ví dụ, một sinh viên cố gắng học nhưng lại ngồi trong phòng bếp với sách giáo

khoa và bài ghi chép của ba môn học chất đồng trước mặt. Đài bật tin tức, quảng cáo và âm nhạc ồn ã. Bạn bè cùng phòng hoặc các thành viên trong gia đình tạt qua bếp để trò chuyện, lấy một thứ gì đó từ tủ lạnh hoặc chuẩn bị bữa ăn.

Sinh viên đó rút cuốn đầu tiên ra khỏi chồng sách, mở ra đọc chương đã đánh dấu và chăm chú nhìn vào trang đầu tiên. Nhưng chỉ có một ít lọt vào đầu. Trong lớp học này, mọi thứ không diễn ra tốt đẹp và áp lực từ các mặt đó ập đến rất nhanh khi cô suy nghĩ về môn học. Thêm

vào đó là áp lực từ những kỳ vọng và đòi hỏi của người khác. Nếu cô không qua được lần kiểm tra tới, cô sẽ bị bố mẹ quở trách. Thậm chí còn áp lực hơn nữa khi cô lại có một bài kiểm tra giữa kỳ khác vào ngày hôm sau, trong khi sách học của môn đó lại ở dưới cùng của chồng sách và thậm chí cô vẫn chưa bắt đầu học môn đó.

Tất cả có vẻ như là bất khả thi. Cô gái này không thể nhớ những gì mình đã đọc 15 giây trước. Có lẽ cô quá ngốc nghếch. Có lẽ cô nên bỏ cuộc và đi xem tivi.

Bạn có thấy quen thuộc không? Bạn có biết ai từng rơi vào tình huống tương tự không? Có thể người gặp phải chuyện tương tự đó rất gần gũi với bạn? Có thể người đó lúc này đang cùng đọc cuốn sách này với bạn?

Cô sinh viên trong ví dụ trên đang phải đấu tranh với những kẻ thù không đội trời chung để có thể học tốt. Đó là:

- nỗi lo sợ;
- áp lực;

- những việc gây sao nhãng;
- lòng tự trọng thấp;
- cảm giác bị lấn át;
- không có kế hoạch bắt tay vào công việc;
- khả năng tập trung kém;
- sức mạnh ý chí thấp;
- không có chí tiến thủ.

Bạn có thể đương đầu với hầu hết những

kẻ thù này nếu có sự chuẩn bị tốt trước khi bắt đầu học tập. Những chiến lược trong chương này giúp bạn bắt đầu khâu chuẩn bị đó. Thực hiện theo các chỉ dẫn đó, bạn sẽ nhanh chóng thu được những kết quả tốt. Phần thưởng thật sự sẽ đến khi bạn kiên trì thực hiện những công việc này.

Nếu bạn không làm theo chỉ dẫn nào được vạch ra trong cuốn sách này, bạn sẽ vẫn cải thiện được 100-400% mọi khía cạnh của việc học nếu làm theo các chỉ dẫn trong chương này và

ĐỪNG DỪNG LẠI!

Những chiến lược đó rất hiệu quả!

2. Bạn chuẩn bị để cố gắng đạt được điều gì?

Đọc xong Chương 3, bạn đã biết rằng mình thật sự sở hữu sức mạnh trí não để học hỏi bất cứ điều gì và rõ ràng sự thiếu hụt trí thông minh KHÔNG PHẢI là lý do khiến hầu hết mọi người gặp phải khó khăn trong học tập. Từ Chương 8 đến Chương 14 có thể cung cấp đủ các kỹ năng, mẹo và chỉ dẫn để bạn có được

các công cụ dẫn tới thành công.

Toàn bộ trí thông minh và hộp công cụ chứa các kỹ năng học tập sẽ trở nên vô dụng nếu bạn không chuẩn bị thích đáng.

Mục đích của bạn trong giai đoạn chuẩn bị là tạo nên trạng thái tư duy thuận lợi nhất để học tập. Bạn muốn trở nên tự tin, hăng hái, thoải mái, bình tĩnh, tập trung và tỉnh táo. Đây là những thứ rất cần cho việc học cấp tốc và được gọi là “trạng thái tư duy dồi dào”. Bạn cảm thấy sự độc đáo của trạng thái tỉnh táo thư giãn

cho phép bạn sử dụng sức mạnh đáng kinh ngạc của sự tập trung thư thái có được từ việc kích hoạt sóng não Alpha mà chúng ta đã nói trong Chương 3.

Có năm yếu tố cơ bản trong quá trình này:

- chuẩn bị môi trường học tập;
- thư giãn để điều khiển sự lo lắng và căng thẳng;
- nâng cao lòng tự trọng;
- mài sắc khả năng tập trung;

- kích hoạt não cho môn học đầu tiên.

3. Chuẩn bị nơi học

Cách hiệu quả nhất để đương đầu với những rắc rối đến từ việc gây sao nhãng, khả năng tập trung kém và lòng tự trọng thấp là cải thiện môi trường học tập. Dù bạn cố gắng thế nào, bạn vẫn không thể học khi đài và tivi vẫn bật. Bạn không thể học tại bàn bếp, bàn cà phê ở phòng khách, trên giường hay trong quán cà phê của trường. Bạn sẽ không thể học ở những nơi như thế. Có thể bạn sẽ gắng sức nhưng chỉ có thể học ở một mức độ

rất thấp so với tiềm năng của bạn.

3.1 *Tìm nơi học tập*

Bạn phải tạo ra một nơi chỉ dành cho việc học. Đừng đùa với bản thân: phần lớn những vấn đề về khả năng tập trung do những việc gây sao nhãng gây ra là vì bạn chọn nhầm nơi để học.

Nên lựa chọn một nơi yên tĩnh, dễ chịu và thư thái. Bạn muốn tạo ra một không gian có những liên tưởng chỉ liên quan đến việc học. Khi bạn ngồi ở nơi này, các thông điệp của tiềm thức đến được

nào bạn và cho bạn biết đây chính là nơi để bạn học và bạn không nên làm việc gì khác ngoài học.

- *Không học ở trên giường.* Những thông điệp của tiềm thức đến từ nơi đó đang NGỦ SAY. Đó không phải là liên tưởng mà bạn muốn chạm trán khi đang cố gắng tập trung và tỉnh táo.

- *Không học ở bàn bếp* (hay bất kỳ nơi sinh hoạt chung nào trong nhà). Những liên tưởng tại nơi đó không chỉ liên quan đến đồ ăn mà còn có khuynh hướng xuất hiện ở những nơi mọi người tụ họp và

làm những việc khác. Đó là khu vực của mọi người, không phải là nơi học tập. Bạn đừng hy vọng sẽ làm được nhiều việc ở đây.

- *Không học trong phòng khách.* Giống như nhà bếp, ở đây có quá nhiều thứ gây sao nhãng, những liên tưởng, cảm dỗ liên tục xuất hiện (ví dụ như tivi).

- *Không học trong căng tin hay trong quán cà phê.* Đó là nơi bạn bè tụ họp, trò chuyện và cười đùa. Những nơi đó chỉ dành cho lúc thư giãn, không phải dành cho công việc.

Nơi thích hợp nhất là bàn học trong phòng riêng của bạn, hoặc là trong tầng hầm hay nơi nào đó tương đối tách biệt với những thứ gây sao nhãng và những liên tưởng hiện ra tới tấp. Hãy thử học trong thư viện hoặc trong một phòng học trống.

Nếu bạn chưa tạo ra được một nơi học tập như thế, ngay lúc này, hãy làm việc đó trước khi bạn thử bất kỳ kỹ thuật chuẩn bị nào. Nơi học tập là cơ sở cho chương trình học tập của bạn.

Một khi bạn đã sắp xếp được một nơi

học tập chính, bước tiếp theo bạn cần làm là quyết định xem đâu là nơi thứ hai. Có một nơi dự phòng là rất quan trọng. Một trong những nguyên nhân hợp lý nhất khiến bạn trì hoãn việc học là tìm kiếm một nơi học tập dự phòng trong trường hợp bạn không thể sử dụng nơi học tập chính vì một lý do nào đó. Lang thang khắp nơi cố tìm một nơi học lý tưởng là một việc làm rất mất thời gian. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn có sở thích muốn học ở trường hoặc trên sân trường. Nếu có ai đó đang ở tại vị trí mà bạn vẫn thường ngồi thì bạn nên làm gì? Ngay lập

tức đi tới nơi dự phòng và bắt đầu làm việc.

Một giá trị nữa khi có một hoặc hai phương án dự phòng là chúng trở nên thân thuộc và bạn ít mất sức hơn để gạt bỏ những thứ gây sao nhãng khi ở một nơi mới.

3.2 Làm cho việc học trở nên dễ chịu

Học tập cơ bản là một hoạt động tĩnh. Bạn ngồi trên ghế trong khoảng thời gian dài và không có cách nào tránh khỏi việc đó. Vì vậy, điều quan trọng trước tiên là

bạn cần có một chiếc ghế dễ chịu nhưng không phải kiểu dễ chịu như bạn vẫn cảm thấy khi ngả người trên ghế bành hay nằm dài trên giường. Cái bạn cần là loại ghế dễ chịu và nâng đỡ cơ thể, cho phép bạn ngồi học tập trung trong một giờ mà không cảm thấy đau hay khó chịu.

Chiếc ghế nên được lót đệm tốt ở mặt và lưng ghế. Lưng ghế phải mang lại cảm giác vững chắc và kiên cố cho lưng và mặt ghế cũng phải mang lại cảm giác tương tự cho các bắp đùi. Chiều cao lý tưởng là chiều cao cho phép bạn dễ dàng

đặt các ngón chân trên nền, giảm thiểu tối đa áp lực lên mắt cá chân và các khớp đầu gối.

Đó là chiếc ghế thích hợp đáng để bạn bỏ tiền ra mua. Đó là sự đầu tư khôn ngoan cho tương lai học tập của bạn. Nếu bạn thật sự không có khả năng mua một cái ghế mới, hãy cố gắng làm cho chiếc ghế mà bạn đang có trở nên càng dễ chịu càng tốt. Một cái gối nhỏ trên mặt ghế và một cái chăn hoặc một cái áo khoác vắt qua lưng ghế có thể biến chiếc ghế gỗ tồi tệ trong thư viện thành một trợ

thủ thật sự cho việc học của bạn.

Bạn cũng cần phải cân nhắc chất lượng không khí nơi bạn học. Không khí, hay đúng hơn là oxy trong không khí, thật sự là nhiên liệu não cần có để hoạt động. Nên nhớ rằng trọng lượng của não chỉ xấp xỉ 2% trọng lượng cơ thể, nhưng nó lại sử dụng 20% lượng oxy bạn hấp thụ.

Bạn muốn nhiệt độ được cân bằng thích hợp. Quá nóng hoặc quá lạnh sẽ tạo ra sự phân tâm bởi cảm giác khó chịu. Nếu nhiệt độ không thích hợp, hãy ở một nơi quá lạnh hơn là quá nóng. Bạn dễ dàng

âm lên nếu mặc thêm quần áo. Không khí mát lạnh hơn sẽ giữ cho bạn tỉnh táo. Không khí quá nóng sẽ làm bạn uể oải và mất khả năng tập trung trong thời gian dài.

Không khí trong lành vô cùng quan trọng. Không khí ô nhiễm, chết chóc đồng nghĩa với việc não bạn đang nhận được nguồn nhiên liệu không đạt tiêu chuẩn.

3.3 Kiểm tra nguồn ánh sáng

Ánh sáng tự nhiên tốt hơn ánh sáng nhân tạo. Nếu bắt buộc phải dùng ánh sáng

nhân tạo, ánh sáng của bóng đèn đỏ sẽ tốt hơn đèn huỳnh quang. Đèn huỳnh quang làm cho mắt nhức mỏi và vì thế làm giảm hiệu quả học tập.

Bạn phải chắc chắn có đủ ánh sáng. Đừng để hình tượng của một học sinh miệt mài học trong phòng tối với duy nhất một ngọn nến hay một ngọn đèn tỏa sáng le lói trên bàn lừa phỉnh bạn. Học sinh đó có khả năng sẽ ngủ gật, thậm chí kéo dài có thể dẫn tới bị mù.

Luôn có ít nhất hai nguồn sáng tại nơi học tập. Như thế bạn không chỉ có đủ ánh

sáng mà còn đỡ bị mỏi mắt. Nếu bạn có ánh sáng tốt trên bàn học nhưng phần còn lại của căn phòng hoàn toàn tối đen, các cơ mắt sẽ phải vất vả hơn để thích nghi với việc quá sáng hoặc quá tối khi nhìn ra xung quanh. Đúng vậy, khi đang học, bạn sẽ nhìn quanh – thậm chí, nếu bạn có trọng tâm và khả năng tập trung tốt thì mắt bạn vẫn di chuyển khắp phòng.

Bạn có thể cho mắt nghỉ ngơi nhờ có đủ ánh sáng từ nhiều nguồn khác nhau. Như vậy, khi nhìn sang nơi khác, mắt bạn không phải vất vả thích nghi với bóng tối.

hay ánh sáng đột ngột.

3.4 Chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ

Một trong những cách sử dụng thời gian hiệu quả nhất là dành thời gian thu thập tài liệu học tập và các thứ lặt vặt khác trước khi bạn mở sách ra. Bạn sẽ tự đánh lừa bản thân khi suy nghĩ rằng bạn đang hoàn thành một việc gì đó bổ ích lúc ngồi ở bàn học và trông có vẻ bận rộn. Nhưng đó là việc làm vô ích.

Thời gian học của bạn chỉ dành cho việc học mà thôi. Trước khi bắt đầu, phải

đảm bảo bạn đã có tất cả mọi thứ cần thiết ngay trước mặt: bút, bút chì, thước kẻ, tẩy, bút nhớ, tất cả sách giáo khoa, vở và những tài liệu đọc thêm khác.

3.5 Dán nhiều thông điệp tích cực xung quanh chỗ ngồi

Một trong những nguyên nhân chính làm bạn sao nhãng, ảnh hưởng tới khả năng tập trung kiên định là nỗi lo sợ về khả năng bản thân. Nhiều năm phấn đấu để thành đạt, song những thất bại có thể lấy đi phần lớn lòng tự trọng. Bạn cần phải xây dựng khía cạnh đó của bản thân –

giống như một vận động viên xây dựng sức mạnh và sự bền bỉ.

Việc này đòi hỏi thời gian và phải được lên kế hoạch. Xuyên suốt cuốn sách, bạn sẽ khám phá được nhiều cách khác nhau để phát triển lòng tự tin mạnh mẽ vào bản thân và khả năng học tập bất cứ điều gì. Bạn có thể gia tăng lòng tự trọng bằng việc bao quanh môi trường học tập vật chất của mình những thông điệp tích cực.

Bạn nên treo những bức ảnh của mình và gia đình, bạn bè xung quanh, đặc biệt là

những bức ảnh mà bạn đang được ôm. Bạn đừng cười, nó thật sự có tác dụng. Treo bất kỳ giấy khen, giải thưởng, bằng cấp hoặc các chứng nhận lên tường hoặc lên bảng thông báo. Dán các poster cổ động, những trích dẫn hoặc lời nhắc nhở sinh động về giá trị tích cực của công việc bạn đang làm và về tiềm năng thật sự của bạn rộng lớn như thế nào. Sử dụng một số trích dẫn và khẩu hiệu trong cuốn sách này.

Vấn đề chính ở đây là tạo ra một môi trường cảm xúc và tinh thần tích cực

giúp bạn học tập. Việc bao quanh bạn những đồ vật chứa đựng thông điệp tích cực sẽ không có ảnh hưởng nhanh chóng và ngay lập tức. Tự bản thân chúng cũng không làm được gì nhiều. Nhưng chúng có thể trở nên mạnh mẽ đến mức ngạc nhiên như “liều thuốc bổ” khi tâm trí bạn đi lang thang và khi bạn bắt đầu lơ đãng.

Hình ảnh bản thân tích cực và sự tự tin vào khả năng học tập nên xuất phát từ bên trong, nhưng bạn sẽ cảm thấy tốt hơn nhiều khi bạn đang kiệt sức với đồng bài

tập về nhà và ngược lên phía trước tìm một điều gì đó nâng đỡ tinh thần – một điều được viết bằng chữ to đậm:

Tôi có thể học **BẤT CỨ ĐIỀU GÌ**

Tôi là một người học tập **SIÊU PHẨM**

Không phải nó còn có ích hơn một bức tường trống rỗng và những nỗi lo sợ bí mật về sự hụt hẫng sao? Nếu không có ai bên cạnh động viên bạn, hãy học tập để bạn có thể an ủi người khác.

3.6 *Làm phong phú môi trường của bạn*

Điều quan trọng là góc học tập của bạn phải là một nơi bạn thích sử dụng. Nếu đó là một nơi dễ chịu và lôi cuốn, bạn không nên tránh đến đó làm việc. Những nhân tố như sự dễ chịu, ánh sáng, sự yên tĩnh, những liên tưởng tích cực và các thông điệp đầy cảm hứng xung quanh là điểm then chốt.

Bạn có thể làm nhiều việc nhỏ để cải thiện môi trường đó:

- hoa, cây cảnh mang lại màu sắc tự nhiên và sự sáng sủa, có tác dụng trấn an rất lớn;

- học ở bàn học, bàn làm việc có các thớ gỗ tự nhiên;
- sử dụng máy lọc hoặc máy giữ ẩm không khí nếu gặp phải các vấn đề về không khí;
- sử dụng nút bịt tai làm bằng bọt biển mềm nhằm chặn đứng tiếng ồn gây nhiễu loạn mà không gây áp lực quá mức lên tai.

Một khi bạn có môi trường làm việc sẵn sàng cho việc học, bạn nên sẵn sàng bắt đầu chuẩn bị để học tập thành công.

4. Chuẩn bị tư duy để học

4.1 *Xác định các mục tiêu và mục đích*

Xác định một hoặc một chuỗi mục đích cho từng buổi học là cần thiết cho thành công và sự chuẩn bị tư duy. Chương 8 bàn luận chi tiết về việc thiết lập mục tiêu và những đặc điểm nên có trong các mục tiêu ngắn hạn của bạn (như các mục tiêu cho một buổi học). Những mục tiêu học tập thích hợp nhất luôn phải:

- *thực tế* đối với thời gian cho phép (ví dụ, bạn có thể hoàn thành một việc gì đó

trong một giờ);

- *cụ thể và rõ ràng* (ví dụ, đọc 11 trang chứ KHÔNG phải là “vài trang” về tâm lý học, hoặc giải 18 bài toán chứ KHÔNG phải là “vài” bài toán);

- *khả thi* (tức là bạn có thể nói ra khi bạn đã hoàn thành);

- *có ý nghĩa và đáng khen thưởng* (ví dụ, học xong một chương lịch sử sẽ được thưởng đi xem phim);

- *phù hợp* với những ưu tiên của bạn (ví

dự, hoàn thành Chương 5 môn Sinh học vì ngày hôm sau có bài kiểm tra sẽ thích hợp hơn là làm bài tập môn tiếng Anh mà hạn nộp đến tận tuần sau).

Biết trước thời gian chính xác là điều bạn mong muốn đạt được mỗi khi ngồi học. Nó sẽ đem lại nhiều ích lợi cho năng suất làm việc và sức mạnh tư duy của bạn:

- Nó giúp khắc phục sự trì hoãn nhờ xóa bỏ thời gian lãng phí vào việc quyết định công việc cần làm;

- Giúp bạn theo đuổi đến cùng công việc bạn đang làm; có mục đích rõ ràng khiến bạn khó có thể từ bỏ nó trước khi đạt được nó;

- Tạo ra cảm giác công việc đó sẽ tiến triển và thành công khi bạn đặt ra và hoàn thành một mục tiêu cụ thể. Thành công này có thể dễ dàng đến với bạn và bạn sẽ thích được nhìn thấy các công việc được gạch bỏ dần trong danh sách việc cần làm (thông tin thêm về danh sách việc cần làm trong Chương 8 và 9);

- Giúp phá vỡ những việc lớn, gây nản

chỉ thành các nhóm công việc nhỏ dễ quản lý.

Đừng bao giờ ngồi chỉ để “học chút ít”. Đó là thói quen xấu có thể nhanh chóng khiến bạn không học được gì vì khối lượng tổng thể công việc dường như đang áp đảo và bạn cảm thấy không thể kiểm soát nổi.

4.2 *Lập kế hoạch cho nhiều hoạt động*

Hãy nhớ là bạn luôn muốn sử dụng bộ não nhiều đến mức có thể. Khi bạn thật sự có một phương thức học tập ưa thích

hoặc ưu việt, bạn phải vượt ra khỏi phương thức đó để trở thành người học tập ở cấp thiên tài như mong ước.

Một trong những mục đích của việc chuẩn bị là lên kế hoạch cho các hoạt động học tập có mục đích để gắn kết và truyền cảm hứng cho càng nhiều trí thông minh khác nhau càng tốt. Vì vậy, sẽ có nhiều gợi ý khác nhau về việc lên kế hoạch đọc, nghe, ôn tập, hát, đi dạo, ghi chép, vẽ các sơ đồ học, v.v... xuyên suốt các chương trong cuốn sách này. Trong lúc làm quen với việc thực hiện các hoạt

động khác lạ so với những hoạt động theo phương thức học tập dễ chịu của bạn, bạn sẽ chủ động lên kế hoạch cho những hoạt động đó để tránh trở lại những thói quen cũ trước đây.

4.3 Chuẩn bị trạng thái tư duy và cơ thể

Căng thẳng và lo sợ là hai thành phần ức chế đáng lưu ý đối với việc nghiên cứu và học tập hiệu quả. Các chương trước đã đề cập đến việc khi bạn trải qua cảm giác sợ hãi trước những đe dọa tới sự an nguy của bản thân, não bò sát chi phối

tâm lý và các phản ứng tâm lý của bạn. Bất cứ căng thẳng tiêu cực nào cũng đều kích hoạt phản ứng này và có khuynh hướng chặn đứng sự tiếp cận với các chức năng não cấp cao.

Áp lực là chuyện thông thường, nhưng nếu giảm áp lực đi thì chúng ta có thể nghỉ ngơi, thư giãn và hồi phục. Bản chất của áp lực đến từ xã hội, gia đình và chính chúng ta, đồng nghĩa với việc chúng ta luôn căng thẳng và gây áp lực quá mức lên các hệ thống tinh thần, cảm xúc, tâm lý và cơ thể của bản thân. Ngày

nay, các chuyên gia y học nhận thấy sự căng thẳng triền miên để lại hậu quả là mất cân bằng hoocmôn, suy giảm hệ thống miễn dịch và các bệnh có liên quan như bệnh tim.

Nghiên cứu mới đây nhất chỉ ra rằng có một mối liên hệ trực tiếp giữa sự căng thẳng với sự suy yếu về khả năng giải quyết vấn đề. Tại trường Đại học bang Ohio, Tiến sĩ David Beversdorf đã tiến hành các thí nghiệm và chỉ ra rằng ngay cả những hành động vô hại như xem một bộ phim gây hồi hộp hoặc bạo lực trước

khi học có thể chặn đứng sự tiếp cận với khả năng học tập và giải quyết vấn đề.

Rõ ràng là trong trạng thái tư duy và cơ thể như thế này, bạn không thể trở thành một người học tập tốt nhất. Nếu xã hội không thay đổi để bạn được nghỉ ngơi và phục hồi khỏi sự căng thẳng, thì hành động thích hợp nhất tiếp theo bạn có thể làm là tự thực hiện việc này. Hãy thư giãn bằng cách thở, vận động cơ bắp đúng cách, việc học của bạn sẽ được cải thiện.

Bạn nên nhớ, mục đích của việc chuẩn bị

là đạt được “trạng thái thư giãn nhưng tỉnh táo” trước khi cố gắng học những điều mới. Như Colin Rose – người đã sớm phổ cập việc học cấp tốc mô tả thì bạn muốn bắt đầu buổi học nếu có sự hòa hợp, nói cách khác là bạn cảm thấy bình tĩnh và hưng phấn khi mong đợi điều đó sẽ đến. Bạn thấy thư thái và sẵn sàng đón chờ.

4.3a Thở

Con người ai cũng phải thở. Hơi thở là thiết yếu đối với cuộc sống. Việc thở là hoàn toàn tự động nên chúng ta không

bao giờ phải bận tâm về nó, trừ phi có thứ gì đó can thiệp vào hoạt động thở của chúng ta.

Thật ra vấn đề rất đơn giản, song trên thực tế mọi người đều thở không đúng cách.

Hiển nhiên, nếu bạn đang sống thì bạn phải thở đủ tốt ở mức chấp nhận được, nhưng bạn có thể làm tốt hơn. Điều này rất quan trọng vì não rất nhạy cảm đối với chất lượng thở của bạn.

Não chiếm diện tích xấp xỉ 2% khối

lượng cơ thể, nhưng lại sử dụng 20% lượng oxy bạn hấp thụ. Bạn càng cung cấp cho não nguồn năng lượng cơ bản tốt hơn thì nó càng hoạt động tốt hơn.

Sai lầm lớn nhất trong việc thở mà mọi người thường mắc phải là thở quá nhanh và quá vội vàng – thường từ 15-22 lần một phút. Thở nhanh như vậy thì bạn chỉ có thể sử dụng được một lượng ít ỏi (khoảng 1/6) khả năng lấy vào và phân phối ôxy của phổi.

Bạn có thể rèn luyện bản thân để có được năm đến sáu nhịp thở bình tĩnh và

trọn vẹn trong một phút. Kết quả tổng thể của cách thở này là tăng cường sức khỏe cho cả cơ thể, tăng sự tỉnh táo, tăng cường hệ thống miễn dịch, giảm mạnh sự lo lắng và là một sự thay đổi đáng kinh ngạc khiến bạn tập trung tốt hơn.

Các nguyên tắc cơ bản là hít vào thật sâu và thật chậm, cố gắng lấp đầy phổi hết mức có thể, rồi thở ra theo cách tương tự, thải ra những sản phẩm thừa và giữ lại oxy để phân phối khắp cơ thể. Cách thở này tác động lên cơ hoành và vì thế sẽ xoa dịu nhiều cơ quan nội tiết.

Bài tập 1 là lời giải thích đầy đủ về cách thức để đạt được “hơi thở tự nhiên”.

4.3b *Thư giãn cơ bắp*

Sự căng thẳng không chỉ ảnh hưởng đến việc thở mà còn gây áp lực lên các cơ bắp. Cách thức phổ biến mà nhiều người hay dùng để đương đầu với nỗi lo là siết chặt cơ hàm (hậu quả là gây ra những cơn đau đầu), gây căng thẳng lên các cơ cổ và vai (gây nên các cơn đau cổ và đau lưng trên), hoặc luôn ngồi cúi về phía trước (dẫn tới đau lưng dưới).

Rõ ràng loại căng thẳng này không có lợi cho việc học tập hiệu quả. Vì vậy, một chương trình thư giãn cơ bắp tốt là một phần không thể thiếu khi chuẩn bị học tập. Có nhiều cách khác nhau để thư giãn các cơ hiệu quả. Một trong những cách tốt nhất chính là chuỗi đơn giản các hoạt động thả lỏng, được mô tả trong bài tập 2.

BÀI TẬP 1: KỸ THUẬT THỞ TỰ NHIÊN

- **Bước 1:** *Hít vào qua mũi, nhưng không phồng ngực*

Đó là sai lầm lớn nhất mà mọi người thường mắc phải. Nếu ngực phồng lên thì rõ ràng là bạn đang thở vội và bạn thật sự đang bóp nghẹt phổi. Khi hít vào, không nên phồng ngực mà nên phồng bụng. Tưởng tượng là có một quả bóng bay trong dạ dày bạn và bạn thổi càng nhiều không khí vào đó càng tốt. Thời gian để hít vào nên là sáu giây (một người bình thường hít vào chỉ mất hai giây). Như vậy bạn sẽ lấy được nhiều oxy hơn vào cơ thể.

Lúc đầu, bước này có vẻ hơi kỳ quặc.

Việc bạn đang làm là nâng cơ hoành và cơ bụng lên để gia tăng khoảng không bên trong khoang ngực, tăng sức chứa cho phổi. Theo cách này, việc lấp đầy không khí vào phổi sẽ dễ dàng hơn nhiều.

• **Bước 2:** *Tạm nghỉ*

Lần đầu tiên thử thở theo cách này, bạn sẽ cảm thấy hơi hụt hơi. Chuyện đó là bình thường. Nếu bạn có cảm giác đó, có thể bạn sẽ muốn bỏ qua bước tạm nghỉ sau khi hít vào. Khi bạn thấy dễ chịu hơn với cách hít thở cơ bản, nên bắt đầu thêm vào những bước tạm nghỉ.

Một trong những mục đích của việc tạm nghỉ là rèn luyện cơ hoành và các cơ bên trong. Nó giúp bạn huấn luyện bộ máy hô hấp. Khi bạn thấy dễ chịu với cách hít thở đó, bạn nên thêm vào những bước tạm nghỉ.

• **Bước 3:** *Thở ra chậm và đều trong sáu giây*

Thực hiện hành động này khi thư giãn bụng và tổng không khí ra khỏi phổi. Ngực có thể hơi phồng lên.

Trong hoạt động bình thường, khi thở

bằng cách này, bạn sẽ thở ra qua mũi. Khi bạn thực hiện hoạt động này như một bài tập chủ động nhằm huấn luyện việc thở và để tự chuẩn bị học tập, tốt nhất là thở ra qua miệng – chậm chậm và đừng thở mạnh.

• **Bước 4:** *Tạm nghỉ trước khi bắt đầu lần hít vào tiếp theo*

Bài tập cho người mới bắt đầu

Áp dụng kỹ thuật thở tự nhiên, thở mười lần sâu và tròn vẹn. Hít vào trong sáu giây, rồi thở ra trong sáu giây. Đừng cố ý

ngiht giữa mỗi lần hít vào hoặc thở ra. Nếu bạn thấy khó với chu kỳ sáu giây, hãy tự tìm một chu kỳ phù hợp với bạn (có thể là ba giây) và dần dần tăng lên tới sáu giây.

Dành ra năm phút để thực hiện hoạt động này ba lần mỗi ngày. Nếu có thể, hãy tập thở khi ngồi thư giãn trên ghế với hai bàn chân duỗi trên sàn và thả lỏng tay trên lòng.

Tập trung chú ý vào việc thở. Hình dung ra sự giãn nở của phổi. Tưởng tượng là khối lượng oxy bạn nhận được tăng lên

và đang đi thẳng tới não, tiếp “thức ăn” cho những nơ ron đang đói.

Khi thực hiện bài tập này, thậm chí ngay lần đầu tiên, bạn sẽ tăng việc sử dụng khả năng chứa của phổi từ 15-80%. Thậm chí, bạn sẽ đạt hiệu quả cao hơn khi thực hành cách hít thở này hàng ngày, làm cho nó trở nên tự động.

Bài tập ở mức độ trung bình

Khi bạn cảm thấy dễ chịu với bài tập cơ bản, hãy chuyển sang bài tập trung bình. Thực hiện hàng ngày như với bài tập cơ

bản, nhưng kết hợp nghỉ giữa các chu kỳ hít thở. Ví dụ, bạn hít vào, đếm đến bốn và thở ra. Hít vào, đếm đến bốn lại thở ra và tiếp tục...

Điểm mấu chốt là đừng lao vào thở ngay sau khi nghỉ. Cố gắng mỗi lần thở đều tròn vẹn, bình tĩnh và chậm rãi. Nếu quá khó, giảm thời gian nghỉ xuống. Tăng dần thời gian nghỉ đến mười giây.

Ở cấp độ này, cần tập trung chú ý vào không khí bạn hít vào. Hãy tưởng tượng có một nguồn năng lượng lấp lánh khiến bạn tràn đầy sức sống và tài năng. Khi

bạn hít vào, hình dung nguồn năng lượng này hoàn toàn lấp đầy phổi. Khi thở ra, hình dung toàn bộ nguồn năng lượng tốt đẹp được tỏa ra từ phổi tới não và những nơi khác trong cơ thể, hãy tưởng tượng rằng bạn trút bỏ được áp lực và những cảm xúc tiêu cực.

Bài tập nâng cao

Các kỹ thuật của bài tập thở nâng cao rất thú vị, nhưng chúng phù hợp hơn với việc suy tư và suy nghĩ sâu sắc. Hai bài đầu tiên thích hợp nhất để tự chuẩn bị cho việc học tập.

Nếu bạn muốn tập chuyên sâu hơn về kỹ thuật thở, hãy tìm đến các trường dạy thể thao, các nhà văn hóa để được chỉ dẫn. Kỹ thuật thở cấp cao là một yếu tố trong các chiến lược quân sự, trong yoga, thái cực quyền và qì gong (một phương pháp rèn luyện sức khỏe và chữa bệnh cổ truyền của Trung Hoa).

4.3c *Sự hình dung*

Sự hình dung cũng là một kỹ thuật chuẩn bị tuyệt vời cho việc học. Nó sử dụng kiểu mẫu cơ bản và các bước tiến triển của não giống như trí nhớ. Có một mối

tương quan trực tiếp giữa những ký ức được kích hoạt với cơ thể vật lý. Một ký ức gợi lên các cảm xúc sợ hãi, lo lắng hoặc đau đớn sẽ ngay lập tức làm thay đổi nhịp tim, nhiệt độ da và các kiểu sóng não. Một ký ức hạnh phúc, vui vẻ ảnh hưởng tới những thứ tương tự, theo một hướng tích cực. Mỗi loại ký ức sẽ kích thích phản ứng điện hóa học bên trong não.

Một ví dụ đơn giản, hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng trước mặt bạn có một quả chanh. Tưởng tượng là bạn lấy con dao

bếp sắc bén và bổ quả chanh ra làm hai. Bạn có thấy nước chanh rơi ra bàn? Bạn có ngửi thấy mùi thơm của quả chanh? Lấy nửa quả chanh và đưa lại sát miệng, há miệng ra cắn ngang nửa quả chanh. Bạn có cảm nhận được nước chanh lan khắp lưỡi và bạn nếm được các hạt chanh? Bạn có thấy nước chanh trôi xuống cổ họng, thấy vị chua từ dung dịch cô đặc chảy ra từ vỏ chanh? Mũi bạn có tràn ngập hương vị chanh thơm lừng?

Khi nào thì miệng bắt đầu ứa nước miếng và bạn thật sự trải nghiệm những cảm

giác về hương vị, mùi vị, vị chua? Tâm trí bạn cùng những mối liên hệ của nó mạnh mẽ đến mức đáng kinh ngạc. Nó có thể khiến cơ thể bạn phản ứng lại khi không có sự hiện diện nào khác ngoài trí tưởng tượng của bạn.

BÀI TẬP 2: THU GIÃN CƠ BẮP

- **Bước 1:** *Ngồi*

Ngồi như tư thế đã mô tả trong bài tập 1 hoặc nằm xuống một vị trí thoải mái.

- **Bước 2:** *Thở*

Thực hiện một chu kỳ gồm mười lần thở không nghỉ (bài tập cho người mới bắt đầu – xem bài tập 1).

• **Bước 3:** *Căng*

Căng cơ cổ mạnh hết mức có thể. Siết mạnh các cơ đó.

• **Bước 4:** *Thả lỏng*

Từ từ dẫn các cơ một cách nhẹ nhàng. Đừng làm quá nhanh. Hãy để tất cả các cơ thả lỏng và mềm đi hết mức có thể. Tưởng tượng là mọi nỗi đau và sự căng

thẳng của bạn chảy ra từ các cơ cổ, từ các đầu ngón tay và chảy ra khỏi cơ thể.

• **Bước 5:** *Nhóm cơ tiếp theo*

Tiếp theo, làm tương tự với các cơ mặt. Bóp các cơ đó càng mạnh càng tốt. Sau đó, hãy thư giãn các cơ trong khi sự căng thẳng thoát ra khỏi cơ thể.

• **Bước 6:** *Tiếp tục*

Tiếp tục làm theo bài mẫu này cho đến khi bạn thực hiện xong với tất cả các nhóm cơ: cổ, mặt, vai, lưng, ngực, bụng,

mông, đùi, bắp chân, mắt cá và các ngón chân.

Thử cách ly từng nhóm cơ. Ví dụ, khi bạn xoa bóp cổ và vai, hãy cố gắng đừng làm căng cánh tay hay bất kỳ phần nào khác của cơ thể.

Để tỉnh táo và sẵn sàng cho buổi học, bạn nên mở to mắt khi thực hiện bài tập này nhưng không nên tốn quá nhiều thời gian cho nó – chỉ nên từ hai đến ba phút.

Đây là kỹ thuật thư giãn cơ tiêu chuẩn và khá đơn giản. Nếu bạn muốn thư giãn

hơn nữa, thậm chí muốn đi ngủ, bạn hãy nằm xuống và nhắm mắt lại. Hãy dành nhiều thời gian hơn cho từng nhóm cơ. Khi bạn giải tỏa được sự căng thẳng, hãy tưởng tượng là bạn cảm thấy nặng nề hơn, thả lỏng hơn và buồn ngủ hơn. Nếu bạn khó ngủ và việc đó cản trở năng suất học tập của bạn, hãy thử làm theo bài tập mẫu này.

Hình dung trở thành kỹ thuật học tập tích cực khi nó được dùng để phóng đại cảm xúc tích cực và làm giảm thiểu cảm xúc tiêu cực. Bạn cần phải học cách nuôi

duỡng ký ức tốt bằng cách hình dung về quá khứ. Bạn cũng có thể tưởng tượng ra tương lai với những hình ảnh bạn mong muốn. Những cảm xúc tích cực và sinh lý học của não nằm dưới những hình ảnh đó đều giống nhau.

Đừng thất vọng nếu bạn khó có thể nhắm mắt và gọi nhớ những hình ảnh thị giác sắc nét. Đừng vội vàng khẳng định là bạn không giỏi trong lĩnh vực này. Cần phải thực hành. Ai cũng có khả năng này, nhưng chỉ có một số người sử dụng chúng nhiều hơn những người khác. Bạn

cần phải thử.

Có hàng chục, thậm chí hàng trăm sự tưởng tượng được hướng dẫn cùng các kỹ thuật tưởng tượng. Bài tập 3 bao gồm bốn phần đơn giản, bạn có thể áp dụng trong việc chuẩn bị học tập. Hai kỹ thuật đầu giúp bạn tự trấn an nếu bạn đang đặc biệt lo lắng hoặc buồn bã. Chúng trấn an những nỗi lo và làm lắng lại bộ não đang rối loạn của bạn.

Các kỹ thuật thứ ba và thứ tư giúp bạn thúc đẩy và gia tăng sự tự tin trước khi cố gắng học một môn học khó. Cả bốn kỹ

thuật là những bài tập huấn luyện hữu hiệu nhằm tăng cường khả năng hình dung của bạn, khả năng này đóng vai trò quan trọng đối với trí nhớ và việc chuẩn bị thi cử.

4.3d *Hình ảnh bản thân tích cực*

Những cảm xúc tích cực về bản thân là điều thiết yếu để thành công trong học tập. Chúng có thể là thành phần chính cho sự hình dung hiệu quả. Bạn gia tăng lòng tự trọng theo nhiều cách: lên kế hoạch để thành công, tưởng tượng ra thành công, tin tưởng vào thành công,

chia sẻ thành quả.

Một trong những cách có thể phá hỏng bản thân là bạn cảm thấy sợ hãi đeo bám mình, vì vậy bạn cần chú ý tới tính cần thiết của việc huấn luyện tiếng nói nội tâm trở nên lạc quan hơn.

Tiến trình tác động tới tiếng nói nội tâm thường được gọi là sự khẳng định. Đó là kiểu độc thoại đơn giản mang tính tích cực đã gieo mầm trong tiềm thức của bạn về khả năng của bản thân. Nghe có vẻ quá đơn giản không?

Các bậc cha mẹ nên biết rằng những thông tin phản hồi tiêu cực sẽ gây tổn thương mạnh mẽ tới lòng tự trọng của con trẻ. Ngay cả một sự ám chỉ hoàn toàn tự nhiên, mang bản chất tốt như gọi đứa trẻ là “kẻ ngốc nghếch” hoặc một lời nhận xét được phát ra rất nhanh từ cơn nóng giận bột phát do thất vọng như “Mày là đồ ngu, sao mày có thể hành động như thế? Mày không biết việc gì tốt hơn à?” có thể mang lại những hậu quả hết sức nghiêm trọng nếu nó xảy ra thường xuyên. Hậu quả là khi đứa trẻ lớn lên, nó sẽ phát triển hình ảnh tiêu cực

của bản thân và bắt đầu tin vào lời người khác nói về mình.

Bạn hoàn toàn có thể chống lại và vượt qua những lời độc thoại có tính tiêu cực khi nó trở nên quá mạnh mẽ nhờ các kết quả tích cực tất yếu của nó. Đối thoại nội tâm tích cực khá đơn giản nhưng hiệu quả, đặc biệt khi được kết hợp với các kỹ thuật chuẩn bị học tập khác.

BÀI TẬP 3: CÁC KỸ THUẬT TƯỞNG TƯỞNG

1. *“Nơi yên tĩnh của tôi”*

Tìm một nơi yên tĩnh, càng ít bị phân tán tư tưởng càng tốt. Ngồi thoải mái và thở tự nhiên mười lần, áp dụng bài tập cơ bản (bài tập 1).

Từ từ nhắm mắt và tưởng tượng bên trong mí mắt là một màn hình chiếu phim. Hình dung ra môi trường vật chất khiến bạn cảm thấy bình tĩnh và thư thái. Nơi đâu đem lại cho bạn cảm giác thanh bình nhất? Cánh rừng thưa ngập tràn ánh nắng? Trong một chiếc ca nô trên mặt hồ tĩnh lặng lúc hoàng hôn? Nằm dài trên đồng cỏ dưới ánh mặt trời của buổi chiều

thu? Trong phòng làm việc đầy sách và nhạc cổ điển?

Chọn ra môi trường mang đến cho bạn cảm nhận mạnh mẽ nhất về sự thanh bình. Đó có thể là nơi bạn đã từng ghé thăm, hoặc bạn có thể dựng nên toàn bộ khung cảnh từ trí tưởng tượng của mình.

Bây giờ, hãy hình dung sắc nét hơn về nơi này bằng cách sử dụng toàn bộ giác quan. Hãy tưởng tượng màu sắc của hoàng hôn. Bạn có cảm nhận được sự ấm áp của đồng cỏ không? Sương ban mai có mùi hương ra sao?

Tiếp tục gọt giũa các hình ảnh với nhiều chi tiết đặc trưng hơn. Xung quanh bạn là loài cây gì? Chúng là cây lâu năm hay cây non? Khoảng rừng thưa có nằm gần hồ hay suối không? Bạn có nghe thấy tiếng nước chảy? Nếu có nhạc cổ điển thì đó là loại nhạc gì? Nếu là nhạc của Bach, cụ thể là bản nào? Phải chăng đó là bản Orchestral Suite no.3 in D Major? Bạn hình dung càng chi tiết càng tốt.

Khi tầm nhìn đã trong trẻo, hãy chú ý tới cảm xúc của bạn tại nơi này. Hãy tập trung vào cảm giác yên tĩnh, thanh bình.

Hãy tắm mình trong tất cả các yếu tố của khung cảnh. Bạn hãy mở rộng tâm nhận thức rõ ràng về sự yên tĩnh và thanh bình đang bao quanh.

Lưu lại hình dung của bạn và quay trở lại với nó. Hãy bổ sung các chi tiết. Thay đổi một số đặc điểm nếu bạn muốn. Bạn cần phải luyện tập để gọi lại nơi yên tĩnh của mình.

2. “*Thánh địa của tôi*”

Bài tập này rất giống với bài đầu tiên, nhưng trọng tâm chính ở đây là không

gian bên trong chứ không chỉ có khung cảnh bên ngoài. Đây là một phiên bản hiện đại của bài tập cổ xưa do Da Mo, người được vinh danh vì đã đem nền tảng môn Kung Fu từ Ấn Độ sang Trung Quốc, thiết kế. Giống như bài tập đầu tiên, bài tập này giúp phát triển sự hình dung cảm giác và tạo ra một nơi trú ngụ bí mật cho bạn. Đó là nơi bạn hoàn toàn kiểm soát được.

Tìm một nơi yên tĩnh càng có ít sự phân tâm càng tốt. Hãy ngồi thoải mái và bắt đầu thở tự nhiên ít nhất là mười lần (áp

dụng bài tập cho người bắt đầu – bài tập 1).

Từ từ nhắm mắt lại và hình dung bên trong mí mắt bạn là một màn hình chiếu phim. Hình dung phía xa có một ngọn núi cao, vững chắc, nhưng không quá hùng vĩ đến mức làm bạn sợ hãi. Hãy tưởng tượng bạn đang ngắm nhìn ngọn núi này từ khoảng cách vài trăm mét với một lối đi quanh co dẫn tới chân núi. Khi men theo lối đi này, bạn phát hiện ra một khe hở phía chân núi. Đó là một miệng hang. Đi thẳng về phía đó, bạn thấy có một

cánh cửa lớn đóng kín hang. Bạn đang có trong tay chiếc chìa khóa duy nhất và bạn dùng nó để mở cửa hang.

Đi vào trong hang, mắt bạn nhanh chóng thích nghi với bên trong. Ấn tượng đầu tiên của bạn về cái hang đó không phải là một nơi lạnh lẽo, ẩm ướt và chán ngắt, trái lại, đó là một nơi vững chắc, một nơi trú ẩn bí mật tràn ngập ánh sáng từ những ngọn đuốc chiếu sáng hành lang mái vòm. Hành lang ngắn dẫn tới một cái hang lớn kiểu nhà thờ với ba ngã rẽ như đang mời gọi: một lối đi thẳng, một lối

sang trái và một sang phải.

Qua cửa vòm bên trái là một trung tâm nghiên cứu chất đầy sách và một hệ thống máy tính có vẻ như là của Hãng Starship. Đây là nơi bạn có thể tìm thấy câu trả lời cho bất kỳ vấn đề nào bạn gặp phải. Luôn có câu trả lời (mặc dù không phải mọi câu trả lời đều đúng ý bạn) và đây là viện nghiên cứu tinh thần của bạn với mục đích tìm kiếm các câu trả lời.

Ở lối đi bên phải là trung tâm vận chuyển gồm rất nhiều công dịch chuyển cho phép bạn đến bất cứ đâu và bất cứ lúc nào.

Bạn có thể đến những nơi bạn chưa từng đặt chân tới, thăm lại những nơi bạn đặc biệt yêu thích, hoặc trò chuyện với bất cứ ai bạn muốn (chẳng hạn như với Einstein).

Lối đi thẳng phía trước là tới phòng ở của bạn. Bạn có thể xây dựng nơi này theo bất kỳ kiểu nào, đơn giản hoặc trau chuốt theo ý bạn. Một số người áp dụng bài tập này thích có một căn hộ giản đơn. Một số người khác có thể ban đầu cũng thế, nhưng sau đó họ lại phát triển nó thành một lâu đài lộng lẫy với những đồ

nội thất xa xỉ. Tất cả tùy thuộc vào bạn.
Đây là nơi bí mật của riêng bạn.

Có các đặc điểm cơ bản trong sự hình dung về thánh địa bí mật. Hình dung càng lâu thì các hình ảnh càng trở nên riêng tư và chi tiết hơn. Vì thánh địa là nơi trú ẩn và suy tư của riêng bạn nên hãy tạo ra nó theo bất kỳ kiểu nào bạn muốn. Hãy phát huy mạnh mẽ trí tưởng tượng của bạn. Hãy đặt nó vào một bể bơi để nó tha hồ vùng vẫy. Hãy đặt một trạm canh gác bên ngoài cửa hang (không ai được phép vào, trừ bạn). Lắp thêm cửa sổ áp mái.

Bạn hãy thoải mái tận hưởng.

3. *“Tôi có thể làm được” phiên bản A*

Trong sự hình dung này, bạn phát triển khả năng gọi lại những thành công trong quá khứ của mình. Hãy chọn ra một sự kiện từ lịch sử cá nhân, khi bạn cảm thấy tự hào về bản thân và về các thành tích của mình: đạt điểm cao trong bài kiểm tra sinh học, là người hùng trong đội bóng mềm, vượt qua bài thi piano, bức tranh bạn vẽ nhận được sự khen ngợi, người yêu của bạn thích món quà sinh nhật bạn tặng,... Dù sự kiện khiến bạn có

cảm giác như mình đang ở đỉnh cao của thế giới là gì, hãy chớp lấy nó bằng trí nhớ của mình.

Tim một nơi yên tĩnh càng ít bị phân tán càng tốt. Ngồi thoải mái và thở tự nhiên ít nhất mười lần, áp dụng bài tập cho người bắt đầu (bài tập 1).

Từ từ nhắm mắt lại và tưởng tượng bên trong mắt bạn có một màn hình chiếu phim. Hãy nhớ lại niềm tự hào và cảm giác về thành tích. Nó khiến bạn có cảm nhận gì bên trong? Nó có mang đến cảm giác bạn có thể làm tốt hơn những gì bạn

ngĩ mình có thể?

Hãy luyện tập để gọi lại rõ nét những cảm xúc bạn đã trải qua trong suốt thời điểm đó. Tái hiện nó trong tâm trí bạn để tất cả các hình ảnh hiện lên thật rõ nét.

Mỗi lần thực hiện việc đó, bạn giải phóng được một loại chất từ não dùng để lập chương trình đưa bạn đến thành công. Nếu bạn làm việc này trước buổi học, bạn có thể dễ dàng nhận đôi khả năng ghi nhớ và học tập bằng cách cảm nhận tốt về bản thân. Sử dụng trải nghiệm trong quá khứ để thuyết phục bản thân rằng bạn

có thể làm được điều gì đó. Bạn có thể làm được mọi việc!

4. *“Tôi có thể làm được” phiên bản B*

Trong bài tập này, bạn sẽ tiếp tục phát triển các ký ức tương tự về thành công, nhưng lần này sẽ là những hình ảnh của tương lai. Bạn có thể cảm nhận niềm hạnh phúc của thành công khi đạt được mục tiêu.

Tìm một nơi yên tĩnh càng ít bị phân tán tư tưởng càng tốt. Hãy ngồi thoải mái và thở tự nhiên ít nhất mười lần, áp dụng bài

tập cho người bắt đầu (bài tập 1).

Từ từ nhắm mắt lại và hình dung bên trong mắt bạn là một màn hình chiếu phim. Hãy bắt đầu bằng việc gọi lại cảm giác thành công từ một sự việc nào đó đã thật sự xảy ra với bạn. Để những cảm xúc đó hiện diện quanh bạn và lấp đầy con người bạn. Hãy để bản thân trở nên cuồng nhiệt.

Khi những cảm xúc tốt đẹp đó còn tươi mới, hãy tưởng tượng bạn đang ở cuối kỳ kiểm tra một môn học. Bạn có cảm giác gì khi trả lời chính xác tất cả các câu

hỏi? Bạn có cảm nhận tốt như thế nào về bản thân trước kỳ kiểm tra khi đã chuẩn bị đầy đủ và sẵn sàng cho tất cả? Lần đầu được điểm A, bạn có cảm giác như thế nào? Cảm giác ra sao khi được một điểm A khác? Bạn có thể làm được điều đó!

Những lời khẳng định

Trước tiên, bạn nên viết ra giấy mười khẳng định tích cực về bản thân, phù hợp với việc bạn là một người học tập. Chúng không cần phải phức tạp hoặc sâu sắc. Dưới đây là một vài ví dụ hay:

- Tôi có thể học bất cứ điều gì.
- Bộ não của tôi rất mạnh mẽ.
- Tôi sẽ chuẩn bị và tự tin trước mọi kỳ kiểm tra.
- Tôi là người học tập tài giỏi.
- Tôi thư giãn, tỉnh táo và sẵn sàng cho học tập.
- Không có gì mà tôi không thể học và làm chủ.
- Tôi có tiềm năng thiên tài.

- Nếu luyện tập, tôi sẽ luôn trở nên tốt hơn.

Bây giờ, bạn nên viết về bản thân mình. Luôn dứt khoát và tự tin vào những lời tuyên bố của mình, đừng quá thận trọng hoặc nói giảm, nói tránh. Đừng nói “có lẽ” hoặc “có thể” – như thế sẽ chỉ phá hủy quá trình khẳng định. Bạn cũng nên thường xuyên viết ra và đọc chúng theo ngôi thứ nhất, sử dụng các đại từ như “tôi”, “của tôi”. Sẽ rất có ý nghĩa đối với tiềm thức của bạn nếu bạn nói “bộ não của tôi rất mạnh mẽ” hơn là nói “não

bộ là một thứ rất mạnh mẽ”. Điểm chính yếu ở đây là biến những lời khẳng định thành của cá nhân bạn.

Cách gieo trồng niềm tin vào bản thân cắm rễ sâu trong tâm trí bạn khiến chúng trở thành một phần của bạn, luôn tự nhắc nhở bản thân tin vào chính mình. Bạn sẽ không thấy được ảnh hưởng ngay tức thì, nhưng nó sẽ đến sớm hơn bạn mong đợi. Cố gắng đừng coi việc này như một sự chấp vá nhanh chóng, mà hãy nghĩ về nó như một thay đổi lâu dài trong cuộc đời bạn. Hãy tự nhắc lại những lời khẳng

định đó ít nhất năm đến mười lần mỗi ngày vào thời gian nhất định – ví dụ như khi bạn đang tắm, chạy bộ, đi xe tới trường hay lúc rửa chén đĩa,... Hãy biến nó thành thói quen trong cuộc sống của bạn.

Nếu lặp lại những lời khẳng định là một thói quen trong các việc bạn làm trước khi mở sách để học, bạn sẽ phát triển được một liên tưởng tinh thần mạnh mẽ giữa những điều tốt đẹp bạn đang đề cập với sự tiến triển trong học tập. Bạn sẽ thấy có sự tác động mạnh mẽ đáng ngạc

nhiên đôi với việc học của mình.

4.3e Âm nhạc

Đối với việc học, âm nhạc có thể trở thành điều kỳ diệu. Nó có thể phá vỡ những rào cản tinh thần trong học tập nhờ mang lại sự thư giãn cho người học. Một số thể loại âm nhạc còn có hiệu quả cao trong việc hòa hợp các kiểu sóng não, các nhịp tim của cơ thể với các chức năng điện hóa học cơ bản.

Tuy nhiên, nghe nhạc khi đang học sẽ không làm tăng trí thông minh mà còn hạn

ché, thậm chí ngáng trở việc học.

Mặc dù vậy, có một thể loại âm nhạc có thể giúp bạn học tập nếu bạn biết sử dụng nó hợp lý. Nhiều người e ngại khi biết đó thường là nhạc cổ điển, đặc biệt là nhạc Ba-rốc, thể loại nhạc phương Tây duy nhất có hiệu quả trong việc này. Một vài nhạc phẩm Ấn Độ và Nhật Bản cổ xưa cũng rất có hiệu quả. Ngược lại, một số thể loại như nhạc rock, rap, hip hop, nhạc đồng quê, heavy metal – vốn rất phổ biến trong thực tế – không chỉ thiếu phẩm chất này mà thật sự còn cản

trở việc học. Một vài thể loại phức tạp khác như những bài hát của Gregorian, nhạc jazz, nhạc bluegrass có các đặc điểm tốt, nhưng cũng không nên dùng cho việc học.

Ý nghĩa của phần này là dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, bạn cũng không nên nghe nhạc ngay trước khi học, khi đang học hoặc một tiếng sau khi học. Nó giống như một liều thuốc cản trở việc học tập. Đừng đùa với bản thân! Nghe bản nhạc pop bạn ưa thích khi đang học sẽ không giúp bạn học tập tốt.

Nhạc Ba-rôc

Ba-rôc là một thể loại âm nhạc cổ điển của châu Âu, phổ biến ở thế kỷ XVII – XVIII. Cấu trúc của bản nhạc Ba-rôc chính là sự phản ánh triết lý tổng thể thường thấy trong các ngành nghệ thuật, văn hóa cấp cao và thảo luận tri thức vào thời kỳ đó (1650-1750). Các nhà tư tưởng và nghệ sĩ của kỷ nguyên Ba-rôc phấn đấu cho trật tự và sự hài hòa với các khả năng cấp cao tự nhiên của nhân loại. Nhìn chung, mỹ thuật, kiến trúc, văn học và âm nhạc được tạo ra nhằm khuyến

khích sự hài hòa với thiên nhiên, bản chất con người và vũ trụ.

Các nhà soạn nhạc nhào nặn những sáng tạo âm nhạc của họ để khuyến khích sự hài hòa này. Nhiều người còn thấy được mối quan hệ giữa âm nhạc, triết học với toán học và sử dụng những kết hợp này trong học tập để tăng thang âm, tính đối xứng và sự thanh bình cho âm nhạc của họ.

Cách sử dụng các đặc tính của nhạc Baróc hiệu quả nhất là biến nó thành một phần của sự chuẩn bị cảm xúc và tâm lý

cho học tập. Cùng với các kỹ thuật từ mục 4.3a đến 4.3d, kết hợp với năm đến mười phút nghe nhạc trong thời gian biểu học tập sẽ giúp bạn thư giãn cơ thể và điều chỉnh tư duy của bản thân. Sau đó, hãy tắt nhạc đi.

Dưới đây là danh sách các bản nhạc bạn có thể sử dụng để tạo ra buổi hòa nhạc chuẩn bị cho việc học của riêng mình. Các bản thu âm tốt có tác động mạnh hơn. Hãy thử nghe các bản thu âm của Deutsche Grammophon hoặc EMI Records. Bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt.

Bạn cũng có thể tìm một tuyển tập gồm bản mẫu các tác phẩm của nhiều nhà soạn nhạc. Hầu hết các tuyển chọn đều có thể tải về được từ iTunes.

- Johann Pachelbel – Canon in D Major;
- Antonio Vivaldi – The Four Seasons (Bốn mùa); Concerto in D Major dành cho guitar và đàn dây;
- Johann Sebastian Bach – Harpsicord Concerto in C Major; Orchestral Suite no.3 in D Major; bất kỳ bản Brandenburg Concerti nào;

- Tomaso Albinoni – Adagio in G Minor;
- Arcangelo Corelli – Concerto Grosso no.10 in F Major; Concerto Grosso no.8, opus 6 in G Minor;
- George Frideric Handel – Water Music (Nhạc nước).

4.4 Khơi lại vốn kiến thức

Bây giờ thì bạn đã bình tĩnh, thư giãn, tỉnh táo và cảm nhận tốt về bản thân, còn một bước chuẩn bị nữa để gia tăng học

tập hiệu quả. Trước khi mở sách học, bạn nên “khởi lại” kiến thức đã có về môn học.

Thậm chí, nếu bạn mới bắt đầu một khóa học thì vẫn có khả năng là bạn đã có hiểu biết nhất định về môn học đó. Trong lớp, bạn càng tiến xa thì bạn càng hiểu biết nhiều hơn. Các buổi học sẽ luôn hiệu quả hơn nếu bạn khởi động phần trí nhớ lưu trữ kiến thức này. Nếu kiến thức của bạn sơ sài, thậm chí là sai, cũng không sao. Bởi lẽ, như bạn sẽ thấy trong các chương tới, trí nhớ hoạt động nhờ sự liên tưởng,

càng có nhiều liên tưởng trong quá khứ hoạt động, bạn càng nhớ được nhiều điều mới.

Bạn không tạo ra các ký ức mới riêng lẻ. Chúng gắn kết với những ký ức tồn tại trước đó. Chẳng hạn, nếu bạn tham gia một khóa học lịch sử và đề tài là Napoleon Bonaparte, bạn đã có nhiều liên tưởng trong tâm trí về ông. Cần có thời gian và nỗ lực để nhanh chóng ôn lại những hiểu biết của bạn về Napoleon trước khi nghiên cứu tài liệu trong bài đọc, bạn sẽ có cơ sở cho các thông tin

mới. Bạn mở rộng hình ảnh sẵn có về cuộc đời và sự nghiệp của ông. Bạn cũng sẽ sửa chữa các lỗi trong vốn kiến thức của mình (ví dụ, ông không phải là người Pháp chính gốc, ông là người đảo Corse).

Thực hiện việc “khơi lại” này như thế nào? Không nên mất quá nhiều thời gian. Hãy dùng một chiếc bút chì và một mẫu giấy nhỏ, viết ra những gì bạn có thể nhớ về đề tài và các thông tin chính bạn đã học được từ lâu. Đừng thêm bớt gì cả, chỉ viết ra tất cả những điều nảy ra trong

suy nghĩ của bạn trong khoảng từ hai đến năm phút. Sau đó dừng lại.

Mục tiêu không phải là viết một bài luận hay hoàn thiện một danh sách đầy đủ. Mục đích của bạn giống như mục đích của một vận động viên trước khi tập luyện nghiêm túc hay thi đấu thật sự. Vận động viên đó muốn máu lưu thông tới các cơ bắp và làm nóng chúng. Bạn đang làm nóng tâm trí của mình.

5. Các chuỗi tự chuẩn bị để học tập

Đến đây, bạn đã biết những ý tưởng cho

việc chuẩn bị, bạn nên tiếp tục thực hiện khiến chúng trở thành công cụ hữu ích trong hộp công cụ của mình. Không cần mất quá nhiều thời gian và không quá khó để làm, nhưng đòi hỏi bạn phải chủ động, nỗ lực để điều khiển chúng. Bạn nên đặt mục tiêu phát triển các kỹ thuật chuẩn bị này ở mức độ hiệu quả nhanh bất cứ khi nào bạn muốn sử dụng chúng. Bạn mong muốn có khả năng tạo được chuỗi chuẩn bị học tập từ bất kỳ kỹ thuật nào trong các kỹ thuật này.

Sau khi thực hành những kỹ thuật này và

dùng chúng để tạo ra một chuỗi chuẩn bị tốt, bạn có thể lướt nhanh một danh sách kiểm tra toàn bộ mọi thứ được chuẩn bị đầy đủ để học tập. Chỉ nên mất khoảng mười phút làm việc này nhưng kết quả bạn có được sẽ rất kỳ diệu.

Bạn muốn đạt được năm điều cơ bản để có được trạng thái tư duy tốt nhất cho việc học. Bạn muốn:

1. cảm thấy thư giãn, không căng thẳng hay lo lắng gì;
2. tâm trí rộng mở và tỉnh táo;

3. thở đạt hiệu quả tối đa, cung cấp nhiều oxy cho não;
4. cảm nhận tích cực về khả năng học tập của bản thân;
5. tăng cường trí não để học tập bằng cách khơi dậy những kiến thức đã có.

Nếu bạn không được chuẩn bị một chút gì về lĩnh vực này, có một số công cụ sẽ giúp bạn. Nên nhớ, bạn không bị giới hạn bởi những gợi ý trong chương này. Bạn nên phát triển các kỹ thuật của riêng mình khi bạn đã thấy thoải mái với những

nguyên tắc cơ bản.

Bài tập 4 giới thiệu một vài chuỗi chuẩn bị mẫu. Hãy thử nghiệm những chuỗi này và tìm hiểu xem chuỗi nào có hiệu quả với bạn. Sẽ là khôn ngoan nếu bạn cảm nhận chuỗi phù hợp với bạn nhất trong một tình huống cho trước. Tất cả phụ thuộc vào cách bạn cảm nhận vào một thời điểm và vào môn bạn đang định học.

6. Lời kết về sự chuẩn bị

Đây là một trong những chương dài nhất của cuốn sách. Lý do là bởi sự chuẩn bị

có thể là khâu quan trọng nhất trong kỹ thuật học tập. Nếu bạn thực hiện các việc được đề nghị trong chương này và không thay đổi các thói quen học tập của mình theo bất kỳ cách nào, bạn sẽ nhận thấy sự cải thiện nhanh chóng trong các kết quả bạn nhận được. Không cần đặt ra bất cứ câu hỏi nào, các kỹ thuật chuẩn bị này sẽ có nhiều ảnh hưởng tích cực đến điểm số và khả năng học tập toàn diện của bạn hơn bất kỳ điều gì khác trong cuốn sách này hoặc cuốn sách kỹ năng học tập nào khác.

BÀI TẬP 4: CÁC CHUỖI CHUẨN BỊ

Chuỗi 1

Ngồi thoải mái trên ghế, chân đặt trên sàn và tay đặt vào lòng.

1. Thực hiện một chuỗi gồm mười lần thở tự nhiên không nghỉ (bài tập cho người mới bắt đầu – xem bài tập 1).

2. Nhắm mắt và hình dung ra thánh địa của bạn. Dành thời gian thả mình trong xoáy nước mà bạn đã thêm vào nơi ở của mình (đừng ở đây quá lâu, nếu không bạn

sẽ bị chóng mặt chứ không còn là thư giãn tuyệt vời nữa).

3. Khi đã ở trong xoáy nước, hãy nhắc lại những lời khẳng định của bạn, mỗi lời nhắc mười lần.

4. Mở mắt và thở tự nhiên mà không ngừng lại (bài tập cho người bắt đầu).

5. Viết nhanh ra (hoặc đọc to) những điểm chính về môn học bạn sẽ học đầu tiên. Bạn đã hiểu biết gì về nó?

Chuỗi 2

1. Ngồi thoải mái trên ghế, bàn chân đặt trên sàn, tay thả vào lòng.

2. Thực hiện chuỗi thở mười lần không nghỉ (bài tập cho người bắt đầu – xem bài tập 1).

3. Nhắm mắt lại và thực hiện bài tập thư giãn cơ bắp.

4. Mở mắt ra rồi thở mười lần không nghỉ ở mức độ dễ chịu với bạn (bài tập trung cấp).

5. Viết nhanh ra (hoặc đọc to) những

điểm chính của môn học bạn sẽ học đầu tiên. Bạn đã hiểu biết gì về nó?

Chuỗi 3

1. Ngồi thoải mái trên ghế, chân đặt trên sàn, tay thả vào lòng.

2. Mở một tuyến tập nhạc Ba-rốc khi thực hiện chuỗi thở tự nhiên mười lần không nghỉ, phụ thuộc vào khả năng của bạn (xem bài tập 1). Bật nhạc trong suốt chuỗi này.

3. Đọc lên hai trong số những lời khẳng

định của bạn, mỗi lời đọc năm lần.

4. Nhắm mắt lại và hình dung về cảm giác của bạn khi kỳ thi kết thúc. Hình dung bạn đang nắm trong tay bài thi đã hoàn thành. Lúc đó bạn có cảm giác gì? Bạn có cảm giác gì trước khi kỳ thi bắt đầu, khi biết mình đã chuẩn bị tốt? Hãy tưởng tượng về cảm giác bình tĩnh và tự tin.

5. Mở mắt và thở tự nhiên mười lần không nghỉ.

6. Nhanh chóng viết ra (hoặc đọc to)

những điểm chính của môn học bạn sẽ học đầu tiên. Bạn hiểu biết gì về môn học đó?

5. Trí nhớ

Học tập là quá trình chúng ta tạo ra các ký ức và cơ chế tìm lại những ký ức đó khi cần (có chủ định hoặc không). Trí nhớ là chìa khóa. Vì vậy, bạn nên dành thời gian ôn tập cơ sở của học thuyết trí nhớ và cách áp dụng nó vào việc học của bạn.

Những lời khuyên cụ thể trong chương này về quản lý thời gian, đọc sách, ghi chép, chuẩn bị cho kỳ kiểm tra, đều dựa

trên những lý thuyết chung về não và trí thông minh đã được phác thảo sơ bộ trong Chương 3 và trong những thực tế đặc biệt về phương thức hoạt động của trí nhớ.

Chương này cung cấp những hiểu biết sâu sắc về nguyên nhân tại sao một số chiến lược học tập lại hiệu quả hơn những cái khác và tại sao bạn phải học tập vất vả mà vẫn không đạt được thành quả như mong đợi. Đây là nơi bạn bắt đầu nhận thấy sự khác biệt giữa *học khôn ngoan* và *học gian nan*.

Đây là những nét cơ bản. Bạn phải chọn ra nét phù hợp với mình dựa trên những yếu tố cơ bản.

1. Những yếu tố cơ bản của trí nhớ

1.1 *Trí nhớ là gì?*

Nói một cách đơn giản, trí nhớ là những dấu vết thần kinh được tạo ra trong não. Chúng là sự kết hợp hay những kết nối giữa các nơ ron cấu thành nên môi liên kết hóa học từ những liên kết mạnh. Những liên kết hóa học này do nhiều loại hành động khác nhau tạo nên, hành động

phổ biến nhất trở thành sự kiện cảm xúc hoặc cảm giác đầu tiên và sự kiện đó được sao chép trong thời gian dài.

1.2 Ba giai đoạn của trí nhớ (nhập dữ liệu, ghi nhớ, nhớ lại)

Có thể coi trí nhớ có ba giai đoạn, mỗi giai đoạn đại diện cho một cấp độ tăng cường khác nhau: nhập dữ liệu, ghi nhớ và nhớ lại.

Nhập dữ liệu

Giai đoạn đầu tiên, nhập dữ liệu, xảy ra

khi có một điều gì đó thu hút sự chú ý của bạn và có ý nghĩa với bạn. Bạn có chuyển dữ liệu ban đầu thành trí nhớ vĩnh viễn hay không tùy thuộc vào mục đích của bạn. Nếu bạn đơn giản muốn nhớ một số điện thoại chỉ để bấm số gọi thì bạn sẽ không tiến xa hơn. Nếu muốn nhớ số điện thoại của một người quan trọng, bạn phải làm một việc gì đó nhiều hơn để biến nó thành trí nhớ vĩnh viễn.

Ghi nhớ

Ghi nhớ là giai đoạn bạn chủ động đưa ra quyết định nhớ một điều gì đó và bạn

phải quyết định cách thực hiện. Mục tiêu của bạn là lưu giữ thông tin đó trong một thời gian dài.

Nhớ lại

Giai đoạn thứ ba là nhớ lại. Nhớ lại sẽ không hiệu quả nếu thiếu đi khả năng nhớ lại thông tin khi cần tới. Do vậy, kỹ thuật được sử dụng để đạt được giai đoạn này là kỹ thuật tăng cường khả năng tiếp cận thông tin vào một thời điểm nào đó trong tương lai.

1.3 *Mô hình trí nhớ cơ bản*

Có thể hiểu ba giai đoạn của trí nhớ dưới dạng mô hình đơn giản dưới đây. Bạn có hai loại trí nhớ: ngắn hạn và dài hạn.

Trí nhớ ngắn hạn là nơi mọi thứ được lưu trữ ở bước nhập dữ liệu của việc ghi nhớ. Nếu bạn không làm việc gì linh hoạt với thông tin (như viết, vẽ tranh hoặc nói to lên) thì thông tin đó sẽ bị lãng quên (xem mục 2.2 phía dưới để biết thêm chi tiết của việc trở nên linh hoạt). Trí nhớ ngắn hạn có khả năng lưu trữ khoảng từ bốn đến mười thông tin, trung bình là bảy thông tin.

Bạn hãy thử bài kiểm tra này. Lập các danh sách có 4, 7, 10 và 15 thông tin. Các thông tin hoàn toàn không liên quan đến nhau. Đọc mỗi danh sách một lần duy nhất, lật úp xuống, cố viết ra càng nhiều từ càng tốt. Bạn sẽ thấy là bạn dễ dàng nhớ được danh sách 4 thông tin ngay sau khi đọc nó. Danh sách 7 thông tin sẽ khó nhớ hơn và bạn sẽ quên mất 1 hoặc 2 thông tin. Danh sách 10 thông tin càng khó nhớ hơn và bạn sẽ quên 3 hoặc 4 thông tin. Kể từ danh sách 15 thông tin, bạn sẽ không bao giờ nhớ được quá 10 và có thể trung bình là 7 hoặc có lắm là

8, dù bạn có thử bao nhiêu lần đi nữa.

HÌNH 1: CHUYỂN ĐỔI TRÍ NHỚ NGẮN HẠN



Nếu bạn chủ tâm cố gắng nhắc lại và ôn tập, bạn có thể chuyển đổi thông tin thành trí nhớ dài hạn. Càng thường xuyên ôn lại thông tin sau khi nó được lưu trữ tại đó, bạn càng tránh được việc thông tin bị mai một và có thể nhớ lại thông tin đó nhanh chóng và dễ dàng (xem Hình 1).

1.4 Quên

HÌNH 2: ĐƯỜNG CONG EBBINGHAUS



Tầm quan trọng của việc bắt đầu quá trình ôn lại/nhắc lại càng sớm càng tốt ngay sau khi lấy thông tin vào trí nhớ ngắn hạn được minh họa sinh động bằng Đường cong Ebbinghaus (đặt theo tên nhà nghiên cứu trí nhớ người Đức Hermann Ebbinghaus).

Như bạn có thể thấy trong Hình 2, nếu bạn không linh hoạt làm một việc gì đó

để tạo ra các trí nhớ dài hạn, bạn sẽ nhanh chóng quên đi hầu hết những gì bạn bắt gặp. Điều này có mối liên quan mật thiết tới hầu hết các sinh viên. Đó là một thói quen xấu, lười nhác khi đọc sách giáo khoa một cách thụ động hoặc chỉ ngồi và nghe giảng. Bạn sẽ thường xuyên biện minh rằng bạn đang tập trung đọc cuốn sách nào đó hoặc vào những gì được nói tới và bạn sẽ ghi chép lại hoặc sẽ đọc lại sau những bài quan trọng.

Đừng đùa với bản thân. Nếu bạn không linh hoạt với tài liệu từ lần đầu gặp nó,

sau đó lại trì hoãn việc ghi nhớ linh hoạt các hoạt động, bạn sẽ lãng quên nó!

1.5 *Hiệu ứng đa cảm giác*

Càng sử dụng nhiều cảm giác trong các bước nhắc lại và ôn lại, bạn sẽ càng ghi nhớ hơn (xem Hình 3). Liên kết những cảm giác này với nhiều trí thông minh của bạn sẽ đem đến cho bạn cơ hội tiến xa hơn trong việc ghi nhớ tài liệu vào trí nhớ dài hạn.

HÌNH 3: BIỂU ĐỒ GHI NHỚ



1.6 Hiệu ứng đầu tiên và hiệu ứng mới đây

Quay trở lại danh sách 15 thông tin bạn đã lập. Khi bạn thử nghiệm với bản thân, có khả năng các thông tin bạn nhớ được là các thông tin gần đầu hoặc gần cuối danh sách. Rất nhiều nghiên cứu đã chứng minh sự tồn tại của “hiệu ứng đầu tiên” và “hiệu ứng mới đây”. Hiệu ứng đầu tiên nghĩa là bạn có khuynh hướng nhớ tốt hơn những gì đã xảy ra khi bắt đầu một sự kiện hoặc một tình huống. Hiệu ứng mới đây nghĩa là bạn có

khuy nh hướng nhớ lại những gì mới xảy ra gần đây (xem Hình 4).

Điều này có ý nghĩa gì đối với việc học của bạn? Nếu bạn nhớ được nhiều hơn những gì bạn đã học lúc bắt đầu hoặc lúc kết thúc buổi học, thì liệu bạn có nên có nhiều điểm khởi đầu và nhiều điểm kết thúc trong thời gian biểu học tập của mình không? (xem Hình 5)

HÌNH 4: ĐƯỜNG CONG GHI NHỚ A



HÌNH 5: ĐƯỜNG CONG GHI NHỚ B



1.7 *Hiệu ứng tương tự*

Bạn sẽ dễ nhớ các dạng thông tin hơn nếu gộp chúng lại với nhau. Bằng cách đó, bạn có thể nhớ lại nhiều thông tin hơn mức bình thường.

Hãy thử nghiệm với bản thân bạn. Đây là một danh sách 20 từ. Hãy nhìn lướt qua một lần, cất danh sách đi và thử xem bạn nhớ được bao nhiêu từ. Theo mô hình trí

nhớ cơ bản thì bạn chỉ có thể nhớ được 10 từ.

Tuy nhiên, nếu bạn biết trước mỗi từ sẽ thuộc một trong năm loại, bạn có thể nhớ lại được toàn bộ danh sách.



Bạn có thấy đơn giản không? Khi bạn lập danh sách này, bạn chỉ cần nhớ lại năm loại và bốn thông tin trong mỗi loại.

Qua ví dụ đã được đơn giản hóa này, bạn sẽ thấy được cách nguyên tắc tổ chức, hay “tập hợp lại” có thể giúp cải thiện

khả năng lưu trữ của trí nhớ như thế nào.

Học thuyết cơ bản tương tự có thể tác động mạnh mẽ tới khối lượng kiến thức bạn sẽ nhớ được cho một bài kiểm tra.

1.8 *Hiệu ứng liên tưởng*

Ví dụ trên có tác dụng tốt vì trí nhớ hoạt động tốt nhất khi nó tạo ra các liên tưởng. Sự kết nối các liên tưởng tương tự lại với nhau là một dạng của kiểu mẫu liên tưởng giúp tăng cường trí nhớ. Nó có hiệu quả vì bạn đang liên tưởng những điều bạn muốn nhớ với điều đã có sẵn

trong não.

Còn có những loại quan hệ liên tưởng khác mạnh mẽ hơn mà bạn cần kích hoạt khi muốn tăng cường sức mạnh của trí nhớ.

1.8a Giác quan

Sử dụng nhiều liên tưởng giác quan để cải thiện trí nhớ của bạn. Quan trọng nhất là thị giác. Nghiên cứu đã chứng minh rằng trí nhớ rất cần thiết cho bộ máy thị giác. Vì vậy, bạn cần tập trung phát triển các liên tưởng thị giác của mình.

Điều này không có nghĩa là trong đầu bạn phải có một bức tranh trong suốt như pha lê về mọi thứ bạn đang cố nhớ. Hầu hết mọi người, ngay cả những người có các kỹ năng hình dung tốt, trong đầu họ cũng không có những hình ảnh sống động như ảnh chụp. Nhưng các kết nối thị giác sẽ mạnh mẽ hơn nếu bạn luyện tập càng lâu.

Nếu bạn không tin trí nhớ của mình phần lớn là thị giác, hãy thử làm bài tập này. Hãy cố ghi nhớ vị trí của mọi đồ vật trong phòng ngủ hoặc trong bếp. Bạn để tất ở đâu? Tách uống cà phê ở đâu? Có

bao nhiêu cửa sổ trong phòng? Khi bạn đi từ cửa vào, bàn bếp nằm ở bên trái hay bên phải?

Bạn ghi nhớ tất cả như thế nào? Không phải từ một danh sách. Không phải từ liên tưởng về mùi vị hoặc âm nhạc. Đó chính là thị giác. Đó có thể không phải là phim màu, nhưng bạn đang bắt đầu từ một bức tranh trí tuệ.

Các giác quan khác cũng được liên kết chặt chẽ với trí nhớ, đặc biệt là mùi vị và âm thanh. Song các liên tưởng thị giác mạnh hơn tất cả.

1.8b *Cảm xúc*

Những gì tạo cho bạn liên tưởng cảm xúc mạnh mẽ cũng là những thứ dễ nhớ hơn: bạn cảm thấy tự hào khi giành được một giải thưởng, thấy đau đớn khi một người yêu thương của bạn qua đời, thấy hồi hộp trong nụ hôn đầu với người bạn yêu. Đây là những ký ức mạnh mẽ do các cảm xúc mãnh liệt gắn liền với chúng.

Mối liên kết giữa trí nhớ và cảm xúc càng củng cố thêm sự cần thiết phải đưa yếu tố cảm xúc vào việc học, giúp bạn nhớ lại khi làm bài kiểm tra. Nhưng hãy

cẩn thận. Nghiên cứu mới đây cho thấy việc sử dụng những cảm xúc liên quan tới các trải nghiệm tổn thương có thể giúp bạn nhớ được sự kiện đi kèm, song cũng có thể hạn chế trí nhớ của bạn.

Vậy nên, thủ thuật sử dụng cảm xúc giúp bạn ghi nhớ tài liệu học tập là sử dụng những cảm xúc mạnh mẽ, tránh liên kết chúng với ký ức gắn liền với cảm xúc tiêu cực vì có thể khiến một phần não khởi động cơ chế quên để tự phòng thủ.

1.8c Cường độ

Nhân tố khiến cho các liên tưởng giác quan và cảm xúc có tác dụng gợi lại trí nhớ chính là cường độ của chúng. Cường độ của cảm xúc, màu sắc, mùi vị, nỗi đau hoặc niềm vui càng mạnh, bạn càng khó có thể quên được. Nó tạo ra liên kết hóa học trong não rất nhanh và sự độc đáo của nó khiến bạn dễ dàng nhớ lại.

1.8d Ý nghĩa

Sau các cảm giác và cảm xúc, cách hiệu quả nhất để tạo ra những liên tưởng là gắn với ý nghĩa của nó. Bạn sẽ nhớ ra một điều gì đó nếu nó có ý nghĩa với

bạn. Hiển nhiên, các liên tưởng cá nhân về thị giác càng nhiều, thì cảm xúc càng tốt hơn, song nếu chúng không thích hợp, bạn hãy tìm ý nghĩa trong việc sử dụng ngôn ngữ.

Sẽ có ý nghĩa hơn nếu bạn có thể tạo ra các từ bắt đầu bằng các chữ cái đầu tiên hoặc một câu trong danh sách từ bạn cần ghi nhớ. Từ được cấu tạo bởi các chữ cái đầu của một nhóm từ sẽ dễ nhớ hơn cụm từ hoàn chỉnh. Ví dụ, “SCUBA” dễ nhớ hơn “self-contained underwater breathing apparatus”(thiết bị thở độc lập

dưới nước). Bạn có thể nhớ tên các hành tinh trong hệ mặt trời nếu bạn nhớ được câu này: “My very elegant master just served up nine pineapples” (Ông chủ rất lịch sự của tôi vừa mang ra chín quả dứa). Chữ cái đầu tiên của mỗi từ là chữ cái đầu tiên trong tên một hành tinh, theo thứ tự tính từ mặt trời.

My (*Mercury*): *Sao Thủy*

Very (*Venus*): *Sao Kim*

Elegant (*Earth*): *Trái Đất*

Master (*Mars*): *Sao Hỏa*

Just (*Jupiter*): *Sao Mộc*

Served (*Saturn*): *Sao Thổ*

Up (*Uranus*): *Sao Thiên Vương*

Nine (*Neptune*): *Sao Hải Vương*

Pineapples (*Pluto*): *Sao Diêm Vương*

Thật dễ dàng để nhớ được một câu vì bộ não của bạn được huấn luyện để lưu trữ và nhớ lại các kiểu ngôn ngữ.

1.9 *Hiệu ứng kỳ lạ*

Một phiên bản của nhân tố mạnh trong các liên tưởng chính là hiệu ứng “kỳ lạ”. Bạn có thể nhớ những thứ không bình thường, kỳ quặc hoặc không đúng chỗ.

Quay lại với danh sách 20 từ trong mục 1.7. Nếu thêm các từ như Zulu (người Zulu ở Nam Phi) hoặc Zoroastrian (tín đồ đạo thờ lửa) hay Ninja vào danh sách, bạn có thể nhớ các từ này dù chúng không thuộc bất kỳ nhóm nào. Đó là do những từ này rất khác biệt. Chúng nổi bật nên rất dễ nhớ. Thêm một yếu tố “kỳ lạ”

vào những gì bạn đang cố nhớ sẽ mở rộng giới hạn của trí nhớ.

1.10 *Hiệu ứng đặc trưng*

Các thông tin đặc trưng, rõ ràng hoặc đã xác định dễ được lưu trữ và dễ nhớ lại hơn những thông tin khó định nghĩa hoặc khó đưa ra kết luận. Ví dụ, nhớ tên các bộ trưởng tài chính dễ hơn là ghi nhớ học thuyết chủ nghĩa lịch sử và áp dụng nó vào nghiên cứu lịch sử thời Trung cổ.

1.11 *Hiệu ứng sao chép*

Bạn càng nhắc lại nhiều lần thông tin bạn muốn ghi nhớ dài hạn, bạn càng nhớ thông tin đó tốt hơn. Những liên tưởng, sự việc mới xảy ra, điều kỳ lạ, nét đặc trưng và hoạt động sẽ không có ý nghĩa gì nếu bạn không thường xuyên lặp lại những thông tin bạn muốn nhớ.

2. Cải thiện trí nhớ cho học tập

Trí nhớ của bạn vốn đã khá tốt. Nhưng nếu bạn quên một cuộc hẹn với bác sĩ hoặc sinh nhật của mẹ bạn, có thể bạn sẽ đổ lỗi cho trí nhớ mà bạn coi là yếu kém của mình.

Thực tế, trí nhớ của bạn đủ tốt để nhớ được hàng chục trong số hàng nghìn từ và cách dùng riêng của chúng. Đúng là như vậy. Nếu bạn cố gắng lập một danh sách tất cả những gì bạn đã lưu trữ trong trí nhớ, bạn sẽ mất khoảng thời gian dài hơn phần đời còn lại của bạn. Nhưng đó mới chỉ là những gì bạn có thể nhớ lại.

Trí nhớ cơ bản rất giỏi lưu trữ một cách lặng lẽ và gợi nhớ lại các thông tin giúp bạn hoạt động trong xã hội mà bạn có thể không phải nỗ lực để cải thiện nó. Mọi thứ đều tốt đẹp ở mức độ vừa phải, dù

bạn chỉ đang sử dụng một phần nhỏ trong khả năng lưu trữ của trí nhớ.

Không có trục trặc nào với trí nhớ mà một bài tập nhỏ lại không thể khắc phục. Là một sinh viên cố gắng học ôn chuẩn bị cho một kỳ thi hoặc để ghi nhớ cho một hoạt động nghề nghiệp, bạn cần phải nỗ lực đưa bản thân ra khỏi khu vực thoải mái. Sau đây là một vài việc đơn giản bạn có thể thực hiện.

2.1 Thư giãn

Hãy nhớ lại trong Chương 3, các hoạt

động não cấp cao hiệu quả hơn khi bạn thư giãn và thoát khỏi áp lực. Dù bạn có sử dụng nhiều kỹ thuật và thủ thuật ghi nhớ trong danh mục này, bạn cũng không thể tận dụng hiệu quả trí nhớ nếu bạn nghiền răng và cố nhồi nhét tài liệu vào trong tâm trí với quyết tâm tuyệt đối.

Hãy thư giãn. Hãy tận hưởng việc học tập và ghi nhớ. Nếu các nhân tố khách quan khiến bạn căng thẳng và cảm thấy bị áp lực, hãy áp dụng một vài kỹ thuật thư giãn trong Chương 4 để chuẩn bị cho bản thân một cách hợp lý.

2.2 Chủ động

Chủ động là chìa khóa dẫn tới học tập hiệu quả. Nhìn một cách bị động vào những từ ngữ trên trang giấy là việc mà hầu hết mọi người hay làm. Bạn cần phải chủ động.

Hãy đọc to lên như thể bạn đang dạy học cho một ai đó. Tạo ra vần thơ. Viết lại các ý chính bằng ngôn từ của bạn. Vẽ nên một bức tranh. Hãy yên lặng ôn lại tài liệu. Lưu ý, “yên lặng” không có nghĩa là bị động. Ví dụ, bạn chủ động kết nối nội dung của tài liệu đó với điều bạn đã biết,

hoặc kiểm tra khả năng nhớ lại một danh sách các thông tin bằng cách ôn lại mà không nhìn vào sách, vở.

Tất cả những hoạt động này đòi hỏi trí óc phải làm việc với tài liệu, tổ chức lại nó, phát triển nó thành một phần của bạn. Thông tin sẽ luôn thuộc về người khác chừng nào bạn còn là người học tập thụ động.

2.3 Sử dụng nhiều trí thông minh

Não có bảy trí thông minh chính. Hầu hết mọi người đều chỉ tích cực sử dụng một

hoặc hai trí thông minh trong các tình huống học tập. Điều này rõ ràng đã giới hạn tầm trọng trí nhớ của bạn. Khi bạn phát triển vốn học tập và kỹ thuật ghi nhớ, hãy đảm bảo kết hợp càng nhiều trí thông minh càng tốt.

Sử dụng trí thông minh ngôn ngữ và âm nhạc để viết một bài thơ vắn. Sử dụng trí thông minh không gian/thị giác để vẽ một bức tranh (điển hình như một bản đồ tư duy – xem Chương 12). Sử dụng trí nhớ tương tác hoặc trí nhớ ngôn ngữ, thậm chí cả trí nhớ cơ thể khi dạy học cho ai

đó (nếu bạn dùng nhiều hoạt động và các cử chỉ tay khi giảng bài). Sử dụng trí nhớ cơ thể, trí nhớ ngôn ngữ, trí nhớ logic để viết lại theo ngôn từ của bạn (hoạt động viết vốn thuộc về cơ thể và kích hoạt phần đó của não).

2.4 Chia nhỏ thời gian cho các công việc khác nhau

Tổ chức các buổi học sao cho tận dụng được tính ưu việt và hiệu quả của nó. Vì khả năng ghi nhớ thông tin đạt hiệu quả cao nhất vào đầu và cuối buổi học, vậy bạn có nên tạo ra nhiều sự mở đầu và kết

thức không?

Chẳng hạn, nếu bạn có hai tiếng để học mà bạn dành toàn bộ thời gian đó cho một bài tập trong một môn học và không nghỉ giải lao thì hiệu quả đạt được sẽ rất thấp. Các nghiên cứu cho thấy khoảng thời gian tối đa bạn có thể tập trung cho một bài tập trước khi bắt đầu cảm thấy khả năng ghi nhớ những gì bạn đang học sa sút là 30-45 phút. Vì vậy, bạn nên chia khoảng thời gian hai tiếng thành bốn giai đoạn, mỗi giai đoạn 30 phút. Cách giải quyết này cho bạn đủ thời gian để

thực hiện những việc khá quan trọng, nhưng đủ ngắn để ngăn chặn phần lồi sâu của “sự lãng quên” như trong Hình 4. Bạn cũng gia tăng từ hai lên tám sự khởi đầu và kết thúc có hiệu quả cao.

Nếu bạn thay đổi hoạt động trong mỗi khoảng thời gian 30 phút, bạn cũng sẽ thu được nhiều lợi ích lớn. Học môn khác và thực hiện một hoạt động khác trong mỗi khoảng thời gian học. Ví dụ, đọc tâm lý học trong 30 phút đầu tiên, 30 phút tiếp theo là giải một bài toán, sau đó luyện đọc to từ vựng tiếng Nhật và kết thúc

bằng “học cách hiểu” môn Lịch sử (Chương 10 sẽ bàn luận chi tiết về “học cách hiểu”).

Bằng cách gắn kết mỗi lần một trí thông minh khác nhau với một môn học khác nhau, não sẽ củng cố và ôn lại bài học trước đó trong “phần nền” đồng thời tập trung một phần khác vào công việc mới. Bạn sẽ học được nhiều hơn, nhanh hơn, ít cực nhọc và không chán nản như khi dùng cả hai tiếng đồng hồ để học cùng một môn học.

2.5 Nhóm tài liệu

Khi đang học và ôn tập, hãy cố gắng sắp xếp những tài liệu có các yếu tố giống nhau được ôn lại cùng nhau. Bạn dễ dàng nhớ năm đề mục với năm thông tin trong mỗi đề mục hơn là cố gắng nhồi nhét 25 mảnh dữ liệu không liên quan gì đến nhau vào trí nhớ dài hạn của bạn. Hãy sử dụng kỹ thuật này bất cứ khi nào bạn có danh sách các thông tin cần ghi nhớ. Sẽ không có một kiểu mẫu nào, song chỉ riêng hành động phân tích danh sách để tìm kiếm các kiểu mẫu sẽ giúp ích cho quá trình ghi nhớ của bạn.

2.6 *Tạo ra các liên tưởng mạnh mẽ*

Bạn chỉ cần dành ra vài giây là tạo được các liên tưởng cảm xúc và giác quan mạnh mẽ trong tâm trí. Bạn ghi nhớ những gì có ý nghĩa. Do đó, bất cứ khi nào có thể, hãy cố gắng gắn thông tin với ý nghĩa riêng tư của bạn.

Đây có thể là một khái niệm mới đối với hầu hết sinh viên, vì vậy, hãy chuẩn bị làm một số thử nghiệm với nó. Các kiểu liên tưởng dễ dàng nhất khi bạn mới bắt đầu là những liên tưởng cảm xúc và liên tưởng thị giác mạnh mẽ. Cách tốt nhất để

sử dụng sức thu hút mạnh mẽ của trí óc đối với liên tưởng thị giác nhằm giúp ích cho việc học tập và nghiên cứu là sử dụng khái niệm “bản đồ tư duy” của Tony Buzan (sẽ được bàn luận trong Chương 12). Khi thử áp dụng phương pháp của Buzan vào bài tập về nhà, bạn sẽ ngạc nhiên trước ảnh hưởng dễ dàng và sâu sắc của nó lên trí nhớ.

2.7 Luyện tập đưa thông tin ra ngoài

Luyện tập đưa thông tin ra ngoài rất cần thiết cho việc gọi lại của trí nhớ. Đừng mắc kẹt trong việc nhắc đi nhắc lại chỉ

nhằm đưa tài liệu VÀO TRONG trí nhớ dài hạn. Hãy tập đưa nó ra dưới một áp lực nào đó. Tập sử dụng các kiểu câu hỏi của bài kiểm tra trên thực tế mà bạn sẽ phải trả lời. Tạo ra sự lựa chọn đa dạng hoặc các câu hỏi của bài tiểu luận và tập trả lời chúng.

2.8 *Ôn lại sớm và thường xuyên*

Bạn có thể tạo ra những chuyển biến mạnh mẽ trong việc ghi nhớ khối lượng thông tin và nhớ lại chúng bằng cách đơn giản là thường xuyên làm một bài ôn tập tài liệu ngắn gọn. Ví dụ, bạn có thể tăng

cường trí nhớ lên gấp năm lần về một bài giảng dài ba tiếng đồng hồ, đơn giản bằng cách sử dụng các chu trình ôn tập kéo dài ba phút. Ôn tập tài liệu ngay sau bài giảng, nhắc lại bài ôn tập đó sau một giờ, một ngày, một tuần, một tháng, hai tháng, v.v... Kỹ thuật dễ thực hiện này sẽ thay đổi “đường cong quên” thông thường trong Hình 2. Với việc ôn tập, đường cong này sẽ thay đổi và giống như Hình 6.

HÌNH 6: ẢNH HƯỞNG CỦA VIỆC ÔN TẬP



2.9 *Phát triển các công cụ trợ giúp trí nhớ cơ bản*

Áp dụng những gì bạn đã học được trong cuốn sách này, hãy phát triển hộp công cụ của riêng bạn, bao gồm các kỹ thuật trợ giúp trí nhớ và gia tăng khả năng ghi nhớ của nó:

- làm những thẻ nhớ;
- lập ra các bản đồ tư duy (xem Chương 12);

- tạo ra các thiết bị ghi nhớ (xem mục 1.8d phía trên);
- làm thơ, các giai điệu và các bài hát.

2.10 *Luyện tập, luyện tập và luyện tập*

Hãy có ý thức nỗ lực luyện tập các kỹ năng ghi nhớ. Sẽ không có thay đổi nào xảy ra nếu bạn không kiên trì luyện tập các kỹ năng và kỹ thuật mới. Sẽ không có điều kỳ diệu nào có thể đến và thúc đẩy bạn trong chốc lát, nhưng bạn sẽ có chuyển biến nhanh hơn bạn tưởng.

Đừng cố làm tất cả cùng một lúc. Nên nhớ cơ thể con người thường chống lại sự thay đổi trạng thái hiện thời của nó, ngay cả khi đó là thay đổi tích cực. Hãy dần dần giới thiệu các giải pháp mới và chờ hai đến ba tháng để có hiệu quả.

Không luyện tập cũng có nghĩa là bạn đang lãng phí tiềm năng ghi nhớ phi thường của mình.

2.11 *Ngủ để nhớ tốt hơn*

Nghiên cứu chỉ ra rằng giấc ngủ là yếu tố cần thiết để có được trí nhớ tốt. Bên

cạnh nhu cầu hiển nhiên đối với việc ngủ đủ là để duy trì sức khỏe và tinh thần tỉnh táo, trên thực tế não còn sử dụng thời gian ngủ để củng cố những thứ được lưu trữ trong trí nhớ dài hạn. Những gì bạn ôn tập ngay trước khi đi ngủ sẽ được não lưu lại nhanh chóng và hiệu quả. Não cũng cần có “thời gian nghỉ” để tiến hành các liên tưởng và những kết nối cần thiết nhằm tạo ra các trí nhớ dài hạn.

2.12 Khám phá những kỹ năng trợ giúp trí nhớ cao cấp

Khi đã trải nghiệm những tiến bộ đáng

kinh ngạc được tạo ra chỉ nhờ một chút kiên định luyện tập những ý tưởng cơ bản này, bạn có thể muốn thử một vài kỹ thuật cải thiện trí nhớ ở mức trung và cao cấp. Bạn có thể học về nhiều hệ thống nổi tiếng có ảnh hưởng to lớn tới trí nhớ học tập của mình. Ví dụ:

- hệ thống móc nối trí nhớ;
- hệ thống kết nối;
- phương pháp định vị (hay hệ thống định vị La Mã);

- phương pháp tạo nhịp điệu.

Nếu bạn quan tâm đến việc phát triển một số trong các hệ thống này, bạn nên tiến hành một vài nghiên cứu để xem cái nào phù hợp với phương thức và nhu cầu học tập của mình. Để khảo sát về những phương pháp này, tốt nhất bạn nên đọc cuốn *The Memory Book* (Cuốn sách trí nhớ) của Harry Lorayne và Jerry Lucas.

6. Tập trung: Kỹ năng học tập siêu việt số 1

Cuốn sách này chứa đựng nhiều thủ thuật, chỉ dẫn và kỹ thuật có tác dụng nhanh chóng. Bạn có thể sử dụng bất kỳ kỹ thuật nào và cảm nhận ảnh hưởng tích cực của nó đối với bài kiểm tra hoặc công việc sắp tới.

Nhưng có một kỹ thuật nổi trội hơn cả, tốt hơn tất cả các kỹ thuật khác kết hợp lại. Chỉ cần làm chủ một kỹ năng này, bạn sẽ thấy có một bước nhảy vọt trong mức độ thành công của mình, vượt ra khỏi những giấc mơ cuồng nhiệt nhất của bạn.

Bạn không bắt buộc phải đọc, ghi chép hoặc tăng cường trí nhớ để học kỹ năng này. Hơn thế, nó còn là nguồn nhiên liệu có thể biến cỗ xe ngựa kỹ năng học tập của bạn thành một máy bay phản lực siêu âm.

1. Sức mạnh của sự tập trung

Tư duy của chúng ta luôn hoạt động. Hàng ngày, chúng ta nhận được vô số nguồn thông tin tranh nhau thu hút sự chú ý của chúng ta. Chúng ta ngày càng khó có thể tập trung vào một công việc trong một thời điểm. Liệu bạn có cảm thấy bị chôn vùi trong sự quá tải thông tin và khó chống lại sức cám dỗ của sự phân tán tư tưởng?

Các chuyên gia về thiền sẽ cho bạn biết rằng việc khó làm nhất đối với loài người là tạo ra một tâm trí trống rỗng.

Nếu bạn có thể không tập trung vào bất cứ thứ gì mà chỉ thở trong vòng 15 giây, không bị một suy nghĩ nào quấy nhiễu, bạn có thể khẳng định mình có một tâm trí mạnh mẽ nhất hành tinh.

Nhưng, nếu bạn luyện tập các kỹ thuật trong chương này nhằm rèn luyện khả năng tập trung của bạn, đặt sự cảm dỗ sang một bên, bạn có thể bắt đầu cảm nhận sức mạnh của sự tập trung. Đây là bước tiến đầu tiên nhằm xây dựng máy bay phản lực học tập đưa bạn đến với những giấc mơ học tập.

2. Tập trung là gì?

Học tập đòi hỏi những khoảng thời gian dài luôn tập trung vào kiến thức mới và làm việc với kiến thức đó, khiến nó trở thành một phần vĩnh viễn trong trí nhớ dài hạn. Điều này đòi hỏi sự tập trung – khả năng thực hiện mạnh mẽ một nhiệm vụ để loại bỏ sự chú ý của bạn đối với các yêu cầu khác.

Đối với nhiều sinh viên, đây là phần khó nhất để trở thành một sinh viên giỏi. Họ thiếu khả năng tập trung quá một vài phút trước khi có điều gì đó thu hút sự chú ý

của họ và tâm trí thường suy nghĩ mông lung ra khỏi những công việc trước mắt.

Các phương tiện truyền thông phổ biến cũng là một yếu tố làm rút ngắn khoảng thời gian tập trung của thế hệ trẻ ngày nay. Tivi và các đồ điện tử được cho là có tác động xấu lên khả năng tập trung trong những khoảng thời gian học liên tục. Quan niệm phổ biến này có chính xác không? CÓ!

Những tên giết người điện tử tước đoạt mất của chúng ta khả năng tập trung lâu để tìm hiểu sâu về một điều gì đó. Các

video âm nhạc bị cắt nhanh và chương trình quảng cáo thương mại có thời lượng ngắn là những tên côn đồ hợp pháp. Nhưng còn hơn thế nữa. Cuộc sống phức tạp hơn và có nhiều thứ tranh nhau thu hút sự chú ý của chúng ta. Có nhiều lựa chọn để sử dụng thời gian, đồng nghĩa với việc hầu hết mọi người đều lướt qua bề ngoài của nhiều thứ mà không đi sâu khám phá thứ gì.

Đây có phải là một trạng thái vĩnh cửu? KHÔNG! Có thể làm gì để chặn đứng sự mục nát, thậm chí có thể gia tăng khả

năng tập trung của chúng ta? CÓ! Có nhiều điều khiến ta vô cùng ngạc nhiên, đó là điều không dễ nhưng lại tương đối đơn giản.

Bước đầu tiên là phải hiểu ba yếu tố cơ bản can thiệp vào khả năng tập trung tốt. Khi bạn đã nhận thức được bản chất của vấn đề, bạn sẽ thấy rõ hơn các chiến lược để giải quyết vấn đề đó.

3. Điều gì ngăn cản sự tập trung?

Thiếu tập trung đồng nghĩa với sự chiến thắng của những luồng tư tưởng bị phân

tán khác nhau. Phân tán tư tưởng đến từ ba dạng: môi trường bên ngoài, bên trong bạn và hậu quả của việc không có ý tưởng rõ ràng về công việc bạn đang làm.

3.1 *Yếu tố khách quan*

Các nhân tố trong môi trường vật chất như tiếng ồn, ánh sáng, chất lượng không khí và môi trường thị giác xung quanh đều có thể trở thành những phân tán tư tưởng nghiêm trọng. Đây là những thủ phạm chính:

- ghế ngồi không thoải mái;
- bề mặt bàn học quá cao hoặc quá thấp;
- tiếng ồn từ ngoài đường phố;
- âm nhạc;
- ánh sáng tối (quá tối hoặc quá sáng);
- phòng quá nóng hoặc quá lạnh;
- những nhắc nhở về các việc khác bạn cần làm hoặc thích làm hơn (ví dụ, viết thư hoặc đọc tạp chí);

- tivi;
- các cuộc chuyện trò của người khác từ bàn bên cạnh;
- bạn bè quấy rầy.

Bạn có biết bất kỳ ai cũng gặp phải vấn đề với một hoặc nhiều tên cướp sự tập trung nói trên không? Có lẽ bạn biết rất rõ về người đó?

3.2 *Yếu tố chủ quan*

Những sự phân tán bắt nguồn từ chủ quan rất quỷ quyệt. Dù bạn đang ngồi ở một

nơi học tập yên tĩnh, dễ chịu, được chiếu sáng tốt, những kẻ thù đáng chú ý đối với sự tập trung của bạn vẫn có thể tìm đến bạn. Đôi khi chúng bắt nguồn từ:

- thiếu ngủ;
- chế độ ăn tồi;
- thiếu rèn luyện cơ thể;
- bệnh tật;
- thương tích cơ thể.

Những phân tán chủ quan thường là áp

lực có liên quan và có nguồn gốc cảm xúc:

- một số vấn đề trong các mối quan hệ;
- mâu thuẫn với gia đình hoặc bạn bè;
- lo lắng về tiền bạc;
- lo lắng về các khóa học và công việc cần làm cho các khóa học đó.

3.3 Thiếu tập trung hoặc thiếu mục tiêu

Đôi khi khó có thể tập trung vì bạn không có một câu trả lời rõ ràng, chắc chắn cho

câu hỏi luôn lớn vồn: “Tại sao tôi lại đang làm việc này cho bản thân?” Bạn thích làm các việc khác hơn như xem tivi, tụ tập với bạn bè, chơi khúc côn cầu, đọc tạp chí hay làm bất kỳ việc gì khác ngoài việc làm bài tập về nhà môn toán.

Đôi khi, đây có thể là dấu hiệu chứng tỏ khóa học bạn đang tham gia không phù hợp. Nhưng, thường là không, đó là một triệu chứng của việc không có một mục tiêu rõ ràng. Nếu bạn không thể nhận thấy mối liên quan giá trị giữa công việc

trước mắt với mục tiêu ngắn hạn, được kết nối với mục tiêu trung bình và mục tiêu trung bình được kết nối với mục tiêu dài hạn, bạn có thể dễ dàng nói “cho việc này xuống địa ngục” và cho phép bản thân sao nhãng vì trò giải trí vô bổ như trò chơi trên máy tính.

4. Bạn có thể cải thiện khả năng tập trung như thế nào?

Không thể xóa bỏ tất cả những sự phân tán tư tưởng luôn ngăn cản bạn tập trung. Tuy nhiên, bạn có thể kiểm soát được nhiều yếu tố. Quyết định kiểm soát những

gì trong khả năng kiểm soát của bạn và
lờ đi (ít nhất là trong suốt buổi học)
những gì vượt quá tầm ảnh hưởng của
bạn.

Loại bỏ tivi và những tên trộm thời gian
điện tử khác. Điều này nghe có vẻ tàn
nhẫn và không thực tế, nhưng đối với một
số người thì không còn cách nào khác.
Nhiều sinh viên nghiện tivi, máy nghe
nhạc và trò chơi điện tử. Những thứ này
còn tệ hơn các trò giải trí vô hại, trở
thành những tên trộm ăn trộm thời gian
và khả năng tập trung của họ. Tách bản

thân ra khỏi những phân tán cho đến khi chúng hoàn toàn ra khỏi cuộc sống của bạn khi bạn đang cần phải học tập.

Đừng hiểu nhầm tôi. Tôi yêu quý chiếc iPod của mình, và tôi cũng không khi nào bỏ lỡ các chương trình tivi yêu thích. Nhưng khi tôi cần tập trung, tất cả những thứ đó đều phải tắt đi. Tôi ghi lại những chương trình đó và coi chúng như những phần thưởng sau khi hoàn thành công việc.

Chuẩn bị. Chuẩn bị môi trường học tập và tâm trí là những trợ giúp tập trung để

dành nhất và có hiệu quả nhanh nhất bạn có thể thực hiện (xem Chương 4).

Hãy làm theo hướng dẫn để tạo nên một nơi học tập thích hợp. Hãy dành thời gian để đưa bản thân vào trạng thái tư duy đúng đắn, xóa bỏ căng thẳng và lo lắng trước khi học. Nếu bạn đã bỏ qua Chương 4 thì bây giờ hãy quay lại đó. Nó sẽ giải quyết 80% các rắc rối bạn mắc phải với những phân tán tư tưởng.

Chăm sóc bản thân. Phải chắc chắn rằng bạn cần làm tất cả những gì có thể mang lại cho cơ thể khả năng rèn luyện tinh

thần cần thiết cho yêu cầu học tập tốt.

- *Ngủ nhiều.* Đây thường là biến cố đầu tiên của thời khóa biểu học tập nặng nề, nhưng thật sai lầm khi hy sinh giấc ngủ của bạn. Bạn sẽ lãng phí 30-70% thời gian học tập nếu không nghỉ ngơi đầy đủ.

- *Chế độ ăn uống rất quan trọng.* Hãy ăn càng nhiều trái cây và rau củ càng tốt. Tránh ăn quá nhiều chất béo và đường, đặc biệt là ăn ngay trước khi học.

- *Tập một vài bài thể dục.* Trí óc sẽ làm việc hiệu quả hơn khi cơ thể cân đối.

Nếu bạn không có khuynh hướng điên kinh, hãy đi bộ hàng ngày.

- *Cố gắng hướng tới cuộc sống cân bằng.* Hãy vui vẻ! Bạn dễ dàng tập trung hơn vào công việc nếu bạn không định từ bỏ phần đời còn lại của mình.

Đặt ra những mục tiêu cụ thể. Tôi sẽ bàn về tầm quan trọng của việc đề ra mục tiêu trong Chương 8. Chúng vô cùng cần thiết khi bạn phải trả lời câu hỏi về lý do bạn đang làm việc gì đó cho bản thân. Thật quan trọng khi bạn phát triển các kỹ năng cần thiết giúp bạn đặt ra mục

tiêu học tập cá nhân đúng đắn.

Có mục tiêu rõ ràng, hợp lý, khả quan, cụ thể, thích hợp mỗi khi làm bài tập về nhà sẽ tạo nên sự tập trung tốt nhất cho bạn. Không gì khiến bạn tập trung hơn vào một công việc khi bạn biết chắc công việc đó là gì và bao giờ hoàn thành nó.

Lập các danh sách. Tận dụng sức mạnh của danh sách. Nếu sự căng thẳng khi phải cố gắng ghi nhớ mọi thứ hàng ngày đang quấy nhiễu sức tập trung của bạn, có thể nguyên nhân là vì bạn chưa hoàn thành một công việc đơn giản nào đó để

đảm bảo rằng bạn sẽ không quên nó.

Hãy viết ra.

Thật ngạc nhiên là ngày càng có nhiều người gia tăng áp lực của xã hội phức tạp và cuộc sống bận rộn bằng cách cố gắng lưu mọi chi tiết trong trí nhớ của họ. Tập thói quen viết ra tất cả những thứ bình thường nhưng cần thiết như lễ kỷ niệm của ông/bà hoặc sinh nhật đứa cháu trai. Thói quen này sẽ giúp bạn không bị mất thông tin khi bạn đang cố hiểu môn hóa hữu cơ phức tạp.

Giữ một bộ hồ sơ những việc gây áp lực hoặc một danh sách những điều lo lắng. Nếu có điều gì khiến bạn lo lắng, có lẽ bạn cần một loại danh sách đặc biệt. Những vấn đề cá nhân và khó khăn về tiền bạc có thể ngăn cản bạn tập trung học tập. Khi những vấn đề này khiến tâm trí bạn suy nghĩ vẩn vơ và lo lắng, hãy thử viết chúng thành một danh sách đặc biệt.

Việc viết ra những rắc rối và đặt tờ giấy đó qua một bên hoặc đặt nó vào một hồ sơ sẽ giúp bạn khuây khỏa tạm thời. Rõ

ràng, việc làm này không giải quyết được vấn đề, nhưng nó có thể thường xuyên di dời rắc rối ra khỏi ý thức trong một thời gian để bạn quay lại học. Rắc rối sẽ vẫn tồn tại trong trạng thái nguyên thủy của nó khi bạn kết thúc việc học, vậy tại sao lại để nó ngăn cản bạn hoàn thành công việc?

Lập kế hoạch đánh trả. Tất cả những chiến lược trên đều tốt và sẽ giúp bạn hạn chế sự phân tán, nhưng việc bạn đang làm mới thật sự ngăn chặn những thứ gây kiệt quệ sức mạnh tập trung vốn

có của bạn. Những chiến lược này không gia tăng mức độ tập trung của bạn lên được nhiều. Nếu đó là vấn đề của bạn thì bạn cũng cần phải chủ động đưa ra quyết định cải thiện nó trong hộp công cụ tinh thần của mình.

Bạn có thể làm được điều đó. Phần tiếp theo cho bạn thấy một kỹ thuật đơn giản thật sự gia tăng thời lượng cần thiết giúp bạn có thể học tập với sự tập trung cao độ.

5. Một kế hoạch tập trung thích hợp cho học tập

Nguyên tắc của kỹ thuật đã được chứng minh này tương tự với kỹ thuật của những người đi bộ cuối tuần muốn trở thành vận động viên chạy maratông. Bạn sẽ gia tăng dần thời lượng học tập với khả năng tập trung cao độ.

Sẽ là không thực tế khi trông chờ một sự thay đổi nhanh chóng từ một phút tập trung tiến tới một tiếng rưỡi hoàn toàn tập trung. Bạn cần phải xây dựng dần dần “tính bền bỉ” trong học tập. Tuy vậy, bạn không mất nhiều thời gian để nhận thấy các kết quả đáng ngạc nhiên. Làm theo kỹ

thuật đơn giản dưới đây, bạn có thể tăng gấp ba, thậm chí gấp bốn lần khả năng tập trung bền bỉ của bạn chỉ trong hai tuần.

- *Bước 1.* Chuẩn bị trước hai hoặc tốt hơn là ba bài tập.
- *Bước 2.* Bắt đầu học như thường lệ.
- *Bước 3.* Ngay khi bạn nhận thấy tâm trí mình đang nghĩ vẩn vơ hoặc lo lắng về những vấn đề cá nhân làm phân tán tư tưởng, **ĐỪNG CỐ GẮNG HỌC NỮA.**

- *Bước 4.* Nếu sự phân tán tư tưởng là một điều gì đó nên được đưa vào danh sách nhắc nhở hoặc danh sách lo lắng, bạn hãy thực hiện ngay lập tức.

- *Bước 5.* Quyết định chuyển sang học một bài học khác. NHƯNG trước đó bạn...

- *Bước 6.* Tạo ra một thông tin nhỏ, đơn giản của công việc bạn đang làm trong môn học đó. Ví dụ, nếu là môn toán, hãy làm thêm một phép tính nữa. Nếu đó là lịch sử, hãy đọc thêm một trang nữa. Nếu đó là tiếng Tây Ban Nha, hãy ghi nhớ

thêm một từ mới. Thật sự tập trung và tận dụng tối đa khả năng tập trung của bạn trong thời gian ngắn ngủi này.

- *Bước 7.* Thậm chí, nếu bạn dường như quay lại với mạch suy nghĩ của môn học đầu tiên, hãy dừng lại ngay sau thông tin thêm nói trên. Đóng sách môn đó lại, đặt chúng ra xa, chuyển sang môn học thứ hai.

- *Bước 8.* Lặp lại quá trình này bắt đầu từ bước 2.

Mục đích của quá trình đơn giản này

nhằm thúc đẩy bản thân bạn vượt qua những thói quen hàng ngày, nhưng không đi quá xa. Nếu bạn dừng lại sau khi cảm thấy làm thành công thêm một việc gì đó, bạn hoàn thành nhiều việc tích cực và chẳng bao lâu chúng sẽ tích lũy, chồng chất lên khả năng tập trung của bạn.

Thứ nhất, bạn thấy dễ dàng tập trung trở lại sau khi mất tập trung trong phút chốc. Tâm trí bạn nghĩ vẫn vơ là lẽ tự nhiên. Điều bạn phải học là cách giữ các sự cố ở mức thấp nhất và cách tập trung trở lại với công việc càng sớm càng tốt.

Thứ hai, bạn kết thúc buổi học bằng sự ghi nhận tích cực. Bạn cảm thấy mình có thể tiếp tục như vừa được “ nạp đầy sinh lực”. Đó là thời điểm thích hợp để dừng lại. Khả năng tập trung sẽ được gia tăng khi bạn gom lại thật nhiều trải nghiệm tích cực với sự tập trung của mình. Nếu bạn luôn đẩy bản thân tới điểm thất bại và không chừa lại gì, những cảm giác chán nản cũng sẽ tích tụ lại. Ngược lại, kết thúc tích cực của một buổi học sẽ là điều đầu tiên bạn nghĩ tới khi bạn mở sách giáo khoa môn học đó lần tiếp theo, tăng thêm sức tập trung khi bắt đầu buổi

học mới.

Cuối cùng, một chuỗi những thông tin học tập “thêm một chút nữa thôi” cũng bắt đầu tích tụ. Bạn có thể học hiệu quả và dễ dàng nhớ lại chúng. Hãy thử áp dụng kỹ thuật này trong một tháng và tận hưởng tác động tuyệt vời của nó lên khả năng tập trung của bạn.

6. Phải làm gì nếu không có phương pháp nào hiệu quả?

Làm sao bạn có thể học tập hiệu quả nếu không gì có thể giúp bạn tập trung trong

những khoảng thời gian dài dù bạn rất cố gắng. Dù thế nào, bạn vẫn phải làm gì đó để có thể tận dụng tốt thời gian?

- Đừng vội thất vọng với bản thân. Nếu bạn đã thật sự nỗ lực và tích cực làm việc để cải thiện toàn bộ khả năng tập trung, hãy cho phép bản thân nghỉ ngơi, coi như hôm nay là ngày nghỉ.
- Sử dụng thứ gì đó trong hộp công cụ cũng sẽ khiến thời gian học tập của bạn đạt năng suất cao.
- Luyện tập với các thẻ nhớ (bàn luận

trong Chương 9).

- Xem trước các chương trong sách giáo khoa thay vì “học cách hiểu” (bàn luận trong Chương 9).
- Ôn lại những ghi chép về bài giảng (thảo luận trong Chương 11).
- Vẽ một bản đồ tư duy mới (bàn luận trong Chương 12).
- Tạo ra các thẻ nhớ mới (bàn luận trong Chương 9).
- Nghỉ ngơi, thư giãn (hành trình du

ngoạn tới thánh địa của bạn) và thử cố gắng làm lại lần nữa sau ít phút.

7. 13 nguyên tắc về các kỹ năng học tập (tóm tắt Phần II)

Đây là lúc ôn lại tính thiết yếu của những vấn đề tôi vừa bàn luận và nhấn mạnh nội dung của các chương tiếp theo; gồm một số nguyên tắc hướng dẫn phần còn lại của các chủ đề, được xây dựng trên nền tảng hiểu biết của chúng ta về sinh lý học của não và học thuyết trí nhớ.

Bạn nên đọc các chương trước ít nhất hai lần để nhập tâm các điểm quan trọng. Chúng thật sự sẽ đem lại cho bạn sự mở đầu đầy hứng thú về sức mạnh đáng kinh ngạc của bộ não và cách tự chuẩn bị để sử dụng nó thật hiệu quả. Nếu bạn vẫn chưa thấy thuyết phục, hãy đọc bản tóm lược trong các nguyên tắc sau đây.

Nguyên tắc 1: Tin vào bản thân

Bộ não là yếu tố sinh kỹ thuật phức tạp nhất trong vũ trụ mà chúng ta biết. Tất cả các bộ não, trong đó có não của bạn, đều có khả năng thiên tài. Cần có thời gian,

nỗ lực và tiến hành nghiên cứu theo hướng dẫn để tiếp cận tiềm năng này và ai cũng có thể làm được nếu người đó thật sự mong muốn.

Hãy đặt ra các mục tiêu cho bản thân và phát triển các kế hoạch để đạt được những mục tiêu đó. Bạn nên xem Chương 8 để biết thêm chi tiết về cách sử dụng bộ kỹ năng chưa được tận dụng tối đa này.

Để đạt được thành công trên con đường tiến đến các mục tiêu của bạn, bạn cần phải tin vào chính mình. Trong Chương

4, bạn đã học cách tạo ra những thông điệp tích cực và lời nhắc nhở về thành công trong quá khứ. Nên nhớ rằng, bạn là một người học tập tự tin và có tài. Bạn có thể học bất kỳ điều gì. Bạn có tiềm năng thiên tài và mọi kỹ thuật trong cuốn sách này sẽ giúp bạn hoàn thiện khả năng đó.

Nguyên tắc 2: Chuẩn bị

Điều khác biệt giữa học tập ở mức trung bình với những điểm số tuyệt vời thường nằm ở chất lượng của sự chuẩn bị. Việc chuẩn bị môi trường học tập, thái độ và

sự tập trung sẽ ảnh hưởng tích cực đáng ngạc nhiên đến hiệu quả học tập của bạn.

Những nét cơ bản trong Chương 4 là dành cho việc học ở nhà, trước khi đến lớp, chuẩn bị cho bài kiểm tra, trước một bài nói – ở mọi thời điểm! Đây không phải là công việc bận bịu một cách ngắn ngủn. Đây là những bước học tập hiệu quả, quan trọng nhất mà hầu hết mọi người thường bỏ qua. Nhưng những sinh viên thông minh không bỏ qua chúng.

Nguyên tắc 3: Tổ chức bản thân và công việc

Hãy tổ chức bản thân và công việc của bạn. Luôn có một kế hoạch cho việc học và viết nó ra. Hãy luôn xem lại và thường xuyên ôn lại kế hoạch của bạn.

Điều đó thật đơn giản. Cái khó là làm cho kế hoạch đó đạt hiệu quả vì hiếm khi một kế hoạch đạt hiệu quả ngay từ lần đầu tiên.

Hầu hết mọi người đều thất bại ở công đoạn này vì họ bỏ cuộc khi thấy nỗ lực lên kế hoạch đầu tiên không đem lại hiệu quả. Việc làm thích hợp nhất là trông chờ những thay đổi và sẵn sàng tiến hành.

Nhu cầu tạo ra những thay đổi trong kế hoạch không có nghĩa là thất bại – nó có nghĩa là chưa có kinh nghiệm trong việc lên kế hoạch và dự định trong cuộc sống của chúng ta chắc hẳn sẽ bị khinh suất. Hủy bỏ tất cả kế hoạch khi mọi thứ đều đi trật đường – ĐÓ mới thật sự là thất bại.

Các nguyên tắc trong chương này và trong cả cuốn sách sẽ dẫn dắt, giúp bạn lên kế hoạch thuận lợi hơn. Lên kế hoạch là một loại cơ bắp tinh thần: bạn càng thường xuyên sử dụng nó, nó sẽ ngày

càng hoàn thiện.

Nguyên tắc 4: Dành thời gian cho những việc quan trọng

Đặt ra những ưu tiên và khẳng định bạn sẽ dành thời gian cho công việc nào sẽ giúp bạn hoàn thành các mục tiêu. Đó chính là sự ưu tiên. Để đạt được điều đó, bạn nhất thiết phải lập kế hoạch. Nếu mục tiêu là vượt qua bài kiểm tra quan trọng hoặc kỳ thi tốt nghiệp trung học, hay đạt được một bằng cấp nào đó thì bạn phải làm rất nhiều việc.

Trong khi viết ra những kế hoạch của mình, bạn hãy thiết lập kỷ luật của bản thân, lập ra thời gian biểu. Nhiều sinh viên bắt đầu cảm thấy trường học đang làm lãng phí cuộc đời họ. Điều đó là sai.

Dù sao thì công việc vẫn còn ở đó. Bạn không thể trốn tránh nó. Học và làm bài về nhà là phần chính đối với một sinh viên và một người học tập. Bạn có thể học tập hiệu quả hơn nhờ sử dụng thông tin trong cuốn sách này, song vẫn có những công việc liên quan khác. Nhưng bạn có thể chọn nơi để kiểm soát trong

tình huống này. Liệu bạn sẽ điều khiển công việc hay công việc sẽ chi phối cuộc sống của bạn?

Công việc có thể chi phối bạn nếu bạn bỏ bê việc lập kế hoạch và những kỹ thuật học tập đúng đắn cho đến khi cơn khủng hoảng của một chuỗi khủng hoảng chôn vùi bạn. Nếu bạn để các công việc được giao và sự chuẩn bị cho bài kiểm tra chồng chất cho đến giữa năm, bạn sẽ mất khả năng kiểm soát cuộc sống của mình trong nửa năm còn lại. Còn quá ít thời gian trước hạn định hoặc trước kỳ

kiểm tra trong thời gian biểu của bạn, nên bạn không thể dễ dàng nghỉ ngơi, dành thời gian cho bạn bè, hoặc chỉ để thư giãn. Bạn bận rộn vì sự tổn hại khả năng kiểm soát – một tình huống rất căng thẳng và không bao giờ dẫn đến việc học tập thuận lợi nhất hoặc những điểm số cao.

Nguyên tắc 5: Kỷ luật với bản thân

Không gì có thể thay thế sự tự chủ và tính kỷ luật. Những kỹ thuật, thủ thuật và hướng dẫn học tập sẽ vô dụng nếu bạn không có sức mạnh ý chí để thực hành

chúng. Nó giúp ích cho kỷ luật của bạn nếu bạn có mục đích, kế hoạch hành động và một niềm tin mãnh liệt vào bản thân, nhưng bạn cũng phải có ước muốn duy trì nó khi mọi việc trở nên khó khăn. Đây chính là chức năng thứ hai của các kỹ thuật học tập giúp phát triển các khả năng của bạn.

Có kỷ luật với bản thân khi theo đuổi những mục tiêu và ước mơ của bạn không có nghĩa là giới hạn tự do của bạn. Những thứ làm bạn phân tán tư tưởng mới là giới hạn thật sự. Nếu một trong

những mục tiêu của bạn đạt được khả năng tiếp cận với tiềm năng thiên tài bên trong bạn, giúp bạn trở thành một người học tập siêu đẳng và tự tin như mong ước, thì bất kỳ tính kỷ luật cần thiết nào để bạn trụ vững trên con đường đó đều là sự giải phóng, chứ không phải là sự bóp nghẹt.

Nguyên tắc 6: Bền bỉ

Hãy không ngừng tiến bước. Tính bền bỉ quan trọng hơn tài năng, thiên tài hay sự may mắn. Tất cả sẽ vô ích nếu thiếu tính bền bỉ, nhưng tính bền bỉ lại có thể mang

đến thành công mà không cần tới những yếu tố trên.

Nguyên tắc 7: Phân chia và chinh phục

Khái niệm “phân chia và chinh phục” là trung tâm của việc hoàn thành thắng lợi bất kỳ bài tập lớn nào, chẳng hạn như viết bài tổng kết môn học, chuẩn bị cho kiểm tra cuối kỳ hoặc đọc một cuốn sách dày. Hiểu được cách thức hoạt động của nó sẽ tạo ảnh hưởng tuyệt vời tới những vấn đề trì hoãn bạn (các chương giải quyết về trí nhớ và quản lý thời gian sẽ cho bạn biết thêm chi tiết).

Thật đơn giản, bạn phân tích công việc, chia nó thành những công việc riêng biệt nhỏ hơn, lập một danh sách tất cả những công việc nhỏ hơn. Bước cuối cùng là sắp xếp các công việc theo trật tự ưu tiên.

Bắt đầu bằng bước nhỏ đầu tiên, hoàn thành và gạch nó ra khỏi danh sách, rồi chuyển sang bước tiếp theo. Quá trình này dễ dàng hơn khi bắt đầu và tiếp tục. Tôi không khuyến khích bạn lập một danh sách ngắn chỉ với một thông tin để đến khi toàn bộ công việc được hoàn

thành, bạn mới có thể gạch bỏ nó đi. Một danh sách dài được rút ngắn rõ ràng là động cơ thúc đẩy tốt. Hãy xem Chương 8 để biết thêm chi tiết về những bí mật của việc đặt ra mục tiêu và động cơ cho việc học tập.

Nguyên tắc 8: Trở thành người sàng lọc thông tin

Kỹ năng sàng lọc thông tin đặc biệt có giá trị đối với những sinh viên cao đẳng và đại học. Để tồn tại và vật lộn giữa những khóa học quá tải, bạn cần phải trở thành một người sàng lọc thông tin. Điều

này là bình thường đối với các tân sinh viên, họ cảm thấy hoang mang khi lần đầu tiếp xúc với khối lượng tài liệu khổng lồ cần phải đọc. Khi bạn luyện tập các kỹ thuật đọc hiểu và ghi chép tốt, bạn đang dần trở thành một người sàng lọc thông tin; bạn đang học cách phân biệt điều quan trọng cần nhớ với điều không quan trọng.

Bạn cần phải luyện tập để có khả năng lọc ra những tài liệu không cần thiết. Thậm chí, bạn còn phải luyện tập nhiều hơn để có thể tự tin rằng bạn đã tập trung

vào tài liệu đúng. Đây là lĩnh vực mà Chương 5 và 6 đã đề cập. Nếu bạn kiên trì giữ vững và có kỷ luật với bản thân để tiếp tục sử dụng những kỹ thuật học tập đúng đắn, bạn sẽ thấy mình đang dần trở thành một người sàng lọc hiệu quả.

Nguyên tắc 9: Luyện tập để đưa thông tin ra tốt như khi nhận vào

Luyện tập đưa thông tin ra tốt như khi nhận vào rất có ích nếu bạn coi bộ não như một máy tính. Thông tin bạn học được là dữ liệu đầu vào, não sẽ xử lý những tài liệu đó và bạn bắt buộc phải

tạo đầu ra dưới dạng báo cáo thí nghiệm, bài luận và các câu trả lời cho bài kiểm tra. Thật không may, các máy tính sinh học của chúng ta tạo lập thông tin đầu ra theo các mức độ chất lượng khác nhau. Thông tin không được xử lý đồng bộ, các đơn vị thông tin có thể dễ dàng nhớt lại và được lưu trữ trong một con chip silicon.

Để có thể lấy ra nhiều dữ liệu nhất, bạn phải tích cực chuyển nó thành thông tin hữu ích. Bạn cần phải xử lý nó theo cách thích hợp và **LUYỆN TẬP ĐỂ ĐƯA**

THÔNG TIN RA NGOÀI. Về sau có ý nghĩa sống còn. Thông tin đầu ra không tự động. Bạn cần phải nghĩ ra nhiều cách đưa thông tin ra ngoài để có thể dễ dàng nhớ lại thông tin vào thời điểm bị áp lực, chẳng hạn như khi đang làm bài kiểm tra cuối kỳ.

Chương 3 bàn về sự đa dạng của các loại hình thông minh và kiến thức này có thể đem đến cho bạn dòng suối ý tưởng vô hạn trong việc luyện tập đưa thông tin ra ngoài. Bản tóm lược trong Chương 5 về cách thức hoạt động của trí nhớ sẽ

cung cấp chi tiết hơn lý do nhắc lại và luyện tập để đưa thông tin ra ngoài là vô cùng quan trọng.

Nguyên tắc 10: Đừng sợ phạm sai lầm

Sai lầm là người thầy tốt nhất. Đừng lo sợ phải thử một điều gì mới chỉ vì bạn nghĩ rằng mình không thể làm đúng ngay từ lần đầu tiên. Nếu không phạm sai lầm, chúng ta sẽ không có thông tin để có thể làm tốt hơn trong lần tới. Làm hỏng một việc gì từ lần đầu tiên chỉ đơn giản cho bạn biết rằng bạn đang ở ngoài vùng thoải mái và đang bị một điều gì mới thu

hút. Mỗi khi bạn làm một việc mới vượt quá kinh nghiệm thông thường của mình, các nơ ron sẽ tạo ra nhiều kết nối hơn. Mỗi lần bạn phát hiện ra một sai lầm, bạn học hỏi được thêm một điều gì đó về công việc và não của bạn ghi nhớ bài học đó.

Có bốn bước học tập:

1. Hành động và phạm sai lầm.
2. Xem lại kết quả và nhận biết các sai lầm.

3. Quyết định cách để làm tốt hơn vào lần tới.

4. Tiếp tục bước đầu tiên khác (bây giờ là “lần tiếp theo”) và phạm những sai lầm khác.

Sai lầm duy nhất thật sự tai hại là bỏ cuộc sau bước đầu tiên. Sai lầm giúp bạn xóa bỏ những cách xử lý sai và dẫn dắt bạn đến con đường đúng đắn. Với một vài sai lầm, bạn cũng có chút ít cơ hội để tìm ra đường đi đúng đắn tới các kỹ năng, ý tưởng và cảm xúc mới.

Nguyên tắc 11: Sử dụng tất cả trí thông minh để tạo ra công cụ học tập

Như Chương 3 đã làm rõ, các thói quen học tập và thói quen của trường học truyền thống chỉ sử dụng hai trong bảy loại hình thông minh chính của bạn. Khi bạn phát triển hộp công cụ chứa các kỹ năng học tập, hãy chủ động nỗ lực phát triển các công cụ, tận dụng càng nhiều trí thông minh khác nhau càng tốt. Bạn có thể càng thường xuyên kết hợp nhiều trí thông minh càng tốt.

Chương 12 đưa ra một vài ví dụ hướng

dẫn cách thực hiện việc này. Một khi bạn hiểu được những ý tưởng của chúng, bạn sẽ có hàng chục, thậm chí hàng trăm ý tưởng và nhiều hơn nữa. Giới hạn duy nhất đối với số lượng công cụ học tập trong hộp công cụ của bạn chính là thời gian tạo ra chúng. Điều đó tùy thuộc vào bạn.

Nguyên tắc 12: Chủ động

Tất cả những công cụ tốt nhất để luyện tập cách sử dụng nhiều trí thông minh có chung một điểm: chúng đòi hỏi bạn phải chủ động với tài liệu học tập. Bạn không

thể là người đọc hoặc nghe thụ động, trông chờ tiếp thu được nhiều kiến thức từ sách giáo khoa và bài giảng. Điều đó sẽ không xảy ra.

Tất cả các kỹ năng nghe, đọc trong học tập đều hướng tới một điểm chung: ngay khi bạn nghe hoặc đọc một thông tin, ngay lập tức não của bạn cần phải làm gì với thông tin đó. Hãy suy nghĩ, đánh giá nó và quyết định vị trí thích hợp của nó trong mối liên hệ với thông tin khác. Hãy biến nó thành của bạn, một phần của bạn. Việc này không đòi hỏi nhiều thời gian;

dù bạn tin hay không, chỉ cần thêm vài giây tập trung là điều gì đó có ý nghĩa có thể xảy ra. Bạn cần phải chủ động nỗ lực.

Sau khi đã suy nghĩ thêm, hãy chủ động viết ra dưới nhiều dạng và không cần phải ghi chép theo lối truyền thống (như bạn thấy trong Chương 11 và 12). Các bản đồ tư duy, hình ảnh, chữ viết nguệch ngoạc và từ ngữ phi tuyến tính là những ví dụ về các phương thức tốt nhất nhằm củng cố việc học bằng viết.

Nhờ tiếp thu tài liệu ngay khi bạn gặp và viết kết quả ra, bạn học ngay cả khi đang

di chuyển. Việc này thật sự có hiệu quả. Ngoài ra, còn có các hoạt động khác như ghi chép nguyên văn bài giảng hoặc đánh dấu những đoạn văn lớn bằng bút nhớ khi việc đọc thường xuyên trì hoãn học tập. Tại sao không học tập ngay từ đầu? Các sinh viên cố gắng trở nên chủ động sẽ đạt hiệu quả cao hơn vì họ lãng phí ít thời gian hơn.

Nguyên tắc trở nên chủ động tốt hơn là mở rộng một cách thụ động mọi khía cạnh của việc học tập, đặc biệt là khi chuẩn bị cho bài kiểm tra. Chủ động là

cách duy nhất giúp bạn có thể xử lý chính xác thông tin và luyện tập cách tạo thông tin đầu ra.

Nguyên tắc 13: Kiểm soát việc học tập của bạn

Thật dễ dàng để bào chữa khi mọi việc không diễn ra theo ý muốn của bạn. Thật dễ đổ lỗi cho người khác, công cụ không tốt, do thời tiết, hoặc đơn giản là do vận xấu. Hàng ngày, có những người hoặc nhóm người phàn nàn kêu ca vì họ là “nạn nhân” của một điều gì đó. Những chương trình đối thoại hàng ngày trên tivi

với hàng loạt nạn nhân mong muốn người khác sửa chữa hoặc chi trả cho những trục trặc trong cuộc sống của họ.

Trong số đó, một số người thậm chí có thể còn biện minh bằng nhiều lý do cho cảm giác mình là nạn nhân – nhưng chỉ một số ít thôi. Dù cho bạn có hay không có lý do chính đáng để phàn nàn, sự thật là những lời phàn nàn, đổ lỗi, bào chữa và than vãn đó sẽ không thay đổi điều gì trong những hoàn cảnh của bạn.

Hãy có trách nhiệm 100% đối với kết quả học tập của bạn!

Đây là một trong những bài học quan trọng nhất bạn nhận được từ cuốn sách này. Bạn có thể sở hữu toàn bộ sức mạnh tập trung trên thế giới này, rèn luyện bản thân để có một trí nhớ như máy ảnh và phóng đại toàn bộ trí thông minh của mình lên – nhưng nếu thiếu bài học này, bạn khó có thể thành công. Một khi bạn đã quyết định dù mọi việc xấu đến mức nào, ai mới thật sự có lỗi, bạn hoàn toàn chịu trách nhiệm về những gì xảy ra trong cuộc đời mình, đó chính là lúc bạn đang tiến bước lớn nhất tới đích thành công. Đây là bí mật số một để thành công. Bí

mật nắm giữ sự thật về mọi khía cạnh trong cuộc sống, đặc biệt là trường học.

Nếu bạn không hài lòng với các kết quả học tập từ trước đến giờ, bạn sẽ dễ dàng đổ lỗi cho hoàn cảnh khách quan. Bạn có thể đổ lỗi cho những cuốn sách, lớp học, trang thiết bị, các bạn cùng lớp, bố mẹ hoặc sức khỏe của bạn – và bạn có thể đổ lỗi cho thầy cô giáo của mình. Nhưng dù hoàn cảnh của bạn có tồi tệ đến đâu, tôi có thể chỉ cho bạn thấy có người còn rơi vào tình trạng tồi tệ hơn bạn nhiều.

Nhưng, tại sao bạn lại không thể đổ lỗi

cho thể giới? Cụ thể hơn, tại sao bạn không thể đổ lỗi cho giáo viên? Liệu có gì khác nhau không? Học sinh không tỏ lòng biết ơn đối với giáo viên của họ dù các giáo viên có giỏi như thế nào?

Không! Hoàn toàn không. Khi các học sinh lên đến cấp 2, họ có khả năng học tập độc lập. Đừng hiểu nhầm – tôi rất kính trọng các giáo viên và họ rất quan trọng đối với quá trình học tập. Cuộc đời tôi trở nên tốt hơn vì đã gặp được những người thầy tuyệt vời. Họ không ngừng hướng dẫn, là động lực và nguồn cảm

hứng cho tôi. Nhưng giáo viên không còn là nhân tố thiết yếu trong việc truyền đạt kiến thức. Ngày nay, bạn có thể tự do kiếm tìm thông tin hơn bất kỳ thời đại nào trong lịch sử loài người.

Điều quan trọng là bạn phải nhận ra “giảng dạy” và “học tập” là hai lĩnh vực hoàn toàn riêng biệt. Cách giảng dạy tốt nhất trên thế giới không bảo đảm cho các sinh viên sẽ học được bất kỳ điều gì. Giảng dạy không thể kiểm soát nửa còn lại của sự cân bằng – dù một sinh viên có học hay không học những gì được

truyền dạy. Học tập, mặt khác, có thể xảy ra với việc giảng dạy ở trình độ trung bình, giảng dạy tồi hoặc hoàn toàn không có sự giảng dạy. Toàn bộ việc học tập do sinh viên quyết định.

Một khi bạn quyết định kiểm soát việc học của bản thân, bạn sẽ thành công dù gặp bất kỳ trở ngại nào. Sự giảng dạy tốt có thể khiến hành trình học tập trở nên tuyệt vời và vui thú, song đừng bao giờ đưa ra lý do vì một giáo viên tồi để biện hộ cho mình khi bạn học tập dưới mức khả năng của bản thân. Tất cả những sự

biện minh khác đều cùng lý do tương tự.

Bạn học được bao nhiêu hoàn toàn tùy thuộc vào bạn!

Cách đối phó với những giáo viên tẻ nhạt

Có nhiều cách đối phó với những khó khăn do có một giáo viên tẻ nhạt. Khi bạn học đến bậc trung học, cao đẳng hoặc đại học, BẠN là người chịu trách nhiệm cho việc học của mình – KHÔNG phải là giáo viên.

Nếu bạn được học một giáo viên thú vị, nhiệt huyết, đó là một thuận lợi. Thuận lợi này là động lực thúc đẩy bạn. Nhưng giáo viên sẽ không học hộ bạn. Nếu bạn cố gắng học tập, liệu một giáo viên khá tệ nhạt có ảnh hưởng tới bạn không? Không. Bạn phải tự chống đỡ. Không ai làm hộ bạn cả. Đối với việc học tập cũng thế: một khi bạn quyết định có trách nhiệm 100% đối với việc học tập của mình, nỗi lo sợ vì phải học một giáo viên kém thú vị sẽ biến mất.

Một giáo viên tệ nhạt vẫn sẽ có những ý

tưởng hay để chia sẻ. Đây là một vài kỹ xảo giúp bạn tỉnh táo trong suốt buổi học:

1. Ngồi hàng đầu.
2. Đưa ra nhiều câu hỏi để tiếp tục chú ý vào bài giảng.
3. Tưởng tượng bạn sẽ dạy môn học này cho bạn bè của mình như thế nào.
4. Ghi chú bằng bút đỏ.
5. Đọc trước và nghĩ cách để thách thức những khẳng định của giáo viên.

Chúng ta sẽ biết thêm nhiều mẹo khác về cách tạo ra hầu hết các bài giảng trên lớp trong Chương 11.

PHẦN III. HỘP CÔNG CỤ

8. Đặt ra mục tiêu và động cơ thúc đẩy

1. Tại sao phải đặt ra mục tiêu?

Một trong những yếu tố chính gây ra các vấn đề trong học tập như sự trì hoãn, khả năng tập trung kém và thiếu động cơ là thiếu những mục tiêu rõ ràng. Đặt ra mục tiêu là kỹ năng cần được phát triển; đó là một cơ bắp cần được tập luyện. Thiếu những mục tiêu được xác định, được nói

và viết ra rõ ràng, bạn sẽ thụ động trong suốt cuộc đời và hiển nhiên là thụ động trong học tập và trong các buổi học.

Nếu bạn không có tầm nhìn rõ ràng về điều gì là quan trọng trong cuộc đời, bạn sẽ làm theo bản năng là để những gì băng ngang qua đường đời thu hút bạn. Tò mò và hứng thú với những gì đi lạc vào tầm chú ý của bạn. Song, nếu thiếu các mục tiêu, thiếu những ưu tiên để đưa bạn quay lại đúng đường, bạn có thể lãng phí cả cuộc đời vào những thứ làm phân tán tư tưởng.

Còn nhiều điều cần bàn về nghệ thuật và kỹ năng đặt ra mục tiêu và tạo ra các kế hoạch hành động hơn là chỉ đi theo và hành động. Có những cuốn sách chỉ chuyên viết về đề tài này. Chương này chỉ nói sơ qua ở mức độ ban đầu là lấy việc đặt ra mục tiêu để thúc đẩy bạn học tập và hướng bạn tập trung chú ý trong mỗi buổi học, giúp bạn nhanh chóng có được những khái niệm ban đầu.

2. Những nét cơ bản khi đặt ra mục tiêu

Đặt ra mục tiêu là một kỹ năng sống rất quan trọng. Nó sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến

khả năng tập trung và tránh việc trì hoãn, nhưng nó không đến mức phức tạp. Hãy làm theo những chỉ dẫn cơ bản dưới đây và quá trình đặt ra mục tiêu sẽ trở nên đầy hứng thú, bổ ích và vui vẻ.

2.1 Bắt đầu ngay

Tại sao phải lãng phí thêm thời gian? Nếu cuộc sống của bạn thụ động hoặc bạn khó có thể học nghiêm túc, hãy tạo thói quen đặt ra mục tiêu ngay lúc này!

Nếu bạn đã thử bài tập này, hãy thực hiện lại ngay bây giờ. Nếu những mục

tiêu đề ra không phải là động lực như bạn mong muốn, bạn luôn bỏ qua những nguyên tắc trong các bước hành động và bạn đang phải gánh chịu thất bại (xem mục 2.7 và 2.8 dưới đây), ngay bây giờ, hãy bắt đầu lại từ đầu.

2.2 *Viết ra những mục tiêu của bạn*

Hãy luôn viết ra những mục tiêu. Hãy lưu giữ cuốn nhật ký viết các mục tiêu dài hạn, trung hạn và ngắn hạn của bạn. Một phần trong cuộc sống hàng ngày của bạn là sử dụng các danh sách việc cần làm để theo dõi những mục tiêu trước mắt.

Việc viết ra những mục tiêu, giống như việc ghi chép, luôn tốt hơn là việc dựa vào trí nhớ của bạn. Điều này không những làm cho mục tiêu thêm cụ thể, mà còn khiến bạn phải sử dụng tới ít nhất hai trong số các trí thông minh của mình để có thể viết và diễn đạt ý tưởng bằng ngôn từ. Hãy viết ra và biến nó thành hiện thực. Nếu bạn cố gắng đề ra mục tiêu và lập kế hoạch hành động sử dụng các bản đồ tư duy (xem Chương 12), hãy sử dụng nhiều trí thông minh.

Viết ra các mục tiêu giúp bạn dễ ôn lại

và nhắc nhở bản thân về những ưu tiên của mình. Những gì bạn viết ra có sức mạnh hơn cả một bản cam kết.

2.3 Lập nhiều danh sách theo trình tự thời gian

Hãy chia các mục tiêu của bạn thành nhiều loại, dựa vào khoảng cách giữa chúng trong tương lai. Sự phân chia điển hình là:

- dài hạn (5-10 năm);
- trung hạn (3-5 năm);

- ngắn hạn (1-2 năm);
- trước mắt (tháng này, tuần này hoặc hôm nay).

2.4 Đặt ra các ưu tiên

Bạn không thể làm tất cả những gì mình muốn. Bạn cần phải đặt ra các ưu tiên hoặc bạn sẽ kết thúc với việc hao phí năng lượng và không hoàn thành bất kỳ việc gì so với tiềm năng hoàn hảo nhất của bạn. Nếu bạn không chủ động đưa ra các lựa chọn cho bản thân, bạn sẽ thụ động trong cách chọn lựa do có quá

nhiều mục tiêu và kết quả đạt được thường chỉ ở mức trung bình.

2.5 Thử thách bản thân

Hãy giữ các mục tiêu tương đối cao để truyền cảm hứng cho bạn và để các mục tiêu vừa phải dường như luôn nằm trong tầm với của bạn. Nếu mục tiêu dài hạn của bạn là trở thành luật sư, thì mục tiêu trung hạn của bạn là phải đỗ vào trường luật. Khi bạn đang trong mục tiêu này, tại sao không quyết tâm vào học trường luật tốt nhất. Nếu mục tiêu dài hạn của bạn trở thành một nhà văn, tại sao không lên

kế hoạch trở thành một tác giả ăn khách nhất, thay vì sống nghèo nàn bằng ngòi bút.

Bạn không bao giờ đạt tới sự xuất chúng nhờ may mắn hoặc ngẫu nhiên. Nó đòi hỏi bạn phải tự thúc đẩy mình vượt ra khỏi vùng thoải mái và thách thức với bản thân. Bạn vẫn phải thực tế, nhưng luôn có cách để đạt được một vài phiên bản của các ước mơ. Nếu bạn đã 70 tuổi và hứng thú với các vì sao, có thể không thực tế nếu bạn đặt ra mục tiêu trở thành một phi hành gia, nhưng bạn có thể trở

thành nhà thiên văn học – một thử thách lớn, nhưng chắc chắn nằm trong tầm với của bạn.

2.6 Rõ ràng

Các mục tiêu sẽ trở nên vô dụng nếu chúng không rõ ràng. Đừng đặt mục tiêu nghề nghiệp dài hạn là một điều gì đó mơ hồ, chẳng hạn như “giúp đỡ mọi người” hoặc “kiếm được nhiều tiền”. Bạn nên diễn đạt mục tiêu của mình theo những cách riêng biệt, ví dụ: “Tôi sẽ làm một bác sĩ phẫu thuật” hay “Tôi sẽ làm nhân viên cứu trợ ở châu Phi” hoặc “Tôi sẽ

điều hành công ty của riêng mình”.

Các loại mục tiêu khác cũng tương tự như vậy. Đừng nói: “Tôi muốn đạt điểm tốt”. Hãy đặt ra tiêu chuẩn cụ thể: “Tôi sẽ đạt điểm trung bình là 7 trong học kỳ này” hoặc “Tôi sẽ luôn đạt điểm A trong các môn học”.

Càng cụ thể, bạn càng dễ đánh giá sự tiến bộ của bản thân. Đó cũng là cách tốt hơn để báo cho bạn biết rằng bạn đã hoàn thành một mục tiêu và có thể chuyển sang mục tiêu tiếp theo. Một mục tiêu dài hạn rõ ràng sẽ có hứng thú hơn cho tương lai.

Mục tiêu cụ thể trước mắt trong danh sách việc cần làm sẽ tạo ra nhiều hứng thú hơn cho ngày hôm nay vì bạn có thể gạch bỏ nó ra khỏi danh sách và biết rằng bạn đã tiến một bước gần hơn tới tương lai xán lạn.

2.7 Bao gồm các bước hành động

Đặt ra mục tiêu vẫn chưa đủ. Bạn cần phải tiến hành những hành động cần thiết để đạt được mục tiêu của mình. Những hành động cụ thể, cần thiết nhằm đạt được các mục tiêu dài hạn sẽ trở thành các mục tiêu nhỏ trong tháng này, tuần

này hay trong danh sách việc cần làm của hôm nay.

2.8 *Lường trước thất bại*

Nếu bạn tìm thấy một con đường không có những trở ngại, nó có thể không dẫn tới đâu. Thách thức và cảm hứng thật sự hiếm khi dễ dàng. Đừng bỏ cuộc chỉ vì bạn không thành công ngay hoặc lối đi dường như quá khó khăn. Nếu những ước mơ vẫn phù hợp với bạn và vẫn truyền cảm hứng cho bạn, thất bại sẽ không là gì ngoài một thông điệp bạn cần để đánh giá lại kế hoạch hành động của mình.

Hãy học hỏi từ những thất bại của mình, nhưng đừng để chúng quyết định hướng đi cho cuộc đời bạn.

2.9 Viết lại, ôn lại, thăm lại, xem lại – THAY ĐỔI

Đặt ra các mục tiêu, đặc biệt là dài hạn và trung hạn, không có nghĩa là cuộc đời bạn không thể thay đổi được. Hãy dành thời gian xem lại các mục tiêu của mình, sửa lại một chút hoặc thay đổi hoàn toàn nếu cần thiết. Hãy phát triển sự linh hoạt trong tư duy để đánh giá lại những mục tiêu hiện thời nếu hành trình đó đưa bạn

kết nối với các mục tiêu tốt hơn, hứng thú hơn.

Hãy thay đổi các ưu tiên, các mục tiêu dài hạn, độ dài trung bình của các mục tiêu dài hạn, thay đổi chiến lược nhằm đạt mục tiêu trung hạn. Đó đều là ý tưởng phù hợp cho sự thay đổi. Bạn đang bị chi phối. Khi các sở thích, tình yêu và khát vọng của bạn thay đổi, hãy thay đổi các mục tiêu của mình. Đừng cảm thấy thất bại, bạn thay đổi là vì bạn muốn thế. Nhưng hãy đảm bảo đặt ra các mục tiêu mới trước khi bạn bắt đầu trở nên bị

động.

2.10 *Liên kết các mục tiêu*

Nên có một đầu mối, từ đó bạn sẽ tìm ra được mối liên hệ trực tiếp giữa hoạt động ngày hôm nay với những ước mơ và mục tiêu dài hạn của bạn. Chẳng hạn, nếu bạn ước mơ trở thành thẩm phán, mục tiêu dài hạn là trở thành luật sư, có nghĩa mục tiêu trung hạn là phải thi đỗ vào trường luật, mục tiêu ngắn hạn là phải đạt điểm tốt trong học kỳ này và mục tiêu hôm nay là đọc 25 trang sách lịch sử. Bạn có thấy chuỗi kết nối không?

Khi hành động hiện tại của bạn trực tiếp hỗ trợ mục tiêu dài hạn và hướng bạn về phía mục tiêu, tức là bạn đang trải nghiệm sức mạnh của việc đặt ra mục tiêu cũng như động lực một tác nhân tập trung và chống lại sự trì hoãn.

2.11 *Tận hưởng cuộc hành trình*

Việc đặt ra mục tiêu là một công cụ vô cùng quan trọng và giá trị. Nhưng ngoài điều đó ra, nó không có gì hơn nữa. Vì thế, bạn đừng bị mục tiêu ám ảnh mà quên đi sự vui thú của cuộc hành trình và những phần thưởng của lòng đam mê trên

hành trình hướng tới mục tiêu đó. Người tập trung vào việc làm chủ con đường hơn là kết thúc cuộc hành trình thường là người thành công nhất trong cuộc sống.

3. Đặt ra mục tiêu học tập

Bạn có thể áp dụng các nguyên tắc trong mục 2 ở trên để đặt ra mục tiêu cho mọi lĩnh vực trong cuộc sống. Đây là một vài ví dụ về cách bạn có thể sử dụng chúng nhằm thúc đẩy việc học tập và giúp bạn luôn đi đúng hướng để đạt được những kết quả như mong đợi.

3.1 *Các mục tiêu dài hạn*

Mục tiêu dài hạn chính là ước mơ của bạn. Lý do ngày hôm nay bạn học tập được kết nối với một vài ước mơ về cách bạn muốn sống cuộc đời như thế nào. Đối với một vài người, chỉ cần bài tập tư duy và mở rộng tiềm năng thiên tài của họ là đủ thúc đẩy họ học tập. Họ có mục tiêu dài hạn là tận hưởng những gì tốt đẹp nhất có thể và họ thấy rằng lĩnh hội kiến thức ở trường vì những giá trị tốt đẹp của chúng là cách tốt nhất để họ đạt được mục tiêu.

Hầu hết mọi người tin rằng như thế thật thỏa đáng, nhưng cụ thể hơn, trong tâm trí họ còn có một động lực cơ bản. Đó thường là mục tiêu nghề nghiệp – kéo dài suốt cuộc đời họ. Tuy nhiên, các mục tiêu dài hạn hiệu quả nhất thúc đẩy sinh viên vẫn là các mục tiêu gây ra sự hứng thú. Viễn cảnh cuộc đời bạn có thật sự nắm bắt được trí tưởng tượng của bạn? Hãy tưởng tượng cuộc sống của bạn trong mười năm tới. Bạn muốn làm gì?

Nếu mục tiêu dài hạn của bạn là trở thành bác sĩ, chủ doanh nghiệp hay một

nhạc công vì trái tim mạch bảo rằng đó là công việc phù hợp với bạn, bạn sẽ được thúc đẩy mạnh mẽ hơn từ những việc hàng ngày. Mặt khác, nếu bạn coi đây là mục tiêu của mình chỉ vì bố mẹ bạn muốn thế, hoặc bạn cho rằng đó là nghề nên làm, nhưng bản thân bạn không chắc chắn, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn hơn để giữ cho việc học tập hàng ngày luôn ổn định.

Hãy đặt ra các mục tiêu dài hạn truyền cảm hứng và nâng đỡ bạn. Tâm hồn bạn sẽ ngập tràn hy vọng khi nghĩ về chúng.

Hãy đặt một vài lời nhắc nhở về các mục tiêu này trước mặt khi bạn ngồi học.

3.2 Các mục tiêu trung hạn

Các mục tiêu trung hạn thường được đặt ra từ ba đến năm năm. Ví dụ, nếu bạn muốn trở thành một bác sĩ, mục tiêu trung hạn của bạn là đỗ vào trường y.

3.3 Các mục tiêu ngắn hạn

Những bước tiến tới mục tiêu trung hạn là một chuỗi các mục tiêu ngắn hạn, thường từ sáu tháng đến hai năm. Chẳng

hạn, để được nhận vào trường y, bạn cần có điểm trung bình là bảy, vậy một chuỗi các mục tiêu ngắn hạn bao gồm việc đạt được điểm trung bình đó trong mỗi học kỳ hoặc mỗi năm học.

3.4 Các mục tiêu trước mắt

Bạn không thể đạt ngay điểm A hoặc điểm trung bình là bảy nếu bạn không hoàn thành bài tập được giao ngày hôm nay. Đây là lúc nguyên tắc “phân chia và chinh phục” thể hiện vai trò mạnh mẽ nhất.

Bản thân mỗi mục tiêu ngắn hạn có thể có tính đe dọa. Thậm chí một vài mục tiêu trước mắt cũng khiến bạn có cảm giác này. Nếu bạn phân chia mỗi mục tiêu thành những phần nhỏ hơn cho đến khi bạn có một danh sách công việc, trong đó mỗi công việc chỉ cần 30 phút đến một tiếng để hoàn thành, chính là bạn vừa tạo ra một thứ vũ khí mạnh mẽ để chống lại sự trì hoãn.

Hãy suy nghĩ về điều đó. Nếu bạn chỉ dành một tiếng cho bài tổng kết môn học, công việc nào trong số những công việc

sau sẽ dễ dàng bắt đầu hơn và cho bạn cảm giác chiến thắng khi thực hiện nó?

(a) Thực hiện một vài công việc trong bài luận dài 20 trang;

(b) Ôn lại điểm chính trong đoạn giữa của bài luận 20 trang.

Điểm khác biệt lớn ở đây chính là câu đầu tiên rất mơ hồ khiến bạn phải chăm chú xem xét catalog máy tính của thư viện trong năm phút và cho là mình vừa “hoàn thành một vài công việc” trong bài luận. Bạn cũng có thể làm việc trong sáu

tiếng và vẫn không thật sự hoàn thành một mục tiêu rõ ràng nào theo đúng cách phải hoàn thành.

Câu thứ hai có giá trị nào đó trong việc hoàn thành kế hoạch, cũng như đem đến cho bạn cảm giác đang hoàn thành một công việc thích hợp, được lập kế hoạch trước. Một chuỗi 15-20 công việc nhỏ có thể là một phần của kế hoạch hoàn thiện một bài viết đồ sộ khác dài 20 trang. Kết quả cuối cùng là một bài luận hoàn thiện đi kèm với cơ hội đạt được 15-20% thành công.

3.5 Các danh sách việc cần làm

Khi bạn viết ra các mục tiêu trước mắt của mình (nên nhớ, bạn luôn viết ra các mục tiêu của mình) và sắp xếp chúng theo trật tự ưu tiên, bạn vừa tạo được một danh sách việc cần làm cho việc học tập của ngày hôm nay. Mọi mục tiêu trước mắt trong danh sách việc cần làm phải được tạo ra một cách hợp lý và cần phải:

- *Rõ ràng;*
- *Hợp lý (có thể hoàn thành trong 30-60*

phút);

- *Khả thi* và vừa phải (bạn có thể kể lại khi đã hoàn thành xong);
- Có một *phần thưởng* khi kết thúc.

Phần thưởng rất quan trọng và có nhiều dạng. Thời gian rỗi, thức ăn, phim ảnh và đọc giải trí là tất cả những phần thưởng điển hình dành cho bạn khi đạt được các mục tiêu học tập. Không có gì phải xấu hổ khi “mua chuộc” bản thân nếu đó là điều cần thiết để có thể hoàn thành công việc.

Thường thì phần thưởng tuyệt vời nhất là viết một danh sách các mục tiêu rõ ràng, hợp lý, vừa phải cho một ngày và thấy chúng dần được gạch bỏ khi bạn hoàn thành mỗi mục tiêu. Bạn cảm thấy thật tuyệt khi có danh sách các việc hoàn thành và tận hưởng cảm giác tiến gần hơn với các mục tiêu dài hạn của mình.

9. Quản lý thời gian

1. Kiểm soát thời gian học tập — Thật đơn giản!

Đúng, khái niệm này khá đơn giản nhưng để biến thành hành động thì luôn không đơn giản. Nếu quản lý thời gian hiệu quả là đơn giản, sẽ không cần tới chương này hay hàng tá cuốn sách đưa ra những lời khuyên, chiến lược và hệ thống để kiểm soát thời gian.

Theo cá nhân tôi, những hệ thống quản lý

thời gian phức tạp không những không cần thiết, mà còn tạo ra nhiều vấn đề hơn là giải quyết được vấn đề vì chúng cần quá nhiều thời gian để duy trì. Hãy chọn ra một phương pháp quản lý thời gian đơn giản bằng cách làm tốt một vài việc cơ bản và tấn công những triệu chứng mà các hệ thống quản lý thời gian đã không thể giải quyết hiệu quả.

Hầu hết vấn đề về quản lý thời gian là triệu chứng của những vấn đề trong nhiều lĩnh vực cơ bản khác như chuẩn bị, đặt ra mục tiêu, thúc đẩy và tập trung. Đọc

lại các chương có những vấn đề trên, biến chiến lược thành hành động, bạn sẽ thấy hầu hết cái gọi là vấn đề trong quản lý thời gian sẽ biến mất.

Đây là tất cả những gì bạn cần nắm được việc quản lý thời gian. Mỗi thông tin đều khẳng định việc học tập là ưu tiên, nhưng bạn có thể sửa lại danh sách dưới đây cho phù hợp với bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc đời.

- Biết những gì bạn cần ưu tiên;
- Dành thời gian cho các ưu tiên đó;

- Đặt ra các mục tiêu học tập đúng đắn;
- Đừng lãng phí thời gian cho những việc không cần thiết đối với việc học tập;
- Lập một thời gian biểu cơ bản. Đừng quá phức tạp hoặc quá cứng nhắc;
- Có một cuốn lịch về những sự kiện quan trọng (ví dụ như các kỳ thi, thời hạn nộp bài luận, ngày sinh nhật,...);
- Tận dụng sức mạnh của các danh sách;
- Phát triển khả năng tập trung;

- Linh hoạt. Nếu một phương pháp không hiệu quả, hãy thay đổi nó;
- Làm tốt ngay từ lần đầu tiên.

Đó thật sự là tất cả. Hầu hết các vấn đề này được đề cập trong các chương khác, nhưng vẫn đáng để bạn xem lại một vài yếu tố quan trọng của việc sử dụng thời gian hiệu quả. Đây cũng là một số khái niệm mới và bạn nên suy nghĩ để bổ sung vào hộp công cụ kỹ năng của mình.

Nên nhớ, đối với một sinh viên, quản lý thời gian tốt không phải là tạo ra một

thời gian biểu phức tạp tới mức phải sử dụng từng giây trong ngày. Đó chỉ là một chọn lựa đơn giản: hoặc bạn sẽ kiểm soát bài tập ở trường, hoặc nó sẽ chi phối bạn. Quản lý thời gian tốt giúp bạn nắm quyền kiểm soát.

2. Đặt ra các ưu tiên

Bản chất của việc quản lý thời gian là cố gắng đạt hiệu quả cao. Không gì hiệu quả hơn là dành thời gian làm những việc liên quan đến mục tiêu và ưu tiên của bạn. Trong Chương 7, nguyên tắc 4 đã khuyên bạn nên dành thời gian cho những

vấn đề nào. Bước đầu tiên trong quyết định đó là bạn phải thật sự biết được đó những vấn đề nào. Hãy đọc và xem lại Chương 8 để hiểu được sức mạnh và sự cần thiết của việc đặt ra mục tiêu như một nền tảng để quản lý thời gian tốt.

3. Đối phó với sự trì hoãn

Mọi người đều trì hoãn nhiều việc. Đó là bản năng của con người khi muốn trốn tránh những tổn hại và theo đuổi niềm vui. Ví dụ như bạn xem tivi và lơ đi việc học tập sẽ gây tổn hại trong thời gian dài. Hậu quả là mất đi niềm vui thành công

trong thời gian dài, đó là sự phân đôi niềm vui/tổn hại trong thời gian ngắn có ảnh hưởng lớn nhất. Lúc đó, xem một bộ phim dường như vui hơn là làm bài tập về nhà môn toán – cho dù hậu quả lâu dài có thể bị điểm kém môn toán và một cuộc sống bằng tiền trợ cấp mà bạn thậm chí không thể mua nổi một chiếc tivi.

Làm thế nào thoát khỏi cái vòng luẩn quẩn này? Không dễ, nhưng chắc chắn là đơn giản. Có năm việc bạn phải làm để vượt qua sự trì hoãn mỗi khi nó đe dọa kéo bạn ra khỏi thời gian học tập: chuẩn

bị, đặt ra các mục tiêu học tập, hình dung sự tổn hại, tưởng tượng ra niềm vui và cho phép bản thân trì hoãn một số việc.

Thử làm theo các kỹ thuật trên trong hai tuần, bạn sẽ nhận thấy thời lượng bị lãng phí giảm xuống rõ rệt. Đừng quên ôn lại những kỹ năng và khái niệm trong các chương trước.

3.1 Chuẩn bị

Hãy đọc lại và làm theo những gợi ý trong Chương 4. Có một nơi hấp dẫn để học tập, cũng như có một tập hợp các

bước chuẩn bị được lên kế hoạch trước, bạn còn chần chừ gì mà không ngồi xuống và bắt đầu học.

3.2 Đặt ra các mục tiêu học tập

Hãy ghi nhớ đặc điểm của các mục tiêu học tập tốt: rõ ràng, hợp lý, khả thi và đáng được thưởng. Nếu bạn đã viết ra một tập hợp các mục tiêu học tập dễ bắt đầu và sớm hoàn thành, sự trì hoãn có thể sẽ giảm đi nhiều. Bạn dễ trì hoãn những việc lớn gây nản chí. Một mục tiêu nhỏ được hoàn thành trong 30 phút và đóng góp cho một mục tiêu lớn hơn sẽ là

một trong những cách đánh bại sự trì hoãn hữu hiệu nhất.

3.3 Hình dung sự tổn hại

Sự trì hoãn làm bạn chệch hướng khỏi công việc đáng lẽ nên làm. Nó phân tán sự chú ý của bạn khỏi những thứ bạn thật sự mong muốn đạt được. Nó không mất nhiều thời gian để hình thành và sẽ ăn mòn bạn. Nó tước mất của bạn niềm vui đạt được thành quả. Nó lấy đi của bạn lòng tự tin và khả năng tự chủ. Những công việc bạn chưa làm chồng chất lại và bạn ngập trong nỗi lo lắng, sợ hãi.

Mỗi lần bạn thấy mình đang trì hoãn việc lẽ ra phải làm, hãy ngừng lại và hình dung những tổn hại mà bạn phải gánh chịu. Hãy biến nó thành sự thật. Hãy sử dụng tất cả sự cảm nhận và ký ức của bạn về sự trì hoãn trong quá khứ, khiến mọi cảm giác càng mãnh liệt càng tốt. Bạn nên dùng các kỹ thuật tưởng tượng cơ bản đã được mô tả trong Chương 4.

3.4 *Tưởng tượng ra niềm vui*

Ngay sau khi cảm nhận được liều thuốc đau đớn thật sự vì không hành động cho các mục tiêu của mình, bạn hãy tự thết

đãi mình bằng một vài niềm vui. Sử dụng sức mạnh tưởng tượng tương tự để cảm nhận niềm vui khi đạt được mục tiêu dài hạn của mình. Bạn sẽ có cảm giác gì khi đạt điểm A trong khóa học này? Điều đó có ý nghĩa gì đối với việc bạn được nhận vào trường luật không? Bạn sẽ thấy tự hào như thế nào? Hãy tưởng tượng bạn thấy tên mình trên cửa phòng làm việc khi bạn nhận được công việc hằng mơ ước.

Hãy cảm nhận sự tự do, niềm tự hào, sự kinh ngạc trước sức mạnh của việc đặt ra

mục tiêu khi cuối cùng bạn đã đạt được nó. Hãy xem xét chuỗi các sự kiện gắn nối mục tiêu truyền cảm hứng cho bạn với công việc học tập của ngày hôm nay, bạn sẽ có một động lực mạnh mẽ khiến bản thân ngồi vào bàn học **NGAY BÂY GIỜ!**

3.5 Cho phép bản thân trì hoãn một số việc

Cuộc sống đầy rẫy những việc bạn nên hoàn thành và những ưu tiên thay đổi từng tuần, từng ngày. Đôi lúc trong cuộc sống, bạn có thể trì hoãn một số việc.

Nếu trong danh sách việc cần làm của bạn có những việc như cắt cỏ, sơn nhà, sửa chữa ô tô, đôi khi hãy cho phép mình bỏ qua những công việc đó. Nếu bạn đã đạt được các mục tiêu học tập trong ngày, bạn hoàn toàn có thể đặt phần thưởng của mình lên trên những việc cần phải làm khác.

Bạn nên cân nhắc một chút trong việc này. Nếu sao nhãng việc sửa chữa ô tô, điều đó đồng nghĩa với việc bạn không thể đi làm hoặc đến trường vào buổi sáng, vậy bạn nên làm việc đó. Nhưng

hãy nhớ, nếu bạn đã hoàn thành những việc quan trọng, đừng quá lo lắng về công việc khác trong hiện tại. Nếu bạn cần phải làm các việc đó, cuối cùng chúng sẽ trở thành ưu tiên hàng đầu và bạn sẽ không bỏ mặc chúng (ví dụ: trì hoãn các việc đó cho đến khi bạn làm xong bài luận, hoặc sau bài kiểm tra giữa kỳ cuối cùng).

4. Làm tốt ngay từ lần đầu tiên

Không kể đến việc xem tivi và đi mua sắm, thì kẻ đánh cắp thời gian lớn nhất của bạn chính là tính luộm thuộm. Nếu

bạn không cố gắng làm tốt ngay lần đầu tiên thì bao giờ bạn mới có động lực để làm lại từ đầu? Đúng là một sự lãng phí lớn về thời gian và nỗ lực.

Hãy suy nghĩ kỹ lưỡng. Bạn cần nỗ lực để làm một việc lớn nhưng không cần nhiều nỗ lực hơn để làm đúng. Hãy nỗ lực chuẩn bị cho mình một cách thích hợp và trở thành người học tập chủ động trong mọi hoàn cảnh: đọc sách, nghe giảng trên lớp, trong phòng thí nghiệm, trong thư viện. Mọi nơi!

Nếu bạn thụ động và không có gì khả

quan trọng bất kỳ công việc học tập nào của mình tức là bạn đã lãng phí thời gian. Bạn sẽ không đạt được điều gì và sẽ phải làm lại từ đầu khi đã đến lúc phải chuẩn bị cho bài thi cuối cùng, hoặc bạn sẽ trượt khóa học đó. Cả hai tình huống đều cho thấy bạn đã quá lãng phí thời gian khi học tập và nghiên cứu. Tại sao không nỗ lực thêm 30% để đạt 100% kết quả?

Làm tốt ngay từ lần đầu tiên là một trong những kỹ thuật quản lý thời gian tốt nhất bạn có thể học. Đó là tất cả những gì

cuốn sách này đề cập, đem đến cho bạn những kỹ năng và chiến lược để đạt hiệu quả tối đa tương đương với thời gian học tập.

5. Lập thời gian biểu

Lập thời gian biểu là trọng tâm của mọi lời khuyên về quản lý thời gian. Có một số hệ thống rất tốn kém và phức tạp. Nhiều cuốn sách kỹ năng học tập cung cấp ví dụ về các hệ thống lập thời gian biểu có vẻ còn rắc rối hơn việc lập bảng các thiên hà mới.

Cuộc sống của một sinh viên phải làm thêm toàn thời gian hoặc bán thời gian rất phức tạp, nên cần thiết phải có thời gian biểu. Nhưng nên nhớ, bạn cần phải tạo ra một thời gian biểu để làm công cụ, chứ không phải là kẻ thống trị bạn. Một công cụ tốt sẽ được sử dụng nhiều lần. Một kẻ bạo chúa sẽ bị quăng đi và bị quên lãng.

Thời gian biểu tốt không xiềng xích cuộc sống của bạn và cũng không được khắc trên đá. Nó là một công cụ linh hoạt khiến người sử dụng không có cảm giác

thất bại nếu vi phạm nó. Dưới đây là một số yếu tố bạn nên sử dụng để tạo ra những thời gian biểu tốt nhằm đạt được các mục tiêu học tập của mình.

5.1 Lập một thời gian biểu quản lý hàng tuần

Khi bắt đầu mỗi học kỳ, hãy lập một thời gian biểu quản lý mọi việc trong cuộc sống của bạn, thời gian biểu là một thông tin cố định. Thời gian trên lớp, nghiên cứu chuyên đề, trong phòng thí nghiệm và thời gian làm thêm nửa ngày là những ví dụ về các yếu tố cố định trong thời

gian biểu của bạn.

5.2 Thêm thời gian học tập vào thời gian biểu

Hãy sử dụng các nguyên tắc trong mục 9 và 10 dưới đây để phân chia phần lớn thời gian trong ngày dành riêng cho việc học tập. Bạn phải nhận thức được khi nào bạn cảm thấy tỉnh táo nhất để học và nên tận dụng thời gian trống trước và sau các giờ học.

5.3 Thêm những thông tin không liên quan đến học tập vào thời gian biểu

Nếu có những phần quan trọng khác trong cuộc sống của bạn, nhưng ở mức ưu tiên thấp hơn, cố định hoặc được hoàn thành tốt nhất trong thời điểm nào đó, hãy thêm vào thời gian biểu sau khi bạn đã lập thời gian biểu quản lý hàng tuần và phân chia thời gian học tập của mình. Ví dụ, những thông tin như thường xuyên tập thể dục, đi bộ và bơi lội... Các thông tin khác có thể là các lớp giải trí hoặc các bộ môn không mang tính chất học tập như karate, các bài học piano hoặc ngôn ngữ cử chỉ.

Nếu thời điểm thích hợp nhất để đi bộ là lúc chiều tối thời điểm bạn không tỉnh táo lắm để học, hãy biến việc đi bộ thành một hoạt động được dự định trước. Đó là cách hữu hiệu nhất giúp bạn sử dụng thời gian không có tác dụng đối với việc học để làm một số việc có lợi cho cơ thể. Nên đưa vào thời gian biểu những khóa học không mang tính chất học tập cố định, nhưng không gây trở ngại cho các buổi học cố định. Mọi thứ khác, dù hấp dẫn đến đâu, đều có tầm quan trọng thứ hai và được thực hiện sau ưu tiên hàng đầu của bạn là học tập.

5.4 *Linh hoạt và bền bỉ*

Đừng bỏ cuộc nếu vẫn chưa thấy kết quả. Hãy thay đổi phương pháp, nhưng vẫn tiếp tục làm theo thời gian biểu phù hợp với bạn.

5.5 *Để lại một vài khoảng trống*

Tại sao hầu hết các thời gian biểu đều thất bại? Vì chúng quá kín. Hãy sử dụng thời gian biểu để lên kế hoạch cho những việc cố định và dành thời gian cho các hoạt động ưu tiên không cố định (trong trường hợp này là học tập). Đừng cố lên

kế hoạch cho mọi vấn đề trong cuộc sống của bạn. Những thời gian biểu chứa đựng loại thông tin như “2:47h tối đến 3:06h tối – NGHỈ NGƠI” tất yếu sẽ nhanh chóng thất bại.

Một khi bạn đã lên kế hoạch cho mọi phần thiết yếu trong cuộc sống của mình, bao gồm thời gian học tập thích hợp, hãy chừa lại những khoảng trống quan trọng trong thời gian biểu. Đó là thời gian “rảnh rỗi” của bạn. Trong khoảng thời gian này, hãy làm bất kỳ việc gì bạn muốn. Cứ lãng phí nó nếu bạn thích. Làm

những công việc trong các danh sách khác của bạn, như viết thư cảm ơn người bà hoặc mua một món quà sinh nhật cho em gái. Bạn thậm chí có thể học nếu muốn nhưng không bắt buộc. Hãy thử nghiệm để phát hiện đâu là khoảng thời gian tiện lợi để tự do. Khi bạn tìm được, hãy cố gắng đừng thay đổi. Để trống tối thứ ba và tối thứ năm. Hoàn toàn không lên kế hoạch cho cả ngày thứ bảy và chủ nhật. Hãy sáng tạo và linh hoạt.

Bạn có thể xem ví dụ ở Mẫu 1 là kiểu mẫu của một thời gian biểu quản lý hàng

tuần.

6. Sử dụng các danh sách việc cần làm

Tạo ra các danh sách việc cần làm hàng ngày đã được đề cập trong những chương khác. Hãy xem lại Chương 8, bạn sẽ thấy các danh sách việc cần làm trong phạm vi của việc đặt ra mục tiêu. Danh sách hàng ngày về các công việc cần làm chính là danh sách các mục tiêu nhỏ trước mắt.

Bạn phải viết một danh sách việc cần làm cho những ưu tiên trong học tập nếu

bạn định sử dụng thời gian biểu học tập. Những vũ khí tốt nhất chống lại sự trì hoãn, khả năng tập trung kém là lập một thời gian biểu học tập và một danh sách cụ thể các việc cần làm khi bạn ngồi xuống vào thời điểm đã định.

Vấn đề nào xuất hiện ở đầu danh sách việc cần làm còn phụ thuộc vào thời gian biểu trên lớp và lịch những sự kiện quan trọng của bạn. Nếu ngay lúc này bạn phải nghe một bài giảng kéo dài hai tiếng mà vị giáo sư cho rằng bạn đã đọc trước Chương 4 trong sách học, thì ưu tiên của

bạn cho buổi học này thật rõ ràng. Nếu tuần tới bạn có một bài kiểm tra với nội dung nằm trong năm chương mà bạn vẫn chưa đọc, ưu tiên của bạn cho hôm nay là nên đọc một vài phần của tài liệu này.

Nếu bạn hình dung rõ nét những điều sắp xảy đến trong sự nghiệp học tập của mình, bạn có thể điều chỉnh theo những việc ưu tiên cần làm.

7. Sử dụng lịch

Đối với lịch, cũng như thời gian biểu, bạn hãy sử dụng trí thông minh thị giác

để có được nét miêu tả không gian về tương lai của mình. Hãy đánh dấu thời hạn cuối, thời gian kiểm tra, những ngày quan trọng trong lịch và luôn để nó trước mặt khi bạn làm việc.

Dùng những ngày quan trọng này là điểm mốc để tham khảo cho việc lập kế hoạch công việc hàng ngày là điều rất cần thiết. Chẳng hạn, còn hai tuần nữa là đến kiểm tra giữa kỳ và bạn cần phải đọc năm chương với 88 trang sách, bạn hãy dựa theo đó để lập kế hoạch. Hãy thực hiện lùi lại tính từ ngày kiểm tra như sau:

- Dành trọn một ngày ngay trước hôm kiểm tra để ôn và luyện tập tạo thông tin đầu ra;
- Dành hai ngày để củng cố và ghi chép bài ôn tập, lập các bản đồ tư duy;
- Dành một ngày thư thái để hoàn tất việc đọc bài;
- Sử dụng những ngày còn lại để hoàn thành tất cả bài đọc đúng thời hạn và có thể chuẩn bị một số bài kiểm tra phù hợp. Trong ví dụ này, bạn có 10 ngày để thực hiện việc này;

- Xác định số trang bạn phải đọc và ghi chép mỗi ngày. Trong ví dụ này, bạn phải đọc và ghi chép trung bình là 8,8 trang mỗi ngày. Vì vậy, trong 10 ngày tiếp theo, bạn phải có thông tin rõ ràng về việc cần làm trong danh sách để nhắc nhở bạn đọc và ghi chép chín trang trong cuốn sách. Nếu bạn bỏ bê tiến trình đó cho đến khi chỉ còn một tuần là đến kỳ kiểm tra, rõ ràng khối lượng công việc bạn cần làm mỗi ngày sẽ nhiều hơn.

Hãy luôn cập nhật thời gian biểu và dùng nó để phát triển những mục tiêu hàng

ngày và ưu tiên của bạn.

Mẫu 2 sẽ cho bạn một ví dụ về lịch những ngày quan trọng.

MẪU 1: THỜI GIAN BIỂU HỌC TẬP Ở NHÀ VÀ TRÊN LỚP



MẪU 2: LỊCH NHỮNG NGÀY QUAN TRỌNG



8. Dùng một mẫu thời gian biểu phù hợp với bạn

Lần đầu cố gắng lập một thời gian biểu nghiêm túc, một trong những câu hỏi đầu tiên sẽ là bạn nên sử dụng loại thời gian biểu nào. Nhập các từ khóa như “lịch làm việc”, “lập kế hoạch” và “thời gian biểu” vào bất kỳ công cụ tìm kiếm nào, bạn sẽ tìm thấy hàng nghìn lựa chọn.

Có rất nhiều hệ thống trên giấy như “Day-Timer” và “FranklinCovey”. Tất cả máy tính cá nhân và máy Macintosh đều có một chương trình lịch điện tử được cài sẵn bên trong (Outlook và iCal là những chương trình phổ biến nhất), và

ngày càng có nhiều sản phẩm thương mại đa dạng được rao bán. Google và Yahoo có những chương trình trực tuyến đầy đủ chức năng và miễn phí.

Không có một chuẩn chính xác nào cho bạn chọn lựa. Vấn đề quan trọng nhất là bạn chọn được một kiểu lập kế hoạch tốt nhất với mình. Qua nhiều năm, sau rất nhiều thử nghiệm, tôi đã nhận ra rằng một lịch làm việc trên giấy là thích hợp nhất với mình, song tôi vẫn có một phiên bản trực tuyến để sử dụng như một bản dự phòng và trợ giúp tôi lập những cuộc

hẹn.

Một hệ thống lịch làm việc hiệu quả là đồng minh số một của bạn trong trận chiến nhằm kiểm soát bài tập ở trường trước khi bị nó chi phối. Vì vậy, điều quan trọng là bạn không được bỏ cuộc nếu những thời gian biểu được lập ra đầu tiên không làm bạn hài lòng. Hãy tiếp tục tiến bước cho đến khi tìm ra hệ thống phù hợp với bạn nhất.

9. Thực thi nguyên tắc phân chia và chinh phục

Ví dụ ở trên cho bạn thấy nguyên tắc phân chia và chinh phục được biến thành hành động như thế nào. Tổng số 88 trang sách có vẻ dễ làm bạn nản chí. Song bạn càng có nhiều thời gian thực hiện (hãy bắt đầu công việc sớm hơn), thì công việc bạn phải hoàn thành mỗi ngày càng ít. Học chín trang/ngày không phải là điều quá khó. Bạn hãy xem lại nguyên tắc trong Chương 7 và áp dụng nó hàng ngày.

10. Sử dụng những phần nhỏ thời gian

Không phải tất cả thời điểm học tập tốt nhất đều có trong khối lượng công việc

bạn lập ra trong thời gian biểu lý tưởng của mình. Một vài thời điểm quan trọng nhất có thể giúp bạn học tập siêu việt nằm trong những khoảng khắc ngắn ngủi và các phần nhỏ thời gian bạn ném đi hàng ngày. Nếu bạn khám phá được những thời điểm này, bạn có thể tăng gấp hai đến ba lần năng suất học tập.

Hãy tạo ra những thẻ nhớ hoặc các danh sách dài một trang gồm các từ vựng, quy tắc ngữ pháp, công thức toán học hoặc ngày tháng. Nếu bạn đang học môn hóa, hãy làm một bản sao chép mỏng những

nguyên tố trong bảng tuần hoàn.

Bạn hãy giữ những thẻ nhớ hoặc danh sách ngắn này bên người trong mọi lúc. Hãy lấy chúng ra và ôn nhanh lại khi:

- sấy tóc hoặc cạo râu (đặt chúng dựa vào gương);
- lau người sau khi tắm vòi sen;
- ăn sáng (đặt hai, ba tờ dựa vào hộp ngũ cốc);
- đợi xe buýt (nhưng không thực hiện khi đang lái xe);

- phải dừng lại do thi công xây dựng (nhưng không đứng ở chỗ đặt biển cấm dừng);
- khi đang xếp hàng chờ ở nhà băng, trong hiệu sách, quán cà phê;
- trong giờ nghỉ giải lao trước khi học tiết tiếp theo;
- bất kỳ lúc nào bạn cảm thấy không hứng thú với hình thức học tập liên tục khác.

Không bắt buộc phải làm quá nhiều việc.
Chỉ cần hai, ba hoặc bốn tấm thẻ hay một

vài thông tin trong danh sách, song kết quả bạn đạt được thật đáng ngạc nhiên. Bạn đang làm mới trí nhớ bằng cách làm quen, ôn luyện lại và thực hành chủ động tạo thông tin đầu ra, tất cả chỉ trong một khoảng trống dài vài phút. Luôn thực hiện việc này, bạn sẽ đạt được nhiều giờ học giá trị mỗi tuần.

Một cách khác để sử dụng khoảng thời gian quan trọng ngay trước và tiếp theo các tiết học là xem lại vở ghi của bạn. Những khoảng thời gian này thường bị lãng phí một cách không đáng trong cuộc

đời sinh viên.

Hầu hết mọi người đều nhìn chăm chăm một cách vô thức vào khoảng không hoặc nói chuyện phiếm trong khi đợi giờ học bắt đầu. Bạn có thể khơi lại kiến thức bằng việc xem lại ghi chép về các bài giảng trước. Hãy ghi nhớ thông tin về sự chuẩn bị trong Chương 4. Điều quan trọng để học tập hiệu quả là sự chuẩn bị của bạn bao gồm một vài kiểu khởi động nét đặc trưng của môn học cho bộ não. Hãy sử dụng thời gian một cách khôn ngoan, bạn sẽ tiếp thu và ghi nhớ kiến

thức nhiều hơn từ mỗi bài giảng.

Sau buổi học, đừng “xả hơi” ở một nơi nào đó hoặc đi uống cà phê. Không có gì sai khi đi thư giãn hoặc tụ tập cùng bạn bè sau một tiết học, nhưng đừng lãng phí thời gian học tập quý giá ngay sau buổi học. Nếu bạn dành ra năm đến mười phút xem lại ngay ghi chép của mình, tưởng tượng bài giảng theo cách tư duy của bạn, lắng nghe lại những từ ngữ đó, sau đó thêm thông tin mới vào bài ghi chép, bạn có thể nhận đôi những gì đã học được từ giờ học đó. Đúng vậy! Thêm

nằm đến mười phút để nhân đôi việc học tập.

Vấn đề quan trọng ở đây là phải thực hiện ngay sau khi buổi học kết thúc. Không phải một tiếng sau đó hoặc ngày hôm sau. Hãy thực hiện ngay sau buổi học! Sau khi đã hoàn thành, hãy nhập hội với bạn bè đi uống cà phê hoặc bia.

11. Nhận thức những chu kỳ tỉnh táo của bạn

Hãy lên kế hoạch để học tập khi bạn tỉnh táo nhất. Lập thời gian biểu cho những

hoạt động khác hoặc bỏ ngỏ thời gian khi tinh thần bạn không thật sự minh mẫn.

Bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước số lượng người không cân nhắc yếu tố tỉnh táo khi lập thời gian biểu cho việc học của họ. Có thể bạn là một trong số đó. Sẽ không phải là ý tưởng hay nếu đặt thời gian học tập của bạn vào thời gian biểu chỉ đơn giản vì ở đó còn khoảng trống. Nếu bạn không thật sự tỉnh táo lúc bảy giờ sáng, đừng cố ép bản thân phải học. Làm thế sẽ không mang lại hiệu quả. Nếu năng lượng của bạn giảm xuống lúc chiều tối, hãy lên

kế hoạch làm một việc gì khác vào thời điểm đó, vì khi đó học tập sẽ chỉ lãng phí thời gian.

Nếu bạn không biết chu kỳ tỉnh táo của mình như thế nào, hãy cố gắng để ý trong ít nhất một tuần. Hãy đánh giá mức năng lượng và độ tỉnh táo của bạn vào những thời điểm khác nhau trong ngày. Nếu bạn chỉ không thể giữ cho mắt mở to khi đọc một trang sách thì cũng đừng lo lắng. Chỉ cần bạn tiếp tục thực hiện cho đến khi tìm ra thời gian tỉnh táo nhất và dựa vào đó để điều chỉnh thời gian biểu học tập

của mình.

Nếu bạn thấy không đủ thời gian học khi tỉnh táo, bạn có thể làm một điều gì đó để cải thiện tình trạng này. Bài vở của khóa học có thể quá tải khi bạn đã sẵn sàng học. Nếu bạn đang sử dụng thời gian mà mình tỉnh táo nhất cho một công việc, bạn phải bỏ việc đó đi hoặc thay đổi giờ giấc, hoặc hủy bỏ các cam kết với trường học. Bạn không thể có cả hai nếu một ngày của bạn không còn đủ thời gian học tập.

Bạn cũng có thể nói rộng thời gian tỉnh

táo nếu làm theo ba cách sau. Trước hết, phải đảm bảo bạn ngủ đủ. Thiếu một giấc ngủ hợp lý là lý do chính của sự trì trệ tinh thần và thiếu thời gian học tập hiệu quả. Thứ hai, hãy tập một vài bài thể dục. Thể dục được chứng minh là làm tăng liều lượng các chất hóa học trong não, giúp bạn luôn tỉnh táo và tập trung trong học tập. Cuối cùng, hãy tự chuẩn bị. Bạn có thể tăng cường năng lượng và sự tỉnh táo của mình nhờ thực hiện theo chuỗi chuẩn bị thích hợp. Hãy xem lại Chương 4.

12. Sử dụng các danh sách

Tôi đã bàn luận về công dụng của các danh sách việc cần làm trong học tập. Giá trị của chúng có thể được chuyển dời sang những khía cạnh khác trong cuộc sống của bạn, giúp bạn kiểm soát nhiều điều vụn vặt có thể làm gián đoạn sự tập trung và gây lãng phí thời gian. Sẽ dễ dàng hơn khi bạn học nghiêm túc vào thời điểm được ấn định và tập trung cao độ nếu không bị những thứ khác quấy nhiễu.

Những công việc cá nhân quan trọng và

việc vật cơ bản hàng ngày nên được lập thành danh sách. Đó là một mẹo để bạn luôn kiểm soát được những kẻ đánh cắp thời gian. Với một thời gian biểu thể hiện được thời gian bận và thời gian rảnh, lịch các sự kiện và những kỳ hạn quan trọng, danh sách công việc, bạn có thể nhìn thấy những kẻ thù ngay trước mặt. Không có sự ngạc nhiên nào cả, không có sự phí phạm thời gian dẫn đến những trường hợp khẩn cấp và không còn nỗi lo bị mất khả năng kiểm soát.

Nghe có vẻ thực hiện khá đơn giản,

nhưng sức mạnh thì thật đáng ngạc nhiên. Bạn hãy thử thực hiện. Hãy bắt đầu lập những danh sách gồm các bức thư phải viết, những món quà cần mua, việc vặt cá nhân cần làm, những thứ cần mua sắm, v.v... Đó không phải là một danh sách dài, nhưng đừng để những thứ này làm bạn ngã lòng. Ít nhất lúc này bạn có khả năng kiểm soát. Nếu bạn biết, bạn sẽ không mất khả năng kiểm soát bất kỳ công việc nào trong số đó. Khi viết những điều này ra, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và luôn tập trung được vào sách vở khi thời gian học tập trong thời gian

biểu đang tới gần.

13. Phung phí thời gian khác với “thời gian nghỉ ngơi” hợp lý

Nếu bạn làm các công việc ít được ưu tiên hơn trong những khoảng thời gian dành riêng cho những mục tiêu được ưu tiên hàng đầu của mình thì bạn đang lãng phí thời gian. Nhưng nếu bạn làm những việc đó vào khoảng thời gian trống trong thời gian biểu thì không có vấn đề gì cả.

Lau dọn tủ lạnh hoặc đọc một cuốn tiểu thuyết vô bổ trong khi lẽ ra bạn đang học

văn học trung đại chính là một cách đánh cắp thời gian tội tộ. Nhưng bạn hoàn toàn có thể làm những việc đó khi không phải làm các việc trong kế hoạch, vì đó là thời gian “nghỉ ngơi”.

Nếu bạn không muốn bài tập ở trường xâm lấn vào thời gian “rảnh rỗi” của mình, hãy học những bài có trong thời gian biểu. Điều đó cho bạn khoảng trống trong thời gian biểu để tự do làm bất kỳ việc gì bạn muốn. Làm những việc phù phiếm, trốn tránh học tập vào những lúc đáng lẽ bạn phải ngồi học sẽ không làm

bạn vui thích bởi cảm giác có hàng tấn
tội lỗi đang theo bạn. Chỉ nên làm việc
đó lúc rồi rãi, như thế bạn sẽ thấy nhẹ đi
cảm giác tội lỗi.

10. Nguồn thông tin

1: Đọc tài liệu học

1. Những hình thức đọc khác nhau

Có nhiều hình thức đọc khác nhau như: xem xét thực đơn nhà hàng, đọc lướt sổ danh bạ để tìm một cái tên, liếc qua cuốn tạp chí trong lúc chờ đến lượt tại phòng khám nha khoa, nuốt lấy mọi từ ngữ của một cuốn truyện trinh thám bán chạy số một (dù khi đọc xong nó, chỉ sau hai

ngày là bạn sẽ không nhớ được nhiều ngoài bản phác thảo sơ sài về cốt truyện). “Đọc” cũng là cái nhãn được gán cho quá trình chúng ta bị thu hút khi chúng ta cố hiểu, học hỏi và ghi nhớ tài liệu phức tạp được xuất bản dưới dạng in ấn.

Tất cả những hoạt động trên đều được gọi là đọc, nhưng chúng có mục đích và kết quả rất khác nhau. Nếu là một sinh viên xuất sắc, bạn sẽ hiểu được các hình thức đọc khác nhau và mục đích của chúng. Tất cả đều hợp lý, nhưng không

phải lúc nào cũng đều có ích như nhau. Đọc phân tích đến từng chi tiết cuốn danh bạ điện thoại mất rất nhiều thời gian, nhưng nội dung của nó thật sự không cần thiết để đọc đến mức đó. Nội dung của một thực đơn nhà hàng hiếm khi đủ hấp dẫn để đọc như đọc cuốn hồi ký thú vị của một chính trị gia. Đọc lướt qua sách học giống như đọc cuốn danh bạ sẽ không để lại cho bạn nhiều thông tin khi làm bài kiểm tra cuối kỳ.

Đọc lướt là một kỹ năng hữu ích khi xem các kết quả tìm kiếm trong catalog trực

tuyển của thư viện. Bạn xem lướt mục lục trong sách học khi muốn tìm một mục đặc biệt. Đối với sinh viên các trường chính quy, 99% việc đọc là đọc chậm, kỹ lưỡng để học. Không nên nhầm lẫn quá trình này với bất kỳ loại hình đọc nào.

2. Mục đích của việc đọc tài liệu học

Đọc tài liệu học là cách đọc chậm nhất và phức tạp nhất trong các cách đọc. Mục đích của nó là tiếp thu và ghi nhớ tài liệu ở nhiều dạng in ấn khác nhau, nhưng thường là dưới dạng sách học.

Bộ não sẽ nắm bắt và ghi nhận rất nhiều dữ liệu khi bạn đọc lướt và xem qua, nhưng mục đích bị giới hạn và những thông tin này thường xuyên chỉ được lưu trữ tạm thời trong trí nhớ ngắn hạn. Chẳng hạn, mắt bạn đọc lướt hàng chục cái tên trong sổ danh bạ và não bạn sẽ ghi nhớ bảy số điện thoại bạn muốn gọi. Nhưng bạn có thường nhớ được những cái tên hoặc số điện thoại đó khoảng 10 phút sau khi bạn thực hiện xong cuộc gọi không? Dữ liệu đó đã biến mất khỏi trí nhớ ngắn hạn của bạn.

Trong khi đọc tài liệu học, bạn cần phải tập trung vào mỗi từ ngữ và ghi nhớ trong não. Bạn cần làm việc với tài liệu theo nhiều cách khác nhau với trọng tâm khác nhau, biến tài liệu đó thành một phần của trí nhớ dài hạn.

Nếu bạn có những kỳ vọng không thực tế về tốc độ đọc và hài lòng với những gì bạn có thể học chính xác từ các cuốn sách học, bạn sẽ rất nhanh nản lòng và đặt chân vào con đường dẫn tới thảm họa thi cử. Đừng hy vọng mình có thể đọc nhanh hơn. Bạn không thể đọc tài liệu

học giống như đọc các cuốn tiểu thuyết và sách hướng dẫn. Hãy bắt đầu hiểu đọc tài liệu học một cách hiệu quả là công việc vất vả, chậm rãi và đôi khi thật tẻ nhạt.

Mặt khác, đọc tài liệu học lại là kiểu đọc bạn hài lòng nhất trong tất cả các kiểu đọc. Tất cả các dạng khác đều phục vụ cho một mục đích, nhưng chỉ có đọc tài liệu học làm thay đổi bạn. Bên cạnh lợi ích rõ ràng của việc vượt qua các kỳ thi và đạt điểm cao hơn (bạn sẽ tự tin khi đạt được những kết quả xuất sắc), đừng

đánh giá thấp sức mạnh của tri thức được tích lũy qua từng đợt thông tin này đến đợt thông tin khác đã thành của riêng bạn.

3. Đọc nhanh thì sao?

Hãy quên “đọc nhanh” như một giải pháp cho “ngọn núi” sách vở mà bạn có thể phải đối mặt trong trường học và các khóa đào tạo. Hãy tránh xa bất kỳ cuốn sách, khóa học hay giáo viên nào tuyên bố có thể mang đến cho bạn tốc độ đọc hàng nghìn từ trong một phút mà vẫn hiểu hoàn toàn. Hiển nhiên là bạn không thể

đọc nhanh hơn 400-500 từ/phút. Một học sinh trung bình chỉ có thể đọc với tốc độ 250-350 từ/phút. Đúng thế! Nếu đọc nhanh hơn thế, bạn không thể đọc lâu, không lĩnh hội được và sẽ thỏa hiệp.

Không có công nghệ “đột phá” nào có thể khắc phục được điều đó. Đừng trở thành kẻ ngốc nghếch và mắc lừa vì những lời tuyên bố đó. Hãy tiết kiệm tiền bạc và thời gian của bạn. Hãy chăm chỉ bắt tay vào công việc đọc tài liệu học.

Nếu bạn thật sự gặp khó khăn trong việc đọc, hãy tìm một chuyên gia. Những

khiếm khuyết trong việc đọc, ví dụ như đọc khó, không phải là một rào cản đối với thành công trong nghiên cứu và học tập, nhưng bạn cần được chẩn đoán đúng. Điều trị và đào tạo đúng cách có thể giúp mọi người mở ra cánh cửa tri thức và thành công.

Nếu bạn chỉ là một người đọc sách lười biếng điển hình với những thói quen xấu, bạn có thể sử dụng những kỹ thuật đơn giản để rèn luyện bản thân làm việc hiệu quả hơn.

4. Những phương pháp hoặc hệ thống

đọc

Sử dụng “phương pháp” đọc đáng tin cậy sẽ giúp bạn đọc tài liệu học hiệu quả. Một “hệ thống” đọc thương mại sẽ không làm được như vậy. Các hệ thống đọc này thường chỉ là những khóa học đọc nhanh được tân trang bề ngoài một chút. Nhưng những phản đối tương tự mà tôi bàn luận ở trên vẫn có thể áp dụng được.

Phương pháp là cách sử dụng những nguyên tắc cơ bản nào đó để học và ghi nhớ tài liệu từ sách học. Tuy nhiên, những nguyên tắc này nên được điều

chỉnh cho phù hợp với sinh viên, các cuốn sách học đặc biệt, với từng môn học và trong nhiều hoàn cảnh. Những người ủng hộ hệ thống đọc hoặc hệ thống đọc nhanh cho rằng bạn có thể áp dụng những quy tắc cứng nhắc của nó vào mọi tình huống đọc để đạt những kết quả đáng kinh ngạc.

Tôi nhắc lại, không có những lối đi tắt. Nhưng có rất nhiều phương pháp tốt bạn có thể áp dụng để nâng cao hiệu quả đọc tài liệu học.

5. Những nguyên tắc để đạt hiệu quả tối

đa khi đọc tài liệu học

5.1 *Vạch ra lộ trình*

Một trong những việc làm tệ nhất của người đọc sách là mở sách ra và đọc chi tiết ngay từ trang đầu tiên mà không chuẩn bị gì. Nó giống như bắt đầu một hành trình dài mà không xem bản đồ để thấy nơi bạn đang đến và những gì bạn có thể chạm trán trên đường đi. Nó cũng giống như cố gắng xây dựng một ngôi nhà mà không có bản thiết kế hay một ý tưởng nào về mong muốn của bạn đối với ngôi nhà đó.

Mục đích của bạn nên là phát triển thói quen “quan sát” hoặc “xem trước” mỗi cuốn sách học và mỗi chương trong cuốn sách đó. Bạn sẽ phát triển kỹ năng thực tế rõ ràng nhưng đặc biệt về việc phác họa một sơ đồ hoặc cái khung chính xác trong đầu trước khi đọc chi tiết.

Bạn còn nhớ bài tập mẫu về ghi nhớ trong Chương 5 không? Bạn sẽ dễ dàng nhớ một danh sách các thông tin nếu bạn biết trước chúng thuộc những nhóm nào. Trí nhớ hoạt động nhờ sự liên tưởng và kết hợp những điều mới mẻ chưa từng

biết với các nhân tố đã được lưu trữ sẵn trong trí nhớ dài hạn. Vì vậy, các mốc trong danh sách của bạn càng chi tiết, bạn càng có khả năng lưu trữ tài liệu mới trong quá trình đọc.

Đây là một ví dụ về cách thức quan sát một chương trong sách học và tạo ra một bản đồ chỉ đường giá trị cho vô số tài liệu bạn gặp sau này. Nguyên tắc đơn lẻ quan trọng nhất trong quan sát là tận dụng được nhiều manh mối, gợi ý và những mốc nổi ký ức bạn đã có từ trước, nhưng chúng thường được che đậy dưới lớp vỏ

không hợp lý hoặc vô dụng. Chúng vô cùng hữu ích.

- *Bước 1:* Đọc đề mục và suy nghĩ về những điều sắp được nói tới trong chương sách. Bước đầu tiên này thường bị bỏ qua. Đây là kỹ thuật để khơi lại kiến thức đã có từ trước.

- *Bước 2:* Xem mục lục. Nếu có một bản tóm lược các chương sách hoặc bản phác thảo những ý chính, hãy đọc kỹ và dành ra 30 giây suy nghĩ về những gì bạn vừa đọc và thấm nhuần nó.

- *Bước 3:* Nếu có một bản tóm lược hoặc một phác thảo tại đầu hoặc cuối chương sách, hãy lặp lại bước 2.

- *Bước 4:* Nếu có những câu hỏi ôn tập hoặc bàn luận, hãy đọc chúng. Hãy coi chúng như những gợi ý về điều mà tác giả cho là quan trọng trong chương. Tại sao lại lãng phí thời gian tìm kiếm khi một ai đó có thể bảo cho bạn biết? Học tập cần phải chăm chỉ; đó là cách học của bạn. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn nên bỏ qua khi người khác giúp đỡ bạn.

- *Bước 5:* Hãy đọc phần giới thiệu và phần kết luận hoặc đoạn văn mở đầu. Trong đó thường có những tóm lược về nội dung và phần quan trọng.

- *Bước 6:* Hãy đọc toàn bộ các tiêu đề lớn. Hãy suy nghĩ về cách cấu thành chương sách và những đoạn kiến thức cơ bản.

- *Bước 7:* Đọc tất cả những tiêu đề nhỏ và đầu đề nhỏ. Chúng cho biết những phạm vi quan trọng của môn học trong một tiêu đề lớn.

- *Bước 8:* Hãy đọc dòng đầu tiên của mỗi đoạn văn. Đây thường là câu chủ đề và gợi ý tốt nhất về nội dung của đoạn văn.

- *Bước 9:* Hãy nghiên cứu những hình minh họa, bức tranh, biểu đồ, sơ đồ và những hình tương tự. Hãy đọc kỹ lời chú thích. Mục đích của bạn là hiểu được nội dung các hình minh họa và sự phù hợp của chúng với cấu trúc của chương. Đừng ngạc nhiên nếu sau khi thực hiện từ bước 1 đến bước 8, bạn thật sự hiểu được một chút các hình minh họa.

• *Bước 10:* Bước này rất quan trọng. Nếu bỏ qua nó, bạn sẽ lãng phí hầu hết thời gian quan sát. Dành ra 60-90 giây để ôn lại và nhắc lại các ý chính của chương và những tài liệu quan trọng trong chương đó. Tốt nhất là bạn nên ôn lại bằng cách viết ra. Hãy viết ra càng nhanh càng tốt, sử dụng những từ và cụm từ khóa. Không cần phải trình bày ngay ngắn hoặc viết đầy đủ câu. Mục đích ở đây không phải là những ghi chép để giữ lâu. Điều bạn muốn làm nhằm củng cố cái khung trước khi tiếp tục đọc chi tiết. Hãy thực hiện việc này. Nó rất quan

trọng.

Toàn bộ quá trình này không nên mất quá 5-15 phút (phụ thuộc vào độ dài của chương). Nhưng trong khoảng thời gian đó, bạn thật sự tiếp thu và ghi nhớ từ 50-60% thông tin quan trọng của chương – chỉ nên sử dụng mẫu sách học điển hình có lợi cho bạn.

Hãy thực hành ngay kỹ thuật này với một cuốn sách nào đó của Nhà xuất bản Sel – Counsel.

5.2 Sử dụng một phương pháp linh hoạt

Trong 10 bước ở trên, tôi đã mô tả cho bạn một ví dụ về một phương pháp hữu ích có thể sử dụng những nguyên tắc xem trước, nhưng không phải là một hệ thống cứng nhắc. Bạn cần phải linh hoạt khi áp dụng phương pháp của mình để điều chỉnh cho phù hợp với cấu trúc của từng cuốn sách học khác.

Bạn thậm chí có thể điều chỉnh phương pháp này cho phù hợp với những mục đích khác nhau. Ví dụ, hãy sử dụng những ý tưởng này để xem trước toàn bộ các cuốn sách và xác định ích lợi của

chúng cho bài thi học kỳ của mình.

5.3 Hãy thận trọng: Làm đúng ngay từ lần đầu tiên

Đọc sách học đòi hỏi mức độ chú tâm và tập trung cao độ. Điều này cũng áp dụng cho việc quan sát và xem trước. Đừng cố làm gì khi bạn chưa ở trong trạng thái tư duy đúng (tức là đã có sự tự chuẩn bị) để làm việc chăm chỉ. Một sinh viên nghiêm túc sẽ không đọc sách một cách bị động. Đó là sự lãng phí thời gian. Hãy cam kết mỗi buổi đọc đều năng suất và hiệu quả. Bạn sẽ tiết kiệm được thời gian nếu làm

đúng ngay từ lần đầu tiên.

5.4 *Chủ động*

Thông tin trong cuốn sách này sẽ không tự đến với bạn. Bạn phải đi và thu nhặt lấy nó.

Đọc tài liệu học tốt là đọc chủ động, không bị động. Bạn không thể đơn giản lướt mắt qua các từ và hy vọng học được một điều gì đó. Trách nhiệm học tập là của bạn. Hãy lấy kiến thức và thông tin có trong các tài liệu viết tay và biến nó thành của bạn. Điều đó đòi hỏi bạn phải

làm việc chăm chỉ và chủ động.

Có nhiều kỹ thuật để bạn bắt đầu đọc trong trạng thái tỉnh táo, chủ động và duy trì trạng thái đó suốt quá trình đọc. Sau đây là ba cách dễ nhất và tốt nhất.

5.4a *Khởi lại kiến thức có từ trước*

Mỗi khi bạn ngồi xuống đọc sách, bạn phải mất một lúc để ôn lại những gì đã biết. Đây là cách hâm nóng trí nhớ và khởi lại càng nhiều “những móc ký ức” càng tốt để treo thông tin mới lên đó.

Quan sát hoặc xem trước một cuốn sách hoặc một chương sách là cách khơi lại kiến thức có từ trước. Thực hiện bài tập này trước mỗi lần đọc sẽ cung cấp một dàn bài tốt cho tài liệu bạn muốn giữ lại và lưu trữ trong trí nhớ dài hạn.

Đây là một trong những bước nhỏ có vẻ phiến toái nhất và dễ bị bỏ qua khi năng lượng của bạn ở mức thấp, hoặc khi bạn đang bị áp lực bởi thời gian và nỗi lo lắng lúc đọc nghiêm túc. Hãy cố gắng đừng bỏ qua, vì ảnh hưởng tích lũy của những “bước nhỏ” này sẽ tạo ra sự khác

biệt giữa việc chỉ đủ điểm vượt qua kỳ thi với việc đạt được điểm A.

5.4b *Câu hỏi và kết luận*

Một trong những phương pháp tốt nhất để duy trì tính chủ động khi bạn đang đọc chính là phát triển thói quen đặt câu hỏi và rút ra những kết luận. Càng đặt ra nhiều câu hỏi về bài đọc, bạn càng tìm được nhiều câu trả lời. Đó là đặc tính riêng của trí nhớ, nó khiến bạn thường có khuynh hướng nhớ các câu trả lời cho câu hỏi do bạn tự đặt ra hơn là nhớ lại thông tin tự đến với bạn. Câu trả lời cho

câu hỏi của bạn là điều gì đó do bạn tìm ra. Điều này tạo ra sự khác biệt.

Có một ảnh hưởng tương tự đối với việc tạo ra kết luận khi bạn đọc tiếp. Hãy quyết định về ý nghĩ của những điều này và thử lại với các thông tin tiếp theo trong chương. Thông tin có khuynh hướng chấp nhận một trong hai đặc tính. Hoặc nó chứng minh bạn sai và buộc bạn thay đổi kết luận của mình, hoặc nó ủng hộ những điều bạn tin tưởng ngay từ đầu. Cả hai tình huống đều có nghĩa thông tin không còn là dữ liệu trung lập để ghi nhớ

nữa. Thay vào đó, nó sẽ biến đổi thành nhiều bằng chứng hơn cho quan điểm của bạn hoặc cho sự mâu thuẫn bắt buộc bạn phải suy nghĩ lại mọi thứ.

5.4c Dự đoán

Hãy cố dự đoán thông tin tiếp theo và mối liên hệ của nó với những gì bạn vừa đọc. Giống như đặt câu hỏi và rút ra kết luận, việc dự đoán sẽ thay đổi bản chất của bài đọc tiếp theo từ một dữ liệu trung lập thành một câu trả lời cho thách thức mà bạn đặt ra cho chính mình.

5.5 Thay đổi tốc độ để phù hợp với mục đích

Thông thường, bạn hay đọc mọi thứ với tốc độ chậm rãi để có thể tiếp thu từng từ. Nhưng đừng lo lắng khi phải thay đổi tốc độ thông thường đó nếu tình huống bắt buộc. Đôi khi có thể chấp nhận được việc bạn đọc lướt, xem lướt và bỏ qua tài liệu nếu bạn đã quyết định làm việc này dựa trên những nguyên do hợp lý.

Nhưng sẽ không phải là một quyết định hay nếu bạn định đọc nhanh qua một đoạn vì mất đã mỗi, bạn không thể tập

trung, tài liệu tẻ nhạt hoặc chữ in quá nhỏ.

5.6 Biến tài liệu thành một phần kiến thức của bạn

Biến tài liệu thành một phần kiến thức của bạn là một kết luận logic và đáng mơ ước của quá trình đọc chủ động. Nếu bạn chủ động trước, trong và sau khi đọc, những gì bạn đọc sẽ trở thành một phần kiến thức của bạn và vì vậy, bạn có thể nhớ lại khi làm bài thi.

Không có cách nào tốt hơn để biến thông

tin thành một phần kiến thức của bạn ngoài việc ghi chép lại những gì đã đọc. Nó phải trở thành một phần của việc đọc tài liệu học, cũng như cử động mắt và suy nghĩ.

Hãy chú ý đến cụm từ “ghi chép” chứ không phải “ghi chú”. Đó là sự phân biệt quan trọng. “Ghi chú” là một hoạt động bị động. Bạn đơn thuần chỉ ghi lại dữ liệu để học sau và việc học tập bị hoãn lại. Khi “ghi chép”, bạn chủ động tạo ra thứ gì đó của riêng mình và ngay lập tức áp dụng vào việc học.

Ghi chép tốt là KHÔNG:

- đơn giản chép lại đoạn văn;
- đơn thuần đánh dấu bằng bút nhớ các đoạn để học sau;
- chỉ gạch chân các từ mà không suy nghĩ;
- viết nguệch ngoạc mà không suy nghĩ.
- Ghi chép tốt bao gồm:
- suy nghĩ về tài liệu trước khi ghi lại bất kỳ điều gì;

- viết những đoạn văn ngắn cô đọng bằng ngôn từ của riêng bạn;
- viết những từ khóa vào lề sách;
- gạch chân hoặc đánh dấu bằng bút nhớ những từ khóa (không hơn);
- vẽ biểu đồ hoặc đồ thị đơn giản do bạn tự nghĩ ra.
- Khi đọc, hãy suy nghĩ về những từ ngữ và quyết định:
- ghi chép những gì;

- lò đi điều gì, xóa đi điều gì;
- ghi chép như thế nào;
- những từ khóa hoặc những biểu tượng hoặc cách ghi tốc ký bạn sẽ sử dụng;
- bạn sẽ làm gì để các ghi chép dễ nhớ;
- cách ghi chép này liên quan tới những ghi chép và bài đọc khác của bạn như thế nào.

Tất cả suy nghĩ và quyết định này tăng cường cho việc học tập ở bất cứ cấp độ nào bạn đã đạt được trước đây vì nó

biến tài liệu thành một phần kiến thức của bạn.

Bạn cũng cần tự nhủ rằng mình đang dần dần học tập. Điều đó xảy ra mỗi khi bạn chú tâm và tập trung cao độ. Đừng coi việc đọc và ghi chép như những hoạt động chuẩn bị, vì bạn sẽ học tập thật sự sau đó. Nếu bạn thuyết phục bản thân rằng BÂY GIỜ là thời gian học thì mọi việc sẽ xảy ra đúng như thế. Việc đó sẽ không xảy ra sau này khi bạn đang chuẩn bị cho bài kiểm tra. “Sau này” là dành để ôn tập, nhắc lại và luyện tập tạo thông tin

đầu ra. Hãy luôn giữ thái độ này và bạn sẽ ngạc nhiên trước sự tiến bộ trong học tập – dù thời gian thật sự cần thiết ngắn đến mức nào.

5.7 Kiểm tra môi trường vật chất

Hãy chắc chắn là bạn đang làm theo các yêu cầu được đánh dấu bằng bút nhớ về những điều kiện học tập tốt đã đặt ra trong Chương 4. Ánh sáng yếu hay lập lờ và không có những nguồn sáng thay thế là những nguyên nhân phổ biến gây ra mỏi mắt và tật ngủ gật. Sự chú trọng tới ánh sáng phù hợp có thể gia tăng khả

năng đọc sách trong thời gian dài và chất lượng học tập của bạn lên rất nhiều.

Nếu không khí nơi bạn đọc nóng hoặc quá ngột ngạt, bạn sẽ gặp rất nhiều vấn đề về khả năng tập trung. Hãy làm theo những đề nghị trong Chương 4 về nhiệt độ không khí và sự thông thoáng thích hợp.

5.8 *Loại bỏ triệu chứng đảo mắt*

Đảo mắt là một trong những vấn đề máy móc chính đối với tốc độ đọc có thể được giải quyết một cách đơn giản và dễ

dàng, nhưng đòi hỏi kỷ luật cao. Bạn sẽ bị đẩy ra khỏi vùng thoải mái.

Nếu bạn tin tốc độ đọc của mình chậm hơn bình thường, hãy dành vài phút phân tích cách đọc của bạn. Cố gắng nhận biết những nguồn phân tán sự chú ý, làm mất tập trung (tâm trí suy nghĩ vẩn vơ) và nơi mắt bạn dỗi theo. Nếu bạn quan sát thấy mình thường đọc lại các dòng nhiều lần và mắt có khuynh hướng lơ đãng lướt qua trang giấy, khiến bạn luôn phải đọc lại, bạn đang gặp phải vấn đề “mắt nhìn lơ đãng”. Nó là nguyên nhân gây ra hầu

hết những thói quen lười đọc, cuối cùng
ăn sâu vào tiềm thức đến nỗi vấn đề đó
xảy ra ngay cả khi bạn đang tập trung.

Thật may, có những kỹ thuật dễ dàng sử
dụng để rèn luyện đôi mắt, giúp bạn luôn
chú ý vào bài đọc trước mặt và tránh
phải lần tìm lại trang trước. Kỹ thuật phổ
biến nhất là chỉ đơn giản sử dụng ngón
tay, bút hoặc bút chì như “công cụ chỉ
dẫn”. Hãy dùng công cụ chỉ dẫn đã chọn
để gạch chân dòng hoặc đoạn văn. Mắt
buộc phải đọc đoạn văn ngay phía trên
nét gạch đó. Bạn nên bắt đầu thực hiện

việc này với một công cụ chỉ dẫn dễ nếu không muốn nản lòng ngay từ lúc bắt đầu và bỏ cuộc. Thậm chí ngay trong sự chỉ dẫn chậm này, bạn vẫn sẽ có cảm giác không chống lại được rằng mình đang bỏ sót thứ gì đó. Bạn sẽ có cảm giác không thoải mái khi cưỡng lại thôi thúc của bản thân muốn lần tìm ngược lại. Hãy cố gắng chống lại.

Bạn có thể hoàn thành việc tương tự nhờ sử dụng thước kẻ hoặc thẻ công thức. Có hai cách để sử dụng một thiết bị hướng dẫn đọc. Bạn có thể giữ tấm thẻ ngay

phía trên dòng chữ của đoạn văn bạn đang đọc, và sau đó trượt nó đi hết dòng chữ ngay khi bạn đọc xong. Bạn cũng có thể giữ cạnh của thước kẻ hoặc tấm thẻ ngay dưới dòng bạn đang đọc. Khi đọc xong dòng đó, hãy trượt tấm thẻ để nó nằm phía dưới chân dòng tiếp theo của đoạn văn. Trong cả hai trường hợp, hãy buộc bản thân bạn chỉ đọc nội dung phía dưới hoặc phía trên cạnh của thước.

Một khi bạn đạt đến mức độ thoải mái vừa phải với kỹ thuật này, bạn có thể chuyển sang đọc như thế này với tốc độ

nhANH hơn. Bạn không bắt buộc phải làm việc này. Thường thì chỉ cần hành động sử dụng công cụ chỉ dẫn để khắc phục việc lẩn tìm ngược lại cũng đủ giữ bạn chú tâm vào bài đọc. Nếu bạn muốn tiến xa hơn, hãy sử dụng phương pháp ưa thích của bạn để đưa bản thân vượt ra khỏi những gì mang đến cho bạn cảm giác thoải mái. Hãy di chuyển bút chì hoặc tấm thẻ nhanh hơn ý muốn của bạn một chút để đọc từng chữ một. Đừng quá nhanh, chỉ cần đủ nhanh để bạn cảm nhận cùng mức độ kém thoải mái như khi bạn bắt đầu bước đầu tiên.

5.9 *Cân nhắc thời gian học tập*

Thời gian là một nhân tố quan trọng cần cân nhắc khi phóng đại hiệu quả việc đọc tài liệu học của bạn. Khía cạnh đầu tiên là nhận thức được chu kỳ tỉnh táo tự nhiên của bạn và ảnh hưởng của nó khi bạn đọc một cách nhiệt tình nhất. Như tôi đã nói trong Chương 9, bạn nên thử lập thời gian biểu cho các quá trình đọc tài liệu học khi bạn đang tỉnh táo nhất. Đừng ép buộc bản thân tập trung đọc trong những buổi đọc kéo dài vào các thời điểm bạn không thể đạt hiệu quả cao.

Điều đó sẽ phản tác dụng.

Một khía cạnh rõ ràng khác khi đọc tài liệu học chính là thời lượng thích hợp cho mỗi lần đọc. Như tôi đã bàn luận trong các chương khác, thời lượng lý tưởng là từ 30-45 phút tập trung. Nếu ít hơn khoảng đó thì quá ngắn, còn dài hơn sẽ kém hiệu quả. Nên nhớ, bạn mong muốn tạo được nhiều khởi đầu và kết thúc trong thời gian học tập của mình, nên nhiều quá trình kéo dài ít hơn một tiếng sẽ tốt hơn một quá trình dài ba tiếng đồng hồ.

5.10 *Củng cố*

Hãy ôn lại, ôn lại và ôn lại. Hãy thực hành khơi lại kiến thức mới. Mọi quá trình đọc nên bắt đầu bằng việc ôn tập lại những gì bạn tiếp thu được từ lần trước. Hãy quan sát chương trước, đọc những ghi chép của bạn. Đây là bài tập khơi lại và cũng là sự trợ giúp bạn củng cố kiến thức.

Kết thúc mỗi quá trình đọc bằng một bài ôn tập nhanh điều bạn vừa hoàn thành. Việc này không mất nhiều thời gian, nhưng bạn cần phải làm. Đó là một cách

thức rất đơn giản và thật sự có hiệu quả cao nhằm củng cố thông tin trong trí nhớ dài hạn.

Khi bạn đọc xong chương này, hãy thực hành ngay! Nghiên cứu việc sử dụng kỹ thuật mà tôi đã đề nghị. Hãy lập một bản phác thảo ngắn gồm những ý chính. Hãy ôn lại chúng và đọc to lên. Nếu cho đến lúc này, bạn vẫn đọc cuốn sách này một cách bị động thì bạn phải nên chủ động ở một vài điểm.

11. Nguồn thông tin

2: Các bài giảng trên lớp

Nhiều người trong chúng ta từng trải qua cảm giác phải chịu đựng một giáo viên thật sự tẻ nhạt. Hàng ngày, chúng ta đến lớp với sự chán chường và ra về với cảm giác thời gian bị lãng phí. Nếu may mắn, chúng ta có thể nhớ được những giáo viên thú vị với các khóa học sôi

động và các buổi học luôn để lại ấn tượng cho chúng ta.

Chất lượng của sự hướng dẫn không có ý nghĩa gì so với lượng kiến thức bạn thu được từ một bài giảng. Bạn có thể lãng phí thời gian trong một lớp học thú vị cũng dễ dàng như trong một lớp học buồn tẻ. Một giáo viên kém cũng không quá tệ đến mức bạn không thể học được điều gì. Một giáo viên giỏi cũng không quá tốt đến mức bạn có thể trông cậy vào sự giảng dạy chất lượng cao để không phải học tập chuyên cần.

Trách nhiệm học tập là của bạn, không phải của giáo viên. Nếu bạn phát triển thái độ này, bạn có khả năng học tập trong bất kỳ tình trạng lớp học nào. Hiển nhiên, bạn nhiều gặp khó khăn hơn khi nhận được sự hướng dẫn, chỉ dẫn nghèo nàn, nhưng bạn có khả năng học tập độc lập với tình trạng giáo viên. Bằng cách này, hãy cố gắng trở nên độc lập, gánh nhận trách nhiệm và bạn sẽ tăng tốc thành công trong học tập.

1. Trước giờ học

Việc bạn làm trước khi vào lớp ảnh

hưởng quan trọng tới chất lượng học tập của bạn trong suốt buổi học. Những khái niệm về lợi ích của sự chuẩn bị tôi đã nêu ra trong Chương 4 đúng với việc học tập trên lớp cũng như ở nhà.

1.1 Chuẩn bị tư duy

Để gặt hái được nhiều nhất từ những giờ học, bài giảng và hội thảo nghiên cứu chuyên đề, bạn phải dành thời gian chuẩn bị tư duy từ trước. Hãy tiến hành các việc sau:

- đọc tất cả những tài liệu bạn đã chuẩn

bị trước;

- ôn lại những ghi chép bài giảng từ các buổi học trước;
- đoán trước nội dung tiết học này;
- chuẩn bị thái độ của mình. Bạn đến đó để làm việc nên hãy sẵn sàng tiếp nhận bất kỳ điều gì đáng học tập. Hãy tưởng tượng bạn đang dễ dàng tiếp nhận, nắm bắt và ghi chép thông tin nhằm mở rộng tầm hiểu biết của mình;
- sử dụng kỹ thuật thư giãn và tập trung

trong Chương 4.

1.2 Chuẩn bị cơ thể

Thực hiện một bài tập thể dục trước khi lên lớp học sẽ tăng cường sự chú tâm và khả năng tập trung. Tốt nhất là thực hiện từ bài tập nhẹ đến trung bình. Bạn có thể chủ động kích thích cơ thể tiết ra endorphin (một chất trong não, làm gia tăng hệ thống đề kháng của cơ thể, giảm đau và an thần) và tăng lưu thông máu (từ đó tăng lượng oxy). Điều đó có vai trò quan trọng đối với chức năng não cấp cao.

Loại bài tập bạn thực hiện phụ thuộc vào vấn đề bạn có phải là người năng động hay không. Đối với người không tập thể dục nhiều, một cuộc đi bộ nhanh cũng có hiệu quả. Đối với một sinh viên chăm tập luyện thể thao, một lớp chạy bộ đường dài, bơi lội hoặc aerobic sẽ tạo hiệu quả như mong ước. Đừng đẩy bản thân rơi vào tình trạng kiệt sức, điều đó sẽ tạo ra những hậu quả phản tác dụng đối với khả năng tập trung kiên trì.

Những vận động viên ưu tú nên tránh các buổi tập luyện cường độ mạnh trước khi

đến lớp.

1.3 Điều không nên làm trước khi vào giờ học

Ngoài những bài tập có cường độ mạnh, gây kiệt sức, còn nhiều hoạt động khác có thể nhanh chóng gây tổn hại tới khả năng học tập của bạn trong lớp:

- ăn nhiều;
- uống chất có cồn;
- uống những chất lợi tiểu mạnh như cà phê;

- lãng phí thời gian trước khi vào lớp;
- trông chờ “được dạy”, cứ như việc học là một điều gì đó người khác làm cho mình;
- hy vọng tránh được việc đọc bắt buộc.

2. Trong giờ học

2.1 Sự hiện diện của bạn

Đừng bỏ học, đơn giản vì đó là điều ngu ngốc. Dù bạn rất khó ra khỏi giường, hoặc người giảng bài có thể khá tẻ nhạt thì bạn vẫn nên nỗ lực tham gia mọi bài

giảng. Xét cho cùng, bằng cách này hay cách khác, bạn vẫn phải trả giá cho thời gian này và tài liệu cần thiết cho bài thi cuối kỳ.

Nếu bạn bỏ các buổi học, tức là bạn đang phung phí tiền bạc và lãng phí thời gian vì bạn sẽ phải tìm cách khác để thu nạp thông tin đã bỏ lỡ. Bạn cũng sẽ mất đi cơ hội rèn luyện khả năng tập trung và sự chú tâm học hành. Trong các giờ học tồi tệ vẫn có thứ gì đó đáng học – nhưng nếu bạn không ở đó, bạn sẽ không học được gì.

Hãy nhớ một câu châm ngôn cổ: chỉ có 85% thành công trong cuộc sống là có sẵn.

2.2 *Vị trí ngồi học*

Trừ khi trạng thái tinh thần của bạn bắt buộc bạn phải thường xuyên rời khỏi phòng, nếu không, hãy ngồi ở hàng ghế thứ hai hoặc ba trong mọi buổi học. Có nhiều nguyên do thiết thực và tế nhị cho lời khuyên này:

- dễ nghe giảng bài;

- dễ nhìn chữ viết trên bảng hơn;
- dễ tập trung vào giáo viên mà không bị sao nhãng vì những thứ khác;
- dễ có cảm giác mình là một phần của lớp học;
- dễ đặt ra các câu hỏi vì bạn ngồi gần với giáo viên hơn và dường như có ít người xung quanh hơn khiến bạn bớt lo lắng;
- bạn khó rời lớp sớm hơn;
- bạn không thể bỏ ngang tiết học vì giáo

viên sẽ biết.

2.3 *Chủ động lắng nghe*

Bước đầu tiên rất có ý nghĩa khi học trên lớp và ghi chép bài giảng là bạn phải phát triển các kỹ năng “chủ động lắng nghe”. Dưới đây là những đặc điểm của việc chủ động lắng nghe, đặc biệt thích hợp với bài giảng:

- Chú ý đến cách thức kết cấu tài liệu bài giảng của giáo viên. Điều này cung cấp cho bạn những gợi ý về thông tin quan trọng trong các buổi học sau.

- Cố gắng liên hệ điều bạn đang nghe với những gì bạn đã biết.
- Thăm đặt câu hỏi về những điều bạn đang nghe, cố gắng đưa ra kết luận cho những vấn đề đó.
- Có tư duy cởi mở về các kết luận. Sẵn sàng thay đổi câu hỏi hoặc các ý tưởng của mình khi nghe được một điều gì mới.
- Đưa ra các câu hỏi. Điều này có thể không thoải mái đối với một sinh viên vốn trầm lặng hoặc nhút nhát, nhưng bạn đừng giấu dốt.

- Quan sát các hoạt động cơ thể của giáo viên. Bạn sẽ nhận thấy điệu bộ và cử chỉ luôn đồng hành với các vấn đề quan trọng.

- Lắng nghe ngữ điệu, âm sắc và sự thay đổi ngữ điệu trong giọng nói của giáo viên. Hầu hết mọi người đều thay đổi đặc trưng giọng nói của họ một cách cố ý hay vô thức khi họ đang nói đến một vấn đề quan trọng.

- Học cách trở thành “người sàng lọc thông tin”. Khi khóa học đang diễn ra, hãy cố gắng dự tính sàng lọc ra những

điểm quan trọng và ít chú tâm tới các tiểu tiết trong bài giảng.

2.4 Ghi chép

Đừng sử dụng “các hệ thống” ghi chú. Mục đích của bạn là ghi lại, học tập, nắm bắt và chuẩn bị tài liệu để sau này học. Có kỹ thuật bạn dùng để ghi chép, chuẩn bị cho các kỳ thi, nhưng theo tôi, bạn nên tránh các hệ thống cứng nhắc, đòi hỏi phải có các cuốn sách đặc biệt, giấy đặc biệt hoặc cần nhiều sự chuẩn bị. Bạn nên dành thời gian chuẩn bị cho tài liệu, không phải cho một hệ thống.

Tuy vậy, chỉ vì sử dụng một hệ thống chuyên biệt không phải là ý tưởng hay không có nghĩa là không còn những nguyên tắc giúp khả năng ghi chép của bạn tốt hơn. Hãy luôn ghi nhớ những hướng dẫn cơ bản sau:

- Đừng cố ghi lại nguyên văn từng bài giảng. Đó không phải là mục đích của bạn. Bạn đến lớp để học tập và ghi lại những ý tưởng và sự kiện quan trọng. Không phải mọi từ ngữ đều có giá trị.
- Hãy ghi chép hầu hết các bài giảng dưới dạng từ khóa. Biết chọn lọc điều gì

bạn nên viết. Nếu tuân theo các nguyên tắc của công việc cần làm sau tiết học (xem mục 3 phía dưới), bạn không cần lo là mình sẽ bỏ sót điều gì đó quan trọng.

- Cố tìm kiểu mẫu của bài giảng, ghi lại những ý chính và các chi tiết quan trọng một cách có tổ chức. Điều quan trọng ở đây là sử dụng một kiểu mẫu phù hợp với tài liệu, cũng như phù hợp với cách thức bộ não của bạn tổ chức tốt nhất tài liệu đó. Đừng bị lôi kéo sử dụng những phương pháp phân loại cứng nhắc, nên linh hoạt và sáng tạo.

- Bất cứ khi nào có thể, bạn hãy ghi chép bằng ngôn từ của mình. Sử dụng chính xác lời nói của giáo viên chỉ khi bạn cần phải trích dẫn hoặc bắt buộc phải chính xác. Điều này hiếm khi xảy ra.

- Hãy sao chép các biểu đồ và đồ thị. Bất kỳ hình ảnh bổ sung nào cho lời nói và chữ viết đều quan trọng và bạn nên ghi lại. Đó là tác nhân kích thích trí thông minh thị giác – một nhân tố thường không được sử dụng hợp lý trong các bài giảng.

- Đừng lo sợ bạn bị mất phương hướng

khi ghi chép. Bạn sẽ làm gì để cho mọi thứ phù hợp, linh hoạt và các vấn đề trong bài giảng phù hợp với tài liệu bạn đã ghi lại trước đó? Hãy thử viết ra những vấn đề trong bài giảng và vẽ các mũi tên đến tài liệu liên quan. Bạn nên xem lại mọi ghi chép trước đó và bổ sung thông tin mới ra lề, ra một góc hoặc ở phía dưới. Hãy linh hoạt và sáng tạo (điều này nghe có quen thuộc không?).

- Không cần viết ngay ngắn sạch đẹp, nhưng cần phải rõ ràng. Không cần phải ghi chép đẹp, đúng ngữ pháp và chính tả.

Không bắt buộc phải để lề giấy sạch sẽ và luôn trống. Tuy nhiên, quan trọng là bạn phải viết thật rõ ràng và dễ đọc. Không cần phải liệt kê cẩn thận, nhưng mỗi liên hệ giữa các thông tin phải rõ ràng. Nguyên tắc cơ bản là “đủ ngay ngắn sạch đẹp để sau này dễ đọc và dễ hiểu, nhưng đừng để bị ám ảnh phải ngay ngắn trật tự vì điều đó sẽ làm chậm tốc độ nghe giảng của bạn”.

- Hãy chừa nhiều khoảng trống trong vở ghi chép để điền thêm những gì bạn quên trong giờ học. Đừng hoảng sợ nếu bạn bỏ

sót điều gì đó. Nếu bạn sử dụng những chiến lược trong mục 3 dưới đây, bạn có thể khôi phục thông tin đó từ trí nhớ của bạn và từ sách giáo khoa. Mục tiêu của bạn trong suốt tiết học là chừa lại một vài khoảng trống trên giấy để điền thêm các tài liệu khi bạn ôn lại bài giảng và bổ sung vào ghi chép của mình. Vì luôn có sai sót quá mức nên hãy chừa lại nhiều khoảng trống hơn mức bạn cần.

2.5 Tôi có nên ghi âm các bài giảng?

Ghi âm các bài giảng thường là một ý tưởng tồi. Đừng lãng phí thời gian hay

tiền bạc của mình. Đối với hầu hết mọi người, ghi âm bài giảng chỉ đơn thuần là biện pháp cho máy ghi âm hoạt động. Đó là sự biện minh cho thói lười biếng và sự trì hoãn nỗ lực thật sự để học tập ở thời điểm sau này.

Một vấn đề nữa nảy sinh là hầu hết các giáo viên cho phép ghi âm các tiết học của họ. Nếu bạn định coi ghi âm là phương tiện chính để ghi nhớ tài liệu quan trọng trong các bài giảng, bạn sẽ giải quyết ra sao trong tình huống bạn không được phép sử dụng máy ghi âm?

Hãy làm tốt nhất công việc với trí óc, đôi tai và cây bút của bạn.

Những bản ghi âm có thể có ích nếu quá trình đó không được sử dụng để đối phó, song ích lợi của chúng bị hạn chế. Chúng có thể là nguồn trợ giúp hữu ích cho các bản ghi chép tay của bạn và bổ sung tài liệu cho các bản viết tay đó, nhưng bạn không nên coi chúng là cách thức chính để ghi nhận tài liệu.

Bạn nên nhớ, mục tiêu của bạn là biến thông tin thành một phần của mình và bạn làm được điều đó nhờ suy nghĩ, quyết

định, ghi chép bằng ngôn từ của mình, chứ không phải bằng ngôn từ của giáo viên. Nếu bạn ghi âm những bài giảng, hãy nghe lại trong lúc bạn đang tập thể dục, chuẩn bị bữa ăn hoặc là quần áo.

3. Sau giờ học

Dù hết giờ học, công việc của bạn vẫn chưa kết thúc ngay. Bạn vẫn phải học tập và ghi chép. Thời gian ngay sau khi tiết học kết thúc và những ngày sau đó có tính quyết định việc bạn học được điều gì trong lớp học hoặc trong giảng đường.

3.1 *Ngay sau tiết học*

Sau tiết học, bạn có thể nhân đôi những điều bạn nhớ được và nhân đôi hiệu quả của việc ghi chép nếu bạn làm ngay một số việc. Quan trọng là bạn phải thực hiện bước này ngay trước khi nhân tố lãng quên bắt đầu ăn mòn ký ức của bạn về tiết học. Nếu bạn chỉ có mười phút giữa các tiết học, **HÃY SỬ DỤNG CHÚNG**. Hãy hâm nóng trí nhớ trước khi một tiết học hoặc một hoạt động khác xen vào và tạo ra khoảng cách giữa bạn với tài liệu trong tiết học đó, dù bạn đã phải ghi âm

chúng. Đừng chỉ thở dài nhẹ nhõm vì khoảng thời gian đặc biệt nào đó đã trôi qua. Hãy bắt tay vào công việc và nhân đôi hiệu quả làm việc của bạn.

Hãy dành ra 10, 15 hoặc 20 phút để xem lại ghi chép của bạn từ tiết học vừa qua. Khi nó vẫn còn tươi mới trong tâm trí, hãy thêm tài liệu bạn có thể đã bỏ sót từ lần đầu tiên vào ghi chép của mình. Hãy tận dụng khoảng giấy trắng bạn đã chừa lại khi giáo viên giảng bài quá nhanh, hoặc khi bạn chưa nắm rõ một khái niệm để có thể viết ra bằng ngôn từ của mình.

Hãy vắt óc suy nghĩ mọi chi tiết còn sót lại và viết ra. Hoàn thiện các câu chưa viết xong. Hoàn thành các biểu đồ hoặc ví dụ khi chúng vẫn còn sống động trong tâm trí bạn. Viết ra cảm giác của bạn về điểm quan trọng và những điều giáo viên có thể sẽ hỏi trong bài kiểm tra.

Bạn sẽ không chỉ ghi chép hoàn thiện hơn để sau này học, mà bạn còn đưa hoạt động củng cố kiến thức của mình lên một cấp độ khác. Ngoài việc chủ động suy nghĩ và ghi chép trong suốt tiết học, bạn còn bổ sung hai hoạt động tích cực/hiệu

quả hơn cho bài giảng: suy nghĩ và ghi chép nhiều hơn.

Bạn đang học tập khôn ngoan hơn, vì 10-20 phút bạn đầu tư lúc này đáng giá bằng nhiều giờ đồng hồ sau này. Đó là khoảng thời gian phụ cần thiết giúp bạn có thể nắm bắt kiến thức ở cùng mức độ hiểu (cứ cho là bạn có khả năng nhớ lại toàn bộ tài liệu).

3.2 Trước tiết học tiếp theo

Một lúc nào đó, trước tiết học tiếp theo của môn học đó, bạn nên tranh thủ thời

gian để xem lại những ghi chép lúc trước của mình càng nhiều càng tốt. Thời điểm lý tưởng để bạn ôn bài là vài phút trong khi đợi tiết học mới bắt đầu. Nếu bạn không thể thực hiện loại hình ôn tập này ngay vì đang phải vội vàng thêm thất những ghi chép của bạn từ tiết học vừa kết thúc, hãy ôn tập vào thời điểm sớm hơn cùng ngày, không cần mất quá năm đến mười phút. Hiển nhiên, thời gian ôn tập khi bắt đầu khóa học sẽ ngắn hơn, khi khóa học đang diễn ra sẽ dài hơn và bạn tích lũy được nhiều tài liệu hơn.

Những mục tiêu của loại hình ôn tập này:

(a) luôn làm mới tư duy của bạn với tài liệu cũ;

(b) khơi lại kiến thức bạn đã tiếp thu được trước khi tiếp cận tài liệu mới.

Hãy đảm bảo rằng bạn luôn dựa vào những kiến thức đã có và chuẩn bị cách thức tiếp nhận kiến thức mới.

3.3 Trong một tuần học

Điều quan trọng là bạn phải có được 20 phút mỗi tuần để xem lại chi tiết những

ghi chép tuần trước. Hãy bổ sung chi tiết. Nhắm mắt lại và kiểm tra mức độ chi tiết bạn có thể nhớ lại. Hãy đọc thuộc lòng những ý chính nhiều lần. Bạn nên làm thế nhớ cho những ý tưởng và sự kiện quan trọng.

Mục tiêu của bạn là nhằm củng cố thêm sự thiết yếu của những bài giảng tuần trước trong trí nhớ dài hạn của mình. Điều này không đòi hỏi quá nhiều thời gian và bạn không cần phải ôn tập nặng nề quá sức. Chỉ cần bạn hướng vào thông tin một lần nữa, cùng với những kỹ thuật

suy nghĩ chủ động, bạn có thể làm tốt bài thi.

3.4 *Trong một tháng học*

Mỗi tháng, hãy dành thêm 20-30 phút thật tập trung để ôn tập và xem xét kỹ hơn ghi chép của mình. Mỗi buổi ôn tập không mất quá nhiều thời gian nhưng nó sẽ tạo ra khác biệt thật sự giữa khả năng ghi nhớ với chất lượng chuẩn bị của bạn ngay trước kỳ thi. Bạn có thể làm việc này thường xuyên hơn, nhưng tôi đề nghị tối thiểu 20-30 phút mỗi tháng để bạn thấy được những kết quả tích cực.

Bạn hãy chủ động khi làm việc này; đừng bị động khi đọc lại các ghi chép. Nhắc lại những ý chính. Mở rộng một số ý còn mơ hồ lúc ghi chép nhưng lúc này lại rõ ràng hơn. Hãy viết ra tất cả khi bạn tự kiểm tra bản thân. Hãy nhanh chóng vẽ một bản đồ tư duy cho bài đó. Biến khoảng thời gian ngắn ngủi này thành một buổi học hoàn toàn chủ động.

Bạn sẽ ngạc nhiên trước khối lượng thông tin mình nhớ được. Bạn cũng sẽ kinh ngạc trước khả năng bổ sung cho ghi chép của mình.

3.5 Một vài gợi ý về mượn và cho mượn vở ghi

Nếu bạn bỏ lỡ một tiết học và cần mượn vở ghi chép của một ai đó, hãy chọn lựa người bạn sẽ mượn. Cố gắng nhận biết những người ghi chép chủ động trong lớp. Đừng lãng phí thời gian để mượn những vở ghi chép tồi.

Photo phần ghi chép vừa mượn và trả lại cho họ càng sớm càng tốt. Đây là những thứ quý giá đối với người sở hữu và bạn nên tôn trọng họ. Một người ghi chép đáng tin để cho bạn mượn vở nếu họ biết

bạn cũng là người đáng tin cậy. Trên thực tế, bạn nên biến việc đề nghị photo và trả lại ngay thành một phần nhu cầu của bạn .

Sử dụng những ghi chép bạn mượn được nếu đó là một cuốn sách học hoặc một giáo trình thật sự. Đừng chỉ kẹp những bản photo trong vở, hoặc đơn thuần sao chép chính xác những điều người khác đã ghi chép. Giống như các nguồn thông tin khác, bạn phải chủ động, tỉnh táo và sẵn sàng biến thông tin đó thành một phần của mình. Hãy làm việc với những ghi

chép bạn mượn được.

Bạn có nên cho mượn vở ghi của mình? Điều đó phụ thuộc vào độ rộng lượng của bạn và ai là người mượn. Nếu bạn đang nỗ lực trở thành một người ghi chép tốt, những cuốn vở ghi của bạn ngày càng trở nên giá trị hơn và tự nhiên bạn thấy cần phải giữ gìn chúng. Chúng có tính cá nhân cao và được đặc chế bởi tư duy và cách học tập của bạn.

Nếu bạn quyết định sẽ cho ai đó sử dụng vở ghi của bạn, **ĐỪNG ĐỂ CUỐN VỞ GHI ĐÓ BIẾN MẤT KHỎI QUYỀN SỞ**

HỮU CỦA BẠN. Hãy đề nghị người mượn phải photo ngay khi có mặt bạn. Điều này có vẻ như bảo vệ thái quá, nhưng nên nhớ vở ghi của bạn là một công cụ học tập quý giá, ghi lại các tài liệu quan trọng. Bạn không nên đánh mất khả năng kiểm soát chúng. Thậm chí khi ý định tốt nhất của người mượn không được như mong muốn, bạn có thể không bao giờ có lại những ghi chép của mình nữa.

Nếu người đề nghị thấy khó chịu, đừng để bị thuyết phục từ bỏ quyền sở hữu vở

ghi của bạn. Chia sẻ không có nghĩa bạn phải trở nên ngu ngốc vì nó. Ngược lại, đừng bực mình nếu ai đó đặt ra những điều kiện tương tự khi cho bạn bản copy vở ghi của họ.

4. Học qua tiếng và hình

Sự gia tăng việc chấp thuận các phương pháp giáo dục thay thế và những tiến bộ công nghệ đã dẫn tới sự bùng nổ các khóa học qua băng đĩa do giáo viên đề đạt. Hàng trăm trường đại học đưa ra các chương trình cấp bằng toàn phần cho việc học từ xa, với toàn bộ các bài giảng

cho khóa học dưới dạng hình và tiếng có thể tải về. Các cơ quan chính phủ và công ty tư nhân cũng đang sử dụng công nghệ này để đào tạo nhân viên.

Môi trường học tập này có cả thuận lợi và bất lợi. Do đó, bạn cần có những chiến lược học tập riêng để thành công.

4.1 *Thuận lợi*

Sau đây là một vài thuận lợi của việc học qua hình và tiếng:

- Có thể nghe/xem vào thời điểm và tại

nơi thuận tiện cho bạn;

- Có thể dừng và quay lại bất kỳ điểm nào trong tài liệu đã được thu vào bất cứ lúc nào;
- Có thể thường xuyên xem lại tài liệu nếu muốn;
- Có thể cùng lúc làm những việc khác (ví dụ, nghe tiếng khi đang làm vườn hoặc rửa chén đĩa; xem hình khi đang tập máy đập xe hoặc ủi quần áo);
- Luôn có một bản sao của bài giảng để

sau này tham khảo.

4.2 Bất lợi

Đây là một vài bất lợi của việc học qua tiếng và hình:

- Không có thời gian và địa điểm ấn định trước giống như lớp học thật sự, bạn có thể thiếu tính tự kỷ luật để nghe/xem đúng tiến độ. Nhiều người có khuynh hướng xem toàn bộ tài liệu một lần khi gần hết khóa học.
- Việc ghi âm lại tiết học có thể bị cắt

ngang đồng nghĩa với việc bạn quá khoan dung với sự chen ngang và vì thế, việc học của bạn bị gián đoạn khá nhiều.

- Bạn có thể thiếu tính tự kỷ luật để thật sự chủ động và làm việc trong quá trình bài giảng được ghi lại. Có thể có nhiều cám dỗ khiến bạn trở nên bị động. Rất cuộc, bạn không thể bỏ lỡ điều gì vì bạn có thể xem lại ngay.

- Bạn không thể ngay lập tức đưa ra những câu hỏi cho giáo viên. Hầu hết các phương pháp học tập từ xa cho phép bạn gọi điện, fax, viết thư điện tử và/hoặc

nhấn tin tức thời để liên hệ với các giáo viên, nhưng chỉ vào thời gian đã định. Bạn đánh mất môi trường tự động hỏi-đáp, một phần trải nghiệm của lớp học thật sự.

- Bạn không phải là thành phần của một nhóm, bạn có tất cả các tài liệu từ bài giảng hoặc hội nghị chuyên đề, nhưng lại thiếu sự tương tác với các bạn học khác. Đôi khi các câu hỏi và lời bình luận của bạn bè có thể cung cấp nhiều thông tin và đầy tính khuyến khích giống như cách trình bày bài giảng.

4.3 Các chiến thuật học tập

Nếu chọn cách học qua tiếng và hình, bạn nên làm theo một vài chỉ dẫn sau:

- Tiến hành mỗi buổi học với tài liệu được thu âm lại giống như đang ở lớp học thật sự. Sử dụng toàn bộ kỹ thuật ghi chép tôi đã phác thảo trong chương này. Bạn nên nhớ, ghi chép là một hoạt động học tập, chứ không chỉ là một chức năng ghi lại.

- Phát triển thái độ “làm đúng ngay từ lần đầu tiên”. Tiếp cận bị động chỉ làm lãng

phí thời gian quý báu của bạn. Nếu bạn không có thời gian hoặc năng lượng để chủ động và ghi chép đúng ngay từ lần đầu tiên, lúc nào bạn mới có thời gian xem lại bài giảng một lần nữa? Bạn nên dành thời gian đó cho những hoạt động học tập khác, như ôn tập, bổ sung cho các ghi chép và nhắc lại.

- Nghe/xem tài liệu được thu khi đang làm một việc gì khác chỉ có tính chất bổ sung cho một buổi học chính. Như chúng ta đã biết từ phần bàn luận về trí nhớ và sự tập trung, thực hiện hoạt động khác

khi bạn đang cố tập trung vào một tình huống học tập sẽ ảnh hưởng tới chất lượng của việc học tập đó. Vì thế, nếu bạn học bằng cách nghe trong khi đang đi bộ thể thao và coi đó là thời điểm duy nhất để nghe thì bạn đang đánh lừa bản thân.

12. Các công cụ học tập

Mục đích của chương này nhằm củng cố khái niệm sử dụng những kỹ thuật đã phân thảo trong các chương khác làm “các công cụ” học tập và cung cấp chi tiết hơn về hai trong số “những công cụ quyền năng” hữu hiệu nhất. Bạn nên coi các kỹ năng, gợi ý và kỹ thuật cá nhân như những thành phần trong hộp công cụ học tập phong phú và đa dạng của mình.

1. Các công cụ cơ bản: Những yếu tố cần thiết

Những yếu tố cần thiết cho học tập chính là những công cụ cơ bản trong hộp công cụ của bạn. Chúng được liệt kê theo thứ tự quan trọng và độ dài thời gian bạn dành cho chúng.

1.1 *Đọc và ghi chép từ việc đọc*

Một số công cụ được mô tả trong cuốn sách này sẽ rất có ích cho bạn, trừ phi bạn không dành thời gian để làm chủ kỹ thuật đọc tài liệu học cơ bản và học cách

ghi chép hiệu quả từ việc đọc của mình. Hãy xem lại Chương 10 về việc đọc tài liệu học. Đây là công cụ quan trọng nhất của bạn.

1.2 *Lắng nghe và ghi chép bài giảng*

Những công cụ quan trọng thứ hai là công cụ do bạn phát triển thêm nhằm thu được hiệu quả tối đa từ các tiết học và bài giảng. Đó là lắng nghe bài giảng và ghi chép. Hãy xem lại việc ghi chép trong Chương 11.

1.3 *Ngủ*

Có thể bạn sẽ ngạc nhiên nếu biết giấc ngủ cũng được coi là một công cụ học tập và được xếp ở thứ hạng rất cao. Một bộ não luôn thiếu ngủ sẽ không bao giờ có thể hoạt động chính xác. Điều đó cũng giống như một cái máy khoan không bao giờ được sạc đầy điện sẽ không thể hoạt động hết công suất. Hãy sạc đầy nguồn điện cho nó, nó sẽ giúp bạn làm được khối lượng công việc lớn đến không ngờ. Ngủ chính là cách bạn bổ sung năng lượng cho não.

Giấc ngủ không chỉ quan trọng đối với

việc duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần ở trạng thái tốt, mà còn là thành phần chính để chuyển thông tin từ trí nhớ ngắn hạn vào trí nhớ dài hạn. Khi bạn ngủ không có nghĩa là bộ não hoàn toàn không hoạt động. Một vài vùng được hồi phục thông qua nghỉ ngơi, còn những vùng khác vẫn đang tiếp tục hoạt động. Các nghiên cứu chỉ ra rằng tài liệu bạn học được hoặc ôn lại ngay trước khi ngủ được lưu trữ hiệu quả nhất và dễ dàng nhớ lại nhất. Bạn hãy sử dụng năng lượng này để tổ chức các buổi học. Hãy ôn lại tài liệu quan trọng trước khi ngủ và đảm

bảo bạn phải ngủ đủ!

1.4 Sử dụng bút... hoặc bút chì... hoặc bút sáp

Phát triển thói quen viết, viết lại và viết lại lần nữa. Hoạt động này giống với việc bạn phải làm trong một bài thi, thật sự đó là hoạt động được luyện tập ít nhất. Tại sao? Vì nó đòi hỏi sự nỗ lực. Nhưng phần thưởng lại vượt trội so với nỗ lực bỏ ra.

Hãy vẽ những bức tranh, nét chữ nguệch ngoạc, thiết kế hình học – bất cứ điều gì

bạn cho là phù hợp với môn học. Kiểu vẽ phù hợp nhất cho mục đích học tập chính là những bản đồ tư duy (xem mục 2.2 dưới đây).

1.5 Sử dụng giọng nói của bạn

Một công cụ tạo ra hoạt động tuyệt vời nhất mà bạn nên phát triển nhất chính là giọng nói của bạn. Bạn hãy nhắc lại thật to. Hãy lặp lại các ý chính theo các ngữ điệu, ngữ âm và trọng âm khác nhau.

Đọc một bài diễn văn hoặc một bài giảng khi bạn phổ biến tài liệu cho người khác

(rất hiểu biết và kiên nhẫn).

Nên sử dụng thơ vần. Hãy thử hát. Biến tài liệu thành những ca từ mới cho một giai điệu quen thuộc, như Happy Birthday (Chúc mừng sinh nhật), Twinkle Twinkle Little Star (Ngôi sao nhỏ lấp lánh) hoặc Quốc ca. Bạn có thể không bao giờ nghĩ tới Star Spangled Banner (Lá cờ ngôi sao dát vàng) hoặc O Canada theo cách người ta vẫn nhớ đến nếu bạn dùng âm nhạc để ghi nhớ quá trình quang hợp trong bài học.

1.6 Các thiết bị ghi nhớ

Thuật ngữ “nhớ” là tên gọi thông thường được đặt cho bất cứ thứ gì hỗ trợ trí nhớ. Hãy xem lại toàn bộ Chương 5 nói về trí nhớ và sử dụng những nguyên tắc đó để tạo ra các thiết bị ghi nhớ giúp bạn nhớ các danh sách và chuỗi.

Đoạn tiếp theo mang đến cho bạn một vài ý tưởng về nơi bạn nên ghi lại các phương thức ghi nhớ của mình nhằm thực hành chúng và có thể dễ dàng tham khảo.

2. Các công cụ quyền năng

Khi đã làm chủ thành công những công

cụ cơ bản, bạn có thể bắt đầu thêm các công cụ quyền năng vào hộp công cụ của mình. Hai công cụ quyền năng tốt nhất bạn có thể sử dụng trong học tập là các thẻ nhớ và các bản đồ tư duy. Đây thật sự là hai chìa khóa để học khôn ngoan mà không gian nan.

2.1 *Những thẻ nhớ*

Đôi khi những thứ đơn giản lại hiệu quả nhất. Công cụ quyền năng đầu tiên bạn nên thêm vào hộp công cụ các kỹ năng học tập của mình chính là thường xuyên sử dụng các thẻ nhớ đơn giản.

Hãy sử dụng các thẻ nhớ này để học tập hiệu quả trong những phần nhỏ thời gian thường bị lãng phí trong ngày của bạn: trong khi đợi xe buýt, lúc cạo râu, ăn sáng, xếp hàng chờ tại nhà băng, v.v... Chúng cũng tạo ra những thiết bị tự kiểm tra khá tốt nếu bạn sử dụng mặt trước và mặt sau. Bạn nên tự tạo lấy – đừng đi mua. Hành động tạo ra các thẻ nhớ và ra quyết định có liên quan từ trước là một hoạt động học tập rất có giá trị.

Mẫu 3 chỉ ra một vài ví dụ về loại thông tin bạn có thể viết lên các thẻ nhớ. Trước

tiên, bạn có thể tạo ra một danh sách cô đọng để bỏ túi, dễ đọc và có thể sử dụng ở bất kỳ nơi đâu, chẳng hạn như danh sách các vị vua Saxon của nước Anh hoặc các tổng thư ký Liên hiệp quốc.

Những thẻ nhớ đặc biệt có ích trong học và ôn tập nhiều khía cạnh của ngôn ngữ. Sử dụng tiếng Đức là một ví dụ, bạn có thể tự kiểm tra vốn từ vựng cơ bản bằng cách viết từ đó lên một mặt thẻ và nghĩa tiếng Anh cùng bất kỳ thông tin nào thích hợp (chẳng hạn như đó là danh từ) lên mặt sau thẻ nhớ.

Bạn cũng có thể dùng các tấm thẻ để ghi nhớ các bảng thông tin ngữ pháp, chẳng hạn như biến cách của mạo từ xác định hoặc cách chia động từ.

Những tấm thẻ nhớ cũng được dùng như một nơi ghi lại các phương thức ghi nhớ của bạn. Ví dụ, nếu bạn dùng một câu đặc biệt để ghi nhớ tám cái xương cổ tay, hãy viết câu “Have two nasty trolls take lovely people cycling” (Có hai con quỷ lùn xấu xí bắt những người xinh đẹp đi xe đạp) lên một mặt của tấm thẻ và viết ý nghĩa lên mặt kia:

Have câu)	Hamate (xương móc
--------------	-------------------

Two thang)	Trapezium (xương hình
---------------	-----------------------

Nasty thuyền)	Navicular (xương
------------------	------------------

Trolls thang)	Trapezoid (xương hình
------------------	-----------------------

Take giác)	Triquetrum (xương tam
---------------	------------------------

Lovely	Lunate (xương lưỡii
--------	---------------------

liên)

People
đầu)

Pisiform (xương hột

Cycling
đầu)

Capitate (xương hình

Có hàng chục khả năng khác nữa. Đơn giản, nhưng rất hiệu quả, những tấm thẻ nhớ có thể trở thành một phần chính trong thói quen học tập của bạn.

MẪU 3: CÁC THẺ NHỚ

Các tổng thư ký của Liên Hiệp Quốc

1. Trygve Lie	Nga Uy	1946-1952
2. Dag Hammarskjöld	Thụy Điển	1953-1961
3. U Thant	Burma	1961 (thay quyền)
4. Kurt Waldheim		1962-1971
5. Javier Pérez de Cuéllar	Áo	1972-1981
6. Boutros Boutros-Ghali	Peru	1982-1991
7. Kofi Annan	Ai Cập	1992-1996
8. Ban Ki-moon	Ghana	1996-2006
	Nam Triều Tiên (Hàn Quốc)	2007

Các vua Saxon của nước Anh

		Edred	946-955
	802-839		955-959
Egbert	839-856	Edwy the Fair	
Ethelwulf	856-860	Edgar the Peaceful	959-975
Ethelbald	860-865	Peaceful	
Ethelbert	865-871	Edward the Martyr	975-978
Ethelbert I		Martyr	
Alfred (the Great)	871-899	Ethelred II (the Unready)	978-1016
Edward (the Elder)	899-924	(the Unready)	1016
Athelstan	924-939	Edmund II (Ironside)	
Edmund I	939-946		

MẪU 3: CÁC THẺ NHỚ (tiếp theo)

mặt trước

Geist

masculine noun

spirit or ghost

mặt sau

2.2 Các bản đồ tư duy: Công cụ học tập tốt nhất từng được phát minh

Khái niệm cơ bản về các bản đồ tư duy đã phổ biến trong một thời gian dài. Tuy nhiên, mãi đến năm 1974, cuốn sách Use Your Head (Hãy sử dụng cái đầu của bạn) của Tony Buzan được phát hành, thì công cụ và hệ thống học tập được chính thức hóa dựa trên việc sử dụng các bản đồ tư duy mới được giới thiệu với công chúng.

Để trở thành người sử dụng có quyền hạn tối cao đối với các bản đồ tư duy, tôi

khẩn thiết đề nghị bạn nên mua cuốn The Mind Map Book (Bản đồ tư duy) của Buzan. Nó xứng đáng với phí tổn và thời gian bạn dành ra để đọc thật kỹ lưỡng. Bản đồ tư duy thật sự là công cụ quyền năng học tập tốt nhất từng được biết đến.

2.2a *Bản đồ tư duy là gì?*

Nói một cách đơn giản, bản đồ tư duy là một bức vẽ một đồ thị giới thiệu bằng hình ảnh về tài liệu bạn muốn học và mối liên hệ giữa các phần của nó để tạo thành một bức tranh hoàn chỉnh. Có rất nhiều giả thuyết phức tạp về cách sử dụng đúng

các bản đồ tư duy, nhưng về bản chất, chúng chỉ là những bức vẽ, thường có ký tự và hình lồng vào, có khả năng đặc biệt để thúc đẩy việc học tập. Thật vậy, chúng chỉ là tám bản đồ tài liệu để bạn học.

2.2b *Những nguyên tắc cơ bản*

Hãy bắt đầu từ giữa bức vẽ của bản đồ tư duy, lấy đó làm khái niệm tổng thể rồi triển khai. Bổ sung các chi tiết nhỏ hơn và tăng dần chúng lên khi bản đồ tỏa ra các nhánh xuất phát từ hình ảnh trung tâm.

Dưới đây là bản tóm lược về sáu “luật” cơ bản mà Buzan cho là thiết yếu để tạo nên những bản đồ tư duy thật sự chứ không chỉ là một tập các bức vẽ.

Sử dụng sự nhấn mạnh. Bằng nhiều cách, bạn hãy tìm ra sự nhấn mạnh về mặt thị giác trong các bản đồ tư duy. Hãy dùng một số gợi ý sau:

- màu sắc;
- bức vẽ (những tấm hình, hộp và khối cầu 3D);

- khoảng cách khác nhau;
- đường viền bao quanh các từ;
- kiểu chữ đa dạng.

Dùng các liên kết. Dùng các kỹ thuật kết nối mọi thứ lại với nhau bằng mắt:

- các mũi tên;
- các nhánh;
- mã hóa màu sắc;
- đường ray tàu hỏa;

- những dòng sông.

Phải rõ ràng. Bạn không cần phải trình bày ngay ngắn, sạch đẹp, nhưng phải rõ ràng! Hãy sử dụng các chỉ dẫn này để tránh sự lộn xộn trong các bản đồ tư duy:

- Sử dụng các bản viết chữ in, đừng viết chữ thảo (chữ bay bướm, kiểu cách);
- Trong một dòng, càng ít từ càng tốt (tốt nhất chỉ nên có một từ);
- Các dòng liên quan tới các ý trọng tâm được viết to hơn những dòng khác;

- Vẽ rõ ràng các hình ảnh và bức vẽ;
- Cố gắng sắp xếp các từ để có thể đọc theo chiều ngang;
- Tạo ra các dòng đủ dài để có thể điền đủ các từ.

Phát triển phong cách cá nhân. Đừng lo sợ phải tạo ra một phong cách riêng cho mình. Một trong những lý do chính khiến kỹ thuật này có hiệu quả là vì nó phản ánh được nét độc đáo trong tư duy của người tạo ra nó. Buzan nhấn mạnh điều này trong các cuốn sách của ông và đó là

một phần quan trọng trong thành công của bản đồ tư duy. Những cố gắng ban đầu của bạn sẽ hầu như bắt chước những ví dụ bạn đã thấy. Bạn sẽ không trải nghiệm được sức mạnh thật sự cho đến khi bạn thử những ý tưởng của riêng mình để tổ chức thông tin. Hãy để trí tưởng tượng dẫn dắt bạn. Thậm chí, hãy phá bỏ một vài “luật” được liệt kê ở đây nếu bạn cho rằng mình sẽ đạt kết quả là tạo được một bản đồ tư duy sử dụng hiệu quả hơn.

Sử dụng hệ thống cấp bậc. Đây chủ yếu là lời nhắc nhở bạn nên bắt đầu với khái

niệm chính ở giữa bản đồ tư duy rồi mới lập các nhánh lan ra theo thứ tự từ trên xuống theo chi tiết và mức độ quan trọng.

Sử dụng thứ tự các số. Nếu một vài kiểu chuỗi số cần thiết cho tài liệu bạn đang lập bản đồ (chẳng hạn như một bảng niên đại hoặc thứ tự các hành động), hãy đánh số các thông tin trong bản đồ. Thậm chí, bạn có thể vẽ những mũi tên màu để nhắc nhở mình về chuỗi đã lập ra từ trước.

2.2c Các bước và ví dụ

Bạn có thể sử dụng các bản đồ tư duy để tóm lược những ý tưởng, bài luận, bộ phim, tiểu thuyết, các chương, cuốn sách hoặc toàn bộ khóa học. Càng sử dụng công cụ này thường xuyên, bạn càng có nhiều khả năng hơn.

Mẫu 4 chỉ cho bạn cách thức sử dụng các bản đồ tư duy để tạo ra hình ảnh lõi cuốn của hầu hết các môn học bạn nghĩ tới.

Nếu bạn muốn xem một vài ví dụ về những điều đáng kinh ngạc mà người lập bản đồ tư duy lão luyện có thể làm chỉ với trí tưởng tượng và một vài màu sắc,

hãy đọc cuốn sách The Mind Map Book của Buzan. Bạn có thể sẽ hào hứng trước những gì bạn thấy.

2.2d Cách sử dụng các bản đồ tư duy trong học tập

Bạn nên coi các bản đồ tư duy là hoạt động đưa thông tin ra chủ đạo. Một chuỗi hiệu quả trong việc sử dụng công cụ học tập là phải gồm: kỹ năng đọc và nghe tốt như là những công cụ hàng đầu; kỹ năng ghi chép đúng cách như những công cụ thứ hai; và lập bản đồ tư duy đứng vị trí ưu tiên thứ ba.

Hãy sử dụng các bản đồ tư duy như một cách kiểm tra bản thân về khả năng nhớ lại và nắm bắt mối liên hệ giữa các yếu tố của một chủ đề.

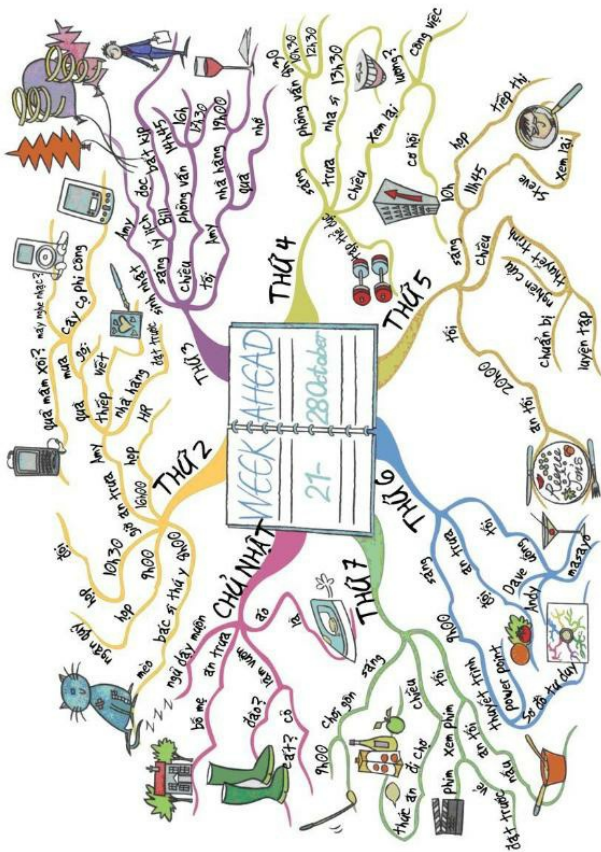
Hãy dùng các bản đồ tư duy như một thiết bị ghi chép. Lúc đầu, việc này có vẻ bất tiện, nhưng bạn sẽ thấy các bản đồ tư duy đặc biệt hiệu quả trong việc thiết lập nhiều chi tiết và ghi lại các chi tiết đó một cách cô đọng.

Hãy xem có bao nhiêu kỹ thuật lập bản đồ khác nhau mà bạn có thể dùng cho cùng một thông tin. Bạn sẽ gia tăng đáng

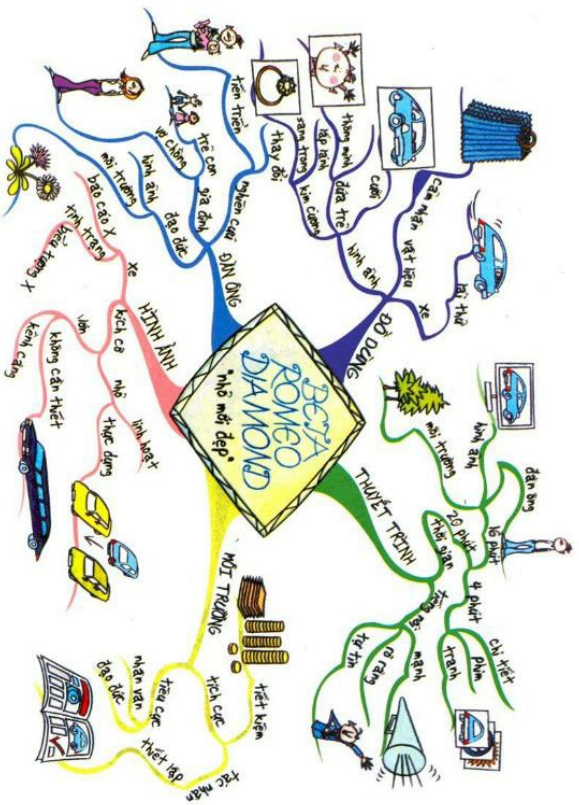
kể hoạt động học tập của mình nếu bạn tạo ra ba bản đồ tư duy khác nhau về cùng một chủ đề, hơn là chỉ đơn giản đọc một cách bị động ba lần các ghi chép viết tay về chủ đề đó.

Hãy nhanh chóng lập lại các bản đồ tư duy của mình khi bạn đang làm một bài thi. Nó sẽ đặc biệt hữu ích với các bài thi viết luận khi bạn muốn nhớ lại càng nhiều chi tiết càng tốt, cũng như chắc chắn bạn không bỏ sót bất kỳ ý chính nào.

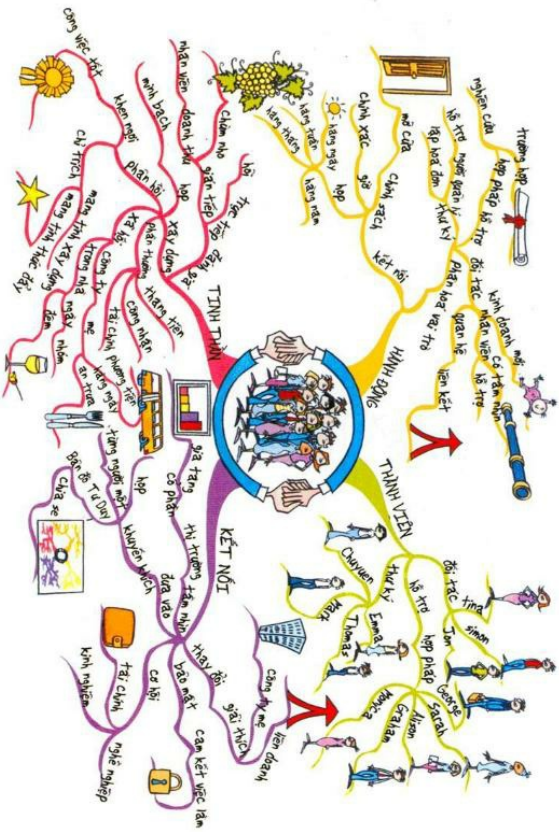
MẪU 4: CÁC BẢN ĐỒ TƯ DUY



MẪU 4: CÁC BẢN ĐỒ TƯ DUY (tiếp theo)



MẪU 4: CÁC BẢN ĐỒ TƯ DUY (tiếp theo)



2.2e Tại sao các bản đồ tư duy lại hoạt động hiệu quả?

Một trong những nguyên nhân khiến bản đồ tư duy thành công là vì chúng phản ánh được cả cấu trúc sinh học và những khuynh hướng tổ chức của não. Loại hình tổ chức tinh điển hình cho dàn bài một bài luận này (xem Chương 14) không tự nhiên như mạng thông tin được thể hiện sinh động trong bản đồ tư duy. Một bản đồ tư duy tốt có vẻ ngoài rất giống một nơ ron riêng lẻ cùng nhiều axon và hình cây tỏa ra từ trung tâm của nó và các tua

nhánh.

Các bản đồ tư duy hoạt động hiệu quả vì chúng sử dụng nhiều trí thông minh trong việc thiết lập, ôn tập và sửa lại. So sánh với cách ghi chép truyền thống chỉ sử dụng một hoặc hai trí thông minh, bạn có thể dùng tới bốn hoặc năm trí thông minh để tạo ra một bản đồ tư duy.

13. Các kỳ kiểm tra

Các kỳ kiểm tra trong học tập chính quy giống như những đường đua để rèn luyện các vận động viên đi thi Olympic. Chúng là màn trình diễn cuối cùng mà người tham gia phải trải qua sau một chặng đường dài chuẩn bị. Một kỳ thi, cũng như một đường đua, chỉ là một phần nhỏ của câu chuyện. Phải mất hàng giờ, hàng tuần và hàng tháng dài nghiêm túc tập luyện trước khi thí sinh và đấu thủ hy vọng mình có được phong độ tốt nhất trong

ngày định mệnh đó.

Sẽ không thể chấp nhận nếu bạn muốn thi đấu như một vận động viên Olympic khi mới tập luyện được một tuần trước kỳ thi đấu. Đối với các vận động viên Olympic, không có chuyện “thâu đêm suốt sáng”. Làm bài thi cũng tương tự. Nếu không làm việc và học tập đúng đắn trong một thời gian dài, bạn sẽ không có kỳ vọng đạt được các kết quả khả quan nhất. Vậy nên, một lần nữa, bạn sẽ đọc thấy sự cần thiết của việc chuẩn bị chìa khóa dẫn tới những thành công như bạn

hằng mong ước.

1. Chuẩn bị cho kỳ kiểm tra

Trong tất cả các kỹ thuật sao chép và giải tỏa căng thẳng, chiến thuật hiệu quả nhất chính là chuẩn bị theo khả năng của mình. Không gì xóa được nỗi lo ngoài việc phải biết mình nên kỳ vọng và sẵn sàng vì điều gì.

1.1 *Trong suốt khóa học*

Sự chuẩn bị dài hạn tốt nhất là hãy coi toàn bộ năm học hoặc cả một học kỳ như

một khóa học trước kỳ thi. Do thường có một khoảng thời gian dài giữa thời điểm bắt đầu kỳ học với kỳ thi chính đầu tiên, nên sinh viên thường không biết tạo ra mối liên kết tư duy mạnh mẽ giữa việc học tập bình thường với việc ôn thi bận rộn diễn ra hàng ngày, hàng giờ trước kỳ thi. Trên thực tế, toàn bộ đều là học thi và bạn nên phát triển thái độ học tập đó.

1.1a *Biết kỳ vọng vào điều gì*

Trong khóa học, càng sớm càng tốt, bạn phải đảm bảo có một bức tranh rõ nét về điều bạn kỳ vọng. Sẽ có bao nhiêu bài thi

và bài kiểm tra? Mỗi bài đáng giá như thế nào? Bao giờ có lịch thi hoặc kiểm tra? Bạn có thể theo dõi những bài thi sắp tới của mình nếu viết chúng vào lịch.

Lịch thi và tầm quan trọng của nó trong khóa học là thông tin bạn cần để lên kế hoạch và ấn định thời gian học tập cho mình. Sẽ rất ý nghĩa nếu bạn dành nhiều thời gian hơn cho bài thi mà bạn chỉ còn hai ngày để ôn tập, nó đáng giá 30% trong điểm số cuối cùng của bạn. Nếu bạn dành ít thời gian chuẩn bị hơn cho câu hỏi vấn đáp của một khóa học khác

thì điều đó chỉ có giá trị 5% trong điểm số cuối cùng. Nhưng bạn không thể đưa ra những quyết định quan trọng đó cho đến khi bạn có một bức tranh rõ rệt về điều bạn kỳ vọng trong mỗi khóa học.

1.1b *Lên kế hoạch*

Phát triển kế hoạch cho mỗi khóa học sẽ giúp bạn kiểm soát toàn bộ tài liệu trước khi lên lịch các kỳ thi. Bạn sẽ không có thời gian để chuẩn bị hoàn hảo cho mọi khóa học – bạn phải đưa ra một vài quyết định. Tốt nhất bạn nên lập ra một kế hoạch rõ ràng cho các ưu tiên và tính

toán thời gian học tập hơn là chỉ đơn giản đối phó với từng bài kiểm tra mờ mịt như trong tình thế khủng hoảng. Bạn nên nhớ, nếu bạn không lên kế hoạch để kiểm soát công việc của mình, công việc sẽ nhanh chóng kiểm soát bạn.

1.1c *Tiến hành đọc*

Đọc những gì bắt buộc trong mỗi khóa học. Đừng để rớt lại quá xa phía sau, nếu không bạn sẽ bỏ sót tài liệu cơ bản. Bạn phải dành thời gian học tập trước kỳ thi để đọc tài liệu học một cách hợp lý và hiệu quả, cùng với việc chủ động ghi

chép. Bạn nên xem Chương 10 để ôn lại kỹ thuật đọc tài liệu học.

1.1d *Tham dự mọi tiết học*

Hãy đọc Chương 11. Đừng bỏ lỡ các tiết học. Đừng bị động trong các bài giảng. Bạn hãy lập một bản cam kết trở thành người học tập chủ động trong mọi tiết học.

1.1e *Thường xuyên ôn lại*

Thường xuyên ôn lại các bài đọc và những ghi chép như tôi đã đề nghị trong

Chương 10 và 11. Giống như việc luyện tập thi Olympic, hầu hết các công việc và sự chuẩn bị cho “sự kiện” của bạn đều có trong các tháng, các tuần trước đó. Bạn không thể hy vọng bao quát được khóa học nếu bạn chỉ xem lại nó vài ngày trước kỳ thi. Điều quan trọng là hãy thường xuyên xem lại suốt một học kỳ.

1.2 *Ngay trước kỳ thi – “giai đoạn cuối”*

Trong một tuần hoặc vài ngày ngay trước kỳ thi, bạn nên nâng từ việc đọc, ghi

chép của bước ôn tập chậm rãi lên giai đoạn học tập cường độ mạnh. Mục tiêu của bạn trong suốt thời gian này là làm cho bộ não nhớ lại được tới mức tối đa thông tin thích hợp cần thiết cho kỳ thi. Hãy xây dựng những mục tiêu đó từ sự chuẩn bị vững chắc mà bạn đã thực hiện từ cuối năm học hoặc cuối học kỳ cho đến bây giờ.

Bước 1: *Thu thập tất cả tài liệu*

Chỉ có một khoảng thời gian ngắn cho bạn ôn lại những gì đã học và khơi lại cho kỳ thi. Hãy sử dụng một cách tiếp

cận có tổ chức. Bước đầu tiên trong quá trình đó là thu thập tất cả tài liệu bạn cần ôn tập: sách giáo khoa, vở ghi bài giảng, sách thí nghiệm, bản tin của hội nghị chuyên đề tất cả mọi thứ.

Bước 2: *Lập thời gian biểu*

Hãy lập một thời gian biểu cho khoảng thời gian giữa hiện tại với kỳ thi. Nếu bạn chưa từng sử dụng một thời gian biểu nào trong suốt năm học, bây giờ là lúc để bắt đầu. Thời gian biểu đó phải đảm bảo những điều sau:

- Hoàn cảnh các bài thi khác của bạn. Bạn phải đặt ra những ưu tiên. Ví dụ, nếu bạn có một bài thi khác cùng ngày đáng giá 60% điểm số cuối cùng của bạn, còn bài thi này chỉ đáng giá 15%, rõ ràng bạn nên dành nhiều thời gian hơn cho bài thi kia.

- Lên lịch đủ thời gian đảm bảo cho bạn bao trùm được toàn bộ thông tin và những chủ đề cần thiết.

- Dành riêng vài tiếng trước giờ thi để ôn và nhắc lại những điều bạn đã bao quát được từ ý đó. Nếu có các tình huống bất

buộc bạn phải bỏ lại những chỗ hổng trong quá trình chuẩn bị, bạn sẽ phải chấp nhận điều đó. Một hoặc hai tiếng cuối cùng trước kỳ thi không phải là thời điểm để bạn cố học các tài liệu mới. Nó sẽ làm bạn lo lắng và “ăn mòn” sự chuẩn bị tốt của bạn về các thông tin khác. Nếu bạn lên lịch ôn tập chỉ trong khoảng thời gian cuối cùng, bạn ít cảm thấy áp lực phải nhồi nhét một chủ đề mới vào thời điểm đó.

- Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều có khuynh hướng bỏ qua giai đoạn ôn tập –

đặc biệt khi tinh thần căng thẳng, khi đang chuẩn bị cho một kỳ thi và khi lần đầu tiên thử phương pháp này, trừ khi họ thật sự lên kế hoạch về thời gian ôn tập và tiến hành việc đó. Một kế hoạch thực tế sẽ khiến bạn khó có thể bỏ qua vì đó là lời nhắc nhở về tầm quan trọng và về việc bạn có thể ôn tập – xem lại tài liệu cũ để củng cố kiến thức hơn là “đánh bóng” bề ngoài của một vấn đề gì đó mà bạn chưa hiểu rõ.

- Hãy tăng thêm sự đánh giá của bạn. Bạn cần nhiều thời gian hơn bạn nghĩ.

Mặc dù bạn nên nhân đôi hoặc thậm chí nhân ba thời gian học tập bình thường khi kỳ thi chưa được lên lịch, bạn cũng đừng hà tiện trong bữa ăn, giấc ngủ và những giờ nghỉ giải lao để tập thể dục. Nhưng cuộc sống chắc hẳn sẽ can thiệp và phá hỏng thời gian biểu của bạn. Hãy cố chấp nhận điều này trong việc lên kế hoạch của mình.

Bước 3: *Dành 30 phút để xem tổng quát tài liệu*

Hãy bắt đầu học tập thật sự bằng cách ôn nhanh mọi kiến thức trong khóa học. Điều này đem lại cho bạn cái nhìn khái

quát về các đề tài phải học và đưa bạn tới bước 4. Nó giúp bạn có thể ghi nhớ ngay một vài chủ đề mới (thậm chí người ôn tập thường xuyên giỏi nhất cũng sẽ bỏ sót một điều gì đó). Bạn chỉ cần mất không quá 30 phút cho bước này. Hãy coi đó như một bước khởi động.

Bước 4: *Tạo một danh mục những điều bạn cần biết*

Tiếp theo, bạn nên tạo ra một danh sách tương đối chi tiết về những thông tin quan trọng bạn cần biết để làm bài thi. Việc hoàn thành bước này sẽ liên quan

đến việc xem lướt những ghi chép chi tiết, các cuốn sách và tài liệu khác. Hãy viết ra từng đề mục bạn gặp khi đang ôn tập nhanh. Đừng nên lo lắng về cách tổ chức này. Sau khi soạn được một danh sách hoàn chỉnh, bạn sẽ đánh giá nội dung của nó, bổ sung hoặc xóa bỏ thông tin một cách hợp lý. Cuối cùng, hãy viết lại danh sách đó theo cách bạn cho là phù hợp nhất.

Thông thường, bước này mất từ một đến ba giờ và bạn có thể tạo được ba đến sáu trang tài liệu, phụ thuộc vào độ dài của

khóa học (những ước đoán này đều dựa trên những khóa học điển hình kéo dài từ bốn đến tám tháng ở bậc cao đẳng và đại học). Viết một đề cương dài sáu trang có vẻ như nhiều việc, nhưng hãy lưu ý là bạn vừa rút gọn từ chồng sách, vở, những bản báo cáo thành một tài liệu ngắn gọn và dễ quản lý. Đó đúng là một kỳ công tổng hợp.

Đây là một bài tập giá trị dành cho việc học cũng như việc tổ chức. Hãy xem đó như một kiểu khởi động ở mức cao hơn. Bạn kết thúc với một bức tranh hoàn

chỉnh gồm những thứ trước mặt bạn: một loại danh mục hoặc một bảng nội dung cho khóa học và một bản đồ chỉ dẫn toàn bộ tài liệu.

Hãy sao chép danh mục của bạn làm ba bản. Bản sao đầu tiên trở thành danh sách việc cần làm của bạn trong bước 5; bản sao thứ hai dành cho bước 6; bản thứ ba cho bước 7.

Bước 5: *Ôn lại tài liệu với cường độ mạnh*

Hãy bắt đầu với chủ đề đầu tiên trong

danh sách. Bạn hãy đọc toàn bộ tài liệu có liên quan tới chủ đề đó, đọc chậm, kỹ lưỡng và chăm chú. Khi bạn làm việc này với từng thông tin trong bản sao thứ nhất của danh sách, hãy gạch bỏ thông tin đó khỏi danh sách.

Bước 6: *Luyện tập đưa thông tin ra nhiều lần*

Sau quá trình ôn tập nặng nhọc ban đầu, 90% thời gian chuẩn bị còn lại của bạn nên dành cho các hoạt động đưa thông tin ra. Những hoạt động này có thể bao gồm (nhưng không được giới hạn):

- dạy tài liệu cho người khác;
- làm và sử dụng thẻ nhớ;
- tạo ra các thiết bị ghi nhớ;
- vẽ các bản đồ tư duy;
- diễn thuyết;
- sáng tác một ca khúc;
- vẽ các bức tranh hoặc viết nguệch ngoạc;
- ghi chép.

Hầu hết các hình thức đa dạng của việc luyện tập để chủ động đưa thông tin ra rất có giá trị. Tuy vậy, vì đa số các bài thi của bạn, hoặc ở dạng viết (bài luận hoặc câu trả lời ngắn), hoặc yêu cầu nhớ lại tài liệu để viết (ví dụ: các công thức toán học hoặc các từ vựng trong ngôn ngữ), hoặc nhận biết những gì đã cho sẵn (ví dụ: nhiều lựa chọn hoặc lựa chọn đúng/sai), bạn nên dành hầu hết thời gian để làm các thẻ nhớ và ghi chép giống như hoạt động đưa thông tin.

Bước 7: Kiểm tra bản thân

Những kỹ thuật kiểm tra cơ bản là đọc thuộc lòng hoặc viết ra những điều bạn biết. Đây là các dạng đưa thông tin ra bằng cách viết hoặc nói. Hãy kiểm tra lại nguồn thông tin và việc đó trở thành một

bài kiểm tra đơn giản về khả năng nhớ lại của bạn.

Hãy tiến một bước xa hơn là tạo nên những bài kiểm tra thực hành giống với dạng bài bạn sẽ làm trong kỳ thi. Hãy đặt ra những câu hỏi nhiều lựa chọn. Cố gắng nghĩ ra những vấn đề dựa trên tài liệu mà bạn cho là giáo viên có thể sẽ ra trong bài thi. Bạn nên tự tạo ra những câu hỏi luận và tập trả lời chúng trong khoảng thời gian tương tự khi bạn làm bài thi thật sự.

Nếu trước đó bạn từng gặp khó khăn

trong các tình huống thi, thì kiểm tra bản thân không chỉ là cách tốt để củng cố nội dung khóa học trong trí nhớ dài hạn, mà bạn còn có thể tập làm bài trong môi trường giả của phòng thi.

Bước 8: *Tiếp tục*

Hãy lặp lại từ bước 5 đến bước 7 cho đến khi bạn cảm thấy đã củng cố được tài liệu. Đừng dừng lại ở mức độ chỉ nhớ lại trong giới hạn các thông tin quan trọng. Mục tiêu của bạn là nắm bắt tốt tài liệu bạn có khả năng nhớ lại dưới sức ép của tình huống thi. Kiểu áp lực này khó

có thể tạo cảm hứng cho bạn trong suốt quá trình chuẩn bị. Cách tốt nhất để sẵn sàng là nhắc lại và luyện tập đưa thông tin ra vượt qua điểm bạn cảm thấy cần để có thể nhớ lại một cách hiệu quả trong những tình huống ít sức ép bên ngoài phòng thi.

1.3 Các chi tiết thực tế

Bạn cũng có thể tự chuẩn bị cho tình huống thi bằng cách lường trước các chi tiết thực tế có thể sai lệch và gây nên những vấn đề nghiêm trọng đối với kết quả bài thi.

- Biết được mẫu chuẩn của bài thi (thời gian là một hay ba tiếng? Có nhiều lựa chọn, viết bài luận hay giải quyết vấn đề?).

- Nắm rõ thời gian thi và nơi thi. Nếu kỳ thi được tổ chức trong một căn phòng hoặc một tòa nhà không quen thuộc với bạn, hãy đến xem trước. Điều này giúp bạn hình dung ra thành công và dễ dàng làm bài nếu bạn tưởng tượng được nơi thực tế. Tìm trước nhà vệ sinh gần phòng thi của bạn nhất.

- Mua thêm bút, bút chì, pin và những

thứ khác bạn cần mang theo. Nếu bạn cần dùng thuốc, nên mang đủ lượng cần dùng.

- Nếu bạn đạp xe đi thi, hoặc đi xe buýt, hãy kiểm tra tỉ mỉ thời gian biểu và những sắp đặt trước của mình. Hãy đến sớm. Đừng đến muộn hoặc đến vừa kịp giờ và thở hổn hển. Hãy dự tính để có mặt ở địa điểm thi sớm, đề phòng mọi bất trắc không như dự tính.

1.4 Dự đoán một chỉ dẫn cho học tập

Hãy sử dụng kiến thức của bạn về khóa học, các tài liệu và ôn lại những bài

kiểm tra trước để đoán biết được các câu hỏi sẽ có trong bài thi. Nếu bạn hy vọng có câu hỏi nhiều lựa chọn hoặc lựa chọn đúng/sai, hãy tập trả lời các mẫu câu hỏi đó. Tự tạo ra các câu hỏi luyện tập giúp bạn hiểu được tiến trình câu thành nên một bài kiểm tra và giúp bạn phỏng đoán nếu không biết câu trả lời (xem mục 2.3 dưới đây để rõ hơn về việc phỏng đoán).

Nên hỏi giáo viên về những gì sẽ có trong bài thi. Hầu hết các giáo viên đều sẵn sàng cho bạn một số chỉ dẫn. Nếu

không được, hãy cùng bạn bè thử vận dụng trí não.

1.5 Đương đầu với nỗi lo

Chuẩn bị tài liệu của khóa học là chiến thuật can thiệp hiệu quả nhất đối với nỗi lo của bạn. Nếu bạn không chắc chắn về khả năng làm bài thi của mình và nó khiến bạn bồn chồn và lo lắng, hãy làm một điều gì đó. Toàn bộ quá trình và những chiến thuật cá nhân đề cập ở đây (mục 1) được thiết kế giúp bạn kiểm soát vấn đề này. Quá lo lắng là triệu chứng báo hiệu rằng vấn đề đang chi phối bạn.

Nếu bạn khó có thể nghiêm túc học tập mỗi khi ngồi vào bàn học, có khả năng bạn vẫn chưa chuẩn bị đúng. Hãy đọc kỹ lại Chương 4 lần nữa. Những nguyên tắc và kỹ thuật được mô tả trong chương này phù hợp cho “giai đoạn cuối” cũng như phù hợp với các buổi học giữa kỳ.

Sự chuẩn bị các chiến thuật giải quyết lo lắng trong khi thi cũng là một ý tưởng hay nếu bạn gặp phải các vấn đề căng thẳng trong suốt kỳ thi. Hãy sẵn sàng nếu điều đó xảy ra. Tập thư giãn và luyện các kỹ thuật tập trung phù hợp nhất với

bạn sao cho bạn có thể nhanh chóng sử dụng chúng khi bị nổi sợ tấn công trong lúc làm bài kiểm tra.

Nên nhớ, đây chỉ là bài kiểm tra khả năng nhớ lại khối lượng lớn kiến thức của bạn vào một ngày đặc biệt trong một dạng giả định đặc biệt, không phải là bài kiểm tra giá trị bản thân bạn. Hiển nhiên, khi bạn nghiêm túc làm việc, không bài thi nào, dù khó đến đâu, là sự biểu lộ giá trị con người bạn.

2. Làm bài thi: Những bí quyết để thành công

2.1 Ngày thi

Thời điểm ngay trước khi bắt đầu thi có thể mang tính quyết định đối với khả năng củng cố kiến thức và sự bình tĩnh của bạn. Đây là một vài bí quyết cơ bản và những chiến thuật mà bạn nên làm trong khoảng thời gian này:

- Ngủ nhiều vào buổi tối trước khi thi. Tại thời điểm này, một giờ ngủ có giá trị cho khả năng làm bài của bạn hơn là ngồi thêm một giờ để cố gắng nhồi nhét kiến thức vào đầu.

- Trong nhiều giờ ngay trước khi thi, đừng cố học bất kỳ điều gì mới. Hãy sử dụng thời gian này để ôn tập và nhắc lại những gì bạn đã biết. Hãy tập đưa ra thông tin, đừng đọc một cách bị động.

- Sắp xếp thời gian và điều chỉnh chế độ ăn uống của bạn theo những nguyên tắc trong Chương 11 (đừng ăn nặng, đừng uống rượu và đừng sử dụng những thứ có tác dụng lợi tiểu như cà phê).

- Đến nơi thi sớm.

- Hãy hình dung và tự độc thoại một cách

tích cực. Tưởng tượng bạn đang làm bài tốt, dễ dàng nhớ lại và bình tĩnh đương đầu với sự không chắc chắn và những câu hỏi khó.

- Ôn lại những chiến thuật đối phó với lo lắng của mình. Nếu bạn thật sự sẵn sàng, bạn có thể sẽ không bị nổi lo sợ tấn công, nhưng ít nhất bạn sẽ sẵn sàng nếu bạn làm việc này.

- Tìm một chỗ ngồi bạn thấy thoải mái nhất (ví dụ: gần nơi ấm nếu bạn thấy lạnh, hoặc ngồi cạnh cửa sổ để có không khí trong lành). Hãy đến sớm để có được

chỗ ngồi mong muốn.

- Nhìn chung, bạn nên tránh trò chuyện với những sinh viên đang lo lắng. Điều đó làm tăng nỗi lo và kìm hãm khả năng tập trung của bạn. Hãy tập trung vào tài liệu và những cảm giác chắc chắn về khả năng kiểm soát nỗi lo lắng của bạn.

- Chuẩn bị sẵn mọi thứ bạn cần (bút dự phòng, bút chì, máy tính, pin dự phòng và những thứ khác bạn được phép mang theo). Hãy chuẩn bị sẵn mọi thứ từ tối hôm trước và để sẵn ở cửa ra vào.

2.2 Những nguyên tắc chung cho mọi kỳ thi

Những chiến thuật cho các hình thức thi khác nhau thể hiện trong mục 2.3 và 2.4 dưới đây. Tuy nhiên, có một vài nguyên tắc có thể áp dụng cho mọi hình thức và mọi tình huống thi.

- Ngồi nguyên một chỗ trong suốt buổi thi. Thậm chí, nếu bạn đã làm xong bài, bạn có thể ngồi yên cho đến cuối buổi thi. Hãy thư giãn và để tâm trí được tự do. Bạn sẽ ngạc nhiên trước những điều trở lại với bạn trong trạng thái thư giãn, giúp bạn hoàn thiện các câu trả lời hoặc

trả lời một câu hỏi bạn không làm được lúc trước. Hãy tạo cho mình cơ hội đó. Bạn chỉ nên thay đổi khi thấy chắc chắn.

- Không bận tâm đến những gì người khác làm, những câu hỏi họ đang trả lời và thời gian họ ra về. Hãy tập trung vào việc riêng và tiến trình làm bài của mình.
- Đọc kỹ những hướng dẫn. Nguyên nhân lớn nhất của sai sót trong bài thi đơn giản chỉ vì không đọc các hướng dẫn. Nếu bạn được yêu cầu trả lời ba trong bảy câu hỏi và bạn chỉ trả lời được hai câu, rõ ràng bạn sẽ mất nhiều điểm. Hãy

dành thời gian cho công việc nhỏ này.

- Hãy đọc kỹ từng câu hỏi. Không đọc chính xác một câu hỏi sẽ khiến bạn phạm phải những lỗi ngớ ngẩn. Đừng trả lời câu hỏi theo cảm tính, hãy trả lời câu hỏi thật sự.

- Hãy tính toán thời gian một cách khôn ngoan. Bạn nên phân thời gian cho mỗi câu hỏi hoặc mỗi phần dựa theo % điểm số. Nếu một bài luận chiếm 25% điểm của một bài thi trong hai giờ, bạn chỉ nên dành nửa tiếng cho nó. Hãy trung thành với sự phân phối thời gian nghiêm ngặt

ban đầu, sau đó quay lại với những thông tin bạn chưa hoàn thành nếu vẫn còn thời gian.

- Làm trước bài nào bạn thấy tự tin nhất. Đừng trả lời các câu hỏi theo thứ tự chính xác trong bài thi trừ khi có các chỉ dẫn đặc biệt yêu cầu bạn làm như thế. Nếu bạn có vướng mắc, hãy chuyển sang câu khác và quay lại câu đó sau. Bạn nên dành vài phút suy nghĩ về câu hỏi đó. Cùng lúc, bạn có thể giải quyết những câu hỏi dễ và tạo nên sự tự tin cho mình. Nếu bạn trả lời các câu hỏi theo một trật

tự khác với trong bài thi, hãy đánh dấu rõ ràng để người chấm thi tiện theo dõi.

2.3 Bài thi trắc nghiệm (nhiều lựa chọn hoặc lựa chọn đúng/sai)

Những bài thi nhiều lựa chọn hoặc lựa chọn đúng/sai thường được gọi là “trắc nghiệm” vì có một câu trả lời đúng được quyết định từ trước. Chúng cũng được gọi là những bài kiểm tra “nhận biết” vì câu trả lời đúng ở đâu đó trước mặt bạn – nhiệm vụ của bạn là nhận biết nó.

Nếu các câu hỏi được đặt ra đúng đắn, bạn không cần phải cân nhắc lâu để tìm

câu trả lời đúng, bạn cũng không cần phải diễn giải. Thông thường, có những khác biệt rất nhỏ tạo nên sự phân biệt giữa sai, có thể đúng và nhất định đúng. Đây là một vài chiến thuật giúp bạn tăng khả năng thành công với kiểu bài thi này.

2.3a *Những chiến thuật đối với câu hỏi nhiều lựa chọn*

Phần chính của một câu hỏi có nhiều lựa chọn thường được gọi là “gốc”. Nó thường ở dạng một câu trình bày được hoàn thành bởi một trong nhiều lựa chọn cho bên dưới. Nó cũng có thể ở dạng một

câu hỏi để bạn lựa chọn một đáp án hợp lý từ những lựa chọn đã cho.

- Làm câu dễ trước. Bỏ qua những câu khó và quay lại sau. Lên ba kế hoạch để trả lời các câu hỏi: lần đầu trả lời câu dễ, lần thứ hai cho những câu đòi hỏi phải suy nghĩ và làm việc chăm chỉ mới có thể trả lời đúng và lần thứ ba dành cho những đáp án có hơn 50% theo phỏng đoán của bạn. Mục tiêu của bạn phải chắc chắn trả lời được tất cả các câu dễ trước tiên và đạt điểm các câu đó. Sớm mắc vào các câu khó trong bài

thì không chỉ khiến bạn lãng phí thời gian mà còn dễ nản chí, làm dòng chảy trí nhớ bị chặn ngang. Tạo được sự tự tin khi trả lời đúng nhiều câu hỏi sẽ khiến bạn thư giãn và nhớ lại kiến thức cho các câu hỏi khó sau.

- Hãy chắc chắn là bạn hiểu được phân gốc và từng lựa chọn có thể. Đừng vội vàng đưa ra câu trả lời.
- Ngay lập tức loại bỏ đáp án sai rõ ràng và khả năng thay thế không hợp lý. Những điều này thường rõ ràng hơn bạn nghĩ. Khó có thể tạo ra nhiều lựa chọn

sai mà lại có vẻ ngoài như đúng. Thi thoảng, do người ra đề lừa dối hoặc mệt mỏi, đưa ra nhiều lựa chọn thay thế không được tốt lắm và dễ bị nhận biết.

- Hãy chọn câu trả lời hoàn toàn chính xác. Có nhiều lựa chọn dường như khá giống hoặc cũng có chỗ đúng. Trong tình huống đó, bạn dễ chọn ngay lựa chọn đầu tiên có vẻ đúng mà không cần đọc hết toàn bộ các lựa chọn.

- Hãy chủ động làm bài. Bạn nên khoanh tròn và gạch chân những từ khóa, các thời, các từ ở dạng số nhiều, v.v...

- Tìm mâu thuẫn trong tính hợp lý của các con số. Nếu phần gốc ở dạng số ít, nhưng một trong các lựa chọn lại ở dạng số nhiều, bạn có thể bỏ lựa chọn đó.
- Kiểm tra sự hợp thời của động từ. Nếu phần gốc ở thời hiện tại và có một lựa chọn ở thời quá khứ hoặc tương lai, bạn có thể dễ dàng loại bỏ lựa chọn đó.
- Kiểm tra các cấu trúc ngữ pháp không hợp lý giữa phần gốc và các lựa chọn. Đây có thể là những gợi ý giúp bạn loại bỏ các lựa chọn sai.

- Trong lần thứ hai và thứ ba làm bài thi, hãy viết nguệch ngoạc những ý nghĩ bất chợt lên một mảnh giấy nháp. Việc này có thể kích thích những trí thông minh khác hoạt động giúp bạn nhớ lại thông tin.

- Hình dung bạn đang học tài liệu này. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình thường xuyên có thể thật sự “nhìn thấy” câu trả lời trong sách giáo khoa hoặc trong các ghi chép của mình.

Bạn có nên thay đổi câu trả lời? Đó luôn là một quyết định khó khăn. Hãy luôn tin tưởng vào bản năng

của bạn – bạn hầu như có thể đúng ngay từ lựa chọn đầu tiên. Bạn chỉ nên thay đổi câu trả lời nếu thuyết phục được chính mình rằng lựa chọn ban đầu của bạn hoàn toàn sai và bạn tự tin với một lựa chọn khác.

Bạn có nên đoán? Đây là một vài chỉ dẫn để bạn có thể lợi dụng sự lười biếng và một số sai sót khác trong việc ra đề (chỉ dẫn không phải lúc nào cũng đúng, nó chỉ hướng dẫn cho những trường hợp tương tự):

- Nếu một câu trả lời căn bản là dài hơn, đó có thể là câu trả lời đúng.
- Nếu có hai sự đối lập, câu trả lời có

thể là một trong số đó.

- Về mặt tâm lý, viết ra câu đúng sẽ dễ hơn viết ra nhiều câu sai. Một lựa chọn có nội dung là “tất cả những ý trên” thường có khả năng là lựa chọn đúng hơn, trong khi lựa chọn với nội dung “không ý nào trong số những ý trên” có nhiều khả năng sai hơn.

2.3b *Những chiến thuật đúng/sai*

Đối với những bài thi đúng/sai, hãy sử dụng nhiều chiến thuật tương tự với chiến thuật đa lựa chọn. Trong nhiều trường

hợp, các bài thi đúng/sai giống các bài thi đa lựa chọn, nhưng chỉ có hai lựa chọn. Bạn có thể áp dụng nhiều phương pháp và lỗi thiết lập đề thi.

- Làm những câu dễ trước. Nếu hết thời gian, đừng bỏ lại những câu bạn chắc chắn đạt điểm.
- Hãy cẩn trọng khi đoán. Một vài bài thi đưa ra hình thức phạt khắc khe và trừ điểm đối với câu đoán không chính xác và câu trả lời sai. Trong trường hợp này, đoán có thể làm giảm điểm số của bạn. Nếu không có hình thức phạt nào, bạn có

thể đoán! Bạn có cơ hội 50% chọn được đáp án đúng.

Đối với việc đoán, có những gợi ý đặc biệt trong bài thi đúng/sai:

- Những câu nhấn mạnh và dùng từ ngữ khẳng định như “luôn luôn”, “không bao giờ”, “tất cả”, “bắt buộc”, “mọi lúc” và “không cái nào đúng” thường sai.
- Những câu dùng ít ngôn ngữ áp đặt như “thường xuyên”, “hay”, “có thể”, “có lẽ”, “nên” và “hiếm khi” thường đúng.
- Viết ra những câu đúng thường dễ hơn

những câu sai nhưng có vẻ đúng, những câu dài hơn thường có khả năng đúng nhiều hơn sai, và đúng là cách đoán cuối cùng tốt nhất.

2.4 Bài thi viết luận

Mục đích của những đề thi viết luận là kiểm tra khả năng suy nghĩ thông suốt và nhanh nhạy của bạn, khả năng tổ chức thông tin thích hợp và trình bày thông tin đó một cách mạch lạc. Mặc dù đối với sinh viên, dường như hình thức thi này là một kiểu tra tấn thời trung cổ, nhưng đây thật sự là một trong những phương pháp

tốt nhất để đánh giá sinh viên có thật sự hiểu biết và nắm bắt được tầm quan trọng của một tài liệu nào đó không. Những bài thi viết luận khó chấm điểm hơn, nên hầu hết giáo viên không tạo ra dạng câu hỏi này vì sợ phải chấm điểm. Bạn phải luôn nhớ rằng mình đang viết duy nhất một bài luận, nhưng người chấm sẽ đọc và cho điểm rất nhiều bài luận. Bạn nên tạo điều kiện thuận lợi giúp người đọc dễ đọc và hiểu bài luận của bạn; đừng gây khó khăn cho người đọc một cách không cần thiết.

- Hãy dành thời gian để lập dàn bài và phác thảo câu trả lời của bạn. Dùng tối thiểu 10% thời gian cho phép của mỗi câu hỏi tự luận cho mục đích này. Chẳng hạn, nếu bạn có 30 phút, hãy dùng ít nhất ba phút để lập dàn bài. Sử dụng càng nhiều tài liệu càng tốt. Tuy nhiên, đừng quá chú tâm vào bước này khiến thời gian viết bài luận bị thu hẹp.

- Nếu bạn có nhiều câu hỏi tự luận, hãy vận dụng trí não và phác thảo câu trả lời cho mọi câu hỏi trước khi bắt đầu viết.

- Khi viết, hãy vào đề ngay – đừng lãng

phí ngôn từ. Thật không thể tưởng tượng được là bạn lại làm khó các giáo viên bằng sự rối rắm khi bạn chẳng biết viết gì. Điều này rất hay xảy ra khi bạn có quá ít tài liệu để viết và sử dụng tài liệu không phù hợp, nó chỉ làm người chấm bực mình. Vì thế, khi bạn có nhiều tài liệu phù hợp, hoặc gần như thế, hãy viết ra. Bạn nên nhớ có sự khác biệt lớn giữa việc cố giấu dốt với việc thể hiện bạn biết được bao nhiêu. Nếu một tài liệu phù hợp nào đó là một mạch dài, hãy bỏ lại khi bạn đã có nhiều tài liệu khác. Nếu bạn đang thiếu tài liệu có giá trị, hãy bỏ

sung những chi tiết phụ – nhưng đừng quá nhiều.

- Nếu mối liên hệ giữa tài liệu của bạn với câu hỏi không rõ ràng, hãy giải thích với người đọc về mối liên hệ đó. Điều này cho bạn cơ hội chứng minh sự hiểu biết của mình, cũng như khả năng nhớ lại các sự kiện.

- Hãy đảm bảo bạn trả lời đúng câu hỏi đưa ra. Hãy đọc kỹ câu hỏi và chú ý tới các từ ngữ về hành động (ví dụ: “so sánh”, “tương phản”, “bàn luận”, “mô tả”, “xác định”, “ủng hộ và phản đối”,

“những khác biệt”, “tầm quan trọng”, “phê bình”, “phác thảo”, “tóm tắt”, “bào chữa”, “giải thích”, “chứng minh”).

- Hãy chú ý tới những chỉ dẫn đặc biệt (như: bạn hãy đưa ra ví dụ; bạn hãy giải thích phạm vi của những nguyên lý và các sự kiện chính xác,...) Bạn phải đảm bảo các tài liệu của mình sẽ thực hiện theo hướng dẫn này.

- Luôn cố gắng trong mọi câu hỏi tự luận – đừng bao giờ để trống bài. Những câu hỏi này thường chiếm nhiều điểm hơn các loại câu hỏi khác, nếu bạn đã chuẩn

bị đầy đủ, bạn luôn có tài liệu để viết về một chủ đề. Đó có thể không phải là một câu trả lời hoàn chỉnh hay tuyệt vời, nhưng bạn luôn có cơ hội thể hiện những điều mình biết. Nếu bạn để bài trống, người chấm sẽ cho rằng bạn không biết gì về chủ đề đó, dù sự thật không phải thế.

- Nếu bạn hết thời gian, hãy liệt kê phần còn lại của những điều bạn định viết dưới dạng dàn bài hoặc gạch ý. Hãy cho người chấm biết bạn định viết điều gì vào câu trả lời của mình.

2.5 Bài thi kết hợp

Nếu có sự kết hợp giữa các câu hỏi tự luận với các câu hỏi trắc nghiệm khách quan, bạn hãy làm câu hỏi tự luận trước. Chọn một chủ đề, lập dàn ý, vận dụng tài liệu và đề câu hỏi đó lại. Bạn nên trả lời những phần khác và quay lại với dàn ý nếu bạn có ý tưởng mới. Sử dụng thời gian còn lại của bài thi để hình thành các ý tưởng. Hãy dành thời gian nghỉ ngơi và để các ý tưởng trào lên cho bạn sử dụng trong các câu hỏi tự luận.

2.6 Đương đầu với nỗi lo trong khi làm

bài thi

Cách tốt nhất để chặn đứng nỗi lo khi đang làm bài thi chính là chuẩn bị thật tốt. Bạn càng chăm chỉ thực hiện những hoạt động đưa thông tin ra và kiểm tra bản thân, sự tự tin của bạn càng được củng cố. Bạn phải tự chứng minh nhiều lần rằng bạn nắm vững tài liệu đó và có thể nhớ lại khi cần thiết.

Do dự, lo lắng, bối rối và không chắc chắn đều là những cảm xúc thông thường trước bất cứ hoạt động nào. Không có gì sai nếu bạn lo lắng có mức độ. Điều này

khó có thể ngăn bạn đạt được những kết quả tốt nhất. Trên thực tế, lo lắng ở mức độ hợp lý sẽ nâng cao nhận thức và cơ hội phản ứng. Tuy nhiên, như bạn đã đọc trong Chương 3, lo lắng và hoảng sợ cực độ sẽ ngăn bạn tiếp cận với chức năng não cấp cao.

Nếu bạn bị những đợt lo lắng tấn công khi làm bài thi – hãy vượt qua chúng, nếu không, bạn không thể ngừng lắc đầu để rũ bỏ nỗi lo – hãy chuẩn bị và luyện tập thở bình tĩnh hai đến ba lần cùng các kỹ thuật hình dung tôi đã mô tả trong Chương 4.

Một bài tập thư giãn kéo dài 30-60 giây trong khi làm bài thi sẽ giúp bạn nhớ lại kiến thức đã có và đưa vào bài làm.

14. Bài luận

Chương này nói về những chiến thuật giúp bạn bắt đầu, xây dựng và kết thúc bài luận đúng hạn. Đây không phải là một chương bàn về cách viết văn. Nếu muốn học kiểu hướng dẫn đó, bạn nên tham gia một khóa học viết văn, mua một cuốn sách dạy viết văn, tìm một gia sư hoặc một giáo viên luyện viết văn.

Nếu bạn muốn cải thiện chất lượng bài văn của mình, các khóa học và mọi cuốn

sách sẽ tập trung vào ba hoạt động chính:

1. Đọc nhiều bài văn hay.
2. Suy nghĩ chủ động. Hãy thử thách tư duy của bạn với những ý tưởng mới.
3. Viết! Hãy viết và viết thật nhiều. Hãy luyện tập kỹ năng bạn muốn phát triển.

1. Bài luận là gì?

Mục đích của một bài luận là gì? Giáo viên đang tìm kiếm điều gì khi bạn nộp bài luận của mình? Câu trả lời sẽ rất đa dạng đối với giáo viên, nhưng tất cả đều

có những yếu tố chính giống nhau.

Mỗi bài luận là một dự án sáng tạo, độc lập và tổng quát. Thành phẩm cuối cùng sẽ cho thấy mức độ bạn phải tập trung quan sát, sắp xếp chứng cứ để bảo vệ các lập luận bạn đưa ra, tổ chức các lập luận đó một cách mạch lạc và trình bày theo lối văn phong diễn giải rõ ràng. Vậy đó, không đơn giản sao?

Với tất cả các yếu tố này, mỗi bài luận là một đấu trường tuyệt vời. Nó kiểm tra khả năng đọc, suy nghĩ, khả năng tự tổ chức và thu thập thông tin của bạn. Nó

buộc bạn phải làm việc chi tiết với một phong cách vững vàng cùng sự tập trung vào một mục tiêu lớn. Giáo viên bắt đầu nhận thấy nhiều điều về bài luận và về bản thân bạn.

2. Ba bí quyết để viết bài luận thành công

2.1 *Bắt đầu sớm*

Sai lầm lớn nhất khi viết bài luận là cho rằng không có gì liên quan tới khả năng viết tồi hay nghiên cứu sai. Nếu bắt đầu lên kế hoạch quá muộn thì sẽ không thể

làm được một công việc thích hợp. Như bạn sẽ thấy trong mục 3 dưới đây, để tạo ra được sản phẩm mà bạn có thể tự hào thì phải tiến hành rất nhiều giai đoạn. Nếu bạn làm theo kế hoạch và tự gia hạn cho mình một khoảng thời gian hợp lý cho từng bước, bạn gần như đảm bảo sẽ viết được bài luận hay nhất trong khả năng của mình.

Đừng từ bỏ các cơ hội đạt điểm cao và một trải nghiệm học tập tuyệt vời với một bài tập được bạn điều khiển khéo léo.

Bạn dễ dàng rơi vào cái bẫy của sự trì hoãn viết bài luận. Một công việc lớn như thế dễ làm bạn nản chí, bạn không biết nên bắt đầu từ đâu. Hơn nữa, thời hạn thường là trong nhiều tuần – thậm chí có thể trong nhiều tháng nữa, nên bạn không thấy gấp rút phải ưu tiên việc đó.

Điều đầu tiên trong quy tắc viết bài luận là hãy luôn bắt đầu viết ngay từ ngày ra đề. Đây là quy tắc bất di bất dịch, ngay cả khi bạn học bài luận đó trong buổi đầu tiên của khóa học và không phải nộp bài đó đến tận ngày cuối cùng. Hãy bắt

đầu NGÀY TỪ BÂY GIỜ!

2.2 Phân chia và chinh phục

Bài luận là áp dụng cách phân chia và chinh phục tối cao. Viễn cảnh phải hoàn thành một bài viết dài từ 10-20 trang thật đáng sợ. Giáo viên hy vọng thấy được một bài luận có lập luận thuyết phục, dẫn chứng đầy đủ, cấu trúc cân đối. Không còn nghi ngờ gì nữa, đó là một bài luận đáng gờm.

Giải pháp ở đây là chia công việc thành nhiều phần việc nhỏ hơn để bạn có thể dễ

dành bắt đầu, dễ quản lý và phù hợp với mục tiêu cuối cùng (xem nguyên tắc 7 trong Chương 7). Phần 3 dưới đây chỉ cho bạn những bước cơ bản khi viết bài luận, nhưng bạn có thể tự do tách từng bước thành những bước nhỏ hơn nếu thấy cần.

2.3 *Thời điểm viết lại*

Hãy luôn dành đủ thời gian để sửa chữa và xem lại. Chiến thuật tốt nhất là khẩn trương viết một bản nháp đầu tiên. Hãy bỏ quên bản nháp trong vài ngày, sau đó chăm chỉ viết lại. Bạn phải chắc chắn lên

kế hoạch làm quen với phương pháp này. Nó có thể nhanh chóng cải thiện điểm số cuối cùng của bạn.

3. Các giai đoạn xây dựng một bài luận

3.1 *Hiểu rõ kế hoạch*

Bạn phải đảm bảo hiểu được những thông tin cơ bản của kế hoạch. Hạn nộp là bao giờ? Bài luận dự định dài khoảng bao nhiêu (số từ hoặc trang)? Những chủ đề nào phù hợp? Có thể linh hoạt thay đổi chủ đề không? Bạn có thể “trình bày lại” chủ đề không? Các quy định về việc

nộp bài muộn và những gia hạn thêm như thế nào?

3.2 Tập trung vào chủ đề

Việc này thường được hiểu là tạo ra câu luận điểm. Một số người mới bắt đầu viết luận thường gặp khó khăn với khái niệm này, kết quả là họ rất khó có thể phát triển một bài luận có trọng tâm. Điều này đòi hỏi bạn phải luyện tập, giống với việc đi xe đạp: một khi bạn đã thông thạo, bạn sẽ không bao giờ quên. Ban đầu, cách tiếp cận tốt nhất là định hình luận điểm của bạn bằng một quá

trình thu hẹp từ từ. Cuối cùng, bạn sẽ bỏ qua nhiều bước trung gian hoặc có thể nhanh chóng thực hiện các bước đó.

Hãy bắt đầu với một chủ đề chung.

Shakespeare

Bạn không thể bao quát chủ đề này chỉ trong 10-20 trang. Bạn cần thu hẹp phạm vi. Hãy chọn một lĩnh vực của Shakespeare.

Các vở kịch của Shakespeare

Điều đó vẫn chưa thật rõ ràng. Hãy thử

giới hạn một trong các vở kịch của ông.

Những vở kịch lịch sử của Shakespeare

Điều này vẫn còn quá rộng. Bạn sẽ nói về vở kịch lịch sử nào?

Vòng quay “Henry” của Henry IV Phần 1, Henry IV Phần 2 và Henry V

OK, bạn có thể quản lý được. Thế vòng quay “Henry” là thế nào?

Ba vở kịch lịch sử, Henry IV Phần 1, Henry IV Phần 2 và Henry V không thật sự có “tính lịch sử”. Chúng phản ánh

tình hình chính trị thời Shakespeare nhiều hơn là phản ánh lịch sử thời đại của chúng.

Vẫn còn nhiều hướng bạn có thể chọn cho bài luận của mình với một câu chủ đề. Bạn có thể biến nó thành luận đề chính và mục đích của bài luận là dùng luận chứng để chứng minh cho luận đề đó. Hoặc bạn có thể coi câu chủ đề là xuất phát điểm, nhưng trọng tâm bài luận phải thảo luận về lý do Shakespeare viết các vở kịch theo hướng này. Có chủ ý hay vô tình? Bạn có thể phát triển luận

đề đi xa hơn nếu đặt ra những câu hỏi
”vậy thì sao” về luận điểm của mình.

Điều này khiến Shakespeare không phải
là một nguồn tài liệu lịch sử đáng tin cậy.

hoặc

Điều này mang đến cho chúng ta những
hiểu biết phong phú “được nguy trang”
dưới những tư tưởng chính trị và sự nhạy
cảm của thời đại Shakespeare sống.

Nên nhớ, chìa khóa giúp bạn tập trung
vào chủ đề của mình là tiếp tục thu hẹp

chủ đề bằng cách giảm bớt phạm vi của nó (ví dụ, từ tất cả các vở kịch của Shakespeare giảm xuống còn hai đến ba vở kịch lịch sử) và đặt ra những câu hỏi có thể giúp phát triển luận điểm (ví dụ: “Thế còn về chuyện đó?”, “Tầm quan trọng của việc đó?” hoặc “Vậy thì sao?”).

3.3 Vận dụng trí não

Ở bước này, mục tiêu của bạn là đọc bình thường nếu cần thiết, sau đó hình thành một vài ý tưởng. Hãy lên kế hoạch để có ít nhất hai lần vận dụng trí não.

Dành ít nhất 30 phút để viết ra tất cả những gì bạn nghĩ về luận điểm của mình. Đừng tự sửa chữa.

Bạn có thể quay lại bước 2 để sàng lọc kỹ hơn nếu thấy cần.

3.4 *Thu thập thông tin – nghiên cứu*

Hãy nghiên cứu và thu thập thông tin. Bạn nên học cách sử dụng các phương tiện nghiên cứu mới, chẳng hạn như những cuốn catalog được vi tính hóa trong nhiều thư viện hay tiếp cận qua Internet tới nhiều thư viện khác trên thế

giới.

Bạn nên biết khi nào cần dừng lại. Nếu luận điểm gốc cho biết cần phải dừng bao nhiêu nguồn thông tin, hãy lưu ý đến chỉ dẫn đó. Đừng đi quá xa. Nếu bạn không chắc mình đã thu thập đủ luận chứng cho khuôn khổ của bài luận, hãy hỏi giáo viên của mình. Dù vậy, bạn nên nghiên cứu trước khi hỏi. Các giáo viên sẵn sàng giúp đỡ bạn nếu họ biết bạn đã cố gắng làm việc và tự tìm ra câu trả lời.

Một vài bài luận trong các lớp văn sẽ tìm hãm bạn sử dụng các nguồn thông tin

phụ. Điều này có nghĩa là tất cả nghiên cứu của bạn sẽ tập trung vào cách hiểu một bài thơ, một vở kịch hoặc một tiểu thuyết đáng được bạn xem xét. Đừng cố đánh lừa giáo viên bằng cách nhận ý tưởng của người khác là của mình – họ sẽ biết.

Nếu bạn thấy mình có nhiều sách, bài viết và chương cần phải đọc để đánh giá dù chúng có ích hay không, nên sử dụng kỹ thuật đọc, kiểm tra trước đã được bàn luận trong Chương 10. Nó sẽ giúp bạn đánh giá rất nhanh. Bạn vẫn có thể sử

dụng kỹ thuật thu thập hầu hết các thông tin trong thời gian ngắn nhất.

Hãy ghi chép trong khi tiến hành. Điều quan trọng là bạn phải ghi lại những nguồn thông tin và nguồn gốc ý tưởng của người khác. Để đảm bảo bạn không vô tình ăn cắp sản phẩm của người khác, bạn nên ghi chép chi tiết mọi nguồn thông tin. Bạn nên ghi lại toàn bộ chi tiết về tác phẩm: tác giả, nhan đề chính xác, thông tin xuất bản và số trang.

Đừng quên ghi chép những ý tưởng của riêng mình. Càng nghiên cứu sâu, bạn sẽ

càng nhận thấy não bộ đang tổng hợp những gì bạn đọc và phát triển thành những diễn giải, kết luận và những mối liên kết của chúng. Bạn nên chăm chỉ ghi lại những điều này như thể chúng được rút ra từ một cuốn sách.

Chuẩn mực cho ghi chép của bạn sẽ tùy thuộc vào cách bạn ưa thích. Bạn có thể tổ chức chúng thành những khối lớn hợp lý hoặc các thẻ công thức nhỏ. Dù bạn chọn cách nào, hãy nhớ làm đúng từ lần đầu tiên. Hãy ghi chép tất cả những nguồn thông tin phù hợp, ghi lại chính

xác và đầy đủ những trích dẫn và đừng quên viết sao cho dễ đọc. Hãy nghĩ đến thời gian sẽ bị lãng phí nếu phải tìm lại mọi thông tin chỉ vì lần đầu bạn đã lười biếng và cầu thả.

3.5 Sắp xếp tài liệu phác thảo đề cương

Hãy sắp xếp tài liệu dưới dạng đề cương. Lựa chọn các thông tin, sự việc, chi tiết và trích dẫn phù hợp với chủ đề và loại bỏ phần thừa.

“Phù hợp” là khái niệm chính; hãy cẩn thận trước sự khác biệt quan trọng giữa

“không phù hợp” với “trái ngược”. Đừng loại bỏ những gì quan trọng: phù hợp, nhưng ngược lại với quan điểm của bạn. Bạn nên sử dụng nó, thích ứng với nó, thừa nhận mặt khác của luận điểm. Nếu bạn bỏ qua sự đối lập, bài luận “sẽ yếu” đi.

Bạn nên viết đề cương dưới dạng gạch ý. Viết càng chi tiết càng tốt. Tổ chức tài liệu của bạn dựa theo cấu trúc cơ bản của một bài luận lý tưởng (xem mục 4 dưới đây).

Hãy dành nhiều thời gian cho việc này.

Nó xứng đáng với nỗ lực bạn bỏ ra. Tốt nhất là cứ mỗi bốn đến năm trang của bài luận hoàn chỉnh, bạn nên tạo ra một trang đề cương. Chẳng hạn, nếu bài luận hoàn chỉnh dự tính 20 trang, đề cương nên từ bốn đến năm trang. Bạn dần dần tạo ra nó. Bạn nên bắt đầu với một trang, gồm có mở bài, các chủ đề chính trong thân bài và phần kết luận. Sau đó, bạn thêm vào đề cương những tiêu đề nhỏ và các mục nhỏ hơn cùng với các luận chứng chính.

3.6 *Viết bản nháp đầu tiên*

Viết nhanh bản nháp đầu tiên. Đừng bận tâm tới cách diễn giải văn chương bóng bẩy.

Hãy tiếp tục với bản đề cương, coi nó như một bản đồ chỉ đường dẫn dắt bạn. Nó cũng sẽ ngăn bạn không trì hoãn trong giai đoạn này.

Trong giai đoạn này, bài luận sẽ chỉ là bản nháp. Đừng lo lắng về điều đó, đó là một phần của quá trình.

3.7 Không làm gì – cứ bỏ lại

Hãy để bài luận sang bên trong một lúc. Đây là một trong những việc khó khăn khi viết luận, nhưng có giá trị nhất. Bạn có nhiều khả năng để thay đổi mục tiêu hơn nếu bạn cho mình một khoảng thời gian ngừng nghĩ trong vài ngày.

3.8 *Xem và sửa lại*

Hãy xem lại và sửa bài luận của mình. Bạn phải rất cẩn thận khi thực hiện công đoạn này. Bạn sẽ bị lôi cuốn ngay vào việc bắt đầu viết lại những đoạn văn tồi tệ. Bạn phải nghiêm túc với bản thân. Nên đọc qua toàn bộ bài nháp đầu tiên,

chỉ xem cấu trúc và luận chứng.

Hãy tỉnh táo. Đừng lo lắng khi bạn phải tổ chức lại tài liệu và bỏ đi tất cả các phần. Các chương trình soạn thảo văn bản giúp bạn dễ dàng sắp xếp lại tài liệu và trình bày các đoạn mới.

3.9 *Viết bản nháp thứ hai*

Bây giờ, bạn đang sẵn sàng cho giai đoạn viết lại thật sự. Lần này, hãy viết chậm và cẩn thận hơn. Hãy cân nhắc chọn lựa từ ngữ, tránh lạm dụng các biệt ngữ và từ ngữ khoa trương. Bạn nên đa

dạng hóa cấu trúc câu. Tận dụng càng nhiều ý tưởng và tài liệu càng tốt, nhưng hãy tiết kiệm từ ngữ. Áp dụng lối viết rập khuôn: nếu nghi ngờ, hãy bỏ đi.

3.10 “Đánh bóng” những vấn đề nhỏ!

Hãy đếm lỗi chính tả! Bạn không thể bào chữa cho những lỗi chính tả trước sự gia tăng của hệ thống soát lỗi trong các chương trình soạn thảo văn bản. Nhưng hãy thận trọng với các hệ thống soát lỗi chính tả: các từ điển có sức chứa rất giới hạn và không thể chứa nhiều từ chuyên ngành về học tập; bạn vẫn cần sử dụng

một cuốn từ điển để tra nhiều từ. Hãy dùng các hệ thống soát lỗi chính tả như một xuất phát điểm và chỉ dẫn để nhắc nhở bạn rằng chính tả rất quan trọng.

Hãy chắc chắn rằng bạn đang sử dụng khung chuẩn riêng của người hướng dẫn (ví dụ, các lề và đề mục). Bạn cũng nên đảm bảo dùng đúng chuẩn văn bản (ví dụ, các chú thích cuối trang và thư mục học). Nếu một khung chuẩn hiển nhiên được dành riêng cho công việc bạn được giao, hãy dùng nó và không sử dụng một khung chuẩn nào khác. Bạn sẽ mất điểm

nếu dùng một khung chuẩn khác để tham khảo chỉ vì bạn không thích khung chuẩn được yêu cầu.

4. Thế nào là một bài luận lý tưởng?

4.1 *Cấu trúc*

Để viết một bài luận thật chặt chẽ và trình bày nó thành một luận điểm hợp lý với sự hỗ trợ của các luận chứng, bạn phải rất thận trọng cân nhắc tới cấu trúc của bài. Bạn không thể chỉ ném tất cả những sự kiện và nghiên cứu thành một mớ và trông mong sức nặng tuyệt đối của

tài liệu sẽ gây ấn tượng cho giáo viên.
Hãy tổ chức nó theo một kiểu đặc biệt.

Phải có mở bài, thân bài và kết luận rõ ràng hơn. Nhưng mỗi yếu tố nhỏ trong từng yếu tố lớn có một mục đích riêng và phù hợp cho những ý tưởng và sự kiện đa dạng bạn đã sưu tầm được. Đây là sự miêu tả cơ bản của mỗi phần trong một bài luận lý tưởng.

4.1a *Mở bài*

Phần mở bài bao gồm lời giới thiệu bao quát chủ đề, lời giới thiệu trước về luận

điểm và một vài dấu hiệu chỉ ra hướng đi của bạn nhờ tóm lược những chủ đề đa dạng bạn sẽ bàn tới nhằm hỗ trợ cho luận điểm của mình. Người đọc dựa vào phần này để đoán trước những gì sẽ được bàn tới trong phần thân bài. Đây cũng là “cái móc” cơ bản để người đọc “treo” những luận chứng bạn đưa ra.

Mọi điều bạn đề cập tiếp đó đều phải phù hợp với luận điểm bạn đã phát triển. Hãy tưởng tượng bạn sẽ khó chịu thế nào nếu một chương trong sách của bạn bắt đầu bàn luận về những điều chỉ liên quan

tới phần bên ngoài chủ đề của chương, hoặc tệ hơn là hoàn toàn không liên quan. Chúng có thể thú vị, nhưng chúng không có chỗ trong chương sách đó. Nếu điều đó khiến bạn bức tức, hãy nghĩ đến phản ứng của người đọc trước bài luận của bạn. Bạn không muốn đối nghịch với người đọc bài luận của mình.

4.1b *Thân bài*

Thân bài của bài luận sẽ là phần dài nhất, chiếm 85-90% bài viết. Đây là nơi bạn phát triển lần lượt từng đoạn văn cho từng ý hỗ trợ luận điểm của mình. Trong

một bài viết dài 10-20 trang, sẽ không có quá năm đến tám ý chính.

Tốt nhất bạn nên sắp xếp tài liệu, tích lũy lại cho ý quan trọng cuối cùng ở đoạn kết. Mặc dù bạn nên thiết kế cấu trúc cho chủ đề và theo những yêu cầu của giáo viên, thì một sự sắp xếp tốt vẫn phải là tạo ra một đội hình giống với cuộc bơi tiếp sức: người khỏe thứ hai xuất phát trước, người khỏe nhất xuất phát sau và bạn sẽ lấp đầy khoảng giữa theo trật tự tăng dần của thể lực.

4.1c Kết luận

Phần kết của bài luận là nơi bạn khẳng định lại luận điểm của mình và tóm tắt luận chứng đã đưa ra. Đó cũng là nơi bạn được tự do bày tỏ ý kiến riêng. Bạn nên thêm vào trong bài luận ngụ ý của luận điểm và những ý nhỏ hơn cùng tầm quan trọng của chúng. Hãy trả lời câu hỏi “Vậy thì sao?” và bạn sẽ tạo ra lối văn phong riêng cho bài luận, chứng minh cách suy nghĩ sáng tạo, độc lập đối với người cho điểm.

4.2 Phong cách viết

Hãy viết theo lối chân thật, sử dụng ngôn

ngữ rõ ràng và cô đọng. Điều tệ nhất của bài viết trừu tượng chính là những cách diễn đạt khó hiểu, sử dụng các biệt ngữ vô nghĩa. Thật không may, điều tệ nhất này khá phổ biến, nên bạn sẽ thấy rất nhiều. Đừng cố học theo cách viết này.

Nếu những ý tưởng của bạn đều rõ ràng và có cơ sở, bài viết của bạn sẽ phản ánh điều đó. Nếu tài liệu được tổ chức tốt và bạn đã dành thời gian xây dựng một luận đề vững chắc, bạn không cần phải giải thích thêm nữa. Bạn vẫn có thể sử dụng những từ ngữ chính xác để tạo ra những

khác biệt tinh vi, vô cùng cần thiết cho luận đề trừu tượng mà không làm cho bài viết trở nên phức tạp một cách không cần thiết.

Những học sinh giỏi luôn là những người có thể trao đổi các ý tưởng phức tạp bằng lời viết trang nhã, dễ hiểu và thật sự đơn giản. Một số người, như Carl Sagan, Stephen Jay Gould, Daniel J. Boorstin và Harold Bloom thậm chí có thể biến ý tưởng của họ thành những cuốn sách bán chạy nhất. Lời viết của họ rất dễ gần, đáng cho bạn mơ ước.

15. Duy trì thành công

1. Đừng hài lòng với “đủ tốt”

Thành công là một thói quen. Thất bại và ở mức trung bình cũng là một thói quen. Bạn thích thói quen nào ảnh hưởng đến cuộc đời bạn?

Đó không phải là câu hỏi bạn nên nghĩ trước tiên. Thế giới không thiếu những người thay đổi hành vi cũ để đạt được một mục tiêu ngắn hạn nào đó. Thế nhưng, sau khi thực hiện được mục tiêu,

họ lại trở về với những hành vi cũ và tội tệ đó. Cuộc đời trượt trở lại trên những lối mòn tâm thường xưa cũ và những gì họ gặt hái được nhờ thay đổi hành vi đều biến mất.

Đó phải chăng là điều bạn mong muốn? Có phải bạn chỉ muốn học đủ các kỹ thuật học tập cho qua được kỳ thi tới và rồi lại trở về với vấn đề học tập yếu kém đã tạo nên sự khủng hoảng ban đầu? Hay bạn muốn đi tiếp để trở thành một người học tập tài năng suốt đời như bạn thật sự mong muốn? Thật sự bạn có thể đánh

thức được thiên tài đang ngủ yên trong bạn.

Nếu bạn có được vài thành công nhờ các nguyên tắc và chiến thuật trong cuốn sách này, tại sao lại không sử dụng nó như một bước đệm đi tới một điều gì đó tốt đẹp hơn? Bạn đừng thỏa mãn khi thành tích học tập của mình mới đạt ở mức trung bình. Mức trung bình gần với đáy hơn với đỉnh.

2. Cam kết trở nên tốt hơn

Trí óc là một “cỗ máy trả lời” vô cùng

hiệu lực. Nó luôn tìm thấy câu trả lời cho những câu hỏi bạn đặt ra. Nhưng bạn phải thận trọng đối với những câu hỏi bạn muốn đặt ra. Nếu bạn luôn tự hỏi “Tại sao tôi thất bại?” hoặc “Tôi gặp vấn đề gì?”, trí óc của bạn sẽ đưa ngay cho bạn câu trả lời.

Nếu bạn đặt ra những câu hỏi khác như: “Tôi phải làm gì để có được thành công?” hay “Tôi tự hỏi mình có thể thật sự làm tốt đến đâu?” hoặc “Tôi cần phải làm gì để đạt điểm A cho khóa học?” trí óc bạn cũng sẽ trả lời.

Nếu bạn cam kết tìm kiếm thành công và tạo ra các thói quen từ những việc làm hiệu quả với bạn, bạn sẽ ngạc nhiên trước số lượng câu trả lời và những giải pháp dường như sẽ xuất hiện ngay trước mắt. Đây không phải là ảo thuật hay sức mạnh của câu thần chú vô nghĩa đối với việc suy nghĩ tích cực. Nó dựa trên cách thức mà não của bạn và bộ máy tập trung-chú ý hoạt động.

Cả ngày chúng ta bị những kích thích cảm giác, cảm xúc và trí óc tấn công dồn dập. Bạn không thể ghi nhận tất cả những

điều đó một cách có ý thức. Bộ não sẽ sàng lọc đi 99%. Thái độ, những ưu tiên và sự chú tâm của bạn sẽ quyết định 1% đã qua sàng lọc tới nhận thức của bạn. Bạn hãy suy nghĩ về điều đó.

Chẳng hạn, nếu bạn không quan tâm tới đánh gôn, nếu suốt ngày bạn không suy nghĩ đến môn thể thao này, bạn có thể không nhận thức được bất kỳ điều gì liên quan đến đánh gôn. Tuy nhiên, nếu một ngày nào đó, có một người rủ bạn tham gia một trận đánh gôn và bạn tham dự trò chơi đó, bạn sẽ nghĩ có một thế giới mới

đang hiện lên trước mắt mình. Đột nhiên bạn sẽ chú ý thấy tất cả những khóa học đánh gôn trong thành phố mà trước đó bạn chưa từng để ý, thấy các cửa hàng bán đồ chơi gôn, trường dạy đánh gôn, những bãi cỏ chơi gôn và những kỳ nghỉ liên quan tới đánh gôn. Đánh gôn luôn ở đó; bạn chỉ không nhận thấy vì nó không phải là một phần của những gì bạn yêu cầu bộ não của mình phải chú ý.

Mô hình tương tự cũng đúng với những kết luận logic trong cuộc sống của bạn. Nếu bạn bị thuyết phục rằng mình là một

kẻ thất bại và cả thế giới đang chống lại bạn, bộ não của bạn sẽ tìm thấy nhiều bằng chứng để ủng hộ bạn, dù nó có làm sai lệch cách hiểu của bạn về một số thông tin bạn tiếp nhận được. Mặt khác, nếu bạn cam kết sẽ thành công và được thuyết phục rằng câu trả lời ở đâu đó ngoài kia, bộ não sẽ chú tâm tìm kiếm giải pháp đó.

Nhưng bạn nên nhớ rằng không đơn giản là chỉ tạo ra cam kết và tập trung đúng. Điều này sẽ mang đến những cơ hội ngay trước mắt. Bạn phải cam kết hành động

khi tìm được các câu trả lời.

3. Không dừng lại một chỗ

Đừng trở nên quá thỏa mãn với vị trí hiện tại và những gì bạn đã biết mà ngừng phát triển tiếp. Hãy dựng lên những tiêu chuẩn cho cuộc đời bạn và cho chính bản thân mình.

Một khi bạn đạt được một mục tiêu hoặc một nhóm mục tiêu, hãy đặt ra các mục tiêu mới. Hãy luôn tiến về phía trước. Nếu bạn muốn biến những công cụ học tập trong cuốn sách này thành điểm khởi

đầu cho cuộc sống với khả năng học tập mạnh mẽ và những kết quả làm bạn hài lòng trong học tập chính quy, hãy chuyển sang Chương 17 để đọc về chương trình Khởi đầu nhanh trong 10 ngày.

4. Tận hưởng cuộc hành trình

Hãy để bản thân bạn tự cảm thấy hứng thú với quá trình học tập và cải thiện khả năng học tập của mình. Đừng lo sợ thất bại, đừng để nỗi sợ thất bại ngăn bạn thoát ra khỏi vùng thoải mái để thử những phương thức học tập mới. Hãy phát triển quan điểm rằng thành công

không bao giờ là cuối cùng và thất bại
không bao giờ là kết thúc.

5. Hoàn thiện, kiên định và đam mê

Nếu bạn thật sự muốn hài lòng về việc học của bản thân và có được cơ hội đáng ngạc nhiên nhờ việc học tập, thì hoàn thiện, kiên định và đam mê là những bí mật màu nhiệm. Trên thực tế, chúng là bí quyết của mọi thành công vững chắc trong cuộc sống.

5.1 *Hoàn thiện*

Hoàn thiện là một trong những phần quan trọng làm nên thành công cho ngành công nghiệp Nhật Bản. Đó là một nguyên tắc đòi hỏi sự hoàn thiện không ngừng và đem lại lợi ích hàng ngày. Nó bắt nguồn từ quan điểm cho rằng đào tạo thành công một chiến binh là việc rất cần thiết trong nghệ thuật quân sự. Thành công sẽ không đến cùng một lúc. Đó là sự tích lũy những bước nhỏ để tạo ra một thay đổi lớn; là việc áp dụng phù hợp nguyên lý này để tạo ra sự thay đổi lâu bền.

Không thể nhanh chóng khắc phục được

những vấn đề trong học tập. Bạn có thể tìm thấy một sự chỉ dẫn hoặc một mẹo có thể giúp bạn ngay lập tức, nhưng không có sự thay đổi vĩnh viễn nào diễn ra nhanh chóng. Một cam kết tạo ra những cải thiện nhỏ trong thói quen học tập của bạn mỗi ngày, mỗi tuần, hàng tháng sẽ làm nên sự khác biệt.

5.2 *Kiên định*

Điều bạn cần phải kiên định là phải hành động. Mỗi ngày, mỗi cơ hội học tập tự xuất hiện (hoặc bị áp đặt nếu bạn đang theo một khóa học bắt buộc) cùng với

thái độ và một tập hợp kỹ năng sẽ đảm bảo cho thành công và những kết quả tối đa.

Bạn hãy thực hiện những kỹ thuật học tập thông minh mọi lúc, không chỉ khi bạn thích hoặc khi bạn cho rằng mình có thời gian. Hãy kiên định với việc bạn làm (nếu bạn đang làm những việc đúng đắn) và thành công gần như sẽ tự động đến với bạn.

Thành công không phải là một điều gì đó tức thời hoặc đặc biệt. Đừng sử dụng các kỹ thuật trong cuốn sách này chỉ trong

những trường hợp khẩn cấp và rồi quay trở lại với những thói quen xấu. Hãy kiên định sử dụng chúng cho mọi công việc học tập, bạn sẽ đạt được những kết quả mà trước đó bạn chỉ dám mơ tới.

5.3 *Đam mê*

Thành công trở thành một thói quen đến ào ạt từng đợt. Nó có thể trở thành hình xoáy ốc đi lên bằng đà của mình. Thành công trong nghiên cứu và học tập không khác nhau. Đó là một nhận biết ly kỳ khi bạn biết rằng mình có thể học bất cứ điều gì và thậm chí bạn còn nhiều lần chứng

minh điều ly kỳ đó.

Hãy để thành công trong học tập gây cảm hứng cho bạn. Đó không chỉ là kỳ thi hoặc khóa học ngay trước mắt, mà còn là quá trình học tập và nghiên cứu trong suốt cuộc đời của bạn. Bạn hãy nuôi dưỡng niềm đam mê học tập của mình, hãy luyện tập các kỹ thuật, phát triển các công cụ học tập và thành công sẽ đến với bạn.

Hãy coi thành công không chỉ là phương tiện đi đến kết thúc là bạn đủ điểm để vượt qua kỳ thi, mà còn hơn cả một cuộc

phiêu lưu – một khám phá tuyệt diệu về tiềm năng của bạn.

6. Tiếp tục giữ vững

Bạn hãy vượt ra khỏi những kỹ thuật và chiến thuật trong cuốn sách này. Hãy đặt trí não bạn vào một khóa rèn luyện. Dù bạn đang 18 hay 80 tuổi, não đều có thể hoàn thiện và thu được lợi ích từ một chương trình rèn luyện sức mạnh. Hãy coi đó như một khóa học phát triển khả năng thiên tài của bạn. Bạn có thể có những bước cải thiện kỳ diệu nếu phát triển các công cụ quyền năng được đề ra

trong cuốn sách. Nhưng hãy suy nghĩ về những gì bạn có thể đạt được nếu bạn giúp não của mình tự tăng cường được nguồn sức mạnh của chính nó.

PHẦN IV. NHỮNG CÔNG CỤ ĐẶC BIỆT

16. Danh sách các mẹo hàng đầu

Chương này cung cấp bản tóm lược về những sự kiện, trích dẫn và ý tưởng quan trọng nhất, thú vị nhất trong các chương trước. Bạn nên đọc và học thuộc chúng. Hãy chép lại và kẹp chúng trong các cuốn vở hoặc dán lên tường hay tặng cho bạn bè.

6 lý do hàng đầu để trở thành một thiên

tài

1. Thế giới đang thay đổi thuận theo những người làm chủ tri thức.
2. Công việc gia tăng phụ thuộc vào khả năng học tập nhanh chóng và dễ dàng.
3. Hầu hết tất cả các ngành nghề công nghiệp mới đều dựa trên những kỹ năng về thông tin.
4. Cuộc chạy đua vào các ngành nghề dựa trên tri thức sẽ đòi hỏi khả năng học tập xuất sắc chứ không chỉ ở mức vừa

đủ.

5. Mọi sự thay đổi ngành nghề đều yêu cầu nâng cao các kỹ năng và thành tích về tri thức. Khả năng học tập của bạn luôn trong điều kiện sắc bén và đỉnh cao.

6. Vì bạn có thể đạt được. Mức độ học tập và tri thức đó nằm trong khả năng của bạn. Bạn hãy cố gắng đạt đến tiềm năng tối đa của mình.

10 thực tế về não bộ

1. Não bộ có một trăm tỷ nơ ron.

2. Có thể có 20 nghìn kết nối giữa các neuron.

3. Có thể có nhiều kết nối hơn các hạt mà chúng ta biết trong vũ trụ.

4. Có bảy trí thông minh cân bằng và khác nhau: ngôn ngữ, toán học, âm nhạc, thị giác, cơ thể, nội tâm và tương tác.

5. Bộ não thật sự có ba phần: bò sát, limbic và vỏ não.

6. Não bộ có “hai bên”: não trái dành cho lý luận và phân tích logic, não phải

dành cho khả năng sáng tạo và trực giác.

7. Các sóng não Alpha là loại sóng não thích hợp nhất cho học tập – chúng tạo ra sự nhận thức thư giãn.

8. Có ba phương thức học tập: thị giác, thính giác và cơ thể.

9. Các nơ ron tiếp tục phát triển và gia tăng không phụ thuộc và độ tuổi của người học.

10. Bạn có khả năng phát triển các kết quả ở mức thiên tài.

10 đặc điểm về nơi học tập

1. Chỉ dùng để học tập – không có chức năng nào khác!
2. Có ít nhất một nơi học tập dự phòng.
3. Có một chiếc ghế dễ chịu để ngồi trong nhiều giờ.
4. Nơi đó cần có không khí trong lành, không quá nóng hoặc quá lạnh.
5. Phải có ánh sáng hợp lý và luôn đủ sáng.

6. Xung quanh nên có những hình ảnh và đồ vật mang tính tích cực.

7. Không bị âm nhạc và tivi gây phân tán sự chú ý.

8. Có nơi học tập cả ở nhà và ở trường.

9. Phải có đủ khoảng trống để bày các tài liệu học tập.

10. Làm phong phú thêm bằng những thứ tạo cảm giác thoải mái, như cây cối.

10 khẳng định tích cực hàng đầu

Có vẻ hơi ngớ ngẩn song những khẳng định tích cực lại thật sự có hiệu quả. Hãy tự nhủ với mình những điều bạn muốn tin và cuối cùng điều đó sẽ trở thành sự thật. Việc lặp đi lặp lại tạo ra những khẳng định tích cực gia tăng sự vững vàng cho tâm trí. Bạn trở thành con người như bạn mong muốn. Mọi thái độ đều đáng được học tập, vậy tại sao bạn không học tập một thái độ tích cực?

1. Tôi có thể học bất kỳ điều gì.
2. Tôi có thể dễ dàng học tập.

3. Tôi là một người học tập tài năng.

4. Thiên tài tiềm ẩn bên trong con người tôi sẽ thức tỉnh.

5. Tôi sẽ hoàn thành tốt kỳ thi ở mức tối đa.

6. Mọi thứ sẽ quay lại với tôi khi tôi cần.

7. Tôi cam kết trở thành một người luôn học tập thành công.

8. Bộ não của tôi là siêu máy tính sinh học mạnh mẽ nhất trong vũ trụ.

9. Không gì có thể ngăn cản tôi.

10. Tôi sẽ tiếp tục cho đến khi thành công dù có bao nhiêu thất bại tạm thời ngăn cản tôi.

8 kỹ thuật chuẩn bị hàng đầu

1. Có một nơi học tập đúng đắn.

2. Lập ra các mục tiêu đã được xác định cho mỗi buổi học.

3. Đảm bảo mỗi hoạt động học tập đều phù hợp với những ưu tiên thật sự của bạn.

4. Luôn có sẵn mọi tài liệu trên bàn khi ngồi học.

5. Chuẩn bị trạng thái tư duy bằng những khẳng định tích cực.

6. Chuẩn bị trạng thái tư duy bằng những hình dung hiệu quả.

7. Chuẩn bị trạng thái tư duy bằng những bài tập thở.

8. Chuẩn bị trạng thái tư duy bằng nhạc cổ điển.

10 bước hàng đầu để đọc tài liệu học tập

hiệu quả

1. Hãy đọc tài liệu học tập thật chậm và chi tiết. Khi học tập nghiêm túc, bạn không được đọc nhanh.

2. Thiết lập một bản đồ chỉ dẫn cho mỗi chương và mỗi cuốn sách nhờ xem xét tổng quát hoặc xem trước.

3. Đọc tiêu đề và suy nghĩ.

4. Đọc các bảng nội dung (nếu đó là một cuốn sách) hoặc những đoạn giới thiệu. Hãy suy nghĩ về những điều sắp được

nói tới.

5. Đọc lời kết.

6. Đọc bất kỳ phần tóm tắt nào và xem lại những câu hỏi.

7. Đọc tất cả các đề mục và tiêu đề chính.

8. Đọc câu đầu tiên của mỗi đoạn văn.

9. Nghiên cứu kỹ lưỡng mọi bức tranh và sơ đồ.

10. Trước khi đọc chi tiết, hãy thực hiện

từ bước 3 đến bước 9 (Chương 10) với tài liệu và suy nghĩ. Hãy kích hoạt mọi kiến thức bạn đã có được từ việc nghiên cứu chung.

10 bước hàng đầu để hoàn thành một bài luận

1. Bắt đầu ngay!
2. Tính toán đủ thời gian để làm ít nhất hai bản nháp. Đừng dừng lại với bản nháp đầu tiên.
3. Phân chia và chinh phục. Hãy làm theo

kế hoạch chia công việc thành nhiều phần hoặc nhiều giai đoạn nhỏ hơn để bạn có thể quản lý.

4. Đặt ra thời gian giới hạn cho mỗi giai đoạn.

5. Luôn suy nghĩ về các ý tưởng trước khi làm đề cương hoặc viết bài.

6. Luôn tạo ra một đề cương chi tiết trước khi bắt đầu viết.

7. Nhanh chóng viết bản nháp đầu tiên. Hãy để công việc trau chuốt bài văn lại

sau.

8. Bỏ mặc bản nháp đầu tiên trong vài ngày trước khi xem lại.

9. Quan tâm đến những điều nhỏ nhặt. Hãy soát lỗi chính tả và lỗi ngữ pháp cơ bản.

10. Không bao giờ nộp bài luận trễ hạn nếu không có sự thỏa thuận trước.

9 mẹo hàng đầu để ghi chép hiệu quả

1. Tham gia mọi tiết học. Bạn không nên bỏ bất kỳ buổi nào.

2. Đừng ăn quá no hoặc uống chất có cồn trước khi vào học.

3. Xem lại những ghi chép của buổi học trước trước khi vào lớp.

4. Đảm bảo luôn hoàn thành mọi bài đọc được yêu cầu trước khi vào học.

5. Luôn ngồi phía trước.

6. Hãy chủ động lắng nghe. Luôn đặt ra những câu hỏi, rút ra kết luận và đoán trước những điều giáo viên sẽ nói.

7. Hãy ghi chép bằng ngôn từ của riêng

mình. Bạn nên hạn chế sử dụng nguyên văn từ ngữ của giáo viên, chỉ nên dùng khi cần thiết.

8. Hãy đọc lại ngay những ghi chép sau khi tiết học kết thúc. Thêm vào ghi chép của bạn những tài liệu bạn có thể nhớ được.

9. Đừng ghi âm các bài giảng. Việc làm đó chỉ trì hoãn học tập thật sự. Bạn hãy làm đúng ngay từ lần đầu tiên.

10 mẹo hàng đầu để chuẩn bị cho kỳ thi

1. Bắt đầu chuẩn bị ngay từ đầu khóa học. Hãy đọc tài liệu học và tham gia các tiết học.

2. Thường xuyên ôn lại trong suốt quá trình học.

3. Tập hợp lại mọi tài liệu.

4. Lập một thời gian biểu để đảm bảo bạn đã bao quát được mọi yếu tố chính.

5. Tổng kết nhanh khóa học trong 30 phút.

6. Lập danh mục tất cả các tài liệu có

trong khóa học.

7. Ôn tập ở cường độ mạnh tất cả các tài liệu kết hợp với chủ động đọc kỹ mọi ghi chép và những đoạn được đánh dấu trong sách.

8. Thực hiện nhiều hoạt động đưa thông tin ra. Đây là bí quyết để thành công trong mọi quá trình chuẩn bị cho kỳ thi.

9. Thường xuyên tự kiểm tra.

10. Chuẩn bị những chiến thuật hiệu quả nhất để đương đầu với nỗi lo của bạn.

6 khía cạnh của việc quản lý thời gian tốt

1. Luôn nắm rõ những ưu tiên của mình.
2. Lập ra các kế hoạch hành động nhằm đạt được các ưu tiên. Đây là cách phòng thủ hữu hiệu chống lại sự trì hoãn.
3. Hãy làm đúng ngay từ lần đầu tiên.
4. Tuân thủ các nguyên tắc lập thời gian biểu phù hợp.
5. Tận dụng sức mạnh của những danh sách việc cần làm.

6. Luôn ghi lại các ngày quan trọng và các cam kết vào lịch.

10 trích dẫn có tính thúc đẩy hàng đầu

1. Trong thời đại của sự thay đổi mạnh mẽ, chính những người học tập sẽ kế thừa tương lai. Các nhà trí thức thường thấy mình được trang bị để sống trong một thế giới không còn tồn tại lâu nữa. (Eric Hoffer)

2. Nhiều người thất bại trong cuộc sống là vì họ không nhận ra mình đã bỏ cuộc khi đã tiến gần tới thành công. (Thomas

Edison)

3. Trong cuộc chạy maratông, bạn chỉ đạt được những gì bạn hướng tới. Vì vậy, dù ngay lúc này có thể thất bại, bạn vẫn nên hướng đến một điều gì đó cao cả. (Henry David Thoreau)

4. Ban đầu, chúng ta tạo ra những thói quen, sau đó những thói quen lại rèn luyện chúng ta. Hoặc chúng ta chế ngự những thói quen xấu, hoặc chúng sẽ kiểm soát chúng ta. (Robert Gilbert)

5. Không bao giờ, không bao giờ và

không bao giờ được bỏ cuộc. (Winston Churchill)

6. Bạn thấy những thứ có ở đó và hỏi “Tại sao?” Nhưng tôi mơ thấy những thứ chưa bao giờ tồn tại và hỏi “Tại sao không?” (George Bernard Shaw)

7. Định mệnh không phải là vấn đề cơ hội, đó là vấn đề chọn lựa; đó không phải là điều được trông chờ; đó là điều bạn phải đạt được. (William Jennings Bryan)

8. Bạn có yêu cuộc sống không? Vậy thì

đừng phung phí thời gian vì chính nó đã tạo nên cuộc sống. (Benjamin Franklin)

9. Trước tiên, chúng ta tạo ra những thói quen. Sau đó những thói quen sẽ tạo nên chúng ta. (John Dryden)

10. Bí quyết để thành công chính là luôn kiên định với mục đích của mình. (Benjamin Disraeli)

17. Hoang tưởng: Bảy điều hoang tưởng phổ biến có thể hủy hoại thành công của bạn

Những điều hoang tưởng dưới đây có thể gây tổn hại nghiêm trọng đến quá trình học tập và nghiên cứu của bạn. Nhiều điều trong số đó đã được thảo luận trong

cuốn sách này và cần được nhắc lại.

Điều hoang tưởng 1: Tôi sẽ học tốt hơn nếu bật nhạc

Những phiên bản khác nhau của điều hoang tưởng này đều tập trung vào những sở thích gây phân tán tư tưởng khác như:

- Tôi học tốt khi ngồi trước tivi.
- Tôi có thể làm tốt nhiều việc cùng một lúc, vậy nên tôi có thể nói chuyện điện thoại khi đang đọc sách.
- Thư điện tử và những tin nhắn tức thời

giúp tôi luôn giữ liên lạc với bạn bè, những người có thể giúp tôi nếu tôi cần.

Đừng đùa giỡn với bản thân. Điều hoang tưởng này chính là sự phá hoại lớn nhất đối với thành công học tập của bạn. Bạn càng sớm thừa nhận điều này và điều trị khỏi chứng “nghiện những thứ phân tán tư tưởng” thì kết quả bạn nhận được sẽ càng tốt hơn.

Không hề tồn tại cái gọi là “nhiều công việc”. Hãy chấm dứt chuyện đó. Cũng không hề có sự phân tán tư tưởng nào là tốt. Tất cả chỉ là điều hoang tưởng lớn mà bạn đang tự huyễn hoặc bản thân. Không có gì phải bàn cãi ở đây.

Bất kỳ điều gì cạnh tranh với việc học đều nhằm thu hút sự chú ý của bạn, làm cạn năng lượng học tập cùng khả năng ghi nhớ và lưu giữ thông tin của bạn. Hãy từ bỏ tất cả mọi phân tán tư tưởng khi bạn đang ngồi học:

- không iPod;
- không radio;
- không nhắn tin;
- không thư điện tử;
- không lướt mạng;

- không tivi;
- không điện thoại;
- không trò chơi điện tử.

Hãy tắt tất cả đi. Hãy đóng cửa lại và làm quen với sự yên tĩnh. Hãy tạo ra sự yên tĩnh nếu bạn cần. Hãy sử dụng nút bịt tai hoặc thậm chí những cái chụp tai công nghiệp nếu thấy cần. Mọi kỹ năng học tập xuất sắc được mô tả trong cuốn sách này sẽ chỉ có hiệu quả hơn khi bạn tạo ra được sự yên tĩnh mà trí óc cần để tập trung học hành.

Khi bạn cho phép sự phân tán tư tưởng hiện diện trong lúc học, tức là bạn đang bắt bộ não phải làm việc GIAN NAN

hơn, chứ không hề KHÔN NGOAN chút nào.

Nếu bạn tiếp tục tin vào điều hoang tưởng này – dưới bất kỳ dạng nào của nó – bạn đang bỏ lỡ quyền năng thật sự của các kỹ thuật trong cuốn sách này. Mọi kỹ năng đơn lẻ được truyền dạy trong cuốn sách này sẽ được tăng cường nạp năng lượng khi bạn phát triển chúng song song với kỹ năng học tập tối thượng là sức mạnh TẬP TRUNG. Nếu bạn bỏ qua sức mạnh TẬP TRUNG, bạn đang bỏ lỡ kỹ năng học tập số một của mọi thời đại.

Hãy đọc Chương 6 nói về “siêu kỹ năng” này, bạn sẽ được chữa trị để thoát khỏi điều hoang tưởng trên vĩnh viễn.

Điều hoang tưởng 2: Các khóa dạy đọc nhanh sẽ giúp tôi tăng điểm số

Không hề có đọc nhanh.

Chương 10 bao quát mọi điều bạn cần biết về “đọc tài liệu học” thật sự. Nhưng trước khi những phương pháp trong chương đó có thể giúp bạn, bạn cần phải lờ đi bất kỳ câu chuyện cổ tích nào nói rằng bạn sẽ gặp điều kỳ diệu nếu bỏ tiền

học một vài kiểu “đọc nhanh”.

Điều kỳ diệu này không tồn tại, đúng hơn là chưa từng tồn tại. Phân tích mới đây nhất từ các nhà thần kinh học không ngừng khẳng định phát hiện này. Sinh học của mắt và não đưa ra giới hạn số từ bạn có thể tiếp thu một lần vào bất kỳ thời điểm nào.

Mắt chuyển động theo một kiểu đặc trưng gọi là “sự di chuyển mắt đột ngột”. Chỉ khi mắt được nghỉ ngơi thì mới có thể nhẹ nhàng hình thành một kiểu nhận biết lên võng mạc. Mỗi giây tối đa có ba sự

di chuyển cố định của mắt (tức 180 lần/phút). Khoảng khắc cố định là thời điểm duy nhất bạn có thể tiếp thu từ ngữ. Vô số các nghiên cứu chỉ ra rằng lượng từ được ghi lại trong một lần cố định nằm trong khoảng từ một đến ba, với mức trung bình là trên dưới 1,4. Điều đó nghĩa là tốc độ đọc hợp lý và điển hình là từ 180-540 từ/phút, mức trung bình là 252 từ.

Đây là một khoảng cách khá xa giữa những lời tuyên bố vô lý của những kẻ ngông cuồng cho rằng có thể đọc được

10 nghìn từ/phút. Đó đơn thuần chỉ là “đọc lướt” và không thật sự có ích cho sinh viên – những người cố gắng học các tài liệu phức tạp và cố ghi nhớ chúng cho các kỳ thi.

Điều hoang tưởng 3: Có thể để lại đến phút cuối Tôi học tập tốt hơn dưới sức ép

Nếu bạn tin vào điều này thì có thể bạn vẫn tin là có Santa Claus (ông già Nô-en) và Easter Bunny (chú thỏ thần thoại).

Đây là sự biện minh điển hình của những

kẻ trì hoãn đang cố biện hộ cho sự lười biếng của họ. Đôi khi có vẻ như bạn đang “làm việc tốt dưới sức ép” bởi những gì đang thật sự xảy ra chứng minh rằng cuối cùng bạn đã có thể tập trung được. Nếu đến phút cuối cùng, bạn mới chuẩn bị cho kỳ thi hoặc viết một bài luận, bạn sẽ có hai lựa chọn: 1) từ bỏ mọi hy vọng và bỏ cuộc, 2) cố gắng cất lực trong khoảng thời gian còn lại.

Nếu chọn cách 2, bạn phải làm gì? Bạn ngăn chặn mọi sự phân tán tư tưởng, từ bỏ tất cả các hoạt động khác và tập trung

vào công việc cho đến khi hoàn thành (hoặc cho đến khi bạn hết thời gian).

Dường như đó là một nỗ lực đặc biệt được hình thành từ sự thúc đẩy của kỳ hạn sắp đến, nhưng thực tế đó là vì bạn đã không làm việc này trong một thời gian dài. Tương tự, tập thể dục cũng tạo ra cảm giác “đặc biệt” đối với người không đến phòng tập trong nhiều tháng.

Trong thực tế, sự tập trung mà bạn trải nghiệm khi nhồi nhét kiến thức vào đầu không khác gì so với mức độ tập trung bạn có thể sử dụng tại bất kỳ thời điểm

nào. Khác biệt thật sự duy nhất là nếu bạn phát triển thói quen tập trung vào công việc sớm hơn, bạn sẽ đạt được điểm số cao hơn. Điều đó đảm bảo đúng với bạn trong mọi thời điểm

Điều hoang tưởng 4: Phụ nữ suy nghĩ khác đàn ông, vì vậy họ cần những kỹ năng học tập khác

Phần đầu tiên trong lời khẳng định này đúng, nhưng phần kết luận rút ra từ tiền đề này lại hoàn toàn sai.

Những bài kiểm tra về hình ảnh não bộ

sử dụng công nghệ chụp ảnh cộng hưởng cùng với sự phân tích sinh hóa đã khẳng định những điều chúng ta luôn hoài nghi: phụ nữ và đàn ông suy nghĩ khác nhau. Thật đáng ngạc nhiên! Nhưng rõ ràng là những phần khác trong giải phẫu và sinh lý của chúng ta khác nhau, vậy tại sao não của chúng ta lại không khác nhau?

Vậy điều này có ý nghĩa gì đối với khả năng học tập của phụ nữ và nam giới? Hoàn toàn không.

Đây là một chủ đề rất nhạy cảm vì nó thường bị hiểu nhầm và áp dụng sai. Nói

về các kỹ năng học tập thì không thể chỉ vì có những khác biệt dễ thấy trong hoạt động điện hóa của bộ não nam và nữ mà suy ra rằng giữa hai giới có sự khác biệt lớn đến mức họ phải sử dụng những kỹ thuật học tập khác nhau khi học trên lớp. Chức năng cơ bản của não ở cả hai giới là tương tự nhau. Hãy đọc Chương 3, bạn sẽ nhận thấy các cơ quan cơ bản của não đều như nhau.

Vẫn tồn tại tranh cãi về chuyện có hay không việc phụ nữ và đàn ông được quyết định trước về mặt sinh lý để làm

một số hoạt động liên quan đến nhận thức tốt hơn các hoạt động khác. Nếu sự tranh luận này là đúng, tôi ngờ rằng chỉ có duy nhất một xuất phát điểm. Giống như trường hợp đa dạng trí thông minh (xem Chương 3), bạn có thể sinh ra với khuynh hướng thiên về một loại hình thông minh hơn các loại khác. Chẳng hạn, bạn có thể thấy thoải mái khi là một người học tập thị giác hơn là trở thành một người học tập thiên về toán học và ngôn từ. Nhưng thí nghiệm chỉ ra rằng chúng ta có thể phát triển tất cả các loại hình thông minh khác đạt cấp độ cao hơn nếu bạn sẵn

sàng làm việc để hoàn thiện chúng.

Điều tương tự cũng có thể đúng với các khác biệt bắt đầu tồn tại giữa phong cách học tập của nam và nữ. Không nên giới hạn và quyết định trước những khác biệt đó; chúng chỉ là điểm bắt đầu của chúng ta. Cho đến bây giờ, trong bất kỳ lĩnh vực học tập nào, các chúng có vẻ vẫn chỉ cho tôi thấy rằng khả năng của nam và nữ là ngang nhau.

Điều hoang tưởng 5: Tôi không cần phải ghi chép ở lớp – Tôi nhớ tốt hơn nếu chỉ lắng nghe

Đây là một điều hoang tưởng nữa trong những điều hoang tưởng lớn nhất được phát hiện từ những cuộc điều tra các sinh viên lười biếng. Họ dùng nó để biện hộ cho việc trốn tránh học tập của mình.

Hãy xem Hình 2 trong Chương 5. Hơn 100 năm trước, Tiến sĩ Hermann Ebbinghaus đã chứng minh rằng trí nhớ về một điều gì đó bạn vừa nghe thấy bắt đầu suy giảm trong vài phút. Bạn cần phải củng cố điều đó nhiều lần trước khi nó trở thành một tư duy của bạn, dễ nhớ và tồn tại vĩnh viễn.

Hãy nghĩ về một vài bài hát mình yêu thích. Bạn có nhớ được lời nếu chỉ nghe bài hát đó một lần duy nhất? Không. Có thể phải nghe lại nhiều lần trước khi bạn có thể nhớ được ca từ và hát theo. Nhiều năm sau, tôi cá cược rằng bạn vẫn có thể nhớ lời bài hát đó.

Quá trình tương tự cũng có hiệu quả với việc học tập từ các bài giảng và các cuộc hội thảo. Dưới đây là lý do chính tại sao bạn nên ghi chép:

1. Bạn cần phải có một bản ghi lại bài giảng để sau này học.

2. Ghi chép lại đòi hỏi bạn phải suy nghĩ về các ý tưởng ẩn trong từ ngữ trước khi bạn viết. Não bạn tiến hành một vài công việc cơ bản với tài liệu và bắt đầu quá trình biến thông tin thành một phần của bạn.

3. Hành động viết gắn liền với các giác quan và các trí thông minh khác. Nó củng cố bước 2 và tạo nền móng vững chắc cho bạn ôn tập sau này.

Bạn vẫn đang ngồi ở bàn học, vậy tại sao lại lãng phí thời gian? Hãy cầm bút lên và động não. Thêm một chút nỗ lực bây

giờ sẽ giảm đi rất nhiều áp lực sau này.

Điều hoang tưởng 6: Tôi không cần ghi chép trong lúc đọc □ Đánh dấu bằng bút nhớ và gạch chân là đủ

Điều hoang tưởng này đến từ những quan niệm sai lầm và sự lười biếng giống như điều hoang tưởng 5.

Rất nhiều sinh viên thường xuyên đánh dấu bằng bút nhớ và gạch chân để biện hộ cho việc trì hoãn học tập. Đó là cách học bị động. Bạn cần phải suy nghĩ một chút.

Hãy ghi chép bên lề hoặc trên một tờ giấy khác. Bạn không mất thêm nhiều thời gian, nhưng bạn sẽ tiết kiệm được hàng giờ học tập và lo lắng sau này. Đây chính là học tập chủ động, điều rất quan trọng để có thể biến thông tin thành một phần của bạn và là cách duy nhất để bạn nhớ được trong khi làm bài thi (bạn nên nhớ, như tôi đã đề cập trong Chương 10, hãy coi nó là “ghi chép” hơn là “ghi chú”).

Điều hoang tưởng 7: Gian lận không phải là vấn đề to tát □ Mọi người đều làm thế

Có một đại dịch gian lận trong xã hội ngày nay. Những vụ lừa gạt tập thể hay những loại thuốc làm tăng khả năng thi đấu trong thể thao thu hút rất nhiều sự chú ý của giới truyền thông. Nhưng gian lận trong trường học thậm chí còn lan tràn nhiều hơn. Những nghiên cứu mới đây cho thấy tình trạng ngày càng tồi tệ hơn. Điều tồi tệ nhất không phải ở sự thật là có hơn 90% sinh viên thừa nhận có gian lận, mà là đại đa số không cảm thấy việc đó có gì sai trái. Tất cả mọi người đều làm thế, vậy tại sao bạn lại không làm?

Bạn đừng làm như vậy. Đừng bao giờ.

Có bốn nguyên nhân chính lý giải tại sao bạn không nên gian lận:

1. Bạn sẽ không học được gì hết. Bạn lừa gạt bản thân để trốn tránh khỏi lợi ích lâu dài của việc học những điều mới mẻ, thú vị hoặc quan trọng.

2. Gian lận làm suy giảm môi trường học tập cho mọi sinh viên khác.

3. Cuối cùng, bạn sẽ bị bắt và hình phạt cùng sự hổ thẹn sẽ gắn chặt với bạn trong

suốt phần đời còn lại.

4. Gian lận định nghĩa con người bạn.
Nhân cách thể hiện ở việc một người làm khi không có ai quan sát. Bất kỳ ai gian lận đều bị coi là “kẻ gian lận”. Điều đó thật đơn giản và dễ hiểu. Nó biến con người bạn thành một kẻ dối trá và lừa lọc. Không có lối thoát nào thật sự nếu bạn gian lận.

Nỗ lực trở thành một người học tập tốt hơn cũng khiến bản thân bạn trở nên tốt đẹp hơn. Gian lận có tác dụng ngược lại. Việc bạn đang đọc cuốn sách này đem

đến cho tôi hy vọng rằng bạn đang sẵn sàng bắt tay làm việc chăm chỉ để giành những thành công vượt bậc. Chỉ cần đảm bảo rằng bạn chống lại được sự cám dỗ của “phe bóng tối”.

18. Chương trình khởi động nhanh trong 10 ngày để tăng cường và giữ vững khả năng học tập

1. Bạn mong muốn thay đổi đến mức nào?

Mục đích của cuốn sách này không phải cung cấp cho bạn một vài chiến lược hữu dụng nhằm vượt qua kỳ thi sắp tới, để rồi bạn lại sa vào những thói quen cũ tạo ra tình trạng khủng hoảng ban đầu. Mục đích thật sự của cuốn sách này là dẫn dắt bạn vào con đường tạo ra sự thay đổi ý nghĩa và đáng kể trong chất lượng nghiên cứu và học tập của bạn.

Cách duy nhất bạn có thể chuyển đổi các kỹ năng và kỹ thuật mới này thành những điểm số cao hơn và khiến khả năng học tập dài hạn không suy chuyển đó là thật

sự làm những điều mới mẻ dựa trên một nền tảng vững chắc. Bạn cần phải phát triển một kiểu hành vi để áp dụng vào mọi hoạt động giúp tăng cường việc học tập của mình. Để tạo ra sự thay đổi này, bạn cần phải thực hiện theo bảy bước.

Bước 1

Bước đầu tiên trong thay đổi này là biết được trong sâu thẳm trái tim, tâm hồn và tâm trí bạn, hành vi nào khiến bạn lúng túng vì nó không thể đưa bạn tới đẳng cấp mà bạn mong muốn. Bạn hãy tin là mình đang đi trên con đường sai lầm và

bây giờ là lúc để rời khỏi nó.

Bước 2

Hình dung rõ nét trong tâm trí về hành vi và những kết quả bạn mong muốn đạt được. Hãy sử dụng các giác quan và xúc cảm để hình dung chính xác cảm giác của bạn khi:

- Bạn có thể nhớ được mọi thứ bạn cần trong suốt thời gian làm bài thi.
- Bạn hoàn toàn kiểm soát được thời gian học tập của mình.

- Bạn có những ghi chép tuyệt vời từ các bài giảng và các cuốn sách học.
- Bạn có ngay điểm A!

Hãy cảm nhận tất cả niềm tự hào, niềm vui và sự thỏa mãn từ những thành tích của bạn.

Bước 3

Lập kế hoạch vượt qua sự trì hoãn để có thể bắt đầu học tập. Hãy tham khảo bản mẫu về cách lập kế hoạch 10 ngày (xem mục 2 phía dưới) để tạo ra một chương

trình cải thiện học tập cho riêng mình.

Bước 4

Hãy hành động! Hãy bắt đầu kế hoạch với bước thứ nhất. Bạn hãy cam kết sẽ hoàn thành chu trình 10 ngày. Hãy bắt đầu ngay từ hôm nay và đừng dừng lại. Tại sao phải như vậy? Vì công việc trong ngày thứ nhất của chương trình 10 ngày sẽ chỉ mất khoảng một giờ đồng hồ. Vậy sao lại trì hoãn? Bạn có thể dễ dàng khởi động.

Bước 5

Hãy nắm bắt những hiệu quả và những gì cần điều chỉnh. Đừng trông mong sẽ đạt được những kết quả ở đẳng cấp thiên tài trong 10 ngày đầu tiên. Đây là một quá trình tích lũy. Hãy sử dụng những hiệu quả đã có và củng cố nó. Hãy trung thực với bản thân về những điểm yếu của mình và đừng trốn tránh chúng trong chương trình 10 ngày tiếp theo.

Hãy theo sát sự tiến triển, những thất bại và chiến thuật của bạn. Lập một lịch trình học tập để ghi lại sự tiến bộ của mình.

Bước 6

Hãy quay lại bước 1 và bắt đầu chu trình 10 ngày thứ hai. Tiếp tục với hành vi mới mà bạn dễ dàng có được. Hãy hoàn thiện nó và biến nó thành nền móng cho một kiểu thành công mới trong học tập của bạn. Chọn một trong các kỹ thuật hoặc khái niệm khó đối với bạn và cam kết sẽ luyện tập nó trong 10 ngày tiếp theo. Đừng ôm đồm quá nhiều và cũng đừng quên bạn cần phải đẩy bản thân ra khỏi vùng thoải mái nhằm đạt được bước tiến bộ thật sự.

Bước 7

Sau ba chu trình kéo dài 10 ngày, hãy ôn lại một cách có hệ thống hành vi của bạn và lưu giữ những kỹ năng học tập mới. Sau đó bạn tiếp tục thực hiện chu trình tiếp theo.

Hãy hình thành một kế hoạch mới cho 10 ngày tiếp theo dựa trên các kết quả bạn đã ghi lại trong bước 5.

2. Chương trình khởi động nhanh trong 10 ngày

Mục tiêu của chương trình 10 ngày mẫu là đem lại cho bạn nền tảng của bốn

nguyên tắc cơ bản quan trọng nhất để học tập tốt:

1. *Tin vào chính mình* (khám phá sức mạnh của bộ não).

2. *Chuẩn bị* (chuẩn bị nơi học tập và luyện tập các kỹ thuật chuẩn bị để có được trạng thái tư duy đúng đắn cho học tập).

3. *Có kỷ luật* (thực hiện chương trình 10 ngày để luyện tập điều này).

4. *Chủ động*, đừng bị động (thực hiện

các bài tập mỗi ngày, bạn nên sử dụng nhiều trí thông minh).

Các nguyên tắc: Nếu bạn bỏ lỡ một ngày hoặc làm nhiều việc tầm thường, bạn cũng đừng dừng lại. Bạn đừng quay lại điểm khởi đầu. Hãy tha thứ cho bản thân, bắt đầu với ngày hôm nay và hãy đi tiếp. Một trong những điểm cốt lõi của các chu trình 10 ngày là tìm ra các điểm mạnh, điểm yếu của bạn. Hãy tìm hiểu thế mạnh của mình, việc bạn thích làm và biến nó thành nền tảng của bạn. Từ nền tảng đó, bạn sẽ xây nên nhiều kỹ năng

hơn từ những việc không mang lại hiệu quả trong chu trình 10 ngày đầu tiên.

Đừng hy vọng trở nên hoàn hảo. Hãy nỗ lực thật sự với sự tập trung cao độ. Nên nhớ bạn sẽ có nhiều cơ hội hơn để làm đúng, nhưng không có quá nhiều cơ hội để lãng phí thời gian.

Ngày 1

(a) Hãy đọc Chương 1, 2 và 3.

(b) Hãy hào hứng trước việc trở thành một người học tập được tăng cường năng

lượng.

(c) Làm bài viết dài 30 phút sau: hãy lập hai danh sách:

- mọi điều bạn đã học được từ trước tới giờ.
- những điều bạn muốn học trong phần đời còn lại.

Danh sách đầu tiên chỉ ra cho bạn biết mình học tập tốt đến mức nào. Danh sách thứ hai tạo cảm hứng cho bạn. Bạn có tiềm năng để học bất kỳ điều gì trong

dach sách đó – thậm chí có thể là tất cả, nếu bạn có thời gian.

Ngày 2

(a) Làm tất cả những việc dành cho ngày 1 mà bạn chưa làm. Đừng bắt đầu công việc của ngày hôm nay cho đến khi bạn hoàn thành công việc của hôm trước.

(b) Hãy đọc Chương 4 về quá trình chuẩn bị.

(c) Làm bài viết dài 30 phút: phân tích nơi học tập của bạn. Hãy đối chiếu nó

với các yếu tố của một nơi học tập đã được phác thảo trong Chương 4. Nơi học tập của bạn đạt tiêu chuẩn nào? Lên một danh sách mọi thay đổi bạn cần thực hiện đối với nơi học tập của mình nhằm cải thiện nó lên cấp độ có thể chấp nhận được.

Lập một thời gian biểu giúp bạn thực hiện ít nhất một trong số những cải tiến cần thiết trong mỗi ngày còn lại của chương trình 10 ngày.

Ngày 3

(a) Làm công việc của các ngày trước đó mà bạn vẫn chưa hoàn thành. Đừng bắt đầu công việc của ngày hôm nay cho đến khi bạn hoàn thành công việc của những ngày trước đó. Kể từ bây giờ, thông tin đầu tiên cho mỗi ngày sẽ là “hãy bắt kịp tiến độ”. Đó là lời nhắc nhở bạn hãy bắt kịp những công việc cũ trước khi làm công việc mới.

(b) Tiến hành việc đầu tiên trong thời gian biểu “cải thiện nơi học tập”.

(c) Xem lại Chương 4 và ghi chép về kỹ thuật hình dung và các kỹ thuật thở.

(d) Thực hiện bài tập thư giãn trong 30 phút: luyện tập một trong các kỹ thuật hình dung trong 15 phút; luyện tập một trong các kỹ thuật thở trong 15 phút.

Ngày 4

(a) Hãy bắt kịp tiến độ!

(b) Làm công việc tiếp theo trong thời gian biểu “cải thiện nơi học tập”.

(c) Thực hiện bài tập thư giãn dài 30 phút: luyện tập một trong các kỹ thuật hình dung trong 15 phút; luyện tập một

trong các kỹ thuật thở trong 15 phút
(chọn các kỹ thuật bạn chưa từng thử).

(d) Chọn ra một cuốn sách học bạn sẽ dùng để thực hành kỹ năng đọc đúng.

(e) Nghe loại nhạc tôi đã đề nghị trong Chương 4. Chọn ra năm bản nhạc bạn sẽ sử dụng như một phần trong cách chuẩn bị của bạn.

Ngày 5

(a) Hãy bắt kịp tiến độ!

(b) Thực hiện việc tiếp theo trong thời

gian biểu “cải thiện nơi học tập”.

(c) Hãy đọc Chương 5 về phân trí nhớ.

(d) Luyện tập một kỹ thuật thở và một kỹ thuật hình dung, mỗi hoạt động trong mười phút. Lúc này, hẳn bạn đã thành thạo các kỹ năng này.

(e) Đọc Chương 10 về lĩnh vực đọc tài liệu học.

Ngày 6

(a) Hãy bắt kịp tiến độ!

(b) Thực hiện việc tiếp theo trong thời gian biểu “cải thiện nơi học tập”.

(c) Đọc về sự tập trung trong Chương 6.

(d) Luyện tập kỹ thuật hình dung và kỹ thuật thở, mỗi hoạt động trong mười phút.

(e) Chọn ra một chương từ cuốn sách học bạn đã chọn trong ngày 4. Sử dụng kỹ thuật xem xét tổng quát/xem trước trong Chương 10 để đọc chương sách đó. Hãy ghi chép dựa trên khung bạn có được từ quá trình này.

Ngày 7

- (a) Hãy bắt kịp tiến độ!
- (b) Thực hiện việc tiếp theo trong thời gian biểu “cải thiện nơi học tập”.
- (c) Xem Chương 8 về cách thiết lập mục tiêu.
- (d) Luyện tập kỹ thuật hình dung và kỹ thuật thở, mỗi hoạt động trong mười phút.
- (e) Đọc chi tiết chương sách học bạn đã xem xét tổng quát trong ngày 6. Hãy ghi

chép bằng ngôn từ của bạn. Gạch chân và đánh dấu bằng bút nhớ những từ khóa và các nhóm từ quan trọng trong bài đọc. Sau khi hoàn thành, hãy ôn lại những ý quan trọng trong chương. Bạn nên tự nhắc lại những ý đó.

Ngày 8

(a) Hãy bắt kịp tiến độ!

(b) Thực hiện việc tiếp theo trong thời gian biểu “cải thiện nơi học tập”.

(c) Luyện tập kỹ thuật hình dung và kỹ

thuật thở, mỗi hoạt động trong mười phút.

(d) Luyện tập thiết lập mục tiêu. Hoàn thành bài tập 5 dưới đây để tạo cho bản thân một thiết kế nhỏ.

BÀI TẬP 5. THIẾT LẬP MỤC TIÊU

Phần I

1. Bắt đầu với hai tờ giấy. Viết từ “Cuộc sống” lên đầu trang một tờ giấy và viết từ “Học tập” lên đầu trang tờ giấy còn lại.

2. Hãy chia mỗi tờ giấy làm bốn cột. Viết đầu đề lên mỗi cột: 4 đến 6 tháng, 1 năm, 5 năm và 10 năm.

3. Lúc này, bạn hãy nhắm mắt lại và sử dụng một vài kỹ thuật hình dung mà bạn vẫn thường luyện tập. Hãy tưởng tượng cuộc sống của bạn sẽ ra sao trong mỗi khoảng thời gian đã vạch ra ở trên nếu bạn không tạo ra được những thay đổi quan trọng trong cuộc sống nói chung, đặc biệt là trong các thói quen học tập hay nghiên cứu. Cuộc sống của bạn sẽ như thế nào vào cuối khoảng thời gian

bốn đến sáu tháng (độ dài thông thường của một học kỳ)? Trong một năm thì sao? Năm năm nữa sẽ thế nào? Trong mười năm? Bạn hãy tưởng tượng.

4. Dành 15 phút viết ra thật nhanh và thật sinh động những điều bạn tưởng tượng.

5. Bạn có thích thú với những gì mình khám phá? Liệu bạn sẽ hài lòng với cuộc sống đó? Bạn có thể thấy mọi tiềm năng của mình xuất hiện trong ảo ảnh đó?

6. Nếu bạn không hài lòng với kết quả của lối sống tương tự, hãy chuyển qua

phần II. Nếu bạn hài lòng với những kết quả đó, hãy chuyển qua phần III.

Phần II

1. Hãy bắt đầu với hai tờ giấy trắng. Viết từ “Cuộc sống” lên đầu một tờ giấy và từ “Học tập” lên tờ giấy kia.

2. Hãy chia mỗi tờ giấy thành bốn cột tương tự như trong phần I. Hãy viết đầu đề lên mỗi cột: 4 đến 6 tháng, 1 năm, 5 năm, 10 năm.

3. Bây giờ, hãy nhắm mắt lại và tưởng

tượng cuộc sống của bạn sẽ ra sao trong các khoảng thời gian vạch ra ở trên nếu bạn có những thay đổi quan trọng trong cuộc sống và trong các thói quen học tập/nghiên cứu. Hãy để trí tưởng tượng của bạn bay bổng. Bạn đừng diễn giải gì cả. Bạn mong muốn cuộc sống của mình sẽ như thế nào? Bạn muốn trở thành kiểu người học tập nào? Bạn có thể đạt được gì nếu học tập ở mức tối đa?

4. Dành 15 phút để viết ra những gì bạn đã hình dung thấy thật nhanh và thật sinh động.

5. Bạn có thích thú trước những gì mình vừa thấy? Liệu có khác so với những gì bạn đã tạo ra trong phần I? Bạn có hài lòng với cuộc sống đó? Bạn có thấy toàn bộ tiềm năng xuất hiện trong ảo ảnh đó? Nếu bạn có thể trở thành một người học tập siêu việt, bạn sẽ làm gì với cuộc sống này? Hãy hành động ngay! Hãy bắt đầu ngay từ lúc này!

Hãy tiếp tục đến với phần III!

Phần III

1. Hãy viết ra bốn đến năm hành động

bạn có thể thực hiện trong ngày hôm nay để đưa bạn tiến tới các mục tiêu sáu tháng hay một năm của mình. Những mục tiêu đó không cần phải quá lớn lao, chỉ cần là một điều gì đó. Bạn phải luyện tập để có hành động trực tiếp phù hợp với những điều bạn thật sự mong muốn trong cuộc sống. Hãy thực hiện hai đến ba hành động liên quan tới cuộc sống nói chung và hai đến ba hành động đặc biệt phù hợp cho việc phát triển kỹ năng học tập của bạn.

2. Bạn hãy cam kết thực hiện những hành

động đó hàng ngày.

Ngày 9

(a) Hãy bắt kịp tiến độ!

(b) Thực hiện những việc tiếp theo trong thời gian biểu “cải thiện nơi học tập”.

(c) Luyện tập một kỹ năng hình dung và một kỹ năng thở, mỗi kỹ năng trong mười phút. Bạn nên bắt đầu cảm thấy thoải mái với điều này. Khi bắt đầu chu trình 10 ngày thứ hai, bạn nên thấy đây là một phần tự nhiên trong cách bạn bắt đầu mỗi

buổi học.

(d) Hãy viết thêm hai hành động bạn sẽ thực hiện trong ngày hôm nay để đạt tới các mục tiêu của mình. Hãy thực hiện những hành động đó!

Ngày 10

(a) Hãy bắt kịp tiến độ!

(b) Thực hiện việc tiếp theo trong thời gian biểu “cải thiện nơi học tập”.

(c) Luyện tập một kỹ thuật thở và kỹ thuật hình dung, mỗi kỹ thuật trong mười phút.

(d) Hãy chọn một chương khác trong sách học và thực hiện toàn bộ quá trình đọc tài liệu học, từ xem xét tổng quát việc đọc chi tiết đến xem lại và nhắc lại.

(e) Hãy viết thêm hai hành động nữa bạn sẽ làm trong ngày hôm nay để đạt tới các mục tiêu của mình. Hãy thực hiện những hành động đó!

(f) Hãy tự hứa trong suốt chương trình 10 ngày tiếp theo, bạn sẽ không cần nhiều hơn hai ngày khi phải thực hiện bất kỳ hoạt động bất kịp tiến độ nào.

19. Hướng dẫn ôn thi cấp tốc trong năm ngày

1. Tình trạng tồi tệ đến đâu?

Đến giữa học kỳ, bạn đã bỏ lỡ rất nhiều tiết học. Bạn thấy quá khó để dậy sớm tham gia các tiết học nhằm chán lúc 8 giờ sáng. Sách học cũng không hơn gì. Đã hơn sáu tuần liền bạn không đọc một

chữ nào trong sách. Dường như bạn vẫn còn nhiều thời gian để học tài liệu. Sẽ không khó khăn đến vậy. Sau cùng, bạn đã mất đi nhiệt tình vốn có và vẫn lảng tránh đến phút cuối. Rồi một buổi sáng, bạn xem lịch và hoàn toàn bị đánh gục khi nhận thấy toàn bộ những tuần đó đã tan biến. Bạn chỉ còn năm ngày trước kỳ thi cuối cùng. Bạn cần ít nhất năm tuần để bù lại khoảng thời gian bị lãng phí. Bạn đã tụt lại quá xa và không bao giờ có thể bắt kịp.

Bạn sẽ phải làm gì? Đây là lúc đưa ra

quyết định. Bạn có hoảng sợ không? Liệu bạn có tuyệt vọng và bỏ lỡ một cơ hội? Bạn sẽ bỏ cuộc và từ bỏ khóa học chẳng?

Bạn không bao giờ có thể lấy lại thời gian mình đã phung phí. Lúc này, điều đó vượt khỏi tầm kiểm soát của bạn. Nhưng bạn có thể điều khiển được cách bạn phản ứng lại tình huống đó và cách bạn sẽ sử dụng khoảng thời gian ít ỏi còn lại. Đây là lúc bạn phải hành động.

Hãy đánh giá mọi sự việc và thật trung thực với chính mình. Nếu dành năm ngày

tới này để cô vớt vát chút gì đó thì có ảnh hưởng nghiêm trọng đến các kỳ thi khác không? Với các khóa học khác, tình trạng của bạn có tốt hơn so với khóa học này không? Nếu năm ngày thật sự trống để bạn có thể tập trung vào khóa học có vấn đề này, bạn sẽ thật ngốc ngếch nếu không chấp nhận thử thách và ôn luyện cho kỳ thi cuối cùng. Với một phương pháp bình tĩnh, có hệ thống, bạn vẫn còn cơ hội để tạo ra một điều gì đó tích cực trong tình huống này. Có thể bạn không đạt được điểm A, song điều tốt nhất bạn có thể hy vọng là vượt qua được kỳ thi.

Nhưng đừng bỏ lỡ mọi điểm số bạn có thể đạt trong bài thi cuối cùng. Bạn vẫn có thể thi trượt, nhưng bạn có thể đạt đủ điểm để thi đậu khóa học và gây được ấn tượng cho giáo viên bằng một vài câu trả lời tốt. Bạn không thể biết hết mọi việc.

Bạn có thể coi tình huống này như một trải nghiệm trong học tập. Nếu bạn không đủ niềm tin vào tiềm năng của mình và khả năng những nguyên tắc trong cuốn sách này có thể giúp bạn đánh thức tiềm năng đó trong suốt một học kỳ thì đây là lúc bạn nên thử. Trong năm ngày, bạn

hãy sử dụng các nguyên tắc học tập thông minh. Trong một khoảng thời gian có cường độ mạnh và bị thúc ép như vậy, bạn vẫn có cơ hội gây ngạc nhiên cho chính mình bằng khả năng học tập và hoàn thành bài thi. Nếu bạn qua được kỳ thi, điều đó thật tuyệt vời. Nếu bạn không qua được, ít nhất bạn sẽ có sự khởi đầu cho bước tiếp theo (xem ngày thứ 6 trong “kế hoạch 5 ngày” mẫu dưới đây).

2. Những nguyên tắc cơ bản để ôn thi hiệu quả

Bạn có một chọn lựa: hoặc lãng phí năm

ngày còn lại hoặc sử dụng chúng thật hiệu quả. Nếu bạn lựa chọn phương án thứ hai, có nhiều nguyên tắc bạn phải tuân theo.

2.1 Chuẩn bị tinh thần

Bạn không thể ôn thi hiệu quả nếu bạn lo sợ. Bạn cũng không thể ôn thi hiệu quả nếu bạn từ bỏ mọi hy vọng.

Hãy suy nghĩ tích cực, trò chuyện theo hướng tích cực. Hãy áp dụng các kỹ thuật thở và hình dung khiến bạn lạc quan (xem Chương 4). Điều này không có

nghĩa là bạn nên có những hy vọng không khả thi. Bạn nên thực tế về những kết quả có tính khả thi, hãy chấp nhận những hậu quả không thể tránh khỏi vì bạn đã lãng phí quá nhiều thời gian học tập, nhưng đừng từ bỏ mọi hy vọng đạt được một điều gì đó tích cực trong tình huống này.

Hãy cố vớt vát chút gì đó. Năm ngày tiếp theo đảm bảo tạo cho bạn cơ hội học được tốt nhất một vài số khía cạnh của khóa học, đủ để bạn trả lời được các câu hỏi trong bài thi.

Bạn hãy bình tĩnh và có phương pháp.

Hình dung một kết quả tích cực. Đây không phải là sự tự lừa dối mà là một cố gắng giúp trí óc dễ lĩnh hội những gì bạn sẽ làm trong các ngày tiếp theo và bạn sẽ dễ ghi nhớ hơn, đủ để làm tốt bài thi.

2.2 Lập một kế hoạch tập trung vào điều khả thi

Bạn không thể làm được tất cả. Bạn phải xác định những nét chính yếu trong mục tiêu của mình. Đừng trông mong sẽ học được tất cả những điều bạn đã sao nhãng. Hãy lựa chọn một phần nhỏ của khóa học và tự cam kết bạn sẽ học một khối lượng

tài liệu ít hơn càng kỹ càng tốt trong năm ngày bạn có.

Việc này sẽ rất khó thực hiện. Bạn phải tự thôi thúc mình cố gắng bao quát mọi điều đáng lẽ bạn phải hoàn thành trong các tuần trước đó. Bạn cần phải kiên quyết để có cơ hội đạt được bất kỳ thành công nào. Hãy từ bỏ tài liệu nào đó để có cơ hội lưu giữ được một số tài liệu khác.

Hãy sử dụng các nguyên tắc chuẩn bị tốt cho kỳ thi đã được phác thảo trong Chương 13 và đề ra thời gian biểu năm

ngày để làm hết khả năng với những gì còn lại. Bạn hãy thực hiện từng bước chuẩn bị tiêu chuẩn và cô đọng chúng trong khoảng thời gian còn lại. Đừng bỏ qua bước nào.

2.3 *Làm theo kế hoạch*

Hãy gắn chặt với kế hoạch của bạn. Chống lại bất kỳ cám dỗ nào khiến bạn phải thoát khỏi kế hoạch hoặc điều chỉnh nó. Đơn giản vì bạn không có đủ thời gian để tự phán đoán lần thứ hai. Ngay lúc này, bạn hãy cam kết sẽ giữ vững những quyết định ban đầu của mình về

thời gian biểu và các ưu tiên.

2.4 *Chủ động, chủ động và chủ động*

Chìa khóa dẫn tới bất kỳ thành công nào trong việc ôn thi là bạn nên chủ động khi lần đầu tiên xem xét các tài liệu mới. Bạn cũng phải chủ động ôn tập và nhắc lại. Hãy lấy thông tin ra, lấy thông tin ra và lấy thông tin ra – đây phải được coi là câu thần chú của bạn. Bạn hãy nhớ lại toàn bộ những gì bạn đã lĩnh hội.

3. Kế hoạch năm ngày mẫu

Ý tưởng chính trong việc ôn thi cấp tốc có hiệu quả là sử dụng mọi nguyên tắc chuẩn bị cho kỳ thi thông thường và chỉ có hai thay đổi. Thay đổi đầu tiên rất rõ ràng: bạn cần phải rút gọn tất cả các bước trong một khung thời gian ngắn hơn nhiều. Thay đổi thứ hai: bạn có thể sẽ phải bỏ thời gian để bắt đầu học một tài liệu nào đó.

Ngày 1

(a) 50% thời gian của bạn

Hãy đọc mục 1.2 trong Chương 13 bản

về các bước chuẩn bị tốt cho kỳ thi trong giai đoạn cuối. Hãy thực hiện mọi hoạt động chuẩn bị (bước 1 đến bước 4).

Bước 1. Thu thập mọi tài liệu.

Bước 2. Lập thời gian biểu.

Bước 3. Ôn tập tài liệu trong hai giờ (dài hơn một bài ôn tập cơ bản, nhưng bạn sẽ phải dành thêm thời gian cho thông tin mà trước đó bạn chưa cập nhật).

Bước 4. Lập danh sách những điều bạn muốn tập trung.

Bạn sẽ cảm thấy bị áp lực rất lớn khi bắt tay vào học tập “thật sự”, nhưng đừng bỏ qua. Đây là một giai đoạn giúp bạn nhận biết lượng tài liệu giới hạn bạn sẽ tập trung vào. Nếu bạn không tập trung năng lượng của mình và chỉ đơn thuần đọc lướt mọi tài liệu, bạn đang tự tạo ra thất bại cho chính mình.

Bạn cần phải đưa ra những quyết định về nội dung bản danh sách. Hãy nhớ, bạn chỉ có năm ngày để làm việc. Hãy sử dụng càng nhiều chỉ dẫn càng tốt, giúp bạn đưa ra các quyết định như: những gì

giáo viên cho là quan trọng? có đề tài nào quá khó với bạn không? đâu là chủ đề cơ bản của khóa học?

Hãy đặt ra những ưu tiên cho việc ôn lại tài liệu và lần đầu tiên học các đề tài mới. Bạn hãy viết ra.

(b) 25% thời gian tiếp theo

Học ít nhất một trong các đề tài mới. Dù cho bạn còn bao nhiêu thời gian, cũng đừng học quá hai đề tài mới trong một ngày. Hãy bắt đầu với những chủ đề quan trọng nhất.

(c) 25% thời gian còn lại

Hãy ôn tập với cường độ cao những đề tài quan trọng nhất bạn đã học ở một chừng mực nhất định.

Ngày 2

(a) 25% thời gian của bạn

Học ít nhất một trong các đề tài bạn mới. Dù bạn còn bao nhiêu thời gian, cũng đừng học quá hai đề tài mới trong một ngày.

(b) 25% thời gian tiếp theo

Ôn tập với cường độ cao các tài liệu quan trọng nhất bạn đã học ở một chừng mực nhất định. Bắt đầu ôn tập tài liệu mới bạn đã học trong ngày thứ nhất.

(c) 50% thời gian còn lại

Thực hiện một vài hoạt động lấy thông tin ra. Đây sẽ là phần quan trọng nhất trong quá trình ôn thi cấp tốc. Viết những bài diễn thuyết, giảng giải cho một người bạn hiểu biết, trả lời các câu hỏi luyện tập, tạo các thiết bị ghi nhớ, lập các bản đồ tư duy. Hãy viết, viết, viết và viết.

Ngày 3

(a) 15% thời gian của bạn

Học ít nhất một trong các đề tài mới. Dù bạn còn bao nhiêu thời gian, cũng đừng học quá hai đề tài mới trong một ngày.

(b) 35% thời gian tiếp theo

Ôn tập với cường độ cao các tài liệu quan trọng nhất bạn đã học ở một chừng mực nhất định. Bắt đầu ôn tập tài liệu mới bạn đã học trong ngày thứ hai.

(c) 50% thời gian còn lại

Thực hiện một vài hoạt động lấy thông tin ra. Đây sẽ là phần quan trọng nhất trong phần ôn thi cấp tốc. Viết những bài diễn thuyết, giảng giải cho một người bạn hiểu biết, trả lời các câu hỏi luyện tập, tạo ra các thiết bị ghi nhớ, lập các bản đồ tư duy. Hãy viết, viết, viết và viết.

Những hoạt động này khiến bạn mất rất nhiều thời gian, nhưng hãy duy trì. Hãy ngủ đủ.

Ngày 4 – một ngày trước khi thi

(a) 10% thời gian của bạn

Hãy học thêm một đề tài mới. Nếu bạn không còn chủ đề mới nào cần học, hãy dùng khoảng thời gian này để ôn tập các tài liệu mới bạn đã học trong những ngày trước đó.

(b) 10% thời gian tiếp theo

Hãy ôn tập với cường độ cao những đề tài quan trọng nhất bạn đã học ở một chừng mực nhất định. Hãy bắt đầu ôn tập tài liệu bạn mới học trong ngày thứ ba.

(c) 75% thời gian tiếp theo

Hãy thực hiện các hoạt động lấy thông tin ra. Đây sẽ là phần quan trọng nhất trong quá trình ôn thi cấp tốc. Viết các bài diễn văn; giảng giải cho một người bạn hiểu biết; trả lời các câu hỏi luyện tập; tạo ra các thiết bị ghi nhớ, lập các bản đồ tư duy. Hãy viết, viết, viết và viết.

Hãy luôn gia tăng nguồn năng lượng của bạn! Nên thường xuyên nghỉ ngơi, đừng quên thư giãn và ăn uống tốt.

(d) 5% thời gian còn lại

Hãy đọc Chương 13 về các chiến thuật

thi. Hãy đoán trước những gì sắp xảy ra và vạch ra một chiến thuật cho trải nghiệm thi sắp tới.

Ngày 5 – ngày thi

KHÔNG HỌC TƯ LIỆU MỚI. Đừng cố học bất kỳ điều gì mới. Bạn có thể sẽ cảm thấy bị cáng đỗi nên cố gắng học thêm một đề tài nữa trong vài giờ trước khi thi. Tất cả công việc bạn đã hoàn thành cho đến thời điểm này sẽ bị ảnh hưởng nếu bạn gục ngã trước cáng đỗi đó.

Hãy ôn tập. Hãy nhắc lại. Hãy dành toàn

bộ thời gian để ôn lại những gì bạn đã biết, ôn lại chiến lược thi và hình dung đến một kết quả khả quan.

Ngày 6 – hôm sau

Đừng bao giờ để bản thân rơi vào tình huống tương tự một lần nữa. Hãy bắt đầu chương trình 10 ngày trong Chương 17 trên con đường tiến tới việc học hành và các kỹ thuật học tập đúng đắn. Bạn hãy dựng lên những tiêu chuẩn bạn trông đợi ở bản thân. Khả năng học tập và nghiên cứu đáng kinh ngạc này có thể dẫn bạn đến thành tích học tập xuất sắc. Tại sao

bạn lại lãng phí nó?

Hãy thử thách bản thân để mở ra khả năng tiềm ẩn của mình. Bạn hãy thử hai hoặc ba chu trình 10 ngày và trải nghiệm sự tiến bộ. Bạn có gì để mất? Bạn có thể luôn quay lại những thói quen cũ. Nếu bạn có cảm giác lo lắng và thất bại đến từ việc ôn thi cấp tốc lần trước, nó vẫn sẽ luôn tồn tại trong con người bạn nếu bạn không thích cảm giác chiến thắng. Nhưng rất có thể cảm giác rộn ràng của chiến thắng sẽ thay thế cho “con nghiện” sự tầm thường và việc chỉ vượt qua kỳ

thi.

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản