

# Chương 2

## Phương pháp học tập hiệu quả



- ∅ Nhận thức được các thành phần cơ bản để học tập tốt.
- ∅ Hiểu được cách học cũng như khả năng phát triển tư duy của chính mình.
- ∅ Rút ra được những bí quyết cho riêng mình để học tập hiệu quả.



1. Khả năng học tập.
2. Động lực học tập.
3. Thái độ học tập.

***‘Khả năng là những gì bạn có khả năng làm . Động lực xác định những gì bạn làm. Thái độ quyết định bạn làm điều đó như thế nào ’***

- Lou Holtz, South Carolina football coach

Học chương trình kỹ thuật có thành công hay không phụ thuộc phần lớn vào thái độ của học sinh và tính nghiêm túc khi làm việc:



- Nếu thái độ của sinh viên là trong những nguyên nhân gây nên thất bại, thì sinh viên đó rất có thể sẽ luôn luôn thất bại;
- Giữ một thái độ tích cực, cởi mở , và sẵn sàng “*hợp tác, trao đổi*” với Thầy/Cô để có thể hiểu các tài liệu bài giảng tốt nhất.



## 2.2. Xây dựng mục tiêu



Hai thành phần cơ bản: mức độ khó & thời gian

✓Mức độ khó: mục tiêu nên đặt ở cao, nhưng phải có thể đạt được

✓Thời gian:

·Mục tiêu dài hạn: xác định hướng bạn sẽ hướng tới

·Mục tiêu ngắn hạn / trung hạn: là những nấc thang để đạt đến mục tiêu cuối cùng

·Mục tiêu ngắn hạn: nên cụ thể và mang tính khen thưởng.



# Thiết lập mục tiêu SMART



Mục tiêu **SMART** phải đáp ứng các nhu cầu sau:

**Specific - Cụ Thể:** Mục tiêu phải rõ ràng để bạn có thể hướng tới 1 cách dễ dàng

**Measurable - Có Thể Đánh Giá:** Bạn phải đánh giá được mục tiêu của mình nếu không bạn sẽ khó xác định nó

**Achievable - Có Thể Đạt Được:** Mục tiêu phải có thể đạt được nếu không nó sẽ cản trở bạn

**Relevant - Thực Tiễn:** Hãy nhắm đến những mục tiêu cao nhưng hãy chắc rằng nó có thể đạt được - thực tế

**Time bound - Có Thời Hạn:** Mục tiêu phải có thời gian hoàn thành nếu không bạn sẽ mãi chần chừ nó



Bạn hãy:

- a) Viết 2 mục tiêu sẽ đạt được trong học kỳ này
- b) Viết 2 mục tiêu sẽ đạt được năm học này
- c) Viết 2 mục tiêu sẽ đạt được trong cả chương trình học



## 2.3. Nhận thức về kiểu học



Bạn cần lưu ý:

- Mỗi người có một bộ não riêng biệt
- Dinh dưỡng thích hợp, áp lực, ma túy và rượu là một số trong những yếu tố có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của bộ não
- Mỗi người được sinh ra với bộ não có khoảng ước tính ở 180 tỷ tế bào thần kinh
- Không ai trong chúng ta bao giờ quá già hoặc quá ngu ngốc để tìm hiểu một cái gì đó mới!
- Mọi người tư duy và ghi nhớ theo nhiều cách khác nhau

- § **Tư duy:**
- § Đề cập đến cách chúng ta nhìn ra thế giới, tiếp cận một vấn đề, và sử dụng các bộ phận khác nhau của bộ não.
- § **Ghi nhớ:**
- § Đề cập đến việc con người tiếp thu những thông tin mới như thế nào
- § Chúng ta thích ứng, thay đổi cách thức tổ chức thông tin như thế nào



Tất cả chúng ta đều có cách học khác nhau

*‘Mỗi khi bạn nhìn thấy, lắng nghe hoặc làm một chuyện gì mới, hoặc mỗi khi bạn suy nghĩ, não bộ của bạn sẽ bị kích thích. Đây là lúc bộ não của bạn tạo ra thêm nhiều liên kết nơ-ron giúp bạn ngày càng thông minh hơn’*

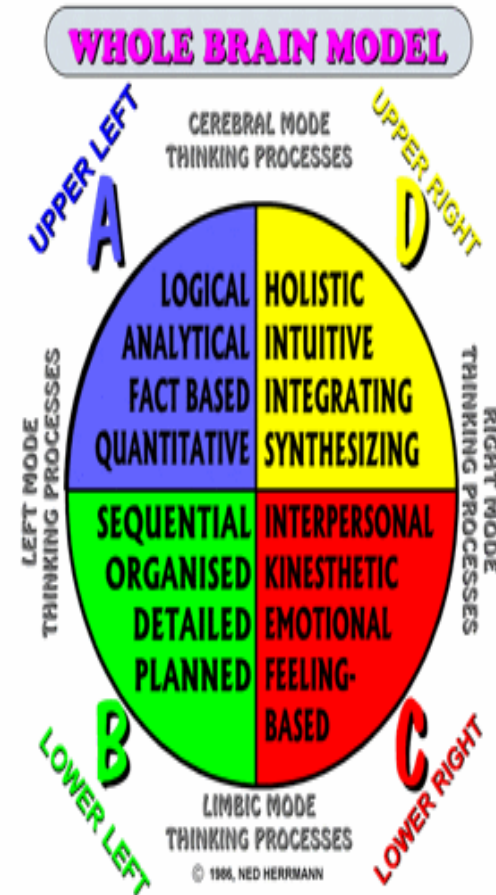


- Sự liên kết nơ-ron – định hình hàng loạt các hành vi - tạo ra trí thông minh con người.
- Việc tận dụng bộ não của bạn bao nhiêu sẽ quyết định bấy nhiêu liên kết nơ-ron trong não bộ.



Hãy xem bạn thường tư duy theo cách nào dưới đây:

- \* Tôi thường suy nghĩ về sự việc theo một cách logic (A)
- \* Suy nghĩ của tôi thường rất có tổ chức và chi tiết (B)
- \* Suy nghĩ của tôi thường thiên hướng về tình cảm, cảm xúc (C)
- \* Tôi thường suy nghĩ theo cách hình ảnh giàu trí tưởng tượng (D)



Created by **NED HERRMANN**  
in the late 1970s



# Cân bằng hoạt động não bộ



Nếu bạn là người não phải chiếm ưu thế (tư duy theo phương thức trừu tượng ngẫu nhiên hoặc cụ thể ngẫu nhiên). Bạn thử cố gắng:

- 1 Sắp xếp các bức ảnh vào album.
- 1 Luôn luôn đúng giờ.
- 1 Lập kế hoạch chi tiêu cá nhân.
- 1 Lắp ráp các thiết bị theo hướng dẫn.
- 1 Tham gia một câu lạc bộ đầu tư.
- 1 Học cách sử dụng máy tính cá nhân.
- 1 Viết một bài phê bình về bộ phim yêu thích.
- 1 Sắp xếp các cuốn sách của bạn theo thứ tự môn học.



# Cân bằng hoạt động não bộ



Nếu bạn là người não trái chiếm ưu thế (tư duy theo phương thức trừu tượng liên tục và cụ thể liên tục). Bạn thử cố gắng:

- Cố gắng hiểu được tình cảm của con vật bạn yêu thích.
- Chụp 500 bức ảnh mà không lo lắng đến số tiền phải trả.
- Sáng tạo biểu tượng cá nhân.
- Lái xe lang thang mà không cảm thấy điều đó là không đúng.
- Chơi với trẻ con theo sở thích của chúng.
- Ngồi thiền mỗi ngày 10 phút.

## Nhớ theo phương thức nhìn (Visual):



- Ngồi nơi bạn có thể thấy Thầy/Cô và màn hình rõ ràng
- Viết, ghi chú trong bài giảng với nhiều hình ảnh có ý nghĩa
- Vẽ và viết lại những ghi chú có tổ chức hơn và cố làm làm nổi bật ý tưởng chính
- Viết ra các ý cần hỏi Thầy/Cô
- Đánh dấu và ghi chép trong cuốn sách của bạn



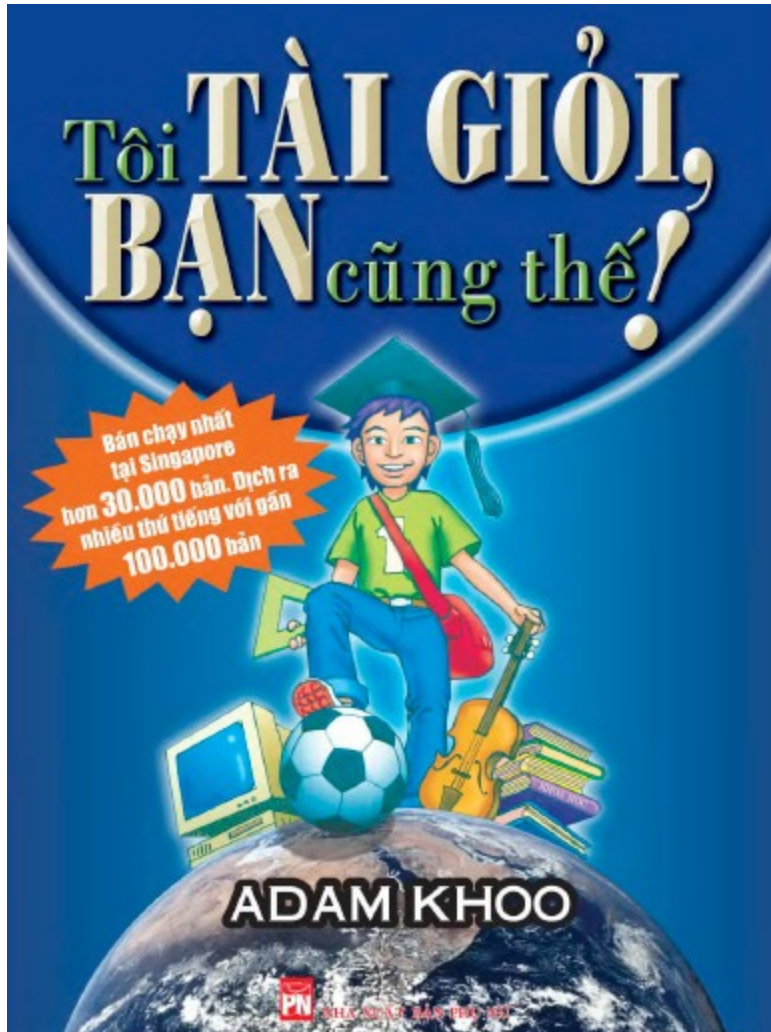
## Nhớ theo phương thức nghe (Auditory):

- Mua một máy ghi âm nhỏ để thu âm các bài giảng
- Ngồi nơi bạn có thể nghe các Thầy/Cô rõ ràng.
- Tập trung vào những gì được nói trong lớp, và ghi chép từ máy ghi âm sau đó
- Hãy đặt câu hỏi cho Thầy/Cô
- Hãy đọc to cho chính mình
- Không cần lưu ý nhiều nhiều hình ảnh.



## Nhớ theo phương thức động lực (Kinesthetic):

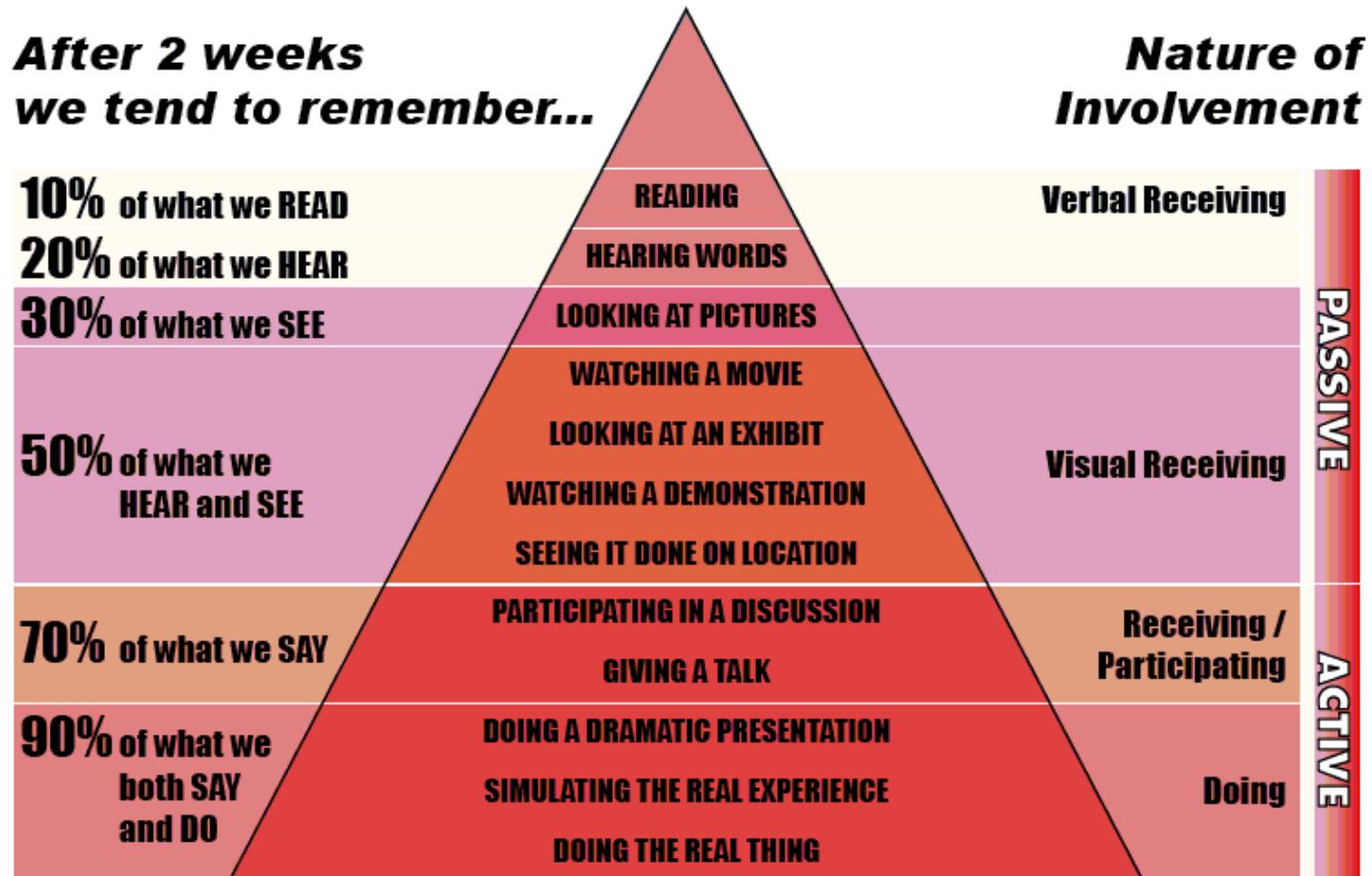
- Tham gia hoạt động ở phòng thực hành/thí nghiệm
- Thực liên hệ giữa những gì bạn nói nói và những gì bạn đã làm trong quá khứ
- Xin tham gia vào nhóm nghiên cứu của Thầy/Cô để học hỏi thêm nhiều kinh nghiệm
- Luôn thực hiện các mô hình hoặc các bài thí nghiệm ở nhà



Những người có năng khiếu thường học cân bằng theo cả ba phương thức: động lực, nhìn và nghe.

Họ cũng cân bằng tư duy theo não phải và não trái.

# Cone of Learning (Edgar Dale)





## 2.4. Bí quyết học tập hiệu quả



Hãy cố gắng cân bằng các hoạt động xã hội, trí tuệ, và thể chất trong kế hoạch làm việc của bạn.

Hãy nhớ rằng, tất cả mọi người đều sẽ “thất bại” tại một thời điểm nào đó trong cuộc sống. Qua đó, cách mà bạn đối mặt với thất bại này sẽ quyết định đến sự thành công hay thất bại của bạn trong tương lai.

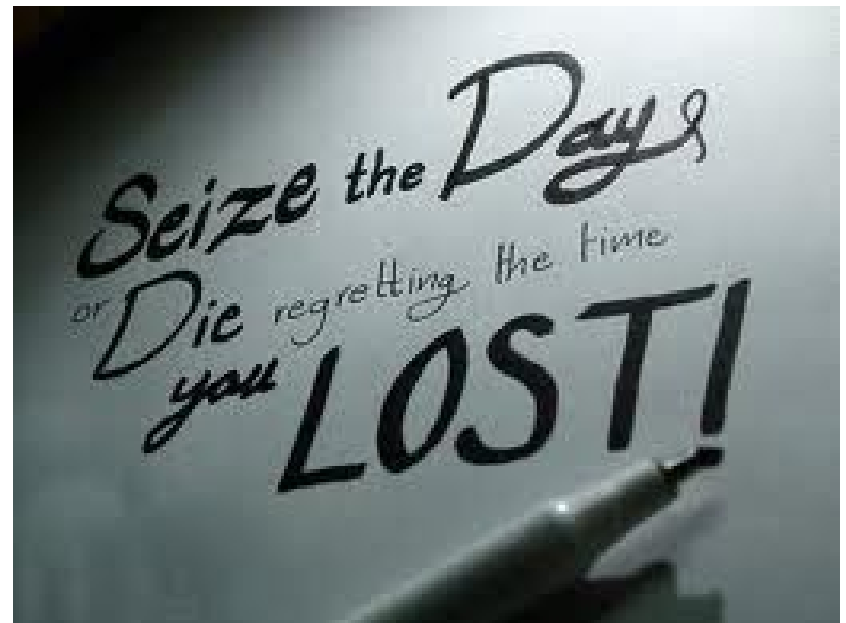
Clip: Cải thiện thói quen học tập

Clip: SQ3R – học tập có chiến lược

Clip: Chiến lược học tập

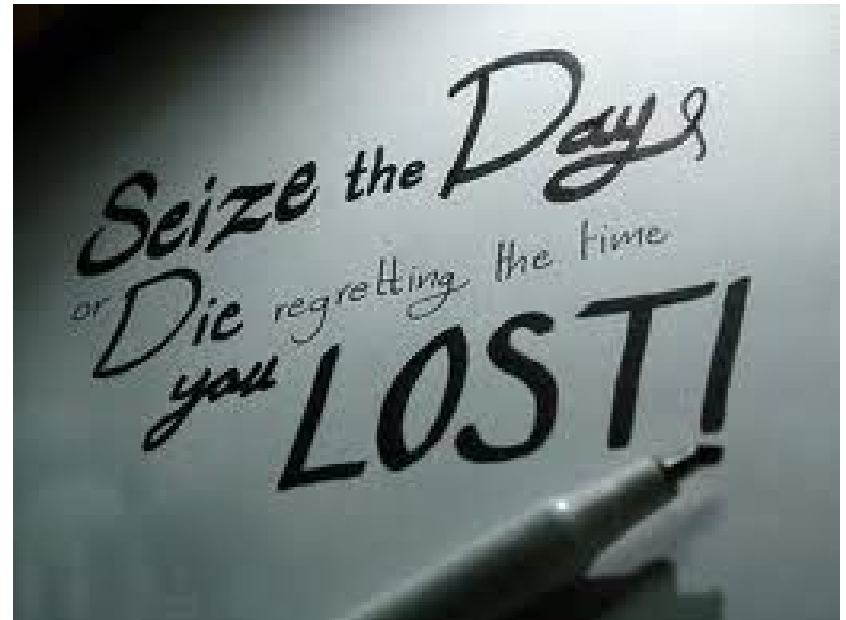
·Chịu trách nhiệm cho việc học tập của riêng bạn . Bạn không còn ở trung học nữa . Có rất nhiều cơ hội học tập ở trường đại học, thường ngay cả bên ngoài lớp.

·Tranh thủ thời gian của bạn ở đại học. Bạn sẽ không bao giờ có rất nhiều cơ hội với trách nhiệm rất ít như thế này.



- Chấp nhận rủi ro. Đại học không chỉ là đạt điểm tốt . Đó là một thời gian để tìm hiểu thêm về thế giới và bản thân bạn. Hãy thử một cái gì đó mới. Gặp gỡ bạn bè mới .
- Mở rộng chân trời cho bạn . Ngoài những môn học đúng chuyên ngành, bạn hãy thử tham gia một số môn tự chọn thuộc chuyên khác.

·Bạn có thể tham gia các chương trình trao đổi sinh viên. Nhận biết các yêu cầu cho các chương trình này sớm để bạn có thể lập kế hoạch cho phù hợp.



·Nếu có thể, bạn đăng ký học một môn liên quan đến ngành nghề ngay năm thứ nhất. Như thế, bạn có thể hiểu rõ hướng ngành nghề mà bạn đang chọn.

·Hãy xem xét sự đam mê của bạn khi chọn chuyên ngành. Hãy chọn chuyên ngành mà bạn đam mê và ham thích học hỏi.

·Thiết lập mục tiêu. Mỗi cuối học kỳ, thiết lập lại mục tiêu của bạn để giữ cho bạn luôn năng động và phấn đấu.



·Chuẩn bị cho mỗi lớp học như là sẽ có một bài kiểm tra trên lớp. Lợi ích của việc này là hai điều. Đầu tiên, bạn đã chuẩn bị trước khi đến lớp, thứ hai là bạn sẽ được chuẩn bị sẵn sàng nếu có thực sự là một bài kiểm tra ngắn.

·Chuẩn bị cho mỗi lớp học như là sẽ có một bài kiểm tra trên lớp. Lợi ích của việc này là hai điều. Đầu tiên, bạn đã chuẩn bị trước khi đến lớp, thứ hai là bạn sẽ được chuẩn bị sẵn sàng nếu có thực sự là một bài kiểm tra ngắn.



- Hãy đến lớp đúng giờ. Tốt hơn, đến sớm. Hãy ngồi xuống và thư giãn trước khi lớp học bắt đầu.
- Hãy chú ý và tập trung. Tránh phiền nhiễu bởi những tin nhắn. Hãy xem lớp như thể đó là một cuộc họp kinh doanh quan trọng.

·Hãy đặt câu hỏi. Nếu Thầy/Cô nói một cái gì đó mà bạn không hiểu, đừng ngại yêu cầu làm rõ. Rất có thể là có sinh viên khác trong lớp cũng không hiểu.

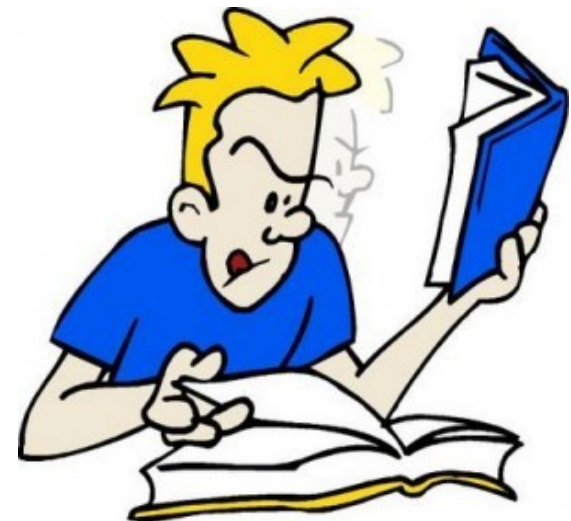


- Đừng ghi chép mọi thứ. Ghi chú ở dạng phác thảo để bạn dễ dàng lướt qua và xem lại. Hãy ghi chú rõ ràng và súc tích
- Sử dụng tập vở ghi chép riêng cho mỗi môn học. Khi chép chung sẽ làm cho việc chuẩn bị bài thi khó khăn hơn nhiều.

- Sử dụng tập ghi chú từ những tờ giấy rời để bạn có thể sắp xếp các ghi chú của bạn khi cần thiết.
- Cố gắng kết bạn trong mỗi lớp học. Điều này làm bạn bớt căng thẳng khi được giao một công việc nhóm gì đó.

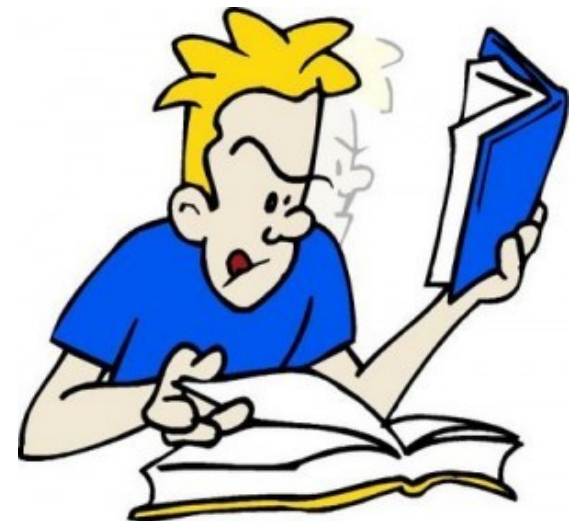


- Tìm một nơi yên tĩnh để học. Hãy xem việc học hành như bạn đang đi làm việc mỗi ngày.
  - Sắp xếp thời gian học đều đặn mỗi ngày. Thói quen học tập giờ giấc giúp bạn tập trung và kỷ luật.
  - Cần thiết phải giải lao trong khi học (50 phút học – 10 phút giải lao). Học liên tục trong vài giờ sẽ không thật sự hữu ích.
- 
- Cố gắng đọc tài liệu nhiều. Hầu hết các lớp ở đại học sẽ yêu cầu đọc tài liệu ở nhà.



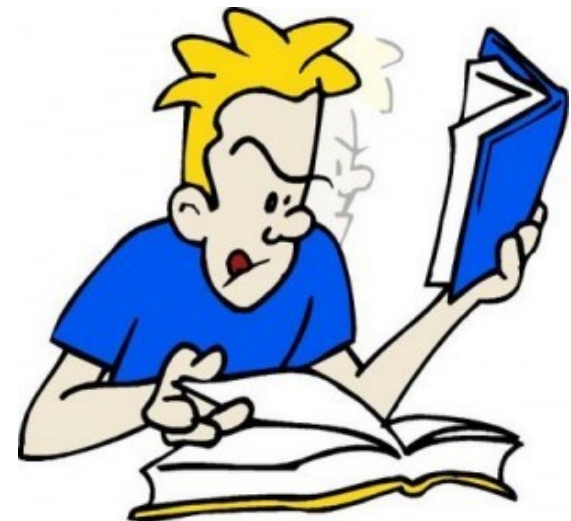
- Chuẩn bị một danh sách các câu hỏi. Khi bạn đọc tài liệu, bạn có thể đọc qua một số những điều mà bạn không hiểu. Viết ra những câu hỏi để hỏi trong buổi học kế tiếp.
- Dùng bút dạ quang làm nổi bật những đoạn quan trọng và bạn nên đọc nhiều thêm về những đoạn này.

· Dùng viết ghi chú bên lề tài liệu bất kỳ lưu ý gì khi đọc. Khi ôn lại tài liệu một vài tuần sau đó cho các kỳ thi cuối cùng, bạn chỉ nên tập trung vào những phần đã ghi chú.



- Hãy sử dụng từ điển. Nâng cao vốn từ vựng của bạn bằng cách tra bất kỳ từ nào không biết trong khi đọc.
- Tìm một hoặc hai người bạn học chung. Học chung có thể giúp bạn tập trung và chỉ ra một số những điều mà bạn có thể đã bị bỏ sót.

·Khi vắng một buổi học nào đó, bạn luôn cố liên hệ người bạn cùng lớp để xin sao chép những ghi chú trong buổi học đó.



- Cố gắng ôn tập ít nhất ba ngày trước khi thi. Học khoảng hai hoặc ba giờ mỗi ngày.
- Đi ngủ sớm vào đêm trước khi thi. Ngủ đủ giấc sẽ giữ cho tâm trí của bạn luôn tỉnh táo.
- Hãy đến phòng thi sớm khoảng 5 hoặc 10 phút. Ổn định chỗ ngồi giúp bạn thư giãn và bạn chuẩn bị tốt cho những thách thức phía trước.

·Đọc các yêu cầu của bài kiểm tra một cách cẩn thận và chỉ làm đúng những gì được yêu cầu.



·Đọc toàn bộ các câu hỏi trước khi bạn trả lời bất kỳ câu nào. Lên kế hoạch thời gian trả lời cho mỗi câu. Đầu tiên trả lời những câu nào bạn biết và sau đó trở lại câu hỏi khó khăn hơn.

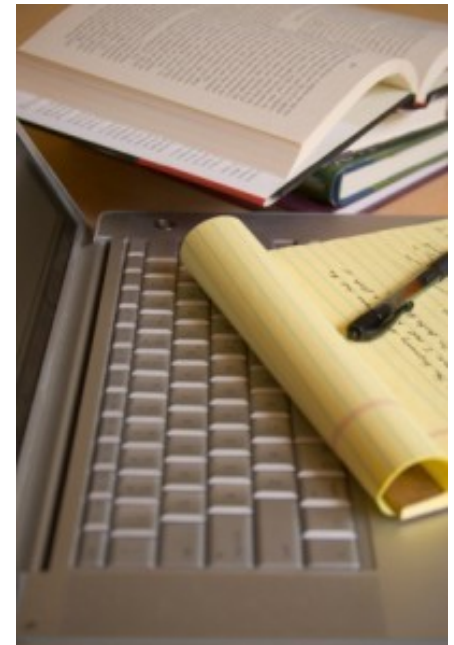
·Luôn kiểm tra mặt sau của mỗi trang đề thi. Không có gì cảm thấy tồi tệ hơn khi nhận ra rằng bạn chỉ trả lời một nửa đề thi.

·Hãy cố trả lời đầy đủ câu hỏi. Đọc từng câu hỏi bài luận một cách cẩn thận, sau đó đọc nó một lần nữa và một lần nữa cho đến khi bạn đã nắm vững chính xác làm thế nào để trả lời nó.



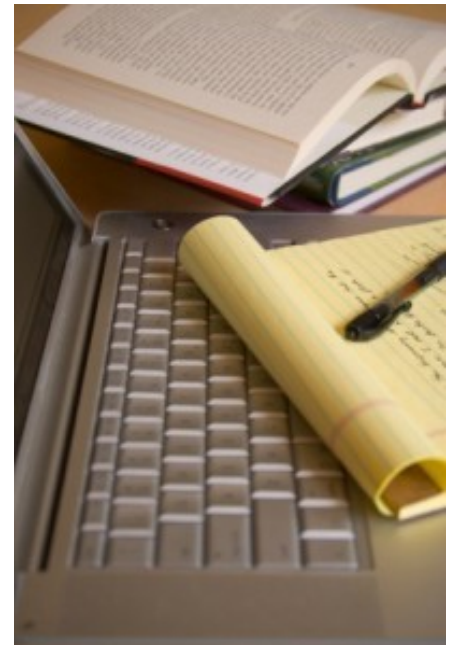
·Bắt đầu sớm đối với bài báo cáo đồ án. Đặc biệt là khi liên quan đến nhiều công việc khảo sát. Lập kế hoạch và phác thảo các giai đoạn nhiều tuần trước ngày hết hạn sẽ có lợi rất nhiều. Hãy đảm bảo bạn có đủ các tài liệu nghiên cứu cần thiết trước khi bạn bắt đầu viết.

·Trình bày một phác thảo tổng thể trước khi bạn bắt đầu viết. Không bao giờ viết một bài báo dài từ đầu đến cuối mà không nhìn vào bức tranh tổng thể đầu tiên . Phác thảo khung sườn tổng thể một báo cáo sẽ giúp bạn phát triển và chuyển tải ý tưởng của bạn tốt hơn.



·Đừng tin vào mọi thứ bạn đọc trên Internet. Internet là một công cụ học tập và nghiên cứu hiệu quả. Trong khi có rất nhiều nguồn thông tin trực tuyến đáng tin cậy, cần ý thức được rằng bất cứ ai ngày nay đều có thể thiết lập một trang web.

·Tránh đạo văn. Bạn hãy học cách biết làm thế nào để trích dẫn nguồn tài liệu tham khảo và hãy luôn làm như thế.



- Tìm kiếm sự hỗ trợ tư vấn nếu bạn đang đơn độc hay chán nản. Hầu hết các trường đại học đều có một trung tâm tư vấn để hỗ trợ các học sinh gặp khó khăn. Đừng ngại tận dụng trung tâm này nếu bạn cần.
- Tìm một người phù đạo nếu bạn cần. Đó là những sinh viên cùng khóa và trợ giảng, thường để trợ giúp bạn trong việc hiểu các môn học bạn cho là khó. Thông thường, bạn cảm thấy dễ hiểu hơn khi học hỏi từ một người bạn cùng lứa so với bạn.
- Tận dụng lợi thế của thư viện. Nó có thể không dễ dàng như làm một tìm kiếm trên Google, nhưng chất lượng của các nguồn thông tin trong thư viện là trên hết tất cả.



- Tìm hiểu ai là giáo viên chủ nhiệm của bạn. Hãy gặp giáo viên chủ nhiệm thường xuyên, ít nhất một lần mỗi học kỳ.
- Cố gắng biết hết những Thầy/Cô của bạn. Nó sẽ tốn một ít công sức để có được nhiều Thầy/Cô biết bạn thậm chí nhớ tên của bạn. Nhưng làm như vậy thực sự có lợi khi bạn cần một lá thư giới thiệu hoặc nếu bạn có kế hoạch làm nghiên cứu độc lập.

- Hãy biết giờ tiếp sinh viên của các Thầy/Cô. Hãy thử ghé thăm mỗi Thầy/Cô ít nhất một lần mỗi học kỳ. Hãy nhớ nhiệm vụ của Thầy/Cô là giúp cho bạn học tốt.





# Hoạch định nghề nghiệp



· Chuẩn bị một bộ đồ lịch sự. Mặt nó cho bất kỳ cuộc phỏng vấn việc làm nào. Nhà tuyển dụng sẽ mong đợi bạn ăn mặc lịch sự nhất khi lần đầu họ gặp bạn.

· Hoàn thiện sơ yếu lý lịch của bạn. Sơ yếu lý lịch không phải là một bài tập về nhà mà cần có 10 phút để viết lên nhanh trước khi đến lớp. Đây là một tài liệu quan trọng sẽ giúp bạn có được một công việc sau khi tốt nghiệp.



·Tham quan trung tâm hỗ trợ việc làm. Các tư vấn viên có thể giúp bạn hoàn thiện hồ sơ của bạn và kỹ năng phỏng vấn. Họ muốn giúp bạn. Đừng ngại gặp tư vấn viên ngay cả bạn chỉ là một sinh viên năm thứ nhất. Nó không bao giờ là quá sớm để bắt đầu kế hoạch tương lai của bạn.

·Hãy đến xem ngày hội việc làm. Hầu hết các trường đại học sẽ tổ chức ít nhất một ngày hội việc làm mỗi năm. Tham dự nó. Bạn sẽ có cơ hội để tìm hiểu với nhà tuyển dụng tiềm năng và khám phá những cơ hội nghề nghiệp đang chờ bạn.





# Hoạch định nghề nghiệp



·Tìm những cơ hội thực tập hè. Đừng ngồi trên chiếc ghế dài trong nhà cha mẹ của bạn suốt mùa hè. Làm một cái gì đó cho tương lai của bạn bằng cách kiếm cơ hội thực tập hè. Bạn có thể không được trả tiền nhiều, nhưng bạn có rất nhiều khả năng được công việc tốt sau khi tốt nghiệp.

·Hãy đến phòng vấn đúng giờ. Đây là ấn tượng đầu tiên của bạn đối với nhà tuyển dụng. Cố gắng tạo ấn tượng tốt ban đầu.



- Xem xét các nguồn có thể hỗ trợ tài chính. Tìm hiểu các chế độ cấp học bổng hàng năm.
- Đừng từ bỏ cơ hội tìm kiếm nguồn hỗ trợ tài chính của bạn. Bạn không thể tìm thấy nhiều tiền ngay lập tức. Nhưng kiên trì với nó.
- Tìm hiểu các thủ tục cũng như ngày hạn chót đăng ký các học bổng. Không có gì có thể tồi tệ hơn là mất giải thưởng một học bổng hoặc hỗ trợ tài chính bởi vì bạn bị mất một số giấy tờ hoặc nhớ ngày đăng ký.





## Quản lý ngân sách



- Đừng bao giờ mua sách giáo trình mới. Thử cố gắng mua một cuốn cũ hoặc xem có bản sao nào ở thư viện trước khi quyết định mua một cuốn mới.
- Thiết lập một ngân sách. Không bao giờ chi tiêu nhiều hơn bạn kiếm được.
- Đừng có tiêu tiền vô bổ. Hầu hết các sinh viên đại học có ngân sách eo hẹp. Đừng để lỡ tất cả tiền của bạn vào rượu hoặc đồ ăn vặt.
- Hãy làm thêm bán thời gian để tích lũy thêm một ít tiền.
- Lên kế hoạch bữa ăn cho bạn.
- Kiểm soát chi phí điện thoại di động.
- Tìm hiểu chi phí chi phí phát sinh nếu bạn phải dời ra khỏi ký túc xá và thuê nhà ở bên ngoài.

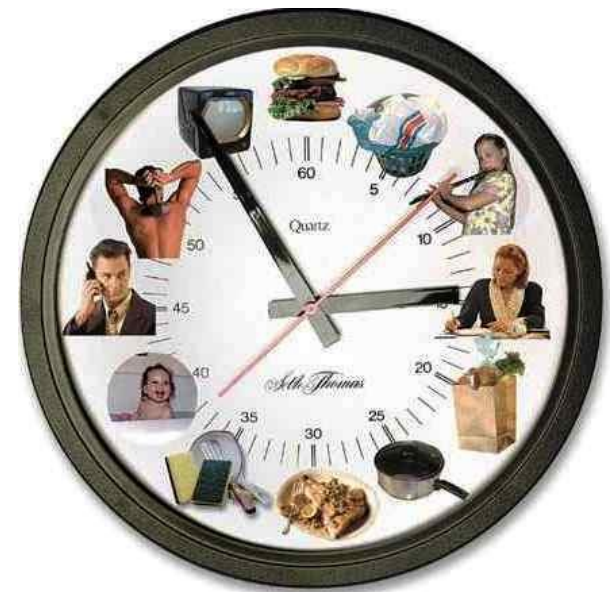
- Đừng có hoãn việc làm bài tập. Nếu bạn có một ít thời gian rảnh, cứ làm những bài tập gì bạn có.
- Dùng lịch để theo dõi ngày đến hạn. Nhỡ nộp bài báo cáo hay quên ngày thi là không thể tha thứ được.

·Xếp thứ tự ưu tiên và không ngại giảm bớt vài thứ. Hãy xem nghiêm túc cái gì là quan trọng đối với bạn. Nếu bạn cảm thấy quá tải, đừng ngại giảm bớt một hoặc hai hoạt động.



- Thời gian luôn đồng hành với bạn. Có 168 giờ trong mỗi tuần. Nếu bạn dành 56 giờ cho giấc ngủ và 40 giờ cho các học hành, thì bạn còn lại 72 giờ cho tất cả mọi thứ còn lại.
- Tự nhắc nhở cho chính mình. Nếu bạn có một cuộc họp vào buổi trưa ngày mai, đính lưu ý ngay trên cửa của bạn, do đó bạn không quên.

- Tránh gây lãng phí thời gian. Bạn có thể thức khuya hàng ngày để xem truyền hình, nhưng có lẽ bạn không nên làm thế khi có thời hạn nộp báo cáo vào ngày hôm sau.





# Sống ở ký túc xá



- Khi sống ở ký túc xá, cố gắng ổn định. Đừng mong đợi nhiều về sự riêng tư, không gian cá nhân, thời gian yên tĩnh, ngay cả sự sạch sẽ. Nhưng cố gắng xây dựng tình bạn thân thiết với bạn bè ký túc xá và bạn bè lớp học.
- Nhớ khóa cửa phòng. Bạn có thể có rất nhiều đồ vật có giá trị trong phòng (máy tính, đồ trang sức, quần áo, âm thanh stereo, truyền hình). Đừng tạo điều kiện cho một người nào đó đi vào và lấy một cái gì đó.
- Tiệc tùng. Hãy thỉnh thoảng tham gia và gặp gỡ mọi người. Đừng có chôn mình trong phòng hoặc thư viện tất cả các khoảng thời gian.
- Tham gia đoàn hội sinh viên hay tham gia một câu lạc bộ nào đó có cùng sở thích.

- Ăn uống khỏe mạnh. Hãy thử ăn thường xuyên với trái cây và rau quả.
- Tập thể dục đều đặn.
- Biết chăm sóc bản thân mình khi bị bệnh.
- Giữ an toàn. Biết nói ‘không’ với uống rượu, ma túy.
- Nhớ nhà rất là tự nhiên. Hầu hết sinh viên năm thứ nhất trải qua kinh nghiệm này. Cần lưu ý rằng không phải chỉ có mình bạn là như thế và bạn sẽ quên nhanh thôi.



# Tóm tắt những nội dung đã học



- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....