
PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP CHỦ ĐỘNG Ở BẬC ĐẠI HỌC

(Active Learning in Higher Education)

ThS. Nguyễn Thành Hải

E-mail: nthai@hcmus.edu.vn

Trung tâm Nghiên Cứu Cải Tiến Phương Pháp Dạy và Học ĐH (CEE)
Trường ĐH Khoa Học Tự Nhiên – ĐH Quốc Gia TP. HCM

1. HỌC TẬP Ở BẬC ĐẠI HỌC CÓ GÌ KHÁC?

Sự khác nhau trong cách giảng dạy ở bậc phổ thông và Đại học:

Đối với cấp học phổ thông, phương pháp thường thấy là chủ yếu thầy cô giảng và đọc cho học sinh ghi chép, ít có giờ thảo luận và trao đổi trong quá trình học. Ở đại học: Các thầy cô giáo chỉ đóng vai trò là **người hướng dẫn** sinh viên tìm kiếm tài liệu và nghiên cứu, những lời giảng của các thầy cô chỉ mang tính chất gợi ý, và hướng dẫn sinh viên thảo luận, tự nghiên cứu viết tiểu luận... còn chủ yếu dựa vào khả năng tự tiếp thu, tự nghiên cứu và sử lý kiến thức của sinh viên đối với bài học đó. Chính vì sự khác nhau đó mà làm cho rất nhiều bạn sinh viên rất ngỡ ngờ trong việc xác định và tìm kiếm một số phương pháp học hiệu quả nhất cho mình.

Phương pháp học tập ở Đại học

Khối lượng kiến thức giảng dạy ở bậc ĐH là vô cùng lớn, phương pháp giảng dạy và môi trường học tập cũng khác xa bậc học phổ thông. Vì vậy, các bạn sinh viên (SV) cần có được phương pháp học tập thích hợp để có thể tiếp thu hết khối kiến thức đồ sộ đó. Bước vào ĐH, không ít các bạn tân SV ngỡ ngàng vì cách học, cách dạy mới. Do SV được coi là những con người đã trưởng thành, việc học và dạy ở ĐH nhấn mạnh đến **sự tự giác** và **tự chịu trách nhiệm** về kết quả học tập của mỗi cá nhân, vì vậy, cách học ở ĐH luôn xoay quanh vấn đề: làm sao để tự nỗ lực mà đạt kết quả học tập cao nhất.

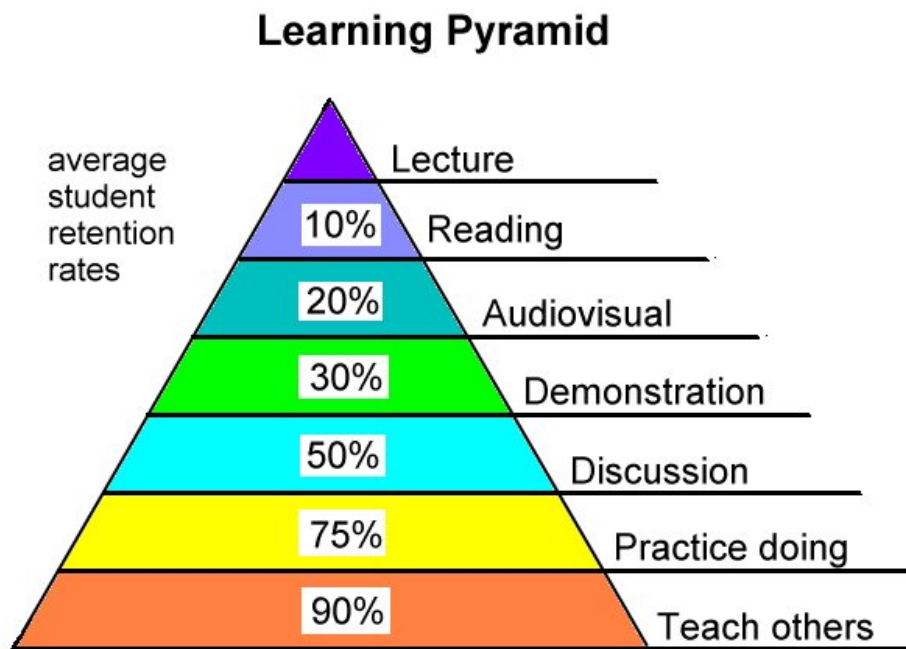
Cách dạy ở Đại học

Đầu tiên, tân SV cần hiểu rõ cách dạy của các thầy cô bậc ĐH. Mặc dù cách dạy ĐH ở VN vẫn còn mang nhiều yếu điểm dựa trên sự năng động của SV như cách dạy đọc chép của một

số giảng viên, nhưng xu thế dạy của các thầy cô đang dần thay đổi theo sự phát triển của giáo dục. Thầy cô ở bậc ĐH đóng vai trò là người hướng dẫn, giải đáp thắc mắc, người đi trước trong ngành nghề truyền đạt lại kiến thức, kinh nghiệm cho người đi sau. Khối lượng kiến thức ở mỗi môn học là không hề nhỏ, bạn có thể dễ dàng thấy rõ điều này qua độ dày của những quyển sách trong chương trình ĐH.

Vì vậy, thời gian lên lớp của thầy cô chủ yếu là giải đáp các thắc mắc và hướng dẫn các tài liệu, các phần nên đọc trong học phần của môn học. Cần chú ý, vẫn biết cách học ở ĐH chủ yếu là tự học, tự tìm tài liệu, nhưng với số lượng tài liệu vô cùng lớn, khó mà SV có thể tự mò mẫm chính xác tài liệu thích hợp cho môn học. Vì vậy, cần có sự hướng dẫn của thầy cô trong việc học của SV. Có thể so sánh đặc trưng của dạy học truyền thống và dạy học mới như sau:

	Dạy học truyền thống	Các mô hình dạy học mới
Quan niệm	Học là quá trình <i>tiếp thu</i> và <i>lĩnh hội</i> , qua đó hình thành kiến thức, kỹ năng, tư tưởng, tình cảm.	Học là quá trình <i>kiến tạo</i> ; sinh viên <i>tìm tòi, khám phá, phát hiện</i> , luyện tập, khai thác và xử lý thông tin,... <i>tự hình thành hiểu biết, năng lực và phẩm chất</i> .
Bản chất	<i>Truyền thụ</i> tri thức, truyền thụ và chứng minh chân lí của <i>giáo viên</i> .	<i>Tổ chức</i> hoạt động nhận thức cho <i>sinh viên</i> . Dạy sinh viên cách tìm ra chân lí.
Mục tiêu	Chú trọng <i>cung cấp</i> tri thức, kỹ năng, kỹ xảo. Học để đối phó với <i>thi cử</i> . Sau khi thi xong những điều đã học thường bị bỏ quên hoặc ít dùng đến.	Chú trọng hình thành <i>các năng lực</i> (sáng tạo, hợp tác,...) dạy <i>phương pháp</i> và <i>kỹ thuật</i> lao động khoa học, dạy <i>cách học</i> . Học để <i>đáp ứng những yêu cầu của cuộc sống</i> hiện tại và tương lai. Những điều đã học cần thiết, bổ ích cho bản thân sinh viên và cho sự phát triển xã hội.
Nội dung	Từ sách giáo khoa + giáo viên	Từ nhiều nguồn khác nhau: SGK, GV, các tài liệu khoa học phù hợp, thí nghiệm, bảng tàng, thực tế... gắn với: - Vốn hiểu biết, kinh nghiệm và nhu cầu của SV. - Tình huống thực tế, bối cảnh và môi trường địa phương - Những vấn đề sinh viên quan tâm.
Phương pháp	Các phương pháp <i>diễn giảng</i> , truyền thụ kiến thức một chiều.	Các phương pháp <i>tìm tòi, điều tra, giải quyết vấn đề</i> ; dạy học <i>tương tác</i> .
Hình thức tổ chức	<i>Cố định</i> : Giới hạn trong 4 bức tường của lớp học, giáo viên đối diện với cả lớp.	Cơ động, linh hoạt: Học ở lớp, ở phòng thí nghiệm, ở hiện trường, trong thực tế..., học cá nhân, học đôi bạn, học theo cả nhóm, cả lớp đối diện với giáo viên.



Source: National Training Laboratories, Bethel, Maine

Mô hình tháp học tập: sự tập trung và nhớ của người học tăng lên theo các hoạt động đa dạng

2. TÂN SINH VIÊN CẦN CHUẨN BỊ NHỮNG GÌ?

Phương pháp xác định mục tiêu

Tại sao chúng ta phải xác định mục tiêu?

Đó là vì mục tiêu chính là động lực thúc đẩy chúng ta đến thành công. Mục tiêu có ba tác dụng chính sau:

- Dẫn đường cho quyết định và hành động của chúng ta
- Mục tiêu thúc đẩy chúng ta
- Mục tiêu giúp giải phóng tiềm năng của chúng ta

Khi không có mục tiêu, chúng ta không biết tập trung vào việc gì và có khuynh hướng làm những việc mà chúng ta quan tâm vào thời điểm đó. Chúng ta di chuyển khắp mọi hướng để rồi quay về lại đúng chỗ cũ thay vì tiến lên theo một hướng nhất định. Nói khác hơn chúng ta hành động theo đám đông, bạn bè.

Vậy ta xác định mục tiêu như thế nào?

Cần xác định những mục tiêu to lớn, hấp dẫn. Đó là những mục tiêu vượt xa ngoài khả năng hiện tại của chúng ta và điều quan trọng nhất là ý nghĩ đạt được những mục tiêu ấy thật sự làm chúng ta cảm thấy hết sức hạnh phúc, phấn khởi. Chính cảm giác vui sướng đặc biệt này

thúc đẩy ta thức đêm thức hôm học hành chăm chỉ. Tạo ra quyết tâm, động lực để hành động kiên trì.

Sáu bước xác định mục tiêu hiệu quả

- Viết ra những gì chúng ta muốn một cách cụ thể
- Liệt kê tất cả các lợi ích và những lý do cho việc đạt mục tiêu
- Lên kế hoạch hành động
- Xác định thời hạn
- Tiếp thêm cảm xúc cho mục tiêu
- Lấy đà bằng việc hành động ngay tức khắc

3. PHƯƠNG PHÁP HỌC NHÓM

Kỹ năng học tập nhóm

Học nhóm, nghĩa là chúng ta không phải ngồi trên lớp với các thầy cô bộ môn thay phiên nhau dạy, cũng không phải ngồi ở nhà một thầy cô bộ môn nào đó để học mà chỉ có ta với những người bạn.

Học nhóm là một hình thức học hợp tác nâng cao chất lượng của mỗi thành viên nhờ học hỏi từ bạn bè thông qua quá trình trao đổi và chia sẻ kiến thức cùng nhau, do đó có được những kết quả học tập tiên bộ về nhiều mặt. Những ưu điểm của phương pháp học nhóm:

- Góp phần xây dựng tinh thần đồng đội và các mối quan hệ tương hỗ, đồng thời thúc đẩy sự tích cực học tập của cá nhân, tạo sự gắn kết trong một “cộng đồng” bởi trong khi làm việc nhóm, những mâu thuẫn sẽ nảy sinh từ đó yêu cầu phải giải quyết và để giải được cần sự cố gắng của mỗi cá nhân cùng với trí tuệ của cả tập thể.
- Tăng khả năng hòa nhập, có thêm tinh thần học hỏi và biết lắng nghe người khác thông qua phần trình bày của bản thân và sự phản hồi của mọi người xung quanh.
- Tập hợp được những ý kiến sáng tạo của từng cá nhân, mỗi người bổ sung một ý, từ đó sản phẩm của học tập sẽ giàu tính sáng tạo và mang tính tập thể.
- Rèn luyện khả năng thuyết trình trước tập thể, kỹ năng giao tiếp và tính tự giác của mỗi cá nhân, khả năng làm cho người khác hiểu điều mình hiểu - đây là điểm yếu của đa số sinh viên chúng ta hiện nay.

Những kỹ năng được rèn luyện trong khi làm việc nhóm là rất quan trọng cho môi trường làm việc mới sau này, đây sẽ là tiền đề để ta biết cách làm việc trong một môi trường tập thể.

Thành lập nhóm

- a. Với những nhóm là nhóm học tập, nhóm được thành lập như sau:

- Số lượng thành viên của mỗi nhóm trong khoảng 5 đến 8 thành viên, với số lượng này nhóm sẽ hoạt động đạt hiệu quả hơn.
- Nhóm hình thành trên sự cộng tác kết hợp của các sinh viên cùng có chí hướng thực hiện một vấn đề nào đó cùng với nhau; tuy nhiên để dễ dàng cho việc hoạt động và trao đổi, tốt nhất là nên thành lập nhóm từ những thành viên có cùng điều kiện về hoạt động (thời gian, vị trí, công việc...).
- Các thành viên được kết nạp vào nhóm không có bất đồng riêng tư từ trước, nếu có hãy giải quyết bất đồng hoặc tham gia vào một nhóm khác nếu có thể.

b. Sau khi đã tập hợp đủ số thành viên, nhóm tiến hành bầu nhóm trưởng

Bầu nhóm trưởng trên cơ sở tự thỏa thuận với nhau. Tiêu chí để bầu nhóm trưởng là:

- Nhóm trưởng là người có khả năng giao tiếp tốt, tạo được mối quan hệ thân thiện với các thành viên trong nhóm.
- Có khả năng đánh giá, tổng hợp một vấn đề.
- Có khả năng nhân sự: phân chia nhiệm vụ, giao nhiệm vụ cho các thành viên, đánh giá vấn đề..., ngoài khả năng chuyên môn, khả năng này cũng rất quan trọng, nó đảm bảo công việc được thực hiện với hiệu quả cao nhất.
- Thống nhất mục tiêu chiến lược cho nhóm
- Chủ trì các cuộc họp
- Đảm bảo tiến độ thực hiện các công việc, nhiệm vụ đã đề ra
- Kiểm tra, phân tích, khắc phục sai sót
- Là đại diện chính thức của nhóm
- Phân nhiệm vụ thực hiện cho từng thành viên

Cách làm việc theo nhóm

Nhóm hoạt động chủ yếu bằng hình thức họp nhóm. Thời gian và địa điểm do nhóm tự thống nhất và quyết định. Thường thời gian họp nhóm tiến hành trong khoảng 45-75 phút, vì sau thời gian này mức độ tập trung không được cao. Các buổi họp nhóm càng diễn ra thường xuyên càng tốt.

a. Xây dựng mục tiêu cho nhóm

- Đề ra mục tiêu là vô cùng quan trọng để hoạt động nhóm được thành công. Những mục tiêu được xác định đúng là kim chỉ nam cho hoạt động của nhóm. Vì vậy, sau khi thành lập nhóm các nhóm cần xây dựng mục tiêu tổng quát riêng cho nhóm của mình dựa trên những mục tiêu chiến lược đã được đề ra.
- Sau khi xây dựng mục tiêu tổng quát xong, chia các mục tiêu đó thành nhiều dự án ngắn hạn.

- Xây dựng các dự án cụ thể dựa trên các dự án ngắn hạn đó.
- Xây dựng các chỉ tiêu cụ thể cần thực hiện
- Xây dựng các qui tắc, qui định riêng cho nhóm, thực hiện trong nhóm và mọi thành viên trong nhóm phải thực hiện nghiêm túc các qui định đó.

b. Tiến hành họp nhóm

- Mở đầu:

+ Các thành viên ổn định vị trí của mình, tắt chuông điện thoại hoặc các thiết bị khác để không ảnh hưởng đến quá trình làm việc của nhóm.

+ Nhóm trưởng hoặc một thành viên nào đó trong nhóm nêu ra các vấn đề cần được giải quyết trong buổi họp. Sau đó các thành viên thống nhất thứ tự giải quyết các vấn đề.

- Tiến hành giải quyết vấn đề

+ Cách thức làm việc theo nhóm và tính cách kín đáo, bảo thủ, áp đặt không thể sống chung với nhau. Mọi người đều có khả năng đưa ra nhiều ý tưởng khác nhau, khi ý tưởng được trình bày các thành viên nên chú ý lắng nghe trọn vẹn ý tưởng, không nên phản ứng, cắt ngang ý tưởng của thành viên khác.

+ Nhóm cùng thống nhất ý tưởng và đưa ra phương án hành động. Nếu có nhiều ý tưởng và phương án có khả năng thực hiện như nhau, nhóm tiến hành lấy ý kiến bằng hình thức biểu quyết để thống nhất ý tưởng và phương án hành động.

+ Các vấn đề, các công việc đòi hỏi nhiều sự sáng tạo và tư duy ưu tiên giải quyết trước

+ Sử dụng kỹ thuật 6 chiếc mũ tư duy - chìa khóa giải quyết xung đột ý kiến

Kỹ thuật 6 chiếc mũ tư duy do tiến sĩ Edward de Bono đưa ra vào năm 1980, và được mô tả chi tiết trong cuốn Six Thinking Hats của Edward de Bono. Nguyên tắc của kỹ thuật này là hướng mọi người cùng tập trung vào vấn đề từ cùng một góc nhìn, để rồi sẽ triệt tiêu hoàn toàn các tranh cãi xuất phát từ các góc nhìn khác nhau.

4. PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP CÁ NHÂN

Phương pháp khoa học trong học tập

Nếu học tập mà không có khoa học thì năng suất học tập thấp, kiến thức tiếp thu không vững chắc và khó ứng dụng kiến thức trong thực tế. Muốn nâng cao chất lượng và hiệu quả trong học tập, phải học có phương pháp trong tất cả các khâu: từ nghe giảng, ghi chép, làm bài và chú tâm tự học

Nghe giảng: *Nếu chú tâm nghe giảng, hiệu suất tiếp thu đạt tới 50 phần trăm.*

Trong đời sống hàng ngày, quá trình thông tin chiếm tới hai phần ba thời gian hoạt động của con người, trong đó viết chỉ chiếm 9 %, đọc 16 %, nói 30 % và nghe 45 %. Hiện nay, nhiều bạn nghe giảng một cách không khoa học còn phổ biến. Người nghe, hoặc cặm cụi ghi chép mà không hiểu người giảng nói gì, hoặc suy nghĩ mung lung về bài giảng, hoặc nghĩ đến việc khác. Kết quả là sau đó, đầu óc người nghe không có ý niệm rõ ràng hoặc có một mớ hỗn độn các ý niệm, hoặc không có ý niệm gì trong đầu. Đây quả là sự lãng phí lớn về thời gian và sức lực của cả người giảng lẫn người nghe.

Ghi chép: *Không ai có thể tự tin vào trí nhớ của mình mà không cần ghi chép.*

Khi một ý niệm được tay ta trực tiếp ghi trên giấy là hình ảnh của ý niệm này được đậm nét thêm ở trong óc. Có ghi chép bài, học bài càng chóng thuộc. Cũng có bạn thích ghi chép nhưng ghi chép không đúng cách. Họ ghi lia lịa đặc cả trang giấy, thậm chí tới mức sau này chính bản thân cũng không đọc nổi những điều đã ghi. Cách ghi như vậy chỉ làm nhọc cơ thể và trí não một cách vô ích.

Làm bài, thực tập: *Học phải đi đôi với hành, lý thuyết phải gắn liền với thực tập.*

Không bao giờ học một cách hời hợt. Học không chỉ là lưu trữ kiến thức rồi để đó, mà chỉ có thực hành, làm bài nhiều thì mới có thể nhớ kỹ, nhớ lâu. Ở bậc học cao hơn, thực tập là hình thức học tập không thể thiếu ở các trường, nhất là ở trường đại học. Thực tập có thể tiến hành ở phòng thí nghiệm, trên thực địa, hay ở các cơ sở nghiên cứu, sản xuất... với mục đích rèn luyện các thao tác kỹ thuật nhằm củng cố, kiểm tra kiến thức lý thuyết đã học và để tập dượt ứng dụng kiến thức khoa học trong thực tế.

Tự học: *"Khả năng quý giá giúp con người thành công trong mọi việc".*

Ta không thể chỉ bằng lòng với cách học thuộc các công thức, quy luật, nguyên lý nêu trong tài liệu, mà phải tự tìm hiểu sâu thêm về những điều đã học. Phải tập luyện kết hợp ba khả năng: nghe, xem và ghi. Trí nhớ âm thanh sẽ được kết hợp với trí nhớ hình ảnh, ấn tượng của kiến thức dễ ăn sâu vào trong vỏ não. Thoạt đầu, thì hai loại trí nhớ này hoạt động tách rời, chú ý nghe thì quên ghi hay trái lại. Nhưng chỉ sau một thời gian chú tâm tập luyện, ai cũng có thể kết hợp các khả năng này.

Tính cẩn thận, tỉ mỉ, chính xác và khả năng tập trung chú ý phải được rèn luyện mới có chứ không do bẩm sinh tự nhiên mà được. Ngoài ra, rèn luyện sự chú tâm học cả những môn

không thích, ta sẽ đồng thời rèn luyện được nghị lực, chủ động tập trung khi cần thiết. Đây là khả năng quý giá giúp con người thành công không chỉ trong học tập mà còn trong tất cả mọi việc.

Kỹ năng nghe giảng

Học hiệu quả là thu nhận được nhiều kiến thức nhất, mau chóng nắm được các vấn đề một cách trực tiếp nhất, chính xác nhất, tiết kiệm thời gian nhất. Phương pháp học có hiệu quả nhất chính là “**Nghe giảng bài**”. Nhưng như thế nào là biết nghe và cần chuẩn bị những gì khi nghe giảng để có thể nắm được các tri thức hiệu quả nhất?

Bạn có thể nhận biết như thế nào là người chịu khó nghe giảng. Không chỉ là hình thức có mặt đầy đủ trong các buổi học mà nên nhìn vào thực chất vấn đề, đó là:

Hiệu quả của sự ý thức chăm chú lắng nghe:

- Giúp bạn rút ngắn thời gian ôn tập sau này.
- Làm bài tập nhanh chóng và dễ dàng hơn.
- Không ngỡ ngàng khi đọc lại các đề cương học tập.
- Nắm được trọng tâm, trọng điểm bài học.
- Tự tin và hứng thú khi đi học.

Những điều lưu ý khi nghe giảng bài

- Không được bỏ qua hoặc xem nhẹ thời gian đầu của tiết học.
- Tập trung theo dõi bài giảng, nói chung chưa nên nghĩ đến việc sẽ làm gì vì điều đó sẽ phá vỡ logic của quá trình nghe giảng.
- Tập trung nghe, hiểu vấn đề rồi ghi chép theo ý hiểu của mình. Chú ý ghi dàn bài để nhìn được khái quát cấu trúc chung của bài giảng, chú ý tới trọng tâm, mấu chốt của vấn đề.
- Tập trung vào những nội dung chính, những điểm quan trọng nhất mà giảng viên thường nhấn mạnh qua ngữ điệu, qua việc nhắc lại nhiều lần.
- Chú ý đến các bảng tóm tắt, các sơ đồ và các tài liệu trực quan khác mà giảng viên đã giới thiệu, vì đây là lúc người thầy hệ thống hóa, so sánh, phân tích... để nắm được trình tự tiến dần đi đến kết luận và rút ra cái mới.
- Khi gặp chỗ khó, không hiểu hãy tạm thời gác lại và sẽ cố gắng tìm hiểu những điều đó sau để quá trình nghe giảng không bị gián đoạn.
- Khi bài giảng dừng lại, có thể nêu câu hỏi để đào sâu kiến thức, liên hệ thực tiễn và làm rõ những chỗ chưa hiểu.
- Nên dành vài phút để đọc lướt qua một lượt tài liệu sẽ học trước khi nghe giảng. Biết được những vấn đề khó để nhắc mình chăm chú hơn khi nghe giảng. (Lưu ý! Xem trước không thể thay thế việc nghe giảng bài).

Nghe giảng bài là phương pháp học có hiệu quả nhất, giúp chúng ta thu nhận kiến thức mới sâu rộng hơn để hoàn thiện trình độ học vấn. Không những thế, biết lắng nghe không chỉ giúp tiến bộ nhanh chóng trong học tập mà đồng thời còn rèn luyện cho chúng ta biết tu dưỡng bản thân, nó cũng là một thái độ đúng đắn, lịch sự cần có trong giao tiếp xã hội để được mọi người yêu quý. Vì vậy, phương pháp nghe để trở thành người có năng lực biết lắng nghe là phương pháp học có hiệu quả nhất và cũng là cần thiết trước nhất.

Kỹ năng tập trung

Một trong những nguyên nhân khiến hầu hết mọi người gặp khó khăn trong học tập và làm việc là do thiếu tập trung. Đầu óc bạn cứ nghĩ hết cái này sang cái kia: bị lo lắng, bị cảm dỗ...; vì lơ đãng, thiếu tập trung nên chuyện học hành và làm việc của bạn trở nên khó khăn, nhàm chán. Sự hứng thú và sự tập trung luôn đi cùng với nhau. Rõ ràng, hứng thú đã giúp bạn dễ dàng tập trung thì đồng thời, sự tập trung tốt cũng sẽ giúp bạn có thêm hứng thú, nó sẽ nâng cao năng suất học tập và làm việc cho bạn.

Có thể nói đơn giản, khả năng tập trung là: năng lực tập trung sự chú ý vào chính công việc đang làm. Đó có thể là đọc sách, nghe nhạc, chuyện trò hay giải quyết các vấn đề chuyên môn trong học tập và làm việc. Có một thực tế không thể phủ nhận là hiện nay phần lớn chúng ta không thể tập trung, khả năng tập trung vào những việc bình thường nhất cũng là rất khó. Quan trọng là bạn có nhận ra là mình đang bị mất tập trung và xác định quyết tâm rèn luyện để thay đổi hiện trạng đó hay không. Sau đây là một số gợi ý để bạn tham khảo:

1. "Quay lại ngay bây giờ".

Phương pháp này đơn giản nhưng khá hữu hiệu. Thay vì cố gắng xua đuổi ý nghĩ về một cái gì đó, không chống đối nó, bạn hãy chỉ đơn giản "quay lại": **nghĩ ngay về việc bạn đang làm, ý thức được việc bạn đang làm, nhận biết việc bạn đang làm - đang nghe - đang thấy.**

Chẳng hạn như: Bạn đang học và bạn chợt nhớ tới một buổi hò hẹn, hãy nói với chính mình: "Quay lại ngay bây giờ", nhẹ nhàng kéo sự chú ý của mình về với vấn đề bạn đang cần tập trung, quay trở lại với công việc bạn đang làm và tập trung vào công việc đó. Khi bạn lại thấy mất tập trung, hãy nhắc lại: "Quay lại ngay bây giờ", nghĩ ngay về việc bạn đang làm, ý thức được việc bạn đang làm, nhận biết việc bạn đang làm - đang nghe - đang thấy...

2. Tận dụng một cách đúng đắn năng lượng của bạn đúng thời điểm

Bạn cảm thấy sung sức nhất khi nào? Bạn cảm thấy chùng xuống nhất là lúc nào? Ngày hay đêm? Hãy học những môn học hoặc làm những việc mà theo bạn là khó vào những lúc bạn thấy khỏe khoắn nhất. Còn vào những lúc bạn chùng xuống? Hãy học những môn học hoặc làm những việc thấy hứng thú, dễ dàng hơn. Bạn không nên làm những công việc quan trọng đòi hỏi tập trung đầu óc cao độ ngay sau khi vừa kết thúc các bài tập cường độ cao chẳng hạn. Chỉ riêng việc thực hiện "đúng giờ đúng việc" như thế cũng đã giúp bạn tập trung hơn.

3. Những mẹo nhỏ khác:

- Hãy chọn một chỗ thích hợp nhất, tránh điện thoại, nên có và thực hiện nghiêm túc một thời khóa biểu hiệu quả. Khi bạn chuẩn bị, hãy giành chút thời gian nghĩ xem bạn cần chuẩn bị những gì, đề ra một hướng giải quyết chung để có thể hoàn thành công việc, phân loại công việc và xác định các phương pháp hoàn thành các công việc phải làm, chia nhỏ bài học hoặc công việc thành từng phần nếu có thể.
- Để cho đỡ nhàm chán, bạn nên thay đổi môn học sau một đến hai giờ, nên có những lúc nghỉ giải lao thích hợp. Bạn nên đi lại ngoài hành lang hoặc đứng ngắm cảnh bên cửa sổ, lấy nước cho đầy bình nếu trên bàn làm việc của bạn luôn có một bình nước.
- Bạn hãy ngủ đủ thời gian mình thấy cần phải ngủ. Khi bạn thấy mình đã ngủ đầy giấc, thấy tỉnh táo, bạn sẽ dễ dàng tập trung để hoàn thành công việc phải làm hơn. Bạn hãy cố gắng sống phù hợp với nhịp sống quen thuộc của cơ thể bạn.
- Nếu bạn hay bị phân tán đầu óc do có cái gì đó làm bạn buồn phiền chẳng hạn, thì hãy dành riêng thời gian cho các ý nghĩ buồn phiền đó. Bạn hãy thỏa thuận với chính mình là hàng ngày, có khoảng thời gian đặc biệt chỉ để suy nghĩ, xử lý lo lắng, buồn phiền. Không để nó ám ảnh một cách đeo đẳng, nếu có, hãy dùng phương cách: “Quay lại bây giờ” ở trên (1).

Sự rèn luyện một cách có ý thức năng lực tập trung trong cuộc sống hàng ngày sẽ cho phép bạn tận dụng hiệu quả hơn thời gian và chuẩn bị tinh thần để bước vào những trải nghiệm mới. Năng lực tập trung ngày nay có ý nghĩa lớn lao hơn bao giờ hết, phân tán tư tưởng cản trở việc học tập, làm giảm khả năng phát triển bản thân. Vì thế, hãy thực hành, luôn luôn thực hành, thường xuyên nhắc nhở bản thân tập trung. Sự hiểu biết về tập trung, sự hiểu biết này không đủ giúp nâng cao kỹ năng tập trung của bạn, duy chỉ có chủ ý thực hành là đi đúng hướng. Hãy thực hành, hãy thực hành bất kỳ phương cách tập trung nào mà bạn thấy thích hợp với mình, bạn nhé!

Cách tìm kiếm - sử dụng tài liệu

Tài liệu, sách vở ở bậc ĐH cũng đồ sộ như khối lượng kiến thức cần tiếp thu. Thông thường, ở buổi học mở đầu của môn học, thầy cô sẽ giới thiệu các quyển sách cần dùng cho học phần, các quyển sách có thể tham khảo thêm. Bạn không cần mua tất cả những quyển sách này, nhưng nên hợp nhóm và chia nhau mua đầy đủ các sách mà thầy cô nêu ra. Có thể, bạn không dùng hết kiến thức của sách, nhưng sẽ cần một vài điều, một vài công thức mà sách giáo trình không có. Vì vậy, lập nhóm học tập cũng rất quan trọng trong việc học ở ĐH, sẽ được nói đến ở phần sau.

SV cần tham khảo thật kỹ ý kiến của thầy cô trước khi bắt đầu đọc một tài liệu nào đó. Không phải tài liệu đó không hay, mà có thể kiến thức viết trong tài liệu đó không phù hợp hay quá cao với chương trình mà môn học đang giảng dạy.

Các vấn đề khác

Nhiều SV vẫn than phiền cách dạy ĐH ở VN vẫn còn mang nặng lý thuyết, thiếu thực hành. Không thể phủ nhận chương trình đào tạo còn nhiều yếu kém ở ĐH, nhưng thực tế, đã có

những chương trình, hội nhóm, câu lạc bộ (CLB) tại các trường được lập ra để SV trau dồi và rèn luyện những kỹ năng của mình. Ở các trường tự nhiên - kỹ thuật là các CLB Lập trình viên, robocon, các khối xã hội thường xuyên có những CLB, hội nhóm phù hợp với chuyên ngành như CLB Tầm nhìn Nhân học, CLB Nhà Sử học trẻ, CLB Lí luận trẻ, Hội du khảo...

Vì vậy, học ở ĐH, SV cần chủ động đi tìm và "vô" lấy kiến thức cho mình. Tại sao có những SV không biết thầy cô mình tên gì mà lại có những bạn được thầy cô biết tên? Nhìn lại, chìa khóa thành công ở bậc học ĐH không ở đâu xa, nó nằm trong chính bản thân người SV, chính là cách học chủ động, thái độ sống tích cực, lành mạnh và trách nhiệm với bản thân mình.

6 KỸ NĂNG HỌC TỐT BẬC ĐẠI HỌC

Kỹ năng học tập trên lớp

Nghe giảng: Để tập trung nghe giảng nắm được bài ngay trên lớp không phải là một việc đơn giản và dễ dàng. Hơn nữa, việc tập trung được hay không đôi khi còn phụ thuộc vào thầy giáo, bài giảng hay các nguyên nhân chủ quan khác. Chỉ có cách bạn phải luyện tập, tránh để bản thân bị phân tâm.

Tốt nhất bạn nên chọn vị trí gần thầy cô, vừa có thể nghe rõ hơn, vừa có khả năng ít nói chuyện. Việc phát biểu hay đặt câu hỏi cho thầy cô giáo cũng là một cách khiến chúng ta tập trung hơn. Để phát biểu tốt thì hãy ghi những câu nhận xét hay phát biểu vào một tờ giấy trước khi phát biểu.

Kỹ năng ghi chép: Cần phải viết nhanh hơn, dùng nhiều ký tự viết tắt hơn. Không cần phải ghi tất cả những gì thầy cô nói. Hãy dành thời gian để nghe các thầy cô giải thích kỹ hơn về định nghĩa, khái niệm, cách chứng minh... Chỉ ghi chép những gì mà chúng ta chưa biết, những điều quan trọng mà sách không có. Ngoài ra, vở của người bạn học sẽ là tài liệu hữu ích vì có thể lúc đăng trí bạn bỏ sót một chi tiết quan trọng trong bài giảng.

Kỹ năng học ở nhà

Cần tìm một chỗ yên tĩnh, tránh tiếng ồn. Bạn nên chọn một thời gian học cố định và tạo cho mình thói quen học thời gian đó. Ngoài ra, cần có lịch học thật hợp lý, kết hợp giữa học tập và giải trí như có thể một bản nhạc nhẹ nhàng, hoặc một bài tập thể dục. Nếu bạn học phải phần khó hiểu thì để lại, học những phần khác dễ hiểu hơn, sau khi thư giãn, thoải mái thì học tiếp.

Để ghi nhớ tốt

Để có một trí nhớ tốt hãy chọn cho mình một thói quen như khi đến trường kiểm tra sách vở; nên ghi danh sách các việc cần làm vào một tờ giấy nhỏ và thỉnh thoảng kiểm tra xem tiếp theo mình cần phải làm gì. Để ghi nhớ tốt trong việc tiếp thu kiến thức thì cùng bạn bè thảo luận về một vấn đề cùng quan tâm. Ngoài ra, ghi nhớ qua các chi tiết quan trọng, các key words, các hình ảnh minh họa.

Kỹ năng đọc sách

Đọc sách là kỹ năng không thể thiếu bởi học đại học sẽ phải học rất nhiều. Theo đó, đầu tiên các bạn phải chọn một khối lượng vừa đủ để bắt đầu, cố gắng nắm được cách bố trí, hệ thống của tư liệu, nếu có phần tóm lược của tư liệu thì cần phải đọc ngay nó. Sau đó, đọc những gì bạn hiểu rõ nhất để xác định độ khó, chừa lại những gì không hiểu. Đừng nản chí nếu không hiểu. Bạn nên dùng bút đánh dấu những chỗ quan trọng hay chưa hiểu để có thể xem lại. Trong khi đọc, thỉnh thoảng dừng đọc và đặt những câu hỏi kích thích và tự tìm câu trả lời.

Kỹ năng giải tỏa stress

Bằng cách nghỉ ngơi, thư giãn, tạo cho mình một khoảng thời gian ngắn mỗi ngày hoặc vận động như đi bộ, tập thể dục, trò chuyện cùng bạn bè. Sau khi đã cảm thấy thoải mái hơn hãy bắt đầu giải quyết vấn đề, xem xung quanh bạn có việc gì mà bạn có thể thay đổi để xoay chuyển tình hình. Đừng để tâm vào những việc lật vật.

Ngoài ra, phải ngủ đủ giờ, hãy luôn cố gắng suy nghĩ tích cực như: Tại sao phải “ghét” khi mà “một chút xíu không thích”; Tại sao lại phải “lo cuống lên” khi mà “hơi lo một tẹo”; Tại sao phải “giận sôi người” khi mà “hơi giận một chút” là đủ? Tại sao “đau khổ tột cùng” khi mà bạn chỉ cần “buồn một tẹo”...

Kỹ năng chuẩn bị và làm bài kiểm tra

Phương pháp ghi bài và tiếp thu được 70 - 80% bài giảng của thầy cô là bạn đã thành công một nửa rồi đấy. Bước vào kỳ thi, đầu tiên bạn phải xác định các tài liệu liên quan để ôn tập; sắp xếp những gì ghi chép được, hệ thống hóa kiến thức, ước lượng xem cần bao lâu để ôn tập. Chia nhỏ những gì bạn học thành từng phần.

Học 3 tiếng buổi sáng, 3 tiếng buổi chiều sẽ hiệu quả hơn ngồi học cả ngày. Hoặc bạn có thể ôn theo nhóm, điều này giúp bạn có điều kiện để hoàn thiện cả những phần quan trọng mà nếu học một mình bạn rất dễ bỏ qua. Bạn nên thu xếp một buổi tổng ôn tập trước khi thi. Đặc biệt, bạn nên chú ý đến những thông tin được các thầy, cô chỉnh sửa đến mọi hướng dẫn về học tập. Đôi khi các bạn quá bận vào một công việc nào đó mà sao nhãng việc học. Khi còn ít thời gian để ôn tập thì học nhồi nhét. Đầu tiên hãy xem trước tất cả những tài liệu mà bạn cần phải học, lướt qua các chương để nắm được ý chính, bỏ qua những phần mà bạn không có thời gian xem lại.

Có một cách rất hay để bạn tiếp cận là: Chọn 5 từ giấy, chọn 5 ý chính hoặc chủ đề chính, viết tên ý chính vào phía trên của mỗi tờ giấy, sau đó so sánh đáp án của bạn với đáp án. Tiếp theo, biên soạn hoặc viết lại những hiểu biết của bạn về từng chủ đề dựa theo những tài liệu mà bạn đã đọc. Đánh số từng trang những tài liệu mà bạn có từ 1- 5 theo thứ tự giảm dần của mức độ quan trọng.

Khoa học đã chứng minh rằng, nếu bạn học một môn liên tục quá 45 phút thì khả năng nhớ sẽ giảm rất nhanh trong thời gian sau đó. Tóm lại bạn hãy lên một cái lịch cụ thể cho hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng, vài tháng. Định ra việc gì là quan trọng hơn thì làm trước.

Đồng thời tạo thói quen “văn ôn, võ luyện”. Đây là một việc không khó, chỉ cần chịu khó ngồi vào bàn học mỗi ngày thì dần dần sẽ tạo nên thói quen học tập nhất định. Nó sẽ giúp bạn giải quyết số lượng bài vở hằng ngày.

5. NHỮNG LỜI KHUYÊN KHI BƯỚC VÀO CÁC KỲ THI

Thi cử là chuyện tất yếu trong mọi quá trình học hành tại trường lớp. Đó chẳng qua là quá trình đánh giá kết quả đạt được trong học tập. Nếu sinh viên học đều và chăm chỉ, học tích cực và chủ động thì các kỳ thi không có gì là phải lo lắng cả, thậm chí đó còn là niềm vui lớn trong quá trình học đấy! Sinh viên chuẩn bị bước vào kỳ thi cần giữ sức khỏe, đáp ứng đầy đủ các chất dinh dưỡng, tạo trạng thái tâm lý tốt và đặc biệt là không để bị áp lực gây căng thẳng. Sau đây là những cách giúp bạn có được sức khỏe và tinh thần tốt nhất để đạt kết quả cao trong các kỳ thi.

Giữ gìn sức khỏe

Việc cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng là điều cực kỳ quan trọng vì trong thời gian ôn thi, học tập với cường độ cao, cơ thể tiêu hao nhiều năng lượng. Ở giai đoạn này, các bạn cần tăng cường các loại thức ăn giàu chất dinh dưỡng như thịt, cá, tôm, cua... cùng các loại rau xanh, củ, quả. Bên cạnh đó, các bạn nên uống từ 2 đến 3 ly sữa mỗi ngày. Có vậy, sức khỏe mới được đảm bảo và việc học tập cũng hiệu quả hơn.

Thức ăn đem lại nguồn dinh dưỡng quý giá cho sức khỏe nhưng nếu không bảo đảm vệ sinh thì trở thành mầm mống của nhiều bệnh tật. Để nâng cao sức khỏe và giúp bữa ăn ngon hơn, hấp dẫn hơn, cần chú ý đến nguyên tắc ba sạch: vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, vệ sinh an toàn thực phẩm, nhất là trong mùa nắng nóng.

Nên ngủ đủ giấc 7 - 8 giờ mỗi ngày. Buổi trưa dù bận cách mấy cũng nên chợp mắt ít nhất nửa giờ vì người ta nhận thấy giấc ngủ buổi trưa dù ngắn nhưng sẽ giúp ích rất nhiều cho sự tiếp thu kiến thức vào buổi chiều và tạo sự sáng khoái trong học tập.

Giữ trạng thái tâm lý tốt

Dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng để học thi, nhưng việc định hướng, sắp xếp thời khóa biểu học tập một cách khoa học, hợp lý cũng cần thiết không kém. Kinh nghiệm cho thấy, chuẩn bị bước vào mùa thi, trạng thái tâm lý của sinh viên không ổn định, lo lắng, thậm chí là sợ thi nên các bạn dễ bị rối trí. Do vậy, các bạn nên sắp xếp thời gian hợp lý để chú tâm hơn vào việc học. Tránh tình trạng đầu tư thời gian vào môn này quá nhiều, môn kia lại quá ít, môn sở trường thì ham học, còn những môn không thích thì không muốn học.

Việc học tập căng thẳng cũng tạo nên cảm giác mệt mỏi. Vì thế, thời gian ngủ của các bạn phải được đảm bảo, hoạt động vui chơi giải trí cũng không thể bỏ qua. Quảng thời gian thư giãn có thể là lúc để các bạn hồi tưởng lại những gì đã học.

Không nên áp đặt lên kết quả thi cử, chẳng hạn như: “Phải thi đạt cho được loại giỏi, phải thi đỗ...”; **đừng quá quan tâm đến những gì người khác nghĩ mà chỉ nên cố gắng làm thế nào để đạt kết quả cao nhất theo khả năng của mình.** Trong trường hợp tự giải các đề thi thử, nếu có bài làm của môn nào không được như ý muốn thì hãy khoan vội thất vọng, mà hãy biết điểm còn yếu của mình để chú tâm hơn cho môn đó!

Việc giữ gìn sức khỏe cho tốt, tâm lý vững vàng cũng là một cách giúp cho việc thi cử đạt kết quả cao. Vì vậy, đừng quá lo lắng và miệt mài học thi mà lơ lửng việc chăm sóc sức khỏe của bản thân mình bạn nhé!

Chúc các bạn vui - khỏe, đạt nhiều kết quả tốt trong học tập.

“Hiểu biết là chưa đủ, chúng ta cần áp dụng. Mong ước là chưa đủ, chúng ta cần phải làm”

(Knowing is not enough, we must apply. Willing is not enough, we must do – Goethe)

Các trang web nên tham khảo:

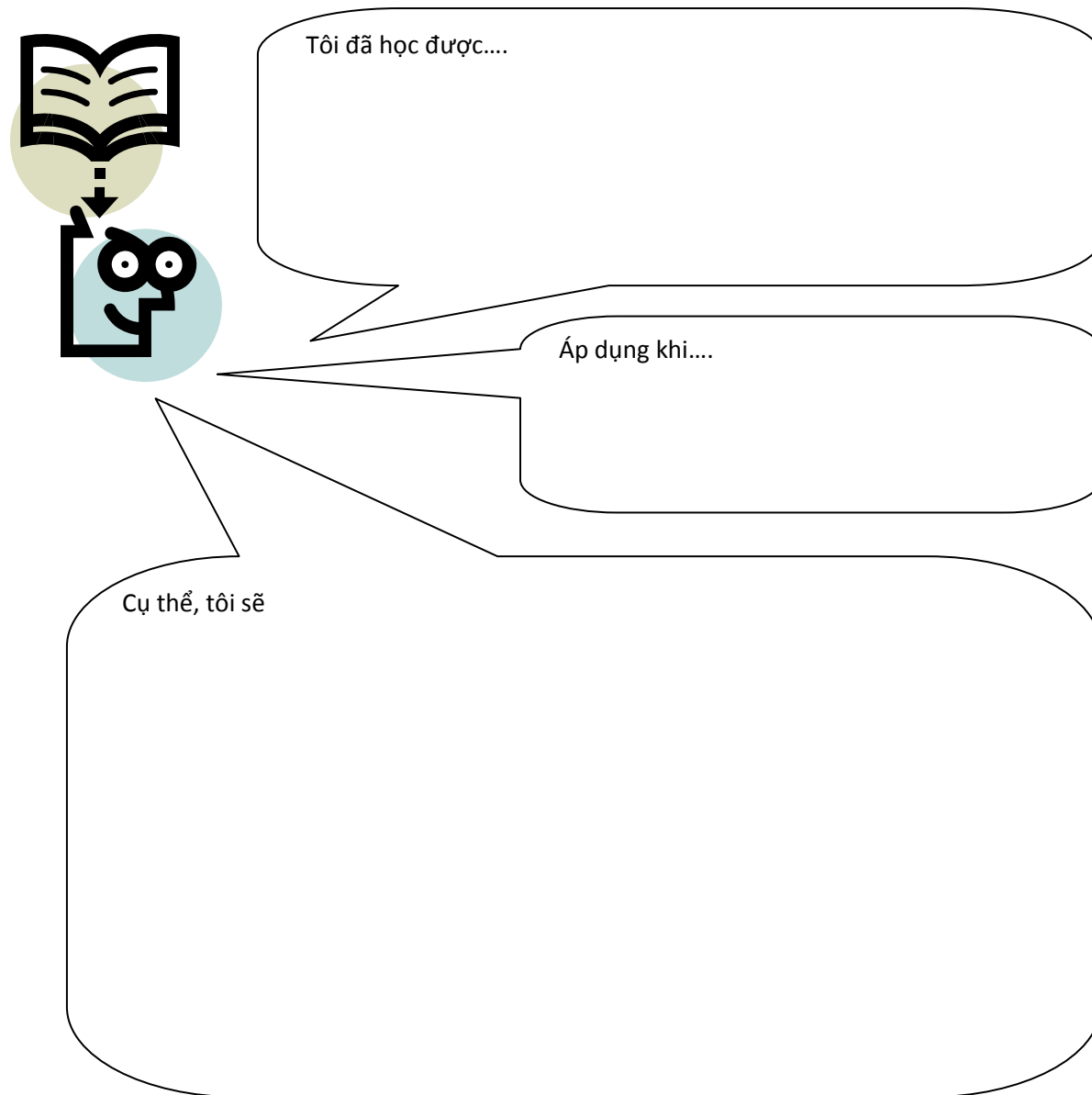
<http://www.cee.hcmus.edu.vn>

<http://www.studygs.net/vietnamese/>



Suy ngẫm

Bây giờ bạn dành 5 phút để suy ngẫm những vấn đề vừa được học và suy nghĩ xem bạn sẽ áp dụng chúng vào quá trình học của bạn như thế nào? Hãy viết ra những suy nghĩ của bạn:



The illustration shows an open book with a dashed arrow pointing down to a stylized person with large eyes and a hand on their chin, representing a student in deep thought. Three speech bubbles are connected to the student, providing space for reflection.

Tôi đã học được....

Áp dụng khi....

Cụ thể, tôi sẽ