

Chương 1

KỸ NĂNG HỌC VÀ NGHIÊN CỨU

TS. Lê Quốc Tuấn

Khoa Môi trường và Tài nguyên

Trường Đại học Nông Lâm TP. HCM

SƠ ĐỒ Ý TƯỞNG

- Là kỹ thuật quan trọng giúp chúng ta ghi nhận thông tin
- Hỗ trợ chúng ta giải quyết vấn đề một cách sáng tạo

Sơ đồ ý tưởng

- Sử dụng sơ đồ ý tưởng, chúng ta có thể nhận diện và hiểu cấu trúc của một vấn đề
- Chúng ta có thể thấy phương thức mà các mảng thông tin liên kết với nhau
- Dễ dàng ghi nhớ và xem lại nhanh chóng

Tính hữu ích của sơ đồ ý tưởng

- Tóm lược thông tin
- củng cố thông tin từ các nguồn khác nhau
- Nghĩ thông suốt các vấn đề phức tạp
- Trình bày thông tin toàn bộ chủ đề phức tạp một cách đơn giản nhất

Vẽ sơ đồ ý tưởng



Ý tưởng cho blog



Quản lý thời gian



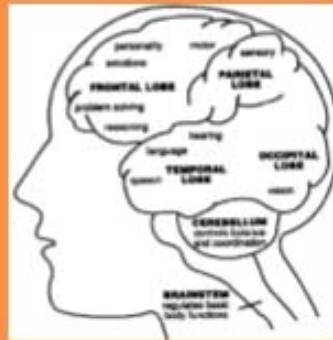
Phát triển cá nhân



Trình bày báo cáo



Suy nghĩ chiến lược



Sơ đồ ý tưởng trong kinh doanh



Quản lý dự án



Làm việc nhóm
Ý tưởng nhóm
Động não



Lãnh đạo

Làm thế nào để vẽ được sơ đồ ý tưởng

- Viết ra một chủ đề, đặt nó ở vị trí trung tâm
- Từ chủ đề trung tâm kéo ra các vấn đề phụ (phụ đề)
- Từ các vấn đề phụ bổ sung thêm các thông tin liên quan đến các phụ đề.
- Cuối cùng nối các sự kiện, ý tưởng bằng các đường kẻ và đánh dấu chúng

Hoàn thiện sơ đồ ý tưởng

- Dùng từ, mệnh đề đơn giản cho từng thông tin
- In đậm/tô đậm thông tin có ý nghĩa liên kết
- Sử dụng các màu khác nhau để tách các ý tưởng khác nhau
- Sử dụng biểu tượng và hình ảnh để dễ dàng nhận diện ý tưởng
- Sử dụng các liên kết để biểu thị sự ảnh hưởng của chủ đề này lên chủ đề khác

Lưu ý

- Sơ đồ ý tưởng là một phương thức rất hữu ích để ghi nhớ thông tin.
- Sơ đồ ý tưởng cho thấy được cấu trúc của một chủ đề và tầm quan trọng của các phần tương quan
- Trong nghiên cứu khoa học, sơ đồ ý tưởng được xem là một công cụ hữu ích để tiến hành nghiên cứu.

ĐỌC NHANH

(Học để đọc hiệu quả hơn)

- Mỗi ngày chúng ta đọc rất nhiều thứ từ sách báo, báo cáo, đề cương, thư từ, e-mail...
- Đôi lúc không có thời gian để đọc hết các thông tin **bắt buộc phải đọc**
- Đọc nhanh hơn nhưng **phải** hiểu nhiều hơn

Phá vỡ thói quen đọc chậm

- **Thói quen:** đọc từng từ một
- **Giải pháp:**
 - Đọc theo khối từ/cụm từ và **hiểu** nhóm từ/khối từ
 - Tập đọc mở rộng số từ trong cùng một thời gian
 - Càng nhiều từ được đọc trong một khối từ, càng đọc nhanh hơn

Phá vỡ thói quen đọc chậm

- **Thói quen:** đọc phát ra âm thanh trong não, khi nghe âm thanh trong quá trình đọc, chúng ta thường mất thời gian hơn để suy nghĩ
- **Giải pháp:**
 - Tắt âm thanh trong não
 - Thực hành cho đến lúc tắt âm thanh trong não
 - Đọc từng cụm từ cũng giúp chúng ta tắt âm thanh của “từ” trong não.
 - Tập đọc từ 250-350 từ/phút, sau đó tăng lên 400-500 từ/phút

Phá vỡ thói quen đọc chậm

- **Thói quen:** Mắt di chuyển không hiệu quả. Thường chúng nhìn vào từng từ một mà quên đi rằng mắt chúng ta có thể nhìn được 5 từ 1 lần.
- **Giải pháp:**
 - Không nhìn chăm chăm khi đọc
 - Thư giãn khuôn mặt sẽ làm tăng tầm nhìn của mắt
 - Khi gần đến cuối dòng thì làm cho nhãn cầu mắt hướng về phía các từ cuối cùng. Bằng cách này, chúng ta có thể quét nhanh xuống dòng tiếp theo.

Phá vỡ thói quen đọc chậm

- **Thói quen:** Sự hồi quy. Chúng ta có thói quen xem lại từ đã đọc, thật ra không cần thiết vì chúng ta đang chuyển sang đọc và hiểu cụm từ.
- **Giải pháp:**
 - Để giảm bớt số lần đọc lại, chỉ ngón tay/bút chì theo từng dòng đã đọc.
 - Mắt của chúng ta chỉ theo hướng chỉ của ngón tay/bút chì.
 - Tốc độ đọc phụ thuộc vào sự di chuyển của ngón tay/hoặc bút chì.

Phá vỡ thói quen đọc chậm

- **Thói quen:** Tập trung kém (ít tập trung).
- **Giải pháp:**
 - Dừng các công việc khác khi đọc
 - Tránh sự phân tâm trong quá trình đọc

Phá vỡ thói quen đọc chậm

- **Thói quen:** Đọc tuyến tính.
- **Giải pháp:**
 - Không đọc một cuốn sách giống như nghe một bài diễn văn
 - Lướt qua nhanh các trang sách để tìm kiếm các phần nổi bật
 - Tìm những điểm nổi bật hoặc có in đậm, hoặc nằm trong khung
 - Đọc 2 lần những đoạn quan trọng hơn là đọc 8 đoạn cùng mô tả 1 ý tưởng.

Chìa khoá thành công trong đọc nhanh

- Luyện tập, luyện tập và luyện tập. mất khoảng một vài năm tập luyện và mất thêm một khoảng thời gian nữa để nâng cao kỹ năng đọc
- Chọn những sách dễ để luyện trước. Ví dụ như đọc truyện, tiểu thuyết, trinh thám...
- Tăng dần tốc độ đọc nếu có thể. Ghi nhớ thông tin, thảo luận và phân tích...
- Dùng bút/thiết bị để chỉ dòng
- Nắm bắt thông tin, tìm hiểu cách mà tác giả diễn giải từ chủ đề ra văn bản.

CHIẾN LƯỢC ĐỌC

(Đọc hiệu quả bằng cách đọc thông minh)

- Chiến lược 1: Biết cái gì bạn muốn đọc
- Chiến lược 2: Biết cách nào để học/ nghiên cứu sâu hơn
- Chiến lược 3: Đọc tích cực (đọc hiểu)
- Chiến lược 4: Làm thế nào để học/nghiên cứu các phần khác nhau của tài liệu
- Chiến lược 5: Đọc toàn bộ chủ đề
- Chiến lược 6: Sử dụng bảng chú giải thuật ngữ đối với các tài liệu kỹ thuật

Lưu ý quan trọng (để đọc hiệu quả)

- Biết cái gì cần đọc và đọc thích hợp
- Biết làm thế nào để đọc sâu: đọc qua, đọc lướt hoặc nghiên cứu
- Sử dụng kỹ thuật đọc tích cực để nắm bắt các ý tưởng chính và giữ cho đầu óc tập trung vào tài liệu cần đọc
- Sử dụng mục lục
- Hiểu các thông tin lấy ra từ các tài liệu
- Tạo một danh mục để xem lại tài liệu đã đọc

TĂNG KHẢ NĂNG NẮM BẮT THÔNG TIN

- **Quan sát**

- Quan sát tài liệu bằng cách đọc lướt qua, đọc phần giới thiệu, đọc tóm tắt...

- **Đặt câu hỏi**

- Tự đặt câu hỏi về các vấn đề xuất hiện trong đầu, đặc biệt là các chủ đề hấp dẫn

- Đặt câu hỏi cũng là mục tiêu nghiên cứu sau khi đọc tài liệu

TĂNG KHẢ NĂNG NẮM BẮT THÔNG TIN

- **Đọc**
 - Đọc và nắm bắt thông tin. Khi đọc sẽ hình thành một sơ đồ ý tưởng ngay trong đầu
- **Nhớ lại**
 - Cô lập các sự kiện, thông tin quan trọng đằng sau chủ đề
- **Xem lại**
 - Làm một bài tập nhớ lại các thông tin để mở rộng các ghi chú quan trọng, hoặc thảo luận với đồng nghiệp.
 - Hiệu quả đặc biệt của các thông tin được xem lại có thể chia sẻ cho người khác.

KỸ THUẬT XEM LẠI

(Giữ được kiến thức trong bộ nhớ ngắn hạn)

- Thông thường chúng ta thường quên ngay những gì chúng ta vừa học.
- Chúng ta càng quên nhiều theo thời gian
- Sau vài tháng chúng ta chỉ còn lại một ít thông tin mà chúng ta đã dày công đọc/học
- Nếu chúng ta xem lại thường xuyên, chúng ta có thể giữ thông tin luôn mới và tồn tại trong bộ nhớ của chúng ta.

Làm thế nào để xem lại hiệu quả

- Bước đầu tiên là dành một ít phút để xem lại tức thì các thông tin vừa học/đọc. Việc này giúp chúng ta:
 - Xác nhận rằng chúng ta đã hiểu
 - Giảm thời gian cần thiết để học lại thông tin khi cần thiết
 - Tăng chất lượng việc học trong tương lai qua việc tạo nên một nền tảng “nhớ sâu”
 - Giúp đầu óc chúng ta tạo nên các **liên kết vững chắc** về các thông tin thu nhận được

Làm thế nào để xem lại hiệu quả

- Ghi chú lại các thông tin đã xem lại vào trong **sơ đồ ý tưởng**
- Sau khi xem lại thông tin, nên xem lại nó theo tần suất
 - Sau 1 ngày
 - Sau 1 tuần
 - Sau 1 tháng
 - Sau 4 tháng

Lưu ý quan trọng

- Xem lại thông tin giúp chúng ta **KHÔNG** quên những thông tin đã học/đọc
- Việc xem lại thông tin cần phải được rèn luyện qua thời gian
- Việc xem lại thông tin đảm bảo cho đầu óc chúng ta luôn hoạt động
- Bước đầu tiên của xem lại thông tin là viết ra/ghi chú ngay những thông tin quan trọng đã đọc/học
- Sau đó, phải lặp lại thường xuyên việc xem lại thông tin 01 tuần, 01 tháng và 04 tháng.

CÁCH HỌC

- Bạn có bao giờ cố gắng học điều gì đó thật đơn giản, nhưng thất bại trong năm bắt ý chính
- Bạn có bao giờ dạy người khác và phát hiện ra rằng luôn có một sự cản trở/sự hỗn độn bởi một điều hết sức đơn giản
- Sở thích học của bạn và cách hướng dẫn của người dạy thường không giống nhau

CÁCH HỌC

Danh mục cách học

Cảm giác Người học thích các thông tin chắc chắn, thực hành, và thủ tục. Họ tìm kiếm thực tế		Trực quan Người học thích thông tin khái niệm, sáng tạo và lý thuyết. Họ tìm kiếm ý nghĩa
Hình ảnh Người học thích đồ thị, hình ảnh, biểu đồ. Họ tìm kiếm biểu tượng hình ảnh của thông tin		Âm thanh Người học thích thông tin nghe, đọc. Họ tìm kiếm sự giải thích bởi các ngôn từ
Hoạt động Người học thích thực hành trên sự vật, thí nghiệm và học bằng cách thử nghiệm. Họ thích làm việc nhóm để giải quyết vấn đề		Phản xạ Người học thích nghĩ sự vật một cách thông suốt, để đánh giá các lựa chọn và học bằng cách phân tích. Họ thích giải quyết vấn đề theo cách của họ
Tuần tự Người học thích có các thông tin trình bày tuyến tính trong một trật tự nhất định. Họ thích đặt các chi tiết trong trật tự để hiểu một bức tranh ghép lớn hơn		Tổng quát Người học thích một tiếp cận có hệ thống và toàn diện. Họ thấy bức tranh lớn trước rồi hoàn thành các chi tiết sau

Phát triển kỹ năng học và nghiên cứu

- **Bước 1:**
 - Xác định lĩnh vực mình thích
 - Đọc kỹ các giải thích về lĩnh vực đó và chọn lựa cái tốt nhất phản ánh đúng phong cách của bạn
- **Bước 2:**
 - Phân tích kết quả và xác định xem đó có phải là lĩnh vực mình thích nhất không
- **Bước 3:**
 - Sử dụng thông tin trong bảng “danh mục cách học” để phát triển kỹ năng của bản thân

Lưu ý quan trọng

- Cách học và sở thích khác nhau đối với mỗi người và trong mỗi tình huống khác nhau.
- Khi hiểu được cách học, ta có thể phát triển được kỹ năng của chính bản thân mình và thấy được tiềm lực của bản thân.
- Đối với người dạy, thì việc truyền đạt thông tin trở nên hiệu quả hơn.