

Phương pháp spaced repetition – Kỹ thuật lặp lại ngắt quãng

Phương pháp spaced repetition là một phương pháp tuyệt vời. Nó được coi là giải pháp hữu ích cho những người học đang gặp khó khăn với vấn đề ghi nhớ. Giúp học sinh giải quyết vấn đề trong quá trình thu nhận kiến thức. Spaced repetition sẽ là một cách đặc biệt để học sinh có thể tối ưu hóa thời gian. Hay luôn duy trì được thái độ hào hứng, sự tập trung trong quá trình học.

**TRỌN BỘ TỪ VỰNG
IELTS THEO CHỦ ĐỀ**

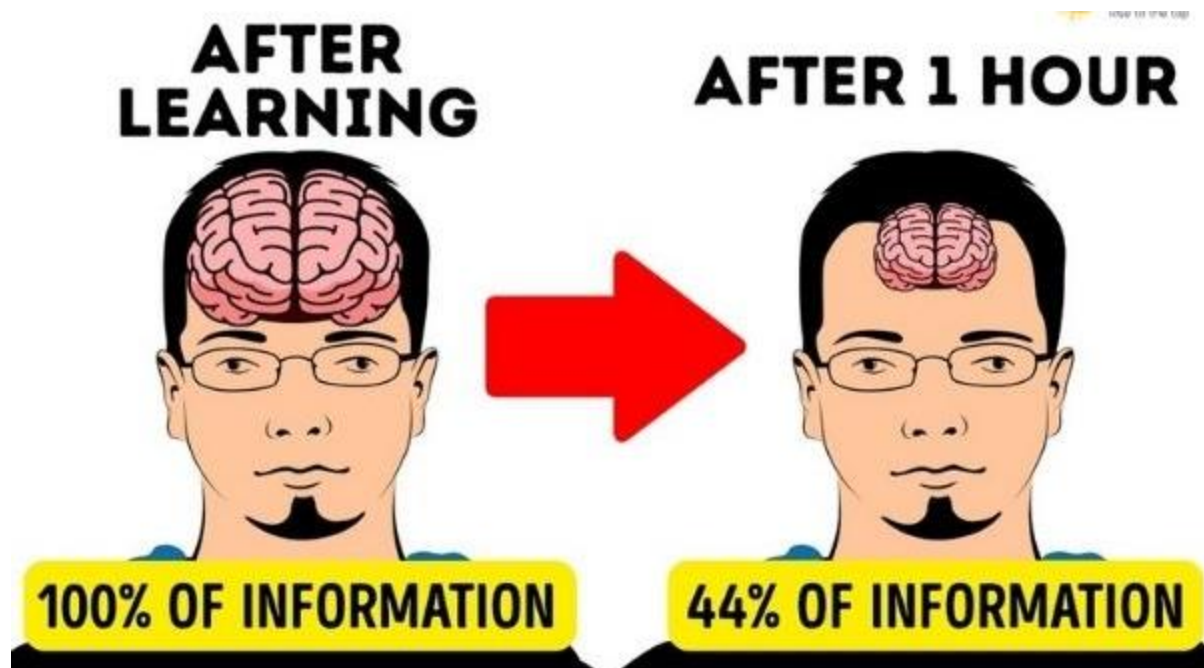
XEM NGAY



Phương pháp spaced repetition là gì?

Nghiên cứu của Hermann Ebbinghaus

Hermann Ebbinghaus sau khi tiến hành nghiên cứu chính mình trong một nghiên cứu giới hạn. Ông đã đưa ra giả thuyết của bản thân năm 1885. Giả thuyết mà ông công bố là một đóng góp cho ngành tâm lý học mà cụ thể là tâm lý học thực nghiệm. Nghiên cứu của ông có nội dung như sau. Ông ghi nhớ các âm tiết vô nghĩa và ghi lại kết quả thực tế. Sau nhiều lần tự kiểm tra lại mức độ ghi nhớ của mình. Kết quả của ông được biểu thị dưới dạng đồ thị với cái tên đường cong lãng quên.



Kết quả nghiên cứu của Hermann Ebbinghaus – Spaced repetition

Sau một khoảng thời gian thử nghiệm chính phương pháp học spaced repetition của mình, Hermann Ebbinghaus đã đưa ra được kết quả. Cụ thể là ông có thể ghi nhớ tốt và lâu hơn thông tin nếu thường xuyên ôn lại một cách ngắt quãng. Và khi nhớ khó khăn cũng như ngắn hơn đối với thông tin chỉ học 1 lần và sau đó không ôn lại.

Nhờ những nghiên cứu của mình, Hermann Ebbinghaus đã đưa ra hai vấn đề tâm lý học đáng lưu tâm. Đó là:

- Thông tin có thể bị não bộ quên đi một cách nhanh chóng.
- Thông tin sẽ được đưa vào trí nhớ dài hạn nếu được ôn lại một cách thường xuyên.

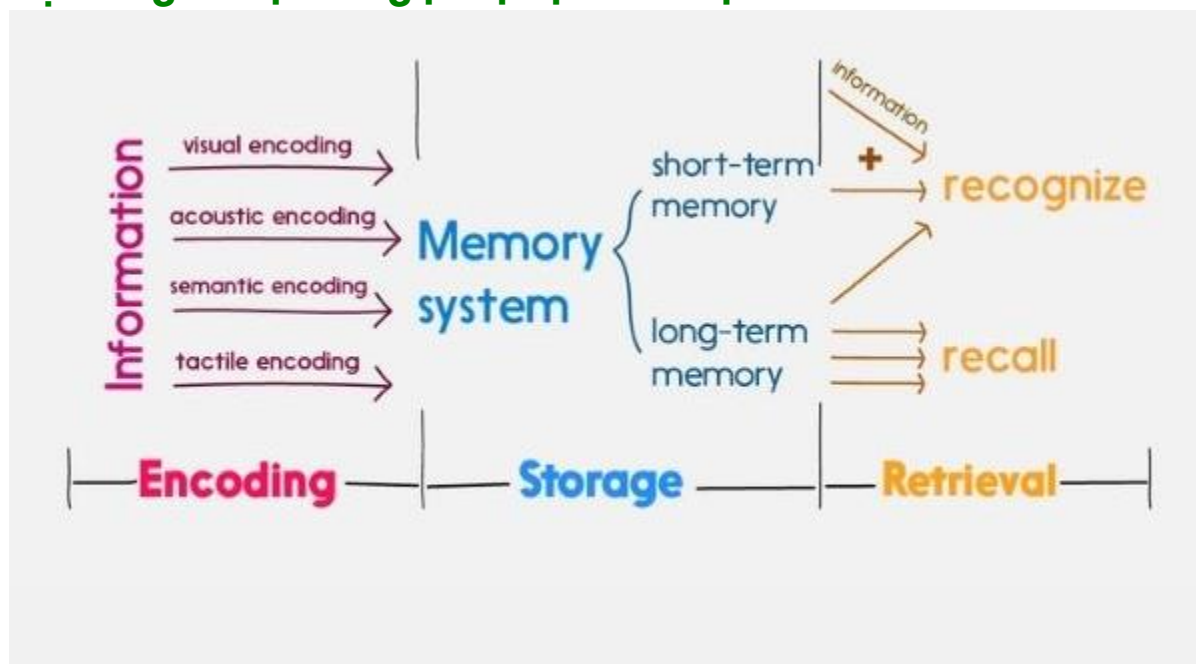
Đồng thời, dựa trên những lý thuyết về trí nhớ và năng lực học tập được nghiên cứu trong tâm lý học. Áp dụng theo hiệu ứng khoảng cách, Hermann Ebbinghaus đã đưa ra kỹ thuật lặp lại ngắt quãng – Phương pháp spaced repetition

**TRỌN BỘ TỪ VỰNG
IELTS THEO CHỦ ĐỀ**

XEM NGAY



Nội dung của phương pháp spaced repetition



Phương pháp spaced repetition hay còn gọi là kỹ thuật lặp lại ngắt quãng có nội dung như sau. Phương pháp học lặp lại ngắt quãng được áp dụng dựa trên hiệu ứng tâm lý ngắt quãng. Bằng cách gia tăng khoảng cách thời gian giữa những lần ôn tập lượng thông tin cần ghi nhớ. Mục đích hướng đến là cải thiện và nâng cao khả năng ghi nhớ thông tin. Có thể ghi nhớ một khối lượng thông tin lớn, trong khoảng thời gian dài.

Phương pháp spaced repetition có thể được áp dụng và đạt hiệu quả trong nhiều trường hợp và hoàn cảnh khác nhau. Tuy nhiên, nó có thể đạt được những kết quả tốt và có tác động hiệu quả nhất là khi sử dụng để học tập cũng như rèn luyện những bộ môn về ngôn ngữ. Ví dụ như học ngôn ngữ thứ 2, hay cụ thể là học từ vựng trong khi học ngôn ngữ thứ 2.

TRỌN BỘ TỪ VỰNG IELTS THEO CHỦ ĐỀ

[XEM NGAY](#)

The illustration shows a woman with dark curly hair, wearing a red sweater, sitting and reading an open book. On top of the book she is reading is a red book labeled 'DICTIONARY A-Z'. A thought bubble with a question mark is above her head. The background is light gray with faint, scattered letters.

Sự kết hợp với Leitner System – Tối ưu hóa phương pháp spaced repetition

Kỹ thuật lặp lại ngắt quãng hay phương pháp spaced repetition đã được áp dụng. Và chứng minh tính hiệu quả của nó trong một thời gian dài. Bởi các nhà tâm lý học và các

giáo sư trong thực tế. Nhưng kỹ thuật này chỉ đến năm 1973 mới thực sự mang lại những kết quả hiệu quả và tối ưu nhất. Cụ thể là nhờ sự kết hợp cùng Leiner System với phương pháp học flashcard.

Sự vận hành của hệ thống Leitner cụ thể được coi như một chiếc hộp vật lý bao gồm nhiều ngăn. Trong các ngăn đó là những tấm flashcard. Flash Card ở đây được định nghĩa là những tấm thẻ có 2 mặt được ghi chú. Một mặt là về sự gợi ý và một còn lại là về đáp án. Những ngăn xếp flash card trong hệ thống Leitner được quy định cụ thể và rõ ràng.



- Ngăn đầu tiên là những tấm flash card mới, chưa được ghi nhớ
- Ngăn thứ 2 chứa những tấm thẻ phải được rèn luyện, ôn lại mỗi ngày
- Ngăn thứ 3 bao gồm những tấm thẻ flash card bạn đã hiểu rõ
- ...

Các ngăn cứ thế được sắp xếp cho đến khi thông tin hoàn toàn được ghi vào trí nhớ dài hạn. Hoặc đôi khi, các tấm flash card sẽ phải trở về vị trí ban đầu. Nếu các tấm thẻ đó chưa được nhớ rõ.

**TRỌN BỘ TỪ VỰNG
IELTS THEO CHỦ ĐỀ**

XEM NGAY



Áp dụng phương pháp spaced repetition

Phương pháp spaced repetition có thể được áp dụng nhiều trong thực tế đời sống khi bạn cần ghi nhớ thông tin. Nó đặc biệt hiệu quả đối với những người đang học hoặc có ý định theo học ngoại ngữ. Nếu áp dụng tốt và thường xuyên phương pháp này. Bạn có thể thấy rõ ràng sự thay đổi cũng như tiến bộ trong kết quả học tập của mình.

Để có thể áp dụng thành công phương pháp spaced repetition, các yêu cầu về đồ dùng rất đơn giản, dễ tìm. Các bạn có thể tìm mua các bộ flash Card có sẵn tại các hiệu sách. Hoặc có thể tự làm những tập flash card cho mình để tăng thêm hiệu quả học tập bằng cách cắt và tự ghi thông tin cần học lên giấy.

TRỌN BỘ TỪ VỰNG IELTS THEO CHỦ ĐỀ

XEM NGAY



Bên cạnh đó, để hỗ trợ tốt hơn cho quá trình học. Các bạn có thể sử dụng các ứng dụng học ngoại ngữ như Anki, Super Memo,... Đây là những ứng dụng hỗ trợ học tiếng anh có sử dụng phương pháp spaced repetition. Với việc áp dụng các thẻ flash card điện tử do người dùng tự tạo hoặc sử dụng những tấm flash card có sẵn. Những ứng dụng học trực tuyến thông minh này cũng là một giải pháp hữu ích cho các bạn học ngoại ngữ hiện nay.

Lời kết

Trên đây là sự tổng hợp của mình về chủ đề luyện siêu trí nhớ bằng kỹ thuật lặp lại ngắt quãng. Hay còn được gọi là phương pháp spaced repetition. Ba mẹ và các con có thể tìm hiểu thêm và áp dụng phương pháp này trong quá trình học tập. Mình chúc các bạn học sinh thành công và đạt hiệu quả cao với phương pháp ghi nhớ lặp lại ngắt quãng.