



# Phong cách học tập

Bản đánh giá Phong cách học tập

Của: Sample Report

Ngày: 24/10/2019



## Mục lục

Lời nói đầu .....	3
Kết quả của Bạn .....	5
Sử dụng phong cách học tập.....	6
Điểm số của bạn .....	7
Tham dự.....	8
Phiên dịch .....	9
Liên kết .....	10
Thấu hiểu .....	11
Tóm tắt .....	12
Chu kỳ học tập hiệu quả .....	13
Phối hợp tất cả cùng nhau .....	17
Hợp đồng Thay đổi của tôi.....	18
Bây giờ thì sao?.....	19

## Lời nói đầu

Cách chúng ta học là một chủ đề được đề cập trong hàng ngàn cuốn sách và bài báo được viết về chủ đề này từ hàng trăm quan điểm khác nhau. Một phần đặc biệt, nhưng rất lớn và nền tảng của lĩnh vực liên quan tới chủ đề này là phong cách học tập.

Không phải ai cũng đồng ý về một định nghĩa chung về phong cách học tập. Một số người coi nó là một phần của nhận thức và trí nhớ tổng thể, một số người coi nó là một phần của nhận thức và hiểu biết của con người, và một số người coi nó như một "dòng" hiểu biết hoặc quá trình thu thập thông tin của con người.

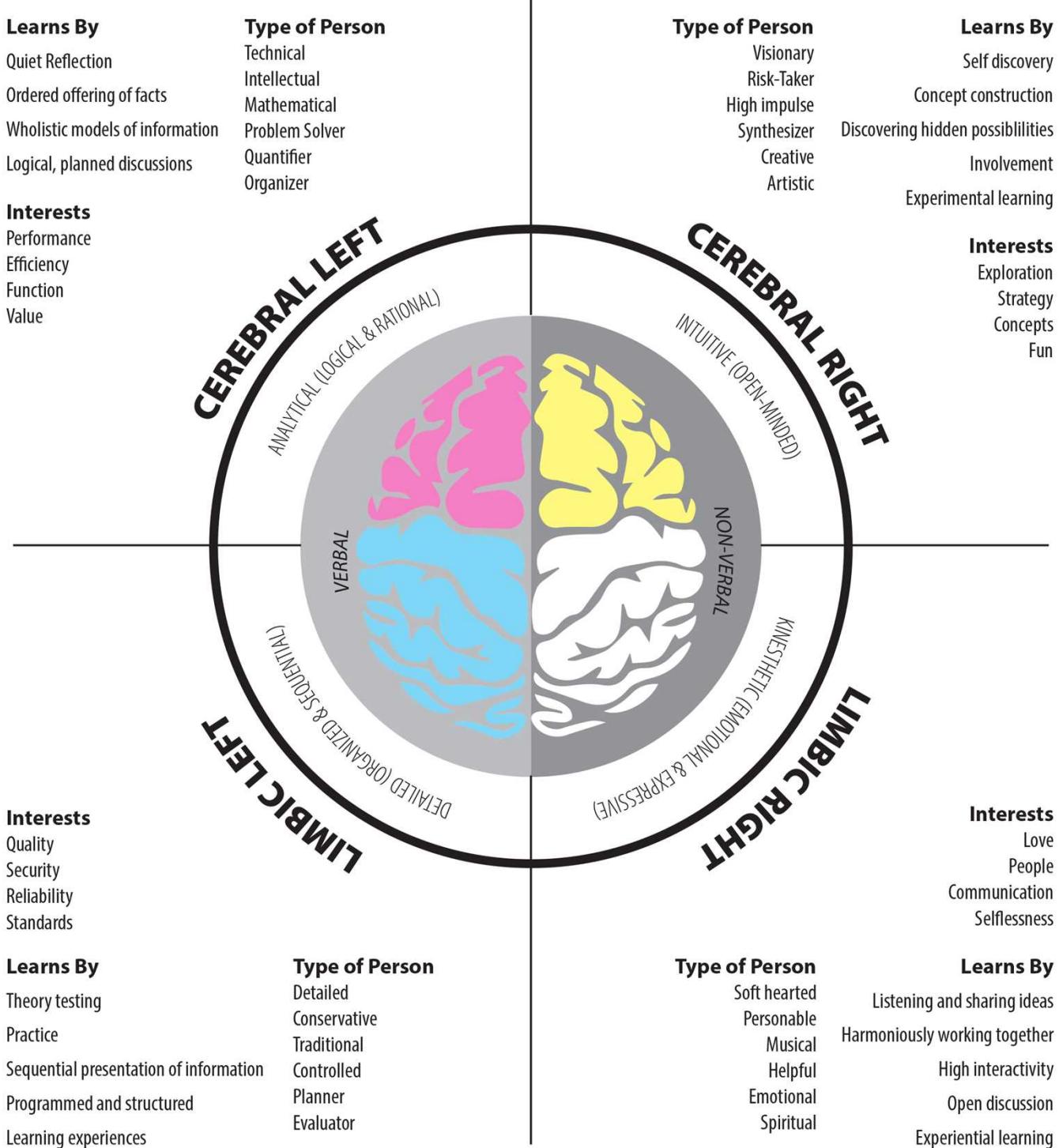
Tất cả người học không giống nhau. Người học có nhiều kích cỡ, hình dạng và từ nhiều nền văn hóa. Ngoài ra, kinh nghiệm trong quá khứ và phương pháp học tập hiện tại của họ có thể khá khác nhau. Ngoài sự khác biệt về nền tảng hoặc văn hóa nói chung, một số người thích xử lý thông tin qua văn bản, trong khi những người khác muốn hỗ trợ trực quan và hình ảnh. Một số người thích xử lý thông tin một cách cá nhân, trong khi những người khác thích làm việc theo nhóm. Một số nắm bắt thông tin bằng trực giác và nhanh chóng, trong khi những người khác nhìn thấy một con đường tuần tự mạnh mẽ và thời gian để suy ngẫm và phản ứng. Cuối cùng, điều duy nhất bạn có thể nói chắc chắn là mỗi cá nhân học theo cách riêng của họ.

Bảng câu hỏi về Phong cách học tập chỉ đơn giản giúp các cá nhân hiểu được sở thích tương đối của họ khi họ tìm hiểu và quản lý tốt hơn quá trình chuyển giao của họ trong tương lai.

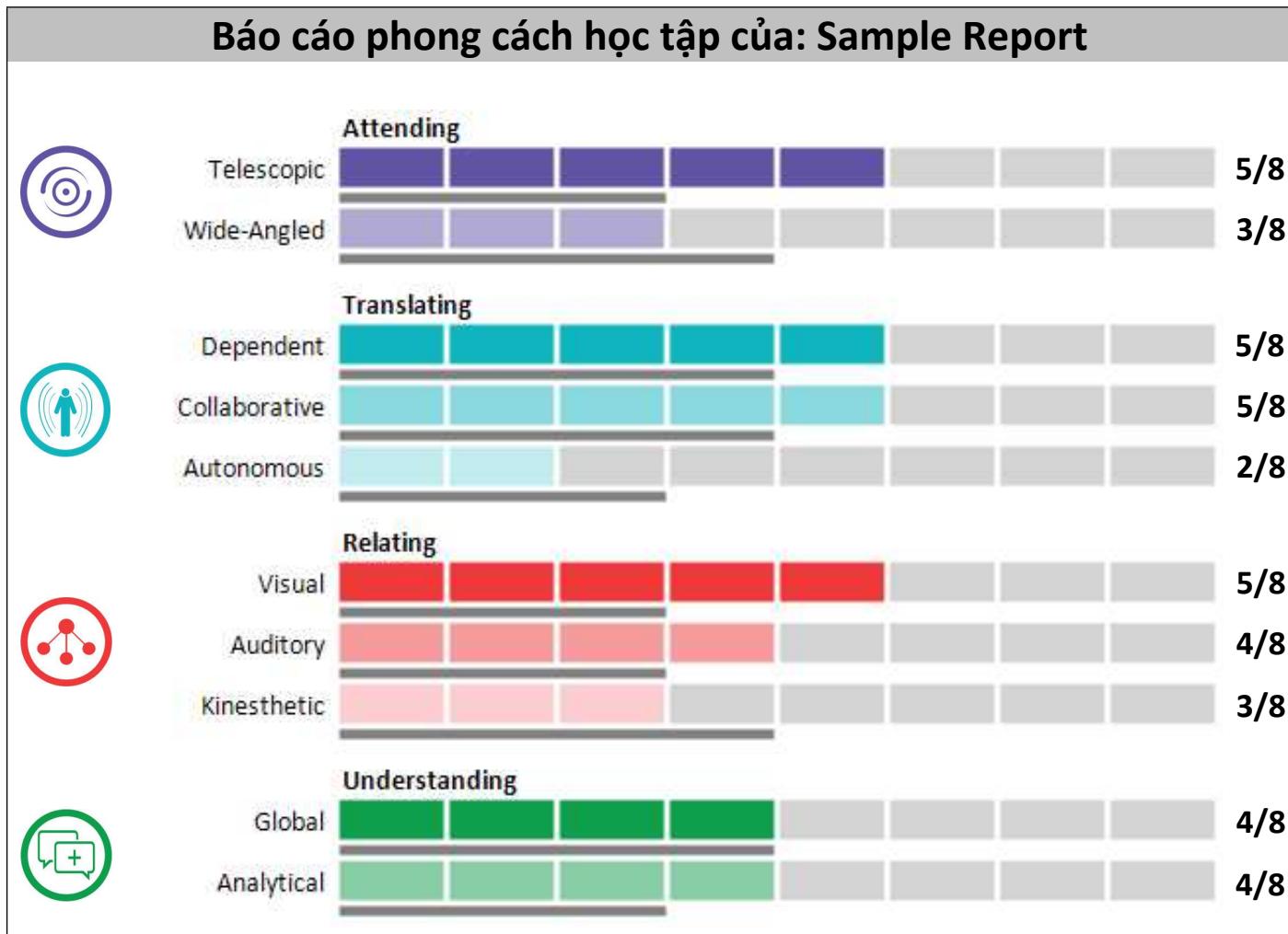
Nó nhằm mục đích giúp xác định sở thích chung của mọi người, hoặc xu hướng học tập tự nhiên, có thể nằm ở đâu. Mặc dù điều này khác xa với một khoa học chính xác, nhưng quan điểm đơn giản là khi chúng ta càng có thể hiểu về cách chúng ta nhận thức thông tin mới hoặc học tập mới, việc chuyển giao học tập của chúng ta sẽ càng tốt và thành công hơn. Điều này có nghĩa là sử dụng toàn bộ não của chúng ta để tìm hiểu, như quá trình được minh họa trong sơ đồ ở trang tiếp theo.

Hãy nhớ rằng:

- Đây không phải là một bài kiểm tra.
- Không có câu trả lời đúng hay sai.



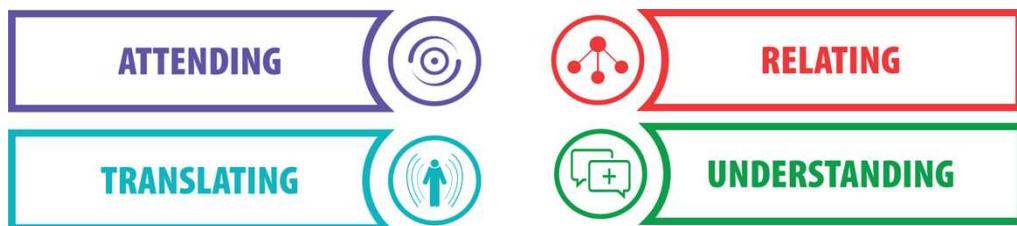
## Kết quả của Bạn



Lưu ý: Các thanh màu xám mỏng xuất hiện bên dưới mỗi điểm số của bạn phản ánh điểm trung bình hoặc "điểm chuẩn" cho tất cả các cá nhân đã hoàn thành bài đánh giá này trong quá khứ.

## Sử dụng Phong cách học tập

Công cụ này được thiết kế để đo lường phong cách học tập của một cá nhân trong hầu hết các tình huống. Điều này được thực hiện trong bốn loại hình sau:



Trong công cụ này, các cá nhân sẽ được chấm điểm ở cả bốn loại và hầu hết tất cả các thang đo phụ. Hãy cùng xem xét bốn loại này chi tiết hơn:

### 1. THAM DỰ

Danh mục THAM DỰ xem xét động lực học tập của một cá nhân ngay từ đầu và mức độ cam kết hoặc sự tập trung mà họ có xu hướng đưa ra khi thông tin mới được trình bày cho họ. Thể loại này có hai thang đo phụ: Kiểu "Kính thiên văn" và Kiểu "Góc rộng". Kiểu "Kính thiên văn" có nghĩa là chúng thường có hiệu quả trong việc tập trung và giữ cho tâm trí của chúng về thông tin được chia sẻ mà không phải lo lắng về bối cảnh vật lý. Kiểu "Góc rộng" có nghĩa là cá nhân thường dễ bị ảnh hưởng bởi các yếu tố môi trường như tiếng ồn, ánh sáng yếu và các ảnh hưởng vật lý khác có thể dễ dàng can thiệp vào bất kỳ thông tin nào được chia sẻ.

### 2. PHIÊN DỊCH

Danh mục PHIÊN DỊCH xem xét một cá nhân phụ thuộc vào ai nhất trong việc quản lý việc chuyển giao việc học và để hiểu được những gì họ thấy, nghe hoặc cảm nhận. Danh mục này có ba thang đo phụ: Kiểu "Phụ thuộc", kiểu "Hợp tác" và kiểu "Tự trị". Phụ thuộc có nghĩa là cá nhân chủ yếu ủng hộ dựa vào huấn luyện viên hoặc người hướng dẫn thông tin. Hợp tác có nghĩa là cá nhân chủ yếu ủng hộ dựa trên các cuộc thảo luận nhóm hoặc các hoạt động nhóm để học tập. Tự chủ có nghĩa là tự lực được ưa chuộng để quản lý quá trình chuyển giao học tập cá nhân.

### 3. LIÊN KẾT

Danh mục LIÊN KẾT nhìn vào nhận thức của một cá nhân về dữ liệu hoặc thông tin và cách nó liên quan đến kiến thức hiện có. Phần này có ba thang đo: "Trực quan", "Thính giác" và "Vận động". Trực quan có nghĩa là sở thích dành cho thông tin có thể nhìn thấy bằng mắt. Thính giác có nghĩa là ưu tiên cho thông tin có thể nghe được lý tưởng. Vận động có nghĩa là ưu tiên dành cho thông tin có thể được trải nghiệm lý tưởng (chủ yếu thông qua xúc giác, khứu giác hoặc vị giác).

### 4. THẤU HIỂU

Danh mục THẤU HIỂU nhìn vào sở thích của một cá nhân để tổng hợp dữ liệu hoặc thông tin mà họ nhận được. Thể loại này có hai thang đo phụ: "Tổng thể" và "Phân tích". Tổng thể có nghĩa là một sở thích để hiểu ở cấp độ khái niệm hoặc "bức tranh lớn". Phân tích có nghĩa là một ưu tiên để hiểu ở cấp độ chi tiết hoặc từng bước.

## Điểm số cá nhân của Bạn

Khi bạn có kết quả về điểm số cá nhân của mình (miễn là điều này được thực hiện một cách trung thực và chính xác), bạn nên:

1. Xem xét lại sự cân bằng của phong cách học tập mà bạn vẫn dùng từ trước đến giờ.
2. So sánh phong cách học tập của bạn với điểm trung bình (hiển thị trên biểu đồ).
3. Xem xét những thứ động đến việc học tập trong tương lai của bạn và điều chỉnh cách bạn tiếp cận nhằm tìm ra đâu là thứ ảnh hưởng đến phong cách học tập trong tương lai của bạn.

Hãy nhớ rằng, phong cách học tập không có câu trả lời đúng hay sai. Trong bài phân tích, các giá trị thiết yếu của bất kỳ sự đo lường nào cũng nhằm cung cấp cho người dùng chỉ số về cách mỗi cá nhân học tập như thế nào. Lý tưởng nhất thì điều này sẽ giúp chúng ta suy ngẫm, điều chỉnh, thay đổi hoặc có mong muốn xây dựng phong cách học tập hiệu quả.

Bằng cách hoàn thành bài kiểm tra này, điểm số của bạn sẽ cho biết mọi thứ đang diễn ra. Dù kết quả của bạn ra sao, bạn vẫn muốn điểm số phản ánh trên tất cả các thang điểm. Do đó, trên các trang tiếp theo, bạn sẽ tìm thấy một số thông tin diễn giải để xem xét từng danh mục.

### DIỄN GIẢI ĐIỂM SỐ CỦA BẠN TRÊN CÔNG CỤ PHONG CÁCH HỌC TẬP

Các trang tiếp theo cung cấp một số thông tin chung cho cả điểm cao và điểm thấp trong mỗi bốn loại phong cách học tập, có tất cả mười thang điểm phụ. Thông tin này hướng dẫn về cách một cá nhân có thể học hoặc tiếp thu thông tin mới thông qua điểm số của họ (tất cả những thứ khác đều bằng nhau).

**Điểm số của bạn gồm thành bốn loại chính. Đó là:**

 **1. Attending** - How an individual focuses or concentrates on new information or learning: They can be "Telescopic" or "Wide-angled"

 **2. Translating** - How individuals prefer to manage what they see, hear or sense in the learning environment: They can be "Dependent", "Collaborative", or "Autonomous"

 **3. Relating** - How individuals like to relate new knowledge to old knowledge: They can be "Visual", "Kinesthetic", or "Auditory"

 **4. Understanding** - How individuals like to synthesize the learning they receive: They can be "Global" or "Analytical"



## Attending Tham dự

Chuyên sâu: 5/8

Góc rộng: 3/8

Đặc tính Tham dự là cách một cá nhân tập trung hoặc quan tâm trong quá trình học hỏi các thông tin mới. Một vài cá nhân có quan điểm trọng tâm (Telescopic). Điều này có nghĩa là họ tập trung vào vấn đề cốt lõi mà không nhận thấy hoặc không bị phân tâm bởi những vật cản xung quanh. Tuy nhiên, họ hay bỏ qua sự bao quát. Ngược lại, các cá nhân có quan điểm bao quát (Wide-angled) có xu hướng chú ý đến toàn bộ môi trường học tập, và có thể bị các vấn đề phụ, vấn đề phiền nhiễu can thiệp vào vấn đề cốt lõi.

### Trọng tâm (Telescopic) (Chiếm 55%)

### Bao quát (Wide-Angled) (Chiếm 45%)

<p><b>Môi trường vật lý</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Có khả năng bỏ qua hầu hết các yếu tố nhỏ gây phiền nhiễu mà không gặp nhiều khó khăn</li><li>Sẽ tìm cách tự điều chỉnh môi trường học tập của mình ở bất cứ nơi nào</li><li>Thường thoái mái khi làm việc trong bất kỳ mô hình về việc thiết kế khóa học và phòng đào tạo, miễn là có thể thấy và nghe rõ người giảng dạy</li></ul>	<p><b>Môi trường vật lý</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Có khả năng nghe thấy tất cả những tiếng ồn nhỏ và gián đoạn gây khó chịu, mất tập trung</li><li>Mong người giảng dạy khóa học điều chỉnh toàn bộ môi trường học tập sao cho tối ưu</li><li>Sẽ thích một định dạng và bố cục học tập thoái mái và phù hợp, với nhiều ánh sáng, không gian và thiết kế phòng học "phù hợp với mục đích"</li></ul>
<p><b>Động lực</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Các cá nhân Telescopic có khả năng đặt ra các mục tiêu hoặc mục đích học tập của riêng họ và cho người khác biết về chúng</li><li>Tự tạo động lực, đo lường từng bước và nhanh chóng đạt được mục tiêu. Tuy nhiên, nó có thể biến mất một cách nhanh chóng khi không bị thách thức</li></ul>	<p><b>Động lực</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Các cá nhân Wide-angled có thể tìm kiếm các mục tiêu và mục đích học tập tổng thể được xác định trước để có được lời đáp sớm trong cách tiến hành</li><li>Động lực được thúc đẩy bởi việc phối hợp kết quả của sự cố gắng để có được toàn bộ môi trường học tập, không chỉ đơn thuần là nội dung</li></ul>
<p><b>Mức độ tập trung</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Cao nếu có sự liên kết rõ ràng với mong muốn hoặc mục đích cá nhân, nhưng có khả năng thấp nếu tốn quá nhiều thời gian làm phân tán các thông điệp cốt lõi của việc học</li><li>Thích các mục tiêu và mục đích của việc học cũng như một lộ trình được mô tả rõ ràng để đạt được chúng</li></ul>	<p><b>Mức độ tập trung</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Cao nếu sự kiện đào tạo được quản lý một cách hoàn chỉnh và được quan tâm để giải quyết tất cả các vấn đề học tập (không chỉ cố gắng xử lý người tham gia).</li><li>Thích học để được giáo dục theo nhiều cách với môi trường phù hợp nhất có thể</li></ul>



## Translating Phiên dịch

Dependent: 5/8

Collaborative: 5/8

Autonomous: 2/8

Các đặc điểm phiên dịch tập trung vào sở thích cá nhân để quản lý phương pháp học tập của từng cá nhân nhằm diễn dịch những gì họ thấy, nghe hoặc cảm nhận trong môi trường học tập và làm cho dễ hiểu theo các hình mẫu của riêng mỗi người. Kiểu người phụ thuộc tin rằng người lãnh đạo/ hướng dẫn sẽ giúp họ làm được điều này; Kiểu người hợp tác thích trao đổi về các vấn đề được nêu ra trong các nhóm; Người học tự chủ thích chất vấn các giả định và tự họ đưa ra thông tin.

### The Dependent Learner

Người học phụ thuộc  
(52% of people)

### The Collaborative Learner

Người học hợp tác  
(22% of people)

### The Autonomous Learner

Người học tự chủ  
(26% of people)

#### Đặc điểm

Người học phụ thuộc thích thông tin hướng dẫn khóa học, có cấu trúc và tập trung rõ ràng. Các bài giảng hoặc tài liệu hướng dẫn được ưa chuộng hơn. Người học phụ thuộc có xu hướng thích các nhóm lớn vì định dạng học tập phải trang trọng hơn.

#### Thích

- Hướng dẫn
- Bài giảng
- Thuyết trình
- Bản tin.
- Hướng dẫn sử dụng
- Thủ tục.
- Hướng dẫn công việc
- Nguyên tắc
- Đề cương
- Tóm tắt

#### Không thích

- Mô hình khái niệm
- Nguệch ngoạc
- Biểu đồ phức tạp
- Dữ liệu không có ghi chú
- Ý tưởng / ý kiến không được hỗ trợ

#### Đặc điểm

Người học hợp tác có xu hướng ủng hộ các phiên thảo luận được định hướng, thích hội thảo nhóm nhỏ hoặc thậm chí công việc dự án kèm theo bài tập và cơ hội giao tiếp xã hội. Nhóm người này thích trò chơi, mô phỏng, tình huống điển hình và đóng vai.

#### Thích

- Hội thảo
- Khóa học nhỏ
- Thảo luận nhóm
- Đóng vai
- Nhiều ý tưởng
- Động não
- Học phần
- Dự án
- Trò chơi
- Mô phỏng
- Câu lạc bộ

#### Không thích

- Làm việc một mình
- Không tương tác
- Bài giảng dài
- Đọc cá nhân
- Học từ xa

#### Đặc điểm

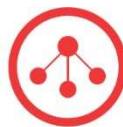
Người học tự chủ thích thực hành đối với nội dung và cấu trúc của chương trình và xem người lãnh đạo / người hướng dẫn khóa học là một nguồn lực hướng dẫn. Họ thích học và đọc từ xa để cảm thấy thoải mái.

#### Thích

- Đọc
- Viết
- Học từ xa
- Mô phỏng
- Tư vấn 1.1
- Mô hình
- Cá nhân
- Bài tập
- Ý tưởng lồng léo
- Bức tranh toàn diện

#### Không thích

- Thuyết trình kỹ thuật
- Bài giảng chi tiết
- Chính sách và thủ tục
- Quy trình cố định và hướng dẫn công việc
- Sách bài tập/ Sách hướng dẫn



## Relating LIÊN KẾT

Thị giác: 5/8  
Thính giác: 4/8  
Xúc giác: 3/8

Các đặc điểm liên kết tập trung vào cách các cá nhân muốn liên hệ những gì được dạy với kiến thức hiện có của họ (cả trong trí nhớ ngắn hạn và dài hạn). Có ba phương pháp chính, đó là "Thị giác", "Xúc giác" và "Thính giác". Cần lưu ý rằng các cá nhân sử dụng cả ba phương pháp, nhưng sẽ có một phương pháp được ưu tiên chọn sử dụng nhiều hơn hai phương pháp còn lại.

### Nhóm học viên Thị giác (Chiếm 45%)

#### Đặc điểm

- Khi thư giãn, thích xem phim hoặc video, đi đến rạp hát hoặc đọc một quyển sách
- Thích nói chuyện trực tiếp với mọi người
- Thường là người suy nghĩ nhanh và nói nhanh
- Quên tên, nhớ khuôn mặt
- Nếu bị lạc hoặc cần chỉ đường, thích chọn sử dụng bản đồ
- Khi không làm gì, có xu hướng vẽ nguệch ngoạc hoặc xem ai đó / thứ gì đó
- Thường cho mọi người bằng một ghi chú, thư hoặc card

#### Cách học tốt nhất

- Viết ra những sự kiện quan trọng
- Hình dung những gì họ đang học
- Tạo hình ảnh / sơ đồ từ những gì họ đang học
- Sử dụng dòng thời gian để ghi nhớ ngày
- Tạo liên kết hình ảnh mạnh mẽ của riêng họ
- Sử dụng hình ảnh, sơ đồ, biểu đồ, phim, video, đồ họa, vv

### Nhóm học viên Xúc giác (Chiếm 25%)

#### Đặc điểm

- Khi thư giãn, thích chơi game và thể thao
- Thích nói chuyện với mọi người trong khi làm việc khác
- Là người nói chậm, sử dụng cử chỉ và biểu cảm
- Bắt tay với những người họ gặp
- Nếu bị lạc hoặc cần chỉ đường, thích được chỉ đường đi
- Thường cho mọi người bằng một cái vỗ nhẹ vào lưng
- Không thể ngồi yên trong thời gian dài

#### Cách học tốt nhất

- Có các dẫn chứng
- Làm mẫu
- Ghi lại thông tin khi họ nghe thấy, có lẽ là trong Sơ đồ tư duy
- Đi lòng vòng trong khi họ đọc
- Gạch chân / làm nổi bật thông tin mới / điểm chính
- Đưa các điểm chính và sắp xếp chúng theo thứ tự vào mục lục
- Tham gia học tập hăng hái và tích cực

### Nhóm học viên Thính giác (Chiếm 30%)

#### Đặc điểm

- Khi thư giãn, thích nghe nhạc hoặc radio
- Thích trò chuyện với mọi người trên điện thoại
- Thích nghe người khác nói, nhưng thiếu kiên nhẫn để nói chuyện; nói chuyện có nhịp điệu
- Quên khuôn mặt, nhớ tên
- Nếu bị lạc hoặc cần chỉ đường, thích được người khác nói chỉ đường đi
- Khi không làm gì, có xu hướng nói chuyện với bản thân hoặc người khác
- Khen thường người khác bằng lời khen

#### Cách học tốt nhất

- Nghe một cuộc hội thảo, thuyết trình hoặc giải thích
- Đọc to cho chính họ nghe
- Đọc với cảm xúc hoặc nhấn giọng
- Làm một cuộn băng tổng hợp các điểm chính để nghe trong xe, trong khi ủi quần áo, vv
- Tóm tắt bằng ngôn ngữ của họ
- Giải thích vấn đề cho người khác
- Sử dụng giọng nói của chính họ để diễn đạt bằng lời những gì họ đang học



Tổng thể: 4/8

Phân tích: 4/8

## Understanding Hiểu biết

Các đặc điểm Hiểu biết tập trung vào cách các cá nhân muốn tổng hợp lượng kiến thức cuối cùng mà họ nhận được, và cách họ ngoại suy<sup>1</sup> nó để sử dụng lý thuyết hoặc áp dụng vào thực tế cho riêng mỗi người. Hầu hết mọi người có hai dạng phong cách khi thực hiện việc tổng hợp này là "Tổng thể" - trong trường hợp này họ có khả năng tạo nên một bức tranh lớn và khái niệm về tầm nhìn cũng như tiếp thu thông tin một cách rộng rãi và "Phân tích" - trong trường hợp này họ có khả năng hiểu những gì họ học được bằng cách phá vỡ nó một cách hợp lý và thực hiện theo từng bước.

### Tổng thể (Chiếm 53%)

### Phân tích (Chiếm 47%)

<b>Điểm mạnh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Nhìn thấy bức tranh lớn</li><li>Nhìn thấy mối quan hệ</li><li>Hợp tác nỗ lực nhóm</li><li>Đọc các lộ trình</li><li>Thấy nhiều lựa chọn</li><li>Điển giải</li><li>Làm nhiều việc cùng một lúc</li><li>Đọc ngôn ngữ cơ thể; kết nối người khác tham gia</li></ul>	<b>Điểm mạnh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Chi tiết</li><li>Điểm trọng tâm</li><li>Tổ chức</li><li>Ghi nhớ cụ thể</li><li>Trả lời trực tiếp</li><li>Nhất quán</li><li>Tính khách quan</li><li>Cạnh tranh cá nhân</li><li>Làm một việc tại một thời điểm</li></ul>
<b>Phong cách</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Thường nhạy cảm hơn với cảm xúc của người khác</li><li>Linh hoạt</li><li>Đi theo dòng chảy</li><li>Học bằng cách thảo luận và làm việc với người khác</li><li>Cần cam đoan và cố gắng</li><li>Tập trung tương lai và mở rộng trong suy nghĩ</li><li>Cố gắng tránh xung đột</li><li>Có thể bỏ qua các bước và chi tiết</li></ul>	<b>Phong cách</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Thích những thứ được sắp xếp theo từng bước một</li><li>Trả lời chú ý đến chi tiết</li><li>Phải được chuẩn bị</li><li>Cần biết những gì đang mong đợi</li><li>Thường coi trọng lập luận hơn cảm xúc</li><li>Thích hoàn thành một việc tại một thời điểm</li><li>Hiếm khi xử lý theo cá nhân hoặc liên quan đến cảm xúc</li><li>Hợp lý</li><li>Tìm cơ sở lập luận nhưng đôi khi bỏ lỡ ý chính</li></ul>
<b>Điểm yếu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Phải tự giải thích theo cách phân tích</li><li>Không có cơ hội để giải thích cho chính mình</li><li>Không biết ý nghĩa khi làm một cái gì đó</li><li>Phải đi từng bước một mà không biết liệu mình sẽ ở đâu</li><li>Không thể vận dụng những gì họ đang học với tình huống của bản thân</li><li>Phải chỉ ra các bước họ đã thực hiện để có câu trả lời</li></ul>	<b>Điểm yếu</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Đưa ra ý kiến thể hiện như là một lập luận</li><li>Không hiểu mục đích để làm một cái gì đó</li><li>Nghe một cách tổng quan mà không biết các bước liên quan</li><li>Lắng nghe lời giải thích khi tất cả những gì cần thiết là câu trả lời "có" hoặc "không"</li><li>Cứ xử một cách chung chung</li><li>Phải tìm ý nghĩa tất cả những gì họ học được</li><li>Không hoàn thành một nhiệm vụ trước khi thực hiện bước tiếp theo</li></ul>

<sup>1</sup> Ngoại suy (extrapolation) là phương pháp ước tính giá trị (tương lai) chưa biết dựa vào các giá trị (quá khứ) đã biết (trong phân tích dãy số thời gian).



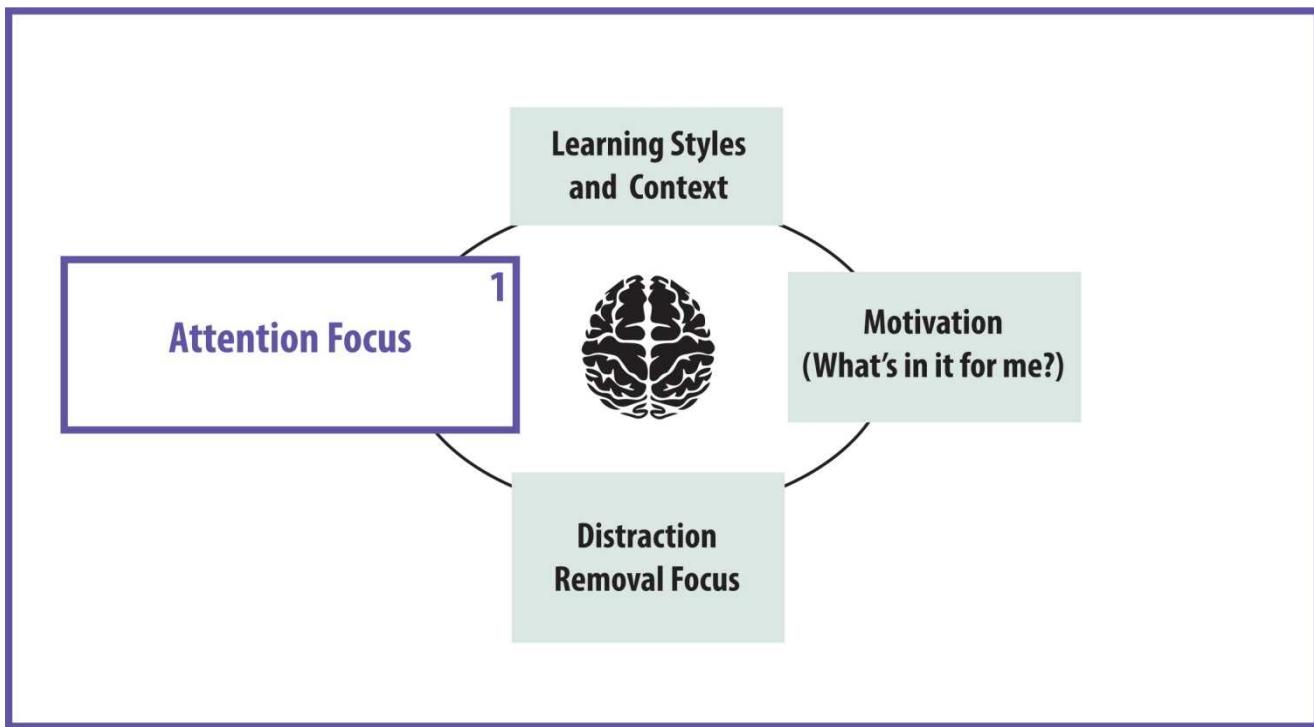
## The Effective Learning Cycle in Four Steps

### Quy trình 4 Bước học tập hiệu quả

Thực tế đánh giá được rằng những gì chúng ta nghe, thấy hoặc trải nghiệm là một quá trình phức tạp đối với mỗi cá nhân, những người sẽ mang những gì đã trải qua trong quá khứ, sở thích, xu hướng, kỹ năng và nhiều yếu tố khác của họ trong mỗi tình huống mới. Tuy nhiên, chúng tôi đã đề xuất đánh giá quy trình học thêm kiến thức mới diễn ra trong bộ não này là một quá trình bao gồm bốn bước:

#### Bước 1: CHÚ Ý

Một điều kiện tiên quyết của việc học là khả năng một cá nhân biết lọc ra các thứ gây cản trở và tập trung chú ý đến chủ đề cần quan tâm. Đây là một hoạt động chủ yếu của não phải, trong đó nó đánh giá bối cảnh rộng lớn trong phạm vi thông tin cần được đánh giá (CHÚ Ý).



- Learning Styles and Context: Phong cách học tập và bối cảnh
- Attention Focus: Tập trung chú ý
- Distraction Removal Focus: Tập trung loại bỏ phiền nhiễu
- Motivation (What's in it for me?): Động lực (Điều gì bên trong đó mà tôi đang cần học?)

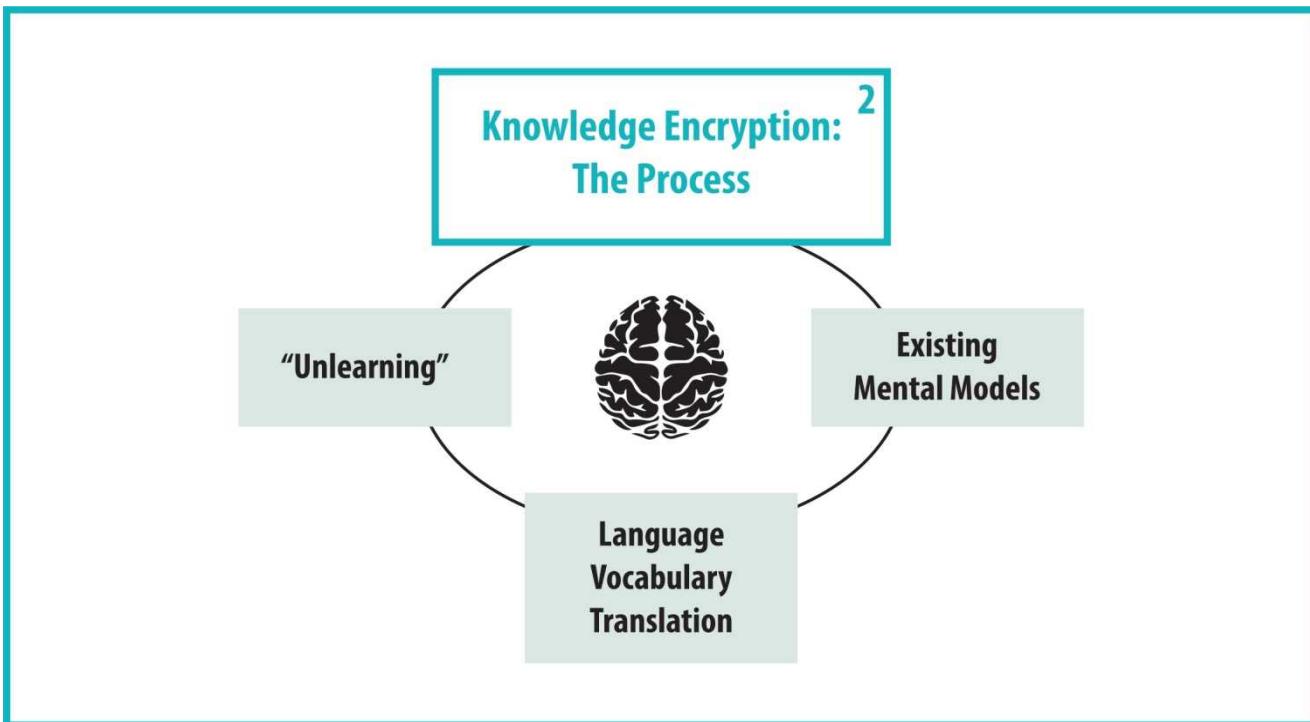


## The Effective Learning Cycle in Four Steps

### Quy trình 4 Bước học tập hiệu quả

#### Bước 2: HIỂU

Chúng ta cần hiểu thông tin theo cách phù hợp với kiến thức hiện có hoặc kiểu mẫu trí tuệ về cách mọi thứ hoạt động. Trong một số trường hợp, chúng ta có thể phải quên một cái gì đó đã học trước khi chúng ta có thể mã những kiến thức mới có ý nghĩa cần dung nạp thêm. Đây là một hoạt động chủ yếu của não trái được kết hợp với logic và suy luận (HIỂU).



- Knowledge Encryption: The Process: Mã hóa kiến thức, Quá trình
- Existing Mental Models: Kiểu mẫu Trí tuệ hiện tại
- Language; Vocabulary, Translation: Ngôn ngữ, Từ vựng, Dịch thuật
- “Unlearning”: Quên những điều đã học

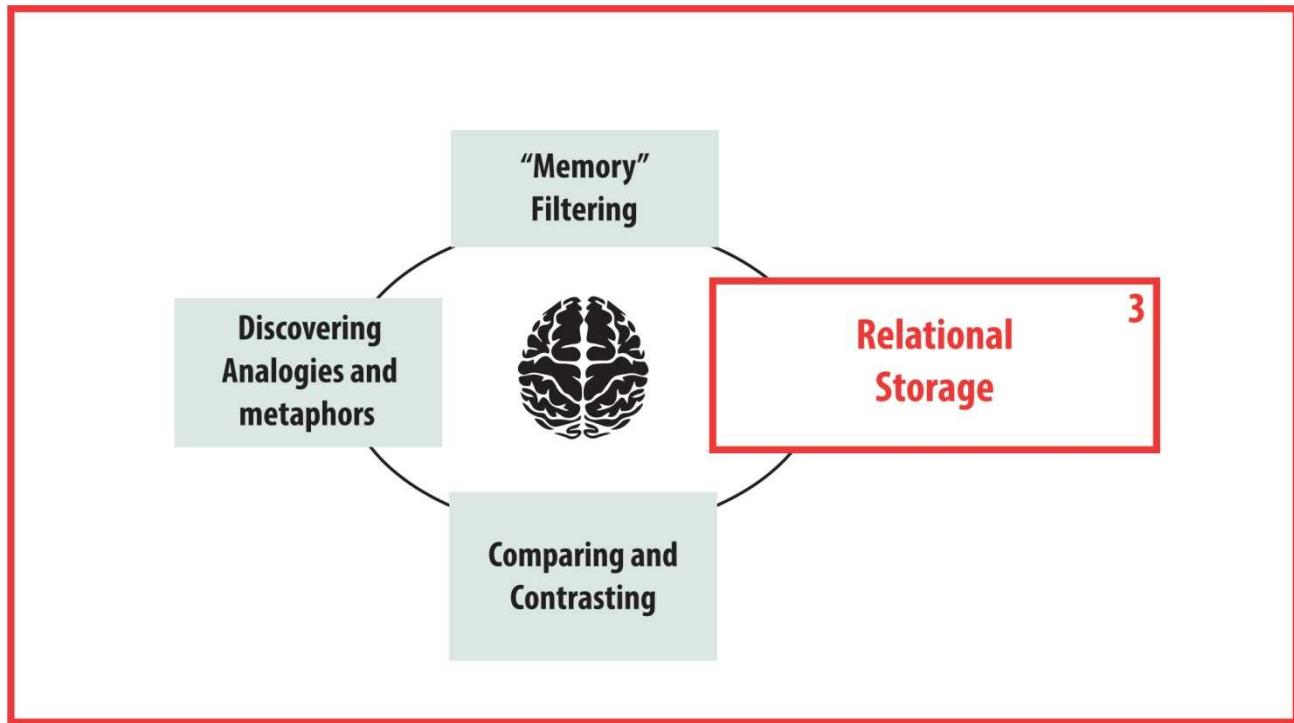


## The Effective Learning Cycle in Four Steps

### Quy trình 4 Bước học tập hiệu quả

#### Bước 3: LIÊN QUAN

Chúng ta cần liên kết thông tin với các dạng hoặc "khối" kiến thức hiện có, có thể trong bộ nhớ ngắn hạn hay dài hạn để kết nối thông tin mới với các thông tin cũ ở cùng một nơi. Đây là một hoạt động chủ yếu của não phải, kết nối với các ý tưởng chung và các mối quan hệ lại với nhau (LIÊN QUAN).



- “Memory” Filtering: Lọc “Bộ nhớ”
- Relational Storage: Lưu trữ liên hệ
- Comparing and Contrasting: So sánh và đối chiếu
- Discovering; Analogies and metaphors: Khám phá, Loại suy và Ẩn dụ

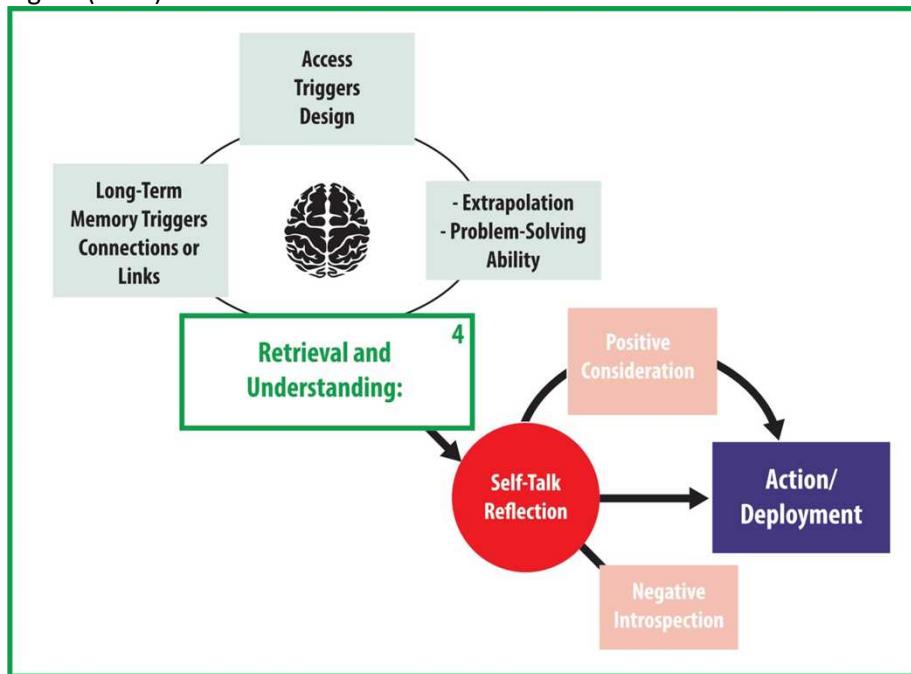


## The Effective Learning Cycle in Four Steps

### Quy trình 4 Bước học tập hiệu quả

#### Bước 4: HIỂU

Chúng ta cần tóm tắt thông tin mới liên quan đến thông tin cũ và tinh chỉnh chúng để có thể truy nhập vào và sử dụng khi chúng ta cần. Đây là một hoạt động chủ yếu của não trái kết nối với các quá trình của phương pháp quy nạp và suy luận thông tin (HIỂU).

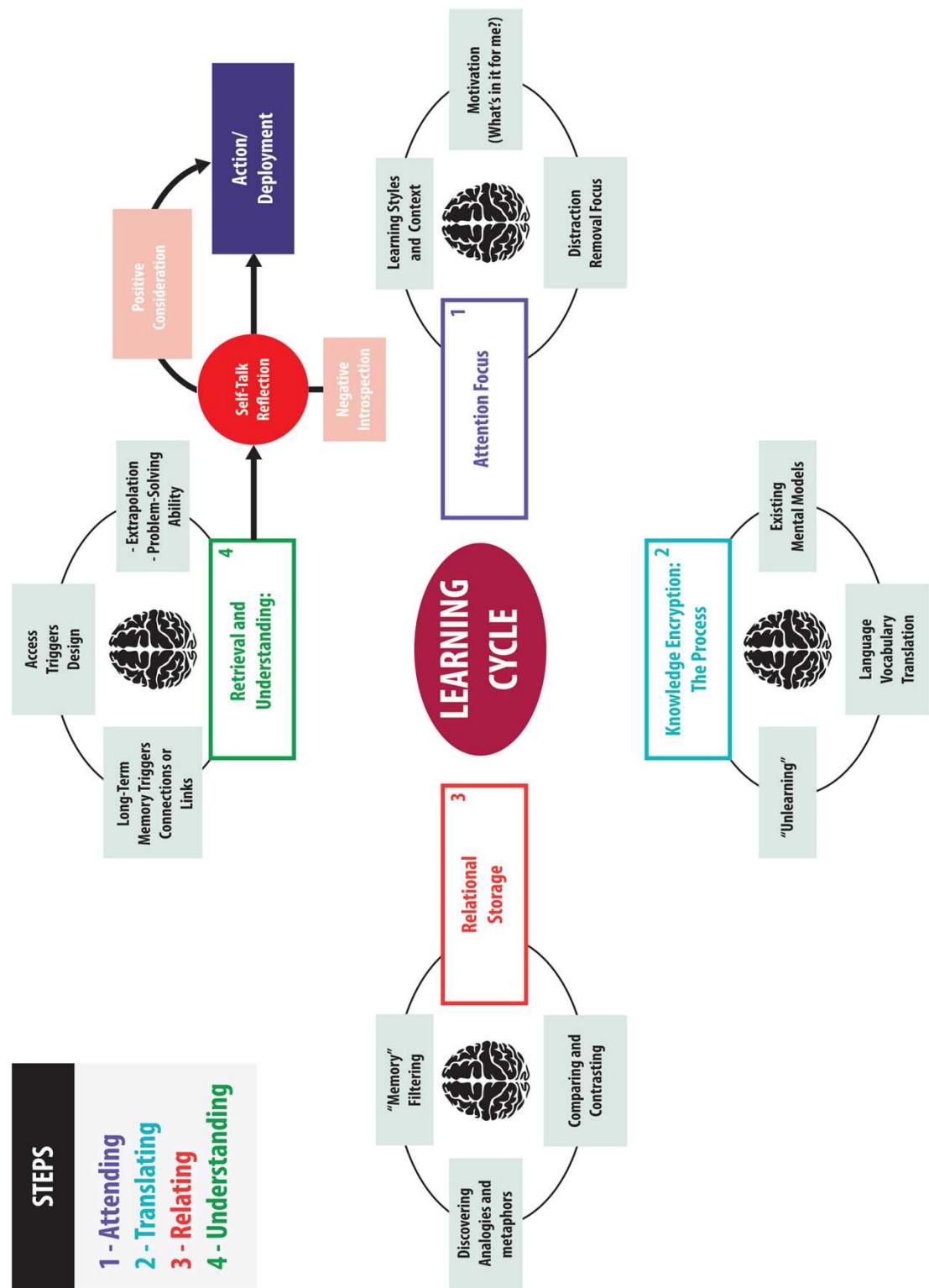


- Long-Term Memory Triggers Connections or Link: Kết nối hoặc liên kết Kích hoạt bộ nhớ dài hạn
- Access Triggers Design: Thiết kế kích hoạt việc truy nhập
- Extrapolation: Ngoại suy
- Problem – Solving Ability: Khả năng giải quyết vấn đề
- Retrieval and Understanding: Phục hồi và Hiểu
- Self-Talk Reflection: Phản xạ tự nói với bản thân
- Positive Consideration: Suy nghĩ tích cực
- Action/Deployment: Hành động/Triển khai
- Negative Introspection: Nội tâm tiêu cực

Quy trình đánh giá học tập này có thể được thực hiện trong vài giây ở nhiều trường hợp, hoặc có thể mất nhiều thời gian hơn nếu thông tin đó phức tạp hoặc khó hiểu. Nếu chúng ta thực hiện thành công theo quy trình, "tự nói với bản thân" hoặc suy nghĩ nội tâm là điều tích cực thì chúng ta có thể lựa chọn thêm nó vào kiến thức và hành động của mình. Tuy nhiên, nếu chúng ta chần chờ ở bất kỳ bước nào trong số những bước này hoặc thực hiện quy trình này một cách khó khăn, việc tự nói với bản thân của chúng ta có thể là một điều tiêu cực, hoặc tệ nhất là gây nên sự bối rối, và chúng ta buộc phải tự xem xét nội tâm theo quy trình một lần nữa để xem liệu chúng ta có thể giải quyết được vấn đề hay không.

Hy vọng, công cụ này sẽ cung cấp một số hướng dẫn hữu ích cho mọi người về cách tự thực hiện qua Quy trình 4 bước học tập của bản thân.

## Tóm tắt Chu kỳ học tập hiệu quả



## Phối hợp tất cả cùng nhau – Tạo điều kiện chuyển giao học tập

Một điều đơn giản trong bản kết quả này là nếu mỗi cá nhân hiểu được quy trình học tập chung cũng như biết được các điểm mạnh và điểm yếu, xu hướng và sở thích cá nhân, họ sẽ dễ dàng điều chỉnh toàn bộ cách tiếp cận của họ trong việc học và xây dựng kiến thức cho bản thân. Một số cá nhân có thể vẫn muốn có nhiều thông tin hơn những gì chúng tôi có thể đề cập ở đây. Khao khát hiểu thêm về các cách học tập là bước đầu tiên để xác định "công thức" học tập hiệu quả cho bản thân trong tương lai.

- Một khi mức độ hiểu biết của bạn về chủ đề này đủ rộng và sâu như những gì bạn muốn, thì bước tiếp theo sẽ là xem xét mức độ suy nghĩ này phù hợp hoặc liên quan đến bạn như thế nào, điều gì ít hấp dẫn hoặc có thể không áp dụng được cho tất cả mọi thứ. Điều này có nghĩa là bạn phải xem xét tất cả bốn giai đoạn trong Bảng câu hỏi về Phong cách học tập và kết quả trong tất cả mười thang điểm phụ một cách cẩn thận.
- Bởi vì hầu hết các lý thuyết và nghiên cứu về phong cách học tập đều dựa trên kết quả trung bình và tổng quát của các nhóm lớn người cung cấp, ngay cả các khái niệm đã được tiếp thu và chấp nhận có thể cần phải được sửa đổi để mang lại cho bạn hiệu quả nhất có thể. Việc điều chỉnh các khái niệm này để phản ánh chính xác hơn cách mọi người học hoặc thích được giảng dạy riêng là bước tiếp theo hướng tới hiệu quả và khả năng áp dụng.
- Hy vọng một số khái niệm về phong cách học tập sẽ được các cá nhân quan tâm hoặc đưa vào thử nghiệm. Triển khai một số cách tiếp cận và hoạt động được đề xuất là bước cuối cùng trong việc phát triển công thức phù hợp cho một cá nhân sử dụng và đạt được lợi ích trong tương lai. Ở một khía cạnh nào đó, chính sự hiểu biết của chúng ta chính là sự cân nhắc quan trọng nhất trong việc quản lý hành trình học tập của mỗi người trong tương lai.

Có nhiều phép ẩn dụ và các phép loại suy thường được sử dụng cho quá trình đào tạo hoặc quá trình học tập. Phân tích như vậy thường phản ánh rằng các cá nhân được "lấp đầy" thông tin theo một cách nào đó, chẳng hạn như một máy tính sẽ dần dần được lấp đầy với các thông tin cho đến khi nào bộ nhớ đầy. Mặc dù chúng ta có thể mua nhiều bộ nhớ hơn cho máy tính của mình, nhưng đối với con người thì khi chúng ta có nhiều thông tin hơn so với không gian cần nạp vào thì giải pháp thay thế duy nhất là giải phóng một số khoảng trống để việc nạp thêm các kiến thức mới xảy ra. Điều này thường được gọi là quá trình "quên những điều đã học". Quá trình quên đó chỉ đơn giản là xác định các thông tin hoặc kiến thức đã được đào tạo trước đây có thể là dư thừa hay mâu thuẫn với thông tin mới và có chiến lược rõ ràng để giải quyết thông tin đó. Mặc dù đây là một khái niệm đơn giản về khả năng tự học hỏi dựa trên các dữ liệu đưa vào hoặc đơn giản trong học tập (như học cách hoàn thành một nhiệm vụ mới), nó có thể trở nên phức tạp hơn khi tìm kiếm các việc thay đổi các loại hành vi.

Kurt Lewin, một nhà tâm lý học xã hội đã đưa ra một quy trình vào những năm 1940-1950. Ông cho rằng mô hình thay đổi học tập phù hợp nhất nên như sau:



- Unfreeze: Giải phóng
- Change: Thay đổi
- Refreeze: Làm mới

Trong mô hình này, ông đề xuất rằng năng lượng nên được hướng vào việc dọn sạch lô trình, hoặc giải phóng những thói quen và quan niệm cũ theo cách trực tiếp nhất có thể. Bí quyết là "xóa" những gì không còn cần thiết hoặc không liên quan đến kiến thức mới với kiến thức hoặc kinh nghiệm hiện có. Điều này không thể xảy ra do ngẫu nhiên; mà nó buộc phải được lên kế hoạch.

Có hai cách mà toàn bộ quá trình chuyển giao học tập hiệu quả này có thể được lên kế hoạch:

- Người cố vấn học tập hoặc người huấn luyện có thể tính đến các kiểu học phù hợp theo mỗi cá nhân và thay đổi cách thức cũng như định dạng phân phối của họ để tối ưu hóa việc chuyển giao;
- Ngoài ra, cá nhân người học có thể nhận ra phong cách học tập ưa thích của riêng họ và thực hiện các can thiệp cũng như điều chỉnh cần thiết.

Mặc dù cả hai cách tiếp cận được thực hiện cùng nhau có khả năng tạo ra cách tiếp cận tổng thể tốt nhất, nhưng sự lựa chọn thứ hai trong hai cách này sẽ giúp mỗi cá nhân có thể luôn kiểm soát khi họ tìm cách học một cái gì đó mới hoặc khác biệt.

## My Contract for Change – Hợp đồng thay đổi của Tôi

1. Để học hiệu quả hơn trong tương lai thì mục tiêu cá nhân của tôi là:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

2. Do đó, tôi sẽ dành nhiều thời gian hơn để đạt được các mục tiêu bằng cách ưu tiên ít hơn cho các hoạt động:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

3. Mỗi tuần tôi sẽ ghi lại tiến trình của mình bằng cách:

---

---

4. Người hỗ trợ của tôi sẽ là:

---

---

5. Người hỗ trợ sẽ giúp đỡ tôi bằng cách:

---

---

6. Tôi sẽ sử dụng các phương pháp sau để duy trì động lực của mình và học hỏi trên đường dài:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

7. Tôi sẽ tự thưởng cho mình vì đã đạt được các mốc quan trọng bằng cách:

---

---

8. Phần thưởng của tôi sẽ là:

---

---

Ký tên \_\_\_\_\_ Ngày \_\_\_\_\_

## Và bây giờ thì sao?

Bản báo cáo này cung cấp đầy đủ thông tin về từng loại hình trong bốn loại phong cách học tập của bạn. Bây giờ bạn đã có một chân dung học tập thực sự giúp bạn thấy hiểu về các mô thức học tập độc đáo duy nhất của bạn.

Có rất nhiều gợi ý cho từng phần trong bốn phần của báo cáo này, trình bày những cơ hội để bạn ứng dụng các thông tin có giá trị này. Hãy thực hiện các bước hành động tiếp theo cần thiết để cải thiện trong từng phương pháp học tập cụ thể quan trọng nhất đối với bạn và với sự thành công của bạn.

Đừng cất bản báo cáo này lên giá sách hay cất trong tủ. Bạn có cơ hội để sử dụng những thông tin này mở ra hội thoại ý nghĩa với những người khác và cải thiện cách thức bạn họ tập thông tin mới. Hãy sử dụng báo cáo này như một công cụ tham khảo. Nó chứa rất nhiều thông tin và không thể thấu hiểu toàn bộ chỉ sau một lần đọc.

Hãy vui vẻ thực hiện những thay đổi nhỏ theo cách mà bạn tham gia, diễn giải, liên quan và thấu hiểu tài liệu mới này và ngay lập tức trải nghiệm kết quả cải thiện. Bạn sẽ ngạc nhiên một cách thú vị!

## Các loại trắc nghiệm đánh giá khác?

Có tổng cộng năm nền tảng đánh giá để đo lường và giáo dục người dùng dựa trên năm đánh giá đó, nhưng không kém phần quan trọng đó chính là khía cạnh của hành vi và / hoặc nhận thức của con người. Do đó, chúng tạo nên nền tảng trong danh mục của chúng tôi và chúng tôi gọi chúng là năm Đánh giá cốt lõi:

1. DISC: Đây là một đánh giá phổ biến nhất của chúng tôi và là công cụ định hình hành vi số 1 thế giới. DISC cung cấp một phân tích rất chi tiết về từng phong cách hành vi Tự nhiên (tức là biểu hiện vốn có của bản thân/bên trong) và Thích ứng (tức là biểu hiện ở nơi làm việc/bên ngoài) của một cá nhân. Một hành vi cá nhân thường là chỉ số phù hợp mạnh nhất; cho dù đó là trong một công việc cụ thể, với tư cách là thành viên của một nhóm hoặc là người lãnh đạo của một tổ chức. Về bản chất, DISC dự đoán một người sẽ cư xử “Như thế nào?” khi giữ một vai trò hoặc trong một tình huống nhất định. Tương tự như vậy, nó cung cấp các bài học quy định cần thiết để tối đa hóa kết quả của bất kỳ giao tiếp nào giữa các cá nhân hoặc ở nơi làm việc.
2. Motivators – Công cụ đánh giá hoàn hảo để kết hợp với DISC. Motivators đo lường Bảy yếu tố động lực thúc đẩy mỗi chúng ta: Thẩm mỹ, Kinh tế, Cá nhân, Kiểm soát, Vị tha, Tuân thủ và Lý thuyết. Trong khi DISC dự đoán “Như thế nào?” thì Motivators giải thích “Tại sao?” về hành vi của một người. Nếu chỉ sử dụng DISC, bạn chỉ thấy được bề nổi những gì các đánh giá có thể cung cấp về các cá nhân và tổ chức.
3. Hartman Value Profile (HVP) - Hồ sơ Giá trị Hartman (HVP) cung cấp phần thứ ba quan trọng cho các vấn đề khó giải quyết của con người. Dựa trên nghiên cứu giá trị học chính thức của Robert S. Hartman, đánh giá độc đáo này đo lường từng kỹ năng giải quyết vấn đề cá nhân và khả năng tránh các điểm mù liên quan đến thiên hướng về một bối cảnh nào đó. Về bản chất, đánh giá HVP đo lường chính xác đến mức không ngờ tới về khả năng tư duy, phán đoán và đưa ra quyết định quan trọng của một cá nhân.
4. Emotional Intelligence (EIQ) - Đánh giá Trí tuệ cảm xúc (EIQ) giúp người dùng hiểu mối tương quan giữa cách họ áp dụng EIQ hiện tại của bản thân và tác động của sự tương tác với người khác.Thêm vào đó thì nó còn cải thiện việc ra quyết định, lãnh đạo, đọc cảm xúc ở người khác và mang lại hiệu quả lớn hơn cho kết quả công việc. Đây là chìa khóa cho bạn: EIQ thực sự có thể được cải thiện và huấn luyện theo thời gian để biến nó thành một đánh giá tự cải thiện tuyệt vời.
5. Learning Styles – Phong cách học tập - Đây là đánh giá thứ năm và là đánh giá cốt lõi cuối cùng của chúng tôi - đúng như tên gọi của nó: nó nhận biết từng phương cách để học và lưu giữ thông tin mới tốt nhất của một cá nhân. Một số người thích xử lý thông tin qua văn bản, trong khi những người khác cần hỗ trợ trực quan và thông qua hình ảnh. Một số người học “tiêu hóa” thông tin tốt nhất khi học một mình, trong khi những người khác thích học theo nhóm. Có những người có thể nắm bắt thông tin bằng trực giác, trong khi những người khác thích đi theo sự hướng dẫn. Nói tóm lại, hiểu phong cách học tập sẽ cung cấp chìa khóa để tối đa hóa hiệu quả đào tạo, giáo huấn các nhóm quản lý và thậm chí tập hợp các nhóm chất lượng hàng đầu của một tổ chức.