

Câu 1:

Như Henry Brooks Adams đã nói “Biết cách học là đủ chứng tỏ bạn thông thái”. Để tìm được cách học hiệu quả nhất, cần hiểu rõ:

- Bản thân;
- Khả năng học tập của bạn;
- Cách học tập hiệu quả bạn từng áp dụng;
- Đam mê và nền tảng môn bạn muốn học.

Làm việc gì cũng đều cần phải hiểu rõ bản thân mình muốn gì, bản thân mình có khả năng làm được gì, đam mê của mình là gì, mình đã làm được gì cho đam mê đó, cách thức đã thực hiện ra sao, có hiệu quả không? Hãy ghi chép thật chi tiết, càng rõ sẽ càng giúp bạn hiểu rõ bản thân đã đạt được gì và chưa đạt được gì sau những cách học tập của mình. Chúng giúp bạn tiến gần hơn với khâu tiếp theo ngay dưới đây.

Để tiến gần hơn với bước quan trọng tới, bạn cũng cần hoàn thiện và nâng cao các kỹ năng thiết yếu này cho bản thân. Thứ nhất, chính là cách sắp xếp thời gian hợp lý cho học tập, công việc cũng như thời gian sinh hoạt, nghỉ ngơi của bản thân. Tự tạo cho mình khoảng thời gian học tập. Mỗi tiết học dài khoảng 50 phút có được không? Bạn cảm thấy mình cần nghỉ giải lao khi học trong bao lâu? Một vài người thích giờ giải lao dài vì nhiều lý do khác nhau. Bài hoặc tài liệu khó đôi khi cần nhiều thời gian nghỉ giải lao hơn. Sắp xếp thời gian cho các ngày quan trọng (buổi thuyết trình, bài viết phải nộp, thi cuối kỳ,...). Nên có một quyển lịch sắp xếp công việc theo ngày, theo tuần, theo tháng, nó sẽ nhắc nhở và giúp bạn sử dụng tốt quỹ thời gian của mình.

Thứ hai chính là đối phó với stress. Ai rồi cũng đều gặp vấn đề này trong công việc và học tập. Nhiều người vì stress quá nặng đến nỗi phải từ bỏ công việc mình vất vả tìm được, hoặc nhẹ hơn thì bị chúng làm ảnh hưởng tới tâm trạng, thái độ của mình khi tiếp xúc, gặp gỡ người khác. Các dấu hiệu của stress bao gồm những bất

thường về thể chất, tinh thần và quan hệ xã hội. Cụ thể là kiệt sức, tự dưng thèm ăn hoặc bỏ ăn, đau đầu, khóc, mất ngủ hoặc ngủ quên. Ngoài ra, tìm đến rượu, thuốc, hoặc xuất hiện những biểu hiện khó chịu khác cũng là dấu hiệu của stress. Stress còn đi kèm với dấu hiệu bất an, giận dữ hoặc sợ hãi. Với những lúc như vậy, bạn nên tự thưởng cho mình một khoảng thời gian thư giãn ngắn mỗi ngày. Học những bài tập thể dục nhẹ nhàng, có thể làm ngay tại chỗ càng tốt, vận động một chút chân tay bằng các bộ môn thể thao như đá bóng, đánh cầu lông, đá cầu...đôi khi chỉ là đi bộ, làm vườn cũng làm cho tinh thần bạn sáng khoái hơn đấy. Nếu bạn không tránh khỏi stress, không thoát hẳn stress hãy sống chung với nó theo hướng tích cực. Hãy nhớ là theo hướng tích cực nhé.

Stress có thể làm tăng trí nhớ, với điều kiện stress trong thời gian ngắn và không quá nghiêm trọng. Stress khiến cơ thể sản sinh ra nhiều glucose lên não, tạo thêm nhiều năng lượng cho neuron, giúp trí nhớ phát triển và phục hồi. Nhưng mặt khác, nếu stress kéo dài thì nó có thể cản trở việc vận chuyển glucose và làm giảm trí nhớ.(trích Mọi chuyện cứ rối tung cả lên – Nhà xuất bản St. Paul Pioneer Press Dispatch).

Và điều quan trọng nhất, nếu tình trạng stress vượt quá mức chịu đựng của bạn và ảnh hưởng đến những việc khác như học tập, lao động,...hãy tìm đến các bác sỹ và chuyên gia tâm lý.

Thứ ba, hạn chế tính chần chừ. Trước khi để nó trở thành một thói quen xấu hãy tìm ra nguyên nhân khiến nó xuất hiện. Hãy nhớ nó, bắt đầu lên kế hoạch hạ gục nó. Bằng cách nào nhỉ? Có phải trước khi làm một việc nào đó, nhưng bạn lại nghĩ nó chưa phải vội hoặc để sau làm cũng không sao. Chỉ đôi ba lần nhỏ như vậy, “virus” chần chừ dần xâm nhập vào cơ thể ta, nó sẽ điều khiển não bộ ta, khiến ta thích nghi với nó và còn coi nó như một thói quen bình thường như thói quen bạn đánh răng mỗi buổi sáng vậy. Nó bắt đầu từ đâu thì ta diệt chúng từ đó. Chúng bắt đầu từ suy nghĩ, ta đi từ suy nghĩ. Trước khi làm việc, thay vì bạn nghĩ để việc đó làm sau thì bạn nên nghĩ rằng, nếu không làm ngay mình sẽ không kịp trả bài cho buổi

chiều nay, hay không có thời gian dành cho một cuộc hẹn đặc biệt buổi tối. Hoặc tự đưa ra phần thưởng cho bản thân sau khi hoàn thành công việc đó.

Tự tạo động lực cho bản thân cũng rất quan trọng trong khâu chuẩn bị này. Bạn hãy thử các bài tập nhỏ sau đây:

- Tìm hiểu khả năng khám phá của bản thân;
- Có trách nhiệm hơn với việc học của mình;
- Chấp nhận những khó khăn có thể xảy ra trong quá trình học tập – bên cạnh những thành công, sự tự tin, độc lập và tính cạnh tranh;
- Nhận rõ “thất bại là mẹ thành công”: học từ những điều sai cũng như học từ những điều đúng;
- Vui mừng khi đạt mục tiêu.

Còn rất nhiều kỹ năng khác, nhưng bên trên là những kỹ năng thiết yếu trong khâu chuẩn bị của chúng ta. **Tiếp theo là lúc chúng ta lập chiến lược.**

Chúng ta đều biết là có nhiều cách học khác nhau, mỗi cách lại mang một nét riêng, sự thú vị của riêng chúng. Học qua thị giác, định vị là cách học của những người thiên về quan sát, thường diễn ra một lúc với khối lượng thông tin lớn, thay cho quá trình tiếp thu dần những thông tin rời rạc, từng bước nhỏ hay thói quen thu lượm qua thực tế. Thay vì thói quen ghi nhớ các mẫu thông tin một cách đơn lẻ, họ có thể tiếp thu nhanh một lượng lớn thông tin thông qua những bảng biểu. Với cách học này, bạn hãy tập trung vào mục tiêu của khóa học. Tìm sự trợ giúp của những người có kiến thức để giúp bạn liên hệ những điều đã học và kiến thức mới. Bạn nên chú trọng vào những kiến thức liên quan đến không gian, có hình vẽ...Tạo cho bản thân những thói quen học tập như khi muốn nhớ một điều nào đó, bạn nhắm mắt để hình dung các hình ảnh, bức tranh gợi nhớ lại các thông tin. Bạn cũng có thể sử dụng các mảnh giấy nhỏ (mặt trước ghi định nghĩa, mặt sau giải thích tương ứng) nhưng không ghi quá nhiều, chủ yếu giúp bạn hình dung định nghĩa hay chi tiết. Sau khi bạn nắm được các định nghĩa, sử dụng chúng

vào tình huống cụ thể, dần dần nâng cao mức độ khó. Hoặc sử dụng sơ đồ định nghĩa (hiệu quả hơn dàn ý) để sắp xếp các bài viết thành ý tưởng minh họa. Mỗi quan hệ giữa các ý, xâu chuỗi lại với nhau và đưa ra kết quả. Kết hợp với đó, bạn nên sử dụng các thiết bị hiện đại, cùng việc chăm chú nghe giảng trong lớp và bạn có thể tự làm bài kiểm tra đánh giá xem năng lực của bản thân tới đâu.

Không dài dòng thêm nữa, tôi sẽ cho các bạn biết về ASPIRE và SQ3R ngay đây. Đầu tiên là phương pháp học A.S.P.I.R.E. Trong cuốn “Học tập cũng cần chiến lược” có thể hiện:

- *A (Approach/ Attitude/ Arrange) : tâm trạng. Trước khi bắt đầu học, hãy tạo cho mình một tâm trạng thật thoải mái. Hãy chọn thời gian, không gian và thái độ thích hợp để bắt đầu việc học.*
- *S (Select/ Servey/ Study): sự hiểu biết. Khi không hiểu một vấn đề gì đó, hãy đánh dấu lại. Cố tập trung vào những bài tập mà bạn có thể giải quyết.*
- *P (Put aside/ Piece together): Nhắc lại. Sau khi đã học được một phần, tạm dừng lại để định hình lại kiến thức theo cách của chính bạn.*
- *I (Inspect/ Investigate/ Inquire): Nghiên cứu. Quay trở lại với vấn đề chưa hiểu và thử xem xét lại dữ kiện. Có thể tham khảo các tài liệu khác (sách vở hoặc sự chỉ dẫn của giáo viên).*
- *R (Reconsider/ Reflect/ Relay): mở rộng. Trong bước này hãy đặt ra ba câu hỏi liên quan tới những điều bạn vừa học. Thứ nhất, nếu được nói chuyện với tác giả của cuốn sách tôi sẽ hỏi gì và phê bình gì? Thứ hai, tôi có thể áp dụng những tài liệu này đối với mối quan tâm của mình như thế nào? Và thứ ba, tôi sẽ phải làm gì để vấn đề này trở nên hấp dẫn và dễ hiểu đối với các học sinh khác?*
- *E (Evaluate/ Examine/ Explore): ôn lại. Lướt qua tất cả những gì bạn mới hoàn thành, xem xét phương thức nào đã giúp bạn hiểu và/ hoặc giữ lại những kiến thức cũ để áp dụng vào những gì bạn đang học.*

Thứ hai là SQ3R. Đối với những bạn thích đọc thì đây quả là một phương pháp hữu ích không ngờ.

- S (Survey): Trước khi đọc, bạn hãy khảo sát. Bạn để ý tới tiêu đề, đề mục chính và phụ. Tới đó, là các chú thích dưới hình ảnh và đồ thị. Kết hợp với chúng, bạn nên xem lại các câu hỏi và hướng dẫn của giáo viên, phần tóm tắt của sách.
- Q (Question): Ngay trong lúc khảo sát, bạn đặt câu hỏi về tiêu đề hoặc bạn đọc các câu hỏi ở cuối bài, hay chính câu hỏi mà giáo viên đặt ra cho bạn hoặc là đặt câu hỏi cho chính bản thân.
- Chữ R đầu tiên (Read): Là lúc bạn có thể trả lời cho những câu hỏi đã có ở phần trên (câu hỏi bạn tự đặt ra, hoặc câu hỏi ở phần đầu và cuối chương). Trong lúc đọc bạn nên lưu ý tới các chú thích, biểu đồ, hình minh họa,... chúng giúp ích cho bạn khá nhiều trong việc hiểu nội dung sách. Các từ in đậm, in nghiêng, các hướng dẫn về biểu đồ,... cũng khá quan trọng, vì đó cũng là một phần dụng ý của tác giả, việc đọc và hiểu chúng giúp bạn hiểu sâu và nhớ lâu hơn nội dung được đề cập tới. Đối với những đoạn khó hiểu, bạn hãy đọc chậm lại, đọc thật kỹ cho tới khi bạn hiểu nội dung mà tác giả muốn truyền tải qua câu từ đó.
- Chữ R tiếp theo (Recite): Sau khi đọc hết một phần, bạn nên tự tạo cho mình một thói quen: đặt nhiều câu hỏi liên quan tới phần bạn vừa đọc hoặc tóm tắt chúng theo lối suy nghĩ, cách hiểu của bạn về chúng, gạch chân những từ quan trọng rồi diễn đạt thông tin đó bằng lời của mình. Và ghi nhớ. Ghi nhớ có nhiều cách, học bằng càng nhiều giác quan thì càng nhanh và càng nhớ lâu. Công hiệu tăng lên gấp ba nếu bạn kết hợp cả nghe, nói và nhìn. Gấp bốn nếu bạn kết hợp cả nghe, nói, nhìn và viết (lúc đó não bộ được hoạt động hiệu quả nhất, tối ưu nhất).
- Chữ R cuối cùng (Review): Hãy để việc ôn tập trở thành một việc thường xuyên và liên tục sau mỗi lần học tập hay đọc sách. Như vậy, bạn sẽ không cần nhồi nhét khi kỳ thi đến. Bạn

có thể chia việc ôn tập thành các việc nhỏ mỗi ngày, tuy nhỏ nhưng mang lại hiệu quả cao. Ngày thứ nhất, đặt ra câu hỏi cho những ý chính mà bạn đã ghi chú. Ngày thứ hai, đọc lại để “kết thân” với các định nghĩa, khái niệm quan trọng; bằng tất cả những ý hiểu của bạn về chúng, hãy cố gắng sử dụng trí nhớ của bạn để diễn tả nội dung của chúng mà không sử dụng đến sách. Những ngày sau đó, luân phiên học bằng các ghi chú, thẻ phụ lục, ghi nhớ các tiêu đề chính phụ hay là một sơ đồ tư duy bao quát toàn bài sẽ càng hiệu quả hơn nữa.

Chắc hẳn có người sẽ đặt câu hỏi “Thẻ phụ lục là thẻ gì?”. Có khi nào bạn rơi vào trường hợp, bạn đọc câu hỏi, bạn biết câu trả lời nhưng lại không biết diễn đạt nó ra sao chưa? Nếu câu trả lời là chưa, có nghĩa là bạn chưa thực sự nắm vững vấn đề. Thẻ phụ lục sẽ là phương pháp giúp bạn làm điều đó tốt hơn. Phương pháp sẽ xác định rõ mức độ nắm vững kiến thức của bạn, buộc bạn phải suy nghĩ về nó, chứ không được dễ dàng bỏ qua. Bạn hãy viết câu hỏi hoặc một thuật ngữ nào đó vào một mặt của tấm thẻ phụ lục; ở mặt sau tấm thẻ, hãy viết câu trả lời hoặc định nghĩa cho câu hỏi hoặc thuật ngữ đó. Hãy nhớ hoán đổi vị trí các tấm thẻ để bạn không thể nhớ vị trí của chúng rồi cố gắng trả lời các câu hỏi hay nêu định nghĩa của thuật ngữ. Thật tuyệt nếu bạn biết câu trả lời. Nếu bạn chưa nhớ thì cũng đừng buồn, hãy xem lại mặt sau của chúng rồi đặt tấm thẻ đó xuống cuối, sau các tấm thẻ khác. Cũng làm như vậy với các thẻ khác cho tới khi nào bạn nhớ và hiểu kỹ chúng thì thôi. Tôi tin rằng bạn sẽ nắm vững được kiến thức hơn nhiều đấy.

Ngoài ra, còn có khá nhiều kỹ năng được Joe Landsberger nhắc tới và được trình bày khá chi tiết như cách sơ đồ hóa thông tin, cách ghi chép theo gợi ý, cách sử dụng trí nhớ sao cho hiệu quả (kết hợp cả hình ảnh, chữ cái và sơ đồ nhằm giúp bạn dễ ghi nhớ), cách ghi chép khi đọc sách, cách tóm tắt một bài viết...và còn rất nhiều kỹ năng hay khác mà Joe đã gửi gắm qua “Học tập cũng cần chiến

lược”. Nó không chỉ đơn thuần trong học tập, nếu bạn linh hoạt và sáng tạo hơn, tôi cho rằng nó có ích nhiều trong lĩnh vực khác nữa.

Bước cuối là phân dạng các bài tập và cách làm bài tập.

Chúng ta bàn tới dạng bài trắc nghiệm trước nhé. Đối với dạng này, trước hết, bạn hãy đọc kỹ hướng dẫn để biết mỗi câu hỏi có một hay nhiều phương án đúng, bạn có bị trừ điểm không; nếu phỏng đoán bạn có bao nhiêu thời gian để hoàn thành (điều này ảnh hưởng tới cách làm bài của bạn). Sau đó, hãy đọc lướt toàn bộ bài kiểm tra và làm những câu dễ trước, đánh dấu những câu mà bạn có thể trả lời chính xác. Rồi đọc lại bài kiểm tra lần thứ hai và trả lời câu hỏi khó hơn, bạn có thể thu thập một số gợi ý từ lần đọc trước, hoặc chỉ ít bạn cũng thấy thoải mái hơn trong phòng thi đầy “mùi” căng thẳng. Có một số mẹo hay dùng trong dạng bài này, bạn có thể tham khảo:

- *Những mệnh đề phủ định dễ gây nhầm lẫn. Nếu trong câu có những từ mang nghĩa phủ định như: “không”, “không thể”, hãy bỏ qua phần phủ định và đọc phần còn lại. Quyết định xem câu đó là đúng hay sai, nếu nó đúng, thì điều ngược lại với nó, hay phủ định với nó thường sai.*
- *Những từ mang ý nghĩa tuyệt đối sẽ giới hạn hay mở ra một nhận định chung. Những từ như: “thỉnh thoảng”, “đôi khi”, “thông thường”, “nói chung” mở ra mệnh đề chính xác, một câu kể, thể hiện sự thật, và thường là dấu hiệu của mệnh đề đúng.*
- *Những từ mang ý nghĩa tuyệt đối sẽ giới hạn các khả năng: “không”, “:không bao giờ”, “luôn luôn”, “tất cả”, “toàn bộ”, “chỉ” đều có ý nghĩa mệnh đề hay ý đó phải chính xác đến 100%, vì vậy đây thường là mệnh đề sai.*
- *Những câu dài thường bao gồm một nhóm các từ được phân cách bởi dấu câu. Chú ý tới “sự thật” của từng vế. chỉ có một vế sai thì câu đó vẫn được coi là mệnh đề sai.*
- *Những phương án trái ngược nhau. Nếu hai phương án hoàn toàn trái ngược nhau, có khả năng một trong hai phương án đó là đáp án chính xác.*

Bên trên là đối với dạng bài trắc nghiệm, tiếp theo đây là dạng bài kiểm tra được sử dụng tài liệu. Mặc dù, bài thi được sử dụng tài liệu nhưng không có nghĩa câu hỏi trong bài kiểm tra có ngay trong tài liệu và bạn chỉ việc “copy-paste”. Tất nhiên, là không có chuyện dễ dàng như vậy trong đề kiểm tra rồi. Với dạng bài trắc nghiệm, khiến người học phải trang bị cho mình kiến thức đầy đủ, càng biết nhiều thì khả năng đúng trong câu trả lời càng cao; thì đối với dạng bài sử dụng tài liệu, câu hỏi trong bài liên quan tới tài liệu chỉ chiếm phần nhỏ, chủ yếu là người ra đề muốn đánh giá năng lực của người học qua các kiến thức mở rộng, hay các câu hỏi tư duy, đòi hỏi người làm bài không những phải học, hiểu mà còn phải biết tư duy, áp dụng chúng trong thực tế (ít nhất là các tình huống người ra đề đưa ra). Đầu tiên, bạn cũng cần có một quá trình học tập cho môn thi này (môn nào cũng vậy thôi, học tập là cả một quá trình, có như vậy bạn mới có thể đạt kết quả cao được). Bạn càng chuẩn bị tốt, càng chu đáo thì khi việc bạn làm bài kiểm tra cũng nhẹ nhàng phần nào. Khi làm bài kiểm tra, tôi có chút lưu ý cho bạn:

- *Đọc kỹ câu hỏi, sắp xếp thời gian hợp lý nhất.*
- *Không trả lời thừa. Trả lời đúng, chính xác, dựa trên những bằng chứng xác thực.*
- *Nên sử dụng dẫn chứng (bài làm của bạn sẽ thuyết phục hơn).*
- *Chỉ rõ nguồn dẫn chứng cũng quan trọng không kém phần việc bạn đưa ra nguồn trích dẫn.*
- *Phải chú ý không đưa ra dẫn chứng quá nhiều, nó sẽ làm giảm chất lượng chính kiến của bạn trong bài viết.*

Câu 2 :

✓ Tín chỉ là:

Đào tạo theo tín chỉ là ở đó người học chỉ cần hoàn thành một số lượng môn học nhất định nhằm tích lũy đủ số tín chỉ quy định cho chương trình đào tạo đó. Người học được chủ động sắp xếp lịch học bằng cách đăng ký các môn học theo trật tự quy định.

Nếu giỏi và chăm, sinh viên có thể đẩy nhanh tiến độ học tập, có khi chỉ 3,5 năm đã tốt nghiệp. Những sinh viên năng lực hạn chế hoặc muốn thông thả vừa học vừa làm, có thể 6-7 năm mới ra trường.

✓ công thức tính điểm học phần :

Điểm học phần = Điểm kiểm tra x 40% + Điểm thi x 60%. - Ví dụ: Điểm kiểm tra là 7, điểm thi là 8, vậy em được bao nhiêu điểm học phần môn đó? Điểm học phần = $7 \times 0,4 + 8 \times 0,6 = 2,8 + 4,8 = 7,6$.

✓ Công thứ tính điểm trung bình học kì

Điểm trung bình môn học kỳ sẽ là trung bình cộng của điểm đánh giá thường xuyên cộng 2 và nhân cho điểm đánh giá giữa kỳ cộng 3 và tiếp tục nhân với điểm đánh giá cuối kỳ (kỳ 1 hoặc kỳ 2). Con số này được chia với số điểm đánh giá thường xuyên cộng 5.