|  |  |
| --- | --- |
| Nguyễn Văn Minh – C0419H1 Ngày 13 tháng 05 năm 2019  HỌC CÁCH HỌC | |
| Chúng ta thường ngộ nhận cách học như thế nào? | Dùng bút đánh dấu, tóm tắt lại bài giảng, đọc đi đọc lại một chươngsách, học đi học lại một thứ, tập trung lâu 🡪 Tất cả là theo kinh nghiệm. |
| Hiểu về não bộ như thế nào? | - Não bộ có tính mền dẻo, lien tục sinh ra các tế bào thần kinh mới, khi chúng ta hành động như tập thể duc, học tập, tư duy … thì các kết nốigiữa các tế bào thần kinh luôn được sinh ra, và được gia cố khi chúng ta học tập.  - Não bộ hoạt động theo hai cơ chế: tập trung và khếch tán => nên khi gặp một vấn đề khó hãy thư giãn đầu óc rồi tiếp tục làm việc.  - Nên học từng tí một và tránh học dồn.  - Chúng ta chỉ có thể tập trung 10 phút sau đó nên nghỉ ngồi.  - Nên vận động và ngủ nghỉ hợp lý để não bộ hoạt động tốt hơn.  - Cơ chế hình thành thói quen: thường thì 66 ngày là khoảng thời gian để hình thành một thói quen. |
| Nguyên lý của việc học | - Học tức là tự học, tự làm ra kiến thức cho mình.  - Học phải qua trải nghiệm, không phải tiếp thu thụ động.  - Học với người khác, học tập cộng tác, học nhóm giúp chúng ta chia sẽ kinh nghiệm cho nhau, củng cố kiến thức đối chiếu, tránh bị hiểu lầm tránh ảo tưởng sức mạnh, giúp chúng ta có them động lực tránh buông xuôi trong các tính huống khó khăn.  - Học phải có chủ đích, kiến thức không đến trong một ngày.  - Cần có một thói quen học tập tốt.  - Biến việc học thành việc học có định hướng:   * Phân tích nhiệm vụ học tập, đánh giá ưu khuyết điểm của bản thân trước khi lập kế hoạch học tập. * Lập kế hoạch, tiến hành tự giám sát các hoạt động của bản thân. * Có nhữngcải tiến phù hợp để có nhữngcách học riêngchobản thân. |
| Chiến lược học tập hiệu quả | - Tự kiểm tra.  - Luyện tập phân bổ: mỗi hôm học một ít không liêntục.  - Hỏi đáp chi tiết: đặt thật nhiều câu hỏi.  - Tự giải thích, tự hỏi.  - Thực hành xen kẽ.  - Phản tư (reflection): Mốc nối các tri thức cũ với những nội dung mới, giải những ngộ nhận. Viết ra những gì trong đầu tổ chức lại, đặt những câu hỏi như:  + Điều gì đã xảyra?  + Cảm xúc của mình là gì?  + Suy nghĩ gì?  + Có liên tưởng tới vấnđề gì khác.  + Có ý nghĩa gì từ kiến thức mới này.  - Học trong liệc làm, học trên thựctế, tự trải nghiệm. |
| Kỹ thuật Promodoro là gì? | - Chia nhỏ các nhiệmvụ thành các nhiệm vụ nhỏ trong các khoảng thời gian ngắn xen kẽ vào đó là các khoảng kì nghỉ ngắn.  - Kỹ thuật này giúp có nhiều thời gian rảnh, tăng sự tập trung, tăng động lực làm việc, ước lượng chính xác và thông minh thời gian bạn cần làm việc.  - Để làm được điều này cần có: Thiết bị bấm giờ, lên danh sách các công việc cần làm cần hoàn thành trong ngày (STT,việc cần hoàn thành, ghi nhớ)  - Giải lao cần: Massge, tập yoga, đi lại, đi uống nước, ăn nhẹ, nói chuyện.  - Nếu trong lúc promodoro mà bị vấnđề cần:  + Thông báo với đồng nghiệp là bị xao lãng  + Cần thương lượng (vd :tôi cần 20’ đề hoàn thành, vui long chờ)  + Quay lại vấn đề để xử lý với đồng nghiệp.  - Ngoài ra chúng ta cần cải tiến: Làm gì? (Lập kế hoạch, theodõi, ghi lại, xử lý, cải tiến), Khi nào? Tạisao? |
| Tóm tắt: Để học tập hiệu quả chúng ta cần:  + Hiểu não bộ của chúng ta hoạt động như thế nào. Não theo hai cơ chế tập trung và khếch tán.  + Hiểu được nguyên lý của việchọc : tự học, học qua trải nghiệm, học với người khác, học phải có chủ đích, học phải có định hướng( nhiệm vụ, kế hoạch )  + Cần phải có những chiến lược học tập hiểu quả: tự kiểm tra, luyện tập phân bổ, tự giải thích, thực hành xen kẽ, phản tư, hỏi đáp chi tiết, học trong việc làm.  + Áp dụng kỹ thuật học promodoro: chia nhỏ các nhiệm vụ thành các nhiệm vụ nhỏ trong các khoảng thời gian ngắn xen kẽ vào đó là các khoảng kì nghỉ ngắn | |