|  |
| --- |
| **TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG** |
| **KHOA KỸ THUẬT GIAO THÔNG** |



**BÀI TIỂU LUẬN CUỐI KỲ**

**Học phần: Ngôn ngữ học thuật**

**Tên đề tài: Áp lực học tập đối với sinh viên**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Họ và tên | : | Ngô Tấn Cảnh |
| Lớp | : | 63.CTOT-3 |
| Điện thoại | : | 0337500749 |
| Mã số sinh viên | : | 63131866 |
| Giảng viên hướng dẫn | : | Lê Thị Thanh Ngà |

|  |  |
| --- | --- |
| Khánh Hòa, | Tháng 3 năm 2023 |

**\* Tóm tắt tiểu luận**

Áp lực học tập là một trong những vấn đề nổi trội hiện nay, thực trạng này đem lại cho học sinh, sinh viên nhiều ảnh hưởng xấu về sức khỏe và tinh thần, làm sinh viên kiệt quệ về sức khỏe, mắc các bệnh như mất ngủ, đau đầu, hay cáu gắt, các bệnh thường gặp về tâm lý học như tự kỷ, trầm cảm. Tuy vậy, áp lực học tập còn đem lại nhiều mặt tích cực cho sinh viên như là động lực cho sự phấn đấu, kiên trì, xây dựng bản thân, nguyên liệu tìm ra tìm năng bản thân, tăng sự tự tin trong học tập và quá trình trưởng thành. Áp lực học tập như là con dao hai lưỡi nếu không có các biện pháp cân bằng thì nó sẽ khiến sinh viên rơi vào khủng hoảng. Nên tìm mọi các cân bằng việc học tập và cuộc sống, tìm kiếm các cách để giải tỏa áp lực như nghe nhạc, chơi thể thao, xem phim, đi dạo,... Áp lực học tập không thực sự xấu như chúng ta vẫn nghĩ nhưng nếu không quản lý tốt thì áp lực lớn sẽ đè nặng lên bản thân gây ra những hệ quả không tốt, học tập không chỉ là tiếp thu kiến thức mà còn là quá trình định hướng bản thân và đem lại hạnh phúc qua từng trải nghiệm trong học tập.

**I. Phần mở văn bản**

Áp lực học tập luôn là một chủ đề nổi bật và phổ biến trong cuộc sống học sinh và sinh viên hiện nay. Trong môi trường giáo dục ngày nay, áp lực học tập ngày càng gia tăng, đòi hỏi sự cống hiến và nổ lực không ngừng từ các cá nhân. Tuy nhiên, áp lực học tập không chỉ mang đến những tác động tích cực, mà còn gây ra những hiệu ứng tiêu cực đáng báo động. Áp lực học tập là một gánh nặng lớn đối với học sinh, sinh viên hiện nay nó ảnh hưởng tiêu cực về mặt sức khỏe lẫn tinh thần của học sinh, sinh viên. Mặc dù vậy thì nó cũng đem lại nhiều lợi ích, đó là động lực phấn đấu, áp lực thúc đẩy sự phấn đấu bản thân trong quá trình học tập và trưởng thành. Tuy nhiên, áp lực học tập cũng tiềm ẩn những hệ lụy đáng lo ngại. Áp lực quá lớn có thể tạo ra cảm giác bị áp đặt, mất đi sự tự do và niềm vui trong học tập. Nhiều học sinh và sinh viên bị cuốn vào cuộc đua thành tích và quên đi ý nghĩa thực sự của việc học.

**II. Phần thân văn bản**

Áp lực học tập đối với sinh viên ngày nay đã trở thành một vấn đề nghiêm trọng. Có nhiều yếu tố góp phần vào áp lực này. Đầu tiên, hệ thống giáo dục trọng điểm số đã tạo ra một môi trường cạnh tranh khốc liệt, khiến các sinh viên phải áp lực về việc đạt được thành tích cao. Điều này đẩy các sinh viên vào tình trạng căng thẳng và mệt mỏi tột độ, vì họ cảm thấy phải đáp ứng và vượt qua sự kỳ vọng của người khác.

Chương trình học dày đặc là một yếu tố tạo ra áp lực học tập. Với lượng kiến thức khổng lồ và phương pháp giảng dạy khô khan, thiếu sự kết nối thực tế khiến việc học trở nên nặng nề và dễ chán nản. Như theo một số phỏng vấn các sinh viên hiện nay cho biết rằng: “Năm nhất em học nhiều môn đại cương như: Pháp luật đại cương, Triết học, Văn hóa học, Toán cao cấp… Những môn học đó rất khó và đòi hỏi tư duy thật tốt thay vì học thuộc lòng. Nhiều hôm em rất mệt, thậm chí là bất lực vì kiến thức nặng và khó, nhưng vẫn phải cố gắng vì lười hoặc chểnh mảng sẽ bị tụt lại phía sau nên em không dám lơ là” -Theo Báo Lao Động.

Ngoài ra, sự kỳ vọng quá lớn từ gia đình, áp lực về đồng trang lứa, sự áp đặt của giáo viên cũng là những nguyên nhân chính gây ra áp lực học tập và nó khiến cho sinh viên ngày càng rơi vào trạng thái tinh thần xấu ảnh hưởng đến sức khỏe cũng như trong học tập.

Những mặt tiêu cực đó ảnh hưởng sâu sắc đối với sinh viên nó làm cho sinh viên suy kiệt về sức khỏe lẫn tinh thần. Có thể mắc các bệnh như mất ngủ, đau đầu, táo bón, hay nổi cáu, suy nhược thần kinh và các vấn đề về tâm lý học như là tự kỷ, trầm cảm.

Mặc dù vậy, áp lực học tập cũng là nguồn động lực chính trong quá trình phấn đấu, kiên trì, xây dựng, rèn luyện cho sinh viên rất nhiều trong quá trình học tập. Chính những thách thức, khó khăn mà áp lực học tập tạo ra giúp ta tìm ra được những khả năng bản thân, tự tin hơn về sở trường và cũng là chất xúc tác mạnh mẽ không thể thiếu trong quá trình thành công.

Áp lực học tập đều có mặt tốt và cả mặt xấu. Nhưng nếu cân bằng được thời gian học tập và nghỉ ngơi hợp lý, tăng cường trập luyện thể dục thể thao, quản lý thời gan học tập hiệu quả, tìm các cách thư giản và tái tạo lại năng lượng sau những giờ học căng thẳng. Bằng những việc như nghe nhạc, chơi thể thao, xem phim, đi dạo,... không chỉ vậy cũng có thể tìm sự trợ giúp của những người xung quanh như gia đình, bạn bè, thậm chí là cả giảng viên. Nếu bạn thực hiện được những việc trên cân bằng chúng một cách hoàn hảo thì sẽ chẳng còn trở ngại hay áp lực nào có thể cản bước bạn bước tiếp trên con đường học tập để vươn đến tương lai xa hơn.

**III. Phần kết văn bản**

Trên hành trình học tập, áp lực luôn là một yếu tố không thể tránh khỏi. Tuy nhiên, điều quan trọng là cách chúng ta đối mặt và cân bằng áp lực đó. Áp lực học tập có thể mang lại những mặt tích cực, khuyến khích sự phấn đấu, xây dựng lòng tự tin và rèn luyện kỹ năng quan trọng. Tuy nhiên, nếu không được quản lý tốt, áp lực học tập cũng có thể tạo ra những tác động tiêu cực, gây căng thẳng, mất cân bằng cuộc sống và đánh mất niềm vui trong quá trình học. Để vượt qua áp lực học tập, chúng ta cần thực hiện các biện pháp cân bằng, như xây dựng lịch trình hợp lý, quản lý thời gian, tìm sự hỗ trợ từ người thân và tìm kiếm cách thư giãn và tái tạo năng lượng. Đồng thời, tạo ra một môi trường học tập lành mạnh và đề cao sự cân bằng giữa học tập và cuộc sống. Hãy nhớ rằng học tập không chỉ là việc tích lũy kiến thức, mà còn là quá trình phát triển cá nhân toàn diện. Vượt qua áp lực học tập đòi hỏi sự tự yêu thương, sự tự chấp nhận và khả năng thích nghi. Hãy tin tưởng vào khả năng của bản thân và tìm kiếm sự cân bằng để hướng đến thành công và sự hạnh phúc trong hành trình học tập của mình.

**\*Hệ thống tài liệu tham khảo**

3.1.<https://luatduonggia.vn/ap-luc-hoc-tap-la-gi-hau-qua-va-cach-giam-stress-trong-qua-/trinh-hoc-tap/> (luatduonggia.vn, Cao Thị Thanh Thảo, 17/11/2022). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.2.[https://isinhvien.com/ap-luc-hoc-tap-la-gi-cach-giam-stress-cho-hoc-sinh/](https://isinhvien.com/ap-luc-hoc-tap-la-gi-cach-giam-stress-cho-hoc-sinh/%20) (isinhvien.com, Thanh thảo, 24/10/2021). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.3.[https://giaoducnhc.vn/ap-luc-hoc-tap-151.html](https://giaoducnhc.vn/ap-luc-hoc-tap-151.html%20) (giaoducnhc.vn, Trương Thị Kiều Oanh, 14/03/2023). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.4.[https://tapchitamlyhoc.com/ap-luc-hoc-tap-4039.html](https://tapchitamlyhoc.com/ap-luc-hoc-tap-4039.html%20) (tapchitamlyhoc.com, Nguyễn Thảo, 02/02/2023). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.5.[https://www.webtretho.com/p/6-nguyen-nhan-dan-den-ap-luc-hoc-tap-phu-huynh-dan-do-chon-ky-vong-hay-dong-luc-dat-vao-con](https://www.webtretho.com/p/6-nguyen-nhan-dan-den-ap-luc-hoc-tap-phu-huynh-dan-do-chon-ky-vong-hay-dong-luc-dat-vao-con%20)

(webtretho.com, 15/8/2022). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.6.[https://hellodoctors.vn/stress/nguyen-nhan-dan-den-stress-do-hoc-tap.html](https://hellodoctors.vn/stress/nguyen-nhan-dan-den-stress-do-hoc-tap.html%20) (hellodoctors.vn, 2017). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.7.[https://giasuthanhtai.com.vn/co-nen-tao-ap-luc-hoc-tap-cho-con-cai.html](https://giasuthanhtai.com.vn/co-nen-tao-ap-luc-hoc-tap-cho-con-cai.html%20) (giasuthanhtai.com.vn, 2015). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.8.<https://tamlyvietphap.vn/tam-ly-hoc-duong/ap-luc-dong-dang-tre-co-the-chiu-ap-luc-hoc-tap-tu-ban-be-2564-62449-article.html> (tamlyvietphap.vn, 08/02/2023). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.9.[https://tamlytrilieunhc.com/ap-luc-hoc-tap-13263.html](https://tamlytrilieunhc.com/ap-luc-hoc-tap-13263.html%20)

(tamlytrilieunhc.com, Nguyễn Thủy, 15/01/2023). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.10.[https://topchuyengia.vn/tu-van/hau-qua-cua-ap-luc-hoc-tap](https://topchuyengia.vn/tu-van/hau-qua-cua-ap-luc-hoc-tap%20)

(topchuyengia.vn, Hằng Nguyễn, 28/02/2023). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.11.<https://vietgle.vn/cac-bieu-hien-cua-stress-trong-hoc-tap-cua-hoc-sinh-ma-phu-huynh-can-biet/> (vietgle.vn, Hanny Le, 08/05/2020). Truy cập ngày 11/5/2023.

<https://biri.vn/12-bieu-hien-cua-stress-trong-hoc-tap-cua-hoc-sinh-ro-ret-nhat/>

(biri.vn, 09/04/2020). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.12.[https://truyenhinhcapsongthu.net/top/giai-toa-ap-luc-hoc-duong-cho-hoc-sinh-giai-phap-tu-nganh-g/5kKXfvHqIENabgK](https://truyenhinhcapsongthu.net/top/giai-toa-ap-luc-hoc-duong-cho-hoc-sinh-giai-phap-tu-nganh-g/5kKXfvHqIENabgK%20) (truyenhinhcapsongthu.net, 2022). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.13.[https://laodong.vn/tuyen-sinh/tan-sinh-vien-cang-thang-vi-ap-luc-hoc-tap-1101714.ldo](https://laodong.vn/tuyen-sinh/tan-sinh-vien-cang-thang-vi-ap-luc-hoc-tap-1101714.ldo%20) (laodong.vn, Phùng Nhung, 10/10/2020). Truy cập ngày 11/5/2023.

3.14.[https://tienphong.vn/nam-sinh-vien-dot-tu-nghi-do-hoc-qua-nhieu-post1013554.tpo](https://tienphong.vn/nam-sinh-vien-dot-tu-nghi-do-hoc-qua-nhieu-post1013554.tpo%20) (tienphong, 07/03/2018). Truy cập ngày 11/5/2023.