|  |  |
| --- | --- |
| Ngày 8 tháng 1 năm 2020  **Bài học** : Học cách học | |
| 1. Tự học | * Học thông qua các loại sách từ điển bách khoa * Theo dõi, tìm hiểu thêm các loại kiến thức xung quanh, liên kết, có liên quan đến kiến thức trong sách mình đang học để mở rộng thêm kiến thức. Từ đó tìm hiểu thêm được lĩnh vực mới. * Sắp xếp để dành một ít thời gian tìm hiểu về những lĩnh vực mới khám phá được trong quá trình tự học. * Tìm cách ứng dụng những kiến thức tự học được vào thực tế, biến nó thành một công việc cụ thể có thể tạo ra thu nhập, cái mình hướng tới không phải là tiền mà là thông qua tiền chúng ta tự đặt lên mình một trách nhiệm cụ thể để làm việc nghiêm túc với những kiến thức học được. |
| 1. Cornell notes | * Cấu trúc cơ bản một trang cornell notes gồm có 2 cột và 5-7 dòng trống ở cuối trang. Cột bên trái để ghi các ý chính, cột bên phải để triển khai chi tiết các ý chính tương ứng ở bên trái. 5-7 dòng trống ở cuối trang để tóm tắt ngắn gọn toàn bộ nội dung của trang cornell notes theo cách hiểu của bản thân về lượng kiến thức vừa tiếp thu được. |
| 1. Hiểu về cơ chế hoạt động của não bộ để việc học trở nên dễ dàng và hiệu quả | * Não chỉ có khả năng chú tâm suy nghĩ trong một thời gian rất ngắn khoản 10 phút 1 lần, sau đó sẽ mất tập trung trong một giai đoạn ngắn trước khi bước vào giai đoạn chú tâm khác, các giai đoạn này cứ thế lặp đi lặp lại, đó là cách não hoạt động. Hiểu được điều này để phân chia việc học cho hiệu quả và áp dụng các kĩ thuật được thiết kế sẵn như Pomodoro. * Triết lý 10.000 giờ của Andy Ericsson. Tìm hiểu về Myelin. Growth mindset và Fixed mindset của Carol Dweck. |
| 1. Các phương pháp và kĩ thuật giúp việc học và làm việc đạt hiệu quả. | * Pomodoro của Francesco Cirillo, chia nhỏ nhiệm vụ để tập trung hoàn thiện từng cái. * Các kĩ thuật học tập : Tự kiểm tra, Luyện tập phân bổ, Tự giải thích, Hỏi đáp chi tiết, Thực hành xen kẽ, Phản tư, Học trong việc làm. * Reflection : suy tư, cảm nhận về những gì được học, được đọc, nhìn thấy hoặc trải nghiệm. * Xây dựng thái độ với vấn đề theo mô thức phát triển (Growth mindset) của Carol Dweck. * Học cách đặt câu hỏi kiểu Socrates. * Rèn luyện kĩ năng đọc sách. Có thể tham khảo cách đọc sách của Dương Trọng Tấn. |
| **Tóm tắt :**   * Học tập là việc mà một người phải làm xuyên suốt cuộc đời của mình để có thể tạo nên những thành tựu và sự tiến bộ cho bản thân cũng như xã hội mà con người đó đang sống. Từ xưa, việc học của một học trò thường gắn liền với một người thầy, người này có trách nhiệm truyền thụ lại những kĩ năng, kiến thức mà họ đã trải nghiệm, học và đúc kết được trong suốt quãng đời của họ. Tuy nhiên, những kiến thức và kĩ năng đó sẽ chỉ mãi gói gọn trong sự giới hạn về mặt môi trường và tư chất của người thầy mà không có bất kì sự sáng tạo và bức phá để tạo nên sự phát triển, nếu như thiếu đi hành động tự học, tự nghiên cứu của người học trò. * Tự học có vai trò rất quan trọng trong sự phát triển của cá nhân nói riêng và nhân loại nói chung. * Bằng cách hiểu và lợi dụng những đặc điểm và cách mà não bộ hoạt động, chúng ta sẽ sáng tạo hoặc áp dụng những phương pháp và kĩ thật có sẵn để việc tự học diễn ra một cách dễ dàng và đạt hiệu quả tối ưu. * Đồng thời, những kiến thức tích lũy được trong suốt quá trình tự học sẽ là sáo rỗng, giả tạo và vô ích nếu như chúng ta không áp dụng nó vào thực tiễn. Chúng ta nên dùng chính thời gian và cuộc sống của chính mình để trải nghiệm những kiến thức đó, làm cho những kiến thức đó tạo ra một thành quả thực tế thì đó mới chính là sự trọn vẹn của việc tự học. Việc tự học lúc này mới có một giá trị thực sự của nó, đóng góp cho sự phát triển của bản thân và nhân loại. | |