|  |  |
| --- | --- |
| [Bài giảng: Ngộ nhận về cách học](https://james.codegym.vn/mod/page/view.php?id=141) | |
| 1. Não bộ có tính mềm dẻo, hãy tích cực học tập và hoạt động 2. Kết hợp hoạt động tập trung và thư giãn thật nhịp nhàng 3. Học từ từ từng tí một, tránh học dồn 4. Vận động và ngủ nghỉ hợp lý | * Càng học tập tích cực càng có não bộ khỏe mạnh, chứ không phải do trời sinh đã giỏi. * Lúc gặp một bài toán khó thì tốt nhất thì nên tạm rời xa bài toán để nghỉ ngơi ít phút rồi quay lại giải quyết. * Không thể đốt cháy giai đoạn. * Chỉ có thể tập trung 10 phút rồi phân tâm, sau 10 phút thì nên vận động để tăng cường khả năng hoạt động của não. * Ngủ nghỉ tốt là liều thuốc tốt cho ngày hôm sau. * Thói quen thường mất 66 ngày để hình thành. |
| Não bộ vận động nhiều thì trở nên khỏe mạnh hơn. Cần thư giãn ít nhất sau 10 phút tập trung thì sẽ hiệu quả cho khả năng hoạt động của não bộ. Ngủ nghỉ tốt và hình thành thói quen giúp tăng khả năng hoạt động của não bộ. | |

|  |  |
| --- | --- |
| [Bài đọc: Bàn về tự học-Cao Xuân Hạo](https://james.codegym.vn/mod/resource/view.php?id=146) | |
| 1. Mọi người đều học từ người người khác, “tự học” là một từ nên được hiểu theo nghĩa hẹp. 2. “Người tự học” thường mang sắc thái xấu. 3. Người tự học gặp nhiều khó khăn hơn người bình thường. 4. Người tự học dễ trở thành kẻ cuồng vĩ. 5. Dù học chính quy hay tự học thì quan trọng nhất vẫn là công tự học của người học. | * Nhìn từ cái tốt, cái xấu của người khác để thay đổi mình đều bổ ích cho ta. * Những khó khăn của người tự học là chắc chắn lớn hơn nhiều so với khó khăn của ngời được đào tạo chính quy. (ví dụ: lỗ học kiến thức, lệch lạc kiến thức) * Biết rõ mình không biết cái gì khó gấp ngàn lần biết rõ mình biết cái gì. * Người tự học dễ trở thành kẻ cuồng vĩ – ảo giác rằng mình học gì cũng giỏi và thậm chí không học cũng biết. Họ không nên tự ti mà chỉ nên cảnh giác với bản thân. * Kết quả của quá trình học phải kể tới đầu tiên chính là công sức tự học của người học, sau đó mới kể đến vài trò của người dạy. * Thành tài 10% là tùy vào con nhà nòi, 90% là nỗ lực lao động của bản thân. |
| Tự học là một cách học bình thương nhưng người tự học gặp nhiều khó khăn hơn, dễ sai lệch kiên thức hơn. Người được đào tạo chính quy cũng thường xuyên phải tự học. | |

|  |  |
| --- | --- |
| [Bài giảng:](https://james.codegym.vn/mod/resource/view.php?id=146) Nguyên lý của việc học | |
| 1. Phải tự học 2. Phải tự trải nghiệm 3. Nên học cùng người khác 4. Luyện tập có chủ đích bền bỉ 5. Hình thành thói quen tốt. 6. Học phải có định hướng | * Tương tác với thế giới để phát triển sự thích nghi. Học là tự làm ra kiến thức cho mình. * Tự học là xây dựng thái độ tích cực và tin tưởng vào bản thân. * Phải trải nghiệm, chủ động. * Học nhóm, học cộng tác giúp tăng tóc việc học đáng kể, chia sẻ và củng cố kiến thức. và có thể động lực. * Luyện tập từ từ có chủ đích. Bền chỉ là chìa khóa của việc học. * Thói quen tốt giúp tiết kiếm năng lượng, nâng cao năng suất, hiệu quả học tập. * Phân tích, đánh giá trước khi lập kế hoạch, giám sát bản thân, điều chỉnh hiệu quả. |
| Có 6 nguyên lý của việc học, làm theo các nguyên tắc, tuần thủ nguyên tắc để phát triển não bộ và tăng năng suất hiệu quả. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Bài đọc: Muốn nhanh cứ phải từ từ - Dương Trọng Tấn | |
| 1. Không có nhân tài tự sinh ra 2. Cái thiên bẩm không đóng vài trò chủ đạo trong hình thành tài năng. 3. Vai trò của chất trắng Myelin 4. Mô thức phát triển là thái độ tích cực đối với sự phát triển của bản thân và thế giới. 5. Vừa tự thân học, vừa tìm một người dẫn dắt tốt. | * Cần có thời gian luyện tập chuyên tập thì mới trở nên tài giỏi hơn. * Tài năng = thực hành có chủ đích trong 10000 giờ. Để có thể tinh thong và trở thành chuyên gia đẳng cấp của thế giới. * Nếu không có chất trắng Myelin sẽ không có kỹ năng thành thục, Myelin giuos việc truyền tín hiệu giữa các tế bào thần kinh được duy trì. * Người có mô thức phát triển liên tục tiếp nhận các chỉ trích để sửa mình và học hỏi thay vì phản ứng lại hoặc bỏ qua diều trái tai nhưng đúng đắn. * Sự phát triển năng lực là tiệm tiến nên cần người dẫn dắt. Các yếu tố bên ngoài cũng ảnh hưởng đến sự phát triển năng lực. |
| Thái độ tích cực chủ đông, luyện tập sâu là quan trọng cho sự phát triển của não bộ. Xây dựng môi trường tốt, cơ hội phát triển tốt, người hướng dẫn giỏi để giúp phát triển năng lực. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Bài giảng: Các kĩ thuật học tập hàng đầu | |
| 1. Tự kiểm tra 2. Luyện tập phân bổ 3. Hỏi đáp chi tiết 4. Tự giải thích 5. Thực hành xen kẽ 6. Phản tư 7. Học trong việc làm | * Học xong, nên tự kiểm tra xem có học hiểu quả không. Nếu được ôn lại kiến thức sẽ nhớ đến 80%. * Não bộ cần tiêu hóa từ từ, ghi nhớ nó. Luyện từ từ. * Hỏi đáp thúc đẩy tính tò mò, động não, ghi nhớ. * Tự giải thích giúp tiêu hóa kiến thức, ghi nhớ sâu. Tích hợp kiến thức mới với những thứ có sẵn trong đầu. * Nhìn kiến thức dưới nhiều lăng kính. Giúp có cái nhìn tổng thể và kiến thức chắc chắn hơn. * Phản tư: phản hồi với kiến thức * Vận động tay chân, tim, óc, kiến thức sẽ bền |
| Vận dụng các kỹ thuật một cách kiên trì để nâng cao hiểu quả học tập, hãy học tập thông minh và khoa học. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Bài đọc: Sức mạnh của thái độ | |
| 1. Có thông thì mới rộng đường hành động 2. Growth Mindset: mô thức phát triển 3. Tính mềm dẻo của não người là rất lớn 4. Thành tựu = Tư duy X Nhiệt tình X Năng lực | * Có thấu hiểu rồi mới mạnh mẽ trong thực thi hành động. * Mô thức phát triển thường gặp ở nhứng người thành công trong các lĩnh vực kinh doanh, học thuật, nghệ thuật. mô thức đông cứng (Fixed Mindset) là gặp khó khăn chùn bước, thấy việc là ngại, thầy thành công thì ghen tỵ. * Thành phần của một Mindset của một người: Thái độ đối với mục tiêu, thái độ với thử thách, niềm tin về trí khôn, thái độ về nỗ lực, thái độ thái độ đối với thành công của người khác, và niềm tin vào sự tự làm nên bản thân mình. * Người có growth mindset là những người có xu hướng học tốt hơn, thành công hơn, có chất lượng cuộc sống tốt hơn. Nên hình thành growth mindset từ sớm và chăm bón liên tục. * Năng lực đứng hàng cuối, còn tư duy và nhiệt tình đứng hàng nhất quyết định thành công. |
| Thiết lập growth mindset để có nền tảng hành động tốt. ’ Con người hiện đại là con người biết tự học, biết tự làm ra chính mình.’ | |

|  |  |
| --- | --- |
| Bài đọc: Các câu hỏi Socrates | |
| 1. Dựa vào hỏi đáp để rút ra bài học 2. Các câu hỏi làm rõ khái niệm 3. Điều tra các giả định 4. Điều tra lý do, nguyên nhân và bằng chứng 5. Đặt câu hỏi về quan điểm và lập trường 6. Điều tra ý nghĩa và hậu quả 7. Nghi vấn về câu hỏi | * Các câu hỏi “nói thêm về” giúp chúng ta súy tư và tìm kiếm tri thức. * Thâm dò giả định giúp suy nghĩ kỹ về các giả định và các niềm tin chưa từng bị chất vấn. * Đưa ra lý do cho lập luận là thâm nhập vào lý do chứ không chỉ là có sẵn lấy ra dùng. * Đặt câu hỏi về lập trường để biết nhiều lập trường khác * Lập luận có hợp lý và dự báo được không, cần điều tra ý nghĩa và hậu quả. * Dùng câu hỏi đó để hỏi lại người hỏi |
| Rèn luyện để có các câu hỏi kiểu Socrates sẽ cho chúng ta mãi dũy tư duy phản biện. Tuy nhiên phải biết dùng trong chừng mực vì nó khiến người học luôn trong trạng thái suy nghõa, để stress. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Bài đọc: Bí quyết đọc sách | |
| 1. Đọc một quyển sách trong thời gian bao lâu? 2. Có nhất thiết đọc sách phù hợp với trình độ và lứa tuổi? 3. Đọc sách để làm gì? 4. Đọc như thế nào? | * Thời gian đọc sách không quan trọng, quan trọng là đọc và hiểu được nội dung sách, áp dụng được. Cần thiết phải đọc đi đọc lại nhiều lần. * Đọc mọi loại sách, tiếp cận các kiến thức mới, hiểu được bao nhiêu tốt bấy nhiêu. * Xác định đọc sách để làm gì quyết định loại sách mình đọc * Làm sao để đọc nhiều? Sách phải có sẵn, đọc ở mọi nơi, phải đọc liên tục như ăn cướp rồi sẽ hiểu hơn đọc hiểu từng dòng, đọc sách như trai tân tán gái, đọc như chụp X-Quang, đọc liên văn bản đồng chủ đề, đọc có kế hoạch. * Làm sao để đọc sâu? Đọc đi đọc lại, ôn lại thông tin đọc sách * Làm sao để học được hữu ích? Vân dụng kiến thức sách vào thực tiễn, thuyết trình, chia sẻ cảm nhận… |
| Vận dụng các phương pháp, trả lời các câu hỏi, tuân theo nguyên lý và hình thành thói quen để việc đọc sách được hiệu quả | |

|  |  |
| --- | --- |
| Bài đọc: | |
|  |  |
|  | |