C0720G1\_Trương Quốc Trung

|  |  |
| --- | --- |
| Học cách học | * Chúng ta thường ngộ nhận những cách học trước đây là những phương pháp học đúng nên thường rập khuôn làm theo. Đó là những phương pháp học sai mà cũng có thể đúng. Nhưng nó không giúp chúng ta tiết kiệm thời gian đó làm việc khác. * Qua bài đọc này nó giúp tôi có thể thu xếp được công việc đang làm, tiết kiệm được thời làm việc khác. Đó là phương pháp Pomodoro. * Phương pháp này giúp tôi có thể tập trung tối đa thời gian học và có thể tận dụng tối đa thời gian ít ỏi vốn có của mình. * Phương pháp phân chia theo số thơi gia cố định như phân chia việc học ở nhà trường, mỗi 45 phút là một môn hay một công việc nào đó. |
| Hiểu biết về não bộ | * Chúng ta thường ngộ nhận về việc người này thông minh nhưng người kia thì không. Mà việc thông minh là do việc học tập mà ra. * Ví dụ: Như một học sinh lớp 12 thì thông minh hơn một học sinh lớp thấp hơn vì người đó thấy nhiều, học qua mà gặp vận đề mà người gặp phải nên khi người lớp 12 giải được thì bảo người đó thông minh. * Việc học tập nó phải thường xuyên, liên tục. Như chúng ta liên tục xem tin tức, đọc báo hay sách chẳng hạn. Nó giúp não bộ chúng ta có thể thu nạp thông tin và lưu trữ nó khi cần và dùng. Hay như việc tập thể dục để não bộ chúng ta có thể thư giản và tập luyện sức khỏe. * Và việc học của chúng ta nên học từng ít một, hoàn thành việc này rồi mới làm việc khác. Không nên dồn làm một việc hay nhiều việc một lúc. Không nên đang làm việc A rồi sang việc B khi viêc A chưa xong. Chúng ta nên làm việc nào thì chắc việc đó. * Nên làm việc hợp lý để cở thể và não bộ có thể nghĩ ngơi mà không phải hoạt động lien tục. |
| Việc tự học | * Chúng ta nên tự học một cách khoa học không nên học lung tung kiểu thiếu chỗ này đắp chỗ kia. Mà nên học cách có hệ thống. * Tự học có thể học chính người thân gia đình, sau đến bạn bè, cuối cũng mới học chính những người thông hiểu việc mình đang học. Ta có thể hỏi, cũng có thể xin tư vấn hoặc giúp đỡ… |
| Nguyên lý của việc học | * Chúng ta nên học hay làm một việc nào đó thât nhiều lần. Không nên mới một và lần thất bại mà nản lòng. * Chúng ta thấy người khác giỏi nhưng chúng ta sẽ không thấy công sức, mồ hôi và thời gian người đó đã bỏ ra. Nên cứ luyện tập liên tục cho thành thạo. Hay như câu “Một nghề hơn chín nghề”. * Học cũng như tự học, chúng ta đang giúp bộ não tập luyện liên tục. Giống như ta tập thể dục để luyện cơ. Cơ bắp là sức mạnh và tốc độ của cơ thể, thế thì myelin là cơ bắp và tốc độ của bộ não. Nó có nhiều thì ta xử lý nhanh hơn. * Ta nên có một thói quen tốt và tự tạo cho bản thân một thói quen làm việc liên tục cũng như học để tiếp thu liên tục. |
| Các kĩ thuật học hàng đầu | * Chúng ta phải có một thái độ học tập nhất quán. Làm thì phải cho nó đến đích, hay học thì phải thuần thục kĩ năng, kiến thức thức đã học. * Sau khi học xong thì phải làm và tự kiểm tra lại thứ đã học có bị thiếu sót gì không, có bị sai nếu lỡ như sau này áp dụng có thể làm phá hoại thứ đang làm. * Chúng ta nên phân bổ công việc hay việc học cho phu hợp với thời gian biếu hằng ngày. Nên chia nhỏ ra mà làm. * Có những thứ không hiểu nên tự kiểm tra và tự giải thích nó trước khi kết thúc công việc đó. * Tự học và tự trả lời câu hỏi bản thân đưa ra, nếu không hài lòng mới đi hỏi người khác. * Nên phản tư là thứ vừa học, vừa xem để ta có thể nhập tâm vào thứ vừa mới học. * Chúng ta nên lấy những trải nghiệm của bản thân làm bài học của chúng ta sau này. Càng gặp nhiều vấn đề khó giải quyết thì càng nhớ lâu. Khi giải quyết được rồi thì đó là một phương pháp làm việc và là bài học về kinh nghiệm. |
| Đọc sách hiệu quả | * Khi đọc sách thì phải có thái độ học hỏi, tìm hiểu. Không nên có suy nghĩ tiêu cực về việc khác nó chỉ giảm khả năng tiếp thu mà thôi. Có những người đọc để thư giản thì người đó không chú trong nội dung mà chú trọng việc bộ não được thư giản sau nhiều giờ căng thẳng. * Khi đọc sách thì chúng ta nên có nhưng điều kiện và hành động sau:   + Sách phải có sẵn.  + Sau đó thì ta có thể đọc mọi nơi ( như tôi đọc sách, truyện thì thường tải file về dt để đọc cho tiện) .  + Khi mà có hứng thú thì nên đọc như muốn tiếp thu hay muốn nuốt nó để biết sau đó hay bài học thế nào.  + Chúng ta phải biết sơ đẳng về việc cuốn sách đó, nó phải viết về thứ chúng ta tìm hiểu, không thể tìm một đằng đọc một nẻo.  + Ta có thể đọc lướt qua một vài chương tiêu biểu, hay một vài chương thú vị để tạo cảm giác thèm đọc.  + Đọc lướt chương cũng được, vì có nhưng cuốn sách nó không viết liền mạch. Nên tìm hiểu thứ gì xong rồi quay lại đọc tiếp.  + Ta nên có hoặc không kế hoạch, vì dù sao cũng nên đọc hêt. Nhưng có những nơi không cần thiết ta nên bỏ qua. |