

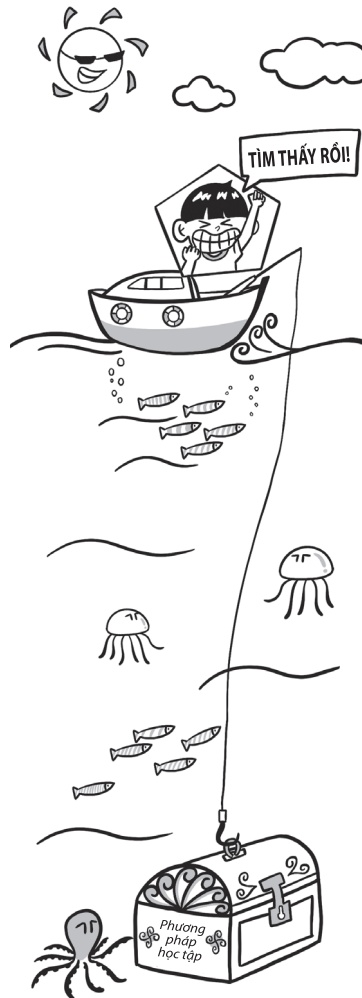
MỤC LỤC

Lời giới thiệu: Phương pháp học tập của các sinh viên Harvard rất khác phương pháp của bạn	3
Chương 1: Phương pháp học tập: Chỉ có phương pháp học là chưa đủ	15
Chương 2: Trí nhớ siêu phàm: Không chỉ đơn giản là ghi nhớ trong đầu	35
Chương 3: Phương pháp ghi chép: Chúng ta thường mắc sai lầm trong ghi chép	67
Chương 4: Phương pháp đọc hiểu: Đọc nhanh không phải là mục đích của đọc hiểu	83
Chương 5: Phương pháp ôn tập: Trong thời gian ôn tập phải làm tốt hơn người khác	107
Chương 6: Đánh bại sự trì trệ: Không chủ động, hiệu quả học tập chỉ còn một nửa	129
Chương 7: Tăng cường sự tập trung: Học tập không phân tâm, nhân đôi hiệu quả	150
Chương 8: Quản lý thời gian: Thứ bạn cần quản lý không phải là thời gian	171
Chương 9: Không hứng thú học tập: Không có hứng thú, thành tích học tập sẽ giảm sút	201
Chương 10: Hình thành tư duy chín chắn: Tư duy chín chắn quan trọng hơn điểm số. Có tư duy chín chắn điểm số sẽ tự tăng cao.	228
Lời cuối sách: Khám phá niềm vui học tập	249

CHƯƠNG 1

PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP

CHỈ CÓ PHƯƠNG PHÁP HỌC LÀ CHƯA ĐỦ



Đầu tiên, cho phép tôi hỏi bạn một câu: “Tại sao bạn học?” Phản ứng đầu tiên của nhiều học sinh sẽ là: “Chả tại sao cả, việc của chúng ta chỉ là học thôi.” Đúng vậy, từ nhỏ chúng ta đã được cha mẹ cho đi nhà trẻ, sau đó lên học tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông, từng bước từng bước dung nạp kiến thức. Đây là một việc bắt buộc phải làm không có sự thương lượng và chúng ta chấp nhận đó là một quá trình cần thiết cho sự trưởng thành. Nhưng nếu chúng ta thử bước ra khỏi vòng tròn của việc học hành và thi cử, thử nghĩ xem: “Tại sao chúng ta phải học?”

Ví dụ, bạn tìm thấy một trò chơi trên máy tính mà bạn rất thích chơi, nhưng bạn không thể xác định được cấp độ của mình. Bạn bắt đầu nghiên cứu chi tiết về trò chơi, cách lấy kho báu khác nhau, thậm chí bạn còn hỏi các chuyên gia chơi game trên mạng Internet để học hỏi kinh nghiệm. Đây có phải là một kiểu học không? Tất nhiên là có! Vậy thì tại sao bạn lại học nó? Vì bạn muốn chơi game tốt hơn, đơn giản chỉ vì thích, cũng có thể để thể hiện trước mặt các bạn cùng lớp.

Lấy một ví dụ khác, bạn rất thích các môn thể thao ngoài trời, bạn khao khát được đi cắm trại, đi bộ đường dài, đi bộ xuyên rừng nhưng bố mẹ bạn cho rằng việc chính của bạn là học. Bạn xem phim tài liệu, thậm chí mua sách kĩ năng sinh

tồn trong thiên nhiên để đọc, mài mò cách thực hành thắt nút, dựng lều và ghi nhớ một số kĩ năng sơ cứu. Đây có phải là một kiểu học không? Tất nhiên rồi! Vậy tại sao bạn lại học nó? Là để một ngày bạn có thể sử dụng nó. Mặc dù bạn không thể tham gia các hoạt động ngoài trời ngay lúc này nhưng học được những điều này có thể mang lại sự tích cực cho bạn về mặt tinh thần.

Bạn thấy đấy, tất cả chúng ta đều học tập, nghiên cứu để đạt được mục đích nhất định nào đó, hay nói cách khác là để giải quyết một vấn đề nào đó. Ngay cả trong trường học, chúng ta cũng học theo cách tương tự, để vượt qua các kì thi, học lên cao hơn, hoặc lấy chứng chỉ kĩ năng, có cơ hội việc làm tốt hơn v.v... Chỉ là, đối với nhiều học sinh, họ học theo cách tự phát, không có sự sắp xếp khoa học và chủ động như trường hợp chơi game và thể thao nêu trên dẫn đến tâm lí học đối phó.

Học trong trường lớp và tự học

Bạn có nhận thấy sự khác biệt giữa học trong trường lớp và tự học không?

Tự học, tất nhiên bạn sẽ có động lực học hơn rồi. Hãy xem sự khác biệt trong cách học này là gì nhé.

Đầu tiên, bạn sẽ tìm cách lấy thông tin, tra cứu trong sách và trên Internet, hoặc nhờ người tư vấn. Thứ hai, tuy bạn không có nhiều thời gian dành cho nó nhưng nếu rảnh rỗi là bạn sẽ nghĩ về nó, nghiên cứu nó. Thứ ba, bạn muốn chia sẻ nó với người khác, hoặc với những người bạn sau giờ học. Thứ tư, bạn sẽ không bị áp lực trong quá trình học, không cần thi cử, không cần so sánh với người khác nên tập trung hơn, gần bó hơn, học tốt hơn... Trên thực tế, những khác biệt này nằm ở bí quyết học tập.

Nó là gì? Hãy cùng tôi thực hiện một cuộc phiêu lưu vượt thời gian trước nhé. Tua lại thời gian 10.000 năm trước, và nếu chưa đủ hãy quay ngược lại 20.000 năm...

Chà, chúng ta đã trở về một thời kì nguyên thủy nào đó, đứng ở một vùng cỏ nào đó trên Trái Đất, có một cậu bé trạc tuổi bạn, đang vất vả học các bài học của mình.

Bạn có thể hỏi “Ở tận cái thời kì hồng hoang đó mà vẫn cần phải học sao?” Tất nhiên rồi, tuy cậu ấy không phải học toán, lí, hoá như bạn nhưng cậu ấy ở trong một bộ lạc có truyền thống đến một độ tuổi nào đó sẽ làm lễ trưởng thành cho các thiếu niên. Sau khi vượt qua được lễ trưởng thành, cậu ấy có thể đi săn và sống cuộc đời độc lập của mình như những người lớn khác trong bộ lạc. Nhưng nghi thức để thông qua lễ trưởng thành là cậu ta phải tự mình săn được một con báo. Thật không dễ dàng chút nào vì thời điểm đó họ không có cung tên, thậm chí không có kim loại. Các loại vũ khí họ có thể sử dụng là những chiếc lao làm từ gỗ và đá.

Lần cuối cùng cậu ấy đi cùng bố để học cách phóng lao, thật sự là một mớ hỗn độn. Hôm đó, họ ẩn nấp trong bãi cỏ gần nguồn nước, rình chờ các con vật đến uống nước để săn. Không lâu sau, cậu trai nhìn thấy một con báo có kích thước tương đương với mình. Khi con báo cúi đầu xuống uống nước, cha ra hiệu cho cậu ném ngọn lao về phía con báo. Bàn tay cậu ướt đẫm mồ hôi, đầu thì nghĩ “Mình nên đứng lên và ngay lập tức ném ngọn lao về phía con báo hay nên đứng lên ngắm mục tiêu chuẩn rồi mới ném?” Người cha ra hiệu thúc giục cậu. Trái tim cậu như chết lặng trong căng thẳng tột độ, ngay khi cậu định đứng dậy con báo đã nhận ra được điều gì đó bất thường, nó liếc nhìn bãi cỏ nơi họ đang ẩn nấp. Đột nhiên con báo bị trúng một ngọn lao. Hoá ra, cha đã thay cậu

phóng ngọn lao đó. Cuộc đi săn đầu tiên của cậu trai đã thất bại. Cậu ấy biết rằng điều mình cần vượt qua chính là nỗi sợ hãi trong lòng. Cậu cần học cách trấn tĩnh, ít nhất là có thể phóng ngọn lao ra phía trước. Cậu đã tìm ra một số cách để luyện lòng can đảm cho mình. Ví dụ, đi thám hiểm những lùm cây xung quanh bộ lạc, nơi không có những loài động vật nguy hiểm, nhưng vào ban đêm nơi đây trở nên đáng sợ với những tiếng động lạ từ đủ loại động vật nhỏ. Cậu đợi mọi người ngủ say, lặng lẽ chạy đến lùm cây, trèo lên một cành cây và đợi cho tới khi trời sáng mới trở về bộ lạc.

Sau vài ngày luyện tập, cậu cảm thấy mình đã can đảm hơn nên ngỏ ý muốn cùng bố đi săn lại. Họ lại đến chỗ bãi cỏ lần trước. Lần này, cậu bé không còn sợ hãi, cậu đứng dậy thật nhanh, ném thật mạnh cây lao về phía con báo cái. Tuy nhiên cú ném này đã trượt, con báo giật mình bỏ chạy. Cậu bé nhận ra việc thúc khuya khiến cho cậu thiếu ngủ, ảnh hưởng đến sức tập trung và chất lượng của cú ném. Lần này tuy vẫn thất bại nhưng đã tốt hơn lần trước rất nhiều. Lần thứ ba, cậu bé ngủ đủ giấc, cảm thấy tràn đầy năng lượng nhưng vẫn phóng trượt. Sau lần thứ ba này, lòng tự tin của cậu bé trở nên mạnh mẽ vì cậu biết mình phải làm gì tiếp theo. Cậu cần phải luyện cách phóng lao trúng đích. Cậu kiếm một ít cỏ khô bện lại làm bia mục tiêu và tập phóng lao trúng đích. Sau nhiều tháng ngày kiên trì luyện tập, cuối cùng cậu trai cũng tự săn được

con báo của riêng mình. Dù còn rất nhiều điều cần phải học, nhưng cậu ấy đã vượt qua được thử thách trong lễ trưởng thành của mình.

Câu chuyện kết thúc, hãy quay ngược thời gian trở về ngày hôm nay của thế kỉ 21. Nếu bạn là một thợ săn vị thành niên trong xã hội nguyên thủy này, bạn sẽ sắp xếp bài học của mình như thế nào? Tôi đoán, bạn sẽ sắp xếp như thế này: dành nhiều thời gian để luyện tập phóng lao đến nhiều mục tiêu khác nhau, mục tiêu cao, mục tiêu thấp, mục tiêu xa, mục tiêu gần và cũng có thể là mục tiêu di động. Bạn cũng sẽ cải thiện phương pháp phóng lao như chuyển động ném, cử chỉ, đường đi của cú ném và thậm chí nghiên cứu độ dài ngắn của ngọn lao. Thật dễ dàng để tập trung vào các phương pháp phóng lao, đúng không? Nhưng từ kinh nghiệm của cậu bé nguyên thủy, phương pháp phóng lao chỉ là điều cuối cùng cần phải làm, việc đầu tiên chính là cậu bé phải vượt qua nỗi sợ hãi khi đối mặt với những con vật to lớn. Nếu bạn quá sợ hãi trong quá trình hành động thì có sử dụng công cụ tốt đến mấy cũng không có tác dụng gì. Sau đó là tinh thần và thể lực của cậu ấy - điều này sẽ ảnh hưởng đến việc cậu ấy có thể tập trung, có thể phóng ngọn lao trúng đích không, có chọn lựa đúng thời điểm để phóng không. Cuối cùng mới là kĩ thuật phóng lao. Phóng lao có trúng đích hay không lại phụ thuộc vào hai yếu tố trên. Vì vậy, ngay cả kĩ thuật phóng lao tưởng như đơn giản nhưng khi học phóng lao không đơn giản như chúng ta nghĩ.

Ngày nay chúng ta không cần học cách săn bắn nữa, các mục tiêu học tập của chúng ta đã trở nên đa dạng hơn rất nhiều, các địa điểm học tập cũng được mở rộng từ trực tiếp sang trực tuyến. Nhưng hành vi học tập của chúng ta có khác biệt với cậu bé nguyên thủy này không? Câu trả lời là không. Điều này được xác định bởi chức năng não của chúng ta. Khi coi việc học là hành vi cơ bản của con người, chúng ta sẽ thấy rằng hiệu quả của việc học không chỉ phụ thuộc vào phương pháp học mà còn có nhiều yếu tố khác tác động đến.