

MỤC LỤC

Chương I	KHÁI NIỆM VÀ BA ƯU ĐIỂM CHÍNH CỦA PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP TỐI GIẢN	13
1:	Vòng lặp tối giản: Tiếp nhận - Hiểu sâu rộng - Thực hành - Tìm hiểu mọi thứ trong ba bước	14
2:	Theo đuổi sự chính xác: Tư duy hồi quy - Học đúng nhu cầu, tránh lãng phí công sức	17
3:	Đi thẳng vào bản chất: Học từ cơ bản, học một biết mười	20
Chương II	TIẾP NHẬN CHÍNH XÁC: CÓ THÁI ĐỘ ĐÚNG ĐẮN ĐỂ HỌC TẬP CHÍNH XÁC	25
1:	Học đúng: Tư duy hồi quy - Học kiến thức ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả	26
2:	Chọn đúng: Tài liệu học tập tốt nhất là tài liệu phù hợp với bạn	46
3:	Học tốt: Tiếp nhận kiến thức mới - Làm tốt phương pháp học kiểu “bánh mì kẹp”	73
Chương III	THẨM SÂU KIẾN THỨC: LÀM THẾ NÀO ĐỂ HIỂU KIẾN THỨC MỘT CÁCH SÂU SẮC	85
1:	Chuẩn bị tinh thần: Giữ tinh thần thoải mái, hoặc có sự tự tin vô điều kiện	86

2:	Tự kiểm tra chính xác: Hãy cực kì trung thực - Ba cách để phát hiện lỗi hổng	100
3:	Nắm vững hoàn toàn kiến thức: Làm được ba điểm này, có thể hiểu rõ mọi thứ	114
Chương IV	THỰC HÀNH ĐA DẠNG: ÁP DỤNG KIẾN THỨC THẬT SỰ QUA BỐN CẤP ĐỘ	139
1:	Thực hành dạng biểu đạt: Ba ứng dụng của phương pháp học Feynman	140
2:	Thực hành dạng giải quyết vấn đề: Cách giải quyết vấn đề để đạt hiệu quả tốt nhất	147
3:	Thực hành dạng áp dụng khi thi cử: Cách tăng điểm một cách khoa học	155
4:	Ứng dụng thực tế: Nắm vững “Nguyên tắc 33”	173
5:	Luyện tập làm nên sự hoàn hảo: Cách luyện tập có chủ đích	182
Chương V	TRẠNG THÁI TỐT NHẤT, BA YẾU TỐ TRỢ GIÚP PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP TỐI GIẢN	189
1:	Ba bước để yêu thích việc học - Duy trì động lực không ngừng	190
2:	Đừng quá ám ảnh với kỉ luật - Thói quen thực sự quan trọng hơn	197
3:	Thoát khỏi sự trì hoãn, chỉ mất ba giây	204

CHƯƠNG I

**KHÁI NIỆM VÀ
BA ƯU ĐIỂM CHÍNH
CỦA PHƯƠNG PHÁP
HỌC TẬP TỐI GIẢN**

Phương pháp học tập tối giản là gì? Phương pháp này khác với các phương pháp học tập khác như thế nào? Tại sao phương pháp này có thể cho phép bạn học mọi thứ trong ba bước? Trong phần này, tôi sẽ cho bạn biết câu trả lời và để bạn nhanh chóng hiểu được phương pháp học tập kì diệu này.

① Vòng lặp tối giản:

Tiếp nhận - Hiểu sâu rộng - Thực hành - Tìm hiểu mọi thứ trong ba bước

Ưu điểm lớn đầu tiên của phương pháp học tập tối giản là “sự tối giản”.

Tối giản đến mức nào? Nghĩa là, bất kể bạn học kiến thức hay kĩ năng nào, đều có thể đơn giản hoá thành ba bước là *tiếp nhận, hiểu sâu rộng và thực hành*.

Đọc đến đây, bạn có thể thắc mắc: “Điều này liệu có thể không? Có phải đang phóng đại không?” Dù sao đi nữa, việc học kiến thức và kĩ năng không chỉ khác nhau về bản chất, mà ngay cả giữa các loại kiến thức hay kĩ năng khác nhau cũng tồn tại nhiều cách học rất riêng. Thêm vào đó, mục đích học tập đa dạng dẫn đến phương pháp học cũng phong phú không kém.

Hãy tạm gác lại suy nghĩ này và đọc tiếp. Tôi sẽ cùng bạn tìm hiểu cụ thể về ba bước này và lí do tại sao chúng lại mang lại hiệu quả vượt trội như vậy.

Tiếp nhận: Thu thập kiến thức bạn muốn học

Ví dụ, bạn muốn làm việc trong lĩnh vực thiết kế đồ hoạ. Khi đó, bạn cần nắm vững hai kĩ năng quan trọng: thiết kế hình ảnh và bố cục văn bản. Tiếp theo, bạn có thể tìm kiếm các nguồn tài nguyên hoặc tài liệu về các kĩ năng này hoặc tìm một giáo viên đủ trình độ để hướng dẫn bạn và bắt đầu học ngay lập tức.

Tương tự, với bất kì kiến thức hay kĩ năng nào khác, quá trình học tập cũng diễn ra như vậy. Chúng ta luôn bắt đầu từ trạng thái “không biết” đến trạng thái “biết”. Trước khi bạn bắt đầu, mọi thứ ta muốn học đều là hoàn toàn mới đối với chúng ta. Vì thế, bất kể loại hình học tập nào, bước đầu tiên luôn là nhập dữ liệu - tiếp nhận chính xác kiến thức vào não bộ của mình.

Hiểu sâu rộng: Hiểu và nắm vững những gì bạn muốn học

Có những kiến thức bạn có thể hiểu ngay khi vừa học, nhưng cũng có những kiến thức cần nhiều thời gian hơn mới có thể nắm bắt. Tương tự, có những kĩ năng bạn chỉ cần học một lần là thành thạo, nhưng cũng có những kĩ năng dù đã học trong thời gian dài, bạn vẫn chưa thực sự làm chủ được.

Do đó, sau bước tiếp nhận dữ liệu, bạn cần tập trung để hiểu sâu và nắm vững kiến thức hoặc kĩ năng đã tiếp thu.

Điều này đòi hỏi một quá trình lĩnh hội chuyên sâu. Chỉ khi bạn đã hiểu và tiếp thu kiến thức một cách đầy đủ, bạn mới có thể nói rằng mình đã thực sự hiểu sâu rộng được kiến thức đó. Lúc này, kiến thức đã thực sự trở thành của bạn. Khi bạn đạt đến trình độ này, bạn đã sẵn sàng để chuyển sang bước tiếp theo: thực hành.

Thực hành: Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học

Những kiến thức và kĩ năng chúng ta học được, nếu chỉ tồn tại trong đầu mà không được áp dụng, thì dù học đến mức hiểu rõ và nắm vững thế nào, chúng cũng sẽ không phát huy được giá trị thực sự.

Do đó, bước thứ ba của phương pháp học tối giản là áp dụng thực tế những kiến thức và kĩ năng đã học. Chỉ khi chúng ta bắt đầu sử dụng chúng, giá trị thực sự mới được thể hiện và cả quá trình học tập mới thực sự.

Chúng ta thường nói “Học đi đôi với hành.” Câu này có nghĩa là việc áp dụng kiến thức và kĩ năng đã học vào thực tế, tức là bước thực hành, sử dụng chúng để giải quyết các vấn đề trong cuộc sống mới chính là mục tiêu cuối cùng của việc học tập.

Từ góc độ hiệu quả học tập, nếu bạn thực sự áp dụng được kiến thức và kĩ năng đã học vào thực tế để giải quyết vấn đề, thì bạn đã hoàn thành mục đích học tập của mình, và hiệu quả học tập sẽ hoàn toàn được đảm bảo.

Sau khi tìm hiểu xong ba bước này, hãy dừng lại một chút và suy nghĩ. Bạn hãy nhớ lại kiến thức hoặc kĩ năng mà bạn

vừa học gần đây, phân tích quá trình học tập của bạn. Có phải bạn cũng đã trải qua ba bước “Tiếp nhận - Hiểu sâu rộng - Thực hành” không? Nếu đã lâu bạn chưa học một điều gì mới, hãy nghĩ về thứ mà bạn muốn học sắp tới, và tưởng tượng xem bạn có thể hoàn thành nó thông qua ba bước này không.

Tôi tin rằng, câu trả lời của bạn chắc chắn sẽ là: Đúng như vậy.

Tại sao tôi lại chắc chắn như vậy? Bởi vì bất kể bạn học điều gì mới, dù bạn áp dụng phương pháp nào, thì về bản chất, quá trình học tập luôn bao gồm ba bước “Tiếp nhận - Hiểu sâu rộng - Thực hành”. Hơn nữa, ba bước này gắn bó chặt chẽ với nhau, tạo thành một vòng lặp hoàn chỉnh.

Nếu bạn tuân thủ đúng quy trình này khi học, chắc chắn bạn sẽ học được một cách nhanh chóng và hiệu quả. Nếu có sự chông chéo và giao thoa giữa ba bước này trong thực tế thì cũng không sao cả. Sự khác biệt là điều tự nhiên trong ứng dụng thực tế, nhưng miễn là bạn hiểu rằng bản chất cốt lõi của việc học tuân theo quy trình này thì mọi thứ đều ổn.

② Theo đuổi sự chính xác: Tư duy hồi quy - Học đúng nhu cầu, tránh lãng phí công sức

Trước tiên, hãy tự đặt cho mình hai câu hỏi:

Câu hỏi thứ nhất: Trước khi bắt đầu học, bạn có thực sự xác định rõ mục tiêu cụ thể của mình trong lần học này không?

Nếu câu trả lời là “có”, hãy tiếp tục với câu hỏi thứ hai.

Câu hỏi thứ hai: Tất cả nội dung bạn học có thực sự giúp bạn đạt được mục tiêu học tập của mình không? Nói cách khác, bạn đã từng suy nghĩ về việc liệu trong nội dung học của mình có phần nào là không hiệu quả hoặc không cần thiết chưa?

Với hai câu hỏi trên, trong hầu hết các trường hợp, câu trả lời của bạn sẽ khá mơ hồ. Có thể bạn sẽ nói: “Có vẻ đúng, nhưng cũng không hoàn toàn đúng.” Tại sao lại như vậy? Có thể bạn đã xác định một mục tiêu học tập, nhưng mục tiêu đó chưa đủ rõ ràng; bạn biết rằng những gì mình đang học có thể hỗ trợ mình đạt được mục tiêu đó, nhưng lại không chắc chắn liệu trong quá trình học có những việc làm lãng phí thời gian hay không. Đây chính là tình trạng chung của hầu hết mọi người trong nhiều hoàn cảnh học tập.

Hãy lấy một ví dụ mà gần như ai trong chúng ta cũng từng trải qua: Khi đi học, chúng ta đều biết mục đích học tập là để nắm vững kiến thức, phát triển kĩ năng và sau này có thể thi đỗ vào một trường trung học hoặc đại học tốt. Chúng ta thường có một mục tiêu lớn như vậy, nhưng đó không phải là mục tiêu thực sự có giá trị. Tại sao? Bởi vì nó không đủ rõ ràng và cụ thể.

Để giải quyết vấn đề này, một mục tiêu thực sự có giá trị nên là: “Tôi muốn thi đỗ vào một trường đại học A B C nào đó.

Để đạt được điều này, tôi cần thi những môn nào và đạt bao nhiêu điểm cụ thể của từng môn đó.”

Tại sao lại như vậy?

Bởi vì khi có những mục tiêu cụ thể như thế, bạn có thể dựa vào hoàn cảnh và tình hình hiện tại của mình để suy nghĩ và lên kế hoạch học tập, từ đó tìm ra cách học phù hợp và chắc chắn hoàn thành mục tiêu của mình. Nói cách khác, bạn có thể dựa vào những mục tiêu này để liệt kê rõ ràng những việc cụ thể cần làm, và tất cả những việc đó đều sẽ trực tiếp giúp bạn đạt được mục tiêu.

Ưu điểm thứ hai của phương pháp học tối giản là: “Theo đuổi sự chính xác, không làm việc lãng phí.” Học tập hiệu quả không chỉ là đạt được kết quả tốt hơn, mà còn thông qua việc tối ưu hoá thời gian và nỗ lực để hoàn thành mục tiêu trong thời gian ngắn nhất và với ít công sức nhất.

Vì vậy, phương pháp học tối giản yêu cầu chúng ta không học một cách mù quáng, tùy tiện hoặc thiếu mục tiêu rõ ràng. Mỗi hành động học tập đều cần tập trung trực tiếp vào việc đạt được kết quả cuối cùng.

Điều này đòi hỏi chúng ta phải rèn luyện thói quen “tư duy hồi quy” trước khi bắt đầu học, phải xác định rõ mục tiêu học tập, tức là xác định kết quả cuối cùng cần đạt được. Dựa vào mục tiêu đó, chúng ta sẽ xác định cụ thể những việc cần làm, những kiến thức cần học và cách học phù hợp. Nghĩa là,

chúng ta nên học những gì cần và muốn đạt được, chứ không sao nhãng vào bất kì thứ vô ích nào. Chính vì vậy, quá trình học tối giản vừa rõ ràng, chính xác và hoàn toàn không lãng phí thời gian.

Một quá trình học tập hoàn chỉnh là hành trình đi từ điểm A (trạng thái ban đầu) đến điểm B (mục tiêu cuối cùng). Từ điểm A đến điểm B, sẽ có rất nhiều con đường, chúng ta cần tìm ra con đường ngắn nhất và dễ đi nhất. Vì vậy, trước khi bắt đầu, bạn cần xác định chính xác vị trí của điểm B - mục tiêu cuối cùng - để có thể cẩn thận tìm ra con đường phù hợp từ điểm A của mình và đi đúng hướng để đến được điểm B.

Do đó, học tập tối giản và hiệu quả là một quá trình tập trung vào sự chính xác, xác định rõ mục tiêu và chỉ học và thực hành những gì thực sự cần thiết, tránh làm việc lãng phí công sức hoặc vô ích. Đây chính là phương pháp thông minh mà mọi người nên áp dụng trong việc học của mình.

③ Đi thẳng vào bản chất: Học từ cơ bản, học một biết mười

“Đi thẳng vào bản chất” là ưu điểm lớn thứ ba của phương pháp học tập tối giản. Lối tư duy “đi thẳng vào bản chất” này sẽ xuyên suốt cả ba bước trong phương pháp học tối giản.

Dưới đây, tôi sẽ làm rõ lối tư duy này trong ba bước học tập, để mọi người hiểu rõ hơn về phương pháp học tối giản và nhận ra sự đơn giản nhưng hiệu quả của nó.

Tiếp nhận từ bản chất: Trong giai đoạn tiếp nhận, phương pháp học tối giản khuyến khích bạn tập trung vào việc học những kiến thức cốt lõi và quan trọng nhất.

Ví dụ, nếu bạn muốn học kinh tế học, bạn nên lựa chọn các tài liệu cơ bản và trọng tâm nhất để hiểu rõ các lí thuyết và nền tảng cơ bản của môn học này. Nếu bạn đã từng mở qua tài liệu cơ bản về kinh tế học - chẳng hạn như cuốn “Nguyên lí kinh tế học” của N. Gregory Mankiw - bạn sẽ thấy ngay 10 nguyên lí cơ bản của kinh tế học, hay còn gọi là những lí thuyết nền tảng và cơ sở của kinh tế học. Khi đọc 10 nguyên lí cơ bản này, bạn sẽ thấy rằng mình đã có hiểu biết cơ bản về kinh tế học.

Đây chính là hiệu quả kì diệu của việc tiếp nhận từ bản chất.

Về cách học tiếp nhận từ bản chất, phần thứ hai của cuốn sách này sẽ giải thích chi tiết hơn.

Hiểu từ gốc: Ở giai đoạn hiểu sâu rộng, điều quan trọng là chúng ta cần đào sâu vào bản chất của kiến thức, không chỉ dừng lại ở việc hiểu qua loa hoặc lướt qua thông tin. Chỉ khi thực sự hiểu từ gốc rễ, bạn mới có thể nói mình đã thật sự học và nắm vững kiến thức.

Vẫn lấy ví dụ về việc học kinh tế học: Điều đầu tiên bạn cần tập trung hiểu chính là 10 nguyên lí cơ bản của kinh tế học. Đây chính là quá trình hiểu từ gốc rễ.

Bạn có nhận thấy không? Khi bạn thực sự làm được việc tiếp nhận từ bản chất kiến thức đầu vào và đi sâu vào việc hiểu sâu từ gốc rễ, điều đó sẽ diễn ra một cách tự nhiên. Quá trình này thực chất là sự tiếp nối của nguyên tắc “tiếp nhận từ bản chất,” nên không cần giải thích thêm nhiều.

Thực hành đa dạng, hiểu một biết mười: “Chúng ta nên học cách suy luận từ một vấn đề sang nhiều vấn đề khác,” đây là một câu nói thường được các thầy cô giáo nhắc nhở chúng ta. Có thể nhiều người chưa thực sự suy nghĩ kĩ về ý nghĩa của câu nói này. Thực chất, nó có nghĩa là khi chúng ta học được một điều gì đó, dựa vào kiến thức đó, chúng ta sẽ thông qua suy luận và rút ra thông tin, hiểu biết mới trong các lĩnh vực khác nhau. Nói cách khác, khi học xong một kiến thức, bạn cần học cách áp dụng nó vào nhiều tình huống và lĩnh vực khác nhau.

Hiện nay, nhiều người nhắc đến khái niệm “chuyển giao kiến thức” (knowledge transfer), và ý nghĩa của nó gần tương tự với “học một biết mười” hay “suy luận từ một vấn đề sang nhiều vấn đề khác.” Thực chất, đây đều là một lối tư duy học tập hoặc cách tiếp cận giải quyết vấn đề, thông qua việc áp dụng kiến thức, kĩ năng hoặc phương pháp đã học sang các tình huống mới hoặc các lĩnh vực mới để giải quyết nhiều vấn đề khác nhau.

Mọi thứ trên thế giới đều có sự liên kết: Khi bạn nắm vững kiến thức hoặc phương pháp từ gốc rễ, bạn sẽ hiểu được bản chất thực sự của nó. Khi áp dụng vào thực tế, nguyên tắc hoặc kiến thức đó sẽ cho phép bạn giải quyết nhiều vấn đề khác nhau một cách hiệu quả và linh hoạt.

Ví dụ, tôi thực sự thích nguyên tắc “MECE - *Mutually Exclusive Collectively Exhaustive*” của McKinsey, tạm dịch là “Không trùng lặp, Không bỏ sót”.

Nguyên tắc này hướng đến việc bóc tách và phân loại một vấn đề lớn sao cho không có sự trùng lặp và không bỏ sót bất kì yếu tố nào. Đây là một phương pháp luận vô cùng quan trọng mà tôi học được khi đang học viết lách. Nhưng sau khi hiểu rõ bản chất của nó, tôi đã áp dụng nguyên tắc này vào nhiều lĩnh vực khác nhau như: sắp xếp công việc trong đội nhóm, phân tích dự án, giao tiếp và biểu đạt ý kiến v.v...

Tại sao tôi có thể làm được điều này?

Bởi vì tôi đã nhận ra rằng bản chất của nguyên tắc này chính là phân tách một vấn đề lớn thành các phần nhỏ, và các phần nhỏ này là hoàn toàn độc lập với nhau. Khi đã hiểu rõ nguyên tắc MECE và nắm bắt được cách tiếp cận này, bạn sẽ thấy đây thực sự là một phương pháp luận “vạn năng”. Dù là vấn đề hoặc công việc phức tạp đến đâu, chúng đều có thể được chia thành từng vấn đề nhỏ và có thể được giải quyết từng bước. Bất kì điều gì khó khăn cũng sẽ trở nên dễ dàng hơn nếu bạn bắt đầu từ các phần nhỏ nhất và làm việc theo từng bước một.