



Cùng trang bị NHỮNG KỸ NĂNG HỌC TẬP HÀNG ĐẦU để thật vững vàng trong cuộc sống nhé!

VÌ SAO CÁC MỤC TIÊU HỌC TẬP CẦN THIẾT?

Học tập không chỉ đơn thuần là ngồi vào bàn rồi học đâu.

Muốn tận dụng tối đa thời gian học tập, ta cần có tinh thần tốt, khả năng tập trung cao và kế hoạch hoàn hảo để khiến buổi học thực sự hiệu quả.

Khi việc học trở nên nhàm chán hay ta cảm thấy mệt mỏi và lơ đãng, thì có học cả tiếng liền cũng không tiến bộ bao nhiêu. Nhưng khi học tập trở thành thói quen và tâm trí ta sáng suốt, thì cùng lượng thời gian đó ta có thể tiến xa hơn nhiều.

Vậy, bạn có muốn biết bí quyết là gì không? Không phải cứ chăm chỉ hoặc học nhiều là được đâu. Ta phải HỌC THÔNG MINH.

Hãy đặt ra 10 mục tiêu học tập này để biết cách học thông minh tại nhà và cả ở trường nhé.

MỤC TIÊU



LOẠI BỎ SỰ XAO NHÃNG

Ví dụ:

Khi bạn cảm thấy bất an hoặc lo lắng, tâm trí bạn không thể tập trung như ý muốn.

KHI CẢ NHÀ ĐANG TRÒ CHUYỆN RÔM RÃ, BẠN CÓ THỂ CŨNG MUỐN THAM GIA VÀO CÂU CHUYỆN.

Chào bạn! Bạn vẫn đang ở ĐÓ chứ? Có nhiều LÝ DO khiến bạn XAO NHÃNG đấy...

Bạn đang ĐÓI.

Màn hình điện thoại của bạn SÁNG LÊN.

Bạn nghe tiếng ti vi.

Bạn thấy UẾ OÀI MỆT MỎI.

Bạn BẬN TÂM về chuyện cãi cọ với bạn bè.

Khi màn hình điện thoại sáng lên, bạn sẽ xao nhãng khỏi việc đang làm. Ngay cả khi điện thoại im ắng, việc đặt điện thoại ở gần cũng dễ khiến bạn mất tập trung - tâm trí sẽ bắt đầu lo ra.

CÀNG NHIỀU THỨ GÂY XAO NHÃNG, THỜI GIAN HỌC XONG CÀNG LÂU VÀ CÀNG KHÓ HỌC VÀO.

Tất cả những điều này đều có thể khiến tâm trí bạn PHÂN TÁN.

Luôn nhớ rằng: HÃY GIẢM BỚT NHỮNG THỨ GÂY XAO NHÃNG, việc học của bạn sẽ được cải thiện ngay!

BÍ KÍP LOẠI BỎ NHỮNG THỨ GÂY XAO NHÃNG

Sự xao nhãng không bao giờ biến mất hoàn toàn. Tâm trí ta có thể tự động phân tán chẳng vì lí do gì cả! Nhưng nếu giảm được tối đa những thứ gây xao nhãng, ta có thể tập trung trở lại.

1 ĐỂ ĐỒ ĐIỆN TỬ RA XA

TẮT TẤT CẢ THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ (ĐIỆN THOẠI, MÁY TÍNH BẢNG, TI VI...) HOẶC ĐỂ Ở PHÒNG KHÁC. NẾU BẠN ĐANG HỌC BẰNG MÁY TÍNH HOẶC MÁY TÍNH BẢNG, HÃY ĐÓNG TẮT CẢ ỨNG DỤNG MẠNG XÃ HỘI HOẶC CỬA SỔ KHÔNG LIÊN QUAN. TẠO CHO BẢN THÂN MỘT KHOẢNG THỜI GIAN TẬP TRUNG HỌC, NGẮN CŨNG ĐƯỢC NHƯNG HOÀN TOÀN KHÔNG CÓ SỰ HIỆN DIỆN CỦA THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ.



2 TẠO KHÔNG GIAN NHẬP TÂM

Tìm một chỗ yên tĩnh trong nhà, nơi bạn có thể tập trung và tránh bị làm phiền. Nếu muốn nghe nhạc để tập trung, hãy cân nhắc đeo tai nghe. Như vậy bạn vừa nghe được nhạc vừa cắt đi mọi âm thanh khác.



3 GIỮ TÂM TRÍ THỈNH THỜI

CỐ GẮNG NGỦ ĐỦ GIẤC - ĐỦ 10 ĐẾN 11 TIẾNG MỖI ĐÊM. ĂN UỐNG CÁC THỰC PHẨM TỐT CHO NÃO NHƯ TRÁI CÂY, RAU CỦ, CÁ VÀ CÁC LOẠI HẠT. NHỜ ĐÓ TÂM TRÍ BẠN SẼ LUÔN NHANH NHẠY VÀ CƠ THỂ TRÀN ĐẦY NĂNG LƯỢNG. NẾU BẠN THẤY MÌNH BẮT ĐẦU SUY NGHĨ LUNG TUNG, HÃY THỞ SÂU ĐỂ TẬP TRUNG TRỞ LẠI.



Ba... hai... một...
TẬP TRUNG NÀO!