

LỜI MỞ ĐẦU

Mỗi năm các trường khối kinh tế đào tạo được khoảng 50-60.000 cử nhân, họ đang là những nhân tố bổ sung nhân lực cho nền kinh tế đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ. Theo đánh giá của các nhà tuyển dụng thì chất lượng nguồn nhân lực này vẫn còn yếu và kém. Mà nguồn lực cụ thể ở đây chính là sinh viên vừa mới tốt nghiệp. Khi nói đến sinh viên, người ta liền nghĩ đến khía cạnh học tập. Vì thế chân dung của sinh viên phải được phác họa qua thái độ học tập của họ. Tuy nhiên, cần phải nhìn nhận rằng một bộ phận không nhỏ sinh viên ngày nay đang thật sự gặp bế tắc về phương pháp học tập. Đặc biệt với sinh viên khối ngành kinh tế, lượng kiến thức nắm bắt cần phải nhiều, đa dạng trên nhiều mặt của đời sống, đòi hỏi tính thực tiễn cao. Vậy làm thế nào để xây dựng lại một phương pháp học tập thật hiệu quả cho sinh viên khối ngành kinh tế phù hợp với thời đại và trên hết là làm tiền đề xây dựng thế và lực mới cho đất nước sau này? Phương pháp học tập là kỹ năng đòi hỏi rèn luyện lâu dài thông qua quá trình học và tự học chứ không thể truyền thụ một cách đơn giản, ngắn gọn bằng một khóa học. Chẳng hạn không thể qua một lớp huấn luyện viết mà sinh viên có thể viết tốt tiểu luận. Muốn được như vậy, anh ta nhất thiết phải qua một quá trình viết đi viết lại các tiểu luận khác nhau và được sửa chữa đối chiếu thì mới hình thành nên một lối viết vững vàng. Phương pháp học là một hệ thống những kỹ năng mang tính cá nhân cao. Tính cá nhân ở đây bị chi phối bởi nhân cách, mục đích học, tương quan của cá nhân đó với môi trường xã hội. Đây là yếu tố làm cho phương pháp học không thể rập khuôn từ người này sang người khác. Tuy vậy về mặt lý thuyết chung chúng ta vẫn có thể đưa ra phương pháp học cụ thể để sinh viên có thể áp dụng. Với vai trò là một sinh viên tôi tập hợp những phương pháp học ở Đại học, lồng ghép cụ thể vào sinh viên khối ngành kinh tế với mục đích nhằm mang lại cho các bạn sinh viên kinh tế một phương pháp học tập hiệu quả cao. Là lần đầu tiên làm đề tài nghiên cứu khoa học nên chắc chắn còn mắc phải nhiều sai sót, mong nhận được ý kiến phê bình, đóng góp của quý thầy cô và các bạn sinh viên.

TÓM TẮT THUYẾT MINH ĐỀ TÀI

1. Tính cấp thiết và mục tiêu của đề tài nghiên cứu

Với yêu cầu đào tạo của giáo dục đại học khác với giáo dục phổ thông cho nên đặt ra nhiệm vụ học tập nặng nề hơn so với phổ thông. Điều này đòi hỏi sinh viên phải có phương pháp, có động cơ, thái độ đúng đắn, khoa học. Một bộ phận không nhỏ sinh viên đã có những biểu hiện không tốt trong học tập như: Trốn học không đi học thường xuyên, tới lúc thi thì chỉ mượn tập các bạn chăm chỉ photo. Cách học thụ động, đối phó, lười suy nghĩ và phát biểu không phát huy được tính năng động, sáng tạo, tích cực của sinh viên. Nhiều sinh viên có cách học “mù quáng” là tin tuyệt đối vào sách vở mà không có sự phản biện và hoài nghi. Không thường xuyên ôn tập những kiến thức cơ bản của môn học dẫn tới không nhớ bài cũ, không tiếp thu tốt bài mới, lượng tri thức tích lũy thấp, thi cử kém hiệu quả. Sau này ra trường đụng chạm công việc thực tế thì không nhìn nhận, phân tích, xử lý các vấn đề đặt ra một cách chính xác. Sinh viên kinh tế tham gia hoạt động nhóm và xã hội ít, làm cho khả năng tiếp thu, trau dồi kiến thức thực tiễn hạn chế. Lười đọc thêm tài liệu tham khảo, học theo kiểu “nước đến chân mới nhảy”, “học ngày không đủ tranh thủ học đêm”, nhồi nhét và không tiêu hoá được kiến thức. Không có thời gian để suy ngẫm, liên hệ vận dụng thực tế, phát triển kiến thức của mình.

Mục tiêu là đưa ra được ra phương pháp học tập các môn kinh tế áp dụng vào hai khoa: TCNH & QTKD và Kinh tế & Kế toán giúp sinh viên làm quen với việc tự học và tự định hướng việc học của mình, tự tìm tòi tài liệu chủ động lên kế hoạch cho bản thân, chủ động thảo luận về bài học với bạn bè và giảng viên nhằm đạt kết quả cao trong học tập cũng như việc nắm bắt thực tiễn, có những kỹ năng thực tế nhất định, nhằm vào việc đáp ứng nhu cầu về nguồn nhân lực của các doanh nghiệp và của cả xã hội.

2. Nội dung nghiên cứu và tiến độ thực hiện

Nghiên cứu, tổng hợp lý thuyết về phương pháp học tập ở đại học. Thực hiện cuộc khảo sát và tiến hành phân tích, đánh giá về phương pháp học tập của sinh viên ở Khoa TCNH & QTKD và Khoa Kinh tế & Kế toán. Đưa ra đặc điểm của sinh viên kinh tế và đặc thù riêng về các môn học kinh tế và ứng dụng lý thuyết về phương pháp học Đại học vào sinh viên khối ngành kinh tế và quản trị kinh doanh.

Thực hiện khảo sát, lấy số liệu thống kê từ Khoa TCNH & QTKD và Khoa Kinh tế & Kế toán để ứng dụng phương pháp học ở đại học đưa ra phương pháp học các môn kinh tế. Quá trình thực hiện từ khảo sát đến đưa ra phương pháp chung được tiến hành từ cuối học kỳ I đi đến hoàn thành đề tài nghiên cứu vào cuối tháng 4 năm 2010.

Tiến độ thực hiện

Nội dung công việc	Thời gian thực hiện	Kết quả dự kiến
1. Xây dựng thuyết minh đề tài	Từ đầu 01/2010 đến giữa 01/2010	Bản thuyết minh chi tiết của đề tài
2. Thu thập tài liệu, phân tích, đánh giá và xây dựng báo cáo tổng quan về hiện trạng của đề tài nghiên cứu	Từ giữa 01/2010 đến cuối 01/2010	- Bảng số liệu - Báo cáo tổng quan về hiện trạng của đề tài nghiên cứu
3. Phần nghiên cứu lý thuyết về từng nội dung cụ thể của đề tài	Từ đầu 02/2010 đến giữa 02/2010	Báo cáo về kết quả nghiên cứu lý thuyết chung
4. Kiểm tra, thử nghiệm đánh giá kết quả (nêu phương pháp, cách thức đánh giá kết quả tạo ra) - Kiểm tra chỉ tiêu bằng phương pháp đánh giá - Kiểm tra chỉ tiêu bằng phương pháp phân tích - Kiểm tra chỉ tiêu bằng phương pháp tổng hợp	Từ giữa 02/2010 đến giữa 04/2010	- Bản báo cáo về kiểm tra chỉ tiêu bằng phương pháp đánh giá - Bản báo cáo về kiểm tra chỉ tiêu bằng phương pháp phân tích - Bản báo cáo về kiểm tra chỉ tiêu bằng phương pháp tổng hợp
5. Viết báo cáo tổng kết đề tài (theo biểu mẫu)	Từ giữa 04/2010 đến kết cuối 04/2010	Bản báo cáo tổng kết
6. Chuẩn bị bảo vệ và bảo vệ đề tài	Cuối 04/2010	

3. Đối tượng nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: thông tin lý thuyết về phương pháp học ở đại học, những đặc điểm cơ bản và đặc thù của các môn chuyên ngành kinh tế, phương pháp học của sinh viên Khoa TCNH & QTKD và Khoa Kinh tế & Kế toán, trường Đại học Quy Nhơn.

Phương pháp nghiên cứu: 1) Phương pháp phân tích tài liệu: phân tích các tài liệu sẵn có từ các nguồn tài liệu liên quan đến đề tài về phương pháp học ở đại học, 2) Phương pháp điều tra xã hội học: Phương pháp này được thực hiện ở Khoa TCNH - QTKD và Khoa Kinh tế - Kế toán, đại học Quy Nhơn về kết quả học tập và tình hình phương pháp học, 3) Nghiên cứu trường hợp điển hình (case study): Phương pháp này được sử dụng nhằm tìm hiểu những thuận lợi, khó khăn cũng như những kinh nghiệm mà những sinh viên khá giỏi đã gặp khi vận dụng một vài phương pháp học đại học, 4) Đánh giá, phân tích, tổng hợp kết quả tìm kiếm, khảo sát, ứng dụng lý thuyết, 5) Phương pháp khảo nghiệm và thử nghiệm: Đánh giá tính khả thi và cần thiết của các giải pháp đã đề xuất.

4. Sản phẩm của đề tài nghiên cứu và ứng dụng

Kết quả nghiên cứu là phương pháp học của sinh viên các ngành kinh tế và QTKD đạt hiệu quả, thầy cô các bộ môn kinh tế xem xét, hoàn thiện các giải pháp đưa ra, góp phần nâng cao hơn, ứng dụng vào sinh viên các ngành kinh tế và QTKD.

KẾT CẤU ĐỀ TÀI GỒM 3 CHƯƠNG:

CHƯƠNG 1:

NHỮNG VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ PHƯƠNG PHÁP HỌC Ở ĐẠI HỌC

CHƯƠNG 2:

THỰC TRẠNG PHƯƠNG PHÁP HỌC CỦA SINH VIÊN CÁC NGÀNH KINH TẾ VÀ QTKD, ĐẠI HỌC QUY NHƠN

CHƯƠNG 3:

CHƯƠNG 1

NHỮNG VẤN ĐỀ LÝ LUẬN

VỀ PHƯƠNG PHÁP HỌC Ở ĐẠI HỌC

1.1 Giáo dục đại học – Sự khác biệt so với giáo dục phổ thông

Trường đại học là nơi lý tưởng nhất để phát huy những khả năng của con người, giúp chúng ta thu thập thêm nhiều kiến thức chuyên sâu và cả những kinh nghiệm quý báu. Sinh viên là những công dân bình đẳng trước pháp luật tự chịu trách nhiệm với bản thân vì vậy có sự thay đổi lớn về cách thức học tập, nghiên cứu. Sự thay đổi lớn đó chính là sự tác động từ môi trường: Không bị ràng buộc nhiều về nề nếp, nội dung và phương pháp học tập mới, học tập gắn với thực tiễn nghề nghiệp, bạn học là đồng nghiệp tương lai, sống tập thể - tự lực - xa gia đình. Đối với cấp học phổ thông, phương pháp thường thấy là chủ yếu thầy cô giảng và đọc cho học sinh ghi chép, ít có giờ thảo luận và trao đổi trong quá trình học. Ở đại học: Các thầy cô giáo chỉ đóng vai trò là người hướng dẫn sinh viên tìm kiếm tài liệu và nghiên cứu, những lời giảng của các thầy cô chỉ mang tính chất gợi ý, và hướng dẫn sinh viên thảo luận, tự nghiên cứu viết tiểu luận... còn chủ yếu dựa vào khả năng tự tiếp thu, tự nghiên cứu và sử lý kiến thức của sinh viên đối với bài học đó. Chính vì sự khác nhau đó mà làm cho rất nhiều bạn sinh viên rất bối rối trong việc xác định và tìm kiếm một số phương pháp học hiệu quả nhất cho mình. Một số đặc điểm cơ bản cụ thể của sinh viên đại học là:

Tự quản lý

Điểm khác biệt lớn nhất đó là sinh viên phải tự mình lên kế hoạch học tập cho bản thân. Sẽ không có giáo viên kèm cặp mỗi ngày, phải đến lớp, mượn tài liệu, đọc bài, vào thư viện, tìm kiếm thông tin... Thời gian và không gian làm những việc đó đều được tự quyết định, thành công hay thất bại, kết quả ra sao cũng chính sinh viên tự chịu trách nhiệm. Thế nhưng điểm tích cực của cách học này là sinh viên sẽ tìm ra được phương pháp thích hợp nhất với năng lực bản thân, cũng như sắp xếp lịch học sao cho đảm bảo được khối lượng bài vở không quá nặng nề.

Tự kiểm soát

Sinh viên có trách nhiệm với những gì họ chọn lựa: môn học, thời gian, nghề nghiệp hướng đến... Những lời khuyên cũng nên lắng nghe, nhưng hơn cả, chính họ mới là người quyết định áp dụng lời khuyên nào, áp dụng ra sao và vào thời điểm nào. Và cũng chỉ bản thân những sinh viên mới kiểm soát được mức độ tập trung của mình trong mỗi môn học, luôn duy trì tâm trạng và niềm yêu thích với những gì mình đã chọn lựa. Phải chắc rằng mình là người nắm vững điểm mạnh, điểm yếu của mình nhất, chứ không nên dễ bị tác động bởi nhân tố bên ngoài.

Lên kế hoạch cá nhân

Trường đại học là nơi lý tưởng nhất để phát huy những khả năng tiềm ẩn, giúp sinh viên thu thập thêm nhiều kiến thức chuyên sâu và cả những kinh nghiệm quý báu. Dù vậy, rất nhiều sinh viên nghĩ rằng vào đại học là để sau này dễ xin việc. Điều đó đúng nhưng chưa đủ. Nhà tuyển dụng chú ý một bảng điểm tốt, nhưng điều làm họ quan tâm hơn nữa, đó là khả năng hoạt động thực tế của sinh viên. Đừng mãi lên kế hoạch về những môn học, hãy lên kế hoạch cho những hoạt động tình nguyện, những chương trình liên kết, hội thi, công việc part-time... Từ những hoạt động đó, sinh viên rút ra được kinh nghiệm và kỹ năng cần thiết cho công việc sau này như kỹ năng làm việc nhóm, tư duy phản biện, nói trước đám đông, giải quyết vấn đề... đó mới là những gì mà nhà tuyển dụng đánh giá cao.

Học cách ghi chép hữu ích

Không phải cứ chép y nguyên lời giảng của giảng viên là thành công. Điều các bạn sinh viên cần ở đây là một cuốn sổ tay nhỏ, và cố gắng ghi chép lại những điều cần chú ý, những việc cần làm và những điều cần tránh. Vì sao vậy? Vì sẽ thấy hối tiếc khi mất thời gian, tiền bạc và công sức học lại, thi lại chỉ vì quên mất hạn nộp bài, đề tài, những tư liệu phục vụ kì thi, ngày giờ thi... Đừng bao giờ để sót những thông tin dạng như vậy.

Tìm kiếm thông tin

Thường có tâm lý ỷ lại vào sự trợ giúp của giảng viên và đó là họ đang sai lầm lớn. Phần lớn giảng viên đều cung cấp tư liệu cần đọc cho sinh viên, nhưng điều đó không có nghĩa là cứ ngồi đó chờ đến lúc gần thi mới đi tìm. Vì mỗi tài liệu ở thư viện đều chỉ có một hoặc vài bản lưu, do đó nếu có người mượn trước thì bạn rắc rối to. Để tránh tình trạng dở khóc dở cười này cần phải lên kế hoạch mượn tài liệu trước rồi photo ngay, lên danh sách những thư viện hoặc những địa điểm có thể mượn sách khác, và nếu quá khó thì Internet là một công cụ cực kì hữu dụng. Hiện

nay có nhiều giảng viên đánh giá năng lực của sinh viên thông qua khả năng tự tìm kiếm và sàng lọc thông tin của họ, vì chỉ có bản thân người học mới nhận diện được thứ gì họ có thể tiếp thu được mà thôi.

Sự nỗ lực

Khi tự học, cần phải luôn giữ cho bản thân tập trung và có động lực. Tuy nhiên không phải lúc nào điều này cũng có thể thực hiện. Có nhiều lúc các bạn sinh viên thấy động lực của mình thay đổi, cũng như mục đích học bị lung lay. Điều này cũng là tự nhiên, vì không có thứ gì ổn định mãi mãi được. Nhưng quan trọng hơn cả là các bạn nhận ra được giá trị trong việc mình đang làm, các bạn sẽ đạt được gì trong tương lai sau khi tốt nghiệp. Nỗ lực hết mình không phải vì cái đích, mà là cho hành trình xây dựng bản thân các bạn được trọn vẹn hơn.

1.2 Bối cảnh phát triển của giáo dục đại học

Sự bùng nổ dân số gây ra hệ quả Giáo dục đại học chuyển từ đào tạo “tinh hoa” sang đào tạo “đại trà”, cụ thể nhiều hệ Đại học được mở ra “vừa học vừa làm”, “đào tạo từ xa”, “từ xa qua mạng”, “văn bằng hai”, “liên thông”,... Bên cạnh đó nguồn lực đào tạo cũng còn hạn chế, số lượng Giáo sư, Tiến sĩ trong một trường Đại học còn ít dẫn đến chất lượng đào tạo Đại học chưa thực sự đạt yêu cầu như mong muốn. Thực tế này cho thấy việc tự học để đạt chuẩn kiến thức ở sinh viên Đại học là điều hết sức cần thiết.

Sự bùng nổ thông tin. Tri thức của loài người trong thế kỷ qua, tính trung bình cứ sau 7 năm thì tăng gấp đôi. Vì vậy, sau 4 năm đại học, kiến thức của 2 năm đầu lạc hậu 50%. Bước vào thế kỷ 21, loài người bước vào nền văn minh thông tin: Mọi hoạt động của từng người và từng tổ chức xã hội đều gồm 3 bước theo thứ tự: 1.Thu thập thông tin, 2.Xử lý thông tin, 3.Ra quyết định hoạt động hoặc giải quyết vấn đề. Đó cũng chính là mục tiêu của Giáo dục của thế kỷ 21 trong đó Giáo dục đại học phải đào tạo ở trình độ cao 3 năng lực này. Sự bùng nổ thông tin đã làm đảo lộn mục tiêu giáo dục truyền thống, đặc biệt là mục tiêu giáo dục đại học mà cốt lõi là chuyển từ chủ yếu đào tạo kiến thức và kỹ năng sang chủ yếu đào tạo năng lực. Điểm này cũng đã dẫn đến làm cho từng người chúng ta không chỉ học khi còn đi học mà còn học cả khi đã đi làm và lúc đã nghỉ hưu - học suốt đời, tạo dựng nên một xã hội học tập.

Sự bùng nổ tiến bộ khoa học kỹ thuật đã làm: tăng lượng thông tin theo cấp số nhân, nhu cầu thông tin của mỗi người, mỗi tổ chức tăng theo cấp số mũ, tốc độ

truyền tin tăng lên theo lũy thừa của lũy thừa. Những tiến bộ khoa học và công nghệ thông tin (tin học và viễn thông) đang làm thay đổi phương pháp dạy và phương pháp học đại học một cách sâu sắc. Cụ thể là sự thay đổi về phương pháp dạy của giảng viên tuy nhiên còn bộ phận sinh viên chưa thích nghi và sự thay đổi lớn về phương pháp học.

Hệ quả của các bùng nổ này đã làm đảo lộn giáo dục Đại học: chuyển từ lấy việc dạy làm trọng tâm sang lấy việc học làm trọng tâm, chuyển từ việc chú trọng dạy kiến thức- kỹ năng sang chú trọng dạy năng lực, chuyển từ việc đào tạo tập trung sang đào tạo không tập trung, chuyển từ quản lý tập trung sang quản lý tự chủ.

Các phẩm chất và năng lực hiện đại của sinh viên. Theo tiêu chuẩn của Hiệp hội các trường đại học thế giới thì sinh viên phải là những người: Có sự sáng tạo và thích ứng cao trong mọi hoàn cảnh chứ không chỉ học để đảm bảo tính chuẩn mực. Có khả năng thích ứng với công việc mới chứ không chỉ trung thành với một chỗ làm duy nhất. Biết vận dụng những tư tưởng mới chứ không chỉ biết tuân thủ những điều đã được định sẵn. Biết đặt những câu hỏi đúng chứ không chỉ biết áp dụng những lời giải đúng. Có kỹ năng làm việc theo nhóm, bình đẳng trong công việc chứ không tuân thủ theo sự phân bậc quyền uy. Có hoài bão để trở thành những nhà khoa học lớn, các nhà doanh nghiệp giỏi, các nhà lãnh đạo xuất sắc chứ không chỉ trở thành những người làm công ăn lương. Có năng lực tìm kiếm và sử dụng thông tin chứ không chỉ áp dụng những kiến thức đã biết. Biết kết luận, phân tích đánh giá chứ không chỉ thuần túy chấp nhận. Biết nhìn nhận quá khứ và hướng tới tương lai. Biết tư duy chứ không chỉ là người học thuộc. Biết dự báo, thích ứng chứ không chỉ phản ứng thụ động. Chấp nhận sự đa dạng chứ không chỉ tuân thủ điều đơn nhất.

1.3 Học tập – các thang bậc của quá trình nhận thức

Theo Bloom, học tập là một quá trình nhận thức gồm 6 cấp độ sau: 1. Biết: ghi nhớ các sự kiện, thuật ngữ và các nguyên lý dưới hình thức mà sinh viên đã được học. 2. Hiểu: hiểu các tư liệu đã được học, sinh viên phải có khả năng diễn giải, mô tả tóm tắt thông tin thu nhận được. 3. Áp dụng: áp dụng được các thông tin, kiến thức vào tình huống khác với tình huống đã học. 4. Phân tích: biết tách từ tổng thể thành bộ phận và biết rõ sự liên hệ giữa các thành phần đó đối với nhau theo cấu trúc của chúng. 5. Tổng hợp: biết kết hợp các bộ phận thành một tổng thể mới từ tổng thể ban đầu. 6. Đánh giá: biết so sánh, phê phán, chọn lọc, quyết định và đánh giá trên cơ sở các tiêu chí xác định.

Năng lực tư duy: tối thiểu có thể chia thành 4 cấp độ như sau: 1. Tư duy logic: suy luận theo một chuỗi có tuần tự, có khoa học và có hệ thống. 2. Tư duy trừu tượng: suy luận một cách khái quát hoá, tổng quát hoá vượt ra khỏi khuôn khổ có sẵn. 3. Tư duy phê phán: suy luận một cách hệ thống, có nhận xét, có phê phán. 4. Tư duy sáng tạo: suy luận các vấn đề một cách mở rộng và ngoài các khuôn khổ định sẵn, tạo ra những cái mới.

1.4 Mục tiêu của phương pháp học ở đại học

Tìm tòi những phương pháp học nhanh, hiệu quả là vấn đề mà đa số sinh viên từ khi bước vào giảng đường cho đến trong suốt quá trình học tập đều trăn trở, băn khoăn bởi mục tiêu và yêu cầu đào tạo của Đại học nặng hơn so với phổ thông. Phương pháp dạy học ngày nay cũng đang bắt đầu chuyển từ lấy người dạy làm trung tâm sang người học làm trung tâm. Sự thay đổi về phương pháp giảng dạy yêu cầu người học phải thay đổi thích ứng. Thế nhưng, thực tế hiện nay đa số sinh viên đều không tìm được một phương pháp học tập hiệu quả. Điều này ảnh hưởng không nhỏ tới trình độ sinh viên, chất lượng đào tạo của nhà trường không đáp ứng được yêu cầu của thị trường lao động trong quá trình Công nghiệp hóa – Hiện đại hóa và hội nhập quốc tế. Nguyên nhân vì đâu ?

Phương pháp học ở Đại học được thực hiện với mục tiêu là trang bị cho sinh viên kiến thức về các mô hình học tập khác nhau có thể áp dụng được ở bậc Đại học, huấn luyện cho sinh viên làm quen với việc tự học, tự tìm tòi tài liệu, chủ động lên kế hoạch cho bản thân cũng như chủ động thảo luận về bài học với bạn bè và giảng viên.

1.5 Bí quyết học tốt và chuẩn bị thành đạt

Giới thiệu phương pháp học tập và đọc tích cực SQ3R

Mô tả:

Có rất nhiều người trong chúng ta không thể nhớ nổi nội dung của một cuốn sách, một bài báo, một tài liệu cần thiết cho công việc của mình. Chúng ta quên bống mất nội dung của tài liệu chỉ sau vài giờ đồng hồ đọc chúng. Chính do quá trình quên nhanh chóng các nội dung quan trọng này, chúng ta thường không thể kết nối kiến thức, không thể thành công trong các kỳ thi và không thể hoàn thành tốt công việc của chính bản thân mình.

Nguyên nhân:

Do trong quá trình đọc tài liệu, chúng ta đọc một cách “thụ động”. Cặp mắt của chúng ta vẫn lướt trên tài liệu, nhưng bộ não của chúng ta lại đang nhảy múa với những ý tưởng khác hoặc hờ hững với nội dung của tài liệu. Hoặc học sinh của chúng ta đọc “ra rả” bài học nhưng ngay lúc ấy trí não của các em không hề “nhúc nhích”, nói cách khác, các em đang dùng các biện pháp “cơ học”, “cưỡng bức” để bộ não phải ghi nhớ, nhưng “chữ thầy vẫn trả cho thầy”. Theo các điều tra về tâm lý và hoạt động của não bộ, chúng ta sẽ nhớ lâu hơn khi chúng ta chú tâm một cách tích cực và hiểu rõ nội dung mà tài liệu đang trình bày.

Giải pháp:

Có rất nhiều phương pháp, kỹ thuật để giúp chúng ta học tập hiệu quả hoặc đọc tích cực một tài liệu, Phương pháp SQ3R (Francis Robinson, 1970) là một kỹ thuật hữu hiệu nhằm giúp chúng ta nắm hết toàn bộ nội dung thông tin của một tài liệu, một quyển sách, ... thông qua việc làm cho ta phải chú tâm đọc tài liệu một cách tích cực. Phương pháp này được nhiều trường đại học trên thế giới khuyến khích các sinh viên sử dụng để nâng cao hiệu quả học tập, nghiên cứu. Các chữ cái SQ3R là từ viết tắt của các kỹ thuật mà chúng ta sẽ sử dụng liên tiếp để đạt đến mục đích cuối cùng là nắm toàn bộ nội dung của tài liệu.

Các bước tiến hành:

Survey (Khảo sát): Thu thập các thông tin cần thiết để tập trung và hình thành các mục đích khi đọc. Trước khi đọc bất kỳ tài liệu nào, hãy dành vài phút ban đầu để xem xét tổng quát tài liệu bằng cách xem qua mục lục, các tiêu đề của chương, các tựa đề, phần tóm tắt, phần mở đầu, phần kết luận ... Chú ý những bảng biểu, đồ thị, hình vẽ trong sách. Hãy cố gắng đưa ra ý kiến liệu rằng tài liệu hay cuốn sách này có giúp ích gì cho bạn không? Nếu cảm thấy rằng nó không có ích lợi gì cho bạn, hãy lựa chọn một cuốn sách khác.

Việc xem xét tổng quát tài liệu sẽ giúp chúng ta:- Có một khái niệm ban đầu và sự quen thuộc với nội dung sắp sửa đọc.- Cho phép ta ước lượng thời gian cần thiết để đọc tài liệu.- Khi đọc toàn bộ nội dung tài liệu, chúng ta sẽ thông hiểu tài liệu gấp đôi.

Question (Đặt câu hỏi): làm cho não của bạn bắt đầu hoạt động và tập trung bằng cách dựng lên một loạt câu hỏi làm “khung sườn” cho nội dung. Chúng ta có thể sử dụng kỹ thuật 5W1H để tạo ra các câu hỏi hoặc sử dụng ngay các câu hỏi do

giáo viên đưa ra, câu hỏi ở đầu chương của sách...Đặt ra các câu hỏi trước khi bắt đầu đọc thật sự, sẽ giúp chúng ta có chủ đích khi tiến hành đọc tài liệu.

Read (Đọc): lấp thông tin vào cấu trúc mà bạn đã dựng lên. Tiến hành đọc tài liệu. Trong quá trình đọc, hãy cố gắng tập trung tìm kiếm các chi tiết nhằm giúp ta trả lời những câu hỏi đã đặt ra. Khi đọc, chúng ta có thể sử dụng kỹ thuật mindmap để ghi chú các chi tiết.

Recite (Thuật lại): như tên gọi của nó: “thuật lại”, ở bước này chúng ta giúp não bộ tập trung ghi nhớ về nội dung vừa xem bằng cách thuật lại, diễn giải nội dung đã đọc bằng chính ngôn ngữ của bản thân. Nếu cần thiết, hãy viết ra các diễn giải hay các câu trả lời bằng chính suy nghĩ, diễn đạt của mình. Nếu có thể, hãy đọc hay diễn tả lại nội dung vừa xem bằng cách nói lớn tiếng. Hãy tưởng tượng, bạn đang phải trình bày lại nội dung của cuốn sách, bài báo vừa xem cho 1000 khán giả trước mặt, trong một khán phòng rộng lớn, những khán giả này đang chăm chú lắng nghe từng lời diễn tả của bạn. Điều quan trọng ở bước này là phải dùng chính ngôn ngữ của mình để thuật lại hay diễn tả lại. Nếu chúng ta đang ở nơi đông người và không muốn làm ảnh hưởng đến người khác thì chúng ta hãy nhắc lại một cách thì thầm. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chúng ta có xu hướng quên đến 80% nội dung mà mình đã đọc sau 2 tuần lễ. Nhưng nếu chúng ta tiến hành bước “thuật lại”, thì chúng ta chỉ quên có 20% với cùng thời gian 2 tuần.

Review (Xem lại): bước cuối cùng này theo đúng tinh thần mà ông bà chúng ta đã nhắc nhở: “Văn ôn, Võ luyện”. Vào ngày hôm sau, tuần sau, hãy thử quay lại quyển sách đã đọc và xem thử bạn nhớ được và có thể thuật lại bằng chính từ ngữ của bạn bao nhiêu về nội dung. Ở bước này, chúng ta chỉ nhìn lướt lại quyển sách đã đọc, các câu trả lời đã hoàn thành, các câu hỏi đã đặt ra và thử xem bạn có thể trả lời chúng một cách trôi chảy hay không. Nếu không, hãy làm lại các bước trên. Bước cuối cùng này giúp cho nội dung được làm mới và ghi nhớ lâu hơn trong trí óc của chúng ta.

Một vài chuẩn bị cho sự thành đạt của sinh viên:

- ✓ Xây dựng mục tiêu và kế hoạch học tập.
- ✓ Định hướng nghề nghiệp.
- ✓ Rèn luyện kỹ năng xã hội.
- ✓ Tự tin trong học tập và cuộc sống.

- ✓ Phương pháp học tập chủ động & tích cực.
- ✓ Ngoại ngữ và CNTT là chìa khóa.
- ✓ Mạng Internet là phương tiện hiệu quả.
- ✓ Khai thác tốt mọi nguồn lực.

1.6 Phương pháp học ở đại học

Lý thuyết về cách học ở ĐH

Học cách thức đi tới sự hiểu biết. Coi trọng sự khám phá và khai phá trong học thuật. Học kỹ năng thực hành và thái độ thực tiễn trong nghề nghiệp. Học phong cách độc lập, sáng tạo, linh hoạt trong nhận thức và hành động. Biết mềm hoá tư duy và tuỳ cơ ứng biến. Học phương pháp nghiên cứu đi từ phân tích đối tượng và mô trường để tìm giải pháp đồng bộ giải quyết những tình huống đa chiều. Nhiều trường đại học cho thấy có một tỉ lệ cao sinh viên không hứng thú trong các bài giảng. Có lẽ đây cũng chỉ là một phát hiện mới về một điều mà chúng ta đã biết rất rõ từ lâu nay rồi. Nói cách khác là chất lượng giáo dục đại học hiện nay ở nước ta đang gặp nhiều vấn đề mà đó chỉ là một biểu hiện như phần nổi của tảng băng chìm.

Vấn đề đặt ra là vậy thì đâu là nguyên nhân chán học của sinh viên. Trong số các nguyên nhân khác nhau chắc chắn có việc sinh viên chưa xác định được đúng đắn các mục tiêu làm động cơ tự thân cho việc học của mình. Mặt khác, nội dung và phương pháp đào tạo đại học của chúng ta cũng chưa phù hợp. Hơn nữa, mỗi giáo viên cũng chưa thực sự trang bị được cho mình những kỹ năng cần thiết để lôi cuốn sinh viên học tập. Chính vì thế mà chúng ta vẫn chưa thu hút được sinh viên nhiệt tình học tập nhằm tạo ra hiệu quả tốt hơn cho quá trình đào tạo. Do vậy, trong những việc phải làm để thu hút sinh viên tích cực thì trước hết phải giúp họ xác định được học tập là mục tiêu tự thân, đồng thời giáo viên phải đổi mới phương pháp giảng dạy và trau dồi những kỹ năng sư phạm cần thiết.

Xác định học tập là mục tiêu tự thân

Các nhà giáo, trước khi dạy tri thức, rèn luyện kỹ năng, phải dạy cho người học biết rằng: Học tập là mục tiêu tự thân (Đỗ Quốc Bảo, 2008). Chỉ khi nào sinh viên tự xác định được và nhà trường giúp sinh viên xác định được những mục tiêu học tập đúng đắn cho chính họ làm động cơ tự thân thì họ mới tích cực nỗ lực học tập. Vậy thì mục tiêu học tập mà chúng ta cần hướng cho sinh viên là gì để thu hút

được họ nhiệt tình học tập? Theo UNESCO (1996) các mục tiêu trụ cột của việc học trong thời đại ngày nay là "học để biết, học để làm, học để chung sống với nhau và học để tồn tại". Có sự liên quan gì giữa những mục tiêu học tập này với sự nhiệt tình học tập của người học?

Học để biết (learning to know)

Học trước tiên để hiểu biết (learn to know) và là mục tiêu truyền thống của việc học. Khi người học khao khát muốn biết thì sẽ say sưa học tập để tìm kiếm kiến thức. Chính vì thế mà các nền giáo dục tiên tiến như giáo dục Mỹ đang dày công giúp cho học sinh, sinh viên có "khuyến khích muốn biết". Giáo dục Thái Lan đặt cũng ra mục tiêu "giúp cho học sinh khao khát tìm kiếm tri thức mới, khám phá bản thân và cuộc sống".

Tuy nhiên, kiến thức nhân loại, dù trong một lĩnh vực chuyên môn hẹp, không ngừng được cập nhật và trong xã hội đầy biến động làm sao một con người có thể hiểu biết hết tất cả những gì xung quanh và sử dụng lượng kiến thức học được ở trường đại học trong một số năm để tác động vào thực tiễn? Cách duy nhất là học để không ngừng cập nhật kiến thức trong suốt cuộc đời (life-long learning) (Trần Lê Hữu Nghĩa, 2008). Do vậy, cái biết quan trọng nhất của người học là để biết cách học (knowing how to learn), đặc biệt là cách tự học. Nói cách khác, dạy học không chỉ lấy việc thuyết giảng nhằm trang bị kiến thức cho học viên làm nhiệm vụ cơ bản mà phải tạo cơ hội cho người học chủ động tích cực trong việc tìm kiếm kiến thức theo những cách thức nhất định (phương pháp học) và vận dụng những kiến thức đã học được để tiếp tục học. Rõ ràng sinh viên làm các bài tập toán với mục đích cụ thể là tìm ra đáp số cho bài toán, nhưng có lẽ không ai nhớ được và cũng không cần nhớ để làm gì những đáp số đó. Mục tiêu của việc làm bài tập đó là để biết được cách giải toán, để hiểu và vận dụng những nguyên lý toán học cho việc tiếp tục học được các môn học sau.

Học để biết quan trọng nữa là biết sử dụng các phương tiện để giúp học tập có hiệu quả cao. Trong số các phương tiện cần học nhất trong thời đại toàn cầu hoá và bùng nổ thông tin hiện nay thì phải là ngoại ngữ (mà quang trọng nhất là tiếng Anh) và tin học. Khi sinh viên chủ động sử dụng được ngoại ngữ và tin học thì chắc chắn họ cũng say mê học tập hơn vì họ tiếp cận được thông tin không hạn chế của nhân loại một cách có hiệu quả hơn.

Học để làm (learning to do)

Khi người học xác định được việc học là để trang bị cho mình năng lực làm việc với một nghề nghiệp đã được định hướng (theo chương trình đào tạo) thì người học sẽ học nhằm có được những kiến thức và kỹ năng nghề nghiệp cần thiết. Khi xác định được mục tiêu này thì người học sẽ say sưa học tập, học không vì mục đích đối phó thi cử hay bằng cấp mà học vì mục đích làm việc trong cả cuộc đời. Về khía cạnh này thì học đại học cũng giống như học lái xe, mục đích của việc học lái xe không phải là để lấy bằng lái (mặc dù đó là yêu cầu bắt buộc phải có) mà cơ bản là để sau này biết lái xe mà không nguy hiểm đến tính mạng. Do vậy, khi học lái xe không ai lại không tích cực học cả vì người học đều nhận thức rõ đó là học cho chính mình và học để làm (lái xe) thực sự.

Tuy nhiên, học ở đại học còn phải nhằm mục tiêu xa hơn nữa là học để biết sáng tạo (learning to be creative). Học tập đối với sinh viên đôi khi chỉ vì sự thúc ép của gia đình, hoặc chỉ đơn thuần là để lấy tấm bằng vì sĩ diện, vì kiếm công ăn việc làm mà thiếu hẳn sự say mê vươn tới đỉnh cao tri thức và sáng tạo và vì thế mà thiếu đi sự đam mê. Khi có mục tiêu vươn tới đỉnh cao tri thức và sáng tạo thì sinh viên mới say mê trong học tập. Chính vì thế giáo dục Nhật Bản đặt ra mục tiêu "Đào tạo một lớp người mới đầy năng lực sáng tạo có khả năng khám phá và thích ứng nhanh chóng với xã hội thông tin". Một khi người học không khát khao sáng tạo thì sẽ không tự giác, nỗ lực và say sưa trong học tập. Một sinh viên ngành giống cây trồng chẳng hạn chắc chắn sẽ say mê học tập nếu có khát khao và tin rằng rằng sau này mình sẽ tạo ra được những giống cây trồng mới có giá trị cao cho thực tiễn sản xuất.

Học để chung sống (learning to live together)

Vì thế giới ngày càng xích lại gần nhau, mỗi cá nhân là một mắt xích trong xã hội và phụ thuộc lẫn nhau cho nên bản thân mỗi cá nhân không chỉ học cho riêng mình mà còn học cho cả cộng đồng, học lẫn nhau, để làm việc với nhau và để chung sống với nhau. Khía niệm học để chung sống nhấn mạnh vào việc phát triển sự hiểu biết, quan tâm và tôn trọng người khác, kể cả niềm tin, giá trị và văn hoá riêng của họ. Điều này được coi là sẽ tạo cơ sở cho việc tránh được xung đột, giải quyết mọi vấn đề không bằng bạo lực và chung sống hoà bình với nhau. Hơn thế nữa, điều này cũng có nghĩa là thừa nhận sự khác biệt của nhau và sự đa dạng như là cơ hội, là nguồn lực có giá trị để khai thác vì mục tiêu chung, chứ không phải là mối đe dọa. Chính vì vậy nhiều nước đang tìm những cách khác nhau nhằm khuyến khích việc học để chung sống. Khi người học xác định được mục tiêu này

thì ngoài việc học để lấy kiến thức và kỹ năng để làm việc thì họ sẽ thấy cần phải và hứng thú học với nhau, học cách học cùng nhau để phát triển khả năng chung sống và làm việc cùng nhau sau này. Đó là một động cơ để sinh viên nhiệt tình học tập.

Học để tồn tại (learning to be)

Xã hội luôn luôn biến đổi, kiến thức nhân loại luôn luôn bùng nổ, trong xã hội hiện đại ai muốn tự khẳng định mình, muốn tồn tại được bình đẳng với mọi người thì không thể không học tập. Học tập không ngừng trong suốt cuộc đời là con đường mà mỗi người phải xây cho mình tồn tại được trong xã hội học tập ngày nay mà đất nước nào cũng đang xây dựng. Đây cũng chính là điều mà mỗi sinh viên phải ý thức được để lấy việc học làm động cơ tự thân cho chính mình, từ đó mới say mê học, học cho chính sự tồn tại của bản thân mình.

Trong quá trình học tập, sinh viên thường rơi vào một trong những rắc rối sau: Thứ nhất, không thể áp dụng tính năng động của bản thân vào những trường hợp vô cùng đơn giản, hay nói một cách khác, đây là tuýp người luôn quan trọng hóa vấn đề, biến cái đơn giản nhất thành cái khó nhất và ngược lại, một vấn đề khó ư? Chuyện nhỏ, đối với họ chẳng là gì. Kiểu thứ hai là mẫu người luôn tự đẩy mình vào tình trạng không biết phải phân bổ thời gian thế nào cho hợp lý để có thể học hết khối lượng kiến thức dày đặc. Và cả kiểu thứ ba, thứ tư... nữa chứ. Sinh viên cần có những phương pháp học tập có hiệu quả, sau đây là một vài phương pháp:

1.6.1 Phương pháp tìm đọc tài liệu và ghi nhớ tốt

Phương pháp đọc có cân nhắc: Đề tài của bài đọc, hoặc quyển sách bạn đang đọc là gì? Vấn đề nào đang được nêu ra? Tác giả đã kết luận gì về vấn đề ấy? Những lý do nào được đưa ra để chứng minh cho quan điểm của tác giả? Người viết dùng sự thật, lý thuyết hay niềm tin của bản thân? Sự thật có thể được chứng minh. Lý thuyết còn đang cần được chứng minh, không nên nhầm lẫn với sự thật. Ý kiến có thể có hoặc không được xây dựng trên cơ sở lập luận vững chắc. Bản thân niềm tin không cần được chứng minh. Tác giả dùng từ trung lập hay có xen lẫn cảm xúc cá nhân? Người đọc biết cân nhắc là người có cái nhìn xuyên thấu bề mặt ngôn từ, để thâm định lý lẽ bên trong. Khi quyết định chấp nhận hay không chấp nhận ý kiến của người viết, cần củng cố quyết định của mình bằng những lý do xác đáng. Những đặc điểm của người đọc có cân nhắc: Trung thực với bản thân, tránh sự chi

phối, biết vượt qua vướng mắc, đặt câu hỏi, xây dựng phán đoán trên bằng chứng cụ thể, tìm mối quan hệ nối kết các sự việc, có tư duy độc lập.

Phương pháp đọc tài liệu

Trước khi đọc

Một đề tài nghiên cứu khoa học nghiêm túc đòi hỏi người nghiên cứu phải đọc nhiều tài liệu tham khảo liên quan đến chủ đề đang quan tâm, một cách có chiến lược và hiệu quả. Do đó, điều cần làm đầu tiên khi có một tài liệu không phải là lao vào đọc chăm chú từ đầu tới cuối, mà là... một vài phút chuẩn bị (!). Tự đặt những câu hỏi để xác định rõ ràng mục đích đọc tài liệu, đánh giá sơ bộ tài liệu cần đọc trước khi đi vào từng chi tiết. Động cơ đọc tài liệu? - Giải trí, tìm hiểu tổng quát, tìm hiểu chuyên sâu, tìm một định nghĩa, làm sáng tỏ một vấn đề,... Vấn đề nào cần quan tâm? - Đó là những khía cạnh của vấn đề đã được xác định trong quá trình lựa chọn đề tài nghiên cứu, chủ đề cần tìm hiểu. Những thắc mắc đang cần tìm câu trả lời? Kiểu thông tin nào đang cần có? - Số liệu thống kê, kết quả nghiên cứu, hình ảnh minh họa, báo cáo tổng hợp,...Nhớ rõ mục đích đọc tài liệu rồi, vẫn chưa đến lúc đọc ngay mọi chi tiết! Nên đọc lướt qua toàn bộ tài liệu để đánh giá sơ bộ nội dung và đại ý tác giả muốn trình bày. Đôi khi, giai đoạn này còn giúp xác định mức độ phù hợp của tài liệu với nhu cầu đề tài, để quyết định đi vào chi tiết hay bỏ qua tài liệu. Ở thời điểm này, nên xem kỹ nội dung phần tóm tắt của tài liệu, đọc các đề mục chính và phụ trong bài để tạo một mối liên hệ chung giữa toàn bộ các khái niệm quan trọng, các từ khoá mô tả phạm vi giới hạn và trọng tâm của tài liệu.

Trong khi đọc

Sau khi đã làm xong bước chuẩn bị và đánh giá sơ bộ, mới đến lúc bắt đầu đọc thực sự. Hiệu quả đọc phụ thuộc vào phương pháp đọc (và phương pháp đọc phụ thuộc vào quá trình rèn luyện lâu dài), vào trình độ ngôn ngữ cả trong tiếng mẹ đẻ và tiếng nước ngoài, và vào khả năng lĩnh hội kiến thức chuyên môn. Ngoài ra, một yếu tố quan trọng khác ảnh hưởng đến quá trình đọc tài liệu là mức độ yêu cầu của cá nhân đối với vấn đề đang nghiên cứu.

Có các phương pháp đọc thường gặp nhất là: 1. đọc định vị: đọc lướt qua tài liệu để tìm các thông tin chính xác, một mẫu trích dẫn, khái quát các yếu tố liên quan,... đòi hỏi xác định rõ mục đích đọc ngay từ đầu; 2. đọc gan lọc: chỉ đọc những gì quan trọng, cốt lõi, mới mẻ, hấp dẫn nhất, chỉ đọc tựa, các tựa phụ, đoạn đầu và đoạn cuối, câu đầu và câu cuối của các đoạn khác, ghi nhớ các ý chính; chú ý đặc

biệt đến những từ nổi quan trọng tạo mối liên hệ trong lập luận suốt toàn bài; không đọc các chi tiết nhỏ cụ thể; 3.đọc chéo: đọc nhanh qua tất cả các trang, đoạn văn bản mà không chú ý vào một điểm cụ thể nào trong bài; phù hợp với những tài liệu chỉ cung cấp các thông tin cơ bản, phổ thông, không đòi hỏi nhiều kiến thức chuyên môn sâu; 4.đọc bình thường: mức độ đúng... bình thường như vẫn gọi là "đọc", tức đọc lần lượt toàn bộ văn bản, có thể nhanh hay chậm tùy khả năng, tiếp nhận thông tin một cách bình thường trong quá trình đọc mà không đòi hỏi một sự tập trung cao độ với nhiều thao tác tư duy phức tạp, và thông thường không đủ để đáp ứng yêu cầu cao khi đọc tài liệu khoa học; 5.đọc tích cực: là phương pháp đọc hiệu quả nhất, bằng cách: ghi chú, đánh dấu các ý chính, tóm tắt toàn bộ tài liệu hoặc các phần quan trọng, biết lĩnh hội kiến thức, tiêu hoá thông tin một cách chủ động, có chọn lọc, đánh giá, so sánh, liên hệ giữa các ý, các tài liệu, các tác giả khác nhau nhằm đưa ra một cái nhìn phân tích/tổng hợp/phê bình đối với mọi tài liệu và thông tin khoa học.

Sau khi đọc

Sau khi đọc xong, cần kiểm tra, đối chiếu lại những gì thu được với các mục đích ban đầu. Có đáp ứng các yêu cầu chuyên môn đặt ra chưa? Có đạt được mục đích định ra ban đầu chưa? Có giải đáp được những thắc mắc cần tìm câu trả lời chưa? Và từ đó, xác định là đã hoàn tất việc đọc tài liệu, hay cần phải đọc lại, hay cần phải đọc mở rộng thêm trong các tài liệu khác...Có vài điều lưu ý sau đây khi đọc tài liệu: bỏ qua ngay những tài liệu có khoảng cách rất xa với đề tài hoặc chủ đề quan tâm; không nên đọc ngay những tài liệu có tính chuyên môn rất cao, đòi hỏi phải có trước những hiểu biết sâu sắc nhất định về các vấn đề được trình bày, mà cần chuẩn bị trước các kiến thức nền đó qua các tài liệu cơ bản hơn.

Để ghi nhớ tốt

Trí nhớ là yếu tố nền tảng của tư duy. Có khả năng ghi nhớ tốt bạn sẽ có rất nhiều nguồn dữ liệu tham khảo để cho ra ý tưởng xuất sắc. Nắm được các phương pháp ghi nhớ còn giúp bạn có cách diễn đạt thông điệp phù hợp.

Tưởng tượng và liên tưởng

Hình ảnh và âm thanh có tác động mạnh lên trí não. Do đó, để ghi nhớ những thông tin quá trừu tượng hoặc thiên về kỹ thuật, bạn tưởng tượng hoặc gắn chúng

với một hình ảnh, âm thanh nào đó. Ví dụ: một quy trình sản xuất sẽ được ghi nhớ tốt hơn nếu được minh họa bằng hình ảnh, sơ đồ thay vì chỉ có chữ viết và con số.

Kết nối

Phương pháp này sẽ giúp bạn ghi nhớ một loạt những thông tin có liên quan với nhau. Ví dụ: Để ghi nhớ tên, thứ tự các cung Hoàng đạo, bạn có thể hình dung ra một bức tranh với đầy đủ các con vật biểu trưng cùng những hành động của chúng. Con cừu đực (cung Dương Cửu) húc đầu vào con bò đực (cung Kim Ngưu), trên lưng bò đực là chị em sinh đôi (cung Song Sinh) cầm con cua (cung Cự Giải),...

Định vị

Đây là cách sử dụng những thứ tự của riêng bạn (thứ tự đồ vật trong nhà bạn, thứ tự các bộ phận cơ thể,...) và liên kết chúng với những thông tin cần ghi nhớ. Ví dụ: Trong một buổi thuyết trình, bạn sẽ dễ dàng nhớ lại thứ tự nội dung trình bày của mình bằng cách gán chúng với những vật trong phòng làm việc theo hướng từ cửa đi vào. Rèn luyện: vẽ và đánh số thứ tự từ 1 đến 20 các đồ vật trong phòng bạn.

Chiến lược cầu vòng

Phương pháp này chủ yếu áp dụng khi trong từng chủ đề thông tin có nhiều đề mục nhỏ hơn. Khi đó từng chủ đề lớn sẽ được gán với màu sắc trên cầu vòng và các mục nhỏ hơn sẽ áp dụng phương pháp định vị. Bạn cũng có thể sử dụng một hình ảnh khác thay cho cầu vòng.

Tạo ra từ ngữ mới cho riêng mình

Những từ ngữ mới này được tạo ra bằng cách ghép những ký tự đầu của một nhóm từ ý nghĩa. Ví dụ: 5P trong kinh doanh (Product – Sản phẩm, Price – Giá, Promotion – Khuyến mãi, Place – Kênh phân phối, Post Sales – Hậu mãi), 5W (What – Why – When – Where – Who),...

Sự gợi ý

Gợi ý sẽ giúp trí não hồi tưởng lại thông tin, sự kiện cần phải ghi nhớ. Ví dụ: Bạn cần lập kế hoạch làm việc cho tuần sau, nhưng vì có việc nên phải ra ngoài gấp. Bạn đặt cuốn lịch ngay giữa bàn làm việc. Như vậy, khi quay lại văn phòng và nhìn thấy cuốn lịch, bạn sẽ nhớ ra cần phải làm gì.

Học thuộc lòng

Đây là phương pháp kém hiệu quả nhất, mặc dù chúng ta đã từng thường xuyên áp dụng khi còn trên ghế nhà trường. Điểm tích cực duy nhất của nó là giúp bạn ghi nhớ trong thời gian ngắn và cũng quên nhanh.

1.6.2 Kỹ năng học nhóm hiệu quả

Cộng tác trong học tập là một quá trình làm việc theo nhóm, mỗi thành viên đóng góp và giúp đỡ nhau để cùng đạt được một mục đích chung. Lớp học chính là một môi trường lý tưởng để rèn luyện kỹ năng làm việc theo nhóm mà sẽ rất cần trong cuộc sống sau này. Cộng tác trong học tập là hoạt động tương tác, là một thành viên của nhóm, mỗi sinh viên sẽ có trách nhiệm: phát triển và cùng chia sẻ một mục đích chung, đóng góp ý kiến vào việc giải quyết vấn đề, đặt ra các câu hỏi hay tìm giải pháp, tham gia, nỗ lực làm việc để hiểu quan điểm của các thành viên khác, cũng như ý kiến của họ, phát biểu và đóng góp, có trách nhiệm với các thành viên khác và họ cũng có trách nhiệm đối với người trong nhóm, quyền lợi và nghĩa vụ gắn liền chặt chẽ với mọi người và ngược lại.

Những kỹ năng được rèn luyện trong khi làm việc nhóm là rất quan trọng cho môi trường làm việc mới sau này, đây sẽ là tiền đề để ta biết cách làm việc trong một môi trường tập thể. Làm việc nhóm có nhiều ưu điểm, nhưng không phải ai cũng đạt được kết quả cao với phương pháp học tập này, thậm chí đôi khi một số người cảm thấy nó mang nhiều tính hình thức và ít hiệu quả hơn so với làm việc theo cá nhân. Vậy nguyên nhân vì sao? Câu trả lời là:

Thứ nhất, một số còn coi bài tập nhóm là công việc của tập thể nên thường có tâm lý “không phải việc của mình”, ai cũng trừ mình ra. Và kết quả là “cha chung không ai khóc”.

Thứ hai, do làm việc theo nhóm nên sự hợp tác là rất quan trọng, đòi hỏi sự tự giác của từng thành viên trong nhóm. Nếu một thành viên trong nhóm không làm việc như đã phân công sẽ dẫn đến công việc của nhóm bị ngưng trệ.

Thứ ba, sự phân công công việc không rõ ràng. Đôi khi một thành viên trong nhóm phải đảm nhiệm quá nhiều công việc, trong khi có thành viên không có việc để làm, kết quả là sự bất hợp tác.

Các nguyên tắc làm việc nhóm

Tạo sự đồng thuận

Những buổi họp là cách thức tuyệt hảo để bồi đắp tinh thần đồng đội và thói quen làm việc theo nhóm ngay từ lúc đầu mới thành lập nhóm. Những loạt buổi họp giúp các thành viên mới làm quen với nhau, tạo sự nhất trí về các mục tiêu được giao cùng các vấn đề cần giải quyết về mặt tổ chức.

Những điểm cần ghi nhớ: Mọi thành viên của nhóm cần thống nhất về việc phải nhắm tới. Các mục tiêu chỉ ổn định khi đã bàn thảo xong các biện pháp thực hiện. Mặc dù các thành viên của nhóm cần được định hình các mục tiêu, nhưng nên phổ biến các mục tiêu cho các hội viên nắm. Để đạt được những kết quả cao nhất, các mục tiêu còn phải được thử thách bằng cách kết hợp giữa những mục tiêu chung và mục tiêu riêng.

Thiết lập các mối quan hệ với ban quản trị

Mọi nhóm cần có sự hỗ trợ của đôi ngũ thâm niên ở cơ quan chủ quản. Ba mối quan hệ chủ yếu mà nhóm cần tới là: Người bảo trợ chính của nhóm. Người đầu ngành hoặc phòng ban có liên quan. Và bất kỳ ai quản lý tài chính của nhóm.

Khuyến khích óc sáng tạo

Nhiều người trở thành những kẻ chỉ biết làm theo kinh nghiệm và tính cách riêng của họ. Hãy phá thế thụ động ấy và tạo tính sáng tạo. Đừng để nhóm của bạn bị phân lớp thành những con người chuyên sáng tạo và những kẻ thụ động. Muốn vậy, bạn luôn biết hoan nghênh tính đa dạng của các quan điểm và ý tưởng, để rồi lái buổi tranh luận đi đến chỗ thống nhất.

Phát sinh những ý kiến mới

Việc có được những sáng kiến đòi hỏi có người lãnh đạo và cần một hình thức tổ chức nào đó, để kết quả buổi họp có thể mở ra một hướng đi. Mọi ý kiến cần được ghi chép lên biểu đồ hay bảng để mọi người có thể nhìn thấy. Sau đó, loại bỏ những ý kiến bất khả thi và tóm tắt những ý khả thi. Những điểm cần ghi nhớ: Phương pháp vận dụng trí tuệ tập thể đôi khi được gọi là “tư duy hành động nhóm”. Sự chỉ trích làm giảm óc sáng tạo. Đừng bao giờ miệt thị ý kiến nào trong buổi họp. Nhiều ý kiến tưởng chừng ngớ ngẩn lại có thể đưa đến những giải pháp đáng giá. Cần ghi mọi ý kiến lên bảng cho dù đây chưa hẳn là ý kiến độc đáo.

Những ý kiến sáng tạo trong những buổi họp bao giờ cũng cao hơn ý kiến của một cá nhân đưa ra.

Học cách ủy thác

Sự ủy thác có hai hình thức: ủy thác công việc và ủy thác quyền hành. Ủy thác công việc là phân nhỏ mỗi kế hoạch thành các phần việc riêng và với mục tiêu riêng, rồi phân chúng cho các thành viên của nhóm. Sau đó, phó mặc cho họ và chỉ can thiệp khi không đạt mục tiêu. Việc ủy thác quyền hành là sau khi tham khảo ý kiến, trao cho người được ủy quyền đầy đủ quyền và để họ được hành xử nó. Khi ủy thác, cần nhận diện các loại đặc tính khi ủy thác: Có khả năng muốn thực hiện: Đây là trường hợp ta gặp người được ủy nhiệm lý tưởng, sẵn lòng nhận trách nhiệm và cũng sẵn lòng tham khảo ý kiến người khác, thực hiện theo ý khi được ủy nhiệm. Có khả năng không muốn thực hiện: Loại người này không sẵn lòng học hỏi và tiếp thu ý kiến của người khác, thiếu tinh thần hợp tác, không nên giao quyền cho họ. Thiếu khả năng muốn thực hiện: Cần được đào tạo bổ khuyết những mặt yếu trước khi được ủy nhiệm. Thiếu khả năng, không muốn thực hiện: Giao việc cho loại người này hẳn là hỏng to.

Khuyến khích mọi người phát biểu

Người lãnh đạo cần động viên mọi người bàn thảo, ngay cả với ý kiến nghịch lại cũng có giá trị của nó.

Chia sẻ trách nhiệm

Bổ sung các cách thức hành động, giám sát tiến độ, sáng tạo, có tính xây dựng khi hoạt động nhóm gặp trở ngại tạm thời. Cũng cần tạo bầu không khí thông hiểu nhau giữa các thành viên nhất thông tin về tiến độ và những thay đổi đường lối làm việc.

Cần linh hoạt

Mỗi thành viên phải có khả năng thực hiện vai trò của mình chí ít cũng như người khác. Mỗi người phải được phân nhiệm để hành động chủ động trong nhóm. Dù việc khó đến đâu nhưng nếu có sự đồng lòng của toàn nhóm thì đều có thể hoàn thành. Mọi người đều được phân nhiệm rõ ràng từ đầu đến cuối. Mọi người đều được khuyến khích làm theo phương cách hiệu quả nhất của mình.

1.6.3 Xây dựng môi trường học tập – phương pháp học ở nhà

Môi trường học tập

Không nhất thiết phải đẹp, đầy đủ thật sự tiện nghi nhưng góc học tập thuận tiện sẽ giúp cho việc học được dễ dàng hơn. Có thể học ở bất kỳ nơi nào, mặc dù rõ ràng có một số nơi thuận lợi hơn cho việc học. Thư viện, phòng đọc sách, phòng riêng là tốt nhất. Quan trọng là nơi đó không làm phân tán sự tập trung. Cho nên hãy làm cho việc lựa chọn nơi học thích hợp trở thành một phần của thói quen học tập. Không gian học tập cần có sự yên tĩnh nhất định để tránh bị phân tâm trong quá trình học. Môi trường làm việc độc lập gần như đối lập với môi trường làm việc nhóm vì vậy cần nhìn nhận ưu, nhược điểm của mình trong từng môi trường mà chọn cách học phù hợp và môi trường thích nghi. Nhưng nhìn chung dù chọn hình thức học tập nào thì cũng cần chọn môi trường tránh ít sự tác động bên ngoài nhất. Có như vậy mới luyện được khả năng tập trung bài cao độ, khi có được khả năng này rồi sẽ dễ dàng tích nghi với nhiều môi trường học tập khác nhau; ngay cả những nơi có tiếng ồn. Xây dựng một môi trường học tập hợp lý sẽ giúp nâng cao hiệu quả học tập lên nhiều lần.

Phương pháp học ở nhà

Sau những giờ tiếp nhận kiến thức bài mới trên lớp do thầy giáo truyền thụ, nhiệm vụ tiếp theo của học sinh là về nhà tự học, bao gồm ôn lại lý thuyết, giải bài tập, rèn luyện kỹ năng xử lý các tình huống khó khi gặp một bài toán hóc búa, một phản ứng hóa học phức tạp hay hiện tượng vật lý thú vị...

Cần tìm một chỗ yên tĩnh, tránh tiếng ồn. Nên chọn một thời gian học cố định và tạo cho mình thói quen học thời gian đó. Ngoài ra, cần có lịch học thật hợp lý, kết hợp giữa học tập và giải trí như có thể một bản nhạc nhẹ nhàng, hoặc một bài tập thể dục. Nếu học phải phần khó hiểu thì để lại, học những phần khác dễ hiểu hơn, sau khi thư giãn, thoải mái thì học tiếp.

1.6.4 Kỹ năng lập kế hoạch học tập

Nhiều sinh viên cho rằng chỉ cần cố gắng học là có thể đạt kết quả tốt, nhưng thật ra, học ở Đại học khác với học ở trung học rất nhiều, và biết cách học có hiệu quả ở Đại học là một điều quan trọng mà có khi chưa được chú ý đúng mức. Hệ quả của phương pháp học không tốt là lãng phí thời gian, thành tích học tập kém, thậm chí thì rớt dẫn đến chán nản, thất vọng và bất mãn. Học đối với sinh viên là

cuộc sống, là tương lai. Vậy nên thời gian học tập vô cùng quý giá, không thể lãng phí được. Do đó, hãy tạo và phát triển nơi mình một kỹ năng học tập có hiệu quả.

Lập kế hoạch học tập là điều cần thiết:

Trước khi làm bất cứ chuyện gì, nên lập kế hoạch. Nếu không có kế hoạch thì không làm chủ được thời gian, nhất là khi có điều gì bất trắc xảy đến. Một kế hoạch học tập tốt cũng giống như chiếc phao cứu hộ vậy. Mỗi người, tùy vào nhu cầu của mình, sẽ lập một kế hoạch học tập riêng, kế hoạch đó có thể thay đổi khi cần, nhưng điều quan trọng là phải tuân thủ kế hoạch đã đề ra.

Kế hoạch học tập giúp quản lý thời gian:

Bất cứ ai cũng có 168 giờ mỗi tuần, nhưng có người sử dụng quỹ thời gian đó có hiệu quả hơn người khác. Sinh viên có rất nhiều thứ để làm, hãy liệt kê tất cả công việc cho từng ngày (ngủ, chung điện, đi lại, ăn uống, kiếm tiền, đi chơi, tham gia công tác đoàn thể, xã hội, thể thao...) sau đó, nếu cảm thấy còn ít hơn 30 giờ mỗi tuần để tự học thì hãy kiểm điểm lại xem tại sao mình phí thời gian như vậy.

Khi nào nên học tập:

Nói chung chỉ nên học lúc chúng ta thoải mái, minh mẫn, vào đúng khoảng thời gian đã lên kế hoạch để học. Nguyên tắc là không học trong vòng 30 phút sau khi ăn, và trước khi đi ngủ, không học ngón vào giờ chót trước khi đến lớp.

Học cho giờ lý thuyết:

Nếu học trước để chuẩn bị cho giờ lên lớp, cần đọc tất cả những tài liệu, cần đọc trước và ghi chú thích những điểm chưa hiểu. Nếu học sau giờ lên lớp, cần chú ý xem lại những thông tin ghi chép được.

Học cho giờ cần phát biểu, trả bài:

Nên dùng khoảng thời gian ngay trước các giờ học này để luyện tập kỹ năng phát biểu với các học viên khác (nếu cần). Điều này sẽ giúp hoàn thiện kỹ năng phát biểu.

Sửa đổi kế hoạch học tập:

Đừng lo ngại khi phải sửa đổi kế hoạch. Thật sự kế hoạch chỉ là cách dự tính sẽ dùng quỹ thời gian của mình như thế nào, cho nên một khi kế hoạch không hiệu

quả, ta có thể sửa đổi nó. Nên nhớ rằng, việc lập kế hoạch là giúp có thói quen học tốt hơn và khi đó việc lập kế hoạch sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Học phải có định hướng, phải biết mình học gì, có những bài kiểm tra lớn, nhỏ, đề tài quan trọng như thế nào để vạch kế hoạch thực hiện. Cần chủ động trong việc sắp xếp lịch học hợp lý, cân đối giữa việc học, làm thêm và giải trí.

1.6.5 Phương pháp học tập trên lớp

Nghe giảng: Để tập trung nghe giảng nắm được bài ngay trên lớp không phải là một việc đơn giản và dễ dàng. Hơn nữa, việc tập trung được hay không đôi khi còn phụ thuộc vào thầy giáo, bài giảng hay các nguyên nhân chủ quan khác. Chỉ có cách phải luyện tập, tránh để bản thân bị phân tâm. Tốt nhất nên chọn vị trí gần thầy cô, vừa có thể nghe rõ hơn, vừa có khả năng ít nói chuyện. Việc phát biểu hay đặt câu hỏi cho thầy cô giáo cũng là một cách khiến chúng ta tập trung hơn. Để phát biểu tốt thì hãy ghi những câu nhận xét hay phát biểu vào một tờ giấy trước khi phát biểu. Ghi chép: Cần phải viết nhanh hơn, dùng nhiều ký tự viết tắt hơn. Không cần phải ghi tất cả những gì thầy cô nói. Hãy dành thời gian để nghe các thầy cô giải thích kỹ hơn về định nghĩa, khái niệm, cách chứng minh... Chỉ ghi chép những gì mà chúng ta chưa biết, những điều quan trọng mà sách không có. Ngoài ra, vở của người bạn học sẽ là tài liệu hữu ích vì có thể lúc đăng trí bỏ sót một chi tiết quan trọng trong bài giảng.

Vấn đề nghe giảng ở lớp: đừng thắc mắc tại sao thầy cô cứ nhắc đi nhắc lại vấn đề này. Vì nó là điều kiện đầu tiên giúp bạn trong việc học bài ở nhà sau đó. Bạn nghĩ: "Đã là học sinh thì khi đến lớp ai mà không chú tâm nghe giảng cần chi phải nhắc hoài!". Không đâu bạn. Nếu tất cả các bạn đều "chú tâm nghe giảng" thì tôi có thể quả quyết với bạn rằng: Hầu hết những học sinh ấy đều là những học sinh giỏi. Bài giảng họ tiếp thu tốt thì tất nhiên sẽ học bài mau thuộc. Nhưng nếu tất cả như vậy, chắc chắn tôi sẽ không viết quyển sách này.

Vậy thái độ nghe giảng của các bạn phải ra sao? Bạn cũng có thể nhìn lên bục giảng, nhìn thầy cô chăm chú, tưởng chừng như bạn đã "nuốt" từng lời giảng của thầy cô vậy. Nhưng nếu bạn không có nghe gì cả, mà thầy cô hỏi bạn một câu, chắc chắn bạn sẽ lúng túng ngay. Phải, bạn sẽ không thể đáp lại câu hỏi của thầy cô một cách chính xác được. Và như vậy là bạn đã "nhìn" chứ bạn có "nghe" đâu. Đầu óc bạn mơ màng, bạn đang ngồi ở lớp mà nghĩ tới những cuộc chơi ở xa. Nào

là chiều nay sẽ đi hồ bơi, đi đánh quần vợt, bóng chày... các bạn nữ thì mơ tưởng đến cuộc họp mặt nào đó.v.v...

Nói chung, bạn đang nhìn thầy cô mà hồn bạn đang "lang thang" một cuộc viễn du nào đó chứ không có tại lớp. Thầy cô thì khản tiếng, hết nước bọt để trình bày bài dạy của mình, những mong học sinh hiểu sâu, hiểu rộng mà nào được có mấy ai chịu khó nghe! Bạn phải biết rằng bạn đang ở trong lớp học, và bạn đang có nhiệm vụ "nghe giảng bài". Bạn phải xác định như vậy mới gạt phăng mọi vấn đề khác để tập trung cho việc nghe giảng bài. Nếu như bạn không chú tâm nghe giảng thì đâu phải bạn có động cơ đi học. Mà động cơ học tập thì đúng là điều rất quan trọng của tuổi trẻ. Vậy bạn phải tự hỏi mình. Ta đến lớp để làm gì? Học, học thì phải nghe lời giảng của thầy cô. Nếu không, bạn chỉ có tiếng đi học, mang danh là một học sinh, nhưng kỳ thực không phải là học sinh. Vì một học sinh thì phải biết học, chăm học và học giỏi nữa. Chịu bao lao nhọc để đặt kỳ vọng nơi bạn, vậy mà bạn nữ phụ lòng ba mẹ bạn sao? Dù sau này bạn là ai, bất cứ địa vị nào trong xã hội, mà tuổi trẻ bạn chây lười trong học tập là bạn đã mắc nợ với đời. Trước nhất là cha mẹ. Sau đến là thầy cô và cuối cùng là với xã hội. Vì bạn sống trong lòng xã hội là bạn phải có trách nhiệm phục vụ xã hội. Ai làm ra những phẩm vật cho xã hội? Con người. Muốn làm một con đường phải có kỹ sư tính toán. Cái áo bạn mặc, quyển vở bạn đọc đều do tay con người làm ra. Bệnh tật, bạn cần bác sĩ và viên thuốc bạn uống cũng cần dược sĩ bào chế. Nhưng tất cả những thành phần đó là ai? Do đâu mà họ được như vậy? Tất cả cũng phải học và họ cũng đã trải qua quá trình gian lao để ngày nay có được công thành danh toại đó, nhằm góp bàn tay xây dựng và kiến tạo xã hội. Đó cũng có thể gọi là "trả nợ áo cơm", hoàn thành nghĩa vụ đối với xã hội... Ngay bây giờ, còn trẻ đến lớp mà bạn không học thì lớn lên bạn sẽ góp phần gì cho xã hội? Chắc bạn đã từng nghe câu: "Trẻ mà không học, già sẽ ân hận" rồi chứ?

1.6.8 Thư giãn - giảm Stress

Nhiều học sinh, sinh viên, vì các lý do khác nhau, luôn cảm thấy bị stress trong học tập. Để đối phó một cách có hiệu quả với stress, chúng ta cần phát hiện những nguyên nhân gây ra stress và có phương pháp để giảm stress. Dưới đây là một vài biện pháp tích cực mà các bạn có thể thực hành để giảm stress trong học tập:

Luyện tập thân thể thường xuyên: Bạn sẽ giảm được những áp lực căng thẳng nhờ luyện tập thân thể thường xuyên. Việc luyện tập là một cách thức có lợi nhất

để thư giãn và làm dịu những cơn căng thẳng. Một thể chất khỏe khoắn luôn tạo điều kiện cho một tâm trí thông suốt, đủ sức để bạn làm việc và học tập mỗi ngày.

Ăn uống điều độ: Mỗi ngày, nên ăn uống điều độ và đầy đủ chất dinh dưỡng. Tránh dùng quá nhiều chất ngọt, nhiều đường, chất béo, vì những chất này có nguy cơ gây tăng huyết áp, làm cơ thể giảm khả năng đối phó với stress.

Mỗi ngày, có một khoảng thời gian để thư giãn: Bạn có thể thực hành ít nhất một kỹ thuật thư giãn nào đó, chẳng hạn : nghe nhạc du dương, êm dịu; hô hấp sâu; trầm tư mặc tưởng;...

Gặp gỡ những người bạn yêu thích: Cố gắng tham gia những nhóm, câu lạc bộ phù hợp với bạn, nơi bạn có thể cùng theo đuổi và chia sẻ những sở thích và các mối quan tâm với các bạn khác, chẳng hạn: sở thích văn chương, sở thích âm nhạc, sưu tầm tem, đàm thoại ngoại ngữ,...

Tránh dùng những chất kích thích: Các chất cafein, cồn, nicotin có thể nhất thời làm bạn cảm thấy thích thú, nhưng về lâu dài, những chất này có khuynh hướng làm tăng stress.

Tâm sự nỗi buồn với người thân quen: Bất cứ ai cũng có những nỗi lo buồn không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Do đó, nếu có chuyện gì quá buồn, bạn cũng nên tâm sự với người thân, những người mà bạn có thể tin tưởng được, họ sẽ chia sẻ và đưa ra cho bạn những lời khuyên hữu ích. Tuy nhiên, không phải lúc nào bạn cũng tâm sự mọi chuyện với bất kỳ ai. Có nhiều trường hợp, sức mạnh ý chí đòi hỏi bạn phải can đảm im lặng và tự mình vượt qua mọi buồn khổ.

1.6.9 Kỹ năng chuẩn bị và làm bài kiểm tra

Học thi: Cần giữ sức khỏe.

Học sinh chuẩn bị bước vào kỳ thi cần giữ sức khỏe, đáp ứng đầy đủ các chất dinh dưỡng, tạo trạng thái tâm lý tốt và đặc biệt là không để bị áp lực gây căng thẳng. Không nên áp đặt lên kết quả thi cử, chẳng hạn như: “Phải thi đạt cho được loại giỏi, phải thi đỗ...”, đừng quá quan tâm đến những gì người khác nghĩ mà chỉ nên cố gắng làm thế nào để đạt kết quả cao nhất theo khả năng của mình. Sau đây là những cách giúp bạn có được sức khỏe và tinh thần tốt nhất để đạt kết quả cao trong các kỳ thi.

Giữ gìn sức khỏe.

Việc cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng là điều cực kỳ quan trọng vì trong thời gian ôn thi, học tập với cường độ cao, cơ thể tiêu hao nhiều năng lượng. Ở giai đoạn này, các bạn cần tăng cường các loại thức ăn giàu chất dinh dưỡng như thịt, cá, tôm, cua... cùng các loại rau xanh, củ, quả. Bên cạnh đó, các bạn nên uống từ 2 đến 3 ly sữa mỗi ngày. Có vậy, sức khỏe mới được đảm bảo và việc học tập cũng hiệu quả hơn. Thức ăn đem lại nguồn dinh dưỡng quý giá cho sức khỏe nhưng nếu không bảo đảm vệ sinh thì trở thành mầm mống của nhiều bệnh tật. Để nâng cao sức khỏe và giúp bữa ăn ngon hơn, hấp dẫn hơn, cần chú ý đến nguyên tắc ba sạch: vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, vệ sinh an toàn thực phẩm, nhất là trong mùa nắng nóng.

Nên ngủ đủ giấc 7 - 8 giờ mỗi ngày. Buổi trưa dù bận cách mấy cũng nên chợp mắt ít nhất nửa giờ vì người ta nhận thấy giấc ngủ buổi trưa dù ngắn nhưng sẽ giúp ích rất nhiều cho sự tiếp thu kiến thức vào buổi chiều và tạo sự sáng khoái trong học tập.

Ngoài ra, việc dùng thuốc tăng cường bồi bổ trí nhớ đối với người bình thường là không cần thiết và không nên sử dụng. Bởi vì, những lợi ích của các loại “thuốc giúp thông minh” này thường đã bị thổi phồng và quảng cáo quá mức. Các thử nghiệm cho thấy những loại thuốc có thể giúp tập trung, ghi nhớ và tỉnh táo bằng cách tạo các tương tác khác nhau lên chất dẫn truyền thần kinh. Tuy nhiên, các nhà quản lý và dược sĩ đều cảnh báo về việc lạm dụng thuốc bổ óc có thể gây nhiều tác hại đối với học sinh. Một số chuyên gia tin rằng, có những loại “thuốc giúp thông minh” khi ngấm vào não sẽ gây nghiện và nguy hiểm cho não bộ về lâu dài.

Giữ trạng thái tâm lý tốt.

Dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng để học thi, nhưng việc định hướng, sắp xếp thời khóa biểu học tập một cách khoa học, hợp lý cũng cần thiết không kém. Kinh nghiệm cho thấy, chuẩn bị bước vào mùa thi, trạng thái tâm lý của học sinh không ổn định, lo lắng, thậm chí là sợ thi nên các bạn dễ bị rối trí. Do vậy, các bạn nên sắp xếp thời gian hợp lý để chú tâm hơn vào việc học. Tránh tình trạng đầu tư thời gian vào môn này quá nhiều, môn kia lại quá ít, môn sở trường thì ham học, còn những môn không thích thì không muốn học.

Việc học tập căng thẳng cũng tạo nên cảm giác mệt mỏi. Vì thế, thời gian ngủ của các bạn phải được đảm bảo, hoạt động vui chơi giải trí cũng không thể bỏ qua. Quảng thời gian thư giãn có thể là lúc để các bạn hồi tưởng lại những gì đã học.

Trong trường hợp tự giải các đề thi thử, nếu có bài làm của môn nào không được như ý muốn thì hãy khoan vội thất vọng, mà hãy biết điểm còn yếu của mình để chú tâm hơn cho môn đó. Việc giữ gìn sức khỏe cho tốt, tâm lý vững vàng cũng là một cách giúp cho việc thi cử đạt kết quả cao. Vì vậy, đừng quá lo lắng và miệt mài học thi mà lơ lửng việc chăm sóc sức khỏe của bản thân.

Phương pháp tập đọc nhanh trong mùa thi: Đọc bằng mắt, không phát âm; tập mở rộng tầm nhìn để khi mắt lướt qua, đọc và tập nhớ lại tựa bài, những vấn đề chính yếu căn bản của bài; không học thuộc lòng mà nhớ ý là chính; cố gắng hiểu những gì đã học kể cả hỏi bạn bè, thầy cô; ghi nhớ các chi tiết gần nhau, khắc ghi những gì quan trọng nhất, gạch dưới hoặc tô màu dễ thấy; sau khi đọc xong, dùng trí nhớ hệ thống hóa lại toàn bộ bài học, những điểm căn bản, trước khi ngủ, ôn lại một lần nữa vì trong giấc ngủ, tài liệu ôn tập dễ ghi vào bộ nhớ. Việc học thuộc lòng làm não trở nên thụ động, lười suy nghĩ. Vì vậy, vào phòng thi, nhiều thí sinh đọc xong đề bài, bưng con mắt dậy thấy óc mình trống trơn. Vì thế, muốn tăng cường trí nhớ, học dễ nhớ lâu quên thì phải tập trung phân tích, tổng hợp bài vở kèm theo hình ảnh cụ thể để trí nhớ dễ tìm kiếm khi cần thiết.

CHƯƠNG 2

THỰC TRẠNG PHƯƠNG PHÁP HỌC CỦA SINH VIÊN

CÁC NGÀNH KINH TẾ VÀ QTKD, ĐẠI HỌC QUY NHƠN

2.1 Đặc điểm riêng của sinh viên khối ngành kinh tế:



Căn cứ theo mục tiêu đào tạo, có thể tạm chia nhóm ngành kinh tế thành ba nhóm nhỏ với ba đặc điểm đào tạo khác nhau của sinh viên khối ngành kinh tế:

Nhóm đào tạo các nhà quản lý nhà nước về kinh tế gồm các ngành: kinh tế học, kinh tế kế hoạch đầu tư, kinh tế môi trường, kinh tế quản lý công cộng, kinh tế lao động quản lý nguồn nhân lực... Tốt nghiệp các ngành này sẽ làm công tác quản lý, phân tích, hoạch định chính sách kinh tế, dự án kinh tế trong các cơ quan quản lý nhà nước. Nhóm ngành này phù hợp với những người có khả năng lãnh đạo, khả năng quản lý, thuyết phục, lập kế hoạch cũng như khả năng nghiên cứu, phân tích - tổng hợp và ra quyết định...

Nhóm đào tạo các chuyên gia kinh tế: tài chính, kế toán, kiểm toán, ngân hàng, kinh doanh bảo hiểm... Nhóm ngành này cũng yêu cầu khả năng nghiên cứu kinh tế - tài chính, lập kế hoạch, thu thập xử lý thông tin số liệu giải quyết vấn đề liên quan đến nghiệp vụ của mình. Các ngành kế toán, kiểm toán đặc biệt yêu cầu khả năng tính toán cũng như khả năng làm việc tỉ mỉ, chính xác... Tốt nghiệp các ngành

này (tùy chuyên môn cụ thể) có thể làm việc ở các doanh nghiệp, cơ sở kinh doanh, thương mại - dịch vụ, ngân hàng, tổ chức tín dụng...

Nhóm đào tạo các nhà quản trị doanh nghiệp: quản trị kinh doanh, quản trị chất lượng, kinh doanh quốc tế, thương mại, ngoại thương, marketing... Tốt nghiệp các ngành này có khả năng phân tích thị trường, phát hiện cơ hội kinh doanh, lập kế hoạch và quản lý hoạt động doanh nghiệp (thương mại, du lịch, xuất nhập khẩu...). Nhóm ngành này yêu cầu kỹ năng làm việc theo nhóm, có khả năng quản lý, lập đề án phát triển doanh nghiệp, ra quyết định đúng đắn trong kinh doanh...

Ngoài ba nhóm ngành trên, nhóm ngành hệ thống thông tin kinh tế với các tên gọi như: thống kê, tin học quản lý... là các ngành học gắn liền với nhu cầu của các doanh nghiệp. Họ cần những “nhà kinh tế giỏi công nghệ thông tin, nhu cầu nhân lực lớn nhưng ít người. Ngành này trang bị các kiến thức và kỹ năng ở cả hai lĩnh vực kinh doanh và công nghệ thông tin. Tốt nghiệp ngành này có thể làm các công việc: xây dựng hệ thống mạng quản lý doanh nghiệp, quản lý kinh doanh qua mạng, quản lý hệ thống thông tin trong doanh nghiệp hoặc làm việc ở lĩnh vực thu thập và phân tích số liệu, thống kê...

Cần nhắc việc học và làm thêm sao cho hiệu quả



Một vấn đề mà có lẽ rất nhiều sinh viên kinh tế quan tâm: làm thêm. Tìm việc làm thêm không dễ dàng nhưng cũng không phải là không thể. Tuy nhiên trong giai đoạn học thi thì nhất định không được làm thêm bất cứ công việc gì. Trong thời gian này hãy cố gắng học bài thi cho tốt để được kết quả tốt nhất. Có thể tìm việc theo ba cách: trên internet, tại sở lao động hoặc tìm tại trường đại học đang theo học.

Sinh viên vừa làm vừa học mới là những người tiếp thụ được kiến thức nhiều nhất. Họ được học hành và cùng lúc đó là có thể duy trì được công việc và có tiền để tiêu. Tuy nhiên, đó có thể là con dao hai lưỡi, nếu bạn không cẩn thận, nó có thể hủy hoại việc học tập lẫn công việc. Dưới đây là các cách giúp sinh viên cân bằng để đạt hiệu quả tốt nhất.

Quản lý thời gian tốt. Tự mình lên kế hoạch hàng ngày hoặc hàng tuần và hãy chắc chắn rằng phải dành thời gian nhất định cho việc học. Lựa chọn thời gian phù hợp cho việc học nhất và lên lịch. Thời gian còn lại có thể phân đều cho gia đình, bạn bè, hoạt động xã hội ... Luôn nhớ rằng việc học đối với sinh viên vẫn là quan trọng nhất. Tùy vào số lượng công việc và số giờ ngủ cần thiết mà các buổi sáng thứ Bảy và Chủ nhật có thể là sự lựa chọn tốt cho phép các bạn có thời gian rảnh rỗi dành cho gia đình, đi lễ nhà thờ, các hoạt động thể thao, và các chương trình vui chơi khác.

Hãy năng động, tạo động lực cho mình bằng cách tạo mối liên hệ với các bạn cùng lớp. Sử dụng email để chia sẻ ý kiến và thảo luận nhóm về cách giải quyết, đáp án đối với các bài tập được giao. Vừa học vừa làm, sẽ dễ dàng đánh mất động lực học nếu không có sự liên hệ thường xuyên với các sinh viên khác, vì thế hãy sử dụng tốt khoảng thời gian gặp bạn bè để trao đổi. Cố gắng theo kịp bài học trước hay sau khi môn học kết thúc, tuy đôi khi bạn đến lớp chỉ để đi điểm danh.

Thiết lập mục tiêu và hãy tự tán thưởng cho mình khi các bạn đạt được mục tiêu đó. Đây là thói quen tự động viên rất hiệu quả. Mục tiêu cao cả là thực hiện đúng thời gian biểu vừa học vừa làm!

Chọn một nơi yên tĩnh để học, tách bạch hoàn toàn khỏi những sự xao nhãng từ cuộc sống gia đình, như là xem ti vi, những cú điện thoại hoặc từ các nhân viên đồng nghiệp. Hãy luôn cất giữ cuốn tập, các mẫu giấy ghi chú, máy vi tính, ... chỉ ở một nơi để bạn có thể dễ dàng nhìn thấy vào và lục tìm khi cần thiết. Làm như thế sẽ làm giảm bớt sự lo lắng khi mà sau một ngày dài làm việc ở văn phòng, cửa hàng hoặc xí nghiệp là khoảng thời gian mà bạn thực sự cảm thấy mệt mỏi

Dọn dẹp, sắp xếp căn phòng ngăn nắp để cảm thấy dễ chịu. Thử tưởng tượng đi làm về mệt, nhìn nhà cửa bừa bộn như thế thì trong đầu bạn chắc chắn sẽ chẳng hứng thú gì khi phải lôi sách vở ra học.

Vui chơi lành mạnh. Làm việc, làm việc và làm việc sẽ góp phần làm con người bạn trở nên nhàm chán, tẻ nhạt. Vui chơi sẽ làm sáng khoái tinh thần và cho ta cảm

giác yêu đời hơn. Hãy đi ra ngoài và tự thỏa mãn những sở thích của mình như coi ca nhạc, xem phim, dành cả một buổi chiều nghịch chơi với trẻ nhỏ như xếp hình, lắp ráp đồ chơi trên sàn. Đây là những giây phút đáng quý hơn bao giờ hết vì trong khi bạn đùa giỡn, đầu óc bạn sẽ được nghỉ ngơi. Một nguồn năng lượng mới được tái tạo sẽ giúp sinh viên cảm thấy hăng say hơn cho công việc sắp tới.

Hãy tận hưởng những lợi ích khi vừa làm vừa học. Các sinh viên chỉ có học sẽ cảm thấy ganh tỵ với bạn vì họ đã không tận dụng được một cơ hội quan trọng để thúc đẩy bản thân, đó là kinh nghiệm làm việc. “Đã từng làm việc” sẽ làm tăng thêm giá trị cho tấm bằng của các bạn, bằng cách cung cấp cái nhìn tổng quan về cuộc sống thực tế và những tình huống mà có thể giúp bạn hiểu rõ các bài học trên trường tốt hơn.

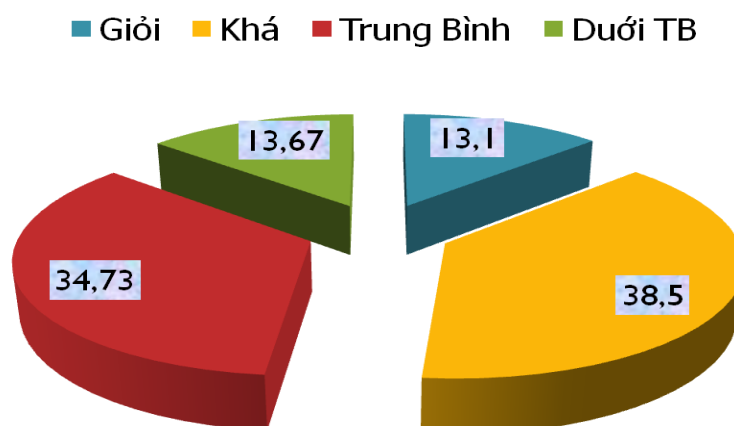
Ngay cả khi việc làm và chuyên ngành học hoàn toàn không liên quan gì đến nhau thì bạn cũng học được rất nhiều kỹ năng cần thiết cho công việc sau này như: kỹ năng sắp xếp công việc, kỹ năng cân bằng công việc, kỹ năng quản lý thời gian, kỹ năng giao tiếp với đồng nghiệp và giải quyết vấn đề... Tất cả các kỹ năng thì vô giá khi đem so sánh với những sinh viên học toàn thời gian nhưng lại chẳng có chút kinh nghiệm nào.

Bí quyết: Hãy “tranh thủ” sự thông cảm của gia đình và bạn bè. Nếu chỉ tập trung cho công việc, việc học mà “lơ là” người thân, gia đình thì đang dần biến mình thành “Robinson trên đảo hoang đày”. Nếu phải cúp tiết học vì công việc, hãy tham gia các lớp học khác để học bù. Nếu có thể, hãy cho Giảng viên của bạn biết được hoàn cảnh và những nỗ lực ko bỏ lỡ bài vở của bạn. Đừng cho rằng giảng viên nào cũng hiểu vấn đề của bạn trong thời gian thi – điều này phải rõ ràng, cụ thể trước khi bắt đầu học kỳ. Đừng để công việc trượt dốc. Nếu như nhận thấy rằng việc học làm tốn nhiều công sức và rằng nó làm ảnh hưởng đến công việc, cần phải điều chỉnh thời gian biểu. Nếu đã xác định vừa học vừa làm, thì hãy cố gắng hòa thuận cả hai..

2.2 Kết quả học tập của sinh viên các ngành kinh tế và QTKD, đại học Quy Nhơn

Sự đổi mới về phương thức quản lý sinh viên trong năm học 2009-2010 đã cho thấy sự thay đổi về chất lượng học tập của sinh viên cao hơn so với những năm học trước. Cụ thể học kỳ I Khoa TCNH & QTKD và Kinh tế & Kế toán số sinh viên

xuất sắc, giỏi đạt 13,1%; sinh viên khá chiếm 38,5%; và 34,73% là số sinh viên trung bình; còn lại 13,67% có kết quả dưới trung bình.



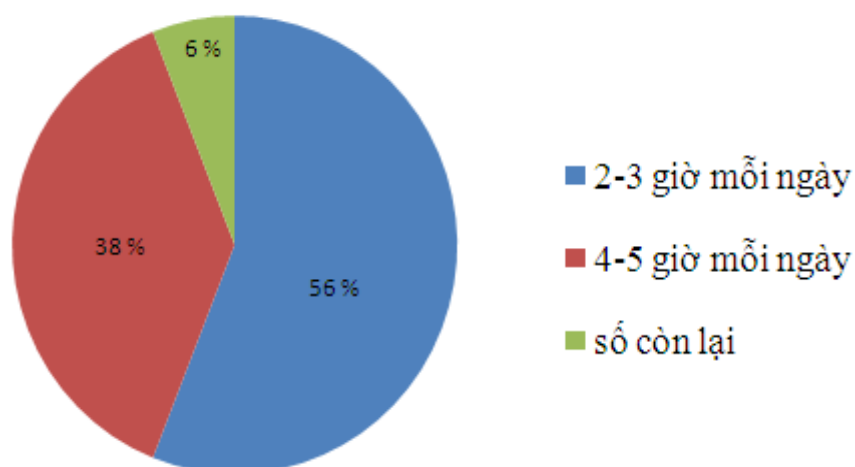
Có được kết quả này chính nhờ sự đổi mới về phương thức quản lý cũng như việc đổi mới về cách thức truyền đạt của giảng viên đến sinh viên. Tuy nhiên về cơ bản vẫn còn nhiều bộ phận sinh viên chưa có một phương pháp học tập hiệu quả, đào sâu kiến thức đặc biệt là các môn trong khối ngành kinh tế. Sinh viên vẫn chưa tập được cho mình thói quen chủ động trong học tập, chỉ đến lớp để ứng phó điểm danh, kiểm tra giữa kỳ, chưa thật sự quan tâm đến chất lượng học tập của bản thân dẫn đến chưa đưa ra cho mình được phương pháp học tập hiệu quả.

2.3 Tình hình phương pháp học của sinh viên các ngành kinh tế và QTKD, đại học Quy Nhơn

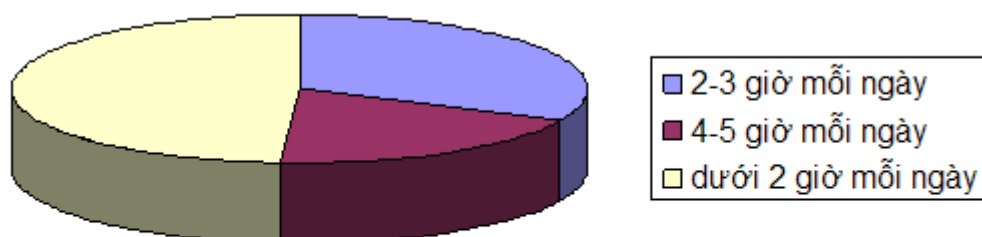
Thực trạng chương trình dạy và học hiện nay: Chúng ta có thể nói rằng các môn học tự bản thân nó không có tội nhưng chính cách dạy làm sinh viên ngao ngán và chán nản. Giờ học cho các môn chuyên ngành ít, trong khi giờ cho các môn ngoại ngữ, tin học lại quá nhiều. Thời gian học không hợp lý, dồn dập, đặc biệt là các lớp buổi tối. Từ đó dẫn đến tình trạng là sinh viên đi học không đều. Sinh viên hiện nay không tự tin trong khi học và khi đi làm, không có phương pháp học cụ thể, khoa học. Phần lớn họ chỉ xem lại bài học khi đến gần ngày kiểm tra.

Qua khảo sát hơn 2500 sinh viên của Khoa TCNH & QTKD và Khoa Kinh tế & Kế toán thu được kết quả sau:

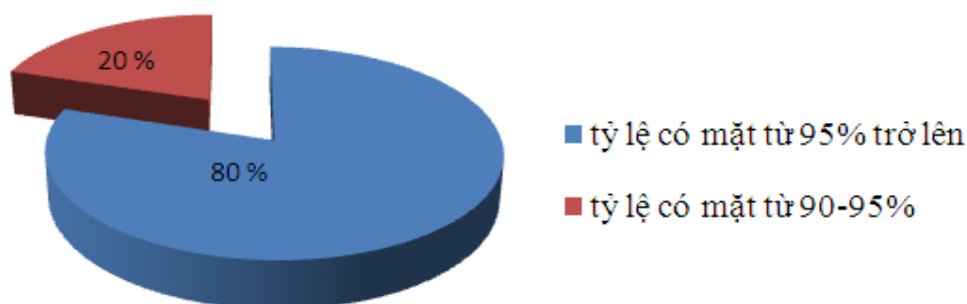
Thời gian tự học mỗi ngày của sinh viên khá, giỏi từ 2-3 giờ mỗi ngày chiếm 56%, từ 4-5 giờ chiếm 38% và 6% cho số còn lại.



Trong khi mức trung bình chung từ 2-3 giờ mỗi ngày chỉ 32%, từ 4-5 chưa đến 19% và có đến 49% chưa dành thời gian học tập hàng ngày đến 2 giờ.



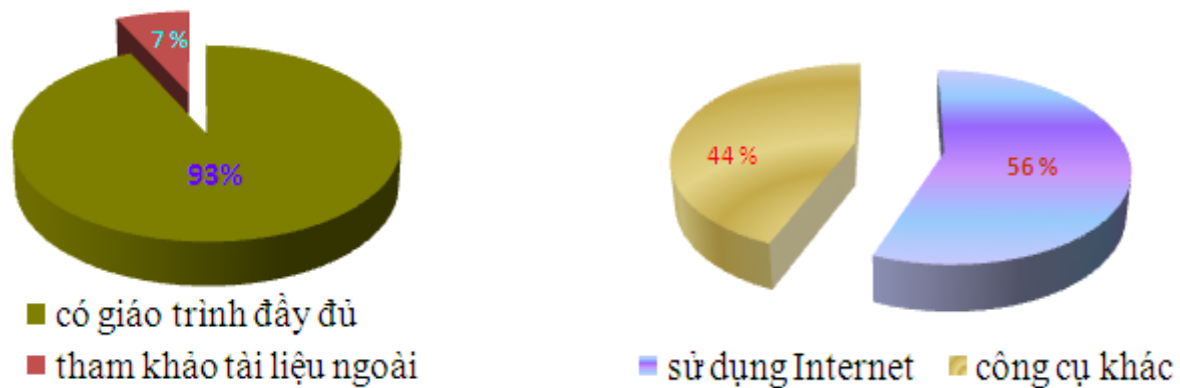
Sinh viên khá giỏi tham gia đầy đủ các buổi học. Tỷ lệ có mặt trên lớp của số sinh viên này từ 95% trở lên chiếm 80%, số còn lại tham gia các buổi học từ 90-95%.



Thời gian có mặt trên lớp của sinh viên trung bình và dưới trung bình hạn chế hơn, chỉ 57% các sinh viên này tham gia các buổi học từ 95% trở lên, số còn lại có

mặt trên lớp khá khiêm tốn, thậm chí có nhiều sinh viên cả học kỳ chỉ có mặt trên lớp một vài buổi.

Hầu hết sinh viên khá, giỏi đều có giáo trình đầy đủ chiếm khoảng 93%, số còn lại tham khảo tài liệu ngoài; có khoảng 56% trong số họ sử dụng Internet làm công cụ hỗ trợ học tập.



Hoạt động thảo luận nhóm được sinh viên khá giỏi tham gia chiếm hơn 61%, 93% trong số họ có khả năng học tập độc lập và 86% hoạt động thảo luận trên lớp; 45% sinh viên khá, giỏi tham gia hoạt động nhóm và học tập độc lập đạt hiệu quả cao. Những bạn sinh viên khác hoạt động nhóm chỉ chiếm 34%; 96% trong số những sinh viên này hoạt động độc lập và 65% hoạt động trên lớp nhờ những buổi đi học.

Kế hoạch học tập, thời gian biểu cụ thể được các bạn sinh viên khá, giỏi quan tâm, 82% trong số họ có kế hoạch học tập hàng ngày, 26% có kế hoạch học tập hàng tuần và 7% có kế hoạch hàng tháng; trong đó có khoảng 15% sinh viên khá, giỏi vừa có kế hoạch hàng ngày, vừa có kế hoạch hàng tuần. Trong khi chỉ có 13% các sinh viên trung bình và dưới trung bình cho một bảng kế hoạch học tập.

Sinh viên tham khảo tài liệu ngoài còn hạn chế, 85% trong số sinh viên khá, giỏi thỉnh thoảng tham khảo tài liệu ngoài, 13% có mức độ tham khảo thường xuyên và chỉ 2% còn lại hầu như ngày nào cũng tham khảo tài liệu ngoài.



2.4 Đánh giá về phương pháp học của sinh viên các ngành kinh tế và QTKD, đại học Quy Nhơn

2.4.1. Những kết quả đạt được



Kết quả cuộc khảo sát cho thấy sinh viên khá giỏi là những người có kế hoạch, biết đầu tư thời gian hợp lý cho học tập (3-4 giờ tự học mỗi ngày), tham gia đầy đủ các buổi học trên lớp, có đầy đủ sách giáo trình và tham khảo tài liệu ngoài, tham gia hoạt động thảo luận nhóm đạt hiệu quả. Kết quả đạt được này thực sự chưa cao, nhất là về tính rộng rãi, phong phú của các môn học kinh tế. Nhưng về cơ bản hầu hết họ đã ứng dụng được một vài phương pháp học tập ở Đại học vì vậy đã đạt được kết quả khả quan. Những sinh viên này khi đã có định hướng sẽ chuẩn bị cho mình những kiến thức phù hợp, họ sẽ có thể học và không học một số kiến thức, tuy nhiên họ phải có những kỹ năng căn bản nhất mà một sinh viên phải có khi ra trường. Dù có làm việc trong môi trường nào, công việc nào, đúng chuyên ngành hay phải làm trong một vị trí không phù hợp thì những kỹ năng vẫn là những chìa khóa cho thành công cho bất kỳ ai. Những kỹ năng này sẽ được học hỏi và vận dụng tốt hơn đối với những sinh viên khá giỏi. Áp dụng kiến thức căn bản trên lớp

được thầy cô truyền thụ nhiệt tình kết hợp những kỹ năng phù hợp sinh viên khối ngành kinh tế thì nhất định sẽ có được nhưng con người kinh tế năng động thật sự, đáp ứng nguồn nhân lực giàu năng lực cho đất nước.

2.4.2. Những tồn tại và nguyên nhân

Bên cạnh những kết quả đạt được đó, vẫn còn bộ phận sinh viên chưa đạt được kết quả cao trong học tập cũng như khả năng ứng dụng thực tiễn do họ chưa tìm được cho mình những phương pháp học tập hiệu quả, đặc biệt là các môn thuộc khối ngành kinh tế và QTKD, kể cả sinh viên khá, giỏi.



Về mặt thực tiễn và một số kỹ năng cần thiết ở sinh viên kinh tế ở số sinh viên này vẫn còn hạn chế, lý do của việc này là sinh viên tìm hiểu kiến thức chưa sâu cũng như hạn chế về việc tìm kiếm tài liệu, họ vẫn thụ động từ cách học phổ thông, tin tuyệt đối vào sách vở không có sự hoài nghi phản biện, không chủ động trong việc mở mang kiến thức xã hội cho bản thân, nhất là những kinh nghiệm thực tế - sự cần thiết tối thiểu cho sinh viên kinh tế sau này. Trong khi con người kinh tế là những người thật sự hiểu sâu biết rộng trên nhiều lĩnh vực, mọi mặt của đời sống, bởi mọi sự vận động của các yếu tố xã hội, từ khoa học công nghệ, giáo dục, y tế, văn hoá, chính trị ... đều có sự tác động, ảnh hưởng đến nền kinh tế. Bên cạnh đó khả năng tiếp thu tài liệu cũng như tư duy vận dụng kiến thức cơ bản đến thực tiễn của các bạn sinh viên còn yếu, sự tác động của nhiều yếu tố bên ngoài, khối lượng thông tin, kiến thức các bạn tiếp xúc hàng ngày nhiều làm cho khả năng ghi nhớ thông tin cần thiết, quan trọng đối với các bạn bị hạn chế, đặc biệt là các thông tin

kinh tế - xã hội cập nhật hàng ngày luôn có sự liên quan ảnh hưởng đến tình hình phát triển kinh tế của đất nước.

Các bạn sinh viên ở hai khoa chưa chú trọng nhiều đến việc học nhóm, thảo luận, tự nghiên cứu cũng như trao đổi với giáo viên về kiến thức trên lớp, tìm hiểu kiến thức mở rộng, nguyên nhân của hạn chế này là do các bạn sinh viên còn ngại ngùng trong việc trao đổi, trau dồi kiến thức cùng nhau, chưa chủ động trong mọi việc, phần lớn mang tính tự chủ. Việc học nhóm ở sinh viên kinh tế là điều kiện để phát huy các kỹ năng cơ bản cũng như kỹ năng chuyên biệt của các bạn. Học nhóm sẽ giúp các bạn rèn luyện kỹ năng giao tiếp, khả năng làm việc nhóm hiệu quả - rất cần thiết cho công việc sau này. Ở đó cũng giúp cho các bạn trao đổi lẫn nhau những phương pháp học hiệu quả, bổ sung kiến thức cho nhau. Điều khiến các bạn thiếu đi sự quan tâm học nhóm này là do các bạn chưa thật sự hội nhập, thích nghi với môi trường đại học; chưa có cách sống tự lập xa gia đình an toàn, lành mạnh và hướng đến xã hội, cộng đồng. Bên cạnh đó các bạn cũng thiếu đi việc xây dựng hình ảnh cá nhân, các kỹ năng lãnh đạo, giải đáp vấn đề mà chính môi trường học nhóm là điều kiện tốt để các bạn phát huy những kỹ năng này.

Việc tự xây dựng cho mình cũng như thích nghi một môi trường học tập ở các bạn sinh viên kinh tế còn thiếu và yếu, sự phát triển của các phương tiện thông tin giải trí, cũng như các loại hình vui chơi khác đã khiến nhiều bạn bị cuốn vào và không tìm cho mình được môi trường học tập hiệu quả. Một số bạn lựa chọn thư viện hay giảng đường làm nơi khổ luyện hàng ngày nhờ sự yên tĩnh, ở đây cũng vừa cung cấp cho các bạn một lượng thông tin khá lớn nhưng mặt trái của vấn đề này là các bạn cứ vui đầu vào sách vở ngày qua ngày mà thiếu đi các hoạt động trao đổi thực tế, cũng như sắp xếp thời gian giải trí phù hợp. Nhiều bạn rơi vào tình trạng Stress mà không rõ nguyên nhân, phần lớn các bạn chưa quan tâm đến Stress và rất dễ rơi vào tình trạng này.

Một vấn đề nữa tồn tại ở các bạn sinh viên kinh tế là đa số các bạn chưa có kế hoạch học tập hiệu quả cũng như sắp xếp công việc làm thêm, giải trí hiệu quả, mà đây lại là một trong những yếu tố quyết định sự thành bại của một nhà kinh tế, chính sự không chủ động trong mọi việc của các bạn sinh viên đã làm cho các bạn chưa có những kế hoạch, học tập làm việc hiệu quả.

Việc học tập trên lớp của sinh viên phần nhiều còn mang tính hình thức, các bạn đến lớp chỉ để điểm danh, kiểm tra giữa kỳ mà không quan tâm đến lượng kiến thức mình tiếp thu được trên lớp như thế nào điều này dẫn đến việc các bạn không

tìm được cho mình cách học trên lớp sao cho hiệu quả, tận dụng hết khả năng của mình trên lớp mà tiếp thu kiến thức của thầy cô truyền thụ. Cũng như việc tận dụng thời gian trên lớp để trao đổi cùng bạn bè về những kiến thức vừa học, kiểm tra lẫn nhau chuẩn bị cho bài học mới.

Đi học không thường xuyên, không sắp xếp cho mình kế hoạch học tập phù hợp cũng là nguyên nhân dẫn đến việc các bạn sinh viên chưa có được những kỹ năng chuẩn bị và làm bài kiểm tra đạt hiệu quả. Thụ động trong việc học tập, nhiều bạn không đi học thường xuyên hoặc có đi học nhưng không ghi bài, không tập trung đến lúc thi chỉ mượn vở các bạn khác photo đã làm cho chính các bạn thiếu đi khả năng chuẩn bị ôn tập và thi đạt kết quả cao.

Phần lớn sinh viên chưa nắm được những điều kiện cần thiết, nền tảng để có được phương pháp học tập hiệu quả. Mỗi người có một phương pháp, cách học khác nhau tùy thuộc vào đặc điểm, điều kiện, khả năng của mỗi người. Nhưng về cơ bản phải nắm vững những yếu tố cần thiết để hình thành phương pháp học tập hiệu quả cho mình như: đọc, tìm kiếm tài liệu, làm việc theo nhóm, đồng đội, tập thể, học tập và nghỉ ngơi, cách nghe giảng, ghi chép, tóm lược và sửa chữa bài giảng, Kỹ năng tư duy hiệu quả, phương pháp giải quyết vấn đề, phương pháp luận sáng tạo, kỹ năng tổ chức công việc khoa học, lên kế hoạch học tập, viết tiểu luận, báo cáo khoa học, thuyết trình... Học chưa gắn liền với hành. Những phương pháp học tập và nghiên cứu khoa học được các thầy/cô hướng dẫn trên lớp, trong những lần báo cáo chuyên đề, giao lưu hay những phương pháp có trong các cuốn sách, bài báo chỉ trở thành sở hữu của sinh viên khi nó được tìm hiểu, phân tích, vận dụng, bổ sung, chỉnh sửa hàng chục, hàng trăm lần trong nhiều nội dung môn học khác nhau. Nhiều sinh viên có nghe, có xem nhưng lại không có ý chí, kiên nhẫn để thực hành do sức ỳ từ những cách thức, cách làm cũ. Sức ỳ từ phương pháp học tập ở phổ thông. Thói quen, lề lối, phương pháp học tập đó được duy trì cho tới bậc trung học và ngay cả bậc đại học - bậc học có mục tiêu và yêu cầu khác với bậc phổ thông. Thiết nghĩ rằng, mỗi sinh viên muốn thắng được “sức ỳ” của mình, tìm được phương pháp học tập mới thì cần phải “biết quên” cái cũ đi. Hãy nhìn vấn đề một cách háo hức, say mê, không chỉ là ghi nhớ, thuộc các dữ kiện mà có khả năng quan sát, suy nghĩ, hiểu, giao lưu, thích nghi và sáng tạo. Đối với sinh viên, học tập là nhằm trang bị cho mình năng lực lao động để tạo ra sản phẩm công việc. Học tập phục vụ cho ai? Học tập cái gì? Người sử dụng đang cần gì ở mình? Chất lượng có đáp ứng yêu cầu của người sử dụng không?... Là những câu hỏi cần trả lời để sinh viên có định hướng, phương pháp, nội dung học tập phù hợp, hiệu quả bảo

đảm đầu ra cho mình. Nhiều sinh viên cho rằng Đại học là chỗ “xả hơi” sau những năm học tập mệt mỏi, nặng nề ở phổ thông. Họ cũng luôn ca thán, oán trách, phê phán nền giáo dục nước nhà là trì trệ, lạc hậu, không phát huy được tài năng, sức sáng tạo của mình trong lúc cách học của họ thì rất thụ động, đối phó, lười suy nghĩ, phát biểu, tìm kiếm tài liệu, không đi học thường xuyên, phong cách lè mề, chậm chạp, thiếu tính kỷ luật, quay cóp,... Chính với tinh thần, thái độ học tập lệch lạc, miễn cưỡng như vậy tất yếu sẽ dẫn đến một phương pháp học tập hiệu quả chưa cao.

CHƯƠNG 3

ỨNG DỤNG LÝ THUYẾT VỀ PHƯƠNG PHÁP HỌC

Ở ĐẠI HỌC VÀO SINH VIÊN KHỐI NGÀNH KINH TẾ

3.1 Đặc thù các môn học ngành kinh tế

Nhìn chung các môn học nhóm ngành kinh tế chuyên về các kiến thức rộng, nền tảng, kiến thức bổ trợ liên quan đến ngành học. Từ đó, sinh viên có thể có tầm nhìn tổng quát, có thể nghiên cứu sâu hơn để đưa ra những cải tiến, phát minh, giải pháp mới. Các môn học kinh tế có tầm kiến thức khá rộng rãi, cần có kết quả nghiên cứu từ thực tế và có ứng dụng trong thực tiễn đòi hỏi sinh viên kinh tế phải nắm bắt kiến thức cơ bản trên lớp sâu sắc, tham khảo tài liệu ngoài nhiều, tích cực tham gia hoạt động thảo luận nhóm... Tựu chung lại, yêu cầu về phương pháp học các môn kinh tế cho sinh viên là điều hết sức cần thiết.

3.2 Các giải pháp để học các môn kinh tế đạt hiệu quả

Học tập theo phương pháp P.O.W.E.R cho sinh viên kinh tế

Từ "Power" ở đây vừa có nghĩa là sức mạnh, năng lực, vừa là tên gọi của một phương pháp học tập ở bậc đại học do GS Robert Feldman (ĐH Massachusetts) đề xướng nhằm hướng dẫn sinh viên cách học tập có hiệu quả nhất. Phương pháp POWER bao gồm 5 yếu tố cơ bản là chữ viết tắt ghép thành POWER: Prepare, Organize, Work, Evaluate, Rethink

Prepare (chuẩn bị sửa soạn)

Quá trình học tập ở đại học không phải chỉ bắt đầu ở giảng đường khi sinh viên nghe thầy giáo giảng bài hoặc trao đổi, tranh luận với các bạn đồng học. Quá trình này chỉ thật sự bắt đầu khi sinh viên chuẩn bị một cách tích cực các điều kiện cần thiết để tiếp cận môn học như: đọc trước giáo trình, tìm tài liệu có liên quan. Sự chuẩn bị tư liệu này càng trở nên hiệu quả hơn khi đi liền với nó là một sự chuẩn bị về mặt tâm thế để có thể tiếp cận kiến thức một cách chủ động và sáng tạo. Với sự chuẩn bị tâm thế này, sinh viên có thể chủ động tự đặt trước cho mình một số câu hỏi liên quan đến nội dung sẽ được đặt trên lớp, thậm chí có thể tự tạo cho mình một cái "khung tri thức" để trên cơ sở đó có thể tiếp nhận bài học một cách có hệ

thống. Với cách chuẩn bị tích cực này, tri thức mà sinh viên có được không phải là một tri thức được truyền đạt một chiều từ phía người dạy mà còn do chính sinh viên tự tạo ra bằng cách chuẩn bị các điều kiện thực thể và tâm thể thuận lợi cho sự tiếp nhận tri thức. Nói “học là quá trình hợp tác giữa người dạy và người học” có nghĩa là như vậy.

Organize (tổ chức)

Sự chuẩn bị nói trên sẽ được nâng cao hơn nữa khi sinh viên bước vào giai đoạn thứ hai, giai đoạn người sinh viên biết tự tổ chức, sắp xếp quá trình học tập của mình một cách có mục đích và hệ thống.

Work (làm việc)

Một trong những sai lầm của việc học tập cũ là tách rời việc học tập ra khỏi làm việc. Trong khi làm việc chính là một quá trình học tập có hiệu quả nhất. Trong giai đoạn này sinh viên phải biết cách làm việc một cách có ý thức và có phương pháp ở trong lớp và trong phòng thí nghiệm, thực hành. Các hình thức làm việc trong môi trường đại học rất đa dạng, phong phú: Lắng nghe và ghi chép bài giảng, thuyết trình hoặc thảo luận, truy cập thông tin, xử lý các dữ liệu, bài tập, thực tập các thí nghiệm... tất cả đều đòi hỏi phải làm việc thật nghiêm túc, có hiệu quả.

Evaluate (đánh giá)

Ngoài hệ thống đánh giá của nhà trường, sinh viên còn phải biết tự đánh giá chính bản thân mình cũng như sản phẩm do mình tạo ra trong quá trình học tập. Chỉ có qua đánh giá một cách trung thực, sinh viên mới biết mình đang đứng ở vị trí, thứ bậc nào và cần phải làm thế nào để có thể cải thiện vị trí, thứ bậc đó. Tự đánh giá cũng là một hình thức phản tỉnh để qua đó nâng cao trình độ và ý thức học tập.

Rethink (suy nghĩ lại - luôn biết cách lật ngược vấn đề theo một cách khác)

Khả năng suy nghĩ lại này giúp sinh viên luôn biết cách cải thiện điều kiện, phương pháp và kết quả học tập của mình. Về bản chất, tư duy đại học không phải là một thứ tư duy đơn tuyến, một chiều mà đó chính là hình thức tư duy đa tuyến, phức hợp đòi hỏi người học, người dạy, người nghiên cứu phải có tính sáng tạo cao, luôn biết cách lật ngược vấn đề theo một cách khác, soi sáng vấn đề từ những khía cạnh chưa ai đề cập đến. Khả năng suy nghĩ lại này cũng gắn liền với khả

năng làm lại (redo) và tái tạo quá trình học tập trên cơ bản nhận thức mới đối với vấn đề và kết quả đã đặt ra. Cuối cùng, chữ R của giai đoạn thứ năm này cũng có nghĩa là Recreate (giải lao, giải trí, tiêu khiển), một hoạt động cũng quan trọng không kém so với các hoạt động học tập chính khóa. Ở đây cần nhớ rằng: Ai không biết cách nghỉ ngơi, giải trí, tiêu khiển thì người đó cũng không biết cách học tập hoặc học tập không có kết quả cao.

3.2.1 Phương pháp tìm đọc tài liệu và ghi nhớ tốt



Sách giáo trình và tài liệu về kinh tế đa dạng và phong phú, để có thể nắm bắt được những kiến thức quan trọng cần chú ý những hướng dẫn về những tài liệu tham khảo cần thiết của thầy cô. Khi đọc sách, tài liệu tham khảo tập trung những nội dung, số liệu cần thiết. Tài liệu rất đa dạng từ nhiều nguồn: báo chí, thư viện, Internet... nhưng không thể đọc hết được. Theo đó cần chọn khối lượng vừa đủ để bắt đầu, cố gắng nắm bắt được cách bố trí, hệ thống của tư liệu, cần đọc phần tóm lược để nắm ngay nội dung. Đọc những gì hiểu rõ nhất để xác định độ khó chưa lại những gì không hiểu. Dùng bút đánh dấu những chỗ quan trọng hay chưa hiểu để xen lại. Trong khi đọc thỉnh thoảng dừng lại và đặt những câu hỏi kích thích, tự tìm câu trả lời. Để có một trí nhớ tốt hãy chọn cho mình một thói quen như khi đến trường kiểm tra sách vở; nên ghi danh sách các việc cần làm vào một tờ giấy nhỏ và thỉnh thoảng kiểm tra xem tiếp theo mình cần phải làm gì. Để ghi nhớ tốt trong việc tiếp thu kiến thức thì cùng bạn bè thảo luận về một vấn đề cùng quan tâm. Ngoài ra, ghi nhớ qua các chi tiết quan trọng, các key words, các hình ảnh minh họa. Học thật kĩ: Hãy ghi chép cẩn thận trong giờ giảng của thầy cô và từ sách giáo khoa. Xem chỉ dẫn ở Ghi chép trong giờ học và Ghi chép từ sách giáo khoa. Ngay sau tiết học hoặc ngay khi về nhà, hãy xem lại những gì bạn đã ghi chép được. Xem qua lại bài trước buổi học sau. Định ra một khoảng thời gian dài hơn vào cuối tuần để ôn lại thật kĩ.

Bạn phải bận rộn giữa hàng đống công việc, làm sao để nhớ mọi thứ tốt hơn?

Viết ra giấy: Tại sao với một mớ công việc, bạn lại cố gắng nhồi nhét vào đầu để rồi bắt nhớ tất cả mọi thứ! Cách tốt nhất để nhớ mọi thứ là ghi nó ra giấy, khi cần nhớ đến một việc gì đó, chỉ cần bạn lật sổ tay ra...

Liên kết chúng lại với nhau: Khi ghi ra sổ tay, bạn cũng cần phải sắp xếp theo đề mục khoa học, chứ đừng ghi quyển sổ tay này một ghi chú, quyển khác một ghi chú khác! Kết quả, bạn sẽ rất mất thời gian để lục lại mọi điều mình cần nhớ.

Duy trì sức khỏe tốt: Ăn những loại thức ăn tốt cho bộ nhớ, ngủ đủ giấc, tập thể dục. Những điều này rất tốt cho sức khỏe và bộ nhớ của bạn.

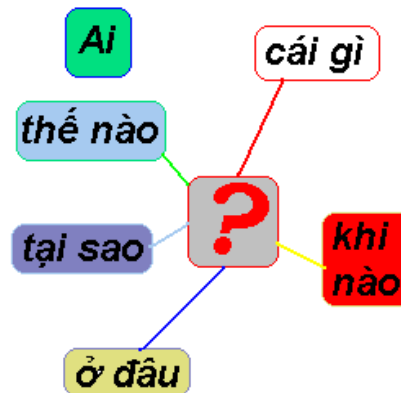
Ghi âm lại suy nghĩ: Đôi khi bạn muốn nhớ một điều gì đó mà lại không có giấy bút bên cạnh để ghi ra. Nếu bạn có thể trang bị một máy ghi âm nhỏ thì tốt - điện thoại di động có ghi âm cũng là một phương tiện hữu ích, nhất là lúc ghi nhớ lại số điện thoại của ai đó.

Suy nghĩ tích cực: Đừng vội kết luận mình sẽ có một trí nhớ không tốt rồi quyết định... không ghi nhớ gì cả! Hãy lạc quan lên, hãy tự nói với mình "Tôi có thể nhớ được mọi điều".

Ghi chú vào những mẫu giấy stick: Thật tuyệt vời khi luôn có những mẫu giấy stick nhỏ bên cạnh! Hãy trang bị những mẫu giấy stick và ghi vào những điều bạn cần nhớ, cần làm và dán nó lên góc làm việc chẳng hạn.

Hẹn giờ báo công việc: Bạn có thể hẹn giờ cho công việc vào điện thoại di động hoặc những lịch điện tử bỏ túi.

Gợi nhớ bằng mắt: Sử dụng bộ nhớ bằng thị giác sẽ giúp bạn ghi nhớ tốt hơn! Hãy tập nhớ những sự kiện bằng cách ghi nhớ lại một hình ảnh có liên quan nào đó



Sự đa dạng của số liệu kinh tế cũng như kiến thức nền tảng của các môn kinh tế làm cho khối lượng kiến thức của sinh viên kinh tế tăng lên đáng kể so với giáo khoa. Để có thể có khả năng ghi nhớ một lượng kiến thức lớn như vậy sinh viên kinh tế cần chọn cho mình một thói quen học tập để ghi nhớ tốt. Để ghi nhớ tốt trong việc tiếp nhận kiến thức thì cùng bạn bè thảo luận vấn đề cần quan tâm. Ghi danh sách những việc cần làm vào các key words và thường xuyên kiểm tra chúng. Các vấn đề được thầy cô giao, có thể dùng các công cụ khác để hỗ trợ sau đó đóng thành tập, để ở những nơi thuận tiện để thường xuyên xem lại. “Một trí nhớ tốt cũng không bằng một mẫu bút chì” vì vậy cần ghi lại những gì cần nhớ và xem lại chúng thường xuyên, nhất là các công thức, số liệu thống kê kinh tế.

3.2.2 Học nhóm



Học nhóm đối với sinh viên kinh tế là điều hết sức cần thiết. Sau giai đoạn tìm kiếm, tài liệu cần ghi chú lại những vấn đề trọng tâm, những số liệu kinh tế để

cùng nhau thảo luận. Từ số liệu thực tế đến kiến thức liên quan là cả vấn đề, vì vậy cần thảo luận nhóm để tham khảo được nhiều ý kiến, cũng như đánh giá khách quan ý kiến của mình. Các yếu tố, đề tài kinh tế được nhìn nhận dưới nhiều góc độ khác nhau sẽ đem lại khả năng ứng dụng cao hơn; cũng như các lý thuyết kinh tế, thảo luận sẽ giúp nhận ra, mở rộng ưu và nhược điểm nhiều hơn. Khi thảo luận cũng cần nhìn nhận ở 3 khía cạnh, đưa ra vấn đề, thảo luận và tổng hợp; có như vậy buổi thảo luận mới đạt kết quả tốt hơn.

Học nhóm hiệu quả

Để học nhóm có hiệu quả, giáo viên phải đảm bảo rằng trong nhóm có sự “phụ thuộc tích cực”, trao đổi trực tiếp, thảo luận trong nhóm và trách nhiệm của cá nhân cũng như của cả nhóm. “Phụ thuộc tích cực” nhấn mạnh tầm quan trọng và tính độc đáo sự đóng góp của mỗi thành viên trong nhóm trong khi thực hiện các hoạt động nhận thức và giao lưu giữa các cá nhân. Trong khi học viên giao tiếp với nhau, sẽ phải có một người làm trưởng nhóm. Người này phải có kỹ năng hòa giải xung đột, có khái niệm rõ ràng và khả năng thảo luận, có khả năng tháo gỡ những phức tạp trong quan hệ giữa mọi người. Quá trình học như thế này sẽ nâng cao hiệu quả học tập của học viên. Vì thế, học viên có thể học được nhiều hơn những gì được giảng giải.

Tuy nhiên, học nhóm có thể tạo điều kiện cho những học viên lười – những thành viên không hoàn thành trách nhiệm mà vẫn được điểm do thành tích của cả nhóm. Để hạn chế tình trạng này, giáo viên có thể cho áp dụng hình thức đánh giá theo nhóm để đánh giá đóng góp của từng thành viên trong nhóm, hoặc tổ chức một bài kiểm tra kèm theo. Vì vậy sẽ tồn tại hai mức độ trách nhiệm: cá nhân và nhóm. Các phương pháp học nhóm:

Chia nhóm nhỏ cùng thảo luận: Chia học viên thành các nhóm nhỏ gồm 4 hoặc 5 để thảo luận về một khía cạnh xoay quanh một vấn đề nào đó. Sau 20 phút thảo luận, mỗi nhóm cử một thành viên trình bày ý kiến của cả nhóm cho cả lớp.

Chia nhóm theo sở thích: Chia thành các nhóm 4 hoặc 5 học viên cùng làm một nhiệm vụ được giao ở bên ngoài trong một thời gian nhất định. Trong lần thảo luận tiếp theo với giáo viên, các nhóm hoặc đại diện mỗi nhóm phải trình bày kết quả cho cả lớp.

Chia nhóm đánh giá: Một nhóm chịu trách nhiệm thảo luận một chủ đề nào đó và một nhóm khác có trách nhiệm phê bình đưa ra các quan sát, nhận xét và đánh giá bài trình bày của nhóm kia.

“Giảng – Viết – Thảo luận”: cuối mỗi bài học, học viên phải trả lời những câu hỏi ngắn và chứng minh câu trả lời của mình. Sau khi mỗi cá nhân xử lý các câu hỏi thì so sánh với học viên khác. Sau đó, giáo viên tổ chức một buổi thảo luận để kiểm tra các câu trả lời hợp lí.

Thảo luận có phê bình, đóng vai, tranh luận và nghiên cứu là những phương pháp giảng dạy hiệu quả khác nhằm khơi dậy sự nhiệt tình của học viên và khuyến khích học viên tham gia học nhóm. Học viên theo đó cũng có cơ hội học tập trong môi trường không bị kiểm soát nhưng vẫn “an toàn” (vì được giáo viên hoặc các nhóm khác đánh giá). Ngoài ra, học viên cũng tập phản ứng với những tình huống phức tạp và “có thật” sẽ gặp trong cuộc sống sau này.

3.2.3 Xây dựng môi trường học tập – phương pháp học ở nhà



Sự tác động của môi trường học tập là một ảnh hưởng khá lớn đến kết quả học tập của sinh viên. Cần chọn một chỗ yên tĩnh, tránh tiếng ồn, sách vở, dụng cụ tài liệu được sắp xếp ngăn nắp, hợp lý sẽ giúp sinh viên thuận tiện hơn trong học tập. Bên cạnh góc học tập của sinh viên kinh tế thì không thể thiếu báo chí về kinh tế, tạp chí chuyên ngành các loại như Marketing, Thời báo kinh tế, Kinh doanh và sản phẩm, Thời báo Ngân hàng... Góc học tập là nơi cung cấp thông tin tối thiểu cần có cho sinh viên thì sẽ giúp việc học thuận tiện hơn và đạt kết quả.

Một môi trường học thoải mái sẽ đem lại cho bạn sự hứng thú, khả năng tư duy, sáng tạo và tưởng tượng cao hơn hẳn một không gian bừa bãi, tối tăm và ngột ngạt

đó bạn. Đối với các bạn, dù có đang học ở phổ thông hay đại học thì cũng đều phải tạo cho mình một không gian hay nói khác đi là một môi trường thoải mái để bạn có thể học tập một cách tốt nhất. Còn môi trường đó thế nào thì do bản thân mỗi người. Hãy sắp xếp một góc học tập thật “ấn tượng” để bạn có thể dễ dàng tìm kiếm công cụ học tập cho mình. Khu cửa sổ luôn được chọn là mảnh đất tốt cho chiếc bàn học. Ở đây có đầy đủ ánh sáng, khí trời – tự nhiên hơn hẳn thứ ánh sáng của chiếc đèn bàn cùng những luồng gió phát ra từ chiếc quạt điện. Khi bạn cảm thấy mệt mỏi thì có thể thư thả qua ô cửa sổ, điều đó cũng sẽ giúp bạn thư giãn, xả hơi nhanh và hiệu quả lắm đó. Không cần quá gọt gò nhưng cũng không quá bừa bộn với “địa hạt” của mình. Điều này tùy thuộc vào thói quen của mỗi người. Các bạn cứ làm thế nào cho thoải mái, tiện lợi với mình nhất là được. Bạn cũng đừng quên sắm cho mình một chiếc đèn bàn nhé. Ánh sáng của chiếc đèn sẽ giúp bạn tập trung nhiều lắm đấy. Theo kinh nghiệm của nhiều người. Những đồ vật dễ thương với màu sắc bạn ưa thích cũng làm cho không gian thêm sinh động hơn, cuốn hút bạn hơn và giúp bạn có sáng tạo, tưởng tượng tốt hơn.

Học ở nhà thế nào cho hiệu quả



Đặc thù của những môn kinh tế là phải tham khảo tài liệu ngoài khá nhiều từ các nguồn như Internet, báo chí, thư viện... Do vậy việc học ở nhà của sinh viên kinh tế cần cân đối giữa việc học lý thuyết căn bản và đọc tài liệu tham khảo. Cần tìm một chỗ học yên tĩnh tránh tiếng ồn, cần tạo một thời gian học cố định và tạo thói quen cho thời gian học đó. Ôn lại những kiến thức cơ bản, tóm tắt các ý chính, kiên trì

làm bài tập đầy đủ và đọc tài liệu tham khảo. Nếu học phải phần khó hiểu thì để lại, học những phần khác dễ hiểu hơn, sau khi thư giãn thoải mái thì học tiếp.

Tự học dễ làm thấy chán và mất cảm hứng học tập, nhất là đối với những bạn đã từng rớt thi lại. Vì thế mà không ít bạn đã tự biến thành các lò luyện thi để ép mình phải học. Tự học chính là cách để bạn rèn luyện tính kiên trì và thử thách tin thần của bạn. Đặt ra vấn đề là phải điểm thật cao khi ra trường, nên cho mình một menu các môn cần phải ôn. Đây chính là chiến lược chậm mà chắc. Cứ nhìn một bài tập thật khó và tự do sáng tạo cách giải, các bạn sẽ học được thật nhiều từ bản thân.

3.2.4 Lập kế hoạch học tập



“Không chuẩn bị là chuẩn bị cho thất bại”. Phát triển kỹ năng sắp xếp thời gian đòi hỏi những nỗ lực lớn, nhất là khối lượng học tập các môn kinh tế khá lớn, đòi hỏi tính thực tiễn cao, một số sinh viên còn sắp xếp thời gian làm thêm. Một mục tiêu để nhận thức được cách sử dụng thời gian như một điều quan trọng khi sắp xếp, đặt việc quan trọng và đạt được thành công trong học tập khi có hoạt động chi phối khác như đi làm, vui chơi cùng bạn bè, họp hội...

Chiến lược về cách sử dụng thời gian: Tự tạo các khoảng thời gian học hợp lý, tổng kết và cập nhật chương trình sau mỗi tuần, lập danh sách những việc cần làm, việc gì quan trọng hơn thì làm trước, việc nào kém quan trọng thì làm sau. Ghi ra giấy những điều cần làm, rồi quyết định việc nào sẽ làm bây giờ, việc nào để sau, hay nhờ ai làm, hoặc hoãn việc nào sau một thời gian dài. Cần có quyền lịch sắp xếp công việc theo tuần tháng: Đánh dấu các buổi hẹn, đi học, họp trong một cuốn sổ tay chia ô thời gian hoặc bảng biểu. Lịch ghi kế hoạch lâu dài: Sử dụng một

bảng cho mỗi tháng để có thể lên kế hoạch trước. Những lịch ghi kế hoạch lâu dài như thế này sẽ nhắc nhở để sử dụng tốt quỹ thời gian.

3.2.5 Học tập ở trên lớp



Để tập trung nghe giảng nắm được bài ngay trên lớp không phải là một việc đơn giản và dễ dàng. Với những môn kinh tế, khối lượng kiến thức chuyển tải thường ở dạng chủ đề, đòi hỏi sinh viên phải có sự vận động suy nghĩ liên tưởng thực tế. Những môn toán kinh tế thường không khó nhưng rộng rãi và có sự liên kết từ nhiều môn theo từng bộ môn nên khi học môn này thì phải liên tưởng đến môn đã học trong cùng bộ môn, nhất là phần tính toán. Về phần các môn với nội dung lý thuyết được tập trung nhiều hơn cũng có sự tương quan, chẳng hạn các bước trong Marketing thường lặp lại trong nhiều môn vì vậy cần có sự chuẩn bị bài trước khi đến lớp. Khi nghe giảng chú ý tập trung lời giảng và những câu hỏi gợi mở của giảng viên. Cần phải viết nhanh hơn, dùng nhiều ký tự hơn, không nhất thiết phải ghi tất cả những gì thầy cô nói. Tuy nhiên cần ghi chép đầy đủ các đề tài thầy cô giao trên lớp để về nhà nghiên cứu, ghi chép các gợi mở cho các đề tài này để việc sưu tầm, nghiên cứu đạt hiệu quả, đặc biệt là các số liệu kinh tế thực tế phản ánh tính thực tiễn cao của đề tài.

3.2.6 Thư giãn – Giảm Stress



Nhiều sinh viên nghĩ rằng học thi là học liên miên từ sáng đến tối, từ tối đến khuya, nhưng não bị nhồi nhét nhiều quá cũng sẽ "sôi" lên, khó nhớ và dễ quên. Chống bão hòa não bằng thư giãn, nghỉ ngơi: Khi não đã bão hòa thì học chỉ là hình thức mà tiếp thu chẳng có gì, chưa kể nhầm lẫn chi tiết, vấn đề này sang chi tiết khác. Vì vậy, cần phải có thời gian thư giãn. Chọn bơi lội, tập thể dục cho máu huyết lưu thông, nghe nhạc êm dịu (đừng chọn metal rock sẽ nhức đầu thêm) hoặc đi chơi chút đỉnh với bạn bè, ngủ một giấc thật sâu cũng là cách xả hơi cho não. Tìm niềm vui trong học tập: Cần biết tạo niềm vui trong học tập thì việc học đỡ vất vả hơn, dễ nhớ lại lâu quên. Các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến trí nhớ rất nhiều như: lo âu tiền bạc, sức khỏe suy giảm hoặc bị phân tâm bởi những vấn đề nào đó. Sinh viên kinh tế cũng thường chọn làm thêm vừa là công việc giải trí, kiếm thêm thu nhập, vừa học hỏi kinh nghiệm. Tuy nhiên cần cân đối thời gian hợp lý và lựa chọn công việc phù hợp để không ảnh hưởng đến việc học nâng cao khả năng làm việc sau này.

Các dấu hiệu của stress bao gồm những bất bình thường về thể chất, thần kinh và quan hệ xã hội. Cụ thể là sự kiệt sức, tự dung thêm ăn hoặc bỏ ăn, đau đầu, khóc, mất ngủ hoặc là ngủ quên. Ngoài ra, tìm đến rượu, thuốc, hoặc những biểu hiện khó chịu khác cũng là những dấu hiệu của stress. Stress còn đi kèm với cảm giác bất an, giận dữ, hoặc sợ hãi. Bằng cách nghỉ ngơi, thư giãn, tạo cho mình một khoảng thời gian ngắn mỗi ngày hoặc vận động như đi bộ, tập thể dục, trò chuyện cùng bạn bè. Sau khi đã cảm thấy thoải mái hơn hãy bắt đầu giải quyết vấn đề, xem xung quanh bạn có việc gì mà bạn có thể thay đổi để xoay chuyển tình hình. Đừng

để tâm vào những việc lặt vặt. Ngoài ra, phải ngủ đủ giờ, hãy luôn cố gắng suy nghĩ tích cực như: Tại sao phải “ghét” khi mà “một chút xíu không thích”; Tại sao lại phải “lo cuống lên” khi mà “hơi lo một tẹo”; Tại sao phải “giận sôi người” khi mà “hơi giận một chút” là đủ? Tại sao “đau khổ tột cùng” khi mà bạn chỉ cần “buồn một tẹo”...

Stress là tình trạng phổ biến khi ôn thi và chính stress làm giảm năng lực ôn tập của thí sinh. Vì sao cần giữ giấc ngủ? Khi học bài nhiều, trí óc bị bão hòa, hiện tượng stress dẫn đến suy sụp tinh thần gây trầm trọc khó ngủ hoặc tỉnh dậy trong trạng thái căng thẳng. Giấc ngủ càng không đạt chất lượng thì việc ôn tập càng khó nhớ bài. Khi bị mất ngủ thì không nên ngủ trễ (quá giấc), tránh sử dụng chất kích thích và không nên chuyển từ bàn học qua giường để rồi lại trầm trọc. Cách tốt nhất trong mùa thi cử là thư giãn trước khi đi ngủ. Chính trong giấc ngủ mà não bộ làm việc, đưa các dữ liệu mới nạp vào tiềm thức. Các thuốc an thần giảm lo âu, giúp dễ ngủ sẽ làm mất đi nhịp sinh lý tự nhiên của giấc ngủ nên sẽ ngăn cản hoạt động của não bộ. Vì vậy không nên dùng thuốc an thần trong mùa thi cử. Tránh mệt mắt: Để tránh mệt mắt và ít bị phân tâm, môi trường học cần yên tĩnh và sáng sủa. Lượng ánh sáng đủ sẽ làm mắt đỡ mệt nên ít bị đau đầu và làm tăng năng suất học tập. Một nguồn sáng 60w là đủ. Trường hợp chữ nhỏ, nhiều biểu đồ cần tập trung hơn thì đòi hỏi nguồn sáng mạnh hơn.

3.2.7 Kỹ năng chuẩn bị và làm bài kiểm tra

Bước vào kỳ thi, hãy nghiên cứu kỹ đề thi của những năm trước, phải xác định các tài liệu liên quan để ôn tập; sắp xếp những gì ghi chép được, hệ thống hóa kiến thức, ước lượng xem cần bao lâu để ôn tập, chia nhỏ những gì học thành từng phần. Phân bổ các môn lý thuyết kinh tế, bài tập kinh tế và những môn khác hợp lý để có thể vạch kế hoạch thi tốt nhất. Học 3 tiếng buổi sáng, 3 tiếng buổi chiều sẽ hiệu quả hơn ngồi học cả ngày. Hoặc có thể ôn theo nhóm, điều này tạo điều kiện để hoàn thiện cả những phần quan trọng mà nếu học một mình rất dễ bỏ qua. Cần thu xếp một buổi tổng ôn tập trước khi thi. Đặc biệt, nên chú ý đến những thông tin được các thầy, cô chỉnh sửa đến mọi hướng dẫn về học tập. Đôi khi quá bận vào một công việc nào đó mà sao nhãng việc học. Khi còn ít thời gian để ôn tập thì học nhồi nhét. Đầu tiên hãy xem trước tất cả những tài liệu mà cần phải học, lướt qua các chương để nắm được ý chính, bỏ qua những phần mà không có thời gian xem lại. Sắp xếp những ghi chép, sách vở và bài tập, theo thứ tự những gì sẽ gặp trong bài kiểm tra. Ước lượng xem cần bao lâu để ôn tập. Lập một thời gian biểu, chỉ ra

khoảng thời gian dành để ôn tập và có những tài liệu gì. Tự kiểm tra qua các tài liệu. Học hết những gì bạn cần trước ngày kiểm tra.

Khi làm bài kiểm tra cố gắng chứng minh rằng có thể hiểu bài học và làm một số dạng bài tập nhất định. Ví dụ về một số dạng bài tập mang tính khách quan, như bài tập đúng sai, trắc nghiệm, điền vào chỗ trống. Ví dụ về một số dạng bài tập mang tính chủ quan, như những câu trả lời ngắn gọn, những bài luận, thi vấn đáp. Đến sớm hôm có giờ kiểm tra. Mang theo tất cả những đồ dùng cần như là bút chì, bút bi, máy tính, từ điển và đồng hồ. Như vậy sẽ có thể hoàn toàn tập trung vào bài kiểm tra. Luôn tạo một tâm thế thoải mái nhưng phải cảnh giác. Giữ cho mình được thoải mái và tự tin. Trong quá trình làm bài thi: Đọc kĩ hướng dẫn của đề bài. Điều này có vẻ là đương nhiên, nhưng nó sẽ giúp khắc phục được những sai lầm do không cẩn thận. Nếu có thời gian, nhanh chóng lướt qua toàn bài kiểm tra để có một cái nhìn tổng quát. Nhận biết những phần quan trọng, vạch ra thật ngắn gọn những ý chính. Trả lời các câu hỏi theo cách khoa học nhất. Trước tiên là những câu hỏi dễ để tạo cảm giác tự tin, để ngay lập tức ghi được điểm, và định hướng cho bản thân về vốn từ, các khái niệm và những kiến thức đã có. Sau đó là đến những câu hỏi khó hoặc những câu được nhiều điểm nhất. Với dạng bài kiểm tra mang tính chất khách quan, trước tiên, loại trừ những đáp án biết là sai, hoặc chắc chắn là sai, không phù hợp, hoặc là hai đáp án rất giống nhau và cả hai đều không thể đúng được. Với dạng câu hỏi mang tính chủ quan, vạch ra những ý chính, và sắp xếp những ý đó theo một trình tự phù hợp nhất. Xem lại: Hãy kiểm chế ý muốn được rời khỏi phòng thi ngay khi đã trả lời hết các câu hỏi. Xem lại bài thi để đảm bảo rằng đã trả lời hết tất cả các câu hỏi trong bài, không đánh dấu nhầm trong bài làm, hay làm sai một vài chỗ đơn giản. Đọc lại bài luận của để có thể phát hiện ra các lỗi chính tả, ngữ pháp, dấu câu... Quyết định xem những cách thức nào phù hợp và bám lấy chúng. Chỉ ra những cách không hiệu quả và thay thế chúng.



Trong một bài kiểm tra mà sinh viên được sử dụng sách vở sẽ được đánh giá dựa trên những gì các bạn sinh viên hiểu chứ không phải là khả năng ghi nhớ: Áp dụng sách vở vào những tình huống mới. Đánh giá các yếu tố và sự liên quan giữa chúng. Biết tổng hợp hoặc bố trí các thông tin các bạn có được. Sử dụng các tài liệu của các bạn để đánh giá một nhận định hay một vấn đề nào đó. Sử dụng tất cả các nguồn thông tin (sách, vở ghi, ...) mà thầy cô cho phép. Chuẩn bị: Điều đặn làm bài và đọc sách trong các buổi học ở trên lớp. Chuẩn bị một cách ngắn gọn, những ghi chép chính xác về những khái niệm và ý chính sẽ có trong bài kiểm tra. Chọn lựa thật cẩn thận, những gì dự định sẽ mang vào phòng kiểm tra và chỉ rõ ra những gì không cần mang vào. Mang theo cả những bài luận tự viết về các thông tin, đó chính là cơ sở cho các lập luận, và chứng tỏ rằng đã từng nghĩ đến những vấn đề đó trước giờ kiểm tra. Thử dự đoán trước đề bài với những câu hỏi mẫu, nhưng không phải là những câu trả lời mẫu. Thử thách chính mình bằng cách xem có thể trả lời những câu hỏi đó hay không, và sẽ cần phải có những phương án lựa chọn ra sao và cần quan tâm tới những tài liệu nào. Bố trí những tài liệu tham khảo - “cuốn sách mở”. Bố trí sao cho các tài liệu đó được đặt ở một vị trí thuận tiện nhất để không phải mất thời gian định vị xem cái đang cần nằm ở đâu. Tạo dựng một thói quen cho bản thân với bố cục và cách trình bày của cuốn sách và những tài liệu của bạn. Sắp xếp những cuốn sách này cùng với những ghi chép của để có thể nhanh chóng lấy ra những thứ cần thiết, những ý chính, các khái niệm, bằng cách chỉ dẫn hoặc ghi số trang của tài liệu vào trong vở. Tạo một tập những bút đánh dấu, giấy nhớ, bảng các khái niệm... để đánh dấu những ý chính, đề mục, tóm tắt, chương. Viết những bản tóm tắt ngắn gọn về nội dung của từng phần. Liệt kê ra những số

liệu và công thức một cách riêng biệt để dễ tìm được trong khi làm bài. Làm bài kiểm tra: Đọc kỹ câu hỏi để nắm được yêu cầu của đề bài. Có thể dựa trên những hướng dẫn của chúng tôi trong mục cách làm bài viết và các hướng dẫn. Thu xếp thời gian sao cho hợp lý nhất. Nhanh chóng xem tổng số câu hỏi của bài và ghi rõ xem bạn cần bao lâu cho mỗi câu hỏi. Trước tiên, hãy trả lời những câu hỏi mà bạn cảm thấy chắc chắn và/hoặc những câu mà bạn không cần nhiều thời gian để tham khảo các tài liệu. Làm những câu phức tạp và khó hơn sau. Đừng trả lời thừa. Hướng tới việc có những câu trả lời đúng đắn, chính xác, dựa trên những bằng chứng đích thực. Sử dụng dẫn chứng. Để trình bày một ý nào đó. Để chứng minh rằng có tận dụng lợi ích của việc được mở tài liệu. Vì không thể trình bày tốt hơn thế. Các dẫn chứng có thể rất ngắn. Ba hay bốn từ thôi cũng sẽ rất hiệu quả nếu nó thích hợp với câu văn. Chỉ rõ lấy dẫn chứng từ đâu cũng sẽ quan trọng không kém việc đưa ra lời trích dẫn. Phải chú ý để không dẫn chứng quá nhiều. Đây là bài viết của các bạn, là những lí luận của các bạn; trích dẫn quá nhiều sẽ làm giảm chất lượng chính kiến của các bạn.

Có thể làm bài ở lớp hay mang về nhà với những câu hỏi các bạn đã hoặc chưa từng gặp trước bài kiểm tra. Đừng đánh giá thấp sự chuẩn bị trước cho một bài kiểm tra được mở tài liệu: bạn bị hạn chế về thời gian, vì vậy mà chìa khóa cho việc đạt hiệu quả là các bạn phải sắp xếp cho thật hợp lý để có thể nhanh chóng tìm thấy những dữ liệu, lời trích dẫn, ví dụ, hoặc những lập luận cần dùng tới trong khi làm bài.

KẾT LUẬN

Trong điều kiện đất nước ta đang xây dựng và phát triển một nền kinh tế hàng hóa nhiều thành phần, vận hành theo cơ chế thị trường, có sự quản lý của Nhà nước, từng bước hòa nhập vào nền kinh tế thế giới thị việc học tập, nghiên cứu lý thuyết cũng như các vấn đề kinh tế ngày càng trở thành yêu cầu bức xúc và có ý nghĩa thiết thực trong công cuộc đổi mới. Nhằm góp phần cho sinh viên kinh tế có một phương pháp học thiết thực và hiệu quả hơn, đáp ứng đúng nhu cầu của các doanh nghiệp cũng như xã hội đặt ra tôi tiến hành nghiên cứu đề tài khoa học “Phương pháp học của sinh viên các ngành kinh tế và quản trị kinh doanh”. Nghiên cứu, tổng hợp lý thuyết về phương pháp học tập ở Đại học. Thực hiện cuộc khảo sát và tiến hành phân tích, đánh giá về phương pháp học tập của sinh viên khá, giỏi ở Khoa TCNH & QTKD và Khoa Kinh tế & Kế toán. Đưa ra đặc thù riêng về các môn học kinh tế và ứng dụng lý thuyết về phương pháp học Đại học vào sinh viên khối ngành kinh tế và quản trị kinh doanh.

Đây là đề tài khá mới mẻ trong việc tìm kiếm phương pháp học hiệu quả, chất lượng, đúng yêu cầu cho sinh viên kinh tế. Với tính thiết thực và mới mẻ của đề tài, hy vọng sẽ mang lại cho sinh viên khối ngành kinh tế một phương pháp học hiệu quả nhất. Ngoài ra, cũng là một đề tài mà sinh viên các ngành khác sẽ tìm thấy những phương pháp khá bổ ích trong quá trình nghiên cứu và học tập của mình.

Đề tài được thực hiện dựa trên những vấn đề lý thuyết chung, cuộc khảo sát thực tế và sự giúp đỡ của Th.Sỹ Trịnh Thị Thu Hồng trong quá trình nghiên cứu, đánh giá và hoàn thiện. Nhân dịp này, tôi xin trân trọng cảm ơn những thế hệ đi trước đã có những nghiên cứu làm cơ sở cho tôi trong việc tìm lý thuyết chung, tất cả những anh, chị, các bạn và các em sinh viên Khoa TCNH & QTKD và Khoa Kinh tế & Kế toán đã có sự hợp tác trong quá trình khảo sát, và đặc biệt là sự hướng dẫn tận tình của Th.Sỹ Trịnh Thị Thu Hồng đã giúp đỡ tôi trong quá trình hoàn thành đề tài này.

Kết quả nghiên cứu là phương pháp học các môn kinh tế đạt hiệu quả, chuyên thầy cô các bộ môn kinh tế xem xét, hoàn thiện lại các giải pháp đưa ra, góp phần nâng cao hơn, ứng dụng vào sinh viên nhóm ngành kinh tế cả trường và phát triển. Xin chân thành cảm ơn!