

TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT
TRUNG TÂM PHÁT TRIỂN CÔNG TÁC XÃ HỘI



TÀI LIỆU HỌC TẬP CÁC KỸ NĂNG XÃ HỘI
MÔN: KỸ NĂNG HỌC TẬP BẬC ĐẠI HỌC
(Lưu hành nội bộ)



Tháng 01/2016

TÀI LIỆU HỌC TẬP
KỸ NĂNG HỌC TẬP BẬC ĐẠI HỌC

Mã số môn học	Tên môn học
	KỸ NĂNG HỌC TẬP BẬC ĐẠI HỌC STUDYING SKILLS IN UNIVERSITY

Phần 1: QUY CÁCH MÔN HỌC

1. *Thời gian học*: 15 giờ trong 5 buổi (3 giờ lý thuyết, 12 giờ thực hành)

2. *Áp dụng cho sinh viên năm thứ*: Nhất

3. *Tính chất (bắt buộc hay tự chọn)*: Bắt buộc

4. *Điều kiện tiên quyết*: Không

5. *Mục tiêu môn học*

➤ Kiến thức: trang bị những phương pháp cơ bản để SV vận dụng trong môi trường học tập đại học.

➤ Kỹ năng: vận dụng được kỹ năng tìm kiếm tài liệu vào việc học tập.

➤ Thái độ: Trang bị cho sinh viên khả năng học tập linh hoạt.

6. *Chuẩn đầu ra*

- Rèn luyện được kỹ năng ghi chép, ghi nhớ, phản biện, đặt vấn đề và cách tóm lược nội dung kiến thức căn bản.
- Rèn luyện kỹ năng ghi chép, ghi nhớ, phản biện và cách tóm lược nội dung kiến thức căn bản/ từng môn học.
- Hình thành cho sinh viên kỹ năng xây dựng kế hoạch học tập cá nhân.
- Áp dụng thành thạo “ma trận” mức độ ưu tiên và mô hình SWOT trong việc học.

7. *Đánh giá kết quả học tập*

- Chuyên cần + Bài tập nhóm, cá nhân: 0.5
- Bài tập cuối: 0.5

8. *Tài liệu tham khảo*

1. Daniel Goleman, 2007, *Trí tuệ xúc cảm- ứng dụng trong công việc*, Phương Thúy, Minh Phương, Phương Linh(dịch), NXB Tri thức.
2. Dương Thị Hoàng Oanh, 2014, *Academic and professional literacy*, ĐHQG TP.HCM - Trung tâm đào tạo tiên tiến sĩ, NXB ĐHQG TP.HCM.
3. James Surowiecki 2013, *Trí tuệ Đám đông- Vì sao đa số thông minh hơn thiểu số*, Nguyễn Thị Yến (dịch), Trần Ngọc Hiếu (hiệu đính), NXB Tri thức.
4. Joe Landsberger 2012, *Học tập cũng cần chiến lược*, NXB Lao động.
5. Nguyễn Thị Minh Phương, Phạm Thị Thúy 2012, *Cẩm nang phương pháp sư phạm*, Đinh Văn Tiến (hiệu đính), NXB Tổng hợp TP. HCM.
6. Nguyễn Thị Oanh 1999, *Giáo dục chủ động như một bộ phóng cá nhân*.
7. Nguyễn Thị Oanh 2007, *Giáo dục phát triển*, NXB Thanh Hóa
8. Đỗ Kiên Trung 2010, *Critical thinking- một phong cách tư duy tường minh*, Nxb Tri thức, Hà Nội, 2010.
9. Richard Paul- Linda Elder, 2015, *Cẩm nang tư duy phản biện- khái niệm và công cụ*, Nhóm dịch thuật NXB Tổng hợp TP HCM- Bùi Văn Nam Sơn (HĐ), NXB Tổng hợp TP.HCM
10. Richard Paul- Linda Elder, 2015, *Cẩm nang tư duy đọc*, Nhóm dịch thuật NXB Tổng hợp TP HCM- Bùi Văn Nam Sơn (HĐ), NXB Tổng hợp TP.HCM
11. Richard Paul- Linda Elder, 2015, *Cẩm nang tư duy viết*, Nhóm dịch thuật NXB Tổng hợp TP HCM- Bùi Văn Nam Sơn (HĐ). NXB Tổng hợp TP.HCM
12. Richard Paul- Linda Elder, 2015, *Cẩm nang tư duy phân tích* , Nhóm dịch thuật NXB Tổng hợp TP HCM- Bùi Văn Nam Sơn (HĐ), NXB Tổng hợp TP.HCM.
13. Richard Paul- Linda Elder, 2015, *Cẩm nang tư duy học tập và nghiên cứu*, Nhóm dịch thuật NXB Tổng hợp TP HCM- Bùi Văn Nam Sơn (HĐ), NXB Tổng hợp TP.HCM
14. Richard Paul- Linda Elder, 2015, *Cẩm nang tư duy đặt câu hỏi bản chất*, Nhóm dịch thuật NXB Tổng hợp TP HCM- Bùi Văn Nam Sơn (HĐ), NXB Tổng hợp TP.HCM

Tuần/ Buổi	Nội dung	Cách thức tiến hành	Ghi chú
1	<p>1. Giới thiệu chung</p> <p>1.1. Môi trường học tập ở bậc đại học</p> <p>1.2. Xây dựng tiến trình học tập hiệu quả</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Video: 3 clip (Mỹ, Úc, Singapore) - Cho trả lời câu hỏi theo nhóm. Đại diện nhóm trình bày khó khăn chung của cả nhóm=> giáo viên xâu chuỗi thuận lợi và khó khăn của sinh viên - Khảo sát động cơ, mục tiêu học tập: test cá nhân - Xác định là sinh viên - vận động viên hay là một sinh viên bình thường: - Sắp xếp thời gian: hoạch định thời gian học tập, danh sách những việc cần làm làm trong ngày, tuần, tháng và kế hoạch lâu dài - Đối phó stress: Nhận biết, đối phó(đương đầu hay chạy trốn) - Tạo động lực cho bản thân, thích nghi:cân bằng giữa động lực khách quan, động lực chủ quan - Khảo sát phong cách học tập cá nhân: test cá nhân, sau đó nhóm theo từng nhóm phong cách học tập - Bài tập nhóm: Đưa ra 1 vấn đề chung(hot), và yêu cầu sinh viên đưa ra hướng tiếp cận và giải quyết vấn đề trong thời gian nhất định(để sinh viên luyện tập kỹ năng phân bổ thời gian, cách đối phó với áp lực) <p>=>Giáo viên đưa ra một số hướng gợi mở về tiến trình học tập hiệu quả</p>	
	<p>2. Kỹ năng phản biện</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Để có được “Critical thinking”: tư tưởng mở, so sánh đối chiếu,đặt câu hỏi, nhận xét, đánh giá vấn đề, chủ động. - Dẫn dắt các bạn thực hành tư duy phản 	

		biện. - Đưa ra vấn đề, các bạn trình bày quan điểm và cách đánh giá theo từng nhóm theo sơ đồ hóa. Vận dụng biểu đồ SWOT.	
2 - 3	2. Kỹ năng học tập cơ bản 2.1. Kỹ năng tìm kiếm tài liệu 2.2. Kỹ năng đọc tài liệu	- Tìm tài liệu bản in - Tìm tài liệu trên internet - Cho chủ đề cụ thể, giao bài tập cho các em về nhà tìm tài liệu - Cách tìm tài liệu trực tiếp trên internet: trực quan. Giới thiệu một số trang tra cứu tài liệu. - Phân loại các hình thức đọc: nghiên cứu, học tập, giải trí <ul style="list-style-type: none"> • Cách đọc trong học tập và nghiên cứu: đọc có cân nhắc: đề tài là gì, vấn đề gì được nêu ra, tác giả đã kết luận điều gì? Tác giả đã đưa ra những luận điểm nào để chứng minh? • Cách ghi chép khi đọc, đọc tài liệu khó, phức tạp:- Đọc 1 đoạn của chương cần đọc, đọc lặp lại và ghi chép những thông tin cần thiết; chọn khối lượng tư liệu vừa đủ để bắt đầu. • Tốc độ đọc và hiểu: <ul style="list-style-type: none"> - Bài tập đưa ra các cấp độ đọc khác nhau: đọc 1 bài báo, 1 bài tạp chí chuyên ngành, 1 cuốn sách khảo cứu. Những điểm cần lưu ý khi đọc tài liệu: <ul style="list-style-type: none"> • Trung thực với bản thân • Đặt được câu hỏi, xây dựng phán đoán dựa trên những minh chứng cụ thể • Có tư duy độc lập. • Giảng viên đưa ra những kết luận về 	

		cách đọc tài liệu.	
4	<p>2.3. Kỹ năng lắng nghe và ghi chép</p> <p>2.4. Kỹ năng trình bày</p> <p>2.4.1. Kỹ năng nói</p> <p>2.4.2. Kỹ năng viết</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Phân biệt nghe chủ động và nghe thụ động - Hiểu được vấn đề, phán đoán vấn đề, đặt được câu hỏi cho vấn đề, phát triển vấn đề - Lưu ý Thái độ nghe chủ động. * Ghi chép: - Ghi chép theo gợi ý; ghi chép có chọn lọc - Kỹ năng bày tỏ ý kiến cá nhân - Cách chuẩn bị phần thi vấn đáp - Suy nghĩ về đề bài: xác định vấn đề và lập dàn ý - Giới hạn tài liệu tham khảo - Viết nháp - Viết bản hoàn chỉnh: chú ý ngữ pháp, tính logic, Chú ý trích dẫn. - Từng nhóm sẽ trình bày bài tập phần đọc. Giáo viên dẫn dắt sinh viên đến với thao tác lắng nghe và ghi chép. - Viết về 1 chủ đề cụ thể nào đó. 	
5	Đánh giá		

Duyệt của BGH

Bình Dương, ngày ... tháng...năm...

Người soạn đề cương

Bài 1. Giới thiệu chung

Hoạt động 1: Môi trường học tập ở bậc đại học

1.1. Mục tiêu

- Sinh viên nắm được những nét cơ bản về môi trường học đại học ở một số nước
- Sinh viên có thể liên hệ đến môi trường thực tế tại Việt Nam nói chung và TDMU nói riêng.

1.2. Nội dung

Sẽ rất khó để có một môi trường học tập phù hợp cho tất cả mọi người. Nó tùy thuộc vào bối cảnh và mục tiêu trên bình diện cá nhân và xã hội. Bước vào năm nhất đại học, chúng ta đang khởi đầu một hành trình mới. Hành trình đòi hỏi rất cao sự thích nghi và nỗ lực của mỗi cá nhân.

Sự so sánh sẽ không bao giờ mang lại kết quả tích cực nếu không đi cùng với những hành động cụ thể để cải thiện. Và sự cải thiện rõ nhất vẫn xuất phát từ chính mỗi người. Môi trường vẫn là yếu tố quan trọng nhưng chưa phải là tất định cho hành trình chinh phục và truy tầm tri thức.

* Bước 1:

- Xem clip về môi trường học tập tại Harvard university (Xem phụ lục 2)

* Bước 2: Thảo luận nhóm về Clip đã xem

- Môi trường học
- Phong cách học
- Các mối quan hệ

Hoạt động 2: Nhận diện sự khởi sắc cho môi trường đại học tại Việt Nam

Bước 1: Xem clip đại học RMIT tại Việt Nam (Xem phụ lục 2)

Bước 2: Tổ chức một trò chơi ‘Xây trường cho chúng ta’

- Nhóm sẽ được cấp học cụ để thể hiện ngôi trường theo mơ ước của mình
- Các tiêu chí bao gồm cả nhân sự và cơ sở vật chất

- Các nhóm sẽ tự hạn định cách thức và thời gian đạt được ngôi trường như mơ ước.

1.3. Đặc điểm học đại học

- Người học giữ vai trò chủ động

- Người học tự do với cuộc sống của mình qua sự trưởng thành trong các quyết định.

- Người học có mối quan hệ tương đối “bình đẳng” với người thầy

- Tính ẩn danh của người học được thể hiện thường xuyên hơn.

Hoạt động 3: Khảo sát về phong thái học tập của sinh viên

Dùng phiếu sau để đánh giá về Khám phá bản thân để dẫn đến những liên quan trong xác định động cơ và mục tiêu học tập.

Hoạt động 4: Đặc điểm tư duy trong học đại học

2.1. Mục tiêu: Hình thành tư tưởng mở, so sánh đối chiếu, đặt câu hỏi, nhận xét, đánh giá vấn đề, chủ động.

2.2. Hoạt động : Làm quen kỹ năng tư duy biện luận

Bước 1: Dẫn dắt các bạn thực hành tư duy phản biện. Khởi đi từ các sự kiện xã hội ‘hot’ từ truyền thông đại chúng.

Bước 2: Đưa ra vấn đề, các bạn trình bày quan điểm và cách đánh giá theo từng nhóm theo sơ đồ hóa.

Bước 3: Cá biệt và hòa hợp trong tương tác cá nhân- nhóm. Nguyên tắc hòa hợp nhưng không hòa tan.

2.3. Nội dung

Mục tiêu của quá trình tư duy thông thường chỉ là nắm được nội dung kiến thức, để có thể tóm tắt, tổng hợp và ghi nhớ. Nhưng đối với tư duy phản biện, bạn cần đi đến một kết luận đánh giá cụ thể dựa trên những tiêu chí rõ ràng, chính xác, thống nhất, phù hợp, có dẫn chứng, bằng chứng cụ thể được công nhận, khách quan.

Kết luận rút ra sau quá trình tư duy phản biện có thể không cần là một khẳng định chính xác rõ ràng mà có thể có nhiều kết luận khác nhau hay kết luận phụ thuộc vào hoàn cảnh, ví dụ như một quan điểm có thể đúng trong trường hợp này và sai trong trường hợp khác, hoặc có những vấn đề vẫn gây tranh cãi giữa các tác giả cho đến thời điểm đó và chưa thể đi đến kết luận hoặc cần thêm nghiên cứu và phân tích ở mức độ sâu hơn.

Phụ lục 1

1. Phiếu trắc nghiệm tính cách

7 PHÚT KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Một kiểu trắc nghiệm thú vị khiến bạn thấy bất ngờ về chính bản thân mình, chỉ có một yêu cầu nhỏ: bạn phải trả lời hết sức thành thật, ngay sau khi đọc câu hỏi chứ đừng suy nghĩ lựa chọn lâu quá.

1. Trong một cửa hàng bánh kẹo, bạn nhìn thấy có rất nhiều loại kẹo khác nhau và loại nào cũng hết sức ngon lành. Bạn sẽ chọn kẹo nào đầu tiên?

a. Một loại bất kỳ ở gần bạn nhất

b. Kẹo dẻo đủ màu

c. Kẹo chocolate

2. Khi bạn về nhà và mở túi kẹo của mình, bạn phát hiện ra người bán hàng đã bỏ thừa một ít kẹo nữa. Nó có chừng bao nhiêu viên ?

a. 1-2 viên

b. 10-20 viên

3. Hôm nay là một ngày đẹp trời, gió thổi mát rượi. Bạn sẽ ước là mình đang ở đâu trong ngày hôm nay?

a. Một vùng tuyết trắng mênh mông

b. Một bờ biển xanh biếc, vắng người

c. Giữa một thung lũng đầy cây lá

d. Một cánh đồng lúa chín vàng

4. Bạn mới mua một chú chim về nuôi cho vui. Nhưng đến khi mang chú chim về nhà, bạn mới phát hiện ra nó có khả năng thay đổi màu lông. Hôm đầu tiên, nó màu xanh lam, hôm sau chuyển sang màu vàng, hôm sau nữa thành màu đỏ và đến ngày thứ tư thì là màu đen. Theo bạn thì đến ngày thứ năm, chú chim có màu gì?

a. Vẫn là màu đen như hôm trước thôi

b. Lại quay về màu xanh lam

c. Chuyển sang một màu mới khác.

d. Màu vàng.

5. Bạn rất thích đọc tạp chí, và bạn hay xem mục nào đầu tiên trong một tờ báo mới?

a. Tất nhiên là chuyên mục bạn thích nhất.

b. Đọc lần lượt từ đầu đến cuối

c. Xem qua tất cả rồi mới đọc những bài đáng chú ý.

d. Cứ mở ra được trang nào là đọc trang đó.

6. Bạn vừa mua được 100 hạt giống hoa hồng để trồng trong vườn nhà. Theo dự đoán của bạn thì sẽ có bao nhiêu hạt phát triển thành cây?

a. 99-100

b. 81-98

c. 61-80

d. 41-60

e. 21-40

7. Bạn còn nhớ chi tiết nào nhất trong truyện cổ tích Cô bé Lọ lem?

a. Cô bé Lọ lem bị mù dì ghẻ độc ác hành hạ.

b. Bà tiên giúp Lọ lem quần áo, xe đẹp để đi dự tiệc

c. Lọ lem đánh rơi chiếc giày khi đồng hồ điểm 12 tiếng.

d. Hoàng tử mở hội kén vợ để tìm người đi vừa chiếc giày, và Lọ lem đã được chàng đón về cung.

Gợi ý trả lời:

Kết quả:

1. Những viên kẹo sẽ thể hiện tính cách của bạn.

a. Nếu bạn chọn bất kỳ loại kẹo nào thì bạn thuộc mẫu người thiên về vật chất, rất mong được người khác tặng quà.

b. Bạn chọn kẹo dẻo - loại kẹo trẻ em ưa thích, chứng tỏ bạn thích được người khác quan tâm chăm sóc.

c. Bạn chọn chocolate chứng tỏ bạn khá coi trọng hình thức, vì chocolate thường có hình thức bắt mắt nhất trong cửa hàng kẹo.

2. Số viên có thêm trong túi cho biết mức độ bạn phụ thuộc vào gia đình

a. Nếu những người trưởng thành, sống độc lập thường chọn câu trả lời này.

b. 10 đến 20 viên kẹo cho thêm chứng tỏ bạn khá lệ thuộc vào gia đình mình và luôn trông chờ sự giúp đỡ của người thân.

3. Khung cảnh mà bạn hình dung sẽ cho thấy điểm mạnh của bạn trong công việc.

a. Nếu vùng tuyết trắng cho thấy bạn có biệt tài nhận thức tình hình rất nhanh và do đó có thể giải quyết nhanh chóng các vấn đề phức tạp.

b. Mặt biển trong xanh cho liên tưởng rằng bạn rất khéo léo trong giao tiếp. Do đó bạn rất thích hợp với những công việc yêu cầu tài ứng đối và phải tiếp xúc với nhiều người.

c. Nếu bạn chọn vùng núi đồi, bạn có khả năng lãnh đạo người khác đấy. Ngay cả khi bạn không hơn người khác về chức vụ thì họ vẫn sẵn sàng lắng nghe những lời khuyên của bạn.

d. Cánh đồng lúa chín vàng chứng tỏ óc sáng tạo của bạn rất phong phú, bạn cũng thường đưa ra nhiều ý tưởng độc đáo nên những công việc đòi hỏi sáng tạo rất phù hợp với bạn.

4. Màu lông của chú chim sẽ thể hiện thái độ của bạn về hạnh phúc.

a. Nếu bạn chọn màu đen cho thấy bạn là người bi quan. Bạn luôn nghĩ rằng một khi tình hình trở nên xấu thì chẳng có cách nào cứu vãn lại được. Thật sai lầm!

b. Hẳn bạn rất lạc quan nếu chọn màu xanh. Bạn tin rằng cuộc sống luôn công bằng, không ai quá đau khổ hay quá hạnh phúc, và bạn luôn bình tĩnh đón nhận những điều sẽ đến với mình.

c. Màu khác cho thấy bạn là người bình tĩnh. Người khác hiếm khi thấy bạn tỏ ra quá cáu bẳn hay vui sướng điên cuồng, đơn giản vì bạn luôn biết kiềm chế cảm xúc của mình.

d. Nếu bạn chọn màu vàng, có lẽ đa cảm là tính cách của bạn. Bạn rất dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường xung quanh và rõ ràng bạn cũng gặp không ít rắc rối vì chính sự đa cảm của mình.

5. Cách xem báo có thể bật mí cách sử dụng tiền của bạn.

a. Nếu bạn lật ngay chuyên mục mình thích nhất có nghĩa rằng bạn thường vung tay quá trán. Bạn sẵn sàng tiêu hết số tiền mình đang có để mua một món đồ bạn thích mà không cần đắn đo suy nghĩ.

b. Nếu bạn đọc theo thứ tự từ trước đến sau thì bạn luôn cẩn trọng với tiền bạc. Bạn hiếm khi phung tiền của mình vào những việc không đáng làm.

c. Bạn xem lướt qua rồi mới lựa chọn trang bạn thích chứng tỏ bạn là người cực kỳ tiết kiệm. Bạn chỉ thích giữ chặt tiền trong ví và hạn chế đến mức tối đa việc phải rút ví.

d. Nếu bạn đọc một trang bất kỳ thì chắc hẳn bạn tiêu tiền khá ngẫu hứng, tùy vào tâm trạng. Lúc quá buồn hay quá vui, bạn sẵn sàng tiêu không suy nghĩ. Nhưng khi đã bình tĩnh lại thì bạn lại chi tiêu rất hợp lý.

6. Câu trắc nghiệm về gieo hạt này thể hiện sự tự tin của bạn đấy.

a. Nếu 99-100 hạt cho thấy bạn rất tự tin vào bản thân mình. Đây là điều quan trọng để có thể tự khẳng định mình nhưng đôi khi cũng khiến bạn không nhận ra nhược điểm của mình.

b. 81-98 hạt: Bạn biết khả năng của mình ở mức độ nào, và do đó bạn không bao giờ rơi vào trường hợp quá ngạo mạn hay quá tự ti.

c. 61-80 hạt: Bạn là người cẩn thận. Bạn khá tự tin vào bản thân nhưng vẫn luôn phòng bị cho những trường hợp xấu có thể xảy ra.

d. 41-60 hạt: Bạn không tự tin lắm vào khả năng của chính mình, và chính sự thiếu tự tin này đã cản trở bước đường thành công của bạn khá nhiều.

e. 21-40 hạt: Bạn rất tự ti, luôn cho rằng mình không thể làm việc giỏi như người khác. Hãy mạnh dạn lên, bạn sẽ làm được chuyện lớn.

7. Câu chuyện cô bé Lọ lem có thể bật mí suy nghĩ của bạn về cuộc sống đấy.

a. Có thể nói bạn là người rất dễ xúc động trước những mảnh đời bất hạnh. Biết động lòng trước khó khăn của người khác là tốt, nhưng bạn hãy cẩn thận kéo lòng tốt bị lợi dụng.

b. Bạn luôn ước ao mình cũng có được một bà tiên giúp đỡ như Lọ lem. Nhưng rõ ràng bạn phải trông chờ vào khả năng của chính mình thôi, vì bà tiên là không có thật.

c. Bạn nhớ chi tiết Lọ lem đánh rơi giày vì bản thân bạn cũng thường rơi vào tình trạng luống cuống ấy. Bạn luôn dựa vào người khác để vươn lên, do đó bạn không tự tin vào những gì mình đang có.

d. Người chọn câu trả lời này là người đang hài lòng với cuộc sống hiện tại của mình. Nói chính xác hơn thì bạn khá an phận, hiếm khi có ý chí vươn lên mà chấp nhận những gì cuộc sống đã mang tới.

2. Phiếu trắc nghiệm phong cách học

Name _____

Date: _____

Learning Styles Inventory (LSI) – Trắc nghiệm phong cách học

		Yes	No
1	Tôi thích lắng nghe và thảo luận bài học với bạn.		
2	Tôi học bằng cách nghe lại bài thu âm của chính tôi.		
3	Tôi thích học một điều gì mới bằng cách đọc nó.		
4	Tôi thường viết ra những lời hướng dẫn của người khác để nhớ chúng.		
5	Tôi thích chơi những môn thể thao vận động.		
6	Tôi tiếp thu thông tin mới tốt nhất thông qua hình ảnh của nó.		
7	Tôi có thể hình ảnh hoá một vấn đề một cách dễ dàng.		
8	Tôi học tốt nhất khi được ai đó nói và giải thích cho tôi.		
9	Tôi thường viết ra những điều muốn học để xem lại sau này.		
10	Nếu ai đó nói một từ dài, tôi có thể đếm được những âm tiết mà tôi nghe thấy.		
11	Tôi có một trí nhớ tốt đối với các bài hát và thể loại nhạc xưa.		
12	Tôi thích thảo luận nhóm nhỏ khi học.		
13	Tôi thường nhớ được kích cỡ, hình dạng và màu sắc của một vật thể.		

14	Tôi thường nói ra lại những hướng dẫn của ai đó dành cho tôi.		
15	Tôi thích làm việc bằng tay.		
16	Tôi có thể nhớ gương mặt của diễn viên, khung cảnh và những chi tiết hình ảnh khác trong một bộ phim mà tôi đã xem.		
17	Tôi thường sử dụng tay và sự di chuyển của cơ thể khi giải thích một vấn đề gì đó		
18	Tôi thích thực hành vẽ lại những biểu đồ trên bảng đen hơn là trên giấy.		
19	Tôi dường như học tốt hơn khi đứng dậy và di chuyển qua lại.		
20	Nếu tôi muốn lắp ráp một chiếc xe đạp, tôi sẽ cần hình ảnh và biểu đồ hướng dẫn để thực hiện từng bước một.		
21	Tôi ghi nhớ những vật thể tốt hơn khi tôi chạm vào chúng hay sử dụng chúng.		
22	Tôi học tốt nhất khi được thấy ai đó làm mẫu trước.		
23	Khi ngồi, tôi thường dùng ngón tay hay bàn tay gõ nhẹ nhiều lần.		
24	Tôi nói được một ngoại ngữ.		
25	Tôi thích xây dựng (nhà cửa, đường xá...).		
26	Tôi có thể nắm được nội dung của một câu chuyện trên radio.		
27	Tôi thích sửa chữa đồ đạc ở nhà.		
28	Tôi có thể hiểu được bài giảng khi tôi nghe trên băng thu âm.		
29	Tôi giỏi sử dụng các máy móc hay các dụng cụ.		
30	Việc ngồi cố định trong một thời gian dài rất khó khăn đối với tôi.		
31	Tôi thích diễn kịch câm.		
32	Tôi có thể dễ dàng hiểu được kiểu mẫu trong các thiết kế.		
33	Khi học, tôi cần nghỉ giải lao thường xuyên để đi lại xung quanh.		
34	Tôi thích viết và ngâm thơ.		
35	Tôi thường hiểu được những người có giọng nói khác nhau (VD: có thể nghe hiểu được giọng miền bắc, trung, nam...).		
36	Tôi có thể nghe được nhiều độ cao thấp, các giai điệu khác nhau trong âm nhạc.		
37	Tôi thích nhảy và sáng tạo ra các bước nhảy mới.		
38	Tôi thích các hoạt động thể chất.		
39	Tôi làm theo những hướng dẫn ghi chép tốt hơn so với hướng dẫn bằng miệng.		

40	Tôi có thể dễ dàng nhận ra những khác biệt của các âm thanh tương tự nhau.		
41	Tôi thích tạo ra các giai điệu để học một điều gì đó.		
42	Tôi ao ước có nhiều lớp được học thông qua thực hành hơn thay vì học thông qua lý thuyết suông.		
43	Tôi có thể phân biệt được liệu rằng hai hình dạng hình học có giống nhau hay không.		
44	Những điều mà tôi nhớ rõ nhất là những điều tôi được thấy bằng hình ảnh.		
45	Tôi làm theo các hướng dẫn bằng lời tốt hơn là hướng dẫn viết tay.		
46	Tôi có thể học tên của 15 dụng cụ y khoa dễ dàng hơn nhiều nếu tôi có thể chạm vào và sử dụng chúng.		
47	Tôi cần phải tự nói lớn ra một điều gì đó để nhớ chúng.		
48	Tôi có thể nhìn vào một hình dạng và sao chép nó lại một cách chính xác lên giấy.		
49	Tôi thường có thể đọc một bản đồ mà không gặp khó khăn gì.		
50	Tôi có thể nhớ được chính xác từng từ và giọng của một người nhiều ngày sau khi người đó nói với tôi.		
51	Tôi nhớ hướng dẫn chỉ đường tốt nhất khi ai đó chỉ cho tôi các cột mốc, chẳng hạn như các toà nhà, cây cối đặc biệt nào đó.		
52	Tôi có thể nhận biết được màu sắc và sự kết hợp màu sắc.		
53	Tôi thích sơn, vẽ, hoặc điêu khắc.		
54	Khi tôi nhớ về một điều gì đã từng làm, tôi có thể hình dung ra hình ảnh của sự việc đó một cách rõ ràng.		

Gợi ý trả lời

Cách tính điểm:

1. Phớt lờ các đáp án KHÔNG.
2. Đối với đáp án CÓ, nhìn vào số của câu hỏi. Sau đó tìm số đó trong bảng dưới đây và khoanh tròn số đó lại.
3. Khi bạn hoàn tất, sẽ không có tất cả các số trong bảng được khoanh tròn và đáp án của bạn sẽ có khả năng không giống với bất cứ ai trong lớp học.
4. Đếm những số được khoanh tròn trong ô **Hình ảnh**, **Âm thanh** và **Vận động**

Hình ảnh				Âm thanh				Vận động			
3,	4,	6,	7,	1,	2,	8,	10,	5,	15,	17,	18,
9,				11,				19,			
13,	16,	20,	22,	12,	14,	24,	26,	21,	23,	25,	27,

32, 39, 43, 44, 48, 49, 51, 52, 54,	28, 34, 35, 36, 40, 41, 45, 47, 50,	29, 30, 31, 33, 37, 38, 42, 46, 53,
Tổng cộng	Tổng cộng	Tổng cộng

Phân tích điểm

1. Điểm số cao nhất chỉ ra phong cách học ưa thích của bạn và ngược lại.
2. Nếu bạn có hai điểm số cao nhất gần bằng nhau thì cả hai phong cách học đó đều là phong cách học ưa thích của bạn.
3. Nếu điểm ở cả 3 cột đều giống nhau thì bạn phù hợp với cả 3 phong cách học.
4. Điểm lớn hơn 10 chứng tỏ bạn thường sử dụng phong cách học đó.
5. Điểm nhỏ hơn 10 chứng tỏ bạn ít sử dụng phong cách học đó. Trong trường hợp này, học những chiến lược mới có thể giúp bạn tăng khả năng sử dụng phong cách học tập này.

Các đặc điểm phổ biến của 3 phong cách học: Hình ảnh, Âm thanh và Vận động

Các đặc điểm phổ biến	
HÌNH ẢNH	<ul style="list-style-type: none"> - Học tốt nhất bằng cách nhìn thấy thông tin - Có thể dễ dàng nhớ lại những thông tin dạng số, từ, cụm từ hoặc câu khi chúng được in ra - Có thể dễ dàng hiểu và nhớ lại những thông tin được trình bày dưới dạng hình ảnh, đồ thị hay biểu đồ - Có kỹ năng hình hình dung ra hình ảnh rất tốt và có thể hình ảnh hoá được thông tin - Có thể “tạo ra một bộ phim trong tâm trí” từ những thông tin đang đọc - Có kỹ năng hình ảnh hoá không gian rất tốt đối với những kích cỡ, hình dạng, kết cấu bề mặt và kích thước - Chú ý rất kỹ và học cách diễn dịch ngôn ngữ cơ thể (biểu cảm nét mặt, ánh mắt, tư thế đứng) - Có óc thẩm mỹ tinh tường
ÂM THANH	<ul style="list-style-type: none"> - Học tốt nhất bằng cách nghe thấy thông tin - Có thể nhớ một cách chính xác chi tiết của thông tin nghe thấy trong các cuộc hội thoại hoặc bài giảng - Có kỹ năng ngôn ngữ rất tốt bao gồm việc sử dụng từ vựng một cách rõ ràng và có nhận thức sâu sắc về từ - Có khả năng ăn nói lưu loát - Có một “đôi tai cực nhạy” giúp cho việc học ngoại ngữ tương đối dễ dàng - Nghe được các âm thanh (của nhạc cụ), giai điệu, các nốt nhạc và thường có năng khiếu vượt trội về âm nhạc

VẬN ĐỘNG	<ul style="list-style-type: none"> - Học tốt nhất khi sử dụng tay hoặc toàn bộ di chuyển của cơ thể - Học tốt nhất thông qua thực hành - Học tốt các hoạt động cần sự trình diễn (khiêu vũ, chơi thể thao, diễn xuất) - Làm việc tốt với đôi tay trong các lĩnh vực như sửa chữa, điêu khắc, nghệ thuật hoặc sử dụng các dụng cụ. - Có kỹ năng kết hợp tốt giữa óc tính toán thời gian và sự chuyển động của cơ thể. - Thường lắc lư bàn chân hoặc run đùi khi ngồi - Thường được người khác gán cho biệt danh “siêu hiệu động”
-----------------	--

Bây giờ các bạn đã biết được phong cách học của bản thân mình, bạn có thể bắt đầu lựa chọn những chiến lược học phù hợp với phong cách của mình trong bảng bên dưới đây. Tuy nhiên có một mục tiêu mà bạn nên phấn đấu là cố gắng kết hợp tất cả các phương thức vào trong quá trình học của mình. Do đó, hãy thử sử dụng một vài chiến lược học ở phong cách học không phải là thể mạnh của bạn. Như bạn cũng có thể nhận thấy trong bảng dưới đây, một vài chiến lược học được áp dụng ở nhiều hơn một phong cách học. Những chiến lược học đa giác quan sẽ làm cho bạn tăng cường trí nhớ của mình thêm.

Các chiến lược học sử dụng cho từng Phong cách học	
HÌNH ẢNH	<ul style="list-style-type: none"> - “Highlight” các ý quan trọng, các chữ cái chuyên biệt hoặc các công thức toán học bằng các màu sắc khác nhau. - Dành thời gian cho việc hình ảnh hóa các hình ảnh, biểu đồ, đồ thị hoặc các thông tin đọc được; dành thời gian luyện tập nhớ lại các hình ảnh trong trí nhớ khi học. - Tạo ra “các bộ phim trong tâm trí” từ các thông tin đọc được, sử dụng trí nhớ hình ảnh của bạn như là một màn hình tivi với các thông tin đang chạy qua màn hình. - Sử dụng các công cụ hình ảnh như sơ đồ hình ảnh, sơ đồ cấp bậc, biểu đồ so sánh và biểu đồ thời gian (đánh dấu các sự kiện quan trọng ở những mốc thời gian khác nhau) để trình bày lại thông tin mà bạn đang học. Mở rộng ra bằng cách vẽ lại sơ đồ nội dung của chương nhằm ôn lại các điểm chính và các chi tiết quan trọng trong chương đó. Hãy thêm màu sắc, hình ảnh vào các sơ đồ đó. - Tăng cường khả năng ghi nhớ các ghi chú, thẻ bài học của bạn bằng cách chèn màu sắc, hình ảnh (các bức vẽ phác thảo, các biểu tượng mặt cười, các nhân vật phim hoạt hình..). - Sử dụng các màu sắc khác nhau để nhấn mạnh các phần quan trọng trong sách giáo khoa, ghi chú mà bạn đang học hoặc đã tạo ra. - Sao chép lại các thông tin từ chính bài viết của bạn nếu bạn thấy thông tin từ các bài viết đó giúp bạn học và nhớ dễ dàng hơn. Hãy thực hành hình ảnh hóa những điều bạn viết. - Sử dụng kỹ năng quan sát tinh tường của mình để quan sát mọi người và ghi nhận lại những dấu hiệu cho thấy họ đang đề cập đến thông tin quan trọng - Luôn luôn chuẩn bị một cây viết và một tập giấy nhỏ để viết ra các thông tin hay các hướng dẫn (thông tin được viết ra sẽ dễ dàng nhớ chính xác hơn)

ÂM THANH

- Nói lớn ra để giải thích một thông tin mới, trình bày ý tưởng, thực hành các thông tin bạn đang học hoặc nói lại từ một người khác.
- Thường xuyên nhắc lại các nội dung bạn đang học. Việc nhắc lại phải được nói ra rõ ràng thành những câu hoàn chỉnh và theo ngôn ngữ của bạn (tránh học vẹt)
- Đọc lớn. (Việc đọc lớn thường tăng sự hiểu biết của bạn hay làm sáng tỏ các thông tin còn đang bối rối khi ta đọc thầm)
- Làm việc với gia sư, với bạn học hoặc trong một nhóm học tập để có nhiều cơ hội hỏi và nói rõ câu trả lời, và diễn tả thông tin mà bạn hiểu bằng lời nói.
- Đối với các bài giảng, tự mình ghi chú, rồi so sánh đối chiếu lại với đoạn ghi âm của bài giảng (nhớ hỏi giảng viên trước về việc mình thu âm bài giảng). Chỉ nghe lại những phần nào còn chưa rõ trong bài giảng.
- Khi bạn thực hành đọc lại các ghi chú của bạn hoặc các thông tin từ bài giảng, hãy bật máy ghi âm lên. Những đoạn ghi âm lại giọng nói của bạn thường sẽ trở thành công cụ ôn tập hữu ích.
- Giải thích thông tin thành lời nói cho ai đó nghe hoặc một người mình tự tưởng tượng ra. Giải thích bằng lời cung cấp cho bạn phản hồi ngay lập tức mức độ hiểu của bạn.
- Tạo ra những đoạn ghi âm ôn tập lại các thông tin quan trọng (qui tắc, định nghĩa, công thức,...) trước khi thi/kiểm tra.
- Tạo ra các giai điệu, hay bài hát để giúp bạn nhớ các dữ kiện đặc biệt.
- Đọc một cách cường điệu hoá các thông tin gây bối rối đối với bạn. Chính giai điệu tự nhiên từ giọng nói của bạn sẽ giúp các thông tin đó trở nên dễ hiểu hơn.
- Sử dụng công nghệ máy tính (phần mềm kiểm tra phát âm điện tử, máy tính sử dụng âm thanh, chương trình tổng hợp các đoạn diễn thuyết) để giúp bạn trong quá trình học. Truy cập các chương trình và các phần mềm truyền thông nhằm giúp bạn học thông qua âm thanh lẫn hình ảnh.

VẬN ĐỘNG

- Cầm lấy những vật thể, dụng cụ, máy móc mà bạn đang cố gắng học. Ví dụ như, hãy cầm những hòn đá mà bạn học trong ngành địa chất học, hãy lặp lại các ứng dụng một vài lần trên máy tính, hay cầm và sử dụng những dụng cụ, máy móc mà bạn đã thảo luận trên lớp hoặc trong sách giáo khoa của bạn.
- Hãy tạo ra các dụng cụ học tập mà bạn có thể di chuyển được dễ dàng bằng tay của mình. Những thứ này có thể là các thẻ học tập (sao cho bạn có thể sắp xếp, dần trái, đóng gói chúng như là một cách để phân loại thông tin, nội dung bài học).
- Hãy cắt những biểu đồ, đồ thị ra thành từng mảnh rồi xếp chúng lại cho đúng trật tự.
- Hãy sử dụng cường điệu hoá các di chuyển, biểu đạt bằng tay, diễn kịch, kịch câm, khiêu vũ, đóng vai để giúp bạn nhớ lâu. Cơ bắp cũng là nơi lưu giữ trí nhớ, vì vậy kết hợp các di chuyển trong việc học sẽ tạo ra trí nhớ.
- Hãy đánh máy. Việc sử dụng bàn phím để nhập thông tin vào máy tính có thể giúp bạn nhớ thông tin dễ dàng hơn.
- Nói chuyện và đi lại khi bạn đang đọc lại thông tin bài học. Việc đi lại cùng với tài liệu học tập trong tay giúp cho một vài người xử lý thông tin một cách tự nhiên hơn.
- Hãy sử dụng bảng đen và phấn, hoặc một tờ giấy cỡ lớn. Hãy lập danh sách, vẽ, thực hành hoặc ghi lại thông tin khi bạn đang đứng hoặc làm việc trên một bề mặt rộng lớn.
- Học bằng cách làm. Hãy tận dụng tất cả cơ hội có thể để di chuyển trong lúc học. Ví dụ như: nếu bạn đang học về chu vi trong toán, hãy đánh dấu một khu vực trong một căn phòng rồi di chuyển theo chu vi của khu vực đó.

Phụ lục 2



Anything Could Happen at Harvard.mp4



RMIT University Vietnam Overview.mp4

Bài 2: Kỹ năng tìm và đọc tài liệu

A. MỤC TIÊU

Sau khi học xong bài này, sinh viên có thể:

1. Kiến thức

- Hiểu được những yêu cầu cần thiết khi đọc tài liệu
- Biết được tiến trình đọc tài liệu
- Xác định được mục đích tìm kiếm tài liệu của bản thân

2. Kỹ năng

- Có cách thức tìm kiếm tài liệu
- Có phương pháp đọc tài liệu thích hợp

3. Thái độ

- Có thái độ tích cực, đúng đắn khi tham gia lớp học và hoạt động trong nhóm
- Thái độ nghiêm túc, linh động trong công việc tìm kiếm tài liệu và đọc tài liệu.

B. CHUẨN BỊ

1. Thiết kế Power Point bài giảng, máy chiếu, phòng thực hành tin học (có trang bị internet), giấy A0, bút dạ, một số dụng cụ khác phục vụ giảng dạy.
2. Tài liệu đọc: Các tài liệu phù hợp phục vụ việc đọc

C. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

*** Hoạt động 1: Kỹ năng tìm kiếm tài liệu**

1. Mục tiêu

- Tìm hiểu mục đích tìm kiếm tài liệu
- Cách thức tìm kiếm tài liệu

2. Nhiệm vụ



Nhiệm vụ 1. Tìm hiểu mục đích tìm kiếm tài liệu

Bước 1: SV thảo luận theo nhóm (3-4 SV/nhóm/ nhóm ngẫu nhiên) : tìm hiểu mục đích tìm kiếm tài liệu của bản thân

- SV thảo luận theo nhóm để đưa ra quan điểm của nhóm về các mục đích tìm kiếm tài liệu.
- Đại diện các nhóm trình bày quan điểm, ý kiến của nhóm.

Bước 2: GV nghe, khái quát nội dung chính, bổ sung thêm



Nhiệm vụ 2. Đưa ra cách thức tìm kiếm tài liệu

- **Bước 1:** GV cho sinh viên vào phòng thực hành tin học (có trang bị internet), GV đưa ra 1 cụm từ khóa theo một chủ đề tìm kiếm bất kỳ, và giới hạn thời gian 10 phút để các nhóm tìm kiếm thông tin và ghi lại trang tham khảo.
- **Bước 2:** SV làm theo nhóm (3-4 SV/nhóm/ nhóm ngẫu nhiên): cách thức tìm kiếm, tiến hành tìm kiếm hiểu cách thức tìm kiếm tài liệu.
 - Phân công tìm kiếm thông tin
 - Tiến hành tìm kiếm thông tin
 - Thảo luận đưa ra thông tin tổng hợp
 - Đại diện các nhóm trình bày quan điểm, ý kiến của nhóm.

Bước 3: GV nghe, khái quát nội dung chính, bổ sung thêm

3. Nội dung

3.1 Mục đích tìm kiếm tài liệu

3.1.1 Từ yêu cầu của giảng viên

Nhằm giúp các bạn nắm vững nội dung môn học, vào buổi đầu tiên của mỗi môn học giảng viên thường giới thiệu những vấn đề liên quan đến môn học trong đó có phần tài liệu tham khảo. Ngoài ra, sau mỗi bài giảng, sau mỗi phần của chương trình giảng viên thường chỉ ra những vấn đề cần giải quyết, cần suy nghĩ tìm hiểu sâu thêm. Từ những nhiệm vụ này, sinh viên phải tìm những tài liệu có liên quan để hoàn thành những yêu cầu đó.

3.1.2 Từ nhu cầu và hứng thú của bản thân

Mỗi người có nhu cầu, hứng thú hiểu biết riêng. Ngoài chương trình đào tạo, nhiều sinh viên có nhu cầu tìm hiểu và trau dồi những lĩnh vực khác

hoặc trong quá trình học tập đã tích cực tham gia nghiên cứu khoa học và do đó có nhu cầu đọc tài liệu để hoàn thành công trình nghiên cứu. Vì vậy, ngoài những tài liệu mà giảng viên qui định phải đọc, các sinh viên còn chủ động tìm kiếm thêm nhiều tài liệu khác phù hợp với hứng thú hiểu biết của mình.

3.2. Cách thức tìm kiếm tài liệu trong thư viện

Nhu cầu đọc của sinh viên chỉ có thể được thỏa mãn khi có thể tìm được các tài liệu mong muốn. Nguồn sách tập trung chủ yếu trong các thư viện. Tuy nhiên, không phải thư viện nào cũng có đủ các tài liệu cần thiết. Đôi khi không thể tìm được những tài liệu viết về vấn đề đang cần thì phải thay thế bằng các tài liệu tương đương, thậm chí phải gom góp từ rất nhiều tài liệu khác. Vì vậy, khi chọn tài liệu, sinh viên phải nắm được điều kiện của thư viện mà các bạn có thể tới được để việc đọc được thuận tiện và thỏa mãn nhu cầu đọc. Các bạn cần nắm được cách phân loại thư mục trong các thư viện để việc tìm chọn sách được nhanh chóng và dễ dàng. Thông thường, các thư viện có các kiểu phân loại sau đây:

- Thư mục phân loại theo tên tác giả. Ở đây, các tài liệu được sắp xếp theo vần chữ cái tên tác giả. Sinh viên cần biết rõ tài liệu đó hoặc biết tên tác giả thì mới sử dụng được phân loại này.
- Thư mục phân loại theo từng lĩnh vực khoa học: sắp xếp tất cả các tài liệu của tác giả khác nhau viết về cùng một lĩnh vực khoa học nhất định. Ví dụ: kinh tế, triết học, toán học, xây dựng... Nếu thư viện lớn, mỗi lĩnh vực lại được phân ra thành những ngành hẹp hơn. Khi tìm tài liệu cho từng vấn đề cụ thể thì hãy sử dụng kiểu phân loại này.
- Thư mục phân loại theo từng chuyên đề: đây cũng là cách phân loại hẹp, nhưng nó đi vào các tài liệu cho những vấn đề cụ thể hơn.
- Thư mục phân loại các bài báo.

- Ngoài ra, nhiều thư viện, người ta còn phân loại tài liệu theo năm xuất bản, thứ ngôn ngữ mà tài liệu dùng, giới thiệu các công trình khoa học mới... Trong một thư viện, có thể có tất cả các cách phân loại nói trên, hoặc chỉ có một số kiểu phân loại, tùy theo số lượng đầu sách có trong thư viện đó. Một tài liệu có trong thư viện sẽ tìm thấy ở nhiều kiểu phân loại tương ứng. Hiểu rõ điều đó để sinh viên yên tâm tìm tài liệu theo kiểu phân loại thích hợp mà không sợ không tìm thấy nó trong thư viện.

3.3. Cách thức tìm kiếm tài liệu trên internet

Ngày nay, Internet được xem là kho kiến thức của nhân loại. Trên Internet bạn có thể tìm được vô số thông tin bổ ích và các kiến thức về mọi lĩnh vực từ khoa học cho đến lịch sử, văn học... Chính vì thế phương pháp tìm kiếm thông tin trên Internet được xem là một kỹ năng vô cùng quan trọng.

3.3.1 Các bước chuẩn bị trước khi bắt đầu dùng Internet tìm kiếm

- Thu hẹp chủ đề, chọn những từ quan trọng, những mục quan trọng: kết quả thông tin nhận được thường rất lớn nên gây mất tập trung cho sự chọn lựa bằng cách thu hẹp chủ đề, bạn sẽ tìm kiếm thông tin theo chiều sâu. Những thông tin này có thể ít hơn nhưng sẽ sát với chủ đề mà bạn muốn tìm.
- Nhờ sự giúp đỡ của bạn bè hay những người trợ giúp nghiên cứu.
- Liệt kê những trang web nổi tiếng, có các đánh giá, chọn lọc...
- Ghi vào sổ tay các địa chỉ trang web chuyên về chủ điểm đang cần nghiên cứu có thể mục lục, tuyển tập liệt kê theo chủ đề...

3.3.2 Sử dụng công cụ, chức năng tìm kiếm

Sự ra đời các công cụ dò tìm là rất hữu ích cho người dùng Internet. Các trang này được ví như “danh bạ” để tìm địa chỉ, tên người, nội dung trang...nói chung tìm mọi thứ mà các trang web khác đưa lên hoặc tự nó tìm đến.

Bạn nên sử dụng nhiều công cụ tìm kiếm khác nhau. Mỗi công cụ tìm kiếm

có một dữ liệu khác nhau về danh sách các trang web. Một vài công cụ tìm kiếm cỡ lớn còn tìm ra luôn cả những công cụ tìm kiếm nhỏ khác. Kết quả tìm đối với trang này có thể ít, nhưng trang khác thì rất phong phú hoặc ngược lại. Do đó, bạn nên dùng nhiều trang tìm kiếm khác nhau để tìm cùng một vấn đề mới có hiệu quả. Tất nhiên, bạn sẽ mất nhiều thời gian hơn. Vậy, kiên nhẫn là yếu tố giúp bạn sở hữu được thông tin cần thiết. Các trang web có công cụ dò tìm nổi tiếng hiện nay là: google.com, yahoo.com...(nổi tiếng toàn thế giới) hay monava.vn, xalo.vn, zing.vn, bamboo.vn... (ở Việt Nam).

3.3.3 Những bước cơ bản để tìm kiếm

Sau khi gõ từ khóa vào và tìm kiếm thì một loạt kết quả sẽ hiển ra. Mỗi kết quả là một đường link đến trang web có chứa từ khóa hoặc chủ đề mà bạn đang muốn tìm. Việc bạn cần làm lúc này là xem xét kết quả mà chức năng tìm kiếm đưa ra:

- Nếu có quá nhiều kết quả, quay lại và gõ thêm từ vào ô tìm kiếm.
- Nếu có quá ít kết quả, thu hẹp/ xóa bớt một số từ trong ô tìm kiếm hoặc tìm từ khác thay thế.
- Bạn cũng nên thử xem qua những kết quả đầu tiên. Nếu những trang đó chưa hữu ích lắm, thử quay lại và dùng từ tìm kiếm khác

*** Hoạt động 2: Kỹ năng đọc tài liệu**

1. Mục tiêu

- Hiểu được những yêu cầu cần thiết khi đọc tài liệu
- Đọc được tài liệu theo đúng tiến trình

2. Nhiệm vụ



Nhiệm vụ 1. Tìm hiểu những yêu cầu cần thiết khi đọc tài liệu

Bước 1: SV thảo luận theo nhóm (3-4 SV/nhóm/ nhóm ngẫu nhiên) : tìm hiểu những yêu cầu cần thiết cho việc đọc tài liệu

- SV thảo luận theo nhóm để đưa ra các yêu cầu cần thiết cho việc đọc tài liệu.

- Đại diện các nhóm trình bày quan điểm, ý kiến của nhóm.

Bước 2: GV nghe, khái quát nội dung chính, bổ sung thêm



Nhiệm vụ 2. Thực hành đọc tài liệu

GV cho sinh viên thực hành 2 cách đọc: đọc lướt qua và đọc nghiên
ngẫm nội dung

- **Cách đọc lướt qua:**

- **Bước 1:** GV phát mỗi SV 1 tập tài liệu khoảng 3 trang, trong vòng 5 phút SV phải đưa ra chủ đề và nội dung khái quát
- **Bước 2:** SV tiến hành đọc tài liệu trong 5 phút
- **Bước 3:** SV đưa ra chủ đề và nội dung khái quát
- **Bước 4:** GV góp ý và đưa ra cách thức đọc lướt qua.

- **Cách đọc nghiên ngẫm nội dung:**

- **Bước 1:** GV phát mỗi SV 1 tài liệu ngắn khoảng 1 đoạn 20 dòng, trong vòng 5 phút SV phải trả lời 1 số câu hỏi
- **Bước 2:** SV tiến hành đọc tài liệu trong 5 phút
- **Bước 3:** GV đặt 1 số câu hỏi, SV trả lời theo nội dung đã đọc
- **Bước 4:** GV góp ý và đưa ra cách thức đọc nghiên ngẫm nội dung.

3. Nội dung

3.1. Những yêu cầu khi đọc tài liệu

3.1.1 Phải có mục đích đọc rõ ràng

Mục đích đọc sẽ chi phối toàn bộ quá trình đọc. Xác định được mục đích đọc sẽ giúp tránh được đọc tràn lan, tốn công sức và thời gian. Mục đích đọc còn giúp có cách đọc hợp lí, phù hợp với nhiệm vụ và thời gian có thể dành cho đọc tài liệu. Xác định mục đích đọc là trả lời câu hỏi: Đọc để làm gì? Từ đó mới trả lời được câu hỏi: Đọc tài liệu gì, chỗ nào, và đọc như

thế nào? Mục đích đọc còn quyết định cả phương hướng khai thác vấn đề trong cùng một tài liệu

Mục đích đọc cần rõ ràng, cụ thể. Có mục đích lâu dài và mục đích trước mắt. Thực tiễn dạy học ở đại học cho thấy, mục đích đó rất đa dạng. Chẳng hạn như tìm kiếm luận cứ hay sự khẳng định cho một kết luận hay một tư tưởng; tìm kiếm khả năng để hoàn thành một nhiệm vụ nào đó; giải một bài tập, viết một bài báo, giải quyết một vấn đề lí luận hay thực tiễn...; mở rộng hiểu biết; học tập cách suy nghĩ, cách phân tích, phê phán, cách đánh giá... Cần căn cứ vào nhiệm vụ cụ thể mà xác định mục đích đọc cho rõ ràng và hợp lí.

3.1.2 Tích cực tư duy khi đọc

Đọc mà không tư duy tích cực thì chỉ làm phí tổn thời gian vô ích. Tích cực tư duy khi đọc là luôn hình dung những ý tưởng trong tài liệu thành những biểu tượng, hình ảnh trong đầu; đối chiếu, so sánh chúng với nhau và với những hiểu biết đã có. Từ đó mà phát hiện cho được cái chủ yếu, cái không chủ yếu; cái bản chất và không bản chất, rút ra được kết luận. Trên cơ sở đó, các bạn sẽ có cái nhìn mới, cái nhìn toàn thể dưới góc độ mới và chất lượng mới. Đọc có tư duy tích cực là qua đó phải rút ra được điều gì từ nội dung, bổ sung hiểu biết gì, kinh nghiệm gì. Cần tránh lối đọc một chiều, lười suy nghĩ, lười ghi chép; đọc thụ động, chấp nhận tất cả, học thuộc máy móc.

3.1.3 Phải tập trung chú ý cao độ khi đọc

Tập trung chú ý là nỗ lực, cố gắng định hướng toàn bộ tâm trí một cách liên tục vào việc đọc nhằm suy nghĩ thấu đáo, tư duy tích cực và ghi nhớ nhanh những điều rút ra khi đọc. Đây là việc khó, đòi hỏi một sự say mê, có nghị và mục đích thật rõ ràng. Đừng suy nghĩ tản mạn ra khỏi nội dung; đừng để ý tới những chi tiết vụn vặt như lỗi in ấn, câu chữ... Cố gắng không để những công việc khác, những tác động bên ngoài làm xao nhãng quá trình tư duy trong khi đọc. Khi gặp vấn đề khó hiểu thì đừng nản. Hãy

cố gắng suy nghĩ hoặc ghi lại để tìm hiểu sau. Làm được như vậy thì việc đọc mới có hiệu quả.

3.1.4 Rèn luyện để có kĩ thuật đọc hợp lí

Kĩ thuật đọc bao gồm từ khâu tổ chức, xác định phương pháp đọc và các thao tác đọc. Khâu tổ chức đọc trước hết là sự bố trí, sắp xếp và bảo đảm các điều kiện thuận lợi cho việc đọc có kết quả. Nơi đọc tài liệu hãy cố gắng chọn nơi có thể tập trung tư tưởng cao và liên tục. Tránh những nơi ồn ào ánh sáng luôn thay đổi hoặc quá tối tăm. Nơi đọc cũng cần thoáng; mát, sạch sẽ và gọn gàng. Không nên đọc trong tư thế nằm, dễ ảnh hưởng đến trí nhớ. Tốt nhất là đọc tại bàn viết, ngồi thoải mái, để tài liệu vừa tầm mắt. Bút, vở ghi chép và các dụng cụ cần thiết khác để bên cạnh, sao cho khi cần có thể lấy được ngay. Khi đọc, các bạn phải:

- Đọc bằng mắt và óc chứ không đọc bằng miệng.
- Tránh đọc nhảy trở lại quá nhiều.
- Cố gắng hiểu ý nghĩa cả đoạn , đừng để ý đến từ, đến câu.
- Tập đọc nhanh nắm và thấu tóm nhanh cái chủ yếu, cái cơ bản của vấn đề trình bày.

Phải cố gắng từng bước để có thể đưa mắt và chụp ngay được nội dung của cả một đoạn. Phải tập phán đoán khi đọc. Nếu có mục đích đọc để giải quyết hay khẳng định điều gì đó thì chỉ cần "lướt mắt" tìm tới chỗ viết về cái đó. Tuy nhiên cần hiểu là, đọc nhanh không phải đọc vội vàng, ngón ngấu. Đọc như vậy chỉ có hại. Đọc nhanh là tóm lấy thật nhanh, thật đúng và đủ nội dung chứ không phải đưa mắt nhanh trên những chữ.

Để rèn luyện tốc độ đọc, các bạn hãy lấy một tài liệu nào đó, chọn một trang, hay một phần trọn vẹn rồi đọc thật nhanh một lượt. Vừa đọc, vừa cố tóm lấy nội dung của nó. Sau đó suy nghĩ xem, nội dung của nó như thế nào. Làm lại lần nữa nhằm xác định xem nội dung vừa tóm được ở lần đọc trước đã đầy đủ chưa, chính xác chưa. Lần sau, hãy cố gắng nâng cao tốc độ đọc

hơn lần trước. Đọc vài ba lượt như vậy cho tới khi khẳng định nắm được đầy đủ và đúng nội dung của phần đã đọc. Bằng cách đó, vừa nâng dần tốc độ đọc vừa kiểm soát được chất lượng đọc tương ứng với tốc độ đó. Khi đã có tốc độ đọc vừa ý, phải thường xuyên rèn luyện, thường xuyên đọc sách để kỹ năng đã rèn luyện được không bị mai một đi.

- Phải ghi chép một cách khoa học những điều đã đọc.

Đọc tài liệu có hiệu quả thể hiện ở kết quả ghi chép. Đọc không thể thiếu ghi chép. *Phương pháp ghi chép tùy thuộc vào cách học của bạn và con đường tư duy riêng của bạn.* Có người luôn giữ một cách ghi chép nhất quán trong lúc đọc, có người lại thích phối hợp các kiểu tiện lợi, như là dùng sơ đồ nếu ý tưởng cần trình bày theo kiểu như vậy, hoặc liệt kê theo danh sách chẳng hạn như là các từ khóa, các cụm từ hay câu ngắn, và cũng có người ghi chép rất nhiều. Quan trọng là bạn chọn phương pháp ghi chép phù hợp với tài liệu đang đọc và mục tiêu trong việc đọc và viết.

Thay vì viết vào tờ giấy khác, một số người chọn sử dụng luôn tài liệu mà họ đang đọc - tô màu các chữ và viết bình luận vào bên cạnh, điều này giúp bạn sử dụng chúng hiệu quả hơn.

3.2 Tiến trình đọc tài liệu:

Đọc tài liệu theo các bước sau đây sẽ giúp sinh viên giảm phí thời gian và công sức vô ích, trì trệ tư duy, giảm trí nhớ... :

3.2.1 Bước 1: Tìm hiểu địa chỉ của tài liệu

Sinh viên nên đọc hai trang đầu của tài liệu để biết tên, tác giả, nhà xuất bản, năm và lần xuất bản. Đọc lời giới thiệu hay lời tựa để biết tài liệu đề cập tới vấn đề gì, đối tượng nào sử dụng.

3.2.2 Bước 2: Xem mục lục

Mục lục của tài liệu phản ánh dàn ý chung và đơn giản của nội dung, giúp sinh viên hiểu được tài liệu này có những nội dung gì, theo trật tự nào.

3.2.3 Bước 3: Xem lời mở đầu

Lời mở đầu do tác giả viết. Qua lời mở đầu, sinh viên dễ dàng hiểu được ý đồ của tác giả, hình dung được một cách khái quát vấn đề cơ bản được đề cập và tác dụng, mục đích mà tác giả mong muốn, biết vấn đề quan trọng nhất tài liệu sẽ trình bày. Ngoài ra, qua lời mở đầu, sinh viên còn nhận được lời khuyên của tác giả nên tìm hiểu và nghiên cứu cuốn sách như thế nào.

3.2.4 Bước 4: Xem lời kết luận và tóm tắt

Mục đích của việc xem lời kết luận và tóm tắt là để thấy rõ nội dung cô đọng nhất, những kết luận chính và sự khẳng định của tác giả đối với những vấn đề đã trình bày. Đồng thời, qua lời kết luận và tóm tắt còn thấy vấn đề chưa được giải quyết đầy đủ, phương hướng phát triển tiếp tục của chúng.

3.2.5 Bước 5: Đọc một vài đoạn

Sau khi đã có được thông tin về nội dung và mục đích của tài liệu, hãy trực tiếp tìm hiểu vào nội dung chính bằng cách đọc qua một số đoạn, phát hiện những đoạn lí thú, có giá trị. Nhờ đọc qua một vài đoạn như vậy, những nhận định về nội dung sẽ dần được chính xác hóa, tạo điều kiện cho bước đọc sau.

3.2.6 Bước 6: Đọc thực sự

Để lĩnh hội được những tri thức cần thiết, đạt được mục đích đọc, cần phải đi sâu nghiên cứu tài liệu. Công việc này đòi hỏi sinh viên phải có kĩ thuật đọc. Kĩ thuật đọc là năng lực chiếm lĩnh tri thức và trình độ kỹ năng đọc của mỗi người. Kĩ thuật đọc phụ thuộc vào mục đích đọc, thể hiện ra bằng cách đọc. Sau đây là một số cách đọc mà nhiều người sử dụng có hiệu quả:

- *Đọc lướt qua:*

Nhằm khái quát những khái niệm ban đầu và nội dung, với những người có năng khiếu, chỉ bằng cách đọc lướt đã nắm được điều cốt yếu nhất như ý chính, sự việc chính... Khi đọc lướt, có thể bỏ qua một số trang, đoạn nào đó hoặc dừng lại ở một số ít trang, đoạn nào đó. Cách đọc này sử dụng khi đọc để tìm hiểu một vấn đề nào đó đã được chuẩn bị cần làm rõ thêm, khẳng định thêm; hoặc tìm những cách diễn đạt khác nhau cho một vấn đề nhất định.

- *Đọc có trọng điểm:*

Là cách đọc từng đoạn, từng phần đã được lựa chọn từ trước nhằm tập trung sức lực và thời gian cho những nội dung cần thiết, cho một công việc đã được chuẩn bị.

- *Đọc toàn bộ nhưng không nghiên ngẫm kĩ:*

Cách đọc này nhằm khái quát toàn bộ tài liệu chứ không đi sâu vào những nội dung cụ thể. Khi đọc không bỏ qua trang nào cũng không dừng lại suy ngẫm ở nội dung nào mà chỉ nắm xem, điều đó đã được bàn tới, và bàn ở mức độ nào.

- *Đọc nghiên ngẫm nội dung:*

Đây là cách đọc quan trọng nhất, cần thiết nhất trong tự học để lĩnh hội đầy đủ nội dung. Từng nội dung, từng vấn đề được xem xét tìm hiểu cặn kẽ, có đối chiếu với kiến thức, kinh nghiệm và những tài liệu khác về những vấn đề đã được đề cập trong đó.

- *Đọc thụ động:*

Cũng với cách đọc toàn bộ hay đọc lướt nhưng người đọc hoàn toàn theo sự dẫn dắt của tác giả, chấp nhận hoàn toàn, lấy đó làm những tín hiệu; nhìn nhận và xem xét vấn đề bằng con mắt của tác giả.

- *Đọc chủ động:*

Là cách đọc mà khi xem xét những nội dung tài liệu đề cập, người đọc luôn đối chiếu, đánh giá nó. Mọi sự chấp nhận hay phản đối đều được người đọc dựa trên cơ sở sự đánh giá, đối chiếu với kiến thức, kinh nghiệm; được nhận thức theo thể giới quan, tình cảm của mình. Từ những nhận thức đó mà rút ra những kết luận cần thiết cho bản thân người đọc.

D. BÀI TẬP ĐÁNH GIÁ

- Sinh viên đọc bài “ Những lời khuyên sinh viên năm nhất không thể bỏ qua” trong thời gian 5 phút
- Sinh viên đọc và tóm tắt những nội dung chính trong 3-4 dòng.

E. PHỤ LỤC

Những lời khuyên sinh viên năm nhất không thể bỏ qua

Bước chân vào ngôi trường đại học, chính thức trở thành tân sinh viên, bạn sẽ có những thay đổi nhất định trong cuộc sống. Sau đây là một số lời khuyên bạn có thể tham khảo để cuộc sống sinh viên trở nên ý nghĩa hơn.

1. Sử dụng các dịch vụ sinh viên

Hầu hết, hiện nay các trường đại học đều có đầy đủ những dịch vụ cho sinh viên và bạn không phải trả phí cho những dịch vụ này. Hãy sử dụng một cách hiệu quả những dịch vụ này như: thư viện, phòng internet... cho các mục đích nghiên cứu. Ở một số trường, sẽ có các dịch vụ tư vấn nghề nghiệp, dịch vụ tư vấn tâm lý và dịch vụ y tế.

Thực tế cho thấy, trong năm đầu tiên của thời sinh viên bạn có thể gặp những khó khăn nhất định bởi vì có những sự thay đổi lớn trong lối sống. Những người tư vấn cho bạn có thể là những chuyên gia trong lĩnh vực của họ hay đơn giản là những con người từng trải có nhiều kinh nghiệm nhưng họ đều có thể giúp bạn trong phạm vi có thể.

2. Chi tiêu hợp lý

Bắt đầu cuộc sống Đại học, vấn đề chi tiêu của bạn vẫn do bố mẹ phụ cấp, tuy nhiên bạn sẽ thật sự làm chủ những khoản tiêu đấy. Vấn đề các sinh viên năm 1 thường gặp phải đó là chi tiêu không có kế hoạch dẫn đến việc cuối tháng “ăn mì tôm”. Đặc biệt là các bạn gái, hay bị hấp dẫn bởi những bộ quần áo, phụ kiện... Vậy nên, hãy ghi chép các khoản tiền vào một cuốn sổ để có thể cân bằng chi tiêu hợp lý nhé.

Bạn cũng có thể tiết kiệm chi phí trong các vấn đề chi tiêu như mua các giáo trình cũ, ở kí túc xá... Hoặc bạn cũng có thể tìm một công việc bán thời gian hợp lý như gia sư chẳng hạn để tăng thêm thu nhập cho mình.

3. Điện thoại về nhà

Các bậc phụ huynh thường lo lắng khi con cái đi học xa. Hãy gọi điện cho cha mẹ ít nhất một lần một tuần, hoặc gửi cho họ một e-mail. Điều này, giúp các bậc cha mẹ yên tâm hơn rất nhiều, nó cho biết bạn vẫn ổn.

Nếu bạn là sinh viên năm 2,4 mọi thứ sẽ khác, nhưng vì đây là năm đầu tiên bạn bắt đầu một cuộc sống xa nhà nên cha mẹ thật sự rất lo lắng. Họ không biết bạn ăn uống, học hành ra sao... Vậy nên, hãy thường xuyên liên lạc với gia đình nhé các tân sinh viên!

4. Cho bạn cùng phòng biết về tiền sử bệnh tật

Nếu bạn có tiền sử về một bệnh gì đấy: tim, huyết áp cao/thấp..., hãy cho những người sống với bạn biết về nó – đây là điều rất cần thiết. Để những trường hợp khẩn cấp do căn bệnh gây nên, họ biết mình cần làm gì. Tránh tình trạng, người cùng phòng không biết gì về những vấn đề này, có thể gây nên những tình huống xấu không thể lường trước được.

5. Tham gia các hoạt động ngoại khóa

Một số người có thể dễ dàng hòa nhập với bạn bè mới, nhưng một số khác lại không. Thực tế cho thấy, nhiều bạn cảm thấy cô đơn trong năm học đầu tiên. Vậy nên, nếu sắp xếp được thời gian hãy tham gia vào các hoạt động ngoại khóa. Nó giúp bạn tự tin hòa nhập vào môi trường sống mới, trở nên năng động hơn và có thêm những kỹ năng mềm cần thiết.

Đồng thời, qua các hoạt động ngoại khóa bạn có thể mở rộng các mối quan hệ và thể hiện được bản thân mình với mọi người. Hãy để cuộc sống sinh viên của bạn trở nên ý nghĩa hơn bằng cách tham gia những hoạt động tập thể cùng bạn bè nhé!

(Nguồn: <http://www.isic.com.vn/tin-tuc/208-nhung-loi-khuyen-sinh-vien-nam-nhat-khong-the-bo-qua.html>)

Bài 3: Kỹ năng lắng nghe, ghi chép và trình bày

A. MỤC TIÊU

- Hiểu được vấn đề, phán đoán vấn đề, đặt được câu hỏi cho vấn đề, phát triển vấn đề
- Phân biệt nghe chủ động và nghe thụ động
- Nghe và ghi chép hiệu quả trong học tập
- Có thái độ nghe tích cực, chủ động.

B. CHUẨN BỊ

3. Thiết kế Power Point bài giảng, máy chiếu, loa vi tính, giấy A0, bút dạ, một số dụng cụ khác phục vụ giảng dạy.
4. Tài liệu đọc: Các file video, mp3, tài liệu phù hợp phục vụ việc nghe và ghi chép

C. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

*** Hoạt động 1: Kỹ năng lắng nghe và ghi chép**

4. Mục tiêu

- Tìm hiểu mục đích nghe
- Cách thức nghe

5. Nhiệm vụ



Nhiệm vụ 1. Tìm hiểu kỹ năng lắng nghe

Bước 1: SV thảo luận theo nhóm (3-4 SV/nhóm/ nhóm ngẫu nhiên) : tìm hiểu mục đích của việc lắng nghe.

- SV thảo luận theo nhóm để đưa ra quan điểm của nhóm về hiệu quả của việc lắng nghe.
- Những trở ngại dẫn đến nghe không tích cực
- Đại diện các nhóm trình bày quan điểm, ý kiến của nhóm về lắng nghe.

Bước 2: GV nghe, khái quát nội dung chính, bổ sung thêm



Nhiệm vụ 2. Tìm hiểu kỹ năng ghi chép

Bước 1:

- Nghe một một tình huống giảng bài thực trên lớp.

- Sinh viên ghi chép nội chính theo theo cách thường dùng
- Giảng viên phân tích ưu, nhược điểm của một số trường hợp

Bước 2: Thực hành kỹ năng ghi chép

- Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn những nguyên tắc, yêu cầu trong quá trình ghi chép.
- Luyện khả năng ghi chép theo: 5W1H, Tam đoạn luận,

* 5W1H:

- + What: Xác định đó là vấn đề/ nội dung gì?
- + Where: Không gian được xác định ra sao?
- + When: Thời gian được xác định thế nào?
- + Who: Ai là chủ thể, khách thể được đề cập?
- + Why: Lý do của vấn đề được đề cập?
- + How: Tiến trình, diễn biến của nội dung/ vấn đề như thế nào?

Bài tập vận dụng 1: Người học tóm lược nội dung bài viết sau theo các tiêu chí trên trong thời gian tối đa 5 phút (Xem phụ lục 3)

3. Nội dung

3.1. Kỹ năng lắng nghe

Lắng nghe là kỹ năng quan trọng trong nghệ thuật giao tiếp: Dưới đây là một vài mẹo vặt và những phương pháp bạn có thể áp dụng để trở thành một người biết lắng nghe thực sự, một người mà người khác luôn muốn trò chuyện.

Lắng nghe là cả một nghệ thuật. Đó không chỉ đơn thuần là nghe qua. Nó đòi hỏi người nghe phải biết chủ động trong buổi nói chuyện cũng như biết cách kết hợp một số kỹ năng và kỹ thuật nhất định.

- Lắng nghe một cách chủ động: Nên nhớ rằng bạn đang lắng nghe. Hãy hướng sự chú ý vào người nói và làm cho họ thấy rằng dường như lúc này chỉ có một điều khiến bạn quan tâm: những gì họ đang nói.

Tập trung: Bày tỏ sự tôn trọng với người nói là việc làm cần thiết.

Xem xét những ý kiến của họ thật kỹ lưỡng. Không nên đánh giá thấp hay tỏ ra coi thường những gì bạn đang nghe, vẻ mặt cũng không được lộ sự thiếu tôn trọng. Dĩ nhiên bạn không nhất thiết phải đồng ý với mọi việc họ nói, nhưng hãy đợi cho đến khi họ trình bày hết quan điểm của mình.

Đặt câu hỏi: Bạn sẽ có thắc mắc về những gì đã nghe.

Và khi gặp thời điểm thích hợp, hãy đưa ra những câu hỏi để xác nhận lại thông tin, cũng là một cách để bạn bày tỏ sự quan tâm. Không nên lèo lái đề tài câu chuyện theo ý mình. Khi người nói bỗng dừng đề cập đến vấn đề nào đó khiến bạn đặc biệt quan tâm, bạn sẽ rất dễ bị lôi cuốn vào, rồi sẽ cắt ngang người nói để thao thao bất tuyệt với chủ đề đó. Và thường dẫn đến kết quả là làm cho người nói chuyển đề tài sang câu chuyện của bạn. Những người biết lắng nghe luôn để người kia làm chủ tình hình. Cách tốt nhất là ghi nhớ câu hỏi đó và sau khi người nói đã nói hết những điều họ muốn thì bạn hãy đặt câu hỏi. Trong lúc lắng nghe, bạn cũng không nên suy nghĩ xem đến phiên mình bạn sẽ nói gì. Vì nếu như vậy thì bạn sẽ không tập trung vào những gì người kia đang nói.

Hưởng ứng người nói: Đôi lúc khi bạn muốn khuyến khích người nói tiếp tục

Hãy tỏ ra rằng bạn vẫn đang rất chú tâm tới câu chuyện của họ chỉ bằng cách nói: "Vậy ý của bạn là..." hay "Để xem tôi có hiểu đúng ý bạn không..." Và lặp lại những gì bạn nghĩ là mình đã nghe. Đây cũng là một cách hướng người nói sang chủ đề mới mà ngay chính họ cũng không định nói đến.

Sử dụng ngôn ngữ cơ thể: Hãy cởi mở với người nói.

Mặt đối mặt và nhìn họ. Đừng để vật gì tạo ra khoảng cách giữa bạn và người nói. Nếu có thể, hãy bước ra khỏi bàn và ngồi bên cạnh họ. Cũng không nên khoanh tay trước ngực, hướng ra xa người nói, quay mặt đi chỗ khác, nhìn vào những thứ xung quanh trong phòng, hoặc liếc nhìn màn hình máy tính hay đọc sách báo. Hãy thực sự chú tâm vào người nói.

- Diễn giải nội dung bạn muốn trình bày: Thường thì khi bạn không nắm vững một vấn đề, bạn sẽ chỉ chú tâm vào nói, nói và nói, thay vì phải diễn giải. Giải thích một cách chính xác có thể làm cho cả người nói và

người nghe đều hiểu rõ vấn đề. Thật không dễ dàng khi phải suy đoán ý nghĩa ẩn sau những từ ngữ, lúc này diễn giải là rất cần thiết. Kỹ thuật này có thể giúp mọi người mở rộng cuộc nói chuyện, có thể khám phá những gì mà bạn thực sự muốn diễn đạt. Xem thêm các bài viết về kỹ năng giao tiếp tại đây.

- Im lặng: Im lặng làm cho người ta cảm thấy không thoải mái. Nó tạo một không khí nặng trĩu suy nghĩ và đôi khi là nỗi đau. Một người biết lắng nghe phải thật sự thoải mái khi ở trong môi trường đó. Thỉnh thoảng, chờ đợi vài phút trong im lặng sẽ giúp người nói có thể khai thác hết những cảm xúc thâm kín trong lòng. Làm chủ được sự im lặng, điều đó có nghĩa là bạn đã thành công.

Thực hiện được những yêu cầu trên, có thể nói rằng bạn là một người biết lắng nghe thực sự (kỹ năng sống). Tuy nhiên, cuộc sống không phải lúc nào cũng chỉ toàn màu hồng. Có đôi lúc, bản thân chúng ta gặp thất bại trong việc lắng nghe, một việc tưởng chừng như đơn giản nhưng lại vô cùng phức tạp. Vậy, nguyên nhân nào khiến đại đa số chúng ta đều từng gặp khó khăn trong khả năng tiếp thu ý kiến, nhận xét của người khác?

- Thái độ lắng nghe chưa tốt: Điếc hơn người điếc là người không muốn nghe. Ta thường hay ngộ nhận là ta biết rồi nên không muốn nghe hoặc chỉ nghe một phần, nhưng đến khi cần nhắc lại thì ta lại không nhớ. Tệ hại hơn nữa là ta chỉ nghe xem đối tác có gì sai, xấu để phản ứng lại.

- Không chuẩn bị: Để nói một điều gì ta chuẩn bị rất kỹ tất cả các phương án. vậy mà trong giao tiếp ta chưa bao giờ chuẩn bị lắng nghe cả. Không chuẩn bị là chuẩn bị cho thất bại. Đó chính là nguyên nhân làm ta nghe kém hiệu quả.

Các doanh nhân nói về vai trò của kỹ năng nghe:

Ông John Browne, nguyên Tổng Giám đốc của tập đoàn dầu khí BP: “phải biết nói ít nghe nhiều!”

Ông Jack Welch, nguyên Tổng Giám đốc của tập đoàn GE nói “công việc quan trọng nhất và khiến tôi bỏ nhiều thời gian nhất là lắng nghe và động viên nhân viên của mình”.

Ông Hewitt, nguyên Tổng Giám đốc của tập đoàn IABC chia sẻ “lắng nghe để quản lý và đổi mới”

Một người nói hay không bằng một người nghe giỏi.

Giao tiếp không chỉ đơn giản là biết cách nói. Giao tiếp tốt đòi hỏi cả hai kỹ năng nói và biết lắng nghe. Lắng nghe là một yếu tố kỳ diệu giúp con người tạo dựng được mối quan hệ bền lâu và hạnh phúc. Biết lắng nghe giúp chúng ta tìm ra mã số, sở thích, mong muốn, nhu cầu của người khác. Vì vậy có thể xem nói là gieo, nghe là gặt. Thượng đế chỉ cho ta 1 cái miệng để nói nhưng đến tận 2 cái tai để lắng nghe.

(Nguồn: <http://kenhtuyensinh.vn/>)

3.2. Kỹ năng ghi chép

Ghi chép bài giảng (note-taking skill) là kỹ năng giúp bạn lưu lại những ý trong bài giảng của giáo viên trên giảng đường để làm cơ sở học, làm bài và ôn tập khi ở nhà.

Ghi chép bài một cách hiệu quả sẽ giúp sinh viên có thêm tài liệu để tham khảo khi tự học và nắm được các ý chính của tiết học một cách mạch lạc. Đây là một kỹ năng rất quan trọng bạn cần phải luyện tập thường xuyên để đảm bảo bắt kịp bài giảng khi đi du học.

a. Biết chọn lọc

Điều đầu tiên cần nhớ khi ghi chép bài là không phải mọi câu từ của giáo viên đều cần bạn ghi lại một cách máy móc. Bạn cần biết chọn lọc những ý quan trọng để ghi lại bởi bạn sẽ không bao giờ đủ thời gian để chép kịp tốc độ giảng bài của giáo viên. Tùy thuộc vào thời gian cho phép và tốc độ ghi chép của bạn mà bạn có thể lựa chọn ít hoặc nhiều ý để ghi lại. Khi lựa chọn cần ưu tiên những điểm chính trong bài, có thể là các khái niệm, cũng có thể là phân giải thích, phân tích hay các ví dụ.

Bạn cần nhanh chóng đánh giá đâu là điểm quan trọng cần ghi chép. Có thể dựa vào ngôn ngữ giảng bài của giáo viên để nhận diện các ý, ví dụ như khi giáo viên sử dụng các từ nối thì các ý sau đó sẽ có vai trò ra sao, mối liên hệ với nhau thế nào trong bài học hay những ý quan trọng đôi khi giáo viên sẽ nhắc đi nhắc lại nhiều lần hoặc giải thích cặn kẽ hơn. Bạn cần hết sức nhanh nhạy để chọn lọc, tránh trường hợp lúng túng làm mất thời

gian trong giờ. Ngoài ra, nếu có điều kiện, bạn có thể đọc trước nội dung bài học trước khi lên lớp trong các sách tham khảo hoặc tài liệu được cung cấp để có nắm được sơ qua về bài học, sau đó khi lên lớp bạn sẽ nhanh chóng hiểu bài hơn để chọn lọc các ý quan trọng cho việc ghi chép.

b. Trình bày khoa học và có hệ thống

Bên cạnh đó việc hệ thống các ý một cách khoa học cũng đóng vai trò quan trọng. Ở đây các từ nối mà giáo viên dùng sẽ giúp ích nhiều để bạn hệ thống bài ghi, như mối quan hệ nguyên nhân, kết quả hay chỉ là đơn thuần liệt kê các điểm chính hay là bài so sánh đối chiếu... Nắm được cấu trúc hệ thống bài học, bạn có thể từ đó lựa chọn cách trình bày phù hợp, tiết kiệm thời gian và dễ đọc hơn. Ví dụ như với các bài so sánh có thể kẻ bảng, các phần liệt kê có thể dùng gạch đầu dòng, chia đề mục hệ thống theo các ý lớn nhỏ. Nên tránh cách ghi bài thành những đoạn dài triền miên không rõ ràng, như vậy sẽ rất khó cho bạn khi đọc lại ở nhà.

Trình bày bài có hệ thống sẽ giúp việc ghi chép hiệu quả hơn nhiều, hơn nữa sẽ tiết kiệm thời gian khi bạn tìm kiếm kiến thức trong đó. Tuy nhiên cũng nên chú ý lựa chọn cách trình bày nào dễ hiểu đối với bạn nhất bởi tùy từng người quen thuộc với những cách trình bày bài khác nhau.

Cách trình bày dễ hiểu nhất với bạn chính là sự lựa chọn khoa học nhất. Một mẹo nhỏ khi trình bày bài ghi đó là sử dụng các từ viết tắt hay các ký hiệu để tiết kiệm thời gian, tuy nhiên một lần nữa bạn chỉ nên sử dụng những từ viết tắt và ký hiệu mà chắc chắn bạn sẽ hiểu được sau khi về nhà, tránh những trường hợp chính bạn cũng không rõ các ký hiệu mình viết lúc vội là thay cho từ gì, ý gì.

c. Luôn theo kịp tốc độ của bài giảng

Các bài giảng của các giáo viên trên giảng đường đại học nước ngoài không bao giờ dừng lại để bạn có đủ thời gian ghi chép như mong muốn. Vì vậy chỉ cần bạn mãi ghi một ý dài nào đó cũng rất dễ bỏ lỡ những ý quan trọng tiếp theo. Một kỹ năng quan trọng trong ghi chép bài là đảm bảo luôn theo kịp bài giảng. Điều này đôi khi làm bạn phải bỏ qua các ý nhỏ, phải bỏ dở phần đang ghi để có thể bắt kịp giáo viên.

Tuyệt đối không để mình tắc trong một ý nào đó dang dở vì bạn sẽ bỏ lỡ nhiều điểm quan trọng sau đó. Bạn cần chủ động bỏ qua phần chưa hoàn thành được và chuyển ngay sang ghi phần giảng bài tiếp theo của giáo viên. Bởi lẽ chỉ cần bạn lỡ 1 ý, có thể kéo theo rất nhiều nội dung sau đó, làm bạn mất tự tin và giảm hiệu quả việc ghi chép bài của bạn.

(Nguồn: <http://sinhvienusa.org/>)

***Hoạt động 2: Kỹ năng trình bày**

1. Mục tiêu

- Sinh viên biết được cấu trúc của một bài nói và viết
- Vận dụng hiệu quả kỹ năng nói và viết trong học tập

2. Nhiệm vụ



Nhiệm vụ 1. Tìm hiểu kỹ năng trình bày

Bước 1: Trò chơi “Bảo vệ chân lý trước công chúng”. SV thảo luận theo nhóm (3-4 SV/nhóm/ nhóm ngẫu nhiên) từ một vấn đề cụ thể.

- Cách trình bày và bảo vệ quan điểm của nhóm.
- Cách nói ngược lại quan điểm của người khác: Loại trừ, Khích lệ, Song hành,...

Bước 2: Giáo viên trình bày các kỹ năng, nguyên tắc trình bày một vấn đề, quan điểm,...

- Về phương pháp: Quy nạp, diễn dịch, Tam đoạn luận,...
- Về nguyên tắc: Tôn trọng ý kiến, sự khác biệt về góc nhìn.
- Gợi ý một số từ gợi mở: Theo tôi, Tôi nghĩ, Bạn nói thế nhưng, Tôi nghĩ rằng, Theo tôi, Có lẽ, Mặc dù,



Nhiệm vụ 2. Tìm hiểu kỹ năng viết trong học tập

Bước 1: Sinh viên thảo luận về kỹ năng viết của chính mình

- Sinh viên chia sẻ cách thức viết một bài viết thường thực hiện
- Sinh viên nêu lên tính ưu, khuyết điểm của cách viết của mình

Bước 2: Giới thiệu cách viết một bài trong học tập

- Xác định nội dung cần viết
- Xây dựng cấu trúc bài viết

- Kỹ thuật và nguyên tắc để viết: 5W1H, Tam đoạn luận, quy nạp, diễn dịch,

3. Nội dung

Kỹ năng trình bày và viết đối với sinh viên rất quan trọng. Nó giúp cho người học nắm bắt và vận dụng kiến thức đã học cách logic và thực tiễn cao. Vận dụng kỹ năng trình bày tốt sẽ dễ dàng tạo không khí đối thoại và lĩnh hội tốt trong quá trình học tập, làm việc nhóm cũng như giao tiếp hàng ngày.

Kỹ năng viết đối với sinh viên cần có một nền tảng của kiến thức và quá trình luyện tập. Từ ý tưởng, hành động đến ngôn từ của một bài viết là một tiến trình đòi hỏi rất nhiều nỗ lực.

Kỹ năng đọc

Khái niệm:

Trong lĩnh vực học tập ngoại ngữ nói riêng, trong giao tiếp thường ngày nói chung, người ta xem việc đọc như một phương tiện để tiếp cận các nền văn hóa và giao tiếp; mục tiêu chính của đọc là hiểu được ý nghĩa của các tài liệu in hoặc các tài liệu viết.

Cho thấy, đọc cũng có nghĩa là “đọc và hiểu”. Nếu một học viên ngoại ngữ nói ‘tôi có

thể đọc được bài đó nhưng tôi không biết nghĩa của nó là gì’ thì điều này vẫn chưa phản ánh được thực chất nghĩa của từ ‘đọc’

Ý nghĩa:

Đọc một cách có ý nghĩa là hiểu nội dung, ý tưởng văn bản mình đọc, hiểu được chiều

sâu và những điều mà văn bản muốn đề cập đến đằng sau những câu chữ được thể hiện trực tiếp, tường minh trong văn bản ấy. Bên cạnh đó, việc đọc tốt sẽ:

- Giúp chúng ta hiểu được thông tin trong câu, đoạn, văn bản cách chính xác và nhanh chóng

chóng

- Giúp chúng ta mở rộng kiến thức, sự hiểu biết về nhiều lĩnh vực trong cuộc sống.

- Đọc nhiều sẽ giúp cho tư duy luôn được hoạt động. Đó là điều kiện khiến cho trí

tuệ

luôn có cơ hội được rèn luyện, phát triển và minh mẫn.

- Nếu thiếu đọc sách, báo... chúng ta sẽ tụt hậu trước sự phát triển của các nền văn minh trên thế giới.

Thực hiện:

Tùy thuộc vào trình độ, cấp độ người đọc, sẽ có những phương pháp, kỹ thuật, hình thức luyện đọc khác nhau. Với người học nói chung, cần số lưu ý một số hoạt động trước khi đọc như sau:

- Xác định mục đích, mục tiêu của việc đọc
- Xác định thể loại, văn phong của nội dung cần đọc
- Xác định và luyện đọc một số từ khó (có cấu trúc âm tiết khó đọc)
- Xác định và luyện đọc các câu dài, cấu trúc khó trong bài (cấu trúc nguyên nhân –kết quả; điều kiện; câu cảm thán, đoạn có lời thoại...)
- Giải thích một số từ vựng, thuật ngữ trong bài đọc (từ mới, ý nghĩa trừu tượng, thuật ngữ khoa học, chuyên môn...)

Một số kỹ năng hỗ trợ cần rèn luyện:

- Luyện cách đọc (nhanh, chậm, đọc lướt...); giọng đọc (cao độ, cường độ...) sao cho phù hợp với từng thể loại văn bản (văn xuôi, văn vần, lời thoại...)
- Luyện đọc thầm (đọc lướt bằng mắt): là kiểu đọc không phát ra thành tiếng, thành lời.

Vì không phát ra thành tiếng nên tốc độ đọc thường nhanh hơn so với đọc thành tiếng.

- Luyện kỹ năng đọc và tìm ý nghĩa của văn bản, tài liệu: Kỹ năng này dựa trên cơ sở hiểu biết từng từ, ý của từng câu, xác định mối quan hệ logic và tâm lý giữa các phần của văn bản đọc.

- Luyện kỹ năng đọc và tra từ điển, một số sách công cụ như sổ tay, từ ngữ... để tìm và ghi chép thông tin

- Luyện kỹ năng đọc và nhận biết nội dung, ý nghĩa của các ký hiệu, số liệu, biểu đồ trong văn bản

Ngày nay, các kỹ thuật thường được nhắc nhở nhiều trong kỹ năng đọc như “đọc lướt”,(skimming), “đọc quét” (scanning) không chỉ được chú trọng với những

người cần tiếp cận một ngoại ngữ, mà trong giao tiếp, người ta cũng chú trọng thường xuyên. Bởi vì, vận dụng linh hoạt các kỹ thuật này sẽ hữu ích cho người đọc khi phải nắm bắt một liều lượng thông tin cần thiết trong thời đại bùng nổ thông tin với lượng thời gian hạn hẹp. Không ai có thể đọc hết, đọc đủ mọi thứ. Chỉ cần đọc những gì mình cần, có khi phải đọc chi tiết, hoặc có khi chỉ cần hiểu và vận dụng các khái niệm, định nghĩa, quy tắc, quy trình... nhằm hoàn thành một công việc, nhiệm vụ nào đó. Vì thế, việc chọn lựa một kỹ năng đọc phù hợp phụ thuộc vào mục tiêu, nội dung thông tin cần tìm kiếm của người đọc và nội dung văn bản họ đang tiếp cận.

Kỹ năng viết

Khái niệm:

- Kỹ năng viết là khả năng sử dụng thuần thục, linh hoạt các ký tự, ký hiệu chữ viết, được tiếp thu bởi thị giác.

- Bài viết hay tin (tức) là một đơn vị thông tin quan trọng trên sách, báo chí, website... trong các mục tin tức, sự kiện, phóng sự... Khi đưa một bài viết lên website, chúng ta cần phải nhập tiêu đề, nội dung, hình ảnh, audio, video, thông tin meta, thông tin phụ... của bài viết đó.

Sử dụng tốt kỹ năng viết, giúp chúng ta trao đổi, thể hiện, hoặc lưu lại những nội dung thông tin, tư tưởng, tình cảm... với các đối tượng cá nhân, tập thể... cách nhanh chóng, hữu hiệu.

Viết hiệu quả sẽ tránh được việc người đọc hiểu lầm, hiểu sai ý tác giả. Những bài viết tốt, có giá trị khoa học sẽ trở thành những tài liệu quý, trở thành nguồn thông tin, dữ liệu tham khảo, được lưu trữ lại cho nhiều thế hệ.

Thực hiện:

Giai đoạn chuẩn bị:

- Xác định mục đích bài viết
- Lập kế hoạch tra cứu nguồn tài liệu, thông tin liên quan
- Phát thảo dàn ý
- Xác định văn phong phù hợp với thể loại, dạng bài viết.

Lập dàn ý cho bài viết:

- Phần Mở bài: Nêu vấn đề, xác định rõ mục đích, lý do bài viết và các câu hỏi liên quan cần phải giải quyết

- Phần Thân bài: Tập trung trình bày, giải thích các khái niệm, luận điểm đã nêu ở phần Mở bài, chọn lọc những số liệu, chứng cứ để chứng minh, bình luận về luận điểm đó

- Phần Kết luận: Tóm tắt lại những luận điểm đã trình bày ở phần Thân bài và trả lời cho các câu hỏi đã nêu ra ở phần Mở bài. Có thể nêu lên những quan điểm, nhận định riêng hay bài học của cá nhân được rút ra sau khi đã bình luận về các luận điểm trên.

Tiến hành viết:

- Phần mở đầu: Giới thiệu chung về chủ đề, đề tài bằng hình thức quy nạp hay diễn dịch, sao cho thật ngắn gọn, súc tích và tạo sự lôi cuốn cho người đọc.

- Phần khai triển

Viết theo dàn ý đã lập sẵn

Triển khai các ý theo thứ tự, logic đã thiết lập thành từng đoạn văn.

Mỗi phần triển khai được viết và trình bày theo hình thức khác nhau, được chọn lựa tùy theo nội dung của bài viết

- Phần kết:

Tóm kết lại nội dung toàn bộ đề tài

Đưa ra những ý kiến, quan điểm cá nhân về vấn đề đã được phân tích và trình bày

Chú ý:

- Tìm và sửa lỗi chính tả

- Xem xét lại cấu trúc bài viết, phân đoạn, hành văn, câu chữ

- Xem lại các số liệu, hình ảnh đã trình bày

E. BÀI TẬP, ĐÁNH GIÁ

- Sinh viên xem một bức tranh, mô hình sau đó mô tả bằng lời nói và viết tóm tắt trên một mặt giấy A5.

- Sinh viên đánh giá chéo theo gợi ý của giảng viên

F. PHỤ LỤC 3

- Sinh viên đọc một trong các bài sau và trình bày (nói, viết) nội dung sau theo nguyên tắc 5W1H

Báo động tình trạng lạm dụng lao động trẻ em

Tình trạng lạm dụng lao động trẻ em (LĐTE) là vấn đề ngày càng nan giải ở nước ta nói chung và trên địa bàn tỉnh Nghệ An nói riêng. Mặc dù không ngừng nỗ lực ngăn chặn và từng bước xóa bỏ, nhưng hiện nay, tỉ lệ LĐTE bị lạm dụng vẫn ở mức cao, nhất là những trường hợp phải lao động nặng nhọc, làm việc trong môi trường độc hại, nguy hiểm. Điều đó cho thấy, lộ trình thực hiện mục tiêu xóa bỏ “vấn nạn” này còn nhiều bất cập và gian nan.

Tuổi thơ bị “đánh cắp”

Theo Tổ chức Lao động quốc tế (ILO), LĐTE là trẻ em dưới 16 tuổi trực tiếp hoặc gián tiếp làm những công việc nặng nhọc, độc hại hay nguy hiểm, làm việc quá 6 tiếng/ngày, không có thời gian cần thiết để học tập, vui chơi, giải trí.

Em Nguyễn Thị B. (15 tuổi) ở xóm 9, xã Quỳnh Thạch, huyện Quỳnh Lưu đã nghỉ học hơn 1 năm nay để làm công việc bốc gạch tấp lô cho một cơ sở sản xuất ở xã Quỳnh Văn. Bố mất sớm, mẹ đi làm ăn xa, B. sống với ông bà nội già yếu. Gia cảnh khó khăn buộc em phải bỏ học để lao động kiếm sống. “Mỗi ngày em làm việc từ 8 - 10 tiếng, kiếm dăm chục nghìn đồng để phụ giúp thêm tiền ăn và thuốc thang cho ông bà.

Những ngày đầu mệt, đau tay và đau lưng nhưng giờ thì em quen rồi”, B. tâm sự. Theo quan sát của chúng tôi, nhóm bốc sò nơi B. làm có hơn 20 người, trong đó 8 - 9 người tầm tuổi B... Nếu bốc đầy một chiếc xe tải chở sò, cả nhóm được trả gần 200.000 đồng. Phần lớn các em do hoàn cảnh khó khăn nên phải bỏ học giữa chừng, số khác may mắn hơn thì một buổi đi học, một buổi đi làm.

Cũng như người lớn, các em nhỏ bốc sò thuê ở đây đều không được trang bị bất cứ một trang thiết bị bảo hộ lao động nào. Vì vậy, việc bị những viên gạch rơi

trúng chân, chảy máu không phải là chuyện hiếm gặp. B. chỉ là một trong số nhiều trường hợp trẻ em trên địa bàn tỉnh phải lao động kiếm sống sớm, không được hưởng những quyền lợi cơ bản theo quy ước quyền trẻ em.

Theo báo cáo của Sở Lao động Thương binh và Xã hội Nghệ An, chỉ trong 6 tháng đầu năm, trên địa bàn tỉnh, tổng số trẻ em dưới 16 tuổi phải làm việc nặng nhọc, trong môi trường độc hại, nguy hiểm là 120 em. Các hình thức lao động chủ yếu: Thợ xây, phụ hồ, đóng gạch, bốc vác... tập trung chủ yếu ở một số huyện như: Tương Dương, Nghi Lộc, Quỳnh Lưu, Quỳnh Hợp, TX Hoàng Mai...

Bên cạnh đó, có 1.166 em phải làm việc xa gia đình. Số trẻ em lao động ở các doanh nghiệp tư nhân, xây dựng, dịch vụ nhà hàng, gia đình thuê mướn có chiều hướng gia tăng. Đa phần các em đều làm các công việc lao động chân tay, không đòi hỏi kỹ năng lao động cao và tập trung nhiều ở vùng nông thôn, nhất là số trẻ em trong các hộ nghèo.

Cần một cái “bắt tay”

Trên thực tế, có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng trẻ em phải lao động sớm, làm việc nặng nhọc trong môi trường độc hại, nguy hiểm. Trong đó, không thể phủ nhận rằng, đói nghèo chính là nguồn gốc, căn cơ, là nguyên nhân chính. Vì nghèo đói, trẻ phải lao động sớm để mưu sinh. Cha mẹ các em biết nhưng “cái khó bó cái khôn” nên đành “lực bất tòng tâm”. Cùng với đó, hạn chế về nhận thức cũng là tác nhân. Thực tế, nhiều gia đình khá giả nhưng vì lợi ích vật chất trước mắt vẫn ép buộc con trẻ đi làm, thậm chí làm quá sức, bắt chấp mọi hệ lụy.

Đặc biệt, ở những vùng sâu, vùng xa, nhiều người dân vì nhận thức thấp kém, quan niệm con mình cần làm việc sớm để “nên người”, giúp gia đình bớt khó khăn nên đã vô tình đánh mất tương lai của trẻ. Bên cạnh đó, LĐTE còn là hệ quả tất yếu từ việc một số trẻ suy nghĩ nông nổi, học kém nên chán học và muốn kiếm tiền để khẳng định giá trị bản thân. Trong khi nhiều doanh nghiệp, chủ sử dụng lao động rất chuộng sử dụng LĐTE, bởi giá nhân công rẻ, lại dễ phục tùng.

Theo bà Nguyễn Thị Mỹ Lương, Phó Trưởng Phòng Bảo vệ và Chăm sóc trẻ em, Sở Lao động Thương binh và Xã hội tỉnh thì việc ngăn chặn tình trạng LĐTE là vấn đề cấp thiết. Tuy nhiên, những năm qua, công tác này vẫn đang gặp phải không ít khó khăn, thách thức. Một phần do kinh phí hạn hẹp, đội ngũ cán bộ, nhân viên chuyên trách về chăm sóc, bảo vệ trẻ em ở địa phương còn mỏng, không thể sâu sát đến từng cơ sở. Nhưng quan trọng hơn là những rào cản từ chính gia đình và cộng đồng xã hội. Không ít trường hợp biết có trẻ em phải lao động nặng nhọc, trong điều kiện độc hại, nguy hiểm nhưng che giấu, không khai báo kịp thời, dẫn đến hậu quả nghiêm trọng...

Để ngăn chặn tình trạng này, thiết nghĩ, phải gắn liền với xóa đói, giảm nghèo, trong đó chú trọng tạo việc làm bền vững để các bậc cha mẹ có thu nhập ổn định, không bắt con lao động sớm. Bước chuyển biến nhận thức cũng phải bắt đầu từ mỗi gia đình, chủ sử dụng lao động. Do đó, phải tăng cường truyền thông cả bề rộng lẫn chiều sâu, phù hợp với điều kiện, đặc thù kinh tế - xã hội của từng vùng, miền nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi. Điều cần thiết nữa chính là sự vào cuộc của các cấp chính quyền, địa phương, các cơ quan pháp luật, đưa “vấn nạn” bóc lột LĐTE vào trong luật, xử lý mạnh tay và nghiêm minh những hành vi lạm dụng LĐTE.

Hồng Hạnh

(Nguồn: <http://congannghean.vn/>)

Bài tập vận dụng 2: Câu chuyện Rùa và Thỏ

Ngày xưa ngày xưa, có một con Rùa và một con Thỏ cãi nhau xem ai nhanh hơn. Chúng quyết định giải quyết việc tranh tài cao thấp bằng một cuộc thi chạy đua. Chúng đồng ý lộ trình và bắt đầu cuộc đua.

Thỏ xuất phát nhanh như tên bắn và chạy thục mạng rất nhanh, khi thấy rằng mình đã khá xa Rùa, Thỏ nghĩ nên nghỉ ngơi, thư giãn cho đỡ mệt nên quyết định nằm dưới một bóng

cây xum xuê lá bên vệ đường trước khi tiếp tục cuộc đua. Vì quá tự tin vào khả năng của mình, Thỏ ngồi dưới bóng cây và nhanh chóng ngủ thiếp đi trên đường đua.



Ảnh: Getty Images

Trong khi đó, Rùa vẫn kiên trì chạy từng bước một và từ từ vượt qua Thỏ. Cuối cùng Rùa cũng đã đến được vạch đích, kết thúc đường đua. Khi Thỏ thức dậy thì Rùa đã đến đích và trở thành người chiến thắng. Thỏ giật mình tỉnh giấc và nhận ra rằng nó đã bị thua.

** Tam đoạn luận*

- Chia nội dung trình bày thành, ghi chép thành bố cục ba phần: Mở đầu, Diễn giải và kết luận.

- Cách trình bày này cần có bố cục rõ ràng và mạch lạc.

Làm thế nào để đạt kết quả cao nhất trong học tập?

Một trong những câu hỏi thường gặp nhất khi các bạn sinh viên đến với Bộ phận Tư vấn sinh viên là: Tại sao em học mãi không vào? Em học ngày học đêm mà kết

quả vẫn không cao? Làm sao để em học tốt hơn? Vậy làm thế nào để chúng ta đạt kết quả cao nhất trong học tập?

Học tập, ôn thi luôn là vấn đề lớn nhất đối với từ các em học sinh, đến sinh viên, tất cả mọi người còn ngồi trên ghế nhà trường. Thế nhưng, cách học tập, cách ôn thi mà không có phương pháp khoa học chẳng những ảnh hưởng đến sức khỏe của học sinh, sinh viên mà thành tích đạt được cũng không được như ý muốn.

1. Phương pháp học hiệu quả

a. Có mục tiêu và kế hoạch cụ thể

- Theo quy luật 90/10, cứ 10 phút bạn bỏ ra để lập kế hoạch thì bạn sẽ tiết kiệm được 90% thời gian hoàn thành và hiệu quả công việc.

- Từ bây giờ bạn hãy lấy một tờ giấy và xác định lại mục tiêu của mình:

+ Bạn muốn đạt kết quả học tập cao hay chỉ cần đủ điểm qua môn?

+ Điểm dự kiến là bao nhiêu?

+ Bạn thực sự muốn chiến thắng bản thân?

+ Bạn muốn lấy bằng loại gì?

- Sau đó bạn hãy lên lịch cho từng công việc cụ thể để tiến tới mục tiêu đó. Có ai đó đã nói rằng chúng ta không bao giờ có đủ thời gian để làm tất cả mọi việc, nhưng luôn có đủ để làm những việc quan trọng nhất. Mỗi ngày bạn đừng tham lam làm hết tất cả mọi việc, học tập hết tất cả mọi thứ, ôn thi hết tất cả các môn mà hãy lập ra một bảng ưu tiên các môn và kế hoạch ôn từng ngày. Khoa học đã chứng minh rằng, nếu bạn học một môn liên tục quá 45 phút thì khả năng nhớ sẽ giảm rất nhanh trong thời gian sau đó. Tóm lại bạn hãy lên một cái lịch cụ thể cho hàng ngày, hàng tuần, hàng tháng, vài tháng. Định ra việc học tập nào là quan trọng hơn thì làm trước.



Cố lên nào! Hoàn thành ngay trong hôm nay!

Cần xây dựng kế hoạch học tập cụ thể, khoa học

b. Học tập cách tư duy hiệu quả

Tại sao có người học tập kém? Tại sao có người học tập giỏi? Thực ra học kém hay giỏi không phải là bản chất, mà phần nhiều là do họ chưa biết cách điều khiển bộ não của mình mà thôi. Não bạn có 2 bán cầu, não trái chủ yếu cho tư duy logic, ngôn ngữ còn não phải là cho tưởng tượng hình ảnh. Từ trước đến giờ người ta dạy các bạn là đa số tác động vào não trái, tức là giảng toàn chữ nên trong giờ học, não phải của bạn không có việc làm, cứ tưởng tượng mông lung dẫn đến không tập trung gì cả.

Vì vậy, muốn học hiệu quả chúng ta phải tìm cách vận dụng cả 2 não của mình. Một phương pháp đơn giản nhất giúp học các môn học tập bắt buộc phải học thuộc dễ hơn cả chính là tưởng tượng. Từ bây giờ bạn hãy tìm cách tưởng tượng thật nhiều vào.

c. Học tập cách ghi nhớ hiệu quả

Làm sao để nhớ cả bảng số liệu? Nhớ tất cả các công thức? Nhớ được hết khối lượng kiến thức khổng lồ các thầy cô đã chuyên tải? Bạn hãy thực hiện theo cách sau:

- Ghi thành dàn bài:

Trước tiên bạn đọc toàn bài môn bạn đang học 1 lần - 2 lần - hoặc cũng có thể là 3 lần. Đến lúc bạn nắm chắc yêu cầu bài mới thôi. Sau đó, bạn tóm tắt bài đó thành 1 dàn bài đại cương gồm nhiều mục như 1, 2, 3; trong các mục này lại có các ý nhỏ hơn được đánh dấu bằng a, b, c... Mỗi mục này bạn đều phải đặt tiêu đề cho nó.

- Nhắm trong óc:

+ Lần đầu tiên, bạn hệ thống bài bằng cách "nhắm trong óc" nhắm từng phần một của dàn bài, chỗ nào quên bạn dừng lại, lật dàn bài ra xem lại. Bạn cứ tiếp tục nhắm sang phần khác và đừng quên các phần quan trọng đáng ghi nhớ, đừng bỏ sót một chi tiết nào. Lần lượt như vậy cho đến hết toàn bài.

+ Lần thứ hai, bạn bắt đầu nhắm lại tất cả có hệ thống toàn bài hơn. Lần này bạn ghi nhận phần đã bị quên. Bạn mở giáo trình xem lại, ghi ra giấy hoặc đánh dấu những phần đó. Bạn tìm ý những chỗ quên sót để rồi học lại cho nhuần nhuyễn.

+ Lần thứ ba, bạn hệ thống lại bài và bạn đặt thành câu hỏi rồi tự giải quyết trong óc câu hỏi ấy. Bạn xem lại việc trả lời có thông suốt phân minh chưa. Nếu chỗ nào vướng mắc lật dàn bài ra xem.

- Ghi ra giấy:

Khi ghi, bạn chỉ tóm tắt phần quan trọng, sao cho khi mở trang giấy ra nhắc nhở lại bạn hệ thống bài học bằng trí nhớ mà không cần mở sách. Tránh ghi rườm rà, dư thừa, vừa mất thời gian vô ích mà lại phí sức. Nói chung làm thế nào để bạn có thể tổng hợp các phương pháp (nhắm nhớ - ghi chép - và lập dàn bài) sao cho tạo được điều kiện để bạn đọc bài mau thuộc đó là điều quan trọng nhất.

d. Cách học tập hiệu quả

Về mặt nhận thức, nên cố gắng tập trung vào những kiến thức cơ bản. Khó khăn thức này thường tập trung ở một số mảng, ví dụ: khái niệm, giả thuyết, quy luật, lý luận... Khi học tập, cần hiểu rõ bản chất của vấn đề, vì thế người học phải xác định

các đặc điểm, cách thức vận dụng những khái niệm, quy luật, lý thuyết... trong việc giải quyết những vấn đề cụ thể.

Từ đó, yêu cầu tiếp theo là phải luyện tập để hình thành kỹ năng giải quyết vấn đề (đề thi cũng là một dạng vấn đề cụ thể cần giải quyết). Có hai dạng: vận dụng theo mẫu và vận dụng một cách sáng tạo, linh hoạt. Khi ôn, nên chú ý vận dụng theo cả hai tuyến:

- Theo chiều dọc: trong phạm vi cùng loại vấn đề, cùng chuyên môn, lĩnh vực...
- Theo chiều ngang: trong phạm vi những chương mục, môn học khác nhau nhưng có liên quan đến nhau...

Sau khi đã học xong lý thuyết, nên tự đặt ra những câu hỏi liên quan đến nội dung ôn thi để kiểm tra trình độ của mình. Đó cũng là một cách để nhớ lâu và tạo cơ sở để tăng dung lượng trí nhớ làm việc.

e. Về thời gian học tập

Thời gian học tập hiệu quả thường khoảng 45 phút sau đó hãy nghỉ ngơi thư giãn một chút. Và nếu bạn cảm thấy quên kiến thức thì cũng đừng có cố gắng quá để nhớ lại nó làm gì cả. Nguyên tắc của học hiệu quả là phải để cho đầu óc thư giãn, rồi tự kiến thức nó sẽ về. Nếu bạn muốn ôn lại bài thì hãy ôn lại sau đó 10 phút, rồi 1 ngày, rồi 1 tuần, và một tháng.

Xác định thời điểm học tập cũng rất quan trọng. Khả năng lao động trí óc của con người tăng dần từ sáng sớm tới gần trưa, sau đó giảm dần - sau bữa ăn trưa nên có ngủ trưa chút ít từ 20-30 phút cũng được. Hiệu suất học tập buổi trưa còn cao hơn buổi sáng, đặc biệt đối với những môn học khó. Buổi chiều hiệu suất học tập có hơi giảm vào giờ ăn tối. Sau đó, dường như có một chu kỳ mới và khả năng trí óc lại tăng dần cho tới khoảng 21 giờ, sau đó lại giảm. Không nên thức sau 22 giờ - vì đầu óc sau một ngày làm việc dường như đã bão hòa, không còn tiếp thu thêm được nữa. Lúc rời bàn học, các em có thể lật qua, lướt mau những dòng đầu của

các bài đã ôn từ đâu để xác định mình đã học được tới đâu. Làm như vậy cũng tựa như mình gởi tất cả vào tiềm thức bộ nhớ trước khi đưa não vào giấc ngủ.

f. Về không gian học tập

Hãy ngồi gần cửa sổ, càng tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên và luồng không khí lưu thông đều trong phòng, bạn càng khỏe. Nếu có thể, bạn hãy tìm loại nhạc Baroque hoặc có nhiều người lấy nhạc Rock để làm nền khi học (không khuyến khích). Người ta nói rằng loại nhạc này có thể rút ngắn thời gian học tiếng anh hiệu quả từ 3 năm xuống còn 3 tháng.

2. Đảm bảo sức khỏe

a. Không nên học, ôn thi ngay sau bữa ăn.

b. Trong một buổi học, ôn thi tránh học liên tục 3-4 giờ liền.

Cũng giống như ở lớp, sau 45 phút - 1 giờ cần có giải lao. Những phút giải lao này có mục đích làm thư giãn thần kinh, trí óc. Nên đi đi, lại lại, giải trí bằng trò chơi nhẹ nhàng, vui vẻ, tránh vận động nhiều và mạnh.



Nên nghỉ giải lao sau khi học liên tục 45 phút đến 1 giờ

c. Trong thời gian học tập ôn thi chú ý ngủ cho ra ngủ, khoảng 8 tiếng một ngày, nhiều nhất là về đêm, để cho ấn tượng ngày hôm trước dịu nhạt, những ấn tượng ngày mới chưa hình thành, sáng sớm tỉnh dậy có một bộ óc "mới tinh", có khả năng hoạt động tốt nhất. Và lại, có ngủ được say thì trong giấc ngủ vào giai đoạn có giấc mơ, cũng là lúc mà các kích thích tố tăng trưởng được tiết ra giúp các em mau lớn thêm nữa.

d. Vấn đề ăn uống cũng rất quan trọng, trong thời gian học tập ôn thi vì chỉ còn giai đoạn này (tuổi dậy thì) để đạt tới chiều cao và phần nào cân nặng của người trưởng thành. Cần phải ăn nhiều hơn người lớn, cả về lượng lẫn về chất. Không bỏ qua bữa nào, nhất là bữa điêm tâm, vì bữa chiều hôm trước cách xa tới khoảng 10 tiếng, nếu nhịn ăn thì khi học không ngáp cũng ngủ gật, đôi khi mệt quá sẽ bị xỉu! Nói chung, con gái cần đạt 2500 calo (người nữ lớn chỉ cần 2000), con trai 2900 calo (người nam trưởng thành cần khoảng 2600).

Nguồn: <http://tuaf.edu.vn/>

Phụ lục 3

Mối quan hệ cá nhân và tập thể

Đã ai từng một lần đọc những lời thơ đầy giục giã của nhà thơ Nazim Hilsmet: “Nếu tôi không đốt lửa. Nếu anh không đốt lửa Nếu chúng ta không đốt lửa Thì làm sao Bóng tối Sẽ trở thành Ánh sáng!” Bóng tối sẽ tan đi và ánh sáng sẽ ngập tràn nếu anh hành động, tôi hành động và chúng ta cùng hành động.

Trong cái ánh sáng rạng ngời xua tan bóng tối ấy có ánh sáng của tôi, của anh và của tất cả chúng ta. Và hôm nay, nhà thơ Tố Hữu đã mượn tiếng ru dịu êm của mẹ qua bài thơ “Tiếng ru” của mình, một lần nữa gọi cho chúng ta hiểu thêm về mối quan hệ giữa cá nhân và tập thể, xã hội, giữa một con người và mọi người. Một ngôi sao không làm nên bầu trời đêm rực sáng. Một bông lúa chín chẳng làm nên mùa vàng bội thu. Một con người nhỏ bé đáng kể gì trong cõi nhân gian rộng lớn. Đất thấp thế nhưng nhờ có đất mà núi mới cao. Sông nhỏ thế thôi nhưng nhờ sông mà biển mới mênh mông đến vậy.

Một cá nhân bé nhỏ sẽ không là gì cả so với một cộng đồng to lớn. Nhưng ngược lại, những gì lớn lao, vĩ đại lại được tạo nên từ những điều hết sức nhỏ bé mà thôi. Sống trên đời, ai cũng mong muốn mình được thể hiện và khẳng định bản thân, phần cá nhân của mình. Đó là mong ước tự nhiên và chính đáng. Phần riêng ấy được thể hiện ở những khát khao, hoài bão của bản thân, là niềm mong mỏi mình phải có vị trí nào đó trong mắt mọi người. Phần cá nhân bé nhỏ của mỗi người ấy cần được thể hiện, được khẳng định, được tôn trọng và ghi nhận. Chính “cái tôi” ấy tạo nên giá trị và bản sắc của mỗi cá nhân trong cộng đồng, làm cá nhân đó không bị hòa tan, không lẫn vào người khác. Tôi yêu những vạt nắng trải dài trên cánh đồng bát ngát, yêu những triền đê xanh thom mùi cỏ non. Còn bạn, bạn yêu những ánh đèn màu rực rỡ của thành phố hoa lệ về đêm, yêu những tòa nhà chọc trời ngụy nga tráng lệ. Tôi và bạn có những tình yêu khác nhau, quan

điểm sống khác nhau, và chính sự khác nhau ấy đã làm nên “cái tôi” riêng của mỗi cá nhân chúng ta. Phần tôi ấy được thể hiện bằng nhiều cách: bằng sự yêu thương, bằng những nỗ lực, phấn đấu học tập, lao động hay chỉ đơn giản là những sở thích riêng của chúng ta mà thôi. Ở mỗi thời kì, ta đều thấy sự xuất hiện của những cá nhân vĩ đại, xuất sắc. Bằng tài năng của mình, họ đã đóng góp rất nhiều cho cộng đồng, xã hội. Họ có thể là những nhà khoa học, bằng những phát minh của mình đem lại sự phát triển cho đời sống của nhân loại như Đác-uyn, Marie Curie... Họ có thể là những nhà Cách mạng, bằng sự nghiệp chính trị của mình mà đem lại hòa bình cho cả một dân tộc, một đất nước như Bác Hồ – vị lãnh tụ vĩ đại của dân tộc Việt Nam ta. Nhưng dù cá nhân có hoàn thiện, có lớn lao vĩ đại đến đâu đi chăng nữa nhưng cũng sẽ không là gì so với sức mạnh của cả một dân tộc. Cá nhân ấy khác nào một hạt cát với một sa mạc, một giọt nước với một đại dương rộng lớn, một thân cây giữa bạt ngàn rừng xanh... Mất đi một hạt cát thì sa mạc vẫn cứ mênh mông; mất đi một giọt nước thì đại dương vẫn cứ bao la; mất đi một bông hoa thì mùa xuân vẫn cứ muôn phần rực rỡ... Một vĩ nhân, một anh hùng làm sao làm nên sự nghiệp lớn nếu không có sự kề vai góp sức của mọi người. Một cá nhân bé nhỏ làm sao tạo được sự nghiệp lớn lao khi chỉ làm một mình mình. Ta phải biết rằng cùng với ta, bên cạnh ta còn có sự chung tay góp sức cùng ta làm nên việc lớn. Nhìn lại lịch sử chiến đấu hào hùng của dân tộc, ta thấy rằng sở dĩ ta có thể diệt nên những trang sử vẻ vang, ta có thể anh dũng chiến đấu giành thắng lợi, đem lại hòa bình, tự do cho dân tộc được vì sự đồng lòng, đoàn kết của nhân dân. Chính những cá nhân nhỏ bé, riêng lẻ đã tạo nên một sức mạnh tập thể vô cùng lớn lao, có thể quét sạch quân thù. Hay hình tượng người anh hùng Thánh Gióng, nhờ có cơm áo của bà con làng xóm mà Gióng vươn vai trở thành tráng sĩ, xông pha trận mạc đánh tan giặc Ân. Hình tượng ấy đã được truyền thuyết hóa, thực chất đó chính là tinh thần đoàn kết của nhân dân đồng lòng chống giặc.

Qua đó, ta thấy sự khiêm tốn nhìn nhận, đánh giá vai trò của mỗi cá nhân trong cộng đồng quan trọng biết bao. Biết là thế nhưng chúng ta cũng đừng vì mỗi

cá nhân vô cùng nhỏ bé mà quên đi sự đóng góp của bản thân để tạo nên cộng đồng, chúng ta đừng chỉ biết hưởng thụ những đóng góp của người khác mà làm mờ nhạt đi vai trò của mình, làm mình trở thành gánh nặng cho người khác, cho cộng đồng, xã hội. Bởi lẽ tất cả mọi thứ lớn lao đều được hình thành từ những gì bé nhỏ nhất. Một hạt cát bé nhỏ thật nhưng nếu không có những hạt cát kia thì làm gì sa mạc mênh mông đến vậy. Một giọt nước không là gì cả nhưng biển làm sao bao la khi không còn những giọt nước ấy. Vì vậy, ta có thể thấy cá nhân là một nhân tố quan trọng, là cơ sở để hình thành nên cộng đồng, tập thể. Để những cá nhân có thể đóng góp sức mình vào phần chung to lớn, chúng ta không được quên đi những đóng góp của họ. Vì biết đâu nỗi buồn bị lãng quên sẽ làm giảm đi nhiệt huyết trao tặng của họ, dù cho những đóng góp kia cho đi không phải mục đích là được nhận về. Như những người lính tuổi còn rất trẻ đã cho đi tuổi xuân, cho đi xương máu của mình vì một cái chung to lớn. Hay những người mẹ Việt Nam anh hùng đã đóng góp từng củ khoai, bát gạo cho các chiến sĩ, đóng góp cả những đứa con ưu tú của mình, để rồi âm thầm khóc nghẹn trong lặng lẽ khi hay tin các anh hi sinh, các anh không về. Các mẹ đã hi sinh hạnh phúc riêng của mình vì cộng đồng, vì tập thể to lớn kia. Những con người ấy họ đã cho đi mà có nề hà chi. Họ hi sinh cái phần cá nhân bé nhỏ của mình đâu phải vì huy chương, vì chiến công. Họ cho đi mà không cần đền đáp lại. Nhưng những lòng biết, những niềm cảm thông, chia sẻ của chúng ta sẽ làm họ vui hơn rất nhiều, sẽ giúp họ cảm thấy ấm áp mà nhiệt tình hơn trong trao tặng. Chúng ta cũng không nên đóng góp sức mình mà lại đòi hỏi một sự công nhận thật tương xứng với công lao mà mình bỏ ra. Vì đó thực chất chỉ là một cuộc trao đổi chứ không phải cho đi vì cộng đồng. Vì vậy, chúng ta phải có quan niệm: mình vì mọi người, mọi người vì mình. Chúng ta cho đi thì ta sẽ được nhận về. Dù có lớn hay không thì sự nhận về ấy vẫn luôn có ý nghĩa.

“Ta là con chim hót. Ta là một cành hoa. Ta nhập vào hòa ca. Một nốt trầm xao xuyến”

(Thanh Hải)

Nhà thơ Thanh Hải cũng đã từng suy nghĩ về triết lí này trong cuộc đời sáng tác văn chương của ông. Ông muốn làm một chú chim để dâng cho đời tiếng hót, muốn làm một bông hoa điểm tô thêm sắc hương cho cuộc sống, một nốt nhạc trầm để lại cho người nghe những dư âm xao xuyến. Và ông gọi đó là “Mùa xuân nho nhỏ” của mình. Khát khao của ông, ước muốn của ông nhỏ bé thật nhưng nó đáng quý biết bao. Vậy đây, cuộc sống của chúng ta là thế. Ông chỉ muốn được là góc nhỏ của mùa xuân vì ông biết rằng mùa xuân lớn kia là mùa xuân của thiên nhiên, của đất nước. Từ mùa xuân bé nhỏ ấy, ta mời thấy ước muốn đóng góp lúc nào nó cũng đáng quý, dù đóng góp nhỏ bé hay lớn lao thì nó cũng có ý nghĩa vô cùng. Ta và tôi, cá nhân và cộng đồng... tất cả đã tạo nên mối quan hệ mật thiết giữa những điều bé nhỏ và những thứ lớn lao trong cuộc sống. Đó chính là triết lí sống vô cùng đúng đắn mà con người đúc kết được từ những thực tế cuộc sống.

Tiếng ru giản dị, mượt mà, êm đềm nhưng ẩn chứa trong nó là bài học lớn lao. Và tiếng ru đây vẫn luôn đồng hành trong hành trang cuộc đời của chúng ta, từ thuở bé cho đến khi trưởng thành, giúp ta nhận thức được mối quan hệ giữa cá nhân và cộng đồng trong cuộc sống, dạy ta biết đóng góp, biết cho đi để tạo nên những bông hoa, những bài ca, những mùa xuân rực rỡ cho đời, cho người và cho cả chính chúng ta.

(Nguồn: <http://sinhthanh.xtgem.com/>)

Phụ lục 4

Các kỹ năng học đại học

Một điều chắc chắn rằng cách học của bạn ở đại học sẽ khác với cách học ở phổ thông, nếu bạn còn giữ cách học cũ thì đây là lúc bạn nên trang bị cho mình kỹ năng học đại học. Để học một cách hiệu quả những chương trình ở bậc đại học, bạn cần trang bị cho mình kỹ năng học đại học

Chắc hẳn bạn đã được nghe nói nhiều về sự khác nhau giữa môi trường đại học và môi trường trung học phổ thông? Phương pháp giảng dạy và môi trường học tập cũng có nhiều điều khác biệt. Làm sao để thích nghi với phương pháp giảng dạy và môi trường học tập mới? Đó chính là bạn cần phải có kỹ năng học tập ở đại học một cách thích hợp.

Một điều chắc chắn rằng cách học của bạn ở đại học sẽ khác với cách học ở phổ thông, nếu bạn còn giữ cách học cũ thì đây là lúc bạn nên trang bị cho mình kỹ năng học đại học. Để học một cách hiệu quả những chương trình ở bậc đại học, bạn cần trang bị cho mình kỹ năng học đại học. Kỹ năng học đại học là cách thức học ở bậc đại học phù hợp với môi trường mới với cách dạy và cách học mới, đem lại hiệu quả tối ưu cho người học.

6 kỹ năng học dành cho tân sinh viên: Đây là những kĩ năng hết sức quen thuộc nhưng lại cần thiết và giúp ích rất nhiều cho các tân sinh viên.

1. Kỹ năng học tập trên lớp: Đầu tiên là kỹ năng nghe giảng. Hãy rèn luyện cho mình sự tập trung cao nhất khi nghe giảng. Nếu bạn là người dễ bị lơ đãng, hãy ngồi bàn đầu. Tiếp theo là kỹ năng ghi chép. Hãy rèn luyện khả năng viết tốc kí, viết có chọn lọc và khả năng phản biện ngay cả khi đang ghi chép.

2. Kỹ năng tự học ở nhà: Về không gian, cần tìm một chỗ yên tĩnh, tránh tiếng ồn, tuy nhiên đừng là sự im lặng đến đáng sợ. Có thể tốt hơn nếu có một chút âm nhạc không lời với giai điệu phù hợp. Về thời gian, bạn nên chọn một thời gian học cố định và tạo cho mình thói quen học thời gian đó. Cần có lịch học thật hợp lý, kết hợp giữa học tập và nghỉ ngơi. Hãy chia sẻ và cùng tìm giải pháp nếu gặp phải những vấn đề khó khăn. Có ý thức học tập là điều mà các bạn tân sinh viên cần lưu ý.

3. Kỹ năng ghi nhớ tốt: Hãy rèn luyện cho bộ não, vì nếu không hoạt động não sẽ chết dần. Để có một trí nhớ tốt hãy chọn cho mình những thói quen tích cực

như: khi đến trường kiểm tra sách vở, ghi chép tích cực, luôn động não suy nghĩ, không ỷ lại, ghi giấy nhớ, quan sát,...

Ghi nhớ là một kỹ năng, một khả năng quan trọng và cần thiết, được sử dụng trong suốt cuộc sống của một con người. Nó giúp học sinh nhớ được kiến thức và hệ thống hóa kiến thức tốt hơn, giảm được thời gian học tập. Khả năng ghi nhớ còn đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống và cả trong công việc của tất cả mọi người từ trẻ em lẫn người trưởng thành. Cùng một nội dung nhưng ghi nhớ không phải là nhớ từng câu từng chữ mà là nhớ những ý chính, những khái niệm và kiến thức trọng tâm.

4. Kỹ năng đọc sách: Đọc sách là kỹ năng không thể thiếu bởi học đại học sẽ phải học rất nhiều. Hãy chọn cho mình những cuốn sách có ích thay vì những cuốn sách có ít tác dụng. Tìm cho mình những phương pháp đọc sách nhanh và có hiệu quả. Bạn nên dùng bút đánh dấu những chỗ quan trọng hay chưa hiểu để có thể xem lại. Trong khi đọc, thỉnh thoảng dừng đọc và đặt những câu hỏi kích thích và tự tìm câu trả lời. Đọc sách là cách để bạn bổ sung kiến thức, nhưng khi thời lượng có hạn hoặc sách cần đọc quá nhiều thì bạn cần những "tuyệt chiêu" giúp "đánh nhanh rút gọn" mà phải thật hiệu quả.

Phụ lục 5

Phân loại tài liệu đọc: Có rất nhiều loại tài liệu cần thiết, nhưng nhìn chung chúng có 3 loại sau:

Loại 1: tài liệu tin tức hàng ngày (facebook, báo chí, tin nhắn, E.mail...);

Loại 2: các loại sách truyện (tiểu thuyết, truyện ngắn, thơ,...);

Loại 3: Các loại sách giáo khoa, sách nâng cao, tham khảo, tài liệu chuyên sâu liên quan đến học tập... Việc phân loại rõ ràng các tài liệu cần đọc giúp ta có được cách thức và tốc độ đọc phù hợp.

Loại 1 và 2 thì đọc nhanh hơn, khái quát hơn. Loại thứ 3 thì cần nghiên cứu kỹ lưỡng hơn.

Tăng "khẩu độ" mắt: Tốc độ xử lý của mắt nhanh hơn chúng ta tưởng rất nhiều, vì vậy để mắt đọc từng chữ là vô cùng lãng phí. Để tăng tốc độ đọc chúng ta không nên đọc từng chữ mà cần đọc nhiều chữ cùng một lúc. Theo nghiên cứu, trung bình trong một tích tắc mắt có thể đọc được từ 3 đến 5 chữ, đây gọi là khẩu độ mắt. Khẩu độ mắt sẽ được trợ giúp bằng tốc độ lia đi của "vật chỉ đường" như đã nhắc ở trên và tất nhiên sẽ tăng lên bằng việc rèn luyện đọc hằng ngày.

5. Kỹ năng giải tỏa stress: Đầu tiên là đừng để stress xảy ra bằng sự chuẩn bị kỹ càng về các mặt của đời sống và học tập. Ví dụ, bạn sẽ không phải lo lắng về điểm số nếu bạn học tốt. Hãy rèn luyện cho mình lối suy nghĩ tích cực. Nếu đã bị stress hãy loại bỏ nó bằng việc nghỉ ngơi thư giãn: gặp bạn bè, đi dạo, nghe nhạc, chơi thể thao,...

Một kỹ năng quan trọng để ngăn ngừa và vượt qua stress, đó là biết cách sắp xếp hợp lý, cân bằng các hoạt động trong cuộc sống. Thế nào là hợp lý và cân bằng? Đó là khi bạn làm chủ và điều khiển được các hoạt động theo thứ tự ưu tiên về mục tiêu, tầm quan trọng, thời gian, nội dung, phương pháp. Đối với sinh viên, dĩ nhiên học tập hiệu quả là mục tiêu hàng đầu, bên cạnh đó là hoạt động thể dục thể thao,

đi làm thêm, tham gia đội nhóm, giao lưu, một số nhiệm vụ với gia đình, và chăm sóc cho tình yêu.

6. Kỹ năng chuẩn bị và làm bài kiểm tra

Học ngay trên lớp chính là yếu tố then chốt giúp bạn thành công trong học tập. Đừng huyễn hoặc bản thân rằng ta không cần học trên lớp về ta tự học. Hãy thử suy nghĩ, trên lớp bạn còn không học được thì về nhà bạn học thế nào? Tất nhiên là vẫn có những ngoại lệ. Bước vào kỳ thi, đầu tiên bạn 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 bạn học thành từng phần.

Phân chia thời gian ôn thi hợp lí. Học nhóm sẽ hoàn thiện những lỗ hổng cá nhân. Hãy tập trung vào những bài học thầy cô nhấn mạnh trong quá trình học trên lớp. Cuối cùng là đừng để nước đến chân mới nhảy. Đa phần cách học của sinh viên hiện nay là bình thường thì “chơi dài”, đến lúc thi thì “cày ngày, cày đêm”. Điều này ai cũng biết là không tốt nhưng không phải ai cũng công nhận. Hãy bắt đầu thay đổi ngay từ bây giờ.

Khi bạn làm bài kiểm tra bạn đang cố gắng chứng minh rằng bạn 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. Nếu bạn có bất cứ một nghi ngờ nào về sự công bằng của các bài thi, hay khả năng xác định chính xác năng lực của bạn qua các bài kiểm tra, bạn nên nói chuyện với những người làm công tác cố vấn học tập trong trường bạn.

(Nguồn: <http://kenhtuyensinh.vn/>)

Phụ lục 6

Kỹ năng mềm - sự cần thiết cho sinh viên

Theo UNESCO mục đích học tập là: ***“Học để biết, học để làm, học để chung sống, học để tự khẳng định mình”***. Nếu xem nhận định trên là một định nghĩa và đối chiếu định nghĩa này với nền giáo dục của Việt Nam ngày nay thì mục đích học tập của ta mới chỉ là học để biết, nghĩa là chỉ đạt được một trong bốn mục tiêu của UNESCO. Chính vì vậy khi sinh viên tham gia phỏng vấn tuyển dụng thường chỉ gây ấn tượng với nhà tuyển dụng bằng bằng cấp, khả năng chuyên môn, kinh nghiệm làm việc... Thế nhưng, bạn nên biết rằng năng lực của con người được đánh giá trên cả 3 khía cạnh: kiến thức, kỹ năng và thái độ. Điều đó khẳng định rằng học không chỉ để biết mà học còn để làm việc, để chung sống và để tự khẳng định mình. Những năm gần đây, các phương tiện thông tin đại chúng nhắc nhiều đến cụm từ “kỹ năng”, “kỹ năng mềm” và “kỹ năng cứng”.

Vậy thế nào là kỹ năng, kỹ năng mềm và kỹ năng cứng?

Kỹ năng là khả năng thực hiện một công việc nhất định, trong một hoàn cảnh, điều kiện nhất định, đạt được một chỉ tiêu nhất định. Các kỹ năng có thể là kỹ năng sống, kỹ năng mềm và kỹ năng nghề nghiệp. Mỗi người học nghề khác nhau thì có các kỹ năng khác nhau nhưng các kỹ năng sống và kỹ năng mềm là các kỹ năng cơ bản thì bất cứ ai làm nghề gì cũng nên có và cần phải có.

Kỹ năng mềm (soft skills) – trí tuệ cảm xúc: là thuật ngữ dùng để chỉ các kỹ năng quan trọng trong cuộc sống con người - thường không được học trong nhà trường, không liên quan đến kiến thức chuyên môn, không thể sờ nắm, càng không phải là kỹ năng cá tính đặc biệt mà phụ thuộc chủ yếu vào cá tính của từng người. Nhưng, kỹ năng mềm lại quyết định bạn là ai, làm việc thế nào, là thước đo hiệu quả cao trong công việc.

Ngược lại, kỹ năng cứng (hard skills) – trí tuệ logic: chính là khả năng học vấn của bạn, kinh nghiệm và sự thành thạo về chuyên môn. Những kiến thức đó dù học tốt tới đâu trong 4 - 5 năm đại học thì nó cũng chỉ là một phần nhỏ trong cái đại dương mênh mông kiến thức sau này của đời con người.

Thực tế cho thấy kỹ năng cứng tạo tiền đề, và kỹ năng mềm tạo nên sự phát triển. Người thành đạt chỉ có 25% là do những kiến thức chuyên môn, 75% còn lại

được quyết định bởi những kỹ năng mềm họ được trang bị. Chìa khóa dẫn đến thành công thực sự là bạn phải biết kết hợp cả hai kỹ năng này một cách khéo léo.

Làm thế nào để rèn luyện kỹ năng?

Sinh viên trước hết phải xác định rõ công việc mình muốn làm sau khi ra trường, sau đó phân tích xem đối với công việc đó, đâu là kỹ năng “cứng”, đâu là kỹ năng “mềm”. Chẳng hạn với vị trí nhân viên phòng Kinh doanh thì kỹ năng giao tiếp, thuyết phục khách hàng lại chính là kỹ năng “cứng”, hay chính là chuyên môn của nghề nghiệp. Nhưng với vị trí Lập trình viên máy tính thì đương nhiên đó là những kỹ năng “mềm”. Việc xác định rõ “mềm”, “cứng” và nhận ra điểm mạnh, điểm yếu, những mặt thiếu hụt của bản thân là yêu cầu đầu tiên và rất quan trọng để trau dồi kỹ năng “mềm”. Các bạn phải tập kỹ năng hàng ngày, cũng như tập viết, tập đọc thì mới nhuần nhuyễn được. Hãy nhớ rằng, xã hội ngày nay là một xã hội thay đổi, cần sự uyển chuyển chứ không cần sự cứng nhắc.

Có những bạn sinh viên năng động, tự tìm kiếm các cơ hội để học tập trau dồi các kỹ năng mềm cho bản thân. Nhưng phần nhiều các bạn sinh viên chưa biết đến kỹ năng mềm cũng như chưa nhận thức đúng đắn tầm quan trọng của kỹ năng mềm trong cuộc sống ngày nay, nên chỉ nghĩ rằng học thật giỏi là đủ và chắc chắn sẽ có một tấm vé khi vào đời, quan điểm này không sai nhưng chưa đủ. Bạn học giỏi chuyên môn, nhưng chưa chắc bạn có thể thích ứng nhanh với công việc hay sự thay đổi về “môi trường” cuộc sống. Bạn có thành tích học tập mà ai nhìn vào cũng thật đáng nể nhưng chưa chắc đã có được cảm tình với nhà tuyển dụng, đó là bạn đã thiếu một yếu tố quan trọng đó là kỹ năng mềm. Bạn học không xuất sắc, nhưng bạn luôn mạnh dạn, tự tin trong bất kỳ tình huống thay đổi nào, bạn luôn đạt được kết quả tốt nhất, đó là bạn đã có kỹ năng mềm.

Tuy nhiên, kỹ năng mềm cần được nghiêm túc nhìn nhận là một quá trình tích lũy. Tân sinh viên dựa trên những khả năng của bản thân, mục tiêu trong tương lai để xây dựng lộ trình rèn luyện các kỹ năng qua mỗi năm học; từ đó đến khi ra trường, bạn sẽ tự tin với năng lực của mình cùng với bộ hồ sơ xin việc hoàn hảo.

Với sinh viên Trường Đại học Lạc Hồng bắt đầu từ năm 2013 các bạn sẽ được học một số kỹ năng mềm trong chương trình đào tạo chính khóa. Ngoài ra sinh viên có thể học thêm các kỹ năng mềm khác tại Trung tâm đào tạo kỹ năng mềm của trường. Tại đây, sinh viên sẽ được tư vấn để chọn học các kỹ năng cần thiết và phù hợp với bản thân cũng như định hướng nghề nghiệp của sinh viên. Các lớp học cũng được thiết kế rất linh hoạt về thời gian, địa điểm, giáo trình...nhằm tạo điều kiện tốt nhất để sinh viên có thể theo học và đạt hiệu quả cao nhất.

Để hiểu rõ hơn về kỹ năng mềm, bạn có thể tham khảo các kỹ năng mềm đang được giảng dạy một số nước:

Tại Mỹ: có 13 kỹ năng cơ bản cần thiết để thành công trong công việc:

1. Kỹ năng học và tự học (learning to learn).
2. Kỹ năng lắng nghe (Listening skills).
3. Kỹ năng thuyết trình (Oral communication skills).
4. Kỹ năng giải quyết vấn đề (Problem solving skills).
5. Kỹ năng tư duy sáng tạo (Creative thinking skills).
6. Kỹ năng quản lý bản thân và tinh thần tự tôn (Self esteem).
7. Kỹ năng đặt mục tiêu/ tạo động lực làm việc (Goal setting/ motivation skills).
8. Kỹ năng phát triển cá nhân và sự nghiệp (Personal and career development skills).
9. Kỹ năng giao tiếp ứng xử và tạo lập quan hệ (Interpersonal skills).
10. Kỹ năng làm việc đồng đội (Teamwork).
11. Kỹ năng đàm phán (Negotiation skills).
12. Kỹ năng tổ chức công việc hiệu quả (Organizational effectiveness).
13. Kỹ năng lãnh đạo bản thân (Leadership skills).

Tại Úc các kỹ năng hành nghề bao gồm có 8 kỹ năng như sau:

1. Kỹ năng giao tiếp (Communication skills).
2. Kỹ năng làm việc đồng đội (Teamwork skills).
3. Kỹ năng giải quyết vấn đề (Problem solving skills).
4. Kỹ năng sáng tạo và mạo hiểm (Initiative and enterprise skills).

5. Kỹ năng lập kế hoạch và tổ chức công việc (Planning and organising skills).
6. Kỹ năng quản lý bản thân (Self-management skills).
7. Kỹ năng học tập (Learning skills).
8. Kỹ năng công nghệ (Technology skills).

Tại Canada bao gồm 6 kỹ năng như:

1. Kỹ năng giao tiếp (Communication).
2. Kỹ năng giải quyết vấn đề (Problem solving).
3. Kỹ năng tư duy và hành vi tích cực (Positive attitudes and behaviours).
4. Kỹ năng thích ứng (Adaptability).
5. Kỹ năng làm việc với con người (Working with others).
6. Kỹ năng nghiên cứu khoa học, công nghệ và toán (Science, technology and mathematics skills).

Tại Anh cũng đưa ra danh sách 6 kỹ năng quan trọng bao gồm:

1. Kỹ năng tính toán (Application of number).
2. Kỹ năng giao tiếp (Communication)
3. Kỹ năng tự học và nâng cao năng lực cá nhân (Improving own learning and performance).
4. Kỹ năng sử dụng công nghệ thông tin và truyền thông (Information and communication technology).
5. Kỹ năng giải quyết vấn đề (Problem solving).
6. Kỹ năng làm việc với con người (Working with others).

Tại Singapore đã thiết lập hệ thống các kỹ năng hành nghề gồm 10 kỹ năng:

1. Kỹ năng công sở và tính toán (Workplace literacy & numeracy).
2. Kỹ năng sử dụng công nghệ thông tin và truyền thông (Information & communications technology).
3. Kỹ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định (Problem solving & decision making).
4. Kỹ năng sáng tạo và mạo hiểm (Initiative & enterprise).
5. Kỹ năng giao tiếp và quản lý quan hệ (Communication & relationship management).

6. Kỹ năng học tập suốt đời (Lifelong learning).
7. Kỹ năng tư duy mở toàn cầu (Global mindset).
8. Kỹ năng tự quản lý bản thân (Self-management).
9. Kỹ năng tổ chức công việc (Workplace-related life skills).
10. Kỹ năng an toàn lao động và vệ sinh sức khỏe (Health & workplace safety).

Tác giả: knm-lhu

XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU¹

1. Giới thiệu bản thân: (tính cách, điểm mạnh, điểm yếu, sở thích)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Dự định tương lai: (mục tiêu, lý do học ngành hiện tại)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Quan điểm sống

.....

.....

¹ Thông tin này được bảo mật, chỉ dành cho giáo viên. Chỉ “bật mí” khi có sự đồng ý của chính chủ.