

# Học tập hiệu quả với kỹ thuật ghi chép: hướng dẫn dành cho sinh viên đại học

Hoàng Thị Phương Loan

Th.S. Khoa Tiếng Anh - Đại học Ngoại Ngữ, ĐHQGHN

Received: 13/43/2024; Accepted: 26/04/2024; Published: 15/5/2024

**Abstract:** In the learning environment, effective note-taking is crucial for improving students' study efficiency. This article focuses on describing note-taking techniques and highlighting its importance for learners. Additionally, it provides scientific analyses of the relationship between note-taking and encoding information, as well as between note-taking and recalling information. It also lists various note-taking methods and how to use them to improve the learning process. Through this article, the author aims to emphasize that note-taking is not just about copying information, but also involves active engagement with the material, helping students reinforce understanding and memory. Moreover, it assists in developing a personalized learning system that suits individual needs.

**Keywords:** Note-taking skills, effective learning, encoding & recalling

## 1. Đặt vấn đề

Trong hành trình học tập, kỹ thuật ghi chép (Note-taking skills) đóng vai trò không thể phủ nhận đối với người học. Bằng cách ghi lại những thông tin quan trọng từ các buổi giảng dạy, tài liệu đọc, hoặc bài giảng, kỹ năng ghi chép này không chỉ giúp họ tập trung vào việc học, mà còn tạo ra một bản ghi chép hữu ích để hỗ trợ quá trình học và ôn tập sau này. Nó không chỉ là một công cụ đơn giản để ghi nhớ thông tin, mà còn là một phần không thể thiếu trong quá trình xây dựng sự hiểu biết sâu sắc và phát triển kỹ năng phân tích.

Mặc dù người học luôn được yêu cầu ghi chép lại kiến thức trong suốt quãng thời gian đi học, nhưng không phải ai cũng có kỹ năng ghi chép hiệu quả. Rất nhiều người học hiểu sai rằng việc ghi chép đồng nghĩa với việc viết lại mọi thứ mà họ nghe được. Trong một nghiên cứu được thực hiện bởi Sutherland và các cộng sự (2002) với 25 học sinh có tiếng mẹ đẻ là tiếng Anh hoặc học tiếng Anh như một ngôn ngữ nước ngoài, đã phát hiện ra rằng 17 học sinh đã sao chép lại mọi từ một cách chính xác (Hüseyin, 2019).

Thực tế ở Việt Nam cũng cho thấy rất nhiều học sinh, sinh viên thiếu sự hiểu biết và kỹ năng ghi chép hiệu quả. Nhiều khi, việc ghi chép trở nên mơ hồ, dàn trải, không có cấu trúc và thiếu sự tập trung vào những điểm quan trọng. Dù việc ghi chép được coi là hữu ích và cần thiết nhưng thường chưa được đặt vào một vị trí quan trọng trong chương trình giáo dục, và do đó, người học thường thiếu đi sự hướng dẫn và thực hành để phát triển kỹ năng này.

Bài viết sẽ tổng hợp các nội dung liên quan đến khái niệm, lịch sử hình thành về kỹ thuật ghi chép (Note-taking), đồng thời cung cấp phân tích khoa học về mối quan hệ giữa việc ghi chú và quá trình mã hóa thông tin; tương quan giữa ghi chú và khả năng truy hồi thông tin, cũng như liệt kê các phương pháp ghi chú khác nhau và hướng dẫn cách sử dụng chúng để tối ưu hóa quá trình học tập cho người học.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Định nghĩa

Có nhiều cách tiếp cận để định nghĩa Note-taking skills (kỹ thuật ghi chép). Theo Boch và Piolat (2005), note-taking (hay có thể dịch là kỹ thuật ghi chú/ ghi chép; trong bài viết này tạm dịch là kỹ thuật ghi chép) là việc tóm tắt thông tin quan trọng để sử dụng sau này và ghi chép bằng các biểu tượng một cách nhanh chóng, nói cách khác là tạo ra một bộ nhớ bên ngoài. Piolat và đồng nghiệp (2005) nhấn mạnh rằng kỹ thuật ghi chép là một hoạt động phức tạp, đòi hỏi hiểu biết và lựa chọn thông tin, và yêu cầu các quy trình tạo văn bản. Bên cạnh đó, Zhang (2012) mô tả kỹ thuật ghi chép như việc viết ra ý chính và điểm quan trọng về thông tin được trình bày trong quá trình lắng nghe (Hüseyin, 2019)

### 2.2. Kỹ thuật ghi chép hiệu quả

#### 2.2.1. Paraphrasing (diễn đạt lại)

Như đã đề cập ở phần trước, có một số các chiến lược ghi chép khác nhau giúp sinh viên mã hóa thông tin một cách hiệu quả. Khi học thông tin mới, sinh viên nên sử dụng phương pháp **paraphrasing** - diễn đạt lại hoặc tóm tắt những gì họ đọc hoặc nghe (Igo

& Kiewra, 2007; Kobayashi, 2005). Việc sao chép chính xác từng từ không cho phép não bộ tiến hành quá trình mã hóa một cách sâu sắc. Do đó, thông tin mà sinh viên đã học sẽ bị quên đi một cách nhanh chóng. Thay vào đó, thay vì sao chép toàn bộ thông tin được trình bày, việc viết lại bằng cách sử dụng từ ngữ của riêng mình, theo cách mà sinh viên có thể hiểu được (Haynes & Williams, 2015) là một lựa chọn tốt hơn. Việc viết ghi chép theo cách diễn đạt lại giúp người học hiểu thông tin một cách có ý nghĩa hơn đối với họ. Ngoài ra, việc kết nối thông tin mới với thông tin đã học trước đó có thể giúp sinh viên ghi nhớ những gì đã học (Kobayashi, 2005; Luo, Kiewra, Flanigan, & Peteranetz, 2018). Chúng ta thường nhớ thông tin mới hơn khi kết hợp nó với kiến thức đã được mã hóa sâu trong tâm trí.

### 2.2.2. Reviewing (Rà soát lại)

Kobayashi (2005) đã bàn luận rằng việc ghi chép không mang lại lợi ích nếu các ghi chép không được xem lại sau đó.

Năm 1885, Hermann Ebbinghaus đã nghiên cứu về sự suy giảm khả năng lưu giữ trí nhớ của não bộ theo thời gian và đưa ra mô hình Đường cong quên lãng (Forgetting curve) (hình vẽ)

Đường cong quên lãng có bản chất là cấp số nhân. Khả năng ghi nhớ là 100% tại thời điểm học bất kỳ thông tin cụ thể nào. Tuy nhiên, nó giảm nhanh chóng xuống 40% trong những ngày đầu tiên. Sau đó, tốc độ duy trì trí nhớ lại chậm lại.

Trong nghiên cứu của mình, Ebbinghaus đã nêu ra những đặc điểm chính của trí nhớ: (1) Ký ức yếu dần theo thời gian: Nếu chúng ta học một điều gì đó mới, nhưng sau đó không cố gắng học lại thông tin đó, chúng ta ngày càng nhớ ít hơn khi hàng giờ, ngày và tuần trôi qua; (2) Tỷ lệ quên giảm mạnh nhất xảy ra ngay sau khi học. Điều này được phản ánh bởi sự đổ dốc ở đầu của Đường cong Lãng quên (hình vẽ). Nếu không xem xét hoặc củng cố việc học của chúng ta, khả năng lưu giữ thông tin của chúng ta sẽ giảm mạnh; (3) Sẽ dễ dàng hơn để nhớ những thứ có ý nghĩa: nếu chúng ta đang nghe một bài nói chuyện về một chủ đề mà mình không thực sự hiểu hoặc ít quan tâm, mình có thể sẽ quên nó nhanh hơn so với khi nói về một chủ đề mà bản thân thấy thực sự hấp dẫn hoặc thú vị.

Vậy có cách nào để chống lại đường cong quên lãng? Reviewing (ôn tập, rà soát) được coi là chìa khóa giải quyết vấn đề này. Mỗi khi chúng ta củng cố huấn luyện, tốc độ suy giảm của trí nhớ sẽ giảm xuống. Ngoài ra bằng kỹ thuật ghi chép hiệu quả, thông tin đã

được làm cho dễ dàng hấp thụ ngay từ đầu dẫn đến quá trình ôn tập sẽ nhanh và hiệu quả hơn.

### 2.2.3. Recording Relevant Information (Ghi chép các thông tin liên quan)

Trong nghiên cứu của Haynes và Williams (2015), họ cũng đã khám phá các xu hướng ghi chú liên quan đến số lượng từ được ghi lại và tính liên quan của những từ đó. Kết quả cho thấy việc ghi chép trong suốt bài giảng đem lại lợi ích cho hiệu suất học tập, vì sinh viên có khả năng ghi lại nhiều thông tin quan trọng hơn tuy nhiên sinh viên cần biết lựa chọn thông tin quan trọng nhất trên PowerPoint, thay vì ghi lại toàn bộ. Việc dạy sinh viên biến thông tin thành lời của riêng họ chỉ có thể đạt hiệu quả nếu họ nhận biết được thông tin nào quan trọng nhất. (Lichty, 2022)

## 3. Kết luận

Tóm lại, kỹ thuật ghi chép không chỉ là một phần quan trọng trong quá trình học tập mà còn là một công cụ quan trọng để tăng cường hiểu biết và ghi nhớ thông tin trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

Việc hiểu mối quan hệ giữa ghi chép và mã hóa thông tin và truy hồi thông tin là rất quan trọng khi nghiên cứu về kỹ thuật ghi chép. Vấn đề không phải là ghi chép càng nhiều càng tốt mà cần ghi chép có chọn lọc, có sự kết hợp với quá trình tóm tắt, diễn đạt lại thông tin, kích thích não bộ, liên hệ với các nội dung đã học trước đó để quá trình mã hóa trở nên hiệu quả. Ngoài ra cần có kế hoạch rà soát, xem lại các nội dung ghi chép để thúc đẩy quá trình truy hồi thông tin, dẫn đến việc ghi nhớ hiệu quả hơn.

Các phương pháp ghi chép như paraphrasing, reviewing và recording relevant information đều đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hóa quá trình học tập. Bằng cách áp dụng các kỹ thuật này một cách thông minh và hiệu quả, sinh viên có thể nâng cao khả năng tiếp thu và ghi nhớ thông tin.

Dù là ghi chép bằng tay hay sử dụng các thiết bị điện tử, quan trọng nhất vẫn là sự hiệu quả trong việc mã hóa thông tin và tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình truy hồi thông tin sau này.

### Tài liệu tham khảo

Sukma, A. (2020). *Exploring Students' Note-taking Strategies in Listening Tasks*. Master's Thesis). Retrieved from <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/13765/1/Afdhalia%20Sukma,%20150203048,%20FTK,PBI,%20085362177275.pdf>

Hüseyin, Ö. (2019). *Impact of note taking during reading and during listening on comprehension*. Educational Research and Reviews, 14(16), 580–589. <https://doi.org/10.5897/err2019.3812>