

Rèn luyện kỹ năng tự học, ghi chép và ghi nhớ cho học sinh trung học phổ thông

Nguyễn Hiệp Thanh Nga*, Mai Nguyễn Thảo Nguyên*

*Trường Đại học Tây Đô

Received: 18/7/2024; Accepted: 26/7/2024; Published: 02/8/2024

Abstract: In the current 4.0 era, with the strong development trend of technology, the need for integration is constantly changing. Therefore, equipping high school students with many skills is extremely important. Thereby, students become flexible, creative, and master their learning and life goals. Students are the center of teaching, the cradle of educating future generations. Students who want to be successful in the educational path need some basic skills as self-study, note-taking and memorization along with studying which help them thoroughly perfect themselves.

Keywords: Skill, self-study, note-taking, memorization, high school student

1. Đặt vấn đề

Để tạo môi trường học tập hiệu quả đòi hỏi mỗi học sinh (HS) trung học phổ thông phải có ý thức trong việc tự học, tự nghiên cứu, chủ động trong tư duy tìm kiếm kiến thức, kỹ năng học tập không chỉ ở trên lớp mà còn ở ngoài nhà trường. Một HS muốn tiến bộ nhanh cần phải hiểu sâu và biết vận dụng sáng tạo những điều được học, và ghi nhớ những kiến thức cơ bản nhất để từ đó suy ra và nhớ lại nhiều điều khác. Do vậy, tự học, ghi chép, ghi nhớ đóng vai trò quan trọng đối với HS hiện nay. Tự học hình thành cho HS ý thức tự lập, độc lập, tự giác trong học tập, nâng cao khả năng hiểu biết và tiếp thu tri thức. Ghi chép tạo cho HS thói quen sắp xếp việc học, tư duy sáng tạo, nhanh nhẹn lựa chọn các sự kiện, lưu lại thông tin có mục đích, có hệ thống. Ghi nhớ giúp kích hoạt hoạt động trí tuệ cho HS. Bài viết này đưa ra những cách rèn luyện kỹ năng tự học, ghi chép và ghi nhớ nhằm giúp HS học tập đạt hiệu quả hơn và thích nghi với bối cảnh hội nhập toàn cầu dễ dàng hơn.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một vài khái niệm

2.1.1. Tự học

Tự học được hiểu là hoạt động tự tổ chức, tự điều khiển; tiến hành các hoạt động độc lập, nhất là hoạt động tìm kiếm tri thức mới, với tư cách là những hoạt động nhằm giải quyết những tình huống có vấn đề trong học tập và nghiên cứu khoa học. (Đặng Vũ Hoạt, Hà Thị Đức, 2013). Để tự học hiệu quả, người học cần nhận thức đúng vai trò quan trọng của tự học, từ đó biết xử lý thông tin của bài giảng; tự đọc

sách, tài liệu tham khảo, tự nghiên cứu, rèn luyện nghiệp vụ theo chuyên ngành đào tạo, tự học thông qua các phương tiện kỹ thuật hiện đại, kết hợp thực hiện các hình thức học tập khác. (Lê Thị Ngọc Bích, 2019).

2.1.2. Ghi chép

Ghi chép là cách ghi lại những thông tin quan trọng, những ý chính, trọng yếu cần sử dụng sau này. HS cần ghi chép lại những bài giảng trên lớp, ghi chú những kiến thức trọng điểm để tạo ra kiến thức cho bản thân. HS cần suy nghĩ, lắng nghe bài giảng của giáo viên trước khi ghi lại kiến thức của mình, đó chính là kiến thức thật chứ không phải là một đoạn văn mẫu hay đọc để chép lại. Từ lời văn của mình, HS sẽ tạo ra những từ khóa để ghi nhớ, cô đọng lại kiến thức. Trần Bá Hoành (2005) cho rằng: "...sẽ có hiệu quả hơn nếu biết ghi chép chủ động, cố gắng hiểu được càng nhiều càng tốt trong khi thu nhận thông tin."

Khi ghi chép, HS cần lưu ý: "...phải biết tập trung chú ý vào mỗi một luận điểm của bài giảng, và nhanh chóng nắm lấy những điều cơ bản, quan trọng nhất (...). Đối với các môn xã hội, cần đảm bảo tính chính xác và tính logic của các luận điểm, luận cứ, luận chứng." (Trần Nữ Huyền Thanh Thủy, 2014).

2.1.3. Ghi nhớ

Kỹ năng ghi nhớ có thể được hiểu là quá trình đưa tài liệu nào đó vào ý thức, gắn những điều đó với nội dung kiến thức hiện có làm nền tảng cho quá trình gìn giữ về sau. Đối với HS, việc ghi nhớ đòi hỏi các em phải biết sắp xếp logic. Để ghi nhớ tốt, HS phải có sự liên tưởng phong phú. Để nhớ lâu, HS phải

hiểu vấn đề của một sự việc, câu hỏi được đặt ra. Từ những điều đó, HS sẽ xâu chuỗi các sự kiện và hình thành được một câu chuyện trong trí nhớ. Trí nhớ là cội nguồn của mọi sự thông thái. Kiến thức sẽ trở nên sâu sắc và được lưu giữ lâu hơn chỉ khi có sự nỗ lực trong quá trình hàm thụ. (Brown và cộng sự 2015)

2.2. Một vài kỹ năng cơ bản cần thiết cho việc học

2.2.1. Tự học

Trước hết, HS cần xây dựng mục tiêu rõ ràng, HS phải thành thật với bản thân để định hình mục tiêu phù hợp với giá trị, niềm tin và khả năng của mình. Bản thân đừng đặt ra những mục tiêu quá cao hay quá thấp. Bản thân cần nhìn nhận được việc học có thất bại sẽ dẫn đến thành công. Từ mục tiêu ban đầu đặt ra, người học hãy liên tục đánh giá, nhìn nhận để ngày càng tiến bộ.

Tiếp theo, cần chủ động lập kế hoạch học tập, sắp xếp mức độ ưu tiên cho mỗi hoạt động. Bởi lẽ, học tập chúng ta không chỉ học riêng lẻ một môn học. Mỗi môn đều có các dạng kiến thức khác nhau, đòi hỏi bản thân người học phải phân loại và sắp xếp sao cho phù hợp, thích ứng được khả năng tự học.

Rèn luyện kỹ năng tự đặt câu hỏi và tự nghiên cứu sẽ giúp người học tập trung và thu thập được thông tin hữu ích. Khi đặt câu hỏi cần sử dụng từ ngữ phù hợp với ngữ cảnh; đặt câu hỏi sao cho dễ hiểu, phù hợp với hoàn cảnh và trình độ người học. Quan trọng không kém đó là tập trung lắng nghe nhiều hơn; khi lắng nghe HS sẽ tiếp nhận được thông tin, mọi giác quan sẽ thích ứng một cách hiệu quả. Quả thật, kỹ năng rèn luyện đặt câu hỏi, tự nghiên cứu sẽ làm cho HS trở nên tự tin, sẽ mở ra một vốn từ vựng phong phú, đa dạng để áp dụng vào trong công việc và cuộc sống.

Thêm vào đó, chuẩn bị tốt cho bài học lý thuyết là bước đệm để khi bắt đầu vào môn học HS sẽ dễ dàng tiếp nhận được kiến thức. Khi chuẩn bị bài, người học cần xác định được kiến thức nào trọng tâm và ở nội dung nào. Kiến thức là vô tận, người học là những nhà thám hiểm để tìm tòi, học hỏi, trau dồi vốn học của mình – chỉ có mình mới có thể phát huy được tiềm năng, khả năng và năng lực tự học.

Hơn nữa, chọn thời gian để tự học cũng là yếu tố giúp người học sẽ có một lịch trình cân bằng, dễ dàng tiếp nhận kiến thức một cách chất lượng trong thời gian dành cho việc học. Nói đến quản lý thời gian, HS cần xác định liệu công việc có phải là khẩn cấp và quan trọng, hay khẩn cấp không quan trọng, và điều quan trọng không bao giờ khẩn cấp để ưu tiên.

Hãy sắp xếp thứ tự ưu tiên theo từng môn học, vì điều quan trọng không phải là ưu tiên những gì trong lịch trình, mà là cần sắp xếp các ưu tiên.

Tóm lại, tự học đóng vai trò quan trọng trong quá trình học tập. Khi ý thức tự học được nâng cao, kiến thức sẽ không bị mai một, những điều tích cực sẽ ngày càng rộng mở. Bởi lẽ, kiến thức không thể nhờ người khác học đùm. Vì vậy, tự học là chìa khóa thành công mà HS cần phải rèn luyện, vì không có con đường nào thành công ngắn hơn con đường học tập.

2.2.2. Ghi chép

Trong quá trình học tập, HS cần trau dồi kiến thức để có thành tích tốt. Vì thế, kỹ năng ghi chép là không thể thiếu. Việc ghi chép tốt sẽ giúp cho HS thành thạo trong việc tiếp thu kiến thức. Thực tế, khi có nhiều thông tin của môn học cần được ghi chép để làm cho người học cảm thấy dài dòng, sao nhãng. Do vậy, HS chỉ nên ghi lại những kiến thức cốt lõi, trọng tâm. Hãy học cách ghi ngắn gọn không ghi lại nguyên văn bài giảng. Bởi bộ não của chúng ta có giới hạn nếu HS quá lạm dụng sẽ dẫn đến mệt mỏi, kiệt quệ. Thậm chí, nếu HS ghi chép quá nhiều thì việc ghi chép không còn giá trị. Thế nên, ghi chép giúp HS nhớ lâu nhưng hãy biết chọn lọc, có tham khảo và quyết đoán.

Trong quá trình học, HS thường nhìn lên bảng nên quá trình ghi chép của HS thường diễn ra trong ba bước, là: nhìn, nghe và viết. Hiện nay, một số HS có suy nghĩ, ghi chép phải rõ ràng, sạch đẹp. Nhưng có lẽ, nếu quá chĩn chu thì HS sẽ không hiểu rõ được vấn đề bản thân đang ghi chép là gì, đồng thời làm mất tập trung nghe giảng. Thiết nghĩ, HS cần chuẩn bị một quyển sổ nhỏ hay chừa một vài khoảng trống để điền vào hoặc viết những ý tưởng mới. Việc làm tuy không mất nhiều thời gian nhưng sẽ giúp HS hệ thống được kiến thức phù hợp, và bổ sung những thông tin cần thiết. Thêm vào đó, HS nên đọc lại những bài ghi chép cũ trước khi bắt đầu ghi chép thông tin mới để củng cố thông tin mà HS đang tìm hiểu.

Ngoài việc ghi chép bằng chữ, HS có thể sử dụng hình ảnh. Hình ảnh có thể là biểu đồ, đồ thị... làm giảm mật độ chữ dày đặc. Hình ảnh sẽ làm cho HS hình thành một hệ thống, đưa ra chi tiết quan trọng. Các em có thể sử dụng màu sắc để hỗ trợ bài học của mình, sắc màu sẽ tác động trực tiếp đến thị giác giúp HS linh hoạt, khắc sâu kiến thức cần thiết.

Tóm lại, ghi chép là thói quen chủ động cho HS,

một thói quen lành mạnh khi tiếp nhận kiến thức mới. Khi HS chủ động ghi chép cũng là lúc các em chủ động tìm tòi, học hỏi, làm chủ kiến thức của mình. Chính vì thế, kiến thức sẽ được nhớ lâu hơn và HS chủ động chuẩn bị hành trang, kiến thức cho mình. Quả thật, ghi chép không phải là công cụ để thay thế trí nhớ, mà nó có tác dụng là hỗ trợ HS trong quá trình học tập giúp HS luôn tỉnh táo, sắp xếp được nội dung, tóm tắt thông tin hiệu quả và tạo nên một tài liệu súc tích, ngắn gọn, thuận tiện việc học cho riêng mình.

2.2.3. Ghi nhớ

Để ghi nhớ tốt, cần được chú trọng một số yếu tố sau:

Sử dụng sơ đồ tư duy là một phương pháp hữu ích, quen thuộc với HS. Việc sử dụng bản đồ tư duy là cách truyền tải thông tin đưa vào não bộ từ nhiều phương diện khác nhau. HS sẽ học hỏi từ thầy cô, bạn bè và chính bản thân mình. Sơ đồ bao gồm một chủ đề chính ở giữa và các nhánh con xung quanh chứa các từ khóa – số lượng không quá nhiều, khoảng sáu từ trở lại, hơn nữa, có hình ảnh, màu sắc... điểm thêm nổi bật cho bài học của mình. Khi học, HS nhìn từ khóa; từ đó HS sẽ liên tưởng đến hình ảnh, phân tích thông tin qua hình ảnh. Từ sơ đồ, HS dễ dàng khám phá được bản thân, từ đó có khả năng truyền đạt trau chuốt và súc tích.

Ngoài ra, hoạt động thực tế cũng góp phần vào quá trình ghi nhớ cho HS. Tục ngữ có câu, “Trăm hay không bằng tay quen” nghĩa là, có học nhiều lý thuyết ra sao cũng không thể nhớ nhiều nếu không áp dụng vào thực tế. Khi vào công việc, mọi giác quan, hành động sẽ bắt đầu hoạt động, tư duy của HS bắt đầu phân tích, bắt nhịp theo sự điều khiển. Không những vậy, khi thường xuyên tham gia hoạt động, HS có thêm kiến thức thực tiễn thay vì ngồi học lý thuyết nhưng không hiểu được những gì đã học.

Thêm vào đó, việc luôn giữ tinh thần thoải mái, lạc quan là liều thuốc tất yếu đối với HS. Khi HS quá căng thẳng, lo lắng thì khó nhớ được thông tin. Hãy nhớ rằng, tinh thần là yếu tố quan trọng của HS. Có một tinh thần tốt, tâm trạng tốt, vững vàng thì mọi việc điều suôn sẻ. Do đó, hãy luôn lạc quan, thoải mái thì việc ghi nhớ sẽ không còn nỗi sợ đối với HS.

Đặc biệt, đảm bảo có giấc ngủ ngon cũng là điểm quan trọng với lứa tuổi HS trong quá trình phát triển thể chất và tinh thần. Vì giấc ngủ đóng vai trò thiết yếu cho nhu cầu sức khỏe của chúng ta. Có được giấc ngủ ngon sau một ngày dài, sẽ giúp HS tiếp thu được

nhanh hơn và hiệu quả hơn. Giấc ngủ ngon giúp HS mừng tượng lại, sắp xếp lại các công việc, kết nối có hệ thống. Và có giấc ngủ ngon não HS sẽ liên kết thông tin mới, đẩy mạnh tính sáng tạo, mới mẻ.

Rõ ràng, ghi nhớ là một quá trình không dễ cũng không khó. Khi ghi nhớ tốt sẽ giúp cho HS thuận lợi trong học tập, tránh được những bệnh về trí nhớ và chứng hay quên.

3. Kết luận

Tự học, tự ghi chép và ghi nhớ những gì đã học không còn xa lạ với HS, sinh viên, nhưng đối với HS trung học phổ thông để làm được điều này cũng cần phải có nhiều nỗ lực. Để tạo thêm động lực học tập, HS hãy nhớ đến Chủ tịch Hồ Chí Minh vĩ đại của dân tộc – Người đã tự học, và thông thạo nhiều ngôn ngữ; Người luôn có huyết tâm, tinh thần bất diệt cả trong việc học và làm việc. Là cháu ngoan của Bác, HS hãy rèn luyện tính tự học, tự ghi chép và ghi nhớ; HS nên đọc thêm sách, tìm hiểu kiến thức trên mạng,... lồng ghép vào bài học của mình.

“Học, học nữa, học mãi” (V.I.Lenin) – việc học không bao giờ dừng lại, là quá trình tự trau dồi kiến thức từ thực tiễn cuộc sống. Không có thành công nào tự đến với chính mình. Cho nên, muốn đạt được thành công, HS cần có kỹ năng cho riêng mình. Cuộc sống luôn có những khó khăn và thử thách. Để đạt kết quả tốt trong học tập, HS cần trang bị kỹ năng cần thiết cho mình. Nếu có được những kỹ năng cơ bản như tự học, ghi chép, ghi nhớ thì HS sẽ học tập và thích nghi với những yêu cầu mới của xã hội tốt hơn.

Tài liệu tham khảo

[1]. Brown, H.D. (1994). *Principles of Language Learning and Teaching*, 3rd edition. Prentice Hall Regents, New Jersey, 1994.

[2]. Ngũ Thiện Hùng, Trần Thị Thanh Thảo (2011). *Ngữ nghĩa của ẩn dụ về tình yêu trong các bài hát tiếng Anh và tiếng Việt*. Tạp chí Khoa học và Công nghệ, Đại học Đà Nẵng, số 3(44).

[3]. Đinh Trọng Lạc, Nguyễn Thái Hoà (2009). *Phong cách học tiếng Việt*. NXB Giáo dục.

[4]. Ngô Thị Khai Nguyên (2020). *Những đặc điểm sử dụng từ vựng trong tựa đề phim tiếng Anh và tiếng Việt*. Tạp chí Khoa học Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, số 3(16).

[5]. Ngô Thị Khai Nguyên (2021). *Cấu trúc và ngữ nghĩa của tiêu đề phim lãng mạn trong tiếng Việt và tiếng Anh*. Tạp chí khoa học Trường Đại học Sư phạm - Đại học Huế, số 1(57)/2021, 127-134.