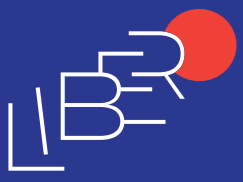
Để thành công ở Đại học







Để Thành công ở Đại học

Sách được chuyển dịch từ **College Success,** một giáo trình mở thuộc dự án OpenStax, Đại học Rice, Hoa Kỳ (https://openstax.org/details/books/college-success, truy cập 2026).

Bản quyền: Đại học Rice, OpenStax, theo giấy phép Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Theo giấy phép này, bạn có thể sử dụng, tái phân phối và tùy chỉnh nội dung theo nhu cầu riêng, luôn ghi nguồn.

Phiên bản tiếng Việt này được thực hiện dưới sự bảo trợ của Libero Education.

Sách được cập nhật tại: https://oer.libero.edu.vn/sach-mo/

Chủ biên

Amy Baldwin, Ed.D., University of Central Arkansas

Nhóm tác giả

Lisa August, Canisius College
James Bennett, Herzing University
Larry Buland, Metropolitan Community College
Sabrina Mathues, Brookdale Community College
Susan Monroe, Northern Virginia Community College
MJ O'Leary, Wellness Multiplied
Ann Pearson, San Jacinto College
Joshua Troesh, El Camino College
Margit Misangyi Watts, University of Hawai'i at Manoa

Đội ngũ thẩm định

Nagash Clarke, Washtenaw Community College
Laura Crisp, Pellissippi State Community College
Abbie Finnegan, Des Moines Area Community College
Kim Fragopoulos, University of Massachusetts-Boston

Maria Galyon, Jefferson Community & Technical College
Kimberly A. Griffith, Bristol Community College
Anna Howell, Portland Community College
Sarah Howard, The Ohio State University
Stacy L. Hurley, Baltimore County Community College
Dawn Lee, Charleston Southern University
Gail Malone, South Plains College
Kim Martin, Chemeketa Community College
Sherri Powell, Shawnee State University
Bobby E. Roberts, Jr., Savannah State University
Laila M. Shishineh, University of Maryland, Baltimore County
Shavecca M. Snead, Albany State University
Jason Smethers, University of Tennessee, Knoxville
Angela C. Thering, SUNY Buffalo State

Đóng góp bản Việt ngữ:

Dịch thuật

Lã Minh Phương,
Dương Ngọc Hà,
Phạm Quang Thịnh,
Phạm Trung Kiên,
Nguyễn Thu Trang,
Nguyễn Diệu Vy, Trường Quản trị và Kinh doanh - Đại học Quốc gia Hà Nội

Biên tập và trình bày

Ngan Ltt – Một Người Học

Thiết kế Bìa

Hà Dũng Hiệp

Hiệu đính

Lê Thị Thanh Thủy, Libero Education
Trần Thị Thu Ngân, Libero Education
Nguyễn Thị Phương, Libero Education

Cuốn sách này nằm trong **Dự án BỘT** – Một dự án dịch thuật có mục tiêu xây dựng nền tảng tri thức mở tiếng Việt cho giáo dục đại học Việt Nam.

Phiên bản 2026, *Lưu hành nội bộ.*
Trao đổi để cải thiện chất lượng nội dung, xin liên hệ bot@libero.edu.vn

MỤC LỤC

MỤC LỤC 1

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NHÓM DỊCH 1

LỜI MỞ ĐẦU 2
Về OpenStax 2
Về các tài nguyên của OpenStax 2
Giới thiệu về *Để thành công ở Đại học* 3
Các nguồn lực bổ sung 5

CHƯƠNG 1 – KHÁM PHÁ MÔI TRƯỜNG ĐẠI HỌC 8
Giới thiệu 9
1.1 Tại sao là đại học? 11
1.2 Năm đầu tiên đại học sẽ là một trải nghiệm 18
1.3 Văn hóa và những kỳ vọng ở bậc đại học 22
1.4 Cuốn sách và khoá học này có thể giúp ích như thế nào? 35
Tổng kết 37
Suy ngẫm 37
Đi đâu từ đây? 37

CHƯƠNG 2 – SỰ THẬT VỀ CÁC PHONG CÁCH HỌC TẬP 37
Giới thiệu 38
2.1 Khả năng học tập 40
2.2 Người học có động lực 44
2.3 Tất cả đều nằm ở tư duy 57
2.4 Thiên hướng học tập 63
2.5 Các kiểu tính cách và việc học 68
2.6 Vận dụng những hiểu biết về việc học 73
2.7 Chương trình học ẩn 78
Tổng kết 81
Kết nối nghề nghiệp 81
Suy ngẫm 81
Đi đâu từ đây? 81

CHƯƠNG 3 – QUẢN LÝ THỜI GIAN VÀ CÁC ƯU TIÊN 83
Giới thiệu 83
3.1 Lợi ích của việc quản lý thời gian 85
3.2 Quản lý thời gian ở đại học 87
3.3 Sự trì hoãn: kẻ thù từ bên trong 92
3.4 Cách quản lý thời gian 96
3.6 Thiết lập mục tiêu và động lực 115
3.7 Các chiến lược nâng cao để quản lý thời gian và công việc 119
Tổng kết 127
Kết nối nghề nghiệp 127
Suy ngẫm 127
Đi đâu từ đây? 128

CHƯƠNG 4 – HOẠCH ĐỊNH LỘ TRÌNH HỌC TẬP 129
Giới thiệu 129
4.1 Xác định giá trị và đặt mục tiêu 131
4.2 Hoạch định lộ trình lấy bằng 138
4.3 Xây dựng kế hoạch 153
4.4 Quản lý sự thay đổi và những tình huống không lường trước 159
Tổng kết 167
Kết nối nghề nghiệp 167
Suy ngẫm 167
Đi đâu từ đây? 168

CHƯƠNG 5 – ĐỌC VÀ GHI 169
Giới thiệu 169
5.1 Bản chất và các loại hình đọc 171
5.2 Chiến lược đọc hiệu quả 174
5.3 Kỹ năng ghi chép 189
Tổng kết 209
Kết nối nghề nghiệp 209
Suy ngẫm 210
Đi đâu từ đây? 211

CHƯƠNG 6 – HỌC TẬP, TRÍ NHỚ VÀ LÀM BÀI KIỂM TRA 212
Giới thiệu 212
6.1 Trí nhớ 214
6.2 Học tập 224
Chuẩn bị cho việc học tập 225
6.3 Khi làm bài kiểm tra 236
Tổng kết 246
Kết nối nghề nghiệp 246
Suy ngẫm 246
Đi đâu từ đây? 247

CHƯƠNG 7 – TƯ DUY 248
Giới thiệu 248
7.1. Tư duy nghĩa là... 250
7.2. Tư duy sáng tạo 252
7.3. Tư duy phân tích 262
7.4. Tư duy phản biện 266
7.5. Giải quyết vấn đề 271
Kết nối nghề nghiệp 287
Suy ngẫm 287
Đi đâu từ đây? 287

CHƯƠNG 8 – GIAO TIẾP 288
Giới thiệu 288
8.1 Tổng quan về giao tiếp 290
8.2 Mục đích của giao tiếp 294
8.3 Giao tiếp và công nghệ 295
8.4 Bối cảnh của giao tiếp 305
8.5 Rào cản đối với giao tiếp hiệu quả 312
Tổng kết 318

Kết nối nghề nghiệp **318**
Suy ngẫm **319**
Đi đâu từ đây? **319**

CHƯƠNG 9 – THẤU HIỂU VỀ HÀNH XỬ VĂN MINH VÀ NĂNG LỰC VĂN HOÁ **320**
Giới thiệu **320**
9.1 Đa dạng là gì và tại sao mọi người lại nói nhiều về nó? **321**
9.2 Các loại hình đa dạng **338**
9.3 Định hướng trong bối cảnh đa dạng **345**
9.4 Tính bao dung và lịch sự: Tôi có thể đóng vai trò gì? **356**
Tổng kết **360**
Kết nối nghề nghiệp **360**
Suy ngẫm **361**
Đi đâu từ đây? **361**

CHƯƠNG 10 – HIỂU BIẾT VỀ TÀI CHÍNH **362**
Giới thiệu **362**
10.1 Lập kế hoạch tài chính cá nhân **364**
10.2 Lập kế hoạch tài chính cá nhân **371**
10.3 Ngân hàng và Quỹ khẩn cấp **377**
10.4 Thẻ tín dụng và các khoản nợ khác **386**
10.5 Nợ giáo dục: chi trả cho đại học **391**
10.6 Phòng vệ trước rủi ro: Bảo mật danh tính và tài khoản **403**
Tổng kết **411**
Kết nối nghề nghiệp **411**
Suy ngẫm **411**
Đi đâu từ đây? **411**

CHƯƠNG 11 – DUY TRÌ LỐI SỐNG LÀNH MẠNH **412**
Giới thiệu **412**
11.1 Chăm sóc sức khỏe thể chất **415**
11.2 Giấc ngủ **424**
11.3 Chăm sóc sức khỏe cảm xúc **430**
11.4 Chăm sóc sức khỏe tinh thần **434**
11.5 Duy trì các mối quan hệ lành mạnh **440**
11.6 An toàn cá nhân **446**
Tổng kết **455**
Kết nối nghề nghiệp **455**
Suy ngẫm **455**
Đi đâu từ đây? **456**

CHƯƠNG 12 – LẬP KẾ HOẠCH CHO TƯƠNG LAI **457**
Giới thiệu **457**
12.1 Vì sao phải lo nghĩ về sự nghiệp khi còn đang học đại học? **458**
12.2 Bản đồ dẫn đến thành công: Chu trình hoạch định sự nghiệp **466**
12.3 Bạn có thể đi tiếp từ đây như thế nào? **495**

A. CÁCH THỰC HIỆN VÀ TRÌNH BÀY NGHIÊN CỨU **498**
Chuyển hoá Thông tin thành Kiến thức **498**
Tôi đã thực hiện nghiên cứu - Làm thế nào để trình bày nó? **507**

B. TÀI LIỆU ĐỌC THAM KHẢO 510

C. CÁC HOẠT ĐỘNG VÀ TÀI LIỆU TỪ SÁCH 512

Chương 1. Khám phá về Đại học 512
Chương 2. Sự thật về các phong cách học tập 512
Chương 3. Quản lý thời gian và các ưu tiên 514
Chương 4. Lập kế hoạch lộ trình học tập 514
Chương 5. Phương pháp đọc và ghi chép 516
Chương 8. Giao tiếp 517

CHỈ MỤC 519

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NHÓM DỊCH

Cuốn sách *Để thành công ở Đại học* được Dự án BỘT (do Libero Education khởi xướng) dịch và tùy chỉnh theo bản gốc của giáo trình mở *College Success*, thuộc dự án OpenStax.

Dù nhóm chuyển ngữ đã nỗ lực để hoàn thành cuốn sách, nhưng chắc chắn không tránh khỏi thiếu sót. Nếu phát hiện chỗ cần cải tiến, bạn có thể tự do chỉnh sửa hoặc bổ sung.

Và nếu như có thể gửi cho ban biên tập để cải thiện phiên bản tiếp theo thì thật tuyệt vời. Bạn có thể gửi thông tin góp ý hoặc liên hệ qua email của Dự án BỘT: bot@libero.edu.vn

Xin chân thành cảm ơn bạn!

LỜI MỞ ĐẦU

Chào mừng bạn đến với *ĐỂ THÀNH CÔNG Ở ĐẠI HỌC* (College Success), một học liệu từ OpenStax. Giáo trình này được biên soạn nhằm giúp sinh viên dễ dàng tiếp cận nguồn tài liệu học tập chất lượng cao, đồng thời duy trì những tiêu chuẩn học thuật cao nhất với chi phí thấp hoặc hoàn toàn miễn phí.

Về OpenStax

OpenStax là tổ chức phi lợi nhuận trực thuộc Đại học Rice, hoạt động theo điều khoản 501(c)(3). Với tư cách là một sáng kiến giáo dục, sứ mệnh của chúng tôi là cải cách phương thức học tập để giáo dục có thể đáp ứng nhu cầu của mọi sinh viên. Thông qua việc hợp tác với các tổ chức từ thiện và liên kết với các đơn vị cung cấp học liệu khác, chúng tôi đang từng bước xóa bỏ những rào cản phổ biến nhất trong giáo dục. Chúng tôi tin rằng tri thức là dành cho tất cả mọi người và ai cũng có quyền tiếp cận nguồn tri thức đó.

Về các tài nguyên của OpenStax

Khả năng tùy chỉnh

Để thành công ở Đại học được cấp phép theo giấy phép quốc tế Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY). Điều này cho phép bạn tự do chia sẻ, tùy chỉnh và phát triển nội dung, miễn là đảm bảo nguyên tắc ghi công cho OpenStax và các cộng tác viên biên soạn.

Nhờ cơ chế cấp phép mở, bạn có toàn quyền sử dụng toàn bộ giáo trình hoặc chọn những phần phù hợp nhất với nhu cầu trong khóa học của bạn. Giảng viên có thể linh hoạt điều chỉnh nội dung bằng cách sắp xếp các chương, mục trong đề cương theo thứ tự ưu tiên riêng. Bạn thậm chí có thể chèn trực tiếp các liên kết trong đề cương dẫn đến các phần tương ứng trên phiên bản đọc trực tuyến của cuốn sách.

Ngoài ra, giảng viên cũng có thể tạo ra một phiên bản tùy chỉnh từ giáo trình OpenStax. Phiên bản này sẽ được cung cấp cho sinh viên dưới dạng bản in chi phí thấp hoặc định dạng kỹ thuật số thông qua hiệu sách của trường. Để biết thêm chi tiết, vui lòng truy cập phần Tài nguyên dành cho giảng viên tại trang giới thiệu sách trên hệ thống OpenStax.org.

Bản quyền hình ảnh trong Thành công ở Đại học

Trong *Để thành công ở Đại học*, hầu hết các hình ảnh minh họa đều được đính kèm thông tin bản quyền ngay tại phần chú thích, bao gồm: tiêu đề, tác giả hoặc chủ sở hữu, nền tảng lưu trữ và loại giấy phép. Đối với những hình ảnh có giấy phép mở, bất kỳ ai cũng có thể tái sử dụng với điều kiện phải trích dẫn đầy đủ thông tin nguồn tương tự. Trong trường hợp hình ảnh không kèm theo thông tin ghi công, bạn có thể sử dụng mà không cần thực hiện các thủ tục trích dẫn này.

Sửa chữa sai sót

Tất cả giáo trình của OpenStax đều trải qua quy trình phản biện nghiêm ngặt. Tuy nhiên, tương tự như các tài liệu chuyên môn khác, sai sót là điều khó tránh khỏi. Nhờ ưu thế của nền tảng trực tuyến, chúng tôi có thể cập nhật nội dung định kỳ nhằm đảm bảo tính phù hợp về mặt sư phạm. Nếu có đề xuất chỉnh sửa, quý vị vui lòng gửi qua liên kết trên trang giới thiệu sách tại OpenStax.org. Các chuyên gia chuyên ngành sẽ trực tiếp xem xét mọi yêu cầu đính chính. OpenStax cam kết tính minh bạch trong việc cập nhật; do đó, danh sách các nội dung đã được hiệu chỉnh trước đây cũng được công khai trên trang giới thiệu sách để quý vị tiện tra cứu.

Định dạng

Bạn có thể truy cập giáo trình này miễn phí dưới dạng xem web hoặc PDF qua OpenStax.org với chi phí thấp đối với bản in.

Giới thiệu về *Để thành công ở Đại học*

Để thành công ở Đại học được thiết kế nhằm đáp ứng yêu cầu của các khóa học kéo dài một học kỳ, các buổi hội thảo hoặc chuyên đề dành cho sinh viên năm nhất và sinh viên trong giai đoạn chuyển tiếp lên đại học. Do các chương trình Trải nghiệm năm thứ nhất (FYE - First Year Experience) rất đa dạng tùy theo từng cơ sở đào tạo, giáo trình này được xây dựng để bao quát những khái niệm phổ biến nhất. Đồng thời, cơ chế cấp phép mở và định dạng linh hoạt cũng tạo điều kiện tối đa cho các điều phối viên, nhà thiết kế chương trình và giảng viên tùy chỉnh tài liệu sao cho phù hợp với nhu cầu thực tế.

Cuốn sách này là một lời mời gọi sinh viên dấn thân một cách bản lĩnh vào trải nghiệm đại học. *Để thành công ở Đại học* trực diện giải quyết những thách thức và cơ hội không ngừng biến đổi của cộng đồng sinh viên đa dạng ngày nay. Quá trình biên soạn chuyên sâu đã huy động trí tuệ của hàng trăm điều phối viên FYE và giảng viên trên toàn quốc. Giáo trình nhấn mạnh các nguồn lực sẵn có, giúp sinh viên tự tin bước đi trên hành trình mới của sự tự lập và trách nhiệm.

Thông qua giáo trình, sinh viên sẽ thực hiện quá trình tự phân tích và áp dụng các chiến lược dựa trên nghiên cứu để xác định điểm mạnh, thách thức và năng khiếu của bản thân. Trong khi khám phá các kỹ năng và phương pháp học tập, sinh viên liên tục được yêu cầu vận dụng lý thuyết vào các bài tập đọc, viết và tư duy. Điều này không chỉ tạo nền tảng vững chắc cho các buổi thảo luận trên lớp mà còn giúp hình thành một hồ sơ năng lực để các em bồi đắp suốt lộ trình đại học. Nhận thấy tầm ảnh hưởng của công nghệ và mạng xã hội, các tác giả đã lồng ghép những thông tin và lời khuyên thiết thực vào các nội dung phù hợp. Với nền tảng là động lực, tư duy phát triển và khả năng phục hồi, sinh viên sẽ tìm thấy sự thấu hiểu và gắn kết khi tiếp cận chủ đề xuyên suốt của giáo trình: "cuộc sống thực"

không hề dừng lại khi ngưỡng cửa đại học mở ra.

Sự tương tác của sinh viên và quá trình tự phân tích được thể hiện xuyên suốt qua các hoạt động ứng dụng trong từng phần. Những phản hồi và quan điểm cá nhân của người học có thể được ghi chép trực tiếp vào giáo trình, thực hiện trực tuyến, hoặc trình bày trên các trang bài tập đi kèm trong gói tài liệu bổ trợ.

Sự đa dạng và tính giao thoa của sinh viên luôn được chú trọng trong mọi ví dụ, bối cảnh và ứng dụng thực hành. Đồng thời, các khảo sát thực tế và hồ sơ chi tiết trong văn bản đã biến tiếng nói của sinh viên trở thành yếu tố then chốt của nội dung bài học.

Các chủ đề có tính liên kết lẫn nhau được ghi nhận và xây dựng bồi đắp, minh chứng rằng không có yếu tố nào trong quá trình học tập và phát triển tại đại học diễn ra một cách biệt lập. Kết quả là sự tích lũy tri thức một cách hệ thống và toàn diện, giúp sinh viên chuẩn bị tâm thế vững vàng hơn trước những thách thức đa chiều của môi trường giáo dục đại học.

Với giấy phép mở và miễn phí ở tất cả các định dạng kỹ thuật số, giáo trình này mang lại sự linh hoạt tối đa cho giảng viên và sinh viên trong việc sử dụng, tùy chỉnh và tiếp cận. Cuốn sách có sẵn trên các nền tảng trực tuyến, định dạng PDF, EPUB, Kindle và nhiều định dạng khác; ngoài ra, bản in cũng được cung cấp với mức giá tối ưu.

Hệ thống tài liệu bổ trợ phong phú dành cho giảng viên sẽ hỗ trợ đắc lực cho đội ngũ giảng dạy và các nhà thiết kế chương trình thông qua các ghi chú giảng thuật, bài tập nâng cao, các trang hoạt động thực hành, slide bài giảng và bộ công cụ đánh giá.

Các đặc điểm nổi bật

- **Hồ sơ sinh viên:** Tiếng nói của những sinh viên thực thụ xuất hiện xuyên suốt trong mọi chương học. Họ là những người đã trực tiếp đối mặt với các vấn đề tương tự - từ việc cải thiện kỹ năng học tập đến việc học cách tôn trọng sự đa dạng. Thông qua những trải nghiệm và thành công của họ, chúng tôi mong muốn chia sẻ những câu chuyện truyền cảm hứng và giàu giá trị thực tiễn.
- **Kết nối:** Giới thiệu các ứng dụng, trang web và nền tảng công nghệ do các chuyên gia khuyến nghị, nhằm giúp sinh viên ứng phó hiệu quả hơn với các thách thức tại đại học cũng như trong cuộc sống thường nhật.
- **Phân tích và Áp dụng:** Được lồng ghép trong mỗi chương là các hoạt động tương tác, tạo cơ hội cho sinh viên phản hồi về các khái niệm, thử nghiệm các quy trình và vận dụng trực tiếp những kiến thức đã học vào thực tế.
- **Kết nối nghề nghiệp:** Kiến thức trong mỗi chương sẽ hỗ trợ gì cho sinh viên sau khi tốt nghiệp? Tính năng này ở cuối mỗi chương giúp sinh viên chuyển hóa những gì đã học thành các kỹ năng thiết thực trong môi trường làm việc.
- **Đi đâu từ đây?**: Mỗi chương kết thúc bằng việc mở ra cơ hội để sinh viên đào sâu

kiến thức và rèn luyện kỹ năng nghiên cứu, thông qua việc lựa chọn một chủ đề cụ thể để tìm hiểu và phân tích kỹ lưỡng.

Khảo sát sinh viên và Kết quả

Mỗi chương học đều bắt đầu và kết thúc bằng một bảng khảo sát, đưa ra các câu hỏi nhằm khuyến khích người học tự đánh giá mức độ liên hệ và sự hiểu biết của bản thân đối với các chủ đề trong chương - từ quản lý thời gian, tài chính cá nhân cho đến lập kế hoạch nghề nghiệp. Phần kết của mỗi chương sẽ xem xét lại cuộc khảo sát này, giúp sinh viên nhìn nhận rõ nét sự phát triển trong nhận thức của bản thân.

Kết quả khảo sát từ sinh viên được thu thập ẩn danh và sẽ được cung cấp định kỳ cho giảng viên áp dụng như một phần của hệ thống tài nguyên bổ trợ (chi tiết có thể tham khảo ở phần dưới). Trong tương lai, các khảo sát này có thể được giao dưới dạng bài tập về nhà và kết quả sẽ được tổng hợp dựa trên cơ sở từng khóa học cụ thể. Đối với các dữ liệu khảo sát hiện có trong giáo trình, phản hồi từ hàng trăm sinh viên tại nhiều trường cao đẳng và đại học đã được tổng hợp, tạo thành cơ sở tham chiếu giá trị cho các thế hệ sinh viên tiếp theo.

Thời gian hoàn thành mỗi phần dự kiến

Mỗi phần của *Để thành công ở Đại học* đều đính kèm thời gian dự kiến trung bình để người học hoàn thành việc đọc tài liệu, thực hiện các hoạt động ứng dụng, cũng như khám phá các trang web liên kết hoặc xem video minh họa. Vì mỗi sinh viên có phương pháp tiếp cận tài liệu khác nhau và giảng viên có thể ưu tiên lựa chọn hoặc giao các nội dung cụ thể, nên thời gian học tập thực tế sẽ có sự chênh lệch đáng kể. OpenStax sẽ định kỳ cập nhật các mức thời gian dự kiến này dựa trên phản hồi từ người dùng. Tương tự như các nội dung khác trong giáo trình, giảng viên hoàn toàn có thể điều chỉnh (hoặc lược bỏ) các ước tính này tùy thuộc vào việc bổ sung hay lược bớt các học liệu và hoạt động trong chương trình.

Các nguồn lực bổ sung

Tài nguyên dành cho Sinh viên và Giảng viên

Chúng tôi đã xây dựng hệ thống tài nguyên bổ trợ phong phú cho cả sinh viên và giảng viên, bao gồm: Hướng dẫn nhập môn, slide bài giảng và ngân hàng đề thi.

Trong số đó, học liệu giá trị nhất là Sổ tay Tài nguyên Giảng viên (IRM). Tài liệu này được tác giả Amy Baldwin biên soạn dựa trên bề dày kinh nghiệm thực tiễn, kết hợp với các đề xuất từ đội ngũ giảng viên phản biện và cộng đồng người dùng tham gia khảo sát. Đối với mỗi chương học, IRM sẽ cung cấp các nội dung cụ thể sau:

- Các gợi ý giảng dạy chi tiết.
- Ma trận Thang đo phân loại của Bloom, chỉ ra sự tương thích của từng hoạt động và ứng dụng trong chương với cấp độ nhận thức tương ứng của Bloom.

- Các câu hỏi khái quát về "bức tranh tổng quan" từ chương học.
- Các hoạt động tình huống theo chủ đề và tích lũy, trình bày một tình huống thực tế dựa trên các khái niệm và yêu cầu sinh viên phản hồi thông qua bài viết hoặc phương pháp khác. Giảng viên có thể điều chỉnh và giao các tình huống này như bài tập.

Để truy cập các tài nguyên dành cho giảng viên, quý vị cần có tài khoản giảng viên đã được xác thực; tài khoản này có thể được đăng ký hoặc khởi tạo trực tiếp tại OpenStax.org. Thông thường, các nguồn học liệu bổ trợ cho cả giảng viên và sinh viên sẽ được cập nhật trong vòng vài tháng kể từ lần xuất bản đầu tiên của giáo trình. Quý vị hãy khai thác các nguồn lực này để tối ưu hóa hiệu quả giảng dạy cùng giáo trình OpenStax.

Các Trung tâm Cộng đồng

OpenStax đã hợp tác với Viện Nghiên cứu Quản lý Tri thức trong Giáo dục (ISKME) để xây dựng các Trung tâm Cộng đồng trên nền tảng OER Commons. Đây là không gian dành riêng cho giảng viên nhằm chia sẻ miễn phí các học liệu do cộng đồng tự xây dựng để bổ trợ cho giáo trình OpenStax. Thông qua các Trung tâm Cộng đồng này, giảng viên có thể chủ động tải lên các tài liệu tự biên soạn hoặc tải về các nguồn lực phục vụ giảng dạy, bao gồm: học liệu bổ sung, tư liệu giảng dạy, các định dạng đa phương tiện và nội dung khóa học liên quan. Chúng tôi khuyến khích quý giảng viên tham gia vào các nhóm chủ đề phù hợp với lĩnh vực giảng dạy và nghiên cứu của mình. Đây không chỉ là cơ hội để làm phong phú thêm nội dung bài giảng, mà còn là nhịp cầu kết nối giữa các đồng nghiệp trong cùng mạng lưới chuyên môn.

Để truy cập các Trung tâm Cộng đồng, vui lòng truy cập:

www.oercommons.org/hubs/OpenStax

Đối tác công nghệ

Với mục tiêu đồng hành trong việc phổ biến các học liệu chất lượng cao, các đối tác công nghệ của chúng tôi cung cấp những công cụ hỗ trợ tùy chọn với chi phí thấp, được tích hợp trực tiếp vào giáo trình của OpenStax. Để tìm hiểu và lựa chọn các giải pháp công nghệ phù hợp cho khóa học, quý vị vui lòng truy cập trang giới thiệu sách tại OpenStax.org.

Về các tác giả

Tác giả chính:

Amy Baldwin, Đại học Central Arkansas

Amy Baldwin đã cống hiến trọn vẹn sự nghiệp của mình để hỗ trợ sinh viên chuyển tiếp thành công vào môi trường đại học. Bà là tác giả của cuốn giáo trình tiên phong về thành công của sinh viên, dành riêng cho khối các trường cao đẳng cộng đồng và thế hệ sinh viên đầu tiên theo đuổi đại học. Sau 18 năm giữ cương vị giáo sư ưu tú tại một trường cao đẳng cộng đồng, bà hiện đảm nhiệm chức vụ Giám đốc Bộ phận Chuyển tiếp Sinh viên tại Đại

học Central Arkansas. Bề dày kinh nghiệm độc đáo này đã giúp bà có những góc nhìn sâu sắc về cả hai nhóm đối tượng trọng tâm là sinh viên và giảng viên. Những am hiểu đó không chỉ được bà lồng ghép vào cuốn sách này, mà còn được thể hiện rõ nét qua các hoạt động chuyên sâu tại các tổ chức uy tín như Complete College America, Achieving the Dream, và Sáng kiến Giáo dục Phát triển (Developmental Education Initiative). Bà Amy cùng chồng là Kyle hiện đang sinh sống tại Arkansas và có hai người con là Emily và Will.

Các tác giả cộng tác:

Lisa August, Cao đẳng Canisius
James Bennett, Đại học Herzing
Larry Buland, Cao đẳng Cộng đồng Metropolitan
Sabrina Mathues, Cao đẳng Cộng đồng Brookdale
Susan Monroe, Cao đẳng Cộng đồng Northern Virginia
MJ O'Leary, tổ chức Wellness Multiplied
Ann Pearson, Cao đẳng San Jacinto
Joshua Troesh, Cao đẳng El Camino
Margit Misangyi Watts, Đại học Hawai'i tại Manoa

Các chuyên gia phản biện:

Nagash Clarke, Cao đẳng Cộng đồng Washtenaw
Laura Crisp, Cao đẳng Cộng đồng Pellissippi State
Abbie Finnegan, Cao đẳng Cộng đồng Khu vực Des Moines
Kim Fragopoulos, Đại học Massachusetts-Boston
Maria Galyon, Cao đẳng Cộng đồng và Kỹ thuật Jefferson
Kimberly A. Griffith, Cao đẳng Cộng đồng Bristol
Anna Howell, Cao đẳng Cộng đồng Portland
Sarah Howard, Đại học Bang Ohio
Stacy L. Hurley, Cao đẳng Cộng đồng Hạt Baltimore
Dawn Lee, Đại học Charleston Southern
Gail Malone, Cao đẳng South Plains
Kim Martin, Cao đẳng Cộng đồng Chemeketa
Sherri Powell, Đại học Bang Shawnee
Bobby E. Roberts, Jr., Đại học Bang Savannah
Laila M. Shishineh, Đại học Maryland, Hạt Baltimore
Shavecca M. Snead, Đại học Bang Albany
Jason Smethers, Đại học Tennessee, Knoxville
Angela C. Thering, Đại học Bang Buffalo (SUNY)
Antione D. Tomlin, Cao đẳng Cộng đồng Anne Arundel
Jessica Traylor, Cao đẳng Bang Gordon
Makeda K. Turner, Đại học Michigan

Dave Urso, Cao đẳng Cộng đồng Blue Ridge
Margit Misangyi Watts, Đại học Hawai'i tại Manoa
Ann Wolf, Đại học New Mexico Highlands

Đóng góp cho phiên bản Việt ngữ:

Biên dịch:

Lã Minh Phương,
Nguyễn Diệu Vy, Trường Quản trị và Kinh doanh - Đại học Quốc gia Hà Nội
Dương Ngọc Hà, Trường Đại học mở Hà Nội
Phạm Quang Thịnh,
Phạm Trung Kiên, Trường Đại học mở Hà Nội
Nguyễn Thu Trang,

Biên tập và trình bày:

Ngan Ltt – Một Người Học

Thiết kế Bìa:

Hà Dũng Hiệp

Hiệu đính:

Lê Thị Thanh Thủy, Libero Education
Trần Thị Thu Ngân, Libero Education
Nguyễn Thị Phương, Libero Education

Cuốn sách này nằm trong **Dự án BỘT** – Một dự án dịch thuật có mục tiêu xây dựng nền tảng tri thức mở tiếng Việt cho giáo dục đại học Việt Nam.





Đề cương chương

1.1 Tại sao là đại học?

1.2 Năm đầu tiên ở đại học sẽ là một trải nghiệm

1.3 Văn hóa và những kỳ vọng ở bậc đại học

1.4 Cuốn sách và môn học này có thể giúp ích như thế nào?

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn cảm thấy thế nào về khả năng đáp ứng các kỳ vọng của mình ở bậc đại học? Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn ở thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

Đừng quá lo lắng về kết quả. Nếu điểm số của bạn trong khảo sát này thấp, rất có thể bạn sẽ thu nhận được nhiều giá trị hơn từ cuốn sách này.

1. Tôi hiểu rõ các kỳ vọng của bậc đại học và cách đáp ứng chúng.
2. Tôi biết lý do mình học đại học và rõ ràng về mục tiêu cần đạt được.
3. Phần lớn thời gian, tôi chủ động chịu trách nhiệm đối với việc học những kiến thức mới và mang tính thử thách.
4. Tôi cảm thấy thoải mái khi làm việc với giảng viên, cố vấn học tập và bạn học để hoàn thành mục tiêu của mình.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 1 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey01

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Khi tiếp tục học lên bậc đại học, trách nhiệm là một thành tố cốt lõi của năng lực tự chủ. Là người từng được cấp học bổng toàn phần cho 4 năm đại học nhưng hoàn cảnh cá nhân khiến không thể theo học ngay, tôi đã từng mơ về một cuộc sống đại học không có áp lực. Thực tế cho thấy đại học có thể là một nơi rất ý nghĩa nhưng cũng đầy những thách thức và khó đoán định. Điều quan trọng là trở thành *điểm tựa vững chắc nhất của chính mình*, bởi không ai khác có nghĩa vụ làm điều đó thay bạn.

"Khi bắt đầu học tại trường cao đẳng cộng đồng, tôi đã xác định rõ định hướng của mình. An ninh mạng là niềm đam mê của tôi nhưng tôi không hiểu cách chuyển tín chỉ sang một trường đại học chính quy. Điều này đã khiến tôi lo lắng khi phải tự xoay xở với các quy trình chuyển tiếp phức tạp giữa hai cơ sở đào tạo. Không phải ai cũng sẵn lòng chia sẻ thông tin. Do đó, sinh viên cần phải chủ động tìm hiểu thông tin: giờ làm việc/giờ tiếp sinh viên của cán bộ/giảng viên, đặt lịch hẹn và lên kế hoạch để gặp đúng bộ phận liên quan, tránh bị lạc trong mớ giấy tờ và thủ tục."

—**Mohammed Khalid**, Đại học Maryland

Về chương này

Trong chương này, bạn sẽ tìm hiểu về những điều bạn cần làm để chuẩn bị cho hành trình học đại học. Sau khi hoàn thành chương này, bạn có thể:

- Nhận diện mục đích và giá trị của việc học đại học.
- Mô tả trải nghiệm chuyển tiếp trong năm đầu đại học.
- Thảo luận cách thích nghi với văn hóa và đáp ứng các kỳ vọng ở trường đại học.
- Xác định các tài nguyên trong cuốn sách này và các nguồn lực trong khuôn viên trường có thể hỗ trợ bạn đạt được thành công ở trường đại học.

Reginald	Madison
Sau khi cân nhắc kỹ lưỡng và nhận được sự ủng hộ mạnh mẽ từ gia đình, Reginald đã quyết định ghi danh vào đại học. Đây là giấc mơ được ấp ủ từ lâu, bởi anh đã không thể thực hiện nó ngay sau khi tốt nghiệp trung học phổ thông. Thay vào đó, anh dành vài năm để làm công việc kinh doanh	Madison chỉ mới tốt nghiệp trung học phổ thông được ba tháng. Cô nằm trong nhóm 10% học sinh xuất sắc nhất lớp và đã tích lũy được một số tín chỉ đại học ngay khi còn học phổ thông. Cô tự tin vào năng lực học tập của mình và có định hướng rõ ràng về tấm bằng cử nhân mong muốn. Từ khi

của gia đình, kết hôn, có một đứa con trai và rồi nhận ra rằng anh không muốn dành phần đời còn lại của mình để tiếc nuối vì đã không có cơ hội theo đuổi ước mơ trở thành giáo viên. Gần một thập kỷ trôi qua kể từ lần cuối anh ngồi trên ghế nhà trường, Reginald không khỏi lo lắng về việc mình sẽ hòa nhập như thế nào với tư cách là một sinh viên trưởng thành trở lại trường đại học. Liệu bạn cùng lớp có cho rằng anh quá già? Liệu giảng viên có đánh giá thấp khả năng đối diện những thử thách ở bậc đại học của anh? Liệu gia đình có mệt mỏi vì những đêm anh học muộn ở thư viện và những ưu tiên mới của anh không? Dù còn nhiều băn khoăn nhưng Reginald biết rằng đây là bước đi đúng đắn.	Madison 5 tuổi, cô đã muốn trở thành một kỹ sư bởi cô say mê xây dựng mọi thứ ở sân sau bằng các công cụ của cha mình. Cha luôn động viên cô theo đuổi ước mơ của mình và cả gia đình cô đều ủng hộ đam mê và sở thích của cô. Tuy nhiên, Madison lo ngại rằng việc lựa chọn chuyên ngành kỹ thuật sẽ khiến cô không thể dành thời gian cho khiêu vũ, viết lách và những đam mê khác. Hơn nữa, Madison dự định sẽ học tại một trường đại học ở xa nhà nơi không có những người thân quen. Liệu cô có thể nhanh chóng có được những người bạn mới? Liệu những môn học kỹ thuật nặng nề sẽ làm cô nản lòng hay tiếp thêm động lực? Liệu cô có thể khám phá những sở thích khác không? Madison có rất nhiều trăn trở trong đầu nhưng cô quyết tâm đối mặt trực diện với những thử thách này.

Mặc dù Reginald và Madison có xuất phát điểm và động lực học đại học khác nhau nhưng họ cũng có khá nhiều điểm chung: cả hai đều quyết tâm theo đuổi một chương mới trong cuộc đời mình và cả hai đều duy trì sự gắn kết với gia đình - nguồn động lực quan trọng để họ tiếp tục theo đuổi con đường học vấn. Có điều mà cả hai chưa biết - do chưa bắt đầu học môn nào - là họ sẽ còn có nhiều điểm chung hơn nữa khi họ trải qua mỗi học kỳ, tập trung vào chuyên ngành và hoạch định cuộc sống sau khi tốt nghiệp. Và họ cũng có nhiều điểm tương đồng với chính bạn bởi vì bạn đang đứng trước một ngưỡng cửa tương tự - khởi đầu một chương mới và quan trọng trong cuộc đời mình.

Chương này trước hết giúp bạn xác định lý do theo học đại học. Đây là bước khởi đầu quan trọng vì biết *lý do (why)* sẽ giúp bạn duy trì động lực. Tiếp theo, chương sẽ đề cập đến những trải nghiệm chuyển tiếp của sinh viên năm nhất. Sau đó, chương sẽ tập trung vào việc thích nghi với văn hóa và đáp ứng các kỳ vọng ở đại học nhằm giúp bạn chuyển tiếp thành công để trở thành sinh viên đại học chính thức dễ dàng hơn. Cuối cùng, chương cung cấp các chiến lược để vượt qua những thách thức mà bạn có thể gặp phải bằng việc cung cấp thông tin về cách tìm kiếm và tiếp cận các nguồn lực.

1.1 Tại sao là đại học?

Dự kiến thời gian đọc: 22 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Tại sao bạn học đại học?
- Lợi ích và giá trị của tấm bằng đại học là gì?
- Tại sao lại là môn học này?

Chương này bắt đầu bằng câu chuyện của hai sinh viên Reginald và Madison nhưng giờ đây chúng ta sẽ hướng sự chú ý về chính *bạn*: bạn là ai và tại sao bạn lại học đại học. Việc bắt đầu chương sách với bạn, người học, là hoàn toàn hợp lý. Giống như Reginald và Madison, bạn có thể đang có rất nhiều cảm xúc khi bắt đầu hành trình chinh phục tấm bằng cử nhân và hiện thực hóa ước mơ của mình. Bạn có đang háo hức muốn gặp gỡ những người mới và *cuối cùng* cũng được học các môn mà bạn quan tâm không? Bạn có lo lắng về cách bạn sẽ xoay sở ra sao với việc học và tất cả các hoạt động khác liên quan đến đời sống sinh viên? Bạn có cảm thấy phấn khích khi đưa ra những quyết định quan trọng cho tương lai của mình không? Bạn có băn khoăn liệu mình có lựa chọn đúng chuyên ngành hoặc nghề nghiệp không? Tất cả những suy nghĩ này, ngay cả khi có mâu thuẫn, cũng là điều bình thường. Và thực tế, bạn có thể đang trải nghiệm chúng một cách đồng thời.



Hình 1.2. Việc ra quyết định về đại học và tương lai của chúng ta có thể là một thách thức nhưng với sự tự phân tích và hỗ trợ, bạn có thể cảm thấy tự tin hơn và đưa ra những lựa chọn tốt nhất.

Tại sao bạn học đại học?

Chúng ta biết rằng đại học không phải là bậc học bắt buộc - như từ mẫu giáo đến hết lớp 12

– và cũng không miễn phí. Bạn đã *lựa chọn* cam kết học tập chăm chỉ trong vài năm để có được bằng cấp hoặc chứng chỉ. Có thể bạn đã phải cố gắng rất nhiều ở bậc phổ thông để đạt kết quả học tập tốt, điểm thi cao, thậm chí làm thêm để trang trải học phí và các khoản chi phí khác. Giờ đây bạn đang đầu tư nhiều hơn cho tương lai và có con đường rõ ràng hơn để đạt mục tiêu nhưng bạn vẫn cần trả lời được câu hỏi "Tại sao bạn học đại học?"

Để giúp trả lời câu hỏi này, hãy xem xét kỹ thuật "Năm câu hỏi tại sao" (5 Whys – The Five Whys) dưới đây. Kỹ thuật này được nhà phát minh người Nhật Bản Sakichi Toyoda đưa ra. Chiến lược của ông đã được Công ty Toyota sử dụng để tìm ra nguyên nhân cơ bản của vấn đề. Mặc dù quyết định học đại học của bạn không phải là vấn đề nhưng bài tập này rất hữu ích vì giúp khám phá mục đích sâu xa của bạn khi ghi danh.

Quy trình bắt đầu với việc trả lời một câu hỏi "Tại sao". Sau đó, bốn câu hỏi "Tại sao" tiếp theo sử dụng một phần của câu trả lời trước đó để giúp bạn tìm hiểu sâu hơn về câu trả lời cho câu hỏi ban đầu. Dưới đây là một ví dụ về "Năm câu hỏi tại sao", với câu hỏi đầu tiên là "Tại sao bạn lại học đại học?", các câu trả lời và mối liên hệ của chúng với câu hỏi "Tại sao" tiếp theo đã được gạch chân để bạn có thể thấy quy trình hoạt động như thế nào.

Ví dụ được đưa ra là từ một sinh viên, bạn ấy muốn biết nên học chuyên ngành gì, quy trình này không yêu cầu bạn phải xác định sẵn bằng cấp hay nghề nghiệp. Trên thực tế, nếu bạn chưa đưa ra được quyết định, bạn có thể khám phá "lý do tại sao" cho sự thiếu quyết đoán của mình. Có phải vì bạn có nhiều sự lựa chọn hay vì bạn không chắc mình thực sự muốn gì khi tốt nghiệp đại học?

Thực hiện "Năm câu hỏi tại sao"

Tại sao bạn học đại học?	Tôi học đại học để lấy bằng <u>trị liệu ngôn ngữ nói</u>.
Tại sao bạn muốn lấy bằng về <u>trị liệu ngôn ngữ nói</u>?	Tôi muốn <u>giúp đỡ những người gặp khó khăn trong giao tiếp</u>.
Tại sao bạn muốn <u>giúp những người gặp khó khăn trong giao tiếp</u>?	Tôi tin rằng <u>những người gặp khó khăn trong giao tiếp xứng đáng có một cuộc sống như họ mong muốn</u>.
Tại sao bạn thấy <u>những người gặp khó khăn trong giao tiếp xứng đáng có một cuộc sống như họ muốn</u>?	Tôi cảm thấy <u>những nhu cầu của họ thường bị bỏ qua và không được đối xử bình đẳng.</u>
Tại sao bạn <u>muốn sử dụng tiếng nói của mình để giúp những người này sống một cuộc sống mà họ xứng đáng</u>?	Tôi cảm thấy mục đích sống của mình là giúp những người khác phát huy hết tiềm năng của họ bất chấp những rào cản về thể chất.

Bạn có thấy rõ cách sinh viên này vượt ra khỏi câu trả lời thông thường về tấm bằng đại học

mà bạn ấy muốn có để kết nối mục đích lấy bằng của mình với mục đích tổng thể là bạn ấy muốn giúp đỡ người khác không? Nếu bạn ấy không được hướng dẫn đào sâu hơn một chút với mỗi câu trả lời, có khả năng bạn ấy sẽ không nhanh chóng nói rõ mục đích sâu sắc hơn đó. Và việc hiểu biết về "lý do tại sao" bạn đang học đại học - ngoài việc muốn lấy bằng hoặc công việc bạn hình dung sau khi tốt nghiệp - là chìa khóa để duy trì động lực vượt qua những thời điểm khó khăn.

Việc xác định được "lý do tại sao", hoặc mục đích sâu xa hơn của việc học đại học, còn có vai trò quan trọng như thế nào? Theo Angela Duckworth (2016), một nhà nghiên cứu về *sự bền bỉ (Grit)* – nỗ lực để đối mặt với khó khăn và tiếp tục hướng tới mục tiêu của mình - việc hiểu rõ mục đích của bạn có thể là động lực thúc đẩy sự kiên trì dẫn bạn đến thành công[1]. Một nghiên cứu khác cũng cho thấy rằng những người có ý thức mạnh mẽ về mục đích ít phải trải qua căng thẳng, lo âu (Burrown, 2013)[2] và có sự hài lòng lớn hơn trong công việc của họ (Weir, 2013)[3]. Do đó, trả lời được câu hỏi "Tại sao bạn học đại học?" không chỉ làm hài lòng người hỏi hay là một bài tập lý thuyết, mà còn là một bài thực hành mang lại lợi ích thiết thực cho chính bạn.

HOẠT ĐỘNG

Hãy tự thực hành "Năm câu hỏi tại sao" trong bảng dưới đây để giúp bạn hiểu rõ hơn về mục đích của mình và cung cấp cho bạn câu trả lời hợp lý khi có bất kỳ ai hỏi bạn "Tại sao bạn lại học đại học?"

"Năm câu hỏi tại sao" của bạn

Tại sao bạn lại học đại học?	Tôi học đại học để…
Tại sao bạn học đại học để…	Tôi…
Tại sao bạn…	Tôi…
Tại sao bạn…	Tôi…
Tại sao…	Tôi…

Lợi ích và giá trị của tấm bằng đại học là gì?

Sau khi bạn khám phá được "lý do" để bạn học đại học, có lẽ chúng ta nên xem lại những hiểu biết của mình về giá trị của tấm bằng đại học. Chắc chắn bạn biết những người thành công trong sự nghiệp mà không cần học đại học. Những ví dụ nổi tiếng về người bỏ học đại

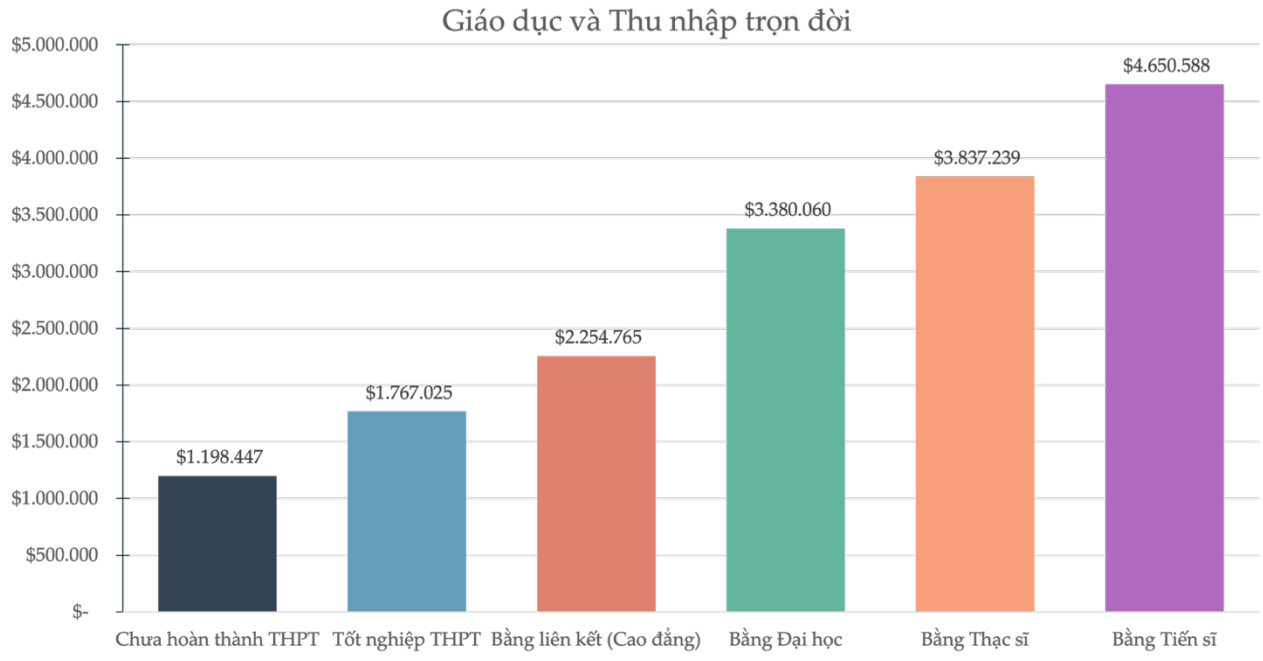
1 Duckworth, A. (2016). Grit: The Power and Passion of Perseverance. NY: Simon & Schuster.

2 Burrow, A.L. & Hill, P.L. (2013). Derailed by diversity? Purpose buffers the relationship between ethnic composition on trains and passenger negative mood. Personality and Psychology Bulletin, 39 (12), 1610-1619. https://doi.org/10.1177/0146167213499377

3 Weir, K. (2013). More than job satisfaction: Psychologists are discovering what makes work meaningful-and how to create value in any job. American Psychological Association, 44 (11), 39.

học giữa chừng là Bill Gates (người đồng sáng lập và Giám đốc điều hành của Microsoft) và Ellen DeGeneres (diễn viên hài, diễn viên, nhà sản xuất truyền hình và nhiều vai trò khác). Họ đều là những người có danh tiếng, thông minh, tài năng, đã đạt được thành công lớn và có sức ảnh hưởng toàn cầu. Họ không phải là hình mẫu điển hình của những sinh viên không hoàn thành chương trình đại học. Đối với nhiều sinh viên, đặc biệt là những sinh viên đại học thế hệ đầu tiên, bằng đại học giúp họ xác lập lộ trình sự nghiệp và tạo ra một cuộc sống không thể có được nếu không có tấm bằng ấy. Ngay cả trong thời đại mà tất cả các lĩnh vực, bao gồm cả công nghệ và giáo dục, đang thay đổi nhanh chóng thì một tấm bằng đại học vẫn mang lại giá trị thiết thực đối với nhiều người.

Biểu đồ dưới đây cho thấy thu nhập bình quân trọn đời theo trình độ học vấn. Có thể thấy rằng trình độ học vấn càng cao thì thu nhập bình quân trọn đời càng cao. Mặc dù để có được một tấm bằng đại học sẽ tốn một khoản tiền đáng kể của người học nhưng nếu xem đây là một khoản đầu tư cho tương lai, bạn có thể thấy rằng sinh viên tốt nghiệp đại học nhận được mức lợi nhuận đáng kể từ khoản đầu tư này. Để minh họa cụ thể hơn, giả sử bạn chi 100.000 đô la cho một chương trình đại học bốn năm *(Đừng ngất xỉu! Đó là mức chi phí niêm yết trung bình cho việc lấy bằng tại một trường đại học công lập bao gồm học phí, lệ phí, chi phí ăn ở)*. Theo số liệu minh họa trong hình dưới đây, tỷ suất hoàn vốn (ROI) trong suốt cuộc đời lên tới 1.500%! Bạn không cần phải là một chuyên gia tài chính cũng có thể nhận ra rằng mức lợi nhuận 1.500% là tuyệt vời.



(Nguồn: Khảo sát dân số hiện nay, Cục điều tra Dân số Hoa Kỳ; Trung tâm Giáo dục và Lực lượng lao động Georgetown. Các số liệu được tính theo giá trị đô la năm 2008).
Hình 1.3 Mỗi trình độ học vấn đều mang lại tiềm năng thu nhập trọn đời cao hơn. Đây chỉ là mức trung bình và có thể không đúng với tất cả nghề nghiệp và cá nhân. Để rõ ràng hơn, "bằng Tiến sĩ", đạt được thu nhập cao nhất, bao gồm các bằng cấp như bác sĩ (MD), luật sư (JD).

Việc gia tăng thu nhập theo thời gian không phải là lợi ích duy nhất bạn có thể nhận được

sau khi hoàn thành chương trình đại học. Sinh viên tốt nghiệp đại học còn có nhiều khả năng đạt được:

- **Sự hài lòng trong công việc cao hơn:** Đúng vậy! Người tốt nghiệp đại học có nhiều khả năng tìm được công việc mà họ yêu thích hoặc thấy rằng công việc của họ mang lại nhiều niềm vui hơn là sự không hài lòng.
- **Sự ổn định công việc tốt hơn:** Người có bằng đại học có nhiều khả năng tìm kiếm và duy trì việc làm cao hơn, điều này mang lại sự yên tâm hơn trong thời kỳ kinh tế bất ổn.
- **Cải thiện sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần:** Người tốt nghiệp đại học tỷ lệ hút thuốc thấp hơn, có xu hướng tập thể dục nhiều hơn và duy trì cân nặng ở mức lành mạnh.
- **Tác động tích cực cho thế hệ kế tiếp:** Một trong những lợi ích quan trọng nhất của bằng đại học là nó có thể ảnh hưởng tích cực đến gia đình của người tốt nghiệp và các thế hệ sau.

Cuối cùng, cần lưu ý rằng hiện nay vẫn tồn tại một số tranh luận về việc liệu bằng đại học có thực sự cần thiết để có được việc làm hay không và quả thực có những công việc không đòi hỏi trình độ đại học. Tuy nhiên, có rất nhiều lý do cho thấy bằng đại học vẫn mang lại lợi thế cạnh tranh trên thị trường lao động. Dưới đây là một vài lý do tiêu biểu:

- Ngày càng nhiều vị trí khởi điểm yêu cầu bằng đại học. Theo Trung tâm Giáo dục và Lực lượng lao động của Đại học Georgetown, vào năm 2020, có 35% công việc yêu cầu bằng đại học.[4]
- Văn bằng do trường cao đẳng/đại học cấp vẫn là minh chứng cho việc người học đã làm chủ kiến thức chuyên môn. Bạn có sẵn sàng để một bác sĩ chưa từng học trường y thực hiện phẫu thuật tim hở cho người thân của mình không? Chắc chắn là không.
- Môi trường đại học tạo điều kiện phát triển các kỹ năng mềm thiết yếu. Hiệp hội Quốc gia các Trường Cao đẳng và Nhà tuyển dụng Hoa Kỳ (NACE) đã xác định tám năng lực sẵn sàng nghề nghiệp mà sinh viên đại học cần rèn luyện bao gồm tư duy phản biện/giải quyết vấn đề, giao tiếp nói/viết, làm việc nhóm/hợp tác, công nghệ, khả năng lãnh đạo, tính chuyên nghiệp/đạo đức nghề nghiệp, quản lý sự nghiệp và năng lực toàn cầu/liên văn hóa.[5] Rất hiếm môi trường nào có thể giúp bạn phát triển đồng thời tất cả các kỹ năng này trong bối cảnh "rủi ro thấp" (tức là không phải lo sợ bị sa thải). Bạn sẽ học được tất cả những điều này và nhiều hơn nữa trong quá trình học tập trên lớp. Có vẻ như là một cơ hội tuyệt vời, phải không? Nếu bạn từng tự hỏi "Môn học *này* có liên quan gì đến chuyên ngành của tôi?" hoặc "Tại sao tôi phải học *môn này*?" hãy chủ động tìm hiểu sâu hơn về môn học đó và cố gắng tìm ra mối liên

4 Carnevale, A.P., Smith, N., & Strohl, J. (2013). Recover: Job growth and education requirements through 2020. Georgetown University's Center on Education and the Workforce. Retrieved from https://cew.georgetown.edu/cew-reports/recovery-job-growth-and-education-requirements-through-2020/.

5 National Association of Colleges and Employers. (2019). Career readiness defined. Retrieved from https://www.naceweb.org/career-readiness/competencies/career-readiness-defined/.

hệ giữa nội dung học tập với các mục tiêu giáo dục, nghề nghiệp và cuộc sống lâu dài của bạn.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Tấm bằng đại học có giá trị với hiện tại và tương lai của bạn như thế nào? Hãy suy nghĩ và mô tả những lợi ích mà nó có thể mang lại: về tài chính, về sự nghiệp và cả về sự phát triển của bản thân bạn.

Tại sao lại là môn học này?

Sau khi bạn đã suy ngẫm về lý do mình theo học đại học và tại sao bằng đại học có thể mang lại giá trị cho bạn, giờ là lúc tập trung vào câu hỏi: tại sao bạn đang đọc cuốn sách này. Rất có thể, bạn đang tham gia một môn học giúp bạn hiểu rõ hơn về môi trường đại học và cách tận dụng tối đa quãng thời gian học tập tại đây. Bạn có thể tự hỏi mình "Tại sao tôi lại học môn học này?" hoặc thậm chí "Tại sao tôi phải đọc cuốn sách này?". Câu trả lời cho câu hỏi đầu tiên có thể khác nhau, tùy thuộc vào yêu cầu của mỗi trường đối với sinh viên năm nhất. Tuy nhiên, có lẽ bạn đang học môn học này hay đọc cuốn sách này vì nhà trường tin rằng nó sẽ *giúp bạn thành công ở trường đại học và hơn thế nữa*. Tương tự như vậy, lý do giảng viên yêu cầu bạn đọc cuốn sách này là vì nó được biên soạn nhằm cung cấp cho bạn những thông tin thiết yếu nhất giúp quá trình chuyển tiếp lên đại học của bạn trở nên thuận lợi hơn. Nếu bạn chưa bị thuyết phục về giá trị của môn học hay cuốn sách này và nội dung của nó, hãy xem xét các câu hỏi sau đây – những câu hỏi bạn được khuyến khích trả lời trong suốt quá trình học cách thành công ở trường đại học:

- Trường đại học kỳ vọng tôi có kỹ năng, thói quen và hành vi nào, tôi có thể phát triển chúng ra sao để đảm bảo rằng sẽ thành công?
- Tôi cần biết gì để có thể định hướng quá trình học tập và hoàn thành chương trình đại học?
- Làm thế nào để tôi có thể xây dựng các mục tiêu dài hạn có ý nghĩa và đâu là cách tốt nhất để đạt được những mục tiêu đó?

Những câu hỏi này được thiết kế nhằm hỗ trợ bạn trong quá trình chuyển tiếp từ bậc phổ thông, hoặc từ người lao động, sang thế giới mới - thế giới đại học. Và đây sẽ không phải là lần chuyển tiếp lớn cuối cùng mà bạn trải qua trong đời. Chẳng hạn, bạn sẽ trải qua nhiều lần thay đổi công việc hoặc đối mặt với những trải nghiệm vừa hào hứng vừa thử thách khi chuyển đến một ngôi nhà hay một thành phố mới. Chắc chắn rằng bất kỳ quá trình chuyển đổi nào cũng đòi hỏi bạn phải xác định rõ những gì mình cần để vượt qua chúng và bạn sẽ gặp không ít khó chịu trong quá trình đó. Thành công sẽ không trọn vẹn, không là một thành tựu tuyệt vời nếu thiếu đi một chút không chắc chắn, nghi ngờ và tự vấn. Để hỗ trợ bạn, phần tiếp theo sẽ tập trung cụ thể vào các giai đoạn chuyển tiếp, nhằm giúp những bước đi tiếp theo của bạn trở nên suôn sẻ hơn.

1.2 Năm đầu tiên đại học sẽ là một trải nghiệm

Dự kiến thời gian đọc: 14 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Bạn sẽ thích nghi với môi trường đại học như thế nào?
- Bạn sẽ có những trải nghiệm phổ biến nào khi học đại học?

Thích nghi khi vào đại học là điều tất yếu

Đại học không chỉ mở mang tri thức của bạn, mà đôi khi cũng khiến bạn cảm thấy không thoải mái, thách thức bản sắc cá nhân và có khi khiến bạn nghi ngờ năng lực của chính mình. Thật khó để thực sự học bất cứ điều gì mà không trải qua quá trình "va vấp". Đây chính là những điều mà giáo dục mang lại: nó làm thay đổi con người chúng ta. Tuy nhiên, để điều đó xảy ra, chúng ta cần sẵn sàng đón nhận và cho phép những thay đổi ấy diễn ra. *Linh hoạt, chuyển tiếp* và *thay đổi* là những từ ngữ mô tả những gì bạn sẽ trải nghiệm. Laurie Hazard và Stephanie Carter (2018)[6] sử dụng từ *sự thích nghi (adjustment)*. Hazard và Carter (2018) tin rằng có sáu khía cạnh thích nghi mà sinh viên đại học năm nhất sẽ trải qua: học tập, văn hóa, cảm xúc, tài chính, trí tuệ và xã hội. Tất nhiên, bạn sẽ không trải qua tất cả khía cạnh thích nghi này cùng một lúc hay chỉ gói gọn trong năm đầu tiên. Một số khía cạnh sẽ cần thời gian, trong khi những khía cạnh khác có thể không tạo cảm giác chuyển tiếp quá lớn. Hãy xem xét ngắn gọn từng khía cạnh để chuẩn bị cho chặng đường phía trước:

- **Thích nghi học tập:** Điều này không có gì bất ngờ. Tùy thuộc vào nền tảng học vấn của riêng bạn - bạn có thể sẽ đối diện với các yêu cầu học tập cao hơn ở bậc đại học. Điều này có nghĩa là bạn cần dành nhiều thời gian hơn để học cách học cũng như áp dụng các chiến lược học tập hiệu quả để làm chủ kiến thức.
- **Thích nghi văn hóa:** Chỉ riêng việc bước vào môi trường đại học cũng có thể mang đến cho bạn một sự điều chỉnh về văn hóa, bởi hầu hết các cơ sở đào tạo đều có ngôn ngữ riêng (như *đề cương học phần, quản lý đào tạo, giờ làm việc/giờ tiếp sinh viên*) và những tập quán đặc thù. Bạn cũng có thể trải qua sự điều chỉnh văn hóa bởi tính đa dạng trong cộng đồng đại học mà bạn chưa từng gặp trước đây. Rất có thể, những người bạn gặp gỡ trong khuôn viên trường đại học sẽ rất khác biệt so với những người bạn từng quen biết ở trường phổ thông hoặc tại nơi làm việc.
- **Thích nghi cảm xúc:** Bạn có nhớ những phạm trù cảm xúc được trình bày ở phần đầu chương không? Những cảm xúc ấy có thể sẽ xuất hiện dưới nhiều hình thức khác nhau trong suốt những tuần đầu tiên của bạn ở trường đại học và vào những thời điểm căng thẳng trong học kỳ. Việc nhận thức rằng bạn sẽ có những ngày thuận lợi lẫn những ngày khó khăn – và rằng bạn hoàn toàn có thể hồi phục sau những giai

6 Hazard, L., & Carter, S. (2018). A framework for helping families understand the college transition. E-Source for College Transitions,16(1), 13-15.

đoạn áp lực – sẽ giúp bạn tìm ra những cách thích nghi cảm xúc lành mạnh.

- **Thích nghi tài chính:** Hầu hết sinh viên đều hiểu rằng vào đại học là đang thực hiện đầu tư cho tương lai của mình. Ngay cả khi tất cả các chi phí của bạn đã được trang trải, bạn vẫn cần điều chỉnh sang cách suy nghĩ mới về chi phí đại học và cách thức chi trả. Bạn có thể sẽ cân nhắc kỹ hơn trước khi chi tiền cho các hoạt động giải trí, hoặc nhận ra rằng mình đã cải thiện đáng kể kỹ năng tìm kiếm sách giáo trình với mức giá ưu đãi.
- **Thích nghi trí tuệ:** Trải nghiệm khoảnh khắc bừng sáng trí tuệ là một trong những phần đáng giá nhất của đời sống đại học, chỉ đứng sau cảm giác bước lên lễ đài nhận bằng tốt nghiệp. Hãy chuẩn bị tinh thần để ngạc nhiên khi bạn tình cờ gặp một chủ đề hấp dẫn hoặc khi một cuộc thảo luận trên lớp làm thay đổi cách bạn nhìn nhận cuộc sống. Ít nhất, thông qua hoạt động học tập của mình, bạn sẽ học cách tư duy khác đi về thế giới xung quanh và vị trí của bản thân trong thế giới ấy.
- **Thích nghi xã hội:** Một môi trường mới thường đồng nghĩa với những con người mới. Nhưng ở đại học, những mối quan hệ này có thể mang ý nghĩa sâu sắc hơn. Việc làm quen và xây dựng mối quan hệ với các giảng viên không chỉ giúp bạn học tập hiệu quả hơn mà còn hỗ trợ bạn định hình con đường nghề nghiệp cũng như tiếp cận các cơ hội thực tập và việc làm mong muốn. Bên cạnh đó, việc học cách giảm thiểu xung đột khi làm việc nhóm hoặc khi sống chung với người khác sẽ giúp bạn hình thành những kỹ năng thiết yếu cho công việc và cuộc sống.

Bảng Sáu khía cạnh thích nghi dành cho sinh viên đại học năm thứ nhất cung cấp định nghĩa ngắn gọn cho từng lĩnh vực kèm theo các ví dụ cách bạn có thể thể hiện rằng mình đã thích nghi. Hãy suy nghĩ về những gì bạn đã làm cho đến thời điểm này để vượt qua các giai đoạn chuyển tiếp cũng như những điều khác bạn có thể thực hiện để có một trải nghiệm đại học thành công.

Lĩnh vực	Học thuật	Văn hóa	Cảm xúc	Tài chính	Trí tuệ	Xã hội
Là gì?	Sinh viên sẽ đóng vai trò chủ động hơn trong việc học so với khi ở trung học và có khả năng đáp ứng các yêu cầu học tập ngày càng	Sinh viên sẽ tương tác với những người đến từ nhiều nền văn hóa, tín ngưỡng tôn giáo, bản dạng, xu hướng tính dục, độ tuổi và	Sinh viên cần chuẩn bị tinh thần để đối mặt với các tác nhân gây căng thẳng trong đời sống đại học và phát triển các thói quen, hành động nhằm thích ứng với những thay	Sinh viên cần thể hiện kiến thức cơ bản về tài chính, hiểu rõ chi phí đại học và các phương thức chi trả cho những chi phí đó.	Sinh viên sẽ có cơ hội gia nhập một cộng đồng học thuật bao gồm bạn học, giảng viên, nhân viên hỗ trợ và các nhà quản lý.	Sinh viên sẽ đối mặt với những thay đổi trong các mối quan hệ, tìm kiếm nhóm bạn mới và xử lý áp lực phải hòa nhập.

	cao.	năng lực khác nhau.	đổi này.			
Sinh viên thể hiện điều này khi:	• Chủ động trong việc học. • Đạt được các chiến lược học tập bậc đại học. • Sẵn sàng đón nhận các phản hồi và sự thay đổi. • Điều chỉnh các chiến lược học tập khi cần thiết.	• Chấp nhận và đón nhận sự khác biệt ở người khác. • Nhận thức rõ bản sắc văn hóa của chính mình. • Tìm kiếm cơ hội để khám phá các nền văn hóa khác.	• Sẵn sàng đối diện với các tác nhân gây căng thẳng trong đời sống đại học. • Phát triển các chiến lược ứng phó về mặt cảm xúc. • Tìm kiếm sự hỗ trợ từ các nguồn lực trong nhà trường.	• Quản lý tiền bạc một cách độc lập. • Nhận thức rõ các khoản chi phí ở đại học. • Tìm hiểu về cơ hội việc làm và các hình thức hỗ trợ tài chính.	• Tham gia vào các cuộc thảo luận trí thức. • Sẵn sàng đón nhận các ý tưởng, lĩnh vực học tập và lựa chọn nghề nghiệp mới. • Tích hợp các ý tưởng mới vào hệ thống niềm tin của bản thân.	• Tham gia một câu lạc bộ hoặc tổ chức. • Hình thành các mối quan hệ lành mạnh, hỗ trợ lẫn nhau. • Hiểu được tác động của áp lực đồng trang lứa. • Quản lý xung đột trong các mối quan hệ.

Hình 1.4 Sáu khía cạnh thích nghi đối với sinh viên đại học năm thứ nhất (Dựa trên công trình của Laurie Hazard, Ed.D. và Stephanie Carter, M.A).

"Trải nghiệm khoảnh khắc bừng sáng trí tuệ là một trong những phần đáng giá nhất của đời sống đại học, chỉ đứng sau cảm giác bước lên lễ đài nhận bằng tốt nghiệp."

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

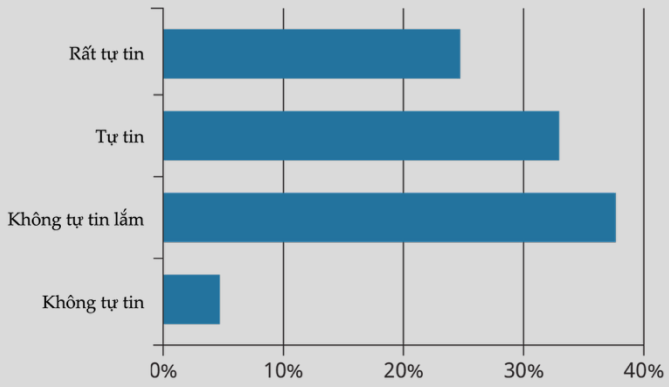
Bạn nghĩ khía cạnh nào trong số sáu khía cạnh thích nghi sẽ ít gây thách thức nhất đối với bạn và khía cạnh nào sẽ gây thách thức lớn nhất? Ngay từ bây giờ bạn có thể làm gì để chuẩn bị cho những chuyển đổi nhiều thách thức hơn nữa?

NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

1. Bạn tự tin ở mức độ nào rằng kinh nghiệm học tập ở bậc phổ thông và/hoặc kinh nghiệm làm việc của bạn đã chuẩn bị cho bạn về mặt học thuật để bước vào đại học?
    a. Vô cùng tự tin
    b. Tự tin
    c. Không tự tin lắm
    d. Không tự tin
2. Khi trải qua một thử thách liên quan đến đại học và chưa thực sự biết cách giải quyết, hành động nào sau đây mô tả đúng nhất cách bạn có khả năng lựa chọn?
    a. Tôi sẽ kiên trì và bền bỉ cho đến khi tìm ra cách giải quyết vấn đề.
    b. Tôi sẽ cố gắng giải quyết vấn đề nhưng nếu thực sự quá khó, tôi sẽ chọn cách đơn giản là chuyển sang làm việc khác.
    c. Tôi sẽ hỏi ý kiến của bố mẹ hoặc bạn bè.
    d. Tôi sẽ tìm kiếm sự hỗ trợ từ các nguồn lực trong khuôn viên trường.
3. Hãy xếp hạng mức độ căng thẳng bạn cảm nhận được trong các tình huống sau (1 là mức độ căng thẳng ít nhất và 6 là mức độ căng thẳng nhiều nhất):
    a. Khối lượng việc cần hoàn thành trong tất cả các môn học
    b. Việc tôi hầu như không biết ai
    c. Khả năng xử lý tất cả các nhiệm vụ của tôi
    d. Đạt điểm cao để tôi có thể tiếp tục học đại học
    e. Tôi lo ngại rằng tôi có thể không thuộc về môi trường đại học
    f. Tất cả những điều trên đều gây căng thẳng như nhau

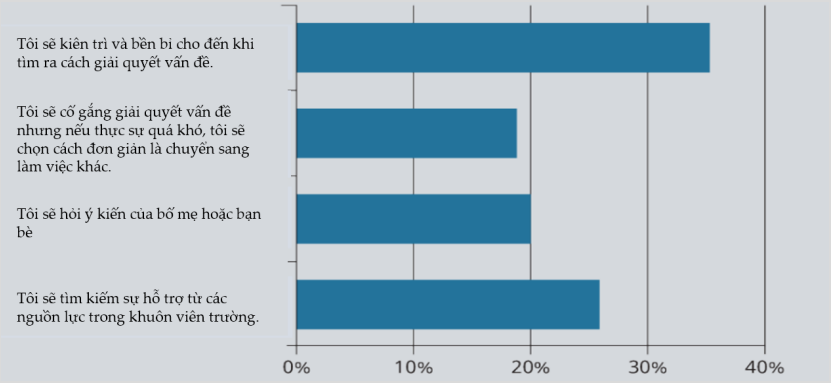
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey1-5 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đó cho những câu hỏi trên và kết quả được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Bạn tự tin ở mức độ nào rằng kinh nghiệm học tập ở bậc phổ thông và/hoặc kinh nghiệm làm việc của bạn đã chuẩn bị cho bạn về mặt học thuật để bước vào đại học?



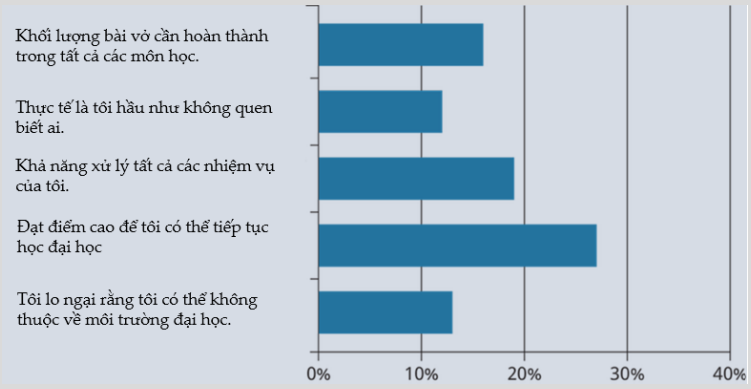
Hình 1.5

Khi trải qua một thử thách liên quan đến đại học và chưa thực sự biết cách giải quyết, hành động nào sau đây mô tả đúng nhất cách bạn có khả năng lựa chọn?



Hình 1.6

Hãy xếp hạng mức độ căng thẳng bạn cảm nhận được trong các tình huống sau (1 là mức độ căng thẳng ít nhất và 6 là mức độ căng thẳng nhiều nhất). (Biểu đồ thể hiện tỷ lệ phần trăm sinh viên xếp lựa chọn này ở mức cao nhất, tương ứng với mức độ căng thẳng lớn nhất.)



Hình 1.7

1.3 Văn hóa và những kỳ vọng ở bậc đại học

Dự kiến thời gian đọc: 32 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Bạn cần biết ngôn ngữ và tập quán nào để thành công ở trường đại học?
- Trách nhiệm của bạn đối với việc học tập ở đại học là gì?
- Bạn sẽ sử dụng những nguồn lực nào để đáp ứng những kỳ vọng đó?
- Những thách thức phổ biến trong năm học đầu tiên là gì?

Trường đại học có ngôn ngữ và tập quán riêng

Việc theo học đại học - ngay cả khi bạn không xa nhà - vẫn là một trải nghiệm văn hóa. Môi trường này có ngôn ngữ và tập quán riêng, đôi khi có thể gây bối rối hoặc khó hiểu trong giai đoạn đầu. Cũng giống như khi đi du lịch nước ngoài, tốt nhất bạn nên chuẩn bị bằng cách tìm hiểu ý nghĩa của các thuật ngữ và những gì bạn được kỳ vọng sẽ nói và làm trong một số tình huống nhất định.

Trước tiên hãy bắt đầu với ngôn ngữ mà bạn có thể sẽ gặp. Trong hầu hết các trường hợp, sẽ có những thuật ngữ mà bạn đã từng nghe qua nhưng trong môi trường đại học chúng lại mang ý nghĩa khác. Ví dụ thuật ngữ "giờ làm việc" (office hours). Nếu không ở môi trường đại học, bạn có thể nghĩ rằng đây là khoảng thời gian một văn phòng mở cửa làm việc. Nếu đó là phòng khám nha khoa, điều đó có thể có nghĩa là từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều thứ Hai đến thứ Sáu. Ở trường đại học, "giờ làm việc" dùng để chỉ khoảng thời gian cụ thể mà giảng viên có mặt tại văn phòng để gặp gỡ, trao đổi với sinh viên và thời gian này có thể chỉ kéo dài vài giờ mỗi ngày, ví dụ như từ 1 giờ chiều đến 3 giờ chiều thứ Hai và thứ Tư.

"Đề cương môn học" là một thuật ngữ khác mà có thể trước đây bạn chưa từng gặp nhưng đó là một từ mà bạn sẽ sớm trở nên rất quen thuộc với nó. Đề cương môn học thường được gọi là "bản hợp đồng học thuật" vì nó chứa thông tin về những kỳ vọng từ phía giảng viên và sinh viên. Đề cương môn học đóng vai trò như một lộ trình để bạn thành công trong lớp học. Việc hiểu rằng giờ làm việc/giờ tiếp sinh viên là thời gian dành cho bạn đặt câu hỏi với giảng viên của mình và đề cương môn học là bản hướng dẫn cho những gì bạn sẽ thực hiện trên lớp có thể tạo ra sự khác biệt lớn trong quá trình bạn chuyển tiếp lên đại học. Bảng Các thuật ngữ phổ biến trong trường đại học dưới đây cung cấp danh sách ngắn gọn những thuật ngữ khác mà bạn cần hiểu rõ khi nghe nhắc đến chúng trong khuôn viên trường.

Các thuật ngữ đại học phổ biến, ý nghĩa và lý do cần biết

Thuật ngữ	Ý nghĩa	Lí do bạn cần biết
Chính sách điểm danh	Chính sách mô tả những kỳ vọng liên quan đến chuyên cần và vắng mặt trong một lớp học.	Mỗi giảng viên sẽ có những kỳ vọng khác nhau liên quan đến sự chuyên cần. Hãy đọc đề cương môn học để biết được hình thức xử lý nếu bạn vắng mặt quá nhiều.
Thi cuối kỳ	Đánh giá toàn diện vào cuối học kỳ.	Nếu lớp học của bạn có bài thi cuối kỳ, bạn cần chuẩn bị trước bằng cách đọc tài liệu được giao, ghi chép đầy đủ, ôn lại các bài kiểm tra và bài tập trước đó cũng như dành thời gian học tập.
Học tập	Quá trình tiếp thu kiến thức.	Ở trường đại học, hầu hết việc học diễn ra *bên ngoài* lớp học. Giảng viên sẽ chỉ trình bày các ý chính hoặc những nội dung khó trong lớp học. Phần còn lại bạn cần tự học.
Giờ làm việc	Khoảng thời gian cụ thể mà giảng viên có mặt ở văn phòng để gặp gỡ sinh viên.	Đến gặp giảng viên trong giờ làm việc (giờ tiếp sinh viên) là một cách hiệu quả để giải đáp thắc mắc và xây dựng mối quan hệ.
Đạo văn	Sử dụng từ ngữ, hình ảnh	Đạo văn ở đại học kéo theo những hậu quả

	hoặc ý tưởng của người khác như là của mình mà không có ghi nguồn phù hợp.	nghiêm trọng hơn nhiều, vì vậy tốt nhất bạn nên trao đổi với giảng viên về cách tránh đạo văn và đọc kỹ quy định trong sổ tay sinh viên.
Học tập/ Nghiên cứu	Quá trình sử dụng các chiến lược học tập để hiểu và ghi nhớ thông tin.	Việc học ở đại học khác với học phổ thông ở chỗ có thể đòi hỏi nhiều nỗ lực và thời gian hơn để tiếp thu các nội dung phức tạp hơn.
Đề cương môn học	Bản hợp đồng môn học, cung cấp thông tin về các kỳ vọng và quy định của môn học đó.	Đề cương môn học cung cấp những thông tin giá trị mà giảng viên mặc định rằng bạn đã đọc và hiểu. Khi có bất kỳ thắc mắc nào về môn học, hãy tham khảo nó trước tiên.

Bảng 1.1

HOẠT ĐỘNG

Ngôn ngữ mà các trường cao đẳng và đại học sử dụng có thể mang lại cảm giác quen thuộc nhưng lại có ý nghĩa khác như bạn đã thấy ở phần trên. Đôi khi ngôn ngữ đó cũng có thể khiến bạn cảm thấy xa lạ, đặc biệt là khi nhà trường sử dụng các từ viết tắt cho tên tòa nhà, văn phòng và các địa điểm trong khuôn viên trường. Các thuật ngữ như "quad" hoặc "union" có thể dùng để chỉ vị trí hoặc không gian dành cho sinh viên. Ngoài ra, có thể có các thuật ngữ như "TLC" (trong ví dụ này là The Learning Center - Trung tâm học tập) để chỉ một tòa nhà hoặc văn phòng cụ thể. Hãy mô tả một vài thuật ngữ mới mà bạn đã gặp cho đến nay và ý nghĩa của chúng. Nếu chưa chắc chắn, hãy hỏi giảng viên hoặc một bạn sinh viên khác để được giải thích.

Bên cạnh ngôn ngữ riêng, đại học cũng có cách vận hành đặc thù. Ví dụ, có thể bạn đã quen với vai trò của giáo viên ở bậc phổ thông nhưng bạn có biết một giảng viên đại học làm những công việc gì không? Thoạt nhìn, vai trò của họ có vẻ tương tự giáo viên ở trường phổ thông, nhưng vai trò của các giảng viên đại học thường đa dạng hơn rất nhiều. Ngoài việc giảng dạy, họ cũng tiến hành nghiên cứu, hướng dẫn học viên cao học, viết và phản biện các bài báo khoa học, tham gia và điều hành các hội đồng trong trường, hoạt động trong các tổ chức chuyên môn cấp khu vực và quốc gia, xin và quản lý các nguồn tài trợ nghiên cứu, cố vấn cho sinh viên theo ngành học cũng như bảo trợ cho các tổ chức sinh viên. Có thể khẳng định rằng, công việc hằng ngày của họ hiếm khi mang tính lặp lại. Bảng "Sự khác nhau giữa giáo viên phổ thông và giảng viên đại học" dưới đây nêu ra một số khác biệt tiêu biểu.

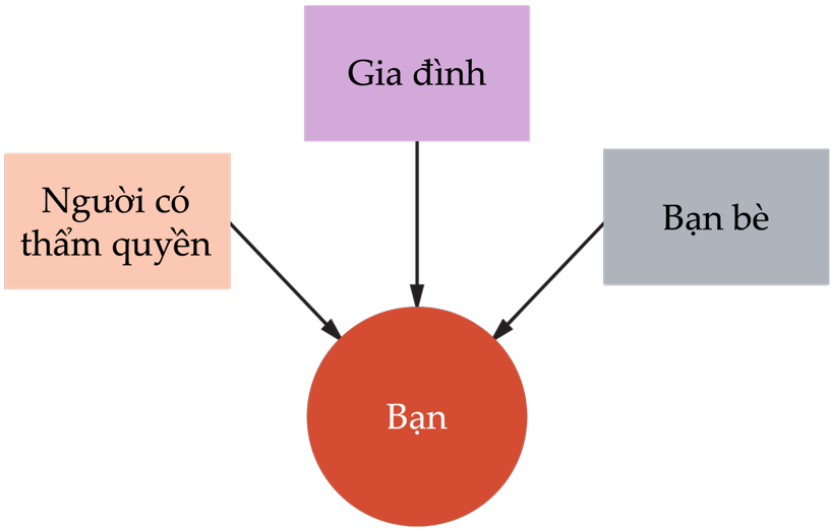
Sự khác nhau giữa giáo viên phổ thông và giảng viên đại học

Giáo viên phổ thông	Giảng viên Đại học
Thường có bằng sư phạm hoặc chứng chỉ sư phạm bên cạnh bằng cấp về chuyên	Rất có thể chưa từng tham gia một khóa học nào về giảng dạy trong chương trình sau đại

môn	học của họ
Trách nhiệm bao gồm tối đa hóa việc học và sự tiến bộ của học sinh trên nhiều phương diện	Trách nhiệm tập trung vào việc cung cấp nội dung và đánh giá mức độ làm chủ nội dung của sinh viên
Có thể hỗ trợ học sinh trước hoặc sau giờ học, hoặc ngay trong giờ học	Chỉ hỗ trợ sinh viên trong giờ làm việc/giờ tiếp sinh viên hoặc theo lịch hẹn
Thường xuyên trao đổi và sẵn sàng trả lời các câu hỏi từ phụ huynh và gia đình về tiến bộ học tập của học sinh.	Không được trao đổi với phụ huynh và gia đình nếu không có sự cho phép của sinh viên theo quy định của Đạo luật quyền riêng tư giáo dục (FERPA)

Mối quan hệ bạn xây dựng với giảng viên sẽ là một trong những mối quan hệ quan trọng nhất trong suốt quãng đời đại học của bạn. Bạn sẽ cần họ giúp đỡ tìm kiếm cơ hội thực tập, viết thư giới thiệu, đề cử bạn cho các danh hiệu hoặc giải thưởng cũng như làm người tham chiếu khi bạn đi tìm việc. Bạn có thể xây dựng các mối quan hệ đó bằng cách tham gia lớp học, gặp gỡ giảng viên trong giờ làm việc/giờ tiếp sinh viên, xin hỗ trợ học tập, hỏi ý kiến về các môn học và ngành học cũng như tìm hiểu các mối quan tâm học thuật của giảng viên. Một cách để hình dung sự thay đổi mối quan hệ giữa bạn với giảng viên là liên hệ với các mối quan hệ mà bạn đã có trong quá trình trưởng thành. Trong Hình 1.8: Bạn và các mối quan hệ trước khi vào đại học, bạn sẽ thấy mô hình phản ánh các mối quan hệ quen thuộc trước đây, trong đó gia đình có thể là yếu tố ảnh hưởng lớn nhất đến bạn và sự phát triển của bạn.

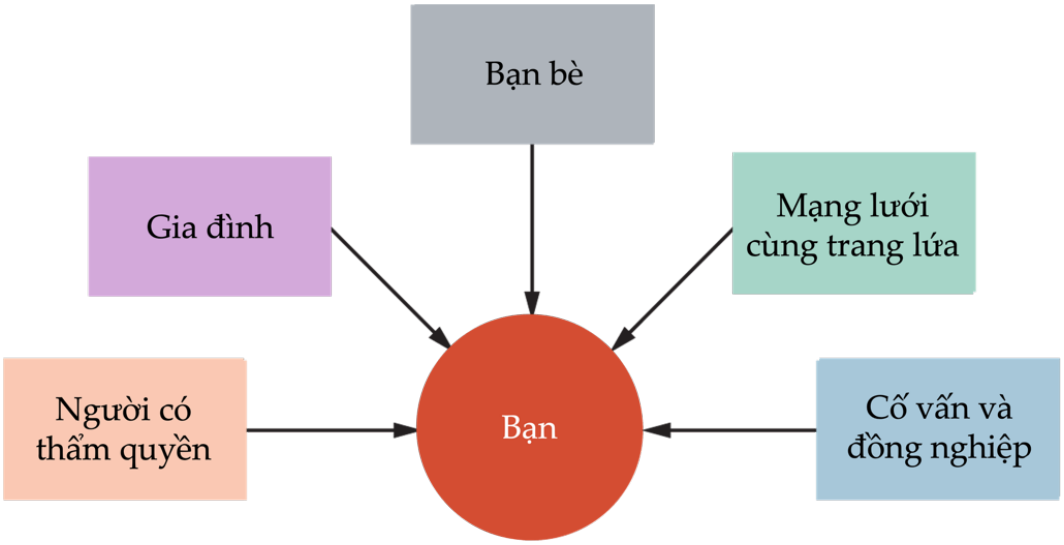
"Mối quan hệ bạn xây dựng với giảng viên sẽ là một trong những mối quan hệ quan trọng nhất trong suốt quãng đời đại học của bạn"



Hình 1.8. Bạn và các mối quan hệ của bạn trước khi vào đại học.

Khi bước vào đại học, mạng lưới các mối quan hệ của bạn sẽ mở rộng theo những cách giúp bạn phát triển các khía cạnh khác của bản thân. Như đã trình bày ở trên, mối quan hệ bạn

xây dựng với giảng viên sẽ là một trong những mối quan hệ quan trọng nhất. Tuy nhiên, đó không phải là những mối quan hệ duy nhất mà bạn nuôi dưỡng trong suốt thời gian học đại học. Hãy quan sát Hình minh họa về bạn và các mối quan hệ của bạn trong thời gian học đại học và suy nghĩ về cách bạn sẽ mở rộng mạng lưới quan hệ của mình trong quá trình hoàn thành chương trình đại học.



Hình 1.9. Bạn và các mối quan hệ của bạn trong thời gian học đại học.

Mối quan hệ của bạn với những người có thẩm quyền, gia đình và bạn bè có thể thay đổi trong thời gian bạn học đại học và ít nhất, mối quan hệ của bạn sẽ mở rộng sang các mạng lưới cùng trang lứa - không chỉ bạn bè, mà còn bao gồm những người cùng độ tuổi hoặc những người đồng cảnh ngộ trong những bối cảnh cụ thể (ví dụ: một sinh viên năm nhất quay trở lại học đại học sau 20 năm rời ghế nhà trường) – cũng như đội ngũ giảng viên và nhân viên, những người có thể làm việc cùng bạn, hướng dẫn bạn hoặc giám sát quá trình học tập của bạn. Những mối quan hệ này rất quan trọng vì chúng cho phép bạn mở rộng mạng lưới của mình, đặc biệt là trong mối liên hệ với nghề nghiệp của bạn. Như đã đề cập trước đó, việc xây dựng mối quan hệ với giảng viên có thể cung cấp cho bạn nhiều giá trị hơn là chỉ những lợi ích của một người hướng dẫn. Giảng viên thường tham gia xét duyệt hồ sơ cho các công việc trong khuôn viên trường hoặc các học bổng và giải thưởng của trường đại học; đồng thời họ cũng có mối liên hệ với các chương trình sau đại học, doanh nghiệp và tổ chức. Họ có thể giới thiệu bạn với các đồng nghiệp hoặc cựu sinh viên để đi thực tập và thậm chí là kiếm việc làm.

Những khác biệt khác giữa trung học phổ thông và đại học được nêu trong bảng Sự khác biệt giữa trung học phổ thông và Đại học. Do bảng này không liệt kê đầy đủ mọi khác biệt, bạn cần lưu ý đến những điểm khác biệt khác mà bạn có thể nhận thấy. Ngoài ra, nếu trải nghiệm gần đây nhất của bạn là môi trường làm việc hoặc quân đội, bạn có thể thấy rằng sự khác biệt giữa những trải nghiệm đó và môi trường đại học còn rõ rệt hơn nữa.

Sự khác biệt giữa trung học phổ thông và đại học

	Trung học phổ thông	Bậc đại học	Lý do bạn cần hiểu về sự khác biệt
Điểm số	Điểm số được cấu thành từ nhiều bài kiểm tra thường xuyên và bài tập về nhà và bạn có thể cải thiện điểm số thấp ban đầu bằng cách hoàn thành các bài tập nhỏ và điểm thưởng.	Điểm số thường được cấu thành từ ít bài tập hơn và những điểm số thấp ban đầu có thể khiến bạn khó đạt được điểm tổng kết cao vào cuối học kỳ.	Bạn cần chuẩn bị tinh thần để đạt điểm cao trong tất cả các bài tập vì bạn có thể không có cơ hội để bù lại cho những điểm đã mất.
Học tập	Việc học thường diễn ra trên lớp với sự hướng dẫn của giáo viên, cung cấp nhiều cách tiếp cận tài liệu và thường xuyên kiểm tra để đảm bảo việc học đang diễn ra.	Việc học chủ yếu diễn ra ngoài giờ lên lớp và do bạn tự chủ. Giảng viên chịu trách nhiệm giao tài liệu và truyền đạt các ý tưởng cốt lõi nhất; bạn có trách nhiệm theo dõi và giám sát tiến độ học tập của mình.	Bạn sẽ cần tự rèn luyện các chiến lược học tập hiệu quả để đảm bảo nắm vững tài liệu với tốc độ phù hợp.
Tìm kiếm sự hỗ trợ	Giáo viên, phụ huynh và tư vấn viên có trách nhiệm xác định nhu cầu cần hỗ trợ của bạn và lập kế hoạch giúp đỡ bạn trong việc học. Sự hỗ trợ thêm thường chỉ dành riêng cho những học sinh có giấy tờ xác nhận chính thức hoặc có nhu cầu đặc biệt.	Bạn rất có thể sẽ cần hỗ trợ để hoàn thành tốt tất cả các môn học ngay cả khi ở bậc trung học phổ thông bạn không cần hỗ trợ thêm. Bạn sẽ chịu trách nhiệm xác định khi nào mình cần hỗ trợ, tiếp cận các nguồn lực và sử dụng chúng.	Vì trách nhiệm thuộc về bạn chứ không phải phụ huynh hay giáo viên, bạn sẽ cần nhận biết khi nào mình gặp khó khăn trong việc tiếp thu tài liệu. Sau đó, bạn cần biết mình có thể nhận sự hỗ trợ ở nơi nào trong trường hay trực tuyến.
Bài kiểm tra và kỳ thi	Các bài kiểm tra bao quát lượng kiến thức nhỏ; ngày ôn tập hoặc tài liệu hướng dẫn ôn tập thường được cung cấp để giúp bạn tập trung vào những gì cần học. Nếu chú ý nghe giảng, bạn sẽ có thể trả lời được tất cả các câu hỏi.	Các bài kiểm tra ít hơn nhưng bao quát lượng kiến thức nhiều hơn so với bậc trung học phổ thông. Nếu bạn đọc tất cả tài liệu được giao, ghi chép tốt trên lớp và dành thời gian thực hành các kỹ thuật học tập hiệu quả, bạn sẽ có thể trả lời được tất cả các câu hỏi.	Sự thay đổi về khối lượng và chiều sâu kiến thức cần nắm vững là một "cú sốc" đối với một số sinh viên. Điều này có nghĩa là bạn cần thay đổi chiến lược học tập một cách đáng kể để đạt được kết quả tương đương.

Bảng 1.2.

Một số điều bạn sẽ học ở dạng "ẩn"

Nhiều kỳ vọng trong môi trường đại học đã được đề ra cho đến nay có thể không được xem là kiến thức phổ biến, và đó cũng là một trong những lý do khiến nhiều trường cao đẳng và đại học tổ chức các lớp học nhằm giúp sinh viên hiểu rõ những gì họ cần biết để có thể học tập thành công. Thuật ngữ này - do các nhà xã hội học đặt ra - dùng để mô tả những quy tắc không được nói ra, không được ghi thành văn bản hoặc không được thừa nhận (vì thế được gọi là *"ẩn"*) nhưng sinh viên vẫn được kỳ vọng phải tuân theo, và những quy tắc này có thể ảnh hưởng đến việc học tập của họ. Để minh họa cho khái niệm này, hãy xem xét tình huống trong hoạt động dưới đây.

HOẠT ĐỘNG

Tình huống: Đề cương môn lịch sử của bạn chỉ ra rằng, vào thứ Ba, giảng viên sẽ giảng chương đề cập đến sự sụp đổ của thị trường chứng khoán năm 1929.

Thông tin này nghe có vẻ khá rõ ràng. Giảng viên sẽ giảng một chủ đề và bạn sẽ có mặt để nghe. Tuy nhiên, một số quy tắc bất thành văn, hoặc chương trình học ẩn, có khả năng không được truyền đạt. Bạn có thể đoán xem chúng là những quy tắc nào không? Hãy dành một chút thời gian để viết ra ít nhất một quy tắc bất thành văn có thể tồn tại.

1. Một quy tắc bất thành văn về điều bạn nên làm trước khi tham dự lớp học là gì?

   _____

2. Một quy tắc bất thành văn về điều bạn nên làm trong lớp học là gì?

   _____

3. Một quy tắc bất thành văn về điều bạn nên làm sau khi tan học là gì?

   _____

4. Một quy tắc bất thành văn khi bạn không thể tham dự lớp học là gì?

   _____

Một số câu trả lời của bạn có thể bao gồm những nội dung sau:

Trước giờ học: *Đọc chương được giao, ghi chép, ghi lại bất kỳ câu hỏi nào mà bạn có liên quan đến nội dung đã đọc.*

Trong giờ học: *Ghi chép chi tiết, đặt câu hỏi tư duy phản biện hoặc nhằm làm rõ nội dung, tránh các yếu tố gây xao nhãng, mang theo sách và ghi chép từ phần đọc trước.*

Sau giờ học: *Sắp xếp lại các ghi chép của bạn trong mối liên hệ với các ghi chép khác, bắt đầu quá trình học tập bằng cách tự kiểm tra mức độ hiểu bài, đặt lịch gặp giảng viên nếu bạn chưa nắm rõ một khái niệm nào đó.*

Khi vắng mặt: *Chủ động trao đổi với giảng viên, xin ghi chép từ bạn cùng lớp, đảm bảo rằng bạn không bỏ lỡ bất cứ điều gì quan trọng trong ghi chép của mình.*

Những kỳ vọng trước, trong và sau giờ học, cũng như những gì bạn cần làm khi vắng mặt, thường không được nói ra bởi vì nhiều giảng viên cho rằng bạn đã biết và đang thực hiện

những điều này hoặc vì họ tin rằng bạn nên tự mình nhận ra. Tuy nhiên, một số sinh viên ban đầu gặp khó khăn do chưa nắm được những thói quen, hành vi và chiến lược này. Nhưng khi đã hiểu rõ, họ có thể đáp ứng các kỳ vọng đó một cách dễ dàng.

Học tập là trách nhiệm của bạn

Như bạn có thể đã nhận ra khi xem xét sự khác biệt giữa trung học phổ thông và đại học, việc học ở trường đại học là trách nhiệm của chính bạn. Trước khi bạn đọc nội dung về lý do vì sao bạn cần chịu trách nhiệm cho việc học của mình và làm thế nào để thực hiện việc đó, hãy hoàn thành Hoạt động dưới đây.

HOẠT ĐỘNG

Đối với mỗi câu dưới đây, hãy khoanh tròn con số đại diện tốt nhất cho bạn, trong đó 1 nghĩa là câu nói đó ít giống bạn nhất và 5 nghĩa là câu nói đó giống bạn nhất.

Hầu hết thời gian, tôi có thể tự tạo động lực để hoàn thành nhiệm vụ ngay cả khi chúng nhàm chán hoặc khó khăn.				
1	2	3	4	5
Tôi thường xuyên nỗ lực khi cần hoàn thành một nhiệm vụ cho dù nhiệm vụ đó nhỏ hay lớn.				
1	2	3	4	5
Tôi sử dụng các chiến lược khác nhau để quản lý thời gian hiệu quả và giảm thiểu sự trì hoãn để hoàn thành nhiệm vụ.				
1	2	3	4	5
Tôi thường xuyên theo dõi tiến độ hoàn thành công việc của mình và chất lượng công việc mà mình tạo ra.				
1	2	3	4	5
Tôi tin rằng tôi học được bao nhiêu và học tốt đến mức nào là trách nhiệm của chính tôi.				
1	2	3	4	5

Bảng 1.3

Bạn có đánh dấu chủ yếu là 4 và 5 không? Nếu bạn thậm chí có thể đánh dấu ít nhất một số 4 hoặc 5 thì bạn đang trên hành trình chịu trách nhiệm cho việc học của chính mình. Hãy cùng phân tích từng câu theo các thành tố của quyền làm chủ việc học:

- **Động lực:** Khả năng duy trì động lực trong quá trình học tập và cân bằng tất cả những gì bạn phải làm trong các lớp học của mình là yếu tố then chốt để đáp ứng các thành tố còn lại.
- **Nỗ lực có chủ đích, tập trung:** Khả năng làm chủ việc học sẽ phụ thuộc vào nỗ lực mà bạn dành cho nó. Vì phần lớn việc học ở đại học sẽ diễn ra bên ngoài lớp học, bạn cần quyết tâm để hoàn thành công việc. Và, sẽ có những lúc công việc đầy thử thách, thậm chí nhàm chán nhưng việc tìm cách vượt qua khi nó không thú vị sẽ mang lại lợi ích về lâu dài.
- **Quản lý thời gian và nhiệm vụ:** Bạn sẽ được học thêm về các chiến lược quản lý thời

gian và các nhiệm vụ ở trường đại học trong chương sau nhưng nếu không có khả năng kiểm soát lịch trình của mình, bạn sẽ khó có thể dành đủ thời gian cho việc học.

- **Theo dõi tiến độ:** Cam kết đối với việc học cần bao gồm việc theo dõi quá trình học tập của bản thân, không chỉ những gì bạn đã hoàn thành (*đây là nơi mà một chiến lược quản lý thời gian hiệu quả có thể giúp bạn theo dõi các nhiệm vụ của mình*), mà còn cả chất lượng của công việc bạn đã thực hiện.

Chịu trách nhiệm cho việc học của bạn sẽ cần thời gian nếu bạn chưa quen "ngồi ở ghế lái". Tuy nhiên, nếu bạn gặp khó khăn trong quá trình điều chỉnh này, bạn có thể và nên tìm kiếm sự hỗ trợ.

Những điều có thể diễn ra trong năm đầu tiên

Mặc dù bạn có thể không trải nghiệm mọi quá trình chuyển đổi ngay trong năm học đầu tiên nhưng mỗi học kỳ của năm nhất và của từng năm đại học đều có những nhịp điệu riêng. Việc biết trước những gì có thể diễn ra theo từng tháng hoặc từng tuần có thể giúp bạn chuẩn bị tốt hơn để tận dụng những giai đoạn bạn cảm thấy tự tin hơn và vững vàng vượt qua những thời điểm có vẻ nhiều thử thách. Hãy xem bảng Các mốc quan trọng đối với sinh viên năm thứ nhất. Mỗi học kỳ ở bậc đại học đều có những cột mốc quan trọng nhưng những cột mốc này sẽ đóng vai trò như phần giới thiệu về những gì có thể diễn ra xét theo nhịp vận hành của học kỳ.

Các mốc quan trọng đối với sinh viên năm thứ nhất trong học kỳ đầu tiên

Tháng Tám	Tháng Chín	Tháng Mười	Tháng Mười Một	Tháng Mười Hai
Mở rộng các mối quan hệ xã hội	Hoàn thành bài kiểm tra và dự án đầu tiên	Cảm thấy tự tin hơn về khả năng của mình	Cân bằng giữa việc học đại học với các nghĩa vụ khác	Tập trung hoàn thành học kỳ một cách trọn vẹn
Trải nghiệm cảm giác nhớ nhà hoặc hội chứng giả mạo	Đạt điểm "thấp hơn bình thường" hoặc không đáp ứng được kỳ vọng cá nhân	Đối mặt với các vấn đề trong mối quan hệ	Duy trì sức khỏe và giảm căng thẳng	Ứng phó với áp lực gia tăng vào cuối học kỳ
Thích nghi với nhịp độ học tập ở đại học	Học cách tiếp cận các nguồn lực để được hỗ trợ	Lập kế hoạch cho học kỳ tiếp theo và xa hơn	Suy nghĩ về chuyên ngành và bằng cấp	Suy nghĩ về kỳ nghỉ và cách quản lý các thay đổi

Bảng 1.4 Mặc dù học kỳ đầu tiên của mỗi sinh viên sẽ có sự khác nhau nhưng bạn có thể sẽ trải nghiệm một số cột mốc điển hình sau đây.

Những tuần đầu tiên thường khá hứng khởi. Bạn sẽ gặp gỡ những người mới, bao gồm các

bạn cùng lớp, cán bộ - nhân viên tại trường và giảng viên. Bạn cũng có thể sẽ sống trong một môi trường khác, như là làm quen với người bạn mới cùng phòng. Nhìn chung, rất có thể bạn sẽ cảm thấy vừa phấn khích vừa lo lắng. Bạn có thể chắc rằng ngay cả khi giai đoạn đầu của học kỳ diễn ra suôn sẻ, các buổi học cũng sẽ ngày càng trở nên khó khăn hơn mỗi tuần. Bạn sẽ kết bạn, dần nhận ra ai trong lớp có vẻ nắm bắt tình hình và từng bước làm quen với khuôn viên trường. Bạn thậm chí có thể đi nhầm tòa nhà, đến nhầm lớp hoặc gặp khó khăn khi tìm kiếm những gì mình cần trong giai đoạn này. Tuy nhiên, cảm giác lo lắng của những tuần đầu sẽ sớm qua đi. Những sinh viên lần đầu sống xa nhà có thể cảm thấy nhớ nhà trong vài tuần đầu, một số khác có thể trải qua điều được gọi là "hội chứng kẻ mạo danh", đó là nỗi sợ rằng mình không thực sự thuộc về môi trường đại học vì bản thân không có đủ các kỹ năng cần thiết để thành công. Những tuần đầu tiên nghe có vẻ khá căng thẳng nhưng đó chỉ là căng thẳng tạm thời.

Sau khi sự mới mẻ của trường đại học phai dần, thực tế sẽ bắt đầu bộc lộ. Bạn có thể thấy rằng các môn học và bài tập có vẻ không khác nhiều so với ở trường phổ thông (sẽ nói thêm sau) nhưng bạn có thể bị sốc khi nhận được điểm các bài kiểm tra và bài viết. Nhiều sinh viên năm nhất nhận thấy rằng điểm số đầu tiên của họ thấp hơn họ mong đợi. Đối với một số sinh viên, điều này có thể có nghĩa là họ đã đạt điểm B trong khi trước đây họ đã quen với việc đạt điểm A, nhưng đối với nhiều sinh viên khác, điều đó có nghĩa là họ lần đầu tiên trải qua *điểm trượt hoặc suýt trượt* ở trường đại học vì họ đã không sử dụng các chiến lược học tập tích cực, hiệu quả; thay vào đó, họ học theo cách đã quen ở trường phổ thông, cách này thường không còn đủ. Điều này có thể là một cú sốc nếu bạn không chuẩn bị, nhưng nó không hẳn mang lại tác động tiêu cực nếu bạn sẵn sàng sử dụng nó như một hồi chuông cảnh tỉnh để thay đổi.

Đến giữa học kỳ, bạn có thể sẽ cảm thấy tự tin hơn và thoải mái hơn một chút. Điểm số của bạn đang được cải thiện vì bạn bắt đầu tham gia các buổi hỗ trợ học tập và sử dụng các chiến lược học tập tốt hơn. Bạn đang hướng tới tương lai, thậm chí sau học kỳ đầu tiên, để bắt đầu lên kế hoạch cho các môn học ở học kỳ tiếp theo. Nếu bạn đang làm việc trong khi học đại học, bạn cũng có thể nhận thấy rằng mình đã tìm được nhịp điệu để cân bằng mọi việc; đồng thời, kỹ năng quản lý thời gian của bạn có thể đã được cải thiện.

Trong vài tuần cuối cùng của học kỳ, bạn sẽ tập trung vào tầm quan trọng ngày càng tăng của các bài tập và các bài thi kết thúc môn sắp tới đồng thời cố gắng xoay sở để cân bằng với các nghĩa vụ gia đình trong những ngày lễ sắp tới. Bạn có thể cảm thấy áp lực hơn một chút khi chuẩn bị cho bài thi cuối kỳ vì đây thường được xem là khoảng thời gian căng thẳng nhất trong học kỳ. Tất cả khối lượng công việc gia tăng cùng với nhu cầu cần lập kế hoạch cho học kỳ tiếp theo có vẻ khiến bạn cảm thấy quá tải nhưng nếu bạn lên kế hoạch trước và sử dụng những gì học được từ chương này cũng như từ những nội dung còn lại của môn học, bạn sẽ có thể vượt qua nó dễ dàng hơn.

Đừng làm một mình

Hãy nhớ lại những mô tả trước đây về hai sinh viên, Reginald và Madison. Điều gì sẽ xảy ra nếu họ thấy rằng vài tuần đầu tiên khó khăn hơn một chút so với dự đoán của họ? Họ có nên dừng lại và bỏ cuộc không? Hay họ nên nói chuyện với ai đó về những khó khăn của mình? Đây là bí quyết để thành công ở trường đại học mà không nhiều người biết: sinh viên thành công là những người biết tìm kiếm sự giúp đỡ. Họ sử dụng các nguồn lực và họ làm điều đó thường xuyên khi cần thiết để có được những gì họ cần. Các giảng viên và cố vấn của bạn sẽ mong đợi điều tương tự ở bạn, và trường đại học của bạn sẽ có nhiều loại văn phòng, nhân viên và chương trình được thiết kế để hỗ trợ sinh viên. Cần nhấn mạnh một lần nữa: *bạn cần sử dụng những nguồn lực đó*. Những hành vi này được gọi là "hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ" và cùng với việc tự vận động (*self-advocacy*), tức là nói lên nhu cầu của chính mình, chúng là những yếu tố thiết yếu đối với thành công của bạn. Khi bạn ngày càng quen hơn với việc thích nghi cuộc sống ở trường đại học, bạn sẽ thấy rằng việc yêu cầu giúp đỡ trở nên dễ dàng hơn. Trên thực tế, đến thời điểm tốt nghiệp, bạn thậm chí có thể làm điều đó rất thành thạo – vừa kịp lúc để bạn nhờ người khác hỗ trợ trong việc tìm việc! Hãy xem bảng về Vấn đề, nguồn lực trong trường và Kết quả tiềm năng để biết một vài ví dụ về những thời điểm bạn có thể cần tìm sự trợ giúp. Hãy thử xác định xem liệu ở trường của bạn có những nguồn lực tương tự hay không.

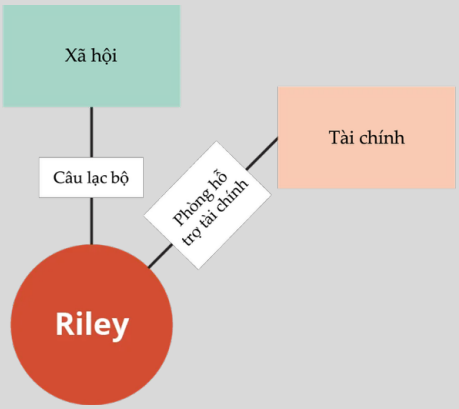
Các vấn đề, nguồn lực trong trường và Kết quả tiềm năng

Lĩnh vực	Vấn đề	Tài nguyên trong trường	Kết quả tiềm năng
Học thuật	Bạn đang gặp khó khăn trong việc hiểu và hoàn thành các bài tập về nhà môn toán.	Trung tâm dạy kèm trong khuôn viên trường	Một gia sư là sinh viên hoặc gia sư chuyên nghiệp có thể hướng dẫn bạn từng bước cho đến khi bạn có thể tự làm được.
Sức khỏe	Bạn đã cảm thấy cực kỳ mệt mỏi trong hai ngày qua và hiện đang bị ho.	Trung tâm y tế trong trường	Một chuyên gia được cấp phép có thể thăm khám và chăm sóc cho bạn.
Xã hội	Bạn chưa tìm thấy một nhóm mà mình cảm thấy thuộc về. Các bạn cùng lớp dường như đang đi theo những hướng khác nhau và bạn cùng phòng của bạn lại có những mối quan tâm khác.	Các tổ chức sinh viên và các nhóm theo sở thích	Trở thành thành viên của một nhóm trong trường có thể giúp bạn kết bạn mới.
Tài chính	Học bổng và khoản vay sinh viên của bạn không còn đủ để chi trả cho chi phí học đại học của bạn nữa. Bạn không chắc chắn làm thế nào để đủ khả năng chi trả cho học kỳ tới.	Phòng hỗ trợ tài chính	Một tư vấn viên hỗ trợ tài chính có thể cung cấp cho bạn thông tin về các phương án giúp bạn chi trả chi phí học tập.

Bảng 1.5

ÁP DỤNG

Sử dụng một tờ giấy trắng, viết tên của bạn vào giữa trang và khoanh tròn nó. Sau đó, vẽ sáu đường thẳng xuất phát từ tâm (xem ví dụ trong hình bên dưới) và ghi nhãn cho mỗi đường tương ứng với sáu khía cạnh thích nghi đã được thảo luận ở phần trước. Với mỗi khía cạnh, hãy xác định một nguồn lực trong trường hoặc một chiến lược có thể giúp bạn thích nghi một cách thuận lợi.



Hình 1.10 Đối với mỗi trong số sáu khía cạnh thích nghi được đề cập ở trên - Học tập, Văn hóa, Cảm xúc, Tài chính, Trí tuệ và Xã hội - hãy xác định một nguồn lực hoặc chiến lược trong trường có thể hỗ trợ bạn thích nghi một cách thuận lợi.

Những thách thức phổ biến trong năm đầu tiên

Việc tiếp nối phần nói về các kỳ vọng trong năm học đầu tiên bằng một danh sách những thách thức phổ biến mà sinh viên thường gặp trên hành trình lấy bằng là điều hoàn toàn hợp lý. Nếu bạn đang trải qua một – hoặc thậm chí tất cả – những thách thức dưới đây, điều quan trọng cần nhớ là bạn không đơn độc và bạn có thể vượt qua chúng bằng cách sử dụng những nguồn lực sẵn có. Nhiều sinh viên đại học từng cảm thấy như vậy và họ đã vượt qua những thách thức này – thậm chí còn phát triển mạnh mẽ - bởi vì họ đã có thể xác định những chiến lược hoặc nguồn lực mà họ có thể sử dụng để giúp bản thân. Ở một số thời điểm nào đó trong quá trình học tập của mình, bạn có thể gặp một hoặc nhiều điều trong số những điều sau đây:

1. **Cảm thấy mình là kẻ giả mạo:** Thực ra có một cái tên cho tình trạng này: hội chứng kẻ giả mạo. Những sinh viên cảm thấy mình là kẻ giả mạo thường lo lắng rằng mình không thuộc về nơi này, rằng ai đó sẽ "vạch trần họ là kẻ giả mạo". Đây là cảm giác khá phổ biến đối với bất kỳ ai bước vào một môi trường mới và không chắc liệu họ có đủ khả năng để thành công hay không. Hãy tin vào các chuyên gia làm việc với sinh viên năm nhất: bạn có những gì cần thiết và bạn *sẽ* thành công. Chỉ cần cho bản thân thời gian để thích nghi với mọi thứ.
2. **Lo sợ mắc sai lầm:** Mối lo này thường đi kèm với hội chứng kẻ giả mạo. Những sinh viên sợ sai thường không muốn trả lời các câu hỏi trên lớp, không dám xung phong nhận nhiệm vụ khó và thậm chí tránh nhờ người khác giúp đỡ. Thay vì né tránh các tình huống mà bạn có thể thất bại, hãy nắm lấy quá trình học hỏi vốn bao gồm – thậm chí phụ thuộc vào – việc phạm sai lầm. Bạn càng rèn luyện lòng can đảm trong những

tình huống này và tập trung vào điều mình có thể học được từ thất bại, bạn sẽ càng tự tin hơn về khả năng của bản thân.

3. **Cố gắng tự quản lý mọi thứ:** Ngay cả các siêu anh hùng cũng cần có người đồng hành và hỗ trợ. Việc cố gắng tự mình xử lý mọi vấn đề phát sinh là một công thức để bị căng thẳng. Sẽ có những lúc bạn bị quá tải trước tất cả những gì phải làm. Đây chính là lúc bạn sẽ cần yêu cầu và cho phép người khác giúp đỡ bạn.
4. **Bỏ qua nhu cầu sức khỏe tinh thần và thể chất:** Nếu bạn cảm thấy mình đang ở trên một chuyến tàu lượn cảm xúc và bạn không thể tìm thấy thời gian để chăm sóc bản thân, thì rất có thể bạn đã bỏ qua một phần nào đó thuộc về sức khỏe tinh thần và thể chất của mình. Những gì bạn cần làm để giữ sức khỏe không thể thương lượng. Nói cách khác, giấc ngủ, thói quen ăn uống, tập thể dục và các hoạt động giảm căng thẳng nên là những ưu tiên cao nhất của bạn.
5. **Quên tận hưởng trải nghiệm:** Cho dù bạn là sinh viên 18 tuổi sống trong khuôn viên trường hay 48 tuổi bắt đầu trở lại trường đại học sau quãng thời gian nghỉ làm và nuôi gia đình, hãy nhớ dành thời gian để nhắc nhở bản thân về niềm vui mà việc học có thể mang lại.

KẾT NỐI

Ứng dụng nào giúp bạn đáp ứng các kỳ vọng của bậc đại học? Bạn có thể đáp ứng kỳ vọng về việc tự chịu trách nhiệm cho lịch trình và công việc của mình không?

- My Study Life (https://www.mystudylife.com) hiểu cách thức vận hành của môi trường đại học và cung cấp cho bạn lịch, danh sách việc cần làm và lời nhắc, giúp bạn theo dõi công việc phải hoàn thành.

Làm thế nào bạn có thể đặt mục tiêu và nỗ lực thực hiện chúng khi đang học đại học?

- Strides (https://www.stridesapp.com) cung cấp cho bạn cơ hội tạo các mục tiêu SMART (S – Cụ thể, M – Đo lường được, A – Có thể đạt được, R – Phù hợp, T – Có thời hạn) và theo dõi thói quen hằng ngày. Những thói quen hằng ngày này sẽ dần tích lũy theo thời gian để đưa bạn đến gần hơn với mục tiêu.

Bạn có thể làm gì để phát triển kỹ năng học tập của mình?

- Lumosity (https://www.lumosity.com/en/) là một ứng dụng rèn luyện trí não có thể giúp bạn xây dựng các kỹ năng tư duy và học tập cần thiết để đáp ứng những thách thức trong môi trường đại học. Nếu bạn muốn kiểm tra trí nhớ và khả năng tập trung đồng thời nâng cao kỹ năng của mình - hãy làm bài kiểm tra sự phù hợp, sau đó chơi các trò chơi khác nhau để cải thiện năng lực nhận thức của bạn.

Làm thế nào bạn có thể phát triển mạng lưới quan hệ với mọi người ở trường đại học?

- LinkedIn (https://www.linkedin.com) là một ứng dụng kết nối nghề nghiệp cho phép bạn tạo hồ sơ và kết nối với những người khác. Việc tạo tài khoản LinkedIn

ngày từ năm thứ nhất đại học sẽ giúp bạn tạo một hồ sơ chuyên nghiệp từ đó kết nối với những người khác có cùng sở thích.

- Internships.com (https://www.internships.com) cung cấp thông tin, mối liên hệ và sự hỗ trợ giúp bạn lập kế hoạch nghề nghiệp và các hoạt động liên quan. Ngay cả khi bạn chưa có kế hoạch thực tập ngay, bạn vẫn có thể tìm thấy nhiều ý tưởng cũng như chiến lược hữu ích và đáng ngạc nhiên để tạo động lực và định hướng cho cách tiếp cận của mình.

1.4 Cuốn sách và khoá học này có thể giúp ích như thế nào?

Dự kiến thời gian đọc: 6 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Bạn sẽ phát triển mục đích của mình như thế nào?
- Bằng cách nào bạn có thể xây dựng các chiến lược để đạt được thành công?
- Bạn có thể sử dụng những nguồn lực nào khác để giúp bạn thành công?

Khi Reginald và Madison trải qua hành trình đại học và tìm cách cân bằng giữa học tập và đời sống cá nhân của họ, câu chuyện của họ chắc chắn sẽ khác nhau. Nhưng bạn có thể yên tâm rằng mỗi người trong số họ sẽ thể hiện sự bền bỉ, tức là khả năng kiên trì theo đuổi một mục tiêu trong dài hạn. Như Duckworth (2016) đã nói, để có được sự bền bỉ cần có niềm đam mê và sự kiên trì. Đồng thời cũng cần có khả năng phục hồi hay khả năng đứng dậy sau nghịch cảnh. Những thách thức bạn phải đối mặt chắc chắn sẽ buộc bạn phải nỗ lực nhiều hơn nhưng nếu bạn có ba yếu tố này – mục đích, chiến lược và nguồn lực – bạn sẽ có nhiều khả năng phục hồi, thậm chí còn trở nên mạnh mẽ hơn trong quá trình này. Cuốn sách này được thiết kế dựa trên chính những yếu tố ấy.

Phát triển câu hỏi "Tại sao" của bạn

Chương này bắt đầu bằng việc gợi ý bạn suy ngẫm về lý do vì sao mình theo học đại học hoặc đơn giản hơn là mục đích của bạn là gì. Môn học này - cũng như cuốn sách này - sẽ giúp bạn tiếp tục tinh chỉnh câu trả lời của mình và xây dựng bản đồ cho hành trình thực hiện mục đích ấy. Các cấu phần trong cuốn sách giúp bạn phát triển mục đích của mình bao gồm:

- Câu hỏi khảo sát dành cho sinh viên: Mỗi chương mở đầu bằng một số câu hỏi giúp bạn có cái nhìn tổng quan về cảm nhận của mình đối với nội dung chương. Cấu phần này giúp bạn phát triển mục đích như thế nào? Nó cho phép bạn nâng cao nhận thức về bản thân, từ đó giúp bạn xây dựng nhận thức rõ ràng hơn về mục đích của mình.
- Câu hỏi phân tích: Những câu hỏi này được lồng ghép xuyên suốt mỗi chương. Hãy xem chúng như những "điểm dừng" giúp bạn suy ngẫm về những gì đã đọc và cách kết hợp thông tin vào hành trình của mình.

Tinh chỉnh các chiến lược của bạn để thành công

Mục đích có thể soi sáng con đường phía trước nhưng chính chiến lược mới là yếu tố giúp bạn hoàn thành hành trình của mình. Hãy nghĩ về những chiến lược bạn sẽ học trong môn học này như những công cụ cần thiết để bạn nhận được tấm bằng cử nhân của mình. Những cấu phần sau đây cung cấp cho bạn cơ hội thực hành và tinh chỉnh các chiến lược để thành công:

- Câu hỏi ứng dụng: Bất cứ khi nào bạn được yêu cầu *áp dụng* những gì đang học trong các chương, bạn đang cải thiện kỹ năng của mình. Hãy chú ý đến chúng và dành thời gian để dừng lại, suy nghĩ và sử dụng kỹ năng đó.
- Các hoạt động: Trong quá trình đọc, bạn cũng sẽ có cơ hội tương tác với nội dung. Những hoạt động này cho bạn cơ hội để tinh chỉnh các chiến lược giúp bạn thành công ở trường đại học.
- Kết nối nghề nghiệp: Cấu phần này cho phép bạn suy ngẫm về cách các kỹ năng bạn đang phát triển trong học tập kết nối với nghề nghiệp tương lai của bạn. Việc thiết lập các kết nối này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn tầm quan trọng sâu xa của chúng.

Sử dụng các nguồn lực của bạn

Ngoài việc phát triển các chiến lược để thành công trong học tập và sự nghiệp trong tương lai, bạn sẽ thấy rằng cuốn sách này còn chỉ ra các nguồn lực bạn có thể cần đến để có thêm công cụ hoặc khơi dậy lại động lực để tiếp tục tiến bước theo con đường đã chọn. Không ai có thể tự mình thành công trong bất cứ điều gì. Những cấu phần liên quan đến nguồn lực chắc chắn sẽ giúp bạn tìm ra cách lấp đầy bộ công cụ thông tin của mình.

- Kết nối: Mặc dù có khả năng đánh lạc hướng chúng ta khỏi công việc chúng ta cần làm nhưng công nghệ có thể giúp bạn hoàn thành các công việc hằng ngày của mình một cách tương đối dễ dàng. Cấu phần này đưa ra gợi ý về các ứng dụng và trang web có thể giúp bạn xây dựng kỹ năng hoặc chỉ đơn giản là theo dõi ngày đến hạn!
- Đi đâu từ đây?: Các kỹ năng và thói quen bạn mà bạn đang xây dựng hiện nay sẽ giúp ích cho những nỗ lực trong tương lai của bạn. Cấu phần này được thiết kế để giúp bạn tìm hiểu sâu hơn về nội dung chương và tinh chỉnh các kỹ năng nghiên cứu của mình. Đồng thời nó cũng yêu cầu bạn tìm cách kết nối những gì đang học với cuộc sống và sự nghiệp của bạn.

Tất cả các cấu phần này, ngoài nội dung, sẽ giúp bạn nhìn nhận rõ hơn về chính mình và mang lại cho bạn những cơ hội để phát triển theo cách khiến việc đạt được mục tiêu của bạn trở nên dễ dàng hơn một chút. Liệu sẽ có những thời điểm khó khăn không? Có. Liệu có mất thời gian để suy ngẫm về những thách thức đó và tìm ra những cách tốt hơn để học hỏi và đạt được mục tiêu không? Chắc chắn là có. Nhưng nỗ lực bạn bỏ ra để hoàn thành chương trình đại học sẽ mang đến cho bạn sự tự tin xuất phát từ nhận thức rằng bất cứ điều gì bạn đặt tâm trí vào – và bạn kiên trì nỗ lực vì nó – đều có thể đạt được.

Tổng kết

Chương này giới thiệu về quá trình chuyển tiếp lên đại học bằng cách bắt đầu với câu hỏi "Tại sao?" Hiểu lý do tại sao bạn học đại học và tấm bằng đại học có thể mang lại điều gì cho bạn là nền tảng tạo nên một sự chuyển tiếp suôn sẻ. Những trải nghiệm chuyển tiếp này là một phần của việc học đại học và chương này cung cấp cho bạn thông tin về những gì có thể diễn ra và cách ứng phó với những thay đổi mà bạn sẽ trải qua. Tiếp theo, chương này thảo luận về văn hóa đại học và cách hiểu các tập quán cũng như ngôn ngữ của giáo dục đại học. Chương kết thúc với các nguồn lực xuyên suốt tài liệu, giúp bạn thực hành các kỹ năng và đào sâu hơn vào các chủ đề.

Suy ngẫm

Hãy xem lại những phát biểu bạn đã trả lời ở đầu chương và cân nhắc một lựa chọn mà bạn học được trong chương này có thể khiến bạn thay đổi phát biểu của mình.

1. Tôi hiểu rõ những kỳ vọng của bậc đại học và cách đáp ứng những kỳ vọng đó.
2. Tôi biết lý do tại sao tôi học đại học và có những mục tiêu rõ ràng mà tôi muốn đạt được.
3. Phần lớn thời gian, tôi chủ động chịu trách nhiệm cho việc học các kiến thức mới và đầy thử thách.
4. Tôi cảm thấy thoải mái khi làm việc với giảng viên, cố vấn và bạn cùng lớp để đạt được các mục tiêu của mình.

Đi đâu từ đây?

Việc chuyển tiếp lên đại học suôn sẻ hơn có thể mang lại cho bạn những lợi ích lâu dài. Trong chương này, bạn đã học được điều gì mà bạn muốn tìm hiểu sâu hơn để có thể giúp ích cho bản thân? Hãy chọn một chủ đề từ danh sách dưới đây hoặc tự đề xuất chủ đề của riêng bạn, sau đó tạo một thư mục tài liệu có chú giải gồm ba đến năm nguồn đáng tin cậy cung cấp thông tin về chủ đề bạn chọn.

- Giá trị lâu dài của tấm bằng đại học là gì?
- “Chương trình học ẩn” là gì và việc hiểu về nó có thể giúp bạn thành công ở trường đại học như thế nào?



Đề cương chương

2.1 Khả năng học tập

2.2 Người học có động lực

2.3 Tất cả đều nằm ở tư duy

2.4 Thiên hướng học tập

2.5 Các kiểu tính cách và việc học

2.6 Vận dụng những hiểu biết về học tập

2.7 Chương trình ẩn

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn cảm nhận thế nào về khả năng học tập của mình? Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn tại thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Đối với tôi, việc học rất dễ. Tôi thậm chí không cần phải suy nghĩ về nó.
2. Tôi có một phong cách học tập ưa thích.
3. Nếu tôi không thể học được điều gì đó ngay lập tức thì tôi khó có thể kiên trì tiếp tục.
4. Tôi cho rằng giáo viên là yếu tố quan trọng nhất trong quá trình học tập của tôi.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 2 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey02

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Khi mới vào đại học, tôi là một sinh viên rất giỏi các môn STEM. Tôi biết những cách học hiệu quả để hiểu được sự phức tạp của các cơ chế tế bào nhưng lại hoàn toàn không biết phải học như thế nào đối với những môn học đòi hỏi vận dụng lý thuyết chính trị, hay thậm chí là cách ghi nhớ từ vựng đối với các lớp ngoại ngữ. Giờ đây, khi là sinh viên khối nhân văn chuyên ngành tiếng Nga, tôi dần nhận ra qua những trải nghiệm không mấy dễ dàng rằng không thể áp dụng cùng một cách học cho tất cả các môn".

"Trong bài kiểm tra từ vựng tiếng Nga đầu tiên, tôi đã dành gần 14 tiếng để ôn tập nhưng vẫn không thể nhớ được các từ, dù đã cố gắng hết sức. Tôi học giáo trình tiếng Nga giống hệt như cách tôi từng học các môn Hóa học hay Sinh học: chỉ đơn giản là đọc đi đọc lại chương sách hoặc danh sách từ vựng. Tôi nhận ra rằng mình không thể tiếp tục học theo cách tốn thời gian và kém hiệu quả như vậy suốt cả học kỳ, vì thế tôi đã tìm gặp giảng viên của mình để xin một vài gợi ý về cách học cho môn này. Hiện nay, tôi bắt đầu ôn tập trước mỗi bài kiểm tra ba ngày: ngày đầu tiên tôi làm thẻ ghi nhớ (flashcard), ngày thứ hai tôi học các từ theo chiều từ tiếng Nga sang tiếng Anh và ngày thứ ba tôi học theo chiều ngược lại, từ tiếng Anh sang tiếng Nga, bằng cách viết chúng ra giấy. Phương pháp này không phù hợp với tất cả các môn học nhưng chính đó mới là điều tuyệt vời. Tôi trở thành một người học tốt hơn khi tìm ra cách vận dụng các chiến thuật học tập đa dạng.

— **Gabby Kennedy**, Đại học Baylor

Về chương này

Trong chương này, bạn sẽ tìm hiểu về "nghệ thuật" học tập cũng như cách áp dụng các chiến lược giúp bạn học tập hiệu quả hơn.

Sau khi đọc xong chương này, bạn sẽ có thể:

- Nhận diện các hình thức học tập khác nhau và thói quen học tập của bản thân.
- Đưa ra những lựa chọn học tập có cơ sở và hiệu quả liên quan đến sự tham gia và động lực cá nhân.
- Xác định và vận dụng những lợi ích của tư duy phát triển trong học tập.
- Đánh giá và đưa ra các quyết định có căn cứ về phong cách học tập và kỹ năng học tập.
- Nhận biết cách các mô hình phân loại tính cách ảnh hưởng đến việc học, đồng thời sử dụng hiểu biết đó để cải thiện quá trình học tập của bản thân.

- Xác định tác động của các yếu tố bên ngoài đối với trải nghiệm học tập cá nhân và xây dựng các chiến lược để thích ứng.
- Nhận diện sự tồn tại của "chương trình ẩn" và cách định hướng nó.

2.1 Khả năng học tập

Dự kiến thời gian đọc: 18 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Khi tôi học một điều gì đó, thực sự điều gì đang diễn ra?
- Tôi có nhận thức được các hình thức học tập khác nhau hay không?
- Tôi có tiếp cận việc học hay luyện tập theo cách khác nhau tùy vào kết quả mong muốn không?

Chào mừng bạn đến với một trong những chương truyền cảm hứng nhất trong cuốn sách này! Mặc dù mỗi chương đều hướng đến việc chỉ ra những con đường rõ ràng giúp bạn thành công với tư cách là một sinh viên nhưng chương này tập trung trực tiếp vào điều cốt lõi nhất của việc trở thành sinh viên: hoạt động học tập.

Từ thời cổ đại, con người đã luôn say mê tìm hiểu cách chúng ta học và hiểu thế giới xung quanh. Chính vì vậy, một số triết lý được ghi chép sớm nhất của nhân loại đã cố gắng lý giải cách chúng ta tiếp nhận thông tin về thế giới, cách chúng ta tiếp thu tri thức mới và thậm chí là cách chúng ta có thể biết chắc rằng những gì mình học là đúng. Sự quan tâm đặc biệt này đã dẫn đến sự ra đời của rất nhiều học thuyết, ý tưởng và công trình nghiên cứu về việc học. Hiện nay có một lượng lớn thông tin xoay quanh chủ đề này, trong đó có những nội dung rất giá trị nhưng cũng có những quan điểm, dù xuất phát từ chủ ý tốt, lại chưa thực sự chính xác.

Chính vì sự say mê học tập này mà qua nhiều thế kỷ, con người liên tục đưa ra những ý tưởng mới về cách chúng ta tiếp thu tri thức. Kết quả là những "sự thật" phổ biến về giáo dục thường xuyên thay đổi. Không ít lần, những điều từng được xem là khám phá mới mẻ và vĩ đại nhất về học tập sau này lại bị bác bỏ. Một ví dụ điển hình là hình phạt thân thể. Trong phần lớn lịch sử tồn tại của giáo dục chính quy, các nhà giáo dục thực sự tin rằng đánh học sinh khi các em mắc lỗi sẽ giúp các em học nhanh hơn. May mắn thay, hình phạt bằng roi (đánh bằng gậy, thước) đã không còn được chấp nhận trong giáo dục và các cơ sở đào tạo đã áp dụng những phương pháp tiếp cận khác. Trong chương này, bạn không chỉ tìm hiểu về các lý thuyết học tập hiện nay được củng cố bởi khoa học thần kinh (điều mà chúng ta chưa hề có vào thời kỳ còn sử dụng hình phạt thân thể) mà còn tìm hiểu về những lý thuyết học tập khác, không còn được xem là hiệu quả và được nghiên cứu kỹ lưỡng như đánh giá trước đó. Điều đó không có nghĩa là các ý tưởng ấy hoàn toàn vô giá trị. Ngược lại, bạn sẽ học cách tách biệt những yếu tố có giá trị khỏi các quan niệm sai lầm, từ đó đưa ra những lựa chọn học tập phù hợp.

"Nghiên cứu đã chỉ ra rằng một trong những yếu tố hỗ trợ có ảnh hưởng lớn nhất đến việc học là sự hiểu biết về chính quá trình học tập."

Bản chất của việc học là gì?

Trước hết, cần nhận thức rằng học tập là một quá trình lao động. Đôi khi việc học diễn ra dễ dàng, đôi khi lại khó khăn nhưng luôn luôn đòi hỏi sự nỗ lực. Trong nhiều năm, con người đã mắc sai lầm khi cho rằng học tập là một hoạt động thụ động, chỉ đơn thuần là tiếp nhận thông tin. Việc học từng được hình dung giống như thao tác sao chép và dán từ ngữ vào một văn bản: tâm trí của sinh viên là một trang giấy trắng, sẵn sàng để giảng viên truyền đạt các thông tin mà họ có thể nhanh chóng tiếp thu. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, học tập phức tạp hơn rất nhiều. Ở mức độ cơ bản nhất, đó là một quá trình thực sự tạo ra những thay đổi vật lý trong não bộ. Ngay cả một việc đơn giản như học nghĩa của một từ mới cũng đòi hỏi sự thay đổi vật lý của các nơron và sự hình thành những con đường mới đến các thụ thể thần kinh. Những đường dẫn điện - hóa học mới này được hình thành và củng cố khi chúng ta vận dụng, luyện tập hoặc ghi nhớ điều đã học. Nếu kỹ năng hoặc kiến thức mới được sử dụng cùng với những kiến thức đã có từ trước thì những vùng hoàn toàn khác trong não bộ, hệ thần kinh hoặc thậm chí là cơ bắp cũng có thể tham gia vào quá trình này. Một ví dụ điển hình là khi bạn quan sát một bức tranh hoặc bản vẽ mô tả một cảnh trong một câu chuyện hay vở kịch mà bạn đã quen thuộc. Việc bổ sung các mối liên kết, trí nhớ và sự liên tưởng tinh thần vào những gì bạn đã biết sẽ mở rộng tri thức và sự hiểu biết của bạn theo cách không thể đảo ngược. Nói cách khác, mỗi lần học được điều gì đó mới, chúng ta không còn là con người như trước nữa.

Bên cạnh sự biến đổi về mặt vật lý diễn ra trong quá trình học, còn có nhiều yếu tố khác ảnh hưởng đến việc học dễ hay khó. Trong khi nhiều người cho rằng mức độ dễ hay khó phụ thuộc chủ yếu vào nội dung học, thì trên thực tế, có những yếu tố khác đóng vai trò quan trọng hơn. Thật vậy, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng một trong những yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất đến việc học chính là sự hiểu biết rõ ràng về bản thân quá trình học. Điều này không có nghĩa là bạn cần trở thành một nhà khoa học thần kinh để học tốt, mà chỉ cần hiểu một vài nguyên lý cơ bản về việc học và cách con người học nói chung cũng có thể mang lại những tác động tích cực rõ rệt đối với việc học của chính bạn. Điều này được gọi là *siêu nhận thức* (metacognition), tức là suy nghĩ về chính suy nghĩ.

Một số lợi ích liên quan đến cách chúng ta học có thể được phân chia thành các lĩnh vực khác nhau như:

- thái độ và động lực đối với việc học,
- các hình thức học tập,
- phương pháp học tập, và
- thiên hướng học tập của chính bạn.

Trong chương này, bạn sẽ khám phá những lĩnh vực khác nhau này để hiểu rõ hơn cách chúng có thể ảnh hưởng đến việc học cũng như cách đưa ra các quyết định có ý thức về quá trình học tập của chính bạn nhằm tối đa hóa các kết quả tích cực.

Không phải mọi hình thức học tập đều giống nhau

Điểm cơ bản đầu tiên cần hiểu về việc học là: tồn tại nhiều hình thức học tập khác nhau. Những loại kiến thức khác nhau được tiếp thu theo những cách khác nhau. Mỗi hình thức học tập này có thể đòi hỏi những quá trình riêng biệt, diễn ra ở những vùng hoàn toàn khác nhau trong não bộ.

Ví dụ, ghi nhớ máy móc là một hình thức học tập không phải lúc nào cũng đòi hỏi sự hiểu biết sâu. Trẻ em thường học theo cách này khi ghi nhớ các bài thơ hoặc đoạn văn để đọc thuộc. Một ví dụ thú vị cho hình thức này có thể thấy trong ngành công nghiệp âm nhạc, nơi đã có không ít ca khúc nổi tiếng được hát bằng tiếng Anh bởi những ca sĩ không nói tiếng Anh. Trong những trường hợp này, các ca sĩ không thực sự hiểu nội dung bài hát, mà chỉ được hướng dẫn ghi nhớ âm thanh của các từ theo đúng thứ tự.



Hình 2.2 Việc học có nhiều cấp độ và hình thức khác nhau. Ví dụ, học tập hợp tác và việc trình bày sản phẩm học tập đòi hỏi những kỹ năng khác và mang lại những kết quả khác so với việc tự đọc hoặc tự ghi chép. (Nguồn: StartUpStockPhotos/Pexels)

Chẳng hạn, việc ghi nhớ âm thanh là một hình thức học tập rất khác so với việc đạt được sự hiểu biết sâu sắc về thuyết tương đối tổng quát của Einstein.

Hãy chú ý rằng trong các ví dụ so sánh giữa âm nhạc và vật lý, những mức độ học tập khác nhau được xác định bởi những gì chúng cho phép người học biết được hoặc làm được. Khi phân loại việc học theo cách này, người ta thường thống nhất rằng có sáu mức độ học tập khác nhau. Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét chi tiết từng mức độ này.

Trong bảng dưới đây, các ô ở cột bên trái lần lượt trình bày các mức độ học tập chính, được phân loại dựa trên những gì việc học cho phép bạn thực hiện. Ở bên phải mỗi nhóm là phần

"kỹ năng đạt được", kèm theo một tập hợp các ví dụ thực tiễn minh họa cách những kỹ năng đó được áp dụng cho một chủ đề cụ thể. Hệ thống phân loại này được gọi là Thang phân loại Bloom (Bloom's Taxonomy) và thường được sử dụng như một công cụ định hướng cho các nhà giáo dục khi họ xác định những nội dung mà sinh viên cần đạt được trong một học phần.

Hình thức học tập	Kỹ năng đạt được	Ví dụ 1: Năng lực âm nhạc	Ví dụ 2: Thông tin lịch sử về vua Charles Hói
Sáng tạo	Tạo ra tác phẩm mới hoặc nguyên bản	Sáng tác một bản nhạc	Viết một bài tiểu luận về vua Charles đưa ra kết luận mới về triều đại của ông
Đánh giá	Củng cố hoặc ủng hộ cho một ý tưởng hoặc quyết định	Đưa ra kết luận có tính phản biện về các nốt trong giai điệu - nốt nào phù hợp, nốt nào không và tại sao	Đưa ra lập luận ủng hộ quan điểm rằng vua Charles là một vị vua tốt
Phân tích	Thiết lập các mối liên hệ	Chơi các nốt nhạc cụ thể trong giọng La (A)	So sánh và đối chiếu những khác biệt lịch sử giữa triều đại của vua Charles và ông nội ông, vua Charlemagne
Vận dụng	Sử dụng thông tin theo cách mới	Sử dụng kiến thức để chơi nhiều nốt nhạc hòa hợp với nhau	Sử dụng thông tin để viết bản tường thuật lịch sử về triều đại của vua Charles
Hiểu/ Nắm bắt	Giải thích các ý tưởng hoặc khái niệm	Hiểu mối quan hệ giữa các nốt nhạc và cách chơi từng nốt trên một nhạc cụ	Giải thích các sự kiện lịch sử đã giúp Charles trở thành Hoàng đế
Ghi nhớ	Nhớ lại các thông tin và khái niệm cơ bản	Ghi nhớ các nốt trong một thang âm	Nhớ rằng Charles Hói là Hoàng đế La Mã Thần thánh từ năm 875–877 CN

Bảng 2.1

Việc xem xét bảng trên cho thấy các hành động ở cột bên trái (tức những gì bạn có thể làm được với kiến thức mới) có ảnh hưởng trực tiếp đến nội dung cần được học và thậm chí có thể quyết định cách tiếp cận học tập phù hợp nhất. Chẳng hạn, *ghi nhớ* đòi hỏi một hình thức học tập cho phép người học ghi nhớ các thông tin ở mức cơ bản. Trong trường hợp của vua Charles Hói và triều đại của ông, điều này đơn giản chỉ là việc ghi nhớ các mốc thời gian lịch sử. Khi xét đến *hiểu và lĩnh hội,* việc có thể giải thích cách Charles lên ngôi hoàng đế không chỉ yêu cầu khả năng nhớ lại một chuỗi sự kiện, mà còn đòi hỏi người học phải hiểu được mối quan hệ nhân quả giữa các sự kiện đó cũng như cách chúng liên kết với nhau để dẫn đến việc Charles trở thành hoàng đế. Một ví dụ khác là khả năng *phân tích*. Ở mức

độ này, thông tin học được không chỉ giới hạn ở nhân vật vua Charles, mà còn mở rộng sang các vị vua khác, chẳng hạn như vua Charlemagne. Kiến thức phải đủ sâu để người học có thể so sánh các sự kiện và thông tin liên quan đến từng vị vua.

Khi tham gia vào bất kỳ hoạt động học tập nào, hãy dành thời gian để xác định rõ bạn sẽ làm gì với kiến thức sau khi đã lĩnh hội nó. Việc này có thể hỗ trợ đáng kể khi bạn cần quyết định phương pháp học tập phù hợp. Ví dụ, sử dụng thẻ ghi nhớ (flashcard) để học thuộc các góc không thực sự giúp bạn giải quyết các bài toán áp dụng công thức hình học. Thay vào đó, luyện tập giải bài toán bằng chính các công thức sẽ mang lại hiệu quả cao hơn. Điều then chốt là đảm bảo rằng hoạt động học tập phù hợp với mục tiêu và nhu cầu của bạn.

2.2 Người học có động lực

Dự kiến thời gian đọc: 29 phút.

Câu hỏi cần suy ngẫm:

- Các loại động lực khác nhau ảnh hưởng đến việc học của tôi như thế nào?
- Sự kiên trì và bền bỉ là gì?
- Tôi có thể áp dụng Thuyết Sử dụng và Hài lòng như thế nào để đưa ra quyết định về việc học của mình?
- Làm thế nào để ngăn các thiên kiến tiêu cực cản trở quá trình học tập?

Trong phần này, bạn sẽ tiếp tục nâng cao khả năng của mình với tư cách là một người học có hiểu biết. Cụ thể, bạn sẽ khám phá mức độ ảnh hưởng của động lực đối với việc học cũng như cách sử dụng động lực để chủ động tham gia một cách có chủ đích vào bất kỳ hoạt động học tập nào. Thay vì chỉ thụ động cố gắng tiếp nhận thông tin mới, bạn sẽ học cách đưa ra những quyết định có ý thức về phương pháp học tập mà mình sử dụng (dựa trên mục đích sử dụng thông tin), cách lựa chọn và sử dụng tài liệu học tập phù hợp với nhu cầu cá nhân, cũng như mức độ kiên trì của bạn trong suốt quá trình học.

Có ba khái niệm chính về động lực đã được chứng minh là có mối liên hệ trực tiếp với việc học. Mỗi khái niệm này đã được chứng minh là tạo nên sự khác biệt giữa thành công và thất bại. Bạn sẽ nhận thấy rằng mỗi khái niệm là một công cụ mạnh mẽ, cho phép bạn tương tác với tài liệu học tập theo cách không chỉ phù hợp với nhu cầu mà còn giúp bạn làm chủ quá trình học tập của chính mình.

Sự kiên cường và bền bỉ

Mặc dù phần lớn chương này sẽ đề cập đến các khía cạnh rất cụ thể của hoạt động học tập nhưng trong phần này, chúng ta sẽ trình bày những thông tin khác thoạt đầu có vẻ không liên quan. Một số người có thể coi đó là quan điểm cá nhân hơn là phương pháp học tập nhưng nó lại có ảnh hưởng đáng kể đến khả năng học tập.

Điều chúng ta đang nói đến ở đây được gọi là sự bền bỉ hoặc sự kiên cường. Sự bền bỉ có thể được định nghĩa là sự kiên nhẫn của cá nhân đối với một nhiệm vụ hoặc mục tiêu. Trong học tập, sự bền bỉ có thể được coi là một đặc điểm thúc đẩy một người tiếp tục cố gắng cho đến khi thành công. Nó không liên quan đến tài năng hay khả năng, mà đơn giản là xu hướng không từ bỏ cho đến khi hoàn thành hoặc đạt được mục tiêu.



Hình 2.3 Cựu binh Lục quân Hoa Kỳ và đội trưởng đội Invictus Hoa Kỳ, Will Reynolds, đang chạy nước rút về đích. (Nguồn: DoD News/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

> **Nghiên cứu cho thấy rằng sự bền bỉ và kiên nhẫn là những yếu tố dự đoán thành công và thành tích học tập tốt hơn so với tài năng bẩm sinh hay chỉ số IQ.**

Đặc điểm tính cách này được nhà tâm lý học Angela Duckworth gọi là grit[7], tạm dịch là sự bền bỉ. Trong một nghiên cứu năm 2007, Duckworth và các cộng sự phát hiện rằng những người có mức độ bền bỉ cao có khả năng duy trì động lực trong các nhiệm vụ học tập, ngay cả khi phải đối mặt với thất bại. Nghiên cứu này được tiến hành trong nhiều bối cảnh học tập khác nhau, bao gồm điểm trung bình (GPA) tại các trường đại học thuộc khối Ivy League, tỷ lệ bỏ học tại Học viện Quân sự West Point, thứ hạng trong các cuộc thi đánh vần toàn quốc, cũng như trình độ học vấn chung của người trưởng thành. Kết quả cho thấy sự bền bỉ và kiên trì là những yếu tố dự báo thành công và thành tích học tập chính xác hơn so với tài năng hay chỉ số IQ.

Vận dụng sự bền bỉ

Khái niệm sự bền bỉ (grit) thường dễ bị xem nhẹ, như một điều hiển nhiên trong cuộc sống. Trong văn hóa của chúng ta, có rất nhiều câu nói và châm ngôn thể hiện tinh thần của sự bền bỉ, chẳng hạn như: "Thất bại là mẹ thành công", hay câu nói nổi tiếng của Thomas Edison: "Thiên tài chỉ có 1% là cảm hứng còn 99% là sự nỗ lực."

7 Duckworth, A.L.; Peterson, C.; Matthews, M.D.; Kelly, D.R. (June 2007). "Grit: Perseverance and passion for long-term goals". Journal of Personality and Social Psychology. 92 (6): 1087–1101. doi:10.1037/0022-3514.92.6.1087. PMID 17547490.

Vấn đề là chúng ta đều hiểu khái niệm này nhưng việc thực sự áp dụng nó đòi hỏi nhiều nỗ lực. Nếu nhiệm vụ bạn đang cố gắng hoàn thành là một nhiệm vụ khó thì việc theo đuổi đến cùng có thể yêu cầu rất nhiều công sức.

Bước đầu tiên để vận dụng sự bền bỉ là hình thành thái độ trực tiếp hướng tới mục tiêu cuối cùng, coi đó là kết quả duy nhất có thể chấp nhận. Cùng với thái độ này là sự chấp nhận rằng bạn có thể không thành công ngay ở lần cố gắng đầu tiên - hoặc thậm chí là lần thứ mười chín. Những lần cố gắng thất bại chỉ được xem là một phần của quá trình đồng thời là nguồn thông tin rất giá trị giúp bạn tiến gần hơn đến thành công. Một ví dụ điển hình là việc ôn tập cho một kỳ thi. Ở lần cố gắng đầu tiên, bạn chỉ đơn giản đọc lại các chương trong giáo trình thuộc phạm vi bài thi. Bạn nhận thấy rằng cách này giúp củng cố một phần kiến thức đã học nhưng không đảm bảo rằng bạn đã nắm đủ toàn bộ thông tin cần thiết để làm bài tốt. Bạn cũng hiểu rằng nếu chỉ tiếp tục đọc lại các chương đó thêm một lần nữa thì không có gì đảm bảo kết quả sẽ khá hơn. Vì vậy, bạn nhận ra rằng mình cần tìm một cách tiếp cận khác. Nói cách khác, cố gắng lần đầu của bạn không phải là một thất bại hoàn toàn nhưng vì chưa đạt được mục tiêu cuối cùng nên bạn tiếp tục thử lại bằng một phương pháp khác.

Ở lần cố gắng thứ hai, bạn ghi lại tất cả các ý chính ra giấy, dựa trên các tiêu mục trong từng chương. Sau một khoảng nghỉ ngắn, bạn quay lại danh sách đó và viết một bản tóm tắt những gì bạn biết đối với từng mục trong danh sách. Cách làm này mang lại hai lợi ích: thứ nhất, bạn có thể nhanh chóng xác định những nội dung mình cần học thêm; thứ hai, bạn có thể đối chiếu phần tóm tắt với văn bản gốc để đảm bảo rằng kiến thức bạn có là chính xác và đầy đủ. Trong ví dụ này, dù chưa đạt được thành công hoàn toàn, bạn vẫn xác định được mình cần phải làm gì tiếp theo.

Đúng với tinh thần của sự bền bỉ, ở lần cố gắng tiếp theo, bạn tập trung học kỹ hơn những mục trong danh sách mà bạn nhận thấy mình còn thiếu thông tin, rồi tiếp tục rà soát lại toàn bộ danh sách một lần nữa. Lần này, bạn có thể viết ra tóm tắt cho tất cả những điểm quan trọng và cảm thấy tự tin rằng mình đã có đủ kiến thức để làm tốt bài thi. Tuy nhiên, bạn vẫn chưa dừng lại ở đó mà tiếp tục thay đổi cách tiếp cận bằng cách sử dụng thêm các phương pháp khác nhằm giúp kiến thức bạn vừa học được luôn được ghi nhớ lâu dài.

Giữ vững sự bền bỉ: từ bền bỉ (grit) đến GRIT

Khái niệm bền bỉ đã vượt ra ngoài phạm vi các nghiên cứu ban đầu về học tập thành công. Mặc dù ban đầu, sự bền bỉ với tư cách là một đặc điểm tính cách đã được nhìn nhận như một phẩm chất tích cực trong nhiều lĩnh vực hoạt động khác nhau nhưng việc khuyến khích sự bền bỉ đặc biệt trở nên phổ biến trong giới giáo dục như một cách giúp sinh viên đạt được thành công cao hơn. Thực tế, nhiều người lần đầu tiếp cận khái niệm sự bền bỉ thông qua giáo dục sau đó đã bắt đầu áp dụng nó vào lĩnh vực kinh doanh, phát triển nghề nghiệp và đời sống cá nhân. Cách tiếp cận dựa trên sự bền bỉ và nỗ lực cho đến khi đạt được mục

tiêu đã được chứng minh là mang lại hiệu quả không chỉ trong học tập mà còn trong nhiều lĩnh vực khác của cuộc sống.[8]

Tác giả sách bán chạy theo *The New York Times*, Paul G. Stoltz, đã chuyển khái niệm "bền bỉ" (grit) thành một từ viết tắt (GRIT) để giúp mọi người ghi nhớ và vận dụng các thuộc tính của một tư duy bền bỉ[9]. Từ viết tắt này bao gồm: Growth (Phát triển), Resilience (Kiên cường), Instinct (Bản năng) và Tenacity (Kiên trì). Mỗi yếu tố này được giải thích trong bảng dưới đây.

Phát triển (Growth)	Xu hướng tìm kiếm và cân nhắc các ý tưởng mới, những lựa chọn thay thế bổ sung, các cách tiếp cận khác nhau và các góc nhìn mới mẻ.
Kiên cường (Resilience)	Khả năng phản ứng một cách mang tính xây dựng và lý tưởng là biết tận dụng mọi loại nghịch cảnh.
Bản năng (Instinct)	Khả năng ở cấp độ trực giác giúp theo đuổi đúng mục tiêu theo cách tốt nhất và thông minh nhất.
Kiên trì (Tenacity)	Mức độ bạn theo đuổi, cam kết, kiên định và quyết tâm đến cùng để đạt được điều mình đã chọn.

Bảng 2.2 Từ viết tắt GRIT theo cách trình bày của Paul G. Stoltz

Có một điểm quan trọng khác cần ghi nhớ khi áp dụng sự bền bỉ (hoặc GRIT) vào hành trình thành công ở bậc đại học. Cách tiếp cận kiên trì này không chỉ áp dụng cho từng hoạt động học tập riêng lẻ, mà còn có thể áp dụng cho toàn bộ quá trình lấy bằng. Thái độ kiên trì và "theo đuổi đến cùng" cho đến khi đạt được kết quả mong muốn cũng hiệu quả cho việc tốt nghiệp như với việc ôn tập cho một kỳ thi.

Làm thế nào để rèn luyện sự bền bỉ?

Chỉ cần một tìm kiếm nhanh trên Internet cũng cho thấy có rất nhiều bài viết về sự bền bỉ và cách rèn luyện nó. Mặc dù các nguồn này có thể khác nhau về danh sách cụ thể nhưng phần lớn đều xoay quanh khoảng năm ý tưởng cốt lõi, gắn với những khái niệm được Duckworth nhấn mạnh. Dưới đây là phần giới thiệu ngắn gọn về từng ý tưởng. Lưu ý rằng mỗi điều được liệt kê ở đây đều bắt đầu bằng một động từ. Nói cách khác, đây là những hoạt động bạn cần thực hiện và duy trì để xây dựng sự bền bỉ.

1. Theo đuổi những điều bạn quan tâm
   Sự hứng thú cá nhân là một nguồn động lực rất mạnh mẽ. Con người thường có mức độ bền bỉ cao hơn khi theo đuổi những điều mà họ đã hình thành sự hứng thú.
2. Luyện tập cho đến khi làm được, rồi tiếp tục luyện tập

8 Neisser, U.; Boodoo, G.; Bouchard, T.J.; Boykin, A.W.; Brody, N.; et al. (1996). "Intelligence: Knowns and unknowns" (PDF). American Psychologist. 51 (2): 77–101. doi:10.1037/0003-066x.51.2.77.
9 Stoltz, Paul G. (2014). "GRIT The New Science of What It Takes To Persevere, Flourish, Succeed". ClimbStrong Press

Khái niệm luyện tập đã được áp dụng cho mọi kỹ năng trong trải nghiệm của con người. Lý do khiến mọi người dường như đặc biệt chú trọng đến việc luyện tập là vì nó thực sự hiệu quả và không có hoạt động nào thể hiện tinh thần bền bỉ rõ ràng hơn việc luyện tập.

3. Tìm thấy mục đích trong những gì bạn làm
   Mục đích chính là động lực thúc đẩy mọi điều chúng ta theo đuổi. Khi bạn có một mục đích mạnh mẽ trong bất kỳ hoạt động nào, bạn sẽ có lý do để kiên trì theo đuổi nó. Hãy suy nghĩ về mục tiêu cuối cùng và lý do vì sao việc bạn đang làm là xứng đáng. Mục đích trả lời cho câu hỏi: "Vì sao tôi cần đạt được điều này?"
4. Nuôi dưỡng hy vọng vào những gì bạn đang làm
   Hãy đặt niềm hy vọng vào công việc bạn đang theo đuổi và vào những thay đổi mà nó có thể mang lại cho bạn hoặc cho người khác. Mặc dù điều này có phần liên quan đến mục đích nhưng cần được xem là một cách nhìn tổng quan tích cực và độc lập đối với những gì bạn đang cố gắng đạt được. Hy vọng trao giá trị cho mục đích: nếu mục đích là đích đến thì hy vọng chính là lý do khiến việc đạt đến đích đó trở nên xứng đáng.
5. Ở bên cạnh những người có sự bền bỉ
   Sự kiên trì và bền bỉ có xu hướng lan tỏa sang người khác và điều ngược lại cũng vậy. Là những sinh vật xã hội, chúng ta thường tiếp nhận và lặp lại các hành vi của những nhóm mà mình gắn bó. Nếu bạn ở trong một môi trường mà mọi người dễ dàng bỏ cuộc trước khi đạt được mục tiêu, bạn cũng có thể dần xem việc bỏ cuộc sớm là điều chấp nhận được. Ngược lại, nếu những người xung quanh bạn đều là những người đạt mục tiêu nhờ sự bền bỉ, bạn cũng sẽ có xu hướng thể hiện sự bền bỉ tương tự.

ÁP DỤNG

Tìm một bạn đồng hành bền bỉ

Một thực tế đáng tiếc là có rất nhiều sinh viên không hoàn thành được chương trình đại học. Trong nhiều năm qua, rất nhiều nghiên cứu đã được thực hiện nhằm lý giải vì sao có những sinh viên thành công trong khi những sinh viên khác thì không. Sau khi tìm hiểu về sự bền bỉ, có lẽ bạn sẽ không ngạc nhiên khi biết rằng các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự bền bỉ không chỉ đóng vai trò quan trọng trong việc học, mà còn là một trong những yếu tố mạnh mẽ nhất ảnh hưởng đến khả năng tốt nghiệp của sinh viên.

Mặc dù điều này có vẻ hiển nhiên, bởi theo định nghĩa, sự bền bỉ chính là xu hướng kiên trì cho đến khi đạt được mục tiêu. Tuy nhiên, một phát hiện rất đáng chú ý đã xuất hiện trong một nghiên cứu do Tổ chức Khảo thí Đại học Hoa Kỳ (American College Testing - gọi tắt là ACT) thực hiện. ACT là một tổ chức phi lợi nhuận chuyên tổ chức kỳ thi tuyển sinh đại học cùng tên, và trong hơn 50 năm qua, họ đã phân tích dữ liệu về mức độ kiên trì theo học của sinh viên để tìm hiểu vì sao có người hoàn thành chương trình đại học, trong khi người khác thì không. Kết quả cho thấy rằng khả năng một sinh viên tiếp tục

theo học đại học có liên hệ trực tiếp với các kết nối xã hội[10]. Nói cách khác, những sinh viên tìm được một người mà họ có sự gắn kết và mang lại cảm giác trách nhiệm thường có mức độ bền bỉ cao hơn rõ rệt. Người đó có thể là một sinh viên khác, một giảng viên, hoặc bất kỳ ai. Điều quan trọng không phải là vai trò của người đó, mà là việc sinh viên cảm thấy có động lực mạnh mẽ để tiếp tục cố gắng, ngay cả khi trải nghiệm đại học trở nên khó khăn nhất. Từ góc độ tâm lý học, người ta cho rằng sự bền bỉ gia tăng này xuất phát từ việc không muốn làm cho người mà mình gắn bó phải thất vọng. Dù lý do là gì, dữ liệu nghiên cứu cho thấy rằng việc có một "người đồng hành bền bỉ" là một trong những cách hiệu quả nhất, xét về mặt thống kê, để tăng khả năng tốt nghiệp.

Một "người đồng hành bền bỉ" không nhất thiết phải là một mối quan hệ chính thức. Người đó có thể đơn giản là một người bạn cùng lớp - người mà bạn có thể trò chuyện cùng. Đó cũng có thể là một giảng viên bạn ngưỡng mộ, hoặc bất kỳ ai mà bạn xây dựng được sự kết nối. Thậm chí, đó có thể là một thành viên trong gia đình - người luôn khích lệ bạn và là người bạn không muốn làm họ thất vọng. Điều bạn cần tìm là một người có thể giúp tạo động lực cho bạn, thông qua tấm gương của họ, hoặc bằng những lời động viên đúng lúc khi bạn cần. Yếu tố then chốt là đó phải là người bạn tôn trọng và là người sẽ khuyến khích bạn nỗ lực học tập.

Ngay lúc này, hãy thử nghĩ đến một người có thể trở thành "người đồng hành bền bỉ" của bạn. Cũng cần lưu ý rằng bạn có thể không có cùng một người đồng hành trong suốt toàn bộ quãng thời gian đại học. Bạn có thể bắt đầu với một người bạn cùng lớp nhưng sau đó nhận ra rằng một nhân viên trong trường đóng vai trò này tốt hơn. Rồi khi sắp tốt nghiệp, có thể chính giảng viên bạn yêu thích lại là người tạo động lực lớn nhất để bạn tiếp tục cố gắng. Dù là ai, việc tìm được một mối kết nối xã hội nuôi dưỡng sự bền bỉ của bạn là điều vô cùng quan trọng.

Thuyết Sử dụng và Hài lòng và việc học tập

Vào giữa thế kỷ trước, các chuyên gia từng tin vào những quan điểm mà ngày nay chúng ta có thể thấy là khá kỳ lạ. Chẳng hạn, nhiều học giả cho rằng việc học không chỉ là một hoạt động thụ động, mà các phương tiện truyền thông đại chúng như phim ảnh, truyền hình và báo chí còn có khả năng kiểm soát mạnh mẽ hành vi của con người.Cách tư duy lúc bấy giờ cho rằng con người gần như không có khả năng tự suy nghĩ hay đưa ra lựa chọn về việc học hay về các phương tiện truyền thông mà mình sử dụng. Chúng ta chỉ đơn thuần "tiếp nhận" thông tin được cung cấp và gần như hoàn toàn bị nó thao túng.

Cách tư duy này đã thay đổi sau một nghiên cứu quan trọng về động cơ của khán giả khi

10 King, David R., NduM, Edwin, Can Psychosocial Factors Predict First-to Second Year College Retention Above and Beyond Standard Variables, ACT (2017) https://www.act.org/content/dam/act/unsecured/documents/R1656-psychosocial-factors-retention-2017-12.pdf

xem các chương trình truyền hình chính trị khác nhau[11]. Nghiên cứu cho thấy rằng con người không chỉ chủ động lựa chọn loại thông tin mà họ tiếp nhận, mà còn có những thiên hướng rõ ràng về nội dung cũng như cách thức thông tin được truyền tải. Nói cách khác, con người chủ động trong các lựa chọn thông tin của mình. Quan trọng hơn, nghiên cứu này bắt đầu chỉ ra rằng nhu cầu, mục tiêu và quan điểm cá nhân của mỗi người là những yếu tố chi phối mạnh mẽ nhất đối với các lựa chọn thông tin của chúng ta - vượt lên trên bất kỳ yếu tố nào khác. Chính từ đây, một lý thuyết mới đã ra đời và được gọi là Thuyết Sử dụng và Hài lòng (the Uses and Gratification Theory).



Hình 2.4 Bản đồ khái niệm, hay còn gọi là các cụm ý tưởng, được sử dụng để thu thập và kết nối các ý tưởng với nhau. Việc tạo ra, tái tạo và cải tiến các bản đồ này là một cách thức tuyệt vời để xây dựng và ghi nhớ các nội dung kiến thức một cách sâu sắc hơn. (Nguồn: Johnny Goldstien/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Ban đầu, việc bàn về lựa chọn cá nhân đối với chương trình truyền hình nghe có vẻ không liên quan đến một chương sách về học tập. Tuy nhiên, nếu suy nghĩ kỹ, ta sẽ thấy rằng ở mức độ đơn giản nhất, học tập chính là quá trình tiếp nhận thông tin nhằm đáp ứng một nhu cầu cụ thể. Bạn lựa chọn học một điều gì đó để đạt được những mục tiêu nhất định. Điều này khiến giáo dục và Thuyết Sử dụng và Hài lòng trở thành một sự kết hợp tự nhiên.

Việc áp dụng Thuyết Sử dụng và Hài lòng vào giáo dục là một cách tiếp cận *lấy người học làm trung tâm*, tập trung vào việc giúp bạn làm chủ cách thức và nội dung học tập của chính mình. Không chỉ vậy, thuyết này còn cung cấp cho bạn một khung tư duy của một người học có hiểu biết, cho phép bạn lựa chọn thông tin và các hoạt động học tập dựa trên kết quả mong muốn. Phần tiếp theo sẽ xem xét Thuyết Sử dụng và Hài lòng một cách kỹ lưỡng hơn và chỉ ra cách lý thuyết này có thể được áp dụng trực tiếp vào việc học.

Mô hình Sử dụng và Hài lòng

Mô hình Sử dụng và Hài lòng (Uses and Gratification Model) mô tả cách con người được cho là phản ứng theo Thuyết Sử dụng và Hài lòng. Mô hình này xem hành vi và động cơ cá nhân là yếu tố chính chi phối việc tiếp nhận các phương tiện truyền thông. Trong giáo dục,

11 Blumler, J. G., & McQuail, D. (1969). Television in politics: Its uses and influence. University of Chicago Press.

điều này có nghĩa là nhu cầu của người học quyết định cách họ tương tác với nội dung học tập như giáo trình, bài giảng và các nguồn thông tin khác. Vì bất kỳ chương trình giáo dục nào về bản chất cũng bao gồm nội dung và cách thức truyền tải (tương tự như bất kỳ phương tiện truyền thông nào khác), nên mô hình Sử dụng và Hài lòng có thể được áp dụng nhằm đáp ứng nhu cầu của sinh viên, nâng cao mức độ hài lòng và cải thiện thành tích học tập của họ. Đây là điểm mà nhiều lý thuyết học tập khác chưa thực sự công nhận, bởi chúng thường khởi đầu từ giả định rằng nội dung học tập và cách truyền đạt ảnh hưởng đến người học nhiều hơn là mong muốn và kỳ vọng cá nhân của họ.

Giả định cốt lõi của mô hình Sử dụng và Hài lòng là: người sử dụng truyền thông sẽ chủ động tìm đến và quay lại những nguồn truyền thông cụ thể dựa trên nhu cầu cá nhân. Đối với người học, điều này đặc biệt hữu ích vì nó mang lại sự thấu hiểu và khả năng tác động tích cực đến động cơ, kỳ vọng và giá trị mà họ gán cho việc học.



Hình 2.5 Mô hình Sử dụng và Hài lòng chỉ ra rằng con người sẽ chủ động tìm kiếm và tích hợp các phương tiện truyền thông cụ thể vào cuộc sống của mình. (Nguồn: Garry Knight/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Khi bạn hiểu được các khái niệm then chốt của mô hình Sử dụng và Hài lòng, bạn có thể đưa ra những quyết định có cơ sở đối với việc học của bản thân: học như thế nào, sử dụng tài liệu gì để học và điều gì tạo động lực cho việc học. Minh họa cho điều này đã được nêu trong ví dụ ở phần trước về sự bền bỉ. Trong ví dụ đó, một chuỗi các hoạt động ôn tập cho kỳ thi đã được trình bày, bắt đầu bằng việc đọc các chương liên quan, sau đó lập danh sách các khái niệm trong chương và rà soát kiến thức đã có, rồi quay lại học những thông tin cần thiết để lấp đầy khoảng trống. Mỗi hoạt động đều do người học chủ động lựa chọn, dựa trên mức độ phù hợp với nhu cầu nhằm đạt được mục tiêu là đạt kết quả cao trong kỳ thi.

Tại đây, ta cần đưa ra một lưu ý ngắn về việc thận trọng khi lựa chọn tài liệu và phương tiện truyền thông. Hiện nay, có rất nhiều thông tin sai lệch hoặc không chính xác được lan truyền qua Internet và mạng xã hội. Việc đưa ra quyết định sáng suốt cho quá trình học tập của bạn và về tài liệu bạn sử dụng bao gồm cả việc kiểm tra nguồn thông tin và tránh những thông tin không đáng tin cậy.

"Chúng ta có thể đưa ra các lựa chọn học tập một cách có ý thức dựa trên những nhu cầu do chính mình xác định và những gì chúng ta kỳ vọng đạt được từ việc học đó."

Trong cuốn *Key Themes in Media Theory*[12] (Các chủ đề chính trong lý thuyết truyền thông), Dan Laughey trình bày mô hình Sử dụng và Hài lòng theo cách diễn đạt ban đầu của các tác giả bằng một câu duy nhất, trong đó mỗi lĩnh vực ảnh hưởng được chia thành các mối quan tâm sau:

1. Nguồn gốc xã hội và tâm lý của…
2. nhu cầu, từ đó tạo ra…
3. kỳ vọng đối với…
4. các phương tiện truyền thông đại chúng hoặc những nguồn khác, dẫn đến…
5. các mô thức tiếp nhận truyền thông khác nhau, kéo theo…
6. sự thỏa mãn nhu cầu và…
7. những hệ quả ngoài dự kiến khác.

Dù được trình bày dưới dạng một danh sách hoặc gộp lại trong một câu duy nhất, nội dung này vẫn có thể gây khó tiếp nhận. Có rất nhiều ý được đề cập đồng thời và không phải tất cả đều rõ ràng ngay lập tức. Để hiểu rõ hơn từng "lĩnh vực quan tâm" là gì và chúng có thể tác động đến việc học ra sao, mỗi nội dung được tách riêng và giải thích chi tiết trong bảng dưới đây.

Lĩnh vực quan tâm	Ý nghĩa đối với bạn	Áp dụng vào việc học	Ví dụ thực tế
1. Nguồn gốc xã hội và tâm lý của…	Động lực của bạn, không chỉ với tư cách là một sinh viên mà còn là một con người, cùng với các yếu tố xã hội và tâm lý ảnh hưởng đến bạn.	Điều này có thể bao gồm từ động lực ban đầu khiến bạn ghi danh vào trường học cho đến các mục tiêu cụ thể hơn như lý do bạn muốn học cách viết và giao tiếp hiệu quả.	Mong muốn được tự chủ về tài chính và đóng vai trò có ích trong xã hội.
2. nhu cầu, từ đó tạo ra…	Công việc tốt hơn, thu nhập cao hơn, sự nghiệp thỏa mãn, danh tiếng.	Bao gồm lĩnh vực học tập bạn lựa chọn và ngôi trường bạn quyết định theo học.	Theo đuổi bằng cấp để hướng tới sự nghiệp trong lĩnh vực bạn yêu thích.
3. kỳ vọng đối với…	Kỳ vọng và nhận thức (ban đầu và tiếp diễn) về tài liệu giáo dục.	Những điều bạn kỳ vọng sẽ học được để hoàn thành các mục tiêu và	Hiểu được những gì bạn cần làm để đạt được các mục

12 Dan Laughey, (2007). Key Themes in Media Theory, Open University Press

		đáp ứng nhu cầu.	tiêu nhỏ hơn. Ví dụ: "ôn thi".
4. các phương tiện truyền thông hoặc những nguồn khác, kéo theo…	Nội dung và các hoạt động học tập trong chương trình.	Việc lựa chọn nội dung nhằm đáp ứng nhu cầu. Kết quả là sự hài lòng của người học, giá trị cảm nhận và việc tiếp tục theo học.	Lựa chọn các hoạt động học phù hợp (ví dụ: đọc tài liệu, xem video, nghiên cứu nội dung thay thế, ...).
5. các mô thức tiếp nhận truyền thông khác nhau, dẫn đến…	Tần suất và mức độ tham gia	Cách bạn tham gia vào các hoạt động học tập và mức độ thường xuyên. Kết quả là sự hài lòng của người học, giá trị cảm nhận được và việc tiếp tục theo học.	Khi nào, bao lâu và dành bao nhiêu thời gian cho các hoạt động học tập.
6. sự thỏa mãn nhu cầu và…	Công việc tốt hơn, thu nhập cao hơn, nghề nghiệp thỏa mãn, uy tín, những mục tiêu ngắn hạn như thi đỗ, đạt điểm cao,...	Sự hoàn thành các mục tiêu và đáp ứng nhu cầu.	Các hoạt động học tập đáp ứng nhu cầu học tập của bạn, bao gồm việc hoàn thành các mục tiêu ban đầu.
7. những hệ quả ngoài dự kiến khác.	Gia tăng kỹ năng và kiến thức, giải trí, tham gia xã hội và mạng lưới quan hệ.	Tạo ra vòng phản hồi tích cực trở lại đối với các mục 4, 5 và 6, củng cố các kết quả tích cực đó.	Những điều bạn học được vượt ngoài các mục tiêu ban đầu.

Bảng 2.3

Vận dụng Thuyết Sử dụng và Hài lòng

Bề ngoài, Thuyết Sử dụng và Hài lòng có vẻ quá phức tạp. Tuy nhiên, điều này xuất phát từ việc thuyết này cố gắng bao quát tất cả những yếu tố ảnh hưởng đến cách thức và lý do chúng ta tiếp nhận thông tin. Ở giai đoạn hiểu biết này, điều quan trọng nhất cần tập trung là ý tưởng cốt lõi rằng chính động lực, mục tiêu cuối cùng và kỳ vọng của chúng ta là những yếu tố thúc đẩy việc học. Khi nhận thức được những động lực này, chúng ta có thể sử dụng chúng để đưa ra những quyết định có ảnh hưởng trực tiếp đến việc chúng ta học cái gì và học như thế nào.

Khi tiếp tục đọc chương này và thực hiện các hoạt động đi kèm, bạn sẽ dần nhận ra rằng toàn bộ nội dung đều nằm trong khuôn khổ của Thuyết Sử dụng và Hài lòng. Từ phong cách học tập, thái độ của bạn đối với việc học, cách bạn ưa thích việc học, cho đến những gì bạn thu nhận được từ quá trình học - tất cả đều được bao quát trong lý thuyết này. Việc

nắm vững Thuyết Sử dụng và Hài lòng giúp bạn có một khung tham chiếu để nhận diện và vận dụng tất cả những gì bạn sẽ học về việc học. Khi tiếp tục theo dõi chương này, thay vì xem mỗi chủ đề như một ý tưởng riêng lẻ, hãy suy nghĩ xem mỗi nội dung đó nằm ở đâu trong mô hình Sử dụng và Hài lòng. Liệu nó tác động đến động lực học tập của bạn, hay giúp bạn đưa ra quyết định về cách học? Bằng cách này, Thuyết Sử dụng và Hài lòng sẽ giúp bạn nhận ra giá trị và cách áp dụng tất cả những điều bạn học được kể từ thời điểm này cũng như trong toàn bộ hành trình học tập sau này.

Nếu bạn định tóm lược cách Thuyết Sử dụng và Hài lòng được áp dụng vào việc học bằng một vài phát biểu ngắn gọn, thì có thể diễn đạt như sau:

Thuyết Sử dụng và Hài lòng đặt ra các câu hỏi:

- Điều gì thúc đẩy bạn học một điều gì đó?
- Nhu cầu nào được thỏa mãn thông qua việc học này?
- Bạn kỳ vọng điều gì sẽ xảy ra khi tham gia vào những hoạt động học tập cụ thể?
- Làm thế nào bạn có thể lựa chọn các hoạt động học tập phù hợp hơn nhằm đảm bảo chắc chắn hơn việc đáp ứng nhu cầu và kỳ vọng của bạn?
- Những hệ quả nào khác có thể phát sinh từ các lựa chọn của bạn?

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy dành một chút thời gian để suy nghĩ về những lựa chọn của chính bạn khi tiếp nhận các phương tiện truyền thông. Có những nguồn thông tin nào bạn ưa thích hơn không? Vì sao? Những nguồn đó thỏa mãn nhu cầu hoặc mang lại sự thỏa mãn gì mà các nguồn khác không có? Sau đó, hãy sử dụng cùng một cách tiếp cận để phân tích trải nghiệm học tập hiện tại của bạn ở bậc đại học. Có những môn học hoặc hoạt động nào bạn yêu thích hơn những môn học hoặc hoạt động khác không? Vì sao? Liệu những lý do của bạn có liên quan đến các nhu cầu hoặc sự thỏa mãn mà các môn học hay hoạt động học tập đó mang lại hay không?

Sau khi trả lời những câu hỏi này, bạn hoàn toàn có thể đi xa hơn việc phân tích, bằng cách xác định xem bạn có thể thay đổi điều gì để khiến những môn học hoặc hoạt động mà bạn ít yêu thích đáp ứng nhu cầu của bạn tốt hơn.

Khắc phục thiên kiến tiêu cực

Bên cạnh việc trở thành một người học có động lực thông qua việc vận dụng sự bền bỉ và Thuyết Sử dụng và Hài lòng, còn có một khuynh hướng tâm lý tự nhiên thứ ba mà bạn cần nhận thức rõ. Đây là một khuynh hướng mà bạn nên cảnh giác và chủ động phòng tránh. Việc phớt lờ sự tồn tại của khuynh hướng này không chỉ gây bất lợi cho việc học, mà còn có thể tạo ra những rào cản ngăn bạn đạt được nhiều mục tiêu. Khuynh hướng đó được gọi là *thiên kiến tiêu cực*.

Thiên kiến tiêu cực là đặc điểm tâm lý tập trung vào các khía cạnh tiêu cực của một tình huống thay vì những mặt tích cực. Trong môi trường học tập, một ví dụ điển hình là việc

đạt được 95% điểm cho một bài tập nhưng lại chỉ ám ảnh bởi 5% số điểm bị mất. Một ví dụ khác là việc lo lắng và suy nghĩ tiêu cực về bản thân chỉ vì một vài môn học có kết quả không tốt bằng những môn khác đến mức bạn bắt đầu nghi ngờ hoàn toàn năng lực của mình.



Hình 2.6 Lo lắng và quan tâm ở mức độ nhất định là điều tự nhiên nhưng nếu có quá nhiều suy nghĩ tiêu cực về bản thân bao gồm cả sự nghi ngờ năng lực và vị trí của mình trong môi trường học tập thì điều đó có thể cản trở quá trình học tập và kìm hãm sự thành công của bạn. Bạn hoàn toàn có thể xây dựng các chiến lược để nhận diện và vượt qua những cảm xúc này. (Nguồn: Inzmam Kahn/Pexels)

Đáng tiếc là đây là một khuynh hướng rất phổ biến và có thể dễ dàng lấn át sinh viên. Xét như một cơ chế sinh tồn thuần túy, thiên kiến tiêu cực cũng có giá trị nhất định, bởi nó nhắc nhở chúng ta cẩn trọng trước những hành vi có thể dẫn đến kết quả không mong muốn. Hãy tưởng tượng khi còn nhỏ, bạn chơi ngoài trời và đã nhìn thấy hàng chục, thậm chí hàng trăm con ong trong suốt nhiều năm. Nhưng chỉ một lần duy nhất, bạn bị một con ong đốt. Từ đó về sau, mỗi khi nhìn thấy ong, bạn lại nhớ đến vết đốt ấy và hình thành thiên kiến tiêu cực đối với loài ong nói chung, khiến bạn cố gắng tránh xa chúng bất cứ khi nào có thể.

Có thể thấy rõ ràng rằng, hệ thống tâm lý này có thể hữu ích trong những tình huống như vậy. Tuy nhiên, nó lại có thể trở thành rào cản đối với việc học, bởi một phần lớn của quá trình học thường gắn liền với những lần thất bại ban đầu. Việc nhận diện được điều này chính là chìa khóa đầu tiên để vượt qua thiên kiến tiêu cực. Một cách khác để khắc phục thiên kiến tiêu cực là chủ động tập trung vào thành công, đồng thời nhìn nhận những lần chưa thành công trước đó chỉ là một phần của quá trình học tập.

Dưới đây là một số phương pháp giúp vượt qua thiên kiến tiêu cực và lối tự thoại tiêu cực. Mỗi phương pháp đều nhấn mạnh việc ý thức về thái độ tiêu cực hoặc chú trọng đến những khía cạnh tích cực của tình huống:

- **Nhận thức rõ sự tồn tại của thiên kiến tiêu cực:** Hãy để ý bất cứ khi nào bạn nhận ra mình đang tập trung vào một khía cạnh tiêu cực nào đó, dù liên quan đến năng lực bản thân hay một tình huống cụ thể. Khi bạn nhận ra mình đang thể hiện thiên kiến tiêu cực với một điều gì đó, hãy dừng lại và tìm kiếm những mặt tích cực trong

trải nghiệm đó. Hãy nghĩ lại những gì bạn đã học được về sự bền bỉ, về việc bất kỳ sự chưa thành công nào cũng chỉ mang tính tạm thời và về những điều bạn học được giúp bạn tiến gần hơn đến mục tiêu.

- **Tập trung vào mặt tích cực trước khi bắt đầu:** Việc đảo ngược tác động của thiên kiến tiêu cực đối với việc học là hữu ích nhưng ngăn chặn nó ngay từ đầu còn hữu ích hơn. Một cách để làm điều này là tìm kiếm những điểm tích cực trước khi bắt tay vào một nhiệm vụ. Ví dụ, bạn có thể nhận phản hồi sớm về một bài tập mà bạn đang thực hiện. Để làm được điều đó, bạn có thể nhờ giảng viên hoặc một bạn học xem qua bài của mình và đưa ra một vài nhận xét không chính thức. Nếu phản hồi là tích cực, đó là dấu hiệu cho thấy bạn đang đi đúng hướng. Nếu phản hồi cho thấy bạn cần chỉnh sửa và điều chỉnh nhiều, thì thông tin đó còn giá trị hơn nữa vì nó giúp bạn cải thiện đáng kể bài làm để đạt kết quả cuối cùng tốt hơn. Trong cả hai trường hợp, phản hồi chính xác mới là điều bạn thực sự mong muốn và cả hai kết quả đều mang lại cho bạn lợi ích tích cực.
- **Duy trì nhật ký biết ơn và thành tựu:** Một lần nữa, khuynh hướng ghi nhớ và phóng đại những trải nghiệm tiêu cực trong khi bỏ qua hoặc quên đi những kết quả tích cực chính là bản chất của thiên kiến tiêu cực. Đôi khi, chúng ta cần một công cụ hỗ trợ để nhắc nhở bản thân về những điều tích cực và chúng ta có thể kích hoạt trí nhớ của mình bằng cách ghi nhật ký. Tương tự như một cuốn nhật ký cá nhân, mục đích ở đây là duy trì một bản ghi liên tục về những điều tích cực đã xảy ra, những bài học rút ra từ những lần chưa thành công, và tất cả những thành tựu bạn đạt được trong quá trình học. Trong nhật ký của mình, bạn có thể viết ra hoặc dán vào bất cứ điều gì mà bạn trân trọng hoặc những thứ mang lại kết quả tích cực. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy không sẵn sàng đối mặt với một thử thách hoặc khi thiên kiến tiêu cực bắt đầu ảnh hưởng đến bạn, bạn có thể xem lại cuốn nhật ký của mình để nhắc nhở bản thân về những thành quả đã đạt được trong hoàn cảnh khó khăn.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Xây dựng nền tảng

Trong phần này, bạn đã tìm hiểu về ba yếu tố chính góp phần tạo nên động lực học tập của người học: sự bền bỉ và kiên trì, động lực học tập cá nhân (theo Thuyết Sử dụng và Hài lòng) và những cạm bẫy của thiên kiến tiêu cực. Giờ đây là lúc bạn thực hiện một chút tự phân tích và suy ngẫm.

Trong ba lĩnh vực này, lĩnh vực nào bạn thấy mình mạnh nhất? Bạn có phải là người vốn dĩ có sự bền bỉ cao hay bạn hiểu rõ động lực học tập của bản thân thông qua Thuyết Sử dụng và Hài lòng hơn? Bạn thường xuyên gặp khó khăn với thiên kiến tiêu cực hay rất hiếm khi bị nó chi phối?

Hãy xác định lĩnh vực mà bạn cho là mình mạnh nhất và suy nghĩ xem điều gì khiến bạn mạnh trong lĩnh vực đó. Đó có phải là nhờ thái độ tích cực (bạn luôn nhìn thấy "nửa ly đầy" thay vì "nửa ly vơi"), hay vì bạn hiểu rất rõ vì sao mình học đại học và mình kỳ vọng

sẽ học được điều gì?

Sau khi phân tích lĩnh vực bạn mạnh nhất, hãy làm tương tự với hai lĩnh vực còn yếu hơn. Điều gì khiến bạn dễ gặp khó khăn trong những lĩnh vực này? Bạn có gặp trở ngại trong việc kiên trì theo đuổi mục tiêu, hay có xu hướng tập trung quá nhiều vào những điều tiêu cực?

Hãy quay lại các phần nội dung tương ứng với hai lĩnh vực yếu nhất của bạn và xây dựng một kế hoạch để khắc phục chúng. Với mỗi lĩnh vực, hãy chọn một hành vi cụ thể mà bạn muốn thay đổi đồng thời suy nghĩ về cách bạn sẽ thực hiện thay đổi đó.

2.3 Tất cả đều nằm ở tư duy

Dự kiến thời gian đọc: 14 phút.

Câu hỏi cần suy ngẫm:

- Tư duy phát triển là gì và nó ảnh hưởng đến việc học của tôi như thế nào?
- Mục tiêu thành tích khác gì so với mục tiêu học tập?

Trong các phần trước của chương này, bạn đã tập trung vào nhiều khái niệm và mô hình khác nhau liên quan đến việc học. Điểm chung của tất cả những khái niệm và mô hình đó là chúng tiếp cận giáo dục theo những cách khác nhau, thông qua việc đưa ra những cách nhìn mới về học tập. Ở mỗi cách tiếp cận, yếu tố cốt lõi luôn là việc hiểu rõ bản thân với tư cách là một người học và biết cách áp dụng hiểu biết đó vào chính trải nghiệm học tập của bản thân. Nếu phải cô đọng tất cả những gì bạn đã học được trong chương này cho đến nay thành một yếu tố duy nhất thì đó chính là việc tận dụng tư duy của bạn một cách hiệu quả nhất. Trong phần tiếp theo, bạn sẽ xem xét vấn đề này ở phạm vi rộng hơn thông qua việc tìm hiểu tầm quan trọng của các kiểu tư duy khác nhau cũng như cách chúng có thể cản trở hoặc thúc đẩy nỗ lực học tập của chính bạn.



Hình 2.7 Nhiều lĩnh vực học tập và công việc tạo ra những điểm giao thoa giữa tư duy phát triển và tư duy cố định. Con người có thể cảm thấy mình có khả năng phát triển và học hỏi rất tốt trong một số lĩnh vực, như nghệ thuật và giao tiếp nhưng lại cảm thấy hạn chế hơn trong các lĩnh vực khác, chẳng hạn như lập kế hoạch và tài chính. Nhận biết được những điểm giao thoa này sẽ giúp bạn tiếp cận các chủ đề và nhiệm vụ mới một cách hiệu quả hơn. (Nguồn: mentatdgt/Pexels)

Mục tiêu thành tích và mục tiêu học tập

Như bạn đã thấy trong chương này, khả năng học tập của chúng ta chịu ảnh hưởng lớn từ động lực và mục tiêu. Tuy nhiên, điều chưa được phân tích sâu là việc những mục tiêu hoặc tư duy tiềm ẩn đôi khi có thể tác động mạnh mẽ đến quá trình học tập như thế nào. Thực tế là tất cả chúng ta đều có những mục tiêu mà bản thân có thể chưa hoàn toàn ý thức được, hoặc nếu có ý thức được thì cũng chưa hiểu rõ chúng đang hỗ trợ hay hạn chế khả năng học tập của mình ra sao. Sự khác biệt này có thể được minh họa rõ nét thông qua việc so sánh giữa một sinh viên định hướng theo mục tiêu thành tích và một sinh viên định hướng theo mục tiêu học tập.

Nếu bạn là sinh viên đặt nặng mục tiêu thành tích, mối quan tâm tâm lý chính của bạn có thể là việc thể hiện mình thông minh trước người khác. Ban đầu, điều này có vẻ không phải là tiêu cực trong môi trường đại học, nhưng trên thực tế, nó có thể hạn chế nghiêm trọng khả năng tiến bộ trong việc học của bạn. Bạn có xu hướng "chơi an toàn" mà đôi khi không hề nhận ra điều đó. Ví dụ, một sinh viên chỉ tập trung vào mục tiêu thành tích thường chỉ phát biểu trong giờ thảo luận khi họ tin rằng điều đó sẽ khiến giảng viên hoặc bạn học đánh giá họ là người có hiểu biết. Chẳng hạn, sinh viên đó có thể đặt ra một câu hỏi vượt xa nội dung đang học (ví dụ: hỏi về kinh tế săn bắt cá voi ở Nhật Bản khi đang thảo luận về tiểu thuyết *Moby Dick* trong môn văn học Mỹ). Họ hiếm khi đặt câu hỏi trong lớp vì thực sự chưa hiểu một khái niệm nào đó. Thay vào đó, họ đặt câu hỏi nhằm khiến người khác nghĩ rằng mình thông minh hoặc nhằm "làm khó giảng viên". Khi cuối cùng họ đặt một câu hỏi chân thành, thì đó thường là vì họ lo sợ rằng sự thiếu hiểu biết của mình sẽ dẫn đến kết quả kém trong kỳ thi, chứ không hẳn vì mong muốn học hỏi.

Ngược lại, nếu bạn là sinh viên được thúc đẩy bởi mục tiêu học tập thì cách bạn tham gia thảo luận trên lớp thường rất khác. Bạn xem việc chia sẻ ý tưởng và đặt câu hỏi là con đường nhanh nhất để tiếp thu kiến thức. Trong khi thảo luận, bạn sẵn sàng yêu cầu giải thích ngay khi chưa hiểu rõ một điều gì đó. Với những người định hướng theo mục tiêu học tập, bạn ít bận tâm hơn về việc người khác nghĩ gì bởi mục tiêu quan trọng nhất của bạn là học hỏi.

Sự khác biệt giữa hai kiểu tư duy này cũng thể hiện rõ trong các bài tập và hoạt động học tập khác. Nếu bạn là sinh viên quan tâm nhiều hơn đến thành tích, bạn có thể tránh né những nhiệm vụ mang tính thử thách. Bạn sẽ lựa chọn con đường đến "điểm A dễ dàng" bằng cách chỉ dựa vào những gì mình đã biết. Bạn sẽ không bước ra khỏi vùng an toàn bởi mục tiêu tâm lý của bạn là được công nhận về kết quả, chứ không phải là học hỏi.

Điều này hoàn toàn trái ngược với sinh viên có định hướng học tập. Nếu bạn được thúc đẩy bởi mục tiêu học tập, bạn có xu hướng chủ động tìm kiếm những nhiệm vụ khó, và đầu tư nhiều nỗ lực để sử dụng bài tập như một cách mở rộng hiểu biết hiện có. Dù điểm số vẫn quan trọng nhưng bản thân việc học mới là điều quan trọng hơn cả.

Nếu bạn nhận thấy rằng đôi khi mình nghiêng về mục tiêu thành tích, đừng cảm thấy nản lòng. Rất nhiều sinh viên giỏi ban đầu cũng tập trung vào thành tích, cho đến khi họ nhận ra cách tiếp cận này có thể giới hạn việc học của mình. Chìa khóa để chuyển sang mục tiêu học tập thường bắt đầu từ việc nhận diện sự khác biệt và thấy được những tác động tích cực mà sự thay đổi này mang lại cho quá trình học tập của bạn.

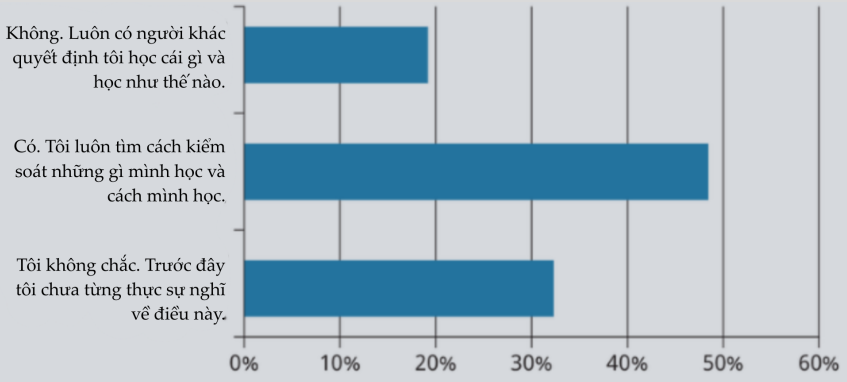
Phần tiếp theo sẽ đi sâu hơn vào sự khác biệt giữa mục tiêu thành tích và mục tiêu học tập, kèm theo một bài tập giúp bạn xác định, phân tích và đưa ra hướng hành động tích cực trong một tình huống mà bạn tin rằng mình có thể cải thiện ở khía cạnh này.

NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

1. Trước đây, bạn có cảm thấy mình kiểm soát được việc học của bản thân không?
    a. Không. Luôn có người khác quyết định tôi học cái gì và học như thế nào.
    b. Có. Tôi luôn tìm cách kiểm soát những gì mình học và cách mình học.
    c. Tôi không chắc. Trước đây tôi chưa từng thực sự nghĩ về điều này.
2. Bạn có từng nghe nói đến các phong cách học tập chưa, hoặc bạn có biết phong cách học tập của bản thân không?
    a. Chưa. Tôi chưa từng nghe nói đến phong cách học tập.
    b. Có. Tôi đã nghe nói đến và biết phong cách học tập của mình.
    c. Có. Tôi đã nghe nói đến phong cách học tập nhưng tôi không nghĩ chúng chính xác hoặc phù hợp với tôi.
3. Ngoài trí thông minh, bạn cho rằng những yếu tố nào có ảnh hưởng lớn nhất đến việc học?
    a. Động lực
    b. Sự kiên trì
    c. Hiểu về cách học của bản thân
    d. Giáo viên giỏi và sự hỗ trợ

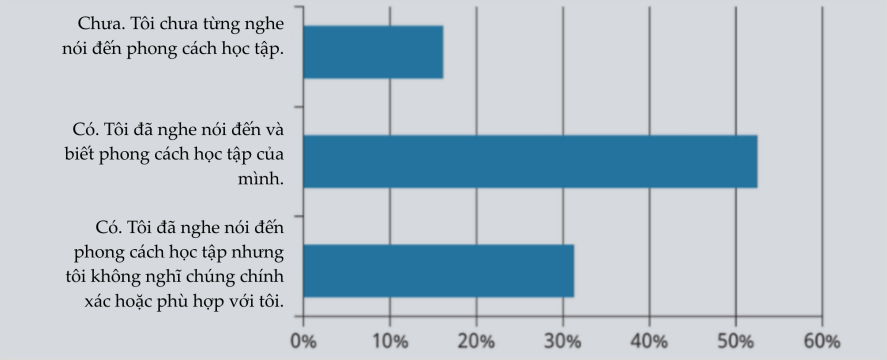
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey1-5 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đó cho những câu hỏi trên và kết quả được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Trước đây, bạn có cảm thấy mình kiểm soát được việc học của bản thân không?



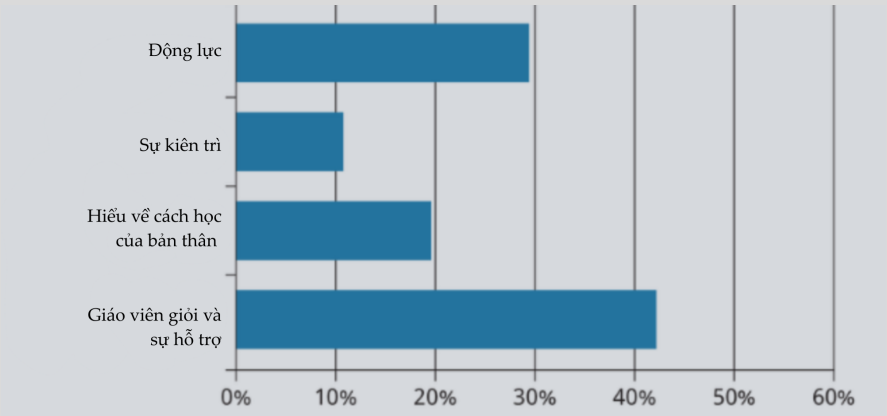
Hình 2.8

Bạn có từng nghe nói đến các phong cách học tập chưa, hoặc bạn có biết phong cách học tập của bản thân không?



Hình 2.9

Ngoài trí thông minh, bạn cho rằng những yếu tố nào có ảnh hưởng lớn nhất đến việc học?



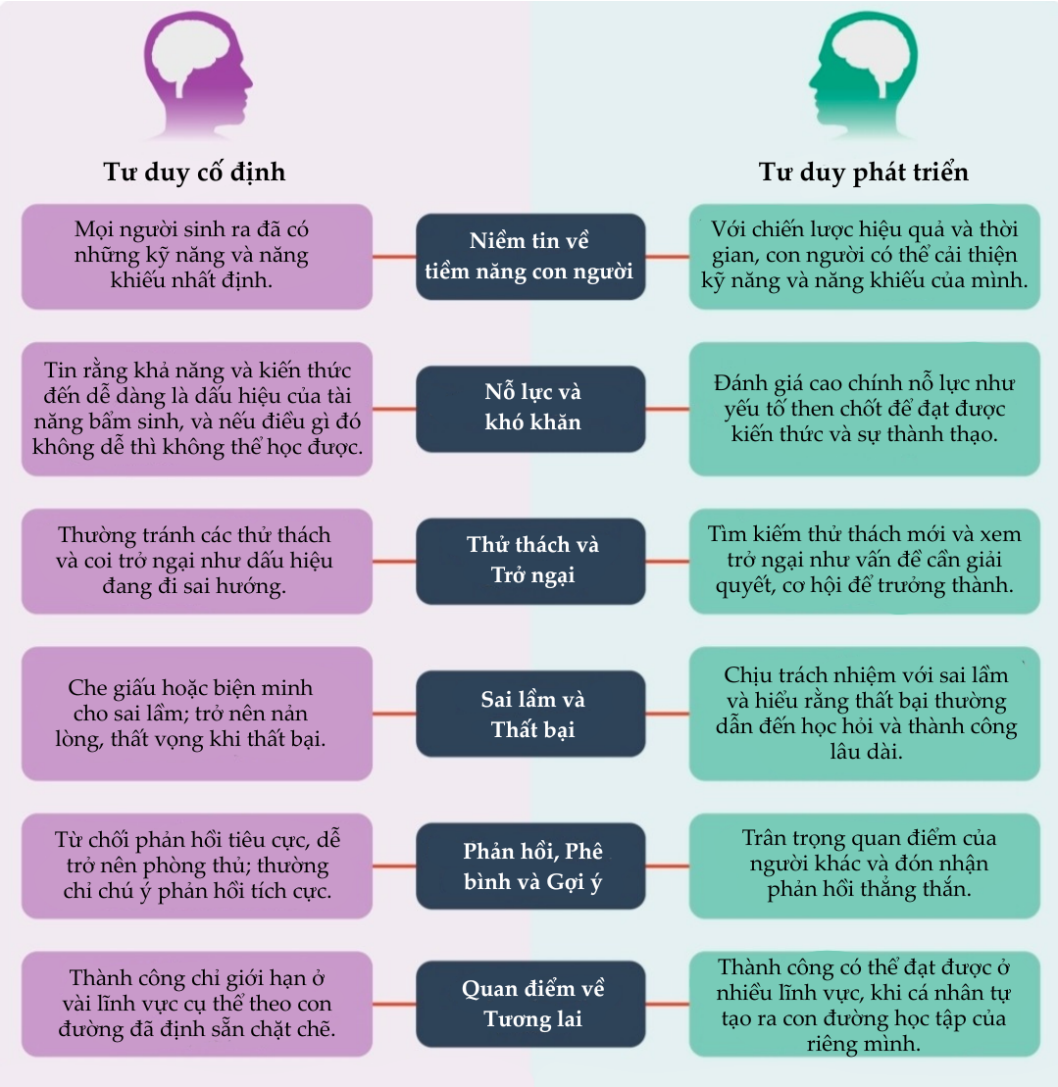
Hình 2.10

Tư duy cố định và tư duy phát triển

Mô hình dựa trên nghiên cứu về hai kiểu tư duy này và ảnh hưởng của chúng đến việc học được Carol Dweck[13] giới thiệu vào năm 1988. Trong công trình của mình, Tiến sĩ Dweck xác định rằng nhận thức của người học về khả năng học tập của chính mình, khi đi kèm với một mục tiêu học tập rộng hơn, có ảnh hưởng đáng kể đến khả năng vượt qua thử thách và phát triển kiến thức cũng như kỹ năng. Mô hình này được biết đến với tên gọi Tư duy cố định và Tư duy phát triển. Trong đó, sinh viên định hướng theo mục tiêu thành tích được đại diện bởi tư duy cố định, còn sinh viên định hướng theo mục tiêu học tập được đại diện bởi tư duy phát triển.

Trong hình minh họa dưới đây (dựa trên nghiên cứu của Tiến sĩ Carol Dweck), bạn có thể thấy có bao nhiêu thành phần liên quan đến việc học bị ảnh hưởng bởi hai kiểu tư duy này.

13 Dweck, C.S. & Leggett, E.L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality



Hình 2.11 Sự khác biệt giữa tư duy cố định và tư duy phát triển trở nên rõ ràng khi được đặt trong mối liên hệ với các yếu tố cốt lõi của việc học tập và tính cách. (Nguồn: Dựa trên nghiên cứu của Tiến sĩ Carol Dweck)

Tư duy phát triển và những bài học từ thất bại

Có thể bạn đã nhận ra rằng tư duy phát triển thường đi kèm với sự bền bỉ và kiên trì trong học tập. Nếu bạn coi học tập là mục tiêu chính, bạn sẽ có xu hướng tiếp tục cố gắng để đạt được mục tiêu đó, ngay cả khi phải trải qua nhiều lần nỗ lực. Không chỉ vậy, nếu mỗi lần cố gắng bạn đều học thêm được điều gì đó, bạn sẽ xem mỗi nỗ lực đều là một thành công, ngay cả khi bản thân vẫn chưa đạt đến mức độ thành thạo hoàn toàn đối với nội dung đang học.

Với cách nhìn này, không có gì ngạc nhiên khi Tiến sĩ Dweck phát hiện ra rằng những người tin rằng khả năng của họ có thể thay đổi và phát triển thông qua học tập (tư duy phát triển, trái ngược với tư duy cố định) thường sẵn sàng chấp nhận các thử thách trong học tập và kiên trì tiếp tục, bất chấp những thất bại ban đầu.

Nâng cao khả năng học tập của bạn

Nghe có vẻ lạ, nhưng các nghiên cứu về tư duy cố định và tư duy phát triển đã cho thấy rằng chỉ cần bạn tin là mình có thể học được điều gì đó mới thì khả năng học tập của bạn sẽ

cải thiện đáng kể. Ban đầu, điều này có thể giống như những lời khuyên mang tính khích lệ mà ta thường thấy trên mạng xã hội (chẳng hạn như "hãy tin vào bản thân"), nhưng khi xem xét kỹ những khác biệt giữa tư duy cố định và tư duy phát triển, bạn sẽ nhận ra rằng mỗi yếu tố trong con đường của tư duy phát triển đều làm tăng khả năng thành công của bạn trong học tập.

HOẠT ĐỘNG

Rất ít người luôn duy trì hoàn toàn tư duy cố định hoặc tư duy phát triển trong mọi thời điểm. Thông thường, trong những tình huống nhất định, chúng ta có xu hướng nghiêng về một trong hai kiểu tư duy này. Ví dụ, một người đang cố gắng cải thiện năng lực ở một môn thể thao mà họ yêu thích có thể thể hiện đầy đủ các đặc điểm của tư duy phát triển, nhưng lại nhận thấy mình rơi vào tư duy cố định khi cố gắng học một lĩnh vực khác, chẳng hạn như lập trình máy tính hoặc số học.

Trong bài tập này, hãy tiến hành một quá trình tự phân tích và suy nghĩ về những lĩnh vực mà bạn có thể nhận thấy bản thân đang bị tư duy cố định cản trở. Dựa trên khung trình bày bên dưới, ở cột ngoài cùng bên phải, hãy ghi lại cách bạn có thể thay đổi hành vi của bản thân đối với từng khía cạnh của quá trình học tập. Bạn sẽ làm gì để chuyển từ tư duy cố định sang tư duy phát triển? Ví dụ, giả sử bạn đang học chơi một nhạc cụ. Ở hàng *Thử thách*, bạn có thể lựa chọn con đường tư duy phát triển bằng cách thử chơi những bản nhạc có độ khó ngày càng cao, thay vì chỉ gắn bó với những bản đơn giản mà bạn đã thành thạo. Ở hàng *Phê bình*, bạn có thể xem nhận xét của người khác về điểm yếu trong việc giữ nhịp như một động lực để luyện tập với máy đếm nhịp. Ở hàng *Thành công của người khác*, bạn có thể lấy cảm hứng từ một nhạc sĩ nổi tiếng được xem là bậc thầy và nghiên cứu các kỹ thuật của họ.

Dù lựa chọn nội dung nào để phân tích, hãy áp dụng từng đặc điểm của tư duy phát triển để xác định một hướng hành động cụ thể nhằm cải thiện.

Các phần trong quá trình học tập	Đặc điểm của tư duy phát triển	Bạn sẽ làm gì để áp dụng tư duy phát triển?
Thử thách	Đón nhận thử thách	
Trở ngại	Kiên trì dù gặp thất bại	
Nỗ lực	Xem nỗ lực là con đường dẫn đến thành công	
Phê bình	Học hỏi từ lời phê bình	
Thành công của người khác	Tìm kiếm sự học hỏi và cảm hứng từ thành công của người khác	

Bảng 2.4

2.4 Thiên hướng học tập

Dự kiến thời gian đọc: 24 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Phong cách học tập là gì và liệu chúng có thực sự hiệu quả không?
- Làm thế nào tôi có thể tận dụng việc học theo cách phù hợp với bản thân?
- Làm thế nào tôi có thể kết hợp các thiên hướng và phong cách học tập để đạt kết quả tốt hơn?
- Những cơ hội và nguồn lực nào dành cho sinh viên khuyết tật?

Vài thập kỷ trước, một cách tiếp cận mới về việc học đã trở nên rất phổ biến trong giáo dục. Cách tiếp cận này dựa trên quan điểm rằng mỗi người đều có một cách học ưa thích. Người ta cho rằng những thiên hướng này có liên quan đến xu hướng tự nhiên của mỗi cá nhân đối với một trong các giác quan. Theo đó, việc học có thể trở nên dễ dàng hơn nếu sinh viên tiếp cận những nội dung được thiết kế phù hợp với giác quan mà họ ưa thích. Ví dụ, người ta tin rằng một sinh viên có xu hướng học bằng thị giác sẽ tiếp thu tốt hơn thông qua hình ảnh và sơ đồ.

Theo thời gian, nhiều biến thể của ý tưởng cơ bản này đã xuất hiện nhưng một trong những lý thuyết phổ biến nhất được biết đến là mô hình VAK. VAK là chữ viết tắt của ba phong cách học tập, mỗi phong cách gắn với một giác quan cơ bản được cho là thường được sinh viên sử dụng: thị giác (visual), thính giác (aural) và vận động/xúc giác (kinesthetic). Dưới đây là mô tả từng phong cách cùng với phương pháp học tập được ưa thích:

- **Thị giác**: Sinh viên ưa thích học bằng hình ảnh, tranh minh họa và cách trình bày thông tin bằng đồ họa. Ví dụ, quan sát một hình minh họa cách thực hiện một thao tác nào đó.
- **Thính giác**: Sinh viên ưa thích học bằng âm thanh. Ví dụ, nghe giảng hoặc nghe podcast.
- **Vận động/xúc giác**: Sinh viên ưa thích học bằng cách sử dụng cơ thể, đôi tay và cảm giác tiếp xúc. Ví dụ, thực hiện một việc gì đó bằng tay như thao tác với một vật thể thay vì chỉ đọc mô tả hay xem hình minh họa.

Sự thật về phong cách học tập

Xét trên nhiều phương diện, những ý tưởng về phong cách học tập này có vẻ hợp lý. Vì vậy, các nhà giáo dục đã khuyến khích sinh viên tìm hiểu phong cách học tập của chính mình. Họ xây dựng các bài kiểm tra và các kỹ thuật khác nhau nhằm giúp sinh viên xác định giác quan nào mà họ ưa dùng nhất khi học. Trong một số trường hợp, tài liệu học tập cũng được thiết kế theo nhiều hình thức khác nhau, mỗi hình thức tập trung vào một giác quan riêng biệt. Bằng cách đó, mỗi người học có thể tham gia vào các hoạt động học tập được cá nhân hóa theo thiên hướng cụ thể của mình.

Mặc dù ban đầu việc phân loại người học theo phong cách học tập dường như mang lại một bước tiến lớn cho giáo dục nhưng các nghiên cứu tiếp theo bắt đầu chỉ ra rằng việc quá tập trung vào mô hình mới này có thể không hiệu quả như người ta từng nghĩ. Trên thực tế, trong một số trường hợp, cách áp dụng phong cách học tập còn tạo ra những rào cản đối với việc học. Nguyên nhân là do sự phổ biến nhanh chóng của ý tưởng mới này dẫn đến việc sử dụng các phong cách học tập một cách vội vàng mà không cân nhắc đầy đủ một số khía cạnh quan trọng sau:

- Một người không phải lúc nào cũng ưa thích cùng một phong cách học tập trong mọi thời điểm hoặc mọi tình huống. Ví dụ, một số người học có thể thích nghe giảng vào ban ngày nhưng lại thích đọc vào buổi tối. Hoặc họ có thể thích xem sơ đồ khi học về cơ khí nhưng lại thích đọc tài liệu khi học lịch sử.
- Thiên hướng học tập không chỉ giới hạn trong ba phong cách phổ biến. Những thiên hướng khác này gần như không thể vận dụng đầy đủ nếu chỉ giới hạn trong các phong cách cố định. Ví dụ, một số người thích học trong môi trường mang tính xã hội, có sự tương tác với người khác. Việc đọc có thể trở nên khó khăn hoặc hạn chế khi thực hiện theo nhóm. Các phong cách học tập được công nhận ngoài ba phong cách ban đầu bao gồm: **xã hội** (ưa học theo nhóm), **độc lập** (ưa học một mình hoặc tự học), hoặc **logic** (ưa sử dụng lập luận, suy luận,…).
- Những sinh viên tin rằng họ bị giới hạn trong một phong cách học tập ưa thích duy nhất thường tự thuyết phục bản thân rằng họ không thể học tốt nếu nội dung được trình bày theo cách khác với phong cách của mình[14]. Ví dụ, một sinh viên tự xác định mình là người học bằng thị giác có thể cảm thấy bị bất lợi nghiêm trọng khi phải tiếp thu qua hình thức nghe giảng. Đôi khi, họ thậm chí tin rằng bản thân có một khiếm khuyết nghiêm trọng hơn khiến họ hoàn toàn không thể học theo cách đó.
- Một số hình thức học tập rất khó hoặc gần như không thể thực hiện hiệu quả nếu chỉ sử dụng một phong cách nhất định. Những môn học như lập trình máy tính sẽ gần như không thể học chỉ bằng phong cách thính giác. Tương tự, mặc dù có thể đọc về một kỹ năng, ví dụ như cách vung gậy hay cách thực hiện một thủ thuật y khoa, thì việc áp dụng kiến thức đó trong môi trường học tập vẫn sẽ rất khó khăn nếu môn học yêu cầu kỹ năng mang tính thể chất.

Hiểu và tận dụng việc học theo cách phù hợp với bạn

Vấn đề của việc phụ thuộc vào các phong cách học tập nằm ở suy nghĩ rằng chỉ một phong cách duy nhất có thể xác định toàn bộ nhu cầu học tập của bạn. Việc kết hợp hiểu biết về phong cách học tập với hiểu biết về Thuyết Sử dụng và Hài lòng có thể tạo ra sự khác biệt trong quá trình học của bạn. Thay vì bị ràng buộc bởi một phong cách học tập duy nhất hoặc

14 Harold Pashler, Mark McDaniel, Doug Rohrer and Robert Bjork. Learning Styles: Concepts and Evidence. Psychological Science in the Public Interest, Tập 9, Số 3 (12/2008).

giới hạn các hoạt động học tập vào một loại phương tiện truyền đạt nhất định, bạn có thể lựa chọn những phương tiện phù hợp nhất với nhu cầu học tập của mình tại từng thời điểm cụ thể.

Dưới đây là một vài cách bạn có thể kết hợp thiên hướng phong cách học tập với một tình huống học tập cụ thể:

- Bạn đang cố gắng học cách xây dựng một thứ gì đó nhưng thấy các hướng dẫn bằng văn bản gây khó hiểu, vì vậy bạn xem một video trực tuyến trong đó có người đang thực hiện đúng công việc đó.
- Bạn có quãng đường đi xe buýt khá dài nhưng việc đọc sách trong khi di chuyển khiến bạn cảm thấy chóng mặt. Bạn lựa chọn giải pháp học bằng thính giác như nghe podcast đã được ghi âm sẵn hoặc sử dụng thiết bị di động có chức năng đọc to nội dung văn bản.

Những ví dụ này cho thấy rằng bằng cách nhận biết và hiểu được những gì các phong cách học tập khác nhau có thể mang lại, bạn có thể sử dụng những kỹ thuật phù hợp nhất với bản thân và hiệu quả nhất trong từng hoàn cảnh cụ thể. Bạn cũng có thể nhận thấy mình đang sử dụng hai phong cách học tập cùng lúc, chẳng hạn như khi xem một buổi trình diễn trực tiếp hoặc video, trong đó người hướng dẫn vừa thực hiện thao tác vừa giải thích bằng lời. Điều này giúp củng cố việc học vì nó khai thác nhiều khía cạnh khác nhau của quá trình tư duy. Việc sử dụng các phong cách học tập một cách có hiểu biết có thể cải thiện cả tốc độ lẫn chất lượng học tập của bạn.

KẾT NỐI

Việc tìm kiếm nội dung liên quan đến một môn học hoặc chủ đề cụ thể có thể khá dễ dàng nhưng bạn cần thận trọng và chỉ dựa vào các nguồn đáng tin cậy. Phần lớn tài liệu trên Internet không có cơ chế đảm bảo độ chính xác hoặc sự cân bằng thông tin.

Dưới đây là mô tả về một số trang web cung cấp thông tin phổ biến với các mức độ tin cậy khác nhau:

- Khan Academy (https://www.khanacademy.org): Trang web này chứa rất nhiều video và hướng dẫn hữu ích về nhiều môn học khác nhau.
- Wikipedia (https://www.wikipedia.org): Wikipedia thường không được đánh giá cao trong một số môi trường học thuật, vì nội dung trên đây chỉ được kiểm duyệt *sau khi* đã được công bố, điều này có thể dẫn đến những thông tin không chính xác hoặc gây hiểu lầm. Tuy nhiên, Wikipedia có thể cung cấp cái nhìn tổng quan ngắn gọn về một chủ đề và danh sách tài liệu tham khảo đi kèm thường rất phong phú. Bạn không nên chỉ dựa vào Wikipedia như là nguồn duy nhất nhưng nó vẫn có thể hữu ích.
- Trang web của chính phủ: Hầu hết các nội dung do chính phủ quản lý đều được công bố trên các trang thông tin chính thức. Tại Hoa Kỳ, các trang này bao gồm

thống kê giáo dục https://nces.ed.gov, dữ liệu kinh tế https://fred.stlouisfed.org, thông tin y tế https://www.nih.gov và nhiều chủ đề khác.

Khi chọn nội dung thay thế, điều quan trọng là phải so sánh nó với nội dung được cung cấp trong khóa học của bạn. Nếu nội dung thay thế không tương đồng hoặc mâu thuẫn, bạn nên tiếp cận nó với một thái độ hoài nghi có cơ sở. Trong những trường hợp đó, tốt nhất là nên chia sẻ nội dung đó với giảng viên và xin ý kiến của họ.

HOẠT ĐỘNG

Trong hoạt động này, bạn sẽ thực hiện một thí nghiệm bằng cách kết hợp các phong cách học tập để xem liệu cách này có phù hợp với bạn hay không. Thí nghiệm sẽ kiểm tra ví dụ về việc kết hợp đọc/viết và thính giác nhằm cải thiện khả năng ghi nhớ.

Để bắt đầu, bạn sẽ làm việc với một dãy số ngắn. Bạn chỉ đọc các con số một lần duy nhất và không đọc thành tiếng. Khi đọc xong, hãy đợi 10 giây rồi cố gắng nhớ lại các con số theo đúng thứ tự bằng cách viết chúng ra.

67914528

Sau khi hoàn thành, bạn sẽ lặp lại thí nghiệm với một dãy số mới nhưng lần này bạn sẽ đọc thành tiếng, đợi 10 giây, rồi xem việc ghi nhớ có dễ hơn hay không. Trong phần này của thí nghiệm, bạn có thể đọc các con số theo bất kỳ cách nào bạn muốn. Ví dụ, số 8734 có thể được đọc là tám-bảy-ba-bốn, tám mươi bảy ba mươi tư hoặc bất kỳ cách kết hợp nào bạn thấy phù hợp.

10387264

Bạn có nhận thấy sự khác biệt nào trong khả năng ghi nhớ một dãy số ngắn trong 10 giây không? Ngay cả khi bạn có thể nhớ được cả hai dãy số, liệu ví dụ có kết hợp các phong cách học tập có dễ hơn không? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn phải đợi một phút đầy đủ trước khi thử viết lại các con số? Liệu điều đó có tạo ra sự khác biệt không?

Còn sinh viên khuyết tật thì sao?

Sinh viên khuyết tật đôi khi là những người hiểu rõ nhất khi đưa ra các quyết định liên quan đến việc học của chính mình. Họ cần nhận thức rằng việc chủ động làm chủ cách tiếp cận giáo dục của bản thân là điều có lợi nhất cho họ, đặc biệt là trong việc tận dụng các nguồn lực và cơ hội sẵn có. Trong phần này, bạn sẽ tìm hiểu về các đạo luật điều chỉnh hoạt động giáo dục dành cho sinh viên khuyết tật, cũng như một số nguồn lực hiện có dành cho họ.

Cũng như mọi người khác, theo quy định của pháp luật, những sinh viên khuyết tật đủ điều kiện có quyền được hưởng cùng một nền giáo dục mà các trường cao đẳng và đại học cung cấp cho sinh viên không khuyết tật. Mặc dù một dạng khuyết tật cụ thể có thể khiến việc theo học đại học trở nên khó khăn hơn nhưng trong những năm qua sự nâng cao nhận thức từ phía chính phủ, các cơ sở giáo dục và chính bản thân sinh viên đã mang lại rất nhiều thay

đổi. Hiện nay, sinh viên khuyết tật có thể tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ phù hợp, hệ thống cơ sở vật chất thuận tiện trong khuôn viên trường cùng các tài nguyên học thuật giúp việc theo học và đạt được thành công trong học tập trở nên khả thi.

Nhờ các biện pháp hỗ trợ và hoạt động vận động chính sách ngày càng gia tăng, các trường cao đẳng đã ghi nhận sự gia tăng về số lượng sinh viên khuyết tật. Theo Trung tâm Thống kê Giáo dục Quốc gia Hoa Kỳ, vào năm 2012, 11,1% tổng số sinh viên đại học hệ cử nhân tại Hoa Kỳ là người khuyết tật[15].

Quyền pháp lý của sinh viên khuyết tật

Mục 504 của Đạo luật về Phục hồi chức năng năm 1973 bảo vệ những sinh viên "có khiếm khuyết về thể chất hoặc tinh thần làm hạn chế đáng kể một hoặc nhiều hoạt động sống chủ yếu."[16] Việc học tập rõ ràng thuộc phạm vi của các hoạt động sống chủ yếu này.

Bên cạnh Mục 504, một hệ thống luật khác có vai trò rất quan trọng trong việc hỗ trợ người học khuyết tật là Đạo luật Người khuyết tật Hoa Kỳ (ADA) năm 1990. Cả hai đạo luật này đã trở thành những động lực then chốt trong việc đảm bảo rằng sinh viên khuyết tật có quyền tiếp cận bình đẳng với giáo dục đại học, đồng thời giúp các nhà giáo dục tìm kiếm những cách thức và nguồn lực mới để cung cấp các dịch vụ phù hợp.

Dưới đây là danh sách các dịch vụ mà các trường thường cung cấp để hỗ trợ sinh viên khuyết tật. Những dịch vụ này thường được gọi là những điều chỉnh hợp lý theo ADA và được đặt tên theo Đạo luật Người khuyết tật Hoa Kỳ:

- Bản ghi âm bài giảng trên lớp hoặc bản chép lời bài giảng bởi người ghi chép trên lớp
- Phần mềm đọc văn bản hoặc các công nghệ khác có thể chuyển nội dung sang định dạng khác
- Những điều chỉnh hợp lý trong kiểm tra hoặc đánh giá
- Dịch vụ phiên dịch và chuyển văn bản sang chữ nổi Braille
- Những điều chỉnh hợp lý phục vụ khả năng tiếp cận vật lý
- Những điều chỉnh về thời gian và thời hạn nộp bài

Hầu hết các trường cao đẳng đều có chính sách và nhân sự chuyên trách để hỗ trợ sắp xếp những điều chỉnh hợp lý này. Các bộ phận này thường thuộc Phòng Dịch vụ Sinh viên hoặc các đơn vị liên quan trong khuôn viên trường. Nếu bạn là sinh viên khuyết tật được bảo vệ theo các đạo luật này, việc liên hệ với người phụ trách những điều chỉnh hợp lý theo ADA tại trường của bạn là điều rất có lợi. Ngay cả khi bạn cho rằng mình không cần những điều chỉnh hợp lý thì việc tìm hiểu về các dịch vụ và chính sách mà nhà trường đang áp dụng vẫn là một lựa chọn nên làm.

---

15 U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics. (2019). Digest of Education Statistics, 2017 (2018-070), Chương 3.
16 U.S. Department of Education. Protecting Students with Disabilities: Frequently Asked Questions. https://www2.ed.gov/about/olces/list/ocr/504faq.html

Các tổ chức

Bên cạnh những hỗ trợ mà các trường thường cung cấp, còn có nhiều tổ chức cấp quốc gia và địa phương có thể hỗ trợ và tư vấn cho sinh viên khuyết tật. Nếu bạn thuộc nhóm này, bạn nên liên hệ với một hoặc nhiều tổ chức như vậy để tìm hiểu xem họ có thể giúp bạn như thế nào. Đây có thể là những nguồn lực vô cùng giá trị, cung cấp từ thông tin, hỗ trợ chuyên môn cho đến những kết nối xã hội đơn giản giúp việc theo đuổi giáo dục chính quy trở nên dễ dàng hơn.

2.5 Các kiểu tính cách và việc học

Dự kiến thời gian đọc: 19 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Có mối liên hệ nào giữa các kiểu tính cách và việc học không?
- Trắc nghiệm Myers-Briggs có thể được sử dụng để xác định đặc điểm tính cách và phong cách học tập không?
- Có tồn tại mối tương quan thực sự giữa phong cách tính cách và việc học không?
- Việc học những nội dung bạn yêu thích có tác động như thế nào đến quá trình học tập?

Tương tự như các phong cách học tập, đã có nhiều học thuyết xoay quanh ý tưởng rằng những kiểu tính cách khác nhau có thể ưa thích những cách học khác nhau. Một lần nữa, các học thuyết này kế thừa khái niệm ban đầu về phong cách học tập rằng con người có thể có một thiên hướng ưu tiên nhất định trong cách học và sau đó bổ sung thêm giả định rằng một số đặc điểm tính cách có thể quyết định phong cách học tập mà một người ưa thích.

Vì đã có kết luận rằng phong cách học tập hiệu quả hơn khi được lựa chọn dựa trên nội dung đang học, thay vì dựa trên sở thích giác quan của người học, nên việc quay lại một học thuyết khác về phong cách học có thể dường như không cần thiết. Tuy nhiên, trong trường hợp này, việc hiểu cách các đặc điểm tính cách và phong cách học tập được phân loại vẫn có thể hữu ích trong việc đưa ra các quyết định và lựa chọn cho các hoạt động học tập của chính bạn. Nói cách khác, chúng ta sẽ không bác bỏ học thuyết đó ngay từ đầu mà sẽ xem xét liệu trong đó có gì hữu ích hay không.

Một phần của học thuyết này có thể mang lại giá trị là việc xác định các đặc điểm tính cách có ảnh hưởng đến động lực, cảm xúc và mối quan tâm của bạn đối với việc học. Bạn đã đọc khá nhiều về cách những đặc điểm nội tại này có thể tác động đến quá trình học của bạn. Việc hiểu biết về các đặc điểm tính cách và việc học có thể giúp bạn nhận thức rõ và có cơ sở hơn về cách chúng ảnh hưởng đến bạn, từ đó bạn có thể trực tiếp xử lý và điều chỉnh chúng.

Myers-Briggs: Xác định các đặc điểm tính cách và phong cách

Hệ thống Myers-Briggs là một trong những trắc nghiệm tính cách phổ biến nhất và được biết

đến rộng rãi. Hệ thống này đã được sử dụng rất nhiều trong lĩnh vực kinh doanh, đặc biệt trong các buổi hội thảo đánh giá/trắc nghiệm và thuyết trình về động lực nhóm. Trên thực tế, mức độ phổ biến của nó lớn đến mức bạn có thể đã từng nghe qua, thậm chí đã từng làm bài trắc nghiệm để xác định mình nghiêng về kiểu tính cách nào trong số 16 kiểu tính cách.

Khái niệm cơ bản của Myers-Briggs là con người có bốn nhóm đặc điểm chính. Những đặc điểm này được biểu thị dưới dạng hai cặp đối lập, như trong bảng dưới đây:

Hướng ngoại (E)	so với	Hướng nội (I)
Trực giác (N)	so với	Cảm nhận (S)
Cảm xúc (F)	so với	Lý trí (T)
Nguyên tắc (J)	so với	Linh hoạt (P)

Bảng 2.5

Người ta cho rằng, con người thường nghiêng về một trong hai đặc điểm ở mỗi nhóm, hoặc nằm ở một vị trí nào đó trên phổ liên tục giữa hai cực đối lập. Ví dụ, một cá nhân có thể thể hiện cả đặc điểm Cảm xúc và Lý trí, nhưng thường sẽ nghiêng về một phía nhiều hơn.

Cũng cần lưu ý rằng mỗi đặc điểm đều có một chữ cái viết tắt trong ngoặc. Chữ cái này được dùng để đại diện cho đặc điểm cụ thể khi chúng được kết hợp nhằm xác định một kiểu tính cách (ví dụ: Hướng ngoại là E, Hướng nội là I, Trực giác là N,…). Để hiểu rõ hơn, mỗi đặc điểm sẽ được giải thích ngắn gọn dưới đây.

Hướng ngoại (E) so với Hướng nội (I): Trong hệ thống Myers-Briggs, hai đặc điểm này có ý nghĩa khác đôi chút so với cách hiểu thông thường. Cách định nghĩa ở đây tập trung nhiều hơn vào thái độ, mối quan tâm và động lực của một cá nhân. Người hướng ngoại chủ yếu được thúc đẩy bởi thế giới bên ngoài và các tương tác xã hội, trong khi người hướng nội thường được thúc đẩy nhiều hơn bởi những yếu tố bên trong, chẳng hạn như các mối quan tâm của chính họ.

Trực giác (N) so với Cảm nhận (S): Đặc điểm này được phân loại dựa trên khuynh hướng trong cách nhận thức. Nó liên quan đến cách con người thường đi đến các kết luận. Người nghiêng về trực giác thường nhìn nhận sự việc ở những phạm trù rộng hơn. Một phần trong quá trình "biết" của họ mang tính nội tại, thường được mô tả như linh cảm hoặc cảm giác mách bảo. Ngược lại, người nghiêng về cảm nhận thường dựa vào quan sát trực tiếp để nhận thức. Họ thích đi đến kết luận thông qua chi tiết, dữ kiện hoặc bằng cách kiểm chứng thông tin bằng các giác quan.

Cảm xúc (F) so với Lý trí (T): Đây là đặc điểm liên quan đến quá trình ra quyết định dựa trên thông tin đã thu nhận được thông qua nhận thức (N so với S). Những người nghiêng về Cảm xúc thường có xu hướng phản hồi dựa trên cảm xúc và sự đồng cảm. Ví dụ, họ đưa ra kết luận về đúng - sai, tốt - xấu dựa trên cách họ cảm nhận mọi việc nên như thế nào.

Ngược lại, người nghiêng về Lý trí hình thành quan điểm dựa trên lý lẽ và logic, trong đó cảm xúc hầu như không liên quan đến quá trình này.

Nguyên tắc (J) so với Linh hoạt (P): Nhóm này có thể được hiểu là khuynh hướng cá nhân trong việc sử dụng hoặc cặp Cảm xúc so với Lý trí (ra quyết định) hoặc cặp Trực giác so với Cảm nhận (nhận thức) khi hình thành quan điểm về thế giới bên ngoài. Người nghiêng về Nguyên tắc thường tiếp cận mọi việc theo cách có cấu trúc, thường sử dụng Cảm xúc và Lý trí. Ngược lại, người nghiêng về Linh hoạt lại thường xem cấu trúc là yếu tố mang tính kìm hãm; họ có xu hướng sử dụng Trực giác và Cảm nhận nhiều hơn trong cách tiếp cận cuộc sống.

Tác động của phong cách tính cách đến việc học

Để xác định các đặc điểm tính cách và phong cách học tập của bản thân, một người sẽ thực hiện bài trắc nghiệm Myers-Briggs được công nhận. Bài trắc nghiệm bao gồm một loạt câu hỏi nhằm xác định các thiên hướng của họ. Những thiên hướng này sau đó được sắp xếp để xây dựng một hồ sơ tính cách dựa trên từng nhóm trong bốn nhóm đặc điểm.

Ví dụ, một người trả lời các câu hỏi theo cách thể hiện thiên hướng Hướng ngoại đồng thời thiên về Cảm giác, Lý trí và Nguyên tắc sẽ được xác định là kiểu tính cách ESTJ. Một người khác có xu hướng chọn các câu trả lời phù hợp với đặc điểm Trực giác hơn là Cảm nhận sẽ được xếp vào nhóm ENTJ.

ESTJ	ISTJ	ENTJ	INTJ
ESTP	ISTP	ENTP	INTP
ESFJ	ISFJ	ENFJ	INFJ
ESFP	ISFP	ENFP	INFP

Bảng 2.6 Các kiểu tính cách

Giống như các mô hình phong cách học tập khác, Myers-Briggs đã nhận nhiều chỉ trích do những giới hạn và khiếm khuyết mang tính nhân tạo mà nó có xu hướng gợi ra. Ngoài ra, tuyên bố rằng mỗi người có những đặc điểm tính cách, phong cách học tập cố định và không thay đổi cũng không còn được xem là chắc chắn như trước đây. Điều này được chứng minh qua việc nhiều người làm bài trắc nghiệm Myers-Briggs cách nhau vài tuần nhưng lại nhận được kết quả khác nhau, tùy thuộc vào thiên hướng cá nhân tại thời điểm làm bài.

Điều này cho thấy rằng, cũng giống như mô hình VAK và các mô hình phong cách học tập khác, bạn không nên giới hạn các hoạt động học tập của mình dựa trên một mô hình đã được xác định trước. Bạn cũng không nên nghĩ rằng bản thân chỉ bị giới hạn trong một tập hợp thiên hướng duy nhất. Thay vào đó, những hình thức học tập và thiên hướng khác nhau có thể phù hợp với nhu cầu của bạn ở những thời điểm khác nhau. Điều này, cũng

như cách áp dụng tốt nhất ý tưởng rằng các kiểu tính cách có thể ảnh hưởng đến phong cách học tập, sẽ được trình bày trong phần tiếp theo.

Cách sử dụng phong cách học tập theo kiểu tính cách

Tóm lại, các bài trắc nghiệm tính cách như Myers-Briggs có thể cung cấp rất nhiều hiểu biết sâu sắc về những lựa chọn cá nhân liên quan đến việc học. Tuy nhiên, đáng tiếc là nhiều người lại diễn giải chúng như thể đó là những khuôn mẫu định nghĩa họ cả với tư cách là một con người lẫn một người học. Họ tự nhủ những điều như: "Tôi là ESTJ nên tôi chỉ học tốt nhất khi học theo một cách nhất định" hoặc "Tôi dựa vào trực giác, vì vậy các môn khoa học không phù hợp với tôi!". Theo cách đó, họ tự giới hạn bản thân, thay vì hiểu rằng dù họ có thể có những khuynh hướng ưu tiên nhất định trong một tình huống cụ thể thì tất cả các nhóm đặc điểm khác nhau đều luôn sẵn có và đều có thể được vận dụng một cách hiệu quả.

Điều quan trọng cần hiểu là những mô hình như vậy phát huy giá trị tốt nhất khi được sử dụng như một công cụ tư duy về việc học. Chúng có thể giúp bạn đưa ra quyết định về cách tiếp cận việc học sao cho phù hợp nhất với nhu cầu và mục tiêu của bạn đối với từng nhiệm vụ cụ thể. Để minh họa cho cách áp dụng điều này, phần dưới đây trình bày một số cách tiếp cận khác nhau khi học vở kịch *Julius Caesar* của William Shakespeare. Trong mỗi trường hợp, các nhóm đặc điểm của Myers-Briggs được sử dụng để xác định loại hoạt động nào có thể giúp bạn đạt được mục tiêu học tập mong muốn.

- Bài tập của bạn là đọc vở *Julius Caesar* như một tác phẩm văn học Anh. Mục tiêu học tập của bạn không chỉ là đọc vở kịch, mà còn có thể so sánh nó với những tác phẩm văn học hiện đại hơn. Để làm được điều này, sẽ có lợi nếu bạn sử dụng cách tiếp cận thiên về *hướng nội*, để có thể suy ngẫm về những ảnh hưởng có thể đã tác động đến từng tác giả. Bạn cũng có thể muốn tập trung vào phong cách học tập thiên về lý trí khi phân tích và so sánh cách sử dụng từ ngữ và ngôn ngữ trong tác phẩm thế kỷ XVII này với các phong cách viết hiện đại hơn.
- Việc sử dụng các cách tiếp cận phong cách học tập của bạn sẽ rất khác nếu bạn được giao nhiệm vụ trực tiếp biểu diễn một cảnh trong vở *Julius Caesar* như một phần của môn học. Trong trường hợp này, bạn nên dựa nhiều hơn vào thái độ *hướng ngoại*, vì lúc này bạn sẽ quan tâm đến phản ứng của khán giả nhiều hơn là những suy nghĩ nội tâm của chính mình về tác phẩm. Và vì một trong những mục tiêu của bạn là tạo dựng một nhân vật có tính thuyết phục đối với khán giả, bạn sẽ muốn đưa ra các quyết định dựa trên *cảm xúc* thông qua những cử chỉ mà bạn có thể thể hiện trong lúc biểu diễn, nhằm tạo sự đồng cảm với nhân vật và thể hiện vai diễn một cách thuyết phục.
- Một bài tập thứ ba, hoàn toàn khác, chẳng hạn như phân tích vở *Julius Caesar* như một bản bình luận chính trị về xã hội Anh dưới triều đại Nữ hoàng Elizabeth, sẽ có những mục tiêu rất khác và do đó cần được tiếp cận bằng những phong cách học tập khác. Trong ví dụ này, bạn có thể muốn bắt đầu bằng cách tiếp cận thiên về *cảm nhận*,

để thu thập các dữ kiện về bối cảnh chính trị của thời kỳ đó, sau đó chuyển sang *trực giác* để thấu hiểu về động cơ của Shakespeare cũng như thái độ của khán giả Anh thời bấy giờ.

Như có thể thấy qua các ví dụ trên, những lựa chọn về từng cách tiếp cận khác nhau hoàn toàn có thể được quyết định bởi mục đích bạn muốn đạt được từ việc học. Chính vì vậy, việc nhận thức rõ các phong cách học tập theo kiểu tính cách mà bạn có thể sử dụng sẽ tạo ra sự khác biệt rất lớn, không chỉ trong cách bạn học mà còn trong mức độ thành công của bạn.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Để tìm hiểu thêm về các kiểu tính cách và phong cách học tập, bạn có thể thực hiện bài trắc nghiệm tính cách trực tuyến để tự trải nghiệm. Một số công ty thu phí cho dịch vụ này nhưng cũng có một vài nơi cung cấp các bài kiểm tra miễn phí trên mạng. Hãy nhấn vào đây để thực hiện một bài kiểm tra tính cách miễn phí trực tuyến như vậy (https://openstax.org/l/jungtypology)

Một lần nữa, hãy ghi nhớ rằng kết quả của bạn có thể thay đổi tùy theo hoàn cảnh nhưng việc thực hiện bài kiểm tra lần đầu sẽ cho bạn một điểm khởi đầu.

Sau đó, bạn có thể nhấn vào đây để đọc thêm về mối liên hệ giữa tính cách và phong cách học tập (https://openstax.org/l/learningstyles) Tại đó, bạn có thể xem lại kết quả từ bài kiểm tra tính cách của mình và đánh giá xem nó có phù hợp với các thiên hướng phong cách học tập của bạn không. Một lần nữa, bài tập này không nhằm xác định chính xác phong cách học tập cuối cùng của bạn, mà là để giúp bạn có hiểu biết sâu hơn về nền tảng của khái niệm kết nối kiểu tính cách với việc học.

Tác động của việc học những nội dung bạn yêu thích

Để kết thúc phần bàn về kiểu tính cách và phong cách học tập, không thể phủ nhận rằng sẽ có những cách tiếp cận mà bạn yêu thích hơn những cách khác. Mặc dù bạn có khả năng sử dụng mọi cách tiếp cận khác nhau để đạt được mục tiêu của các hoạt động học tập nhưng trong những tình huống nhất định, một số cách sẽ dễ dàng hơn đối với bạn và một số khác sẽ mang lại nhiều niềm hứng thú hơn. Giống như hầu hết mọi người, bạn có thể nhận thấy rằng chất lượng công việc của mình thường tốt hơn khi bạn đang làm những điều mình thích. Vì lý do đó, việc nhận diện các phương pháp học tập mà bạn ưa thích và tận dụng chúng bất cứ khi nào có thể sẽ mang lại lợi ích cho bạn. Như đã đề cập ở những phần khác của cuốn sách này, trong môi trường đại học, bạn thường sẽ có cơ hội đưa ra lựa chọn về các bài tập mà bạn thực hiện. Trong nhiều trường hợp, giảng viên có thể cho phép bạn thể hiện sự sáng tạo nhất định cả trong quá trình thực hiện lẫn trong sản phẩm cuối cùng. Khi những cơ hội như vậy xuất hiện, bạn sẽ thu được rất nhiều lợi ích nếu lựa chọn một hướng đi cho phép bạn vận dụng những thiên hướng học tập mà bạn yêu thích nhất. Ví dụ, đó có thể là một bài tập yêu cầu bạn thuyết trình về một cuốn tiểu thuyết đã đọc trong lớp. Trong

trường hợp này, bạn có thể có quyền tự do tập trung bài thuyết trình của mình vào một khía cạnh khiến bạn hứng thú hơn và phù hợp hơn với cách học bạn ưa thích. Có thể bạn sẽ thích trình bày một nghiên cứu về từng nhân vật trong tác phẩm và mối quan hệ giữa họ, hoặc bạn có thể hứng thú hơn với việc thuyết trình về độ chính xác lịch sử của cuốn sách và những nghiên cứu nền tảng mà tác giả đã thực hiện khi viết tác phẩm.

Dù trong trường hợp nào, hãy trao đổi ý tưởng của bạn với giảng viên để đảm bảo rằng chúng vừa đáp ứng yêu cầu của bài tập, vừa thực hiện được mục tiêu học tập của hoạt động. Việc trao đổi với giảng viên khi bạn có ý tưởng về cách cá nhân hóa bài tập hoặc khám phá những khía cạnh của môn học mà bạn quan tâm mang lại rất nhiều lợi ích tiềm năng. Trên thực tế, việc chủ động hỏi xin gợi ý và hướng dẫn từ giảng viên, và quan trọng hơn cả, thể hiện rằng bạn thực sự quan tâm đến việc học của chính mình luôn là một việc tích cực. Không bao giờ có bất lợi khi trao đổi với giảng viên về việc học của bạn.

2.6 Vận dụng những hiểu biết về việc học

Dự kiến thời gian đọc: 17 phút.

Những câu hỏi cần cân nhắc:

- Tôi có thể vận dụng những hiểu biết của mình vào việc học như thế nào?
- Tôi có thể đưa ra quyết định về việc học của chính mình ra sao?
- Việc làm như vậy có khác với những gì tôi từng trải nghiệm trước đây không?

Một khía cạnh hữu ích khác của việc trở thành một người học có hiểu biết là nhận ra rằng, với tư cách là sinh viên đại học, bạn sẽ có rất nhiều lựa chọn liên quan đến việc học. Khi nhìn lại mô hình Sử dụng và Hài lòng, bạn sẽ nhận thấy rằng động cơ học tập cũng như những lựa chọn trong cách bạn tương tác với các hoạt động học tập có thể tạo ra sự khác biệt đáng kể không chỉ ở những gì bạn học, mà còn ở cách bạn học. Bằng cách nắm được một số lý thuyết học tập, sinh viên có thể chủ động điều chỉnh việc học của mình sao cho mang lại lợi ích tối đa và đáp ứng những nhu cầu quan trọng nhất của họ.

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Việc lựa chọn chỗ ngồi của tôi ảnh hưởng đáng kể đến việc học. Ngồi ở một vị trí có thể nghe rõ giọng giảng viên giúp tôi hiểu bài tốt hơn và việc có tầm nhìn rõ ràng giúp tôi ghi chép hiệu quả. Do đó, ngồi ở những hàng ghế đầu trong lớp nên là một chiến lược ưu tiên khi học đại học. Cách này sẽ giúp bạn tập trung và chú ý hơn trong suốt buổi học. Ngoài ra, ngồi ở những hàng ghế đầu trong lớp cũng giúp hạn chế thói quen sử dụng hoặc kiểm tra điện thoại."

—**Luis Angel Ochoa**, Trường Đại học Cộng đồng Westchester

Đưa ra quyết định về việc học của chính bạn

Với tư cách là người học, các loại tài liệu, hoạt động học tập và bài tập phù hợp nhất với bạn sẽ xuất phát từ chính trải nghiệm và nhu cầu của bạn (bao gồm cả những nhu cầu ngắn hạn lẫn những nhu cầu phục vụ mục tiêu dài hạn). Để khiến việc học của bạn đáp ứng tốt hơn những nhu cầu này, bạn có thể sử dụng những kiến thức đã học được về Thuyết Sử dụng và Hài lòng và các lý thuyết học tập khác để đưa ra quyết định liên quan đến việc học của mình. Những quyết định này có thể bao gồm các lựa chọn cá nhân về tài liệu học tập, cách thức và thời điểm học, và quan trọng nhất là chủ động làm chủ các hoạt động học tập với vai trò là người tham gia tích cực và người ra quyết định. Trên thực tế, một trong những nguyên tắc cốt lõi được nhấn mạnh trong chương này là sinh viên không chỉ hưởng lợi từ việc tham gia vào quá trình lập kế hoạch chương trình, mà còn thu được rất nhiều lợi ích từ việc liên tục đánh giá mức độ hiệu quả thực tế của chương trình đó. Nói cách khác: *Cách này có hiệu quả với tôi không? Tôi có đang học được những gì mình cần khi làm theo cách này không?*

Mặc dù không phải lúc nào bạn cũng có thể kiểm soát mọi yếu tố trong việc học suốt toàn bộ chương trình đào tạo nhưng bạn vẫn có thể tận dụng mọi cơ hội để tác động đến các hoạt động học tập sao cho chúng mang lại lợi ích tốt nhất cho bạn. Phần dưới đây trình bày một số ví dụ về cách thực hiện điều đó thông qua việc đưa ra quyết định dựa trên những gì bạn đã học trong chương này.

Tạo môi trường an toàn cho việc mắc lỗi

Hãy tạo cho mình một môi trường mà ở đó việc mắc lỗi là an toàn và được xem như một phần tất yếu của quá trình học tập. Thực hành này gắn liền với các nguyên tắc bạn đã học trong phần nói về sự kiên trì và bền bỉ. Điểm mấu chốt là cho phép bản thân có cơ hội mắc lỗi và học hỏi từ chúng trước khi những lỗi đó ảnh hưởng đến điểm số của bạn. Bạn có thể làm điều này bằng cách tự thiết kế các hoạt động học tập nhằm phục vụ mục tiêu đó. Ví dụ, bạn có thể tự làm các bài kiểm tra thử, ngoài những hoạt động chính thức của môn học. Các bài kiểm tra này có thể lấy từ giáo trình, từ trên mạng, hoặc do chính bạn xây dựng cùng với một người bạn cùng lớp. Trong trường hợp này, bạn có thể thỏa thuận với người bạn cùng lớp rằng mỗi người sẽ soạn một bài kiểm tra rồi trao đổi cho nhau. Hoạt động này mang lại lợi ích học tập kép bởi vì để xây dựng được một bài kiểm tra tốt, bạn cần nắm vững các khái niệm cốt lõi của môn học; đồng thời, việc trả lời câu hỏi trong bài kiểm tra của bạn học sẽ giúp bạn nhận ra những lĩnh vực mà mình còn thiếu kiến thức.

Ý tưởng chính của hình thức thực hành này là bạn đang tạo ra một môi trường an toàn, nơi bạn có thể mắc lỗi và học hỏi từ chúng trước khi những lỗi đó có thể ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập của bạn trong môn học. Mắc lỗi trong lúc thực hành tốt hơn là trong bất kỳ bài tập hoặc kỳ thi nào có thể ảnh hưởng lớn đến điểm tổng kết cuối kỳ.

Biến mọi hoạt động học tập thành giải quyết vấn đề

Khi tham gia vào một hoạt động học tập, việc tiếp cận theo hướng giải quyết vấn đề là một chiến lược hiệu quả. Cách tiếp cận này có thể giúp hoạt động học tập trở nên ý nghĩa hơn và tạo thêm động lực cho bạn, với tư cách là người học. Bất cứ khi nào có thể, bạn nên chuyển một bài tập hoặc nhiệm vụ học tập thành một vấn đề cần giải quyết hoặc một mục tiêu cần đạt được.

Về bản chất, điều này được thực hiện bằng cách xác định mục đích cho bài tập (ngoài việc chỉ đơn thuần là hoàn thành nó). Ví dụ, bạn có thể lấy một bài tiểu luận học kỳ điển hình ở bậc đại học và viết nó theo hướng giải quyết một vấn đề mà bạn vốn đã quan tâm.

Thông thường, nhiều sinh viên coi bài tiểu luận học kỳ như một tập hợp các yêu cầu cần phải hoàn thành: bài viết phải thuộc một chủ đề nhất định; phải có phần mở đầu, thân bài, kết luận và tài liệu tham khảo; phải đạt số trang quy định,... Với cách tiếp cận này, sinh viên chỉ đang hoàn thành một danh sách các tiêu chí do giảng viên đặt ra, và ngoài những yêu cầu đó, bài viết không có lý do tồn tại rõ ràng.

Ngược lại, khi viết bài nhằm giải quyết một vấn đề, bài viết sẽ có mục đích và ý nghĩa. Ví dụ, nếu bạn viết một bài với mục tiêu cung cấp thông tin cho người đọc về một chủ đề mà họ biết rất ít thì mục tiêu đó sẽ không chỉ ảnh hưởng đến cách bạn viết, mà còn giúp bạn đưa ra quyết định về việc nên đưa vào những thông tin nào. Nó cũng tác động đến cách bạn tổ chức thông tin trong bài viết để người đọc có thể tiếp thu tốt nhất những điều bạn muốn truyền đạt. Một ví dụ khác là viết một bài nhằm thuyết phục người đọc về một quan điểm hoặc một cách nhìn nhận nhất định. Khi đó, bài viết của bạn đã có mục đích rõ ràng, thay vì chỉ đơn thuần là trình bày các dữ kiện liên quan đến chủ đề. Dĩ nhiên, bạn vẫn cần đáp ứng các yêu cầu về hình thức của bài viết, chẳng hạn như số trang hay việc đưa vào danh mục tài liệu tham khảo, nhưng lúc này bạn thực hiện điều đó theo cách giúp giải quyết vấn đề mà bạn đặt ra.

Gắn việc học với nghề nghiệp

Tương tự như việc biến bài tập thành hoạt động giải quyết vấn đề, bạn cũng sẽ học hiệu quả hơn khi các hoạt động học tập có ý nghĩa đối với nghề nghiệp hoặc chuyên ngành của bạn. Điều này có thể đơn giản là hiểu được tầm quan trọng của những kiến thức đang học đối với nghề nghiệp tương lai, hoặc chủ động lựa chọn cách thực hiện bài tập sao cho có thể áp dụng trực tiếp vào nghề nghiệp của mình. Nếu một bài tập có vẻ vô nghĩa hoặc không liên quan đến mục tiêu dài hạn, bạn sẽ ít có động lực hơn để tham gia.

Một ví dụ về việc hiểu được mối liên hệ giữa một môn học và nghề nghiệp tương lai là trường hợp của một sinh viên điều dưỡng học môn đại số. Ban đầu, đại số có thể dường như không liên quan đến lĩnh vực điều dưỡng nhưng khi sinh viên này nhận ra rằng việc tính toán liều

lượng thuốc chính xác có ý nghĩa then chốt đối với an toàn của bệnh nhân, và rằng đại số có thể hỗ trợ trực tiếp cho công việc đó, thì động lực học tập môn này sẽ trở nên mạnh mẽ hơn nhiều.

Trong trường hợp quyết định áp dụng trực tiếp các bài tập vào lĩnh vực chuyên môn của mình, bạn có thể tìm cách sử dụng các hoạt động học tập để mở rộng những năng lực liên quan hoặc mô phỏng những nhiệm vụ sẽ gặp trong nghề nghiệp tương lai. Ví dụ, một sinh viên ngành truyền thông có thể thực hiện một bài thuyết trình trong môn diễn thuyết về cách Internet đã làm thay đổi chiến lược quảng cáo của doanh nghiệp như thế nào, hoặc một sinh viên kế toán thực hiện nghiên cứu thống kê cho môn học về môi trường. Bất cứ khi nào có thể, bạn nên sử dụng bài tập để tạo ra những sản phẩm tương tự với những gì bạn sẽ thực hiện trong nghề nghiệp đã chọn. Ví dụ, một sinh viên thiết kế đồ họa có thể tận dụng cơ hội để tạo một infographic hoặc các yếu tố hình ảnh hỗ trợ khác như một phần của bài tập ở một môn học khác. Trong những trường hợp như vậy, tốt nhất bạn nên trao đổi ý tưởng với giảng viên để đảm bảo rằng kế hoạch của bạn vẫn đáp ứng đầy đủ các yêu cầu của bài tập.

Quản lý thời gian

Một trong những đặc điểm phổ biến nhất của sinh viên đại học là sự hạn chế về thời gian. Khi đã là người trưởng thành, không phải lúc nào chúng ta cũng có được điều kiện thuận lợi là chỉ tập trung vào việc học mà không có những yêu cầu khác chiếm dụng quỹ thời gian của mình. Vì vậy, chúng ta buộc phải sử dụng thời gian một cách hiệu quả và điều quan trọng là phải tối ưu hóa các hoạt động học tập để đạt được hiệu quả cao nhất. Trên thực tế, quản lý thời gian quan trọng đến mức trong giáo trình này có hẳn một chương riêng dành cho chủ đề đó. Khi có thể, hãy tham khảo chương đó để tìm hiểu thêm về các khái niệm và kỹ thuật quản lý thời gian có thể mang lại nhiều lợi ích.

Giảng viên với vai trò là người bạn đồng hành trong học tập

Trong hệ thống giáo dục phổ thông (12 năm), giáo viên thường đảm nhận đồng thời hai vai trò: người dạy học và người có thẩm quyền đối với học sinh. Trẻ em quen với việc giáo viên nói cho các em biết phải làm gì, làm như thế nào và khi nào cần làm. Ngược lại, người học ở bậc đại học dường như học tập hiệu quả hơn khi họ bắt đầu xem giảng viên như những chuyên gia đáng kính đồng thời là người bạn đồng hành trong quá trình học tập của mình. Sự thay đổi trong mối quan hệ này đối với người học như bạn mang lại nhiều lợi ích: nó giúp bạn làm chủ việc học và có khả năng ra quyết định đối với việc học của chính mình, đồng thời cho phép bạn cá nhân hóa trải nghiệm học tập sao cho phù hợp nhất với nhu cầu của bản thân. Đối với giảng viên, điều này tạo cơ hội để họ hỗ trợ bạn đáp ứng nhu cầu và kỳ vọng của mình thông qua một trải nghiệm học tập phong phú, thay vì chỉ tập trung toàn bộ thời gian để truyền đạt thông tin.

Cách tốt nhất để xây dựng mối quan hệ đối tác trong học tập là thông qua giao tiếp trực tiếp với giảng viên. Nếu có điều gì bạn chưa hiểu hoặc cần tìm hiểu sâu hơn, hãy chủ động trao

đổi với họ. Khi bạn có ý tưởng về việc cá nhân hóa bài tập, hoặc muốn khám phá những khía cạnh của môn học mà bạn quan tâm hay phù hợp hơn với nhu cầu của mình, hãy trao đổi với giảng viên về điều đó. Hãy xin sự hướng dẫn và gợi ý từ họ, và trên hết, hãy cho họ thấy rằng bạn thực sự quan tâm và chủ động đối với việc học của chính mình. Phần lớn giảng viên đều rất vui khi gặp những sinh viên muốn làm chủ việc học của bản thân và họ sẽ sẵn sàng trở thành người hướng dẫn tận tâm cho bạn.

VẬN DỤNG

Vận dụng những hiểu biết về việc học vào những gì bạn đang làm: Trong hoạt động này, bạn sẽ làm việc với một bài tập sắp tới trong một trong các môn học của mình, lý tưởng nhất là một bài tập mà bạn đang e ngại hoặc ít nhất là không mấy hứng thú khi thực hiện. Mục tiêu là xem liệu có điều gì từ những hiểu biết của bạn về việc học có thể áp dụng vào bài tập đó để khiến nó trở nên thú vị hơn hay không.

Trong bảng dưới đây, cột ngoài cùng bên trái liệt kê một số đặc điểm mà sinh viên đại học thường ưa thích trong các hoạt động học tập. Khi suy nghĩ về bài tập của mình, hãy xem xét bài đó đã có sẵn đặc điểm đó hay chưa. Nếu có, hãy chuyển sang dòng tiếp theo. Nếu chưa, hãy xem liệu có cách nào để bạn tiếp cận bài tập theo hướng đáp ứng đặc điểm học tập được ưa thích đó hay không; sau đó ghi lại cách tiếp cận này vào cột ngoài cùng bên phải.

Bài tập có...?	**Có**	**Không**	**Bạn có thể làm gì để biến bài tập thành điều gì đó phù hợp hơn với bạn với tư cách là người học?**
Bài tập có cho phép bạn đưa ra quyết định về việc học của chính mình không?			Về bản chất, bạn đang làm điều đó ngay lúc này. Bạn đang đưa ra quyết định về cách khiến bài tập trở nên hiệu quả hơn với bạn.
Bài tập có cho phép bạn mắc lỗi mà không ảnh hưởng xấu đến điểm số của bạn không?			*Gợi ý: Có cách nào để bạn luyện tập không? Bạn có thể tạo một chuỗi các bản nháp cho bài tập và nhận phản hồi không?*
Bài tập có tập trung vào việc giải quyết một vấn đề không?			Gợi ý: *Bạn có thể biến bài tập thành điều gì đó nhằm giải quyết một vấn đề không? Ví dụ có thể là thực hiện một bài thuyết trình thực sự mang tính giáo dục cho người khác thay vì chỉ trình bày lại những gì bạn đã học.*
Bài tập có liên hệ với nghề nghiệp bạn đã chọn theo			Gợi ý: *Bạn có thể biến bài tập thành điều mà bạn thực sự có thể làm như một phần trong nghề nghiệp của bạn hoặc khiến nó liên quan đến ngành bạn chọn không? Ví dụ có*

bất kỳ cách nào không?			*thể là tạo một tấm áp phích cung cấp thông tin cho nơi làm việc hoặc viết bài nghiên cứu về những xu hướng mới trong ngành của bạn.*
Bài tập có cho phép bạn quản lý thời gian bạn dành cho nó không?			*Rất có thể câu trả lời ở đây là "có" nhưng bạn vẫn có thể lập kế hoạch về cách bạn sẽ thực hiện bài tập. Để biết thêm thông tin, hãy xem chương về quản lý thời gian.*
Bài tập có cho phép tương tác với giảng viên của bạn như một người bạn đồng hành trong học tập không?			Gợi ý: *Trao đổi với giảng viên về những ý tưởng của bạn nhằm cá nhân hóa bài tập sẽ giúp bạn đạt được điều này.*

Bảng 2.7

2.7 Chương trình học ẩn

Dự kiến thời gian đọc: 7 phút.

Những câu hỏi cần cân nhắc:

- Chương trình học ẩn (hay chương trình vô hình) là gì?
- Làm thế nào tôi có thể vận dụng/chủ động thích ứng với chương trình học ẩn nhằm ngăn ngừa những hệ quả tiêu cực?

Chương trình học ẩn là một thuật ngữ được dùng để bao quát nhiều hoàn cảnh khác nhau trong môi trường học đường có thể ảnh hưởng đến việc học và trải nghiệm của bạn. Đôi khi còn được gọi là chương trình vô hình, nó thay đổi tùy theo từng cơ sở giáo dục và có thể được hiểu như một tập hợp các quy tắc hoặc kỳ vọng không được viết ra.

Tình huống: Theo đề cương học phần, vào thứ Ba tuần tới, giảng viên môn lịch sử của bạn sẽ giảng về chương nói về sự sụp đổ của thị trường chứng khoán năm 1929. Nghe có vẻ khá rõ ràng và quen thuộc. Giảng viên giảng về một chủ đề và bạn sẽ có mặt để nghe. Tuy nhiên, vẫn tồn tại một số quy tắc không được viết ra, hay chương trình học ẩn, mà nhiều khả năng sẽ không được nói rõ. Bạn có đoán được đó là những gì không?

- Quy tắc không thành văn về việc bạn nên làm trước khi đến lớp là gì?
- Quy tắc không thành văn về việc bạn nên làm trong giờ học là gì?
- Quy tắc không thành văn về việc bạn nên làm sau giờ học là gì?
- Quy tắc không thành văn nếu bạn không thể tham dự buổi học đó là gì?

Một số câu trả lời có thể bao gồm:

Trước khi đến lớp	*đọc chương được giao, ghi chú, ghi lại bất kỳ câu hỏi nào nảy sinh khi đọc*
Trong giờ học	*ghi chép chi tiết, đặt câu hỏi mang tính phản biện hoặc để làm rõ nội dung, tránh bị phân tâm, mang theo sách và bản ghi chú khi đọc*
Sau giờ học	*sắp xếp lại ghi chú của bạn sao cho liên kết với các ghi chú khác, bắt đầu quá trình ôn tập bằng cách tự kiểm tra kiến thức, hẹn gặp giảng viên nếu bạn còn mơ hồ về một khái niệm nào đó*
Khi nghỉ học	*liên hệ với giảng viên, xin ghi chú từ một bạn cùng lớp và đảm bảo rằng bạn không bỏ sót bất kỳ điều gì quan trọng trong ghi chú của mình*

Bảng 2.8

Những kỳ vọng trước, trong và sau giờ học cũng như những việc bạn nên làm khi nghỉ học thường không được nói ra vì nhiều giảng viên cho rằng bạn đã biết và đang thực hiện những điều đó, hoặc vì họ nghĩ rằng bạn nên tự rút ra cho mình. Tuy nhiên, một số sinh viên ban đầu gặp khó khăn vì chưa nắm được những thói quen, hành vi và chiến lược này. Khi đã học được chúng, họ có thể đáp ứng những kỳ vọng đó một cách dễ dàng.

Mặc dù ví dụ trên có thể trở nên hiển nhiên sau khi được chỉ ra nhưng hầu hết các biểu hiện của chương trình vô hình đều phức tạp và đòi hỏi người học phải tư duy phản biện để nhận diện. Dưới đây là một số ví dụ phổ biến nhưng thường bị bỏ qua về chương trình ẩn.

Một ví dụ về chương trình học ẩn có thể nằm ở quan điểm của giảng viên. Một số giảng viên có thể không tiết lộ quan điểm chủ quan của mình để tránh việc bạn viết bài theo thiên kiến của họ thay vì trình bày lập luận của riêng bạn. Ngược lại, một số giảng viên khác lại thẳng thắn bày tỏ quan điểm của mình nhằm buộc bạn phải suy nghĩ và có thể bảo vệ lập trường của chính bạn. Kết quả là bạn có thể bị tác động bởi những quan điểm ấy và những tác động này tiếp tục ảnh hưởng đến việc học của bạn, dù chúng không phải là một phần chính thức của chương trình học.

Những ví dụ khác cho thấy chương trình học ẩn không phải lúc nào cũng dễ nhận diện có thể thấy trong cách bố trí lớp học hoặc thậm chí trong lịch học. Để hiểu rõ hơn điều này, hãy tưởng tượng hai lớp học cùng một môn, do cùng một giảng viên giảng dạy. Một lớp được tổ chức trong giảng đường lớn với hơn 100 sinh viên, trong khi lớp còn lại học trong phòng nhỏ với chưa đến 20 sinh viên. Ở lớp nhỏ, có đủ thời gian để tất cả sinh viên tham gia thảo luận như một hoạt động học tập và họ được hưởng lợi từ việc có thể trao đổi ý tưởng cũng như bài học thông qua tương tác trực tiếp với nhau và với giảng viên. Ở lớp lớn, đơn giản là không có đủ thời gian để cả 100 sinh viên lần lượt phát biểu suy nghĩ của mình. Mặt khác, phần lớn giảng viên dạy các lớp đông thường sử dụng công nghệ để liên tục thu thập phản hồi về mức độ hiểu bài của sinh viên đối với một chủ đề cụ thể. Nếu dữ liệu cho thấy cần dành thêm thời gian, giảng viên có thể nhận ra ngay lập tức và điều chỉnh bài giảng cho phù hợp.

Một trường hợp khác mà hoàn cảnh lớp học có thể ảnh hưởng mạnh đến việc học là lịch

học. Nếu lớp học diễn ra vào thứ Hai và thứ Tư, và hạn nộp bài luôn rơi vào thứ Hai thì sinh viên sẽ được hưởng lợi vì có cả cuối tuần để hoàn thiện bài trước khi nộp. Nếu lớp học diễn ra vào những ngày khác, sinh viên có thể không có nhiều thời gian rảnh ngay trước hạn nộp bài. Giải pháp rõ ràng là lập kế hoạch và quản lý thời gian tốt hơn để hoàn thành bài tập trước hạn, nhưng dù vậy, những quy định do việc sắp xếp lịch học tạo ra vẫn có thể tác động đến việc học của sinh viên.

Vận dụng/chủ động thích ứng với chương trình học ẩn

Bước đầu tiên để đối phó với chương trình học ẩn là nhận diện nó và hiểu cách nó có thể ảnh hưởng đến việc học của bạn. Sau khi đã xác định được một tình huống cụ thể, bước tiếp theo là tìm cách thích ứng với hoàn cảnh đó nhằm tận dụng những lợi ích có thể có hoặc loại bỏ những rào cản.

Để minh họa điều này, dưới đây là một số giải pháp khả thi cho các tình huống đã được nêu làm ví dụ ở phần trên:

Các quan điểm chi phối: Nói một cách đơn giản, bạn sẽ gặp những giảng viên và hoạt động học tập mà đôi khi bạn đồng tình, đôi khi không. Điều quan trọng là vẫn học hỏi từ họ trong mọi trường hợp. Trong cả hai trường hợp, hãy làm chủ việc học của mình và nỗ lực tìm hiểu các góc nhìn khác, ngay cả khi điều đó chỉ để mở rộng hiểu biết của chính bạn về vấn đề. Không có thời điểm nào tốt hơn đại học để bạn tiếp xúc với những quan điểm và triết lý khác nhau. Trên thực tế, nhiều người cho rằng đây là một phần quan trọng của trải nghiệm đại học. Với tư duy phát triển, bạn có thể dễ dàng nhìn nhận mọi thứ như một cơ hội học tập.

Hoàn cảnh lớp học: Những hoàn cảnh như vậy thường đòi hỏi một cách tiếp cận có tổ chức hơn để biến tình thế thành lợi thế nhưng đồng thời cũng thường có những giải pháp khá rõ ràng. Trong ví dụ về lớp học đông, bạn có thể cảm thấy bị hạn chế trong việc tham gia thảo luận do số lượng sinh viên quá lớn. Cách khắc phục là trao đổi với một vài bạn học và tự tạo nhóm thảo luận riêng. Bạn có thể sắp xếp thời gian gặp mặt trực tiếp, hoặc sử dụng công nghệ như diễn đàn thảo luận trực tuyến, cuộc gọi Skype, hoặc thậm chí là nhóm nhắn tin. Nhiều giải pháp dựa trên công nghệ thậm chí còn hiệu quả hơn thảo luận trực tiếp trên lớp, vì không cần tất cả mọi người đều phải có mặt cùng một lúc. Cuộc thảo luận có thể diễn ra suốt cả tuần, giúp mọi người có thời gian suy nghĩ thấu đáo về ý tưởng và phản hồi của mình.

Tóm lại, điểm mấu chốt là trước hết phải nhận ra những yếu tố thuộc chương trình ẩn có thể khiến việc học của bạn gặp bất lợi, sau đó xây dựng giải pháp nhằm giảm thiểu tác động tiêu cực hoặc thậm chí biến chúng thành lợi thế học tập.

Tổng kết

Mục đích của chương này là giúp bạn trở thành một người học có động lực và trao cho bạn khả năng đưa ra những lựa chọn sáng suốt về việc học của chính mình. Xuyên suốt chương, bạn đã được giới thiệu các ý tưởng, các nghiên cứu và các mô hình học tập phổ biến, đồng thời được cung cấp ví dụ về cách vận dụng từng nội dung này như một phần hiệu quả trong trải nghiệm học tập của bản thân.

Điều quan trọng nhất là bạn đã có thể khám phá cách mà các yếu tố như động lực, sự bền bỉ và tư duy ảnh hưởng đến thành công trong việc học như thế nào.

Kết nối nghề nghiệp

Hãy xem video TEDx này https://openstax.org/l/learningstyles_tedx về các phong cách học tập và tầm quan trọng của tư duy phản biện. Sau khi xem, hãy suy ngẫm về các câu hỏi phản tư dưới đây.

Khái niệm phong cách học tập cá nhân hóa đã trở nên phổ biến trong gần nửa thế kỷ. Dựa trên thông tin được trình bày trong video, vì sao bạn cho rằng con người vẫn bị thu hút bởi ý tưởng về các phong cách học tập cá nhân, dù các bằng chứng cho thấy thực tế là chúng không tồn tại?

Nếu bạn phải xây dựng một thí nghiệm để chứng minh hoặc bác bỏ ý tưởng về các phong cách học tập cá nhân hóa, bạn sẽ làm gì?

Suy ngẫm

Hãy nhớ lại bốn phát biểu mà bạn đã đánh giá ở phần đầu chương (xem bên dưới). Bạn có thay đổi quan điểm về phát biểu nào không, hoặc bạn có định thay đổi cái nào không? Nếu bạn trả lời "không" cho một hoặc cả hai câu hỏi thì vì sao bạn cho rằng không cần phải thay đổi?

1. Đối với tôi, việc học rất dễ. Tôi thậm chí không cần phải suy nghĩ về nó.
2. Tôi có một phong cách học tập ưa thích.
3. Nếu tôi không thể học được điều gì đó ngay lập tức thì tôi sẽ khó có thể kiên trì tiếp tục.
4. Tôi cho rằng giáo viên là yếu tố quan trọng nhất trong quá trình học tập của tôi.

Đi đâu từ đây?

Việc tìm hiểu cách chúng ta học giúp chúng ta đưa ra những quyết định sáng suốt hơn đối với chính các hoạt động học tập của mình. Chương này đã trình bày một số khái niệm và rất có thể trong đó có một vài nội dung đã khơi gợi nơi bạn sự quan tâm sâu sắc hơn. Hy

vọng rằng đây sẽ là những chủ đề mà bạn lựa chọn để tiếp tục tìm hiểu. Nếu bạn muốn học thêm, hãy chọn từ bất kỳ nội dung nào đã được đề cập trong chương này hoặc từ các chủ đề trong danh sách dưới đây:

- Tìm hiểu sâu hơn về tư duy phát triển.
- Các chiến lược bổ sung để vượt qua những thiên kiến tiêu cực.
- Ảnh hưởng của sự bền bỉ như một đặc điểm cá nhân.
- Mô hình Sử dụng và Hài lòng như một khung lý thuyết để hiểu rõ hơn các quyết định hằng ngày của chúng ta.



CHƯƠNG 3 – QUẢN LÝ THỜI GIAN VÀ CÁC ƯU TIÊN

Đề cương chương

3.1 Lợi ích của việc quản lý thời gian

3.2 Quản lý thời gian ở đại học

3.3 Sự trì hoãn: kẻ thù từ bên trong

3.4 Cách quản lý thời gian

3.5 Xác lập thứ tự ưu tiên: Tự quản lý việc bạn làm và thời điểm bạn thực hiện

3.6 Thiết lập mục tiêu và động lực

3.7 Các chiến lược nâng cao để quản lý thời gian và công việc

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn cảm thấy thế nào về khả năng quản lý thời gian của mình? Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn tại thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Tôi thường xuyên trì hoãn việc hoàn thành những công việc mà tôi không hứng thú hoặc cảm thấy khó.

2. Tôi sử dụng các chiến lược quản lý thời gian cụ thể để hoàn thành công việc.
3. Tôi thấy khó ưu tiên các nhiệm vụ vì tôi không chắc điều gì thực sự quan trọng.
4. Tôi hài lòng với khả năng quản lý thời gian của mình.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 3 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey03.

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Trước khi vào đại học, tôi từng nghe nói rằng khối lượng công việc sẽ quá tải và việc học sẽ khó hơn rất nhiều so với ở bậc trung học phổ thông. Điều đó đúng nhưng sau vài tuần học, tôi cảm thấy mọi người đã khiến nó trở nên đáng sợ hơn thực tế. Tôi có một vài bài tập ở đây, một số bài luận, một vài môn khó nhưng mọi thứ vẫn chưa quá tệ… cho đến khi kỳ thi giữa kỳ và cuối kỳ gõ cửa. Tôi có quá nhiều thứ phải học và quá ít thời gian. Áp lực là điều không thể tưởng tượng nổi. Và vì có quá nhiều tài liệu cần nắm vững, tôi cứ liên tục trì hoãn. Những đêm trước kỳ thi thực sự là thảm họa.

"Sau học kỳ đó, tôi nhận ra mình cần phải thay đổi. Thay vì "sụp đổ" trước các kỳ thi giữa kỳ và cuối kỳ, tôi sẽ học đều đặn trong suốt học kỳ. Tôi sẽ xem lại ghi chú sau mỗi buổi học, làm thêm một vài bài tập thực hành trong sách ngay cả khi không được giao bài và cố gắng hỏi giảng viên trong giờ tiếp sinh viên nếu tôi thấy bối rối. Nỗ lực liên tục này giúp tôi làm bài thi tốt hơn vì tôi đã tích lũy dần sự hiểu biết và có thể ngủ ngon trước ngày thi. Tôi vẫn học chăm chỉ nhưng kiến thức đã trở nên trong tầm với và việc hiểu bài trở thành một mục tiêu hợp lý chứ không còn là điều bất khả thi. Tôi cũng cảm thấy tự tin hơn khi bước vào phòng thi vì tôi biết mình có nền tảng kiến thức sâu hơn - tôi có thể ghi nhớ mọi thứ dễ dàng hơn. Quan trọng nhất, tôi có được sự an tâm trong suốt cả ngày và ngay trong lúc làm bài thi vì tôi biết rằng mình đã có sự chuẩn bị tốt hơn."

— **Nachum Sash**, chuyên ngành Định phí Bảo hiểm, Đại học Thành phố New York

Về chương này

Trong chương này, bạn sẽ tìm hiểu về hai công cụ giá trị nhất giúp đạt được thành công trong học tập: xác định ưu tiên và quản lý thời gian. Khi hoàn thành chương này, bạn sẽ có thể:

- Trình bày sự khác biệt giữa quản lý thời gian ở bậc trung học phổ thông và đại học.
- Phác thảo nguyên nhân và hệ quả của việc trì hoãn đồng thời đề xuất các chiến lược để khắc phục.
- Mô tả các cách đánh giá kỹ năng quản lý thời gian của bản thân.
- Thảo luận tầm quan trọng và quy trình của việc xác định ưu tiên.
- Trình bày vai trò của việc thiết lập mục tiêu và động lực học tập.
- Trình bày chi tiết các chiến lược và chiến thuật cụ thể để quản lý thời gian.

3.1 Lợi ích của việc quản lý thời gian

Dự kiến thời gian đọc: 9 phút.

"Quản lý thời gian kém hiệu quả có thể kéo theo một chuỗi hệ quả có khả năng ảnh hưởng nghiêm trọng đến thành công học tập của sinh viên".

Một tình huống rất đáng tiếc nhưng lại quá phổ biến trong giáo dục đại học là nguy cơ mà sinh viên phải đối mặt do quản lý thời gian kém. Nhiều cán bộ quản lý giáo dục làm việc trực tiếp với sinh viên trong trường đại học đều nhận thấy rằng chỉ một sai sót đơn lẻ hoặc một lần quản lý thời gian kém hiệu quả cũng có thể kéo theo một chuỗi hệ quả có khả năng ảnh hưởng nghiêm trọng đến thành công học tập của sinh viên. Trong những trường hợp nghiêm trọng hơn, sinh viên thậm chí không thể tốt nghiệp vì điều này.

Để hiểu rõ hơn việc một lần quản lý thời gian kém hiệu quả có thể kích hoạt một chuỗi hệ quả mang tính dây chuyền với kết quả thảm hại như thế nào, hãy tưởng tượng một sinh viên có bài tập phải nộp trong môn kinh doanh. Cô ấy biết rằng mình nên làm bài nhưng lại không thực sự có cảm hứng. Thay vào đó, cô tự thuyết phục bản thân rằng mình cần suy nghĩ thêm một chút về cách hoàn thành bài tập và quyết định làm việc đó trong lúc lướt mạng xã hội hoặc chơi thêm vài ván game trên điện thoại. Một lúc sau, cô chợt nhận ra mình đã xao nhãng và buổi tối đã trôi qua. Cô chỉ còn rất ít thời gian để làm bài tập. Cô thức khuya hơn thường lệ để cố gắng hoàn thành bài nhưng vẫn không thể làm xong. Kiệt sức, cô quyết định sẽ làm tiếp vào buổi sáng trong khoảng thời gian vốn dành để ôn tập cho bài kiểm tra toán. Cô biết rằng buổi sáng sẽ không đủ thời gian để làm bài tập đó một cách chỉn chu, nên đành quyết định nộp những gì mình có và hy vọng ít nhất sẽ đạt điểm qua môn.

Đến thời điểm này trong câu chuyện của chúng ta, một buổi tối trì hoãn không chỉ dẫn đến một bài tập môn kinh doanh được thực hiện kém chất lượng, mà còn khiến cô bước vào bài kiểm tra toán mà chưa hề ôn tập. Cô sẽ làm bài kiểm tra trong tình trạng mệt mỏi vì đêm hôm trước đã thức khuya. Việc quản lý thời gian kém đã tạo ra những vấn đề tiềm ẩn ở hai môn học. Hãy tưởng tượng rằng mỗi vấn đề này lại kéo theo những hệ quả khác, chẳng hạn như điểm số thấp ở cả bài tập lẫn bài kiểm tra. Giờ đây, cô sẽ phải nỗ lực nhiều hơn ở cả hai môn để kéo điểm lên. Bất kỳ trục trặc nào tiếp theo với các bài tập sau này ở một trong hai môn cũng có thể tạo ra hiệu ứng domino khiến cô ngày càng bị quá tải.

Trong tình huống giả định này, bạn có thể thấy rằng những hệ quả khởi phát chỉ từ một chút trì hoãn đã nhanh chóng vượt ngoài tầm kiểm soát như thế nào. Bạn cũng có thể từng trải qua những tình huống tương tự trong cuộc sống của mình khi chỉ một sai sót nhỏ trong quản lý thời gian đã kéo theo một chuỗi hệ quả đe dọa gây ra những vấn đề lớn.

Cái giá cao của việc quản lý thời gian kém hiệu quả

Chuỗi hệ quả mang tính "hiệu ứng domino" trên con đường đại học không chỉ ảnh hưởng đến thành tích học tập của bạn. Việc bỏ học cũng không phải là mối nguy duy nhất. Nếu kỹ năng quản lý thời gian kém hiệu quả khiến bạn chậm tốt nghiệp, bạn còn phải đối mặt với những hệ quả khác, đặc biệt là về chi phí tài chính với tư cách là một sinh viên.

Dựa trên nghiên cứu độc lập, một bài báo của *Washington Post* đã phân tích tác động tài chính mà việc chậm tốt nghiệp hai học kỳ có thể gây ra cho sinh viên[17]. (Spending a Few Extra Years in College May Cost You More Than You Think, Danielle Douglas-Gabriel, 21 tháng 6 năm 2016).

Theo bài báo, việc chậm tốt nghiệp đại học chỉ một năm (do bỏ và học lại môn, học không đủ số tín chỉ toàn thời gian,...) đã tạo ra chi phí đáng kể. Không chỉ phải trả thêm học phí, tiền giáo trình và các khoản phí liên quan khác,nếu bạn sử dụng các khoản vay sinh viên, bạn còn phải chịu lãi suất tích lũy. Trung bình, chi phí phát sinh sẽ là 12.557 đô la tiền chi phí thực tế và 6.040 đô la tiền lãi tại một trường đại học công lập, hoặc 18.992 đô la học phí và lệ phí cùng với 7.823 đô la tiền lãi (trong vòng 10 năm) tại một trường tư thục. Đây là một khoản chi phí tăng thêm rất lớn!

> **"Về lâu dài, chỉ hai học kỳ đại học kéo dài thêm cũng có thể khiến bạn tốn gần 150.000 đô la".**

Mặc dù khoản 26.815 đô la có vẻ đã rất lớn nhưng con số này vẫn nhỏ hơn nhiều so với những tác động tài chính khác do việc kéo dài thêm một năm học gây ra. Bài báo của *Washington Post* ước tính rằng việc chậm tốt nghiệp một năm sẽ khiến bạn tốn thêm 46.355 đô la, tính theo mức thu nhập trung bình bị mất. Tệ hơn nữa, giống như câu chuyện về sinh viên trì hoãn hoàn thành bài tập môn kinh doanh, việc mất thu nhập này còn tạo ra hiệu ứng xoắn ốc khi xét đến các khoản đầu tư cho hưu trí. Con số mà *Washington Post* đưa ra cho khoản thu nhập hưu trí bị mất khi tốt nghiệp sau năm năm thay vì bốn năm là 82.074 đô la. Điều này nâng tổng chi phí trung bình cho chỉ hai học kỳ kéo dài thêm lên hơn 150.000 đô la. Xét trên phương diện tài chính cá nhân, ngay cả một sự chậm trễ nhỏ trong việc tốt nghiệp cũng có thể gây ra tác động nghiêm trọng.

17https://www.washingtonpost.com/news/grade-point/wp/2016/06/21/spending-a-few-extra-years-in-college-may-cost-you-more-than-you-think/?noredirect=on&utm_term=.f06be365e5d6

Chi phí trung bình khi học thêm một năm đại học

Học phí, giáo trình và chi phí khác	15.774 đô la
Lãi suất khoản vay sinh viên	6.932 đô la
Thu nhập bị mất	46.335 đô la
Thu nhập hưu trí bị mất	82.074 đô la
Tổng thiệt hại trung bình	151.115 đô la

Bảng 3.1 Nguồn: *Washington Post*. Lưu ý rằng các con số trong bảng trên là giá trị trung bình giữa hai kịch bản được mô tả.

Cần lưu ý rằng bất kỳ tình huống nào dẫn đến việc chậm tốt nghiệp đều có khả năng làm gia tăng chi phí đại học. Điều này cũng bao gồm cả việc theo học bán thời gian. Mặc dù trong một số trường hợp, trách nhiệm cá nhân có thể khiến bạn không thể học toàn thời gian nhưng xét trên phương diện tài chính, bạn nên làm mọi cách có thể để tốt nghiệp sớm nhất.

Dù không thể ngăn chặn những thách thức trong cuộc sống khi đang học đại học, bạn hoàn toàn có thể hạn chế sự hỗn loạn và chuỗi phản ứng dây chuyền của những hệ quả không mong muốn mà chúng gây ra. Điều này có thể đạt được thông qua việc xác định ưu tiên một cách có suy xét và những nỗ lực quản lý thời gian hiệu quả.

Phần còn lại của chương này sẽ xem xét kỹ lưỡng bản chất của quản lý thời gian và xác định ưu tiên theo những cách có thể giúp bạn đi đúng hướng để tốt nghiệp đại học đúng thời hạn.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bạn có thể xác định được những lĩnh vực nào trong cuộc sống của mình có tiềm năng trở thành vấn đề nếu xảy ra sự cố tạm thời (ví dụ: tạm thời mất phương tiện đi lại, tạm thời mất chỗ ở, ốm đau kéo dài hơn một tuần,…)? Nếu điều đó xảy ra, bạn có thể chuẩn bị phương án dự phòng gì?

3.2 Quản lý thời gian ở đại học

Dự kiến thời gian đọc: 11 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Việc quản lý thời gian ở đại học có khác với những gì tôi từng quen thuộc không?
- Bài tập và yêu cầu học tập ở đại học khác với ở trung học phổ thông như thế nào?

Bạn có thể nhận thấy rằng việc quản lý thời gian ở đại học rất khác so với bất kỳ trải nghiệm nào bạn từng có trước đây. Trong suốt 12 năm học trước đó, hầu như toàn bộ thời gian học tập của bạn đều được giáo viên và cha mẹ quản lý. Việc bạn làm gì và làm vào lúc nào phần

lớn đều do người khác quyết định. Trong nhiều trường hợp, ngay cả thời gian sau giờ học cũng được ấn định sẵn thông qua các hoạt động theo lịch (chẳng hạn như thể thao) và các bài tập về nhà phải nộp vào ngày hôm sau.

Trong môi trường làm việc, tình hình cũng không khác biệt nhiều khi các hoạt động và thời gian dành cho từng công việc được công ty và cấp quản lý giám sát. Điều này ăn sâu vào môi trường lao động đến mức nhiều công ty còn nghiên cứu xem mỗi công việc nên mất bao nhiêu thời gian và yêu cầu nhân viên chịu trách nhiệm về thời gian họ dành cho các công việc đó. Trên thực tế, việc sở hữu những kỹ năng này sẽ giúp bạn nổi bật hơn trong công việc và trong các buổi phỏng vấn xin việc.

Bậc phổ thông	Bậc đại học
Nhiều hoạt động trên lớp được lên lịch sẵn.	Thời gian trên lớp chủ yếu dành cho việc tiếp nhận thông tin.
Bài tập về nhà thường giống nhau với tất cả học sinh.	Tự do trong việc chọn bài tập về nhà.
Thời gian thường do người khác quản lý.	Thời gian do chính sinh viên quản lý.

Ở đại học, có một sự khác biệt đáng kể, bởi phần lớn việc quản lý thời gian được giao cho chính bạn. Mặc dù vẫn có các hạn nộp bài và các hoạt động lớp học được tổ chức nhưng việc học ở đại học không chỉ đòi hỏi việc hoàn thành nhiệm vụ. Nó còn bao gồm khả năng ra quyết định và đánh giá thông tin. Điều này đạt hiệu quả nhất khi bạn trở thành một đối tác chủ động trong chính quá trình học tập của mình.



Hình 3.2 Sinh viên sắp xếp thời gian và địa điểm học tập chuyên biệt

Để minh họa cho điều này, hãy nghĩ đến một bài tập ở đại học yêu cầu bạn thuyết trình trước lớp. Để hoàn thành bài tập, bạn được dành thời gian để nghiên cứu và suy ngẫm về các thông tin đã tìm được. Là một phần của bài tập, bạn phải tự rút ra kết luận của mình và

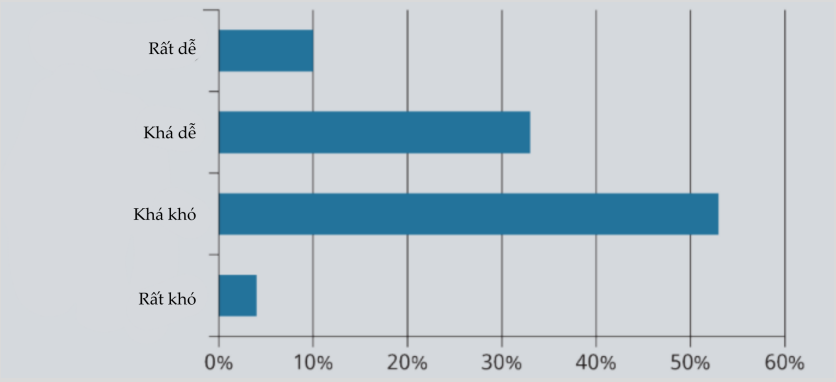
xác định thông tin nào là phù hợp nhất cho bài thuyết trình. Mặc dù ngày thuyết trình thực tế và thời lượng trình bày thường do giảng viên quyết định nhưng việc bạn dành bao nhiêu thời gian để thu thập thông tin, sử dụng những nguồn nào và cách bạn khai thác chúng lại hoàn toàn do bạn tự quyết định.

NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

1. Bạn thấy việc theo dõi nhiều nhiệm vụ trong suốt một học kỳ khó đến mức nào?
    a. Rất dễ
    b. Khá dễ
    c. Khá khó
    d. Rất khó
2. Bạn có sử dụng ứng dụng đặc biệt nào để hỗ trợ bạn quản lý thời gian không?
    a. Tôi dùng Google calendar
    b. Tôi dùng lịch trên điện thoại của mình
    c. Tôi dùng sổ tay/sổ kế hoạch bằng giấy
    d. Tôi dùng lịch trên hệ thống quản lý học tập của mình
    e. Tôi dùng một ứng dụng hoặc hệ thống khác
    f. Tôi không sử dụng bất kỳ loại sổ kế hoạch hay ứng dụng nào
3. Hãy xếp hạng những mục sau theo mức độ bạn mong muốn cải thiện nhất về kỹ năng quản lý thời gian của mình
    a. Khả năng dự đoán thời gian cần thiết để hoàn thành một nhiệm vụ
    b. Khả năng cân bằng các nghĩa vụ khác nhau
    c. Khả năng tránh trì hoãn
    d. Khả năng hạn chế sự xao nhãng

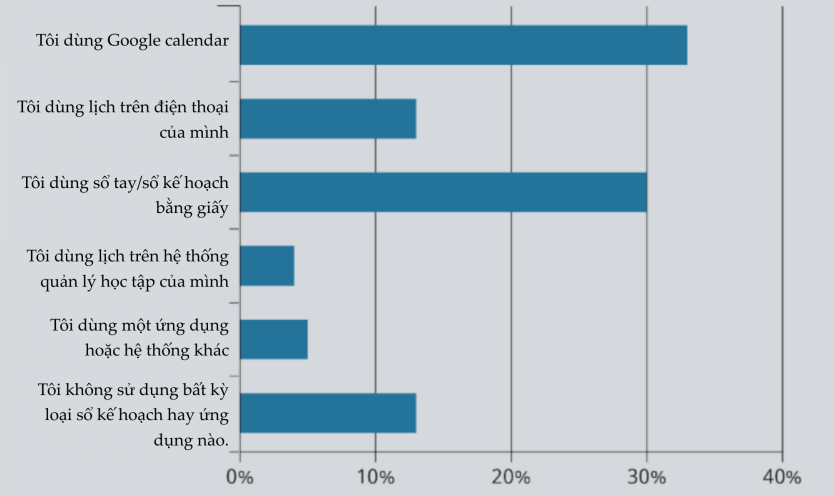
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey1-5 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đó cho những câu hỏi trên và kết quả được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Bạn thấy việc theo dõi nhiều nhiệm vụ trong suốt một học kỳ khó đến mức nào?



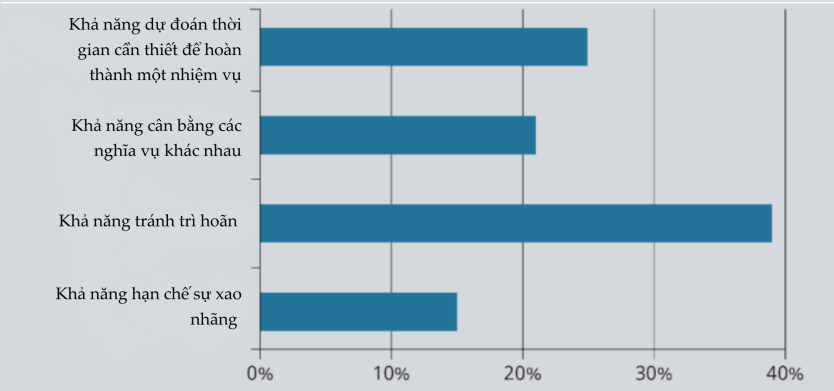
Hình 3.3

Bạn có sử dụng ứng dụng đặc biệt nào để hỗ trợ bạn quản lý thời gian không?



Hình 3.4

Hãy xếp hạng những mục sau theo mức độ bạn mong muốn cải thiện nhất về kỹ năng quản lý thời gian của mình



Hình 3.5

Bạn có rất nhiều thời gian cần quản lý

Đối với việc học ở bậc đại học, cách tiếp cận này quan trọng đến mức bạn có thể sẽ phải dành thời gian cho các hoạt động học tập ngoài lớp học nhiều hơn đáng kể so với thời gian trong lớp. Trên thực tế, thời gian ước tính bạn cần dành ra là ít nhất hai giờ học ngoài lớp cho mỗi một giờ học trên giảng đường. Một số tuần cường độ có thể cao hơn tùy thuộc vào giai đoạn của học kỳ và các môn học bạn đang theo học. Khi nhân số giờ này lên cho nhiều môn học trong cùng một học kỳ, bạn sẽ thấy rằng tổng lượng thời gian cần quản lý là rất lớn. Đáng tiếc là nhiều sinh viên không phải lúc nào cũng tính đến điều này và họ dành ít thời gian hơn nhiều so với mức cần thiết để đạt được thành công. Hệ quả của việc quản lý thời gian kém hiệu quả thường khiến họ bị sốc.

> **"Ở đại học, với tư cách là một người tham gia tích cực vào chính quá trình học tập của mình, việc bạn làm gì và làm vào lúc nào phần lớn do bạn quyết định".**

Bản chất của những việc bạn phải làm đã thay đổi

Quay lại ví dụ về bài thuyết trình trên lớp, bạn có thể thấy rằng các loại hình hoạt động học tập ở đại học rất khác so với những gì bạn từng trải nghiệm trước đây. Mặc dù ở trung học phổ thông có thể đã có những bài tập tương tự, như thuyết trình hay viết bài luận, nhưng mức độ kỳ vọng về độ dài và chiều sâu ở đại học cao hơn đáng kể. Điều này thể hiện rất rõ khi so sánh các yêu cầu của bài tập ở bậc trung học phổ thông với loại công việc mà sinh viên đại học phải thực hiện. Một số liệu rất thuyết phục minh chứng cho điều này đến từ một nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu Pew. Họ phát hiện rằng 82% thanh thiếu niên cho biết các bài tập viết điển hình ở bậc trung học phổ thông của họ chỉ dài từ một đoạn văn đến một trang[18]. Điều này hoàn toàn tương phản với nhiều nguồn tài liệu khác cho thấy rằng các bài viết ở những môn đại học thuộc cấp độ thấp thường dài từ 5 – 7 trang, trong khi các bài viết ở những môn thuộc cấp độ cao có thể tăng lên 15 – 20 trang.

Cũng cần lưu ý rằng lượng bài viết mà sinh viên đại học phải thực hiện có thể khác nhau tùy theo chương trình học. Bảng dưới đây thể hiện ước tính trung bình về khối lượng viết được giao trong một số ngành học. Để ước tính số trang viết được giao, người ta lấy số lượng trung bình của các bài viết theo độ dài nhất định nhân với số trang ước tính cho từng loại bài (xem phần **Ước tính số trang đã viết** để biết chi tiết cách tính).

Độ dài bài viết khác nhau theo ngành học

Ngành học	Số trang được giao trong môn học nhập môn
Nghệ thuật và Nhân văn	49
Khoa học sinh học, Nông nghiệp và Tài nguyên thiên nhiên	47
Khoa học Vật lý, Toán học và Khoa học Máy tính	44
Khoa học Xã hội	52
Kinh doanh	48
Truyền thông, Truyền thông đa phương tiện và Quan hệ công chúng	50
Giáo dục	46
Kỹ thuật	46
Y tế	43
Dịch vụ xã hội	47

Bảng 3.2. Nguồn: NSSE (cập nhật từ 2013)

18 http://www.pewinternet.org/2008/04/24/writing-technology-and-teens/

Ở bậc trung học phổ thông, bài tập về nhà thường bao gồm phiếu bài tập hoặc các nhiệm vụ dựa trên bài đọc hay các hoạt động trên lớp. Nói cách khác, tất cả học sinh đều làm cùng một loại nhiệm vụ, vào những thời điểm tương đối giống nhau và có rất ít quyền tự chủ đối với việc học của chính mình.

Quay lại ví dụ trước về bài thuyết trình, không chỉ quy mô công việc mà bạn phải thực hiện lớn hơn, mà độ sâu của sự hiểu biết và kiến thức bạn đưa vào bài cũng sẽ cao hơn đáng kể so với những bài tập bạn từng gặp trước đây. Điều này là do những kỳ vọng đối với sinh viên tốt nghiệp đại học trong môi trường làm việc là cao hơn. Hầu hết các ngành nghề yêu cầu bằng đại học đều đi kèm với mức độ trách nhiệm đòi hỏi tư duy bậc cao, và do đó đồng nghĩa với mức độ học tập cao hơn. Một ví dụ thường được nhắc đến là các ngành y tế. Yêu cầu học tập đối với ngành này rất nghiêm ngặt bởi sức khỏe, thậm chí cả tính mạng của chúng ta phụ thuộc vào những người đã tốt nghiệp trong lĩnh vực đó. Mặc dù không phải ngành nghề nào cũng đòi hỏi mức độ đào tạo như trong ngành y nhưng hầu hết đều yêu cầu các trường đại học duy trì một mức độ nghiêm ngặt học thuật nhất định để đào tạo ra những sinh viên tốt nghiệp có đủ năng lực trong lĩnh vực của họ.

3.3 Sự trì hoãn: kẻ thù từ bên trong

Dự kiến thời gian đọc: 13 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Vì sao chúng ta lại trì hoãn?
- Trì hoãn gây ra những hệ quả gì?
- Làm thế nào để tránh trì hoãn?



Hình 3.6 Chúng ta có thể nghĩ ra nhiều cách hay ho để trì hoãn nhưng kết quả thường là bất lợi (Nguồn: Đại học Fraser Valley/Flickr/Attribution Commons 2.0 Generic (CC BY 2.0))

Nói một cách đơn giản, trì hoãn là hành vi làm chậm lại một công việc cần phải hoàn thành. Đây là điều mà tất cả chúng ta đều làm, ở mức độ nhiều hay ít khác nhau. Với hầu hết mọi người, một chút trì hoãn nhỏ không phải là điều quá đáng lo ngại. Tuy nhiên, có những tình huống mà trì hoãn có thể trở thành một vấn đề nghiêm trọng và tiềm ẩn nhiều rủi ro. Những tình huống đó bao gồm: khi trì hoãn trở thành thói quen kéo dài, khi có nhiều công việc cần hoàn thành trong thời gian ngắn, hoặc khi công việc đang bị né tránh rất quan trọng.

Vì tất cả chúng ta đều trì hoãn vào một thời điểm nào đó nên thường chúng ta không suy nghĩ nhiều về điều này, chứ chưa nói đến việc xem xét nguyên nhân hay hệ quả của nó. Trớ trêu thay, nhiều lý do mang tính tâm lý khiến chúng ta tránh né một công việc cũng chính là những yếu tố khiến ta không sử dụng tư duy phản biện để hiểu vì sao trì hoãn có thể gây tổn hại nghiêm trọng và trong một số trường hợp rất khó vượt qua.

Để quản lý thời gian thành công, bạn cần hiểu rõ những rào cản có thể cản trở mình. Trì hoãn thường là một trong những rào cản lớn nhất. Phần tiếp theo sẽ trình bày khái quát về trì hoãn, cùng với một số gợi ý giúp bạn tránh nó.

Những nguyên nhân đằng sau sự trì hoãn

Có nhiều lý do khiến chúng ta trì hoãn và một số trong đó có thể khiến bạn ngạc nhiên. Bề ngoài, chúng ta thường tự nói với bản thân rằng đó là vì công việc đó là điều chúng ta không muốn làm, hoặc viện cớ rằng có những việc khác quan trọng hơn cần làm trước. Trong một số trường hợp, điều này có thể đúng nhưng cũng có những yếu tố khác góp phần gây ra trì hoãn, bắt nguồn từ tình trạng thể chất hoặc động cơ tâm lý của chính chúng ta.

Thiếu năng lượng

Đôi khi, chúng ta đơn giản là không đủ sức để thực hiện một công việc nào đó. Nguyên nhân có thể đến từ sự khó chịu, bệnh tật, hoặc chỉ đơn giản là thiếu năng lượng. Nếu rơi vào trường hợp này, điều quan trọng là phải xác định nguyên nhân và biện pháp khắc phục nó. Đó có thể chỉ là do thiếu ngủ hoặc chế độ ăn uống không hợp lý. Dù nguyên nhân là gì, nếu tình trạng thiếu năng lượng liên tục khiến bạn trì hoãn đến mức bắt đầu cảm thấy căng thẳng vì không hoàn thành được công việc, bạn chắc chắn nên đánh giá lại tình hình và tìm cách giải quyết.

Thiếu tập trung

Tương tự như việc thiếu năng lượng thể chất, sự thiếu tập trung về mặt tinh thần cũng có thể là nguyên nhân dẫn đến trì hoãn. Điều này có thể xuất phát từ sự mệt mỏi tinh thần, sự thiếu tổ chức, hoặc việc để bản thân bị phân tâm bởi những yếu tố khác. Cũng giống như tình trạng thiếu năng lượng thể chất, đây có thể là vấn đề có tác động sâu rộng hơn đến cuộc sống của bạn, vượt xa việc đơn thuần là né tránh một công việc. Nếu tình trạng này lặp đi lặp lại, bạn nên nghiêm túc đánh giá nó.

Nỗi sợ thất bại

Đây là một nguyên nhân dẫn đến trì hoãn mà nhiều người không nhận ra, đặc biệt là những người đang né tránh công việc vì lý do này. Nói một cách đơn giản, đây là một dạng "tự đánh lừa bản thân" khi chúng ta tránh né một tình huống khiến mình cảm thấy không thoải mái về mặt tâm lý. Ngay cả khi không ý thức được điều đó, người đối diện với nhiệm vụ có thể sợ rằng mình không làm được hoặc không làm tốt. Nếu họ thất bại, điều đó sẽ khiến họ trông có vẻ kém năng lực trong mắt người khác hoặc thậm chí trong chính mắt họ.

Sự "tự đánh lừa" này xuất hiện khi họ né tránh nhiệm vụ. Trong suy nghĩ của họ, họ có thể hợp lý hóa rằng lý do họ thất bại là vì không đủ thời gian để hoàn thành, chứ không phải vì họ không đủ khả năng ngay từ đầu.

Điều quan trọng cần lưu ý là nỗi sợ thất bại có thể không hề liên quan đến năng lực thực tế của người đang gặp phải nó. Họ có thể hoàn toàn đủ khả năng để làm tốt nhiệm vụ nhưng chính nỗi sợ đã kìm hãm họ.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy nghĩ đến một việc nào đó mà hiện tại bạn đang trì hoãn. Bạn có xác định được nguyên nhân không?

Hệ quả của sự trì hoãn

Bên cạnh các nguyên nhân, bạn cũng cần xem xét những hệ quả mà trì hoãn có thể gây ra. Một số hệ quả khá hiển nhiên và thường được thừa nhận nhưng một số khác thì không quá rõ ràng và có thể dẫn đến những vấn đề khác.

Mất thời gian

Mất thời gian là hệ quả dễ nhận biết nhất của trì hoãn, bởi hành động né tránh một nhiệm vụ thực chất là việc không sử dụng thời gian một cách hợp lý. Trì hoãn có thể được xem như việc sử dụng quỹ thời gian bạn có để làm những việc không giúp hoàn thành điều cần làm.

Mất mục tiêu

Một hệ quả tiêu cực khác, rõ ràng hơn của trì hoãn là việc đánh mất mục tiêu. Hoàn thành một nhiệm vụ dẫn đến việc đạt được một mục tiêu. Những mục tiêu này có thể lớn hoặc nhỏ (chẳng hạn từ việc làm tốt một bài tập đến việc được tuyển dụng làm một công việc tốt). Khi không có mục tiêu, bạn không chỉ trì hoãn công việc mà còn có thể không hoàn thành nó. Nguy cơ đánh mất mục tiêu là điều có tác động rất lớn.

Mất lòng tự trọng

Khi trì hoãn, chúng ta thường cảm thấy thất vọng và bực bội với chính mình vì không hoàn thành những nhiệm vụ quan trọng. Nếu điều này diễn ra thường xuyên, chúng ta có thể dần hình thành cái nhìn tiêu cực về bản thân và khả năng của mình. Chúng ta bắt đầu chịu

ảnh hưởng của sự suy giảm lòng tự trọng, thậm chí có thể cảm thấy rằng có điều gì đó "không ổn" với mình. Điều này có thể dẫn đến những yếu tố tâm lý ngày càng tiêu cực khác như tức giận và trầm cảm. Như vậy, để bảo vệ sức khỏe tinh thần của chính mình, việc tránh những hệ quả của trì hoãn là vô cùng quan trọng.

Căng thẳng

Trì hoãn gây ra căng thẳng và lo âu, điều này nghe có vẻ nghịch lý vì bản thân hành vi trì hoãn thường nhằm né tránh một công việc mà ta cho là gây căng thẳng! Bất kỳ ai từng cảm thấy sự khó chịu dai dẳng khi biết rằng mình còn một việc khác cần làm đều quen thuộc với cảm giác này.

Mặt khác, một số sinh viên lại xem loại căng thẳng đó như một cú hích tạo ra sự cấp bách về mặt tinh thần. Họ trì hoãn công việc cho đến khi cảm thấy làn sóng động lực dâng lên. Mặc dù cách này có thể từng hiệu quả trong quá khứ, họ nhanh chóng nhận ra rằng việc trì hoãn trong học tập ở đại học hầu như luôn đi kèm với việc đánh giá thấp khối lượng công việc cần hoàn thành – đôi khi dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng.

Các chiến lược tự tạo động lực tinh thần và kiểm soát sự trì hoãn

Giờ đây, khi bạn đã hiểu một số vấn đề lớn mà sự trì hoãn có thể gây ra, hãy cùng xem xét các phương pháp giúp kiểm soát sự trì hoãn và đưa bạn quay lại với việc hoàn thành công việc, cho dù bạn có cảm thấy chúng khó chịu đến đâu.

Tổ chức công việc

Phần lớn chương này dành để định nghĩa và giải thích bản chất của việc quản lý thời gian. Cách hiệu quả nhất để chống lại sự trì hoãn là sử dụng các chiến lược quản lý thời gian và dự án như lập lịch, đặt mục tiêu và các kỹ thuật khác nhằm hoàn thành công việc đúng hạn.

Loại bỏ xao nhãng

Nhiều phương pháp được thảo luận trong chương này tập trung trực tiếp vào vấn đề xao nhãng. Sự xao nhãng là "kẻ giết thời gian" và là con đường chính dẫn đến sự trì hoãn. Khi đang né tránh công việc, chúng ta rất dễ chơi game thêm một chút, lướt mạng xã hội hay xem nốt một bộ phim. Việc loại bỏ xao nhãng là một trong những chức năng cốt lõi của việc thiết lập ưu tiên.

Tự thưởng cho bản thân

Tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành công việc hoặc đạt được mục tiêu là một cách tốt để tránh trì hoãn. Ví dụ, bạn có thể tự thưởng bằng việc xem một bộ phim yêu thích sau khi hoàn thành những việc cần làm, thay vì dùng bộ phim đó để ngăn mình hoàn thành công việc.

Tạo trách nhiệm – nói với người khác

Một công cụ tạo động lực mạnh mẽ là buộc bản thân phải có trách nhiệm bằng cách nói với

người khác rằng bạn sẽ làm một việc gì đó và làm vào thời điểm nào. Điều này thoạt nghe có vẻ không hiệu quả nhưng về mặt tâm lý, chúng ta có xu hướng cảm thấy bị thôi thúc phải thực hiện hơn khi đã nói điều đó với người khác. Điều này có thể liên quan đến nhu cầu được người khác công nhận, hoặc đơn giản là tạo ra một mức độ cam kết. Dù là lý do gì, nó cũng có thể giúp chúng ta duy trì sự tập trung và tránh trì hoãn – đặc biệt khi chúng ta coi trọng trách nhiệm đó đủ để phải liên hệ và xin lỗi người kia nếu không làm đúng như những gì mình đã nói.

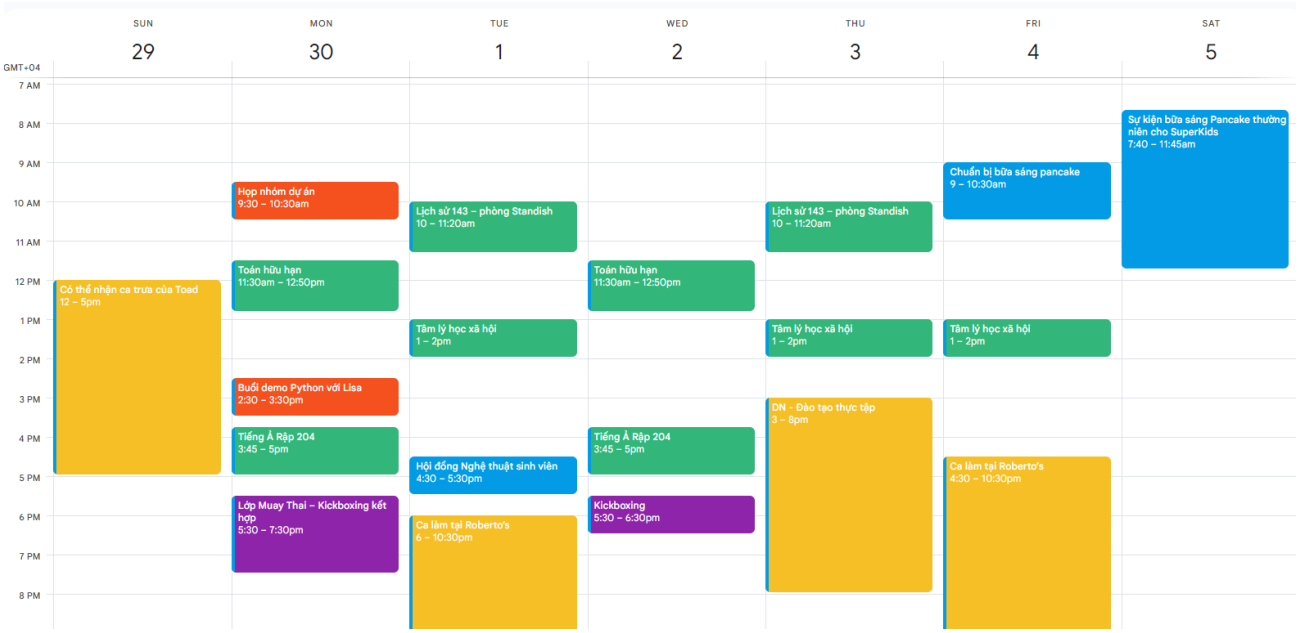
3.4 Cách quản lý thời gian

Dự kiến thời gian đọc: 25 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Tôi có thể sử dụng các ước tính thời gian cho từng công việc để cải thiện việc quản lý thời gian như thế nào?
- Những hành vi nào có thể hỗ trợ hoặc cản trở việc quản lý thời gian?

Trong phần này, bạn sẽ tìm hiểu về cách quản lý thời gian và sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các công việc. Đây không chỉ là một kỹ năng quan trọng đối với quá trình học tập, mà còn là một năng lực có thể theo bạn suốt cuộc đời, đặc biệt nếu sự nghiệp của bạn hướng tới các vai trò lãnh đạo.



Hình 3.7 Lịch trực tuyến là một công cụ rất hữu ích để theo dõi các lớp học, cuộc họp và những sự kiện khác. Hầu hết các hệ thống quản lý học tập đều có tính năng này hoặc bạn cũng có thể sử dụng một ứng dụng lịch riêng.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy đọc từng phát biểu trong công cụ tự đánh giá ngắn gọn dưới đây và đánh dấu câu trả lời phù hợp nhất với bạn. Không có câu trả lời đúng hay sai.

	Luôn luôn	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi	Chưa bao giờ
Tôi thích được giao thời hạn nghiêm ngặt cho từng nhiệm vụ. Điều đó giúp tôi làm việc có tổ chức và đi đúng hướng.					
Tôi thà đến sớm 15 phút còn hơn đến muộn 1 phút.					
Tôi thích ứng biến hơn là lên kế hoạch cho mọi thứ từ trước.					
Tôi thích được tự quản lý thời gian và cách thực hiện từng nhiệm vụ.					
Tôi gặp khó khăn trong việc ước lượng thời gian cần thiết để hoàn thành một nhiệm vụ.					
Tôi có nhiều động lực hơn khi sắp đến hạn chót. Điều đó giúp tôi tập trung.					
Tôi gặp khó khăn trong việc sắp xếp ưu tiên theo thứ tự mang lại lợi ích cao nhất.					

Bảng 3.3

Bài tập này nhằm giúp bạn nhận diện một số đặc điểm trong phong cách quản lý thời gian của chính mình. Điều quan trọng là bạn xác định được những lĩnh vực mà bạn có thể cải thiện và tìm ra giải pháp cho chúng. Chương này sẽ cung cấp một số giải pháp nhưng có thể tìm thấy rất nhiều cách khác thông qua việc nghiên cứu các chiến lược quản lý thời gian.

Sau khi đã chọn câu trả lời phù hợp nhất cho mỗi phát biểu, hãy suy nghĩ xem chúng có thể phản ánh những điểm mạnh và/hoặc thách thức tiềm ẩn nào của bạn trong việc quản lý thời gian ở bậc đại học. Nếu bạn là người thích các hạn chót nghiêm ngặt thì bạn sẽ làm gì nếu tham gia một môn học chỉ có một bài luận lớn phải nộp vào cuối kỳ? Bạn có tự đặt ra cho mình một loạt các hạn chót nhỏ hơn để cảm thấy yên tâm hơn và giúp công việc tiến triển đều đặn không? Hoặc, nếu bạn gặp khó khăn trong việc sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các nhiệm vụ, liệu việc lập danh sách các công việc cần làm và sắp xếp chúng theo thứ tự có giúp bạn biết nhiệm vụ nào cần hoàn thành trước hay không? Hãy đọc từng phát biểu trong công cụ tự đánh giá ngắn gọn dưới đây và đánh dấu câu trả lời phù hợp nhất với bạn. Không có câu trả lời đúng hay sai.

	Luôn luôn	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi	Chưa bao giờ
Tôi thích được giao thời hạn nghiêm ngặt cho từng nhiệm vụ. Điều đó giúp tôi làm việc có tổ chức và đi đúng hướng.					
Tôi thà đến sớm 15 phút còn hơn đến muộn 1 phút.					
Tôi thích ứng biến hơn là lên kế hoạch cho mọi thứ từ trước.					
Tôi thích được tự quản lý thời gian và cách thực hiện từng nhiệm vụ.					
Tôi gặp khó khăn trong việc ước lượng thời gian cần thiết để hoàn thành một nhiệm vụ.					
Tôi có nhiều động lực hơn khi sắp đến hạn chót. Điều đó giúp tôi tập trung.					
Tôi gặp khó khăn trong việc sắp xếp ưu tiên theo thứ tự mang lại lợi ích cao nhất.					

Bảng 3.3

Bài tập này nhằm giúp bạn nhận diện một số đặc điểm trong phong cách quản lý thời gian của chính mình. Điều quan trọng là bạn xác định được những lĩnh vực mà bạn có thể cải thiện và tìm ra giải pháp cho chúng. Chương này sẽ cung cấp một số giải pháp nhưng có thể tìm thấy rất nhiều cách khác thông qua việc nghiên cứu các chiến lược quản lý thời gian.

Sau khi đã chọn câu trả lời phù hợp nhất cho mỗi phát biểu, hãy suy nghĩ xem chúng có thể phản ánh những điểm mạnh và/hoặc thách thức tiềm ẩn nào của bạn trong việc quản lý thời gian ở bậc đại học. Nếu bạn là người thích các hạn chót nghiêm ngặt thì bạn sẽ làm gì nếu tham gia một môn học chỉ có một bài luận lớn phải nộp vào cuối kỳ? Bạn có tự đặt ra cho mình một loạt các hạn chót nhỏ hơn để cảm thấy yên tâm hơn và giúp công việc tiến triển đều đặn không? Hoặc, nếu bạn gặp khó khăn trong việc sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các nhiệm vụ, liệu việc lập danh sách các công việc cần làm và sắp xếp chúng theo thứ tự có giúp bạn biết nhiệm vụ nào cần hoàn thành trước hay không?

Cách quản lý thời gian

Cách đơn giản nhất để quản lý thời gian là lập kế hoạch chính xác về khoảng thời gian cần thiết để hoàn thành từng nhiệm vụ, sau đó dành ra đúng lượng thời gian đó. Việc bạn phân chia thời gian như thế nào là tùy thuộc vào bạn. Nếu bạn cần năm giờ để ôn tập cho một kỳ thi cuối kỳ, bạn có thể phân bổ thời gian đó trong năm ngày, mỗi tối một giờ, hoặc bạn có thể dành hai giờ vào một buổi tối và ba giờ vào buổi tối tiếp theo. Điều bạn không nên làm là chỉ lên kế hoạch học vài giờ vào đêm trước kỳ thi rồi nhận ra rằng mình đã đánh giá quá thấp lượng thời gian cần thiết. Nếu điều đó xảy ra thì bạn sẽ rơi vào tình trạng hết thời gian trước khi hoàn thành công việc mà không còn cơ hội quay lại để thay đổi quyết định. Trong những tình huống như vậy, bạn thậm chí có thể có khuynh hướng "cày đêm" - một cụm từ đã được các sinh viên đại học sử dụng suốt nhiều thập kỷ. Về bản chất, điều này có nghĩa là không ngủ suốt cả đêm và dùng toàn bộ thời gian đó để hoàn thành bài tập. Mặc dù cách "bù đắp" cho việc lập kế hoạch kém hiệu quả này đủ phổ biến để có tên gọi riêng nhưng nó hiếm khi mang lại chất lượng công việc tốt nhất.

HOẠT ĐỘNG

Nhiều người thực sự không nhận thức rõ mình đã sử dụng thời gian như thế nào. Họ đưa ra ước lượng về thời gian cần thiết để làm một việc gì đó nhưng lại không bao giờ thực sự ghi nhận/thống kê một cách chính xác.

Trong hoạt động này, hãy viết ra tất cả những việc bạn nghĩ mình sẽ làm vào ngày mai và ước tính thời gian bạn sẽ dành cho từng việc. Sau đó, hãy theo dõi từng hoạt động bạn đã ghi lại để xem các ước tính đó chính xác đến mức nào. Rõ ràng là bạn không nên sa đà vào những chi tiết quá vụn vặt nhưng bạn cần bao quát các hoạt động chính trong ngày, ví dụ như làm việc, ăn uống, lái xe, mua sắm, chơi game, giải trí,…

Sau khi hoàn thành hoạt động này trong một ngày, bạn có thể cân nhắc thực hiện trong cả một tuần để chắc chắn rằng bạn đã bao quát tất cả các hoạt động của mình.

Khi thực hiện kiểu tự đánh giá cá nhân về việc sử dụng thời gian này nhiều người thường rất ngạc nhiên trước kết quả. Một số người thậm chí còn thay đổi lối sống dựa trên những kết quả đó.

Hoạt động	Thời gian ước tính	Thời gian thực tế
Bài kiểm tra thử	5 phút	15 phút
Kết luận thí nghiệm	20 phút	35 phút
Mua sắm thực phẩm	45 phút	30 phút
Lái xe đi làm	20 phút	20 phút
Vật lý trị liệu	1 giờ	50 phút

Bảng 3.4 Mẫu bảng ước tính thời gian

Trong tất cả các khía cạnh của quản lý thời gian, việc dự đoán chính xác một nhiệm vụ sẽ mất bao lâu thường khó nhất và cũng khó nắm bắt nhất. Một phần của vấn đề đến từ việc đa số chúng ta không phải là những "người đo thời gian" chính xác, đặc biệt là khi đang bận rộn tập trung vào một nhiệm vụ. Vấn đề khác khiến việc ước tính thời gian cho một nhiệm vụ trở nên khó khăn là vì các ước tính này còn phải tính đến những yếu tố như sự gián đoạn hoặc các vấn đề phát sinh ngoài dự kiến gây ra sự chậm trễ.

Khi xét đến các hoạt động học tập, nhiều nhiệm vụ có thể phụ thuộc vào việc hoàn thành những công việc khác trước đó, hoặc thời gian cần thiết để thực hiện một nhiệm vụ có thể thay đổi tùy từng trường hợp. Cả hai yếu tố này đều làm tăng mức độ phức tạp và khó khăn trong việc ước tính chính xác lượng thời gian và công sức cần thiết.

Ví dụ, nếu giảng viên giao cho bạn đọc ba chương, bạn sẽ không thực sự biết mỗi chương sẽ mất bao lâu để đọc cho đến khi bạn xem qua chúng. Chương đầu tiên có thể dài 30 trang, chương thứ hai dài 45 trang. Chương thứ ba có thể chỉ dài 20 trang nhưng lại chủ yếu bao gồm các biểu đồ và đồ thị cần so sánh. Dựa trên số trang, chương thứ ba có vẻ sẽ tốn ít thời gian nhất, nhưng trên thực tế, việc nghiên cứu biểu đồ và đồ thị để rút ra thông tin có thể mất nhiều thời gian hơn so với việc đọc văn bản thông thường.

Thậm chí, ngay cả với một hoạt động phổ biến như đọc, không phải mọi loại tài liệu đều mất cùng một lượng thời gian. Ví dụ, tác phẩm hư cấu thường đọc nhanh hơn so với một cuốn sách hướng dẫn kỹ thuật. Nhưng một tác phẩm như *Finnegans Wake* của James Joyce lại được xem là khó đến mức phần lớn độc giả không bao giờ đọc hết.

HOẠT ĐỘNG

Để hiểu rõ hơn thời gian cần thiết để đọc các loại tài liệu khác nhau, hãy thử thực hiện thí nghiệm sau. Bạn sẽ sử dụng hai văn bản nổi tiếng có số lượng từ gần như tương đương nhau: *Diễn văn Gettysburg* và các đoạn mở đầu của *Hồn ma đêm Giáng sinh*. Trước khi bắt đầu, hãy ước lượng xem bạn sẽ mất bao lâu để đọc mỗi văn bản và dự đoán văn bản nào sẽ tốn nhiều thời gian hơn.

Khi tiến hành đọc, hãy sử dụng chức năng bấm giờ trên thiết bị như điện thoại hoặc một công cụ đo thời gian khác để xem thực tế bạn đọc mất bao lâu. Hãy đảm bảo rằng bạn đọc để hiểu nội dung, chứ không chỉ lướt qua các từ. Nếu bạn cần đọc lại một đoạn để hiểu rõ hơn điều đang được diễn đạt, điều đó là hoàn toàn phù hợp. Mục tiêu của hoạt động này là so sánh việc đọc các văn bản khác nhau, chứ không phải để xem bạn có thể đọc lướt nhanh đến mức nào.

Sau khi hoàn thành *Diễn văn Gettysburg*, hãy đọc và bấm giờ cho *Hồn ma đêm Giáng sinh*, rồi so sánh thời gian đọc của cả hai.

Diễn văn Gettysburg

Abraham Lincoln

Gettysburg, Pennsylvania, ngày 19 tháng 11 năm 1863

Số từ: 278

Tám mươi bảy năm về trước, cha ông chúng ta đã khai sinh trên lục địa này một quốc gia mới, được thai nghén trong tự do và đặt trên nền tảng chân lý rằng mọi người sinh ra đều bình đẳng.

Giờ đây, chúng ta đang bị cuốn vào một cuộc nội chiến lớn, thử thách xem quốc gia này - hay bất kỳ quốc gia nào khác được thai nghén và đặt trên nền tảng như vậy – có thể tồn tại được lâu dài hay không. Chúng ta đang tụ họp trên một chiến trường lớn của cuộc chiến ấy. Chúng ta đến đây để hiến dâng một phần nhỏ của chiến trường này làm nơi an nghỉ cuối cùng cho những người đã hy sinh mạng sống của mình để quốc gia này có thể tiếp tục tồn tại. Việc làm này là hoàn toàn đúng đắn và phù hợp.

Nhưng, xét theo ý nghĩa rộng lớn hơn, chúng ta không thể hiến dâng – không thể thánh hóa – không thể làm cho mảnh đất này trở nên thiêng liêng. Chính những con người dũng cảm, những người đã chiến đấu tại đây, dù còn sống và đã khuất, đã thánh hóa nơi này, vượt xa khả năng nhỏ bé của chúng ta trong việc thêm vào hay bớt đi điều gì cho nó. Thế giới sẽ ít chú ý hay nhớ lâu những gì chúng ta nói ở đây nhưng sẽ không bao giờ quên những gì họ đã làm tại đây. Phần việc của chúng ta, những người đang sống, là tiếp tục cống hiến cho công việc còn dang dở mà những người chiến đấu tại đây đã cao quý tiến hành. Chúng ta cần cống hiến cho nhiệm vụ vĩ đại còn ở phía trước - để từ những người đã khuất đáng kính này, chúng ta sẽ tự nhận lấy sự tận hiến nhiều hơn cho sự nghiệp mà họ đã hiến dâng đến hơi thở cuối cùng – để chúng ta kiên quyết rằng những người đã khuất này sẽ không chết một cách vô nghĩa – để quốc gia này, dưới sự che chở của Chúa, sẽ có một sự tái sinh của tự do – và để chính quyền của nhân dân, do nhân dân và vì nhân dân sẽ không bị diệt vong khỏi trái đất này.

Hồn ma đêm Giáng sinh

Charles Dickens

Chapman & Hall, 1843

Số từ: 260

Marley đã chết: đó là điều cần nói trước tiên. Không hề có bất kỳ nghi ngờ nào về việc đó. Sổ đăng ký mai táng của ông có chữ ký của linh mục, viên thư ký, người lo tang lễ và người chịu tang chính. Scrooge cũng ký vào đó và chữ ký của Scrooge có giá trị ở Sở giao dịch, cho bất cứ thứ gì ông muốn ký tên. Marley già đã chết chắc chắn như một cái đinh đóng cột.

Lưu ý nhé! Tôi không có ý nói rằng, bằng chính hiểu biết của mình, tôi biết điều gì ở một chiếc đinh đóng cột khiến nó đặc biệt "chết" hơn những vật khác. Cá nhân tôi có lẽ sẽ thiên về việc cho rằng một chiếc đinh đóng quan tài mới là mẩu kim loại "chết" nhất trong

nghề này. Nhưng sự khôn ngoan của tổ tiên chúng ta nằm trong phép so sánh ấy; và đôi tay phàm tục của tôi sẽ không làm xáo trộn nó, nếu không thì cả đất nước này coi như tiêu vong. Vì vậy, xin cho phép tôi nhấn mạnh lại rằng Marley đã chết chắc như đinh đóng cột.

Scrooge biết ông ta đã chết ư? Dĩ nhiên là biết. Sao lại có thể khác được? Scrooge và ông ta đã là đối tác không biết bao nhiêu năm trời. Scrooge là người thi hành di chúc duy nhất, là người quản lý duy nhất, là người được chuyển nhượng duy nhất, là người thừa kế phần còn lại duy nhất, là người bạn duy nhất và là người chịu tang duy nhất của ông ta. Và ngay cả Scrooge cũng không quá đau buồn trước sự kiện đáng buồn ấy đến mức không thể vẫn là một nhà kinh doanh xuất sắc ngay trong ngày tang lễ và long trọng kỷ niệm sự kiện ấy bằng một thương vụ chắc chắn có lời.

Việc nhắc đến tang lễ của Marley đưa tôi quay trở lại điểm xuất phát. Không còn nghi ngờ gì nữa, Marley đã chết. Điều này cần phải được hiểu một cách dứt khoát, nếu không thì sẽ chẳng có điều kỳ diệu nào có thể xảy ra từ câu chuyện tôi sắp kể.

Khi so sánh hai văn bản, liệu văn bản nào dễ hiểu hơn hoặc đọc nhanh hơn? Có phải đó là văn bản mà bạn đã dự đoán mình sẽ đọc nhanh hơn không?

Cần lưu ý rằng trong trường hợp này, cả hai văn bản đều chỉ dài ba đoạn. Mặc dù sự chênh lệch về thời gian đọc có thể chỉ khoảng nửa phút nhưng khoảng thời gian đó sẽ tăng lên rất nhiều khi áp dụng cho cả một chương sách.

Hiểu về chính bản thân mình

Mặc dù bạn có thể tìm thấy rất nhiều ước tính trên mạng về thời gian cần thiết để hoàn thành một nhiệm vụ nào đó nhưng điều quan trọng là phải hiểu rằng đó chỉ là các giá trị trung bình. Mỗi người đọc với tốc độ khác nhau, viết với tốc độ khác nhau và ngay cả với cùng một cá nhân, những con số đó cũng thay đổi tùy thuộc vào môi trường.

Nếu bạn cố gắng đọc trong môi trường có nhiều yếu tố gây xao nhãng (ví dụ: các cuộc trò chuyện, cuộc gọi điện thoại,…) thì việc đọc 10 trang có thể mất nhiều thời gian hơn rất nhiều so với khi bạn đọc trong một không gian yên tĩnh. Ngược lại, bạn có thể đang đọc trong một môi trường yên tĩnh (chẳng hạn như trên giường sau khi mọi người trong nhà đã đi ngủ) nhưng nếu bạn mệt mỏi, khả năng tập trung và ghi nhớ của bạn có thể không được như khi bạn ở trạng thái tỉnh táo và sảng khoái.

Về bản chất, cách duy nhất để bạn có thể quản lý thời gian một cách chính xác là hiểu rõ bản thân và biết mình mất bao lâu để hoàn thành mỗi nhiệm vụ. Nhưng nên bắt đầu từ đâu?

Dưới đây, bạn sẽ thấy một bảng liệt kê các hoạt động học thuật phổ biến ở bậc đại học. Danh sách này được tổng hợp từ nhiều nguồn khác nhau, bao gồm các trường đại học, các nhà xuất bản và các nhà giáo dục chuyên nghiệp nhằm giúp sinh viên ước tính thời gian thực

hiện các nhiệm vụ của mình. Mục đích của bảng này vừa là cung cấp cho bạn một điểm khởi đầu trong việc ước tính, vừa minh họa cách mà các yếu tố khác nhau có thể ảnh hưởng đến thời gian thực tế bỏ ra.

Bạn sẽ nhận thấy rằng bên cạnh mỗi nhiệm vụ có một cột đơn vị đo, tiếp theo là thời gian trung bình cho nhiệm vụ đó và một cột ghi chú. Đơn vị đo là đối tượng được tính (ví dụ: số trang đọc, số trang viết,…), còn thời gian thực hiện là thời gian trung bình mà sinh viên cần để hoàn thành các nhiệm vụ này. Việc chú ý đến cột ghi chú là rất quan trọng bởi ở đó bạn sẽ tìm thấy các yếu tố ảnh hưởng đến thời gian thực hiện nhiệm vụ. Những yếu tố này có thể làm thay đổi đáng kể lượng thời gian mà hoạt động đó yêu cầu.

Thời gian dành cho nhiệm vụ			
Hoạt động	**Đơn vị**	**Thời gian**	**Ghi chú**
Đọc tài liệu học thuật thông thường (sách giáo khoa, tạp chí).	1 trang	5-7 phút	Lưu ý rằng tốc độ đọc có thể khác nhau và thay đổi theo thời gian.
Đọc tài liệu kỹ thuật (toán học, biểu đồ, dữ liệu).	1 trang	10-15 phút	Tốc độ đọc có thể khác nhau giữa các cá nhân và thay đổi theo thời gian.
Câu hỏi kiểm tra hoặc bài tập đơn giản: trả lời ngắn - thiên về ghi nhớ hoặc nhận diện.	Mỗi câu	1-2 phút	Độ phức tạp của câu hỏi sẽ ảnh hưởng lớn đến thời gian cần thiết.
Câu hỏi kiểm tra hoặc bài tập phức tạp: trả lời ngắn - thiên về vận dụng, đánh giá hoặc tổng hợp kiến thức.	Mỗi câu	2-3 phút	Độ phức tạp của câu hỏi sẽ ảnh hưởng lớn đến thời gian cần thiết.
Giải bài tập toán, phức tạp	Mỗi câu	15 phút	Ví dụ: đại số, phương trình phức tạp, tính toán tài chính.
Viết: ngắn, không nghiên cứu.	Mỗi trang	60 phút	Bài luận ngắn, bài viết về một chủ đề, bản tóm tắt, bài viết tự do, viết nhật ký - bao gồm viết nháp, viết, hiệu đính và hoàn thiện.
Viết: bài nghiên cứu.	Mỗi trang	105 phút	Bao gồm thời gian nghiên cứu, viết nháp, biên tập, hiệu đính và hoàn thiện (đã tính vào thời gian mỗi trang).
Ôn tập cho bài kiểm tra	Mỗi chương	60 phút	45-90 phút mỗi chương, tùy thuộc vào độ phức tạp của nội dung.

Ôn tập cho kỳ thi	Mỗi bài thi	90 phút	1-2 tiếng, tùy thuộc vào độ phức tạp của nội dung.
Đọc tài liệu học thuật thông thường (sách giáo khoa, tạp chí).	1 trang	5-7 phút	Lưu ý rằng tốc độ đọc có thể khác nhau và thay đổi theo thời gian.

Bảng 3.5 Thời gian thực hiện các hoạt động học tập phổ biến ở bậc đại học

Một lần nữa, cần nhấn mạnh rằng đây chỉ là các giá trị trung bình và việc bạn làm chậm hơn hay nhanh hơn một chút không có ý nghĩa gì tiêu cực. Không có "lượng thời gian đúng" duy nhất mà chỉ có lượng thời gian bạn thực sự cần để hoàn thành một việc nào đó, từ đó bạn mới có thể lập kế hoạch và quản lý thời gian một cách chính xác.

Một yếu tố khác cũng cần lưu ý trong bảng là sự khác biệt giữa các hoạt động tương tự nhau vì chúng cũng ảnh hưởng đến thời gian bạn bỏ ra. Một ví dụ rõ ràng có thể thấy ở bốn hàng đầu tiên của bảng. Tất cả các hoạt động này đều liên quan đến việc đọc nhưng bạn có thể thấy rằng tùy thuộc vào loại tài liệu được đọc và mức độ phức tạp của nó mà thời gian cần thiết có thể khác nhau rất nhiều. Những khác biệt về thời gian này không chỉ phản ánh sự đa dạng của các loại tài liệu bạn có thể đọc (như bạn đã nhận thấy trong bài tập so sánh trước đó trong chương) mà còn tính đến thời gian cần thiết để suy nghĩ về nội dung đang đọc nhằm thực sự hiểu và nắm bắt ý nghĩa của nó.

KẾT NỐI

Những ứng dụng nào giúp bạn chuẩn bị tốt nhất cho việc quản lý thời gian hiệu quả?

Bạn có gặp khó khăn trong việc theo dõi nhiều nhiệm vụ trong suốt một học kỳ không?

Trello (http://www.trello.com) cho phép bạn tổ chức tất cả các nghĩa vụ của mình trong các bảng rất hữu ích. Bạn có thể chia sẻ chúng với người khác (cộng tác viên dự án), thiết lập thông báo nhắc nhở và đánh dấu các nhiệm vụ đã hoàn thành.

Bạn có đang sử dụng một ứng dụng cụ thể nào để hỗ trợ quản lý thời gian không?

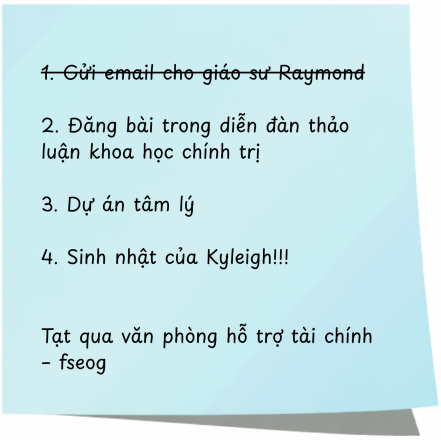
Trên PC, Mac và thiết bị di động đều có sẵn các ứng dụng ghi chú dạng "sticky note". Chúng cho phép bạn tạo các lời nhắc nhanh, sắp xếp lại khi cần và xem chúng riêng lẻ hoặc dưới dạng danh sách việc cần làm hoàn chỉnh.

Bạn mong muốn cải thiện điều gì nhất trong kỹ năng quản lý thời gian của mình?

Toggl (https://toggl.com) giúp bạn theo dõi bạn đang sử dụng thời gian của mình cho việc gì và ở đâu, từ đó dự trù thời gian tốt hơn và thực hiện các thay đổi trong quản lý thời gian để giải phóng quỹ thời gian cho những việc thực sự quan trọng.

3.5 Xác lập thứ tự ưu tiên: Tự quản lý việc bạn làm và thời điểm bạn thực hiện

Dự kiến thời gian đọc: 21 phút.



Hình 3.8 Danh sách đánh số là công cụ hữu ích và dễ tạo

Những câu hỏi cần xem xét:

- Vì sao việc xác lập thứ tự ưu tiên lại quan trọng?
- Các bước trong quá trình xác lập thứ tự ưu tiên là gì?
- Tôi nên xử lý thế nào khi ưu tiên của người khác không giống với ưu tiên của mình?
- Tôi phải làm gì khi các ưu tiên xung đột với nhau?
- Những cách hiệu quả nhất để đảm bảo tôi hoàn thành các nhiệm vụ là gì?

Xác lập thứ tự ưu tiên: Tự quản lý việc bạn làm và thời điểm bạn thực hiện

Một thành tố then chốt khác của quản lý thời gian chính là xác lập ưu tiên. Có thể hiểu xác lập ưu tiên là việc sắp xếp các nhiệm vụ và phân bổ thời gian cho chúng dựa trên nhu cầu hoặc giá trị đã được xác định.

Phần tiếp theo này không chỉ cung cấp góc nhìn về cách ưu tiên các nhiệm vụ và hành động dựa trên nhu cầu và giá trị, mà còn giúp bạn hiểu rõ hơn những yếu tố góp phần hình thành việc xác lập ưu tiên.

Cách ưu tiên công việc

Kẻ thù của việc xác lập ưu tiên hiệu quả chính là sự hoảng loạn - hay ít nhất là việc đưa ra quyết định hoàn toàn dựa trên phản ứng cảm xúc. Chúng ta rất dễ phản ứng ngay lập tức với một vấn đề vừa xuất hiện mà không suy nghĩ đến hậu quả của phản ứng đó và tác động của nó đến các ưu tiên khác. Việc muốn loại bỏ một tình huống gây căng thẳng càng sớm càng tốt là phản ứng hoàn toàn tự nhiên. Chúng ta muốn những cảm xúc tiêu cực biến mất nhanh nhất có thể. Tuy nhiên, khi phải xử lý đồng thời nhiều vấn đề hoặc nhiệm vụ, việc ưu tiên chúng trước có thể tạo ra sự khác biệt giữa việc hoàn thành mọi thứ một cách thỏa đáng và việc không hoàn thành được gì cả.

Đảm bảo bạn hiểu rõ yêu cầu của từng nhiệm vụ

Một trong những cách tốt nhất để đưa ra quyết định đúng đắn trong việc xác lập ưu tiên là hiểu rõ yêu cầu của từng nhiệm vụ. Nếu bạn có nhiều bài tập cần hoàn thành và cho rằng một trong số đó chỉ mất khoảng một giờ thì bạn có thể quyết định trì hoãn nó cho đến khi các bài khác xong xuôi. Tuy nhiên, giả định này có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng nếu khi bắt đầu làm bài, bạn nhận ra rằng nhiệm vụ đó có nhiều phần bổ sung mà bạn chưa tính đến, khiến thời gian hoàn thành dài gấp bốn lần so với ước tính ban đầu. Hoặc có những trường hợp một nhiệm vụ phụ thuộc vào kết quả của nhiệm vụ khác, chẳng hạn như tham gia một nghiên cứu rồi sau đó viết báo cáo về kết quả thu được. Nếu bạn không nhận ra mối quan hệ phụ thuộc này ngay từ đầu, bạn có thể vô tình thực hiện các nhiệm vụ sai thứ tự và phải bắt đầu lại từ đầu. Chính vì những tình huống như vậy, việc hiểu chính xác những gì cần làm để hoàn thành một nhiệm vụ trước khi xác định mức độ ưu tiên của nó là vô cùng quan trọng.

Ra quyết định dựa trên mức độ quan trọng, tác động đến các ưu tiên khác và tính cấp bách

Sau khi đã nắm rõ yêu cầu của từng nhiệm vụ, bạn có thể xác định thứ tự ưu tiên dựa trên mức độ quan trọng của nhiệm vụ đó và việc các công việc cần được hoàn thành theo trình tự nào.

Tóm lại, các yếu tố cốt lõi của việc xác lập ưu tiên bao gồm: *đảm bảo bạn hiểu rõ từng nhiệm vụ và đưa ra quyết định dựa trên tầm quan trọng, tác động đến các ưu tiên khác và tính cấp bách.*

HOẠT ĐỘNG

Để hình dung rõ hơn cách các công việc cần được sắp xếp thứ tự ưu tiên, một số người lập danh sách các nhiệm vụ cần hoàn thành rồi sắp xếp chúng vào một sơ đồ bốn ô dựa trên mức độ quan trọng và cấp bách. Cách tiếp cận này thường được gọi là Ma trận quyết định Eisenhower. Trước khi trở thành Tổng thống thứ 34 của Hoa Kỳ, Dwight Eisenhower từng là Tổng tư lệnh lực lượng Đồng minh trong Thế chiến II và cho biết ông đã sử dụng kỹ thuật này để xác lập thứ tự ưu tiên cho những việc cần làm.

Trong hoạt động này, hãy bắt đầu bằng việc liệt kê những việc bạn cần hoặc muốn làm trong ngày hôm nay, sau đó tự vẽ một phiên bản của bảng lưới bốn ô. Viết mỗi nhiệm vụ vào một trong bốn ô, chọn ô phù hợp nhất dựa trên mức độ cấp bách và quan trọng của nhiệm vụ đó. Sau khi hoàn thành, bạn sẽ nhìn thấy một trật tự ưu tiên rõ ràng cho các công việc của mình. Rõ ràng, những nhiệm vụ nằm trong ô Quan trọng và Cấp bách sẽ là những việc cần hoàn thành trước tiên. Tiếp theo là Quan trọng nhưng không cấp bách, sau đó là Không quan trọng nhưng cấp bách, và cuối cùng là Không cấp bách và không quan trọng.



Hình 3.9 Ma trận Eisenhower có thể giúp tổ chức các ưu tiên và đảm bảo bạn tập trung vào đúng nhiệm vụ.

Ai đang chi phối các nhiệm vụ của bạn?

Một điều khác cần lưu ý trong quản lý thời gian là, mặc dù bạn có mức độ tự chủ cao hơn trong việc quản lý thời gian của mình nhưng nhiều nhiệm vụ của bạn lại bị chi phối bởi nhiều cá nhân khác nhau. Những người này không chỉ không biết hết những việc khác bạn phải làm mà còn có những mục tiêu có thể xung đột với các nhiệm vụ khác của bạn. Điều này có nghĩa là các giảng viên khác nhau, người quản lý tại nơi làm việc hoặc thậm chí bạn bè của bạn có thể đang cố gắng đưa nhu cầu của họ vào danh sách ưu tiên của bạn. Ví dụ, một người quản lý có thể muốn bạn làm thêm vài giờ, trong khi bạn đã dự định dùng khoảng thời gian đó để nghiên cứu cho một bài luận.

Cũng giống như việc đánh giá yêu cầu và nhu cầu của từng mức ưu tiên, việc xem xét cách người khác có thể đang ảnh hưởng đến quỹ thời gian của bạn là một phần quan trọng của quản lý thời gian. Trong một số trường hợp, việc chủ động thông báo cho người khác về các ưu tiên của bạn có thể giúp tránh được những xung đột không cần thiết (ví dụ: cho sếp biết bạn cần thời gian vào một buổi tối nhất định để học hoặc cho bạn bè biết bạn dự định làm dự án nhật ký vào thứ Bảy nhưng có thể tham gia hoạt động vào Chủ nhật).

Điều quan trọng là bạn cần nhận thức được cách người khác có thể chi phối các ưu tiên của bạn đồng thời lắng nghe sự phán đoán đúng đắn của chính mình. Về bản chất, quản lý thời gian ở bậc đại học không chỉ là quản lý thời gian cho lớp học và hoàn thành các bài tập, mà còn là quản lý tất cả các yếu tố trong cuộc sống của bạn.

Đưa ra quyết định khó khăn khi cần thiết

Thỉnh thoảng, bất kể bạn đã lập kế hoạch kỹ lưỡng hay quản lý thời gian tốt đến đâu, vẫn sẽ có những sự kiện xảy ra khiến việc hoàn thành mọi thứ đúng hạn trở nên gần như không

thể. Điều này thật đáng tiếc nhưng đôi khi đơn giản là không thể tránh khỏi. Như người ta vẫn nói: "Chuyện gì đến rồi cũng sẽ đến."

Chính trong những tình huống như vậy, việc xác lập thứ tự ưu tiên trở nên quan trọng hơn bao giờ hết. Bạn có thể rơi vào tình thế khó xử khi chỉ có thể hoàn thành một trong hai nhiệm vụ trong khoảng thời gian cho phép. Khi điều này xảy ra với các bài tập ở bậc đại học, áp lực có thể rất lớn. Tuy nhiên, điều quan trọng là không để bản thân bị choáng ngợp bởi lo lắng, để bạn có thể đưa ra một quyết định được cân nhắc kỹ lưỡng dựa trên giá trị và tác động của lựa chọn đó.

> **"Bạn sẽ làm gì khi phải đối mặt với xung đột về ưu tiên?"**

Để minh họa, hãy tưởng tượng bạn chỉ có thể hoàn thành một trong hai bài tập, cả hai đều vừa quan trọng vừa cấp bách và bạn buộc phải lựa chọn sẽ hoàn thành bài nào và bỏ bài nào. Lúc này, việc hiểu rõ tất cả các yếu tố liên quan trở nên vô cùng quan trọng. Dù lúc đầu có thể bạn sẽ nghĩ nên chọn bài nào có giá trị điểm số cao hơn nhưng trên thực tế còn nhiều yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến quyết định của bạn nhằm giúp bạn tận dụng tốt nhất một tình huống bất lợi. Ví dụ, một trong hai bài có thể chỉ chiếm số điểm rất nhỏ trong tổng điểm môn học nhưng lại mang tính nền tảng cho phần còn lại của khóa học. Việc không hoàn thành, hoặc nộp muộn, có thể gây ảnh hưởng đến các bài tập trong tương lai. Hoặc giảng viên của một trong hai môn học có thể có chính sách nộp muộn linh hoạt hơn, cho phép bạn nộp bài trễ một chút mà không bị phạt quá nặng.

Nếu bạn rơi vào tình huống tương tự, bước đầu tiên là cố gắng tìm mọi cách để hoàn thành tất cả các nhiệm vụ bất kể khó khăn. Nếu điều đó thực sự không thể thì bước tiếp theo cần làm ngay là trao đổi với giảng viên để thông báo về tình huống của bạn. Họ có thể giúp bạn xác định hướng giải quyết phù hợp hoặc đưa ra những lựa chọn mà bạn chưa từng nghĩ đến. Chỉ khi đó, bạn mới có thể đưa ra quyết định về việc sắp xếp thứ tự ưu tiên trong tình huống khó khăn.

Điểm mấu chốt ở đây là phải đảm bảo rằng bạn nhận thức đầy đủ và hiểu rõ tất cả các hệ quả có thể xảy ra, từ đó đưa ra quyết định tốt nhất khi hoàn cảnh buộc bạn phải lựa chọn giữa các ưu tiên.

Hoàn thành các nhiệm vụ

Một phần quan trọng khác của quản lý thời gian là xây dựng những cách tiếp cận giúp bạn hoàn thành nhiệm vụ **hiệu quả** và **phù hợp với bản thân**. Phần lớn điều này phụ thuộc vào việc lập kế hoạch hợp lý và nắm rõ nhất có thể các yêu cầu cụ thể của từng nhiệm vụ.

Biết rõ bạn cần làm gì

Như đã thảo luận ở các phần trước của chương này, nhiều hoạt động học tập bao gồm nhiều

thành phần và đôi khi các thành phần đó phải được thực hiện theo một trình tự nhất định. Ngoài ra, một số yếu tố không chỉ phụ thuộc vào thứ tự thực hiện mà còn phụ thuộc vào cách thức chúng được thực hiện. Để minh họa điều này, chúng ta sẽ phân tích một nhiệm vụ thường được xem là đơn giản: tham dự một buổi học trên lớp. Trong phân tích này, chúng ta sẽ xem xét không chỉ những gì cần làm để thu được lợi ích tối đa từ trải nghiệm đó mà còn cách mỗi yếu tố phụ thuộc lẫn nhau và cần được thực hiện theo một trật tự cụ thể. Hình minh họa bên dưới cho thấy mối quan hệ qua lại giữa các hoạt động khác nhau - nhiều hoạt động ban đầu có thể không được xem là đủ quan trọng để cần nhắc đến. Tuy nhiên, khi được liệt kê theo cách này, ta sẽ thấy rõ rằng các yếu tố khác lại phụ thuộc vào chúng.

Yếu tố hoặc nhiệm vụ cần thiết để thành công	Nhiệm vụ mà nó phụ thuộc vào
Chuẩn bị trước giờ học	
• Hoàn thành bài tập về nhà trước đó • Đọc tài liệu phù hợp với bài giảng • Ghi chú những phần cần làm rõ	• Hiểu bài tập được giao ở buổi học trước • Xác định được tài liệu cần đọc phù hợp • Đọc tài liệu phù hợp với bài giảng
↓ **Trong giờ học**	
• Hiểu nội dung bài giảng • Ghi chú bài giảng • Đặt câu hỏi làm rõ • Tham gia thảo luận trên lớp • Làm bài tập cho buổi học kế tiếp	• Đọc tài liệu phù hợp cho bài giảng • Hiểu bài giảng • Đọc tài liệu phù hợp, hiểu nội dung bài giảng • Đọc tài liệu phù hợp, hiểu nội dung bài giảng
↓ **Sau giờ học**	
• Hiểu các bài tập được giao • Xác định tài liệu phù hợp để đọc • Đưa ra các câu hỏi để làm rõ • Ôn tập và viết lại ghi chú	• Nhận bài tập cho buổi học tiếp theo • Nhận bài tập cho buổi học tiếp theo • Nhận bài tập cho buổi học tiếp theo

Hình 3.10 Nhiều hoạt động học tập của bạn phụ thuộc vào các hoạt động khác và một số hoạt động đóng vai trò như "cửa ngõ" dẫn đến các bước tiếp theo

Như bạn có thể thấy từ hình minh họa trên, ngay cả một nhiệm vụ tưởng chừng đơn giản như "đi học" cũng có thể được chia thành nhiều cấu phần khác nhau với mức độ phụ thuộc lớn vào các nhiệm vụ khác. Một ví dụ điển hình là việc chuẩn bị cho bài giảng bằng cách đọc trước tài liệu ở nhà nhằm giúp việc theo dõi bài giảng và hiểu các khái niệm phức tạp trở nên dễ dàng hơn. Nếu làm ngược lại thì bạn có thể bỏ lỡ cơ hội đặt câu hỏi hoặc được giảng viên làm rõ thông tin ngay trong giờ học.

Việc hiểu rõ bạn cần làm gì và khi nào cần làm có thể áp dụng cho bất kỳ nhiệm vụ nào, dù đơn giản hay phức tạp. Biết rõ điều cần làm và có kế hoạch cho nó sẽ giúp bạn tiến gần hơn đến thành công và tránh những bất ngờ không mong muốn.

Biết cách bạn sẽ hoàn thành nhiệm vụ

Sau khi đã hiểu rõ những gì cần làm để hoàn thành một nhiệm vụ (hoặc các cấu phần của nhiệm vụ đó), bước tiếp theo là xây dựng một kế hoạch để hoàn thành tất cả.

Việc này không đơn giản chỉ là quyết định hoàn thành phần một rồi chuyển sang phần hai và cứ thế tiếp tục. Mỗi cấu phần có thể cần những nguồn lực hoặc kỹ năng khác nhau để hoàn thành và vì lợi ích của chính mình, bạn nên xác định trước những yêu cầu này và đưa chúng vào kế hoạch.

Một phép so sánh hữu ích cho kiểu lập kế hoạch này là nó tương tự như khi bạn chuẩn bị cho **một chuyến đi dài**. Với một hành trình dài, có lẽ bạn sẽ không bước ra khỏi nhà rồi mới quyết định mình sẽ đi đâu và đi bằng cách nào. Có quá nhiều quyết định và công việc cần hoàn thành xoay quanh mỗi lựa chọn. Nếu bạn quyết định đi máy bay thì bạn cần mua vé và sắp xếp lịch trình dựa trên giờ bay. Nếu đi bằng ô tô, bạn cần tiền xăng và có thể cần bản đồ hoặc thiết bị GPS. Còn quần áo thì sao? Loại quần áo bạn mang theo phụ thuộc vào thời gian bạn đi và điều kiện khí hậu nơi bạn đến. Nếu nơi đó đủ xa để bạn cần sử dụng một ngôn ngữ khác thì bạn có thể cần học ngôn ngữ đó hoặc ít nhất là chuẩn bị một công cụ hay nhờ người hỗ trợ phiên dịch.

Dưới đây là một danh sách lập kế hoạch giúp bạn suy nghĩ và chuẩn bị cho các nhiệm vụ sắp thực hiện.

Bạn sẽ cần những nguồn lực nào?

Phần đầu tiên trong danh sách này có thể trông quá hiển nhiên đến mức tưởng như không cần nhắc tới nhưng thực tế đây lại là một trong những yếu tố quan trọng nhất và cũng là yếu tố dễ bị bỏ qua nhất. Bạn đã bao giờ lên kế hoạch cho một chuyến đi nhưng lại quên mang đôi giày thoải mái nhất của mình hoặc quên đặt phòng khách sạn chưa? Nếu một nguồn lực quan trọng bị thiếu, toàn bộ dự án có thể bị đình trệ hoàn toàn. Ngay cả khi nguồn lực bị thiếu chỉ là một cấu phần nhỏ, nó vẫn có thể ảnh hưởng đáng kể đến kết quả cuối cùng.

Các hoạt động học tập cũng tương tự như vậy. Ngoài ra, cần lưu ý rằng các nguồn lực không chỉ giới hạn ở các vật thể hữu hình như giấy hay mực in. Thông tin cũng là một nguồn lực vô cùng quan trọng. Trên thực tế, một trong những khía cạnh thường bị sinh viên năm đầu bỏ qua nhất khi lập kế hoạch chính là mức độ nghiên cứu, đọc tài liệu và thông tin cần thiết để hoàn thành bài tập.



Hình 3.11 Dành thời gian để suy nghĩ là một phần quan trọng của việc học. Nguồn: Juhan Sonin/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0))

Ví dụ, nếu bạn có một bài tập yêu cầu so sánh một cuốn tiểu thuyết với bộ phim được chuyển thể từ cuốn tiểu thuyết đó thì việc có quyền truy cập vào cả cuốn tiểu thuyết lẫn bộ phim đó như là những nguồn lực là điều quan trọng. Kế hoạch làm bài của bạn có thể nhanh chóng sụp đổ nếu đến tối bạn dự định xem phim thì phát hiện ra bộ phim đó không còn khả dụng.

Bạn sẽ cần những kỹ năng nào?

Việc lập kế hoạch kém hoặc đưa ra giả định sai lầm ở khía cạnh này có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng, đặc biệt nếu một phần nào đó của nhiệm vụ có đường cong học tập dốc. Dù bạn có lập kế hoạch tốt đến đâu cho các phần khác của dự án, nếu có một kỹ năng cần thiết mà bạn chưa có và cũng không biết sẽ mất bao lâu để học thì tình huống đó có thể trở nên rất rủi ro.

Hãy tưởng tượng một dự án môn học yêu cầu bạn thiết kế một tấm poster. Bạn dự định sử dụng một phần mềm đồ họa để tạo ra các biểu đồ và hình ảnh trông chuyên nghiệp nhưng bạn chưa từng sử dụng phần mềm để làm việc đó. Ban đầu, mọi thứ có vẻ khá đơn giản nhưng khi bắt tay vào làm, bạn phát hiện các biểu đồ luôn in ra với độ phân giải sai. Bạn tìm giải pháp trên mạng nhưng cách duy nhất bạn tìm được lại yêu cầu bạn phải tạo lại toàn bộ biểu đồ trong một thiết lập khác. Không may, phần việc này của dự án giờ đây sẽ mất thời gian gấp đôi.

Rất khó để khắc phục những tình huống như vậy và điều này hoàn toàn có thể tránh được nếu bạn dành thời gian học cách thực hiện đúng ngay từ đầu, hoặc ít nhất là dành sẵn trong lịch trình một khoảng thời gian để học và thực hành.

Đặt thời hạn

Tất nhiên, cách tốt nhất để tiếp cận quản lý thời gian là đặt ra những thời hạn thực tế, có tính đến việc yếu tố nào phụ thuộc vào yếu tố nào và thứ tự hoàn thành chúng ra sao. Việc cho bản thân hai ngày để viết một tác phẩm hư cấu dài 20 trang là không thực tế, ngay cả khi nhiều nhà văn chuyên nghiệp cũng chỉ viết được trung bình khoảng 6 trang mỗi ngày. Ý định của bạn có thể rất tốt nhưng việc đặt thời hạn không thực tế sẽ khó mang lại kết quả mong muốn.

Việc đặt thời hạn phù hợp và tuân thủ chúng là vô cùng quan trọng, đến mức một số nội

dung trong phần còn lại của chương sẽ đề cập đến các thực hành đặt thời hạn hiệu quả.

Hãy linh hoạt

Điều có phần nghịch lý là ngay sau lời khuyên mạnh mẽ về việc đặt thời hạn và tuân thủ chúng lại là gợi ý hãy *linh hoạt*. Lý do là bởi ngay cả những kế hoạch được chuẩn bị kỹ lưỡng nhất và những nỗ lực quản lý thời gian chính xác nhất cũng có thể gặp những biến cố không lường trước. Tinh thần của sự linh hoạt là điều chỉnh kế hoạch và thời hạn khi có điều gì đó xảy ra khiến mọi thứ lệch hướng. Điều tệ nhất bạn có thể làm trong tình huống này là hoảng loạn hoặc ngừng làm việc chỉ vì bước tiếp theo trong kế hoạch cẩn thận của bạn bất ngờ trở thành rào cản. Ngay khi bạn nhận ra một yếu tố nào đó trong kế hoạch có thể trở thành vấn đề, đó chính là lúc bạn cần bắt đầu điều chỉnh kế hoạch.

Việc điều chỉnh kế hoạch trong quá trình thực hiện là điều vô cùng phổ biến. Trên thực tế, nhiều nhà quản lý dự án chuyên nghiệp đã nhận ra rằng gần như luôn có sự cố hoặc chậm trễ xảy ra và họ đã phát triển những phương pháp để ứng phó với nhu cầu linh hoạt không thể tránh khỏi này. Nói cách khác, họ thậm chí còn lập kế hoạch cho cả những rủi ro, sai sót hoặc chậm trễ ngay từ đầu và thường dành thêm một khoảng thời gian dự phòng cho mỗi nhiệm vụ để đảm bảo rằng một vấn đề nhỏ không làm chệch hướng toàn bộ dự án hoặc khiến dự án không thể hoàn thành đúng hạn.

> **"Khi bạn thực hiện các nhiệm vụ, hãy đảm bảo luôn theo dõi và điều chỉnh để chắc chắn rằng bạn hoàn thành chúng".**

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Trong thời gian học đại học, tôi nhớ có lần thức liên tục hai đêm để nhồi nhét kiến thức cho kỳ thi giữa kỳ sắp tới. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng việc vừa học đại học vừa làm việc toàn thời gian là một thách thức đáng kể. Vì không quản lý tốt các trách nhiệm của mình, năm đầu tiên ở đại học của tôi khá khốn khổ. Tôi đã trải qua nhiều thử nghiệm và sai lầm để nhận ra rằng *quản lý thời gian* chính là chìa khóa. Từ trải nghiệm của mình, tôi rút ra ba yếu tố quan trọng của kỹ năng này. Thứ nhất, hiểu rõ các *giá trị* của bản thân là điều tối quan trọng. Các giá trị sẽ đóng vai trò như kim chỉ nam giúp bạn xác định hành động nào đưa bạn đến gần mục tiêu và hành động nào không. Thứ hai, hiểu rõ các *giới hạn* của mình. Giới hạn (dưới dạng thời gian hoặc các trách nhiệm khác) giúp bạn xác định phạm vi hoạt động hiệu quả. Yếu tố cuối cùng là hành động. Đây là phần khó nhất đối với tôi nhưng cũng mang lại nhiều kết quả nhất bởi việc biết giá trị và giới hạn mà không hành động thích hợp thì chẳng có ý nghĩa gì. Tôi tin chắc rằng việc học cách quản lý thời gian có thể đóng góp rất lớn vào một trải nghiệm đại học tích cực".

— **Firdavs Khaydarov,** Sinh viên ngành Tâm lý học, Đại học Bang Minnesota, Mankato

Tầm quan trọng của nơi bạn làm việc



Hình 3.12 Nơi bạn làm việc cũng quan trọng không kém thời điểm bạn làm việc. (Nguồn: Mads Bodker/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0))

Một phần lớn của việc đảm bảo hoàn thành nhiệm vụ đúng hạn đến từ việc thiết lập những điều kiện để bạn thực hiện công việc hiệu quả, chủ yếu liên quan đến môi trường nơi bạn làm việc. Môi trường không chỉ liên quan đến không gian vật lý như bàn làm việc mà còn bao gồm các điều kiện khác như không bị phân tâm, sức khỏe thể chất và thái độ tinh thần của bạn.

Không gian phù hợp

Những điều đơn giản như nơi bạn ngồi để làm việc không chỉ giúp tăng hiệu suất mà còn ảnh hưởng đến chất lượng công việc, thậm chí quyết định khả năng hoàn thành công việc. Ví dụ như khi gõ văn bản trên máy tính xách tay. Việc nằm trên ghế sofa để soạn một bài luận dài có thể khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn nhưng ngồi thẳng lưng tại bàn hoặc bàn làm việc thực tế sẽ giúp tăng tốc độ gõ và giảm lỗi. Ngay cả loại chuột máy tính bạn dùng cũng có thể ảnh hưởng đến hiệu quả làm việc và việc sử dụng loại quen thuộc khiến bạn cảm thấy thoải mái có thể tạo ra sự khác biệt lớn.

Ngoài ra, còn nhiều yếu tố khác: Không gian có đủ rộng không? Nó có lộn xộn hay bạn có đủ chỗ để để các tài liệu tham khảo và những vật dụng cần thiết khác trong tầm tay không? Có cách nào khác để làm việc hiệu quả hơn không? Ví dụ, việc mua một màn hình phụ giá rẻ, dù cũ, có thể giúp giảm đáng kể thời gian thao tác vì bạn có thể mở nhiều tài liệu cùng lúc.

Chìa khóa là tìm ra cách bố trí phù hợp với bạn và coi không gian làm việc như một nguồn lực quan trọng để hoàn thành nhiệm vụ.

Không gian không bị phân tâm

Rất khó chịu khi cố gắng làm việc nhưng xung quanh đầy phiền nhiễu. Nếu người khác liên tục làm gián đoạn hoặc có những yếu tố kéo sự chú ý của bạn khỏi nhiệm vụ, bạn sẽ mất nhiều thời gian hơn và cũng dễ mắc lỗi hơn.

Nhiều người cho rằng họ làm việc tốt hơn khi có sự phân tâm – họ bật tivi hay đài – nhưng thực tế môi trường có quá nhiều yếu tố gián đoạn lại hiếm khi giúp tập trung được. Trước khi quyết định rằng tivi hay những người bạn cùng phòng hay nói chuyện không ảnh hưởng đến bạn, hãy so sánh năng suất làm việc khi có gián đoạn với năng suất làm việc khi không có gián đoạn.

Nếu bạn nhận thấy mình làm việc tốt hơn khi không bị phân tâm, hãy tạo môi trường giảm thiểu gián đoạn. Điều này có thể bao gồm vào phòng riêng, dùng tai nghe hoặc làm việc ở thư viện. Tầm quan trọng của một môi trường không bị phân tâm là không thể phủ nhận.

Làm việc vào thời điểm thích hợp

Mỗi người có nhịp sinh học và sở thích khác nhau trong ngày. Một số người tỉnh táo và năng động vào buổi sáng, trong khi những "cú đêm" thích làm việc khi mọi người đã ngủ. Việc nhận thức được nhịp sinh học của bản thân và sử dụng nó có thể rất quan trọng. Hiếm ai làm việc tốt khi kiệt sức về thể chất hoặc tinh thần. Cũng như việc khó học khi bệnh, bạn sẽ khó tập trung khi mệt mỏi hoặc cảm xúc bất ổn. Trạng thái tinh thần và sức khỏe thể chất của bạn ảnh hưởng lớn đến khả năng học tập và làm việc. Do đó, việc nhận biết điều kiện bản thân và tạo ra môi trường hỗ trợ là rất quan trọng.

Ví dụ, bạn có thể thấy tập trung tốt hơn sau khi ăn xong, vậy hãy hình thành thói quen làm bài sau bữa tối. Hoặc bạn thích đọc sách trước khi đi ngủ, hãy đặt giờ đọc bài vào buổi tối. Một số người sáng tạo hơn vào một khung giờ nhất định hoặc thoải mái hơn khi viết dưới ánh sáng dịu. Dành thời gian tìm ra điều kiện tốt nhất cho bản thân sẽ giúp bạn tận dụng tối đa năng lực.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Khảo sát sinh viên về môi trường làm việc

Hãy dành thời gian suy nghĩ về nơi bạn làm việc và thời điểm làm việc. Bạn có thể làm gì để môi trường làm việc của mình hỗ trợ thay vì cản trở? Bạn biết điều gì không phù hợp với mình? Bạn sẽ làm gì để ngăn những yếu tố bất lợi đó len lỏi vào môi trường làm việc của mình?

Dưới đây là khảo sát nhanh giúp bạn xác định sở thích cá nhân liên quan đến không gian làm việc, thời gian làm việc và sự phân tâm. Hãy xếp hạng mỗi lựa chọn từ 1-4, 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất", 4 nghĩa là "giống tôi nhất":

- Tôi thích không gian làm việc của mình gọn gàng và sạch sẽ.
- Có những nơi mà tôi cảm thấy thoải mái hơn khi làm việc.
- Tôi thích ở một mình khi thực hiện một số công việc nhất định.
- Tôi thấy khó đọc khi xung quanh có tiếng động hoặc giọng nói.
- Có những thời điểm trong ngày tôi tập trung tốt hơn.
- Tâm trạng hoặc cảm xúc của tôi có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung.

3.6 Thiết lập mục tiêu và động lực

Dự kiến thời gian đọc: 11 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Tôi thiết lập các mục tiêu tạo động lực như thế nào?
- Mục tiêu SMART là gì?
- Tầm quan trọng của kế hoạch hành động là gì?
- Làm sao để tôi tuân thủ kế hoạch của mình?

Động lực thường quyết định sự khác biệt giữa thành công và thất bại. Điều này đúng với việc học, với các nhiệm vụ cụ thể và với cuộc sống nói chung. Một trong những cách hiệu quả nhất để duy trì động lực là thiết lập mục tiêu.

Mục tiêu có thể lớn hoặc nhỏ. Một mục tiêu có thể từ đơn giản như *"Tối nay tôi sẽ viết thêm một trang"* đến *"Tôi sẽ nỗ lực để đạt điểm A trong môn này"* hoặc thậm chí *"Tôi sẽ tốt nghiệp đứng đầu lớp để có thể bắt đầu sự nghiệp ở một vị trí thật tốt"*. Điều tuyệt vời của mục tiêu là nó có thể bao hàm và ảnh hưởng đến nhiều hoạt động khác, tất cả cùng hướng về một bức tranh tổng thể lớn hơn. Ví dụ, nếu mục tiêu của bạn là đạt điểm A trong một môn học thì toàn bộ việc đọc, ôn tập và hoàn thành bài tập đều góp phần vào mục tiêu lớn này. Bạn có động lực thực hiện từng việc nhỏ đó và làm tốt chúng.

Việc đặt mục tiêu thường xuyên được nhắc đến nhưng lại hay bị xem là một khái niệm trừu tượng. Giống như quản lý thời gian, việc thiết lập mục tiêu cần được suy nghĩ và lập kế hoạch cẩn thận. Phần tiếp theo sẽ giải thích cách bạn có thể áp dụng các kỹ thuật đã được kiểm chứng vào việc đặt mục tiêu và lợi ích của từng kỹ thuật.

Đặt ra những mục tiêu tạo động lực cho bạn

Điều đầu tiên cần biết về việc đặt mục tiêu là mục tiêu là một kết quả cuối cùng cụ thể mà bạn mong muốn đạt được. Nếu mục tiêu không phải là điều bạn thực sự quan tâm thì sẽ có rất ít động lực để đạt được nó. Hãy nhớ lại khi bạn còn nhỏ và có một người lớn với ý tốt đã đặt ra cho bạn một mục tiêu mà bạn không hề hứng thú. Khi đó, bạn có động lực đến mức nào để đạt được mục tiêu ấy? Rất có thể, nếu bạn đạt được mục tiêu đó thì không phải vì bạn thật sự muốn đạt được nó mà vì bạn muốn nhận được sự chấp thuận của ai đó, muốn nhận phần thưởng hoặc tránh một hậu quả tiêu cực nào đó nếu bạn không làm theo. Nói một cách trung thực, mục tiêu thực sự của bạn trong tình huống đó không phải là mục tiêu mà người khác đặt ra cho bạn mà là một điều gì đó khác. Để nhận được nhiều nhất từ những mục tiêu bạn đặt ra, hãy đảm bảo rằng đó là những điều bạn thật sự muốn đạt được.

Điều này không có nghĩa là bạn không nên đặt mục tiêu được hỗ trợ bởi những động lực khác (ví dụ: Nếu tôi học xong trước thứ Sáu, thứ Bảy tôi có thể đi chơi) nhưng điều quan trọng là phải trung thực với chính mình về lý do đặt mục tiêu đó.

Đặt mục tiêu SMART

Các mục tiêu cũng nên mang tính SMART. Trong trường hợp này, từ *smart* không chỉ là một cách mô tả khéo léo cho loại mục tiêu này mà còn là từ viết tắt của: Specific (Cụ thể), Measurable (Đo lường được), Attainable (Có thể đạt được), Relevant (Phù hợp) và Time-bound (Có thời hạn). Những đặc điểm này đều quan trọng vì chúng không chỉ giúp bạn lập kế hoạch để đạt được mục tiêu, mà còn hỗ trợ quá trình ra quyết định trong giai đoạn lập kế hoạch.

- Specific (Cụ thể): Để một mục tiêu mang tính cụ thể, nó phải được xác định đủ rõ để có thể nhận diện chính xác. Một mục tiêu như *có được một công việc tốt sau khi tốt nghiệp* là quá chung chung. Nó không xác định thế nào là "công việc tốt" và thậm chí không nhất thiết bao hàm công việc đúng với ngành bạn đã chọn. Một mục tiêu cụ thể hơn có thể là *được tuyển dụng làm y tá tại một nơi làm việc dễ chịu và có cơ hội thăng tiến*.
- Measurable (Đo lường được): Khái niệm *đo lường được* thường bị bỏ qua khi đặt mục tiêu. Điều này có nghĩa là mục tiêu cần có kết quả được xác định rõ ràng, đủ chi tiết để có thể đo lường và sử dụng trong việc lập kế hoạch đạt mục tiêu. Ví dụ, mục tiêu *học tốt ở trường* là khá mơ hồ, trong khi mục tiêu *tốt nghiệp với GPA trên 3.0* thì có thể đo lường được và có thể triển khai. Khi mục tiêu có thể đo lường, bạn có thể biết trước mình cần đạt bao nhiêu điểm trong một bài tập cụ thể để duy trì mức đó, hoặc cần bù bao nhiêu điểm ở bài tiếp theo nếu kết quả không như mong đợi.
- Attainable (Có thể đạt được): Mục tiêu có thể đạt được nghĩa là mục tiêu hợp lý và nằm trong khả năng thực hiện của bạn. Mặc dù mục tiêu *kiếm thêm một triệu đô la vào cuối tuần* nghe có vẻ hấp dẫn nhưng khả năng thực hiện điều đó trong một tuần là không thực tế.
- Relevant (Phù hợp): Trong việc đặt mục tiêu, "phù hợp" có nghĩa là mục tiêu liên quan đến hoàn cảnh hiện tại. Trong bối cảnh đại học, mục tiêu *có một con ngựa để cưỡi* không thực sự phù hợp, trong khi *có phương tiện đi lại ổn định* lại là điều có thể góp phần vào thành công trong học tập.
- Time-bound (Có thời hạn): Có thời hạn nghĩa là bạn đặt ra khung thời gian cụ thể để đạt mục tiêu. *Tôi sẽ viết xong bài luận vào thứ Tư* là mục tiêu có thời hạn. Bạn biết chính xác khi nào phải hoàn thành. Ngược lại, *Tôi sẽ viết xong bài luận trong thời gian tới* không giúp bạn lập kế hoạch về cách thức và thời điểm thực hiện.

Trong bảng dưới đây, bạn sẽ thấy một số ví dụ về các mục tiêu tuân theo và không tuân theo SMART. Khi đọc từng ví dụ, hãy suy nghĩ xem yếu tố nào khiến chúng trở thành SMART hoặc bạn có thể thay đổi những mục tiêu chưa SMART như thế nào.

Mục tiêu	Có phải mục tiêu SMART không?	
Tôi sẽ trở nên giàu có vào một ngày nào đó.	Không	Không có gì thật sự cụ thể, có thể đo lường hay giới hạn thời gian trong mục tiêu này.
Tôi sẽ tốt nghiệp đúng thời hạn.	Có	Câu này nêu rõ các chi tiết cụ thể, có thể đo lường và có giới hạn thời gian, có các đặc điểm có thể đạt được và phù hợp.
Tôi sẽ tiết kiệm đủ tiền để mua một chiếc xe mới hơn vào tháng Sáu.	Có	Tất cả các thuộc tính của SMART đều được thể hiện trong mục tiêu này.
Tôi muốn học tốt tất cả các môn vào học kỳ tới.	Không	Dù mục tiêu này có giới hạn thời gian và đáp ứng hầu hết các thuộc tính của mục tiêu SMART nhưng nó không cụ thể hoặc có thể đo lường vì không định nghĩa rõ "học tốt" là gì.
Tôi sẽ bắt đầu trở thành một người tốt hơn.	Không	Dù phần lớn các thuộc tính SMART được hàm ẩn nhưng không có gì thực sự có thể đo lường trong mục tiêu này.
Tôi sẽ đạt ít nhất GPA 3.0 ở tất cả các môn trong học kỳ tới.	Có	Tất cả các thuộc tính của SMART đều có mặt trong mục tiêu này.
Tôi sẽ bắt đầu sống ngăn nắp hơn.	Không	Dù phần lớn các thuộc tính SMART được hàm ẩn nhưng không có gì thực sự có thể đo lường trong mục tiêu này.

Bảng 3.6

ÁP DỤNG

Hãy thử viết hai mục tiêu SMART, một mục tiêu trong khung thời gian một tuần và một mục tiêu bạn sẽ hoàn thành trong năm tới. Đảm bảo rằng bạn bao gồm đầy đủ các yếu tố: Cụ thể, Đo lường được, Có thể đạt được, Phù hợp và Có thời hạn.

Lập kế hoạch hành động

Giống như mọi việc khác, việc lập một kế hoạch hành động từng bước để đạt được mục tiêu là cách tốt nhất để đảm bảo bạn hoàn thành chúng. Điều này đúng cho cả những mục tiêu nhỏ mang lại kết quả ngay lập tức (ví dụ: hoàn thành tất cả bài tập về nhà trước thứ Sáu) lẫn những mục tiêu lớn cần nhiều năm để đạt được (ví dụ: tốt nghiệp đúng tiến độ).

Các kỹ thuật lập kế hoạch bạn sử dụng cho quản lý thời gian và đạt được mục tiêu có thể

rất giống nhau. Thực tế, việc đặt mục tiêu chính xác là một phần quan trọng của quản lý thời gian nếu bạn coi việc hoàn thành từng nhiệm vụ như một mục tiêu.

Dưới đây là một ví dụ về kế hoạch hành động đơn giản trong đó liệt kê các bước để viết một bài luận ngắn. Bạn có thể sử dụng mẫu này hoặc điều chỉnh sao cho phù hợp hơn với sở thích của mình.

Kế hoạch hành động

Nhiệm vụ	Mục tiêu	Thời hạn
Chọn đề tài.	Lựa chọn một đề tài thú vị.	Cần phải hoàn thành trước thứ Hai!
Viết dàn ý, tìm tài liệu tham khảo.	Tạo khung bài viết và phác thảo ý chính.	Thứ Hai, 6:00 chiều.
Nghiên cứu tài liệu tham khảo hỗ trợ dàn ý, tìm trích dẫn hay.	Củng cố bài viết và nguồn lực.	Thứ Ba, 6:00 chiều.
Viết phần giới thiệu và trang đầu bản thảo.	Trình bày các ý chính và câu chủ đề.	Thứ Tư, 7:00 tối.
Viết trang thứ hai và phần kết luận.	Hoàn thiện nội dung chính và liên kết các phần.	Thứ Năm, 6:00 chiều.
Viết lại và chỉnh sửa bản thảo cuối cùng.	Chỉnh sửa ngữ pháp, văn phong và cách truyền đạt hiệu quả.	Thứ Sáu, 6:00 chiều.

Bảng 3.7

Một cách tiếp cận hữu ích khác trong việc đặt mục tiêu là tạo mục tiêu SMART và viết chúng ra giấy. Đối với nhiều người, việc viết ra giúp tăng mức độ cam kết. Khi mục tiêu được viết xuống, bạn có thể đối chiếu từng yếu tố trong từ viết tắt SMART và đảm bảo rằng mình đang đi đúng hướng để đạt được mục tiêu đó.

Kiên trì theo đuổi mục tiêu!

Cũng như mọi việc khác, chìa khóa để đạt được mục tiêu là kiên trì, giữ vững động lực và vượt qua mọi trở ngại trên hành trình. Trong hình minh họa dưới đây, bạn sẽ thấy bảy phương pháp mà những người rất thành công thường sử dụng để làm được điều này.



Hình 3.13 Bảy cách duy trì động lực này là gợi ý từ những người rất thành công. Bạn còn đề xuất thêm chiến lược nào khác không?

3.7 Các chiến lược nâng cao để quản lý thời gian và công việc

Dự kiến thời gian đọc: 18 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Chiến lược nào giúp tôi ưu tiên những nhiệm vụ quan trọng nhất?
- Làm thế nào để tôi sử dụng thời gian hiệu quả nhất khi sắp xếp thứ tự ưu tiên?

- Làm sao để đảm bảo tôi giải quyết những nhiệm vụ khó chịu thay vì trì hoãn chúng?
- Cách tốt nhất để lập kế hoạch cho các nhiệm vụ dài hạn là gì?
- Làm thế nào để tôi tìm được thời gian trong một lịch trình bận rộn?

Nhiều năm qua, con người đã phát triển nhiều chiến lược khác nhau để quản lý thời gian và công việc. Một số chiến lược đã được chứng minh là hiệu quả và hữu ích, trong khi những chiến lược khác lại không mang nhiều giá trị.

Tin tốt là những phương pháp không thực sự hiệu quả hoặc không giúp ích trong việc quản lý thời gian thường không được truyền lại rộng rãi. Ngược lại, những phương pháp mà nhiều người thấy có giá trị thì được lưu truyền và áp dụng. Dưới đây là ba chiến lược tiêu biểu đã trở thành những công cụ quen thuộc trong quản lý thời gian. Mặc dù không phải ai cũng thấy cả ba đều phù hợp trong mọi tình huống nhưng đủ nhiều người đã nhận thấy lợi ích của chúng để có thể khuyến nghị rộng rãi.

Ba việc quan trọng nhất mỗi ngày

Ý tưởng cốt lõi của phương pháp *Ba việc quan trọng nhất mỗi ngày* là bạn xác định ba việc quan trọng nhất cần hoàn thành mỗi ngày và tập trung hoàn thành chúng. Đây là một kỹ thuật rất đơn giản nhưng hiệu quả, bởi mỗi ngày bạn đều hoàn thành nhiệm vụ và loại bỏ chúng khỏi danh sách việc cần làm. Ngay cả khi bạn dành một ngày trong tuần để nghỉ ngơi và không hoàn thành nhiệm vụ nào, thì với chiến lược này, bạn vẫn sẽ hoàn thành 18 nhiệm vụ trong một tuần. Đó là một con số đáng kể được gạch khỏi danh sách công việc của bạn.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Phân tích: Hãy suy nghĩ xem ba nhiệm vụ quan trọng nhất của bạn trong hôm nay là gì? Ngày mai, bạn sẽ đưa những việc nào vào danh sách?

Kỹ thuật Pomodoro



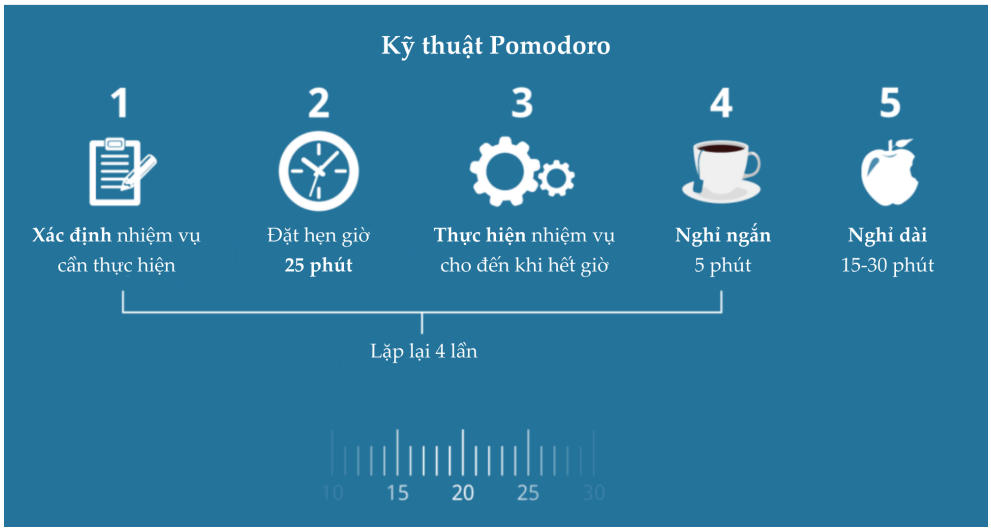
Hình 3.14 Kỹ thuật Pomodoro được đặt tên theo một loại đồng hồ bấm giờ nhà bếp nhưng bạn có thể sử dụng bất kỳ đồng hồ hoặc bộ đếm ngược nào. (Marco Verch/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Kỹ thuật Pomodoro được phát triển bởi Francesco Cirillo. Ý tưởng cơ bản là sử dụng đồng hồ hẹn giờ để chia thời gian làm việc thành các khoảng, xen kẽ với những quãng nghỉ ngắn. Mỗi khoảng thường kéo dài khoảng 25 phút và được gọi là *pomodoro* - từ tiếng Ý có nghĩa là

quả cà chua, vì Cirillo đã sử dụng một chiếc đồng hồ nhà bếp hình quả cà chua để theo dõi các khoảng thời gian.

Trong kỹ thuật gốc, có sáu bước:

1. Xác định nhiệm vụ cần thực hiện.
2. Cài đặt đồng hồ theo khoảng thời gian mong muốn.
3. Thực hiện nhiệm vụ đó.
4. Khi chuông báo vang lên, đánh dấu một dấu kiểm trên giấy.
5. Nếu bạn có ít hơn bốn dấu kiểm, hãy nghỉ ngắn (3–5 phút), sau đó quay lại bước 1 hoặc 2 (tùy trường hợp).
6. Sau bốn *pomodoro*, hãy nghỉ dài hơn (15–30 phút), đặt lại số dấu kiểm về 0, rồi quay lại bước 1 hoặc 2.



Hình 3.15 Kỹ thuật Pomodoro chia thành 5 bước rõ ràng.

Có nhiều lý do khiến kỹ thuật này được xem là hiệu quả đối với nhiều người. Một lý do là lợi ích của chu kỳ làm việc ngắn xen kẽ với các khoảng nghỉ ngắn, giúp giảm sự mệt mỏi tinh thần và sự suy giảm năng suất do mệt mỏi gây ra. Một lý do khác là kỹ thuật này khuyến khích người thực hành chia nhỏ công việc thành những phần có thể hoàn thành trong khoảng 25 phút - điều này thường dễ quản lý hơn về mặt thời gian. Việc sắp xếp ba phiên làm việc 25 phút trong ngày dễ hơn nhiều so với việc dành ra một khối thời gian liên tục 75 phút.

"Hãy ăn con ếch" (Eat the Frog)

Trong ba chiến lược nhanh, *Eat the Frog* có lẽ là cái tên kỳ lạ nhất và nghe có vẻ không mấy hấp dẫn. Tên gọi này xuất phát từ một câu nói nổi tiếng, thường được cho là của Mark Twain: "Hãy ăn một con ếch sống ngay từ sáng và sẽ không có điều gì tệ hơn xảy ra với bạn trong cả ngày hôm đó". *Eat the Frog* cũng là tên một cuốn sách bán chạy của Brian Tracy, nói về quản lý thời gian và việc tránh trì hoãn.

Phương pháp quản lý thời gian và công việc này dựa trên quan điểm rằng nếu một người xử

lý nhiệm vụ lớn nhất hoặc khó chịu nhất trước tiên thì mọi việc còn lại sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Dù được diễn đạt một cách hài hước nhưng trong đó chứa đựng nhiều sự thật. Thứ nhất, chúng ta thường đánh giá thấp mức độ lo lắng có thể ảnh hưởng đến hiệu suất làm việc. Nếu bạn liên tục bị phân tâm bởi sự lo âu về một nhiệm vụ mà bạn đang né tránh thì điều đó có thể ảnh hưởng đến cả những công việc bạn đang thực hiện. Thứ hai, sau khi hoàn thành và loại bỏ nhiệm vụ khiến bạn lo lắng, bạn sẽ có cảm giác nhẹ nhõm và thành tựu, và những nhiệm vụ khác cũng sẽ trở nên nhẹ nhàng và ít khó khăn hơn.

ÁP DỤNG

Thử ba chiến lược quản lý thời gian

Trong hai tuần tới, hãy thử cả ba phương pháp này để xem phương pháp nào phù hợp với bạn. Bạn có thích phương pháp nào hơn những phương pháp còn lại không? Liệu mỗi phương pháp có thể phát huy hiệu quả tốt hơn trong những tình huống hoặc với những loại nhiệm vụ khác nhau không? Bạn có ý tưởng sáng tạo nào khác hoặc có cách kết hợp các kỹ thuật này với nhau không?

Ngoài ba chiến lược trên, bạn cũng có thể phát triển những phương pháp hoàn toàn mới dựa trên các gợi ý đã được đề cập ở phần trước của chương. Ví dụ, bạn có thể áp dụng các chiến lược tránh trì hoãn hoặc thiết lập thứ tự ưu tiên phù hợp, rồi xem chúng hoạt động ra sao khi kết hợp với các kỹ thuật này hoặc khi sử dụng độc lập.

Điều quan trọng nhất là tìm ra hệ thống phù hợp nhất với bạn.

Chia nhỏ các bước và phân bổ chúng vào những khoảng làm việc ngắn hơn

Ở phần trên, bạn đã đọc về một số chiến lược quản lý thời gian hiệu quả đã được kiểm chứng qua thực tế - những phương pháp đã trở thành nền tảng trong môi trường chuyên nghiệp. Trong phần này, bạn sẽ tìm hiểu thêm hai kỹ thuật mang tính sáng tạo hơn, kết hợp các yếu tố từ những phương pháp trước đó để xử lý công việc trong những tình huống thiếu thời gian và khi các khoảng thời gian dài liên tục là một điều xa xỉ mà bạn không có.

Ý tưởng cốt lõi của chiến lược này là chia nhiệm vụ thành những đơn vị nhỏ hơn, dễ quản lý hơn và không đòi hỏi quá nhiều thời gian để hoàn thành. Để minh họa cách phương pháp này hoạt động, hãy tưởng tượng bạn được giao viết một bài luận dài hai trang kèm tài liệu tham khảo. Bạn ước tính rằng để hoàn thành bài luận này, từ đầu đến cuối, sẽ mất khoảng bốn tiếng rưỡi đến năm tiếng. Khi xem lịch của mình trong tuần tới, bạn nhận ra rằng không hề có khoảng trống năm tiếng liên tục nào (trừ khi bạn chấp nhận chỉ ngủ ba tiếng trong một đêm). Hiển nhiên, bạn hiểu rằng việc thiếu ngủ không phải là một lựa chọn tốt.

Tuy nhiên, khi xem kỹ lịch, bạn nhận thấy rằng mỗi tối bạn có thể thu xếp được khoảng một tiếng. Thay vì cố gắng viết toàn bộ bài luận trong một lần ngồi, bạn chia công việc thành những phần nhỏ hơn, như được minh họa trong bảng bên dưới:

Phân nhỏ kế hoạch lớn thành những nhiệm vụ có quy mô vừa phải

Ngày/giờ	Nhiệm vụ	Thời gian
Thứ Hai, 6:00 chiều	Viết dàn ý, tìm tài liệu tham khảo.	60 phút
Thứ Ba, 6:00 chiều	Nghiên cứu tài liệu để củng cố dàn ý, tìm trích dẫn hay.	60 phút
Thứ Tư, 7:00 chiều	Viết phần giới thiệu và trang đầu bản thảo.	60 phút
Thứ Năm, 6:00 chiều	Viết trang thứ hai và phần kết luận.	60 phút
Thứ Sáu, 5:00 chiều	Viết lại và chỉnh sửa bản thảo cuối cùng.	60 phút
Thứ Bảy, 10:00 sáng	*Chỉ khi cần* - hoàn tất hoặc hoàn thiện bản thảo cuối.	60 phút

Bảng 3.8

	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ Nhật
8:00 - 10:00		Đi làm		Đi làm			
10:00 - 12:00	Đại số	Đi làm	Đại số	Đi làm	Đại số	10 - 11 giờ sáng *Chỉ khi cần*	Đi làm
12:00 - 14:00	Ăn trưa/học	1 giờ chiều Viết học thuật bằng tiếng Anh	Bữa trưa/học	1 giờ chiều Viết học thuật bằng tiếng Anh	Ăn trưa/học	Dã ngoại với gia đình	Đi làm
14:00 - 16:00	Lịch sử	Viết học thuật bằng tiếng Anh	Lịch sử	Viết học thuật bằng tiếng Anh	Lịch sử	Dã ngoại với gia đình	
16:00 - 18:00	Ôn thi môn Đại số	Đi chợ	Ôn thi môn Lịch sử	Ôn thi môn Lịch sử	5 - 6 giờ chiều Viết lại và hoàn chỉnh bản thảo cuối	Dã ngoại với gia đình	Giặt đồ
18:00 - 19:00	Viết dàn ý, tìm tài liệu	Nghiên cứu tài liệu để củng cố dàn ý,	Nghiên cứu thuyết trình dự án	Viết trang thứ hai và phần kết luận	Soạn bài thuyết trình	Gặp Darcy	Chuẩn bị đồ dùng học tập cho tuần sau

		tìm trích dẫn hay					
19:00 - 20:00	Thời gian rảnh	Thời gian rảnh	Viết phần mở đầu và trang 1	Nghiên cứu thuyết trình dự án	Soạn bài thuyết trình		Thời gian rảnh

Bảng 3.9

Mặc dù đây chỉ là một ví dụ đơn giản nhưng bạn vẫn có thể thấy cách nó phân bổ lại các nhiệm vụ để phù hợp với quỹ thời gian hiện có, từ đó giúp việc hoàn thành bài luận trở nên khả thi. Trên thực tế, nếu quỹ thời gian của bạn còn bị giới hạn chặt chẽ hơn nữa, bạn hoàn toàn có thể chia nhỏ các nhiệm vụ này hơn nữa. Bạn có thể sử dụng một biến thể của kỹ thuật Pomodoro và viết bài trong ba phiên, mỗi phiên khoảng 20 phút mỗi ngày vào những thời điểm khác nhau. Điều quan trọng là tìm ra cách chia toàn bộ nhiệm vụ thành những bước nhỏ hơn và phân bổ chúng sao cho phù hợp với lịch trình của bạn.

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Quản lý thời gian có lẽ là một trong những điều khó khăn nhất mà tôi phải học khi bước vào đại học. Trước hết, tôi không còn ai đến đánh thức nếu quên đặt báo thức, hay nhắc tôi ra khỏi giường để không bị trễ giờ. Tôi đã phải đặt điện thoại ở xa giường ngủ để buộc mình phải đứng dậy mới có thể tắt báo thức.

Việc hoàn thành công việc đúng hạn cũng không hề dễ dàng. Rất khó để tìm được sự cân bằng mong manh giữa việc ở nhà làm bài tập và việc ra ngoài tham gia các hoạt động giải trí.

Tôi đã học được quy tắc 8–8–8: mỗi ngày dành tám tiếng cho việc học tập hoặc đến lớp, tám tiếng cho thời gian tự do làm điều mình thích, và tám tiếng để ngủ nhằm đảm bảo đủ giấc. Giấc ngủ đóng vai trò cực kỳ quan trọng trong quản lý thời gian. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng không thể tập trung hay làm việc hiệu quả nếu cứ phải gắng gượng để đầu không gục xuống vì quá mệt. Nói chung, tôi học được rằng nếu muốn thành công ở đại học thì phải thực sự làm chủ thời gian của mình. Đó là thứ một khi đã trôi qua thì không thể lấy lại được".

— **Preston Allen**, Đại học Central Arkansas

Phân tích lịch trình và tạo thêm thời gian để làm việc

Trong tất cả các chiến lược được đề cập trong chương này, đây có lẽ là chiến lược đòi hỏi kỷ luật cao nhất nhưng đồng thời cũng có thể mang lại lợi ích lớn nhất trong quản lý thời gian. Thực tế là hầu hết chúng ta đều lãng phí thời gian trong suốt cả ngày. Một phần nguyên nhân là do thiếu ý thức nhưng cũng có thể xuất phát từ những ràng buộc trong lịch trình hiện tại.

Một ví dụ điển hình là khi chúng ta có khoảng 15 đến 20 phút trước khi phải rời đi để đến một nơi nào đó. Chúng ta thường không làm gì trong khoảng thời gian này vì tâm trí chỉ tập trung vào việc sắp phải đi đâu, hoặc đơn giản là không đủ tổ chức để hoàn thành điều gì đó trong khoảng thời gian ngắn như vậy. Trên thực tế, một phần đáng kể trong 24 giờ mỗi ngày của chúng ta được tiêu tốn bằng cách chờ đợi từng vài phút một cho đến khi hoạt động tiếp theo diễn ra. Những đơn vị thời gian nhỏ này, khi cộng lại, tạo thành một con số đáng kể mỗi ngày.

Mục tiêu của chiến lược này là thu hồi những khoảng thời gian bị mất đó và biến chúng thành lợi thế cho bạn. Điều này đòi hỏi bạn phải quan sát cẩn thận và suy nghĩ nghiêm túc nhưng kết quả mà phương pháp này mang lại cho việc quản lý thời gian hoàn toàn xứng đáng.

Bước đầu tiên là tìm ra những khoảng thời gian bị lãng phí hoặc có thể tận dụng lại. Để xác định được chúng, bạn cần chú ý đến những gì mình làm trong ngày và lượng thời gian bạn dành cho mỗi hoạt động. Ví dụ về việc chờ đến hoạt động tiếp theo chỉ là một trong rất nhiều trường hợp. Hãy tự hỏi: Bạn dành bao nhiêu thời gian cho các hoạt động mà thực chất đã xong nhưng vẫn tiếp tục kéo dài vì chưa bắt đầu việc khác (ví dụ: để tập tiếp theo tự động chạy khi xem phim liên tục, lướt mạng xã hội hoặc chờ ai đó trả lời tin nhắn, lướt Internet,...)? Bạn có thể sẽ ngạc nhiên khi nhận ra mỗi ngày mình đã tiêu tốn bao nhiêu thời gian chỉ từ những phút kém hiệu quả nhỏ lẻ như vậy.

Nếu bạn đặt giới hạn thời gian cho từng hoạt động, bạn có thể thu hồi được thêm thời gian để làm những việc khác. Ví dụ, bạn có thể giới hạn bản thân chỉ đọc tin tức trong 30 phút. Thay vì đọc những nội dung chính mà bạn quan tâm rồi tiếp tục dành thêm thời gian cho những thông tin chỉ mang tính tò mò nhất thời, bạn có thể dừng lại sau khoảng thời gian đã định và sử dụng phần thời gian tiết kiệm được cho việc khác.

Sau khi xác định được những khoảng thời gian bị lãng phí, bước tiếp theo là hình dung cách bạn có thể sắp xếp lại các hoạt động để gom những phút dư lẻ thành những khối thời gian hữu ích. Kịch bản sau đây sẽ minh họa cách điều này có thể được thực hiện.



Hình 3.16 Sarah phải cân bằng giữa nhiều nhiệm vụ.

Vào tối thứ Ba hằng tuần, Sarah có một thói quen cố định: sau giờ làm việc, cô đi mua sắm cho cả tuần (2 tiếng lái xe và mua sắm), sau đó nấu và ăn tối (1 tiếng). Sau bữa tối, cô dành thời gian làm bài tập (1 tiếng) và cập nhật tin tức, trò chuyện với bạn bè, lướt Internet (1 tiếng), cuối cùng là xem tivi hoặc đọc sách trước khi đi ngủ (1 tiếng). Thoạt nhìn, lịch trình này dường như không còn chỗ để cải thiện nếu không phải cắt bớt một vài hoạt động mà cô yêu thích. Tuy nhiên, nếu giới hạn thời gian cho từng hoạt động và suy nghĩ lại cách thực hiện chúng, Sarah hoàn toàn có thể tạo ra sự khác biệt đáng kể.

Trong câu chuyện này, thói quen tối thứ Ba của Sarah bao gồm về nhà sau giờ làm, xem xét những món đồ cần mua, rồi lái xe đến cửa hàng. Tại cửa hàng, cô dành nhiều thời gian để chọn lựa và nghĩ xem sẽ nấu gì cho các bữa ăn trong cả tuần. Sau đó, cô lái xe về nhà. Nếu thay vào đó, Sarah dành thời gian lập danh sách và lên kế hoạch mua sắm trước khi đến cửa hàng, cô sẽ không mất quá nhiều thời gian tìm cảm hứng ở từng quầy hàng. Hơn nữa, nếu có danh sách sẵn, cô không chỉ mua đồ nhanh hơn mà còn có thể ghé cửa hàng trên đường đi làm về, thay vì về nhà rồi lại đi, từ đó giảm bớt thời gian di chuyển. Nếu việc mua sắm diễn ra nhanh hơn 30 phút nhờ tổ chức tốt hơn và cô tiết kiệm thêm 20 phút di chuyển bằng cách không phải đi thêm một chuyến, Sarah sẽ thu hồi được một lượng thời gian đáng kể vào tối thứ Ba. Nếu sau đó cô giới hạn thời gian trò chuyện với bạn bè và các hoạt động tương tự xuống còn 30 phút, hoặc kết hợp chúng trong lúc chuẩn bị bữa tối, cô sẽ có thêm gần một tiếng rưỡi thời gian rảnh vào buổi tối đó mà không phải cắt bỏ bất kỳ việc nào cô cần làm hay yêu thích. Nếu Sarah quyết định dành thời gian đó cho việc học hoặc làm bài tập thì quỹ thời gian dành cho bài tập của cô trong lịch trình sẽ tăng gấp đôi so với trước đây.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Suy ngẫm

Phân tích: Hãy xác định những khoảng thời gian trong ngày mà bạn có thể thu hồi và tận dụng lại. Có những việc nào bạn có thể sắp xếp lại để tiết kiệm thời gian không? Bạn có thể kết hợp các công việc với nhau không hoặc có cách giảm thời gian di chuyển không?

Tổng kết

Chương này mở đầu bằng việc chỉ ra những nguy cơ của việc quản lý thời gian kém hiệu quả, cả về chi phí lẫn khả năng ảnh hưởng trực tiếp đến việc tốt nghiệp. Sau khi trình bày lý do vì sao quản lý thời gian lại quan trọng, các phần tiếp theo của văn bản đã phân tích sự khác biệt trong quản lý thời gian ở bậc đại học so với những gì sinh viên có thể từng trải nghiệm trước đây. Tiếp đó, chương đề cập đến nhiều nội dung liên quan đến cách quản lý thời gian hiệu quả (bao gồm việc dự đoán thời gian cần thiết cho mỗi công việc), cách tận dụng công nghệ và cách sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các công việc. Những chủ đề khác được đề cập bao gồm xác định mục tiêu và động lực, một số chiến lược cụ thể trong quản lý thời gian và công việc, cũng như cách tránh trì hoãn.

Kết nối nghề nghiệp

Rick chia sẻ: "Tôi đã mong muốn làm việc trong lĩnh vực phát thanh từ khi còn học trung học và đã có nhiều cơ hội quý giá để học hỏi tại đài phát thanh trong trường đại học. Tôi thực tập một học kỳ tại một đài phát thanh Top 40 địa phương và sau khi tốt nghiệp tôi được mời làm nhà sản xuất cho chương trình buổi sáng của đài.

Vấn đề duy nhất là tôi phải có mặt tại đài lúc 4 giờ 45 sáng. Tôi đã không làm được điều đó. Tôi đã thử mọi cách: đặt báo thức trên điện thoại, dùng đồng hồ báo thức, nhờ bạn bè gọi điện đánh thức. Đây là công việc mà bạn không được phép đến muộn - không có tín hiệu phát sóng là cơn ác mộng lớn nhất đối với một phát thanh viên. Nhưng dù đã thử nhiều cách, tôi vẫn không thể thức dậy đúng giờ. Đến lần thứ ba đi làm muộn, đài phát thanh đã cho tôi thôi việc".

Câu hỏi suy ngẫm: Bạn có thể xử lý tình huống này theo cách nào khác? Người trẻ khao khát trở thành phát thanh viên này có thể quản lý thời gian như thế nào để đảm bảo không bị trễ giờ làm?

Câu hỏi thảo luận: Liệu Internet có phải là nguyên nhân chính khiến chúng ta lãng phí phần lớn thời gian làm việc? Hãy đọc bài viết sau và chia sẻ suy nghĩ của bạn: https://openstax.org/l/whowastestime

Suy ngẫm

Hãy xem lại những phát biểu bạn đã trả lời ở đầu chương và cân nhắc một phương án mà bạn đã học được trong chương này có thể khiến bạn thay đổi câu trả lời của mình như thế nào:

1. Tôi thường xuyên trì hoãn việc hoàn thành những công việc mà tôi không hứng thú hoặc cảm thấy khó.

2. Tôi sử dụng các chiến lược quản lý thời gian cụ thể để hoàn thành công việc.
3. Tôi thấy khó khăn trong việc xác định thứ tự ưu tiên vì không chắc điều gì thực sự quan trọng.
4. Tôi hài lòng với khả năng quản lý thời gian của mình.

Đi đâu từ đây?

Việc hoàn thiện kỹ năng quản lý thời gian dựa trên sự tự đánh giá trung thực là một quá trình không bao giờ nên dừng lại. Những lợi ích của việc sở hữu kỹ năng quản lý thời gian hiệu quả sẽ theo bạn suốt cuộc đời. Bạn muốn tìm hiểu thêm về điều gì? Hãy chọn một chủ đề trong danh sách dưới đây và xây dựng một danh mục tài liệu tham khảo kèm chú giải nhằm định hướng cho việc nghiên cứu sâu hơn:

- Nguyên nhân tâm lý dẫn đến sự trì hoãn.
- Công nghệ và mạng xã hội như những yếu tố gây xao nhãng.
- Các chiến lược quản lý thời gian bổ sung.
- Những chiến lược quản lý thời gian mà người thành công thường áp dụng.



CHƯƠNG 4 – HOẠCH ĐỊNH LỘ TRÌNH HỌC TẬP

Hình 4.1 Nguồn: Đại học Fraser Valley/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0)

Đề cương chương

4.1 Xác định giá trị và đặt mục tiêu

4.2 Hoạch định lộ trình lấy bằng

4.3 Xây dựng kế hoạch học tập

4.4 Quản lý sự thay đổi và những tình huống không lường trước

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn cảm thấy mình đã sẵn sàng đến mức nào để xây dựng một kế hoạch học tập và cuộc sống? Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn tại thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Tôi đã suy ngẫm và có thể xác định được các giá trị cá nhân của mình.
2. Tôi đã thiết lập cả mục tiêu học tập ngắn hạn và dài hạn.
3. Tôi hiểu rõ các yêu cầu cần hoàn thành và các lựa chọn cần đưa ra để đạt được bằng đại học.

4. Tôi quen thuộc với các nguồn lực, công cụ và cá nhân có thể hỗ trợ tôi xây dựng một kế hoạch hiệu quả cho sự thành công.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 4 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey04

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Khi bước vào đại học tôi hầu như không có kiến thức gì về cách lựa chọn chuyên ngành. Giờ đây, tôi có thể tự tin nói rằng mình đã tìm được chuyên ngành phù hợp với bản thân! Tuy nhiên, đây không phải là một quá trình dễ dàng. Việc quyết định bạn sẽ tập trung thời gian và năng lượng vào đâu trong suốt quãng thời gian học đại học đòi hỏi rất nhiều sự suy ngẫm. Điều quan trọng nhất mà tôi phải cân nhắc là: chuyên ngành nào sẽ mang lại cho tôi những kết quả học tập có ý nghĩa nhất đối với bản thân? Tôi đã đổi chuyên ngành ba đến bốn lần, và mỗi lần tôi đều cân nhắc kỹ lưỡng ưu và nhược điểm của chuyên ngành tôi đang rời bỏ cũng như chuyên ngành tôi đang chuyển sang. Cuối cùng, tôi quyết định theo học chuyên ngành xã hội học và đó là quyết định đúng đắn nhất trong sự nghiệp học hành của tôi! Tôi coi trọng nhận thức xã hội và sự hiểu biết sâu sắc về các hiện tượng xã hội, và chuyên ngành xã hội học đã cung cấp cho tôi những nội dung học tập cần thiết để bắt đầu con đường tìm hiểu những chủ đề đó. Là một sinh viên thế hệ đầu tiên trong gia đình theo học đại học và có hoàn cảnh kinh tế khó khăn, việc định hướng lộ trình học tập ở bậc đại học có thể là một thách thức lớn. Chính vì vậy, việc sẵn sàng đón nhận sự thay đổi và tập trung vào việc học điều mình muốn học để tiến đến bước tiếp theo là vô cùng quan trọng."

— **Drew Carter,** Đại học Rice

Về chương này

Một trong những khác biệt được nhắc đến nhiều nhất giữa trung học phổ thông và đại học là mức độ tự do mà sinh viên mong muốn có được khi hoàn thành chương trình trung học phổ thông bắt buộc và bước vào con đường học đại học mang tính tự nguyện. Mặc dù không phải tất cả sinh viên năm nhất đều vừa tốt nghiệp trung học phổ thông nhưng những sinh viên như vậy thường háo hức với sự tự do khi rời xa gia đình để sống trong ký túc xá hoặc căn hộ riêng. Những sinh viên khác có thể hào hứng với việc được ngủ nướng vào sáng thứ Hai và học vào buổi chiều. Tuy nhiên, với một số sinh viên, việc phải cân bằng lịch học với một cuộc sống vốn đã bận rộn bởi công việc và các trách nhiệm khác có thể khiến đại học giống như một nghĩa vụ hơn là sự tự do. Dù ở trong hoàn cảnh nào và dù họ hình dung trải nghiệm sắp tới của mình ra sao, các sinh viên đều có thể kỳ vọng vào sự gia tăng quyền tự do lựa chọn trong môi trường đại học cũng như khả năng dần kết nối các giá trị, sở thích,

kiến thức và kỹ năng đang hình thành của bản thân với con đường nghề nghiệp phù hợp với mục tiêu và ước mơ của mình.

Trong *Chương 3: Quản lý thời gian và các ưu tiên*, chúng ta đã tìm hiểu cách mà việc đặt mục tiêu và xác định thứ tự ưu tiên giúp bạn lập kế hoạch và quản lý thời gian hiệu quả. Chương này mở rộng nội dung đó bằng cách thừa nhận rằng bạn sẽ rất khó duy trì động lực và sự tập trung nếu không nhìn thấy các nhiệm vụ hằng ngày của mình phù hợp như thế nào với kế hoạch tổng thể. Ngay cả sự tự do trong lựa chọn cũng có thể trở nên quá tải nếu không có một kế hoạch định hướng. Mục tiêu của chương này là giúp bạn phát triển các kỹ năng cá nhân, đồng thời xác định những nguồn lực, công cụ và những người hỗ trợ nhằm giúp bạn hiểu rõ các lựa chọn của mình đồng thời xây dựng một kế hoạch học tập và nghề nghiệp cá nhân. Chúng ta cũng sẽ xem xét cách thực hiện những bước đầu tiên để biến kế hoạch đó thành hiện thực, cũng như cách ứng phó khi bạn nhận ra mình đang đi chệch hướng so với kỳ vọng ban đầu.

Sau khi hoàn thành chương này, bạn sẽ có thể:

- Sử dụng các giá trị cá nhân để định hướng quá trình ra quyết định, thiết lập các mục tiêu ngắn hạn hướng tới mục tiêu dài hạn và lập kế hoạch theo dõi tiến độ đạt được các mục tiêu đó.
- Liệt kê các loại chứng chỉ, bằng cấp, chương trình đặc biệt và chuyên ngành chính mà bạn có thể theo đuổi, cùng với những thông tin chung về cơ hội và yêu cầu liên quan.
- Tận dụng các nguồn lực để phác thảo và theo dõi kế hoạch học tập.
- Nhận thức rằng việc ra quyết định và lập kế hoạch là những quá trình liên tục, đặc biệt khi phải đối mặt với những thay đổi không lường trước.

4.1 Xác định giá trị và đặt mục tiêu

Dự kiến thời gian đọc: 24 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Những niềm tin nào góp phần định hình quá trình ra quyết định và các mục tiêu của bạn?
- Bạn thiết lập các mục tiêu có thể quản lý được như thế nào để giúp bản thân đi đúng hướng?



Hình 4.2. Việc xác định lộ trình học tập của bạn cũng như chuyên ngành phù hợp nhất có thể gặp nhiều khó khăn và thử thách (Nguồn: Bruce Mars/Pexels)

"Trong mỗi việc bạn làm, bạn đều đang lựa chọn một hướng đi. Cuộc đời bạn là kết quả của những lựa chọn đó" – TS. Kathleen Hall, Giám đốc điều hành của Viện Stress và Mạng lưới Sống Tỉnh thức[19]

Mateo, một học sinh vừa tốt nghiệp trung học phổ thông, đang cân nhắc các lựa chọn cho tương lai của mình. Cậu biết rằng mình muốn học đại học nhưng vẫn chưa thực sự chắc chắn sẽ theo đuổi lĩnh vực nào. Trong một buổi dã ngoại cùng gia đình để mừng lễ tốt nghiệp, Mateo chia sẻ sự phân vân của mình với hai người cậu. Một người cậu tên là Nico cho rằng cách tốt nhất là tìm hiểu xem trong vài năm tới những ngành nghề nào sẽ có nhu cầu tuyển dụng cao với mức lương đủ để Mateo có thể sống theo cách mình mong muốn. Người cậu còn lại, vốn hiếm khi đồng ý với cậu Nico, gật đầu và nói: "Ừ, đó cũng là một cách nhìn nhận nhưng chẳng lẽ cháu không muốn tận hưởng công việc mình làm mỗi ngày, bất kể kiếm được bao nhiêu tiền sao? Cháu nên làm điều gì khiến cháu thực sự hứng thú. Rốt cuộc thì chẳng phải người ta vẫn nói rằng nếu bạn yêu thích công việc của mình, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy mình đang "đi làm" hay sao?"

Mateo trân trọng lời khuyên của hai người cậu và nhận ra rằng cả hai đều có lý. Cậu muốn làm điều mình yêu thích nhưng cũng muốn có khả năng tìm được việc làm và kiếm thu nhập. Việc làm rõ sở thích và nhận diện các giá trị của bản thân sẽ là chìa khóa giúp Mateo quyết định con đường của mình.

Giá trị

Giá trị là những niềm tin nền tảng định hướng suy nghĩ và hành động của chúng ta. Dù chúng ta có ý thức rõ ràng về chúng hay không, các giá trị vẫn ảnh hưởng đến cả thái độ lẫn hành vi của chúng ta. Chúng giúp chúng ta xác định điều gì là quan trọng và điều gì mang lại hạnh phúc. Vì vậy, việc suy nghĩ và tự phản tỉnh về các giá trị của bản thân là rất cần

19 Hall, Kathleen. Alter Your Life: Overbooked, Overworked, Overwhelmed? Oak Haven Press. Georgia. 2005.

thiết, đặc biệt khi bạn đưa ra các quyết định.

HOẠT ĐỘNG

Xác định các giá trị của bạn

Để bắt đầu nhận diện một số giá trị cá nhân, hãy xem xét các ví dụ được liệt kê dưới đây. Ở bước đầu tiên, hãy chọn năm giá trị mà bạn cho là quan trọng nhất, mang lại cho bạn nhiều hạnh phúc nhất hoặc khiến bạn cảm thấy tự hào nhất. Sau đó, xếp hạng năm giá trị này theo thứ tự mức độ quan trọng. Bạn cũng có thể bổ sung những giá trị khác mà bạn cho là phù hợp với bản thân.

Thành tựu	Hiệu quả	Làm việc chăm chỉ	Tích cực
Phiêu lưu	Đồng cảm	Sức khỏe	An toàn
Tham vọng	Bình đẳng	Trung thực	Bao dung
Cân bằng	Tài giỏi	Tôn trọng	Phục vụ
Thân thuộc	Khám phá	Khiêm nhường	Bình dị
Bình thản	Công bằng	Độc lập	Tự phát
Thử thách	Đức tin	Trí tuệ	Ổn định
Cam kết	Gia đình	Niềm vui	Sức mạnh
Cộng đồng	Cân đối	Công bằng	Thành công
Cạnh tranh	Linh hoạt	Tình yêu	Đáng tin cậy
Cống hiến	Tự do	Trung thành	Thấu hiểu
Kiểm soát	Đồng đội	Khác biệt	Độc nhất
Sáng tạo	Hài hước	Xứng đáng	
Tò mò	Hào phóng	Cởi mở	
Đáng tin cậy	Trưởng thành	Truyền thống	
Đa dạng	Hạnh phúc	Hoàn hảo	

Bảng 4.1

Một cách khác để nhận ra tầm ảnh hưởng quan trọng của các giá trị là suy nghĩ xem liệu bạn đã từng đưa ra một quyết định mà sau đó cảm thấy hối tiếc hay chưa. Trước khi đưa ra lựa chọn đó, bạn có suy ngẫm về các giá trị của mình không? Đôi khi, người khác có thể yêu cầu chúng ta làm những việc không phù hợp với giá trị cá nhân. Hiểu rõ điều mình coi trọng

và xây dựng kế hoạch phù hợp với những giá trị đó là một nỗ lực quan trọng giúp bạn đi đúng hướng để đạt được mục tiêu.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy nhớ lại một quyết định mà bạn vừa đưa ra gần đây (ví dụ: một quyết định nhỏ về cách bạn dành thời gian cho ngày thứ Bảy, hoặc một quyết định lớn hơn như nơi bạn nộp đơn xin việc bán thời gian). Những giá trị bạn đã xác định thông qua hoạt động trên có ảnh hưởng đến quyết định đó không? Nếu có, ảnh hưởng đó thể hiện như thế nào?



Hình 4.3 Nguồn: Curt Smith/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0)

Mục tiêu và lập kế hoạch

Bạn đã bao giờ ghép một bức tranh xếp hình chưa? Nhiều người bắt đầu bằng cách tìm các mảnh ở cạnh và góc để ghép khung viền. Một số người sẽ nhóm các mảnh có màu sắc tương đồng, trong khi những người khác chỉ đơn giản thử ghép các mảnh mới khi nhặt chúng lên. Dù sử dụng chiến lược nào, việc ghép tranh sẽ dễ dàng hơn rất nhiều khi người chơi có một hình ảnh mẫu để đối chiếu. Khi bạn biết bức tranh hoàn chỉnh trông như thế nào, bạn có thể đánh giá tiến độ của mình và tránh mắc sai lầm. Nếu bạn ghép tranh bằng cách úp mặt sau (mặt bìa cứng) lên trên thay vì mặt hình ảnh, bạn vẫn có thể nối các mảnh lại với nhau nhưng sẽ mất nhiều thời gian hơn để hiểu cách chúng kết hợp với nhau. Ngoài phần viền, hầu hết các nỗ lực của bạn sẽ là thử và sai. Theo đuổi bất kỳ điều gì mà không có mục tiêu rõ ràng và kế hoạch cụ thể cũng giống như việc ghép một bức tranh bị úp ngược. Bạn vẫn có thể hoàn thành hoặc đến được nơi mình muốn nhưng sẽ mất nhiều thời gian hơn để xác định từng bước đi trên hành trình đó.

Trong Chương 3, bạn đã tìm hiểu về phương pháp đặt mục tiêu SMART - tức là những mục tiêu có thể hành động được, được lên kế hoạch và diễn đạt đủ rõ ràng để người đặt mục tiêu có thể thực hiện các bước thực tế nhằm đạt được chúng. Mục tiêu SMART giúp bạn tập trung vào các ưu tiên và quản lý thời gian, đồng thời cung cấp một cách thức để tổ chức suy nghĩ và hành động thành những bước có thể quản lý được. Các mục tiêu ngắn hạn và dài

hạn giúp kết nối các bước hành động này với nhau.

Mục tiêu dài hạn

Mục tiêu dài hạn là những mục tiêu hướng tới tương lai và thường mất nhiều năm để hoàn thành. Ví dụ về một mục tiêu dài hạn có thể là hoàn thành bằng cử nhân trong vòng bốn năm. Một ví dụ khác là mua nhà hoặc hoàn thành một cuộc thi marathon. Mặc dù chương này tập trung vào việc lập kế hoạch học tập và nghề nghiệp, mục tiêu dài hạn không chỉ giới hạn trong các lĩnh vực này. Bạn cũng có thể đặt ra các mục tiêu dài hạn liên quan đến thể chất, sức khỏe tinh thần, đời sống tâm linh hay các mối quan hệ, cùng nhiều khía cạnh khác. Khi bạn đặt ra một mục tiêu dài hạn trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống, bạn đang thể hiện cam kết dành thời gian và nỗ lực để tiến bộ trong lĩnh vực đó. Chính vì vậy, điều quan trọng là các mục tiêu dài hạn phải phù hợp với các giá trị của bạn.

Mục tiêu ngắn hạn

Việc thiết lập các mục tiêu ngắn hạn giúp bạn xác định những bước cần thiết phải thực hiện, đồng thời chia nhỏ một nỗ lực lớn thành những nhiệm vụ nhỏ hơn và dễ quản lý hơn. Ngay cả khi các mục tiêu dài hạn của bạn đã tuân theo nguyên tắc SMART, việc tập trung vào các mục tiêu ngắn hạn vẫn giúp bạn duy trì sự tập trung và giảm cảm giác quá tải trong quá trình thực hiện.

Bạn có thể cho rằng mục tiêu ngắn hạn và dài hạn chỉ đơn giản khác nhau về khoảng thời gian cần để hoàn thành. Với cách hiểu này, bạn có thể đưa ra ví dụ về một mục tiêu dài hạn là học cách phát triển một ứng dụng và một mục tiêu ngắn hạn là nhớ thanh toán hóa đơn điện thoại vào cuối tuần này. Đây đều là những mục tiêu hợp lệ nhưng chúng chưa thực sự thể hiện đúng ý nghĩa của mối quan hệ giữa mục tiêu ngắn hạn và dài hạn trong lập kế hoạch hiệu quả.

Thay vì chỉ phân biệt dựa trên yếu tố thời gian, mục tiêu ngắn hạn nên được hiểu là những bước hành động mất ít thời gian hơn so với mục tiêu dài hạn nhưng giúp bạn tiến gần hơn đến mục tiêu dài hạn đó. Ví dụ, để tìm ra lựa chọn bằng cấp phù hợp nhất, bạn có thể cần thực hiện một số nghiên cứu nhằm tìm hiểu lĩnh vực nghề nghiệp mà bạn quan tâm nhất. Hoặc nếu bạn nhớ lại mục tiêu ngắn hạn là thanh toán hóa đơn điện thoại vào cuối tuần thì mục tiêu ngắn hạn này có thể liên quan đến một mục tiêu dài hạn hơn là học cách quản lý ngân sách và tài chính cá nhân hiệu quả hơn.

Thiết lập mục tiêu dài hạn và ngắn hạn

Câu chuyện của Sunil là một ví dụ về việc thiết lập mục tiêu hiệu quả. Trong buổi gặp gỡ với cố vấn học tập tại trường đại học để thảo luận về việc đổi chuyên ngành, Sunil được yêu cầu đặt ra các mục tiêu dài hạn và ngắn hạn phù hợp với chuyên ngành đó. Cậu đã chọn chương trình lấy bằng ngành quản trị kinh doanh và chia sẻ với cố vấn mong muốn được làm việc trong lĩnh vực kinh doanh, đặc biệt là trong lĩnh vực quan hệ nhân sự. Vị cố vấn đã trao đổi với Sunil về cách thiết lập các mục tiêu ngắn hạn nhằm hỗ trợ tiến trình thực

hiện kế hoạch này. Sunil băn khoăn không biết liệu mình có nên cụ thể đến mức đặt mục tiêu ngắn hạn theo từng tuần hoặc đặt mục tiêu hoàn thành thành công từng bài tập và kỳ thi hay không. Vị cố vấn cho biết Sunil hoàn toàn có thể chia nhỏ mục tiêu đến mức độ chi tiết như vậy nếu điều đó giúp cậu duy trì sự tập trung nhưng khuyến nghị rằng trước hết Sunil nên phác thảo số tín chỉ hoặc số môn học mà cậu mong muốn hoàn thành. Sunil đã soạn thảo các mục tiêu của mình và dự định sẽ gặp lại vị cố vấn sau một tuần để thảo luận.

Mục tiêu của tôi - Sunil Shah	
Dài hạn	Mục tiêu của tôi là tốt nghiệp đại học trong vòng 4 năm với bằng Quản trị kinh doanh, chuyên sâu về Quan hệ nhân sự.
Ngắn hạn	• Hoàn thành 12 tín chỉ trong học kỳ đầu tiên với điểm trung bình (GPA) tối thiểu 3.0 • Học 15 tín chỉ trong học kỳ mùa xuân trong khi vẫn duy trì GPA • Học một môn học 3 tín chỉ trực tuyến trong học kỳ mùa hè • Học 15 tín chỉ trong học kỳ thứ ba • Nộp đơn tham gia chương trình du học trong học kỳ thứ ba • Học 18 tín chỉ trong học kỳ thứ tư • Hoàn thành chương trình du học về kinh doanh trong học kỳ thứ năm (12 tín chỉ) • Nộp đơn tham gia chương trình thực tập mùa hè trong học kỳ thứ năm • Học 15 tín chỉ trong học kỳ thứ sáu • Hoàn thành chương trình thực tập mùa hè • Học 15 tín chỉ trong học kỳ thứ bảy • Học 15 tín chỉ trong học kỳ thứ tám • Tốt nghiệp trong bốn năm và mời cha mẹ đi ăn tối thật đặc biệt để cảm ơn bố mẹ đã ủng hộ!

Hình 4.4. Sunil đã phác thảo các mục tiêu trước khi gặp cố vấn để thảo luận.

Sunil lo lắng rằng danh sách các mục tiêu ngắn hạn của mình trông giống một danh sách những việc cần làm hơn là mục tiêu thực sự. Vị cố vấn đã trấn an cậu rằng các mục tiêu ngắn hạn hoàn toàn có thể trông như một danh sách những việc cần làm bởi mục đích của chúng là chia nhỏ mục tiêu dài hạn thành những phần có quản lý được, giúp người học dễ tập trung và hoàn thành hơn. Sau đó, vị cố vấn khuyên Sunil bổ sung vào kế hoạch của mình một ghi chú ở cuối mỗi hai học kỳ để "kiểm tra lại tiến độ" cùng cố vấn, nhằm đảm bảo rằng cậu vẫn đang đi đúng hướng.

Lập kế hoạch cho những điều chỉnh

Bạn có thể nhớ lại từ mô hình thiết lập mục tiêu SMART rằng mục tiêu cần phải vừa đo lường được vừa có thể đạt được/khả thi. Tuy nhiên, trong thực tế, chúng ta thường đặt ra mục tiêu với những ý định tốt đẹp nhưng lại không theo dõi tiến độ hoặc không điều chỉnh các mục tiêu ngắn hạn khi chúng không giúp chúng ta tiến bộ nhanh như mong muốn. Khi thiết lập mục tiêu, những người lập kế hoạch thành công nhất cũng cân nhắc thời điểm họ sẽ đánh giá tiến độ. Vào thời điểm đó, có thể là sau khi mỗi mục tiêu ngắn hạn lẽ ra đã hoàn thành, họ có thể suy ngẫm với những câu hỏi sau:

1. **Tôi có đang đạt được các mục tiêu ngắn hạn như đã lên kế hoạch không?**
   - Nếu có, hãy ăn mừng!
   - Nếu không, bạn nên cân nhắc thêm:
2. **Các mục tiêu ngắn hạn của tôi có còn được phân bổ theo thời gian theo cách giúp tôi đạt được mục tiêu dài hạn hay không?**
   - Nếu có, hãy tiếp tục con đường hiện tại.
   - Nếu không, hãy xem xét lại các bước cần thiết để đạt được mục tiêu dài hạn. Nếu bạn đã đi chệch hướng hoặc nhận ra rằng cần có thêm những bước khác, hãy thiết lập các mục tiêu ngắn hạn mới với mốc thời gian phù hợp cho từng bước. Bạn cũng có thể tìm kiếm thêm lời khuyên từ những người đã thành công trong việc đạt được các mục tiêu dài hạn tương tự.
3. **Mục tiêu dài hạn của tôi có còn phù hợp không, hay các giá trị của tôi đã thay đổi kể từ khi tôi đặt mục tiêu?**
   - Nếu các mục tiêu vẫn phù hợp với sở thích và giá trị, hãy tiếp tục con đường của mình đồng thời tìm kiếm sự tư vấn và hỗ trợ khi cần để duy trì tiến độ.
   - Nếu các mục tiêu không còn phù hợp hoặc không còn gắn với các giá trị của bạn, hãy cân nhắc kỹ lưỡng việc thiết lập các mục tiêu mới.

Mặc dù việc rời bỏ các mục tiêu ban đầu có thể khiến bạn cảm thấy như mình đã thất bại nhưng việc dành thời gian để suy ngẫm về các mục tiêu trước khi gác chúng sang một bên để xây dựng những mục tiêu mới lại là một thành công. Việc chuyển hướng từ một mục tiêu sang một mục tiêu mới, phù hợp hơn, phản ánh sự gia tăng nhận thức về bản thân cũng như sự hiểu biết sâu hơn về các quy trình liên quan đến mục tiêu cụ thể của bạn (ví dụ như các bước cần thiết liên quan đến việc chuyển trường đại học). Với sự suy ngẫm cẩn trọng và việc tìm kiếm thông tin đầy đủ, sự thay đổi trong kế hoạch của bạn thậm chí còn thể hiện mức độ học hỏi và trưởng thành cao hơn.

ÁP DỤNG

Hãy dành một chút thời gian để thực hành thiết lập các mục tiêu dài hạn và ngắn hạn. Mục tiêu ngắn hạn của bạn cần hỗ trợ bạn tiến gần hơn đến mục tiêu dài hạn. Hãy bao gồm trong kế hoạch của bạn cách thức và thời điểm bạn biết mình đang đi đúng hướng hay cần điều chỉnh mục tiêu để phù hợp với những ưu tiên mới.

Mục tiêu lâu dài của tôi:
Mục tiêu ngắn hạn của tôi:
Kế hoạch kiểm tra tiến độ của tôi:

Bảng 4.2

Hãy nhớ rằng các giá trị và mục tiêu có thể thay đổi theo thời gian khi bạn gặp gỡ những

người mới, hoàn cảnh sống của bạn thay đổi hoặc khi bạn tích lũy thêm sự hiểu biết cũng như sự tự ý thức về bản thân. Bên cạnh việc thiết lập mục tiêu và theo dõi tiến độ, bạn cũng nên định kỳ chủ động suy ngẫm về các mục tiêu của mình để đảm bảo chúng vẫn nhất quán với các giá trị của bạn.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Giờ đây, khi bạn đã thiết lập một số mục tiêu, kế hoạch của bạn để theo dõi tiến độ thực hiện các mục tiêu đó là gì? Liệu bạn có thể xác định một khoảng thời gian cụ thể mà bạn sẽ dành ra để chủ động suy ngẫm về tiến trình của mình và xem xét liệu có cần thiết lập thêm các mục tiêu ngắn hạn mới hoặc điều chỉnh những kế hoạch lớn hơn hay không?

4.2 Hoạch định lộ trình lấy bằng

Dự kiến thời gian đọc: 32 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Tôi có thể theo đuổi những loại bằng đại học hoặc chứng chỉ nào?
- Sự khác biệt giữa chuyên ngành chính và chuyên ngành phụ là gì?
- Các chương trình dự bị chuyên nghiệp (preprofessional programs) khác gì so với các chuyên ngành chính khác?
- Có phải một số chuyên ngành chính có yêu cầu đặc biệt ngoài các môn học thông thường không?

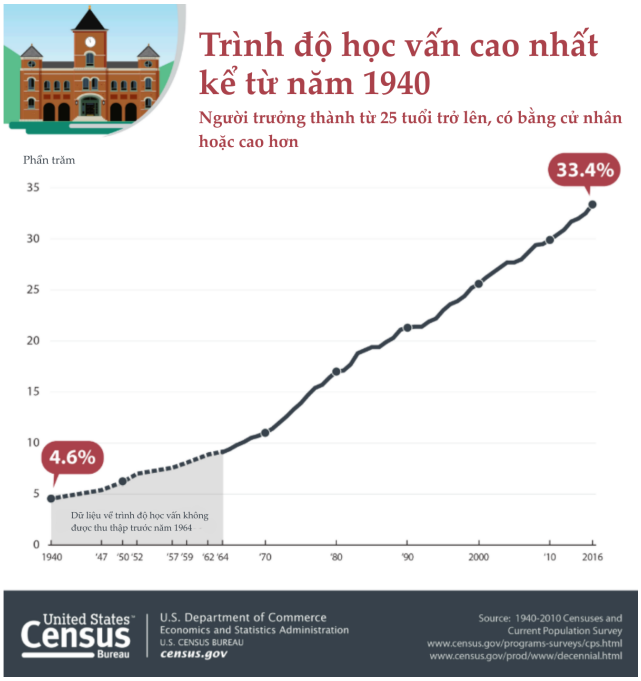
Để đặt ra các mục tiêu cho lộ trình học tập và nghề nghiệp, trước hết bạn cần hiểu rõ những lựa chọn hiện có cũng như các yêu cầu bạn cần đáp ứng. Phần tiếp theo cung cấp cái nhìn tổng quan về các chương trình đào tạo và các loại bằng cấp phổ biến tại nhiều trường cao đẳng và đại học ở Hoa Kỳ. Cần lưu ý rằng mỗi cơ sở giáo dục sẽ có những lựa chọn và yêu cầu riêng, vì vậy mục tiêu của phần này vừa là giúp bạn hiểu các cơ hội của mình, vừa giúp bạn làm quen với những thuật ngữ mà các trường thường sử dụng để mô tả các cơ hội đó. Sau khi xem xét phần này, bạn sẽ có khả năng hình thành những câu hỏi cụ thể hơn để hỏi tại trường của mình, hoặc có sự chuẩn bị tốt hơn để tự tìm kiếm và khai thác thông tin trên website của trường.

Các loại bằng cấp

Trong khi ở hầu hết các bang, việc học hết trung học phổ thông là bắt buộc thì việc theo học đại học là tự nguyện. Có những lĩnh vực không yêu cầu phải có bằng đại học. Kế toán sổ sách, sửa chữa máy tính, trị liệu xoa bóp và chăm sóc trẻ em đều là những lĩnh vực mà các chương trình cấp chứng chỉ - tức các lộ trình đào tạo tập trung vào một môn học hoặc một nghề nghiệp cụ thể mà không cần hoàn thành toàn bộ chương trình lấy bằng - có thể đã đủ.

Tuy nhiên, nhiều người sẽ nhận thấy rằng bằng cao đẳng hoặc bằng cử nhân là yêu cầu cần

thiết để bước vào lĩnh vực nghề nghiệp mong muốn. Theo dữ liệu của Cục Điều tra Dân số Hoa Kỳ công bố năm 2017, hơn một phần ba dân số trưởng thành tại quốc gia này đã hoàn thành ít nhất một bằng cử nhân, vì vậy đây có thể là loại bằng quen thuộc nhất đối với bạn.



Hình 4.5 Số lượng người Mỹ nhận bằng cử nhân đã gia tăng một cách đáng kể. Mặc dù không phải mọi công việc đều yêu cầu có bằng cử nhân nhưng yêu cầu về trình độ học vấn chung đối với hầu hết các nghề nghiệp vẫn đang tiếp tục tăng lên. (Nguồn: Bộ Thương mại Hoa Kỳ/Tài sản công cộng)

Không phải mọi công việc đều yêu cầu bằng cử nhân và một số công việc thậm chí còn đòi hỏi trình độ học vấn cao hơn hoặc các chứng chỉ chuyên môn bổ sung. Khi xây dựng kế hoạch học tập, bạn cần nghiên cứu kỹ lĩnh vực mình quan tâm để xác định những yêu cầu nào là cần thiết hoặc được đánh giá cao nhất.

Yêu cầu bằng Cao đẳng	Yêu cầu bằng Cử nhân	Yêu cầu chứng chỉ đi kèm	Yêu cầu bằng sau đại học
Kỹ thuật viên chẩn đoán hình ảnh	Y tá	Giáo viên trường công	Luật sư
Chuyên viên nha khoa	Quản lý hệ thống thông tin/máy tính	Kế toán viên	Giảng viên đại học hoặc cao đẳng
Lập trình viên web	Phi công hãng hàng không	Chuyên viên tư vấn tài chính	Dược sĩ
Nhà thiết kế đồ họa	Kỹ sư điện		Chuyên viên trị liệu hôn nhân và gia đình
Kỹ thuật viên ô tô	Quản lý xây dựng		Chuyên viên trị liệu nghề nghiệp

Bảng 4.3 Ví dụ về các công việc theo trình độ học vấn tối thiểu[20]

20 Yêu cầu về bằng cấp tối thiểu có thể khác nhau tùy theo từng bang/tiểu bang.

Để phân biệt giữa các loại bằng cấp, cần hiểu rằng các môn học thường được gán với một số tín chỉ nhất định, đôi khi còn được gọi là số giờ học kỳ (semester hours). Tín chỉ phản ánh số giờ quy đổi trong một môn học mà sinh viên dành để tương tác với giảng viên và/hoặc nội dung môn học thông qua giờ học trên lớp, giờ thực hành tại phòng thí nghiệm, thảo luận trực tuyến, làm bài tập về nhà,... Các môn học ở mọi bậc đào tạo thường được gán từ một đến sáu tín chỉ, mặc dù sinh viên đôi khi cần hoàn thành một hoặc hai môn bổ trợ, thường là Tiếng Anh hoặc Toán. Những yêu cầu này có chi phí tương đương các môn học chính thức nhưng không được tính tín chỉ và được thiết kế nhằm cung cấp những kiến thức nền tảng mà sinh viên có thể đã bỏ lỡ ở bậc trung học nhưng lại cần thiết để theo kịp chương trình đại học.

Số tín chỉ tối thiểu hoặc tối đa cần hoàn thành để tốt nghiệp với các loại bằng khác nhau có thể khác nhau tùy từng bang hoặc từng cơ sở đào tạo nhưng số tín chỉ tối thiểu ước tính sẽ được trình bày dưới đây. Cần lưu ý rằng, mặc dù cần hoàn thành số tín chỉ tối thiểu để đạt được một bằng cấp nhất định nhưng tổng số tín chỉ không phải là yếu tố duy nhất quyết định việc tốt nghiệp, bạn còn phải hoàn thành các tín chỉ hoặc môn học thuộc những lĩnh vực cụ thể do trường quy định.

Để lựa chọn bằng cấp phù hợp nhất, bạn nên thực hiện một số nghiên cứu nhằm xác định lĩnh vực nghề nghiệp mà mình quan tâm nhất. Hãy đến trung tâm hướng nghiệp của trường để gặp chuyên viên tư vấn, người có thể hỗ trợ bạn trong quá trình này. Các dịch vụ này thường miễn phí cho sinh viên - trong khi những dịch vụ tương tự có thể rất tốn kém sau khi bạn đã tốt nghiệp, vì vậy hãy tận dụng. Ngoài ra, bạn cũng có thể tìm hiểu thêm qua các công cụ trực tuyến khác.

KẾT NỐI

Những công cụ tự đánh giá miễn phí và trực tuyến này giúp bạn thu hẹp các lựa chọn của mình.

- MyPlan (https://openstax.org/l/valuesassessment) giúp bạn xác định động lực của bản thân bằng cách yêu cầu bạn xếp hạng các khía cạnh khác nhau của công việc, sau đó tạo ra một danh sách các công việc tiềm năng được sắp xếp theo mức độ phù hợp.
- Bài kiểm tra MAPP (https://openstax.org/l/MAPPassessment) giúp bạn xác định điều bạn thích làm và điều bạn không thích làm, sau đó tạo ra một danh sách các công việc có thể phù hợp với bạn.
- Khảo sát Sở thích theo Cụm nghề nghiệp (https://openstax.org/l/clustersurvey) là một công cụ nhanh, cho phép bạn tạo các cụm nghề nghiệp dựa trên phẩm chất cá nhân, các môn học cũng như hoạt động ở trường mà bạn đặc biệt yêu thích.

Bằng cao đẳng

Để theo học chương trình cao đẳng, sinh viên phải có bằng tốt nghiệp trung học phổ thông hoặc tương đương. Các chương trình cao đẳng có thể được thiết kế nhằm giúp sinh viên bước vào một lĩnh vực nghề nghiệp kỹ thuật, chẳng hạn như công nghệ ô tô, thiết kế đồ họa, hoặc điều dưỡng trình độ cơ bản tại một số bang. Những chương trình kỹ thuật như vậy thường được được xếp vào loại Cao đẳng liên kết nghệ thuật ứng dụng (Associate of Applied Arts - AAA) hoặc Cao đẳng liên kết khoa học ứng dụng (Associate of Applied Science - AAS) mặc dù cũng có những tên gọi khác.

Các chương trình cao đẳng khác lại được xây dựng nhằm chuẩn bị cho sinh viên chuyển tiếp lên chương trình cử nhân sau khi tốt nghiệp. Những chương trình định hướng chuyển tiếp này thường yêu cầu học các môn cơ sở và giáo dục đại cương tương tự như những gì sinh viên cần hoàn thành trong nửa đầu của chương trình cử nhân. Các bằng cao đẳng theo định hướng chuyển tiếp này có thể được gọi là Cao đẳng nghệ thuật (Associate of Arts - AA) hoặc Cao đẳng khoa học (Associate of Science - AS), hoặc mang tên gọi khác, tùy theo lĩnh vực học tập.



Hình 4.6. Nhân viên kiểm soát không lưu là những vị trí vô cùng quan trọng và có mức thu nhập cao, thường yêu cầu bằng cao đẳng riêng biệt. (Nguồn: Expert Infantry/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Bằng cao đẳng thường được cấp khi sinh viên hoàn thành tối thiểu 60 tín chỉ, tương đương khoảng 20 môn học và đáp ứng các yêu cầu của một bằng cấp cụ thể. Một số bằng cao đẳng kỹ thuật, chẳng hạn như điều dưỡng, có thể yêu cầu số tín chỉ cao hơn để đáp ứng điều kiện của các chứng chỉ chuyên môn đặc thù. Bạn cũng có thể nhận thấy trường cao đẳng hoặc đại học của mình không đào tạo bậc cao đẳng. Phần lớn các chương trình cao đẳng được cung cấp bởi các trường cao đẳng cộng đồng, cao đẳng hệ hai năm (junior colleges) hoặc các trường đào tạo nghề và kỹ thuật.

HOẠT ĐỘNG

Câu hỏi cần đặt ra

Nếu bạn đang lên kế hoạch theo học chương trình cao đẳng, dưới đây là một số câu hỏi cụ thể bạn có thể cần tìm hiểu.

Nếu bạn dự định theo đuổi một nghề kỹ thuật yêu cầu chứng chỉ chuyên môn:

- Trường của bạn có chuẩn bị cho bạn tham gia kỳ thi cấp chứng chỉ không, hay bạn sẽ đáp ứng các yêu cầu đó thông qua các môn học?
- Trường có các thỏa thuận thực tập hoặc hỗ trợ giới thiệu việc làm với doanh nghiệp để giúp bạn tích lũy kinh nghiệm hoặc bắt đầu sự nghiệp trong lĩnh vực này không?

Nếu bạn dự định chuyển tiếp sau khi tốt nghiệp:

- Trường của bạn có được kiểm định cấp khu vực không?
- Trường có các thỏa thuận chuyển tiếp đặc biệt nào để đảm bảo chuyển tiếp tín chỉ, hoặc thậm chí giảm học phí không?

Bang của bạn có các thỏa thuận hoặc quy định chuyển tiếp đặc biệt giúp việc chuyển sang các trường cao đẳng hoặc đại học trong cùng bang trở nên dễ dàng hơn không?

Bằng cử nhân

Khi nhắc đến "bằng đại học", người ta thường đang nói đến bằng cử nhân. Vì việc hoàn thành chương trình cử nhân thường mất bốn năm học toàn thời gian nên loại bằng này cũng thường được gọi là "bằng bốn năm". Tương tự như chương trình cao đẳng, để được vào học chương trình cử nhân, sinh viên phải có bằng tốt nghiệp trung học phổ thông hoặc tương đương. Cả bằng cao đẳng và bằng cử nhân đều được xếp vào bậc đại học (undergraduate), do đó sinh viên theo học các chương trình này thường được gọi là sinh viên đại học. Sinh viên đã có bằng cao đẳng có thể chuyển tiếp để đáp ứng một phần (thường là một nửa) yêu cầu của chương trình cử nhân; tuy nhiên, việc không bắt buộc phải có bằng cao đẳng để được vào học chương trình cử nhân.

Chương trình lấy bằng cử nhân thường được hoàn thành với tối thiểu 120 tín chỉ, tương đương khoảng 40 môn học. Một số chương trình chuyên biệt có thể yêu cầu nhiều tín chỉ hơn. (Nếu sinh viên chuyển tiếp từ bằng cao đẳng, số tín chỉ của bằng đó thường được tính vào tổng 120 tín chỉ. Ví dụ, nếu bằng cao đẳng gồm 60 tín chỉ thì sinh viên chỉ cần hoàn thành thêm 60 tín chỉ nữa để đạt được bằng cử nhân).

Các tên bằng cấp phổ biến ở bậc học này bao gồm Cử nhân Nghệ thuật, Cử nhân Khoa học, Cử nhân Khoa học Điều dưỡng và Cử nhân Mỹ thuật. Sự khác biệt chủ yếu giữa các loại bằng này nằm ở mức độ trải rộng hoặc chuyên sâu của lĩnh vực học: Cử nhân Nghệ thuật thường nhấn mạnh việc tiếp cận nhiều lĩnh vực khác nhau trong khi Cử nhân Khoa học, Cử

nhân Khoa học Điều dưỡng hoặc Cử nhân Mỹ thuật tập trung đào sâu hơn vào một lĩnh vực cụ thể. Dù theo học Cử nhân Nghệ thuật, Cử nhân Khoa học, Cử nhân Khoa học Điều dưỡng hay Cử nhân Mỹ thuật, tất cả các chương trình này đều yêu cầu sự cân đối giữa các tín chỉ hoặc môn học thuộc những nhóm lĩnh vực khác nhau. Tại Hoa Kỳ, chương trình cử nhân bao gồm các môn học thuộc ba nhóm chính: học phần giáo dục đại cương, các môn chuyên ngành và các môn tự chọn. Nhóm thứ tư là các môn chuyên ngành phụ, sẽ được trình bày chi tiết hơn trong phần nói về chuyên ngành chính và phụ.

Giáo dục đại cương

Giáo dục đại cương, còn gọi là *chương trình cốt lõi*, là tập hợp các môn học thường do bang hoặc từng trường cụ thể quy định là bắt buộc. Những môn học này cung cấp cho sinh viên nền tảng kiến thức ở nhiều lĩnh vực khác nhau, đồng thời giúp phát triển hơn nữa năng lực tư duy phản biện và giải quyết vấn đề ở bậc đại học. Tại trường của mình, bạn có thể được lựa chọn các môn từ một danh mục giáo dục đại cương có sẵn. Hơn một nửa chương trình cử nhân của bạn nhiều khả năng sẽ bao gồm các môn giáo dục đại cương.

Viết học thuật bằng tiếng Anh
Các môn khoa học nhân văn nghiên cứu hệ thống niềm tin và cách con người biểu đạt niềm tin đó như văn học, triết học, chính trị học, nghệ thuật hoặc tôn giáo học
Các môn khoa học xã hội nghiên cứu hành vi của con người như tâm lý học, xã hội học, nhân học hoặc kinh tế học
Các môn khoa học tự nhiên có thực hành phòng thí nghiệm như sinh học, hóa học, vật lý và khoa học môi trường
Toán học
Kỹ năng công nghệ hoặc tin học
Các môn ngoại ngữ, đa dạng văn hóa hoặc nghiên cứu toàn cầu, nhằm giới thiệu các nền văn hóa khác nhau hoặc các vấn đề xã hội toàn cầu, đồng thời thúc đẩy nhận thức liên văn hóa
Các môn định hướng thành công ở đại học hoặc trải nghiệm năm nhất nhằm giới thiệu về cơ sở đào tạo cụ thể, thảo luận các kỳ vọng và kỹ năng ở bậc đại học, và/hoặc hỗ trợ lập kế hoạch học tập và nghề nghiệp

Bảng 4.4 Các nhóm môn giáo dục đại cương. Mặc dù mỗi trường có thể sử dụng những tên gọi khác nhau nhưng các môn giáo dục đại cương thường bao gồm một số môn học thuộc các nhóm này.

Các môn chuyên ngành (Major Courses)

Các môn chuyên ngành là những môn học thuộc lĩnh vực bạn quan tâm, cung cấp kiến thức nền tảng cần thiết cho việc học tập chuyên sâu hơn trong lĩnh vực đó hoặc các kỹ năng cần thiết để bước vào nghề nghiệp. Một số trường có thể gọi đây là các môn học định hướng nghề nghiệp. Các môn chuyên ngành thường có chuỗi *môn học tiên quyết*, tức là các môn học

phải được hoàn thành theo trình tự trước khi học các môn khác, bắt đầu từ môn nhập môn và tiến dần đến mức độ chuyên sâu hơn. Các môn chuyên ngành thường chiếm khoảng một phần tư hoặc hơn của chương trình cử nhân (khoảng 30 tín chỉ, tương đương 10 môn học). Các chương trình Cử nhân Khoa học hoặc Cử nhân Mỹ thuật có thể yêu cầu số môn chuyên ngành nhiều hơn so với chương trình Cử nhân Nghệ thuật. Các trường cao đẳng và đại học thường yêu cầu sinh viên chọn chuyên ngành khi đã hoàn thành tổng cộng 30 tín chỉ.

Các môn tự chọn

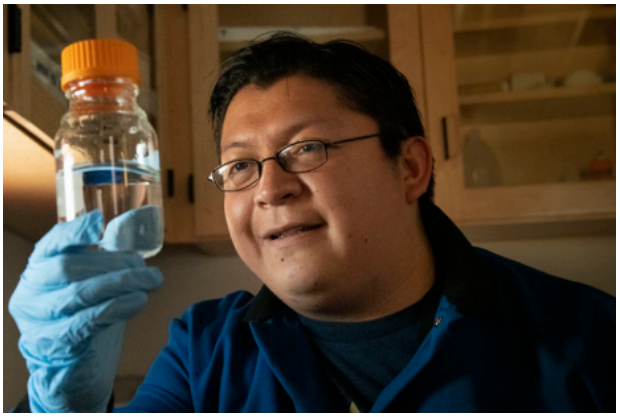
Các môn tự chọn là những môn học được tự do lựa chọn. Mặc dù bạn có thể lựa chọn từ danh sách các môn học để đáp ứng yêu cầu giáo dục đại cương và chuyên ngành chính nhưng với các môn tự chọn, sự ràng buộc thậm chí còn ít hơn nữa. Một số sinh viên có thể học nhiều môn tự chọn hơn những người khác, tùy thuộc vào chuyên ngành đã chọn hoặc nếu họ có thể học những môn đáp ứng nhiều yêu cầu (ví dụ, môn xã hội học vừa có thể là yêu cầu của chuyên ngành chính, vừa được tính là môn khoa học xã hội trong giáo dục đại cương). Một số trường cố ý dành không gian cho các môn tự chọn trong chương trình nhằm đảm bảo rằng sinh viên, đặc biệt là những người chưa quyết định chuyên ngành chính, có thể khám phá các chương trình học khác nhau mà không vượt quá tổng số tín chỉ cần thiết để tốt nghiệp bằng cử nhân. Trong những trường hợp khác, sinh viên có thể đã hoàn thành tất cả các môn chuyên ngành và đáp ứng yêu cầu giáo dục đại cương nhưng vẫn cần thêm tín chỉ để đạt mức tối thiểu để tốt nghiệp. Những môn học bổ sung này nhằm đáp ứng yêu cầu tổng số tín chỉ tối thiểu (nếu cần) được xem là môn tự chọn.

Bằng sau đại học

Theo dữ liệu của Cục Điều tra Dân số Hoa Kỳ công bố năm 2018, 13,1% dân số trưởng thành tại Hoa Kỳ đã hoàn thành các văn bằng trình độ cao.[21] Trong khi bằng cao đẳng và bằng cử nhân được xếp vào bậc đại học và yêu cầu tốt nghiệp trung học phổ thông để nhập học, thì các văn bằng trình độ cao - gọi là bằng sau đại học - yêu cầu người học phải hoàn thành bằng cử nhân trước đó. Một số ngành nghề yêu cầu bằng sau đại học như điều kiện tối thiểu để hành nghề, chẳng hạn như dược sĩ, luật sư, chuyên viên vật lý trị liệu, nhà tâm lý học và giảng viên đại học. Trong những trường hợp khác, sinh viên có thể lựa chọn theo học sau đại học nhằm đạt được vị trí công việc cao hơn, mức lương cao hơn, hoặc tăng khả năng cạnh tranh trong lĩnh vực của mình. Một số sinh viên cũng mong muốn được nghiên cứu sâu hơn một lĩnh vực so với bậc đại học. Do các chương trình sau đại học không bao gồm các môn giáo dục đại cương hay môn tự chọn tự do, nên nội dung đào tạo tập trung cao vào kiến thức và kỹ năng chuyên môn phục vụ cho nghề nghiệp. Các bằng sau đại học bao gồm

21 United States Census Bureau. (2019, February 21). Number of People with Master's and Doctoral Degrees Doubles Since 2000. Retrieved from: https://www.census.gov/library/stories/2019/02/number-of-people-with-masters-and-phd-degrees-double-since-2000.html

bằng thạc sĩ, bằng tiến sĩ và các bằng chuyên nghiệp. *Bằng thạc sĩ* thường yêu cầu từ 30–60 tín chỉ và mất từ một đến hai năm học toàn thời gian để hoàn thành. Một số chương trình thạc sĩ, như ngành tư vấn, còn yêu cầu kinh nghiệm làm việc có giám sát như một phần của chương trình đào tạo, do đó yêu cầu nhiều tín chỉ hơn.



Hình 4.7. Dược sĩ và những nghề nghiệp khoa học hoặc y tế liên quan đều yêu cầu bằng thạc sĩ. (Nguồn: US Department of Agriculture/Flickr/Public Domain)

Bằng tiến sĩ và bằng chuyên nghiệp là cấp độ cao nhất trong hệ thống văn bằng sau đại học. Khoảng 3,5% dân số trưởng thành tại Hoa Kỳ đã hoàn thành bằng tiến sĩ hoặc bằng chuyên nghiệp. Rất ít ngành nghề yêu cầu trình độ học vấn này để bắt đầu sự nghiệp, vì vậy số người theo đuổi các văn bằng này cũng tương đối ít. Các chương trình tiến sĩ được đào tạo trong nhiều lĩnh vực khác nhau và chủ yếu nhằm chuẩn bị cho sinh viên trở thành nhà nghiên cứu trong lĩnh vực chuyên môn của họ. Trình độ đào tạo chuyên sâu này thường yêu cầu thêm 90–120 tín chỉ sau khi so với bằng cử nhân và có thể có hoặc không yêu cầu bằng thạc sĩ trước khi nhập học. (Việc có bằng thạc sĩ làm điều kiện đầu vào có thể giúp giảm số tín chỉ cần hoàn thành cho chương trình tiến sĩ.)

Bằng chuyên nghiệp là một loại bằng đặc biệt ở trình độ tiến sĩ, tập trung vào các kỹ năng nghề nghiệp mang tính thực tiễn hoặc thực hành, thay vì định hướng nghiên cứu. Những bằng chuyên nghiệp phổ biến nhất bao gồm: Tiến sĩ Y khoa dành cho bác sĩ, Tiến sĩ Luật dành cho luật sư, Tiến sĩ Dược dành cho dược sĩ và Tiến sĩ Giáo dục dành cho các nhà quản lý trong trường phổ thông và đại học. Nếu nghề nghiệp bạn đang theo đuổi yêu cầu bằng sau đại học, bạn nên ghi nhớ mục tiêu cuối cùng này khi lập kế hoạch về thời gian và tài chính để đạt được mục tiêu của mình. Bạn cũng nên tìm hiểu xem trường cao đẳng hoặc đại học của mình có các thỏa thuận đặc biệt nào nhằm rút ngắn thời gian nhập học hoặc hoàn thành chương trình sau đại học hay không. Ví dụ, một số trường đại học cung cấp chương trình thạc sĩ 4+1, trong đó sinh viên học song song các môn bậc cử nhân và thạc sĩ trong năm cuối bậc đại học để đẩy nhanh tiến độ hoàn thành cả hai bằng.

Các loại chứng nhận khác sau bậc cử nhân

Thuật ngữ sau bậc cử nhân (post-baccalaureate) dùng để chỉ các trải nghiệm học tập có cấu trúc được theo đuổi sau khi đã hoàn thành bằng cử nhân. Trong khi một số hoạt động như

vậy được tích hợp vào các chương trình sau đại học như đã mô tả ở trên thì nhiều lĩnh vực khác lại coi trọng các tín chỉ đào tạo thường xuyên, huy hiệu năng lực (competency badges) và các chứng chỉ bổ sung. Những chứng nhận sau bậc cử nhân này có thể là yêu cầu bắt buộc trước khi gia nhập một lĩnh vực nghề nghiệp, có thể được lựa chọn như một cách để tăng lợi thế cạnh tranh khi xin việc, hoặc có thể được hoàn thành trong quá trình làm việc để cập nhật kiến thức, duy trì tư cách hành nghề hoặc được thăng tiến. Để xác định liệu lĩnh vực bạn quan tâm có yêu cầu các chứng nhận sau cử nhân hay không, bạn có thể trao đổi với một chuyên gia đã có kinh nghiệm trong nghề đó, xem mục yêu cầu trình độ trong các bản mô tả công việc liên quan hoặc gặp chuyên viên tư vấn hướng nghiệp tại trường. Trong một thế giới thay đổi nhanh chóng như hiện nay, việc học tập suốt đời là điều nên làm, bất kể yêu cầu cụ thể của bất kỳ lựa chọn nghề nghiệp nào.



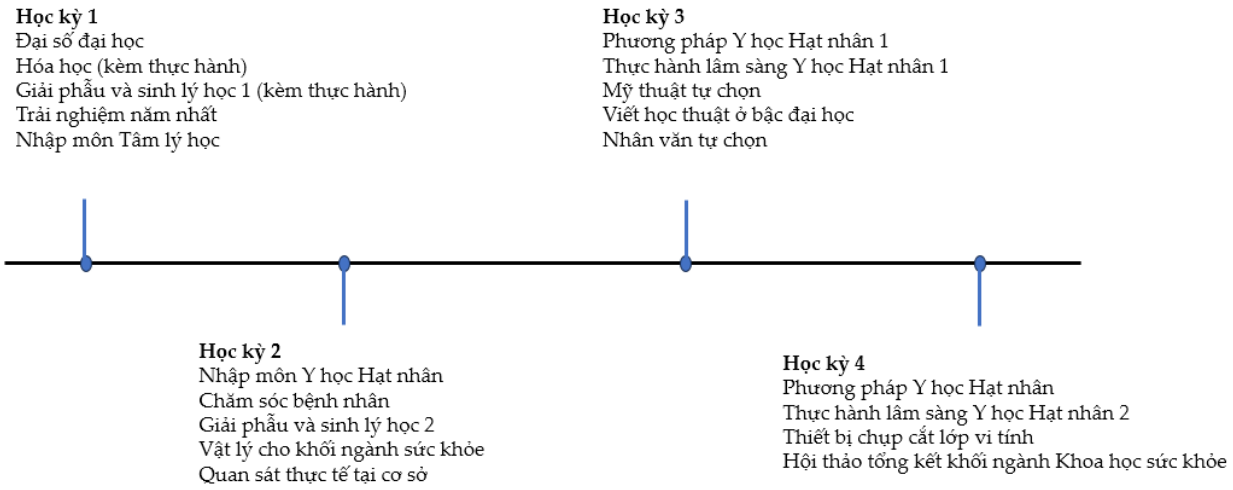
Hình 4.8 Một số nghề nghiệp trong lĩnh vực máy tính, mạng và cơ sở dữ liệu yêu cầu chứng chỉ sau đại học. (Nguồn: WOCinTechChat/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

HOẠT ĐỘNG

Phác thảo lộ trình học tập

Hãy sử dụng Cẩm nang triển vọng nghề nghiệp (Occupational Outlook Handbook) trực tuyến của Cục Thống kê Lao động Hoa Kỳ (https://www.openstax.org/l/OOH) để tìm kiếm các nghề nghiệp bạn quan tâm và ghi chú trình độ học vấn mà các nghề đó yêu cầu. Tham khảo niên giám học thuật của trường bạn (thường có trên trang web của trường) hoặc các chương trình đào tạo để xem trình tự môn học được khuyến nghị cho các chuyên ngành chính liên quan đến nghề nghiệp hoặc các nghề nghiệp mà bạn quan tâm.

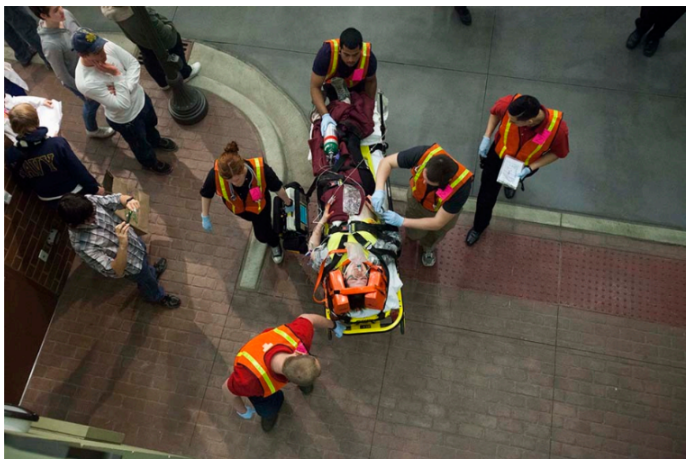
Hãy chọn ba công việc bạn thấy hứng thú và phác thảo lộ trình học tập cho mỗi công việc, bắt đầu từ học kỳ đầu tiên ở bậc đại học (dù bạn theo học cao đẳng hay cử nhân) và kết thúc tại thời điểm bạn đáp ứng các yêu cầu tối thiểu để đủ điều kiện làm công việc đó. Lưu ý rằng lộ trình học tập của sinh viên học toàn thời gian có thể khác với sinh viên học bán thời gian.



Hình 4.9 Ví dụ về lộ trình học tập của một kỹ thuật viên y học hạt nhân trong đó các môn học khác nhau được phân bổ trong bốn học kỳ. Lưu ý rằng một số môn học có thể là điều kiện tiên quyết cho các môn học và trải nghiệm khác. Ví dụ: Nhập môn Y học hạt nhân, Chăm sóc bệnh nhân và Quan sát thực tế tại cơ sở có thể là những môn học bắt buộc phải hoàn thành trước khi sinh viên tham gia Thực hành Lâm sàng chính thức ở Học kỳ 3. Khi lên kế hoạch, hãy xem mô tả mỗi môn học trong danh mục môn học tại trường đại học để hiểu hơn về các điều kiện tiên quyết.

Chuyên ngành chính và chuyên ngành phụ

Một trong những câu hỏi phổ biến nhất mà sinh viên đại học thường được hỏi là: "Chuyên ngành chính của bạn là gì?" Như đã đề cập, chuyên ngành chính chỉ là một phần trong chương trình đào tạo đại học (cao đẳng hoặc cử nhân) nhưng đó là phần thể hiện rõ nhất mối quan tâm cũng như những mục tiêu nghề nghiệp trong tương lai của bạn. Vào một thời điểm nào đó trong quá trình học, bạn sẽ được yêu cầu quyết định hoặc công bố chuyên ngành chính. Bạn cũng có thể lựa chọn một chuyên ngành phụ hoặc một định hướng bổ sung. Trong khi chuyên ngành chính thường bao gồm khoảng 10-12 môn học trong chương trình cử nhân và là yêu cầu bắt buộc thì chuyên ngành phụ thường gồm 5-8 môn học, thường là không bắt buộc và có thể được tính vào hoặc khiến tổng số tín chỉ vượt quá mức tối thiểu cần thiết để tốt nghiệp. Thay vì học các môn tự chọn rời rạc, một số sinh viên sẽ lựa chọn các môn đáp ứng yêu cầu của chuyên ngành phụ. Khi lựa chọn chuyên ngành chính và có thể cả chuyên ngành phụ, bạn nên cân nhắc cách mà các kiến thức và kỹ năng thu được từ các lĩnh vực học tập đó chuẩn bị cho bạn bước vào một nghề nghiệp cụ thể. Chuyên ngành chính và phụ có thể bổ trợ cho nhau. Ví dụ, một sinh viên học chuyên ngành chính là kinh doanh có thể kết hợp rất tốt với chuyên ngành phụ là ngoại ngữ, từ đó giúp sinh viên theo đuổi sự nghiệp trong lĩnh vực kinh doanh tại các công ty có nhu cầu tuyển dụng nhân sự song ngữ. Vì vậy, khi lựa chọn chuyên ngành chính và/hoặc phụ, điều quan trọng là bạn cần nghiên cứu kỹ các nghề nghiệp bạn quan tâm nhằm xác định lựa chọn nào sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu tốt nhất.



Hình 4.10 Nhiều chuyên ngành chính như điều dưỡng, khoa học sức khỏe và kỹ thuật viên y tế khẩn cấp có thể bao gồm các mô phỏng và những hoạt động khác nhằm giúp sinh viên tiếp cận với các công việc thực tế trong lĩnh vực của họ. (Nguồn: COD Newsroom/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0)).

Chương trình dự bị chuyên nghiệp

Một số chương trình đại học được thiết kế đặc biệt nhằm chuẩn bị cho sinh viên tiếp tục theo học các văn bằng chuyên nghiệp ở bậc sau đại học (chẳng hạn như Tiến sĩ Y khoa hoặc Tiến sĩ Dược). Những chương trình này được gọi là *chương trình dự bị chuyên nghiệp*, *chuyên ngành chính dự bị chuyên nghiệp* hoặc *lộ trình dự bị chuyên nghiệp*. Các chương trình dự bị chuyên nghiệp phổ biến nhất là dự bị y khoa (premed), dự bị luật (prelaw) và dự bị dược (prepharmacy), tuy nhiên cũng có thể có các lựa chọn khác. Mặc dù một số chương trình dự bị chuyên nghiệp được tổ chức dưới dạng chuyên ngành chính mà sinh viên có thể công bố, nhiều chương trình dự bị chuyên nghiệp thực chất là một chuỗi các môn học và hoạt động được khuyến nghị mà sinh viên theo học song song với một chuyên ngành liên quan. Việc theo học một chương trình dự bị chuyên nghiệp không đảm bảo bạn được nhận vào một chương trình chuyên nghiệp nhưng nó làm tăng khả năng được chấp nhận và giúp bạn chuẩn bị tốt hơn cho chương trình đó.

Hãy xem câu chuyện của Loretta như một ví dụ về cách một sinh viên có thể theo đuổi lộ trình dự bị chuyên nghiệp. Loretta quyết định sẽ trở thành bác sĩ. Cô đã chọn chuyên ngành sinh học và đang học các môn cần thiết để tốt nghiệp với bằng Cử nhân Khoa học ngành Sinh học. Trường đại học của cô không có chuyên ngành dự bị y khoa nhưng có một lộ trình dự bị y khoa. Loretta trao đổi về mục tiêu nghề nghiệp của mình với cố vấn học tập và vị cố vấn đã cung cấp cho cô thông tin về lộ trình này. Lộ trình dự bị y khoa bao gồm danh sách các môn mà sinh viên nên học để chuẩn bị cho kỳ thi đầu vào trường y (MCAT). Một số môn trong số này là các môn Sinh học trùng với yêu cầu của chuyên ngành Sinh học của Loretta, trong khi các môn khác là các môn Hóa học nâng cao không bắt buộc đối với chuyên ngành của cô. Loretta có thể học các môn Hóa học này cùng với các môn khác trong lộ trình dự bị y khoa, dưới dạng các môn tự chọn. Lộ trình dự bị y khoa tại trường của Loretta còn bao gồm các buổi hội thảo ôn thi MCAT và các buổi sinh hoạt của câu lạc bộ sinh viên dự bị y khoa. Ngoài ra, chương trình còn đưa ra các khuyến nghị về hoạt động tình nguyện và thực tập mùa hè nhằm củng cố hồ sơ và đơn đăng ký vào trường y của Loretta sau khi cô hoàn thành chương trình cử nhân.

Các yêu cầu đặc thù của chuyên ngành chính

Trong khi các chương trình dự bị chuyên nghiệp chuẩn bị cho sinh viên theo học các chương trình đào tạo chuyên nghiệp ở bậc sau đại học thì một số chuyên ngành chính bậc đại học lại có những yêu cầu đặc thù vượt ngoài các môn học và trải nghiệm lớp học thông thường, nhằm chuẩn bị cho sinh viên bước vào nghề nghiệp. Những yêu cầu này giúp sinh viên tích lũy kinh nghiệm thực tiễn hoặc đáp ứng các điều kiện tiên quyết về cấp phép hành nghề đối với một công việc cụ thể. Khi các yêu cầu mang tính đặc thù theo từng chuyên ngành, điều đó thường là do quy định bắt buộc của bang đối với nghề nghiệp đó. Các chuyên ngành chính thường có yêu cầu đặc thù do bang quy định bao gồm giáo dục, công tác xã hội và điều dưỡng. Một số trường cao đẳng và đại học cũng có thể yêu cầu tất cả sinh viên tham gia các trải nghiệm bổ sung ngoài chương trình học thông thường. Bạn nên hỏi trường của mình để biết các thông tin cụ thể liên quan đến chuyên ngành chính hoặc cơ sở đào tạo của bạn. Trong phần này, chúng ta sẽ thảo luận chung về bốn loại yêu cầu và trải nghiệm đặc thù: thực địa và thực tập, thực hành lâm sàng, thực tập sư phạm và học tập phục vụ cộng đồng.

Thực địa và thực tập

Thực địa và thực tập đôi khi còn được gọi là thực hành nghề (practicum) hoặc trải nghiệm thực địa. Đây là những yêu cầu giúp sinh viên có được kinh nghiệm làm việc thực tế trong một nghề hoặc một lĩnh vực cụ thể. Trong trường hợp thực địa hoặc thực tập là yêu cầu bắt buộc của chuyên ngành chính, chẳng hạn như đối với chuyên ngành công tác xã hội, chúng thường được liệt kê như một môn trong danh sách các yêu cầu của chuyên ngành. Nói cách khác, bạn thường được tính tín chỉ cho hoạt động thực tập này giống như đối với một môn học lý thuyết hoặc thực hành trong phòng thí nghiệm. Giảng viên phụ trách thực địa của bạn thường sẽ yêu cầu bạn suy ngẫm và báo cáo về những trải nghiệm của mình. Họ cũng có thể trao đổi với người giám sát tại *cơ sở thực địa* - nơi bạn làm việc - để đánh giá việc học tập thực tế của bạn. Thực địa và thực tập mang đến cho sinh viên cơ hội thực hành các kỹ năng đã học trên lớp, đồng thời giúp họ làm quen với giá trị và văn hóa của các tổ chức và cộng đồng mà họ mong muốn làm việc trong tương lai. Cũng cần lưu ý rằng các trải nghiệm thực địa và thực tập này thường vẫn dành cho sinh viên ngay cả khi không phải là yêu cầu bắt buộc của chuyên ngành chính. Bạn nên trao đổi với cố vấn học tập, giảng viên hoặc văn phòng dịch vụ nghề nghiệp để tìm hiểu những cơ hội có thể giúp bạn tích lũy loại kinh nghiệm này trong lĩnh vực bạn quan tâm.

Thực hành lâm sàng

Thực hành lâm sàng là một loại thực địa bắt buộc dành riêng cho sinh viên ngành điều dưỡng. Hoạt động này có thể diễn ra tại bệnh viện, viện dưỡng lão hoặc cơ sở chăm sóc sức khỏe tâm thần. Chúng mang lại cho sinh viên điều dưỡng, những người đang ở giai đoạn cuối của chương trình đào tạo, cơ hội thực hành các kỹ năng điều dưỡng mà không thể học được trong lớp học thông thường. Trong quá trình thực hành lâm sàng, sinh viên sẽ làm việc trực tiếp với bệnh nhân thật để thực hiện các hoạt động như khám sức khỏe, lấy máu, cấp phát thuốc và cung cấp các hình thức chăm sóc cần thiết khác. Do có liên quan đến sự an toàn của bệnh nhân,

sinh viên tham gia thực hành lâm sàng được giám sát chặt chẽ hơn bởi các chuyên gia giàu kinh nghiệm so với sinh viên trong các hình thức thực địa khác. Vì vậy, thực hành lâm sàng vận hành tương tự như một lớp học trong môi trường thực tế và sinh viên dần tiến tới mức độ làm việc độc lập hơn trong suốt học kỳ. Trước khi tham gia thực hành lâm sàng, sinh viên điều dưỡng phải hoàn thành một số môn học nhất định đồng thời đạt yêu cầu về khám sức khỏe cũng như kiểm tra lý lịch. Do thời lượng của các buổi thực hành lâm sàng thường dài hơn nhiều so với một buổi học thông thường, sinh viên cần phối hợp với đội ngũ cán bộ của chương trình để sắp xếp thời khóa biểu phù hợp. Việc làm thêm trong thời gian thực hành lâm sàng có thể không khả thi, vì vậy nếu bạn cần đi làm trong thời gian học đại học, điều quan trọng là phải trao đổi trước với điều dưỡng viên hoặc cố vấn học tập và lên kế hoạch từ sớm.

Thực tập sư phạm

Thực tập sư phạm là một hình thức thực địa đặc thù dành cho sinh viên có định hướng giảng dạy ở bậc mầm non, tiểu học, trung học cơ sở hoặc trung học phổ thông. Sinh viên ngành giáo dục thường phải hoàn thành một kỳ thực tập sư phạm để đủ điều kiện xin giấy phép giảng dạy tại bang của mình. Trước khi thực tập sư phạm, sinh viên thường phải hoàn thành khối môn học cốt lõi và đáp ứng yêu cầu về xác minh lý lịch trước khi được bố trí vào môi trường trường học. Trong thời gian thực tập sư phạm, sinh viên thường được ghép cặp một-một với một giáo viên giàu kinh nghiệm và có cơ hội quan sát giáo viên đó, làm quen với học sinh, tìm hiểu văn hóa lớp học cũng như tham gia hỗ trợ giảng dạy khi cần thiết hoặc phù hợp. Tương tự như thực hành lâm sàng trong ngành điều dưỡng, trải nghiệm thực địa được giám sát chặt chẽ này thường tiến triển dần sang mức độ làm việc độc lập hơn, khi sinh viên thực tập được yêu cầu giảng dạy và suy ngẫm về kế hoạch bài học do chính mình thiết kế. Khi lập kế hoạch cho kỳ thực tập sư phạm, bạn cần lưu ý rằng, khác với các hình thức thực địa khác, thực tập sư phạm thường chỉ diễn ra vào học kỳ mùa thu hoặc mùa xuân và không thể thực hiện vào mùa hè, do hầu hết các trường học đều đóng cửa trong thời gian này. Ngoài ra, việc làm thêm trong thời gian thực tập sư phạm cũng có thể không khả thi. Vì vậy, nếu bạn cần đi làm trong thời gian học đại học, điều quan trọng là phải trao đổi trước với nhân viên phụ trách chương trình hoặc cố vấn học tập và lên kế hoạch từ sớm.



Hình 4.11 Thực tập sư phạm là một khía cạnh cực kỳ cần thiết trong quá trình trở thành giáo viên phổ thông. Trải nghiệm này giúp các nhà giáo tương lai rèn luyện kỹ năng của họ và hiểu rõ tính phức tạp của công việc giảng dạy trong lớp học. (Nguồn: seansinnit/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Học tập gắn với phục vụ cộng đồng

Mặc dù học tập gắn với phục vụ cộng đồng có thể không phải là yêu cầu bắt buộc của một chuyên ngành cụ thể, bạn vẫn có thể gặp yêu cầu đặc biệt này trong một số môn học hoặc như một điều kiện chung để tốt nghiệp tại một trường cao đẳng hoặc đại học. Đây cũng là cơ hội rất tốt để bạn thử trải nghiệm một lĩnh vực mà bạn quan tâm - lĩnh vực có thể dẫn tới hoặc trở thành một phần trong sự nghiệp tương lai của bạn.

Học tập gắn với phục vụ cộng đồng khá giống với hoạt động tình nguyện hoặc phục vụ cộng đồng. Mục đích của hình thức này là tương tác với và đáp ứng các nhu cầu của cộng đồng địa phương. Tuy nhiên, điểm khác biệt giữa học tập phục vụ cộng đồng và hoạt động tình nguyện là học tập gắn với phục vụ cộng đồng được thiết kế có cấu trúc hơn nhằm đạt được các mục tiêu học tập cụ thể. Ví dụ, nếu bạn tham gia học tập gắn với phục vụ cộng đồng trong môn khoa học môi trường, các hoạt động của bạn nhiều khả năng sẽ tập trung vào các vấn đề môi trường tại địa phương. Hoặc nếu bạn tham gia học tập gắn với phục vụ cộng đồng trong khuôn khổ môn xã hội học, bạn có thể sẽ làm việc với các nhóm hoặc tổ chức cộng đồng tại địa phương không chỉ để hỗ trợ họ mà còn để quan sát cách các nhóm tương tác với nhau. Tương tự như thực địa, học tập gắn với phục vụ cộng đồng mang đến cho bạn cơ hội quan sát và vận dụng các khái niệm đã học trên lớp vào bối cảnh thực tế. Sinh viên thường được yêu cầu suy ngẫm về các hoạt động học tập gắn với phục vụ cộng đồng của mình trong mối liên hệ với những nội dung đã học trên lớp. Vì vậy, nếu bạn đang tham gia học tập gắn với phục vụ cộng đồng, hãy suy nghĩ về mối liên hệ giữa những hoạt động bạn thực hiện với những gì bạn đã học và đã biết.

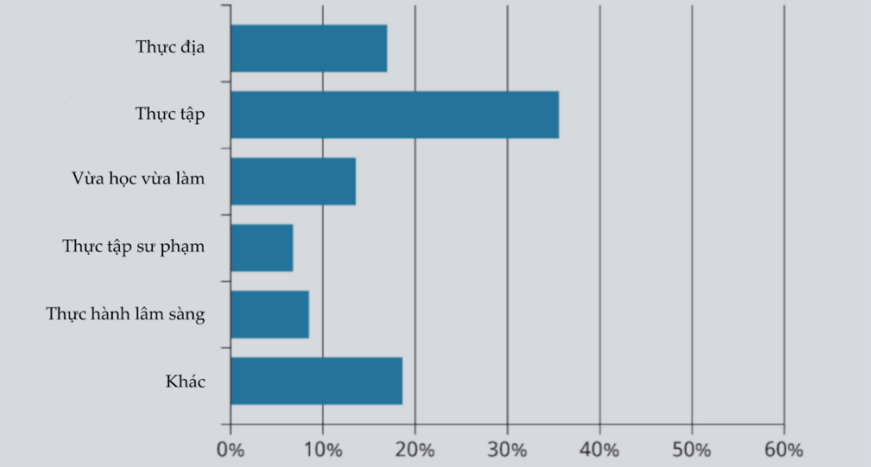
NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

1. Chuyên ngành của bạn có yêu cầu đặc biệt nào phải hoàn thành bên ngoài lớp học không?
    a. Thực địa, thực tập và/hoặc thực tập sư phạm
    b. Thực hành lâm sàng
    c. Khác (ghi rõ)
    d. Không có
2. Trong thời gian học đại học, bạn cho rằng mình có khả năng cao nhất sẽ làm điều nào sau đây?
    a. Thực tập
    b. Làm việc bán thời gian
    c. Làm việc toàn thời gian
    d. Du học
3. Điều gì ảnh hưởng nhiều nhất đến kế hoạch học tập và nghề nghiệp của bạn? (xếp theo thứ tự mức độ)
    a. Lời khuyên từ bạn bè và/hoặc gia đình

b. Những trải nghiệm thực tiễn, mang tính ứng dụng mà tôi có được bên ngoài lớp học
c. Kiến thức và kỹ năng tôi học được trong lớp
d. Lời khuyên tôi nhận được từ người hướng dẫn, cố vấn hoặc giảng viên đại học

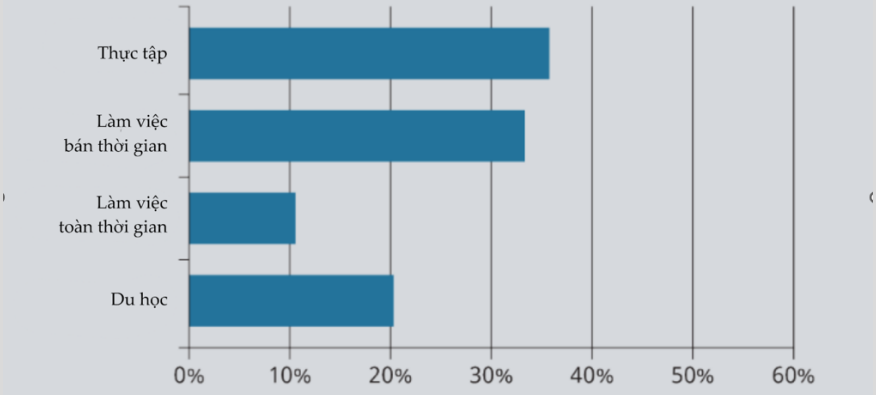
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey1-5 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đó cho những câu hỏi trên và kết quả được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Chuyên ngành của bạn có yêu cầu đặc biệt nào phải hoàn thành bên ngoài lớp học không?



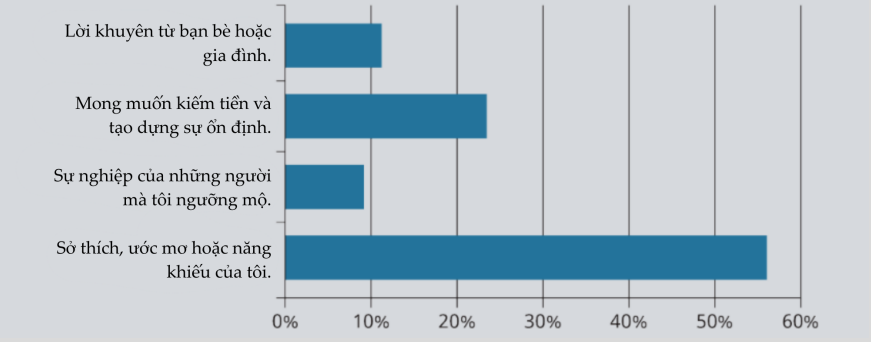
Hình 4.12

Trong thời gian học đại học, bạn cho rằng mình có khả năng cao nhất sẽ làm điều nào sau đây?



Hình 4.13

Điều gì ảnh hưởng nhiều nhất đến kế hoạch học tập và nghề nghiệp của bạn?



Hình 4.14

4.3 Xây dựng kế hoạch

Dự kiến thời gian đọc: 28 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Những nguồn lực nào có thể giúp tôi hiểu các yêu cầu của chương trình đào tạo?
- Ai có thể hỗ trợ tôi trong việc xây dựng kế hoạch?
- Những công cụ nào giúp tôi xây dựng và theo dõi tiến độ thực hiện kế hoạch?
- Hiện tôi còn có thể làm gì để chuẩn bị cho giai đoạn sau khi tốt nghiệp?

Như đã đề cập trước đó, hầu hết các chương trình cao đẳng đều yêu cầu tối thiểu 60 tín chỉ để hoàn thành còn các chương trình cử nhân yêu cầu tối thiểu tổng cộng 120 tín chỉ. Một số người gọi các bằng cấp này lần lượt là "bằng hai năm" và "bằng bốn năm". Để hoàn thành một chương trình cao đẳng 60 tín chỉ trong hai năm, bạn cần học 15 tín chỉ (khoảng năm môn học) trong mỗi học kỳ mùa thu và mùa xuân của cả hai năm học. Để hoàn thành một chương trình cử nhân 120 tín chỉ trong bốn năm, bạn cần học 15 tín chỉ trong mỗi học kỳ mùa thu và mùa xuân của cả bốn năm học. Vì vậy, việc hoàn thành các chương trình này trong hai hoặc bốn năm là hoàn toàn khả thi, đặc biệt nếu bạn sử dụng ba nguồn lực chính mà các trường cao đẳng và đại học cung cấp để hỗ trợ việc lập kế hoạch: chương trình đào tạo, cố vấn học tập và các công nghệ lập kế hoạch tương tác.

Chương trình đào tạo

Nhiều trường cao đẳng và đại học cung cấp chương trình đào tạo hoặc bảng kiểm các môn học nhằm minh họa trình tự các môn học cần hoàn thành để tuân theo lộ trình này. Những lộ trình này thường giả định rằng bạn đã sẵn sàng học các môn Toán và Tiếng Anh ở bậc đại học và rằng bạn theo học với tư cách sinh viên toàn thời gian. Nếu các bài kiểm tra xếp lớp cho thấy bạn cần học các môn Toán và Tiếng Anh dự bị để đạt trình độ phù hợp thì lộ trình hoàn thành chương trình của bạn có thể sẽ kéo dài hơn.

Nhiều sinh viên theo học bán thời gian, thường do trách nhiệm gia đình hoặc công việc. Điều này hiển nhiên cũng sẽ ảnh hưởng đến thời gian hoàn thành chương trình. Các chương trình có yêu cầu đặc thù cũng có thể đòi hỏi bạn phải dành thêm thời gian để hoàn thành. Ví dụ, có những trường hợp bạn không thể học các môn khác trong thời gian thực hiện thực tập lâm sàng hoặc thực tập sư phạm, vì vậy bạn cần lập kế hoạch phù hợp. Ngược lại, bạn cũng có thể rút ngắn hoặc tăng tốc lộ trình lấy bằng bằng cách học các môn trong học kỳ mùa hè hoặc mùa đông. Hoặc nếu bạn học ít hơn 15 tín chỉ mỗi học kỳ, bạn có thể học thêm trong học kỳ mùa hè để "bù" số tín chỉ đó và vẫn giữ đúng tiến độ tốt nghiệp trong hai hoặc bốn năm.[22]

22 Văn phòng Phát triển nghề nghiệp và Lãnh đạo, Cao đẳng cộng đồng Brookdale (2016). Bảng kiểm nghề nghiệp của bạn. Truy cập từ: http://www.brookdalecc.edu/career

Cố vấn học tập

Tất cả các trường cao đẳng và đại học đều cung cấp những nguồn lực như chương trình đào tạo để hỗ trợ sinh viên trong việc lập kế hoạch học tập. Cố vấn học tập cũng có thể được gọi là huấn luyện viên thành công (success coaches), người hướng dẫn, người giám sát học tập hoặc tư vấn viên. Họ có thể là nhân viên chuyên trách hoặc giảng viên kiêm thêm vai trò cố vấn. Dù được gọi bằng tên nào, cố vấn học tập đều là những người có thể hỗ trợ bạn giải quyết "bài toán" lập kế hoạch học tập, kết nối các môn học và yêu cầu học tập với những nghĩa vụ khác trong cuộc sống, nhằm giúp bạn đạt được mục tiêu đề ra.

Cố vấn là chuyên gia về các yêu cầu và chính sách của nhà trường cũng như của từng chuyên ngành, trong khi bạn là người hiểu rõ nhất hoàn cảnh cá nhân cũng như khả năng quản lý thời gian học tập và khối lượng công việc của mình. Đồng thời, cố vấn cũng có trách nhiệm nắm vững chi tiết các yêu cầu của chương trình đào tạo. Họ có thể hướng dẫn bạn cách tận dụng hiệu quả các nguồn lực của nhà trường để đưa ra quyết định về lộ trình học tập và nghề nghiệp. Cố vấn cũng có thể giúp bạn kết nối với các cán bộ và giảng viên khác trong trường - những người đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ bạn đạt được thành công. Cùng với cố vấn, bạn có thể xây dựng kế hoạch học tập theo từng học kỳ, bao gồm các môn học sẽ học và các yêu cầu đặc biệt cần hoàn thành. Hãy tham khảo mẫu kế hoạch chi tiết mà bạn có thể sử dụng ở phần cuối của mục này. Ngay cả khi nhà trường không bắt buộc phải gặp cố vấn, bạn vẫn nên gặp họ mỗi học kỳ để vừa kiểm tra tiến độ học tập vừa cập nhật những cơ hội mới có thể giúp bạn tạo lợi thế cạnh tranh khi bước vào sự nghiệp.

Các chức năng phổ biến của cố vấn học tập

Cố vấn học tập có thể giúp bạn:

- Xác định mục tiêu học tập và nghề nghiệp
- Lựa chọn chuyên ngành chính và/hoặc chuyên ngành phụ
- Hiểu rõ các yêu cầu của chương trình đào tạo
- Sử dụng các công cụ trực tuyến để theo dõi tiến độ hoàn thành chương trình
- Tính điểm trung bình (GPA) và hiểu cách các lựa chọn học tập ảnh hưởng đến GPA
- Thảo luận về tiến độ học tập qua từng học kỳ
- Hỗ trợ các chiến lược quản lý thời gian
- Kết nối với các nguồn hỗ trợ và nguồn lực khác của trường như tư vấn tâm lý, gia sư và dịch vụ nghề nghiệp
- Hiểu và xử lý các chính sách của nhà trường như khiếu nại điểm số, xét tuyển vào các chương trình đặc biệt và các vấn đề liên quan khác
- Lập chiến lược xây dựng mối quan hệ với giảng viên hoặc các cán bộ quản lý khác khi cần thiết (ví dụ: cách viết email chuyên nghiệp)
- Thảo luận về các lựa chọn chuyển tiếp (nếu có)
- Chuẩn bị cho hồ sơ đăng ký học sau đại học

Công nghệ lập kế hoạch tương tác

Bên cạnh chương trình đào tạo và cố vấn học tập, các trường cao đẳng và đại học thường có những công cụ công nghệ hỗ trợ sinh viên lập kế hoạch học tập. Ví dụ, các hệ thống báo cáo kiểm tra tiến độ bằng cấp (degree audit reporting systems) được lập trình phù hợp với các yêu cầu của chương trình đào tạo và có thể theo dõi tiến độ hoàn thành của từng sinh viên. Chúng hoạt động như một danh sách kiểm tra tương tác đối với các môn học và yêu cầu đặc biệt. Các hệ thống lập kế hoạch cho sinh viên thường cho phép sinh viên lập kế hoạch cho nhiều học kỳ trực tuyến, đăng ký các môn học đã lên kế hoạch và theo dõi tiến độ thực hiện kế hoạch đó. Mặc dù bạn bè và gia đình thường có thiện ý khi đưa ra lời khuyên về lập kế hoạch và có thể gợi ra những điểm quan trọng để sinh viên cân nhắc nhưng sinh viên mới đôi khi mắc sai lầm khi làm theo lời khuyên đó mà không tham khảo các nguồn lực lập kế hoạch chính thức của nhà trường. Vì vậy, điều quan trọng là phải kết hợp tất cả các nguồn lực này khi xây dựng kế hoạch học tập cá nhân.

Mặc dù có nhiều nguồn lực và sự hỗ trợ sẵn có, việc xây dựng kế hoạch cá nhân vẫn có thể là một nhiệm vụ đầy thách thức. Các quyết định như lựa chọn chuyên ngành, thời điểm học các môn cụ thể, hay có nên đi làm trong khi học hay không đều có thể ảnh hưởng đến mức độ thành công của bạn. Khi mới bước vào môi trường đại học, rất khó để dự đoán trước những gì sẽ xảy ra. Dành thời gian để lập kế hoạch và điều chỉnh khi cần thiết là yếu tố cốt yếu để đưa ra những quyết định sáng suốt và có suy xét. Những quyết định bộc phát, thiếu thông tin đầy đủ có thể để lại hậu quả lâu dài đối với tiến độ học tập của bạn.

Chìa khóa để đưa ra quyết định có suy xét là trước hết phải trang bị đầy đủ thông tin về các lựa chọn của mình. Hãy đảm bảo rằng bạn đã đọc các nguồn lực cần thiết và trao đổi về các khả năng với những chuyên gia tại trường. Sau đó, hãy cân nhắc các lựa chọn dựa trên giá trị và mục tiêu của bạn. Bạn có thể tự hỏi: Lựa chọn nào phù hợp nhất với giá trị và ưu tiên của tôi? Con đường nào giúp tôi đạt được mục tiêu trong khung thời gian mong muốn? Quyết định này sẽ tác động như thế nào đến bản thân tôi hoặc đến những người khác? Việc có đầy đủ thông tin, mục đích rõ ràng và dành đủ thời gian để suy nghĩ thấu đáo sẽ giúp giảm bớt lo lắng khi phải đưa ra "quyết định đúng đắn", đồng thời giúp bạn đưa ra quyết định tốt nhất cho chính mình.

ÁP DỤNG

Danh sách kiểm tra mức độ sẵn sàng trong lập kế hoạch học tập: Xem danh sách dưới đây và đánh dấu vào mỗi mục nếu bạn đồng ý. Đối với những mục bạn chưa thể trả lời, hãy trao đổi với giảng viên, cố vấn học tập hoặc tra cứu trên website của trường để tìm các thông tin quan trọng này.

1. Tôi biết tổng số tín chỉ cần thiết để tốt nghiệp chương trình của mình.
2. Tôi hiểu sự khác biệt giữa môn đại cương, môn chuyên ngành và môn tự chọn.
3. Tôi biết liệu mình có phải học các môn dự bị hoặc bổ trợ về Toán và Tiếng Anh hay không và liệu các môn này có được tính vào tổng số tín chỉ của chương trình hay không.
4. Tôi nắm rõ các yêu cầu đặc biệt của chuyên ngành (nếu có) và các môn tiên quyết

cần hoàn thành.

5. Tôi biết các yêu cầu đầu vào tối thiểu của lĩnh vực nghề nghiệp mong muốn và liệu tôi có nên chuẩn bị kế hoạch học sau đại học hay không.

HOẠT ĐỘNG

Phác thảo kế hoạch học tập

Với sự hỗ trợ của giảng viên hoặc cố vấn học tập, hãy tìm chương trình đào tạo cho chuyên ngành của bạn hoặc cho một chuyên ngành mẫu mà bạn đang cân nhắc nếu vẫn trong quá trình khám phá. Sử dụng thông tin từ chương trình đào tạo để phác thảo kế hoạch học tập cho chương trình đại học của bạn. Kế hoạch này cần bao gồm trình tự các môn học theo từng học kỳ cũng như danh sách các hoạt động liên quan nhằm giúp bạn tiến gần hơn tới mục tiêu nghề nghiệp hoặc mục tiêu học sau đại học. Hãy lưu ý đến các hoàn cảnh cá nhân có thể ảnh hưởng đến kế hoạch của bạn (chẳng hạn như bạn sẽ học bán thời gian hay toàn thời gian). Bạn có thể sử dụng bảng lưới được cung cấp hoặc phần mềm lập kế hoạch học tập của trường nếu có. Để tham khảo, bên dưới là phần đầu của một bảng kế hoạch mẫu dành cho một sinh viên chuyên ngành khoa học môi trường.

Lưu ý: Nếu trường của bạn tổ chức các môn học theo hệ thống quý thay vì theo kỳ, bạn có thể cần phác thảo bảng lưới của riêng mình. Bạn có thể tìm các bảng lưới lập kế hoạch mẫu theo hệ thống quý trên mạng.

Ví dụ Học kỳ 1: Mùa thu năm 20…	**Ví dụ Học kỳ 2: Mùa xuân năm 20…**
Liệt kê các môn học dự kiến tại đây: Viết học thuật tiếng Anh (3 tín chỉ) Sinh học đại cương 1 + thực hành (4 tín chỉ) Khoa học môi trường (4 tín chỉ) Lịch sử văn minh phương Tây (3 tín chỉ) Hội thảo về thành công năm nhất (2 tín chỉ) *Tổng số tín chỉ học kỳ: 16* ***Liệt kê các hoạt động dự kiến tại đây:*** • Gặp cố vấn để rà soát kế hoạch • Tham dự buổi sinh hoạt của CLB sinh viên chuyên ngành môi trường	***Liệt kê các môn học dự kiến tại đây:*** Viết học thuật tiếng Anh 2 (3 tín chỉ) Sinh học đại cương 2 + thực hành (4 tín chỉ) Nguyên lý phát triển bền vững (3 tín chỉ) Toán tiền giải tích (4 tín chỉ) *Tổng số tín chỉ học kỳ: 14* *Tổng số tín chỉ dự kiến cho năm nhất: 30* ***Liệt kê các hoạt động dự kiến tại đây:*** • Đến Văn phòng Dịch vụ Nghề nghiệp sớm để hỏi về các hoạt động tình nguyện mùa hè liên quan đến chuyên ngành chính
Ví dụ về kế hoạch mùa hè: ***Liệt kê các môn học dự kiến tại đây:*** Không có môn học nào trong mùa hè này ***Liệt kê các hoạt động dự kiến tại đây:*** Tình nguyện tham gia các ngày dọn dẹp đường phố hoặc công viên tại địa phương hoặc bắt đầu một hoạt động như vậy nếu khu vực của tôi chưa có, theo dõi và đọc blog mà tôi tìm thấy về con đường trở thành nhà vận động chính sách môi trường và nghiên cứu các cơ hội thực tập có thể có trong năm thứ hai hoặc thứ ba.	

Hình 4.15 Mẫu kế hoạch học tập được hoàn thiện với sự trợ giúp của cố vấn học tập. Dưới đây bạn sẽ thấy một mẫu trống mà bạn có thể sử dụng (hoạt điều chỉnh) cho kế hoạch của riêng mình.

Ví dụ Học kỳ 1:	Ví dụ Học kỳ 2:
Liệt kê các môn học dự kiến tại đây: *Liệt kê các hoạt động dự kiến tại đây:*	*Liệt kê các môn học dự kiến tại đây:* *Liệt kê các hoạt động dự kiến tại đây:*
Ví dụ về kế hoạch mùa hè: *Liệt kê các môn học dự kiến tại đây:* *Liệt kê các hoạt động dự kiến tại đây:*	

Hình 4.16 Phiên bản hai năm của tài liệu lập kế hoạch này có thể cần được điều chỉnh đối với các trường cao đẳng hoạt động theo hệ thống quý, tam cá nguyệt hoặc các lịch học khác.
(Các phiên bản có thể tải xuống có sẵn tại OpenStax.org.)

Lập kế hoạch cho giai đoạn sau khi tốt nghiệp

Sinh viên thường theo học đại học với một mục tiêu dài hạn nhất định, dù đó là tiếp tục học sau đại học hay bước vào một sự nghiệp mong muốn. Khi xây dựng kế hoạch cho bậc đại học, bạn cũng có thể đồng thời lên kế hoạch cho những hoạt động ngoài lớp học nhằm chuẩn bị cho các mục tiêu trong tương lai này. Để bắt đầu lập kế hoạch cho cuộc sống sau khi tốt nghiệp, hãy cân nhắc những trải nghiệm có thể bổ trợ tốt nhất cho chương trình học của bạn. Nếu chuyên ngành của bạn không yêu cầu thực địa hoặc thực tập thì bạn có thể lên kế hoạch tham gia một kỳ thực tập mùa hè để tích lũy kinh nghiệm làm việc và hiểu rõ hơn về những điều bạn mong muốn hoặc không mong muốn làm trong tương lai. Việc tham gia các câu lạc bộ và tổ chức sinh viên cũng là một cách giá trị để tích lũy kinh nghiệm lãnh đạo. Hãy tìm một câu lạc bộ phù hợp với sở thích của bạn, đặt mục tiêu tham gia đều đặn trong năm nhất, sau đó ứng cử vào vị trí lãnh đạo câu lạc bộ trong năm hai hoặc năm ba.



Hình 4.17 Tốt nghiệp là một cột mốc quan trọng không chỉ đối với sinh viên mà còn đối với gia đình, bạn bè và mạng lưới hỗ trợ của họ. Một kế hoạch học tập tốt sẽ giúp bạn đạt được bước ngoặt quan trọng này và còn tiến xa hơn nữa.
((Nguồn: COD Newsroom/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Ngay cả trước khi bạn bắt đầu nghiêm túc tìm kiếm cơ hội thực tập hoặc việc làm, các trang web như Internships.com (https://www.internships.com) cũng có thể hữu ích để khám phá các khả năng nghề nghiệp và tìm kiếm ý tưởng. Thông thường, các trang web định hướng nghề nghiệp chuyên biệt sẽ cung cấp thông tin đã được lọc và cụ thể hơn so với các công cụ tìm kiếm chung.

Hãy tham khảo các dịch vụ hoặc văn phòng tại trường có thể hỗ trợ bạn lập kế hoạch cho tương lai và tích hợp các trải nghiệm phù hợp vào kế hoạch học tập nhằm chuẩn bị cho sự nghiệp sau này. Những dịch vụ này thường hỗ trợ cả sinh viên đang theo học lẫn cựu sinh viên, bao gồm tư vấn viết sơ yếu lý lịch (résumé) và tìm kiếm việc làm. *Chương 12: Lập kế hoạch cho tương lai của bạn* sẽ cung cấp thêm thông tin chi tiết về định hướng nghề nghiệp và các dịch vụ nghề nghiệp trong trường đại học.

Các hội cựu sinh viên giúp người tốt nghiệp kết nối với những cựu sinh viên khác ở nhiều độ tuổi, từ đó xây dựng và củng cố mạng lưới nghề nghiệp, mở ra nhiều cơ hội việc làm trong tương lai. Đồng thời, đừng xem nhẹ vai trò của giảng viên trong việc hỗ trợ bạn xây dựng mạng lưới này. Bên cạnh việc cung cấp thư giới thiệu giá trị cho hồ sơ học sau đại học hoặc xin việc, giảng viên thường có mạng lưới nghề nghiệp rộng và sẵn sàng kết nối những sinh viên nghiêm túc với các cơ hội phù hợp. Bạn có thể phân bổ các trải nghiệm này xuyên suốt các học kỳ và trong thời gian nghỉ hè.

Khám phá các lựa chọn
• Xác định vị trí và đến thăm văn phòng dịch vụ nghề nghiệp tại trường để tìm hiểu những dịch vụ đang được cung cấp. • Thực hiện bài đánh giá nghề nghiệp nhằm đối chiếu giá trị, sở thích và kỹ năng của bạn với các lựa chọn nghề nghiệp. • Tham gia một tổ chức hoặc câu lạc bộ sinh viên. • Tìm kiếm các cơ hội tình nguyện để tích lũy thêm kỹ năng. • Nghiên cứu xu hướng và mức thu nhập dự kiến của các nghề nghiệp bạn quan tâm.
Tích lũy kinh nghiệm
• Xây dựng mối quan hệ với giảng viên bằng cách đến gặp họ trực tiếp vào giờ tiếp sinh viên và trao đổi sau giờ học. • Kết nối với nhà tuyển dụng thông qua việc tham dự các hội chợ việc làm. • Theo đuổi một kỳ thực tập hoặc công việc bán thời gian có liên quan đến lĩnh vực bạn quan tâm. • Đảm nhận vai trò lãnh đạo trong khuôn trường hoặc trong một tổ chức sinh viên. • Luyện tập phỏng vấn cùng bạn bè hoặc chuyên viên tư vấn nghề nghiệp.
Ghi nhận và hệ thống hóa trải nghiệm

- Bắt đầu xây dựng sơ yếu lý lịch và thường xuyên cập nhật để bổ sung những trải nghiệm mới.
- Tạo hồ sơ LinkedIn.
- Rà soát và theo dõi các tài khoản mạng xã hội của bạn dưới góc nhìn của một nhà tuyển dụng tiềm năng.
- Củng cố mối quan hệ với giảng viên và trao đổi về thư giới thiệu.
- Phác thảo các tài liệu xin việc khác, chẳng hạn như thư xin việc (cover letter).
- Nhờ chuyên viên tư vấn nghề nghiệp của trường hỗ trợ góp cho cho sơ yếu lý lịch, thư xin việc hoặc hồ sơ năng lực (portfolio).

Bảng 4.5 Chuẩn bị cho sự nghiệp trong thời gian học đại học

Hoạt động Phác thảo kế hoạch học tập này mang đến cho bạn cơ hội cân nhắc và lên kế hoạch cho các trải nghiệm song song với chương trình học nhằm giúp bạn chuẩn bị tốt hơn cho việc đạt được các mục tiêu nghề nghiệp của mình. Ngoài ra, chương Lập kế hoạch nghề nghiệp sẽ đi sâu hơn vào các nội dung này.

4.4 Quản lý sự thay đổi và những tình huống không lường trước

Dự kiến thời gian đọc: 18 phút

Những câu hỏi cần xem xét:

- Điều gì sẽ xảy ra nếu mọi việc không diễn ra đúng như kế hoạch?
- Tôi có thể điều chỉnh kế hoạch của mình như thế nào khi có thay đổi?
- Việc tìm kiếm sự hỗ trợ trong lập kế hoạch có chấp nhận được không và tôi nên tìm đến ai?

Mặc dù chúng ta đã thảo luận rất chi tiết về việc lập kế hoạch nhưng tin tốt là bạn không cần phải có mọi thứ được xác định rõ ràng ngay từ đầu để có thể thành công. Hãy nhớ lại phép ẩn dụ về trò ghép hình úp ngược đã được đề cập ở phần trước của chương. Bạn vẫn có thể hoàn thành bức tranh ngay cả khi úp mặt hình xuống, bằng cách thử nghiệm và điều chỉnh từng mảnh ghép. Tương tự như vậy, bạn hoàn toàn có thể thành công trong học tập và sự nghiệp ngay cả khi chưa xác định được mọi thứ. Điều này đặc biệt quan trọng khi hoàn cảnh thay đổi hoặc khi mọi việc không diễn ra đúng theo kế hoạch ban đầu của bạn.

Hãy xem câu chuyện của Elena và Ray như những ví dụ minh họa.

Elena luôn có ý định học đại học. Mục tiêu của cô là trở thành y tá giống như bà của mình. Cô quyết định rằng con đường phù hợp nhất là hoàn thành bằng Cử nhân Khoa học Điều dưỡng tại một trường đại học công lập gần nhà. Elena đã tìm hiểu kỹ chương trình, lập kế hoạch cho từng học kỳ và vô cùng hào hứng với việc được làm việc với bệnh nhân thật trong các kỳ thực tập lâm sàng của mình. Tuy nhiên, vào năm học thứ hai, bà của Elena lâm bệnh và cần được chăm sóc thường xuyên hơn. Elena đã đưa ra một quyết định khó khăn là tạm

dừng việc học để ở nhà chăm sóc bà. Cô trao đổi với cố vấn học tập của mình, người đã giải thích cho cô về các chính sách nhập học lại. Vì chương trình điều dưỡng chỉ tuyển số lượng sinh viên giới hạn nên việc quay trở lại chương trình sau này sẽ gặp khá nhiều khó khăn.

Ban đầu, Elena cảm thấy nản lòng nhưng sau đó cố vấn đã giúp cô xây dựng một kế hoạch: theo học bán thời gian một số môn học tiên quyết tại một trường cao đẳng cộng đồng gần nhà trong thời gian chăm sóc bà. Sau đó, cô có thể chuyển các tín chỉ này về trường đại học để được công nhận hoặc hoàn thành bằng cao đẳng trước rồi quay lại chương trình cử nhân khi có thể. Mặc dù mọi việc không còn diễn ra đúng như kế hoạch ban đầu, Elena vẫn có thể tiếp tục tiến tới mục tiêu của mình đồng thời chăm lo cho một trong những giá trị quan trọng nhất của cô - gia đình. Kế hoạch của Elena thay đổi nhưng các giá trị và mục tiêu dài hạn của cô thì không.

Cha mẹ của Ray muốn cậu học đại học để tăng cơ hội tìm được một công việc tốt. Ray không thực sự biết mình muốn học gì, vì vậy bố cậu gợi ý cậu chọn chuyên ngành kinh doanh. Trong học kỳ đầu tiên, Ray học môn nhập môn kinh doanh - môn học bắt buộc đối với tất cả sinh viên chuyên ngành chính này trong kỳ đầu. Cậu học khá tốt môn đó nhưng đây không phải là chủ đề cậu yêu thích. Ngược lại, Ray lại rất thích môn lịch sử văn minh phương Tây thời kỳ đầu mà cậu đang học để đáp ứng yêu cầu giáo dục đại cương. Ray chưa sẵn sàng đổi chuyên ngành từ kinh doanh sang lịch sử, nên cậu đã gặp cố vấn học tập để xem liệu có những môn nào cậu có thể học trong học kỳ tiếp theo mà có thể được tính cho cả hai ngành hay không. Ray vẫn đang trong giai đoạn khám phá và chưa đặt ra các mục tiêu cụ thể. Tuy nhiên, cậu biết rõ rằng mình muốn hoàn thành đại học trong một khoảng thời gian hợp lý, vì vậy cậu đã xây dựng một kế hoạch linh hoạt, cho phép cậu thay đổi quyết định và đổi chuyên ngành nếu cần thiết.

Sẵn sàng đón nhận sự thay đổi

Sau khi đã dành nhiều thời gian để lập kế hoạch, việc hoàn cảnh bất ngờ thay đổi có thể khiến bạn cảm thấy thất vọng. Sự thay đổi có thể xuất phát từ các yếu tố bên trong hoặc bên ngoài. Yếu tố bên trong là những yếu tố bạn có thể kiểm soát. Chúng có thể bao gồm sự do dự hoặc việc bạn thay đổi suy nghĩ sau khi tiếp nhận thông tin mới hay nhận ra rằng một điều gì đó không còn phù hợp với giá trị và mục tiêu của mình. Mặc dù những thay đổi do yếu tố bên trong có thể gây căng thẳng nhưng chúng thường dễ chấp nhận và dễ xử lý hơn vì bạn hiểu rõ lý do tại sao sự thay đổi là cần thiết. Khi nguyên nhân của sự thay đổi chính là bạn, bạn có thể chủ động lập kế hoạch cho sự thay đổi và đưa ra những quyết định phù hợp hơn cho con đường của mình. Câu chuyện của Ray cho thấy cách các yếu tố bên trong dẫn đến nhu cầu hoặc mong muốn thay đổi kế hoạch.

Yếu tố bên ngoài buộc bạn phải thay đổi thường khó dự đoán và khó chấp nhận hơn. Một số yếu tố bên ngoài mang tính cá nhân sâu sắc, chẳng hạn như vấn đề tài chính, sức khỏe

của bạn hoặc của người thân, hay những hoàn cảnh gia đình khác, như trường hợp của Elena. Những yếu tố bên ngoài khác có thể liên quan đến yêu cầu của chuyên ngành hoặc của trường. Ví dụ, bạn có thể không được nhận vào trường hoặc chương trình đào tạo mà bạn hằng mong muốn. Hoặc bạn có thể không đạt kết quả đủ tốt trong một môn học để tiếp tục tiến trình học tập mà buộc phải học lại môn đó vào học kỳ mà ban đầu bạn dự định học các môn khác. Những thay đổi do yếu tố bên ngoài gây ra có thể khiến bạn cảm thấy thất vọng. Vì các yếu tố này thường đến bất ngờ nên khi gặp phải, bạn có thể sẽ cần nhiều thời gian hơn để điều chỉnh kế hoạch hoặc thậm chí xem xét lại mục tiêu trước khi cảm thấy mình đã quay trở lại đúng hướng.

Quản lý sự thay đổi

Điều quan trọng là phải nhận thức rằng sự thay đổi, dù xuất phát từ bên trong hay bên ngoài, đều là điều không thể tránh khỏi. Bạn hẳn có thể nghĩ đến một ví dụ về một tình huống trong quá khứ khi bạn buộc phải thay đổi kế hoạch vì những hoàn cảnh không lường trước. Có thể đó chỉ là một tình huống đơn giản như hủy cuộc hẹn với bạn bè vì phải trông em nhỏ. Mặc dù ví dụ này không gây ra hậu quả lâu dài nhưng bạn vẫn có thể nhớ cảm giác thất vọng. Việc cảm thấy thất vọng là hoàn toàn bình thường; tuy nhiên, bạn cũng cần nhận ra rằng bạn có thể kiểm soát cách mình phản ứng trước những thay đổi của hoàn cảnh. Bạn có thể tự hỏi mình những câu hỏi sau:

- Tôi có thể kiểm soát điều gì trong tình huống này?
- Tôi có cần xem xét lại các giá trị của mình không?
- Tôi có cần xem xét lại các mục tiêu của mình không?
- Tôi có cần thay đổi kế hoạch dựa trên thông tin hoặc hoàn cảnh mới này không?
- Những nguồn lực, công cụ hoặc con người nào có thể hỗ trợ tôi trong việc điều chỉnh kế hoạch?

Khi đối diện với sự thay đổi, bạn nên ghi nhớ rằng việc ra quyết định và lập kế hoạch là những quá trình liên tục. Nói cách khác, những người chủ động luôn không ngừng đưa ra quyết định, thiết lập các kế hoạch mới và điều chỉnh các kế hoạch cũ. Quá trình liên tục này không phải lúc nào cũng bắt nguồn từ những biến cố lớn trong cuộc sống. Nhiều khi, chúng ta cần thay đổi chỉ đơn giản vì đã tiếp nhận được những thông tin mới khiến kế hoạch của mình không còn phù hợp. Lập kế hoạch, cũng giống như học tập, là một quá trình kéo dài suốt đời.

Tìm kiếm sự hỗ trợ

> **"Hãy đủ mạnh mẽ để đứng một mình, đủ là chính mình để dám khác biệt nhưng cũng đủ khôn ngoan để biết đứng cùng nhau khi thời điểm đến". – Mark Amend, nhà văn người Mỹ**



Hình 4.18 Giảng viên của bạn không chỉ quan trọng trong các môn học mà còn là những cố vấn và người định hướng tiềm năng. (Nguồn: Rural Institute/Flickr/Public Domain)

Xuyên suốt chương này, chúng ta đã nhiều lần nhắc đến những người có thể giúp bạn lập kế hoạch cho con đường của mình nhưng cũng lưu ý rằng con đường đó cuối cùng vẫn là của riêng bạn. Một số sinh viên mắc sai lầm khi tiếp nhận quá nhiều lời khuyên trong quá trình lập kế hoạch và ra quyết định. Họ có thể gác lại các giá trị và mục tiêu của bản thân để chạy theo các giá trị và mục tiêu mà người khác mong muốn cho họ. Hoặc họ có thể vô tình đặt niềm tin vào những lời khuyên xuất phát từ thiện ý nhưng thiếu hiểu biết đầy đủ.

Trong những trường hợp khác, sinh viên phải tự xoay sở với các thủ tục giấy tờ và công nghệ xa lạ của nhà trường mà hầu như không có sự hỗ trợ trong khi vẫn tự hào đảm nhận những vai trò ra quyết định như một người trưởng thành. Điều quan trọng cần nhớ là việc tìm kiếm sự giúp đỡ là một điểm mạnh, không phải là điểm yếu - đặc biệt khi sự hỗ trợ đó đến từ những người có hiểu biết và thực sự quan tâm đến lợi ích của bạn. Khi bạn chia sẻ mục tiêu và mời người khác cùng tham gia vào quá trình lập kế hoạch, bạn không chỉ xây dựng được một mạng lưới hỗ trợ mà còn tạo ra một hệ thống chịu trách nhiệm cá nhân. Việc chịu trách nhiệm cho mục tiêu của mình có nghĩa là có những người khác cùng theo dõi tiến trình của bạn và mong muốn thấy bạn thành công. Khi bạn đang nỗ lực theo đuổi mục tiêu và kiên trì với kế hoạch, điều quan trọng là phải có những người luôn ủng hộ vô điều kiện, cũng như những người sẵn sàng nhắc nhở và thúc đẩy bạn tiếp tục đi đúng hướng, đặc biệt khi họ nhận thấy bạn có dấu hiệu chệch đường. Bạn cần biết rõ ai trong cuộc sống của mình có thể đảm nhận những vai trò này.

Đối với những người đang đối mặt với các khó khăn cá nhân và cảm xúc, bao gồm trầm cảm và lo âu, các hướng dẫn cụ thể được trình bày trong Chương 11.

Tìm kiếm sự giúp đỡ: Câu chuyện của Anton

Anton đang học học kỳ đầu tiên tại Đại học Bang. Tư vấn viên hướng nghiệp ở trường trung học phổ thông của cậu - người mà cậu bắt buộc phải gặp trong hai năm lớp 11 và 12 - đã hỗ trợ cậu rất nhiều trong việc chuẩn bị hồ sơ đại học và thảo luận về những gì cậu có thể mong đợi trong quá trình tuyển sinh. Khi Anton được nhận vào Đại học Bang, cô cũng đã cùng cậu ăn mừng! Tuy nhiên, khi chính thức bước vào đại học, Anton nhận ra mọi thứ khác xa

so với trung học phổ thông. Có nhiều lựa chọn hơn và cậu có nhiều tự do hơn trong việc tự lên kế hoạch thời gian. Khoảng giữa học kỳ, Anton bắt đầu bị tụt lại trong môn công nghệ thông tin - môn học nhập môn của chuyên ngành cậu đang theo học. Cậu từng rất hào hứng với việc học sâu hơn về máy tính và hệ thống mạng nhưng giờ đây cậu cảm thấy nội dung ngày càng khó hiểu và bắt đầu nản chí.

Sau khi biết rằng mình đang đứng trước nguy cơ nhận điểm D cho môn học này, Anton không chắc mình nên làm gì, cả với môn học lẫn với chuyên ngành của mình. Khi còn ở trung học phổ thông, cậu có thể tìm đến tư vấn viên hướng nghiệp, người mà cậu quen biết rõ và thường xuyên gặp ở hành lang của trường. Nhưng hiện tại, cậu vẫn chưa kết nối tốt với các nguồn lực tại trường đại học. Khi mẹ nhắn tin từ quê nhà để kể một câu chuyện về em gái của cậu, Anton thoáng nghĩ đến việc tâm sự với mẹ về môn học đang gặp khó khăn nhưng cậu lại không muốn làm mẹ lo lắng về sự tập trung hay quyết tâm học tập của mình. Anton là người đầu tiên trong gia đình học đại học, vì vậy cậu cảm thấy áp lực lớn phải thành công và thậm chí không chắc mẹ có thể giúp gì cho mình. Cậu kết thúc cuộc trò chuyện bằng một biểu tượng "ngón tay cái" chung chung rồi đi đến trung tâm thể dục của trường để xả bớt căng thẳng.

Tại trung tâm thể dục, Anton gặp Noura - một sinh viên khác trong lớp - người cho biết cô vừa gặp cố vấn học tập. Sau khi trò chuyện thêm về trải nghiệm của Noura với cố vấn, Anton biết được rằng dịch vụ tư vấn này vừa miễn phí vừa có thể đến trực tiếp không cần hẹn trước. Thậm chí, cậu còn biết rằng tại Đại học Bang, mỗi sinh viên đều có một cố vấn được chỉ định riêng, tương tự như tư vấn viên ở trường trung học phổ thông. Sáng hôm sau, sau giờ học, Anton đến trung tâm tư vấn. Cậu có chút do dự khi chia sẻ những lo lắng về điểm số của mình nhưng cảm thấy tự tin hơn sau khi nghe Noura kể về trải nghiệm tích cực của cô. Khi gặp cố vấn, Anton cũng được biết rằng những thông tin cậu chia sẻ sẽ được bảo mật trong hồ sơ học tập cá nhân. Sau phần giới thiệu và giải thích về quyền riêng tư, vị cố vấn bắt đầu bằng việc hỏi Anton xem học kỳ này đang diễn ra thế nào. Từ cuộc trò chuyện nhẹ nhàng ban đầu, hai người cùng xây dựng một kế hoạch chi tiết giúp Anton tìm kiếm thêm sự hỗ trợ cho môn học. Kế hoạch này bao gồm: gợi ý cách viết email cho giảng viên, thông tin về giờ mở cửa và địa điểm của phòng hỗ trợ học tập chuyên ngành khoa học máy tính, cũng như những "thông tin nội bộ" về nơi các sinh viên chuyên ngành này thường tụ tập để Anton có thể ghé qua và trao đổi thêm về trải nghiệm học tập ở các môn học sau này trong chuyên ngành. Khi rời khỏi văn phòng cố vấn, Anton vẫn còn cân nhắc khả năng đổi chuyên ngành nhưng cậu quyết định trước mắt sẽ tập trung cải thiện điểm số rồi mới đưa ra các quyết định tiếp theo. Anton sắp xếp một cuộc hẹn khác với cố vấn trước khi đăng ký học kỳ kế tiếp và dự định sẽ cập nhật tình hình môn học qua email sau khi nói chuyện với giảng viên của mình. Toàn bộ trải nghiệm này diễn ra thân thiện và thoải mái hơn rất nhiều so với những gì cậu từng tưởng tượng. Anton mong sẽ gặp lại Noura để cảm ơn cô (tất nhiên là sau khi cậu nhắn tin lại cho mẹ!).

Người hướng dẫn

Khi đưa ra các quyết định học tập và lập kế hoạch nghề nghiệp, việc có một người hướng dẫn đã từng có những mục tiêu tương tự cũng rất hữu ích. Người hướng dẫn (mentor) là một cá nhân có nhiều kinh nghiệm, giúp hỗ trợ và định hướng cho người được hướng dẫn (mentee), tức người ít kinh nghiệm hơn và đang tìm kiếm lời khuyên. Một người hướng dẫn tốt đối với sinh viên đang lập kế hoạch học tập và nghề nghiệp thường là người hiểu biết về lĩnh vực nghề nghiệp mà sinh viên đó mong muốn theo đuổi và thường đã tiến xa hơn trong sự nghiệp so với vị trí khởi điểm. Đây là người có thể làm hình mẫu về các giá trị và hành vi cần thiết cho một sự nghiệp thành công. Trường cao đẳng hoặc đại học của bạn có thể giúp bạn kết nối với một người hướng dẫn thông qua các chương trình hướng dẫn chính thức hoặc thông qua hội cựu sinh viên. Nếu trường của bạn không có chương trình như vậy thì bạn vẫn có thể tự tìm kiếm người hướng dẫn của mình bằng cách liên hệ với những người bạn của gia đình đang làm việc trong lĩnh vực bạn quan tâm, tìm kiếm các hiệp hội hoặc tổ chức nghề nghiệp trên mạng liên quan đến lĩnh vực của bạn (vì một số hiệp hội cũng có chương trình hướng dẫn), hoặc trao đổi với các giảng viên đang giảng dạy các môn học trong chuyên ngành của bạn.

HOẠT ĐỘNG

Danh sách liên hệ hỗ trợ của bạn

Khi bạn bắt đầu một công việc mới, vào học tại một trường mới, hoặc thậm chí khi điền hồ sơ tại một phòng khám mới, bạn thường được yêu cầu cung cấp thông tin liên hệ của một người có thể hỗ trợ đưa ra quyết định và bảo vệ lợi ích tốt nhất cho bạn trong trường hợp khẩn cấp. Việc ra quyết định và lập kế hoạch học tập tuy không mang tính cấp bách như vậy nhưng việc xác định sẵn những người trong cuộc sống của bạn cũng như các văn phòng và cá nhân tại trường - những người có thể động viên, hỗ trợ các kế hoạch của bạn hoặc giúp bạn xây dựng chúng - vẫn rất hữu ích. Hãy chuẩn bị danh sách liên hệ hỗ trợ (gọi điện, nhắn tin, gửi email, nhắn qua mạng xã hội) ngay từ bây giờ để khi cần, bạn chỉ việc nhấc điện thoại lên là có thể nhận được sự hỗ trợ cần thiết. Lưu ý rằng một người có thể đảm nhiệm nhiều vai trò khác nhau.

Ai là người hiểu rõ sở thích của bạn? Biết bạn thích gì hoặc ghét làm gì, đôi khi còn trước cả chính bạn? Ai có thể liệt kê điểm mạnh và điểm yếu của bạn một cách khách quan? Đây là người có thể hỗ trợ bạn quyết định chương trình hoặc chuyên ngành:	Tên (các) cá nhân hoặc văn phòng:	
Ai là người hiểu rõ các yêu cầu, chính sách, quy trình và hệ thống công nghệ của trường cao đẳng/đại học? Đây là người có thể hỗ trợ bạn phác thảo kế hoạch học tập:	Tên (các) cá nhân hoặc văn phòng:	
Ai là người hiểu rõ các cơ hội nghề nghiệp và cơ hội học	Tên (các) cá nhân hoặc	

sau đại học dành cho chuyên ngành hoặc chương trình của bạn? Đây là người có thể hỗ trợ bạn lập kế hoạch cho các hoạt động ngoài môn học:	văn phòng:	
Ai là người cổ vũ bạn nhiều nhất, người bạn có thể tìm đến khi cảm thấy nản lòng hoặc thiếu động lực? Đây là người có thể hỗ trợ bạn khi kế hoạch cần thay đổi:	Tên (các) cá nhân hoặc văn phòng:	
Ai là người đã từng thành công trong quá trình lập kế hoạch đại học và hiện đang làm việc trong lĩnh vực mà bạn cũng quan tâm? Đây là người có thể trở thành người hướng dẫn của bạn:	Tên (các) cá nhân hoặc văn phòng:	

Bảng 4.6

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy xem xét xem bạn là người dễ hoảng loạn khi kế hoạch thay đổi hay bạn tương đối linh hoạt? Bạn sẽ áp dụng những kỹ thuật nào để giúp mình quản lý sự thay đổi nếu bạn phải đối mặt với nó?

Chương này tập trung vào tầm quan trọng của việc ra quyết định và lập kế hoạch - những yếu tố đôi khi có thể gây áp lực lớn. Nếu bạn cảm thấy việc lập kế hoạch không còn tạo hứng thú mà trở nên quá tải thì điều quan trọng là bạn nên tạm dừng quá trình này. Nếu bạn trò chuyện với những người đã đi làm trong lĩnh vực của họ, kể cả những người đang công tác tại trường của bạn, bạn có thể sẽ thấy rằng rất nhiều người từng không chắc chắn về con đường của mình. Hãy tìm sự an ủi từ những câu chuyện đó và tin rằng bạn hoàn toàn có thể đạt được thành công ngay cả khi hiện tại bạn chưa có một kế hoạch rõ ràng. Hãy nghỉ ngơi và tham gia vào những hoạt động chăm sóc bản thân giúp bạn cảm thấy bình tâm hơn. Bạn cũng có thể tham khảo Chương 11 để biết thêm chi tiết về những mối quan tâm này. Nếu bạn cảm thấy lo lắng, căng thẳng, trầm cảm hoặc quá tải thì hãy tìm đến các dịch vụ và nguồn lực sẵn có tại trường để nhận được sự giúp đỡ.

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Tôi tốt nghiệp cử nhân ngành giáo dục tiểu học cách đây khoảng 10 năm và thật may mắn khi được nhận vào làm việc tại chính ngôi trường nơi tôi hoàn thành kỳ thực tập sư phạm. Tôi thực sự yêu quý học sinh của mình và rất hạnh phúc với công việc giảng dạy. Tuy nhiên, gần đây tôi có cơ hội hướng dẫn một số giáo viên mới tại trường. Sau khi vượt qua cú sốc vì mình không còn là "giáo viên mới" nữa (tôi già vậy rồi sao?!), tôi nhận ra rằng mình cũng rất thích việc giúp các giáo viên mới ổn định công việc trong lớp học của họ. Tôi đang nghĩ đến việc có thể quay lại trường để học thạc sĩ giáo dục, để sau này có

thể trở thành cán bộ quản lý hoặc hiệu trưởng. Có lẽ tôi nên bắt đầu tìm hiểu các chương trình học phù hợp với mục tiêu của mình vì tôi biết mình sẽ không thể bắt đầu nếu chưa có một kế hoạch rõ ràng. Tôi sẽ cần một chương trình cho phép tôi tiếp tục làm việc toàn thời gian trong khi quay lại học. Điều này thật sự rất hào hứng nhưng tôi cũng cảm thấy khá choáng ngợp."

— **Amara**, Cao đẳng cộng đồng Brookdale

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Một số công việc yêu cầu bằng sau đại học như là điều kiện tối thiểu để được tuyển dụng trong khi ở những lĩnh vực khác, bằng sau đại học có thể giúp một cá nhân thăng tiến lên vị trí quản lý hoặc có được công việc ở bậc cao hơn với mức thu nhập tốt hơn. Nếu bạn ở vị trí của Amara thì bạn sẽ cân nhắc những yếu tố nào khi quyết định có nên quay lại trường để học thạc sĩ hay không? Nếu bạn là bạn bè hoặc cố vấn của Amara thì bạn sẽ đặt ra những câu hỏi nào để giúp cô ấy tìm được một chương trình học phù hợp và xây dựng một kế hoạch học tập?

Tổng kết

Chương này mở đầu bằng việc mô tả những "cột mốc định hướng" mang tính cá nhân đối với quá trình lập kế hoạch: các giá trị và mục tiêu của chúng ta. Sau khi thảo luận về mối quan hệ giữa mục tiêu ngắn hạn và dài hạn, cũng như tầm quan trọng của việc theo dõi tiến trình đạt mục tiêu, chương này đi sâu vào các nội dung cụ thể của kế hoạch học tập. Các phần nội dung về các loại bằng cấp và những yêu cầu, lưu ý đặc biệt của một số chương trình giúp bạn hiểu rõ các cơ hội có thể có cũng như những câu hỏi bạn nên tìm hiểu và đặt ra. Phần nội dung về lập kế hoạch cho từng học kỳ cung cấp cho bạn các loại nguồn lực, con người và công cụ cần tìm kiếm khi xây dựng kế hoạch học tập. Phần này cũng đưa ra một bảng kế hoạch mẫu để bạn bắt đầu phác thảo kế hoạch cho chương trình đại học của mình. Hãy nhớ rằng bạn có thể sẽ cần điều chỉnh kế hoạch trong quá trình thực hiện. Bạn có thể quay lại phần quản lý sự thay đổi để suy ngẫm về cách bạn sẽ phản ứng. Cuối cùng, chương kết thúc với phần nội dung về tìm kiếm sự hỗ trợ. Hãy nhớ rằng người khác có thể giúp bạn lập kế hoạch và giúp bạn chịu trách nhiệm với kế hoạch đó nhưng chỉ bạn mới là người xác lập các giá trị của mình, vì vậy hãy kiên định với chúng!

Kết nối nghề nghiệp

Bài viết này (https://openstax.org/l/makingharddecisions) thảo luận về những thách thức mà các nhà lãnh đạo doanh nghiệp phải đối mặt khi đưa ra quyết định dưới áp lực và tác động của căng thẳng đối với việc đưa ra các quyết định kém hiệu quả. Hãy đọc bài viết và suy xét về những lần bạn phải đưa ra các quyết định quan trọng. Bạn có thể liên hệ với những cái bẫy của việc ra quyết định trong trạng thái căng thẳng thay vì dành thời gian suy nghĩ thấu đáo và xây dựng kế hoạch hay không?

Suy ngẫm

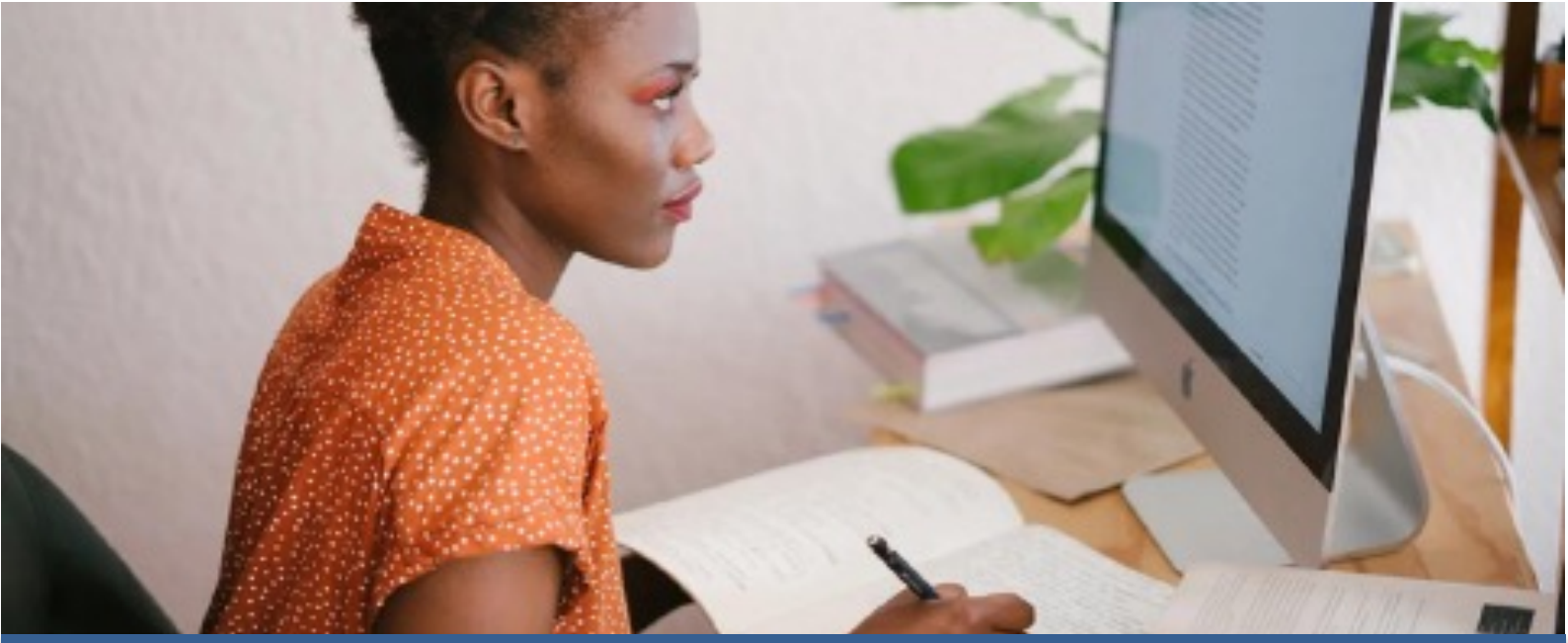
Hãy xem lại các phát biểu bạn đã đưa ra ở đầu chương. Sau khi đọc chương này, bạn có sẵn sàng lập kế hoạch như bạn từng nghĩ không? Bạn có cảm thấy mình đã chuẩn bị tốt hơn chưa? Hãy đánh giá lại mức độ sẵn sàng của bạn, xếp hạng các phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Tôi đã suy ngẫm và có thể xác định được các giá trị cá nhân của mình.
2. Tôi đã thiết lập cả mục tiêu học tập ngắn hạn và dài hạn.
3. Tôi hiểu rõ các yêu cầu cần hoàn thành và các lựa chọn cần đưa ra để đạt được bằng đại học.
4. Tôi quen thuộc với các nguồn lực, công cụ và cá nhân có thể hỗ trợ tôi xây dựng một kế hoạch hiệu quả cho sự thành công.

Đi đâu từ đây?

Lập kế hoạch và ra quyết định là những quá trình liên tục nhưng nếu bạn đang đọc tài liệu này thì có lẽ bạn đã có một mục tiêu giáo dục cụ thể - bạn muốn tốt nghiệp với một tấm bằng! Sau khi đã chọn được con đường bằng cấp và chuyên ngành, bạn đã sẵn sàng bắt đầu lập kế hoạch học tập. Hãy sử dụng các nguồn lực được đề cập trong chương này và tại trường của bạn để phác thảo kế hoạch, sau đó xem xét lại cùng với những người có thể đưa ra phản hồi. Nếu bạn vẫn chưa xác định được bằng cấp và chuyên ngành, bạn sẽ còn cần thêm thời gian trước khi có thể xây dựng một kế hoạch chi tiết hơn. Dưới đây là một số bước có thể giúp bạn tìm ra chuyên ngành phù hợp:

- Xem xét sở thích và kỹ năng của bạn: Cố vấn học tập và/hoặc văn phòng dịch vụ nghề nghiệp của trường có thể giúp bạn kết nối sở thích và kỹ năng với con đường học tập và nghề nghiệp thông qua các buổi trao đổi. Các văn phòng và cá nhân này thường cung cấp các bài đánh giá sở thích và kỹ năng để làm điểm khởi đầu cho quá trình trao đổi. Ngoài ra, cũng có các bài đánh giá miễn phí trên internet, chẳng hạn như bài này (https://openstax.org/l/interestprojler), giúp xác định sở thích và kỹ năng và ghép chúng với các nghề nghiệp và chuyên ngành chính liên quan. (Tham khảo phần *Kết nối* ở đầu chương để biết thêm các nguồn lực trên mạng).
- Xem xét tương lai: Hãy hình dung bản thân bạn trong một công việc. Những loại nhiệm vụ hay môi trường làm việc nào khiến bạn thấy hấp dẫn? Có điều gì bạn chắc chắn không muốn làm và có thể loại trừ ngay từ đầu không? Đồng thời, hãy cân nhắc xu hướng của thị trường lao động. Cẩm nang Triển vọng Nghề nghiệp (Occupational Outlook Handbook) của Cục Thống kê Lao động Hoa Kỳ xác định một số lĩnh vực nghề nghiệp có triển vọng tích cực với mức tăng trưởng việc làm trong tương lai. Lý tưởng nhất, bạn nên học cho một nghề đang phát triển, không phải đang suy giảm.
- Xem xét lối sống mong muốn của bạn: Mặc dù ai cũng muốn có một cuộc sống cân bằng nhưng có thể với bạn, việc theo đuổi sở thích không quan trọng bằng thu nhập. Nếu lối sống mong muốn của bạn đòi hỏi mức lương cao thì bạn nên nghiên cứu những công việc có thu nhập cao nhất và lưu ý các loại bằng cấp và chuyên ngành chính giúp bạn chuẩn bị cho những lĩnh vực đó.



CHƯƠNG 5 – ĐỌC VÀ GHI

Hình 5.1 Mỗi người trong chúng ta đọc và ghi chép thông tin theo cách riêng của mình.

Đề cương chương

5.1 Bản chất và các loại hình đọc

5.2 Chiến lược đọc hiệu quả

5.3 Kỹ năng ghi chép (Notetaking)

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn tại thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Tôi đang đọc ở trình độ đại học.
2. Tôi ghi chép tốt, giúp ích cho việc thi cử.
3. Tôi hiểu cách quản lý tất cả các tài liệu cần đọc ở đại học.
4. Tôi nhận thấy sự cần thiết của các chiến lược ghi chép khác nhau cho các môn học khác nhau.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 5 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey05

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Trước khi vào đại học, tôi luôn chán ghét việc đọc sách giáo khoa, ghi chép trong giờ học và thậm chí là ghét nghe giảng. Từ đó đến nay, tôi đã học được rằng trong hầu hết các trường hợp, tôi nên làm theo những gì giảng viên gợi ý. Tôi có một khóa học yêu cầu đọc hai chương sách giáo khoa mỗi tuần. Việc ghi chép các chương là tùy chọn, khiến tôi dễ dàng bỏ qua các nhiệm vụ này. Nhưng có nhiều lý do để giảng viên dặn dò sinh viên phải đọc và làm các bài tập khác. Thầy, cô tin rằng đó là thông tin có giá trị để sinh viên học tập. Ghi chép trong lớp có thể trở nên nhàm chán và trong một số trường hợp, bạn sẽ cảm thấy không cần thiết. Nhưng bạn không thể nhớ toàn bộ nội dung buổi học chỉ bằng trí nhớ. Cũng không có nhiều thời gian để học nội dung của một môn học trong một học kỳ và nó có thể khiến bạn cảm thấy quá tải. Việc ghi chép là quan trọng vì mỗi lần ghi chép là một lần giúp bạn ghi nhớ".

— **Christopher Naldini**, Cao đẳng Cộng đồng Westchester

Về chương này

Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá hai kỹ năng mà bạn có thể nghĩ rằng mình đã hiểu rõ: đọc và ghi chép. Nhưng mục tiêu là đảm bảo bạn đã mài giũa những kỹ năng này đủ tốt để đạt được thành công ở đại học. Sau khi hoàn thành chương này, bạn có thể:

- Thảo luận về sự khác biệt của việc đọc ở đại học và làm thế nào để thích nghi được với sự thay đổi đó.
- Chứng minh tính hữu ích của việc ghi chép hiệu quả đối với sinh viên đại học.

Việc đọc và tiếp nhận thông tin ngày càng trở nên quan trọng bởi lượng thông tin khổng lồ mà chúng ta tiếp xúc. Chúng ta không chỉ cần đọc một cách phản biện, thận trọng mà còn cần đọc với con mắt phân biệt sự thật với ý kiến cá nhân và xác định các nguồn tài liệu tin cậy. Đọc giúp chúng ta hiểu biết thế giới – từ những lời nhắc đơn giản như mua sữa đến những luận thuyết phức tạp về các vấn đề toàn cầu; chúng ta đọc để hiểu và khi làm vậy, não bộ của chúng ta sẽ được mở mang. Một nghiên cứu thú vị từ Đại học Emory ở Atlanta, Georgia đã sử dụng chụp cộng hưởng từ (MRI) để theo dõi khả năng dẫn truyền thần kinh của não bộ của những người tham gia vào thí nghiệm này lúc họ đang đọc. Các nhà nghiên cứu khẳng định rằng có sự thay đổi sinh học thực sự xảy ra trong não bạn khi bạn đọc và thay đổi đó vẫn được lưu lại. Bạn có thể đọc thêm về nghiên cứu này, bài báo được đăng tải trực tuyến trên *Tạp chí Brain Connectivity*, tại: https://openstax.org/l/brainconnectivity

Trong môi trường học thuật, khi chúng ta chủ động nỗ lực để trở thành những người đọc tốt hơn và ghi chép tốt hơn là chúng ta vừa cải thiện tình trạng hiện tại, vừa nâng cao khả năng thành công trong tương lai. Đó là một tình huống đôi bên cùng có lợi (win-win). Hãy

tận dụng tất cả các công cụ hỗ trợ học tập mà bạn có, bao gồm các nguồn lực con người, các nguồn tài liệu điện tử và vật lý, để nâng cao hiệu suất trong các bộ kỹ năng quan trọng này.

Tại sao à? Bạn cần phải đọc. Đọc để cải thiện tư duy, vốn từ vựng và khả năng kết nối giữa các phần khác nhau – tất cả đều là thành phần của tư duy phản biện. Các nhà nghiên cứu giáo dục Anne Cunningham và Keith Stanovich đã phát hiện sau khi nghiên cứu sâu rộng với sinh viên đại học rằng "mức độ đọc [những gì bạn đọc] đóng góp đáng kể vào các thước đo về từ vựng, kiến thức chung, chính tả và sự lưu loát trong ngôn ngữ".

Nghiên cứu tiếp tục đánh giá và củng cố thực tế rằng một trong những kỹ năng học tập quan trọng nhất cần thiết để thành công trong bất kỳ lĩnh vực nào là đọc. Bạn có thể đã thực hiện kỹ năng này trong nhiều thập kỷ nhưng học cách làm nó hiệu quả hơn và thực hành kỹ năng một cách nhất quán là yếu tố then chốt cho kết quả học tập của bạn ở tất cả các môn. Nếu đọc sách không phải là sở thích của bạn, hãy nỗ lực biến đó thành thử thách của mình. Hành trình học tập, sức khỏe cá nhân và nỗ lực nghề nghiệp của bạn đều sẽ được hưởng lợi từ việc đọc. Hãy nỗ lực hết mình và biến nó thành thế mạnh của mình. Những lợi ích lâu dài sẽ vượt xa những công sức mà bạn bỏ ra hiện tại.

5.1 Bản chất và các loại hình đọc

Dự kiến thời gian đọc: 16 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Ưu và nhược điểm của việc đọc trực tuyến là gì?
- Việc phân biệt các loại hình đọc có thể giúp ích cho bạn trong học tập và đời sống cá nhân như thế nào?
- Làm thế nào bạn có thể chuẩn bị tốt nhất cho việc đọc hiểu ở bậc đại học?

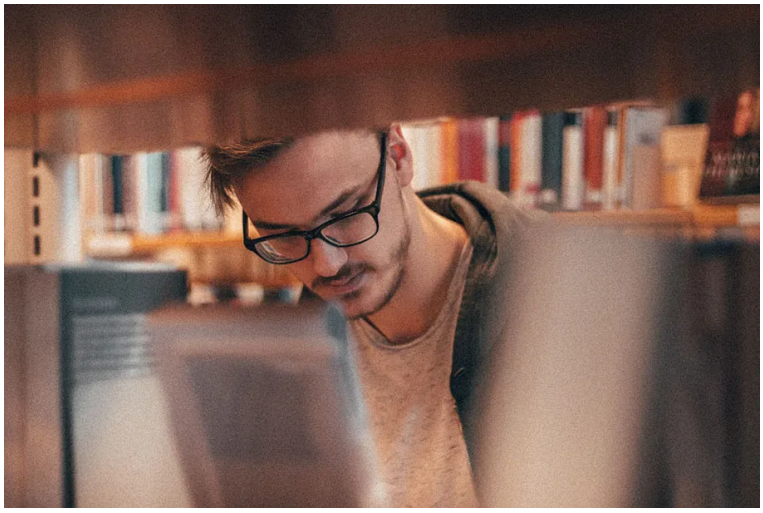
Nghiên cứu chứng minh rằng việc đọc sách thực sự mang lại cho bạn nhiều lợi ích. Những học sinh duy trì được năng lực đọc ở mức đạt chuẩn hoặc trên chuẩn trong suốt các cấp học phổ thông (từ tiểu học đến trung học) thường có cơ hội bước chân vào đại học cao hơn và quan trọng hơn cả là khả năng tốt nghiệp cao hơn. Các nhà nghiên cứu giáo dục khẳng định một cách đầy thuyết phục rằng việc đọc giúp cải thiện mọi mặt, từ điểm số học tập cho đến vốn từ vựng (Cunningham 2).

Nếu bạn không đặc biệt thích đọc, đừng tuyệt vọng. Chúng ta đọc vì nhiều lý do khác nhau và bạn có thể chỉ cần lùi lại một bước để có cái nhìn bao quát hơn về thói quen đọc của mình nhằm hiểu tại sao mình lại tránh né kỹ năng quan trọng này. Vô số sự xao nhãng mà chúng ta đối mặt hiện nay cũng như tình trạng quá tải thông tin nghiêm trọng mà chúng ta phải chịu đựng hàng ngày có thể cộng hưởng lại, khiến việc tĩnh tâm để đọc trở nên khó khăn – một hoạt động đòi hỏi sự tập trung nhất định, khác với hầu hết các chương trình truyền

hình hay âm nhạc. Bạn có thể cần điều chỉnh lịch trình để có thêm thời gian đọc, đặc biệt là ở đại học, vì mọi lớp học bạn tham gia sẽ kỳ vọng bạn đọc nhiều hơn so với trước đây.

Các loại hình đọc

Chúng ta có thể đọc những mẩu thông tin nhỏ thuần túy vì mục đích tức thời, chẳng hạn như ghi chú, email hoặc hướng dẫn đường đi. Bạn có thể tìm thấy đủ loại thông tin trực tuyến về cách sửa vòi nước hoặc thắt nút dây an toàn. Bạn sẽ không tốn quá nhiều thời gian để đọc những loại văn bản này vì bạn có mục đích cụ thể và một khi đạt được mục đích đó, bạn không cần kéo dài việc đọc nữa. Những lần tiếp xúc với văn bản này có thể không đáng nhớ hay ấn tượng nhưng chúng không cần phải như vậy. Khi chúng ta xem xét tại sao mình lại đọc những bài dài hơn - ngoài việc đọc để giải trí - chúng ta thường có thể phân loại các lý do thành hai nhóm: 1) đọc để tiếp cận với nội dung mới và 2) đọc để hiểu đầy đủ hơn nội dung đã quen thuộc.



Hình 5.2 Một hiệu sách hoặc thư viện có thể là một nơi tuyệt vời để khám phá. Ngoài sách và tài nguyên bạn cần, bạn còn có thể tìm thấy thứ gì đó mà bạn quan tâm hoặc giúp ích cho khóa học của mình.

Đọc để làm quen với nội dung mới

Glenn cảm thấy không thoải mái khi nói chuyện với những người bạn cùng phòng mới vì anh nhận ra ngay rằng mình không biết gì về chuyên ngành của họ – kiến trúc. Tất nhiên anh biết nó liên quan đến các tòa nhà và công trường xây dựng, nhưng lĩnh vực này quá khác biệt so với ngành sinh học của anh nên anh quyết định cần tìm hiểu thêm để ít nhất có thể tham gia vào những cuộc trò chuyện thân thiết. Có lẽ anh sẽ không theo đuổi lĩnh vực của họ, anh không cần phải đi sâu vào chế độ nghiên cứu toàn diện. Khi chúng ta đọc để tiếp cận nội dung mới, chúng ta có thể bắt đầu từ những nguồn nhỏ và tăng dần lên những nguồn tốt và chuyên sâu hơn. Phần lớn việc nghiên cứu và đọc thêm của chúng ta phụ thuộc vào các nguồn ban đầu, mục đích tìm hiểu chủ đề mới và mức độ quan tâm của chúng ta.

Rất có thể bạn đã từng thực hiện kiểu đọc khám phá này trước đây. Bạn có thể đọc các bài đánh giá về một nhà hàng mới hoặc xem mọi người nói gì về một bộ phim mà bạn không

chắc mình có muốn tốn tiền đi xem ở rạp hay không. Việc đọc này giúp bạn quyết định. Trong môi trường học thuật, phần lớn những gì bạn đọc trong các khóa học có thể là nội dung tương đối mới đối với bạn. Bạn có thể đã nghe từ "núi lửa" và có khái niệm chung về nó, nhưng cho đến khi bạn nghiên cứu sâu về địa chất và các ngành khoa học khác, bạn có thể chưa hiểu đầy đủ về nguồn gốc môi trường, tác động sinh thái, cũng như các tác động lịch sử và xã hội đối với núi lửa. Những góc nhìn này sẽ đến từ việc đọc và nghiền ngẫm các tài liệu khác nhau. Khi làm việc với nội dung mới, bạn có thể cần sắp xếp nhiều thời gian hơn để đọc và hiểu thông tin vì bạn có thể cần tra cứu các thuật ngữ xa lạ và phải dừng lại thường xuyên hơn để đảm bảo bạn thực sự nắm bắt được nội dung tài liệu. Khi bạn có ít cách để kết nối tài liệu mới với kiến thức nền của mình, bạn phải làm việc chăm chỉ hơn để hiểu nó.

ÁP DỤNG

Hãy thử một thí nghiệm với một nhóm bạn cùng lớp. Không sử dụng Internet, hãy thử động não liệt kê 10 chủ đề mà tất cả các bạn đều quan tâm nhưng biết rất ít hoặc không biết gì cả. Hãy cố gắng chọn những chủ đề hơi ít phổ biến thay vì những chủ đề bình thường - ví dụ, khả năng hành tinh lùn Pluto (Diêm Vương Tinh) được tái phân loại, thay vì những thứ như tại sao chúng ta cần uống nước.

Sau khi có danh sách ngẫu nhiên này, hãy nghĩ cách bạn có thể tìm thông tin để đọc về những chủ đề kỳ lạ này. Câu trả lời ngắn gọn của chúng ta luôn là: Google. Nhưng hãy nghĩ đến những cách khác nữa. Bạn có thể đọc về những chủ đề này bằng cách nào khác nếu bạn không biết gì về chúng? Bạn có thể rơi vào hoàn cảnh tương tự trong một số lớp học đại học, vì vậy bạn nên lắng nghe kỹ ý kiến của các bạn cùng lớp. Hãy nghĩ xa hơn những câu trả lời rập khuôn như "Tôi sẽ đến thư viện" và làm rõ xem nhà nghiên cứu đó sẽ làm gì khi đã ở thư viện. Bạn sẽ cố gắng tìm loại bài báo hay cuốn sách nào? Một lý do bạn không nên bỏ qua ý tưởng nghiên cứu tại thư viện truyền thống là vì khi ở đó và tìm kiếm thông tin, bạn có một lượng lớn các nguồn tài liệu khác sẵn có ở một vị trí được sắp xếp khoa học. Bạn cũng có thể khai thác nguồn lực con người là các thủ thư nghiên cứu, những người có thể định hướng lại cho bạn nếu bạn không tìm thấy các nguồn tài liệu phù hợp.

Đọc để hiểu nội dung đã quen thuộc

Đọc về nội dung chưa biết là một chuyện, nhưng nếu bạn đã biết điều gì đó về một chủ đề thì sao? Bạn thực sự vẫn cần tiếp tục đọc về nó chứ? Có lẽ là có. Ví dụ, điều gì sẽ xảy ra nếu trong hoạt động động não ở phần trước, bạn thầm cảm thấy tự mãn vì mình biết về việc "giáng chức" của Diêm Vương Tinh một thời và hiện đang có những cuộc tranh luận khoa học gay gắt về toàn bộ vấn đề loại bỏ hành tinh đó. Tất nhiên, bạn đã không nói gì trong buổi học nhóm, chủ yếu để tránh làm các bạn cùng lớp bối rối, nhưng bạn khá quen thuộc

với Pluto-gate (tranh cãi xung quanh Pluto). Vậy bây giờ thì sao? Bạn có thể học được gì mới không?

Câu trả lời vẫn là – có lẽ có. Khi nào các tiêu chuẩn của Pluto để được coi là một hành tinh bị đặt dấu hỏi? Các tiêu chuẩn để được coi là một hành tinh là gì? Tại sao? Ai có quyền quyết định những điều này? Tại sao ban đầu nó được gọi là Diêm Vương Tinh? Chỉ riêng trên Amazon, bạn có thể tìm thấy hàng trăm cuốn sách về Pluto (Diêm Vương Tinh) một thời (mà không nhầm lẫn với chú chó Pluto của Disney). Một tìm kiếm trên Google mang lại hơn 34 triệu kết quả. Bạn sẽ có rất nhiều thứ để đọc, ngay cả khi bạn biết một chút hoặc khá nhiều về một chủ đề nhưng bạn sẽ tiếp cận việc đọc về một chủ đề quen thuộc khác với một chủ đề xa lạ.

Với nội dung đã quen thuộc, bạn có thể đọc lướt (skimming) ban đầu để xác định những gì bạn đã biết trong cuốn sách/bài báo và đánh dấu những gì có thể là thông tin mới hoặc một góc nhìn khác. Bạn có thể không cần dồn toàn bộ sự chú ý vào thông tin đã biết nhưng bạn sẽ dành nhiều thời gian hơn cho các quan điểm mới để có thể xác định cách dữ liệu mới này khớp với những gì bạn đã biết. Liệu tác giả này đang đưa ra một định nghĩa mới mang tính đột phá cho chủ đề hay một cách hoàn toàn trái ngược để xem xét vấn đề, kết nối nó với các chủ đề hoặc ngành học khác theo những cách bạn chưa từng nghĩ tới?

Khi sinh viên đại học tiếp xúc với tài liệu trong bối cảnh cụ thể của một ngành học và có chút quen thuộc với chủ đề đó, đôi khi họ có thể cho phép mình trở nên quá tự tin về mức độ hiểu biết của mình. Chỉ vì sinh viên có thể đã đọc một hoặc hai bài báo hoặc đã xem một bộ phim tài liệu truyền hình về một chủ đề như tâm lý tội phạm, điều đó không khiến họ trở thành chuyên gia. Chuyên gia là người nghiên cứu kỹ lưỡng một chủ đề, thường là trong nhiều năm và hiểu tất cả các góc nhìn có thể có của một vấn đề cũng như khả năng gây hiểu lầm do định kiến cá nhân và sự xuất hiện của các thông tin sai lệch về chủ đề đó.

5.2 Chiến lược đọc hiệu quả

Dự kiến thời gian đọc: 25 phút.

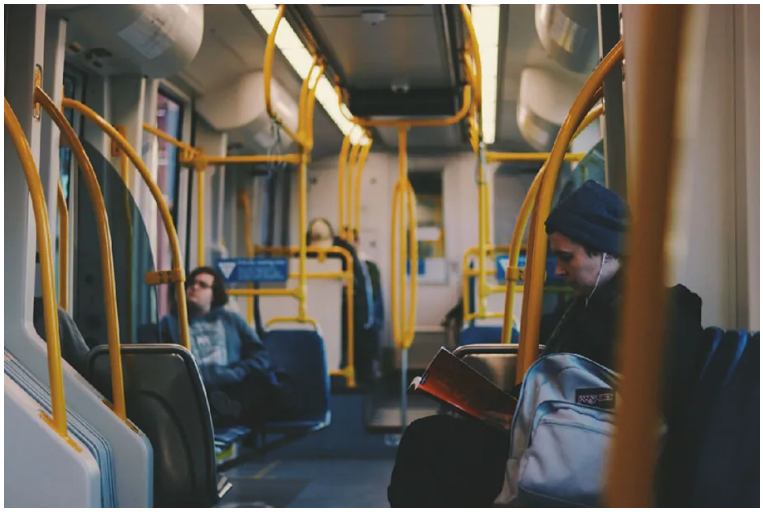
Các câu hỏi cần xem xét:

- Những phương pháp nào bạn có thể đưa vào thói quen của mình để dành đủ thời gian cho việc đọc?
- Lợi ích và phương pháp đọc chủ động (Active Reading) là gì?
- Các học phần hoặc chuyên ngành của bạn có các yêu cầu đọc cụ thể nào không?

Dành đủ thời gian cho việc đọc

Bạn nên xác định các yêu cầu và kỳ vọng về việc đọc cho mọi lớp học ngay từ đầu học kỳ. Bạn cũng cần hiểu tại sao bạn lại đọc văn bản cụ thể được giao. Bạn có cần đọc kỹ để tìm

các chi tiết nhỏ xác định nguyên nhân và kết quả không? Hay giảng viên yêu cầu bạn đọc lướt (skim) một số nguồn để bạn trở nên quen thuộc hơn với chủ đề? Biết được lý do này sẽ giúp bạn quyết định thời gian, những ghi chú cần thực hiện và cách tốt nhất để thực hiện nhiệm vụ đọc.



Hình 5.3 Nếu bạn dự định dành thời gian để đọc sách khi đang di chuyển, hãy nhớ rằng các sự kiện bất ngờ như chậm chuyến và hủy chuyến có thể ảnh hưởng đến sự tập trung của bạn.

Tùy thuộc vào đặc thù thời gian biểu của bạn, bạn có thể phải đọc cả các nguồn sơ cấp – như các tài liệu pháp lý, văn chương lịch sử hoặc nhật ký – cũng như sách giáo khoa, bài báo và các nguồn thứ cấp, chẳng hạn như các bản tóm tắt hoặc các bài luận sử dụng nguồn sơ cấp để chứng minh một quan điểm. Bạn cũng có thể cần đọc các văn bản báo chí hiện tại để cập nhật các vấn đề địa phương hoặc toàn cầu. Một cách tiếp cận thực tế để lên lịch trình cho phép bạn đọc và ôn lại tất cả các tài liệu đọc trong học kỳ sẽ giúp bạn hoàn thành công việc đôi khi có vẻ như là một nhiệm vụ quá sức.

Khi dành đủ thời gian cho việc đọc trong một lịch trình bận rộn, bạn đang đầu tư vào sự thành công của chính mình. Đọc sách không phải là một "viên thuốc thần", nhưng nó có vẻ như vậy khi bạn xem xét tất cả các lợi ích mà mọi người gặt hái được từ thói quen bình thường này. Những người thành công nổi tiếng trong suốt lịch sử đều là những người ham đọc sách. Thực tế, cựu Tổng thống Hoa Kỳ Harry Truman từng nói: "Không phải tất cả những người đọc đều là lãnh đạo nhưng tất cả các lãnh đạo đều là những người đọc". Tác giả của Bản Tuyên ngôn Độc lập Hoa Kỳ, nhà phát minh, đồng thời là cựu Tổng thống Hoa Kỳ Thomas Jefferson đã khẳng định: "Tôi không thể sống thiếu sách" vào thời điểm mà việc sở hữu và đọc sách là một thú vui tốn kém. Hiểu được ý nghĩa của việc bị tước đoạt niềm vui đọc sách, nhà bãi nô thế kỷ 19 Frederick Douglass đã nói: "Một khi bạn học cách đọc, bạn sẽ mãi mãi tự do". Và cuối cùng, George R. R. Martin, tác giả của đế chế cực thịnh *Game of Thrones*, đã tuyên bố: "Một người đọc sống một ngàn cuộc đời trước khi chết... Người không bao giờ đọc chỉ sống một cuộc đời".

Bạn có thể dành thời gian cho việc đọc theo một số cách bao gồm xác định tốc độ đọc thông thường, lên lịch các buổi đọc chủ động và thực hành các chiến lược đọc đệ quy (recursive reading).

Xác định tốc độ đọc và nhịp độ

Để xác định tốc độ đọc của mình, hãy chọn một phần văn bản – các đoạn trong sách giáo khoa hoặc các trang trong một cuốn tiểu thuyết. Hãy bấm giờ cho bản thân đọc tài liệu đó trong đúng 5 phút và ghi lại lượng đọc bạn đã hoàn thành trong 5 phút đó. Nhân lượng đọc bạn đã hoàn thành trong 5 phút với 12 để xác định tốc độ đọc trung bình (5 nhân 12 bằng 60 phút của một giờ). Tất nhiên, tốc độ đọc của bạn sẽ khác và tốn nhiều thời gian hơn nếu bạn đang ghi chép trong khi đọc nhưng cách tính tốc độ đọc này giúp bạn có một cách tốt để ước tính tốc độ đọc của mình để có thể áp dụng với các hình thức đọc khác.

Ví dụ về thời gian đọc

Người đọc	Số trang đọc được trong 5 phút	Số trang đọc được mỗi giờ	Thời gian ước tính để đọc 500 trang
Marta	4	48	10 giờ 30 phút
Jordi	3	36	13 giờ
Estevan	5	60	8 giờ 20 phút

Ví dụ, nếu Marta có thể đọc 4 trang của một cuốn tiểu thuyết dày cho lớp tiếng Anh trong 5 phút, cô ấy sẽ có thể đọc khoảng 48 trang trong một giờ. Biết được điều này, Marta có thể xác định chính xác lượng thời gian mình cần dành để hoàn thành cuốn tiểu thuyết trong một khoảng thời gian nhất định, thay vì chỉ đoán mò. Nếu cuốn tiểu thuyết Marta đang đọc dài 497 trang thì Marta sẽ lấy tổng số trang (497) chia cho tốc độ đọc hàng giờ (48 trang/giờ) để xác định rằng cô ấy cần tổng cộng khoảng 10 đến 11 giờ. Để hoàn thành cuốn tiểu thuyết trải dài trong hai tuần, Marta cần đọc ít hơn một giờ mỗi ngày để đạt được mục tiêu này.

Việc tính toán tốc độ đọc theo cách này không tính đến những ngày bạn quá xao nhãng và phải đọc lại các đoạn văn hoặc những ngày bạn đơn giản là không có hứng thú đọc. Và tốc độ đọc của bạn có thể sẽ thay đổi tùy thuộc vào mức độ dày đặc của nội dung bạn đang đọc (ví dụ: một cuốn sách giáo khoa phức tạp so với một cuốn truyện tranh). Nhịp độ của bạn có thể chậm lại đôi chút nếu bạn không hứng thú lắm với nội dung văn bản. Những gì phương pháp này giúp bạn làm là thực tế về thời gian đọc của mình thay vì đưa ra một dự đoán vô căn cứ rồi sau đó trở nên lo lắng khi bạn còn quá nhiều tài liệu phải đọc mà thời gian thì sắp hết.

Chương 3 cung cấp thêm chi tiết về cách tốt nhất để xác định tốc độ của bạn từ loại hình đọc này sang loại hình đọc khác để bạn có thể lên lịch trình đọc tốt hơn.

Lên lịch trình thời gian cố định cho việc đọc chủ động (Active Reading)

Hoạt động đọc chủ động tốn nhiều thời gian hơn việc chỉ đọc qua các đoạn văn mà không dừng lại. Bạn có thể không cần đọc chủ động loạt truyện khoa học viễn tưởng mới nhất khi đang nằm thư giãn trên bãi biển nhưng nhiều tình huống đọc khác đòi hỏi sự chú ý nhiều hơn từ bạn. Đọc chủ động đặc biệt quan trọng đối với các học phần ở đại học. Bạn là một học giả đang tích cực tương tác với văn bản bằng cách đặt câu hỏi, tìm câu trả lời và làm rõ bất kỳ yếu tố gây nhầm lẫn nào. Hãy lập kế hoạch dành thời gian ít nhất gấp đôi để đọc chủ động so với việc đọc các đoạn văn mà không ghi chép hoặc đánh dấu các chi tiết quan trọng của văn bản.

Để xác định thời gian bạn cần cho việc đọc chủ động, hãy sử dụng cùng các phép tính bạn dùng để xác định tốc độ đọc thông thường và nhân đôi nó. Hãy nhớ rằng bạn cần xác định nhịp độ đọc cho tất cả các lớp học bạn có trong một học kỳ cụ thể và nhân tốc độ của mình với số lượng lớp học yêu cầu các loại hình đọc khác nhau.

Ví dụ về thời gian đọc chủ động

Người đọc	Số trang đọc được trong 5 phút	Số trang đọc được mỗi giờ	Thời gian ước tính để đọc 500 trang	Thời gian ước tính để đọc chủ động 500 trang
Marta	4	48	10 giờ 30 phút	21 giờ
Jordi	3	36	13 giờ	26 giờ
Estevan	5	60	8 giờ 20 phút	16 giờ 40 phút

Thực hành các chiến lược đọc đệ quy (Recursive Reading)

Một thực tế về việc đọc trong các học phần ở đại học có thể làm nản lòng là nó không bao giờ kết thúc, theo một cách nào đó. Đối với tất cả những gì bạn đọc, cuối cùng bạn lại phải đọc lại nhiều lần nữa. Nó có thể là cùng một nội dung nhưng bạn có thể đọc đoạn văn nhiều hơn một lần để xem điều mà tác giả nhấn mạnh trong một khía cạnh của chủ đề hoặc tần suất tác giả bác bỏ một luận điểm phản biện. Việc đọc lại này được gọi là đọc đệ quy (recursive reading).

Đối với hầu hết những gì bạn đọc ở bậc đại học, bạn đang cố gắng hiểu văn bản cho một mục đích cụ thể – không chỉ vì chủ đề đó làm bạn quan tâm hay giải trí. Bạn cần sự chú tâm thực sự để giải mã mọi thứ đang diễn ra trong các tài liệu đọc phức tạp và bạn thậm chí cần xét đến cả những gì tác giả không đề cập và cả lý do tại sao. Đây là lý do tại sao đọc để hiểu là một quá trình đệ quy.

Tóm lại, điều này xem việc đọc không phải là một công thức mà là một chu trình tuần hoàn. Bạn có thể đọc một phần từ đầu đến cuối, đó là sự bắt đầu tuyệt vời, nhưng để hiểu sâu,

bạn sẽ cần quay lại và đọc lại các đoạn văn để xác định ý nghĩa và tạo kết nối giữa nội dung đọc với môi trường học tập lớn hơn đã dẫn bạn đến tài liệu đó – đó có thể là một học phần duy nhất hoặc một chương trình học ở trường đại học của bạn, hoặc có thể là một ngành học rộng lớn hơn, chẳng hạn như tất cả các nhà sinh học hoặc cộng đồng các học giả nghiên cứu về xói mòn bãi biển.

Mọi người thường nói rằng viết nghĩa là viết lại. Đối với các học phần đại học, đọc nghĩa là đọc lại.

Những người đọc giỏi thực hiện nhiều bước, đôi khi kết hợp nhiều bước cùng lúc nhưng họ vẫn nắm rõ các bước đó. Chúng bao gồm (không phải lúc nào cũng theo thứ tự này):

- sử dụng kiến thức nền liên quan đến chủ đề trước khi đọc,
- đặt ra cho mình những câu hỏi liên quan, cả bằng lời và bằng văn bản, về nội dung bạn đang đọc,
- suy đoán và/hoặc hiểu hàm ý từ những gì bạn đọc,
- học các thuật ngữ chuyên ngành xa lạ,
- đánh giá những gì bạn đang đọc và cuối cùng,
- áp dụng những gì bạn đang đọc vào các tình huống học tập và cuộc sống khác mà bạn gặp phải.

Hãy chia nhỏ các bước này thành các phần có thể quản lý được, vì bạn thực sự đang làm rất nhiều việc khi đọc.



Hình 5.4 Sáu yếu tố của đọc đệ quy được coi là một quá trình tròn, phi tuyến: Áp dụng – Khai thác kiến thức nền – Đặt câu hỏi – Suy đoán và Hiểu hàm ý – Học từ vựng – Đánh giá – Áp dụng

Truy vấn kiến thức nền

Khi đọc, bạn tự nhiên nghĩ về bất kì gì điều mình có thể đã biết về chủ đề đó nhưng khi đọc một cách có chủ đích và chủ động, bạn sẽ ý thức hơn về việc truy vấn kiến thức nền này.

Bạn từng xem một bộ phim tài liệu về chủ đề này chưa? Bạn đã nghiên cứu một khía cạnh nào đó của nó trong một lớp học khác chưa? Bạn có sở thích nào liên quan đến tài liệu này không? Tất cả những suy nghĩ này sẽ giúp bạn hiểu rõ những gì mình đang đọc.

ÁP DỤNG

Hãy tưởng tượng bạn được giao đọc một chương sách khi học lớp lịch sử Hoa Kỳ về Diễn văn Gettysburg, hãy viết ra những gì bạn đã biết về tài liệu lịch sử này. Việc suy nghĩ dựa trên kiến thức nền này có thể giúp bạn hiểu văn bản tốt hơn như thế nào?

Đặt câu hỏi

Con người vốn dĩ có tính tò mò bẩm sinh. Khi bạn đọc một cách chủ động, bạn nên đặt câu hỏi về chủ đề bạn đang đọc. Đừng chỉ đặt câu hỏi trong đầu; hãy viết chúng ra. Bạn có thể hỏi: Tại sao chủ đề này lại quan trọng? Chủ đề này liên quan gì đến hiện tại? Chủ đề này đã từng quan trọng cách đây rất lâu nhưng hiện tại nó còn quan trọng nữa không? Tại sao giảng viên của tôi lại giao tài liệu đọc này?

Bạn cần một nơi để thực sự viết ra những câu hỏi này; một trang riêng ở nơi bạn ghi chép là một nơi tốt để bắt đầu. Nếu bạn đang ghi chép trên máy tính, hãy bắt đầu một tài liệu mới và viết ra các câu hỏi. Để lại một khoảng trống để trả lời các câu hỏi khi bạn bắt đầu và trả lời các hỏi một lần nữa sau khi bạn đọc xong.

Suy đoán và Hiểu hàm ý

Khi đọc, bạn có thể dùng thông tin trên trang giấy rồi *suy đoán* hoặc đưa ra các kết luận cho các vấn đề liên quan dựa trên những bằng chứng hoặc bằng lý luận của chính mình. Một sinh viên có năng lực sẽ suy đoán được tài liệu nào giảng viên sẽ đưa vào bài kiểm tra bằng cách ghi chép tốt trong suốt các buổi học trước kì thi.

Người viết có thể *hàm ý* thông tin mà không trực tiếp nêu rõ vì nhiều lý do. Đôi khi một người viết có thể không muốn công khai bày tỏ sự thiên vị nhưng có thể ám chỉ hoặc gợi ý về sự ưu tiên của họ đối với một đảng phái chính trị nào đó. Bạn phải đọc cẩn thận để tìm ra các hàm ý, mặc dù chúng là gián tiếp nhưng việc nhận biết chúng sẽ giúp bạn hiểu toàn bộ ý nghĩa của một đoạn văn.

Học từ vựng

Từ vựng đặc thù cho các ngành học nhất định giúp những chuyên gia trong cùng lĩnh vực đó tham gia và giao tiếp được với nhau. Rất ít người ngoài những người làm dịch vụ tang lễ và các nhà khảo cổ học có khả năng sử dụng thuật ngữ *sarcophagus* (quan tài đá) trong giao tiếp hàng ngày, nhưng đối với những ngành học đó, đó là một nét đặc thù có ý nghĩa. Nhìn vào ví dụ, bạn có thể sử dụng các manh mối ngữ cảnh để tìm ra nội hàm của thuật ngữ *sarcophagus* vì đó là thứ mà những người làm dịch vụ tang lễ và/hoặc các nhà khảo cổ học sẽ nhận ra. Ít nhất, bạn có thể đoán rằng nó liên quan đến cái chết. Với tư cách là một

chuyên gia tiềm năng trong lĩnh vực bạn đang theo học, bạn cần biết các thuật ngữ chuyên môn (the lingo). Bạn có thể đã có sẵn một phương pháp để học từ vựng chuyên ngành, vì vậy hãy sử dụng những gì bạn biết một cách hiệu quả. Hai chiến lược mạnh mẽ là tra cứu từ điển (trực tuyến hoặc bản cứng) để đảm bảo bạn có được các khái niệm chính xác trong chuyên ngành của mình và duy trì một danh sách các từ vựng bạn thường thấy trong khi đọc. Bạn có thể liệt kê các từ với một định nghĩa ngắn để có một bản danh mục tham khảo nhanh giúp bạn học từ vựng.

Đánh giá

Những người thông minh luôn đặt câu hỏi và đánh giá. Điều này không có nghĩa là họ không tin tưởng người khác; họ chỉ cần xác minh các sự thật để hiểu rõ một chủ đề. Việc học từ những thông tin không đầy đủ hoặc không chính xác về một chủ đề chỉ vì bạn không dành thời gian để đánh giá tất cả các nguồn tài liệu sẵn có là không có ý nghĩa. Khi những nhà thám hiểm thời kỳ đầu sợ đi thuyền vòng quanh thế giới vì sợ rơi khỏi rìa trái đất, họ không hề kém cỏi họ chỉ không có tất cả các dữ liệu cần thiết để đánh giá tình hình.

Khi bạn đánh giá một văn bản, bạn đang tìm cách hiểu chủ đề được trình bày. Tùy thuộc vào độ dài của văn bản, bạn sẽ thực hiện một số bước và lặp lại nhiều bước trong số đó để đánh giá tất cả các yếu tố mà tác giả trình bày. Khi đánh giá một văn bản, bạn cần làm như sau:

- Đọc lướt (Scan) tiêu đề và tất cả các đề mục.
- Đọc toàn bộ đoạn văn một cách đầy đủ.
- Đặt câu hỏi về luận điểm chính mà tác giả đang đưa ra.
- Xác định đối tượng độc giả.
- Xác định những bằng chứng/lí lẽ mà tác giả sử dụng.
- Cân nhắc xem tác giả có trình bày một góc nhìn cân bằng về luận điểm chính hay không.
- Nhận diện xem tác giả có đưa bất kỳ định kiến nào vào văn bản hay không.

Khi bạn xem qua một văn bản để tìm kiếm từng yếu tố này, bạn cần đi xa hơn việc chỉ trả lời câu hỏi ở mức độ cơ bản; ví dụ, đối tượng độc giả có thể là một lĩnh vực khoa học cụ thể nhưng liệu có ai khác có thể hiểu văn bản đó nếu có một số giải thích không? Tại sao điều đó lại quan trọng?

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy nghĩ về một bài báo bạn cần đọc trong một lớp học. Thực hiện các bước trên về cách đánh giá một văn bản và áp dụng các bước đó vào bài báo. Khi bạn hoàn thành nhiệm vụ trong mỗi bước, hãy tự hỏi và ghi chép để trả lời câu hỏi: Tại sao điều này lại quan trọng? Ví dụ, khi bạn đọc tiêu đề, điều đó có cung cấp thêm thông tin nào giúp bạn hiểu văn bản không? Nếu văn bản được viết cho một đối tượng độc giả khác, tác giả có thể cần thay đổi điều gì để phù hợp với nhóm đó? Định kiến của tác giả làm sai lệch lập luận như thế nào?

Quá trình đánh giá chuyên sâu này cho phép bạn hiểu đầy đủ các ý tưởng chính và đặt văn bản vào bối cảnh với các tài liệu khác về cùng chủ đề, với các sự kiện hiện tại và trong phạm vi ngành học.

Áp dụng

Khi bạn học được điều gì đó mới, nó luôn kết nối với những kiến thức khác mà bạn đã có. Một thách thức mà chúng ta gặp phải là áp dụng thông tin mới. Có thể rất thú vị khi biết khoảng cách đến mặt trăng, nhưng làm thế nào để chúng ta áp dụng kiến thức đó vào công việc thực tế? Nếu giảng viên sinh học yêu cầu bạn liệt kê một số thách thức của việc định cư trên sao Hỏa và bạn không biết nhiều về việc khám phá hành tinh đó, bạn có thể sử dụng kiến thức về khoảng cách từ Trái đất đến Mặt trăng để áp dụng vào nhiệm vụ mới. Bạn có thể phải đọc thêm một số văn bản khác bên cạnh việc đọc các biểu đồ và sơ đồ để tìm thông tin này.

Đó chính là thách thức mà những nhà thám hiểm không gian thời kỳ đầu phải đối mặt cùng với vô số điều chưa biết trước khi du hành không gian trở thành một sự kiện thường xuyên hơn. Họ phải vận dụng vốn kiến thức sẵn có, có thể do nghiên cứu và đọc được, rồi áp dụng nó vào một tình huống chưa biết. Những nhà thám hiểm này đã viết lại những thách thức, thất bại và thành công của họ, và giờ đây các nhà khoa học đọc những văn bản đó như một phần của kho tàng tài liệu ngày càng tăng về du hành không gian. Áp dụng là một cấp độ tư duy tinh vi giúp biến lý thuyết thành thực hành và biến thách thức thành thành công.

Chuẩn bị việc đọc trong ngành học cụ thể ở đại học

Mỗi ngành học ở đại học sẽ có những yêu cầu đặc thù nhưng bạn có thể chắc chắn rằng tất cả các môn học đều yêu cầu đọc ở một mức độ nào đó. Trong yêu cầu đọc ở bậc đại học, bạn có thể thành công qua việc học đọc chủ động, nghiên cứu chủ đề và tác giả, và ý thức được những quan niệm sẵn có của bản thân ảnh hưởng đến việc đọc của bạn như thế nào. Đọc ở đại học không giống như đọc để giải trí hay chỉ là đọc để tự học điều gì đó tình cờ quan tâm.

Trong các học phần ở đại học, giảng viên có thể yêu cầu bạn đọc các bài báo, chương sách, sách hoặc các nguồn sơ cấp (những tài liệu gốc mà chúng ta viết và nghiên cứu về chúng như văn chương giữa các nhân vật lịch sử hoặc Bản Tuyên ngôn Độc lập Hoa Kỳ). Giảng viên có thể muốn bạn có một nền tảng chung về một chủ đề trước khi đi sâu vào chủ đề đó trên lớp, để bạn biết lịch sử của vấn đề, có thể bước đầu suy nghĩ về nó và có thể tham gia thảo luận trên lớp với vốn kiến thức vững chắc hơn là những hiểu biết sơ sài.

Nếu bạn chuẩn bị tham gia vào một đợt nghiên cứu chuyên sâu kéo dài sáu tuần về Hiến pháp Hoa Kỳ nhưng chưa bao giờ đọc nó hoặc bất cứ điều gì viết về nó, bạn sẽ gặp khó khăn khi xem xét chi tiết hoặc hiểu lý do tại sao nó lại quan trọng. Bạn có thể tưởng tượng, đã có rất nhiều bài viết về Hiến pháp bởi các học giả và công dân kể từ cuối những năm 1700 khi nó lần đầu tiên được soạn thảo. Mặc dù văn bản thực tế không quá dài (khoảng 12-15 trang

tùy thuộc vào cách trình bày), việc học chi tiết về cách nó ra đời, những ai tham gia và tại sao nó đã và vẫn là một tài liệu quan trọng sẽ tốn một lượng thời gian đáng kể để đọc và nghiền ngẫm. Vậy, làm thế nào để bạn làm được tất cả? Đặc biệt là khi bạn có một giảng viên đưa ra gợi ý rằng bạn cũng có thể *thích* đọc một cuốn tiểu thuyết lịch sử về cùng thời kỳ đó... vào thời gian rảnh rỗi, không bắt buộc, tất nhiên rồi! Nó có thể gây nản lòng, đặc biệt là nếu bạn đang học nhiều hơn một khóa học có danh sách đọc tốn thời gian. Chỉ cần áp dụng một vài chiến thuật hợp lý, bạn có thể quản lý được tất cả nhưng hãy biết rằng bạn phải có một kế hoạch và sắp xếp lịch trình đọc bắt buộc để bạn cũng có thể đọc cuốn tiểu thuyết lịch sử được đề xuất đó – nó có thể cung cấp cho bạn một góc nhìn hoàn toàn mới về vấn đề.

Chiến lược đọc trong các ngành học đại học

Không có quy tắc chung nào quy định sinh viên đại học phải đọc bao nhiêu cho các ngành học khác nhau. Chỉ cần nói rằng, nó là RẤT NHIỀU. Đối với hầu hết sinh viên, chính khối lượng đọc là điều khiến họ bất ngờ nhất khi bắt đầu hành trình đại học. Một lịch học tiêu chuẩn có thể yêu cầu 10 - 15 giờ đọc mỗi tuần, một số trong đó bao gồm nội dung khó hơn các học phần khác.

Bạn không thể đọc từng chữ một với mọi tài liệu bạn cần đọc trong tất cả học phần. Điều đó không có nghĩa là bạn bỏ cuộc hoặc quyết định chỉ đọc trong các học phần yêu thích của mình hoặc vạch ra một kế hoạch đọc 17% cho mỗi học phần và xem kết quả ra sao. Bạn cần học cách đọc lướt (skimming), chú giải (annotating) và ghi chép (taking notes). Những kỹ thuật này sẽ giúp bạn hiểu được nhiều hơn những gì bạn đọc, đó chính là mục đích cốt lõi của việc đọc. Chúng ta sẽ nói nhiều hơn về chú giải và ghi chép sau, hiện tại hãy xem xét những gì bạn biết về đọc lướt so với đọc chủ động.

Đọc lướt (Skimming)

Đọc lướt không chỉ là liếc qua các từ trên trang giấy (hoặc màn hình) để xem có gì đọng lại không. Đọc lướt hiệu quả cho phép bạn nắm bắt được các điểm chính của một đoạn văn mà không cần một buổi đọc tốn thời gian đòi hỏi bạn phải chủ động ghi chú và chú giải. Thường thì bạn sẽ cần thực hiện việc đọc chủ động một cách chủ động tỉ mỉ đó nhưng đọc lướt là bước đầu tiên – không phải là một giải pháp thay thế cho việc đọc sâu. Thực tế là bạn không cần đọc tất cả và bạn cũng không thể hoàn thành điều đó trong quỹ thời gian hạn hẹp của mình. Vì vậy, hãy học kỹ năng đọc lướt hữu ích này như một công cụ đồng hành trong bộ kỹ năng học tập của bạn và với sự thực hành và kinh nghiệm, bạn sẽ hiểu đầy đủ giá trị của nó.

Khi bạn đọc lướt, hãy tìm các chỉ dẫn đọc hiểu: các đề mục, định nghĩa, các câu trích dẫn nổi bật (pull quotes), bảng biểu và các manh mối ngữ cảnh. Sách giáo trình thường rất hữu ích cho việc đọc lướt – chúng có thể đã được tạo sẵn một số chỉ dẫn này bằng cách in đậm hoặc sử dụng màu sắc khác và các chương thường theo một đề cương có thể dự đoán được. Một số thậm chí còn cung cấp phần tổng quan và tóm tắt cho các phần hoặc chương. Hãy

tận dụng bất cứ thứ gì bạn có thể, nhưng đừng dừng lại ở đó. Trong các cuốn sách giáo trình có một số chỉ dẫn đọc hoặc đặc biệt là trong những văn bản không có, hãy tìm những từ giới thiệu như *Thứ nhất* hoặc *Mục đích của bài viết này là...* hoặc các từ tóm tắt như *Tóm lại...* hoặc *Cuối cùng*. Những chỉ dẫn này sẽ giúp bạn chỉ đọc những câu hoặc đoạn văn cung cấp ý nghĩa tổng thể hoặc nội dung chính của một đoạn văn hoặc cuốn sách.

Bây giờ hãy chuyển sang phần nội dung chính của đoạn văn. Bạn muốn tiếp nhận bài đọc như một chỉnh thể. Đối với một cuốn sách, hãy nhìn vào tiêu đề của từng chương nếu có. Đọc đoạn mở đầu của mỗi chương và xác định tại sao người viết lại chọn thứ tự cụ thể này. Tùy thuộc vào những gì bạn đang đọc, các chương có thể chỉ mang tính thông tin, nhưng thường thì bạn đang tìm kiếm một lập luận cụ thể. Tác giả đang khẳng định quan điểm nào? Tác giả đưa ra những dẫn chứng, phản biện và kết luận nào?

Đừng nghĩ về việc đọc lướt như một cách để vượt qua một bài tập đọc nhàm chán. Đó là một kỹ năng bạn nên thành thạo để có thể tiếp cận, ở nhiều cấp độ khác nhau, với tất cả tài liệu đọc bạn cần hoàn thành ở đại học. Kết thúc buổi đọc lướt của bạn bằng một vài ghi chú – các thuật ngữ cần tra cứu, những câu hỏi bạn vẫn còn thắc mắc và một bản tóm tắt tổng thể. Và hãy nhận ra rằng bạn có khả năng sẽ quay lại cuốn sách hoặc bài báo đó để đọc kỹ hơn nếu tài liệu đó hữu ích.

Chiến lược Đọc chủ động

Đọc chủ động khác biệt đáng kể so với đọc lướt hay đọc để giải trí. Bạn có thể coi đọc chủ động như một cuộc trò chuyện giữa bạn và văn bản (có thể là giữa bạn và tác giả, nhưng bạn đừng để cá tính của tác giả ảnh hưởng quá nhiều vào ẩn dụ này vì điều đó có thể làm sai lệch cách bạn tiếp nhận văn bản).

Khi bạn bắt tay vào xác định xem các học phần khác nhau kỳ vọng bạn đọc gì và bạn tạo ra một lịch trình đọc để đảm bảo hoàn thành tất cả, hãy nghĩ về thời điểm bạn nên đọc tài liệu một cách chiến lược, chứ không chỉ là làm thế nào để hoàn thành tất cả. Bạn nên đọc các chương sách giáo trình và các tài liệu khác trước khi vào nghe giảng về thông tin đó. Đừng đợi xem buổi học diễn ra như thế nào rồi mới đọc tài liệu, nếu không bạn có thể không hiểu được thông tin trong buổi học . Đọc trước khi lên lớp giúp bạn xâu chuỗi các ý tưởng giữa bài đọc và thông tin bạn nghe và thảo luận trên lớp.

Các ngành học khác nhau có các loại văn bản khác nhau và bạn cần tính đến điều này khi sắp xếp thời gian đọc tài liệu học tập. Ví dụ, bạn có thể nhìn vào một bài thơ cho học phần văn học thế giới và cho rằng nó sẽ không tốn nhiều thời gian để đọc vì nó tương đối ngắn so với cuốn sách giáo trình dày đặc chữ của học phần kinh tế. Nhưng việc đọc và hiểu một bài thơ có thể tốn một lượng thời gian đáng kể khi bạn nhận ra mình có thể cần dừng lại nhiều lần để xem xét ý nghĩa của từng từ và cách câu chữ gợi lên những hình ảnh và kết nối xuyên suốt bài thơ.

Chiến lược đọc SQ3R

Bạn có thể đã nghe nói về phương pháp SQ3R cho việc đọc chủ động trong những năm học phổ thông. Kỹ thuật này rất phù hợp cho việc đọc ở đại học. Tên của nó là viết tắt của: Survey (Khảo sát), Question (Đặt câu hỏi), Read (Đọc), Recite (Thuật lại), Review (Ôn tập/Xem lại) và bạn có thể sử dụng các bước này cho hầu hết các đoạn văn được giao. Được thiết kế bởi Francis Pleasant Robinson trong cuốn sách *Effective Study* năm 1961, chiến lược đọc chủ động này cung cấp cho người đọc một cách có hệ thống để làm việc với bất kỳ tài liệu đọc nào.

Survey (Khảo sát) tương tự như đọc lướt. Bạn tìm kiếm các manh mối dẫn đến ý nghĩa bằng cách đọc tiêu đề, đề mục, phần giới thiệu, tóm tắt, chú thích cho đồ họa và các từ khóa. Bạn có thể khảo sát hầu hết mọi thứ liên quan đến bài đọc, bao gồm thông tin bản quyền, ngày của bài báo trên tạp chí, hoặc tên và trình độ của (các) tác giả. Trong bước này, bạn quyết định ý nghĩa chung của bài đọc là gì.

Question (Đặt câu hỏi) là việc bạn tạo ra các câu hỏi để tìm kiếm các ý tưởng chính, các chi tiết bổ trợ , ví dụ và kết luận của bài đọc. Hãy tự đặt những câu hỏi này một cách riêng biệt. Cố gắng tạo ra những câu hỏi hữu ích về những gì bạn sắp đọc nảy ra trong đầu khi bạn thực hiện bước Khảo sát. Thử chuyển các đề mục của các phần trong chương thành câu hỏi. Tiếp theo, những gì bạn đang đọc liên quan như thế nào đến bạn, trường học, cộng đồng và thế giới của bạn?

Read (Đọc) là lúc bạn thực sự đọc đoạn văn. Hãy cố gắng tìm câu trả lời cho các câu hỏi bạn đã phát triển ở bước trước. Quyết định xem bạn đang chia nhỏ bài đọc thành từng khối (chunks), bằng đoạn văn đối với các bài đọc phức tạp hơn hoặc theo phần hay thậm chí là toàn bộ một chương. Khi bạn nhận được đoạn văn đó, hãy dừng lại để ghi chép. Trả lời các câu hỏi bằng cách viết một ghi chú ở lề hoặc khoảng trắng khác của văn bản.

Bạn cũng có thể gạch chân hoặc làm nổi bật (highlight) văn bản một cách cẩn thận ngoài các ghi chú của mình. Hãy thận trọng ở đây để bạn không cố gắng vội vàng ở bước này bằng cách khoanh tròn các thuật ngữ một cách bừa bãi hoặc cực đoan hơn là gạch chân những khối văn bản khổng lồ. Đừng đánh dấu quá mức. Bạn sẽ khó mà nhớ được những ký hiệu khó hiểu này có nghĩa gì sau này khi bạn quay lại sử dụng buổi đọc chủ động này để học. Văn bản là nguồn thông tin - các dấu hiệu và ghi chú của bạn chỉ là một cách để tổ chức và hiểu thông tin đó.

Recite (Thuật lại) hiểu là nói ra thành tiếng. Bằng cách nhắc lại, bạn đang sử dụng các giác quan khác để ghi nhớ tài liệu - bạn đã đọc nó (thị giác) và bạn đã nói nó (thính giác). Hãy tạm dừng việc đọc trong bước này để trả lời các câu hỏi của bạn hoặc làm rõ các câu hoặc đoạn văn gây nhầm lẫn. Bạn có thể thuật lại một bản tóm tắt về ý nghĩa của văn bản đối với bạn. Nếu bạn không ở nơi có thể đọc thành tiếng chẳng hạn như thư viện hoặc lớp học, bạn

có thể hoàn thành bước này một cách thỏa đáng bằng cách nói thầm trong đầu; tuy nhiên, để đạt được hiệu quả lớn nhất, hãy cố gắng tìm một nơi bạn có thể nói to. Bạn thậm chí có thể muốn thử giải thích nội dung cho một người bạn.

Review (Ôn tập/Xem lại) là bước tổng hợp lại. Hãy xem lại những gì bạn đã đọc và thêm nhiều ghi chú hơn, đảm bảo bạn đã nắm bắt được các luận điểm chính của đoạn văn, xác định được các bằng chứng và ví dụ hỗ trợ và hiểu được ý nghĩa tổng thể. Bạn có thể cần lặp lại một số hoặc tất cả các bước SQR3 trong quá trình ôn tập tùy thuộc vào độ dài và độ phức tạp của tài liệu. Trước khi kết thúc buổi đọc chủ động, hãy viết một bản tóm tắt ngắn (không quá một trang là tối ưu) về văn bản bạn đã đọc.

Đọc nguồn sơ cấp và thứ cấp

Nguồn sơ cấp là các tài liệu gốc mà chúng ta nghiên cứu và thu thập thông tin từ đó; nguồn sơ cấp bao gồm văn chương, bản in đầu tiên của sách, tài liệu pháp lý và nhiều loại văn bản khác. Khi các học giả xem xét các tài liệu này để hiểu một giai đoạn lịch sử hoặc một vấn đề khoa học và sau đó viết về những phát hiện của họ, bài báo của học giả đó được coi là nguồn thứ cấp. Người đọc phải lưu ý một số yếu tố khi đọc cả nguồn sơ cấp và thứ cấp.

Nguồn sơ cấp có thể chứa các tài liệu cũ mà giờ đây chúng ta biết là không chính xác. Nó có thể chứa các niềm tin cá nhân và định kiến mà người viết ban đầu không có ý định công bố rộng rãi và nó thậm chí có thể trình bày những ý tưởng phi thực tế hoặc sáng tạo không còn phù hợp với kiến thức hiện tại. Người đọc vẫn có thể thu được hững kiến thức sâu sắc tuyệt vời từ các nguồn sơ cấp nhưng người đọc cần hiểu bối cảnh mà người viết nguồn sơ cấp đã viết văn bản đó.

Tương tự như vậy, các nguồn thứ cấp chắc chắn là góc nhìn của một người khác về nguồn sơ cấp, vì vậy người đọc nguồn thứ cấp cũng phải nhận thức được các định kiến hoặc ưu tiên tiềm ẩn mà người viết nguồn thứ cấp đưa vào bài viết có thể thuyết phục một người đọc thiếu thận trọng diễn giải nguồn sơ cấp theo một cách cụ thể.

Ví dụ, nếu bạn đọc một nguồn thứ cấp đang xem xét Bản Tuyên ngôn Độc lập Hoa Kỳ (nguồn sơ cấp), bạn sẽ hình dung rõ ràng hơn nhiều về cách học giả nguồn thứ cấp trình bày thông tin từ nguồn sơ cấp nếu bạn cũng tự mình đọc Bản Tuyên ngôn thay vì tin tưởng vào cách diễn giải của người viết khác. Hầu hết các học giả đều trung thực khi viết các nguồn thứ cấp, nhưng bạn với tư cách là người đọc nguồn đó đang tin tưởng người viết sẽ trình bày một góc nhìn cân bằng về nguồn sơ cấp. Khi có thể, bạn nên cố gắng đọc một nguồn sơ cấp cùng với nguồn thứ cấp. Internet giúp ích rất nhiều cho quá trình này.

NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

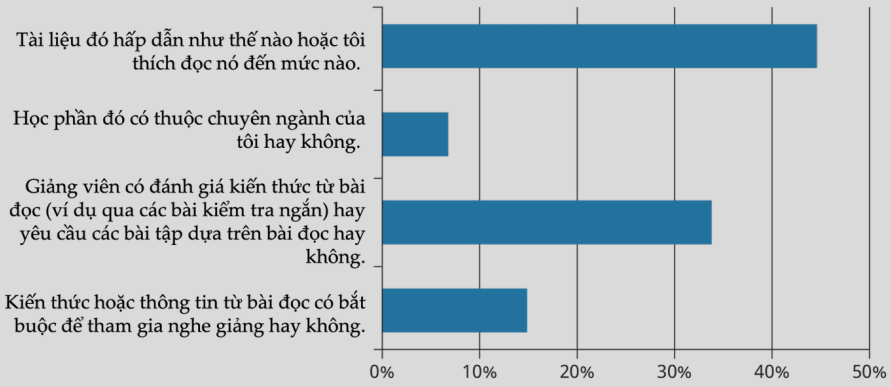
1. Yếu tố nào có ảnh hưởng nhất đến việc bạn đọc kỹ lưỡng tài liệu trong một học phần?
   a. Mức độ hấp dẫn của tài liệu hoặc tôi thích đọc nó đến mức nào.

b. Học phần đó có thuộc chuyên ngành của tôi hay không.
c. Giảng viên có đánh giá kiến thức từ bài đọc (ví dụ qua các bài kiểm tra ngắn) hay yêu cầu các bài tập dựa trên bài đọc hay không.
d. Kiến thức hoặc thông tin từ bài đọc có bắt buộc để tham gia vào bài giảng hay không.

2. Điều gì mô tả đúng nhất cách tiếp cận của bạn đối với các văn bản/tài liệu bắt buộc cho các lớp học?
   a. Tôi đọc tất cả các tài liệu được giao.
   b. Tôi đọc hầu hết các tài liệu được giao.
   c. Tôi đọc lướt văn bản và đọc các chú thích, ví dụ hoặc tóm tắt.
3. Điều gì mô tả đúng nhất phong cách ghi chép của bạn?
   a. Tôi sử dụng một phương pháp có hệ thống như phương pháp Cornell hoặc một phương pháp tương tự.
   b. Tôi làm nổi bật hoặc gạch chân tất cả các thông tin quan trọng.
   c. Tôi lập dàn ý và/hoặc thẻ ghi nhớ (note-cards).
   d. Tôi sử dụng một ứng dụng hoặc chương trình.
   e. Tôi viết ghi chú trực tiếp lên tài liệu (bản in hoặc kỹ thuật số).
   f. Tôi không có phong cách nhất định. Tôi chỉ viết xuống những gì có vẻ quan trọng.
   g. Tôi không ghi chép nhiều.

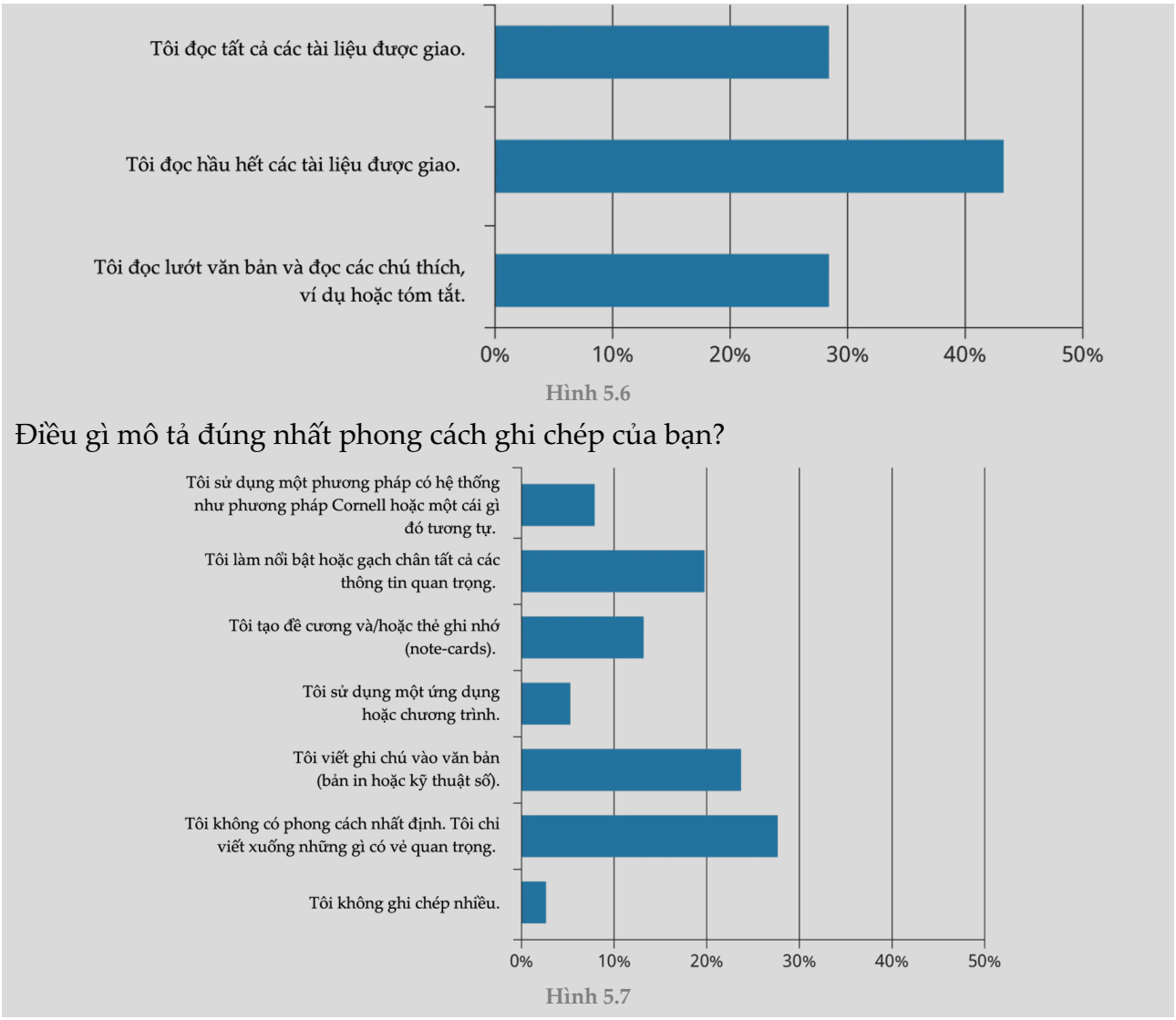
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey1-5 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đó cho những câu hỏi trên và kết quả được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Yếu tố nào có ảnh hưởng nhất đến việc bạn đọc kỹ lưỡng tài liệu trong một học phần?



Hình 5.5

Điều gì mô tả đúng nhất cách tiếp cận của bạn đối với các văn bản/tài liệu bắt buộc cho các lớp học?



Hình 5.6

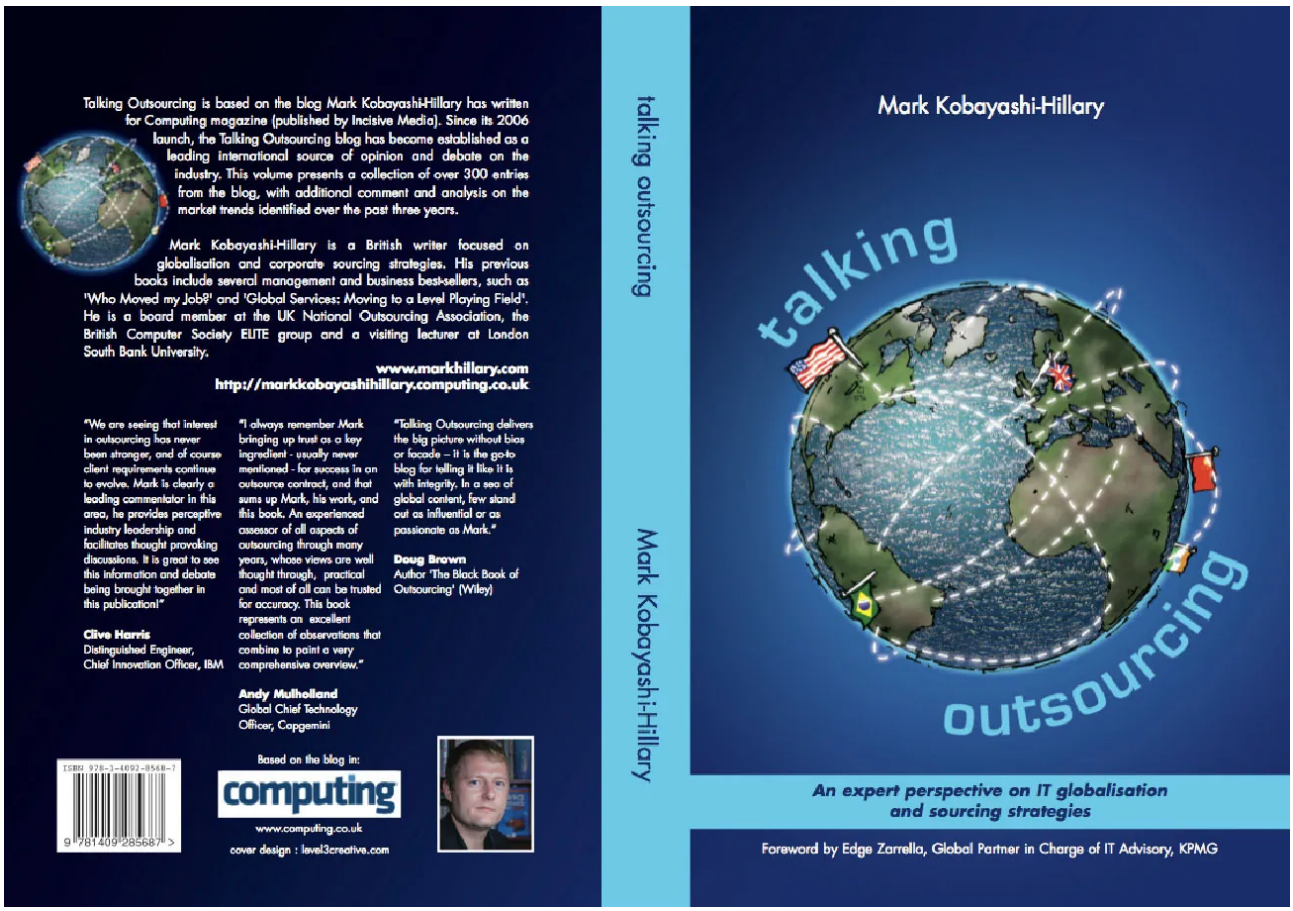
Điều gì mô tả đúng nhất phong cách ghi chép của bạn?

Hình 5.7

Nghiên cứu chủ đề và tác giả

Trong giai đoạn đọc trước, hay còn gọi là đọc sơ lược, bạn có thể dễ dàng tiếp thu thông tin từ nhiều nguồn khác nhau để giúp bản thân hiểu tài liệu bạn đang đọc một cách đầy đủ hơn hoặc đặt nó vào bối cảnh chung với các tác phẩm quan trọng khác trong cùng chuyên ngành. Nếu tài liệu bạn chọn là một cuốn sách, hãy lật mặt sau hoặc chuyển đến những trang cuối để tìm tiểu sử của tác giả hoặc ghi chú về tác giả. Hãy xem liệu chính cuốn sách ấy có chứa thông tin nào khác về tác giả hoặc chủ đề đang đề cập hay không.

Những điều chính yếu bạn cần ghi nhớ khi đọc ở bậc đại học là các chủ đề được đề cập và cách thông tin đó liên kết với chuyên ngành. Bạn có thể tìm thấy những phần này xuyên suốt các chương trong giáo trình dưới dạng các tiêu đề có phông chữ lớn và đậm, các danh sách tóm tắt và những trích dẫn quan trọng được rút ra từ nội dung chính. Hãy tận dụng các đặc điểm này trong khi đọc để giúp bạn xác định đâu là những ý tưởng quan trọng nhất.



Hình 5.8 Tìm hiểu về cuốn sách bạn đang đọc có thể cung cấp bối cảnh và thông tin hữu ích. Tìm tiểu sử của tác giả và lời tựa ở bìa sau hoặc trong vài trang đầu tiên. (Nguồn: Mark Hillary / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Hãy nhớ rằng, nhiều cuốn sách sử dụng các lời nhận xét về cuốn sách hoặc tác giả như một hình thức chứng thực trong chiến lược tiếp thị để bán được nhiều sách hơn; vì vậy, đây có thể không phải là nguồn đáng tin cậy nhất cho các ý kiến khách quan, nhưng nó là một điểm khởi đầu. Đôi khi bạn có thể tìm thấy danh sách các tác phẩm khác mà tác giả đã viết ở gần trang đầu của cuốn sách. Bạn có nhận ra tiêu đề nào khác không? Bạn có thể tìm kiếm trên Internet tên cuốn sách hoặc tên tác giả không? Đừng chỉ dừng lại ở những kết quả tìm kiếm mang tính quảng cáo mua hàng để xem bạn có thể thu thập được bất kỳ thông tin liên quan nào khác về tác giả hoặc tài liệu đang đọc hay không. Ngoài việc tìm kiếm tiêu chuẩn trên Internet, hãy thử sử dụng cơ sở dữ liệu bài báo của thư viện. Những nguồn này có liên quan mật thiết hơn đến các chuyên ngành học thuật và chứa đựng những tài nguyên mà bạn thường không tìm thấy trên các công cụ tìm kiếm thông thường. Nếu bạn chưa quen với cách sử dụng cơ sở dữ liệu của thư viện, hãy hỏi thủ thư tra cứu tại trường. Họ thường là những trợ thủ chưa được khai thác hết tiềm năng nhưng có thể chỉ dẫn cho bạn đi đúng hướng.

Hiểu các ý tưởng định kiến có sẵn của bản thân về một chủ đề

Laura thực sự thích tìm hiểu về các vấn đề môi trường. Cô ấy đã đọc nhiều cuốn sách và xem nhiều phim tài liệu trên truyền hình về chủ đề này và tích cực tìm kiếm thêm thông tin về môi trường. Mặc dù mối quan tâm của Laura có thể giúp cô ấy hiểu được một bài đọc

mới về môi trường, nhưng Laura cũng phải nhận thức được rằng với sự quan tâm này, cô ấy cũng đã mang theo những định hình và thiên kiến của mình về đề tài đó. Đôi khi những định kiến chống lại những ý tưởng khác liên quan đến tôn giáo hoặc quốc tịch hoặc thậm chí chỉ là truyền thống. Nếu không có bằng chứng, việc tư duy theo cách chúng ta vẫn thường làm là chưa đủ thuyết phục; bằng chứng có thể thay đổi, và ít nhất nó cần xem xét và đánh giá trung thực để xác định tính hợp lệ của nó. Trớ trêu thay, chúng ta có thể không muốn học những ý tưởng mới bởi vì điều đó có thể có nghĩa là chúng ta sẽ phải từ bỏ những ý tưởng cũ mà chúng ta đã thành thạo, đó có thể là một viễn cảnh khó khăn.

Khi đọc về môi trường, Laura cần cởi mở về những gì cô ấy sắp đọc và chú ý cẩn thận nếu cô ấy bắt đầu bỏ qua một số phần nhất định của văn bản vì những định kiến của mình. Việc tiếp thu thông tin mới có thể rất khó khăn nếu bạn chùn bước trước những quan niệm khác với những gì bạn luôn nghĩ. Bạn có thể phải buộc bản thân phải lắng nghe một quan điểm khác nhiều lần để đảm bảo rằng bạn không từ chối tiếp nhận một giải pháp khả thi mà tư duy hiện tại của bạn chưa chấp nhận.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bạn có thể nhớ lại những lần bạn gặp khó khăn khi đọc nội dung học thuật ở đại học không? Chiến lược nào trong số những chiến lược đã nêu có thể đã giúp bạn hiểu nội dung? Tại sao bạn nghĩ rằng những chiến lược đó sẽ hiệu quả?

5.3 Kỹ năng ghi chép

Dự kiến thời gian đọc: 21 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Bạn có thể chuẩn bị như thế nào để tối đa hoá hiệu quả của việc ghi chép?
- Những chiến lược cụ thể nào giúp bạn có thể áp dụng để ghi chép tốt hơn?
- Tại sao việc chú giải ghi chép sau buổi học lại là một bước then chốt?

Ngoài việc cung cấp một bản lưu trữ thông tin bạn đang đọc hoặc nghe, việc ghi chép còn giúp bạn sắp xếp các ý tưởng và giúp bạn hiểu rõ ý nghĩa của những điều mà bạn có thể chưa quen thuộc; vì vậy, ghi chép và đọc là hai bộ kỹ năng tương hỗ lẫn nhau. Việc ghi chép cũng giúp bạn duy trì sự tập trung vào vấn đề đang được xem xét. Nanami thường ghi chép trong các buổi thuyết trình hoặc bài giảng trên lớp để cô có thể theo dõi các ý chính của diễn giả và cô đọng tài liệu thành một định dạng dễ sử dụng hơn. Những bản ghi chép chất lượng sẽ dựa trên kiến thức nền tảng của bạn về một chủ đề, giúp bạn thảo luận về các xu hướng hoặc quy luật hiện hữu trong thông tin, và định hướng bạn đến những lĩnh vực cần nghiên cứu hoặc đọc thêm.



Hình 5.9 Những bản ghi chép tốt dựa trên kiến thức nền tảng của bạn về một chủ đề, giúp bạn thảo luận về các xu hướng hoặc quy luật hiện hữu trong thông tin và định hướng bạn đến những lĩnh vực cần nghiên cứu hoặc đọc thêm.

Chép lại từng từ ngữ mà người nói thốt ra không phải là một thói quen tốt – ngay cả khi bạn có khả năng làm điều đó một cách xuất sắc. Hầu hết chúng ta đều không có trình độ kỹ năng chuyên nghiệp như thư ký tòa án và nếu cố gắng làm vậy, chúng ta sẽ bỏ lỡ những thông tin quý giá. Hãy học cách lắng nghe các ý chính và phân biệt giữa các ý chính này với những chi tiết thường dùng để bổ trợ cho chúng. Hãy đưa vào các ví dụ giải thích cho ý chính nhưng hãy thực hiện việc đó bằng cách sử dụng các từ viết tắt dễ hiểu.

Hãy coi tất cả các bản ghi chép như những tài liệu hướng dẫn ôn tập tiềm năng. Trên thực tế, nếu bạn chỉ ghi chép mà không chủ động làm việc với chúng sau buổi ghi chép ban đầu, khả năng các bản ghi chép đó giúp ích cho bạn là rất thấp. Nghiên cứu về chủ đề này kết luận rằng nếu không có sự tương tác chủ động sau khi ghi chép, hầu hết sinh viên sẽ quên 60 – 75% tài liệu mà họ đã ghi chép – chỉ trong vòng hai ngày! Điều đó chẳng phải sẽ làm mất đi mục đích của việc ghi chép hay sao? Thông tin về sự suy giảm trí nhớ này lần đầu tiên được tiết lộ bởi nhà tâm lý học người Đức ở thế kỷ 19, Hermann Ebbinghaus. May mắn thay, bạn có đủ khả năng để ngăn chặn thứ được gọi là Đường cong lãng quên Ebbinghaus bằng cách củng cố những gì đã học thông qua việc ôn tập định kỳ ngay sau khi tiếp nhận tài liệu và thường xuyên sau đó.

Nếu bạn là một nhạc sĩ, bạn sẽ hiểu rõ hiện tượng này. Khi lần đầu tiên thử một bản nhạc khó, bạn có thể hoàn toàn không nhớ rõ các hợp âm và nốt nhạc nhưng sau khi luyện tập và xem lại thường xuyên, bạn sẽ tạo ra một trí nhớ cơ bắp và khả năng ghi nhớ nhất định, cho phép bạn chơi bản nhạc đó một cách dễ dàng hơn.

Ghi chép có thể không phải là khía cạnh hào nhoáng nhất trong hành trình học đại học của bạn, nhưng đó là một phương pháp học tập bạn sẽ mang theo suốt thời đại học và trong cả sự nghiệp sau này. Việc chuẩn bị cho bản thân để ghi chép thành công cũng quan trọng như chính việc ghi chép thực tế và những gì bạn làm sau buổi ghi chép cũng có ý nghĩa quan trọng tương đương. Những bản ghi chép được viết tốt sẽ giúp bạn sắp xếp suy nghĩ, tăng cường trí nhớ, tham gia vào thảo luận trên lớp và chuẩn bị cho bạn phản ứng thành công trong các kỳ thi. Khi mọi thứ đều phụ thuộc vào các bản ghi chép của bạn, điều thực sự cần thiết là bạn phải học cách ghi chép đúng cách và tiếp tục cải thiện kỹ năng ghi chép của mình.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hiện tại bạn có cách ghi chép ưa thích nào không? Bạn bắt đầu sử dụng nó từ khi nào? Phương pháp đó đã có hiệu quả chưa? Chiến lược nào khác có thể phù hợp với bạn?

Chuẩn bị cho việc Ghi chép

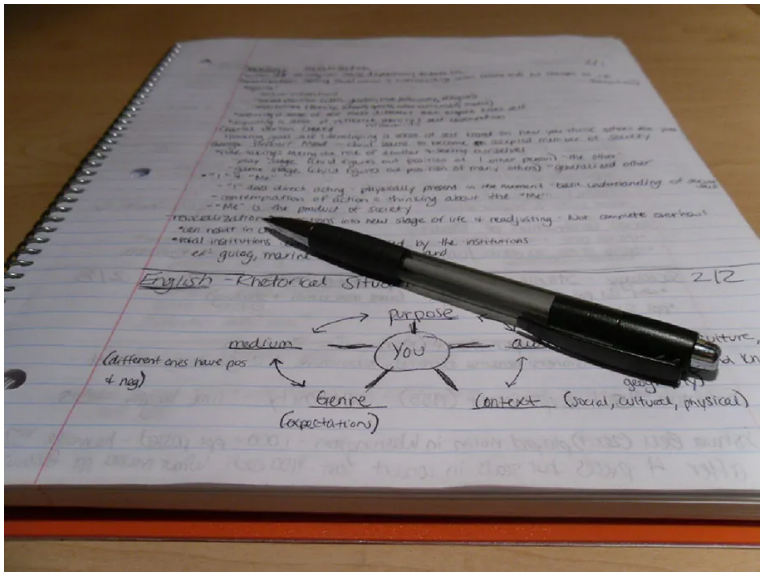
Chuẩn bị cho việc ghi chép không chỉ đơn thuần là mở máy tính lên hay đảm bảo bạn mang theo bút và giấy đến lớp. Bạn sẽ thực hiện việc ghi chép hiệu quả hơn nhiều nếu bạn hiểu lý do tại sao chúng ta cần ghi chép, nắm vững hệ thống ghi chép mà mình ưa thích, xác định các ưu tiên cụ thể tùy theo tình huống và áp dụng kỹ thuật tốc ký (shorthand) hiệu quả.

Giống như chữ viết tay và dấu vân tay, mỗi người trong chúng ta đều có những thói quen ghi chép độc đáo và mang tính cá nhân cao. Những thói quen này thay đổi từ tình huống này sang tình huống khác là điều hoàn toàn dễ hiểu và hợp lý, nhưng bạn chỉ có thể cải thiện kỹ năng của mình bằng cách tìm hiểu thêm về các phương pháp ghi chép hiệu quả và thử nghiệm các cách tiếp cận khác nhau để tìm ra phương pháp phù hợp nhất.

Những bản ghi chép tốt nhất là những bản được thực hiện một cách có tổ chức, khuyến khích việc xem lại thường xuyên và sử dụng chúng trong quá trình bạn nghiên cứu một chủ đề hoặc một học phần. Vì lý do này, bạn cần phát triển một cách thức để sắp xếp tất cả các ghi chép cho mỗi lớp học sao cho chúng được tập hợp đầy đủ và có trật tự. Nghe có vẻ hơi cổ điển nhưng một chiếc sổ còng cồng kềnh lại là một công cụ lưu trữ tuyệt vời cho các ghi chép trên lớp. Bạn có thể dễ dàng bổ sung vào các ghi chép trước đó, chèn các tài liệu phát tay (handouts) nhận được trên lớp và duy trì một bộ sưu tập tài liệu xuyên suốt cho từng khóa học riêng biệt. Nếu ý tưởng mang theo một cuốn sổ còng nặng nề khiến bạn cảm thấy không thoải mái, hãy chuyển cấu trúc tương tự đó vào các tệp tin trên máy tính của mình. Nếu bạn không sắp xếp nhiều tài liệu của mình theo một trật tự nhất định trên máy tính, bạn sẽ lãng phí đáng kể thời

gian để tìm kiếm các tệp bị đặt tên lộn xộn hoặc lưu trữ không đúng chỗ.

Có thể bạn sẽ quan tâm đến một nghiên cứu tương đối mới về chiến lược ghi chép nào hiệu quả hơn: viết tay so với đánh máy trực tiếp trên máy tính. Trong khi mỗi cá nhân đều có những ý kiến kiên định về chủ đề này, hầu hết các nhà nghiên cứu đều đồng ý rằng định dạng của ghi chép ít quan trọng hơn những gì sinh viên thực hiện với các bản ghi chép đó sau này. Cả việc ghi chép bằng tay và sử dụng máy tính để ghi chép đều có những ưu và nhược điểm riêng.



Hình 5.10 Những ghi chép tốt nhất là những ghi chép được bạn thực hiện một cách có tổ chức. Việc xem lại thường xuyên và chú thích thêm rất quan trọng để xây dựng sự hiểu biết sâu sắc và hữu ích về tài liệu.
(Nguồn: English106 / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Quản lý các công cụ ghi chép (Máy tính, Giấy, Bút, Thẻ ghi chú, Giáo trình)

Dù bạn chọn công cụ ghi chép nào trong nhiều công cụ (và những công cụ mới dường như xuất hiện gần như hàng ngày),công cụ tốt nhất là công cụ mà bạn sẽ sử dụng một cách nhất quán. Kỹ năng và nghệ thuật ghi chép không phải là kỹ năng bẩm sinh đối với bất kỳ ai; nó đòi hỏi sự thực hành rất nhiều, sự kiên nhẫn và sự chú tâm liên tục đến chi tiết. Thêm vào đó là thực tế bạn có thể cần nắm vững nhiều kỹ thuật ghi chép cho các lớp học khác nhau và bạn có một số việc phải làm. Trừ khi bạn được giảng viên hướng dẫn cụ thể, bạn có thể tự do kết hợp các phần tốt nhất của các công cụ khác nhau nếu bạn cảm thấy thoải mái nhất với phương pháp kết hợp đó.

Để việc ghi chép được khoa học, tất cả các ghi chép của bạn nên bắt đầu bằng một thông tin nhận diện, bao gồm ít nhất là ngày tháng, tên khóa học, chủ đề của buổi giảng/thuyết trình và bất kỳ thông tin nào khác mà bạn nghĩ sẽ giúp ích cho mình khi bạn quay lại sử dụng các ghi chép để nghiên cứu thêm, chuẩn bị kiểm tra hoặc hoàn thành bài tập. Thông tin bổ sung tùy chọn có thể là số thứ tự các buổi ghi chép về chủ đề này hoặc lời nhắc đối chiếu các tài liệu phát tay trên lớp, trang sách giáo khoa hoặc các tài liệu khóa học khác. Sẽ rất hữu ích nếu để lại một số khoảng trống trong ghi chép của bạn để bạn có thể chèn các thông tin bổ

sung và câu hỏi bạn có thể có khi xem lại tài liệu sau này.

Các chiến lược ghi chép

Có thể bạn đang duy trì một thói quen ghi chép cố định cho tất cả các lớp học. Ở bậc trung học, cách tiếp cận "một giải pháp cho mọi tình huống" (one-size-fits-all) này có thể đã phát huy tác dụng. Tuy nhiên, môi trường đại học đòi hỏi việc đọc hiểu và nghiên cứu các chủ đề chuyên sâu hơn. Dù phương pháp cũ đôi khi vẫn hữu dụng, bạn cần chuẩn bị sẵn các chiến lược thay thế nếu nhận thấy nó không còn đáp ứng tốt yêu cầu của nội dung học tập bậc đại học. Nhiều khả năng, bạn sẽ cần linh hoạt điều chỉnh chiến lược ghi chép tùy theo đặc thù từng môn. Các chiến lược được giới thiệu trong phần này cung cấp những phương thức ghi chép đa dạng, giúp bạn thuận lợi hơn trong việc ôn tập và xử lý thông tin sau khi nghe giảng.

Phương pháp Cornell

Một trong những hệ thống ghi chép phổ biến nhất được gọi là Phương pháp Cornell, một cách tương đối đơn giản để ghi chép hiệu quả do giáo sư của Đại học Cornell, Tiến sĩ Walter Pauk đưa ra vào những năm 1940. Trong hệ thống này, bạn lấy một tờ giấy ghi chép tiêu chuẩn và chia thành ba phần bằng cách kẻ một đường ngang cách mép dưới trang giấy khoảng một đến hai inch (khoảng 2,5 – 5 cm là khu vực viết tóm tắt) và sau đó kẻ một đường dọc để chia phần trang giấy phía dưới này, phần bên trái khoảng hai inch (khoảng 5 cm là cột nhắc lại) và để lại khu vực lớn nhất ở phía bên phải của đường dọc của bạn (cột ghi chép). Bạn có thể tạo một trang mẫu và sau đó sao chép nhiều trang như bạn nghĩ mình sẽ cần cho bất kỳ lớp học cụ thể nào, nhưng một ưu điểm của hệ thống này là bạn có thể kẻ các khung một cách nhanh chóng. Bởi vì bạn đã chia nhỏ bố cục trang giấy, bạn có thể sử dụng nhiều giấy hơn so với khi bạn viết trên toàn bộ trang, nhưng mục đích không phải là viết càng ít trang càng tốt. Phương pháp Cornell cung cấp cho bạn một bản ghi chép khoa học, giúp bạn nghiên cứu và ôn tập các ghi chép của mình trong suốt quá trình học. Nếu bạn đang ghi chép trên máy tính, bạn vẫn có thể sử dụng Phương pháp Cornell trong Word hoặc Excel bằng cách tự tạo hoặc sử dụng một mẫu có sẵn.

Topic/Objective:	Name:
	Class/Period:
	Date:
Essential Question:	
Questions:	Notes:
Summary:	

Hình 5.11 Phương pháp Cornell cung cấp một cách tiếp cận đơn giản, có tổ chức và linh hoạt

Khi bạn đã tạo xong định dạng ghi chép, điểm ưu việt của Phương pháp Cornell chính là sự đơn giản nhưng khoa học của nó. Chỉ viết vào một bên của trang (cột ghi chép bên phải) – điều này sẽ giúp ích sau này khi bạn ôn tập và chỉnh sửa ghi chép của mình. Trong buổi ghi chép, hãy sử dụng cột ghi chép để ghi lại thông tin về các điểm chính và khái niệm của bài giảng; cố gắng diễn đạt các ý tưởng bằng ngôn từ của chính bạn, điều này sẽ giúp bạn không chép lại từng lời của người nói. Bỏ cách dòng giữa mỗi ý tưởng trong cột này. Thực hành các ký hiệu viết tắt được đề cập trong phần tiếp theo và tránh viết bằng các câu hoàn chỉnh. Đừng làm cho ghi chép của bạn quá khó hiểu, nhưng bạn có thể sử dụng các gạch đầu dòng hoặc cụm từ để chuyển tải ý nghĩa một cách hiệu quả - chúng ta vẫn dùng cách này thường xuyên trong hội thoại. Nếu bạn biết mình sẽ cần mở rộng các ghi chép đang thực hiện trên lớp nhưng không có thời gian, bạn có thể đặt lời nhắc trực tiếp trong ghi chép bằng cách thêm và gạch

chân từ *mở rộng/giải thích* bên cạnh các ý tưởng bạn cần phát triển đầy đủ hơn.

Càng sớm càng tốt sau buổi ghi chép, tốt nhất là trong vòng tám giờ nhưng không quá hai mươi tư giờ, hãy đọc lại cột ghi chép của bạn và điền vào bất kỳ chi tiết nào bạn đã bỏ lỡ trên lớp, bao gồm cả những chỗ bạn đã chỉ ra rằng mình muốn mở rộng ghi chép. Sau đó, trong cột nhắc lại, hãy ghi lại các ý chính từ cột ghi chép tương ứng – bạn không thể nhồi nhét thông tin cột nhắc lại nhỏ hơn này như thể bạn đang giải thích hoặc định nghĩa các ý tưởng chính. Chỉ cần thêm các ý tưởng chính gồm một hoặc hai từ; những từ này trong cột nhắc lại đóng vai trò là gợi ý giúp bạn ghi nhớ thông tin chi tiết bạn đã ghi lại trong cột ghi chép.

Khi bạn đã hài lòng với các cột ghi chép và nhắc lại của mình, hãy tóm tắt trang ghi chép này trong hai hoặc ba câu bằng cách sử dụng khu vực tóm tắt ở cuối trang. Đây là thời điểm tuyệt vời để gặp gỡ một bạn cùng lớp khác hoặc một nhóm sinh viên đều nghe cùng một bài giảng để đảm bảo tất cả các bạn đều hiểu các điểm chính. Bây giờ, trước khi chuyển sang việc khác, hãy che cột ghi chép lớn đi và tự kiểm tra về các ý tưởng chính bạn đã ghi lại trong cột nhắc lại. Lặp lại bước này thường xuyên trong quá trình học, không chỉ ngay trước kỳ thi, và bạn sẽ giúp trí nhớ của mình tạo ra các kết nối giữa ghi chép của bạn, bài đọc sách giáo khoa, bài tập trên lớp và các nhiệm vụ mà bạn cần để đạt kết quả cao trong bất kỳ bài kiểm tra ngắn hoặc kỳ thi nào.



Hình 5.12 Bộ mẫu ghi chép này trong Phương pháp Cornell được thiết kế để hiểu được một lượng lớn thông tin. Quá trình sắp xếp các ghi chú có thể giúp bạn lưu giữ thông tin hiệu quả hơn so với các phương pháp ít nhất quán hơn.

Lợi ích chính của Phương pháp Cornell là giúp bạn thiết lập một hệ thống ghi chép khoa học và khả thi. Định dạng gọn gàng này giúp bạn chuyển sang chế độ ôn tập mà không cần phải chép lại những ghi chú lộn xộn hay cố gắng hiểu một mớ thông tin hỗn độn mà bạn không biết xử lý ra sao vì không thể nhớ nổi các ý chính hay ý mình định viết là gì. Nếu bạn ghi chép trong lớp mà không theo bất kỳ hệ thống nào và sau đó bắt gặp dòng chữ kiểu như "Napoleon-lùn" giữa một đống ghi chú, bạn có thể làm gì lúc này? Điều đó có quan trọng không? Nó có liên kết với điều gì liên quan từ bài giảng không? Làm sao bạn biết được? Bạn chính là người bảo vệ tốt nhất cho bản thân mình trong việc chuẩn bị cho sự thành công ở đại học.

Lập đề cương (Outlining)

Các hệ thống tổ chức ghi chép khác có thể giúp bạn trong các ngành học khác nhau. Bạn có thể ghi chép theo kiểu đề cương chính thức nếu thích, sử dụng các số La Mã cho mỗi chủ đề mới, xuống dòng và sử dụng các chữ cái in hoa lùi đầu dòng một khoảng trống bên phải

cho các khái niệm liên quan đến chủ đề trước đó, sau đó thêm các chi tiết để hỗ trợ các khái niệm được lùi vào thêm vài khoảng trống nữa và được biểu thị bằng chữ số Ả Rập. Bạn có thể tiếp tục thêm vào một đề cương chính thức bằng cách tuân theo các quy tắc này.

Bạn không nhất thiết phải sử dụng các chữ số và chữ cái chính thức nhưng sau đó bạn phải cẩn thận lùi đầu dòng để có thể phân biệt khi nào bạn chuyển từ một chủ đề cấp cao hơn sang các khái niệm liên quan và sau đó là đến thông tin hỗ trợ. Lợi ích chính của đề cương là tính tổ chức của nó. Bạn phải luôn tập trung cao độ khi ghi chép trên lớp để đảm bảo duy trì định dạng của đề cương, điều này có thể khó khăn nếu bài giảng hoặc bài thuyết trình diễn ra nhanh chóng hoặc bao gồm nhiều chủ đề đa dạng.

Ví dụ đề cương chính thức sau đây cho thấy mô hình cơ bản:

I. Chó (chủ đề chính – thường là khái quát)

A. Chó chăn cừu Đức (khái niệm liên quan đến chủ đề chính)

1. Bản năng Bảo vệ (thông tin hỗ trợ về khái niệm)

2. Quyết đoán

3. Trung thành

B. Chó Weimaraner (khái niệm liên quan đến chủ đề chính)

1. Thân thiện với gia đình (thông tin hỗ trợ về khái niệm)

2. Năng động

3. Khỏe mạnh

II. Mèo (chủ đề chính)

Mèo Xiêm

Bạn chỉ cần tiếp tục với loại định dạng đánh số và thụt lề này để thể hiện mối liên hệ giữa các ý chính, khái niệm và các chi tiết hỗ trợ. Bất kỳ chi tiết nào bạn không ghi lại trong quá trình ghi chép của mình, bạn có thể thêm vào sau bài giảng khi xem lại đề cương của mình.

Biểu đồ / Bảng

Tương tự như việc tạo một đề cương, bạn có thể tạo một biểu đồ để so sánh và đối chiếu các ý tưởng chính trong một buổi ghi chép. Chia giấy của bạn thành bốn hoặc năm cột với các đề mục bao gồm các chủ đề chính được đề cập trong bài giảng hoặc các hạng mục như: *Làm thế nào? Cái gì? Sử dụng khi nào? Ưu điểm/Điểm cộng, Nhược điểm/Điểm trừ*, hoặc các cách phân chia thông tin khác. Bạn viết ghi chép của mình vào các cột thích hợp khi thông tin đó xuất hiện trong bài thuyết trình.

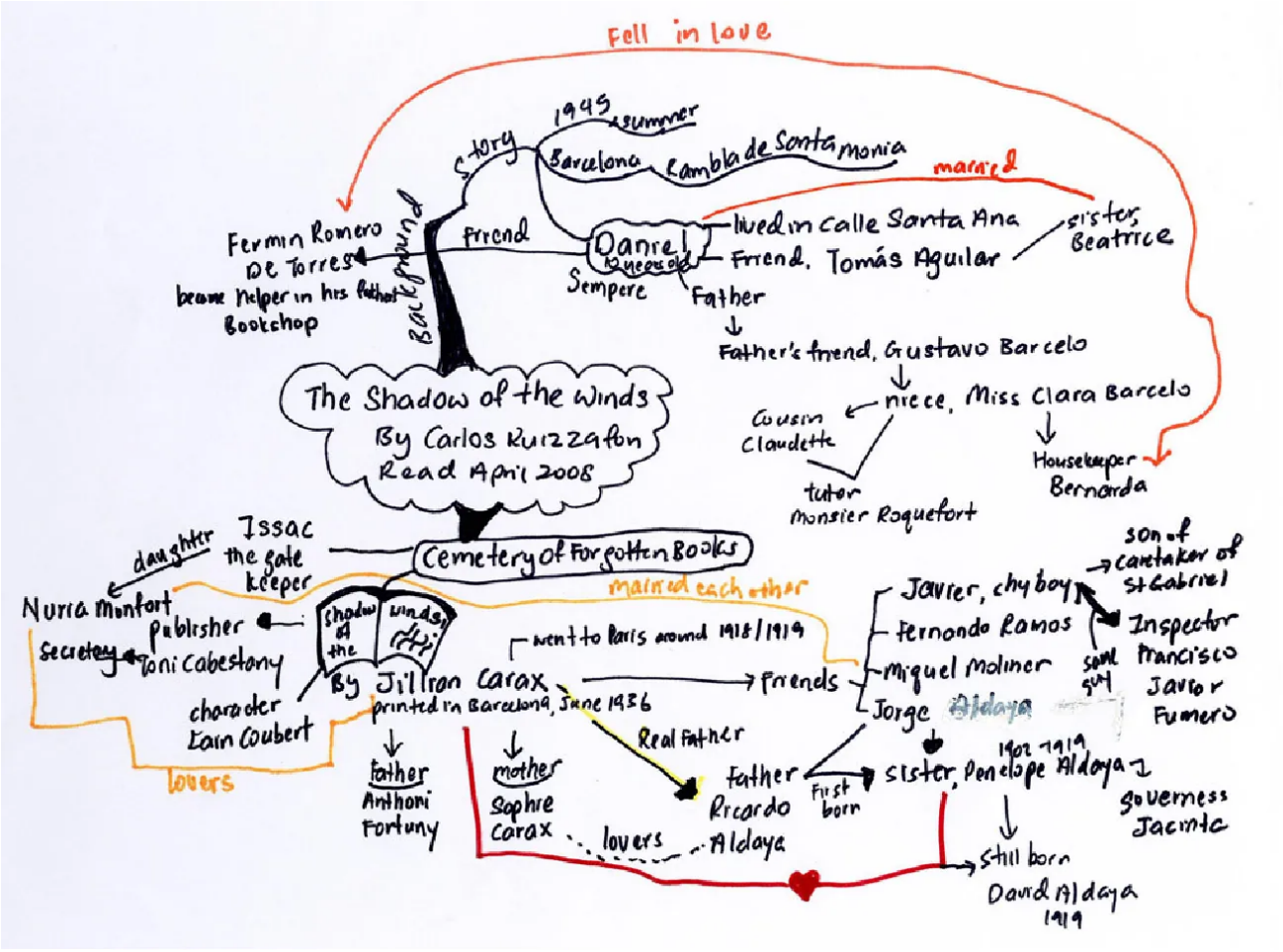
Ví dụ về một biểu tổ chức ý tưởng và danh mục

Cấu trúc	Các loại	Chức năng trong cơ thể	Ghi chú bổ sung
Cacbohydrat			
Lipid			
Protein			
Axit nucleic			

Định dạng này giúp bạn rút ra các ý tưởng nổi bật và thiết lập một bản ghi chép có hệ thống để ôn tập sau này. (Nếu bạn chưa nhận ra rằng ý tưởng ôn tập lại sau này là một điểm xuyên suốt tất cả các hệ thống ghi chép, thì bạn nên... ghi chú lại điều đó.) Những ghi chép mà bạn không bao giờ xem lại thì chẳng khác gì những nét nguệch ngoạc. Điều đó giống như việc lập một danh sách đi chợ chi tiết để chi tiêu đúng ngân sách, hì hục làm cả tuần, rồi lại vứt đi ngay trước khi đến cửa hàng. Bạn có thể nhớ được vài món, nhưng chắc chắn sẽ không hiệu quả bằng việc có danh sách để đối chiếu. Cũng giống như việc bạn không thể đọc hết mọi cuốn sách, bài báo và tài liệu cần thiết cho các lớp đại học, bạn cũng không thể nhớ hết những ý quan trọng nhất trong tất cả các ghi chép của mình, vì vậy bạn bắt buộc phải ôn tập.

Bản đồ khái niệm và Ghi chép trực quan

Một phương pháp ghi chép khác thu hút những người học thích sự thể hiện trực quan của ghi chép được gọi là lập bản đồ (mapping), đôi khi được gọi là sơ đồ tư duy (mind mapping) hoặc bản đồ khái niệm (concept mapping), mặc dù mỗi tên gọi này có thể có những cách sử dụng hơi khác nhau. Có vô số biến thể của phương pháp này, do đó bạn có thể tìm hiểu thêm các phiên bản trực tuyến, nhưng nguyên tắc cơ bản là thiết lập mối liên hệ giữa các ý chính thông qua hình ảnh trực quan; một số phiên bản có thể khá cầu kỳ với nhiều màu sắc và hình khối, nhưng một phiên bản đơn giản có lẽ sẽ hữu ích hơn, ít nhất là khi mới bắt đầu. Bạn có thể trình bày các ý tưởng chính theo chiều dọc hoặc chiều ngang, nhưng xoay giấy theo chiều ngang (landscape mode) có thể sẽ rất hữu ích khi bạn thêm nhiều ý tưởng chính hơn.



Hình 5.13 Lập bản đồ khái niệm (sơ đồ tư duy), có thể là một cách tiếp cận hiệu quả và rất cá nhân hóa để thu thập thông tin. (Nguồn: ArtistIvanChew / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Bạn có thể quan tâm đến việc thử ghi chép trực quan hoặc thêm hình ảnh minh họa vào ghi chép của mình để làm rõ nội dung. Đôi khi khi bạn không thể nghĩ ra cách dùng từ chính xác để giải thích điều gì đó hoặc bạn đang cố gắng thêm thông tin cho các ý tưởng phức tạp trong ghi chép của mình, việc phác thảo sơ lược về ý tưởng đó có thể giúp bạn ghi nhớ. Theo nhà giáo dục Sherrill Knezel viết trong một bài báo có tựa đề "Sức mạnh của việc ghi chép trực quan", chiến lược này hiệu quả vì "Khi sinh viên sử dụng hình ảnh và văn bản trong ghi chép, nó mang lại cho họ hai cách khác nhau để gợi lại thông tin, tăng gấp đôi cơ hội ghi nhớ của họ". Đừng ngại ngần cách tiếp cận sáng tạo này để ghi chép chỉ vì bạn tin rằng mình không phải là một nghệ sĩ; những hình ảnh không cần phải hoàn hảo. Bạn có thể muốn xem bài nói chuyện TEDx của Rachel Smith mang tên "Vẽ trong lớp" (https://openstax.org/l/drawinginclass) để tìm hiểu thêm về ghi chép trực quan.

Bạn có thể thử nghiệm các phương pháp ghi chú khác nhau và tìm ra (các) phương pháp bạn thích nhất nhưng một khi bạn tìm thấy phương pháp phù hợp với mình, hãy kiên trì áp dụng nó. Bạn sẽ trở nên hiệu quả hơn với phương pháp này khi bạn sử dụng nó nhiều hơn và việc ghi chú, ôn tập và chuẩn bị cho bài kiểm tra của bạn sẽ trở nên dễ dàng hơn, nếu không muốn nói là có khoa học hơn, điều này có thể làm giảm sự lo lắng của bạn.

Thực hành viết tắt có thể giải mã được

Hầu hết sinh viên đại học không học tốc ký, vốn từng là kỹ năng đặc thù cho thư ký và trợ lý điều hành, nhưng có lẽ họ nên học. Nghệ thuật gần như bị mai một này trong thời đại máy tính có thể rất hữu ích trong những buổi ghi chép dồn dập. Các hệ thống tốc ký phức tạp có tồn tại, nhưng bạn sẽ được lợi hơn trong những quá trình ghi chép ở đại học nếu trau dồi một hình thức tốc ký quen thuộc, cá nhân hóa hơn để giúp bạn viết được nhiều hơn trong thời gian ngắn hơn. Những cách viết tắt tưởng chừng như không đáng kể có thể giúp giảm bớt căng thẳng khi ghi chép - đặc biệt nếu bạn gặp phải kiểu diễn giả hay nói "Tôi sẽ không lặp lại điều này"

Làm quen với các từ viết tắt hữu ích sau đây[23]

Biểu tượng/chữ cái viết tắt	Ý nghĩa
w/, w/o, w/in	với (with) không có (without) trong vòng (within)
&	Và
#	số
b/c	bởi vì (because)
X, V	Đúng/Sai
Diff	Khác biệt (different) Sự khác biệt (difference)
Etc.	Vân vân
ASAP	Càng sớm càng tốt (as soon as possible)
US, UK	Hoa Kỳ, Vương Quốc Anh
Info	Thông tin (information)
Ft, in, k, m	Foot, inch, nghìn, triệu
¶	đoạn văn hoặc đoạn văn mới
=, +, >, <, /	bằng, cộng (thêm), lớn hơn, bé hơn, chia cho
WWI, WWII	thế chiến thứ Nhất, thế chiến thứ Hai
Impt	Quan trọng (Important)
?, !, **	bị thị điều gì đó quan trọng; đừng lạm dụng

[23] Chú thích của người dịch: Các từ viết tắt ở đây là viết theo tiếng Anh (ngôn ngữ gốc của tài liệu), bạn vẫn có thể dùng chúng hoặc dựa vào đó để xây dựng bộ từ viết tắt của mình.

Bạn có sử dụng thêm những ký hiệu hoặc cách viết tắt nào khác trong ghi chú của mình không? Hãy hỏi bố mẹ xem họ có nhớ bất kỳ ký hiệu hoặc cách viết tắt nào mà bạn có thể học được không.

Chú giải các ghi chép sau buổi ghi chép ban đầu

Chú giải (Annotating) các ghi chép sau lượt ghi chép ban đầu có thể là một trong những kỹ năng học tập có giá trị nhất mà bạn có thể thành thạo. Cho dù bạn đang làm nổi bật, gạch chân hay thêm các ghi chú bổ sung, bạn đang củng cố kiến thức đó trong tâm trí và trí nhớ của mình.

Hãy thừa nhận đi - ai mà cầm lòng được trước những chiếc bút nhớ dòng cơ chứ? Đã qua rồi cái thời mà màu vàng chiếm vị trí độc tôn, khi mà bạn phải thật cẩn trọng không được ấn bút quá mạnh vì sợ làm nhem nhuốc những từ ngữ mà bạn đang muốn nhấn mạnh. Giờ đây, sinh viên có đủ các sắc màu các loại bút nhớ dòng để lựa chọn và có thể tha hồ phân loại ghi chép cũng như các đoạn văn bản bằng màu sắc. Các cải tiến công nghệ có thể quan trọng, nhưng việc chọn màu bút nhớ dòng còn quan trọng hơn nữa! Có lẽ thế.

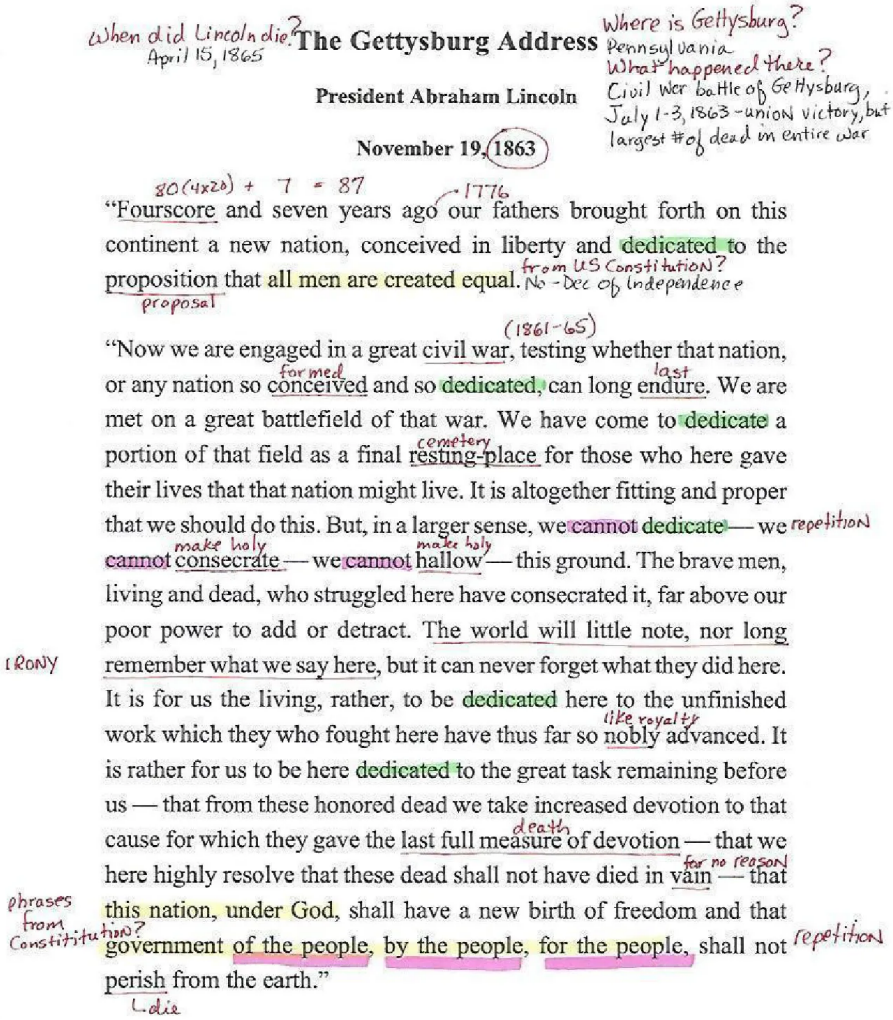
Lý do duy nhất để làm nổi bật bất cứ nội dung gì là để thu hút sự chú ý vào nó, để bạn có thể dễ dàng chọn ra thông tin quan trọng sau này để nghiên cứu hoặc suy ngẫm thêm. Một vấn đề mà nhiều sinh viên gặp phải là không biết điểm dừng. Nếu thứ bạn cần nhớ trong đoạn văn chỉ là một định nghĩa súc tích và đắt giá của một thuật ngữ quan trọng trong chuyên ngành, thì việc tô màu cả đoạn văn sẽ kém hiệu quả hơn so với việc chỉ tô đúng thuật ngữ đó. Và nếu bạn không kiềm chế xu hướng tô màu các đoạn văn dài (thậm chí là tô nhiều màu), bạn có thể sẽ nhận về một trang giấy chi chít màu . Trớ trêu thay, điều đó chẳng khác gì một trang giấy không được tô màu chút nào, và thế là bạn đã lãng phí thời gian vô ích. Thần chú (mantra) của bạn cho việc làm nổi bật văn bản nên là "càng cô đọng càng tốt " (less is more). Luôn luôn đọc đoạn văn bản bạn đã chọn trước khi bạn bắt đầu làm nổi bật bất cứ nội dung gì. Bạn cần phải nắm được thông điệp bao quát là gì trước khi bắt đầu nhấn mạnh vào văn bản bằng việc tô màu.

Một cách khác để chú giải sau khi đã ghi chép ban đầu là gạch chân những từ hoặc đoạn văn quan trọng. Mặc dù không thú vị bằng việc dùng bút màu để đánh dấu, việc gạch chân giúp bạn nhấn mạnh chính xác hơn.

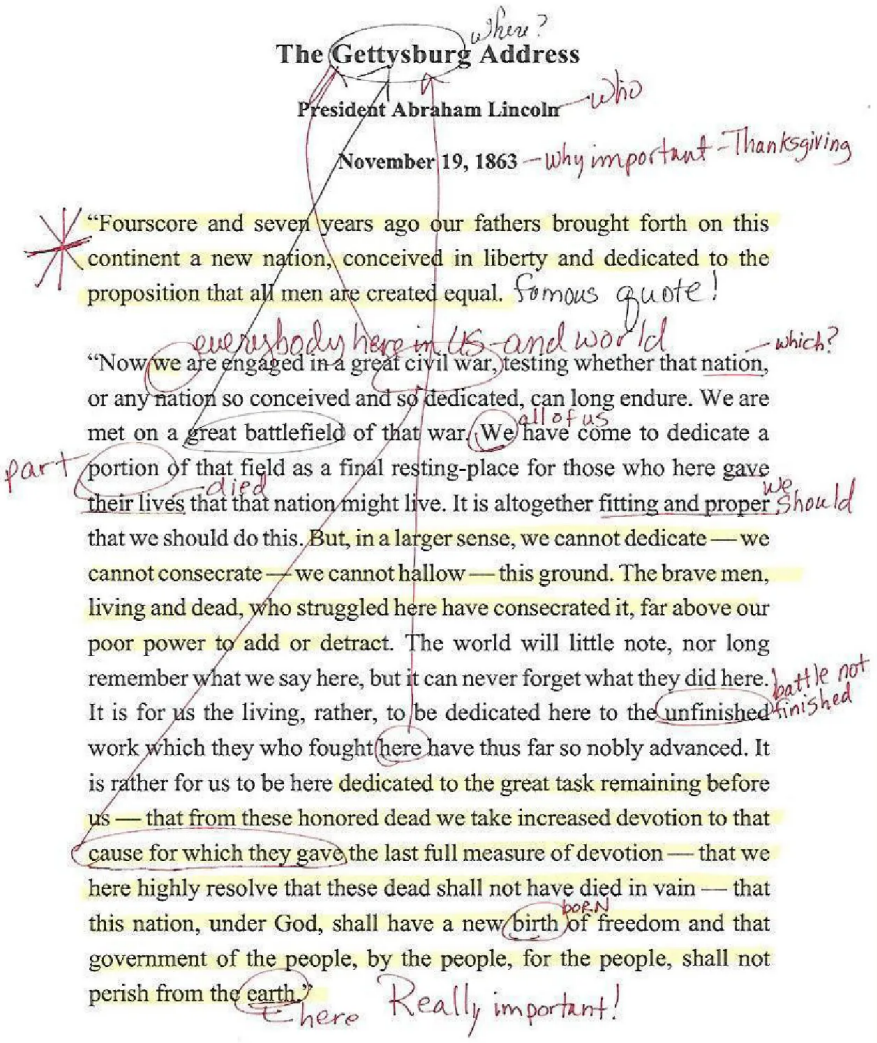
Một số người nghĩ rằng chú giải chỉ đơn thuần là dùng bút màu để đánh dấu những từ hoặc cụm từ nhất định để nhấn mạnh. Trên thực tế, chú giải có thể là bất cứ thao tác nào bạn thực hiện trên văn bản để biến nó trở nên hữu dụng hơn cho mục đích riêng của mình (văn bản in, ghi chú viết tay hoặc bất kỳ loại tài liệu nào khác mà bạn đang sử dụng để học các khái niệm). Các chú giải có thể bao gồm việc đánh dấu đoạn văn hoặc từ vựng, định nghĩa những thuật ngữ không quen thuộc sau khi tra cứu, viết câu hỏi vào lề sách, gạch chân hoặc khoanh tròn các thuật ngữ chính, hoặc đánh dấu văn bản để tham khảo trong tương lai. Bạn cũng

có thể ghi chú một số văn bản điện tử.

Trên thực tế, bạn có thể sẽ thực hiện tất cả các loại chú giải này vào những thời điểm khác nhau. Chúng ta biết rằng việc lặp lại trong học tập và ôn tập rất quan trọng đối với việc học, vì vậy bạn có thể quay lại cùng một đoạn văn và thực hiện việc chú giải vào một lượt khác. Những chú giải khác nhau này có thể vô cùng hữu ích cho bạn như một tài liệu hướng dẫn học tập và là cách để theo dõi sự tiến bộ trong việc học của bạn về một chủ đề. Nếu bạn thường xuyên bắt đầu một buổi đọc bằng cách viết ra bất kỳ câu hỏi nào bạn có về chủ đề của chương hoặc phần đó và cũng viết ra câu trả lời cho những câu hỏi đó ở cuối bài đọc, bạn sẽ có một khởi đầu tốt về những gì chương đó đã đề cập khi bạn cần ôn thi. Đến lúc đó, bạn có thể sẽ chẳng còn đủ thời gian để đọc lại toàn bộ bài đọc, đặc biệt nếu đó là một đọc dài, nhưng với những ghi chú chi tiết kết hợp với ghi chép trên lớp, bạn sẽ không cần phải làm điều đó. Với kinh nghiệm đọc các văn bản chuyên ngành và viết luận hoặc làm bài kiểm tra trong lĩnh vực đó, bạn sẽ biết rõ hơn nên đặt những câu hỏi nào trong phần ghi chú của mình.



Hình 5.14 Chú thích có thể bao gồm làm nổi bật các chủ đề quan trọng, xác định các thuật ngữ không quen thuộc, viết câu hỏi, gạch chân hoặc khoanh tròn các thuật ngữ chính hoặc đánh dấu văn bản để tham khảo trong tương lai. Dù bạn chọn cách tiếp cận nào, hãy cố gắng không lạm dụng nó; các ghi chú gọn gàng, có tổ chức và hiệu quả sẽ hiệu quả hơn các ghi chú dày đặc hoặc rối rắm .



Hình 5.15 Mặc dù những ghi chú này có thể có ý nghĩa đối với người viết nhưng chúng không có tổ chức cũng như không nhất quán. Ví dụ, lưu ý rằng một số thuật ngữ được sử dụng phổ biến hơn, như "chúng tôi" và "chưa hoàn thành", được định nghĩa, nhưng những thuật ngữ ít phổ biến hơn - "consecrate" và "hallow"- thì không.

Điều bạn phải ghi nhớ trong khi chú thích, đặc biệt nếu bạn sẽ thực hiện việc chú giải nhiều lần trên cùng một văn bản, chính là không lạm dụng bất kỳ phương pháp nào bạn sử dụng. Hãy thận trọng về những gì bạn chú thích và cách trình bày chúng trên trang giấy, điều đó có nghĩa là bạn phải làm nó trông thật gọn gàng. Nếu không, bạn sẽ **tạo ra** một mớ hỗn độn về màu sắc hoặc biểu tượng kết hợp với một số ghi chú khó hiểu mà có lẽ bạn đã mất khá nhiều thời gian để tạo ra nhưng sẽ không phát huy được hết giá trị đối với bạn nhiều như chúng có thể. Đây chỉ đơn giản là một sự lãng phí thời gian và công sức.

Bạn không thể chiếm dụng từng khoảng trắng nhỏ trên trang giấy để viết ra các câu hỏi hoặc bản tóm tắt mà vẫn có thể đọc được văn bản gốc. Nếu bạn đủ may mắn để có một trang trống bên cạnh đầu chương hoặc phần bạn đang chú thích, hãy sử dụng điều này, nhưng hãy nhớ rằng khi bạn bắt đầu viết ghi chép, bạn không chắc chắn chính xác bạn sẽ cần bao nhiêu không gian. Sử dụng tốc ký có thể giải mã được và chỉ viết những gì bạn cần để truyền đạt ý nghĩa bằng chữ in rất nhỏ. Nếu bạn đang chú thích các ghi chép của riêng

mình, bạn có thể tạo thói quen chỉ sử dụng một mặt của tờ giấy trong lớp, để nếu bạn cần thêm ghi chú sau này, bạn có thể sử dụng mặt còn lại. Bạn cũng có thể thêm một trang trống vào ghi chép của mình trước khi bắt đầu ngày học tiếp theo trong sổ ghi chép của mình để bạn sẽ có thêm giấy để chú thích khi học.

Các tài liệu chuyên môn có thể đi kèm với các chú thích có thể hữu ích khi bạn xử lý các yêu cầu tài liệu khác nhau mà bạn sẽ gặp phải ở trường đại học. Trung tâm Hỗ trợ Viết trực tuyến (University's Online Writing Lab - OWL) (https://openstax.org/l/mlaformatting) của Đại học Purdue cung cấp một mẫu có chú thích về cách định dạng bài luận đại học theo các hướng dẫn của Hiệp hội Ngôn ngữ Hiện đại (MLA) mà bạn có thể thấy, cùng với các chú thích khác.

Bổ sung các lời giải thích cần thiết vào ghi chép

Marlon là một sinh viên vô cùng kỷ luật và luôn sẵn sàng ghi chép trong một cuốn sổ tay riêng biệt cho từng môn học vào đầu mỗi buổi học Triết học. Anh ấy luôn ghi ngày tháng trên trang vở và ghi rõ chủ đề thảo luận là gì. Anh ấy có sẵn các loại bút dạ quang nhiều màu để đánh dấu cho các mục đích ghi chép khác nhau: màu hồng cho từ vựng, màu xanh lá cho các khái niệm gây nhầm lẫn và màu vàng cho những phần cần được giải thích thêm sau này. Anh ấy cũng sử dụng hệ thống viết tắt riêng và một loạt các ký hiệu ấn tượng để chỉ ra các câu hỏi (dấu hỏi màu đỏ), những nội dung có khả năng cao sẽ xuất hiện trong bài kiểm tra (anh ấy sử dụng biểu tượng một quả bom nhỏ đang nổ), các gợi ý đọc thêm, và những chủ đề cụ thể anh ấy định hỏi giảng viên trước buổi học.

Với cách làm tỉ mỉ như vậy, phương pháp của Marlon có vẻ là một ví dụ hoàn hảo về việc ghi chép để thành công. Tuy nhiên, một điều tất yếu đã xảy ra: khi buổi học kéo dài một tiếng rưỡi kết thúc, Marlon cuống cuồng thay đổi giữa các công cụ viết, anh ấy gần như sắp khóc và phải lục tìm trong đống ghi chép của mình khi những vệt màu vàng cứ "trêu ngươi" anh ấy với đầy sự mơ hồ. Điều gì đã sai ở đây?

Giống như nhiều người trong chúng ta, những người luôn nỗ lực làm mọi thứ mình biết để thành công (hoặc những gì chúng ta nghĩ là mình biết nhờ đọc các cuốn sách và bài báo về kỹ năng học tập xen kẽ giữa các giờ học), Marlon đang phải chịu đựng sai lầm do cố gắng làm quá nhiều việc cùng một lúc. Đây là một sai lầm rất dễ mắc phải khi chúng ta muốn tiết kiệm thời gian hoặc nghĩ rằng mình có thể đa nhiệm theo kiểu "nhất cử lưỡng tiện" (một mũi tên trúng hai đích).

Thật không may, lỗi đánh giá này có thể làm tăng mức độ căng thẳng của bạn theo cấp số nhân nếu bạn không lùi lại để nhìn nhận vấn đề đúng bản chất. Marlon đã cố gắng vừa ghi chép trên lớp vừa chú giải các ghi chép đó để sẵn sàng cho việc ôn thi. Đó là quá nhiều việc phải làm cùng lúc. Nhưng ngay cả khi anh ấy có thể làm tất cả những việc đó trong giờ học, anh ấy vẫn đang bỏ lỡ một điểm cực kỳ quan trọng về việc ghi chép.

Dù chúng ta muốn nhanh chóng hoàn thành cho xong, việc ghi chép trên lớp chỉ là sự khởi đầu. Giảng viên của bạn có khả năng đã giao một bài tập chuẩn bị trước khi lên lớp để bạn đọc hoặc hoàn thành trước buổi học đó. Mục đích của phần chuẩn bị bài ở nhà này là để bạn bước vào lớp với một mức độ quen thuộc nhất định về chủ đề và có sẵn những câu hỏi của riêng mình. Khi đã ở trong lớp, bạn cũng có thể cần tham gia thảo luận nhóm, làm việc với các bạn cùng lớp, hoặc thực hiện một số hoạt động học tập có hướng dẫn khác, những việc này hiển nhiên sẽ khiến bạn không thể ghi chép. Liệu điều đó có nghĩa là bạn nên bỏ qua việc ghi chép cho ngày hôm đó không? Chắc chắn là không. Bạn chỉ cần chỉ ra trong ghi chép rằng bạn đã dành thời gian làm dự án hoặc bất kỳ sự kiện nào khác diễn ra trong lớp vào ngày hôm đó.

Rất hiếm khi trong một giảng đường đại học bạn tham gia vào một hoạt động không liên quan trực tiếp đến những gì bạn đang học trong khóa học đó. Ngay cả khi bạn thích thú từng phút của buổi học và đó là một định dạng lớp học khác lạ, bạn vẫn cần ghi lại một vài lưu ý. Có lẽ ghi chú đầu tiên của bạn nên là tự hỏi tại sao giảng viên lại sử dụng chiến lược dạy học độc đáo đó cho buổi học ngày hôm nay. Nó có hiệu quả không? Có xứng đáng để dùng toàn bộ thời gian lớp học không? Trải nghiệm đó sẽ nâng cao những gì bạn đang học trong khóa học đó như thế nào?

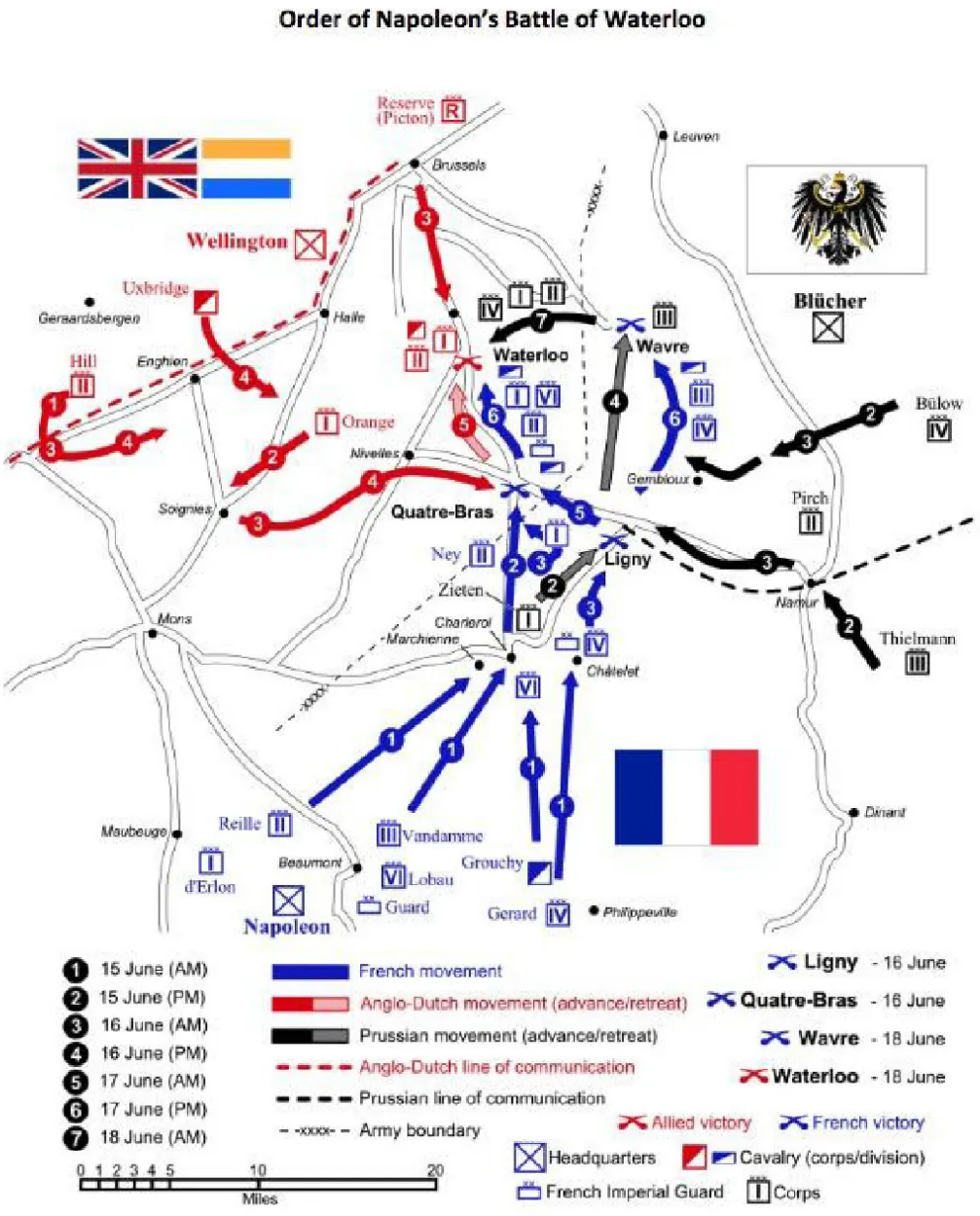
Nếu bạn sử dụng thiết bị đọc sách điện tử (e-reader) hoặc sách điện tử (e-book) để đọc tài liệu trên lớp, hoặc đọc các bài báo từ Internet trên máy tính xách tay hoặc máy tính bảng, bạn vẫn có thể ghi chép hiệu quả. Tùy thuộc vào tính năng của thiết bị, bạn có nhiều lựa chọn. Hầu như tất cả các nền tảng đọc điện tử đều cho phép người đọc làm nổi bật (highlight) và gạch chân văn bản. Một số thiết bị cho phép bạn thêm ghi chú văn bản bên cạnh việc đánh dấu một từ hoặc đoạn văn, và bạn có thể tổng hợp chúng lại sau khi kết thúc buổi ghi chép. Hãy tìm hiểu các công cụ cụ thể cho thiết bị của bạn và học cách sử dụng các tính năng ghi chép điện tử. Bạn cũng có thể tìm thấy các ứng dụng hỗ trợ ghi chép, một số có thể đã được cài đặt sẵn khi bạn mua máy. Microsoft OneNote, Google Keep và tính năng Ghi chú (Notes) trên điện thoại tương đối dễ sử dụng, và có thể bạn đã có quyền truy cập miễn phí vào chúng.

Ghi chép trên các mục không phải văn bản (ví dụ: Bảng, Bản đồ, Hình minh họa,...)

Trong quá trình học và đọc giáo trình, nguồn sơ cấp và các tài liệu khác, bạn cũng có thể gặp những nội dung không phải là văn bản. Bạn vẫn có thể ghi chép trên bản đồ, biểu đồ, đồ thị, hình ảnh và bảng và cách tiếp cận các yếu tố phi văn bản này cũng tương tự như khi bạn chuẩn bị ghi chép một đoạn văn. Ví dụ, khi nhìn vào bản đồ dưới đây, bạn có thể nảy ra ngay vài câu hỏi. Hoặc ban đầu nó có vẻ quá tải/rối rắm. Hãy bắt đầu bằng cách tự hỏi những câu hỏi sau:

Nội dung chính của bản đồ này là gì?

- Đối tượng tiếp nhận mục tiêu là ai?
- Nó ở đâu?
- Nó mô tả khoảng thời gian nào?
- Chú thích của bản đồ (giải thích về các ký hiệu) bao gồm những gì?
- Tôi cần thông tin nào khác để hiểu được bản đồ này?



Source: Wikipedia Creative Commons, https://en.wikipedia.org/wiki/Order_of_battle_of_the_Waterloo_campaign

Hình 5.16 Một bản đồ cho thấy "Trận Waterloo của Order of Napoleon". Đồ họa, biểu đồ, đồ thị và các mục trực quan khác cũng rất quan trọng để chú thích. Chúng không chỉ thường truyền tải thông tin quan trọng mà còn có thể xuất hiện trong các kỳ thi hoặc trong các tình huống khác mà bạn cần sử dụng hoặc thể hiện kiến thức. Nguồn: "Lpankonin" / Wikipedia Commons / Attribution 3.0 Generic (CC BY 3.0)

Bạn có thể muốn tạo một bản sao bổ sung của một đồ họa hoặc bảng biểu trước khi thực hiện chú giải nếu bạn đang xử lý một lượng lớn thông tin. Việc hiểu hết tất cả các yếu tố sẽ tốn thời gian, và bạn không muốn khiến mọi thứ trở nên rối rắm thêm.

Quay lại với các ghi chép của bạn

Sau buổi học, bạn nên xem lại với các ghi chép của mình càng sớm càng tốt để bổ sung các phần còn thiếu. Giống như việc bạn có thể đặt ra các câu hỏi khi đọc tài liệu mới, bạn có thể rời khỏi buổi học, bài giảng hoặc hoạt động với nhiều thắc mắc. Hãy viết chúng vào một nơi mà chúng không bị thất lạc giữa các ghi chép khác.

Thời điểm chính xác để bạn xem lại các ghi chép (dù là ghi chép trên lớp hay khi làm bài tập đọc) sẽ phụ thuộc vào số lượng lớp học hoặc các công việc khác trong lịch trình hàng ngày của bạn. Một quy tắc bắt đầu tốt và dễ nhớ là hãy cố gắng để ôn lại ghi chép trong vòng 24 giờ kể từ khi ghi chép. Nếu để lâu hơn thế, bạn có khả năng sẽ quên mất một số chi tiết quan trọng cần bổ sung; nếu để quá ít thời gian, bạn có thể nghĩ rằng mình chưa cần ôn lại thông tin vừa mới viết ra và có thể trì hoãn nhiệm vụ này quá lâu.

Hãy sử dụng điện thoại hoặc máy tính để đặt lời nhắc cho các buổi ôn tập ghi chép để việc này trở thành một thói quen và giúp bạn luôn theo sát lịch trình.

Ghi chép cá nhân đóng vai trò quan trọng trong việc chuẩn bị cho các bài kiểm tra. Chúng giúp củng cố sự hiểu biết của bạn về các bài giảng, sách giáo khoa, các buổi thực hành và bài tập. Tất cả thời gian và công sức bạn bỏ ra để ghi chép lần đầu, sau đó là chú giải và tổ chức lại ghi chép sẽ trở nên vô ích nếu bạn không xây dựng được một cách sử dụng chúng hiệu quả và năng suất trước các kỳ thi định kỳ hoặc thi tổng hợp.

Toàn bộ chu kỳ từ việc đọc, ghi chép trên lớp, ôn tập và nâng cao ghi chép, cho đến chuẩn bị cho kỳ thi là một phần của một quá trình liên tục mà lý tưởng nhất là bạn sẽ mang theo vào đời sống nghề nghiệp của mình. Đừng cố gắng đi đường tắt; hãy coi mỗi bước trong chu kỳ này là một bước đệm. Việc học không bao giờ kết thúc, và điều đó không nên khiến bạn sợ hãi; trái lại, nó giúp bạn nhận ra rằng tất cả những công việc bạn đang làm trong lớp học cũng như trong các buổi tự học và ôn tập là một quá trình liên tục và tích lũy. Việc thực hành các chiến lược hiệu quả ngay từ bây giờ sẽ giúp bạn trở thành một chuyên gia vững vàng hơn trong tương lai.

HOẠT ĐỘNG

Những nguồn tài liệu nào bạn có thể tìm thấy về việc đọc và ghi chép thực sự giúp ích cho bạn với những kỹ năng quan trọng này? Làm thế nào bạn quyết định được nguồn tài liệu nào có giá trị để cải thiện kỹ năng của mình?

Sự đa dạng và giá trị tương đối của các bản hướng dẫn học tập và sách về ghi chép rất khác nhau. Hãy hỏi giảng viên của bạn để được giới thiệu và xem thư viện có sẵn những gì về chủ đề này. Danh sách sau đây không đầy đủ, nhưng sẽ cung cấp cho bạn một điểm bắt đầu cho các cuốn sách và bài báo về ghi chép ở đại học.

- **College Rules!: How to Study, Survive, and Succeed in College**, tác giả Sherri Nist-Olejnik và Jodi Patrick Holschuh. Không chỉ nói về ghi chép, cuốn sách này bao gồm nhiều khía cạnh của việc chuyển tiếp sang những thử thách của đời sống đại học và việc học tập.
- **Effective Note-taking**, tác giả Fiona McPherson. Cuốn sách nhỏ này có các gợi ý để sử dụng thời gian eo hẹp của bạn một cách khôn ngoan trước, trong và sau các buổi ghi chép.
- **How to Study in College**, tác giả Walter Pauk. Đây là cuốn sách giới thiệu các gợi ý ghi chép của Pauk mà chúng ta hiện gọi là Phương pháp Cornell. Cuốn sách này **tuy** có hơi cũ (từ những năm 1940), nhưng vẫn chứa đựng một số thông tin giá trị.
- **Learn to Listen, Listen to Learn 2***: Academic Listening and Note-taking*, tác giả Roni S. Lebauer. Luận điểm chính của cuốn sách là giúp sinh viên đạt được nhiều lợi ích nhất từ các bài giảng đại học bằng cách theo dõi các dấu hiệu về tổ chức bài giảng và vận dụng thông tin này vào các ghi chép chất lượng.
- **Study Skills: Do I Really Need this Stuff?**, tác giả Steve Piscitelli. Được viết theo lối hành văn bình dị và thực tế, cuốn sách này sẽ giúp bạn xây dựng nền tảng kỹ năng học tập vững chắc, bao gồm quản lý thời gian, ghi chép hiệu quả và khả năng nhìn nhận bức tranh tổng thể.
- "What Reading Does for the Mind," bởi Anne Cunningham và Keith Stanovich, 1998, https://www.aft.org/sites/default/files/periodicals/cunningham.pdf
- Adler, Mortimer J. và Charles Van Doren. *How to Read a Book: The Classic Guide to Intelligent Reading*. NY: Simon & Schuster, 1940.
- Berns, Gregory S., Kristina Blaine, Michael J. Prietula, và Brandon E. Pye. *Brain Connectivity*. Dec 2013. ahead of print http://doi.org/10.1089/brain.2013.0166

Tổng kết

Đọc và ghi chép là những yếu tố chính của việc học tập và nghiên cứu ở đại học. Ở bậc đại học, bạn được kỳ vọng đọc một lượng văn bản đáng kể cho mỗi môn học.Bạn có thể gặp phải những tình huống đọc hiểu khó khăn hơn so với trước đây, chẳng hạn như khi đọc các bài báo trên tạp chí chuyên ngành hay các chương sách giáo khoa dài. Khi bạn tiến bộ trong quá trình học các học phần, bạn có thể áp dụng các chiến lược đọc để giúp bạn hoàn thành yêu cầu đọc tài liệu đại học của mình. Tương tự như vậy, bạn cần ghi chép đầy đủ để bạn có thể học và nhớ lại thông tin bạn học được trong các bài giảng và các buổi thực hành. Với lượng thông tin quan trọng khổng lồ cần thu thập, ôn tập và ghi nhớ cho các khóa học, bạn cần phải có chủ đích/kế hoạch cụ thể trong việc đọc và ghi chép.

Kết nối nghề nghiệp

Sanvi là một sinh viên dự bị điều dưỡng đang gặp khó khăn giữa tất cả các bài đọc cô được kỳ vọng phải hoàn thành. Giảng viên điều dưỡng của Sanvi đã nhắc nhở cô rằng tất cả các ngành nghề đều cần nhân sự của họ phải có kỹ năng đọc. Cô đã trao đổi với một vài giảng viên và gia sư tại Trung tâm Thành công Sinh viên (Student Success Center) trong trường, và lời khuyên của họ đều tập trung vào việc giải quyết sự ngại đọc của Sanvi nói chung. Cô đang cố gắng quản lý thời gian để có thêm những khoảng thời gian chuyên tâm cho việc đọc bài giữa các giờ lên lớp và lịch làm việc.

Điều đó cũng giúp ích được phần nào, nhưng Sanvi vẫn lo lắng vì cô biết một vấn đề là cô không thực sự rõ một điều dưỡng viên chuyên nghiệp thì cần phải biết cách thực hiện những loại hình đọc hay ghi chép nào. Sự mơ hồ này khiến cô nghi ngờ liệu việc đọc thêm mà mình đang làm có thực sự mang lại lợi ích hay không. Sau khi suy ngẫm về điều gì đang kìm hãm mình, Sanvi đã đề cập khía cạnh này trong việc học của mình với một giảng viên, người từng là một Điều dưỡng viên (RN) tại bệnh viện trong nhiều năm trước khi chuyển sang giảng dạy. Cô ấy nhớ lại rằng lần đầu tiên đọc hồ sơ bệnh án của bệnh nhân trong bệnh viện, cô ấy đã phải tư duy thật nhanh để nắm bắt toàn bộ ý nghĩa từ hồ sơ đó, giống hệt như cách cô ấy đọc một chương sách giáo khoa phức tạp vậy.

Nghề nghiệp	Các loại tài liệu đọc điển hình
Y tá/Bác sĩ	Hồ sơ bệnh nhân, tác dụng phụ của đơn thuốc, bài báo y học
Giáo viên	Bài làm của học sinh, giáo án, thực hành giáo dục tốt nhất
Chuyên viên làm đẹp	Đặc điểm tóc và khuôn mặt của khách hàng, các bài viết về phương pháp tối ưu, thông tin sản phẩm
Kỹ sư dân dụng	Bản đồ công trường, quy định của chính phủ, bảng tính tài chính
Thợ sửa ô tô	Động cơ xe, hướng dẫn sử dụng ô tô, quy định của chính phủ
Kiến trúc sư	Bản vẽ thiết kế, hợp đồng xây dựng, hướng dẫn cấp phép
Kế toán	Bảng tính tài chính, hướng dẫn thuế, hóa đơn, sơ đồ xu hướng

Như danh sách sơ lược này cho thấy, không phải mọi công việc bạn theo đuổi sẽ yêu cầu bạn đọc các tài liệu dựa trên văn bản, nhưng tất cả các công việc đều yêu cầu kỹ năng đọc hiểu nhất định.

- Làm thế nào Sanvi và người hướng dẫn của cô ấy có thể sử dụng danh sách này để hiểu rõ hơn về việc đọc sách đại học sẽ chuẩn bị cho Sanvi trở thành một y tá giỏi hơn như thế nào?
- Hiểu được các loại hình đọc tài liệu chuyên môn sẽ giúp bạn hoàn thành bài tập đọc của mình như thế nào?
- Nếu lĩnh vực học tập bạn chọn không được liệt kê ở trên, bạn có thể nghĩ ra loại bài đọc mà những chuyên gia đó sẽ cần làm không?

Hãy suy nghĩ về những câu hỏi mở đầu chương này và những gì bạn đã đọc. Bạn cảm thấy thế nào về kỹ năng đọc và ghi chú của mình bây giờ khi bạn có thêm một số chiến lược?

Suy ngẫm

Xem lại các câu hỏi bạn đã trả lời ở đầu chương và xem xét một phương pháp bạn đã học trong chương này có thể thay đổi câu trả lời của bạn cho một trong các câu hỏi đó .

1. Tôi đang đọc ở trình độ đại học
2. Tôi ghi chép tốt giúp tôi ôn thi
3. Tôi hiểu làm thế nào để quản lý lượng tài liệu cần đọc cho đại học
4. Tôi nhận ra sự cần thiết của các chiến lược ghi chú khác nhau cho các môn học đại học khác nhau

Đi đâu từ đây?

Đọc sách là một phần trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta đến độ đôi khi chúng ta coi đó là điều hiển nhiên. Và ngay cả khi chúng ta không thực sự đặt bút viết ra những suy nghĩ của mình, chúng ta vẫn ghi chú trong đầu thường xuyên hơn nhiều so với việc sử dụng các kỹ năng ghi chú của mình để hiểu được một đoạn văn trong sách giáo khoa hoặc một đồ họa. Mài giũa những kỹ năng cơ bản này chắc chắn sẽ giúp bạn thành công ở trường đại học và hơn thế nữa. Bạn còn muốn tìm hiểu thêm về việc đọc và ghi chú gì nữa không? Chọn các chủ đề từ danh sách bên dưới để nghiên cứu thêm.

- Làm thế nào để tối đa hóa việc sử dụng thiết bị đọc sách điện tử để hiểu văn bản.
- Cách các chuyên gia sử dụng kĩ năng đọc và ghi chú trong sự nghiệp của họ.
- Đọc nhanh là một chuyện hoang đường hay một chiến lược khả thi?
- So sánh các chiến lược đọc và ghi chép từ các quốc gia khác nhau với những chiến lược bạn sử dụng.



CHƯƠNG 6 – HỌC TẬP, TRÍ NHỚ VÀ LÀM BÀI KIỂM TRA

Hình 6.1. Cách chúng ta học cũng quan trọng như những gì chúng ta học. Môi trường là một yếu tố quan trọng tạo nên thành công.

Đề cương chương

6.1 Trí nhớ

6.2 Học tập

6.3 Làm bài kiểm tra

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn tự tin ở mức nào trong việc chuẩn bị và làm bài kiểm tra? Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn tại thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Tôi dành đủ thời gian để chuẩn bị cho các bài kiểm tra.
2. Nếu tôi không dành đủ thời gian hoặc nếu cuộc sống cản trở, tôi thường chọn cách học nhồi nhét và đạt kết quả khả quan.
3. Tôi thích thức trắng đêm để học; áp lực thời gian và sự hưng phấn giúp tôi ghi nhớ những kiến thức cần thiết cho bài thi.
4. Dù có ghi chép, đánh dấu trong sách giáo khoa và sử dụng thẻ ghi nhớ, tôi vẫn cảm thấy kết quả thi cử không như mong đợi.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 6 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey06

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Ở bậc phổ thông, tôi không phải học quá nhiều, nhưng khi lên đại học, tôi nhanh chóng nhận ra việc học là bắt buộc. Một trong những chiến lược hiệu quả nhất là tự kiểm tra kiến thức về tài liệu đã học. Phương pháp này giúp cải thiện khả năng truy hồi thông tin và ghi nhớ tốt hơn trong kỳ thi. Tôi cũng học được cách xem lại các bài kiểm tra đã chấm để nhận ra lỗi và nguyên nhân sai. Việc nhận diện và khắc phục sai sót hỗ trợ đắc lực cho quá trình lưu trữ, truy hồi thông tin cũng như củng cố các liên kết thần kinh. Việc trả lời sai một câu hỏi thực chất lại giúp bạn ghi nhớ vấn đề đó sâu sắc hơn vào lần sau."

— **Lilli Branstetter,** Đại học Central Arkansas

Về chương này

Sau khi hoàn thành chương này, bạn có khả năng thực hiện những việc sau:

- Nêu được những nét chính về tầm quan trọng của trí nhớ đối với việc học và nhận diện được các cơ hội để củng cố trí nhớ.
- Thảo luận được về các phương pháp cụ thể nhằm nâng cao hiệu quả học tập.
- Vận dụng được các chiến lược làm bài kiểm tra để giảm thiểu lo âu và tối ưu hóa kết quả.

Kerri từng không cần học quá nhiều ở trường trung học mà vẫn đạt điểm cao. Bạn bè coi cô là người may mắn vì cô hiếm khi lo lắng về thi cử hay phải học nhồi nhét. Thực tế, Kerri đã chủ động hoàn thành việc học ngay tại lớp: cô ghi chép khoa học, tích cực đặt câu hỏi và đọc trước tài liệu trước khi đến lớp – tất cả đều là những chiến lược học tập ưu việt mà Kerri thực hiện không mấy khó khăn.

Sau khi vào đại học, những kỹ năng đó không còn mang lại hiệu quả tương tự. Bạn có thấy tình huống này quen thuộc không? Cô ấy nhận ra rằng với nhiều học phần, mình phải đọc đi đọc lại các đoạn văn trong sách giáo trình mới có thể hiểu được. Nội dung cần ghi chép trên lớp ngày càng dài và phức tạp hơn; các học liệu và các vấn đề đòi hỏi tư duy sâu sắc hơn nhiều so với trước đây. Hầu hết sinh viên đều nhanh chóng nhận ra ngay sau khi nhập học rằng đại học rất khác so với học phổ thông. Một số thói quen học tập và kỹ năng làm bài trước kia có thể là nền tảng tốt nhưng số khác cần được thay đổi đáng kể.

Thực tế cho thấy, kỹ năng học tập và làm bài kiểm tra càng thuần thục, bạn càng đạt kết quả tốt hơn về mặt điểm số lẫn việc tiếp thu kiến thức lâu dài. Và càng rèn luyện kỹ năng ghi

nhớ và áp dụng các chiến lược thi cử, bạn sẽ càng trở nên thành thạo hơn. Nhưng, bạn cần duy trì các kỹ năng này – việc cập nhật và nâng cấp các chiến lược học tập khi kiến thức ngày càng phức tạp là yếu tố sống còn cho thành công của bạn. Khi bước vào môi trường làm việc, chính những kỹ năng đã giúp bạn thành công ở trường sẽ giúp bạn đáp ứng các kỳ vọng và giải quyết các vấn đề và thách thức trong công việc sau này. Đạt điểm số cao trong khi học đại học là một mục tiêu chính đáng nhưng bản chất của việc học thực sự là chuyển hóa tri thức vào trí nhớ dài hạn.

6.1 Trí nhớ

Dự kiến thời gian đọc: 32 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Trí nhớ làm việc thực sự hoạt động như thế nào?
- Sự khác biệt giữa trí nhớ làm việc và trí nhớ ngắn hạn là gì?
- Trí nhớ dài hạn hoạt động như thế nào?
- Đâu là những trở ngại của việc ghi nhớ?
- Bạn nên ghi nhớ khi nào và bằng cách nào?

Đâu là tình huống tốt nhất để ghi nhớ và bạn ghi nhớ những gì?

Bạn có thể thực hiện điều gì một cách nhất quán để cải thiện cả trí nhớ ngắn hạn và dài hạn?

Trí nhớ là một yếu tố quý giá nhưng đầy bí ẩn của cuộc sống. Ai cũng có ký ức và khả năng truy hồi thông tin nhanh chóng là một lợi thế đáng mơ ước khi đi thi. Chúng ta biết rằng khả năng ghi nhớ có xu hướng giảm dần theo tuổi tác; các nhà khoa học vẫn đang không ngừng nghiên cứu lý do tại sao chúng ta nhớ điều này nhưng lại quên điều khác, cũng như bản chất thực sự của trí nhớ nhưng hiểu biết của chúng ta về lĩnh vực này vẫn còn nhiều hạn chế.

Nelson Cowan là một nhà nghiên cứu đang nỗ lực giải thích những gì chúng ta đã biết về trí nhớ. Bài viết của ông mang tựa đề: *"Sự khác biệt giữa Trí nhớ dài hạn, Ngắn hạn và Trí nhớ làm việc là gì?"* đã phân tích từng loại trí nhớ khác nhau và những gì xảy ra khi chúng ta hồi tưởng lại suy nghĩ và ý tưởng. Khi chúng ta ghi nhớ một điều gì đó, thực chất não bộ đang thực hiện rất nhiều hoạt động tư duy.[24]

Khi ghi nhớ các ý tưởng hoặc hình ảnh, chúng ta trải qua ba bước cơ bản: mã hóa, lưu trữ và truy xuất thông tin. Mã hóa là quá trình chúng ta tiếp nhận thông tin ban đầu thông qua các giác quan, chẳng hạn như khi ngửi thấy mùi hoa thơm hay mùi thùng rác hôi thối.

[24] NCBI. "What are the diierences between long-term, short-term, and working memory?" https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2657600/

Những trải nghiệm này tạo ấn tượng trong tâm trí thông qua khứu giác và trong nhiều trường hợp thông qua cả thị giác. Não bộ sẽ mã hóa hay gán nhãn những thông tin đó vào trí nhớ ngắn hạn để có thể sử dụng lại khi cần.

Nếu thông tin quan trọng và chúng ta tiếp xúc thường xuyên, não bộ sẽ lưu trữ nó trong trí nhớ dài hạn. Sau đó, não bộ sẽ cho phép chúng ta gợi nhớ hoặc **truy hồi** hình ảnh, cảm giác hoặc thông tin đó để chúng ta có thể xử lý. Quá trình đó chính là ghi nhớ.



Hình 6.2

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy dành vài phút để liệt kê những cách bạn hình thành ký ức hàng ngày. Bạn có suy nghĩ về cách mình hình thành ký ức không? Bạn có làm điều gì giúp ghi nhớ hoặc hệ thống lại những ký ức đó không?

Nền tảng của Trí nhớ

Trong bài viết đăng trên *Tạp chí Quốc tế về Khoa học Xã hội và Nhân văn (International Journal of Humanities and Social Science)*, tác giả William Sumrall và các cộng sự đã lý giải về nền tảng của trí nhớ như sau: "Trí nhớ là thuật ngữ dùng để chỉ hàng loạt cơ chế sinh học giúp sinh vật tiếp nhận, lưu trữ và vận dụng các kỹ năng cũng như kiến thức. Năng lực này hiện diện ở mọi loài động vật bậc cao, song những hình thái tiến hóa cao nhất lại thuộc về con người. Dù đã có nhiều nghiên cứu và khám phá đã được thực hiện, sự hiểu biết về trí nhớ con người vẫn chưa thể gọi là toàn diện."[25]

Trí nhớ làm việc (Working Memory)

Trí nhớ làm việc là một dạng của trí nhớ ngắn hạn, được kích hoạt khi chúng ta chủ động xử lý một nhiệm vụ cụ thể. Ví dụ, Marilyn – một sinh viên ngành điều dưỡng – cần vận dụng kiến thức về phản ứng hóa học để đề xuất đơn thuốc phù hợp cho các nghiên cứu tình huống (case studies) y khoa. Cô không cần phải nhớ lại từng dữ kiện đơn lẻ tích lũy qua nhiều năm học hóa học nhưng buộc phải duy trì trí nhớ làm việc về các thành phần hóa học cụ thể và cơ chế tương tác của chúng. Để xâu chuỗi các dữ kiện này, Marilyn cần ôn tập và nắm vững các đặc tính hóa học liên quan đến những tương tác thuốc mà cô dự định đề xuất.

Trí nhớ làm việc cho phép bạn truy xuất bất kỳ thông tin nào đã lưu trữ trong bộ nhớ để phục vụ nhiệm vụ hiện tại. Chẳng hạn, khi bắt đầu làm bài tập, ngoài việc đọc hướng dẫn, bạn cần

[25] Sumrall, William, et. al. "A Review of Memory Theory." International Journal of Humanities and Social Science, 2016. Vol. 6. No. 5.

nhớ lại việc giáo sư đã thông báo trên lớp về việc cắt giảm số lượng bài tập so với hướng dẫn đã ghi. Đó là thông tin bổ sung bằng lời nói bên cạnh bài tập trên giấy. Việc ghi nhớ sự thay đổi này chính là lúc bạn đang vận dụng trí nhớ làm việc để hoàn thành nhiệm vụ.

Trí nhớ ngắn hạn (Short-Term Memory)

Trí nhớ ngắn hạn là một công cụ vô cùng đắc lực. Nó giúp chúng ta ghi nhớ nơi cất chìa khóa hay xác định được tiến độ công việc còn dang dở của ngày hôm trước. Hãy xem xét các biện pháp hỗ trợ mà chúng ta thường vận dụng cho trí nhớ ngắn hạn: bạn có thói quen treo chìa khóa tại một vị trí cố định mỗi tối để biết chính xác nơi tìm thấy chúng. Khi đi mua sắm, đã bao giờ bạn quyết định chọn một sản phẩm chỉ vì nhớ lại đoạn nhạc hiệu quảng cáo của nó? Chỉ cần nhìn thấy hộp ngũ cốc, bài hát trong đoạn quảng cáo trên truyền hình lập tức hiện ra trong đầu. Nếu ký ức đó thôi thúc bạn mua sản phẩm, thì quảng cáo đó đã thành công. Chúng ta thường xuyên sử dụng những cách khác nhau để hỗ trợ trí nhớ và điều đó hoàn toàn bình thường. Thực tế, chúng ta có thể điều chỉnh các ví dụ hỗ trợ trí nhớ đời thường này cho mục đích học tập và thi cử. Mấu chốt nằm ở việc sử dụng có chủ đích các chiến lược không quá phức tạp đến mức gây khó khăn cho việc ghi nhớ trong trí nhớ ngắn hạn.

HOẠT ĐỘNG

Hãy xem danh sách các vật dụng dưới đây. Quan sát danh sách trong không quá 30 giây. Sau đó, che danh sách lại và sử dụng các dòng trống bên dưới để hoàn thành hoạt động.

Bóng chày	Khung ảnh	Khăn giấy	Kẹp giấy
Bánh mì	Một cặp xúc xắc	Sơn móng tay	Thìa
Viên bi	Lá cây	Búp bê	Kéo
Cốc	Lọ cát	Bộ bài	Nhẫn
Chăn	Đá	Bút dạ	Dây

Bảng này trình bày một bộ sưu tập các vật dụng thông thường hàng ngày và gia đình khác nhau.

Tuyệt đối không nhìn lại danh sách, hãy viết ra càng nhiều vật dụng mà bạn có thể nhớ được.

Sau đó, hãy đối chiếu lại với danh sách ban đầu và tự chấm điểm cho những vật dụng bạn nhớ đúng. Bất kỳ vật dụng nào bạn nhớ nhầm, tức là không có trong danh sách ban đầu, sẽ không được tính vào tổng số.

TỔNG SỐ VẬT DỤNG GHI NHỚ ĐƯỢC: _____

Danh sách trên bao gồm 20 vật dụng. Bạn có nhớ được từ 5 đến 9 vật dụng không? Nếu có, điều đó cho thấy bạn có trí nhớ ngắn hạn điển hình và bạn vừa tham gia vào một dạng thí nghiệm nhằm chứng minh điều đó.

Vào năm 1956, Giáo sư tâm lý học George A. Miller của Đại học Harvard đã đưa ra nhận định rằng tại một thời điểm nhất định, trí nhớ ngắn hạn của con người chỉ có thể lưu giữ khoảng từ năm đến chín đơn vị (bits) thông tin. Dù nhiều nghiên cứu sau này đã được thực hiện, khái niệm này vẫn rất phổ biến. Bạn có thể dễ dàng tìm đọc tài liệu trực tuyến này với nhan đề *"The Magical Number Seven, Plus or Minus Two"*.[26]

So với lượng tri thức khổng lồ, khả năng xử lý từ năm đến chín đơn vị thông tin là khá hạn chế. Để khắc phục, chúng ta thường gom nhóm (chunk) các thông tin lại và thiết lập các liên kết nhằm mở rộng dung lượng ghi nhớ. Có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến dung lượng và phương thức ghi nhớ, bao gồm nội dung môn học, mức độ quen thuộc và sự hứng thú đối với chủ đề. Tuy nhiên, chúng ta không thể ghi nhớ tuyệt đối mọi thứ cho bài kiểm tra hay bất kỳ nhiệm vụ nào. Do đó, việc vận dụng các chiến lược hiệu quả – như sẽ được đề cập ở phần sau của chương – là điều cần thiết để tối ưu hóa năng lực trí nhớ.

HOẠT ĐỘNG

Bây giờ, hãy cùng xem lại các vật dụng ở trên. Quay lại danh sách đó và xem liệu bạn có thể **tổ chức chúng theo cách mà bạn có thể đã phân nhóm năm vật dụng** hay không. Xem ví dụ dưới đây về cách phân nhóm.

Hàng 1: Các vật dụng có trong nhà bếp
Hàng 2: Các vật dụng mà trẻ em thường chơi
Hàng 3: Các vật dụng thuộc tự nhiên
Hàng 4: Các vật dụng trong ngăn kéo bàn học/đồ dùng học tập
Hàng 5: Các vật dụng có trong phòng ngủ

Cốc	Thìa	Đá	Bánh mì	
Bóng chày	Viên bi	Một cặp xúc xắc	Búp bê	Bộ bài
Lọ cát	Lá cây			
Bút dạ	Dây	Kéo	Kẹp giấy	
Nhẫn	Khung ảnh	Sơn móng tay	Khăn giấy	Chăn

Bảng này trình bày một bộ sưu tập các vật dụng thông thường hàng ngày và gia đình khác nhau.

Bây giờ, khi bạn đã phân nhóm các vật dụng thành các danh mục, còn được gọi là kỹ thuật chia nhóm (chunking), bạn có thể tập trung ghi nhớ các danh mục và các vật dụng thuộc từng danh mục đó, điều này sẽ giúp bạn ghi nhớ được nhiều vật dụng hơn.

Hãy thử thực hiện bằng cách che lại danh sách các vật dụng một lần nữa và viết ra những

[26] Miller, George A. "The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our capacity for Processing Information." Psychological Review, 1956.

gì bạn có thể nhớ được.

Sau đó, hãy nhìn lại danh sách ban đầu và bảo đảm rằng bạn chỉ tự chấm điểm cho những vật dụng bạn nhớ đúng. Bất kỳ vật dụng nào bạn nhớ nhầm, tức là không có trong danh sách ban đầu, sẽ không được tính vào tổng số.

TỔNG SỐ VẬT DỤNG NHỚ ĐƯỢC: _____

Bạn có tăng được số lượng vật dụng mà mình có thể ghi nhớ không?

Trí nhớ dài hạn (Long-Term Memory)

Trí nhớ dài hạn phản ánh chính xác ý nghĩa như tên gọi của nó. Đây là nơi lưu trữ những ký ức từ quá khứ, chẳng hạn như mùi hương đặc trưng của căng tin trường tiểu học hay kỹ thuật "bốc đầu" xe đạp. Não bộ lưu giữ một lượng khổng lồ thông tin, hình ảnh và trải nghiệm giác quan trong vùng này. Tuy nhiên, bất cứ điều gì chúng ta muốn ghi nhớ - dù là một giai điệu hay danh sách thuật ngữ hóa học - trước tiên đều phải đi vào não bộ thông qua trí nhớ ngắn hạn. Để chuyển hóa những ý tưởng thoáng qua này vào trí nhớ dài hạn, chúng ta cần chủ động xử lý thông tin, đơn cử như việc tiếp xúc thường xuyên (ví dụ: ôn luyện từ vựng hàng ngày hay cách chúng ta lặp đi lặp lại để thuộc bảng cửu chương và quy tắc chính tả) và thực hiện các thao tác tư duy liên quan đến thông tin đó.

Theo Alison Preston từ Trung tâm Học tập và Trí nhớ của Đại học Texas tại Austin: *"Quá trình chuyển đổi từ trí nhớ ngắn hạn sang trí nhớ dài hạn đòi hỏi những biến đổi bên trong não bộ... và dẫn đến sự thay đổi tại các neuron (tế bào thần kinh) hoặc nhóm neuron... Ví dụ, các khớp thần kinh (synapse) mới – nơi kết nối và trao đổi thông tin giữa các neuron – có thể được hình thành để cho phép sự giao tiếp giữa các mạng lưới neuron mới. Hoặc, các khớp thần kinh hiện hữu được củng cố nhằm tăng cường độ nhạy bén trong quá trình truyền tin giữa hai neuron."*[27]

Khi bạn nỗ lực chuyển hóa suy nghĩ thành ký ức, bạn đang thực sự thay đổi tâm trí (và cấu trúc não bộ) của mình theo đúng nghĩa đen. Phần lớn hoạt động này khởi nguồn từ một vùng não gọi là hồi hải mã (hippocampus). Preston giải thích thêm: *"Ban đầu, hồi hải mã phối hợp với các vùng xử lý cảm giác phân bổ tại vỏ não mới (neocortex – lớp ngoài cùng của não) để hình thành ký ức mới. Tại vỏ não mới, các đại diện của những yếu tố cấu thành nên một sự kiện đời sống được phân bổ rải rác ở nhiều vùng não khác nhau tùy thuộc vào nội dung của chúng... Khi ký ức sơ khởi hình thành, hồi hải mã sẽ nhanh chóng liên kết các thông tin phân tán này thành một ký ức thống nhất, đóng vai trò như một 'bảng chỉ mục' cho các đại diện tại vùng xử lý cảm giác. Theo thời gian, những thay đổi ở cấp độ tế bào và phân tử cho phép củng cố các kết nối trực tiếp giữa các vùng*

[27] Preston, Alison. "Ask the Experts: How do short-term memories become long-term memories?" Scientijc American, Dec. 2017. https://www.scientijcamerican.com/article/how-do-short-term-memories-become-l/

của vỏ não mới, cho phép truy xuất ký ức độc lập mà không cần thông qua hồi hải mã."

Chúng ta học thuộc lời bài hát yêu thích nhờ việc hát hoặc chơi bài hát đó nhiều lần. Tuy nhiên, chỉ lặp lại thôi có thể chưa đủ để đưa bài hát đó vào trí nhớ dài hạn của não bộ. Nhưng nếu chúng ta có sự kết nối cảm xúc với bài hát, chẳng hạn như gắn liền với một cuộc chia tay đau khổ hay một lời cầu hôn mang tính bước ngoặt trong cuộc đời diễn ra khi đang nghe bài hát đó, điều này có thể sẽ giúp việc ghi nhớ trở nên hiệu quả hơn. Hãy nghĩ ra những cách để làm cho buổi học của bạn trở nên đáng nhớ và tạo ra các liên kết với kiến thức cần học. Bằng cách đó, bạn có cơ hội tốt hơn để lưu giữ tài liệu học tập trong trí nhớ và truy xuất bất cứ khi nào cần thiết.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bạn dùng những cách nào để chuyển hóa thông tin từ trí nhớ ngắn hạn sang trí nhớ dài hạn?

Chiến lược ghi nhớ của bạn có thay đổi tùy theo đặc thù từng môn học không (ví dụ: cách ghi nhớ môn Toán so với môn Lịch sử)?

Những trở ngại đối với việc ghi nhớ

Nếu việc ghi nhớ kiến thức phục vụ thi cử hay lĩnh hội các bộ môn mới là điều đơn giản, thì có lẽ không ai phải chật vật với nó. Tuy nhiên trên thực tế, sinh viên phải đối mặt với những rào cản đáng kể, điển hình là tình trạng thiếu ngủ kéo dài và sự phụ thuộc thiếu thực tế vào lối học nhồi nhét. Đời sống sinh viên vốn dĩ luôn bận rộn và đầy áp lực. Do đó, bên cạnh việc kiên trì áp dụng các chiến lược giúp bạn học tập và ghi nhớ hiệu quả, bạn cũng cần đặc biệt lưu tâm đến những yếu tố gây cản trở quá trình này.

Thiếu ngủ

Thực tế cho thấy, việc đảm bảo giấc ngủ và đời sống đại học không phải lúc nào cũng song hành thuận lợi. Khối lượng công việc mà bạn phải đối mặt là rất lớn: từ các bài đọc, tiểu luận, cho đến những giờ học thêm tại phòng thí nghiệm, làm việc tại trung tâm hỗ trợ học tập hay thư viện. Bên cạnh đó, các khía cạnh xã hội và đời sống tình cảm – tuy không phải mục tiêu học thuật chính nhưng lại là một phần quan trọng tạo nên con người bạn. Khi cân nhắc mọi thứ phải làm ở đại học, bạn có lẽ sẽ không ngạc nhiên khi giấc ngủ thường là thứ đầu tiên bị cắt giảm để chúng ta có thêm thời gian hoàn thành công việc. Giải pháp này nghe có vẻ hợp lý: chỉ cần thức dậy sớm hơn một giờ hoặc đi ngủ muộn hơn một chút. Tuy nhiên, bạn nên cân nhắc kỹ trước khi quyết định hy sinh khoảng thời gian nghỉ ngơi quý báu này.

Giấc ngủ mang lại lợi ích cho mọi chức năng sinh lý của cơ thể; não bộ cần thời gian ngủ để mơ và nghỉ ngơi suốt đêm. Hãy nhớ lại những lúc bạn phải làm một việc gì đó mà không ngủ đủ giấc. Chúng ta thường than thở rằng "không thể mở mắt nổi" hay cảm thấy mình đang "đi lại trong trạng thái nửa tỉnh nửa mê".

Thực chất, cảm nhận đó phản ánh chính xác thực trạng cơ thể. Tình trạng thiếu ngủ làm suy giảm khả năng phán đoán, sự tập trung và tâm trạng chung của chúng ta. Bạn có biết ai thường hay cáu kỉnh vào buổi sáng không? Một nghiên cứu y khoa thú vị từ Đại học California, Los Angeles (UCLA) khẳng định rằng tác hại của việc thiếu ngủ cũng nguy hiểm tương tự như tình trạng say xỉn, gây ảnh hưởng tiêu cực đến cả cơ thể lẫn sự an toàn của bản thân và người khác khi lái xe hoặc thực hiện các hoạt động thường nhật.[28][29]

Nếu bạn không thể tập trung tốt do thiếu ngủ, bạn sẽ khó có thể ghi nhớ bất cứ điều gì cần thiết cho việc học hay thi cử. Hầu hết các bài kiểm tra ở bậc đại học đều đòi hỏi nhiều hơn mức ghi nhớ đơn thuần, nhưng khối lượng kiến thức cần nhớ vẫn rất lớn. Ví dụ, khi sinh viên Saanvi làm bài kiểm tra môn Sinh học nhập môn, cô cần nhớ lại tất cả **thuật ngữ chuyên ngành** trong các chương đầu, các mối liên hệ chung giữa sinh học và các lĩnh vực khoa học khác, cũng như các nội dung về sinh học được giới thiệu trong học phần mà cô đang kiểm tra.

Việc cố gắng thiết lập các liên kết trí tuệ này trong trạng thái thiếu ngủ sẽ **tạo ra gánh nặng lớn cho tâm trí**, bởi Saanvi buộc phải tập trung cao độ hơn nhiều so với khi ngủ đủ giấc. Vấn đề không chỉ dừng lại ở sự mệt mỏi; não bộ của cô chưa được "làm mới" và chưa sẵn sàng để thực hiện các tác vụ khó khăn. Mặc dù không hoàn toàn tương đồng, hãy hình dung việc bạn làm quá tải một chiếc máy tính bằng cách mở quá nhiều chương trình cùng lúc. Đôi khi máy sẽ chạy chậm chạp, phản hồi kém, khiến công việc kém hiệu quả; đôi khi máy tính bị sập hoàn toàn và bạn phải khởi động lại toàn bộ hệ thống. Cơ thể bạn khi thiếu ngủ cũng vận hành gần giống như vậy.

Ngược lại, khi ngủ đủ giấc, não bộ của bạn sẽ hoạt động hiệu quả hơn. Giấc ngủ thực sự có thể hỗ trợ quá trình hình thành các liên kết, ghi nhớ các khái niệm khó và ôn tập cho các kỳ thi. Lý do chính xác của cơ chế này vẫn đang là đề tài nghiên cứu chuyên sâu của các nhà khoa học nhưng các kết quả đều chỉ ra mối liên hệ vững chắc giữa giấc ngủ và năng lực nhận thức.

Nếu muốn tìm hiểu sâu hơn về nghiên cứu này, American Academy of Sleep Medicine (AASM) là một điểm khởi đầu phù hợp. Một bài viết tiêu biểu có tiêu đề: "College Students: Getting Enough Sleep Is Vital to Academic Success." (Sinh viên đại học: Ngủ đủ giấc là yếu tố sống còn đối với thành công trong học tập.)

---

[28] Nir, Yuval, et. al. "Selective neuronal lapses precede human cognitive lapses following sleep deprivation," Nature Medicine volume23, pages 1474–1480 (2017).

[29] UCLA Health. "Drowsy Driving." https://www.uclahealth.org/sleepcenter/drowsy-driving

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Trung bình mỗi đêm bạn ngủ bao lâu? Bạn có nhận thấy sự thay đổi trong hiệu suất làm việc của mình khi không ngủ đủ giấc không? Bạn có thể làm gì để hạn chế số đêm bị thiếu ngủ?

Mặt trái của việc học nhồi nhét

Hầu như sinh viên nào cũng từng trải qua "thú vui" mang tên học nhồi nhét ít nhất một lần trong quãng đời đại học. Hãy xem tình huống sau có quen thuộc với bạn không: Shelley có rất nhiều lớp học, lại làm thêm tại một nhà hàng đông khách và cực kỳ bận rộn, thế nên cô cứ trì hoãn các buổi học hành bài bản ngày này qua ngày khác. Cô không quá lo lắng vì đã dành ra khoảng thời gian (mà lẽ ra dùng để ngủ) để học nhồi nhét ngay trước kỳ thi. Dù sao thì đó cũng là ý tưởng ban đầu. Theo dự định ban đầu, cô sẽ thức hơi khuya một chút và học trong bốn tiếng, từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng, và vẫn ngủ được vài tiếng để phục hồi sức khỏe. Tuy nhiên, do vướng "Tuần lễ Cá heo", "Ngày hội Thể thao" hay bất cứ sự kiện nào khác, mãi đến nửa đêm cô mới bắt đầu học. Cô sẽ thức trắng đêm (chính xác hơn là thức đến tờ mờ sáng, nhưng cách gọi này không mang tính biểu đạt tương đương). Vậy là, trễ hai tiếng so với kế hoạch ban đầu, cô cố gắng nhồi nhét tất cả bài học, bài tập và thông tin của hai tuần vừa qua vào một buổi duy nhất này. Shelley ngủ thiếp đi lúc 3 giờ sáng với ghi chú và sách vở vẫn còn trên giường. Sau một đêm thức khuya, cô ngủ không ngon và bước vào bài thi buổi sáng với vẻ mệt mỏi.

Shelley làm bài ở mức tạm ổn nhưng không xuất sắc, và cô không hài lòng với kết quả của mình. Các nghiên cứu ngày càng chỉ ra rằng áp lực mà Shelley đặt lên bản thân, kết hợp với cách não bộ chúng ta hoạt động, khiến học nhồi nhét trở thành một **lựa chọn thực sự tồi tệ** cho việc học.

Một nhà nghiên cứu về giấc ngủ, Tiến sĩ Susan Redline từ Boston, cho biết: *"Sự thiếu hụt giấc ngủ có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và khả năng tạo ký ức cũng như việc học tập, nhưng nó cũng ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất, cảm giác thèm ăn, huyết áp, mức độ viêm trong cơ thể và thậm chí cả phản ứng miễn dịch."*[30]

Đơn giản là não bộ của bạn không đáp ứng hiệu quả với việc học nhồi nhét - nghe thì có vẻ là ý hay, nhưng nó không hiệu quả. Học nhồi nhét gây căng thẳng, có thể dẫn đến sự lo âu làm tê liệt khả năng làm bài thi; nó dựa trên giả định sai lầm rằng bạn có thể ghi nhớ và hiểu thấu đáo mọi thứ chỉ sau một lần tiếp xúc tối thiểu; và nó làm quá tải não bộ của bạn - cơ quan mà dù kỳ diệu đến đâu, cũng chỉ có thể tập trung vào một khái niệm tại một thời điểm và một số lượng khái niệm hữu hạn cùng lúc để học và lưu trữ.

[30] Redline, Susan https://abcnews.go.com/Health/Sleep/health-hazards-linked-lack-sleep/story?id=16524313

Nhà khoa học thần kinh hàng đầu John Medina khẳng định rằng não bộ bắt đầu xao nhãng sau khoảng 10 phút, tại thời điểm đó bạn cần một kích thích mới để khơi dậy sự hứng thú.[31] Điều đó không có nghĩa là bạn không thể tập trung lâu hơn 10 phút; bạn chỉ cần thay đổi trạng thái liên tục để giữ cho não bộ tham gia. Bạn đã bao giờ nghe một diễn giả nói liên miên về một khái niệm suốt, chẳng hạn, 30 phút mà không thay đổi nhịp điệu để thu hút người nghe chưa? Không cần quá nhiều nỗ lực để thu hút trở lại - dừng lại để đặt câu hỏi cho người nghe hoặc di chuyển đến một vị trí khác trong phòng là đủ - nhưng nếu thiếu những dấu hiệu chú ý tinh tế này, người nghe sẽ bắt đầu nghĩ về việc khác. Điều tương tự cũng xảy ra với bạn nếu bạn cố gắng nhồi nhét việc đọc, giải quyết vấn đề và xem lại ghi chú vào một buổi học dài lê thê; não bộ của bạn sẽ dễ bị xao nhãng.

NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

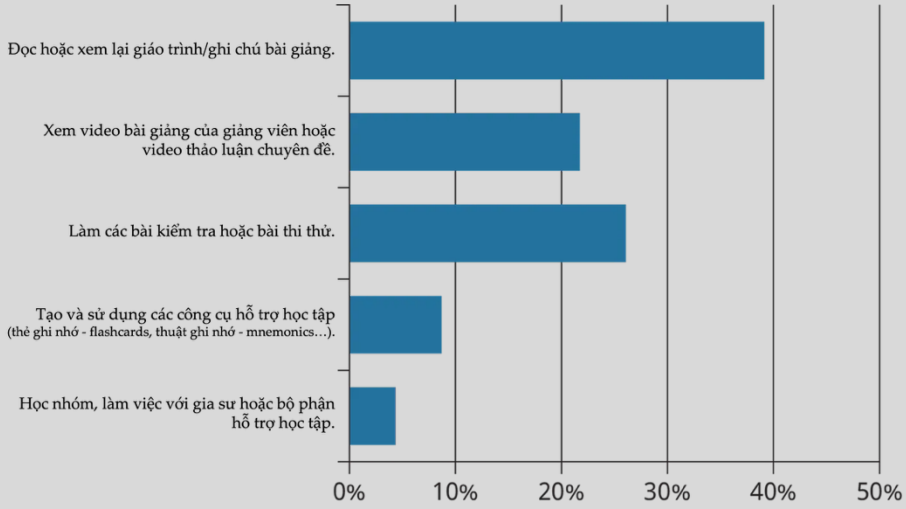
1. Bạn thường xuyên áp dụng phương pháp học tập nào nhất trong các cách sau?
    a. Đọc hoặc xem lại giáo trình/ghi chú bài giảng.
    b. Xem video bài giảng của giảng viên hoặc video thảo luận chuyên đề.
    c. Làm các bài kiểm tra hoặc bài thi thử.
    d. Tạo và sử dụng các công cụ hỗ trợ học tập (thẻ ghi nhớ - flashcards, thuật ghi nhớ - mnemonics,…).
    e. Học nhóm, làm việc với gia sư hoặc bộ phận hỗ trợ học tập.
2. Loại thông tin nào dưới đây khiến bạn gặp khó khăn nhất khi ghi nhớ?
    a. Từ vựng và các dữ kiện (ví dụ: thuật ngữ Sinh học, sự kiện Lịch sử).
    b. Các phương pháp giải quyết vấn đề (ví dụ: trong môn Toán).
    c. Các chi tiết trong văn bản hoặc tác phẩm văn học.
    d. Các kỹ năng và quy trình (ví dụ: kỹ thuật phòng thí nghiệm hoặc quy trình xây dựng).
    e. Các chức năng, vị trí hoặc quy trình trên máy tính.
    f. Việc xác định công thức, quy trình hoặc danh mục cần áp dụng cho tình huống cụ thể (ví dụ: trong môn Vật lý hoặc Kế toán).
3. Bạn cảm thấy lo lắng ở mức độ nào trước một kỳ thi hoặc bài đánh giá quan trọng?
    a. Rất nhiều
    b. Nhiều
    c. Vừa phải
    d. Một chút
    e. Hoàn toàn không

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey6-12 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình

31 Medina, John. Brain Rules. 2018, Pear Press.

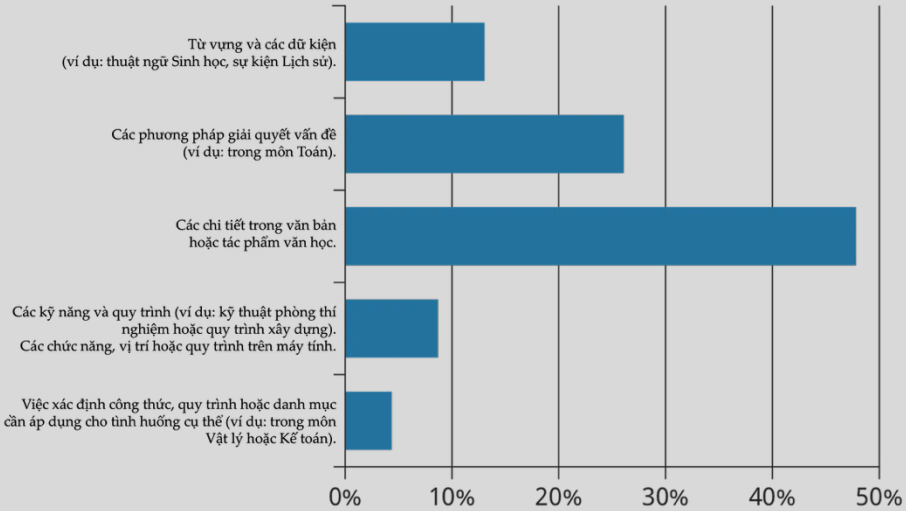
này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đã được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Bạn thường xuyên áp dụng phương pháp học tập nào nhất trong các cách sau?



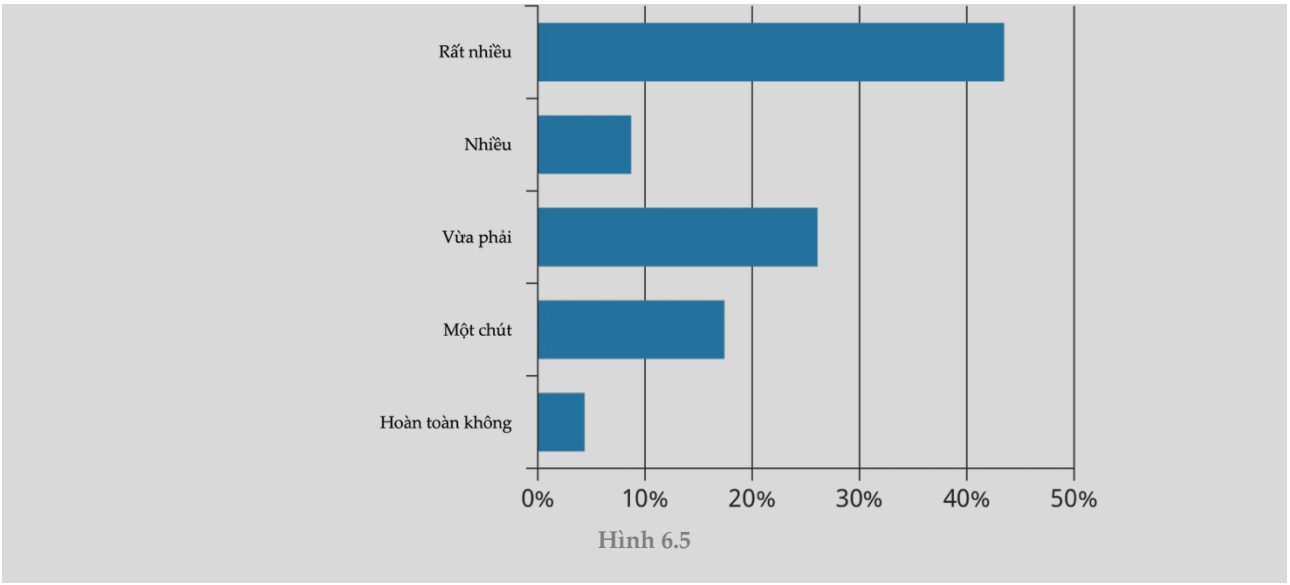
Hình 6.3

Loại thông tin nào dưới đây khiến bạn gặp khó khăn nhất khi ghi nhớ?



Hình 6.4

Bạn cảm thấy lo lắng ở mức độ nào trước một kỳ thi hoặc bài đánh giá quan trọng?



Hình 6.5

Xác định thời điểm và nội dung cần ghi nhớ

Trong quá trình học tập và nghiên cứu, có những tình huống cụ thể đòi hỏi việc ghi nhớ là phương thức xử lý thông tin tối ưu nhất. Ví dụ, để có khả năng giao tiếp thực tế bằng tiếng Pháp hoặc tiếng Tây Ban Nha, bạn bắt buộc phải ghi nhớ một lượng từ vựng nhất định. Tất nhiên, việc chỉ nắm giữ một danh sách từ vựng đơn thuần sẽ không đủ để bạn gọi món trong quán cà phê hay hỏi đường ở nước ngoài, bởi bạn còn cần am hiểu ngữ pháp và nắm được bối cảnh sử dụng phù hợp. Tuy nhiên, ngược lại, bạn cũng không thể giao tiếp bằng ngoại ngữ nếu trong đầu không có vốn từ. Từ ví dụ này, có thể thấy ghi nhớ là một lựa chọn phù hợp cho một số phần của quá trình tiếp thu ngôn ngữ.

Một tài liệu tham khảo về chủ đề này là cuốn sách *Make It Stick: The Science of Successful Learning* (tạm dịch: *Để kiến thức trở thành kỹ năng*) của nhóm tác giả Peter Brown, Henry Roediger và Mark McDaniel. Sau quá trình nghiên cứu chuyên sâu, các tác giả kết luận rằng những nỗ lực nhằm đốt cháy giai đoạn hay đơn giản hóa quá trình học tập thường không mang lại hiệu quả thực tế. Học tập thực chất là một công việc gian nan và bản chất của nó vốn dĩ là như vậy. Để kiến thức thực sự khắc sâu, chúng ta cần nỗ lực truy xuất thông tin từ ký ức và vận dụng nó thông qua việc liên tục thử thách bản thân với những nhiệm vụ có độ khó tăng dần.[32]

6.2 Học tập

Dự kiến thời gian đọc: 27 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

32 Brown, Peter, et. al. Make It Stick: The Science of Successful Learning. Brown, Roediger, Daniel, 2014.

- Bạn chuẩn bị tâm thế và môi trường học tập như thế nào để đạt được hiệu quả tốt nhất?
- Những chiến lược học tập nào mang lại lợi ích thiết thực nhất cho bạn?
- Thế nào là thiên hướng và chiến lược học tập và làm sao để tận dụng chúng nhằm tạo lợi thế cho bản thân?

Chuẩn bị cho việc học tập

Dù học tập là một quá trình đầy gian nan, bạn hoàn toàn có thể nắm bắt các kỹ thuật để tối ưu hóa hiệu quả học tập của mình. Hai kỹ thuật cốt lõi và có mối liên hệ mật thiết bao gồm: nỗ lực giảm thiểu tối đa các yếu tố gây xao nhãng và xây dựng một môi trường học tập hỗ trợ sự tập trung.

Tránh các yếu tố gây xao nhãng

Những yếu tố gây xao nhãng luôn hiện hữu xung quanh chúng ta – từ trò chơi điện tử, truyền hình, phim ảnh, âm nhạc cho đến bạn bè. Thậm chí, ngay cả việc dọn dẹp nhà cửa đôi khi cũng trở thành cái cớ khiến ta xao nhãng khỏi nhiệm vụ chính, chẳng hạn như ôn thi. Điều này nghe có vẻ phi lý nhưng thực tế là việc hút bụi đôi khi lại trở nên hấp dẫn hơn hẳn việc phải "lao đầu" vào giải quyết các bài toán giải tích!



Hình 6.6 Trò chơi điện tử là một yếu tố gây xao nhãng phổ biến, nhưng chúng ta cần nhận thức rằng ngay cả những hoạt động tẻ nhạt như dọn dẹp cũng có thể là một yếu tố gây xao nhãng khỏi việc học tập.

Các thiết bị như điện thoại, máy tính bảng và máy tính xách tay – những thứ thực sự mở ra cả một thế giới vô tận ngay trước mắt ta ở bất cứ đâu – cũng đồng thời đẩy sự xao nhãng lên một cấp độ hoàn toàn mới. Đã bao lâu rồi bạn chưa thấy một nhóm đông người mà ở đó không có ai dán mắt vào màn hình thiết bị?

Khi học tập, thách thức lớn nhất có lẽ là việc ngăn chặn mọi tiếng ồn và sự nhiễu loạn xung quanh. Việc tạm thời ngắt kết nối với bạn bè và thế giới bên ngoài, dù chỉ trong chốc lát, cũng có thể rất khó khăn. Giải pháp ít áp lực nhất để tạo ra một môi trường học tập không

xao nhãng là giới hạn buổi học trong một khoảng thời gian xác định: đủ dài để hoàn thành lượng bài vở đáng kể nhưng cũng đủ ngắn để duy trì sự chú ý trọn vẹn.

Bạn hoàn toàn có thể gia tăng thời gian chú ý đó thông qua rèn luyện và tập trung. Hãy coi giờ học như một cuộc hẹn quan trọng hoặc một cuộc gặp gỡ công việc – nơi bạn không được phép kiểm tra email, tin nhắn hay sử dụng thiết bị di động. Chúng ta đều trở nên rất gắn bó với khả năng "cập nhật tình hình" – dù là âm thầm lướt mạng xã hội hay liên lạc với gia đình, bạn bè qua tin nhắn, trò chuyện và cuộc gọi. Nếu thiết lập một khung giờ học tập cụ thể không bị gián đoạn, bạn có thể thuyết phục tâm trí đang xao nhãng của mình rằng việc kết nối lại với thế giới bên ngoài sẽ sớm diễn ra thôi. Hãy bắt đầu từ những bước nhỏ và đặt báo thức: 30 phút để xem lại ghi chú, nghỉ giải lao ngắn, rồi tiếp tục 45 phút tự kiểm tra kiến thức,...

Để chuẩn bị cho buổi học đạt hiệu quả tối ưu, hãy lưu ý thực hiện những điều sau:

- Để điện thoại khuất tầm mắt: Để ở phòng khác hoặc nơi bạn không nhìn thấy, không nghe thấy tiếng rung hay chuông. Chỉ úp mặt điện thoại xuống bàn là chưa đủ.
- Tắt TV hoặc nhạc (vấn đề này sẽ được thảo luận kỹ hơn ở phần sau).
- Trừ khi bạn đang chủ đích học nhóm, hãy học ở nơi một mình nếu có thể hoặc ít nhất là ngồi đủ xa người khác để không nghe thấy họ nói chuyện.

Nếu bạn sống chung với nhiều người hoặc thiếu không gian riêng tư, hãy thử thương lượng để có một không gian riêng cho việc học. Hãy đề nghị các thành viên trong nhà dành một khu vực hoặc một phòng làm "vùng yên tĩnh" trong những khung giờ nhất định. Khi bạn lịch sự đề xuất về một khung thời gian cụ thể, hầu hết mọi người sẽ tôn trọng tôn trọng mục tiêu học tập của bạn và sẵn lòng tạo điều kiện cho bạn. Trong trường hợp nhà có trẻ nhỏ và rất khó tìm được sự yên tĩnh, thậm chí một chiếc bồn tắm có gối tựa cũng có thể trở thành một không gian học tập tạm thời khá lý tưởng.

Môi trường học tập

Không phải lúc nào bạn cũng có tâm trạng hay có cảm hứng học tập. Và nếu vẫn còn thời hạn, có khi bạn còn thổi bay vài buổi học tập (làm nhiệm vụ học tập) nhưng bạn không nên hình thành thói quen lờ đi một lộ trình học tập nghiêm túc. Jane Austen từng viết trong một bức thư rằng: “Đôi khi tôi hoàn toàn không có hứng viết nên tôi ép mình tiếp tục viết cho đến khi cảm hứng đến.” Đôi khi bắt đầu chính là phần khó nhất; hãy cứ tiến hành và bắt đầu. Đừng chờ cho tới khi có hứng mới học, mà hãy cứ học đi rồi cảm hứng sẽ đến.

Đôi khi, bạn chỉ cần ngồi xuống và tranh thủ học bất cứ lúc nào, ở bất cứ đâu có thể sắp xếp được: trong xe ô tô, trên xe buýt, hay tại sân bóng chày Little League khi bạn đang cổ vũ cho cầu thủ dừng ngắn của mình. Học ở đâu cũng được nhưng chỉ trong vài trường hợp ngoại lệ thôi nhé. Để đạt được thành tựu học tập lâu dài, bạn cần một không gian học tập

tốt hơn giúp tận dụng tối đa thời gian học tập có hạn. Bất kể không gian chật hẹp như nào, hãy dành riêng một góc để tập trung cho việc đọc, viết, ghi chép và ôn tập. Không cần quá cầu kỳ và đắt đỏ - tất cả những gì bạn thực sự cần chỉ là một cái bàn đủ lớn để đặt máy tính hoặc giấy, sách hoặc vở ghi chép, bút bi/bút chì/bút đánh dấu và các tài liệu chuyên dụng mà bạn có thể cần (ví dụ: máy tính cầm tay, dụng cụ vẽ và sổ ghi chép). Không gian của bạn nên đủ mát hoặc đủ ấm để bạn cảm thấy thoải mái khi học tập. Hiện tại bạn đang có sử dụng khu vực nào để phục vụ việc học tập? Nó có được thiết lập để tối ưu hiệu quả học tập cho bạn không?



Hình 6.7 Đâu là trước, và đâu là sau? (Nguồn: Ali / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0))

Nếu có thể, hãy cố gắng dành riêng khu vực này cho việc học, để đó là một không gian bạn có thể giữ nguyên sự sắp xếp lâu dài và nằm ngoài lối đi lại thường xuyên của gia đình hoặc bạn cùng phòng. Chẳng hạn, ban đầu Martina cho rằng việc bố trí góc học tập trên bàn ăn là một ý tưởng hay. Khung cảnh nhìn ra ngoài tạo cảm giác thư thái, chiếc bàn đủ rộng để bày biện tài liệu và thậm chí có thể chứa toàn bộ dụng cụ cần thiết cho việc học vẽ kiến trúc, môn học yêu thích của cô. Tuy nhiên, khi gia đình cần dùng bàn cho một bữa tiệc tối nhỏ, Martina buộc phải tìm chỗ cất tạm các vật dụng học tập, một số phải được để vào tủ ở phòng bên cạnh. Kết quả là không gian học tập của cô bị chia nhỏ ra nhiều nơi khác nhau, gây bất tiện cho việc học. Chưa kể, chiếc TV của gia đình đặt ở phòng kế bên, mặc dù không từ bàn ăn không thể thấy được TV nhưng âm thanh ồn ào vẫn vọng qua gây xao nhãng việc học tập. Cuối cùng, Martina quyết định từ bỏ khung cảnh đẹp để thiết lập một góc học tập nhỏ hơn trong một phòng ngủ bỏ trống, nơi cô có thể để sẵn tài liệu và học trong không gian yên tĩnh hơn. Bạn có thể sẽ phải thử nghiệm nhiều địa điểm khác nhau để xác định đâu là không gian học tập phù hợp nhất với mình.

Dù học ở đâu, hãy cố gắng biến nơi đó thành một không gian dễ chịu khiến bạn muốn ở lại, thay vì một môi trường khó chịu khiến bạn chỉ muốn nhanh chóng làm xong bài tập cho có rồi rời đi. Bạn nên có một số vật dụng cơ bản sau: một chiếc ghế tốt, một cái bàn (hoặc khu vực làm việc) và bất kỳ tài liệu, sách vở, ghi chép hay vật dụng nào khác cần thiết cho môn học. Nếu muốn biến nơi đó thành một không gian hiệu quả hơn, bạn có thể tham khảo trên

báo chí hoặc tìm kiếm trên mạng để xem cách họ bài trí khu vực từ đơn giản đến cầu kỳ. Tuy nhiên, đừng quá sa đà vào việc trang trí chỗ này chỗ kia mà sao nhãng việc học!

Bạn không cần một bối cảnh cầu kỳ nhưng có thể cân nhắc bổ sung thêm một số thứ sau nếu có không gian:

- Bảng tin nhỏ cho các công thức thường dùng.
- Những câu trích dẫn khích lệ hoặc hình ảnh về mục tiêu của bạn.
- Bảng trắng để động não.
- Giấy ghi chú để nhắc nhở trong văn bản và ghi chép.
- Khay đựng hồ sơ cho các tài liệu hay dùng nhất.
- Kệ sách cho các sách tham khảo.

HOẠT ĐỘNG

Hãy miêu tả chi tiết các yếu tố sẽ có trong không gian học tập lý tưởng của bạn và giải thích vì sao chúng lại cần thiết, cũng như cách chúng giúp bạn sử dụng thời gian hiệu quả hơn, hạn chế xao nhãng, hoặc tăng cường khả năng học tập của bạn theo một cách nào đó.

Sau khi đã mô tả không gian học tập lý tưởng, hãy suy nghĩ về cách bạn có thể điều chỉnh hoặc cải tạo không gian đó trong trường hợp không thể học ở nơi yêu thích của mình. Làm thế nào để bạn tạo dựng *không gian riêng* cho bản thân tại thư viện, phòng sinh hoạt chung của sinh viên hoặc một khu vực học tập chuyên biệt trong khuôn viên trường?

Giải mã các Lầm tưởng về Học tập

LẦM TƯỞNG #1: Bạn có thể đa nhiệm khi đang học.

Đã bao nhiêu lần bạn ăn trên xe? Xem TV trong khi viết danh sách đi chợ? Nghe nhạc khi đang nấu bữa tối? Hay vừa gõ email vừa gọi điện thoại và ghi chú về cuộc gọi đó? Có một thuật ngữ khá phổ biến để mô tả các trường hợp này, đó là sự đa nhiệm - multitask; hầu hết mọi người đều từng "đa nhiệm" tại một thời điểm nào đó. Sẽ có những ngày bạn không thể hoàn thành tất cả những gì mình muốn, vì vậy bạn làm gấp đôi. Vấn đề là, đa nhiệm thực sự không hiệu quả. Tất nhiên, nó có tồn tại và chúng ta vẫn đang làm. Chẳng hạn, chúng ta vừa đi bộ vừa nhai kẹo cao su hoặc vừa lái xe vừa nói chuyện, nhưng chúng ta không thực sự tư duy về hai hoặc nhiều việc riêng biệt hoặc thực hiện nhiều quy trình cùng một lúc.

LẦM TƯỞNG #2: Đánh dấu các ý chính trong văn bản là hữu ích.

Một lầm tưởng khác về việc học dường như vẫn tồn tại vững chắc chính là ý tưởng về việc đánh dấu văn bản (highlight) là cách tốt nhất để ôn tập tài liệu. Đó là một cách và bạn có thể đạt được một số hiệu quả nhất định từ nó nhưng đừng đánh lừa bản thân bằng việc dành quá nhiều thời gian cho hoạt động bề nổi này và rồi coi như mình đã học xong. Chú

thích hoặc ghi chép là bước đầu tiên trong con đường học tập. Việc dành hầu hết công sức vào việc đánh dấu, sẽ khiến bạn dễ mắc lầm tưởng rằng mình đã chuẩn bị đầy đủ cho kỳ thi vì đã bỏ ra nhiều thời gian. Thực tế, bạn cần dành phần lớn thì giờ cho việc xem lại và tra cứu các bài học cũng như ý mấu chốt từ văn bản hoặc bài giảng trên lớp, đồng thời tự kiểm tra để đạt được mục tiêu học tập cũng như nhằm đạt kết quả tốt trong kỳ thi. Đánh dấu là một nhiệm vụ khá dễ dàng và nó khiến bạn cảm thấy hài lòng vì đang tích cực tương tác với nội dung bài học nhưng việc học thực sự cần nhiều bước hơn thế.

LẦM TƯỞNG #3: Học tập hiệu quả là không cần nỗ lực.

Làm gì có chuyện "ngồi mát ăn bát vàng", ngồi không hưởng lợi trong chuyện học hành. Chính vì những ảo tưởng như vậy, mà nhiều sinh viên đã không dành đủ thời gian cần thiết để tiếp thu những kiến thức phức tạp: bởi học tập đòi hỏi thời gian, nỗ lực và trong một số trường hợp, nó bao gồm cả sự đơn điệu và nhàm chán. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là kết quả của việc học, tiếp thu tri thức và thậm chí đạt là được điểm 10 lại không mang đến niềm vui và sự xứng đáng. Vấn đề chỉ là, để học tập hiệu quả, người học cần sự tập trung, những chiến lược có chủ đích và một khoảng thời gian đủ dài. Hãy nghĩ đến một vận động viên hàng đầu phải bỏ ra vô số giờ luyện tập kỹ thuật và thể lực để khiến những gì họ thể hiện trên sân đấu trông thật dễ dàng. Tương tự, nếu bạn có thể tìm thấy niềm yêu thích trong quá trình học tập, rèn luyện kỹ năng và tích lũy tri thức, bạn sẽ có nhiều động lực hơn để kiên trì với việc học.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bạn có xu hướng làm nhiều việc cùng lúc vào những thời điểm nào? Làm thế nào để bạn có thể nhận thức rõ hơn về thói quen này và tìm cách loại bỏ nó, đặc biệt là trong quá trình học tập? Bạn có thể làm gì để việc tô đậm (đánh dấu) văn bản ở lần đọc đầu tiên trở nên hiệu quả hơn về mặt thời gian, qua đó dành thời gian cho những phương pháp học tập khác?

Chiến lược Học tập

Ai cũng mong muốn có một trí nhớ tốt hơn hoặc sở hữu những phương pháp ghi nhớ hiệu quả hơn. Trên thực tế, bạn có thể khai thác tối đa khả năng ghi nhớ hiện có của mình bằng cách đưa ra những lựa chọn có ý thức trong cách học và cách chuẩn bị cho các kỳ thi. Hãy thử áp dụng những gợi ý sau vào các buổi học của bạn.

Việc ghi nhớ hiệu quả diễn ra khi bạn sử dụng các mẹo, kỹ thuật hoặc chiến lược nhằm hỗ trợ việc gợi nhớ thông tin - cho một môn học khác, một kỳ thi, hay thậm chí để nhớ lại tên của một người quen trong các tình huống xã hội. Bất kỳ phương pháp nào giúp bạn truy xuất thông tin đều có thể trở thành một công cụ hữu ích. Chẳng hạn, bạn có thể tự tạo các bài kiểm tra hoặc bài thi thử để ôn tập lại kiến thức đã học; sử dụng các thuật ghi nhớ (mnemonics) để kích hoạt trí nhớ; hoặc làm việc theo nhóm nhằm phát triển những cách

tiếp cận sáng tạo trong việc ghi nhớ các nội dung phức tạp. Dù lựa chọn phương pháp nào để cải thiện trí nhớ, hãy luôn ghi nhớ rằng sự lặp lại là một trong những yếu tố hiệu quả nhất của mọi chiến lược ghi nhớ. Việc thực hành lặp đi lặp lại những gì bạn đang học sẽ giúp củng cố kiến thức và mang lại kết quả tốt nhất.

Sử dụng mẹo ghi nhớ (Mnemonics)

Chúng ta có thể thông qua một mẹo hữu ích để tăng cường khả năng ghi nhớ. Chẳng hạn như, bạn đã bao giờ học các hướng trên la bàn bằng cách nhớ từ NEWS (North-Bắc, East-Đông, West-Tây, South-Nam) chưa? Nhiều người còn ghi nhớ các nốt trên khuông nhạc bằng những cụm chữ dễ thuộc, như bốn nốt nằm trên các dòng là F–A–C–E, hay năm nốt nằm giữa các dòng là E–G–B–D–F, được ghép thành một câu vui tai để dễ nhớ. Đó chính là những ví dụ điển hình cho nhớ bằng mẹo. Khi mới bắt đầu học một lĩnh vực nào đó và còn chưa quen với các khái niệm nền tảng, sử dụng chút mưu mẹo có thể giúp bạn truy xuất thông tin nhanh chóng, đặc biệt hữu ích với những quy trình gồm nhiều bước hoặc các danh sách cần ghi nhớ. Sau khi đã làm việc và tích lũy kinh nghiệm trong lĩnh vực đó một thời gian, bạn có thể không còn cần đến chúng nữa, nhưng cũng không vì thế mà bạn quên đi cách sử dụng chúng.



Hình 6.8

Bạn hoàn toàn có thể tự tạo ra các mẹo ghi nhớ cho riêng mình nhưng hãy cẩn thận để lời nhắc đó không quá phức tạp và rườm rà đến mức còn khó nhớ hơn chính thông tin mà bạn muốn liên hệ tới.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bạn có những mẹo ghi nhớ nào khác giúp bạn nhớ những nội dung khó không? Đó là những mẹo gì? Chúng đã giúp bạn ghi nhớ những điều quan trọng như thế nào?

Luyện tập liên kết khái niệm

Một dấu hiệu tích cực có thể xảy đến khi bạn đang học, đó là bạn sẽ tự nhiên liên hệ được các kiến thức vào một số trải nghiệm thực tế. Điều này cho thấy bạn có khả năng nhận thức cao trong việc lý giải thế giới, khi có thể liên kết các yếu tố tương đồng, thậm chí là những yếu tố không hoàn toàn giống nhau. Chẳng hạn, khi đọc "Thư từ nhà tù Birmingham" của Martin Luther King Jr., nếu bạn bắt gặp chi tiết nói rằng ông từng ở Birmingham, bạn có thể nhớ lại chuyến đi cùng gia đình vào mùa hè năm ngoái qua bang Alabama, khi bạn đã ghé qua bảo tàng dân quyền tại Birmingham. Trải nghiệm này có thể gợi cho bạn nhớ đến các khu trưng bày đã xem, cũng như những cuộc trao đổi với gia đình về các sự kiện liên quan đến phong trào dân quyền ở Hoa Kỳ trong những năm 1950, 1960 và 1970.

Đây là một sự liên hệ hợp lý và có giá trị. Tuy nhiên, nếu nhiệm vụ của bạn là phân tích hoặc phê bình các khía cạnh văn học trong bức thư dài của King, bạn cần quay trở lại với các bút tích xuất hiện trong văn bản, xem xét các đặc điểm nổi bật trong văn phong của ông, cũng như lý do ông lựa chọn những từ ngữ cụ thể để truyền tải thông điệp đầy sức mạnh. Việc tạo liên hệ là cần thiết, nhưng bạn không nên để bản thân sa đà vào những hướng suy nghĩ lan man, không phục vụ trực tiếp cho mục tiêu của bài tập. Có một biện pháp hiệu quả hơn, đó chính là hãy tạo một tệp lưu trữ riêng những thông tin này, nơi bạn có thể lưu trữ những tài liệu liên quan, chẳng hạn như bản tóm tắt ngắn về chuyến đi Alabama của mình. Về sau, bạn có thể trích dẫn hoặc sử dụng một số ghi chú từ bản tóm tắt này trong bài phân tích. Ngoài ra, bạn cũng có thể bổ sung thông tin từ các trang web cung cấp kiến thức về bối cảnh lịch sử của thời kỳ đó, cũng như các tài liệu liên quan đến cuộc đời, sự nghiệp và đóng góp của Martin Luther King Jr. đối với phong trào dân quyền. Tất cả những yếu tố này đều có thể giúp bạn hiểu rõ hơn ý nghĩa và tầm quan trọng của bức thư. Tuy nhiên, bạn phải luôn ý thức rõ được mục tiêu học tập của mình tại từng thời điểm và nhớ rằng việc cố gắng ghi nhớ mọi thứ trong đầu thường không phải là một chiến lược hiệu quả. Cách tốt nhất là tổ chức và lưu trữ thông tin sao cho dễ dàng truy cập, dù là ở dạng điện tử hay bản in, để khi cần sử dụng, bạn có thể tìm thấy chúng một cách nhanh chóng và thuận tiện.

Tạo các cụm ý tưởng

Giống như các mẹo ghi nhớ, cụm ý tưởng thực chất chỉ là những cách giúp não bộ của bạn tìm ra phương thức ghi nhớ thông tin cụ thể bằng cách liên kết chúng với những kiến thức bạn đã có sẵn. Ví dụ, Andrea là một người đam mê đan len và cô ghi nhớ cách tạo ra những mũi đan phức tạp bằng cách liên hệ chúng với các bài đồng dao mà cô từng đọc khi còn nhỏ. Một mũi đan tinh tế, đòi hỏi sự tập trung cao vì khiến sợi len trông như đang ẩn mình trong kết cấu, gợi cho cô nhớ đến câu chuyện "Cô bé quàng khăn đỏ". Việc liên kết mũi đan đó với nhân vật này giúp Andrea nhớ chính xác trình tự các bước cần thiết để thực hiện mẫu đan. Bạn cũng có thể áp dụng cách làm tương tự bằng cách sử dụng lời bài hát, những câu thoại trong phim, hoặc các câu chuyện yêu thích, qua đó tạo sự liên hệ giữa một cụm từ hay giai điệu quen thuộc với nhiệm vụ mà bạn cần hoàn thành.

ÁP DỤNG

Chọn một trong các tùy chọn sau và tạo một cụm ý tưởng để nhóm và tổ chức:

- Ví dụ A: Các công việc trong ngành hàng không tại Bắc Mỹ.
- Ví dụ B: Việc sử dụng phân tích dữ liệu trong thể thao để xác định danh sách đội.
- Ví dụ C: Cách mạng xã hội ảnh hưởng đến các chiến dịch chính trị.

Bắt đầu cụm ý tưởng với chủ đề được khoanh tròn ở giữa trang. Đối với Ví dụ A, bạn có thể tạo một cụm ý tưởng trong vòng tròn chính cho các vị trí cụ thể; bạn có thể thêm một cụm khác cho mức lương và một cụm khác cho các khu vực địa lý.

Ba chiến lược học tập hiệu quả

Có nhiều hơn ba chiến lược học tập, tuy nhiên việc tập trung vào những chiến lược hiệu quả nhất có thể tạo ra sự khác biệt đáng kể trong khả năng bạn đạt được kết quả học tập tốt (hay nói cách khác là *vượt qua các kỳ kiểm tra với điểm số cao*). Dưới đây là phần tổng quan ngắn gọn về ba chiến lược học tập quan trọng này:

- **Học giãn cách** – Chiến lược này liên quan đến *thời điểm* bạn học.
  Gợi ý: Không nên học nhồi nhét; thay vào đó, hãy phân bổ việc học trong nhiều ngày, lý tưởng nhất là có những khoảng nghỉ giữa các buổi học.
- **Học xen kẽ** – Chiến lược này liên quan đến *nội dung* bạn học.
  Gợi ý: Đừng chỉ tập trung vào một loại nội dung, một chủ đề, một chương hay một đơn vị bài học tại một thời điểm; thay vào đó, hãy kết hợp và luân phiên nhiều nội dung khác nhau trong quá trình học.
- **Luyện tập kiểm tra** – Chiến lược này liên quan đến *cách thức* bạn học.
  Gợi ý: Đừng chỉ đọc đi đọc lại tài liệu. Bạn cần chủ động tự đặt câu hỏi hoặc kiểm tra khả năng truy xuất thông tin từ trí nhớ của mình.

Học giãn cách

Chúng ta đều biết rằng học nhồi nhét không phải là một chiến lược hiệu quả, nhưng liệu chúng ta có thực sự hiểu vì sao lại như vậy? Các nghiên cứu về trí nhớ cho thấy rằng việc có những khoảng nghỉ giữa các buổi học thực sự khiến bạn quên một phần thông tin. Nghe có vẻ nghịch lý nhưng sự quên này lại có lợi cho khả năng ghi nhớ dài hạn. Lý do là mỗi lần bạn quên một điều gì đó, bạn buộc phải học lại nó. Quá trình này giúp củng cố sự hiểu biết tổng thể và tăng cường khả năng "lưu trữ" kiến thức trong trí nhớ lâu dài. Bảng dưới đây minh họa cách thức hoạt động của học giãn cách. Giả sử bạn dự định dành khoảng bốn giờ để ôn tập cho một bài kiểm tra môn Xã hội học. Nếu học nhồi nhét, bạn sẽ dành phần lớn bốn giờ đó vào đêm trước kỳ thi. Ngược lại, với học giãn cách, bạn sẽ phân bổ thời gian học đều đặn mỗi ngày, mỗi lần học một lượng vừa phải.

Học giãn cách

	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
Học nhồi nhét				Học 1 tiếng	Học 3 tiếng	Kiểm tra môn Xã hội học	
Học giãn cách	Học 1 tiếng		Học 30 phút	Học 1 tiếng	Học 90 phút	Kiểm tra môn Xã hội học	

Bảng 6.1

Học xen kẽ

Một kỹ thuật học tập cụ thể được gọi là học xen kẽ yêu cầu người học kết hợp và luân phiên các nội dung khác nhau trong quá trình học. Điều này có nghĩa là bạn không nên dành toàn bộ một buổi học chỉ để giải quyết một loại vấn đề, rồi đến buổi khác mới chuyển sang một loại vấn đề khác.

Nếu áp dụng lịch trình đã sử dụng trong ví dụ về học giãn cách ở trên, chúng ta có thể bổ sung các yếu tố của học xen kẽ vào kế hoạch học tập đó. Cụ thể, học xen kẽ bao gồm việc ôn lại tài liệu từ các chương hoặc đơn vị bài học trước, cũng như luân phiên giữa các dạng bài tập hoặc bộ câu hỏi khác nhau. Lợi ích của phương pháp này là não bộ được "xáo trộn" và xử lý thông tin theo nhiều cách, điều này đôi khi có thể gây ra cảm giác quên tạm thời trong ngắn hạn, nhưng lại góp phần tăng cường khả năng ghi nhớ và hiệu quả học tập trong dài hạn.

Học xen kẽ

Chủ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
Đọc lại chương 1, môn Xã hội học. Sắp xếp lại ghi chú		Đọc lại chương 1 và 2, môn Xã hội học. Làm bài kiểm tra trực tuyến Chương 1. Thiết kế sơ đồ nội dung Chương 2.	Đọc lại Xã hội học từ Chương 1 đến 3. Làm bài kiểm tra trực tuyến Chương 2 và 3. Sắp xếp lại ghi chú. Thiết kế bài luyện tập kiểm tra.	Đọc lại các ghi chú. Xem lại các lỗi sai trong bài kiểm tra trực tuyến. Làm bài luyện tập kiểm tra và xem lại các câu khó.	**Kiểm tra môn Xã hội học, Chương 1-3**

Bảng 6.2

Luyện tập kiểm tra

Bạn có thể luyện tập kiểm tra theo hai cách. Cách thứ nhất là tự kiểm tra trong khi đọc hoặc tiếp nhận thông tin. Đây là một phương pháp hiệu quả để tạo sự đa dạng cho quá trình học tập. Khi đọc, bạn có thể tự hỏi một đoạn văn hay một phần nội dung đang nói đến điều gì. Để thực hiện, hãy đọc một đoạn trong tài liệu, che phần văn bản lại và tự đặt câu hỏi: "Ý chính của đoạn này là gì?". Sau đó, hãy đọc to hoặc viết ra câu trả lời của mình và đối chiếu với nội dung gốc.

Cách thứ hai mang tính hệ thống và phức tạp hơn, là tạo thẻ ghi nhớ (flashcards) hoặc tự thiết kế một bài kiểm tra hoàn chỉnh. Phương pháp này đòi hỏi nhiều thời gian hơn, tuy nhiên hiện nay có các công cụ trực tuyến như Quizlet giúp quá trình này trở nên thuận tiện và dễ dàng hơn. Luyện tập kiểm tra được xem là một chiến lược học tập hiệu quả vì nó giúp bạn rèn luyện khả năng truy xuất thông tin, kỹ năng bạn cần khi làm bài kiểm tra thực tế.

Ngoài ra, một trong những cách hiệu quả nhất để học một nội dung nào đó là dạy lại cho người khác. Bạn có thể hỏi một người bạn hoặc thành viên trong gia đình xem họ có sẵn sàng nghe bạn giải thích một chủ đề hay không, rồi thử giảng lại bài học cho họ. Qua đó, bạn có thể nhận ra rằng mình hiểu chủ đề này sâu hơn mình nghĩ, hoặc nhanh chóng phát hiện những điểm mình còn chưa nắm vững và cần tiếp tục học thêm.

Việc dạy cho người khác được xếp vào nhóm những phương pháp học hiệu quả nhất vì đây thực chất là một hình thức luyện tập kiểm tra, buộc bạn phải chứng minh kiến thức của mình trước người khác. Không ai muốn tỏ ra lúng túng hay thiếu hiểu biết khi trình bày, ngay cả khi người nghe chỉ là một bạn học cùng lớp, chính áp lực tích cực đó giúp củng cố việc học một cách bền vững.

Nhận diện điểm mạnh và điểm yếu của các phương pháp học tập ưa thích

Hầu hết trẻ em không học cách đi xe đạp bằng cách đọc sách hướng dẫn, các em học bằng cách quan sát những đứa trẻ khác, lắng nghe chỉ dẫn và tự mình ngồi lên yên xe để tập giữ thăng bằng. Đôi khi xe của em sẽ có bánh phụ hoặc có cha mẹ tự hào nắm giữ yên sau, cho tới khi không cần bất kỳ sự hỗ trợ nào. Các em có thể bị ngã và cảm thấy thiếu tự tin, nhưng thông thường các em sẽ tự học được cách điều khiển chiếc xe. Phần lớn chúng ta đều sử dụng nhiều phương pháp học tập khác nhau trong quá trình học. Bạn thường chỉ gặp khó khăn khi cố chấp dựa vào một cách học duy nhất, trong khi nội dung đang học hoặc nhiệm vụ cần hoàn thành lại không phù hợp với cách tiếp cận đó. Bạn có thể luyện tập các chiến lược học tập cụ thể để hỗ trợ cho phong cách học tập mà mình ưa thích. Bạn có thể nhớ lại một lần nào đó khi cách học quen thuộc của bạn không mang lại hiệu quả không?

Khi lựa chọn phương pháp học tập, hãy cân nhắc những gì bạn đã biết về tài liệu cũng như loại kiến thức mà nó bao gồm. Đó có phải là một tập hợp các khái niệm liên quan đến phương pháp giải quyết vấn đề, chẳng hạn như trong môn Vật lý? Hay là một bài phân tích

văn học về một cuốn tiểu thuyết? Hãy xem xét càng nhiều yếu tố càng tốt liên quan đến nội dung học cũng như cách thức đánh giá kiến thức, để lựa chọn phương pháp học tập phù hợp. Bạn cũng nên cân nhắc phong cách giảng dạy và phương pháp học tập mà giảng viên của bạn ưa dùng. Hãy quan sát cách họ truyền đạt bài giảng hoặc cung cấp các thông tin cần thiết cho môn học. Họ có thường xuyên bổ sung bài giảng bằng các đoạn video để minh họa hoặc tạo nên một câu chuyện dễ nhớ không? Hay họ thích cho sinh viên thấy cách một điều gì đó hoạt động thông qua việc trực tiếp thao tác, chẳng hạn như tháo rời và lắp lại một thiết bị để minh họa? Việc điều chỉnh cách học của bạn cho tương thích với phương pháp giảng dạy của giảng viên có thể giúp việc học trở nên hiệu quả hơn. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn phải thay đổi hoàn toàn phong cách học tập của mình để phù hợp với giảng viên. Nhiều giảng viên hiểu rằng sinh viên có những cách học khác nhau và vì vậy họ thường cố gắng trình bày kiến thức theo nhiều hình thức đa dạng.

Luôn chủ động cải tiến phương pháp học tập

Bạn hoàn toàn có thể học một cách hiệu quả thông qua những cách tiếp cận hoặc phương pháp học tập cụ thể. Nhưng, đồng thời, bạn cũng cần phải thích nghi với các tình huống, kỹ năng và lĩnh vực kiến thức khác nhau. Đừng tự giới hạn bản thân trong suy nghĩ rằng mình chỉ có thể học theo một cách nhất định. Cách suy nghĩ đó dễ gây ra lo lắng khi bạn gặp những tình huống học tập không phù hợp với sở thích hay phong cách quen thuộc của mình. Lấy ví dụ, điều gì sẽ xảy ra nếu giảng viên của bạn chỉ sử dụng bài giảng bằng lời nói để giảng dạy các khái niệm trong môn Hóa học, trong khi bạn lại cho rằng mình là người học thiên về trực quan? Hoặc nếu phương pháp duy nhất được đưa ra để học các phép tính toán học là xem video người khác giải bài, trong khi bạn lại học tốt hơn thông qua việc thực hành trực tiếp? Trong những trường hợp như vậy, bạn có thể cần tập trung theo một cách khác hoặc tự xây dựng các chiến lược học tập bổ trợ để tiếp thu kiến thức. Dù vậy, bạn hoàn toàn có thể làm được. Thực tế, đôi khi bạn nên chủ động rèn luyện những phong cách hoặc phương pháp học tập mà bản thân cảm thấy ít yêu thích nhất, bởi điều này sẽ giúp tăng cường khả năng học tập tổng thể cũng như khả năng ghi nhớ thông tin[33] lâu dài.

Tiến sĩ Stephen Covey, chuyên gia huấn luyện lãnh đạo và doanh nhân nổi tiếng, đã gọi việc chú trọng nhận diện và mài giũa toàn bộ các kỹ năng của bản thân - không chỉ những kỹ năng yêu thích - là "mài sắc lưỡi cưa". Ông khuyên rằng con người cần nhận thức rõ điểm mạnh của mình, đồng thời luôn rèn luyện những điểm yếu, như ông từng nói: "Chúng ta không bao giờ nên quá bận rộn với việc cưa gỗ đến mức không dành thời gian để mài sắc lưỡi cưa."[34] Ví dụ, trong trường hợp bài giảng Hóa học chỉ được trình bày bằng lời nói, bạn có thể cần ghi chép cẩn thận nội dung bài giảng và sau đó ôn lại các ghi chú này, đồng thời

33 Newton, Phillip M., & Miah, Mahallad. "Evidence-Based Higher Education—Is the Learning Style 'Myth' Important?" Frontiers in Psychology 8:444 (2017) DOI: 10. 3389/FPSYG. 2017.00444.

34 Covey, Stephen. The 7 Habits of Highly Effective People ® https://www.franklincovey.com/the-7-habits.html

phác họa sơ đồ hoặc hình vẽ minh họa cho các ý tưởng và công thức phức tạp. Tương tự, nếu các video toán học không đủ giúp bạn hiểu rõ những bài toán khó, bạn có thể chủ động yêu cầu thêm bài tập hoặc tự tìm các bài toán khác để luyện tập, tập trung vào khái niệm toán học cụ thể đó và tự mình giải quyết.

6.3 Khi làm bài kiểm tra

Dự kiến thời gian đọc: 23 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Sự khác biệt giữa việc ôn tập cho kỳ thi và việc làm bài thi thực tế là gì?
- Làm thế nào để bạn tiếp cận việc làm bài thi theo hướng xem xét toàn diện con người?
- Bạn có thể làm gì vào ngày thi để tăng sự tự tin và khả năng đạt kết quả tốt?
- Bạn cần biết gì về lo lắng, căng thẳng khi thi cử?

Khi bạn đã hình thành và duy trì những thói quen học tập hiệu quả, bạn sẽ được chuẩn bị tốt hơn cho việc làm bài thi thực tế. Vì học tập và thi cử đều là những phần không thể tách rời của quá trình học, việc rèn luyện kỹ năng ở lĩnh vực này sẽ hỗ trợ và nâng cao hiệu quả ở lĩnh vực kia.

Có lẽ sự khác biệt rõ ràng nhất giữa quá trình chuẩn bị cho một kỳ thi và việc làm bài thi thực tế nằm ở mức độ khẩn trương và các giới hạn về thời gian. Một chút căng thẳng thực sự có thể mang lại lợi ích trong phòng thi, nó giúp bạn tập trung hơn và duy trì trạng thái sẵn sàng khi cần huy động toàn bộ kiến thức, tư duy và những gì đã học để thể hiện năng lực của mình. Nếu được chuẩn bị đúng cách, việc ôn tập kết hợp với một mức độ căng thẳng vừa phải có thể cải thiện đáng kể trải nghiệm và kết quả làm bài thi của bạn.

Chuẩn bị và Thực tế

Bạn có thể tái tạo cảm giác khẩn trương hiệu quả mà một bài thi thực tế mang lại bằng cách đưa các hoạt động luyện tập có giới hạn thời gian vào quá trình ôn tập. Bạn không cần biến toàn bộ thời gian học thành một bản sao hoàn toàn của kỳ thi nhưng sẽ rất có lợi nếu bạn tìm hiểu trước cấu trúc của đề thi và luyện tập những kỹ năng cần thiết cho từng phần khác nhau của bài thi. Trong một bài kiểm tra môn Lịch sử ở giai đoạn đầu khóa học, Stuart biết rằng giảng viên sẽ đưa vào đề nhiều câu hỏi tự luận ngắn, mỗi câu tương ứng với một năm trong giai đoạn lịch sử được học. Vì vậy, Stuart đã thiết lập các buổi luyện tập, dành khoảng 15–20 phút để viết về những sự kiện quan trọng dựa trên ghi chú của mình. Anh ước tính rằng trong bài thi kéo dài một giờ, đó là khoảng thời gian tối đa anh có thể dành để trả lời một hoặc hai câu tự luận ngắn bắt buộc. Stuart viết sẵn câu hỏi dựa trên ghi chú, đặt đồng hồ bấm giờ và bắt đầu viết. Khi bạn đã chuẩn bị kỹ, đã luyện tập và nắm vững kiến thức, 20 phút là đủ để lập dàn ý, viết và chỉnh sửa một câu trả lời ngắn - tuy nhiên, bạn sẽ không có nhiều thời gian dư dả.

Tương tự, trong một bài thi Toán, bạn cần biết mình sẽ phải giải những dạng bài nào và ở mức độ nào bạn cần trình bày các bước tính toán. Nếu bạn có thể tích hợp hình thức luyện tập giải bài có giới hạn thời gian vào quá trình học, bạn sẽ cảm thấy tự tin và sẵn sàng hơn khi bước vào kỳ thi thực tế. Việc buộc bản thân tuân thủ thời gian khi ôn tập luôn mang lại lợi ích: nó tạo ra cảm giác khẩn trương và giúp bạn nhận ra những dạng bài nào cần luyện tập nhiều hơn so với những dạng mà bạn đã cảm thấy tương đối thành thạo.

Tận dụng thói quen học tập để chuẩn bị cho kỳ thi

Trong suy nghĩ của mình, có lẽ bạn đã biết rõ mình cần làm gì để chuẩn bị tốt cho các kỳ thi. Thỉnh thoảng, một số yếu tố bất ngờ có thể xuất hiện – chẳng hạn như đề thi nhấn mạnh vào một khái niệm mà bạn cho là không quan trọng hoặc trình bày một dạng bài quen thuộc theo cách khác. Tuy nhiên, những trường hợp như vậy thường chỉ là ngoại lệ.

Bạn hoàn toàn có thể vận dụng tất cả những thói quen học tập đã được rèn luyện để chuẩn bị cho kỳ thi. Dưới đây là một danh sách kiểm tra nhằm hỗ trợ việc học tập và làm bài thi hiệu quả mà bạn có thể tham khảo:



Hình 6.9

Hãy đọc danh sách này với từng môn học cụ thể trong đầu và đánh dấu những mục mà bạn đã thực hiện. Mỗi mục được đánh dấu, hãy tự cho mình một điểm. Nếu bạn luôn thực hiện đầy đủ các bước dẫn đến thành công – xin chúc mừng! Những bước này không đảm bảo tuyệt đối kết quả, nhưng nếu được áp dụng một cách có ý thức, chúng sẽ giúp bạn có một lợi thế ban đầu đáng kể. Nếu bạn thực hiện ít hơn năm bước, điều đó cho thấy bạn vẫn còn nhiều việc cần cải thiện. Tuy nhiên, việc nhận diện được điểm cần thay đổi đã là một khởi đầu tốt, và bạn hoàn toàn có thể bắt đầu áp dụng các bước này ngay từ bây giờ.

Nghe có vẻ hơi lạ, nhưng bạn có thể tìm thấy một số bài nghiên cứu thú vị trực tuyến về việc sử dụng mùi vị hoặc hương thơm của bạc hà để cải thiện trí nhớ, khả năng ghi nhớ và mức độ tập trung. Bạn có thể đọc thêm tại: http://naturalsociety.com/mint-scent-improve - brain-cognition-memory. Mặc dù việc ngậm một viên kẹo bạc hà không thể thay thế cho việc học tập nghiêm túc nhưng tại sao bạn không thử nghiệm ý tưởng tương đối đơn giản này, một phương pháp đang dần nhận được sự quan tâm nhất định từ các nghiên cứu khoa học?

Cách tiếp cận toàn diện đối với việc thi cử

Việc bạn đang phải đối mặt với một kỳ thi quan trọng trong môn Kỹ thuật (hoặc Toán, Khoa học hay Ngữ văn) không có nghĩa là mọi khía cạnh khác trong cuộc sống của bạn sẽ tạm dừng. Điều đó có thể gây khó chịu phần nào, nhưng đó là thực tế. Dịch bệnh vẫn có thể bùng phát, trẻ em vẫn cần được ăn uống đầy đủ và bạn vẫn cần ngủ nghỉ. Bạn cần nhìn nhận đời sống học tập của mình như một phần trong tổng thể con người bạn, đó là một phần quan trọng, nhưng chỉ là một khía cạnh trong toàn bộ cuộc sống. Neela, một sinh viên ngành Điều dưỡng, thường cố gắng gạt bỏ mọi thứ khác mỗi khi kỳ thi đến gần. Điều này xảy ra khá thường xuyên trong chương trình học của cô. Cô bỏ bê sức khỏe, trì hoãn việc chăm sóc gia đình, cố gắng sắp xếp lại các nhiệm vụ công việc đang cạnh tranh về thời gian, và dồn toàn bộ năng lượng vào kỳ thi sắp tới. Thoạt nhìn, cách tiếp cận này có vẻ hợp lý. Tuy nhiên, nếu Neela trở nên ốm nặng hơn vì phớt lờ một cơn cảm nhẹ, hoặc bỏ lỡ một hạn nộp quan trọng của con mình ở trường học, thì việc cố gắng phân tách cuộc sống một cách quá cứng nhắc lại có thể khiến tình hình trở nên tệ hơn. Một cách tiếp cận tốt hơn là chăm sóc sức khỏe bản thân thông qua việc ăn uống và ngủ nghỉ hợp lý; chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ trong những khía cạnh khác của cuộc sống bận rộn, chẳng hạn như chăm lo cho con cái; và nhìn nhận toàn cảnh để hiểu cách mọi yếu tố gắn kết với nhau. Việc giả vờ rằng các khía cạnh khác của cuộc sống không tồn tại có thể mang lại hiệu quả trong một số trường hợp ngắn hạn, nhưng về lâu dài, đó không phải là một chiến lược bền vững.

Để chuẩn bị bản thân một cách toàn diện trước kì thi đòi hỏi nhiều tổ chức, lập kế hoạch và chú ý đến chi tiết. Tuy nhiên, những lợi ích lâu dài mà nó mang lại khiến mọi nỗ lực bỏ ra đều xứng đáng.

Thiết lập kỳ vọng thực tế cho các tình huống thi cử

Bạn có mong mình làm ra một chiếc bánh hoàn hảo khi chưa từng học cách làm bánh không? Hoặc vẽ nên một kiệt tác khi chưa bao giờ cầm cọ và màu vẽ? Có lẽ là không. Tuy nhiên, chúng ta thường lại kỳ vọng bản thân đạt được mức thành tích cao hơn nhiều so với thực tế. Nếu bạn trở nên quá buồn bã và căng thẳng chỉ vì đạt điểm thấp hơn mức cao nhất, có lẽ bạn cần xem xét lại những kỳ vọng của mình đối với các kỳ thi. Việc luôn cố gắng hết sức là một mục tiêu đáng trân trọng. Tuy nhiên, việc nhận thức năng lực thực tế hiện tại của bạn có thể chưa đủ để đạt được những đánh giá học thuật cao nhất sẽ giúp bạn xây dựng lộ trình tiến bộ phù hợp.

Cải thiện liên tục một cách thực tế là một kế hoạch hiệu quả hơn. Những người liên tục đối mặt với các thử thách mà bản thân chưa được chuẩn bị đầy đủ và tất yếu không đạt được kết quả như mong muốn (hoặc ít nhất là không đạt thứ hạng cao nhất) thường rơi vào trạng thái chán nản và dần từ bỏ mục tiêu. Điều này không có nghĩa là bạn chấp nhận điểm số trung bình hay né tránh các thử thách. Ngược lại, nó đòi hỏi bạn ngày càng hiểu rõ bản thân hơn: hiểu điểm mạnh, điểm yếu của mình, và trung thực với chính mình về những kỳ vọng đặt ra cho bản thân, cả trong hiện tại lẫn tương lai.

Hiểu về sự thích nghi và trách nhiệm của người học

Cũng như nhiều khía cạnh khác của cuộc sống, có người làm bài thi một cách thoải mái và đạt kết quả tốt, trong khi những người khác lại cần thêm thời gian, thay đổi địa điểm hoặc điều chỉnh hình thức làm bài để có thể phát huy tốt năng lực của mình trong các tình huống thi cử. Khi được thông báo trước một cách hợp lý, đa số giảng viên đều sẵn sàng đưa ra phương án điều chỉnh hợp lý nhằm giúp sinh viên đạt kết quả tốt hơn trong kỳ thi. Nếu bạn cảm thấy bản thân sẽ được hưởng lợi từ những hỗ trợ này, bước đầu tiên nên là trao đổi trực tiếp với giảng viên. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể cần liên hệ với bộ phận đào tạo hoặc công tác sinh viên, cố vấn học tập để tìm hiểu các yêu cầu và quy định cụ thể về hỗ trợ thích nghi tại cơ sở đào tạo của mình.

Trong trường hợp cần đến các phương án điều chỉnh hợp lý, bạn có trách nhiệm hiểu rõ nhu cầu cụ thể của bản thân và chủ động truyền đạt những nhu cầu đó đến giảng viên. Trước các kỳ thi hoặc trong quá trình học trên lớp, bạn có thể được phép nhờ người khác ghi chép hộ, tiếp cận tài liệu học tập ở dạng âm thanh, sử dụng phiên dịch viên, hoặc dùng các thiết bị hỗ trợ trong lớp học để nâng cao khả năng tham gia học tập. Các hỗ trợ trong thi cử có thể bao gồm việc được gia hạn thời gian làm bài, sử dụng người ghi lại câu trả lời, làm bài trên máy tính thay vì viết tay, cũng như những biện pháp khác nhằm tạo điều kiện để bạn hoàn thành bài thi một cách hiệu quả nhất. Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào liên quan đến các hình thức hỗ trợ trong thi cử, hãy chủ động trao đổi với giảng viên của mình.

Sắp xếp thời gian ưu tiên khi kỳ thi đến gần

Hãy nhớ rằng mỗi người đều chỉ có 24 tiếng một ngày như nhau, vì vậy bạn không thể "tạo ra" thêm thời gian cho một hoạt động nào đó. Điều bạn có thể làm là sử dụng quỹ thời gian một cách khôn ngoan và thực tế. Các kỳ thi trong môi trường đại học rất quan trọng, nhưng chúng không phải là những sự kiện quan trọng duy nhất trong quá trình học tập của bạn. Trên thực tế, toàn bộ quá trình dẫn đến kỳ thi, bản thân kỳ thi và các hoạt động sau kỳ thi đều nằm trong một chuỗi liên tục thống nhất.

Hãy xem kỳ thi như một sự kiện gồm nhiều giai đoạn, giống như một cuộc chạy đường dài hơn là một cuộc chạy nước rút 50 mét. Hãy lùi lại và nhìn vào bức tranh tổng thể của dòng thời gian này. Bạn có thể vẽ nó ra giấy và tự hỏi: từ bây giờ đến ngày thi, cần những bước nào để bạn cảm thấy thoải mái, tự tin và sẵn sàng?

Nếu giảng viên của bạn tổ chức một buổi tổng kết hoặc ôn tập trước kỳ thi, hãy cố gắng tham dự vì những buổi này thường rất giá trị. Nếu giảng viên không cung cấp hình thức ôn tập chính thức, bạn có thể tự tổ chức một buổi ôn tập cho riêng mình cùng nhóm bạn hoặc tự học. Hãy cân nhắc tất cả những gì bạn biết về kỳ thi, từ hướng dẫn bằng văn bản, ghi chú trên lớp, cho đến những kinh nghiệm rút ra từ các kỳ thi trước; chẳng hạn như khả năng có câu hỏi thường đòi hỏi bạn phải quản lý thời gian hiệu quả. Bạn có thể tìm hiểu thêm về kỹ năng quản lý thời gian trong Chương 3.

KẾT NỐI

Những ứng dụng nào có thể giúp bạn ôn tập cho kỳ thi, cải thiện trí nhớ và thậm chí hỗ trợ vượt qua lo âu khi thi cử?

Personal Zen (https://personalzen.com/) là một ứng dụng trò chơi trực tuyến miễn phí đã được chứng minh lâm sàng có khả năng giúp giảm căng thẳng và lo âu. Các trò chơi trong ứng dụng này giúp "tái huấn luyện" não bộ theo hướng tích cực hơn, từ đó làm giảm mức độ căng thẳng và giúp bạn tập trung tốt hơn vào những trải nghiệm xung quanh.

Những trò chơi quen thuộc như **solitaire, hangman** hay **Simon Says** đều có tác dụng rèn luyện trí nhớ, giúp não bộ luôn linh hoạt và nhạy bén. Hiện nay có rất nhiều trò chơi ghi nhớ trực tuyến miễn phí, vừa mang tính giải trí vừa giúp việc "giết thời gian" trở nên hữu ích hơn. Bạn có thể tham khảo hơn 250 lựa chọn tại trang **Memory Improvement Tips** (https://www.memory-improvement-tips.com/free-online-memory-games.html).

iTunes University (https://apps.apple.com/us/app/itunes-u/id490217893) cũng là một công cụ hữu ích nếu bạn cần đào sâu một chủ đề nghiên cứu hoặc tìm thêm tài liệu bổ trợ khi gặp khó khăn trong một môn học. Thư viện bài giảng và nội dung miễn phí của nền tảng này đến từ nhiều trường đại học uy tín hàng đầu trên thế giới.

Vào ngày kiểm tra

Khi bước vào phòng thi, hãy cố gắng tập trung hoàn toàn vào bài kiểm tra và không nghĩ đến bất cứ điều gì khác. Điều này không hề dễ dàng trong một cuộc sống đầy rẫy những yếu tố gây xao nhãng. Tuy nhiên, nếu bạn đã chuẩn bị kỹ lưỡng, từ tham dự đầy đủ các buổi học, hoàn thành bài tập đến sắp xếp thời gian ôn tập hợp lý, thì bạn hoàn toàn sẵn sàng để tập trung cao độ trong khoảng thời gian tương đối ngắn mà hầu hết các kỳ thi diễn ra.

Khi đến phòng thi

Đừng để bản thân bị xao nhãng ngay vào những phút cuối cùng. Bên cạnh sự chuẩn bị đã được đề cập, hãy tạo thêm lợi thế cho mình trong chính ngày thi:

- Đến địa điểm thi sớm vài phút để ổn định chỗ ngồi và hít thở sâu, giúp cơ thể và tinh thần thư giãn.
- Tránh để những tương tác hay trò chuyện với bạn học làm gián đoạn sự bình tĩnh của bạn vào thời điểm này.
- Hãy nhanh chóng đến đúng vị trí được chỉ định, chuẩn bị những vật dụng và tài liệu được phép mang theo, đồng thời giữ cho tâm trí thật tĩnh lặng.

Bắt đầu làm bài

Khi giảng viên bắt đầu phát đề thi

- Hãy lắng nghe cẩn thận mọi hướng dẫn vào phút chót, vì có thể có những thay đổi liên quan đến thời gian làm bài hoặc nội dung câu hỏi.
- Ngay khi nhận được đề thi hoặc tập đề, hãy nhanh chóng lướt qua toàn bộ bài thi.
- Đừng dành quá nhiều thời gian cho lần xem đầu tiên này nhưng hãy đảm bảo bạn nắm được bố cục bài thi và những yêu cầu cần thực hiện.
- Sau khi đã xem qua bài thi, hãy quyết định cách phân bổ thời gian cho từng phần bài làm.
- Bạn thậm chí có thể ghi chú nhanh số phút dự kiến dành cho mỗi phần hoặc mỗi câu hỏi.

Sau đó, với từng phần của bài thi (nếu bài được chia theo phần), hãy **đọc thật kỹ hướng dẫn** của từng phần để tránh bỏ sót những chi tiết quan trọng. Ví dụ, giảng viên thường đưa ra các lựa chọn – chẳng hạn có bốn câu hỏi trả lời ngắn nhưng bạn chỉ cần làm hai câu. Nếu không đọc kỹ hướng dẫn, bạn có thể nhầm rằng mình phải trả lời cả bốn câu. Việc làm thêm những câu hỏi không được tính điểm sẽ chỉ làm lãng phí quỹ thời gian vốn rất hạn chế của bạn. Khoảng thời gian bạn dành ra ở đầu giờ để đọc kỹ đề thi chính là một khoản "đầu tư" cho kết quả chung của toàn bài.

Hãy **trả lời tất cả các câu hỏi bắt buộc** trong đề thi. Ngay cả khi bạn không hoàn thành trọn vẹn một câu, bạn vẫn có thể được điểm một phần. Việc bài thi có chấm điểm từng phần hay không là một câu hỏi rất nên được đặt ra trong giai đoạn chuẩn bị trước kỳ thi. Nếu bài thi

có dạng trắc nghiệm, hãy ưu tiên làm trước những câu mà bạn cảm thấy tự tin nhất.

Đọc kỹ toàn bộ câu hỏi, ngay cả khi bạn nghĩ mình đã hiểu phần dẫn của câu hỏi, và đừng quên đọc hết tất cả các phương án trả lời. Hãy tạm bỏ qua những câu quá khó hoặc những câu mà bạn không "nảy số" ngay lập tức được. Sau khi đã hoàn thành phần lớn các câu hỏi một cách chắc chắn, bạn có thể quay lại tập trung giải quyết những câu đã bỏ qua. Đôi khi, một câu hỏi xuất hiện sau đó có thể gợi ý hoặc kích hoạt ý tưởng giúp bạn trả lời những câu khó trước đó.

Tương tự như việc dành vài phút ở đầu giờ để đọc kỹ đề và xác định cấu trúc bài thi, bạn cũng nên dành ra vài phút **ở cuối giờ làm bài** để soát lại câu trả lời. Tùy vào dạng bài thi, bạn có thể dùng thời gian này để kiểm tra lại các phép tính, rà soát lỗi ngữ pháp và nội dung trong bài luận, hoặc quay lại làm những câu trắc nghiệm khó đã bỏ qua trước đó. Cuối cùng, hãy chắc chắn rằng bạn đã hoàn thành **toàn bộ bài thi**: kiểm tra mặt sau của các trang giấy và đảm bảo rằng mỗi phần câu hỏi đều có phần trả lời tương ứng. Việc vô tình bỏ sót một phần với ý định "sẽ quay lại sau" nhưng rồi quên mất có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến kết quả bài thi của bạn.

Sau khi kết thúc bài kiểm tra

Khi rời khỏi phòng thi, điều cuối cùng bạn muốn nghĩ đến có lẽ chính là bài thi vừa rồi. Rất có thể bạn còn nhiều bài tập, dự án và trách nhiệm cá nhân khác cần giải quyết, đặc biệt nếu bạn đã tạm gác một số việc sang một bên để tập trung ôn thi. Hãy cho bản thân một khoảng thời gian tách khỏi bài thi đó, nhưng chỉ trong thời gian giảng viên đang chấm bài. Khi nhận được kết quả, hãy xem xét chúng một cách nghiêm túc, dù bạn làm rất tốt (tuyệt vời lắm!) hay chưa đạt được kết quả như mong đợi (hãy giữ tinh thần tích cực!). Cả hai trường hợp đều chứa đựng những thông tin giá trị, nếu bạn biết cách khai thác chúng.

Thandie có thói quen dốc toàn lực để ôn tập trước mỗi kỳ thi và thường đạt kết quả khá tốt. Tuy nhiên, khi giảng viên trả bài đã chấm, em chỉ nhìn vào điểm chữ, lướt qua loa nhận xét của giảng viên rồi bỏ bài thi sang một bên, sẵn sàng chuyển sang chương, phần hoặc khái niệm tiếp theo. Một cách tiếp cận tốt hơn là học hỏi từ chính kết quả bài thi, phân tích cả những điểm mình làm tốt lẫn những chỗ còn hạn chế. Sau một bài kiểm tra không mấy ấn tượng trong môn thống kê, Thandie đã mang bài thi nhàu nát của mình đến trung tâm hỗ trợ học tập của trường. Tại đó, gia sư đã cùng em xem xét bài thi theo từng phần. Họ nhận ra rằng Thandie làm rất tốt các câu hỏi tính toán - đúng với sở thích của em - nhưng lại gặp nhiều khó khăn với các câu hỏi tự luận ngắn, dạng câu hỏi mà em không ngờ sẽ xuất hiện trong một môn học, vốn theo trải nghiệm trước đây của em, thiên về giải toán hơn là diễn giải bằng lời.

Trong thời gian tiếp theo của môn học này, Thandie nên luyện tập việc viết ra các bước giải thích cách thực hiện phép tính và trao đổi với giảng viên để tìm cách cải thiện kỹ năng này. Buổi học kèm cũng giúp Thandie nhận ra lợi ích của việc lưu giữ các tài liệu quan trọng của

môn học dưới dạng điện tử hoặc bản in, tùy theo cách tổ chức lớp học, để tham khảo về sau. Với một số môn học, bạn có thể không cần giữ lại mọi tài liệu liên quan đến ghi chép, bài thi, bài tập hay dự án; tuy nhiên, với những môn thuộc chuyên ngành, các tài liệu từ những học phần cơ bản có thể trở nên vô cùng hữu ích ở các môn nâng cao sau này hoặc thậm chí ở bậc học sau đại học, khi bạn cần nhanh chóng ôn lại những khái niệm nền tảng.

Lo âu thi cử



Hình 6.10 Lo âu trong thi cử là một hiện tượng khá phổ biến, nhưng bạn hoàn toàn có thể áp dụng các chiến lược để kiểm soát nó.

Lo lắng trong thi cử là có thật và có thể bạn đã từng trải nghiệm điều này. Hầu như ai cũng cảm thấy hơi căng thẳng trước một kỳ thi quan trọng, tương tự như cảm giác lo lắng nhẹ khi gặp gỡ một người hẹn hò tiềm năng lần đầu hoặc khi thử sức với một hoạt động hoàn toàn mới. Chúng ta thường tự vấn liệu mình đã sẵn sàng cho bước ngoặt này chưa, đã chuẩn bị đủ tốt chưa, hay có nên trì hoãn tình huống có thể gây lúng túng này hay không. Trong hầu hết các trường hợp, bao gồm cả thi cử, mức độ lo lắng vừa phải như vậy thực chất lại có lợi: nó giúp bạn tập trung hơn và tiếp thêm cho bạn một chút tự tin để vượt qua thử thách.

Tuy nhiên, lo âu thi cử cũng có thể khiến chúng ta nghi ngờ bản thân một cách quá mức, dẫn đến việc thể hiện kém hơn năng lực thực sự hoặc ngược lại là cố gắng quá mức đến mức phản tác dụng và không đạt kết quả tốt trong bài thi. Đừng nản lòng; ngay cả khi bạn gặp phải lo âu thi cử, bạn vẫn hoàn toàn có thể thành công. Bước đầu tiên là hiểu rõ lo âu thi cử là gì và không phải là gì, sau đó thực hành một số chiến lược đơn giản để đối phó với những cảm xúc lo lắng liên quan đến việc làm bài kiểm tra. Dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, đừng để cái nhãn "lo âu thi cử" ngăn cản bạn theo đuổi ước mơ hoàn thành việc học và hướng tới sự nghiệp mà bạn đang mong muốn. Bạn lớn hơn và mạnh mẽ hơn bất kỳ dạng mối lo nào.

Hiểu rõ về lo âu thi cử

Nếu ai đó nói với bạn rằng lo âu thi cử "chỉ là do tưởng tượng", thì họ cũng đúng… một

phần. Cách chúng ta suy nghĩ là yếu tố then chốt của mọi dạng lo âu. Tuy nhiên, lo âu thi cử không chỉ tồn tại trong tâm trí mà còn có thể biểu hiện rõ rệt ở cơ thể. Khi bị lo âu thi cử, bạn có thể cảm thấy buồn nôn hoặc choáng váng; lòng bàn tay đổ mồ hôi; cơ thể đột nhiên nóng bừng hoặc lạnh run mà không rõ nguyên nhân. Ở mức độ nghiêm trọng, lo âu thi cử có thể gây ra nhiều triệu chứng khó chịu như buồn nôn, tiêu chảy, khó thở. Một số người thậm chí cảm thấy như sắp nôn, ngất xỉu hoặc lên cơn đau tim - những cảm giác chắc chắn khiến việc bước vào phòng thi trở nên vô cùng đáng sợ. Bạn có thể tìm hiểu thêm về các triệu chứng của lo âu thi cử thông qua Hiệp hội Lo âu và Trầm cảm Hoa Kỳ (Anxiety and Depression Association of America), tổ chức chuyên nghiên cứu về vấn đề này[35].

Quay lại với tâm trí của chúng ta một chút. Con người luôn suy nghĩ không ngừng và khi có những sự kiện quan trọng sắp diễn ra, chẳng hạn như: kỳ thi, cùng với nhiều sự kiện quan trọng khác, chúng ta có xu hướng nghĩ về chúng gần như mọi lúc. Giống như một cuộn phim lặp đi lặp lại trong đầu, ta tưởng tượng trước mọi khả năng có thể xảy ra từ những kết quả rực rỡ đến những cái kết thảm họa. Nếu bạn ngủ quên vào ngày thi thì sao? Nếu trên đường đến trường bạn gặp tai nạn thì sao? Nếu bạn bị một con côn trùng bí ẩn đốt và phải "cứu thế giới" đúng vào ngày thi thì sao?

Nhưng cũng có thể theo chiều ngược lại: bạn trúng số độc đắc! Kịch bản phim của bạn được một nhà xuất bản lớn chấp nhận! Bạn ký được hợp đồng âm nhạc trị giá hàng triệu đô! Điều đó hoàn toàn có thể xảy ra. Tuy nhiên, trên thực tế, cuộc sống thường nằm đâu đó giữa hai thái cực này – trừ khi bạn đang sống trong một bộ phim hành động. Dẫu vậy, tâm trí chúng ta (có lẽ bị ảnh hưởng bởi những bộ phim hành động hay tiểu thuyết trinh thám) thường nghiêng về các kịch bản trắng - đen, được - mất tuyệt đối.

Vì thế, khi nghĩ đến việc thi cử, chúng ta dễ trở nên vô cùng căng thẳng: nếu làm bài quá kém, ta lo sợ những hậu quả nghiêm trọng như phải bỏ học hoặc không bao giờ tốt nghiệp. Trong hầu hết các trường hợp, điều này sẽ không xảy ra. Thế nhưng, nếu cứ mãi ám ảnh những khả năng rất nhỏ đó, chúng ta hoàn toàn có thể tự khiến mình kiệt quệ vì lo âu. Thực tế, trong suốt quá trình học tập, có thể bạn sẽ gặp một vài kỳ thi quan trọng đến mức buộc phải tạm thời điều chỉnh các kế hoạch khác trong cuộc sống, nhưng đó là ngoại lệ, không phải quy luật. Đừng để những kịch bản cực đoan và tồi tệ nhất chiếm lĩnh suy nghĩ của bạn. Hãy chuẩn bị kỹ lưỡng, làm hết khả năng của mình, chấp nhận kết quả, rồi từ đó tiếp tục bước tiếp.

Các chiến lược để kiểm soát lo âu thi cử

Bạn cần chủ động rèn luyện để kiểm soát nỗi lo của bản thân, tránh để nó chi phối bạn một

35 Reteguiz, Jo-Ann. "Relationship between anxiety and standardized patient test performance in the medicine clerkship." Journal of general internal medicine vol. 21,5 (2006): 415-8. doi:10.1111/j.1525-1497.2006.00419.

cách tiêu cực mỗi khi phải đối mặt với các tình huống kiểm tra - những tình huống mà đối với nhiều người có thể kéo dài suốt cả con đường sự nghiệp. Một trong những cách hiệu quả nhất để kiểm soát lo âu thi cử là chuẩn bị thật tốt cho kỳ thi. Đây là yếu tố bạn hoàn toàn có thể kiểm soát. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể học và áp dụng các kỹ thuật thư giãn hiệu quả như hít thở có kiểm soát, hình dung tích cực và thiền định. Một số phương pháp này thậm chí rất hữu ích ngay tại thời điểm làm bài: khi ở phòng thi, hãy hít một hơi thật sâu, nhắm mắt lại và mỉm cười, chỉ cần đưa những suy nghĩ tích cực vào tâm trí cũng có thể giúp bạn đối mặt với bài thi mà không để lo âu lấn át.

Các bài kiểm tra trong môi trường doanh nghiệp hoặc những lĩnh vực nghề nghiệp khác có thể không giống hoàn toàn với các kỳ thi ở bậc đại học, nhưng trên thực tế, những người làm việc chuyên nghiệp ở hầu hết các ngành nghề đều thường xuyên phải trải qua các hình thức kiểm tra, đánh giá. Một lần nữa, sự chuẩn bị kỹ lưỡng chính là yếu tố giúp giảm bớt hoặc thậm chí loại bỏ lo âu trong những tình huống này. Hãy nghĩ đến một bài thuyết trình hay một phần giải thích mà bạn đã trình bày thành công nhiều lần, rất có thể bạn sẽ không còn cảm thấy lo lắng nếu được yêu cầu trình bày lại. Đó là vì bạn đã chuẩn bị tốt và biết rõ điều gì sẽ xảy ra. Hãy cố gắng tái tạo cảm giác sẵn sàng và tự tin đó trong các tình huống làm bài kiểm tra.

Nhiều ngành nghề yêu cầu người hành nghề phải thường xuyên tham gia các kỳ thi cấp chứng chỉ để chứng minh rằng họ luôn cập nhật kiến thức trong những môi trường làm việc thay đổi nhanh chóng, chẳng hạn như điều dưỡng, kỹ thuật, giáo dục, kiến trúc, cùng nhiều lĩnh vực khác. Bạn hoàn toàn có trong tay những công cụ cần thiết để làm chủ cách mình suy nghĩ về việc thi cử. Tốt hơn hết là hãy đối mặt trực diện với nó và cho lo âu thi cử biết ai mới là người kiểm soát tình hình.

Tổng kết

Việc học tập và làm bài kiểm tra sẽ luôn là một phần quan trọng trong suốt quãng thời gian học đại học, vì vậy việc rèn luyện ngay từ bây giờ cách học và cách thi hiệu quả chắc chắn sẽ giúp bạn đạt được nhiều thành công hơn. Các chuyên gia đã cung cấp cho chúng ta nhiều công cụ, kỹ thuật và ý tưởng hữu ích để xác định phương pháp học phù hợp, sử dụng trí nhớ một cách hiệu quả và chuẩn bị tốt cho các kỳ thi. Bạn có thể tự hỗ trợ bản thân bằng cách nghiêm túc áp dụng những hướng dẫn này và theo dõi sự tiến bộ của mình. Nếu một chiến lược học tập phát huy hiệu quả tốt hơn ở môn học này, trong khi một chiến lược khác lại phù hợp hơn với môn học khác, hãy ghi nhớ điều đó khi bắt đầu quá trình ôn tập. Hãy tận dụng tối đa tất cả các nguồn lực sẵn có, và bạn sẽ từng bước tiến gần hơn tới thành công trong môi trường đại học.

Kết nối nghề nghiệp

Các nghiên cứu cho thấy rằng cha mẹ có thể góp phần làm gia tăng lo âu thi cử ở trẻ em bằng cách liên tục nhấn mạnh đến ngày thi và tạo thêm áp lực phải đạt kết quả cao. Bạn có cho rằng việc lo lắng về một kỳ thi sắp tới cũng gây hại không kém so với cảm giác lo âu trong lúc đang làm bài thi hay không? Theo bạn, có thể làm gì để giảm bớt sự lo lắng này?

Bài viết sau đây thảo luận về các cách giúp kiểm soát lo âu thi cử:

https://openstax.org/l/testanxiety

Suy ngẫm

Hãy xem lại những câu hỏi bạn đã trả lời ở đầu chương và cân nhắc một phương án hoặc ý tưởng bạn học được trong chương này có thể khiến bạn thay đổi câu trả lời cho một trong những câu hỏi đó.

Bạn tự tin đến mức nào vào kỹ năng chuẩn bị và làm bài kiểm tra của mình? Hãy thực hiện nhanh bài khảo sát sau để tự đánh giá, chấm điểm các câu hỏi theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống với tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống với tôi nhất".

1. Tôi tin rằng mình dành đủ thời gian để chuẩn bị cho các kỳ thi.
2. Nếu tôi không dành đủ thời gian, hoặc nếu cuộc sống có những yếu tố cản trở, tôi thường vẫn có thể học nhồi nhét và đạt kết quả tương tự.
3. Tôi thích thức trắng đêm. Sự hưng phấn và cảm giác gấp gáp giúp tôi ghi nhớ những gì cần thiết khi bước vào phòng thi.
4. Tôi học ghi chú, tô đậm các đoạn trong sách và sử dụng thẻ ghi nhớ, nhưng tôi vẫn cảm thấy kết quả làm bài của mình chưa đạt như mong đợi.

Đi đâu từ đây?

Kỹ năng học tập và làm bài kiểm tra thường cần được điều chỉnh và phát triển để đáp ứng những yêu cầu ngày càng cao của bậc đại học. Bạn muốn tìm hiểu sâu hơn về nội dung nào? Hãy chọn một chủ đề trong danh sách dưới đây và xây dựng một **thư mục tài liệu chú giải** nhằm định hướng cho việc nghiên cứu tiếp theo.

- vai trò của trí nhớ trong việc học kiến thức mới
- các chiến lược cải thiện trí nhớ
- các chiến lược nâng cao hiệu quả học tập
- lo âu thi cử



CHƯƠNG 7 – TƯ DUY

Hình 7.1 Các môn thể thao như bóng rổ đòi hỏi nhiều kiểu và cấp độ tư duy khác nhau. Các cầu thủ và huấn luyện viên phải phân tích lối chơi tấn công và phòng thủ của đối thủ, giải quyết các vấn đề liên quan đến kỹ năng của các cầu thủ đối phương và điểm yếu của chính đội mình, và liên tục sáng tạo bằng những quyết định trong tích tắc. (Nguồn: San Francisco Foghorn / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0))

Đề cương chương

7.1 Tư duy có nghĩa là…

7.2 Tư duy sáng tạo (Creative Thinking)

7.3 Tư duy phân tích (Analytical Thinking)

7.4 Tư duy phê phán - Tư duy phản biện (Critical Thinking)

7.5 Giải quyết vấn đề (Problem-Solving)

7.6 Siêu nhận thức (Metacognition)

7.7 Năng lực thông tin (Information Literacy)

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn cảm thấy thế nào về cách mình tư duy? Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn tại thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Tôi hiểu cách tiếp cận để giải quyết vấn đề
2. Tôi có tiềm năng sáng tạo.
3. Tôi thường suy nghĩ về cách mình đang học.
4. Tôi biết cách tìm kiếm và đánh giá thông tin đáng tin cậy.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 7 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey07

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Tôi chưa bao giờ xem mình là một người giỏi giải quyết vấn đề. Tôi thiên về sự sáng tạo hơn. Tôi viết nhạc và truyện giả tưởng, và hình dung mình theo đuổi sự nghiệp trong lĩnh vực nhạc kịch. Sau hai năm đại học và đổi hai chuyên ngành, tôi chuyển sang một hướng đi gần gũi hơn: ngành quản lý giải trí. Tôi rất hào hứng khi tìm thấy một lĩnh vực phù hợp với đam mê của mình và mở ra cho tôi nhiều cơ hội nghề nghiệp. Nhưng tôi đã không lường trước được rằng mình phải học các môn về kinh doanh và toán học. Việc giải quyết những kiểu vấn đề này không phải là thế mạnh của tôi. Tôi không có nền tảng kiến thức cần thiết, và thường bỏ lỡ một nửa những gì được trình bày. Tôi bắt đầu đến trung tâm hỗ trợ học tập và tham gia giờ tư vấn của giảng viên, và giữ được điểm số ở mức qua môn. Nhưng tôi không nổi bật và cũng không thể theo kịp. Đó là một quãng thời gian đầy chật vật."

Trong một buổi học hỗ trợ, một cố vấn học tập nhận ra rằng tôi đang tiếp cận vấn đề hoàn toàn sai cách. Trong suốt một giờ sau đó, cô không tập trung giải quyết vấn đề cụ thể, mà giúp tôi nhìn lại cách mình suy nghĩ về nó và những vấn đề tương tự. Cô hỏi tôi về những thông tin tôi đã biết, cách tôi kết nối chúng với nhau,... Cô hướng dẫn tôi một trình tự các bước: phân tích từng thành phần, thu thập dữ liệu cần thiết, bỏ qua những thông tin không quan trọng và xử lý các con số. Sau đó, cô cho tôi xem một video TED Talk (https://openstax.org/l/criticalthinking) để bổ sung thông tin.

"Tôi nhận ra rằng điều kìm hãm mình không nằm ở kiến thức nền tảng, mà ở cách tôi suy nghĩ về việc học. Tôi bắt đầu hỏi các giáo sư nhiều hơn về cách tiếp cận các môn học - về cách nên suy nghĩ khi học chúng. Tôi không đạt điểm A ngay lập tức, nhưng kết quả đã cải thiện rõ rệt, và thậm chí còn cảm thấy mình sáng tạo hơn khi bắt đầu thử những cách làm mới."

Về chương này

Trong chương này, bạn sẽ được giới thiệu những cách tiếp cận khác nhau để hiểu và suy ngẫm về tư duy của chính mình. Sau khi hoàn thành chương này, bạn sẽ có thể:

- Mô tả được *tư duy* như một quá trình và lý do vì sao nó lại quan trọng.
- Thảo luận về tầm quan trọng của *tư duy sáng tạo* và các cách tạo ra ý tưởng độc đáo.
- Nêu được định nghĩa về *tư duy phân tích*, các thành phần cấu thành và biểu hiện nó.

- Trình bày rõ ràng quy trình và tầm quan trọng của *tư duy phản biện*.
- Mô tả được những cách tiếp cận hiệu quả nhất để *giải quyết vấn đề*.
- Nêu được định nghĩa về *siêu nhận thức* và mô tả các cách giúp bạn suy ngẫm có ý thức về tư duy của bản thân.
- Nêu được định nghĩa về *năng lực về thông tin* đối với sinh viên đại học.

Dù chúng ta có thừa nhận hay để ý đến điều đó hay không, chúng ta cũng không thể ngừng suy nghĩ. Chúng ta suy nghĩ khi làm việc căng thẳng, khi chơi trò chơi, lúc ăn, khi xem phim, và thậm chí cả trong lúc thiền định – vốn được cho là để làm trống tâm trí khỏi mọi suy nghĩ. Những yogi dày dạn thực hành có thể đạt đến trạng thái gần như không còn suy nghĩ, nhưng hầu hết chúng ta thì suy nghĩ liên tục. Có thể khi đọc những dòng này, bạn sẽ nghi ngờ điều đó và cho rằng mình không thực sự suy nghĩ khi chỉ đang thư giãn cùng bạn bè. Nhưng thực ra là có. Bạn có thể nghĩ về những người xung quanh và những điều mình biết hoặc chưa biết về họ. Bạn có thể tự hỏi bữa tiếp theo mình sẽ ăn gì. Tâm trí bạn có thể chợt thoáng qua câu hỏi liệu mình đã khóa cửa khi ra ngoài hay chưa.

Hoặc bạn có thể âm thầm cân nhắc liệu mình có kịp hoàn thành bài tập của một môn học nào đó hay không. Trong khoảng thời gian thư giãn này, bạn có thể không làm gì theo những suy nghĩ ngẫu nhiên ấy, nhưng dẫu sao thì bạn vẫn đang suy nghĩ. Khi bắt đầu hành trình khám phá về tư duy, hãy suy ngẫm về tất cả những cách chúng ta sử dụng công nghệ để hỗ trợ việc suy nghĩ, cũng như cách tư duy ảnh hưởng và định hình các ngành nghề khác nhau.

Khi cân nhắc về thuật ngữ Tư duy, tâm trí bạn có hướng đến:

a. Trường học
b. Công việc
c. Các mối quan hệ
d. Thời gian rảnh

Hãy suy ngẫm về câu trả lời của bạn và viết một hoặc hai câu lý giải vì sao bạn liên hệ ý tưởng đó với việc suy nghĩ. Trong chương này, chúng ta sẽ xem xét kỹ hơn một số kiểu tư duy khác nhau như tư duy sáng tạo, tư duy phân tích và tư duy phản biện tất cả đều đóng vai trò quan trọng trong việc giải quyết vấn đề. Chúng ta cũng sẽ khám phá nhiều nguồn tài nguyên giúp bạn hiểu và nâng cao kỹ năng tư duy của mình, tất cả những điều đó hợp thành khái niệm siêu nhận thức tức là thực hành việc suy nghĩ về chính cách bạn suy nghĩ.

7.1. Tư duy nghĩa là…

Dự kiến thời gian đọc: 8 phút.

Tư duy là một trong những khía cạnh khó nắm bắt của cuộc sống mà chúng ta thường ít khi phân tích – giống như việc thở, đi bộ hay ngủ. Chúng ta suy nghĩ liên tục, và việc trở nên ý

thức rõ hơn về cách mình suy nghĩ cũng như những gì mình làm khi tiếp cận các ý tưởng mới là một thói quen rất đáng rèn luyện.

> **"Nếu bạn làm điều gì đó thường xuyên như việc tư duy, thì tốt hơn hết là bạn nên tìm hiểu về nó và rèn giũa kỹ năng này."**

Có thể bạn đã từng đọc những câu trích dẫn hay khẩu hiệu truyền cảm hứng như bạn chính là những gì bạn nghĩ. Điều đó có nghĩa là gì? Liệu bạn có thể nghĩ ra một tâm trạng vui vẻ? Liệu bạn có thể nghĩ rằng mình có một triệu đô la trong túi? Liệu việc bạn thường xuyên hát ở các buổi tiệc có nghĩa là bạn sẽ trở thành hiện tượng âm nhạc tiếp theo? Không hẳn là vậy, nhưng hãy nghĩ đến Jose, chẳng hạn. Anh ấy không phải là một ngôi sao nhạc rock, nhưng Jose dành rất nhiều thời gian rảnh rỗi để suy nghĩ về âm nhạc, phân tích các màn trình diễn, ghi nhớ đặc điểm của các nghệ sĩ yêu thích, mua quần áo của người nổi tiếng, và thậm chí còn sáng tạo ra một cách thú vị để chia sẻ niềm đam mê âm nhạc của mình với bạn bè qua một video tự làm. Jose hoàn toàn có thể để niềm say mê đó lan tỏa sang những khía cạnh khác của cuộc sống. Bạn có sở thích hay đam mê nào mà mình thường xuyên nghĩ đến không?

Nhiều người sẵn sàng làm mọi cách để được tham dự một buổi hòa nhạc của ngôi sao âm nhạc yêu thích. Họ suy nghĩ sáng tạo để tìm cách tiết kiệm đủ tiền mua vé; họ tư duy phân tích để sắp xếp lại các trách nhiệm khác nhằm có thời gian nghỉ làm hoặc làm bù bài vở ở trường đại học. Việc lên kế hoạch kỹ lưỡng như vậy đòi hỏi rất nhiều sự suy nghĩ và không phải chỉ về âm nhạc. Trong ví dụ về Jose, việc suy nghĩ đã định hướng hành động của người đang suy nghĩ. Vì vậy, trên thực tế, những gì chúng ta suy nghĩ thực sự ảnh hưởng đến con người và hành động của chúng ta. Chúng ta có rất nhiều nguồn lực sẵn có để trở thành những người tư duy hiệu quả hơn, và việc tìm hiểu về những nguồn lực này sẽ mang lại cho chúng ta nhiều lựa chọn hơn.

KẾT NỐI

Các ứng dụng và công cụ tìm kiếm thực sự đưa việc suy nghĩ đến ngay trong tầm tay chúng ta. Hãy thử nghĩ xem bạn truy cập Google thường xuyên đến mức nào. Việc sử dụng trang web quen thuộc này đã trở nên phổ biến đến mức tên riêng của công ty thậm chí đã được biến thành một động từ - tra google một chủ đề nào đó. Những công cụ đơn giản như máy tính bỏ túi hoặc phần mềm xử lý văn bản là những ví dụ khác về công nghệ mà chúng ta thường xuyên sử dụng mà không nhận ra rằng chúng chính là những công cụ hỗ trợ tư duy.

Mặc dù các ứng dụng, phần mềm, trò chơi tư duy và bài tập suy nghĩ có thể giúp bạn rèn luyện trí não, đừng để sự đơn giản của chúng khiến bạn nghĩ rằng việc nuôi dưỡng một tư duy tò mò và sâu sắc là điều dễ dàng hay tự động xảy ra. Suy nghĩ là một quá trình phức tạp không kém gì tầm quan trọng của nó đối với thành công trong cuộc sống. Một số công cụ mà bạn có thể thấy hữu ích là các ứng dụng cung cấp thử thách bằng trò chơi

trí tuệ, chẳng hạn như Peak và Elevate.

Các ứng dụng huấn luyện não bộ này cung cấp nhiều bài tập từ những trò chơi ghi nhớ đơn giản đến các tình huống xử lý tư duy phức tạp hơn. Bạn thậm chí có thể sử dụng một công cụ đơn giản như ứng dụng thẻ ghi nhớ Chegg Prep để tạo ra các trò chơi tư duy của riêng mình - bằng cách sử dụng liên tưởng từ ngữ hoặc hình ảnh để giúp bạn kết nối các chủ đề và nâng cao kỹ năng của mình.

Một yếu tố quen thuộc trong các ứng dụng tư duy là công cụ theo dõi tiến trình, giúp người dùng cải thiện khả năng tập trung và ghi nhớ, cũng như học tập và rèn luyện các kỹ năng toán học và ngôn ngữ theo thời gian. Các nhà nghiên cứu vẫn đang tiếp tục tìm hiểu mối liên hệ giữa việc chơi các trò chơi kích thích tư duy và sự suy giảm về sự linh hoạt tinh thần, trí nhớ, và sức khỏe nhận thức. Các nghiên cứu ban đầu đã đưa ra nhiều phát hiện đáng chú ý, bao gồm một cuộc điều tra dài hạn về sự khởi phát của bệnh Alzheimer được thực hiện với các nữ tu; bạn có thể tìm hiểu thêm bằng cách tra cứu Nun Study (Nghiên cứu về các nữ tu) hoặc truy cập bài viết này.

7.2. Tư duy sáng tạo

Dự kiến thời gian đọc: 28 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Làm thế nào để bạn có thể tạo ra những ý tưởng độc đáo?
- Cách tốt nhất để tiếp cận và làm việc với những ý tưởng không theo lối mòn là gì?

Có ai đã từng khen rằng bạn có năng khiếu sáng tạo chưa? Nếu có thì chúc mừng! Đây là nét tính cách tốt để nuôi dưỡng. Sự sáng tạo cần trong mọi trường hợp và trong suốt hành trình cuộc đời. Học để trở nên gắn bó hơn với sự sáng tạo của riêng mình có thể giúp bạn tư duy thấu đáo hơn, giải quyết lại các vấn đề và coi trọng các trở ngại. Bạn sáng tạo nếu tái sử dụng lại hành trang cũ theo hướng đi mới. Bạn sáng tạo nếu bạn có thế phát minh ra công thức nướng bánh quy cho người bạn bị dị ứng với các loại hạt. Và bạn đang thực hành sáng tạo nếu bạn phát minh ra một khái niệm sinh học mới cho người bạn đồng hành trong phòng thí nghiệm của lớp học. Sự sáng tạo diễn ra ở khắp mọi nơi. Khi tư duy sáng tạo biến thành thực hành, bạn sở tìm kiếm cả những ý tưởng độc đáo lẫn tầm thường và học cách nhận ra những ý tưởng nâng cao kỹ năng tư duy về mọi mặt.

Bạn có sẵn sàng học về Cách mạng Pháp bằng cách ăn những món ăn phổ biến thời bấy giờ? Nếu bạn ngừng dùng điện thoại cho mọi liên lạc không khẩn cấp để thấu hiểu cách tin tức lan truyền vào đầu thế kỷ 20 thì sẽ như thế nào? Các ví dụ này trình bày các cách tiếp cận sáng tạo để học qua trải nghiệm ở một thời điểm lịch sử cụ thể. Khi các diễn viên muốn tìm hiểu một nhân vật mà họ sẽ thủ vai, họ thường sử dụng phương pháp diễn xuất nhập tâm

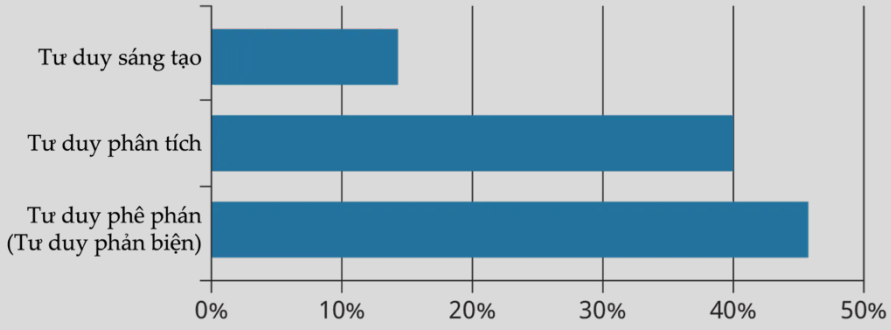
để đắm mình vào vai diễn đó. Họ có thể duy trì một chất giọng khác hay mặc trang phục của nhân vật ngay cả khi không diễn tập, tất cả để thực sự cảm nhận cuộc sống của nhân vật. Hãy thử suy nghĩ về những cách mà bạn có thể áp dụng phương pháp nhập vai vào chính những trải nghiệm học tập của mình.

NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

1. Loại tư duy nào bạn nghĩ là quan trọng nhất trong nghiên cứu học thuật?
    a. Tư duy sáng tạo
    b. Tư duy phân tích
    c. Tư duy phản biện
2. Lĩnh vực nào bạn thấy khó khăn nhất cho việc sáng tạo?
    a. Viết
    b. Thảo luận/hoạt động trong lớp
    c. Đời sống cá nhân
    d. Giải quyết vấn đề
    e. Tìm kiếm phương pháp/ trợ giúp
3. Lĩnh vực môn học hay hoạt động nào mà bạn sử dụng kỹ năng giải quyết vấn đề nhiều nhất?
    a. Các lớp học toán hoặc định lượng
    b. Các lớp học máy tính hoặc kỹ thuật
    c. Các lớp học khoa học xã hội
    d. Tình huống thực tế

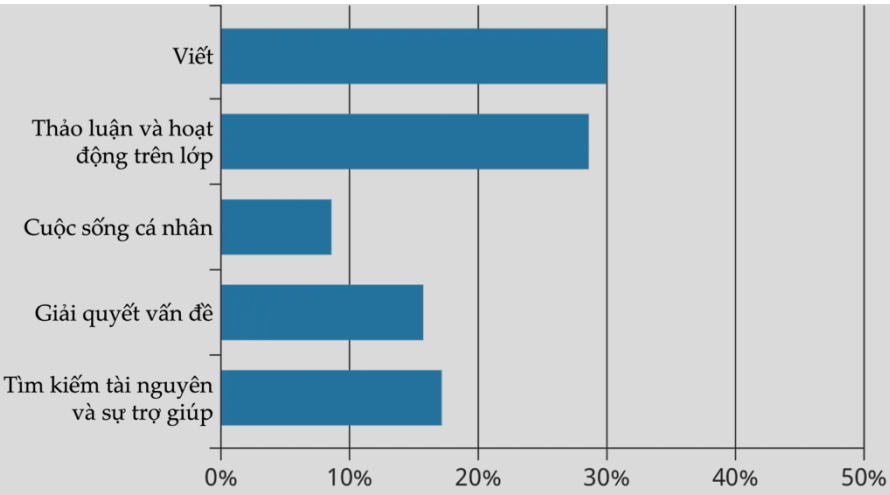
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey6-12 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đã được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Những loại tư duy nào bạn nghĩ là quan trọng nhất trong nghiên cứu học thuật?



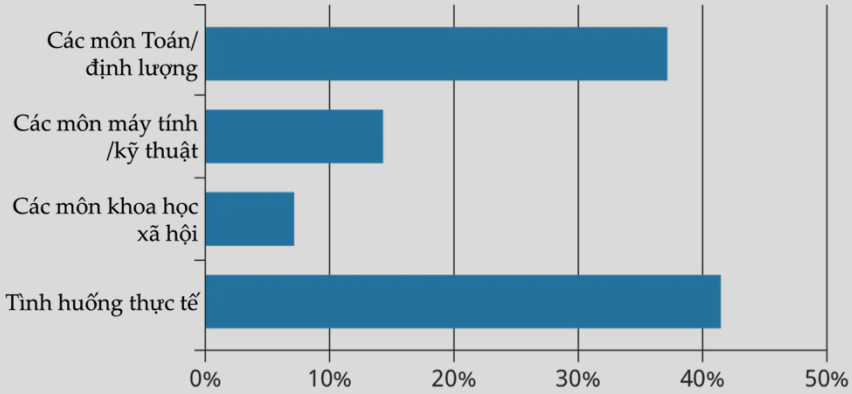
Hình 7.2

Lĩnh vực nào mà gây khó khăn cho việc sáng tạo?



Hình 7.3

Lĩnh vực môn học hay hoạt động nào mà bạn sử dụng phần lớn kỹ năng giải quyết vấn đề?



Hình 7.4

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

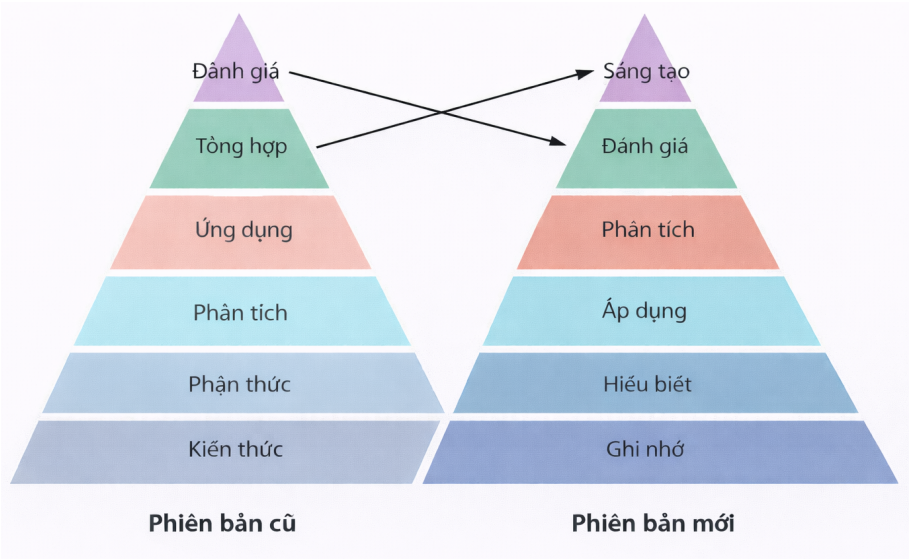
Những cách tư duy sáng tạo nào có thể giúp bạn trở thành một sinh viên tốt hơn? Viết một đoạn văn rút ra từ khía cạnh đó và làm thế bạn thực hiện hóa việc trở nên sáng tạo hơn.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Một vài người nói rằng sự sáng tạo là đặc quyền của một đứa trẻ. Có thể bạn tư duy theo cách một đứa trẻ tò mò và khám phá để giúp bạn hiểu được sự kỷ luật khi học đại học khác xa so với bạn hiện tại bao giờ chưa? Viết một đoạn văn phản ánh về cách bạn có thể sử dụng sự tò mò để tiếp cận một trong những môn học khó nhất của bạn ở trường đại học.

Sự sáng tạo không phải lúc nào cũng thể hiện dưới hình thức một bản nhạc đứng đầu bảng xếp hạng hay các biểu hiện nghệ thuật khác. Chúng ta cần những giải pháp sáng tạo ở mọi nơi trong môi trường làm việc - dù là trong phòng họp, phòng cấp cứu hay lớp học. Việc bản sửa đổi năm 2001 của thang nhận thức Bloom, vốn được phát triển lần đầu vào năm 1948, đưa một từ mới lên đỉnh cao – sáng tạo. Đó là cấp độ cao nhất trong các kỹ năng tư

duy. Như đã đề cập trong các chương trước, chúng ta đều cần sử dụng và phát triển những kỹ năng tư duy thấp hơn như ghi nhớ, áp dụng và phân tích nhưng trí tuệ thực sự và tư duy hiệu quả phải vượt lên trên những cấp độ đó để đạt tới sự phát minh.



Hình 7.5 Thang nhận thức Bloom là lý thương phổ biến được nhiều nhà tâm lý học, nhà khoa học nhận thức và nhà giáo dục sử dụng để minh họa các cấp độ tư duy. Nhiều bài đánh giá và bài học mà bạn đã từng thấy trong quá trình học có thể đã được sắp xếp dựa trên thang nhận thức Bloom. Gần đây, các nhà nghiên cứu đã sửa đổi thang này để đưa sự sáng tạo tức là khả năng phát minh lên vị trí cao nhất.

Việc lặp lại chi tiết vụn vặt trong truyện Cô bé Tóc Vàng hay Beowulf thể hiện mức độ hiểu biết kém hơn rất nhiều so với việc tự tạo ra một cái kết mới lật ngược tình thế hoặc phát triển một trò chơi bàn cờ dựa trên câu chuyện đó. Tác giả Gregory Maguire đã sử dụng cốt truyện gốc trong cuốn sách The Wonderful Wizard of Oz của L. Frank Baum xuất bản năm 1900 và bộ phim The Wizard of Oz năm 1939 để sáng tạo ra mang tên Wicked gây đình đám trên chương trình nhạc Broadway năm 2003, với cách kể lại câu chuyện từ góc nhìn của Mụ phù thủy độc ác phương Tây, biến bà trở thành một nhân vật đáng cảm thông. Cách tiếp cận sáng tạo này đòi hỏi tư duy phản biện và tư duy sáng tạo nhiều hơn rất nhiều so với việc chỉ ghi nhớ các sự kiện một cách máy móc.

> **"Việc tạo ra cái mới từ cái cũ, hoặc tạo ra cái mới từ con số không, chính là cách mà chúng ta có được chuyến bay vào vũ trụ có người lái, điện thoại di động, Hiến pháp và nhạc rap."**

Tiếp tục ủng hộ sự sáng tạo, dù ở bất kỳ hình thức nào, chính là cách mà chúng ta sẽ chữa khỏi bệnh ung thư, thiết lập hòa bình và thao tác với không - thời gian. Đừng nên đánh giá thấp sự sáng tạo của chính bạn.

Hình thành các ý tưởng sáng tạo

Nhà văn khôi hài người Mỹ thế kỷ 19, Mark Twain, đã đưa ra nhận định gần như chính xác như sau:

Không có cái gọi là ý tưởng mới. Điều đó là không thể. Chúng ta đơn giản chỉ lấy rất nhiều ý tưởng cũ và đưa chúng vào một dạng kính vạn hoa trong tâm trí. Chúng ta xoay nó một vòng, và chúng tạo ra những sự kết hợp mới lạ và thú vị. Chúng ta cứ tiếp tục xoay và tạo ra những tổ hợp mới không ngừng nhưng thực chất, đó vẫn là những mảnh thủy tinh màu cũ đã được sử dụng qua mọi thời đại.
(*Mark Twain Tự Truyện*, Mark Twain)



Hình 7.6 Bạn có thể cảm thấy không thể nảy ra ý tưởng mới nhưng sự tiến triển của kết hợp và tái kết hợp những khái niệm và cách tiếp cận quen thuộc là một cách sáng tạo. Một kính vạn hoa sáng tạo gần như số lượng vô tận các hình ảnh bằng cách sắp xếp lại các vị trí của các mảnh kính giống nhau.

Đó chắc chắn là một hình ảnh ẩn dụ đẹp về quá trình hình thành ý tưởng nhưng ngay cả khi những ý tưởng cũ được làm mới để tạo ra giải pháp cho các vấn đề hiện tại, hoặc khi chúng ta phát triển một suy nghĩ hiện có để bao gồm những cách sống hay cách làm việc mới, thì sự đổi mới đó chính là tinh hoa của quá trình sáng tạo.

Người ta thường nghĩ rằng sự sáng tạo chủ yếu được sử dụng bởi các nghệ sĩ truyền thống - những người vẽ tranh, phác họa hoặc điêu khắc. Quả thật, nghệ sĩ là những người sáng tạo nhưng hãy nghĩ đến những lĩnh vực khác, nơi con người chỉ cần suy nghĩ khác đi một chút để tiếp cận các tình huống trong chuyên ngành của họ. Bác sĩ phẫu thuật tim nổi tiếng Denton Cooley đã không có một mô hình chính xác nào khi ông lần đầu tiên cấy ghép một trái tim nhân tạo. Nhà hóa học Stephanie Kwoleck đã phát hiện ra chất Kevlar một vật liệu cứu sống nhiều người khi bà tiếp tục nghiên cứu một chất thường bị vứt bỏ. Các phi hành gia đầu tiên của Mỹ có thể bay vào quỹ đạo và trở về Trái Đất là nhờ vào cách sử dụng sáng tạo toán học của những người như Katherine Johnson. Nhà phát minh kiêm nữ diễn viên Hedy Lamarr đã sử dụng các sơ đồ của cá và chim để giúp nhà tiên phong hàng không Howard Hughes chế tạo những chiếc máy bay nhanh hơn. Thật vậy, mô phỏng sinh học một cách tiếp cận đổi mới nhằm tìm kiếm các giải pháp bền vững cho những thách thức của con người bằng cách bắt chước các mô hình và chiến lược đã được thiên nhiên kiểm chứng qua thời gian hiện nay là một lĩnh vực nghiên cứu rộng lớn. Danh sách này còn có thể kéo dài nữa.



Hình 7.7 Denton Cooley (Nguồn: Texas Children's Hospital / Public Domain), Stephanie Kwolek (Nguồn: Chemical Heritage Foundation / Attribution 3.0), Katherine Johnson (Nguồn: NASA / Public Domain), and Hedy Lamarr (Nguồn: MGM / Public Domain). Những cá nhân tận dụng tối đa sự sáng tạo trong lĩnh vực khoa học và toán học, dẫn đến sự khám phá và sự thành tựu quan trọng.

HOẠT ĐỘNG

Làm việc cùng với hai hoặc ba bạn cùng lớp để xác định sản phẩm hoặc dịch vụ bạn có thể phát triển. Hãy nghĩ đến một tình huống trong cuộc sống của bạn mà một cách làm mới, một quy trình hoặc thiết bị chưa được phát minh có thể khiến cuộc sống của bạn trở nên dễ dàng hơn, tiện lợi hơn hoặc có ý nghĩa hơn. Và điều này không nhất thiết phải là việc tạo ra một thứ gì đó to lớn. Chỉ cần nhìn một sự vật quen thuộc dưới một góc nhìn hoặc quan điểm khác cũng đã là sáng tạo - và tất cả chúng ta đều có thể làm điều đó. Bạn sẽ cần phải điều chỉnh hoặc thay đổi điều gì? Hãy để trí tưởng tượng của bạn bay xa - xe tự lái, liên lạc không dây... ồ, những thứ đó đã có rồi. Hãy tiếp tục suy nghĩ! Mỗi thành viên trong nhóm nên viết một đoạn văn mô tả sản phẩm/dịch vụ đó, những gì bạn cần để tạo ra nó và cách nó sẽ được người khác đón nhận. Sau đó, hãy đọc đoạn văn của nhau và thảo luận về tính thực tiễn và giá trị của các ý tưởng.

Bạn có thể thực sự rất giỏi trong việc nghĩ ra những ý tưởng sáng tạo độc đáo. Một số người dường như có thiên hướng tư duy sáng tạo hơn người khác nhưng tất cả chúng ta đều có khả năng sáng tạo và phát minh. Bạn có thích sắp xếp lại đồ đạc trong nhà hay tổ chức lại tủ quần áo không? Nếu bạn từng nghĩ "Mình có thể làm cái này tốt hơn nhiều!" khi đi qua các cửa hàng hay sự kiện, thì bạn đang đi đúng hướng rồi đấy. Bạn có hay mày mò với gỗ, giấy, len hay đất không? Bạn có hay vẽ nguệch ngoạc không? Một cách để tăng khả năng sáng tạo là theo dõi và ghi lại các ý tưởng của mình. Bạn có thể lập danh sách liên tục trên điện thoại, ghi nhanh ý tưởng lên thẻ ghi chú để sau này phân loại, hoặc viết nhật ký bằng giấy để dòng ý tưởng luôn được duy trì. Một số người sáng tạo còn thiết kế bảng ý tưởng để hình dung mục tiêu hoặc dự án bằng cách sử dụng hình ảnh từ tạp chí hoặc trên mạng để tìm cảm hứng. Hãy thử nhiều cách khác nhau để theo kịp những ý tưởng bạn có thể áp dụng vào nhiều mặt trong cuộc sống của mình.

Từ những năm 1980, Roger von Oech, chủ tịch công ty tư vấn Creative Think ở California,

đã khuyến khích nhân viên tại các tập đoàn, tổ chức giáo dục và cơ quan chính phủ suy nghĩ một cách sáng tạo hơn. Những câu chuyện ngắn gọn, ví dụ minh họa, tình huống và thử thách của ông thường đưa ra hoặc là một rào cản đối với tư duy sáng tạo cần được vượt qua, hoặc là ví dụ về cách tận dụng những ý tưởng tưởng chừng như không có giá trị. Đôi khi, các ý tưởng sáng tạo ban đầu có thể không có vẻ khả thi hoặc hữu ích so với một quy trình hay sản phẩm đã biết nhưng việc trao đổi ý tưởng với người khác và cân nhắc các cách tiếp cận mới mà không sợ bị chế giễu hay chỉ trích có thể giúp cá nhân và tập thể vượt ra khỏi hiện trạng. Những gợi ý để khơi gợi tư duy của von Oech bao gồm Tránh sự kiêu ngạo, Chiến đấu vì ý tưởng, Loại bỏ mọi lời bào chữa và Lắng nghe trực giác. Bạn có thể thấy một số ý tưởng của von Oech khá khác thường, nhưng những ý tưởng tuyệt vời đôi khi là như vậy và suy nghĩ về chúng theo một cách khác có thể chính là tia lửa bạn cần để nảy ra phiên bản ý tưởng hiệu quả cho riêng mình. Hãy luôn cởi mở với những cách tiếp cận khác, ngay cả khi bạn chưa cảm thấy thoải mái với chúng ngay lập tức.

Một nhóm tư duy sáng tạo khác mà bạn có thể quan tâm tìm hiểu là koozai.com, một công ty tư vấn tiếp thị kỹ thuật số có trụ sở tại Vương quốc Anh với khách hàng trên toàn thế giới. Có thể bạn không cần đến sự trợ giúp về tiếp thị kỹ thuật số nhưng trang web koozai.com rất đáng để tham khảo để thấy cách mà sự sáng tạo có thể làm nổi bật dịch vụ chăm sóc khách hàng xuất sắc, giới thiệu chi tiết các dịch vụ đoạt giải và mang lại cảm giác vui tươi, năng động cho một lĩnh vực vốn dĩ không mấy hấp dẫn ở bề mặt, đó là giúp các công ty tối ưu hóa sự hiện diện trực tuyến nhằm tăng khả năng tiếp cận và lợi nhuận. Đội ngũ của họ là sự kết hợp sáng tạo giữa các kỹ sư, nhà thiết kế và nhà phân tích, những người sử dụng dữ liệu thực nghiệm để tìm ra giải pháp phù hợp nhất cho khách hàng trong một môi trường làm việc thoải mái nhưng hiệu quả. Công việc thực tế trong lĩnh vực tiếp thị trực tuyến bao gồm rất nhiều công đoạn mã hóa tẻ nhạt và thiết kế web chuyên sâu thường được thực hiện bởi các kỹ sư phần mềm làm việc một mình nhưng bạn sẽ không có cảm giác về sự nhàm chán hay cô lập khi dạo quanh trang web koozai.com.

Làm việc với những ý tưởng không theo lối mòn

Làm việc với những ý tưởng không theo lối mòn có thể gây lo lắng vì những ý tưởng đó còn xa lạ và kết quả khi thực hiện chúng có thể không thể đoán trước. Mọi người có thể sẽ không chấp nhận ngay các ý tưởng phi truyền thống của bạn. Thậm chí, một số người có thể sẽ không bao giờ chấp nhận. Nếu sáng tạo ban đầu của bạn đòi hỏi mọi người phải từ bỏ chiếc điện thoại di động hiện tại, bạn có thể tưởng tượng được sự phản kháng. Ngay cả khi ý tưởng mới là một bước tiến trong giao tiếp, vẫn sẽ có người do dự.

Để làm việc trong một lĩnh vực có thể gây cảm giác không thoải mái như vậy, bạn cần giữ tư duy cởi mở, tập trung vào kỹ năng tổ chức và học cách truyền đạt ý tưởng một cách hiệu quả. Nếu một đồng nghiệp tại quán cà phê nơi bạn làm việc đề xuất phục vụ bữa sáng bên cạnh bữa trưa và bữa tối vốn đã có, việc giữ tư duy cởi mở đồng nghĩa với việc bạn cần cân

nhắc đến những lợi ích của kế hoạch mới này (ví dụ thu hút thêm khách hàng mới, tăng lợi nhuận) thay vì chỉ tập trung vào những khó khăn có thể gặp phải (chẳng hạn như vấn đề sắp xếp ca làm, chi phí khởi động tăng thêm, hoặc khả năng mất khách vào giờ trưa). Việc thực hiện kế hoạch này sẽ đòi hỏi một cơ cấu mới cho việc mua sắm nguyên liệu, lịch làm việc và lương của nhân viên, cũng như chiến lược quảng bá, vì vậy bạn sẽ phải tổ chức lại tất cả những phần việc liên quan. Cuối cùng, bạn cần truyền đạt ý tưởng làm thế nào để thực hiện kế hoạch này không chỉ với đội ngũ nhân viên làm ca mới mà còn với khách hàng thường xuyên của quán và những người mà bạn muốn thu hút đến vào khung giờ mới.

"Bởi vì chúng ta luôn làm như vậy" không phải là một lý do hợp lý để từ chối thử một cách tiếp cận mới. Có thể quy trình cũ thực sự là một cách làm tốt, nhưng cũng có thể đó chỉ là một thói quen thân thuộc, thoải mái vốn không hiệu quả và tối ưu bằng một quy trình mới.

Bạn có nghĩ đến công việc thường ngày nào mà bạn đang làm theo thói quen mà chưa bao giờ đặt câu hỏi hay không, chẳng hạn như giặt đồ, ôn thi, dành thời gian rảnh, hoặc chuẩn bị bữa ăn? Hãy cân nhắc cách bạn học được thói quen đó. Có phải bạn đang làm theo mô hình mà cha mẹ bạn đã thiết lập khi bạn còn nhỏ? Bạn có hỏi bạn bè cách họ thực hiện những việc đó và làm theo họ không? Những thói quen đó có thực sự hiệu quả với bạn không? Hãy nghĩ đến ít nhất một cách khác để tiếp cận một trong những công việc này. Liệu thay đổi cách làm có phải là một ý tưởng tốt không? Điều đó sẽ mang lại lợi ích gì cho bạn? Nếu không, tại sao cách tốt nhất lại là tiếp tục làm như bạn vẫn luôn làm? Hãy suy ngẫm về cách bạn nghĩ về thói quen đó. Tư duy sáng tạo có thể giúp bạn nhận diện và đánh giá tất cả các lựa chọn như thế nào?

Một yếu tố khác khi làm việc với những ý tưởng không theo lối mòn là bạn cần chú ý đến cách tổ chức suy nghĩ của mình. Việc tổ chức bao gồm việc xác định một mục tiêu rõ ràng cần đạt được, phác thảo các bước để hướng tới mục tiêu đó và theo dõi tiến độ với các mốc thời gian cụ thể. Bạn có thể thêm tính linh hoạt vào kế hoạch này, vì sự sáng tạo thường liên quan đến điều chưa biết và có thể mất nhiều thời gian hơn dự kiến ban đầu. Tuy nhiên, một bản đồ tư duy được tổ chức hợp lý thể hiện quá trình suy nghĩ của bạn và nơi bạn muốn hướng đến có thể giúp thúc đẩy các dự án sáng tạo tiến về phía trước.

Ví dụ, nếu bạn được yêu cầu xây một nhà kho cho một dự án hoặc như một phần trong công việc của mình thì sao? Bạn sẽ cần một kế hoạch nào đó. Sẽ không hợp lý nếu bạn chạy ngay đến cửa hàng dụng cụ và mua đủ thứ vật liệu chỉ theo cảm hứng tức thời. Thay vào đó, bạn sẽ cần tổ chức suy nghĩ xoay quanh dự án này và xác định một số mục tiêu cụ thể như kích thước của nhà kho, vị trí và mục đích sử dụng cuối cùng của nó, loại vật liệu nào phù hợp nhất với nhu cầu của bạn, và thời gian hoàn thành dự án để có thể phân bổ hợp lý thời gian và ngân sách cho việc thực hiện. Bạn có cần xin giấy phép xây dựng cho loại dự án cải tạo nhà ở như vậy ở khu vực mình không? Bạn hoặc người khác có cần hy sinh điều gì (diện tích sân vườn, thời gian, tiền bạc, tầm nhìn đẹp...) để bạn xây nhà kho này không? Bạn có đủ thời gian để hoàn thành mọi bước không? Bạn có kỹ năng để tự xây dựng không, hay bạn có thể học

cách làm? Bạn sẵn sàng chi bao nhiêu cho việc này? Nếu không có một kế hoạch được tổ chức chặt chẽ, bạn có thể chỉ có một ý tưởng hay, vài món vật liệu ngẫu nhiên và một dự án xây dựng dở dang vừa tốn thời gian, tiền bạc mà lại không đạt được kỳ vọng ban đầu.



Hình 7.8 Tư duy thông qua một dự án không chỉ dành cho trường học. Các dự án và việc nhà yêu cầu sự cân nhắc và tư duy chiến lược. (Nguồn: TWP, Inc. / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0))

Bên cạnh việc cần giữ tư duy cởi mở và tổ chức tốt, tư duy sáng tạo còn đòi hỏi một kế hoạch truyền đạt ý tưởng. Những ý tưởng phi truyền thống thường khó có thể triển khai nếu người tạo ra chúng không truyền đạt được suy nghĩ của mình cho người khác. Bạn có chủ động tạo điều kiện để ở gần những người có tư duy sáng tạo không? Đó là một ý tưởng không tồi chút nào. Sự sáng tạo phần nào có tính lây lan. Có thể bạn nghĩ mình không có cách tiếp cận sáng tạo cho một tình huống nào đó, nhưng nếu bạn chia sẻ ý tưởng với những người bạn có cùng chí hướng và cả những người có góc nhìn hoàn toàn khác bạn có thể phát hiện ra rằng thực ra mình cũng có những ý tưởng rất hay, sẵn sàng được triển khai. Tuy nhiên, việc động não sáng tạo như vậy không tự nhiên xảy ra. Bạn cần dành thời gian cụ thể để làm việc với người khác nhằm phát triển ý tưởng và suy nghĩ kỹ các trở ngại. Sau đó, bạn cũng cần có thêm thời gian ở một mình để những ý tưởng ấy có thể kết tinh. Đôi khi, câu trả lời sáng tạo cho một vấn đề sẽ đến với bạn vào những thời điểm bất ngờ - vì vậy hãy luôn sẵn sàng ghi lại ý tưởng bằng một hình thức nào đó khi bóng đèn lóe sáng trong đầu bạn.Tư duy sáng tạo không chỉ hữu ích trong việc giải quyết vấn đề. Bạn cũng có thể sử dụng nó để nâng cấp một kế hoạch vốn đã tốt trở nên tuyệt vời và đáng nhớ hơn. Ví dụ, nếu bạn muốn tạo bất ngờ cho người bạn thân nhất của mình trong ngày sinh nhật nhưng lại đang eo hẹp về tài chính, bạn có thể nghĩ ra những cách sáng tạo để biến sự kiện này thành một kỷ niệm khó quên. Bạn có thể tham gia một đêm tham quan bảo tàng miễn phí, đi dạo ngắm đồ ở trung tâm thương mại, hoặc làm một bộ ảnh ghép từ những bức hình trong điện thoại - gợi lại những kỷ niệm đẹp giữa hai người.Quy trình sáng tạo áp dụng cho một hoạt động mẫu trong khuôn viên trường.

HOẠT ĐỘNG

Một trong những dự án sáng tạo yêu thích gần đây mà bạn đã hoàn thành là gì? Điều gì khiến nó trở nên sáng tạo? Hãy hỏi ít nhất một người khác cùng câu hỏi đó và xem liệu câu trả lời của họ có truyền cảm hứng cho tư duy sáng tạo của bạn trong cách xử lý những tình huống như vậy không.

- Sống chung với bạn cùng phòng có những ưu tiên hoặc sở thích khác biệt
- Tách dần khỏi gia đình và bạn bè cũ mà không làm đứt gãy hoàn toàn mối quan hệ
- Xác định xem ngành học bạn chọn ban đầu có thật sự phù hợp với tính cách của mình hay không
- Sắp xếp thời gian cho việc học, hoạt động trong trường, công việc và sở thích
- Đảm bảo rằng các bài tập, bài thuyết trình hoặc sản phẩm học tập thể hiện được chất lượng tốt nhất của bạn

Hãy nghĩ về những cách mà bạn có thể tiếp cận những tình huống này.

Quy trình sáng tạo áp dụng cho một hoạt động mẫu trong khuôn viên trường

Các bước trong quá trình sáng tạo	**Mô tả và Ghi chú**
Vấn đề cần giải quyết/ Công việc cần tạo ra	**Tạo logo mới cho Hội Sinh viên Ngoại trú**
Yêu cầu và nhu cầu	• Sẽ được sử dụng trên Instagram/Twitter, áp phích, in ấn • Phải có màu sắc của trường nhưng vẫn dễ đọc ở chế độ đen trắng • Phải dễ hiểu ở cả kích thước lớn và nhỏ (máy tính/điện thoại)
Các giới hạn và điều kiện ràng buộc	• Không được giống các logo khác trong khuôn viên trường • Không được sử dụng ảnh - chỉ minh họa • Thời gian thực hiện: 7 tuần (để kịp in trong catalog đại học năm sau) • Ngân sách: 450 đô la
Nguồn cảm hứng và ý tưởng	• Xem logo Hội Sinh viên Ngoại trú của các trường khác • Xem logo của các hệ thống giao thông công cộng thành phố và tiểu bang • Đến thư viện xem các niên giám cũ của trường
Tài nguyên/ Kiến thức cần thiết	• Thiết kế đồ họa • Thông tin bản quyền (hỏi ý kiến chính phủ sinh viên) • Nghiên cứu thị trường

Phổ biến và động não ý tưởng	• Tạo khảo sát cho tất cả sinh viên ngoại trú • Mở cuộc thi lấy ý tưởng và bài dự thi? • Chia sẻ các bản phác thảo với cố vấn để phê duyệt • Nói chuyện với câu lạc bộ thiết kế đồ họa?
Kế hoạch thực hiện	• Cần các bản mẫu trong 3 tuần đầu. Sau đó: • 1 tuần để lấy phản hồi khảo sát • 1 tuần để cải tiến • 1 tuần để lấy thêm phản hồi từ các phương án cuối cùng • 1 tuần để hoàn thiện và phê duyệt
Phản hồi và chỉnh sửa	• Hỏi ý kiến tất cả thành viên câu lạc bộ vào mùa thu để lấy phản hồi • Cân nhắc cải tiến logo trong học kỳ mùa xuân năm sau

Bảng 7.1 Quy trình sáng tạo nên bao gồm một kế hoạch xét đến các mục tiêu của dự án và tạo ra cơ hội cho việc động não và nhận phản hồi. Các bước trong bảng này có thể không phù hợp với tất cả mọi người, nhưng bạn có thể sử dụng chúng để suy nghĩ về những gì cần thiết cho quy trình riêng của mình. Hãy xem phần tài nguyên dành cho sinh viên để tìm phiên bản trống mà bạn có thể điều chỉnh theo nhu cầu.

7.3. Tư duy phân tích

Dự kiến thời gian đọc: 18 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Làm thế nào bạn có thể xác định tốt nhất các phần cấu thành trong quá trình tư duy?
- Làm thế nào bạn có thể sử dụng phân tích để nâng cao hiệu quả?

Tư duy đóng vai trò quan trọng trong nhiều tình huống, như chúng ta đã thảo luận xuyên suốt chương này. Khi chúng ta giải quyết một vấn đề hay tình huống một cách có hệ thống, chia tổng thể thành các phần cấu thành để phân tích riêng lẻ nhằm tìm ra một giải pháp hoặc nhiều giải pháp khả thi, chúng ta gọi đó là tư duy phân tích. Đặc điểm của tư duy phân tích bao gồm việc xác định các phần, sử dụng kỹ năng thông tin, và kiểm chứng tính xác thực của bất kỳ nguồn nào mà bạn tham khảo. Mặc dù cụm từ tư duy phân tích có thể nghe có vẻ phức tạp, nhưng thật ra chúng ta thực hiện loại tư duy này trong cuộc sống hằng ngày khi động não, lập ngân sách, phát hiện các mẫu lặp, lên kế hoạch, so sánh, giải câu đố, và đưa ra quyết định dựa trên nhiều nguồn thông tin. Hãy nghĩ đến tất cả những suy nghĩ liên quan đến việc tổ chức một buổi hẹn ăn tối và xem phim - ăn ở đâu, xem phim gì, mời ai, mặc gì, ăn bắp rang hay kẹo – khi mà các lựa chọn và quyết định diễn ra liên tục, nhưng chúng ta vẫn thực hiện khá thành công hầu hết mọi lúc.

Các nhà tuyển dụng đặc biệt tìm kiếm những ứng viên có kỹ năng tư duy phân tích vì họ cần đảm bảo rằng nhân viên có thể sử dụng tư duy rõ ràng và logic để giải quyết các xung đột có thể làm chậm tiến độ công việc hoặc thậm chí khiến công ty có nguy cơ không tuân thủ các quy định của bang hoặc quốc gia. Nếu mọi việc luôn diễn ra suôn sẻ trong nhà máy hoặc văn phòng,

thì chúng ta đã không cần đến các quản lý tuyến đầu nhưng thực tế là mọi việc không phải lúc nào cũng theo đúng kế hoạch hay chính sách của công ty. Khả năng tư duy phân tích của bạn có thể là yếu tố quyết định giữa việc có được một công việc tốt hoặc bị bỏ qua bởi những ứng viên khác chứng tỏ họ có năng lực tư duy mạnh mẽ hơn. Một thợ máy tháo rời toàn bộ chiếc xe từng bộ phận một để tìm lỗi thay vì điều tra tổng thể chiếc xe, thu thập thông tin từ khách hàng, đánh giá các triệu chứng, và tập trung vào một nhóm vấn đề có khả năng cao là không phải là một thành viên hiệu quả của nhóm. Một số lĩnh vực nghề nghiệp thậm chí còn có các phương pháp phân tích theo công thức mà những người làm việc trong lĩnh vực đó cần phải biết cách thực hiện và hiểu, ví dụ như phân tích chi phí, phân tích thống kê hoặc phân tích lợi tức đầu tư (ROI). Bạn có thể tìm hiểu thêm về những điều này trong Chương 4 và Chương 12.

HOẠT ĐỘNG

Hãy lập danh sách ít nhất hai môn học bạn đang học hiện nay mà bạn cho rằng thường xuyên rèn luyện tư duy phân tích. Bây giờ, hãy nghĩ đến nghề nghiệp mà bạn đang muốn theo đuổi. Việc sử dụng có chủ đích các quy trình tư duy phân tích sẽ mang lại lợi ích gì cho lĩnh vực nghề nghiệp đó? Bạn hiện đang học những gì trong các môn học đó có thể áp dụng trực tiếp vào con đường nghề nghiệp bạn đã chọn? Hãy nghĩ đến ít nhất hai cách mà tư duy phân tích sẽ được sử dụng trong lĩnh vực nghề nghiệp bạn đang theo đuổi.

Xác định các phần cấu thành

Thiết lập các thành phần cấu thành

Các phần cấu thành đề cập đến những yếu tố riêng biệt của một tình huống hoặc vấn đề. Điều này có thể bao gồm những người liên quan, vị trí của họ, thời tiết, biến động thị trường hoặc bất kỳ đặc điểm nào khác của tình huống mà bạn đang xem xét. Nếu bạn không xác định đầy đủ tất cả các phần của một vấn đề, bạn sẽ có nguy cơ bỏ sót một yếu tố quan trọng khi đưa ra giải pháp. Ví dụ, nếu bạn gặp vấn đề về việc sắp xếp lịch trình ở nhà và dường như không bao giờ gặp được người thân yêu của mình, bước đầu tiên trong việc phân tích vấn đề này một cách logic là xác định điều gì đang góp phần dẫn đến kết quả không mong muốn đó. Để bắt đầu, bạn có thể xem xét lịch làm việc, học tập và hoạt động cá nhân của từng thành viên trong gia đình, rồi tạo một lịch chung để xác định xem có khoảng thời gian nào không bị chiếm bởi các cam kết bên ngoài hay không. Có thể thay vì đọc bài tập ở thư viện trường, bạn có thể sắp xếp một ngày mỗi tuần để đọc bài cùng các thành viên khác trong gia đình cũng đang làm việc yên tĩnh. Bạn cũng có thể cần xác định cách thời gian được sử dụng để hiểu rõ hơn về cách gia đình bạn phân bổ thời gian, có thể bằng cách phân loại theo các nhóm như: công việc/trường học, giải trí, thể dục, ngủ và ăn uống. Khi bạn phân loại các nhóm thời gian cho tất cả các thành viên trong gia đình, bạn có thể nhận ra những khoảng thời gian có thể kết hợp với nhau - ví dụ, nếu bạn và người yêu cùng tập thể dục ba lần một tuần, mỗi lần một tiếng nhưng ở những địa điểm khác nhau, thì một giải pháp khả thi là cùng nhau tập luyện. Bạn có thể luân phiên địa điểm nếu cả hai có chỗ chạy bộ yêu thích riêng, hoặc có thể thỏa hiệp và chọn một nơi chung - một

tuần ở công viên, một tuần ở trung tâm thể thao trong khuôn viên trường. Điều này có thể không phải là giải pháp cuối cùng, nhưng sau khi xác định các phần cấu thành và tư duy một cách phân tích, bạn đã đưa ra được ít nhất một giải pháp khả thi.

Vậy nếu bạn xem xét tình huống và nhận thấy có quá nhiều phần cấu thành thì sao? Hãy thử nghĩ đến cách Amazon giao hàng mỗi ngày. Đó là một khối lượng hàng hóa khổng lồ được vận chuyển đi và đến vô số địa điểm chỉ trong một khoảng thời gian tương đối ngắn - đôi khi chỉ trong một ngày. Một tổ chức như Amazon chắc chắn phải sử dụng rất nhiều tư duy và khả năng tổ chức để có thể giao hàng hóa và dịch vụ một cách hiệu quả.



Hình 7.9 Các nhà thiết kế kho hàng phải suy nghĩ thấu đáo về những vấn đề phức tạp và tính đến nhiều kích cỡ, hình dạng gói hàng khác nhau -- kể cả những loại mà họ chưa từng thấy -- để đảm bảo chúng có thể hoạt động hiệu quả trong hệ thống của họ. (Nguồn: Scott Lewis / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Một cách để duy trì tư duy rõ ràng khi có quá nhiều yếu tố là tổ chức siêu chặt chẽ. Việc dán nhãn đúng cách (đối với Amazon để giao hàng, họ sử dụng nền tảng của hệ thống bưu chính với các mã ZIP độc nhất mà mỗi địa chỉ phải có để có thể được giao đến nơi) cũng như ý thức phân loại mạnh mẽ (như các kho hàng thực hiện đơn, kho hàng xử lý hàng trả lại từ khách, kho hàng chứa thực phẩm,...) là những điều cần thiết để Amazon có thể hoạt động. Nếu bạn đang đối mặt với một bài nghiên cứu lớn mà giáo sư môn viết luận năm nhất mong muốn bạn hoàn thành một cách trau chuốt vào cuối học kỳ, bạn sẽ bắt đầu từ đâu? Đâu là các phần cấu thành của một bài nghiên cứu chất lượng cao? Bạn cần hoàn thành những nhiệm vụ nào và trong khoảng thời gian bao lâu để đạt được mục tiêu tổng thể? Một danh sách chưa đầy đủ có thể bao gồm: phát triển ý tưởng, chọn đề tài, nghiên cứu, xem xét tài liệu hiện có, lập dàn ý, viết nháp và rà soát lại. Nếu bạn gặp trở ngại ở bất kỳ bước nào thì sao? Bạn có kế hoạch dự phòng không? Trong ngành xây dựng, các kỹ sư gọi điều này là thời gian dự phòng và họ chủ ý dành thêm thời gian và tiền phòng khi có sự cố xảy ra trong dự án. Điều này giúp họ tránh bị trễ tiến độ, ví dụ nếu một cơn bão lớn khiến việc tiếp cận công trường trở nên bất khả thi.



Hình 7.10 Những người lập kế hoạch và kỹ sư trong ngành xây dựng luôn tính đến một loạt các tình huống bất ngờ và điều kiện mà họ không thể kiểm soát, chẳng hạn như thời tiết, vấn đề về nguồn cung, các điều chỉnh liên quan đến an toàn và vân vân. (Nguồn: Metropolitan Transportation Authority of New York / Flickr / Attribution Generic 2.0 (CC-BY 2.0))

Khơi nguồn một cuộc cách mạng

Đã từng có thời gian việc sản xuất được thực hiện bởi một vài người di chuyển xung quanh khu vực làm việc để hoàn thành dự án của họ. Khi các công ty phát triển, cách làm này ngày càng trở nên kém hiệu quả, dẫn đến nhu cầu về tự động hóa. Henry Ford, nhà phát minh ô tô người Mỹ vào đầu thế kỷ 20, đã sử dụng tư duy phân tích để cách mạng hóa cách các công ty gia tăng sản lượng bằng cách phát minh ra dây chuyền lắp ráp. Ông nhận ra vấn đề ngay trong chính nhà máy của mình. Khi nhu cầu về ô tô tăng lên nhưng công nhân vẫn làm việc với tốc độ như cũ, ông đã phân tích quy trình sản xuất của họ để tạo ra một phương pháp hiệu quả hơn thông qua dây chuyền lắp ráp. Phát minh này cho phép một người thực hiện cùng một công việc lặp đi lặp lại trước khi chuyển khung xe sang cho người tiếp theo, người cũng thực hiện lặp đi lặp lại một công việc tương tự khi chiếc xe đang dần hoàn thiện được di chuyển theo một hệ thống giống như băng chuyền. Công nhân trong dây chuyền lắp ráp của Ford vẫn phải tư duy và đảm bảo rằng nhiệm vụ mà họ phụ trách được thực hiện chính xác, không có lỗi và sẵn sàng chuyển sang trạm kế tiếp, chỉ là họ tập trung suy nghĩ vào đúng lĩnh vực chuyên môn của mình. Thay vì nhiều người thợ lành nghề phải mất thời gian và công sức di chuyển bản thân và dụng cụ xung quanh nhà máy từ chiếc xe chưa hoàn thiện này sang chiếc khác thậm chí có thể gây cản trở công việc của nhau thì giờ đây, những chiếc xe được đưa đến chỗ công nhân. Ford đã cải thiện đáng kể tốc độ sản xuất và rút ngắn thời gian chế tạo bằng cách tư duy về một phương pháp làm việc hoàn toàn mới vào thời điểm đó.

Vào những năm 1960, các công ty không có cách nào nhanh chóng, đáng tin cậy và tiết kiệm chi phí để gửi tài liệu hoặc bưu kiện khẩn cấp cho nhau. Hệ thống thư tín tiêu chuẩn thì chậm nhưng rẻ, còn lựa chọn duy nhất khác là sử dụng dịch vụ chuyển phát tư nhân tuy nhanh hơn nhưng lại có chi phí đắt đỏ đến mức khó chấp nhận. Đó là lúc Frederick W. Smith nảy ra ý tưởng về một dịch vụ giao hàng qua đêm trên toàn quốc, như một phần của bài tập trong lớp

kinh tế học bậc đại học tại Đại học Yale. Theo câu chuyện được kể lại, Smith chỉ nhận được điểm trung bình vì giáo sư của ông dường như không mấy ấn tượng với ý tưởng này. Tuy nhiên, sau khi phân tích các vấn đề của hệ thống hiện tại, suy nghĩ thấu đáo hơn về ý tưởng ban đầu và hoàn thiện kế hoạch kinh doanh, Smith đã cho ra đời FedEx dịch vụ giao hàng qua đêm lớn nhất thế giới hiện nay, mang quy mô toàn cầu. Đây không phải là một câu chuyện ngụ ngôn về việc bỏ qua lời của giáo sư, mà là minh chứng cho việc suy nghĩ thấu đáo những ý tưởng mà người khác có thể ban đầu không ủng hộ hoặc thậm chí không hiểu; tư duy có thể tạo ra sự thay đổi và thực tế là nó luôn làm được điều đó. Cũng giống như dây chuyền lắp ráp của Ford hay dịch vụ giao hàng qua đêm của Smith, bất kỳ dịch vụ nào mà chúng ta đang sử dụng hiện nay hay bất kỳ vấn đề nào mà chúng ta vẫn đang đối mặt đều mang đến cho những người biết tư duy cơ hội để tạo ra giải pháp và các phương án cải tiến khả thi. Tư duy của bạn có thể dẫn đến một dịch vụ cá nhân mới, một phương pháp chữa khỏi ung thư, hoặc một cách mang tính cách mạng để cung cấp nước sạch cho các quốc gia đang phát triển.

7.4. Tư duy phản biện

Dự kiến thời gian đọc: 18 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Việc xác định rõ tình huống giúp bạn tư duy phản biện như thế nào?
- Làm thế nào để bạn thể hiện tư duy dựa trên thông tin đầy đủ và không thiên lệch?
- Sự khác biệt giữa lập luận dựa trên dữ kiện thực tế và ý kiến cá nhân là gì?

Trong những năm gần đây, tư duy phản biện đã trở thành một thuật ngữ được nhắc đến nhiều trong cả môi trường giáo dục lẫn doanh nghiệp. Mặc dù có những khác biệt nhỏ trong cách định nghĩa, phần lớn các quan điểm đều thống nhất rằng tư duy phản biện bao hàm một dạng đánh giá hoặc phán xét được hình thành sau quá trình phân tích cẩn thận các góc nhìn, ý kiến hoặc kết quả thực nghiệm liên quan đến một vấn đề hay tình huống cụ thể. Trước khi tự hỏi liệu bản thân có khả năng tư duy phản biện hay không, bạn nên nhận ra rằng mình vẫn thực hành tư duy phản biện hằng ngày. Chẳng hạn, khi bạn lấy tạm một chiếc áo thun chưa giặt trong phòng để mặc đi học, nhưng rồi chợt nhớ rằng bạn có thể gặp người mình thầm thích trên cùng tuyến đường đến trường, bạn có thể quyết định thay sang một bộ trang phục gọn gàng hơn. Đây chính là một ví dụ của tư duy phản biện: bạn đã dựa trên thông tin (ký ức rằng người đó thường xuất hiện trên tuyến đường ấy vào ngày hôm đó) để thay đổi một quyết định về trang phục (từ áo bẩn sang áo sạch), và bạn sẽ kiểm chứng tính đúng đắn của quyết định này nếu thực sự có một cuộc gặp gỡ thuận lợi.

Tương tự, khi bạn quyết định tự chuẩn bị bữa trưa thay vì chỉ mua nhanh một túi khoai tây chiên, bạn cũng đang vận dụng tư duy phản biện. Quyết định này đòi hỏi bạn phải lên kế hoạch trước, mua thực phẩm, có thể chuẩn bị món ăn, và sắp xếp để mang bữa trưa theo bên mình. Bạn có thể có nhiều lý do khác nhau cho lựa chọn đó, chẳng hạn như mong muốn ăn

uống lành mạnh hơn, tiết kiệm tiền cho một chuyến đi sắp tới, hoặc có thêm thời gian yên tĩnh để nghỉ ngơi thay vì phải chờ đợi trong một hàng ăn đông đúc. Trên thực tế, bạn liên tục cân nhắc các phương án, tham khảo thông tin, thu thập ý kiến, đưa ra quyết định và đánh giá lại các quyết định đó. Đây chính là một cách hiểu khái quát về tư duy phản biện.

Hãy xem xét các tình huống sau đây và suy nghĩ về mức độ tư duy mà mỗi tình huống đòi hỏi. Theo bạn, tình huống nào yêu cầu tư duy phản biện nhiều nhất? Vì sao?

- Tham gia các sự kiện thể thao mang tính cạnh tranh
- Xem các sự kiện thể thao mang tính cạnh tranh
- Đọc tiểu thuyết để giải trí
- Đọc một đoạn sách giáo khoa khoa học

Tư duy phản biện đòi hỏi bạn phải xác định chính xác bản chất của tình huống đang được xem xét, từ đó điều chỉnh suy nghĩ và hành động của mình sao cho phù hợp với tình huống đó.

Xác định vấn đề

Một yếu tố quan trọng giúp định hướng tư duy phản biện là xác định rõ tình huống đang được xem xét. Bạn đang thực sự cần giải quyết vấn đề gì? Khi một vấn đề trở nên phức tạp và có nhiều khía cạnh đan xen, chúng ta rất dễ bị cuốn vào những phần đơn giản - những yếu tố không đòi hỏi nhiều suy nghĩ để xử lý nhưng lại không đóng góp đáng kể cho việc giải quyết vấn đề cốt lõi. Vì vậy, điều quan trọng là phải xác định được khía cạnh nào của tình huống thực sự cần sự tập trung và tư duy phản biện của bạn.

Hãy tưởng tượng bạn đang tham gia một bài tập nhóm trong lớp học, với nhiệm vụ lập kế hoạch cho một kỳ nghỉ giả định mang tính tưởng tượng, trong đó mỗi người chỉ được phép chi tiêu tối đa 200 đô la. Nhóm phân công các nhiệm vụ ban đầu cho từng thành viên nhằm quyết định điểm đến, hình thức chuyến đi và cách kiểm soát chi phí, tất cả đều hướng tới mục tiêu xây dựng một kế hoạch kỳ nghỉ khả thi và thú vị. Trong tình huống này, kế hoạch của ai thể hiện tư duy phản biện hiệu quả nhất?

- DeRhonda thiết kế một thiệp mời cầu kỳ cho một bữa tiệc tối mà cô dự định tổ chức tại một căn cabin sang trọng trên núi.
- Patrick nghiên cứu các lựa chọn như du thuyền, thuê cabin và kỳ nghỉ tại nhà, đồng thời xem xét chi phí cho các chuyến đi với thời lượng khác nhau.
- Rodrigio đặt cọc trước cho một phòng ăn riêng dành cho 25 người tại một nhà hàng đắt đỏ trong thành phố cho một buổi hẹn diễn ra sáu tuần sau khi học kỳ kết thúc.

Hãy phân tích cách suy nghĩ của từng người phản ánh kỳ vọng gì đối với chuyến đi này, và vì sao những hành động đó có thể hoặc không thể hỗ trợ cả nhóm ở giai đoạn lập kế hoạch hiện tại.

Tư duy phản biện thay đổi tùy theo chủ đề và bối cảnh mà bạn đang xem xét. Do đó, không

dễ để xác định một công thức chung có thể áp dụng cho mọi tình huống nhằm đảm bảo bạn luôn tư duy phản biện hiệu quả. Tuy nhiên, bạn có thể bắt đầu bằng cách chú ý đến một số thành phần cơ bản sau, và điều chỉnh chúng cho phù hợp với từng hoàn cảnh cụ thể:

- Đặt câu hỏi đối với mọi giả định
- Tiến hành nghiên cứu đáng tin cậy
- Hạn chế các giả định chủ quan
- Nhận diện những thành kiến của chính mình
- Thu thập và cân nhắc đầy đủ các phương án khả thi

Bên cạnh đó, bạn cũng cần nhận thức rằng những thay đổi là điều không thể tránh khỏi và chúng có thể làm thay đổi các kết luận của bạn ở cả hiện tại lẫn tương lai. Đôi khi, bạn sẽ phải xem xét lại một vấn đề mà trước đó mình đã giải quyết hiệu quả, để thích ứng với những điều kiện mới. Việc nhận biết khi nào cần quay lại và điều chỉnh cách tiếp cận chính là một biểu hiện quan trọng khác của tư duy phản biện. Sự linh hoạt dựa trên hiểu biết - tức là khả năng nhận ra những phần trong kế hoạch có thể cần thay đổi và biết cách điều chỉnh chúng sao cho vẫn phù hợp với mục tiêu tổng thể - cũng là một yếu tố được thừa nhận rộng rãi trong tư duy phản biện.

Chẳng hạn, vào đầu thế kỷ 20, nhiều người cho rằng hút thuốc lá là một thú vui xã hội mang tính thư giãn và không gây ra hậu quả tiêu cực đáng kể. Một số người đến nay vẫn giữ quan điểm này. Tuy nhiên, qua nhiều năm nghiên cứu y học, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy hút thuốc gây ung thư và làm trầm trọng thêm nhiều vấn đề sức khỏe khác. Các nhà nghiên cứu đã đặt câu hỏi về tác động của việc hút thuốc đối với sức khỏe tổng thể, tiến hành các thí nghiệm có kiểm soát, theo dõi phản ứng của người hút thuốc và đi đến kết luận rằng hút thuốc có ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe con người. Theo thời gian, bằng chứng khoa học, quan điểm xã hội và thái độ cá nhân đều có thể thay đổi. Vì vậy, với tư cách là một người tư duy phản biện, bạn cần liên tục nghiên cứu, tổng hợp những bằng chứng mới và điều chỉnh nhận thức cũng như quyết định của mình cho phù hợp với thông tin cập nhật.



Hình 7.11 Thông tin, thái độ, luật pháp và mức độ chấp nhận việc hút thuốc đã thay đổi một cách đáng kể theo thời gian. Gần đây hơn, việc sử dụng thuốc lá điện tử và các hành vi liên quan đã làm dấy lên những cuộc tranh luận mới và khởi động thêm nhiều nghiên cứu về mức độ an toàn của chúng. (Nguồn: Satish Krishnamurthy / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Bảo vệ khỏi thiên kiến

Khi đã thu thập đầy đủ thông tin và kiểm tra kỹ các nguồn về tính cập nhật cũng như độ tin cậy, bạn cần chuyển sự tập trung sang cách trình bày bản phân tích của mình sao cho rõ ràng và thuyết phục. Ở bước này, điều đặc biệt quan trọng là phải nhận diện những thiên kiến tiềm ẩn của chính bản thân. Cần phân biệt rõ giữa sự thật và ý kiến cá nhân: sự thật là những thông tin có thể kiểm chứng, trong khi ý kiến chỉ là niềm tin hoặc quan điểm không được hậu thuẫn bởi bằng chứng. Việc nêu ra một ý kiến đơn thuần chỉ phản ánh quan điểm cá nhân. Chẳng hạn, bạn có thể nói: "Màu xanh là màu đẹp nhất", và đó chỉ là ý kiến của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn tiến hành nghiên cứu và tìm được bằng chứng để hỗ trợ cho nhận định này, bạn có thể trình bày rằng: "Các nhà nghiên cứu tại Đại học Oxford cho thấy việc sử dụng sơn màu xanh trong các bệnh viện tâm thần giúp giảm nhịp tim khoảng 25% và làm giảm số lần bộc phát hành vi tức giận ở bệnh nhân." Khi đó, nhận định của bạn không còn là ý kiến chủ quan mà trở thành một phân tích dựa trên thông tin và bằng chứng đáng tin cậy.

Không phải ai cũng sẽ chấp nhận phân tích của bạn, và điều này đôi khi có thể gây cảm giác thất vọng. Phần lớn mọi người có xu hướng chống lại sự thay đổi và thường giữ những niềm tin khá vững chắc đối với các vấn đề quan trọng hay những sở thích cá nhân ít mang tính hệ trọng. Trong bối cảnh hiện nay, khi có quá nhiều nguồn thông tin trái chiều xuất hiện trên mạng, trên các phương tiện truyền thông và trong đời sống hằng ngày, việc đưa ra một quyết định hợp lý có thể trở nên đặc biệt khó khăn. Hãy xem xét những tranh luận xoay quanh chế độ ăn uống lành mạnh. Nhiều nguồn thông tin đáng tin cậy đưa ra các quan điểm khác nhau về chế độ ăn tối ưu, chẳng hạn như chế độ ketogenic (keto), chế độ ăn ít carbohydrate, chế độ thuần chay, ăn chay, chế độ ăn giàu chất béo, thực phẩm tươi sống, chế độ paleo hay chế độ ăn Địa Trung Hải. Trong những tình huống như vậy, điều quan trọng nhất bạn có thể làm là tiến hành nghiên cứu nghiêm túc, kiểm tra kỹ các nguồn thông tin và trình bày phân tích của mình một cách rõ ràng, súc tích để người khác có thể xem xét. Bạn không thể buộc người khác phải chấp nhận quan điểm của mình. Tuy nhiên, bạn có thể đưa ra những bằng chứng vững chắc để hỗ trợ cho lập luận của bản thân, trình bày một cách thuyết phục nhất có thể mà không để các thiên kiến cá nhân chi phối. Cuối cùng, việc đồng ý hay không sẽ phụ thuộc vào người đọc hoặc người tiếp nhận bản phân tích của bạn.

Lập luận dựa trên sự thật và ý kiến cá nhân

Quá trình suy nghĩ và xây dựng các phân tích sẽ đưa bạn tiếp cận với một lượng lớn thông tin. Trong số đó, có những thông tin mang tính sự thật, nhưng cũng có những thông tin không dựa trên cơ sở thực tế. Vì vậy, bạn cần có khả năng phân biệt rõ giữa sự thật và ý kiến để biết cách sử dụng và hỗ trợ cho các lập luận của mình. Hãy bắt đầu với các định nghĩa cơ bản:

- Sự thật: là một phát biểu đúng và được hậu thuẫn bằng bằng chứng; sự thật có thể được kiểm chứng thông qua quan sát hoặc nghiên cứu.
- Ý kiến: là một phát biểu mà một cá nhân cho là đúng nhưng không có bằng chứng

hỗ trợ; ý kiến thường phản ánh niềm tin, giả định, nhận thức hoặc những đánh giá mang tính chủ quan.

Điểm khó ở chỗ, trong thực tế, hầu hết mọi người không phân biệt rõ ràng đâu là sự thật và đâu là ý kiến khi đưa ra các phát biểu. Do đó, trong quá trình rèn luyện kỹ năng tư duy phản biện, bạn cần chủ động nhận diện và phân tích sự khác biệt giữa hai loại phát biểu này.

Có lẽ bạn đã từng nghe câu nói quen thuộc: "Ai cũng có quyền có ý kiến riêng của mình." Điều này có thể đúng. Tuy nhiên, không phải ai cũng có quyền có "sự thật" riêng. Sự thật có giá trị phổ quát và đúng với tất cả mọi người, chứ không chỉ với những ai muốn tin vào nó. Chẳng hạn, "Chuột là động vật" là một sự thật, trong khi "Chuột là thú cưng tốt nhất" chỉ là một ý kiến.

HOẠT ĐỘNG

Xác định xem những phát biểu sau đây là sự thật hay ý kiến dựa trên chính thông tin được cung cấp ở đây và tham khảo các định nghĩa cơ bản ở trên.

Một số người coi các phát hiện khoa học là ý kiến, ngay cả khi chúng đã được hỗ trợ một cách thuyết phục bởi bằng chứng đáng tin cậy và qua thực nghiệm.

Tuy nhiên, hãy nhớ định nghĩa của sự thật - có thể kiểm chứng được qua nghiên cứu hoặc quan sát. Hãy cân nhắc xem bạn có thể cần thực hiện thêm những nghiên cứu nào khác để đưa ra quyết định một cách có hiểu biết.

- Oregon là một bang của Hoa Kỳ. (Điều này sẽ được chứng minh như thế nào?)
- Thịt bò được làm từ gia súc. (Xem luật pháp hiện hành liên quan đến "bánh mì chay" làm từ rau củ.)
- Tăng cường đèn đường làm giảm hành vi phạm tội. (Bạn cần thông tin nào để xác minh tuyên bố này?)
- Năm 1952, Elizabeth trở thành Nữ hoàng nước Anh. (Những tài liệu nào có thể xác nhận điều này?)
- Bột yến mạch có vị nhạt. (Những yếu tố nào có thể ảnh hưởng đến tuyên bố này?)
- Mụn trứng cá là một tình trạng da gây xấu hổ. (Ai có thể xác nhận tuyên bố này?)
- Lớp mẫu giáo giúp giảm tỷ lệ học sinh bỏ học. (Hãy nghĩ đến các nhóm lợi ích khác nhau có thể đứng về phía vấn đề này.)
- Carbohydrate thúc đẩy tăng cân. (Bạn có thể xác định xem đây là một phát biểu hợp lý không?)
- Điện thoại di động gây u não. (Nghiên cứu nào xem xét tuyên bố này?)

Nhập cư có lợi cho nền kinh tế Hoa Kỳ. (Nghiên cứu nào sẽ giúp bạn đưa ra quyết định sáng suốt về chủ đề này?)

Nhiều người trở nên rất gắn bó với ý kiến của họ, thậm chí tuyên bố chúng như là sự thật mặc dù không có bằng chứng có thể kiểm chứng được. Hãy nghĩ đến các chiến dịch chính trị,

sự ganh đua trong thể thao, sở thích âm nhạc, và niềm tin tôn giáo hoặc triết học. Khi bạn đang đọc, viết và tư duy một cách phản biện, bạn phải luôn cảnh giác với những ý kiến tinh vi mà người khác có thể trình bày như thể đó là thông tin thực tế. Mặc dù hoàn toàn có thể giữ thái độ lịch sự khi đặt câu hỏi về quan điểm của người khác trong các cuộc tranh luận mang tính học thuật, nhưng tư duy phản biện đòi hỏi bạn phải thực hiện việc chất vấn này.

Ví dụ, ai đó có thể nói hoặc viết rằng một đảng phái chính trị cụ thể nên chuyển văn phòng của mình đến các thành phố khác nhau mỗi năm - đó là một ý kiến, bất kể bạn đứng về phía đảng nào. Ngược lại, nếu cùng người đó nói rằng một đảng phái chính trị có trụ sở chính tại một thành phố cụ thể nào đó, thì đó là một sự thật mà bạn có thể kiểm chứng. Bạn có thể tìm các nguồn thông tin để xác nhận hoặc bác bỏ phát biểu đó. Ngay cả khi thành phố mà người đó nêu ra là sai, thì phát biểu đó vẫn là một sự thật - chỉ là một sự thật sai lệch. Nếu bạn sử dụng thông tin thiên kiến, đầy ý kiến cá nhân, hoặc thậm chí là các sự thật không chính xác để làm bằng chứng hỗ trợ cho các lập luận thực tế của mình, thì bạn chưa xác minh kỹ các nguồn hoặc chưa kiểm tra thông tin một cách đầy đủ. Lúc này, bạn sẽ cần tiếp tục nghiên cứu thêm.

7.5. Giải quyết vấn đề

Dự kiến thời gian đọc: 12 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Làm thế nào việc xác định cách tiếp cận phù hợp nhất để giải quyết một vấn đề có thể giúp bạn tạo ra các giải pháp hiệu quả?
- Vì sao những người có tư duy phản biện thường đề xuất nhiều giải pháp cho một vấn đề?

Khi chúng ta giải quyết một vấn đề - dù ở nơi làm việc, trường học hay trong gia đình - chúng ta thường phải thực hiện nhiều nhiệm vụ cùng lúc, và những nhiệm vụ này thường có mức độ phức tạp cao. Cách tiếp cận hiệu quả nhất trong giải quyết vấn đề thường bao gồm một số bước cơ bản sau:

- Xác định vấn đề
- Nhận diện các góc nhìn khác
- Hình dung nhiều kết quả có thể xảy ra
- Nghiên cứu và đánh giá các phương án
- Lựa chọn phương án tối ưu nhất
- Trình bày kết quả phân tích
- Xây dựng các bước hành động hợp lý dựa trên phân tích đó

Việc xác định cách tiếp cận phù hợp cho từng vấn đề và đề xuất nhiều giải pháp khả thi chính là cốt lõi của quá trình giải quyết vấn đề - một quá trình phức tạp đòi hỏi tư duy có hệ thống. Những người thành thạo các kỹ năng này thường là những ứng viên rất được thị trường lao

động săn đón, bởi vì nhiều công việc thực chất bao gồm một chuỗi các vấn đề cần được giải quyết liên tục để quá trình sản xuất, cung ứng dịch vụ, phân phối hàng hóa và hoạt động kinh doanh có thể diễn ra suôn sẻ. Hãy hình dung tình huống khi một nhân viên tại quán cà phê bạn yêu thích trượt chân trên nền ướt phía sau quầy và làm rơi một số đồ uống vừa pha xong. Một vấn đề đặt ra là nhân viên đó có thể bị thương, cần được hỗ trợ y tế và có thể cảm thấy lúng túng hoặc xấu hổ. Một vấn đề khác là một số khách hàng không nhận được đồ uống mà họ đang chờ đợi. Đồng thời, việc tạm dừng pha chế để chăm sóc nhân viên bị thương, dọn dẹp khu vực bị đổ và chuẩn bị lại đồ uống mới sẽ khiến dòng người chờ thanh toán tại quầy bị ùn lại. Trong tình huống như vậy, một người quản lý giỏi cần điều phối tất cả các yếu tố trên nhằm giải quyết vấn đề một cách nhanh chóng và hiệu quả nhất. Việc xử lý tình huống và đưa hoạt động của quán trở lại trạng thái bình thường không thể diễn ra nếu thiếu quá trình suy nghĩ kỹ lưỡng, bao gồm: xác định thứ tự ưu tiên của các nhu cầu, tạm thời điều chuyển nhân viên giữa các vị trí làm việc khác nhau, và giao tiếp, phối hợp với tất cả những người liên quan - từ nhân viên bị thương cho đến những khách hàng đang mất kiên nhẫn.

Xác định cách tiếp cận phù hợp nhất

Khi đối mặt với một tình huống cần giải quyết vấn đề, bạn cần đánh giá những kỹ năng cần thiết để đưa ra các giải pháp hiệu quả. Quá trình giải quyết vấn đề có thể đòi hỏi nhiều hình thức tư duy khác nhau. Trong một số trường hợp, bạn có thể cần vận dụng tư duy sáng tạo, tư duy phân tích hoặc tư duy phản biện; tuy nhiên, trong đa số tình huống, việc giải quyết vấn đề hiệu quả thường là kết quả của sự kết hợp giữa nhiều loại tư duy. Khi tiếp cận một tình huống cụ thể, làm thế nào bạn có thể xác định được loại tư duy phù hợp nhất cần sử dụng? Đôi khi, câu trả lời khá hiển nhiên. Chẳng hạn, khi giải quyết một vấn đề mang tính khoa học, bạn nhiều khả năng sẽ dựa vào tư duy phân tích. Nếu bạn là sinh viên thiết kế đang cân nhắc việc tạo dựng bầu không khí cho một không gian sống, tư duy sáng tạo sẽ đóng vai trò then chốt. Trong khi đó, nếu bạn là sinh viên ngành giáo dục mầm non đang lập kế hoạch tổ chức một trại hè ban ngày cho trẻ em, bạn có thể cần kết hợp tư duy phản biện, tư duy phân tích và tư duy sáng tạo để giải quyết toàn diện các vấn đề đặt ra.

HOẠT ĐỘNG

Bạn tưởng tượng loại tư duy nào ban đầu đã giúp ích trong các kịch bản sau? Các loại tư duy khác có thể đóng vai trò như thế nào trong việc giải quyết những vấn đề này?

1. Bộ phận kiểm soát sứ mệnh phản ứng với sự cố của tàu Apollo 13
    a. Tư duy phân tích
    b. Tư duy sáng tạo
    c. Tư duy phản biện
2. Các nhà sản xuất ô tô điều phối việc chuyển đổi từ xe chạy nhiên liệu hóa thạch sang xe điện
    a. Tư duy phân tích

b. Tư duy sáng tạo
c. Tư duy phản biện

3. Việc xây dựng hệ thống tàu điện ngầm ở New York
    a. Tư duy phân tích
    b. Tư duy sáng tạo
    c. Tư duy phản biện

Viết một đoạn lý do ngắn gọn gồm một đến hai câu giải thích tại sao bạn chọn những đáp án ở trên.

Tạo ra nhiều giải pháp

Tại sao bạn nghĩ rằng việc đưa ra nhiều giải pháp lại quan trọng khi bạn đang thực hiện các bước để giải quyết vấn đề? Thông thường, bạn sẽ chỉ sử dụng một giải pháp tại một thời điểm, vậy tại sao lại phải tốn thêm năng lượng để tạo ra các phương án thay thế? Nếu bạn đã lên kế hoạch cho một chuyến đi tuyệt vời đến châu Âu, có sẵn danh sách các địa điểm muốn tham quan và đã đặt chỗ trước, bạn có thể nghĩ rằng kỹ năng tổ chức và giải quyết vấn đề của mình đã được vận dụng tối đa. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu khi bạn đến nơi, quốc gia bạn đang ghé thăm lại đang vướng vào một cuộc đình công giao thông công cộng mà các chuyên gia dự đoán sẽ kéo dài hàng tuần, nếu không muốn nói là lâu hơn? Một kế hoạch dự phòng sẽ giúp bạn cân nhắc những lựa chọn thay thế cho kế hoạch ban đầu. Tất nhiên bạn không thể dự đoán mọi tình huống bất ngờ - như con ốm, thời tiết trì hoãn, suy thoái kinh tế - nhưng bạn có thể chuẩn bị sẵn sàng cho những sự cố có thể xảy ra và thích nghi dễ dàng hơn nếu bạn đã lên kế hoạch với nhiều giải pháp.

Viết ra ít nhất hai giải pháp khả thi cho các tình huống sau:

- Người yêu của bạn muốn có quà sinh nhật - bạn không có tiền mặt.
- Bạn có ba bài kiểm tra được xếp vào cùng một ngày mà bạn cũng cần phải đi làm.
- Xe của bạn cần thay lốp mới, thay dầu và đổ xăng - bạn không có tiền mặt. (Có vẻ như đang có một xu hướng ở đây?)
- Bạn phải vượt qua một bài kiểm tra chạy cho lớp giáo dục thể chất, nhưng bạn đang trong tình trạng không khỏe.

Việc đưa ra nhiều hơn một giải pháp cho một vấn đề sẽ giúp mọi người có thêm lựa chọn. Bạn có thể không cần đến nhiều lựa chọn nhưng việc có hơn một giải pháp sẽ cho phép bạn cảm thấy mình kiểm soát tình hình hơn và là một phần của quá trình giải quyết vấn đề.

7.6. Siêu nhận thức

Dự kiến thời gian đọc: 19 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Làm thế nào bạn có thể trở nên nhận thức rõ hơn về tư duy của chính mình?

- Lợi ích của việc người tư duy sử dụng suy nghĩ một cách có chủ đích là gì?

Đối với nhiều người trong chúng ta, đó là vào khoảng thời gian học mẫu giáo hoặc lớp một khi giáo viên yêu cầu cả lớp "đội mũ tư duy lên." Điều đó một phần có thể là một cách thông minh để một giáo viên đang bị quá tải khiến các học sinh nhỏ tuổi bình tĩnh lại và tập trung, nhưng ý tưởng này là một hình ảnh minh họa phù hợp cho cách chúng ta suy nghĩ. Tùy thuộc vào từng tình huống, chúng ta có thể phải đội những chiếc mũ rất khác nhau để có thể tư duy một cách tốt nhất. Việc biết nên đội chiếc mũ nào trong tình huống nào để bản thân có sự chuẩn bị tốt, hiệu quả và tối ưu nhất trở thành công việc kéo dài cả đời. Khả năng xử lý nhiều suy nghĩ phức tạp cùng lúc, hoặc khi cần thiết phải dồn toàn bộ sự tập trung vào một nhiệm vụ quan trọng, là điều rất cá nhân. Một số người học tốt khi có nhạc nền trong khi người khác lại cần sự yên tĩnh tuyệt đối và xem bất kỳ tiếng ồn nào là sự phân tâm. Nhiều đầu bếp thích thú khi nấu bữa ăn cho hàng trăm người trong một căn bếp hỗn loạn nhưng lại không hứng thú khi phải nấu bữa tối cho hai người tại nhà.

Khi một người suy nghĩ về cách mà họ suy nghĩ, thực hành này được gọi là siêu nhận thức (metacognition). Nhà tâm lý học phát triển John Flavell là người đã đặt ra thuật ngữ siêu nhận thức và chia lý thuyết này thành ba quá trình: lập kế hoạch, theo dõi, và đánh giá sự hiểu biết của chính mình.

> **"Nhận thức được các quá trình tư duy của mình của bản thân và sử dụng sự nhận thức này một cách có chủ đích là dấu hiệu của tư duy trưởng thành"**

Ví dụ, bạn có thể đang đọc một đoạn văn khó trong sách giáo khoa hóa học và nhận ra rằng mình không hoàn toàn hiểu ý nghĩa của phần vừa đọc hoặc mối liên hệ của nó với phần còn lại của chương. Sinh viên sử dụng siêu nhận thức khi họ thực hành tự nhận thức và tự đánh giá. Bạn chính là người đánh giá tốt nhất về mức độ hiểu biết của bản thân đối với một chủ đề hay một kỹ năng nào đó. Đặc biệt là trong môi trường đại học, việc suy nghĩ về cách bạn suy nghĩ là điều rất quan trọng để bạn biết mình chưa biết gì và làm thế nào để khắc phục vấn đề đó, ví dụ như bạn cần học gì, bạn cần tổ chức lịch trình của mình ra sao và vân vân.

Nếu bạn dừng lại và nhận ra thách thức này với mục tiêu cải thiện khả năng hiểu bài của mình, thì bạn đang thực hành siêu nhận thức. Bạn có thể quyết định tô đậm các thuật ngữ khó để tra cứu, viết tóm tắt từng đoạn chỉ trong vài câu, hoặc tham gia một nhóm học cùng bạn bè để nâng cao khả năng hiểu bài. Nếu bạn biết rằng mình tiếp thu kiến thức tốt hơn khi nghe, bạn có thể đọc to thành tiếng hoặc xem các video hướng dẫn liên quan đến nội dung đó. Tất cả những điều này là ví dụ của việc suy nghĩ về cách bạn suy nghĩ và điều chỉnh hành vi của mình dựa trên nhận thức đó. Tương tự, nếu bạn định kỳ đánh giá tiến độ của mình đối với một mục tiêu, chẳng hạn như khi bạn kiểm tra điểm số của mình trong một môn học sau mỗi vài tuần trong suốt học kỳ dài để biết mình đang học tốt đến đâu, thì đó cũng là siêu nhận thức.

Không chỉ đơn thuần là một ý tưởng hay, việc tự xem xét quá trình tư duy của bản thân giúp bạn thu được nhiều lợi ích lớn nhờ việc nhận thức rõ hơn và suy nghĩ có chủ đích hơn. Khi bạn hiểu cách mình phản ứng trong một tình huống tư duy hoặc học tập cụ thể, bạn sẽ có nhiều cơ hội hơn để cải thiện chất lượng tư duy, hoặc thậm chí thay đổi hoàn toàn suy nghĩ của mình, bằng cách chú ý đến cả phản ứng lẫn cách mình suy nghĩ. Bạn có thể lập kế hoạch cho bước tiếp theo khi nhận ra rằng cách bạn nhìn nhận một nhiệm vụ hay ý tưởng sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến những gì bạn làm với suy nghĩ đó. Nhà triết học Hy Lạp nổi tiếng Socrates được cho là đã nói: "Một cuộc sống không được tự xem xét thì không đáng sống." Hãy quan sát và ý thức rõ về những suy nghĩ của chính mình.

Nhận thức về tư duy của bạn

Cũng giống như các vận động viên đỉnh cao xem lại băng ghi hình thi đấu và làm việc với huấn luyện viên để cải thiện những khía cạnh cụ thể trong thành tích thể thao, sinh viên cũng có thể nâng cao tư duy và kết quả học tập thông qua việc bắt đầu ý thức rõ mình đang nghĩ gì. Nếu một vận động viên ném bóng chày nhận ra rằng cú ném cong từng rất hiệu quả trong việc loại đối thủ gần đây không còn phát huy tác dụng như trước, anh ta có thể phân tích lại từng bước chuyển động cơ thể cần thiết để thực hiện cú ném đó. Anh và các huấn luyện viên có thể phát hiện ra một khác biệt nhỏ và điều chỉnh trong quá trình luyện tập để cải thiện kỹ thuật ném.



Hình 7.12 Các cầu thủ ném bóng chày và huấn luyện viên phân tích mọi thành phần trong chuyển động của họ bằng cách sử dụng video và các công nghệ khác. (Nguồn: West Point, The US Military Academy / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Tương tự, nếu Shamika muốn trở nên lạc quan hơn và không sa đà vào những suy nghĩ tiêu cực, cô có thể nhờ bạn bè nhắc nhở mỗi khi cô đăng tải một nội dung tiêu cực trên mạng xã hội. Shamika thậm chí có thể tiến thêm một bước bằng cách tự dừng lại mỗi khi nói ra điều gì đó không phù hợp với tư duy lạc quan mới mà cô đang xây dựng. Cô có thể ghi lại những khoảnh khắc đó vào nhật ký, cùng với cảm xúc của mình tại thời điểm xảy ra, để sau này phân tích vì sao bản thân lại suy nghĩ tiêu cực trong tình huống ấy. Nếu bạn thường xuyên trì hoãn việc làm bài tập, bạn có thể nhờ một người bạn làm người nhắc nhở trách nhiệm,

giúp bạn giữ đúng tiến độ. Việc suy nghĩ về cách tập trung vào mặt tích cực, như trong trường hợp của Shamika, hay cách tránh trì hoãn, không thể ngay lập tức thay đổi tình huống. Tuy nhiên, nó cho phép người đang có suy nghĩ đó cân nhắc những lựa chọn khác, thay vì trở nên thất vọng hoặc vô thức tiếp tục làm tổn hại đến những mục tiêu nghiêm túc của mình. Ngay lúc này, hãy thử nghĩ đến một ví dụ cá nhân về một thói quen bạn muốn thay đổi, chẳng hạn như hút thuốc, hoặc một phẩm chất như sự kiên nhẫn hay bền bỉ mà bạn muốn cải thiện. Bạn có thể xác định được những bước cụ thể nào cần thực hiện để thay đổi thói quen đó, hoặc để phát triển ý thức mạnh mẽ hơn về nhu cầu cần thay đổi hay không?

Sử dụng tư duy một cách có chủ đích

Nếu bạn cần lập kế hoạch, theo dõi và đánh giá mức độ hiểu của mình để thực hành siêu nhận thức, vậy bạn cần áp dụng những chiến lược nào? Sinh viên có thể sử dụng các chiến lược siêu nhận thức trước, trong và sau khi đọc tài liệu, nghe giảng, làm bài tập và tham gia làm việc nhóm.

Lên Kế Hoạch

Sinh viên có thể lập kế hoạch và chuẩn bị để học bằng cách tự đặt ra những câu hỏi như sau:

- Tôi được yêu cầu học điều gì trong tình huống này?
- Tôi đã biết những gì có thể giúp tôi tiếp thu thông tin này?
- Tôi nên bắt đầu như thế nào để tận dụng tối đa hoạt động học tập này?
- Khi đọc, học hoặc lắng nghe, tôi nên chú ý và dự đoán những điều gì?

Trong giai đoạn lập kế hoạch này, sinh viên có thể ghi chú nhanh câu trả lời cho một số câu hỏi đã suy nghĩ trong quá trình chuẩn bị học. Nếu nhiệm vụ là một bài viết, viết tiền đề đặc biệt hữu ích để đưa các ý tưởng ban đầu ra giấy. Bạn cũng có thể bắt đầu phác thảo một dàn ý về những nội dung mình dự đoán sẽ gặp trong buổi học sắp tới. Dàn ý này có thể chưa hoàn chỉnh cho đến khi bạn học thêm, nhưng đó là một điểm khởi đầu quan trọng.

Theo dõi

Sinh viên có thể theo dõi việc học của mình hoặc tiến độ học bằng cách tự hỏi:

- Hiện tại tôi đang tiến triển ra sao?
- Thông tin nào là quan trọng trong từng phần?
- Tôi có nên giảm nhịp độ học để hiểu rõ hơn những phần khó không?
- Thông tin nào tôi nên ôn lại ngay, hoặc đánh dấu để xem lại sau?

Ở giai đoạn này của siêu nhận thức, sinh viên có thể tạm dừng việc đọc một bài đọc và viết một đoạn tóm tắt về nội dung chính của bài mà không nhìn lại văn bản. Một cách khác để theo dõi tiến trình học là xem lại ghi chú bài giảng hoặc ghi chú thí nghiệm trong vòng vài giờ sau khi ghi chép. Việc này giúp bạn ghi nhớ thông tin khi vẫn còn mới và bổ sung những phần còn thiếu cần nghiên cứu thêm.

Đánh giá

Sinh viên có thể đánh giá việc học của mình bằng cách tự hỏi:

- Tôi hiểu tài liệu này ở mức độ nào?
- Tôi còn có thể làm gì để hiểu thông tin tốt hơn?
- Có phần nào của nhiệm vụ mà tôi vẫn chưa nắm rõ không?
- Ngay lúc này, tôi cần làm gì để hiểu thông tin đầy đủ hơn?
- Tôi có thể điều chỉnh cách học (hoặc cách đọc, nghe, thực hiện) như thế nào để đạt kết quả tốt hơn trong thời gian tới?

Việc nhìn lại cách bạn đã thực hiện các bài tập, bài kiểm tra và phần đọc hiểu không chỉ đơn thuần là một phương tiện để đạt điểm cao hơn vào lần sau mặc dù đôi khi kết quả tốt hơn có thể là hệ quả của kiểu phản tư này. Nếu bạn làm lại các bài toán mà mình đã làm sai trong một bài kiểm tra và tìm ra lỗi sai ban đầu, bạn sẽ hiểu rõ hơn về khái niệm toán học đó so với việc bỏ qua cơ hội học từ lỗi sai của mình. Việc học không phải là một quá trình tuyến tính; bạn sẽ mang theo kiến thức từ những phần khác trong cuộc sống và từ việc đọc để hiểu một điều gì đó mới trong quá trình học tập cả học thuật lẫn cá nhân suốt đời. Việc sử dụng các chiến lược lập kế hoạch, theo dõi và đánh giá này sẽ giúp bạn tiến bộ với tư cách là một người học trong mọi môn học.

Bạn đã bao giờ rơi vào một tình huống mà sau khi suy ngẫm lại, bạn ước gì mình đã xử lý khác đi chưa? Chẳng hạn, sau một ngày dài học tập hoặc làm việc, vì quá mệt mỏi, bạn lỡ cáu gắt với bạn cùng phòng chỉ vì một chuyện nhỏ, và cuộc tranh cãi căng thẳng đó đã làm hỏng toàn bộ kế hoạch cuối tuần? Bạn vốn đã rất mong chờ một buổi đi chơi vui vẻ với đông bạn bè, nhưng giờ đây một vài người không còn muốn tham gia vì bầu không khí trở nên căng thẳng. Sau đó, bạn bắt đầu hình dung ra những cách khác mà mình đáng lẽ nên hành xử: có thể bạn nên giải thích rằng mình đang rất mệt, bỏ qua sự khó chịu lúc đó, hoặc đề nghị thảo luận lại vấn đề vào một thời điểm khác khi bản thân tỉnh táo hơn. Có thể xem những suy nghĩ "giá như" này là siêu nhận thức mang tính hồi tưởng. Vậy bạn sẽ hiệu quả hơn đến mức nào nếu, thay vì *phản ứng theo cảm xúc* rồi mới nghĩ ra những lựa chọn tốt hơn sau đó, bạn có thể *chủ động suy nghĩ trước* khi tình huống xảy ra? Chỉ cần tạm dừng lại để cân nhắc những hệ quả có thể phát sinh cũng đã là một bước đầu quan trọng trong việc sử dụng siêu nhận thức nhằm giảm thiểu các kết quả tiêu cực. Bạn có nghĩ đến một tình huống nào mà phản ứng của bạn đã dẫn đến kết quả không như mong muốn không? Và liệu có lần nào bạn đã suy nghĩ trước và thu được lợi ích rõ rệt từ cách tiếp cận chủ động đó chưa?

Hãy cùng xem xét hai ví dụ tưởng như rất bình thường. Trước hết, hãy hình dung phản ứng của bạn cũng như các hệ quả ngắn hạn và dài hạn khi bạn bước vào lớp toán vào một buổi chiều thứ Ba và chỉ đến lúc đó mới nhớ ra rằng hôm nay có một bài thi lớn dạng đóng tài liệu. Bạn nhìn quanh và thấy các bạn cùng lớp đang lo lắng ôn lại thẻ ghi nhớ hoặc làm bài tập luyện. Bạn quyết định ở lại làm bài thi dù hoàn toàn chưa chuẩn bị. Kết quả là bạn nhận được điểm D thấp và buộc phải xem xét những hậu quả kéo theo từ kết quả này.



Hình 7.13 Tự nhận thức và tự nỗ lực là cực kỳ quan trọng trong chuẩn bị cho các bài kiểm tra. (Nguồn: Magharebia / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Một điểm thi thấp như vậy chắc chắn không phải là "tận thế", nhưng nó có thể khiến bạn không đạt được GPA như mong muốn, có khả năng phải học lại môn học, hoặc khiến bạn tụt lại phía sau do chưa nắm vững các kỹ năng được kiểm tra trong bài thi đó. Đây cho thấy bạn đã có mức độ nhận thức khá cao về cách mình tư duy. Bước tiếp theo là quyết định những hành động cụ thể cần thực hiện dựa trên sự tự nhận thức này. Việc suy ngẫm về hệ quả tiêu cực có thể khiến bạn chủ động đặt lịch gặp giảng viên để trao đổi về tình huống của mình - điều này luôn là một lựa chọn tích cực. Liệu bạn có thể được làm một bài thi thay thế để bù cho điểm số thấp bất thường này không? Ngay cả khi câu trả lời là không, việc chủ động trao đổi cũng cho thấy bạn đang nghiêm túc suy nghĩ và có trách nhiệm với việc học của mình.

Bây giờ, hãy xem xét kịch bản ngược lại. Nếu bạn đã ghi lịch thi vào lịch cá nhân từ trước và xây dựng một kế hoạch chuẩn bị hợp lý, rất có thể bạn đã ôn tập sớm, học kỹ các tài liệu cần thiết, luyện tập những dạng bài tương tự và bước vào phòng thi với sự chuẩn bị tốt hơn nhiều. Vì bạn hiểu rằng mình cần một khoảng thời gian nhất định để chuẩn bị cho các kỳ thi, bạn sẽ chủ động dành riêng khoảng thời gian đó, có thể điều chỉnh lịch làm việc trong tuần, từ chối một số lời mời xã hội và thay đổi thói quen sinh hoạt hằng ngày để phù hợp với sự kiện quan trọng này. Hãy thử hình dung kết quả của bạn sẽ cải thiện ra sao với mức độ chuẩn bị như vậy, và điều đó sẽ tác động tích cực thế nào đến thành tích chung của bạn trong môn học. Khi bạn biết cân nhắc hậu quả trước khi chúng xảy ra, bạn có thể áp dụng những chiến lược cụ thể để nâng cao hiệu quả học tập của mình.

7.7. Năng lực thông tin

Dự kiến thời gian đọc: 23 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Bạn xác minh độ tin cậy của nguồn thông tin như thế nào và tại sao điều này lại quan

trọng?

- Bạn sử dụng các nguồn tài liệu như thế nào để cải thiện tư duy của mình?
- Bạn tìm tài liệu in ấn và tài liệu trực tuyến ở đâu?

Hệ thống nào giúp bạn quản lý các nguồn lực của mình hiệu quả nhất?

Khi thực hiện bất kỳ loại tư duy nào, bạn cần nắm vững *năng lực về thông tin*, tức là biết cách tiếp cận và sử dụng các nguồn thông tin cần thiết. Việc rèn luyện năng lực này không chỉ đơn thuần là sử dụng công cụ tìm kiếm như Google, dù đó có thể là điểm khởi đầu. Bạn còn vận dụng tư duy sáng tạo (tạo ra các chủ đề nghiên cứu), tư duy phân tích (đọc và xem xét các thành phần của nguồn), và tư duy phản biện (đánh giá độ chính xác, mức độ tin cậy và thẩm quyền của nguồn). Bên cạnh đó là quá trình tổng hợp, được sử dụng khi kết hợp nhiều nguồn thông tin trong một dự án nghiên cứu. Năng lực về thông tin đòi hỏi sự phối hợp của tất cả các kỹ năng tư duy cần thiết.

Ví dụ, nếu bạn thấy tên một người xuất hiện trên bìa tạp chí, bạn có thể cho rằng người đó đã làm điều gì đó đáng chú ý. Khi tra cứu tên người đó trên Google, bạn ngay lập tức cần dựa vào các dấu hiệu ngữ cảnh để xác định liệu thông tin tìm được có đúng là về người đó hay không, hay là về một người khác có tên giống hoặc gần giống, cũng như xem thông tin đó có chính xác và còn cập nhật hay không. Nếu không, bạn sẽ cần tiếp tục nghiên cứu từ các nguồn khác.

Xác minh tính xác thực của nguồn thông tin

Hiệp hội Thư viện Hoa Kỳ định nghĩa năng lực về thông tin là một tập hợp các kỹ năng cho phép bạn "nhận biết khi nào cần thông tin và có khả năng tìm kiếm, đánh giá và sử dụng hiệu quả thông tin cần thiết." Chúng ta cần thông tin gần như mọi lúc, và với sự rèn luyện, bạn sẽ ngày càng hiệu quả hơn trong việc biết tìm câu trả lời ở đâu cho những chủ đề cụ thể. Khi thông tin ngày càng được cung cấp dưới nhiều hình thức - không chỉ qua bản in và trực tuyến mà còn qua các phương tiện âm thanh và hình ảnh - người sử dụng thông tin cần vận dụng kỹ năng tư duy phản biện để sàng lọc và đánh giá toàn bộ lượng thông tin đó.

Trong môi trường thông tin ngày nay, đâu là cách tốt nhất để tìm thông tin đáng tin cậy về biến đổi khí hậu? Đó có phải là Wikipedia, NASA, một bộ bách khoa toàn thư in từ năm 1985 hay một báo cáo từ một chiến dịch chính trị? Nếu bạn chọn bất kỳ câu trả lời nào ngoài trang web của NASA, bạn có thấy rằng những nguồn thông tin khác có thể có lợi ích cá nhân khi khuyến khích người đọc tin vào một lý thuyết cụ thể không? Bộ bách khoa toàn thư có thể không cố tình làm người đọc hiểu sai, tuy nhiên, nội dung của nó không còn cập nhật. Wikipedia, do là một trang nguồn mở nơi bất kỳ ai cũng có thể tải lên thông tin, không đủ độ tin cậy để hoàn toàn dựa vào các bài viết ở đó. Một tổ chức chuyên nghiệp, thuộc chính phủ, không kinh doanh sản phẩm liên quan đến chủ đề và có công khai chính sách đạo đức để người đọc xem xét thì xứng đáng được cân nhắc và nghiên cứu kỹ hơn. Mức độ tư duy phản biện và sự xem xét thấu đáo này là cách duy nhất để đảm bảo rằng bạn có đầy đủ thông tin cần thiết để đưa ra quyết định.

Bạn có thể đã biết cách tìm một số nguồn thông tin khi thực hiện nghiên cứu. Và hãy nhớ rằng - chúng ta suy nghĩ và nghiên cứu mọi lúc, không chỉ khi đi học hay đi làm. Nếu bạn đang đi chơi với bạn bè và ai đó hỏi nên đến đâu để tìm món ăn Ý ngon nhất, có lẽ sẽ có người dùng một ứng dụng điện thoại để đưa ra các lựa chọn. Việc tìm kiếm nhanh trên điện thoại này có thể đủ để cung cấp địa chỉ, giờ mở cửa, và thậm chí cả thực đơn, nhưng bạn sẽ phải tìm hiểu sâu hơn nếu muốn đánh giá nhà hàng đó bằng cách tìm các bài đánh giá, thông tin tiêu cực trên báo chí, hoặc các lời chia sẻ cá nhân.

Tại sao việc xác minh nguồn lại quan trọng? Những gì chúng ta viết (hoặc nói) và các nguồn được dùng để củng cố cho ý tưởng của mình cần phải chính xác và trung thực. Nếu không, chúng ta sẽ không có cơ sở để phân biệt giữa sự thật và các ý kiến chủ quan - ở mức độ nhẹ nhất chỉ là những suy đoán thiếu cơ sở, nhưng ở mức độ nghiêm trọng nhất có thể là những thông tin bị bóp méo và cố tình gây hiểu lầm. Việc kiên định tuân thủ các sự thật có thể kiểm chứng là dấu hiệu của một người có tư duy vững vàng.

Hằng ngày, bạn có thể bắt gặp rất nhiều thông tin được trình bày như sự thật trên mạng xã hội. Tuy nhiên, với tư cách là một người tư duy phản biện, bạn cần rèn luyện thói quen kiểm chứng thông tin, đặc biệt khi những gì bạn đọc lại trùng khớp một cách dễ chịu với quan điểm của mình. Có thể bạn đã từng thấy những tin giả lan truyền trên Facebook hoặc Instagram, yêu cầu người dùng sao chép và dán các tuyên bố về quyền riêng tư. Bạn cũng có thể bắt gặp vô số bài đăng hoặc meme gán sai những câu nói nổi tiếng cho người nổi tiếng. Đôi khi, khi trải qua các cảm xúc như tức giận, sợ hãi hay cô đơn, chúng ta còn dễ tin vào những tuyên bố không chính xác chỉ vì chúng phù hợp với cảm xúc của mình, bất kể có nguồn kiểm chứng hay không. Hãy luôn tỉnh táo trong tư duy phản biện để tránh rơi vào thông tin sai lệch.

Việc đánh giá mức độ đáng tin cậy của một nguồn thông tin thường bao gồm xem xét trình độ chuyên môn, kinh nghiệm và vị thế của tác giả; nội dung thực tế của tài liệu; các bằng chứng được đưa ra để hỗ trợ lập luận; cũng như việc liệu có tồn tại những thiên kiến hoặc lợi ích riêng khiến nguồn đó trở nên đáng ngờ hay không. Khi đã xác định được ai là người kiểm soát nội dung của nguồn bạn sử dụng, bạn cần tiếp tục xem xét những thiên kiến hoặc lợi ích đặc biệt mà trang web hay bài viết đó có thể thể hiện.

HOẠT ĐỘNG

Hãy suy ngẫm về những thiên kiến mà các trang web sau đây có thể có. Không tra cứu Internet, hãy viết một đến hai câu về những quan điểm mà các tổ chức sau có thể đưa ra. Sau khi bạn tự suy xét, hãy thực hiện một cuộc tìm kiếm và xem liệu những giả định của bạn về các tổ chức này có chính xác không.

a. Hội đồng Sữa Quốc gia (National Dairy Council)
b. Hiệp hội Yoga (Yoga Society)

c. Tổ chức Vì Đối xử Nhân đạo với Động vật (People for the Ethical Treatment of Animals - PETA)

Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ (The American Medical Association)

Bất cứ điều gì bạn viết hoặc tuyên bố dựa trên các nguồn thông tin đều phải chính xác và trung thực. Nguồn đáng tin cậy cung cấp thông tin hiện hành và trung thực, được hỗ trợ bằng bằng chứng mà bạn có thể kiểm chứng. Bất kỳ nguồn nào về cơ bản chỉ nói rằng bạn nên tin điều đó "vì tôi nói như vậy" thì không phải là một nguồn hợp lệ đối với những cá nhân suy nghĩ phê phán và có năng lực thông tin.

Việc đánh giá tính xác thực của sách, bài báo và trang web mang đến những thách thức khác nhau. Đối với sách và các bài báo học thuật, dù ở dạng in hay trực tuyến, bạn thường có thể xác định được liệu nguồn đó có cập nhật và đến từ một nhà xuất bản hoặc tổ chức có uy tín hay không thông qua trang bản quyền hoặc thông tin xuất bản của tạp chí.



Hình 7.14 Các nguồn thông tin trực tuyến đáng tin cậy nhất có thể là các tạp chí hoặc các trang web liên quan đến nghiên cứu, trong đó có ghi tên tác giả, trình độ chuyên môn và các dữ liệu khác. Tuy nhiên, trừ khi chúng được bình duyệt nghĩa là đã được các chuyên gia độc lập đọc và xác minh chất lượng thông tin thì ngay cả những trang web có vẻ đáng tin cậy cũng có thể mang tính ý kiến nhiều hơn là sự thật. (Nguồn: Springer Open. https://fireecology.springeropen.com))

Đối với một trang web, bạn nên xác định ai là người sở hữu trang web đó. Đây có phải là một tổ chức chuyên nghiệp như Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ không? Thông tin này thường có thể tìm thấy trong phần Giới thiệu của trang web hoặc trong phần ghi bản quyền gần cuối trang chính. Tên miền cũng có thể giúp bạn xác định mục đích của trang web, nhưng bạn không nên chỉ dựa vào dấu hiệu này để đánh giá toàn bộ trang web.

Tên miền	Người dùng
.edu	Được sử dụng bởi các tổ chức giáo dục (ví dụ: cao đẳng, đại học, học khu), thường là nguồn thông tin đáng tin cậy, nhưng các cá nhân trong các tổ chức này vẫn có thể tạo trang web trên tên miền chính thức mà nội dung không phản ánh giá trị của trường.
.com/.biz	Được sử dụng bởi các nhóm thương mại hoặc kinh doanh, có thể đáng tin cậy, nhưng cũng có thể được dùng để bán sản phẩm, dịch vụ hoặc ý tưởng.
.gov	Được sử dụng bởi các cơ quan chính phủ, thường là nguồn thông tin hợp lệ.
.org	Được sử dụng bởi các tổ chức, chẳng hạn như các nhóm phi lợi nhuận hoặc tổ chức tôn giáo, có thể trình bày thông tin thiên lệch theo một giáo phái hoặc mục tiêu cụ thể. Bạn cần nghiên cứu thêm để kiểm chứng tính xác thực.
.net	Được sử dụng bởi các tổ chức giáo dục (ví dụ: cao đẳng, đại học, học khu), thường là nguồn thông tin đáng tin cậy nhưng các cá nhân trong các tổ chức này vẫn có thể tạo trang web trên tên miền chính thức mà nội dung không phản ánh giá trị của trường.
Nhiều tên miền khác tồn tại	Hãy kiểm tra tính hợp lệ của các tên miền nằm ngoài những loại phổ biến nhất này.

Tài liệu tham khảo về tư duy

Khi bạn tìm đọc sách, bài viết và phim tài liệu về chủ đề tư duy, bạn sẽ thấy có rất nhiều lựa chọn. Một số cuốn sách hoặc bài viết về tư duy có thể có vẻ như chỉ phù hợp với một nhóm độc giả hẹp, chẳng hạn như doanh nhân hoặc nghệ sĩ. Ví dụ, đối tượng độc giả của hai cuốn sách sau về tư duy có vẻ khá chọn lọc: The Demon-Haunted World: Science as a Candle in the Dark (Thế giới bị ám bởi ma quỷ: Khoa học như một ngọn nến trong bóng tối) của Carl Sagan có thể chủ yếu hướng đến cộng đồng khoa học, còn Lies My Teacher Told Me: Everything Your American History Textbook Taught Wrong (Những lời dối trá thầy cô dạy tôi: Mọi điều sách giáo khoa Lịch sử Mỹ dạy sai) của James Loewen có lẽ chủ yếu thu hút giới sử học. Một số chương trong những cuốn này có thể tập trung cụ thể vào các nhóm đối tượng đó; tuy nhiên, phần lớn các tài liệu về tư duy đều có thể áp dụng cho nhiều lĩnh vực khác nhau. Bạn có thể sẽ phải nỗ lực hơn một chút để tìm ra điểm chung hoặc tự tạo ra các ví dụ của riêng mình nhằm giải thích các khái niệm trong sách, nhưng bạn vẫn có thể thu

được nhiều lợi ích từ việc hiểu các góc nhìn khác nhau. Đừng vội loại bỏ một cuốn sách hay bài viết chỉ vì ban đầu nó có vẻ không phù hợp với cách tư duy của bạn; hãy đào sâu hơn một chút để xem bạn có thể học được gì. Hãy nhớ rằng, tư duy cởi mở và xem xét càng nhiều cách tiếp cận thay thế càng tốt chính là hai đặc điểm nổi bật của tư duy phản biện.

Tìm kiếm tài liệu in ấn và trực tuyến

Khi bạn cần nghiên cứu một chủ đề nào đó, có lẽ bạn sẽ bắt đầu với một công cụ tìm kiếm. Điều đó có thể hữu ích, nhưng cũng dễ dẫn bạn đi sai hướng và lãng phí thời gian. Hãy sử dụng các tùy chọn tìm kiếm nâng cao, bộ lọc và các công cụ khác để nhắm đến kết quả cụ thể hơn. Tuy nhiên, đừng chỉ giới hạn bản thân ở các nguồn trên Internet; các tạp chí in, sách và bài viết vẫn là những nguồn thông tin quan trọng.

Trường cao đẳng hoặc đại học của bạn có thể có quyền truy cập vào kho dữ liệu lớn từ các trang web yêu cầu đăng ký, bao gồm nội dung, hình ảnh, video và các phương tiện khác thông qua thư viện của trường đủ để bạn bắt đầu việc nghiên cứu và phân tích bất kỳ chủ đề nào. Tùy thuộc vào cơ sở dữ liệu cụ thể và trường học của bạn, bạn có thể truy cập một số tài nguyên này từ xa; số khác có thể yêu cầu bạn đến thư viện trực tiếp. Hãy nhớ rằng khi bạn đang thu thập và sắp xếp thông tin, cần lưu lại nguồn và địa chỉ URL để có thể trích dẫn chính xác và quay lại tìm hiểu thêm khi cần.

Dưới đây là một số nơi tổng quát khác để khám phá các tài liệu mang tính giáo dục, truyền cảm hứng và gợi mở tư duy:

- Khám phá trang TED (http://www.ted.com) rất đáng để bạn dành vài phút. Tại đây, bạn sẽ tìm thấy các video ngắn (tối đa 18 phút) với những bài nói chuyện trình bày bởi các chuyên gia đến từ nhiều lĩnh vực khác nhau, bao quát mọi ngành học. Nếu bạn đang trong giai đoạn khám phá tư duy và nghiên cứu, bạn có thể xem qua các chủ đề TED Talk liên quan đến lĩnh vực mà bạn quan tâm.
- Có thể bạn đã quen thuộc với Khan Academy, một nền tảng học tập trực tuyến được Salman Khan sáng lập vào năm 200v, nơi cung cấp các bài giảng, video hướng dẫn và bài tập thực hành thuộc nhiều môn học khác nhau, từ khoa học và toán học cho đến ngữ pháp.
- Các khóa học trực tuyến mở đại chúng (MOOCs) do Coursera, Udemy và Udacity cung cấp, mang đến cho người học và những người muốn phát triển tư duy cơ hội tham gia các khóa học, hội thảo trực tuyến và thảo luận, cũng như tìm hiểu về hàng loạt chủ đề, thường là hoàn toàn miễn phí. Nhiều nội dung được cung cấp bởi các trường đại học danh tiếng, và các khóa học thường do giảng viên trực tiếp hướng dẫn.
- Các công ty vì lợi nhuận cũng như các tổ chức phi lợi nhuận như Tổ chức Tư duy Phản biện (Foundation for Critical Thinking - FCT) cũng có thể giúp bạn rèn luyện tư duy. FCT tổ chức các buổi hội thảo, hội nghị và cung cấp tài liệu nhằm giúp mọi người tư duy với "sự rõ ràng, liên quan, logic, chính xác, chiều sâu, ý nghĩa, chính

xác, toàn diện và công bằng."

Tạo ra một hệ thống để quản lý tài liệu và nguồn lực

Bạn có thể sở hữu tất cả tiền bạc (hoặc thời gian, xe hơi, hay những ý tưởng tuyệt vời) trên đời, nhưng điều đó sẽ chẳng có ích gì nếu bạn không xây dựng được một hệ thống để quản lý tất cả các nguồn lực đó. Cũng giống như cảm giác bị choáng ngợp khi một người phục vụ đưa cho bạn một thực đơn dày như một cuốn sách với hàng trăm món lựa chọn, bạn có thể làm trì trệ quá trình tư duy của mình nếu không có một cách thức hiệu quả và hợp lý để truy cập vào tất cả các bài báo, trang web, sách, podcast, hội thảo trực tuyến và các nguồn ý tưởng khác mà bạn tích lũy được trong suốt một dự án, một khóa học đại học hay một sự kiện quan trọng trong cuộc sống.

Hệ thống để quản lý ý tưởng và suy nghĩ của bạn không cần phải quá phức tạp. Hệ thống quản lý ý tưởng tốt nhất là hệ thống mà bạn thực sự sử dụng, vì vậy bạn cần cảm thấy thoải mái với tất cả những gì liên quan đến việc quản lý các suy nghĩ đó. Hãy nhớ rằng, một khi bạn bắt đầu quen với việc nghiên cứu và lưu giữ những ý tưởng hay, bạn sẽ có rất nhiều tài liệu ở nhiều định dạng khác nhau. Thời đại mà một kệ sách bằng gỗ sồi đặt cạnh bàn làm việc có thể chứa hết mọi tài liệu tư duy về một chủ đề nào đó đã qua rồi. Bạn có thể vẫn sẽ tìm thấy những cuốn sách vì thế chưa cần phải bỏ kệ sách nhưng rất có thể bạn cũng sẽ có thêm các nguồn tài liệu trực tuyến như kết quả tìm kiếm, tệp văn bản, trang web, blog, tệp âm thanh, video và nhiều hơn thế nữa. Bạn có thể sử dụng các loại như: bìa tài liệu, bìa còng, thư mục trực tuyến, hộp lưu trữ, hoặc các hệ thống trên máy tính để tổ chức và sắp xếp các ý tưởng của mình.

Giống như sự bừa bộn vật lý, một môi trường trực tuyến lộn xộn cũng có thể làm trì trệ năng suất làm việc và cản trở tư duy rõ ràng. Một yếu tố then chốt trong việc quản lý thông tin và ý tưởng hiệu quả là có một hệ thống đặt tên đơn giản, nhất quán. Một số công ty gọi đây là giao thức đặt tên hoặc quy ước đặt tên, tức là một cách chuẩn để tất cả các tệp, thư mục và ổ lưu trữ trực tuyến được đặt tên, nhằm giúp dễ dàng truy xuất và lưu trữ lâu dài. Nếu bạn không suy nghĩ trước khi đặt tên tệp theo hướng dài hạn và sau đó không mở lại tệp đó trong vài tháng, rất có thể bạn sẽ không nhớ tệp nào là tệp nào, và có thể sẽ tốn thời gian vô ích để mở ngẫu nhiên từng tệp chỉ để tìm ra cái bạn cần. Đây không phải là cách làm việc hiệu quả, và trong một số môi trường làm việc chuyên nghiệp, điều đó là không thể chấp nhận được, nhất là với các dự án lớn và quan trọng. Ví dụ, nếu bạn đang học một khóa văn học nâng cao chuyên về thơ ca và bạn nhớ rằng mình đã từng lưu một bản tóm tắt rất hay về một bài thơ trong lớp viết luận năm nhất, bạn sẽ không vui chút nào khi thấy có tới 78 tài liệu đều được đặt tên là Notes. Ý tưởng thì rất tuyệt - nhưng hệ thống quản lý tài liệu/ý tưởng thì thật tệ.

Nếu bạn sẽ thực hiện việc tìm kiếm trên nhiều thiết bị - ví dụ như một chiếc laptop và một chiếc điện thoại thông minh - bạn có thể sử dụng một ứng dụng ghi chú như Evernote, ứng dụng này có rất nhiều công cụ tổ chức và có các mức độ truy cập khác nhau. Bạn có thể truy cập cùng một ghi chú bất kể bạn đang tìm kiếm ở đâu. Tương tự, bạn cũng có thể dùng một chuỗi các tài liệu Google Docs hoặc Google Sheets, miễn là bạn tuân thủ các quy tắc đặt tên file và tổ chức như đã đề cập ở trên. Ví dụ, nếu bạn cần soạn một bài nghiên cứu yêu cầu 20 nguồn dữ liệu, bạn có thể dùng một bảng tính để theo dõi tên bài báo nguồn, tác giả, chủ đề, các dữ liệu tiềm năng bạn định sử dụng, nguồn và đường link URL. Ngay cả khi bạn không sử dụng hết tất cả trong bài viết cuối cùng, phương pháp này sẽ giúp bạn tiết kiệm rất nhiều thời gian khi cố gắng tìm lại những thông tin nhỏ lẻ. (Bảng tính cũng sẽ là tài liệu tham khảo tuyệt vời khi bạn viết phần thư mục tham khảo.)

Việc tìm kiếm các nguồn tài liệu in và trực tuyến đòi hỏi rất nhiều thời gian và công sức. Hiểu được cách tư duy phù hợp với từng tình huống khác nhau trong quá trình nghiên cứu sẽ giúp bạn trở nên sáng tạo và có tính phê phán hơn khi xác định và kiểm chứng các nguồn thông tin của mình.

HOẠT ĐỘNG

Thật sự mà nói, mọi ngành nghề đều cần đến những người biết suy nghĩ. Ngày nay, nhiều công việc đòi hỏi nhân viên phải đưa ra những cách làm sáng tạo đối với các nhiệm vụ thường ngày. Y tá có thể nghĩ ra cách hiệu quả hơn để truyền đạt thông tin cần thiết về việc chăm sóc bệnh nhân cho các thành viên khác trong đội ngũ y tế. Giáo viên phải dung hòa nhu cầu học tập cá nhân của từng học sinh với thực tế là lớp học đông người. Luật sư cần cân nhắc mọi hệ quả có thể xảy ra khi trình bày vụ việc của thân chủ theo một cách nhất định. Còn các đầu bếp thì phải cân đối giữa chi phí sử dụng nguyên liệu cao cấp với sở thích của khách hàng và lợi nhuận.

Bất kỳ nghề nghiệp nào bạn có thể tưởng tượng ra đều đòi hỏi một mức độ tư duy nhất định. Những người thành công nhất trong bất kỳ lĩnh vực nào cũng là những người biết suy nghĩ vượt ra ngoài những giới hạn hay kỳ vọng thông thường đã được thiết lập trong nghề đó, và tạo ra những cách thức mới, cải tiến hơn để thực hiện các công việc quen thuộc.

Hãy xem xét các kiểu tư duy cần thiết cho những công việc được liệt kê trong bảng dưới đây.

Ngành nghề	Chức danh công việc	Mô tả công việc	Loại tư duy cần thiết
Giao thông vận tải	Nhân viên kiểm soát	Điều phối giao thông hàng không cho các chuyến bay đi và đến, phản ứng với các tình huống khẩn cấp, sắp xếp máy bay vào cổng	

	không lưu	để giảm thiểu sự chậm trễ	
Y tế	Y tá chuyên khoa ung thư nhi	Chăm sóc trẻ em bị bệnh nặng; hỗ trợ bác sĩ trong chẩn đoán, điều trị và khám bệnh; giao tiếp với bệnh nhân và các nhân viên chăm sóc khác.	
Công nghệ thông tin	Chuyên viên phân tích máy tính	Duy trì hệ thống phần cứng và phần mềm máy tính; xử lý sự cố cho người dùng; đề xuất các điều chỉnh để nâng cao hiệu suất làm việc	
Giáo dục	Giảng viên đại học	Giảng dạy, đánh giá và hướng dẫn sinh viên sau trung học qua các môn học học thuật, hướng tới các bằng cấp và chứng chỉ khác nhau	

Kết nối nghề nghiệp

Tất cả các ngành nghề đều cần những người biết suy nghĩ để biến những ý tưởng hay trở nên tốt hơn, và để giải quyết những vấn đề tưởng chừng không thể giải quyết nổi. Không có công việc hay lĩnh vực nghề nghiệp nào miễn nhiễm với nhu cầu thiết yếu này của con người. Tư duy phản biện mà bạn phát triển trong thời gian học đại học sẽ giúp bạn thành công trong công việc sau này. Hãy lập danh sách ba nghề nghiệp lý tưởng hàng đầu của bạn. Những loại tư duy nào cần thiết cho mỗi nghề đó? Thời gian học đại học sẽ giúp bạn chuẩn bị tốt hơn cho loại công việc này như thế nào?

Suy ngẫm

Hãy xem lại những câu hỏi bạn đã trả lời ở phần đầu chương, và cân nhắc một lựa chọn mà bạn đã học được trong chương này có thể khiến bạn thay đổi câu trả lời trước đó.

Bạn cảm thấy thế nào về cách mình tư duy? Hãy làm một khảo sát nhanh để đánh giá điều đó, bằng cách xếp hạng các câu hỏi dưới đây theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó, 1 là "không giống tôi chút nào" và 4 là "rất giống tôi".

- Tôi hiểu cách tiếp cận để giải quyết vấn đề.
- Tôi có tiềm năng sáng tạo.
- Tôi thường suy nghĩ về cách mà mình đang học.
- Tôi biết cách tìm kiếm và đánh giá thông tin chính xác.

Đi đâu từ đây?

Tư duy không phải là điều mà chúng ta có thể bật hay tắt khi bước vào hay rời khỏi lớp học - chúng ta suy nghĩ về mọi thứ. Chúng ta có thể sử dụng các chiến lược và quy trình tư duy khác nhau trong những môi trường khác nhau, nhưng tất cả đều bắt đầu từ việc những ý tưởng của chính ta tiếp xúc với thông tin và trải nghiệm mới.

Bạn muốn tìm hiểu thêm về điều gì? Hãy chọn một chủ đề từ danh sách dưới đây, hoặc tự tạo ra ý tưởng của riêng bạn liên quan đến tư duy và nghiên cứu nó.

- Học cách trở thành người suy nghĩ sáng tạo
- Những tiến bộ công nghệ trong nghiên cứu não bộ
- Tư duy và chấn thương não
- Tư duy trong vai trò lãnh đạo
- Các lý thuyết về phương pháp học phi truyền thống



CHƯƠNG 8 – GIAO TIẾP

Hình 8.1 Với rất nhiều cá nhân, nhóm nhỏ, bộ phận, nghệ sĩ độc tấu, âm thanh, biến số và công nghệ, một dàn nhạc sẽ trở nên hỗn loạn nếu không có người chỉ huy: nhạc trưởng. Giao tiếp cũng tương tự như vậy, với vô số nguồn thông tin và ảnh hưởng, và nó cũng có thể trở nên rối loạn nếu không được định hướng. Bạn cần trở thành "nhạc trưởng" của chính mình và thiết lập sự kiểm soát để có thể giao tiếp một cách hiệu quả và có mục đích. (Nguồn: Rob Swyston / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Đề cương chương

8.1 Tổng quan về giao tiếp

8.2 Mục đích của giao tiếp

8.3 Giao tiếp và công nghệ

8.4 Bối cảnh của giao tiếp

8.5 Rào cản giao tiếp

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn giao tiếp như thế nào? Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn tại thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Tôi nghĩ rằng thiết bị di động của tôi là hiệu quả và phù hợp cho hầu hết các hình thức giao tiếp.

2. Tôi có trực giác giao tiếp tốt trong các môi trường/tình huống khác nhau.
3. Tôi lắng nghe nhiều hơn là nói.
4. Tôi có nhiều kinh nghiệm với các dự án nghiên cứu và bài luận.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 8 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey08

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Các phương thức giao tiếp tôi ưa thích là trực tiếp (mặt đối mặt) và email. Nhưng dù bằng phương thức nào, mục tiêu rõ ràng vẫn là yếu tố thiết yếu. Tôi đã từng có những cuộc họp trực tiếp diễn ra rất tệ và cũng có những cuộc họp cực kỳ thành công. Khác biệt là: sự chuẩn bị! Có lịch trình làm việc, thậm chí có thể gửi câu hỏi trước cuộc họp để người khác có thời gian suy nghĩ hoặc tìm câu trả lời. Nếu bạn bước vào một cuộc họp với sự chuẩn bị như một vụ kiện tại tòa án, số lần thành công sẽ nhiều hơn thất bại. Hãy có luận cứ để hỗ trợ cho nhu cầu và quan điểm của bạn.

Hãy tự tin nhưng cũng sẵn sàng học hỏi. Giao tiếp là vừa nói vừa lắng nghe. Trước khi bước vào một cuộc trò chuyện, hãy cân nhắc những câu hỏi bạn cần đặt ra để đạt được mục tiêu. Việc hỏi những điều bạn cần biết có thể mở ra cơ hội hiểu vấn đề tốt hơn và tìm được con đường tốt nhất để giải quyết.

Tôi thích email vì nó có lợi thế là lưu giữ được nội dung giao tiếp, đồng thời cho phép có thời gian suy nghĩ và đọc lại để chỉnh sửa phản hồi cho rõ ràng và súc tích. Việc chú ý đến giọng điệu của email là rất quan trọng (không bao giờ mang tính công kích, luôn mang tính khẳng định). Hãy dùng câu đầy đủ, ngữ pháp ở mức độ học thuật, có tiêu đề, lời chào phù hợp (Kính thưa/Kính gửi, Thầy/cô, Ông, Bà, Họ và tên đầy đủ) và lời kết thư đúng chuẩn mực. Lưu lại các email quan trọng để làm hồ sơ và ghi nhớ những gì đã được nói hoặc đã được quyết định."

— **Barbara Gooch**, Cao đẳng cộng đồng Volunteer State

Về chương này

> **"Vấn đề lớn nhất trong giao tiếp là ảo tưởng rằng giao tiếp đã thực sự diễn ra." — William H. Whyte[36]**

Giao tiếp từ lâu đã luôn là một kỹ năng sống phức tạp đối với mọi người. Cách chúng ta truyền đạt thông tin cho người khác và hiểu những gì đang được truyền đạt thường rất phức tạp. Và giờ đây, chúng ta nắm giữ lượng công cụ giao tiếp ngày càng tăng, nhu cầu hiểu rõ cách thức, thời điểm và nội dung giao tiếp lại càng trở nên quan trọng hơn. Kỹ năng

36 "Is Anybody Listening?" William H. Whyte and the editors of Fortune Magazine. Simon And Schuster. 1952. (Note: Often misattributed.)

giao tiếp được rèn luyện tốt có thể cải thiện mọi khía cạnh trong cuộc sống của bạn. Điều này đúng với các mối quan hệ với bạn bè, người yêu/bạn đời, gia đình, người quen, đồng nghiệp nơi làm việc, bạn học trong lớp và giảng viên. Nói cách khác là với mọi người! Giao tiếp có lẽ là kỹ năng quan trọng nhất mà bạn có thể phát triển trong cuộc đời mình.

Sau khi hoàn thành chương này, bạn sẽ:

- Trình bày được các biến số trong giao tiếp.
- Định nghĩa được các hình thức và mục đích của giao tiếp.
- Hiểu được cách công nghệ đã thay đổi giao tiếp.
- Thảo luận được về các hoàn cảnh khác nhau của giao tiếp.
- Mô tả được các rào cản đối với giao tiếp hiệu quả.

8.1 Tổng quan về giao tiếp

Dự kiến thời gian đọc: 18 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Tôi tư duy về cách mình giao tiếp?
- Tôi cân nhắc các biến số tồn tại trong mỗi phương thức và tình huống giao tiếp?

> **"Chúng ta coi giao tiếp là điều hiển nhiên vì chúng ta làm điều đó rất thường xuyên nhưng thực ra đây là một quá trình phức tạp." — Joseph Sommerville[37]**

Để bắt đầu, hãy xem hai định nghĩa sau về giao tiếp:

- *Một quá trình mà qua đó thông tin được trao đổi giữa các cá nhân thông qua một hệ thống chung gồm các ký hiệu, dấu hiệu hoặc hành vi.*[38]
- *Giao tiếp là việc cho, nhận hoặc trao đổi ý tưởng, thông tin, tín hiệu hoặc thông điệp thông qua các phương tiện phù hợp, cho phép cá nhân hoặc nhóm thuyết phục, tìm kiếm thông tin, cung cấp thông tin hoặc biểu đạt cảm xúc.*[39]

Những định nghĩa này cung cấp cái nhìn tổng quát về khái niệm giao tiếp. Tuy nhiên, trong chương này, bạn sẽ xem xét sâu hơn "quá trình" giao tiếp và mức độ phức tạp gần như vô hạn của nó. Để bắt đầu, hãy cùng xem cả các hình thức giao tiếp truyền thống và hiện đại, và thử xác định các quy tắc cho từng hình thức.

37 Sommerville, Joseph. The Five Keys to Interpersonal Success. 2004.
38 Theo từ điển trực tuyến Merriam-Webster: https://www.merriam-webster.com/dictionary/communication
39 Theo định nghĩa Giao tiếp của Communication Theory.Org. https://www.communicationtheory.org/dejnitions-of-communication/

HOẠT ĐỘNG

Theo bạn, các quy tắc cho các hình thức giao tiếp khác nhau là gì? Hãy liệt kê các quy tắc hoặc hướng dẫn liên quan đến từng hình thức giao tiếp trong bảng dưới đây. Ví dụ, một quy tắc đối với điện thoại có thể là tự giới thiệu khi gọi, trong trường hợp người nhận không nhận ra số của bạn.

Hình thức giao tiếp	Quy tắc cho hình thức này
Trực tiếp (mặt đối mặt)	
Gọi điện thoại	
Thư giấy	
Email	
Nhắn tin	
Nhắn tin nhanh/trò chuyện nhóm	
Mạng xã hội	

Bạn có nhận ra những quy tắc khác nhau cho các hình thức giao tiếp khác nhau không? Bạn có thấy mình tuân theo những quy tắc này khi nhắn tin, gửi email hoặc nói chuyện trực tiếp không? Đây là những câu hỏi cần suy ngẫm khi chúng ta tiếp tục đi qua chương này.

Các biến số giao tiếp

Công nghệ đã tạo ra những quy tắc mới trong giao tiếp do các cấu trúc giao tiếp khác nhau, từ quy ước sử dụng biểu tượng cảm xúc, đến việc rút gọn từ ngữ và chính tả, đến phép lịch sự và cách chúng ta hình thành các mạng lưới giao tiếp. AAMOF, việc hiểu về giao tiếp là rất quan trọng. Tuy nhiên, BTAIM, bạn có thể nghĩ rằng đó là một CWOT. FWIW, chương này sẽ giúp bạn định hướng trong vô số cách giao tiếp khác nhau. SLAP? (*Ý nghĩa của các từ viết tắt nên được đưa ở cuối trang*) (AAMOF = as a matter of fact – thực tế là, BTAIM = be that as it may – tuy vậy, CWOT = complete waste of time – hoàn toàn lãng phí thời gian, FWIW = for what it's worth – dù sao thì, SLAP = sounds like a plan – nghe có vẻ hợp lý).



Hình 8.2

Mặc dù việc sử dụng các từ viết tắt (biểu tượng của giao tiếp) ở trên cho phép chúng ta làm được nhiều hơn trong ít không gian và thời gian hơn, chúng ta cần cẩn trọng về cách truyền đạt thông tin cho người khác cũng như suy nghĩ rõ ràng hơn về những gì đang được truyền tải đến chúng ta. Chắc chắn rằng, với phạm vi rộng lớn của Internet, chúng ta đang chứng kiến các thông điệp ngắn gọn hơn, phạm vi tiếp cận rộng hơn và tính tức thời cao hơn.

Bạn biết rằng việc truyền tải thông tin có thể được thực hiện bằng lời nói: giọng nói, điện thoại, trực tiếp mặt đối mặt, qua radio hoặc truyền hình. Thông tin cũng có thể đến với chúng ta dưới dạng văn bản như thư từ hoặc phương tiện in ấn hay kỹ thuật số. Chúng ta tiếp nhận thông tin bằng thị giác qua logo, hình ảnh, bản đồ, thực đơn và biển báo giao thông. Và tất nhiên, chúng ta còn học hỏi một cách phi ngôn ngữ bằng cách quan sát ngôn ngữ cơ thể, ngữ điệu, cử chỉ,...

Giao tiếp có nghĩa là luôn có ít nhất một người gửi và một người nhận, và ở giữa là thông điệp. Công cụ giao tiếp mà bạn chọn sử dụng cũng có ảnh hưởng đến thông điệp được truyền tải. Bạn sẽ chọn bút chì? Bút mực? Điện thoại? Email? Tin nhắn? Hình ảnh? Hay có lẽ là cơ hội gặp mặt trực tiếp? Bất cứ phương thức nào bạn chọn để giao tiếp với một người hay một nhóm người đều định hướng mức độ hiệu quả của việc bạn gửi thông điệp. Ngoài ra, luôn có yếu tố cảm xúc đằng sau một thông điệp. Bạn có thể chỉ đang chia sẻ một bức ảnh của mình trên bãi biển hoặc gửi lời kêu gọi trợ giúp cho một bài tập trên lớp, hoặc có thể đang buồn vì một người bạn bị ốm. Mỗi tình huống này sẽ ảnh hưởng đến cách bạn giao tiếp.

Bạn đã bao giờ gửi một thông điệp cho ai đó quá vội vàng chưa? Ví dụ, bạn nghe tin rằng một người bạn vừa chia tay bạn trai và rất đau khổ. Bạn ngay lập tức nghĩ rằng mình nên gửi một lời nhắn kiểu “hy vọng bạn ổn” và quyết định dùng Facebook để làm điều đó. Sau đó bạn mới biết rằng cô ấy không hề muốn mọi người biết chuyện này và bạn đã hơi vội vàng trong lời chia buồn. Bạn cảm thấy thế nào? Bạn có thể làm theo cách nào khác không? Có lẽ chờ đến khi cô ấy tự nói với bạn? Một email riêng hoặc một cuộc điện thoại? Đây là một trong những tình huống mà bạn cần tạm dừng lại và tự làm rõ rằng những gì bạn sắp gửi đi sẽ được tiếp

nhận theo đúng ý định của bạn. Việc tìm hiểu về khái niệm trí tuệ cảm xúc (EQ) cũng sẽ giúp ích cho quyết định của bạn về cách giao tiếp trong các tình huống khác nhau. Khái niệm này sẽ được thảo luận thêm trong các phần về lắng nghe và hiểu lầm trong giao tiếp.

Ngoài ra, còn có những biến số quan trọng khác đóng vai trò đáng kể trong giao tiếp. Chúng bao gồm chủng tộc, văn hóa, độ tuổi, giới tính và đều có ý nghĩa đối với những gì một người đang cố "nói" với người khác. Đáng tiếc là đôi khi thông điệp bị mất hoặc bị hiểu sai vì cả người gửi lẫn người nhận đều không tính đến những khía cạnh quan trọng này của giao tiếp hiệu quả. Bạn sẽ tìm hiểu thêm về điều này ở phần sau của chương.

Bối cảnh của giao tiếp

Việc hiểu bối cảnh giao tiếp của bạn cũng vô cùng cần thiết. Nói cách khác, bạn đang nói chuyện với ai? Tại sao bạn nói chuyện với người hoặc những người đó? Chính xác thì bạn hy vọng đạt được điều gì từ sự giao tiếp mà bạn khởi xướng? Một người giao tiếp hiệu quả hiểu rõ đối tượng mà họ đang cố gắng gửi thông điệp đến. Điều này có nghĩa là bạn sử dụng đúng phương tiện - trò chuyện trực tiếp, điện thoại, email, tin nhắn, thư viết tay, hình ảnh hoặc bất cứ hình thức nào phù hợp nhất trong một tình huống cụ thể. Nhờ đó, thông điệp của bạn có thể đến được với đối tượng (giảng viên, sếp, đồng nghiệp, bạn bè, cha mẹ, đồng đội) theo cách mang tính xây dựng và hy vọng thông điệp bạn định truyền đạt sẽ được tiếp nhận đúng như mong muốn.

Một ví dụ về bối cảnh có thể là như sau: bạn cần hỏi giảng viên về điểm số bạn nhận được cho một bài tập vì bạn nghĩ rằng điểm đó quá thấp so với công sức bạn đã bỏ ra. Liệu có phù hợp không nếu bạn gửi một tin nhắn để hỏi vì sao bạn nhận được số điểm đó? Có tốt hơn không nếu bạn gọi điện cho giảng viên và hy vọng cô ấy có thời gian nói chuyện với bạn? Hay bạn nghĩ sẽ hữu ích và hiệu quả hơn nếu bạn tìm giờ làm việc của giảng viên và đến trực tiếp để thảo luận về mối quan tâm của mình? Đây là những quyết định bạn phải cân nhắc cẩn thận để có thể tận dụng tối đa những gì bạn đang cố gắng truyền đạt.

Lắng nghe

Một khía cạnh khác của giao tiếp là nghệ thuật lắng nghe. Hãy nhớ rằng, giao tiếp là con đường hai chiều. Không chỉ đơn thuần là gửi đi một thông điệp. Người ta phải lắng nghe cẩn thận phản hồi và không chỉ lắng nghe mà còn phải hiểu rằng đối tượng nhận thông điệp của bạn có thể có một cách nhìn rất khác về chủ đề. Như đã đề cập trước đó, điều này có thể là do giới tính, độ tuổi, văn hóa,... Tất cả những yếu tố này đều ảnh hưởng đến mức độ mà giao tiếp được truyền tải và tiếp nhận. Sau trong chương này, chúng ta sẽ thảo luận sự khác biệt giữa việc "nghe" phản hồi và thực sự "lắng nghe" phản hồi. Giao tiếp tối ưu xảy ra khi cả hai bên đều chủ động lắng nghe. Và cuối cùng, điều cốt lõi là: giao tiếp là bất kỳ hành động nào liên quan đến một người gửi và ít nhất một người nhận, trong đó một thông điệp được truyền đi và hy vọng thông điệp đó được tiếp nhận một cách chính xác.

> **"Tất cả chúng ta đều cảm thấy tốt hơn khi cảm thấy mình được lắng nghe. Và chúng ta còn cảm thấy tốt hơn nữa khi cảm thấy mình được thấu hiểu. Để được thấu hiểu, chúng ta phải được lắng nghe. Thường thì việc cảm thấy được lắng nghe quan trọng với chúng ta hơn là thực sự đạt được điều mà chúng ta đã nói là mình muốn. Ngược lại, cảm giác bị phớt lờ và bị hiểu sai thực sự gây đau đớn, dù chúng ta sáu tuổi hay sáu mươi tuổi."[40] — Steve Hein**

Nhiều biến số cản trở việc thông điệp được tiếp nhận một cách chính xác. Một trong số đó là cảm xúc, cả của bạn và của người mà bạn đang cố gắng giao tiếp. Đôi khi bạn phải sử dụng thông tin cảm xúc để giúp mình đưa ra quyết định về cách bạn đang giao tiếp. Điều này có nghĩa là bạn cần có khả năng hiểu cảm xúc của chính mình và của người khác. Có năm thành phần (tự nhận thức, tự điều chỉnh, động lực, sự đồng cảm và kỹ năng xã hội) của trí tuệ cảm xúc. Việc hiểu cách những thành phần này hoạt động để giúp bạn kết nối với khía cạnh cảm xúc của bản thân và của người khác là một phần quan trọng của việc lắng nghe.

Cuối cùng thì, giao tiếp là về thông tin. Thông điệp bạn gửi đi có thể đơn giản như một từ (hoặc thậm chí một chữ cái), hoặc phức tạp như một đơn xin thực tập. Cách bạn hành động dựa trên thông tin đó, cách bạn mong đợi người khác hành động theo nó, và cách nó trở thành kiến thức đều là một phần của tính phức tạp trong giao tiếp.

8.2 Mục đích của giao tiếp

Dự kiến thời gian đọc: 8 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Liệu tất cả những gì tôi nói hoặc viết có mục đích không?
- Tôi có mong nhận được phản hồi hoặc kết quả từ giao tiếp của mình không?
- Tôi có thay đổi cách giao tiếp tùy theo phản hồi mà tôi muốn hoặc cần không?

> **"Sự khác biệt giữa từ đúng và gần như đúng là sự khác biệt giữa sét đánh và đom đóm." — Mark Twain[41]**

Liệu tất cả những gì tôi nói hoặc viết có mục đích không?

Có rất nhiều lý do để giao tiếp xảy ra. Một số giao tiếp của chúng ta có thể đơn giản chỉ là cố gắng tỏ ra thân thiện và lịch sự. Ví dụ, chúng ta có thể muốn chào một người bạn ở hành lang, gửi một lời chúc trên Twitter cho người thân sống ở bang khác, nói "xin lỗi" với ai đó vừa va chạm, mỉm

40 Hein, Steve. "Listening." Eqi.org. http://eqi.org/listen.htm

41 The Art of Authorship: Literary Reminiscences, Methods of Work, and Advice to Young Beginners, Compiled and edited by George Bainton. 1890. Section: Mark Twain

cười với em bé trong xe đẩy, đăng ảnh tiệc sinh nhật trên Facebook, hoặc dừng lại để vuốt ve một chú cún mới ở công viên. Hoặc có thể chúng ta cần một số thông tin, chẳng hạn như hỏi giảng viên về hướng dẫn cho dự án, nói với chủ cửa hàng những gì chúng ta đang tìm hoặc hỏi người lạ đường đến bến xe buýt gần nhất. Như bạn thấy, gần như mọi việc chúng ta làm hàng ngày đều liên quan đến giao tiếp. Thêm vào đó, chúng ta có thể truyền cùng một thông tin đến nhiều người khác nhau, và cách thông tin đó được tiếp nhận có thể thay đổi đáng kể.

Một mục đích quan trọng khác của giao tiếp là xây dựng các mối quan hệ, dù ngắn hạn hay dài hạn hoặc vì một mục đích cụ thể. Bạn mong muốn phát triển loại mối quan hệ nào khi sử dụng các hình thức giao tiếp khác nhau? Bạn đang tìm đối tác cho dự án, hay một buổi hẹn hò xem trận bóng hoặc chỉ muốn nuôi dưỡng các mối quan hệ bạn bè hiện có? Tác động của giao tiếp thiếu sót đến các mối quan hệ có thể kéo dài, vì vậy quan trọng là phải cân nhắc kỹ khi đăng tải suy nghĩ và ý tưởng của mình.

Tôi có mong nhận được phản hồi hay kết quả từ giao tiếp không?

Có những lúc chúng ta chỉ gửi thông điệp hoặc thông tin mà không mong phản hồi, ngoại trừ một "like". Ví dụ, bạn bè đăng ảnh chú chó mới trên Instagram và bạn nhấn "like". Nhưng cũng có lúc chúng ta muốn truyền đạt ý tưởng hoặc đặt câu hỏi và thực sự muốn nhận phản hồi, chẳng hạn: "Bài kiểm tra thứ Sáu lúc mấy giờ?". Phản hồi này có thể đến từ một người hoặc nhiều người. Có những trường hợp bạn cần thông tin và bạn sẽ hỏi ai đó, tìm kiếm trên web, hoặc gọi điện thoại để có thông tin cần thiết. Tùy vào nhu cầu, bạn phải cân nhắc hình thức giao tiếp nào sẽ đạt hiệu quả tốt nhất. Mục đích giao tiếp của bạn là để nhận được phản hồi nào đó.

Tôi mang lại gì trong cuộc giao tiếp với người khác?

Có thể bạn chưa nghĩ tới nhưng dù bạn có chủ động giao tiếp hay không, bạn vẫn đang giao tiếp. Biểu cảm khuôn mặt, ngôn ngữ cơ thể, trang phục, kiểu tóc, hình trên cơ thể, vị trí bạn chọn ngồi hoặc đứng trong phòng, những người bạn giao du, giao tiếp bằng mắt hay không và bất kỳ thói quen nào khác bạn có đều là một hình thức giao tiếp. Chúng ta đều nhận tín hiệu từ nhau qua những cách phi ngôn ngữ này. Vì vậy, ngay cả khi bạn nhút nhát, kín đáo hay không muốn tương tác, bạn vẫn đang truyền đạt một số thông tin đến người khác.

8.3 Giao tiếp và công nghệ

Dự kiến thời gian đọc: 28 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

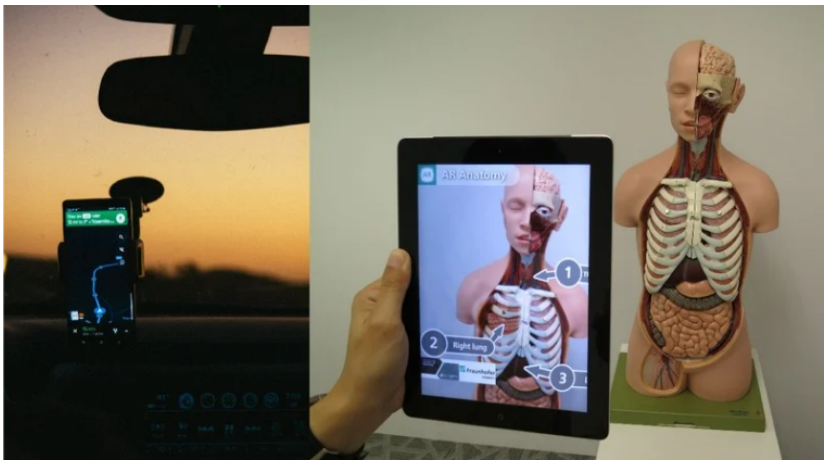
- Công nghệ có quan trọng cho khả năng giao tiếp tốt của bạn không?
- Có những quy tắc nào cần tuân theo khi sử dụng công nghệ giao tiếp không?
- Làm thế nào để bạn kiểm soát giao tiếp trực tuyến của mình?

> **"Giờ chúng ta biết rằng khi máy tính kết nối chúng ta với nhau, khi chúng ta bị buộc vào mạng, chúng ta thực sự không cần giữ máy tính bận rộn. Chúng giữ chúng ta bận rộn." — Sherry Turkle[42]**

Công nghệ quan trọng cho khả năng giao tiếp tốt của bạn không?

Hơn một tỷ người sử dụng phòng chat, danh sách gửi thư, tin nhắn tức thời, mạng xã hội, nhóm tin, trò chơi, wikis, blogs, và nhiều công cụ khác để chia sẻ mối quan hệ xã hội và tổ chức hoạt động tập thể. Mọi thứ đều được kết nối: con người, thông tin, sự kiện địa điểm, đặc biệt với sự xuất hiện của mạng xã hội trực tuyến. Bạn đang sống trong một thế giới mà các hình thức truyền thống của giáo dục, giao tiếp, các mối quan hệ và hoạt động xã hội nói chung đã được biến đổi nhờ sự hiện diện phổ biến của công nghệ. Truyền thông kỹ thuật số ảnh hưởng đến mọi khía cạnh đời sống của sinh viên cũng như gia đình, bạn bè và cộng đồng xung quanh. Hầu hết các bạn lớn lên trong thời kỳ biến đổi này. Công nghệ mới đã tạo ra những thay đổi đáng kể trong mối quan hệ giữa con người và thông tin. Dù có những người không tin rằng công nghệ mới này sẽ tồn tại lâu dài nhưng con người không bao giờ tách rời khỏi các phát minh của chính mình và cố gắng làm như vậy chỉ là bước lùi trong quá trình tiến hóa. Vì vậy, chúng ta cần học cách thích nghi và bao gồm các phát minh mới này trong hành vi của mình. Công nghệ, xét cho cùng, là sự mở rộng của trí tuệ con người và các công nghệ mới chỉ là công cụ mà chúng ta tạo ra qua nhiều năm để tìm ra những cách thức mới.

Chúng ta tiếp tục chuyển từ công cụ đơn giản sang phức tạp. Sự tiến bộ của công nghệ đi cùng với thay đổi trong các lựa chọn giao tiếp. Điện báo được thay thế bằng điện thoại cố định, sau đó điện thoại không dây xuất hiện, rồi đến điện thoại di động. Khi Internet có thể truy cập bằng điện thoại, điện thoại di động trở thành thiết bị làm cách mạng hóa giao tiếp cá nhân.



Hình 8.3 Cũng giống như việc các bản đồ trên thiết bị di động đã thay thế bản đồ giấy, thực tế tăng cường (augmented reality) có thể sẽ thay thế các phương thức tương tác thông thường của chúng ta với thế giới. Từ việc học về giải phẫu cơ thể đến nấu một bữa ăn hay lắp ráp đồ chơi cho trẻ em, chúng ta có thể sẽ đến một thời điểm mà không thể tưởng tượng được cuộc sống thiếu AR. (Nguồn: Zedinteractive / Pixabay)

42 Turkle, Sherry. Alone Together. New York: Basic Books. 2011.

Hoạt động sau đây là một cách hay để bạn suy ngẫm về việc sử dụng công nghệ của chính mình. Việc nhìn lại và thực sự xem bản thân sử dụng những nền tảng nào và dành bao nhiêu thời gian cho chúng luôn rất thú vị.

HOẠT ĐỘNG

Hãy chia sẻ câu chuyện cá nhân về thời điểm bạn bắt đầu sử dụng mạng xã hội. Bao gồm các nội dung: mạng xã hội bạn sử dụng, cách bạn sử dụng và thời gian bạn dành cho nó. Kết thúc câu chuyện, hãy thảo luận bạn muốn thấy điều gì trong tương lai mạng xã hội. Bạn mong muốn những công nghệ giao tiếp nào khác được phát triển không tại sao?

Có những quy tắc nào khi sử dụng công nghệ giao tiếp?

Bạn có nhận thấy điều gì quan trọng về cách bạn sử dụng mạng xã hội không? Khi nhìn kỹ vào thời gian bạn dành cho các nền tảng khác nhau, bạn có ngạc nhiên không? Thỉnh thoảng, nhìn lại cách chúng ta sử dụng công cụ giao tiếp là điều tốt nhưng quan trọng hơn, chúng ta cần tự hỏi liệu mình có đang sử dụng chúng một cách hiệu quả hay chỉ để giết thời gian.

Quy tắc ứng xử trực tuyến

Cũng giống như việc bạn cần hiểu trách nhiệm khi sử dụng công nghệ giao tiếp, bạn cần nhận thức rằng có một bộ quy tắc tôn trọng và phép lịch sự đi kèm.

Dưới đây là một vài điều gợi ý về cách hoạt động trên không gian mạng để không xúc phạm và làm phiền người khác:

1. Không viết email, đăng mạng xã hội hay gửi tin nhắn với TOÀN BỘ CHỮ IN HOA. Viết IN HOA có thể bị hiểu là đang la hét.
2. Không chế giễu người khác.
3. Xin lỗi nếu ai đó cảm thấy bị xúc phạm và không hiểu đúng ý bạn.
4. Khi nêu quan điểm mạnh, có thể dùng từ viết tắt IMHO (in my humble opinion – theo ý khiêm tốn của tôi) để tránh phản ứng mạnh từ người khác.
5. Nhớ rằng không ai nghe được giọng điệu hay thấy biểu cảm khuôn mặt của bạn, vì vậy sử dụng từ ngữ cẩn thận để truyền đạt thông điệp.
6. Tôn trọng mức độ thân mật phù hợp với đối tượng giao tiếp.

Quy tắc ứng xử trực tuyến trong môi trường đại học

Mặc dù những hướng dẫn về quy tắc ứng xử trực tuyến này áp dụng cho hầu hết các môi trường, giao tiếp trong đại học có thể có các quy tắc bổ sung hoặc nghiêm ngặt hơn cần lưu ý. Luôn đặc biệt chú ý cách bạn giao tiếp trong bất kỳ môi trường chính thức nào, chẳng hạn như các khóa học trực tuyến, bảng thảo luận của khóa học và thậm chí trên mạng xã hội liên quan trực tiếp đến trường như trang câu lạc bộ hoặc đội nhóm.

Ví dụ, nếu lớp khoa học chính trị yêu cầu sinh viên đăng bài trên diễn đàn sau mỗi buổi đọc

bài, sinh viên có thể có cơ hội tranh luận về các vấn đề hoặc chính trị. Thảo luận sôi nổi, thậm chí tranh cãi, có thể được chấp nhận nhưng công kích cá nhân hoặc lời lẽ xúc phạm sẽ không giúp ích và có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. Cũng giống như bạn sẽ không, và không thể, quá kích động trong một cuộc tranh luận tại lớp, các tranh luận trực tuyến cũng nên giữ sự tôn trọng. Mục tiêu là trình bày quan điểm bằng bằng chứng và lý lẽ, không phải dựa trên cảm xúc hay thái độ ép buộc.

Cuối cùng, cần lưu ý rằng các quy định về hành vi trong giao tiếp tại đại học thường áp dụng cho mọi tương tác giữa thành viên trong cộng đồng, dù có xảy ra trong khuôn viên trường hay trên môi trường trực tuyến của trường. Bất kỳ bình luận hoặc tin nhắn nào không phù hợp, xúc phạm hoặc đe dọa đều có thể dẫn đến hậu quả nghiêm trọng.

Giao tiếp của chúng ta trong đại học truyền đạt cảm nhận của chúng ta về người khác và cách chúng ta muốn tương tác với họ. Trừ khi bạn chắc chắn họ không thích, bạn nên dùng giao tiếp chuyên nghiệp hoặc bán chính thức khi tương tác với giảng viên và nhân viên nhà trường. Ví dụ, nếu bạn cần gửi tin nhắn giải thích hoặc yêu cầu điều gì đó, người nhận sẽ có xu hướng phản hồi tích cực hơn nếu bạn xưng hô đúng và sử dụng câu văn hoàn chỉnh, chỉn chu.

Tương tự, bạn có thể xây dựng hoặc phá hủy mối quan hệ với bạn học tùy cách bạn giao tiếp. Xem xét ví dụ sau:

Demetrius gửi email cho một nhóm bạn về chi tiết bài tập nhóm. Anh hỏi về thời gian rảnh và ai sẽ đảm nhận phần nào của dự án. Anh nhận được bốn phản hồi về thời gian rảnh nhưng không ai nhận trách nhiệm. Demetrius trả lời tất cả bằng cách gán tên vào từng vai trò và dùng TOÀN BỘ CHỮ IN HOA để chắc chắn bạn bè nhìn thấy đề xuất. Lee phản ứng ngay lập tức vì không muốn bị ép vào vai trò cụ thể và cho rằng Demetrius nên đợi buổi nhóm đầu tiên thay vì áp đặt ý kiến. Shirisha cũng tỏ ra bực bội vì bị đặt vào vai trò ghi chép mà không được phát biểu.

Demetrius đã sai ở đâu? Anh ấy có thể xử lý tình huống này như thế nào để suôn sẻ hơn?

HOẠT ĐỘNG

Bạn có thể đã có kinh nghiệm trên nhiều nền tảng mạng xã hội. Hãy thêm ba gợi ý nữa về cách sử dụng các nền tảng này lịch sự và tôn trọng người khác.

Sau đó, viết thêm ba gợi ý riêng liên quan đến giao tiếp lịch sự trong môi trường giáo dục trực tuyến.

Cách kiểm soát chiến lược giao tiếp trực tuyến

> **"Việc truyền thông kỹ thuật số hữu ích hay gây hại lâu dài không phụ thuộc vào công nghệ, mà phụ thuộc vào trình độ sử dụng của người dùng." — Howard Rheingold**

Điều quan trọng là bạn phải quyết định cách sử dụng các công cụ giao tiếp mới cho tương lai của mình. Bạn cần biết khi nào nên đăng nhập và khi nào nên đăng xuất. Ngày nay, đôi khi bạn bị quá tải với các công nghệ và mạng xã hội mới và không biết làm sao để theo kịp. Có nhiều trang gửi thông báo liên tục, khiến bạn phải cố gắng theo dõi và phản hồi. Việc tắt thông báo có thể giúp bạn tập trung hơn. Ngồi tại bàn trong phòng ký túc xá và làm bài tập sẽ khó khăn nếu điện thoại liên tục nhấp nháy tin nhắn.

Đôi khi quan trọng là rút sự tập trung khỏi phương tiện truyền thông và nhìn lại bản thân. Điều gì đang xảy ra với tâm trí, cảm giác về bản thân và cách chúng ta thể hiện mình với người khác khi dành nhiều thời gian trên các trang trực tuyến? Chúng ta điều chỉnh mối quan hệ thế nào? Tín hiệu gì chúng ta gửi đi, có chủ ý hay vô tình? Chúng ta điều khiển phương tiện hay chính phương tiện định hình chúng ta? Thỉnh thoảng, chúng ta ẩn mình sau các danh tính trực tuyến và giao tiếp với người giống mình. Liệu chúng ta có đang sử dụng công cụ giao tiếp mới đúng cách không?

Hoạt động sau đây có thể giúp bạn làm rõ mức độ hiệu quả khi sử dụng các nền tảng mạng xã hội.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bước ra khỏi nhóm bạn và vùng an toàn thông thường. Tìm ai đó mà bạn bất đồng và nghĩ về tác động của lời họ nói đối với bạn. Họ có tuân thủ phép lịch sự khi giao tiếp không? Nếu bạn phản hồi, làm sao để chắc chắn phản hồi của bạn được tiếp nhận đúng và không gây xúc phạm?

Cách kiểm soát giao tiếp trực tuyến

Howard Rheingold, người đã đặt ra thuật ngữ "cộng đồng ảo" vào năm 1993, cho rằng để tận dụng cơ hội giao tiếp trực tuyến, chúng ta cần thực hành "tham gia có ý thức" (mindful participation)[43]. Rheingold không cho rằng những công nghệ mới này có hại cho chúng ta, như nhiều người khác vẫn nghĩ. Ông đề xuất những cách thức tương tác trực tuyến giúp chúng ta kiểm soát được hành động của mình và sử dụng các nền tảng trực tuyến hiệu quả hơn. Ông tin vào tầm quan trọng của việc hiểu biết về mạng xã hội và cho rằng việc học năm kỹ năng sau đây sẽ giúp cuộc sống trên không gian mạng của chúng ta hiệu quả hơn,

43 Rheingold, Howard. Net Smart: How to Thrive Online. Cambridge: MIT Press. 2012.

bớt căng thẳng hơn và cuối cùng là thú vị hơn. Nếu mạng xã hội là hình thức giao tiếp được sử dụng thường xuyên nhất của chúng ta, thì năm kỹ năng sau đây sẽ giúp chúng ta quản lý thời gian trực tuyến và kiểm soát được các công cụ mà chúng ta sử dụng cho mục đích giao tiếp.



Hình 8.4 Howard Rheingold chỉ ra những cách mà chúng ta có thể xem xét việc sử dụng và tiêu thụ các công nghệ truyền thông, chẳng hạn như mạng xã hội, thông qua năm lĩnh vực hiểu biết. Việc tự đặt ra các câu hỏi sẽ giúp chúng ta suy nghĩ một cách thấu đáo về cách mà môi trường trực tuyến có thể đang thay đổi chính bản thân mình và các mối quan hệ của mình. (Nguồn: Modification of work by Howard Rheingold.)

Sự chú ý

Chú ý là kỹ năng đầu tiên và là nền tảng cơ bản cho cách con người suy nghĩ. Đôi khi rất khó để tập trung vì tâm trí chúng ta có xu hướng lang thang một cách ngẫu nhiên. Do đó, điều thiết yếu là bạn phải nhận thức rõ hơn về cách bạn đang điều hướng sự chú ý của mình. Hãy hình dung bạn đang ngồi trong giảng đường và cố gắng tập trung vào giảng viên và những gì cô ấy đang nói. Bạn có thực sự tập trung hoàn toàn không? Hay bạn vừa nghe giảng vừa lướt mạng xã hội? Khi bạn ở trong phòng ký túc xá làm bài tập, bạn có đồng thời

theo dõi thông báo mạng xã hội, nghe nhạc, nói chuyện với bạn cùng phòng, và nhấp vào các quảng cáo trên trang web không? Sự chú ý của bạn đang tập trung vào điều gì nhiều nhất? Có lẽ là vào mọi thứ, và vì thế, thực chất là không tập trung vào điều gì cả. Học cách chú ý đến điều quan trọng nhất tại từng thời điểm sẽ giúp bạn tinh chỉnh và nâng cao kỹ năng của mình.



Hình 8.5 Việc tập trung trong lớp học, giữa vô vàn sự xao nhãng, đòi hỏi nỗ lực và sự nhận thức. Lợi ích mang lại cả trong phạm vi của lớp học lẫn về lâu dài đối với khả năng duy trì sự tập trung sẽ vô cùng quý giá. (Nguồn: Pixabay / Pexels)

Sự tham gia

Mặc dù bạn có thể rất giỏi trong việc sử dụng các ứng dụng trực tuyến và kết nối với bạn bè, điều đó không nhất thiết có nghĩa là bạn luôn hiểu rõ hệ quả của sự tham gia của mình hoặc rằng bạn thực sự đang tham gia một cách có ý thức.

Sự tham gia, kỹ năng thứ hai, có phạm vi rộng hơn vì nó cho phép số lượng rất lớn người dùng kết nối. Tham gia là kết nối với công cụ, không chỉ với con người. Đây là một cách để trở thành một công dân tích cực, thay vì chỉ là người tiêu thụ thụ động. Có nhiều cách để tham gia trên các nền tảng mạng xã hội khác nhau. Trên thực tế, bạn có thể không nhận ra rằng việc nhấn "thích", để lại một bình luận ngắn dưới một bức ảnh, hay thực hiện các hành động khác trên một trang đều là các hình thức tham gia. Tất nhiên, mức độ tác động của sự tham gia có thể khác nhau, nhưng đôi khi nó cũng có thể rất mạnh mẽ. Bạn tham gia khi bạn đăng bài, điền khảo sát, bắt đầu blog cá nhân, phản hồi blog của người khác hoặc thậm chí chỉ xem một video trên YouTube. Tất cả những hành động này đều là một dạng tham gia.

Trong môi trường đại học, việc tham gia vào các môi trường giao tiếp và các nguồn lực học tập thường là yếu tố thiết yếu cho sự thành công và cho điểm số của bạn. Nếu bạn sử dụng hệ thống quản lý học tập, hệ thống làm bài tập trực tuyến, phần mềm điểm danh hoặc khảo sát hay các phương tiện học tập khác, bạn cần hiểu các mức độ và hình thức tham gia, cũng như hệ quả của từng loại. Cũng giống như mạng xã hội, công nghệ học tập có thể là một

công cụ rất mạnh, và bạn có khả năng sẽ sử dụng nó trong suốt quá trình học tập và cả sự nghiệp sau này.

Sự hợp tác

Kỹ năng thứ ba, **hợp tác**, đề cập đến khả năng làm việc cùng nhau thông qua công nghệ. Làm việc cùng nhau mang lại cho chúng ta nhiều sức mạnh hơn so với làm việc một mình. Hãy nghĩ đến những lần Twitter được sử dụng bởi rất nhiều người để truyền tải thông tin về các cơn bão lớn. Khi xảy ra vụ đánh bom ở Paris, mọi người đã lên Twitter để thông báo cho những người bị ảnh hưởng ngoài đường phố rằng họ có căn hộ và nhà ở sẵn sàng mở cửa đón họ. Ngoài ra, còn có nhiều dự án trí tuệ tập thể, chẳng hạn như giúp Coca-Cola nghĩ ra hương vị mới hoặc các trang GoFundMe để hỗ trợ những người cần tiền cho lý do sức khỏe. Các nỗ lực hợp tác của mọi người khi cùng giao tiếp quanh một dự án lớn là vô tận và là một cách lý tưởng để sử dụng công nghệ giao tiếp. Các công cụ cho phép hợp tác giúp bạn chia sẻ tài nguyên, làm việc theo nhóm và xây dựng ý tưởng dựa trên đóng góp của nhau.

HOẠT ĐỘNG

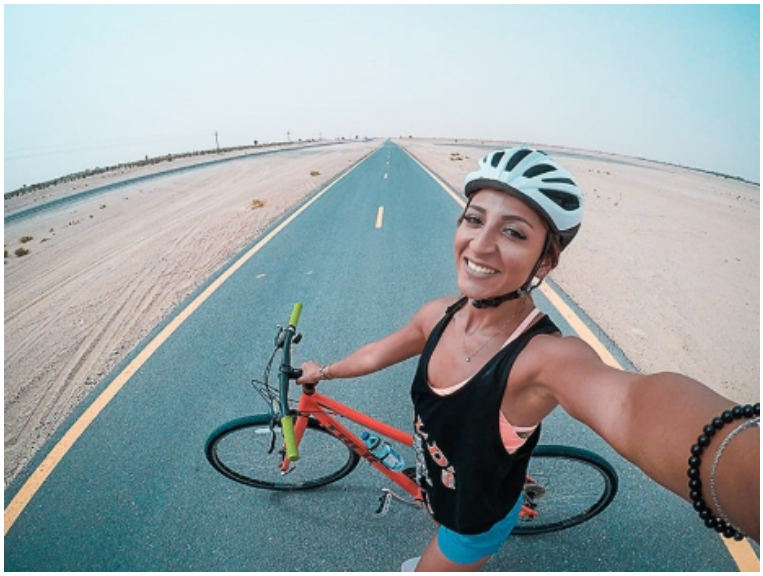
Hãy nghĩ về một lần bạn đã hợp tác với người khác để hoàn thành một việc gì đó. Điều này có thể là tổ chức một bữa tiệc, lên kế hoạch đi lại cho một sự kiện, làm một dự án học tập, dựng sân khấu cho một vở kịch hoặc bất kỳ hoạt động nhóm nào khác. Bạn đã sử dụng những hình thức giao tiếp nào để làm việc nhóm? Môi trường và những người trong nhóm đã ảnh hưởng như thế nào đến các công cụ và phương pháp bạn sử dụng? Hoàn thành bảng dưới đây để minh họa những thách thức, cơ hội, và phương pháp giao tiếp bạn có thể sử dụng (hoặc đã sử dụng) trong từng tình huống.

	Thách thức	Cơ hội	Phương pháp & công cụ giao tiếp
Dự án nhóm cho học phần học trực tiếp tại trường			
Dự án nhóm cho học phần học hoàn toàn trực tuyến			
Lên kế hoạch cho một sự kiện với đại gia đình			
Lên kế hoạch cho một sự kiện với bạn bè/người cùng trang lứa			

Bảng 8.1

Nhận thức về mạng lưới

Nhận thức về mạng lưới là kỹ năng thứ tư. Các mạng lưới công nghệ hiện nay cho phép chúng ta liên hệ với số lượng người lớn hơn rất nhiều. Những mạng lưới này mở rộng năng lực xã hội của con người và cho phép kết nối chỉ trong vài giây. Bạn có thể trở thành thành viên của các nhóm tin tức, cộng đồng ảo, trang tin đồn, diễn đàn và các tổ chức khác. Việc tận dụng những khả năng này mở rộng khả năng đóng góp của bạn vào kho thông tin khổng lồ trên Internet. Đồng thời, bạn cũng cần ý thức về những người mà bạn đang mời nghe bạn và có ảnh hưởng đến bạn. Bạn đã bao giờ bị thu hút, tức giận hay bị thuyết phục bởi một "bạn của bạn bè" (một người hoàn toàn xa lạ) khi họ bình luận trên mạng xã hội chưa? Nếu có, bạn đang ở trong một mối quan hệ với người lạ đó và họ đang tác động đến bạn.



Hình 8.6 Bạn có theo dõi những người có ảnh hưởng không? Họ có ảnh hưởng như thế nào đến bạn? (Nguồn: The Lazy Artist / Pexels)

Tiêu thụ có phản biện

Kỹ năng cuối cùng, tiêu thụ thông tin có phản biện, giúp chúng ta phân biệt điều gì là đúng và điều gì là sai. Chúng ta phải học cách phân biệt giữa sự thật và hư cấu. Con người vốn gặp khó khăn trong việc tin tưởng người khác trong đời sống hằng ngày; điều này cũng đúng với hàng triệu người trên Internet và mạng xã hội. Trước khi tin vào những gì người khác viết, giao tiếp với họ hoặc sử dụng một công cụ nào đó, bạn nên thực hiện một số "điều tra". Hãy kiểm tra các tuyên bố, lý lịch của tác giả, nguồn thông tin và độ chính xác.

Tiêu thụ thông tin có phản biện có mối liên hệ chặt chẽ với năng lực thông tin, được trình bày trong Chương 7 về Tư duy.

Điều chỉnh chiến lược để phù hợp với sự phát triển của công nghệ

Giao tiếp đã thay đổi do cách chúng ta sử dụng công nghệ. Đúng là chúng ta vẫn viết và nói, nhưng ở đâu và như thế nào? Có vô số nền tảng mạng xã hội mà bạn có thể sử dụng để giao tiếp, từ Snapchat đến Twitter, mỗi nền tảng có những quy tắc và giới hạn riêng. Những

nền tảng này đã hoàn toàn thay đổi nhiều cách mà chúng ta truyền đạt ý tưởng và thông tin, tìm kiếm bạn đời, giữ liên lạc với bạn bè và gia đình, kết nối với giảng viên và bạn học, lên kế hoạch với đồng đội, tìm kiếm việc làm, và còn nhiều hơn nữa.

Khi sử dụng thiết bị để giao tiếp, chúng ta có ít tín hiệu phi ngôn ngữ hơn để nhận biết, chỉ dựa vào những gì người kia đăng tải hoặc thể hiện. Trong một số tình huống, chẳng hạn như nói chuyện qua điện thoại, người ta không thể thấy cử chỉ tay nhưng vẫn có thể nghe được giọng điệu. Tuy nhiên, khi gõ chữ, sẽ không có giọng điệu, cử chỉ tay hay ngôn ngữ cơ thể. Đôi khi việc gõ chữ không thể truyền tải cùng một thông điệp như khi bạn nói trực tiếp cảm xúc của mình.

Mạng xã hội giúp việc giữ liên lạc với nhiều người trở nên dễ dàng hơn, nhưng đồng thời cũng tạo ra những cơ hội bị bỏ lỡ cho các mối quan hệ mới, vì chúng ta quá thường xuyên nhìn xuống điện thoại thay vì trò chuyện với người đang đứng cạnh mình.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Công nghệ chắc chắn đã có tác động đến xã hội của chúng ta. Hãy suy nghĩ về cách mà nó tạo ra những tác động đó.

- Chiếc điện thoại trong túi bạn có phải là thứ đã làm cuộc sống tốt hơn không?
- Chúng ta có đang trao quyền cho những người thường không có quyền lực trong xã hội không?
- Hay chúng ta đang khiến họ bị cô lập nhiều hơn?
- Khả năng tiếp cận giao tiếp toàn cầu có tạo ra những con người cởi mở và tự do hơn trong việc chia sẻ ý tưởng không?
- Một email gửi cho đồng nghiệp ở quốc gia khác có ý nghĩa hơn một bức thư gửi qua đường bưu điện không?

Có nền tảng hay ứng dụng mới nào mà bạn còn do dự khi thử không?

Xã hội hóa là một phần không thể thiếu của hành vi con người và theo thời gian, các công nghệ mới đã khiến việc kết nối và giao tiếp trở nên phức tạp hơn. Các công cụ mà bạn có để giao tiếp trong mạng lưới của mình rất mạnh mẽ và hữu ích nhưng chúng cũng có thể cản trở việc suy nghĩ, hành động, xây dựng mối quan hệ và giao tiếp theo thời gian thực. Hai mươi năm qua đã chứng kiến sự bùng nổ của các công cụ và phương tiện giao tiếp mới và hai mươi năm tới có thể sẽ tiếp tục có sự tăng trưởng và thay đổi nhanh chóng tương tự. Khả năng thích nghi có thể quan trọng ngang với bất kỳ phương pháp nào gắn với một nền tảng cụ thể. Điều quan trọng là tham gia một cách có ý thức và biết khi nào nên và không nên sử dụng các công cụ công nghệ mới có sẵn, điều này có thể đòi hỏi sự học hỏi và chấp

nhận. Theo cách này, giao tiếp của bạn với người khác sẽ tích cực và giúp bạn làm việc hiệu quả trong mọi khía cạnh của cuộc sống.

KẾT NỐI

Thông tin được xử lý và truyền tải nhanh hơn bao giờ hết. Mạng xã hội đã trở thành nơi mọi người tiếp cận thông tin. Đó có thể là tin tức trên YouTube, các sự kiện gây sốc trên IGTV hoặc thậm chí là những tin đồn giả trên Facebook được lan truyền từ bạn của bạn bè. Dường như thông tin ngày nay không thể lan truyền đủ nhanh nhưng điều quan trọng là phải tiếp nhận mọi thứ một cách thận trọng và đánh giá thông tin dựa trên nội dung của nó, nguồn gốc, bối cảnh và độ tin cậy.

- The Verge đã xuất bản một hướng dẫn về cách kiểm tra sự thật và nguồn tin trực tuyến (https://openstax.org/l/jghtmisinformation).
- Nghiện mạng xã hội (https://openstax.org/l/socialnetworkingaddiction) xảy ra khi mọi người trở nên phụ thuộc quá mức vào Instagram, Snapchat, Twitter, Facebook và các nền tảng liên quan đến mức mà hầu như toàn bộ giao tiếp của họ diễn ra trong những không gian ảo này. Nhiều nhà nghiên cứu kết luận rằng nghiện mạng xã hội còn mạnh hơn cả nghiện thuốc lá hoặc rượu.
- *Six Ways Social Media Changed the Way We Communicate (Sáu cách mạng xã hội đã thay đổi cách chúng ta giao tiếp)* (https://openstax.org/l/communication) thảo luận về cách khả năng và nhu cầu chia sẻ cũng như tiếp nhận thông tin nhanh chóng có thể dẫn đến những thay đổi trong các mối quan hệ và bản thân chúng ta. Bài viết cũng cung cấp các liên kết liên quan.

8.4 Bối cảnh của giao tiếp

Dự kiến thời gian đọc: 20 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Hình thức giao tiếp của tôi có thay đổi trong một số tình huống nhất định không?
- Tôi có sử dụng phong cách nói chuyện khác nhau khi ở với những người khác nhau không?
- Vai trò của việc lắng nghe trong giao tiếp là gì?

Hình thức giao tiếp của tôi có thay đổi trong những tình huống nhất định không?

Những hoàn cảnh xung quanh một thông điệp tạo nên bối cảnh. Những yếu tố này bao gồm môi trường bạn đang ở, nền văn hóa định hướng cho bạn và cho người mà bạn đang giao tiếp, cũng như mục đích ban đầu của việc giao tiếp. Bối cảnh cũng bao gồm các giá trị mà mọi người có, mức độ phù hợp của thông điệp, thời điểm bạn chọn để truyền đạt thông

điệp và lý do đằng sau mong muốn giao tiếp của bạn. Điều này có nghĩa là phải cân nhắc người nghe, địa điểm, thời gian và tất cả các biến số khác ảnh hưởng đến việc giao tiếp một cách mang tính xây dựng.



Hình 8.7 Lĩnh vực nghề nghiệp của bạn, môi trường làm việc, phong cách ăn mặc được chấp nhận và các mối quan hệ với đồng nghiệp hoặc khách hàng, tất cả những yếu tố đó đều tạo thêm ngữ cảnh cho cách bạn giao tiếp. (Nguồn: (cả hai ảnh): Lyncconf Games / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Nhìn chung, mọi hoạt động giao tiếp đều diễn ra vì một lý do. Khi bạn giao tiếp với người khác, bạn có luôn "cùng tần số" với họ không? Bạn thì hoàn toàn tỉnh táo trong khi bạn cùng phòng gần như đang ngủ? Trận bóng chày đó có thật sự quan trọng với bạn nhưng lại hoàn toàn nhàm chán đối với người bạn đang nói chuyện không? Điều quan trọng là tất cả những người liên quan đều hiểu bối cảnh của cuộc trò chuyện. Đó có phải là một bữa tiệc, nơi phù hợp với những cuộc trò chuyện vui đùa, nhẹ nhàng không? Hay cuộc trò chuyện liên quan đến một vấn đề nghiêm túc vừa xảy ra? Những bước liên quan nào giúp hiểu bối cảnh? Trước hết, hãy chú ý đến thời điểm. Có đủ thời gian để trình bày những gì bạn đang cố gắng nói không? Đây có phải là thời điểm thích hợp để nói với sếp về việc tăng lương không? Còn địa điểm thì sao? Cuộc trò chuyện nên diễn ra trong thang máy, qua email hay trong phòng chat? Tất cả mọi người trong cuộc trò chuyện có tham gia vì cùng một lý do không?

Dưới đây là một hoạt động có thể giúp bạn hiểu rõ hơn về ý nghĩa của bối cảnh.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy xem xét bối cảnh của một bữa tối gia đình. Bạn đang ngồi tại bàn cùng với anh chị em ruột, anh chị em họ, cha mẹ, cô dì chú bác và ông bà. Có nhiều nhóm tuổi khác nhau hiện diện quanh bàn ăn. Có những quy tắc nào về cách bạn cư xử trong hoàn cảnh này không? Đó là những quy tắc gì?

Sau đó, hãy đặt mình vào bối cảnh của một phòng chat với những người bạn có thể quen và một số người bạn không quen. Có những quy tắc nào cho việc giao tiếp trong tình huống đó không? Đó là những quy tắc gì?

Đôi khi chúng ta có những nhận định sai về những gì đang diễn ra trong một tình huống nhóm. Có thể chúng ta nghĩ rằng mọi người đều biết chúng ta đang nói về điều gì. Hoặc chúng ta nghĩ rằng mình biết quan điểm của mọi người về một vấn đề hay tình huống nào đó. Hoặc chúng ta bước vào cuộc trò chuyện với suy nghĩ sẵn rằng mình đúng và họ sai. Trong những trường hợp này, giao tiếp có thể diễn ra rất tệ. Tại sao? Vì chúng ta không lắng nghe, hoặc thậm chí không chuẩn bị đầy đủ cho cuộc trò chuyện mà chúng ta hy vọng sẽ có. Rất thường xuyên, chúng ta chỉ quan tâm đến những gì mình muốn nói với một cá nhân hay một nhóm và không dừng lại đủ lâu để suy ngẫm về việc thông điệp của mình có thể có ý nghĩa gì đối với họ. Chúng ta dường như không quan tâm đến việc thông điệp sẽ được tiếp nhận như thế nào và thường ngạc nhiên trước việc giao tiếp thực tế đã diễn ra kém ra sao. Tại sao? Bởi vì chúng ta đã không dừng lại và nghĩ rằng: "Ừm, dì của mình là một người rất sùng đạo và có lẽ sẽ bị xúc phạm bởi một cuộc trò chuyện về sự thân mật tình dục." Hoặc: "Bố mình đang gặp một chút khó khăn về tài chính, và có lẽ đây không phải là thời điểm thích hợp để nhắc đến số tiền mình cần để mua một chiếc xe mới."

Tôi có phong cách nói chuyện khác khi ở với những người khác nhau không?

Có rất nhiều tình huống trong cuộc sống khi chúng ta đặt nhu cầu của mình lên trước và buột miệng nói ra những gì đang nghĩ, dẫn đến một số hiểu lầm nghiêm trọng. Điều thực sự quan trọng không chỉ là quan tâm đến nhu cầu giao tiếp của bản thân, mà còn phải cân nhắc với ai bạn đang giao tiếp, khi nào và ở đâu bạn đang giao tiếp, và bạn sẽ giao tiếp như thế nào theo một cách tích cực. Trước hết, bạn nên lùi lại và suy nghĩ về điều mình muốn nói và lý do tại sao. Sau đó, hãy suy ngẫm về đối tượng mà bạn đang cố gắng giao tiếp.

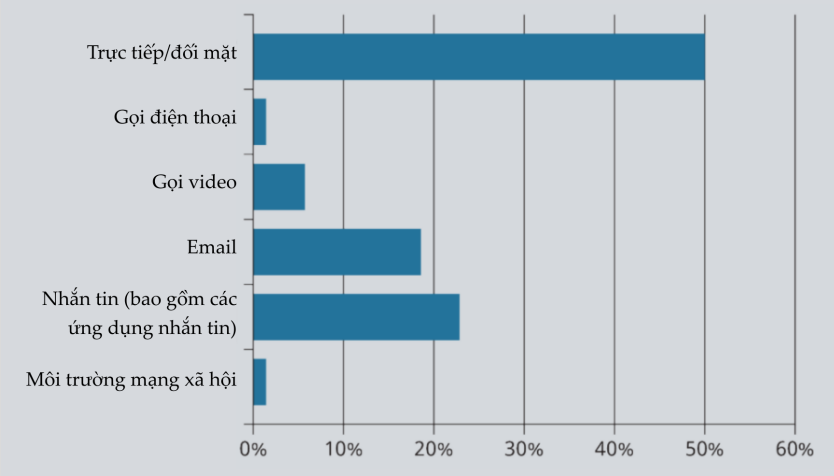
NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

1. Trong các phương thức sau, đâu là phương thức giao tiếp bạn ưa thích?
    a. Trực tiếp/mặt đối mặt
    b. Gọi điện thoại
    c. Gọi video
    d. Email
    e. Nhắn tin (bao gồm các ứng dụng nhắn tin)
    f. Môi trường mạng xã hội
2. Yếu tố nào của giao tiếp mà bạn thấy thách thức nhất?
    a. Hiểu người nghe/tình huống và sử dụng hình thức/giọng điệu phù hợp nhất
    b. Nói trước một nhóm người
    c. Viết bài hoặc báo cáo
    d. Lắng nghe và diễn giải
3. Khi viết một bài cho môn học, khía cạnh nào bạn thấy thách thức nhất?
    a. Đưa ra ý tưởng/luận điểm/câu hỏi nghiên cứu ban đầu

b. Tìm nguồn và thông tin nền tảng
c. Đánh giá chất lượng của nguồn hoặc dữ liệu
d. Tổ chức, sắp xếp bài viết
e. Viết/chỉnh sửa bài
f. Viết danh mục tài liệu tham khảo/danh sách trích dẫn

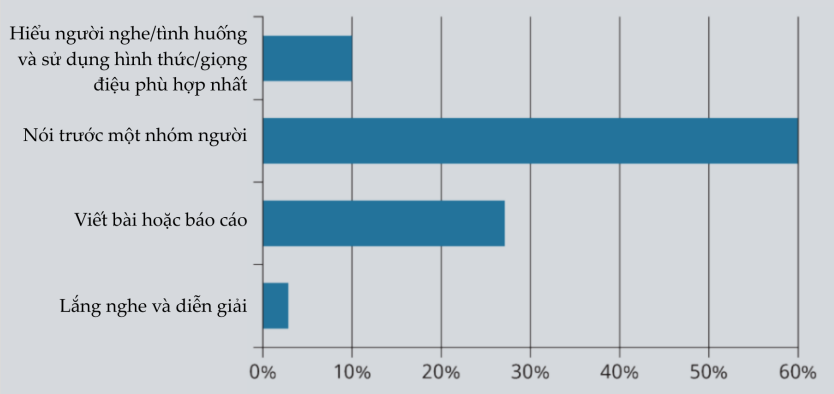
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey6-12 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đã được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Trong các phương thức sau, đâu là phương thức giao tiếp bạn ưa thích?



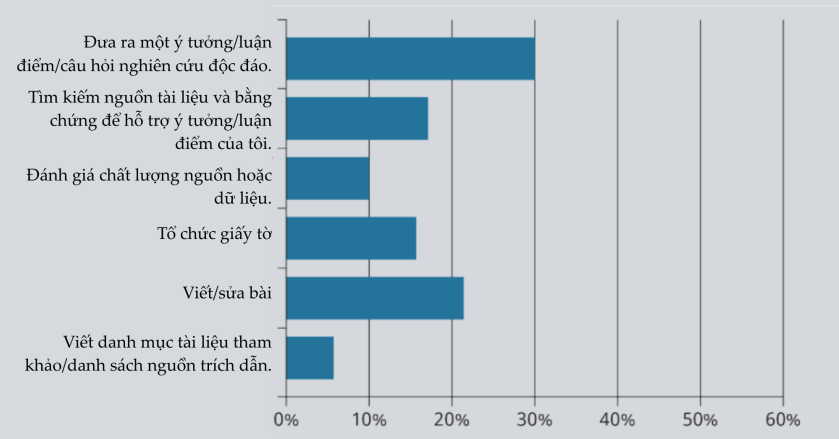
Hình 8.8

Yếu tố nào của giao tiếp mà bạn thấy thách thức nhất?



Hình 8.9

Khi viết một bài cho môn học, khía cạnh nào bạn thấy thách thức nhất?



Hình 8.10

Trí tuệ cảm xúc

Chúng ta đã đề cập đến trí tuệ cảm xúc khi nói về việc lắng nghe. Việc nhận diện cảm xúc của chính bạn và của người khác cũng sẽ giúp bạn tránh được những hiểu lầm trong giao tiếp. Khi bạn ý thức được trạng thái cảm xúc của bản thân và có kỹ năng để xử lý và điều chỉnh, việc giao tiếp với người khác sẽ được cải thiện. Ví dụ, bạn sẽ ít có khả năng buột miệng phản ứng giận dữ trước một lời phê bình mà bạn cho là công kích.

Bạn cũng có thể quản lý giao tiếp tốt hơn khi nhận ra cảm xúc của người khác. Một cuộc trò chuyện có thể nhanh chóng trở nên căng thẳng nếu ai đó cảm thấy bị tấn công hoặc đơn giản là vì họ đã có một trải nghiệm cảm xúc liên quan đến cuộc trò chuyện mà bạn không hiểu. Việc chú ý đến phản ứng cảm xúc của người khác trong quá trình trò chuyện, cũng như lắng nghe và nói chuyện với sự thấu cảm, sẽ giúp bạn kiểm soát tình huống tốt hơn.

Khi các cuộc trò chuyện bắt đầu trở nên gay gắt, bạn nên tạm dừng và tự hỏi tại sao. Nếu chính bạn đang cảm thấy phòng thủ và tức giận, hãy cố gắng nhận diện nguồn gốc của sự bực bội đó và thử lùi lại một bước, có thể tạm rời cuộc trò chuyện cho đến khi bạn có thể kiểm soát cảm xúc tốt hơn và giao tiếp một cách bình tĩnh, sáng suốt hơn.

Nếu là người khác đang trở nên xúc động, một lần nữa hãy tự hỏi tại sao. Bạn có thể thấy những lý do khiến người đó cảm thấy bị tấn công, bị hạ thấp hoặc bị lấn át không? Nếu bạn có thể nhận ra cảm xúc của họ và trực tiếp xử lý nó, bạn có thể đưa cuộc giao tiếp trở lại nền tảng vững chắc hơn.

HOẠT ĐỘNG

Hãy suy nghĩ về bối cảnh và công cụ giao tiếp bạn sẽ cân nhắc trong các tình huống sau:

1. Bạn cần cho giảng viên biết rằng bạn sẽ không thể nộp bài đúng hạn. Bạn sẽ nói gì, khi nào và ở đâu và bạn sẽ sử dụng hình thức giao tiếp nào? Vì sao?
2. Bạn cùng phòng muốn mời bạn bè đến tổ chức một bữa tiệc và bạn không chắc mình sẵn sàng cho điều đó. Bạn sẽ nói gì và nói như thế nào với bạn cùng phòng?

3. Cuối tuần có rất nhiều hoạt động, nhưng bạn được mong đợi về nhà để tham dự một buổi họp mặt gia đình. Bạn sẽ cho bố mẹ biết rằng bạn không về bằng cách nào?

Lắng nghe là một hành động giao tiếp

Giao tiếp của chúng ta bao gồm cả việc gửi và, đặc biệt là, tiếp nhận thông điệp. Tuy nhiên, đáng tiếc là chúng ta thường không dành đủ thời gian để tập trung vào phần thứ hai này. Thường thì chúng ta đã nghĩ sẵn về điều mình sẽ nói tiếp theo thay vì lắng nghe những gì đang được nói với mình. Sự thiếu tập trung này xảy ra trong những cuộc tranh luận căng thẳng, đối đầu nhưng cũng rất phổ biến trong các cuộc trò chuyện một-một và khi ai đó đang tâm sự với chúng ta. Khi lắng nghe, chúng ta cần tiếp nhận khái niệm thấu cảm, nghĩa là bạn hiểu người kia có thể đang cảm thấy như thế nào và hiểu vì sao hành động của họ lại có ý nghĩa đối với họ tại thời điểm đó. Nhờ vậy, ý tưởng của chúng ta có thể được truyền đạt theo cách người khác dễ hiểu và điều này cũng giúp chúng ta hiểu người khác khi họ giao tiếp với chúng ta.

Mặc dù là một hành động im lặng, lắng nghe vẫn là giao tiếp. Chúng ta thường có thể "nghe" những gì được nói nhưng không thực sự lắng nghe đủ tốt để nhận ra ý nghĩa mà người đang cố gắng giao tiếp muốn truyền đạt. Để lắng nghe hiệu quả, chúng ta nên xem đó là một quá trình chủ động, giống như cách chúng ta nghĩ về việc nói hoặc nhắn tin.

Vậy lắng nghe chủ động bao gồm những gì? Có một số chiến lược bạn có thể sử dụng để trở thành một người nghe tốt. Trước hết, hãy ngừng nói. Bạn không thể lắng nghe nếu bạn đang nói. Thứ hai, hãy tắt tivi, cất điện thoại vào túi, tắt nhạc, và nếu cần, hãy đến một nơi yên tĩnh để bạn thực sự có thể tập trung vào những gì đang được nói. Tiếp theo, hãy có sự thấu cảm với người đang nói chuyện với bạn. Nói cách khác, đừng bắt đầu nghĩ ngay đến cách trả lời. Ngay cả khi ai đó đang có vấn đề (với bạn hoặc với điều gì khác), hãy tránh cố gắng giải quyết ngay lập tức; hãy cân nhắc xem người đang nói với bạn có thực sự muốn lời khuyên hay hành động hay không hay họ chỉ đơn giản là muốn được nhìn nhận và được lắng nghe. Cuối cùng, trước khi bạn nói bất cứ điều gì để phản hồi, hãy nhắc lại những gì bạn đã nghe để người kia có thể xác nhận rằng bạn đã hiểu đúng. Bạn sẽ ngạc nhiên về mức độ hiệu quả của những chiến lược này trong việc giúp tránh hiểu lầm và nhầm lẫn.



Hình 8.11 Trở thành một người lắng nghe tốt đòi hỏi sự luyện tập và tập trung. Để làm được điều đó, hãy cố gắng loại bỏ các yếu tố gây xao nhãng và tránh đưa ra quá nhiều lời khuyên hoặc kể những câu chuyện liên quan của bản thân. Ngay cả khi bạn chỉ đang nghe một bản tóm tắt ngắn gọn sau khi tình cờ gặp ai đó ở hành lang, hãy cố gắng tiếp nhận và thấu hiểu điều họ đang nói. (Nguồn: University of the Fraser Valley/Flickr /Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Hãy nghĩ về tất cả những lần bạn đi mua đồ ăn hoặc cà phê qua quầy drive-through[44]. Kịch bản thường giống nhau, đúng không? Bạn gọi món, ví dụ như khoai tây chiên cỡ vừa, một chiếc burger không phô mai hoặc hành và một ly nước ngọt cỡ lớn. Sau đó, bạn nghe nhân viên bên trong nhà hàng nhắc lại: "Bạn muốn khoai tây chiên cỡ vừa, một burger không phô mai hoặc hành, và một ly Coca-Cola cỡ lớn." Nếu đó là đơn hàng đúng, bạn nói "đúng" và tiến tới thanh toán. Điều này có thể được xem là lắng nghe chủ động ở cả hai phía. Hoạt động sau đây có thể giúp bạn suy ngẫm về lắng nghe chủ động.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Đây là một hoạt động tự phân tích. Như đã nói ở trên, nghe và lắng nghe không phải là một, và sự khác biệt này thường dẫn đến giao tiếp sai lệch. Hãy nhớ lại một lần khi nỗ lực giao tiếp của bạn với ai đó (trực tiếp hoặc trực tuyến) không diễn ra theo cách bạn mong muốn. Thông điệp bạn cố gắng truyền đạt không được tiếp nhận theo đúng ý bạn, và điều này dẫn đến một số bất hòa giữa bạn và người mà bạn đang "nói chuyện" cùng. Hãy viết ra điều đã xảy ra. Sau đó, suy nghĩ một chút về những gì có thể đã được làm khác đi. Vấn đề có phải từ phía bạn không? Bạn có gửi một thông điệp không đủ rõ ràng không? Người nhận thông điệp có thực sự không "lắng nghe" những gì bạn đang nói không? Điều gì đã cản trở một hoạt động giao tiếp vốn dĩ chỉ nên là đơn giản giữa bạn và người khác?

44 Chú thích của người dịch: "drive-through" (hay "drive-thru)" là một hình thức dịch vụ cho phép bạn khách hàng gọi đồ ăn, mua hàng, sử dụng dịch vụ ngay trên phương tiện cá nhân (ô tô hoặc xe máy) mà không cần phải xuống xe và thường có làn đường riêng cho khách hàng sử dụng hình thức dịch vụ này.

Như đã đề cập trước đó, cảm xúc thường xuyên tham gia vào quá trình giao tiếp. Sẽ thật tuyệt nếu mọi thứ đều hoàn toàn logic và mọi người luôn giao tiếp trong trạng thái không cảm xúc. Nhưng trong hầu hết các trường hợp, điều đó không xảy ra. Mọi người có quan điểm, nhu cầu, mong muốn và kết quả mà họ đang tìm kiếm; có những cảm xúc có thể bị tổn thương; và có những thái độ khác nhau. Danh sách này có thể kéo dài vô tận. Điều quan trọng là chúng ta cần ý thức được cảm xúc của chính mình và của người khác khi cố gắng giao tiếp. Hãy cân nhắc cảm xúc của người khác cũng như của bản thân bạn. Hãy có sự thấu cảm. Và trong quá trình cố gắng làm điều đó, hãy lắng nghe - đừng chỉ nghe!

8.5 Rào cản đối với giao tiếp hiệu quả

Dự kiến thời gian đọc: 18 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Bạn có nhớ một lần nào đó khi bạn ngạc nhiên vì những gì mình truyền đạt không được đón nhận tích cực không?
- Một số rào cản khác đối với giao tiếp hiệu quả là gì?

> **"Ngôn từ là nguồn gốc của những hiểu lầm." — *Antoine de Saint-Exupéry, Hoàng tử bé*[45]**

Meredith và Anvi đang làm việc cùng nhau trong một dự án về marketing cho một lớp học truyền thông: Anvi sẽ tạo nội dung cho tờ rơi (flyer) và Meredith sẽ xác định nền tảng tốt nhất để quảng bá. Trong buổi động não, cả hai nhận ra rằng họ vẫn còn một số câu hỏi chưa được làm rõ về việc tờ rơi nên có bao nhiêu nội dung và liệu họ có cần nộp thêm tài liệu hay không. Meredith để Anvi làm rõ những điểm này vì nội dung của tờ rơi là trách nhiệm của cô ấy. Meredith đã chờ đợi một cách sốt ruột trong suốt buổi học để Anvi hỏi về bài tập. Khi thời gian học gần kết thúc, Meredith đã lên tiếng trước lớp, nói với giảng viên rằng Anvi có một câu hỏi về bài tập.

Anvi đã làm rõ yêu cầu bài tập với giảng viên nhưng khi Meredith cố gắng tìm Anvi sau giờ học để bàn về các bước tiếp theo, Anvi đã rời đi. Meredith rất ngạc nhiên khi nhận được một tin nhắn giận dữ từ Anvi ngay sau đó, trong đó Anvi cáo buộc Meredith đã làm cô ấy xấu hổ. Anvi chỉ ra rằng cô ấy đã hoàn thành mọi bài tập trong khóa học cho đến nay và không cần Meredith "can thiệp" vào bài này.

Giao tiếp có thể gặp trục trặc vì nhiều lý do. Một người có thể sử dụng thuật ngữ chuyên môn hoặc ngôn ngữ kỹ thuật mà người khác không quen thuộc. Có thể tồn tại sự khác biệt

45 Saint-Exupéry, Antoine de, and Katherine Woods. The Little Prince. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1961.

trong cách nhìn nhận một vấn đề. Mọi người có thể nói các ngôn ngữ khác nhau hoặc các cách nói thông tục mà một người sử dụng lại không có ý nghĩa đối với người khác.

Như trong trường hợp của Meredith và Anvi, các yếu tố văn hóa cũng có thể ảnh hưởng đến cách mọi người giao tiếp. Ví dụ, Anvi không thích nói chuyện với giảng viên trong giờ học vì cô cảm thấy mình đang làm gián đoạn lớp. Cô ấy muốn được gặp giảng viên sau khi giờ học kết thúc hơn. Ngược lại, Meredith thường có một danh sách công việc và thích đánh dấu hoàn thành từng mục để đảm bảo mọi thứ diễn ra đúng tiến độ và đôi khi cô có thể trở nên thiếu nhạy cảm với phong cách giao tiếp của người khác.

Một số rào cản có thể mang tính cảm xúc, thường do các chủ đề được xem là nhạy cảm, chẳng hạn như tình dục, chính trị hoặc tôn giáo, những yếu tố có thể cản trở giao tiếp hiệu quả. Đôi khi, điều bạn đang cố gắng truyền đạt là điều gây xấu hổ hoặc mang tính cá nhân và bạn chỉ nói vòng vo mà không thực sự nói thẳng điều mình muốn. Những cảm xúc khác như căng thẳng, tức giận, trầm cảm, buồn bã,... cũng có thể ảnh hưởng đến mức độ hiệu quả khi bạn giao tiếp với người khác hoặc khi họ giao tiếp với bạn. Các khiếm khuyết về thể chất, chẳng hạn như suy giảm thính lực, cũng có thể cản trở giao tiếp thành công.

Một phần hành vi và cách giao tiếp của chúng ta dựa trên những trải nghiệm trước đây và chúng ta không "bỏ qua quá khứ" để bắt đầu lại từ đầu. Đôi khi rào cản có thể là sự thiếu quan tâm hoặc thiếu chú ý từ phía người tiếp nhận. Ngoài ra, còn có những kỳ vọng về những gì sẽ được nói ra, hoặc các định kiến từ phía người gửi hoặc người nhận. Thường thì khi giao tiếp, chúng ta có sẵn những định kiến về người khác: họ là ai, họ đang nghĩ gì và họ sẽ phản ứng như thế nào với điều chúng ta nói. Những định kiến này có thể cản trở giao tiếp hiệu quả. Một người cũng có thể mang theo thái độ cá nhân vào bất cứ điều gì được nói hoặc viết ra. Hoặc có thể là do thiếu động lực để làm rõ điều bạn muốn truyền đạt và kết quả cuối cùng không giống như điều bạn mong đợi.

HOẠT ĐỘNG

Hãy cân nhắc một số định kiến và giả định của chính bạn và áp dụng chúng vào tình huống sau:

Bạn đang đi bộ trên phố và cần xin ai đó đổi một tờ 1 đô la vì bạn cần tiền xu cho đồng hồ đỗ xe. Chỉ có một vài người xung quanh và bạn phải chọn một người để nhờ giúp đỡ. Bạn sẽ chọn ai, và vì sao?

- Một người có hình xăm phủ đầy cánh tay.
- Một phụ nữ lớn tuổi, khom lưng và bước đi chậm chạp.
- Một người da màu đang mải nhìn vào điện thoại của họ.
- Một phụ huynh có ba đứa trẻ đang vội vã cố gắng trông chừng chúng.

- Một người đàn ông ăn mặc lịch sự, mang giày da bóng loáng, đang bước nhanh về phía nơi anh ta cần đến.

Định kiến và giả định

Bạn đã bao giờ nghĩ về thông điệp mà bạn đang truyền đạt cho người khác thông qua ngoại hình của mình chưa? Nếu bạn là người đang đứng ở góc phố, người khác sẽ nhìn thấy điều gì? Bạn góp phần vào những định kiến của người khác như thế nào chỉ dựa trên vẻ ngoài của bạn?

Tất nhiên, bạn nên là chính mình, nhưng một số môi trường hoặc tình huống yêu cầu chúng ta phải cân nhắc và có thể, thay đổi cách ăn mặc hoặc thể hiện. Việc mặc một chiếc áo thun có in "thông điệp" có thể phù hợp khi bạn đang thư giãn nhưng bạn sẽ không mặc nó khi đi phỏng vấn xin việc.

Môi trường đại học mang đến nhiều tình huống mà những định kiến sẵn có của người khác về vẻ ngoài của chúng ta có thể phát huy tác dụng. Ví dụ, dù có thể không công bằng, giảng viên có thể có một nhận định nhất định về những sinh viên đến lớp hoặc giờ tư vấn trong bộ đồ ngủ. Hãy nghĩ đến hệ quả của việc ngồi trong văn phòng giảng viên để xin hỗ trợ, trong khi họ nghĩ rằng bạn vẫn chưa thay quần áo kể từ lúc thức dậy. Bạn hoàn toàn có quyền thể hiện bản thân theo một cách nhất định nhưng vẻ ngoài của bạn có thể truyền đạt sai về động lực hoặc ý định của bạn. Việc nhận ra cách mà các định kiến của chính chúng ta tác động và thừa nhận các định kiến của người khác, nhìn chung sẽ dẫn đến những tương tác hiệu quả hơn.

Một trong những thay đổi lớn nhất trong cách chúng ta tương tác là số lượng rất lớn những người mà chúng ta có thể giao tiếp. Đây là một điều tuyệt vời vì chúng ta có cơ hội gặp gỡ nhiều người từ các nền văn hóa khác nhau. Tuy nhiên, điều này cũng có thể tạo ra thách thức, bởi vì chúng ta không phải lúc nào cũng sẵn sàng giao tiếp với những người đến từ các nền văn hóa, giới tính, độ tuổi, hoặc quan điểm tôn giáo và chính trị khác nhau. Đôi khi, chỉ đơn giản là thiếu sự quen thuộc cũng có thể dẫn đến sai sót hoặc thậm chí là gây xúc phạm.

HOẠT ĐỘNG

Hãy nghĩ về cách bạn giao tiếp với những típ người khác nhau. Với mỗi đối tượng ở cột bên trái và mỗi ví dụ về điều bạn cần mô tả, hãy ghi chú về cách bạn có thể giao tiếp, loại từ ngữ bạn có thể sử dụng, hoặc những điều bạn sẽ cân nhắc khi nói chuyện với họ.

	Mô tả một sự kiện thể thao bạn đã xem	**Mô tả một cuộc tranh cãi mà bạn tham gia trên mạng xã hội**	**Mô tả một buổi tối đi chơi với bạn bè**

Một trẻ em 8 tuổi			
Một phụ nữ 20 tuổi			
Một người đàn ông trung niên			
Một người cao tuổi			

Câu trả lời của bạn đến từ định kiến hay từ kinh nghiệm? (Hay cả hai?) Bạn có chọn từ ngữ cẩn thận hơn khi nói với một đứa trẻ không? Bạn có giả định rằng người đàn ông sẽ biết nhiều về thể thao hơn phụ nữ không? Bạn có cho rằng người lớn tuổi sẽ không biết về Twitter hoặc Instagram không? Có thể việc chú tâm hơn trong các tương tác với người khác sẽ giúp giao tiếp của bạn trở nên rõ ràng hơn.

Thật không may, việc dựa vào định kiến thường dẫn đến giao tiếp thất bại. Sự hiểu biết của chúng ta về người khác thường bị che mờ bởi những khuôn mẫu đã ăn sâu vào xã hội. Hãy nghĩ xem bạn có mang theo những định kiến của riêng mình hay không. Bạn có nghĩ người khác cũng làm như vậy không? Nếu có, những điều đó rất có thể đang cản trở một cuộc trò chuyện thành công.

Hãy tìm hiểu chi tiết hơn về các vấn đề liên quan đến định kiến, giả định và tránh gây xúc phạm trong Chương 9.

> **"Độ chính xác trong giao tiếp là điều quan trọng, quan trọng hơn bao giờ hết trong thời đại của những cân bằng mong manh, khi một từ sai hoặc bị hiểu lầm có thể gây ra thảm họa không kém gì một hành động bất cẩn đột ngột." — James Thurber[46]**

Định danh và trải nghiệm có thể tạo ra rào cản giao tiếp như thế nào?

Ngoài năng lực và công cụ giao tiếp cụ thể, trong mỗi tương tác, chúng ta còn mang theo nhiều yếu tố độc đáo dựa trên con người của mình và bối cảnh xuất thân. Sự đa dạng, dù rất quan trọng và tích cực, đòi hỏi chúng ta phải cân nhắc những góc nhìn và trải nghiệm khác nhau mà người khác mang vào cuộc thảo luận hoặc tương tác, đồng thời hiểu rằng

46 Thurber, James. Lanterns and Lances. Harper and Brothers. 1961.

quan điểm và bối cảnh của chính chúng ta có thể xa lạ với người khác. Thay vì né tránh sự đa dạng này, chúng ta nên kiên nhẫn và rèn luyện khi giao tiếp với những người mới.

Một phần của sự cân nhắc này được gọi là năng lực giao thoa văn hóa, bạn sẽ tìm hiểu kỹ hơn trong Chương 9. Dưới đây là một số khía cạnh trong đời sống con người mà bạn nên cân nhắc khi giao tiếp.

Bản sắc thường là cảm giác thuộc về một nhóm nào đó. Đây là cách bạn tự nhận thức về bản thân và thường liên quan đến quốc tịch, sắc tộc, tôn giáo, tầng lớp xã hội, xu hướng tính dục, giới tính, thế hệ, vùng miền hoặc bất kỳ nhóm xã hội nào có bản sắc riêng. Các dấu hiệu của bản sắc văn hóa có thể bao gồm: các nghi lễ mà mọi người thực hành, loại âm nhạc mà một nhóm ưa thích, phong cách ăn mặc, ngôn ngữ của nhóm sắc tộc mà họ thuộc về, các món ăn và lễ hội hoặc những môn thể thao được ưa chuộng trong một số cộng đồng. Tất cả những yếu tố này có thể cấu thành bản sắc văn hóa của một người. Việc thuộc về các nhóm này mang lại cho con người một bản sắc và một khung tham chiếu để họ giao tiếp và liên hệ với thế giới xung quanh.

Bản dạng giới đề cập đến cảm nhận nội tâm, sâu sắc của một người về giới tính của họ. Đôi khi, giới tính sinh học được chỉ định khi sinh ra không trùng khớp với bản dạng giới của một người. Những cá nhân này có thể tự nhận là người chuyển giới, phi nhị nguyên giới hoặc không tuân theo chuẩn giới truyền thống[47]. Do đó, bản dạng giới là điều mà một người tự xác định mình thuộc về.

Mặc dù bản dạng giới là yếu tố nội tại, các ảnh hưởng và nhận thức xã hội có thể định hình thái độ và cách thức giao tiếp của một người. Ví dụ, trong một số gia đình và nền văn hóa, nam giới được nuôi dạy để trở nên chi phối hơn hoặc ít bộc lộ cảm xúc hơn. Cách tiếp cận này có thể dẫn đến các vấn đề trong giao tiếp với người khác. Tuy nhiên, chính những *giả định* của người khác về nam giới cũng có thể gây ra rào cản giao tiếp. Điều tương tự cũng có thể xảy ra với các bản dạng giới khác.

Trải nghiệm giao tiếp của bạn với các giới tính khác nhau như thế nào? Bạn có từng quan sát thấy mọi người thực hiện giao tiếp theo một cách thức đặc thù nào đó dựa trên giới tính của những người tham gia vào cuộc hội thoại hay không? Ví dụ, một bạn học có nói chuyện với nam giới theo cách khác với cách họ nói chuyện với nữ giới không? Sự khác biệt đó có trở thành rào cản hoặc vấn đề trong giao tiếp không?

Tuổi tác có thể ảnh hưởng rất lớn đến giao tiếp. Điều này khá dễ hiểu, vì những người thuộc các thế hệ khác nhau mang theo những trải nghiệm rất khác nhau khi tương tác với người khác. Chúng ta lớn lên cùng với những loại âm nhạc, phong cách ăn mặc, ngôn ngữ và ảnh hưởng văn hóa nhất định. Cách nuôi dạy con cái đã thay đổi, lựa chọn thực phẩm trở nên

47 Newman, Tim. "Sex and gender: What's the Diierence?" Medical News Today. February 7, 2018 http://www.medicalnewstoday.com/articles/232363.php

đa dạng hơn, các thảm kịch và biến động chính trị thế giới đã xảy ra và mỗi yếu tố này đều tác động đến thế hệ đã trực tiếp trải nghiệm chúng. Hầu hết chúng ta đều sống hoặc đã từng sống cùng nhiều thế hệ trong cuộc đời và tự mình trải nghiệm những khác biệt đó. Hãy nghĩ đến những lần bạn cố gắng giải thích cho ông bà về việc bạn làm gì trên các nền tảng mạng xã hội (mặc dù một số ông bà rất giỏi công nghệ!). Hoặc nghĩ về cách những thành viên rất nhỏ trong gia đình - khoảng ba hoặc bốn tuổi - mô tả các video mà các em xem hoặc các trò chơi mà các em chơi.

Như bạn có thể thấy từ các yếu tố trên - bản sắc văn hóa, giới, tuổi tác và cả những định kiến của chính chúng ta - có rất nhiều rào cản có thể xuất hiện khi bạn cố gắng giao tiếp với người khác. Trong khuôn viên trường đại học, bạn có thể sẽ gặp rất nhiều sự khác biệt trong những người mà bạn gặp gỡ. Nhiều người đến từ các quốc gia, nền văn hóa, tôn giáo và hoàn cảnh gia đình khác nhau. Một số người có thể chỉ đến đây với mục đích học đại học và sẽ trở về quê hương sau khi tốt nghiệp. Một số người có rất nhiều kinh nghiệm sống, trong khi những người khác có thể vẫn đang là học sinh trung học trong chương trình học song song. Tất cả những điều đó sẽ ảnh hưởng đến cách họ giao tiếp, cũng như cách mà sự nuôi dạy và trải nghiệm của chính bạn đã ảnh hưởng đến con người bạn ngày hôm nay. Hãy ghi nhớ điều này khi bạn cố gắng xây dựng các mối quan hệ với nhiều người xung quanh, cả trong giao tiếp trực tiếp lẫn trực tuyến.

Tổng kết

Giao tiếp là một trong những thành phần cơ bản của cuộc sống con người. Nó là nền tảng của xã hội, của nền văn minh nói chung. Càng thành thạo trong việc điều hướng các lựa chọn giao tiếp khác nhau, chúng ta càng trở nên thỏa mãn và hiệu quả hơn trong cuộc sống. Bạn có khả năng giao tiếp với vô số cá nhân và nhóm người ở những nơi xa xôi, cũng như với những người ở ngay bên cạnh hoặc trong phòng kế bên. Trong tất cả các tương tác đó, cả người gửi và người nhận thông điệp đều mang theo bối cảnh, mục đích và góc nhìn riêng. Việc giao tiếp của bạn sẽ hiệu quả hơn rất nhiều nếu bạn tư duy về những khác biệt đó trước khi gửi và đặc biệt là trước khi phản hồi người khác.

Đôi khi việc tư duy quá sâu về một cuộc trò chuyện đơn giản có vẻ quá tải và không cần thiết nhưng việc ghi nhớ lý do bạn giao tiếp và chú ý đến từ ngữ bạn sử dụng có thể dẫn đến các mối quan hệ và kết quả tốt hơn. Lắng nghe, thực hành sự thấu cảm, và phát triển năng lực giao thoa văn hóa sẽ làm phong phú thêm cuộc sống của bạn và của những người xung quanh.

Kết nối nghề nghiệp

Hãy đánh dấu các phương thức giao tiếp mà bạn có nhiều khả năng sử dụng nhất cho từng đối tượng dưới đây. Sau đó, viết phần giải thích về lý do bạn chọn các hình thức giao tiếp đó và cách lựa chọn của bạn liên quan đến mục đích giao tiếp với những người khác nhau.

	Trực tiếp	Email	Thư tay	Điện thoại	Facebook	Instagram	Snapchat
Cha mẹ							
Bạn bè đồng trang lứa							
Anh, chị em ruột							
Cấp trên							
Bác sĩ							
Giảng viên							
Nhân viên phục vụ							
Trợ lý văn phòng							
Người yêu / bạn đời							

Hãy xem kỹ bảng mà bạn đã điền. Bạn có nhận thấy rõ ràng có những mục đích khác nhau khi bạn dùng email thay vì gọi điện hoặc dùng Snapchat thay vì viết thư không? Việc suy

ngẫm về các lựa chọn giao tiếp của bạn sẽ giúp chúng luôn hiệu quả nhất.

Hãy nhìn vào các hình thức giao tiếp bạn đã chọn cho "cấp trên." Có thể bạn đã chọn gặp trực tiếp và email là hai hình thức chính. Hãy suy nghĩ xem những lựa chọn đó đã ảnh hưởng như thế nào đến sự thành công trong giao tiếp với sếp. Bây giờ, hãy chọn thêm hai hình thức giao tiếp khác. Bạn có thể nhận được cùng một phản hồi từ sếp không?

Suy ngẫm

Hãy xem lại những câu hỏi bạn đã trả lời ở đầu chương và cân nhắc một điều bạn học được trong chương này có thể khiến bạn thay đổi câu trả lời cho một trong các câu sau:

1. Tôi nghĩ thiết bị di động của mình là hiệu quả và phù hợp cho hầu hết các hình thức giao tiếp.
2. Tôi có ý thức tốt về cách giao tiếp trong các môi trường/tình huống khác nhau.
3. Tôi lắng nghe nhiều hơn là nói.
4. Tôi có nhiều kinh nghiệm với các dự án nghiên cứu và bài luận.

Đi đâu từ đây?

Việc luôn ý thức về cách và thời điểm bạn giao tiếp là rất quan trọng đối với mọi khía cạnh của cuộc sống. Như bạn đã học trong suốt chương này, có rất nhiều biến số ảnh hưởng đến giao tiếp. Phần lớn thời gian, chúng ta không thực sự nghĩ đến tất cả những yếu tố này trước khi gửi đi một thông điệp nào đó. Có lẽ bạn muốn tìm hiểu thêm về cách thực hành giao tiếp một cách có ý thức. Điều này sẽ mang lại lợi ích lâu dài cho bạn trong suốt cuộc đời.

Hãy chọn một chủ đề mà bạn quan tâm từ danh sách dưới đây. Sau đó tìm kiếm các nguồn tài liệu liên quan và tạo một danh mục tài liệu chú giải để phục vụ cho những người muốn nghiên cứu sâu hơn:

- Giao tiếp qua mạng xã hội có thể gây hại cho sức khỏe tinh thần.
- Việc chú ý đến các chuẩn mực văn hóa là điều bắt buộc khi giao tiếp với người khác.
- Lắng nghe là yếu tố quan trọng trong giao tiếp thành công, và có những bước cụ thể để rèn luyện kỹ năng lắng nghe.
- Nam và nữ được cho là giao tiếp theo những cách khác nhau.



CHƯƠNG 9 – THẤU HIỂU VỀ HÀNH XỬ VĂN MINH VÀ NĂNG LỰC VĂN HOÁ

Hình 9.1 (Nguồn: John Martinez Pavliga / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Đề cương chương

9.1 Đa dạng là gì và tại sao mọi người nói nhiều về nó?

9.2 Các loại hình của sự đa dạng

9.3 Định hướng trong toàn cảnh sự đa dạng

9.4 Hòa nhập và ứng xử văn minh: Tôi có thể đóng vai trò gì?

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn cảm thấy thế nào về đa dạng, công bằng và hòa nhập? Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn tại thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Tôi nhận thức được các nhóm đa dạng khác nhau và những đối tượng mà tôi có thể gặp.
2. Tôi nghĩ rằng đôi khi chúng ta đi quá xa trong việc cố gắng nhạy cảm với các nhóm khác nhau.
3. Tôi nghĩ rằng hầu hết mọi người trong xã hội của chúng ta đều có cơ hội bình đẳng.

4. Vai trò của tôi không phải là đảm bảo sự công bằng và hòa nhập giữa bạn bè hoặc đồng nghiệp của mình.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 5 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey09

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Trong phần lớn cuộc đời mình, tôi tin rằng việc là một người Mỹ gốc Á - từng học tại Học khu Palo Alto - có nghĩa là tôi phải xuất sắc trong học tập. Tuy nhiên, thực tế lại trái ngược. Tôi gặp khó khăn trong suốt thời gian học đại học, cả trong việc học trên lớp và khi tìm kiếm những trải nghiệm cho tương lai của mình. Lúc đầu, tôi nghĩ rằng mình là người duy nhất khi không đáp ứng được những kỳ vọng. Nhưng khi gặp gỡ những người đến từ nhiều hoàn cảnh khác nhau, tôi nhận ra rằng những khó khăn của mình không phải là cá biệt."

"Tôi bắt đầu quay video ghi lại việc sinh viên chia sẻ các vấn đề trong học tập. Giống như tôi, nhiều bạn cùng trang lứa của tôi thiếu các kỹ năng học tập cần thiết để đạt được mục tiêu học thuật. Càng nghiên cứu và phát triển các video ghi nhận sự thiếu hụt kỹ năng này, tôi càng nhận ra rằng bản sắc của sinh viên thường bị đánh mất khi họ học theo phương pháp sư phạm truyền thống. Tôi bắt đầu ghi lại câu chuyện của sinh viên và những chiến lược cụ thể mà họ sử dụng để vượt qua khó khăn. Khi chúng ta có thể tôn vinh một cộng đồng sinh viên đa dạng và làm nổi bật thế mạnh cũng như bản sắc của họ, cùng với các kỹ năng cần thiết để thành công trong học tập, tôi hy vọng rằng sinh viên từ mọi hoàn cảnh có thể bắt đầu cảm thấy rằng họ thực sự thuộc về nơi này."

— **Henry Fan**, Cao đẳng Foothill và Đại học Bang San Jose

Về chương này

Trong chương này, bạn sẽ tìm hiểu về sự đa dạng và cách nó đóng vai trò trong các khía cạnh cá nhân, công dân, học tập và nghề nghiệp trong cuộc sống của chúng ta. Đến cuối chương, bạn sẽ có thể:

- Trình bày được cách mà những tiếng nói đa dạng trong lịch sử đã bị phớt lờ hoặc xem nhẹ trong đời sống công dân, giáo dục và văn hóa của Hoa Kỳ.
- Mô tả được các loại hình bản sắc và trải nghiệm góp phần tạo nên những góc nhìn đa dạng.
- Nhận diện được định kiến ngầm và nhận thức về đặc quyền.
- Đánh giá được các phát biểu và tình huống dựa trên sự hòa nhập những góc nhìn đa dạng.

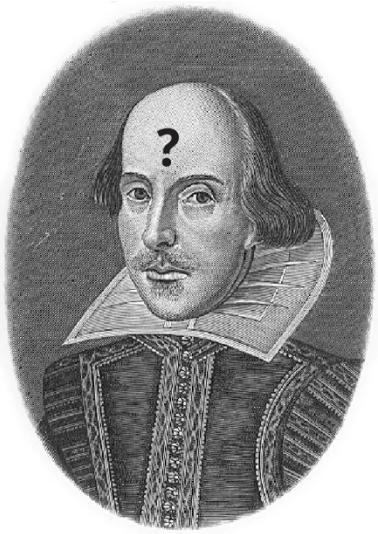
9.1 Đa dạng là gì và tại sao mọi người lại nói nhiều về nó?

Dự kiến thời gian đọc: 34 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Trong lịch sử, đa dạng có luôn là một vấn đề được quan tâm?
- Thế nào là ứng xử văn minh?
- Tại sao mọi người tranh luận về đa dạng?

Shakespeare sẽ nói gì?



Hình 9.2 (Nguồn: Trích từ Helmolt, H.F., ed. History of the World. Dodd, Mead and Company, 1902 / Perry-Castañeda Library, University of Texas at Austin / Wikimedia Commons / Public Domain)

Trong lớp học của chúng ta, mọi người đều giống nhau…

Hãy tưởng tượng một lớp đại học có 25 sinh viên và một giảng viên. Trong lớp học này, tất cả sinh viên và giảng viên đều thuộc cùng một nhóm chủng tộc da trắng, đều đến từ vùng Trung Tây Hoa Kỳ.

Giảng viên đang hướng dẫn cả lớp đọc một cảnh trong vở kịch *Romeo và Juliet* của William Shakespeare. Khi các sinh viên đọc phần vai của mình, mỗi người đều suy nghĩ cẩn thận về vai diễn được giao.

Một nam sinh viên tự hỏi sẽ như thế nào nếu mình đọc vai Juliet; xét cho cùng, vào thời Shakespeare, nam giới từng đảm nhận vai này. Nữ sinh đọc vai Juliet tự hỏi liệu có ai phản đối nếu họ biết cô là người đồng tính nữ hay không. Cô cũng tự hỏi sẽ ra sao nếu Romeo, người yêu của Juliet, cũng do một phụ nữ thủ vai. Một người đọc khác xác định mạnh mẽ bản thân là người Mỹ gốc Đức nhưng anh đang đọc vai một nhân vật người Ý. Một sinh viên khác có bà là người Mỹ gốc Phi, nhưng ngoại hình của anh giống như mọi sinh viên da trắng khác trong phòng. Không ai nhận ra nguồn gốc chủng tộc pha trộn của anh.

Sau khi sinh viên đọc xong cảnh kịch, giảng viên nói: "Trong lớp học của chúng ta, mọi người đều giống nhau, nhưng ngày nay khi kịch Shakespeare được dàn dựng, thường có

xu hướng chọn diễn viên theo cách phi truyền thống. Romeo có thể là người da đen, Juliet có thể là người gốc Mỹ Latinh, Quý bà Montague có thể là người châu Á. Các bạn có nghĩ rằng kiểu chọn vai như vậy sẽ làm gián đoạn trải nghiệm xem vở kịch không?"

Trong trường hợp này, giảng viên đã giả định rằng vì mọi người trong lớp trông giống nhau, nên họ cũng giống nhau. Giảng viên đã bỏ sót tiềm năng đa dạng ngầm trong lớp học của mình? Bạn đã bao giờ mắc một sai lầm tương tự chưa?

Đa dạng không chỉ là những dấu hiệu chúng ta có thể nhận thấy từ bên ngoài như chủng tộc và giới tính. Đa dạng còn bao gồm nhiều khía cạnh bản sắc không dễ nhìn thấy, như xu hướng tính dục, quan điểm chính trị, tình trạng cựu chiến binh, và nhiều yếu tố khác mà bạn có thể chưa từng cân nhắc. Để trở nên hòa nhập và văn minh trong cộng đồng của mình, điều thiết yếu là bạn phải tránh đưa ra các giả định về cách người khác định nghĩa hoặc định nghĩa cá nhân họ.

Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá rằng mỗi con người hơn là tổng các dấu hiệu bề ngoài mà họ thể hiện ra thế giới. Trải nghiệm cá nhân, lịch sử xã hội và gia đình, chính sách công và thậm chí cả địa lý đều đóng vai trò trong cách đa dạng được hình thành. Chúng ta cũng sẽ xem xét các yếu tố của tính văn minh và sự công bằng trong cộng đồng đại học.

Một mục tiêu quan trọng của ứng xử văn minh là trở nên có năng lực văn hóa. Những người có năng lực văn hóa hiểu được sự phức tạp trong bản sắc cá nhân, giá trị và văn hóa của chính mình. Đồng thời, họ tôn trọng bản sắc và giá trị cá nhân của người khác, ngay cả khi những người đó không chia sẻ cùng bản sắc và giá trị với họ. Hơn nữa, những người có năng lực văn hóa giữ thái độ cởi mở khi đối diện với những trải nghiệm văn hóa mới. Họ học cách cởi mở và tôn trọng sự khác biệt; họ có cách nhìn vượt ra ngoài những điều hiển nhiên và tìm hiểu nhiều nhất có thể về điều khiến mỗi người trở nên khác biệt và đáng được trân trọng.

Những khái niệm này có mối liên hệ chặt chẽ với Chương 8, đặc biệt là phần về Trí tuệ cảm xúc và Vượt qua các rào cản trong giao tiếp.

NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

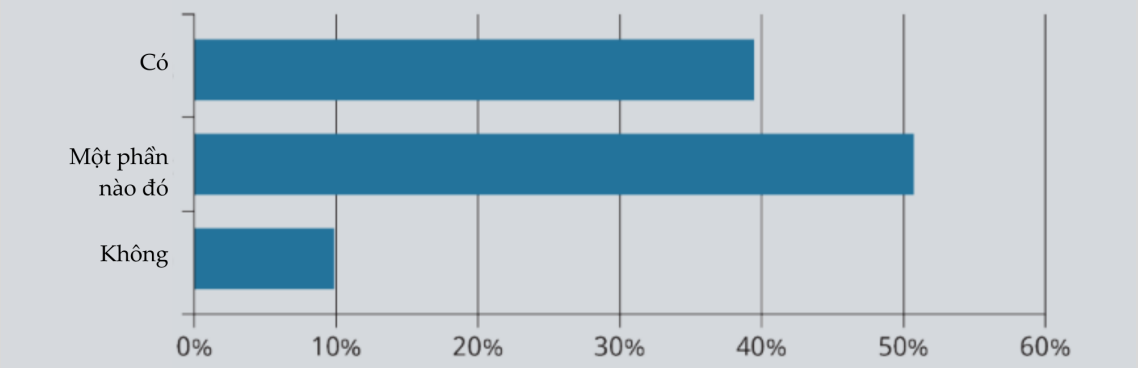
1. Bạn có nghĩ rằng sự đa dạng của cộng đồng sinh viên tại trường bạn được phản ánh trong các học phần và các hoạt động trong khuôn viên trường không?
    a. Có
    b. Một phần nào đó
    c. Không
2. Bạn cảm thấy thoải mái ở mức độ nào khi thảo luận về các vấn đề liên quan đến chủng tộc, xu hướng tính dục, tôn giáo và các khía cạnh khác của tính văn minh?
    a. Rất thoải mái
    b. Khá thoải mái
    c. Hơi không thoải mái

d. Rất không thoải mái

3. Nhìn chung, bạn có cảm thấy mình được chào đón và hòa nhập trong khuôn viên trường không?
    a. Có
    b. Không
    c. Điều này thay đổi đáng kể tùy theo lớp học hoặc môi trường.

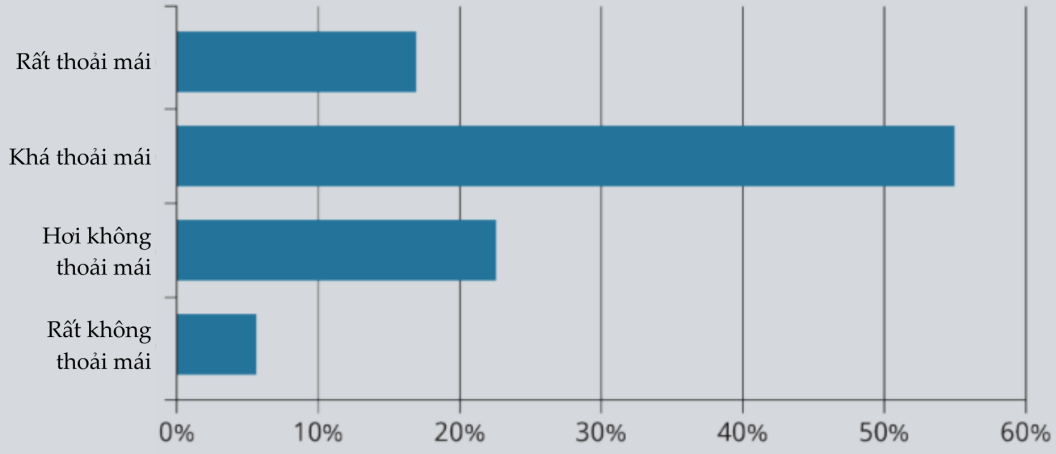
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey6-12 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đã được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Bạn có nghĩ rằng sự đa dạng của cộng đồng sinh viên tại trường bạn được phản ánh trong các học phần và các hoạt động trong khuôn viên trường không?



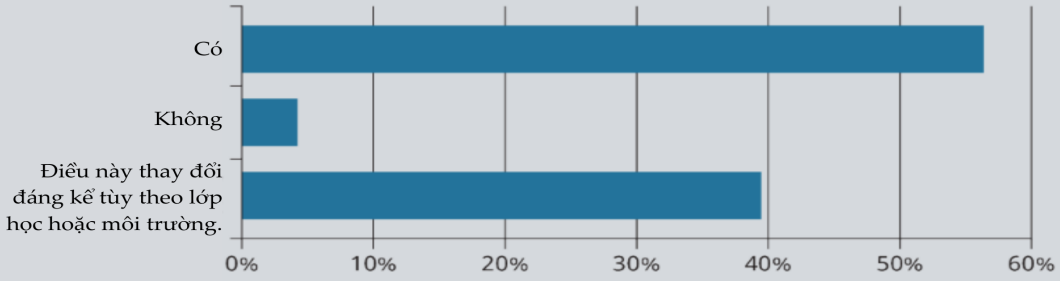
Hình 9.3

Bạn cảm thấy thoải mái ở mức độ nào khi thảo luận về các vấn đề liên quan đến chủng tộc, xu hướng tính dục, tôn giáo và các khía cạnh khác của tính văn minh?



Hình 9.4

Nhìn chung, bạn có cảm thấy mình được chào đón và hòa nhập trong khuôn viên trường không?



Hình 9.5

Vì sao đa dạng lại quan trọng

Hoa Kỳ được nhìn nhận trên toàn thế giới như một quốc gia dẫn đầu về dân chủ và các ý niệm dân chủ. Dù còn là một quốc gia tương đối trẻ trung, theo hầu hết các tiêu chuẩn, đất nước chúng ta vẫn không ngừng phát triển nhằm mở rộng các quyền tự do và cơ hội cho tất cả mọi người. Ở những nơi mà các quyền lợi của công dân chưa được thực hiện một cách đầy đủ, những bất đồng xoay quanh các vấn đề về quyền dân sự và hòa nhập thường nằm ở trung tâm của các xung đột.

Để hiểu được tầm quan trọng của hành xử văn minh và sự tham gia công dân, cần phải thừa nhận lịch sử của đất nước. Hoa Kỳ là một quốc gia được khai sinh từ tinh thần của sự phản kháng. Việc những người thuộc địa phản đối các khoản thuế mà họ cho là bất công dưới thời Vua George III đã đặt nền móng cho Cuộc Chiến tranh Cách mạng. Theo thời gian, nhiều nhóm đã giành được các quyền tự do dân sự và quyền tiếp cận bình đẳng với những gì đất nước mang lại thông qua chính tinh thần phản kháng và kiến nghị đó.



Hình 9.6 (Nguồn: Carl Campbell / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Hoa Kỳ thường được mô tả là một "melting pot"("nồi nấu chảy"), một sự pha trộn phong phú của những người thuộc nhiều màu da, tôn giáo, khả năng khác nhau,... cùng chung tay tạo nên một tổng thể thống nhất. Đây là hình ảnh mà nhiều thế hệ người Mỹ được dạy, và đó là một hình ảnh phản ánh đúng thực tế. Hoa Kỳ là một quốc gia của người nhập cư và các ảnh hưởng văn hóa từ khắp nơi trên thế giới đã góp phần làm tăng thêm sức mạnh của đất nước.

Tuy nhiên, trong lịch sử, không phải mọi đóng góp và tiếng nói đều được thừa nhận một cách bình đẳng hoặc đầy đủ. Một số nhóm đã phải đấu tranh để các đóng góp của họ được công nhận, để được đối xử công bằng và để được phép tham gia đầy đủ vào đời sống công dân của quốc gia. Toàn bộ các cộng đồng đã từng bị áp bức như một phần trong lịch sử của đất nước - một thực tế quan trọng mà người Mỹ cần đối diện và thừa nhận. Ví dụ, trong sự kiện được gọi là Con đường Nước mắt, chính phủ Mỹ đã cưỡng ép người Mỹ bản địa rời khỏi quê hương của họ và buộc họ phải đi bộ đến các khu định cư; một số người phải di chuyển hơn 1.000 dặm, và hơn 10.000 người đã thiệt mạng trên hành trình. Hơn nữa, trong một hành động đồng hóa áp bức, trẻ em Mỹ bản địa bị tách khỏi gia đình và đưa vào các trường học nơi các em không được phép thực hành truyền thống văn hóa hoặc nói ngôn ngữ bản địa của mình. Chính sách này còn tiếp diễn cho đến tận những năm 1970. Kết quả là nhiều ngôn ngữ của người Mỹ bản địa đã bị mai một hoặc đang đứng trước nguy cơ biến mất.

Chế độ nô lệ đối với người châu Phi đã tồn tại ở Mỹ trong gần 250 năm. Phần lớn sự giàu có của Hoa Kỳ trong giai đoạn đó đến trực tiếp từ lao động của những người bị nô lệ; tuy nhiên, chính những người bị nô lệ hóa lại không được hưởng lợi về mặt tài chính. Trong Chiến tranh Thế giới thứ hai, người Mỹ gốc Nhật bị đưa vào các trại giam giữ và bị coi là mối đe dọa đối với đất nước, chỉ vì Hoa Kỳ đang trong tình trạng chiến tranh với Nhật Bản.

Trong nhiều năm, tất cả nữ giới và nam giới thuộc các nhóm thiểu số theo truyền thống đều bị loại khỏi diễn ngôn công cộng và bị từ chối quyền tham gia vào chính phủ, công nghiệp và thậm chí cả các thiết chế văn hóa như thể thao. Ví dụ, Tòa án Tối cao Hoa Kỳ được thành lập vào năm 1789; tuy nhiên, nữ thẩm phán đầu tiên của tòa án, Sandra Day O'Connor, chỉ được bổ nhiệm vào năm 1981 - gần 200 năm sau đó. Jackie Robinson nổi tiếng là người Mỹ gốc Phi đầu tiên thi đấu tại giải bóng chày nhà nghề lớn vào năm 1947 khi ông được đội Brooklyn Dodgers tuyển dụng, mặc dù các giải đấu lớn đã được thành lập từ năm 1869, sớm hơn nhiều thập kỷ. Sự vắng mặt của phụ nữ da trắng và các nhóm thiểu số không phải là ngẫu nhiên. Sự loại trừ đó dựa trên sự phân biệt đối xử theo luật pháp hoặc sự đối xử bất công.

Tất cả những điều trên là các ví dụ về sự ngược đãi, bất bình đẳng và phân biệt đối xử và chúng không chấm dứt nếu không có những sự hy sinh và tinh thần anh dũng to lớn. Phong trào dân quyền trong những năm 1950 và 1960 và phong trào đòi quyền bình đẳng cho phụ nữ trong những năm 1970 là những ví dụ cho thấy các cuộc biểu tình công khai đã thu hút sự chú ý đến các thực hành phân biệt đối xử và tạo ra sự thay đổi. Bởi vì chủ nghĩa phân biệt chủng tộc, bài Do Thái, phân biệt giới tính và các hình thức thiên kiến và không khoan dung khác vẫn còn tồn

tại, nên sự tham gia công dân và các cuộc biểu tình vẫn tiếp diễn, và các chính sách cần được giám sát liên tục. Nhiều người vẫn đang nỗ lực để đảm bảo rằng những thành quả mà các cộng đồng này đạt được trong việc giành quyền công dân đầy đủ không bị đánh mất.

Đa dạng đề cập đến những khác biệt trong trải nghiệm của con người. Khi các nhóm khác nhau gia tăng về số lượng và ảnh hưởng, định nghĩa của chúng ta về đa dạng cũng đã phát triển để bao hàm nhiều biến số phản ánh vô số hoàn cảnh, trải nghiệm và góc nhìn khác nhau, không chỉ riêng chủng tộc và giới tính. Đa dạng tính đến tuổi tác, các yếu tố kinh tế – xã hội, khả năng (như thị lực, thính lực và khả năng di chuyển), sắc tộc, tình trạng cựu chiến binh, địa lý, ngôn ngữ, xu hướng tính dục, tôn giáo, vóc dáng và các yếu tố khác. Ở từng thời điểm khác nhau, mỗi nhóm đều đã phải kiến nghị với chính phủ để được đối xử bình đẳng trước pháp luật và kêu gọi xã hội dành cho họ sự tôn trọng.

Việc bảo vệ những quyền lợi và sự tôn trọng mà các nhóm này đã khó khăn mới giành được sẽ duy trì sự đa dạng, cùng với hai yếu tố có liên hệ chặt chẽ là công bằng và hòa nhập.

HOẠT ĐỘNG

Quyền lợi và sự bảo vệ của chúng ta thường đạt được thông qua nhận thức, nỗ lực và đôi khi là biểu tình. Mỗi nhóm dưới đây đều đã từng tiến hành các cuộc biểu tình liên quan đến sự phân biệt đối xử hoặc việc xâm phạm quyền công dân của họ. Hãy chọn ba nhóm trong danh sách dưới đây và thực hiện một tìm kiếm nhanh về các cuộc biểu tình hoặc những nỗ lực mà các thành viên của nhóm đó đã thực hiện để bảo vệ quyền lợi của mình. Để mở rộng hiểu biết, hãy chọn một số nhóm mà bạn chưa quen thuộc.

Ghi lại tên, khoảng thời gian và kết quả của các cuộc biểu tình hoặc phong trào mà bạn đã nghiên cứu.

- Các nhóm bao gồm:
- Cựu chiến binh
- Người cao tuổi
- Người mù hoặc khiếm thị
- Người Hồi giáo
- Người theo Kitô giáo
- Cộng đồng LGBTQ+
- Người gốc Mỹ Latinh / Hispanic
- Người khuyết tật trí tuệ
- Người nhập cư không có giấy tờ
- Người có vóc dáng thấp
- Sinh viên đại học
- Người Mỹ gốc Do Thái
- Lao động nông nghiệp

- Người sử dụng xe lăn

Vai trò của Công bằng và Hòa nhập

Công bằng đóng vai trò quan trọng trong việc đạt được sự công bằng trong một xã hội đa dạng. Công bằng mang lại cho mọi người cơ hội và khả năng thành công như nhau. Ví dụ, trong các tình huống khẩn cấp như khi một quan chức công bố thông tin về thiên tai sắp xảy ra, thường có thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu dành cho người điếc hoặc khiếm thính. Việc truyền đạt đồng thời bằng ngôn ngữ ký hiệu giúp bảo đảm rằng tất cả mọi người đều nhận được thông tin cùng một thời điểm, không có sự chậm trễ hay khoảng cách tiếp cận. Điều này thể hiện nguyên tắc công bằng trong thực tiễn.[48] Tương tự, nhiều sinh viên có những khác biệt trong học tập bắt buộc cần có những điều chỉnh trong lớp học. Ví dụ, một sinh viên mắc rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) có thể được cho thêm thời gian để hoàn thành bài kiểm tra hoặc bài viết. Thời gian bổ sung được cấp xem xét đến việc sinh viên mắc ADHD xử lý thông tin một cách khác biệt.

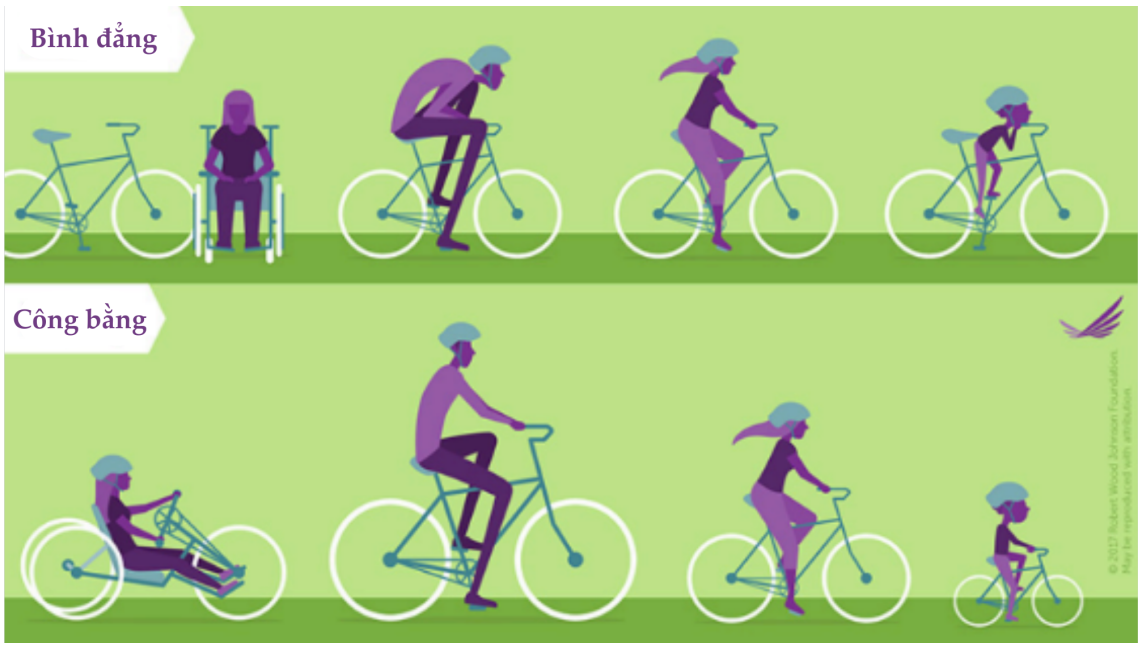
Nếu một sinh viên có sự khác biệt trong học tập được cho nhiều thời gian hơn các sinh viên khác để hoàn thành bài kiểm tra, đó là vấn đề công bằng. Sinh viên đó không phải được nhận một lợi thế; mà thời gian thêm giúp họ có cơ hội thành công ngang bằng.

Đạo luật Người khuyết tật Hoa Kỳ (Americans with Disabilities Act – ADA, 1990) là một chính sách liên bang giải quyết vấn đề công bằng trong nơi làm việc, nhà ở và các không gian công cộng. ADA yêu cầu các "điều chỉnh hợp lý" để người khuyết tật có quyền tiếp cận bình đẳng với các dịch vụ giống như người không khuyết tật. Ví dụ, thang nâng cho xe lăn trên phương tiện giao thông công cộng, cửa tự động, dốc lên xuống tại lối vào và thang máy là những ví dụ về các điều chỉnh giúp loại bỏ rào cản tham gia đối với những người có một số dạng khuyết tật nhất định.

Nếu không có các điều chỉnh nêu trên, người khuyết tật có thể hoàn toàn chính đáng cảm thấy mình như những công dân hạng hai vì nhu cầu của họ không được dự liệu. Hơn nữa, họ có thể phải sử dụng nguồn lực cá nhân để có được quyền tiếp cận bình đẳng với các dịch vụ, mặc dù tiền thuế của họ cũng đóng góp vào việc cung cấp chính những quyền tiếp cận và dịch vụ đó cho các công dân khác.

Công bằng giúp tạo ra một "sân chơi" bình đẳng, trong đó nhu cầu của mọi người đều được dự liệu trước và tất cả đều có cùng một điểm xuất phát. Tuy nhiên, chỉ hiểu về công bằng thôi thì chưa đủ.

48 https://www.nad.org/resources/american-sign-language/community-and-culture-frequently-asked-questions



Hình 9.7 Bình đẳng là một mục tiêu có ý nghĩa, nhưng cách tiếp cận này đôi khi vẫn để lại những nhu cầu chưa được đáp ứng, công bằng mang tính trao quyền và đảm bảo công bằng thực chất hơn. Trong phần bình đẳng của đồ họa, nếu mọi người ở mọi kích cỡ và một người sử dụng xe lăn đều được cung cấp một loại xe đạp, thì hầu hết mọi người đều không sử dụng được. Trong phần công bằng, mỗi cá nhân nhận được một chiếc xe đạp được thiết kế riêng cho họ, cho phép họ có thể đi xe đạp thành công. (Nguồn: Robert Wood Johnson Foundation / Custom License: "May be Produced with Attribution[49]")

Khi công bằng được xem xét một cách đúng đắn, sẽ có hòa nhập. *Hòa nhập* có nghĩa là có sự hiện diện của nhiều tiếng nói, kỹ năng và mối quan tâm khác nhau trong bất kỳ bối cảnh nào. Hòa nhập đóng vai trò lớn trong giáo dục, đặc biệt trong việc tạo ra các lớp học hòa nhập và chương trình giảng dạy mang tính hòa nhập. Trong một lớp học hòa nhập, sinh viên có trình độ năng lực khác nhau học cùng nhau. Ví dụ, sinh viên có và không có khuyết tật phát triển học trong cùng một lớp học. Cách tổ chức này loại bỏ sự kỳ thị của "lớp giáo dục đặc biệt", nơi trước đây sinh viên từng bị tách biệt. Ngoài ra, trong các lớp học hòa nhập, tất cả sinh viên đều nhận được hỗ trợ khi cần thiết. Sinh viên được hưởng lợi khi quan sát cách người khác học tập. Trong chương trình giảng dạy mang tính hòa nhập, một môn học bao gồm cả nội dung và quan điểm từ các nhóm ít được đại diện. Ví dụ, trong môn tâm lý học ở đại học có thể xem xét các bối cảnh khác nhau như nhập cư, giam giữ hoặc thất nghiệp, bên cạnh việc đề cập đến các chuẩn mực xã hội.

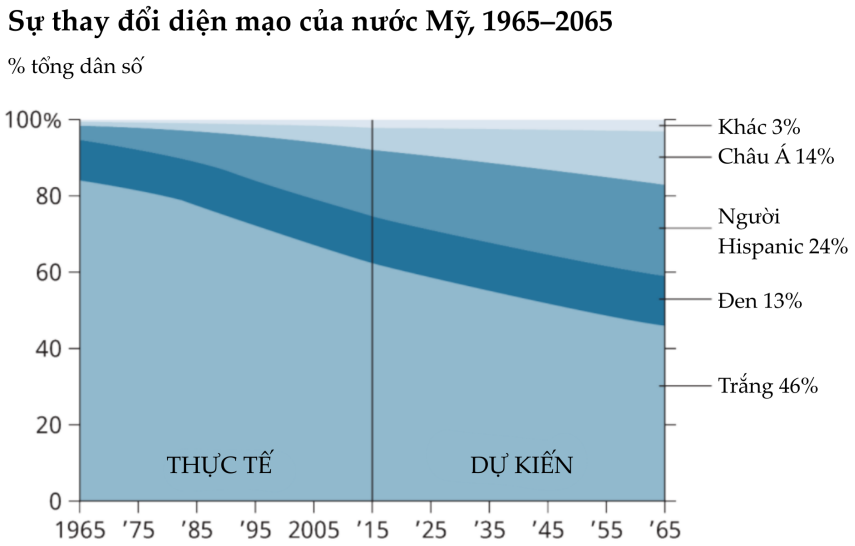
Hòa nhập có nghĩa là những tiếng nói từ các hoàn cảnh và trải nghiệm đa dạng được tích hợp vào thảo luận, nghiên cứu và bài tập, thay vì bị bỏ qua.

Hoa Kỳ đang trở nên đa dạng hơn

Bạn có thể đã nghe cụm từ "đa số thiểu số", nghĩa là dự đoán rằng các nhóm thiểu số chủng tộc hiện nay, nếu xét tổng thể, sẽ trở thành đa số dân số trong tương lai. Biểu đồ từ Trung tâm Nghiên cứu Pew dự báo rằng đến năm 2065, cơ cấu dân số Mỹ sẽ thay đổi đáng kể.

49 https://www.rwjf.org/en/library/infographics/visualizing-health-equity.html#/download

Năm 2019, dân số da trắng chiếm hơn 60% dân số. Đến năm 2065, Trung tâm Nghiên cứu Pew dự đoán rằng người da trắng sẽ chiếm khoảng 46% dân số. Phần lớn người Mỹ sẽ thuộc về nhóm đa số không phải da trắng, gồm 54% là người gốc Hispanic/Latino, người da đen và người châu Á.



Hình 9.8. Đặc điểm nhân khẩu học (hay đặc điểm thống kê của dân số) của Hoa Kỳ đang thay đổi nhanh chóng. Chỉ trong hơn 35 năm nữa, cả nước sẽ trở thành một quốc gia "đa số thiểu số", với các nhóm thiểu số về sắc tộc/chủng tộc chiếm hơn một nửa dân số. (Nguồn: Dựa trên nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu Pew.)

Điều này có ý nghĩa gì? Điều đó có thể có nghĩa là Mỹ Bắt đầu chấp nhận tiếng Tây Ban Nha như một ngôn ngữ phổ biến chính thống, vì dân số Hispanic/Latino sẽ tăng lên đáng kể. Điều đó có thể có nghĩa là bộ mặt của chính quyền địa phương sẽ thay đổi. Điều đó cũng có thể có nghĩa là đất nước sẽ bầu ra vị tổng thống không phải da trắng thứ hai. Ngoài những thay đổi cụ thể đó, sự thay đổi về nhân khẩu học của Mỹ có thể đồng nghĩa với việc chú trọng lớn hơn sẽ được dành cho nhận thức về đa dạng, công bằng và hòa nhập.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bạn nghĩ những thay đổi nào sẽ diễn ra tại Hoa Kỳ khi cơ cấu dân số của nước này thay đổi?

Giáo dục: Công bằng cho tất cả

Giáo dục là một trong những lĩnh vực quan trọng nhất đối với sự thay đổi xã hội liên quan đến quyền của chúng ta với tư cách là công dân Mỹ. Và những tác động của thay đổi đó đã ảnh hưởng sâu sắc đến các động lực quyền lực khác trong xã hội. Bạn không cần tìm đâu xa ngoài vụ án mang tính bước ngoặt *Brown và Hội đồng Giáo dục Topeka* (1954) để thấy cách quốc gia đã phản ứng một cách mạnh mẽ, cả văn minh lẫn không văn minh, trước các yêu cầu về công bằng và hòa nhập trong giáo dục công lập.

Trong phần lớn thế kỷ 20, người Mỹ gốc Phi sống dưới sự phân tách được chính phủ cho phép, thường được gọi là phân biệt chủng tộc theo luật. Không chỉ trường học bị tách biệt,

mà các luật Jim Crow còn cho phép sự tách biệt hợp pháp trong giao thông, bệnh viện, công viên, nhà hàng, rạp hát và hầu như mọi khía cạnh của đời sống công cộng. Những luật này quy định các vòi nước uống và nhà vệ sinh "chỉ dành cho người da trắng". Chỉ người da trắng mới có thể vào cửa trước của nhà hàng hoặc ngồi ở tầng chính của rạp chiếu phim, trong khi người Mỹ gốc Phi phải vào bằng cửa sau và ngồi ở ban công. Sự phân biệt này cũng bao gồm người Mỹ gốc Mexico và người theo Công giáo, những người bị buộc phải học ở các trường riêng biệt. *Brown và Hội đồng Giáo dục Topeka* là một vụ án mang tính bước ngoặt của Tòa án Tối cao, thách thức cách diễn giải Tu chính án thứ 14 của Hiến pháp Hoa Kỳ. Vụ án liên quan đến việc ông Oliver Brown, cha của Linda Brown, kiện hội đồng giáo dục Topeka, bang Kansas, vì đã từ chối cho con gái ông được theo học tại một trường chỉ dành cho người da trắng. Oliver Brown cho rằng sự phân biệt đã khiến cộng đồng người da đen của ông phải học trong những trường kém chất lượng hơn, điều này đi ngược lại điều khoản bảo vệ bình đẳng được quy định trong Khoản I của Tu chính án thứ 14:

> **"Tất cả những người sinh ra hoặc được nhập tịch tại Hoa Kỳ, và chịu sự quản lý của quốc gia này, đều là công dân của Hoa Kỳ và của tiểu bang nơi họ cư trú. Không tiểu bang nào được ban hành hoặc thực thi bất kỳ đạo luật nào làm hạn chế các đặc quyền hoặc quyền miễn trừ của công dân Hoa Kỳ; cũng không được tước đoạt của bất kỳ người nào quyền sống, tự do hoặc tài sản mà không qua thủ tục pháp lý thích đáng; cũng không được từ chối bảo vệ bình đẳng của pháp luật đối với bất kỳ người nào trong phạm vi quyền tài phán của mình."**

Đã có sự phản đối gay gắt trên diện rộng đối với việc chấm dứt phân biệt trong giáo dục trên khắp cả nước. Phản ứng càng trở nên dữ dội hơn sau khi nguyên đơn giành chiến thắng trong vụ *Brown kiện Hội đồng Giáo dục* tại Tòa án Tối cao Hoa Kỳ. Trên thực tế, vụ án này đã làm thay đổi tương quan quyền lực ở Mỹ bằng cách tạo ra một "sân chơi" bình đẳng hơn trong giáo dục. Các trường học dành riêng cho người da trắng (với nguồn lực tốt hơn) không còn được phép tách biệt theo luật. Về nguyên tắc, điều đó thiết lập công bằng - tức là quyền tiếp cận bình đẳng.

Các cuộc tranh luận trong phòng xử án xung quanh vụ *Brown* diễn ra sôi nổi nhưng vẫn mang tính chuyên nghiệp. Tuy nhiên, các cuộc biểu tình và tranh luận tại những cộng đồng bị ảnh hưởng trực tiếp bởi quyết định này, đặc biệt là ở miền Nam, đã trở thành những cuộc đối đầu dữ dội và bạo lực, thể hiện mức độ cao của hành vi thiếu văn minh. Một điều bạn có thể nhận thấy về hành vi không văn minh là sự khó khăn của nhiều người khi nhìn lại những hành động đó.



Hình 9.9 Sau phán quyết Brown kiện Hội đồng Giáo dục, người Mỹ theo đuổi quyền được hưởng nền giáo dục bình đẳng ở các quận khác. Ở Arkansas, một nhóm thanh thiếu niên, sau này được gọi là Little Rock Nine, đã bị chặn không cho vào một trường học trước đây chỉ dành cho người da trắng. Đối mặt với những người biểu tình giận dữ, thống đốc tiểu bang và thậm chí cả Vệ binh Quốc gia, chín học sinh cuối cùng đã giành được vị trí xứng đáng của mình trong trường sau khi một thẩm phán phán quyết có lợi cho họ và Tổng thống Eisenhower đã cử Sư đoàn Nhảy dù 101 đến để đảm bảo tình hình. (Nguồn: Ảnh do Cục Lưu trữ Quốc gia cung cấp, lấy từ nguồn: The US Army / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY))

Các cơ sở giáo dục như trường đại học và cao đẳng là những không gian cực kỳ quan trọng đối với công bằng và hòa nhập, và các cuộc tranh luận xoay quanh chúng vẫn tiếp tục đầy thách thức. Sinh viên chuyển giới trong các trường học tại Mỹ phải đối mặt với sự phân biệt đối xử, quấy rối và bắt nạt, khiến gần 45% người LGBTQ+ cảm thấy không an toàn vì cách thể hiện giới của mình và 60% cảm thấy không an toàn do xu hướng tính dục. Nhiều sinh viên trong số này nghỉ học hoặc chịu căng thẳng đáng kể, điều này thường tác động tiêu cực đến điểm số, mức độ tham gia và thành công tổng thể của họ.[50] Về bản chất, sự thù địch này tạo ra bất bình đẳng. Bất kể luật của từng bang hay quận về việc sử dụng nhà vệ sinh và các điều chỉnh tổng thể, luật liên bang bảo vệ tất cả sinh viên khỏi sự phân biệt đối xử, đặc biệt là dựa trên các danh mục như giới tính. Tuy nhiên, việc thực thi các biện pháp bảo vệ liên bang này khác nhau, và nói chung, nhiều người ngoài cộng đồng chuyển giới chưa thực sự hiểu, đồng cảm hoặc ủng hộ đầy đủ các quyền của người chuyển giới.

Làm thế nào để hoàn cảnh của sinh viên chuyển giới có thể được cải thiện? Trong các thay đổi xã hội khác trong lịch sử quốc gia, các phán quyết của tòa án, luật mới, biểu tình và dư luận chung đã kết hợp lại để sửa chữa những bất công trong quá khứ và mang lại công lý cũng như sự bảo vệ cho những người bị đối xử bất công. Ví dụ, vào năm 2015, Tòa án Tối cao đã giữ nguyên quyền kết hôn đồng giới theo Tu chính án thứ 14. Cũng giống như người Mỹ gốc Phi đã công khai tranh luận và biểu tình về bất bình đẳng trong giáo dục, cộng đồng đồng tính đã sử dụng thảo luận, biểu tình và tranh luận để tác động đến dư luận và quan điểm

50 2017 National School Climate Survey, GLESN. https://www.glsen.org/research/school-climate-survey

pháp lý. Những người ủng hộ hôn nhân đồng giới phải đối mặt với sự phản đối gay gắt dựa trên tôn giáo và văn hóa; giống như các nhóm thiểu số khác, họ bị đối diện với sự miệt thị, bất ổn nghề nghiệp, chia rẽ gia đình, cô lập tôn giáo và đối đầu thể chất. Và như thường thấy, thành công trong việc đạt được bình đẳng hôn nhân cuối cùng đã đến thông qua tòa án.

Các biện pháp pháp lý là rất quan trọng, nhưng có thể mất rất nhiều thời gian. Trước khi đạt được thành công trong tòa án hoặc cơ quan lập pháp, sinh viên chuyển giới trong các trường học ở Mỹ sẽ tiếp tục phải chịu sự đối xử khắc nghiệt. Cuộc sống và việc học tập của họ sẽ vẫn rất khó khăn cho đến khi những người bên ngoài cộng đồng của họ hiểu rõ hơn về hoàn cảnh của họ.

Tranh luận: Văn minh và Thiếu văn minh

Một cuộc tranh luận lành mạnh là một phần đáng mong đợi của cộng đồng. Trong một cuộc tranh luận lành mạnh, mọi người được tạo không gian để giải thích quan điểm của mình. Trong việc bày tỏ sự khác biệt một cách lành mạnh, những người ở hai phía đối lập của một lập luận có thể tìm được điểm chung và đi đến thỏa hiệp, hoặc thậm chí đồng ý là không đồng ý và tiếp tục tiến lên.

Tuy nhiên, hành vi thiếu văn minh xảy ra khi mọi người không có năng lực văn hóa. Một cá nhân không có năng lực văn hóa có thể đưa ra những giả định tiêu cực về giá trị của người khác, thiếu tư duy cởi mở hoặc cứng nhắc trong suy nghĩ. Thay vì khoan dung với các quan điểm khác nhau, họ có thể cố gắng dập tắt giao tiếp bằng cách không lắng nghe hoặc ngăn cản người có quan điểm khác được lên tiếng. Vì thất vọng, một người hành xử thiếu văn minh có thể sử dụng việc gọi tên xúc phạm hoặc làm mất uy tín người khác, chỉ với mục đích gây ra sự bối rối và chia rẽ trong cộng đồng. Hành vi thiếu văn minh cũng có thể làm lan truyền bạo lực. Những phản ứng thiếu văn minh như vậy đối với các vấn đề khó khăn là lý do khiến nhiều người tránh né một số chủ đề bằng mọi giá. Thay vì tìm kiếm và tham gia vào các cộng đồng đa dạng, họ rút lui về những "không gian an toàn" nơi họ không phải đối diện với quan điểm trái chiều hoặc bị thách thức về niềm tin của mình.

Các cuộc tranh luận về những chủ đề khó hoặc gây chia rẽ liên quan đến đa dạng, đặc biệt là những chủ đề thúc đẩy thay đổi có tổ chức, thường rất sôi nổi. Mỗi bên có thể xây dựng lập trường của mình dựa trên những niềm tin sâu sắc, truyền thống gia đình, trải nghiệm cá nhân, chuyên môn học thuật và mong muốn tạo ra sự thay đổi. Khi những nền tảng này gắn bó chặt chẽ với bản sắc và giá trị cá nhân, cảm xúc dễ trở nên mãnh liệt, và các cuộc tranh luận có thể chuyển sang thiếu văn minh.

Ngay cả khi sự bất đồng dựa trên thông tin thay vì cảm xúc cá nhân, các cuộc thảo luận vẫn có thể nhanh chóng chuyển thành tranh cãi. Ví dụ, trong môi trường học thuật, việc tìm thấy những lập luận rất có cơ sở thông tin nhưng đối lập trực tiếp với nhau là điều phổ biến. Hai giảng viên kinh tế nổi tiếng trong trường có thể tranh luận hàng giờ về các chính sách tài

chính, với lập trường của mỗi người được hậu thuẫn bởi dữ liệu, nghiên cứu và các ấn phẩm. Mỗi người có thể cảm thấy rất mạnh mẽ rằng mình đúng và người kia sai. Họ thậm chí có thể cảm thấy rằng cách tiếp cận do đối phương đề xuất sẽ thực sự gây tổn hại cho đất nước hoặc cho một số nhóm người nhất định. Nhưng để cuộc tranh luận này, dù diễn ra trong bữa trưa hay trên sân khấu hội trường, vẫn giữ được tính văn minh, những người tham gia cần duy trì một số tiêu chuẩn hành vi nhất định.

HOẠT ĐỘNG

1. Mô tả một lần bạn không thể đạt được thỏa thuận với ai đó về một vấn đề gây tranh cãi.
2. Bạn có cố gắng thỏa hiệp, kết hợp các quan điểm để mỗi người đều phần nào được thỏa mãn không?
3. Có ai trong hai người đã chấm dứt giao tiếp không? Việc kết thúc cuộc trò chuyện có phải là một lựa chọn tốt không? Vì sao hoặc vì sao không?

Văn minh là một chuẩn mực hành xử được đề cao, tận dụng các hệ thống văn hóa và chính trị hiện có để giải quyết những bất đồng trong khi vẫn tôn trọng quan điểm của người khác. Hành vi văn minh cho phép việc bày tỏ các bất bình một cách tôn trọng. Lợi ích của thảo luận văn minh là các thành viên trong cộng đồng có thể lắng nghe các phía khác nhau của một lập luận, cân nhắc bằng chứng và tự quyết định xem họ sẽ ủng hộ bên nào.

Bạn có lẽ đã chứng kiến hoặc tham gia các cuộc tranh luận trong các môn học, tại các sự kiện xã hội, hoặc thậm chí trong các buổi họp mặt gia đình. Điều gì khiến mọi người trở nên đam mê đến vậy về một số vấn đề? Thứ nhất, một số người có lợi ích cá nhân liên quan đến vấn đề, chẳng hạn như quyền phá thai. Việc thuyết phục người khác chia sẻ niềm tin của họ có thể nhằm tạo ra một cộng đồng sẽ bảo vệ các quyền đó. Thứ hai, những người khác có các niềm tin sâu sắc dựa trên đức tin hoặc thực hành văn hóa. Họ tranh luận dựa trên các niềm tin đạo đức và luân lý được giữ rất chặt. Thứ ba, những người khác có thể bị hạn chế về kiến thức nền tảng đối với một vấn đề nhưng vẫn có thể phát biểu dựa trên một "kịch bản" gồm các quan điểm thông thường. Họ có thể không muốn đi chệch khỏi kịch bản đó vì họ không có đủ thông tin để mở rộng lập luận.

Quy tắc cho tranh luận công bằng



Hình 9.10 Bạn sẽ tham gia vào cuộc tranh luận trong lớp học hoặc nơi làm việc trong suốt sự nghiệp học tập hoặc nghề nghiệp của mình. Sự lịch sự rất quan trọng đối với các cuộc thảo luận hiệu quả và sẽ dẫn đến những kết quả đáng giá. (Nguồn: Creative Sustainability / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC- BY 2.0))

Phòng xử án và không gian công cộng không phải là những nơi duy nhất diễn ra các cuộc tranh luận nghiêm túc. Mỗi ngày, chúng ta đối mặt với những quyết định khó khăn có liên quan đến những người khác, trong đó có những người có quan điểm đối lập mạnh mẽ. Để thành công trong môi trường đại học, bạn sẽ cần nắm vững các cách tiếp cận lập luận đúng đắn và có đạo đức, dù là cho một chứng minh toán học hay một bài luận trong lớp viết học thuật.

Bạn có lẽ đã biết cách trở nên nhạy cảm và thấu đáo khi đưa ra phản hồi cho một thành viên trong gia đình hoặc một người bạn. Bạn nghĩ đến cảm xúc của họ và cách tốt nhất để nêu ra sự bất đồng mà không tấn công cá nhân. Tất nhiên, đôi khi dễ trở nên kém nhạy cảm hơn với những người yêu quý bạn dù thế nào đi nữa. Tuy vậy, dù trong lớp học, nơi làm việc hay quanh bàn ăn gia đình, vẫn có những quy tắc tranh luận giúp những người có quan điểm đối lập đi vào trọng tâm vấn đề trong khi vẫn giữ được sự văn minh:

1. Tránh xúc phạm trực tiếp và tấn công cá nhân: cách nhanh nhất để khiến người khác quay lưng với cuộc thảo luận là tấn công họ về mặt cá nhân. Đây thực chất là một ngụy biện logic phổ biến gọi là ad hominem (“nhắm vào con người”), nghĩa là tấn công con người thay vì vấn đề.
2. Tránh khái quát hóa và các ví dụ cực đoan: đây là hai ngụy biện logic khác gọi là hiệu ứng đám đông, hay ad populum, và sự giản lược đến vô lý, hoặc lập luận đến chỗ phi lý, hay argumentum ad absurdum. Ngụy biện thứ nhất xảy ra khi bạn lập luận rằng mọi người đều đang làm điều gì đó nên điều đó hẳn là đúng. Ngụy biện thứ hai xảy ra khi bạn lập luận rằng một niềm tin hoặc lập trường nào đó sẽ dẫn đến một kết cục vô lý hoặc cực đoan.
3. Tránh kêu gọi cảm xúc thay vì sự thật: rất dễ trở nên cảm xúc khi bạn đang tranh luận về điều mà bạn cảm thấy đam mê. Việc ai đó không đồng ý với bạn có thể được cảm nhận như một sự xúc phạm cá nhân. Ngụy biện này, gọi là lập luận về lòng thương cảm, kêu gọi cảm xúc và xảy ra khi chúng ta nhầm lẫn cảm xúc với sự thật. Mặc dù cảm xúc

có thể mạnh mẽ và tạo động lực, chúng không phải là trọng tài tốt cho sự thật.

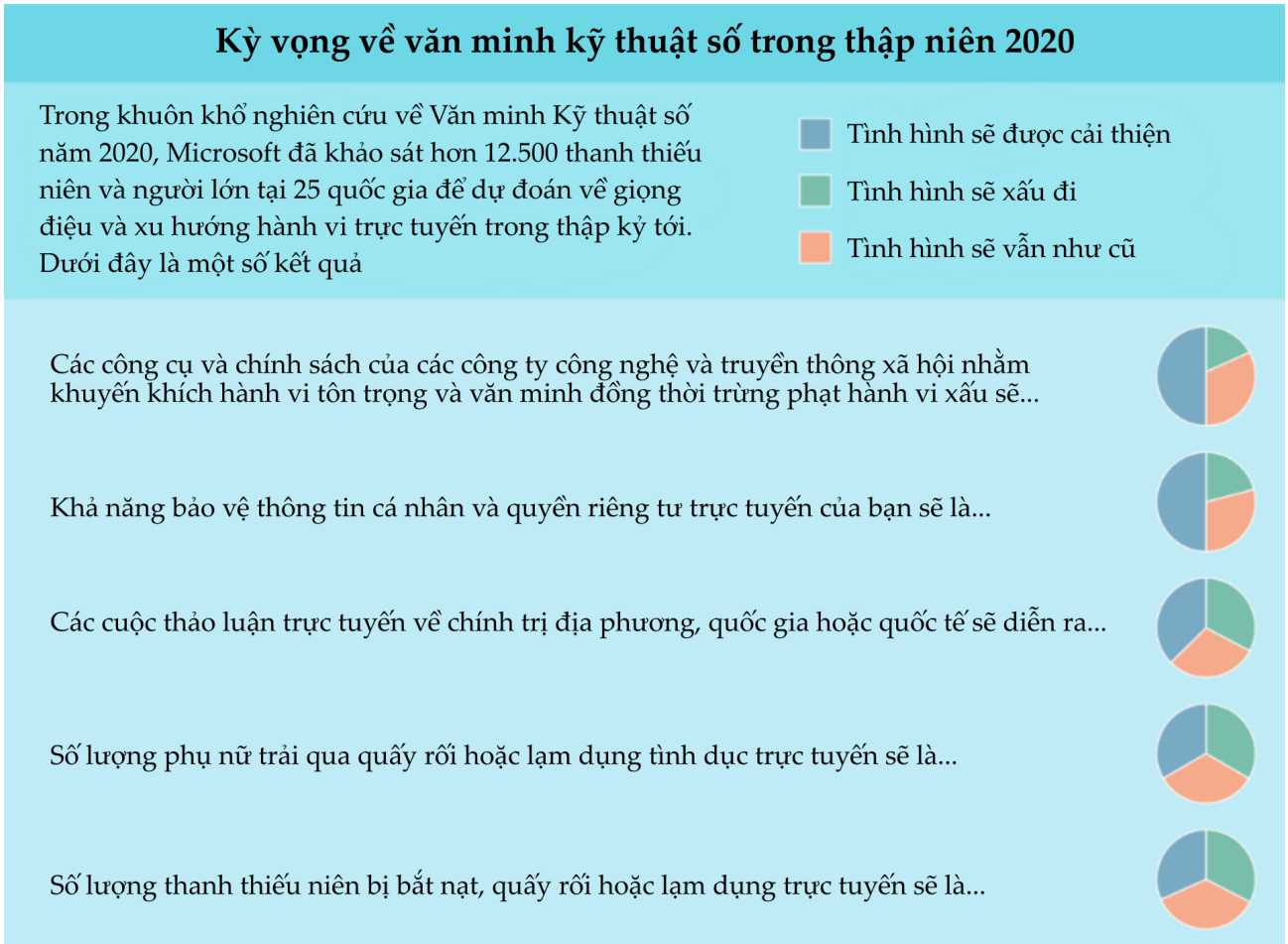
4. Tránh các lập luận không liên quan: đôi khi rất dễ đổi chủ đề khi đang tranh luận, đặc biệt nếu bạn cảm thấy bối rối hoặc như thể mình không được lắng nghe. Kết luận không liên quan là ngụy biện đưa ra một chủ đề có thể có logic hợp lý hoặc không, nhưng không liên quan đến vấn đề đang được tranh luận.
5. Tránh kêu gọi thiên kiến: bạn có thể không có quan điểm mạnh về mọi chủ đề, nhưng chắc chắn bạn có ý kiến mạnh mẽ về những điều quan trọng với bạn. Quan điểm mạnh mẽ này có thể tạo ra thiên kiến, hay xu hướng nghiêng về một ý tưởng hoặc niềm tin. Mặc dù không có gì sai khi có ý kiến mạnh, bạn cần lưu ý để đảm bảo rằng thiên kiến của mình không tạo ra định kiến. Hãy tự hỏi liệu các thiên kiến của bạn có ảnh hưởng đến cách bạn tương tác với người khác và với những ý tưởng khác với ý tưởng của bạn hay không.
6. Tránh kêu gọi truyền thống: chỉ vì điều gì đó đã hiệu quả trong quá khứ hoặc từng đúng trong quá khứ không nhất thiết có nghĩa là nó đúng ở hiện tại. Rất dễ mắc phải ngụy biện này, vì chúng ta thường mặc định "Nếu nó không hỏng, thì đừng sửa." Nó hấp dẫn vì có vẻ hợp lý theo lẽ thường. Tuy nhiên, nó bỏ qua các câu hỏi như liệu chính sách hiện tại hoặc cũ có thực sự hoạt động tốt nhất có thể hay không, và liệu công nghệ mới hoặc cách suy nghĩ mới có thể mang lại cải thiện hay không. Những cách cũ có thể là những cách tốt, nhưng không phải chỉ vì chúng là cũ.
7. Tránh đưa ra giả định: thường thì chúng ta nghĩ mình biết đủ về một chủ đề hoặc thậm chí biết nhiều hơn người đang nói, nên chúng ta nhảy ngay đến kết luận. Chúng ta giả định rằng mình biết họ đang đề cập đến điều gì, đang nghĩ gì, hoặc thậm chí đang tưởng tượng điều gì, nhưng đây là một thực hành nguy hiểm vì nó thường dẫn đến hiểu lầm. Thực tế, phần lớn các ngụy biện logic là kết quả của việc giả định.
8. Cố gắng phân tích nguyên nhân gốc rễ: đi đến nguyên nhân gốc rễ của một vấn đề có nghĩa là đào sâu dần cho đến khi bạn phát hiện ra vì sao một vấn đề hoặc bất đồng xảy ra. Đôi khi, nguyên nhân rõ ràng hoặc trực tiếp nhất của một vấn đề không thực sự là nguyên nhân quan trọng nhất. Việc phát hiện nguyên nhân gốc rễ có thể giúp giải quyết xung đột hoặc cho thấy rằng thực ra không có xung đột nào.
9. Tránh sự cố chấp: trong lúc tranh luận căng thẳng, rất dễ cố chấp và từ chối thừa nhận khi mình sai. Lập luận của bạn bị đe dọa, và cả cái tôi của bạn cũng vậy. Tuy nhiên, điều quan trọng là ghi nhận khi người khác đúng và thừa nhận khi bạn sai. Nếu bạn trích dẫn sai một dữ kiện hoặc đưa ra một giả định không chính xác, hãy thừa nhận và tiếp tục.
10. Hướng tới giải quyết: trong khi một số người thích tranh luận chỉ vì tranh luận, trong trường hợp có xung đột thực sự, cả hai bên nên tìm kiếm sự đồng thuận, hoặc ít nhất là một sự đình chiến. Một cách để làm điều này là lắng nghe nhiều hơn là nói. Lắng nghe, lắng nghe, lắng nghe: bạn sẽ học được nhiều điều và có thể đưa ra những lập luận tốt hơn của riêng mình nếu bạn thực sự cân nhắc sâu sắc quan điểm của phía còn lại.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bạn đã bao giờ trực tiếp chứng kiến hành vi thiếu văn minh hoặc một cuộc tranh cãi trên báo chí/chương trình thời sự chưa? Hãy mô tả ngắn gọn điều đã xảy ra. Vì sao bạn nghĩ rằng con người sẵn sàng cắt đứt giao tiếp khi nói về những vấn đề mà họ cảm thấy rất tâm huyết?

Ứng xử văn minh trên mạng

Internet là một trong những phát minh mang tính bước ngoặt của thời đại chúng ta. Nó cung cấp khả năng tiếp cận thông tin và tài nguyên một cách chưa từng có, giúp chúng ta kết nối theo những cách không thể tưởng tượng chỉ vài thập kỷ trước. Tuy nhiên, Internet cũng mang lại những rủi ro, và những rủi ro này dường như thay đổi và gia tăng cùng với tốc độ phát triển của công nghệ. Vì chúng ta thường xuyên truy cập Internet, việc tạo ra một không gian trực tuyến an toàn, lành mạnh và dễ chịu là vô cùng quan trọng.



Hình 9.11 Khảo sát Nghiên cứu về Văn minh Kỹ thuật số của Microsoft đã hỏi mọi người ý kiến của họ về tương lai của hành vi và giao tiếp trực tuyến. Trong khi ở một số trường hợp, người trả lời cho rằng tình hình sẽ được cải thiện, thì dự đoán về những trường hợp khác, chẳng hạn như quấy rối và bắt nạt, lại ảm đạm hơn. (Nguồn: Dựa trên nghiên cứu của Microsoft, "Kỳ vọng về Văn minh Kỹ thuật số năm 2020".[51])

51 Kỳ vọng về Văn minh Kỹ thuật số. Lưu ý: Liên kết dẫn đến trang tải xuống trực tiếp.

Trong một khảo sát do Microsoft thực hiện, "gần 4 trên 10 [người được hỏi] cho rằng việc bị liên hệ không mong muốn (39%), bắt nạt (39%) và bị quấy rối tình dục không mong muốn (39%) sẽ trở nên tồi tệ hơn [trong năm 2020]. Một tỷ lệ thấp hơn một chút (35%) dự đoán rằng danh tiếng của mọi người, cả trong công việc lẫn đời sống cá nhân, sẽ tiếp tục bị tấn công trên mạng. Một phần tư (25%) số người được hỏi cho rằng sẽ có sự cải thiện trong từng lĩnh vực rủi ro này trong năm 2020."

Văn minh số là việc thực hành sự đồng cảm và tử tế trong mọi tương tác trực tuyến, cũng như đối xử với nhau bằng sự tôn trọng và phẩm giá. Hình thức văn minh này đòi hỏi người dùng phải hiểu và nhận thức đầy đủ về những tổn hại tiềm ẩn, đồng thời tuân thủ những "luật lệ mới" của không gian số. Bạn có thể tìm thấy thảo luận về các thực hành tốt nhất trong giao tiếp trực tuyến, trong Chương 8 về Giao tiếp. Dưới đây là một số hướng dẫn cơ bản để thực hành văn minh số:

- **Thực hành "Quy tắc vàng"** và đối xử với người khác bằng sự tôn trọng và phẩm giá, cả trên mạng lẫn ngoài đời.
- **Tôn trọng sự khác biệt** về văn hóa, địa lý và quan điểm; khi có bất đồng, hãy tham gia thảo luận một cách suy nghĩ và có trách nhiệm.
- **Tạm dừng trước khi trả lời** những bình luận hoặc bài đăng mà bạn không đồng ý, và đảm bảo phản hồi của bạn mang tính cân nhắc, không có xúc phạm hay lạm dụng.
- **Lên tiếng bảo vệ bản thân và người khác** nếu điều đó an toàn và phù hợp.

9.2 Các loại hình đa dạng

Dự kiến thời gian đọc: 16 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Bản sắc là gì?
- Một người có thể có nhiều hơn một bản sắc không?
- Bản sắc có thể mang tính mơ hồ không?
- Tính linh hoạt và giao thoa là gì?

Những vai trò khác nhau mà chúng ta đảm nhận trong cuộc sống như sinh viên, anh/chị/em, nhân viên, bạn cùng phòng chỉ phản ánh một phần con người thật của chúng ta. Ngay lúc này, bạn có thể nghĩ: "Tôi thật sự không biết mình muốn trở thành gì," tức là bạn chưa biết mình muốn làm nghề gì, nhưng bạn đã bao giờ thử xác định bản thân dựa trên tổng hòa các yếu tố cấu thành con người mình chưa?

Vai trò xã hội là những bản sắc mà chúng ta đảm nhận trong mối quan hệ với người khác. Các vai trò này thường thay đổi tùy theo nơi chốn và những người chúng ta tương tác. Khi xét đến vai trò xã hội, cùng với quốc tịch, dân tộc, chủng tộc, bạn bè, giới, xu hướng tính dục, niềm tin, khả năng, vị trí địa lý,… bạn là ai?

Tôi là ai?

Popeye, một nhân vật hoạt hình quen thuộc của thế kỷ 20, là một "thủy thủ-triết gia." Anh ta tuyên bố danh tính của mình một cách vòng vo: "Tôi là tôi và đó là tất cả những gì tôi là." Popeye khẳng định sự tồn tại của mình hơn là giúp chúng ta xác định ông là ai. Chính danh xưng "Người thủy thủ" mới cho biết cách Popeye hoạt động trong không gian xã hội.

Theo Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ, bản sắc cá nhân là cảm nhận về cái tôi của một cá nhân, được xác định bởi: (a) một tập hợp các đặc điểm thể chất, tâm lý và liên cá nhân không hoàn toàn trùng lặp với bất kỳ người nào khác; và (b) một loạt các mối liên kết (ví dụ: dân tộc) và vai trò xã hội. Bản sắc của bạn gắn liền với những khía cạnh nổi trội nhất trong nền tảng và tính cách của bạn[52]. Nó quyết định "lăng kính" qua đó bạn nhìn thế giới và cũng là lăng kính qua đó bạn tiếp nhận thông tin.

HOẠT ĐỘNG

Hoàn thành câu sau bằng không quá bốn cụm từ:

Tôi là _____.

Việc thu hẹp bản sắc của chúng ta chỉ còn vài lựa chọn là điều khó khăn. Một cách để hoàn thành câu trên là sử dụng dấu hiệu về giới và địa lý. Ví dụ: "Tôi là một người đàn ông vùng New England" hoặc "Tôi là một phụ nữ Mỹ." Giả sử các phát biểu này là đúng, không ai có thể phủ nhận những bản sắc đó, nhưng liệu chúng có đại diện cho toàn bộ, hay ít nhất là phần lớn, con người của người nói không? Có lẽ là không.

Hãy thử hoàn thành lại câu trên với nhiều từ tùy ý:

Tôi là _____.

Nếu bạn kết thúc bằng một chuỗi mô tả dài khiến người mới quen khó nắm bắt, đừng lo lắng. Bản sắc của chúng ta rất phức tạp và phản ánh việc chúng ta sống những cuộc đời đa chiều và phong phú.

Để hiểu rõ hơn về bản sắc, hãy xem cách các nhà tâm lý học xã hội mô tả nó. Họ thường chia bản sắc thành bốn loại: bản sắc cá nhân, bản sắc vai trò, bản sắc xã hội, và bản sắc tập thể.

Bản sắc cá nhân phản ánh những gì làm cho mỗi người khác với người khác dựa trên trải nghiệm sống. Không có hai người nào, kể cả sinh đôi cùng trứng, sống cùng một cuộc đời.

Bản sắc vai trò xác định cách chúng ta tương tác trong những tình huống nhất định. Vai trò của chúng ta thay đổi theo bối cảnh, và bản sắc cũng vậy. Ở nơi làm việc, bạn có thể là người quản lý; trong lớp học, bạn là bạn học làm việc nhóm; ở nhà, bạn có thể là cha/mẹ của một đứa trẻ 10 tuổi. Trong mỗi bối cảnh, tính cách vui vẻ của bạn có thể giống nhau, nhưng cách

52 Từ điển Tâm lý học APA https://dictionary.apa.org/identity Cách trích dẫn chính xác sẽ được bổ sung sau.

đồng nghiệp, bạn học và gia đình nhìn nhận bạn thì khác nhau.

Bản sắc xã hội định hình đời sống công cộng của chúng ta thông qua nhận thức về mối liên hệ của mình với các nhóm nhất định. Ví dụ, một cá nhân có thể đồng nhất với người Mỹ gốc Hàn, cư dân Chicago, tín đồ Methodist và người hâm mộ đội Lakers. Những bản sắc này ảnh hưởng đến cách chúng ta tương tác với người khác. Khi gặp ai đó, chúng ta thường tìm kiếm điểm chung hoặc khác biệt. Nhận thức về mình là ai khiến chúng ta cư xử theo một cách nhất định trong mối quan hệ với người khác. Nếu bạn tự nhận là người hâm mộ khúc côn cầu, bạn có thể cảm thấy gắn kết với người khác cũng yêu thích môn thể thao này.

Bản sắc tập thể đề cập đến cách các nhóm hình thành xung quanh một mục tiêu hoặc niềm tin chung. Ví dụ, các cá nhân có thể gắn kết với nhau dựa trên những hệ tư tưởng chính trị tương đồng hoặc các phong trào xã hội. Bản sắc của họ vừa là sự tập hợp về mặt vật lý, vừa là sự chia sẻ nhận thức chung về những vấn đề mà họ tin tưởng. Chẳng hạn, nhiều người xem mình là một phần của năng lượng tập thể xoay quanh phong trào #metoo. Những người khác có thể tự nhận là người hâm mộ một loại hình giải trí cụ thể, như Trekkies - người hâm mộ loạt phim Star Trek.

"Tôi là một thực thể rộng lớn. Tôi chứa đựng vô vàn bản thể." – Walt Whitman

Trong bài thơ sử thi *Bài hát chính tôi*, Walt Whitman viết: "Tôi có tự mâu thuẫn với chính mình không? Rất tốt, vậy thì tôi mâu thuẫn với chính mình (tôi là một thực thể rộng lớn. Tôi chứa đựng vô vàn bản thể)." Whitman đang khẳng định và bảo vệ cảm nhận về cái tôi và bản sắc luôn biến chuyển của mình. Những dòng thơ này nhấn mạnh một điểm quan trọng: bản sắc của chúng ta có thể thay đổi theo thời gian. Những gì chúng ta làm và tin tưởng hôm nay có thể không còn giống ngày mai. Hơn nữa, tại một thời điểm nhất định, những bản sắc mà chúng ta tự nhận có thể dường như mâu thuẫn với nhau. Bản sắc biến đổi là một phần của sự phát triển cá nhân. Trong khi chúng ta đang tìm hiểu con người thật của mình và những điều mình tin tưởng, cảm nhận về bản thân và hình ảnh mà người khác có về chúng ta có thể không rõ ràng hoặc mang tính mơ hồ.

Nhiều người cảm thấy không thoải mái với những bản sắc không khớp hoàn toàn với một danh mục duy nhất. Bạn phản ứng như thế nào khi bản sắc hoặc vai trò xã hội của ai đó không rõ ràng? Sự mơ hồ như vậy có thể thách thức cảm giác chắc chắn của bạn về những vai trò mà tất cả chúng ta đảm nhận trong mối quan hệ với nhau. Đặc biệt, sự mơ hồ về chủng tộc, dân tộc và giới có thể thách thức cảm nhận của một số người về trật tự xã hội và bản sắc xã hội.

Khi chúng ta buộc người khác phải chọn chỉ một danh mục bản sắc (ví dụ như chủng tộc, dân tộc hoặc giới) để khiến bản thân mình cảm thấy thoải mái, chúng ta đã gây bất lợi cho những người tự nhận mình thuộc về nhiều hơn một nhóm. Chẳng hạn, những người có

nguồn gốc đa chủng tộc thường bị nói rằng họ "quá nhiều" của nhóm này và "không đủ" của nhóm kia.

Diễn viên Keanu Reeves có một nền tảng gia đình phức tạp. Anh sinh ra tại Beirut, Liban, với mẹ là người Anh da trắng và cha có nguồn gốc Trung Quốc–Hawaii. Tuổi thơ của Reeves trải qua ở Hawaii, Úc, New York và Toronto. Reeves xem mình là người Canada và đã công khai thừa nhận những ảnh hưởng từ tất cả các khía cạnh trong di sản của mình. Bạn có cảm thấy thoải mái nếu nói với Keanu Reeves rằng anh phải tự xác định bản thân về mặt chủng tộc và dân tộc như thế nào không?

Có một câu hỏi mà nhiều người thường đặt ra khi gặp ai đó mà họ không thể dễ dàng xếp vào một "ô" bản sắc cụ thể. Dù phù hợp hay không, có lẽ bạn đã từng nghe người ta hỏi: "Bạn là người gì?" Bạn có ngạc nhiên không nếu một người như Keanu Reeves nhún vai và trả lời: "Tôi chỉ là tôi thôi"?

Malcolm Gladwell là tác giả của năm cuốn sách bán chạy theo New York Times và được ca ngợi là một trong những Những nhà tư tưởng hàng đầu thế giới của tạp chí Foreign Policy. Ông cũng từng chia sẻ về trải nghiệm bản sắc của mình. Gladwell có mẹ là người Jamaica da đen và cha là người Ireland da trắng. Ông thường kể câu chuyện về cách mà nhận thức của người khác về mái tóc của mình cho phép ông "đi giữa" các nhóm chủng tộc. Khi ông để tóc rất ngắn, làn da sáng khiến nguồn gốc da đen của ông không rõ ràng, và ông thường được nhìn nhận là người da trắng. Tuy nhiên, khi ông để tóc dài theo kiểu Afro xoăn, Gladwell cho biết ông bắt đầu bị cảnh sát dừng xe vì lỗi chạy quá tốc độ và bị kiểm tra tại quầy làm thủ tục sân bay. Cách biểu hiện chủng tộc của ông đã dẫn đến những hệ quả nghiêm trọng.



Hình 9.12 Biểu hiện chủng tộc của nhà văn Malcolm Gladwell đã tác động đến cách đối xử của ông với người khác và những trải nghiệm hàng ngày của ông. (Nguồn: Kris Krug, Pop!Tech/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Giới

Ngày càng nhiều, giới tính cũng được hiểu là một nhóm đa dạng không còn được xác định một cách cứng nhắc. Một số người tự nhận mình là giới tính linh hoạt hoặc phi nhị phân. "Nhị phân" đề cập đến quan niệm rằng giới chỉ có hai khả năng: nam hoặc nữ. Tính linh hoạt gợi ý rằng có một dải hoặc một phổ biểu hiện. Tính linh hoạt về giới tính thừa nhận rằng một người có thể dao động giữa bản sắc nam và nữ.

Asia Kate Dillon là một diễn viên người Mỹ và là diễn viên phi nhị phân đầu tiên đảm nhận vai diễn trong một loạt phim truyền hình lớn, với các vai trong *Trại giam kiểu Mỹ* và *Billions*. Trong một bài báo về Dillon, phóng viên phỏng vấn đã mô tả sự lúng túng của mình khi cố gắng mô tả Dillon cho người quản lý nhà hàng nơi hai người dự định gặp nhau. Phóng viên và người quản lý gặp khó khăn trong việc mô tả một người không phù hợp với khái niệm bản sắc giới được định nghĩa sẵn. Hãy tưởng tượng tình huống: bạn gặp ai đó lần đầu tại một nhà hàng và cần mô tả người đó cho quản lý. Thông thường, giới tínhcủa người đó sẽ là một phần của mô tả, nhưng điều gì xảy ra nếu người đó không thể được mô tả là nam hay nữ?



Hình 9.13 Asia Kate Dillon là một diễn viên phi nhị nguyên giới được biết đến nhiều nhất qua các vai diễn trong *Trại giam kiểu Mỹ* và *Billions*. (Nguồn: Billions Official Youtube Channel / Wikimedia Commons / Attribution 3.0 Unported (CC-BY 3.0))

Trong bất kỳ nhóm nào, các cá nhân rõ ràng có quyền tự xác định bản thân; tuy nhiên, ở cấp độ tập thể, quyền tự xác định của cả nhóm cũng rất quan trọng. Lịch sử của người Mỹ gốc Phi cho thấy một quá trình tiến hóa của các nhãn tự xác định: Negro, Afro-American, colored, Black, African American. Tương tự, trong cộng đồng phi nhị phân, các nhãn tự mô tả cũng đã phát triển. Các danh từ như người phi hai giới tính và các đại từ như hir, ze, và Mx. (thay cho Miss, Mrs. hoặc Mr.) đã không chỉ đi vào ngôn ngữ thông dụng mà còn được đưa vào từ điển.

Từ điển Merriam-Webster có định nghĩa về đại từ "they" (họ) để chỉ bản sắc phi nhị phân, tức là một người di chuyển linh hoạt giữa các bản sắc nam và nữ.

Nam và nữ chuyển giới được chỉ định một giới tính khi sinh ra không phù hợp với bản sắc thật của họ. Mặc dù văn hóa của chúng ta ngày càng tạo không gian cho những người không thuộc chuẩn dị tính được lên tiếng và sống cởi mở, họ vẫn phải đối mặt với nhiều rủi ro. Bạo lực đối với người đồng tính, phi nhị phân và chuyển giới xảy ra với tần suất cao hơn so với nhiều nhóm khác.

Để khiến bản thân cảm thấy thoải mái, chúng ta thường muốn người khác rơi vào những danh mục cụ thể để bản sắc xã hội của chính mình trở nên rõ ràng. Tuy nhiên, thay vì yêu cầu người khác khiến chúng ta cảm thấy dễ chịu, chúng ta nên chấp nhận bản sắc mà họ tự lựa chọn cho mình. Năng lực văn hóa bao gồm việc xưng hô và gọi tên cá nhân một cách tôn trọng theo cách mà họ mong muốn.

Bảng ví dụ về các đại từ chỉ giới tính

Chủ ngữ	Tân ngữ	Sở hữu	Phản thân	Ví dụ
She (Cô ấy)	Her	Hers	Herself	She is speaking. I listened to her. The backpack is hers (Cô ấy đang nói. Tôi lắng nghe cô ấy. Cái ba lô là của cô ấy.)
He (Anh ấy)	Him	His	Himself	He is speaking. I listened to him. The backpack is his. (Anh ấy đang nói. Tôi lắng nghe anh ấy. Cái ba lô là của anh ấy.)
They (Họ)	Them	Theirs	Themself	They are speaking. I listened to them. The backpack is theirs. (Họ đang nói. Tôi lắng nghe họ. Cái ba lô là của họ.)
Ze (phi nhị nguyên giới)	Hir/Zir	Hirs/Zirs	Hirself/Zirself	(Ze is speaking. I listened to hir. The backpack is zirs.) Người ấy đang nói. Tôi lắng nghe người ấy. Cái ba lô là của người ấy.

Bảng 9.1 Trang web Transstudent.org cung cấp các nguồn tài liệu giáo dục như hình ảnh trên cho bất kỳ ai muốn hiểu rõ hơn về bản dạng giới. Lưu ý rằng đây chỉ là ví dụ về một số đại từ nhân xưng chỉ giới tính, chứ không phải là danh sách đầy đủ.

Giao thoa bản sắc

Nhiều lớp của các bản sắc khác nhau trong mỗi người không khớp với nhau như các mảnh ghép có ranh giới rõ ràng. Các bản sắc của chúng ta chồng lấp lên nhau, tạo nên một bản sắc tổng hợp trong đó mỗi khía cạnh không thể tách rời khỏi khía cạnh khác.

Thuật ngữ giao thoa bản sắc được học giả luật học Kimberlé Crenshaw đưa ra vào năm 1989 để mô tả cách trải nghiệm của phụ nữ da đen là sự kết hợp độc đáo giữa giới tính và chủng tộc, không thể chia tách thành hai bản sắc riêng biệt. Nói cách khác, nhóm này không thể chỉ được nhìn nhận là phụ nữ hoặc chỉ là người da đen; nơi các bản sắc của họ chồng lấp được xem là "điểm giao," hay "ngã tư," nơi các bản sắc kết hợp với nhau theo những cách cụ thể và không thể tách rời.



Hình 9.14 Bản sắc của chúng ta được hình thành bởi hàng tá yếu tố, đôi khi được biểu diễn dưới dạng các vòng tròn giao nhau. Hãy xem xét tập hợp con các yếu tố nhận dạng được biểu diễn ở đây. Nói chung, vòng ngoài là các yếu tố có thể thay đổi tương đối thường xuyên, trong khi vòng trong thường được coi là bền vững hơn. (Chắc chắn có những ngoại lệ.) Mỗi yếu tố đóng góp như thế nào vào con người bạn, và sự thay đổi có thể làm thay đổi bản sắc tự định nghĩa của bạn như thế nào?

Giao thoa bản sắc và nhận thức về giao thoa bản sắc có thể thúc đẩy thay đổi xã hội, cả trong cách con người nhìn nhận chính mình lẫn cách họ tương tác với người khác. Trải nghiệm này có thể mang tính hướng nội, hoặc cũng có thể hướng ra bên ngoài. Nó cũng có thể dẫn đến tranh luận và thách thức. Ví dụ, thuật ngữ "Latinx" (để chỉ người gốc La-tinh) ngày càng được sử dụng vì được xem là bao trùm hơn so với "Latino/Latina," nhưng một số người, bao gồm cả học giả và nhà vận động, đã đưa ra những lập luận học thuật đáng kể phản đối việc sử dụng thuật ngữ này. Khi cuộc tranh luận vẫn tiếp diễn, điều đó nhắc nhở chúng ta về một yếu tố then chốt của giao thoa bản sắc: Đừng bao giờ giả định rằng tất cả mọi người trong một nhóm hay một cộng đồng đều cảm thấy giống nhau. Vì sao? Bởi con người không chỉ là một yếu tố đơn lẻ trong bản sắc của mình; họ không chỉ được định nghĩa bởi chủng tộc, màu da, nguồn gốc địa lý, giới hay tình trạng kinh tế – xã hội. Những khía cạnh chồng lấp trong bản sắc và trải nghiệm của mỗi người tạo nên một góc nhìn độc đáo.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy xem xét sự giao thoa giữa chủng tộc, giới và xu hướng tính dục; tôn giáo, dân tộc và địa lý; kinh nghiệm quân đội; tuổi tác và tình trạng kinh tế – xã hội; và nhiều cách khác mà các bản sắc của chúng ta chồng lấp. Hãy suy nghĩ về cách những yếu tố này giao thoa trong chính bạn.

Bạn có biết những người nói chuyện một cách thoải mái về nhiều bản sắc khác nhau của họ không? Điều đó ảnh hưởng như thế nào đến cách bạn tương tác với họ?

9.3 Định hướng trong bối cảnh đa dạng

Dự kiến thời gian đọc: 22 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Điều gì xảy ra khi chúng ta đưa ra giả định về người khác?
- Các hành vi vi xâm lấn có phải chỉ là những sai sót vô ý?
- Làm sao tôi biết mình có "vấn đề" về đa dạng hay không?
- Nhận thức về đa dạng quan trọng như thế nào trong lớp học đại học?

Tránh đưa ra giả định

Đến thời điểm này, bạn hẳn đã nhận thức được nhiều cách mà sự đa dạng có thể vừa dễ quan sát vừa khó nhận ra. Dựa trên các dấu hiệu bề ngoài, chúng ta có thể ước đoán tuổi, cân nặng, và có lẽ là nguồn gốc địa lý của ai đó, nhưng ngay cả với những đặc điểm có thể quan sát được đó, chúng ta cũng không thể chắc chắn về cách cá nhân ấy tự định nghĩa bản thân. Nếu quá dựa vào giả định, chúng ta có thể đang rơi vào khuôn mẫu hoặc khái quát hóa.

Khuôn mẫu tước đi bản sắc cá nhân của con người. Khi tin vào khuôn mẫu, chúng ta áp đặt một hồ sơ dựng sẵn lên ai đó và rất có thể không đúng. Việc đánh giá người khác khi chưa hiểu rõ họ, còn được gọi là định kiến hoặc thiên kiến, gây ra hệ quả cho cả người có thiên kiến lẫn cá nhân hay nhóm bị phán xét. Trong những tình huống như vậy, sự thân mật của các kết nối con người thật sự bị mất đi. Cá nhân bị vật thể hóa, nghĩa là họ chỉ còn là những biểu tượng đại diện cho điều mà chúng ta nghĩ họ là, thay vì là những con người phức tạp với bản sắc giao thoa.

Khuôn mẫu có thể là cách chúng ta né tránh sự phức tạp của người khác. Khi đặt người khác vào khuôn mẫu, chúng ta không cần nhớ các chi tiết phân biệt của một cá nhân. Chúng ta tự viết câu chuyện của họ và để những câu chuyện đó lấp đầy hình ảnh mà chúng ta mong đợi họ phải có. Ví dụ, một nhà tuyển dụng có thể áp đặt khuôn mẫu rằng người Mỹ gốc Á giỏi toán và tuyển cô ấy làm nghiên cứu viên thay vì một ứng viên gốc Hispanic có năng lực tương đương. Tương tự, một giáo viên tiểu học có thể tuyển một học sinh lớp sáu

người Mỹ gốc Ấn vào đội thi đánh vần vì nhiều học sinh gốc Ấn đã từng chiến thắng trong các cuộc thi quốc gia. Một nhà phát triển bất động sản có thể thuê một người đàn ông đồng tính làm nhà thiết kế nội thất vì đã thấy nhiều người như vậy làm công việc này trên truyền hình. Một huấn luyện viên chọn một nam sinh da trắng làm quarterback vì theo truyền thống, vị trí này thường do nam giới da trắng đảm nhận. Trong những tình huống đó, các cá nhân đến từ những nền tảng khác, với năng lực tương tự, có thể đã bị bỏ qua vì họ không phù hợp với khuôn mẫu mà người khác gán cho họ.

Trước đó trong chương này, công bằng và hòa nhập đã được thảo luận như những yếu tố song hành với việc đạt được tính văn minh và đa dạng. Trong các ví dụ trên, công bằng và hòa nhập cần được sử dụng như những nguyên tắc định hướng cho những người có quyền ra quyết định, nhằm tránh việc chặn đứng cơ hội của các nhóm "phi truyền thống." Công bằng có thể đạt được bằng cách cho một nhóm đa dạng tiếp cận các chương trình thực tập để chứng minh năng lực. Hòa nhập có thể đạt được bằng cách thành lập các hội đồng tuyển dụng hoặc tuyển chọn đa dạng hơn, có khả năng nhìn vượt qua những kỳ vọng mang tính rập khuôn.

ÁP DỤNG

Thường thì các giả định của chúng ta và tác động của chúng không mang tính thay đổi cuộc đời, nhưng chúng có thể gây tổn hại cho người khác và giới hạn sự hiểu biết của chính chúng ta. Hãy xem xét các tình huống sau và trả lời các câu hỏi đi kèm.

Tình huống 1:
Trong một cuộc thảo luận trên lớp về sứ mệnh mới khám phá Sao Hỏa, hai sinh viên đưa ra ý kiến:

- Sinh viên A nói: "Chúng ta nên tập trung vào hành tinh này trước khi tập trung vào các hành tinh khác."
- Sinh viên B lập tức đáp: "Nếu muốn ngăn chặn biến đổi khí hậu, có lẽ chúng ta sẽ tìm ra câu trả lời thông qua khoa học liên quan đến du hành vũ trụ."

Sinh viên B đã đưa ra giả định gì về quan điểm của sinh viên A? Ngoài biến đổi khí hậu, sinh viên A có thể đang cân nhắc những yếu tố nào khác?

Tình huống 2:
Đối với một dự án nhóm quan trọng, giảng viên chia sinh viên thành các nhóm sáu người và cho họ thời gian để sắp xếp lịch làm việc. Một nhóm, đa số chưa quen nhau, đồng ý gặp nhau sau hai tối. Ban đầu họ đề xuất gặp tại thư viện, nhưng vào phút chót một thành viên gợi ý một nhà hàng ngoài khuôn viên trường; một vài người khác lập tức đồng ý và chuyển sang chủ đề khác. Hai sinh viên còn lại nhìn nhau với vẻ không thoải mái. Một người xen vào, đề nghị quay lại ý tưởng gặp ở thư viện, nhưng những người khác đã

đứng dậy để rời đi. Rõ ràng là hai sinh viên không thoải mái với việc gặp ở nhà hàng.

Điều gì có thể là lý do khiến hai sinh viên đó không thoải mái khi gặp nhau trong bữa tối? Những người còn lại đã đưa ra những giả định gì?

Việc ứng xử văn minh và hòa nhập không đòi hỏi bạn phải có kiến thức sâu sắc về nền tảng và góc nhìn của mọi người bạn gặp, điều đó là không thể. Nhưng việc tránh giả định và cư xử một cách cân nhắc sẽ xây dựng các mối quan hệ tốt hơn và tạo ra trải nghiệm học tập hiệu quả hơn. Điều này đòi hỏi sự cởi mở và tự nhận thức, đôi khi cần đến sự hỗ trợ hay lời khuyên, nhưng việc học cách nhạy cảm - thực hành tránh giả định - giống như một cơ bắp mà bạn có thể rèn luyện để ngày càng mạnh hơn.

Chú ý đến các hành vi vi xâm lấn

Dù có chủ ý hay không, đôi khi chúng ta làm người khác bị tổn thương vì không suy nghĩ kỹ về điều mình nói và cách mình nói. Một nguy cơ khi chỉ giới hạn các tương tác xã hội trong nhóm xã hội của chính mình là trở nên thiếu nhạy cảm với những người không giống chúng ta. Thuật ngữ vi xâm lấn đề cập đến những hành vi thiếu tinh tế, thể hiện các thiên kiến tiềm ẩn, sự thiếu năng lực văn hóa, và thái độ thù địch đối với những người ngoài cộng đồng của mình. Những thiên kiến này có thể liên quan đến chủng tộc, giới, quốc tịch, hoặc bất kỳ biến số đa dạng nào khác. Người ở phía nhận vi xâm lấn bị nhắc nhở về những rào cản đối với sự chấp nhận và thấu hiểu trọn vẹn trong mối quan hệ. Hãy xem một ví dụ.

Ann mới vào làm tại văn phòng. Đồng nghiệp thân thiện và sẵn sàng giúp đỡ, và hai tháng đầu của cô diễn ra khá suôn sẻ. Cô phát hiện một sai sót nghiêm trọng trong một báo cáo tài chính, và nhờ sự chú ý đến chi tiết, cô được đưa vào một nhóm làm việc với khách hàng lớn. Một ngày nọ, khi đang xếp hàng ở căn tin, sếp mới của Ann nghe thấy cô cười nói khá to với vài đồng nghiệp. Ông ta chen vào cuộc trò chuyện và nói: "Ann, đây không phải là một đêm ở mấy câu lạc bộ của cô. Giữ trật tự đi." Khi những người ở các bàn gần đó nhìn sang, Ann cảm thấy bị làm nhục và tức giận.

Người quản lý của Ann đang ngụ ý điều gì? Ông ta có thể muốn nói gì khi nhắc đến "mấy câu lạc bộ của cô"? Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu một bình luận như vậy được nói công khai nhắm vào bạn? Một phản ứng có thể là: "Thì sao? Tại sao để người khác quyết định cảm xúc của bạn? Cứ lờ đi." Mặc dù điều đó có thể hợp lý, nhưng nó có thể bỏ qua nỗi đau và cảm giác bị phủ nhận của trải nghiệm đó. Và ngay cả khi bạn có thể phớt lờ một vài bình luận như vậy, vẫn có hiệu ứng cộng dồn khi bạn thường xuyên, nếu không muốn nói là liên tục, phải hứng chịu những trải nghiệm tương tự.

Hãy xem bảng dưới đây, minh họa các ví dụ phổ biến về vi xâm lấn. Trong nhiều trường hợp, người nói có thể không có ý xúc phạm. Thậm chí, trong một số trường hợp, người nói còn nghĩ rằng mình đang *tử tế*. Tuy nhiên, thuật ngữ phù hợp và các thái độ hay cách mô tả

được chấp nhận thay đổi theo thời gian. Trước khi nói điều gì đó, hãy cân nhắc cách người khác có thể hiểu lời nói của bạn khác với ý định của bạn.

Như đã thảo luận trong Chương 8, trí tuệ cảm xúc và sự đồng cảm có thể giúp chúng ta hiểu quan điểm của người khác.

Vi xâm lấn

Danh mục	Phát ngôn vi xâm lấn	Vì sao nó gây khó chịu
Trình độ học vấn/ Tình trạng học tập	"Bạn là vận động viên; bạn không cần học đâu."	Rập khuôn vận động viên và bỏ qua nỗ lực học tập của họ.
	"Bạn không nhận hỗ trợ tài chính, chắc bạn giàu lắm."	Ngay cả việc giả định về đặc quyền cũng có thể khiến người khác cảm thấy bị phủ nhận.
	"Trường trung học của bạn có lớp chọn không?"	Ngụ ý rằng ai đó kém thông minh hơn dựa trên khu vực họ sống.
Chủng tộc, sắc tộc, quốc tịch	"Bạn nói giỏi thật đối với một người như bạn."	Ngụ ý rằng người thuộc chủng tộc/sắc tộc nào đó thì không thể nói chuyện lưu loát.
	"Không, ý tôi là bạn thực sự đến từ đâu?"	Gợi nhắc đến nguồn gốc quốc gia khiến người khác cảm thấy bị tách biệt.
	"Chắc bạn giỏi ___ lắm."	Kết nối sai lệch giữa bản sắc cá nhân và khả năng.
	"Tổ tiên tôi khổ hơn nhiều so với của bạn."	Đưa ra giả định và xem nhẹ sự đau khổ/khó khăn của người khác.
	"Tôi thậm chí không thèm cố đọc tên bạn. Nó khó quá."	Phủ nhận văn hóa và di sản của một người.
	"Người da đen dễ được nhận vào đại học hơn nhiều."	Giả định rằng thành tích không đến từ năng lực thật sự.
Giới và bản dạng giới	"Họ nhạy cảm quá."	Giả định rằng một người không thể vừa có cảm xúc vừa lý trí.
	"Tôi đoán là bạn không gặp tối nay được vì còn phải chăm con trai."	Giả định rằng cha/mẹ (dù là giới nào) không thể tham gia.
	"Tôi không hiểu mấy thứ đại từ đó, nên tôi cứ gọi bạn theo cách tôi muốn."	Hạ thấp tầm quan trọng của bản dạng giới thể hiện sự thiếu cảm thông.
	"Tôi còn không thể nhận ra bạn từng là phụ nữ."	Nhầm lẫn bản dạng với ngoại hình, và cho rằng người khác cần được xác nhận danh tính.
	"Bạn quá đẹp trai/xinh đẹp để thông minh như	Gắn kết ngoại hình với khả năng một cách sai lệch.

	vậy.”	
Xu hướng tính dục	“Tôi ủng hộ bạn, nhưng đừng thể hiện ra trước mặt tôi.”	Phủ nhận quyền thể hiện bản dạng hoặc quan điểm của người khác.
	“Bạn trông thật mạnh mẽ đối với một chàng đồng tính.”	Gán khuôn mẫu rằng đàn ông đồng tính không mạnh mẽ; có thể khiến người nghe tổn thương.
	“Tôi có thể thử làm người đồng tính nữ xem sao.”	Ngụ ý rằng ai đó kém thông minh hơn dựa trên khu vực họ sống.
	“Tôi không thể nhớ hết mấy thể loại mới này nữa.”	Gạt bỏ hoặc xem nhẹ những xu hướng tính dục như song tính, toàn tính, vô tính… vốn cũng hợp lệ và xứng đáng được tôn trọng như các xu hướng truyền thống.
Tuổi tác	“Bạn cần tôi giúp dùng phần mềm này không?”	Có thể gán khuôn mẫu rằng người lớn tuổi không biết dùng công nghệ.
	“Giới trẻ bây giờ sướng thật.”	So sánh không công bằng giữa tuổi tác và mức độ trải nghiệm.
	“Ok, boomer.”	Phủ nhận quan điểm của thế hệ lớn tuổi và xem họ là lỗi thời.
Kích thước cơ thể	“Tôi chắc chẳng ai dám gây sự với bạn đâu.”	Gán khuôn mẫu rằng người to lớn thì hay hung hăng, dễ gây hấn.
	“Bạn nhỏ nhắn, đáng yêu quá.”	Gây cảm giác bị xem thường đối với người có vóc dáng nhỏ.
	“Ước gì tôi được gầy và hoàn hảo như bạn.”	Gắn kích thước cơ thể với giá trị cá nhân một cách sai lệch.
Khả năng	(Với người dùng xe lăn) “Ước gì tôi được ngồi ở đâu cũng được như bạn.”	Cho rằng xe lăn là điều “tiện lợi” xem nhẹ sự khó khăn mà người khuyết tật trải qua.
	“Bạn không cần làm hết bài kiểm tra đâu, cứ cố gắng là được.”	Giả định rằng người khuyết tật không có khả năng tư duy đầy đủ.
	“Không có kính tôi mù luôn ấy.”	So sánh sự suy giảm nhẹ với khuyết tật nghiêm trọng, làm giảm giá trị trải nghiệm thực tế của người khuyết tật.

Bảng 9.2 Bạn đã từng đưa ra những phát ngôn như thế này, có lẽ mà không nhận ra sự tổn thương mà chúng có thể gây ra? Một số trong số này có thể được coi là lời khen, nhưng chúng có thể vô tình làm giảm giá trị hoặc phủ nhận giá trị của ai đó. (Nguồn: Chỉnh sửa từ tác phẩm của Derald Wing Sue[53].)

53 Adapted from Sue, Derald Wing, Microaggressions in Everyday Life: Race, Gender and Sexual Orientation, Wiley & Sons, 2010

Ai cũng có vấn đề: Thiên kiến ngầm

Một lý do khiến chúng ta dễ rơi vào khuôn mẫu là do **thiên kiến ngầm** của chính mình. Jo Handelsman và Natasha Sakraney, những người từng xây dựng chính sách khoa học và công nghệ dưới thời chính quyền Obama, đã định nghĩa thiên kiến ngầm như sau:

Theo Handelsman và Sakraney, "Cả một đời trải nghiệm và lịch sử văn hóa định hình con người và các phán đoán của họ về người khác. Nghiên cứu cho thấy hầu hết mọi người đều mang những giả định vô thức, ngầm ẩn, ảnh hưởng đến cách họ đánh giá và nhìn nhận người khác. Thiên kiến ngầm thể hiện qua những kỳ vọng hoặc giả định về đặc điểm thể chất hoặc xã hội, được quyết định bởi các khuôn mẫu dựa trên chủng tộc, giới, tuổi tác, hoặc dân tộc. Những người có ý định công bằng, và tin rằng mình bình đẳng, vẫn có thể vô tình áp dụng các thiên kiến. Một số hành vi do thiên kiến ngầm tạo ra biểu hiện qua hành động, và một số khác thể hiện qua sự không hành động; cả hai đều có thể làm giảm chất lượng môi trường làm việc và tạo ra một môi trường không công bằng và mang tính phá hoại."[54]

Việc thiên kiến là "ngầm," hay ăn sâu một cách vô thức trong suy nghĩ và hành động, khiến đặc điểm này khó nhận ra và đánh giá. Bạn có thể tin rằng mình không có thiên kiến chủng tộc, nhưng những thông điệp từ quá trình nuôi dạy, nhóm xã hội, và truyền thông vẫn có thể truyền cho chúng ta những khuôn mẫu tiêu cực, bất kể chúng ta cẩn trọng đến đâu trong việc tiếp nhận thông tin. Ngoài ra, môi trường trực tuyến với các thuật toán còn làm giảm sự tiếp xúc của chúng ta với các quan điểm đa dạng. Các nhà tâm lý học nhìn chung đồng ý rằng thiên kiến ngầm ảnh hưởng đến các phán đoán chúng ta đưa ra về người khác.

Trang web Project Implicit của Đại học Harvard cung cấp một bài kiểm tra liên kết ngầm (Implicit Association Test) mang tính tương tác, đo lường mức độ ưa thích của cá nhân đối với các đặc điểm như cân nặng, màu da, và giới. Trong bài kiểm tra, người tham gia được yêu cầu ghép các từ và hình ảnh với các liên tưởng tích cực hoặc tiêu cực. Các nhà nghiên cứu cho rằng kết quả có thể chỉ ra mức độ tồn tại của thiên kiến ngầm ủng hộ hoặc chống lại một nhóm nhất định.

Thực hiện một bài kiểm tra như vậy có thể làm lộ ra những cảm xúc vô thức mà trước đây bạn không nhận ra mình có. Những người xây dựng bài kiểm tra cũng lưu ý rằng có những hạn chế về độ giá trị của bài test và rằng, với một số người, kết quả có thể gây khó chịu. Họ khuyến cáo không nên làm bài test nếu bạn chưa sẵn sàng đón nhận những kết quả bất ngờ.

54 Handlesman, Jo and Sakraney, Natasha. White House Olce of Science and Technology Policy. https://obamawhitehouse.archives.gov/sites/default/jles/microsites/ostp/bias_9-14-15_jnal.pdf.

ÁP DỤNG

Hãy làm bài kiểm tra Project Implicit (https://openstax.org/l/IAT) và viết một đoạn ngắn về kết quả của bạn.

Bạn có nghĩ kết quả phản ánh chính xác thái độ của bạn đối với nhóm mà bạn đã kiểm tra không? Bạn có thể chỉ ra những hành động hoặc suy nghĩ nào của mình về nhóm đó có hoặc không được phản ánh trong kết quả không? Bạn có thay đổi hành vi hoặc cố gắng suy nghĩ khác đi về nhóm đó dựa trên kết quả không? Vì sao hoặc vì sao không?

Năng lực văn hoá trong lớp học đại học

Chúng ta mang theo thái độ của mình về giới tính, sắc tộc, xu hướng tính dục, tuổi tác và các yếu tố đa dạng khác ở bất cứ nơi đâu. Lớp học đại học cũng không khác gì. Cả giảng viên và sinh viên đều duy trì những thiên kiến ngầm và đôi khi cảm thấy không thoải mái khi tương tác với những người khác mình.

Ví dụ, một nữ sinh năm nhất từng học trường dành riêng cho nữ trong sáu năm trước khi vào đại học có thể bị "sốc văn hoá" khi học chung với nam sinh và có thể xem nhẹ ý kiến đóng góp của các bạn nam trong thảo luận. Tương tự, một sinh viên tự học tại nhà có thể ngạc nhiên khi không ai trong khuôn viên trường cùng tôn giáo với mình. Anh ta có thể cảm thấy bị cô lập cho đến khi tìm được những sinh viên có nền tảng và trải nghiệm tương tự.

Trong lớp học của bạn có thể có những người thiếu an ninh lương thực, người không có giấy tờ hợp pháp, cựu quân nhân, người vô thần, người Hồi giáo, hoặc người có quan điểm chính trị tự do hay bảo thủ. Những bản sắc này có thể không nhìn thấy được, nhưng vẫn có thể khiến họ bị tách biệt hoặc bị gạt ra bên lề. Nếu trong các cuộc thảo luận trên lớp, quan điểm của họ bị bỏ qua, họ có thể cảm thấy rất cô lập.

Trong mỗi trường hợp, các giả định, trải nghiệm trước đây với sự đa dạng và thiên kiến ngầm của sinh viên sẽ bộc lộ. Mỗi sinh viên có thể phản ứng khác nhau. Một phản ứng là tự phân nhóm, tức là tìm những người mà họ cho là giống mình dựa trên vẻ ngoài, với giả định rằng những người đó sẽ có kỹ năng học tập, sở thích văn hoá và giá trị cá nhân tương tự khiến họ cảm thấy thoải mái. Ví dụ ở đầu chương về giảng viên tiếng Anh cho thấy chiến lược này có thể phản tác dụng.

Bạn không cần phải học một môn liên quan trực tiếp đến đa dạng (như văn học người Mỹ gốc Á) mới cần quan tâm đến đa dạng trong lớp học. Đa dạng chạm đến mọi khía cạnh cuộc sống và có thể xuất hiện trong chương trình học hoặc thảo luận bất cứ lúc nào, vì mỗi sinh viên và giảng viên đều mang nhiều bản sắc và mối quan tâm vào lớp học. Việc phớt lờ những mối quan tâm này (thường thể hiện qua các câu hỏi) sẽ khiến trải nghiệm giáo dục trở nên kém trọn vẹn.

Trong giáo dục đại học, đa dạng không chỉ bao gồm các bản sắc như chủng tộc và giới, mà còn bao gồm sự chuẩn bị học thuật và năng lực, khác biệt trong học tập, mức độ quen thuộc với công nghệ, tình trạng học bán thời gian, ngôn ngữ và nhiều yếu tố khác. Giảng viên cũng mang sự đa dạng vào lớp học. Họ quyết định cách đưa các góc nhìn đa dạng vào thảo luận, duy trì quy tắc văn minh, chọn tài liệu mang tính bao trùm, tiếp nhận đào tạo về hỗ trợ sinh viên cần điều chỉnh, và thừa nhận thiên kiến ngầm của chính mình. Nếu họ có năng lực văn hoá, cả sinh viên và giảng viên đều đang phải cân bằng nhiều mối quan tâm.

Bạn điều hướng sự đa dạng trong lớp học đại học như thế nào?

Tự do học thuật cho phép các cuộc trò chuyện trung thực

Tự do học thuật cho phép giảng viên và sinh viên theo đuổi các hướng nghiên cứu trí tuệ mà không sợ bị kiểm duyệt hay trừng phạt. Có nhiều tranh luận trí tuệ và văn hoá gây tranh cãi mà với một số người, chưa có kết luận. Một sinh viên muốn tranh luận ngược với quan điểm phổ biến có quyền làm vậy dựa trên tự do học thuật.

Nhiều người cho rằng các trường đại học có xu hướng thiên về tự do. Các quan điểm bảo thủ về nhập cư, giáo dục và thậm chí khoa học thường không được chấp nhận dễ dàng như các quan điểm tự do. Tuy nhiên, một giảng viên hay sinh viên muốn đưa ra ý kiến bảo thủ vẫn có quyền làm vậy nhờ tự do học thuật.

Những cuộc trò chuyện không thoải mái về đa dạng là một phần của môi trường lớp học đại học. Ví dụ, một sinh viên có thể dùng dữ liệu thống kê để lập luận rằng sự chênh lệch về số bằng cấp giữa nam và nữ trong hoá học phản ánh lợi thế về năng lực phân tích của nam giới. Dù nhiều người không đồng ý, sinh viên đó vẫn có thể theo đuổi chủ đề này trong thảo luận hoặc bài viết miễn là dùng bằng chứng và lập luận logic, hợp lý.

“Tôi chỉ là tôi.”

Câu trả lời “Tôi chỉ là tôi” cũng phù hợp với những người chưa quyết định rõ ràng về các vấn đề đa dạng hoặc không thuộc các nhóm cứng nhắc như nữ quyền, tự do, bảo thủ hay tôn giáo. Sự mơ hồ đôi khi khiến người khác không thoải mái. Ví dụ, nếu một người nói rằng cô là một người Công giáo theo nữ quyền nhưng còn do dự về quyền phá thai, sinh viên khác có thể bối rối khi so sánh lập trường ủng hộ sự sống mạnh mẽ của mình với sự do dự của bạn học. Sẽ dễ hơn nếu biết rõ người kia đứng về phía nào.

Một số người đứng giữa các vấn đề lớn, và điều đó là bình thường. Bạn không cần phải thuộc gọn vào một trường phái tư tưởng. Hãy trả lời những người chất vấn bằng “Tôi chỉ là tôi,” hoặc nói rằng bạn thực sự chưa biết đủ về vấn đề hoặc chưa sẵn sàng đưa ra lập trường mạnh mẽ.

Tìm kiếm nguồn lực và dự án góp phần xây dựng sự văn minh

Chương trình giảng dạy đáp ứng văn hoá chú trọng sự khác biệt văn hoá và sắc tộc của sinh viên. Ngay cả trong những lớp có nhiều sinh viên thiểu số, giáo trình và chủ đề học tập có thể chỉ phản ánh chuẩn mực văn hoá Mỹ do số đông công chúng và truyền thống xác định. Sinh viên có thể khó kết nối với việc giảng dạy nếu không đề cập đến hoàn cảnh kinh tế–xã hội, chủng tộc hay cách tư duy và biểu đạt riêng của họ. Nhiều nhà giáo dục tin rằng một chương trình giảng dạy đáp ứng văn hoá, tích hợp bối cảnh học tập gần gũi và củng cố chuẩn mực văn hoá của người học, sẽ tạo ra sự khác biệt.

Các lớp bậc trung học phổ thông khác với lớp học đại học. Do tự do học thuật, giảng viên đại học không bắt buộc phải hòa nhập về văn hoá (dù thường phải tôn trọng và giữ sự văn minh). Vì các trường đại học Mỹ ngày càng nhạy cảm với vấn đề đa dạng, giảng viên phải thúc đẩy tính hòa nhập hơn. Tuy nhiên, sự đa dạng vẫn không phải lúc nào cũng được đề cập đầy đủ. Trong bài TED Talk *"Liệu nghệ thuật có thể thay đổi lịch sử?"*, nghệ sĩ Titus Kaphar kể về lớp lịch sử nghệ thuật đã ảnh hưởng đến ông, và cho thấy một ví dụ về sự thiếu đa dạng trong lớp học đại học. Giảng viên dẫn lớp qua các giai đoạn và nghệ sĩ quan trọng, nhưng không dành thời gian cho các nghệ sĩ da đen - điều Kaphar rất mong đợi. Giảng viên nói không đủ thời gian. Dù có thể không cố ý loại trừ, lựa chọn này vẫn dẫn đến sự thiếu hòa nhập. Kaphar biến sự thất vọng thành động lực để sửa lại sự đại diện của người da đen trong các bức tranh lịch sử. Tác phẩm của ông làm nổi bật những nhân vật da đen thường bị bỏ qua.



Hình 9.15 Trong tác phẩm *Twisted Tropes*, Titus Kaphar đã chỉnh sửa lại một bức tranh để đưa một nhân vật da đen lên vị trí trung tâm trong một bố cục mà trước đây cô ấy bị gạt ra ngoài lề. (Nguồn: smallcurio / Flickr / Attribution 2.0 Chung (CC-BY 2.0))

Bất kỳ sinh viên nào cũng có thể phản ứng trước sự thiếu đa dạng trong chương trình học như Titus Kaphar đã làm. Khi bạn thấy sự đa dạng vẫn còn thiếu vắng, hãy lấp đầy khoảng trống bằng các bài nghiên cứu và dự án để mở rộng góc nhìn. Dành thời gian tìm hiểu đóng

góp của các nhóm ít được đại diện trong lĩnh vực của bạn. Khám phá các vấn đề đa dạng liên quan đến chuyên ngành của bạn: Phụ nữ có được đại diện đầy đủ trong lĩnh vực đó không? Có sự công bằng trong việc tiếp cận các cơ hội như thực tập hay không? Cựu quân nhân có được chào đón không? Các hiệp hội học thuật trong ngành của bạn có nhóm hoặc ban chuyên trách về sự đa dạng và công bằng không? (Phần lớn là có.) Những nguồn lực giúp mở rộng sự hiểu biết và thúc đẩy hòa nhập về các vấn đề đa dạng luôn hiện diện xung quanh chúng ta.

Trực tiếp đối mặt với định kiến

Bộ An ninh Nội địa Hoa Kỳ dùng khẩu hiệu: "Nếu bạn thấy điều gì đó, hãy nói ra." Điều này cũng có thể áp dụng cho việc đối mặt với khuôn mẫu và thiên kiến: "Nếu bạn nghe thấy điều gì đó, hãy nói ra." Tự do học thuật bảo vệ sinh viên và giảng viên khỏi bị trừng phạt khi bày tỏ những quan điểm không phổ biến, tuy nhiên, định kiến không bao giờ là đúng và cũng không nên được dung thứ. Đừng nhầm lẫn ngôn từ thù ghét như ngôn ngữ phân biệt giới tính, bài Do Thái, bài ngoại và các hành vi phản ánh những quan điểm đó với tự do học thuật. Đúng, lớp học là nơi thảo luận các thái độ này, nhưng không phải là nơi để hướng những cảm xúc đó vào bạn học, giảng viên hay xã hội nói chung.

Hầu hết các cơ sở giáo dục đại học có tuyên bố sứ mệnh và quy tắc ứng xử cảnh báo sinh viên về các hành vi như vậy. Hình thức xử lý thường là cảnh cáo, quản chế và có thể là buộc thôi học. Các chính sách khác như các hành động khẳng định và Điều khoản IX được ban hành để đánh giá và duy trì sự bình đẳng về chủng tộc và giới tính.

ÁP DỤNG

Không ai biết khi nào một cuộc tấn công phân biệt chủng tộc hoặc phân biệt giới tính sẽ xảy ra. Trung tâm nghiên cứu về phụ nữ Barnard đã tạo ra một video gợi ý những cách để trở thành đồng minh của những người là nạn nhân của hành vi không khoan dung (https://openstax.org/l/dontbeabystander).

Chính sách hành động khẳng định và giáo dục đại học

Hành động khẳng định là một chính sách được bắt đầu từ thời chính quyền John F. Kennedy nhằm loại bỏ phân biệt đối xử trong tuyển dụng lao động. Từ đó, chính sách này được mở rộng để bảo vệ khỏi phân biệt đối xử trong nhiều bối cảnh khác, bao gồm cả giáo dục đại học. Trong giáo dục đại học, *hành động khẳng định* đáng chú ý nhất ở vai trò thúc đẩy công bằng trong tiếp cận cơ hội. Các cơ sở giáo dục đã sử dụng *Hành động khẳng định* như một dạng yêu cầu trong chính sách tuyển sinh nhằm xây dựng cộng đồng sinh viên đa dạng. Các trường đôi khi không chỉ dựa vào các tiêu chí tuyển sinh truyền thống mà còn sử dụng các yếu tố như hoàn cảnh kinh tế – xã hội và bất bình đẳng lịch sử trong tiếp cận giáo dục làm tiêu chí để tuyển sinh các nhóm ít được đại diện. *Hành động khẳng định* là một yêu cầu

liên bang đối với các đơn vị có hợp đồng với chính phủ liên bang; hầu hết các trường đại học đều là nhà thầu của chính phủ liên bang và phải tuân thủ chính sách này bằng cách đưa ra lộ trình để đạt được các mục tiêu affirmative action.

Nhiều người diễn giải từ "mục tiêu" như là hạn ngạch, tức là một số lượng nhất định sinh viên từ các nhóm ít được đại diện sẽ được tuyển sinh để đáp ứng yêu cầu của chính sách hành động khẳng định. Sự phản đối các hành động khẳng định trong tuyển sinh đại học đã được đưa ra trong nhiều vụ kiện nổi tiếng.

Hội đồng quản trị Đại học California và Bakke

Vụ kiện năm 1978 này dẫn đến phán quyết của Tòa án Tối cao Hoa Kỳ cho phép chủng tộc được sử dụng như một trong các tiêu chí trong chính sách tuyển sinh đại học, miễn là không đặt hạn ngạch và chủng tộc không phải là tiêu chí duy nhất để tuyển sinh.

Vụ việc bắt nguồn từ Alan Bakke, một ứng viên vào Trường Y Đại học California tại Davis, kiện nhà trường vì ông không được nhận dù có điểm thi và điểm số cao hơn một số sinh viên thiểu số được nhận. Luật sư của Bakke viện dẫn điều khoản bảo vệ bình đẳng của Tu chính án thứ 14 (đã được dùng trong vụ Brown để chấm dứt phân biệt chủng tộc trong trường công). Lập luận cho rằng "phân biệt đối xử ngược" đã tước đi quyền được bảo vệ bình đẳng của ông theo pháp luật.

Fisher và Đại học Texas

Năm 2016, Tòa án Tối cao Hoa Kỳ ra phán quyết trong vụ **Fisher v. University of Texas**. Abigail Fisher cũng lập luận rằng cô bị từ chối tuyển sinh dựa trên chủng tộc. Vụ kiện kết thúc có lợi cho trường đại học. Thẩm phán Kennedy, trong ý kiến đa số, viết:

> **"Một trường đại học phần lớn được định nghĩa bởi những 'phẩm chất' vô hình – những yếu tố không thể đo lường khách quan nhưng tạo nên sự vĩ đại. Các trường đại học được trao quyền tự chủ đáng kể trong việc xác định những đặc điểm vô hình đó, như sự đa dạng của cộng đồng sinh viên, vốn là trung tâm của bản sắc và sứ mệnh giáo dục của họ."**

Trong cả hai vụ án mang tính bước ngoặt trên, hành động khẳng định trong chính sách tuyển sinh đại học đều được duy trì. Tuy nhiên, các vụ kiện về "phân biệt đối xử ngược" trong tuyển sinh vẫn tiếp tục được theo đuổi.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy xem bộ quy tắc ứng xử của trường bạn. Bạn có thể tìm trong sổ tay sinh viên, văn phòng tiêu chuẩn cộng đồng/sinh viên, hoặc trên website của trường. Bộ quy tắc này bảo vệ tự do học thuật như thế nào, đồng thời ngăn chặn ngôn từ thù ghét, định kiến và sự không khoan dung ra sao?

Điều khoản IX và giáo dục đại học

Điều khoản IX của Tu chính án Giáo dục năm 1972 quy định: "Không ai tại Hoa Kỳ, trên cơ sở giới tính, bị loại khỏi việc tham gia, bị từ chối lợi ích, hoặc bị phân biệt đối xử trong bất kỳ chương trình hay hoạt động giáo dục nào nhận hỗ trợ tài chính liên bang." Tương tự hành động khẳng định, Điều khoản IX áp dụng cho các cơ sở nhận tài trợ liên bang như trường công, trường bán công, trường vì lợi nhuận, thư viện và bảo tàng tại Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ.

Theo Văn phòng Quyền Dân sự, các chương trình và hoạt động giáo dục nhận tài trợ liên bang phải hoạt động theo cách không phân biệt đối xử. Title IX bao gồm: tuyển sinh và tư vấn; hỗ trợ tài chính; thể thao; quấy rối trên cơ sở giới; đối xử với sinh viên mang thai và nuôi con; kỷ luật; giáo dục phân tách theo giới; và việc làm.

Trước khi Điều khoản IX được ban hành, hầu như không có sự bảo vệ dành cho nữ sinh đại học. Để thấy rõ hơn, hãy xem mô tả sau:

"Phụ nữ trẻ không được nhận vào nhiều trường đại học, học bổng thể thao cho nữ rất hiếm, và toán học cùng khoa học được xem là lĩnh vực dành cho nam. Con gái học khiêu vũ thay vì chơi thể thao, học nữ công gia chánh thay vì đào tạo cho các ngành 'định hướng nam giới' (tức là lương cao hơn). Con gái có thể trở thành giáo viên hoặc y tá, nhưng không phải bác sĩ hay hiệu trưởng; phụ nữ hiếm khi được trao biên chế và càng hiếm khi được bổ nhiệm làm hiệu trưởng đại học. Không có khái niệm quấy rối tình dục vì 'con trai thì vẫn là con trai'; và nếu một sinh viên mang thai, việc học chính thức của cô gần như chấm dứt. Các trường sau đại học chuyên nghiệp công khai phân biệt đối xử với phụ nữ."[55]

Các biện pháp bảo vệ của Điều khoản IX đã được áp dụng mạnh mẽ trong thể thao đại học để đảm bảo duy trì các chương trình thể thao cho nữ. Ngoài ra, các trường phải nỗ lực ngăn chặn quấy rối và bạo lực tình dục. Phân biệt đối xử về giới theo Title IX cũng mở rộng sang việc bảo vệ sinh viên chuyển giới, để họ được đối xử phù hợp với giới tính mà họ xác định.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Dựa trên các vụ kiện về hành động khẳng định trong giáo dục đại học, bạn có cho rằng chính sách tuyển sinh sử dụng chủng tộc cùng với các yếu tố khác là công bằng không? Bạn nghĩ còn những lựa chọn nào khác có thể tạo ra công bằng trong tuyển sinh?

9.4 Tính bao dung và lịch sự: Tôi có thể đóng vai trò gì?

Dự kiến thời gian đọc: 10 phút.

55 WInslow, Barbara. "The Impact of Title IX." Gilder-Lerhman Institute. https://faculty.uml.edu/sgallagher/The_Impact_of_Title_IX-_GilderLehrman.pdf

Những câu hỏi cần xem xét:

- Có phải lỗi của tôi khi tôi được hưởng đặc quyền?
- Những nỗ lực về đa dạng, công bằng và hòa nhập sẽ tiếp tục trong bao lâu?
- Năng lực văn hóa mang lại lợi ích gì?

Đặc quyền không chỉ dành cho người da trắng

Đặc quyền là một quyền lợi hoặc sự miễn trừ nghĩa vụ, được trao như một lợi thế đặc biệt. Áp bức là kết quả của việc "sử dụng đặc quyền và quyền lực mang tính thể chế, trong đó một cá nhân hoặc nhóm được hưởng lợi trên cái giá của người khác,"[56] theo Trường Công tác Xã hội Suzanne Dworak Peck, Đại học Nam California.

Cũng như ai cũng có thiên kiến ngầm, mỗi người đều có một mức độ đặc quyền nhất định. Ví dụ, hãy xem xét đặc quyền đến từ chiều cao. Nếu chiều cao của bạn gần mức trung bình, bạn có lợi thế về sự tiện lợi trong nhiều hoạt động hằng ngày: không cần nhờ giúp với kệ cao trong cửa hàng, không cần điều chỉnh xe để với tới bàn đạp phanh. Không có gì sai khi có đặc quyền này, nhưng việc nhận ra nó — đặc biệt khi nghĩ đến những người không có — có thể giúp bạn mở rộng nhận thức và trao quyền cho bản thân.

Người giàu có đặc quyền không phải vật lộn về kinh tế: họ có thể tiết kiệm hưu trí, sống ở khu vực an toàn, và chi trả cho giáo dục tư thục của con cái. Người có bằng đại học và bằng cấp cao có đặc quyền vì bằng cấp mở ra nhiều lựa chọn việc làm và tiềm năng thu nhập tốt hơn. Đặc quyền đó không xoá bỏ nỗ lực và hy sinh để đạt được bằng cấp, nhưng bằng cấp thường dẫn đến lợi thế. Và, đúng vậy, người da trắng có đặc quyền so với các nhóm thiểu số chủng tộc. Hãy nhớ ví dụ của Malcolm Gladwell về cách ông được đối xử khác nhau khi người khác nghĩ ông là người da trắng so với khi họ nghĩ ông là người da đen.

Không phải lỗi của bất kỳ ai khi họ có đặc quyền trong một hoàn cảnh nào đó. Trong nỗ lực xây dựng sự văn minh, đa dạng, công bằng và hòa nhập, mục tiêu không phải là khai thác đặc quyền, mà là chia sẻ đặc quyền. Điều đó có nghĩa là gì? Nghĩa là khi bạn có cơ hội tuyển dụng, hoặc thậm chí chọn người cho nhóm học tập, bạn nỗ lực hòa nhập và không loại bỏ những người chưa có cùng lợi thế học thuật như bạn. Bạn có thể cố vấn cho một sinh viên vốn có thể cảm thấy bị cô lập. Chia sẻ đặc quyền cũng có thể là nhận ra khi sự đa dạng vắng mặt, lên tiếng về những vấn đề người khác e ngại ủng hộ, và quyên góp cho những mục tiêu bạn cho là xứng đáng.

> **Trong nỗ lực xây dựng sự văn minh, đa dạng, công bằng và bao trùm, mục tiêu không phải là khai thác đặc quyền mà là chia sẻ đặc quyền.**

56 Golbach, Jeremy. "A Guide to Discussion Identity, Power, and Priveledge." https://msw.usc.edu/mswusc-blog/diversity-workshop-guide-to-discussing-identity-power-and-privilege/

Khi bạn có năng lực văn hoá, bạn sẽ nhận thức được cách đặc quyền của mình có thể đặt người khác vào thế bất lợi. Với một chút nỗ lực, bạn có thể giúp san bằng sân chơi mà không khiến bản thân bị tụt lại phía sau.

ÁP DỤNG

Hãy nghĩ về một hoạt động thường nhật như đi học. Bạn có những đặc quyền gì trong tình huống đó? Bạn có thể chia sẻ đặc quyền của mình với người khác như thế nào?

"Sự cảnh giác vĩnh viễn là cái giá của sự văn minh."

Câu nói gốc là: "Sự cảnh giác vĩnh viễn là cái giá của tự do". Trong lịch sử, câu nói này đôi khi được cho là của Thomas Jefferson, đôi khi là của Wendell Holmes. Trớ trêu thay, không ai chú ý đủ để ghi chép lại một cách chính xác. Tuy vậy, ý nghĩa của câu nói rất rõ ràng nếu chúng ta buông lỏng các tiêu chuẩn của mình, chúng ta có thể đánh mất tất cả.

Sự văn minh cũng giống như tự do; nó đòi hỏi sự quan tâm và giám sát liên tục. Chúng ta phải điều chỉnh nhận thức về đa dạng, các chính sách và luật pháp để thích ứng với những nhu cầu luôn thay đổi của xã hội. Nếu không có sự cảnh giác của những người đấu tranh cho quyền dân sự, xã hội có thể đã quay trở lại thời kỳ Jim Crow. Nếu không có những nhà hoạt động như Betty Friedan, Gloria Steinem và Flo Kennedy luôn kiên trì, phụ nữ có thể đã không đạt được những tiến bộ như trong thập niên 1970. Sự chú ý liên tục vẫn cần thiết, bởi trong vấn đề thu nhập, phụ nữ hiện nay chỉ kiếm được khoảng 80 xu cho mỗi 1 đô la mà nam giới kiếm được. Sự cảnh giác liên tục đòi hỏi đam mê và sự bền bỉ. Lịch sử hoạt động của người Mỹ bản địa, người Mỹ gốc Phi, người Mỹ gốc Á, cộng đồng LGBTQ+, người nhập cư, sinh viên, người lao động và các nhóm khác đầy những giai đoạn tiến và lùi, quanh co và điều chỉnh, phản ánh việc các phong trào thay đổi để phù hợp với nhu cầu của các thế hệ trẻ hơn. Chừng nào còn có những thế hệ mới trong các nhóm này, chúng ta vẫn cần tiếp tục theo đuổi đa dạng, công bằng và bao trùm.

Tương lai của bạn và năng lực văn hoá

Trong năm năm nữa, bạn sẽ ở đâu? Bạn sẽ sở hữu doanh nghiệp riêng? Ở nhà chăm sóc con cái? Leo lên nấc thang sự nghiệp của công việc mơ ước? Hay theo đuổi bằng cấp cao hơn? Có thể bạn sẽ ổn định với một công việc đầu vào có phúc lợi tốt và sẵn sàng gắn bó một thời gian. Dù tương lai đưa bạn đến đâu, bạn vẫn sẽ cần năng lực văn hoá. Năng lực này là một kỹ năng có giá trị không chỉ vì sự đa dạng và nhận thức ngày càng tăng ở Hoa Kỳ, mà còn vì chúng ta đang sống trong một thế giới có kết nối toàn cầu ngày càng sâu rộng.

Nếu bạn không nói được ngôn ngữ thứ hai, hãy cố gắng học một ngôn ngữ. Nếu có thể du lịch, hãy đi, ngay cả khi chỉ là đến một bang hoặc một vùng khác trong Hoa Kỳ. Hãy quan sát cách người khác sống để hiểu trải nghiệm của họ và của chính bạn. Như Mark Twain

từng nói: “Du lịch là liều thuốc chí mạng đối với định kiến, hẹp hòi và tư duy thiển cận.” Càng tiếp xúc với các nền văn hoá và trải nghiệm khác nhau, chúng ta càng có xu hướng trở nên thấu hiểu và khoan dung hơn.

Hoa Kỳ không hoàn hảo trong việc thực hành đa dạng, công bằng và hòa nhập. Tuy vậy, so với nhiều nơi trên thế giới, người Mỹ có nhiều đặc quyền ở nhiều phương diện. Không phải ai cũng có thể theo đuổi ước mơ của mình một cách tự do như vậy. Các cuộc bầu cử dân chủ và chính phủ đại diện cho chúng ta vai trò trong việc định hình tương lai của mình. Hiểu về đa dạng và có năng lực văn hoá sẽ góp phần tạo ra một tương lai tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Tổng kết

Hiểu về đa dạng, đặc biệt trong bối cảnh lịch sử của đất nước, là một phần quan trọng để trở thành một công dân tích cực, có khả năng giúp xã hội thích ứng với một thế giới đang thay đổi. Đa dạng luôn song hành với công bằng và hội nhập, những yếu tố làm tăng cơ hội tiếp cận bình đẳng và đại diện công bằng.

Đôi khi, việc xây dựng các cộng đồng hội nhập có thể làm xáo trộn trật tự xã hội quen thuộc với nhiều người. Thay đổi là điều khó khăn và con người thường rất cảm xúc. Những cảm xúc này có thể phá vỡ cộng đồng và giao tiếp thông qua hành vi thiếu văn minh, hoặc mọi người có thể "tranh luận công bằng" và sử dụng các chiến lược cho phép trao đổi ý tưởng một cách tôn trọng và hiệu quả.

Mỗi người đều có một bản sắc cá nhân được tạo thành từ nhiều yếu tố và trải nghiệm — đó chính là tính giao thoa. Một số yếu tố bản sắc đặt con người vào các nhóm đa dạng nhất định. Một số nhóm đã quen thuộc và được hiểu rõ; những nhóm khác còn mới và có thể phải đối mặt với sự hoài nghi. Các chính sách và luật pháp đã được ban hành để bảo vệ các nhóm ít được đại diện khỏi phân biệt đối xử. Những tiêu chuẩn này liên tục được xem xét và điều chỉnh để phù hợp với sự thay đổi về nhân khẩu học và giá trị của công dân Hoa Kỳ.

Năng lực văn hoá bao gồm khả năng thích ứng với sự đa dạng là một kỹ năng quý giá trong cộng đồng và nơi làm việc. Chúng ta càng có năng lực văn hoá, chúng ta càng có thể góp phần bảo vệ sự đa dạng và xây dựng các mối liên kết công bằng, bao trùm ở quy mô toàn cầu.

Kết nối nghề nghiệp

Keisha đến một công ty môi giới việc làm tạm thời để đăng ký làm bán thời gian. Người phụ trách tại đó cho cô làm nhiều bài kiểm tra về kỹ năng văn phòng: tốc độ đánh máy, khả năng xử lý cuộc gọi điện thoại và kỹ năng viết. Keisha cũng làm bài kiểm tra ngữ pháp và bài kiểm tra về cách xử lý tranh chấp trong văn phòng. Ngoài ra, cô còn phải trả lời các câu hỏi về việc liệu có được mang đồ dùng văn phòng về nhà hay không và những hành vi phù hợp hay không phù hợp tại nơi làm việc.

Người kiểm tra nói rằng Keisha đạt điểm rất cao trong các đánh giá, nhưng sau đó không bao giờ gọi lại cho cô để nhận việc hay thậm chí là một buổi phỏng vấn. Keisha biết rằng cô đã thể hiện bản thân rất tốt, nhưng tự hỏi liệu việc không được gọi lại có phải vì cô để tóc dreadlocks, hay vì cô từng được nói rằng tên của cô "nghe giống người Mỹ gốc Phi" hay không.

Câu hỏi phản tư:

- Sinh viên này có thể nói rằng cô đã bị phân biệt đối xử không?
- Bạn sẽ làm gì để xác định lý do vì sao mình không được gọi lại cho công việc?
- Keisha có nên hỏi về việc tên và ngoại hình của cô được tiếp nhận như thế nào không?

Suy ngẫm

Hãy xem lại các câu hỏi bạn đã trả lời ở đầu chương và cân nhắc một điều bạn học được trong chương này có thể khiến bạn suy nghĩ lại cách bạn đã trả lời. Chương này có khiến bạn cân nhắc thay đổi bất kỳ cảm nhận hay thói quen nào không?

Hãy xếp hạng các phát biểu sau theo thang 1-4. 1 là "ít giống tôi nhất" và 4 là"giống tôi nhất."

1. Tôi nhận thức được các nhóm đa dạng khác nhau và những nhóm dân cư mà tôi có thể gặp.
2. Tôi nghĩ đôi khi chúng ta đi quá xa trong việc cố gắng nhạy cảm với các nhóm khác nhau.
3. Tôi nghĩ gần như mọi người trong xã hội đều có cơ hội bình đẳng.
4. Việc đảm bảo công bằng và bao trùm giữa bạn bè hoặc đồng nghiệp không phải là vai trò của tôi.

Đi đâu từ đây?

Chương này đã đề cập đến nhiều yếu tố của sự văn minh và đa dạng, cũng như rất nhiều nhóm, bản sắc và cộng đồng khác nhau. Tuy nhiên, chương này chắc chắn không thể bao quát mọi khái niệm hay phản ánh mọi nhóm mà bạn có thể gặp. Tương tự như vậy, bạn không thể biết mọi thứ về tất cả mọi người, nhưng bạn có thể xây dựng năng lực văn hoá và sự thấu hiểu để khiến người khác cảm thấy được hòa nhập và để phát triển năng lực cũng như các mối quan hệ của chính mình.

Đôi khi, việc tìm hiểu về một nhóm hoặc khiến một người cảm thấy thoải mái cũng quan trọng như việc giải quyết nhu cầu của một cộng đồng lớn hơn. Vì vậy, hãy cân nhắc nghiên cứu hoặc thảo luận một trong các chủ đề sau để nâng cao mức độ văn minh và sự thấu hiểu của bạn:

- Thuật ngữ phù hợp và cách xưng hô với các nhóm dân cư nhất định (ví dụ: cách mô tả người khuyết tật, hoặc thảo luận về bản sắc chủng tộc và giới).
- Các cuộc thảo luận hoặc tranh luận về sự văn minh và tính giao thoa, chẳng hạn như việc có nên dùng "Latinx" thay cho "Latino/Latina", hoặc việc linh vật của một số đội thể thao có bị coi là xúc phạm hay không.
- Các nhân vật lịch sử hoặc sự kiện lớn liên quan đến một nhóm cụ thể.
- Các ngành học và trung tâm nghiên cứu/nhóm nghiên cứu liên quan đến các khía cạnh của đa dạng.
- Các sự kiện lịch sử tại trường bạn hoặc trong thành phố của bạn liên quan đến quyền dân sự.



CHƯƠNG 10 – HIỂU BIẾT VỀ TÀI CHÍNH

Hình 10.1 Thành công về mặt tài chính phụ thuộc vào việc có một khởi đầu tốt và tránh những thất bại và sai lầm. Đó là một quá trình suốt đời, giống như một cuộc chạy marathon hơn là chạy nước rút. (Nguồn: Bengt Nyman / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Đề cương chương

10.1 Lập kế hoạch tài chính cá nhân

10.2 Tiết kiệm, chi tiêu và lập ngân sách

10.3 Ngân hàng và quỹ khẩn cấp

10.4 Thẻ tín dụng và các khoản nợ khác

10.5 Nợ giáo dục: Chi trả cho đại học

10.6 Phòng vệ trước rủi ro: Bảo mật danh tính và tài khoản

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn hiểu biết về tài chính ở mức nào? Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn tại thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Tôi chủ động và thường xuyên lập kế hoạch và/hoặc theo dõi tài chính của mình.

2. Tôi hiểu lợi ích và rủi ro của tín dụng.
3. Tôi có kế hoạch trả các khoản vay sinh viên.
4. Tôi thường xuyên thực hiện các bước để bảo vệ danh tính và tài sản của mình.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 10 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey10

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Một phần lớn trải nghiệm đại học đối với nhiều sinh viên là quá trình vay tiền học tập. Đây vừa là một trải nghiệm đau đớn vừa đầy thử thách đối với tôi trong suốt học kỳ đầu tiên. Khó khăn lớn nhất là hiểu được ý nghĩa đơn giản của mọi thứ và tôi phải làm gì. Một thử thách khác là xác định chính xác tôi sẽ trả các khoản vay này như thế nào trong khi vẫn phải tiết kiệm cho tiền thuê nhà, điện nước, các chi phí khác và một quỹ du học, với một công việc bán thời gian mà tôi thậm chí còn chưa có"

— **Hanna Moyster**

Về chương này

Trong chương này, bạn sẽ học cách đạt được các mục tiêu cá nhân bằng cách áp dụng lập kế hoạch tài chính và các chiến lược để tự bảo vệ, quản lý tiền bạc hiện tại và đặt mình vào vị thế tốt hơn cho tương lai. Những gì bạn làm hôm nay sẽ ảnh hưởng đến ngày mai.

Đến cuối chương, bạn sẽ có thể:

1. Liên kết được mục tiêu cá nhân với tài chính thông qua lập kế hoạch tài chính thông minh.
2. Tạo được kế hoạch tiết kiệm và chi tiêu, đồng thời theo dõi hiệu quả.
3. Lập được kế hoạch cho các tình huống khẩn cấp.
4. Xác định được các thực hành tốt nhất và rủi ro liên quan đến thẻ tín dụng và các khoản nợ khác.
5. Xác định được những cơ hội tốt nhất để tài trợ cho việc học đại học của bạn.
6. Trình bày được các cách cụ thể để bảo mật danh tính và tài khoản của bạn.

Bạn sẽ làm gì?

Mọi thứ dường như đang diễn ra rất suôn sẻ với Elan. Elan được nhận vào trường đại học mong muốn, và một số bạn bè cũng dự định theo học ở đó. Bạn ấy cảm thấy mình đã trưởng thành và mong chờ những tự do và cơ hội mới. Sau khi tốt nghiệp trung học, bố mẹ cho phép Elan có một thẻ tín dụng. Elan ở chung căn hộ với bạn bè gần khuôn viên trường và có xe để đi lại. Elan cũng đã tiết kiệm được hơn 1.000 đô la từ quà tặng và công việc mùa hè. Bạn ấy cần một chiếc laptop mới.

Elan dự định chi tiêu trong giới hạn. Bạn ấy đến cửa hàng và gặp một nhân viên bán hàng rất am hiểu tên là Jermain, người nói rằng anh ta biết chính xác Elan cần gì. Jermain chỉ ra rằng chiếc laptop trong ngân sách của Elan có thể dùng tốt cho việc học, nhưng không mạnh bằng mẫu cao cấp nhất với các tính năng chơi game nâng cao. Hơn nữa, máy tốt hơn còn đi kèm tai nghe mới! Jermain gợi ý rằng Elan sau này có thể bán lại máy cho sinh viên khóa dưới. (Nhiều sinh viên năm nhất mua máy cũ nếu họ chưa có khi nhập học.) Tuy nhiên, chiếc máy cấu hình cao giá 2.000 đô la, và Elan không có nhiều tiền như vậy. Có lẽ bạn ấy nên dùng thẻ tín dụng? Có lẽ công việc bán thời gian mới sẽ trả được. Nhưng Jermain sắp xếp cho Elan trả trước một khoản nhỏ và trả góp hàng tháng chỉ 100 đô la. Điều đó có vẻ không quá tệ với Elan. Tương lai trông thật tươi sáng!

Ít nhất là Elan đã nghĩ vậy. Bạn ấy sớm nhận ra rằng làm việc nhiều giờ hơn đồng nghĩa với ít thời gian học hơn. Trong khi đó, tiền thuê nhà và tiền xăng tăng lên, và với tư cách là chủ xe trẻ tuổi, bảo hiểm xe của họ rất cao. Chỉ ba tháng sau học kỳ đầu tiên, Elan trễ hạn một khoản thanh toán cho laptop và bị tính phí trễ hạn. Bạn ấy dùng thẻ tín dụng để trả khoản tiếp theo cho laptop. Chẳng bao lâu, Elan phải xoay vòng thanh toán giữa thẻ tín dụng, laptop và xe, khiến tiền lãi và phí trễ hạn ngày càng tăng. Giờ đây, Elan gặp khó khăn trong việc trả tiền thuê nhà và bắt đầu nhận các cuộc gọi từ chủ nợ. Mọi thứ từng có vẻ rất hứa hẹn. Elan không biết mình đã sai ở đâu.

Elan tìm đến bạn và chia sẻ tình huống này. Bạn ấy hỏi: "Tôi có thể đã làm gì khác đi?"

Chương này sẽ cung cấp cho bạn hiểu biết về tài chính để bạn có thể đưa ra quyết định tốt và tránh những sai lầm tốn kém. Tất cả chúng ta đều đối mặt với các cơ hội chi tiêu và mong muốn có được những gì mình muốn. Nhiều người chỉ nghĩ đến hiện tại mà không nghĩ đến tháng sau, năm sau, hay mười năm sau, nhưng hành vi hôm nay sẽ có hậu quả sau này. Không phải ai cũng có thể sở hữu công nghệ mới nhất, lái chiếc xe mơ ước, liên tục đầu tư cho hưu trí, hay sống trong ngôi nhà hoàn hảo ngay lúc này. Nhưng bằng cách hiểu các thành phần khác nhau của việc kiếm tiền, ngân hàng, tín dụng và lập ngân sách, bạn có thể bắt đầu hướng tới các mục tiêu cá nhân và tài chính của mình. Chúng ta cũng sẽ thảo luận một chủ đề liên quan: bảo vệ tài khoản và thông tin cá nhân — điều rất quan trọng để bảo vệ tất cả những gì bạn đã nỗ lực xây dựng. Đến cuối chương, bạn sẽ có những hiểu biết hữu ích cho Elan… và cho chính bạn!

10.1 Lập kế hoạch tài chính cá nhân

Dự kiến thời gian đọc: 13 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Tôi thực hiện những bước đơn giản nào để tạo kế hoạch tài chính?
- Tôi sử dụng lập kế hoạch tài chính như thế nào trong đời sống hằng ngày?

- Quy trình lập kế hoạch tài chính được áp dụng cho mọi khoản mua sắm như thế nào?

Thất bại trong việc lập kế hoạch tức là đang lập kế hoạch cho sự thất bại

Thật ra, thực hành quản lý tiền bạc không quá khó để hiểu. Ở nhiều khía cạnh, nó giống như chơi một trò chơi điện tử. Lần đầu bạn chơi, bạn có thể thấy lúng túng hoặc đạt điểm thấp nhất. Chơi một thời gian có thể giúp bạn chơi ở mức ổn. Nhưng nếu bạn học luật chơi, tìm hiểu cách sử dụng tốt nhất từng công cụ trong trò chơi, đọc hướng dẫn chiến lược từ chuyên gia và luyện tập, bạn có thể trở nên rất giỏi.

Quản lý tiền bạc cũng vậy. Không đủ để chỉ "tự xoay xở khi cần." Nếu bạn muốn giỏi trong việc quản lý tiền, bạn phải đối xử với tiền giống như trò chơi yêu thích của mình. Bạn cần tiếp cận nó với một kế hoạch được nghiên cứu kỹ. Nghiên cứu cho thấy những người có tài chính vững mạnh thường khỏe mạnh hơn[57], hạnh phúc hơn[58], có hôn nhân tốt hơn[59], và thậm chí có chức năng nhận thức tốt hơn[60].

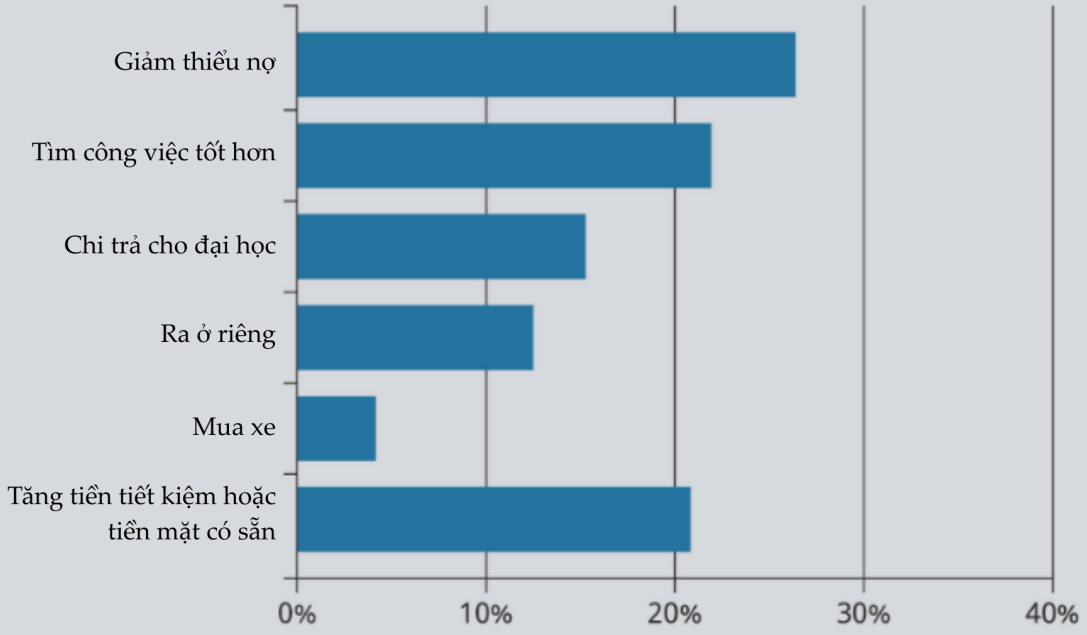
NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

1. Ưu tiên tài chính trước mắt lớn nhất của bạn là gì?
    a. Giảm thiểu nợ
    b. Tìm công việc tốt hơn
    c. Chi trả cho đại học
    d. Ra ở riêng
    e. Mua xe
    f. Tăng tiền tiết kiệm hoặc tiền mặt có sẵn
2. Khía cạnh nào trong tài chính của bạn khiến bạn lo lắng nhất?
    a. Số nợ tôi có hoặc sẽ có
    b. Tìm một công việc có thu nhập đủ tốt
    c. Độc lập tài chính
    d. Hỗ trợ gia đình
    e. Lập kế hoạch/tiết kiệm cho tương lai
3. Khi cân nhắc cách chi trả cho đại học, bạn biết ít nhất về điều nào sau đây?
    a. Trợ cấp
    b. Học bổng
    c. Khoản vay
    d. Vừa học vừa làm

57 https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953613002839
58 https://academic.oup.com/geronj/article-abstract/38/5/626/578092
59 https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3729.2012.00715.x and http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1741-3729.2012.00715.x/abstract
60 https://science.sciencemag.org/content/341/6149/976%20

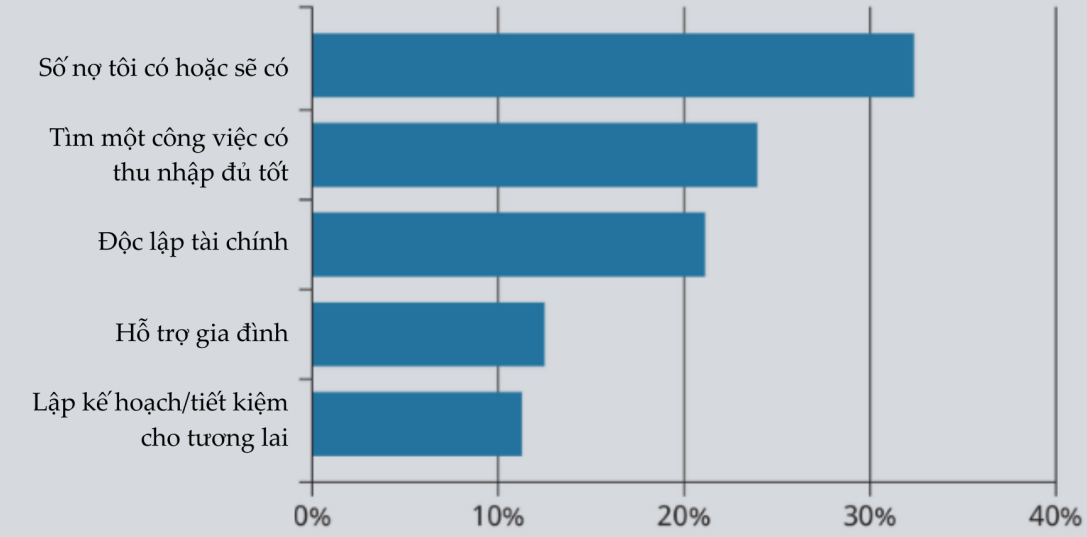
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey6-12 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đã được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Ưu tiên tài chính trước mắt lớn nhất của bạn là gì?



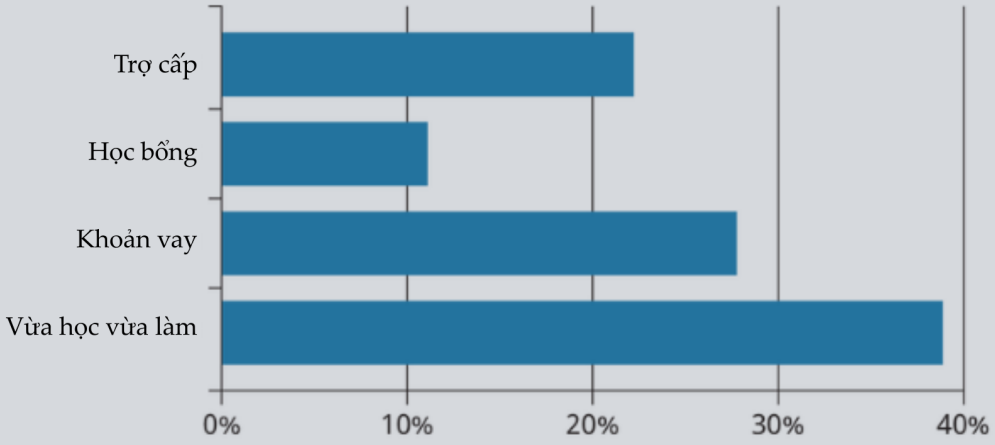
Hình 10.2

Khía cạnh nào trong tài chính của bạn khiến bạn lo lắng nhất?



Hình 10.3

Khi cân nhắc cách chi trả cho đại học, bạn biết ít nhất về điều nào sau đây?



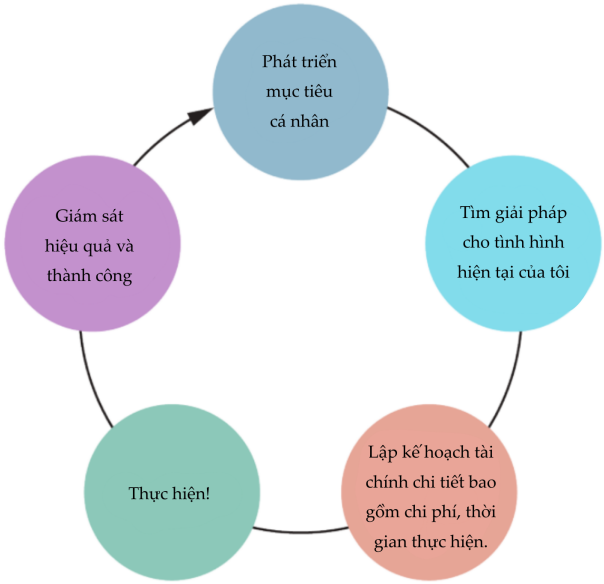
Hình 10.4

Quy trình lập kế hoạch tài chính

Các mục tiêu và hành vi cá nhân đều có yếu tố hoặc hệ quả về tài chính. Để tận dụng tốt nhất các nguồn lực tài chính của mình, bạn cần thực hiện việc lập kế hoạch tài chính. Quy trình lập kế hoạch tài chính gồm năm bước riêng biệt: thiết lập mục tiêu, đánh giá, lập kế hoạch, thực hiện và theo dõi. Bạn có thể đọc kỹ hơn về mục tiêu SMART ở Chương 3.

Lập kế hoạch tài chính qua năm bước

1. Xây dựng mục tiêu cá nhân
    - Tôi muốn cuộc sống của mình trông như thế nào?
2. Xác định và đánh giá các lựa chọn để đạt mục tiêu trong hoàn cảnh của tôi
    - Tiền tiết kiệm, nợ, thu nhập và chi tiêu của tôi hiện ra sao?
    - Có những cách sáng tạo nào để đạt được cuộc sống tôi mong muốn?
3. Viết kế hoạch tài chính của tôi
    - Tôi có thể bắt đầu bằng những bước nhỏ nào để tiến tới mục tiêu?
4. Thực hiện kế hoạch
    - Bắt đầu thực hiện những bước đó, ngay cả khi mỗi tuần tôi chỉ làm được một vài việc nhỏ.
5. Theo dõi và điều chỉnh kế hoạch
    - Đảm bảo tôi không bị cuộc sống làm xao nhãng. Tiếp tục thực hiện những bước nhỏ mỗi tuần. Điều chỉnh khi cần thiết.



Hình 10.5 Các bước của lập kế hoạch tài chính

Cách áp dụng lập kế hoạch tài chính trong đời sống hằng ngày

Quy trình lập kế hoạch tài chính không chỉ để tạo ra một bản kế hoạch lớn duy nhất. Bạn cũng có thể sử dụng nó để có được thỏa thuận tốt hơn khi mua xe, mua máy tính hoặc thuê căn hộ. Thực tế, bất cứ khi nào bạn định chi một khoản tiền lớn, bạn đều có thể dùng quy trình này để trả ít hơn và nhận được nhiều hơn.

Để hiểu sâu hơn, chúng ta sẽ dùng ví dụ về việc mua một chiếc xe ô tô.

1. Xác định mục tiêu

Trước hết, bạn thực sự cần gì? Nếu bạn đang tìm mua xe, có thể bạn cần phương tiện đi lại. Trước khi quyết định mua xe, hãy cân nhắc các lựa chọn khác: bạn có thể đi xe buýt, đi bộ hoặc đi xe đạp không? Thường thì một mục tiêu sẽ ảnh hưởng đến mục tiêu khác. Xe hơi thường không phải là khoản đầu tư tài chính tốt. Chúng ta mua xe vì sự tiện lợi và nhu cầu, để đi làm và tận hưởng cuộc sống. Về mặt tài chính, xe là khoản chi phí. Giá trị của xe giảm dần theo thời gian (mất giá), chứ không tăng như tiền tiết kiệm. Vì vậy, mua xe có thể làm chậm các mục tiêu tiết kiệm hoặc hưu trí của bạn. Xe cũng liên tục tiêu tốn tiền cho xăng, sửa chữa, thuế, đỗ xe,… Hãy ghi nhớ điều này trong suốt quá trình lập kế hoạch.

2. Xác định và đánh giá các lựa chọn để đạt mục tiêu trong hoàn cảnh của tôi

Trong ví dụ này, giả sử bạn đã xác định rằng mua xe là phương án tốt nhất. Bạn có thật sự cần xe mới không? Xe hiện tại của bạn có thể tiếp tục sử dụng nếu được bảo dưỡng không? Hãy cân nhắc mua xe cũ thay vì xe mới. Trung bình, một chiếc xe mới sẽ mất khoảng một phần năm giá trị trong năm đầu tiên.[61] Mua xe đã qua sử dụng một năm gần như tương

61 Krome, Charles. "Car Depreciation." 2018, Carfax. https://www.carfax.com/blog/car-depreciation

đương xe mới nhưng rẻ hơn khoảng 20%. Trong nhiều trường hợp, mua xe đã sử dụng 5–6 năm có thể là lựa chọn tốt nhất. Các trang web như Kelley Blue Book (KBB.com) và Edmunds.com có thể cho bạn xem bảng khấu hao giá trị xe để biết xe bạn định mua sẽ mất giá như thế nào theo thời gian. Có thể người thân trong gia đình có xe và sẵn sàng bán lại cho bạn với giá ưu đãi.

Bạn có biết tổng chi phí sở hữu chiếc xe là bao nhiêu không? Việc sử dụng các công cụ tính toán tổng chi phí sở hữu (cũng có trên KBB.com và Edmunds.com) sẽ giúp bạn ước tính chi phí bảo dưỡng, sửa chữa, xăng và bảo hiểm cho mỗi chiếc xe. Một chiếc xe rẻ tiền, tiêu hao nhiên liệu nhiều và thường xuyên hỏng hóc thực chất sẽ khiến bạn tốn nhiều tiền hơn về lâu dài.



Hình 10.6 Việc cân nhắc tất cả các yếu tố là rất quan trọng khi quyết định mua bất kỳ thứ gì, đặc biệt là một món đồ lớn như ô tô. (Nguồn: Greg Gjerdingen / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Mục tiêu	Mặt hàng	Chi tiết	Ngân sách	Lộ trình thực hiện
Giao thông/ Xe hơi	Toyota Camry 2014	Màu đen, có điều hòa, cửa sổ điện, chạy dưới 60.000 dặm	Giá xe: tối đa 12.000 đô-la Trả trước: 3.000 đô-la Bảo hiểm: 100 đô-la/tháng Thuế bán hàng: 900 đô-la Lệ phí đăng ký xe: 145 đô-la Tổng tiền cần có: 4.145 đô-la	Đã có 3.600 đô-la trong tài khoản tiết kiệm cho mục tiêu này Tiết kiệm 50 đô-la mỗi tuần Dự kiến mua xe trong khoảng 11 tuần
Máy tính	Laptop đã qua sử dụng hoặc tân trang	Dell Chạy Windows Màn hình tối thiểu	300 đô-la Dùng bản cập nhật Windows miễn phí từ trường Dùng Wi-Fi miễn phí tại	Bán laptop hiện tại với giá 100 đô-la Trả hết nợ thẻ tín dụng khi có bảng sao kê đến

		13 inch Ổ cứng 128GB Đồ họa HD	trường Mua máy tân trang từ website Dell với giá 289 đô-la Trả 189 đô-la bằng thẻ tín dụng	

Bảng 10.1 Mẫu ví dụ về các kế hoạch tài chính cho một chiếc xe và máy tính.

4. Thực hiện kế hoạch

Khi bạn đã thu hẹp được loại xe mà mình đang tìm, hãy tiếp tục nghiên cứu trực tuyến bằng các nguồn thông tin như Kelley Blue Book để xem những chiếc xe nào đang được rao bán trong khu vực của bạn. Bạn cũng có thể bắt đầu liên hệ với các đại lý và hỏi xem họ có chiếc xe bạn đang tìm, với các tính năng bạn mong muốn hay không. Hãy yêu cầu các đại lý có chiếc xe bạn muốn đưa ra mức đề nghị tốt nhất của họ, sau đó so sánh mức giá đó với mức giá bạn đã nghiên cứu. Bạn có thể phải dành thêm thời gian để xem xét các đại lý khác nhằm so sánh các đề nghị, nhưng một trong những mục tiêu của việc nghiên cứu trực tuyến là để tiết kiệm thời gian và tránh phải di chuyển từ nơi này sang nơi khác nếu có thể.

Khi bạn thực sự đến mua xe, hãy mang theo bản kế hoạch đã được viết ra của bạn vào đại lý và tuân thủ đúng theo kế hoạch đó. Nếu một đại lý cố gắng chuyển hướng bạn sang một lựa chọn đắt tiền hơn, bạn chỉ cần từ chối, hoặc có thể rời đi để đến một đại lý khác. Hãy nhớ lại trường hợp của Elan trong tình huống mở đầu: Elan đã đi mua sắm một mình và đã khuất phục trước áp lực và sự thuyết phục của nhân viên bán hàng. Nếu bạn cảm thấy việc đó có ích, hãy đi cùng một người bạn hoặc người thân có trách nhiệm để nhận được sự hỗ trợ.

5. Theo dõi và điều chỉnh kế hoạch theo hoàn cảnh thay đổi và các mục tiêu mới trong cuộc sống

Cuộc sống luôn thay đổi và mọi thứ sẽ dần hao mòn theo thời gian. Hãy thực hiện đầy đủ việc bảo dưỡng được khuyến nghị đối với chiếc xe (hoặc bất kỳ khoản mua sắm lớn nào khác). Tiếp tục tiết kiệm tiền cho quỹ khẩn cấp của bạn, sau đó là cho chiếc xe tiếp theo. Thời điểm tệ nhất để mua xe là khi chiếc xe hiện tại của bạn bị hỏng, bởi vì khi đó bạn dễ bị lợi dụng hơn do đang ở trong tình trạng cấp bách. Khi xe của bạn bắt đầu gặp trục trặc hoặc khi hoàn cảnh sống của bạn bắt đầu thay đổi, bạn sẽ sẵn sàng để mua sắm một cách thông minh một lần nữa.

Một thói quen tốt là tiếp tục "trả tiền xe" ngay cả sau khi khoản vay mua xe đã được thanh toán xong. Nếu trước đây bạn trả 300 đô la mỗi tháng cho khoản vay mua xe, thì khi khoản vay đó đã được trả hết, hãy gửi 300 đô la mỗi tháng vào một tài khoản tiết kiệm dành cho chiếc xe mới thay vì ngừng lại. Nếu bạn duy trì điều này đủ lâu, bạn có thể mua chiếc xe tiếp theo bằng chính tiền của mình.

Áp dụng quy trình lập kế hoạch tài chính cho mọi việc

Cùng một quy trình này có thể được sử dụng để đưa ra quyết định cho mọi khoản mua sắm lớn trong cuộc đời bạn. Khi bạn thuê một căn hộ, hãy bắt đầu bằng việc đánh giá tình hình tài chính hiện tại của mình, những gì bạn cần ở một căn hộ, và những mục tiêu nào sẽ bị ảnh hưởng hoặc được đáp ứng. Sau đó, hãy tìm kiếm căn hộ dựa trên một bản kế hoạch được viết ra, để tránh việc bị thuyết phục thuê một nơi đắt hơn so với mức bạn mong muốn.

Bạn thậm chí có thể sử dụng quy trình này để đánh giá và lập kế hoạch cho những việc nhỏ như mua sách giáo khoa hoặc mua thực phẩm hằng tuần. Mặc dù việc tiết kiệm một vài khoản nhỏ mỗi tuần có vẻ không đáng kể, nhưng bạn sẽ rèn luyện được kỹ năng sử dụng quy trình lập kế hoạch tài chính, để nó trở nên tự động khi bạn phải đưa ra những quyết định lớn trong cuộc sống. Hãy bám sát kế hoạch của bạn.

10.2 Lập kế hoạch tài chính cá nhân

Dự kiến thời gian đọc: 19 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Dòng tiền được đo lường tốt nhất bằng cách nào?
- Làm thế nào để tôi giữ được sự cân bằng?

> **"Đừng tiết kiệm những gì còn lại sau khi chi tiêu; hãy chi tiêu những gì còn lại sau khi tiết kiệm." — Warren Buffett[62]**

Cách tốt nhất để đi đến sông Mississippi từ đây là gì? Bạn có biết không? Để trả lời câu hỏi đó, ngay cả khi có ứng dụng bản đồ, bạn cũng cần biết mình đang bắt đầu từ đâu và chính xác bạn muốn đến điểm nào trên con sông trước khi có thể vạch ra tuyến đường tốt nhất. Cuộc sống tài chính của chúng ta cũng cần bản đồ. Bạn cần biết mình đang ở đâu và muốn kết thúc ở đâu để có thể vạch ra lộ trình đạt được mục tiêu.

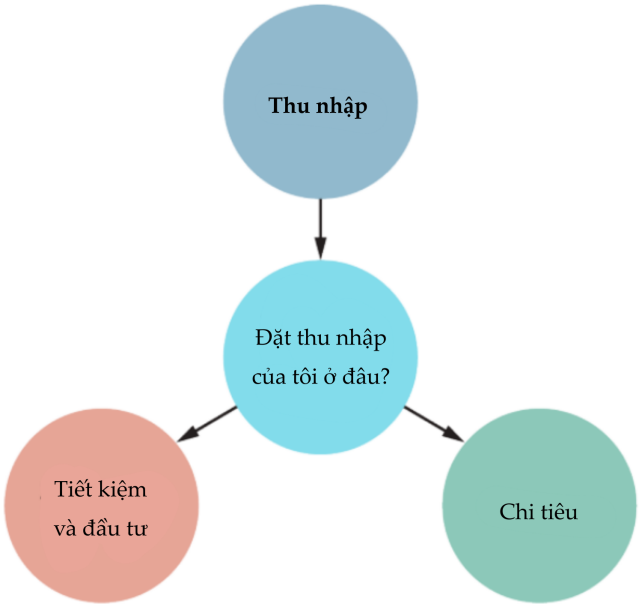
Bạn vạch ra con đường tài chính của mình bằng một kế hoạch chi tiêu và tiết kiệm, hay còn gọi là ngân sách, trong đó theo dõi thu nhập, tiết kiệm và chi tiêu của bạn. Bạn kiểm tra tiến độ của mình bằng một bảng cân đối, trong đó liệt kê tài sản, tức những gì bạn sở hữu, và nợ phải trả, tức những gì bạn đang nợ. Bảng cân đối giống như một bức ảnh chụp nhanh tại một thời điểm, được dùng để đánh giá tiến trình của bạn.

Ngân sách

Thuật ngữ "ngân sách" khiến một số người cảm thấy không thoải mái vì nó trông giống như công việc phải làm. Nhưng ai sẽ quan tâm đến tiền của bạn nhiều hơn chính bạn? Tất cả chúng

62 Buiett, Warren. The Essays of Warren Buiett: Lessons for Corporate America. 1991. Cardozo Law Review.

ta đều muốn biết liệu mình có đủ tiền để trả hóa đơn, đi du lịch, học tập, mua xe,… hay không. Về mặt kỹ thuật, ngân sách là một kế hoạch tài chính cụ thể cho một khoảng thời gian xác định. Ngân sách có ba yếu tố: thu nhập, tiết kiệm và đầu tư, và chi tiêu.



Hình 10.7 Ngân sách là một kế hoạch tài chính cụ thể trong một khoảng thời gian hữu hạn. Ví dụ, bạn có thể lập ngân sách cho gia đình mình trong một năm.

Thu nhập

Thu nhập thường đến từ công việc của chúng ta dưới dạng tiền lương được trả bằng phiếu lương giấy hoặc điện tử. Khi liệt kê thu nhập cho ngân sách hằng tháng, bạn nên sử dụng thu nhập ròng, còn gọi là thu nhập khả dụng. Đây là số tiền duy nhất bạn thực sự có thể dùng để thanh toán hóa đơn. Nếu hiện tại bạn có việc làm, hãy xem phiếu lương hoặc bảng sao kê. Bạn sẽ thấy tổng thu nhập, sau đó là các khoản bị khấu trừ cho nhiều loại thuế khác nhau, để lại một số tiền nhỏ hơn - đó chính là thu nhập ròng của bạn. Đôi khi bạn có thể lựa chọn khấu trừ thêm một số khoản tự nguyện khỏi tiền lương trước khi nhận thu nhập ròng. Ví dụ về các khoản khấu trừ tự nguyện bao gồm đóng góp cho quỹ hưu trí hoặc bảo hiểm y tế. Bạn có thể thay đổi các khoản này, nhưng khi lập ngân sách, bạn vẫn nên sử dụng thu nhập ròng.

Một số người nhận thu nhập từ trợ cấp khuyết tật, trợ cấp an sinh xã hội, thu nhập đầu tư, tiền cấp dưỡng, trợ cấp nuôi con và các khoản thanh toán định kỳ khác. Tất cả những khoản này đều được xếp vào thu nhập. Trong thời gian đi học, bạn có thể nhận được sự hỗ trợ tài chính từ gia đình, và khoản này cũng có thể được xem là thu nhập. Bạn cũng có thể nhận học bổng, trợ cấp, hoặc tiền vay sinh viên.

Tiết kiệm và đầu tư

Khoản chi đầu tiên mà bạn nên thực hiện là cho chính mình (một khoản tiết kiệm). Bạn nợ chính mình cho hôm nay và cho tương lai. Điều đó có nghĩa là bạn nên dành ra một khoản tiền nhất định cho tiết kiệm và đầu tư trước khi trả các hóa đơn khác và trước khi thực hiện

các khoản chi tiêu không thiết yếu. Tiết kiệm có thể dành cho quỹ khẩn cấp hoặc cho các mục tiêu ngắn hạn như học tập, đám cưới, du lịch hoặc mua xe. Đầu tư, chẳng hạn như đưa tiền vào cổ phiếu, trái phiếu hoặc bất động sản, mang lại lợi nhuận cao hơn nhưng cũng đi kèm rủi ro cao hơn so với việc gửi tiền trong ngân hàng. Đầu tư cũng bao gồm các tài khoản hưu trí có thể được tự động trích tiền từ tiền lương của bạn. Khấu trừ tự động từ tiền lương là một cách hiệu quả để tiết kiệm trước khi bạn có cơ hội tiêu số tiền đó. Việc ưu tiên tiết kiệm đảm bảo rằng bạn sẽ nỗ lực để "trả tiền cho chính mình" nghiêm túc như khi bạn trả tiền xe hoặc tiền nhà. Số tiền bạn "trả" cho tiết kiệm hoặc đầu tư sẽ mang lại cho bạn tiền gốc, cộng thêm khoản tiền sinh lời từ chính số tiền đó. Hãy so sánh điều này với việc mua hàng bằng tín dụng và phải trả tiền gốc cộng với lãi cho chủ nợ. Trả tiền cho bản thân trước là một thói quen mang lại lợi ích lâu dài.

> **Hãy trả tiền cho bản thân trước! Hãy bỏ một khoản vào tiết kiệm từ mỗi kỳ lương hoặc mỗi khoản tiền được tặng.**

Chi tiêu

Chi tiêu có thể được phân loại theo hai cách. Cách thứ nhất là chia thành chi phí cố định và chi phí biến đổi. Tiền thuê nhà, phí bảo hiểm và chi phí tiện ích (điện, nước) là chi phí cố định: chúng có mức tương đối giống nhau mỗi tháng và có thể dự đoán dựa trên thỏa thuận của bạn với nhà cung cấp. Ngược lại, chi phí biến đổi thay đổi tùy theo ưu tiên và số tiền bạn có sẵn; chúng bao gồm thực phẩm, ăn uống bên ngoài, gói cước điện thoại, xăng, quần áo,… Bạn có mức độ kiểm soát khá lớn đối với chi phí biến đổi. Bạn có thể bắt đầu tổ chức các khoản chi của mình bằng cách phân loại từng khoản là cố định hay biến đổi.

Cách thứ hai để phân loại chi tiêu là xác định chúng là nhu cầu hay mong muốn. Nhu cầu của bạn phải được ưu tiên trước: thực phẩm, quần áo cơ bản, nơi ở an toàn, chăm sóc y tế và nước sinh hoạt. Mong muốn chỉ đến sau, nếu bạn có thể chi trả trong khi vẫn tuân thủ kế hoạch tiết kiệm. Mong muốn có thể bao gồm ăn ở nhà hàng, quần áo hàng hiệu, trò chơi điện tử, các hình thức giải trí khác hoặc mua một chiếc xe mới. Sau khi xác định một khoản là nhu cầu hay mong muốn, bạn phải rèn luyện tính tự kiểm soát để tránh chiều theo quá nhiều mong muốn.

HOẠT ĐỘNG

Hãy liệt kê mười món đồ bạn mua gần đây nhất và xếp mỗi món vào đúng danh mục mà bạn cho là phù hợp.

Mặt hàng	Chi phí cần thiết	Chi phí mong muốn

Tổng		

Bảng 10.3

Tổng chi phí "cần thiết" của bạn so với tổng chi phí "mong muốn" như thế nào? Liệu có nên thay đổi một trong hai khoản này không?

Ngân sách được lập dưới dạng biểu đồ hoặc bảng tính và thường trông giống như những ví dụ bên dưới. Hãy chú ý xem ngân sách đầu tiên khác với ngân sách thứ hai như thế nào.

Thu nhập (sử dụng thu nhập ròng hàng tháng)	
Tiền lương	2,200 đô-la
Khác	300 đô-la
Tổng thu nhập	**2,500 đô-la**
Tiết kiệm và đầu tư	
Tài khoản tiết kiệm	120 đô-la
Đầu tư	240 đô-la
Số còn lại để chi tiêu	2,140 đô-la
Chi phí (Hàng tháng)	
Nhà ở	750 đô-la
Trả góp xe / Bảo hiểm xe	450 đô-la
Thực phẩm (đi chợ)	400 đô-la

Nhà hàng / Giao đồ ăn	100 đô-la
Internet	60 đô-la
Bảo hiểm y tế và đồng chi trả	120 đô-la
Xăng	200 đô-la
Tổng chi phí	**2,140** đô-la
Số dư (Số còn lại sau khi trừ chi phí khỏi số tiền dành để chi tiêu)	0 đô-la

Bảng 10.3 Ngân sách này cân bằng vì tất cả tiền đều được hạch toán đầy đủ.

Thu nhập (dùng chi trả hàng tháng)	
Tiền lương	2200 đô-la
Khác	300 đô-la
Tổng	2500 đô-la
Đầu tư và Tiết kiệm	
Tài khoản tiết kiệm	120 đô-la
Đầu tư	240 đô-la
Tổng	2140 đô-la
Chi phí (hàng tháng)	
Nhà ở	750 đô-la
Trả góp xe/Bảo hiểm xe	450 đô-la
Thực phẩm (đi chợ)	400 đô-la
Nhà hàng/Giao đồ ăn	225 đô-la
Internet	60 đô-la
Điện thoại	75 đô-la
Bảo hiểm y tế và đồng chi trả	120 đô-la

Xăng	250 đô-la
Tổng chi phí	**2,330 đô-la**
Số dư (Số tiền còn lại sau khi trừ chi phí khỏi số tiền dành để chi tiêu)	**-190 đô-la**

Bảng 10.4 Lưu ý rằng nhà hàng, điện thoại và xăng dầu đắt hơn trong ngân sách này, vì vậy tổng chi phí nhiều hơn số tiền còn lại dành cho chúng.

Cân đối ngân sách

Bạn có mang toàn bộ tiền mặt của mình ra ngoài rồi tung lên không trung vào một ngày gió lớn không? Có lẽ là không. Chúng ta muốn giữ từng đồng và quyết định rõ ràng xem mình muốn sử dụng chúng vào đâu. Ngân sách giúp chúng ta tìm "chỗ" cho từng đồng tiền. Thông thường, chúng ta không nên có tiền dư ra một cách thường xuyên. Nếu có, chúng ta nên cân nhắc tăng mức tiết kiệm và đầu tư. Đồng thời, chúng ta cũng không nên có số dư âm, tức là không đủ tiền để trả các hóa đơn. Nếu bị thiếu tiền, chúng ta có thể xem xét cả ba nhóm trong ngân sách: thu nhập, tiết kiệm và chi tiêu.

Chúng ta có thể tăng thu nhập bằng cách làm thêm một công việc thứ hai hoặc làm thêm giờ, mặc dù điều này hiếm khi được khuyến khích khi đang học đại học. Thời gian dành cho công việc nhanh chóng trở nên quá tải. Một lựa chọn khác là cắt giảm tiết kiệm, hoặc luôn có khả năng giảm chi tiêu. Bất kỳ sự kết hợp nào trong các phương án này đều có thể hiệu quả. Một lựa chọn khác, thậm chí còn kém mong muốn hơn, là vay nợ để bù đắp khoản thiếu hụt. Đây thường chỉ là giải pháp ngắn hạn và sẽ khiến các tháng sau và tình trạng thiếu tiền mặt trở nên tệ hơn khi bạn phải trả nợ. Khi lập ngân sách cho từng tháng tiếp theo, bạn có thể xem lại mình đã thực sự chi bao nhiêu trong tháng trước và điều chỉnh cho phù hợp.

Theo dõi bức tranh tổng thể

Khi bạn nghĩ đến việc trở nên an toàn hơn về tài chính, bạn thường đang nghĩ đến giá trị ròng, hay thước đo tổng thể về mức độ giàu có của bạn. Thu nhập, tiết kiệm và đầu tư làm tăng tài sản của bạn — tức là những thứ có giá trị mà bạn sở hữu. Tiền đi vay, hay nợ, làm tăng các khoản nợ phải trả — tức là những gì bạn đang nợ. Nếu bạn lấy những gì bạn nợ trừ đi những gì bạn sở hữu, kết quả là giá trị ròng của bạn. Mục tiêu của bạn là sở hữu nhiều hơn số bạn đang nợ.

Khi mọi người mới ra trường và có nợ sinh viên, họ thường nợ nhiều hơn những gì họ sở hữu. Nhưng theo thời gian và với các chiến lược tài chính tốt, họ có thể đảo ngược tình trạng đó. Bạn có thể theo dõi thông tin về tài sản, nợ phải trả và giá trị ròng của mình trên một bảng cân đối hoặc như một phần của báo cáo tài chính cá nhân. Thông tin này sẽ cần thiết

khi bạn xin vay mua nhà hoặc các loại khoản vay khác. Để giá trị ròng của bạn tăng theo hướng tích cực, bạn phải tăng tài sản và giảm nợ phải trả theo thời gian.

Tài sản (sở hữu) – Nợ phải trả (nợ) = Giá trị ròng

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bạn có thể xác định được những lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn đang mất tiền vì phải trả phí cho tài khoản thanh toán hoặc lãi suất cho các khoản vay không? Bạn có thể thực hiện những hành động nào để ngừng "cho đi" tiền và thay vào đó bắt đầu tạo điều kiện để mình kiếm được tiền?

Thói quen tốt để xây dựng sự giàu có	Những thói quen xấu đào hố nợ
Theo dõi mọi chi tiêu và tiết kiệm	Sống dựa vào đồng lương hàng tháng mà không có kế hoạch
Biết được sự khác biệt giữa nhu cầu và mong muốn	Chi tiền cho những thứ mình muốn thay vì tiết kiệm
Chống lại việc mua hàng theo cảm tính và chi tiêu theo cảm xúc	Sử dụng tín dụng để mua thêm những thứ bạn cần và tăng số tiền bạn nợ

Bảng 10.5

KẾT NỐI

Bạn có thể ghi ngân sách của mình ra giấy hoặc sử dụng chương trình bảng tính trên máy tính như Excel, hoặc bạn có thể tìm các ứng dụng lập ngân sách phổ biến phù hợp với mình.[63] Một số ứng dụng liên kết với tài khoản của bạn và cung cấp các dịch vụ khác như theo dõi thẻ tín dụng và điểm tín dụng. Điều quan trọng là tìm được một ứng dụng đáp ứng đúng nhu cầu của bạn và sử dụng nó một cách nhất quán.

Dưới đây là một số ví dụ

- Mint (https://www.mint.com/)
- Mvelopes (https://www.mvelopes.com/)
- Wally (http://wally.me/)
- Goodbudget (https://goodbudget.com/)

10.3 Ngân hàng và Quỹ khẩn cấp

Dự kiến thời gian đọc: 24 phút.

63 http://www.techtimes.com/articles/80726/20150902/best-budgeting-apps-for-college-students-mint-you-need-a-budget-and-more.htm

Những câu hỏi cần xem xét:

- Làm thế nào để tôi lập kế hoạch phù hợp cho một tình huống khẩn cấp về tài chính?
- Tôi cần lưu ý điều gì khi nói đến hệ thống ngân hàng?

Quỹ khẩn cấp

> **"Thời gian và những sự kiện bất ngờ ảnh hưởng đến tất cả chúng ta."**
> **—Vua Solomon**

Hãy lên kế hoạch cho những điều không được lên kế hoạch. Điều đó xảy ra với tất cả chúng ta: sửa xe, máy tính bị hỏng, một lần đi khám bác sĩ ngoài dự kiến, một người bạn hoặc người thân đang rất cần giúp đỡ,... Bạn sẽ trả tiền cho những việc đó như thế nào? Một nghiên cứu gần đây cho thấy hơn 60 phần trăm các hộ gia đình không thể trả bằng tiền mặt cho một khoản chi bất ngờ 400 đô la.[64] Bạn có thể không?

Quỹ khẩn cấp là gì?

Quỹ khẩn cấp là một khoản tiền mặt được dành riêng một cách cụ thể cho các chi phí không lường trước hoặc các tình huống khẩn cấp về tài chính.[65] Một số ví dụ phổ biến bao gồm sửa xe, sửa nhà, hóa đơn y tế và mất thu nhập. Nói chung, tiền tiết kiệm khẩn cấp có thể được dùng cho các hóa đơn hoặc khoản thanh toán lớn hoặc nhỏ không nằm trong chi tiêu và hóa đơn hằng tháng thường xuyên của bạn.

Tại sao tôi cần quỹ khẩn cấp?

Nếu không có tiết kiệm, ngay cả một cú sốc tài chính nhỏ cũng có thể gây khó khăn cho bạn, và nếu nó biến thành nợ, nó có thể gây ra tác động lâu dài.

Nghiên cứu cho thấy những người gặp khó khăn trong việc phục hồi sau một cú sốc tài chính thường có ít tiền tiết kiệm hơn để bảo vệ trước một tình huống khẩn cấp trong tương lai. Họ có thể phải dựa vào thẻ tín dụng hoặc các khoản vay, điều này có thể dẫn đến nợ, vốn thường khó trả hết hơn. Họ cũng có thể rút tiền từ các khoản tiết kiệm khác, chẳng hạn như quỹ hưu trí, để trang trải những chi phí này.

Tôi nên để bao nhiêu tiền trong quỹ khẩn cấp?

Không có một con số "kỳ diệu" hay "chính thức" nào cho số tiền cần giữ trong quỹ khẩn cấp, nhưng bạn có thể nhìn vào cuộc sống của chính mình để có một điểm khởi đầu. Bạn có

---

64 Board of Governors of the Federal Reserve System. "Report on the Economic Wellbeing of US Households, 2018"https://www.federalreserve.gov/publications/2019-economic-well-being-of-us-households-in-2018-dealing-with-unexpected-expenses.htm

65 Consumer Financial Protection Bureau. "An Essential Guide to Building an Emergency Fund." https://www.consumerjnance.gov/start-small-save-up/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=SSSU_YSFT&utm_content=FY20_Jan_P

thể để dành bao nhiêu tiền trong một tài khoản ngân hàng để dùng cho các trường hợp khẩn cấp? Một số sinh viên và gia đình họ sẽ không gặp vấn đề khi chi trả cho hầu hết các tình huống khẩn cấp, nhưng nhiều sinh viên phải tự xoay xở. Bạn có thể tiết kiệm được bao nhiêu theo thời gian?

Một khuyến nghị phổ biến đối với những người đã tốt nghiệp và có công việc toàn thời gian là có khoảng ba đến sáu tháng chi phí sinh hoạt. Điều này có thể không thực tế đối với bạn. Một khảo sát lớn trong các lớp học về kiến thức tài chính cho thấy sinh viên thường khuyến nghị khoảng 1.000 đô la.

Một nghìn đô la có thể trang trải nhiều khoản chi bất ngờ nhỏ đến trung bình, chẳng hạn như mua gấp sách giáo khoa, sửa chữa hoặc thay thế máy tính, sửa xe, hoặc tiền thuốc hay tiền khám bác sĩ. Quỹ khẩn cấp nên được giữ tách biệt với các khoản tiền khác dùng cho chi tiêu sinh hoạt để bảo vệ nó đúng với mục đích khẩn cấp. Mặc dù bạn có thể giữ tiền mặt, quỹ khẩn cấp thường nên được giữ trong ngân hàng để tránh trộm cắp hoặc thất lạc, đồng thời vẫn dễ dàng tiếp cận qua thẻ ghi nợ hoặc ATM. Ăn pizza không phải là một tình huống khẩn cấp!



Hình 10.8. Quỹ khẩn cấp có thể trang trải chi phí cho một chiếc điện thoại bị hỏng. (Nguồn: Simon Clancy / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Làm thế nào để tạo Quỹ Khẩn Cấp?

Quỹ khẩn cấp có thể được tạo ra nhanh chóng nếu bạn có sẵn tiền, hoặc dần dần theo thời gian nếu bạn cần tiết kiệm một phần nhỏ từ mỗi kỳ lương, khoản vay, hoặc quà tặng. Bạn

có thể sử dụng một công cụ lập kế hoạch tài chính tương tự như công cụ trong Mục 10.1. Hãy làm theo các bước sau:

- Đặt mục tiêu cho quỹ khẩn cấp.
- Xác định số tiền cần giữ sẵn.
- Quyết định cách cấp vốn cho quỹ: hàng tháng hay nộp một lần.
- Quyết định nơi bạn sẽ giữ quỹ (ví dụ: tài khoản tiết kiệm), và đặt các ngày cụ thể để gửi tiền vào quỹ.
- Bắt đầu ngay bây giờ!

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bạn cảm thấy thế nào khi bạn không có đủ tiền cho một việc gì đó? Bạn có sẵn sàng cắt giảm chi tiêu cho một số nhu cầu không thiết yếu trong khi xây dựng quỹ khẩn cấp của mình không?

An toàn và Thành công: Hãy tin tưởng vào ngân hàng!

Hệ thống ngân hàng tại Hoa Kỳ là một trong những hệ thống an toàn và được quản lý chặt chẽ nhất trên thế giới. Nhiều cơ quan liên bang và tiểu bang giám sát các tổ chức tài chính nhằm ngăn chặn việc vô tình hoặc cố ý làm mất tiền của khách hàng.

Ngân hàng, Hợp tác xã Tín dụng, và Ngân hàng Trực tuyến

Tại Hoa Kỳ, các tổ chức tài chính (financial institutions – FIs) được chia thành nhiều loại hình công ty khác nhau. Hệ thống ngân hàng nhìn chung được chia thành ngân hàng và hợp tác xã tín dụng, hai loại này có các dịch vụ tương tự nhau và đều được chính phủ liên bang quản lý và bảo hiểm.

Lựa chọn Ngân hàng hoặc Hợp tác xã Tín dụng

Khi lựa chọn một ngân hàng hoặc hợp tác xã tín dụng, điều quan trọng là bạn phải hiểu rõ mình đang tìm kiếm điều gì và những lợi ích mà mỗi tổ chức cung cấp. Nhìn chung, các ngân hàng quốc gia lớn cung cấp công nghệ tiên tiến nhất và mạng lưới chi nhánh rộng khắp. Ngoài ra còn có các ngân hàng cộng đồng nhỏ hơn, phục vụ những nhóm khách hàng cụ thể và có thể cung cấp các sản phẩm phù hợp với nhu cầu riêng của cộng đồng. Ví dụ, một ngân hàng cộng đồng phục vụ khách hàng gốc Latino có thể giúp việc gửi tiền về cho gia đình ở các quốc gia Nam Mỹ dễ dàng hơn, trong khi một ngân hàng tập trung vào doanh nghiệp nhỏ sẽ quảng bá các sản phẩm được thiết kế đặc biệt cho chủ doanh nghiệp.

Hợp tác xã tín dụng khác với ngân hàng ở chỗ họ không hoạt động vì mục tiêu lợi nhuận. Thay vào đó, họ là các tổ chức phi lợi nhuận thuộc sở hữu của chính những người gửi tiền tại đó. Mỗi thành viên của hợp tác xã tín dụng có một phiếu bầu cho hội đồng quản trị, cơ quan điều hành hợp tác xã tín dụng. Điều này có nghĩa là dù bạn có 5 đô la hay 5 triệu đô

la trong tài khoản, bạn vẫn có cùng một quyền biểu quyết. Trung bình, hợp tác xã tín dụng thường cung cấp lãi suất tốt hơn và phí thấp hơn so với ngân hàng.

Không có một câu trả lời duy nhất đúng cho việc bạn nên chọn ngân hàng hay hợp tác xã tín dụng nào. Câu hỏi quan trọng nhất cần đặt ra và trả lời là: tổ chức tài chính đó có đáp ứng được cả nhu cầu hiện tại và tương lai của bạn hay không. Hãy sử dụng Hình 10.3 để so sánh các lựa chọn khác nhau và xác định lựa chọn phù hợp nhất với bạn.

Nhiều ngân hàng và hợp tác xã tín dụng không công bố công khai lãi suất trả cho tài khoản tiền gửi hoặc lãi suất áp dụng cho các khoản vay. Mặc dù một số trường cao đẳng có ngân hàng hoặc hợp tác xã tín dụng riêng ngay trong khuôn viên trường, bạn vẫn nên cân nhắc đến việc đến ít nhất một ngân hàng khác hoặc một hợp tác xã tín dụng khác để so sánh. Bạn cũng nên xem xét ít nhất một ngân hàng trực tuyến, vì các ngân hàng này thường công bố lãi suất trên trang web của họ. Hãy cân nhắc các yếu tố như lãi suất, khả năng tiếp cận máy rút tiền tự động (ATM), chuyển khoản trực tuyến, gửi lương tự động, vị trí chi nhánh (nếu bạn sẽ sử dụng), và các dịch vụ khác quan trọng đối với bạn. Vì bạn sẽ chọn một ngân hàng hoặc hợp tác xã tín dụng được bảo hiểm, bạn không nên cảm thấy bị áp lực phải sử dụng bất kỳ tổ chức cụ thể nào.

Bảng so sánh để lựa chọn Ngân hàng/Hợp tác xã tín dụng

Mục	Ngân hàng thương mại địa phương	Hợp tác xã tín dụng	Ngân hàng trực tuyến
	Có/không/số tiền	Có/không/số tiền	Có/không/số tiền
Tài khoản thanh toán			
• Phí hàng tháng			
• Điều kiện để được miễn hoặc giảm phí dịch vụ			
Tài khoản tiết kiệm			
• Phần trăm lãi			
• Phí hàng tháng			
• Điều kiện để được miễn hoặc giảm phí dịch vụ			
Các khoản vay			
• Vay mua ô tô			
• Vay mua nhà			

• Thẻ tín dụng			
Vị trí chi nhánh gần nhất			
• Gần nhà?			
• Gần trường học hoặc nơi làm việc			
• Có máy ATM thuận tiện không?			
Dịch vụ ngân hàng trực tuyến			
• Chuyển tiền giữa các tài khoản			
• Mở tài khoản mới			
• Thanh toán hóa đơn			
• Các khoản phí			
• Lập ngân sách/Truy cập giao dịch hàng ngày			
Các dịch vụ hoặc phí bổ sung			
*Vị trí chi nhánh trở nên kém quan trọng hơn nếu bạn sử dụng ngân hàng trực tuyến cho hầu hết các hoạt động ngân hàng.			

Bảng 10.6

Sản phẩm và Dịch vụ Ngân hàng

Ngân hàng và hợp tác xã tín dụng cung cấp một tập hợp các sản phẩm hoặc dịch vụ tài chính tương tự nhau, được gọi là các loại tài khoản. Sự khác biệt giữa các loại tài khoản chủ yếu nằm ở mức độ dễ dàng khi gửi tiền vào hoặc rút tiền ra khỏi tài khoản. Các quy định đặt ra số lượng giao dịch tối đa (gửi tiền hoặc rút tiền) cho mỗi loại tài khoản tại ngân hàng hoặc hợp tác xã tín dụng.

Cách bạn sử dụng các tài khoản này ít phụ thuộc vào các quy định, mà phụ thuộc nhiều hơn vào khoảng thời gian bạn dự định giữ tiền trong tài khoản. Lý do chính để sử dụng ngân hàng là để giữ tiền của bạn an toàn và có thể sử dụng khi cần. Ngân hàng cũng có thể cung cấp các dịch vụ khác có lợi cho bạn, chẳng hạn như chứng chỉ tiền gửi (cho phép bạn nhận lãi suất cao hơn trong thời gian dài hơn), tài khoản hưu trí, và các khoản vay mua xe hoặc mua nhà.

Tài khoản Thanh toán

Tài khoản thanh toán cho phép bạn gửi tiền và rút tiền bất cứ lúc nào bạn muốn. Không có giới hạn của chính phủ về số lượng giao dịch, mặc dù ngân hàng hoặc hợp tác xã tín dụng có thể bắt đầu tính phí nếu bạn thực hiện quá nhiều giao dịch. Tài khoản thanh toán thường không trả lãi hoặc chỉ trả mức lãi suất cực kỳ thấp. Chúng được sử dụng để giữ tiền an toàn và thanh toán hóa đơn một cách thuận tiện.

Tài khoản thanh toán rất phù hợp để gửi lương, đổi séc giấy thành tiền, mua sắm các nhu yếu phẩm hàng ngày, và thanh toán hóa đơn. Số tiền trong tài khoản thanh toán nên là số tiền bạn dự định sẽ chi tiêu hết trước cuối tháng. Bất kỳ khoản tiền nào bạn không dự định chi tiêu trong vòng một tháng nên được chuyển từ tài khoản thanh toán sang tài khoản tiết kiệm. Tài khoản tiết kiệm của bạn nên là hóa đơn đầu tiên mà bạn "trả" mỗi tháng. Bạn vẫn có thể gửi thêm tiền vào cuối tháng!

Tài khoản Tiết kiệm

Tài khoản tiết kiệm cho phép bạn thực hiện một số lượng giao dịch nhất định mỗi tháng hoặc mỗi quý. Nếu bạn vượt quá số lượng giao dịch tối đa, ngân hàng sẽ không cho phép bạn rút thêm hoặc gửi thêm tiền vào tài khoản cho đến tháng tiếp theo. Tài khoản tiết kiệm trả một khoản lãi nhỏ cho tiền của bạn, nhưng thường không đủ để theo kịp lạm phát hoặc bù đắp các loại phí ngân hàng (xem bên dưới).

Điều này thực tế khiến giá trị khoản tiết kiệm của bạn bị giảm. Nếu bạn nhận lãi 2% trong tài khoản tiết kiệm nhưng lạm phát là 3% mỗi năm, bạn đang mất 1% sức mua mỗi năm. Vì lý do này, tiền trong tài khoản tiết kiệm nên là tiền bạn dự định sẽ sử dụng trong vòng 12 –48 tháng tới. Ngoại lệ duy nhất là số tiền bạn dành cho các trường hợp khẩn cấp, được gọi là quỹ khẩn cấp. Vì bạn không bao giờ biết khi nào một tình huống khẩn cấp (chẳng hạn như mất việc) sẽ xảy ra, bạn cần số tiền này luôn sẵn sàng để sử dụng trong tài khoản tiết kiệm.



Hình 10.9 Có thể truy cập vào các ngân hàng và hợp tác xã tín dụng theo nhiều hình thức, cả trực tiếp và trực tuyến. (Nguồn: David Hilowitz / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Thẻ Ghi nợ

Khi bạn mở một tài khoản thanh toán (checking account), bạn cũng sẽ nhận được một thẻ ghi nợ, còn gọi là thẻ check. Thẻ này cho phép bạn truy cập vào số tiền trong tài khoản thanh toán của mình (và tài khoản tiết kiệm tại máy ATM) bằng một thẻ nhựa tương tự như thẻ tín dụng. Tuy nhiên, đây không phải là thẻ tín dụng.

Thẻ ghi nợ chỉ sử dụng số tiền có sẵn trong tài khoản của bạn. Việc thanh toán bằng thẻ ghi nợ giống như viết séc giấy, nhưng nhanh chóng và thuận tiện hơn. Bạn sẽ có tùy chọn đăng ký dịch vụ bảo lãnh thấu chi (overdraft protection), nghĩa là ngân hàng hoặc hợp tác xã tín dụng sẽ cho phép bạn mua sắm ngay cả khi bạn không có đủ tiền trong tài khoản; họ chỉ đơn giản là sẽ tính cho bạn một khoản phí, có thể là 25 đô la, cho mỗi lần xảy ra. Điều này có thể được so sánh với một khoản vay có lãi suất rất cao. Tùy thuộc vào số lượng giao dịch mua sắm bạn thực hiện trong một tuần, dịch vụ bảo lãnh thấu chi có thể làm phát sinh rất nhiều khoản phí trên sao kê của bạn và làm cạn tiền mặt của bạn, khiến tiền đó không còn sẵn cho các khoản chi tiêu đã dự tính. Hãy cân nhắc việc từ chối dịch vụ bảo lãnh thấu chi và theo dõi cẩn thận số dư tài khoản của bạn. Bằng cách này, bạn chỉ có thể chi tiêu số tiền mà bạn thực sự có.

Lưu ý rằng khi bạn sử dụng thẻ ghi nợ tại máy ATM thuộc về một ngân hàng khác, bạn có thể phải chịu phí - đôi khi là phí từ cả hai ngân hàng!

Thẻ ghi nợ mang lại nhiều lợi ích về an ninh so với việc mang theo tiền mặt, bao gồm khả năng hủy thẻ nếu bị mất hoặc bị đánh cắp. Mặc dù các biện pháp bảo vệ pháp lý đối với thẻ ghi nợ không mạnh bằng các biện pháp bảo vệ đối với thẻ tín dụng, bạn không thể rơi vào tình trạng nợ nần khi sử dụng thẻ ghi nợ. Việc không thể rơi vào nợ lớn là một lợi thế quan trọng đối với những người gặp khó khăn với nợ.

Phí Ngân hàng

Ngân hàng và hợp tác xã tín dụng thu phí để vận hành. Nhiều tổ chức thu phí đối với tài khoản thanh toán hoặc tài khoản tiết kiệm, phí thấu chi, và các dịch vụ khác. Bạn nên cố gắng tránh những khoản phí mà bạn không nhận được thêm dịch vụ nào, hoặc khi bạn có thể nhận được các dịch vụ tương tự ở nơi khác miễn phí. Hai lĩnh vực dễ phát sinh phí nhất là các dịch vụ và các sự kiện "kích hoạt". Các sự kiện kích hoạt chủ yếu phát sinh do các hành động như chi vượt số dư tài khoản (thấu chi). Phí thấu chi là có thể tránh được. Cách tốt nhất để tránh phí thấu chi là thường xuyên theo dõi số dư ngân hàng và chỉ chi tiêu số tiền mà bạn đang có.

Các khoản phí ngân hàng tiêu chuẩn thường có thể được tránh bằng cách thực hiện một hoặc nhiều biện pháp theo quy định của ngân hàng, chẳng hạn như duy trì số dư tối thiểu hoặc sử dụng hình thức gửi lương trực tiếp. Hãy tránh việc nhận lương bằng thẻ lương hoặc thẻ trả trước trừ khi bạn đã biết rõ tất cả các chi phí liên quan hoặc có lý do cụ thể để muốn nhận lương theo cách đó. Thẻ lương thường dẫn đến các khoản phí ATM và phí ngân hàng,

vì vậy luật liên bang yêu cầu người sử dụng lao động phải cung cấp cho bạn một phương án thay thế.[66] Hãy hỏi tổ chức tài chính của bạn để được hỗ trợ thiết lập tài khoản hoặc các tài khoản phù hợp nhất với bạn.

Ngân hàng Trực tuyến và Ngân hàng Di động (Mobile Banking)
Ngoài ra còn có những công cụ ngân hàng quan trọng khác mà bạn cũng nên cân nhắc. Ngân hàng trực tuyến và ngân hàng di động là một trong những hoạt động quan trọng nhất trong ngân hàng hiện nay. Bạn nên liệt kê tất cả những việc bạn có thể muốn thực hiện thường xuyên với tài khoản ngân hàng của mình và đảm bảo rằng bạn có thể thực hiện chúng thông qua trang web và ứng dụng của ngân hàng. Điều này có thể bao gồm việc thanh toán các khoản vay, chuyển tiền giữa tài khoản thanh toán và tài khoản tiết kiệm, thanh toán hóa đơn thông qua hệ thống thanh toán tự động, và tạo các tài khoản tiết kiệm mới.

Hãy tìm hiểu các quy định của tài khoản của bạn và theo dõi cách bạn sử dụng tài khoản. Điều này có thể giúp bạn giảm chi phí và xây dựng mối quan hệ tích cực với ngân hàng.

Lãi suất và Lãi kép
Lãi suất là khoản tiền được trả cho quyền được vay tiền. Khi ngân hàng sử dụng tiền của chúng ta cho các khoản đầu tư của họ, họ trả cho chúng ta lãi suất. (Hãy nhớ rằng tài khoản ngân hàng của chúng ta được bảo hiểm, vì vậy bạn không thể mất tiền ngay cả khi ngân hàng sử dụng tiền đó.) Khi bạn vay tiền của ngân hàng, bạn phải trả cho ngân hàng lãi suất.

Lãi kép có nghĩa là: đầu tiên, bạn kiếm được lãi trên số tiền bạn gửi vào, được gọi là vốn gốc (principal). Sau đó, bạn tiếp tục kiếm tiền không chỉ trên số tiền gốc mà còn trên toàn bộ số tiền lãi đã được cộng vào tài khoản của bạn. Thu nhập của bạn được tái đầu tư. Lãi sinh lãi! Bạn được trả tiền dựa trên tiền của người khác — tức là khoản lãi mà họ đã trả cho bạn. Theo thời gian, lãi kép sẽ tạo ra ngày càng nhiều tiền trong tài khoản của bạn. Nguyên tắc tương tự cũng áp dụng cho đầu tư. Đôi khi, ngân hàng có các dịch vụ đầu tư trả lãi suất cao hơn nhưng đi kèm với rủi ro đối với tiền của bạn, mà bạn thường tiếp cận sau khi hoàn thành chương trình học hoặc chứng chỉ và có việc làm toàn thời gian. Nếu bạn làm việc toàn thời gian và có quyền tiếp cận các hình thức đầu tư, chẳng hạn như tài khoản hưu trí do công ty tài trợ, hãy xem phần ngắn bên dưới về Đầu tư và Sức mua.

Hãy xem xét ví dụ dưới đây, và lưu ý rằng số tiền lãi được trả mỗi năm lớn hơn năm trước. Đó chính là lãi kép. Số tiền duy nhất mà chủ tài khoản gửi vào là 2.000 đô la ban đầu.

Biểu đồ so sánh để lựa chọn Ngân hàng/Hợp tác tín dụng

66 Dratch, Dana. "It pays to know these jve things about payroll cards." Credit Cards.com. https://www.creditcards.com/credit-card-news/payroll_cards-fees-employer-1271.php

Năm	Số tiền gửi ban đầu hoặc số dư đầu kỳ từ cuối năm trước	Lãi suất hằng năm	Lãi nhận được trong kỳ (1 năm) (Lãi suất × Số dư đầu kỳ)	Tổng vào cuối năm / Số dư đầu kỳ cho năm sau
1	2,000.00 đô-la	6%	120.00 đô-la	2,120.00 đô-la
2	2,120.00 đô-la	6%	127.20 đô-la	2,247.20 đô-la
3	2,247.20 đô-la	6%	134.83 đô-la	2,382.03 đô-la
4	2,382.03 đô-la	6%	142.92 đô-la	2,524.95 đô-la

Bảng 10.7

Trong ví dụ này, vào cuối bốn năm, chủ tài khoản đã gửi vào 2.000 đô la và đã nhận thêm 524,95 đô la từ tiền lãi kiếm được — tức là tiền của người khác! Bạn có thể sử dụng các máy tính tài chính trực tuyến để thử các kịch bản cho việc tiết kiệm, mua xe hoặc mua nhà, và thậm chí xây dựng tài khoản hưu trí. Một nguồn tham khảo là bankrate.com. Hãy tìm mục Calculators. Không nên bị phân tâm bởi các hoạt động tiếp thị trên các trang web được gợi ý hoặc sử dụng làm ví dụ trong chương này. Hãy tập trung chỉ sử dụng các công cụ được dùng cho mục đích tính toán.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Điều gì xảy ra với số tiền lãi kép khi bạn tiết kiệm trong thời gian dài hơn? Khi nào bạn nên bắt đầu tiết kiệm?

10.4 Thẻ tín dụng và các khoản nợ khác

Dự kiến thời gian đọc: 15 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Tôi cần biết gì về các khoản vay sinh viên?
- Nợ nguy hiểm đến mức nào?
- Tôi nên cân nhắc điều gì khi mở và sử dụng thẻ tín dụng?

Đúng vậy, việc gánh quá nhiều nợ có thể (và thực tế là có) gây ra những hậu quả thảm khốc đối với tài chính cá nhân của con người, nhưng nếu được sử dụng đúng cách, nợ có thể là một công cụ giúp bạn xây dựng sự giàu có. Nợ giống như lửa. Bạn có thể dùng nó để giữ ấm, nấu ăn, và xua đuổi động vật – nhưng nếu bạn không biết cách kiểm soát nó, nó sẽ thiêu rụi ngôi nhà của bạn.

Sự nguy hiểm của nợ

Khi bạn vay tiền, bạn chấp nhận nghĩa vụ phải hoàn trả số tiền đó, kèm theo lãi suất, thông qua các khoản thanh toán hàng tháng. Bạn sẽ mang theo khoản nợ này khi bạn xin vay mua

xe, vay mua nhà, khi bạn kết hôn, và trong nhiều tình huống khác. Trên thực tế, bạn đã cam kết thu nhập trong tương lai của mình để trả khoản vay đó. Mặc dù điều này có thể là một ý tưởng tốt đối với các khoản vay sinh viên, nhưng nếu bạn gánh quá nhiều khoản vay, con người trong tương lai của bạn sẽ trở nên nghèo, bất kể bạn kiếm được bao nhiêu tiền. Tệ hơn nữa, bạn sẽ chuyển ngày càng nhiều tiền của mình cho ngân hàng thông qua các khoản thanh toán lãi.

Lãi kép trong nợ

Trong khi lãi kép giúp bạn kiếm tiền khi bạn nhận lãi từ tiết kiệm hoặc đầu tư, thì nó lại chống lại bạn khi bạn phải trả lãi cho các khoản vay. Để tránh lãi kép trên các khoản vay, hãy đảm bảo rằng các khoản thanh toán của bạn ít nhất phải đủ để chi trả phần lãi được tính mỗi tháng. Tin tốt là khoản lãi bạn bị tính sẽ được liệt kê mỗi tháng trên sao kê tài khoản vay mà ngân hàng hoặc hợp tác xã tín dụng gửi cho bạn, và các khoản vay được khấu hao đầy đủ sẽ luôn bao gồm cả chi phí lãi suất và một phần tiền gốc đủ để trả hết khoản nợ vào cuối thời hạn vay.

Hai loại khoản vay phổ biến nhất khiến mọi người bị mắc kẹt trong việc trả lãi kép là thẻ tín dụng và vay sinh viên. Việc chỉ thanh toán số tiền tối thiểu mỗi tháng trên thẻ tín dụng chỉ vừa đủ để trang trải phần lãi được tính trong tháng đó, trong khi bất kỳ món hàng nào bạn mua bằng thẻ tín dụng sẽ bắt đầu bị tính lãi ngay trong ngày bạn thực hiện giao dịch. Vì thẻ tín dụng tính lãi theo ngày, bạn sẽ bắt đầu trả lãi trên cả tiền lãi ngay lập tức, khiến hiệu ứng hòn tuyết lăn của lãi kép bắt đầu gây bất lợi cho bạn. Khi bạn có thẻ tín dụng, hãy luôn thanh toán số dư thẻ về mức 0 đô la mỗi tháng để tránh bẫy lãi kép.

Các khoản vay sinh viên cũng là một cách khiến bạn rơi vào bẫy lãi kép. Khi bạn có khoản vay sinh viên không được trợ cấp hoặc khi bạn đưa các khoản vay của mình vào trạng thái hoãn trả, lãi suất vẫn tiếp tục tích lũy trên khoản vay. Một lần nữa, bạn sẽ bị tính lãi trên cả tiền lãi, chứ không chỉ trên số tiền vay ban đầu, buộc bạn phải trả lãi kép cho khoản vay.

Hy sinh niềm vui trong tương lai

Khi bạn tốt nghiệp đại học, rất có thể bạn sẽ tốt nghiệp với nợ vay sinh viên và nợ thẻ tín dụng.[67] Nhiều sinh viên sử dụng thẻ tín dụng và các khoản vay sinh viên để cho phép họ chi tiêu cho niềm vui ở hiện tại, chẳng hạn như du lịch, quần áo, và các bữa ăn đắt tiền.

Việc mắc nợ trong thời gian học đại học buộc bạn phải hy sinh những cơ hội tận hưởng cuộc sống trong tương lai. Giả sử bạn vay 100.000 đô la tiền vay sinh viên thay vì 50.000 đô la bạn thực sự cần, khiến khoản thanh toán hàng tháng của bạn tăng gấp đôi. Bạn không chỉ đang thực hiện thêm một khoản thanh toán 338 đô la; bạn còn đang hy sinh tất cả những

[67] Debt.org. "Demographics of Debt." https://www.debt.org/faqs/americans-in-debt/demographics/

việc khác mà bạn có thể làm với số tiền đó. Bạn hy sinh thêm 338 đô la mỗi tháng, mỗi tháng, trong suốt 25 năm tiếp theo. Bạn không thể dùng số tiền đó để đi xem phim, trả bớt các khoản nợ khác, tiết kiệm mua nhà, đi du lịch, hoặc tổ chức một bữa tiệc. Khi bạn ký những giấy tờ đó, bạn đã hy sinh tất cả những cơ hội đó mỗi tháng trong nhiều thập kỷ. Do đó, khi bạn vay tiền, bạn nên đảm bảo rằng đó là một khoản vay tốt.

Nên gánh bao nhiêu nợ tốt

Một ly nước mát là sảng khoái trong một ngày nóng và là điều cần thiết để duy trì sự sống. Tuy nhiên, quá nhiều nước thì bạn sẽ bị chết đuối.

Trong thời gian học đại học và vài năm đầu sau khi tốt nghiệp, hầu hết sinh viên chỉ nên có hai khoản vay: vay sinh viên và có thể là vay mua xe. Chúng ta đã thảo luận về các khoản vay sinh viên, và số tiền vay nên bằng hoặc ít hơn mức lương dự kiến trong năm đầu tiên sau khi tốt nghiệp.

Khi bạn mua xe, bạn nên giữ khoản thanh toán tiền xe trong khoảng từ 10 đến 20 phần trăm thu nhập thực nhận hàng tháng của bạn. Điều này có nghĩa là nếu tiền lương của bạn là 200 đô la mỗi tuần, thì khoản thanh toán tiền xe của bạn không nên vượt quá 80–160 đô la mỗi tháng.

Tổng cộng, bạn nên giữ tổng các khoản thanh toán nợ (cộng với tiền thuê nhà nếu bạn đang thuê) không vượt quá 44 phần trăm thu nhập thực nhận của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn có kế hoạch xây dựng sự giàu có, bạn nên giới hạn mức này ở 30 phần trăm thu nhập thực nhận.

Dấu hiệu bạn có quá nhiều nợ

Bạn có thể xem mình đang mắc quá nhiều nợ nếu bạn rơi vào bất kỳ tình huống nào sau đây:

- Bạn không thể thanh toán các khoản tối thiểu của thẻ tín dụng.
- Tiền của bạn đã hết trước khi đến kỳ nhận lương tiếp theo.
- Nhân viên thu hồi nợ đang liên hệ với bạn.
- Bạn không thể được phê duyệt cho một khoản vay.
- Tiền lương của bạn bị khấu trừ cưỡng chế bởi chủ nợ.
- Bạn đang cân nhắc một khoản vay hợp nhất nợ với các khoản phí bổ sung.
- Tài sản của bạn bị thu hồi.
- Bạn không biết rõ tình trạng nợ hoặc tình hình tài chính của mình.

Việc mở và sử dụng thẻ tín dụng

Một trong những khía cạnh gây tranh cãi nhất của tài chính cá nhân là việc sử dụng thẻ tín dụng. Mặc dù thẻ tín dụng có thể là một công cụ cực kỳ hữu ích, nhưng lãi suất cao của chúng, kết hợp với việc thẻ tín dụng có thể dễ dàng chôn vùi bạn trong nợ nần, khiến chúng trở nên cực kỳ nguy hiểm nếu không được quản lý đúng cách.

Hãy suy ngẫm về Elan trong phần mở đầu chương và cảm xúc của anh ấy. Bạn sẽ (hoặc đã) cảm thấy thế nào khi cầm trên tay một thẻ tín dụng mới với hạn mức chi tiêu 2.000 đô la?

Lợi ích của thẻ tín dụng

Có ba lợi ích chính khi sử dụng thẻ tín dụng. Lợi ích thứ nhất là thẻ tín dụng cung cấp một phương thức mua sắm an toàn và tiện lợi, tương tự như việc sử dụng thẻ ghi nợ. Khi bạn mang theo tiền mặt, bạn có nguy cơ bị mất hoặc bị đánh cắp tiền. Ngược lại, thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ có thể được hủy và thay thế mà không mất chi phí đối với bạn.

Ngoài ra, thẻ tín dụng cung cấp các biện pháp bảo vệ người tiêu dùng mạnh hơn so với thẻ ghi nợ. Các biện pháp bảo vệ này được quy định trong luật, và với thẻ tín dụng, trách nhiệm tối đa của bạn là 50 đô la. Với thẻ ghi nợ, bạn chịu trách nhiệm đối với các giao dịch đã thực hiện cho đến thời điểm bạn báo cáo thẻ bị mất. Để có được mức bảo vệ tương đương như thẻ tín dụng, bạn cần báo cáo thẻ bị mất hoặc bị đánh cắp trong vòng 48 giờ. Bạn càng chậm báo cáo việc mất thẻ, hoặc càng mất nhiều thời gian để nhận ra rằng mình đã mất thẻ, thì số tiền bạn có thể phải chịu trách nhiệm càng lớn, thậm chí có thể là không giới hạn.[68]

Lợi ích cuối cùng là thẻ tín dụng cho phép bạn xây dựng điểm tín dụng (credit score), điều này rất hữu ích trong nhiều khía cạnh của cuộc sống. Mặc dù hầu hết mọi người liên hệ điểm tín dụng với việc được hưởng lãi suất vay tốt hơn, điểm tín dụng cũng quan trọng trong việc xin việc, giảm phí bảo hiểm xe hơi, và tìm thuê căn hộ.[69]

Điểm tín dụng tốt là gì?

Hầu hết các hệ thống điểm tín dụng có thang điểm từ 300–850. Điểm càng cao, rủi ro đối với người cho vay càng thấp. Một điểm tín dụng được coi là "tốt" nằm trong khoảng từ 670–739.

Khoảng điểm	Xếp loại	Mô tả
< 580	Kém	Điểm tín dụng này thấp hơn nhiều so với mức trung bình của người tiêu dùng Mỹ và cho thấy người vay có thể là rủi ro.
580 - 669	Trung bình	Điểm tín dụng này thấp hơn mức trung bình, mặc dù nhiều bên cho vay vẫn sẽ phê duyệt khoản vay.
670 - 739	Tốt	Điểm tín dụng này gần hoặc hơi cao hơn mức trung bình, và hầu hết các bên cho vay xem đây là điểm tốt.
740 - 799	Rất tốt	Điểm tín dụng này cao hơn mức trung bình và cho thấy người vay rất đáng tin cậy.
800+	Xuất sắc	Điểm tín dụng này cao hơn nhiều so với mức trung bình và cho thấy người vay có rủi ro cực kỳ thấp.

68 Federal Trade Commission. "Lost Or Stolen Credit, ATM, and Debit Cards." 2012.
69 Purposeful Finance. "Four Surprising Ways Your Credit Score Will Aiect Your Life."
https://www.purposefuljnance.org/home/Articles/2016/four-surprising-ways-your-credit-score-will-aiect-your-life

Các thành phần của điểm tín dụng và cách cải thiện điểm tín dụng

Điểm tín dụng bao gồm tổng cộng năm thành phần. Các thành phần này là: lịch sử thanh toán tín dụng (35 phần trăm), mức sử dụng tín dụng (30 phần trăm), độ dài lịch sử tín dụng (15 phần trăm), tín dụng mới (10 phần trăm), và sự đa dạng tín dụng (10 phần trăm). Hành động quan trọng nhất bạn có thể thực hiện để cải thiện điểm tín dụng là ngừng chi tiêu thêm và thanh toán tất cả các hóa đơn đúng hạn. Ngay cả khi bạn không thể thanh toán toàn bộ số dư thẻ tín dụng – điều được coi là thực hành tốt nhất – hãy thanh toán ít nhất số tiền tối thiểu đúng hạn. Thanh toán nhiều hơn sẽ tốt hơn cho mức nợ của bạn nhưng không làm cải thiện điểm tín dụng. Việc giữ số dư trên thẻ tín dụng không giúp cải thiện điểm tín dụng của bạn. Điểm của bạn sẽ giảm nếu bạn thanh toán trễ và nếu bạn nợ quá 30 phần trăm hạn mức tín dụng có sẵn. Điểm tín dụng của bạn phản ánh mức độ sẵn sàng và khả năng của bạn trong việc thực hiện những gì bạn đã cam kết – đó là thanh toán các khoản nợ đúng hạn.

Cách sử dụng thẻ tín dụng

Tất cả các lợi ích của thẻ tín dụng sẽ bị phá hủy nếu bạn mang theo nợ thẻ tín dụng. Thẻ tín dụng nên được sử dụng như một phương thức thanh toán cho những thứ bạn có khả năng chi trả, nghĩa là bạn chỉ nên dùng thẻ tín dụng nếu số tiền đó đã có sẵn trong tài khoản ngân hàng của bạn và đã được đưa vào ngân sách cho món hàng bạn đang mua. Nếu bạn sử dụng thẻ tín dụng như một khoản vay, bạn đang thua trong cuộc chơi.

Mỗi tháng, bạn nên thanh toán toàn bộ số dư thẻ tín dụng, nghĩa là bạn sẽ đưa số tiền vay về mức 0 đô la. Nếu sao kê của bạn cho biết bạn đã chi tiêu 432,56 đô la trong tháng đó, hãy đảm bảo rằng bạn có thể thanh toán toàn bộ 432,56 đô la. Nếu bạn làm được điều này, bạn sẽ không phải trả bất kỳ khoản lãi nào cho thẻ tín dụng.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không thanh toán đầy đủ? Nếu bạn thiếu dù chỉ một xu trong khoản thanh toán, nghĩa là bạn trả 432,55 đô la thay vì toàn bộ số tiền, bạn sẽ phải trả lãi theo ngày trên toàn bộ số tiền kể từ ngày bạn thực hiện các giao dịch mua. Công ty phát hành thẻ tín dụng, tất nhiên, sẽ rất vui nếu bạn thanh toán ít hơn — đó là cách họ kiếm tiền. Không hiếm trường hợp mọi người phải trả tổng cộng gấp đôi số tiền đã mua và mất nhiều năm để trả hết nợ thẻ tín dụng khi họ chỉ thanh toán khoản tối thiểu mỗi tháng.

Những điều cần để ý khi mở thẻ tín dụng đầu tiên

1. Tìm thẻ tín dụng có lãi suất thấp
   Mặc dù bạn dự định sẽ không bao giờ phải trả lãi, nhưng sai sót có thể xảy ra, và bạn không muốn phải trả lãi suất cao trong khi sửa chữa một bước đi sai. Hãy bắt đầu bằng cách thu hẹp hàng trăm lựa chọn thẻ xuống còn một vài thẻ có APR (lãi suất phần trăm hằng năm) thấp nhất.

2. Tránh các thẻ có phí thường niên hoặc yêu cầu mức sử dụng tối thiểu

Thẻ tín dụng đầu tiên của bạn lý tưởng nhất là một thẻ mà bạn có thể giữ mãi, nhưng điều đó sẽ tốn kém nếu thẻ tính phí thường niên hoặc có các yêu cầu khác chỉ để bạn được sở hữu thẻ. Có rất nhiều lựa chọn không yêu cầu bạn phải chi tiêu một mức tối thiểu mỗi tháng và không thu phí thường niên.

3. Giữ hạn mức tín dụng bằng hai tuần thu nhập thực nhận
   Mặc dù bạn muốn thanh toán toàn bộ số dư thẻ tín dụng, hầu hết mọi người sẽ sử dụng hết hạn mức thẻ một hoặc hai lần trong quá trình hình thành thói quen tài chính tốt. Nếu điều này xảy ra với bạn, việc có một hạn mức tín dụng nhỏ sẽ khiến sai lầm đó chỉ là một sai lầm nhỏ, thay vì là một sai lầm 5.000 đô la.

4. Tránh các thẻ có chương trình thưởng
   Ai cũng thích nói về các thẻ có chương trình thưởng, nhưng các công ty thẻ tín dụng sẽ không cung cấp phần thưởng nếu họ không kiếm được lợi nhuận từ đó. Các hệ thống thưởng của thẻ tín dụng được thiết kế bởi các chuyên gia để khiến bạn chi tiêu nhiều hơn và trả nhiều lãi hơn so với khi bạn không dùng các chương trình này. Cho đến khi bạn xây dựng được thói quen vững chắc là thanh toán toàn bộ số dư mỗi tháng, đừng bước vào cái bẫy đó.

10.5 Nợ giáo dục: chi trả cho đại học

Dự kiến thời gian đọc: 35 phút

Những câu hỏi cần xem xét:

- Bạn nên cân nhắc những lựa chọn nào khi gánh nợ vay sinh viên?
- Làm thế nào để phù hợp mức nợ với thu nhập sau tốt nghiệp?
- Có những loại hỗ trợ tài chính nào?
- Làm thế nào để nộp đơn xin hỗ trợ tài chính?
- Những chiến lược trả nợ tốt nhất là gì?

> **"Đầu tư vào tri thức luôn mang lại mức lãi cao nhất."— Benjamin Franklin, *Con đường làm giàu***

Khi bạn tiếp tục quá trình học đại học, chi phí đại học có thể tăng lên rất nhanh. Tệ hơn nữa, sự lo lắng của bạn về chi phí học tập có thể tăng nhanh hơn khi bạn nghe về việc học phí ngày càng tăng và những câu chuyện đáng sợ liên quan đến "khủng hoảng vay sinh viên." Điều quan trọng cần nhớ là bạn luôn kiểm soát tốt các lựa chọn của mình và chi phí cho trải nghiệm đại học của bạn, và bạn không cần phải đi vào "vết xe đổ" của những con số thống kê u ám.

Các lựa chọn giáo dục

Giáo dục là yếu tố thiết yếu đối với cuộc sống. Giáo dục bắt đầu từ khi chúng ta còn rất nhỏ, và khi lớn lên, chúng ta học ngôn ngữ, học cách chia sẻ, và học cách nhìn cả hai phía trước khi băng qua đường. Chúng ta cũng thường theo học hệ thống giáo dục phổ thông hoặc công lập, thường kết thúc bằng việc tốt nghiệp trung học. Sau đó, chúng ta có nhiều lựa chọn, bao gồm: đi làm và dừng việc học, làm việc trong một ngành nghề hoặc doanh nghiệp do cha mẹ khởi nghiệp và không tiếp tục học thêm, lấy chứng chỉ tại cao đẳng cộng đồng hoặc trường cao đẳng/đại học bốn năm, lấy bằng hai năm hoặc bằng cao đẳng tại các trường tương tự, và hoàn thành bằng cử nhân hoặc bằng sau đại học tại một trường cao đẳng hoặc đại học. Chúng ta có thể chọn học trường công hoặc trường tư. Chúng ta có thể sống tại nhà hoặc sống trong khuôn viên trường.

Mỗi lựa chọn này đều ảnh hưởng đến mức nợ, mức độ hạnh phúc và khả năng kiếm thu nhập của chúng ta. Thu nhập trung bình thường tăng khi trình độ học vấn tăng, nhưng đó không phải là quy luật tuyệt đối. Ngân hàng Dự trữ Liên bang New York báo cáo năm 2017 rằng khoảng 34 phần trăm sinh viên tốt nghiệp đại học làm việc trong các công việc không yêu cầu bằng đại học,[70] và năm 2013, CNN Money đưa tin về một nghiên cứu của Trung tâm Giáo dục và Lực lượng Lao động thuộc Đại học Georgetown cho thấy gần 30 phần trăm người Mỹ có bằng hai năm hiện đang kiếm được nhiều tiền hơn những người có bằng cử nhân.[71] Tất nhiên, nhiều nghề có thu nhập cao vẫn yêu cầu bằng cử nhân hoặc bằng thạc sĩ. Bạn đã bắt đầu trên một con đường có thể rất phù hợp với bạn, nhưng bạn cũng có thể lựa chọn điều chỉnh.

Thành công trong đại học từ góc độ tài chính có nghĩa là bạn phải:

- Biết tổng chi phí của chương trình giáo dục
- Cân nhắc xu hướng thị trường lao động
- Học tập nghiêm túc trong suốt quá trình học
- Tìm kiếm các cách để giảm chi phí

Quan trọng nhất: Chỉ mua đúng lượng giáo dục mang lại lợi ích lớn hơn số tiền bạn đầu tư.

Theo *US News & World Report*, chi phí trung bình của đại học (bao gồm cả đại học và cao đẳng) về học phí và lệ phí thay đổi rất lớn. Sinh viên trong bang trung bình trả 9.716 đô la, trong khi sinh viên ngoài bang phải trả 21.629 đô la cho cùng một trường công lập. Các trường tư thục trung bình là 35.676 đô la. Cao đẳng cộng đồng địa phương trung bình khoảng 3.726 đô la. Chi phí ăn ở trong khuôn viên trường, nếu có, có thể tăng thêm khoảng

70 https://www.forbes.com/sites/prestoncooper2/2017/07/13/new-york-fed-highlights-underemployment-among-college-graduates/#55be172f40d8

71https://www.communitycollegereview.com/blog/studies-show-community-college-may-oier-superior-roi-to-some-four-year-schools

10.000 đô la mỗi năm.[72] Hãy xem bảng dưới đây và tự tạo bảng so sánh của riêng bạn sau khi bạn nghiên cứu.

Mẫu chi phí học đại học

Loại trường	Học phí hàng năm (không bao gồm chỗ ở)	Học phí nếu ở ký túc xá	Tổng chi phí dự kiến khi hoàn thành chương trình
Trường Cao đẳng Cộng đồng (2 năm)	3,726 đô-la	Ở nhà	7,452 đô-la
Đại học Công lập, trong tiểu bang (4 năm)	9,716 đô-la	Ở nhà	38,864 đô-la
Đại học Công lập, trong tiểu bang (4 năm)	—	19,716 đô-la	78,864 đô-la
Đại học Công lập, ngoài tiểu bang (4 năm)	21,629 đô-la	31,629 đô-la	126,516 đô-la
Đại học Tư thục (4 năm)	35,676 đô-la	45,676 đô-la	182,704 đô-la

Bảng 10.9

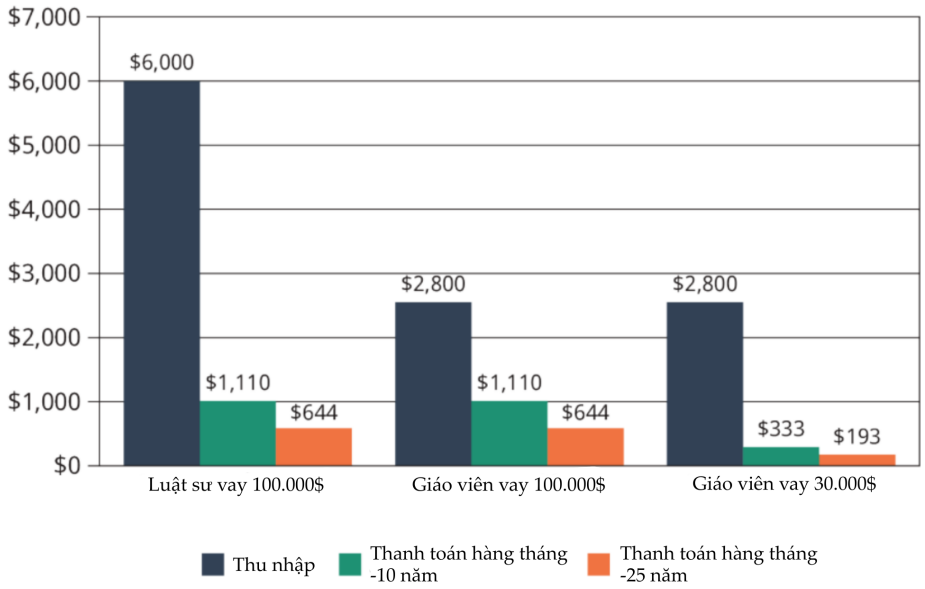
Bạn có thể cần điều chỉnh kế hoạch học đại học của mình khi hoàn cảnh cá nhân và thị trường lao động thay đổi. Bạn có thể sửa đổi kế hoạch dựa trên các cơ hội tài trợ có sẵn cho bạn (xem các phần tiếp theo) và nơi bạn sinh sống. Bạn có thể chọn chỉ học tại cao đẳng cộng đồng, hoặc học hai năm tại cao đẳng cộng đồng rồi chuyển tiếp lên đại học để hoàn thành bằng cử nhân. Việc sống cùng gia đình trong hai năm đầu hoặc trong suốt thời gian học đại học có thể giúp bạn tiết kiệm rất nhiều tiền nếu hoàn cảnh cho phép. Hãy linh hoạt và sáng tạo!

Yếu tố then chốt để thành công: cân đối nợ sinh viên với thu nhập sau tốt nghiệp

Sinh viên và phụ huynh thường hỏi: "Tôi nên có bao nhiêu nợ là hợp lý?" Vấn đề là câu trả lời đúng phụ thuộc vào hoàn cảnh cá nhân của bạn. Một luật sư làm việc tại một hãng luật lớn ở thành phố lớn có thể kiếm được 120.000 đô la trong năm đầu tiên hành nghề. Trong trường hợp này, việc có 100.000 hoặc thậm chí 200.000 đô la nợ sinh viên có thể là hợp lý. Nhưng một giáo viên trung học chỉ kiếm được 40.000 đô la trong năm đầu tiên thì sẽ không bao giờ có khả năng trả hết khoản nợ đó.

Số nợ bạn vay nên gắn liền với mức thu nhập mà bạn dự kiến sẽ có.

72https://www.usnews.com/education/best-colleges/paying-for-college/articles/what-you-need-to-know-about-college-tuition-costs



Hình 10.10 Mỗi lĩnh vực nghề nghiệp đi kèm với mức thu nhập trung bình và mức nợ giả định. Biểu đồ này cho thấy tác động của thu nhập và nợ của một luật sư, sau đó so sánh một giáo viên vay 100.000 đô la với một giáo viên chỉ vay 30.000 đô la. Lưu ý rằng thu nhập của giáo viên là như nhau trong cả hai trường hợp. (Nguồn: Dựa trên thông tin từ National Association of Colleges and Employers và Cục Thống kê Lao động Hoa Kỳ.)

Tìm hiểu mức lương khởi điểm của bạn

Hãy bắt đầu bằng việc nghiên cứu mức lương khởi điểm dự kiến khi bạn tốt nghiệp. Phần lớn sinh viên kỳ vọng sẽ kiếm được nhiều hơn đáng kể so với thực tế.[73] Vì vậy, kỳ vọng về lương của bạn thường cao hơn thực tế. Hãy hỏi giảng viên tại trường về mức lương điển hình của sinh viên mới tốt nghiệp trong lĩnh vực của bạn, hoặc thực hiện các buổi phỏng vấn thông tin với các quản lý nhân sự tại các công ty địa phương. Khám phá Sổ tay triển vọng nghề nghiệp của Cục Thống kê Lao động Hoa Kỳ (https://openstax.org/l/OOH). Trang PayScale(https://openstax.org/l/salariesbyoccupation) cũng có một công cụ hữu ích để cung cấp thông tin chung dựa trên kinh nghiệm cá nhân và địa điểm của bạn. Tìm kiếm trên các trang web và trao đổi với nhân viên tại các công ty mà bạn quan tâm để xác định mức lương khởi điểm thực tế.

Bằng đại học: nợ tối đa bằng 1 lần lương năm đầu

Đối với sinh viên theo học bằng cử nhân hoặc cao đẳng, tức các bằng đại học bậc đại học, bạn nên cố gắng giữ tổng khoản vay sinh viên bằng hoặc thấp hơn mức lương dự kiến trong năm làm việc đầu tiên. Vì vậy, nếu dựa trên nghiên cứu, bạn dự kiến sẽ kiếm được 40.000 đô la trong năm đầu sau khi ra trường, thì khoảng 33.000 đô la nợ sinh viên là một mức hợp lý để bạn có thể chi trả hàng tháng, dù cần có một số hy sinh.

73 Hess, Abigail. "College Grades expect to earn $60,000." 2019. CNBC. https://www.cnbc.com/2019/02/15/college-grads-expect-to-earn-60000-in-their-jrst-job----few-do.html

Bằng sau đại học: nợ bằng 1 – 2 lần lương năm đầu

Sau khi tốt nghiệp cử nhân, bạn có thể muốn học tiếp các bằng nâng cao như thạc sĩ, luật, y khoa hoặc tiến sĩ. Mặc dù các bằng này có thể làm tăng đáng kể thu nhập của bạn, bạn vẫn cần cân đối nợ sinh viên với thu nhập dự kiến. Các bằng sau đại học thường có thể giúp bạn tăng gấp đôi thu nhập hàng năm, nghĩa là tổng nợ cho tất cả các bằng của bạn nên bằng hoặc thấp hơn gấp đôi thu nhập trong công việc đầu tiên. Mức nợ thấp hơn sẽ giúp việc quản lý tài chính trở nên dễ dàng hơn.

Mục tiêu của bạn nên là chi trả cho việc học bằng nhiều phương thức khác nhau để khoản nợ sinh viên nhỏ nhất có thể, thay vì chỉ tập trung vào việc trả góp hàng tháng thấp cho một khoản vay lớn, điều sẽ dẫn đến tổng chi phí cao hơn về lâu dài.

Các loại hỗ trợ tài chính: cách chi trả cho đại học

Chi phí thực sự của việc học đại học có thể cao hơn bạn mong đợi, nhưng bạn có thể chủ động để làm cho chi phí này thấp hơn so với suy nghĩ của nhiều người. Mặc dù học phí niêm yết của một trường có thể là 40.000 đô la, chi phí thực tế có thể thấp hơn đáng kể. Chi phí thực (net price) là số tiền mà gia đình thực sự phải trả sau khi đã tính đến các khoản trợ cấp, học bổng và ưu đãi thuế giáo dục. Chi phí thực trung bình đối với một gia đình tại trường công lập trong bang chỉ là 3.980 đô la. Còn đối với trường tư thục, các khoản hỗ trợ tài chính miễn phí làm giảm chi phí trung bình của gia đình từ 32.410 đô la mỗi năm xuống chỉ còn 14.890 đô la.

Nếu bạn chưa đến văn phòng hỗ trợ tài chính của trường gần đây, bạn nên sắp xếp để trao đổi với họ. Bạn cần chủ động tìm kiếm cơ hội, hoàn thành giấy tờ, học và đáp ứng các tiêu chí, nhưng điều này có thể giúp bạn tiết kiệm hàng nghìn đô la.

Loại trường cao đẳng/đại học	Học phí và lệ phí trung bình mỗi năm
Trường công lập hệ hai năm (sinh viên trong khu học chánh)	3,440 đô la
Trường công lập hệ bốn năm (sinh viên trong tiểu bang)	9,410 đô la
Trường công lập hệ hai năm (sinh viên ngoài tiểu bang)	23,890 đô la
Trường tư thục hệ bốn năm	32,410 đô la

Bảng 10.10

Trợ cấp và học bổng

Trợ cấp và học bổng là tiền miễn phí mà bạn có thể sử dụng để chi trả cho việc học. Không giống như khoản vay, bạn không bao giờ phải hoàn trả trợ cấp hay học bổng. Việc duy nhất bạn cần làm là đi học. Và bạn cũng không cần phải là sinh viên toàn điểm A để nhận được

trợ cấp và học bổng. Thực tế, có rất nhiều tiền trợ cấp miễn phí đến mức mỗi năm có hàng tỷ đô la không được ai nhận và sử dụng.[74]

Mặc dù một số trợ cấp và học bổng dựa trên thành tích học tập, nhiều khoản khác được trao cho sinh viên trung bình dựa trên ngành học, sắc tộc, giới tính, tôn giáo hoặc các yếu tố khác. Rất có thể có hàng chục hoặc hàng trăm học bổng và trợ cấp phù hợp với cá nhân bạn nếu bạn chủ động tìm kiếm.

Trợ cấp liên bang

Trợ Cấp Pell Liên Bang được trao cho sinh viên dựa trên nhu cầu tài chính, mặc dù không có giới hạn tuyệt đối về thu nhập hay tài sản để tham gia chương trình. Pell Grant có thể mang lại cho bạn hơn 6.000 đô la mỗi năm để chi trả học phí, lệ phí và chi phí sinh hoạt.[75] Nếu bạn đủ điều kiện nhận Pell Grant dựa trên nhu cầu tài chính, bạn sẽ tự động nhận được khoản tiền này.

Các khoản trợ cấp bổ sung của liên bang dành cho giáo dục (Federal Supplemental Educational Opportunity Grants - FSEOGs) là các khoản tiền miễn phí bổ sung dành cho sinh viên có nhu cầu tài chính. Thông qua chương trình FSEOG, bạn có thể nhận thêm tối đa 4.000 đô la. Các khoản trợ cấp này được phân bổ thông qua văn phòng hỗ trợ tài chính của trường theo nguyên tắc ai nộp trước được xét trước, vì vậy bạn cần đặc biệt chú ý đến các hạn chót.

Trợ cấp Giáo dục cho Giáo viên đại học và sau đại học (Teacher Education Assistance for College and Higher Education - TEACH) được thiết kế để hỗ trợ sinh viên có kế hoạch theo nghề giáo. Bạn có thể nhận tối đa 4.000 đô la mỗi năm thông qua TEACH Grant. Để đủ điều kiện, bạn phải theo học các môn và ngành cụ thể và phải làm việc trong một vị trí giảng dạy đủ điều kiện trong ít nhất bốn năm sau khi tốt nghiệp. Nếu bạn không hoàn thành các nghĩa vụ này, khoản TEACH Grant sẽ được chuyển thành khoản vay, và bạn sẽ phải hoàn trả cả tiền gốc lẫn lãi và lãi truy thu.

Ngoài ra còn có rất nhiều khoản trợ cấp khác từ các bang, nhà tuyển dụng, trường học và các tổ chức tư nhân.

Trợ cấp của bang

Hầu hết các bang cũng có chương trình trợ cấp dành cho cư dân, thường dựa trên nhu cầu tài chính. Mười một bang thậm chí đã triển khai chương trình miễn học phí đại học cho cư dân có kế hoạch tiếp tục sinh sống tại bang đó. Ngay cả một số trường y cũng đang bắt đầu

74https://www.usatoday.com/story/college/2015/01/20/29-billion-unused-federal-grant-awards-in-last-academic-year/37399897/
75 https://studentaid.ed.gov/sa/types/grants-scholarships/pell

miễn học phí. Hãy kiểm tra với văn phòng hỗ trợ tài chính của trường và sở giáo dục của bang để biết chi tiết.

Trợ cấp và học bổng của trường cao đẳng/đại học

Hầu hết các trường cao đẳng và đại học đều có học bổng và trợ cấp riêng. Các khoản này được phân bổ thông qua nhiều nguồn khác nhau, bao gồm văn phòng hỗ trợ tài chính, quỹ tài trợ của trường, các khoa chuyên môn và các câu lạc bộ trong khuôn viên trường.

Trợ cấp và học bổng từ tổ chức tư nhân

Nhiều loại trợ cấp và học bổng được trao bởi các quỹ, tổ chức cộng đồng, doanh nghiệp, tổ chức tôn giáo, hiệp hội nghề nghiệp và các tổ chức từ thiện. Phần lớn là các khoản nhỏ dưới 4.000 đô la, nhưng nhiều khoản cộng lại có thể tạo thành số tiền lớn mỗi năm. Văn phòng hỗ trợ tài chính của bạn có thể giúp bạn tìm các cơ hội này.

Trợ cấp và học bổng từ nhà tuyển dụng

Nhiều nhà tuyển dụng cũng cung cấp tiền miễn phí để hỗ trợ nhân viên đi học. Một phúc lợi phổ biến là chương trình hoàn trả học phí, trong đó nhà tuyển dụng sẽ trả thêm tiền để bù chi phí học phí sau khi bạn đạt điểm đậu trong một môn học đại học. Một số công ty còn đi xa hơn, sẵn sàng chi trả 100% chi phí đại học cho nhân viên. Hãy kiểm tra xem nơi bạn làm việc có cung cấp bất kỳ hình thức hỗ trợ giáo dục nào hay không.



Hình 10.11. Các nhà tuyển dụng trong một số lĩnh vực nhất định, chẳng hạn như chăm sóc sức khỏe, có thể cung cấp các khoản trợ cấp và học bổng riêng của họ. (Nguồn: Ano Lobb / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Hỗ trợ liên bang bổ sung

Chính phủ liên bang cung cấp một số lựa chọn bổ sung để sinh viên tìm kiếm hỗ trợ tài chính cho việc học đại học.

Tín dụng thuế giáo dục

Sở Thuế vụ Hoa Kỳ (IRS) cung cấp tiền hỗ trợ cho sinh viên và phụ huynh thông qua hai loại tín dụng thuế, tuy nhiên bạn sẽ phải lựa chọn một trong hai. Tín dụng thuế cơ hội Mỹ

(AOTC) hoàn lại tối đa 2.500 đô la cho các chi phí giáo dục đủ điều kiện cho mỗi sinh viên đủ điều kiện, trong khi Tín dụng học tập suốt đời (LLC) hoàn lại tối đa 2.000 đô la mỗi năm, bất kể số lượng sinh viên đủ điều kiện.

Mặc dù Tín dụng thuế cơ hội Mỹ có thể là lựa chọn tốt hơn đối với một số người, khoản tín dụng này chỉ có thể được áp dụng trong bốn năm cho mỗi sinh viên và có các hạn chế khác. Tín dụng học tập suốt đời có ít hạn chế hơn và không giới hạn số năm bạn có thể yêu cầu áp dụng. Những người học suốt đời và sinh viên không theo lộ trình truyền thống có thể thấy Tín dụng học tập suốt đời là lựa chọn phù hợp hơn. Hãy tính toán lợi ích dựa trên hoàn cảnh cụ thể của bạn.

Sở Thuế vụ Hoa Kỳ cảnh báo người nộp thuế cần cẩn trọng khi yêu cầu các khoản tín dụng này. Việc yêu cầu sai có thể dẫn đến các khoản phạt, và bạn hoặc gia đình nên tham khảo ý kiến của chuyên gia thuế hoặc cố vấn tài chính khi sử dụng các khoản tín dụng này.

Chương trình vừa học vừa làm do Liên Bang hỗ trợ

Chương trình vừa học vừa làm do Liên Bang hỗ trợ cung cấp các công việc bán thời gian thông qua các trường cao đẳng và đại học cho sinh viên đang theo học. Chương trình này tạo cơ hội cho sinh viên làm việc trong lĩnh vực của mình, cho nhà trường, hoặc cho các tổ chức phi lợi nhuận hay tổ chức cộng đồng để giúp chi trả chi phí học đại học. Nếu trường của bạn tham gia chương trình, thông tin sẽ được cung cấp thông qua văn phòng hỗ trợ tài chính của trường.

Khoản vay sinh viên

Các khoản vay sinh viên liên bang được cung cấp thông qua Bộ Giáo dục Hoa Kỳ và được thiết kế để tạo điều kiện tiếp cận các khoản vay cho việc học với chi phí thấp và thủ tục đơn giản. Bạn không phải thanh toán cho các khoản vay trong thời gian đang học, và tiền lãi của khoản vay được khấu trừ thuế đối với hầu hết mọi người. Direct Loans, còn được gọi là Federal Stafford Loans, có lãi suất cố định cạnh tranh và không yêu cầu kiểm tra tín dụng hay người đồng ký vay.

Khoản vay trực tiếp có trợ cấp lãi suất

Khoản vay trực tiếp có trợ cấp lãi suất là các khoản vay sinh viên liên bang mà chính phủ sẽ trả tiền lãi trong thời gian bạn còn đang học. Các khoản vay này được cấp dựa trên nhu cầu tài chính, được tính toán từ thông tin bạn cung cấp trong hồ sơ đăng ký. Sinh viên đủ điều kiện có thể vay tối đa 3.500 đô la trong năm học đầu tiên, 4.500 đô la trong năm thứ hai và 5.500 đô la trong các năm tiếp theo của quá trình học đại học.

Khoản vay trực tiếp không trợ cấp lãi suất

Khoản vay trực tiếp không trợ cấp lãi suất là các khoản vay liên bang mà bạn phải chịu lãi trong thời gian đang học. Nếu bạn không thanh toán tiền lãi trong thời gian học, khoản lãi

này sẽ được cộng vào số tiền vay mỗi năm và dẫn đến tổng dư nợ sinh viên lớn hơn khi bạn tốt nghiệp. Số tiền bạn có thể vay mỗi năm phụ thuộc vào nhiều yếu tố, với mức tối đa là 12.500 đô la mỗi năm đối với sinh viên bậc đại học và 20.500 đô la mỗi năm đối với sinh viên sau đại học hoặc các chương trình chuyên nghiệp.

Ngoài ra, còn có các giới hạn vay tổng để đặt mức trần cho tổng số tiền bạn có thể vay cho các khoản vay sinh viên.

Khoản vay trực tiếp PLUS
Khoản vay trực tiếp PLUS là các khoản vay bổ sung mà cha mẹ, ông bà hoặc sinh viên sau đại học có thể vay để chi trả các chi phí bổ sung của việc học đại học. Khoản vay PLUS yêu cầu kiểm tra tín dụng và có lãi suất cao hơn, nhưng lãi suất vẫn có thể được khấu trừ thuế. Số tiền tối đa bạn có thể vay theo chương trình PLUS là phần chi phí còn lại để theo học tại trường.

Phụ huynh và các thành viên gia đình khác cần thận trọng khi vay khoản vay PLUS thay cho con em mình. Người đứng tên khoản vay chịu trách nhiệm về khoản nợ đó mãi mãi, và khoản vay này thường không thể được xóa nợ thông qua phá sản. Chính phủ cũng có thể thu hồi các khoản trợ cấp An sinh Xã hội nếu khoản vay không được hoàn trả.

Khoản vay tư nhân
Các khoản vay tư nhân cũng có sẵn cho sinh viên từ ngân hàng, hiệp hội tín dụng, nhà đầu tư tư nhân và thậm chí từ các tổ chức cho vay mang tính bóc lột. Tuy nhiên, với tất cả các nguồn lực khác để chi trả cho việc học, vay tư nhân nhìn chung là không cần thiết và không khôn ngoan. Các khoản vay tư nhân thường yêu cầu kiểm tra tín dụng và có thể cần người đồng ký vay, có lãi suất cao hơn, và tiền lãi không được khấu trừ thuế. Theo nguyên tắc chung, bạn nên thận trọng với các khoản vay sinh viên tư nhân hoặc tránh chúng hoàn toàn.

Chiến lược hoàn trả

Việc thanh toán các khoản vay sinh viên sẽ bắt đầu không lâu sau khi bạn tốt nghiệp. Mặc dù nhiều trang web, "chuyên gia" tài chính và các chương trình truyền thông sẽ khuyến khích bạn trả hết nợ sinh viên càng nhanh càng tốt, bạn nên cân nhắc kỹ các lựa chọn hoàn trả và tác động của chúng đến kế hoạch tài chính của mình. Việc nhanh chóng trả hết nợ sinh viên hoặc tái cấp vốn khoản vay sinh viên sang một khoản vay tư nhân có thể là lựa chọn tệ nhất đối với bạn.

Các kế hoạch thanh toán

Chính phủ liên bang có tám chương trình hoàn trả khoản vay khác nhau, mỗi chương trình có cách tính số tiền phải trả riêng. Năm trong số các chương trình này gắn khoản thanh toán với thu nhập của bạn, giúp việc chi trả dễ dàng hơn khi bạn mới bắt đầu sự nghiệp. Các chương trình được mô tả ngắn gọn dưới đây, nhưng bạn nên tìm sự hỗ trợ của một cố vấn

tài chính được cấp phép và có kinh nghiệm về vay sinh viên khi đưa ra các quyết định liên quan đến kế hoạch thanh toán.

Kế hoạch hoàn trả tiêu chuẩn thiết lập một khoản thanh toán hàng tháng cố định để trả hết khoản vay trong vòng 10 năm (hoặc tối đa 30 năm đối với các khoản vay đã gộp). Bạn cũng có thể chọn kế hoạch hoàn trả tăng dần, bắt đầu với các khoản thanh toán thấp hơn và tăng lên mỗi hai năm. Kế hoạch tăng dần cũng được thiết kế để trả hết nợ trong vòng 10 năm (hoặc tối đa 30 năm đối với các khoản vay đã gộp). Một lựa chọn thứ ba là kế hoạch hoàn trả mở rộng, cung cấp khoản thanh toán cố định hoặc tăng dần trong tối đa 25 năm. Tuy nhiên, không chương trình nào trong số này là lý tưởng đối với những người có kế hoạch theo đuổi các lựa chọn xóa nợ, được trình bày bên dưới.

Ngoài các lựa chọn trả nợ "bình thường", chính phủ còn cung cấp năm chương trình trả nợ dựa trên thu nhập, bao gồm: (1) Kế hoạch trả nợ theo khả năng chi trả (Pay As You Earn - PAYE), (2) Kế hoạch trả nợ theo khả năng chi trả được điều chỉnh (Revised Pay As You Earn - REPAYE), (3) Kế hoạch trả nợ căn cứ theo thu nhập (Income-Based Repayment - IBR), (4) Kế hoạch trả nợ tùy biến vào thu nhập (Income-Contingent Repayment - ICR), (5) Kế hoạch trả nợ nhạy theo thu nhập (Income-Sensitive Repayment - ISR). Mỗi chương trình đều có cách tính khoản thanh toán riêng, cùng với các yêu cầu cụ thể để đủ điều kiện và duy trì điều kiện tham gia chương trình. Nhiều kế hoạch trả nợ dựa trên thu nhập cũng đủ điều kiện để được xóa nợ sau một khoảng thời gian nhất định với điều kiện bạn tuân thủ đầy đủ các quy định và vẫn đủ điều kiện tham gia chương trình.

Các chương trình xóa nợ

Nhiều lựa chọn hoàn trả dựa trên thu nhập cũng tích hợp sẵn tính năng xóa nợ. Nếu bạn thực hiện 100% các khoản thanh toán đúng hạn và tuân thủ tất cả các quy định khác của chương trình, bất kỳ số dư khoản vay còn lại nào vào cuối thời hạn hoàn trả (thường là 20 đến 30 năm) sẽ được xóa. Điều này có nghĩa là bạn sẽ không phải trả phần còn lại của khoản vay sinh viên.

Tuy nhiên, việc xóa nợ này đi kèm với một điều kiện: thuế. Bất kỳ khoản dư nợ được xóa nào cũng sẽ được tính là thu nhập và bị đánh thuế trong năm đó. Vì vậy, nếu bạn được xóa 100.000 đô la nợ, bạn có thể phải đối mặt với hóa đơn thuế bổ sung khoảng 20.000 đô la trong năm đó (giả sử bạn thuộc khung thuế cận biên 20%).

Một lựa chọn khác là chương trình Xóa nợ cho Người làm việc công (Public Service Loan Forgiveness - PSLF) dành cho sinh viên làm việc trong các tổ chức phi lợi nhuận hoặc cơ quan chính phủ. Nếu đủ điều kiện, bạn có thể được xóa nợ sau khi làm việc 10 năm trong một vị trí dịch vụ công đủ điều kiện và thực hiện 120 khoản thanh toán đúng hạn. Một lợi thế lớn của chương trình Xóa nợ cho Người làm việc công là khoản nợ được xóa có thể không bị tính thuế như thu nhập trong năm khoản vay được xóa.

Cân nhắc tư vấn chuyên môn

Sự phức tạp của các chương trình thanh toán và xóa nợ khiến người không chuyên khó có thể lựa chọn chiến lược tốt nhất để giảm thiểu chi phí. Ngoài ra, các quy định nghiêm ngặt và hệ quả thuế tiềm ẩn tạo ra nhiều rủi ro tài chính. Năm 2017, năm đầu tiên sinh viên tốt nghiệp đủ điều kiện tham gia Chương trình Xóa nợ cho Người làm việc công, 99% người nộp đơn đã bị từ chối do hiểu sai chương trình hoặc vi phạm một trong nhiều yêu cầu về điều kiện tham gia.[76]

Quyền lợi của bạn với tư cách là người vay

Với tư cách là người nhận khoản vay sinh viên liên bang, bạn có các quyền và sự bảo vệ giống như đối với bất kỳ khoản vay nào khác. Điều này bao gồm quyền được biết các điều khoản và điều kiện của khoản vay trước khi ký giấy tờ. Bạn cũng có quyền tiếp cận thông tin trên báo cáo tín dụng của mình và quyền tranh chấp bất kỳ khoản vay hoặc thông tin nào trên hồ sơ tín dụng.

Nếu khoản vay của bạn bị chuyển sang giai đoạn thu hồi nợ, bạn vẫn có một số quyền, ngay cả khi đã bỏ lỡ các khoản thanh toán. Người thu hồi nợ chỉ được phép gọi cho bạn trong khoảng từ 8 giờ sáng đến 9 giờ tối. Họ cũng không được quấy rối, đe dọa bạn, hoặc gọi cho bạn tại nơi làm việc sau khi bạn đã yêu cầu họ dừng lại. Hoa Kỳ không có nhà tù dành cho con nợ, vì vậy bất kỳ ai đe dọa bạn bằng việc bắt giữ hay bỏ tù đều đang vi phạm pháp luật.

Các khoản vay sinh viên liên bang cũng đi kèm với nhiều quyền khác, bao gồm quyền được hoãn trả nợ hoặc tạm hoãn thanh toán (deferment hoặc forbearance) trong các trường hợp đủ điều kiện. Việc hoãn hoặc tạm hoãn có thể được chấp thuận nếu bạn mất việc, quay lại trường học, hoặc gặp khó khăn tài chính. Nếu bạn có một biến cố trong cuộc sống khiến việc thanh toán trở nên khó khăn, hãy liên hệ ngay với công ty quản lý khoản vay được ghi trên sao kê khoản vay để xem bạn có thể tạm dừng thanh toán hay không.

Cục Bảo vệ Tài chính Người tiêu dùng (Consumer Financial Protection Bureau - CFPB) đã tạo ra một loạt các mẫu thư (https://openstax.org/l/debtcollectors) mà bạn có thể sử dụng để phản hồi các công ty thu hồi nợ. Bạn cũng có thể nộp đơn khiếu nại (https://openstax.org/l/consumercomplaint) với CFPB nếu bạn tin rằng quyền lợi của mình đã bị xâm phạm.

Nộp hồ sơ hỗ trợ tài chính, FAFSA và các thủ tục liên quan

Hãy thực hiện bước đầu tiên này — bạn sẽ cần phải làm. Chính phủ liên bang cung cấp một mẫu đơn tiêu chuẩn có tên là Đơn xin hỗ trợ tài chính liên bang miễn phí (FAFSA), giúp bạn đủ điều kiện nhận hỗ trợ tài chính liên bang và đồng thời mở ra cơ hội tiếp cận hầu hết các

76https://www.forbes.com/sites/zackfriedman/2019/05/01/99-of-borrowers-rejected-again-for-student-loan-forgiveness/

nguồn hỗ trợ tài chính khác. Phần lớn các khoản trợ cấp và học bổng yêu cầu bạn phải điền FAFSA, và họ sẽ căn cứ vào thông tin trong đơn để đưa ra quyết định.

FAFSA chỉ yêu cầu hỗ trợ tài chính cho năm học cụ thể mà bạn nộp đơn. Điều này có nghĩa là bạn sẽ cần nộp FAFSA cho mỗi năm bạn học đại học. Vì nhu cầu tài chính của bạn sẽ thay đổi theo thời gian, bạn có thể đủ điều kiện nhận hỗ trợ tài chính ngay cả khi trước đây bạn không đủ điều kiện.

Bạn có thể nộp FAFSA thông qua văn phòng hỗ trợ tài chính của trường hoặc tại studentaid.gov nếu bạn không có quyền tiếp cận văn phòng hỗ trợ tài chính. Sau khi bạn nộp FAFSA, bất kỳ trường cao đẳng hoặc đại học nào (với sự cho phép của bạn) cũng có thể truy cập thông tin, cho phép bạn so sánh và lựa chọn các gói hỗ trợ tài chính từ nhiều trường khác nhau.

Duy trì hỗ trợ tài chính

Để tiếp tục nhận hỗ trợ tài chính trong suốt thời gian học đại học, bạn cần bảo đảm đáp ứng các yêu cầu về điều kiện cho mỗi năm học, không chỉ trong năm đầu tiên nộp đơn. Các yêu cầu cơ bản bao gồm: là công dân Hoa Kỳ hoặc người không phải công dân nhưng đủ điều kiện, có số An sinh Xã hội hợp lệ và đăng ký nghĩa vụ quân sự nếu được yêu cầu. Người cư trú không có giấy tờ hợp pháp cũng có thể đủ điều kiện nhận hỗ trợ tài chính và nên kiểm tra trực tiếp với văn phòng hỗ trợ tài chính của trường.

Bạn cũng phải đạt tiến độ học tập đạt yêu cầu, bao gồm duy trì điểm trung bình tối thiểu, đăng ký và hoàn thành số lượng môn học tối thiểu, và có tiến triển hướng tới tốt nghiệp hoặc hoàn thành chứng chỉ. Mỗi trường sẽ có chính sách riêng về tiến độ học tập đạt yêu cầu, và bạn có thể nhận thông tin này từ văn phòng hỗ trợ tài chính.

Sử dụng tiền hỗ trợ tài chính dư thừa

Một sai lầm tốn kém mà sinh viên thường mắc phải là sử dụng tiền hỗ trợ tài chính cho các chi tiêu không liên quan đến giáo dục. Sinh viên thường dùng tiền hỗ trợ tài chính, bao gồm cả các khoản vay sinh viên, để mua quần áo, đi du lịch hoặc ăn uống tại nhà hàng. Gần 3% sinh viên sử dụng tiền vay sinh viên cho rượu và ma túy.[77] Những khoản chi tiêu không phục vụ giáo dục này là nguyên nhân quan trọng làm gia tăng nợ vay sinh viên, khiến bạn khó có khả năng mua nhà, đi du lịch hoặc tiết kiệm cho hưu trí sau khi tốt nghiệp.

Khi bạn có tiền vay sinh viên dư thừa, hãy cân nhắc tiết kiệm cho các chi phí giáo dục trong tương lai. Tương tự như việc bạn sẽ cần một quỹ khẩn cấp trong suốt cuộc đời trưởng thành, bạn cũng nên có một quỹ khẩn cấp trong thời gian học đại học để chi trả cho những chi phí bất ngờ như sách giáo khoa đắt tiền hoặc các chương trình du học ngắn hạn. Nếu bạn kết

77 https://studentloanhero.com/featured/smart-dumb-money-moves-students/

thúc những năm đại học với tiền dư trong khoản tiết kiệm, bạn có thể sử dụng số tiền đó để giúp giảm nợ.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hiện tại bạn có bao nhiêu nợ vay sinh viên, và bạn nghĩ mình sẽ có bao nhiêu nợ vào thời điểm tốt nghiệp? Khoản nợ này có thể ảnh hưởng như thế nào đến tương lai của bạn?

10.6 Phòng vệ trước rủi ro: Bảo mật danh tính và tài khoản

Dự kiến thời gian đọc: 24 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Bạn nên quản lý mật khẩu và bảo mật trực tuyến như thế nào?
- Cách tốt nhất để xử lý hành vi đánh cắp danh tính là gì?
- Làm thế nào để nhận được hỗ trợ và tránh các hành vi lừa đảo?

Đánh cắp danh tính là một trong những loại tội phạm phát triển nhanh nhất tại Hoa Kỳ, và FBI ước tính rằng mỗi năm có hơn 10 triệu nạn nhân mới bị ảnh hưởng.[78] Trong số các nguyên nhân góp phần làm gia tăng nhanh chóng tình trạng này có lượng dữ liệu lớn được lưu trữ trực tuyến và các biện pháp bảo mật kém của cả cá nhân lẫn doanh nghiệp. Năm 2017, Equifax thông báo hệ thống bảo mật của họ đã bị xâm phạm và dữ liệu của hầu hết mọi người trưởng thành trong cả nước có khả năng đã bị lộ.[79]

Mật khẩu và bảo mật

Tuyến phòng thủ đầu tiên để ngăn chặn đánh cắp danh tính là tạo mật khẩu mạnh và áp dụng các biện pháp bảo mật khác cho các tài khoản trực tuyến. Một yếu tố quan trọng quyết định độ mạnh của mật khẩu là độ dài.[80] Điều này có nghĩa là mật khẩu có 12 ký tự trở lên là lý tưởng. Hãy cân nhắc sử dụng cụm mật khẩu, tức là các câu ngắn, thay vì mật khẩu truyền thống. Bạn nên sử dụng các cụm mật khẩu khác nhau cho từng trang web để nếu tin tặc lấy được mật khẩu, họ chỉ có thể sử dụng cho một trang duy nhất. Các cơ quan chính phủ và chuyên gia bảo mật khuyến nghị sử dụng phần mềm quản lý mật khẩu như LastPass để giúp ghi nhớ nhiều mật khẩu khác nhau.

Một chiến lược quan trọng khác là triển khai xác thực hai yếu tố (two-factor authentication – TFA) cho tất cả các tài khoản trực tuyến. TFA bổ sung một phương thức xác minh danh tính ngoài mật khẩu. Nhiều hệ thống TFA sử dụng điện thoại di động của bạn và gửi mã qua tin nhắn để cho phép đăng nhập. Khi đó, kẻ gian sẽ cần cả mật khẩu và quyền truy cập

78 https://archives.fbi.gov/archives/news/stories/2004/october/preventidt_102104
79 https://www.purposefuljnance.org/home/Articles/2017/understanding-the-equifax-security-breach
80 Information Security Institute. "Password Security:Complexity Versus Length." 2019. https://resources.infosecinstitute.com/password-security-complexity-vs-length/

vào điện thoại của bạn để đăng nhập. Hãy kiểm tra cài đặt trên email, trang web ngân hàng và các tài khoản khác để xem cách bật xác thực hai yếu tố.

Phòng ngừa và xử lý đánh cắp danh tính

Việc đặt mật khẩu mạnh và bật xác thực hai yếu tố sẽ giúp ngăn chặn tội phạm truy cập vào ngân hàng trực tuyến, email và các tài khoản quan trọng khác của bạn. Tuy nhiên, nhiều tội phạm vẫn sử dụng các phương pháp thủ công hơn để đánh cắp danh tính, bao gồm lừa gạt hoặc đe dọa để bạn tự cung cấp thông tin, hoặc đơn giản là lục tìm trong thùng rác để lấy sao kê tài khoản.

Không bao giờ cung cấp thông tin cho người chủ động liên hệ với bạn

Không bao giờ cung cấp thông tin cá nhân cho bất kỳ ai trừ khi chính bạn là người chủ động liên hệ trước. Nếu ai đó gọi cho bạn và yêu cầu thông tin cá nhân, hãy nói rằng bạn sẽ gọi lại. Sau đó, hãy bỏ qua số điện thoại hoặc trang web họ cung cấp và tự tìm số liên hệ chính thức của tổ chức đó trên trang web chính thức. Một công ty uy tín hay cơ quan chính phủ chính thống sẽ không bao giờ yêu cầu bạn phải giữ máy điện thoại liên tục với họ để giải quyết vấn đề.

Hủy tài liệu giấy tờ

Bạn cũng nên mua một máy hủy giấy dạng cắt chéo giá rẻ và hình thành thói quen hủy tất cả giấy tờ và thư từ trước khi vứt bỏ. Một nguyên tắc đơn giản là: nếu tờ giấy có tên của bạn, bạn nên hủy nó trước khi bỏ đi.

Yêu cầu báo cáo tín dụng hằng năm

Ít nhất mỗi năm một lần, bạn nên lấy báo cáo tín dụng của mình từ các tổ chức báo cáo tín dụng thông qua annualcreditreport.com, đây là trang web duy nhất được chính phủ liên bang và các bang phê duyệt. Ba cơ quan lớn — TransUnion, Equifax và Experian — đều cung cấp báo cáo miễn phí theo quy định pháp luật thông qua trang web này. Hãy học cách đọc báo cáo tín dụng từ một trong các cơ quan này.

Hãy tìm kiếm thông tin không chính xác hoặc tài khoản mà bạn không nhận ra. Nếu bạn thấy các tài khoản mà bạn không mở trong báo cáo tín dụng của mình, hãy gửi báo cáo với cảnh sát địa phương và văn phòng FBI địa phương. Bạn cũng có thể nộp đơn khiếu nại lên Ủy ban Thương mại Liên bang và Trung tâm Khiếu nại Tội phạm Internet.

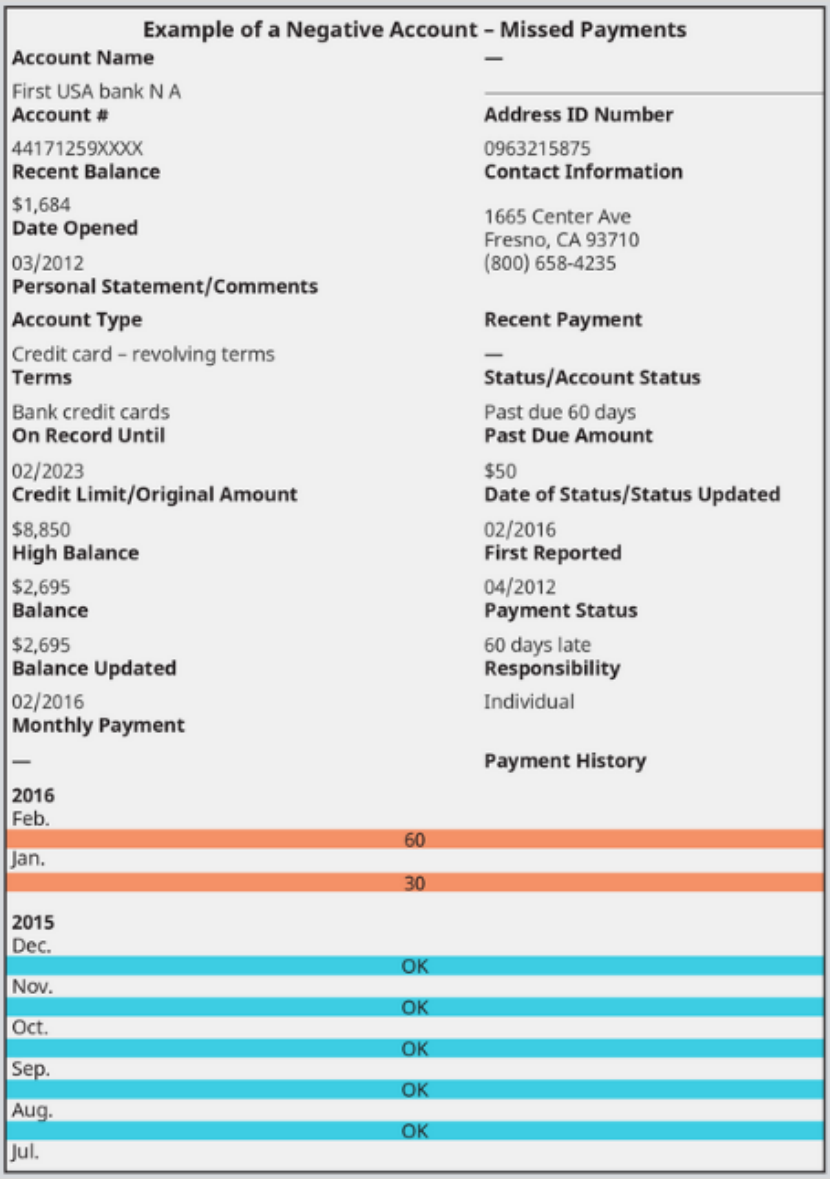
CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy suy nghĩ về mật khẩu tài khoản và thói quen bảo mật danh tính của bạn. Xác định những sai lầm bạn đã mắc phải trong quá khứ về vấn đề bảo mật. Bạn có thể bắt đầu làm gì ngay hôm nay để bảo vệ bản thân khỏi hành vi đánh cắp danh tính hoặc gian lận tài chính?

HOẠT ĐỘNG

Phân tích báo cáo tín dụng

Sử dụng các báo cáo tín dụng mẫu bên dưới, hãy viết một bài phân tích về tín dụng của người đó và cách họ quản lý và sử dụng nợ. Xem xét các yếu tố ảnh hưởng đến tín dụng và xác định người này đang làm tốt như thế nào đối với từng yếu tố. Những điểm nào trong báo cáo là có lợi và những điểm nào là có hại? Kiểm tra kỹ lưỡng từng trang để đảm bảo tính chính xác. Đặc biệt chú ý đến thông tin cá nhân, các thông tin tín dụng xấu và bất kỳ ghi chú nào về người đó hoặc hoạt động tín dụng của họ.



Example of a Negative Account – Missed Payments

Account Name
—

First USA bank N A
Account #

Address ID Number

44171259XXXX
Recent Balance

0963215875
Contact Information

$1,684
Date Opened

1665 Center Ave
Fresno, CA 93710
(800) 658-4235

03/2012
Personal Statement/Comments

Account Type

Recent Payment

Credit card – revolving terms
Terms

—
Status/Account Status

Bank credit cards
On Record Until

Past due 60 days
Past Due Amount

02/2023
Credit Limit/Original Amount

$50
Date of Status/Status Updated

$8,850
High Balance

02/2016
First Reported

$2,695
Balance

04/2012
Payment Status

$2,695
Balance Updated

60 days late
Responsibility

02/2016
Monthly Payment

Individual

—

Payment History

2016
Feb.
60
Jan.
30

2015
Dec.
OK
Nov.
OK
Oct.
OK
Sep.
OK
Aug.
OK
Jul.

Hình 10.12 Một mẫu báo cáo tín dụng. (Nguồn: Dựa trên thông tin từ Experian (https://openstax.org/l/experianreport).)

Xây dựng liên minh hỗ trợ: Nhận trợ giúp và tránh lừa đảo

Là sinh viên đại học, bạn là đối tượng mục tiêu của nhiều hành vi mang tính săn mồi, được thiết kế nhằm làm giàu cho cố vấn hoặc công ty bằng chi phí của bạn.

Khi đọc chương này, bạn có thể đã nhận ra rằng tài chính cá nhân phức tạp hơn nhiều so với vẻ bề ngoài. Có những người đã dành toàn bộ quá trình học tập và sự nghiệp để làm chủ từng lĩnh vực riêng lẻ của tài chính cá nhân, chẳng hạn như thuế, đầu tư và lập kế hoạch tài sản. Khi bạn cảm thấy đã đến lúc cần hỗ trợ chuyên môn, có nhiều chuyên gia đủ điều kiện có thể giúp bạn. Tuy nhiên, không phải tất cả những người tự gọi mình là cố vấn tài chính đều thực sự đặt lợi ích của bạn lên hàng đầu.

Các thuật ngữ như *cố vấn tài chính*, *nhà lập kế hoạch tài chính*, *quản lý tài sản* và nhiều chức danh nghe có vẻ ấn tượng khác không được chính phủ quản lý. Bất kỳ ai cũng có thể in những chức danh này trên danh thiếp của mình. Do đó, bạn cần có khả năng phân biệt giữa chuyên gia đủ trình độ và những người bán sản phẩm thiếu đào tạo, các doanh nghiệp tài chính mang tính săn mồi hoặc các hình thức lừa đảo trắng trợn.

Các hành vi săn mồi nhắm vào sinh viên đại học

Là sinh viên đại học, bạn là mục tiêu chính của các hành vi săn mồi được thiết kế nhằm làm giàu cho cố vấn hoặc công ty bằng chi phí của bạn.

Niên kim và bảo hiểm nhân thọ

Các sản phẩm niên kim và bảo hiểm nhân thọ thường được chào bán một cách tích cực cho sinh viên đại học. Chúng nhìn chung không phù hợp với sinh viên và thậm chí với phần lớn sinh viên mới tốt nghiệp, vì có mức phí cao và lợi suất thấp hơn nhiều lựa chọn đầu tư khác, trong khi các quyền lợi lại hiếm khi cần thiết đối với người trẻ tuổi.[81]

Các mô hình đầu tư

Các cơ quan quản lý xác định các khoản đầu tư chuyên biệt, chẳng hạn như giấy ghi nợ, bất động sản, dầu khí và vàng, là mối đe dọa lớn đối với nhà đầu tư. Các "hệ thống đầu tư", bao gồm chiến lược chọn cổ phiếu hoặc chiến lược mua bán, cũng là vấn đề đáng lo ngại. Nghiên cứu học thuật đã nhiều lần bác bỏ tính hiệu quả của các chiến lược này.[82]

81 North American Securities Administrators Association. Top Investor Threats. ttp://www.nasaa.org/top-investor-threats /
82 Kadan, Maduriera, Wang and Zach. "Stock Picking, Industry Picking, and Market Timing in Sell-Side Research." Singapore Management University. 2012.

Nếu ai đó chào mời bạn một sản phẩm đầu tư với "hệ thống đặc biệt" hoặc "chiến lược bí mật", hãy cực kỳ hoài nghi. Các khoản đầu tư hợp pháp được các cơ quan chính phủ quản lý và do đó không bao giờ là bí mật.

Chiêu trò hoặc hình thức lừa đảo	Đặc điểm hoặc lời hứa	Vấn đề và lý do nên tránh
Bảo hiểm nhân thọ có giá trị tích luỹ (thường được gọi là "kế hoạch 7702")	Bảo hiểm nhân thọ có giá trị tích luỹ và các chương trình tương tự hứa hẹn rằng một khoản tiền nhất định từ phí bảo hiểm sẽ được trích ra làm quỹ để sử dụng cho các khoản chi tiêu như học phí đại học.	Nếu rút ra, người tiêu dùng có thể phải trả thuế và phí lên tới 50%, làm mất đi phần lớn giá trị đã tích lũy.
Các mô hình đầu tư "chắc thắng"	Những cơ hội được quảng bá là "chắc ăn" hoặc "không thể thua" thường hướng tới lợi nhuận nhanh hoặc chi trả cho việc học. Chúng thường là các khoản đầu tư chuyên biệt như bất động sản, vàng hoặc dầu khí.	Người bán thường lợi dụng sự thiếu kinh nghiệm và nguồn lực của sinh viên để ngăn họ điều tra kỹ cơ hội hoặc đánh giá đúng các điều khoản hợp đồng.
Cơ hội quảng cáo, bán hàng hoặc nhập liệu Những lời mời như "Tôi kiếm 40 đô la một giờ khi làm việc tại nhà"	Những công việc kiểu việc nhẹ lương cao thường quá tốt để là sự thật. Các cơ hội như dán quảng cáo lên xe, nhập liệu hoặc bán hàng trực tuyến là những ví dụ điển hình.	Mức lương được quảng cáo thường rất khó đạt được và đi kèm với những điều kiện nghiêm ngặt. Một số chương trình "trả lương trước" sử dụng séc giả để lừa dối sinh viên.
Dịch vụ hỗ trợ tài chính hoặc tái cấu trúc nợ	Các dịch vụ này đề nghị tìm các gói hỗ trợ tài chính "có lợi" với một khoản phí.[83]	Các khoản hỗ trợ tài chính thường không mang lại lợi ích như họ đã hứa, và hầu hết các khoản hỗ trợ tài chính đều có thể tìm thấy mà không cần phải trả phí.
Lừa đảo qua điện thoại "Sở Thuế vụ đã phát hiện gian lận thuế"	Những kẻ lừa đảo qua điện thoại thường dùng các thông điệp có giọng điệu đe	Dù nghe có vẻ chính thức, đây đều là lừa đảo. Kẻ gian sẽ sử dụng bất kỳ thông tin

83 Boswell, Brian. "Don't Get Suckered By These College Savings Plans." Forbes.com. 2019.

"Đây là một cuộc gọi nhằm tránh việc phải trình diện trước bồi thẩm đoàn lần đầu tiên về tội hình sự…"	dọa và nghe như từ cơ quan chính phủ để khiến người nghe sợ hãi. Chúng thường yêu cầu gọi lại ngay lập tức hoặc cung cấp thông tin tài khoản/cá nhân. Những trò lừa đảo này không chỉ nhắm vào sinh viên.	nào bạn cung cấp để xâm phạm quyền riêng tư hoặc lấy cắp tiền của bạn.
Thẻ tín dụng "quá tốt để là thật"	Thẻ tín dụng có lãi suất ban đầu rất thấp, lời hứa về điểm thưởng, hoặc các ưu đãi hấp dẫn khác thường được chào mời cho sinh viên đại học, đặc biệt là sinh viên năm nhất.	Mức lãi suất thấp có thể tăng vọt sau một thời gian ngắn hoặc phát sinh phí nếu trễ hạn thanh toán. Dù không phải là hành vi gian lận về mặt kỹ thuật, bạn phải thật cẩn thận khi đọc các điều khoản.
Lừa đảo quà tặng miễn phí hoặc khảo sát trên mạng xã hội	Nhiều công ty hợp pháp sẽ tặng sản phẩm miễn phí hoặc yêu cầu sinh viên hoàn thành khảo sát, nhưng các lời chào mời rủi ro cao sẽ yêu cầu thông tin cá nhân hoặc thông tin tài khoản.	Sản phẩm miễn phí hoặc phần thưởng có thể sẽ không bao giờ đến, và ngay cả khi có, chúng có thể không đáng với rủi ro phải đánh đổi việc tiết lộ thông tin tài khoản.
Trường đại học giả mạo hoặc chương trình cấp bằng rởm ("lò sản xuất bằng cấp")	Lời chào mời có thể nghe rất hợp pháp và tương tự như các trường đại học thực sự. Chúng thường hứa hẹn hỗ trợ tài chính lớn hoặc cấp bằng chỉ trong vài tuần hoặc vài tháng.[84]	Một chứng chỉ từ một trường không được kiểm định hoặc có danh tiếng kém là sự lãng phí thời gian và tiền bạc. Hãy chắc chắn rằng bất kỳ trường đại học hoặc chương trình cấp bằng nào đều được kiểm định chính thức; hãy xem xét năng lực giảng viên hiện tại và tỷ lệ việc làm của cựu sinh viên.

Bảng 10.11

Nguồn thông tin và hỗ trợ đáng tin cậy

Trước rất nhiều lời khuyên tài chính có chi phí cao, mang tính săn mồi hoặc lừa đảo, việc biết nên tìm đến đâu để được hỗ trợ là vô cùng quan trọng.

84 Creel, Wes. "How Cn I Tell if a Degree is Legitiamte or a Scam." Abound/Finish College.

Các lớp học về tài chính cá nhân

Một lựa chọn là tìm các lớp học về tài chính cá nhân, giúp mở rộng các khái niệm trong chương này trong suốt một học kỳ. Trường của bạn có thể có các môn về hiểu biết tài chính, tài chính cá nhân hoặc quản lý tiền bạc.

Tuy nhiên, hãy thận trọng với các lớp học tài chính hoặc đầu tư từ các nguồn khác, vì nhiều lớp có thể ẩn chứa mục tiêu bán hàng và các lời chào mời mua sản phẩm tài chính. Không bao giờ đưa ra quyết định đầu tư, mua sản phẩm hoặc ký hợp đồng ngay tại lớp học, và luôn tham khảo ý kiến của người khác trước khi tham gia bất kỳ cơ hội nào.

Trang web và nguồn lực từ chính phủ

Có rất nhiều trang web cung cấp hỗ trợ về tài chính cá nhân. Khi lựa chọn, hãy ưu tiên các trang do cơ quan chính phủ hợp pháp hoặc các tổ chức phi lợi nhuận điều hành.

Nơi đầu tiên bạn nên tìm là trang web chính thức của cơ quan chính phủ liên quan. Nếu bạn có câu hỏi về bảo hiểm, hãy truy cập trang của cơ quan quản lý bảo hiểm bang. Nếu bạn gặp vấn đề về nhà ở, hãy liên hệ với cơ quan quản lý nhà ở của thành phố.

Các cơ quan chính phủ không chỉ có thẩm quyền pháp lý cao nhất mà còn thường không thiên vị. Tuy nhiên, nhược điểm là các trang web này có thể khó hiểu do sử dụng ngôn ngữ pháp lý. Một số cơ quan cũng bị hạn chế trong việc đưa ra lời khuyên trực tiếp, khiến bạn phải tự áp dụng thông tin.

Ngoài ra còn có nhiều tổ chức phi lợi nhuận được thành lập để hỗ trợ công chúng trong các vấn đề tài chính. Các tổ chức phi lợi nhuận thường cung cấp thông tin dễ hiểu hơn, và họ cũng có thể đưa ra lời khuyên cá nhân nếu bạn cần.

Các trang web chính thức của chính phủ

- Tài chính cá nhân: Cục Bảo vệ Tài chính Người tiêu dùng, consumerfinance.gov
- Thuế: Cục Thuế Liên bang (IRS), irs.gov
- Hưu trí: Cơ quan Quản lý An sinh Xã hội, ssa.gov
- Đầu tư: Ủy ban Chứng khoán và Giao dịch Hoa Kỳ, sec.gov
- Đầu tư: Hiệp hội Quản lý Chứng khoán Bắc Mỹ (NASAA), nasaa.org (các cơ quan quản lý đầu tư cấp bang và tỉnh)

Các trang web của các tổ chức phi lợi nhuận

- Quỹ Quốc gia cho Giáo dục Tài chính, nefe.org
- Tổ chức Quốc gia về Tư vấn Tín dụng, nfcc.org
- Consumer Reports, consumerreports.org (tổ chức đại diện người tiêu dùng quốc gia)
- Purposeful Finance, purposefulfinance.org (một tổ chức phi lợi nhuận do tác giả chương này điều hành)

Văn phòng hỗ trợ tài chính của trường

Văn phòng hỗ trợ tài chính hoặc hỗ trợ sinh viên của trường cũng là một nơi tốt để tìm kiếm trợ giúp, đặc biệt liên quan đến các khoản vay sinh viên. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng tồn tại xung đột lợi ích giữa bạn và cố vấn hỗ trợ tài chính. Văn phòng này có trách nhiệm giúp bạn tìm tiền để đi học, nhưng không có trách nhiệm bảo đảm rằng bạn không vay quá nhiều.

Cố vấn hỗ trợ tài chính của trường thường cũng không được đào tạo về các lĩnh vực khác của tài chính như đầu tư, thuế hoặc các khoản nợ ngoài học phí. Đối với các vấn đề này, bạn nên tham khảo ý kiến của các chuyên gia đủ trình độ, những người có ít xung đột lợi ích hơn.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Trao đổi với cha mẹ hoặc các thành viên khác trong gia đình bạn về kinh nghiệm của họ liên quan đến tài chính, bao gồm cố vấn tài chính, thuế, các vấn đề pháp lý và đầu tư. Khi nào họ đã có thể sử dụng lời khuyên từ chuyên gia trong quá khứ? Họ có từng trải qua những kinh nghiệm không tốt khi nhận được lời khuyên không phù hợp với họ không? Việc thiếu những cố vấn tốt đã gây ảnh hưởng tiêu cực như thế nào đến tình hình tài chính của gia đình bạn (ngay cả khi chỉ là vì họ có thể đã tiết kiệm được nhiều tiền hơn)?

Tổng kết

Quản lý tài chính tốt mang lại rất nhiều lợi ích. Trước hết, nó giúp bạn có thể làm được nhiều điều hơn với cuộc sống của mình. Khi bạn có thói quen tài chính kém, quá nhiều tiền của bạn sẽ chảy vào túi người khác. Nhưng khi bạn có thói quen quản lý tài chính tốt, bạn có thể chi tiêu và thực hiện nhiều mục tiêu hơn vì bạn đã làm việc chăm chỉ, phân biệt được nhu cầu và mong muốn, biết tiết kiệm và đầu tư, đồng thời tránh được những cạm bẫy liên quan đến thẻ tín dụng và nợ nần.

Kết nối nghề nghiệp

Hãy tìm kiếm các bài viết trên PurposefulFinance.org và chọn một bài mà bạn thấy thú vị.

Vì sao bạn thấy bài viết đó thú vị, và bạn có thể áp dụng nội dung đó vào cuộc sống của mình như thế nào? Bài viết đó liên hệ ra sao với các khái niệm trong chương này?

Suy ngẫm

Hãy xem lại các câu hỏi bạn đã trả lời ở đầu chương và cân nhắc một khái niệm hoặc thực hành mà bạn đã học được trong chương này, có thể khiến bạn thay đổi câu trả lời cho một trong số đó:

1. Tôi chủ động và thường xuyên lập kế hoạch và/hoặc theo dõi tình hình tài chính của mình.
2. Tôi hiểu được lợi ích và rủi ro của tín dụng.
3. Tôi có kế hoạch để hoàn trả các khoản vay sinh viên.
4. Tôi thường xuyên thực hiện các biện pháp để bảo vệ danh tính và tài sản của mình.

Đi đâu từ đây?

Hiểu biết tài chính là một chủ đề mà nhiều sinh viên đại học gặp khó khăn, nhưng những thói quen lập kế hoạch tài chính tốt sẽ mang lại lợi ích cho bạn rất lâu sau khi thời sinh viên đã qua. Bạn muốn tìm hiểu thêm về điều gì? Hãy chọn một chủ đề trong danh sách dưới đây và tạo một danh mục tài liệu chú giải để định hướng cho việc nghiên cứu tiếp theo:

- Kết hợp mục tiêu tài chính cá nhân với kế hoạch tài chính
- Xây dựng kế hoạch tiết kiệm và chi tiêu
- Các thực hành tốt nhất liên quan đến thẻ tín dụng
- Tài trợ cho việc học đại học



CHƯƠNG 11 – DUY TRÌ LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

Hình 11.1 Vận động, dưới mọi hình thức, là một yếu tố quan trọng của sức thể chất và sức khoẻ tâm thần. Việc vận động góp phần giúp cơ thể giữ thăng bằng, cải thiện sức khỏe tim mạch, tăng cường sức mạnh và sự dẻo dai; nó cũng có thể giúp bạn thư giãn đầu óc giữa lúc học tập căng thẳng và áp lực. (Tín dụng ảnh: Steven Pisano / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Đề cương chương

11.1 Chăm sóc sức khỏe thể chất

11.2 Giấc ngủ

11.3 Chăm sóc sức khỏe cảm xúc

11.4 Chăm sóc sức khỏe tinh thần

11.5 Duy trì các mối quan hệ lành mạnh

11.6 An toàn cá nhân

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn có quan điểm như thế nào về sức khỏe và sức khỏe toàn diện? Những phát biểu dưới đây sẽ giúp bạn xác định được mức độ liên hệ giữa các khái niệm trong chương này với bản thân bạn tại thời điểm hiện tại. Khi tiếp cận các khái niệm và thực tiễn mới, việc suy ngẫm về sự thay đổi nhận thức theo thời gian sẽ mang lại nhiều thông tin hữu ích. Chúng ta sẽ xem xét lại một lần nữa những phát biểu này ở cuối chương để xem cảm nhận của bạn có thay đổi hay không. Hãy thực hiện khảo sát ngắn sau đây bằng cách xếp hạng mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 nghĩa là "ít giống tôi nhất" và 4 nghĩa là "giống tôi nhất".

1. Tôi ăn đủ trái cây và rau củ mỗi ngày.
2. Tôi ngủ đủ giấc.
3. Nhìn chung, tôi có các mối quan hệ lành mạnh với bạn bè và gia đình.
4. Tôi cảm thấy mình biết cách quản lý căng thẳng.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 11 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey11

HỒ SƠ SINH VIÊN

"Năm nhất đại học, tôi bắt đầu học tại một trường đại học khá lớn. Tôi mắc chứng mà một số người gọi là "lo âu xã hội" (ám ảnh sợ xã hội - social anxiety) và thậm chí đã khóc trước khi bước ra khỏi xe trong ngày đầu tiên. Năm đó là một giai đoạn rất khó khăn đối với tôi, và tôi liên tục phải đấu tranh với chính mình để bước ra khỏi vùng an toàn nhằm đạt được thành công. Tôi biết rằng nếu tạo ra những thay đổi tích cực trong cuộc sống, tôi sẽ dễ dàng thành công trong học tập.

Tôi đã tham gia một nhóm sinh viên, những người trở thành hệ thống hỗ trợ cho tôi trong năm học đầu tiên. Chúng tôi cùng nhau học tập và thậm chí cùng nhau tập thể dục. Điều đó giúp tôi tham gia nhiều hơn vào các hoạt động trong trường và bớt lo lắng hơn. Việc kết nối với các sinh viên khác đã dạy tôi rất nhiều cách để đối phó với những vấn đề phổ biến mà nhiều sinh viên gặp phải.

"Lời khuyên đầu tiên của tôi, trên hết, là hãy luôn tử tế với chính mình. Không nên làm việc 40 giờ mỗi tuần và đồng thời cố gắng trở thành một sinh viên toàn thời gian. Bạn cần thiết lập một cuộc sống gia đình và học tập thực tế để có sự cân bằng giữa bài vở và các trách nhiệm khác. Bạn cần cho cơ thể và não bộ thời gian nghỉ ngơi để có thể tiếp thu tối đa mà không bị quá tải. Tôi thấy việc bắt đầu tập thể dục rất hữu ích để đảm bảo rằng tôi dành thời gian thích đáng cho bản thân và không làm việc đến kiệt sức. Những việc nhỏ như tập thể dục, yoga và thiền có thể mang lại những lợi ích to lớn cho cả cơ thể lẫn tinh thần. Nếu bạn chăm sóc cơ thể mình, cơ thể sẽ chăm sóc lại bạn."

— **Felicia Santiago**, Cao đẳng Cộng đồng Delgado

Về chương này

Chương này khám phá nhiều cách mà sức khỏe của bạn bị ảnh hưởng bởi các lựa chọn lối sống. Mục tiêu của tài liệu này là giúp bạn:

- Mô tả các hành động bạn có thể thực hiện để cải thiện sức khỏe thể chất.
- Xác định các cách duy trì và nâng cao sức khỏe cảm xúc.
- Hiểu các rủi ro và dấu hiệu cảnh báo về sức khỏe tinh thần.

- Trình bày lý do và cách thức để duy trì các mối quan hệ lành mạnh.
- Phác thảo các bước bạn có thể thực hiện để nâng cao ý thức về an toàn.

Gần đây, các tiêu đề tin tức đã đưa tin về một cậu bé 17 tuổi bị mất thị lực do chế độ ăn uống nghèo nàn. Mặc dù cậu bé ăn đủ lượng thức ăn và cân nặng được xem là bình thường, khi các bác sĩ kiểm tra, họ phát hiện rằng cậu không ăn đủ **các thực phẩm giàu dưỡng chất**. Là một người tự nhận là kén ăn, khẩu phần ăn hằng ngày của thiếu niên này bao gồm xúc xích, thịt nguội, bánh mì trắng, khoai tây chiên Pringles và khoai tây chiên kiểu Pháp. Những lựa chọn thực phẩm này đã dẫn đến nhiều tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng của các vitamin và khoáng chất thiết yếu, gây ra bệnh lý thần kinh thị giác do thiếu dinh dưỡng.[85]

Bạn đã từng nghe câu nói "bạn là những gì bạn ăn" chưa? Nếu có, rất có thể cha mẹ hoặc người thân đã nói điều đó khi khuyến khích bạn ăn rau. Chúng ta thực sự là những gì chúng ta ăn sao, và câu nói này thực sự có ý nghĩa gì? Mặc dù ví dụ về cậu bé mất thị lực có thể là một trường hợp cực đoan, nhưng thực phẩm chúng ta ăn thực sự ảnh hưởng đến cả sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần. Những gì có ở đầu nĩa của chúng ta có thể giữ cho chúng ta khỏe mạnh hoặc cuối cùng khiến chúng ta bị bệnh. Cứ mỗi 27 ngày, làn da của chúng ta tự tái tạo, và cơ thể tạo ra các tế bào mới từ thực phẩm chúng ta ăn.[86] Và theo Tiến sĩ Libby Weaver, cứ mỗi ba tháng, chúng ta hoàn toàn tái tạo và thay thế nguồn cung cấp máu trong cơ thể. Những gì bạn ăn sẽ trở thành chính bạn.

Không chỉ những gì bạn ăn ảnh hưởng đến sức khỏe, mà cả mức độ bạn tập thể dục, cách bạn đối phó với căng thẳng, chất lượng giấc ngủ, thói quen làm việc, và thậm chí cả các mối quan hệ của bạn - tất cả đều tác động đến sức khỏe toàn diện của bạn.

Có hai lý do chính khiến chúng ta trở nên không khỏe mạnh. Thứ nhất, chúng ta không cung cấp đủ dưỡng chất để các tế bào hoạt động đúng cách. Thứ hai, các tế bào của chúng ta bị tấn công bởi quá nhiều độc tố. Nói một cách đơn giản, sức khỏe tốt là: dưỡng chất vào đúng cách, độc tố được đào thải ra ngoài. Độc tố đến từ nhiều nguồn khác nhau - một số loại thực phẩm, môi trường, các mối quan hệ gây căng thẳng, hút thuốc, hút thuốc điện tử, và việc sử dụng rượu và ma túy. Nếu chúng ta không ngủ đủ và không tập thể dục đủ, các độc tố có thể tồn tại đủ lâu để gây hại cho cơ thể.

Là sinh viên năm nhất, bạn sẽ đưa ra nhiều lựa chọn mà không có sự giám sát trực tiếp của cha mẹ, bao gồm thực phẩm bạn ăn và cách bạn chăm sóc cơ thể và não bộ. Một số lựa chọn sẽ đưa bạn đi theo con đường của sức khỏe, trong khi những lựa chọn khác có thể dẫn bạn đến con đường của bệnh tật. Có một mối liên hệ chặt chẽ giữa thành công trong học tập ở đại học và khả năng duy trì sức khỏe của bạn.

---

85 Harrison, Warburton, Lux và Atan. Mù lòa do chế độ ăn uống toàn đồ ăn nhanh. Tạp chí Y học Nội khoa. Ngày 3 tháng 9 năm 2019.
86 https://www.webmd.com/beauty/cosmetic-procedures-overview-skin#1

Sức khỏe không chỉ là một cơ thể khỏe mạnh không bị bệnh. Sức khỏe còn bao gồm cảm nhận tổng thể về sự an lành (tinh thần, cảm xúc) và các mối quan hệ lành mạnh. Sức khỏe tốt là việc đưa ra những lựa chọn tích cực trong tất cả các lĩnh vực này và tránh các lựa chọn mang tính hủy hoại. Đó là việc học cách thông minh, đặt ra ranh giới, chú ý đến sự an toàn của bản thân, và chăm sóc cơ thể duy nhất sẽ đồng hành với bạn suốt cuộc đời.

Mặc dù "sức khỏe" và "sức khỏe toàn diện" thường được sử dụng thay thế cho nhau, điều quan trọng là phải phân biệt hai khái niệm này. **Sức khỏe** là trạng thái an lành về thể chất, tinh thần và xã hội, trong khi **sức khỏe toàn diện** là một quá trình mà qua đó con người nhận thức và đưa ra các lựa chọn hướng tới một cuộc sống khỏe mạnh và trọn vẹn.

11.1 Chăm sóc sức khỏe thể chất

Dự kiến thời gian đọc: 26 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

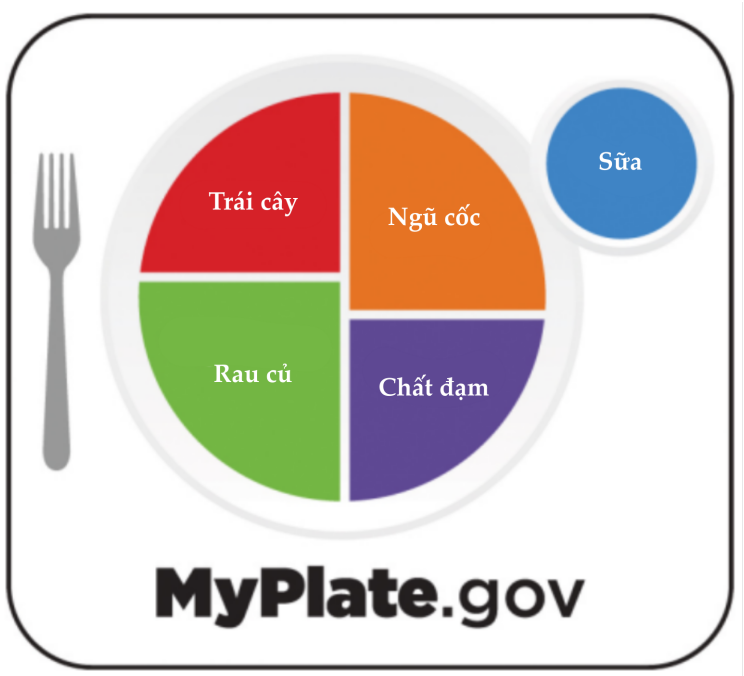
- Ăn uống lành mạnh là gì?
- Vì sao việc uống đủ nước lại quan trọng?
- Tập thể dục quan trọng đến mức nào đối với một cơ thể khỏe mạnh?
- Bạn có ngủ đủ để duy trì sức khỏe không?
- Độc tố là gì và chúng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn như thế nào?

Bạn chỉ có một cơ thể. Hãy đối xử tốt với nó để phát huy tối đa khả năng phục vụ bạn trong suốt cuộc đời. Khi bận rộn, sức khỏe thể chất thường xếp cuối về sự ưu tiên. Chăm sóc sức khỏe thể chất không có nghĩa là phải có cơ bụng sáu múi hay luyện tập cho một cuộc thi marathon. Điều đó có nghĩa là đáp ứng các nhu cầu thể chất của bạn để cơ thể có thể hoạt động ổn định , cung cấp dinh dưỡng cho tế bào giúp cơ thể vận hành tốt trong suốt cuộc đời, và giảm thiểu việc tiếp xúc với độc tố nhằm giảm nguy cơ mắc bệnh.

Ăn uống lành mạnh

Mặc dù không phải là yếu tố duy nhất tạo nên sức khỏe tốt, nhưng những gì bạn ăn tạo ra sự khác biệt rất lớn. Cơ thể chúng ta có khoảng 37 nghìn tỷ tế bào. Cách duy nhất để chúng hoạt động tối ưu là thông qua dinh dưỡng tốt. Là sinh viên đại học, bạn sẽ thường xuyên đối mặt với những cám dỗ ăn uống không lành mạnh hoặc thậm chí ăn quá nhiều. Giờ đây, bạn cần tự đưa ra những lựa chọn khôn ngoan trước những cám dỗ đó. Nhà ăn trong trường của bạn có thể có rất nhiều thực phẩm lành mạnh, nhưng cũng không thiếu các lựa chọn không lành mạnh. Bạn có thể vội vàng lấy đồ ăn khi chạy tới lớp hoặc gọi pizza lúc nửa đêm khi đang ôn bài. Máy bán hàng tự động trong khu ký túc hoặc kho đồ ăn vặt trong phòng bạn không nên trở thành sự thay thế cho các bữa ăn đầy đủ. Nhược điểm của thức ăn nhanh và các món ăn tiện lợi là nhiều loại chứa rất nhiều đường, muối, hoặc cả hai.

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) đã cập nhật Hướng dẫn Đĩa ăn Lành mạnh vào năm 2011. MyPlate minh họa năm nhóm thực phẩm khác nhau được xem là nền tảng của một chế độ ăn uống lành mạnh — rau, trái cây, chất đạm, ngũ cốc và các sản phẩm từ sữa.



Hình 11.2 Ăn uống lành mạnh là một hành trình được định hình bởi nhiều yếu tố, bao gồm hoàn cảnh sống, tình huống, sở thích, khả năng tiếp cận thực phẩm, văn hóa, truyền thống và những quyết định cá nhân mà chúng ta đưa ra theo thời gian. Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) khuyến nghị rằng rau và trái cây nên chiếm phần lớn khẩu phần ăn của bạn, và các sản phẩm từ sữa chiếm phần nhỏ nhất. Tất cả các lựa chọn thực phẩm và đồ uống của bạn đều quan trọng. MyPlate cung cấp các ý tưởng và lời khuyên để giúp bạn tạo ra một phong cách ăn uống lành mạnh hơn, đáp ứng nhu cầu cá nhân và cải thiện sức khỏe của bạn. (Nguồn: USDA / Miễn phí bản quyền)

Cũng quan trọng không kém là cần hiểu thế nào không phải là một đĩa ăn lành mạnh. Một đĩa ăn lành mạnh có hàm lượng thấp các carbohydrate tinh luyện (bánh donut, bánh ngọt, mì pasta, bánh quy), ít đường và ít chất béo bão hòa (mặc dù cơ thể cần các chất béo lành mạnh như quả bơ và các loại hạt). Bạn có thể tìm hiểu thêm tại: https://www.myplate.gov/.

Mặc dù MyPlate của USDA đã được điều chỉnh để phản ánh một số phát hiện quan trọng vào thời điểm đó, các chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học Harvard cho rằng mô hình này chưa đưa ra bức tranh đầy đủ nhất về các hướng dẫn dinh dưỡng cơ bản. Vì vậy, họ đã xây dựng mô hình Đĩa ăn Lành mạnh (The Healthy Eating Plate), dựa trên những bằng chứng khoa học tốt nhất hiện có. Tương tự MyPlate, một nửa đĩa ăn là rau và trái cây. Mục tiêu là tám khẩu phần rau hoặc trái cây mỗi ngày, với rau chiếm nhiều hơn trái cây. Điều quan trọng cần lưu ý là phiên bản của Harvard được xây dựng mà không chịu áp lực chính trị từ các nhóm vận động hành lang của ngành thực phẩm (ví dụ như ngành sữa). Lưu ý rằng ngũ cốc được xác định rõ hơn là ngũ cốc nguyên hạt, protein trở thành protein lành mạnh, và nước được nhấn mạnh hơn so với sữa. Bạn còn nhận thấy những điểm khác biệt nào nữa?

Bảng so sánh tại đây cung cấp thêm chi tiết về cách Đĩa ăn Lành mạnh của Harvard so với MyPlate của USDA: https://openstax.org/l/healthyeatingplate

Ăn uống lành mạnh cũng bao gồm việc lựa chọn trái cây và rau hữu cơ khi có thể. Khi chọn thực phẩm hữu cơ, bạn giúp giảm lượng độc tố mà cơ thể tiếp xúc (vì trái cây và rau trồng theo phương pháp thông thường thường được phun thuốc trừ sâu). Thực phẩm hữu cơ có thể không dễ tìm thấy trong khuôn viên trường hoặc tại cửa hàng tạp hóa địa phương, vì vậy hãy cố gắng chọn những phương án tốt nhất có thể trong phạm vi điều kiện và ngân sách của bạn. Nhiều trường cao đẳng và đại học đang bổ sung thực phẩm hữu cơ do nhu cầu từ sinh viên. Nếu bạn quan tâm đến ăn uống lành mạnh, hãy cân nhắc tổ chức các hoạt động để tác động đến các lựa chọn ăn uống trong trường của bạn. Khi tự mua sắm, danh sách Dirty Dozen do Nhóm Công tác Môi trường (Environmental Working Group – EWG) cung cấp là một hướng dẫn hữu ích về những loại nông sản quan trọng nhất nên mua hữu cơ, vì đây là các loại trái cây và rau có lượng dư lượng thuốc trừ sâu cao nhất. EWG cũng biên soạn danh sách Clean 15 (https://openstax.org/l/producepesticideguide), bao gồm các loại rau và trái cây có lượng thuốc trừ sâu thấp nhất.

Thực phẩm nguyên chất và thực phẩm chế biến

Ưu tiên thực phẩm nguyên chất. Thực phẩm nguyên chất là những thực phẩm chưa được chế biến, đóng gói hoặc thay đổi theo bất kỳ cách nào. Thực phẩm nguyên chất là một phần thiết yếu của chế độ ăn lành mạnh vì chúng chứa các vitamin và khoáng chất mà cơ thể cần.

Ví dụ về thực phẩm nguyên chất bao gồm:

- **Rau:** Cà rốt, bông cải xanh, cải xoăn, quả bơ, súp lơ, rau bina, ớt chuông
- **Trái cây:** Táo, chuối, việt quất, dâu tây, nho, dưa, đào
- **Ngũ cốc:** Gạo lứt, yến mạch, lúa mạch, kiều mạch, quinoa, hạt kê
- **Các loại đậu:** Đậu đen, đậu pinto, đậu thận, đậu mắt đen, đậu gà

Hạn chế **thực phẩm không nguyên chất.** Đây là các loại thực phẩm đã qua chế biến, chẳng hạn như bánh quy, xúc xích, khoai tây chiên, mì pasta, thịt nguội và kem. Ngay cả những thực phẩm có vẻ lành mạnh như sữa chua, granola và thanh protein cũng là thực phẩm chế biến và cần được kiểm tra về lượng đường bổ sung và các thành phần không lành mạnh khác.

Trung bình một người Mỹ tiêu thụ 62% tổng lượng calo hằng ngày từ thực phẩm chế biến.[87] Để cơ thể bạn khỏe mạnh nhất có thể, việc đưa nhiều thực phẩm nguyên chất vào chế độ ăn là vô cùng quan trọng.

> **"Khi bạn ăn đồ ăn rác, bạn sẽ có những suy nghĩ rác." — Michael Bernard Beckwith**

Cách đọc nhãn thực phẩm

87 Dr. Joel Furhman https://www.mensjournal.com/features/joel-fuhrman-the-doctor-is-out-there-20121107/

Chính phủ Hoa Kỳ yêu cầu các nhà sản xuất thực phẩm phải dán nhãn trên mọi sản phẩm thực phẩm chế biến. Điều này nhằm giúp chúng ta, với tư cách là người tiêu dùng, biết được mình đang đưa gì vào cơ thể và có thể đưa ra các lựa chọn ăn uống đúng đắn. Chỉ cần xem nhanh nhãn cũng có thể cung cấp rất nhiều thông tin quan trọng về những gì bạn đang ăn, tuy nhiên hầu hết mọi người không dành thời gian để đọc nhãn. Đây là một sai lầm lớn.

Hãy coi mặt trước của bao bì như một bảng quảng cáo tiếp thị. Đừng để bị đánh lừa bởi quảng cáo. Mỗi ngày, hàng triệu đô la được chi để thuyết phục chúng ta ăn những thực phẩm không tốt cho sức khỏe. Thông qua hình ảnh (như hình quả dâu tây trên chai nước xốt trong ví dụ) và từ ngữ (như "tự nhiên", "lành mạnh" hoặc "không gluten"), ngành công nghiệp thực phẩm muốn chúng ta đưa ra các giả định về bản chất của một sản phẩm mà không nhìn vào các dữ kiện thực tế. Ví dụ, nhiều người ăn thanh protein với suy nghĩ rằng đó là lựa chọn lành mạnh, nhưng một số thanh protein có thể chứa tới 30 gram đường. Việc hiểu thông tin dinh dưỡng và danh sách thành phần sẽ giúp bạn đưa ra các lựa chọn lành mạnh hơn. Khi bạn dành thời gian đọc các thành phần được ghi trên nhãn, bạn không còn bị tiếp thị nữa — bạn đang đối diện trực tiếp với các thông tin thực tế.



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Hình 11.3 Nhãn này hiển thị thông tin dinh dưỡng chính về một hộp salad trái cây thông thường. Mặc dù trái cây nói chung là tốt cho sức khỏe, hãy lưu ý đến lượng calo và đường, và đặc biệt là khẩu phần ăn tương ứng với các lượng đó. Xin lưu ý rằng chính phủ Hoa Kỳ đã cập nhật các yêu cầu về nhãn thực phẩm và phiên bản nhãn này sẽ sớm là phiên bản duy nhất bạn thấy. (Nguồn: Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ / Miễn phí bản quyền)

Hãy xem nhãn ở mặt sau của những sản phẩm trông có vẻ lành mạnh như salad trái cây hoặc cocktail trái cây. Một trong những điều đầu tiên cần xem là lượng đường. 12 gram tương đương với gần 2,5 muỗng cà phê đường. Khẩu phần được ghi là 2/3 cốc, vì vậy nếu bạn ăn gấp đôi lượng đó, thì tương đương với việc bạn cho vào cơ thể 5 muỗng cà phê

đường. Lượng đường càng thấp thì càng tốt.

Cũng rất quan trọng là tránh hàm lượng natri cao, giảm chất béo bão hòa, và tránh hoàn toàn chất béo chuyển hóa (trans fat). Chất béo chuyển hóa là những chất không lành mạnh được tạo ra trong quá trình làm rắn các loại dầu lỏng để kéo dài thời hạn sử dụng của thực phẩm. Còn được gọi là dầu hydro hóa một phần, trans fat thường có trong bơ thực vật, bắp rang lò vi sóng, bánh quy mặn, bánh ngọt và pizza đông lạnh. Chất béo bão hòa thường đến từ các sản phẩm động vật như bơ và mỡ thịt. Chất béo bão hòa có xu hướng làm tăng mức cholesterol trong máu, và mặc dù một lượng nhỏ là chấp nhận được, nhưng điều độ vẫn là tốt nhất.

Chất xơ (fiber) trong chế độ ăn uống là một điều tốt; con số càng cao càng tốt. Chất xơ hầu như không có calo, nhưng nó giữ nước trong dạ dày, giúp bạn cảm thấy no và hỗ trợ tiêu hóa. Vitamin rất quan trọng. Hãy cố gắng đạt 100% giá trị khuyến nghị hằng ngày thông qua thực phẩm bạn ăn trong suốt cả ngày.

Tiếp theo, hãy xem danh sách thành phần ở phía dưới nhãn dinh dưỡng. Một danh sách thành phần dài thường chứa các chất độn và chất bảo quản mà bạn nên tránh. Nếu bạn thấy một thành phần có **tên gọi lạ**, bạn thường có thể cho rằng đó không phải là lựa chọn lành mạnh. Và vấn đề không chỉ là những gì bạn ăn, mà còn là những gì bạn không ăn. Theo nguyên tắc chung, càng ít thành phần thì càng tốt.

Video này về cách đọc nhãn thực phẩm (https://openstax.org/l/foodlabels) cung cấp một cái nhìn tổng quan hữu ích về những điều khác cần chú ý.

Bạn cũng có thể tải ứng dụng **Fooducate**, cho phép bạn quét mã vạch của bất kỳ thực phẩm nào và nhanh chóng xem bảng đánh giá cùng các gợi ý thay thế lành mạnh hơn.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Hãy dành vài phút để viết ra tất cả những gì bạn đã ăn trong hai ngày qua. Sau đó xem lại danh sách và ước tính xem bao nhiêu phần trăm lượng thức ăn bạn tiêu thụ đến từ thực phẩm nguyên chất. Các bữa ăn của bạn so với "Đĩa ăn Lành mạnh" như thế nào? Bạn có thể lựa chọn những thực phẩm lành mạnh hơn ở đâu? Những thay đổi này có thể mang lại lợi ích gì cho bạn?

Những gì bạn uống

Thức uống bạn thường chọn khi khát là gì? Nước ngọt? Nước ép? Cà phê? Hay là nước lọc? Phần lớn máu và mọi tế bào trong cơ thể bạn đều được cấu tạo từ nước. Trên thực tế, nước chiếm 60 đến 80 phần trăm khối lượng cơ thể, vì vậy khi bạn không uống đủ nước, rất nhiều biến chứng có thể xảy ra. Để hoạt động đúng cách, tất cả các tế bào và cơ quan trong cơ thể đều cần nước. Cung cấp đủ nước là chìa khóa cho sức khỏe và trạng thái khỏe mạnh tổng thể. Khi bạn cảm thấy

khát, thì bạn đã bị mất nước rồi. Mất nước là khi cơ thể bạn không có đủ nước và chất lỏng cần thiết. Các nhà nghiên cứu tại Virginia Polytechnic phát hiện rằng mất nước nhẹ (chỉ mất 1–2% lượng nước cơ thể) cũng có thể làm suy giảm khả năng nhận thức.[88] Nước giúp tăng năng lượng và giảm mệt mỏi, hỗ trợ duy trì cân nặng, đào thải độc tố, cải thiện làn da, cải thiện tiêu hóa, và là một phương thuốc tự nhiên giúp giảm đau đầu (não của bạn chứa 76% là nước). Đau đầu, đau nửa đầu và đau lưng thường do mất nước gây ra. Cơ thể bạn cũng sẽ báo hiệu rằng nó cần nước thông qua chuột rút cơ, đau khớp, táo bón, da khô, và tất nhiên là khô miệng.

Ngoài cảm giác khát, cách dễ nhất để biết bạn có bị mất nước hay không là kiểm tra nước tiểu. Nếu nước tiểu có màu vàng đậm, điều đó cho thấy nước tiểu có nồng độ chất thải cao. Điều này xảy ra vì nước giúp đào thải chất thải, và khi bạn đủ nước, tỷ lệ nước so với chất thải cao hơn, làm cho nước tiểu có màu nhạt hơn.

Một trong những thói quen tốt nhất bạn có thể hình thành là uống một cốc nước lớn ngay khi thức dậy vào buổi sáng. Cơ thể bạn sẽ hơi mất nước trong khi ngủ. Uống nước vào buổi sáng giúp cơ thể bù nước trở lại, hỗ trợ tiêu hóa và giúp nhu động ruột để đi tiêu đều đặn hơn vào buổi sáng. Nó cũng giúp loại bỏ các độc tố mà gan đã xử lý trong khi bạn ngủ.

Hãy xem video này (https://openstax.org/l/drinkwater) để biết thêm những lợi ích của việc uống nước.

Việc duy trì đủ nước rất quan trọng để giữ cho cơ thể khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng và hoạt động hiệu quả. Theo hướng dẫn chung, hãy cố gắng uống tám cốc nước mỗi ngày, mặc dù một hướng dẫn hữu ích hơn là uống một nửa trọng lượng cơ thể của bạn tính bằng ounce (ví dụ, nếu bạn nặng 150 lb, hãy cố gắng uống khoảng 75 oz nước mỗi ngày). Một trong những cách tốt nhất để tự nhắc mình uống nước trong ngày là mua một chai nước tái sử dụng và mang theo bên mình mọi lúc. Có hai lý do để sử dụng chai nước có thể tái sử dụng thay vì chai nhựa:

1. **Sức khỏe của bạn.** Hầu hết các chai nước nhựa đều chứa một hóa chất gọi là bisphenol A (BPA), được thêm vào nhựa để làm chúng bền và dẻo hơn. BPA được biết là gây rối loạn hormone và có liên quan đến rối loạn chức năng tinh trùng.
2. **Sức khỏe của hành tinh.** Bạn có biết rằng mỗi lần bạn uống từ một chai nước nhựa rồi vứt vào thùng rác, nó có thể tồn tại trên hành tinh này khoảng 450 năm không?[89] Ngay cả khi bạn tái chế, tính chất phức tạp của quá trình tái chế cũng không đảm bảo rằng chai nhựa của bạn sẽ được xử lý hoàn toàn. Người Mỹ mua khoảng 50 tỷ chai nước mỗi năm, trung bình 13 chai mỗi tháng cho mỗi người. Bằng cách sử dụng chai nước tái sử dụng, bạn có thể tiết kiệm trung bình 156 chai nhựa mỗi năm.[90]

88 University of Virginia https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4207053/
89 https://www.telegraph.co.uk/news/2018/01/10/stark-truth-long-plastic-footprint-will-last-planet/
90 https://www.earthday.org/2018/03/29/fact-sheet-single-use-plastics/#_ftn5

"Nhưng tôi không thích vị của nước!" Có thể cần thời gian, nhưng cuối cùng bạn sẽ quen. Hãy thêm một chút mỗi ngày, và cuối cùng cơ thể bạn sẽ cảm thấy tuyệt vời khi được cung cấp đủ nước đến mức bạn sẽ thèm uống nước. Trong thời gian đó, bạn có thể đến nhà ăn vào buổi sáng và thêm chanh, chanh xanh, các loại quả mọng, dưa hấu, dưa leo, hoặc bất cứ hương vị nào bạn thích để tạo thêm một chút hương vị lành mạnh cho nước.

Mặc dù nước rõ ràng là thức uống lành mạnh nhất, nhưng thật không thực tế khi cho rằng đó là thứ duy nhất bạn sẽ uống. Hãy cẩn thận giảm lượng nước ngọt, vì hầu hết nước ngọt đều chứa rất nhiều đường hoặc chất tạo ngọt nhân tạo (có thể còn tệ hơn cả đường). Và trừ khi bạn tự vắt nước trái cây, bạn cũng có khả năng đang uống rất nhiều đường. Nhiều loại nước ép trái cây bán trong siêu thị chỉ chứa một tỷ lệ nhỏ nước ép trái cây thật và có thêm đường cùng các chất tạo ngọt không lành mạnh khác như xi-rô ngô hàm lượng fructose cao. Một ly nước cam 12 oz có thể chứa tới 9 muỗng cà phê đường, gần bằng một lon Coca 12 oz! Trà thảo mộc nóng hoặc lạnh là một sự bổ sung tuyệt vời cho chế độ ăn uống của bạn.

Tập thể dục

Nhiều người tập thể dục để duy trì hoặc giảm cân, hoặc cải thiện sức khỏe tim mạch, nhưng kết quả về thể chất chỉ là một trong những lợi ích tiềm năng của việc tập luyện. Tập thể dục thường xuyên có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ, tăng cường xương, tăng mức năng lượng, và giảm nguy cơ huyết áp cao, tiểu đường, và thậm chí một số dạng ung thư.[91] Tập thể dục đều đặn là chìa khóa để sống lâu và khỏe mạnh.

Có ba loại hình tập thể dục cơ bản — linh hoạt, sức mạnh và tim mạch.

1. **Độ Linh hoạt** là phạm vi chuyển động của các khớp trong cơ thể, hoặc khả năng vận động linh hoạt của cơ bắp. Nếu không có đủ độ linh hoạt, các hoạt động hằng ngày có thể trở nên khó thực hiện. Việc kéo giãn giúp tăng độ linh hoạt, cải thiện tuần hoàn và đưa nhiều máu hơn đến cơ bắp. Chỉ vài phút kéo giãn sâu mỗi ngày cũng có thể tạo ra tác động tích cực mạnh mẽ đến sức khỏe của bạn. Yoga và Thái Cực Quyền (Tai Chi) cũng là những cách tuyệt vời để cải thiện độ linh hoạt.
2. **Sức mạnh** là khả năng của cơ thể tạo ra lực. Tập luyện sức mạnh giúp cải thiện sức mạnh cơ bắp và khối lượng cơ, điều này sẽ ngày càng quan trọng khi bạn lớn tuổi. Tăng khối lượng cơ giúp cơ thể bạn đốt cháy calo hiệu quả hơn. Tập luyện sức mạnh cũng giúp duy trì độ chắc khỏe của xương. Ngoài việc nâng tạ, các cách khác để xây dựng sức mạnh bao gồm chống đẩy, kéo xà, squat, lunge và yoga.
3. **Sức bền Tim mạch** là khả năng của cơ thể sử dụng oxy một cách hiệu quả trong khi tập luyện. Khi khả năng sử dụng oxy được cải thiện, các hoạt động hằng ngày có thể được thực hiện với ít mệt mỏi hơn. Các hình thức tập luyện tim mạch tuyệt vời bao gồm chạy bộ, bơi lội, đạp xe và HIIT (high intensity interval training – tập luyện

91 Harvard Medical School https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/Exercise_as_medicine

ngắt quãng cường độ cao). HIIT là những đợt hoạt động cường độ cao ngắn, xen kẽ với thời gian nghỉ. Với HIIT, bạn có thể thu được rất nhiều lợi ích trong một khoảng thời gian ngắn. Nhấp vào đây để xem một ví dụ về các bài tập HIIT (https://openstax.org/l/hiitworkout).



Hình 11.4 Trường đại học của bạn có thể cung cấp nhiều chương trình và lớp học thể dục độc đáo và thú vị, mà bạn có thể tận dụng để học hỏi những điều mới và duy trì sự năng động. (Nguồn: Jo Allebon / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Nghiên cứu cho thấy rằng tập thể dục nhịp điệu (aerobic) thường xuyên có thể hỗ trợ trí nhớ và khả năng nhận thức. Trong các nghiên cứu này, tập aerobic nói chung làm tăng số lượng tế bào thần kinh mới được tạo ra trong trung tâm trí nhớ của não, đồng thời cũng làm giảm viêm.[92] Tình trạng viêm trong não có thể góp phần vào sự phát triển của chứng sa sút trí tuệ và các bệnh thoái hóa thần kinh khác. Có lẽ đây là thời điểm thích hợp để bạn chạy bộ trước khi ngồi xuống ôn tập cho một bài kiểm tra!

Việc vận động trong suốt cả ngày, và mỗi ngày, là rất quan trọng. Hãy đặt mục tiêu tập thể dục 150 phút mỗi tuần. Bạn không cần phải trở thành "tín đồ cuồng nhiệt" của CrossFit; điều quan trọng nhất là sự vận động hằng ngày. Mặc dù tốt nhất là kết hợp cả ba loại hình tập luyện, nhưng bài tập tốt nhất chính là bài tập mà bạn thực sự sẽ duy trì được. Hãy tìm và cam kết với một hình thức vận động mà bạn yêu thích.

Độc tố

Chúng ta đang sống trong một thế giới ngày càng độc hại. Kể từ Cách mạng Công nghiệp, con người đã thải ra hàng nghìn hóa chất nhân tạo vào môi trường. Những chất độc hóa học này có trong thực phẩm (thuốc trừ sâu, phân bón hóa học), trong bao bì thực phẩm, trong các sản phẩm gia dụng và trong các sản phẩm chăm sóc cá nhân. Nhiều hóa chất trong số này được cho là có mối liên hệ với chứng vô sinh, hen suyễn, đau nửa đầu, ADHD và ung thư.

92 Kelty, Tạp chí Sinh lý học ứng dụng

Điều phức tạp là tác động của những hóa chất này có thể mất nhiều năm, thậm chí hàng thập kỷ mới xuất hiện. Các hóa chất tích tụ theo thời gian và tương tác với nhau, điều này có thể dẫn đến các vấn đề mà các thử nghiệm "một hóa chất đơn lẻ" (chiếm phần lớn các thử nghiệm hạn chế hiện nay) không thể phát hiện.

Tin tốt là — có những việc đơn giản bạn có thể làm ngay bây giờ để giảm lượng độc tố trong môi trường xung quanh. Trước hết, nên tránh các sản phẩm có ghi "màu nhân tạo" hoặc "hương liệu."

- **Màu nhân tạo:** Các thuốc nhuộm tổng hợp như Yellow 10, Blue 1 và Red 28 có thể chứa chất gây ung thư và chất độc thần kinh, và có thể được hấp thụ qua da đi thẳng vào máu.
- **Hương liệu:** Bạn đã bao giờ đi ngang qua khu bột giặt và chất tẩy rửa và bị "tấn công" bởi mùi hương đến mức phải rời đi thật nhanh chưa? Với lý do bảo mật bí mật thương mại, các công ty không bắt buộc phải công bố thành phần trong "hương liệu," vốn có thể bao gồm các chất cực độc, chất gây rối loạn nội tiết tố và chất gây ung thư. Các sản phẩm có hương liệu bao gồm xà phòng, chất tẩy rửa, xịt phòng, nước rửa tay khô, bột giặt và các sản phẩm chăm sóc cá nhân. Các nghiên cứu đã nhiều lần chỉ ra rằng các hương liệu tổng hợp và các hóa chất độc hại khác trong những sản phẩm này đang gây ra nhiều vấn đề sức khỏe.[93]

Có một danh sách dài và ngày càng mở rộng các hóa chất phổ biến cần tránh, nhưng rất khó để nhớ tên khi bạn đi mua sắm. Đó là lúc một ứng dụng tiện lợi như Healthy Living của EWG trở nên hữu ích. Chỉ cần quét mã vạch của bất kỳ sản phẩm nào bạn sử dụng để tìm hiểu về các nguy cơ tiềm ẩn đối với sức khỏe.

> **"Nhiều người Mỹ ngạc nhiên khi biết rằng các thành phần trong mỹ phẩm, dầu gội và sữa dưỡng thể của họ phần lớn không được kiểm soát chặt chẽ và trong một số trường hợp có hại cho sức khỏe. Thực tế là các công ty có thể đưa những thành phần tiềm ẩn nguy hiểm vào sản phẩm mà không cần phải chứng minh chúng là an toàn." — *Heather White, Giám đốc điều hành Environmental Working Group***

Da của bạn là cơ quan lớn nhất của cơ thể, và chỉ trong vài giây có thể hấp thụ những gì bạn bôi lên. Điều quan trọng là phải thận trọng với các sản phẩm chăm sóc da phổ thông vì chúng có thể đưa độc tố vào cơ thể bạn. Hãy nghĩ về làn da của bạn như một cái miệng khổng lồ. Nếu bạn không dám ăn các thành phần trong sản phẩm, hãy suy nghĩ kỹ trước khi bôi chúng lên da.

93 https://www.ewg.org/

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Thói quen ăn uống và ngủ nghỉ hiện tại của bạn có đang ảnh hưởng đến khả năng có một trải nghiệm đại học thật sự thành công không? Hãy mô tả những thay đổi về "sức khoẻ" và "sức khoẻ toàn diện" mà việc duy trì chế độ ăn uống lành mạnh và ngủ đủ giấc sẽ mang lại, cũng như những lợi ích ngắn hạn và dài hạn mà bạn sẽ nhận được.

11.2 Giấc ngủ

Dự kiến thời gian đọc: 19 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Ngủ bao nhiêu là đủ?
- Những tác động của việc thiếu ngủ là gì?
- Những chiến lược và hỗ trợ nào có thể cải thiện giấc ngủ?

Bao nhiêu lần bạn thức dậy tràn đầy năng lượng, háo hức chào đón ngày mới? Bao nhiêu lần bạn thức dậy mà vẫn mệt mỏi, đôi mắt nặng trĩu không muốn mở ra? Câu trả lời cho những câu hỏi này có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng các quyết định của bạn, khả năng đưa ra phán đoán đúng đắn, mức độ tập trung trong lớp học và cuối cùng là sức khỏe lâu dài của bạn.

Một đêm ngủ ngon bắt đầu ngay từ lúc bạn thức dậy. Những lựa chọn bạn đưa ra trong suốt cả ngày ảnh hưởng đến việc bạn đi vào giấc ngủ nhanh hay chậm, ngủ có sâu không, và liệu cơ thể bạn có hoàn thành thành công chu trình chuyển hóa các chức năng thiết yếu chỉ diễn ra khi ngủ hay không.

Giấc ngủ là nền tảng của sức khỏe tuyệt vời, tuy nhiên gần 40% người trưởng thành gặp khó khăn trong việc ngủ đủ giấc.[94] Thiếu ngủ ảnh hưởng đến hiệu suất tinh thần và thể chất, và có thể khiến bạn dễ cáu kỉnh hơn. Năng lượng suy giảm do thiếu ngủ thường khiến chúng ta đưa ra những quyết định kém trong nhiều lĩnh vực, bao gồm cả ăn uống. Hãy nghĩ về lần gần nhất bạn thật sự mệt. Bạn thèm pizza, bánh donut và khoai tây chiên — hay một đĩa salad lành mạnh? Các nghiên cứu cho thấy những người ngủ ít có xu hướng ăn ít rau hơn và ăn nhiều chất béo và carbohydrate tinh chế hơn, như bánh donut.[95]

Khi ngủ đủ giấc, việc học tập, ghi nhớ những gì đã học và có đủ năng lượng để tận dụng tối đa trải nghiệm đại học sẽ dễ dàng hơn. Khi thiếu ngủ, việc học, ghi nhớ và có đủ năng lượng để tận hưởng trải nghiệm đại học trở nên khó khăn hơn. Đơn giản là vậy.

94 https://news.gallup.com/poll/166553/less-recommended-amount-sleep.aspx
95 Cleveland Clinic, https://health.clevelandclinic.org/lack-sleep-make-crave-junk-food/

Điều gì xảy ra khi chúng ta ngủ?

Giấc ngủ là thời gian cơ thể chúng ta bận rộn sửa chữa và thải độc. Trong khi ngủ, các mô bị tổn thương được sửa chữa, độc tố được xử lý và loại bỏ, các hormone thiết yếu cho tăng trưởng và kiểm soát cảm giác thèm ăn được giải phóng và bổ sung, và năng lượng được phục hồi. Giấc ngủ rất cần thiết cho một hệ miễn dịch khỏe mạnh. Mỗi năm bạn bị cảm lạnh bao nhiêu lần? Bạn bị cúm bao nhiêu lần? Nếu bạn thường xuyên bị ốm, có thể hệ miễn dịch của bạn không khỏe mạnh, và thiếu ngủ có thể là thủ phạm chính.

Một tổng hợp từ hàng trăm nghiên cứu về giấc ngủ kết luận rằng hầu hết người trưởng thành cần khoảng tám giờ ngủ mỗi đêm để duy trì sức khỏe tốt. Một số người có thể hoạt động khá tốt với bảy giờ và những người khác có thể cần gần chín giờ, nhưng theo nguyên tắc chung, đa số mọi người cần ngủ trọn vẹn tám giờ mỗi đêm. Và khi nói đến giấc ngủ, cả số lượng và chất lượng đều quan trọng.

Khi giấc ngủ bị rút ngắn, cơ thể không có đủ thời gian để hoàn thành tất cả các giai đoạn cần thiết cho việc sửa chữa và thải độc.

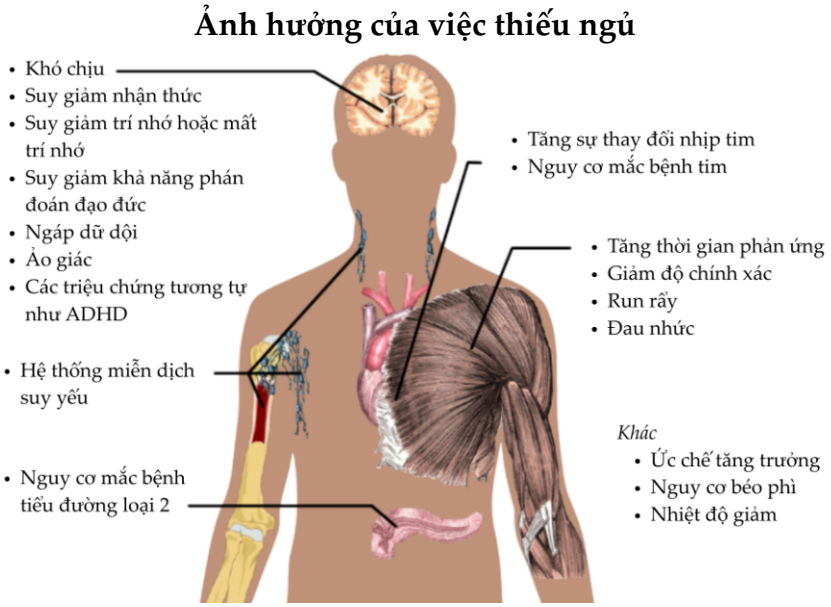
Một thùy nhỏ gọi là tuyến tùng giúp chúng ta đi vào giấc ngủ. Tuyến tùng tiết ra melatonin để làm dịu não bộ. Tuyến này phản ứng với bóng tối. Nếu bạn xem TV cho đến sát giờ ngủ và sau đó ngủ với ánh sáng nhân tạo từ điện thoại thông minh và các thiết bị khác, não bạn sẽ bị đánh lừa rằng vẫn là ban ngày; điều này khiến tuyến tùng khó thực hiện chức năng của nó. Ngoài ra, nếu các chương trình bạn xem trước khi ngủ có tính bạo lực hoặc nhiều hành động, cơ thể bạn sẽ giải phóng cortisol (hormone căng thẳng). Bất cứ điều gì tạo ra căng thẳng gần giờ ngủ đều sẽ khiến việc đi vào giấc ngủ trở nên khó khăn hơn. Một thói quen trước khi ngủ với các hoạt động yên tĩnh như đọc sách, viết nhật ký, nghe nhạc hoặc thiền sẽ giúp bạn dễ ngủ hơn rất nhiều.

Điều gì xảy ra nếu bạn không ngủ đủ?

Thiếu ngủ có tác động lớn đến tình trạng sức khỏe và sức khỏe toàn diện của bạn. Các nghiên cứu đã liên kết giấc ngủ kém với nhiều vấn đề sức khỏe khác nhau. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) đã xác định thiếu ngủ là một đại dịch sức khỏe cộng đồng.

Thiếu ngủ có thể làm thay đổi cách các gen của bạn biểu hiện. Một nghiên cứu đáng chú ý liên quan đến một nhóm người trưởng thành khỏe mạnh chỉ được ngủ sáu giờ mỗi đêm trong một tuần. Sau đó, các nhà nghiên cứu đo lường sự thay đổi trong hoạt động của gen so với tuần trước đó, khi những người này được ngủ đủ tám giờ mỗi đêm. Việc thiếu ngủ khiến hoạt động của 711 gen bị rối loạn. Khoảng một nửa số gen bị "tắt" do thiếu ngủ, và những gen này liên quan đến hệ miễn dịch. Nửa còn lại của các gen có hoạt động tăng lên do thiếu ngủ, và đây là những gen liên quan đến sự thúc đẩy hình thành khối u, các gen

liên quan đến tình trạng viêm mạn tính lâu dài và các gen liên quan đến căng thẳng.[96]



Hình 11.5 Tác động của thiếu ngủ. Hình ảnh này mô tả nhiều cách chúng ta bị ảnh hưởng bởi việc thiếu ngủ. (Nguồn: Häggström, Mikael (2014). "Bộ sưu tập hình ảnh y khoa của Mikael Häggström 2014". WikiJournal of Medicine. Miễn phí bản quyền.)

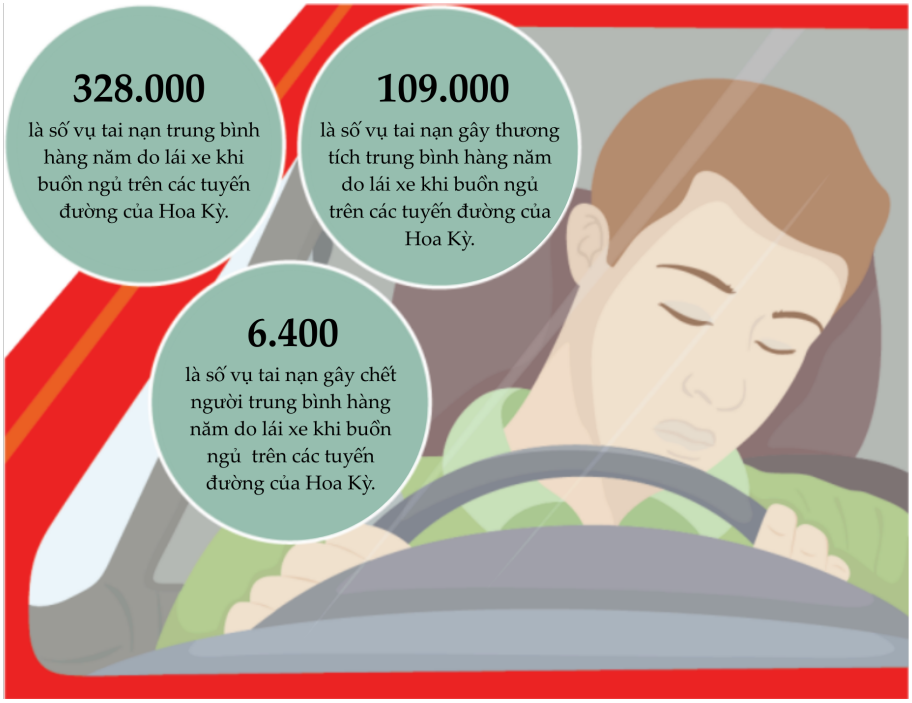
Một số nguy cơ sức khỏe do ngủ không đủ giấc bao gồm:

Tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ: Trong cuốn sách *Sao chúng ta lại ngủ*, Tiến sĩ Matthew Walker chia sẻ các nghiên cứu tại Nhật Bản cho thấy những lao động nam ngủ trung bình sáu giờ hoặc ít hơn có nguy cơ bị đột quỵ tim hoặc ngừng tim cao hơn từ 400 đến 500 phần trăm so với những người ngủ trên sáu giờ mỗi đêm. Một nghiên cứu khác trên phụ nữ trong độ tuổi từ 20 đến 79 cho thấy những người có rối loạn giấc ngủ nhẹ, chẳng hạn như mất nhiều thời gian để đi vào giấc ngủ hoặc thức dậy một hay nhiều lần trong đêm, có khả năng bị cao huyết áp cao hơn đáng kể so với những người ngủ nhanh và ngủ sâu[97]

Suy giảm chức năng nhận thức: Chỉ một đêm ngủ dưới sáu giờ cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng suy nghĩ rõ ràng của bạn vào ngày hôm sau.

Tăng nguy cơ tai nạn: Thiếu ngủ làm chậm thời gian phản xạ, từ đó làm tăng nguy cơ tai nạn. Bạn có khả năng gặp tai nạn xe hơi cao gấp ba lần nếu đang mệt mỏi. Theo Hiệp hội Giấc ngủ Hoa Kỳ, 40% người được hỏi thừa nhận đã từng ngủ gật khi đang lái xe ít nhất một lần. Một báo cáo của Hiệp hội An toàn Đường cao tốc các Thống đốc (Governor's Highway Safety Association) ước tính có khoảng 6.400 vụ tai nạn giao thông gây tử vong do lái xe trong tình trạng buồn ngủ mỗi năm. Năm mươi phần trăm trong số các vụ tai nạn này liên quan đến người lái xe dưới 25 tuổi.[98]

96 Archer, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23440187
97 Matthew Walker, PhD Sao chúng ta lại ngủ
98 Hiệp hội An toàn Đường cao tốc các Thống đốc



Hình 11.6 Lái xe khi buồn ngủ gây nguy hiểm cho bạn, hành khách của bạn và nhiều người khác. (Nguồn: Chỉnh sửa từ tài liệu của Hiệp hội An toàn Giao thông Đường cao tốc các Thống đốc.)

Lái xe sau 20 giờ không ngủ tương đương với lái xe khi nồng độ cồn trong máu là 0,08 phần trăm — mức giới hạn hợp pháp tại Hoa Kỳ đối với hành vi lái xe khi say rượu.

Tăng cân / tăng nguy cơ béo phì: Giấc ngủ giúp cân bằng cảm giác thèm ăn bằng cách điều hòa các hormone đóng vai trò giúp bạn cảm thấy no sau bữa ăn. Ngoài ra, cortisol được giải phóng trong thời gian lo âu, và sự kiệt sức khiến cơ thể sản xuất nhiều cortisol hơn. Điều này có thể kích thích cảm giác thèm ăn.

Tăng nguy cơ ung thư: Các khối u phát triển nhanh gấp ba lần ở động vật thí nghiệm bị rối loạn giấc ngủ nghiêm trọng. Các nhà nghiên cứu tin rằng điều này là do sự gián đoạn trong quá trình sản xuất melatonin, vì melatonin có cả đặc tính chống oxy hóa và chống ung thư.

Cảm xúc trở nên mãnh liệt hơn: Phần não chịu trách nhiệm về phản ứng cảm xúc — hạch hạnh nhân — có thể phản ứng mạnh hơn đến 60% khi bạn ngủ kém, dẫn đến cường độ cảm xúc tăng cao.

Để biết thêm thông tin về lợi ích và rủi ro sức khỏe của giấc ngủ, hãy xem bài TED Talk này (https://openstax.org/l/sleepsuperpower) của Tiến sĩ Matt Walker, Giám đốc Trung tâm Giấc ngủ tại Đại học California, Berkeley.

Mẹo cải thiện chất lượng giấc ngủ

Giờ đây khi bạn đã nhận thức rõ hơn về những tác hại của việc ngủ không đủ giấc đối với cơ thể, hãy cùng xem xét một số việc bạn có thể làm để cải thiện giấc ngủ.

Ưu tiên giấc ngủ. Điều này có thể là một thách thức ở đại học, nhưng hãy cố gắng xây dựng

lịch trình ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày để cơ thể quen với nhịp sinh học. Điều này sẽ giúp cơ thể bạn hình thành nhịp ngủ và giúp bạn dễ đi vào giấc ngủ cũng như dễ thức dậy vào buổi sáng hơn.

Ngủ trong phòng mát, yên tĩnh và tối. Hãy tạo ra một môi trường ngủ thoải mái và thuận lợi cho giấc ngủ. Nếu bạn có thể kiểm soát nhiệt độ phòng, hãy giữ phòng mát vào buổi tối. Các nhà khoa học tin rằng phòng ngủ mát (khoảng 65 độ F ≈ 18°C) có thể là tốt nhất cho giấc ngủ, vì nó tương ứng với sự giảm nhiệt độ tự nhiên của cơ thể. Tiếp xúc với ánh sáng mạnh làm ức chế khả năng sản xuất melatonin của cơ thể, vì vậy hãy giữ phòng càng tối càng tốt. Một nghiên cứu năm 2010 trên *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* cho thấy những người tiếp xúc với ánh sáng phòng "trong thời gian thường dành cho giấc ngủ đã làm giảm melatonin hơn 50%."[99] Ngay cả một chút ánh sáng nhỏ trong phòng (như từ màn hình LCD của đồng hồ báo thức) cũng có thể làm rối loạn đồng hồ sinh học và quá trình sản xuất melatonin, từ đó ảnh hưởng đến giấc ngủ. Mặt nạ ngủ có thể giúp chặn ánh sáng, và nút tai có thể giúp giảm tiếng ồn.

Tránh ăn khuya hoặc uống rượu bia hay caffeine gần giờ đi ngủ. Tốt nhất là kết thúc bữa ăn ít nhất hai giờ trước khi đi ngủ và tránh caffeine sau bữa trưa. Mặc dù mỗi người phản ứng khác nhau, caffeine tồn tại khá lâu trong cơ thể của hầu hết mọi người. Mặc dù rượu bia có thể khiến bạn buồn ngủ, nhưng tác dụng này chỉ ngắn hạn và bạn thường sẽ thức dậy vài giờ sau đó và khó ngủ lại. Rượu bia cũng có thể ngăn bạn đi vào các giai đoạn ngủ sâu, nơi cơ thể thực hiện phần lớn quá trình sửa chữa và phục hồi. Một nghiên cứu năm 2013 trên *Scientific Research* kết luận rằng "nước tăng lực, các đồ uống chứa caffeine khác và đồ uống có cồn là các yếu tố nguy cơ của chất lượng giấc ngủ kém." Việc ăn uống nhiều giờ trước khi đi ngủ rất quan trọng để cơ thể có thể phục hồi và thải độc, thay vì dành những giờ đầu của giấc ngủ để tiêu hóa một bữa ăn nặng.

Bắt đầu thư giãn một giờ trước khi ngủ. Có nhiều ứng dụng hữu ích giúp thư giãn, giảm căng thẳng và dễ ngủ. Hoặc bạn có thể đơn giản thực hành kỹ thuật thở 4-7-8 để làm dịu hệ thần kinh — hít vào trong 4 nhịp, giữ hơi trong 7 nhịp, và thở ra chậm trong 8 nhịp.

Bạn có thể cân nhắc ứng dụng Insight Timer (http://insighttimer.com) hoặc bất kỳ ứng dụng miễn phí nào (https://openstax.org/l/sleepapps) được liệt kê bởi Hiệp hội Giấc ngủ Hoa Kỳ.

Tập thể dục 30 phút mỗi ngày. Một trong những lợi ích lớn nhất của việc tập thể dục là tác động tích cực của nó đối với giấc ngủ. Một nghiên cứu của Đại học Stanford cho thấy 16 tuần tham gia chương trình tập luyện cường độ vừa phải giúp mọi người đi vào giấc ngủ nhanh hơn khoảng 15 phút và ngủ lâu hơn khoảng 45 phút. Đi bộ, yoga, bơi lội, tập luyện sức mạnh, nhảy dây — dù là hình thức nào, hãy tìm một bài tập bạn thích và đảm bảo vận

99 JCEM, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3047226/

động cơ thể mỗi ngày.

Cải thiện chế độ ăn uống. Chế độ ăn ít chất xơ và nhiều chất béo bão hòa và đường có liên quan đến giấc ngủ nhẹ, kém phục hồi và thời gian thức giấc nhiều hơn trong đêm. Thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều hóa chất sẽ khiến cơ thể bạn phải làm việc vất vả hơn vào ban đêm để loại bỏ độc tố, từ đó để lại ít thời gian hơn cho quá trình chữa lành và phục hồi.

Giấc ngủ ảnh hưởng đến cách chúng ta trông như thế nào, cảm nhận ra sao và hoạt động như thế nào mỗi ngày, và nó vô cùng quan trọng đối với sức khỏe và chất lượng cuộc sống. Khi bạn ngủ đủ theo nhu cầu của cơ thể, bạn trông rạng rỡ hơn, bạn cảm thấy tràn đầy sức sống hơn, và bạn có năng lượng để sống cuộc sống tốt nhất của mình.

Giờ đây, với sự hiểu biết tốt hơn về lợi ích của việc ngủ đủ số giờ khuyến nghị mỗi đêm và những rủi ro sức khỏe của việc thiếu ngủ, bạn có thể thực hiện những thay đổi nào để cải thiện cả chất lượng và số lượng giấc ngủ của mình?

Nếu tôi đã làm tất cả những điều này mà vẫn khó ngủ thì sao?

Những người gặp khó khăn trong việc đi vào giấc ngủ thường cũng có mức magie thấp (các nguồn cho rằng hơn một nửa người trưởng thành ở Hoa Kỳ bị thiếu hụt magie). Bạn có thể yêu cầu bác sĩ kiểm tra mức magie, nhưng bạn cũng có thể tập trung bổ sung các thực phẩm giàu magie để hỗ trợ. Một trong những món ăn vặt giàu magie tốt nhất là hạt bí ngô. Các nguồn tuyệt vời khác bao gồm hạnh nhân, mè (vừng) và quả óc chó.

Khó ngủ cũng có thể là dấu hiệu của các bệnh lý về giấc ngủ, chẳng hạn như mất ngủ (insomnia) hoặc ngưng thở khi ngủ (sleep apnea). Nếu bạn đã làm đúng mọi thứ mà vẫn gặp khó khăn trong việc đi vào giấc ngủ hoặc duy trì giấc ngủ, hãy trao đổi với bác sĩ của bạn.

Đây là một số nguồn tài liệu hỗ trợ về chứng mất ngủ:

- Healthy Sleep https://openstax.org/l/gettingsleep, Trường Y Harvard, Khoa Y học Giấc ngủ.
- Điều trị mất ngủ https://openstax.org/l/insomniatreatment, Hiệp hội Y học Giấc ngủ Hoa Kỳ.
- Y học giấc ngủ hành vi https://openstax.org/l/behaviroalsleepmedicine, Hội Y học Giấc ngủ Hành vi.

CÂU HỎI PHÂN TÍCH

Bạn có thói quen nào để gác lại mọi việc trong ngày. và làm dịu tâm trí không? Nếu có, bạn có thể chỉ ra hai cách để cải thiện thói quen hiện tại của mình không? Nếu không, bạn có thể thực hiện ba điều gì để chuẩn bị cho cơ thể và tâm trí của mình một giấc ngủ ngon và sâu giấc?

11.3 Chăm sóc sức khỏe cảm xúc

Dự kiến thời gian đọc: 16 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Những dấu hiệu nào cho thấy bạn đang tích tụ căng thẳng?
- Chánh niệm và lòng biết ơn giúp cải thiện sức khỏe cảm xúc như thế nào?

Nhận diện và quản lý căng thẳng

Theo báo cáo năm 2018 của Hiệp hội Sức khỏe Đại học Hoa Kỳ (American College Health Association), trong khoảng thời gian 12 tháng, 42% sinh viên đại học cho biết họ đã từng cảm thấy trầm cảm đến mức khó có thể hoạt động bình thường, và 63% cho biết họ cảm thấy lo âu quá mức.[100] Khả năng quản lý căng thẳng, duy trì các mối quan hệ yêu thương, và đáp ứng các yêu cầu của việc học tập và công việc đều ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe cảm xúc của bạn.

Căng thẳng không phải lúc nào cũng xấu. Thực tế, một mức độ căng thẳng nhất định có thể có lợi. Căng thẳng tích cực là căng thẳng ở mức đủ nhỏ để giúp bạn đối mặt với các thử thách hằng ngày. Nó cũng là một hệ thống cảnh báo tạo ra phản ứng chiến đấu hoặc bỏ chạy (fight-or-flight), làm tăng huyết áp và nhịp tim để bạn có thể tránh được các tình huống có thể đe dọa tính mạng. Cảm thấy căng thẳng có thể là phản ứng hoàn toàn bình thường, đặc biệt trong mùa thi. Nó có thể thúc đẩy bạn tập trung vào công việc, nhưng cũng có thể trở nên quá tải đến mức bạn không thể tập trung. Khi căng thẳng trở thành mãn tính (nghĩa là bạn luôn cảm thấy căng thẳng), nó bắt đầu gây tổn hại cho cơ thể.

Căng thẳng mãn tính gây ra điều gì cho cơ thể?

Bạn có thấy khó tập trung hoặc hoàn thành công việc không? Bạn có thường xuyên bị ốm không? Bạn có hay bị đau đầu không? Bạn có lo âu, tức giận hoặc dễ cáu kỉnh hơn bình thường không? Bạn có khó đi vào giấc ngủ hoặc khó giữ tỉnh táo không? Nếu bạn trả lời "có" cho bất kỳ hoặc tất cả các câu hỏi này, có thể bạn đang tích tụ quá nhiều căng thẳng.

Căng thẳng kéo dài trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng sẽ ảnh hưởng đến khả năng tập trung, khiến bạn dễ gặp tai nạn hơn, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, có thể làm suy yếu hệ miễn dịch, làm gián đoạn giấc ngủ, và có thể gây ra mệt mỏi, trầm cảm và lo âu.[101] Để tìm hiểu thêm về tác động của căng thẳng lên cơ thể, bạn có thể xem tại: apa.org/helpcenter/stress.

Một số người gọi thời đại chúng ta đang sống là kỷ nguyên quá tải. Rất dễ bị bào mòn bởi mạng xã hội và dòng tin tức liên tục, cũng như bị choáng ngợp bởi quá nhiều lựa chọn.

100 Báo cáo năm 2018 của Hiệp hội Sức khỏe Đại học Hoa Kỳ (ACHA) https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf
101 Trung tâm Y tế Đại học Maryland (UMMC), https://www.umms.org/ummc

Chúng ta đang sống trong một thế giới nhanh, luôn kết nối và đầy áp lực. Quân đội đã tạo ra từ viết tắt VUCA để mô tả thế giới hiện tại. VUCA là viết tắt của volatile (biến động), uncertain (bất định), complex (phức tạp) và ambiguous (mơ hồ). Do sống trong một thế giới VUCA, nhiều người trong chúng ta ở trong trạng thái quá tải liên tục.

Bạn sẽ gặp phải căng thẳng. Căng thẳng là điều không thể tránh khỏi. Điều tạo nên sự khác biệt là cách bạn đối phó với nó. Một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm là có cái nhìn đúng đắn về các tác nhân gây căng thẳng. Khi cảm thấy căng thẳng, hãy tự hỏi: trên thang điểm từ 1 đến 100, tình huống này căng thẳng đến mức nào? Ba năm nữa, tôi có còn nhớ đến việc này không? Khi đối mặt với các yếu tố gây căng thẳng, cách bạn nhìn nhận trải nghiệm đó có thể làm căng thẳng của bạn trầm trọng hơn hoặc giúp giảm nhẹ nó.

Có rất nhiều cách để quản lý căng thẳng. Hãy xem một số ý tưởng trong "bộ công cụ quản lý căng thẳng" bên dưới. Bạn đã thử những cách nào? Bạn muốn thử những cách nào? Việc có nhiều công cụ khác nhau cho các tình huống khác nhau là rất hữu ích — ví dụ, một tư thế yoga thư giãn trong phòng ký túc xá và hít thở sâu trong lớp học.

Chánh niệm và lòng biết ơn

Hít thở sâu, chánh niệm và thực hành lòng biết ơn là một trong những cách hiệu quả nhất để quản lý căng thẳng và chăm sóc sức khỏe cảm xúc.

Chánh niệm (Mindfulness)

Chánh niệm có nghĩa là hiện diện trọn vẹn với suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác cơ thể và môi trường xung quanh. Chánh niệm cũng là không phán xét — nghĩa là không có đúng hay sai trong cách bạn suy nghĩ hoặc cảm nhận ở một thời điểm nhất định. Khi thực hành chánh niệm, suy nghĩ của chúng ta tập trung vào những gì đang cảm nhận trong khoảnh khắc hiện tại, thay vì gặm nhấm quá khứ hay tưởng tượng về tương lai.[102]

Bất cứ điều gì giúp bạn ở lại với hiện tại và cho vỏ não trước trán (phần não chịu trách nhiệm suy luận và tư duy) được nghỉ ngơi đều là thực hành chánh niệm. Chánh niệm có thể là đi bộ chậm; quan sát kỹ cỏ, cây, hoa hoặc các tòa nhà; và nhận biết những gì bạn đang cảm nhận và cảm thấy. Chánh niệm cũng có thể là ngồi yên lặng — thậm chí chỉ cần ngồi yên ở một nơi yên tĩnh trong vài phút cũng có thể làm giảm nhịp tim và huyết áp.[103]

Việc thực hành chánh niệm dễ hơn bạn nghĩ:

- **Chậm lại.** Từ việc đánh răng, rửa mặt đến gội đầu — bạn có thể làm mọi việc từ tốn hơn trong quá trình chuẩn bị buổi sáng không? Hãy tập trung vào hoạt động đang làm, chú ý đến những gì bạn đang làm, giữ tâm trí ở hiện tại (không nghĩ về chuyện

102 Moran, Joan; University of California at Los Angeles, http://newsroom.ucla.edu/stories/gratitude-249167
103 Trung tâm Khoa học Vì Lợi ích Cộng đồng, Đại học UC Berkeley https://ggia.berkeley.edu/practice/

tối qua hay những việc sắp tới trong ngày), và cho phép mình làm mọi thứ chậm rãi.

- **Tập trung vào việc hít thở.** Bạn đang thở nhanh hay chậm? Hơi thở đến từ ngực hay từ bụng? Bạn có cảm nhận được không khí đi qua mũi khi hít vào không? Bạn có thể kéo dài hơi thở ra không? Bạn có cảm nhận cơ thể thư giãn khi bạn kéo dài hơi thở ra không?
- **Kết nối với môi trường xung quanh.** Đi bộ vài phút, hòa mình vào thế giới quanh bạn — nhìn lá trên cây hoặc ánh sáng ở góc đường, lắng nghe âm thanh xung quanh, ở lại với không gian xung quanh và quan sát những gì bạn thấy và nghe.

> **"Chúng ta không thể thay đổi thế giới, ít nhất là không nhanh chóng, nhưng chúng ta có thể thay đổi bộ não của mình. Bằng cách thực hành chánh niệm, tất cả chúng ta đều có khả năng phát triển một cảm giác bình an sâu sắc hơn." — Rick Hanson, tác giả *Resilient***

Hít thở sâu

Khi nghe đến chánh niệm, nhiều người thường nghĩ đến thiền. Mặc dù thiền là một phương pháp chánh niệm, vẫn còn nhiều phương pháp khác có thể đơn giản và dễ thực hành với bạn. Hít thở sâu giúp giảm căng thẳng và lo âu, và tuy đơn giản nhưng rất mạnh mẽ. Việc thực hành hít thở chánh niệm hằng ngày đã được chứng minh là giúp giảm sự lo âu khi thi cử ở sinh viên đại học.[104] Phương pháp thở 2-4-6-8 là một công cụ rất hữu ích để mang lại cảm giác bình tĩnh và giúp giảm lo âu ở mức nhẹ đến trung bình. Phương pháp này hầu như không tốn thời gian, không cần thiết bị, và có thể thực hiện ở bất cứ đâu:

- Bắt đầu bằng cách thở ra nhanh để đẩy hết không khí trong phổi (đếm đến 2).
- Hít vào bằng mũi, đếm đến 4.
- Giữ hơi thở trong 6 nhịp.
- Thở ra chậm bằng miệng, đếm đến 8.

Đây là một lượt. Không lặp lại lần thở ra nhanh nữa. Thay vào đó, bắt đầu vòng thứ hai bằng cách hít vào qua mũi trong 4 nhịp, giữ 6 nhịp, và thở ra trong 8 nhịp. Lặp lại thêm ba vòng nữa để giúp thư giãn cơ thể và tâm trí. Khi luyện tập thường xuyên, phương pháp thở 2-4-6-8 sẽ trở thành một công cụ hữu ích mỗi khi bạn gặp phải căng thẳng hoặc áp lực.

Thiền

Dan Harris, một phóng viên tin tức của ABC, từng sa đà vào việc sử dụng chất kích thích và đã trải qua một cơn hoảng loạn nghiêm trọng trên truyền hình toàn quốc. Sau giai đoạn đáng xấu hổ này trong cuộc đời, ông học thiền và nhận thấy nó giúp ông bình tĩnh hơn và kiên cường hơn. Hiện nay, ông đang trên hành trình giúp thiền trở nên dễ tiếp cận với tất cả mọi người. Dan từng hoài nghi về thiền, nhưng giờ đây ông nói rằng nếu ông có thể học

104 Levitin, ấn bản đặc biệt của tạp chí Time năm 2018, Chánh niệm mới

thiền, thì bất kỳ ai cũng có thể học thiền. Dan nhắc chúng ta rằng chúng ta sẽ bị xao nhãng, và tâm trí chúng ta **sẽ** lang thang — và điều đó hoàn toàn ổn. Chỉ cần nhận ra khi bạn bị xao nhãng và bắt đầu lại. Mỗi lần tâm trí bạn đi chệch hướng và bạn bắt đầu lại, điều đó giống như một lần tập tạ cho não bộ. Hãy bắt đầu với 3 phút và từ từ tăng lên 15 hoặc 20 phút. Để nghe thêm về hành trình của Dan, bạn có thể xem video này (https://openstax.org/l/danharris). Để bắt đầu với một bài thiền đơn giản, bạn có thể thử một trong các video trên kênh YouTube về thiền (https://openstax.org/l/meditation).

Một số ứng dụng thiền rất tốt bao gồm: Insight Timer, CALM và Headspace.

Lòng biết ơn

Chúng ta thường hay lầm tưởng rằng chính các yếu tố bên ngoài mang lại cho chúng ta niềm vui và hạnh phúc, trong khi thực tế điều này chủ yếu liên quan đến sự thực hành và thay đổi từ bên trong. Theo Trung tâm Nghiên cứu Nhận thức Chánh niệm (Mindfulness Awareness Research Center) của UCLA: "Có thái độ biết ơn làm thay đổi cấu trúc phân tử của não bộ, và khiến chúng ta khỏe mạnh và hạnh phúc hơn. Khi bạn cảm thấy hạnh phúc, hệ thần kinh trung ương bị tác động. Bạn trở nên bình an hơn, ít phản ứng thái quá hơn và ít chống đối hơn."[105]

Nhiều nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên đếm những điều tốt đẹp trong cuộc sống có xu hướng hạnh phúc hơn và ít bị trầm cảm hơn. Trong một nghiên cứu của UC Berkeley, các nhà nghiên cứu đã tuyển chọn 300 người đang gặp khó khăn về cảm xúc hoặc sức khỏe tâm thần và chia ngẫu nhiên họ thành ba nhóm. Cả ba nhóm đều được cung cấp dịch vụ tư vấn. Nhóm thứ nhất, ngoài tư vấn, còn viết một lá thư bày tỏ lòng biết ơn mỗi tuần trong ba tuần. Nhóm thứ hai viết về suy nghĩ và cảm xúc liên quan đến những trải nghiệm tiêu cực. Nhóm thứ ba chỉ nhận tư vấn. Những người trong nhóm viết thư biết ơn báo cáo tình trạng sức khỏe tâm thần tốt hơn đáng kể, kéo dài đến 12 tuần sau khi bài tập viết kết thúc.

Điều này cho thấy rằng một thực hành tự chăm sóc cảm xúc lành mạnh là ghi nhận những trải nghiệm tốt đẹp hoặc khi bạn nhìn thấy điều gì đó khiến bạn mỉm cười. Hãy suy nghĩ về lý do tại sao trải nghiệm đó mang lại cảm giác dễ chịu. Theo Rick Hanson, tác giả của *Resilient*: "Mỗi ngày đều rải rác những viên ngọc nhỏ. Ý tưởng là nhìn thấy chúng và nhặt chúng lên. Khi bạn nhận ra điều gì đó tích cực, hãy duy trì cảm xúc đó trong 30 giây. Cảm nhận cảm xúc trong toàn bộ cơ thể. Có thể tim bạn cảm thấy nhẹ nhõm hơn hoặc bạn đang mỉm cười. Bạn càng có thể làm sâu sắc và kéo dài những trải nghiệm tích cực thì các nơ-ron tích cực trong não bạn càng bắn tín hiệu lâu hơn — và chúng bắn càng lâu thì các mạng lưới thần kinh nền tảng càng trở nên mạnh mẽ hơn. Lặp lại quá trình này vài lần mỗi ngày và trong vòng vài tuần, bạn sẽ cảm thấy mạnh mẽ hơn, ổn định hơn và bình tĩnh hơn."

105 Nghiên cứu năm 2016 trên Tạp chí PLoS One, https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316

Xây dựng "Bộ công cụ" giảm căng thẳng	
Thực hành lòng tự từ bi Ăn thực phẩm sạch Chánh niệm Thiền định Thở sâu (2-4-6-8) Đi dạo trong thiên nhiên Vận động / Tập thể dục Yoga, Thái Cực Quyền Nhảy múa HIIT (luyện tập cường độ cao ngắt quãng) Chạy bộ, đạp xe, nâng tạ Tắm với muối Epsom Ôm nhau	Cười cùng bạn bè Nghe nhạc Uống trà thảo mộc giúp thư giãn Xem phim hài Viết nhật ký biết ơn Đổi màn hình điện thoại sang hình ảnh này Đổi mật khẩu thành những từ mang tính xoa dịu Giữ một vật trong balo nhắc bạn hít thở sâu mỗi khi bạn nhìn thấy nó

Hình 11.7 Bạn có bộ công cụ đối phó với căng thẳng chứa nhiều công cụ khác nhau để giúp bạn vượt qua mọi tình huống căng thẳng không? (Nguồn: Chỉnh sửa từ tác phẩm của Robin Benzrihem)

HOẠT ĐỘNG

Hãy xem xét một số công cụ được đề xuất trong "bộ công cụ quản lý căng thẳng" của bạn. Bạn đã thử những công cụ nào? Chúng có hiệu quả trong việc giúp bạn quản lý căng thẳng không? Hãy hỏi hai người bạn hoặc thành viên gia đình về các chiến lược quản lý căng thẳng yêu thích của họ. Những điều gì đã hiệu quả với bạn và người khác nhưng chưa có trong danh sách này? Xác định hai công cụ mới mà bạn muốn khám phá và trình bày cách bạn sẽ đánh giá xem chúng có hiệu quả với bạn hay không, sau đó bạn có thể tự tin bổ sung chúng vào bộ công cụ quản lý căng thẳng của mình.

11.4 Chăm sóc sức khỏe tinh thần

Dự kiến thời gian đọc: 16 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Sức khỏe tâm thần là gì?
- Tôi có thể chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình như thế nào?

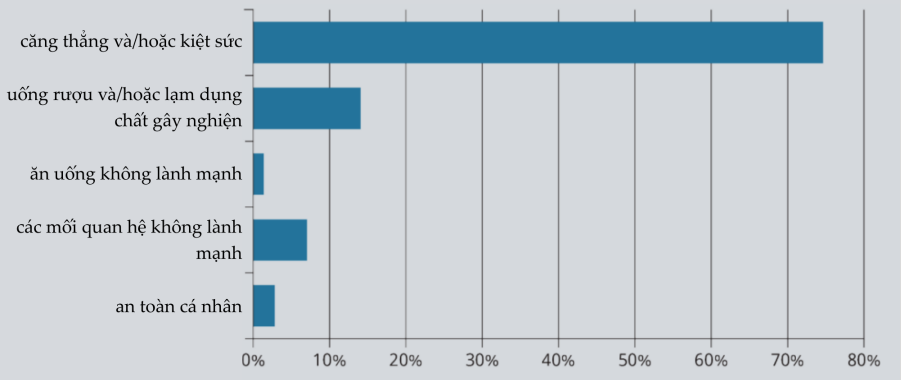
Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) xếp các tình trạng liên quan đến sức khỏe tâm thần là nguyên nhân hàng đầu gây khuyết tật tại Hoa Kỳ. Cứ bốn người trưởng thành thì có một người trải qua một rối loạn sức khỏe tâm thần có thể được chẩn đoán trong bất kỳ năm nào, tuy nhiên hơn một nửa trong số đó sẽ không điều trị. Lý do chính khiến mọi người không tìm kiếm sự hỗ trợ cần thiết là sự xấu hổ và nỗi sợ bị phán xét từ bạn bè, gia đình và đồng nghiệp. Việc loại bỏ sự kỳ thị liên quan đến sức khỏe tâm thần là rất quan trọng và cần khuyến khích những người cần giúp đỡ tìm kiếm sự hỗ trợ.

NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

1. Theo bạn, vấn đề sức khỏe nào sau đây là nghiêm trọng nhất đối với sinh viên đại học?
    a. căng thẳng và/hoặc kiệt sức
    b. uống rượu và/hoặc lạm dụng chất kích thích
    c. ăn uống không lành mạnh
    d. các mối quan hệ không lành mạnh
    e. an toàn cá nhân
2. Phương án nào sau đây mô tả đúng nhất trải nghiệm hoặc quan điểm của bạn về việc ăn uống lành mạnh khi học đại học?
    a. Tôi nhìn chung có thể ăn uống lành mạnh hầu hết thời gian.
    b. Tôi gặp khó khăn trong việc ăn uống lành mạnh do thiếu lựa chọn trong khuôn viên trường.
    c. Tôi không có đủ tiền để ăn uống lành mạnh.
    d. Tôi không có đủ thời gian để tập trung vào việc ăn uống lành mạnh.
    e. Tôi cần tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh.
    f. Đây không phải là điều tôi quá quan tâm.
3. Khi bạn đối mặt với các vấn đề liên quan đến cảm xúc, căng thẳng, sức khỏe tâm thần hoặc các mối quan hệ, bạn thường làm gì?
    a. Chờ nó tự qua đi hoặc tự giải quyết.
    b. Nói chuyện với chuyên gia y tế.
    c. Nói chuyện với bạn bè hoặc gia đình.
    d. Nói chuyện với một người đáng tin cậy khác như cán bộ quản lý ký túc xá (RA) hoặc người có chức sắc tôn giáo.
    e. Sử dụng các phương pháp như thiền, tập thể dục hoặc các hoạt động tương tự.

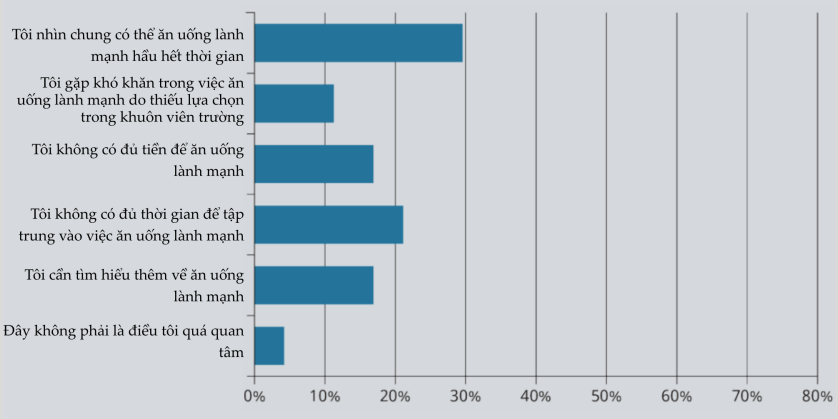
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey6-12 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đã được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Theo bạn, vấn đề sức khỏe nào sau đây là nghiêm trọng nhất đối với sinh viên đại học?



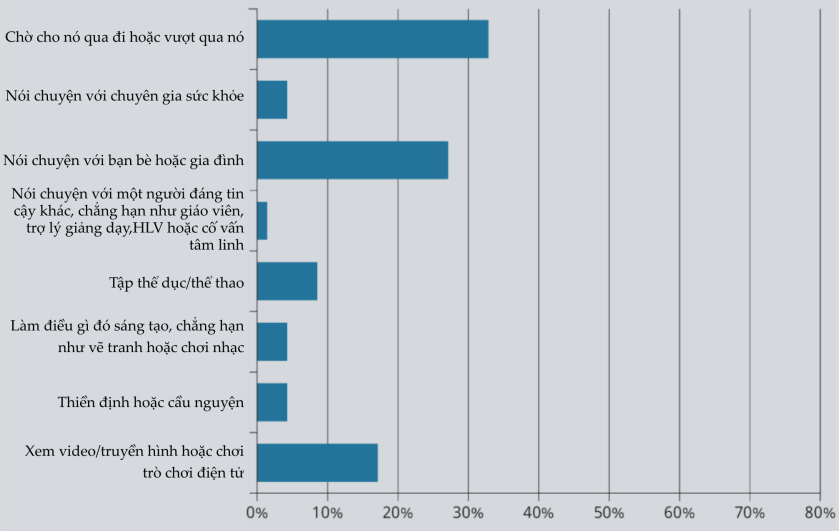
Hình 11.8

Phương án nào sau đây mô tả đúng nhất trải nghiệm hoặc quan điểm của bạn về việc ăn uống lành mạnh khi học đại học?



Hình 11.9

Khi bạn đối mặt với các vấn đề liên quan đến cảm xúc, căng thẳng, sức khỏe tâm thần hoặc các mối quan hệ, bạn thường làm gì?



Hình 11.10

Sức khỏe tâm thần là gì?

Sức khỏe tâm thần là "mức độ khỏe mạnh về mặt tâm lý hoặc không mắc các bệnh tâm thần. Đây là trạng thái của một người đang có khả năng thích nghi tốt về mặt cảm xúc và hành vi."[106]

Theo NAMI (Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần – National Alliance on Mental Illness), bệnh tâm thần là một tình trạng ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm xúc hoặc tâm trạng của một người. Tình trạng này có thể ảnh hưởng đến khả năng của một người trong việc thiết lập các mối quan hệ với người khác và trong việc hoạt động, sinh hoạt hằng ngày.

Một tình trạng sức khỏe tâm thần không phải là kết quả của một sự kiện duy nhất; nó thường là kết quả của nhiều nguyên nhân chồng chéo. Môi trường, lối sống và khuynh hướng di truyền đều có thể là các yếu tố ảnh hưởng đến nguy cơ một người mắc các bệnh lý liên quan

106 Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health

đến sức khỏe tâm thần hay không. Các sự kiện gây sang chấn hoặc những trải nghiệm căng thẳng có thể khiến một số người dễ bị tổn thương hơn, và hóa sinh của não bộ cũng có thể đóng vai trò trong quá trình này. Các tình trạng sức khỏe tâm thần biểu hiện theo nhiều cách khác nhau. Rối loạn lo âu, trầm cảm và rối loạn ăn uống là một số tình trạng phổ biến nhất.

Rối loạn lo âu

Tất cả chúng ta đều thỉnh thoảng cảm thấy lo âu, và điều này là hoàn toàn bình thường. Những tình huống mới, gặp gỡ người mới, lái xe trong điều kiện giao thông đông đúc và nói trước đám đông chỉ là một vài hoạt động phổ biến có thể khiến mọi người cảm thấy lo lắng. Điều quan trọng là hãy tìm kiếm sự trợ giúp khi những cảm giác này trở nên quá mức, gây sợ hãi hoặc ngăn cản chúng ta thực hiện các hoạt động hằng ngày.

Rối loạn lo âu là mối quan ngại về sức khỏe tâm thần phổ biến nhất tại Hoa Kỳ, và mặc dù có nhiều loại rối loạn lo âu khác nhau, tất cả đều có một điểm chung: "nỗi sợ hãi hoặc lo lắng kéo dài và quá mức trong những tình huống không mang tính đe dọa."[107] Về mặt thể chất, tim bạn có thể đập nhanh, và bạn có thể gặp khó thở, buồn nôn hoặc mệt mỏi dữ dội. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần nếu bạn trải qua mức độ lo âu khiến bạn không thể duy trì các hoạt động thường ngày.

Rối loạn ăn uống

Rối loạn ăn uống không phải là hiếm gặp trong sinh viên. Căng thẳng hoặc lo âu có thể khiến một số sinh viên ăn quá nhiều, trong khi những người khác có thể trở nên quá lo lắng về hình thể hoặc cân nặng và cắt giảm lượng thức ăn một cách đáng kể.

Chứng chán ăn tâm thần (anorexia nervosa) là một căn bệnh có thể gây tử vong, được đặc trưng bởi hành vi nhịn ăn cực đoan. Những người mắc chứng chán ăn thường có mối quan tâm phi lý về hình thể hoặc cân nặng và ăn theo một chế độ cực kỳ kiêng khem. Họ cũng có thể cảm thấy cần phải tập thể dục liên tục, ngay cả khi họ đang ốm hoặc kiệt sức.

Ăn vô độ (binge eating) là việc thường xuyên tiêu thụ một lượng lớn thức ăn trong thời gian ngắn. Những người ăn vô độ thường xuyên (hơn một lần mỗi tuần) và cảm thấy mất kiểm soát đối với việc ăn uống của mình có thể mắc rối loạn ăn vô độ (BED – Binge Eating Disorder). Điều quan trọng là cần phải tìm kiếm điều trị nếu bạn nghi ngờ có vấn đề với hành vi ăn vô độ. Việc điều trị có thể giải quyết các vấn đề tâm lý tiềm ẩn, từ đó giúp kiểm soát các thôi thúc ăn vô độ.

Chứng cuồng ăn (bulimia) bao gồm các chu kỳ ăn quá nhiều, sau đó đào thải thức ăn bằng cách gây nôn hoặc sử dụng thuốc nhuận tràng.
Rối loạn ăn uống có thể dẫn đến nhiều biến chứng, trong đó có những biến chứng rất nghiêm trọng, như các bệnh lý tim mạch và suy thận. Điều tối quan trọng đối với bất kỳ ai

107 NAMI, https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Images/FactSheets/Anxiety-Disorders-FS.pdf

mắc rối loạn ăn uống là ổn định tình trạng sức khỏe trước, sau đó tiếp tục chăm sóc y tế và tư vấn để đạt được sự hồi phục hoàn toàn. Rối loạn ăn uống có thể được điều trị thành công thông qua chăm sóc y tế, liệu pháp tâm lý, tư vấn hoặc huấn luyện (coaching).

Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể mắc rối loạn ăn uống, hãy đến gặp bác sĩ hoặc trung tâm y tế của trường. Hiệp hội Quốc gia về Rối loạn Ăn uống (National Eating Disorders Association) (https://www.nationaleatingdisorders.org) cũng cung cấp thông tin, hỗ trợ và giúp đỡ.

Trầm cảm

Hầu hết mọi người đều có lúc cảm thấy buồn. Đây là một phản ứng bình thường trước những mất mát hoặc khó khăn trong cuộc sống. Cảm thấy buồn không giống với việc mắc trầm cảm. Khi nỗi buồn sâu sắc kéo dài trong vài ngày hoặc thậm chí vài tuần, và bạn không còn hứng thú với những hoạt động mà trước đây bạn từng yêu thích, đó có thể là trầm cảm. Trầm cảm có thể dẫn đến nhiều vấn đề về cảm xúc và thể chất, đồng thời làm giảm khả năng hoạt động của một người trong công việc và cuộc sống thường nhật.

Trầm cảm không có một nguyên nhân duy nhất. Nó có thể xuất hiện sau một khủng hoảng trong cuộc sống hoặc một bệnh lý thể chất, nhưng cũng có thể xảy ra một cách tự phát. Nhiều yếu tố, bao gồm sang chấn, một thay đổi lớn trong cuộc sống, chấn thương não, và việc lạm dụng rượu bia hoặc ma túy, có thể góp phần dẫn đến trầm cảm. Trầm cảm là một bệnh lý có thể điều trị được. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần nếu bạn trải qua tình trạng buồn bã kéo dài khiến bạn không thể duy trì các hoạt động thường ngày.

Hành vi tự sát

Tự sát là khi một người tự gây tổn thương vào chính bản thân mình với ý định chấm dứt cuộc sống, và họ tử vong do hành động đó.[108]

Những người có ý định tự sát thường trải qua cảm giác tuyệt vọng sâu sắc. Họ thường không cảm thấy mình có thể đối phó với các biến cố trong cuộc sống và không nhìn thấy giải pháp cho các vấn đề. Trong thời điểm đó, họ không thể nhận ra rằng những thách thức này thực chất chỉ mang tính tạm thời. Phần lớn những người sống sót sau các hành vi tự sát tiếp tục sống những cuộc đời trọn vẹn, ý nghĩa và tốt đẹp.

Sự trợ giúp luôn sẵn có suốt ngày đêm cho bất kỳ ai đang ở trong tình trạng khủng hoảng. Bằng cách cung cấp tư vấn ngay lập tức cho những người cần, các trung tâm hỗ trợ khủng hoảng tâm lý mang lại sự hỗ trợ vô giá trong những thời điểm then chốt nhất. Nếu bạn hoặc người quen của bạn có các dấu hiệu cảnh báo về tự sát, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt. Gia đình và bạn bè thường là những người đầu tiên nhận ra các dấu hiệu cảnh báo và có thể giúp thực hiện bước đầu tiên trong việc tìm kiếm điều trị.

---

108 NIMH, https://www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-faq/index.shtml

Nếu ai đó nói với bạn rằng họ sẽ tự sát, đừng để họ ở một mình. Đường dây Phòng chống Tự sát Quốc gia (National Suicide Prevention Lifeline) theo số 1-800-273-TALK (8255) hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần. Dịch vụ nhắn tin khủng hoảng (Crisis Text Line) cũng hoạt động 24/7 bằng cách nhắn tin HOME đến 741741, 85258 hoặc 686868. Ngoài ra, có kế hoạch triển khai trong thời gian tới số hotline 988 về phòng chống tự sát, hoạt động tương tự như 911.

Trầm cảm là một yếu tố nguy cơ chính của tự sát, cùng với lạm dụng chất kích thích, đau mãn tính gây suy kiệt, các rối loạn sức khỏe tâm thần và tiền sử gia đình có người tự sát.

Dưới đây là một số dấu hiệu cảnh báo giúp bạn xác định liệu một người bạn hoặc người thân có nguy cơ tự sát hay không, đặc biệt nếu hành vi đó là mới xuất hiện, gia tăng hoặc có vẻ liên quan đến một sự kiện đau đớn:

- nói về việc muốn chết hoặc muốn tự sát
- tìm cách để tự sát, chẳng hạn như tìm kiếm trên mạng hoặc mua súng
- nói về cảm giác tuyệt vọng hoặc không có lý do để sống
- nói về cảm giác bế tắc hoặc đang chịu đựng cơn đau tột cùng
- nói về việc cảm thấy mình là gánh nặng cho người khác
- gia tăng việc sử dụng rượu bia hoặc ma túy
- hành động lo lắng hoặc kích động; cư xử liều lĩnh
- ngủ quá ít hoặc quá nhiều
- thu mình hoặc tự cô lập
- thể hiện sự tức giận hoặc nói về việc muốn trả thù
- thay đổi tâm trạng thất thường[109]

Tài nguyên bổ sung

Vì việc bước vào đại học là một bước ngoặt rất lớn, điều quan trọng là bạn cần biết những dịch vụ y tế nào có sẵn tại trường của mình. Một số nhu cầu hỗ trợ có thể vượt quá phạm vi của chương trình tham vấn trong trường đại học, và trong trường hợp đó, trung tâm y tế của trường có thể giới thiệu bạn đến các nguồn hỗ trợ ngoài trường.

Bất kể bạn học ở đâu, OK2TALK và NAMI đều cung cấp hỗ trợ trực tuyến, qua tin nhắn và qua điện thoại:

- OK2TALK (https://ok2talk.org) là một cộng đồng dành cho người trẻ đang gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần. Nền tảng này cung cấp một không gian an toàn để trò chuyện và chia sẻ.
- Gọi đường dây hỗ trợ của NAMI theo số 800-950-6264, hoặc nhắn tin NAMI đến 741741.

109 https://suicidepreventionlifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide/; https://www.nimh.nih.gov/health/publications/suicide-faq/index.shtml

11.5 Duy trì các mối quan hệ lành mạnh

Dự kiến thời gian đọc: 18 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Việc chăm sóc bản thân mang lại lợi ích như thế nào cho các mối quan hệ?
- Vì sao cộng đồng lại quan trọng đối với các mối quan hệ lành mạnh?
- Sức khỏe tình dục là gì?

Các mối quan hệ là yếu tố then chốt đối với một cuộc sống hạnh phúc và khỏe mạnh. Theo Tiến sĩ Robert Waldinger, giám đốc Nghiên cứu Phát triển Người trưởng thành của Đại học Harvard, những người có kết quả sức khỏe tốt nhất là những người "chủ động gắn bó và đầu tư vào các mối quan hệ, với gia đình, với bạn bè và với cộng đồng."



Hình 11.11 Các mối quan hệ lành mạnh bao gồm sự tin tưởng, tôn trọng và hỗ trợ. (Nguồn: Garry Knight / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Tuy nhiên, chất lượng của các mối quan hệ mới là điều quan trọng. Vậy điều gì làm nên một mối quan hệ lành mạnh? Các mối quan hệ có nhiều hình thức: người yêu, gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, thành viên trong nhóm và hàng xóm. Hãy nghĩ đến một mối quan hệ mà trong đó có sự tôn trọng và tin tưởng lẫn nhau, cùng hỗ trợ nhau trong những thời điểm khó khăn, cùng ăn mừng những khoảnh khắc tốt đẹp, và giao tiếp một cách dễ dàng, trung thực. Đó là một mối quan hệ lành mạnh. Bạn có đang nghĩ đến ai đó không? Ngược lại, nếu việc giao tiếp thường xuyên căng thẳng hoặc gượng ép, niềm tin bị phản bội, hoặc bạn không cảm thấy được lắng nghe, được trân trọng hay được coi trọng, thì đó là những dấu hiệu của một mối quan hệ không lành mạnh. Các mối quan hệ không lành mạnh có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe cả trong ngắn hạn lẫn dài hạn. Nếu bạn không hạnh phúc trong một mối quan hệ, hãy cố gắng cải thiện mối quan hệ đó hoặc chấm dứt nó. Đừng ở lại trong một mối quan hệ vì những lý do sai lầm, chẳng hạn như sợ cô đơn hoặc cảm giác tội lỗi.

Nếu người yêu hoặc bạn đời cố ép bạn thực hiện hành vi tình dục, làm tổn hại bạn về thể chất, hoặc xúc phạm bạn bằng lời nói, thì bạn đang ở trong một mối quan hệ không lành mạnh. Ngay cả khi bạn tin rằng người đó yêu bạn, điều đó cũng không thể bù đắp cho những tổn hại mà họ đang gây ra cho bạn. Hãy chấm dứt mối quan hệ đó.

Hãy dành một chút thời gian để đánh giá sức khỏe của các mối quan hệ trong cuộc sống của bạn. Ai là người khiến bạn mỉm cười, giúp bạn tăng sự tự tin, thực sự lắng nghe khi bạn cần chia sẻ, và chỉ mong điều tốt nhất cho bạn? Đầu tư vào những mối quan hệ này rất có khả năng sẽ khiến bạn hạnh phúc và khỏe mạnh hơn. Các mối quan hệ luôn mang tính hai chiều. Bạn cam kết với các mối quan hệ của mình ở mức độ nào? Bạn dành bao nhiêu nỗ lực để nuôi dưỡng các mối quan hệ đó?

Chăm sóc bản thân

Các mối quan hệ lành mạnh bắt đầu từ những cá nhân lành mạnh. Chăm sóc bản thân là việc học cách chăm sóc tốt cho chính mình và ưu tiên các nhu cầu của bản thân. Chăm sóc bản thân bao gồm bất kỳ hoạt động nào giúp nuôi dưỡng và nạp lại năng lượng cho bạn, chẳng hạn như đi dạo trong rừng, tham gia một lớp yoga, xem một sự kiện thể thao, đọc một cuốn sách hay, hoặc dành thời gian với bạn bè. Khi bạn cảm thấy bình tĩnh và được nuôi dưỡng đầy đủ, bạn sẽ hào hứng đón chào ngày mới, và dù bận rộn đến đâu, bạn vẫn sẽ ưu tiên thời gian cho gia đình và bạn bè. Nếu bạn không chăm sóc và học cách yêu thương chính mình, bạn sẽ không bao giờ có thể mang phiên bản tốt nhất của bản thân vào bất kỳ mối quan hệ nào.

Một yếu tố quan trọng mà bạn mang vào mọi mối quan hệ là cách bạn cảm nhận về chính mình. Lòng tự trọng là việc yêu thương bản thân và hài lòng với con người thật của mình. Việc xây dựng lòng tự trọng lành mạnh ảnh hưởng đến cách bạn nhìn nhận bản thân, và điều này có thể cải thiện các mối quan hệ của bạn một cách đáng kể. Mặc dù lòng tự trọng thấp không nhất thiết ngăn cản chúng ta có tình yêu lãng mạn, nhưng nó có thể trở thành rào cản đối với một mối quan hệ lành mạnh. Nếu bạn không tin rằng mình đủ tốt, làm sao bạn có thể mong đợi đối phương nghĩ như vậy?

Khi bạn cảm thấy vững tin và an tâm về chính mình, điều đó cho phép cả bạn và người yêu/bạn đời cảm thấy an tâm hơn về mối quan hệ. Nếu bạn có những bất an, chúng có thể biểu hiện trong mối quan hệ dưới dạng ghen tuông, phòng thủ hoặc căng thẳng, dẫn đến những cuộc tranh cãi không cần thiết. Lòng tự trọng lành mạnh luôn song hành với sự tự tin, và việc cảm thấy tự tin về bản thân sẽ chuyển hóa thành một mối quan hệ mạnh mẽ và thỏa mãn hơn. Nếu bạn đang trải qua tình trạng lòng tự trọng thấp, bạn có thể đặt người yêu/bạn đời lên quá cao hoặc ở lại trong một mối quan hệ không lành mạnh đối với bạn. Nếu bạn nhận thấy mình đang thay đổi tính cách để làm vừa lòng người khác, thì đó không bao giờ là dấu hiệu của một mối quan hệ lành mạnh.

Bạn có thể thay đổi những suy nghĩ tiêu cực và xây dựng lòng tự trọng của mình. Nếu bạn bắt gặp bản thân đang nghĩ rằng mình không đáng được yêu thương, không hấp dẫn hoặc không đủ tốt, điều quan trọng là bắt đầu nói chuyện với chính mình theo cách tích cực và tôn vinh tất cả những gì làm nên sự độc đáo của bạn.

Chăm sóc bản thân cũng bao gồm việc tha thứ cho chính mình. Tất cả chúng ta đều mắc sai

lầm. Một bước đi sai không phải là tận thế. Hãy đứng dậy, nhìn nhận vấn đề một cách thấu đáo, nhìn nhận những bài học có thể rút ra, tập trung vào tất cả những điều làm nên giá trị đặc biệt của bạn, và tiếp tục tiến về phía trước. Hãy tử tế với chính mình.

Tầm quan trọng của cộng đồng

Bán đảo Nicoya ở Costa Rica là nơi sinh sống của một trong những cộng đồng có tỷ lệ người sống thọ trên 100 tuổi cao nhất thế giới. Người dân Costa Rica nói chung báo cáo mức độ hài lòng với cuộc sống rất cao. Dan Buettner, tác giả nghiên cứu "Vùng xanh" về các cộng đồng sống thọ nhất trên thế giới, giải thích rằng Costa Rica "là một nơi mà tôn giáo, gia đình và sự tương tác xã hội là những giá trị cốt lõi, thay vì việc cố gắng ganh đua, đảm bảo tài chính hay địa vị xã hội. Các thành phố của họ được thiết kế để mọi người gặp gỡ nhau suốt cả ngày. Họ đi bộ ra chợ, nơi họ trò chuyện với mọi người."[110]

Trong nhiều gia đình ở Costa Rica, nhiều thế hệ cùng sống chung dưới một mái nhà hoặc sống gần nhau để có thể tham gia vào cuộc sống của nhau. Hàng xóm giống như gia đình mở rộng, và mọi người thường ghé thăm nhau cũng như sẵn sàng giúp đỡ lẫn nhau.

Mặc dù đây không phải là cách sống phổ biến của nhiều người tại Hoa Kỳ, những bài học từ nghiên cứu Blue Zones nhấn mạnh tầm quan trọng của cộng đồng và những lợi ích sức khỏe đến từ việc kết nối và duy trì sự gắn bó với cộng đồng. Bạn đang thuộc về những cộng đồng nào? Ký túc xá của bạn có phải là một cộng đồng không? Một đội thể thao? Một câu lạc bộ hoặc nhóm tình nguyện? Khi bạn bắt đầu nhìn nhận các vòng tròn xã hội mà mình tham gia như những cộng đồng và ưu tiên thời gian để xây dựng sự gắn kết chặt chẽ hơn với những cộng đồng đó, bạn sẽ trải nghiệm nhiều lợi ích về sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc.



Hình 11.12 Tham gia các câu lạc bộ ở trường đại học có thể là một cách tuyệt vời để kết nối và xây dựng cộng đồng. (Nguồn: SupportPDX, Cerritos College / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Theo một phân tích các nghiên cứu về sinh viên đại học (Joe Cuseo, *Những nguyên tắc hiệu quả nhất, dựa trên nghiên cứu, về thành công trong học đại học*), những sinh viên có cảm giác gắn bó cao hơn và tham gia tích cực hơn vào cộng đồng trong trường thường đạt kết quả

110 https://www.bluezones.com/2017/10/costa-rica-singapore-two-happiest-places-earth/

học tập tốt hơn. Ngoài ra, những sinh viên tham gia các hoạt động ngoại khóa, tình nguyện và làm việc bán thời gian ngoài lớp học (dưới 20 giờ mỗi tuần) đạt điểm số cao hơn so với những sinh viên không tham gia bất kỳ hoạt động nào ngoài lớp học.

ÁP DỤNG

Hãy lập một danh sách các cộng đồng mà bạn đang tham gia. Danh sách của bạn nên bao gồm các cộng đồng chính thức — ví dụ như các đội thể thao, hội nam sinh/nữ sinh, và tư cách thành viên trong các câu lạc bộ và tổ chức khác. Danh sách cũng nên bao gồm các cộng đồng không chính thức — ví dụ như hàng xóm của bạn hoặc những người bạn thường xuyên gặp trong lớp tập thể dục yêu thích của mình.

Bên cạnh mỗi cộng đồng, hãy ghi lại việc trở thành thành viên của cộng đồng đó mang lại lợi ích gì cho bạn và sự tham gia của bạn mang lại lợi ích gì cho cộng đồng. Sau đó, hãy lập một danh sách mới về những sở thích và đam mê cá nhân của bạn. Những điều này phù hợp với các cộng đồng bạn đang tham gia đến mức nào? Có những cộng đồng mới nào có thể phù hợp với bạn không?

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc xác định các cộng đồng mà mình đang thuộc về, hãy nghĩ về những đam mê, những mục tiêu xã hội bạn quan tâm và những cách bạn yêu thích để dành thời gian. Hãy tìm một nhóm hoặc câu lạc bộ phù hợp với sở thích của bạn. Nếu bạn không tìm thấy một nhóm phù hợp đã tồn tại, hãy bắt đầu một câu lạc bộ mới!

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng bạn bè mang lại cho chúng ta cảm giác về ý nghĩa hoặc mục đích sống, và rằng việc có một đời sống xã hội lành mạnh rất quan trọng để duy trì sức khỏe thể chất. Trong một phân tích tổng hợp (meta-analysis) từ 148 nghiên cứu với hơn 300.000 người tham gia, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng các mối quan hệ xã hội đóng vai trò quan trọng trong việc kéo dài tuổi thọ. Sự hỗ trợ xã hội có liên hệ với huyết áp thấp hơn và chức năng hệ miễn dịch tốt hơn. Phân tích này cũng cho thấy rằng sự hỗ trợ xã hội hoạt động theo một phổ liên tục: mức độ gắn kết trong các mối quan hệ càng cao thì rủi ro sức khỏe càng thấp.[111]

Theo báo cáo năm 2018 của Hiệp hội Sức khỏe Sinh viên Đại học Hoa Kỳ (American College Health Association), trong khoảng thời gian 12 tháng, 63% sinh viên đại học cho biết họ từng cảm thấy rất cô đơn. Nếu bạn đang cảm thấy cô đơn hoặc gặp khó khăn trong việc kết bạn, hãy biết rằng phần lớn những người xung quanh bạn cũng đã từng cảm thấy như vậy. Tham gia một nhóm hoặc câu lạc bộ gồm những người có chung sở thích và đam mê là một trong những cách tốt nhất để kết giao với những người bạn tuyệt vời và duy trì sự kết nối.

Sức khỏe tình dục

Sự yêu mến, tình yêu và sự gần gũi về thể xác đều đóng vai trò quan trọng trong các mối

111 Holt-Lunstad, PLoS Medicine, https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316

quan hệ lành mạnh, và một cách tiếp cận có trách nhiệm đối với sự thân mật là điều thiết yếu để đảm bảo sức khỏe tình dục. Dù bạn đã đang sinh hoạt tình dục hay sẽ bắt đầu trong tương lai, các lựa chọn của bạn có thể ảnh hưởng đến sự an toàn của chính bạn cũng như sức khỏe và sự an toàn của các bạn tình. Điều quan trọng là bạn cần hiểu những gì mình có thể làm để bảo vệ bản thân khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục (STIs).

Các bệnh lây truyền qua đường tình dục thường gặp

Nhiễm trùng	Triệu chứng	Chẩn đoán và điều trị
Virus u nhú ở người (HPV)	• HPV có thể lây truyền ngay cả khi người nhiễm không có dấu hiệu hoặc triệu chứng. • Hầu hết những người nhiễm HPV không biết rằng họ đã bị nhiễm. • Các triệu chứng có thể bao gồm mụn cóc sinh dục, kết quả xét nghiệm Pap bất thường và ung thư.	• Không có xét nghiệm đặc hiệu để phát hiện HPV. • Có vắc-xin để phòng ngừa HPV. • Không có phương pháp điều trị để loại bỏ HPV, tuy nhiên có các phương pháp điều trị cho những vấn đề sức khỏe do HPV gây ra. • Xét nghiệm Pap định kỳ có thể giúp phát hiện sớm các vấn đề.
Chlamydia	• Các triệu chứng bao gồm cảm giác nóng rát khi đi tiểu và/hoặc tiết dịch từ dương vật hoặc âm đạo; tuy nhiên, hầu hết những người mắc chlamydia không có triệu chứng. • Ở phụ nữ, bệnh có thể gây tổn thương hệ sinh sản.	• Xét nghiệm thường bao gồm mẫu nước tiểu hoặc lấy mẫu dịch âm đạo. • Có thể chữa khỏi bằng phương pháp điều trị phù hợp.
Herpes sinh dục	• Herpes sinh dục do hai loại virus gây ra: herpes simplex type 1 và herpes simplex type 2. • Virus có thể được lây lan qua các vết loét hoặc qua da ngay cả khi không nhìn thấy vết loét. • Hãy đi khám bác sĩ nếu bạn nhận thấy vết loét bất thường, dịch tiết có mùi hôi hoặc cảm giác nóng rát khi đi tiểu.	• Có thể chẩn đoán thông qua triệu chứng, xét nghiệm mẫu từ vết loét hoặc xét nghiệm máu. • Không có cách chữa khỏi herpes; tuy nhiên, có thuốc có thể ngăn ngừa hoặc rút ngắn thời gian bùng phát.
Bệnh lậu	• Có thể bao gồm cảm giác nóng rát khi đi tiểu, dịch tiết bất thường từ dương vật hoặc âm đạo, và chảy máu giữa các kỳ kinh. • Triệu chứng nhiễm trùng trực	• Hãy đi khám bác sĩ nếu bạn hoặc bạn tình nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào trong số này. • Xét nghiệm thường là mẫu nước tiểu và có thể thêm mẫu dịch họng hoặc trực tràng.

	tràng có thể bao gồm ngứa, nóng rát và chảy máu.	• Có thể chữa khỏi bằng phương pháp điều trị phù hợp. • Thuốc có thể ngăn chặn nhiễm trùng, nhưng không thể đảo ngược bất kỳ tổn thương vĩnh viễn nào do bệnh gây ra.
Vi-rút gây suy giảm miễn dịch ở người (HIV)	• HIV làm tổn thương các tế bào của hệ miễn dịch. • Giai đoạn tiến triển nhất của nhiễm HIV thường được gọi là AIDS (hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải). • HIV thường lây lan qua trao đổi dịch cơ thể khi quan hệ tình dục không sử dụng biện pháp bảo vệ hoặc do dùng chung kim tiêm với người nhiễm. • Phụ nữ có thể truyền HIV cho con trong thời kỳ mang thai hoặc khi sinh.	• Các loại thuốc như dự phòng trước phơi nhiễm (PrEP) có thể làm giảm nguy cơ nhiễm nếu được sử dụng đều đặn và kết hợp với các biện pháp phòng ngừa khác. • Người nhiễm có thể sống chung với bệnh trong nhiều năm, đặc biệt nếu được chẩn đoán và điều trị sớm. • Chẩn đoán sớm cũng rất quan trọng để giảm nguy cơ lây truyền HIV cho người khác.

Bảng 11.1 Dữ liệu về bệnh lây truyền qua đường tình dục, triệu chứng, chẩn đoán và thông tin điều trị do Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh cung cấp, https://www.cdc.gov/std

Cách bảo vệ bản thân khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục

Cách chắc chắn nhất để bảo vệ bản thân khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục là kiêng quan hệ tình dục. Điều này có nghĩa là không quan hệ qua đường âm đạo, hậu môn hoặc miệng. Có rất nhiều điều cần cân nhắc trước khi quan hệ tình dục, và bạn hoàn toàn có quyền nói không nếu bạn chưa sẵn sàng. Nếu bạn quyết định quan hệ tình dục, bạn và bạn tình nên cùng đi xét nghiệm trước và đảm bảo luôn sử dụng bao cao su. Việc ngừng sử dụng bao cao su là không an toàn trừ khi cả hai đã được xét nghiệm, biết rõ tình trạng sức khỏe của mình, có một biện pháp tránh thai khác và đang trong một mối quan hệ chung thủy một - một. *Chung thủy song phương* có nghĩa là bạn và bạn tình cùng đồng ý chỉ có quan hệ tình dục với nhau. Điều này có thể giúp bảo vệ khỏi các bệnh lây truyền qua đường tình dục, với điều kiện cả hai đã được xét nghiệm và biết rằng mình không mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục. Truy cập trang web này để tìm địa điểm xét nghiệm bệnh lây truyền qua đường tình dục đảm bảo tính bảo mật gần bạn (https://openstax.org/l/gettested).

Trước khi quan hệ tình dục, hãy trao đổi với bạn tình về cách bạn sẽ phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục và mang thai ngoài ý muốn. Nếu bạn nghĩ rằng mình đã sẵn sàng để quan hệ tình dục, bạn cũng cần sẵn sàng bảo vệ cơ thể và tương lai của mình. Bạn cũng nên trao đổi trước với bạn tình về những điều bạn sẽ và sẽ không làm trong quan hệ tình dục. Bạn tình của bạn luôn phải tôn trọng quyền nói không của bạn đối với bất cứ điều gì khiến bạn cảm

thấy không thoải mái. Tình dục luôn phải dựa trên sự đồng thuận và tôn trọng lẫn nhau.

Nếu bạn phát hiện mình mắc một bệnh lây truyền qua đường tình dục, điều quan trọng là phải trao đổi với bác sĩ và bắt đầu điều trị càng sớm càng tốt. Nếu bạn đang sống chung với một bệnh lây truyền qua đường tình dục, bạn cần thông báo cho bạn tình trước khi quan hệ tình dục. Mặc dù việc nói về bệnh lây truyền qua đường tình dục có thể gây khó chịu, nhưng sự giao tiếp cởi mở và trung thực sẽ giúp bạn tình của bạn đưa ra những quyết định đúng đắn để bảo vệ sức khỏe của họ.

11.6 An toàn cá nhân

Dự kiến thời gian đọc: 22 phút.

Những câu hỏi cần xem xét:

- Điều gì khiến một người có ý thức về an toàn?
- Bạn có thể cải thiện sự an toàn cá nhân của mình như thế nào?

Ý thức về an toàn

Có ý thức về an toàn nghĩa là bạn nhận thức được các mối nguy tiềm ẩn và luôn cảnh giác trước nguy hiểm. Nói đơn giản, bạn luôn ý thức về việc giữ an toàn cho bản thân. Điều này bao gồm việc chú ý đến môi trường xung quanh và cẩn trọng trong việc sử dụng rượu bia và các chất kích thích.

Chất kích thích là một chất hóa học có thể làm thay đổi cách cơ thể và tâm trí bạn hoạt động cũng như cảm nhận. Một số chất là bất hợp pháp (như cocain hoặc heroin), và ngay cả những chất hợp pháp cũng có thể gây hại cho cơ thể và não bộ. Ngay cả thuốc kê đơn cũng có thể bị lạm dụng nếu dùng để tạo cảm giác "phê" hoặc dẫn đến lệ thuộc.

Tại sao con người lạm dụng chất kích thích? Câu trả lời khác nhau tùy từng người, nhưng đa số muốn cảm thấy dễ chịu và thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực. Hoặc họ muốn cải thiện một khía cạnh nào đó trong cuộc sống — ví dụ như đạt điểm số tốt hơn. Điều này có thể khiến họ bắt đầu sử dụng chất kích thích để có nhiều năng lượng hơn, thức khuya lâu hơn, hoặc tập trung hơn khi học. Tuy nhiên, sự cải thiện ngắn hạn này không đáng để đánh đổi với rủi ro sức khỏe và nguy cơ nghiện.

Rượu

Các thống kê thực tế khiến ta rất đáng lo ngại. Ba mươi hai phần trăm sinh viên đại học đã uống rượu cho biết họ đã làm điều gì đó mà sau đó họ hối hận, 27% quên mất mình đã ở đâu hoặc đã làm gì, và 11% tự làm tổn hại cơ thể.[112] Nhiều người uống rượu để thư giãn,

112 American College Health Association, 2018 https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Spring_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf

giao lưu hoặc ăn mừng, nhưng việc tiêu thụ quá nhiều rượu có thể gây ra những tác động nghiêm trọng đến sức khỏe.

Bạn không cần phải là người nghiện rượu để rượu gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe và cuộc sống. Nguy cơ nghiện rượu là một vấn đề nghiêm trọng có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai.

Rượu được phân loại là một loại chất kích thích và là chất ức chế thần kinh, khiến nó trở thành loại chất kích thích được sử dụng phổ biến nhất trên thế giới. Rượu làm gián đoạn các đường truyền thông tin trong não và có thể ảnh hưởng đến hình dạng cũng như chức năng của não. Những gián đoạn này có thể làm thay đổi tâm trạng và hành vi, khiến bạn khó suy nghĩ rõ ràng và phối hợp vận động. Vì vậy, tuyệt đối không được lái xe khi đã uống rượu. Uống rượu có thể làm suy yếu hệ miễn dịch và gây tổn thương tim, làm tăng nguy cơ đột quỵ và huyết áp cao. Uống rượu nhiều cũng gây hại cho gan và tuyến tụy.

Viện Quốc gia Hoa Kỳ về Lạm dụng Rượu và Nghiện Rượu (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) đưa ra các hướng dẫn sau:

- **Uống rượu ở mức độ vừa phải:** tối đa một ly mỗi ngày đối với nữ và tối đa hai ly mỗi ngày đối với nam
- **Uống dồn dập:** thường xảy ra khi nữ uống bốn ly và nam uống năm ly trong vòng hai giờ, khiến nồng độ cồn trong máu đạt 0,08 g/dL
- **Uống nhiều rượu:** uống năm ly trở lên trong cùng một dịp, trong năm ngày trở lên trong vòng 30 ngày qua

Rượu là một phần của đời sống xã hội tại nhiều khuôn viên đại học. Nếu bạn chọn uống rượu, bạn có thể tránh những hậu quả nghiêm trọng của nghiện rượu bằng cách uống có trách nhiệm và điều độ. Chất lượng học tập của bạn có thể giảm sút nghiêm trọng nếu bạn uống vượt mức cho phép. Uống quá nhiều rượu có thể dẫn đến việc bỏ học, làm bài thi kém và trễ hạn bài tập. Bạn đã bao giờ chọn đi uống rượu thay vì học dù hôm sau có bài kiểm tra quan trọng chưa? Bạn đã từng bỏ học vì quá mệt do dư chấn của cơn say rượu chưa? Bạn có từng nộp bài trễ hoặc không nộp do nhiều đêm liên tiếp đi uống rượu không? Nếu bạn trả lời "có" cho bất kỳ câu hỏi nào, bạn đang có nguy cơ ảnh hưởng tiêu cực đến thành công học tập của mình vì rượu.

Thuốc lá và thuốc lá điện tử

Thuốc lá và các sản phẩm thuốc lá khác cũng là chất kích thích. Thuốc lá chứa nicotine, chất kích thích những vùng trong não tạo cảm giác dễ chịu. Nicotine mang lại cảm giác hưng phấn và tràn trề năng lượng trong chốc lát, nhưng hiệu ứng này nhanh chóng biến mất, khiến bạn muốn dùng thêm. Càng hút thường xuyên, cơ thể và não bộ càng nhanh bị nghiện.

Thuốc lá không tốt cho sức khỏe. Khói thuốc gây ung thư phổi và khí phế thũng. Nếu bạn sống chung với người hút thuốc, bạn cũng có nguy cơ mắc các bệnh này, ngay cả khi bạn không hút thuốc. Điều này được gọi là hút thuốc thụ động. Người hút thuốc có nguy cơ bị

đau tim cao hơn. Thuốc lá nhai có thể dẫn đến ung thư miệng. Nếu bạn hiện đang hút thuốc, có các loại thuốc, phương pháp điều trị và đường dây nóng hỗ trợ giúp bạn cai thuốc.

Thuốc lá điện tử được tiếp thị như một cách giúp người ta bỏ hút thuốc lá. Tuy nhiên, dù có thể chứa ít nicotin hơn, chúng vẫn tiềm ẩn nhiều rủi ro đối với sức khỏe.

Thuốc lá điện tử là thiết bị chạy bằng pin, được dùng để hít vào một dạng khí dung chứa nicotine, hương liệu và các hóa chất khác. Khi bạn hút thuốc lá điện tử (còn gọi là hút vape), nicotine được hấp thụ từ phổi vào máu, nơi nó kích thích tuyến thượng thận tiết ra hormone epinephrine (adrenaline). Epinephrine kích thích hệ thần kinh trung ương và làm tăng huyết áp, nhịp thở và nhịp tim. Giống như các chất kích thích khác, nicotine kích hoạt các hệ thống khen thưởng trong não và làm tăng dopamine. Cảm giác dễ chịu này khiến một số người sử dụng nicotine thường xuyên hơn, bất chấp rủi ro đối với sức khỏe và sự an toàn của bản thân.

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã cảnh báo công chúng về các báo cáo liên quan đến những bệnh phổi nghiêm trọng và một số ca tử vong có liên quan đến việc vaping. Mặc dù các nhà sản xuất thuốc lá điện tử muốn chúng ta tin rằng chúng ít gây hại hơn thuốc lá truyền thống, nicotine vẫn là một chất kích thích mạnh. Tốt nhất là nên tránh xa nicotine dưới mọi hình thức. Thuốc lá điện tử không được FDA phê duyệt như một biện pháp hỗ trợ cai thuốc lá, và hiện chưa có bằng chứng khoa học kết luận về hiệu quả của thuốc lá điện tử trong việc giúp bỏ thuốc.

Việc hút thuốc lá điện tử cũng khiến phổi tiếp xúc với nhiều hóa chất. Một nghiên cứu về một số sản phẩm thuốc lá điện tử cho thấy hơi khí chứa các chất được xác định là gây ung thư và các hóa chất độc hại, và bản thân thiết bị cũng có thể chứa các kim loại độc.

Nếu bạn đang ở độ tuổi vị thành niên hoặc giai đoạn đầu của tuổi trưởng thành, đây là giai đoạn quan trọng cho sự phát triển của não bộ. Nếu bạn sử dụng nicotine dưới bất kỳ hình thức nào, hoặc bất kỳ chất kích thích nào khác, bạn đang đặt bản thân vào nguy cơ chịu những tác động lâu dài.

Cần sa

Cần sa có nguồn gốc từ cây cannabis. Nó có thể được cuốn và hút như thuốc lá, gọi là "joint" (điếu cần). Nó cũng có thể được hút bằng tẩu, và các thực phẩm chứa cần sa ngày càng trở nên phổ biến. Cần sa có thể khiến bạn cảm thấy thư giãn, ngớ ngẩn, hoặc đối với một số người, cảm thấy lo lắng.

Cần sa khiến bạn khó tập trung và khó nhớ những việc vừa xảy ra vài phút trước. Nếu bạn hút cần sa trước giờ học, việc tiếp thu kiến thức sẽ trở nên khó khăn hơn. Một nghiên cứu gần đây

cho thấy nếu bạn bắt đầu sử dụng cần sa thường xuyên từ tuổi thiếu niên, bạn có thể mất trung bình tám điểm IQ, và những điểm này không được phục hồi, ngay cả khi bạn ngừng sử dụng.[113]

Việc sử dụng cần sa làm tim đập nhanh và làm tăng nguy cơ bị đau tim. Khói cần sa có thể gây tổn hại cho phổi. Một trong những rủi ro lớn nhất là lái xe khi đang phê thuốc, tức là lái xe trong tình trạng bị ảnh hưởng bởi cần sa. Cần sa khiến bạn khó tập trung trên đường và phản xạ với tín hiệu giao thông chậm hơn. Việc hút cần sa và lái xe là rất nguy hiểm.

Thuốc giảm đau theo toa

Thuốc giảm đau giúp làm dịu cơn đau do phẫu thuật hoặc chấn thương. Thuốc giảm đau theo toa là hợp pháp và có ích khi được bác sĩ chỉ định để điều trị một vấn đề y tế cụ thể trong một khoảng thời gian nhất định. Việc tuân thủ nghiêm ngặt hướng dẫn của bác sĩ khi dùng thuốc là vô cùng quan trọng, đồng thời cần đọc kỹ tất cả các rủi ro và tương tác giữa thuốc và thực phẩm/thuốc khác.

Tuy nhiên, đôi khi người ta dùng thuốc mà không có toa của bác sĩ để đạt cảm giác "phê", vì tin rằng chúng an toàn hơn các loại ma túy ngoài đường. Hãy nhớ rằng: lạm dụng thuốc giảm đau theo toa có thể nguy hiểm không kém heroin hay cocaine. Những viên thuốc này cũng được các tay buôn ma túy mua bán giống như heroin hoặc cocain. Việc lạm dụng oxycodone đã được ghi nhận rộng rãi — đôi khi còn được biết đến dưới các tên thương mại như OxyContin hoặc Percocet. Hydrocodone cũng thường bị lạm dụng và nổi tiếng với tên thương mại Vicodin.

Lạm dụng thuốc giảm đau theo toa có thể dẫn đến nhiều vấn đề nghiêm trọng. Việc lạm dụng có thể làm chậm hoặc thậm chí ngừng hô hấp. Các dấu hiệu quá liều thuốc giảm đau bao gồm: da lạnh và đổ mồ hôi, lú lẫn, run rẩy, buồn ngủ quá mức và khó thở. Mỗi năm, số người tử vong do quá liều thuốc giảm đau còn nhiều hơn tổng số người tử vong do heroin và cocain cộng lại. Nếu bác sĩ kê thuốc giảm đau cho bạn, điều quan trọng là phải đặt nhiều câu hỏi và hiểu rõ lý do bác sĩ kê thuốc đó. Nếu sau khi cân nhắc bạn quyết định dùng thuốc giảm đau, hãy ngừng sử dụng sớm nhất có thể. Càng dùng lâu, nguy cơ nghiện càng cao.

Cocain và Heroin

Cocain và heroin đều ở dạng bột, thường được hít qua mũi, hút, hoặc pha với nước và tiêm bằng kim. Cả hai loại này đều rất dễ gây nghiện, và nhiều người khi tìm kiếm điều trị vẫn thấy khó duy trì việc cai nghiện. Không hiếm trường hợp người đã điều trị vẫn cảm thấy thèm heroin hoặc cocain mạnh mẽ nhiều năm sau đó. Những người tiêm chích bằng kim dùng chung còn có nguy cơ cao mắc các bệnh lây truyền qua đường máu, chẳng hạn như viêm gan hoặc HIV.
Cocain có thể khiến người dùng cảm thấy tràn đầy năng lượng trong một khoảng thời gian, nhưng cũng có thể gây bồn chồn và tức giận. Cocain làm tăng huyết áp và nhịp tim, có thể

113 Thông tin về thuốc của NIDA: Thuốc lá điện tử (e-Cigarettes)

dẫn đến đau tim hoặc đột quỵ.

Heroin mang lại cảm giác khoái cảm mạnh ngay sau khi sử dụng. Sau đó, cảm giác này giảm dần và người dùng thường có thôi thúc rất mạnh để tiếp tục dùng. Một lý do khiến nhiều người quá liều heroin là vì họ không thể biết được độ mạnh của thuốc cho đến khi đã sử dụng. Heroin có thể làm chậm hoặc ngừng hô hấp. Nó có thể giết chết bạn. Các dấu hiệu quá liều heroin bao gồm: thở chậm; môi và móng tay trở nên tím tái; vã mồ hôi lạnh; và run rẩy.

Có những loại thuốc có thể hỗ trợ người nghiện trong quá trình hồi phục, nhưng biện pháp tốt nhất vẫn là không bắt đầu sử dụng. Hãy tránh mọi cám dỗ thử heroin hoặc cocain. Việc thử nghiệm có thể gây chết người.

Ma túy đá Methamphetamine (Meth)

Meth là một loại bột trắng, đôi khi được bào chế thành viên hoặc dạng đá. Bột meth có thể được nuốt hoặc hít qua mũi. Giống như cocain và heroin, nó cũng có thể được pha với chất lỏng và tiêm vào cơ thể bằng kim. Ma túy đá được hút bằng một ống thủy tinh nhỏ.

Ban đầu, meth gây ra cảm giác hưng phấn mạnh, nhưng sau đó người dùng trở nên căng thẳng, quá kích động, tức giận hoặc sợ hãi. Meth gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng. Nó có thể làm nhiệt độ cơ thể tăng cao đến mức bạn ngất xỉu và có thể tử vong. Nếu bạn nhìn hình ảnh của người sử dụng meth, bạn sẽ thấy thuốc làm họ già đi rất nhanh. Răng bị ố, gãy và mục nát. Khi răng hư hỏng, miệng trông hóp lại. Người dùng meth tiêu hao rất nhiều năng lượng và ăn uống kém, dẫn đến suy nhược và vẻ ngoài ốm yếu. Da trở nên xỉn màu, và các vết loét, mụn nhọt khó lành là hiện tượng phổ biến. Việc sử dụng meth có thể nhanh chóng dẫn đến nghiện và gây ra các vấn đề nhận thức hoặc cảm xúc không biến mất, hoặc tái phát ngay cả sau khi đã ngừng sử dụng. Ví dụ, một số người cảm thấy, nghe hoặc nhìn thấy những thứ không tồn tại và tin rằng có người đang muốn hại họ.

Đây là một loại ma túy cực kỳ nguy hiểm và cần phải tránh bằng mọi giá.

Các loại ma túy khác

Có rất nhiều loại ma túy bị lạm dụng khác, bao gồm Ecstasy, K2 (hoặc Spice), LSD, PCP và rohypnol (roofies). Tốt nhất là nên tránh tất cả các loại này.

Nếu việc sử dụng ma túy hoặc rượu bia đang ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của bạn và ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, học tập, các mối quan hệ hoặc tài chính — đã đến lúc bạn cần dừng lại và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Học kỳ đầu tiên là giai đoạn đặc biệt quan trọng và nhạy cảm đối với hầu hết sinh viên năm nhất. Đây thường là thời kỳ uống rượu và tiệc tùng nhiều. Quá trình chuyển tiếp lên đại học thường gặp khó khăn, và dù việc tiệc tùng có thể khiến bạn cảm thấy như đang giúp giảm bớt căng thẳng, các rủi ro về sức khỏe là rất thực tế: khoảng một phần ba sinh viên

năm nhất không tiếp tục đăng ký học cho năm thứ hai.

Nếu bạn lo lắng về việc sử dụng ma túy hoặc rượu bia của mình, hoặc cần hỗ trợ để cai, hãy đến trung tâm y tế sinh viên hoặc trao đổi với cố vấn của trường. Nếu bạn cần thêm nguồn hỗ trợ, các nguồn sau có thể giúp:

- Thông tin thuốc trực tuyến (https://openstax.org/l/drugindex)
- Đường dây nóng điều trị ma túy và rượu bia: 1-800-662-HELP

An toàn cá nhân

Đối với nhiều sinh viên, năm đầu đại học cũng là lần đầu tiên họ sống xa nhà, hoặc đối với sinh viên ngoại trú, đây thường là khoảng thời gian xa nhà nhiều nhất. Sự tự do mới mẻ này có thể rất thú vị. Đại học nên là khoảng thời gian để vui chơi, trải nghiệm (theo những cách lành mạnh) và trưởng thành. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải tỉnh táo trong việc bảo vệ sự an toàn của bản thân và ý thức không đặt mình vào những tình huống có rủi ro cao. Cũng quan trọng không kém là biết phải làm gì nếu có vấn đề xảy ra. Dưới đây là một số cách để duy trì an toàn trong khi vẫn tận hưởng trải nghiệm đại học:

1. **Lên tiếng.** Nếu bạn lo lắng về tình trạng của một người bạn, hãy hỏi xem họ có ổn không. Nếu bạn thấy hành vi không phù hợp, hãy báo cho ai đó. Hãy nhờ cố vấn nội trú (RA) hoặc người có thẩm quyền nếu ai đó có vẻ đang gặp nguy hiểm hoặc một hoạt động có dấu hiệu dẫn đến rắc rối. Nói chung, hãy lên tiếng nếu bạn nhận thấy điều gì đó khiến bạn lo ngại.
2. **Tìm hiểu hệ thống khẩn cấp của khuôn viên trường.** Nhiều trường đại học có các điện thoại khẩn cấp (thường có đèn hiệu màu xanh dương) kết nối trực tiếp với bộ phận an ninh. Nếu trường bạn có, hãy dành thời gian để biết chúng ở đâu. Nếu bạn chưa quen với hệ thống khẩn cấp của trường, hãy đến bộ phận an ninh (hoặc trang web) để tìm hiểu cách gọi trợ giúp trong trường hợp khẩn cấp. Lưu số an ninh trường vào danh bạ điện thoại của bạn.



Hình 11.13 Các điện thoại khẩn cấp và hệ thống liên quan có mặt tại nhiều trường đại học. Hãy tìm hiểu hệ thống này và ghi nhớ vị trí các thiết bị khi bạn di chuyển trong khuôn viên. Nếu bạn đi lại bằng phương tiện giao thông công cộng như tàu hỏa hoặc xe buýt, hãy tìm hiểu các quy trình an toàn và thiết bị hỗ trợ dành cho những hệ thống đó. (Nguồn: KOMO News / Flickr / Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

1. **Bảo vệ đồ uống của bạn.** Một rủi ro tại quán bar và các bữa tiệc trong khuôn viên trường là việc sử dụng thuốc kích dục để hỗ trợ tấn công tình dục. Những loại thuốc này thường không màu, không mùi, không vị, nên bạn không thể nhận biết nếu đồ uống bị bỏ thuốc. Thuốc có thể khiến bạn yếu và lú lẫn, khiến bạn không thể từ chối quan hệ tình dục hoặc tự vệ. Bất kỳ ai cũng có thể lén bỏ thuốc vào đồ uống của bạn. Không bao giờ để đồ uống của bạn không có người trông coi và không bao giờ nhận đồ uống từ người bạn không tin tưởng.
2. **Luôn cảnh giác và đảm bảo điện thoại còn pin.** Luôn để ý những người xung quanh. Nhận biết những ai có vẻ không phù hợp với bối cảnh và tránh những khu vực tối và vắng người. Hãy đảm bảo điện thoại của bạn được sạc đầy trước khi ra ngoài vào buổi tối.
3. **Tránh đi bộ một mình vào ban đêm và không nhận quá giang từ người lạ.** Đi cùng nhóm là cách tốt nhất để đảm bảo mọi người đều về nhà an toàn. Trong trường hợp bạn kết thúc buổi tối một mình, hãy tìm hiểu trước các dịch vụ đưa đón an toàn mà trường bạn cung cấp. Hoặc sử dụng các dịch vụ như Uber và Lyft, và đảm bảo bạn lên đúng xe có biển số trùng khớp với thông tin trên ứng dụng.

Ngoài ra, việc cài đặt các ứng dụng an toàn cũng rất được khuyến khích. Những ứng dụng này có thể tự động thông báo cho cảnh sát và các liên hệ khẩn cấp của bạn trong trường hợp xảy ra sự cố. Luôn cho bạn cùng phòng và bạn bè biết kế hoạch buổi tối của bạn và thời gian dự kiến trở về.

KẾT NỐI

May mắn là hiện nay có nhiều giải pháp công nghệ giúp bạn giữ an toàn. Ba ứng dụng hữu ích cho mục đích này bao gồm:

Noonlight (https://www.noonlight.com) là một ứng dụng kết nối tất cả thiết bị của bạn để kích hoạt báo động và liên hệ với đội ngũ trực 24/7 trong trường hợp khẩn cấp: đau tim, tai nạn xe, bị tấn công, hoặc bất kỳ sự kiện nào khác cần được hỗ trợ y tế hoặc an ninh khẩn cấp.

Kitestring (https://www.kitestring.io) là một ứng dụng mà bạn có thể thông báo khi sắp tham gia vào một tình huống có thể tiềm ẩn rủi ro, chẳng hạn như buổi hẹn hò đầu tiên hoặc gặp ai đó lần đầu. Ứng dụng sẽ nhắn tin để kiểm tra tình trạng của bạn, và nếu bạn không phản hồi, ứng dụng sẽ cảnh báo cho các liên hệ khẩn cấp của bạn về tình huống đó.

Circle of 6 (https://www.circleof6app.com) giúp bạn dễ dàng thông báo cho sáu người trong vòng tròn liên hệ của bạn bất cứ khi nào bạn cần trợ giúp.

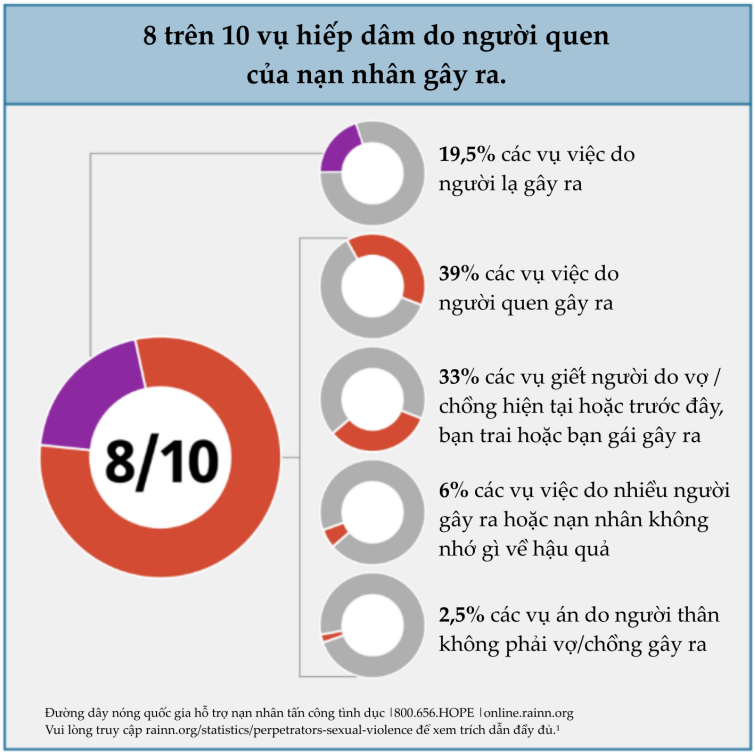
Nếu bạn là nạn nhân của một vụ phạm tội

Hầu hết sinh viên đại học cho biết họ cảm thấy an toàn trong khuôn viên trường. Ban quản lý nhà trường cam kết tối đa trong việc đảm bảo trải nghiệm học tập của bạn an toàn nhất có thể. Nếu bạn bị tấn công, điều quan trọng là phải biết cần làm gì:

- **Nếu có thể, hãy đến một nơi an toàn**. Di chuyển đến khu vực sáng sủa để gọi trợ giúp.
- **Gọi 911** hoặc nhờ ai đó gọi 911 thay bạn (số khẩn cấp tại Mỹ**, tại Việt Nam, có thể gọi đến 113**).
- **Làm theo hướng dẫn của tổng đài viên**. Cán bộ tổng đài sẽ hướng dẫn bạn cho đến khi cảnh sát hoặc nhân viên y tế đến.
- **Liên hệ với một người bạn hoặc thành viên gia đình mà bạn tin tưởng**. Bạn sẽ cần sự hỗ trợ về mặt tinh thần và cũng cần một nơi để ở sau khi các thủ tục chính thức hoàn tất.
- **Dành thời gian để hồi phục**. Nếu bạn là nạn nhân của tội phạm hoặc bị tấn công, điều này có thể gây sang chấn tâm lý. Quá trình hồi phục sẽ cần thời gian. Hãy liên hệ với các dịch vụ sức khỏe tâm thần trong khuôn viên trường để biết họ có thể hỗ trợ bạn như thế nào trong quá trình phục hồi.

Nếu bạn là nạn nhân của tấn công tình dục hoặc hiếp dâm

Tấn công tình dục là bất kỳ hình thức hoạt động tình dục nào mà không có sự đồng thuận. Điều này có thể bao gồm sờ chạm không phù hợp, quan hệ tình dục, âm mưu hiếp dâm và hiếp dâm. Nhiều người ngạc nhiên khi biết rằng 80% các vụ hiếp dâm được thực hiện bởi người mà nạn nhân quen biết.



Hình 11.14 Phần lớn các vụ hiếp dâm do người quen của nạn nhân thực hiện, điều này ảnh hưởng đáng kể đến khả năng phòng ngừa và báo cáo vụ việc. (Nguồn: Chỉnh sửa từ tài liệu của RAINN [https://openstax.org/l/sexualviolencestats])

Hãy thực hiện các bước sau nếu bạn hoặc người bạn biết đã bị hiếp dâm:

- Tìm kiếm chăm sóc y tế. Đến trung tâm hỗ trợ nạn nhân hiếp dâm, bệnh viện hoặc trung tâm y tế sinh viên gần nhất. Không đi vệ sinh, tắm rửa, đánh răng, rửa tay hoặc thay quần áo trước khi đi. Việc bảo toàn bằng chứng là rất quan trọng.

- Yêu cầu bệnh viện hoặc trung tâm lấy mẫu nước tiểu để xét nghiệm các loại thuốc kích dục.
- Gọi cảnh sát từ bệnh viện. Hãy kể với cảnh sát chính xác những gì bạn nhớ. Thực hiện trình báo chính thức.
- Sắp xếp tư vấn tâm lý sau sự việc. Chuyên viên tư vấn có thể giúp bạn vượt qua cảm xúc phức tạp sau khi bị tấn công tình dục, điều này rất quan trọng cho quá trình hồi phục. Bạn có thể nhận hỗ trợ từ **Đường dây nóng quốc gia về tấn công tình dục tại số 800-656-HOPE**.

Theo luật Title IX, quấy rối tình dục và bạo lực tình dục được xem là các hình thức phân biệt đối xử giới và bị nghiêm cấm. Điều này bao gồm cả các sự cố xảy ra ngoài khuôn viên trường hoặc liên quan đến những người không phải là sinh viên. Nếu bạn trải nghiệm môi trường thiếu an toàn, quấy rối tình dục hoặc bị tấn công tình dục, nhà trường có trách nhiệm chấm dứt hành vi phân biệt đối xử, ngăn chặn việc tái diễn và giải quyết các hậu quả. Nhà trường cũng có trách nhiệm bảo vệ những người báo cáo quấy rối hoặc tấn công tình dục khỏi việc bị trả đũa từ sinh viên khác, quản lý nhà trường hoặc giảng viên.

Đạo luật Clery, một luật liên bang có liên quan đến Title IX, yêu cầu các trường cao đẳng và đại học phải thực hiện những điều sau đối với người bị hại sau tấn công tình dục trong khuôn viên trường:

- Thông báo cho người bị hại về các nguồn tư vấn tâm lý.
- Thông báo cho người bị hại về lựa chọn báo cáo vụ việc với nhà trường và cơ quan thực thi pháp luật.
- Cung cấp các biện pháp hỗ trợ theo yêu cầu, chẳng hạn như chuyển ký túc xá hoặc thay đổi lớp học.
- Thông báo cho người bị hại về kết quả cuối cùng của quy trình xử lý kỷ luật.

Tổng kết

Trong chương này, bạn đã được giới thiệu về nhiều yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Sức khỏe không chỉ đơn thuần là giữ cho cơ thể ở trạng thái khỏe mạnh. Sức khỏe tốt còn bao gồm sức khỏe tinh thần và cảm xúc, các mối quan hệ chất lượng, và việc ưu tiên sự an toàn cá nhân.

Các yếu tố đóng góp cho sức khỏe thể chất bao gồm ăn thực phẩm sạch, không qua chế biến; uống đủ nước; vận động cơ thể hằng ngày; và ngủ đủ giấc. Giờ đây bạn đã hiểu vì sao cần ưu tiên giấc ngủ, và rằng chất lượng giấc ngủ cũng phụ thuộc vào cách bạn ăn uống và tập luyện. Bạn đã xác định được các cách để cải thiện chế độ ăn và giấc ngủ. Với những thay đổi này, bạn sẽ có thể dễ dàng đi vào giấc ngủ, ngủ sâu giấc suốt đêm và thức dậy với cảm giác tràn đầy năng lượng. Tinh thần bạn sẽ minh mẫn và sắc bén, và bạn sẽ nâng cao hiệu suất làm việc hơn, từ đó gia tăng đáng kể năng suất và thành công trong học tập.

Bạn cũng đã hiểu rằng một mức độ căng thẳng nhất định là điều bình thường. Tuy nhiên, căng thẳng mãn tính gây hại cho cơ thể, vì vậy điều quan trọng là phải có nhiều công cụ để quản lý căng thẳng. Thực hành chánh niệm, hít thở sâu và lòng biết ơn có thể tạo ra tác động mạnh mẽ đến sức khỏe cảm xúc, tinh thần và thể chất.

Ở đầu chương, bạn được giới thiệu một cách suy nghĩ đơn giản về sức khỏe — nạp dinh dưỡng vào, thải độc tố ra. Điều này có nghĩa là ăn nhiều trái cây và rau củ, và tránh đồ ăn nhanh, nước ngọt và các loại đồ uống nhiều đường khác. Nếu bạn vận động thường xuyên trong ngày, uống đủ nước sạch và ưu tiên giấc ngủ, bạn sẽ giúp cơ thể thải độc tốt hơn. Hãy giảm tiếp xúc với độc tố bằng cách chú ý đến những gì bạn đưa vào và bôi lên cơ thể. Nếu bạn không ăn nó, thì cũng đừng bôi nó lên da hoặc tóc. Một cách hữu ích để ghi nhớ việc chăm sóc sức khỏe là tuân theo quy tắc số tám: mỗi ngày hướng đến tám giờ ngủ, tám khẩu phần trái cây và rau củ, tám ly nước, tám phút chánh niệm, tám kết nối ý nghĩa, và kết hợp bất kỳ một trong tám hình thức vận động sau — đi bộ, tập aerobic, tập sức mạnh, yoga, Thái Cực Quyền, giãn cơ, HIIT hoặc khiêu vũ.

Kết nối nghề nghiệp

Làm thêm giờ thường xuyên. có phải là chiến lược hiệu quả để đáp ứng yêu cầu công việc không? Hãy đọc bài viết này về việc quản lý năng lượng thay vì quản lý thời gian: https://openstax.org/l/manageyourenergy

Suy ngẫm

Hãy xem lại các câu hỏi bạn đã trả lời ở đầu chương và cân nhắc một lựa chọn mà bạn học được trong chương này có thể khiến bạn suy nghĩ lại cách bạn đã trả lời mỗi câu hỏi. Chương này có khiến bạn cân nhắc thay đổi bất kỳ thói quen nào không?

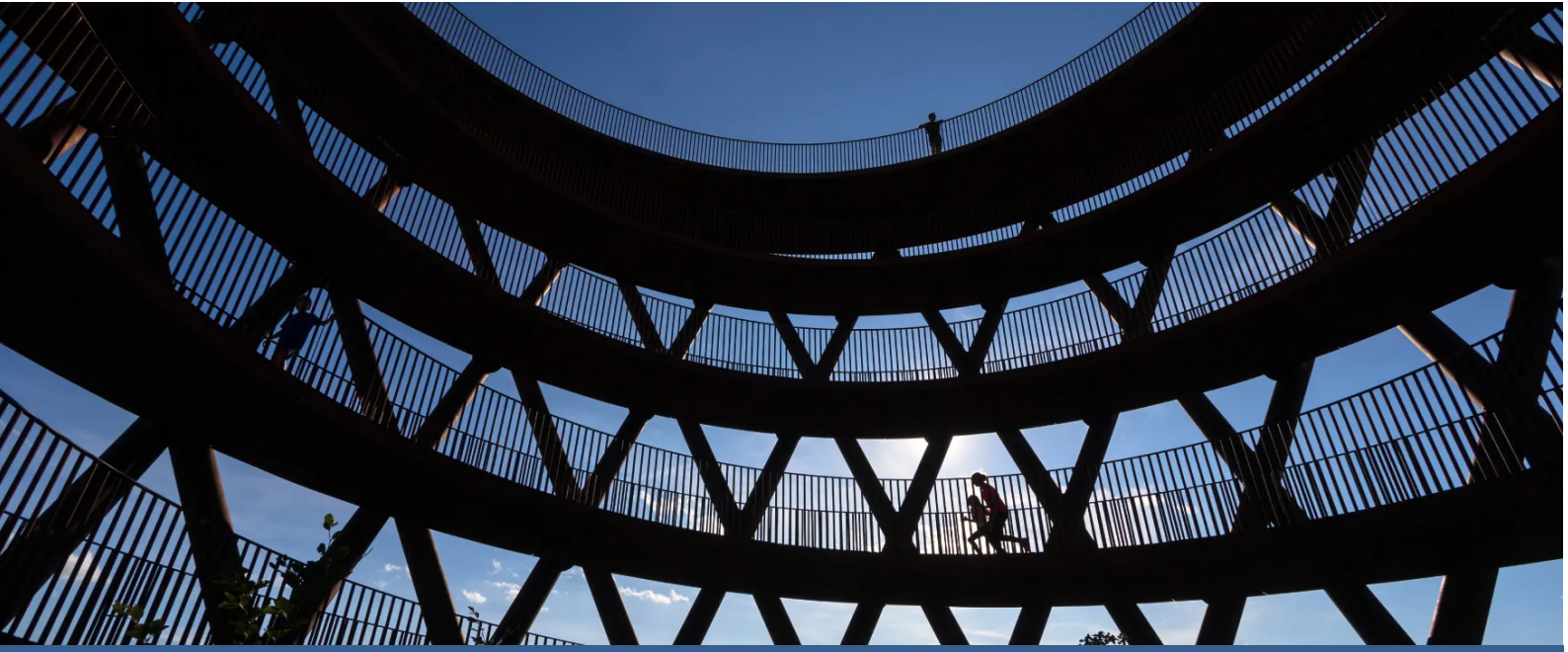
Hãy xếp hạng các câu hỏi sau theo thang điểm từ 1–4. 1 = "ít giống tôi nhất" và 4 = "giống tôi nhất":

1. Tôi ăn đủ trái cây và rau củ mỗi ngày.
2. Tôi ngủ đủ giấc.
3. Phần lớn thời gian, tôi có các mối quan hệ lành mạnh với bạn bè và gia đình.
4. Tôi cảm thấy mình biết cách quản lý căng thẳng.

Đi đâu từ đây?

Trong năm đầu đại học đầy thử thách , bạn rất dễ mất tập trung vào sức khỏe và sự an lành của bản thân. Tuy nhiên, lợi ích của việc phát triển các chiến lược để cải thiện và duy trì sức khỏe cảm xúc, thể chất và tinh thần sẽ chỉ tăng lên theo thời gian. Bạn muốn tìm hiểu thêm về điều gì? Hãy chọn một chủ đề từ danh sách dưới đây và tạo một danh mục tài liệu chú giải để định hướng cho việc nghiên cứu sâu hơn:

- các chiến lược đơn giản để cải thiện sức khỏe thể chất
- các cơ hội hằng ngày để duy trì và cải thiện sự an lành về mặt cảm xúc
- các rủi ro sức khỏe tâm thần và dấu hiệu cảnh báo



CHƯƠNG 12 – LẬP KẾ HOẠCH CHO TƯƠNG LAI

Hình 12.1 Nguồn: Stig Nygaard/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY)

Đề cương chương

12.1 Vì sao phải lo nghĩ về sự nghiệp khi còn đang học đại học?

12.2 Bản đồ dẫn đến thành công: Chu trình hoạch định sự nghiệp

12.3 Bạn có thể đi tiếp từ đây như thế nào?

Giới thiệu

Khảo sát sinh viên

Bạn đã sẵn sàng đến đâu cho việc lập kế hoạch cho sự nghiệp? Hãy thực hiện bài khảo sát nhanh dưới đây để tìm ra câu trả lời bằng cách chấm điểm cho mỗi phát biểu theo thang điểm từ 1 đến 4, trong đó 1 là "ít giống tôi nhất" và 4 là "giống tôi nhất".

1. Tôi cảm thấy chắc chắn về ngành học của mình (hoặc khả năng sớm chọn được một ngành học).
2. Tôi biết mình có thể làm những công việc gì với ngành học này.
3. Tôi nắm rõ những việc mình cần làm trong mỗi năm đại học để đạt được thành công trong sự nghiệp sau khi tốt nghiệp.
4. Tôi biết rõ những nguồn lực nào có sẵn trong trường có thể giúp tôi lập kế hoạch nghề nghiệp.

Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát Chương 12 trực tuyến dưới hình thức ẩn danh tại https://openstax.org/l/collegesurvey12.

HỒ SƠ SINH VIÊN

Một bài học mà tôi rút ra được qua chính hành trình học đại học của bản thân là việc thay đổi chuyên ngành là hoàn toàn bình thường. Khi mới vừa tốt nghiệp trung học phổ thông, tôi luôn mơ ước mình sẽ trở thành đặc vụ FBI. Tôi muốn được xuất hiện trong những chương trình điều tra pháp y như *Criminal Minds* - một bộ phim mà chúng ta thường thấy trên truyền hình. Vì thế, tôi đã quyết định vào đại học và chọn chuyên ngành tư pháp hình sự, chuyên sâu về khoa học pháp y. Tuy nhiên, khi thực sự bắt tay vào học các môn liên quan đến tư pháp hình sự, tôi lại nhận ra rằng đam mê và sự quyết tâm của mình lại hướng đến một điều khác: giúp đỡ người khác và thay đổi cuộc sống của họ, để họ không phải vật lộn nhiều như những gì mà tôi đã trải qua. Tôi nhanh chóng quyết định gặp tư vấn viên nghề nghiệp và nói với thầy ấy rằng tôi muốn đổi chuyên ngành. Chúng tôi cùng thảo luận về những kế hoạch dài hạn và hình dung về vị trí của tôi trong tương lai. Cuối cùng, tôi chuyển sang một ngành học khác có liên quan là xã hội học. Và với chuyên ngành đó, tôi mong muốn trở thành một tư vấn viên, vì tôi muốn được giúp những người khác thực hiện được mục tiêu của mình.

– Carlos Espinosa

Về chương này

Trong các chương trước của cuốn sách này (1, 3, 4), bạn đã tìm hiểu về cách xây dựng nền tảng để thành công tại đại học và trong sự nghiệp bằng cách hiểu sâu hơn về lý do mình theo học, cách thiết lập mục tiêu và thứ tự ưu tiên, cũng như cách bắt đầu lập kế hoạch học tập và cuộc sống.

Sau khi hoàn thành chương này, bạn sẽ có thể:

- Hiểu rõ sự nghiệp là gì và khái niệm này áp dụng như thế nào đối với bản thân bạn.
- Xác định các nguồn lực tại trường đại học có thể hỗ trợ bạn khám phá các nghề nghiệp và xây dựng kế hoạch.
- Nâng cao nhận thức về bản thân liên quan đến khát vọng nghề nghiệp và vạch ra các bước đi hiệu quả trong tương lai.

12.1 Vì sao phải lo nghĩ về sự nghiệp khi còn đang học đại học?

Dự kiến thời gian đọc: 12 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Tôi nên cân nhắc những yếu tố nào khi lựa chọn nghề nghiệp?
- Làm thế nào để phân biệt những lầm tưởng về sự nghiệp với thực tế?

CAREER – Sự nghiệp (Danh từ)
Định nghĩa sự nghiệp:
1: Một nghề nghiệp mà người ta được đào tạo bài bản và theo đuổi như một sứ mệnh lâu dài.

Ví dụ: Một *sự nghiệp* trong ngành y
- Thường đứng trước một danh từ khác
Ví dụ: Một nhà ngoại giao *chuyên nghiệp*

2: Một lĩnh vực hoạt động hoặc hành trình theo đuổi thành tựu liên tục và có sự tiến triển, đặc biệt trong đời sống công cộng, nghề nghiệp hoặc lĩnh vực kinh doanh.

Sự nghiệp quân sự của Washington[114]

Trong suốt cuộc đời, có lẽ bạn đã nhiều lần nghe người ta nói về việc tìm một "công việc tốt" sau khi tốt nghiệp nhưng mỗi người lại có thể định nghĩa "công việc tốt" theo một cách khác nhau. Nhiều người cho rằng một công việc tốt là công việc kiếm được nhiều tiền nhưng điều đó có đúng không? Và điều đó có đúng với chính bạn không?

Hãy cân nhắc định nghĩa về "sự nghiệp" ở trên. Bạn có cảm thấy nó thú vị không? Có phần nào khiến bạn cảm thấy e ngại? Làm thế nào để bạn có thể lèo lái được cả hai khía cạnh đó trong trách nhiệm xây dựng một sự nghiệp? Nhiều người tin rằng chỉ cần từng có việc làm là họ đã biết cách xây dựng sự nghiệp. Tuy nhiên, có được một công việc chỉ là một giao dịch đơn lẻ. Trong khi đó, xây dựng sự nghiệp lại đòi hỏi nhiều chiến lược và thời gian hơn.

Sự khác biệt giữa công việc và sự nghiệp là gì?

Một định nghĩa chung về công việc là "việc làm mà bạn thực hiện để đổi lấy tiền bạc". Công việc cũng có thể chỉ một vai trò hoặc chức danh cụ thể. Quay trở lại với định nghĩa ở trên về "sự nghiệp": sự nghiệp là điều mà chúng ta được đào tạo để thực hiện, và dự định theo đuổi một cách lâu dài - trên thực tế "lâu dài" ở đây có nghĩa là trong khoảng thời gian dài và liên tục, chứ không nhất thiết là suốt đời. Đó là một ngành hoặc lĩnh vực mà trong đó ta đạt được những thành tựu. Sự nghiệp thường tiến triển từ từ và có tính liên tục.

Dưới đây là cách một số sinh viên đại học hiện nay định nghĩa về "sự nghiệp":

- "Sự nghiệp là một hành trình dài hạn; bạn theo đuổi nó cho đến khi không còn khả năng tiếp tục nữa".
- "Là điều bạn yêu thích… một công việc mơ ước".
- "Là điều bạn lập kế hoạch và phấn đấu để đạt được trong quá trình làm việc".
- "Là khi bạn đầu tư vào các hoạt động của công việc nhiều hơn là chỉ để nhận lương"[115].

Shira

Khi Shira còn học đại học, cô ấy làm việc tại một quầy bán kem ở địa phương. Cô kiếm được rất nhiều tiền vào mùa hè, nhờ đó cô có thể làm việc ít hơn trong năm học. Cô cũng học hỏi được rất nhiều về dịch vụ khách hàng và cách làm việc nhóm với đồng nghiệp. Dần dần,

114 https://www.merriam-webster.com/dictionary/career
115 Phỏng vấn sinh viên đại học Canisius, Buffalo, NY, tháng 9 năm 2019

Shira đảm nhận thêm nhiều trách nhiệm hơn với vai trò giám sát viên, lập lịch làm việc và phỏng vấn các ứng viên mới. Cô thực sự yêu thích phần công việc này vì cô thích những nhiệm vụ liên quan đến việc hỗ trợ người khác làm việc hiệu quả. Cấp trên, khách hàng và đồng nghiệp đều nhận xét rằng cô rất giỏi việc đó. Vào thời điểm ấy, Shira chưa nhận ra rằng đây chính là sự khởi đầu cho sự nghiệp của cô trong ngành nhân sự.

Điều này đã diễn ra như thế nào? Khi tham gia các lớp học về tâm lý học và kinh doanh, Shira nhận thấy các môn học về tâm lý học tổ chức và quản trị có thể áp dụng ngay vào công việc của mình. Cô thích tìm hiểu về cách mọi người tương tác trong môi trường làm việc. Cô biết đến bộ phận nhân sự - vốn thường được định nghĩa là bộ phận của một doanh nghiệp hoặc tổ chức chuyên phụ trách việc tuyển dụng, quản lý hành chính và đào tạo nhân sự. Vì muốn tìm hiểu sâu hơn, cô đã thực tập tại bộ phận nhân sự của một ngân hàng trước khi tốt nghiệp và rất yêu thích công việc này.

Sau khi nhận bằng Cử nhân Khoa học ngành Tâm lý học, Shira đã có công việc định hướng sự nghiệp đầu tiên với vị trí chuyên viên tuyển dụng tại một công ty bảo hiểm y tế. Sau khoảng hai năm làm việc chăm chỉ, Shira được thăng chức lên vị trí Chuyên viên Nhân sự tổng hợp, chịu trách nhiệm về chiến lược và quy trình tuyển dụng; các chuyên viên tuyển dụng nay báo cáo công việc cho cô. Bên cạnh việc làm toàn thời gian, Shira còn hoạt động tích cực tại chi hội địa phương của Hiệp hội Quản trị Nhân sự (Society for Human Resource Management - SHRM) và sẽ bắt đầu ôn luyện để thi lấy các chứng chỉ quốc gia do tổ chức này cấp - một chứng chỉ nghề nghiệp rất giá trị và được săn đón. Trong vòng 5 đến 10 năm tới, Shira hy vọng sẽ trở thành một Giám đốc Nhân sự.



Hình 12.2 (Nguồn: Đại học Essex/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0)

Con đường sự nghiệp của Shira khá rõ ràng và mạch lạc. Cô đã sớm hiểu rõ bản thân từ những năm đầu đại học. Cô tích lũy kinh nghiệm thực tế và theo học những môn học học thuật mà mình yêu thích. Dù đôi lúc có cảm thấy lo lắng và thiếu chắc chắn, Shira vẫn giữ

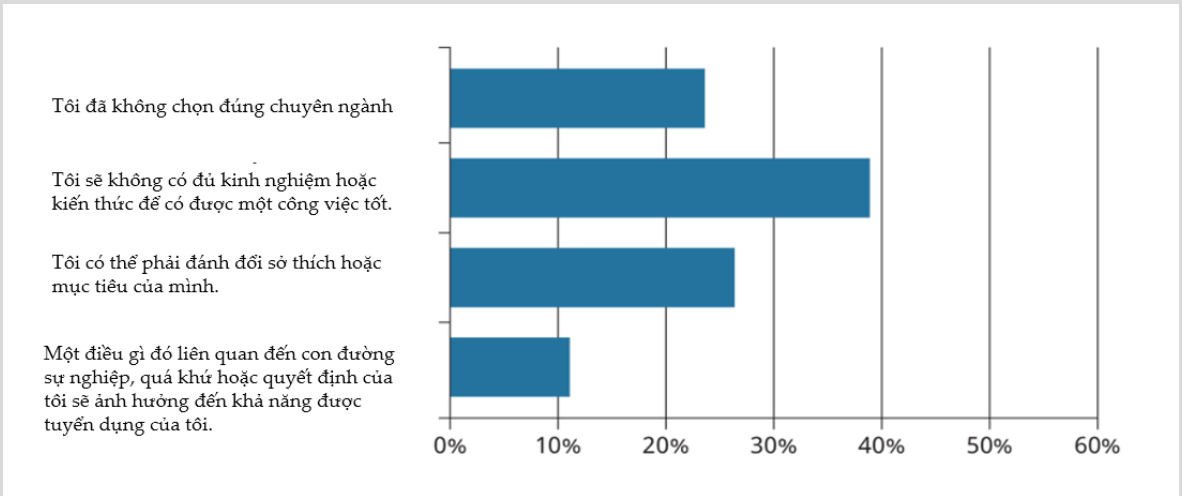
thái độ tích cực và điều chỉnh hướng đi của mình khi cần thiết. Cô làm việc chăm chỉ và lập kế hoạch kỹ lưỡng để đảm bảo rằng mình có thể có được một "công việc tốt".

NHỮNG ĐIỀU SINH VIÊN NÓI

1. Mối lo ngại lớn nhất của bạn về việc bắt đầu sự nghiệp sau khi tốt nghiệp là gì?
    a. Tôi đã không chọn đúng chuyên ngành
    b. Tôi sẽ không có đủ kinh nghiệm hoặc kiến thức để có được một công việc tốt.
    c. Tôi có thể phải đánh đổi sở thích hoặc mục tiêu của mình.
    d. Một điều gì đó liên quan đến con đường sự nghiệp, quá khứ hoặc quyết định của tôi sẽ ảnh hưởng đến khả năng được tuyển dụng của tôi.
2. Bạn cảm thấy mình cần sự hỗ trợ nhiều nhất ở khía cạnh nào trong quá trình chuẩn bị cho sự nghiệp của mình?
    a. Chọn chuyên ngành/lộ trình phù hợp
    b. Tích lũy thêm kinh nghiệm để thành công
    c. Tạo sự khác biệt với những người khác có chuyên ngành hoặc kinh nghiệm tương tự
    d. Viết sơ yếu lý lịch/hồ sơ cá nhân và/hoặc xây dựng hồ sơ năng lực

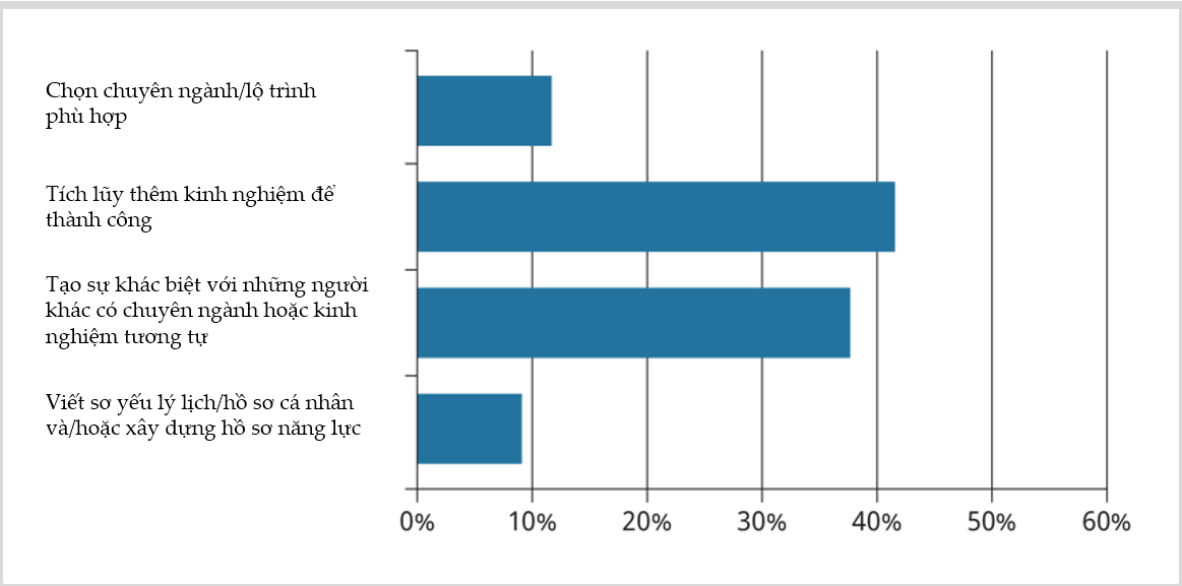
Bạn cũng có thể thực hiện bài khảo sát trực tuyến ẩn danh *What Students Say* tại https://openstax.org/l/collegesurvey6-12 để góp tiếng nói của mình cho cuốn giáo trình này. Câu trả lời của bạn sẽ được đưa vào bản cập nhật. Câu trả lời của các sinh viên trước đã được thể hiện trong các biểu đồ bên dưới.

Mối lo ngại lớn nhất của bạn về việc bắt đầu sự nghiệp sau khi tốt nghiệp là gì?



Hình 12.3

Bạn cảm thấy mình cần sự hỗ trợ nhiều nhất ở khía cạnh nào trong quá trình chuẩn bị cho sự nghiệp của mình?



Hình 12.4

Những lầm tưởng và thực tế về sự nghiệp

Vì bạn đang là sinh viên nên sẽ có rất nhiều người muốn đưa ra lời khuyên khi bạn trải qua những năm tháng học đại học. Những người lớn tuổi trong gia đình thường thích kể về thời họ còn đi học hay lúc mới tốt nghiệp. Cha mẹ bạn có thể có những quan điểm rất rõ ràng về việc bạn nên theo học ngành gì và cách tốt nhất để tìm việc (hoặc có thể họ hoàn toàn không biết gì cả và bạn thì ước giá như họ biết). Bạn bè, đặc biệt là những người đã vào đại học trước, có thể kể cho bạn nghe về trải nghiệm của họ nhưng có thể trải nghiệm của bạn sẽ rất khác. Ngoài ra, còn có rất nhiều thông tin bạn nghe được trên truyền thông về tình hình việc làm. Nền kinh tế đôi khi có thể rất khó hiểu: Thị trường chứng khoán lúc lên, lúc xuống. Các số liệu thống kê của chính phủ cho thấy tỷ lệ thất nghiệp đang ở mức thấp kỷ lục nhưng nhiều người vẫn than phiền rằng tìm việc rất khó. Có sinh viên chứng kiến cảnh cha mẹ hay ông bà mình bị sa thải nhưng rồi lại nghe tin có một công ty mới sắp mở trong vùng sẽ tuyển dụng hàng ngàn nhân sự. Tất cả những điều này đều có thể đúng và thậm chí là đúng cùng một lúc. Vậy, tất cả những điều đó có ý nghĩa gì đối với những sinh viên đại học đang chuẩn bị bắt đầu sự nghiệp của mình?

LẦM TƯỞNG #1: "Vì tôi có bằng đại học nên tôi sẽ dễ dàng được tuyển dụng và kiếm được nhiều tiền".

THỰC TẾ: Như bạn đã học ở chương 1 và chương 10, cơ hội kiếm được nhiều tiền hơn trong suốt cuộc đời sẽ tăng lên khi bạn có bằng đại học. Tuy nhiên, nhà tuyển dụng kỳ vọng nhiều hơn một tấm bằng. Họ còn kỳ vọng bạn học tập tốt và tham gia vào các hoạt động, trải nghiệm nhằm chứng minh bạn có thể vận dụng kiến thức vào công việc thực tế. Các kỳ thực tập, thực hành thực tế, học tập phục vụ cộng đồng, nghiên cứu dựa trên cộng đồng, các công việc bán thời gian hoặc việc làm thêm mùa hè và nhiều hoạt động khác sẽ là minh chứng cho nhà tuyển dụng thấy rằng bạn có năng lực và khao khát được khởi đầu sự nghiệp của mình.

LẦM TƯỞNG #2: "Chỉ có một công việc hoàn hảo dành cho tôi" hoặc "Tôi sẽ hạnh phúc nếu tìm được nghề nghiệp phù hợp nhất".

THỰC TẾ: Tìm kiếm một sự nghiệp phù hợp không giống như việc vung cây đũa thần hay sở hữu tấm vé thông hành để bạn có một cuộc sống "sang chảnh" như trên Instagram mọi lúc mọi nơi. Thực tế, có những công việc và sự nghiệp sẽ rất phù hợp với bạn dựa trên sự kết hợp của nhiều đặc điểm và tố chất cá nhân. Càng hiểu rõ bản thân bao nhiêu, bạn càng có khả năng chọn được một công việc tương xứng bấy nhiêu. Thêm vào đó, những đặc điểm và tố chất này sẽ thay đổi theo thời gian, và bằng cách rèn luyện kỹ năng lập kế hoạch nghề nghiệp tốt, bạn hoàn toàn có thể thích nghi một cách dễ dàng.

LẦM TƯỞNG #3: "Tôi không thể có được một công việc tốt với chuyên ngành của mình".

THỰC TẾ: Có một số chuyên ngành thường mang lại những công việc có mức lương cao hơn so với các chuyên ngành khác. Điều này thường là do quá trình đào tạo cho các nghề nghiệp này rất khắt khe, đồng thời cả việc học tập lẫn làm việc trong lĩnh vực đó đều đòi hỏi trình độ kỹ năng và kiến thức chuyên sâu, ngay cả về lâu dài (ví dụ như kỹ thuật, khoa học máy tính, kế toán). Tuy nhiên, bất kỳ ai cũng có thể tìm được một công việc "tốt" với chuyên ngành của mình. Chìa khóa nằm ở chỗ bạn phải hiểu rõ những kiến thức, kỹ năng và năng lực nào là cần thiết cho công việc mình mong muốn, từ đó chủ động trang bị chúng. Những người gặp khó khăn trong việc tìm kiếm việc làm đúng chuyên ngành sau khi tốt nghiệp có thể là do họ chưa hiểu hết các yêu cầu tuyển dụng, chưa sẵn sàng đánh đổi những hy sinh cần thiết để đạt được mục tiêu hoặc có những kỳ vọng thiếu thực tế.

LẦM TƯỞNG #4: "Tôi nên chọn chuyên ngành dựa trên những nghề đang 'hot' và có thu nhập cao".

THỰC TẾ: Việc một ngành học hay một lĩnh vực nghề nghiệp đang "hot" không có nghĩa là bạn sẽ yêu thích nó, hay thậm chí là có năng khiếu trong lĩnh vực đó. Tốt hơn hết, bạn nên lựa chọn sự nghiệp dựa trên sở thích, khả năng, hệ giá trị và tính cách của bản thân. Thêm vào đó, những nghề nghiệp hay lĩnh vực đang thịnh hành và trả lương cao có thể thay đổi nhanh chóng tùy thuộc vào nguồn cung ứng ứng viên và tình hình kinh tế. Vì vậy, những ai lựa chọn các lĩnh vực đang "hot" phải luôn khao khát học hỏi những kỹ năng mới để kịp thích nghi với sự phát triển không ngừng của ngành nghề đó.

LẦM TƯỞNG #5: "Bây giờ là quá muộn để tôi thay đổi sự nghiệp".

THỰC TẾ: Hầu như không bao giờ là "quá muộn" để thực hiện chuyển đổi nghề nghiệp. Có hàng triệu người đã từng chuyển hướng nghề nghiệp, một số chọn đi học đại học ở độ tuổi 30, 40, 50, hoặc thậm chí lớn tuổi hơn. Trong nhiều trường hợp, thời điểm tốt nhất để thay đổi chính là khi bạn ở độ tuổi chín chắn hơn bởi lúc này bạn có nhiều giá trị hơn để cống hiến cho nhà tuyển dụng, đã tích lũy được nhiều trải nghiệm và có cuộc sống cá nhân

ổn định hơn. Nhiều sinh viên nhận thấy rằng họ ở một vị thế rất thuận lợi để tận dụng tối đa việc học đại học khi họ trưởng thành hơn.

LẦM TƯỞNG #6: "Không ai tuyển tôi đâu vì tôi chỉ là một sinh viên, tôi sẽ không thể cạnh tranh với những người có kinh nghiệm hơn".

THỰC TẾ: Nhiều nhà tuyển dụng thích tuyển sinh viên mới tốt nghiệp hoặc những người mới bắt đầu sự nghiệp vì kiến thức của họ còn mới mẻ đồng thời họ có khả năng tiếp thu nhanh và thích nghi tốt. Ngoài ra, một số nhà tuyển dụng tin rằng tuyển dụng sinh viên mới tốt nghiệp giúp họ đào tạo nhân viên theo định hướng của tổ chức. Sinh viên mới tốt nghiệp - dù ở lứa tuổi nào - cũng thường thể hiện sự kiên trì và linh hoạt, thông qua việc hoàn thành chương trình học và can đảm bắt đầu điều gì đó mới mẻ.

LẦM TƯỞNG #7: "Tôi phải có đam mê với công việc. Nếu không, chắc hẳn tôi đã chọn sai hướng".

THỰC TẾ: Những câu nói như "Hãy làm công việc bạn yêu thích và bạn sẽ chẳng phải làm việc ngày nào trong đời" hay "Cứ theo đuổi đam mê, thành công (tiền bạc) sẽ theo đuổi bạn" thực chất là những lời khuyên tồi tệ. Không ai yêu công việc của mình từng phút mỗi ngày và "đam mê" là một tiêu chuẩn cực kỳ cao. Có rất nhiều thứ chúng ta đam mê nhưng lại có thể dẫn đến những công việc hoàn toàn không phù hợp với bản thân. Điểm chung của hầu hết những người hạnh phúc với công việc của mình thường là: họ có thể làm tốt việc đó; công việc ấy có tác động nhất định đến con người, tổ chức, thông tin hoặc sự vật xung quanh; và họ tìm thấy sự hài lòng trong đó. Thường thì chính nhờ việc khám phá ra những giá trị này mà niềm đam mê với công việc mới dần theo sau.

LẦM TƯỞNG #8: "Con đường sự nghiệp nên đi theo một lộ trình rõ ràng, thẳng tắp".

THỰC TẾ: Đối với hầu hết mọi người, con đường sự nghiệp giống như một cung đường quanh co hơn là một lộ trình thẳng tắp. Hãy nhớ lại câu chuyện của Shira - người đã xây dựng sự nghiệp từ chính công việc làm thêm mùa hè của mình - và hãy hiểu rằng trải nghiệm của cô ấy chỉ là một trong vô số lộ trình khác nhau. Không phải ai cũng có ý niệm rõ ràng về cách tìm một công việc đúng với sở thích, rồi từ công việc đó làm sao để phát triển thành một sự nghiệp lâu dài. Mọi thứ không phải lúc nào cũng thẳng tắp như vậy. Ví dụ, việc chọn chuyên ngành về khoa học tự nhiên, khoa học xã hội, nghệ thuật hay nhân văn đều mang lại những giá trị to lớn nhưng đôi khi các lĩnh vực này không trực tiếp chuyển đổi ngay thành một nghề nghiệp cụ thể. Dù vậy, với sự định hướng đúng đắn, sự rèn luyện và cam kết nghiêm túc, những chuyên ngành này vẫn có thể mở ra nhiều hướng đi dẫn tới một sự nghiệp và cuộc sống viên mãn. Dựa trên những thông tin, trải nghiệm và kỹ năng bạn tích lũy được trên hành trình của mình, bạn sẽ thấy rằng bản thân cần và muốn thích nghi cũng như điều chỉnh. Không có con đường "đúng" hay "sai" duy nhất để bắt đầu một sự nghiệp.

LẦM TƯỞNG #9: "Không có nhiều công việc có lương tốt và phúc lợi nên tìm làm gì cho mệt?"

THỰC TẾ: Cách thức làm việc đã thay đổi rất nhiều trong 20 năm qua. Ngày nay, có rất nhiều hình thức làm việc linh hoạt hơn trước. Ví dụ như "nền kinh tế làm việc tự do" (gig economy) - nơi mà bạn làm việc tự do, không phụ thuộc vào một công ty cụ thể, thường theo hợp đồng ngắn hạn. Những công việc này cho phép tạo ra nhiều nguồn thu nhập và là lựa chọn lý tưởng cho những ai muốn có "nghề tay trái". Hiện tại, thị trường lao động đang nghiêng về phía người tìm việc - tức là nhiều doanh nghiệp đang gặp khó khăn trong việc tuyển dụng đúng người. Mỗi ngày, có hàng ngàn người tìm được công việc giúp nâng tầm vị thế của họ.

HOẠT ĐỘNG

Hãy suy xét về những sự kiện hoặc cuộc trò chuyện trong vài năm qua đã định hướng mục tiêu sự nghiệp hiện tại của bạn. Những lầm tưởng hoặc ngộ nhận được liệt kê ở trên có tác động đến lựa chọn của bạn không? Bạn có cảm thấy thôi thúc phải xem xét lại bất kỳ quyết định nào trước đây của mình không? Tại sao có hoặc tại sao không? Ngoài ra, liệu bạn còn định kiến nào khác có khả năng cản trở bạn tiến tới các kế hoạch lý tưởng của mình?

Tôi nên trở thành ai?

Bạn đã bao giờ nghe những câu như thế này chưa?

- "Con giỏi toán như vậy… con nên làm kế toán".
- "Điểm mỹ thuật của con luôn cao nhưng làm họa sĩ thì có vẻ không thực tế lắm".
- "Con rất yêu trẻ con! Vậy con nên làm giáo viên".

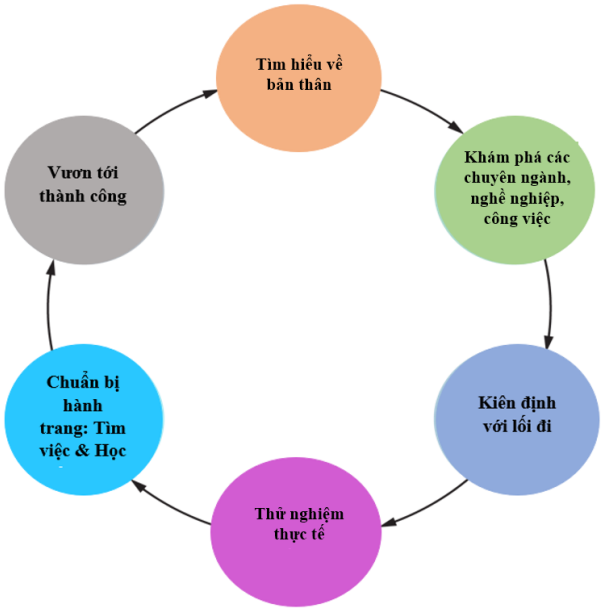
Nhiều người thường nghĩ về nghề nghiệp dựa trên những hình ảnh họ thấy trong xã hội hoặc trên các phương tiện truyền thông. Những nghề nghiệp danh giá và có độ nhận diện cao như bác sĩ, lính cứu hỏa, ca sĩ, vận động viên chuyên nghiệp hoặc giáo viên thường là ước mơ đầu tiên của nhiều bạn nhỏ. Có bao nhiêu người trong chúng ta từng muốn trở thành bác sĩ, lính cứu hỏa, nghệ sĩ giải trí, vận động viên chuyên nghiệp hoặc giáo viên? Khi lớn lên, hiểu biết của chúng ta về thế giới cũng rộng hơn và ta bắt đầu nhận ra có rất nhiều nghề nghiệp đa dạng ngoài kia. Tuy nhiên, học sinh trung học cơ sở và trung học phổ thông thường định hướng nghề nghiệp dựa trên những môn học mà mình giỏi hoặc không giỏi ở trường. Những nhận thức về bản thân và sở thích đó có thể kéo dài đến tận tuổi trưởng thành. Nhưng thực tế là môi trường giáo dục và môi trường làm việc có thể rất khác nhau về mục đích và kỳ vọng. Việc chọn nghề không đơn thuần là chuyện ta thích học môn nào ở trường hay điểm số ra sao. Thực tế của công việc và sự nghiệp mà ta chọn phức tạp hơn nhiều so với việc chúng ta thích hay không thích một môn học, hoặc đạt kết quả cao hay thấp ở bậc trung học phổ thông. Dù chúng ta có hình dung nhất định về "mình là ai" hay "mình nên trở thành ai" thì thực tế vẫn luôn có nhiều lựa chọn và chính sự đa dạng ấy đôi khi khiến ta choáng ngợp. Vậy làm thế nào để đảm bảo chúng ta đưa ra những quyết định nghề nghiệp đúng đắn và hiệu quả cho bản thân?

12.2 Bản đồ dẫn đến thành công: Chu trình hoạch định sự nghiệp

Dự kiến thời gian đọc: 42 phút.

Các câu hỏi cần xem xét:

- Tôi nên thực hiện những bước nào để tìm hiểu những cơ hội phù hợp nhất với mình?
- Tôi có thể chuẩn bị những gì cho sự nghiệp ngay từ khi còn đang học đại học?
- Những trải nghiệm và nguồn lực nào có thể hỗ trợ tôi trong quá trình tìm kiếm?



Hình 12.5 Bạn có thể sử dụng Chu kỳ hoạch định sự nghiệp để xem xét và xem xét lại cách tiếp cận cũng như mức độ tiến triển của bạn trong việc lựa chọn và hướng tới một sự nghiệp. (Nguồn: Dựa trên công trình của Lisa August).

Chu trình hoạch định sự nghiệp giúp chúng ta áp dụng những bước cụ thể để xác định xem mình phù hợp với vị trí nào trong thế giới việc làm. Nếu bạn đi theo đúng các bước trong chu trình này, bạn sẽ hiểu rõ hơn mình thực sự là ai và có thể trở thành ai với tư cách một người lao động chuyên nghiệp. Bạn sẽ khám phá thêm được những kiến thức quan trọng về thị trường lao động. Bạn sẽ thu thập thêm thông tin để đưa ra các quyết định nghề nghiệp vững chắc. Bạn sẽ đồng thời tích lũy thêm kinh nghiệm giúp nâng cao năng lực của bản thân. Và quan trọng nhất, bạn sẽ chuẩn bị tốt hơn để đạt được mục tiêu nghề nghiệp của mình. Tin vui là các trường cao đẳng và đại học đều được tổ chức rất tốt để hỗ trợ bạn tận dụng hiệu quả chu trình này.

Tìm hiểu về bản thân

Để hiểu công việc nào phù hợp với bản thân và có thể truyền đạt điều đó tới người khác (ví dụ: nhà tuyển dụng), chúng ta cần trở thành "chuyên gia" trong việc hiểu rõ chính mình. Việc phát triển nhận thức về bản thân là một quá trình kéo dài suốt đời, và thời gian học đại học chính là giai đoạn lý tưởng để bắt đầu khám phá và điều chỉnh những thông tin nền tảng này. Dưới đây là một số loại thông tin quan trọng mà bạn cần tìm hiểu về bản thân:

- **Sở thích**: Những điều chúng ta yêu thích và muốn tìm hiểu sâu hơn. Sở thích thường thể hiện qua ý tưởng, thông tin, kiến thức hoặc chủ đề cụ thể.
- **Kỹ năng/Năng lực**: Những điều chúng ta làm tốt hoặc có khả năng làm tốt. Đây có thể là bẩm sinh hoặc được rèn luyện và thường là những kỹ năng - những thứ mà chúng ta có thể thể hiện theo một cách nào đó. Một số là kỹ năng cứng - tức các kỹ năng chuyên môn, gắn với công việc hoặc nhiệm vụ cụ thể. Số khác là kỹ năng mềm - tức là các phẩm chất cá nhân và/hoặc kỹ năng giao tiếp thường theo chúng ta từ vị trí này sang vị trí khác.
- **Giá trị**: Những điều chúng ta tin tưởng và coi trọng. Thường là những nguyên tắc hoặc điều kiện làm việc mà ta cảm thấy phù hợp và muốn duy trì.
- **Tính cách**: Những yếu tố kết hợp lại tạo nên sự độc đáo riêng của mỗi người. Tính cách thường thể hiện qua cách ta cư xử, suy nghĩ, hành động và giao tiếp với thế giới xung quanh. Người ta thường mô tả tính cách qua những đặc điểm, phẩm chất, hành vi và suy nghĩ điển hình.

Bên cạnh việc hiểu mình thích làm gì và có thể làm được gì, chúng ta cũng cần biết rõ mình làm những việc đó tốt đến mức nào. Vậy điểm mạnh của chúng ta là gì? Khi tuyển dụng, nhà tuyển dụng chọn chúng ta để thực hiện một nhiệm vụ cụ thể, để đóng góp cho tổ chức của họ theo một cách nào đó. Chúng ta được trả lương dựa trên kiến thức chúng ta có, kỹ năng chúng ta thành thạo và mức độ cũng như chiều sâu chúng ta thể hiện được những điều đó trong thực tế. Hãy xem những yếu tố này là Kiến thức (Knowledge), Kỹ năng (Skills), Khả năng (Abilities) - KSAs của bạn. Với tư cách là người lao động, mỗi chúng ta có thể hình dung bản thân như đang mang theo một "hộp công cụ". Trong "hộp công cụ" đó là những KSAs mà chúng ta mang đến cho mỗi công việc. Khi tích lũy kinh nghiệm, chúng ta học cách sử dụng các công cụ đó một cách hiệu quả nhất. Chúng ta có thêm nhiều công cụ mới và có sử dụng một số công cụ thường xuyên hơn những công cụ khác. Nhưng điều quan trọng là tất cả các "công cụ" chúng ta tích lũy trong sự nghiệp - dù ít hay nhiều - đều ở lại với chúng ta dưới một hình thức nào đó.

HOẠT ĐỘNG

Hãy xem xét những Kiến thức, Kỹ năng, Khả năng hàng đầu mà bạn hiện đang có trong hộp công cụ của mình. Hãy xác định ít nhất một yếu tố trong mỗi lĩnh vực mà bạn muốn phát triển thêm trong thời gian học đại học.

Bởi vì bạn được kỳ vọng sẽ dành phần lớn thời gian ở đại học để tập trung vào việc học trên lớp, nên việc xây dựng bản sắc nghề nghiệp có thể thoạt nghe như một gánh nặng thêm. Nhưng thực ra, thời điểm lý tưởng nhất để khám phá con người bạn trong vai trò người lao động và người làm việc chuyên nghiệp chính là lúc bạn đang học đại học, khi bạn đang tích cực phát triển cả về kiến thức và bản thân - và quá trình này thúc đẩy sự trưởng thành toàn

diện. Trường đại học giúp bạn tích lũy và phát triển Kiến thức, Kỹ năng, Khả năng mỗi ngày thông qua các môn học trên lớp và các trải nghiệm thực tiễn. Vậy bạn có thể làm gì để chủ động và có ý thức hơn trong việc tìm hiểu bản thân? Làm thế nào bạn có thể thu thập thêm thông tin về con người mình? Và làm thế nào bạn có thể hiểu rõ điều đó có ý nghĩa gì đối với sự nghiệp của mình? Việc nhận ra tầm quan trọng của việc xây dựng bản sắc nghề nghiệp và giá trị nghề nghiệp của bản thân chính là bước đầu tiên. Bước tiếp theo là bắt đầu một quá trình có hệ thống, có sự định hướng rõ ràng - điều này sẽ giúp bạn nhìn bản thân và thế giới công việc dưới một góc nhìn hoàn toàn mới. Bạn sẽ thực hiện một phần của quá trình này trong môn học hiện tại. Ngoài ra, trong quá trình học, giảng viên hoặc cố vấn học tập của bạn cũng có thể tích hợp các nội dung phát triển nghề nghiệp vào chương trình học, dù là chính thức hay không chính thức. Đặc biệt, trung tâm tư vấn nghề nghiệp của trường bạn là nơi bạn nên đến càng sớm càng tốt. Tại đó có các cố vấn, tư vấn viên và huấn luyện viên được đào tạo bài bản để hỗ trợ và thúc đẩy quá trình phát triển sự nghiệp của bạn.

Việc đánh giá nghề nghiệp thường rất hữu ích trong việc nâng cao hiểu biết về bản thân. Đây là công cụ giúp bạn nhìn nhận chính mình một cách khách quan hơn. Bạn có thể hình dung việc đánh giá giống như một quá trình "khai thác" thông tin từ bên trong bạn, rồi giúp bạn sắp xếp và kết nối chúng lại theo cách có thể áp dụng vào sự nghiệp của mình. Có hai hình thức đánh giá chính: Đánh giá chính thức và đánh giá không chính thức.

Đánh giá chính thức

Các bài đánh giá chính thức thường được gọi là "bài trắc nghiệm nghề nghiệp". Hiện có hàng ngàn bài đánh giá như vậy và rất nhiều trong số đó có thể được tìm thấy một cách ngẫu nhiên trên Internet. Mặc dù nhiều bài trắc nghiệm dạng này có thể mang tính giải trí, các công cụ "miễn phí" và dễ tiếp cận đó thường không đáng tin cậy. Điều quan trọng là bạn nên sử dụng các bài đánh giá được thiết kế dựa trên cơ sở khoa học, có độ tin cậy và tính chính xác cao. Hãy tìm đến trung tâm tư vấn nghề nghiệp của trường để được giới thiệu các bài đánh giá phù hợp. Các cán bộ nhân viên ở đó thường đã nghiên cứu kỹ lưỡng và lựa chọn những công cụ đánh giá hiệu quả nhất đối với sinh viên.

Dưới đây là một số bài đánh giá thường được sử dụng và hữu ích mà bạn có thể gặp:

- **Đánh giá sở thích**: Strong Interest Inventory, Self-Directed Search, Campbell Interest and Skill Survey, Harrington-O'Shea Career Decision-Making System
- **Đo lường tính cách**: Myers-Briggs Type Indicator, CliftonStrengths (*trước đây là StrengthsQuest*), Big Five Inventory, Keirsey Temperament Sorter, TypeFocus, DiSC
- **Phần mềm hoạch định sự nghiệp**: SIGI 3, FOCUS 2

KẾT NỐI

Nếu bạn muốn tự thực hiện một số bài đánh giá chính thức, hoặc để bổ sung cho những gì bạn nhận được tại trường học hoặc nếu bạn tin rằng mình không có quyền tiếp cận các dịch vụ hoạch định sự nghiệp đáng tin cậy, thì trang web do Bộ Lao động Hoa Kỳ phát triển (https://www.careeronestop.org/) này có cung cấp các tài liệu khám phá nghề nghiệp mà bạn có thể thấy hữu ích.

Đánh giá không chính thức

Thông thường, việc đặt câu hỏi và tìm kiếm câu trả lời sẽ có thể giúp chúng ta thu thập được thêm những thông tin cần thiết. Khi chúng ta bắt đầu chủ động tìm hiểu sâu hơn về bất kỳ chủ đề nào, những điều trước đó ta chưa từng cân nhắc có thể dần trở nên rõ ràng. May mắn thay, điều này cũng áp dụng đối với việc hiểu bản thân. Một số việc bạn có thể làm ngoài các bài kiểm tra nghề nghiệp để tìm hiểu thêm về chính mình bao gồm:

Tự phản tư (Self-Reflection):

- Hãy để ý khi bạn làm điều gì đó mà bạn thực sự thích hoặc thực hiện đặc biệt tốt. Cảm giác lúc đó như thế nào? Điều gì ở trải nghiệm đó khiến bạn cảm thấy tích cực? Bạn có muốn thực hiện điều đó lần nữa không? Tác động của hành động đó là gì?
- Hầu hết mọi người đều là "người mà người khác tìm đến" vì một điều gì đó. Bạn thấy người khác thường tìm đến bạn vì điều gì? Bạn có giỏi đưa ra lời khuyên không? Bạn có xu hướng là người biết lắng nghe, quan sát trước khi lên tiếng? Người khác có đánh giá cao khả năng sửa chữa của bạn không? Bạn có giỏi tính toán, làm việc với con số không? Bạn thường đảm nhận vai trò gì trong một nhóm?
- Nếu bạn thích viết hoặc ghi lại suy nghĩ của mình, hãy cân nhắc tạo một nhật ký nghề nghiệp để cập nhật thường xuyên, có thể theo tuần hoặc theo học kỳ. Nếu việc tự viết suy nghĩ là điều khiến bạn thấy khó khăn, hãy tìm đến các hoạt động có hướng dẫn nhằm gợi mở và thúc đẩy quá trình phản tư của bạn.
- Nhiều trường đại học có môn hoạch định sự nghiệp được thiết kế chuyên biệt để dẫn dắt bạn qua quá trình ra quyết định nghề nghiệp một cách cụ thể. Ngay cả khi bạn đã chọn chuyên ngành, những môn học này vẫn có thể giúp bạn điều chỉnh và lập kế hoạch hiệu quả hơn cho lĩnh vực mà bạn theo đuổi.

Huy động sự hỗ trợ từ người khác:

- Hãy hỏi những người quen biết của bạn xem họ nghĩ rằng điểm mạnh của bạn là gì. Những thông tin này có thể đến từ bạn bè, bạn cùng lớp, giảng viên, cố vấn học tập, thành viên trong gia đình, huấn luyện viên, người hướng dẫn và những người khác. Họ từng quan sát thấy bạn làm tốt những điều gì? Bạn có những phẩm chất cá nhân

nào mà họ đánh giá cao? Bạn không yêu cầu họ nói cho bạn biết bạn nên làm nghề gì; thay vào đó, bạn đang tìm cách hiểu thêm về bản thân mình.

- Tìm một người hướng dẫn - chẳng hạn như một giảng viên, một cựu sinh viên, một cố vấn hoặc một nhà lãnh đạo cộng đồng - người có chung giá trị sống với bạn và từ đó bạn có thể học hỏi những điều mới. Có thể họ sẽ chia sẻ những cách làm việc mới hoặc giúp bạn hình thành thái độ và cách nhìn nhận mà bạn cho là hữu ích.
- Tham gia vào một hoặc nhiều hoạt động tại trường cho phép bạn phát huy các kỹ năng ngoài phạm vi lớp học. Bạn sẽ có cơ hội tìm hiểu cách mình làm việc với một nhóm và thử những điều mới để bổ sung kỹ năng cho bản thân.
- Tham gia các hoạt động trong và ngoài trường giúp bạn gặp gỡ những người (thường là cựu sinh viên) đang làm việc trong môi trường nghề nghiệp chuyên nghiệp. Lắng nghe câu chuyện sự nghiệp của họ sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về nơi bạn có thể hướng đến. Bạn có chia sẻ những phẩm chất nào cho thấy bạn có thể đang đi trên một con đường thành công tương tự như họ? Bạn có thể hình dung bản thân ở vị trí của họ không?
- Không có một bài đánh giá nào có thể cho bạn biết chính xác bạn phù hợp với nghề nghiệp nào; câu trả lời cho những thắc mắc về sự nghiệp của bạn không nằm trong một bài trắc nghiệm. Thực tế, hoạch định sự nghiệp là một quá trình khám phá, sử dụng nhiều phương pháp khác nhau theo thời gian nhằm củng cố hiểu biết về nghề nghiệp và tăng niềm tin vào bản thân.

HOẠT ĐỘNG

Hãy chọn một trong những gợi ý từ danh sách ở trên và thực hiện theo gợi ý đó. Hãy ghi chép lại quá trình hoặc viết nhật ký về trải nghiệm của bạn với hoạt động này, đồng thời ghi chú xem trải nghiệm này có thể giúp bạn suy nghĩ như thế nào về tương lai của mình sau khi tốt nghiệp đại học.

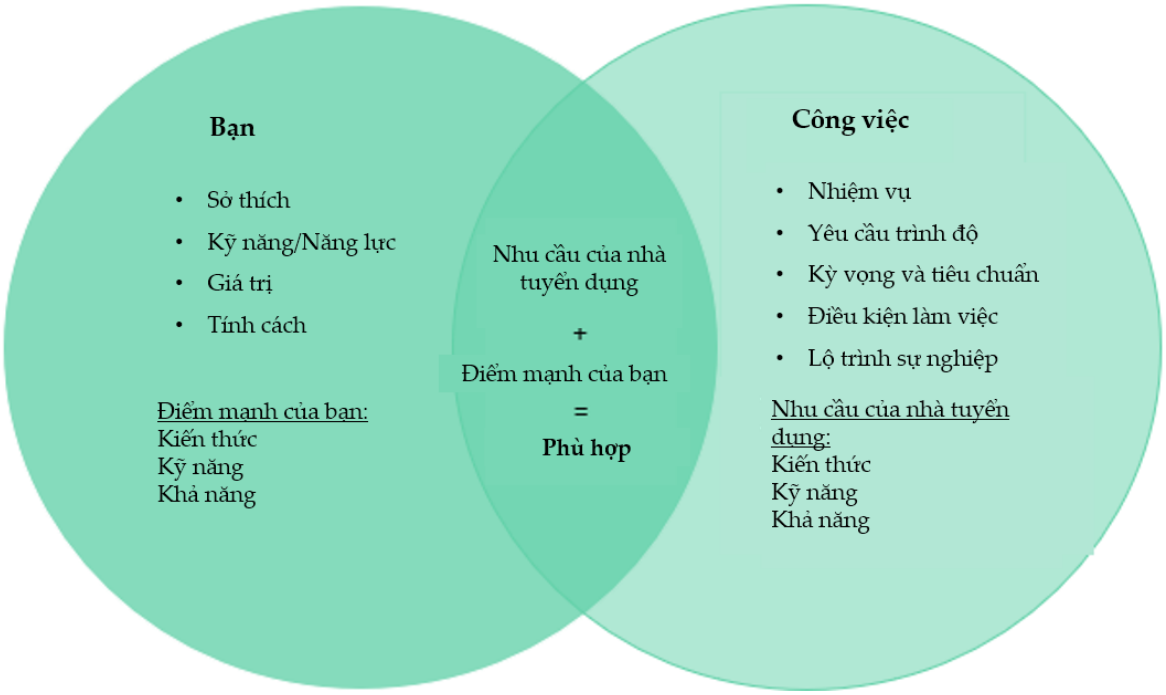
Khám phá việc làm và nghề nghiệp

Nhiều sinh viên có xu hướng tin rằng quyết định quan trọng nhất họ sẽ đưa ra trong thời gian học đại học là lựa chọn chuyên ngành. Mặc dù đây là một quyết định quan trọng nhưng điều còn quan trọng hơn là xác định loại kiến thức mà bạn muốn có, hiểu rõ những giá trị mà bạn coi trọng và học cách áp dụng những điều đó vào môi trường làm việc sau khi tốt nghiệp. Ví dụ, nếu bạn biết rằng mình thích giúp đỡ người khác, thì đó chính là một giá trị. Nếu bạn cũng quan tâm đến toán học và (hoặc) tài chính, bạn có thể chọn học để trở thành kế toán viên. Để kết hợp cả hai yếu tố này, bạn sẽ cần tích lũy càng nhiều kiến thức càng tốt về hệ thống tài chính và thói quen tài chính cá nhân, để có thể hỗ trợ và giúp đỡ khách hàng của mình một cách hiệu quả hơn.

Bốn yếu tố cấu thành sự hiểu biết về bản thân (gồm sở thích, kỹ năng/năng lực, giá trị và tính cách), vốn được thể hiện qua các Kiến thức, Kỹ năng và Khả năng của bạn, cũng chính

là những yếu tố mà nhà tuyển dụng sử dụng để đánh giá mức độ phù hợp của bạn với vị trí công việc mà họ đang tìm kiếm. Họ sẽ cân nhắc xem bạn có thể mang đến điều gì cho tổ chức: vừa phù hợp với các tiêu chuẩn của tổ chức, vừa đáp ứng những nhu cầu mà họ hiện chưa có trong lực lượng lao động hiện tại.

Bên cạnh đó, mỗi công việc đều có những Kiến thức, Kỹ năng và Khả năng riêng để định hình nó. Bạn có thể hình dung quá trình tìm kiếm một công việc hoặc sự nghiệp như trong hình minh họa dưới đây.



Hình 12.6 Mức độ phù hợp công việc của bạn nằm ở điểm giao thoa giữa các đặc điểm cá nhân và các yếu tố cần cho vị trí công việc đó. Khi thế mạnh của bạn phù hợp với nhu cầu của nhà tuyển dụng, hai bên có thể cùng đạt lợi ích.

Không nên coi nhẹ tầm quan trọng của việc tìm được công việc phù hợp. Nhiều người không hề nhận ra rằng để được tuyển dụng vào một lĩnh vực cụ thể, các Kiến thức, Kỹ năng và Khả năng của cá nhân phải tương thích với các yêu cầu của công việc. Tuy nhiên, một điều còn quan trọng hơn là khi một công việc nào đó phù hợp với bốn yếu tố hiểu biết về bản thân (sở thích, kỹ năng/năng khiếu, giá trị, tính cách) và giúp bạn phát huy tối đa các Kiến thức, Kỹ năng và Khả năng của mình, khả năng cao bạn sẽ cảm thấy hài lòng với công việc đó. Sự "phù hợp" không chỉ giúp bạn có được việc làm, mà còn giúp bạn yêu thích công việc ấy.

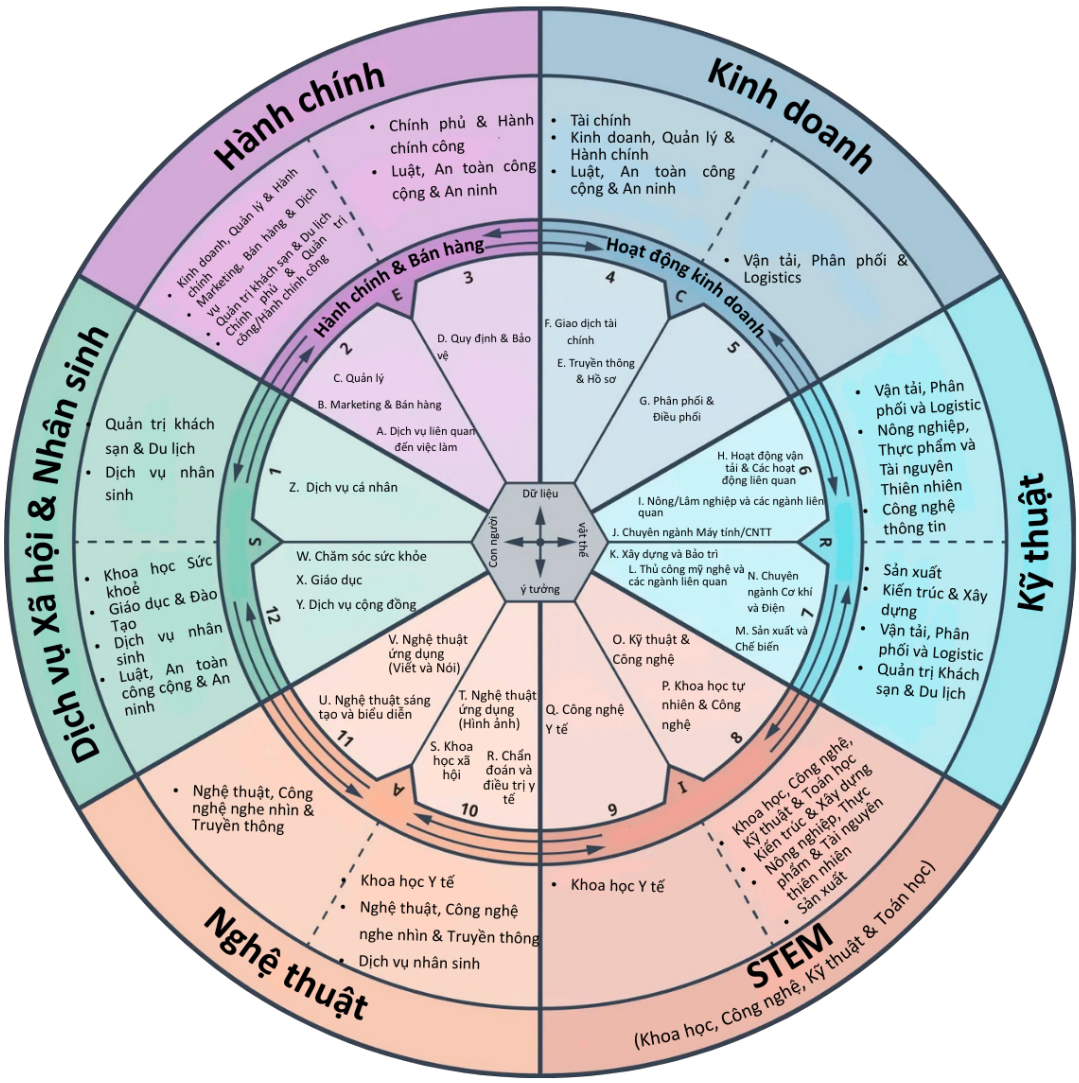
Vậy nếu bạn đang nỗ lực để tìm hiểu về bản thân, bạn cần biết những gì về công việc và làm thế nào để tìm hiểu những điều đó? Trong sơ đồ của chúng ta, để xác định các yếu tố thuộc về BẠN, bạn cần sự tự nhận thức. Tương tự, để xác định các yếu tố thuộc về CÔNG VIỆC, bạn cần hiểu rõ về môi trường làm việc. Hiểu về môi trường làm việc bao gồm việc nắm được những yêu cầu mà nhà tuyển dụng đặt ra trong môi trường làm việc nói chung và trong từng công việc cụ thể. Các khía cạnh của hiểu biết về môi trường làm việc bao gồm:

- **Thông tin về thị trường lao động**: Bao gồm các điều kiện kinh tế như cung - cầu việc làm; các loại ngành nghề tại một khu vực địa lý hoặc thị trường cụ thể; các điều kiện chính trị - xã hội trong vùng và/hoặc đặc điểm địa lý khu vực đó.
- **Thông tin chi tiết về ngành nghề**: Đặc điểm ngành nghề; các xu hướng và cơ hội phát triển của cả ngành và các nhà tuyển dụng; các tiêu chuẩn và kỳ vọng nghề nghiệp.
- **Vai trò công việc**: Đặc điểm và nhiệm vụ của các công việc và vai trò cụ thể; các kiến thức, kỹ năng và năng lực cần thiết để thực hiện công việc; yêu cầu về đào tạo và trình độ học vấn; chứng chỉ hoặc giấy phép hành nghề; mức thu nhập; lộ trình thăng tiến và phát triển sự nghiệp; quy trình tuyển dụng.

Hoạt động "nghiên cứu" này ban đầu nghe có vẻ khô khan hoặc nhàm chán nhưng hãy xem đó như một cách hình dung về tương lai của bạn. Nếu bạn hứng thú với những điều mình đang học và với triển vọng nghề nghiệp của mình thì việc tìm hiểu về những nơi bạn có thể vận dụng toàn bộ kiến thức và nỗ lực ấy cũng là điều đầy hứng khởi! Phần lớn các chuyên gia không chỉ dành nhiều giờ để thực hiện công việc mà còn gắn bó trực tiếp với môi trường làm việc mỗi ngày. Đối với một lĩnh vực chiếm phần lớn cuộc sống của bạn như vậy, việc hiểu rõ môi trường bạn đang hướng đến sẽ giúp bạn tự tin và chủ động hơn khi tiến gần tới mục tiêu nghề nghiệp.

Làm thế nào để chúng ta có được hiểu biết về môi trường làm việc?

- Hãy hiểu rằng có rất nhiều ngành nghề và lĩnh vực khác nhau liên kết với nhau, tạo nên một bức tranh tổng thể về cách mọi công việc đều đóng góp vào môi trường làm việc chung. Thông qua việc sử dụng các công cụ đánh giá nghề nghiệp chính thức, bạn sẽ dễ dàng xác định được vị trí phù hợp của mình trên "bản đồ" dưới đây.



Hình 12.7 Bản đồ thế giới việc làm (The World of Work Map) thể hiện sự liên kết giữa các lĩnh vực nghề nghiệp và sở thích. Bạn có thể sử dụng bản đồ này để định hướng cho quá trình khám phá hiểu biết về môi trường làm việc của mình. ***(Nguồn: Dựa trên công trình nghiên cứu của ACT).***

- Tìm hiểu các định nghĩa mang tính "giáo trình" về những nội dung liên quan đến các công việc bạn đang cân nhắc. Trong Chương 4, bạn đã sử dụng *Sổ tay triển vọng nghề nghiệp* (https://openstax.org/l/OOH) để tìm hiểu thêm về các yêu cầu đối với từng nghề nghiệp. Trang web "chị em" của nó (*My Next Move*: http://www.mynextmove.org) sẽ giúp bạn khám phá thêm các chức danh công việc cụ thể hơn.
- Đọc các thông tin trực tuyến liên quan đến lĩnh vực nghề nghiệp bạn quan tâm. Những nguồn thông tin tốt bao gồm các hiệp hội nghề nghiệp. Việc chỉ đơn thuần "tìm kiếm trên Google" có thể tiềm ẩn rủi ro. Vì vậy, hãy tìm những nguồn tin cậy và có tính chuyên môn cao. *Sổ tay triển vọng nghề nghiệp* có liên kết đến nhiều nguồn như vậy. Trung tâm hướng nghiệp tại trường bạn cũng có thể hỗ trợ.
- Dù bạn đang lựa chọn chuyên ngành hay đã theo học một chuyên ngành cụ thể và muốn biết những cơ hội nghề nghiệp sau này, hãy tìm kiếm những thông tin cụ thể.

Khoa của bạn có thể cung cấp thông tin đó; trung tâm hướng nghiệp của trường chắc chắn sẽ có. Một trang web rất hữu ích là *Tôi có thể làm gì với chuyên ngành này* (https://openstax.org/l/majorexplorer).

- Tham gia các câu lạc bộ nghề nghiệp trong trường. Nhiều tổ chức trong số này có mời diễn giả khách mời đến chia sẻ về công việc của họ. Họ cũng thường tài trợ cho các chuyến tham quan thực tế tại các công ty và các tổ chức nghề nghiệp khác nhau.
- Như đã đề cập trước đó, hãy tham gia các sự kiện kết nối nghề nghiệp trong trường và các chương trình như hội chợ việc làm và buổi giới thiệu tuyển dụng để bạn có thể trò chuyện trực tiếp với những người đang trực tiếp làm công việc đó và lắng nghe góc nhìn, chia sẻ từ chính họ.

Khi đưa ra quyết định về chuyên ngành và con đường sự nghiệp, bạn cần lưu ý rằng việc được đào tạo cho một lĩnh vực không có nghĩa đó chính là công việc bạn sẽ làm. Những gì bạn học tại trường đại học thường là kiến thức nền tảng, đó là những kiến thức cơ bản cần thiết để bạn có thể tiếp cận các khái niệm và nhiệm vụ phức tạp hơn sau này. Ví dụ, một sinh viên năm hai đang học dự bị y khoa có đam mê và tố chất phù hợp để trở thành bác sĩ giỏi nhưng lại đang gặp khó khăn trong việc vượt qua môn Hóa học đại cương. Cô bắt đầu nghĩ rằng học trường y không còn là mục tiêu phù hợp nữa vì cô không hứng thú với môn Hóa học. Liệu có hợp lý khi từ bỏ một con đường nghề nghiệp phù hợp chỉ vì một môn học kéo dài 15 tuần hay không? Ở một góc độ nào đó, câu trả lời là có. Trong trường hợp học trường y, quá trình đào tạo kéo dài và đòi hỏi cường độ cao đến mức nếu sinh viên không thể kiên trì vượt qua một môn học nhập môn, có thể họ cũng thiếu quyết tâm để hoàn thành toàn bộ chương trình. Tuy nhiên, ở chiều ngược lại, nếu bạn thực sự cam kết với con đường mình đã chọn, đừng để một môn học khó làm bạn chùn bước.

Ví dụ trên nói về Shantelle. Cô ấy chưa thực sự chắc chắn nên chọn chuyên ngành nào và đang cảm thấy áp lực vì thời gian đưa ra quyết định đang đến gần. Shantelle đã cân nhắc các giá trị và điểm mạnh của bản thân - cô rất thích giúp đỡ người khác và từ lâu đã mơ ước theo đuổi một công việc trong lĩnh vực y khoa. Như đã mô tả ở trên, Shantelle gặp khó khăn với môn Hóa học đại cương trong học kỳ này và nhận ra rằng cô thực sự không hề thích môn học này. Cô còn nghe nhiều câu chuyện "ác mộng" rằng môn Hóa hữu cơ thậm chí còn khó hơn. Cùng thời điểm đó, Shantelle đang học Tâm lý học nhập môn, một môn cô nghĩ là dễ hơn nhưng thực tế lại đầy thử thách, dù vậy cô vẫn rất hứng thú. Điều khiến cô ngạc nhiên là bản thân bị cuốn hút mạnh mẽ bởi tính ứng dụng khoa học của lý thuyết trong việc nghiên cứu các dạng rối loạn tâm thần khác nhau. Tuy nhiên, vì ước mơ cả đời là trở thành bác sĩ, Shantelle vẫn lưỡng lự khi nghĩ đến việc từ bỏ ngành y chỉ vì một môn Hóa học "đáng ghét". Với sự hỗ trợ từ cố vấn học tập, Shantelle đã quyết định hoãn việc chọn chuyên ngành thêm một học kỳ và đăng ký học thử môn Tâm lý học lâm sàng. Vì chương trình dự bị y khoa yêu cầu rất nhiều môn khoa học, cô cũng đồng ý học thêm một môn khoa học nữa. Vị

cố vấn đã giúp Shantelle nhận ra rằng không nên đưa ra một quyết định quan trọng như vậy chỉ dựa trên trải nghiệm của một môn học duy nhất.

Định hướng rõ ràng

Khi bạn hiểu rõ bản thân và biết được mình có thể kỳ vọng điều gì từ một môi trường làm việc cũng như từ một công việc cụ thể, bạn đã có trong tay những thông tin cần thiết để bắt đầu đưa ra các quyết định. Như chúng ta đã thảo luận xuyên suốt cuốn sách này, bạn không theo học đại học chỉ để có được một công việc. Tuy nhiên, đó rất có thể là một trong những mục tiêu của bạn và khoảng thời gian học tập ở trường chính là cơ hội tuyệt vời để bạn vừa chuẩn bị cho sự nghiệp (hoặc nhiều sự nghiệp) của mình vừa khiến bản thân trở nên hấp dẫn hơn đối với các tổ chức mà bạn mong muốn làm việc. Việc tiếp thu hiệu quả kiến thức trên lớp và đạt được kết quả học tập tốt là những ưu tiên hàng đầu. Tuy nhiên, bên cạnh những ưu tiên đó, bạn sẽ hiểu rõ hơn về bản thân và con đường nghề nghiệp tiềm năng của mình nếu bạn chủ động tham gia các hoạt động giúp bạn đưa ra quyết định. Chỉ ngồi suy nghĩ mà không hành động chưa chắc đã giúp bạn đưa ra được những quyết định cụ thể.

Khai thác tối đa mọi nguồn lực hỗ trợ khi còn đang đi học

Trường đại học của bạn có rất nhiều phòng ban, chương trình và đội ngũ nhân sự tận tâm hỗ trợ cho sự thành công của bạn. Bạn càng chủ động tìm hiểu và kết nối với những nguồn lực này bao nhiêu thì bạn sẽ càng xây dựng được mạng lưới hỗ trợ vững chắc, đồng thời phát triển kỹ năng và kiến thức cần thiết cho con đường sự nghiệp sau này của mình bấy nhiêu.

Hãy lên kế hoạch ghé thăm trung tâm hỗ trợ nghề nghiệp hoặc một phòng ban liên quan ngay từ những ngày đầu đi học. Tại đó, bạn sẽ được giới thiệu về các sự kiện mà mình có thể tham gia, đồng thời làm quen với những người có thể hỗ trợ bạn. Bộ phận này có thể cung cấp các bài đánh giá chính thức đã được đề cập trước đó trong chương này, bao gồm cả bài kiểm tra năng lực, giúp bạn khám phá các điểm mạnh của bản thân và định hình một số hướng đi nghề nghiệp tiềm năng. Trung tâm hỗ trợ nghề nghiệp cũng có thể cung cấp các bảng khảo sát kỹ năng/sở thích, giúp bạn khớp nối đặc điểm cá nhân và hoài bão của mình với những ngành nghề phù hợp, đồng thời gợi ý thêm nhiều nguồn lực để tiếp tục tìm hiểu.

Trường đại học của bạn cũng có thể có một nguồn lực vượt xa phạm vi khuôn viên trường, đó là hội cựu sinh viên. Cựu sinh viên thường duy trì mối liên hệ với nhà trường cũng như với các thế hệ sinh viên tốt nghiệp khác. Chỉ riêng việc từng học cùng một trường đã tạo nên một điểm chung giữa bạn và họ. Các bạn đã cùng chọn một ngôi trường, có thể vì những lý do tương tự, và có thể đang trải qua những trải nghiệm giống nhau. Nhiều cựu sinh viên thường sẵn sàng hỗ trợ các sinh viên hiện tại bằng cách chia sẻ kinh nghiệm nghề nghiệp và kết nối trong lĩnh vực chuyên môn. Bạn có thể tìm thông tin về các sự kiện của hội cựu sinh viên trên website trường, tại trung tâm hướng nghiệp hoặc phòng quan hệ cựu sinh viên. Những sự kiện này thường vừa thú vị vừa mang lại nhiều lợi ích, đặc biệt là những sự kiện

tạo điều kiện giao lưu, mở rộng mạng lưới quan hệ. Lưu ý rằng một số khoa hoặc tổ chức trong trường cũng có thể có nhóm cựu sinh viên riêng, dù chính thức hay không chính thức. Hãy cố gắng tìm những cựu sinh viên từng học chuyên ngành giống bạn, hoặc đang làm công việc bạn mong muốn theo đuổi trong tương lai. Hãy nhớ rằng, những người tham gia hội cựu sinh viên đều chủ động lựa chọn tham gia, nghĩa là họ muốn gắn bó. Rất có thể họ sẽ sẵn lòng giúp đỡ bạn, làm người hướng dẫn, hoặc thậm chí giới thiệu bạn với những người phù hợp.



Hình 12.8 Cựu sinh viên thường tổ chức nhiều sự kiện tại các trường đại học, một số trong đó bạn có thể tham dự để xây dựng mạng lưới của mình và tìm hiểu về con đường sự nghiệp. (Nguồn: Đại học Fraser Valley/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Cựu sinh viên thường tham dự các sự kiện tại trường đại học của bạn, chẳng hạn như buổi diễn thuyết của khách mời, khai mạc triển lãm nghệ thuật, ngày hội truyền thống của trường hoặc các sự kiện thể thao. Bạn có thể gặp gỡ và trò chuyện với họ tại những sự kiện như vậy (trong hoàn cảnh phù hợp) và đồng thời tận hưởng không khí của sự kiện đó.

Xây dựng mạng lưới quan hệ (networking) giữ vai trò hết sức quan trọng trong hoạt động nghề nghiệp, đến mức hầu như mọi thành phố hoặc khu vực đều có các tổ chức và sự kiện dành riêng cho mục đích này. Các buổi gặp mặt là dịp để những người có chung sở thích, kỹ năng hoặc lĩnh vực nghề nghiệp tụ họp, chia sẻ kinh nghiệm cũng như hiểu biết của mình. Các sự kiện này có thể bao gồm một bài trình bày hoặc minh họa ngắn, phần thảo luận hoặc hỏi đáp và sau đó là thời gian giao lưu tự do. Bạn có thể dễ dàng tìm thấy các sự kiện như vậy thông qua việc tìm kiếm nhanh. Tuy nhiên, trước khi tham dự, hãy xem kỹ các quy định và giới hạn về đối tượng được tham dự. Một số buổi gặp gỡ có thể không dành cho sinh viên hoặc những người chưa chính thức làm việc trong lĩnh vực đó; một số khác có thể tổ chức tại quán bar hoặc có phục vụ đồ uống có cồn nên những người dưới 21 tuổi không thể tham gia. Đừng cảm thấy bị xúc phạm bởi những rào cản này vì ban tổ chức buổi gặp mặt có những mục tiêu và đối tượng cụ thể cần cân nhắc nhưng nếu bạn tìm được một buổi gặp gỡ phù hợp với mình, hãy thử tham gia.

Bạn cũng có thể xây dựng mạng lưới quan hệ ngay tại trường của mình. Nhiều giảng viên ở trường bạn có thể đang đảm nhiệm (hoặc từng đảm nhiệm) những vị trí và vai trò nghề nghiệp khác ngoài công việc giảng dạy. Chẳng hạn, một giảng viên ngành khoa học máy tính có thể từng làm việc tại một công ty công nghệ trước khi bước vào con đường học thuật. Các giảng viên kế toán, đặc biệt là những người có chứng chỉ kế toán viên công chứng (CPA), có thể nhận làm công việc thuế mỗi mùa xuân. Giảng viên ngành điều dưỡng nhiều khả năng vẫn đang làm việc tại bệnh viện hoặc cơ sở y tế nào đó. Hãy học hỏi từ họ về công việc thực tế và tìm hiểu cách để bạn có thể chuẩn bị tốt hơn cho nghề nghiệp tương lai. Đừng quên trò chuyện với các giảng viên thỉnh giảng, họ có thể đang theo đuổi một sự nghiệp hoàn toàn khác ngoài giờ lên lớp, điều này giúp họ có được mạng lưới cố vấn nghề nghiệp và nhà tuyển dụng tiềm năng phong phú.

Cuối cùng, bạn cũng sẽ có cơ hội tiếp xúc với các học viên cao học hoặc sinh viên đang theo học các chương trình dự bị chuyên nghiệp trong đó có những người đã và đang làm việc hoặc có kinh nghiệm thực tế trong môi trường nghề nghiệp. Mặc dù họ vẫn đang trong quá trình học tập nhưng họ có thể chia sẻ cho bạn những góc nhìn sâu sắc, mối quan hệ hữu ích hoặc những ý tưởng thực tiễn liên quan đến con đường sự nghiệp của bạn.

Thử nghiệm thực tế

Ở hai bước đầu tiên của Chu trình hoạch định nghề nghiệp, bạn sẽ thu thập thông tin. Có thể bạn đã có một số ý tưởng về những công việc hoặc nghề nghiệp mình yêu thích nhưng cũng có thể bạn vẫn băn khoăn liệu mình có thực sự phù hợp với chúng hay không. Vậy làm sao để biết chắc chắn hơn? Làm sao để đưa ra quyết định tự tin hơn? Hãy chọn một sở thích hoặc một kỹ năng của bạn và thử nghiệm nó trong môi trường thực tế. Khi bạn sử dụng nó trong những trải nghiệm cụ thể, bạn sẽ có cơ hội rèn luyện và hiểu rõ hơn về bản thân, bạn là ai và bạn có thể làm được đến đâu. Việc thử sức trong một kỹ năng mới hoặc lĩnh vực nghề nghiệp trước khi cam kết toàn thời gian là một ý tưởng tuyệt vời. Bạn có thể phát hiện ra rằng lĩnh vực đó không phù hợp với mình nhưng bạn cũng có thể nhận thấy mình đang đi đúng hướng và muốn tiếp tục theo đuổi. Những trải nghiệm này không chỉ giúp bạn ra quyết định tốt hơn mà còn giúp bạn trở nên đủ điều kiện hơn cho các vị trí nghề nghiệp trong tương lai. Một điều tuyệt vời ở đại học là bạn có rất nhiều cơ hội học tập và hoạt động thực hành để tham gia. Dưới đây là một số cách giúp bạn thử nghiệm và tích lũy kinh nghiệm.

Tham gia cộng đồng, hoạt động tình nguyện và câu lạc bộ

Bạn học đại học là để phát triển bản thân như một cá nhân toàn diện. Bạn sẽ có được những trải nghiệm phong phú và mang lại sự thỏa mãn cá nhân khi tích cực tham gia vào các hoạt động của trường hoặc cộng đồng nói chung. Các tổ chức, câu lạc bộ và tổ chức thiện nguyện thường dựa vào sinh viên đại học vì sự nhiệt huyết, kiến thức và sự trưởng thành ngày càng tăng của

họ. Công việc trong các môi trường này có thể giúp bạn nâng cao kỹ năng và năng lực, đồng thời mang lại kinh nghiệm quý báu dẫn đến những kết quả tích cực trong tương lai.

Hãy tham gia các câu lạc bộ và hoạt động tình nguyện phù hợp với sở thích và đam mê của bạn. Việc bạn thực sự yêu thích những hoạt động đó và tạo ra khác biệt cũng quan trọng không kém việc mở rộng cơ hội nghề nghiệp thông qua xây dựng mạng lưới quan hệ và phát triển kỹ năng. Và dĩ nhiên, nếu có thể đạt được cả hai điều đó thì càng tuyệt vời.

Khi đã tham gia một câu lạc bộ hoặc tổ chức, hãy dành thời gian để tìm hiểu về các cơ hội lãnh đạo trong đó. Hầu hết các câu lạc bộ trong trường đều có một bộ máy quản lý nhất định - ví dụ như thủ quỹ, phó chủ tịch, chủ tịch,... Bạn có thể "thăng tiến" dần theo thời gian hoặc cần nộp đơn, thậm chí tranh cử để được bầu chọn. Một số tổ chức như báo sinh viên, đài phát thanh trong trường hay đội múa có các vai trò bán chuyên dựa trên kỹ năng như quản lý quảng cáo, kỹ thuật viên âm thanh hoặc biên đạo múa. Những cơ hội này có thể chưa dành cho sinh viên năm nhất nhưng bạn vẫn có thể đảm nhận các vai trò ngắn hạn để rèn luyện kỹ năng và tạo ra ảnh hưởng lớn hơn. Quản lý một hoạt động gây quỹ, lập kế hoạch cho một sự kiện hoặc tạm thời đảm nhận vị trí khi người khác bận rộn đều là những cách để bạn tham gia sâu hơn.

Hoạt động tình nguyện có thể là một cách quan trọng để bạn tiếp cận một ngành nghề và cảm nhận xem mình có thực sự yêu thích công việc đó hay không, ngay cả trước khi tham gia thực tập. Trong một số lĩnh vực, chẳng hạn như chính trị, đây thậm chí có thể là cách tiếp cận khả thi *duy nhất*, đặc biệt nếu bạn chưa có kinh nghiệm trước đó. Dù trong trường hợp nào, hoạt động tình nguyện cũng giúp bạn xây dựng những kỹ năng quan trọng và tích lũy kinh nghiệm làm việc với con người trong lĩnh vực mà bạn lựa chọn. Hãy dành thời gian để suy ngẫm và ghi lại những trải nghiệm này để bạn có thể trao đổi về chúng một cách rõ ràng và vận dụng những gì đã học được.

Thực tập và các trải nghiệm liên quan

Nhiều nhà tuyển dụng đánh giá cao kinh nghiệm không kém gì trình độ học vấn. Thực tập và những hình thức làm việc thực địa tương tự cho phép bạn vận dụng những gì đã học, và quan trọng hơn, giúp bạn thấy được cách mọi thứ vận hành trong thực tế. Những trải nghiệm này thúc đẩy bạn giao tiếp với những người đang làm việc trong lĩnh vực của mình, đồng thời giúp bạn hiểu rõ hơn những thách thức và cơ hội mà họ đối mặt hằng ngày. Ngay cả khi vị trí thực tập không thuộc đúng chuyên ngành bạn đang học, bạn vẫn có thể tập trung phát triển các kỹ năng có thể chuyển đổi và áp dụng sau này.

Trao đổi với các cố vấn nghề nghiệp hoặc cố vấn học tập và lập kế hoạch cho chuyên ngành của mình sẽ giúp bạn hiểu rõ các yêu cầu và khuyến nghị liên quan đến thực tập. Bạn sẽ biết được cách thức, địa điểm và thời điểm nộp đơn, mức độ cam kết cần thiết cũng như những giới hạn hoặc hướng dẫn mà trường đưa ra. Nếu bạn muốn được tính tín chỉ cho

hoạt động thực tập hoặc đi thực tế thì công việc đó bắt buộc phải liên quan trực tiếp đến lĩnh vực bạn đang theo học.

Khi tham gia thực tập, bạn thường được đối xử như một nhân viên làm việc toàn thời gian. Việc thực tập không chỉ là tìm hiểu về công việc mà còn là trực tiếp thực hiện công việc đó, tương tự như một nhân viên mới vào nghề. Mức độ cam kết có thể khác nhau tùy loại hình thực tập và đôi khi có thể linh hoạt theo lịch học của bạn. Hãy làm rõ những yêu cầu cụ thể và cân nhắc khả năng bạn có thể đáp ứng bên cạnh các trách nhiệm khác vì bạn cần tạo được ấn tượng thật tốt. (Người quản lý thực tập chính là nguồn tham khảo quan trọng nhất khi bạn cần thư giới thiệu hoặc xác nhận kinh nghiệm làm việc).

Tuy nhiên cần lưu ý rằng mặc dù thực tập và các vị trí tương tự dường như có vẻ liên quan đến những công việc đơn giản, bạn vẫn có các quyền của mình và cần được đối xử phù hợp. Việc pha cà phê, sắp xếp hồ sơ hoặc photo tài liệu có thể là một phần trong công việc, nhưng không nên là toàn bộ trải nghiệm thực tập. Kỳ thực tập của bạn cần được thiết kế có cấu trúc rõ ràng, với các nhiệm vụ, trách nhiệm và mục tiêu học tập được cả bạn và nơi tiếp nhận cùng thống nhất, đồng thời được người giám sát thực tập của trường đại học phê duyệt. Điều này sẽ giúp đảm bảo một trải nghiệm tích cực và hiệu quả cho cả bạn và đơn vị tiếp nhận thực tập.

Sinh viên tham gia thực tập thường đánh giá đây là những trải nghiệm có giá trị. Trong một cuộc khảo sát do Hiệp hội Quốc gia các Nhà tuyển dụng và Trường đại học thực hiện, khoảng 75% sinh viên tham gia khảo sát cho biết tinh thần chuyên nghiệp/đạo đức nghề nghiệp, kỹ năng làm việc nhóm/hợp tác, và kỹ năng giao tiếp bằng lời nói/văn bản của họ đã được cải thiện từ mức "rất nhiều" đến "cực kỳ nhiều" nhờ trải nghiệm thực tập hoặc chương trình hợp tác. Bên cạnh đó, 66% sinh viên cũng cho biết kỹ năng tư duy phản biện và giải quyết vấn đề của họ được cải thiện ở mức tương tự[116].

HOẠT ĐỘNG

Hãy truy cập trang Internships.com (https://www.internships.com) và nhập một từ khóa cùng địa điểm cụ thể vào các ô tìm kiếm trên trang chủ, chẳng hạn như "ngành hàng không" và "thành phố Bend, bang Oregon". Có bao nhiêu cơ hội hiện ra? Có bao nhiêu cơ hội trong số đó khiến bạn quan tâm?

Sau đó, hãy thử chọn một từ khóa rộng hơn, ít cụ thể hơn. Ví dụ, thay vì "hãng hàng không", hãy thử "hàng không" trong lần tìm kiếm thứ hai. Nếu từ khóa đầu tiên bạn chọn là "vật lý trị liệu" thì bạn có thể thử "chăm sóc sức khỏe" để mở rộng phạm vi tìm kiếm trong cùng lĩnh vực. Bạn có nhận được nhiều cơ hội hơn ở lần thứ hai không? Bạn có thấy

116 Báo cáo Khảo sát Sinh viên năm 2018. Hiệp hội Quốc gia các Nhà tuyển dụng và Trường đại học (National Association of Colleges and Employers). https://www.naceweb.org/career-readiness/internships/students-internships-positively-impact-competencies/

những vị trí không hoàn toàn thuộc đúng chuyên ngành của mình nhưng vẫn có vẻ hấp dẫn không?

Trên những trang web như vậy, bạn có thể linh hoạt điều chỉnh các tùy chọn và bộ lọc để tìm kiếm nhiều cơ hội thực tập trong các lĩnh vực liên quan. Trong ví dụ ở trên, một sinh viên muốn trở thành chuyên gia vật lý trị liệu tương lai nếu tham gia thực tập trong một lĩnh vực khác thuộc ngành chăm sóc sức khỏe thì chắc chắn vẫn sẽ học hỏi được rất nhiều.

Có rất nhiều loại hìn học tập trải nghiệm đa dạng có thể giúp bạn hiểu rõ hơn về các cơ hội nghề nghiệp khác nhau. Những nội dung này đã được trình bày đầy đủ trong Chương 4. Bảng dưới đây sẽ cung cấp một cái nhìn tổng quan ngắn gọn:

Thuật ngữ về Thực tập và Học tập trải nghiệm

Thuật ngữ	Định nghĩa (Tiếng Việt)
Thực tập	Một giai đoạn làm việc tại một tổ chức chuyên nghiệp, trong đó người tham gia (thực tập sinh) được tiếp cận và thực hiện một số nhiệm vụ của nhân viên chính thức. Thực tập thường đòi hỏi mức độ cam kết tương đối cao, có thể được trả lương và/hoặc tính tín chỉ học tập.
Kiến tập	Thường là một trải nghiệm ngắn hạn hơn và yêu cầu mức độ cam kết thấp hơn so với thực tập trong đó người tham gia chủ yếu quan sát các hoạt động công việc và có thể thực hiện một vài dự án nhỏ. Không được trả lương và không tính tín chỉ.
Thực địa/Đi thực tế	Là một khoảng thời gian hoặc chuyến đi nhằm nghiên cứu hoặc tham gia vào "môi trường tự nhiên" của một ngành học hoặc nghề nghiệp. Hoạt động thực địa có thể bao gồm việc đến một cơ sở làm việc như bệnh viện, viện dưỡng lão hoặc tham gia vào một nhóm thu thập dữ liệu/thông tin.
Học nghề	Là một giai đoạn đào tạo trực tiếp tại nơi làm việc và được xác định rõ, trong đó sinh viên chính thức làm công việc và học các kỹ năng cụ thể. Khác với phần lớn các chương trình thực tập, học nghề thường là yêu cầu chính thức để có được giấy phép hành nghề hoặc được tuyển dụng trong các ngành kỹ thuật lành nghề. Mô hình này này ngày càng phổ biến trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, công nghệ thông tin, vận tải và hậu cần.

Nghiên cứu bậc đại học	Ngay cả khi đang học đại học, bạn vẫn có thể tìm được cơ hội tham gia vào các hoạt động nghiên cứu thực sự trong lĩnh vực học của mình. Các trường thường có quy định nghiêm ngặt về hình thức và mức độ tham gia, và bạn có thể cần nộp đơn đăng ký. Lợi ích bao gồm hiểu biết trực tiếp về một hoạt động học thuật cốt lõi và cơ hội tiếp xúc với các chuyên gia trong ngành.
Công việc liên quan	Bạn có thể tìm được một công việc thông thường, trả lương cơ bản trong lĩnh vực học tập của mình hoặc trong một môi trường làm việc có liên quan. Mặc dù không bắt buộc nhưng việc được tiếp xúc và làm việc trong môi trường nghề nghiệp thực tế sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn và chuẩn bị tốt hơn cho sự nghiệp sau này.
Thực hành lâm sàng/ Thực tập giảng dạy/ Trải nghiệm liên quan	Các lĩnh vực như y tế, giáo dục thường có những yêu cầu cụ thể về thực hành lâm sàng (trải nghiệm học tập tại các cơ sở y tế) hoặc thực tập giảng dạy. Đây thường là những cấu phần trong chương trình đào tạo và là yêu cầu bắt buộc để tốt nghiệp cũng như để được cấp phép hành nghề.
Học tập phục vụ cộng đồng	Sinh viên học các tiêu chuẩn học thuật thông qua việc giải quyết các vấn đề thực tiễn trong cộng đồng. Có thể là tham gia trực tiếp, như hỗ trợ tại trung tâm người vô gia cư, hoặc gián tiếp, như tìm giải pháp cho một vấn đề môi trường ở địa phương.

Bảng 12.1

Thời gian nghỉ ngơi hiệu quả

Xuyên suốt cuốn sách này, chúng ta đã thảo luận về tất cả những nỗ lực cần thiết để có một trải nghiệm học đại học thành công và hiệu quả. Và trong chương này, chúng tôi cũng đã phác thảo hàng loạt hoạt động ngoại khóa có thể cần thiết để bạn đạt được mục tiêu nghề nghiệp của mình. Tuy nhiên, như đã nhấn mạnh, sự cân bằng và nghỉ ngơi là yếu tố thiết yếu để có được thành công và sức khỏe tinh thần. Ai cũng cần có những khoảng thời gian nghỉ ngơi.

Vì vậy, khi bước vào kỳ nghỉ, hãy cho bản thân được thư giãn. Hãy dành thời gian cho những người luôn tạo động lực và giúp đỡ bạn - gia đình và bạn bè - hoặc thực hiện một chuyến đi nếu điều kiện cho phép. Nếu bạn vẫn phải đi làm trong kỳ học và cả kỳ nghỉ thì việc giảm bớt các áp lực bài vở ở trường cũng đã là một cách giúp bạn "sạc" lại năng lượng cho bản thân.

Một cách khác mà bạn có thể tận dụng thời gian nghỉ là tìm kiếm các cơ hội việc làm và/hoặc

học tập trải nghiệm, đặc biệt là trong những kỳ nghỉ dài. Kỳ nghỉ đông có thể mang lại cơ hội tham gia hoạt động tình nguyện kéo dài một tuần hoặc một chương trình kiến tập ngắn hạn. Trong khi đó, kỳ nghỉ hè đặc biệt hữu ích cho các kỳ thực tập chính thức và các trải nghiệm tương tự.



Hình 12.9 Các chương trình thực tập mang đến nhiều cơ hội để làm việc và học hỏi trong môi trường thực tế gắn liền với nghề nghiệp hoặc lĩnh vực bạn quan tâm. ***(Nguồn: Cục Quản lý Đất đai Hoa Kỳ/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))***

Nếu bạn định tìm kiếm một vị trí thực tập hè hoặc hoạt động liên quan, hãy lưu ý rằng mức độ cạnh tranh có thể rất khốc liệt. Khi hàng loạt sinh viên cùng nghỉ hè, họ có thể sẽ nhắm vào đúng những cơ hội mà bạn đang theo đuổi. Hãy làm việc với cố vấn học tập hoặc cố vấn nghề nghiệp để bắt đầu chuẩn bị từ sớm, nhằm tạo cho mình lợi thế tốt nhất. Hãy xem xét đầy đủ các thành phần trong hồ sơ ứng tuyển, bao gồm bài luận, các sản phẩm trong hồ sơ năng lực và thư giới thiệu; tất cả những nội dung này đều cần thời gian để chuẩn bị. Nếu có thể, hãy ứng tuyển nhiều nơi để tăng cơ hội trúng tuyển. Tuy nhiên, hãy nắm rõ các quy định ứng tuyển và nhớ thông báo cho các bên liên quan nếu bạn quyết định nhận một công việc khác.

Các công việc làm thêm mùa hè, dù có liên quan đến chuyên ngành của bạn hay không, cũng có thể khó tìm nếu thiếu sự chuẩn bị trước. Nếu bạn đi học xa nhà và cần một công việc tại quê nhà trong kỳ nghỉ hè, hãy đảm bảo kết nối với các nhà tuyển dụng tiềm năng từ sớm. Hãy gửi cho họ đơn ứng tuyển, sơ yếu lý lịch (CV) và các chứng chỉ hoặc thư giới thiệu (nếu có) đủ sớm để họ có thời gian xử lý và liên hệ lại với bạn nếu cần làm rõ thông tin. Những nhà tuyển dụng thường xuyên tuyển sinh viên đại học có thể quen với việc trao đổi qua email hoặc điện thoại nhưng bạn nên hỏi xem có cần phỏng vấn trực tiếp hay không và liệu có thể sắp xếp vào dịp nghỉ xuân hoặc ngay khi bạn trở về từ trường hay không. Ngay cả khi bạn không đi học xa nhà, việc lên kế hoạch và chủ động liên hệ sớm vẫn rất quan trọng. Chắc hẳn bạn không muốn thấy những sinh viên khác trở về quê và chiếm mất cơ hội của mình trong khi bạn đã ở đó từ trước.

Trong thời gian không phải tập trung vào bài vở, hoặc ngay cả sau khi đã tốt nghiệp, bạn vẫn có thể tiếp tục học hỏi. Bên cạnh các loại văn bằng và chứng chỉ đã được đề cập trong

chương "Lộ trình học tập", bạn sẽ trở nên sẵn sàng và hấp dẫn hơn trong mắt nhà tuyển dụng tiềm năng nếu chứng minh được khao khát và nỗ lực không ngừng để tiếp thu kiến thức cũng như "cập nhật xu hướng". Hãy tìm hiểu những chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực của bạn và đọc các bài báo hoặc sách của họ (có thể nhà tuyển dụng tương lai của bạn cũng quen thuộc với những tài liệu này). Ngoài ra, hãy cân nhắc các khóa học hè được tổ chức bài bản, khóa học ngắn hạn hoặc các chương trình học trực tuyến. Mỗi ngành nghề đều có nguồn tài liệu riêng. Chẳng hạn, trong lĩnh vực phần mềm và máy tính, Thinkful (http://www.thinkful.com) cung cấp các khóa học và chương trình hướng dẫn cho cả sinh viên lẫn người đi làm.

Kỹ năng có thể chuyển đổi

Dù chương trình thực tập hoặc các trải nghiệm khác của bạn có liên quan trực tiếp đến nghề nghiệp hay không, bạn nên tập trung tối đa vào việc xây dựng và cải thiện các **kỹ năng có thể chuyển đổi**. Đây là những năng lực và kiến thức hữu ích trong nhiều ngành nghề, loại hình công việc và vai trò khác nhau. Chúng có thể được "chuyển đổi" - đúng như tên gọi - từ nơi bạn học được sang một sự nghiệp hoặc lĩnh vực học tập khác.

Ví dụ về các kỹ năng chuyển đổi bao gồm: kỹ năng giao tiếp, quản lý nhân sự/lãnh đạo, làm việc nhóm, tính toán/năng lực định lượng, công nghệ thông tin, nghiên cứu/phân tích, ngoại ngữ,... Nếu bạn tìm kiếm danh sách các kỹ năng có thể chuyển đổi, bạn sẽ thấy một số trang web chỉ tổng hợp một vài lĩnh vực rất rộng như "giao tiếp", trong khi những trang khác lại cung cấp danh sách dài và chi tiết hơn, chẳng hạn như chia giao tiếp thành kỹ năng viết, nói và lắng nghe. Các nhà tuyển dụng tin rằng các kỹ năng có thể chuyển đổi là đóng vai trò then chốt đối với sự thành công của những sinh viên mới tốt nghiệp mà họ tuyển dụng. Bốn năng lực nghề nghiệp hàng đầu mà nhà tuyển dụng mong muốn là: **tư duy phản biện/giải quyết vấn đề**, **làm việc nhóm/hợp tác**, **tác phong chuyên nghiệp/đạo đức nghề nghiệp** và **giao tiếp bằng lời nói/văn bản**[117]. Nếu bạn còn nhớ các số liệu đã đề cập trước đó, sinh viên cho biết cả bốn kỹ năng này đều được cải thiện đáng kể thông qua các trải nghiệm thực tập.

Chúng được coi là "kỹ năng" vì không đơn thuần là đặc điểm cá nhân hay yếu tố tính cách mà là những năng lực và khả năng trí tuệ mà bạn có thể phát triển và cải thiện. Ngay cả khi đã là một người viết lách giỏi trước khi thực tập, bạn vẫn có thể cần học cách viết theo phong cách chuyên nghiệp hơn, như trở nên súc tích hơn, học cách viết bản tóm tắt dự án, tuân thủ các biểu mẫu,... Khi đã hình thành được kỹ năng đó, bạn không chỉ có thể nêu trong sơ yếu lý lịch hoặc trong buổi phỏng vấn, mà còn có thể trình bày quá trình bạn đã cải thiện kỹ năng này như thế nào, qua đó thể hiện khả năng thích nghi và tinh thần ham học hỏi của mình.

---

117 National Association of Colleges and Employers. "The Four Career Competencies Employers Value Most." 2019. https://www.naceweb.org/career-readiness/competencies/the-four-career-competencies-employers-value-most/

Không phải ai cũng có thể tìm được một suất thực tập hoặc thực địa. Có thể bạn phải làm việc gần như toàn thời gian trong khi vẫn đang đi học. Trong trường hợp đó, hãy tập trung phát triển các kỹ năng có thể chuyển đổi ngay trong môi trường làm việc của mình. Hãy nhận thêm những thử thách mới trong các lĩnh vực mà bạn chưa có kinh nghiệm. Ví dụ, nếu bạn làm việc trong ngành bán lẻ, hãy hỏi quản lý xem bạn có thể giúp kiểm kê hàng hóa hoặc làm sổ sách hay không (để xây dựng năng lực định lượng). Nếu bạn là nhân viên phục vụ bàn, hãy giúp quản lý tiệc lên kế hoạch cho một bữa tiệc hoặc đặt thực phẩm (để xây dựng kỹ năng tổ chức). Hãy nhớ rằng, việc phát triển bản thân theo cách này không chỉ nhằm làm đẹp hồ sơ. Bằng cách đương đầu với những thử thách mới này, bạn sẽ thấy được một khía cạnh khác của hoạt động kinh doanh mà trước đây bạn chưa từng tiếp cận và học được những điều có thể áp dụng trong nhiều hoàn cảnh khác.

Dù chương trình thực tập hoặc trải nghiệm khác có yêu cầu hay không, hãy dành thời gian suy ngẫm về những gì bạn đã làm, những điều đã học, điểm mạnh và điểm còn hạn chế của bản thân. Việc duy trì một hình thức nhật ký nào đó sẽ giúp bạn chia sẻ những trải nghiệm của mình và vận dụng các kỹ năng có thể chuyển đổi trong các môn học đại học cũng như các hoạt động khác ở trường. Hãy ghi lại những tình huống bạn đã trải qua, các sự kiện và nhiệm vụ bạn đã thực hiện. Bất kỳ tài liệu hoặc văn bản nào bạn tạo ra đều có thể đưa vào hồ sơ năng lực và bản lưu giữ kinh nghiệm này sẽ hỗ trợ đắc lực cho bạn khi tìm việc. Trong một buổi phỏng vấn việc làm, thông thường bạn sẽ được yêu cầu chia sẻ về điểm mạnh và điểm yếu của bản thân. Việc chia sẻ điểm mạnh thường nằm trong dự tính nên dễ chuẩn bị hơn. Tuy nhiên, dù có vẻ hợp lý khi nói rằng điểm yếu của bạn là hay đi trễ, nhưng tốt hơn, bạn nên đặt điểm yếu trong bối cảnh kinh nghiệm làm việc. Ví dụ, nếu bạn từng làm một công việc bán thời gian và có một đồng nghiệp thường xuyên lơ là trách nhiệm và đẩy việc sang người khác, bạn có thể đã cảm thấy nản lòng và thậm chí bày tỏ sự tức giận. Thay vì coi đây là một điều tiêu cực, hãy cân nhắc lợi ích tích cực và nhào nặn nó thành một câu trả lời thuyết phục cho câu hỏi phỏng vấn. Ví dụ: *"Tôi thấy mình khá thiếu kiên nhẫn với những đồng nghiệp chọn cách làm tắt mà không thực sự nỗ lực. Điểm yếu của tôi là thiếu sự kiên nhẫn. Tuy nhiên, thay vì chỉ trích một cách tiêu cực, tôi chia sẻ quan sát của mình như một lời góp ý mang tính xây dựng rồi để nó sang một bên. Đồng nghiệp của tôi có thể tiếp thu hoặc không, nhưng tôi không để nó ảnh hưởng đến mình".* Nếu bạn đã ghi lại kinh nghiệm này vào thời điểm nó xảy ra, bạn sẽ dễ dàng đúc kết thành một câu trả lời thấu đáo sau này. Việc liên tục trau dồi các kỹ năng có thể chuyển đổi sẽ giúp bạn không ngừng hoàn thiện bản thân và tạo ấn tượng tốt hơn với giảng viên, cố vấn và các nhà tuyển dụng tiềm năng.

Cần làm gì để sẵn sàng

Chuẩn bị sẵn sàng để tìm việc có nghĩa là bạn cần tập hợp các minh chứng về Kiến thức, Kỹ năng và Khả năng của mình theo cách mà nhà tuyển dụng có thể hiểu được. Việc nói rằng bạn có thể làm được một điều gì đó là một chuyện, nhưng chứng minh rằng bạn thực sự

làm được lại là chuyện khác. Dưới đây là những nội dung bạn nên tổng hợp trong suốt quá trình học đại học của mình.

Sơ yếu lý lịch và Hồ sơ cá nhân: Phiên bản dành cho sinh viên đại học

Bạn có thể đã có một bản sơ yếu lý lịch hoặc hồ sơ tương tự (như trên LinkedIn) hoặc bạn đang cân nhắc việc xây dựng một hồ sơ như vậy. Thông thường, những tài liệu này chưa cần thiết trong giai đoạn đầu của chương trình đại học nhưng bạn có thể sẽ cần đến chúng khi tham gia thực tập, chương trình vừa học vừa làm, hoặc những cơ hội khác. Khi nói đến hồ sơ trực tuyến, một dạng tài nguyên công khai, hãy xây dựng nó một cách cẩn trọng và có chủ đích.

Sơ yếu lý lịch

Sơ yếu lý lịch hay CV là bản tóm tắt về học vấn, kinh nghiệm và các thành tựu khác của bạn. Nó không đơn thuần là một danh sách liệt kê những việc bạn đã làm mà là một bản giới thiệu những giá trị tốt nhất mà bạn có thể đóng góp cho một vị trí cụ thể. Mặc dù hầu hết các bản sơ yếu lý lịch đều có hình thức tương đối giống nhau nhưng vẫn có một số khác biệt nhất định trong cách tiếp cận. Đặc biệt khi bạn xây dựng bản sơ yếu lý lịch đầu tiên hoặc khi ứng tuyển vào một lĩnh vực mới, bạn nên tìm kiếm sự hỗ trợ từ các nguồn lực như cố vấn nghề nghiệp và những người có hiểu biết về lĩnh vực đó. Các trang web có thể rất hữu ích nhưng hãy chắc chắn rằng bạn đưa bản thảo cho người khác xem lại để đảm bảo nó đúng định dạng và không có sai sót.

Một bản sơ yếu lý lịch thường là bản tóm tắt gói gọn trong một trang (hai trang nếu bạn là người có nhiều kinh nghiệm) và thường bao gồm các thông tin sau:

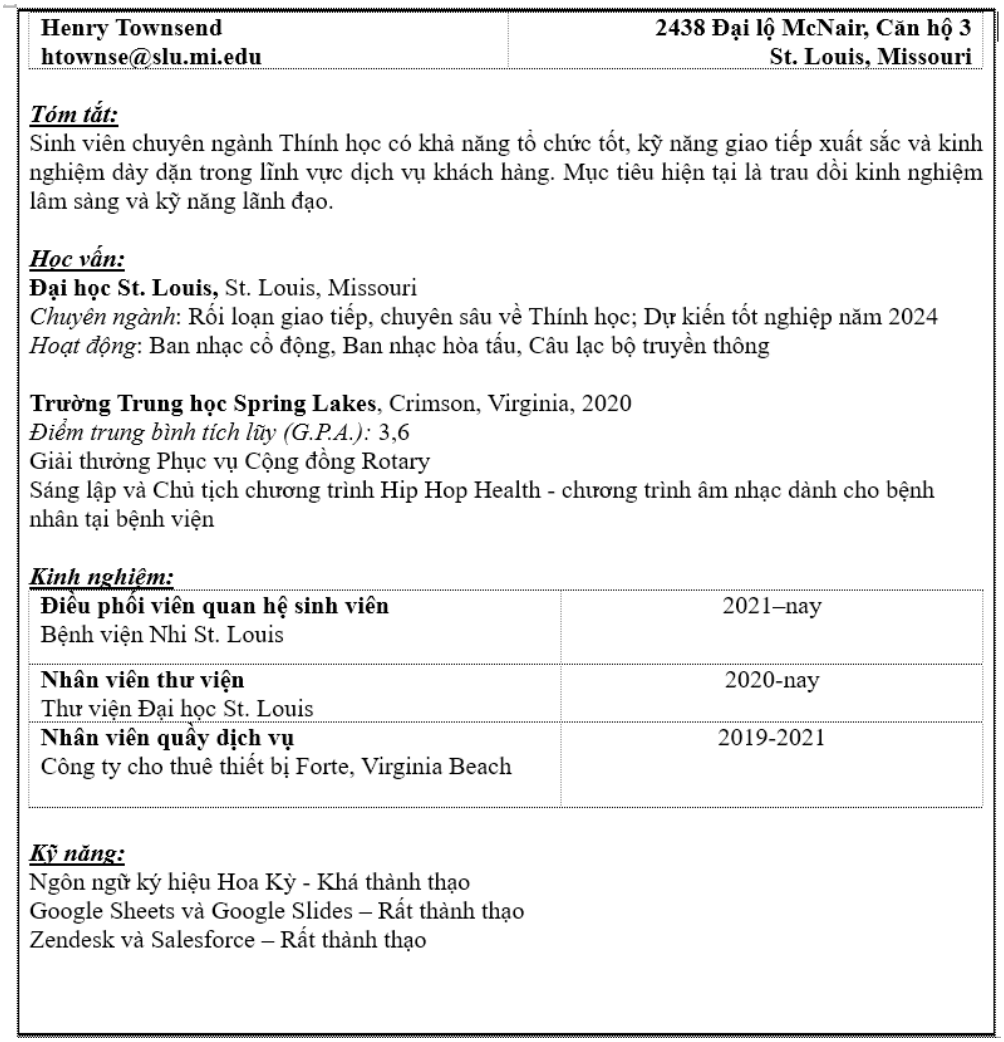
- Họ tên và thông tin liên hệ.
- Mục tiêu nghề nghiệp và/hoặc phần tóm tắt.
- Học vấn - tất cả các bằng cấp và chứng chỉ hoặc giấy phép liên quan.
    - Trong khi còn đang học đại học, bạn có thể liệt kê các môn học liên quan *mật thiết* đến công việc mà bạn đang ứng tuyển.
- Kinh nghiệm làm việc hoặc kinh nghiệm liên quan đến công việc - thường được sắp xếp theo trình tự thời gian đảo ngược, bắt đầu với công việc gần nhất và ngược dần về trước. (Một số bản sơ yếu lý lịch được sắp xếp theo chủ đề/kỹ năng thay vì theo trình tự thời gian[118]).
- Các giải thưởng học thuật/nghề nghiệp hoặc các thành tích tương tự.
- Các kỹ năng chuyên môn liên quan đến công việc.

Trong thời gian học đại học, đặc biệt là nếu bạn vào đại học ngay sau khi tốt nghiệp trung học phổ thông, bạn có thể chưa có bằng cấp chính thức hoặc kinh nghiệm làm việc đáng kể.

118 Writing@CSU. "Organizing Your Resume." https://writing.colostate.edu/guides/page.cfm?pageid=1517&guideid=77

Điều đó không sao cả. Hãy điều chỉnh bản sơ yếu lý lịch sao cho phù hợp với vị trí bạn ứng tuyển, đồng thời đưa vào các thành tích học tập, hoạt động ngoại khóa và kinh nghiệm cộng đồng từ thời trung học phổ thông. Những nội dung này thể hiện khả năng đóng góp tích cực và là minh chứng tốt cho đạo đức nghề nghiệp của bạn. Ở phần sau của chương này, chúng ta sẽ đề cập đến thực tập và các chương trình khác giúp bạn tích lũy kinh nghiệm - tất cả đều có thể được đưa vào sơ yếu lý lịch. Một lần nữa, các chuyên gia và tư vấn viên có thể hỗ trợ bạn việc này.

Nếu bạn đã có kinh nghiệm làm việc đáng kể ngoài thời gian đại học, bạn nên đưa chúng vào bản sơ yếu lý lịch nếu kinh nghiệm đó tương đối gần đây, liên quan đến vị trí ứng tuyển, và/hoặc bao gồm các kỹ năng có thể chuyển đổi (đã thảo luận ở trên) có thể áp dụng cho vai trò đó. Kinh nghiệm đi nghĩa vụ quân sự hoặc kinh nghiệm tương tự gần như luôn nên được đưa vào. Nếu bạn từng có một sự nghiệp dài tại một công ty từ cách đây khá lâu, bạn có thể tóm tắt điều đó vào một mục duy nhất trong sơ yếu lý lịch, ghi rõ tổng số năm làm việc và vị trí cao nhất đạt được. Đây là những quyết định mang tính cảm tính/đánh giá cá nhân và bạn có thể tìm kiếm sự hướng dẫn từ các chuyên gia.



Henry Townsend — **2438 Đại lộ McNair, Căn hộ 3**
htownse@slu.mi.edu — **St. Louis, Missouri**

Tóm tắt:
Sinh viên chuyên ngành Thính học có khả năng tổ chức tốt, kỹ năng giao tiếp xuất sắc và kinh nghiệm dày dặn trong lĩnh vực dịch vụ khách hàng. Mục tiêu hiện tại là trau dồi kinh nghiệm lâm sàng và kỹ năng lãnh đạo.

Học vấn:
Đại học St. Louis, St. Louis, Missouri
Chuyên ngành: Rối loạn giao tiếp, chuyên sâu về Thính học; Dự kiến tốt nghiệp năm 2024
Hoạt động: Ban nhạc cổ động, Ban nhạc hòa tấu, Câu lạc bộ truyền thông

Trường Trung học Spring Lakes, Crimson, Virginia, 2020
Điểm trung bình tích lũy (G.P.A.): 3,6
Giải thưởng Phục vụ Cộng đồng Rotary
Sáng lập và Chủ tịch chương trình Hip Hop Health - chương trình âm nhạc dành cho bệnh nhân tại bệnh viện

Kinh nghiệm:

Điều phối viên quan hệ sinh viên Bệnh viện Nhi St. Louis	2021–nay
Nhân viên thư viện Thư viện Đại học St. Louis	2020-nay
Nhân viên quầy dịch vụ Công ty cho thuê thiết bị Forte, Virginia Beach	2019-2021

Kỹ năng:
Ngôn ngữ ký hiệu Hoa Kỳ - Khá thành thạo
Google Sheets và Google Slides – Rất thành thạo
Zendesk và Salesforce – Rất thành thạo

Hình 12.10 Sơ yếu lý lịch tóm lược thành tích, trình độ học vấn, kỹ năng và kinh nghiệm của bạn.

Hồ sơ cá nhân trực tuyến

Hồ sơ cá nhân trực tuyến gần như đã trở thành một thành phần tiêu chuẩn trong quá trình tìm việc và xây dựng mạng lưới quan hệ nghề nghiệp. LinkedIn là một nền tảng kết nối được những người thuộc hầu hết mọi ngành nghề sử dụng. Nền tảng này kết hợp các yếu tố của sơ yếu lý lịch, hồ sơ năng lực và mạng xã hội. Người dùng có thể xem hồ sơ của nhau, kết nối, giao tiếp, đăng tải sự kiện và bài viết, bình luận cũng như giới thiệu người khác. Nhà tuyển dụng có thể dùng LinkedIn để tuyển dụng, đăng tin tuyển dụng và xử lý hồ sơ ứng tuyển. Ngoài ra còn có các lựa chọn thay thế khác như Jobcase, AngelList, Hired và Nexxt. Những trang này hoạt động theo cách tương tự, dù mỗi trang có một vài tính năng hoặc phương thức hoạt động riêng.

Một số ngành nghề hoặc lĩnh vực có các nhóm hoặc mạng lưới phụ chuyên biệt trên LinkedIn. Một số ngành nghề khác lại có các trang mạng chuyên biệt để sử dụng thay thế hoặc bổ sung cho LinkedIn. Ví dụ, *Industry* là một trang mạng kết nối dành riêng cho người làm việc trong lĩnh vực ẩm thực và dịch vụ khách sạn - nhà hàng.

Đối với một sinh viên đại học, việc sở hữu một hồ sơ trên LinkedIn hoặc các nền tảng tương tự là một ý tưởng tuyệt vời. Nó có thể giúp bạn tạo lập các mối quan hệ trong lĩnh vực tiềm năng, đồng thời cho phép bạn tiếp cận với các ấn phẩm và bài viết về những chủ đề mà bạn quan tâm.

Tuy nhiên, trước khi tham gia và xây dựng một hồ sơ chuyên nghiệp công khai, bạn hãy lưu ý những điều sau đây:

- **Thể hiện sự chuyên nghiệp:** Viết riêng phần thông tin hồ sơ, phần tóm tắt, kinh nghiệm học tập/làm việc, kiểm tra lỗi chính tả và các sai sót khác đồng thời nhờ người khác xem lại trước khi đăng tải. Hãy đảm bảo mọi thông tin đều trung thực và chính xác.
- **Đừng biến hồ sơ cá nhân thành một cuộc ganh đua:** Là sinh viên đại học, bạn có thể chỉ có hai hoặc ba nội dung để đưa vào hồ sơ của mình. Điều đó là hoàn toàn ổn. Một hồ sơ LinkedIn quá dài - giống như sơ yếu lý lịch quá dài - đều không hiệu quả. Hồ sơ ngắn gọn, súc tích sẽ phù hợp hơn với sinh viên.
- **Bổ sung những kinh nghiệm và thông tin phù hợp khi bản thân đạt được:** Hãy cập nhật các kỳ thực tập, công việc mùa hè, giải thưởng, hoặc trải nghiệm vừa học vừa làm khi bạn đạt được chúng. Không nên liệt kê mọi câu lạc bộ hoặc tổ chức mà bạn tham gia nếu chúng không liên quan đến lĩnh vực nghề nghiệp của bạn, tuy nhiên nên đưa vào một số hoạt động nổi bật - đặc biệt nếu bạn đảm nhận vai trò lãnh đạo như chủ nhiệm câu lạc bộ, hoặc giữ vị trí có tính cạnh tranh như đội trưởng hoặc thành viên nhóm biểu diễn hoặc đội thể thao.

- **Tránh kết nối quá mức:** Khi bạn gặp gỡ và làm việc với những người có liên quan đến sự nghiệp của mình, việc kết nối với họ trên LinkedIn kèm theo một lời nhắn cá nhân là phù hợp. Tuy nhiên, không nên gửi lời mời kết nối đến những người bạn không có mối quan hệ nào, hoặc gửi quá nhiều lời mời. Ngay cả các cựu sinh viên cùng trường cũng có thể từ chối kết nối nếu họ không thực sự quen biết bạn.
- **Mạng lưới nghề nghiệp không giống với mạng xã hội:** Dù LinkedIn có yếu tố mạng xã hội mạnh nhưng người dùng vẫn thường không hài lòng với những nội dung chia sẻ mang tính cá nhân (ví dụ như ảnh nghỉ dưỡng, con cái); việc bình luận quá đà hoặc tranh luận gay gắt trong phần bình luận cũng không được khuyến khích. Là sinh viên, bạn không nên bình luận hoặc đăng bài quá nhiều, thay vào đó, hãy quan sát và học hỏi. Về phần hồ sơ cá nhân của bạn, hãy giữ tính nghề nghiệp thay vì mang tính cá nhân.
- **LinkedIn không thay thế cho bản sơ yếu lý lịch thực sự.**

Bạn không cần phải vội vàng tạo và đăng hồ sơ nghề nghiệp trực tuyến - đặc biệt là ngay từ năm nhất đại học. Tuy nhiên, khi đến thời điểm thích hợp, đây có thể sẽ trở thành một nguồn lực hữu ích cho bạn cũng như cho các nhà tuyển dụng trong tương lai.

Mạng xã hội và hoạt động trực tuyến không bao giờ biến mất

Khi nghĩ đến LinkedIn và các mạng lưới khác, hãy nhớ rằng các nhà tuyển dụng tương lai, các cơ sở giáo dục, điều phối viên thực tập và bất kỳ ai có thể tuyển dụng hoặc xây dựng mối quan hệ nghề nghiệp với bạn đều có thể xem hầu hết những gì bạn đã đăng tải hoặc thực hiện trên mạng. Các công ty hoàn toàn có quyền tìm kiếm thông tin trên các trang mạng xã hội của bạn, cũng như của bạn bè hoặc các nhóm mà bạn tham gia, để tìm hiểu về bạn. Những bài đăng phản cảm, meme không phù hợp, hành vi quấy rối, hình ảnh hoặc video liên quan đến các hành vi rủi ro cao, thậm chí cả những bình luận mang tính công kích hoặc thô lỗ đều có thể gây bất lợi. Chúng có thể khiến nhà tuyển dụng tiềm năng cho rằng bạn không phù hợp với tổ chức của họ. Hãy cẩn trọng với những nội dung bạn đăng lại, nhấn "thích" hoặc chia sẻ. Tất cả đều có thể bị truy vết và đều có thể dẫn đến hậu quả.

Đối với những hoạt động khác trên mạng xã hội, chẳng hạn như việc bày tỏ quan điểm chính trị mạnh mẽ, tham gia hoạt động xã hội hoặc đưa ra ý kiến về các vấn đề gây tranh cãi, bạn cần cân nhắc thận trọng. Hầu hết các tổ chức chuyên nghiệp và có uy tín sẽ không từ chối hợp tác với bạn vì đam mê cá nhân, miễn là nó vẫn nằm trong giới hạn chuẩn mực. Tuy nhiên, nếu có bất kỳ bài đăng hoặc mô tả nào có vẻ như nhạy cảm đối với một nhóm người nào đó đều sẽ có thể bị xem là lý do để các tổ chức từ chối tuyển dụng bạn. Quyền tự do ngôn luận của bạn đối với chính phủ không đồng nghĩa với việc các doanh nghiệp tư nhân buộc phải tuyển dụng bạn. Ngay cả các tổ chức công như trường đại học hoặc cơ quan

chính phủ cũng có thể từ chối bạn nếu nếu phát hiện hành vi trái pháp luật (bao gồm đe dọa hoặc quấy rối) được thể hiện trên mạng. Họ cũng có thể từ chối bạn nếu bạn thường xuyên đăng tải các ý kiến đi ngược với kỳ vọng của cả nhà tuyển dụng lẫn các cá nhân/tổ chức mà họ phục vụ.

Với những lưu ý kể trên, cần nhớ rằng bất kỳ nội dung nào trên mạng xã hội hoặc hồ sơ nghề nghiệp trực tuyến của bạn liên quan đến các đặc điểm được pháp luật liên bang bảo vệ - như chủng tộc, nguồn gốc quốc gia, màu da, tình trạng khuyết tật, tình trạng cựu chiến binh, việc mang thai hoặc làm cha mẹ, tôn giáo, giới tính, độ tuổi hay thông tin di truyền (bao gồm cả tiền sử bệnh lý trong gia đình) - đều không được phép trở thành lý do để từ chối tuyển dụng bạn.

Xây dựng hồ sơ năng lực

Các cơ sở giáo dục hoặc nhà tuyển dụng tương lai có thể sẽ muốn xem những công việc mà bạn đã làm trong thời gian học. Ngoài ra, bạn cũng có thể cần nhớ lại các dự án hoặc bài viết mình đã thực hiện để ôn lại những nội dung chi tiết mình từng học. Hồ sơ năng lực có thể là một trong những nguồn lực quan trọng nhất mà bạn sở hữu.

Tùy theo lĩnh vực học tập mà các thành phần trong hồ sơ năng lực sẽ có sự thể hiện khác nhau. Sinh viên ngành kinh doanh nên lưu giữ các dự án, bản mô phỏng, nghiên cứu tình huống và các công ty mô phỏng hoặc các cuộc thi mà họ từng tham gia. Sinh viên ngành trị liệu có thể lưu giữ các thư cảm ơn từ bệnh nhân, bản tóm tắt các hoạt động tình nguyện và các hồ sơ bệnh án đã hoàn thành (đã xóa thông tin cá nhân). Sinh viên sư phạm có thể lưu trữ giáo án, tài liệu thực tập giảng dạy, các dự án mẫu mà họ đã thiết kế và các bài nghiên cứu liên quan đến chuyên ngành của mình.

Những nội dung khác nên đưa vào hồ sơ năng lực:

- Minh chứng về các hội thảo hoặc lớp học chuyên đề bạn đã tham dự bao gồm chứng chỉ, thư xác nhận đăng ký hoặc tài liệu khác chứng minh bạn đã tham dự/hoàn thành.
- Minh chứng về hoạt động tình nguyện kèm theo bản mô tả kinh nghiệm tình nguyện và tác động của nó đối với bạn.
- Kinh nghiệm và sản phẩm công việc có liên quan từ thời gian trước khi vào đại học.
- Tài liệu liên quan đến các buổi nói chuyện, biểu diễn, tranh biện hoặc cuộc thi nghề nghiệp mà bạn đã thực hiện hoặc tham gia.
- Sản phẩm, dự án hoặc trải nghiệm hình thành từ thực tập, thực địa, thực hành lâm sàng hoặc các trải nghiệm khác (xem phần bên dưới).
- Minh chứng về các kỹ năng mang tính phổ quát trong môi trường làm việc như kỹ năng sử dụng máy tính hoặc giao tiếp hoặc các năng lực chuyên môn như tính toán/sử dụng số liệu.

Hồ sơ năng lực không phải là một cuốn sổ lưu niệm hay một câu chuyện trên Instagram.

Bạn không cần lấp đầy nó bằng những bức ảnh về trải nghiệm học đại học trừ khi những bức ảnh đó liên quan trực tiếp đến con đường sự nghiệp của bạn. Nếu bạn đang học thần học và từng điều hành một trại hè tôn giáo, hãy đưa một bức ảnh vào. Nhưng nếu bạn học thần học và từng làm việc tại một cửa hàng thực phẩm thì hãy bỏ qua trải nghiệm này.

Một số ngành học như thiết kế đồ họa, âm nhạc, khoa học máy tính và các lĩnh vực công nghệ khác có thể sẽ có những yêu cầu cụ thể hơn về hồ sơ năng lực cũng như các kiểu trình bày được ưa chuộng. Bạn có thể sẽ được hướng dẫn về điều này trong quá trình học tập nhưng hãy chủ động tìm hiểu trước về các yêu cầu đó hoặc tham khảo các mẫu hồ sơ sẵn có. Trong giai đoạn đầu của đại học, bạn nên tập trung vào việc thu thập và xây dựng các thành phần cho hồ sơ năng lực của mình, thay vì vội vàng hoàn thiện hình thức để thể hiện hoặc chia sẻ.

Chuẩn bị cho mạng lưới quan hệ

Xuyên suốt chương này, chúng ta đã thảo luận về tầm quan trọng của các mối quan hệ đối với sự phát triển nghề nghiệp của bạn. Đôi khi, việc gặp gỡ những người mới trong môi trường chuyên nghiệp có thể khiến bạn cảm thấy hơi e ngại. Tuy nhiên, với sự chuẩn bị kỹ lưỡng và hiểu biết đúng đắn, những cuộc gặp gỡ này không chỉ hữu ích mà sẽ còn có thể mang lại nhiều giá trị tích cực cho bạn. Dưới đây là một vài gợi ý mà bạn nên cân nhắc khi gặp gỡ những người có thể hỗ trợ cho sự nghiệp của bạn:

- **Hãy là chính mình:** Bạn chính là tài sản quý giá nhất của bản thân. Nếu bạn cảm thấy thoải mái với con người và xuất thân của mình, người khác cũng sẽ thấy như vậy.
- **Hãy nhớ rằng bạn vẫn đang học đại học và người khác biết điều đó**: Đừng cố gây ấn tượng với tất cả mọi người bằng những gì bạn biết; các cựu sinh viên hay giảng viên chắc chắn biết nhiều hơn. Thay vào đó, bạn hãy chia sẻ về những gì bạn đang học - lớp học bạn yêu thích nhất, dự án khiến bạn tự hào nhất hoặc thậm chí là những môn khiến bạn "chật vật" nhất.
- **Hãy lịch sự, đừng quá xuề xòa:** Nếu mục tiêu của bạn là trở thành một người chuyên nghiệp, hãy thể hiện điều đó qua cách ăn mặc và giao tiếp.
- **Hãy lắng nghe.**
- **Hãy nghĩ trước một vài câu hỏi:** Không cần phải là những câu hỏi hóc búa hoặc quá riêng tư nhưng việc hỏi người khác rằng họ đã bắt đầu sự nghiệp như thế nào, họ từng học với ai thời đại học, công việc của họ hiện tại ra sao… sẽ vừa giúp khơi mở cuộc trò chuyện, vừa mang lại cho bạn những hiểu biết hữu ích.
- **Đừng căng thẳng:** Hãy nhớ rằng nếu các cựu sinh viên, kể cả những người rất thành công, đang nói chuyện với bạn, thì thường vì chính họ thực sự muốn vậy. Một cuộc gặp gỡ ngắn tại buổi tiệc nhẹ hay một cuộc trò chuyện tình cờ trong văn phòng khoa Kỹ thuật hình ảnh y học sẽ không quyết định sự thành hay bại với tương lai nghề nghiệp của bạn.
- **Nếu phù hợp và đúng thời điểm, hãy hỏi xem bạn có thể giữ liên lạc không:** Hãy

chuẩn bị sẵn số điện thoại và địa chỉ email thể hiện tính chuyên nghiệp. Ví dụ, nếu địa chỉ hiện tại của bạn là "pubgfan@gmail.com", hãy cân nhắc tạo một tài khoản khác phù hợp với môi trường nghề nghiệp.

- **Hãy nói lời cảm ơn:** Không cần dài dòng, chỉ cần cảm ơn họ vì những lời khuyên hoặc đơn giản là vì đã dành thời gian trò chuyện với bạn.

Khi bạn còn đang học đại học, đừng cố gắng gây ấn tượng với mọi người bằng những gì bạn biết. Thay vào đó, hãy chia sẻ về những gì bạn đang học hỏi.

Thuyết phục bằng lời của người khác: Thư giới thiệu

Dù bạn tiếp tục học cao học hay đi làm ngay sau khi tốt nghiệp (hoặc làm cả hai cùng lúc), những người có quyền ra quyết định vẫn sẽ muốn tìm hiểu thêm về bạn. Điểm số, buổi phỏng vấn, kết quả kiểm tra và các dữ liệu thể hiện năng lực khác sẽ cung cấp cho họ rất nhiều thông tin. Tuy nhiên, đôi khi họ cũng muốn lắng nghe thêm nhận xét từ những người khác.

Thư giới thiệu thường là một thành phần tiêu chuẩn giúp thuyết phục người tuyển dụng rằng bạn là ứng viên phù hợp để gia nhập tổ chức của họ. Một số vị trí hoặc tổ chức yêu cầu cần có một lượng thư giới thiệu nhất định và có thể còn đưa ra hướng dẫn cụ thể về người nên viết thư giới thiệu. Các công ty khác có thể chấp nhận thư giới thiệu như một bằng chứng bổ sung cho thấy bạn là một ứng viên xuất sắc. Dù trong trường hợp nào, việc thu thập sẵn các thư giới thiệu này hoặc có sẵn một vài người mà bạn có thể nhờ viết thư giới thiệu sẽ giúp bạn có lợi thế hơn. Lưu ý rằng các chương trình thực tập, đặc biệt là những chương trình có tính cạnh tranh cao, cũng có thể yêu cầu thư giới thiệu.



Hình 12.11 Khi nhờ ai đó viết thư giới thiệu, bạn hãy chuẩn bị để chia sẻ thông tin về mục tiêu, thành tích của bạn và lý do tại sao bạn nhờ họ. Đừng cho rằng họ biết nên nhấn mạnh điểm mạnh hoặc kinh nghiệm nào của bạn. (Nguồn: Đại sứ quán Hoa Kỳ tại Jerusalem/Flickr/Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0))

Nên nhờ ai viết thư giới thiệu? Thư giới thiệu thường được viết bởi giảng viên, trưởng khoa, cố vấn câu lạc bộ, quản lý, huấn luyện viên hoặc những người mà bạn có mối quan

hệ tốt. Có thể đó là người đã dạy bạn hai hoặc ba môn học hoặc là người bạn từng hỗ trợ trong hoạt động tình nguyện hoặc chương trình vừa học vừa làm.

Chỉ riêng việc một giảng viên dành thời gian viết thư giới thiệu đã gửi đi một thông điệp: "Sinh viên mà tôi đang viết thư giới thiệu đã gây ấn tượng tốt đối với tôi". Vì vậy, bước đầu tiên là tạo được ấn tượng tốt với người mà bạn định nhờ viết thư giới thiệu. Có nhiều cách để làm điều này. Việc đạt điểm cao trong lớp là quan trọng nhưng một giảng viên có thể còn ấn tượng hơn bởi sự kiên trì, sự tiến bộ theo thời gian hoặc sự sáng tạo của bạn trong việc vượt qua thử thách.

Nên nhờ như thế nào? Hãy thẳng thắn và trực tiếp. Tốt nhất là bạn nên đưa ra lời đề nghị trực tiếp khi gặp mặt, tuy nhiên cũng cần chuẩn bị tâm lý rằng người bạn nhờ có thể cần thêm thời gian để cân nhắc. Những người thường xuyên nhận được yêu cầu viết thư giới thiệu có thể có quy định riêng hoặc thậm chí có mẫu đơn yêu cầu bạn điền. Họ có thể đề nghị bạn cung cấp thêm thông tin cá nhân để họ có thể viết một bức thư giới thiệu có tính độc đáo. Nếu được yêu cầu, hãy cung cấp thông tin đầy đủ và kịp thời - bạn không nên để họ phải chờ đợi. *Và nếu có thời hạn nộp thư giới thiệu, hãy thông báo rõ ràng với họ.*

Khi nào nên nhờ? Nếu bạn gặp một giảng viên vào đầu những năm học đại học và cảm thấy họ là người phù hợp để viết thư giới thiệu cho mình, hãy trao đổi với họ vào cuối khóa học hoặc ngay sau đó. Có thể họ sẽ cảm thấy còn quá sớm hoặc chưa đủ cơ sở để viết một bức thư chung chung cho bạn tại thời điểm đó. Nếu vậy, hãy hỏi xem liệu bạn có thể quay lại xin thư khi bạn bắt đầu nộp hồ sơ thực tập, xin việc hoặc học cao học không.

Nếu đợi đến khi bắt đầu nộp hồ sơ xin việc hoặc sắp tốt nghiệp, bạn có thể sẽ có một mục tiêu cụ thể hơn hoặc lý do rõ ràng hơn để xin thư giới thiệu. Hãy chắc chắn thông báo cho người viết thư giới thiệu biết bạn đang nộp hồ sơ ở đâu và loại công việc mà bạn hướng tới, để họ có thể điều chỉnh nội dung thư cho phù hợp.

Lời cảm ơn: Họ đã viết thư giới thiệu cho bạn, bởi vậy bạn cũng nên viết thư lại cho họ. Đôi lời cảm ơn ngắn gọn nhưng chân thành và mang tính cá nhân là điều nên làm và hoàn toàn cần thiết.

Các bước để thành công

> **"Mọi thứ đều có thể thay đổi - cả hoàn cảnh cũng vậy. Hãy học cách thích nghi. Điều chỉnh nỗ lực và bản thân bạn theo những gì đang diễn ra, để có thể phản ứng một cách thích hợp. Đừng bao giờ coi sự thay đổi là một mối đe dọa - đừng để nó làm bạn sợ hãi. Thay đổi có thể là cơ hội**

để học hỏi, phát triển, tiến hóa và trở thành một phiên bản tốt hơn của chính mình". — Rodolfo Costa[119]

Chuẩn bị cho sự thay đổi và sẵn sàng đón nhận cơ hội

Trước đó trong cuốn sách này, chúng ta đã thảo luận về việc quản lý sự thay đổi, thích nghi với những điều bất ngờ và đối mặt với thất bại. Đây là những kỹ năng quan trọng - dù quá trình rèn luyện có thể gặp nhiều khó khăn - nhưng cuối cùng chúng sẽ giúp bạn trở nên tốt hơn và có giá trị hơn trong mắt nhà tuyển dụng. Dù không thể chuẩn bị cho mọi thử thách hay biến cố nhưng bạn có thể chắc chắn rằng mình sẽ gặp chúng.

Bạn có thể đi qua suốt những năm trung học phổ thông, thậm chí cả những năm đại học, với một công việc cụ thể định sẵn trong tâm trí. Bạn có thể nộp đơn sớm vào một chương trình học cụ thể, hoàn thành xuất sắc mọi yêu cầu và tự tin rằng mình đã đi đúng con đường sự nghiệp. Thế nhưng rồi, có thể sẽ có điều gì đó thay đổi.



Hình 12.12 Các hội chợ việc làm rất quan trọng, cả trước (và đôi khi sau) khi bạn tốt nghiệp, vì đây là cơ hội để khám phá các lựa chọn nghề nghiệp cũng như thiết lập những mối quan hệ có thể dẫn đến một vị trí việc làm. Hãy chuẩn bị kỹ trước khi tham gia - mang theo sơ yếu lý lịch, hồ sơ năng lực, một kế hoạch cụ thể và những câu hỏi bạn muốn đặt ra. Tập trung vào những cơ hội phù hợp nhất nhưng cũng nên cởi mở tìm hiểu về các ngành nghề hoặc công ty mà trước đây bạn có thể chưa từng cân nhắc. (*Nguồn: COD Newsroom/Flickr/Giấy phép: Attribution 2.0 Generic (CC-BY 2.0)*)

Như đã đề cập ở trên, những thay đổi trong sở thích hoặc mục tiêu của bạn là một phần tự nhiên trong quá trình phát triển sự nghiệp, và đó không phải là điều đáng xấu hổ. Phần lớn sinh viên đại học thay đổi chuyên ngành vài lần trong suốt thời gian học của mình. Ngay cả sau khi đã tốt nghiệp, vẫn có nhiều người nhận ra rằng họ yêu thích những công việc mà trước đó chưa từng hình dung đến. Hãy hỏi những người xung quanh bạn, nhiều người trong số họ sẽ chia sẻ câu chuyện về hành trình vòng vèo hoặc không theo lộ trình thẳng tắp để đến

119 Costa, Robert. Advice My Parents Gave Me: And Other Lessons I Learned from My Mistakes. 2011.

được nghề nghiệp hiện tại. Một số người thậm chí còn làm việc trong những công ty hoặc lĩnh vực mà khi bắt đầu học đại học, họ còn chưa từng biết đến sự tồn tại của chúng.

Điều quan trọng nhất là bạn học hỏi được từ cả những thành công lẫn thất bại của mình, xem xét mọi trải nghiệm đã có và tiếp tục theo đuổi mục tiêu cũng như lý tưởng cá nhân lâu dài. Ví dụ, nếu bạn muốn trở thành một sĩ quan cảnh sát nhưng không thể hoàn thành đầy đủ các yêu cầu về bằng cấp đúng thời hạn, thì việc nhận một công việc như nhân viên an ninh hoặc thậm chí một công việc không liên quan trong thời gian chờ đợi vẫn có thể đem lại sự hài lòng và mở ra một hướng đi khác cho bạn. Nếu sau đó bạn vẫn muốn theo đuổi lĩnh vực thực thi pháp luật, bạn hoàn toàn có thể tích hợp mục tiêu đó vào kế hoạch của mình - bằng cách sắp xếp lại thứ tự ưu tiên, tích lũy kinh nghiệm và chứng chỉ cần thiết, rồi ứng tuyển vào những vị trí gần hơn với nghề nghiệp mà bạn mong muốn.

Khi mới bước chân vào môi trường đại học, bạn không cần phải quá lo lắng về cách tham gia phỏng vấn xin việc hoặc giải thích những khoảng trống nghề nghiệp trong quá trình làm việc hay sự thay đổi định hướng. Tuy nhiên, bạn có thể sẽ cần hoặc muốn chia sẻ suy nghĩ đằng sau các kế hoạch tương lai của mình với cố vấn học tập, người quản lý chương trình thực tập, bạn bè và gia đình. Bạn hoàn toàn có thể chia sẻ một cách cởi mở nhưng sẽ tốt hơn nếu bạn xem lại một số ý tưởng đã được đề cập trước đó trong chương này. Hãy cân nhắc xem sự thay đổi trong kế hoạch của bạn, dù là nhỏ hay lớn, phản ánh bạn là ai ở thời điểm hiện tại và bạn muốn trở thành ai trong tương lai. Việc hiểu rõ bản thân như một người đang hình thành và phát triển chuyên môn thông qua việc khám phá và rèn luyện các sở thích, kỹ năng, giá trị, tính cách và điểm mạnh là điều mà mọi người nên thực hiện liên tục trong suốt cuộc đời. Hãy tìm hiểu các cơ hội việc làm hoặc lộ trình nghề nghiệp phù hợp với ngành học mới hoặc lĩnh vực bạn đang theo đuổi. Đồng thời, hãy cân nhắc xem bạn có cần giải quyết các tác động tài chính hay không, chẳng hạn như chi trả cho việc học thêm hoặc trì hoãn thời gian đi làm.

Về phía các nhà tuyển dụng, họ thường không quá bận tâm đến những thay đổi hoặc thậm chí là những sai lầm của các ứng viên trong quá khứ. Hãy nhớ rằng, khi họ hỏi về điểm yếu lớn nhất hoặc thất bại của bạn, điều họ muốn nghe là một điều gì đó chân thực. Giống như các cựu sinh viên mà bạn gặp hoặc giảng viên mà bạn nhờ viết thư giới thiệu, người phỏng vấn có thể sẽ ấn tượng với những gì bạn đã học được và cách bạn trưởng thành sau những trải nghiệm đó, hơn là việc bạn đi theo một lộ trình đã được vạch sẵn. Hãy nhớ rằng, hầu hết công việc trong thực tế là chuỗi liên tục những tình huống cần suy nghĩ, thông tin cần phân tích và vấn đề cần giải quyết. Khả năng bạn tự giải quyết vấn đề của chính mình, rồi tự suy ngẫm và thảo luận về các vấn đề đó sau này, sẽ cho thấy rằng bạn đã sẵn sàng làm điều tương tự trong môi trường việc làm chuyên nghiệp.

12.3 Bạn có thể đi tiếp từ đây như thế nào?

Dự kiến thời gian đọc: 7 phút.

Có lẽ bạn đã nhận thấy rằng mỗi chương trong cuốn sách này đều kết thúc bằng một tiểu mục có tên "Bạn sẽ đi tiếp từ đây như thế nào?". Trong hầu hết các trường hợp, câu chuyện hoặc phần suy ngẫm nhằm mang đến một vài ý tưởng gợi mở cho bạn về cách bạn có thể áp dụng các chủ đề và kỹ năng từ chương đó vào quá trình học đại học và con đường sự nghiệp của mình trong tương lai. Giờ đây, khi bạn đã đến chương cuối cùng, câu hỏi ấy trở nên cá nhân hơn, sâu sắc hơn và cũng khác biệt hơn một chút: Bạn *có thể* đi đến đâu? Bạn muốn đi đến đâu? Và, có lẽ quan trọng hơn cả là vì sao bạn lại muốn đi đến đó?

Những ý tưởng và phương pháp lựa chọn nghề nghiệp đã được trình bày đều là những hướng đi đã được kiểm chứng. Tìm hiểu về bản thân, dù bằng cách tự suy ngẫm đơn giản hay phân tích một cách bài bản, đều đóng vai trò quan trọng trong việc xác định vị trí phù hợp của bạn. Tuy nhiên, hãy cân nhắc đến tính tất yếu của sự thay đổi và mức độ sẵn sàng của bạn trước những thay đổi đó. Bất kể chuyên ngành bạn đang theo học là gì, con đường sự nghiệp của bạn chắc chắn sẽ trải qua nhiều thay đổi trong suốt cuộc đời. Bạn có thể sẽ thay đổi công việc, vai trò, công ty, thậm chí cả lĩnh vực làm việc. Ngay cả khi bạn vào làm ở một công ty chỉ một tuần sau khi tốt nghiệp và gắn bó cho đến khi nghỉ hưu thì công việc và chính công ty ấy cũng sẽ thay đổi theo thời gian. Thế giới này vận động quá nhanh khiến mọi thứ không thể đứng yên và đó là một điều tích cực. Mỗi sự thay đổi là một cơ hội để bạn phát triển bản thân và tiến gần hơn đến câu hỏi "vì sao bạn làm công việc này": đó chính là mục đích sống của bạn.

Mục đích sống của bạn chính là câu trả lời cho mọi loại câu hỏi mà người khác có thể đặt ra cho bạn, như: "Bạn có thích công việc của mình không?", "Bạn đến với công việc này bằng cách nào?", "Có đáng không?". Nhưng quan trọng hơn, mục đích sống còn là câu trả lời cho mọi câu hỏi mà chính bạn nên tự đặt ra cho chính mình. Nếu bạn liên tục tự đặt ra những câu hỏi ấy và cho mình thời gian để suy ngẫm và trả lời, bạn sẽ hiểu rõ nhất không chỉ điều mình muốn làm, mà còn cả lý do vì sao bạn muốn làm điều đó.

Bạn có thể nhận ra rằng không một công việc hay sự nghiệp nào đơn lẻ có thể hoàn toàn đáp ứng được mục đích sống của bạn. Nếu mục đích lớn nhất - lý tưởng của bạn - là trở thành một người cha hoặc người mẹ tốt thì công việc của bạn có thể chỉ đơn thuần là phương tiện tài chính để giúp bạn thực hiện điều đó. Nếu bạn mong muốn xóa bỏ nghèo đói, bạn có thể thực hiện điều ấy thông qua một công việc chính kết hợp với hoạt động tình nguyện và đảm nhận vai trò quản lý tại một tổ chức từ thiện.

Tuy nhiên, đừng nghĩ rằng bạn không thể thực hiện mục đích sống của mình thông qua sự nghiệp. Có thể bạn sẽ phải thử và bắt đầu lại từ đầu vài lần nhưng bạn hoàn toàn có thể tạo ra những ảnh hưởng sâu rộng theo nhiều cách khác nhau. Hơn thế nữa, nếu bạn gặp khó

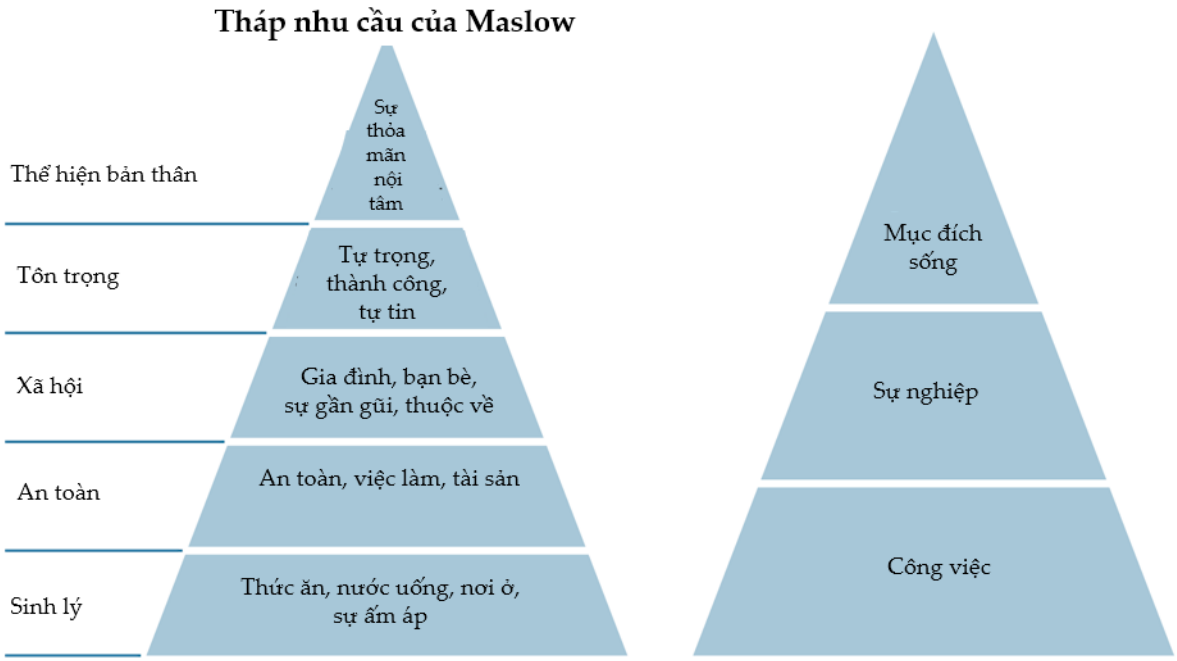
khăn trong việc tiếp cận mục đích nghề nghiệp của mình theo "cửa chính" thì kỹ năng và năng lực của bạn có thể mở ra một "lối phụ" để bạn bước vào. Ví dụ, nếu mục đích sống của bạn là góp phần xóa bỏ sự bất bình đẳng chủng tộc và kinh tế - xã hội ở Mỹ, bạn có thể theo đuổi điều đó bằng hàng chục con đường khác nhau. Ban đầu, có vẻ như con đường hiển nhiên là trở thành nhân viên xã hội, nhà hoạt động chính trị, luật sư nhân quyền hoặc nhà giáo dục - tức là "cửa chính." Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu những con đường ấy không phù hợp với bạn? Nếu bạn không cảm thấy mình thuộc về bất kỳ vai trò nào trong số đó nhưng lại là một người bán hàng xuất sắc mà ai cũng phải công nhận? Giả sử ở mọi vị trí bán hàng bạn từng đảm nhận, bạn đều vượt xa chỉ tiêu, mang về giải thưởng và tiền thưởng cao. Sự nghiệp của bạn phát triển đến mức từ bỏ nó sẽ là một mất mát tài chính lớn. Vậy làm sao bạn có thể tận dụng kỹ năng và kinh nghiệm đó để phục vụ mục đích sống của mình? Bạn có thể tình nguyện sử dụng kỹ năng bán hàng của mình để gây quỹ hoặc thuyết phục các nhà lập pháp thay đổi chính sách. Bạn cũng có thể tìm một công việc bán những sản phẩm hoặc dịch vụ mang lại lợi ích thiết thực cho những cộng đồng bạn muốn giúp đỡ. Ví dụ, bạn có thể bán các hệ thống viễn thông giá rẻ cho các thị trấn và trường học để người dân tiếp cận Internet dễ dàng hơn, giúp họ học tập và duy trì kết nối. Bạn cũng có thể bán hệ thống an toàn tòa nhà để bảo vệ mọi người. Bạn có thể bán công nghệ giáo dục, dịch vụ tài chính hoặc thậm chí là các tấm pin năng lượng mặt trời giá rẻ nhằm cải thiện cuộc sống và tăng khả năng tự chủ của người dân ở những khu vực nghèo. Công việc của bạn về cơ bản vẫn là điều bạn đã làm suốt cả sự nghiệp nhưng giờ đây nó sẽ mang lại cho bạn cảm giác được sống đúng với lý tưởng, được kết nối sâu sắc với mục đích sống của mình.

Trong tâm lý học, quảng cáo, giáo dục và nhiều lĩnh vực khác, các nhà nghiên cứu và chuyên gia sử dụng một khái niệm gọi là *Tháp nhu cầu của Maslow*. Về cơ bản, đây là một tiến trình bắt đầu từ việc đáp ứng những nhu cầu cơ bản nhất về thể chất (như thức ăn, chỗ ở), rồi dần tiến tới các nhu cầu mang tính xã hội và cộng đồng hơn (như sự hợp tác, cảm giác thuộc về), cho đến những nhu cầu cao nhất - cảm giác được hoàn thiện và trọn vẹn. (Mô tả ngắn gọn này đã đơn giản hóa một lý thuyết khá phức tạp).

Dựa trên phần giới thiệu cơ bản này, hãy cùng xem xét cách lý thuyết của Maslow có thể áp dụng như thế nào vào tương lai của bạn. Ở tầng thấp nhất, những nhu cầu cơ bản của bạn được đáp ứng thông qua một công việc - nó giúp bạn chi trả hóa đơn, đảm bảo an toàn và có cái ăn hằng ngày. Ở tầng kế tiếp là *sự nghiệp*. Sự nghiệp có tính ổn định hơn; bạn đầu tư nhiều hơn vào nó và có lẽ cũng nhận được phần thưởng lớn hơn. Trong sự nghiệp, bạn có thể xây dựng các mối quan hệ theo thời gian - cả chuyên môn lẫn cá nhân - từ đó hình thành cảm giác cộng đồng và được thuộc về. Một số người thậm chí sẽ gắn bạn với sự nghiệp của mình và bạn có thể cảm thấy mình phần nào được định nghĩa bởi điều đó. Nhưng sự nghiệp, dù quan trọng, có lẽ vẫn chưa đủ để mang lại cảm giác trọn vẹn hoàn toàn.

Ở tầng cao nhất - tầng cho phép bạn cảm thấy trọn vẹn và viên mãn hơn - chính là *mục đích*

sống của bạn. Đó là điều mà bạn luôn nỗ lực hướng tới, là kim chỉ nam giúp bạn định hướng con đường của mình. Đó có thể là điều bạn vẫn đang theo đuổi ngay cả khi đã bước vào giai đoạn sau của cuộc đời. Đó là điều bạn mong muốn hoặc thậm chí cảm thấy *cần* phải đạt được nhất.



Hình 12.13 Phiên bản điều chỉnh này của hệ thống phân cấp của Maslow điều chỉnh các khía cạnh khác nhau trong con đường của bạn với các cấp độ và loại nhu cầu khác nhau mà chúng ta có với tư cách là con người.

Cũng giống như việc bạn sẽ có nhiều công việc, thậm chí là nhiều sự nghiệp trong đời, bạn cũng sẽ có nhiều mục đích sống.Thậm chí, chúng có thể tồn tại đồng thời. Bạn có thể đồng thời 100% tận tâm trở thành một nhà trị liệu giỏi nhất có thể, 100% nỗ lực để trở thành một người anh/chị tuyệt vời nhất có thể, và 100% chuyên tâm vào việc đào sâu hiểu biết về yoga. Thời gian và sự tập trung của bạn sẽ được chia sẻ giữa chúng nhưng mỗi mục đích đều có thể mang lại cho bạn cảm giác trọn vẹn. Khi bạn trưởng thành và tích lũy thêm những trải nghiệm, cả tích cực lẫn tiêu cực, các ưu tiên của bạn có thể sẽ thay đổi. Tuy nhiên, bạn sẽ luôn thành công nếu bạn kiên định với những nguyên tắc đã được thảo luận trong cuốn sách này, cũng như với những phẩm chất, giá trị và năng lực mà bạn đã nhận diện ở chính mình. Trường đại học cho bạn cơ hội để không ngừng đặt ra cho bản thân những câu hỏi đúng đắn và thách thức nhất, trong khi luôn có rất nhiều người sẵn sàng giúp bạn tìm ra câu trả lời. Những câu trả lời ấy có thể khiến bạn bất ngờ nhưng điều quan trọng nhất là hãy tiếp tục đặt câu hỏi và không ngừng học hỏi.

A. CÁCH THỰC HIỆN VÀ TRÌNH BÀY NGHIÊN CỨU

Chuyển hoá Thông tin thành Kiến thức

Dự kiến thời gian đọc: 35 phút.

Các vấn đề trọng tâm:

- Sự khác biệt giữa thông tin và kiến thức là gì?
- Năng lực về thông tin là gì?
- Các bước để có một nghiên cứu tốt là gì?

Sự khác nhau giữa Thông tin và Kiến thức

Cuộc sống là một hệ thống các vấn đề đòi hỏi những giải pháp tối ưu. Chúng ta cần xác lập những thông tin có giá trị hữu dụng, từ đó khám phá bản chất và tầm quan trọng của chúng. Trong bối cảnh đó, sự hiếu kỳ chính là phản hồi đối với một môi trường mang tính khai phóng, được biểu hiện cụ thể qua nhu cầu tìm hiểu cơ chế "tại sao" và "thế nào". Làm thế nào để chúng ta kiến tạo ý nghĩa về thế giới? Quá trình chuyển hóa từ thông tin sang tri thức diễn ra như thế nào? Việc kết nối các ý tưởng, tư duy phản biện, hành xử có trách nhiệm và giao tiếp hiệu quả là những yếu tố then chốt cho việc học tập suốt đời và sự gắn kết chủ động trong bối cảnh đương đại. Chúng ta cần trở thành những chủ thể sử dụng và tạo lập thông tin một cách thành thạo, có đạo đức trong một thế giới kết nối toàn cầu. Năng lực lập luận, quản lý nguồn lực, cộng tác hiệu quả, tiếp nhận và thẩm định thông tin, tổ chức dữ liệu, diễn giải và truyền thông, cũng như khả năng thích ứng với các công nghệ không ngừng biến đổi là những yêu cầu cấp thiết. Nói cách khác, cá nhân cần trở thành những người tiêu dùng và nhà sản xuất thông tin am tường (information-savvy). Việc thích nghi, thấu hiểu, đánh giá và vận dụng công nghệ sẽ giúp chúng ta trở thành những công dân có khả năng định hình xã hội, thay vì là những đối tượng bị động. Sau cùng, tri thức được tích lũy chính là nền tảng cho quá trình truyền tải và chia sẻ tới cộng đồng.

Năng lực về Thông tin là gì?

Con người luôn mang trong mình khao khát kết nối và tìm kiếm ý nghĩa của vạn vật. Quá trình học tập sẽ đạt hiệu quả tối ưu khi dữ liệu mới được liên kết chặt chẽ với trải nghiệm cá nhân hoặc nền tảng tri thức sẵn có. Học tập bao gồm cả bối cảnh lẫn nội dung; do đó, ta cần phải rèn luyện kỹ năng thẩm định và liên kết để biến dữ liệu thô thành kiến thức thực thụ. Năng lực về thông tin là "dấu chỉ" cho khả năng nghiên cứu bền vững. Điều quan trọng là bạn phải học cách tìm kiếm thông tin "quan trọng" và sau đó tìm hiểu lý do tại sao nó lại quan trọng.

Năng lực về thông tin là cầu nối giữa trải nghiệm sinh viên, môi trường học thuật và thực tiễn nghề nghiệp sau này. Một người có năng lực này sẽ biết cách đặt vấn đề và phân biệt

rõ ràng giữa sự mơ hồ với sự thấu hiểu sâu sắc. (Khi nào tôi cần thông tin?) Năng lực thông tin xây dựng khả năng dài hạn để xác định nguồn lưu trữ và định dạng của thông tin (Đâu là nơi tốt nhất để tìm thấy thông tin này?) và kiến thức được lưu trữ dưới những hình thức nào (Sản phẩm kiến thức nào có khả năng chứa những gì tôi cần?).

Cốt lõi của năng lực này là vận dụng tư duy phản biện để sàng lọc những nội dung đáng tin cậy giữa "biển" thông tin nhiễu loạn - một kỹ năng sống còn giúp bạn vượt qua các khóa học đại học và cả hành trình sự nghiệp sau này. Sau cùng, bản chất của nghiên cứu - cốt lõi của giáo dục đại học - là một quá trình học tập: "Làm thế nào để tôi tìm hiểu về một điều gì đó?" Kỹ năng giao tiếp là yếu tố thiết yếu đối với khả năng học hỏi và chia sẻ những gì bạn đã học được.

Các bước để thực hiện một nghiên cứu tốt là gì?

Nghiên cứu là một phần của cuộc sống. Thực tế, bạn thực hiện việc nghiên cứu hàng ngày. Bạn tra cứu thông tin bất cứ khi nào bạn muốn tìm một khách sạn hay một nhà hàng ngon ở một thành phố mới, hoặc một công thức làm bánh quy cho một bữa tiệc. Đôi khi bạn sử dụng Google để tìm câu trả lời, và những lúc khác bạn nhờ mọi người giúp trả lời câu hỏi của mình. Đôi khi bạn có thể cần truy cập các trang web cụ thể để tìm thông tin tốt về loại xe cũ nên mua hoặc vé xem một sự kiện thể thao hay buổi hòa nhạc mà bạn hy vọng tham dự. Tất cả những điều này là một phần của nghiên cứu ở mức cơ bản nhất - đặt câu hỏi và sau đó trả lời nó. Về cơ bản, nghiên cứu là hoạt động kiến tạo tri thức mới. Tuy nhiên, kiến thức không phải là vĩnh cửu, khi câu hỏi thay đổi, câu trả lời cũng sẽ chuyển dịch theo. Những câu hỏi mới mang lại góc nhìn mới cho bất kỳ chủ đề hoặc vấn đề nào. Ví dụ, hãy xem xét cách chúng ta đã kiểm soát việc sử dụng thuốc trừ sâu. Theo thời gian, chúng ta đã chuyển từ sự chấp nhận sang cú sốc và bây giờ là sự kinh hãi trước một số tác dụng phụ. Chính thông tin mới về thuốc trừ sâu đã ảnh hưởng đến sự thay đổi trong tư duy của chúng ta. Và lý do chúng ta biết được thông tin này là nhờ có ai đó đã thực hiện nghiên cứu và sau đó truyền đạt nó tới cộng đồng thông qua các bản tin, báo chí, trang mạng trực tuyến,...

Con người thường tiếp nhận những ý tưởng như những sự thật hiển nhiên. Ví dụ, làm thế nào chúng ta tin vào những điều như "Ba trong bốn nha sĩ khuyên dùng..." hoặc "Khoai tây chiên của McDonald's được ưa chuộng gấp ba lần so với..."? Hoặc rằng heroin gây nghiện, hoặc việc đặt trẻ sơ sinh vào ghế ô tô giúp ngăn ngừa chấn thương gây tử vong, hoặc uống rượu khi mang thai có thể gây hại? Quan trọng là bạn phải biết rằng những tuyên bố này là kết quả của những cuộc nghiên cứu chuyên sâu mà ban đầu vốn chỉ là một câu hỏi. Hiểu được các phương pháp nghiên cứu sẽ giúp chúng ta hiểu cách ta nhận thức được những gì mình biết. Trong những trường hợp như vậy, một người nào đó quan tâm đến việc tìm câu trả lời cho một câu hỏi cụ thể, họ sẽ lập kế hoạch nghiên cứu và sau đó công bố các phát hiện. Mục đích khi họ thực hiện nghiên cứu vốn không chỉ là tìm ra câu trả lời, mà còn để truyền đạt kiến thức mới cho những người còn lại.

Nghiên cứu là quá trình khám phá và tìm kiếm câu trả lời cho các câu hỏi. Hầu hết sinh viên nghĩ rằng nghiên cứu là về việc tìm kiếm câu trả lời, nhưng thực chất nó tập trung vào những câu hỏi mà chúng ta đặt ra, những câu hỏi đó dẫn chúng ta đến câu trả lời. Một nghiên cứu tốt bắt đầu từ những câu hỏi hay. Các nhà nghiên cứu tự đặt ra một câu hỏi, sau đó tạo ra một câu trả lời khả thi dưới dạng một giả thuyết, rồi mới bắt đầu quá trình thu thập thông tin bằng một phương pháp luận. Nếu chúng ta hiểu tầm quan trọng của các câu hỏi đối với việc nghiên cứu, chúng ta có thể đánh giá độ tin cậy và tính hợp lệ của các nguồn thông tin mà chúng ta sử dụng. Khi đánh giá các nguồn, chúng ta có thể tự hỏi: Tại sao tôi nên tin tác giả này? Cô ấy biết điều gì khiến tôi phải chú ý đến cô ấy? Và khi quyết định về độ tin cậy, chúng ta có thể hỏi: Tác giả đã làm gì để thuyết phục tôi rằng câu trả lời của họ là đúng? Liệu bằng chứng có thực sự khớp với câu hỏi mà tác giả đang đặt ra không? Vì vậy, năng lực về thông tin là khả năng tự đánh giá các nguồn dựa trên những câu hỏi đã được đặt ra, xác định xem đó có phải là những câu hỏi tốt nhất hay không, thẩm định xem các câu trả lời đưa ra có thực sự giải quyết được câu hỏi không, và quyết định xem tác giả có đủ năng lực để trả lời tốt những câu hỏi đó hay không. Hãy nhớ lại các loại năng lực mà Howard Rheingold đã gợi ý trong chương "Giao tiếp". Với sự chỉ dẫn từ các kỹ năng này, ta có thể khám phá ra khối lượng thông tin khổng lồ có sẵn một cách tỉnh táo. Và khi làm như vậy, chúng ta sẽ không rơi vào tình trạng tiếp nhận thông tin theo bề nổi và lan truyền như thể nó có giá trị, giống như một số "tin giả" đang phổ biến hiện nay.

Lý thuyết như vậy là đủ, bây giờ chúng ta sẽ đi vào thực hành. Bài tập nhỏ dưới đây sẽ giúp bạn khởi động quá trình nghiên cứu. Sau đó, bạn sẽ được giới thiệu các bước đơn giản cần thực hiện để thực hiện nghiên cứu và truyền đạt các phát kiến của mình một cách phù hợp.

HOẠT ĐỘNG

Chọn một chủ đề mà bạn quan tâm hoặc đã được giao để nghiên cứu cho một môn học. Sau đó, hãy xem xét kỹ danh sách các sản phẩm tri thức dưới đây và xếp hạng chúng theo thứ tự ưu tiên mà bạn sẽ sử dụng cho một bài nghiên cứu. Sau khi xếp hạng, hãy giải thích lý do tại sao bạn xếp chúng theo thứ tự đó.

- **Sách:** lịch sử, hình ảnh, tổng quan về chủ đề.
- **Tạp chí chuyên ngành:** các nghiên cứu, ý kiến chuyên gia, phân tích, danh sách các nguồn thông tin khác.
- **Tạp chí phổ thông:** thông tin cơ bản và gần đây, hình ảnh, bài đánh giá.
- **Báo chí:** thông tin rất mới, thông tin cụ thể theo địa điểm, bài đánh giá.
- **Phim, video, truyền hình, âm nhạc:** hình ảnh, bài phát biểu, âm thanh.
- **Nguồn trên Internet:** thông tin hiện tại hoặc lịch sử từ nhiều nguồn hoặc cá nhân khác nhau, dữ liệu hoặc bình luận được biên soạn bởi các cá nhân hoặc các tổ chức/công ty cụ thể, đồ họa, âm thanh, âm nhạc, hoạt ảnh, video, hình ảnh.

- **Trò chuyện, phỏng vấn:** ý kiến, trải nghiệm trực tiếp, quan điểm cá nhân, thái độ, lịch sử.
- **Ấn phẩm chính phủ:** báo cáo, nghiên cứu, thống kê, luật pháp, quy định.
- **Tài liệu:** báo cáo, luật pháp, thống kê, sự thật.
- **Nhật ký:** câu chuyện cá nhân, lịch sử, ý kiến, phản tư.

Các tài liệu này cũng có thể được phân loại theo loại hình sản phẩm tri thức. Trong quá trình nghiên cứu của bạn, bạn cũng cần lựa chọn cẩn thận giữa các dạng tài liệu này. Có các *tài liệu mang tính học thuật*, chủ yếu được viết cho các nhà nghiên cứu trong một lĩnh vực cụ thể. Tác giả được xác định rõ ràng và có thông tin về trình độ chuyên môn. Nguồn tham khảo được ghi chép đầy đủ và thường sử dụng ngôn ngữ chuyên môn. Thứ hai, một số tài liệu tham khảo có thể được coi là *dành cho chuyên gia*. Những tài liệu này được viết cho các chuyên gia trong một lĩnh vực, tác giả thường được xác định, nguồn tham khảo không phải lúc nào cũng được ghi chép, và ngôn ngữ có thể hoặc không phải là thuật ngữ chuyên ngành. Cuối cùng, có những *tài liệu tham khảo phổ biến*, truyền tải thông tin rộng rãi. Tác giả thường không được xác định, nguồn tham khảo thường không được ghi chép, và ngôn ngữ không phải là thuật ngữ chuyên ngành. Vì chúng là sản phẩm thương mại được thiết kế để tiêu thụ rộng rãi, chúng thường sử dụng hình ảnh màu sắc và có nhiều quảng cáo.

Khi đối mặt với một bài tập nghiên cứu, điều quan trọng là bạn phải có khả năng xây dựng các chiến lược tìm kiếm hiệu quả. Bạn cần tìm các nguồn thông tin phù hợp với mục đích và đối tượng cụ thể, đồng thời có khả năng đánh giá phản biện các nguồn này. Khi thực hiện nghiên cứu, bạn cũng cần tích hợp thông tin tìm được vào các mục đích cụ thể, nêu rõ nguồn gốc và trích dẫn đầy đủ. Để dễ hiểu hơn, hãy xem bài viết học thuật đơn giản như một câu chuyện được kể với một bộ quy ước cụ thể (quy tắc). Những quy ước này là gì? Đó là: câu hỏi nghiên cứu, giả thuyết, phương pháp luận, tổng quan tài liệu, diễn giải công trình của bạn và phân tích ý nghĩa của những gì bạn tìm thấy.

Câu hỏi nghiên cứu

Trước hết, bạn cần một chủ đề. Đây thường là phần khó khăn nhất của toàn bộ quá trình. Vì vậy, hãy bắt đầu bằng cách nghĩ về điều gì đó bạn thực sự hứng thú. Hãy lấy âm nhạc làm ví dụ. Bạn cần đặt một số câu hỏi về âm nhạc để bắt đầu quá trình. Một số câu hỏi ví dụ có thể là:

- Âm nhạc có nghĩa là gì?
- Chức năng của âm nhạc là gì?
- Âm nhạc đem lại giá trị gì?
- Ý nghĩa của âm nhạc là gì?
- Âm nhạc được tạo ra như thế nào?
- Điều gì khiến âm nhạc xuất hiện?

Cách dễ nhất để đưa ra các câu hỏi liên quan đến bất kỳ chủ đề nào bạn chọn là bắt đầu với các từ để hỏi cơ bản: *ai, cái gì, tại sao, khi nào, ở đâu, làm thế nào, có thể, nên, sẽ, phải, đã làm,...* Bạn có thể đặt những câu hỏi tốt hơn, và điều này sẽ giúp bạn thu hẹp giả thuyết của mình. Ví dụ, *tại sao* âm nhạc thay đổi theo thời gian? *Ai* sẽ chơi loại nhạc này? Loại nhạc này đã ra đời *như thế nào? Tại sao* chúng ta nên nghe loại nhạc này?

HOẠT ĐỘNG

Hãy chọn một chủ đề và thử mô tả nó:

1. Tên chủ đề của bạn: *Tôi đang nghiên cứu về* _____
2. Đưa ra một câu hỏi: *Bởi vì tôi muốn tìm hiểu ai/làm thế nào/tại sao/liệu/khi nào/cái gì* _____
3. Nêu lý do cho câu hỏi đó: *Để hiểu rõ ai/cái gì/ở đâu/làm thế nào/tại sao/liệu* _____

Việc thực hiện bài tập này mỗi khi bạn được giao viết một bài nghiên cứu sẽ giúp bạn làm rõ những gì mình muốn đạt được và lý do tại sao.

Giả thuyết

Các học giả sử dụng thông tin để trả lời cho một hoặc nhiều câu hỏi được khơi nguồn từ một chủ đề mà họ quan tâm. Thông thường, một câu hỏi nghiên cứu xác định một vấn đề và một giải pháp. Những câu hỏi như vậy thường được viết dưới dạng một giả thuyết, đó là một tuyên bố về mối quan hệ giữa hai sự vật nhằm xác định cả vấn đề và câu trả lời hoặc giải pháp. Một ví dụ về giả thuyết sẽ là: Các thể loại nhạc khác nhau có ảnh hưởng đến tâm trạng của người nghe. Các câu hỏi được đặt ra để dẫn đến giả thuyết này có thể là: Âm nhạc có ảnh hưởng đến tâm trạng không? Mọi người có nghe nhạc để cảm thấy tốt hơn không? Loại nhạc nào được sử dụng như một cách để tiếp thêm năng lượng cho người nghe? Có một loại nhạc nào tốt hơn những loại khác trong việc làm dịu một ai đó không?

Giả thuyết của bạn vừa phải dựa trên nền tảng học thuật vững chắc, vừa phải mở ra khả năng tạo ra đóng góp mới cho lĩnh vực nghiên cứu. Để đi đến một giả thuyết phù hợp với mục tiêu đã đề ra, bạn phải tìm hiểu càng nhiều càng tốt về chủ đề của mình để có thể thu hẹp các giả thuyết xuống những điều bạn chưa biết. Khi đó, nghiên cứu của bạn sẽ kiến tạo tri thức mới. *Giả thuyết của bạn cần tập trung vào những điều bạn chưa biết.* Tuy nhiên, bạn có thể phát hiện ra giả thuyết của bản thân là không thể chứng minh được. Có thể bạn sẽ tìm thấy bằng chứng mâu thuẫn với nó, và bạn sẽ phải xem xét lý do tại sao giả thuyết của mình lại sai.

HOẠT ĐỘNG

Hãy tìm hai bài báo để phân tích. Đọc kỹ và trả lời các câu hỏi sau:

1. Những câu hỏi nào đang được trả lời trong các bài báo đó?
2. Theo bạn, những câu hỏi nào cần được trả lời?
3. Giả thuyết mà người viết các bài báo này đang thực hiện là gì?

Điều quan trọng là phải có khả năng xác định giả thuyết mà tác giả đã xây dựng để truyền tải nội dung của họ. Bạn cần đảm bảo rằng mình hiểu rõ điều mà họ đang cố gắng "chứng minh" và những câu hỏi mà họ đã đặt ra để đạt được mục đích đó.

Phương pháp luận

Giáo dục là quá trình của sự khai phá. Có nghĩa là bạn cần học cách đặt câu hỏi, đánh giá và xác định giá trị, độ tin cậy và tính phù hợp của những gì một sinh viên như bạn có thể tìm thấy. Vì vậy, khi thực hiện nghiên cứu, bạn cần có giả thuyết trước khi bắt đầu các phần còn lại của nghiên cứu.

Bước tiếp theo là đưa ra các từ khóa hoặc các khái niệm mô tả chủ đề của bạn. Hãy bắt đầu bằng việc chuẩn bị một bản phác thảo. Liệt kê các từ khóa (ví dụ, về chủ đề âm nhạc, một số từ khóa có thể là âm nhạc, nhạc cụ, thể loại, nhạc sĩ,…). Sau đó lập một danh sách các thuật ngữ chuyên biệt, tức là những khái niệm cụ thể mà bạn muốn tìm hiểu trong chủ đề của mình, như khung thời gian, địa lý, dân số và nhóm tuổi. Cuối cùng, bạn có thể liệt kê các thuật ngữ mang tính tổng quát hơn, tức là những chủ đề lớn hơn bao hàm các từ khóa của bạn. Đối với âm nhạc, đó có thể là biểu đạt văn hóa, jazz, hip-hop, ca sĩ,… Phương pháp luận của bạn sẽ là sự tập hợp các nguồn mà bạn quyết định xem xét. Đây là cách tiếp cận có hệ thống để giải quyết vấn đề và thu thập dữ liệu hữu ích, sử dụng các nguồn và chiến lược như phỏng vấn, tài liệu công cộng, khảo sát, thí nghiệm, nguồn Internet và nhiều nguồn khác.

Loại phương pháp luận bạn quyết định sử dụng tùy thuộc vào loại nghiên cứu bạn sẽ thực hiện. Bạn có thể thực hiện *nghiên cứu khai phá*, về cơ bản là trả lời cho câu hỏi "Điều gì đó có tồn tại không?". Đó này có thể là một sự kiện, một sự vật hoặc một ý tưởng, chẳng hạn như một buổi hòa nhạc hoặc âm nhạc được thiết kế để thư giãn. Hoặc nếu bạn muốn thực hiện *nghiên cứu định tính*, là loại nghiên cứu xác định điều gì đó bằng cách mô tả các đặc điểm, hành vi hoặc hành động của nó. Ví dụ, bạn có thể mô tả một thể loại nhạc, cách nó được tạo ra và những nhạc cụ thường được sử dụng để sáng tác loại nhạc này. Một loại nghiên cứu khác mà bạn có thể thực hiện là *nghiên cứu đoán định,* bao gồm việc xác định các mối quan hệ giúp chúng ta có thể suy đoán về một điều dựa trên hiểu biết về một điều khác. Âm nhạc đã trải qua nhiều thay đổi theo thời gian, và bạn có thể muốn gợi ý rằng giai đoạn tiếp theo của âm nhạc có thể đều được sản xuất bằng điện tử. Và cuối cùng, bạn có thể chọn thực hiện *nghiên cứu giải thích*. Loại nghiên cứu này xem xét các mối quan hệ nguyên nhân - kết quả. Ví dụ, có loại nhạc được tạo ra để kể một câu chuyện cụ thể theo một cách thức nhất định. Điều này có thể đúng với nhạc rap. Để thực hiện việc nghiên cứu, bạn sẽ sử dụng nghiên cứu giải thích để mô tả hiện tượng này.

Tổng quan tài liệu

Một mảnh ghép khác của nghiên cứu là Tổng quan tài liệu. Tài liệu trong một lĩnh vực cụ thể chính là diễn ngôn của tài liệu đó; về bản chất nó là một cuộc đối thoại học thuật diễn ra theo

thời gian và xoay quanh một chủ đề. Khi phân tích tài liệu, bạn đang đặt mình vào trung tâm của cuộc đối thoại ấy và tiếp cận thông tin từ những thời điểm và góc nhìn nhất định. Ví dụ, nếu bạn muốn nghiên cứu ảnh hưởng của âm nhạc đối với trẻ em, bạn sẽ tìm thấy nhiều nguồn tài liệu khác nhau cung cấp cho bạn thông tin về chủ đề này. Bạn sẽ phát hiện ra nhiều người đã quan tâm đến vấn đề này và đã thực hiện các nghiên cứu để cố gắng tìm ra câu trả lời. Những nghiên cứu này đã được thực hiện qua nhiều năm, và các góc nhìn liên quan cũng tương ứng thay đổi theo. Cuộc đối thoại tiếp tục diễn ra, và bạn có thể đóng góp thêm thông tin vào cuộc đối thoại đó thông qua việc tiến hành nghiên cứu của riêng mình.

Vì vậy, Tổng quan tài liệu có nhiệm vụ tìm kiếm, đánh giá và tích hợp các nghiên cứu trong quá khứ. Đây là một sự tổng hợp mang tính phản biện các tài liệu nghiên cứu nhằm:

- Cho thấy các nghiên cứu trước đây liên quan đến nhau như thế nào.
- Cho thấy những điểm tương đồng và khác biệt giữa các nghiên cứu.
- Phân biệt giữa thông tin phù hợp và không phù hợp.
- Chỉ ra những điểm yếu trong các công trình trước đây.

Mục đích của Tổng quan tài liệu là tổng hợp nhiều sự kiện và chi tiết cụ thể thành một tổng thể toàn diện. Quá trình tổng hợp này được hình thành bằng cách kết nối nhiều khái quát hóa và cách diễn giải nhỏ thành một chủ đề chính xuyên suốt. Bạn sẽ phát hiện ra rằng Tổng quan tài liệu là yêu cầu bắt buộc trong một bài nghiên cứu được giao trong khóa học. Mục đích là để cho phép bạn phân tích một cách phản biện một phần của kho tri thức đã được công bố. Một bản Tổng quan tài liệu toàn diện bao gồm các yếu tố sau:

- Bắt đầu phần mở đầu bằng cách mô tả vấn đề hoặc nội dung bạn đang giải quyết, sau đó tập trung vào các giả thuyết hoặc câu hỏi nghiên cứu của bạn.
- Nêu rõ ý nghĩa của chủ đề trong phần mở đầu.
- Trình bày bản tổng quan dưới dạng một bài luận, không phải một danh sách chú thích.
- Nhấn mạnh các phát hiện của các nghiên cứu trước đây mà bạn đã tìm thấy.
- Chỉ ra các xu hướng và chủ đề trong tài liệu.
- Chỉ ra các khoảng trống trong tài liệu.
- Thể hiện ý kiến về chất lượng và tầm quan trọng của nghiên cứu mà bạn đã tìm thấy.
- Sử dụng bản tổng quan để gợi ý rằng cần có thêm nghiên cứu.

Tránh đạo văn

Chắc hẳn bạn đã nghe nói về đạo văn và tầm quan trọng của việc không tham gia vào hành vi này. Thật dễ dàng khi đọc qua công trình của nhiều người khác và cóp nhặt vài câu ở đây đó để đưa vào bài viết của mình. Khi bạn đang gặp khó khăn trong trình bày các luận điểm, bạn cũng có thể thấy bản thân đang vay mượn từ người khác. Cả hai trường hợp này đều không phải là ý hay.

Đạo văn thường bắt đầu từ giai đoạn ghi chép của quá trình nghiên cứu. Vì vậy, khi ghi

chép, hãy chắc chắn phân biệt giữa "diễn đạt lại" và "trích dẫn trực tiếp". Khi bạn sao chép một trích dẫn chính xác, hãy cực kỳ chính xác. Ghi lại tất cả thông tin cần cho phần trích dẫn nguồn. Tốt nhất là một hệ thống riêng cho bản thân, có thể mã hóa bằng màu sắc khi thực hiện nghiên cứu. Hãy để các trích dẫn trực tiếp một màu và phần diễn đạt lại ý tưởng của riêng bạn một màu khác. Cả trích dẫn và diễn đạt lại đều cần được trích dẫn nguồn, cả trong bài viết và ở phần cuối.

Học cách sử dụng ý tưởng của người khác để làm tăng sức nặng cho ý tưởng của chính mình đòi hỏi sự nỗ lực và cam kết về liêm chính trong học thuật. Không phải lúc nào cũng rõ ràng chính xác cách hoặc thời điểm nên sử dụng nguồn trích dẫn, và đôi khi bạn có thể cần lời khuyên hoặc hướng dẫn. Các giảng viên của bạn là những người am hiểu nhất về yêu cầu của ngành học, nên hãy tham vấn ý kiến từ họ. Trường đại học của bạn có thể cung cấp sự hỗ trợ trực tiếp tại phòng học hoặc trực tuyến. Nếu bạn cần hướng dẫn thêm, Phòng Hỗ trợ Viết lách Trực tuyến Purdue (OWL) có một phần về các thực hành an toàn để nghiên cứu và soạn thảo (*https://openstax.org/l/avoiding plagiarism*), nơi bạn có thể tìm thấy lời khuyên tuyệt vời về việc nhận diện đạo văn và tránh đạo văn.

Mặc dù quá trình viết một cách chân thực và tránh đạo văn phải được chú trọng ngay từ đầu, bạn có thể tránh được rất nhiều rắc rối bằng cách kiểm tra lại bài viết sắp hoàn thiện của mình với một trang web xác định nguồn hoặc công cụ phát hiện đạo văn. Làm như vậy có thể giúp bạn tránh bất kỳ việc vô tình sử dụng lại công trình của người khác và có thể đơn giản là xác định một nguồn mà bạn quên trích dẫn. Chegg Writing (https://www.chegg.com/ writing) cho phép bạn tải lên hoặc dán bài viết của mình để đánh giá nguồn tham khảo chi tiết. Lưu ý: đây chỉ là một bước kiểm tra; bạn phải tuân thủ các nguyên tắc tốt nhất để đảm bảo rằng bạn không sao chép nội dung của người khác.

Tính xác thực và Độ tin cậy

Trước khi chuyển sang phần phân tích dữ liệu và xác định giá trị của những phát hiện thu được, bạn cần nắm vững các khái niệm về tính xác thực và độ tin cậy. Có nhiều cách để kiểm tra tính xác thực của một mẩu thông tin. Chẳng hạn, bạn có thể tìm thấy những dữ liệu mâu thuẫn hoặc những nguồn xác nhận thông tin đó hay không? Bạn có thể tìm được bằng chứng phản bác những gì mình đang đọc không? Nếu có, hãy sử dụng chúng, bởi việc đề cập đến các quan điểm đối lập luôn hữu ích, vì sau cùng chúng có thể giúp củng cố lập luận của chính bạn. Bên cạnh đó, cần xem xét liệu chủ đề đang được đề cập có thuộc phạm vi chuyên môn của người cung cấp thông tin hay không. Phương pháp được lựa chọn để truyền đạt thông tin này có thực sự là phương pháp phù hợp và hiệu quả nhất hay không? Độ tin cậy của tác giả là một khía cạnh quan trọng khác trong quá trình đánh giá nguồn tài liệu. Nói cách khác, bạn cần đánh giá chính các tác giả: họ có phải là chuyên gia trong lĩnh vực này không? Họ có văn bằng hoặc chứng chỉ phù hợp để viết về chủ đề cụ thể này hay không? Tác giả đó đã từng công bố những công trình nào khác liên quan đến chủ đề này chưa?

Bằng chứng là cách chúng ta thể hiện rằng mình đang vận dụng những kinh nghiệm, giá trị, nghiên cứu và góc nhìn của người khác. Có năng lực thông tin đồng nghĩa với việc biết áp dụng các khái niệm về bằng chứng chủ quan và bằng chứng khách quan vào quá trình lựa chọn, sử dụng và đánh giá thông tin của mình. Khi đọc một trang web hoặc xem một chương trình truyền hình, liệu chúng ta có thể nhận ra rằng một hệ giá trị và góc nhìn nhất định đang được sử dụng hay không? Chúng ta có thể xác định được khi nào bằng chứng đang được vận dụng không? Chúng ta có thể đánh giá liệu những bằng chứng được sử dụng có cho thấy mối liên hệ phù hợp giữa giá trị, góc nhìn và các kết luận hay không? Có đủ sự đa dạng về giá trị và góc nhìn được trình bày để các kết luận có thể được xem là khách quan hay không?

Việc xác định tính xác thực và độ tin cậy của thông tin trên mạng Internet cũng phải đối mặt với những khó khăn riêng. Khi xem một trang web, bạn nên có khả năng trả lời các câu hỏi sau: Ai chịu trách nhiệm cho trang web (tức ai là tác giả)? Bạn có thể biết gì về bên chịu trách nhiệm? Thông tin của trang web đến từ đâu (ví dụ: ý kiến, sự thật, tài liệu, trích dẫn, đoạn trích)? Các khái niệm, nội dung và "sự thật" chính trên trang web là gì? Và cuối cùng, các yếu tố chính của trang web có thể được xác minh bởi một trang web hoặc nguồn khác không? Nói cách khác, nếu bạn muốn tìm một số thông tin trực tuyến, bạn không nên chỉ tìm kiếm chủ đề đó trên Google và sau đó phụ thuộc vào đường link đầu tiên hiện ra.

Đối với một số chủ đề và loại thông tin nhất định, bạn có thể cần phải đào sâu hơn. Hãy tính đến nguồn tài trợ đằng sau một trang web. Hãy tra cứu tác giả, và xem liệu họ có viết bất cứ điều gì khác không và liệu có bất kỳ thiên kiến rõ rệt nào hiện diện trong bài viết đó không. Ví dụ, nếu bạn tìm thấy một trang web về việc tiêm chủng và chứng tự kỷ, và trang web này được lập bởi một nhóm phụ huynh phản đối việc tiêm chủng, bạn đã tìm thấy thông tin có sẵn thiên kiến ngay từ đầu. Quan điểm được trình bày rất có thể là một chiều, và do đó bạn cần tìm kiếm các nguồn cân bằng hơn để biết liệu thực tế có mối quan hệ nào giữa việc tiêm chủng ở trẻ em và sự khởi phát của chứng tự kỷ hay không. Đây chỉ là một ví dụ; bạn có thể tìm thấy các nguồn từ mức độ đáng tin cậy, hợp lý đến hoàn toàn không đáng tin cậy về bất kỳ chủ đề nào.

Diễn giải

Diễn giải là nhiệm vụ đưa ra các suy luận từ những sự thật mà bạn thu thập được trong nghiên cứu của mình. Đó là việc tìm kiếm ý nghĩa rộng lớn hơn cho các phát kiến nghiên cứu của bạn. Đây là nơi bạn cố gắng hiểu rõ những gì mình đã khám phá ra. Trong phần này của nghiên cứu, bạn nên thảo luận về kiến thức quan trọng nhất mà bạn có được về chủ đề của mình từ các nguồn tài liệu. Đây là lúc bạn quay lại với giả thuyết và các câu hỏi nghiên cứu để thảo luận về các phát hiện của mình và xem liệu giả thuyết của bạn có đúng hay không.

Ý nghĩa

Nhắc lại một lần nữa: "Cuộc sống vốn là một chuỗi các vấn đề đòi hỏi giải pháp." Vì vậy,

khi số lượng câu hỏi gia tăng, sự tiến bộ cũng theo đó mà hình thành, bởi chúng ta không ngừng mở rộng nền tảng tri thức của mình trên nhiều lĩnh vực khác nhau. Mọi phát hiện trong quá trình nghiên cứu đều mang ý nghĩa nhất định, bởi chúng đóng góp thêm những sáng kiến mới cho một lĩnh vực cụ thể. Trong phần này của bài viết, việc trình bày rõ ràng cách bạn xác định, tiếp cận và xử lý thông tin, đồng thời đưa ra những gợi ý cho các nhà nghiên cứu khác về phương thức tìm kiếm thông tin một cách hiệu quả và có hệ thống, là hết sức quan trọng. Điều này tạo điều kiện cho việc tiếp tục đặt câu hỏi, cũng như thúc đẩy sự phát triển thêm của dữ liệu và tri thức. Chính tại đây, bạn truyền tải đến người đọc những hiểu biết mới mẻ mà mình đã khám phá trong suốt quá trình nghiên cứu.

Tôi đã thực hiện nghiên cứu - Làm thế nào để trình bày nó?

Dự kiến thời gian đọc: 12 phút.

Các câu hỏi cần cân nhắc:

- Làm thế nào để tôi truyền đạt các phát hiện nghiên cứu của mình?
- Các yếu tố của một bài thuyết trình bằng miệng tốt là gì?
- Làm thế nào để tôi chuẩn bị thành công một bài thuyết trình trực quan?

Thuyết trình miệng

Khi thực hiện một bài thuyết trình miệng, bạn nên đặc biệt chú ý đến giọng nói, cử chỉ và thái độ. Nếu bạn cân nhắc các mẹo sau đây, bạn sẽ làm tốt việc truyền tải ý tưởng của mình đến khán giả.

Giọng nói

Giọng nói không chỉ đơn thuần là tập hợp những âm thanh được phát ra khi bạn nói, mà còn bao gồm cách bạn sử dụng ngữ điệu - tức sự thay đổi về độ cao và cường độ của giọng nói. Việc chủ động điều chỉnh ngữ điệu có thể giúp bạn nhấn mạnh những ý quan trọng, thu hút sự chú ý của người nghe, hoặc làm nổi bật thông điệp bạn đang truyền tải tại một thời điểm cụ thể. Bên cạnh đó, âm lượng giọng nói cũng đóng vai trò quan trọng không kém. Nếu nói quá nhỏ, bạn có thể bị đánh giá là thiếu tự tin hoặc không sẵn sàng chia sẻ ý tưởng; ngược lại, nếu nói quá to, người nghe có thể cảm thấy bạn đang quát tháo. Do đó, việc kiểm soát âm lượng sao cho phù hợp với đối tượng khán giả là điều cần thiết.

Một số người có xu hướng trình bày quá nhanh trong quá trình thuyết trình, khiến tốc độ nói tăng cao và gây khó khăn cho khán giả trong việc theo dõi nội dung. Vì vậy, cần chú ý điều chỉnh tốc độ nói ở mức vừa phải để người nghe có thể tiếp nhận thông tin một cách thoải mái. Ngoài ra, việc sử dụng giọng điệu mang tính trò chuyện cũng góp phần tạo cảm giác gần gũi, giúp bài thuyết trình trở nên dễ nghe và hấp dẫn hơn.

Cử chỉ

Điều này bao gồm các yếu tố như tư thế, cử chỉ và giao tiếp bằng mắt - nói cách khác là ngôn ngữ cơ thể. Khi thuyết trình, bạn đứng như thế nào? Bạn có di chuyển liên tục và tỏ ra bồn chồn không? Bạn có cúi nhìn xuống đất hay nhìn chằm chằm vào các thẻ ghi chú của mình không? Bạn có đang nhai kẹo cao su hay liên tục cho tay vào túi quần vì lo lắng không? Rõ ràng đây đều là những hành vi cần tránh. Thay vào đó, hãy giao tiếp bằng mắt với khán giả thường xuyên nhất có thể. Hãy đứng thẳng lưng một cách thoải mái nhưng không bồn chồn và sử dụng cử chỉ một cách chừng mực để nhấn mạnh những điểm nhất định.

Thái độ

Thái độ là tất cả. Sự nhiệt huyết của bạn đối với bài thuyết trình sẽ dẫn dắt khán giả. Nếu chính bạn tỏ ra thờ ơ với những điều mình đang nói, người nghe rất dễ mất tập trung; ngược lại, khi bạn thể hiện sự hào hứng và tin tưởng vào nội dung trình bày, khán giả sẽ chú ý và lắng nghe một cách tích cực hơn. Bên cạnh đó, hãy thể hiện sự quan tâm chân thành đến khán giả. Cho họ thấy rằng bạn thực sự mong muốn được chia sẻ những ý tưởng của mình, bởi họ xứng đáng với sự đầu tư và nỗ lực mà bạn dành cho bài thuyết trình.

Thuyết trình bằng hình ảnh

Bạn cũng có thể tận dụng công nghệ để nâng cao hiệu quả bài thuyết trình của mình. Một bài thuyết trình có thể được thực hiện thông qua phần trình bày miệng kết hợp với việc sử dụng các trang trình chiếu (slide) hình ảnh trước lớp học hoặc các nhóm người nghe khác nhau. Cần lưu ý rằng những bài thuyết trình hiệu quả nhất thường sử dụng hình ảnh và câu chữ một cách tiết chế, vừa đủ để minh họa và hỗ trợ cho thông tin được truyền tải bằng lời nói. Bạn có thể tham khảo các mẫu slide bài giảng hoặc slide thuyết trình để tìm thấy nhiều gợi ý hữu ích về cách thiết kế chúng sao cho rõ ràng và hiệu quả. Ngoài ra, việc tạo video cũng là một phương thức phù hợp để trình bày những kết quả thu được từ nghiên cứu. Trong bối cảnh hiện nay, có rất nhiều hình thức khác nhau để chuyển tải thông tin và tạo ra những sản phẩm trình bày đáng nhớ nhằm chia sẻ kiến thức của mình với người khác.

Khi thực hiện một bài thuyết trình có thành phần trực quan, hãy chú ý đến ba yếu tố: thiết kế, phương pháp và chức năng.

Thiết kế

Việc thiết kế bao gồm các yếu tố như kích thước, hình dạng, màu sắc, tỷ lệ và độ tương phản. Bạn có vô số lựa chọn để thiết kế hình nền hoặc cấu trúc phần hình ảnh của bài thuyết trình, dù là trực tuyến hay ngoại tuyến.

Phương pháp

Phương pháp là cách bạn thể hiện ý tưởng của mình một cách trực quan. Liệu việc truyền tải ý tưởng thông qua một bức vẽ, một hình ảnh, các hình minh họa có sẵn hay một đoạn video trình chiếu sẽ hiệu quả hơn? Hay việc sử dụng một hệ thống màu sắc hoặc hình dạng

để diễn đạt ý tưởng sẽ tạo ra tác động mạnh mẽ hơn? Những lựa chọn này có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả của bài thuyết trình. Bạn sẽ trình bày ý tưởng theo cách trực tiếp, cụ thể như thông qua một bức ảnh, hay theo hướng trừu tượng, chẳng hạn như các cách thể hiện mang tính nghệ thuật? Ví dụ, nếu bạn lựa chọn trình bày ý tưởng bằng hình thức biểu tượng, hình ảnh một cái ao tĩnh lặng được bao quanh bởi những hàng cây cao có thể là cách phù hợp để gợi tả khái niệm về một con người điềm tĩnh.

Chức năng

Chức năng là mục đích của các yếu tố trực quan trong bài thuyết trình. Bạn đang kể một câu chuyện, truyền tải một thông điệp, tạo sự chuyển tiếp để dẫn dắt khán giả, tóm lược một ý tưởng, hay thuyết phục người nghe đồng thuận với quan điểm của mình? Các yếu tố trực quan cũng có thể đóng vai trò hỗ trợ và củng cố những nội dung bạn đang trình bày. Việc xác định rõ chức năng của phần trực quan sẽ giúp các quyết định liên quan đến thiết kế và phương pháp trình bày trở nên hợp lý, nhất quán và đạt hiệu quả cao hơn.

B. TÀI LIỆU ĐỌC THAM KHẢO

Không có danh sách nào thuộc loại này có thể bao gồm tất cả, vì vậy hãy đọc các bản tóm tắt trực tuyến và hỏi xung quanh trước khi dành thời gian và nỗ lực cho các nguồn tài nguyên liên quan đến tư duy. Ngay cả một cuốn sách dở cũng có thể dạy những bài học quý giá (như cách để chọn lọc hơn), nhưng bạn cũng không muốn lãng phí thời gian hạn hẹp của mình.

Thinkertoys: A Handbook of Creative-Thinking Techniques của Michael Michalko. Một cựu sĩ quan Lục quân Hoa Kỳ thảo luận về việc tạo ra ý tưởng và quá trình tư duy sáng tạo để khởi động các ý tưởng. (Phiên bản Tiếng Việt: **Trò chơi Tư duy, Sổ tay thủ thuật tư duy sáng tạo** – Hải Đăng dịch – Alphabooks – NXB Thế giới)

A Whack on the Side of the Head: How You Can Be More Creative của Roger von Oech. Tại đây, von Oech đưa ra các tình huống thảo luận để gợi mở tư duy thay thế nhằm giải quyết vấn đề. (Phiên bản Tiếng Việt: **Cú đánh thức tỉnh trí sáng tạo** – Quỳnh Chi dịch – Alphabooks – NXB Lao động-Xã hội)

Thinking, Fast and Slow của Daniel Kahneman. Người đoạt giải Nobel Kahneman khám phá trực giác và việc ra quyết định bằng cảm xúc. (Phiên bản Tiếng Việt: **Tư duy Nhanh và Chậm** – Hương Lan, Xuân Thanh dịch – Alphabooks – NXB Thế giới)

Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less của Greg McKeown. Dựa trên khái niệm mang tính mỉa mai rằng ít hơn chính là nhiều hơn, McKeown phác thảo cách nắm bắt một cách tiếp cận tinh gọn, quay lại những điều cơ bản trong kinh doanh, dịch vụ khách hàng, tư duy và cuộc sống nói chung, hoàn toàn trái ngược với tâm lý điển hình "càng lớn càng tốt". (Phiên bản Tiếng Việt: **Chủ nghĩ tối giản: Nghệ thuật theo đuổi sự tối giản** – Bảo Thư dịch – Alphabooks – NXB Công thương)

Blink: The Power of Thinking without Thinking của Malcolm Gladwell. Gladwell, một cây bút của tạp chí New Yorker, trình bày khoa học về việc tư duy tức thời - cách một số người giỏi hơn những người khác trong việc sàng lọc tất cả thông tin có sẵn và chỉ tiếp cận những gì quan trọng nhất khi đưa ra các quyết định quan trọng. Có vẻ như những "phản ứng bản năng" này diễn ra tức thì, nhưng Gladwell lập luận rằng rất nhiều tư duy đã được đưa vào những quyết định dường như là chớp nhoáng này. (Phiên bản Tiếng Việt: **Trong chớp mắt** – Hà Minh Hoàng dịch – Alphabooks – NXB Thế giới)

Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Professional and Personal Life của Richard Paul và Linda Elder. Là một nhà giáo dục có uy tín và là người ủng hộ tư duy phản biện, Paul là một trong những người sáng lập Tổ chức Tư duy Phản biện (FCT), và cuốn sách này trình bày những ý tưởng của ông về tư duy rõ ràng trong mọi khía cạnh của kinh doanh, giáo dục và các mối quan hệ cá nhân.

Freakonomics: A Rogue Economist Explores the Hidden Side of Everything của Steven D. Levitt và Stephen J. Dubner. Một sự kết hợp cực kỳ phổ biến giữa lý thuyết kinh tế (bằng thuật ngữ bình dân) và tâm lý học đại chúng, Freakonomics xem xét các chủ đề không có trong hầu hết các bài học kinh tế, bao gồm buôn bán ma túy và đấu vật sumo. (Phiên bản Tiếng Việt: **Siêu kinh tế học hài hước** – Nguyễn Thị Huyền Trang dịch – Alphabooks – NXB Lao động)

The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload của Daniel J. Levitin. Dựa trên khái niệm rằng việc tổ chức tâm trí (ý tưởng, không gian làm việc, cuộc sống) là một nửa trận chiến, Levitin đề xuất các kỹ thuật để cải thiện tư duy phản biện thông qua một cách tiếp cận có trật tự. (Phiên bản Tiếng Việt: **Tư duy có hệ thống** – Hoàng Việt dịch – Alphabooks – NXB Lao động-Xã hội)

C. CÁC HOẠT ĐỘNG VÀ TÀI LIỆU TỪ SÁCH

Phụ lục này cung cấp các bản sao của các bảng, biểu mẫu và các tài liệu liên quan từ khắp cuốn sách. Bạn có thể in hoặc sao chép chúng để hoàn thành và đưa vào hồ sơ của mình hoặc nộp và sử dụng trong lớp học.

Chương 1. Khám phá về Đại học

Năm câu hỏi Tại sao dành cho bản thân	
Tại sao bạn học đại học?	Tôi học đại học để …
Tại sao bạn …	Tôi …
Tại sao bạn …	Tôi …
Tại sao bạn …	Tôi …
Tại sao bạn …	Tôi …

Bảng C1

Chương 2. Sự thật về các phong cách học tập

Các giai đoạn của quá trình học tập	**Đặc điểm của tư duy phát triển**	**Bạn sẽ làm gì để áp dụng tư duy phát triển?**
Thách thức	Chấp nhận thách thức	
Chướng ngại vật	Kiên trì vượt qua khó khăn	
Nỗ lực	Xem nỗ lực là con đường dẫn đến thành công	
Phê bình	Học hỏi từ phê bình	
Thành công của người khác	Tìm thấy bài học và cảm hứng từ thành công của người khác	

Bảng C2

Bài tập có...?	Có	Không	**Bạn có thể làm gì để biến bài tập thành một thứ phù hợp hơn với bạn với tư cách là một người học?**
Bài tập có cho phép bạn đưa ra quyết định về việc học của chính mình không?			Thực chất, bạn đang làm điều này ngay bây giờ. Bạn đang đưa ra quyết định về cách làm sao để bài tập của mình trở nên hiệu quả hơn cho bản thân.
Bài tập có cho phép bạn mắc lỗi mà không ảnh hưởng xấu đến điểm số của bạn không?			Gợi ý: *Có cách nào để bạn thực hành không? Bạn có thể tạo ra một loạt bản nháp cho bài tập và nhận phản hồi không?*
Bài tập có tập trung vào việc giải quyết một vấn đề không?			Gợi ý: *Bạn có thể biến bài tập thành thứ gì đó giải quyết một vấn đề không? Ví dụ, tạo một bài thuyết trình thuyết phục người khác thay vì chỉ trình bày những gì bạn đã học.*
Bài tập có liên quan đến nghề nghiệp bạn chọn theo bất kỳ cách nào không?			Gợi ý: *Bạn có thể biến bài tập thành điều gì đó bạn có thể thực sự làm như một phần của nghề nghiệp hoặc liên quan đến nghề nghiệp của bạn không? Ví dụ có thể là tạo một poster thông tin cho nơi làm việc hoặc viết một bài báo về xu hướng mới trong nghề nghiệp của bạn.*
Bài tập có cho phép bạn quản lý thời gian làm việc trên nó không?			*Có thể câu trả lời ở đây là "có", nhưng bạn có thể lập kế hoạch cách thực hiện. Để biết thêm thông tin về điều này, hãy xem chương về quản lý thời gian.*
Bài tập có cho phép tương tác với giảng viên của bạn như một đối tác học tập không?			Gợi ý: *Thảo luận với giảng viên về các ý tưởng của bạn để cá nhân hóa bài tập này chính là cách thực hiện điều đó.*

Bảng C3

Chương 3. Quản lý thời gian và các ưu tiên

	Luôn luôn	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi	Không bao giờ
Tôi thích được giao các hạn chót nghiêm ngặt cho từng nhiệm vụ. Điều này giúp tôi duy trì sự tổ chức và tiến độ công việc.					
Tôi thà đến sớm 15 phút còn hơn là trễ 1 phút.					
Tôi thích linh hoạt ứng biến thay vì lên kế hoạch chi tiết từ trước.					
Tôi thích có thể tự quản lý thời gian và cách thức thực hiện từng nhiệm vụ.					
Tôi gặp khó khăn trong việc ước tính thời gian cần thiết để hoàn thành một nhiệm vụ.					
Tôi có động lực hơn khi có hạn chót sắp đến. Điều đó giúp tôi tập trung.					
Tôi gặp khó khăn trong việc sắp xếp ưu tiên theo thứ tự có lợi nhất.					

Bảng C4

Chương 4. Lập kế hoạch lộ trình học tập

ỨNG DỤNG

Hãy dành một chút thời gian để thực hành việc đặt ra các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn. Mục tiêu ngắn hạn của bạn nên giúp bạn tiến gần hơn đến mục tiêu dài hạn. Hãy lập kế hoạch về thời điểm và cách thức để bạn có thể biết mình có đang đi đúng hướng hay cần điều chỉnh mục tiêu để phù hợp với các ưu tiên mới.

Mục tiêu dài hạn:
Mục tiêu ngắn hạn:
Kế hoạch của tôi để theo dõi tiến độ của mình:

Bảng C5

Ví dụ:

Học Kì 1	Học Kì 2:
Danh sách các khóa học dự kiến: *Danh sách các hoạt động dự kiến:*	*Danh sách các khóa học dự kiến:* *Danh sách các hoạt động dự kiến:*
Kế hoạch cho kỳ nghỉ hè: *Danh sách các khóa học dự kiến:* *Danh sách các hoạt động dự kiến:*	

Học Kì 1	Học Kì 2:
Danh sách các khóa học dự kiến: *Danh sách các hoạt động dự kiến:*	*Danh sách các khóa học dự kiến:* *Danh sách các hoạt động dự kiến:*
Kế hoạch cho kỳ nghỉ hè: *Danh sách các khóa học dự kiến:* *Danh sách các hoạt động dự kiến:*	

Hình C1 Phiên bản hai năm của tài liệu lập kế hoạch này có thể cần được áp dụng cho các trường cao đẳng hoạt động theo lịch học kỳ, học kỳ ba tháng hoặc lịch học khác. (Các phiên bản có thể tải xuống có sẵn tại OpenStax.org.)

Chương 5. Phương pháp đọc và ghi chép

Chủ đề/Mục tiêu:	Tên:
	Lớp/Khoá:
	Ngày, tháng, năm:
Câu hỏi cốt lõi:	

Câu hỏi:	Ghi chú:

Tóm tắt:

Hình C2 Phương pháp Cornell cung cấp một cách tiếp cận đơn giản, có tổ chức và linh hoạt.

Chương 8. Giao tiếp

Hình thức giao tiếp	Nguyên tắc
Trực tiếp	
Điện thoại	
Thư từ	
Email	
Nhắn tin	
Tin nhanh/nhóm chat	
Mạng xã hội	

Bảng C6

	Thách thức	Cơ hội	Phương pháp và công cụ giao tiếp
Dự án nhóm cho một khóa học tại trường (khóa học truyền thống).			
Dự án nhóm cho khóa học online.			
Lên kế hoạch với đại gia đình của bạn.			
Lên kế hoạch với bạn bè hoặc đồng nghiệp			

Bảng C7

	Mô tả một sự kiện thể thao bạn đã xem.	Mô tả một cuộc tranh cãi mà bạn đã tham gia trên mạng xã hội.	Mô tả một buổi tối đi chơi cùng bạn bè.
Một đứa trẻ 8 tuổi			
Một người phụ nữ 20 tuổi			
Một người đàn ông trung niên			
Một cụ già			

Bảng C8

	Trực tiếp	Email	Thư từ	Điện thoại	Facebook	Instagram	Snapchat
Phụ huynh							
Đồng nghiệp							
Anh/chị em							
Sếp							
Bác sĩ							
Giáo sư							
Người phục vụ							
Trợ lý							
Người yêu							

Bảng C9

CHỈ MỤC

B

Bằng cao đẳng
Associate's degree, 143
Bằng cấp
Degrees, 140
Bằng cử nhân
Bachelor's degree, 144
Bằng sau đại học
Graduate degrees, 146
Bằng thạc sĩ
Master's degrees, 147
Bền bỉ
Grit, 14, 45, 46, 47, 48
Bệnh Tâm thần, 441

C

Các môn chuyên ngành
Major courses, 145
Các thuật ngữ đại học
College Terms, 23
Chăm sóc bản thân
Self-care, 444
Chất kích thích
Drugs, 451
Chế độ ăn uống
Diet, 272, 420, 423, 433
Chiến lược đọc SQ3R
SQ3R Method, 186
Chương trình đào tạo
Curriculum maps, 156
Chương trình dự bị chuyên nghiệp
Preprofessional programs, 150
Chương trình học ẩn
Hidden curriculum, 80
Chương trình vừa học vừa làm
Work-Study, 401
Chuyên ngành phụ
Minor, 149
Cố vấn
Advisor, 151, 152, 153
Cố vấn học tập
Academic advisors, 156, 157
Cựu sinh viên
Alumni, 480

D

Đặc quyền
Privilege, 360
Đánh cắp danh tính
Identity theft, 406
Đạo luật Người khuyết tật Hoa Kỳ (ADA)
Americans with Disabilities Act, 68
Đạo luật quyền riêng tư giáo dục
Family Educational Rights and Privacy Act (FERPA), 25
Đạo văn
Plagiarism, 511
Đề cương môn học
Syllabus, 23
Đi thực tế
Fieldwork, 484
Điểm tín dụng
Credit Score, 392, 393
Điều chỉnh hợp lý
Accommodations, 69
Dinh dưỡng
Nutrition, 419, 422
Định kiến
Stereotypes, 190
Đơn xin hỗ trợ
Free Application for Federal Student Aid (FAFSA), 405

G

Giảng viên
Professors, 5, 474, 482
giáo dục đại cương
General Education, 143
Giao thoa bản sắc
Intersectionality, 346
Giáo trình
Textbook, 184
Giờ tiếp sinh viên
Office Hours, 161

H

Hiểu biết về mạng xã hội
Social media literacy, 302
Hiểu biết về môi trường làm việc
Workplace knowledge, 477
Hình thức học tập
Types of learning, 40, 42, 43
Hồ sơ cá nhân
Profile, 490
Hồ sơ năng lực
Portfolio, 494
Học giãn cách
Spacing, 234
Học nhồi nhét
Cramming, 234
Học phần
Course, 179
Học tập phục vụ cộng đồng
Service learning, 467
Học xen kẽ
Interleaving, 235
Hội chứng kẻ giả mạo

Imposter syndrome, 34

K

Khoản nợ
Debt, 389
Khoản vay trực tiếp có trợ cấp lãi suất
Subsidized Loans, 401
Khoản vay trực tiếp không trợ cấp lãi suất
Unsubsidized Loans, 402
Kiến tập
Practicums, 485
Kiệt sức
Burnout, 116
KSAs
Kiến thức (Knowledge) - Kỹ năng (Skills) - Khả năng (Abilities), 472
Kỹ năng chuyển đổi
Transferable skills, 488
Kỳ vọng
Expectations, 22

L

Lãi kép
Compound interest, 388
Lãi suất
Interest, 388
Lắng nghe chủ động
Active Listening, 313
Liêm chính trong học thuật
Academic Integrity, 511
Lo âu thi cử
Test anxiety, 246, 247, 249
Luyện tập kiểm tra
Practice test, 234

M

Mạng lưới quan hệ
Networking, 481
Mẹo ghi nhớ
Mnemonics, 232
Môn học. Học phần
môn học tiên quyết
Prerequisite, 146
Môn tự chọn
Electives, 146
Mục tiêu SMART
SMART Goals, 370

N

Năng lực thông tin
Information literacy, 251, 282, 505
Năng lực văn hoá
Cultural Competence, 326, 336, 350
Ngân sách
Budget, 137, 200, 263, 266, 365, 367, 374, 375, 377, 379, 380, 385, 393, 421
Nghiên cứu
Research, 513
Người hướng dẫn
Mentor, 156
Nguồn lực
Resources, 3
Nguồn tin cậy
Reliable sources, 478

P

Phong cách học tập
Learning styles, 3, 39, 40, 54, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 83, 236, 237, 518
Phương pháp Cornell
Cornell Method, 195

Q

Quy tắc ứng xử trực tuyến
Netiquette, 300

R

Rối loạn ăn uống
Eating disorders, 442
Rượu bia
Alcohol, 432

S

Sau cử nhân
Post-baccalaureate, 148
siêu nhận thức
Metacognition, 253
SMART
Specific (Cụ thể), Measurable (Đo lường được), Attainable (Có thể đạt được), Relevant (Phù hợp) và Time-bound (Có thời hạn), 35
Sơ yếu lý lịch
Resume, 490
Sự an toàn
Safety, 152
Sự công bằng
Equity, 324, 326, 331, 357
Sự hòa nhập
Inclusion, 324
Sự lo âu
Anxiety, 124, 223, 436
Sự sáng tạo
Creativity, 74, 252, 255, 258, 259, 260, 261, 262, 497
Sự thích nghi
Accommodations, 242
Sự trì hoãn
Procrastination, 94
Sức khỏe
Health, 416
Sức khỏe tâm thần
Mental health, 418
Sức khỏe toàn diện

Wellness, 416

T

Tài nguyên. Nguồn lực
Tháp nhu cầu của Maslow
Maslow's Hierarchy of Needs, 502
Thẻ tín dụng
Credit cards, 389
Thiên kiến tiêu cực
Negative bias, 45
Thu nhập
Income, 379
Thực hành lâm sàng
Clinicals, 486
Thực tập
Internships, 485
Thuyết trình
Presentations, 513
Tiêu thụ có phản biện
Critical consumption, 306
Trầm cảm
Depression, 434
Trí nhớ
Memory, 216
Trí nhớ dài hạn
Long-term memory, 217
Trí nhớ làm việc
Working memory, 217
Trí nhớ ngắn hạn
Short-term memory, 218
Trí tuệ cảm xúc
Emotional intelligence, 296
Trợ cấp
Grants, 375
Tư duy
Mindset, 516
Tư duy cố định
Fixed Mindset, 61
Tư duy phản biện
Critical thinking, 81
Tư duy phát triển
Growth Mindset, 61, 62
Tự thoại tiêu cực
Negative self-talk, 56
Tư vấn viên
Counselor, 156

V

Văn bằng
Credentials, 488
Vận động
Exercise, 426
Vi xâm lấn
Microaggressions, 350
Viết học thuật bằng tiếng Anh
English composition, 145

Ý

Ý tưởng độc đáo
Unconventional ideas, 253