

Phương pháp
học tập thông minh

MIWIZ

PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP THÔNG MINH MIWIZ

Bản quyền tiếng Việt © TS. HÂN MINH CƯỜNG

Alpha Books - Better Knowledge, Better Success

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm và kiến thức kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: ebook@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: publication@alphabooks.vn

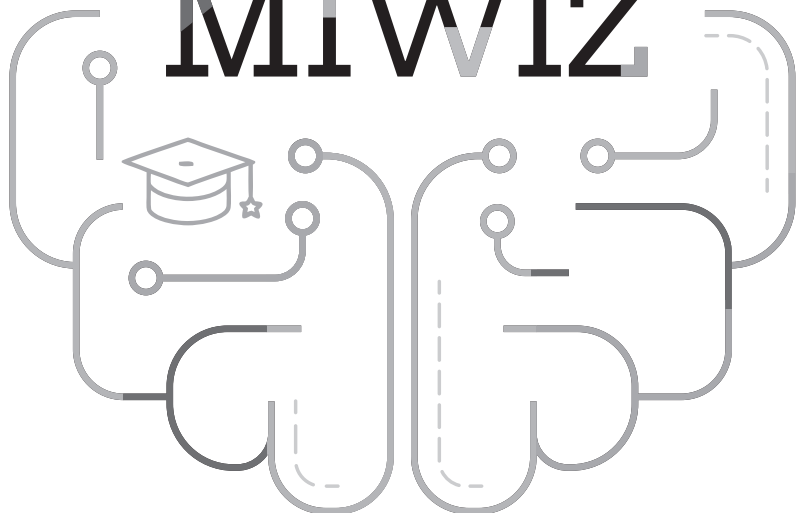
Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

TS. HÁN MINH CƯỜNG



Phương pháp
học tập thông minh

MIWIZ



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG

ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Chịu trách nhiệm xuất bản: Đỗ Nguyệt Anh

Điều phối viên: Duy Anh

Thiết kế bìa: Anh Quân

Trình bày: Mỹ Mây

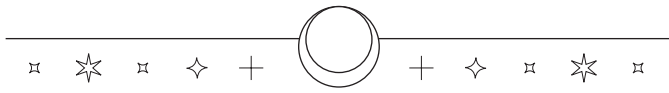
Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn

Bản quyền: Thiên Hương

Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm
và kiến thức kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.

Alpha Books – Better Knowledge, Better Success

Dành tặng hai con yêu dấu Minh Thảo và Minh Nhật!



LỜI CẢM ƠN

Trong hành trình viết nên những trang sách này, tôi đã nhận được rất nhiều sự giúp đỡ và động viên không ngừng của những con người tuyệt vời. Lời cảm ơn đầu tiên xin được dành tặng cho gia đình tôi, những người đã luôn đặt niềm tin, kiên nhẫn và hỗ trợ tôi mỗi ngày.

Tôi cũng gửi lời cảm ơn chân thành đến các đồng nghiệp yêu quý của tôi tại SGroup Việt Nam: Xuân Linh, Tùng, Hải, Lâm, cùng với Thu Hà, Quyên, Phượng, Quỳnh Trinh, Khang, Hoa và Thảo. Đặc biệt là các bạn Hoàng Anh, Thu An, Lương Kim đã luôn đồng hành, chia sẻ ý tưởng và giúp tôi biên tập để hoàn thiện cuốn sách này.

Một lời cảm ơn đặc biệt xin được gửi tới Tiến sĩ Đoàn Trung Kiên, Tiến sĩ Nguyễn Lê Thanh An và Tiến sĩ Trần Vĩnh Hà. Những ý kiến góp ý quý báu của các anh chị đã làm cho cuốn sách trở nên chặt chẽ và khoa học hơn rất nhiều.

Tôi cũng muốn cảm ơn đến các bạn IT của Công ty Cetanos và CTech, trong đó đặc biệt là Mạnh Linh, Dũng, Khải và Hiếu. Sự sáng tạo và kiên trì của các bạn đã giúp tôi tạo ra ứng dụng tuyệt vời Miwiz, chính là nền tảng để tạo nên cuốn sách này.

Sự ra đời của cuốn sách không thể không nhắc tới sự đóng góp đến từ nhóm biên tập của Alpha Book. Cảm ơn các bạn đã mang đến những ý tưởng mới mẻ. Sự tỉ mỉ và chú ý đến từng chi tiết của các bạn đã giúp tôi truyền đạt nội dung một cách chính xác nhất.

Cuốn sách này đúc kết những kinh nghiệm học tập của bản thân qua nhiều năm tháng. Vì vậy, qua đây em cũng muốn bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến tất cả những Thầy Cô đã từng dạy dỗ, định hướng và truyền cảm hứng cho em trong hành trình học tập của mình. Cuốn sách này, dù chỉ là một hạt cát nhỏ trong biển cả tri thức bao la nhưng chứa đựng rất nhiều tình yêu và lòng kính trọng mà em dành cho các Thầy Cô.

Cuối cùng, xin cảm ơn tới những bạn đọc sẽ ủng hộ và áp dụng phương pháp học tập thông minh Miwiz. Hy vọng rằng, những kiến thức và kinh nghiệm được chia sẻ trong cuốn sách này sẽ giúp các bạn tìm thấy niềm vui trong học tập, để từ đó đạt được nhiều thành tựu trên hành trình chinh phục tri thức của mình.

LỜI GIỚI THIỆU

Trong thế giới ngày càng biến đổi với tốc độ chóng mặt, chúng ta phải đối mặt với một lượng thông tin và kiến thức khổng lồ mỗi ngày. Cách chúng ta tiếp nhận, xử lý, lưu trữ và ứng dụng thông tin không ngừng thay đổi, đòi hỏi những phương pháp học tập hiện đại và linh hoạt hơn. “Phương pháp học tập thông minh Miwiz” của TS. Hán Minh Cường ra đời như một giải pháp tiên phong, một phương pháp học tập mang tính cách mạng, không chỉ giúp chúng ta nắm bắt kiến thức một cách hiệu quả mà còn khơi dậy niềm đam mê học hỏi trong mỗi người.

Tác giả của cuốn sách là người đam mê tìm hiểu các phương pháp học và ứng dụng công nghệ vào giáo dục. Chính từ sự nghiên cứu độc đáo này, ông đã phát triển phương pháp học tập thông minh Miwiz – một hệ thống kết hợp giữa khoa học và thực tiễn. Phương pháp học tập này có tính toàn diện, kết hợp chặt chẽ giữa lý thuyết học và các phương pháp thực hành hiệu quả với sự hỗ trợ của công nghệ. Không chỉ dựa trên các nghiên cứu mới nhất về hoạt động của não bộ, mà còn kết hợp với kinh nghiệm thực tế, phương pháp học Miwiz thực sự có thể giúp học tập một cách hiệu quả nhưng vẫn tạo ra động lực và niềm vui trong suốt quá trình học.

Nếu như phương pháp học tập truyền thống thường yêu cầu người học ghi nhớ máy móc và học thuộc lòng, nhưng không mang lại hiệu quả lâu dài, người học dễ dàng quên những gì đã học sau một thời gian ngắn, và việc học trở nên nặng nề, nhàm chán, thì phương pháp học thông minh Miwiz đã được phát triển để giải quyết vấn đề này bằng cách tiếp cận toàn diện, giúp người học xây dựng “ngôi nhà kiến thức” vững chắc thông qua việc tạo nên kiến thức khối từ kiến thức nền tảng, kiến thức khung và luyện tập có chủ đích thông qua sáu giai đoạn và mười bước thực hành chi tiết. Điều này không chỉ mang lại hiệu quả trong việc tiếp thu kiến thức mà còn giúp người học xây dựng một hệ thống kiến thức chặt chẽ, có chiều sâu và có tính ứng dụng cao.

Không dừng lại ở đó, phương pháp học Miwiz với sự hỗ trợ của các kỹ thuật học bổ trợ như siêu trí nhớ, học gợi nhớ chủ động (Active Recall), học ngắt quãng (Spaced Repetition)... giúp khuyến khích sự sáng tạo và linh hoạt đồng thời tạo ra nhiều niềm vui và động lực trong suốt quá trình học.

Một trong những yếu tố quan trọng khác của phương pháp học Miwiz là sự kết hợp với công nghệ. Trong thời đại công nghệ 4.0, việc áp dụng các công cụ công nghệ vào học tập là điều tất yếu. Miwiz không chỉ tập trung vào lý thuyết mà còn có sự hỗ trợ công nghệ hiện đại từ ứng dụng Miwiz App, giúp người học luyện tập theo các kỹ thuật học bổ trợ, quản lý thời gian, theo dõi tiến độ và hiệu quả học tập, tạo ra một môi trường học tập được cá nhân hóa có tính sáng tạo và tương tác cao.

Phương pháp học tập thông minh Miwiz không chỉ dành cho học sinh hay sinh viên, mà còn phù hợp với mọi lứa tuổi, từ người đi làm muốn nâng cao kiến thức chuyên môn đến những người trưởng thành muốn duy trì và phát triển trí nhớ. Cuốn sách không chỉ mang đến lý thuyết mà còn cung cấp những bài tập thực hành cụ thể, giúp người đọc có thể áp dụng ngay vào cuộc sống hàng ngày. Với phong cách viết rõ ràng, dễ hiểu, và giàu tính thực tiễn, tác giả đã thành công trong việc truyền tải những khái niệm phức tạp thành những kiến thức gần gũi, dễ tiếp cận.

Phương pháp học tập thông minh Miwiz sẽ không chỉ là một công cụ học tập hữu ích mà còn là nguồn cảm hứng để mỗi người khám phá và phát huy tiềm năng của bản thân, từ đó đạt được những mục tiêu lớn lao trong cuộc sống. Alpha Book tin tưởng rằng cuốn sách này sẽ trở thành người bạn đồng hành đáng tin cậy, giúp bạn không chỉ học tập tốt hơn mà còn yêu thích hành trình chinh phục tri thức, nơi học tập không còn là gánh nặng mà trở thành niềm vui và động lực để phát triển bản thân.

Đây không chỉ là một cuốn sách – đây là cánh cửa mở ra thế giới tri thức để thay đổi vận mệnh của bạn. Bạn sẵn sàng bước qua cánh cửa đó chưa?

Trân trọng giới thiệu đến bạn đọc cuốn sách hữu ích này!

Hà Nội, tháng 9 năm 2024

CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA

LỜI NÓI ĐẦU

Thiên ngữ Ấn Độ có một câu mà tôi rất ấn tượng: “Bất kể bạn gặp ai, đó đều là người bạn cần gặp. Bất kể xảy ra chuyện gì, đó đều là chuyện nhất định phải xảy ra. Bất kể chuyện bắt đầu từ đâu, đó đều là thời điểm thích hợp. Bất kể là chuyện gì, đã qua chính là đã qua”. Ý tưởng viết cuốn sách này đến với tôi cũng vậy, giống như đã có một sự sắp đặt vô hình nào đó, vào một thời điểm mà tôi không hề nghĩ đến. Đây hoàn toàn không phải là một phần của bất kỳ kế hoạch nào đã được định trước. Nhưng thật kỳ lạ, những nội dung trong cuốn sách này lại được viết ra một cách rất tự nhiên và dễ dàng, giống như chúng đã nằm chờ sẵn ở một góc nào đó trong bộ nhớ dài hạn của tôi từ rất lâu.

Nói là kỳ lạ vì chuyên môn của tôi không phải là về giáo dục và đào tạo. Mấy chục năm qua, tôi chủ yếu nghiên cứu về quy hoạch, đô thị, nội thất thông minh, cơ sở dữ liệu, những thứ hầu như không liên quan tới giáo dục và đào tạo. Kiến thức về giáo dục hay phương pháp học tập chính thống của tôi chỉ gói gọn từ cấp phổ thông đến hết bậc học tiến sĩ của Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội. Nhưng có một điều tôi muốn chia sẻ với bạn, đó là tôi luôn bị “ám ảnh” về việc học những thứ mới mẻ. Bất cứ điều gì làm tôi thấy tò mò và thu

hút, sẽ luôn làm tôi mất nhiều thời gian để cố gắng tìm hiểu bản chất và cách chúng vận hành. Từ việc học chơi thể thao, chơi các loại nhạc cụ, chụp ảnh hay học mấy thứ không liên quan đến nghề nghiệp của tôi như tử vi, tướng số... cũng đều luôn khiến cho tôi thấy hào hứng và say mê khám phá. Có lẽ vì hơi bị “tham lam” như vậy nên tôi đã phải tìm cho mình những cách thức để có thể tiết kiệm thời gian khi học nhưng vẫn đảm bảo hiệu quả. Trong nhiều năm, tôi đã rút ra những kinh nghiệm hữu ích để áp dụng vào việc học tập bất cứ lĩnh vực nào. Có lẽ đó chính là sự khởi đầu, thôi thúc tôi viết cuốn sách này và chia sẻ đến bạn khi thời điểm chín muồi.

Hai năm trước, trong một chuyến nghỉ hè với công ty ở đảo Phú Quốc, lúc đó tôi đang học tiếng Trung Quốc qua một ứng dụng khá thú vị trên điện thoại, bỗng chợt nảy ra ý tưởng “Minh có thể làm một ứng dụng hỗ trợ học tập cho mọi loại kiến thức không?”. Đó là điểm bắt đầu để tạo ra ứng dụng hỗ trợ học tập Miwiz mà hiện nay có rất nhiều người đang sử dụng mỗi ngày. Nhưng ý tưởng để viết cuốn sách này lúc đó vẫn chưa đến. Cách đây 6 tháng, khi ứng dụng Miwiz đã dần ổn định nhưng tôi lại nhận được khá nhiều phản hồi “Ứng dụng khó hiểu”, “Lợi ích của ứng dụng là gì?”, “Ứng dụng này dựa trên phương pháp học tập nào”. Đó là lúc tôi quyết định sẽ viết một cuốn sách về Phương pháp học tập thông minh, chính là nền tảng lý thuyết của ứng dụng Miwiz và cũng chính là để tổng hợp lại những kinh nghiệm cá nhân của tôi trong việc học tập từ trước tới nay.

Bạn biết đấy, thời gian chúng ta có mặt trên cuộc đời này là hữu hạn nhưng kiến thức thì bao la vô tận. Có quá nhiều điều thú vị để chúng ta học hỏi và khám phá, nhưng thật khó khăn để cân bằng giữa các hoạt động thường nhật với thời gian dành cho học tập và phát triển bản thân. Trong xã hội hiện đại, nơi mà thông tin và kiến thức mới tạo ra mỗi ngày tăng lên theo cấp số nhân, đã đặt ra những yêu cầu và tiêu chuẩn mới cho mỗi cá nhân trong việc phát triển bản thân để thích nghi với xã hội. Cuốn sách này, vì thế đã được ra đời cũng là để giúp cho những ai đang phải vật lộn trong biển cả kiến thức tìm ra một cách thức học tập hiệu quả hơn, thông qua việc áp dụng một lý thuyết học tập thông minh và những công cụ hỗ trợ học tập hiện đại nhất.

Trong quá trình nghiên cứu tạo ra phương pháp học Miwiz, tôi đã dành thời gian khảo sát nhiều người và nhận thấy một số vấn đề chung, đó là đa số đều gặp phải khó khăn trong việc ghi nhớ cũng như hiểu sâu sắc những gì đã học. Trong nhiều trường hợp, chúng ta có thể giải thích rằng việc ghi nhớ và hiểu sâu một vấn đề có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Bạn sẽ ghi nhớ tốt hơn nếu hiểu vấn đề và ngược lại. Bạn cũng có thể đi sâu vào kiến thức đã học thông qua việc ghi nhớ thông tin. Tuy nhiên, hầu hết những người rơi vào một trong hai tình trạng trên đều có đặc điểm chung là không học hay nghiên cứu vấn đề một cách bài bản, tức là phải bắt đầu đi từ những kiến thức nền tảng, kiến thức khung, xây dựng các kiến thức khối và luyện tập thường xuyên (đây là các thuật ngữ mà tôi sử dụng trong phương pháp học Miwiz).

Họ cũng thiếu kỹ năng sử dụng các kỹ thuật học và luyện tập bổ trợ, cũng như các kỹ thuật ghi nhớ. Vì vậy, phương pháp học Miwiz được xây dựng vừa có tính lý thuyết nhưng đồng thời cũng có tính ứng dụng cao giúp người học ở bất cứ cấp độ nào cũng có thể áp dụng vào các lĩnh vực học tập của mình.

Thay vì đi theo những lối tiếp cận cũ của các phương pháp học tập trung nhiều vào lý thuyết hoặc chỉ tập trung vào thực hành hay đơn giản là chỉ gợi ý áp dụng những mẹo học tập, buộc người học phải tự nỗ lực rất nhiều mới có thể đạt hiệu quả thì phương pháp học tập thông minh Miwiz được giới thiệu đến bạn là một phương pháp toàn diện hơn, được tạo nên từ ba thành phần bao gồm: một khung lý thuyết học hoàn chỉnh, các kỹ thuật thực hành và một nền tảng công nghệ tiên tiến để luyện tập. Bạn sẽ lần đầu tiên tiếp cận với một phương pháp học tập khoa học, được xây dựng dựa trên những nghiên cứu của não bộ và khoa học thần kinh nhưng không hề khô khan, mà ngược lại, rất dễ dàng áp dụng và thực sự thú vị, giúp bạn tạo ra niềm vui và động lực trong suốt quá trình học tập, cuối cùng sẽ mang tới cho bạn những hiệu quả vượt trội.

Thiên tài Albert Einstein đã từng nói: “If you can’t explain it simply, you don’t understand it well enough”. (tạm dịch: Nếu bạn không thể giải thích một cách đơn giản, nghĩa là bạn chưa hiểu đủ rõ về nó). Câu nói này đã truyền cảm hứng và giúp tôi xác định mục tiêu của phương pháp học Miwiz, đó là giúp cho người học đơn giản hóa việc học tập và khiến việc học trở nên thực chất và hiệu quả hơn.

Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ trở thành người bạn đồng hành tin cậy, mang đến những giá trị thiết thực, tiếp thêm động lực và cảm hứng để giúp bạn chinh phục những đỉnh cao tri thức phía trước. Chúc các bạn thành công!

Xin chào!

MÌNH LÀ PHÙ THỦY HỌC TẬP **MIWIZ OCTOPUS**.
HÃY CÙNG MÌNH KHÁM PHÁ CUỐN SÁCH NÀY NHÉ!



MỤC LỤC

LỜI CẢM ƠN	7
LỜI GIỚI THIỆU	9
LỜI NÓI ĐẦU	12

CHƯƠNG 1: HỌC TẬP THÔNG MINH

Học tập thông minh hay học tập chăm chỉ.....	23
Tại sao phải học tập thông minh?	27
Những lầm tưởng về học tập.....	30
Một số mẹo học tập thông minh phổ biến.....	35
Một số triết lý giáo dục và học tập.....	38
Học tập thông minh trong thời đại công nghệ 4.0.....	41

CHƯƠNG 2: BẠN HỌC TẬP THẾ NÀO

Bạn học hành vui vẻ hay khổ sở	46
Học tập chủ động và thụ động.....	50
Phong cách học tập của bạn giống ai	53
Trí thông minh và sự sáng tạo trong học tập	58

Hệ thống tư duy học tập của bạn.....	61
Thay đổi để vươn tới đỉnh cao tri thức.....	65
Học tập suốt đời	67

CHƯƠNG 3: MỘT SỐ KỸ THUẬT HỌC TẬP HIỆN ĐẠI

Kỹ thuật SQ3R	73
Kỹ thuật Leitner	77
Kỹ thuật Mindmap	79
Kỹ thuật Active Recall	84
Kỹ thuật Spaced Repetition	89
Kỹ thuật Pomodoro	94
Kỹ thuật Dual Coding	97

CHƯƠNG 4: KÍCH HOẠT BỘ NÃO THIÊN TÀI CỦA BẠN

Bộ não diệu kỳ	103
Một số thông tin chung về não bộ	106
Cơ chế xử lý thông tin và kiến thức của não bộ	113
Mô hình nhận thức trong học tập	122
Siêu nhận thức trong học tập.....	126

Thiên tài và những người xuất sắc học tập như thế nào.....	130
Vai trò của hormone và các chất dẫn truyền thần kinh.....	132
Kích hoạt bộ não thiên tài của bạn trong học tập.....	135

CHƯƠNG 5: SIÊU TRÍ NHỚ

Hiểu về trí nhớ.....	144
Trí nhớ của tôi, của bạn và những kỷ lục gia Siêu trí nhớ.....	165
Trí nhớ và sự sáng tạo.....	169
“Ngôn ngữ” của trí nhớ.....	171
Siêu trí nhớ.....	174
Các kỹ thuật siêu trí nhớ.....	180
Hãy cùng thử nghiệm siêu trí nhớ.....	217
Đừng cố gắng nhớ hết những gì bạn đã đọc.....	237

CHƯƠNG 6: PHƯƠNG PHÁP HỌC TẬP THÔNG MINH MIWIZ

Xây dựng Ngôi nhà kiến thức với Phương pháp học tập thông minh Miwiz.....	244
Xác định mục tiêu học tập.....	252

Tạo kiến thức “Nền móng”	257
Tạo Kiến thức Khung.....	270
Tạo kiến thức “khối”	277
Luyện tập.....	292

CHƯƠNG 7: CÙNG MIWIZ TẠO RA NIỀM VUI HỌC TẬP

Miwiz là phương pháp học tập vui vẻ.....	311
Học tập trong trạng thái dòng chảy cùng Miwiz.....	315
Loại bỏ sự trì hoãn.....	322
Một chút đau khổ sẽ khiến thành quả ngọt ngào hơn.....	334
Phá vỡ những rào cản cuối cùng	336
Thiết lập môi trường học tập tối ưu.....	339
Giấc ngủ và phương pháp học tập thông minh.....	344
Học tập cùng trợ lý Miwiz App của bạn.....	349

TÀI LIỆU THAM KHẢO CHỦ YẾU 357

NGUỒN ẢNH 361