Không phải học tập, 8 phẩm chất dưới đây mới là thứ được trường Harvard coi trọng nhất.

Dưới đây là chia sẻ của Giáo sư William C. Kirby - Giáo sư nghiên cứu về Trung Quốc học; Giáo sư Quản trị Kinh doanh; Giáo sư Dịch vụ Xuất sắc của Đại học Harvard; Giám đốc Quỹ Harvard Trung Quốc; Nguyên Giám đốc Trung tâm Fairbank 2006-2013, về 8 phẩm chất quan trọng mà Harvard coi trọng ở sinh viên và tầm quan trọng của sự tập trung trong học tập.



Ảnh minh họa

**01.
8 phẩm chất mà Harvard coi trọng**

Khả năng học tập chính là sức cạnh tranh. Harvard có một câu ngạn ngữ: "Chưa từng có một thời đại nào, như ngày hôm nay, cần phải học tập không ngừng, bất cứ lúc nào và bất cứ nơi đâu, sâu rộng và nhanh chóng hiệu quả như vậy".

Trước đây, một người có thể nhận được 80% kiến thức của mình trong quá trình học tập tại trường, 20% còn lại thì dựa vào việc học tập trong quá trình làm việc thực tế; nhưng bây giờ hoàn toàn ngược lại, kiến thức học được trong trường chỉ chiếm 20%, còn lại 80% kiến thức cần được học hỏi và thực hành không ngừng nghỉ trong suốt cuộc đời. Thời đại mà chỉ cần dựa vào kiến thức học được khi còn ở trường là có thể ứng phó với mọi thứ và sử dụng suốt đời, đã biến mất mãi mãi rồi.

Tôi nghĩ bạn đã nhận ra rằng, để trở thành một sinh viên của Harvard, chỉ học giỏi là không đủ, mà còn phải xem xét liệu họ có phải là sinh viên có tiềm năng phát triển và sức cạnh tranh trong xã hội ở thì tương lai hay không. Bởi vì chúng tôi không muốn thấy kết quả này ở sinh viên Harvard: Khi còn ở trường là một sinh viên xuất sắc, môn nào cũng đạt A+, nhưng sau khi rời trường lại trở thành người kém cỏi, không hiểu rằng việc học tập là việc phải làm suốt đời, không thể sử dụng việc học hỏi liên tục để làm tăng giá trị bản thân, từ đó khiến giá trị của mình bị thu hẹp.

Vì vậy, chúng tôi càng chú trọng đếm 8 phẩm chất dưới đây của người trẻ:

1. Tự tin (Self-confidence)

2. Sự ấm áp trong tính cách (Warmth of personality)

3. Sức sáng tạo tri thức (Intellectual creativity)

4. Sự tò mò tri thức (Intellectual curiosity)

5. Óc sáng kiến và học tập chủ động (Initiative)

6. Tinh thần trách nhiệm (Sense of responsibility)

7. Phản ứng với thất bại (Reaction to setbacks)

8. Năng lượng (Energy)

s

Ảnh minh họa

Mục tiêu cuối cùng của chúng tôi là bồi dưỡng những người có khả năng phản tư, được đào tạo tốt, có kiến thức, nghiêm túc, có trách nhiệm xã hội, có năng lực sáng tạo độc lập, những người có khả năng sống một cuộc đời cống hiến ở mọi nơi họ sống.

Tại Harvard, chúng tôi sử dụng phương pháp giảng dạy theo kiểu khơi gợi, đó là phương pháp "tự học" của sinh viên dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Chúng tôi truyền đạt cho học sinh những kiến thức cơ bản, lý thuyết, làm nền tảng cho công việc nghiên cứu của họ, nhưng chủ yếu là để họ tự mình nghiên cứu, tự mình trải nghiệm. Những gì chúng tôi cần làm, chỉ là dạy cho học sinh cách học để giải quyết vấn đề của bản thân.

Chúng tôi đang dạy sinh viên cách học hỏi, cách phát triển ý kiến độc đáo của riêng mình dựa trên nền tảng kiến thức đã học, cách suy nghĩ độc lập về các vấn đề, và sử dụng sức sáng tạo của bản thân để giải quyết chúng. Nói cách khác, mục đích của chúng tôi không chỉ đơn giản là làm cho họ nắm vững một số kiến thức trên sách vở, mà chú trọng vào việc phát triển khả năng học tập của họ, dạy họ cách nhận thức, cách làm việc, cách cộng tác chung với người khác, cách sinh tồn cũng như cách suy nghĩ, cách đổi mới, cách phát triển liên tục để thực hiện tốt hơn giá trị cuộc sống và nhiều khía cạnh khác.

Sinh viên học tại Harvard có độ tự do lớn, tự do chọn lớp học, tham gia vào các nghiên cứu khác nhau, khiến họ theo đuổi mục tiêu học tập một cách nhiệt huyết, nhà trường cung cấp các đề tài nghiên cứu, hướng và nguồn thông tin phong phú, hướng dẫn sinh viên tự ra quyết định và duy trì mục tiêu học tập liên tục.

 **02.
Tầm quan trọng của sự tập trung**

Sự tập trung, giống như một thấu kính lồi tập trung mọi tia sáng vào một điểm, là phẩm chất có sức hút mạnh mẽ nhất và sức hợp nhất trong năng lực học tập. Giống như việc sử dụng kính lúp tập trung ánh sáng mặt trời vào một tờ giấy trắng, chỉ trong vài giây, tờ giấy có thể bốc cháy, đó là hiện tượng tập trung mà mọi người đều biết.

Đừng mơ mộng về những lối tắt trong học tập, điều bạn cần làm là áp dụng năng lượng thể chất và tinh thần của mình vào cùng một vấn đề một cách kiên trì và không mệt mỏi, khi bạn mải mê, thành công không còn xa.

Tại Harvard, việc học hỏi kiến thức hữu ích là điều mỗi sinh viên đều khao khát, nhưng con đường học tập lại dài và xa xôi. Do đó, học tập trở thành một cuộc đua gian nan. Những người cuối cùng đạt được mục tiêu không có nhiều điều kiện thuận lợi hơn, điều kiện ban đầu của mọi người đều tương đồng, họ chỉ là có thêm một phần tập trung, một phần kiên định.



Ảnh minh họa

Sinh viên cần có tinh thần tập trung trong học tập - cần tập trung chú ý khi nghe giảng, chú tâm khi đọc sách, và tập trung khi làm bài tập; đây là điều cơ bản nhất để đảm bảo việc học. Một số sinh viên tuy thông minh và có chỉ số IQ cao, nhưng hiệu quả học tập lại rất kém, lý do quan trọng là họ thiếu khả năng tập trung.

Như George Cuvier (nhà cổ sinh vật học) đã nói: "Sự chú ý là cửa sổ của kiến thức, không có nó, ánh sáng của kiến thức không thể chiếu vào". Montessori cũng tin rằng: "Phương pháp học tập tốt nhất là phương pháp giúp học sinh tập trung cao độ". Theo quan điểm của bà, thái độ tập trung khi học còn quan trọng hơn cả kiến thức.

Từ đó có thể thấy, sự tập trung quan trọng như thế nào đối với việc học tập. Nếu bạn muốn đạt được kết quả học tập lý tưởng, bạn cần phải biết cách nuôi dưỡng tinh thần tập trung của mình, biết cách tập trung sự chú ý.

**03.
Một số gợi ý để nâng cao khả năng tập trung**

Tôi thường hỏi những sinh viên điều gì khiến họ cảm thấy có khó khăn trong việc học và họ muốn cải thiện nhất là gì. Câu trả lời nhận được nhiều nhất là làm thế nào để tập trung sự chú ý. Sự chú ý là đặc điểm quan trọng của sự tập trung, nếu chúng ta chú ý, chúng ta sẽ hoàn toàn đầu tư tư duy và giác quan vào việc học mà không bị phân tâm.

Và khả năng tập trung sự chú ý thực sự có thể được cải thiện, hơn nữa có đủ loại phương pháp.

Đầu tiên, cần phải chuẩn bị tinh thần. Trước khi học, hãy tập trung suy nghĩ của bạn và suy ngẫm về nội dung bạn sắp học. Ví dụ, bạn có thể dành mười phút trước khi nghe giảng để ngồi xuống và xem xét nội dung của bài học sẽ được học. Sự chuẩn bị tâm lý này nên được duy trì như một nghi thức, ngay cả khi bạn rời khỏi trường học, bạn cũng nên kiên trì làm như vậy.

Thứ hai, sự tập trung trọn vẹn và nghỉ ngơi là không thể tách rời, giống như mối quan hệ giữa thức tỉnh và giấc ngủ. Nếu bạn muốn đạt được kết quả học tập lý tưởng, bạn phải biết cách nuôi dưỡng tinh thần tập trung của mình, biết cách tập trung sự chú ý.

Nhưng sự chú ý cũng cần có lúc nghỉ ngơi. Khi nghỉ ngơi, bạn có thể thư giãn bằng cách đứng trước cửa sổ để hít thở sâu, cung cấp oxy cho não, cho mắt nghỉ ngơi một chút, ăn một ít đồ ăn nhẹ, nghe một bản sonata cổ điển hoặc đi dạo quanh một chút. Tuy nhiên, nhiều sinh viên khi nói đến việc cải thiện sự chú ý, họ chỉ nghĩ đến việc tự học ở nhà hoặc trong lớp học, mà ít khi xem xét sự chú ý của họ khi đang ở trên lớp.



Ảnh minh họa

Năm ngoái, tôi đã tiến hành một cuộc khảo sát ngẫu nhiên với 50 sinh viên về thái độ học tập và hỏi về mức độ tập trung của họ trong lớp học. Kết quả là, 1/5 số sinh viên nói rằng: "Khi đang ở trên lớp, tôi thường xuyên nhìn ra ngoài cửa sổ. Nếu tôi có thể tập trung sự chú ý, thì kết quả học tập sẽ được cải thiện".

2/5 số sinh viên nói: "Tôi không thể kiểm soát được việc mình nhìn ra cửa sổ vài phút". Còn lại 2/5 số sinh viên thì nói: "Đối với tôi, việc tập trung hoàn toàn khi ở trên lớp là rất hiệu quả". Còn có một sinh viên nói với tôi rằng: Mỗi khi ngồi ở hàng ghế đầu, sự chú ý của sinh viên đó tăng cao. Nhưng nếu ngồi ở vị trí ở phía sau, sinh viên đó sẽ tựa lưng như đang ở trong rạp chiếu phim, cảm giác giống như đang xem phim giải trí vậy chứ không phải học tập.

Vậy làm thế nào để giải quyết vấn đề này? Trước khi lên lớp, bạn có thể suy nghĩ xem mình muốn học được gì trong buổi học này và dự định sẽ xác nhập những nội dung bạn nghe được vào cấu trúc kiến thức cá nhân của mình ở mức độ nào. Câu trả lời cho vấn đề này rất quan trọng, vì như vậy bạn mới có thể tập trung sự chú ý vào bài giảng của giáo sư.

Cuối cùng, tôi muốn đưa ra một lời khuyên nữa, nó có thể giúp bạn tập trung chú ý: khi bắt đầu một chu kỳ học tập, hãy ghi lại thời gian, ví dụ lúc 9:00, và khi kết thúc chu kỳ học tập cũng ghi lại thời gian, như là 10:30. Biện pháp nhỏ này sẽ nhanh chóng mang lại hiệu quả lớn. Bạn không chỉ có thể học tập với sự tập trung cao hơn, mà đặc biệt là bạn có thể hưởng thụ thời gian nghỉ ngơi mà không cảm thấy tội lỗi.

Tôi phát hiện ra mẹo này khi tôi đang học đại học. Lúc đó tôi có thói quen viết nhật ký học tập, ngoài việc ghi chú lại tình trạng tinh thần chung và nhận xét về quy luật học và quên, tôi luôn ghi lại thời gian bắt đầu và kết thúc của mỗi chu kỳ học tập. Bởi vì tôi muốn biết mỗi tuần tôi có thể học bao nhiêu giờ với chất lượng cao mà không mệt mỏi.

Rất nhanh chóng, tôi phát hiện ra rằng, bằng cách ghi lại thời gian học, tôi có thể tập trung chú ý tốt hơn. Sau đó, tôi còn điều chỉnh phương pháp này một chút - trong một khoảng thời gian học tập, tôi cố gắng nhồi nhét vào càng nhiều nhiệm vụ học tập càng tốt. Áp lực này đã kích thích não bộ của tôi một cách mạnh mẽ, đồng thời cũng giúp tôi tập trung hơn vào những gì tôi cần học. Cho đến bây giờ, tôi vẫn sử dụng phương pháp này, và tôi nghĩ, tôi sẽ tiếp tục sử dụng nó.

**(Theo kenh14.vn)**