

# Kỹ năng học đại học hiệu quả dành cho tân sinh viên

Với những tân sinh viên, việc trang bị cho mình kỹ năng học đại học hiệu quả là điều vô cùng cần thiết. Đây là cách thực học giúp sinh viên có thể phù hợp với môi trường mới và cách dạy mới, đem lại chất lượng học tập tối ưu.



*Tân sinh viên cần chuẩn bị những kỹ năng gì khi học đại học?*

Đây là những kỹ năng hết sức quen thuộc nhưng lại cần thiết và giúp ích rất nhiều cho các tân sinh viên

## 1. Kỹ năng học tập trên lớp



Đầu tiên là kỹ năng nghe giảng. Hãy rèn luyện cho mình sự tập trung cao nhất khi nghe giảng. Nếu bạn là người dễ bị lơ đãng, hãy ngồi bàn đầu. Tiếp theo là kỹ năng ghi chép. Hãy rèn luyện khả năng viết tốc kí, viết có chọn lọc và khả năng phản biện ngay cả khi đang ghi chép.

## 2. Kỹ năng tự học ở nhà

Về không gian, cần tìm một chỗ yên tĩnh, tránh tiếng ồn, tuy nhiên đừng là sự im lặng đến đáng sợ. Có thể tốt hơn nếu có một chút âm nhạc không lời với giai điệu phù hợp. Về thời gian, bạn nên chọn một thời gian học cố định và tạo cho mình thói quen học theo kế hoạch thời gian đó. Cần có lịch học thật hợp lý, kết hợp giữa học tập và nghỉ ngơi. Hãy chia sẻ và cùng tìm giải pháp nếu gặp phải những vấn đề khó khăn. Có ý thức học tập là điều mà các bạn tân sinh viên cần lưu ý.

### 3. Kỹ năng ghi nhớ tốt

Hãy rèn luyện cho bộ não, vì nếu không hoạt động não sẽ chết dần. Để có một trí nhớ tốt hãy chọn cho mình những thói quen tích cực như: khi đến trường kiểm tra sách vở, ghi chép tích cực, luôn động não suy nghĩ, không ỷ lại, ghi giấy nhớ, quan sát...

Ghi nhớ là một kỹ năng sống, một khả năng quan trọng và cần thiết, được sử dụng trong suốt cuộc sống của một con người. Nó giúp học sinh nhớ được kiến thức và hệ thống hóa kiến thức tốt hơn, giảm được thời gian học tập. Khả năng ghi nhớ còn đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống và cả trong công việc của tất cả mọi người từ trẻ em lẫn người trưởng thành. Cùng một nội dung nhưng ghi nhớ không phải là nhớ từng câu từng chữ mà là nhớ những ý chính, những khái niệm và kiến thức trọng tâm.

### 4. Kỹ năng đọc sách

Đọc sách là kỹ năng không thể thiếu bởi học đại học sẽ phải học rất nhiều. Hãy chọn cho mình những cuốn sách có ích thay vì những cuốn sách có ít tác dụng. Tìm cho mình những



phương pháp đọc sách nhanh và có hiệu quả. Bạn nên dùng bút đánh dấu những chỗ quan trọng hay chưa hiểu để có thể xem lại. Trong khi đọc, thỉnh thoảng dừng đọc và đặt những câu hỏi kích thích và tự tìm câu trả lời. Đọc sách là cách để bạn bổ sung kiến thức, nhưng khi thời lượng có hạn hoặc sách cần đọc quá nhiều thì bạn cần những "tuyệt chiêu" giúp "đánh nhanh rút gọn" mà phải thật hiệu quả.

Những "chiến lược" phát triển kỹ năng đọc sách của tân sinh viên có thể kể đến như:

- *Phân loại tài liệu đọc*: Có rất nhiều loại tài liệu cần thiết, nhưng nhìn chung chúng có 3 loại sau: Loại 1: tài liệu tin tức hàng ngày (facebook, báo chí, tin

nhắn, E.mail...); Loại 2: các loại sách truyện (tiểu thuyết, truyện ngắn, thơ,...); Loại 3: Các loại sách giáo khoa, sách nâng cao, tham khảo, tài liệu chuyên sâu liên quan đến học tập... Việc phân loại rõ ràng các tài liệu cần đọc giúp ta có được cách thức và tốc độ đọc phù hợp. Loại 1 và 2 thì đọc nhanh hơn, khái quát hơn. Loại thứ 3 thì cần nghiên ngẫm, đọc kỹ lưỡng hơn.

- *Tăng "khẩu độ" mắt*: Tốc độ xử lí của mắt nhanh hơn chúng ta tưởng rất nhiều, vì vậy để mắt đọc từng chữ là vô cùng lãng phí. Để tăng tốc độ đọc chúng ta không nên đọc từng chữ mà cần đọc nhiều chữ cùng một lúc. Theo nghiên cứu, trung bình trong một tích tắc mắt có thể đọc được từ 3 đến 5 chữ, đây gọi là khẩu độ mắt. Khẩu độ mắt sẽ được trợ giúp bằng tốc độ lia đi của "vật chỉ đường" như đã nhắc ở trên và tất nhiên sẽ tăng lên bằng việc rèn luyện đọc hằng ngày.

## 5. Kỹ năng giải toả căng thẳng

Đầu tiên là đừng để stress xảy ra bằng sự chuẩn bị kĩ càng về các mặt của đời sống và học tập. Ví dụ, bạn sẽ không phải lo lắng về điểm số nếu bạn học tốt. Hãy rèn luyện cho mình lối suy nghĩ tích cực. Nếu đã bị stress hãy loại bỏ nó bằng việc nghỉ ngơi thư giãn: gặp bạn bè, đi dạo, nghe nhạc, chơi thể thao...

Một kỹ năng sống quan trọng để ngăn ngừa và vượt qua stress, đó là biết cách sắp xếp hợp lý, cân bằng các hoạt động trong cuộc sống. Thế nào là hợp lý và cân bằng? Đó là khi bạn làm chủ và điều khiển được các hoạt động theo thứ tự ưu tiên về mục tiêu, tầm quan trọng, thời gian, nội dung, phương pháp. Đối với sinh viên, dĩ nhiên học tập hiệu quả là mục tiêu hàng đầu, bên cạnh đó là hoạt động thể dục thể thao, đi làm thêm, tham gia đội nhóm, giao lưu, một số nhiệm vụ với gia đình, và, chăm sóc cho tình yêu.

## 6. Kỹ năng chuẩn bị và làm bài kiểm tra

Học ngay trên lớp chính là yếu tố then chốt giúp bạn thành công trong học tập. Đừng huyễn hoặc bản thân rằng ta không cần học trên lớp về ta tự học. Hãy thử suy nghĩ, trên lớp bạn còn không học được thì về nhà bạn học thế nào? Tất nhiên là vẫn có những ngoại lệ.

- *Bước vào kỳ thi*, đầu tiên bạn phải xác định các tài liệu liên quan để ôn tập, sắp xếp những gì ghi chép được, hệ thống hóa kiến thức, ước lượng xem cần bao lâu để ôn tập. Chia nhỏ những gì bạn học thành từng phần.

- *Phân chia thời gian ôn thi hợp lí*: Học nhóm sẽ hoàn thiện những lỗ hổng cá nhân. Hãy tập trung vào những bài học thầy cô nhấn mạnh trong quá trình

học trên lớp. Cuối cùng là đừng để nước đến chân mới nhảy. Đa phần cách học của sinh viên hiện nay là bình thường thì “chơi dài”, đến lúc thi thì “cày ngày, cày đêm”. Điều này ai cũng biết là không tốt nhưng không phải ai cũng công nhận. Hãy bắt đầu thay đổi ngay từ bây giờ.

- *Khi bạn làm bài kiểm tra*, bạn đang cố gắng chứng minh rằng bạn có thể hiểu bài học và làm một số dạng bài tập nhất định. Ví dụ về một số dạng bài tập mang tính khách quan, như bài tập đúng sai, trắc nghiệm, điền vào chỗ trống. Ví dụ về một số dạng bài tập mang tính chủ quan, như những câu trả lời ngắn gọn, những bài luận, thi vấn đáp. Nếu bạn có bất cứ một nghi ngờ



nào về sự công bằng của các bài thi, hay khả năng xác định chính xác năng lực của bạn qua các bài kiểm tra, bạn nên nói chuyện với những người làm công tác cố vấn học tập trong trường bạn.

## 7. Tham gia những hoạt động rèn luyện kỹ năng mềm

Kỹ năng mềm thuộc phạm trù con người, không mang tính chuyên môn, không phải là thiên bẩm mà do đào tạo nên. Kỹ năng mềm nên được học và thực hành thông qua nhập vai, thảo luận nhóm và bài tập tình huống trong môi trường đại học. Đây chính là bước chuyển tiếp quan trọng trong cuộc đời mỗi người, từ một đứa trẻ thành một người trưởng thành biết chủ động nuôi sống bản thân. Ngay khi bước chân vào đại học, các bạn tân sinh viên nên chú ý tham gia các hoạt động rèn luyện kỹ năng sống dưới đây:

### Thuyết trình trước đám đông

*Đây là một trong những kỹ năng được sinh viên ứng dụng nhiều sau khi ra trường*



Môn thuyết trình có thể rèn luyện cho sinh viên sự tin tin khi đứng trước nhiều người. Ngoài ra, hoạt động này còn giúp hoàn thiện kỹ năng giao tiếp, gồm việc học và thực hành cách sử dụng từ ngữ, ngôn ngữ cơ thể, nâng cao hiệu quả giao tiếp với đồng nghiệp, khách hàng, bạn bè, cấp trên sau này.

### Thảo luận và làm việc nhóm

Thảo luận giúp sinh viên nắm được cách trao đổi ý kiến trong nhóm, tích lũy kỹ năng thăm dò và thu thập các dữ kiện, dữ liệu trong việc giải quyết bất đồng. Ngoài ra, sinh viên còn có thể phát hiện ra những tố chất phát triển kỹ năng điều hành và lãnh đạo.

### **Các hoạt động ngoại khoá**

Các hoạt động này không chỉ mang lại những giờ phút tận hưởng, giải lao ngoài giờ học trên lớp mà còn tạo điều kiện cho sinh viên phát triển các kỹ năng cá nhân như tư duy, giải quyết vấn đề, phản xạ, sáng tạo...

### **Tham gia hội thảo quốc tế**

Đây là cơ hội lý tưởng để sinh viên gặp gỡ, giao lưu, bắt kịp với kho kiến thức toàn cầu. Bên cạnh đó, việc tham dự hội thảo quốc tế cũng tạo điều kiện cho sinh viên thiết lập, mở rộng thêm các mối quan hệ. Nếu phụ huynh có dự định cho con du học, các sự kiện này là cơ hội để giúp con thích nghi dần với môi trường giao tiếp quốc tế, phát triển khả năng nghe nói tiếng Anh và làm quen với môi trường làm việc trong các tập đoàn kinh tế có yếu tố nước ngoài.

### **Thực tập trong quá trình học**

Không phải trường đại học nào cũng mở ra cánh cửa việc làm cho sinh viên sau khi ra trường. Việc thực tập sớm tại các công ty sẽ giúp sinh viên hiểu biết thêm về thực tiễn hoạt động các ngành nghề, tích lũy kinh nghiệm và làm đẹp hồ sơ xin việc. Điều này rút ngắn đáng kể khoảng cách giữa đào tạo và thực tế, đáp ứng được yêu cầu của nhà tuyển dụng.

### **Kết luận**

Thay đổi từ môi trường phổ thông đến đại học sẽ làm bạn khó thích nghi tuy nhiên đó cũng là thử thách để giúp bạn rèn luyện và hoàn thiện kỹ năng sống của bản thân. Một khi bạn hoàn thiện kỹ năng thì cũng có nghĩa là bạn đang hoàn thiện bản thân mình. Khi hiểu đúng về kỹ năng, học đúng kỹ năng và sống với những kỹ năng thuần thực và chuyên nghiệp, cuộc đời của mỗi chúng ta sẽ tuyệt vời hơn rất nhiều.

Theo Kênh Tuyển Sinh tổng hợp