

# HƯỚNG DẪN SINH VIÊN LẬP KẾ HOẠCH TỰ HỌC BẰNG SƠ ĐỒ TƯ DUY

NGUYỄN THỊ HUỆ\*

Ngày nhận bài: 19/11/2016; ngày sửa chữa: 21/11/2016; ngày duyệt đăng: 22/11/2016.

**Abstract:** Mind map is an effective tool in planning, managing and promoting creativity and it is more important for learning. In this article, author introduces steps to instruct students plan self-learning with support of mind map. Also, the article provides tools to assess skills of planning self-learning with support of mind map. By this instruction, students design easily the proper self-learning plan; therefore, this method recently has been an important trend in training under credit system at universities.

**Keywords:** Mind map, self-learning plan.

**V**iệc học và tự học (TH) chỉ thực sự có hiệu quả khi mục tiêu, nhiệm vụ và kế hoạch học tập được xây dựng cụ thể, rõ ràng và có tính định hướng cao; phù hợp với điều kiện cá nhân người học. Kỹ năng lập kế hoạch tự học (KHTH) là thực hiện việc xây dựng chương trình hợp lý, có cơ sở khoa học phù hợp với từng cá nhân để tối ưu hóa hoạt động TH của bản thân đạt kết quả. Trên cơ sở quỹ thời gian chung và quỹ thời gian TH nói riêng, sinh viên (SV) cần xây dựng KHTH; từ đó, xây dựng thời gian biểu TH để thực hiện KHTH đó.

Xây dựng KHTH thường bị coi là công việc “nhàm chán”, nhưng với sơ đồ tư duy (SĐTD), công việc lập kế hoạch sẽ trở nên thú vị, dễ quản lý, sáng tạo và hiệu quả hơn. Khi sử dụng SĐTD để lập KHTH, việc giải quyết những nhiệm vụ đặt ra sẽ dễ dàng hơn nhiều và giúp SV luôn nhận thức rõ mục tiêu của bản thân. Trong bài viết này, chúng tôi sẽ giúp SV tìm hiểu và khám phá các bước lập KHTH thông qua việc sử dụng SĐTD.

## 1. Những yêu cầu trong xây dựng KHTH

- *Đảm bảo thời gian TH cho từng môn phù hợp với khối lượng thông tin tương ứng:* Ở đại học, SV phải học nhiều bộ môn và các chuyên đề. Mỗi bộ môn có vị trí và khối lượng thông tin cũng như tính chất, nội dung thông tin khác nhau. Do đó, SV cần phân phối thời gian TH cho từng bộ môn hợp lý (theo kinh nghiệm, số tiết TH tương đương với số tiết học chính khóa).

- *Xen kẽ, luân phiên hợp lý các dạng TH, các bộ môn khác nhau.* Khi tiến hành hoạt động TH, cần thay đổi và luân phiên các dạng hoạt động TH (chẳng hạn, từ đọc sách, nghiên cứu lý thuyết đến làm bài tập...). Đồng thời, các bộ môn với tính chất khác nhau cũng cần được xen kẽ, luân phiên: từ môn khoa học tự nhiên sang môn khoa học xã hội, từ môn đòi hỏi tư duy trừu tượng cao đến môn đòi hỏi tư duy trừu tượng thấp hoặc ngược lại.

- *Xen kẽ, luân phiên hợp lý giữa TH và nghỉ ngơi.* Trong quá trình TH, SV tiến hành lao động trí óc căng thẳng sẽ dẫn đến mệt mỏi. Để phòng và tránh điều đó, một trong những biện pháp quan trọng là nghỉ ngơi hợp lý sẽ giúp cho các chức năng hoạt động của cơ thể nói chung, của vỏ não nói riêng được phục hồi.

- *Đảm bảo tính mềm dẻo và tính thực tế của kế hoạch và thời gian biểu TH.* SV cần có kế hoạch và thời gian biểu riêng, vì mỗi SV có những đặc điểm riêng về nhận thức, tình cảm, ý chí, sức khỏe và hoàn cảnh sống. Hơn nữa, mỗi cá nhân có nhịp độ sinh học tự nhiên phù hợp với khả năng, nên hiệu quả TH phụ thuộc rất nhiều vào thời điểm và điều kiện làm việc của từng cá nhân. Vì vậy, khi lập KHTH, SV phải biết lựa chọn những nhiệm vụ nào cần đến sự cố gắng trí tuệ nhiều hơn và cần dành nhiều thời gian hơn để có thể đạt được kết quả cao nhất.

Xây dựng kế hoạch và thời gian biểu phải mềm dẻo và có tính thực tế. Cần phân biệt những việc có tầm quan trọng khác nhau và tính cấp thiết khác nhau. Trong quá trình thực hiện, cố gắng hoàn thành đúng kế hoạch, đúng thời gian biểu.

## 2. Thực hiện kế hoạch và thời gian biểu TH

Đây là công việc quyết định, chiếm nhiều thời gian và công sức nhất. Mục tiêu cũng như hiệu quả của việc TH có đạt được kết quả cao hay không là tùy thuộc vào chính bản thân người học và việc thực hiện kế hoạch học tập như thế nào. Khi thực hiện kế hoạch và thời gian biểu TH, SV cần chú ý:

- *Cần làm việc độc lập:* Hoạt động TH đòi hỏi SV phải nắm được cách thức làm việc độc lập: đọc sách và tài liệu học tập, hoàn thành các bài tập, chuẩn bị seminar, thực hành, thực tập... Thông qua TH (lao động trí óc độc lập), SV rèn luyện được cách suy nghĩ độc lập, những quan điểm và chính kiến riêng. SV cần có ý thức luyện tập, có thói quen tìm ra giải pháp, cách đánh giá riêng của mình...

\* Trường Đại học Tây Bắc

- **Tập trung tư tưởng:** Khi bắt tay vào TH, SV cần tạo cho mình thói quen tập trung tư tưởng nhanh chóng, không để lãng phí đến mức thấp nhất trong những tình huống đặc biệt. Để tập trung tư tưởng tốt khi TH, SV cần: + Nâng cao tinh thần trách nhiệm trong học tập, hiểu được ý nghĩa, tầm quan trọng của từng bộ môn, hoạt động học tập đối với nghề nghiệp tương lai của mình; + Tạo được sự say mê học tập, cảm giác thoải mái, phấn khởi trong TH; + Kiên trì rèn luyện tập trung tư tưởng học tập, tránh dao động, nản lòng, kiên quyết loại trừ các yếu tố nhiễu làm phân tán sự tập trung tư tưởng.

- **Tiết kiệm thời gian:** Để TH đạt kết quả cao, SV cần biết sử dụng thời gian hợp lý, làm việc tự giác, có tổ chức, khẩn trương, hợp lý hóa công việc... KHTH phải đảm bảo tỉ lệ 1 giờ học trên lớp phải có ít nhất 1 giờ TH ở nhà tương ứng. Theo quy định của học chế tín chỉ, 1 giờ học trên lớp phải được chuẩn bị bằng 2 giờ học ở nhà, vì vậy, SV phải TH nhiều hơn, phải tích cực, tự giác trong học tập nhiều hơn.

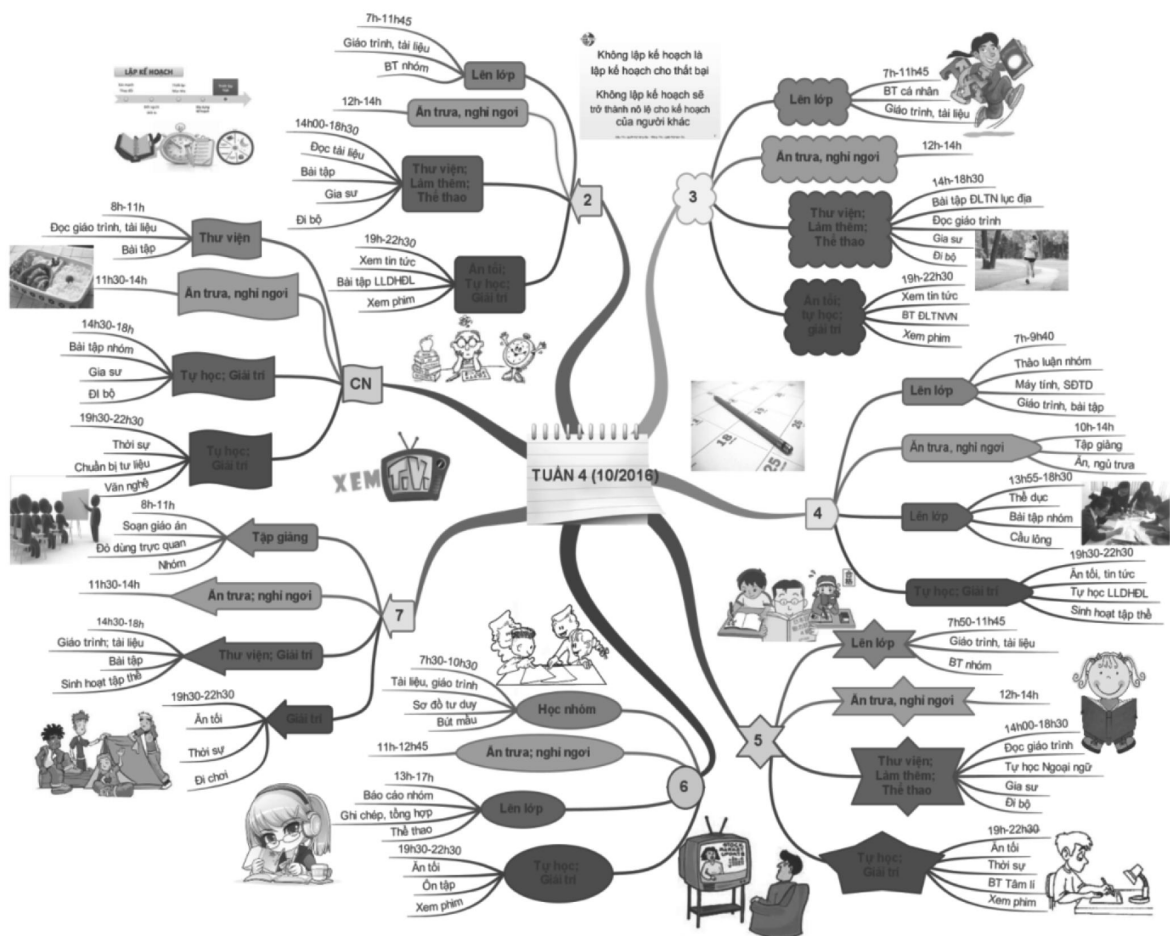
- **Có ý thức tự kiểm tra kết hợp với kiểm tra của**

**thầy:** SV tự kiểm tra hoạt động TH của mình có tầm quan trọng đặc biệt, sẽ là cơ sở để điều chỉnh kế hoạch; đồng thời giúp cho khâu đánh giá của SV trong quá trình TH được chính xác.

Xây dựng KHTH cho một bài học hay một chủ đề cụ thể, thể hiện mối quan hệ tương tác giữa giảng viên - SV, giữa SV - SV nhằm giúp SV đạt được những mục tiêu của bài học.

### 3. Hướng dẫn SV lập KHTH bằng SĐTD

- **SV cần đảm bảo các tiêu chí sau:** + Lập KHTH khoa học, hợp lí. Kế hoạch phải phù hợp với sức mình và hợp lí giữa thời gian học và thời gian nghỉ ngơi; + Cần lập ra lộ trình dài hạn, ngắn hạn cho từng chủ đề; + Tìm được nguồn tài liệu phù hợp với các mục đích, nhiệm vụ học tập khác nhau; + Thành thạo sử dụng thư viện điện tử, chọn các tài liệu và làm thư mục phù hợp với từng chủ đề học tập của các bài tập khác nhau; + Ghi chép thông tin đọc được bằng SĐTD, tạo sự thuận lợi cho việc ghi nhớ, sử dụng, bổ sung khi cần thiết; + Đánh giá và điều chỉnh được KHTH đúng tiến độ của học phần.



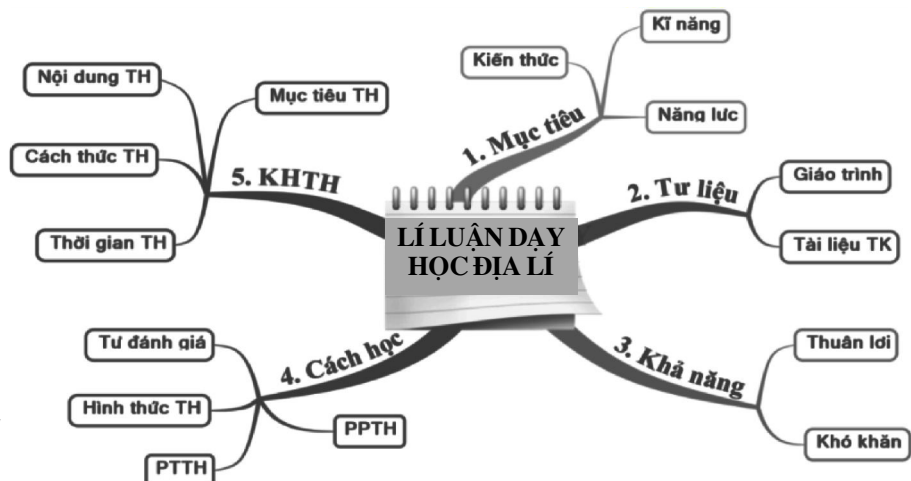
Hình 1. SĐTD kế hoạch TH theo tuần (trong ví dụ 1)

- Việc lập KHTH bằng SĐTD được thực hiện qua 3 bước, gồm:  
 + Bước 1: Xác định mục tiêu của chủ đề học tập;  
 + Bước 2: Xác định nội dung công việc;  
 + Bước 3: Xây dựng kế hoạch thực hiện (thời gian, hình thức, phương pháp, phương tiện thực hiện).

Ví dụ 1: "Là một SV Sư phạm Địa lí năm thứ 2, bạn được học khá nhiều học phần chuyên ngành và các môn chung. Để đảm bảo cho việc học tập đạt kết quả cao, bạn cần lập ra cho mình KHTH cụ thể theo năm học, kì học, tháng học, tuần học. Dựa vào tình hình thực tế của bản thân, bạn hãy sử dụng SĐTD lập cho mình một KHTH theo tuần khoa học nhất".

Để lập KHTH cho ví dụ 1, SV cần xác định mục tiêu của kế hoạch, chọn "từ khóa" thể hiện mục tiêu của kế hoạch. Xác định nội dung công việc trong từng ngày (Buổi sáng - màu cam; buổi trưa - màu xanh lá cây; buổi chiều - màu xanh nước biển; buổi tối - màu tím). Với mỗi công việc cần dự tính thời gian, hình thức, phương pháp thực hiện. Bản kế hoạch cần đảm bảo các nguyên tắc đã đề ra ở trên (xem hình 1 trang trước).

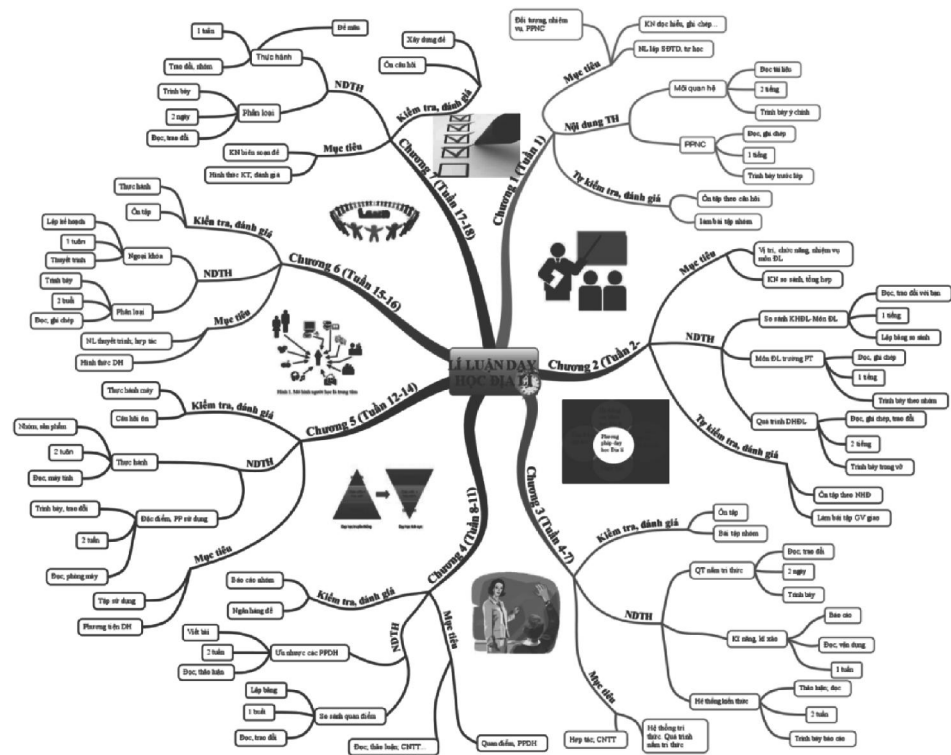
Ví dụ 2: "Trong 2 năm học đầu, SV Sư phạm Địa lí được học một số học phần chuyên ngành. Trong đó có môn Lí luận dạy học Địa lí, đây là môn học rất quan trọng giúp cho SV sư phạm có được kiến thức vững vàng và phương pháp truyền đạt hiệu quả. Học phần Lí luận dạy học Địa lí



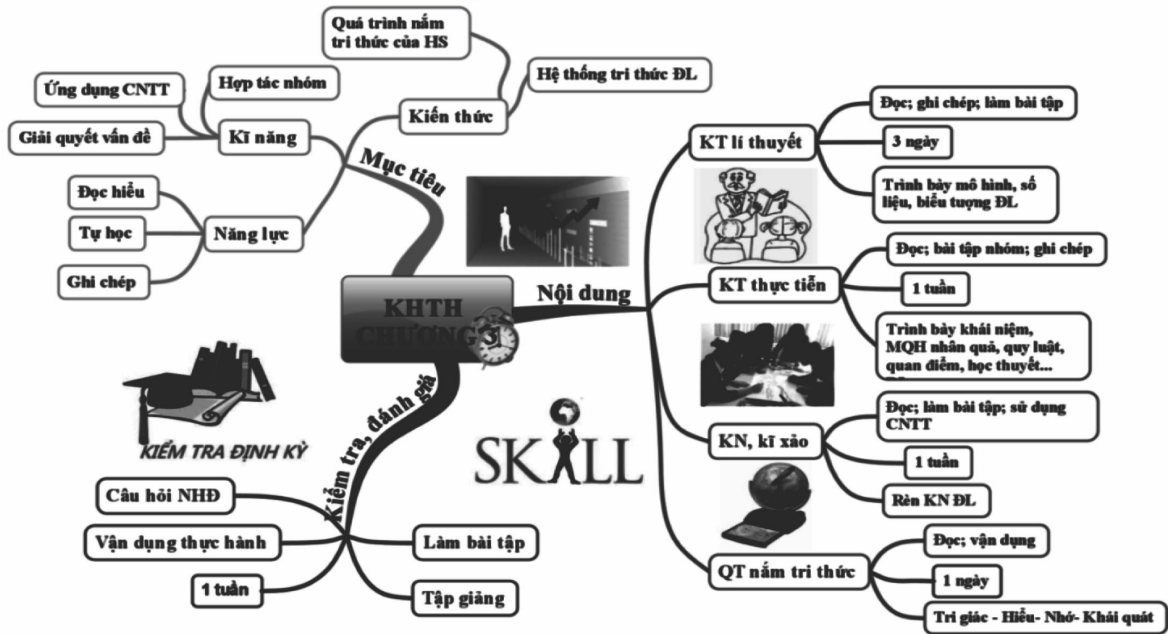
Hình 2. SĐTD xác định mục tiêu của học phần Lí luận dạy học Địa lí

gồm 4 tín chỉ, nên thời gian TH khá nhiều (120 tiết). Để giúp việc TH đạt hiệu quả cao, SV cần lập KHTH khoa học và phù hợp. Là một SV chuyên ngành sư phạm Địa lí, bạn hãy sử dụng SĐTD để lập KHTH cho môn học, bài học".

SV cần thực hiện lập KHTH bằng SĐTD từng bước và từng nội dung cụ thể (xem hình 2, 3, 4):  
 + Bước 1: Xác định mục tiêu của chủ đề môn học ("từ khóa") và từng nội dung trong chủ đề;  
 + Bước 2: Xác định nội dung môn học thể hiện trên các nhánh cấp 1, 2, 3 của



Hình 3. SĐTD lập KHTH cho học phần Lí luận dạy học Địa lí



Hình 4. SĐTĐ lập KHTH cho bài học trong học phần Lí luận dạy học Địa lí

SĐTĐ; + *Bước 3*: Xây dựng kế hoạch thực hiện các nội dung đã xác định. Xác định thời gian, cách thức, phương pháp thực hiện từng nội dung - nhánh cấp 4).

#### 4. Công cụ đánh giá kĩ năng xây dựng KHTH của SV bằng SĐTĐ

Xây dựng được bản KHTH hợp lí là kĩ năng quan trọng đối với mỗi SV. KHTH phải đảm bảo tính khoa học, vừa sức và khả thi. Hơn nữa, trong bản kế hoạch cần phải dự trù các phương án phụ, dự kiến khắc phục các trở ngại đột xuất về thời gian, yêu cầu chung...

Để đánh giá kĩ năng xây dựng KHTH của SV, chúng tôi đã sử dụng 10 chỉ báo, đó là những công việc cần phải thực hiện để xây dựng một KHTH hợp lí nhằm đánh giá kĩ năng lập KHTH của SV trước và sau khi thực nghiệm sư phạm, cụ thể gồm: - Biết sử dụng SĐTĐ để lập KHTH dài hạn (cả năm học, kì học); - Biết sử dụng SĐTĐ để lập KHTH ngắn hạn (từng tháng, tuần, môn học, bài học); - Xây dựng KHTH phù hợp với môn học và yêu cầu của giảng viên; - Biết bố trí thời gian TH hợp lí cho từng môn; - Bố trí thời gian hợp lí giữa TH với nghỉ ngơi và tham gia các hoạt động khác; - Bố trí thời gian học tập xen kẽ giữa các môn học phù hợp; - KHTH vạch ra được những mục tiêu cụ thể; - KHTH đảm bảo tự đánh giá thường xuyên; - Nghiêm túc thực hiện các mục tiêu trong KHTH đã lập; - Kĩ năng lập KHTH của bản thân SV.

Điểm của kĩ năng xây dựng KHTH của SV dao động từ 0-10 điểm, với mức tối thiểu là 0 điểm và tối đa là 100 điểm. Chúng tôi lập phiếu điều tra, quan sát kĩ

năng lập KHTH của nhóm SV có và không sử dụng SĐTĐ; sau đó, so sánh đối chiếu kết quả và đưa ra kết luận.

\*\*\*

SĐTĐ là phương pháp ghi chú đầy sáng tạo, đã và đang đem lại những hiệu quả tích cực trong nhiều lĩnh vực. Lợi ích của SĐTĐ là: giúp SV sử dụng tối đa tiềm năng não bộ của mình so với tư duy mà không có công cụ này; giúp cho SV tăng tính hiệu quả trong việc sắp xếp thông tin. Ngoài ra, SĐTĐ hỗ trợ rất hiệu quả mọi bước trong quá trình lập KHTH cho SV, như: giúp SV xác định được mục tiêu kế hoạch mình cần lập một cách rõ ràng; hỗ trợ SV chia nhỏ những công việc cần thực hiện để đạt được mục tiêu đó; là công cụ giúp SV xây dựng kế hoạch thực hiện những công việc cần làm một cách hiệu quả. □

#### Tài liệu tham khảo

- [1] Tony Buzan (2008). *Sơ đồ tư duy*. NXB Tổng hợp TP. Hồ Chí Minh.
- [2] Tony Buzan (2007). *Bản đồ tư duy trong công việc*. NXB Lao động - Xã hội.
- [3] Trần Đình Châu - Đặng Thị Thu Thủy (2009). *Sử dụng bản đồ tư duy góp phần tích cực hóa hoạt động học tập của học sinh*. Tạp chí Khoa học Giáo dục, số 65, tr 14-19.
- [4] Trần Đình Châu - Đặng Thị Thu Thủy (2011). *Dạy tốt, học tốt các môn học bằng bản đồ tư duy*. NXB Giáo dục Việt Nam.
- [5] Nguyễn Thụy Khánh Chương (2015). *Bản đồ tư duy trong quản lí thời gian*. NXB Dân trí.