**Bí quyết cực hay giúp bạn ghi nhớ 90% những gì đã học**

**Làm sao để có thể ghi nhớ được hết những gì bạn học được? Bí quyết ghi nhớ cực hay dưới đây sẽ khiến bạn bất ngờ đấy!**



Bạn mong sao mình có thể học nhanh hơn, ghi nhớ lâu hơn?

Bất kể bạn đang học một ngoại ngữ mới, nhạc cụ mới hoặc một môn thể thao mới thì đều có thể tận dụng lợi ích từ phương pháp học tập tăng tốc\*. Ai cũng chỉ có 24 giờ mỗi ngày và chìa khóa để có thể học tập tăng tốc là bạn không những phải tăng thêm số giờ học mà còn phải biết cách tối ưu hóa hiệu suất học tập ngay từ đầu.

**Phép loại suy cái xô nước**

Bạn đổ đầy nước vào một cái xô, tất nhiên là sẽ chẳng có vấn đề gì xảy ra cho đến khi nước đầy lên và tràn ra khỏi xô. Có phải bạn đã từng nghĩ rằng: Não bộ cũng tương tự như xô, chỉ đến khi lượng kiến thức bạn nạp vào quá đầy đầy thì nó mới "tràn" ra ngoài?

Nhưng sự thật là não bộ của chúng ta không hoạt động theo cách thức này. Trên thực tế, hầu hết thông tin vào não bộ sẽ bị rò rỉ dần dần. Vì thế, thay vì coi não bộ giống như một cái xô có thể chứa đựng và duy trì mãi một lượng nước thì hãy coi nó như một cái xô bị rò nước.



Bạn đang nghĩ rằng phép so sánh trên đây có phần quá tiêu cực phải không? Nhưng điều này hoàn toàn bình thường. Trừ những người có bộ nhớ siêu phàm thì não bộ của chúng ta không được thiết kế để ghi nhớ được hết mọi thứ, thông tin hay những trải nghiệm mà chúng ta có được trong cuộc sống.

**Vậy, làm thế nào để có thể ghi nhớ được 90% những gì bạn đã học?**

Sự phát triển của mô hình Kim tự tháp học tập (Learning pyramid) trong những năm 1960 - được phổ biến rộng rãi bởi Viện NTL ở Bethel, Maine đã chỉ ra cách thức mà nhân loại đã học như thế nào.

Khi nghiên cứu, người ta nhận thấy rằng con người sẽ ghi nhớ được:

- 5% những gì họ học được thông qua giảng dạy (chẳng hạn ở trường Đại học hay Cao đẳng).

- 10% những gì họ học được từ văn bản (chẳng hạn đọc sách, báo).

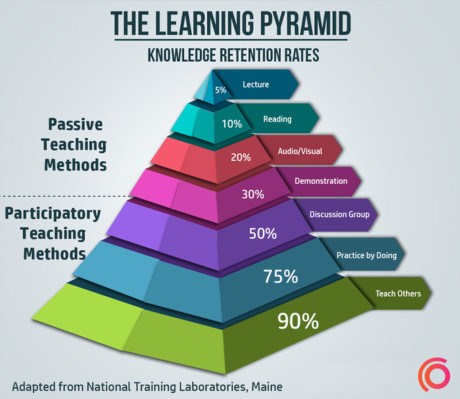
- 20% những gì họ học được thông qua những hình ảnh minh họa (chẳng hạn như các ứng dụng hay video).

- 30% những gì họ học được thông qua hiện vật trưng bày, triển lãm.

- 50% những gì họ học được thông qua thảo luận nhóm.

- 75% những gì họ học được thông qua thực hành.

- 90% những gì họ học được nếu áp dụng ngay lập tức kiến thức đó.



Kim tự tháp học tập

**Vậy thì, chúng ta cần học thế nào để có được hiệu quả cao nhất?**

Sách vở, các bài giảng trên lớp, video... đều là những phương pháp học tập không có sự tương tác và kết quả là 80 - 95% kiến thức đi vào tai này nhưng lại rơi rụng ở tai kia.

Vấn đề ở đây là thay vì bắt ép não bộ phải ghi nhớ thông tin qua những phương thức thụ động như vậy thì chúng ta nên tập trung thời gian, năng lượng và nguồn lực vào những phương pháp mang tính chất thực hành nhiều hơn, mang lại hiệu quả cao hơn trong một khoảng thời gian ngắn hơn.

**Điều này có nghĩa là:**

- Nếu bạn muốn học ngoại ngữ thì bạn cần tập trung nói chuyện với người bản địa và nhận phản hồi ngay lập tức từ phía họ thay vì học trên các ứng dụng di động.

- Nếu bạn muốn giữ dáng thì hãy luyện tập trực tiếp với các huấn luyện viên thể hình thay vì xem các video hướng dẫn trên YouTube.

- Nếu bạn muốn học cách chơi một nhạc cụ mới thì hãy học từ các giáo viên âm nhạc.

Điều này sẽ dẫn đến vấn đề như sau:

**Thời gian hay tiền bạc?**

Đã rất nhiều lần bạn được nghe ai đó nói: "Tôi không có thời gian để làm việc X này..." phải không?

Trong tất cả mọi thứ mà tạo hóa đã ban tặng cho con người thì thời gian là thứ công bằng nhất. Bất kể bạn là ai, ở đâu trên thế giới này, phấn đấu nhiều như thế nào thì bạn cũng chỉ có 24 giờ mỗi ngày mà thôi. Khác với tiền bạc, mỗi phút đều là duy nhất và khi nó trôi qua, bạn không thể lấy lại được.



"Bạn có thể trì hoãn, nhưng thời gian thì không" - Benjamin Franklin

Vậy nếu tất cả chúng ta đều chỉ có 24 giờ mỗi ngày như nhau thì cần giải thích thế nào về sự thành công của những triệu phú trẻ tuổi cũng bắt đầu từ hai bàn tay trắng hay một sinh viên học toàn thời gian ở trường vẫn có thể thành thạo một ngôn ngữ khác ngoài tiếng mẹ đẻ chỉ trong 3 tháng rưỡi? ***Đó là vì họ đã biết cách tối ưu hóa hiệu suất thay vì chỉ tính hiệu quả.***

Nếu bạn còn thấy khó hiểu về kết luận trên thì hãy tham khảo ví dụ sau đây:

Chẳng hạn, một anh A dành 1 tiếng đồng hồ để học ngoại ngữ và ghi nhớ được 90% lượng kiến thức anh ta thu nạp được. Ngược lại, anh B dành 9 tiếng để học và chỉ ghi nhớ được 10% những gì đã học. Chỉ cần làm một phép tính đơn giản, chúng ta cũng có thể thấy rằng, mặc dù anh B dành hơn anh A 9 lần thời lượng học nhưng lượng kiến thức ghi nhớ được thì chỉ tương đương.

Khoan hãy bàn về những con số trên mà hãy cùng rút ra bài học cho chính mình. Cách để có thêm nhiều thời gian hơn không phải là nỗ lực cho những lợi ích nhỏ mà hãy chạy theo những lợi ích lớn hơn. Thay vì dành thời gian xem các video trên YouTube, bạn có thể lựa chọn một phương pháp học tập hiệu quả nhất ngay từ đầu. Hoặc liên tục thay đổi các phương án thay thế miễn phí thay vì phải đầu tư vào một giải pháp tốn kém thời gian, công sức và tiền bạc.

Thời gian là hữu hạn, bạn nên tập trung phần lớn thời gian để áp dụng phương pháp mang lại hiệu quả cao nhất và nói không với những thứ còn lại.

Khả năng ghi nhớ nhiều kiến thức trong thời đại lượng thông tin quá nhiều và quá "nhiễu" là một kỹ năng vô cùng quan trọng giúp bạn dễ dàng đạt được bất cứ mục tiêu nào một cách nhanh chóng. Bằng cách học ghi nhớ nhiều thông tin mỗi ngày, bạn sẽ chỉ phải dành ra chút ít thời gian để ôn lại những kiến thức cũ và có nhiều thời gian hơn để học cái mới.

Tất cả chúng ta đều đang mất dần đi thời gian còn lại của bản thân và ngày hôm nay chính là lúc mà bạn trẻ trung và sung sức nhất trong suốt quãng đời còn lại. Câu hỏi đặt ra là: Bạn sẽ sử dụng quỹ thời gian đó như thế nào là tốt nhất?

*\*Học tập tăng tốc (Accelerated Learning hoặc suggestopedia, hoặc Superlearning): một phương pháp dạy và học thúc đẩy phát triển tâm lý tích cực trong truyền đạt và hỗ trợ trí nhớ.*

*Theo* *Trí Thức Trẻ/GenK*