



GPA HANDBOOK

10 steps to HACK your GPA

TIM VU

Copyright 2020 @ www.TIMVU.vn

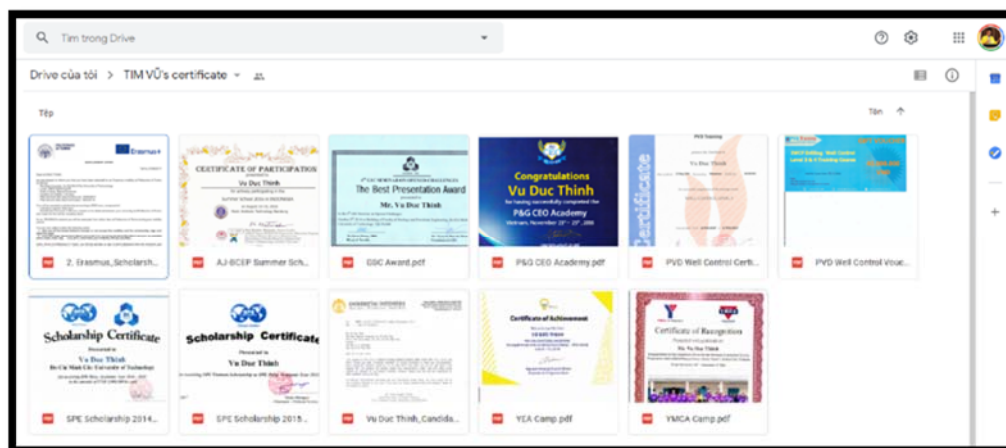
Mục lục

MỞ ĐẦU.....	4
1. QUẢN LÝ DỰ ÁN ĐẠI HỌC	6
4 năm:.....	6
Mỗi học kỳ	7
Mỗi môn học:.....	8
2. NGHE & ĐỌC NHANH	11
TRƯỚC	11
TRONG	12
SAU.....	13
3. GHI CHÉP THÔNG MINH.....	14
1. MÀU SẮC.....	14
2. HỆ THỐNG.....	14
3. ICON NICHE	15
4. ÔN TẬP.....	16
4. TẬP TRUNG SÂU	18
Time Blocking (Elon Musk)	18
Batching (Timothy Ferriss).....	19
REM	20
5. CẢM XÚC	21
1. Trạng thái cơ thể.....	21
2. Kiên nhẫn thông tin.....	22
3. Mục tiêu LỚN và RÕ RÀNG.....	23
4. Reframing.....	24

6. MÔI TRƯỜNG HỌC	25
1. Ánh sáng.....	25
2. Nhiệt độ.....	25
3. Tiếng ồn.....	26
4. Người.....	27
5. Chỗ học.....	27
7. QUẢN LÝ TÀI LIỆU	29
Quản lý tài liệu CỨNG:	29
Quản lý tài liệu MỀM:	31
8. BÀI TẬP LỚN	34
1. Hợp nhóm.....	34
2. Thuyết trình:.....	35
9. ÔN THI	37
1. Tổng hợp đề thi	37
2. Lập kế hoạch.....	38
3. Học nhóm.....	39
4. Luyện đề	42
5. DU LỊCH.....	45
10. HỌC NHANH 3C	47

MỞ ĐẦU

Bạn có đang nỗ lực học nhiều nhưng điểm số lại không cao?
Trong khi đó, bạn thấy nhiều sinh viên luôn HỌC ÍT ĐIỂM CAO
và ẵm hết học bổng của trường? Bạn muốn biết “copy” bí quyết
của họ và thành công ở Đại học?



Ảnh: Các giải thưởng/học bổng của TIM VŨ. [Link xem chi tiết](#)

Tôi muốn dành tặng bạn Handbook này để giúp bạn đạt được điều đó. Handbook này gồm 10 bước, là ứng dụng của TƯ DUY HỌC NHANH (**FAST LEARNING®**) vào việc học ở Đại học

FAST LEARNING® là nghiên cứu 7+ năm của tôi sau khi:

- 3 năm liên tiếp nhận Học bổng sinh viên XUẤT SẮC của hội Dầu Khí (Chỉ 2% sinh viên ngành này đạt được)
- Học bổng Erasmus+ 5350 Euro, học lớp **Thạc sĩ Quản lý dự án** tại trường PoliTO – Italia, khi chưa tốt nghiệp cử nhân Bách Khoa.

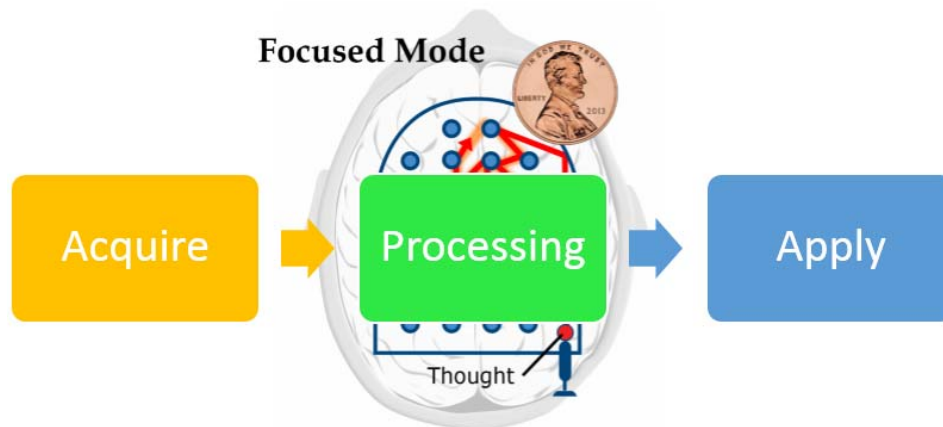
- 7 tháng sau khi tốt nghiệp Đại học, nhận JOB OFFER cho một vị trí trưởng phòng của một công ty Đa Quốc Gia (Gross Salary: 1416 USD/month)

FAST LEARNING® nghĩa là bạn tiếp thu kiến thức nhanh, ứng dụng với kết quả (GPA, mức lương,...) TỐI ĐA với nguồn lực (học phí, thời gian,...) TỐI THIỂU.

Ở khía cạnh điểm số, nó có thể được biểu diễn bằng công thức:

$$\text{FAST LEARNING}^{\circledR} = \frac{\text{GPA}}{\text{Time}}$$

10 bước trong Handbook này sẽ tối đa cả 3 giai đoạn học: tiếp thu thông tin (Acquire-Input), xử lý/lưu giữ nó (Processing- retention) và gia tăng ứng dụng vào thực tế (Apply-Output)



Ảnh: 3 giai đoạn học

Mong nó hữu ích với bạn!
Let's started!

1. QUẢN LÝ DỰ ÁN ĐẠI HỌC

Quản lý dự án là lập kế hoạch cách CHIẾN LƯỢC, khoa học và mang tính hệ thống. Đây là kỹ năng càng ngày càng quan trọng.

4 năm:

Hãy lập kế hoạch học cho cả 4 năm (8 học kỳ) Đại học: mỗi kỳ đăng ký môn học nào, thứ tự các môn tiên quyết ra sao, môn học tự chọn nào, môn nào dễ điểm cao, môn nào điểm danh khó/dễ,...

Hãy download lộ trình học (curriculum) từ [website giáo vụ của trường/khoa](#) của bạn. Sau đó, bạn lập kế hoạch vào 1 file excel tổng.

2014-2015				2015-2016				2016-2017			
Fall		Spring		Fall		Spring		Fall		Spring	
LA1003	2	CH1003	3	PE1005	0	GE2003	2	GE2011	3	GE3009	3
LA1005	2	MT1003	4	MT1005	4	SP1007	2	MT2001	3	GE3017	3
LA1007	2	PH1003	4	PH1005	4	MT1009	3	SP1003	3	GE3015	3
LA1009	2	PH1007	1	MT1007	3	GE2007	3	GE2009	2	GE3025	1
IM2011	2	GE1003	3	GE1005	1	GE2005	1	CI2003	3	GE3029	2
GE3001	2	GE1001	3	GE1007	3	GE2001	3	GE2021	3	SP1003	5
GE4011	2	PE1003	0	GE1009	1	AS2001	3	GE3001	3		
GE4031	2	MT1003	0	CH1005	3	PE1007	0	GE3025	2		
GE4037	2					MT2001	3	GE2019	1		
GE3091	2							GE3039	2		
GE3119	2							GE3049	2		
IM3003	3										
CI3161	2										
Total	27	Total	18	Total	19	Total	20	Total	21	Total	17

Tổng số tín chỉ: 148

Ngoại ngữ: B TC

LA1003: Anh văn 1 2

Nhóm ngành Kỹ thuật: 26 TC

Courses	Credits
AS2001	3
CH1005	3
CI2003	3

Ảnh: File Excel lên kế hoạch 4 năm Đại học

File excel sau đã giúp tôi “quản lý” được nhiều thứ cùng lúc:

- Tôi được điểm MT (miễn thi) gần 10 môn ở Bách Khoa.
- Học chương trình Thạc sĩ Dầu Khí khi còn **năm 2** (Hãy google “Tim Vũ Thạc Sĩ”)
- Trợ giảng Đại học từ **năm 2** cho sinh viên khoa quốc tế (ngôn ngữ Tiếng Anh)

Hãy tìm 1 anh chị giỏi ở khóa trên tham vấn CHI TIẾT CẢ 4 NĂM cho bạn. Nếu không có ai thì hãy trả 200,000 VNĐ để PHỎNG VẤN họ 1 buổi. Điều này quan trọng để làm những điều khác của bạn dễ đi (lý thuyết Domino). Tuổi trẻ sẽ RẰNH RỎI hơn nếu bạn lập kế hoạch từ trước.

Mỗi học kỳ

Bạn có quyền CHỌN LỰA THỜI GIAN BIỂU của cả học kỳ theo THIẾT KẾ của mình. Hãy lên kế hoạch ĐĂNG KÝ MÔN HỌC của học kỳ tiếp theo từ học kỳ này.

Mỗi học kỳ, sử dụng một Biểu đồ quản lý thời gian Gantt Chart để không sót bất kỳ lịch quan trọng nào, kể cả lịch:

- Lên kế hoạch NGHIÊN CỨU đăng ý môn học (thường mất của tôi 1-2 ngày)
- Đăng ký môn học chính thức (thường mất 1 buổi)

Hãy đăng ký môn học với các điều kiện ưu tiên như sau:

- Ưu tiên chọn thầy cô ít điểm danh và dễ cho điểm cao.
Điều này rất rõ ràng với các môn Đại cương
- Ưu tiên đăng ký môn học buổi chiều. Buổi sáng là thời gian linh thiêng để bạn học ở nhà (xem mục 7)
- Đăng ký làm sao thời gian đến trường gom tụ lại càng ít ngày càng tốt. Tôi thường đăng ký 4-7 môn của mỗi học kỳ làm sao chỉ lọt vào khung thời gian từ thứ ba->thứ năm mỗi tuần thôi.
- Đảm bảo được chiến lược 4 năm ở phần a)

Đăng ký môn học để đáp ứng tất cả các yếu tố trên là điều không dễ. Vậy nên bạn mới cần bước lên kế hoạch nghiên cứu ở trên.

*Nên học thuộc profile của mỗi giáo viên học trong học kỳ. Điều này giúp bạn networking tốt với họ, giúp bạn sau này săn học bổng và việc làm ở công ty đa quốc gia tốt hơn

Mỗi môn học:

Nếu bạn học cùng lớp với tôi, bạn có thể sẽ không thích tôi lắm. Bạn chẳng bao giờ thấy mặt tôi ngoài những buổi học cuối cùng, nhưng tôi ẵm hết học bổng của khoa và trường bạn.

Bạn có nhớ ra trong lớp mình luôn có một vài người như vậy không?

Tôi tin là CÓ. Rất nhiều là đăng khác. Vì nó là định luật PARKINSON, “khoa học” của vài chục năm.

Định luật Parkinson: Công việc luôn mở rộng ra để chiếm đủ thời gian được ấn định cho nó. Chẳng hạn, bạn được cho học môn học A trong 3 tháng để được 8.0/10 môn đó. Nếu bạn bị bắt buộc “ép xung” còn 3 ngày thì sao? Tôi tin là bạn hoàn toàn đạt điểm cao môn đó, 7.0/10 thậm chí 8.0/10 là đẳng khác. Khi thời gian CÓ HẠN, bạn luôn biết CHỌN LỌC cái quan trọng 20/80 để học, và sẵn sàng KHÔNG HỌC những cái còn lại.

Bạn có thể làm tương tự, bằng cách sử dụng ứng dụng Google Calendar (hoặc file Excel) để thiết kế lịch trình ĐẾN LỚP cho mỗi môn. Sau đây là những buổi 20/80 của cả học kỳ.

- 1-2 buổi cuối: ôn thi. Xem thêm [bước #9](#)
- Buổi đầu: tổng hợp thông tin quan trọng như chế độ điểm danh, lập nhóm bài tập lớn, tỷ trọng điểm của bài tập nhóm/thi giữa kỳ/cuối kỳ,...
- Ngày thi giữa kỳ, cuối kỳ và thuyết trình bài tập nhóm (nếu có). Xem thêm [bước #8](#)

Nhờ áp dụng điều này tôi đã:

- Điểm tổng kết >9.0/10 cho nhiều môn (kể cả Đại cương và chuyên ngành) mà chỉ đi học 1,5 buổi.
- Đạt điểm 27/30 một môn học ở trường PoliTO, mặc dù đến ngày thi cuối kỳ (thi vấn đáp) mới THẤY MẶT GIÁO SƯ LẦN ĐẦU TIÊN.

MT1007 Đại số tuyến tính <i>Linear Algebra</i>	3	8.50	60
MT1005 Giải tích 2 <i>Calculus 2</i>	4	9.00	75
MT1009 Phương pháp tính <i>Numerical Methods</i>	3	9.50	45

Ảnh: Điểm tổng kết các môn năm 1-2

*Lưu ý: Tôi không khuyến khích bạn nghỉ học ở trường. Tuy nhiên, bạn cần biết một sự thật: có rất nhiều thứ QUAN TRỌNG nhưng bạn KHÔNG BIẾT (nên tất nhiên không học). Tôi nghỉ học ở khoa tôi, để tôi đi học vài môn của khoa khác còn siêng năng hơn các bạn ở khoa ấy nữa.

Bạn có đang bị “bận rộn” học những cái KHÔNG quan trọng? Những sinh viên top 2% không nói cho bạn (trừ TIM VŨ).

Hãy phân bổ thời gian cho hợp lý. Hãy tư duy 20/80. Vì, tuổi xuân của bạn thì HỮU HẠN.

2. NGHE & ĐỌC NHANH

Bạn cần học cách tiếp thu thông tin (acquire) hiệu quả qua việc nghe (giảng) chủ động và đọc nhanh (sách/tài liệu)

Đọc nhanh nghĩa là: Đọc đúng cái quan trọng (tính hiệu quả) và tốc độ đọc cao (tính hiệu suất).

Đây là bước tận dụng tối đa số tiền bố mẹ bạn đã bỏ ra cho bạn đi học. Nó bao gồm 3 giai đoạn: TRƯỚC-TRONG-SAU khi đến lớp

TRƯỚC

Tôi thì hay đi học trễ. Từ cấp 3, lên tới Đại học

Nhưng tôi không bao giờ không đọc slide khi vào lớp nghe giảng. Tôi muốn tận dụng tối đa thời gian HỌC trên lớp.

Trước khi đến lớp, tôi ĐỌC NHANH trước tài liệu:

- Đọc tổng quát → chi tiết. Cấu trúc neuron não bộ là hệ thống nên khi nạp thông tin vào đầu, phải giữ quy tắc này.
- Đọc nhanh sách tham khảo: dùng viết chì làm vật hướng dẫn, tăng điểm nhảy chữ của mắt, mở rộng tầm nhìn ngoại vi bằng cách đọc từ từ số 3 của mỗi dòng. Nó giúp tôi đọc hiểu 90%, tốc độ khoảng 400-500 từ/phút thay vì 200 từ/phút trung bình

- Đọc chủ động (Active Reading): ĐỌC LƯỚI (**scan & Skim**), khoanh tròn, gạch ở lề, ghi ý tưởng, **highlight** các **TỪ KHÓA** chính và đặt vài câu hỏi.

Điều này giúp định hướng sự tập trung của não, tăng khả năng hấp thụ (acquire) thông tin mới.

TRONG

Tôi đi trễ nhưng thích ngồi bàn đầu. Tôi vào lớp hiên ngang và “mặt dày”. Lý do? Tôi muốn tập trung 110% khi ngồi trong lớp học, với 1000% năng lượng.

Mục tiêu của tôi là dơ tay phát biểu MỌI câu hỏi thầy cô hỏi. Tôi luôn giao tiếp bằng mắt (Eye-contact) với thầy cô. Đôi khi tôi còn gật đầu thể hiện sự đồng ý. Tôi cười khi thầy cô nói hài (hoặc ít nhất là khi họ đang cố như vậy) Tôi đặt những câu hỏi hay, nghĩa là CỤ THỂ và liên quan THỰC TẾ đến đời sống thường ngày.

Thầy cô rất thích điều này. Nó ảnh hưởng không nhỏ quá trình chấm các bài thi (tự luận) của tôi. Tâm lý học mà!

Nói tóm lại: trong khi các bạn sinh viên khác thụ động, tôi CHỦ ĐỘNG dành mọi cơ hội để HỌC TRỰC TIẾP với thầy cô.

Tôi ghi chú CÂN THẶN các mẹo để ăn điểm bài kiểm tra: tài liệu đề thi hay ra, NGÔN NGỮ thầy cô ưa dùng, cách ghi các công thức/BUỐC giải bài, lịch ôn thi, lịch các buổi thực hành/thí nghiệm, lịch thuyết trình bài tập nhóm, DEADLINE bài tập online/nhóm,...

Tóm lại là tôi tận dụng 100% thời gian trên lớp (vì tôi chỉ đến lớp 20% số buổi)

*Đọc thêm về **Nguyên lý 20/80** trong [E-book “Chìa Khóa thành công Đại học”](#)

SAU

Tôi luôn là đứa đầu tiên “chặn đầu” giáo viên lại và hỏi luôn thuyên về bài học. Tôi hỏi luôn **TẤT CẢ MỌI CÂU HỎI** của cả **MÔN HỌC ĐÓ** trong **CẢ HỌC KỲ**.

Tôi cũng hỏi luôn sự **LIÊN QUAN** giữa môn học đó với môn học khác (mà tôi học trước). Tôi hỏi chưa thỏa mãn thì tôi sẽ hện gặp riêng tại văn phong họ để hỏi bài.

Một lần, vì tôi hỏi bài “nhay” quá, ông thầy của tôi đã há hốc mồm xin phép “cái này khó quá, để thầy về nghiên cứu thêm” khi tôi hỏi bài ông về các môn tôi học Thạc sĩ (tôi học vượt)

3. GHI CHÉP THÔNG MINH

Khi hấp thụ thông tin qua NGHE giảng và ĐỌC tài liệu, bạn cần GHI CHÉP thông minh, và lưu giữ nó trong trí nhớ dài hạn (long-term memory). Cách ghi chép thông minh này giúp tôi hiểu rất sâu về những khái niệm đang học, nhớ bài ngay tại lớp và giảm 3 lần thời gian ôn bài cho các kỳ thi.

Tôi học cách ghi chép thông minh của thiên tài Leonardo de Vinci (Google: “Tim Vũ thiên tài” để đọc thêm)

Cơ bản có 4 điều bạn cần nhớ:

1. MÀU SẮC

Tôi luôn dùng 3 bút khi ghi chép: viết chì, viết mực xanh và mực đỏ. Mỗi cái cần được sử dụng với tần suất cho phù hợp.

Viết chì 2B là tôi dùng liên tục nhất, chiếm 80% thời gian viết.

Viết mực xanh giúp tôi ghi các tiêu đề, cũng như take note các ý trong Slides hoặc trong Journal khi Review.

Viết mực đỏ giúp tôi ghi các lưu ý quan trọng nhất

2. HỆ THỐNG

Ghi chép có hệ thống. Cách bạn ghi chép ảnh hưởng cách bạn LƯU TRỮ thông tin trong não, và cả cách TƯ DUY.

Bạn có thể ghi chép bằng phương sơ đồ tư duy (mindmap), xương cá, phương pháp Cornel, ... Quan trọng là các ý phải LIÊN KẾT

chặt chẽ với nhau, và có tính TỔNG QUÁT đến CHI TIẾT (Cấu trúc neuron não bộ)

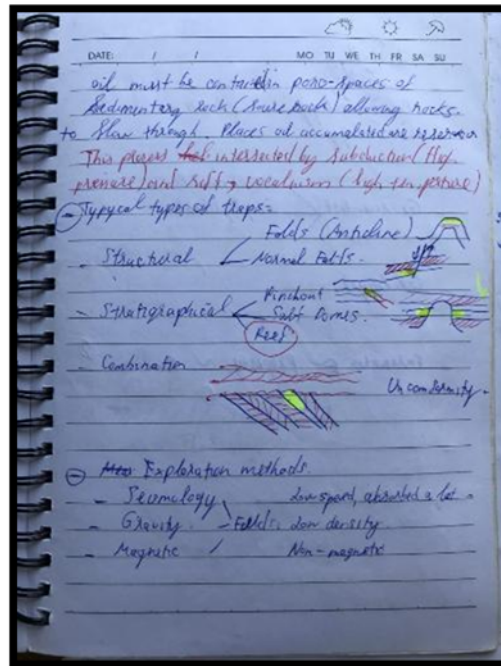
Hãy dùng **viết đỏ** để hệ thống các ý với nhau bằng các ➡

3. ICON NICHE

Ngôn ngữ não bộ của bạn ưu tiên “VIDEO” > hình ảnh > chữ viết

Vậy nên, bạn hãy luyện tập các ghi chú bằng hình ảnh, Icon, sơ đồ, chart, diagrams,.. Theo Leonardo de Vinci, đây là bước quan trọng nhất, vì nó kết hợp 2 não bộ của bạn.

Nó kích thích sự SÁNG TẠO, tạo NHIỀU liên kết thần kinh, kích thích tạo liên kết NHANH hơn và SÂU hơn

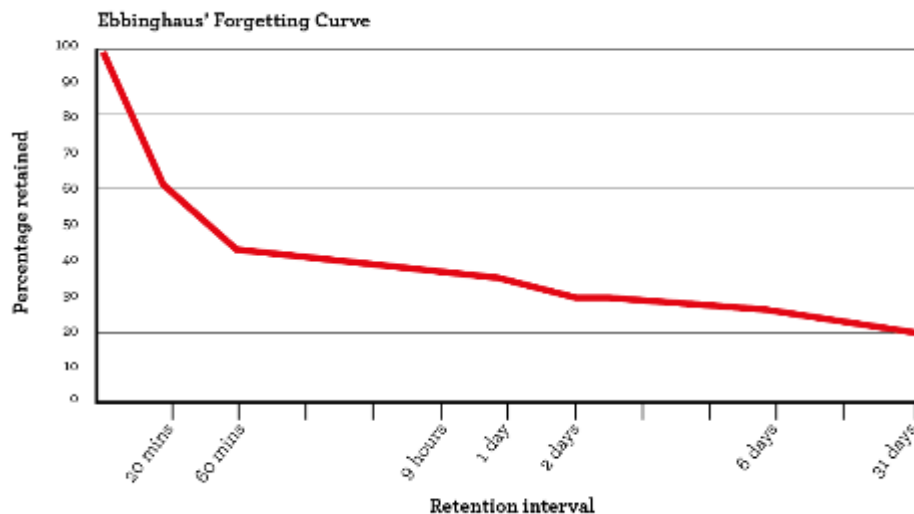


Ảnh: Ghi chép môn [Khoa học dầu khí](#), (3rd Journal), điểm tổng kết 8.0/10

4. ÔN TẬP

Nói nôm na là bạn nên ôn lại (review) những gì đã ghi chép trước khi nào bộ mình quên hết kiến thức.

Việc ôn bài ĐÚNG LÚC chiếm rất ÍT thời gian nhưng lại TỐI ĐA hóa GPA của bạn vì nó vận dụng phương pháp ôn tập cách giãn (Spaced Repetition)



Ảnh: Biểu đồ quên trí nhớ của nhà tâm lý học Ebbinghaus

Ôn bài đúng lúc là sau khi học: 15 phút, 24 giờ, 1 tuần. Bạn có thể dùng Flash Card để học, áp dụng hiệu quả với các thông tin rời rạc (như Academic Vocabulary của IELTS)

Bạn cũng có thể ôn tập bằng cách xem lại ghi chú/slide hoặc ở dạng thức hình dung/nhớ lại. Chẳng hạn, trên đường đi học về, tôi hay hình dung lại những gì vừa học (cột mốc: 15 phút). Tối đó hoặc sáng hôm sau tôi ôn bài lần nữa (cột mốc: 24 giờ).

4. TẬP TRUNG SÂU

Tập trung thì mới ĐỌC NHANH, GHI CHÉP thông minh và NHỚ lâu được. Độ tập trung càng SÂU thì não bạn xử lý thông tin càng NHANH và nhớ càng LÂU

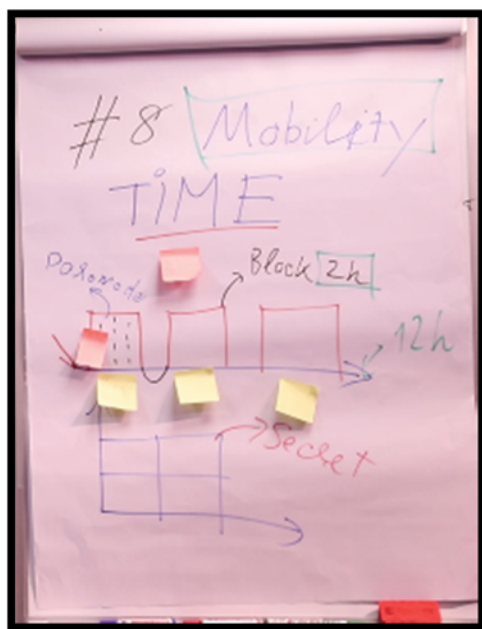
Dưới đây là các công thức tối ưu tôi đã học được từ các triệu phú công nghệ: Elon Musk và Timothy Ferriss.

Time Blocking (Elon Musk)

Phân chia thời gian học thành Block 2 giờ, mỗi Block 2 giờ gồm 4 Pomodoro (25 phút). Trong thời gian 2 giờ này, tuyệt đối KHÔNG sử dụng điện thoại hay thiết bị khác. Hãy học bài trên lầu và để điện thoại ở dưới nhà. Hãy thông báo và đàm phán với bạn cùng phòng/gia đình về Block 2 giờ linh thiêng của mình để đảm bảo sự tập trung 100%

Đo lường hiệu suất học bằng Block 2 giờ. “Hôm nay tao học được 10 giờ” chẳng có ý nghĩa gì nhiều cả. “Hôm nay tôi hoàn thành được 3 block 2 giờ” thì sức mạnh hơn rất nhiều.

*Thiền mỗi sáng 10-20 phút giúp bạn dễ dàng kiểm soát tâm trí, làm chủ sự tập trung để vào trạng thái tập trung sâu (DEEP WORK) thật NHANH.



Ảnh: Phương pháp Block Time (2 giờ)

Batching (Timothy Ferriss)

Gom (Batching) những việc lặt vặt lại và xử lý 1 lần. Thay vì check email Messenger 10 lần/ngày, 5'/lần (tổng 50 phút) thì tôi chỉ check 2 lần, 10'/lần (tổng 20 phút), tiết kiệm 30 phút. Nhiều cái 30' đó cộng lại là tôi có thêm 3-4 giờ/ngày so với người khác. Tương tự, tôi gom những việc như nấu ăn, giặt đồ,..

Tôi cũng học cách nói không với các tác nhân SAO NHẪNG khi đang tập trung học tập/làm việc, đặc biệt là trong BLOCK thời gian của mình.

Chẳng hạn, tôi hay chủ động sắp xếp lịch gặp mặt với bạn bè cho cả tuần vào mỗi ngày Chúa Nhật. Đừng để tới khi nó rủ mình

không đi được thì cũng kỳ kỳ. Nếu có từ chối thì hãy sắp xếp vào [Google Calendar](#) lịch gặp mặt lần tới (mà không vi phạm LỊCH LÀM VIỆC Block Time của mình).

REM

REM (Rapid Eye Movement) là 1 giai đoạn trong 4 giai đoạn giấc ngủ. Giấc mơ thường xảy ra trong giai đoạn ngủ REM này.

Giấc ngủ REM giúp tăng hiệu suất để đưa trí nhớ ngắn hạn->Dài hạn cho bạn qua quá trình cố kết trí nhớ (Consolidation).

Vậy nên, tôi LUÔN NGỦ TRƯA MỖI NGÀY 20-30 phút dù đang đi khắp Châu Âu hay học ôn thi ở thư viện Bách Khoa. Ngủ trưa 30 phút giúp bạn tập trung sâu hơn vào buổi chiều. Ngủ 20 phút thì có vẻ như mình “chưa vào giấc”, thật chất là đã đạt được giấc ngủ REM rồi.

*Lưu ý: nếu ngủ trưa quá 45', ta thường rơi vào giấc ngủ sâu và rất khó ngủ dậy, làm người mệt mỏi và gây tác dụng ngược.

5. CẢM XÚC

Khả năng học của bạn như những cơ bắp. Bạn học càng nhiều (và đúng phương pháp), bạn học càng nhanh hơn cho những môn sau.

Và quan trọng hơn, nếu bạn THÍCH những gì bạn đang học, bạn sẽ học nhanh hơn.

Theo Jim Kwik, chuyên gia học nhanh người Mỹ:

*INFO (thông tin) + EMOTION (cảm xúc) =
LONG-TERM MEMORY (trí nhớ dài hạn)*

Nếu không thích những gì mình đang học thì sao? Bạn cảm thấy mình luôn TRÌ HOÃN hay LƯỜI BIẾNG thì sao?

Bạn hãy nhớ: Thích là ĐỘNG TỬ, không phải TÍNH từ. Nghĩa là bạn CHỌN LỰA là THÍCH nó đi. Theo nhà tâm lý học lỗi lạc Victor Frankle, Bạn CÓ QUYỀN LỰA CHỌN bạn THÍCH nó hay không mà. Đây là phạm trù về EQ, trí thông minh cảm xúc. Bạn tăng EQ nghĩa là bạn đang tăng IQ đấy.

Đây là 5 điều bạn có thể làm để LỰA CHỌN cảm giác thích thú học tập của mình:

1. Trạng thái cơ thể

Điều ảnh hưởng nhanh và mạnh nhất đến cảm xúc của bạn chính là trạng thái cơ thể. Cách dễ nhất là thông qua vận động: NHANH và MẠNH. Để làm nhịp tim bạn tăng lên cách CHỦ ĐỘNG.

Theo nghiên cứu của Đại học Stanford, điều này làm bạn tăng testoteron (hormon tự tin), giảm cortisol (hormon căng thẳng). Nhịp tim 140-160 nhịp/phút trong 2 phút là đủ kích hoạt quá trình thay đổi Hormon này.

*Tôi chạy bộ mỗi SÁNG, 5 phút mỗi ngày thôi, là vì vậy.

2. Kiêng thông tin

THÔNG TIN ồ ạt giúp bạn không muốn hành động, gia tăng sự trì hoãn.

Vì não bạn, trong TIỀM THỨC, xử lý quá nhiều thứ.

Mà bạn biết không, các thông tin này hầu hết là từ các kênh truyền thông (Báo chí, Mạng xã hội,...) thu tiền quảng cáo. Chúng ăn hết “não” (sự CHÚ Ý) của bạn, gián tiếp KIỂM SOÁT cảm xúc TIÊU CỰC của bạn dù bạn có nhận thức được hay không.

Bạn nghĩ mình chỉ xem kênh Youtube này 1 video (5 phút) thôi, nhưng bạn kéo dài ra 30 phút. Thuật toán của Youtube thiết kế để GIỮ BẠN ở lại với nó CÀNG LÂU CÀNG TỐT. Họ giữ bạn càng lâu thì thu càng nhiều tiền

Đó là lý do mỗi sáng bạn ngủ dậy, check vài thông báo (Notification) ứng dụng 10 phút là xem như não của bạn bị ăn đi nhiều rồi.

Nó giống như bạn sống với bạn xấu, hay nói tục. Lâu dần, dù bạn đã cố gắng, nhưng bạn tự nhiên “văng tục” ra. Tâm lý học mà!

3. Mục tiêu LỚN và RÕ RÀNG

Mục tiêu LỚN là chất gây nghiện cho bộ não của bạn, gia tăng Hoocmon Endorphin giúp vượt qua mọi cảm xúc tiêu cực. Tất nhiên, nó không nên quá lớn để trở nên phi lý và não bạn sẽ không hoạt động.

Jim Rohn, cha đẻ của PHát triển bản thân có nói: “BIGGER WHY, EASIER HOW”. Đặt mục tiêu lớn giúp ta “máu” hơn để hành động. Và quan trọng hơn, nó phải RÕ RÀNG (clear).

Tôi hay dùng Visual Planner (bảng mục tiêu) dán trong phòng ngủ của mình, sáng ngủ dậy và tối trước khi đi ngủ nhìn vào chăm chăm như 1 thằng khùng.

Mỗi ngày, tôi đều TƯỞNG TƯỢNG mục tiêu lớn tôi ở trên. Tôi cảm nhận việc SUNG SƯỚNG khi mình đạt được như thế nào. Tôi hay làm nó khi chạy bộ mỗi sáng. Dù khi ở Ký túc xá Đại học Quốc gia TP.HCM, hay ký túc xá của quận Piemonte ở Torino – Italia hay khi đã có chung cư riêng.

Tôi củng cố niềm tin vào những điều TO LỚN, để “cắm đầu” làm những việc NHỎ NHẤT nhưng KHÔNG THỎA MÁI. Đó là chính là liều thuốc bổ mỗi ngày của tôi để tôi liên tục HÀNH ĐỘNG.

Khi bạn đặt mục tiêu lớn, chẳng hạn học bổng Thạc sĩ toàn phần của Stanford khi tốt nghiệp Đại học, thì khi bạn không đạt được, bạn đã đạt học bổng toàn phần ERASMUS+ đi Châu Âu rồi.

Đó là chính xác những gì xảy ra với tôi.

4. Reframing

Năm nhất Đại học, tôi muốn bỏ học, dù điểm số rất cao. Tôi không ngờ là cái ngành sang chảnh Dầu Khí của tôi phải đi học toàn cái mớ đất đá Basan, Granit, núi lửa phun trào, mảng lục địa,... cực chán. Tuy nhiên, tôi đã Reframing thành công để GÂY NGHIỆN học Dầu Khí và học 1 phát lớp Thạc sĩ luôn. Tất cả diễn ra chỉ trong 2 học kỳ Đại học.

Reframing là một kỹ thuật của môn NLP (Neuro Linguistic Programming), giúp bạn CAI NGHIỆN hay GÂY NGHIỆN bất kỳ môn học hay điều gì khác.

Về cơ bản, kỹ thuật Reframing là bạn TƯỞNG TƯỢNG 2 trạng thái đối cực nhau cách LẬP ĐI LẬP LẠI khi đang muốn làm điều gì đó.

Cùng là năm nhất, để tôi tự gây nghiện học Tiếng Anh, tôi đã tưởng tượng (cách phóng đại):

- Sung sướng: tự tin đi du lịch khắp nơi, học mọi thứ trên Internet bằng Tiếng Anh,
- Đau khổ: thất nghiệp chỉ vì không giao tiếp Tiếng Anh được, người yêu chia tay vì “đàn ông gì mà dở quá!”,...

Nó giúp tôi dạy chuyên ngành Đại học (vai trò trợ giảng) bằng Tiếng Anh, trong khi mới vào Đại học thì chỉ biết nói “Hé lô, Hao a du”

Hãy search google “Tim Vũ Reframing” để đọc thêm.

6. MÔI TRƯỜNG HỌC

Để tăng maximum TẬP TRUNG SÂU để học tập và duy trì CẢM XÚC TÍCH CỰC, bạn chắc chắn phải có không gian học lý tưởng.

Có 5 yếu tố bạn cần lưu ý:

1. Ánh sáng

Ánh sáng tự nhiên là tốt nhất, giúp não DIFFERENTIATE (phân biệt) thời gian tập trung và nghỉ ngơi. Nhịp sinh học của con người phụ thuộc vào ánh sáng tự nhiên.

Não sẽ vận hành sự giao động sóng não alpha và beta để tập trung SÂU nhất có thể (và phục hồi sức khỏe nữa)

Vậy nên, bạn hãy thiết kế vị trí ngồi học sao cho:

-Lấy ánh sáng nhiều nhất có thể: cửa sổ lớn, hướng mặt trời không trực tiếp,...

-Hướng ánh sáng đi từ bên trái của bạn là tốt nhất (dù là ánh sáng đèn), để bạn viết bằng tay phải.

-Đèn bàn: hãy mua loại đèn Led để đỡ hư mắt

2. Nhiệt độ

Theo một nghiên cứu, não người HỌC tốt nhất ở 23C.

Vậy nên, đầu tư cho 1 cái máy lạnh cho phòng trọ bạn là 1 đầu tư xứng đáng.

Nếu chưa có máy lạnh, hãy đến thư viện có máy lạnh của trường (hoặc xin học kè, hoặc trả phí,...)

3. Tiếng ồn

Năm 2 Đại học, tôi đóng cọc nửa triệu để ở ở ký túc xá Đại học Bách Khoa cơ sở quận 10 Tp.HCM. Tôi nhớ lúc ấy là 7pm, ngày đầu tiên khi tôi vừa bước vào nhận phòng, tôi nghe tiếng la.

Tôi hoảng sợ. “Tiếng la này là từ đâu nhỉ”

.....

Thì ra anh bạn khóa trên đang xem phim s**.

Tôi bỏ chạy ra ngoài ngay.

Tôi bỏ luôn phí ở ký túc xá và đi tìm ở trọ bên ngoài.

Sống trong môi trường như vậy thì tâm hồn còn không giữ được huống chi là NÃO với BỘ.

Nó còn ghê hơn cả TIẾNG ỒN nữa.

Nói KHÔNG với những gì không đúng quy chuẩn con người mình

4. Người

Đây là một tác nhân gây mất tập trung số #1 của sinh viên.

Đôi khi chỉ cần 2 phút hỏi bài của thằng bạn cùng phòng có thể phá hỏng Block Time 2 giờ của bạn

Huống chi, bạn cùng phòng chơi game trước mặt bạn, cả phòng tối nào cũng rủ đi nhậu thì bạn không thể nào tập trung được.

Vậy nên bạn hãy:

- Tốt nhất là ở trọ 1 mình, hoặc với 1-2 người bạn có cùng quan điểm tư duy giống mình. Chẳng hạn đưa nào cũng đọc Handbook này nè. Hãy gửi file PDF này cho nó đọc nữa.
- Thương lượng với bạn về thời gian sinh hoạt: khi nào yên tĩnh, khi nào tắt đèn ngủ, khi nào được “relax”(game, phim,...)

5. Chỗ học

Theo lý thuyết tương đồng của não, không gian, cái BÊN NGOÀI (xung quanh) bạn sẽ phản ánh con người BÊN TRONG của bạn.

Bàn học của bạn NHỎ, tâm hồn và trí sáng tạo của bạn khó mà TO LỚN được. Bàn học của bạn BẦY, trí tuệ của bạn khó THÔNG TUỆ được. Phòng ngủ bạn bừa bộn, hay thằng bạn của bạn bừa bộn, não của bạn cũng xử lý CHẬM hơn.

Đó là lý do tại sao tôi áp dụng lối sống tối giản từ năm 2 Đại học, khi ra ở trọ riêng. Tôi thiết kế lại không gian học của tôi cách khoa học đúng chuẩn 5S của người Nhật.

Nhờ làm trợ giảng từ năm 2, tôi được ưu tiên ngồi học bài trong thư viện của khoa Quốc Tế Đại học Bách Khoa. Rất sạch, rất lạnh, rất thoáng ánh sáng. Tôi có quyền chỉnh nhiệt độ phòng thư viện bất cứ khi nào và như thế nào theo ý tôi muốn, vì tôi networking thân thiết với chị quản thư viện.

Tóm lại là tôi rất chăm chút cho cái đầu của tôi, nên tôi chăm chút có cái chỗ học của tôi.

7. QUẢN LÝ TÀI LIỆU

Giống như chỗ học, cách bạn quản lý giấy tờ (cái BÊN NGOÀI) bạn sẽ phản ánh cách bạn sắp xếp thông tin của bộ não (cái BÊN TRONG).

Có quá nhiều giấy tờ và file mềm cần quản lý Đại học. Nếu bạn quản lý chúng hiệu quả, bạn sẽ giảm tối đa thời gian lật vật việc tìm kiếm tài liệu khi cần.

1000 lần của cái 5 phút là đốt gần 1/3 tháng thanh xuân của bạn rồi.

Quản lý tài liệu CỨNG:

1/ Tủ sách

Bắt buộc phải có tủ sách, gồm nhiều vài ô để sách và tài liệu.

Năm nhất, tôi cũng có ít tiền thôi. Nhưng 130,000 VNĐ cho cái tủ sách bằng NHỰA tổng hợp của tôi năm nhất tôi vẫn dùng tới tận bây giờ khi viết những dòng này cho bạn.

2/ Bìa nút, khay đựng tài liệu

Bạn dùng nó để phân loại tài liệu. Bạn có thể phân loại tài liệu theo:

-Mức độ thường xuyên sử dụng: dùng hằng ngày, dùng hàng tuần và hiếm khi dùng (lưu trữ)

-Môn học, ở trường, ở nhà, sách phát triển tư duy & kỹ năng



Ảnh: Tủ sách TIM VŨ năm 2 Đại học

Tôi thường phân loại slide và tài liệu ôn tập trong các bìa nút, lưu trữ nó theo từng ngăn của khay đựng tài liệu. Sách vở của kỳ trước tôi đem cất vào thùng và cất vào góc phòng. Khi nào cần ôn kiến thức gì, tôi lấy Journal ra tham khảo cho nhanh

3/ Sticker notes + Label/Book mark nhiều màu sắc

Khi đang soạn tài liệu này, tôi đã viết được 41 quyển Journal, quyển nào cùng chằng chịt Sticker Notes và Bookmarks cả.

Tôi cũng dùng Sticker notes để ghi chú vào sách, thời gian đọc nó, cho cả sách chuyên môn lẫn sách phát triển tư duy

Nó giúp tôi tiết kiệm thời gian để ÔN BÀI, tìm kiếm lại Ý TƯỞNG cũng như thông kê/ghi chú chính xác tôi làm cái gì (gặp ai, đi chơi ở đâu, cảm xúc gì sự kiện gì,...) trong cái tuổi trẻ của tôi.

Mỗi bìa nút và loại tài liệu lưu trữ, tôi đều đánh dấu bằng Label, ghi chú cụ thể NỘI DUNG và THỜI GIAN của bìa tài liệu đó bằng Sticker Notes.

Quản lý tài liệu MỀM:

1. Cài đặt các phần mềm TỐI THIỂU.

Cài windows/Ghost máy tính mỗi 3 tháng để máy tính sạch sẽ, xử lý (render) các tác vụ nhanh hơn. Giỏi máy tính là 1 lợi thế để bạn làm việc nhanh, đặc biệt nếu bạn học sử dụng các phần mềm chuyên ngành như Photoshop, AutoCad,...

Hãy sống đơn giản chút, để mọi việc được trơn tru hơn. Máy tính cũng vậy huống chi là người.

2. Back up file và các ứng dụng

Chẳng hạn, giờ tôi vẫn giữ cái lịch làm việc hằng ngày của phần mềm Desktop Calendar từ năm hai Đại học. Tôi vẫn còn lưu Bookmark của Google Chrome những trang học E-learning hay Video Ted talk khi đi du học.

Bạn tự hỏi tại sao tôi có nhiều ảnh/video để post lên www.timvu.vn thế? Tôi tiết lộ cho bạn là chúng chỉ là 0.1% folder

media của tôi thôi. Tôi lưu trữ TẤT CẢ dù là ảnh mẹ tôi tiễn tôi đi xe máy lên Sài Gòn học, hay bố tôi vào Sài Gòn thăm tôi và dắt tôi đi ăn lẩu bò.

Tôi còn lưu TIN NHẮN TÁN TÌNH BẠN GÁI TÔI khi tôi mới yêu. Cái laptop cùi mía của tôi đã mất 10h để render toàn bộ tin nhắn trong Messenger. Ngoài laptop đang dùng, tôi còn back up nó trong 2 nơi, 1 là ổ cứng 1TB để trong két sắt ở quê (tôi gởi bố mẹ), 1 cái là tài khoản Google Cloud.

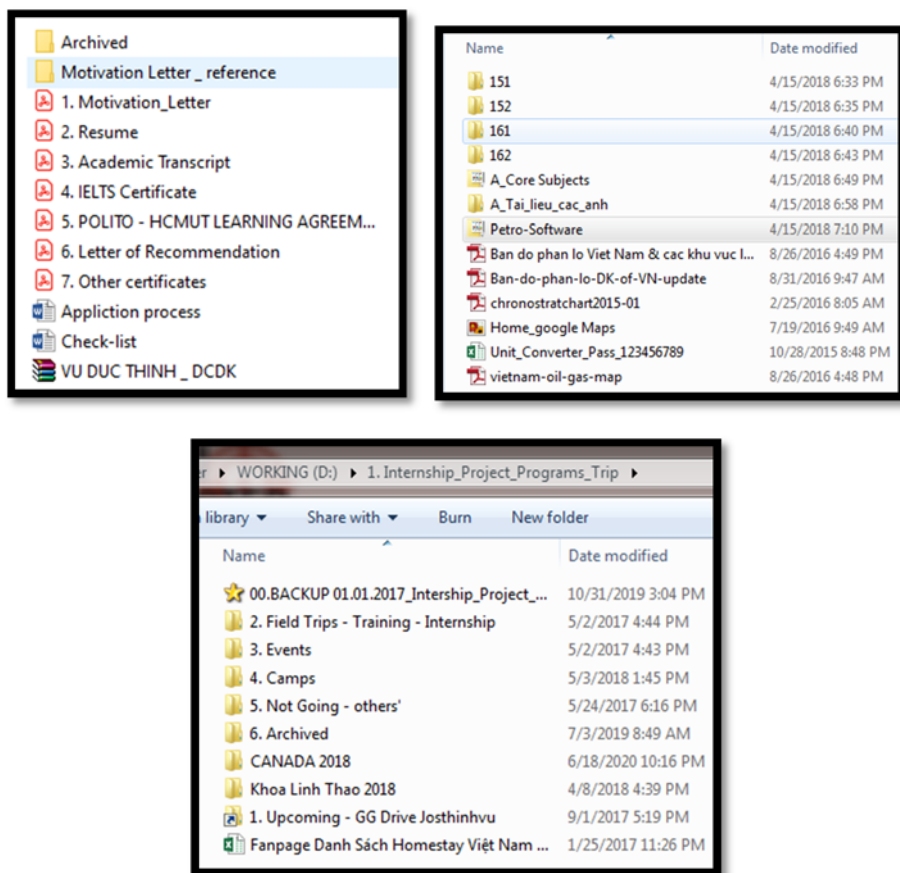
Đề rồi giờ đây, và sau này, tôi đầy ắp “kỷ vật” với cô ấy. Và Mỗi lần đi du lịch, tôi chỉ cần bật Google Drive lên là 2 đĩa có thứ để giải trí rồi.

3. Đặt tên đầy đủ và Đánh số thứ tự:

Hệ điều hành luôn sắp xếp các file quản lý của bạn theo thứ tự Alphabet đúng không?

Nên trong 1 folder mà có quá nhiều Folder nhỏ, tôi thường đánh số thứ tự nó, theo mức độ quan trọng của folder hoặc tần suất sử dụng tài liệu đó như tên học kỳ 161-162, nguồn gốc tài liệu,.. Tôi cũng hay thêm Icon, màu sắc vào các folder để KÍCH THÍCH não phải và làm tôi dễ nhớ hơn khi truy xuất dữ liệu.

Đặt tên đầy đủ giúp việc sử dụng thanh tìm kiếm của Windows Explorer rất hiệu quả. Chẳng hạn khi bạn tìm CV đã apply vào câu lạc bộ thực tập, hay Cover Letter apply học bổng, tất cả ra trong 1 phút 30 giây vì bạn đã lưu nó RẤT HỆ THỐNG.



Ảnh: Các Folder học tập và hồ sơ apply học bổng của tôi

Hãy hạn chế lưu file lộn xộn trên Desktop.

Tuổi trẻ của bạn ngắn, bạn đừng mất thời gian nhảm.

Thời gian của bạn là dành cho các Block time để làm những việc quan trọng tạo ra **ĐIỂM SỐ CAO** và công việc mơ ước

8. BÀI TẬP LỚN

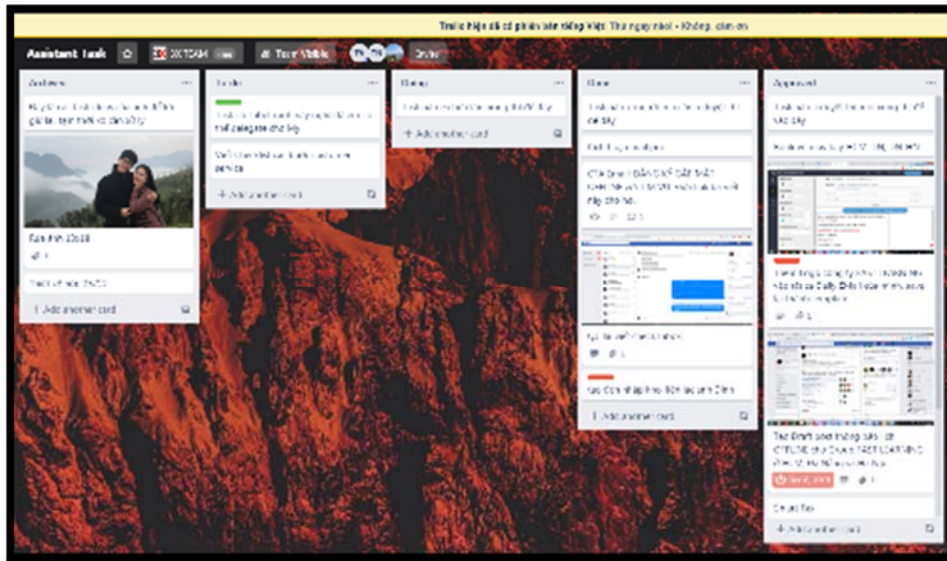
Bài tập lớn/dự án nhóm thường chiếm 20% điểm tổng kết mỗi môn học. Nhưng nó là cái hoạt động tốn thời gian nhất ở Đại học

Đây là 3 việc bạn cần làm để giảm thiểu tối đa thời gian họp nhóm (trong khi tăng hiệu quả), đồng thời tăng điểm bài tập nhóm của bạn (và nhóm của bạn), nâng GPA của bạn lên.

1. Họp nhóm

- Chọn bạn cùng nhóm quan trọng hơn là làm dự án gì. Bạn chọn 1 đứa lười biếng vào nhóm thì rất khổ cho bạn. Bạn chọn 1 bạn nhiều chuyện cũng rất mệt mỏi. Hãy chọn bạn giỏi nhưng thấu hiểu và sẵn sàng giúp đỡ nhau.
- Chia task (nhiệm vụ) rõ ràng. Chia task luôn cho dự án nhóm từ buổi học đầu tiên. Bạn không cần phải hẹn 1 buổi họp lãng phí qua tin nhắn nhóm. Chia ngay và triển khai luôn. Facebook rất gây sao nhãng.
- Checklist trước khi họp nhóm. Nếu có họp thì cần làm rõ nội dung họp là gì, trong bao lâu và kết quả cuối cùng của buổi họp là gì. 3 lần họp là quá nhiều đối với bài tập lớn của 1 môn học. Khi team bạn chia task đủ tốt, team bạn không cần họp nhiều đến vậy.
- Ưu tiên họp online: nếu có họp thì họp online (phần mềm Zoom/Facebook Video Call) để tiết kiệm thời gian 2 giờ di chuyển, bảo vệ môi trường
- Tận dụng các nền tảng đám mây (Cloud) như Google Drive để chia sẻ tài liệu

- Đo lường tiến độ: mọi người cần báo cáo (report) tiến độ công việc với nhau định kỳ. Hàng tuần là hợp lý nhất. Sử dụng phần mềm Trello hoặc Basecamp để quản lý task hiệu quả.



Ảnh: Quản lý dự án nhóm bằng ứng dụng Trello

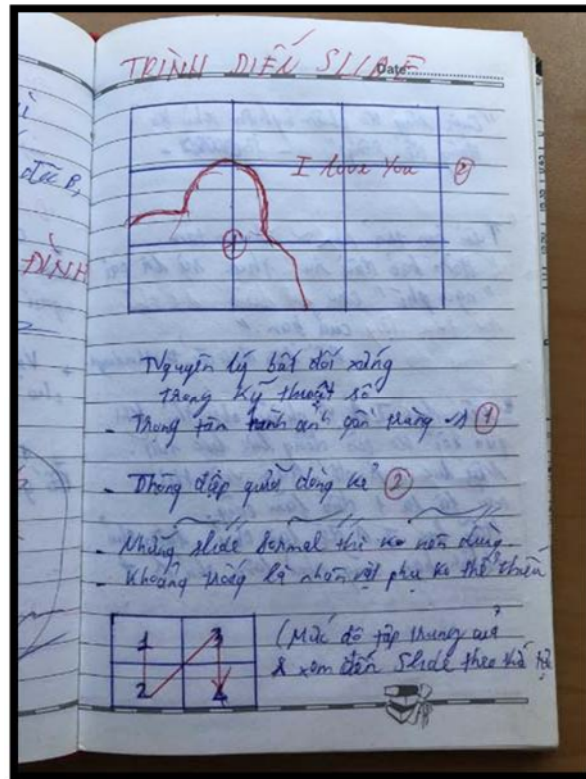
2. Thuyết trình:

Buổi họp đầu tiên, hãy “giành” lấy phần thuyết trình. 2 lý do:

- Đưa thuyết trình thì ưu tiên làm ít việc khác hơn. “Người 20% nỗ lực để đem lại 50-80% điểm số của cả nhóm” sở hữu quyền lực ảnh hưởng lớn nhất, gần như ngang cả trưởng nhóm.
- Gom việc làm 1 lần và hạn chế họp hành lặt vặt. Bạn dồn lại việc của cả kỳ thành: thiết slide (2-3 ngày), tập thuyết

trình (1 ngày), báo cáo thuyết trình (1 ngày). Done! Bạn còn nhớ kỹ thuật Batching ở phần #4 chứ?

- Rèn luyện kỹ năng quan trọng: thuyết trình và sử dụng PowePoint. Học vài buổi là xong mà, phải không? :D



Ảnh: Nguyên lý thị giác trong thiết kế Slide

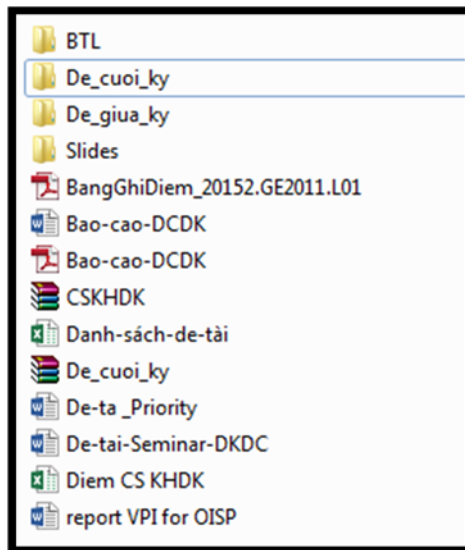
9. ÔN THI

Thời nay người ta ai quan trọng điểm số không?

Người điểm cao không chắc giỏi chuyên môn. Nhưng thằng giỏi chuyên môn thì điểm luôn cao.

Khi bạn đã học nhanh chuyên môn tốt, hãy làm 5 bước dưới đây để tối đa hóa điểm số:

1. Tổng hợp đề thi



Ảnh: Tổng hợp đề thi môn Địa chất dầu khí (DCDK)

Trước khi đánh trận, tướng quân nào cần phải có đầy đủ thông tin của phe địch và phe ta. Trước khi thi, bạn cần tổng hợp mọi tài liệu/thông tin để bắt đầu phân tích 20/80 và tiến hành lập kế hoạch ôn tập.

- MUA mọi đề thi (bản cứng) ở thư viện về môn của bạn. Đề thi có đáp án CHI TIẾT đi kèm thì càng tốt. Không có thì bạn nhờ anh chị khóa trên/bạn bè giải hộ chi tiết và tổng hợp chúng lại (Trả phí nếu không còn cách nào khác)
- XIN mọi file đề thi (bản mềm) của các anh chị khóa trên, bạn cùng lớp,... của bạn. Tạo 1 folder “ÔN CUỐI KỲ” trong mỗi folder môn học và nhét tất cả vào.

2. Lập kế hoạch

June 2017						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1	2	3
				Ôn ĐK tự động	Thi ĐK Tự động	Ôn TƯ TƯỞNG
4	5	6	7	8	9	10
			9am: TA OISP	Thi Tư Tưởng	Thi Well	
				Well Completion		
				6pm30: EOR T&S		
11	12	13	14	15	16	17
3pm: Qlý mô	Học kỳ 163			EURAXESS ASEAN	Optimize Productivity - BOOKS	
				6pm30: thi GS	THIINK & GROW RICH	
		Peter Final Exam				Seminar a Minh

Ảnh: File Excel quản lý lịch làm việc hằng tháng (June 2017)

Học ít trong “Học ít điểm cao” có nghĩa là bạn dành ít thời gian nhất cho việc học và ôn thi.

Ở bước này, hãy lập kế hoạch HỌC – ÔN – ĐI THI xen kẽ nhau, vận dụng khoa học Spaced Repetition để TỐI THIỂU HÓA thời gian lãng phí do quên

Về cơ bản, bạn hãy lập kế hoạch (lịch trình):

- Đi học 1-2 buổi cuối cùng (ôn thi tại lớp)
- Học nhóm
- Luyện bài tập
- Du lịch/ngủ ngơi sau khi thi

3. Học nhóm

Nhiều người đề cao tính TỰ HỌC.

Tôi thì KHÔNG.

Tôi thích sử dụng đòn bẩy THỜI GIAN của người khác (bên cạnh việc tự học)

Chẳng hạn, một kỹ năng/môn học mất trung bình của các bạn cùng lớp 100 giờ TỰ HỌC.

Tôi sẽ ÉP MÌNH chỉ dành 30 giờ học (trong khi GPA phải 9.0) với:

- 10 giờ phân tích: áp dụng công thức HỌC NHANH 3C (số 13). Tôi phân tích bằng cách tham vấn các “chuyên gia” về môn đó, anh chị có điểm tổng kết cao #1 về môn đó của 2-3 khóa trước.
- 20 giờ học: Tôi tự học 10 giờ và học với “chuyên gia” 10 giờ.

Học nhóm giúp tôi Tôi muốn có phản hồi (Feedbacks Loop) đủ NHANH và đủ CHÍNH XÁC. Học sai thì Un-learn một lần.

Năm nhất Đại học Bách Khoa, tôi gặp được 1 anh học ngành Điện Tử- khoa Chất lượng cao Việt PHáp có GPA 9.2/10. Anh ấy nhìn cũng khá thông thái nữa. Tôi “hốt hoảng” và hẹn anh ấy café “công thức thành công”.

Đây là cách anh ấy làm.

Anh ấy có nhóm học tập gồm 5 người. Mỗi người chỉ có 1 mục tiêu: giỏi số #1 về môn học đó của toàn khoa. Mỗi người TRỐN HỌC HẾT 80% số buổi của CÁC MÔN CÒN LẠI và chỉ học giỏi đúng môn đó.

Phải giỏi số #1. PHẢI giải mọi bài tập trong mọi sách tham khảo

Sau đó, người này DẠY lại cho 4 người còn lại để tất cả đều xếp hạng 2% của khoa môn đó. Tất nhiên, khi dạy lại thì phải sàng lọc nội dung 20/80 trước, và dạy các dễ hiểu với đầy đủ bài tập ví dụ minh họa. Theo Tháp học tập (Learning Pyramid), DẠY người khác giúp bạn nhớ đến 90% những gì mình học. Một công đôi việc.

5 người, 5 môn cho mỗi học kỳ. Và cả nhóm đều >9.0/10.

Họ sử dụng ĐÓN BẢY thời gian của nhau. Cực kỳ thông minh.

Tôi cố gắng tham gia vào nhóm các bạn học trường Chuyên nhưng thất bại. Tôi chuyển hướng, lập nhóm học chung với thằng học giỏi nhất nhì mỗi môn học MÀ PHẢI dân tỉnh lẻ như tôi.

Tôi giao kèo: tôi dạy Tiếng Anh cho bọn nó, nó giúp tôi ÔN THI hễ mỗi kỳ thi tới.

WIN-WIN. Nó tiết kiệm tiền học Tiếng Anh, tôi tăng tốc độ học thi của mình.

Thế khi lên năm 2 Đại học, tôi học chương trình của năm 3-4 thì tôi làm thế nào?

Tôi hợp nhóm với sinh viên năm 4. Tiêu chí của tôi là người tôi hỏi bài phải xuất hiện trên bảng vàng của khoa. Không thì không hỏi.

Tất nhiên, tôi phải có cái GIÁ TRỊ ĐỘC NHẤT (USP) mà họ rất cần tôi.

WIN-WIN.

Còn nếu họ không cần USP của tôi, tôi THUÊ họ dạy bài cho tôi. Thay vì tự học các môn học của khóa trên trong 10 giờ, tôi hỏi bài trong 2 giờ và trả 200,000 VNĐ. Dù là sinh viên khóa trên, họ rất mừng vì tôi trả rất “ngon”, ngon hơn nhiều việc họ phải lợi xe máy đi dạy Gia sư cho học sinh cấp 3. Rất “ngon” vì chẳng bao giờ họ được làm “gia sư” cái môn học chuyên ngành cả.

Chỉ có tôi mới THUÊ họ thôi.

Trong ví dụ này, Tôi dùng tiền mua thời gian để lấy 8 giờ thặng dư để làm thêm 200,000 MỖI GIỜ.

Tuổi trẻ của tôi ngắn lắm. Nên, tôi luôn sử dụng đòn bẩy của người khác (một cách có ĐẠO ĐỨC)

*Đọc thêm về USP và LÀM THÊM trong: [E-book “Chìa Khóa thành công Đại học”](#)

4. Luyện đề

Mentor của tôi, trưởng khoa Dầu Khí trường Bách Khoa Tp.HCM là “huy chương vàng” khi tốt nghiệp. Bí quyết của thầy bày cho tôi là: “Làm bài tập”

Tôi muốn tiết lộ cho bạn rằng: Cách đảm bảo điểm cao là học đề thi năm cũ, và giải các bài tập xung quanh nó. Tôi là trợ giảng Đại học, tôi biết cách các đề thi được tạo ra như thế nào.

Đây là 4 bước luyện bài tập:

A) Hệ thống các dạng bài thi

VIẾT RA Checklist giải mỗi DẠNG BÀI TẬP dựa trên HƯỚNG DẪN GIẢI CHI TIẾT mà bạn đã tổng hợp được.

Cơ bản là có 3 dạng bài thi chính

- Tự luận
- Trắc nghiệm
- Khác: Biểu đồ, hình vẽ,...

B) Giải đề

Sau đó, bạn hãy làm chủ từng dạng bài tập bằng cách làm chỉ một dạng bài, nhưng của tất cả các đề thi năm trước (nếu không có đề thi thì hãy làm bài tập thầy cô cho trên lớp, hoặc trong đề cương, hoặc trong sách giáo khoa). Hãy bắt đầu từ dạng dễ nhất đến trung bình khó.

Làm chậm nhưng CHÍNH XÁC TRƯỚC. tăng dần TỐC ĐỘ SAU.

C) Ôn tập lý thuyết

Trong khi đọc bài giải mà bạn quên lý thuyết, hãy hỏi bạn giỏi nhất của môn đó của lớp bạn, kết hợp với đọc các ĐỊNH NGHĨA + KHÁI NIỆM trong sách giáo khoa để hiểu rõ.

D) Sửa lỗi sai

Trong lý thuyết học nhanh, cái quan trọng là khi bạn lập trình 1 liên kết neuron thần kinh, nó phải CHÍNH XÁC. Lập lại nhiều lần chính xác để liên kết thần kinh CHẮC lên, bạn đạt đến điểm Lượng->Chất và bạn nhớ chính xác thông tin/dạng bài tập/kiến thức NHỎ đó.

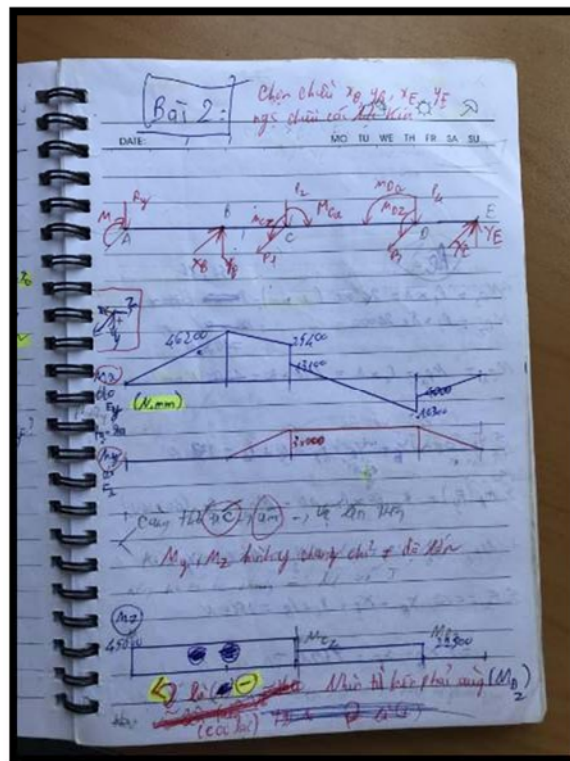
Nếu bạn học sai/làm bài tập sai. Liên kết thần kinh của bạn bị YẾU đi. Khi đó bạn phải Un-learn nữa để Re-learn cái đúng. Hoặc không, bạn sẽ làm bài thi SAI NHẦM.

Nếu ai từng rớt Đại học mơ ước vì làm sai nhảm đề thi Đại học sẽ rất “thảm” điều này.

Tất nhiên bạn không bao giờ làm đúng 100% ngay từ đầu được. Nhưng bạn hoàn toàn NHẬN DIỆN cái lỗi sai khi nó mới sai NHỎ, SỬA NÓ ngay lập tức cho đúng (lập trình lại neuron thần kinh cho đúng)

Vậy nên, trong khi làm bài tập, bạn hãy có một Checklist các lỗi thường gặp:

- của người khác: bằng cách hỏi các anh chị năm trên không được 10 điểm bài thi vì LỖI SAI NHỎ nào (như hình)
- của chính mình: trong khi bạn làm bài tập và THỐNG KÊ lại. Bạn cũng có thể nhờ bạn bè sửa giúp những lỗi sai của mình mỗi lần học nhóm xong.



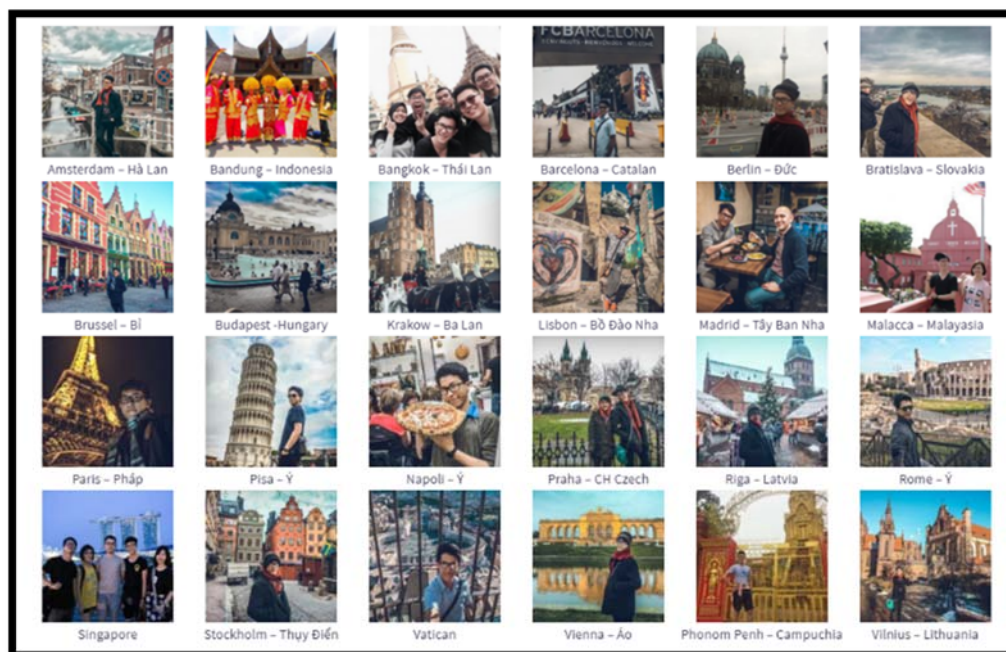
*(Ảnh: Đánh dấu các lỗi hay sai bằng bút Highlight khi ôn thi môn
Cơ học ứng dụng. Điểm tổng kết: 9.0/10)*

5. DU LỊCH

Tôi hay book vé đi du lịch 1 chiều TRƯỚC KHI THI. Nhiều tiền thì đi nước ngoài (Singapore, Malaysia,..), ít thì đi Đà Lạt, không có tiền thì về quê thăm bố mẹ.

Tại sao đi du lịch nhiều giúp tôi học giỏi? Vì tôi tưởng thưởng xứng đáng cho “đứa trẻ bên trong”. Nó giúp tôi an tâm rằng những nỗ lực ôn thi điên cuồng của mình sẽ được đền đáp xứng đáng

Thời Đại học, tôi đi tận 23 quốc gia là vậy. Tôi muốn tuổi 20 của mình đầy ắp kỷ niệm đẹp. Không quan trọng là tiền bạc, mà là THỜI GIAN, cái quý giá nhất của tuổi thanh xuân. Thời gian, sẽ không bao giờ quay trở lại



(Ảnh: Tổng hợp những quốc gia tôi đã đến. Xem thêm tại mục
“tác giả” trên www.timvu.vn)

10. HỌC NHANH 3C

“CHỌN LỰA quan trọng hơn NỖ LỰC”

HỌC NHANH 3C là Bí mật HỌC NHANH quan trọng nhất của tôi. 9 bước trên là gia tăng tính hiệu suất. Học nhanh 3C là gia tăng tính hiệu quả của 12 bước đó. Chọn học CÁI GÌ thì quan trọng hơn là học THẾ NÀO.

Peter Drucker: “Bạn làm một việc KHÔNG QUAN TRỌNG cách HIỆU SUẤT cách mấy thì vẫn KHÔNG làm việc đó QUAN TRỌNG hơn”

Học nhanh là phải có KẾT QUẢ nhanh, với nguồn lực tối thiểu. Bạn học nhiều học nhanh cách mấy mà không có kết quả tốt thì chẳng gọi là HỌC NHANH.

Sau đây là phương pháp HỌC NHANH 3C, trích nguồn từ bài báo [“Cựu du học sinh châu Âu chia sẻ cách học thông minh”](#) của báo Người Lao Động, đăng ngày 21-10-2019:

“Diễn giả đã lột tả bí quyết học nhanh của các thiên tài và triệu phú công nghệ như Elon Musk, Timothy Ferriss... Đó là phương pháp học 3C (chia - chọn - chuỗi): Đầu tiên người học cần chia thật nhỏ kỹ năng cần học thành hệ thống những kỹ năng nhỏ nhất, càng chi tiết càng tốt bằng cách sử dụng sơ đồ tư duy (Mindmap) hoặc viết danh sách những việc cần làm. Tiếp theo đặt thật nhiều câu hỏi để tìm ra đâu là 20% những kỹ năng nhỏ tạo nên 80% kết

quả cuối cùng mà mình mong muốn. Cuối cùng thực hiện chuỗi domino, sắp xếp chuỗi kỹ năng 20% đó theo thứ tự (chuỗi) tối ưu để kỹ năng học trước làm kỹ năng học sau dễ dàng hơn...”

Học nhanh 3C KHÔNG CHỈ áp dụng tối ưu ở mức vi mô (như học 1 môn học/kỹ năng hay giải 1 bài toán/đề thi) nhưng áp dụng rất tuyệt vời ở mức vĩ mô (chiến lược học 4 năm hay nấc thang trong sự nghiệp).

Nó đi xuyên suốt mọi thứ tôi làm. Mọi môn học. Mọi kỹ năng. Mọi lĩnh vực (Dầu khí, Logistics, Công nghệ, Marketing, Ngoại ngữ,...)

Chúc bạn ứng dụng 10 bước trên để điểm số GPA luôn cao và thành công ở Đại học nhé

Yêu thương,

TIM VŨ <3 <3 <3

P/s: Nếu bạn thấy E-book này hữu ích, hãy chia sẻ cảm nhận với tôi qua email timvu.vn@gmail.com hay [Fanpage TIM VŨ](#) nhé