

# **Trở thành người tự học trong thế kỷ 20**

bởi Jerome Hoarau

**Cuốn sách dành cho Giải vô địch Bản đồ Tư duy Thế giới 2023  
bởi APAC-Association.com  
và TonyBuzan.com**

## **1. Lời giới thiệu**

- 1.1. Năng lực thích nghi trước một thế giới luôn chuyển đổi
- 1.2. Tầm quan trọng của việc học
- 1.3. Niềm vui và cách rèn luyện trí nhớ, não bộ của bạn

## **2. Tại sao lại trở thành người tự học?**

- 2.1. Sự lỗi thời về kiến thức và các kỹ năng chuyên ngành
- 2.2. Tự học là gì?
- 2.3. Ai ai cũng đều có thể phát triển tư duy tự học.

## **3. Những người tự học nổi tiếng truyền cảm hứng cho mọi người**

- 3.1. Leonardo Da Vinci
- 3.2. Coco Chanel
- 3.3. Angela Benton
- 3.4. Tim Ferriss

## **4. 5 kỹ năng mềm cho việc tự học**

- 4.1. Tò mò
- 4.2. Tự giác kỷ luật
- 4.3. Tư duy phản biện
- 4.4. Nhận thức sâu
- 4.5. Kiên nhẫn

## **5. Tự học trong thời kỷ nguyên số**

- 5.1. Học bằng cách nghe
- 5.2. Học bằng cách xem
- 5.3. Học bằng cách chia sẻ
- 5.4. Học bằng cách thực hành

## **6. Kết luận**

# 1. Lời giới thiệu

## 1.1. Năng lực thích nghi trước một thế giới luôn chuyển đổi



Trong một xã hội đang thay đổi rất nhanh chóng, có một năng lực thích nghi là vô cùng quan trọng. Như Indra Nooyi giải thích<sup>1</sup>, 5 xu hướng lớn sẽ thay đổi hoàn toàn cuộc sống của chúng ta:

- Sự phát triển của Châu Phi và Châu Á
- Các đại dịch và dịch bệnh
- Khí hậu thay đổi
- Dân số già
- Sự can thiệp của công nghiệp

---

<sup>1</sup> Nguồn : Masterclass.com

Chúng ta có thể giải quyết các vấn đề một cách linh hoạt nếu có một năng lực dễ thích nghi. Nó cho chúng ta sự linh hoạt để điều chỉnh các kế hoạch của mình khi cần thiết. Chẳng hạn, để giữ an toàn cho bản thân và những người khác, nhiều người đã phải thay đổi các điều kiện làm việc mới và điều chỉnh lịch trình trong đại dịch COVID-19. Tiến sĩ Anthony Fauci là một ví dụ đầy cảm hứng về điều này, người đã phải thích nghi và thay đổi các khuyến nghị của mình khi thông tin mới về vi rút xuất hiện trong khi giữ chức vụ giám đốc Viện Dị ứng và Bệnh Truyền nhiễm Quốc gia Hoa Kỳ.

Một năng lực có khả năng thích ứng cho phép chúng ta phục hồi sau những thất bại và vượt qua những thử thách. Nó giúp chúng ta có thể trưởng thành từ những sai lầm của mình và tiến lên phía trước. Oprah Winfrey là một hình mẫu cho sự kiên cường vì bà đã vượt qua một tuổi thơ khó khăn để trở thành một trong những nhân vật truyền thông nổi tiếng nhất mọi thời đại.

Chúng ta có thể suy nghĩ sáng tạo và phát triển các giải pháp độc đáo cho các vấn đề khi đầu óc của chúng ta linh hoạt. Nó cho phép chúng ta áp dụng những quan điểm mới và tiếp cận vấn đề theo những cách mới lạ. Elon Musk là một hình mẫu sáng tạo, thông qua những ý tưởng táo bạo và sẵn sàng nắm bắt cơ hội đã cách mạng hóa lĩnh vực ô tô, không gian và năng lượng.

Chúng ta có thể chấp nhận thay đổi và phát triển khi có một khả năng thích nghi. Chúng ta có thể mạo hiểm ra khỏi vùng thoải mái của mình và trải nghiệm những điều mới nhờ nó. Malala Yousafzai là một ví dụ đầy cảm hứng về sự trưởng thành. Cô ấy đã kiên trì đấu tranh vì giáo dục cho trẻ em gái phải đối mặt với khó khăn và sau đó trở thành người trẻ tuổi nhất nhận giải Nobel Hòa bình.

Năng lực thích nghi là rất quan trọng trong một thế giới đang thay đổi. Nó cho phép chúng ta linh hoạt, kiên cường, sáng tạo và định hướng sự phát triển.

## 1.2. Tầm quan trọng của việc học



Học tập là một việc phải làm cả đời trong thế giới có nhịp độ nhanh và luôn thay đổi ngày nay. Khi công nghệ và các ngành công nghiệp phát triển, thì các kỹ năng và kiến thức cần thiết cũng cần phải duy trì để phù hợp với thị trường việc làm. Học các kỹ năng mới và theo kịp các xu hướng mới nhất có thể giúp bạn duy trì tính cạnh tranh và thăng tiến trong sự nghiệp.

Không ngừng học hỏi giúp bạn trở nên dễ thích nghi hơn với những thay đổi trong cuộc sống cá nhân và sự nghiệp. Bằng cách cởi mở với những ý tưởng và trải nghiệm mới, bạn sẽ được trang bị tốt hơn để đối phó với những thách thức và thích nghi với những tình huống mới.

Một trong những lợi ích chính của việc học là nó mở ra những cơ hội mới. Khi chúng ta học những điều mới thì sẽ có được những kỹ năng và kiến thức mới giúp chúng ta tiến bộ trong sự nghiệp hoặc theo đuổi sở thích và đam mê mới. Học tập cũng có thể giúp chúng ta thích nghi với hoàn cảnh thay đổi và vượt qua những thách thức mà chúng ta có thể gặp phải.

Học tập là cách tuyệt vời để khuyến khích sự phát triển cá nhân và cải thiện bản thân. Nó có thể giúp bạn có được những quan điểm mới, mở rộng tầm nhìn và khám phá những đam mê và sở thích mới.

Học những điều mới và tham gia vào các thử thách tinh thần đã được chứng minh là cải thiện chức năng nhận thức và ngăn ngừa sự suy giảm nhận thức liên quan đến tuổi tác.

Nó cũng có thể là một trải nghiệm xã hội, tạo cơ hội kết nối với những người cùng chí hướng, chia sẻ kiến thức và xây dựng mối quan hệ.

Tóm lại, trong thế giới đang thay đổi ngày nay, việc không ngừng học hỏi là rất quan trọng vì nó giúp chúng ta luôn phù hợp, dễ thích nghi và hoàn thiện bản thân. Nó cũng góp phần cải thiện sự hoạt bát về tinh thần và kết nối xã hội. Bằng cách áp dụng tư duy cầu tiến và biến



việc học thành mục tiêu theo đuổi suốt đời, chúng ta luôn tò mò, gắn bó và sẵn sàng đối mặt với bất kỳ thử thách nào xảy ra trên con đường của mình.

### 1.3. Niềm vui và cách rèn luyện trí nhớ, não bộ của bạn



Các kết nối thần kinh trong não của bạn được kích thích khi tham gia vào các hoạt động rèn luyện trí não, chẳng hạn như học một ngôn ngữ mới hoặc giải một câu đố. Chức năng nhận thức, bao gồm trí nhớ, sự chú ý và kỹ năng giải quyết vấn đề có thể được cải thiện nhờ sự kích thích này.

Tham gia vào các hoạt động rèn luyện trí não cũng có thể mang lại cho bạn cảm giác thích thú và cảm giác chinh phục được thành tích. Các hoạt động nào mà thách thức và đòi hỏi sự tập trung có thể giúp bạn giải phóng dopamine. Dopamine là một chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến niềm vui.

Rèn luyện trí não cũng có thể giúp bạn giảm căng thẳng. Khi bạn tập trung vào một việc, bạn sẽ ít bị phân tâm bởi những suy nghĩ và lo lắng tiêu cực. Ngoài ra, cảm giác hoàn thành khi thực hiện xong một nhiệm vụ đầy thách thức có thể cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng.

Hoàn thành một nhiệm vụ đầy thách thức hoặc thành thạo một kỹ năng mới cũng có thể nâng cao lòng tự trọng và sự tự tin của bạn. Việc thiết lập và đạt được các mục tiêu rèn luyện trí não có thể mang lại cho bạn cảm giác chinh phục được thành tích và tự hào.

Rèn luyện trí não có thể là một hành trình cả đời, sẽ luôn có một cái gì đó mới để học hoặc một kỹ năng mới để thành thạo. Điều này mang lại cảm giác thỏa mãn và có mục đích trong suốt cuộc đời bạn. Đó là lý do tại sao chúng tôi đặt tên cho trang web của mình là [PassiondApprendre.com](https://PassiondApprendre.com): không chỉ là là kỹ năng nhận thức, mà đó là niềm đam mê!

Rèn luyện trí não mang lại niềm vui và nhiều lợi ích, bao gồm cải thiện chức năng nhận thức, cảm xúc tích cực, giảm căng thẳng, nâng cao lòng tự trọng và cơ hội học tập suốt đời. Bằng cách tham gia vào các hoạt động có tính thách thức và kích thích trí não, bạn có thể cải thiện được sức khỏe tổng quát và cảm giác được đủ đầy.

## 2. Tại sao lại trở thành người tự học?

Trong thế giới thay đổi nhanh chóng như hiện tại, khả năng học các kỹ năng mới và thích ứng với những thách thức mới là quan trọng hơn bao giờ hết. Nhưng điều này có nghĩa là chúng ta chỉ dựa vào giáo dục chính quy để theo kịp? Càng ngày, mọi người càng chuyển sang học tập tự định hướng như một cách để có được kiến thức và kỹ năng cần thiết để thành công trong cuộc sống cá nhân và sự nghiệp của họ. Nhưng tại sao lại trở thành một người tự học? Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá nhiều lợi ích của việc học tập tự định hướng, từ sự tự do và linh hoạt mà nó mang lại cho đến khả năng có được những trải nghiệm học tập sâu sắc và có ý nghĩa hơn. Cho dù bạn đang tìm cách phát triển các kỹ năng mới, khám phá những sở thích mới hay chỉ đơn giản là trở thành một người học hiệu quả và hoàn thiện hơn, những hiểu biết sâu sắc và nguồn cảm hứng trong chương này sẽ giúp bạn hiểu được giá trị và tiềm năng của việc tự học và hỗ trợ bạn trên hành trình của mình để trở thành một người tự học thành công.

### 2.1. Sự lỗi thời về kiến thức và các kỹ năng chuyên ngành



Công nghệ không ngừng phát triển cho nên là các kỹ năng về kỹ thuật từng có nhu cầu cao có thể trở nên lỗi thời. Ví dụ, nhân viên đánh máy và nhân viên tổng đài đã từng có nhu cầu cao. Với sự ra đời của máy tính và hệ thống điện thoại trả lời tự động, những kỹ năng này không còn là nhu cầu cao nữa.

Trong tiếp thị, các phương pháp quảng cáo truyền thống như báo in và đài phát thanh kém hiệu quả hơn trong thời đại kỹ thuật số ngày nay. Do đó, các nhà tiếp thị phải học các kỹ năng



tiếp thị kỹ thuật số mới như quảng cáo trên mạng xã hội và tối ưu hóa công cụ tìm kiếm để duy trì tính cạnh tranh.

Trong lĩnh vực giáo dục, các phương pháp và chương trình giảng dạy lỗi thời có thể trở nên không còn phù hợp khi công nghệ và nhu cầu của xã hội thay đổi. Ví dụ, phương pháp giảng dạy dựa trên bài giảng truyền thống đang trở nên kém hiệu quả hơn trong thời đại kỹ thuật số ngày nay. Thay vào đó, giáo viên cần học cách sử dụng các phương pháp giảng dạy dựa trên công nghệ mới, chẳng hạn như các nền tảng học tập trực tuyến và các ứng dụng giáo dục.

Sự lạc hậu về kiến thức và kỹ năng là điều phổ biến trong thế giới đang thay đổi nhanh chóng ngày nay. Mỗi cá nhân phải liên tục cập nhật kiến thức và kỹ năng của mình để bắt kịp với sự thay đổi công nghệ và xu hướng của ngành nhằm duy trì tính cạnh tranh và phù hợp.

## 2.2. Tự học là gì?



Người tự học là người học thông qua việc tự nghiên cứu và khám phá cá nhân. Họ học theo nhiều cách khác nhau, chẳng hạn như bằng cách đọc sách, xem video, tham dự các bài giảng và trải nghiệm theo sở thích của riêng họ.

Những người tự học thường đọc rất nhiều về những gì họ quan tâm. Để có được kiến thức về một chủ đề, họ có thể đọc sách, tạp chí, tạp chí và các nghiên cứu trực tuyến. Họ cũng có thể đọc tiểu sử và hồi ký của những người đã thành công trong lĩnh vực của họ để học hỏi kinh nghiệm.

Người tự học thường học thông qua các thử nghiệm và kinh nghiệm thực tế. Họ có thể thử những điều mới, phạm sai lầm và học hỏi từ những thất bại của họ. Thử nghiệm là một phần quan trọng của quá trình học tập vì phương pháp này là đặc biệt hữu ích trong các lĩnh vực như khoa học và kỹ thuật.

Người tự học cũng có thể học bằng cách đi du lịch. Họ đến thăm các quốc gia và nền văn hóa khác nhau để tìm hiểu về lịch sử, nghệ thuật và các chủ đề khác. Cách tiếp cận này đặc biệt hữu ích cho việc học ngôn ngữ và hòa nhập văn hóa.

Như bạn có thể thấy, việc học thì sẽ không có một cách cố định mà là có rất nhiều, và bạn cần khám phá những cách học khác nhau để tìm ra cách phù hợp nhất với mình!

### 2.3. Ai ai cũng đều có thể phát triển tư duy tự học.



Nhiều người tin rằng chỉ những người có năng khiếu tự nhiên về học tập mới có thể trở thành những người tự học thành công. Tuy nhiên, thực tế là bất kỳ ai cũng có thể phát triển tư duy tự học và trở thành người học tự định hướng. Điều quan trọng là áp dụng tư duy cầu tiến và nắm được các nguyên tắc sau.

Đầu tiên, điều quan trọng là phải hiểu rằng trí thông minh và tài năng không phải là những đặc điểm cố định, mà được phát triển thông qua nỗ lực và luyện tập. Khi áp dụng tư duy cầu tiến, chúng ta tin rằng có thể cải thiện khả năng của mình thông qua làm việc chăm chỉ và kiên trì. Đây là một tư duy quan trọng đối với những người tự học, những người phải sẵn sàng bỏ thời gian và nỗ lực cần thiết để nắm vững các kỹ năng và kiến thức mới.

Thứ hai, những người tự học cần phải tò mò và cởi mở. Họ phải sẵn sàng khám phá những ý tưởng và quan điểm mới cũng như thách thức những giả định và niềm tin của chính họ. Bằng cách áp dụng tinh thần tò mò và tìm hiểu, bất kỳ ai cũng có thể phát triển trí tuệ linh hoạt cần có để trở thành một người tự học thành công.

Thứ ba, người tự học cần phải có kỷ luật và tự động viên. Họ phải có khả năng đặt mục tiêu rõ ràng, phát triển thói quen học tập hiệu quả và tự chịu trách nhiệm về sự tiến bộ của mình. Điều này đòi hỏi tinh thần kỷ luật tự giác cao và sẵn sàng ưu tiên việc học hơn các hoạt động và sự xao nhãng khác.

Cuối cùng, những người tự học phải sẵn sàng tìm kiếm các nguồn lực và sự hỗ trợ. Điều này bao gồm việc tìm người cố vấn, tham gia các nhóm học tập hoặc sử dụng các nền tảng học tập trực tuyến. Bằng cách tìm kiếm các nguồn lực và sự hỗ trợ, những người tự học có thể tăng tốc quá trình học tập của mình và nhận được phản hồi cũng như hướng dẫn có giá trị.

Tóm lại, bất kỳ ai cũng có thể phát triển tư duy tự học bằng cách áp dụng tư duy phát triển, trau dồi trí tò mò và tinh thần cởi mở, phát triển tính kỷ luật tự giác và động lực, đồng thời tìm kiếm các nguồn lực và sự hỗ trợ. Bằng cách áp dụng những nguyên tắc này và cam kết học tập suốt đời, bất kỳ ai cũng có thể nhận ra toàn bộ tiềm năng của mình để có một cuộc sống viên mãn và thành công.

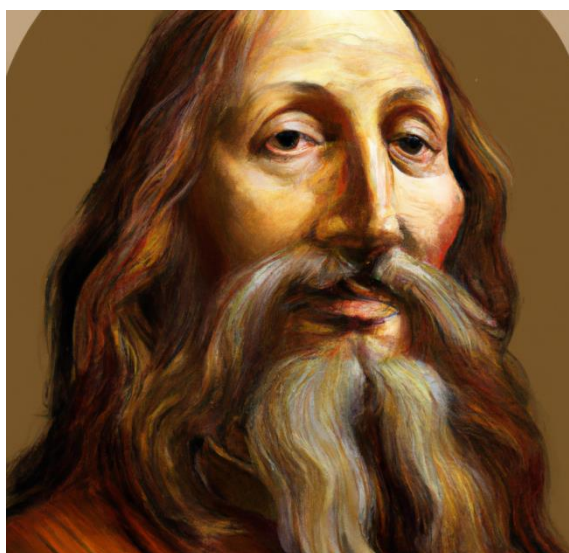
Mọi người đều có thể trau dồi tư duy này. Các kỹ năng mềm cần để trở thành một người tự học suốt đời đều có sẵn bên trong bạn!

### 3. Những người tự học nổi tiếng truyền cảm hứng cho mọi người

Chúng ta thường nghĩ giáo dục chính quy là chìa khóa dẫn đến thành công và thành tựu, nhưng một số bộ óc vĩ đại nhất trong lịch sử lại là những người tự học. Từ Leonardo da Vinci và Benjamin Franklin đến Maya Angelou và Elon Musk, có vô số ví dụ về những người tự học nổi tiếng đã đạt được những điều nổi bật nhờ tự học. Nhưng chúng ta có thể học được gì từ những câu chuyện của họ và làm thế nào họ có thể truyền cảm hứng cho hành trình học tập của chính chúng ta? Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá cuộc đời và thành tích của một số nhân vật tự học nổi tiếng.

Cho dù bạn đang tìm cách thành thạo một kỹ năng mới hay thay đổi sự nghiệp của mình, thì những câu chuyện và kế hoạch của những người tự học nổi tiếng này có thể mang đến những bài học quý giá và nguồn cảm hứng cho bất kỳ ai đang tìm cách đạt được thành công thông qua việc tự học.

#### 3.1. Leonardo Da Vinci



Leonardo da Vinci (1452 - 1519) là một nhà thông thái người Ý, được mọi người công nhận là một trong những nhà tư tưởng lỗi lạc nhất trong lịch sử. Ông cũng là một nhà phát minh, nhà toán học, nhà giải phẫu học, nhạc sĩ và tác giả.

Da Vinci được sinh ra ở thị trấn Vinci ở Tuscany, Ý và được đào tạo trong xưởng vẽ của Andrea del Verrocchio bởi một nghệ sĩ xuất chúng sinh sống tại thành phố Florence. Ông nhanh chóng nổi tiếng nhờ khả năng nghệ thuật và kỹ thuật, bắt đầu sự nghiệp của mình với tư cách là người học việc trong xưởng của Verrocchio.

Trong suốt cuộc đời của mình, Da Vinci đã tạo ra một số tác phẩm nghệ thuật nổi tiếng nhất trong lịch sử, bao gồm "Mona Lisa" và "Bữa ăn tối cuối cùng". Với những phát minh đáng chú ý như máy bay, dù lượn và máy bay trực thăng, ông đã có những đóng góp đáng kể cho khoa học và công nghệ.

Da Vinci nổi tiếng ham học hỏi và muốn tìm hiểu thế giới xung quanh. Anh ấy đã nghiên cứu nhiều môn học, bao gồm giải phẫu học, thực vật học, địa chất và thiên văn học. Và trong suốt cuộc đời của mình, ông là một người luôn tự học.

Di sản của ông ngày nay tiếp tục truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới và tác phẩm của ông đã có ảnh hưởng sâu sắc đến nghệ thuật, khoa học và công nghệ.

Phương pháp tiếp cận học tập của Leonardo là liên ngành, tức là ông kết hợp kiến thức từ các lĩnh vực khác nhau để đưa ra những ý tưởng và sáng tạo mới. Ông ấy đã sử dụng sự hiểu biết của mình về cả hai để tạo ra những phát minh và tác phẩm nghệ thuật nổi tiếng của mình, ông nhìn thấy mối liên hệ giữa nghệ thuật và khoa học. Ông ấy là một người học thực nghiệm, không ngại mạo hiểm và mắc sai lầm. Ông ấy đã học bằng cách thử và sai và dùng những thất bại của mình như những cơ hội để học hỏi và cải thiện. Leonardo là một nhà quan sát sắc sảo, người đã nghiên cứu rất chi tiết về thế giới tự nhiên và giải phẫu cơ thể con người. Độ chính xác và chi tiết của các bản vẽ và phác thảo của ông vẫn còn được nghiên cứu cho đến ngày nay.

Phương pháp tự giáo dục của Da Vinci rất độc đáo và đa dạng. Ông tin rằng việc học phải là mục tiêu theo đuổi suốt đời và ông đã cống hiến hết mình để thu thập kiến thức và kỹ năng trong nhiều lĩnh vực khác nhau trong suốt cuộc đời của mình. Phương pháp tự giáo dục của Da Vinci bắt nguồn từ sự cam kết và tò mò sâu sắc để quan sát thế giới xung quanh bằng con mắt tinh tường, sáng suốt của ông.

Một trong những lời khuyên quan trọng mà chúng ta có thể học hỏi từ Da Vinci khi nói đến việc trở thành một người tự học tốt hơn là tầm quan trọng của việc tìm kiếm các nguồn kiến thức đa dạng. Da Vinci nghiên cứu rất nhiều lĩnh vực nổi tiếng, từ giải phẫu và thực vật học đến âm nhạc và văn học. Ông ấy tin rằng bằng cách tìm kiếm các nguồn thông tin và kiến thức khác nhau, anh ấy có thể phát triển sự hiểu biết thấu đáo hơn về thế giới và những người sống trong đó.

Một bài học quan trọng khác mà chúng ta có thể học được từ Da Vinci là tầm quan trọng của việc tích cực quan sát. Da Vinci là một bậc thầy về quan sát, ông nghiên cứu cẩn thận thế giới xung quanh và ghi chép chi tiết những quan sát của mình. Ông ấy tin rằng bằng cách tích cực quan sát thế giới có thể khám phá những kiến thức và góc nhìn mới giúp anh ấy cải thiện công việc và sự hiểu biết của mình về thế giới.

Cuối cùng, sự cam kết để thử nghiệm và các khám phá của Da Vinci là một bài học quý giá khác cho những người tự học. Ông tin rằng kiến thức thực sự chỉ có thể đạt được thông qua kinh nghiệm trực tiếp, và ông đã cống hiến hết mình cho việc thử nghiệm thực tế trong nhiều lĩnh vực. Bằng cách liên tục mở rộng ranh giới về những gì đã biết và khám phá những con đường tri thức mới, Da Vinci đã có thể mở rộng kiến thức và hiểu biết của mình về thế giới.

Tóm lại, để trở thành một người tự học tốt hơn thì nên noi gương Leonardo da Vinci bằng cách tìm kiếm các nguồn kiến thức đa dạng, tích cực quan sát thế giới và chấp nhận thử nghiệm, khám phá. Bằng cách thể hiện những đặc điểm này và cam kết học tập suốt đời, bạn có thể đi theo bước chân của một trong những người tự học vĩ đại nhất trong lịch sử và đạt được thành công lớn trong nhiều lĩnh vực.

### 3.2. Coco Chanel

Coco Chanel (tên khai sinh là Gabrielle Bonheur Chanel) là một nhà thiết kế thời trang người Pháp nổi tiếng với cuộc cách mạng thời trang phụ nữ vào đầu thế kỷ 20. Sinh ngày 19 tháng 8 năm 1883 tại Saumur tại Pháp, cô lớn lên trong cảnh nghèo khó trong trại trẻ mồ côi sau khi mẹ cô qua đời.



Chanel bắt đầu sự nghiệp của mình bằng nghề may vá và làm mũ, cuối cùng mở cửa hàng thời trang của riêng mình ở Paris vào năm 1910. Bà đã tạo ra một phong cách đặc trưng kết hợp giữa sự thanh lịch, thoải mái và đơn giản, đồng thời nổi tiếng với việc phổ biến 'little black dress' (LBD - váy cocktail hoặc đầm dạ hội màu đen, cắt may đơn giản và ngắn). Chanel đã lấy nhiều cảm hứng từ các đồng nghiệp nam của mình, kết hợp các yếu tố như vải tuyết, áo khoác không cổ và quần tây trong âu phục vào dòng trang phục nữ của mình.

Chanel nổi tiếng không kém với tư cách là một nữ doanh nhân đã xây dựng nên một đế chế thời trang thành công bao gồm quần áo, phụ kiện và nước hoa. Nước hoa nổi tiếng nhất của cô ấy, Chanel No. 5 và vẫn còn phổ biến cho đến ngày nay.

2



Chanel đã có tác động sâu sắc đến thời trang và phong cách, truyền cảm hứng cho các nhà thiết kế trên toàn thế giới.

Chanel là một người ham học hỏi, tự thúc đẩy bản thân theo đuổi kiến thức và kỹ năng. Mặc dù xuất thân nghèo khó nhưng cô ấy có khát khao mãnh liệt được thành công và cải thiện cuộc sống bằng chính nỗ lực của mình.

Cô ấy là một người tự học, tự học cách may vá, cách thiết kế và sáng tạo. Cô trau dồi kỹ năng của mình thông qua thử và sai, học hỏi bằng cách thử nghiệm các loại vải và nhiều phong cách.

Cô ấy là một người tư duy sáng tạo, một nhà đổi mới trong ngành thời trang với kiến thức và kỹ năng của mình. Cô từ chối những phong cách thiết kế công phu trong ngày và thay vào đó tạo ra những thiết kế đơn giản, thanh lịch, vừa thoải

mái vừa thời trang.

Ngoài việc là một nhà thiết kế tài năng, cô còn là một nữ doanh nhân sắc sảo, người đã xây dựng nên một đế chế thời trang thành công. Cô ấy là một nhà đàm phán khôn ngoan và một chuyên gia tiếp thị biết cách xây dựng thương hiệu và thu hút thị trường mục tiêu của mình.

Chanel đã phải đối mặt trong đời những biến cố như nghèo đói, mất mát người thân và những lời chỉ trích từ ngành công nghiệp thời trang nhưng cô ấy vẫn kiên trì và đã sử dụng những thách thức này như cơ hội để phát triển và học hỏi.

Động lực của bản thân, tư duy sáng tạo, sự nhạy bén trong kinh doanh và sự kiên trì đã giúp cô ấy trở thành một người tự học thành công. Cô đã trở thành một trong những nhà thiết kế

---

<sup>2</sup> Hình ảnh Coco Chanel trong buổi triển lãm Chanel: The Legend tại Gemeentemuseum Den Haag. Marion Golstein

thời trang có ảnh hưởng nhất mọi thời đại nhờ khả năng dạy cho bản thân những kỹ năng quý giá và áp dụng chúng vào công việc của mình.

Tầm quan trọng của sự tự tin là một trong những lời khuyên quan trọng nhất mà chúng ta có thể học được từ Chanel. Chanel là một người phụ nữ độc lập mãnh liệt, tin vào khả năng bản năng của mình. Cô ấy không ngại chấp nhận rủi ro và thách thức. Là một người tự bắt đầu, điều quan trọng là phải tự tin vào khả năng của chính mình và tin tưởng rằng bạn có thể tự mình học hỏi và thành công.

Giá trị của sự kiên trì là một bài học quan trọng khác mà chúng ta có thể học được từ Chanel. Chanel đã phải đối mặt với nhiều trở ngại trong suốt sự nghiệp của mình, nhưng cô ấy không bao giờ bỏ cuộc. Cô ấy tiếp tục thúc đẩy bản thân và các thiết kế của mình đi xa hơn, ngay cả khi đối mặt với nghịch cảnh. Là một người tự học thiết kế, điều quan trọng là phải kiên trì và không bỏ cuộc khi đối mặt với thử thách hoặc thất bại.

Ngoài ra, trong cách tiếp cận thiết kế của Chanel, còn có những bài học quý giá cho những người tự học thiết kế. Cô ấy tin vào sự đơn giản và tối giản, các thiết kế của cô ấy thường đặc trưng bởi những đường nét rõ ràng và màu sắc trung tính. Cách tiếp cận thiết kế của Chanel bắt nguồn từ niềm tin của bà rằng ít hơn là nhiều hơn. Sự sang trọng thực sự nằm ở sự đơn giản. Là một người tự học thiết kế, điều quan trọng là phải tập trung vào những điều cốt yếu và tránh những thứ quá phức tạp.

Cuối cùng, một bài học quý giá khác dành cho những người tự học là cam kết của Chanel đối với sự đổi mới và thử nghiệm. Cô ấy liên tục vượt qua ranh giới của những gì có thể trong thời trang và không bao giờ hài lòng với vòng nguyệt quế của mình. Là một người tự học, điều quan trọng là cởi mở với những ý tưởng mới và sẵn sàng thử những điều mới để mở rộng kiến thức và kỹ năng của bạn.

Tóm lại, bằng sự tự tin, kiên trì, tập trung vào sự đơn giản và đón nhận sự đổi mới và thử nghiệm, bạn có thể noi gương Coco Chanel và trở thành một người tự học tốt hơn. Bằng cách thể hiện những đặc điểm này và dành hết mình cho việc học tập suốt đời, bạn có thể đi theo bước chân của một trong những người tự học vĩ đại nhất trong lịch sử và đạt được thành công lớn trong bất kỳ lĩnh vực nào.

### 3.3. Angela Benton



Angela Benton là một ví dụ về một phụ nữ da màu tự khởi nghiệp. Cô ấy là một doanh nhân thành đạt, đồng thời là người sáng lập và Giám đốc điều hành của Streamlytics, công ty giúp các cá nhân và công ty truy cập và kiếm tiền từ dữ liệu của họ một cách đúng quy tắc.

Benton lớn lên trong một gia đình có thu nhập thấp và phải đối mặt với nhiều thử thách trong suốt cuộc đời. Với quyết tâm thành công, cô tự học viết mã và xây dựng trang web. Cuối cùng, cô ấy đã bắt đầu công việc tư vấn của riêng mình, dẫn đến việc thành lập Black Web 2.0, một công ty truyền thông tập trung vào người Mỹ gốc Phi trong lĩnh vực công nghệ.

Benton đã nhận được nhiều giải thưởng về dự án “Black Web 2.0” và thành công trong kinh doanh của mình như “Top 40 dưới 40” của San Francisco Business Times và “Những người sáng tạo nhất trong kinh doanh” của Fast Company.

Câu chuyện của Benton là một câu chuyện đầy cảm hứng vì thể hiện sức mạnh của việc tự học và sự kiên trì. Mặc dù phải đối mặt với vô số trở ngại, cô vẫn có thể tự dạy cho mình những kỹ năng quý giá và xây dựng sự nghiệp thành công trong ngành công nghệ.

Cô ấy có thể tự dạy bản thân những kỹ năng và kiến thức mới để trở thành một doanh nhân thành đạt và là một giám đốc điều hành. Dưới đây là một số lý do:

Không ngại đương đầu với những thử thách mới. Angela Benton tin tưởng vào sức mạnh của việc không ngừng học hỏi và phát triển. Chính tư duy này đã giúp cô trở thành một chuyên gia tự học trong một số lĩnh vực bao gồm công nghệ, kinh doanh và marketing.

Ở vị trí là một doanh nhân tự học, cô đã học được cách tìm kiếm thông tin và công cụ cần thiết để giúp bản thân thành công. Benton cũng nổi tiếng là một người ham đọc sách, thường có mặt tại các hội nghị và sự kiện và kết nối với cùng với các chuyên gia khác trong lĩnh vực của mình.

Để trở thành một người khởi nghiệp thành công sẽ đòi hỏi khả năng giải quyết vấn đề một cách độc lập. Dù trong lĩnh vực kinh doanh hay công nghệ, Angela Benton đã thể hiện khả năng nhạy bén trong việc xác định vấn đề và đưa ra các giải pháp mang tính sáng tạo.

Cô ấy có niềm đam mê học hỏi và thúc đẩy chính mình để ngày một hoàn thiện bản thân. Động lực này đã giúp cô đạt được thành công với tư cách là một doanh nhân và CEO, đồng thời truyền cảm hứng cho những người khác làm điều tương tự.

Kiên trì là một trong những điều quan trọng nhất mà chúng ta có thể học được từ Benton. Benton phải đối mặt với nhiều trở ngại trong suốt sự nghiệp của mình, bao gồm cả sự phân

biệt đối xử và khó khăn về tài chính, nhưng cô ấy không bao giờ bỏ cuộc. Cô ấy tiếp tục làm việc chăm chỉ và thúc đẩy bản thân, ngay cả khi mọi thứ trở nên khó khăn. Là một người tự học, điều quan trọng là phải kiên trì. Đừng bỏ cuộc khi đối mặt với thử thách hay thất bại.

Một bài học quan trọng khác mà chúng ta có thể học được từ Benton là giá trị cộng đồng. Benton thành lập NewME để tạo ra một cộng đồng hỗ trợ cho các doanh nhân thuộc nhóm ít được đại diện. Là một người tự học, điều quan trọng là xung quanh bạn phải có những người có cùng chí hướng, những người có thể hỗ trợ, hướng dẫn và truyền cảm hứng. Tham gia vào cộng đồng những người tự học có thể giúp bạn duy trì động lực và tập trung vào mục tiêu của mình.

Cách thức tiếp cận kinh doanh của Benton cũng cung cấp những góc nhìn có giá trị cho những người tự khởi nghiệp. Cô ấy là một người tin tưởng vững chắc vào sức mạnh của sự đổi mới và tầm quan trọng của việc luôn đi đầu.

Đối với những người mới bắt đầu, theo kịp các xu hướng và công nghệ mới nhất trong lĩnh vực của bạn và không ngừng tìm kiếm những cách thức mới để đổi mới và cải tiến là điều thiết yếu.

Cuối cùng, việc Benton cam kết giúp đỡ người khác là một bài học quý giá khác cho những người tự học. Cô ấy đã dành phần lớn sự nghiệp của mình để giúp đỡ các doanh nhân thuộc nhóm ít được đại diện và đã sử dụng thành công của chính mình để nâng đỡ những người khác. Là một người tự học, điều quan trọng là chia sẻ kiến thức và kỹ năng của bạn với người khác. Sử dụng thành công của chính bạn để giúp người khác đạt được mục tiêu của họ cũng quan trọng không kém.

Tóm lại, để trở thành một người tự học tốt hơn, bạn nên noi gương Angela Benton thông qua sự kiên trì, xây dựng một cộng đồng hỗ trợ, luôn đổi mới và giúp đỡ người khác. Bằng cách thể hiện những đặc điểm này và cống hiến hết mình cho việc học tập suốt đời, bạn có thể đi theo bước chân của một trong những người tự học thành công nhất trong ngành công nghệ và đạt được thành công lớn trong bất kỳ lĩnh vực nào.

### 3.4. Tim Ferriss<sup>3</sup>



Tim Ferriss là một trong những nhà lãnh đạo doanh nghiệp bán chạy nhất thế giới. Anh nổi tiếng với cuốn sách bán chạy nhất "Tuần làm việc 4 giờ". Được xuất bản vào năm 2007, cuốn sách đã trở thành cuốn sách bán chạy nhất của New York Times. Cuốn sách cung cấp các chiến lược và lời khuyên về cách đạt được hiệu quả và năng suất cao hơn trong công việc cũng như trong cuộc sống của bạn.

Ferriss là tác giả của một số cuốn sách khác, chẳng hạn như "The 4-Hour Body" - tập trung vào việc tối ưu hóa hoạt động thể chất và "The 4-Hour Chef" - tập trung vào việc học. Anh ấy cũng tổ chức The Tim Ferriss Show, kênh podcast. Trong đó, anh ấy phỏng vấn các chuyên gia và những người đạt thành tích cao trong nhiều lĩnh vực khác nhau để thảo luận về thói quen, cách sinh hoạt và chiến lược để thành công của họ.

Ngoài công việc viết lách và làm kênh podcast, Ferriss còn là một nhà đầu tư thiên thần và cố vấn khởi nghiệp. Ông đã được giới thiệu trên nhiều phương diện truyền thông, bao gồm The New York Times, Forbes và CNN, và đã đầu tư vào các công ty như Uber, Twitter và Evernote.

Tim Ferriss là một ví dụ tuyệt vời về tính tự học bởi những lý do như sau:

Anh ấy có tư duy cầu tiến: anh ấy không ngừng tìm kiếm kiến thức và kỹ năng mới để cải thiện bản thân và công việc của mình. Luôn ham học hỏi và thử nghiệm các chiến lược và kỹ thuật mới để cải thiện.

Ferriss đã cho thấy sở trường tìm kiếm và sử dụng các nguồn lực để đến được nơi mình muốn. Thông qua thử nghiệm và sai, đọc sách, các khóa học trực tuyến và các nguồn khác, anh ấy đã tự dạy cho mình những kỹ năng mới.

Anh ấy có tài nhận dạng vấn đề và giải quyết vấn đề một cách sáng tạo. Anh ấy đưa ra những lời khuyên thiết thực về việc cải thiện năng suất, sức khỏe và các lĩnh vực khác của cuộc sống trong sách và kênh podcast của mình.

Ferriss đã phát triển những thói quen và cách sinh hoạt tích cực để hỗ trợ công việc và học tập của mình. Anh ấy đã nói rất nhiều về những điều này của mình, bao gồm các thói quen như thiền, viết nhật ký và tập thể dục.

Anh ấy có sự cam kết vững chắc trong việc chia sẻ kiến thức và sự thành công của mình của những người khác. Anh ấy đã truyền cảm hứng cho nhiều người khác tự học thông qua sách, podcast và các kênh khác của mình.

Một trong những lời khuyên quan trọng nhất của Ferriss là tầm quan trọng của việc thử nghiệm. Ferriss là người có niềm tin vững chắc vào việc thử những điều mới và thử nghiệm

---

<sup>3</sup> Timothy Ferriss chụp bởi Olivier Ezratty



các cách tiếp cận khác nhau để tìm ra cách hiệu quả nhất. Là một người tự học, điều quan trọng là cởi mở với những ý tưởng mới và sẵn sàng thử những điều mới để mở rộng kiến thức và kỹ năng của bạn.

Một bài học quan trọng khác từ Ferriss là thiết lập mục tiêu. Ferriss là người ủng hộ mạnh mẽ việc thiết lập các mục tiêu cụ thể, có thể đo lường được để đạt được thành công. Là một người mới bắt đầu, điều quan trọng là phải đặt mục tiêu rõ ràng và theo dõi tiến độ của bạn để duy trì động lực và sự tập trung.

Cách thức tiếp cận của Ferriss để tạo năng suất cũng cung cấp những thông tin có giá trị cho những người mới bắt đầu. Anh ấy là người tin tưởng vững chắc vào sức mạnh của sự hiệu quả và hợp lý hóa quy trình làm việc để hoàn thành nhiều việc hơn trong thời gian ngắn hơn. Là một người tự học, điều quan trọng là tìm cách tối ưu hóa quá trình học tập để tối đa hóa kết quả.

Cuối cùng, sự cam kết về cải thiện bản thân của Ferriss là một bài học quý giá khác cho những người mới bắt đầu tự học. Anh ấy là người ủng hộ mạnh mẽ việc không ngừng học hỏi và phát triển cá nhân, đồng thời đã cống hiến phần lớn sự nghiệp của mình để giúp đỡ những người khác phát huy hết tiềm năng của họ. Là một người tự học, điều quan trọng là phải học tập suốt đời và cam kết tự cải thiện thường xuyên.

Để trở thành một người tự học tốt hơn, bạn nên làm theo sự hướng dẫn của Tim Ferriss và thử nghiệm những cách tiếp cận mới, đặt mục tiêu rõ ràng, tối ưu hóa quy trình làm việc và cam kết không ngừng cải thiện bản thân. Bằng cách thể hiện những đặc điểm này và cam kết học tập suốt đời, bạn có thể đạt được thành công mỹ mãn trong bất kỳ lĩnh vực nào.

## 4.5 kỹ năng mềm cho việc tự học

Học tập là một quá trình phức tạp đối với bộ não của chúng ta: nó đòi hỏi chúng ta phải tập trung, chú ý, sáng tạo và có tổ chức. Tất cả những đặc điểm này là kỹ năng mềm: nó sẽ giúp ích cho chúng ta trong cuộc sống hàng ngày

Trong thế giới ngày nay, khả năng học hỏi nhanh chóng và thích nghi với sự thay đổi là quan trọng hơn bao giờ hết. Khi các ngành công nghiệp và công nghệ phát triển với tốc độ chóng mặt, những cá nhân thành công nhất là những người có thể đi đầu bằng cách liên tục mở rộng kiến thức và kỹ năng của mình. Nhưng đâu là những kỹ năng mềm quan trọng giúp những người tự học phát triển trong bối cảnh thay đổi nhanh chóng này? Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá 5 kỹ năng mềm tự học thiết yếu có thể giúp bạn đạt được mục tiêu của mình và duy trì khả năng cạnh tranh trong bất kỳ lĩnh vực nào.

## 4.1. Tính tò mò



Sự tò mò là tia sáng thấp bùng lên ngọn lửa tự học. Khi tiếp cận một chủ đề với cảm giác tò mò và thắc mắc, chúng ta sẽ có nhiều động lực hơn để khám phá và hiểu nó ở mức độ sâu hơn. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá những cách mà sự tò mò có thể nâng cao kinh nghiệm tự học và đưa ra các chiến lược để trau dồi và khai thác tính cách này.

Một trong những lợi ích chính của sự tò mò là nó thôi thúc chúng ta tìm kiếm thông tin và những trải nghiệm mới. Bằng cách tiếp cận một chủ đề với tinh thần tò mò, chúng ta có nhiều khả năng đặt câu hỏi, tìm kiếm các nguồn thông tin mới và khám phá các quan điểm khác nhau. Điều này có thể giúp chúng ta hiểu sâu hơn về các vấn đề phức tạp và có được những hiểu biết mới, nếu không thì có thể sẽ không khám phá ra được.

Sự tò mò cũng giúp trải nghiệm học tập trở nên hấp dẫn và thú vị hơn. Khi tiếp cận một chủ đề với cảm giác ngạc nhiên và thích thú, chúng ta có nhiều khả năng tiếp tục tham gia và đầu tư vào quá trình học tập, ngay cả khi nó trở nên khó khăn hoặc thử thách. Điều này có thể giúp chúng ta kiên trì vượt qua những trở ngại và thất bại, đồng thời duy trì động lực để tiếp tục học hỏi ngay cả khi mọi việc trở nên khó khăn.

Để trau dồi và khai thác trí tò mò trong hành trình tự học của chính chúng ta, điều quan trọng là tiếp cận từng chủ đề hoặc thử thách mới với một tâm hồn cởi mở và cảm giác thích thú. Dành thời gian để đặt câu hỏi, khám phá các quan điểm khác nhau và tìm kiếm các nguồn thông tin mới. Hãy để bản thân hoàn toàn đắm chìm trong trải nghiệm học tập và đón nhận cảm giác tò mò và ngạc nhiên khi khám phá những ý tưởng và khái niệm mới.

Tò mò là một công cụ mạnh mẽ để nâng cao trải nghiệm tự học, thúc đẩy chúng ta tìm kiếm thông tin và trải nghiệm mới, đồng thời làm cho quá trình học tập trở nên hấp dẫn và thú vị

hơn. Bằng cách trau dồi và khai thác tính cách này trong hành trình học tập của chính mình, chúng ta có thể khai phá tiềm năng của sự tò mò và đưa việc học của mình lên một tầm cao mới.

## 4.2. Tự giác kỷ luật



Kỷ luật tự giác là một phẩm chất quan trọng đối với bất kỳ ai muốn trở thành một người tự học thành công. Khi tiếp cận hành trình học tập của mình với tinh thần kỷ luật tự giác, chúng ta có thể tập trung, có động lực và đi đúng hướng hơn, ngay cả khi đối mặt với những trở ngại và thất bại. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá những cách mà kỷ luật tự giác có thể nâng cao kinh nghiệm tự học và đưa ra các chiến lược để trau dồi và khai thác tính cách này.

Tự giác kỷ luật giúp chúng ta tập trung vào mục tiêu học tập và tránh bị phân tâm. Bằng cách tập trung, chúng ta sẽ có thể tiếp nhận nhiều thông tin hơn và lưu giữ thông tin tốt hơn, điều này sẽ cải thiện kết quả học tập của chúng ta.

Tự giác kỷ luật có ích cho việc sắp xếp thứ tự ưu tiên và sử dụng thời gian của chúng ta một cách hiệu quả để đạt được những gì chúng ta muốn học. Chúng ta có thể cân bằng các cam kết học tập với các trách nhiệm và hoạt động khác bằng cách quản lý thời gian hiệu quả.

Ngay cả khi chúng ta đối mặt với những thách thức hoặc thất bại, kỷ luật tự giác giúp chúng ta duy trì động lực và cam kết với mục tiêu học tập của mình. Bằng cách duy trì một ý thức mạnh mẽ về động lực, chúng ta có thể kiên trì và đạt được mục tiêu học tập của mình.

Bằng cách giữ kỷ luật, chúng ta xây dựng lòng tự tin và lòng tự trọng, những điều cần thiết để học tập hiệu quả. Bằng cách kiên trì dành thời gian và nỗ lực cho việc học, chúng ta có thể tiến bộ và đạt được mục tiêu của mình theo thời gian.

Finally, it helps us build confidence and self-esteem, which are essential for effective learning. We develop a sense of achievement and pride in our abilities by taking control of our learning process and achieving our goals. Cuối cùng, nó giúp chúng ta xây dựng sự tự tin và lòng tự trọng, cũng là những điều cần thiết để học tập hiệu quả. Chúng ta phát triển ý thức về thành tích và niềm tự hào về khả năng của mình bằng cách kiểm soát quá trình học tập và đạt được mục tiêu của mình.

Kỷ luật tự giác là một phẩm chất quan trọng đối với bất kỳ ai muốn trở thành một người tự học thành công. Điều này giúp chúng ta tập trung, có động lực và đi đúng hướng với việc học của mình. Bằng cách trau dồi và áp dụng điều này trong hành trình học tập của chính mình, chúng ta sẽ khai phá tiềm năng của nó và đưa việc học của mình lên một tầm cao mới.

### 4.3. Tư duy phản biện



Tư duy phản biện là một phần thiết yếu để việc tự học thành công. Đó là điều phân biệt những người tự học bình thường với những tự người giỏi. Tư duy phản biện giúp chúng ta đánh giá thông tin, rút ra kết luận và phát triển các giải pháp sáng tạo cho các vấn đề phức tạp. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá những cách mà tư duy phản biện nâng cao được trải nghiệm tự học và đưa ra những lời khuyên thiết thực về cách trau dồi kỹ năng vô giá này.

Một trong những lợi ích chính của tư duy phản biện là nó cho phép chúng ta xác định những lập luận chưa đúng và những lập luận nguy hiểm. Khi áp dụng vào tư duy phản biện, chúng ta sẽ xác thực bằng chứng, đánh giá logic và làm rõ bất kỳ thành kiến nào nếu có.

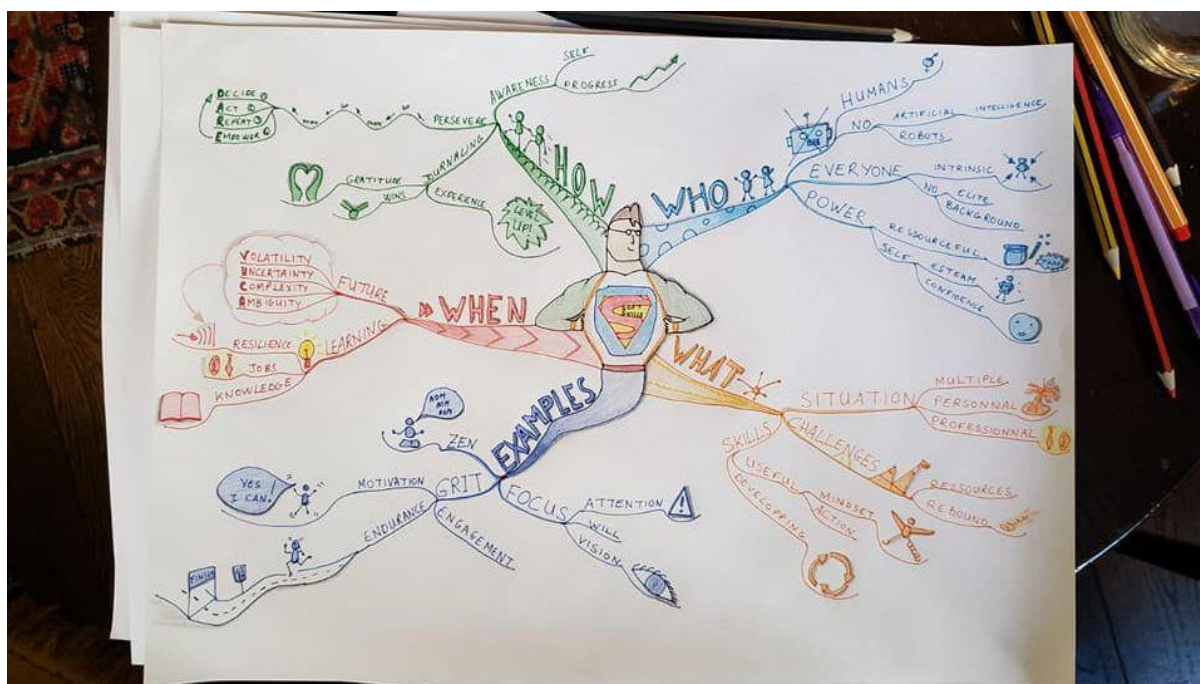
Điều quan trọng là tiếp cận thông tin mới với một sự cởi mở và một chút hoài nghi mang tính tích cực. Thay vì chấp nhận mọi thứ chúng ta đọc hoặc nghe theo giá trị bề nổi, chúng ta nên



đặt câu hỏi, đối chất các giả định và tìm kiếm các quan điểm thay thế. Bằng cách đó, chúng ta có thể phát triển sự hiểu biết sâu sắc hơn về vấn đề hiện tại và khám phá những hiểu biết mới mà chúng ta có thể đã bỏ lỡ.

Tư duy phản biện là một kỹ năng cần thiết cho bất kỳ ai muốn nâng cao khả năng tự học của mình. Nó cho phép chúng ta đánh giá thông tin, xác định lý luận thiếu sót và phát triển các giải pháp sáng tạo cho các vấn đề phức tạp. Bằng cách trau dồi kỹ năng này trong hành trình học tập của chính mình, chúng ta có thể mở ra những cấp độ hiểu biết mới và đạt được thành công lớn hơn trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Như Malcolm Gladwell đã từng nói, "Chìa khóa để đưa ra quyết định đúng đắn không phải là kiến thức. Mà là sự hiểu biết. Chúng ta đang chìm trong những thứ đã có trước. Chúng ta đang thiếu hụt những cái về sau một cách dữ dội.

#### 4.4. Nhận thức sâu



Siêu nhận thức, hay được hiểu là khả năng phản ánh suy nghĩ của chính chúng ta, là một khía cạnh quan trọng của việc tự học thành công. Nó cho phép chúng ta suy nghĩ về kinh nghiệm học tập của mình, đánh giá điểm mạnh và điểm yếu của chúng ta và điều chỉnh cách tiếp cận của chúng ta khi cần thiết. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá những cách mà siêu nhận thức nâng cao trải nghiệm tự học và đưa ra những lời khuyên thiết thực về cách trau dồi kỹ năng vô giá này. Đối với Tony Buzan, siêu nhận thức là khả năng suy nghĩ về cách chúng ta suy nghĩ. Thực hành này tạo ra sự tự nhận thức và tâm thức nhiều hơn về hành vi của chính chúng ta.

Một trong những lợi ích chính của siêu nhận thức là nó cho phép chúng ta theo sát tiến trình của chính mình. Bằng cách thường xuyên đánh giá sự hiểu biết của mình về một chủ đề, chúng ta có thể xác định những lĩnh vực mà mình cần tập trung nỗ lực và điều chỉnh chiến lược học tập cho phù hợp. Điều này giúp chúng ta đi đúng hướng và tránh sa lầy vào những lĩnh vực mà chúng ta có thể gặp khó khăn.

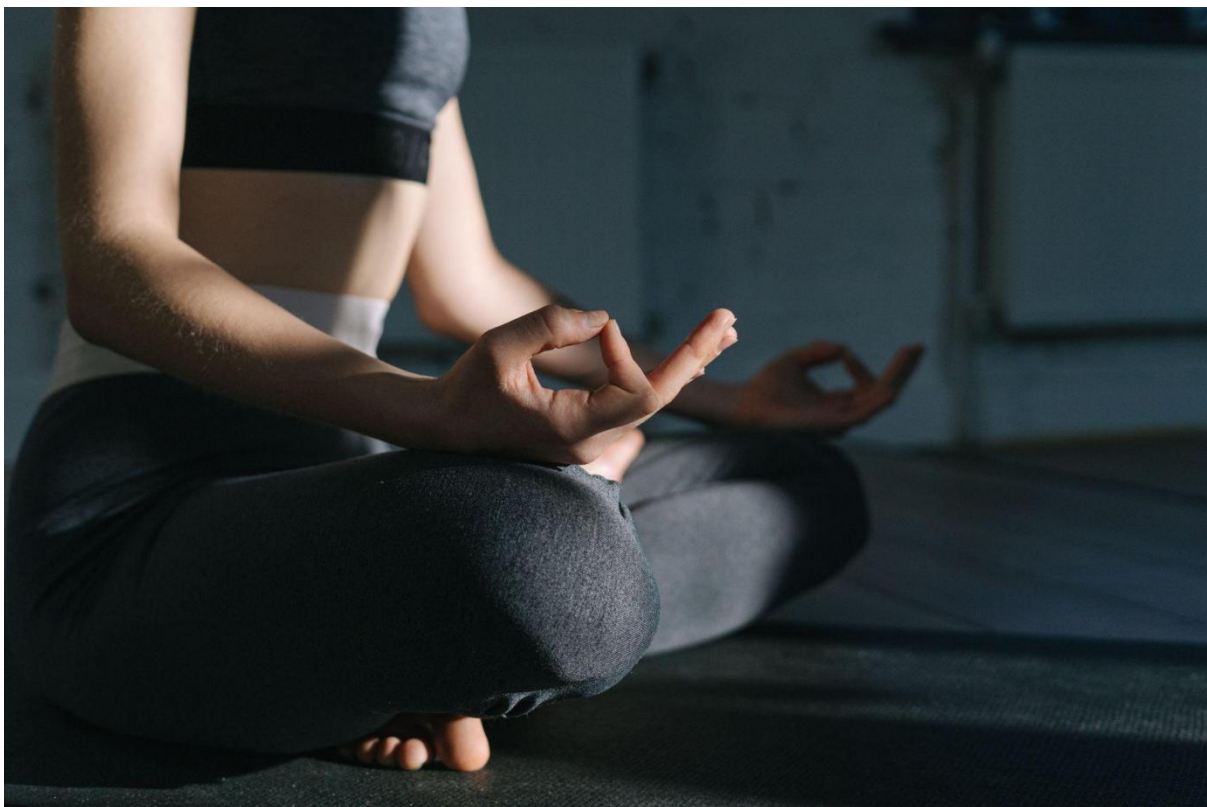


Siêu nhận thức cũng cho phép chúng ta đặt ra những mục tiêu thực tế cho chính mình. Bằng cách hiểu rõ khả năng và hạn chế của chính mình, chúng ta có thể phát triển các mục tiêu đủ đầy thách thức nhưng có thể đạt được. Điều này giúp chúng ta duy trì động lực và sự tập trung, ngay cả khi đối mặt với những thất bại và trở ngại.

In this way we can develop a more nuanced understanding of our own learning processes and make adjustments where necessary. Để trau dồi siêu nhận thức, điều quan trọng là phải thường xuyên lùi lại một bước và suy ngẫm về trải nghiệm học tập của chúng ta. Điều này có thể bao gồm đến việc ghi lại quá trình của chúng ta, tìm kiếm phản hồi từ người khác hoặc tham gia vào các hoạt động tự đánh giá. Bằng cách này, chúng ta có thể phát triển sự hiểu biết sâu sắc hơn về quá trình học tập của chính mình và thực hiện các điều chỉnh khi cần thiết.

Tóm lại, siêu nhận thức là một kỹ năng cần thiết cho bất kỳ ai muốn cải thiện khả năng tự học của mình. Nó cho phép chúng ta theo dõi tiến độ của mình, đặt mục tiêu thực tế và điều chỉnh cách tiếp cận khi cần thiết. Bằng cách trau dồi kỹ năng này trong hành trình học tập của chính mình, chúng ta có thể đạt được thành công lớn hơn và mở ra những cấp độ hiểu biết mới. Siêu nhận thức là chìa khóa để phát triển những tính cách quan trọng để trở thành một người tự học thành công.

## 4.5. Kiên nhẫn



Kiên nhẫn là một điều thường bị bỏ qua nhưng rất cần thiết trong quá trình tự học. Trong một thế giới coi trọng tốc độ và sự hài lòng tức thời, bạn có thể bị cám dỗ để vội vã hoàn thành quá trình học tập với hy vọng đạt được kết quả nhanh chóng. Tuy nhiên, như bất kỳ người tự

học thành công nào cũng biết, việc thành thạo thực sự cần có thời gian, nỗ lực và sự kiên nhẫn.

Một trong những lợi ích chính của tính kiên nhẫn là nó cho phép chúng ta kiên trì khi đối mặt với những thất bại và trở ngại. Học tập là một quá trình, và không có gì lạ khi gặp phải những thách thức hoặc trải qua những thất bại trên hành trình này. Tuy nhiên, những người kiên nhẫn được trang bị tốt hơn để vượt qua những thách thức này và vẫn cam kết với mục tiêu học tập của họ trong thời gian dài.

Một lợi ích khác của sự kiên nhẫn là nó cho phép chúng ta tập trung vào quá trình hơn là kết quả. Thay vì chăm chăm vào kết quả ngay lập tức, những người kiên nhẫn tự học hiểu rằng làm chủ thực sự là một hành trình đòi hỏi thời gian, nỗ lực và sẵn sàng chấp nhận sai lầm và thất bại trên đường đi. Bằng cách tập trung vào quá trình, chúng ta có thể phát triển sự hiểu biết sâu sắc hơn về kiến thức và khám phá những hiểu biết mới mà có thể chưa được phát hiện ra.

Để rèn luyện tính kiên nhẫn trong hành trình tự học của chính mình, điều quan trọng là phải áp dụng tư duy cầu tiến và chấp nhận quan điểm rằng thành công là một cuộc chạy marathon chứ không phải chạy nước rút. Điều này có thể bao gồm đến việc đặt ra những kỳ vọng thực tế cho bản thân, ăn mừng những chiến thắng nhỏ trên hành trình và luôn cam kết với các mục tiêu học tập của mình ngay cả khi đối mặt với nghịch cảnh.

Tóm lại, kiên nhẫn là một kỹ năng cần thiết cho bất cứ ai muốn cải thiện khả năng tự học của mình. Nó cho phép chúng ta kiên trì đối mặt với thử thách, tập trung vào quá trình hơn là kết quả và đạt được khả năng làm chủ thực sự về lâu dài. Bằng cách trau dồi tính kiên nhẫn trong hành trình tự học của chính mình, chúng ta có thể chạm tới thành công và phát huy hết tiềm năng của mình.

## 5. Tự học trong thời kỳ nguyên số

Trong thời đại kỹ thuật số, chúng ta có quyền truy cập vào nhiều thông tin hơn bao giờ hết. Chúng ta mang theo các thư viện trong túi của mình và có thể kết nối với các chuyên gia cũng như cộng đồng những người tự học trên khắp thế giới chỉ bằng một nút bấm. Với tất cả những nguồn lực này trong tầm tay, không có gì ngạc nhiên khi nhiều người trong chúng ta đang chuyển sang tự học như một cách để có được những kỹ năng và kiến thức mới. Nhưng để trở thành một người tự học hiệu quả trong thời đại kỹ thuật số thì cần những gì? Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá các phương pháp hay nhất để tìm hiểu các công cụ kỹ thuật số ngày nay. Chương này sẽ cung cấp góc nhìn sâu sắc và nguồn cảm hứng cho bất kỳ ai muốn trở thành một người học hiệu quả hơn trong thời đại kỹ thuật số.

### 5.1. Học bằng cách nghe



Trong thời đại hiện đại, công nghệ đã thay đổi cách chúng ta học tập, đưa vào vô số thông tin và tài nguyên vào tầm tay của chúng ta. Podcast và sách nói là hai công cụ đã cách mạng hóa trải nghiệm học tập, cho phép chúng ta tương tác với nhiều loại nội dung mọi lúc, mọi

nơi. Nhưng làm thế nào chúng ta có thể sử dụng những phương tiện này để tối đa hóa tiềm năng học tập của mình? Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá những lợi ích của việc học với podcast và sách nói, đồng thời chia sẻ các chiến lược để tận dụng tối đa những nguồn này.

Podcast mang đến cơ hội đặc biệt để học hỏi từ các chuyên gia và những người đam mê trong hầu hết mọi lĩnh vực. Với hàng nghìn podcast có sẵn về nhiều chủ đề khác nhau, luôn có thứ gì đó dành cho tất cả mọi người. Từ khoa học và công nghệ đến lịch sử và văn hóa, podcast là một cách thuận tiện và dễ tiếp cận để cập nhật thông tin và tương tác với thế giới xung quanh chúng ta. Bằng cách lắng nghe các chuyên gia và những người đam mê chia sẻ kiến thức và hiểu biết của họ, chúng ta có thể hiểu sâu hơn về các chủ đề phức tạp và khám phá những quan điểm và ý tưởng mới.

Mặt khác, sách nói mang đến trải nghiệm học tập sâu sắc và phong phú hơn. Lắng nghe một cuốn sách cho phép chúng ta tương tác với nội dung của nó theo cách tập trung hơn và không bị gián đoạn so với việc đọc. Điều này có thể giúp chúng ta tiếp thu và lưu giữ thông tin hiệu quả hơn và làm cho trải nghiệm học tập trở nên thú vị và hấp dẫn hơn. Sách nói cũng là một cách tuyệt vời để học khi đang di chuyển, cho dù đang đi, tập thể dục hay thực hiện các hoạt động khác.

Để tận dụng tối đa podcast và sách nói, điều quan trọng là bạn phải tiếp cận chúng với mục đích và sự tập trung. Chọn nội dung phù hợp và thú vị với bạn, đồng thời dành thời gian tương tác với nội dung đó. Ghi chú hoặc tạo bản tóm tắt để hiểu sâu hơn và lưu giữ thông tin chính. Và đừng ngại tích cực tương tác với nội dung, đặt câu hỏi và thách thức các giả định trên lúc nghe.

Podcast và sách nói là những công cụ mạnh mẽ để tự học, mang đến những cơ hội duy nhất để tương tác với các chuyên gia và những người đam mê, đồng thời mở rộng kiến thức và hiểu biết của chúng ta. Bằng cách tiếp cận họ với mục đích và sự tập trung, chúng ta có thể tối đa hóa tiềm năng của họ và đưa việc học của chúng ta lên một tầm cao mới.

## 5.2. Học bằng cách xem



Trong những năm gần đây, các nền tảng truyền thông xã hội như YouTube và TikTok đã thay đổi cách chúng ta sử dụng và tương tác với nội dung. Nhưng những nền tảng này phải chỉ là nguồn giải trí không? Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá những cách mà YouTube và TikTok có thể trở thành những công cụ hữu dụng để tự học và chia sẻ các chiến lược để tận dụng tối đa những nền tảng này.

YouTube cung cấp vô số nội dung về hầu hết mọi chủ đề. Từ hướng dẫn, minh họa cho đến bài giảng và phỏng vấn, YouTube có thể là một nguồn tài nguyên mạnh mẽ để học hỏi và khám phá. Bằng cách đăng ký các kênh và người sáng tạo phù hợp với sở thích và mục tiêu của bạn, bạn có thể tiếp cận vô số kiến thức chuyên môn và chi tiết.

Mặt khác, TikTok có vẻ như là một nguồn nội dung học tập không đảm bảo. Nhưng với định dạng video dạng ngắn, TikTok cung cấp một cách độc đáo để tương tác với nội dung theo cách thú vị và hấp dẫn. Bằng cách theo dõi những người sáng tạo có cùng sở thích với bạn, bạn có thể khám phá những quan điểm và ý tưởng mới ở định dạng vừa mang tính giải trí vừa mang lại nhiều thông tin.

Để tận dụng tối đa YouTube và TikTok cho việc học, điều quan trọng là phải cân nhắc và tập trung vào việc sử dụng của bạn. Tìm kiếm nội dung phù hợp và thú vị đối với bạn, đồng thời tích cực tương tác với nội dung đó bằng cách ghi chú hoặc viết tóm tắt. Hãy chọn lọc các



đăng ký và theo dõi của bạn, đồng thời thường xuyên xem xét thói quen sử dụng của bạn để đảm bảo bạn đang tận dụng tối đa các nền tảng này.

YouTube và TikTok mang đến những cơ hội độc đáo để tự học, cung cấp khả năng tiếp cận vô số kiến thức chuyên môn và thông tin chuyên sâu ở các định dạng hấp dẫn và dễ tiếp cận. Bằng cách tiếp cận các nền tảng này với mục đích và sự tập trung, chúng ta có thể khai phá tiềm năng của chúng và đưa việc học của mình lên một tầm cao mới.

### 5.3. Học bằng cách chia sẻ



Học tập thường được coi là một hoạt động cá nhân, nhưng sự thật là việc chia sẻ những gì chúng ta học được với người khác có thể là một công cụ mạnh mẽ để hiểu sâu hơn và đạt được những hiểu biết mới. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá những cách mà việc chia sẻ kiến thức của mình với người khác có thể nâng cao trải nghiệm học tập và đưa ra các chiến lược để thực hiện điều đó một cách hiệu quả.

Chia sẻ việc học của chúng ta với những người khác buộc chúng tôi phải nói rõ sự hiểu biết của mình và chuyển ngữ những ý tưởng phức tạp sang ngôn ngữ dễ tiếp cận. Điều này có thể giúp chúng tôi xác định những lỗ hổng trong kiến thức của mình và điều chỉnh sự hiểu biết về các vấn đề phức tạp. Bằng cách dạy những người khác, chúng ta cũng có được những quan điểm và hiểu biết mới, vì học sinh của chúng ta có thể đặt câu hỏi hoặc đưa ra những quan điểm thay thế thách thức các giả định của chúng ta và giúp chúng ta mở rộng hiểu biết.

Nhưng chia sẻ những gì chúng ta học được không chỉ là dạy người khác. Nó cũng có thể ở dạng thảo luận, tranh luận hoặc dự án hợp tác. Bằng cách tương tác với những người khác

theo cách này, chúng ta có thể tinh chỉnh sự hiểu biết của mình thông qua đối thoại và tranh luận, đồng thời đạt được những hiểu biết mới thông qua trao đổi ý kiến.

Để tận dụng tối đa việc chia sẻ kiến thức của mình với người khác, điều quan trọng là tiếp cận nó với thái độ tò mò và cởi mở. Tìm kiếm cơ hội để tương tác với những người khác, cho dù thông qua giảng dạy chính thức hay thảo luận gián tiếp, đồng thời cởi mở với những quan điểm và ý tưởng mới. Dành thời gian để suy ngẫm về sự hiểu biết của chính bạn và xác định những lĩnh vực mà bạn có thể vẫn còn lỗ hổng trong kiến thức của mình.

Chia sẻ việc học của chúng ta với những người khác là một công cụ mạnh mẽ để nâng cao trải nghiệm học tập, hiểu sâu hơn và đạt được những hiểu biết mới. Bằng cách tiếp cận phương pháp này với sự tò mò và cởi mở, chúng ta có thể mở khóa tiềm năng của nó và đưa việc học của mình lên một tầm cao mới.

## 5.4. Học bằng cách thực hành



4

Khi nói đến việc học, không gì có thể thay thế được kinh nghiệm thực hành. Học thông qua hành động là một cách hiệu quả để đạt được các kỹ năng mới, xây dựng sự tự tin và hiểu sâu hơn về các chủ đề phức tạp. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá những cách mà học thông qua thực hành có thể nâng cao trải nghiệm học tập và đưa ra các chiến lược để kết hợp nó vào hành trình học tập của chính chúng ta.

Một trong những lợi ích chính của việc học thông qua hành là cách nó có sự tham gia của nhiều giác quan và phương thức học tập. Bằng cách tham gia vào một chủ đề hoặc kỹ năng thông qua hành động, chúng ta có thể kết hợp các khía cạnh thể chất, nhận thức và cảm xúc của việc học vào trải nghiệm của mình. Điều này có thể làm cho quá trình học tập trở nên sâu sắc và hấp dẫn hơn, đồng thời có thể giúp chúng ta lưu giữ thông tin hiệu quả hơn.

Học thông qua hành có thể có nhiều hình thức, từ các hoạt động và thí nghiệm thực hành đến các bài tập nhập vai. Bằng cách tìm kiếm các cơ hội để tham gia vào một chủ đề theo cách thực hành, chúng ta có thể hiểu sâu hơn về các ý tưởng phức tạp và có được những hiểu biết mới về cách chúng hoạt động trong thực tế.

Để đạt được hiệu quả cao nhất từ việc học thông qua thực hành, điều quan trọng là tiếp cận nó với tư duy cầu tiến và sẵn sàng chấp nhận thất bại như một phần của quá trình học tập. Dành thời gian để suy ngẫm về kinh nghiệm của bạn và xác định những lĩnh vực mà bạn có thể vẫn còn lỗ hổng về kiến thức hoặc kỹ năng. Tìm kiếm phản hồi từ những người khác và cởi mở với những lời chỉ trích mang tính xây dựng như một cách để cải thiện hiệu suất của bạn.

Học thông qua hành là một công cụ mạnh mẽ để nâng cao trải nghiệm học tập, xây dựng kỹ năng và đạt được những hiểu biết mới. Bằng cách tiếp cận nó với tư duy cầu tiến và sẵn sàng chấp nhận thất bại như một phần tự nhiên của quá trình học hỏi, chúng ta có thể khai phá tiềm năng của nó và đưa việc học của mình lên một tầm cao mới.

## 6. Kết luận

Khi chúng ta đi đến cuối hành trình khám phá thế giới tự học và nghệ thuật trở thành người tự học, có một điều rõ ràng: con đường dẫn đến sự thành thạo không bao giờ dễ dàng, nhưng nó luôn xứng đáng.

Chúng ta đã phát hiện ra rằng tự học không phải là một cách tiếp cận chung cho tất cả mọi người, mà là một quá trình khám phá và thử nghiệm dành riêng cho mỗi cá nhân. Chúng ta đã học được rằng chìa khóa thành công không chỉ là tiếp thu kiến thức mà còn phát triển các kỹ năng mềm để có thể tự học, chẳng hạn như sự tò mò, kỷ luật tự giác, tư duy phản biện, siêu nhận thức và tính kiên nhẫn.

Chúng tôi cũng nhận thấy rằng tự học không phải là một nỗ lực đơn độc, mà là một quá trình hợp tác và hướng đến cộng đồng, được xây dựng bằng cách chia sẻ kiến thức và tương tác với những người khác. Bằng cách khai thác sức mạnh của công nghệ và cộng đồng trực tuyến, chúng ta có thể kết nối với những người tự học khác và khai thác kho kiến thức và tài nguyên khổng lồ có thể giúp chúng ta đạt được mục tiêu học tập của mình.

Khi chúng ta suy ngẫm về hành trình này, rõ ràng rằng việc trở thành một người tự học không chỉ là tiếp thu kiến thức, mà còn là chuyển đổi bản thân thành những người học suốt đời. Đó là về việc nuôi dưỡng một tư duy phát triển, đón nhận quá trình học hỏi và tìm thấy niềm vui trong cuộc hành trình.

Vì vậy, chúng ta hãy đón nhận thử thách này với sự nhiệt tình và tiếp tục thúc đẩy bản thân lên những tầm cao mới trong việc khám phá bản thân và làm chủ bản thân.