

Từ điển

#lifelonglearning





- “Từ điển #lifelonglearning” được QHome cập nhật trong tiến trình thực hành nghề nghiệp và thực hành cá nhân.
- Các từ được giới thiệu không theo thứ tự bảng chữ cái.



Lifelong Learning – Học tập trọn đời

Học tập trọn đời là trải nghiệm học tập liên tục trong tiến trình phát triển cá nhân giữa bối cảnh đời sống lẫn môi trường nghề nghiệp.

Tinh thần học tập trọn đời không chú trọng vào việc bạn liên tục học cái mới để lấy kiến thức. Tinh thần học tập trọn đời chú trọng bạn trong hành trình tự nhận ra, tự hiểu biết chính mình.



Lifewide Learning – Học tập trọn đời

Khái niệm này nhấn mạnh đến việc học trong bối cảnh thực tế và các bối cảnh xác thực với các mục tiêu khó đạt được hơn thông qua việc học trên lớp.

Từ đó giúp người học đạt được mục tiêu phát triển toàn diện con người và cho phép họ phát triển các khả năng học tập suốt đời cần thiết trong xã hội luôn thay đổi của chúng ta.



Attention Span – Khoảng chú ý

Khoảng chú ý là một công cụ quan trọng cho khả năng học tập, xử lý thông tin và tương tác với thế giới của chúng ta. Khoảng chú ý là yếu tố chính trong việc học và ghi nhớ. Khi khoảng chú ý ngắn, việc học có thể không hiệu quả, gây lãng phí nhiều nguồn lực.

Tiến trình học được ghi nhận khi có khoảng chú ý, là lúc một người có đủ sự tỉnh táo dành cho sự tập trung.



Intentional Learning – Học tập có chủ đích

Học tập có chủ đích là cách học tập trung vào việc nhận thức được quá trình học tập và kết quả hướng tới. Nó bao gồm việc quyết tâm và tập trung vào việc tiếp thu kiến thức và kỹ năng.



Incidental Learning - Học ngẫu nhiên

Học ngẫu nhiên là việc học không có kế hoạch, diễn ra trong khi thực hiện các hoạt động khác. Đây là cách học tự nhiên có thể diễn ra trong nhiều bối cảnh, bao gồm nơi làm việc, trường học hoặc ở nhà.

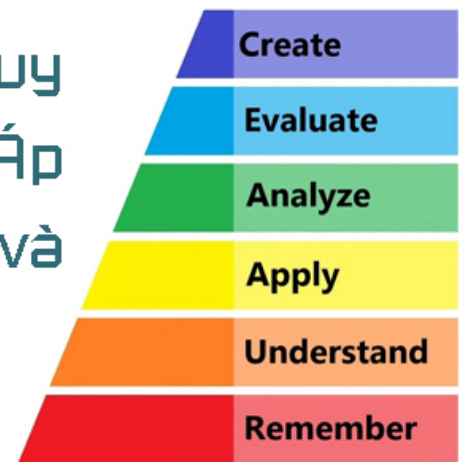
Học tập trọn đời không chỉ là việc tiếp thu kiến thức và kỹ năng mới; nó còn bao gồm việc loại bỏ thông tin lỗi thời không còn được áp dụng nữa. Nếu không, chúng ta có nguy cơ tích tụ sự lộn xộn trong trí nhớ của mình.



Bloom Taxonomy – Phân loại tư duy của Bloom

Mô hình phân loại này phân tích các cấp độ tư duy khác nhau mà chúng ta trải qua khi học một điều gì đó mới. Mỗi bậc đưa bạn lên cao hơn, từ tư duy đơn giản đến phức tạp.

Có 6 bước trong Phân loại tư duy của Bloom: Ghi nhớ, Hiểu, Áp dụng, Phân tích, Đánh giá và Sáng tạo.





Micro Learning – Học với cách chia nhỏ

Đây là chiến lược giáo dục tập trung vào việc tiếp cận thông tin mới bằng cách chia nhỏ các chủ đề thành các đơn vị học tập độc lập, ngắn gọn.

Sự thuận tiện trong tiếp cận này sẽ tạo động lực cho người học, tạo cảm hứng cho việc tiếp tục đào sâu, kết nối những kiến thức, xây dựng nền tảng vững vàng hơn ở lĩnh vực họ muốn khám phá.



Critical Thinking – Tư duy phản biện

Trong một thế giới mà thông tin có ở khắp mọi nơi, chúng ta phải học cách đánh giá và hiểu thông tin mà chúng ta nhận được. Tư duy phản biện là một loại tư duy mà trong đó bạn đặt câu hỏi, phân tích, diễn giải, đánh giá và đưa ra phán đoán về những gì bạn đọc, nghe, nói hoặc viết.

Tư duy phản biện là một cách đánh giá thông tin và lập luận một cách có hệ thống và khách quan. Cách tư duy này không chỉ giúp chúng ta ra quyết định hợp lý, tìm ra giải pháp mà còn thúc đẩy sự phát triển cá nhân và nghề nghiệp.



System 1 Thinking Tư duy nhanh - Hệ thống 1

Đây là hệ thống tư duy nhanh, tự động và trực quan, hoạt động với ít hoặc không cần nỗ lực. Chế độ suy nghĩ này cho phép chúng ta đưa ra quyết định và phán đoán nhanh chóng dựa trên các mô hình và kinh nghiệm.

*Thinking, Fast and Slow” (tựa tiếng Việt “Tư duy nhanh và chậm”) của nhà tâm lý học Daniel Kahneman với luận điểm chính là phân biệt giữa hai phương thức tư duy nhanh và tư duy chậm.



System 2 Thinking Tư duy chậm - Hệ thống 2

Đây là hệ thống tư duy chậm, thận trọng và có ý thức, đòi hỏi nỗ lực có chủ đích. Kiểu suy nghĩ này được sử dụng cho các nhiệm vụ phân tích và giải quyết vấn đề phức tạp, đòi hỏi nhiều suy nghĩ và cân nhắc hơn.

*Thinking, Fast and Slow” (tựa tiếng Việt “Tư duy nhanh và chậm”) của nhà tâm lý học Daniel Kahneman với luận điểm chính là phân biệt giữa hai phương thức tư duy nhanh và tư duy chậm.



Self-reflection – Sự tự phản chiếu

Tự phản chiếu là một kỹ năng quan trọng cho việc học tập trọn đời. Tự phản chiếu giúp bạn xem xét cách bạn học, từ đó lựa chọn cách học phù hợp với bản thân.

Một số mô hình phản chiếu thường áp dụng như Gibbs (1988), Kolb (1984), Mezirow (1981), Schön (1991), Atkins & Murphy (1993), Driscoll (1994), Rolfe và cộng sự (2001), Brookfield (2005), Johns (2006).



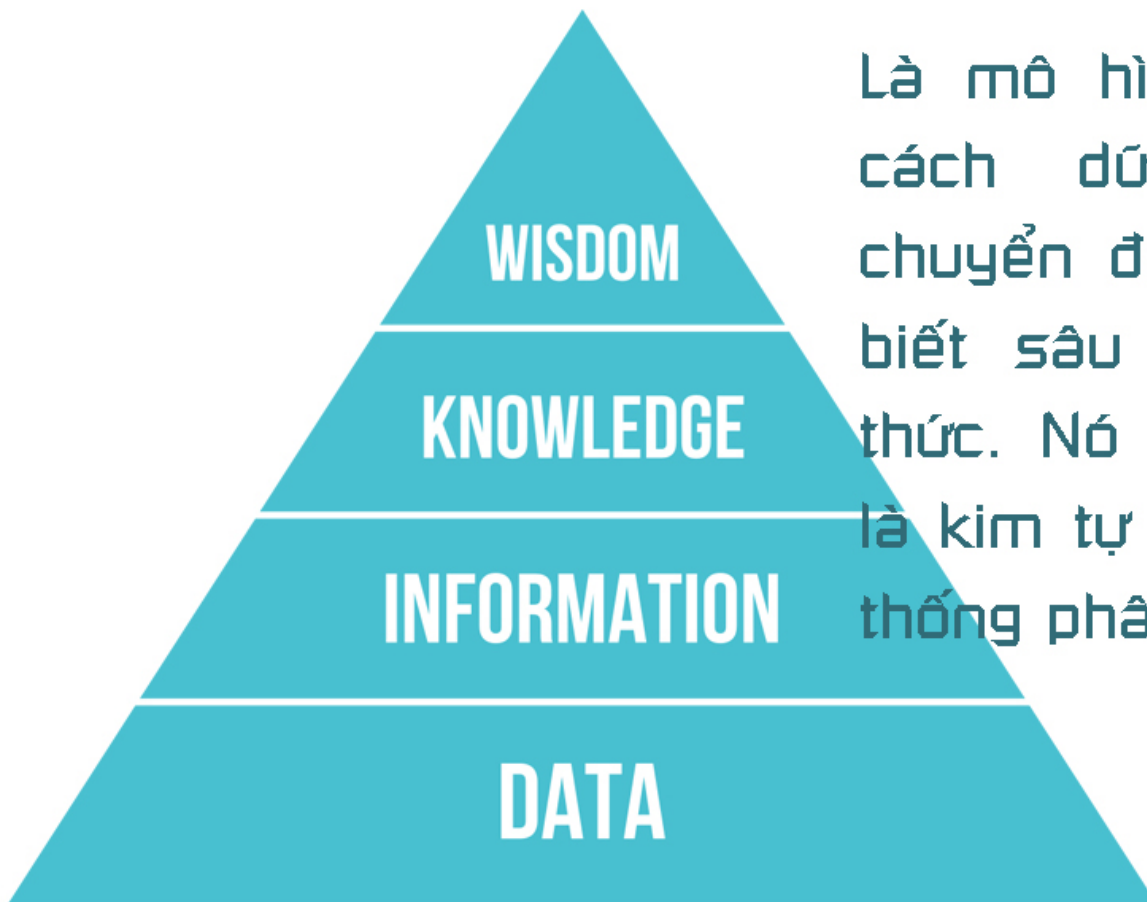
Self-awareness – Sự tự nhận thức/ nhận biết bản thân

Tự nhận thức là khả năng nhận thức và hiểu những điều tạo nên con người bạn như một cá nhân, bao gồm tính cách, hành động, giá trị, niềm tin, cảm xúc và suy nghĩ của bạn.

Khi nhận biết được chính mình, bạn sẽ nhận ra những định kiến trong tư duy, dần thay thế bằng góc nhìn rộng lớn hơn và tự do lựa chọn những điều bạn muốn chủ động học hỏi, khám phá dựa trên cách tư duy cởi mở.



Mô hình DIKW



Là mô hình minh họa cách dữ liệu được chuyển đổi thành hiểu biết sâu sắc và kiến thức. Nó còn được gọi là kim tự tháp hoặc hệ thống phân cấp DIKW.



Fixed Mindset – Tư duy đóng/cố định

Với tư duy đóng, một người tin rằng khả năng là bẩm sinh và không thể thay đổi. Quan điểm này khiến cá nhân xem thành công hay thất bại là sự phản ánh của năng lực vốn có, thường hạn chế sự phát triển cá nhân.

*Nhà tâm lý học người Mỹ Carol Dweck được công nhận là người phát triển các lý thuyết về tư duy đóng/cố định và tư duy mở/phát triển.



Growth Mindset – Tư duy mở/phát triển

Với tư duy mở, một người tin rằng trí thông minh, khả năng và tài năng không phải là những đặc điểm cố định mà có thể được phát triển thông qua sự cố gắng, nỗ lực và mong muốn học hỏi. Quan điểm này khuyến khích mọi người chấp nhận thử thách, học hỏi từ phản hồi và kiên trì dù có thể gặp những thất bại.

*Nhà tâm lý học người Mỹ Carol Dweck được công nhận là người phát triển các lý thuyết về tư duy đóng/cố định và tư duy mở/phát triển.



Self-discipline - Tự kỷ luật bản thân

Tự kỷ luật bản thân là khả năng kiểm soát và điều chỉnh hành vi, hành động và quyết định của chính mình để có thể đạt được mục tiêu hoặc tuân thủ một số nguyên tắc, ngay cả khi phải đối mặt với cảm dỗ, phiền nhiễu hoặc thử thách.



Focused Mode – Chế độ tập trung

Khi bạn sử dụng chế độ tập trung, điều đó có nghĩa là bạn đang chú ý. Ví dụ, bạn có thể đang cố gắng giải một bài toán. Hoặc bạn có thể đang nhìn và lắng nghe giáo viên của mình. Bạn tập trung khi đang chơi trò chơi điện tử, ghép một câu đố hoặc học từ vựng từ một ngôn ngữ khác.

*Các nhà khoa học thần kinh đã phát hiện ra rằng não chúng ta hoạt động theo hai cách khác nhau. Hai cách hoạt động này là chế độ tập trung và chế độ khuếch tán. Cả hai chế độ đều quan trọng trong việc giúp chúng ta học tập.



Diffuse Mode – Chế độ khuếch tán

Chế độ khuếch tán là khi tâm trí bạn thư giãn và tự do. Bạn không nghĩ về điều gì cụ thể. Chế độ khuếch tán giúp bạn tạo ra những kết nối giàu trí tưởng tượng giữa các ý tưởng. Sáng tạo thường xuất hiện khi sử dụng chế độ khuếch tán.

*Các nhà khoa học thần kinh đã phát hiện ra rằng não chúng ta hoạt động theo hai cách khác nhau. Hai cách hoạt động này là chế độ tập trung và chế độ khuếch tán. Cả hai chế độ đều quan trọng trong việc giúp chúng ta học tập.



Deep Work – Làm việc sâu

Làm việc sâu đề cập đến khả năng thực hiện các hoạt động nhận thức tập trung, chất lượng cao đòi hỏi sự tập trung sâu sắc, khả năng sáng tạo và giải quyết vấn đề. Trạng thái tập trung cao độ này cho phép bạn học những điều khó và tạo ra sản phẩm/tác phẩm chất lượng.

*Trong quyển sách “Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World” (tựa tiếng Việt “Làm ra làm chơi ra chơi”), tác giả Cal Newport cho rằng làm việc sâu cũng là một hoạt động tạo ra cảm giác có ý nghĩa và sự viên mãn trong đời sống lẫn nghề nghiệp của bạn.



Flow – Dòng chảy

Những khoảnh khắc đẹp nhất thường xảy ra khi cơ thể hoặc tâm trí của một người được đẩy tới giới hạn, là lúc họ nỗ lực đạt đến điều gì đó vừa khó khăn, vừa đáng giá.

Mihaly Csikszentmihalyi gọi đó là dòng chảy, một thuật ngữ được ông nhắc đến trong quyển sách cùng tên xuất bản năm 1990.



Trust the Process – Tin vào tiến trình

Học tập trọn đời là sự lựa chọn tự nguyện của mỗi cá nhân nên không hướng đến một tiêu chuẩn, khuôn mẫu từ bên ngoài áp vào.

Điều tạo nên động lực bên trong chính là nhìn thấy mình luôn đi trong một tiến trình, từng bước củng cố và tin tưởng vào tiến trình của mình.



Self-actualization – Tự hiện thực hóa

Tự hiện thực hóa bản thân là quá trình phát triển toàn bộ tiềm năng của bạn và trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình. Thông qua học tập trọn đời, bạn từng bước xây dựng những kết nối, tạo dựng nên hiện thực cho bản thân. Đó cũng chính là quá trình tự hiện thực hóa lý tưởng của bản thân.



Learn – Unlearn – Relearn Học hỏi – Quên đi – Học lại

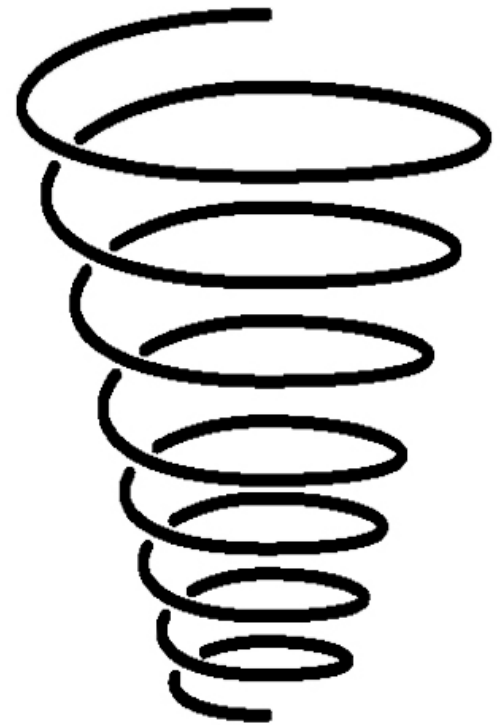
Nhà triết học và nhà tương lai học Alvin Toffler, tác giả quyển sách “Future Shock” (tựa tiếng Việt “Cú sốc tương lai”) cho rằng: “Những người không biết chữ trong tương lai không phải là những người không biết đọc hoặc viết mà là những người không thể học, quên và học lại”.

Ý nghĩa câu này nói về chu kỳ học tập, quên đi và học lại. Đây là điều rất quan trọng trong một thế giới không ngừng thay đổi. Nó cho thấy rằng mọi người cần có khả năng liên tục học tập, quên đi và học lại để bản thân thích nghi.



Spiral Model – Mô hình xoắn ốc

Mô hình của nhà tâm lý học Jerome Bruner là mô hình học tập với việc xem lại, phản chiếu các khái niệm chính nhiều lần trong suốt quá trình học tập. Độ phức tạp của các khái niệm tăng lên mỗi lần chúng được xem lại. Mô hình này giúp người học hiểu sâu hơn về một chủ đề theo thời gian.





Fulfillment – Viên mãn

Học tập trọn đời chính là hành trình chạm đến cảm giác viên mãn khi nhìn thấy bản thân mình liên tục phát triển.

Đây không phải là cuộc đua tìm kiếm những điều đáp lên từ bên ngoài mà là sự đầy ắp từ bên trong khi đi con đường tự do mà bạn lựa chọn, vun đắp cho từng kết nối.

**Chúc bạn có một hành trình nhiều cảm
hứng, nhiều động lực và niềm vui!**

