

Reflection (suy tưởng, suy tư, phản tư, phản tỉnh) được nhắc đến với vai trò rất quan trọng trong việc học tập và làm việc của người trưởng thành (adult learning). Tuy vậy, việc thành thực kĩ năng reflection, cũng như ứng dụng reflection trong học và dạy học lại không phải là việc dễ dàng. Dưới đây tôi xin liệt kê mấy gợi ý cho việc thực hiện reflection để giúp người mới làm quen với phương pháp này đỡ bỡ ngỡ và thu được kết quả từ một phương pháp học tập thú vị và chất lượng. Bạn đang xem: Self-reflection là gì

Reflection là gì?

Reflection là cách một người tự suy tư và cảm nhận về những gì được học, được đọc, nhìn thấy hay được trải nghiệm. Theo lí thuyết học tập trải nghiệm (Kolb, Knowles), đây là một bước quan trọng trong quá trình hình thành tri thức của mỗi người. Và đó là một kĩ thuật được sử dụng rộng rãi trong thực tiễn học tập, giảng dạy, nghiên cứu và trong quá trình tự học qua công việc (on-the-job).

Bạn đang xem: Self-reflection là gì

Reflection không phải là gì?

Không phải là ‘phát biểu cảm tưởng’ chung chung về cái gì đó. Reflection là một hoạt động học tập chuyên biệt, có tổ chức, có ý đồ và cần kĩ năng để có thể đạt được kết quả tốt nhất.

Dùng Reflection vào việc gì, lúc nào? hay là ‘các mức độ reflection’

Reflection có thể dùng ở mọi nơi khi quá trình học tập diễn ra. Có thể có nhiều mức độ: những suy tưởng nhanh trong quá trình tham dự lớp học, vừa kết thúc tiết học, vừa kết thúc khóa học, vừa đọc xong một tài liệu quan trọng, vừa chứng kiến trải nghiệm một kinh nghiệm quan trọng (trực tiếp hoặc gián tiếp) v.v.

Tuy vậy, có thể phân ra ba lĩnh vực reflection cơ bản nhất:

i. Reflection trong học tập và phát triển năng lực

Người học viết một nhật kí học tập có tính suy tưởng (reflective journal) nhằm phát triển khả năng quan sát, tổng hợp và phân tích, hình thành khái niệm, giúp người học chuyển biến các kinh nghiệm thành tri thức của người học.

ii. Reflection trong thực tiễn công việc

Các chuyên gia (chuyên viên) giàu kinh nghiệm thường sử dụng reflection để cải tiến chất lượng công việc của họ hoặc tổ chức.

iii. Critical reflection (tư biện)

Người học (phổ biến ở bậc học sau phổ thông), thực hành, hoặc nhà nghiên cứu quan sát nhiều nguồn thông tin để có thể cung cấp các best practice trong lĩnh vực của họ.

Đầu vào & Đầu ra của Reflection

Đầu vào: Thông tin, dữ liệu, kinh nghiệm .

Đầu ra: Một bài luận suy tưởng có sự liên hệ khái niệm – kinh nghiệm, đính kèm trong nhật kí suy tưởng (hay nhật kí học tập – learning journal, reflective journal) hoặc một bài thuyết trình trước một nhóm cử tọa để chia sẻ, hoặc một tác phẩm (bài báo khoa học, hoặc một tiểu luận chuyên đề).

Các bước Reflection Thu thập dữ liệu kinh nghiệm chính Thu thêm dữ liệu bổ sung: hỏi (theo tiếp cận Socrates) thêm, đọc thêm, search internet, thảo luận thêm về dữ liệu đã thu được Tóm tắt luận điểm chính của các dữ liệu hoặc kinh nghiệm được suy tưởng Thể hiện quan điểm cá nhân, có sử dụng dữ liệu của mình (làm được, đọc được ở đâu, quan sát được ở đâu đấy v.v.) để bảo vệ các quan điểm đó. Trong các quan điểm cá nhân đó, chú ý tới các yếu tố cảm xúc (tôi thấy thế nào?) về dữ liệu kinh nghiệm. Lên dàn ý cho bài viết để thể hiện lại các quá trình suy tư ở các bước 3 đến 5 Viết bài và trau chuốt lại theo văn phong semi-formal (không quá suồng sã) Thực hiện giai đoạn chuyển tiếp (lưu giữ trong learning journal, dừng lại, tiếp tục phát triển, chia sẻ và thảo luận diện rộng trên trang blog cá nhân, xuất bản, thuyết trình v.v.)

Một vài chú ý trong cách viết reflectioni. Phải biết mình reflect về cái gì Đảm bảo nắm bắt được (summary) một ý tưởng hoặc kinh nghiệm trước khi thực hiện suy tư về nó. Vì thế cần viết ngắn gọn nhưng đầy đủ về dữ liệu hoặc kinh nghiệm đó. Mô tả các bối cảnh, lập trường, nguồn gốc đôi khi cũng giúp phần cho việc suy tưởng thêm chất lượng. Hiểu dữ liệu trước, bày tỏ quan điểm sau

ii. Vào thẳng vấn đề

Phần nhiều reflection là dành cho chính người suy tưởng chứ không phải người khác, nên không cần phải viết các câu thừa thãi. Nếu xuất bản dưới dạng một bài báo, việc rào đón văn hoa cũng là không cần thiết, vì việc đó không giúp gì cho giá trị học thuật của bản thân bài báo. Vậy nên cần đi thẳng vào vấn đề khi bày tỏ quan điểm trong reflection.

iii. Không viết những thứ không liên quan

Chất lượng của reflection nằm ở độ “sâu” của suy tưởng, không phải độ “lan man” của “ma trận ý tưởng”. Vậy nên cần tập trung vào điểm chính.

Cụ thể, chi tiết

Tránh viết chung chung, vô căn cứ. Mục đích của suy tưởng luôn là “đào sâu” hơn trong nhận thức, từ đó tiến bộ hơn về tư duy. Vì thế cần cụ thể, chi tiết trong cách nhận định và cung cấp dữ liệu. ví dụ, không nên viết kiểu “phần lớn” mà nên dẫn “70% số người (3000) được hỏi” để cụ thể hóa trong lý luận và suy tư. Như vậy để đảm bảo tính chính xác trong suy tư.

Khẳng định thì đóng lại, câu hỏi thì mở ra.

Xem thêm: Ca Sĩ Khởi My

Hỏi gì khi suy tưởng?

Thao tác cực kì khi thực hiện reflection là hỏi. Cần phải đặt ra đủ các kiểu câu hỏi để đào sâu vào dữ liệu để làm bật lên các ý nghĩa ở đằng sau của dữ liệu, liên tưởng và so sánh với các dữ liệu khác, với kinh nghiệm khác để từ đó tìm kiếm chân lí và các phương pháp tốt hơn. Sử dụng thành thạo các câu hỏi Socratic sẽ giúp người reflect đạt hiệu quả cao trong “đào bới” sâu vào “dữ liệu”. Dưới đây là một số mẫu câu hỏi mà bạn có thể sử dụng trong khi reflect:

Cái gì?

Điều gì đã xảy ra? Tôi đã quan sát được những gì? Tôi đã gặp phải vấn đề gì? Tôi đã làm học được gì?

Vậy thì sao?

Tôi có học được kĩ năng mới hay làm rõ vấn đề gì không? Tôi đã nghe, người thấy, cảm thấy điều gì khiến tôi ngạc nhiên không? So với mong đợi, tôi đã đạt được những gì? Tôi bị ảnh hưởng như thế nào từ tình huống kinh nghiệm đó?

Giờ thì sao?

Nguyên nhân gốc rễ của vấn đề là gì? Có ai đề cập gì, lí giải gì về vấn đề này không? Tôi có thể ứng dụng lí thuyết này hay không? Bằng cách nào? Có điều gì đi ngược lại niềm tin hiểu biết của tôi không? Đối với kinh nghiệm trước đó, tôi cần làm gì tiếp theo? Nếu được làm lại, tôi sẽ làm như thế nào? **Ví dụ về reflection hay**

i. Ví dụ 1: Reflection khi đọc sách

Sau khi đọc một chương sách, bạn có thể ghi lại các cảm nhận quan trọng của mình về nội dung, các ý tưởng chính của chương sách mà bạn đã đọc được. Việc viết lại reflection khi đọc sách vừa giúp ta ghi nhớ lại các nội dung chính, vừa giúp ta mở ra các câu hỏi, các khả năng, sự liên hệ vướn thực tiễn, các điểm mâu thuẫn v.v. để từ đó có thể đi sâu hơn vào tìm hiểu nội dung cuốn sách và áp dụng vào thực tế. Trước khi đưa ra các cảm nhận cá nhân, việc tóm tắt các quan điểm chính có thể là input quan trọng cho các nội dung so sánh, tổng hợp và phân tích chi tiết cho các bài literature review sau này; việc này cũng đảm bảo tính khách quan trong việc đưa ra các suy tư, hoặc phản biện (nếu có), tránh quy kết một chiều – làm mất đi cơ hội học hỏi các điểm hay của tác giả. Dưới đây là một ví dụ về một đoạn suy tưởng khi một sinh

viên đọc về chương sách “Tài sản trí tuệ” được viết bởi Judith Thomson:

Thuật ngữ sở hữu trí tuệ (IP: Intellectual Property) được chỉ “các loại khác nhau của sáng tạo của tâm như tác phẩm âm nhạc, văn học, nghệ thuật, sáng chế, và biểu tượng, tên, hình ảnh, và thiết kế được sử dụng trong thương mại” (Wikipedia). Các hình thức IP luật định:

– Bằng sáng chế (patent) bảo vệ các ý tưởng mới, hữu ích và sáng tạo. Cá nhân cần phải đăng ký với cơ quan cấp bằng sáng chế để có được các bằng sáng chế.

– Nhãn hiệu(trademark) bảo vệ mối quan hệ giữa sản xuất và các sản phẩm hoặc dịch vụ. Mối quan hệ được đại diện bởi một biểu tượng hoặc một cái tên thương mại.

Trong lĩnh vực CNTT, có thể có một số điều luật hoặc bộ luật riêng cho IP. Tuy nhiên, IP trong lĩnh vực CNTT là một vấn đề phức tạp và gây tranh cãi. Các cơ sở của pháp luật IP là nó khuyến khích sáng tạo, do đó nó làm tăng “năng lực tiềm năng để giải quyết vấn đề” (JT), kết quả là, nó là tốt cho xã hội. Quan điểm này bị ảnh hưởng bởi các lý thuyết vị lợi. Một đối số hỗ trợ thứ hai là mọi người cần phải tôn trọng người khác sáng tạo, nếu một người nào đó được thừa hưởng lợi ích từ sự sáng tạo của một người, chủ sở hữu phải được ghi. IP được sở hữu bởi tác giả và mối quan hệ cần được bảo vệ.

Tuy nhiên, pháp luật IP có nguồn gốc từ pháp luật về sở hữu phương Tây bảo vệ sở hữu tài sản hữu hình. Sự khác biệt giữa tài sản hữu hình, có thể là độc quyền sở hữu bởi chủ sở hữu, và các tài sản trí tuệ – mà chủ yếu là vô hình, dễ dàng để chia sẻ và sao chép kết quả trong lập luận nhiều về vấn đề cơ bản của pháp luật IP. Ngoài ra, Internet nhanh chóng phát triển và được sử dụng rộng rãi với đặc trưng rất quan trọng là tính “chia sẻ”. Internet khuyến khích mọi người chia sẻ ý tưởng và thông tin bao gồm cả các tài liệu có bản quyền. Điều này rõ ràng là xung khắc với các cơ sở của pháp luật IP.

Có một số câu hỏi đã được đặt ra như “phần mềm nên được miễn phí?”, “Vấn đề là điều gì sẽ xảy ra nếu một số người chỉ cần tải về một tài nguyên chia sẻ (bao gồm cả vật liệu có bản quyền) từ Internet để sử dụng cá nhân?” Hoặc “Có là đạo đức hay không nếu mọi người chia sẻ tài nguyên kỹ thuật số (chẳng hạn như các file âm nhạc, bản quyền phần mềm) với bạn bè của họ? “.

Có một vấn đề đáng chú ý mà không được thảo luận nghiêm túc trong sách của JT là có quan điểm khác nhau đáng chú ý về IP giữa các quốc gia phương Tây và các nước phương Đông. Các nước phương Đông bao gồm cả Trung Quốc và Việt Nam (nơi mà các vi phạm vi phạm bản quyền phần mềm được xác định là rất cao – trên 80%) ảnh hưởng mạnh mẽ bởi văn hóa Khổng giáo. Những người ở những quốc gia này có thể muốn chia sẻ những ý tưởng và các vật liệu trí tuệ hơn là bảo vệ chúng. Ở một số nước, IP có thể thuần túy liên quan đến thương mại chứ không phải là vấn đề thuộc phạm vi quan tâm của đạo đức.

ii. Ví dụ 2: Reflection khi học qua trải nghiệm

Có thể đọc bài này: <http://wp.me/p24117-g8>, hoặc bài này hoặc bài này: <http://wp.me/p24117-f6>

iii. Ví dụ 3: Reflection khi được hỏi về một sự kiện của công chúng

Bài viết “Trình tiết trong đề thi” của GS Nguyễn Văn Tuấn có thể coi là một ví dụ mẫu mực về reflection. Đây là bài viết nhân chuyện cư dân mạng (trong đó có cả GS, nhà Khoa học, sinh viên và những người khác) bàn tán xôn xao về đề thi của trường Đại học FPT; GS Tuấn cũng góp tiếng bàn, nhưng phong cách rất khoa học. Tôi copy nguyên văn bài viết này cộng với các ghi chú màu xanh để trong dấu về các ‘kỹ thuật’ mà GS Tuấn có sử dụng:

Một bạn đọc hỏi tôi rằng ở bên Úc người ta có ra đề thi với một câu hỏi có nội dung dục tính (sex) như câu hỏi về trình tiết trong đề thi tuyển sinh của ĐH FPT. Câu trả lời là “có”. Một câu hỏi như thế có thể xuất hiện trong đề thi tốt nghiệp trung học bên Úc. Riêng đề thi của FPT thì tôi đã xem qua, và nghĩ cũng ... bình thường. Thật ra, theo tôi thì câu hỏi không hay, thiếu tính logic, và văn phong có vấn đề. Nếu tôi được quyền soạn lại câu hỏi, tôi có cách soạn khác ... Thú thật, mấy hôm nay cũng có xem qua các tựa đề bản tin trên mạng, và biết được rằng dư

luận bàn tán về một câu hỏi trong đề thi tuyển sinh của ĐH FPT. Nhưng vì không quan tâm, nên chỉ đọc tựa đề và ... bỏ qua. Đến hôm nay, có một bạn đọc hỏi tôi rằng bên Úc người ta có thể ra một đề thi như thế, thì tôi mới tìm đọc đề thi gây xôn xao dư luận đó. Để cho công tâm, tôi không đọc ý kiến của những người khác, và sẽ có nhận xét cá nhân. Câu hỏi trong đề thi tuyển sinh của ĐH FPT như sau:

“Đại thi hào Nguyễn Du đã viết trong Truyện Kiều: Xưa nay trong đạo đàn bà Chữ trinh kia cũng có ba bảy đường Có khi biến, có khi thường Có quyền, nào phải một đường chấp kinh. Nhưng chính ông lại cũng viết: Đạo tòng phu lấy chữ trinh làm đầu. Ngày xưa, nếu cô dâu bị mất trinh thì coi như mất hết, hôn nhân đổ vỡ, người vợ bị đem trả lại. Nhưng ngày nay, đối với nhiều bạn trẻ, cái màng trinh không còn ý nghĩa quan trọng đến thế, thậm chí nhiều người còn ủng hộ quan điểm tình dục trước hôn nhân. Vậy theo bạn, người phụ nữ có nhất thiết phải gìn giữ trinh tiết trước khi về nhà chồng? Và hạnh phúc thật sự của một cuộc hôn nhân có phụ thuộc vào việc người phụ nữ còn trinh hay không? Hãy viết một bài luận để phát triển quan điểm của bạn về vấn đề này. Hãy củng cố quan điểm và lập luận của mình bằng các ví dụ từ sách báo và các quan sát của bạn trong cuộc sống.”

Trước hết, tôi nghĩ câu hỏi mang tính đánh đố, không dễ đối với học sinh trung học phổ thông. Không dễ là vì khó hiểu được quan điểm của Nguyễn Du về trinh tiết như thế nào. Chẳng hạn như 4 câu thơ trên có thể hiểu như thế nào? “Có ba bảy đường” là nghĩa gì? “Có khi biến, có khi thường” là sao? Lại còn “Có quyền, nào phải một đường chấp kinh” càng làm cho học sinh thêm rối rắm. Chắc gì một giáo viên hiểu bốn câu thơ đó có nghĩa gì. Còn câu “Đạo tòng phu lấy chữ trinh làm đầu” nên hiểu như thế nào, và trong bối cảnh nào. Thế nào là “làm đầu”, và “làm đầu” cái gì? Nếu không hiểu thì làm sao có thể biết quan điểm của Nguyễn Du là gì mà bàn luận.

Đáng lẽ người soạn câu hỏi phải giải thích trước khi hỏi các câu khác về quan điểm, nhưng rất tiếc không có giải thích. Vì thế, theo tôi thấy, đây là câu hỏi tương đối khó.

Thứ hai là câu hỏi hình như thiếu tính logic. Câu hỏi được khởi đầu bằng vài câu thơ, rồi tiếp theo là nói về quan điểm “ngày xưa”. Vấn đề ở đây là người đọc không thấy một sự khúc chiết hay kết nối từ những câu thơ và những câu văn sau đó (vd: quan điểm xưa). Tôi tự hỏi tại sao người soạn câu hỏi cần những câu thơ của Nguyễn Du? Tại sao không bắt đầu câu hỏi bằng câu chuyện về cô dâu ở Cần Thơ bị trả về nhà vì nghi ngờ thất tiết trước hôn nhân.

Thứ ba, tôi nghĩ câu hỏi không mấy rõ ràng, và có phần lòng vòng. Đứng trên phương diện khoa học mà nói, hai chữ “ngày xưa” không rõ ràng, vì đó là ngày nào, thế kỉ 18, hay thế kỉ 20. (Thật ra, quan điểm đó vẫn còn đến ngày nay, chứ đâu phải chỉ ngày xưa). Tương tự, có thể chất vấn ý nghĩa của chữ “ngày nay”. Còn câu “vấn đề này” cũng không rõ ràng, vì người đọc phải hỏi “vấn đề nào”? Ngoài ra, câu hỏi còn có vẻ quanh co. Chẳng hạn như đoạn bắt đầu với “vậy theo bạn ...”, nhưng đoạn kế tiếp mới yêu cầu học viên làm cái gì. Đáng lẽ hai đoạn này có thể viết thành một đoạn văn.

Thứ tư là việc “mớm cung” cho học viên một cách thiếu thoả đáng. Người ra đề thi cho học viên biết có thể dùng những ví dụ từ sách báo và quan sát trong cuộc sống để làm chứng cứ và cơ sở cho quan điểm của học viên. Tôi phải hỏi tại sao chỉ trong sách báo? Tại sao không là các nguồn khác, như internet chẳng hạn? Thật ra, tất cả đều có thể sử dụng làm chứng cứ; vấn đề là chứng cứ nào đáng tin cậy và hợp lí. Tuy nhiên, đây không phải là vấn đề quan trọng, vì có vẻ hơi thừa đối với những học viên đã học cách viết luận văn.

Thứ năm, tôi thấy văn phong trong câu hỏi có phần thô kệch. Nếu tôi là người ra đề thi, tôi sẽ không sử dụng những chữ như “cái màng trinh”, đọc lên thiếu tính trang nhã, nếu không muốn nói là thô tục. Thật ngạc nhiên khi thấy một chữ như thế dùng trong một đề thi tuyển sinh!

Nếu tôi là người ra đề thi, luôn hướng đến điều tốt đẹp hơn, kể cả khi phê phán người khác, không phê phán kiểu “chửi” đồng> tôi sẽ dùng bản tin thời sự để nhấn mạnh đến vấn đề quan hệ tình dục trước hôn nhân, và bỏ qua những “ngày xưa” hay “ngày nay”. Tôi sẽ viết lại như sau:

“Trình nguyên và hôn nhân Có quan điểm cho rằng phụ nữ cần phải “nguyên trinh” trước khi chính thức kết hôn để đảm bảo hạnh phúc và sự thành công của một cuộc hôn nhân. Theo quan điểm đó, quan hệ tình dục trước hôn nhân là một sự “thất tiết”, và phụ nữ thất tiết dễ dẫn đến đổ vỡ hôn nhân. Thời phong kiến, phụ nữ thất tiết có thể bị đem trả về gia đình. Câu chuyện của bạn T ở Cần Thơ thể hiện quan điểm trên. Hãy viết một bài luận để phát biểu quan điểm của bạn về vấn đề quan hệ tình dục trước hôn nhân. Bài luận văn của bạn nên bàn về những vấn đề cụ thể như:

ý nghĩa của hôn nhân giữa người nam và nữ là gì? phụ nữ có nhất thiết phải gìn giữ trinh nguyên trước hôn nhân? Nam có cần giữ sự nguyên trinh trước hôn nhân? Tại sao? hạnh phúc và sự thành công của một cuộc hôn nhân có phụ thuộc vào sự trinh nguyên của người phụ nữ trước hôn nhân? Lí giải tại sao.

Xem thêm: Tiết Lộ Chiều Cao Thật Của Văn Mai Hương Sinh Năm Bao Nhiêu, Văn Mai Hương Ra Album

phụ nữ có phải là một món hàng để bị trả về gia đình nếu bị thất tiết trước hôn nhân?

Bạn nên sử dụng dữ liệu từ nhiều nguồn, kể cả từ báo chí và internet trong và ngoài nước, để làm cơ sở cho quan điểm của bạn.”

Quay lại câu hỏi của bạn đọc rằng một câu hỏi như thế có trong đề thi ở Úc hay không. Nói theo tiếng Anh, đây là một câu hỏi thuộc chủ đề sexual ethics – có lẽ tạm dịch là đức dục. Ở Úc, không có kì thi tuyển sinh đại học, nhưng có những kì thi tốt nghiệp trung học phổ thông hàng năm. Trong những kì thi này, đề thi thường rất bao quát, nhất là những môn học về tôn giáo, văn học, và đạo đức. Có nhiều câu hỏi liên quan đến tôn giáo và đức dục (như đồng tính luyến ái, hôn nhân cùng giới, quan hệ sex trước khi cưới nhau, v.v.) được đề ra. Chẳng hạn như năm 2010, có câu hỏi về đồng tính luyến ái, và gợi ý trả lời như sau:

The Anglican Church’s attitude towards homosexuality varies from a full acceptance to condemnation. These strong variations are accentuating divisions within the Anglican Church globally, leaving the church open to schism.”

Tóm lại, một câu hỏi về đức dục hoàn toàn có thể hiện diện trong đề thi tốt nghiệp trung học hay tuyển sinh đại học. Trong xã hội mở, và trong chiều hướng giáo dục giới tính trong học đường, thì không có lí do gì cấm đoán những câu hỏi dục đức cả. Tuy nhiên, tôi nghĩ khi soạn câu hỏi cần nên chú ý đến từ ngữ và nhất là nội dung phải rõ ràng.

Chuyên mục: KHÁI NIỆM

XEM THÊM: <https://cauthu.top/>

Bài viết [Self-Reflection Là Gì – Làm Thế Nào Để Có Sự Tự Phản Chiếu \(Self](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [CAUTHU.TOP](#).

via CAUTHU.TOP

<https://cauthu.top/self-reflection-la-gi-lam-the-nao-de-co-su-tu-phan-chieu-self/>