



BẢN LĨNH TÂN SINH VIÊN TRONG KỶ NGUYÊN SỐ

Chuyên đề 13: Kỹ năng thích ứng môi trường Đại học

Chào mừng các bạn tân sinh viên K25D đến với buổi chia sẻ đặc biệt này. Chúng ta sẽ cùng nhau khám phá những kỹ năng cần thiết để thích ứng và phát triển trong môi trường đại học, đặc biệt trong kỷ nguyên số hiện nay.



Người đồng hành của bạn hôm nay



THS. CVC. NGUYỄN THÀNH NAM

Trình độ chuyên môn:

- Thạc sĩ Quản trị kinh doanh (UEL)
- Cử nhân Quản trị kinh doanh (UFM)
- Cử nhân Ngôn ngữ Anh (CEE)

Đơn vị công tác: Phòng Tuyển sinh, Truyền thông và QHDN

Chuyên môn: Đào tạo, Quan hệ doanh nghiệp

Công tác khác: Nhiếp ảnh tự do, sự kiện; Tư vấn tuyển sinh; Biên tập viên hình ảnh, cộng tác viên hình ảnh các kênh truyền thông

"Với gần hai thập kỷ gắn bó với công tác sinh viên, tôi đã chứng kiến rất nhiều thế hệ trưởng thành, cũng đã từng thấy rất nhiều bờ ngõ, lo lắng giống như các bạn bây giờ."

"Hãy xem tôi như một người anh, người thầy đi trước, sẵn sàng chia sẻ mọi điều với các bạn"

Cảm xúc của bạn lúc này?

Hào hứng & Tự hào

Bạn đang cảm thấy phấn khích và sẵn sàng cho hành trình mới

Lo lắng & Bỡ ngỡ

Bạn cảm thấy hơi lo lắng trước môi trường hoàn toàn mới

Tò mò & Mong đợi

Bạn đang háo hức khám phá những điều mới mẻ

Cảm xúc của bạn lúc này hoàn toàn bình thường! Nhiệm vụ của chúng ta hôm nay là cùng nhau biến sự lo lắng thành tự tin, biến sự tò mò thành đam mê khám phá.

Hành trang cần chuẩn bị ngay

1

"Đọc vị" môi trường mới & những thách thức

Giải mã những thách thức tân sinh viên thường gặp khi bước vào môi trường đại học

2

"Nạp" bộ công cụ học tập hiệu quả

Cung cấp các công cụ từ tư duy, phương pháp học đến kỹ năng công nghệ

3

"Kích hoạt" bản lĩnh & sự tự tin

Giúp các bạn tự tin và sẵn sàng lập kế hoạch cho riêng mình





PHẦN I: NHẬN DIỆN THÁCH THỨC

"GIẢI MÃ 3 CÚ SỐC KINH ĐIỂN"

Để chinh phục một ngọn núi, trước hết ta phải hiểu rõ về nó.
Môi trường đại học cũng vậy.

Bây giờ, chúng ta sẽ cùng nhau 'đọc vị' 3 cú sốc lớn nhất mà tân sinh viên thường gặp phải.





Sốc 1: Tự do & Phương pháp học tập mới

THPT

- Lịch học cố định
- Được nhắc nhở thường xuyên
- Học theo sách giáo khoa
- Giáo viên hướng dẫn chi tiết
- Kiến thức được "đút" sẵn

ĐẠI HỌC

- Lịch học linh hoạt
- Phải tự giác, chủ động
- 70% là tự học, tự nghiên cứu
- Giảng viên chỉ gợi mở vấn đề
- Tự tìm kiếm và xây dựng kiến thức

Đây là cú sốc lớn nhất. Sự tự do này có thể là một cái bẫy nếu bạn không biết cách quản lý. Phương pháp học thay đổi 180 độ: từ 'học thuộc' sang 'học hiểu', từ việc được 'dạy' sang việc phải 'tự học'.





Sốc 2: Môi trường & Các mối quan hệ mới



Xa gia đình

Nhiều sinh viên lần đầu sống xa nhà, phải tự quản lý cuộc sống



Bạn bè mới

Xây dựng mối quan hệ từ đầu, tìm kiếm người đồng hành



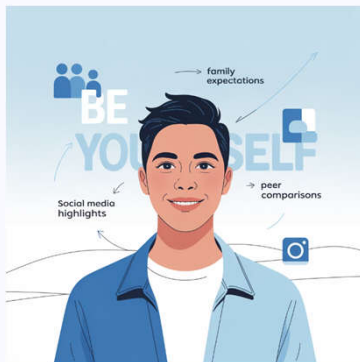
Kết nối kỹ thuật số

Cân bằng giữa giao tiếp trực tiếp và online

Xa gia đình, xa bạn bè cũ, các bạn sẽ phải tự mình xây dựng các mối quan hệ mới. Bạn bè đại học không chỉ là người cùng học, mà còn là đồng đội trong các dự án. Đừng biến mình thành một 'ốc đảo' chỉ biết học một mình nhé.



Sốc 3: Áp lực "vô hình"



"Đừng so sánh 'hậu trường' của mình với 'thước phim highlight' của người khác."

Kỳ vọng của gia đình

"Con phải học thật giỏi, ra trường phải có việc làm tốt..."

So sánh trên mạng xã hội

Nhìn thấy những "highlight" của người khác và tự ti về bản thân

Áp lực đồng trang lứa

Khi thấy bạn bè đạt thành tích cao, tham gia nhiều hoạt động

PHẦN II: BỘ CÔNG CỤ THÍCH ỨNG TOÀN DIỆN

Vậy khi đã nhận diện được thách thức, làm thế nào để vượt qua? Bây giờ sẽ là phần quan trọng nhất: chúng ta sẽ trang bị 6 món 'bảo bối' để chinh phục môi trường đại học.

Mỗi công cụ này được thiết kế đặc biệt để giúp bạn vượt qua những thách thức đã được nhận diện ở phần trước. Hãy sử dụng chúng một cách linh hoạt và sáng tạo để tạo nên hành trình đại học thành công của riêng mình.





Công cụ 1: Kích hoạt Tư duy Logic & Tự học

Thay đổi câu hỏi

"Cái gì?"

"Tại sao?"

"Nếu... thì sao?"

Điểm bắt đầu: Đề cương chi tiết học phần

Xem đề cương như tấm bản đồ kho báu - nó cho bạn biết mục tiêu, chuẩn đầu ra, lịch trình, cách đánh giá.

Công cụ 2: **Xây dựng Kế hoạch học tập số**

Google Calendar

Nhập lịch học, deadline bài tập, lịch thi vào ứng dụng lịch

Thiết lập thông báo trước các sự kiện quan trọng

Microsoft To-Do

Tạo danh sách công việc theo ngày, tuần, tháng

Phân loại nhiệm vụ theo môn học, dự án

Notion or other apps

Xây dựng hệ thống quản lý học tập toàn diện

Kết hợp ghi chú, lịch trình và theo dõi tiến độ

Hãy biến smartphone thành **trợ lý ảo**. Ngay sau khi có thời khóa biểu, hãy dành 30 phút để nhập tất cả lịch học, deadline vào ứng dụng. Việc này giải phóng bộ não khỏi việc ghi nhớ, giúp bạn nhìn thấy bức tranh tổng thể và chủ động sắp xếp thời gian.

Công cụ 3: Trở thành "Nhà nghiên cứu thông thái"

Trong môi trường đại học, việc tự học và tự nghiên cứu là cốt lõi. Khác với cấp 3, bạn sẽ không còn được "đút" kiến thức sẵn mà phải tự mình "đãi cát tìm vàng". Đây là lúc kỹ năng tìm kiếm và đánh giá thông tin trở nên vô cùng quan trọng. Hãy trang bị cho mình ba bước sau để trở thành một "nhà nghiên cứu thông thái" thực sự.

1. Tìm kiếm hiệu quả

Sử dụng từ khóa chính xác và kết hợp các toán tử tìm kiếm nâng cao (AND, OR, NOT, "") để thu hẹp kết quả. Khám phá các công cụ như cổng thông tin điện tử của thư viện trường, hoặc các cơ sở dữ liệu học thuật chuyên ngành.

2. Chắt lọc thông tin

Đánh giá độ tin cậy của nguồn: kiểm tra tác giả, nhà xuất bản, ngày công bố và xem xét các đánh giá từ giới học thuật. So sánh thông tin từ ít nhất **2-3 nguồn khác nhau** để có cái nhìn đa chiều và phát hiện thông tin sai lệch.

3. Kiểm chứng & Ứng dụng

Xác minh thông tin qua các nguồn học thuật uy tín như bài báo khoa học đã được bình duyệt, sách chuyên khảo hoặc báo cáo nghiên cứu từ các tổ chức có thẩm quyền. Sau đó, hãy chủ động **phân tích, tổng hợp** và **ứng dụng kiến thức** vào bài tập, dự án của bạn.



Công cụ 4: **Mạng lưới Quan hệ Tích cực**



Tham gia CLB, Đội, Nhóm

Tìm những người cùng sở thích, phát triển kỹ năng mềm và mở rộng mạng lưới



Kết nối với anh chị khóa trên

Học hỏi kinh nghiệm, nhận được lời khuyên quý báu về học tập và hoạt động



Nhóm học tập online

Sử dụng Teams, Zalo, Messenger để trao đổi bài vở, chia sẻ tài liệu một cách hiệu quả

Đừng học một mình! Hãy chủ động tham gia ít nhất một CLB, đội, nhóm mà bạn yêu thích. Đó là nơi bạn tìm thấy những người cùng sở thích và phát triển toàn diện.

UNIVERSITY CAMPUS



Công cụ 5: "Bản đồ" Nguồn lực UFM



Học vụ, quy chế đào tạo

Liên hệ: Cố vấn học tập, bộ phận chăm sóc, hỗ trợ người học của lớp

Giải đáp thắc mắc về đăng ký môn học, điểm số, quy chế đào tạo

Chế độ chính sách học bổng, vấn đề sinh viên

Liên hệ: Phòng Công tác sinh viên

SĐT: 028 3772 0576

Email: pcts@ufm.edu.vn

Hoạt động, phong trào

Liên hệ: Đoàn Thanh niên - Hội Sinh viên

Tổ chức các hoạt động ngoại khóa, tình nguyện, văn nghệ, thể thao

Thông tin thực tập, việc làm

Liên hệ: Phòng Tuyển sinh, Truyền thông & QHĐN

SĐT: 0283 772 0406

Công cụ 6: Sức khỏe Thể chất & Tinh thần

Nguyên tắc cân bằng



"Học tập hiệu quả đòi hỏi một cơ thể khỏe mạnh và một tinh thần minh mẫn." Hãy ăn ngủ điều độ, dành thời gian vận động. Đặc biệt, hãy học cách 'digital detox' - ngắt kết nối khỏi mạng xã hội một khoảng thời gian trong ngày để bộ não được nghỉ ngơi.



Q&A - Trạm hỗ trợ Tân sinh viên

1

Gõ câu hỏi vào khung chat

Phương thức được ưu tiên

Giúp tất cả mọi người đều thấy câu hỏi

2

Dùng chức năng "Giơ tay"

Sử dụng tính năng Raise Hand trên MS Teams

Phát biểu trực tiếp khi được mời

Bây giờ là thời gian dành cho các bạn. Mọi thắc mắc, băn khoăn dù là nhỏ nhất, đừng ngần ngại chia sẻ. Chúng tôi ở đây để cùng nhau giải đáp.



Cam kết hành động

Thử thách

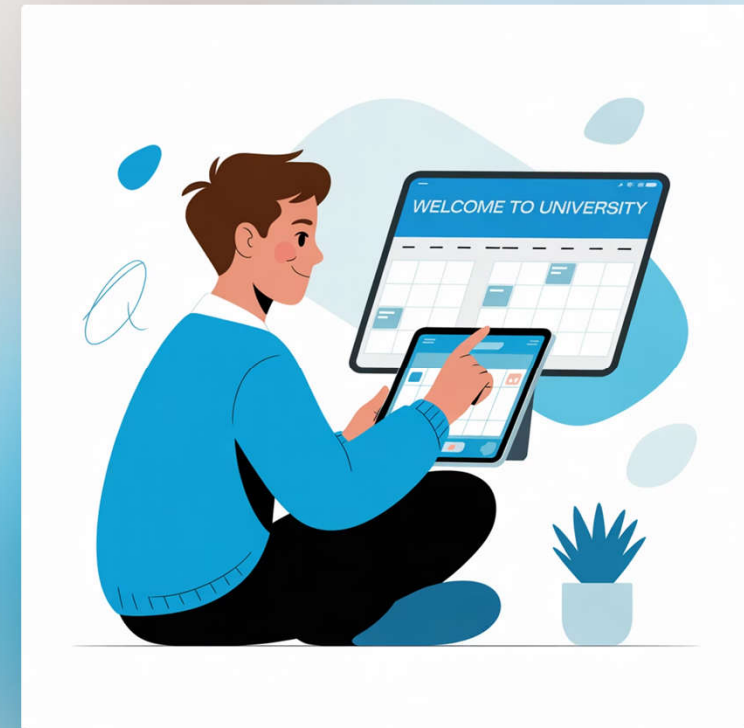
Dành 15 phút ngay hôm nay để lên kế hoạch cho tuần học đầu tiên (hoặc trong tháng 9/2025)

Kiến thức chỉ có giá trị khi được áp dụng. Ngay sau buổi hôm nay, hãy dành ra 15 phút để làm MỘT VIỆC: **Mở ứng dụng lịch và lên kế hoạch chi tiết cho tuần học đầu tiên của mình.**

Tạo thành file định dạng PDF và gửi về email: thanhnam@ufm.edu.vn

Tiêu đề: "UFM First steps - Họ tên - MSSV"

Đó là bước đi đầu tiên trên hành trình làm chủ đại học của bạn.



Tổng kết: 3 bước để thích ứng thành công



Hãy nhớ rằng, quá trình thích ứng với môi trường đại học không phải là một sự kiện mà là một hành trình. Mỗi ngày, hãy tiến thêm một bước nhỏ, và bạn sẽ ngạc nhiên về sự tiến bộ của mình sau một học kỳ.



Thông tin liên hệ hỗ trợ

1

Phòng Công tác sinh viên

Email: phamdiep@ufm.edu.vn

2

Các website chính thức của trường

Thông tin chính thức về các hoạt động, thông báo

3

Hỗ trợ sinh viên

Qua các kênh mạng xã hội, fanpage chính thức của trường

Hãy lưu lại những thông tin quan trọng này để liên hệ khi cần thiết. Nhà trường luôn sẵn sàng hỗ trợ các bạn trong suốt quá trình học tập.

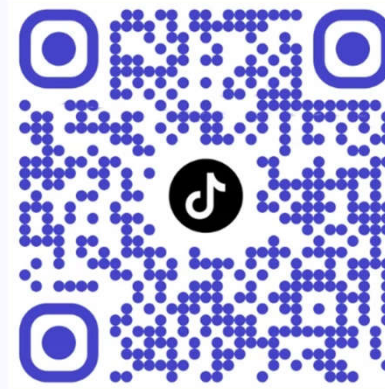




FACEBOOK



YOUTUBE



TIKTOK



ZALO



**CHÚC CÁC BẠN CÓ MỘT
KHỞI ĐẦU THÀNH CÔNG
VÀ MỘT HÀNH TRÌNH 4
NĂM RỰC RỠ TẠI**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI
CHÍNH - MARKETING!**