

MED LANG FANATIC

BẠN RỘN LÀM SAO HỌC ANH VĂN ?

BS TRẦN QUANG HƯNG



VỀ TÁC GIẢ

BS. TRẦN QUANG HƯNG

- Tốt nghiệp Bác sĩ nội trú chuyên ngành Huyết Học - Truyền Máu tại Đại học Y Dược TPHCM.
- Tu nghiệp về ghép tế bào gốc tạo máu tại Lyon, Pháp.
- Speaker tại Polyglot Gathering 2018 tại Bratislava, Slovakia.
- Tham gia Hội nghị quốc tế những người trẻ nói tiếng Pháp năm 2018 tại Genève, Thụy Sĩ và Trại hè Pháp ngữ châu Á - Thái Bình Dương năm 2013.
- Trưởng nhóm đào tạo tại Jio Health.
- Sáng lập Med Lang Fanatic.
- Phối hợp với Tổng Lãnh sự quán Hoa Kỳ tại TPHCM tổ chức khóa học thường niên “English Communication in Medicine”.
- Phối hợp với CLB tiếng Anh khoa Y đại học Y Dược TPHCM xây dựng chương trình dạy tiếng Anh y khoa thường niên MEC-UMP dành cho sinh viên y.
- Học bổng toàn phần tham gia chương trình huấn luyện giao tiếp của Học viện giao tiếp trong lĩnh vực y tế của Mỹ (Academy of Communication in Healthcare).



VỀ CUỐN SÁCH NHỎ NÀY

Gọi đây là sách thì có vẻ to tát quá. Nó chỉ là một tuyển tập của các bài viết ngắn rời rạc, được tôi sắp xếp lại, chỉnh lý đôi chút cho gắn kết thành một dòng suy nghĩ mạch lạc hơn. Có những bài tôi đã đăng lên đâu đó, có những bài thì chưa, có những bài đã viết giờ ngồi lại ghi chép thêm mấy dòng suy nghĩ mới. Thôi thì hy vọng mỗi bạn đọc sẽ thấy nhiều điều mới và hữu ích với bản thân mình.

Cuốn tuyển tập này là những suy nghĩ của tôi về vấn đề học Anh văn như thế nào khi bận rộn.

Dân y khoa mình hay bị bạn bè ngành khác gắn mác bận rộn. Mà bận thật chứ. Công việc bệnh viện, bài vở nghiên cứu, trực gác, phòng mạch, rồi trách nhiệm làm chồng làm vợ làm cha làm mẹ làm con,... đủ mọi thứ kéo chúng ta đi đến chóng mặt. Và mặc dù ai cũng có thể nói ro ro rằng tiếng Anh tốt cho sức khỏe, à không, tốt cho cuộc đời của chúng ta, chẳng nhiều người có thể dành thời gian đầy đủ để học nó. Ý tôi là “đầy đủ” đấy, chứ hai tuần mới dành được 1 tiếng thì chắc cũng khó mà cải thiện.

Trước giờ chúng ta hay kiểu dò hỏi xem ông thầy bà cô nào dạy tốt để theo học, rồi mặc định là giỏi lên là nhờ thầy, mà quên rằng thành tố lớn nhất nằm ở chúng ta. Thôi thế thì thay vì phải cuống cuống tìm thầy cô hay giáo trình được “giang hồ” truyền tụng, chúng ta hãy chậm lại một chút, cùng đọc qua tuyển tập ngắn này, cùng ngẫm nghĩ về *chúng ta của hiện tại*, và lộ trình sắp tới.

Tìm hiểu về bản thân mình thường là điều mà chúng ta quên làm.

MỤC LỤC

PHẦN 1: ĐỘNG LỰC VÀ ĐỊNH HƯỚNG	1
1. LIỆU BẠN CÓ BIẾT BẠN CẦN GÌ?	2
2. SÁU LOẠI ĐỘNG LỰC HỌC NGOẠI NGỮ.....	5
3. AI RỒI CŨNG BẠN.....	9
4. BỐN ĐIỀU TÔI RÚT RA SAU KHI HỌC TIẾNG Ý	12
5. KỸ NĂNG ĐẶT CÂU HỎI.....	15
PHẦN 2: CHIẾN LƯỢC... HỌC CÓ CHIẾN LƯỢC.....	17
6. ĐỊNH LUẬT CỦA ZIPF VÀ ĐỊNH HƯỚNG HỌC TỪ VỰNG.....	18
7. ĐỊNH HƯỚNG HỌC TỪ VỰNG ĐỂ ĐỌC HIỂU Y VĂN NHƯ THẾ NÀO?	21
8. LÀM SAO ĐỂ Củng cố vốn từ vựng khi mà ai rồi cũng bạn	24
9. ĐỂ TIẾNG ANH LEN LỎI VÀO TỪNG HƠI THỞ CUỘC SỐNG.....	26
10. LÝ THUYẾT SCRIPT.....	29
11. HAY MÌNH ĐỔI CÁCH HỌC NGOẠI NGỮ ĐI, KHÔNG NGOAN NGOÃN CẤP SÁCH ĐẾN TRUNG TÂM NỮA?	32
12. MINI HABITS.....	36
13. CONSISTENCY	38
14. MỘT SỐ NGUỒN ĐỂ HỌC ANH VĂN Y KHOA MỖI NGÀY.....	40

PHẦN 1:

ĐỘNG LỰC VÀ ĐỊNH HƯỚNG

1. LIỆU BẠN CÓ BIẾT BẠN CẦN GÌ?

Chúng ta mở đầu bài viết này bằng một câu hỏi hơi triết học một chút: "Nếu bạn vào một tiệm phở trứ danh, nhưng chỉ sau khi nêm thêm chút tương đen, chút tương ớt, và thêm chút chanh thì bạn mới cảm thấy hương vị thật trọn vẹn. Vậy ai mới là đầu bếp tài ba? Là bạn hay là đầu bếp của tiệm phở đó?"



Dĩ nhiên đầu bếp của tiệm phở trứ danh đó là một đầu bếp tài ba. Nhưng bạn mới là người hiểu khẩu vị của bạn nhất.

Khi bạn nêm thêm một chút cho tô phở vừa ý bạn, nó giống như là bạn đang đứng trên vai những người khổng lồ vậy. Hương vị phở đã tương đối đậm đà và cân bằng, hương đã nồng, thịt đã mềm, và nước đã trong, bạn chỉ cần làm

thêm một công đoạn nhỏ cuối cùng, là làm cho cái "one size" đó "fits" với bạn, vì bạn biết rằng sẽ chẳng bao giờ có "one size fits all". Giống như khi bạn mua đồ may sẵn (ready-made garments) thì sẽ khó mà được đẹp như khi bạn đo may (tailored garments), nhưng dĩ nhiên là tiện và nhanh hơn.

Điều này bạn cũng rõ, trong y khoa chúng ta cũng có khái niệm y học cá thể hóa (personalized medicine).

Vậy thì personalized learning thì sao nhỉ?

Việc học ở trường lớp chính quy, với những bộ đồng phục và bài kiểm tra giống nhau, đã làm chúng ta quên mất rằng mỗi người có một kiểu học ưa thích khác nhau, có một kiểu tư duy và tốc độ tiếp thu khác nhau.

Và phần lớn chúng ta cũng quên đi (hoặc không ai gợi ý rằng chúng ta phải làm) việc tự tìm hiểu xem chúng ta nên học theo kiểu nào, chúng ta hướng đến mục tiêu cụ thể nào, sẽ đạt mục tiêu ấy trong vòng bao lâu, và sẽ làm cách gì để đạt mục tiêu ấy. Càng ngày càng có nhiều địa chỉ để học Anh văn càng làm cho bạn rối trí, nếu như bạn không có sẵn định hướng ở trong đầu.

Nên nhớ rằng, việc bạn theo đuổi quá nhiều giáo trình (khắp nơi, và có thể free) ở trên mạng sẽ có hại hơn là có lợi cho bạn. Nó là một nghịch lý, vâng, nghe thật lạ lùng. Nhưng có cả tên cho cái nghịch lý đó, là *paradox of choice*. Khi bạn có quá nhiều lựa chọn, trong khi không biết chắc mình muốn gì, thì điều đó không tốt cho bạn.

Bởi vì vậy mà khi bàn đến những mô hình trao đổi giữa bác sĩ và bệnh nhân, người ta lại đề cao deliberative model, trong đó bác sĩ đưa ra một số lựa chọn điều trị khả dĩ cho bệnh nhân, giải thích pros and cons của từng lựa chọn đó,

và đưa ra dẫn dắt rằng lựa chọn nào sẽ tốt nhất cho bệnh nhân (theo suy nghĩ của bác sĩ).

Vậy trở lại vấn đề của chúng ta trong bài viết này. Bạn đọc có biết mình muốn gì chưa? Các bạn muốn trình độ Anh văn y khoa của mình ở đâu trong 6 tháng tới? Và sau 1 năm nữa? Các bạn muốn tập trung đọc thật sâu về một lĩnh vực nào đó (như tim mạch can thiệp chẳng hạn) hay vẫn muốn học từ vựng thật đều các chuyên khoa, kể cả những chuyên khoa mà bạn không bao giờ nghĩ sẽ đụng chạm quá nhiều?

Và rồi có nhiều thứ khác nữa...

Các bạn muốn giới hạn khả năng sử dụng tiếng Anh y khoa của mình chỉ trong việc đọc tài liệu chuyên ngành, hay là muốn mở rộng ra để có thể làm việc ở những môi trường quốc tế? Động lực của các bạn là gì? Là thăng tiến, là tiền bạc, hay chỉ đơn thuần là các bạn thích tiếng Anh? Kiểu học ưa thích của bạn là gì? Là nghe, hay visual, hay phải viết ra mới thấm?

Đấy, nhiều thứ lắm. Đừng nhìn vào người khác, hãy nhìn vào bản thân mình.

Có một dạo tôi hay xem phim tình cảm, thấy nữ chính hay chê nam chính là *"Anh chẳng hiểu em gì cả"*. Khi ấy mình vắt chân lên trán suy nghĩ, và nghiệm ra rằng có những người cả đời cũng chưa hiểu hết bản thân họ nữa là...

2. SÁU LOẠI ĐỘNG LỰC HỌC NGOẠI NGỮ

Vâng, thế thì chúng ta phải hiểu về những mong muốn thầm kín của bản thân trước khi có thể lên kế hoạch học tập hiệu quả. Thế tại sao bạn lại muốn học tiếng Anh? Động lực của bạn là gì?

6 LOẠI ĐỘNG LỰC HỌC NGOẠI NGỮ



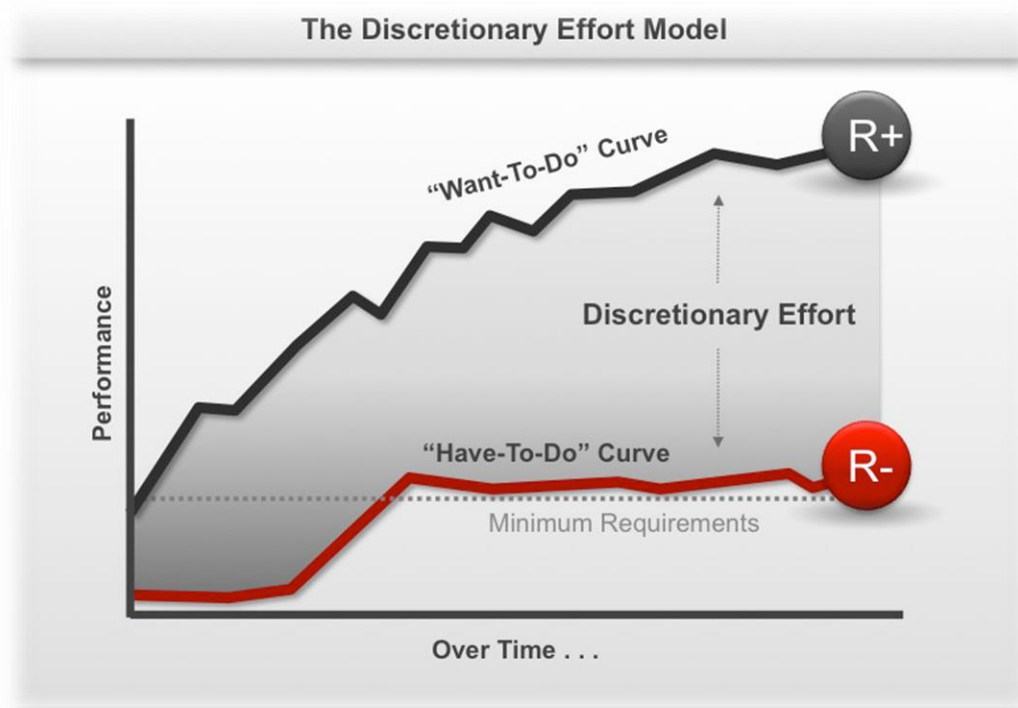
Med Lang Fanatic

Nhiều người cứ quẩn quanh một câu hỏi trong đầu: chục năm mài dũa ghế nhà trường, trăm giờ học bài thiết chăm chỉ, năm nào cũng học sinh giỏi lãnh tập vở nhiều không xài hết, thế mà chẳng hiểu sao chả nói được tiếng Anh ra hồn. Chắc do hổng có khiếu nó vậy đó. Bọn học giỏi ngoại ngữ gì đấy có gì hay, chẳng qua ăn may có khiếu mà thôi.

Thiết tội con tinh trùng nhanh nhất. Ham bơi chi cho bị đổ thừa.

Nhiều người quá tập trung vào một khái niệm truyền miệng - là năng khiếu ngôn ngữ (thật ra là có trí thông minh ngôn ngữ, nhưng đó không nên là cái có

để chúng ta bào chữa cho bản thân), và quên mất hỏi bản thân mình một câu hỏi vô cùng quan trọng (và đóng vai trò quyết định): ***Tại sao chúng ta muốn học ngoại ngữ?***



Vâng, tại sao chúng ta học ngoại ngữ? Và tại sao lại có những người học ngoại ngữ chăm chỉ hơn những người khác?

Thông thường, có 6 loại động lực. 3 đến từ chính bản thân chúng ta (intrinsic motivation), tạm gọi là tích cực. 3 đến từ bên ngoài (extrinsic motivation), tạm gọi là tiêu cực.

1/ **PLAY**. Chúng ta học vì vui. Kiểu như là bạn khoái tiếng Pháp lắm, nghe nó đã gì đâu, học tiếng Pháp thấy thiệt là nhẹ nhàng thanh thoát. Hay mỗi lần xem mấy TED talk trên youtube thấy bổ ích thấy mợ, à không, bổ ích quá trời, thiệt là giải trí.

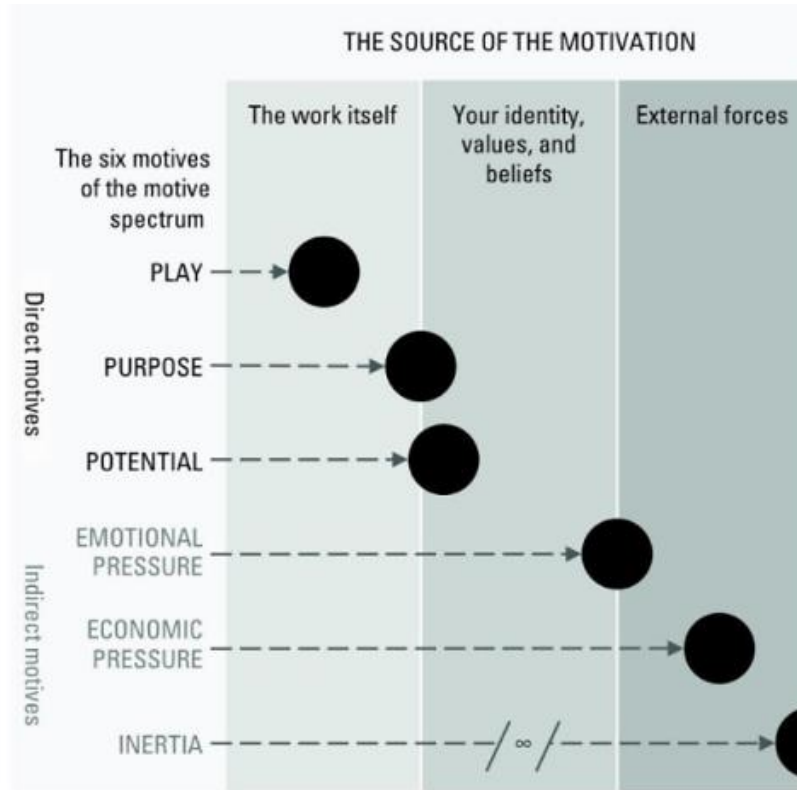
2/ **PURPOSE**. Chúng ta học vì một kết quả đầu ra nào đó. Kiểu như đạt IELTS 7.0 để qua Úc học sau đại học.

3/ **POTENTIAL**. Chúng ta học vì một tiềm năng nào đó, chẳng hạn như bạn tin rằng giỏi ngoại ngữ sẽ giúp tương lai của bạn sáng chói lói lói luôn.

4/ **EMOTION PRESSURE**. Chúng ta học vì áp lực cảm xúc. Kiểu như đang thả thính con bé cùng lớp Anh Văn mà học dở hơn đâu có được, nó quánh giá mình chết, nên phải cố học cho giỏi. Sau này phát hiện ra con bé ấy chỉ thích người giỏi tiếng Pháp cái là con tim tan vỡ, dốt tiếng Anh từ dạo ấy.

5/ **FINANCIAL PRESSURE**. Chúng ta học vì áp lực tiền bạc. Kiểu này hơi bị phổ biến. Quãng 1 cục tiền vô một trung tâm đắt tiền để học, xong thấy tốn tiền dữ quá, phải ráng học cho đỡ phí. Sau khi hết khóa, cảm thấy nhẹ gánh trong lòng, bèn đốt hết sách vở đi để quên đi một thời làm nô lệ cho đồng tiền.

6/ **INERTIA**. Chúng ta học vì... chả biết tại sao phải học. Kiểu như đến giờ đến tiết là xách cặp đi học thôi, hỏi tại sao học thì chả biết, ờ chắc tại chưa tìm ra lý do để nghỉ.



Sáu loại động lực này lý giải tại sao các bạn polyglots (những người biết nhiều ngôn ngữ) có thể giỏi ngoại ngữ đến như vậy. Họ toàn thành phần tự học, cảm thấy học ngoại ngữ là một việc thú vị đáng để làm mỗi ngày (loại 1). Bạn sẽ hiểu tại sao Jack Ma giỏi tiếng Anh, ông thường xuyên nhắc đến loại động lực số 3 trong các bài nói chuyện của mình. Bạn cũng sẽ hiểu tại sao Bill Gates giỏi tiếng Anh. À ờ, tại ổng là người Mỹ.

Vậy động lực học ngoại ngữ của bạn là gì nào?

3. AI RỒI CŨNG BẠN

Vâng, tôi biết tôi cần học tiếng Anh, nhưng tôi rất bận...

Nay tôi có hẹn gặp mấy chị đại diện một nhà xuất bản nọ. Các chị bảo rằng đầu sách liên quan đến y khoa và ngoại ngữ hiện giờ có thể chia làm 2 mảng chính, là sách dịch (như các cuốn textbook được mua bản quyền về, sau đó dịch thuật công phu, rồi xuất bản lại bằng tiếng Việt) và sách dạy học tiếng Anh y khoa. Mảng đầu tiên thì hút khách hơn, đại chúng hơn. Xong chị bên nhà xuất bản hỏi tôi thích mảng nào hơn?

Mảng thứ nhất không khó và mảng thứ nhất tôi cũng làm qua rồi, tuy nhiên tôi thích mảng thứ hai hơn. Mảng thứ nhất giống như cổ súy cho việc chấp nhận giới hạn kiến thức và tầm nhìn của mình trong những tài liệu tiếng Việt hiện có vậy đó, mãi nhìn bầu trời qua một ô cửa sổ. Nơi nào có cửa sổ thì mới thấy ánh mặt trời. Còn mảng thứ hai là ép người ta đi ra đường, và nhìn trời với đầy đủ sự rộng lớn của nó.

Gần cuối buổi, các chị hỏi dân y có giỏi ngoại ngữ không, tôi bảo mấy bạn xung quanh em giỏi lắm, còn xa xa thì em không biết. Cũng không dám nói rằng thấy nhiều bạn học y bận lắm, không có thời gian học ngoại ngữ đâu.

Dân y mình hay có thói quen than bận. Dần nó in vào máu của phần lớn dân y như một chuyện bình thường, và người "ngoại đạo" thường nhìn nhận dân y là như vậy. Đến nỗi hồi sinh viên, khi tôi tham gia văn nghệ, event ngoại ngữ này

nọ, có bạn trường khác bảo nhìn mày hồng có giống dân y, sao mày có thời gian làm nhiều trò vậy?

Hồi đó lúc tổ chức câu lạc bộ tiếng Pháp, tôi có tạo 1 cái lớp dạy nhảy Salsa với thầy dạy là người Pháp. Xả stress thôi, cũng không có gì nhiều. Lúc đầu lớp tham dự đông lắm, xong đến mùa thi là còn có 2 mống trợ trợ: thầy và tôi. Sau đó tôi dẹp luôn lớp ấy.

Có 1 dạo tôi đi phỏng vấn tuyển sinh viên y nha được cho 1 cái quỹ học bổng nọ. Câu chuyện thường đi theo mô típ này: *Em nghĩ điểm yếu của em là gì? Dạ em nghĩ em cần cải thiện ngoại ngữ. Vậy em đã làm gì để cải thiện nó rồi? Dạ em chưa làm gì cả, tại bận học thi quá anh ơi.*

Vâng, chắc là sau khi ra trường em rảnh.

Sau khi ra trường, em sẽ tiếp tục học sau đại học, phải bước vào vòng xoáy mưu sinh, phải đào thời gian để chăm người yêu, chăm vợ, chăm con (nếu có vợ rồi thì không có người yêu nha, hihi). Chắc rảnh. Xong lại tiếp tục than già rồi, giá như hồi đó học ngoại ngữ sớm hơn...

Tôi chỉ có một suy nghĩ đơn giản là ai cũng bận cả. Và tôi luôn tự nhủ rằng chúng ta không nên tự đề cao công việc của mình mà tự cho rằng mình bận hơn người khác. Chúng ta than bận và không làm một thứ gì đó đơn giản bởi vì chúng ta không đưa những thứ đó vào danh sách ưu tiên.

Tôi thích Jack Ma từ hồi thấy ông ấy phát biểu như thế này: *"Tôi dạy con trai rằng thằng bé không cần phải xếp thứ 3 trong lớp, học lực trung bình là ổn, miễn là điểm số không quá tệ là được. Chỉ có những người học trung bình mới có đủ thời gian để học những kỹ năng khác."*

Nhìn lại bản thân mình, tôi thấy mình học cũng tạm trên mức trung bình, GPA suốt 6 năm vẫn trên 7 và không rớt một môn nào (tự nhủ từ năm 5 là không đạt trên 8 chấm nổi đâu, và có đạt trên 8 chấm cũng không thay đổi gì nhiều, nên cứ phớt đi), rồi cũng trải qua thời nội trú, rồi đi du học, rồi trở về, đạt được 1 số thành tựu nho nhỏ. Đơn giản là tôi đặt ra mục tiêu và cố gắng đạt được, vậy thôi. Và khi ra thế giới, tôi mới thấy tiếng Anh là một thứ yêu cầu cực kỳ cơ bản (ý là nhu cầu tối thiểu luôn ấy), chứ không phải cao siêu như một vài người vẫn tưởng tượng.

Thì đạt cái nhu cầu cơ bản ấy được hay không cũng là tùy mỗi người thôi. Ai rồi cũng bận.

4. BỐN ĐIỀU TÔI RÚT RA SAU KHI HỌC TIẾNG Ý

Đây là một bài tôi viết vào tháng 3 năm 2020.

Cách đây hai năm, khi tôi còn ở châu Âu, tôi rất muốn làm một thí nghiệm lên bản thân mình. Tôi muốn thử học một thứ tiếng mà mình chưa hề biết trước đó, trong vòng khoảng 1 tháng. Mục tiêu là làm được một video độc thoại hoàn toàn bằng thứ tiếng đó, và khi đi du lịch đến nước đó có thể giao tiếp với dân địa phương không cần sử dụng tiếng Anh.

Và tôi đã làm được. Tôi đã làm được một video độc thoại, nói liên tục trong gần 5 phút, và khi sang Ý chơi, tôi có thể trò chuyện được với ông chủ nhà một cách thoải mái cho những nhu cầu cơ bản.

Và sau đây là 4 điều mà tôi đã rút ra được sau "thí nghiệm" này:

1/ BẠN CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC RẤT NHANH NẾU NHƯ BẠN CÓ MỤC TIÊU RÕ RÀNG

Mục tiêu của tôi là có thể nói được những câu đơn giản khi đi du lịch bằng tiếng Ý. Bằng cách đưa ra mục tiêu cụ thể như vậy, tôi giới hạn rất rõ những gì cần học và chưa cần học. Những động từ tôi học cũng thuộc dạng thiết yếu bình dân.

Bạn có thể rút ra được điều gì? Hãy đưa ra những mục tiêu học thật cụ thể, như trình được một ca lâm sàng bị nhồi máu cơ tim bằng tiếng Anh, hoặc có thể đọc guidelines tổn thương thận cấp một cách dễ dàng. Khi ấy, từ vựng sẽ được giới hạn, phạm vi sẽ được thu hẹp, và bạn sẽ thấy mình tiến bộ nhanh

hơn. Nên nhớ, mục tiêu rộng như "giỏi tiếng Anh hơn" là mục tiêu rất thiếu cụ thể.

2/ BẠN CÓ THỂ HỌC NHANH BẰNG CÁCH ĐỨNG TRÊN VAI NHỮNG NGƯỜI KHÔNG LỖ

Tôi học tiếng Ý bằng một quyển sách có rất nhiều câu đơn giản viết sẵn bằng tiếng Ý. Trong đời sống hằng ngày, tôi cũng hay ghi chép những mẫu câu hay hay những từ vựng hay để bắt chước theo.

Bạn có thể rút ra được điều gì? Hãy lặn vào lĩnh vực mà bạn muốn giỏi, đọc và rút tĩa từ vựng, mẫu câu thật nhiều, hay ghi chép, và hãy bắt chước họ.

3/ BẠN HOÀN TOÀN CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC, DÙ BẠN

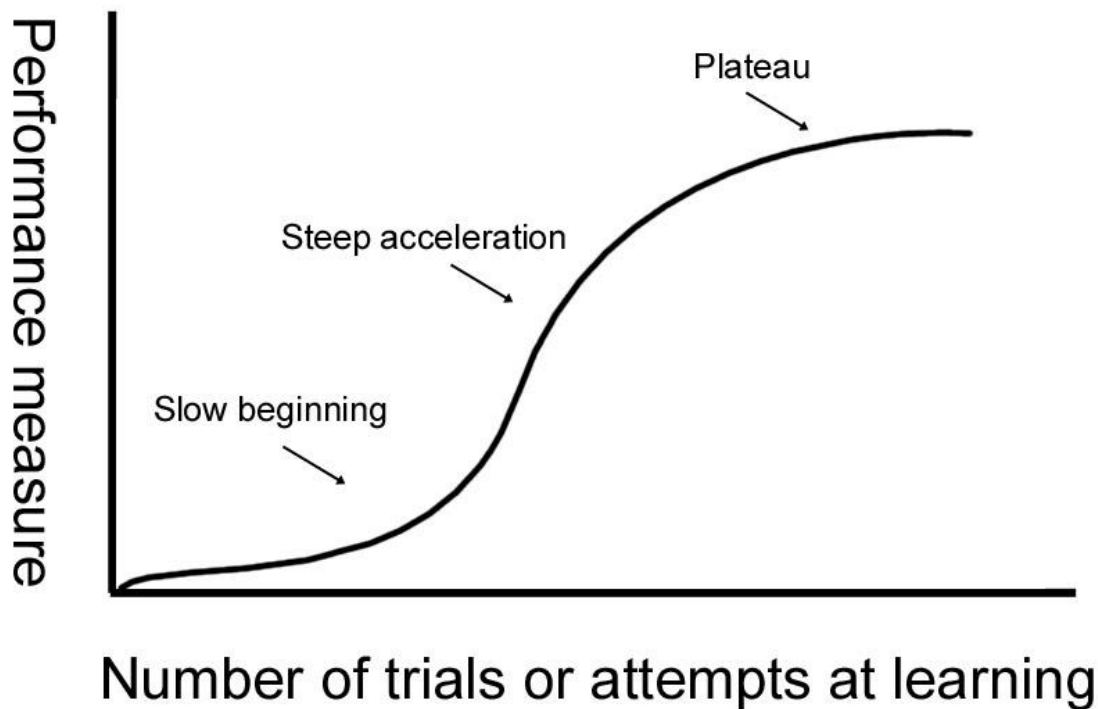
Bạn là một lý do, nhưng ngày nào cũng bạn là một sự trốn tránh. Ai cũng có 24 giờ một ngày, cho nên để dành thời gian học ngoại ngữ được thì ắt hẳn bạn phải đánh đổi vài thú vui nho nhỏ khác. Mức độ cam kết càng cao thì thành quả đạt được càng ngọt.

Rất nhiều người chưa giỏi tiếng Anh vì bạn. Bạn có phải là một trong số đó?

4/ BẠN SẼ TỤT DỐC KHI BẠN KHÔNG DUY TRÌ ĐƯỢC SỰ LUYỆN TẬP

Một thời gian sau video nói tiếng Ý, tôi đã đạt hết các mục tiêu đặt ra của "thí nghiệm" và mất động lực duy trì tiếng Ý. Cho nên trình độ tiếng Ý của tôi tụt dốc thảm hại. Mặc dù giờ nghe lại vẫn còn hiểu mình nói gì trong video, nhưng nếu bắt nói y chang như vậy thì tôi hiện không làm được. Tuy nhiên, động lực và sự luyện tập của tôi dành cho tiếng Anh và tiếng Pháp thì luôn có.

Bạn rút ra được gì? Bạn cần phải tự tạo điều kiện để mình luyện tập ngoại ngữ liên tục. Cách thức như thế nào thì không ai chỉ cho bạn được cả, bạn cần tự dựa trên hoàn cảnh của mình để duy trì động lực và nối tiếp luyện tập.



Giai đoạn khởi đầu sẽ gian nan. Nhưng ai cũng vậy mà. Cố lên !!!

5. KỸ NĂNG ĐẶT CÂU HỎI

Albert Einstein đã từng nói: "Kỹ năng đặt câu hỏi đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc phát triển khả năng ngoại ngữ."

À đùa, chứ câu ấy là tôi nói đấy. Là vì lâu lâu tôi lại bắt gặp một bạn nào đó hỏi rằng: ***"Làm thế nào để em giỏi tiếng Anh hơn?"***

Thề chứ tôi méo biết. Chuyện của bạn mà bạn còn hổng biết thì sao tôi biết. Nên tôi sẽ rất vui vẻ khuyên bạn gửi câu hỏi đến anh Bồ Câu vì nói chung là hỏi cái méo gì ảnh cũng trả lời được.

Nếu bạn xem xét lại câu hỏi trên dưới nhiều góc cạnh, bạn sẽ thấy câu hỏi phía trên chưa tốt. Vì nó quá chung chung. Nội dung câu hỏi không cho người khác biết trình độ hiện tại bạn đang ở đâu, trình độ bạn muốn hướng tới là cái gì, bạn muốn cải thiện gì, nghe nói đọc viết, bạn muốn cải thiện để làm cái gì, mà cải thiện định nghĩa là cải thiện thế nào... ?

Đấy, cho nên nếu bạn đặt một câu hỏi chung chung, bạn sẽ nhận lại được một câu trả lời chung chung, như hãy xem các kênh youtube tiếng Anh nhiều hơn, hãy tìm kiếm cơ hội để sử dụng vốn tiếng Anh của các bạn, hãy follow trang Med Lang Fanatic vì admin rất bận, kiểu vậy.

Cho nên hãy khu trú câu hỏi của bạn lại, phải thật cụ thể. Đừng ôm đồm, vì bạn sẽ không biết bắt đầu từ đâu. Như Xuân Quỳnh cứ mãi băn khoăn "Gió bắt đầu từ đâu. Em cũng không biết nữa."

Ví dụ như *"Em vừa thi IELTS đạt overall 8.5, speaking 8.5. Bờ em chê, bảo anh mà không lên speaking 9.0 là em nghỉ chơi. Vậy làm sao để trong vòng 1 tháng cải thiện speaking từ 8.5 lên 9.0?"*

Bạn cần phải nhớ rằng outcome càng cụ thể, càng đo lường được, thì khả năng bạn đạt nó càng cao. "Giỏi tiếng Anh hơn" bạn không đo lường được. Khả năng bạn thất bại sẽ cao. "Tiếng Anh" là một danh từ quá rộng. Khả năng bạn thất bại sẽ cao. Khu trú mục tiêu của bạn lại. Cô đặc nó lại. "Tiếng Anh chuyên ngành y dùng trong giao tiếp hằng ngày với bệnh nhân tại phòng khám của bạn" sẽ là một đích nhắm hiệu quả hơn.

Rồi, chuyển sang chuyện khác.

Nhiều bạn bảo nghe tiếng Anh yếu, hỏi làm sao cải thiện. Tôi sẽ hỏi bạn yếu là yếu chỗ nào, chứ "yếu" thì chung chung quá. Yếu là do từ vựng bạn nghèo nàn, nghe chữ nào lạ chữ ấy? Hay yếu là do bạn biết chữ ấy mà không rành cách phát âm nên khi nghe người ta phát âm lại không nhận ra từ quen? Hay yếu là do bạn ít nghe nên dù từ đã biết nhưng tốc độ người ta nói nhanh bạn không tổng hợp thông tin được? Hay nghe không ra là do accent người ta khó nghe quá chứ cho giọng Mỹ thì bạn nghe ngon lành càn đào luôn?

Cho nên đừng bao giờ tự thỏa mãn với một câu hỏi chung chung. Cũng đừng thỏa mãn với một kết luận chung chung. Hãy cụ thể, hãy khu trú, hãy biến câu hỏi ấy thành một ngọn đuốc soi sáng để tìm câu trả lời.

Vì bạn biết tại sao không?

Vì Albert Einstein đã từng nói: "Kỹ năng đặt câu hỏi đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc phát triển khả năng ngoại ngữ."

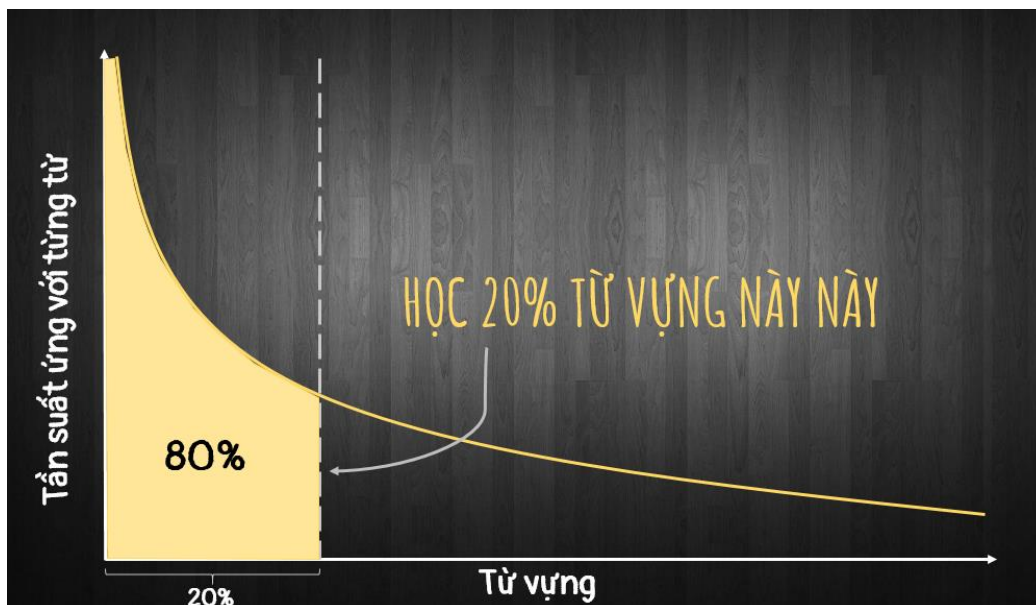
PHẦN 2:

CHIẾN LƯỢC... HỌC CÓ CHIẾN LƯỢC

6. ĐỊNH LUẬT CỦA ZIPF VÀ ĐỊNH HƯỚNG HỌC TỪ VỰNG

Vậy nếu bạn đã hiểu rõ hơn về động lực và mức độ cam kết của chính bạn rồi, phải bắt đầu như thế nào đây?

Tôi nghĩ trước khi có thể nói điều gì cụ thể, chúng ta nên bàn về những nguyên tắc cái đã.



80% thành công của một thứ gì đó được tạo nên chỉ từ 20% công sức bạn bỏ ra.

Đó là quy luật Pareto. Và chắc bạn đã nghe mòn cả lỗ tai rồi.

Định luật Pareto giúp chúng ta luôn phải định hướng tìm kiếm nhanh 20% nguồn lực quan trọng nhất để thực thi đầu tiên, nhằm mục tiêu đạt hiệu quả một cách nhanh chóng nhất có thể.

Trong ngôn ngữ, có một định luật cũng tương tự như Pareto, gọi tên là định luật của Zipf.

Định luật Zipf phát biểu như thế này, là trong một ngôn ngữ, độ thông dụng của các từ rất khác nhau. Từ phổ biến nhất xuất hiện nhiều gấp 2 lần từ phổ biến thứ nhì, nhiều gấp 3 lần từ phổ biến thứ ba, nhiều gấp 4 lần từ phổ biến thứ tư, và cứ như thế.

Định luật này được Zipf đưa ra vào năm 1949, đơn thuần chỉ là dựa trên quan sát. Zipf ủng hộ chứng minh được, cũng ủng hộ ai chứng minh bằng toán học được, cơ mà chả ngôn ngữ nào có thể thoát khỏi quy luật này. Tiếng Anh tiếng Pháp, tiếng Trung tiếng Nhật đều ngoan ngoãn tuân theo cái định luật lạ lùng này.

Tất cả những quy luật của Pareto và Zipf này tạo tiền đề cho một phong cách học mới, gọi là "*corpus-based study*". Chung quy là nghiên cứu xem trong một trường hợp nhất định, những từ thường hay sử dụng nhất là gì, sau đó xây dựng nhóm từ vựng hữu dụng nhất để giúp người mới học đi nhanh nhất. Học một nhóm nhỏ từ vựng phổ biến trước, những từ vựng râu ria kém phổ biến hơn để dành học sau, khi trình độ ngôn ngữ đã đạt một mức nhất định.

Tóm cái váy lại để nói, là nếu chúng ta bắt đầu học ngôn ngữ từ mức cơ bản lên cao, thì chúng ta nên tập trung vào nhóm từ phổ biến nhất, để có thể tiến nhanh nhất mà đỡ công sức nhất.

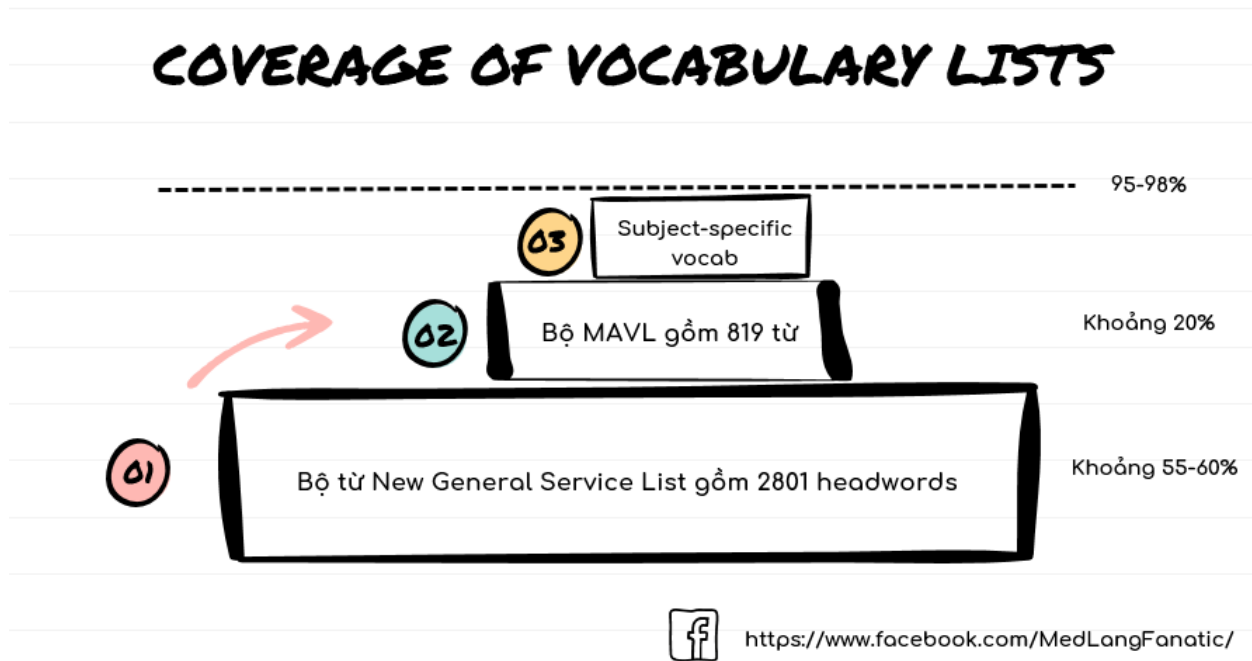
Ví dụ đi ha. Để có thể mô tả được một ca trên lâm sàng nhanh nhất thì chúng ta nên "tấn công" vào các động từ thường được sử dụng nhất trong trường hợp này.

Như để mô tả các triệu chứng cơ năng (được bệnh nhân mô tả), chúng ta thường hay sử dụng động từ state, report, claim, deny. Để nói về kết quả xét nghiệm, chúng ta thường sử dụng 3 động từ to be, show, reveal. Cho nên đây

chính là những động từ đầu tiên (nếu chỉ xét về khía cạnh động từ) mà bạn phải nắm vững cách sử dụng nếu muốn trình ca lâm sàng.

Đấy, người ta gọi như vậy là học có chiến thuật. Và trong trường hợp bạn không có nhiều thời gian để đắm mình vào ngôn ngữ, ai sử dụng chiến thuật hợp lý nhất sẽ là người đi xa nhất.

7. ĐỊNH HƯỚNG HỌC TỪ VỰNG ĐỂ ĐỌC HIỂU Y VĂN NHƯ THẾ NÀO?



Người ta cho rằng những ai mới chập chững bập bẹ Anh văn giao tiếp không nên nhảy vào học Anh văn y khoa liền, vì nó giống như là nội công chưa đủ mà đã đi luyện cửu âm chân kinh công phu cao cấp vậy đó, sẽ tẩu hỏa nhập ma, đau đớn bế tắc mà bỏ học Anh văn.

Người ta hay bảo rằng bạn phải cố gắng đạt được trình độ B1 rồi hãy bắt đầu học Anh văn y khoa (trừ khi chương trình nhà trường bắt bạn phải học). Quan điểm như vậy cho thấy rằng bạn phải đạt được một mức Anh văn nền căn bản rồi mới tấn công vào những thành trì cao hơn.

Nếu các bạn có theo dõi podcast của tôi, hẳn các bạn đã biết về định luật của Zipf và Pareto, trong đó gợi ý chúng ta phải đi tìm bộ từ vựng nào có độ phủ

rộng nhất để định hướng học trước, trong trường hợp không thể "đắm mình vào ngôn ngữ".

Có một bộ từ vựng như vậy, tên là New General Service List (NGSL). Đây là một từ vựng gồm khoảng 2800 headwords thường gặp nhất trong giao tiếp hằng ngày. Thực tế nếu bạn chỉ tập trung thuần về kỹ năng nói thì cũng có một bộ spoken NGSL gồm khoảng 700 từ. NGSL có tiền thân là bộ từ GSL (được phát triển từ khoảng hơn 50 năm trước), được nghiên cứu và ghi nhận rằng có thể phủ 55.62% từ vựng trong một cuốn textbook y khoa. NGSL là bộ cải tiến hơn, và độ phủ cũng được cho là rộng hơn, nên tôi ước đoán nó khoảng 55-60% từ vựng trong y văn.

Hãy nhớ rằng dù cho với một tài liệu khó đọc như textbook y khoa, những từ "dễ" (thường gặp) vẫn chiếm đa số. Cho nên đừng vội tấn công vào các technical terms với hy vọng rằng có thể hiểu ngay textbook, trong khi các bạn vẫn chưa vững những bộ cơ bản hơn như NGSL.

Khi các bạn đã vững các từ vựng căn bản rồi, hãy tiếp tục với các từ vựng academic và thuật ngữ.

Có hai bộ từ vựng academic trong y văn khá nổi tiếng là bộ Medical Academic Word List (MAWL) và bộ Medical Academic Vocabulary List (MAVL). Tôi thích bộ MAVL hơn, vì ít từ hơn (chỉ khoảng 800 từ), và độ phủ khoảng 20% từ vựng trong textbook, gần gấp đôi bộ MAWL.

Trong các nghiên cứu của mình, nhà ngôn ngữ học Paul Nation chỉ rõ ra rằng để thông hiểu tận tường một văn bản thì bạn cần phải hiểu từ 95-98% văn bản đó. Tức là vẫn có chỗ để đoán mò từ, nhưng cái gì cũng đoán mò hết thì sẽ dẫn đến hiểu sai ý nghĩa, đặc biệt là khi không hiểu các từ khóa quan trọng.

Phần từ vựng còn thiếu còn lại thì các bạn phải hiểu tốt các khái niệm chuyên ngành thì mới có thể nắm bắt được nội dung. Có thể là khái niệm đặc trưng cho chuyên ngành đó, giải phẫu sinh lý khái niệm đủ thứ, và có thể là thuật ngữ xác suất thống kê, dịch tễ học.

Hầu hết các sách dạy Anh văn y khoa đều chỉ tập trung vào phần technical terms này, tuy nhiên điều đó không đồng nghĩa với việc chỉ cần học các thuật ngữ chuyên ngành là có thể hiểu ro ro y văn.

Và dĩ nhiên, từ vựng cũng chỉ là một phần. Còn vấn đề về ngữ pháp, kiến thức nền, và sự linh hoạt nhanh nhạy phiên nghĩa khi đọc y văn nữa. Và chỉ có học từ một cách có định hướng kèm với sự luyện tập không ngừng mới có thể giúp các bạn đạt được khả năng đọc hiểu tốt tiếng Anh chuyên ngành.

*PS: Các bộ từ đã liệt kê các bạn có thể dễ dàng tìm thấy bằng cách đánh từ khóa vào khung tìm kiếm Google. Thậm chí các bạn cũng có thể tìm được các nghiên cứu về các bộ từ này.

8. LÀM SAO ĐỂ CỘNG CỔ VỐN TỪ VỰNG KHI MÀ AI RỒI CŨNG BẠN

Người Việt Nam mình khi nói, thường nói không trôi vì thiếu từ vựng, kiểu Ừ cái đó đó diễn tả tiếng Anh sao vậy. Không nhớ ra từ chính xác liền tắc tị tại chỗ.

Mặc dù vai trò của từ vựng là vô cùng quan trọng, nhưng khi để ý các bạn sẽ thấy người nói lưu loát ngoài vốn từ vựng rộng thì khả năng "lách" của họ cũng rất uyển chuyển. Là khi họ không tìm ra được từ họ muốn thì họ sẽ diễn tả theo một kiểu khác, vẫn ổn như thường.

Thông thường, để gia tăng vốn từ vựng, các bạn thường hay trông cậy vào một quyển sách, hay một series từ vựng nào đấy, mong rằng mỗi ngày học được chỗ nào bổ thêm chỗ đấy. Tuy cách đó sẽ giúp bạn mở rộng vốn từ vựng, nhưng vẫn còn khá thụ động, kiểu bạn sẽ ngồi ngoan ngoãn ở một góc phòng, và chờ đầu bếp đại tài dọn ra món gì sẽ ăn món ấy.

Có một cách chủ động hơn, và cũng dễ thực hiện, đó là mỗi khi bạn đụng đến một khái niệm hay một cách diễn đạt nào đấy trong tiếng Việt, hãy nghĩ xem từ hay cách diễn tả tương ứng trong tiếng Anh là gì.

Mình nhớ có lần ngồi ăn trưa với một thầy trùn ngoại ngữ trong trường, là thần tượng của bao nhiêu thế hệ, tự nhiên thầy hỏi: "Xương cá tiếng Pháp là gì em nhớ không?" Mình đơ người, sau một hồi trấn tĩnh mới bảo: "Dạ là arête phải không thầy?" Thầy cười: "Ừ, xương cá tiếng Pháp là arête, tiếng Anh là fishbone." Thế mới biết lúc nào thầy cũng chuyển ngữ sang các thứ tiếng khác để nhớ lại từ vựng và luyện tập khả năng ứng biến.

Thế nên một trong những thứ chúng ta có thể làm để phát triển vốn ngoại ngữ của mình khi vẫn đang rất bận bịu, đó là bỏ thêm chút thời gian để chuyển ngữ những khái niệm chúng ta đã rất quen thuộc trong tiếng Việt sang tiếng Anh.

Có nhiều khái niệm tiếng Việt chúng ta quen lắm, nhưng hỏi từ tiếng Anh là gì thì lại lúng túng. Ví dụ như buộc garrot dịch sang tiếng Anh là gì? Là tourniquet nha. Buộc garrot ở đâu đó sẽ dịch là "apply a tourniquet to..." Hay phù mềm ấn lõm thì tiếng Anh đơn giản là pitting edema thôi, chứ không có chữ "mềm" nào cả.

Một điều khác mà chúng ta có thể làm, đó là ngẫm nghĩ lại những điều mà chúng ta tưởng như mình đã biết. Ví dụ như suy nghĩ xem liệu effectiveness và efficacy có khác nhau hay không? Cuối cùng sau một hồi tra cứu, nhận ra efficacy là hiệu quả của thuốc trong thế giới hoàn hảo và lý tưởng, còn effectiveness là hiệu quả của thuốc trong thực tế lâm sàng (có nhiều yếu tố không giống như lý thuyết).

Sử dụng ngôn ngữ cũng giống như đi xe đạp. Nếu chúng ta không tiến được thì chúng ta sẽ ngã mà thôi.

9. ĐỂ TIẾNG ANH LEN LỎI VÀO TỪNG HƠI THỞ CUỘC SỐNG

Việc để tiếng Anh len lỏi vào trong cuộc sống đời thường làm chúng ta nhận ra nhiều điều thú vị.

Ví dụ như tên gọi “Oẳn tù xì” của trò chơi kéo búa bao dường như đến từ phiên âm ba tiếng đếm “One two three” trong tiếng Anh.

Hoặc việc tìm hiểu nhiều hơn về “Tiến lên” (một cách chơi bài) giúp chúng ta biết đó là cách chơi bài đặc trưng của Việt Nam, và thậm chí người ta còn gọi nó chính xác là “Tien len” trong tiếng Anh. Nhưng dù vậy thì các bạn cũng có thể học được khá khá các “thuật ngữ” tiếng Anh về cách chơi bài Tiến lên, như:

- Người chia bài: dealer
- Ba bích: the three of spades
- “Sảnh” nói chung: sequences
- Ba đôi thông: 3 consecutive pairs/ A sequence of three pairs
- Tứ quý: Four of a kind
- ...

Tôi mong bạn thứ lỗi cho tôi nếu như bạn không biết chơi bài Tây, hoặc dị ứng với việc chơi bài dưới mọi hình thức. Tôi liệt kê nhiều từ vựng về bài Tiến lên như vậy không phải để cổ súy việc chơi bài, mà chỉ để cho thấy chúng ta nên để tiếng Anh len lỏi vào cuộc sống đời thường của chúng ta như vậy, chứ đừng chỉ dừng đến tiếng Anh mỗi giờ lên lớp. Chừng nào tiếng Anh còn cách biệt với cuộc sống hằng ngày của chúng ta, chừng ấy chúng ta còn cảm thấy tiếng Anh sao quá khó. Ta xa cách người, có sao lại trách người cách xa.

Dĩ nhiên khi đi lâm sàng hằng ngày, khi hỏi bệnh hay khi ghi hồ sơ, chúng ta cũng có thể tự hỏi bản thân xem những tình huống như vậy có thể sử dụng tiếng Anh như thế nào.

Ví dụ như yêu cầu bệnh nhân hít vào, thở ra khi nghe phổi cần phải nói như thế nào?

Dành 1 giây để suy nghĩ nào...

Có lẽ bạn sẽ dễ dàng nhớ ra rằng hít vào là breathe in, thở ra là breathe out. Rất tốt.

Nhưng thay vì nói “Now I want you to breathe in and breathe out” (ồ, bệnh nhân vẫn đang hít vào và thở ra đó chứ) thì chúng ta có thể dùng cụm “take a deep breath”. Và vì chúng ta yêu cầu bệnh nhân hít thở sâu liên tục, nên cụm từ sẽ dài hơn: “take some deep breaths in and out through your nose (hoặc through your mouth)”. Nên nhớ breath (không có “e” tận cùng) là danh từ, nghĩa là hơi thở, còn breathe (có “e” tận cùng) là động từ, nghĩa là hành động thở. Phát âm của hai chữ này cũng khác nhau.

Sau đó chúng ta cũng nhớ lại rằng khi chúng ta yêu cầu bệnh nhân làm gì trong lúc khám cũng cần phải lịch sự, tránh nói trống kiêu ra lệnh.

Do đó chúng ta thêm vào một số cấu trúc yêu cầu lịch sự như:

- Can you just... ?
- Could you please...
- Can I have you + V1
- If you could...

Trước khi làm một điều gì đấy, chúng ta cũng cần “signpost”, nôm na là báo trước những gì sắp diễn ra cho bệnh nhân, do đó chúng ta cũng có thể báo là chúng ta chuẩn bị nghe phổi đấy.

Và cuối cùng, chúng ta có câu yêu cầu như sau: ***“I’m now gonna listen to your chest, can I have you take some deep breaths in and out through your nose?”***

Hiển nhiên, đây không phải là câu duy nhất mà bạn có thể tạo ra, cũng có thể không phải là câu hay nhất. Nhưng việc suy nghĩ trước về những điều sẽ nói giúp bạn chuẩn bị câu từ một cách chu đáo hơn trong một ngôn ngữ không phải tiếng mẹ đẻ, và có thể không có cơ hội để thực tập mỗi ngày. Nhưng hãy tạo ra cơ hội để thực tập. Hãy tự dò bài bản thân khi bạn bước ra từ phòng bệnh nhân. Rất nhanh thôi, chỉ vài giây ngắn ngủi thôi. Rồi lặp đi lặp lại. Và cuối cùng một lúc nào đó khi bạn khám bệnh nhân nước ngoài thật sự, bạn sẽ nói năng lưu loát đến không ngờ.

10. LÝ THUYẾT SCRIPT

Ở cuối bài trước, chúng ta có đề cập đến việc nên chuẩn bị sẵn những gì sẽ nói, vì xét cho cùng thì những thứ mà chúng ta làm hằng ngày hay nói hằng ngày sẽ có sự lặp lại từ ngày này qua ngày khác. Sự chuẩn bị tốt như vậy không những trang bị cho bạn sẵn sàng từ vựng, các cấu trúc câu cần thiết, mà còn cho bạn sự tự tin cần thiết để đối phó với các tình huống “ngoài dự kiến”.

Và để hiểu rõ hơn về những thứ cần chuẩn bị, hãy đọc chương sách ngắn này, trong đó tôi nói rõ hơn về khái niệm script.

Tôi ngày xưa là một fan của trò chơi bóng đá điện tử FIFA (giờ bạn quá nên không chơi nữa, nhưng vẫn thích). Trong trận bóng trò chơi luôn có giọng bình luận cực kỳ xúc cảm và sống động của các bình luận viên nổi tiếng, giống như một trận bóng trực tiếp vậy, mặc dù những lời bình luận ấy chỉ là những dữ liệu thu trước.



Điều đó làm tôi nghĩ đến lý thuyết script. Nôm na là trong một hoàn cảnh nhất định, những điều diễn ra thường có thể dự đoán trước, và hoàn toàn có thể tạo script tương ứng với những diễn biến này.

Có sẵn trong đầu lý thuyết script, bạn có thể dễ dàng định hướng học ngoại ngữ để có thể survive tại một nước nào đó bằng chính thứ tiếng của nước đó. Ví dụ như hồi trước khi có dịp đi tới sân bay Vienna của Áo, và dù vốn tiếng Đức chỉ mới ở trình độ bập bẹ, tôi quyết định thử hỏi đường bằng tiếng Đức một phen (tiếng Đức là ngôn ngữ chính tại Áo). Tôi chuẩn bị sẵn những mẫu câu và từ vựng như "làm sao để đi đến...", "đi thẳng", "quẹo trái", "quẹo phải", "đi thêm ... mét", "khi nhìn thấy... thì..." và học thêm 1 số từ vựng chỉ các mốc cố định như cột đèn giao thông, kios bán báo... Vì đó là những nội dung thường sẽ diễn ra trong một cuộc trao đổi hỏi đường, và cuối cùng tôi đã hỏi đường thành công bằng tiếng Đức mà không cần phải sử dụng đến tiếng Anh. Cảm giác sướng vô cùng.

Vì vậy, trong giao tiếp hằng ngày, đối với những trường hợp quen thuộc, vai trò của script là rất lớn.

Luôn có những tình huống ngoài dự kiến xảy ra, và đó chính là lúc mà khả năng ngôn ngữ nhạy bén của một người thực sự được kiểm chứng. Chúng ta tạm gọi phạm trù này là flexibility (khả năng ứng biến linh hoạt).

Trường hợp nào càng quen thuộc và càng được chuẩn bị kỹ lưỡng, vai trò của script càng lớn. Trường hợp nào càng bất ngờ và càng kém quen thuộc, vai trò của flexibility lại càng lớn.

Gordon Ramsay từng nói trong một tập phim trong series nổi tiếng *Cooking for friends*: "Adapting a recipe's ingredients is completely in your hands. But the

method is what really matters. The techniques in cooking are rigorous and imperative: They are your passport to a successful dish. Cooks must practice, practice, practice. Anyone can learn, but you need focus, proper understanding, and to go at the right pace, not running before you can walk.”

Tôi thấy chân lý này nếu áp qua chuyện học ngoại ngữ thật chẳng sai lệch đi một chút nào. Chúng ta phải học đi trước khi học chạy, do đó trước khi đụng đến những tinh túy của flexibility, có lẽ chúng ta nên bắt đầu rèn luyện với những gì là “máy móc” và “thợ” trước, hay còn gọi là script.

Trong giao tiếp với bệnh nhân người nước ngoài cũng vậy, chúng ta có thể tự xây dựng script giới thiệu về bản thân, khai thác thông tin cho một số loại chief complaint phổ biến, giải thích về một số loại chẩn đoán và lộ trình điều trị phổ biến. Và rồi sau đó tập luyện đi tập luyện lại cho đến lúc quen miệng nói bằng băng thao thao bất tuyệt. Ấy là lúc mà chúng ta có thể bước ra ngoài "chiến trường" và thử thách khả năng improvise (ứng biến) của bản thân mình được rồi.

11. HAY MÌNH ĐỔI CÁCH HỌC NGOẠI NGỮ ĐI, KHÔNG NGOAN NGOÃN CẤP SÁCH ĐẾN TRUNG TÂM NỮA?

Đọc đến đây, ắt hẳn rằng bạn cũng đã manh nha muốn bắt đầu xây dựng kế hoạch học tập cho riêng mình.

Hãy thử đọc bài viết dưới đây về một góc nhìn nhé: tự học có hướng dẫn.



Hầu hết những người rất giỏi ngoại ngữ đều là những người có khả năng tự học. Thật sự là hầu hết kiến thức về ngôn ngữ bạn đều có thể tự học không cần ai, nếu có đủ thời gian lục lọi tài liệu và tiếp xúc luyện tập.

Bạn không cần một người viết lại lên bảng cách chia động từ bất quy tắc. Bạn có thể đọc và học thuộc từ vô vàn những cuốn sách. Bạn không cần một người hướng dẫn cách phát âm sao cho chuẩn. Bạn có thể tự nghiền ngẫm cách đọc trên từ điển và bắt chước theo. Bạn cũng không cần người liệt kê từ vựng theo chủ đề. Bạn có thể mua một vài cuốn sách và học mê mải 15000 từ.

Vậy thế quái nào mà bạn vẫn ngày ngày cắp sách đi học ngoại ngữ?

Bạn không học một mình được. Bạn cần định hướng. Bạn không có thời gian để lục lọi và tìm kiếm những từ sang chảnh và những mẫu câu hay ho. Bạn viết vẫn cần có người sửa lại cho từng câu. Bạn phát âm cần người sửa cho từng chỗ nhấn nhá. Bạn nghe chưa được, cần người nhấn hộ nút playback nhiều lần.

Thế bây giờ chúng ta thay đổi một chút nhé, chúng ta học theo kiểu mentor và mentee, có ổn không?

Mentor và mentee là cặp khái niệm không mới. Nhưng trước giờ chúng ta hầu như chỉ sử dụng cặp khái niệm này trong vấn đề phát triển sự nghiệp, định hướng kinh doanh hay cái gì đó tựa tựa vậy. Chúng ta rất ít khi đề cập đến cặp khái niệm này trong chuyện học.

Theo cách này, mentee sẽ luôn là người phải vận động nhiều nhất, chủ động nhất. Mentor sẽ không giúp giải quyết những việc nhỏ nhặt hằng ngày như “Anh ơi, chữ này nghĩa là gì vậy?” hoặc “Anh ơi, từ này phát âm sao cho chuẩn?”, mà thay vào đó sẽ đưa những lời khuyên chiến lược giúp định hướng tốt hơn cho người học. Ví dụ như “Bây giờ trình độ nghe của em ở trình độ này nè, mà 6 tháng nữa em đi du học thì phải làm thế nào anh?”

ĐỊNH NGHĨA LẠI TỰ HỌC

Điều này thực sự rất quan trọng, vì mỗi người nhìn nhận tự học theo một góc độ khác nhau.

Bạn có thể bảo xem video hướng dẫn trên youtube chẳng phải là đang được dạy đó sao? Nhất định không phải là tự học.

Quan điểm của tôi là: cái gì nằm ngoài khuôn khổ “ngày ngày ngoan ngoãn cắp sách đến trường, hết giờ xách đít đi về” là tự học. Mua sách về đọc là tự học. Xem video hướng dẫn trên youtube là tự học. Thậm chí chủ động lên lịch rủ bạn đi luyện phản xạ nói cũng là một dạng tự học.

Vậy cho nên bạn phải hiểu rằng trong mắt tôi, tự học không phải là một dạng tự cô lập bản thân và lủi thủi gào bài một mình. Ngàn lần không, vạn lần không. Tự học là một dạng học chủ động và đòi hỏi kỷ luật từ bản thân ghê gớm.

CHỌN MENTOR NHƯ THẾ NÀO?

Hầu hết những người loay hoay học ngoại ngữ sẽ đi theo con đường thế này, họ đi tìm một người học thiết giỏi ngoại ngữ, hoặc một người mà bạn bè bảo là dạy giỏi, hoặc là một người dạy... ré để báỉ sư. Nói chung là vái tứ phương để tìm cho mình một chỗ học.

Và bạn cho rằng chỉ cần nhận mentor là một người học ngoại ngữ giỏi là họ có thể truyền dạy hết chiêu thức bí truyền mà họ có cho bạn, để sau 49 ngày đóng cửa phòng miệt mài tu luyện, bạn có thể bước ra khỏi phòng nói lưu loát tiếng Anh như tiếng mẹ đẻ?

Đời không đơn giản đến vậy. Một cầu thủ giỏi không đồng nghĩa với một huấn luyện viên tài ba. Cho nên bạn cần nghĩ đến chuyện làm thế nào để chọn mentor cho mình nếu bạn cảm thấy hứng thú với góc nhìn mới này.

À, có bao giờ bạn nhìn lại những lời khuyên mà người ta dành cho bạn chưa?

80% trong số đó... không dành cho bạn, mà dành cho chính bản thân người cho lời khuyên. Nói cách khác, trong phần lớn trường hợp, người cho lời khuyên không quan tâm bạn là ai, không quan tâm bạn mạnh chỗ nào, hay yếu nơi đâu. Họ cho lời khuyên dựa trên chính những mong muốn của bản thân họ.

Vậy thì đâu có gì hay ho, vì dù có quân bài gì thì họ cũng chơi y như vậy.

Về cơ bản, một người làm mentor giỏi là người có thể nhìn ra được trình độ của bạn đang nằm ở đâu, nhìn ra được những điểm yếu cần phải cải thiện

Nhưng bạn có biết điều khó nhất khi đi theo con đường tự học cùng mentor là gì không?

Là chuyện chọn mentor á?

Không, không phải.

Là chuyện giữ được kỷ luật học tập. Đó mới là thứ khó khôn cùng.

12. MINI HABITS



Bạn bận. Tôi cũng bận. Chúng ta ai cũng đều có những mục tiêu và kế hoạch hay ho, nhưng phần lớn đều không được thực hiện đến nơi đến chốn, vì lý do rằng chúng ta không có thời gian cho chúng.

Một nguyên nhân chính khiến cho những mục tiêu của bạn không được hoàn thành, là do chúng không nằm trong "danh sách ưu tiên" của bạn. Có nhiều thứ khác được ưu tiên hơn, và bạn thực hiện chúng trước.

Còn nếu mục tiêu của bạn nằm trong danh sách ưu tiên, ví dụ như cải thiện Medical English, mà thời gian của bạn có hạn, thì hãy cân nhắc sử dụng tuyệt chiêu Mini Habits sau đây.

Thay vì đưa ra mục tiêu mỗi ngày học tiếng Anh trong vòng 1 tiếng, hãy giảm tiêu chuẩn xuống để cho nó có vẻ dễ thở hơn. Ví dụ như học tiếng Anh 10 phút mỗi ngày chẳng hạn. Việc giảm mức độ kỳ vọng xuống, tạo thành những mini habit giúp các bạn tự tin thực hiện nó mỗi ngày, vì dễ thực hiện.

Có bạn sẽ bảo rằng 10 phút học tiếng Anh mỗi ngày không mang lại hiệu quả. Không hề. Ích lợi của mini habit là nó giúp các bạn duy trì được thói quen thực hiện habit mỗi ngày. Có những ngày bạn bận quá bận, 10 phút học là ok (tất nhiên, bạn phải chuẩn bị trước sẽ làm gì trong vòng 10 phút ngắn ngủi đó, ví dụ như nghe podcast của Med Lang Fanatic chẳng hạn). Có những ngày bạn rảnh hơn, và có hứng thú hơn, bạn sẽ không dừng ở chỉ 10 phút, mà có thể học đến 1 tiếng rưỡi liên tục.

Và chính vì bạn không bỏ cuộc ngày nào cả mà mục tiêu của bạn sẽ càng ngày càng xích lại gần.

13. CONSISTENCY

Trong việc học ngoại ngữ, dù cho mỗi người có một triết lý học khác nhau, mỗi người có một phương pháp học khác nhau, nhưng có một từ khóa của thành công mà không ai có thể chối cãi, đó là consistency. Sử dụng ngoại ngữ thường xuyên, liên tục là cách để tiến bộ lên từng ngày.

Med Lang Fanatic tặng các bạn một mẫu tracker để có thể theo dõi quá trình học ngoại ngữ của mình trong năm mới có liên tục hay không.

Phần habit/task các bạn có thể điền riêng cho từng loại kỹ năng listening, speaking,... hay bất cứ gì mà bạn muốn phát triển. Mỗi ngày bạn dành thời gian học ngoại ngữ, hãy đánh dấu vào ô tương ứng.

Sau đó nhìn lại, bạn có thể đánh giá được trong thời gian qua bạn đã cố gắng được bao nhiêu. Và trình độ tiếng Anh hiện tại của bạn là "quả" hay là "nghệp" thì tùy cả vào công sức của các bạn đấy.

YEAR-LONG TRACKER

HABIT / TASK:

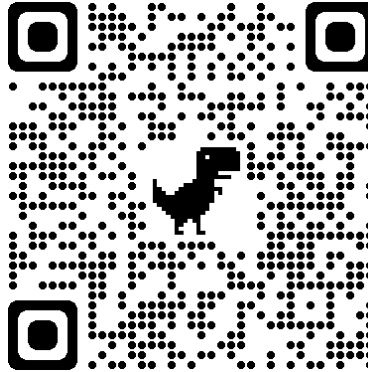
YEAR:

MONTH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JANUARY																															
FEBRUARY																															
MARCH																															
APRIL																															
MAY																															
JUNE																															
JULY																															
AUGUST																															
SEPTEMBER																															
OCTOBER																															
NOVEMBER																															
DECEMBER																															

14. MỘT SỐ NGUỒN ĐỂ HỌC ANH VĂN Y KHOA MỖI NGÀY

WEBSITE

Soapnote.org



Soapnote.org là một dự án được tạo ra bởi bác sĩ Mark Morgan, ban đầu chỉ như là nơi để lưu các template dạng SOAP note (một dạng cấu trúc của ghi chú lâm sàng), sau đó được mở rộng ra để lưu nhiều loại biểu mẫu khác nhau rất hữu ích trên lâm sàng. Tra cứu hoặc tạo tài khoản đều hoàn toàn miễn phí.

Ngoài việc có thể lưu sẵn các mẫu ghi chú lâm sàng bằng tiếng Anh để sau đó copy và paste, các bạn còn có thể xem qua các mẫu đã lưu sẵn để học từ vựng tiếng Anh.

General Adult Exam ▾ <--- Select Exam

GENERAL APPEARANCE: well developed, well nourished, alert and cooperative, and appears to be in no acute distress.

HEAD: normocephalic.

EYES: PERRL, EOMI. Fundi normal, vision is grossly intact.

EARS: External auditory canals and tympanic membranes clear, hearing grossly

NOSE: No nasal discharge.

THROAT: Oral cavity and pharynx normal. No inflammation, swelling, exudate, or lesions. Teeth and gingiva in good general condition.

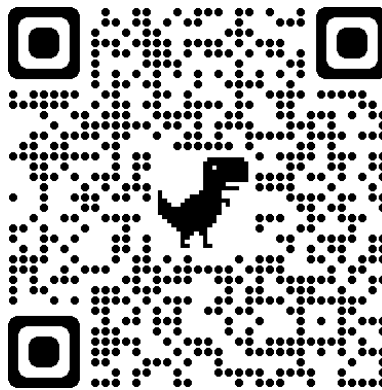
NECK: Neck supple, non-tender without lymphadenopathy, masses or thyromegaly.

CARDIAC: Normal S1 and S2. No S3, S4 or murmurs. Rhythm is regular. There is no peripheral edema, cyanosis or pallor. Extremities are warm and well perfused. Capillary refill is less than 2 seconds. No carotid bruits.

Bạn có thể xem video hướng dẫn về trang Soapnote.org này trên kênh Youtube của Med Lang Fanatic:

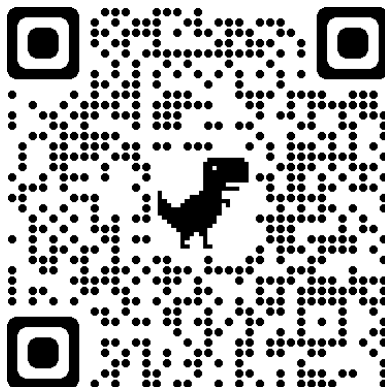
https://www.youtube.com/watch?v=owsTRtbGk8Y&ab_channel=MedLangFanatic

Healthline.com

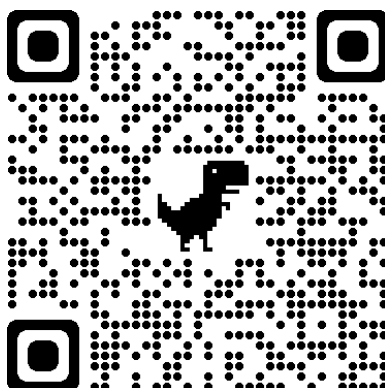


Healthline là nền tảng kỹ thuật số về thông tin sức khỏe thường thức phát triển nhanh nhất thế giới, với hàng trăm triệu người đọc mỗi tháng toàn cầu. Nội dung của healthline phủ rất nhiều lĩnh vực trong y khoa, ngôn ngữ bình dân dễ hiểu.

Đây là website hữu ích nếu như các bạn muốn học hỏi cách sử dụng các từ vựng bình dân trong lĩnh vực y tế, khi trước giờ nguồn tiếp cận y văn của chúng ta thường chỉ gói gọn trong textbook và các bài báo y khoa, ngôn ngữ hàn lâm và nhiều thuật ngữ.

PODCAST**Med Lang Fanatic show**

Là tập hợp những podcast ngắn của Med Lang Fanatic. Mỗi tập podcast có độ dài dưới 5 phút, giúp bạn tranh thủ học thêm những kiến thức bổ ích về Anh văn Y khoa mọi lúc mọi nơi.

Healthcare Communication: Effective Techniques for Clinicians

Hãy cùng lắng nghe các chuyên gia giao tiếp trong ngành y nói về các phương pháp thực hành hiệu quả nhất, bài học kinh nghiệm và cách vượt qua những thách thức của bác sĩ lâm sàng trong giao tiếp với bệnh nhân.

KẾT

Chắc hẳn rằng khi đọc đến đây, các bạn cũng hiểu được rằng người có thể giúp các bạn tạo được “kỳ tích” không ai khác chính là các bạn, dù sẽ có nhiều người có thể giúp các bạn đi nhanh hơn và xa hơn.

Đó sẽ là một hành trình gian nan, đòi hỏi quyết tâm và kế hoạch rõ ràng.

Hy vọng cuốn sách nhỏ này đã có thể giúp các bạn hiểu về bản thân mình nhiều hơn và có định hướng tốt hơn khi xây dựng lộ trình học tập cho chính bản thân mình.

Thân chào và hẹn gặp lại.

Thông tin liên lạc:

- Website: <https://medlangfanatic.com/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/MedLangFanatic/>
- Gmail: medlangfanatic@gmail.com