

Tôi TÀI GIỎI, BẠN cũng thế!

400.000 bản
đã được bán ra

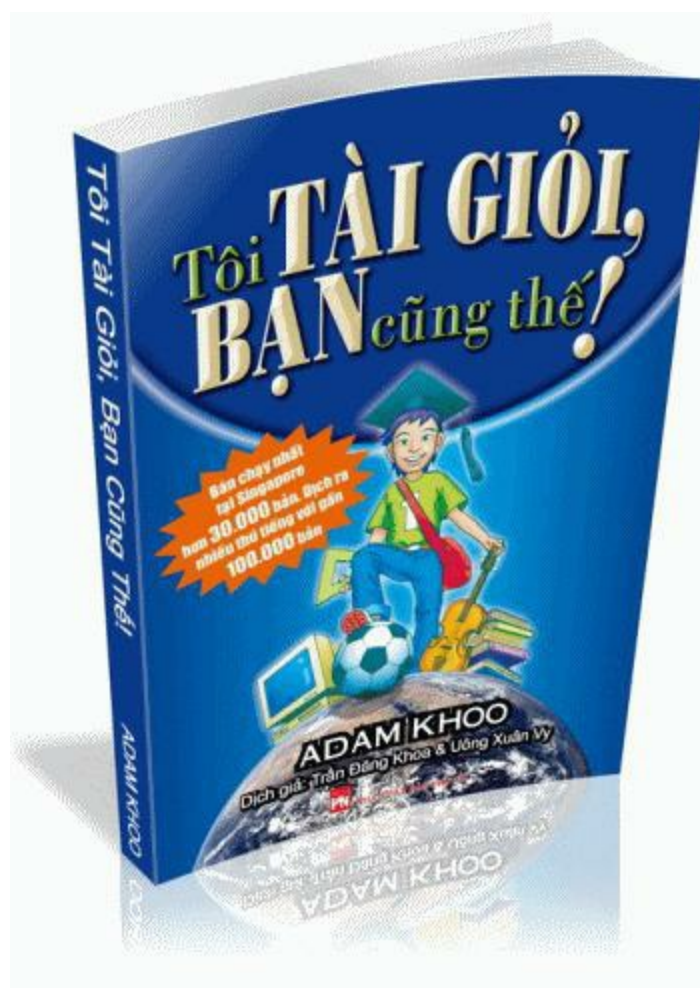
Làm thế nào
tận dụng tiềm năng não bộ
để thành công tốt đỉnh
trong học tập
và cuộc sống



ADAM KHOO



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



Tên sách : Tôi tài giỏi, Bạn cũng thế

CHƯƠNG MỘT

TỪ ĐÀN ĐON TRỞ THÀNH THIÊN TÀI

CHƯƠNG HAI

QUÁ TRÌNH HỌC TẬP HIỆU QUẢ

CHƯƠNG BA

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐI ĐẾN THÀNH CÔNG CHƯA?

CHƯƠNG 4

TÔI TỰ TIN, TÔI CÓ THỂ BAY CAO VÀ TÔI LÀM ĐƯỢC

CHƯƠNG 5

BẠN SỞ HỮU BỘ NÃO CỦA 1 THIÊN TÀI

CHƯƠNG 6

PHƯƠNG PHÁP ĐỌC ĐỂ NẮM BẮT THÔNG TIN

CHƯƠNG 7: SƠ ĐỒ TƯ DUY (MY MAPPING)

CÔNG CỤ GHI NHỚ TỐI ƯU

CHƯƠNG 8: TRÍ NHỚ SIÊU ĐẲNG

CÓ PHẢI TRÍ NHỚ ĐANG KÌM HẸM BẠN

CHƯƠNG 9:TRÍ NHỚ SIÊU ĐẲNG DÀNH CHO SỐ

HỆ THỐNG SỐ

CHƯƠNG 10: MÔ HÌNH TRÍ NHỚ

CHƯƠNG 11 NGHỆ THUẬT ỨNG DỤNG LÝ THUYẾT VÀO THỰC HÀNH

CHƯƠNG 12 :DÁM ƯỚC MƠ, SỨC MẠNH CỦA MỤC TIÊU

THÀNH CÔNG KHÔNG PHẢI LÀ DO MAY MẮN

CHƯƠNG 13 : ĐỘNG LỰC MẠNH MẼ VƯỢT QUA SỰ LƯỜI BIẾNG

CHƯƠNG 14: CÔNG THỨC ĐẠT ĐIỂM TUYỆT ĐỐI

CHƯƠNG 15: THỜI GIAN LÀ TIỀN BẠC

LÀM CHỦ THỜI GIAN, LÀM CHỦ CUỘC SỐNG

CHƯƠNG 16

TẠO QUYẾT TÂM MẠNH MẼ TỨC THÌ

CHƯƠNG 17

TĂNG TỐC VỀ ĐÍCH

CHƯƠNG 18: VINH QUANG VÀ CHIẾN THẮNG

PHẦN MỘT

TÔI TÀI GIỎI BẠN CŨNG THỂ

CHƯƠNG MỘT

TỪ ĐÀN ĐỘN TRỞ THÀNH THIÊN TÀI

CÓ THỂ NÀO MỘT ĐỨA TRẺ NGỐC NGHÊCH, ĐÀN ĐỘN LẠI TRỞ THÀNH MỘT TÀI NĂNG SÁNG CHÓI?

Trước hết, tôi xin chúc mừng bạn vì đã chọn quyển sách này. Việc bạn sẵn sàng đầu tư thời gian và công sức để đọc quyển sách này cho thấy tự đáy lòng mình, bạn biết rõ rằng bạn có khả năng đạt nhiều thành công hơn những gì bạn đang đạt được ngày hôm nay. Cho dù bây giờ bạn đang là 1 học sinh giỏi, một học sinh trung bình hay thậm chí là 1 học sinh kém, tôi chắc chắn rằng bạn có tiềm năng để đạt được những kết quả xuất sắc mà bạn khao khát. Bạn biết rõ và bạn có niềm tin mãnh liệt rằng trong bạn, mọi tài năng tiềm ẩn đang đợi được giải phóng.

Hầu như mỗi ngày, tôi đi khắp nơi tổ chức những buổi chuyên đề dành cho hàng ngàn học sinh, giáo viên về cách phát triển khả năng tiềm ẩn trong họ để đạt thành tích xuất sắc. Báo chí, đài truyền hình ca ngợi tôi như bậc thầy về việc học và như 1 thiên tài. Họ đề cập đến việc tôi đã giúp nhiều học sinh, đặc biệt là những học sinh “hết thuốc chữa”, trở thành những người không những thành công trong việc học mà còn thành công trong các lĩnh vực cuộc sống khác.

Xin thưa với các bạn, người cảm thấy bất ngờ nhất về những điều kì diệu ấy chính là... bản thân tôi. Cách đây không lâu, tôi được biết tới như 1 đứa trẻ tầm thường, lười biếng, dốt nát, không thể làm được gì. Vậy thì làm thế nào mà 1 đứa trẻ từng bị coi là “đàn độn” giờ đây lại được ca ngợi như 1 ”thiên tài”? Nhưng ai biết tôi bây giờ cũng không thể nào tin được trước đây, tôi là 1 học sinh kém, liên tục thi trượt và không có tương lai. Đúng đấy các bạn, tôi từng là 1 học sinh như thế. Tôi không cần biết đã bao nhiêu lần bạn bị mắng là “ngu ngốc”, “hết thuốc chữa”, “không làm được trò trống gì”, ”chậm tiến”. Nhưng bạn ơi, hãy tin đi, cũng như tôi, bạn có sức mạnh, khả năng tiềm tàng để thay đổi mọi thứ trong khoảng thời gian ngắn và trở thành một tài năng thực thụ.

Trong quyển sách này, tôi sẽ hướng dẫn bạn chi tiết các phương pháp để đạt được kì tích đó. Cũng xin nhắc lại rằng, tôi không hề hướng dẫn bạn con đường đi đến thành công từ 1 vị trí của một người thông minh có sẵn và luôn đạt kết quả tốt. Tôi hướng dẫn bạn từ phương diện của một người từng bị coi là dốt nát, từng là 1 học sinh kém cỏi. Do đó, nếu bây giờ bạn vẫn còn học thua kém bạn bè, tôi hiểu và hoàn toàn chia sẻ cảm giác với bạn. Đơn giản vì tôi đã trong hoàn cảnh của bạn, thậm chí còn nhiều khả năng là tôi còn tệ hơn bạn rất nhiều.

ĐƠN GIẢN TÔI TỪNG LÀ MỘT HỌC SINH KÉM

Tôi thất bại trong việc học ngay từ những ngày đầu tiên vào trường tiểu học. Khi còn nhỏ, tôi rất ghét đọc sách mà chỉ thích trò chơi điện tử, xem tivi. Hậu quả là tôi không tập trung trong lớp học, học bạ của tôi đầy những “trúng và ngỗng”. Điều này chỉ khiến tôi thêm ghét thầy cô và trường tiểu học thêm. Mọi việc ngày càng trở nên tồi tệ. Trước năm lớp 3, tôi bị đuổi khỏi trường tiểu học St Stevens vì học kém và quậy phá, rồi bị chuyển sang trường tiểu học Ngee Ann. Ở đó, tôi tiếp tục chơi bời, bỏ bê việc học. Như một điều tất yếu, điểm thi tốt nghiệp tiểu học của tôi tệ đến nỗi không được nhận vào học ở bất cứ trường nào trong sáu trường cấp 2 mà cha mẹ tôi chọn cho tôi, dù đó chỉ là những trường trung bình. Cuối cùng, tôi được tống vào trường cấp 2 Ping Yi, một trường nhỏ mới mở và hầu như chẳng có người quen nào của tôi nghe nói tới.



Mặc dù không ai mong đợi tôi sẽ học khá hơn tại ngôi trường mới này, họ cũng không ngờ tôi lại “trượt dốc” quá nhanh đến nỗi, thầy dạy toán lớp sáu của tôi đã tức giận gọi điện cho cha mẹ tôi để biết lý do tại sao tôi không thể giải nổi một bài toán lớp bốn. Lúc bảy giờ, việc thi đấu một môn học với điểm số tối thiểu được tôi xem như một thành tích vĩ đại. Bởi thế, điểm số của tôi cứ quanh quẩn từ 5 trở xuống. Trong tổng cộng hơn 160 học sinh cùng khóa, tôi nằm trong số 10 học sinh kém nhất.

Cha mẹ tôi cố gửi tôi đi học thêm ở rất nhiều nơi trong sự lo lắng tột cùng nhưng cũng chẳng giúp ích được gì. Cuối cùng, cha mẹ tôi nghĩ chỉ còn cách cho tôi đi du học ở một nước nào đó mà học sinh ít quyết tâm học thành tài hơn ở Singapore. Chỉ như thế, tôi mới có hi vọng vượt qua được trung học.

BƯỚC NGOẶT

Vào lúc khủng hoảng nhất trong sự nghiệp học hành của tôi, cha tôi vô tình biết đến khóa học 5 ngày đặc biệt, dạy cho học sinh cách học hiệu quả và làm

chủ cuộc sống. Tin rằng mình không còn gì để mất ngoại trừ việc phải bỏ tiền, cha mẹ tôi quyết định cho tôi tham gia khóa học ấy, một khóa học nghe cái tên chẳng có vẻ gì là giành cho tôi chút nào : Thiếu Niên Siêu Đẳng (Super – TeenTM).

Thế là vào một buổi sáng chủ nhật năm 1987, tôi được đưa tới khách sạn Ladyhill và được thầy Ernest Wong dìu dắt. Lúc đó, tôi khoảng 13 tuổi, tham gia chương trình với những học sinh khác tuổi từ 12 đến 20. Hôm đó, tôi hết sức buồn bực vì nghĩ rằng năm ngày chơi điện tử và xem tivi thỏa thuê của tôi đã tiêu tụt. Thế nhưng, vào những ngày cuối cùng của khóa học, tôi đã thay đổi hoàn toàn. Những gì tôi được học và trải nghiệm đã đảo ngược thái độ, quan điểm của tôi về học tập và cuộc sống.

Kiến thức mà Ernest Wong truyền đạt trong suốt khóa học tạo nên sự biến đổi mạnh mẽ trong tính cách của tôi . Bằng việc giúp học sinh áp dụng các phương pháp học tập tiên tiến ở Mỹ như Cách Học Tăng Tốc (Accelerated Learning), Lập Trình Ngôn Ngữ Trí Tuệ (Neuro-Linguistic Programing – NLP) cùng với các cách thức tìm hiểu, tận dụng sức mạnh phi thường của não bộ, Ernest đã giúp tôi hoàn toàn thay đổi suy nghĩ của mình về khả năng bản thân và những thành công trong cuộc sống. Ernest chỉ cho chúng tôi thấy rằng, tất cả mọi người, thậm chí những học sinh kém nhất, ai cũng có nguồn năng lực vô tận để trở thành tài năng sáng chói hoặc các nhà lãnh đạo tài ba. Chính thái độ tiêu cực, không tin tưởng vào bản thân dẫn đến việc không chịu cố gắng là yếu tố duy nhất cản trở chúng tôi vươn tới thành công.

Nhận thức được điều này có ảnh hưởng hết sức to lớn đối với tôi. Tôi từng tin rằng mình kém cỏi hơn tất cả bạn bè xung quanh và đó là số phận định sẵn của tôi . Do đó, tôi chấp nhận số phận đó, và tin rằng cho dù tôi có cố gắng học đến cỡ nào cũng không thể bằng các bạn khác. Vậy chẳng có lí do gì để tôi phải cố gắng. Tôi đã hoàn toàn sai lầm.



Sau khi hiểu rằng tôi cũng có khả năng thành công như bất kì ai khác, tôi bắt đầu

tin rằng tôi có thể đạt được tất cả những mục tiêu mà tôi đề ra. Tôi tin rằng, nếu những học sinh khác học giỏi được, tôi cũng có thể học giỏi và thậm chí là giỏi hơn tất cả họ để trở thành học sinh xuất sắc nhất. Nếu những học sinh khác có thể được tuyển vào các chương trình năng khiếu đặc biệt, tôi cũng có khả năng đạt được điều đó bằng chính quyết tâm của mình. Làm thế nào mà khóa học Thiếu Niên Siêu Đẳng lại có ảnh hưởng với tôi đến vậy? Đơn giản là vì lúc đó tôi hết lòng tin tưởng vào tất cả những gì tôi được huấn luyện trong khóa học. Bạn cũng thế, nếu bạn không tin rằng bạn có thể làm được một việc gì đó cho dù việc đó rất đơn giản và ai cũng làm được, bạn cũng không bao giờ làm được vì bạn chẳng bao giờ bắt tay vào làm chứ đừng nói đến cố gắng.

Tôi kết thúc khóa học với những kĩ năng học hiệu quả và một niềm tin mãnh liệt rằng tôi có thể giành lại quyền được thành công của chính mình. Vâng, mọi người sinh ra đều có quyền bình đẳng như nhau, tôi cũng thế, tôi có quyền được thành công. Lần đầu tiên trong đời tôi, một học sinh gần như kém nhất trường, đặt mục tiêu đạt thành tích xuất sắc trong học tập chứ không chỉ đơn thuần là giỏi.

BẮT TAY VÀO HÀNH ĐỘNG VỚI MỤC TIÊU PHÍA TRƯỚC

Sau khi hoàn tất chương trình đào tạo và nắm được những phương pháp học tiên tiến, tôi cảm thấy như được tiếp thêm nguồn năng lượng mới, cực kì hăng hái tiến về tương lai. Lúc ấy, dường như không có việc gì mà tôi nghĩ bản thân không thể làm được. Tôi bắt đầu xác định ba mục tiêu “không tưởng”. Mục tiêu thứ nhất, tôi phải đứng đầu trường trong vòng một năm (vâng, từ vị trí một học sinh kém nhất trường). Mục tiêu thứ hai, tôi phải được nhận vào trường trung học chuyên Victoria (trường trung học danh tiếng nhất

Singapore). Mục tiêu cuối cùng của tôi là phải thi đầu trường đại học quốc gia Singapore (National University of Singapore – NUS) – Trường được xếp hạng trong 20 trường đại học hàng đầu đều thế giới gần đây. Không chỉ dừng lại ở đó, tôi còn quyết tâm trở thành một trong những sinh viên tốt xuất sắc nhất. Mơ ước này thật viễn vông, hảo huyền? Mọi người từng nghĩ như thế, và tôi đã chứng minh cho họ thấy họ đã lầm.



Tôi bắt tay vào hành động ngay khi trở về nhà sau khóa học. Trước hết, tôi tự mình dán lên tường một khẩu hiệu động viên tinh thần. Sau đó, tôi áp dụng tất cả các kỹ năng học hiệu quả mà tôi được huấn luyện, từ việc ghi chú bài giảng theo Sơ Đồ Tư Duy (Mind Mapping) đến phương pháp đọc sách cực nhanh. Tôi cũng có thể trả lời các câu hỏi của thầy cô thật lưu loát với đầy chi tiết theo 1 bố cục hoàn hảo nhờ vào kỹ năng nhớ siêu phàm mà tôi được học.



Dĩ nhiên sự thay đổi này của tôi làm mọi người hết sức bất ngờ và tò mò. Khi thầy cô hỏi nguyên do, tôi đáp lại là tôi muốn đứng nhất trường. Thầy cô nhìn tôi như thể đây là 1 ý tưởng hết sức điên rồ. Rồi khi bạn bè hỏi tôi có ý định học ở đâu sau khi tốt nghiệp cấp 2, câu trả lời của tôi là Victoria và sau đó là Đại Học Quốc gia Singapore. Bạn bạn tôi bỏ lăn ra cười khi nghe tôi trả lời. Họ nói:

“Thật là khủng! Không ai trong tụi mình có thể đạt được điều đó! Chỉ có những “siêu sao” ở những trường cấp 2 hàng đầu mới làm được mà thôi!” Thay vì cảm thấy nản lòng, xấu hổ, tôi càng cảm thấy quyết tâm hơn nữa khi nghe bạn bè mình bình luận như thế. Tôi phải chứng minh rằng một học sinh kém cỏi từ một trường kém cỏi có thể đạt được điều đó và thay đổi lịch sử.

GẠT HÁI THÀNH CÔNG

Trong vòng 3 tháng, điểm số của tôi tăng từ trung bình lên khá. Và chỉ trong năm 1987 đáng nhớ, tôi đã từ một học sinh tệ nhất trường vươn lên thành một trong 18 học sinh giỏi nhất. Từ đó, tôi tiếp tục vươn lên dẫn đầu trường (tính về điểm trung bình, tôi luôn dẫn đầu trong 6 môn học khó nhất). Tốt nghiệp cấp 2, tôi đoạt loại xuất sắc với sáu điểm 10 và điểm trung bình tám phẩy. Tôi được nhận vào trường trung học chuyên Victoria một cách dễ dàng, ngôi trường mà tôi hằng mơ ước. Sau đó, tôi liên tục đạt thành tích xuất sắc trong học tập và giành được một suất học trong trường Đại học Quốc gia Singapore khoa Quản trị kinh doanh.

Từ năm nhất đại học liên tục cho đến khi tốt nghiệp, tôi luôn vinh dự xếp hạng trong danh sách những sinh viên xuất sắc nhất khoa hàng năm. Tôi còn được nhận vào học theo chương trình Phát Triển Tài Năng của trường (NUS Talent Development Programme).

Tôi đạt được tất cả những thành tích học tập này mà vẫn còn thời gian mở công ty kinh doanh cùng với người bạn từ năm 15 tuổi (chỉ trong vòng vỏn vẹn hai năm sau khóa học Thiếu Niên Siêu Đẳng). Công ty Event Gurus của chúng tôi chuyên tổ chức các buổi hội họp hoặc các sự kiện lớn cho những công ty khác hàng vẫn tồn tại đến ngày nay và cực kì thành công. Bên cạnh đó, tôi cũng dành nhiều thời gian làm Huấn luyện viên cho chương trình Thiếu Niên Siêu Đẳng để giúp đỡ hàng ngàn học sinh khác nhận ra và phát triển tài năng tiềm ẩn của họ.

NẾU TÔI CÓ THỂ THÀNH CÔNG THÌ BẠN CŨNG CÓ THỂ THÀNH CÔNG



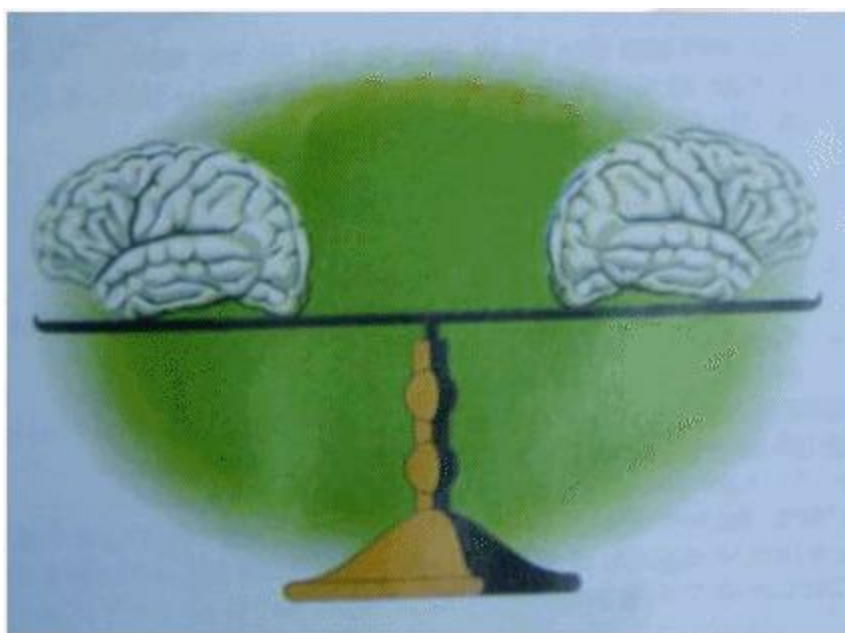
Tôi mở đầu cuốn sách này với kinh nghiệm cuộc sống bản thân không phải để khoe khoang với các bạn, mà tôi muốn nhấn mạnh một sự thật rằng: Nếu một người như tôi, đã từng là một học sinh tệ nhất trường, cũng có thể vươn lên dẫn đầu một trường đại học danh tiếng trên thế giới và được tuyển vào chương trình dành cho sinh viên tài năng, thì tôi tin rằng bất cứ ai cũng có thể làm được như vậy nếu họ nắm được các phương pháp học tiên tiến nhất. Bạn chỉ cần sự khao khát xuất phát từ đáy lòng để có thể hướng tới những gì bạn muốn, tin tưởng vào bản thân và áp dụng các phương pháp hiệu quả để đi đến thành công. Đây cũng là chủ đề chính của quyển sách này. Tôi muốn chia sẻ với các bạn tất cả những gì tôi được học bởi vì hành trình tìm hiểu, khám phá khả năng tiềm ẩn của bản thân là một hành trình thú vị nhất của mỗi con người. Tôi đã từng trải qua và tôi tin như thế. Bạn đã sẵn sàng xây dựng cho mình một cuộc sống mới phi thường chưa? Bạn đã chuẩn bị tự biến mình thành một tài năng sáng chói trước sự bất ngờ, ngưỡng mộ tột cùng của gia đình, thầy cô và bạn bè chưa? Hãy lật sang trang kế tiếp và khám phá.

CHƯƠNG HAI

QUÁ TRÌNH HỌC TẬP HIỆU QUẢ

HỌC NHANH HAY HỌC CHẬM – CÙNG MỘT BỘ NÃO, CHỈ KHÁC NHAU Ở CÁCH HỌC

Sau khi nghe kể về những câu chuyện thành công, nhiều học sinh phản ứng lại rằng họ không bao giờ đủ thông minh hoặc tài năng để có thể thành công như vậy. Trước hết, bạn cần phải hiểu rằng việc thiếu năng lực bẩm sinh không phải là lí do khiến một người nào đó không thể trở thành “siêu sao”. Ngược lại, cũng không phải vì thông minh thiên phú mà các “siêu sao” luôn đạt thành tích xuất sắc. Thật ra, chính phương pháp học hiệu quả mới là bí quyết của các “siêu sao” đó.



Bạn và các học sinh trên khắp thế giới về cơ bản đều có 1 bộ não và hệ thần kinh giống nhau, chứa đựng những khả năng phi thường, tiềm ẩn. (Chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về vấn đề này ở Chương 5: Bạn Sở Hữu Bộ Não Của Một Thiên Tài). Vậy tại sao, trong khi một số học sinh có thể học và trả lời các câu hỏi hóc búa một cách nhẹ nhàng, thì những học sinh khác đọc đi đọc lại một trang sách bốn lần mà vẫn không hiểu hoặc không nhớ nổi những gì mình vừa đọc? Lí do là học sinh tiếp thu nhanh đó bằng cách này hay cách khác, với những phương pháp thích hợp, đã tận dụng được nhiều hơn khả năng phi thường của bộ não, trong khi các học sinh khác lại không làm được điều này. Họ đã tìm ra được bí quyết “học cách học hiệu quả”.

Rõ ràng, thành công có bí quyết riêng của nó. Bằng việc tìm hiểu và làm theo các phương pháp mà các “siêu sao” áp dụng, bất kì ai, kể cả bạn cũng đạt được những thành tích như họ. Bạn cũng có thể ghi nhớ thông tin một cách dễ dàng để giải quyết các vấn đề phức tạp.

NẾU NGƯỜI KHÁC THÀNH CÔNG, TÔI CŨNG SẼ THÀNH CÔNG. VẤN ĐỀ CHỈ LÀ PHƯƠNG PHÁP

PHƯƠNG PHÁP KHÁC NHAU MANG LẠI HIỆU QUẢ KHÁC NHAU

Xin phép được hỏi bạn 1 câu. Khi nào bạn bắt đầu ôn bài cho kì thi cuối kì hoặc cuối năm? Thêm 1 câu hỏi nữa. Bạn ôn bằng cách nào? Hãy kể chi tiết từng bước trong cách ôn thi của bạn.

Câu hỏi trên đã được đặt ra cho hàng ngàn học sinh và bạn biết không? Thật thú vị là có hàng ngàn câu trả lời khác nhau. Đó chính là lí do tại sao mỗi học sinh khác nhau đạt kết quả khác nhau. Rõ ràng, khác nhau về phương pháp tạo ra sự khác nhau trong kết quả.

Có đến 90% học sinh sinh viên trả lời rằng họ bắt đầu học thật sự vào khoảng từ 1 đến 3 tháng trước khi thi. Và thường trong quá trình học, họ chỉ thực hiện từ 1 đến năm bước sau đây tùy mỗi người.

Ví dụ: Một học sinh học với chỉ...

1. Hai bước: học xem qua sách và các ghi chú (bước 1), rồi đi thi (bước 2). Những học sinh này luôn nằm trong ranh giới giữa đậu và trượt. Hoặc là thi trượt hoặc là họ đậu ở ngưỡng thấp nhất.

2. Ba bước: Họ xem qua sách và các ghi chú (bước 1), cố gắng nhớ bài (bước 2) rồi đi thi (bước 3). Những học sinh này thường đạt kết quả trung bình.

3. Bốn bước: Họ xem qua sách và các ghi chú (bước 1), cố gắng nhớ bài (bước 2), làm bài tập thực hành (bước 3) rồi đi thi (bước 4). Những học sinh này thường đạt kết quả khá hoặc thỉnh thoảng giỏi.

Vậy làm thế nào để đảm bảo một kết quả xuất sắc? Trên thực tế, các “siêu sao” thực hiện tổng cộng chín bước học để luôn giành được kết quả cao nhất trong mỗi kì thi. Thêm vào đó, học bắt đầu học thật sự từ ngày đầu tiên khai giảng chứ không phải đợi đến một hoặc 3 tháng trước kì thi, đúng thế! Bắt đầu học từ ngày đầu tiên khai giảng.

CHÍN BƯỚC HỌC HIỆU QUẢ

Vâng, bạn có tin không, để thành công, bạn phải học từ ngày đầu tiên khai giảng khóa học, và bạn phải thông thạo chín bước của phương pháp học hiệu quả. Chúng ta sẽ bắt đầu tìm hiểu sâu từng bước.

Bước 1: Xác Định Mục Tiêu Rõ Ràng

Nhiều học sinh nghĩ rằng bước đầu tiên là phải nghe giảng, đọc sách và ghi chú. Không phải vậy, việc đầu tiên mà bạn phải làm là xác định mục tiêu cụ thể bạn muốn đạt kết quả như thế nào trong khóa học này. Ví dụ: Bạn muốn đạt bao nhiêu điểm 10?



Xác định mục tiêu rất quan trọng vì nó quyết định phương pháp học của bạn và do đó, quyết định kết quả học tập của bạn. Nếu bạn xác định mục tiêu đạt loại xuất sắc trong môn toán, bạn có học với quyết tâm khác hẳn với khi bạn chỉ muốn đạt lại trung bình không? Dĩ nhiên là khác hẳn! Một khi bạn đã quyết tâm đạt thành tích xuất sắc, não bộ của bạn nhận thức rằng nó không thể phạm một sai lầm nhỏ nào. Việc này có khả năng khiến bạn học kĩ từng chi tiết trong môn học. Kết quả là bạn có thể đạt 10 điểm hoặc nếu không, bạn cũng sẽ đạt 9 điểm là thấp nhất.

Tuy nhiên, nếu bạn xác định mục tiêu đạt loại trung bình, não bộ của bạn biết rằng, nó được phép mất phân nửa số điểm. Việc này có khả năng khiến bạn không bận tâm học tất cả mọi chi tiết và bỏ qua những phần bạn không hiểu rõ hoặc không thích học. Cuối cùng, bạn bỏ qua phân nửa kiến thức trong môn học. Hậu quả là bạn chỉ đạt kết quả dưới trung bình, hoặc thậm chí có thể trượt.

Tệ hơn cả là bạn không xác định được mục tiêu nào, bộ não của bạn sẽ tự xác định mục tiêu thành thoi nhất – đó chính là số điểm tối thiểu mà bạn cần có để vượt qua kì thi. Điều đó dễ dàng dẫn đến việc bạn thi trượt. Thật kinh khủng làm sao!

Bạn sẽ học thêm về vấn đề này ở chương 12: Dám Ước Mơ.

Bước 2: Lên kế hoạch cụ thể và sắp xếp thời gian



Bạn sẽ không bao giờ đạt được những mục tiêu to lớn mà bạn đề ra nếu không biết cách lên kế hoạch cụ thể và sắp xếp thời gian học hợp lí. Trong chương 15: Thời Gian Là Tiền Bạc, bạn sẽ được học cách lên kế hoạch hoàn

hảo để đạt mục tiêu và phương pháp quản lý thời gian hiệu quả nhất.

Bước 3: Hành Động Kiên Định



Ai cũng có thể xác định được những mục tiêu to lớn và đề ra những kế hoạch hoàn hảo. Tuy nhiên, chỉ có những học sinh thật sự hành động kiên định từng ngày mới đạt được kết quả xuất sắc. Đó chính là khả năng kiên trì đọc sách, ghi chú và ôn bài mỗi ngày.

Hầu hết các học sinh thường cảm thấy lười biếng hoặc muốn trì hoãn việc học. Thật đáng tiếc nếu bạn là một trong những học sinh này. Nếu bạn cứ tiếp tục như vậy, kỳ thi sẽ đến trước khi bạn kịp nhận ra là đã quá muộn.

Bạn sẽ được học cách làm thế nào để có thể luôn hành động kiên định và hiệu quả trong Chương 13: Động Lực Mạnh Mẽ - Vượt Qua Sự Lười Biếng, Chương 14: Công Thức Để Đạt Điểm Tuyệt Đối và Chương 16: Tạo Quyết Tâm Mạnh Mẽ Tức Thì .

Bốn bước tiếp theo là những bước áp dụng các phương pháp Học Siêu Đẳng mà bạn sẽ được tìm hiểu kỹ hơn trong Phần 2.

Bước 4: Phương pháp đọc để nắm bắt thông tin



Phương pháp học siêu đẳng đầu tiên là bạn phải biết đọc sách và tài liệu một cách hiệu quả. Xin lưu ý rằng : không phải từ nào trong sách cũng quan trọng

và cũng chứa đựng thông tin mà bạn thật sự cần học. Bạn phải biết lọc ra những từ cung cấp thông tin chính (còn gọi là từ khóa). Bạn sẽ được học phương pháp này ở Chương 6: Phương Pháp Đọc Để Nắm Bắt Thông Tin.

Bước 5: Sơ Đồ Tư Duy (Mind Mapping)

Sau khi nắm bắt thông tin từ các từ khóa, bạn phải biết cách ghi chú bằng Sơ Đồ Tư Duy. Sơ đồ này sẽ giúp bạn sắp xếp lại thông tin nhanh chóng và tận dụng sức mạnh phi thường của não bộ mà bạn chưa từng được khám phá. Chương 7: Sơ Đồ Tư Duy (Mind Mapping): Công Cụ Ghi Chú Tối Ưu sẽ nói rõ hơn về vấn đề này.

Bước 6: Trí Nhớ Siêu Đẳng



Phương pháp học siêu đẳng tiếp theo là sử dụng kỹ năng Trí Nhớ Siêu Đẳng để tiếp thu thông tin dễ dàng. Hiện nay, nhiều hệ thống giáo dục đang chuyển dần sang việc học chú trọng vào tư duy và phân tích hơn là đơn thuần học thuộc lòng. Tuy nhiên, cũng xin nhấn mạnh rằng bạn chỉ có thể phân tích vấn đề tốt khi bạn tiếp thu và nhớ được những thông tin cốt lõi. Bạn sẽ được học các kỹ thuật ghi nhớ ở Chương 8, 9 và 10.

Bước 7: Nghệ thuật ứng dụng lý thuyết và thực hành

Nếu bạn thuộc nằm lòng các bài học nhưng lại không biết cách áp dụng kiến thức để trả lời câu hỏi trong kì thi, bạn cũng không thể nào đạt điểm 10. ở chương 11, chúng ta sẽ cùng khám phá các phương pháp áp dụng kiến thức được học, cũng như những kỹ năng phân tích và giải quyết câu hỏi.

Bước 8: Tăng tốc cho kì thi

Bước tiếp theo của phương pháp Học Siêu Đẳng là biết cách chuẩn bị cho kì thi. Bạn nên bắt đầu tăng tốc học vào khoảng 2 tháng trước kì thi. Bước này sẽ được khám phá ở Chương 17: Tăng Tốc Về Đích.

Bước 9: Đi Thi

Đi thi là bước cuối cùng nhưng quan trọng nhất. Xin nhấn mạnh rằng: thi cũng là một “Trò chơi đặc biệt”. Trong Chương 18: Chiến Thắng Và Vinh Quang, bạn sẽ được tìm hiểu về những bí quyết để đảm bảo thắng lợi trong trò chơi này và đạt được vinh quang sau tất cả những nỗ lực.

NHỮNG GÌ ĐANG HẠN CHẾ BẠN VÀ BẠN THẬT SỰ MONG MUỐN ĐIỀU GÌ?

Trước khi đọc chương kế tiếp, bạn phải hình dung rõ ràng những gì bạn

muốn đạt được sau khi đọc xong quyển sách này. Một khi bạn đã có khái niệm cụ thể về những điều đó, bạn sẽ chú tâm đọc sách với mục đích nhất định. Điều này khiến tâm trí bạn luôn kiếm lời giải đáp cho những thắc mắc của bạn trong lúc đọc sách để đạt được mục đích mà bạn đề ra.

Đầu tiên, để khám phá những gì bạn muốn là bạn phải tìm ra những gì bạn đang hạn chế khả năng của bạn. Tại sao bạn cứ mãi quanh quẩn với “Trúng và ngỗng”? Tại sao bạn cố gắng nhiều mà vẫn chỉ là một học sinh trung bình? Tại sao bạn không thể đạt nhiều điểm 10 hơn nữa? Cho dù bạn đang ở bất kì thứ hạng nào từ kém nhất cho đến giỏi nhất lớp, nhất trường, chắc chắn là sẽ luôn có thói quen xấu, hoặc những phương pháp học thiếu hiệu quả mà bạn mong muốn thay đổi để có thể đạt thành tích cao hơn.

Và bây giờ, trước khi đọc tiếp, bạn hãy liệt kê tất cả những lí do mà bạn nghĩ là cản trở bạn đi đến thành công.

MỘT KHÁM PHÁ THÚ VỊ

Nhiều học sinh biện hộ rằng có rất nhiều khó khăn khiến học gặp thất bại trong việc học.

Và họ nghĩ những học sinh giỏi không bao giờ gặp phải những vấn đề như thế. Một kết quả nghiên cứu cho thấy, hầu hết tất cả học sinh, sinh viên ở các nước trên thế giới đều có chung 16 vấn đề khó khăn phổ biến sau đây. Bạn không phải là người duy nhất.

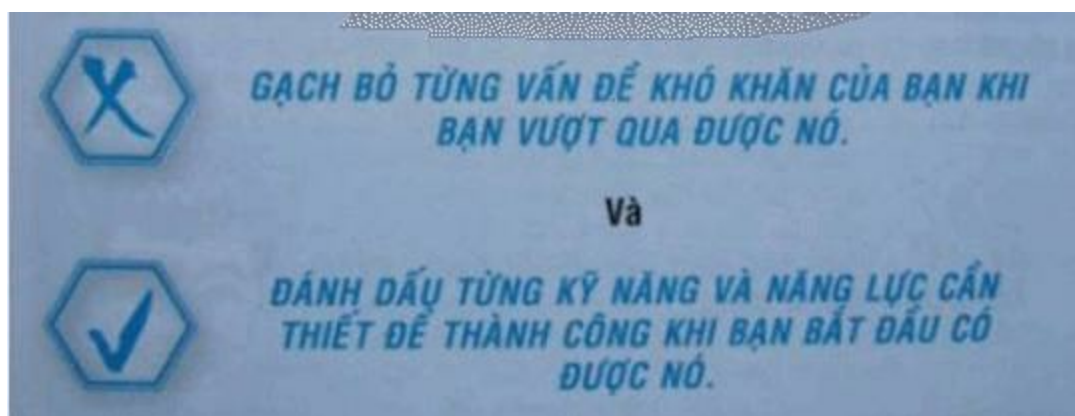
16 VẤN ĐỀ KHÓ KHĂN THƯỜNG GẶP CỦA TẤT CẢ HỌC SINH TRÊN THẾ GIỚI

- Trí nhớ kém
- Thích trì hoãn công việc
- Lười biếng
- Nghiện trò chơi điện tử, xem tìve, Internet
- Gặp khó khăn trong việc hiểu bài giảng
- Dễ dàng bị xao nhãng
- Khả năng tập trung ngắn hạn
- Mơ màng trong lớp
- Sợ thi cử
- Hay phạm lỗi do bất cẩn
- Chịu áp lực từ gia đình
- Có quá nhiều thứ để học và có ít thời gian
- Không có động lực học
- Dễ dàng bỏ cuộc
- Thầy cô dạy không lôi cuốn

- Không có hứng thú đối với môn học

Đừng lo vì bạn còn quá nhiều vấn đề khó khăn trong việc học, tôi đã từng có nhiều vấn đề hơn bất kì một học sinh nào khác. Điều quan trọng là bây giờ bạn đã hiểu rõ những vấn đề khó khăn đó, bạn sẽ biết phải làm gì để khắc phục chúng sau khi đọc xong quyển sách này, bạn hãy liệt kê những kỹ năng hoặc năng lực mà bạn cần có để khắc phục những khó khăn bạn viết ra lúc này.

Khi bạn đọc sách này và tìm hiểu các phương pháp học được hướng dẫn, bạn hãy:



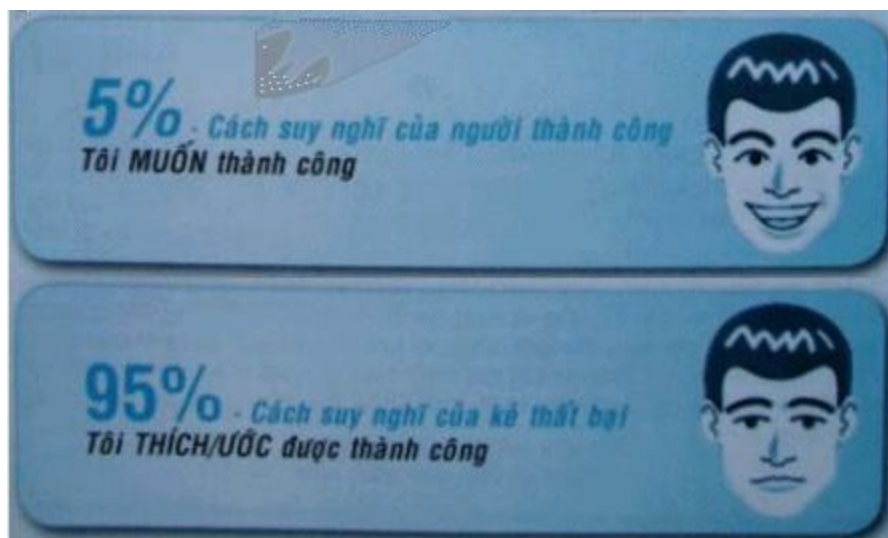
Một lần nữa xin được nhấn mạnh rằng: Trước khi đọc xong chương cuối cùng, bạn sẽ sở hữu tất cả những kỹ năng và năng lực cần thiết để thành công, không những trong học tập mà còn cả trong cuộc sống, và bạn sẽ mãi mãi được giải phóng khỏi những hạn chế mà bạn tự gán cho mình hoặc bị người khác gán cho bạn. Tuy nhiên, trước khi chúng ta bắt đầu hành trình khám phá đầy thú vị, bạn phải tự hỏi mình rằng.

CHƯƠNG BA

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐI ĐẾN THÀNH CÔNG CHƯA?

CÁCH SUY NGHĨ CỦA NGƯỜI THÀNH CÔNG VÀ CỦA KẺ THẤT BẠI

Trước khi tìm hiểu về phương pháp học hiệu quả của các học sinh giỏi, bạn cần tự hỏi mình rằng bạn đã sẵn sàng đi đến thành công chưa. Bạn có thể nhanh chóng đáp lại rằng “Dĩ nhiên là tôi sẵn sàng để thành công. Ai mà chẳng muốn thành công!”.



Thật không may (hoặc thật may mắn), điều bạn nói là hoàn toàn sai. Mặc dù hàng ngàn học sinh đã đọc quyển sách này và tham gia vào các khóa đào tạo, không phải ai cũng có thể thay đổi để thành công.

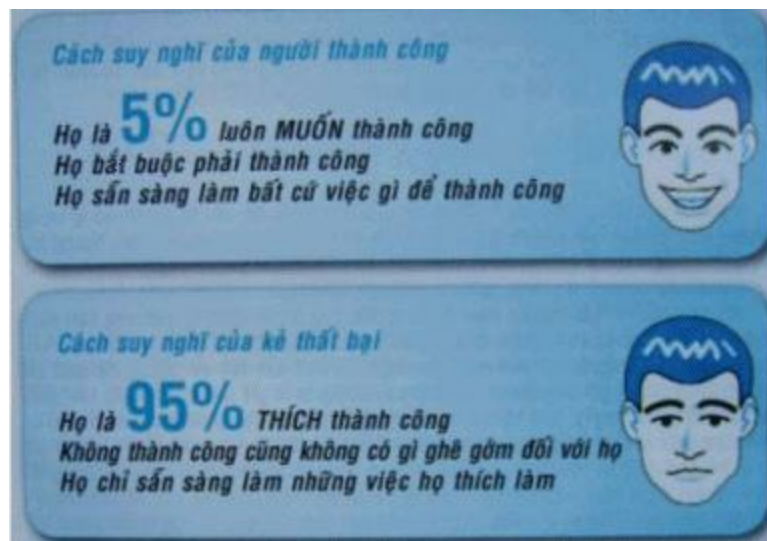
Lý do thất bại bắt đầu từ cách suy nghĩ của bạn. Nếu như bạn có những suy nghĩ sai lầm, (Ví dụ như: không một bí quyết nào có thể giúp bạn thành công), bạn chắc chắn sẽ không bao giờ thành công. Trước khi tiếp tục đọc, bạn phải hiểu và nhận ra được cách suy nghĩ đúng đắn. Chỉ có như vậy, quyển sách này mới mang lại những lợi ích hết sức to lớn cho bạn.

Cả 2 cách suy nghĩ khác biệt nhau. Bạn có thể có cách suy nghĩ của người thành công hoặc của kẻ thất bại. Đáng tiếc là chỉ có 5% học sinh có cách suy nghĩ của người thành công, và 95% số học sinh còn lại luôn có suy nghĩ của kẻ thất bại. Sự khác biệt nằm ở chỗ nào? Và làm thế nào bạn có được tư duy của người thành công?

BẠN CÓ THẬT SỰ MUỐN THÀNH CÔNG KHÔNG?

Người thành công luôn hành động với tư tưởng rằng họ MUỐN thành công trong những việc họ làm. Họ MUỐN đạt điểm 10 và họ MUỐN đạt thành tích cao. Ngược lại, kẻ thất bại luôn làm việc theo cách suy nghĩ rằng học THÍCH ĐƯỢC thành công hoặc AO UỚC mình sẽ thành công. Một sự khác nhau rõ ràng.

Khi bạn MUỐN thành công, điều đó có nghĩa rằng thành công là 1 việc bạn phải đạt được. Bạn không chấp nhận những gì thấp hơn định nghĩ thành công của bạn. Nếu bạn không đạt được thành tích cao như bạn muốn, bạn sẽ làm bất cứ việc gì để vươn tới thành công (trong giới hạn đạo đức). Điều này có nghĩa là gì? Có nghĩa là nếu bạn phải học 10 tiếng 1 ngày, bạn sẽ học 10 tiếng 1 ngày. Có nghĩa là bạn phải hoàn toàn thay đổi cách học của bạn, bạn sẽ thay đổi. Có nghĩa là nếu bạn phải từ bỏ thú vui trò chơi điện tử yêu thích của bạn, bạn sẽ từ bỏ. Bạn sẽ làm tất cả những gì cần làm để đạt điểm 10 mà bạn muốn. Thực tế đã chứng minh rằng khi bạn dồn tâm huyết để đạt được 1 điều gì đó, chắc chắn bạn sẽ đạt được nó. Một số học sinh thường hỏi tôi rằng tôi có nghĩ họ sẽ trở thành học sinh xuất sắc hay không. Câu trả lời của tôi là: “Vấn đề không phải là bạn có thể trở thành học sinh xuất sắc hay không. Vấn đề ở chỗ bạn có sẵn sàng làm bất cứ việc gì để trở thành học sinh xuất sắc hay không.” Những học sinh luôn có tư tưởng cật lực vì mục tiêu như vậy sẽ học được nhiều điều từ quyển sách này và gặt hái được thành quả mà họ muốn, thậm chí còn hơn cả mong muốn.



Tiếc thay, vẫn còn rất nhiều học sinh KHÔNG MUỐN thành công. Đơn giản là học chỉ THÍCH ĐƯỢC thành công hoặc họ nghĩ rằng họ NÊN thành công. Với những học sinh này, việc đạt 10 điểm và tuyển vào các trường đại học danh tiếng sẽ rất tuyệt vời. Nhưng việc này không phải việc bắt buộc phải đạt được đối với họ. Nói cách khác, họ không bận tâm về việc không đạt được những điều đó. Hầu như học không hề có chút tâm huyết hoặc nỗ lực nào trong những ước mơ. Kết quả là họ không sẵn lòng làm những việc cần thiết để biến ước mơ thành hiện thực. Họ chỉ sẵn sàng làm những việc không quá khó khăn, không quá nhiều, hoặc khi tâm lý thoải mái. Họ không quyết tâm học bài vào ngày cuối tuần hoặc không muốn thay đổi cách học của họ. Họ chần chừ trong việc làm theo các hướng dẫn trong quyển sách này. Họ cảm thấy những việc này thật rắc rối. Đây là những học sinh sau khi đọc xong quyển sách này vẫn tiếp tục đạt kết

quả như cũ, hoặc tệ hơn vì họ tin rằng học đã “hết thuốc chữa”.

Với vai trò là 1 người bạn và một người tư vấn, tôi kêu gọi bạn hãy đọc quyển sách này với tư tưởng của 1 người thành công. Tôi tin rằng bạn sẽ đạt được những điều kì diệu nhưng bạn phải biến những điều đó thành điều kiện bắt buộc bản thân bạn phải đạt được. Bạn phải sẵn sàng làm bất cứ việc gì để thành công cho dù việc đó có không thoải mái và vất vả đến đâu chăng nữa.

NGƯỜI THÀNH CÔNG LÀM CHỦ CUỘC SỐNG TRONG KHI KẺ THẤT BẠI THÌ KHÔNG

Một đặc điểm nữa trong cách suy nghĩ của người thành công là họ làm chủ cuộc sống trong khi kẻ thất bại thì ngược lại.

Người thành công luôn chịu trách nhiệm cho bất cứ chuyện gì xảy ra trong cuộc sống của họ. Họ tin rằng cho dù chuyện gì xảy ra đi chăng nữa, họ là 1 phần nguyên nhân gây ra nó. Ví dụ, nếu họ thi trượt, đó là lỗi tại họ. Nếu cha mẹ không tin tưởng họ, đó là lỗi tại họ. Nếu họ phải vào lớp học tệ hại nhất, đó là lỗi tại họ. Nếu họ trở thành học sinh xuất sắc, đó cũng là nhờ vào nỗ lực của họ. Nhận lãnh trách nhiệm về bản thân có một sức mạnh tiềm ẩn vô cùng to lớn. Tại sao vậy? Bởi vì nếu bạn tin rằng bạn là nguyên do của mọi chuyện, bạn sẽ có khả năng thay đổi và cải thiện mọi chuyện. Nói 1 cách đơn giản, bạn làm chủ cuộc sống của chính bạn. Để học hỏi được nhiều điều từ quyển sách này, bạn phải có niềm tin làm chủ cuộc sống của người thành công. Bạn phải tin rằng nếu bạn thay đổi hành động của bạn và áp dụng các phương pháp được học, bạn sẽ nếm trải vị ngọt thành công.



Một lần nữa, quyển sách này sẽ chẳng mang lại lợi ích gì cho những học sinh có tư tưởng của kẻ thất bại. Những kẻ thất bại sẽ không bao giờ chịu trách nhiệm cho những gì xảy ra trong cuộc sống của họ. Thay vào đó, họ luôn tự biện hộ, đổ lỗi cho người khác hoặc tự lừa dối mình. Nếu học đang “tuột dốc” một cách thảm hại trong trường học, họ sẽ biện hộ là “Mình vô năng 1 lớp tệ hại”, “Mình không có đủ thời gian”, “Mình vốn sinh ra đã lười biếng rồi”, “Mình

bẩm sinh có trí nhớ kém”, “Môn học này không hấp dẫn”, “Ba mẹ mình cũng đâu có học giỏi”.

Những kẻ thất bại lúc nào cũng có khuynh hướng đổ lỗi cho mọi người trừ bản thân họ.

Họ đổ thừa thầy cô giảng bài nhàm chán, đổ thừa kì thi quá khó, đổ thừa bạn bè làm họ sao nhãng việc học, đổ thừa cha mẹ suốt ngày cần nhần họ. Tệ hại hơn cả, một số học sinh còn tự lừa dối bản thân rằng mọi việc cũng không đến nỗi quá tệ, rằng môn toán của họ cũng không tệ đến thế, rằng thực chất học học hành rất chăm chỉ, trong khi tự đáy lòng, họ biết rằng những điều đó không phải là sự thật.

Nếu bạn cứ tìm lời biện hộ, đổ lỗi cho người khác hoặc tự lừa dối bản thân, quyển sách này cũng trở nên vô dụng đối với bạn. Tại sao? Bởi vì như vậy, bạn không làm chủ được cuộc sống của bạn. Những người và những việc xung quanh bạn là nguyên nhân khiến bạn thất bại. Suy nghĩ đó khiến bạn trở thành 1 nạn nhân bất lực không thể thay đổi được cuộc sống.”Đời tàn nhẫn và bất công” là câu nói cửa miệng của những kẻ thất bại. Do đó, tất cả những phương pháp và kỹ năng trong quyển sách này không thể giúp bạn thành công nếu bạn chọn làm kẻ thất bại.

TỰ MÌNH LÀM CHỦ VÀ BẮT TAY VÀO HÀNH ĐỘNG

Tóm tắt lại chương này, bạn phải suy nghĩ như người thành công nếu bạn muốn học hỏi được nhiều điều từ quyển sách này. Bạn phải MUỐN thành công trong học tập. Bạn phải làm bất cứ việc gì cần thiết để thành công. Với lòng quyết tâm mãnh liệt, bạn sẽ đạt những điểm 10 đỏ chói. Tiếp theo, bạn phải hoàn toàn chịu trách nhiệm cho những kết quả xấu và tốt mà bạn nhận được trong cuộc sống ngay từ bây giờ. Từ nay trở đi, không bao giờ bạn tự biện hộ cho bản thân và không bao giờ đổ lỗi cho người khác nữa.



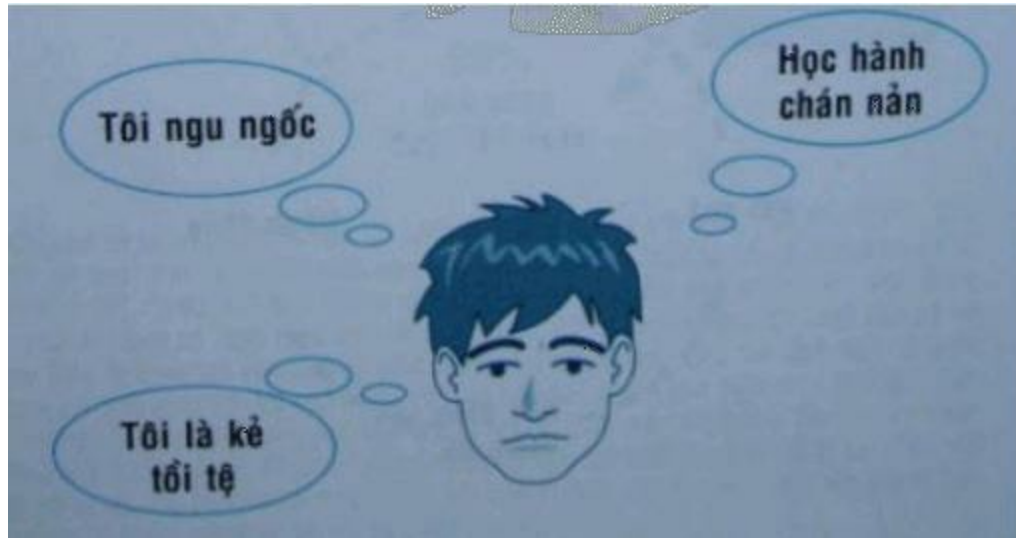
Nhận thức rằng bạn là người quyết định, bằng cách thay đổi phương pháp làm

việc và hành động, bạn sẽ thay đổi cuộc sống. Hãy sẵn sàng bắt đầu cuộc hành trình bằng việc tìm hiểu về một trong những nhân tố thiết yếu nhân của thành công... niềm tin của bạn.

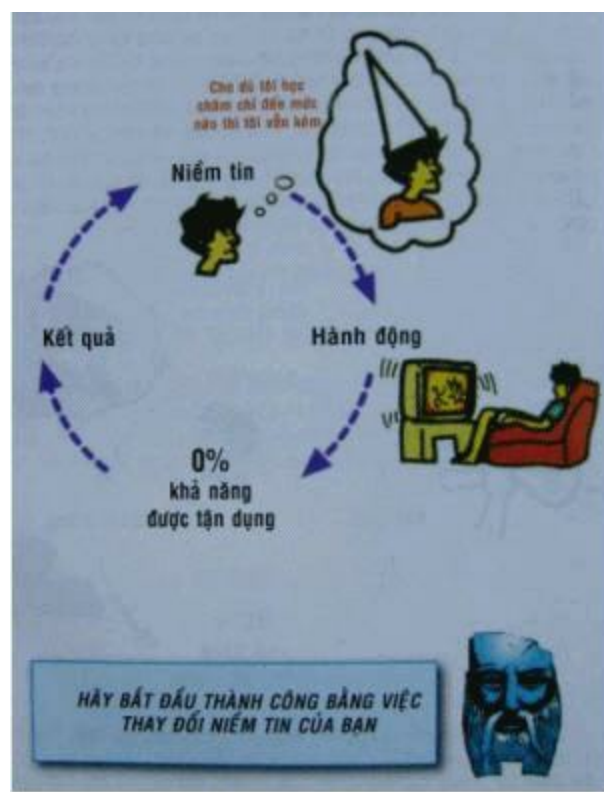
CHƯƠNG 4

TÔI TỰ TIN, TÔI CÓ THỂ BAY CAO VÀ TÔI LÀM ĐƯỢC

HỌ THÀNH CÔNG VÌ TIN VÀO KHẢ NĂNG CỦA MÌNH



Nhiều người thắc mắc tôi đã học gì mà sao kết quả học tập và cuộc sống của tôi lại thay đổi bất ngờ đến vậy. Thật ra, những phương pháp, kỹ năng mà tôi được học chỉ giúp tôi đạt những điểm 10, chính sự thay đổi niềm tin trong tôi mới là yếu tố ảnh hưởng tôi mạnh mẽ nhất. Trong quá khứ, tôi từng tin rằng mình là một học sinh dần dộn, tôi từng tin rằng việc học hết sức nhàm chán khó khăn, rằng cho dù tôi cố gắng học chăm chỉ đến mức nào, tôi cũng không bao giờ trở thành một học sinh khá, còn xuất sắc là điều không tưởng. Vậy mà, cuộc sống của tôi đã thay đổi hoàn toàn từ khi tôi có niềm tin mới rằng "tôi là một thiên tài", cũng như "việc học rất thú vị nhẹ nhàng". Bạn cũng sẽ thay đổi được như vậy ! Trước khi bạn đạt toàn điểm 10, bạn phải tin bạn làm được việc ấy, cũng như tin nó rất thú vị nhẹ nhàng. Tất cả đều xuất phát từ niềm tin của chính bạn.



Nhiều học sinh bị vướng vào cái bẫy vòng xoáy thất bại này. Họ cứ liên tục thất bại bởi vì họ nghĩ họ sẽ thất bại, và khi họ thất bại càng nhiều, họ càng nghĩ họ sẽ tiếp tục thất bại. Kết quả là, thất bại đeo đuổi họ suốt cuộc đời.

Nếu bạn đang vướng vào vòng xoáy thất bại, hãy phá vỡ nó và tự giải thoát bạn. Để thoát khỏi nó, thay đổi niềm tin là việc đầu tiên bạn phải làm (tôi sẽ chia sẻ thêm với bạn về điều này trong các phần sắp tới). Thay đổi niềm tin cũng khiến mọi thứ khác thay đổi. Vậy thì, hãy bắt đầu tin rằng bạn là một học sinh xuất sắc, hãy tin rằng việc học rất dễ dàng thú vị, hãy tin rằng bạn có thể đạt điểm 10 một cách nhẹ nhàng. Một khi bạn tin như vậy, bạn sẽ tự động thay đổi hành động của bạn. Bạn sẽ hành động như những học sinh xuất sắc. Nếu bạn không biết phải bắt đầu hành động từ đâu, hãy đọc thật kỹ và làm theo những phương pháp được hướng dẫn trong quyển sách này.

NIỀM TIN CỦA BẠN CHỈ ĐÚNG VỚI MÌNH BẠN

Khi tôi khuyên mọi người nên thay đổi niềm tin của họ, họ thường trả lời tôi rằng "anh có điên không ? Anh nói tôi thay đổi niềm tin của tôi là ý gì ? Làm sao tôi thay đổi được niềm tin của tôi ? Niềm tin của tôi hoàn toàn đúng, đúng là tôi thật sự dần dộn và hay quên cơ mà, việc học thật sự nhàm chán cơ mà, tôi không thể thay đổi điều đó".

Bạn phải nhớ rằng niềm tin của bạn không bao giờ là tuyệt đối cả. Niềm tin của một người chỉ đúng với chủ nhân của nó. Rõ ràng niềm tin không là gì khác hơn một ý kiến chủ quan. Cho dù bạn hết mực tin vào điều gì đi chăng nữa, sẽ luôn có người khác tin vào điều hoàn toàn trái ngược với niềm tin của bạn. Xin thưa với bạn, nếu có những người luôn tin rằng toán học hết sức khô khan, tẻ nhạt, thì cũng có rất nhiều người khác cho rằng toán học rất thú vị đầy màu

sắc. Tóm lại, niềm tin không bao giờ là sự thật tuyệt đối vì nó chỉ đơn giản là sản phẩm của chính bạn.

Sự khác biệt giữa người thành công và kẻ thất bại nằm ở "sản phẩm niềm tin" của họ. Bởi thế, thay vì nghi ngờ một niềm tin nào đó có thật sự đúng hay không, bạn phải tự hỏi liệu niềm tin đó có truyền thêm năng lực cho bạn để đi đến thành công hay không. Nếu nó làm bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn để vươn tới thành công, hãy chấp nhận niềm tin đó, ngược lại, nếu nó hạn chế năng lực bạn, bạn cần phải từ bỏ nó.

NIỀM TIN CỦA BẠN XUẤT PHÁT TỪ ĐÂU ?



Vấn đề phức tạp ở chỗ là đa số mọi người không biết chủ động lựa chọn niềm tin của mình. Nếu bạn làm được điều đó, bạn có thể trang bị cho bản thân những niềm tin tích cực. Thay vào đó, chúng ta thừa hưởng một cách thụ động tất cả các loại niềm tin (trong số đó có rất nhiều niềm tin tiêu cực) từ cha mẹ, bạn bè, thầy cô và kinh nghiệm trong quá khứ. Đôi khi, những người thân quen của chúng ta, dù không cố ý, truyền đạt cho chúng ta những niềm tin hết sức tiêu cực, vô tình hủy hoại cuộc sống của chúng ta. Tiến sĩ Georigi Lozanov, người khám phá ra phương pháp học tăng tốc, đã khẳng định rằng: chúng ta khi sinh ra đều là những thiên tài, nhưng trong quá trình lớn lên, chúng ta làm mất khả năng thiên phú của mình từ việc lắng nghe ý kiến tiêu cực của người khác. Ví dụ như cha mẹ, bạn bè hoặc thầy cô nói rằng chúng ta "lười biếng", "vô dụng", "ngu ngốc", "kém cỏi", v.v... sau một thời gian phải liên tục nghe những điều này, chúng ta dần dần bắt đầu tin vào chúng, dẫn đến việc sống một cuộc sống với vô số niềm tin tiêu cực.

Qua năm tháng, những niềm tin tiêu cực ấy biến thành "sự thật" và chúng ta không bao giờ nghi ngờ những "sự thật" đó.

CHUYỆN NÀY ĐÃ XẢY RA VỚI BẠN CHƯA ?

Niềm tin cũng có thể hình thành từ việc chúng ta tự tạo ra quan niệm sai lầm

sau khi trải qua những kinh nghiệm trong quá khứ.

Bạn có thể bị điểm kém trong lần đầu tiên thi toán. Chẳng may, khi bạn tiếp tục bị điểm kém một toán thêm vài lần nữa, bạn sẽ bắt đầu hình thành niềm tin là "tôi học kém môn toán". Sau đó, nếu bạn cứ tiếp tục khur khur ôm lấy niềm tin tiêu cực này vào bản thân, bạn sẽ lặp lại thất bại này, rồi thất bại lại củng cố niềm tin của bạn từ lần này sang lần khác cho đến khi niềm tin của bạn trở thành "sự thật" đối với bạn.

Vấn đề nằm ở chỗ là bạn có thể không hề dốt toán một chút nào, nguyên nhân có thể là do những khái niệm, định nghĩa toán học đã không được giải thích cho bạn một cách thích hợp hoặc có thể bạn đã áp dụng sai cách giải hoặc hiểu sai câu hỏi trong bài thi. Tất cả chúng ta, ai cũng có thể phạm sai lầm trong hiện tại và tương lai. Tuy nhiên, việc áp dụng sai phương pháp giải toán một vài lần và việc tin rằng bạn vốn rất kém môn toán lại là hai việc hoàn toàn khác nhau.

Khi bạn tự nói với bản thân rằng bạn đã dùng sai phương pháp, bạn sẽ không cảm thấy tệ hại và bất lực. Lý do là vì điều đó đồng nghĩa với việc bạn có thể đạt kết quả tốt hơn ở lần sau khi bạn học toán với phương pháp phù hợp hơn. Ngược lại, nếu bạn tự nhủ rằng "mình tệ hại trong môn toán", bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn bất lực. Kết quả là bạn sẽ không bao giờ biết rằng thật sự tồn tại những phương pháp phù hợp hơn để "chinh phục" môn toán.



BẠN KHÔNG CHỈ LÀ NHỮNG "NHÃN DÁN"

Trong suốt cuộc đời, chúng ta không ngừng đồng hóa tất cả mọi việc mà chỉ dựa trên một vài kinh nghiệm bản thân. Đặc biệt hơn, chúng ta luôn tự kết luận về chính con người mình một cách thiếu căn cứ rồi tin tưởng tuyệt đối vào điều đó. Kết cục, chúng ta tự ném mình rơi vào vòng xoáy thất bại.

Qua thời gian, chúng ta thu thập và dán rất nhiều loại nhãn lên bản thân mình đại loại như "tôi rất lười biếng", "tôi vô trách nhiệm", "tôi hay quên" hay "tôi vẽ rất tệ". Bên cạnh những loại nhãn chúng ta tự dán lên mình, còn có các loại nhãn khác do những người xung quanh như cha mẹ, thầy cô, bạn bè,... dán lên chúng ta.

Dần dần, chúng ta quên rằng những loại nhãn này chỉ là sự đồng hóa thiếu căn cứ, là những niềm tin không đúng sự thật. Chúng ta đã quá quen với các nhãn dán này đến mức độ coi chúng là một thực tế, một sự thật hiển nhiên trong cuộc sống. Chất lượng cuộc sống hiện tại của bạn chính là kết quả trực tiếp của những loại nhãn bạn tự dán hoặc do người khác dán lên cho bạn.

BÀI HỌC TỪ CUỘC SỐNG

Tôi bị dán nhãn "dốt toán" như thế nào ?

Ở Singapore, nhiều bậc cha mẹ tập cho con làm quen với bảng cửu chương trước khi chúng vô tiểu học, việc này sẽ giúp bọn trẻ tiến bộ nhanh hơn các bạn cùng lớp. Bởi thế, cha mẹ tôi cũng cố gắng dạy tôi học thuộc lòng bảng cửu chương lúc tôi sau tuổi. Nhưng tôi không thể nào hiểu được định nghĩa phép tính nhân vì cha mẹ tôi đã không dạy đúng cách. Kết quả là tôi không thể làm phép tính nhân. Cha mẹ tôi cực kỳ nản chí và dán cho tôi cái nhãn "đần độn". Họ hỏi tôi: "Tại sao con không thể học thuộc lòng như mấy anh họ con?".

Mẹ tôi càng làm tôi mất tự tin hơn khi bà dán cho tôi cái nhãn "Thừa hưởng gen di truyền dốt toán" từ bà. (mẹ tôi cũng thi trượt môn toán nhiều lần khi còn đi học). Cuối cùng, tôi cũng được học phép tính nhân ở trường tiểu học nhờ thầy tôi đã ví dụ mình họa phép tính " 2×3 " bằng hai hộp giấy và mỗi hộp chứa 3 bông hoa. Thật đáng tiếc là lúc đó, sự tự tin và niềm tin vào khả năng toán học của tôi đã bị phá hủy hoàn toàn. Chẳng bao lâu, tôi bắt đầu cho rằng môn toán đi kèm với sự nản chí, thất bại. Tôi căm ghét môn toán. Vì thế, tôi luôn ngồi mơ màng không thèm tập trung trong lớp học, thậm chí không thèm làm bài tập về nhà. Không cần nói gì thì ai cũng có thể đoán được, tôi liên tục thi trượt môn toán. Đúng thế, tôi thất bại thảm hại trong môn toán chỉ vì tôi bị dán cái nhãn "dốt toán" to đùng và phải mang cái nhãn ấy trên người nhiều năm trời cho đến năm lớp 6.

Thế rồi, một việc xảy ra làm thay đổi niềm tin và cuộc sống của tôi mãi mãi. Mọi người việc khởi nguồn khi tôi bắt đầu vào cấp hai và học môn toán trung cấp. Mọi người đều nói học môn này rất khó, khó hơn nhiều so với môn toán sơ cấp. Tình cờ sao mà vào buổi tối trước bài học đầu tiên về phương trình toán học, tôi dành thời gian đọc hết chương sách về đề tài ấy trong quyển sách giáo khoa vừa mới mua. Không một người bạn nào trong lớp tôi bận tâm đến việc đọc sách trước khi đến lớp như vậy.

Ngày hôm sau, khi thầy toán dạy cả lớp về chủ đề mới này, ai cũng cảm thấy khó hiểu. Vì tôi tình cờ đọc trước đúng chương sách này, tôi cảm thấy hiểu bài nhiều hơn mặc dù vẫn chưa hiểu hết hoàn toàn. Khi thầy ra một đề toán khó, không ai trong lớp tôi giải được. Chỉ có tôi là người duy nhất đưa ra lời giải chính xác với lập luận rõ ràng. Ở trường cấp hai mới này, bạn bè xung quanh không ai biết tôi có cái nhãn "dốt toán". Tất cả mọi người nhìn tôi sững sờ sau khi tôi giải xong bài toán đó. Lập tức những lời bàn tán xôn xao trầm trở lên "bạn ấy thật thông minh", "bạn ấy đúng là có năng khiếu toán", thậm chí "bạn ấy là một thiên tài toán học". Lý do của việc tôi bất ngờ tỏa sáng như một tài năng toán học chỉ đơn giản là vì tôi chịu khó đọc sách trước đó.

Cảm giác thật dễ chịu làm sao khiến cho tôi có thêm động lực đọc sách trước khi nghe giảng, và bước vào lớp trong tư thế của một "thiên tài". Bạn bè chủ động nhờ tôi hướng dẫn bài tập về nhà, tôi liên tục được thầy cô khen ngợi. Mọi người bắt đầu dán nhãn mới cho tôi là "thiên tài toán học". Thế rồi dần dần, tôi bắt đầu tự mình gỡ bỏ cái nhãn "dốt toán" và dán cho tôi cái nhãn "thiên tài toán học". Chính vì lẽ đó, tôi đòi hỏi bản thân phải là một "thiên tài toán học" thật thụ. Toàn bộ niềm tin của tôi đã thay đổi. Tôi bắt đầu học toán siêng năng để duy trì hình tượng mới này và đạt điểm 10 liên tiếp. Từ một kẻ thù "không đội trời chung", toán học bỗng trở thành người bạn thân với tôi, thay vì khô khan nhàm chán, toán học mang lại cho tôi niềm vui và sự ngưỡng mộ của bạn bè. Với cái nhãn mới ấy, tôi đã thoát khỏi vòng xoáy thất bại. Trong những năm sau đó, tôi đạt điểm 10 cho tất cả các kỳ thi toán cuối năm, tiến xa vô chuyên ngành toán khi lên trung học. Ở trung học, tôi lại tiếp tục đạt thành tích xuất sắc trong các môn toán cao cấp và toán nâng cao.

NIỀM TIN CÓ SỨC MẠNH PHI THƯỜNG

Bạn vừa hiểu ra rằng niềm tin của bạn có khả năng tạo ra sự khác biệt lớn lao như thế nào trong cuộc sống của bạn.

Nếu bạn tin rằng trường học rất nhợt nhạt, bạn sẽ cảm thấy nó tẻ nhạt và đạt kết quả trung bình hoặc kém, nếu bạn tin rằng việc học rất thú vị, bạn sẽ cảm thấy nó thú vị và đạt kết quả tốt hơn. Nếu bạn tin rằng tiếng anh là một ngôn ngữ khó học nhất thế giới, bạn sẽ không bao giờ thành thạo tiếng anh.

Bạn hãy nhớ rằng niềm tin của chúng ta không bao giờ chính xác tuyệt đối, niềm tin chỉ đơn thuần là các ý kiến và khái niệm đồng hóa của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta tin vào nó, niềm tin sẽ biến thành sự thật. Niềm tin có sức mạnh phi thường đến nỗi nó thật sự ảnh hưởng đến chúng ta không những về mặt tư duy trí tuệ, mà còn về mặt vật chất, thậm chí có thể biến đổi một số cơ chế sinh học trong người chúng ta.

Từ những năm 1940, các bác sĩ đã khám phá ra rằng khi bạn uống thuốc và

khỏi bệnh, thật ra thành phần thuốc trong thuốc không phải là nguyên nhân duy nhất giúp bạn khỏi bệnh, niềm tin trong chính bản thân bạn cũng đóng góp một phần rất lớn vào việc chữa bệnh cho bạn. Đây gọi là tác dụng làm trấn an tinh thần của thuốc thông qua niềm tin. Lịch sử y học ghi lại rằng, các bác sĩ từng đưa ra cho các bệnh nhân ung thư ly nước đường và nói với họ đây là một loại thuốc mới rất hiệu quả trong việc làm tan khối u trong người họ. Khối u thật sự giảm dần và người bệnh dần dần hồi phục. Thần dược chữa bệnh cho họ chính là niềm tin của họ. Sau đây là một câu chuyện đáng kinh ngạc khác mà nhiều người trong chúng ta đã được nghe nói tới.

BÀI HỌC TỪ CUỘC SỐNG

Chạy một dặm trong vòng ít hơn bốn phút

Đã từng có một niềm tin sai lầm trong hàng ngàn năm là con người không thể nào chạy hết một dặm (xấp xỉ 1.6 km) trong vòng ít hơn bốn phút. Nhiều người đã hình thành và tin tưởng vào kết luận này chỉ vì trước đó, một số người thử sức đều thất bại.



Một số nhà khoa học củng cố thêm niềm tin này bằng việc đưa ra các bằng chứng trong nghiên cứu cơ thể học rằng, con người không có đủ thể chất để chạy hết một dặm trong vòng ít hơn bốn phút. Sau đó, vào năm 1954, một người đàn ông rất bình thường tên là Roger Bannister phủ nhận định kiến này và tin rằng việc này có thể thực hiện được. Sau khi trải nghiệm qua nhiều cuộc rèn luyện thể chất, tinh thần, ông đã chiến thắng được "cuộc chiến" tưởng chừng như cầm chắc thất bại này. Tuy nhiên đây không phải là yếu tố đáng kinh ngạc tôi muốn nói tới.

Câu chuyện đáng chú ý ở chỗ là trong hàng ngàn năm trước khi Roger Bannister đạt thành công, không hề có một ai có thể làm việc ấy. Vậy mà, chỉ trong vòng một năm sau khi Bannister phá kỷ lục, có thêm 37 người khác cũng đạt kỷ lục tương tự. Càng ngạc nhiên hơn, trong năm tiếp theo, con số ấy tăng lên gấp 10 lần, 300 người khác tiếp tục thành công. Phải chăng trong vòng hai

năm ngắn ngủi, nhân loại đã sản sinh ra hàng trăm vận động viên tài năng hơn bất cứ vận động viên nào khác trong suốt nhiều ngàn năm trước đó? Dĩ nhiên là không!

Tại sao vậy? bởi vì thành công của Banniser đã phá vỡ niềm tin hạn chế của con người rằng việc đó không thể thực hiện được. Với niềm tin mới rằng việc đó có thể làm được, hàng trăm hàng ngàn người đã thực hiện được điều mà không biết bao nhiêu thế hệ con người qua hàng ngàn năm trước đã thất bại.

Trang bị cho bạn những niềm tin hữu ích

Nếu việc itn tưởng vào một điều gì đó, dù xấu hay tốt, có thể biến nó thành sự thật, vậy thì tại sao bạn không đẩy lùi vào quá khứ tất cả những niềm tin nguy hại đã và đang giới hạn khả năng của bạn, thay vào đó là bạn tự trang bị cho mình những niềm tin mới chấp cánh đưa bạn bay cao, xa hơn ?. Thay vì cứ giữ mãi những cái nhãn tồi tệ do người khác vô tình dán cho bạn, bạn hãy tự tạo cho mình những cái nhãn khác lạc quan hơn, nếu muốn, bạn hoàn toàn có thể dán cho mình những cái nhãn như "Tôi có tư chất của một nhà lãnh đạo" hay "Tôi có khả năng quản lý thời gian tuyệt vời". Trong bài tập sau đây chúng ta sẽ thực hiện việc này. Bước một: bắt đầu ngay bây giờ, bạn hãy viết ra tất cả những niềm tin làm giới hạn khả năng của bạn. Viết ra những niềm tin của bạn về bản thân, học tập, trường học, thầy cô, thậm chí về cuộc sống chung. Ví dụ: "Tôi làm toán rất tệ", "Tôi rất lười", "Trường học đáng nguyên rủa", "Việc học rất khó khăn". Hãy điền vào phần ghi chú dưới đây ngay bây giờ.

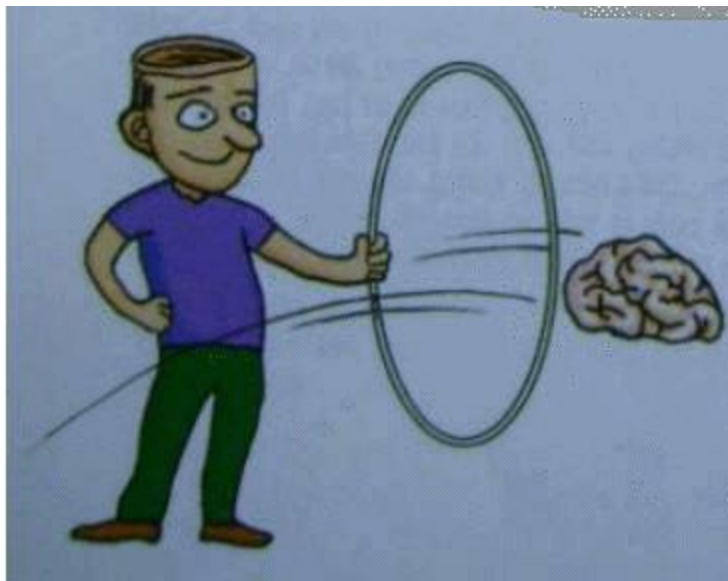
PHẦN 2: NHỮNG PHƯƠNG PHÁP HỌC SIÊU ĐẲNG

CHƯƠNG 5

BẠN SỞ HỮU BỘ NÃO CỦA 1 THIÊN TÀI

MỘT BỘ NÃO ĐÀN ĐON HAY CHƯA ĐƯỢC RÈN LUYỆN TỐT

Bạn thường nghe 1 số người than phiền rằng họ không thông minh bằng người khác. Họ than phiền bộ não của họ rất chậm chạp, không biết sáng tạo hoặc không thể tiếp thu gì cả. “Nếu tôi thông minh hơn, tôi có thể học giỏi hơn rất nhiều” là lời biện hộ tôi thường nghe nhất. Nhiều người hỏi rằng tôi có thể tin 1 học sinh có trí thông minh hơn những học sinh khác không?. Tôi tin chứ. Những học sinh thông minh hơn học nhanh hơn và đạt kết quả tốt hơn. Câu trả lời tiếp theo của tôi là: “Trí thông minh của bạn là trách nhiệm của bạn”. Điều này có ý nghĩa là nếu bạn không thông minh, đó là lỗi của bạn. “Nhưng tôi phải làm thế nào nếu tôi không thông minh?” luôn luôn vừa là câu trả lời vừa là câu hỏi từ họ.



Tôi tin rằng trí thông minh của 1 người còn thể được rèn luyện và bất kì ai cũng có thể trở nên thông minh hơn. Nếu bạn quyết tâm nâng cao năng lực của bộ não, trí thông minh, trí nhớ và khả năng suy nghĩ của bạn từ hôm nay, bạn hoàn toàn có thể làm được điều đó. Mặc dù tôi đồng ý rằng một số người có sẵn trí thông minh thiên phú từ lúc mới sinh ra, hầu hết những người tài năng hay thiên tài đều do tự rèn luyện. Bản thân tôi đây là 1 ví dụ điển hình. Cơ bản là tôi đã huấn luyện bộ não của tôi trở nên đầy tài năng.

EDITH ĐƯỢC RÈN LUYỆN THÀNH NGƯỜI TÀI NĂNG NHƯ THẾ NÀO ?

Aaron Stern làm thí nghiệm trên chính con gái mình vào năm 1952 để chứng minh rằng trí thông minh có thể được rèn luyện, và rằng bất kì ai cũng có thể trở thành tài năng nhờ vào môi trường và phương pháp học tập tốt



Aaron Stern mang lại cho con gái mình 1 môi trường kích thích trí thông minh tốt nhất ông có thể nghĩ tới. Từ lúc bé gái mới được sinh ra, Aaron Stern cho cô bé nghe nhạc cổ điển, nói chuyện với cô bé bằng ngôn ngữ của người lớn (chứ không phải nói chuyện như đùa trẻ), và dạy cho cô bé rất nhiều từ mới hằng ngày bằng hình ảnh. Nỗ lực của Aaron Stern đem đến thành quả như thế nào ? Khi mới 1 tuổi, bé Edith có thể nói những câu hoàn chỉnh. Lúc 5 tuổi, Edith đã đọc hết bộ sách Bách Khoa Toàn Thư của Anh quốc. Năm 6 tuổi, cô bé đọc 6 quyển sách và tạp chí New York Times mỗi ngày. Năm 12 tuổi, cô bé bắt đầu vào trung học và năm 15 tuổi, cô bắt đầu học ngành toán tại trường đại học MichiganState.

May mắn thay, bạn không cần phải rèn luyện trí não của bạn từ khi còn bé để đạt những kết quả xuất sắc. Bạn có thể bắt đầu rèn luyện bộ não của bạn ở bất cứ độ tuổi nào, nhưng tốt nhất là ngay bây giờ. Bạn không biết làm thế nào để tăng trí thông minh của mình ư? Để hiểu được toàn bộ quá trình này, chúng ta hãy cùng nhau khám phá.

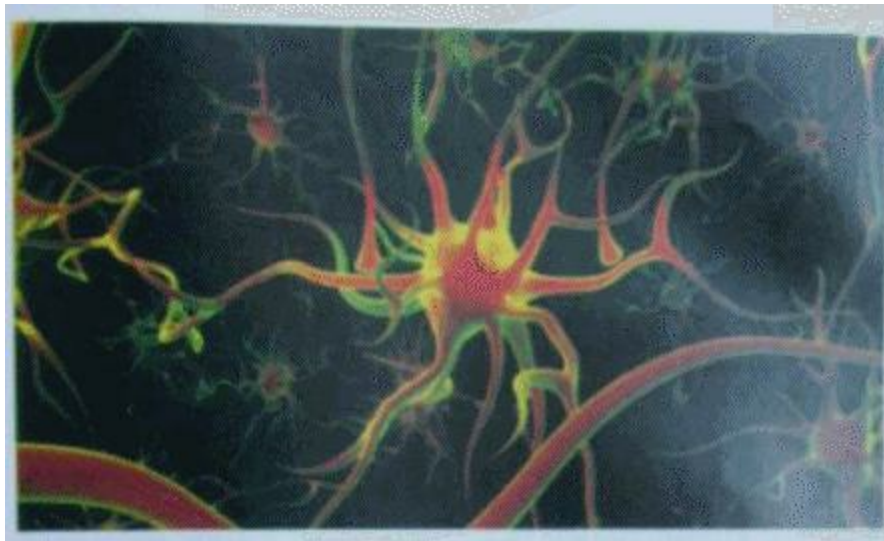
KHẢ NĂNG KHÔNG GIỚI HẠN CỦA BỘ NÃO

Để hiểu được bộ não của chúng ta mạnh mẽ đến mức nào, chúng ta cần tìm hiểu về 1 số phát hiện của các nhà nghiên cứu về não trong suốt 50 năm qua.

Bộ não của chúng ta được cấu tạo từ hàng tỉ tế bào não còn gọi là Noron thần kinh. Mỗi một noron tuy có kích thước cực nhỏ nhưng lại có 1 sức mạnh xử lí thông tin tương đương với 1 máy tính. Bộ lưu trữ thông tin của 1 noron cũng có sức chứa khổng lồ vì mỗi tế bào não bao hàm 1 bộ gen hoàn hảo của chúng ta đủ để tái tạo thêm 1 nhân bản giống y như chúng ta vậy. Trung bình có khoảng 1 triệu triệu (1.000.000.000.000) noron như thế cấu tạo nên bộ não. Trong khi đó, 1 con ong mật chỉ cần 7.000 noron để có thể xây dựng, duy trì 1 tổ ong, tính toán khoảng cách, hút mật hoa, sản xuất mật, có khả năng giao phối, chăm sóc ong con và có khả năng giao tiếp trong đàn. Sự so sánh này cho thấy chúng ta có 1 sức mạnh não bộ khủng khiếp. Chúng ta có quá nhiều noron đến mức nếu bạn có ít hơn vài triệu noron so với người khác thì cũng không khác biệt gì mấy.

SỰ LIÊN KẾT NƠ NƠ TẠO NÊN TRÍ THÔNG MINH

Nếu tất cả chúng ta về cơ bản đều có cùng 1 số lượng nơron thần kinh, vậy thì điều gì tạo ra sự khác biệt về trí thông minh con người? Điều gì khiến học sinh này thông minh hơn học sinh kia? Lời giải đáp nằm ở số lượng đường kết nối giữa các nơron còn gọi là sự liên kết nơron. 20 tuần sau khi thụ thai, các nơron trong não bộ của chúng ta bắt đầu tạo ra hàng ngàn liên kết từ nơron này đến nơron khác. Sự liên kết này định hình hàng loạt các hành vi của chúng ta và do đó, quyết định trí thông minh của chúng ta. Nếu bạn có năng khiếu về toán, có thể bạn đã phát triển 1 số lượng liên kết nơron phong phú giúp bạn giải phân tích, xử lý và giải quyết các vấn đề toán học. Tuy nhiên, cùng với những liên kết nơron này, bạn có thể không có năng khiếu vẽ. Một người khác có thể vẽ rất đẹp vì anh ta có liên kết nơron cần thiết khác với bạn, giúp anh có khái niệm tốt về hội họa. Càng nhiều liên kết nơron được tạo ra, chúng ta càng thông minh hơn trong 1 lĩnh vực nào đó.



Vậy thì, 1 câu hỏi quan trọng được đặt ra là yếu tố nào ảnh hưởng đến sự liên kết giữa các nơron ? Việc tận dụng bộ não của bạn bao nhiêu sẽ quyết định bấy nhiêu liên kết nơron trong não bộ.

Mỗi khi bạn nhìn thấy, lắng nghe hoặc làm 1 chuyện gì mới, hoặc mỗi khi bạn suy nghĩ, bộ não của bạn sẽ bị kích thích. Đây là lúc bộ não của bạn tạo ra thêm bấy nhiêu liên kết nơron giúp bạn ngày càng thông minh.

HÃY CÙNG KHOANH TAY LẠI NÀO

Chúng ta hãy làm 1 thực nghiệm để khám phá sức mạnh trong liên kết nơron. Bạn đã sẵn sàng tham gia chưa ? Xin nhớ rằng tham gia thực hành là cách học hiệu quả nhất. Tuyệt! Bây giờ, bạn hãy khoanh tay lại trước ngực. Việc này đâu có khó quá đúng không? Tiếp theo, tôi muốn bạn thay đổi hướng khoanh tay của bạn (tay phải đặt trên đầu thành tay trái đặt phía trên hoặc ngược lại). Bạn hãy làm đi. Có dễ không nào? Bạn có cảm thấy 1 chút bối rối lúc mới bắt đầu đổi hướng không? Khi bạn đổi hướng khoanh tay rồi, bạn cảm thấy

thoải mái hay không thoải mái? Nếu bạn giống như đa số mọi người, bạn sẽ cảm thấy bối rối 1 chút lúc đầu nhưng chỉ 1 lúc sau, bạn sẽ làm được thành thạo.



Bạn thắc mắc là bài tập thực hành này có liên quan gì tới bộ não của bạn đúng không? Hãy suy nghĩ xem nào. Lý do lại sao lần đầu tiên bạn khoanh tay rất dễ dàng mà không cần suy nghĩ ? Đúng thế, bạn là được việc đó là tại vì trong suốt bao nhiêu năm qua bạn đã làm đi làm lại hành động đó rất nhiều lần, não bộ của bạn đã hình thành các nhóm liên kết noron giúp bạn thực hiện việc đó thuần thục. Khi bị yêu cầu làm 1 việc nào khác, 1 việc mà bạn không làm thường xuyên, giống như việc thay đổi hướng khoanh tay, bạn sẽ cảm thấy lóng ngóng vì bộ não của bạn chưa có các liên kết noron cần thiết để thực hiện hành động mới này.

Bây giờ bạn thử ngồi trước gương tập đổi hướng khoanh tay của bạn trong 1 giờ đồng hồ, bạn chắc chắn sẽ có thể khoanh tay và đổi hướng khoanh tay 1 cách dễ dàng sau đó. Tại sao vậy ? Bởi vì trong quá trình lặp đi lặp lại 1 hành động mới (đổi hướng khoanh tay), não bộ của bạn sẽ bị kích thích làm phát sinh các liên kết noron mới giúp bạn thực hiện hành động mới này khá dễ dàng.

NẾU BẠN KHÔNG THÀNH THẠO VIỆC GÌ, HÃY THỰC HIỆN VIỆC ĐÓ NHIỀU HƠN

Việc này ám chỉ điều gì? Nếu bạn kém toán, bạn nên làm gì? Đúng thế ! Bạn phải tiếp tục làm toán thật nhiều. Lý do khiến bạn kém môn Đại Số vì bạn không có đủ liên kết noron giúp bạn hiểu và áp dụng môn học này. Bằng cách thực hành môn Đại Số thật nhiều, bạn sẽ cảm thấy môn học này ngày càng dễ. Não bộ của chúng ta sẽ quen thuộc với môn Đại Số khi nó tạo ra được nhiều liên kết noron mới dành cho môn học này. Lần đầu tiên bạn thử trượt Pa-tin, tôi dám cá rằng bạn rất khó giữ thăng bằng. Nhưng sau vài lần tập, việc giữ thăng bằng trở nên dễ dàng hơn nhiều. Một lần nữa, bộ não của bạn vốn chỉ có những liên kết noron giúp bạn giữ thăng bằng khi bước đi bình thường, bạn đã học được cách

giữ thăng bằng trên patin thông qua việc tạo ra những liên kết noron mới.

Việc này nghe có vẻ rất đơn giản. Thực hành nhiều, bạn sẽ làm việc đó tốt hơn. Đúng như vậy đấy. Nhưng đa số học sinh lại không làm được theo nguyên tắc cơ bản này. Bạn hãy tự hỏi mình : Khi bạn học kém môn toán hay môn lịch sử, bạn có xu hướng thực hành môn đó nhiều hơn hay ít hơn? Chắc chắn câu trả lời là ít hơn. Chúng ta có khuynh hướng ghét bỏ hay né tránh những môn học chúng ta không giỏi, với lời biện minh rằng môn học đó rất nhàm chán, hoặc chúng ta không hứng thú với môn học đó. Càng lúc, chúng ta lại có khuynh hướng làm thật nhiều việc chúng ta thành thạo như trò chơi điện tử. Đó là lí do tại sao chúng ta chơi càng ngày càng giỏi hơn trong khi học càng ngày càng kém. Nếu trí thông minh không thể thay đổi, tôi chắc chắn khi bạn học kém thì bạn chơi điện tử cũng rất tệ. Nhưng rõ ràng, thực tế cho thấy 1 điều hoàn toàn ngược lại.

Bạn càng tận dụng bộ não của mình bao nhiêu, bộ não của bạn sẽ càng thông minh bấy nhiêu. Bộ não của bạn cũng giống như cơ bắp của bạn vậy. Cách duy nhất để phát triển cơ bắp là tập luyện thường xuyên bằng cách nâng những vật nặng hơn những gì bạn có thể nâng được lúc bình thường. Não bộ của bạn cũng thế. Cách duy nhất để bạn thông minh hơn là làm những việc khiến cho bộ não của bạn cảm thấy rất khó khăn gay go. Mỗi ngày, bạn hãy tìm 1 việc khó khăn nào đó mà bạn phải động não mới hiểu rõ hoặc thành thạo. Bạn hãy thử thách bản thân bằng việc khám phá hay tìm hiểu vấn đề đó. Đây chính là bí quyết giúp bạn thông minh hơn.

SÁU CÁCH KÍCH THÍCH BỘ NÃO



- Nghe nhạc Ba-rốc (Baroque) – một loại nhạc cổ điển từ những năm 1700 – 1800.
- Liên tục đặt câu hỏi và trả lời câu hỏi trong lớp học.
- Thử thách bản thân bằng việc cố gắng giải đáp các câu hỏi mới mẻ phức tạp mỗi ngày.
- Khám phá thông tin bên ngoài sách giáo khoa bằng việc học hỏi kiến thức mới trong sách tham khảo.
- Không bao giờ bỏ qua các chủ đề và chương sách khó hiểu. Hào hứng bắt tay vào tìm lời giải đáp.

- **Hiểu rõ rằng:** cách duy nhất để trở nên thông minh hơn là cảm thấy khó hiểu và phạm sai lầm trong quá trình rèn luyện.

SÁU CÁCH NGĂN CHẶN SỰ PHÁT TRIỂN CỦA BỘ NÃO



- Bỏ qua các chương sách hoặc thông tin mà bạn nghĩ là quá khó hiểu và phức tạp
- Không dám đặt câu hỏi khi bạn không hoàn toàn hiểu rõ vấn đề gì
- Trả lời “Tôi không biết” và không bận tâm suy nghĩ về câu trả lời.
- Chỉ học những vấn đề cảm thấy dễ tiếp thu.
- Sao chép đáp án từ bạn bè, không muốn tự mình cố gắng tìm cách giải quyết vấn đề.
- Không dám giơ tay phát biểu trả lời câu hỏi trong lớp học. (Không cần lo ngại việc bạn có thể trả lời câu hỏi sai vì ngay cả những học sinh giỏi nhất cũng có lúc trả lời sai. Điều quan trọng là bạn cố gắng suy nghĩ và trả lời câu hỏi. Đối với thầy cô, việc bạn thật sự cố gắng để trả lời câu hỏi có ý nghĩa hơn là việc bạn trả lời đúng hay sai rất nhiều.)

TRÍ THÔNG MINH KHÔNG GIỚI HẠN

Nếu bạn có thể tăng cường trí thông minh bằng việc kích thích não bộ, vậy thì giới hạn trí thông minh của bạn ở đâu ? Điều này phụ thuộc vào việc bộ não của bạn còn có thể tạo ra bao nhiêu liên kết nơron nữa. Bạn hãy nhớ rằng chúng ta có 1 triệu triệu nơron và mỗi nơron có thể tạo ra vô số các liên kết với nơron khác. Tổng số liên kết được tính toán 1 cách chính xác sẽ nhiều đến mức chúng ta buộc phải viết ra trên giấy, đó là 1 con số khiến ai cũng phải rùng mình, bắt đầu bằng số 1 theo sau là dãy số 0 dài 10,5 triệu chữ số. Để giải thích rõ hơn cho bạn hiểu con số này lớn đến mức nào, tôi sẽ so sánh con số này với 1 khái niệm quen thuộc. Tất cả chúng ta đều biết nguyên tử là 1 cấu tạo vật chất cực nhỏ trong vũ trụ, đúng không ? Vậy bạn biết có bao nhiêu nguyên tử trong vũ trụ không ? Theo ước đoán, con số ấy bắt đầu bằng 1 và 100 số 0 theo sau (1×10^{100}). Nghĩa là bạn phải viết con số nguyên tử này trên 1 mảnh giấy dài khoảng nửa mét. Còn con số liên kết nơron thì lại chiếm 1 “mảnh giấy” dài

khoảng 10,5 triệu cây số khi viết bằng tay. Rõ ràng, tiềm năng phát triển của não bộ gấp hàng tỉ tỉ tỉ... lần tổng số nguyên tử trong vũ trụ. Hay nói đơn giản, nó gần như không có giới hạn.

BỘ NÃO 2 TRONG 1 CỦA BẠN

Để học cách tận dụng sức mạnh của não bộ, trước hết bạn phải hiểu được cách làm việc của nó. Các lớp trên cùng và trung tâm của não bộ được cấu tạo từ bán cầu não trái và bán cầu não phải. Hai bán cầu não nối liền nhau nhờ vào tập hợp các sợi dây thần kinh. Mỗi bán cầu não có 1 vai trò hết sức khác nhau. Não trái của chúng ta xử lí thông tin về lập luận, toán học, phân tích, ngôn ngữ, các chuỗi số và sự kiện... Não phải của chúng ta chăm lo những việc như âm nhạc, sáng tạo, mơ mộng, tưởng tượng, màu sắc, tình cảm...



NÃO TRÁI TỐT, NÃO PHẢI XẤU?

Bạn hãy thử nghĩ xem, 90% các môn học trong trường là những môn học thiên về não trái. Những môn học chính như địa lý, toán học, vật lí. Hóa học, sinh học, anh văn, kỹ thuật... đều đòi hỏi các chức năng hoạt động từ não trái như tìm hiểu sự kiện, phân tích thông tin, lập luận, tính toán.

Vậy thì trong khi não trái của bạn phải liên tục làm việc hầu hết thời gian lúc bạn học trường, não phải của bạn sẽ làm gì? Nó hầu như chẳng làm gì nhiều. Nghĩa là não phải không được tận dụng đúng công suất. Do đó, não phải của bạn cảm thấy rất “nhàm chán” và kết quả là nó làm sao nhãng sự tập trung của bạn.



Có phải bạn hay mơ màng trong lớp học, hoặc hay viết nguệch ngoạc trên giấy khi thầy cô giảng bài không? Bạn có biết tại sao chuyện này xảy ra không? Bởi vì đa số các môn học đều liên quan đến chức năng não trái, não phải của bạn hầu như không có gì để làm, nó “cảm thấy nhàm chán” và phải “kiếm việc để làm”. Kết quả là não phải khiến bạn mơ màng, viết nguệch ngoạc trên giấy, giảm bớt sự tập trung của bạn vào môn học.

Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao bạn luôn phải bật radio hoặc bật nhạc trước khi bạn chuẩn bị học bài không? Cũng 1 lí do như trên. Đó là vì não phải của bạn đang cần được sự quan tâm.

Có vẻ như não phải là nguyên nhân chính gây ra việc bạn bị xao nhãng, mất tập trung. Cách giải quyết tốt nhất cho vấn đề này là bạn phải sử dụng cả 2 não trái và não phải trong lúc học. Việc này không những tạo “công ăn việc làm” cho não phải, mà nó còn giúp tăng gấp nhiều lần (chứ không chỉ gấp đôi) sức mạnh của não bộ. Bạn có thể tưởng tượng giống như khi bạn chạy bằng 2 chân thì sẽ nhanh hơn 1 người khác “chạy” bằng 1 chân rất nhiều.

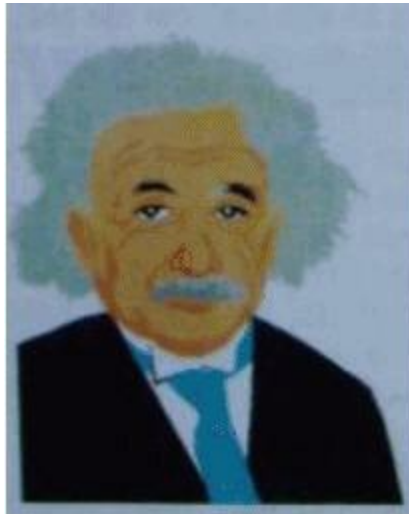
HẦU HẾT CÁC THIÊN TÀI ĐỀU BIẾT CÁCH TẬN DỤNG TOÀN BỘ NÃO

Các nghiên cứu cho thấy, sự khác biệt chính giữa người bình thường và thiên tài là các thiên tài biết cách tận dụng cả 2 bán cầu não trong cùng 1 thời điểm, trong bất cứ việc gì. Do đó, họ tận dụng được gấp nhiều lần tiềm năng trong bộ não so với người bình thường



Leonardo da Vinci (1452 -1519) được tôn vinh là 1 trong những họa sĩ vĩ đại nhất của mọi thời đại, đồng thời là nhà khoa học, nhà toán học và là 1 kĩ sư thành công. Bạn có biết rằng trước khi Leonardo vẽ 1 bức tranh (não phải), ông đã dùng các phương trình toán học để tính toán chính xác sự kết hợp màu sắc, bố cục nhằm tạo ra hiệu ứng mong muốn (não trái). Đúng thế, tài năng của ông đến từ việc dùng cả 2 bán cầu não cùng 1 lúc.

Albert Einstein (1879 -1955) đã từng thi trượt môn toán nhiều lần và bị coi là 1 học sinh chậm tiến. Nhưng ông lại rất có năng khiếu âm nhạc. Ông vừa là nghệ sĩ Violon vừa là 1 học sỹ đáng khâm phục. Chỉ đến khi Einstein học được cách tận dụng cả 2 bán cầu não, ông mới trở thành thiên tài phát minh ra Thuyết Tương Đối.



Einstein đã làm được điều đó bằng việc trước hết là cho phép não phải được tự do mơ mộng, tưởng tượng. Einstein ngồi trên 1 ngọn đồi suy nghĩ, mơ mộng được cười lên nhưng tia nắng đi 1 vòng quanh vũ trụ rồi quay lại mặt trời. Sự tưởng tượng hôm ấy làm ông nảy sinh ý tưởng rằng vũ trụ thực chất là uốn cong và do đó, không gian, thời gian, ánh sáng cũng thế. Thuyết Tương Đối được sinh ra từ ý tưởng này (não phải) mặc dù nó được khẳng định dựa trên những công thức toán học, vật lý và các chứng minh phức tạp (não trái). Còn rất nhiều ví dụ khác về việc các thiên tài biết tận dụng toàn bộ não nếu bạn chịu khó tìm kiếm.

Vậy thì, làm thế nào chúng ta tận dụng được cả 2 bán cầu não để học cùng 1 lúc? Tất cả các phương pháp Học Siêu Đẳng trong quyển sách này đều dựa trên nguyên tắc tận dụng toàn bộ khả năng của não.

BẠN THIÊN VỀ NÃO TRÁI HAY NÃO PHẢI

Tôi để ý trên khắp thế giới, luôn có những học sinh thiên về não trái trong khi những học sinh khác lại thiên về não phải.

Những học sinh thiên về não trái có những đặc điểm chung sau đây: Họ thường thích gọn gàng, ngăn nắp. Đây là những học sinh tóc chải gọn gàng, áo cho vào quần tươm tất. Hộp đựng bút của những học sinh này luôn được sắp

xếp cẩn thận. Lúc nào họ cũng mang đầy đủ viết mực, viết chì, thước kẻ, cục tẩy... Bàn học ở nhà của họ lúc nào cũng gọn gàng, sạch sẽ. Họ sắp xếp mọi thứ đâu vào đấy và thường cảm thấy bức bối nếu ai mượn đồ dùng của họ mà không trả lại vị trí cũ. Những học sinh này nhìn chung học tốt các môn ngoại ngữ, toán học, vật lý, hóa học... Kết quả là họ thường học xuất sắc trong trường, là niềm tự hào của cha mẹ. Tuy nhiên, những học sinh này có khuynh hướng khó thông cảm với người khác và có thể thiếu 1 chút kĩ năng giao tiếp. Đa số họ cũng thường thiếu óc tưởng tượng phong phú, ít dồi dào xúc cảm, hơi khó hòa nhập vào tập thể.



Những học sinh thiên về não phải lại hoàn toàn trái ngược. Tóc họ bao giờ cũng rối tung, áo bỏ ngoài quần. Họ thích mơ màng trong lớp học, nói nhiều và rất dễ mất tập trung. Họ thường không ngăn nắp và gọn gàng, phòng ốc bừa bộn như chuồng heo, bàn học thì đầy rẫy sách học, giấy bút vương vãi khắp nơi. Những học sinh này thường không học giỏi lắm ở trường vì họ dễ mất tập trung, khó tiếp thu các môn tính toán. Tuy nhiên, họ lại thường xuất sắc trong các môn thể thao, nghệ thuật, âm nhạc, các môn đòi hỏi sự sáng tạo. Họ thường giao tiếp tốt, có khuynh hướng dễ thông cảm với người khác.



Bạn nghĩ bạn giống nhóm học sinh nào hơn? Dĩ nhiên là cũng có không ít những học sinh không thiên về bất kì não trái hay não phải và do đó, sở hữu nhiều đặc điểm của cả 2 nhóm trên.

Như thế, bạn nghĩ sự phát triển của bán cầu não nào quan trọng hơn? Câu trả lời là cả 2. Chức năng của 2 bán cầu não đều cần thiết để bạn thật sự thông minh và thành công trong cuộc sống. Thật ra, đa số các nhà kinh doanh giỏi, các triệu phú đều có khuynh hướng phát huy não phải nhiều hơn 1 chút vì một nhà kinh doanh giỏi cần sự tưởng tượng phong phú, sự đồng cảm với người khác và sự sách tảo (các chức năng của não phải). Nhưng điều đó không có nghĩa là não trái của họ không đủ siêu việt để phân tích tình huống, tính toán chi phí lợi nhuận.....

HAI BÁN CẦU NÃO TRONG CÙNG 1 HỆ THỐNG

Đáng tiếc là tất cả học sinh (dù thiên về não trái hay não phải) đều bị chuyển vào cùng 1 hệ thống giáo dục nơi mà 90% các môn học đòi hỏi các chức năng não trái. Chuyện gì sẽ xảy ra? Rõ ràng, các học sinh thiên về não trái là những học sinh thi trượt và bị tổng vào các trường tầm thường. Thất bất công! Chẳng mấy chốc, những học sinh thiên về não phải này đều bị dán nhãn là “chậm tiêu”, “thiếu khả năng tập trung”, “ngu ngốc”, “có vấn đề”,.. Và bạn biết không? Tôi từng là 1 trong số những học sinh đó. Dần dần, những học sinh này bắt đầu tin rằng họ thật sự ngu ngốc, thật sự tệ hại và để những niềm tin này quyết định số phận của họ.



Một tin tốt lành là nếu bạn là 1 học sinh thiên về não phải, bạn có thể bắt đầu học cách dùng chức năng não phải để học các môn học thuộc về não trái ngay bây giờ. Bởi vì đó chính là những điều bạn sẽ được học trong quyền sách này. Đúng thế, bạn có thể sử dụng những ưu điểm của bạn như trí tưởng tượng, năng khiếu trong âm nhạc, cảm xúc, hội họa... để học toán và tất cả các môn khoa học tự nhiên khác 1 cách xuất sắc.

Nếu bạn là học sinh thiên về não trái và đã có thành tích học khá tốt thì sao?

Bạn có phải học những phương pháp học trong quyển sách này không? Có chứ. Nếu bạn thiên về não trái và học giỏi, bạn có tưởng tượng được chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn biết cách tận dụng thêm cả não phải đang bị lãng quên không? Bạn vẫn còn nhớ ví dụ về việc chạy bằng 2 chân và “chạy” bằng 1 chân ở trên chứ? Vâng, bằng việc sử dụng cùng lúc 2 bán cầu não, bạn sẽ nâng cao được sức mạnh của não bộ bạn lên gấp nhiều lần.

BÀI HỌC TỪ CUỘC SỐNG, CÂU CHUYỆN CỦA KENNETH

Kenneth Wong (người vẽ hình minh học trong lần xuất bản đầu tiên của quyển sách này) là 1 học sinh thiên về não phải điển hình. Cậu bé thích mơ màng, thích vẽ tranh và có khả năng tập trung ngắn hạn trong lớp. Cậu cực kì sáng tạo nhưng lại gặp khó khăn với những môn học như toán học, lịch sử. Kết quả là cậu đứng chót lớp trong trường St Joseph ở Singapore. Tuy nhiên, cậu không hề nản chí và đã thay đổi được kết quả học tập bằng cách sử dụng những phương pháp Học Siêu Đẳng như Sơ Đồ Tư Duy. Phương pháp ấy giúp cậu sử dụng trí tưởng tượng, sức sáng tạo, khả năng nghệ thuật để tiếp thu các môn học của não trái như địa lí, sinh học, toán học.... Bỗng nhiên, từ 1 học sinh thiên về não phải, cậu tìm được niềm vui trong những môn học não trái này. Chỉ trong vòng 3 tháng, cậu vươn lên dẫn đầu lớp và cuối cùng, cậu được miễn thi bảy môn ở kì thi tốt nghiệp cấp 2.

HÃY SUY NGHĨ VỀ VIỆC NÀY

Nếu bạn là học sinh thiên về não phải, đừng sợ hãi! Bạn có thể dùng các phương pháp trong quyển sách này để sử dụng kỹ năng não phải tiếp thu và học giỏi các môn học cần não trái ở trường. Bằng việc học cách sử dụng đồng thời cả 2 bán cầu não vào việc học, bạn sẽ nâng cao năng lực não bộ của bạn... giống như các thiên tài.

Hãy bắt đầu bằng việc học cách tăng sức mạnh của bộ não của chúng ta lên gấp nhiều lần ở chương tiếp theo...

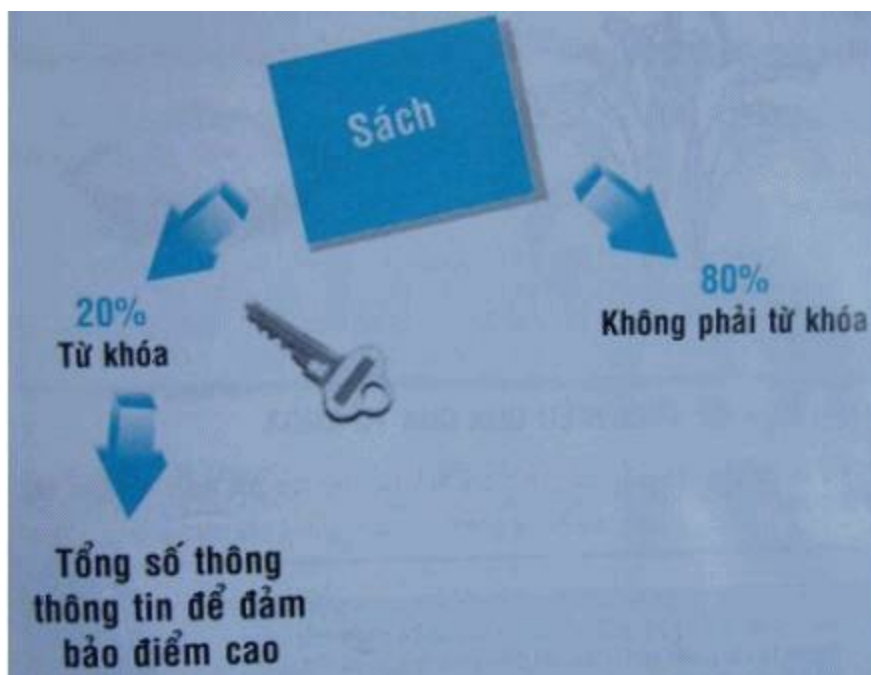
CHƯƠNG 6

PHƯƠNG PHÁP ĐỌC ĐỂ NẮM BẮT THÔNG TIN

Bây giờ thì các bạn đã có khái niệm về sức mạnh não bộ, chúng ta hãy bắt đầu tìm hiểu phương pháp Học Siêu Đẳng đầu tiên – phương pháp đọc để nắm bắt thông tin. Trước khi bạn có thể ghi chú, học thuộc lòng hoặc ôn bài lại, việc đầu tiên bao giờ bạn cũng phải làm là đọc sách giáo khoa và tài liệu môn học để nắm bắt được những thông tin cần thiết, quan trọng. Như thế, bạn mới luôn chắc chắn đạt điểm cao trong các kỳ thi. Việc học “tủ” hay học “vẹt” là hoàn toàn không nên.

Đáng tiếc là đa số học sinh không đọc sách giáo khoa và tài liệu môn học nhằm mục đích để nắm bắt thông tin. Họ nghĩ rằng việc đọc sách chỉ giúp họ hiểu thêm bài bài giảng hoặc để biết thêm kiến thức mới. Sau đó, họ thường chỉ cố đọc lại các tài liệu môn học trong thời gian ôn thi để cố gắng nhớ mọi thứ (học “vẹt”) hoặc chọn học chỉ 1 số phần mà học cho là quan trọng (học “tủ”). Nếu bạn học theo kiểu này, khi kỳ thi đến gần, bạn sẽ thấy mình chìm ngập trong đồng bài vở do học “vẹt”, hoặc bước vào kì thi với tâm lí cực kì căng thẳng do học “tủ”.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM 80% THỜI GIAN HỌC NHƯNG VẪN NHỚ VÀ HIỂU BÀI NHIỀU HƠN



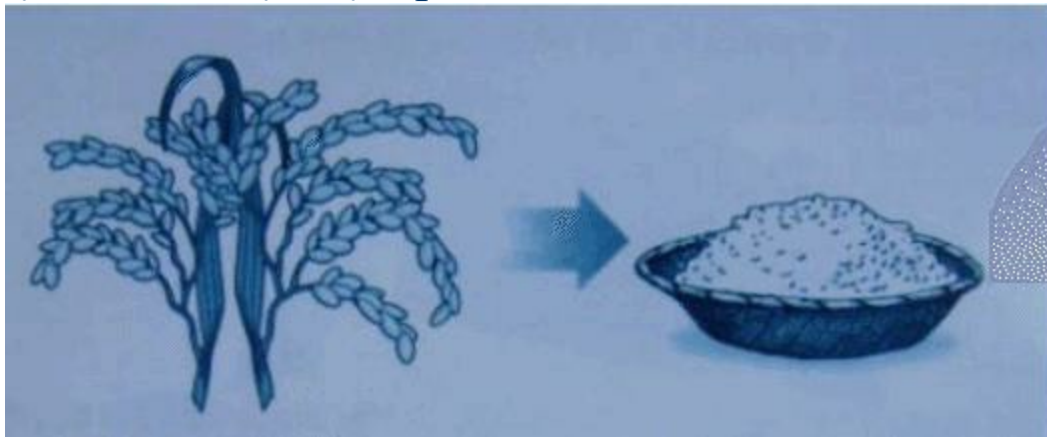
Nhìn chung, trong bất kỳ quyển sách giáo khoa nào, chỉ có khoảng 20% trong tổng số từ chứa đựng những thông tin bạn cần để thu hoạch toàn bộ kiến thức của môn học, đảm bảo giành điểm cao trong các kì thi. Những từ này gọi là từ khóa. Từ khóa bao gồm các danh từ, động từ, phó từ và tính từ. Một sự thật đáng kinh ngạc là 80% số từ còn lại không hề bao hàm thông tin hữu ích nào.

Những từ chủ yếu nào thường là những từ nổi. Ví dụ: “là”, “của”, “những”, “có”, “với”, và rất nhiều phụ từ khác vậy nếu những từ này không mang lại ý nghĩa quan trọng gì, chúng giữ vai trò gì trong quyển sách? Mục đích của chúng là liên kết những từ khóa lại với nhau nhằm tạo thành câu văn hoàn chỉnh. Chúng chỉ mang lại lợi ích là giúp bạn hiểu được những gì được viết trong lần đọc đầu tiên, còn trong những lúc bạn cần học thuộc hoặc ôn lại thông tin, những từ này chỉ làm mất thời gian và phí phạm trí nhớ của bạn.

PHƯƠNG PHÁP ĐỌC HIỆU QUẢ LÀ TẬP HỢP NHỮNG TỪ KHÓA

Để hiệu quả, bạn phải hiểu rằng bạn chỉ cần đọc qua toàn bộ sách giáo khoa hoặc tài liệu môn học 1 lần duy nhất. Trong khi đọc, bạn phải tách ra được cái “cốt lõi” hoặc “thông tin” dưới dạng ý chính và từ khóa.

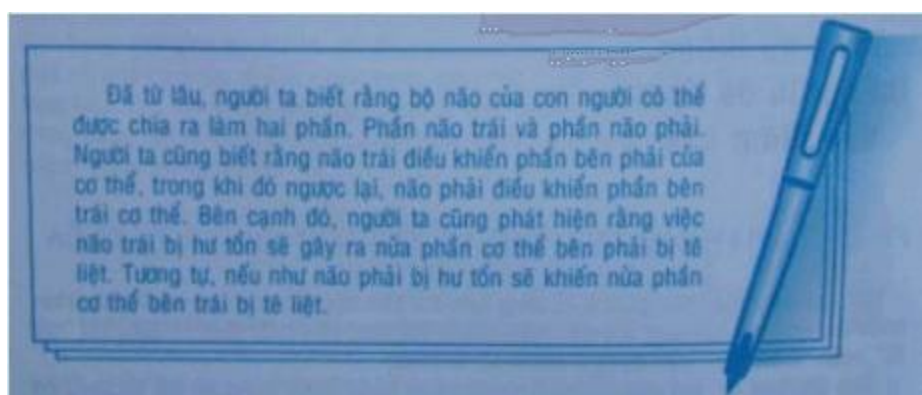
Sau đó, bạn chỉ ghi chú những ý chính và từ khóa (dưới dạng Sơ Đồ Tư Duy) để dành cho việc ôn lại sau này. Bạn có thể bỏ qua 80% những từ thứ yếu còn lại. Trong lần ôn bài sắp tới, bạn chỉ việc ôn lại 20% từ khóa trong Sơ Đồ Tư Duy là có thể nắm được 100% thông tin của môn học. Bạn đã giảm bớt được 80% thời gian học mà vẫn đạt hiệu quả cao nhất.



Việc tập hợp các từ khóa trong sách giáo khoa giống như việc thu nhặt những hạt gạo từ cánh đồng lúa mênh mông. Có thể mất nhiều thời gian lúc đầu để thu lượm chúng và sàng lọc ra những hạt gạo trắng ngần. Tuy nhiên, sau khi việc này hoàn tất, chúng ta chỉ cần ăn số gạo đó, vì chúng chính là tinh chất từ cánh đồng mang lại nguồn năng lượng cần thiết. Nếu bạn thấy việc ăn nguyên 1 bó lúa thay vì 1 chén cơm thật là nực cười, thì việc bạn cố gắng nhớ từng từ trong sách thay vì các từ khóa cũng thế thôi.

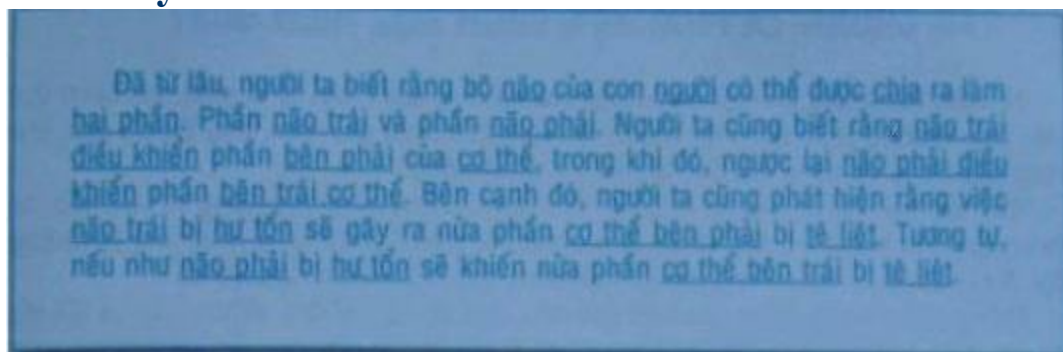
MINH HỌA VỀ TÍNH HIỆU QUẢ CỦA TỪ KHÓA

Tôi sẽ chỉ cho bạn thấy sức mạnh của từ khóa. Bạn hãy đọc đoạn văn gồm 103 từ dưới đây.



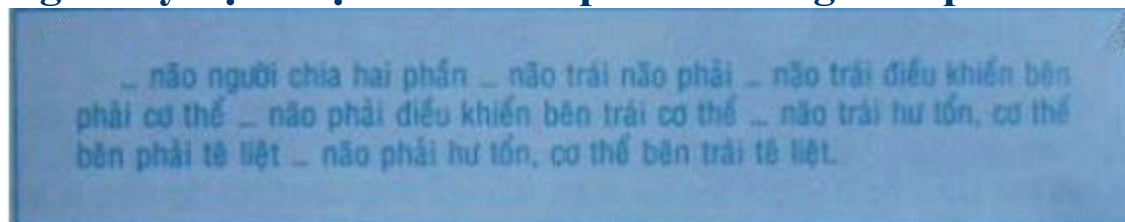
Đã từ lâu, người ta biết rằng bộ não của con người có thể được chia ra làm hai phần. Phần não trái và phần não phải. Người ta cũng biết rằng não trái điều khiển phần bên phải của cơ thể, trong khi đó ngược lại, não phải điều khiển phần bên trái cơ thể. Bên cạnh đó, người ta cũng phát hiện rằng việc não trái bị hư tổn sẽ gây ra nửa phần cơ thể bên phải bị tê liệt. Tương tự, nếu như não phải bị hư tổn sẽ khiến nửa phần cơ thể bên trái bị tê liệt.

Sau khi đọc xong đoạn văn trên, bộ não của bạn sẽ nắm được một số thông tin từ nội dung đoạn văn. Tuy nhiên, không phải tất cả các từ trong đoạn văn đều góp phần mang lại lượng thông tin đó. Thông tin chỉ nằm trong các từ khóa được gạch dưới sau đây.



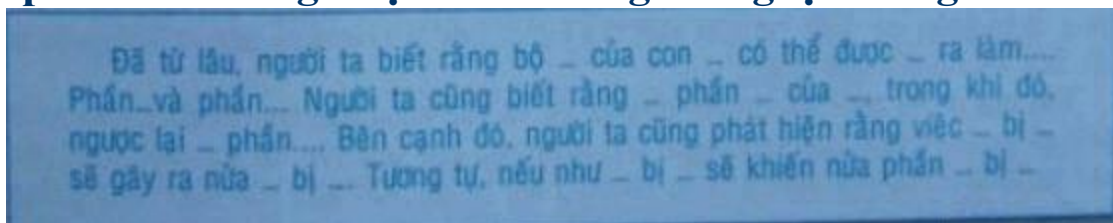
Đã từ lâu, người ta biết rằng bộ não của con người có thể được chia ra làm hai phần. Phần não trái và phần não phải. Người ta cũng biết rằng não trái điều khiển phần bên phải của cơ thể, trong khi đó, ngược lại não phải điều khiển phần bên trái cơ thể. Bên cạnh đó, người ta cũng phát hiện rằng việc não trái bị hư tổn sẽ gây ra nửa phần cơ thể bên phải bị tê liệt. Tương tự, nếu như não phải bị hư tổn sẽ khiến nửa phần cơ thể bên trái bị tê liệt.

Nếu bạn phải đọc từ khóa thôi, bạn có thể hiểu được toàn bộ thông tin không? Hãy đọc đoạn văn kế tiếp để tìm lời giải đáp.



... não người chia hai phần ... não trái não phải ... não trái điều khiển bên phải cơ thể ... não phải điều khiển bên trái cơ thể ... não trái hư tổn, cơ thể bên phải tê liệt ... não phải hư tổn, cơ thể bên trái tê liệt.

Tôi chắc chắn rằng chỉ cần đọc lại những từ khóa trên, bạn vẫn nắm được toàn bộ thông tin. Không một thông tin nào bị bỏ sót. Tuy nhiên, việc đọc các từ thứ yếu chiếm phần lớn trong đoạn văn không mang lại thông tin bổ ích nào.



Đã từ lâu, người ta biết rằng bộ ... của con ... có thể được ... ra làm...
Phần... và phần... Người ta cũng biết rằng ... phần ... của ... trong khi đó,
ngược lại ... phần... Bên cạnh đó, người ta cũng phát hiện rằng việc ... bị ...
sẽ gây ra nửa ... bị ... Tương tự, nếu như ... bị ... sẽ khiến nửa phần ... bị ...

Bao nhiêu thông tin bạn có được khi đọc những từ thứ yếu đó? Câu trả lời là hầu như không có gì cả. Vậy mà những từ thứ yếu này lại chiếm phần lớn từ ngữ trong đoạn văn ban đầu. Điều này cho thấy mỗi khi bạn học thuộc bài 1 cách mù quáng, bạn thật sự đang phung phí 1 phần lớn thời gian hết sức vô ích. Chưa kể đến việc cố gắng ghi nhớ quá nhiều từ thứ yếu sẽ làm bạn bị xao nhãng khỏi những thông tin quan trọng. Đó là lí do tại sao một số học sinh học rất chăm chỉ nhưng vẫn không có kết quả như ý. Trong phần tiếp theo của chương

này, bạn sẽ được học cách đọc hiệu quả để tập hợp những từ khóa cần thiết vào Sơ Đồ Tư Duy.

TẠI SAO CHÚNG TA PHẢI HỌC CÁCH ĐỌC HIỆU QUẢ?

Để nắm bắt thông tin 1 cách hiệu quả khi đọc sách, chúng ta phải học cách đọc hiệu quả. Phương pháp đọc hiệu quả là kỹ năng đọc sách giúp bạn tăng tốc độ đọc, khả năng tập trung và năng lực lĩnh hội khi đọc.

Hầu hết mọi người đều gặp 1 vấn đề chung là khả năng tập trung và sức tiếp thu thông tin kém lúc đọc sách. Bên cạnh đó, một vấn đề khác là chúng ta thường đọc ở tốc độ chậm hơn nhiều so với khả năng đọc thật sự của chúng ta.

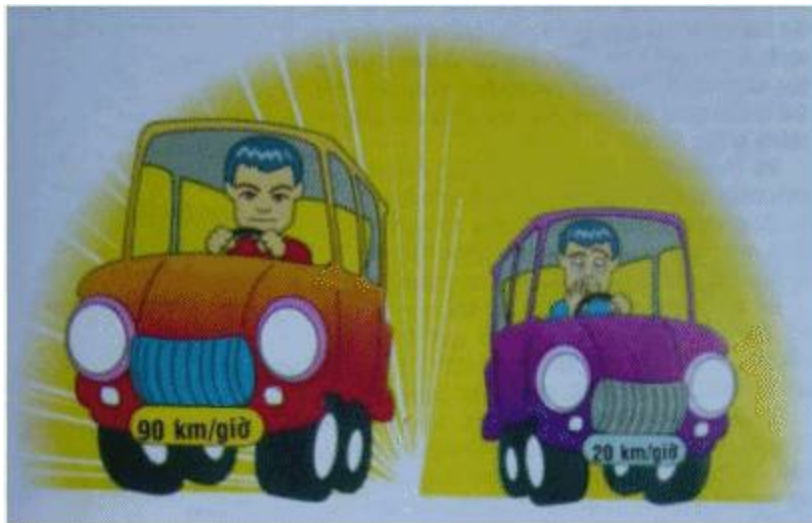
Thông qua phương pháp đọc hiệu quả này, bạn sẽ có thể đọc nhanh gấp 3 lần tốc độ đọc hiện tại của bạn. Điều này mang lại nhiều lợi thế cho bạn so với bạn bè xung quanh. Bạn sẽ có nhiều thời gian hơn để thư giãn, hoặc chuyển sang việc ghi chép, làm bài tập, ôn bài.

ĐỌC NHANH HƠN GIÚP TĂNG KHẢ NĂNG TẬP TRUNG VÀ TIẾP THU THÔNG TIN

Nhiều người tránh việc đọc nhanh vì họ nghĩ rằng việc đọc nhanh làm giảm khả năng tập trung cũng như khả năng tiếp thu thông tin của họ. Thực tế hoàn toàn ngược lại, lí do bạn mất tập trung là vì bạn đọc quá chậm. Xin nhớ rằng việc thiếu tập trung là kết quả của việc tâm trí bạn lang thang nghĩ về những chuyện khác. Lý do tại sao bộ não của bạn (đặc biệt là bán cầu não phải đầy sự sáng tạo) làm việc này là vì nó không được tận dụng triệt để, thế là nó trở nên “buồn chán”. Nghiên cứu cho thấy đôi mắt và não bộ của chúng ta có khả năng tiếp thu hơn 20.000 từ 1 phút nhưng hầu hết mọi người chỉ đọc ở tốc độ 200 từ 1 phút, ít hơn 1% tiềm năng thật sự trong chúng ta. Nếu bạn có 1 công ty thuê 100 công nhân nhưng vào bất cứ lúc nào cũng chỉ có đủ việc cho 1 công nhân, chuyện gì sẽ xảy ra? 99 công nhân còn lại sẽ cảm thấy nhàm chán, bắt đầu nói chuyện với nhau, thậm chí còn làm nhiều việc vô bổ khiến người công nhân đang làm việc cũng bị mất tập trung. Đây là những gì diễn ra trong não bộ của bạn khi nó đọc quá chậm.

Trải qua nhiều buổi nói chuyện chuyên đề về các khóa đào tạo, tôi đã chứng minh được rằng, khi tôi cắt giảm thời gian cho phép các học sinh của tôi đọc 1 đoạn 1 văn, khả năng tiếp thu kiến thức của họ lại tăng lên rõ rệt. Kết quả này được chứng thực qua các bài kiểm tra sau đó. Tuy nhiên, điều này chỉ chắc chắn xảy ra khi họ áp dụng phương pháp đọc hiệu quả mà học được học.

Thêm 1 ví dụ về vấn đề này.



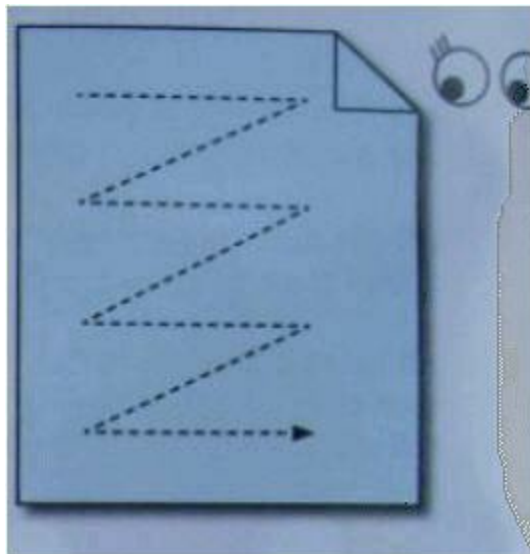
Gia sử bạn đang lái xe trên xa lộ với tốc độ 20 Km/giờ. Bạn có tập trung cao độ không? Tôi không nghĩ vậy. Tâm trí của bạn có thể tha thần dạo quanh và cảm thấy cực kì nhàm chán. Còn chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn đang lái xe với tốc độ 50-60 km/giờ. Tôi chắc chắn rằng bạn buộc lòng phải ở trong trạng thái tập trung cao độ nhất. Vậy đó, việc đọc sách cũng tương tự như thế.

TIỀM NĂNG CỦA ĐÔI MẮT

Điều gì quyết định tốc độ đọc sách của bạn? Và làm cách nào chúng ta có thể tăng tốc độ? Câu trả lời nằm ở cách mắt chúng ta di chuyển liên tục từ bên này sang bên kia như máy quét thông tin khi nó phải đọc 1 trang sách.

Chuyện gì thật sự xảy ra nếu bạn không di chuyển trôi chảy chút nào? Trên thực tế, khi bạn đọc một trang sách, mắt bạn sẽ di chuyển giống như máy đánh chữ vậy, liên tục dừng lại rồi di chuyển tiếp, cứ thế lặp đi lặp lại liên tục.

Khi đọc, mắt chúng ta phải dừng lại thì mới thu thập được thông tin. Thời gian mắt dừng lại mỗi lần khoảng $\frac{1}{4}$ giây đến 1 giây. Mắt dừng lại càng nhiều lần thì thời gian dừng càng lâu và làm chúng ta đọc càng chậm. Bí quyết của phương pháp đọc hiệu quả là làm giảm số lần và thời gian dừng của mắt khi chúng ta đọc sách.



Với những người đọc từng chữ một, mắt của họ phải dừng lại ở mỗi chữ 1

lần. Giả sử mỗi lần mắt họ dừng khoảng $\frac{1}{2}$ giây, điều này có nghĩa trong vòng 1 phút, họ chỉ có thể đọc 120 từ. Tốc độ 120 từ/phút là tốc độ dưới trung bình.

Để đọc nhanh hơn, bạn không thể đọc từng từ một được. Bạn phải đọc ít nhất 1 cụm từ mỗi lần mắt dừng lại. Nếu bạn đọc 2 đến 3 từ 1 lần thì tốc độ đọc của bạn sẽ là 240 – 360 từ/phút. Đây chỉ mới là tốc độ đọc trung bình.

Chỉ cần chịu khó tập luyện vài lần, bạn sẽ có thể đọc 1 nhóm 5-7 từ một lúc, mang lại cho bạn tốc độ đọc 600-840 từ/phút. Việc này hoàn toàn không khó khăn như bạn nghĩ. Các học sinh tham dự khóa học Thiếu Niên Siêu Đẳng đều có thể thực hiện việc này sau vài giờ thực hành, kể cả những học sinh từng học rất kém.

KIỂM TRA TỐC ĐỘ ĐỌC CỦA BẠN

Để đo nhanh tốc độ đọc hiện thời của bạn, canh đồng hồ trong vòng 1 phút xem bạn đọc được bao nhiêu từ.

Nếu việc đọc 600-850 từ một phút không quá phức tạp, và nếu chúng ta có thể đọc được 1 cụm từ, tại sao vẫn có quá nhiều người gặp khó khăn trong việc đọc? Tại sao vẫn có quá nhiều người đọc chậm? Lý do là vì....

NHỮNG THÓI QUEN LÀM GIẢM TỐC ĐỘ ĐỌC CỦA BẠN

Để tìm hiểu thêm về thói quen đọc sách của bạn, hãy đọc lại trang vừa qua. Lần này, bạn hãy chú ý đến mắt của bạn, môi của bạn và những gì trong tâm trí bạn lúc bạn đang đọc.

Bây giờ, hãy kiểm tra lại xem bạn có bất kì thói quen chậm nào sau đây không.

Đọc bằng môi



Khi đọc, bạn có để ý thấy môi của bạn mấp máy không?

Nếu chúng mấp máy đọc, nghĩa là bạn có thói quen đọc bằng môi. Đây là 1 thói quen có từ tiểu học khi phải đọc lớn tiếng trong lớp. Đọc bằng môi làm bạn đọc rất chậm vì bạn bị giới hạn vào tốc độ đọc của môi bạn. Bằng cách chủ động không mấp máy môi khi đọc, bạn có thể dần bỏ được thói quen này.

Giọng đọc thầm



Một số người không chớp mắt mỗi khi đọc nhưng thay vào đó, họ lại có giọng nói thầm đọc từng chữ trong đầu họ. Thói quen này cũng rất tệ, vì tốc độ đọc của bạn bị giới hạn vào tốc độ của giọng nói trong đầu bạn. Vì đây là 1 thói quen phổ biến nhất, ăn sâu trong nhiều người chúng ta, bạn khó có thể từ bỏ được giọng đọc thầm này. Thay vào đó, bạn phải bắt đầu thực tập việc chỉ đọc thầm những từ khóa chứ không đọc thầm từng chữ một. Ngoài ra bạn cũng có thể xua đuổi giọng đó ra khỏi đầu bằng việc nghe nhạc không lời có nhịp độ nhanh khi đọc sách.

Việc đọc lùi

Một vấn đề phổ biến nữa của người đọc là có khuynh hướng cứ đọc đi đọc lại một số từ. Thói quen này làm mất nhiều thời gian và thường khiến người đọc chậm hơn 100 từ một phút. Hơn 90% thói quen này là do họ sợ tiếp thu thông tin chậm, sợ bỏ sót thông tin và thiếu tự tin khi đọc sách. Thói quen này cũng có thể được khắc phục bằng việc tập cách đọc nhanh và tin tưởng vào khả năng đọc sách của bạn. Một lí do nữa của thói quen này là người đọc có thể không biết nhiều từ vựng hoặc kém về ngôn ngữ. Vấn đề này phải được giải quyết 1 cách riêng.

Đọc từng chữ một

Như đã đề cập, việc đọc từng chữ 1 chỉ cho phép bạn đọc ở tốc độ 120 từ/phút. Nhiều người nghĩ rằng đây là phương pháp đọc sách hợp lí vì tất cả chúng ta đều bắt đầu tập đọc bằng việc đọc lớn thành tiếng từng từ một. Nhưng thật ra, đó chỉ là phương pháp đọc sách ... vỡ lòng.

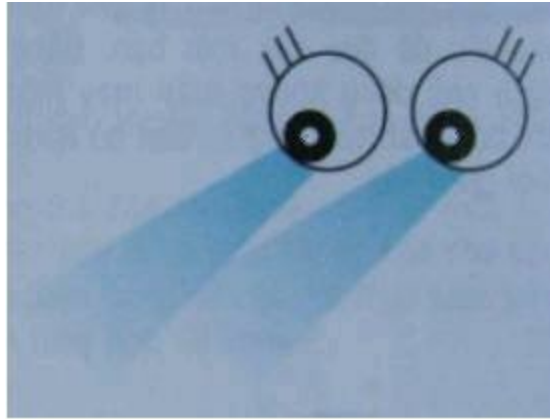
Phương pháp đọc sách hiệu quả là phải giúp bạn đọc nhanh mà vẫn nắm bắt toàn bộ thông tin chứ không chỉ đơn thuần là đọc từng chữ. Việc đọc từng cụm thay vì từng chữ và chú trọng vào những từ khóa chính là cách đọc hoàn hảo nhất.

Tầm mắt hẹp

Tầm mắt hẹp là số từ mà mắt bạn có thể nhìn thấy trong mỗi lần nhìn hoặc

dừng lại.

Đa số mọi người có tầm mắt rộng khoảng 3-4 từ một cách tự nhiên không cần rèn luyện. Nếu bạn có thói quen đọc sách thường xuyên, bạn nên có tầm mắt rộng khoảng 6-7 từ. Tầm mắt của bạn càng rộng, bạn càng có thể đọc nhiều từ trước mỗi lần mắt dừng lại. Để đạt tới tốc độ đọc 600-850 từ/phút, bạn phải tập luyện để có tầm mắt rộng khoảng 6-7 từ. Chúng ta sẽ cùng thảo luận về cách tập luyện này ở phần tới.



Bạn có thể kiểm tra tầm mắt hiện tại của bạn bằng việc lấy 1 mảnh giấy đặt lên 1 câu văn hoàn chỉnh để che lại phần nội dung câu văn. Tập trung nhìn vào câu văn đang bị che lại. Sau đó bạn rút tờ giấy ra thật nhanh trong vòng 1 giây rồi lại để vào che lại câu văn đó. Bạn kịp thấy được bao nhiêu từ trong câu văn đó? Số từ bạn nhìn thấy chính là ước đoán tầm mắt của bạn.

PHƯƠNG PHÁP ĐỌC HIỆU QUẢ GIÚP TĂNG TỐC ĐỌC VÀ KHẢ NĂNG TIẾP THU THÔNG TIN

Bây giờ thì bạn đã hiểu các yếu tố quyết định tốc độ đọc và sự tập trung của bạn. Bạn cũng đã tìm hiểu thêm về các thói quen xấu khi đọc sách. Sau đây là vài kỹ năng đọc sách hiệu quả mà bạn có thể áp dụng ngay từ bây giờ.

Sử dụng 1 cây bút chì làm vật dẫn đường



Khi không có vật gì đi trước dẫn đường, mắt bạn có khuynh hướng nhảy nhót khắp trang giấy làm chậm việc đọc sách của bạn.. Do đó, bất cứ khi nào bạn đọc sách, hãy dùng 1 cây bút chì làm vật dẫn mắt bạn qua từng câu văn. Việc này giúp bạn tập trung hơn vào việc đọc. Một lí do khác của việc dùng bút

chỉ là để điều khiển tốc độ đọc của mắt bạn. Điều này tương tự như việc bạn cần 1 người khác chỉ đọc tốc độ trong môn đua thuyền truyền thống vậy. Dịch chuyển bút chì nhanh hơn tốc độ đọc bình thường của bạn một chút giúp rèn luyện mắt bạn đuổi theo bút chì và quen dần với tốc độ đọc nhanh hơn.

Tìm hiểu những ý chính và đánh dấu các từ khóa.

Khi đọc sách, bạn cần lướt qua những từ không chính yếu và đánh dấu những từ khóa quan trọng. Cùng lúc đó, tìm kiếm các ý chính trong mỗi đoạn văn. Thông thường mỗi đoạn văn đều có 1 ý chính duy nhất được hỗ trợ bởi nhiều ý phụ. Hiểu được điều này sẽ giúp ích cho tiến trình nắm bắt thông tin của bạn.

Mở rộng tầm mắt để đọc được cụm từ 5-7 từ 1 lúc

Thực hành các bài tập từ A đến E ở cuối chương sẽ dần dần giúp bạn mở rộng tầm mắt khi đọc sách. Đồng thời, cố gắng chủ động đọc 1 nhóm 5-7 từ 1 lúc khi bạn làm bài tập thực hành.

Tập nghe nhạc nhịp độ nhanh trong lúc đọc

Khi đọc sách, bạn có thể nghe nhạc không lời có nhịp độ nhanh để rèn luyện cho mắt bạn đọc nhanh hơn. Bạn cũng nên nghe nhạc bằng tai nghe (headphone) nếu bạn đọc sách ở những nơi cần giữ yên tĩnh cho người xung quanh như thư viện chẳng hạn. Chúng ta có khuynh hướng đọc sách nhanh để bắt kịp tốc độ nhạc đang nghe. Sau vài lần tập luyện, bạn sẽ phát hiện rằng bạn đọc nhanh hơn mà không cần bật nhạc.

Sự yên lặng không làm tăng sự tập trung của bạn mà chỉ khiến não bạn đi thơ thần ở những nơi khác. Một lí do khác của việc đọc sách trong tiếng nhạc nhanh dồn dập là nhằm mục đích lấp đi các tiếng động làm xao nhãng khác (như tiếng người nói chuyện, tiếng tivi vọng vào từ phòng khách...) và dập tắt giọng đọc thầm bên trong đang kìm hãm tốc độ đọc của bạn.

Đọc phần tóm tắt cuối chương trước

Một kĩ năng đọc sách khác mà đa số học sinh đều không nhận ra, đó là bao giờ cũng nên đọc phần tóm tắt cuối chương trước khi quay lại đọc từ đầu chương. Tại sao? Bởi vì cuối chương lúc nào cũng có vài đoạn văn tóm lại ý chính, hoặc trong nhiều trường hợp có cả các câu hỏi kiểm tra về chương đó. Khi bạn đọc phần cuối chương trước, bạn sẽ có 1 khái niệm chung về nội dung chính của chương. Đồng thời, não của bạn cũng biết được những thông tin cần thiết nào mà bạn cần tìm hiểu trong chương sách. Và bạn sẽ đọc sách một cách hết sức hiệu quả để nắm bắt những thông tin ấy.

Hơn nữa, bạn nên luôn luôn đọc lướt qua những đề mục chính và phụ trong chương sách trước khi bắt đầu đọc từng chữ chi tiết. Việc đọc lướt qua này sẽ

giúp bạn chuẩn bị tâm trí và đọc hiệu quả hơn.

Liên tục thúc đẩy và thử thách khả năng của bạn

Bạn đã từng thấy các vận động viên chạy đua như thế nào chưa? Họ buộc các vật nặng vào chân trong lúc chạy. Đây là cách rèn luyện cơ bắp thêm mạnh mẽ, nhưng nó tạo ra cảm giác cực kì nặng nề khó chịu khi luyện tập. Tuy nhiên, khi họ tháo bỏ những vật nặng đó ra, họ bỗng cảm thấy nhẹ nhàng bay bổng và có thể chạy rất nhanh.

Bạn có thể dùng 1 kỹ thuật tương tự để rèn luyện việc đọc hiệu quả. Khi bạn tập đọc hiệu quả, di chuyển bút chì nhanh để thúc đẩy mắt bạn phải đọc ở một tốc độ mà bạn cảm thấy khó chịu. Ví dụ, nếu bạn chỉ đang đọc được 100 từ/phút, bạn phải ép mình đọc được 300-400 từ /phút. Nếu bạn cảm thấy không nắm kịp thông tin hoặc không thoải mái, không sao cả. Mục đích của việc này là làm bạn quá tải và làm căng hệ thống thần kinh của bạn. Sau nhiều lần thử thách như thế, năng lực bộ não của bạn sẽ được nâng cao rõ rệt. Xin nhắc lại rằng bạn phải thực tập việc này thật nhiều lần để đạt kết quả tốt nhất. Bây giờ, bạn đã được học phương pháp đọc hiệu quả để nắm bắt thông tin. Bước tiếp theo, bạn sẽ được học phương pháp tận dụng sức mạnh toàn não bộ để thành thạo trong việc vẽ Sơ Đồ Tư Duy sau khi thu thập được các ý chính và từ khóa quan trọng trong sách.

CHƯƠNG 7: SƠ ĐỒ TƯ DUY (MY MAPPING)

CÔNG CỤ GHI NHỚ TỐI ƯU

Chào mừng bạn đến với chương 7. Xin chúc mừng bạn vì đã giành thời gian đọc đến

chương này. Việc bạn nỗ lực hoàn tất 6 chương vừa qua chứng tỏ rằng bạn coi trọng việc đạt được những thành công trong cuộc sống. Tôi muốn bạn biết rằng các cuộc khảo sát cho thấy 80% những người mua sách không bao giờ đọc hết chương đầu tiên. Thật là lãng phí khủng khiếp. Một lần nữa, những người này là những người “THÍCH ĐƯỢC” thành công nhưng không sẵn sàng làm tất cả mọi việc để thành công. Vậy thì, hãy tự chúc mừng bạn 1 lần nữa, và cùng bắt đầu khám phá Chương 7 đầy thú vị.

Bạn vừa được học phương pháp đọc hiệu quả, cách thu thập những ý chính và từ khóa trong sách giáo khoa, tài liệu môn học. Bạn cần sử dụng chúng để ghi chú 1 cách hiệu quả, dễ nhớ nhất.

GHI CHÚ: BÍ QUYẾT CỦA NHỮNG ĐIỂM 10

Sau khi tìm hiểu hàng ngàn học sinh giỏi, tôi phát hiện ra một kỹ năng chung mà họ sử dụng trong học tập. Đó là việc họ luôn ghi chú theo nhiều cách phù hợp với từng cá nhân. Nhiều học sinh nói với tôi rằng những ghi chú này nắm giữ bí quyết thành công của họ. Khi tôi hỏi tại sao, họ nói rằng ghi chú giúp họ sắp xếp kiến thức theo 1 cách riêng dễ hiểu, dễ nhớ hơn. Ghi chú cũng giúp họ giảm thời gian ôn bài vì trong đó chỉ chứa đựng những thông tin quan trọng họ cần phải nhớ.

Nói một cách khác, có 3 lý do chính tại sao bạn phải ghi chú:

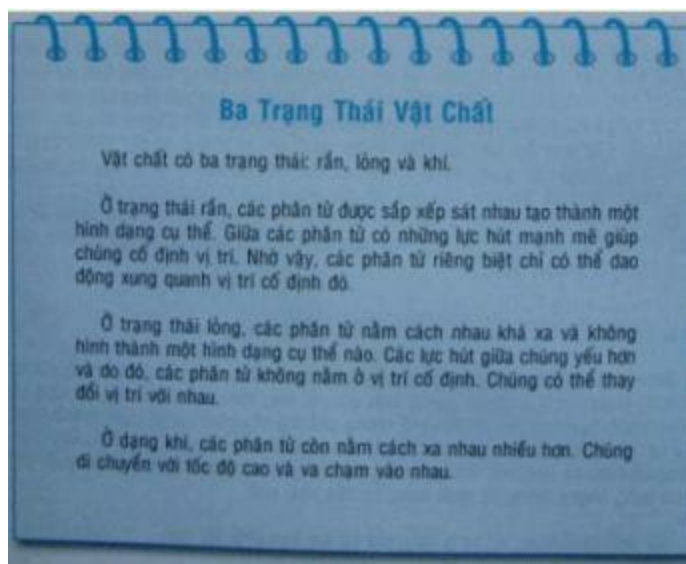
- Ghi chú giúp bạn tiết kiệm thời gian
- Ghi chú giúp bạn tăng khả năng nhớ bài
- Ghi chú giúp bạn hiểu bài tốt hơn

PHƯƠNG PHÁP GHI CHÚ TRUYỀN THÔNG CÓ PHẢI LÀ TỐT NHẤT?

Sau khi xem qua các ghi chú của rất nhiều học sinh, tôi khám phá ra rằng 95% học sinh ghi chú theo kiểu truyền thống. Ghi chú theo kiểu truyền thống là ghi chú thành từng câu, thường từ trái sang phải. Có 2 dạng ghi chú kiểu truyền thống cơ bản.

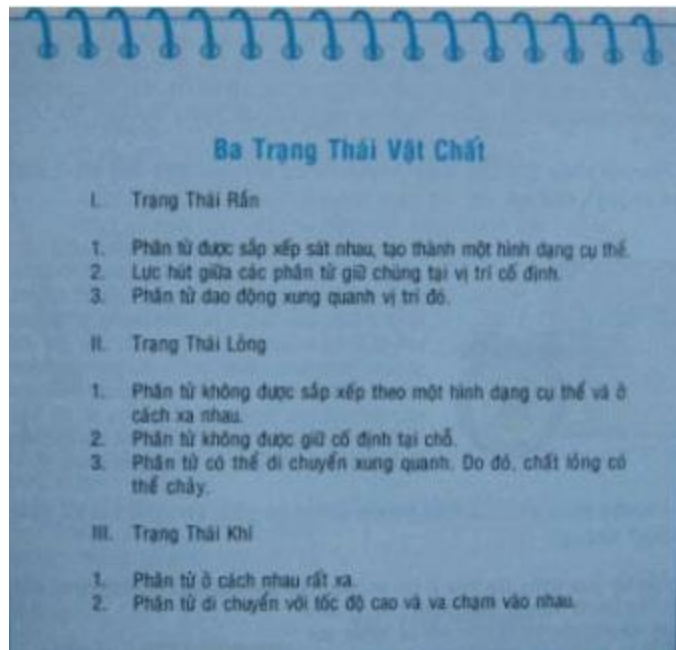
Dạng 1

Dạng đầu tiên của ghi chú kiểu truyền thống được tạo ra từ các đoạn văn trong sách. Dạng ghi chú này giống như một quyển sách thứ 2 nhưng khác 1 chỗ là nó chỉ tổng hợp các khái niệm quan trọng. Ví dụ:



Dạng 2

Cách thức ghi chú kiểu truyền thống thứ 2 thường được gọi là viết dưới dạng nhiều phần mục. ở dạng này, các đoạn văn hoặc các câu văn ngắn được đánh số và sắp xếp theo trình tự. Mỗi câu văn chứa đựng 1 ý chính liên quan cần được học. Ví dụ:



NHỮNG BẤT LỢI CỦA PHƯƠNG PHÁP GHI CHÚ TRUYỀN THỐNG

Xin phép được hỏi bạn 1 câu. Số học sinh đạt điểm 10 thường xuyên là 5% hay 95% tổng số học sinh? Câu trả lời là 5%, phần thiểu số. Số học sinh gặp khó khăn trong 5% hay 95%? Câu trả lời là 95%, phần đa số-những học sinh này thường cảm thấy việc học khó khăn, nhàm chán. Rất rõ ràng, những việc đa số mọi người làm không có vẻ đem lại hiệu quả. Để đạt thành tích xuất sắc, chúng ta phải làm việc mà đa số mọi người không làm. Chúng ta biết rằng các học sinh giỏi ghi chú với mục đích tiết kiệm thời gian, nhớ bài và hiểu bài tốt hơn. Hãy cùng tìm hiểu phương pháp ghi chú kiểu truyền thống có giúp họ đạt những mục đích ấy?

Phương pháp ghi chú truyền thống có giúp bạn tiết kiệm thời gian không?

Không !

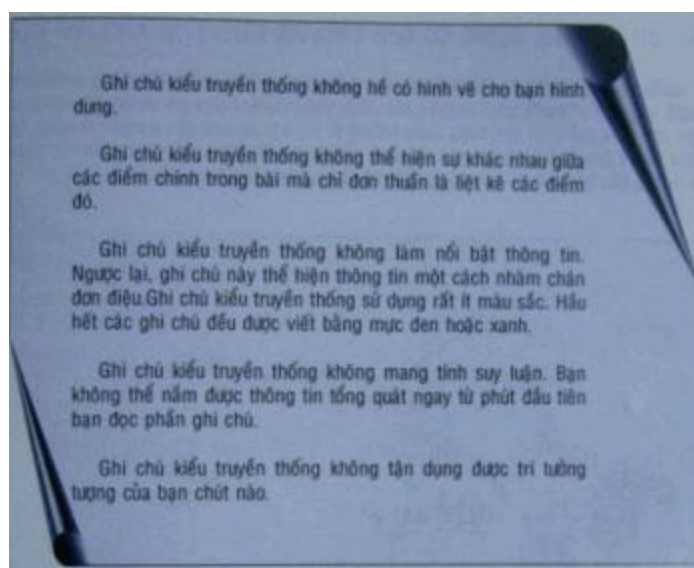


Liệu phương pháp ghi chú kiểu truyền thống có giúp bạn cắt giảm những khoảng thời gian không cần thiết và tiết kiệm hầu hết thời gian không? Câu trả lời là không. Mặc dù kiểu ghi chú truyền thống giúp bạn chốt lọc thông tin trong sách, kiểu ghi chú này vẫn chừa lại những từ thứ yếu giúp tạo thành câu văn hoàn chỉnh nhưng lại không cần thiết cho việc học của bạn (chiếm 60-80% tổng số từ). Vậy thì 60-80% thời gian học và cả trí nhớ của bạn vẫn bị lãng phí khi ghi chú kiểu truyền thống.

Phương pháp ghi chú kiểu truyền thống có giúp bạn nhớ bài tốt nhất không? Không!

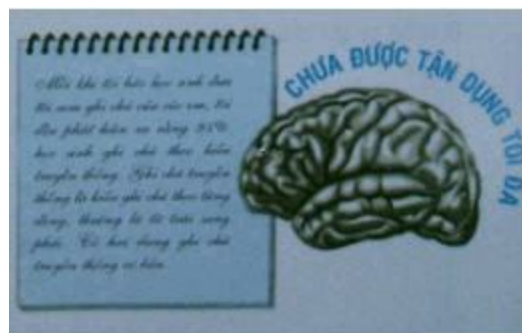


Câu hỏi quan trọng tiếp theo là liệu phương pháp ghi chú truyền thống có giúp bạn nhớ bài tốt nhất không? Nếu chúng thật sự đem lại lợi ích như vậy, tất cả học sinh đã không gặp khó khăn trong việc nhớ bài nữa. Chúng ta đều biết việc này trên thực tế là chưa bao giờ xảy ra. Ở Chương 8: Trí Nhớ Siêu Đẳng Dành Cho Từ, tôi sẽ phác thảo trình bày nguyên tắc để có 1 Trí Nhớ Siêu Đẳng. Các nguyên tắc này bao gồm liên tưởng, hình dung, làm nổi bật sự việc, sử dụng màu sắc, suy luận, sử dụng âm điệu và trí tưởng tượng. Trong khi đó, phương pháp ghi chú kiểu truyền thống không hề sử dụng bất kỳ một nguyên tắc nào được nhắc đến ở trên.



Không có gì là khó hiểu khi hầu hết các học sinh than phiền trí nhớ của họ rất kém. Lý do là vì ghi chú của họ không tận dụng được sức mạnh thật sự tiềm ẩn bên trong trí nhớ của họ.

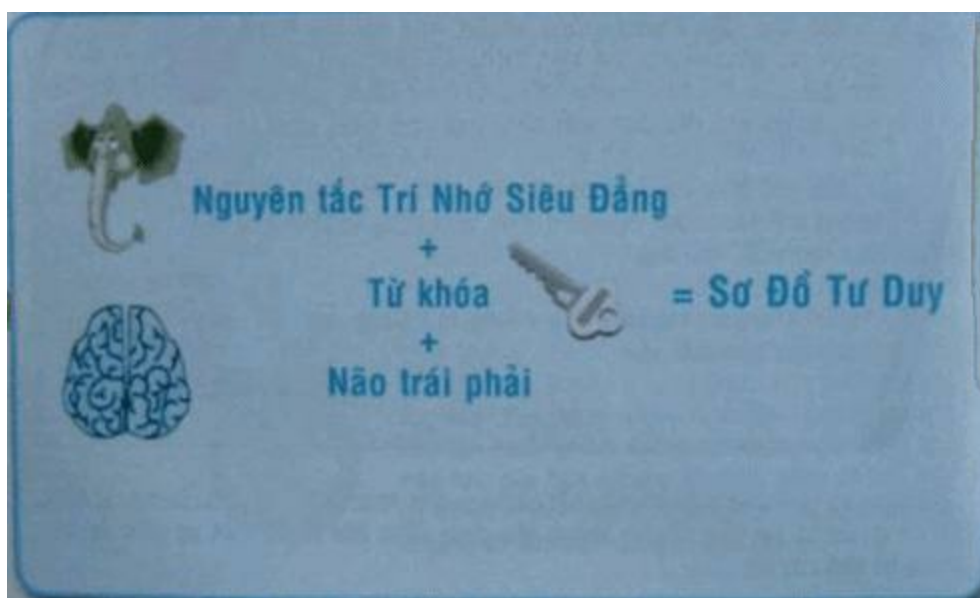
Phương pháp ghi chú truyền thống có giúp bạn tối ưu hóa sức mạnh não bộ không? Không!



Ở chương mục nói về não bộ, chúng ta đã đề cập tới việc các thiên tài có khả năng đạt những thành tích xuất chúng là vì họ tận dụng được cả 2 bán cầu não cùng 1 lúc. Đáng tiếc, phương pháp ghi chú kiểu truyền thống là 1 cách thức học tập dành cho não trái. Nó không tận dụng được các chức năng của não phải và do đó không tối ưu hóa sức mạnh não bộ của bạn.

SƠ ĐỒ TƯ DUY: CÔNG CỤ GHI CHÚ TỐI ƯU

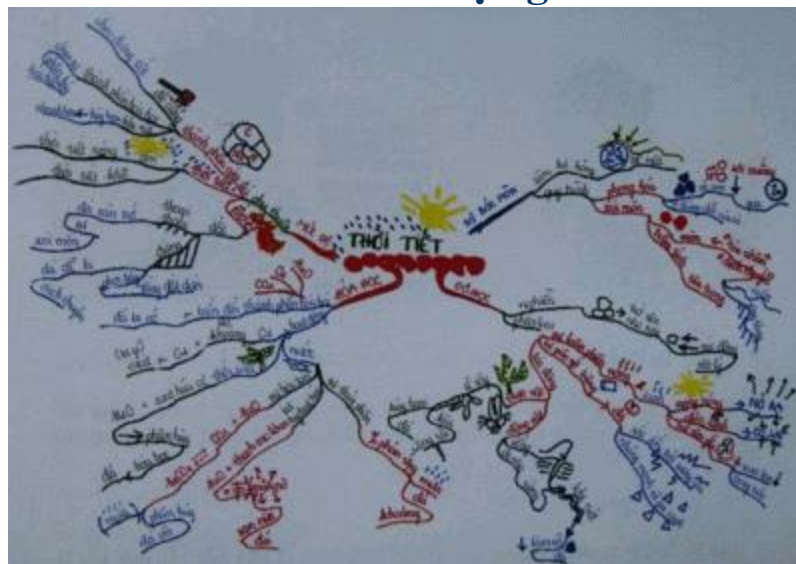
Nếu phương pháp ghi chú kiểu truyền thống không hiệu quả như chúng ta thường nghĩ, vậy 1 công cụ ghi chú hiệu quả phải như thế nào? Câu trả lời là: một công cụ ghi chú hiệu quả phải tận dụng được những từ khóa cũng như các nguyên tắc của Trí Nhớ Siêu Đẳng. Với cách ghi chú như thế, cả não trái lẫn não phải, hay phần lớn công suất của não bộ sẽ được huy động triệt để nhằm mang lại hiệu quả tối ưu.



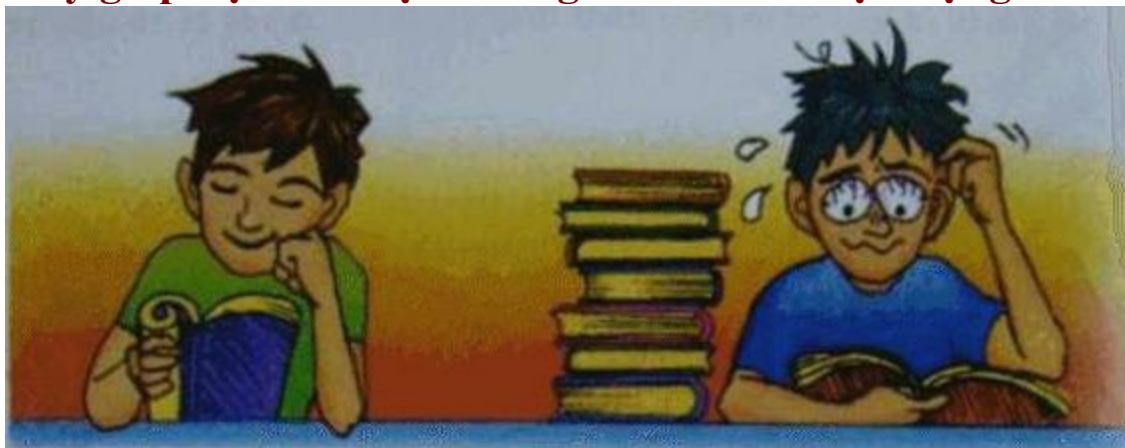
Sơ Đồ Tư Duy (phát minh bởi Tony Buzan) chính là công cụ ghi chú tuyệt vời giúp bạn đạt được tất cả những yếu tố trên. Đó chính là lý do tại sao Sơ Đồ Tư Duy được gọi là công cụ ghi chú tối ưu.

LỢI ÍCH CỦA SƠ ĐỒ TƯ DUY

Hình vẽ minh họa bên dưới là một ví dụ của Sơ Đồ Tư Duy về “Tác động của thời tiết” một chương học trong sách giáo khoa địa lý (Singapore). Chúng ta hãy cùng so sánh và phân tích các ưu điểm của việc ghi chú theo kiểu này.



Sơ Đồ Tư Duy giúp bạn tiết kiệm thời gian vì nó chỉ tận dụng các từ khóa



Nếu bạn nhìn kỹ Sơ Đồ Tư Duy về “tác động của thời tiết” phía trên, bạn sẽ

cảm thấy rất thú vị khi phát hiện ra nó bao hàm kiến thức từ 10 trang sách giáo khoa. Nhờ vào việc tận dụng những từ khóa và hình ảnh sáng tạo, một khối lượng kiến thức như thế được ghi chú hết sức cô đọng trong một trang giấy, mà không bỏ sót bất kỳ 1 thông tin quan trọng nào. Tất cả những thông tin cần thiết để đạt điểm cao trong kì thi vẫn được lưu giữ nguyên vẹn từ những chi tiết nhỏ nhặt nhất.

Ví dụ, khi nhìn vào Sơ Đồ Tư Duy về “tác động của thời tiết” ở phía trên, bạn có thể thấy rằng: định nghĩa “tác động cơ học” của thời tiết là việc những khối đá lớn bị vỡ ra thành những khối đá nhỏ hơn khi chịu tác động từ một lực vật lí. Định nghĩa dài này được giảm lại chỉ còn 1/3 trong Sơ Đồ Tư Duy.

Bạn có thể tưởng tượng bạn có bao nhiêu lợi thế so với bạn bè không? Khi cần phải ôn bài trước ngày thi, bạn có thể ôn lại toàn bộ chương sách dài 20 trang chỉ bằng việc ôn lại 2-3 trang Sơ Đồ Tư Duy. Bạn của bạn có thể phải mất một tiếng để hoàn tất việc ôn lại cùng 1 chương sách mà vẫn có thể bỏ sót thông tin, trong khi bạn chỉ cần 20 phút để ôn lại toàn bộ kiến thức 1 cách hoàn chỉnh.

Sơ Đồ Tư Duy tận dụng được các nguyên tắc của Trí Nhớ Siêu Đẳng

Bạn cũng sẽ nhận thấy rằng, ngoài việc tận dụng các từ khóa, Sơ Đồ Tư Duy còn tận dụng được các nguyên tắc của Trí Nhớ Siêu Đẳng, và nhờ đó tăng khả năng tiếp thu và nhớ bài của bạn.

Sự hình dung

Sơ Đồ Tư Duy có rất nhiều hình ảnh để bạn hình dung về kiến thức cần nhớ. Đây là một trong những nguyên tắc quan trọng nhất của Trí Nhớ Siêu Đẳng. Đối với não bộ, Sơ Đồ Tư Duy giống như một bức tranh lớn đầy hình ảnh, màu sắc phong phú hơn là một bài học khó khăn, nhàm chán.

Sự liên tưởng

Sơ Đồ Tư Duy hiển thị sự liên kết giữa các ý tưởng một cách rất rõ ràng. Ví dụ, bạn có thể nhìn thấy ngay “tác động thời tiết” bao gồm 3 loại tác động (“Tác động bóc mòn”, “Tác động cơ học”, “Tác động hóa học”) và “Mức độ tác động”.

Bạn cũng có thể thấy ngay lập tức “Tác động cơ học” của thời tiết có 2 ý chính. Đó là “Định nghĩa tác động cơ học” và “Các loại tác động cơ học”

Làm nổi bật sự việc

Thay cho những từ tẻ nhạt đơn điệu. Sơ Đồ Tư Duy cho phép bạn làm nổi bật các ý tưởng trọng tâm bằng việc sử dụng những màu sắc, kích cỡ, hình ảnh đa dạng. Hơn nữa, việc Sơ Đồ Tư Duy dùng rất nhiều màu sắc khiến bạn phải vận dụng trí tưởng tượng sáng tạo đầy phong phú của mình. Nhưng đây không chỉ là một bức tranh đầy màu sắc sặc sỡ thông thường, Sơ Đồ Tư Duy giúp bạn tạo ra một bức tranh mang lý luận, liên kết chặt chẽ về những gì bạn được học.

KÍCH CỠ MÀU SẮC

Sơ Đồ Tư Duy sử dụng cả 2 bán cầu não cùng 1 lúc

Một lần nữa, xin được nhấn mạnh rằng: Sơ Đồ Tư Duy thật sự giúp bạn tận dụng các chức năng của não trái lẫn não phải khi học. Đây chính là công cụ học tập cận dụng được sức mạnh của cả bộ não. Nếu vận dụng đúng cách, nó sẽ hoàn toàn giải phóng năng lực tiềm ẩn trong bạn, đưa bạn lên 1 đẳng cấp mới, đẳng cấp của một tài năng thực thụ hay thậm chí của 1 thiên tài.

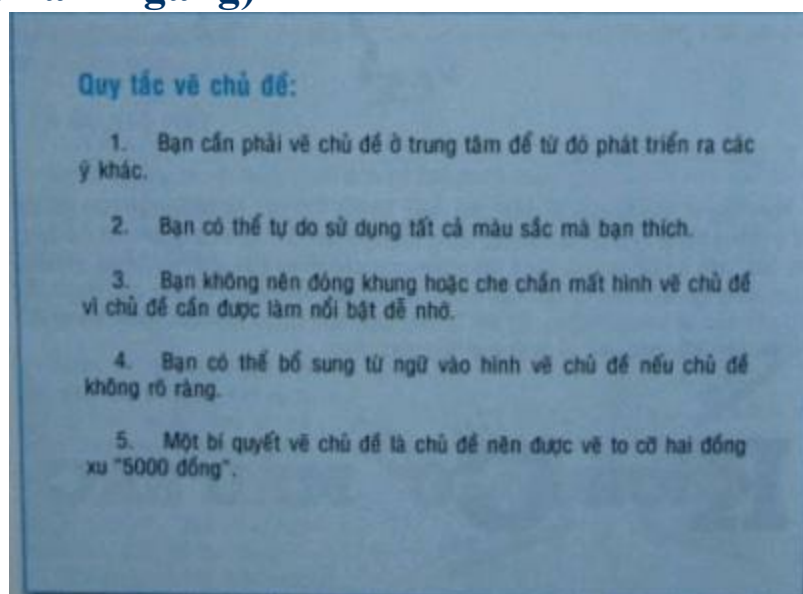
CÁC BƯỚC VẼ SƠ ĐỒ TƯ DUY

Bây giờ thì bạn đã hiểu được sức mạnh của Sơ Đồ Tư Duy, vậy làm sao bạn có thể vẽ được Sơ Đồ Tư Duy một cách tối ưu nhất? Ở phần này, tôi sẽ hướng dẫn bạn phương pháp vẽ Sơ Đồ Tư Duy theo từng bước và các quy tắc trong cách vẽ.

Nhằm mục đích minh họa, giả sử bạn muốn vẽ một Sơ Đồ Tư Duy về chính bản thân bạn. Giả sử bạn tên Nam, chủ đề của Sơ Đồ Tư Duy sẽ là “Nam”,

BUƯỚC 1: Vẽ chủ đề ở trung tâm

Bước đầu tiên trong việc tạo ra một Sơ Đồ Tư Duy là vẽ chủ đề ở trung tâm trên 1 mảnh giấy (đặt nằm ngang)



Trong ví dụ này, chủ đề là “Nam”, nên bạn có thể vẽ một ảnh đại diện “Nam”

BUƯỚC 2: Vẽ thêm các tiêu đề phụ

Bước tiếp theo là vẽ thêm các tiêu đề phụ vào chủ đề trung tâm

Trong ví dụ này, chúng ta có thể vẽ thêm 4 tiêu đề phụ như “Tính cách”, “Gia đình”, “Trường học”, và “Mục tiêu”.

BUƯỚC 3: Trong từng tiêu đề phụ, vẽ thêm các ý chính và các chi tiết hỗ trợ

Trong ví dụ này, chúng ta thêm các ý chính vào các tiêu đề phụ như sau:

Ví dụ, trong tiêu đề phụ “Tính cách”, bốn ý chính được thêm vào là “Rông rãi”, “Hóm hỉnh”, “bướng bỉnh”, “Kiên Quyết”.

Một điều quan trọng cần nhớ là Sơ Đồ Tư Duy không phải dùng tóm tắt một chương sách. Sơ Đồ Tư Duy không chỉ bao hàm những ý chính mà còn chứa đựng tất cả những chi tiết hỗ trợ quan trọng khác. Thêm các chi tiết hỗ trợ phụ, bạn sẽ thấy.

BUƯỚC 4: Ở bước cuối cùng này, hãy để trí tưởng tượng của bạn bay bổng.

Bạn có thể thêm nhiều hình ảnh nhằm giúp các ý quan trọng thêm nổi bật, cũng như giúp lưu chúng vào trí nhớ của bạn tốt hơn.

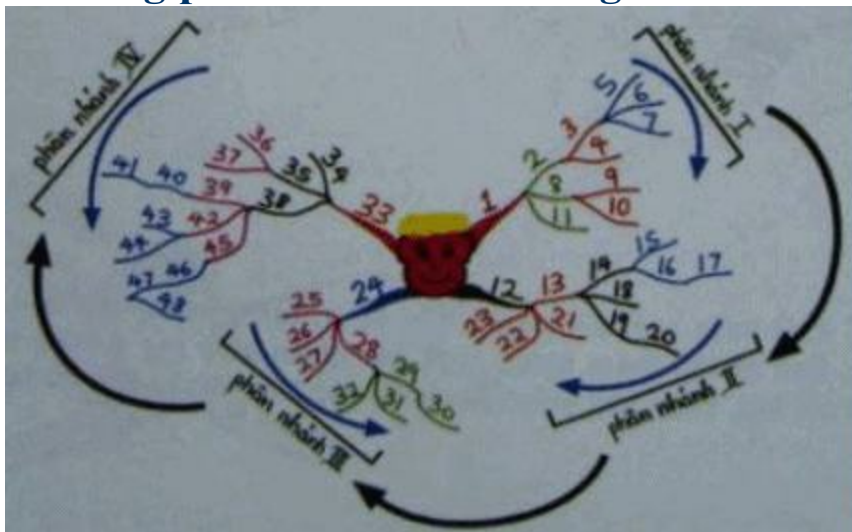


CẤU TRÚC SƠ ĐỒ TƯ DUY

Một cách điển hình, Sơ Đồ Tư Duy có cấu trúc như sau:

DÒNG CHẢY THÔNG TIN

Xin lưu ý rằng không giống như cách viết thông thường, Sơ Đồ Tư Duy không xuất phát từ trái sang phải mà từ trên xuống dưới theo kiểu truyền thống.



Thay vào đó, Sơ Đồ Tư Duy được vẽ, viết và đọc theo hướng bắt nguồn từ trung tâm di chuyển ra phía ngoài và sau đó là theo chiều kim đồng hồ. Do đó,

bạn sẽ thấy các từ ngữ nằm bên trái Sơ Đồ Tư Duy nên được đọc từ phải sang trái (bắt đầu từ phía trong di chuyển ra ngoài). Các mũi tên xung quanh Sơ Đồ Tư Duy bên dưới chỉ ra cách đọc thông tin trong sơ đồ. Các số thứ tự cũng là một cách hướng dẫn khác.

Bốn kết cấu chính 1,2,3,4 trong Sơ Đồ Tư Duy phía trên được gọi là nhánh chính. Sơ Đồ Tư Duy này có 4 nhánh chính vì nó có 4 tiêu đề phụ. Số tiêu đề phụ là số nhánh chính. Đồng thời, các nhánh chính của Sơ Đồ Tư Duy được đọc theo chiều kim đồng hồ, bắt nguồn từ nhánh 1 đến nhánh 2, rồi nhánh 3, và cuối cùng là nhánh 4. Bạn hãy tham khảo các mũi tên màu đen trong hình vẽ.

Tuy nhiên, các từ khóa được viết và đọc theo hướng từ trên xuống dưới trong cùng một nhánh chính. Bạn hãy tham khảo các mũi tên màu xanh trong hình vẽ.

SỨC MẠNH CỦA SƠ ĐỒ TƯ DUY: BÀI TẬP THỰC HÀNH

Bây giờ bạn đã hiểu các bước cơ bản và các quy tắc trong việc phát triển Sơ Đồ Tư Duy. Sau đây, bạn sẽ được hướng dẫn qua 1 quá trình ghi chú một trang sách cơ bản thành 1 Sơ Đồ Tư Duy đơn giản. Chúng ta sẽ dùng chủ đề “Ba dạng vật chất” trong một bài học vật lý. Bằng cách này, tôi sẽ cho bạn thấy tác dụng của Sơ Đồ Tư Duy trong việc giúp bạn tiết kiệm thời gian, nhớ bài và hiểu bài hiệu quả hơn.

Trước khi bắt đầu tiến trình vẽ Sơ Đồ Tư Duy, tôi muốn thử nghiệm sự khác biệt giữa việc học từ Sơ Đồ Tư Duy so với việc học từ cách ghi chú theo kiểu truyền thống. Ngay bây giờ, bạn hãy đọc đoạn văn bên dưới về chủ đề “Ba dạng vật chất” theo cách bình thường mà bạn vẫn đọc (không sử dụng cách đọc hiệu quả).

BA DẠNG VẬT CHẤT

Chất Rắn

Các phân tử ở dạng rắn được sắp xếp theo một hình dạng nhất định và nằm sát nhau. Do đó có rất ít khoảng trống giữa các phân tử nên chất rắn không thể bị nén lại. Ở chất rắn, các phân tử được cố định nhờ vào các lực tương tác tác giữ chúng. Chính vì thế, mỗi phân tử chất rắn chỉ có thể do động xung quanh một vị trí cố định mà thôi.

Các lực tương tác giữa các phân tử chất rắn bao gồm lực hút và lực đẩy. Lực hút ngăn chặn việc các phân tử di chuyển 1 cách tự do ra khỏi các điểm cố định. Lực đẩy ngăn chặn việc các phân tử va vào nhau trong khi di chuyển. Cho nên, chất rắn có hình dạng và khối lượng cố định.

Khi chất rắn gặp nhiệt độ, năng lượng của các phân tử tăng lên gây ra sự dao động nhiều hơn. Do đó, khoảng cách giữa các phân tử tăng lên làm chất rắn bị nở ra.

Chất Lỏng

Các phân tử chất lỏng nằm khá xa nhau so với chất rắn. Tuy nhiên, chúng vẫn nằm đủ gần khiến cho chất lỏng không thể bị nén lại. Các lực tương tác giữa các phân tử chất lỏng không mạnh bằng lực tương tác giữa các phân tử chất rắn. Kết quả là các phân tử chất lỏng có thể di chuyển xung quanh chất lỏng đó một cách tự do. Đây là lý do tại sao chất lỏng không có hình dạng cố định mà có hình dạng của những vật chứa.

Tuy nhiên, chất lỏng cũng có khối lượng cố định vì các lực hút giữa các phân tử ngăn chặn việc chúng bay hơi và thoát ra khỏi chất lỏng đó.

Khi chất lỏng gặp nhiệt độ, các phân tử dao động và di chuyển mạnh hơn. Điều này gây ra việc các phân tử di chuyển xa hơn và chất lỏng không bị bay hơi.

Chất Khí

Các phân tử chất khí ở rất xa nhau. Kết quả là có rất nhiều khoảng trống giữa chúng khiến cho chất khí có thể bị nén lại.

Các phân tử chất khí dao động ngẫu nhiên với tốc độ rất cao, va vào nhau và vào các thành bình chứa. Lực tương tác giữa chúng chỉ xuất hiện khi có va chạm xảy ra. Tuy nhiên, lực tương tác này không đáng kể trong hầu hết thời gian. Do đó, chất khí không có hình dạng và khối lượng nhất định.

Bạn đã đọc hết đoạn văn trên chưa? Tốt. Bây giờ, bạn hãy trả lời câu hỏi sau đây. Nên nhớ, bạn không được xem lại đoạn văn vừa rồi khi trả lời câu hỏi.

Viết ra những ý bạn nhớ được trong phần Chất Rắn?

Bạn cần biết bao nhiêu thông tin về chất rắn? Có bao nhiêu ý chính trong đó?

Bạn cần phải trả lời các câu hỏi trước khi đọc tiếp. Bây giờ, bạn hãy kiểm tra lại câu trả lời của bạn với đoạn văn vừa rồi. Bạn có thể viết được tất cả các ý trong bài không? Bạn viết được bao nhiêu ý chính? Tôi dám đánh cược là bạn không viết đủ ý.

Bất cứ lúc nào tôi đặt câu hỏi này trong hầu hết mọi khóa học, tôi đều nhận thấy đa số học sinh không thể liệt kê được tất cả các ý về “Chất rắn”. Họ thường bỏ lỡ vài ý. Thêm vào đó, các ý cũng không được liên kết theo đúng thứ tự. Lý do là cách ghi chú theo kiểu truyền thống kém hiệu quả khiến họ rất khó sắp xếp và ghi nhớ thông tin một cách chính xác. Trong khi đó, ai cũng biết rằng trong các kỳ thi, chúng ta cần phải trả lời đầy đủ tất cả các ý liên quan để có thể đạt điểm trọn vẹn cho mỗi câu hỏi.

VỀ SƠ ĐỒ TƯ DUY VỀ “BA DẠNG VẬT CHẤT”

Bây giờ đã đến lúc chuyển “Ba dạng vật chất” vào Sơ Đồ Tư Duy. Bắt đầu nào!

BUƯỚC 1: Cách đọc từ khóa hiệu quả

Bước đầu tiên là đọc lại đoạn văn lần nữa. Lần này, bạn hãy tận dụng phương pháp đọc hiệu quả mà bạn đã học và thu thập thông tin bằng cách đánh dấu các từ khóa. Bên dưới là ví dụ minh họa

Chất Rắn

Các phân tử ở dạng rắn được sắp xếp theo một hình dạng nhất định và nằm sát nhau. Do đó có rất ít khoảng trống giữa các phân tử nên chất rắn không thể bị nén lại. Ở chất rắn, các phân tử được cố định một chỗ nhờ vào các lực tương tác giữ chúng. Chính vì thế, mỗi phân tử chất rắn chỉ có thể dao động xung quanh một vị trí cố định mà thôi.

Các lực tương tác giữa các phân tử chất rắn bao gồm lực hút và lực đẩy. Lực hút ngăn chặn việc các phân tử di chuyển 1 cách tự do ra khỏi các điểm cố định. Lực đẩy ngăn chặn việc các phân tử va vào nhau trong khi di chuyển. Cho nên, chất rắn có hình dạng và khối lượng cố định.

Khi chất rắn gặp hiệt độ, năng lượng của các phân tử tăng lên gây ra sự dao động nhiều hơn. Do đó, khoảng cách giữa các phân tử tăng lên làm chất rắn bị nở ra.

BƯỚC 2: Vẽ chủ đề trung tâm

Như bạn vừa được học, việc đầu tiên là vẽ chủ đề ở chính giữa trang giấy (đặt nằm ngang).



BƯỚC 3: Thêm các tiêu đề phụ

Kế tiếp, thêm các tiêu đề phụ vào trung tâm. Trong trường hợp này, chúng ta thêm “Chất rắn” vào trung tâm. Tốt nhất nên phát triển toàn bộ ý trong một chủ đề trước khi vẽ tiếp các chủ đề tiếp theo như “Chất lỏng” và “Chất khí”. Việc này giúp bạn canh khoảng trống tốt hơn và các nhánh thông tin không bị lẫn lộn vào nhau.



BƯỚC 4: Thêm các ý chính và chi tiết hỗ trợ

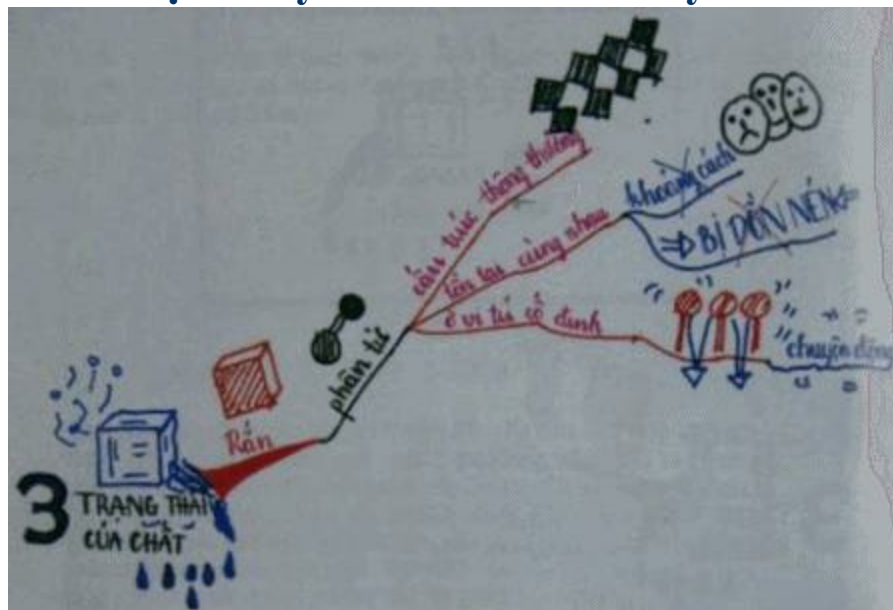
Bạn đã có sẵn các từ khóa được đánh dấu trong đoạn văn, hãy bắt đầu thêm các ý chính và chi tiết hỗ trợ vào tiêu đề phụ đầu tiên “Chất rắn”. Xin nhắc lại,

bạn nên phát triển đầy đủ “Chất rắn” trước khi thêm các ý và chi tiết khác vào “Chất lỏng” và “Chất khí”.

Đoạn văn đầu tiên:

Các phân tử ở dạng rắn được sắp xếp theo một hình dạng nhất định và nằm sát nhau. Do đó có rất ít khoảng trống giữa các phân tử nên chất rắn không thể bị nén lại. Ở chất rắn, các phân tử được cố định một chỗ nhờ vào các lực tương tác giữ chúng. Chính vì thế, mỗi phân tử chất rắn chỉ có thể dao động xung quanh một vị trí cố định mà thôi.

Đoạn văn này có thể được chuyển vào sơ đồ tư duy như sau.

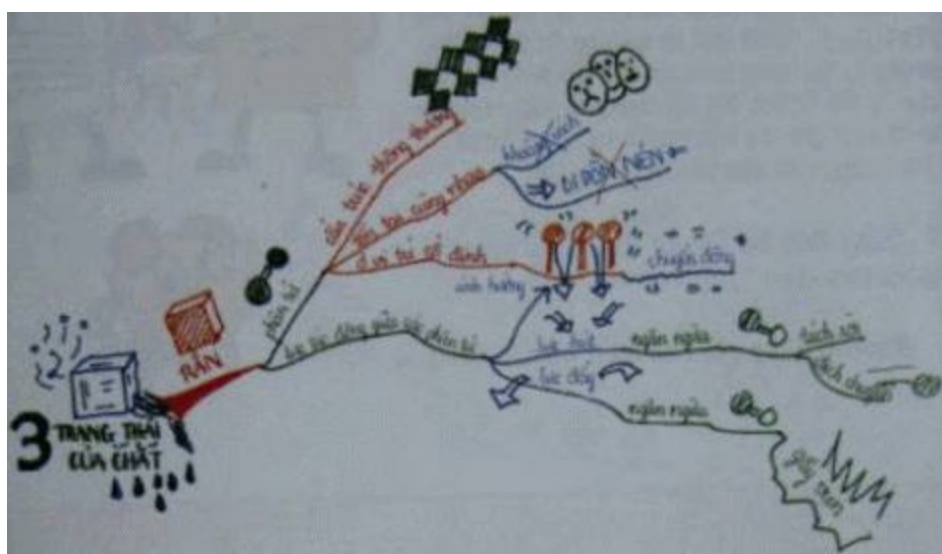


Bạn có thể thấy toàn bộ đoạn văn này dựa vào ý chính “phân tử” và có 3 ý phụ. Đồng thời, bạn cũng để ý có rất nhiều hình ảnh được thêm vào nhằm giúp bạn dễ nhớ thông tin.

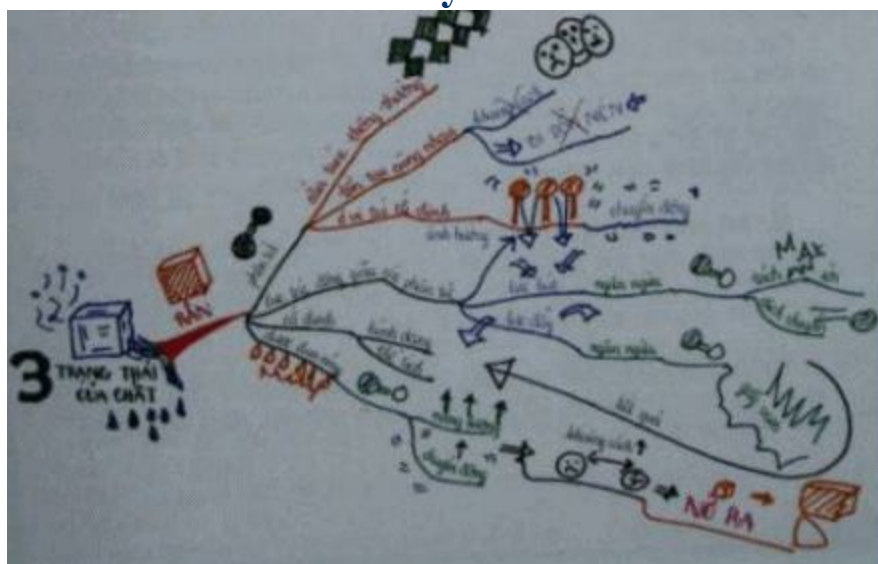
Đoạn văn thứ hai:

Các lực tương tác giữa các phân tử chất rắn bao gồm lực hút và lực đẩy. Lực hút ngăn chặn việc các phân tử di chuyển 1 cách tự do ra khỏi các điểm cố định. Lực đẩy ngăn chặn việc các phân tử va vào nhau trong khi di chuyển. Cho nên, chất rắn có hình dạng và khối lượng cố định.

Đoạn văn thứ 2 dựa vào ý chính khác là “lực tương tác”. Do đó, chúng ta có thể tạo một nhánh mới cho ý chính này. Đồng thời “lực tương tác” có hai ý phụ. Các ý này có thể được thêm vào Sơ Đồ Tư Duy như sau:



Sau khi vẽ các ý chính, ý phụ và chi tiết hỗ trợ từ phần “Chất rắn” vào Sơ Đồ Tư Duy, chúng ta sẽ có hình vẽ sau đây:



SỰ KHÁC BIỆT GIỮ SƠ ĐỒ TƯ DUY VÀ GHI NHỚ KIỂU TRUYỀN THỐNG

Trước khi tiếp tục vẽ hoàn tất 2 tiêu đề phụ “Chất lỏng”, “Chất khí” và toàn bộ Sơ Đồ Tư Duy, chúng ta hãy cùng xem xét các tác dụng hữu ích của Sơ Đồ Tư Duy đối với chúng ta. Hãy cùng so sánh cách ghi chú kiểu truyền thống và Sơ Đồ Tư Duy trong phần vẽ đầu tiên về “Chất rắn”.

Đúng thế! Sơ Đồ Tư Duy giúp bạn tiết kiệm thời gian

Phương pháp ghi chú kiểu truyền thống

Chất Rắn

Các phân tử ở dạng rắn được sắp xếp theo một hình dạng nhất định và nằm sát nhau.

Do đó có rất ít khoảng trống giữa các phân tử nên chất rắn không thể bị nén lại. ở chất rắn, các phân tử được cố định nhờ vào các lực tương tác giữ chúng. Chính vì thế, mỗi phân tử chất rắn chỉ có thể do động xung quanh một vị trí cố định mà thôi.

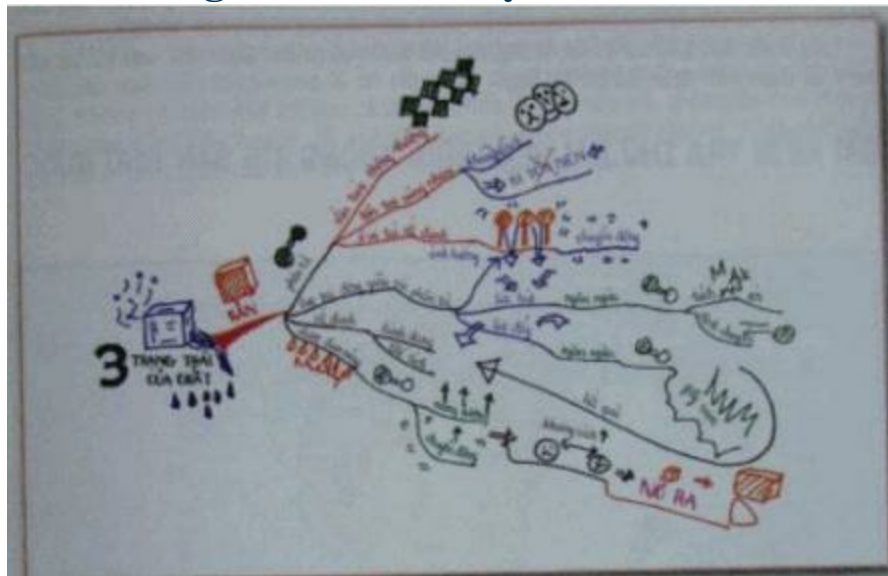
Các lực tương tác giữa các phân tử chất rắn bao gồm lực hút và lực đẩy.

Lực hút ngăn

chặn việc các phân tử di chuyển 1 cách tự do ra khỏi các điểm cố định. Lực đẩy ngăn chặn việc các phân tử va vào nhau trong khi di chuyển. Cho nên, chất rắn có hình dạng và khối lượng cố định.

Khi chất rắn gặp nhiệt độ, năng lượng của các phân tử tăng lên gây ra sự dao động nhiều hơn. Do đó, khoảng cách giữa các phân tử tăng lên làm chất rắn bị nở ra.

Phương pháp ghi chú bằng Sơ Đồ Tư Duy



Nếu bạn đếm số từ trong phần “Chất rắn”, có tổng cộng 185 từ bạn phải đọc trong ghi chú kiểu truyền thống. Tuy nhiên, chúng ta đã giảm số từ này xuống còn khoảng 20 từ trong Sơ Đồ Tư Duy. Điều quan trọng nhất ở đây là chúng ta không chỉ lưu lại được tất cả những thông tin quan trọng mà còn liên kết chúng lại với nhau một cách rõ ràng, hợp lý. Bạn đã giảm được 60-80% thời gian học của bạn một cách hiệu quả.

Đúng thế! Sơ Đồ Tư Duy giúp bạn nhớ bài

Bây giờ, chúng ta hãy cùng xem xét liệu Sơ Đồ Tư Duy có giúp bạn nhớ tất cả thông tin tốt hơn không. Bạn hãy nghiên cứu thật kỹ Sơ Đồ Tư Duy phía trên. Bạn có thể thấy trong Sơ Đồ Tư Duy này, ở phần “Chất rắn” có 4 ý chính bạn cần phải nhớ: “Phân tử”, “lực tương tác”, “hình dạng và khối lượng cố định”, và “gặp nhiệt độ”.

Ở phần “phân tử”, có 3 ý phụ và các chi tiết hỗ trợ: “hình dạng nhất định”, “sát nhau” và “vị trí cố định”.

Ở phần “lực tương tác”, có 2 ý phụ và các chi tiết hỗ trợ: “hút” và “đẩy”, vân vân và vân vân.

Bằng cách đọc Sơ Đồ Tư Duy như thế, bạn có thể thấy tất cả thông tin được sắp xếp theo từng nhóm có hệ thống. Cùng với những hình ảnh nổi bật và những nguyên tắc của Trí Nhớ Siêu Đẳng, bạn có thể ghi nhớ tất cả các ý. Bây giờ, bạn hãy đọc lại toàn bộ Sơ Đồ Tư Duy theo cách trên trước khi tiếp tục đọc

phần kế tiếp.

Tiếp theo, bạn hãy trả lời lại những câu hỏi trước về phần “Chất rắn” mà không cần xem lại đoạn văn hoặc Sơ Đồ Tư Duy.

BÀI KIỂM TRA THỨ 2 VỀ NHỮNG THÔNG TIN BẠN NHỚ ĐƯỢC

Viết ra những ý bạn nhớ được trong phần Chất Rắn?

Bạn cần biết bao nhiêu thông tin về chất rắn? Có bao nhiêu ý chính trong đó?

Nếu bạn đã trải nghiệm quá trình vẽ và đọc Sơ Đồ Tư Duy bên trên, bạn có thể dễ dàng viết ra được những ý chính, ý phụ và các chi tiết hỗ trợ. Bạn cũng có thể nhớ ngay lập tức có 4 ý chính bạn cần biết trong phần “Chất rắn”. Đó là “phân tử”, “lực tương tác”, “hình dạng và khối lượng cố định” và những gì sẽ xảy ra nếu chất rắn “gặp nhiệt độ”.

HOÀN TẤT SƠ ĐỒ TƯ DUY

Nào, bây giờ bạn hãy chuẩn bị bút màu và sẵn sàng! Đã đến lúc bạn bắt đầu vẽ Sơ Đồ Tư Duy. Bạn hãy vẽ hoàn tất Sơ Đồ Tư Duy về chủ đề “Ba dạng vật chất”. Bạn nên biết một điều quan trọng là có nhiều cách sắp xếp thông tin trong Sơ Đồ Tư Duy. Không có cách nào tốt hơn cách nào miễn là bạn sắp xếp thông tin theo 1 hệ thống bạn cảm thấy hợp lý, dễ nhớ đối với bạn. Trong tiêu đề phụ về “Chất rắn”, bạn có thể vẽ theo cách của tôi hoặc có thể sáng tạo cách của riêng bạn.

Bạn có thể tham khảo một ví dụ minh họa về Sơ Đồ Tư Duy ở cuối chương

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG VẼ SƠ ĐỒ TƯ DUY CỦA RIÊNG BẠN CHƯA?

Đến lúc này, bạn đã nắm vững được các bước tạo ra 1 Sơ Đồ Tư Duy. Sau đây là một ví dụ thực hành khác nhằm giúp bạn thành thạo hơn trong việc vẽ Sơ Đồ Tư Duy trước khi sang chương tiếp theo.

Đầu tiên, bạn hãy sử dụng phương pháp đọc hiệu quả để đọc 1 trích đoạn từ sách địa lý bên dưới và thu thập các từ khóa. Kế tiếp, chuẩn bị tất cả vật liệu cần thiết để vẽ Sơ Đồ Tư Duy.

- Một hoặc 2 trang giấy trắng cỡ A4 hoặc lớn hơn.

- Một bộ bút màu. Nên chọn loại bút có đầu nhọn.

CÁC LOẠI SƠ ĐỒ TƯ DUY

Có 3 loại Sơ Đồ Tư Duy cơ bản nhằm giúp bạn sắp xếp kiến thức và học tập một cách hiệu quả.

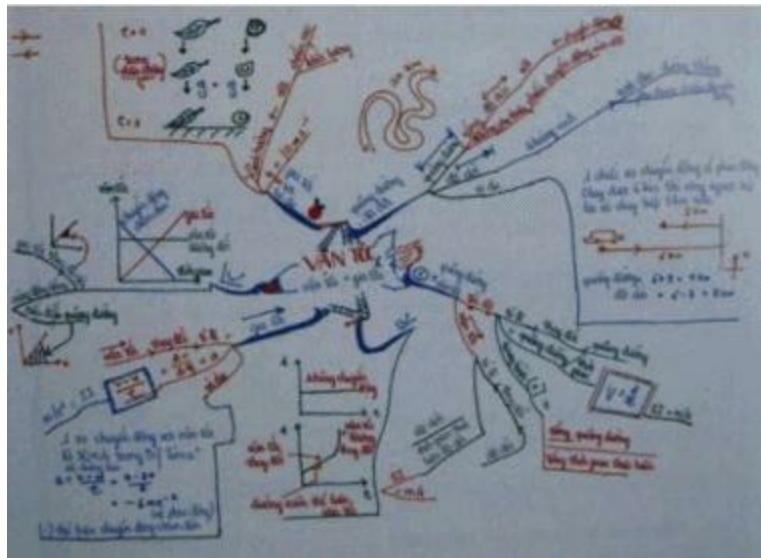
Sơ Đồ Tư Duy theo đề cương

Dạng đầu tiên là Sơ Đồ Tư Duy theo Đề Cương (còn gọi là Sơ Đồ Tư Duy Tổng Quát).

Dạng này được tạo ra dựa trên bảng mục lục trong sách.

Dạng Sơ Đồ Tư Duy này mang lại một cái nhìn tổng quát về toàn bộ môn

[illegible]



Sơ Đồ Tư Duy theo đoạn văn.

Một cách khác là vẽ Sơ Đồ Tư Duy theo từng đoạn văn nhỏ trong sách. Mỗi Sơ Đồ Tư Duy dùng để tóm tắt một đoạn văn hoặc một trích đoạn trong sách.

Sơ Đồ Tư Duy theo đoạn văn giúp bạn tiết kiệm thời gian ôn lại những thông tin cần thiết mà không cần đọc lại đoạn văn đó. Bạn có thể vẽ những Sơ Đồ Tư Duy tí hon này lên những nhãn dán và dính chúng trong sách giáo khoa của bạn.

Những Tác Động Mạnh Của Ngành Đánh Bắt Cá Lên Cuộc Sống Chúng Ta

Dân số thế giới được dự đoán là sẽ đạt đến con số hơn tám tỉ người trước năm 2030. Số lượng đất nông nghiệp để trồng trọt thực phẩm có thể không đủ nuôi sống tổng dân số khổng lồ như vậy. Ngoài việc mở rộng đất nông nghiệp bằng cách làm ẩm đất và khai hoang, chúng ta còn có một nguồn thực phẩm thay thế tốt nhất khác từ biển.

Ngoài vai trò là một nguồn thức ăn quan trọng đối với con người, các loại cá còn được dùng để chế tạo các sản phẩm công nghiệp như phân bón, keo dán và thức ăn dự trữ lâu. Trên thực tế, có hơn 30% tổng số cá đánh bắt trên toàn thế giới được dùng vào những mục đích trên.

Ngành công nghiệp đánh bắt cá còn hỗ trợ cho sự tồn tại của các ngành công nghiệp liên quan như ngành đóng và sửa tàu, chế tạo và bán lẻ dụng cụ đánh bắt cá cũng như ngành sản xuất nước đá và hộp thức.

Các Yếu Tố Vật Lý Ảnh Hưởng Đến Ngành Đánh Bắt Cá

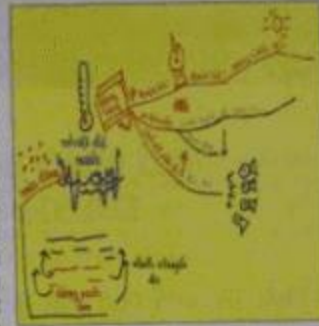
Độ Sâu Của Nước

Yếu tố vật lý đầu tiên ảnh hưởng đến

ngành đánh bắt cá là độ sâu của nước. Ở chỗ nước nông, ánh sáng mặt trời xuyên xuống đáy đại dương. Ánh sáng mặt trời kích thích sự tăng trưởng của các sinh vật nuôi sống cá. Kết quả là các sinh vật này sinh sôi mạnh mẽ thu hút rất nhiều loại cá. Đây là lý do tại sao những chỗ nước nông là nơi đánh bắt cá lý tưởng.

Nhiệt Độ Nước

Những vùng nước lạnh có khuynh hướng đánh bắt cá tốt hơn so với vùng biển nhiệt đới ấm áp. Lý do là vì trong vùng nước lạnh, các loại vi khuẩn làm hại những sinh vật làm thực phẩm cho cá ít phát triển hơn. Việc này giúp cho các loại sinh vật thực phẩm này tăng trưởng thu hút nhiều loại cá. Vào mùa đông, lớp nước ấm hơn dưới đáy biển nổi lên thay thế lớp nước lạnh bề mặt đem theo các loại muối dinh dưỡng cần thiết cho các sinh vật làm thực phẩm cho cá.



CHƯƠNG 8: TRÍ NHỚ SIÊU ĐẲNG

CÓ PHẢI TRÍ NHỚ ĐANG KÌM HẮM BẠN

Một trong những lý do học sinh thường dùng để biện minh cho việc học kém của mình là do họ có trí nhớ kém. Thật vậy, nhiều học sinh hiểu bài cặn kẽ và có khả năng trả lời các câu hỏi trong bài thi, nhưng đầu óc họ cứ trống rỗng mỗi khi học phải làm bài trong một khoảng thời gian giới hạn. Kết quả là điểm số mà họ đạt được không phản ánh khả năng thật sự của họ.

May mắn thay, hiện nay, nhiều hệ thống giáo dục trên TG (bao gồm cả Việt Nam) đang dần từ bỏ việc ra bài thi hoàn toàn dựa trên việc học thuộc lòng, để chuyển sang việc ra bài thi thiên về đánh giá khả năng suy nghĩ, áp dụng kiến thức của học sinh nhiều hơn. Tuy nhiên, việc ra bài thi thiên về phân tích và áp dụng kiến thức nhiều hơn không hề làm giảm tầm quan trọng của trí nhớ. Lý do là vì trước khi bạn có thể lập luận áp dụng kiến thức, bạn vẫn phải nhớ những kiến thức cơ bản mà bạn đã học.

Thông thường, những kỳ thi “mở” cho phép học sinh được mang theo sách và tài liệu vào phòng thi đem lại cảm giác tự tin giả tạo cho thí sinh. Hầu hết thí sinh đều nghĩ rằng trong các kỳ thi “mở” như thế, họ không cần phải nhớ bài vì họ có thể xem lại các dữ kiện trong phòng thi. Tiếc thay, trên thực tế, bạn không có đủ thời gian để làm việc đó. Khả năng nhớ được kiến thức mà không cần phải mở sách sách trở nên hết sức quan trọng vì thế.

NĂNG KHIẾU VỀ TRÍ NHỚ

Nhiều học sinh có ý nghĩ sai lầm rằng khả năng ghi nhớ tốt là năng khiếu hoặc tài năng mà một số người có, một số người không. Những người nghĩ họ không có trí nhớ tốt từ bỏ việc cố gắng nhớ đầy đủ thông tin vì họ nghĩ rằng họ sẽ quên hết chúng. Hậu quả chắc chắn là việc có trí nhớ kém nghiêm nhiên trở thành lý do mà họ dùng để biện hộ cho thất bại. Cứ như thế, họ sẽ luôn luôn nhận lãnh những kết quả kém.

BẠN CŨNG CÓ THỂ CÓ TRÍ NHỚ SIÊU ĐẲNG

Điều đầu tiên mà bạn phải hiểu là không hề tồn tại trí nhớ tốt hay trí nhớ kém, mà chỉ tồn tại trí nhớ được rèn luyện và trí nhớ không được rèn luyện. Theo chuyên gia trí nhớ Harry Lorayne, những người có khả năng nhớ thông tin phi thường không hề có bộ não khác biệt với chúng ta. Thay vào đó, họ sở hữu những kỹ thuật tận dụng được trí nhớ của họ. Bởi thế, xin nhớ rằng trí nhớ không phải là một năng khiếu. Mỗi người trong chúng ta đều sở hữu 1 trí nhớ phi thường tự nhiên mà chúng ta chỉ cần học cách tận dụng nó. Trước hết,

chúng ta hãy cùng tìm hiểu về 2 khái niệm: sự ghi nhớ và sự hồi tưởng.

SỰ GHI NHỚ HOÀN HẢO VÀ SỰ HỒI TƯỞNG KHÔNG HOÀN HẢO

Trí nhớ bao gồm sự ghi nhớ (lưu trữ thông tin) và sự hồi tưởng (tìm lại thông tin).. sự ghi nhớ liên quan đến việc lưu trữ thông tin chúng ta nhận được từ bộ não. Sự hồi tưởng liên quan đến khả năng tìm lại thông tin đó khi cần thiết.

Ngày càng có nhiều bằng chứng khoa học cho thấy khả năng lưu trữ thông tin của chúng ta là hoàn hảo và không bị hao mòn theo thời gian. Điều này có ý nghĩa là mỗi từ ngữ, mỗi hình ảnh, mỗi âm thanh bạn lưu vào trí nhớ từ khi sinh ra được lưu giữ hoàn hảo nguyên vẹn ở một nơi nào đó trong bộ não của bạn. Vấn đề ở chỗ khả năng hồi tưởng của chúng ta không hoàn hảo. Chính vì thế, chúng ta không thể nào nhớ lại (hay tìm lại) trong bộ não tất cả những thông tin chúng ta cần một cách dễ dàng.

TRÍ NHỚ VÀ THƯ VIỆN



Nếu chúng ta có thể lưu trữ được mọi thứ, tại sao chúng ta không thể nào nhớ lại được tất cả những thông tin đó một cách hiệu quả? Để hiểu được điều này, bạn nên biết rằng trí nhớ của bạn giống như một thư viện đồ sộ chứa đựng một khối lượng thông tin khổng lồ trong hàng trăm ngàn quyển sách.

Nếu tôi yêu cầu bạn phải tìm 1 quyển sách trong 1 thư viện nào đó, bạn sẽ có thể tìm được dễ dàng bằng việc sử dụng hệ thống chỉ mục sách của thư viện vì những quyển sách được phân loại theo các mục như chủ đề, tên tác giả, năm xuất bản... Nhưng hãy tưởng tượng, nếu tất cả các quyển sách nằm lộn xộn khắp nơi trong thư viện và không hề có chỉ mục nào để tìm kiếm, bạn có thể mất hàng tháng để tìm ra 1 quyển sách. Thậm chí, có thể bạn chẳng bao giờ tìm được quyển sách bạn cần. Vậy đó, khả năng tìm lại thông tin trong não bộ của bạn cũng phải làm việc tương tự như vậy. Đó là lý do tại sao không ít lần trong quá khứ, bạn bắt gặp bản thân không nhớ nổi một vấn đề khi cần, nhưng lại chợt nhớ ra nó vào lúc khác.

Hầu hết thời gian, chúng ta thu nhận thông tin một cách có ý thức và không

có ý thức.

Thế nhưng, những thông tin ấy không được lưu trữ theo thứ tự ngăn nắp dễ dàng tìm lại sau này. Do đó, chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc hồi tưởng lại thông tin mặc dù thông tin đã được lưu trữ trong não bộ chúng ta. Một trong những bí quyết để phát huy trí nhớ là phát triển một hệ thống mục lục thông tin trong não bộ. Hệ thống này sẽ giúp bạn nhớ lại kiến thức 1 cách nhanh chóng khi cần.

ĐỊNH NGHĨA TRÍ NHỚ

Trí nhớ được tạo thành bằng cách liên kết từng mảng thông tin với nhau. Nói một cách cụ thể hơn, việc ghi nhớ một thông tin mới chỉ đơn giản là liên kết thông tin mới đó với 1 thông tin khác chúng ta đã biết trước đó.



Đối với đa số những người chưa được rèn luyện kỹ thuật về trí nhớ, quá trình liên kết thông tin này chỉ đơn thuần thuộc về tiềm thức. Tiềm thức của chúng ta đôi khi tạo ra những liên kết bền vững, nhưng thường thì nó chỉ tạo ra những liên kết yếu ớt. Khi có sự liên kết bền vững, chúng ta cảm thấy dễ dàng nhớ lại thông tin.

CÁC NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA TRÍ NHỚ

Bạn có thể kể ra rất nhiều ví dụ về việc bạn quên 1 sự việc mới xảy ra gần đây như bạn vừa ăn gì sáng nay. Tuy nhiên, bạn lại có thể nhớ rất rõ hoặc không bao giờ quên được một số chuyện xảy ra từ nhiều năm về trước. Thậm chí, bạn có thể nhớ như in những sự kiện ấy một cách rõ ràng, sống động với đầy đủ hình ảnh, cảm giác và âm thanh đi kèm với nó. Những sự việc này có thể rất khủng khiếp hoặc đặc biệt đáng nhớ đối với bạn, như một chuyến bay xa hoặc lần đầu hẹn hò của bạn. Điều đáng buồn cười là khi bạn càng cố quên những sự việc đó, bạn càng nhớ chúng rõ hơn.

Nhưng tại sao bạn lại có khả năng nhớ ngay lập tức một việc nào đó hoặc quên ngay 1 việc khác? Mỗi người chúng ta chỉ có 1 bộ não, và rõ ràng chúng ta cùng 1 bộ não trong mọi hoàn cảnh. Sự khác biệt nằm ở trạng thái não của chúng ta. Nếu não chúng ta đang ở trong trạng thái Trí Nhớ Siêu Đẳng, các nguyên tắc của trí nhớ vô tình được vận dụng lúc ấy giúp chúng ta nhớ được sự việc đó 1 cách lâu dài. Một khi bạn hiểu được các nguyên tắc này, bạn có thể

chủ động áp dụng chúng mọi lúc mọi nơi, và sẽ có thể tận dụng được trí nhớ phi thường của bạn theo ý muốn.

Nghiên cứu những người có trí nhớ phi thường, các nhà khoa học đã khám phá ra trí nhớ của họ cũng hoạt động theo các nguyên tắc tương tự. Những nguyên tắc cơ bản nhất của Trí Nhớ Siêu Đẳng được liệt kê dưới đây.

SỰ HÌNH DUNG



Sự hình dung là 1 trong 2 nguyên tắc quan trọng nhất của Trí Nhớ Siêu Đẳng. Trí nhớ của chúng ta có khuynh hướng nhớ hình hơn nhớ từ. Hình ảnh trong tâm trí ta càng rõ ràng sống động bao nhiêu, chúng ta càng nhớ về hình ảnh đó bấy nhiêu. Lý do khiến đa số học sinh quên kiến thức nhanh chóng là vì họ cố gắng ghi nhớ từ ngữ trong khi trí nhớ lại làm việc theo hình ảnh. Bí quyết nằm ở chỗ ta phải biết cách chuyển kiến thức thành hình ảnh để lưu vào não bộ 1 cách dễ dàng. Trong kỳ thi, chúng ta sẽ nhớ lại những hình ảnh đó và chuyển chúng thành các câu trả lời hợp lý.

SỰ LIÊN TƯỞNG

Nguyên tắc quan trọng thứ 2 của Trí Nhớ Siêu Đẳng là sự liên tưởng, nghĩa là tạo ra mối liên kết giữa những sự việc chúng ta cần nhớ. Các liên kết này sẽ tạo ra một mục lục dưới dạng chuỗi liên kết trong đầu, giúp chúng ta dễ dàng tìm lại thông tin. Liên kết những hình ảnh (hình dung kết hợp với liên tưởng) trong tâm trí chúng ta là một quá trình hết sức quan trọng của Trí Nhớ Siêu Đẳng.



LÀM NỔI BẬT SỰ VIỆC

Nếu tôi hỏi bạn đã ăn trưa những gì hoặc bạn đã đi những món gì trong lần sinh nhật năm ngoái của bạn, bạn có thể nhớ được không? Tôi nghĩ là không!. Hãy giả sử vào lần sinh nhật năm ngoái, bạn bị bạn bè buộc phải ăn món gián

rang giòn thì sao? Bây giờ bạn còn nhớ về điều đó không? Dĩ nhiên là bạn còn nhớ chứ. Thật ra, tôi dám cá rằng bạn sẽ nhớ mãi việc này cho đến khi bạn 80 tuổi. Bạn thấy không, não bộ có khuynh hướng ghi nhớ những sự kiện nổi bật. Một trong những cách tốt nhất để làm nổi bật sự việc là sử dụng các chi tiết hài hước và các chi tiết vô lý.

Chúng ta khó mà nhớ nổi những gì chúng ta học là vì cách ghi chú kiểu truyền thống rất nhạt nhẽo, đơn điệu. Chúng ta sẽ tăng cường được sức mạnh của trí nhớ bằng cách tạo ra những ghi chú làm nổi bật thông tin. Chúng ta có khuynh hướng ghi nhớ những sự việc buồn cười, khác thường.

SỰ TƯỞNG TƯỢNG

Chúng ta thường hay nhớ được những sự việc mà chúng ta tự tưởng tượng ra. Đặc biệt là khi chúng ta dùng nhiều cái quan để tưởng tượng đơn giản hình dáng một trái chuối như thế nào, chúng ta nên tưởng tượng thêm về vị ngọt, mùi hương... của trái chuối. Chúng ta nên dùng trí tưởng tượng để tạo cảm xúc mạnh mẽ. Nguyên nhân là vì chúng ta có khuynh hướng ghi nhớ những sự việc tạo cảm xúc mạnh mẽ như lo sợ, hạnh phúc, giận dữ, yêu thương, đau đớn...

MÀU SẮC



Màu sắc cũng là một tác động trí nhớ mạnh mẽ. Đó là lí do tại sao chúng ta nên dùng nhiều màu sắc ghi chú. Màu sắc có thể tăng cường trí nhớ của chúng ta lên 50%.

ÂM ĐIỆU

Âm điệu giúp chúng ta tăng khả năng nhớ lại thông tin vì âm điệu kích thích bán cầu não phải, bán cầu mà thường bị bỏ quên khi chúng ta học tập. Ví dụ, bạn có bao giờ tự hỏi tại sao mình có thể thuộc lời bài hát dễ dàng hơn nhiều so với việc phải nhớ cùng một số lượng từ đó trong sách lịch sử không? Bạn có tự hỏi là tại sao đến bây giờ bạn vẫn còn nhớ được những bài hát học từ mẫu giáo không? Chúng ta có thể sử dụng âm điệu trong học tập bằng cách bắt nhịp trong lúc học hoặc tạo ra những âm điệu riêng cho những thông tin chúng ta cần ghi nhớ.

THẺ CHÍNH LUẬN

Cuối cùng, chính thể chính luận cũng giúp bạn ghi nhớ thông tin. Thẻ chính luận là việc học bằng cách nhìn sự việc trong một bức tranh tổng quát. Việc phân tích các mối liên kết của thông tin đó vào các khái niệm tổng quát sẽ giúp

bạn ghi nhớ tốt hơn là học từng chi tiết riêng biệt.

HỆ THỐNG TRÍ NHỚ

Hệ thống trí nhớ là tập hợp các kỹ thuật giúp bạn tạo ra những liên kết bền vững giữa thông tin mới mà bạn muốn ghi nhớ và những thông tin cũ bạn đã biết trước đó. Các hệ thống trí nhớ khác nhau được thiết kế để giúp bạn ghi nhớ các loại thông tin khác nhau. Hai hệ thống trí nhớ phổ biến nhất là Hệ Thống Liên Kết giúp nhớ từ ngữ (chương hiện tại) và Hệ Thống Số giúp bạn nhớ số (Chương 9).

HỆ THỐNG LIÊN KẾT

Hệ thống này dùng để làm gì?

Hệ thống này dùng để ghi nhớ một danh sách các từ hoặc các ý chính. Hệ thống này đặc biệt hiệu quả trong việc học những môn nhiều dữ liệu khó nhớ như vật lý, lịch sử, văn học, địa lý.

Tiến trình Hệ Thống Liên Kết là việc sử dụng trí tưởng tượng để kết hợp hình ảnh vào thông tin mà bạn muốn ghi nhớ. Trong quá trình tưởng tượng, bạn sẽ sử dụng màu sắc, sự chuyển động, các chi tiết đối nghịch, hài hước cùng tất cả những nguyên tắc về Trí Nhớ Siêu Đẳng. Do đó, Hệ thống Liên Kết gồm có 2 bước: sự hình dung và sự liên tưởng.

Sự Hình Dung

Đầu tiên là tạo ra hình ảnh về những từ ngữ hoặc vấn đề bạn muốn ghi nhớ. Mỗi hình ảnh cụ thể sống động sẽ tương ứng với một từ ngữ hoặc một sự kiện. Ví dụ, nếu bạn cần nhớ từ “xe hơi”, bạn nên tưởng tượng trong tâm trí những hình ảnh một chiếc xe cụ thể. Tưởng tượng màu sắc, hình dáng, thương hiệu, thiết kế và tất cả những nét đặc trưng khác của chiếc xe. Nếu bạn cần ghi nhớ một danh sách mười từ, hãy tạo ra mười hình ảnh trong tâm trí bạn.

Sự Liên Tưởng

Bước tiếp theo là liên kết tất cả các hình ảnh lại với nhau để tạo thành một câu chuyện. Câu chuyện này rất quan trọng vì nó giúp sự liên tưởng trở nên mạnh mẽ. Cách thức tạo ra câu chuyện là phải dùng tất cả các nguyên tắc của Trí Nhớ Siêu Đẳng. Trong câu chuyện của bạn, bạn nên sử dụng nhiều chuyển động, nhiều màu sắc, âm điệu. Điều quan trọng nhất là câu chuyện của bạn phải nghịch lý, hài hước và đáng nhớ.

MỘT VÍ DỤ ĐƠN GIẢN: GHI DANH SÁCH NHỮNG THỨ CẦN MUA SẴM.

Bây giờ chúng ta hãy lấy một ví dụ đơn giản là làm thế nào để sử dụng Hệ Thống Liên kết trong việc ghi nhớ một danh sách gồm 12 thứ cần mua sắm. Giả sử danh sách những thứ cần mua sắm của bạn bao gồm:

1. Trứng

2. Thịt bò
3. Nĩa và Muỗng
4. Áo tắm
5. Nước hoa
6. Chuối
7. Ly
8. Nước cam
9. Xà bông
10. Bàn chải đánh răng
11. Sơn
12. Nước sơn móng tay

Sử dụng hệ Thống Liên Kết, bạn hãy hình dung cảnh bạn đang cầm trên tay 1 quả trứng trơn láng nóng hổi khi đi ra khỏi nhà. Say sưa với cảm giác trơn láng của vỏ trứng, bạn vô tình làm hồng 1 lỗ nhỏ trên quả trứng. Từ trong đó bất ngờ hiện ra một cái đầu bò có 2 sừng. Sừng trái có hình 1 chiếc muỗng, sừng phải có hình dạng 1 chiếc nĩa. Bạn tình cờ lắc mạnh chiếc nĩa làm chiếc nĩa đâm mạnh vào một cô gái đang mặc bộ áo tắm chấm bi nồng nặc mùi nước hoa. Bị đâm đau bất ngờ, cô gái làm rớt trái chuối đang cầm trên tay xuống sàn.

Không kịp nhìn thấy, bạn bị trượt vỏ chuối và té sầm vào 1 hàng ly thủy tinh chứa đầy nước cam. Mặt sàn bị vấy dơ và ông chủ ra lệnh bạn phải lau chùi sàn sạch sẽ với xà bông nhưng lại phải dùng bàn chải đánh răng để chà. Khi bạn chà sàn, bạn lại vô tình làm tróc vạch sơn đỏ trên sàn. Lo lắng, bạn tìm cách che lấp vết tróc bằng nước sơn móng tay màu đỏ.



Bây giờ, nếu bạn hình dung lại câu chuyện vô lý và khôi hài trên, bạn sẽ nhớ lại danh sách những thứ cần mua sắm dễ dàng.

Bạn nhớ được bao nhiêu thứ? Có thể bỏ lỡ một hoặc 2 thứ, nhưng tôi chắc chắn rằng bạn sẽ nhớ lại được nhiều hơn lúc bình thường. Nếu bạn vẫn quên

hiều thứ, thì có nghĩa là bạn đã không tạo ra được những hình ảnh rõ ràng trong tâm trí bạn về câu chuyện.

Một lần nữa xin nhấn mạnh, điều quan trọng nhất là bạn phải sử dụng các nguyên tắc của Trí Nhớ Siêu Đẳng để tạo ra mối liên kết bền vững giữa các hình ảnh. Nếu bạn cảm thấy mình không thể nhớ nổi, đó là vì những liên kết mà bạn tạo ra không đủ sự chuyển động, không đủ nghịch lý, không đủ hài hước và ấn tượng.

TƯỞNG TƯỢNG NHỮNG TỪ TRỪU TƯỢNG

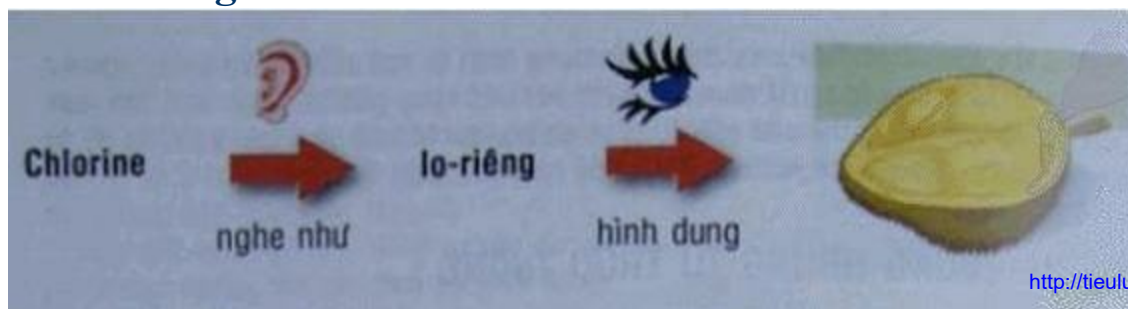
Hầu hết các môn học thường có rất nhiều từ ngữ trừu tượng khiến bạn cảm thấy không thể hình dung được. Trong những trường hợp này, bạn phải chuyển hóa những từ trừu tượng thành hình ảnh thông qua quá trình mô tả tượng trưng. Sau đó, bạn mới có thể dùng Hệ Thống Liên Kết để kết hợp các từ lại với nhau. Có 2 cách thức bạn có thể dùng là Kỹ Thuật Âm Thanh Tương Tự và Kỹ Thuật Gọi Nhớ.



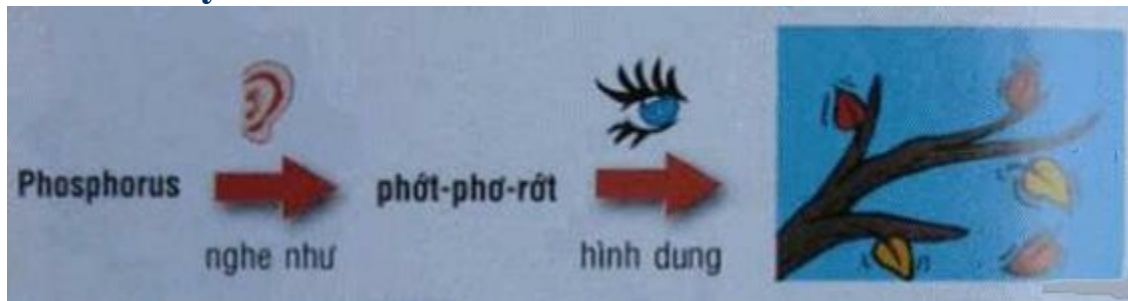
Kỹ Thuật Âm Thanh Tương Tự

Để nhớ được 1 từ trừu tượng, bạn phải chia từ này thành nhiều âm tiết. Sau đó, bạn sẽ dùng 1 hay nhiều từ thay thế có cách phát âm tương tự như âm tiết đó. Từ thay thế phải là từ dễ hình dung.

Ví dụ, hợp chất hóa học “chlortine” (clo-rin) rất trừu tượng nhưng nó có thể được thay thế bởi từ “lo-riêng” có âm điệu gần giống như từ “chlorine”. Do đó, chúng ta có thể tưởng tượng trong tâm trí hình ảnh người đàn ông đang lo lắng không biết làm cách nào để xé được 1 quả sầu riêng rất lớn. Hình ảnh mừng tượng này sẽ nhắc chúng ta về chất “chlorine”



Còn từ “phosphorus” thì sao? Có thể dùng từ thay thế nào khác có âm tương tự như “phosphorus”? từ này có thể được chia ra làm 3 âm tiết :”phốt”, “pho”, “rốt” nên có âm điệu na ná như là “phốt phơ rốt”. Do đó, bạn có thể hình dung một chiếc lá thu vàng mong manh phốt phơ bay theo gió sau khi rút xuống từ một nhánh cây.



Những môn học như lịch sử, văn học, địa lý hiếm khi cần tới việc dùng các từ thay thế để học, vì hầu hết các sự kiện đều xác thực và dễ hình dung. Bạn chỉ cần đến những từ thay thế trong các môn học này.khi phải nhớ tên gọi và địa điểm.



Ví dụ: Bạn phải ghi nhớ việc Napoleon bị đánh bại trong trận chiến Waterloo. Tên “napoleon” có thể được chia thành các âm tiết “na”, “po”, “le”, “ông”. Vậy thì bạn có thể hình dung Napoleon như một ông già tay phải cầm quả na, đầu đội quả bơ, tay trái cầm quả lê. Waterloo (địa điểm) có thể được chia thành hai âm tiết “Water” và “loo”. Để ghi nhớ, bạn có thể hình dung một cái lu (loo) nước (water)

Để nhớ rằng Napoleon bị đánh bại trong trận chiến Waterloo, chỉ cần đơn giản liên kết 2 hình ảnh trên lại với nhau trong một câu chuyện nghịch lý. Bạn có thể tưởng tượng hình ảnh một ông già tay trái cầm quả na, đầu đội quả bơ, tay phải cầm quả lê bị rơi tõm vào lu nước.

KỸ THUẬT GỢI NHỚ

Kỹ thuật này được dùng khi bạn không thể tìm một từ có âm điệu tương tự để thay thế. Nói một cách đơn giản, kỹ thuật này liên quan đến việc hình dung tới một hình ảnh trong tâm trí khiến bạn nghĩ đến từ trừu tượng cần nhớ. Hình ảnh này có tính chất chủ quan vì những người khác nhau có thể nghĩ đến những hình ảnh khác nhau. Nhưng bạn nên giữ vững hình ảnh riêng của bạn.

Ví dụ, bạn nghĩ đến hình ảnh gì đầu tiên khi nghe từ “chính trị”? Bạn có thể nghĩ đến hình ảnh tổng thống Mỹ Bush hoặc hình ảnh những người trong Nghị viện. Hình ảnh càng cụ thể càng tốt. Từ “nhôm” thì sao? Từ “nhôm” thường khiến ta nghĩ đến hình ảnh “cuộn giấy nhôm”. Thế còn từ “dân số”? Từ này có khiến bạn nghĩ đến những đứa trẻ mới sinh, những nơi người tụ tập đông đúc và những người đến từ các nước khác nhau không.

Khi dùng Kỹ Thuật Gọi Nhớ, bạn nên sử dụng hình ảnh mà bạn nghĩ đến đầu tiên

ÁP DỤNG HỆ THỐNG LIÊN KẾT

Bây giờ, chúng ta hãy cùng thảo luận một số ví dụ áp dụng Hệ Thống Liên Kết để ghi nhớ các dữ kiện dưới đây.

CHỦ ĐỀ 1 : VẬT LÝ SƠ CẤP

Trong ví dụ đầu tiên, chúng ta hãy cùng thảo luận một thứ thật đơn giản. Giả sử bạn muốn ghi nhớ những đặc tính cần có của một dụng cụ đo nhiệt độ hiệu quả.

Một dụng cụ đo nhiệt độ hiệu quả cần có các đặc tính sau đây

1. Dễ đọc nhiệt độ
2. Sử dụng an toàn
3. Không đắt
4. Nhạy với sự thay đổi nhiệt độ
5. Có phạm vi đo nhiệt độ lớn

Xác định từ khóa

Điều đầu tiên chúng ta cần làm là xác định từ khóa trong mỗi đặc tính liệt kê phía trên. Xin nhớ rằng, không phải tất cả các từ đều quan trọng như nhau. Do đó, chúng ta chỉ cần ghi nhớ một hay hai từ khóa có tác dụng giúp chúng ta nhớ lại toàn bộ ý nghĩa của từng đặc tính. Những từ khóa được gạch dưới bên trên.

Hình dung

Bước tiếp theo là tạo 1 hình ảnh cho dụng cụ đo nhiệt độ, và từng hình ảnh cho mỗi đặc tính kể trên. Xin nhớ rằng nếu đặc tính đó có nghĩa trừu tượng, chúng ta phải dùng Kỹ Thuật Âm Thanh Tương Tự hoặc Kỹ Thuật Gọi Nhớ để tạo hình ảnh tương tự.

Việc đầu tiên là chúng ta cần hình dung chủ đề chính, dụng cụ đo nhiệt độ. Hãy tưởng tượng trong tâm trí bạn hình ảnh 1 dụng cụ đo nhiệt độ khổng lồ

bằng thủy tinh với một bóng đèn thủy ngân ở đầu và các gạch đo nhiệt độ màu đen dọc theo thân.

Bây giờ, chúng ta hãy tạo ra các hình ảnh cho tất cả 5 đặc tính. Đặc tính đầu tiên là “dễ đọc”. Vậy thì bạn có thể hình dung 1 người đang đọc 1 quyển sách màu xanh dày rất nhanh, lật tới lật lui các trang sách.



Từ khóa tiếp theo là từ “an toàn”. Vì bạn không thể hình dung được từ “an toàn”, chúng ta sẽ dùng Kỹ Thuật Âm Thanh Tương Tự. Để hình dung từ “an toàn”, bạn có thể nghĩ đến hình ảnh 1 cái tủ an toàn lớn màu đen, bằng kim loại với 1 ổ khóa to tướng.

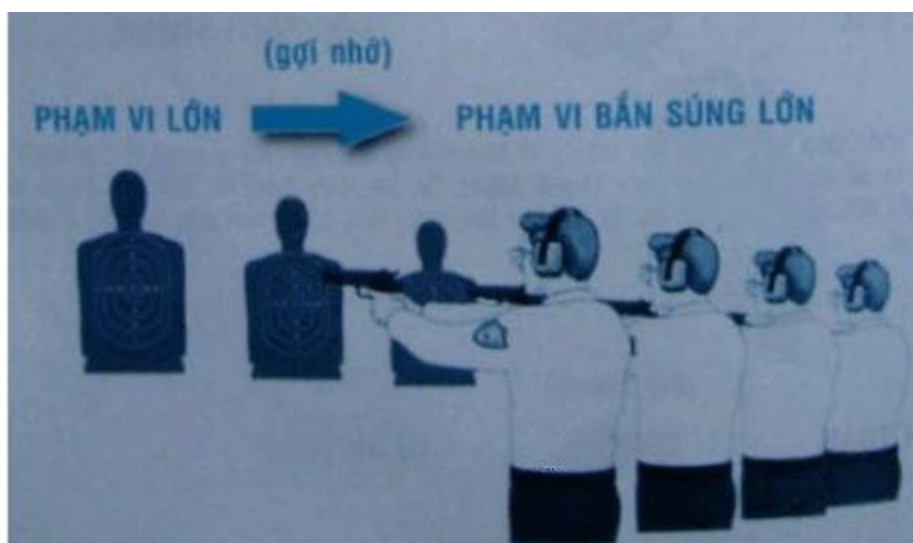
Với từ khóa “không đắt” tiếp theo, chúng ta sử dụng Kỹ Thuật Gợi Nhớ (tự hỏi mình xem bạn nghĩ đến gì đầu tiên) để tạo hình ảnh đại diện cho từ khóa này. Trong trường hợp này, bạn có thể tưởng tượng đến 1 túi đựng toàn tiền xu loại “500 đồng” để đại diện cho từ “không đắt”.



Từ khóa tiếp theo là từ “nhảy”. Một lần nữa, sử dụng Kỹ Thuật Gợi Nhớ, chúng ta có thể hình dung cảnh 1 cô gái đang khóc vì cô ấy cực kì nhạy cảm.



Và từ khóa cuối cùng “phạm vi lớn”, chúng ta có thể sử dụng Kỹ Thuật Gợi Nhớ để hình dung 1 phạm vi bắn súng cực lớn.



Liên tưởng

Sau khi tạo ra các hình ảnh cho từng ý, chúng ta có thể liên kết chúng lại với nhau để tạo 1 câu chuyện nghịch lý với nhiều chuyển động, hài hước, nhiều màu sắc để tận dụng các nguyên tắc khác của Trí Nhớ Siêu Đẳng.

Ví dụ: Bạn hình dung có 1 dụng cụ đo nhiệt độ khổng lồ bằng thủy tinh có bóng đèn thủy ngân và các gạch đen trên thân đo.



Lạ lùng thay, nó có thể hoạt động như một con người. Dụng cụ đo nhiệt này đang đọc 1 quyển sách dày màu xanh, lật qua lật lại các trang rất nhanh (nhắc bạn nhớ tới đặc tính “dễ đọc”). Bất ngờ, nó tìm thấy giữa các trang sách 1 tủ sắt an toàn bằng kim loại với 1 ổ khóa to tướng (nhắc bạn nhớ tới đặc tính “an toàn”). Nó hào hứng mở tủ sắt đó ra nhưng lại chỉ thấy 1 túi nhỏ đựng toàn tiền xu loại “500 đồng” (nhớ từ “không đắt”). Thất vọng, dụng cụ đo nhiệt độ bắt đầu khóc (nhớ đến “nhạy”). Những giọt nước mắt của nó rơi vào phạm vi tập bắn của 1 siêu xạ thủ và bị bắn vỡ tung tóe (nhớ đến “phạm vi lớn”).

KIỂM TRA TRÍ NHỚ

Hình dung câu chuyện này trong tâm trí và thử kiểm tra trí nhớ của bạn. Từ câu chuyện này, bạn có thể nhớ lại 5 đặc tính của dụng cụ đo nhiệt độ không?

CHỦ ĐỀ 2: LỊCH SỬ SINGAPORE

Giả sử bạn phải ghi nhớ bảy ảnh hưởng tứ sự chiếm đóng của Nhật lên Singapore như trình bày dưới đây:

Những ảnh hưởng từ sự chiếm đóng của Nhật

1. Không có luật pháp và trật tự
2. Xảy ra xung đột dân tộc và bạo động
3. Đảng Mã Lai ra đời
4. Rối loạn xã hội và cộng đồng
5. Những vấn đề kinh tế
6. Nhu cầu về cao su Mã Lai giảm
7. Uy tín của Anh Quốc giảm

Các từ khóa được gạch dưới nhằm giúp bạn nhớ được các ý.

Nguyên tắc vẫn như cũ: xác định từ khóa trong mỗi ý chính, tạo hình ảnh tượng trưng và liên tưởng các hình ảnh đó trong mỗi câu chuyện nổi bật. Xác định từ khóa và hình dung

Xin nhớ rằng bạn chỉ cần chọn 1 hay 2 từ khóa để nhớ lại từng ý. Những từ khóa bạn cần hình dung được gạch dưới bên trên.

Liên tưởng

Bây giờ chúng ta sẽ kết hợp tất cả những hình ảnh lại để tạo thành 1 câu chuyện nghịch lý, hài hước.

Ví dụ, bạn có thể hình dung 1 ông người Nhật mập đang đi kiếm việc (nhớ tới “ảnh hưởng từ sự chiếm đóng của Nhật”). Cuối cùng, ông ta tìm được việc làm luật sư vì xã hội đang hỗn loạn (nhớ tới “luật pháp”). Là luật sư, ông ta phải bào chữa cho 1 chú ngựa phạm tội phân biệt chủng tộc (nhớ tới “xung đột dân tộc”). Chủ của con ngựa này là 1 thành viên trong Đảng Mã Lai (nhớ tới “Đảng Mã lai”). Bất thành lĩnh, chú ngựa đánh rắm hôi thối đến mức khiến cho mọi người hỗn loạn (nhớ tới “rối loạn xã hội”) và làm sập các tòa nhà văn phòng lớn (“vấn đề kinh tế”). Hàng ngàn quả bóng cao su từ trên tòa nhà rớt xuống (“nhu cầu cao su giảm”) và trúng vào 1 người Anh làm ông ta bị té (“uy tín Anh Quốc giảm”).



Kiểm tra trí nhớ

Bây giờ, sau khi hoàn tất bài thực hành bằng việc áp dụng Hệ Thống Liên Kết, bạn hãy viết ra bảy ảnh hưởng từ sự chiếm đóng của Nhật.

CHỦ ĐẦU 3: KINH TẾ HỌC CƠ BẢN

Đây là 1 môn học phổ biến khi vào đại học. Chúng ta hãy cùng dành chút thời gian trong phần này. Giả sử bạn phải ghi nhớ tất cả các yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu về số lượng của 1 mặt hàng. Các yếu tố này là:

1. Giá cả mặt hàng đó
2. Giá cả của những mặt hàng liên quan khác.
3. Thị hiếu
4. Phân bổ thu nhập
5. Dân số

Để nhớ được các yếu tố này, hãy tưởng tượng “nhu cầu về số lượng” như một đứa trẻ đang khóc vì mẹ để ăn bánh ngọt. Chiều con, người mẹ đi đến 1 tiệm tạp hóa nhưng thấy rằng giá bánh quá đắt (“giá cả”). Cho nên, bà ta mua kẹo sôcôla với giá rẻ hơn (“giá cả mặt hàng liên quan”). Đứa trẻ ăn kẹo và cảm thấy thích hơn cả bánh ngọt (“thị hiếu”). Đứa trẻ hào hứng đến mức nó vô tình làm đổ bình mực lên thảm. Vết dơ loang ra toàn bộ thảm (“phân bố thu nhập”). Mực tràn ra thảm thành từng vết ố (âm thanh làm nhớ đến từ “dân số”). Hãy tưởng tượng hình ảnh trong tâm trí và kiểm tra trí nhớ của bạn sau đó.

CHỦ ĐỀ 4: ĐỊA LÝ SƠ CẤP

Giả sử bạn đang học môn địa lý và phải nhớ các thông tin về bảo tồn đất trồng như sau:

Có 6 cách bảo tồn đất trồng

1. Cày ruộng bạc thang

2. Đắp đê cao

3. Đắp bờ

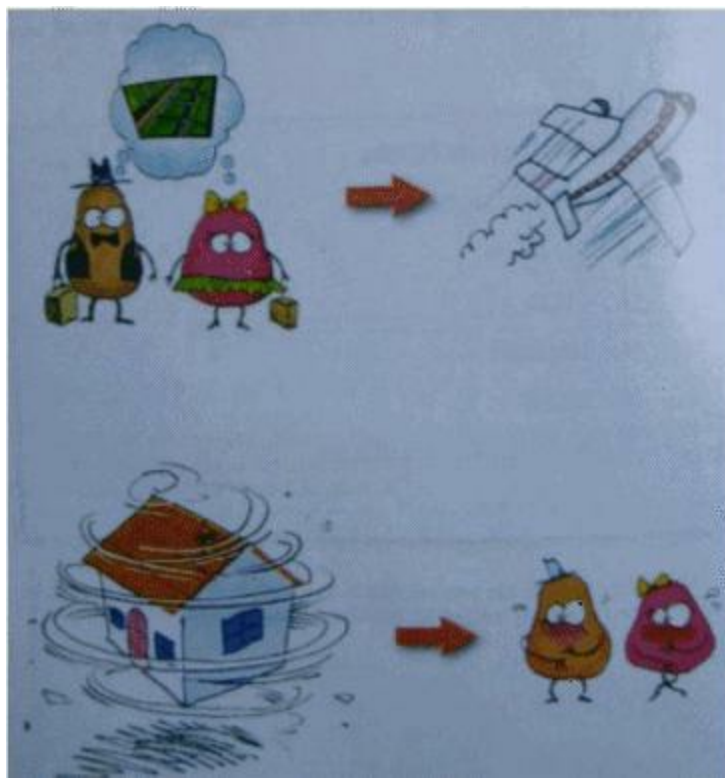
4. Luân canh

5. Gặt tươi

6. Bồi đắp đất trồng bằng phân bón.

Một lần nữa, làm theo các bước xác định từ khóa (gạch dưới) nhằm giúp bạn nhớ lại các ý, tạo hình ảnh tượng trưng và kết hợp chúng thành câu chuyện.

Đây là 1 trong các phương pháp bảo tồn đất trồng dễ dàng. Hãy tưởng tượng các mẫu đất trồng đang truyền tai nhau về việc bảo tồn thiên nhiên (nhắc bạn về việc “bảo tồn đất trồng”). Sau khi nghe về cảnh đẹp bên ngoài những ngọn đồi xanh rì (nhớ đến từ “đắp đê”) và đi dạo dọc các bờ biển (nhớ đến từ “đắp bờ”). Vào ban đêm, chúng thay phiên canh cho nhau ngủ (nhớ đến từ “luân canh”). Một đêm nọ, 1 ngọn gió lớn ác độc tước mất quần áo của chúng (nhớ đến từ “gặt tươi”). Quá xấu hổ, chúng lấy cây trồng làm quần áo nhưng lại bị phân làm vấy bẩn (nhớ từ “phân bón”).



NĂM BƯỚC GHI NHỚ

Bạn đã thấy việc ghi nhớ 1 danh sách các ý chính rất dễ dàng. Nói 1 cách ngắn gọn, bạn nên tuân thủ 5 bước cơ bản dưới đây để đạt kết quả tốt nhất.

1. Xác định từ khóa nhằm giúp bạn nhớ từng ý chính, thậm chí nhớ cả chủ đề
2. Chuyển từ khóa thành hình ảnh tượng trưng.
3. Kết hợp tất cả các hình ảnh thành một câu chuyện hết sức nghịch lý và hài hước.
4. Vẽ lại diễn biến của câu chuyện ra giấy.
5. Ôn lại các hình ảnh của câu chuyện ít nhất ba lần.

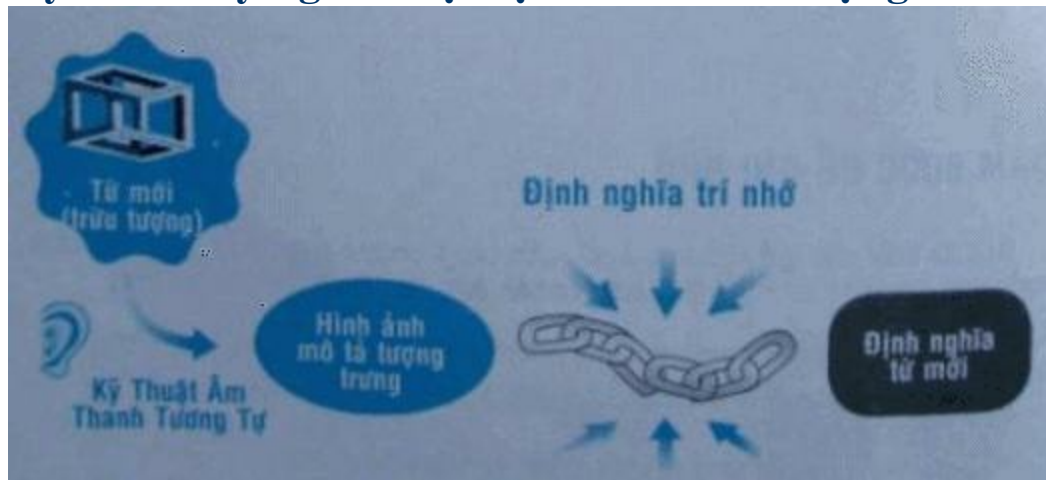
Khi thực hành nhiều, bạn sẽ khám phá ra Hệ Thống Liên Kết là 1 công cụ hữu hiệu trong học tập. Nó giúp “ghi khắc” các sự việc vào não bộ chúng ta và nhờ vậy bạn lưu trữ thông tin nhanh hơn và lâu dài hơn, thay vì bạn phải “nhai đi nhai lại” những kiến thức khô khan nhiều lần. Hệ thống này cũng giúp việc học trở nên thú vị hơn.

ỨNG DỤNG NÂNG CAO CỦA KỸ THUẬT ÂM THANH TƯƠNG TỰ: HỌC TỪ VỰNG (NGOẠI NGỮ)

Kỹ thuật này đặc biệt có ích trong việc giúp bạn học ngoại ngữ (ví dụ Tiếng Anh) hoặc học 1 môn học đòi hỏi bạn phải nhớ định nghĩa của nhiều từ phức tạp.

Ý tưởng

Sử dụng Kỹ Thuật Âm Thanh Tương Tự để tìm 1 hoặc vài từ thay thế có cách phát âm giống với 1 từ trườ tương mà bạn muốn học. Từ thay thế này nên là từ dễ hình dung. Sau đó, tạo ra 1 câu chuyện liên kết tất cả những hình ảnh của những từ thay thế vào ý nghĩa thật sự của từ trườ tượng đó.



Một vài ví dụ

Hãy cùng xem xét những từ dưới đây và ý nghĩa của chúng mà bạn phải ghi nhớ

Poignant – Nỗi đau sâu sắc



Cách nhớ:

Trước tiên, bạn hãy chia từ trườ tượng thành nhiều âm tiết nếu cần thiết. Trong trường hợp này, chúng ta có âm “poig” và “nant”. “Poig” phát âm giống từ “point” (mũi nhọn) và “nant” phát âm giống từ “nun” (bà sơ). Bạn hãy tưởng tượng hình ảnh 1 mũi nhọn đâm vào 1 bà sơ gây ra vết thương sâu đau đớn.. do đó, mỗi khi bạn nghĩ đến từ “poignant”, bạn sẽ nhớ đến định nghĩa “nỗi đau sâu sắc”.

Exhort – khuyên bảo

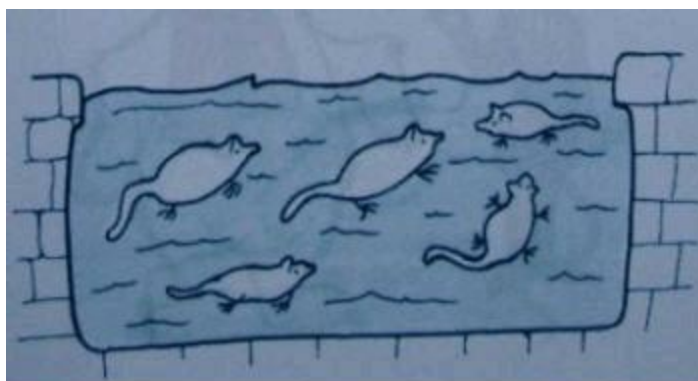


Cách nhớ:

1 lần nữa, chia từ này thành 2 âm “ex” và “hort”. “Ex” phát âm giống như từ “axe” (cây búa) và “hort” phát âm giống từ “hot” (nóng). Hãy tưởng tượng mỗi lần ba của bạn khuyên bảo bạn chuyện gì, ông cầm 1 cây búa có lưỡi được đun nóng đe dọa để bạn chú ý đến. Khi bạn nghĩ đến từ “exhort”, bạn sẽ nhớ tới ý nghĩa khuyên bảo.

Pumice – đá lửa

Cách nhớ:



“Pumice” phát âm giống từ “pool” (hồ) và “mice” (chuột). Để liên kết các từ thay thế nào, bạn có thể tưởng tượng 1 miệng núi lửa chứa đầy nước tạo thành hồ và có những con chuột đang bơi trong hồ.

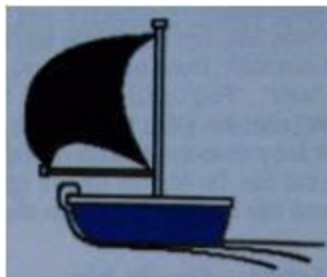
Prodigy – thiên tài

Cách nhớ:

Bạn có thể tưởng tượng hình ảnh 1 chuyên gia (professional) đi đào (digging) mỏ chất khoáng. Sau đó ông ta ăn chất khoáng đó và trở thành thiên tài.

Salient – Nổi bật nhất

Cách nhớ:

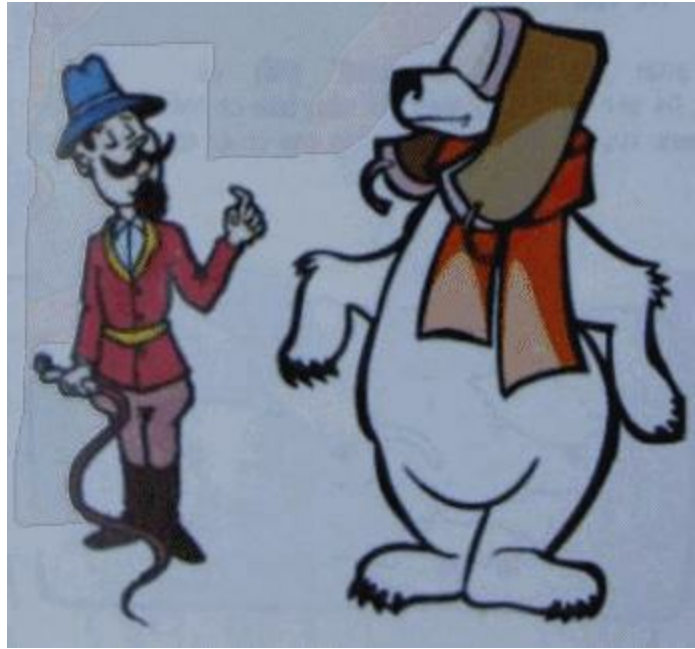


“Salient” phát âm giống từ “sail” (lái thuyền) và “ant” (kiến). Hãy tưởng tượng hình ảnh 1 chú kiến thành thạo lái thuyền và trở thành chú kiến nổi bật nhất. Do đó, khi bạn nghĩ về từ “Salient”, bạn sẽ nghĩ ngay đến nghĩa “nổi bật”

nhất”.

Forebear – Tổ tiên

Cách nhớ:



Hãy tưởng tượng tổ tiên của bạn là 1 người luyện thú. Ông nổi tiếng về huấn luyện

được bốn (four) con gấu (bear) chơi đánh quần vợt đôi. “Four bear” có cách phát âm tương tự như “focebear”. Một lần nữa, “focebear” nhắc bạn nhớ đến “tổ tiên”

Đọc qua các ví dụ trên và tưởng tượng các hình ảnh trong tâm trí bạn, bạn hãy

viết ra các ý nghĩa của những từ tiếng Anh mới mà bạn vừa học. Bên phải mỗi từ, bạn hãy viết ra ý nghĩa của từ đó.

Đến đây là kết thúc chương về phát triển Trí Nhớ Siêu Đẳng dành cho từ. Chúng ta sẽ cùng thảo luận việc phát triển Trí Nhớ Siêu Đẳng dành cho số.

CHƯƠNG 9:TRÍ NHỚ SIÊU ĐẲNG DÀNH CHO SỐ

HỆ THỐNG SỐ

Không giống như từ ngữ, số rất trừu tượng. Chúng ta không thể hình dung số và do đó không thể liên tưởng kết hợp các số lại với nhau hoặc những thông tin khác. Hệ Thống Số khắc phục trở ngại này bằng việc gán 1 chữ cái có thể hình dung được vào mỗi số. Một khi ta hình dung được các số, ta có thể nhớ chúng dễ dàng. Kỹ năng này

đặc biệt hiệu quả trong việc nhớ ngày tháng năm, công thức và các phương trình hóa học.

CÁCH SỬ DỤNG HỆ THỐNG SỐ

Một chữ số từ 0 đến 9 thường được gán vào 1 hoặc 2 chữ cái. Khi bạn nhớ được các chữ cái này, bạn sẽ có thể chuyển bất kỳ số nào (thậm chí cả những số có nhiều hơn 4 chữ số) thành 1 hình ảnh tương ứng lưu vào tâm trí. Dưới đây là 10 chữ số cơ bản và các chữ cái tương ứng.

Số	Chữ cái
0	s,x
1	t
2	n
3	m
4	r,q
5	l
6	g
7	k,c
8	v,d, đ
9	b,p

Chú ý: những chữ cái không được liệt kê ở trên không đại diện cho bất kỳ chữ số nào.

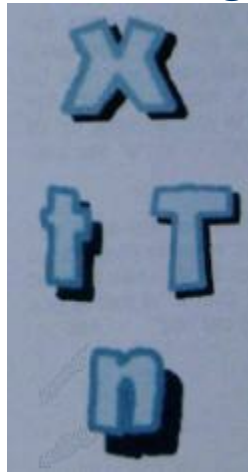
Bạn có thể dùng chúng thoải mái mà không làm ảnh hưởng đến số bạn muốn đại diện.

CÁCH GHI NHỚ CHỮ CÁI ĐẠI DIỆN

Số “0” khiến bạn liên tưởng hình ảnh gạch chéo X – chữ “x”. Chữ “x” lại có cách phát âm tương tự như “s” giúp bạn nhớ rằng chữ “x” và “s” liên quan đến số 0.

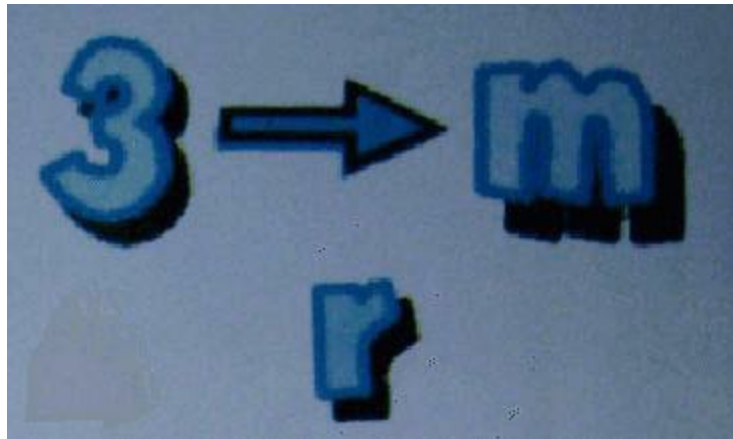
Số 1 được tạo thành từ 1 gạch dọc và thường có thêm 1 gạch ở dưới. Tương tự, chữ “t” cũng có 1 gạch dọc và 1 gạch ngang. Chữ “T” viết hoa lật ngược lại nhìn cũng giống số 1.

Số 2 khiến bạn nhớ tới chữ “n” vì “n” có 2 gạch dọc.



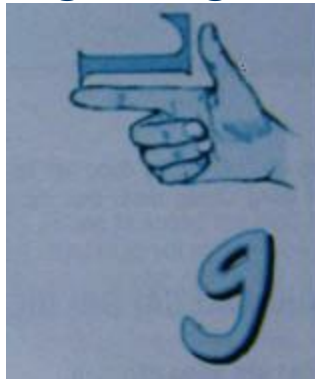
Số 3 khiến bạn nhớ tới chữ “m” vì “m” có 3 gạch dọc. Một cách nhớ khác nữa là nếu bạn lật số 3 xuống 90 độ ngược chiều kim đồng hồ, bạn sẽ có chữ “m”.

Số 4 khiến bạn liên tưởng đến chữ “r” vì hình ảnh phản ánh trong gương của chữ “R” viết hoa rất giống số 4. Chữ “q” cũng có hình dạng tương tự số 4. Bạn hãy tưởng tượng 1 “số 4 tròn trĩnh”.



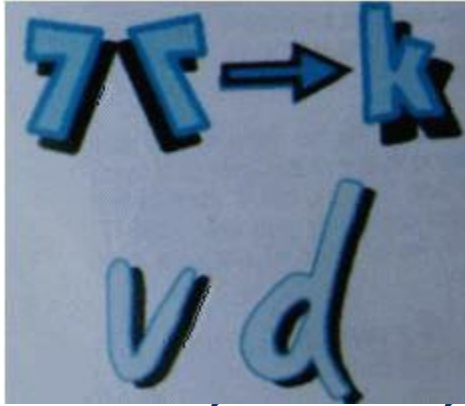
Còn số 5 thì sao? Hãy để ý bàn tay và 5 ngón ta của bạn. Bạn có thấy khoảng cách giữa ngón trỏ và ngón cái của bạn tạo thành hình chữ “L” không? Do đó, số 5 khiến bạn nghĩ tới chữ “l”.

Số 6 khi lật ngược xuống rất giống chữ “g”.

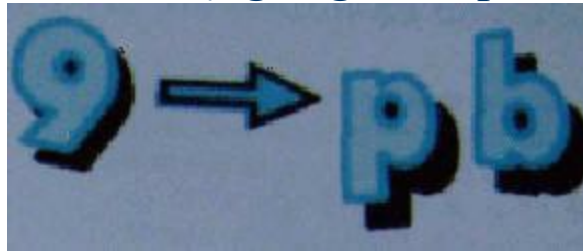


Nếu bạn để số 7 trước gương, bạn sẽ thấy hình ảnh số 7 trong gương và ở ngoài khi nằm cạnh nhau tạo thành chữ “k” hướng xuống dưới. Bạn có thể nhớ tới cụm từ “không có” để nhớ rằng chữ “k” và “c” liên quan đến số 7.

Số 8 khiến bạn liên tưởng đến hình ảnh gió xoáy vào nhau mà gió còn được gọi là “vũ” khiến bạn nhớ đến chữ “v”. Cụm từ “vũ đạo” sẽ giúp bạn nhớ tiếp chữ “d/đ”.



Cuối cùng, số 9 khi bị lật ngược xuống nhìn giống chữ “b” trong khi hình ảnh phản ánh trong gương của số 9 lại giống chữ “p”.



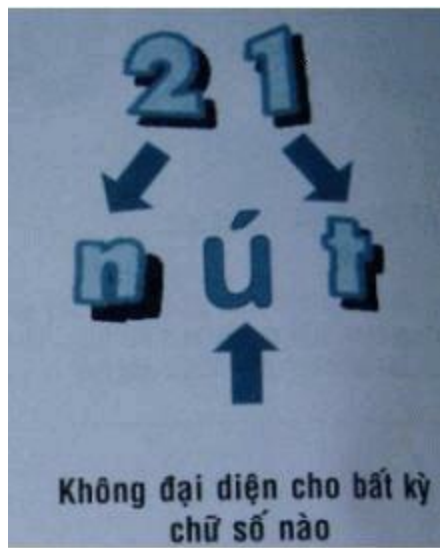
BÀI KIỂM TRA NHANH

Bạn đã thuộc bài chưa? Tốt lắm. Bây giờ bạn hãy thử làm một bài kiểm tra đơn giản bằng cách viết ra các chữ cái tương ứng cho mỗi chữ số từ 0 đến 9. Xin vui lòng hoàn tất bài kiểm tra này trước khi bạn đọc tiếp.

CÁCH SỬ DỤNG CHỮ CÁI ĐẠI DIỆN

Chúng ta sẽ làm gì với tất cả những gì vừa học? Chúng ta sử dụng chúng để tạo ra các từ ngữ giúp ta liên tưởng dễ dàng về 1 tập hợp số ta cần phải ghi nhớ. Chúng ta làm việc này bằng cách tìm 1 từ hoặc 1 cụm từ hình dung được có chứa các chữ cái tương ứng với số chúng ta cần nhớ.

Hãy cùng xem 1 ví dụ đơn giản sau đây. Số 21 được tạo thành từ số 2 và số 1. Chúng ta đã biết rằng số 2 tương ứng với chữ “n” và số 1 tương ứng với chữ “t”. Chúng ta dễ dàng nhận thấy số “21” có thể được đại diện bằng hình ảnh 1 cái nút.



Thêm 1 ví dụ khác. Số 94 gồm có số 9 và số 4. Số 9 có chữ “b” và số 4 có chữ “r”. Dĩ nhiên chúng ta có thể nghĩ đến hình ảnh một miếng thịt “ba rọi” để nhớ số 94. Tuy nhiên, xin chú ý rằng, từ “bánh rế” mặc dù có chữ “b” và “r” nhưng không thể đại diện cho số 94 vì thật ra nó đại diện cho số 24 (xem kỹ “bánh rế” thì thấy có thêm chữ “n” ở giữa “b” và “r”). Đây là một lỗi rất thường gặp khi tạo ra từ hoặc cụm từ đại diện. Bạn nên cẩn thận.



Mục tiêu chính của phương pháp này là chuyển đổi các số (trừu tượng) khó nhớ này thành một từ hoặc cụm từ có thể hình dung được trong tâm trí khiến các số dễ

nhớ hơn. Bây giờ thì bạn đã hiểu khái niệm này rồi, hãy thử làm các bài tập sau:

BÀI TẬP 1

Dùng Hệ Thống Số để chuyển từng số sau đây thành các từ ngữ có hình ảnh: 53, 21, 30, 548, 417.

BÀI TẬP 2

Chuyển các từ sau đây thành các số tương ứng: cha, tình yêu, ngạc nhiên, băng đảng, kiểm tra.

Đáp án

Bạn đã làm bài tập xong chưa? Tốt lắm. Dưới đây là đáp án.

Đáp án này có thể khác với đáp án của bạn nhưng không có vấn đề gì cả. Bạn nên học cách tạo ra những từ ngữ độc đáo của riêng bạn cho từng số theo các quy luật trên. Thế là đủ rồi. Các chữ cái ứng với chữ số được đổi màu để bạn nhìn rõ hơn.

Số	Từ Ngữ
53	Lâm
21	rút
30	mã số
548	lấy roi da
471	rắc tiêu
7	Cha
12	tình yêu
26722	ngạc nhiên
926826	băng đảng
7314	kiểm tra

99 TỪ ĐẠI DIỆN

Sau khi đã được học các chữ cái tương ứng với các chữ số, bạn có thể dễ dàng

chuyển bất kỳ số nào thành 1 từ có hình ảnh (gọi là từ ngữ đại diện) nhằm giúp bạn dễ dàng liên tưởng và ghi nhớ số đó.

Để thuận tiện trong việc sử dụng Hệ Thống Số, bạn hãy tạo ra những từ ngữ đại diện của riêng bạn cho 99 đầu đầu tiên. Bằng cách này, mỗi khi bạn gặp phải 1 số nào đó giữa 0 và 99, bạn sẽ lập tức biết được hình ảnh tương ứng với số đó. Tôi liệt kê dưới đây những từ ngữ đại diện mà tôi thường sử dụng để nhớ 99 số đầu tiên. Bạn có thể học theo tôi hoặc tạo ra những từ ngữ của riêng bạn.

1. Ta	26. Hổ cá	51. Lát	76. Cô gái
2. Nó	27. Hổ cá	52. Lát	77. Cốc
3. Mẹ	28. Hổ cá	53. Lâm	78. Cá da
4. Họ	29. Hổ cá	54. Lấy roi	79. Cáp
5. Lầu	30. Mã số	55. Lát	80. Vẽ xe
6. Gà	31. Mìn	56. Lầu cá	81. Vết
7. Cá	32. Mìn	57. Lầu cá	82. Vết
8. Vết	33. Mìn	58. Lầu cá	83. Vết
9. Sò	34. Mìn	59. Lầu cá	84. Vết
10. Thủy	35. Mìn	60. Lầu cá	85. Vết
11. Tắt	36. Mìn	61. Lầu cá	86. Vết
12. Tắt	37. Mìn	62. Lầu cá	87. Vết
13. Tắt	38. Mìn	63. Lầu cá	88. Vết
14. Tắt	39. Mìn	64. Lầu cá	89. Vết
15. Tắt	40. Mìn	65. Lầu cá	90. Vết
16. Tắt	41. Mìn	66. Lầu cá	91. Vết
17. Tắt	42. Mìn	67. Lầu cá	92. Vết
18. Tắt	43. Mìn	68. Lầu cá	93. Vết
19. Tắt	44. Mìn	69. Lầu cá	94. Vết
20. Tắt	45. Mìn	70. Lầu cá	95. Vết
21. Tắt	46. Mìn	71. Lầu cá	96. Vết
22. Tắt	47. Mìn	72. Lầu cá	97. Vết
23. Tắt	48. Mìn	73. Lầu cá	98. Vết
24. Tắt	49. Mìn	74. Lầu cá	99. Vết
25. Tắt	50. Mìn	75. Lầu cá	

Lưu ý rằng những chữ màu đen không địa diện cho bất kỳ số nào

ÁP DỤNG HỆ THỐNG SỐ

Như đã đề cập ở trên, Hệ Thống Số là công cụ mạnh mẽ dùng để học các môn liên quan đến số. Trong phần này, bạn sẽ học cách làm thế nào để ghi nhớ ngày, tháng lịch sử, các thành phần nguyên tử và các loại số khác.

CÁCH GHI NHỚ NGÀY THÁNG

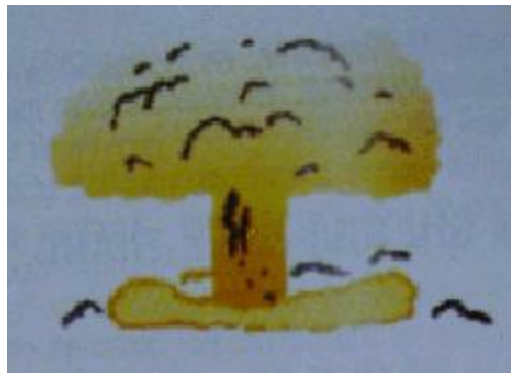
Môn lịch sử thường đòi hỏi các học sinh phải ghi nhớ 1 sự kiện cụ thể xảy ra trong quá khứ. Do đó, chúng ta cần liên kết sự kiện đó với 1 ngày tháng (gồm 1 chuỗi số) cụ thể khi sự kiện đó diễn ra.

Cách ghi nhớ

Để nhớ ngày tháng và sự kiện, bạn phải:

- **Tạo ra 1 hình ảnh của sự kiện mà bạn muốn ghi nhớ.**
- **Sử dụng Hệ Thống Số để chuyển đổi ngày tháng (gồm các số) thành hình ảnh tương ứng.**
- **Tạo ra 1 câu chuyện bất hợp lý để liên kết hình ảnh của sự kiện với hình ảnh của ngày tháng đó.**

Ví dụ 1: Bom nguyên tử



Giả sử bạn cần nhớ Mỹ thả bom nguyên tử đầu tiên vào ngày 6 tháng 8 năm 1945. Vì đây là sự kiện thả bom nguyên tử, bước đầu tiên là bạn phải hình dung một quả bom nguyên tử trong tâm trí bạn.

Kế tiếp, chuyển ngày tháng thành các số tương ứng -6-8-45 . lưu ý rằng chúng ta bỏ qua 1 thế kỷ (1900) vì bạn có thể hoàn toàn suy ra được thế kỷ này. Vậy là bạn phải chuyển đổi số 6845 thành 1 hình ảnh cụ thể dựa vào Hệ Thống Số bạn vừa học. Bạn có thể chia số này thành 2 cặp 68 và 45. Như vậy, 68 có thể được chuyển thành “gà và ó”, còn 45 thành “rơi lỗ”.

Bước cuối cùng là tạo chuỗi mối liên kết nghịch lý giữa “quả bom nguyên tử”, “gà ó” và “rơi lỗ”. Vậy thì hãy tưởng tượng 1 con gà trống và 1 con ó đen đang đánh nhau quyết liệt thì bị rơi xuống lỗ khi quả bom nguyên tử đầu tiên nổ ra.

Do đó, mỗi khi bạn nghĩ đến quả bom nguyên tử đầu tiên, bạn sẽ nhớ tới “gà và ó”, “rơi lỗ” giúp bạn chuyển thành số 6-8-45 (tức là ngày 6 tháng 8 năm 1945) ngay lập tức.



Ví dụ 2: Trân Châu Cảng

Giả sử bạn muốn ghi nhớ sự kiện Trân Châu Cảng bị Nhật thả bom vào ngày 7 tháng 12 năm 1941. Một lần nữa, bạn có thể hình dung sự kiện thả bom tại Trân Châu Cảng với hình ảnh 1 chuỗi hạt trân châu bị nổ tung.

Tiếp theo, chuyển ngày 7 tháng 12 năm 1941 thành 7-12-41 và sử dụng Hệ Thống Số để chuyển số 71241 thành hình ảnh cụ thể. Bạn có thể tách số này thành 3 nhóm 71, 24 và 1 để chuyển thành 3 hình ảnh.

Bằng cách này, bạn cần phải liên kết bốn hình ảnh với nhau, hình ảnh sự kiện và 3

hình ảnh cho ngày tháng.

Một cách nhanh hơn nữa là tách số 71241 thành 712 và 41. 712 được chuyển thành cụm từ “khỉ thấy nai” và 41 thành “rời tổ”. Cuối cùng, liên kết hình ảnh “hạt trân châu nổ tung”, “khỉ thấy nai” và “rời tổ” thành 1 câu chuyện vô lý như sau: những chú khỉ bị những hạt trân châu nổ tung đánh thức. Chúng nhìn thấy những con nai vàng ngơ ngác cũng bị đánh thức đang lò dò rời khỏi tổ.

Bây giờ, mỗi khi bạn nghĩ về sự kiện thả bom ở Trân Châu Cảng, bạn sẽ nhớ tới

“khỉ thấy nai rời tổ” tức là số 71241 tức là ngày 7 tháng 12 năm 1941.



Thực hành 1 số ngày tháng lịch sử

Kỹ thuật ghi nhớ ngày tháng này không chỉ thú vị mà còn mang lại kết quả lâu dài. Những ví dụ trên đây được giải thích dài dòng nhưng khi bạn bắt đầu quen sử dụng kỹ thuật này, bạn sẽ thấy được rằng bạn chỉ tốn khoảng vài giây để ghi nhớ.

Chúng ta hãy cùng ghi nhớ các ngày tháng đáng nhớ dưới đây bằng cách sử dụng kỹ thuật vừa học. Bắt đầu nào!

Sự kiện	Ngày tháng
1. Ngày sinh của Fidel Castrol	13/8/1928
2. Quốc khánh Việt Nam	2/9/1945
3. Bầu cử TT Franklin Roosevelt	1936
4. Đại khủng hoảng kinh tế	1929 - 1933

Khi bạn gặp tên người hay nước, hãy chuyển chúng thành những hình ảnh bằng cách dùng Kỹ Thuật Âm Thanh Tương Tự hoặc Kỹ Thuật Gọi Nhớ. Ví dụ, từ “Fidel” nghe giống như “Phi đen”. Vậy thì Fidel Castrol có thể được tưởng tượng thành 1 người Châu Phi da đen.

Còn về từ “Việt Nam” thì sao? Làm thế nào bạn có thể hình dung 1 đất nước? Bạn có thể dùng Kỹ Thuật Gọi Nhớ với hình ảnh lá cờ đỏ sao vàng để nhớ tới nước

Việt Nam.

Tự kiểm tra

Bạn hãy viết ra những ngày tháng của các sự kiện mà bạn vừa ghi nhớ. Hãy kiểm tra lại để chắc chắn bạn trả lời đúng.

Cách ghi nhớ số nguyên tử hóa học

Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu cách làm thế nào để ghi nhớ các số nguyên tử của nguyên tố hóa học. Giả sử bạn phải ghi nhớ các nguyên tố dưới đây và số nguyên tử tương ứng.

Cách ghi nhớ

Những gì bạn cần làm là tạo ra một hình ảnh tương ứng cho từng nguyên tố

bằng cách sử dụng Kỹ Thuật Âm Thanh Tương Tự và các hình ảnh tương ứng cho số nguyên tố bằng Hệ Thống Số.

BUỚC 1: Hình dung các nguyên tố

Vì các nguyên tố rất trừu tượng, chúng ta phải dùng Kỹ Thuật Âm Thanh Tương Tự để tạo ra 1 từ có hình ảnh và có cách phát âm giống với nguyên tố cần nhớ.

Ví dụ, “Natri” phát âm là na-tri. Vậy bạn có thể tưởng tượng hình ảnh bạn đang ăn 1 quả na ngọt mê ly. Hình ảnh này sẽ giúp bạn nhớ tới từ “Natri”.

Tương tự, “Rubidi” phát âm như ru-bi-di. Vậy bạn có thể tưởng tượng một viên ngọc Ruby màu hồng thật lớn và thật lấp lánh. Còn từ “Vonfam” – phát âm tương tự như voi-phàm, bạn có thể tưởng tượng 1 con voi phàm ăn khổng lồ đang gặm từng khúc mía. Từ “Phốtpho” phát âm như “phát phơ”. Vậy bạn hãy tưởng tượng 1 chiếc lá rơi phát phơ trong gió.

Nguyên tố		Hình ảnh
Natri		Quả na ngọt mê ly
Rubidi		Viên Ruby lấp lánh
Vonfam		Voi phàm ăn
Phốtpho		Lá phát phơ

BUỚC 2: Hình Dung Các Số Nguyên Tử

Tiếp theo bạn hãy chuyển các số nguyên tử thành các hình ảnh (từ ngữ) tương ứng bằng Hệ Thống Số. Bằng cách này, chúng ta có các từ sau.

Số nguyên tử		Hình ảnh
11		Tất
37		Mổ cá
74		Cây quế
15		Thay lá

BUỚC 3: Liên Kết Các Hình Ảnh Tượng Trưng

Cuối cùng, chúng ta liên kết hình ảnh nguyên tố với hình ảnh số nguyên tử lại với nhau.

Để liên kết “quả na ngọt mê ly” và “tất”, bạn có thể tưởng tượng hình ảnh một quả na có vẻ ngoài ngọt ngào mê ly có thể hoạt động giống con người đang loay hoay mang tất vào chân.

Để liên kết “viên Ruby lấp lánh” và “mổ cá”, hãy tưởng tượng cảnh bạn phát hiện 1 viên hồng ngọc Ruby lớn sáng lấp lánh lúc mổ 1 con cá.

Bây giờ, bạn hãy tự tạo ra các câu chuyện vô lý để liên kết 2 nguyên tố còn lại với số nguyên tử của chúng. Quá dễ phải không bạn?

Thử trí nhớ

Khi bạn làm xong, hãy thử kiểm tra trí nhớ của bạn bằng cách viết lại từng chất và số nguyên tử của chúng.

CÁCH GHI NHỚ CÁC SỐ KHÁC

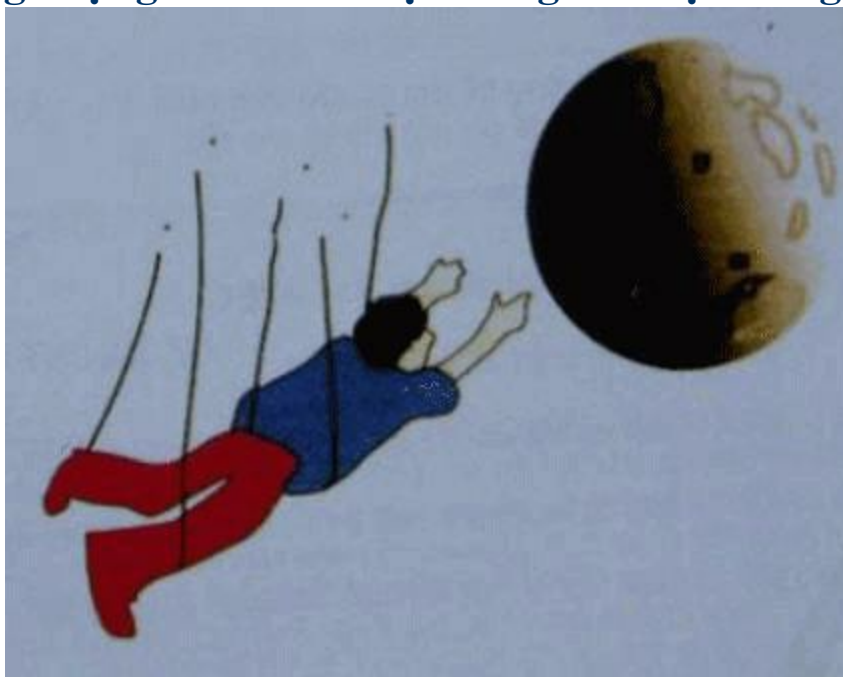
Hệ Thống Số có thể được dùng để ghi nhớ mọi loại số.

Cách ghi nhớ

Cách thức ghi nhớ tương tự với cách chúng ta ghi nhớ ngày tháng lịch sử và số nguyên tử trong hóa học. Chỉ cần liên kết hình ảnh tương ứng của từ khóa với hình ảnh của số liên quan.

VÍ DỤ 1: MẶT TRĂNG XA ĐẾN MỨC NÀO

Giả sử bạn phải ghi nhớ mặt trăng nằm cách trái đất 384.630 km. Bước đầu tiên là bạn phải tưởng tượng hình ảnh mặt trăng vì “mặt trăng” là từ khóa.



Bước tiếp theo là chuyển số 384.630 thành hình ảnh. Bạn có thể tách số này thành 38, 46, 30. Ba số này được chuyển thành từ “mẹ về”, “quá giá” và “mã số” theo thứ tự.

Cuối cùng, tạo ra 1 câu chuyện nghịch lý để liên kết các hình ảnh “mặt trăng”, “mẹ về”, “quá giá” và “mã số”. Hãy tưởng tượng rằng nếu bạn muốn bay lên mặt trăng bạn phải đợi mẹ đi chợ về. Mẹ bạn phải hỏi mua ở các bà bán hàng hay bán quá giá để mua mã số giúp bạn phóng được hỏa tiễn lên mặt trăng.

Câu chuyện này sẽ giúp bạn nhớ khoảng cách từ mặt trăng đến trái đất là 384.630 km dễ dàng.

Thực hành ghi nhớ số

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để làm bài tập thực hành. Hãy nhìn danh sách dưới đây và sử dụng Hệ Thống Số để ghi nhớ các số cho sẵn.

Mách Nước

Lưu ý rằng việc sử dụng Hệ Thống Số để tạo ra hình ảnh cho bốn số 0 sau cùng của số 30.320.000 là ko thực tế (Ví dụ số 5 bên trên). Trong những trường hợp 1 số (thường là số 0) được lặp lại nhiều lần như thế, bạn nên linh hoạt và sáng tạo bằng cách tạo là những hình ảnh thật riêng biệt. Ví dụ bạn có thể tưởng tượng hình ảnh 4 quả trứng để tượng trưng cho 4 số 0 cuối cùng.

Thử trí nhớ

Bạn đã sẵn sàng kiểm tra khả năng nhớ số của bạn chưa? Tốt lắm. Dưới đây là cơ hội dành cho bạn. Bạn hãy viết ra các số tương ứng và nên kiểm tra lại xem đã trả lời đúng chưa.

KẾT LUẬN HỆ THỐNG SỐ

Hiệu quả của Hệ Thống Liên Kết và Hệ Thống Số không chỉ giới hạn ở những ví dụ bạn vừa thấy. Các hệ thống này có thể dùng cho bất kỳ môn học nào tùy vào sự sáng tạo cũng như sự can đảm áp dụng những cách mới vào hệ thống Trí Nhớ Siêu Đẳng của bạn. Xin nhớ rằng, miễn là bạn tuân theo các quy luật hình dung và liên tưởng thông qua các câu chuyện nghịch lý, bạn sẽ phát triển được một trí nhớ siêu việt. Bây giờ, bạn hãy khám phá trí nhớ của bạn nhiều hơn nữa ở chương về mô hình trí nhớ.

CHƯƠNG 10: MÔ HÌNH TRÍ NHỚ

Bạn có biết rằng trí nhớ có 1 mô hình hoạt động nhất định không? Nếu hiểu được điều này, bạn sẽ hiểu tại sao có những lúc bạn có thể học dễ dàng hiệu quả, trong khi có những lúc bạn lại cảm thấy đầu óc như bị bão hòa không thể tiếp thu thêm nữa.

KHÁM PHÁ MÔ HÌNH TRÍ NHỚ

Bạn hãy cùng tôi làm 1 thử nghiệm ngắn sau đây. Nó sẽ giúp bạn khám phá mô hình trí nhớ của riêng bạn. bạn hãy đọc danh sách các từ bên dưới, chỉ đọc 1 lần duy nhất và không sử dụng bất kỳ nguyên tắc Trí Nhớ Siêu Đẳng nào. Sau đó, bạn hãy cố gắng hết sức để nhớ lại càng nhiều từ càng tốt.

Phải	có thể	tới
Từ	là	xa
Năm	tại sao	cho
anh ta	cái	là
dễ thương	nếu	trái
cái	là	cái
vút lên	đã là	ngô
là	cái	nhấn
cái	ông già Noel	đứa trẻ
hàng	có thể	mục tiêu
cái	cái	thước kẻ

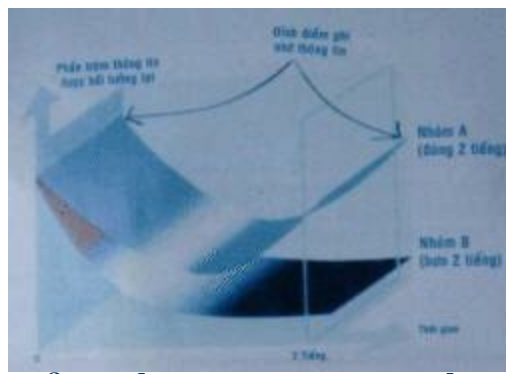
Bây giờ, không nhìn lại danh sách trên, bạn hãy viết ra càng nhiều từ càng tốt. bạn

không cần phải viết đúng thứ tự.

Bạn có thể bỏ sót rất nhiều từ, nhưng hãy nhìn kỹ lại những từ bạn nhớ được và viết ra. Tại sao bạn nhớ một số từ này mà không phải những từ khác? Nếu bạn xem xét thật kỹ, bạn sẽ phát hiện một mô hình trong cách nhớ của bạn. Nói chung, trong bất kỳ thời điểm nào, bạn sẽ có khuynh hướng:

1. Nhớ những thông tin trong khoảng thời gian vừa bắt đầu học. Do đó, bạn có thể đã viết được 3-5 từ đầu.
2. Nhớ những thông tin trong khoảng thời gian gần kết thúc việc học. Bạn có thể đã viết được 3-5 từ cuối
3. Nhớ những thông tin lặp lại .
Ví dụ: "là", "cái"
4. Nhớ những thông tin nổi bật. Bạn có thể dễ dàng nhớ từ "ông già Noel"
5. Nhớ những thông tin liên quan với nhau. Bạn có thể nhớ hai từ "trái", "phải"

Dưới đây là biểu đồ minh họa về “phần trăm thông tin nhớ được trong một khoảng thời gian”



Chúng ta có thể thấy từ biểu đồ trên, trong bất kỳ một khoảng thời gian 2 tiếng học nào (nhóm A), luôn luôn có 2 đỉnh điểm ghi nhớ thông tin, thời gian lúc bắt đầu học và thời gian sắp kết thúc việc học. giữa lúc học, có 1 khoảng thời gian mà khả năng trí nhớ chúng ta bị suy giảm rõ rệt. Do đó, trong bất kỳ khoảng thời gian học nào, bạn sẽ quên rất nhiều thông tin đã học vào khoảng thời gian giữa này. Thời gian học càng lâu bao nhiêu, khoảng thời gian trí nhớ suy giảm càng dài bấy nhiêu.

Nếu bạn phải học liên tục hơn 2 tiếng (nhóm B), bạn chỉ có duy nhất 1 khoảng thời gian đỉnh điểm để ghi nhớ thông tin. Điều này khiến bạn lãng phí thời gian. Đây là lý do tại sao có những lúc bạn cảm thấy trí nhớ như bị bão hòa và không thể tiếp thu thêm nữa.

HỌC BAO LÂU LÀ TỐI ƯU

Các nghiên cứu cho thấy thời gian học lý tưởng nhất trong mỗi lần học không nên dài quá 2 tiếng. Mỗi lần học này nên được chia thành bốn phần nhỏ dài 25 phút

mỗi phần. giữa các phần, bạn nên nghỉ ngơi khoảng 5 phút.

Trong lúc nghỉ ngơi, bạn nên làm vài động tác thể dục đơn giản. sau mỗi lần học dài 2 tiếng, bạn nên thư giãn ít nhất nửa tiếng trước khi bắt đầu học lại.

Bằng cách này, bạn sẽ có được tám đỉnh ghi nhớ thông tin và những khoảng thời gian trí nhớ suy giảm ngắn đi rất nhiều (xem biểu đồ bên dưới). kết quả là bạn có khả năng ghi nhớ thông tin tốt hơn cũng như thời gian học được tận dụng 1 cách hiệu quả nhất.



“NHỒI NHÉT” KHÔNG HIỆU QUẢ

Nhiều học sinh tin rằng việc ôn bài sớm chỉ vô ích vì họ sẽ quên hết trước khi thi và phải học lại từ đầu. Những học sinh này cho rằng chỉ nên ôn bài cho mỗi môn học trong năm ngày trước khi thi môn đó. Chính vì thế, họ thường không ôn được hết bài hoặc chỉ ôn được 1 lần trước khi thi. Kết quả là họ không thể nào đạt điểm cao vì họ không hiểu rõ bài và phạm những lỗi bất cẩn đáng tiếc do quá căng thẳng.



Với tôi, đây là 1 cách học “tự sát” vì nó đi ngược lại tất cả những nguyên tắc của việc học hiệu quả. Việc ôn bài vào phút cuối, “nước đến chân mới nhảy” thường cần 1 khoảng thời gian học dài liên tục không được nghỉ ngơi. Do đó, khả năng ghi nhớ cũng như hiệu quả học tập bị giảm sút trầm trọng.

Hơn nữa, kiến thức mà học sinh thu thập được vào lúc này thường rất lộn xộn. Trước khi đầu óc họ có cơ hội để sắp xếp, tổng hợp những gì họ vừa học, những thông tin mới nhận đã đan xen với những thông tin cũ tạo nên một mớ rối rắm lung búng.

Vậy thì, nếu bạn phải chuẩn bị bài sớm và rải đều suốt quá trình học, bạn phải làm thế nào để duy trì trí nhớ ở phong độ tốt nhất cho đến ngày thi? Câu trả lời nằm ở việc ôn bài.

Nhiều học sinh nghĩ rằng việc ôn bài làm lãng phí thời gian. Tuy nhiên, nếu bạn có 1 kế hoạch ôn bài hợp lý cùng với Sơ Đồ Tư Duy, bạn sẽ tiết kiệm rất nhiều thời gian so với cách học bình thường. Không những thế, khi bạn ôn bài nhiều lần, bạn sẽ hiểu bài hơn, ghi nhớ thông tin nhiều hơn và tăng kỹ năng áp dụng kiến thức.



Thông thường, chúng ta có thể biết khái niệm và cách giải quyết 1 vấn đề, nhưng trong kỳ thi, chúng ta lại đâm ra lung túng và phạm lỗi. Lý do là vì chúng ta chưa đạt đến trình độ áp dụng kiến thức không cần suy nghĩ. Cách duy nhất để chúng ta đạt đến trình độ này là phải biết cách ôn bài.

BẠN SẼ QUÊN 80% THÔNG TIN MỚI TRONG VÒNG 24 GIỜ

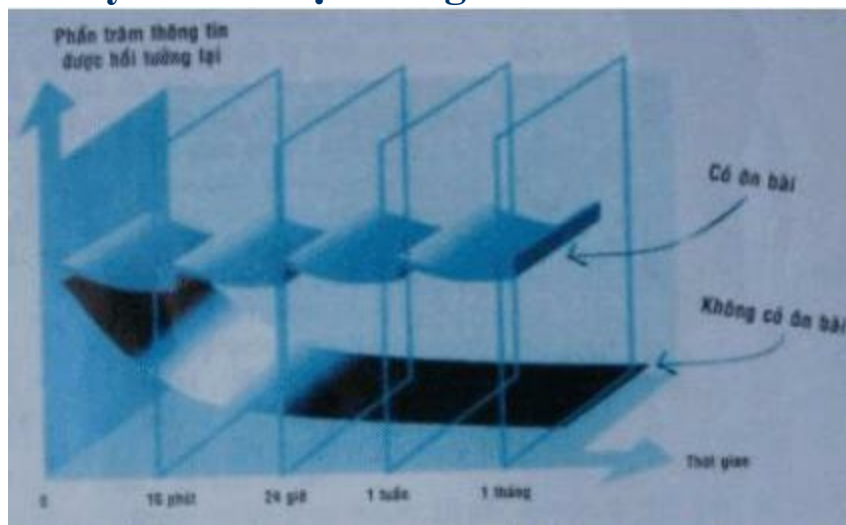
Nghiên cứu cho thấy nếu bạn không ôn bài trong vòng 24 giờ sau khi học bài, bạn sẽ quên 80% kiến thức vừa học. Đây là lý do tại sao nhiều học sinh thường than phiền họ quên gần hết mọi thứ trước kỳ thi. Những nỗ lực ôn bài trước kỳ thi giống như học lại từ đầu. Việc ôn bài này tốn thời gian cũng nhiều như lúc học ban đầu vì họ quên hầu hết các thông tin cần học.

Điều này có nghĩa là chúng ta nên ôn bài vào đúng thời điểm trí nhớ chúng ta đang ở đỉnh cao. Bằng cách này, việc ôn bài được hoàn tất trong 1 thời gian ngắn, và giúp những liên kết thông tin trong não trở nên bền vững hơn.

CÁCH ÔN BÀI HIỆU QUẢ

Việc ôn bài nên diễn ra trong một khoảng thời gian cụ thể sau mỗi lần học. lần ôn bài đầu tiên nên bắt đầu sau khi học 10 phút. Các nghiên cứu cho thấy

khả năng nhớ bài thường đạt đỉnh điểm sau khi học 10 phút rồi sau đó giảm từ từ. những lần ôn bài tiếp theo nên lần lượt diễn ra sau 24 giờ, sau một tuần, một tháng, và sau 3 đến 6 tháng. Thời gian biểu này giúp trí nhớ của bạn luôn luôn ở đỉnh cao. Biểu đồ dưới đây tóm tắt lại thời gian biểu ôn bài tối ưu nhất.



Lý tưởng nhất là bạn nên lên kế hoạch thời gian ôn bài sao cho giai đoạn ôn bài cuối cùng rơi vào 1 ngày trước ngày thi. Tuy nhiên, việc này phụ thuộc nhiều vào kế hoạch ôn bài của bạn và số lượng môn học bạn đang học

VIỆC ÔN BÀI TIẾT KIỂM THỜI GIAN

Có thể bạn nghĩ rằng: “Nếu mình làm theo phương pháp này, có phải là mình sẽ tốn nhiều thời gian hơn so với việc ôn bài 1 lần trước khi thi không?” Câu trả lời là “KHÔNG”.

Xin nhớ rằng, nếu bạn làm theo phương pháp học truyền thống là học 1 lần và ôn lại 1 lần trước khi thi, bạn đã quên 80-90% kiến thức trước khi ôn bài. Như thế, việc ôn bài của bạn cũng tốn nhiều thời gian như lúc bạn học ban đầu. Không những thế, việc ôn bài của bạn cũng tốn nhiều thời gian như lúc bạn học ban đầu, việc ôn bài như vậy cũng không hề củng cố lại những gì bạn đã học mà chỉ đơn thuần là học lại những gì bạn đã quên.

Do đó, nếu thông thường bạn mất khoảng 2 tiếng để học xong 1 chương sách, bạn sẽ cần gần 2 tiếng nữa để ôn lại nó. Vậy là bạn cần khoảng gần 4 tiếng để học và ôn lại chương đó.

Nếu bạn ôn bài 4 lần trước kỳ thi, việc học lúc bắt đầu của bạn sẽ tốn 2 tiếng nhưng các lần ôn bài sau khi học 10 phút, 24 giờ, một tuần, một tháng, và trước khi thi thì chỉ mất 10-15 phút mỗi lần. Lý do là vì bạn ôn bài vào đúng những thời điểm mà kiến thức vẫn còn rất dễ tìm trong trí nhớ.

Nếu bạn cộng tất cả thời gian học và ôn bài lại, bạn chỉ cần mất khoảng 3 tiếng, nghĩa là ít hơn cách học truyền thống gần 1 tiếng. Tuy nhiên, điều quan trọng hơn hết là khả năng lĩnh hội kiến thức của bạn lại gấp bốn năm lần so với cách ôn bài truyền thống vì bạn đã ôn bài trong lúc bạn còn nhớ rõ thông tin.

Xin chúc mừng bạn! Bạn đã được học hai phương pháp học hiệu quả nhất, <http://tiengun.hopto3.org>

đó là Sơ Đồ Tư Duy và hệ thống Trí Nhớ Siêu Đẳng. Bạn chắc chắn có thể đạt những kết quả mong muốn khi đã thành thạo 2 phương pháp này.

CHƯƠNG 11 NGHỆ THUẬT ỨNG DỤNG LÝ THUYẾT VÀO THỰC HÀNH

Sau khi được trang bị đầy đủ các kỹ năng của Trí Nhớ Siêu Đẳng, bạn đã nắm được một yếu tố quan trọng để đạt thành tích xuất sắc. Đó là khả năng nhớ lại thông tin và số liệu trong một khoảng thời gian ngắn.

Tuy nhiên, khả năng nắm vững lý thuyết chưa đảm bảo cho bạn 10 điểm. Yếu tố thứ 2 cũng quan trọng không kém. Đó là khả năng ứng dụng lý thuyết để trả lời câu hỏi thực hành trong kỳ thi.

Để tinh thông khả năng ứng dụng những gì được học, bạn phải phát huy một loạt kỹ năng suy nghĩ bao gồm sáng tạo, phân tích, lập luận. Chi tiết hơn, những kỹ năng suy nghĩ bạn cần phải thành thạo bao gồm:

- So sánh các dữ liệu để tìm ra sự khác nhau và giống nhau
- Phân tích thông tin và tìm mối liên hệ giữa các thông tin với nhau
- Xác định nguyên nhân và hệ quả
- Lựa chọn và sắp xếp các thông tin có liên quan
- Biết cách lập luận
- Giải quyết vấn đề một cách sáng tạo
- Giải thích và phát triển ý cụ thể
- Đánh giá độ tin cậy và tính đúng đắn của thông tin
- Phân biệt giữa các dữ kiện, các thông tin không phải dữ kiện và các ý kiến của cá nhân
- Đưa ra kết luận từ những bằng chứng cụ thể.

Mặc dù những kỹ năng ứng dụng này nghe có vẻ đáng sợ, bạn sẽ thành thạo chúng dễ dàng khi bạn biết cách sử dụng. Những học sinh sử dụng các kỹ năng này hiệu quả là do họ nắm được phương pháp. Một khi bạn học và nắm được những phương pháp này, bạn sẽ có thể đạt kết quả như họ.

PHƯƠNG PHÁP CỦA NGƯỜI THÔNG MINH

Quá trình suy nghĩ diễn ra từ việc đặt câu hỏi (cho bản thân tới việc hình thành các mối liên kết giữa thông tin mới và thông tin cũ mà bạn đã biết. Nếu bạn đang “suy nghĩ” về những gì tôi vừa nói, bạn có thể đang tự hỏi mình rằng “Thật không?” Mình có suy nghĩ bằng cách đặt câu hỏi không? Những học sinh thông minh thường đặt các câu hỏi hữu ích. Những học sinh kém không biết đặt câu hỏi về những gì họ vừa học. Ví dụ, nếu một học sinh giỏi cần đánh giá tính

xác thực của 1 sự việc, anh ta sẽ đánh giá bằng cách đặt câu hỏi như “Có bằng chứng nào về việc này không?”, “Nguồn gốc thông tin có đáng tin cậy không?”, “Thông tin có bị làm sai lệch hoặc bị ảnh hưởng bởi ý kiến cá nhân nào không?”. Một học sinh kém không bao giờ đặt những câu hỏi hiệu quả như trên. Hơn nữa, người thông minh biết cách sử dụng hình ảnh và các công cụ liên quan đến hình ảnh như Sơ Đồ Tư Duy, biểu đồ, sơ đồ và bảng biểu giúp họ hiểu rõ, phân tích và tận dụng thông tin. Mặt khác, những người kém thông minh không biết sử dụng hình ảnh và những công cụ liên quan đến hình ảnh.

NGHỆ THUẬT ỨNG DỤNG LÝ THUYẾT VÀO THỰC HÀNH

Trong bất kỳ môn học nào, cho dù là môn lịch sử, văn học, địa lý, vật lý hoặc toán học, luôn tồn tại một số phương pháp, khuôn mẫu hoặc phong cách đặt câu hỏi thông dụng trong kỳ thi. Hãy ghi nhớ, nghệ thuật ứng dụng lý thuyết vào thực hành bất kỳ môn nào cũng có bốn bước bạn phải thành thạo. Trong mỗi chương sách của từng môn bạn phải :

Bước 1: Xác định các dạng câu hỏi thường gặp

Bước đầu tiên là bạn phải xem qua tất cả các loại câu hỏi khác nhau như câu hỏi ra thi các năm trước, câu hỏi trong sách giáo khoa, câu hỏi kiểm tra thử và bài tập trong lớp. Từ đó, bạn hãy ghi chú lại các dạng câu hỏi thông dụng thường được đặt ra. Bạn sẽ phát hiện rằng luôn luôn tồn tại 1 một khuôn mẫu nhất định trong cách đặt câu hỏi.

Bước 2: Xác định các kỹ năng suy nghĩ tương ứng

Bạn sẽ phát hiện mỗi dạng câu hỏi như “Thông tin trên có hữu ích như thế nào trong việc...? hoặc “Bạn đồng ý đến mức độ nào về việc...?” yêu cầu các kỹ năng suy nghĩ khác nhau. Do đó, đối với từng dạng câu hỏi, bạn hãy xác định kỹ năng suy nghĩ cần thiết cho từng câu trả lời.

Ví dụ, trong tất cả câu hỏi dạng “Bạn đồng ý đến mức nào về việc...?”, người ra đề muốn kiểm tra các kỹ năng suy nghĩ sau đây của bạn:

- Khả năng lựa chọn thông tin liên quan để chứng minh các điểm đúng và điểm sai.
- Khả năng trình bày hai quan điểm cụ thể.
- Khả năng đánh giá dựa trên các chứng cứ hiện hữu.

Bước 3: Áp dụng phương pháp đạt điểm tối đa trong mỗi dạng câu hỏi

Mỗi dạng câu hỏi đòi hỏi 1 phương pháp cụ thể giúp bạn đạt điểm tối đa. Do đó, bước tiếp theo là bạn phải học các dạng trả lời câu hỏi tương ứng với từng dạng câu hỏi. Bạn có thể học cách trả lời thông qua thầy cô hoặc các bài giải mẫu.

Nói tóm lại, bạn cần ghi chú tất cả các dạng câu hỏi thông dụng cho từng môn học. Trong từng dạng câu hỏi, tìm hiểu những kỹ năng suy nghĩ cần có và các phương pháp trả lời tương ứng để đạt điểm tối đa. Cuối cùng, hãy thử hành 1 vài ví dụ của từng dạng câu hỏi.

Bước 1: Thu thập

Thu thập tất cả các dạng câu hỏi khác nhau khả thi trong từng chương. Tổng số dạng câu hỏi này luôn là 1 số nhất định.

Bạn có thể tìm thấy tất cả dạng câu hỏi từ các đề thi năm trước, sách bài tập, bài kiểm tra thử, và từ các trường khác đặc biệt là các trường giỏi nếu cần thiết. Bạn sẽ biết được là mình đã tìm đủ các dạng câu hỏi khi không thể tìm ra dạng nào nữa.

BƯỚC 2: Tìm hiểu các bước giải quyết câu hỏi

Đối với từng dạng câu hỏi thu thập được, bạn phải tìm ra các bước cần thiết để trả lời chúng. Bạn sẽ phát hiện ra trong từng dạng câu hỏi cụ thể, các bước giải quyết luôn giống nhau mặc dù dữ kiện có thể khác nhau.

Bước 3: Ghi nhớ các bước bằng thực hành

Cuối cùng, bạn phải thực hành các bước trả lời cho từng dạng câu hỏi ít nhất ba lần. Vậy thì tại sao có nhiều học sinh chăm chỉ thực hành hàng trăm câu hỏi mà vẫn lúng túng khi gặp các câu hỏi trong kỳ thi? Lí do là vì họ không sử dụng kỹ năng vừa đề cập bên trên mà chỉ thực hành các bài tập 1 cách ngẫu nhiên. Tôi sẽ giải thích vấn đề này bằng ví dụ minh họa bên dưới. Trong 1 chương sách (giả sử thôi gọi là chương X), bạn sẽ tìm được 1 tổng số dạng câu hỏi nhất định là N gọi là: $X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$ (minh họa bên dưới). Mỗi dạng câu hỏi yêu cầu các bước hoặc kỹ năng giải quyết cụ thể. Ví dụ: trong phần toán sơ cấp (giải phương trình), $y=x, y=x^2, y=x^3, y=x^4, \dots$ là các dạng câu hỏi khác nhau yêu cầu các bước hoặc công thức khác nhau để giải. Thêm vào đó, bạn sẽ thấy rằng khi từng dạng câu hỏi (ví dụ X_1) có rất nhiều biến thể khác nhau trong cách ra đề thi: $X_{1a}, X_{1b}, X_{1c}, X_{1d}, X_{1e} \dots$. Nhiều biến thể của 1 dạng câu hỏi được tạo ra bằng cách thay đổi số liệu liên quan. Ví dụ: $y=2x, y=2x+1, y=2x+2, y=3x, 2y=10x \dots$ là các biến thể khác nhau của $y=x$. Có bao nhiêu biến thể của cùng 1 dạng câu hỏi? Câu trả lời là vô hạn! Tuy nhiên, tất cả các biến thể của cùng 1 dạng câu hỏi có thể được giải quyết bằng cách sử dụng 1 công thức hoặc các bước giống nhau. Nếu bạn có thể giải quyết 1 biến thể (ví dụ X_{1a}), bạn có thể giải quyết được tất cả các biến thể còn lại.

THÊM PHẠM VI VÀ BIẾN THỂ

Trong khoảng thời gian ôn bài có hạn, làm thế nào để bạn có thể thành thạo tất cả các dạng câu hỏi ra thi? Câu trả lời là bạn chỉ cần thực hành mỗi dạng câu hỏi ít nhất 3 lần. Nói cách khác, bạn chỉ cần thực hành cách giải quyết X_1 ,

X2, X3,..., Xn. Lý do là khi bạn có thể trả lời X1, bạn có thể giải quyết tất cả các biến thể của X1 như X1a, X1b, X1c và cứ thế. Ví dụ: nếu bạn giải được $y = x + 3$, bạn cũng có thể giải được $y = x + 10$, $y = 2x + 4$, $y = 3x + 3$ Vấn đề nằm ở chỗ là đa số học sinh lãng phí thời gian cho việc thực tập hàng trăm câu hỏi mà thực ra đó chỉ là các biến thể của 1 vài dạng câu hỏi giống nhau. Do thời gian có giới hạn, họ không thể ôn hết tất cả các dạng câu hỏi từ X1 đến Xn vì họ lãng phí nhiều thời gian vào các biến thể, trong khi họ chỉ cần nắm vững dạng câu hỏi là đủ. Giả sử vì lý do đó, họ không ôn được đến X6. Nếu trong đề thi xuất hiện dạng câu hỏi X6, họ sẽ gặp khó khăn. Rõ ràng, vấn đề không phải là bạn thực tập bao nhiêu câu hỏi, mà là bạn thành thạo bao nhiêu dạng câu hỏi.

MỘT VÍ DỤ VỀ VẬT LÝ: TỐC ĐỘ, VẬN TỐC VÀ GIA TỐC

Chúng ta hãy cùng lấy một ví dụ từ môn vật lý cấp hai. Nếu bạn đã học về tốc độ, vận tốc và gia tốc, bạn sẽ phát hiện là có 20 dạng câu hỏi khác nhau. Dưới đây, tôi liệt kê tất cả 20 dạng câu hỏi và xếp loại chúng theo dạng câu hỏi dựa trên công thức và dạng câu hỏi dựa trên đồ thị.

TỐC ĐỘ, VẬN TỐC VÀ GIA TỐC

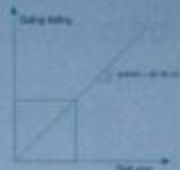
Từ công thức $v = d/t$ (v là vận tốc, d là quãng đường, t là thời gian)

1. Cho biết d và t , tìm v
2. Cho biết v và t , tìm d
3. Cho biết v và d , tìm t

Từ công thức $a = (v-u)/t$ (v là vận tốc cuối, u vận tốc đầu, a là gia tốc và t là thời gian)

4. Cho biết v , u và t , tìm a
5. Cho biết v , u và a , tìm t
6. Cho biết a , t và u , tìm v
7. Cho biết a , t và v , tìm u

Từ đồ thị quãng đường-thời gian



8. Cho biết t , tìm d
9. Cho biết d , tìm t
10. Cho biết t , tìm v (gradient của đường chéo)
11. Cho biết v (gradient của đường chéo), tìm t

Từ đồ thị vận tốc-thời gian



12. Cho biết t , tìm v
13. Cho biết v , tìm t
14. Cho biết t , tìm gia tốc a (gradient của đường chéo)
15. Cho biết a (gradient của đường chéo), tìm t
16. Cho biết v_1 , v_2 , t_1 , t_2 , tìm d (vùng bên dưới đồ thị)
17. Cho biết v_1 , d (vùng bên dưới đồ thị), t_1 , t_2 , tìm v_2
18. Cho biết d (vùng bên dưới đồ thị), v_2 , t_1 , t_2 , tìm v_1
19. Cho biết v_1 , v_2 , d (vùng bên dưới đồ thị), t_2 , tìm t_1
20. Cho biết v_1 , v_2 , t_1 , d (vùng bên dưới đồ thị), tìm t_2

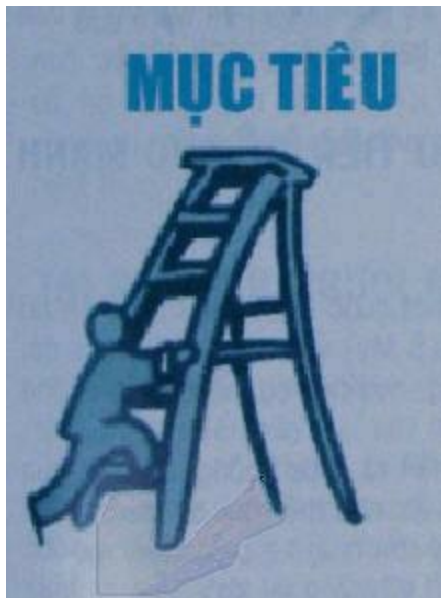
Hãy tiếp theo là tìm các bước giải quyết từng dạng câu hỏi trong 20 dạng kể trên. Cuối cùng, thực hành từng dạng câu hỏi ít nhất ba lần.

Xin chúc mừng bạn! Bạn đã hoàn thành phần Phương Pháp học Hiệu Quả. Bằng việc áp dụng thành thạo các phương pháp học tôi vừa đề cập tới, bạn sẽ được trang bị đầy đủ vũ khí đánh bại bất kỳ câu hỏi khó nào. Bây giờ chúng ta hãy chuyển sang một chủ đề hết sức thú vị...

CHƯƠNG 12 :DÁM ƯỚC MƠ, SỨC MẠNH CỦA MỤC TIÊU

THÀNH CÔNG KHÔNG PHẢI LÀ DO MAY MẮN

Chào mừng bạn đến với chương trình yêu thích nhất của tôi, mặc dù đây là Chương 12 trong sách, xác định mục tiêu lại là bước đầu tiên quan trọng nhất mà bạn phải thực hiện trong quá trình vươn đến thành công trong học vấn và cuộc sống, tôi cảm thấy rất phấn khởi khi được chia sẻ với bạn về sức mạnh của mục tiêu vì chính bản thân tôi đã gặt hái rất nhiều thành công từ việc xác định mục tiêu và hành động.



Tôi muốn nói với các bạn rằng tất cả mọi thứ tôi có được ngày hôm nay không phải do may mắn mà có. Thay vào đó, tôi thành công là do tôi đã mơ ước thành công và đã thiết kế con đường đi đến thành công của tôi là do tôi xác định ba mục tiêu lớn trong khi vẫn đang bị coi là một đứa trẻ dần dện. Đó là vươn lên dẫn đầu trong trường cấp hai, được tuyển vào trường trung học Victoria (trường trung học hạng nhất ở singapore thời đó), thi đậu và dẫn đầu trường đại học quốc gia singapore. Trong vòng 8 năm, tôi đã đạt được những mục tiêu tôi xác định. Tôi thành công chính xác theo đúng cách mà tôi đã hình dung.

Khi có được những thành công ban đầu, tôi càng có thêm động lực mạnh mẽ để xác định những mục tiêu to lớn hơn, vĩ đại hơn, tôi xác định rõ ràng những mục tiêu trong cuộc sống vượt xa ngoài việc học, tôi đã viết ra rằng tôi muốn trở thành tác giả của cuốn sách bán chạy nhất, sở hữu được nhiều công ty và đúng thế... Tôi muốn trở thành triệu phú. Tôi xác định mục tiêu đầy đam mê này khi chỉ mới 15 tuổi (và tôi nghĩ 17 tuổi hay hơn nữa cũng chưa là quá muộn). Vào tuổi đó, tôi vẫn chưa biết chắc chắn rằng mình phải làm gì để đạt những mục tiêu trên. Tuy nhiên, cái ý nghĩ được sống một cuộc sống do chính tôi thiết kế thật sự cuốn hút và thúc đẩy tôi làm việc thật chăm chỉ.



Vào năm 21 tuổi, cuốn sách đầu tiên của tôi, chính là quyển sách bạn đang đọc đây, trở thành một trong những cuốn sách bán chạy nhất ở Singapore. Vào tuổi 26, tôi đã biến ước mơ làm chủ 4 công ty thành hiện thực, mang lại thu nhập hơn một triệu đô la mỗi năm cho bản thân, tôi muốn mở đầu chương này bằng việc chia sẻ những điều này với các bạn không phải để khoe khoang hay tạo ấn tượng gì. Tôi thực sự hi vọng, thông qua những điều tôi chia sẻ, các bạn sẽ hiểu được lời nhắn nhủ của tôi, đó là bạn phải dám ước mơ, mục tiêu chính là động lực thúc đẩy bạn đi đến thành công.

Đại học Yale năm 1952: Bài học đầu tiên về sức mạnh của mục tiêu

Tôi đã nhận ra sức mạnh của mục tiêu thông qua một cuộc khảo sát thực hiện tại trường đại học Yale (một trong những trường đại học hàng đầu ở Mỹ) vào năm 1952, lúc đó, khóa sinh viên sắp tốt nghiệp được hỏi rằng họ có những mục tiêu cụ thể nào về những gì họ muốn đạt được sau khi tốt nghiệp.

Ngạc nhiên thay, chỉ có 3% trong tổng số sinh viên viết ra được những mục tiêu của họ. Những sinh viên này biết rất rõ là họ muốn có công việc như thế nào, họ muốn kiếm bao nhiêu tiền và họ khao khát những thành công nào. Họ còn thiết kế cuộc sống mơ ước của họ trong vòng 15-20 năm tới. Ngược lại, 97% số sinh viên còn lại không hề có mục tiêu nào cả. Họ bỏ mặc mọi thứ cho số phận với thái độ "chuyện gì tới sẽ tới".

20 năm sau, vào năm 1972, một cuộc khảo sát tiếp tục được thực hiện trên những sinh viên kể trên, kết quả cuộc khảo sát này thật đáng kinh ngạc, tổng thu nhập của 3% số sinh viên, những người đã xác định mục tiêu trước đó, đạt gấp ba lần tổng thu nhập của 97% số sinh viên còn lại, những người không xác định mục tiêu. Nói cách khác, trung bình mỗi sinh viên xác định mục tiêu có thu nhập cao gấp 97 lần thu nhập của mỗi sinh viên không xác định mục tiêu.

Chuyện gì đã làm nên sự khác biệt to lớn này ? Chắc chắn không phải vì mức độ thông minh hoặc khả năng của họ. Nói cho cùng thì tất cả họ đều tốt

nghiệp từ một trường đại học danh tiếng. Sự khác biệt chính là ở sức mạnh của mục tiêu.

Tiger Woods, Steven Spielberg và Bill Clinton giống nhau ở điểm nào ?

Nếu bạn để ý kỹ những người nổi tiếng, bạn sẽ nhận ra rằng họ thành công là do họ dám mơ ước về thành công đó rất sớm. Họ cũng hiểu rằng thành công mà họ có được là do họ đã lên kế hoạch để thành công.

Tiger Woods hiện là vận động viên đánh gôn số một thế giới. Ở tuổi 24, anh đã đạt nhiều thành tích trong môn thể thao gôn hơn bất kỳ ai khác trong lịch sử. Bạn có biết rằng Tiger đạt được những điều này là do anh đã xác định mục tiêu đánh bại những vận động viên đánh gôn hàng đầu và trở thành số một thế giới từ năm anh 8 tuổi không ?

Năm 12 tuổi, Steven Spielberg xác định mục tiêu trở thành nhà đạo diễn phim giỏi nhất, năm 36 tuổi, ông trở thành một trong những nhà làm phim thành công nhất trong lịch sử thế giới, ông đã đạo diễn bốn trong mười phim đạt doanh thu cao nhất thế giới và thu về nhiều giải thưởng điện ảnh nhất nhờ đâu mà ông có thể đạt được những thành công phi thường đến thế khi còn rất trẻ ? Một lần nữa, đó chính là nhờ ông hiểu được sức mạnh của mục tiêu.

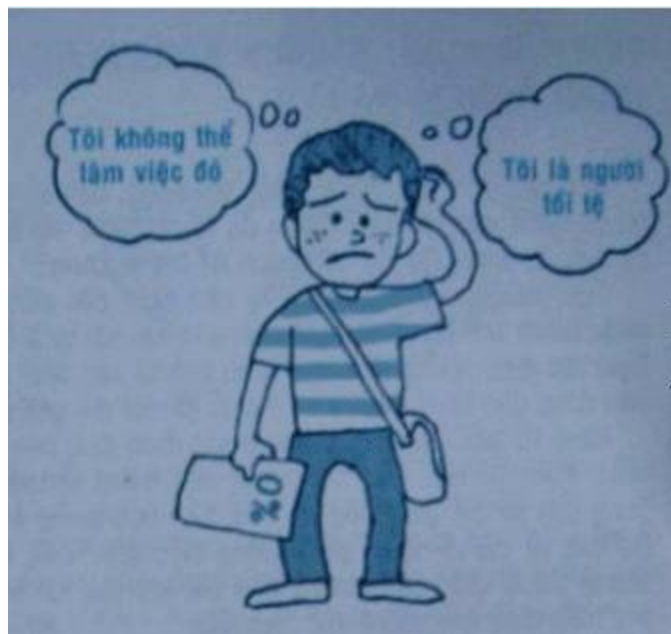
Cựu tổng thống Mỹ Bill Clinton, con của một góa phụ nghèo sống ở một nông trại nhỏ, xác định tham vọng trở thành tổng thống Mỹ khi vẫn còn là một đứa trẻ. Thầy cô, họ hàng, bạn bè đều nói với ông rằng "tĩnh dậy đi, đừng có mơ nữa nhóc!". Nhưng cũng như Woods và Spielberg, ông đã dám vạch ra tương lai và biến mơ ước thành hiện thực.

Tại sao mọi người không xác định mục tiêu ?:

Bạn có thể tự hỏi "nếu việc xác định mục tiêu có sức mạnh phi thường giúp bạn thành công đến vậy, tại sao mọi người lại không xác định mục tiêu?"

Khi còn nhỏ, chúng ta luôn có những ước mơ và mục tiêu bay bổng về tương lai. Chúng ta mơ ước được làm bác sĩ, lính cứu hỏa, ngôi sao điện ảnh và những anh hùng. Thật đáng tiếc, khi lớn lên, nhiều người trong chúng ta lại từ bỏ mục tiêu của mình và cũng không màng tới việc đạt mục tiêu mới. Dưới đây là ba lý do chính tại sao người ta không xác định mục tiêu.

Họ không tự tin



Lý do chính khiến người ta không xác định mục tiêu là vì họ thiếu tự tin, sự tự tin chính là cảm giác tin tưởng vào giá trị bản thân. Tôi thường khuyên các học sinh của tôi nên hướng tới những kết quả tốt nhất và những trường tốt nhất. Một số thường trả lời tôi rằng họ không bao giờ đạt được những kết quả đó, hay vào được những trường hạng nhất đó. Những học sinh khác thì trả lời rằng những kết quả tốt đẹp đó không dành cho họ mà là dành cho những "học sinh khác". Có thể là do trong quá khứ, thầy cô, cha mẹ hay bạn bè thường nói rằng chúng ta rất kém hoặc không có khả năng, tất cả những lời nhận xét này khiến chúng ta mất hẳn sự tự tin.

Họ không tin vào sức mạnh của mục tiêu

Nhiều học sinh không xác định mục tiêu là vì họ không tin vào việc làm này. Họ không tin vào sức mạnh của mục tiêu, họ đưa ra nhiều ví dụ về việc họ đã từng xác định mục tiêu trong quá khứ nhưng họ không đạt được. Chúng ta cũng được nghe nói về nhiều người xác định mục tiêu lớn lao nhưng thất bại. Lý do thất bại của tất cả những người này không phải là do việc xác định mục tiêu không có tác dụng, mà là do họ đã không cố gắng hết sức để đạt được mục tiêu, hoặc do họ áp dụng sai phương pháp và bỏ cuộc giữa chừng.

Việc xác định mục tiêu tự nó sẽ không mang lại thành công cho bạn, bạn phải hành động liên tục với một quyết tâm mãnh liệt để đạt được mục tiêu đề ra.

Họ sợ thất bại, họ sợ xấu hổ

Một lý do khác khiến học sinh không dám xác định mục tiêu là vì họ sợ thất bại và xấu hổ. Họ sợ rằng nếu họ xác định mục tiêu đạt tất cả điểm 10 mà không đạt được, họ sẽ cảm thấy thất bại tràn trề. Để né tránh thất bại, họ không bao giờ dám xác định mục tiêu. Nếu bạn không xác định mục tiêu, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy thất bại đúng không? Nhưng thật sự bạn đang thất bại, thêm vào đó, nếu bạn không bao giờ xác định mục tiêu, bạn cũng chẳng bao giờ thành

công cả.



Những học sinh giỏi dám xác định mục tiêu to lớn vì họ không tin vào thất bại. Khi họ không đạt được mục tiêu, họ không nghĩ đó là thất bại. Thay vào đó, họ xem đó là một kinh nghiệm cần học hỏi. Kết quả là họ không cảm thấy xấu hổ về việc này, họ biết rằng miễn là họ học hỏi kinh nghiệm và liên tục hành động, cuối cùng họ cũng sẽ đạt được mục tiêu. Thay vì mất tinh thần khi bị người khác cười chê, tôi muốn bạn chuyển sự nhạo báng đó thành sức mạnh và động lực thúc đẩy bạn. Chúng ta sẽ thảo luận vấn đề này nhiều hơn trong chương công thức để đạt điểm tuyệt đối.

Thật sự, động lực mạnh mẽ thúc đẩy tôi khi còn là một học sinh chính là việc tôi muốn chứng tỏ với tất cả thầy cô, bạn bè rằng họ đã sai. Họ càng cười nhạo tôi và nói rằng tôi không thể đạt được điều đó, tôi càng cảm thấy mạnh mẽ để học tập chăm chỉ, đạt được mục tiêu để chứng tỏ cho họ thấy. Vậy thì, đừng để nỗi sợ xấu hổ làm bạn mất tinh thần. Hãy biến nỗi sợ đó thành sức mạnh.

Mục tiêu là động lực thúc đẩy chúng ta tiến đến thành công.

Tại sao mục tiêu lại có tác động mạnh đến vậy? Tại sao xác định mục tiêu lại thúc đẩy chúng ta đi đến thành công? Mục tiêu có ba đặc tính mạnh mẽ sau đây có thể giúp chúng ta thành công.

Mục tiêu dẫn đường cho quyết định và hành động của chúng ta

Mục tiêu mà bạn xác định sẽ luôn hướng dẫn cuộc sống của bạn từng giây từng phút. Mục tiêu dẫn đường cho những lựa chọn và hành động của bạn. Nếu mục tiêu của bạn là trở thành học sinh giỏi nhất trường, bạn sẽ có những lựa chọn gì? Bạn sẽ chọn việc tập trung trong lớp học, ghi chú đầy đủ, chuẩn bị chu đáo cho kỳ thi. Khi bạn bè rủ bạn đi chơi sau giờ học, bạn sẽ từ chối vì bạn biết rằng việc đó không giúp bạn đạt được mục tiêu. Mặt khác, nếu bạn xác định mục tiêu trở thành một người chơi gôn chuyên nghiệp như Tiger Woods, bạn có lựa chọn và hành động khác không? Dĩ nhiên ! bên cạnh việc tập trung đạt điểm cao ở trường, bạn sẽ chọn việc tập đánh gôn và dành hàng giờ liền để chơi gôn, tương tự, nếu mục tiêu của bạn là trở thành vận động viên bơi lội cấp quốc gia,

bạn sẽ quyết định đi tập bơi. Bạn thấy không, mục tiêu quyết định những việc bạn làm, mục tiêu quyết định những lựa chọn trong cuộc sống của bạn.

Nguy hiểm nhất là khi không có những mục tiêu. Khi bạn không có mục tiêu, bạn không biết tập trung vào việc gì và bạn sẽ có khuynh hướng làm những việc mà bạn cảm thấy quan tâm vào thời điểm đó. Bạn sẽ di chuyển khắp mọi hướng để rồi quay lại đúng chỗ cũ thay vì tiến lên theo một hướng nhất định. Nói đơn giản, bạn chỉ hành động theo đám đông như một con cừu không hơn không kém.

Một nguy hiểm nữa từ việc không xác định mục tiêu rõ ràng là tiềm thức của bạn sẽ tự tạo ra những mục tiêu nguy hại. Trước khi tôi được học cách xác định mục tiêu trong chương trình thiếu niên siêu đẳng, tôi đã từng có những mục tiêu nguy hại như "xem tivi càng nhiều càng tốt", "né tránh việc học", "gây khó khăn cho thầy cô", "ngủ càng nhiều càng tốt" và "ráng đừng để thi rớt là được". Không có gì bất ngờ khi tôi luôn nhận những kết quả tệ hại, những mục tiêu nguy hại này hướng tôi ra khỏi con đường thành công và tiến thẳng đến thất bại. Vậy thì xin bạn ghi nhớ rằng, nếu bạn không quyết định và lên kế hoạch về những gì bạn muốn, tiềm thức của bạn sẽ quyết định những mục tiêu nguy hại thay bạn.

Mục tiêu thúc đẩy chúng ta

Trong thời gian tôi còn là một học sinh kém, tôi luôn tự hỏi rằng làm thế nào mà những bạn học giỏi cùng lớp có thể tìm thấy đủ năng lượng và động lực để hoàn thành tất cả bài tập, hoặc ôn bài kỹ lưỡng cho bài kiểm tra? Làm thế nào mà họ có thể học nhiều giờ liền, thậm chí vào cuối tuần, không xem tivi, không chơi trò chơi điện tử, không đi chơi? Bí quyết của họ là gì? Làm thế nào mà họ có nhiều động lực thúc đẩy đến thế trong khi tôi luôn cảm thấy lười biếng, mệt mỏi? Tôi đã phát hiện ra bí quyết nằm ở những mục tiêu mà chúng ta xác định, mục tiêu tiếp thêm năng lượng và sức mạnh cho chúng ta. Không có mục tiêu chúng ta luôn cảm thấy lười biếng, mệt mỏi.

Bạn có bao giờ cảm thấy buồn ngủ, mệt mỏi khi phải học một chương sách nào đó không? Nhưng cùng lúc đó, nếu bạn được chơi trò chơi điện tử yêu thích của bạn, bạn lại cảm thấy dồi dào năng lượng và có thể chơi hàng giờ liền không biết mệt đúng không? Vậy mà, ngay khi vừa cầm quyển sách lên đọc, bạn lại ngáp ngáp dài và cảm thấy hết sức buồn ngủ. Tại sao lại như vậy?

Khi chơi trò chơi điện tử, chúng ta có một mục tiêu rõ ràng, đó là chiến thắng. Điều này tiếp thêm năng lượng và động lực để chúng ta tiếp tục chơi. Vấn đề là khi chúng ta học bài, đa số chúng ta không có mục tiêu rõ ràng là đạt điểm 10 hay vươn lên đứng nhất, do đó não bộ của chúng ta tự ngưng hoạt động và làm chúng ta mất năng lượng. Ngay khi bạn xác định những mục tiêu hào hứng

trong việc học cho bản thân, bạn sẽ tìm thấy nguồn năng lượng thúc đẩy bạn vượt qua sự lười biếng.

Mục tiêu giải phóng tiềm năng của chúng ta

Một lý do khác của việc xác định mục tiêu là mục tiêu giúp chúng ta vượt xa hơn khả năng bình thường để đạt những kết quả tuyệt vời. Giả sử bạn luôn nhận điểm hai môn toán, đây là điểm số bình thường của bạn, và bạn xác định mục tiêu đạt điểm 10 trong kỳ thi sắp tới. Bằng việc xác định mục tiêu điểm 10, bạn sẽ bắt đầu học theo một cách khác, bạn ghi chú bài giảng chi tiết hơn, tìm hiểu rõ hơn về những khái niệm còn mờ mịt, dành nhiều thời gian hơn để giải những bài toán khó. Kết quả là, ngay cả khi bạn không đạt điểm 10, bạn cũng có thể đạt điểm 8-9, cao hơn nhiều so với điểm số hai trung bình của bạn.

Xác định mục tiêu trong từng lĩnh vực cuộc sống

Tất cả chúng ta đều biết rằng công nhân là người xây dựng nên những căn nhà. Nhưng trước khi họ bắt đầu công việc xây dựng, họ cần những kiến trúc sư thiết kế ngôi nhà. Tại sao vậy? Bởi vì việc thiết kế này giúp họ biết được mái nhà cao bao nhiêu, có bao nhiêu cửa ra vào, có bao nhiêu cột nhà, v.v... Họ sẽ làm theo đúng thiết kế để xây nên một căn nhà hoàn chỉnh.

Các công nhân có xây được nhà mà không cần bản thiết kế không? Điều này nghe có vẻ nực cười. Nếu không có bản thiết kế cụ thể, họ chỉ có thể xây một cách vô tội vạ đến khi không còn gạch mà vẫn không biết hình thù căn nhà ra sao. Chuyện gì sẽ xảy ra? Sản phẩm của họ sẽ chỉ là một ngôi nhà siêu vẹo, xấu xí với hình thù kỳ quái.

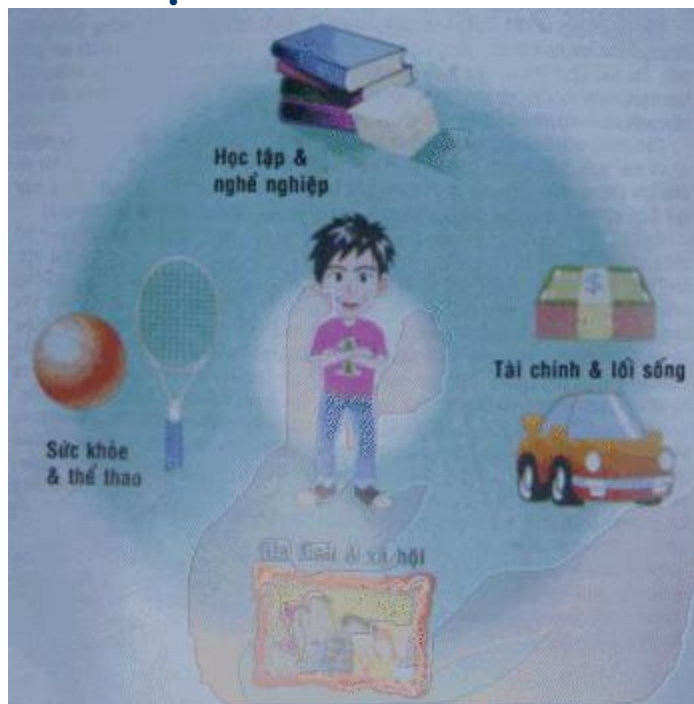
Bạn có thể cho rằng việc xây nhà mà không có bản thiết kế là vô lý. Vậy bạn có nhận ra việc chúng ta sống cũng giống như việc xây dựng một căn nhà? Ấy thế mà, nhiều người sống mà không có kế hoạch nào về cuộc sống tương lai sau này. Sống mỗi ngày cũng giống như việc đặt từng viên gạch xây nhà. Nếu bạn cứ liên tiếp xây từng viên gạch mà không biết bạn đang xây gì, cuối cùng bạn sẽ xây được một cuộc sống không như ý chút nào. Thật đáng tiếc, nhiều người không nhận ra được điều này cho đến khi họ phải gánh chịu một cuộc sống tồi tệ. Lúc ấy, họ mới nhận ra rằng lẽ ra họ có thể có một cuộc sống tốt đẹp hơn nhiều nếu họ biết thiết kế cuộc sống của họ.

Khi bạn xây nhà, bạn phải thiết kế tất cả mọi phần của căn nhà như phòng ngủ, phòng tắm, nhà bếp, v.v... Tương tự, khi bạn xác định mục tiêu trong cuộc sống, bạn phải tập trung vào tất cả những lĩnh vực đem lại cho bạn một cuộc sống mong muốn. Ví dụ, chẳng có ích gì khi bạn học rất giỏi nhưng lại không có sức khỏe. Cũng chẳng ích gì khi bạn có một nghề yêu thích, có sức khỏe tốt nhưng lại cực kỳ nghèo.

Nhìn chung, bạn phải thiết kế và xác định mục tiêu trong bốn lĩnh vực cuộc

sống, đó là:

- Mục tiêu về học tập và nghề nghiệp
- Mục tiêu về sức khỏe và thể thao
- Mục tiêu về tài chính và lối sống
- Mục tiêu về gia đình và xã hội



Xác định mục tiêu to lớn hấp dẫn

Nhiều người nói với tôi rằng họ vẫn không cảm thấy có động lực thậm chí ngay sau khi họ đã xác định mục tiêu, họ vẫn không cảm thấy muốn hành động. Lý do là vì những mục tiêu mà họ đề ra không đủ hấp dẫn đối với họ.

Muốn có được quyết tâm, động lực để hành động kiên trì, bạn phải xác định những mục tiêu to lớn. Những mục tiêu to lớn là những mục tiêu vượt xa ngoài khả năng hiện tại của bạn. Điều này quan trọng nhất là ý nghĩ đạt được những mục tiêu ấy thật sự làm bạn cảm thấy hết sức hạnh phúc, phấn khởi.

Khi tôi xác định mục tiêu vươn lên dẫn đầu trường (một mục tiêu rất lớn), ý nghĩ đạt được mục tiêu này thật sự làm tôi cảm thấy vui sướng, nhất là khi tôi đang là học sinh đứng chót lớp lúc bấy giờ. Cảm giác vui sướng đặc biệt này thúc đẩy tôi thức đêm thức hôm học hành chăm chỉ. Một mục tiêu to lớn khác của tôi là kiếm được một triệu đôla. Mục tiêu này thúc đẩy tôi mạnh mẽ đến mức tôi đã thành lập công ty đầu tiên của mình năm 15 tuổi và làm hai công việc cùng lúc khi vẫn còn đi học.

Thay vào đó, nhiều người có khuynh hướng xác định mục tiêu dễ dàng, nhỏ bé với ý nghĩ rằng những mục tiêu này dễ đạt được hơn nhiều so với những mục tiêu khác. Vấn đề ở đây là những mục tiêu này không thúc đẩy bạn hành động được. Nếu tôi xác định mục tiêu là một trong 50 học sinh giỏi nhất trường, tôi sẽ không cảm thấy hào hứng bằng việc tôi muốn trở thành học sinh giỏi nhất.

Chắc hẳn là bạn đã nghe bạn bè, thầy cô nói rằng "Đừng nên quá tham vọng, hãy sống thực tế". Đa số những người nói câu này đều lo sợ thử thách to lớn vì họ sợ thất bại, những người như vậy sống một cuộc sống tầm thường, tẻ nhạt.

Những người vĩ đại được những thành công vĩ đại ít khi "có óc thực tế" theo tiêu chuẩn của đa số mọi người. Họ thiên về những ước mơ mà người khác cho là ảo tưởng nhưng họ lại cảm thấy thật hạnh phúc khi nghĩ đến lúc ước mơ đó thành hiện thực, điều này thúc đẩy họ bằng mọi giá phải đạt được những ước mơ ấy. Anh em nhà Wright bị người đời nhạo báng là điên rồ khi họ có ý tưởng chế tạo máy bay. Khi cựu tổng thống Mỹ John Kenedy xác định mục tiêu đưa con người lên mặt trăng và trở về trái đất, mọi người cho là ông ta đang ảo tưởng. Nhưng hiện nay, chúng ta đã đạt được tất cả những điều đó và còn nhiều hơn. Tại sao? Chính là nhờ vào những ước mơ táo bạo và hầu như không tưởng của những con người dám nghĩ, dám làm này.

Sáu bước xác định mục tiêu hiệu quả

Bây giờ thì bạn đã hiểu sức mạnh và tầm quan trọng của việc xác định mục tiêu, bạn phải học cách tạo ra những mục tiêu thúc đẩy bạn đi đến cùng. Những quyết tâm đầu năm mới thường bị bỏ ngang chỉ vì không có khả năng thúc đẩy mạnh mẽ, đó chỉ là những ước mơ nhỏ bé, yếu ớt. Để mục tiêu có thể làm động lực thúc đẩy chúng ta, bạn phải làm theo sáu bước sau đây:

Viết ra những gì bạn muốn một cách cụ thể

Bước đầu tiên là viết ra những mục tiêu của bạn càng chi tiết càng tốt, khi bạn xác định mục tiêu cụ thể, tâm trí bạn sẽ tập trung tốt hơn để đạt mục tiêu đó. Khi mục tiêu của bạn qua chung chung hoặc không rõ ràng, tâm trí bạn sẽ gặp khó khăn trong việc đạt được những gì bạn thật sự muốn. Ví dụ, những mục tiêu như "tôi muốn học toán khá hơn", "tôi muốn thi tốt", "tôi muốn tiết kiệm nhiều tiền hơn" và "tôi muốn có một công việc ổn định" là những mục tiêu không rõ ràng.



Việc học môn toán khá hơn có thể có nghĩa là tăng thêm được ba điểm, bốn điểm hoặc, năm điểm môn toán, thi tốt có thể đơn thuần chỉ là thi đậu với điểm

năm hoặc có thể đạt điểm 10. Một công việc ổn định cũng có thể là làm người thu dọn rác hoặc một nhà khoa học. Cả hai nghề này đều ổn định.

Thay vào đó, mục tiêu của bạn nên cụ thể như "tôi muốn tăng điểm toán từ bốn điểm lên chín điểm", "tôi muốn đạt sáu điểm 10 và một điểm 9 trong kỳ thi", "tôi muốn tiết kiệm hai mươi ngàn đồng một tuần và hai triệu đồng trước khi tôi mười bảy tuổi" hoặc "tôi muốn trở thành một nhà vật lý hạt nhân chuyên nghiên cứu các dạng năng lượng thay thế".

Liệt kê tất cả những lợi ích và những lý do cho việc đạt mục tiêu

Nguyên nhân tại sao nhiều người không quyết tâm để đạt mục tiêu là vì họ không có những lý do rõ ràng tại sao họ muốn đạt được mục tiêu đó. Chúng ta ít khi có động lực làm một việc gì trừ khi chúng ta biết rõ nguyên nhân và lợi ích của nó. Bởi thế, sau khi bạn đã xác định mục tiêu, bạn hãy viết ra ít nhất năm lý do tại sao bạn phải đạt mục tiêu đó. Ngoài ra, bạn cũng cần viết ra những lợi ích đi kèm với mục tiêu đó. Xác định một mục tiêu sẽ không thúc đẩy được bạn trừ khi bạn có những lý do chính đáng, thuyết phục.

Lên kế hoạch hành động

Vạch ra kế hoạch chi tiết và những hành động cụ thể để tiến gần đến mục tiêu đề ra. Một cuốn sổ sắp xếp thông tin và một cuốn lịch sẽ giúp bạn lên kế hoạch hiệu quả.

Ví dụ:

Kế hoạch của tôi là tạo SƠ ĐỒ TƯ DUY cho môn lịch sử và áp dụng các kỹ năng trí nhớ siêu đẳng để ghi nhớ thông tin.

Các bước hành động của tôi là tạo ra hai SƠ ĐỒ TƯ DUY mỗi ngày trong vòng hai tuần tới, sau đó tôi sẽ dành ba tiếng mỗi ngày cho tuần kế tiếp để ghi nhớ thông tin.

Xác định thời hạn

Tiếp theo, bạn phải xác định thời hạn cụ thể để đạt mục tiêu của bạn. Nếu bạn không có thời hạn cụ thể, bạn sẽ có khuynh hướng trì hoãn cho đến khi mục tiêu của bạn bị lãng quên. Xác định thời hạn cụ thể có nghĩa là viết rõ ra ngày tháng năm bạn phải đạt mục tiêu đó.

Tiếp thêm cảm xúc cho mục tiêu của bạn

Hầu hết những hành động trong ngày của chúng ta không phải do lý trí mà là do cảm xúc chúng ta thúc đẩy. Về mặt lý thuyết, chúng ta muốn đạt một mục tiêu và biết rõ thật sự thúc đẩy chúng ta hành động. Bởi thế, đây là một trong những bước quan trọng nhất, bạn phải nhắm mắt lại, tưởng tượng bạn đã đạt được mục tiêu đề ra và tận hưởng cảm giác vui sướng.



Thỏa mãn, cũng như những lợi ích do việc được mục tiêu mang lại.

Tôi muốn bạn hãy mơ mộng về việc đạt được ước mơ của bạn cho đến khi ước mơ đó trở nên rất thật trong tâm trí bạn, làm như vậy sẽ giúp bạn có nguồn cảm hứng dồi dào để hành động kiên định về mục tiêu.

Lấy đà bằng việc hành động ngay tức khắc

Thông thường, mọi người xác định mục tiêu, lên kế hoạch hành động rồi chỉ để trì hoãn chúng đến ngày hôm sau. Chẳng bao lâu, họ sẽ chần chừ và không bao giờ bắt đầu thực hiện mục tiêu. Bạn phải tránh điều này bằng việc làm một cái gì đó ngay sau khi bạn viết xong mục tiêu để lấy đà cho các chuỗi hành động tiếp theo sau này. Cho dù lúc đó là một giờ sáng, bạn cũng nên làm một chuyện gì đó giúp bạn tiến gần đến mục tiêu hơn một chút. Ngay khi bạn vừa xác định mục tiêu là nâng cao điểm toán, bạn nên cầm quyển sách toán lên đọc ít nhất vài trang. Ngay khi bạn vừa xác định mục tiêu mua một chiếc xe hơi mới, nên đi đến phòng triển lãm lấy những tờ quảng cáo, việc lấy đà ngay lập tức này có sức mạnh phi thường giúp bạn tiếp tục hành động kiên định tiến dần về phía mục tiêu của bạn.

Áp phích mục tiêu

Nếu mục tiêu không phải là thứ bạn xác định rồi bỏ qua một bên và thường chỉ xem lại sau một năm, mục tiêu là những việc bạn phải làm thường xuyên xem xét, ghi nhớ và hành động hướng đến chúng hàng ngày. Một thói quen tốt bạn chỉ cần có là bắt đầu một ngày mới bằng việc đọc đi đọc lại những mục tiêu trong cuốn sổ của bạn. Một phương pháp tốt khác nữa là bạn nên tóm tắt các mục tiêu trong học tập của bạn vào một tờ giấy lớn rồi dán lên tường. Bằng cách này, bạn sẽ luôn được nhắc nhở về mục tiêu ngay khi bạn vừa thức dậy mỗi buổi sáng.

Lên kế hoạch cho cuộc sống

Bên cạnh việc xác định mục tiêu trong bốn lĩnh vực trọng yếu trong cuộc sống (học tập/ngề nghiệp, sức khỏe/thể thao, tài chính/lối sống và gia đình/xã hội), bạn phải xác định những mục tiêu dài hạn cũng như những mục tiêu ngắn hạn, những mục tiêu ngắn hạn là những mục tiêu bạn muốn đạt được trong

vòng hai năm tới.

Nhiều học sinh không cảm thấy có động lực thậm chí sau khi đã xác định tất cả các mục tiêu đạt điểm 10 vì họ không biết họ muốn làm gì trong tương lai xa sau này. Tôi luôn nói với các học sinh của tôi rằng họ sẽ không bao giờ có động lực trong học tập trừ khi họ biết được họ muốn làm gì trong tương lai. Nếu bạn không có định hướng rõ ràng về cuộc sống của bạn trong vòng 10 tới 15 năm từ bây giờ, việc đạt được điểm 10 hoặc học một môn học không hề có ý nghĩa hay động lực nào thúc đẩy bạn.

Nói cách khác, nếu bạn có mục tiêu dài hạn trở thành một nhà chính trị hoặc thậm chí một tổng thống, bạn sẽ có động lực học lịch sử, kinh tế, chính trị. Bạn sẽ có động lực thi đậu vào trường trung học hạng nhất. Nếu bạn có mục tiêu dài hạn trở thành một diễn viên, bạn sẽ có động lực học văn học, tâm lý con người, truyền thông đại chúng, lịch sử. Bạn cũng sẽ thấy được sự cần thiết của việc thi đậu vào trường nghệ thuật.

Vậy thì, đây là lúc bạn bắt đầu mơ ước và quyết định bạn muốn làm gì trong vòng 15 năm tới. Những mơ ước về nghề nghiệp gì? Bạn mơ ước được làm cho công ty nào hay bạn mơ ước thành lập công ty riêng của bạn? Bạn muốn kiếm bao nhiêu tiền? Bạn muốn sống một cuộc sống như thế nào? Chiếc xe mơ ước của bạn như thế nào? Bạn muốn mình làm được những gì? Được đi du lịch nghỉ mát mỗi năm hai lần? Bạn còn muốn làm được gì nữa?

Những giấc mơ tương lai tuyệt đẹp này sẽ đem lại cho bạn ý nghĩa, niềm say mê, khát khao vượt trội được điểm cao và được tuyển vào những trường danh tiếng nhất. Khi bạn nghĩ về tất cả những ước mơ của bạn, hãy để trí tưởng tượng của bạn bay bổng để tạo ra được những gì bạn khát khao. Để làm được điều này, bạn cần phải để cảm xúc của bạn tăng vọt. Lý do là vì con người chúng ta có khuynh hướng làm việc theo cảm xúc chứ không phải theo lý trí.

Mỗi khi bạn đã ghi lại tất cả những ước mơ dài hạn của bạn, tôi muốn bạn biến chúng thành bản thiết kế trên một mảnh giấy lớn. Đây chính là bản thiết kế cuộc sống của bạn. Bạn có thể dán nó lên tường nơi mà bạn có thể dễ dàng nhìn thấy để tiếp thêm cảm hứng cho mỗi ngày. Không có giới hạn về những gì bạn có thể vẽ trên bản thiết kế cuộc sống của bạn. Tuy nhiên, sau đây là một số chi tiết quan trọng mà bạn cần phải thiết kế:

-Viết ra những gì bạn muốn đạt được một cách cụ thể

-Viết ra thời hạn đạt được mục tiêu

-Viết ra tuổi của bạn trong từng giai đoạn

Thiết kế cuộc sống của bạn

Bạn đã sẵn sàng định hướng cho những thành tựu mà bạn muốn đạt được trong cuộc sống chưa? Tốt lắm, xin nhớ rằng bạn có thể đủ tiềm năng và năng

lực để đạt những kết quả phi thường. Vậy thì bạn hãy thiết kế cuộc sống của bạn với niềm đam mê và niềm tin tuyệt đối. Chúc bạn vui vẻ với công việc thiết kế cuộc sống của chính mình!

Xác định mục tiêu cá nhân của bạn

Khi hoàn tất, bạn có thể sử dụng bốn bước xác định mục tiêu để viết ra những mục tiêu cá nhân của bạn trong cuốn sổ tay hay nhật ký. Đây chính là tất cả những mục tiêu bạn cần phải đạt được để có một cuộc sống như bạn đã phác thảo trong bản thiết kế.

Thiết kế áp phích mục tiêu

Bạn đã hoàn thành việc xác định mục tiêu chưa ? Tốt lắm. Bây giờ, tôi muốn bạn hãy thiết kế một áp phích mục tiêu cho kỳ thi sắp tới của bạn. Vẽ lại những mục tiêu đó trên một tờ giấy lớn với nhiều màu sắc và hình ảnh. Dán tờ giấy này lên tường nơi bạn học bài ở nhà khi đã hoàn tất

Xác định mục tiêu và não bộ của bạn sẽ tìm được cách thực hiện

Trong khi xác định mục tiêu, một trong những niềm tin quan trọng nhất mà bạn phải có đó là tin rằng bạn có thể đạt bất cứ điều gì bạn khao khát. Bạn hãy lên kế hoạch cho cuộc sống của bạn với một niềm tin tuyệt đối như thế.

Thậm chí nếu vào lúc này bạn chưa chắc chắn được phương pháp để đạt mục tiêu, không có vấn đề gì cả. Cứ xác định mục tiêu đi. Nếu bạn có thể tìm đủ lý do tại sao bạn muốn đạt những mục tiêu đó, não bộ của bạn sẽ hướng dẫn bạn xác định con đường đi đến mục tiêu. Mục tiêu thật sự khiến não bộ chúng ta luôn minh mẫn và lĩnh hội tất cả những cơ hội xung quanh. Không có mục tiêu, chúng ta có khuynh hướng bỏ lỡ những cơ hội trong cuộc sống

Vậy việc xác định tất cả các mục tiêu này có nghĩa bạn sẽ thành công sao? Không thể chắc chắn điều này, nếu mục tiêu của bạn không được hỗ trợ bằng những hành động vững chắc, mục tiêu sẽ chỉ mãi là ước mơ. Nhưng nếu bạn hành động để đạt được mục tiêu, những mục tiêu này sẽ trở thành hiện thực. Vậy thì chúng ta phải làm gì để tự thúc đẩy bản thân mình hành động? Hãy khám phá về việc này trong chương tiếp theo.

CHƯƠNG 13 : ĐỘNG LỰC MẠNH MỀ VƯỢT QUA SỰ LƯỜI BIẾNG

Vượt qua sự lười biếng

Đã bao nhiêu lần bạn xác định mục tiêu mà không bao giờ bắt tay vào hành động để đạt mục tiêu đó? Hoặc đã bao nhiêu lần bạn hành động nhưng lại bỏ dở chỉ sau vài ngày đầu ?



Tất cả chúng ta đều biết rõ những việc chúng ta nên làm trong cuộc sống như ôn bài cho kỳ thi quan trọng, nhưng vì một lý do nào đó, chúng ta không bao giờ thật sự bắt tay vào làm cho đến khi mọi việc đã quá trễ. Thói quen lười biếng này ảnh hưởng đến hầu hết mọi người chúng ta. Nó đơn thuần ngăn chặn mọi hành động mà chúng ta biết sẽ mang lại lợi ích cho bản thân.

Lười biếng là nhân tố chính phá hoại sự thành công. Bạn có thể xác định những mục tiêu tuyệt vời nhất và đề ra những kế hoạch hoàn hảo nhất, nhưng nếu bạn không hành động, bạn đã thất bại rồi.

Khi bạn lười biếng, bạn cũng cảm thấy không làm chủ được cuộc sống của mình đúng không? Cảm giác lo sợ nhắc nhở bạn nên ngừng xem tivi để học bài, nhưng một động lực hấp dẫn khác lại lôi kéo bạn tiếp tục xem thêm một chương trình tivi nữa. Để vượt qua thói quen lười biếng bạn phải học cách làm chủ nó thay vì để nó làm chủ bạn.

Động lực thúc đẩy của nỗi khổ và niềm vui



Hai động lực chính thúc đẩy hành động của chúng ta là nỗi khổ và niềm vui. Chúng ta luôn luôn hành động theo hướng né tránh những gì chúng ta nhận thức là nỗi khổ và tiến gần đến những gì chúng ta nhận thức là niềm vui. Tại sao chúng ta cứ liên tục trì hoãn việc làm bài tập đến phút cuối cùng mặc dù chúng ta biết rằng nên làm bài từ sớm? Đơn giản vì đa số chúng ta luôn nghĩ việc học rất cực khổ và ngược lại, gắn liền niềm vui với những việc khác như xem tivi. Làm thế nào để chúng ta có thể bắt tay vào làm bài tập ? Thông thường, chúng ta chỉ bắt tay vào làm bài tập khi ngày mai là hạn chót nộp bài hoặc khi chúng ta cảm thấy bị áp lực nặng nề từ bạn bè-những người đã làm xong bài tập đó. Nhưng tại sao chúng ta lại có thể làm bài tập vào lúc ấy mà không phải sớm hơn? Lý do là ngay lúc ấy, chúng ta nhận thức được việc không làm bài tập sẽ khiến chúng ta gánh chịu một hậu quả tệ hại hơn khi không nộp bài đúng hạn, điều này sẽ khiến chúng ta bắt tay vào hành động.

Thay vì trở thành nô lệ của nỗi khổ và niềm vui như thế, bạn hãy chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình. Bạn hãy tận dụng những động lực này để thúc đẩy bạn hành động theo những gì bạn muốn như kiên trì học bài, ôn bài và hoàn tất bài tập trước thời hạn. Chất lượng công việc của bạn phụ thuộc vào việc bạn gắn liền nó với nỗi khổ hay niềm vui một cách có ý thức hay vô ý thức. Không có việc gì tự nó là khổ hay vui cả mà chỉ vì chúng ta gắn việc đó với nỗi khổ vào việc không đạt được kết quả như ý. Học sinh này không bao giờ lười biếng trong học tập, kết quả là họ luôn đạt điểm 9-10.

Thay vào đó, những học sinh khác lại luôn có ý nghĩ rằng việc học rất cực khổ, họ cảm thấy vui khi không phải học. Những học sinh này luôn lười biếng và không bao giờ hoàn thành kế hoạch để đạt mục tiêu. Để vượt qua sự lười biếng, họ cố gắng thử tất cả mọi cách nhưng những cách này lại không giải quyết được tận gốc vấn đề. Trong tâm trí, họ vẫn gắn liền nỗi khổ với việc học, còn niềm vui

với việc không phải học. Đây là lý do tại sao cho dù họ cố gắng đến mức nào, cuối cùng họ vẫn quay lại tình trạng lười biếng cũ.

Bởi thế, chìa khóa để khắc phục tình trạng lười biếng là bạn phải thay đổi những việc bạn gắn liền với nỗi khổ hoặc niềm vui. Bạn phải học cách gắn liền niềm vui với việc học và nỗi khổ với việc lười biếng ngay từ bây giờ.

Lập trình lại não bộ

Đầu tiên, bạn hãy xác định bạn muốn thay đổi những hành động hiện tại nào và bạn muốn thay thế chúng bằng những hành động mới nào. Ví dụ, bạn có thể muốn thay thế thói quen "Nước đến chân mới nhảy" trong việc học (lười biếng) của bạn bằng thói quen học tức thì.

Lập trình lại não bộ của bạn để hành động ngay lập tức

Bước 1

Viết ra trong khoảng trống bên dưới tất cả những hậu quả mà bạn có thể phải gánh chịu nếu bạn tiếp tục lười biếng. Ví dụ, bạn có thể thi rớt, ở lại lớp, bị thầy cô, gia đình la rầy và bị bạn bè cười nhạo. Viết ra càng nhiều hậu quả càng tốt để làm bạn cảm thấy thật sự sợ hãi.



Bước 2

Tận dụng trí tưởng tượng của bạn để cảm nhận thật rõ những nỗi khổ được liệt kê phía trên mà bạn phải hứng chịu nếu tiếp tục lười biếng, bạn hãy tưởng tượng những gì bạn sẽ thấy, sẽ nghe và sẽ cảm nhận khi gánh chịu nỗi khổ đó.



Bài tập thực hành này nhằm mục đích tạo ra đủ cảm xúc thúc đẩy bạn từ bỏ thói quen xấu. Ví dụ, hãy tưởng tượng bạn bị điểm kém. Khi nhìn thấy bạn bè được điểm cao, bạn cảm thấy hối hận, tức giận và thất vọng vì không chuẩn bị bài sớm hơn. Bạn cảm thấy đau đớn vì không được nhận vào trường hoặc lớp học mà bạn lựa chọn.

Hình dung bản thân bạn bị cha mẹ thầy cô la rầy, bạn bè khinh rẻ, hãy tạo ra càng nhiều cảm giác đau đớn càng tốt. Tưởng tượng về nỗi đau đó càng thật càng tốt.

Hãy dành ra ba phút và làm việc đó ngay bây giờ

Kế tiếp tôi muốn bạn hãy tưởng tượng trong cuộc sống của bạn sẽ ra sao trong vòng 5 năm tới nếu bạn tiếp tục thói quen lười biếng này. Tôi muốn bạn tưởng tượng ra tình huống tệ hại nhất có thể xảy ra. Bạn có thể tưởng tượng bạn thân bị bỏ rơi, không có bạn bè, thất nghiệp và hối hận tràn trề về những việc trong quá khứ. Một lần nữa, hãy sử dụng hình tượng, âm thanh, cảm giác để tạo ra cảm xúc thật sự.

Hãy dành ra ba phút làm việc đó ngay bây giờ

Khi bạn đã bắt đầu cảm thấy thôi thúc phải vượt qua sự lười biếng, bây giờ bạn có thể tưởng tượng cuộc sống của bạn trong 10 năm tới nếu bạn vẫn giữ thói quen lười biếng này. Một lần nữa, hãy tưởng tượng tình huống tồi tệ nhất có thể xảy ra và biến nó thành cảm giác thật ngay bây giờ. Ví dụ, bạn có thể tưởng tượng lương của bạn rất thấp, bạn phải mặc những bộ quần áo xấu xí cũ kĩ, ăn những loại thức ăn hạng bét, ở trong một căn phòng trọ tồi tàn và hầu như không có bạn bè.

Hãy dành ra ba phút và làm việc đó ngay bây giờ

Tại sao bạn phải làm những việc này? Bởi vì bạn chỉ bắt đầu cảm thấy hối hận và ước gì bạn có thể thay đổi sự việc khi mọi việc đã quá muộn. Chỉ đến khi bạn không có kiến thức, không có tiền và không có tương lai, bạn mới thốt lên

"giá mà lúc trước mình..." Thật đáng tiếc, mọi việc đến lúc ấy đã quá trễ. Vậy thì, trước khi việc này xảy ra, bạn hãy tưởng tượng những hậu quả tệ hại nhất để buộc mình phải hành động ngay tức thì và không bao giờ phải nói "giá mà..."

Bước ba:

Tiếp theo là gắn kết càng nhiều niềm vui càng tốt vào thói quen mới mà bạn muốn sở hữu. Trước hết, bạn hãy viết ra trong khoảng trống dưới đây những cảm xúc vui sướng và những kết quả tốt đẹp bạn sẽ nhận được nếu bạn chăm chỉ học tập.

Bước bốn:

Một lần nữa, đây là một bước rất quan trọng để lập trình lại não bộ của bạn. Hãy tưởng tượng như thể bạn đang cảm nhận và trải nghiệm được niềm vui tốt đỉnh mang lại từ việc ôn bài sớm. Hãy tưởng tượng bạn nhận được sổ liên lạc với những điểm số bạn hằng ao ước. Đây là chìa khóa mở ra cánh cửa thành công của bạn.

Hãy cảm nhận sự thỏa mãn và niềm hạnh phúc khi bạn nhận được kết quả học tập xứng đáng. Hình dung cảnh bạn tốt nghiệp đại học trong sự khen ngợi của gia đình, thầy cô, bạn bè. Hãy nếm trải vị ngọt thành công này một cách thật sự



Hãy dành ra ba phút và làm việc đó ngay bây giờ

Bây giờ khi bạn nghĩ về việc học, bạn phải cảm nhận được nhiều cảm xúc tích cực hơn trước đây. Bây giờ, tôi muốn bạn hãy tưởng tượng về cuộc sống của bạn trong 5 năm tới tính từ thời điểm mà bạn bắt đầu chăm chỉ học tập. Bạn có thể hình dung bản thân học trong một trường đại học danh tiếng và nhận được các học bổng có giá trị.

Hãy dành ra ba phút và làm việc đó ngay bây giờ

Cuối cùng, hãy hình dung bản thân bạn trong 10 năm tới với một công việc mà bạn khao khát, hãy cảm nhận thật sự những cảm xúc tuyệt vời đó.

Hãy dành ra ba phút và làm việc đó ngay bây giờ

Bước năm

Ở bước này, bạn cần phải phá vỡ thói quen hành động cũ của bạn và lập trình bản thân theo một thói quen mới. Bắt đầu từ bây giờ, hãy thực hiện những hành động mà bình thường bạn không làm hoặc thay đổi cách làm hiện tại của bạn. Thay vì giết thời gian một cách vô vị trước màn hình tivi hoặc đi ngủ ngay khi vừa đi học về, bạn hãy ôn nhanh lại bài hoặc đọc sách. Thậm chí bạn nên chạy bộ hoặc tập thể dục trong chốc lát.

Con người ai cũng có thói quen, chúng ta cần phải phá vỡ những thói quen xấu khiến ta luôn luôn thất bại.

Cuối cùng, lặp lại hai bài thực hành tưởng tượng trên thường xuyên (ít nhất hai lần một tuần) cho đến khi bạn lập trình được hành động mới của bạn.

Bài học từ cuộc sống: Catherine đã vượt qua sự lười biếng bằng cách nào

Một trong những người bạn của tôi-Catherine-đã chia sẻ với tôi cách cô vượt qua sự lười biếng của mình. Catherine là học sinh giỏi nhất trong vòng hai năm liền ở một trường trung học danh tiếng ở Singapore. Cô quý trọng giấc ngủ và những giờ phút nghỉ ngơi, thư giãn.

Cô luôn quan niệm rằng nếu cô cứ tiếp tục trì hoãn việc làm bài tập thì cô sẽ phải ngủ ít hơn và có ít thời gian nghỉ ngơi, thư giãn hơn sau này. Chính vì thế, cô gắn liền nỗi khổ với việc lười học và niềm vui với việc học, ôn bài, làm bài ngay lập tức. Quan niệm đơn giản này đã thúc đẩy cô tận dụng tối ưu được thời gian học và vươn lên dẫn đầu trường đại học quốc gia Singapore.

Vài mẹo khác để thúc đẩy hành động ngay lập tức

Ngoài việc lập trình não bộ của bạn, sau đây là một vài việc khác bạn có thể làm để vượt qua sự lười biếng. Tất cả những mẹo này đều dựa trên một quy luật: gắn liền nỗi khổ với sự lười biếng và gắn liền niềm vui với hành động.

Tự cam kết với bản thân.

Cách tốt nhất để thuyết phục bản thân hành động là bạn phải tự cam kết là bạn sẽ hành động để đạt mục tiêu, mọi người đều muốn đạt điểm 10 nhưng không phải ai cũng quyết tâm hành động để đạt được nó. Sự khác biệt giữa việc muốn một chuyện gì đó với quyết tâm đạt được nó nằm ở chỗ "quyết tâm". Điều đó có nghĩa là bạn phải đặt mục tiêu học tập lên trên hết tất cả các vấn đề khác trong cuộc sống. Nếu bạn muốn biến giấc mơ thành hiện thực, bạn phải chắc chắn rằng bạn quyết tâm đạt được nó chứ không chỉ đơn thuần là thích được có nó.

Bạn phải viết bản cam kết của bạn trên giấy theo cách mà bạn xác định mục tiêu. Ký tên vào bản cam kết này và đưa cho cha mẹ, bạn bè xem làm chứng. Kế tiếp, dán tờ cam kết của bạn lên tường để bạn có thể nhớ việc này mỗi ngày.

Quảng bá về bản cam kết của bạn.

Việc tự cam kết với bản thân có sức mạnh phi thường, nhưng vẫn không đủ. Lý do là vì đa số mọi người đều tìm được lời biện hộ cho việc không thực hiện được bản cam kết. Bởi thế, bạn phải quảng bá bản cam kết của bạn.

Hãy nói với bạn bè, thầy cô, cha mẹ, thậm chí họ hàng của bạn là bạn sẽ đạt 7 điểm 10 trong kỳ thi. Liệu mọi người có cười nhạo bạn không?

Nếu họ cười nhạo bạn, thay vì cảm thấy mất tinh thần, hãy để sự nhạo báng này làm động lực thúc đẩy bạn. Thật sự, họ càng cười nhạo bạn bao nhiêu thì càng tốt bấy nhiêu. Bằng cách đưa uy tín của mình ra đặt cược, bạn không còn lựa chọn nào khác ngoài việc phải hành động quyết liệt.

Thường xuyên xem lại các mục tiêu của bạn

Xem lại các mục tiêu của bạn hàng ngày, đặc biệt là những mong muốn cụ thể của bạn. Lý do và lợi ích của việc đạt được những mục tiêu đó. Việc này giúp tâm trí bạn luôn tập trung và đi đúng hướng. Thông thường, những yếu tố khách quan bên ngoài luôn ảnh hưởng bạn. Do đó, việc xem lại mục tiêu sẽ giúp bạn không đi lệch hướng.

Tự thưởng cho bản thân.



Một điều rất quan trọng là bạn phải biết cách tự thưởng cho bản thân khi bạn hoàn thành từng chặng đường nhỏ đi tới mục tiêu. Mỗi khi bạn đạt được một điều gì đó dù rất nhỏ nhất như làm bài kiểm tra tốt hoặc nộp bài về nhà đúng hạn, hãy tự thưởng cho mình. Hãy nghỉ ngơi thư giãn bằng cách đi dạo hoặc ở nhà xem tivi.

Tự thưởng, bạn phải tự trừng phạt mình bất cứ khi nào bạn lười biếng. Nếu bạn lười biếng và không làm xong bài tập đúng hạn, bạn phải thức khuya vào đêm hôm sau để hoàn tất bài tập đó. Thậm chí, bạn cũng không xem chương trình tivi ưa thích của bạn nếu bạn lười biếng.

CHƯƠNG 14: CÔNG THỨC ĐẠT ĐIỂM TUYỆT ĐỐI

Tôi luôn tin rằng có một công thức hoặc phương pháp chung giúp các học sinh giỏi đạt thành tích cao trong học tập. Nói cách khác, thành công luôn có bí quyết riêng của nó. Nếu chúng ta nắm được bí quyết đó, chúng ta có thể đạt được kết quả tương tự.



Bạn có bao giờ tự hỏi làm thế nào mà một số bạn bè của bạn không cần bỏ nhiều thời gian học mà vẫn đạt điểm 10 một cách dễ dàng không? Trong khi đó, bạn phải thức khuya thức hôm để ôn lại hàng đống tài liệu trước kỳ thi mà vẫn chỉ nhận được điểm trung bình mà thôi. Trong chương này, tôi muốn chia sẻ với bạn một số công thức bí mật giúp tất cả các học sinh giỏi giảm tối thiểu thời gian học mà vẫn đạt kết quả tối đa.

Công thức một: Kiên định

Một đặc tính chung mà tôi nhận thấy ở tất cả những học sinh giỏi là họ rất kiên định trong học tập. Điều này có nghĩa là họ luôn trong tư thế sẵn sàng trả lời bất cứ câu hỏi nào về bài giảng họ vừa được học.

Những học sinh này duy trì sự kiên định để đảm bảo rằng họ hiểu toàn bộ bài giảng. Mặt khác, hầu hết các học sinh còn lại không hề kiên định. Trong suốt năm học, họ gần như không hề học hay cố hiểu hết về những gì đang được học. Khi kỳ thi đến gần, họ bắt đầu hoảng sợ, học bài chăm chỉ, thức đêm thức hôm với hy vọng tiếp thu được toàn bộ kiến thức chỉ trong vòng một tháng ngắn ngủi. Hậu quả là họ thường nhận điểm kém mặc dù họ có vẻ rất chăm chỉ.

Phương pháp để giữ vững sự kiên định.

Dưới đây là một số cách hữu ích nhằm giúp bạn luôn kiên định trong suốt năm học. Tôi đã phát hiện ra đây là những cách mà tất cả các bạn học sinh giỏi sử dụng.

Đọc bài trước khi nghe giảng

Bạn có cảm thấy khó theo kịp những gì thầy giáo giảng trong lớp không?

Đừng lo lắng, bạn không phải là người duy nhất. Sau 20 phút nghe giảng, hầu hết học sinh đều có khuynh hướng lo ra hoặc không thể tiếp thu thêm nữa. Khi lớp học kết thúc, họ chỉ hiểu được khoảng 30% bài giảng và nhớ được khoảng 10%. Sang ngày hôm sau, họ chỉ còn nhớ được 2% hoặc ít hơn. Thật lãng phí thời gian học trong lớp.



Những học sinh giỏi mặt khác lại hiểu và nhớ được 100% bài giảng khi kết thúc lớp học. Làm thế nào mà họ làm được như thế ? Đó là nhờ vào việc họ tìm hiểu về chương sách mà thầy giáo sẽ giảng trước khi họ đến lớp. Sau đó, họ đọc sách trước khi nghe giảng và ghi chú bằng sdtđ. Vì họ đã đọc sách trước và tạo sdtđ, họ rất dễ dàng theo kịp bài giảng của thầy.

Tập trung và đặt câu hỏi.

Bạn có thắc mắc "Nếu mình đã đọc sách rồi, vậy thì mình cần gì đến lớp và nghe giảng về những gì mình đã biết để làm gì? Tôi tin rằng công việc của thầy không chỉ là để dạy bạn về những dữ kiện mà còn giúp bạn hiểu rõ những chỗ bạn chưa hiểu.

Bởi thế, bạn hãy tận dụng bài giảng của thầy để làm sáng tỏ những vấn đề bạn còn lẩn cẩn, cũng như giúp não bạn ghi nhớ kiến thức tốt hơn. Nếu bạn làm được điều này, bạn sẽ thật sự hiểu rõ và ghi nhớ 100% bài học trước khi ra khỏi lớp.

Ôn nhanh bài trong vòng 24 tiếng

Trên đường từ trường về nhà, bạn hãy nhắm ôn nhanh bài vừa học. Việc này giúp trí nhớ bạn lưu giữ kiến thức lâu hơn nhiều. Ngoài ra, sau 24 tiếng, bạn cũng nên áp dụng phương pháp ôn bài như đã hướng dẫn ở Chương 10. Trước khi kỳ thi đến, bạn sẽ có thể thư giãn vì bạn đã học mọi thứ trong năm học.

Luôn hoàn tất bài tập về nhà trước khi đến lớp.

Bằng việc hoàn tất bài tập về nhà trước khi đến lớp, bạn sẽ tận dụng được thời gian một cách tối đa. Bạn sẽ biết được những chỗ bạn còn yếu, những vấn đề bạn gặp khó khăn và khắc phục chúng sớm hơn. Thêm vào đó, bài tập về nhà sẽ giúp bạn biết được là liệu bạn đã hiểu toàn bộ những gì được học hay chưa.

Tìm hiểu lỗi trong bài tập về nhà

Nếu bạn làm sai bài tập về nhà, đừng bỏ qua 1 bên. Bạn hãy tìm hiểu tại sao bạn làm sai ngay lập tức. Nếu không, bạn sẽ có thể phạm lỗi đó trong bài thi.

CÔNG THỨC 2: RÚT KINH NGHIỆM SAU KHI PHẠM LỖI

Không như đa số học sinh nghĩ, những học sinh giỏi không phạm lỗi ít hơn những học sinh kém. Ngược lại, họ phạm lỗi nhiều hơn bất cứ ai khác. Khác ở chỗ là họ chỉ phạm lỗi trong lúc làm bài tập và rút kinh nghiệm trước kỳ thi. Cho nên, họ rất hiếm khi phạm lỗi trong lúc thi.

Phạm lỗi giúp bạn kiểm tra kiến thức một cách tốt nhất

Khi bạn phạm lỗi trong bài tập về nhà hoặc bài kiểm tra trong lớp, không có nghĩa là bạn sẽ suốt đời phạm lỗi và không bao giờ làm tốt được. Phạm lỗi chỉ đơn thuần giúp bạn phát hiện ra rằng bạn chưa thật sự hiểu bài và chưa áp dụng kiến thức tốt. Quan trọng là bạn phải biết khắc phục lỗi và rút ra kinh nghiệm

Hãy để việc phạm lỗi giúp đỡ bạn, không phải làm hại bạn



Hãy thay đổi cách nhìn của bạn về việc phạm lỗi. Những học sinh giỏi xem việc phạm lỗi là dấu hiệu cho biết rằng phương pháp hiện tại của họ không hợp lý. Kết quả là họ liên tục thay đổi cách học cho đến khi họ có thể chuẩn bị thật chu đáo cho kỳ thi.

Không có thất bại, chỉ có bỏ cuộc

Miễn là bạn rút ra kinh nghiệm từ thất bại và việc phạm lỗi, điều chỉnh phương pháp học của bạn, cuối cùng bạn sẽ thành công. Tuy nhiên, nếu bạn bỏ cuộc vì phạm lỗi, bạn quả thật đã thất bại ngay từ lúc đó.

BÀI HỌC TỪ CUỘC SỐNG: NGƯỜI KHÔNG BIẾT ĐẾN THẤT BẠI

Hầu hết những danh nhân hoặc những nhà kinh doanh thành đạt đều đặt chân lên đỉnh vinh quang sau khi vượt qua những thử thách to lớn có thể đánh bại đa số những người bình thường khác. Tuy nhiên, người mà cuộc đời ông khiến tôi ngưỡng mộ nhất là người đã....

- Được sinh ra trong một căn nhà gỗ, cha mẹ mù chữ
- Không được đi học đẳng hoàng
- Không hề có một tấm gương nào để noi theo
- Mất mẹ vào năm 9 tuổi.
- Kinh doanh phá sản năm 22 tuổi.
- Thất bại trong nỗ lực trở thành luật sư năm 23 tuổi.
- Phá sản lần 2 năm 25 tuổi
- Vượt qua nỗi đau mất người thân năm 26 tuổi
- Vượt qua khủng hoảng tinh thần năm 32 tuổi
- Ứng cử vào quốc hội và thất bại năm 37 tuổi
- Thất bại trong nỗ lực trở thành Phó Tổng thống năm 47 tuổi
- Thất bại trong cuộc bầu cử Thượng nghị viện năm 49 tuổi
- Được bầu cử trở thành vị Tổng Thống thứ 16 của Hoa Kỳ năm 51 tuổi

Người đàn ông này là Abraham Lincoln, một trong những vị tổng thống Mỹ được tôn trọng nhất. Mặc dù thất bại liên tiếp, ông vẫn tin rằng ông xứng đáng nhận được những thành công vĩ đại. Đối với ông, thất bại chỉ đơn thuần là một trong những dấu hiệu ám chỉ rằng ông phải tiếp tục thay đổi cách thức hành động, làm việc chăm chỉ hơn cho đến khi ông đạt được mục tiêu to lớn nhất. Bởi thế, mỗi khi bạn phạm lỗi và nghĩ rằng đến đây là hết, hãy nghĩ đến Abraham Lincoln.

CÁCH THỨC 3: TẬN DỤNG TRIỆT ĐỂ CÁC BÀI TẬP THỰC HÀNH VÀ BÀI KIỂM TRA

Nhiều học sinh không nhận ra được sự quan trọng của bài tập thực hành và bài kiểm tra. Họ xem đây như một gánh nặng trong học tập. Những bài kiểm tra thật ra là công cụ định vị được bạn đang dừng ở đâu trên con đường đi đến thành công.

Nếu bạn luôn nhận điểm kém trong các bài kiểm tra, rất khó mà bạn đạt điểm 10 trong kỳ thi học kỳ. Nếu bạn kiên định, hiểu được bài và làm tốt trong các lần kiểm tra, chắc chắn bạn sẽ làm bài thi tốt. Trước khi chúng ta có thể tận dụng triệt để những bài kiểm tra này để cải thiện bản thân, chúng ta phải làm hai việc. Đó là cố gắng làm bài kiểm tra hết sức mình và rút kinh nghiệm sau mỗi bài kiểm tra.

Cố gắng làm bài kiểm tra thật tốt

Chỉ khi chúng ta chuẩn bị thật kỹ cho bài kiểm tra, chúng ta mới có thể phân tích kết quả nhận được để phát hiện điểm yếu thật sự hoặc khẳng định điểm mạnh của chúng ta. Nhiều học sinh không bận tâm đến việc học bài để làm kiểm tra. Cho nên, khi học bị điểm kém, họ không thể biết được kết quả kém này là do cách họ học chưa đúng hay chỉ do là họ chưa thật sự cố gắng. Hậu quả là họ không biết được họ cần phải cải thiện những chỗ nào.

Rút kinh nghiệm sau mỗi lần kiểm tra

Làm bài kiểm tra và làm bài thi chỉ có ích nếu bạn rút kinh nghiệm về kết quả mà bạn nhận được. Rút kinh nghiệm là phân tích tại sao bạn phạm lỗi. Một khi bạn biết được điều này, bạn có thể sửa chữa khuyết điểm. Chắc chắn nếu gặp câu hỏi tương tự đó lần nữa bạn sẽ không phạm lỗi tương tự. Trước khi đi thi, bạn phải bảo đảm rằng bạn sẽ không phạm lỗi nào nữa.

Xác định dạng lỗi mà bạn đã phạm

Việc đầu tiên bạn phải làm khi nhận lại bài kiểm tra hoặc bài thi đã được chấm điểm là phải xác định dạng lỗi mà bạn đã phạm. Tổng cộng có 4 dạng lỗi hoặc 4 lý do tại sao bạn trả lời sai câu hỏi.

Dạng 1: Không chuẩn bị bài (C)

Dạng lỗi này đầu tiên là do bạn không chuẩn bị bài hoặc không học bài đó. Kết quả là bạn không biết cách trả lời câu hỏi. Thông thường điều này xảy ra là do bạn không đủ thời gian ôn bài hoặc nghĩ rằng bài đó sẽ không xuất hiện trong bài kiểm tra.

Dạng 2: Quên bài (Q)

Dạng lỗi này xảy ra là do bạn không thể nhớ được các dữ kiện mặc dù có thể là bạn đã dành thời gian ôn bài và hiểu ra được các bài liên quan.

Dạng 3: Không thể áp dụng kiến thức (A)

Dạng lỗi thứ ba xuất hiện khi bạn học bài, nhớ bài nhưng lại không biết cách áp dụng những gì bạn học để trả lời câu hỏi. Đặc biệt là khi bạn gặp dạng câu hỏi đòi hỏi bạn phải suy nghĩ nhiều hơn là chỉ viết ra những gì bạn nhớ.

Ví dụ, bạn có thể đã học và ghi nhớ những công thức tính tốc độ, vận tốc và gia tốc. Tuy nhiên, bạn không thể trả lời được các câu hỏi vật lý vì nó yêu cầu bạn phải áp dụng công thức theo cách mà bạn không hiểu được.

Bạn cũng có thể phạm lỗi này khi chỉ đơn thuần viết ra các dữ kiện trong khi câu hỏi cần sự phân tích, so sánh điểm giống và khác nhau hoặc giải thích.

Dạng 4: Bất cẩn (B)

Dạng lỗi này thông thường nhất của các học sinh học hành chăm chỉ, ghi nhớ kiến thức và họ biết áp dụng kiến thức. Tuy nhiên, họ vẫn trả lời câu hỏi sai, đơn giản chỉ vì họ bất cẩn. Lỗi này còn được gọi là "lỗi ngu ngốc". Bạn thường chỉ phạm lỗi này trong khi làm bài thi. Khi về nhà và thử trả lời lại câu hỏi đó, bạn lại có thể trả lời chính xác. Lỗi này thường xảy ra trong môn vật lý, toán học, hóa học.

Đánh dấu lại các lỗi bất cẩn, ghi chú chữ "B" kế bên đó. Nếu bạn không chuẩn bị bài, ghi chú chữ "C". Tương tự, ghi chú chữ "A" cho phần câu hỏi bạn không hiểu cách áp dụng kiến thức và chữ "Q" cho phần câu hỏi bạn không nhớ gì đã học.

Tại sao chúng ta phải phân loại lỗi?

Bạn phải xác định và phân tích các dạng lỗi mà bạn phạm phải trong bài kiểm tra để biết được khả năng thật sự của bạn.

Hãy để tôi cho bạn một ví dụ. Giả sử Nam và Hoa đều nhận điểm 5 cho bài kiểm tra môn hóa học. Có vẻ như họ có thực lực ngang nhau trong môn học này. Tuy nhiên, nếu bạn phát hiện ra tất cả những lỗi Nam phạm phải đều là lỗi bất cẩn (B) và lỗi của Hoa là do cô ấy không biết áp dụng kiến thức được học (A). Vậy là bạn biết rằng thật ra Nam học giỏi hóa hơn Hoa. Nam chỉ cần tìm cách ngăn ngừa sự bất cẩn trong khi Hoa phải học nhiều hơn nữa.

Bước 2: Tìm cách khắc phục lỗi

Dạng 1: Không chuẩn bị bài (C)

Dạng lỗi đầu tiên này rất dễ giải quyết. Nếu bạn liên tục thi rớt vì đã không học những chương cần thiết thì câu trả lời là bạn phải lên kế hoạch sao cho bạn có đủ thời gian chuẩn bị tất cả kiến thức cho kỳ thi. Nắm được lịch thi sẽ giúp bạn lên kế hoạch phân chia thời gian hợp lý.

Dạng 2: Quên bài (Q)

Nếu lý do của việc bạn không làm bài tốt là vì bạn quên kiến thức nhanh chóng, đó là do bạn sử dụng sai cách ghi nhớ dữ kiện. Bạn cần phải áp dụng các quy luật của Trí Nhớ Siêu Đẳng và Hệ Thống Trí Nhớ đã được học ở chương 8,9 và chương 10.

Một lý do khác là bạn không ôn bài đầy đủ. Trong Chương 10 và chương 17, bạn sẽ thấy rằng bạn cần ôn ít nhất ba lần trước kỳ thi.

Dạng 3: Không thể áp dụng kiến thức (A)

Nếu bạn phát hiện ra rằng bạn không thể áp dụng những gì bạn đã đọc và ghi nhớ, đó là vì bạn đã không dành đủ thời gian thực tập trả lời các dạng bài tập có thể ra thi. Bạn có thể chỉ làm một vài câu hỏi mẫu trong kỳ thi nhưng điều đó không đủ. Bạn phải làm tất cả các dạng câu hỏi từ dễ đến khó.

Trong chương 11, bạn đã biết rằng bạn phải xem sách giáo khoa, bài tập về nhà, các bài kiểm tra, các đề thi năm trước để tổng hợp tất cả các dạng câu hỏi khác nhau có thể ra đề thi, rồi sau đó là học các bước giải quyết chúng.

Dạng 4: Bất cẩn

Trước khi bạn có thể giải quyết được vấn đề lỗi bất cẩn, bạn phải hiểu tại sao bạn phạm lỗi ấy. Các lỗi bất cẩn là kết quả của việc không tập trung đọc câu hỏi hoặc đưa ra câu trả lời vội vàng do thời gian có hạn trong phong thi. Có ba cách để khắc phục vấn đề này.

1. Dành thời gian kiểm tra lại bài

Luôn luôn dành khoảng nửa tiếng để kiểm tra lại câu trả lời của bạn. Nếu thời gian thi quy định là 3 tiếng, bạn nên cố gắng trả lời tất cả câu hỏi trong

vòng 2 tiếng rưỡi rồi dành nửa tiếng còn lại để kiểm tra các câu trả lời một cách chi tiết. Chú ý về các lỗi bất cẩn bạn hay phạm phải khi làm bài tập về nhà.

2. Đọc nhép miệng câu hỏi và câu trả lời

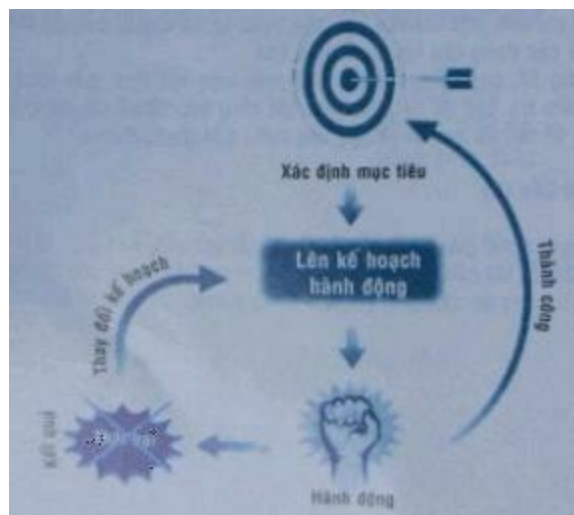
Để tập trung cao độ hơn, bạn hãy thử nhép miệng khi bạn đọc câu hỏi và viết câu trả lời.

3. Thực tập trả lời câu hỏi nhiều hơn

Trước kỳ thi, thực tập các dạng câu hỏi có thể ra đề thi nhiều lần cho đến khi thông thạo các bước giải quyết vấn đề. Trong phòng thi, bạn sẽ có thể trả lời những câu hỏi này một cách chính xác.

CÔNG THỨC 4: CÔNG THỨC ĐẠT ĐIỂM TUYỆT ĐỐI

Tất cả 3 công thức mà chúng ta đã đề cập phía trên có thể được tóm tắt thành 1 công thức tối ưu để thành công trong học tập và luôn đạt điểm tuyệt đối.



Bước đầu tiên là xác định mục tiêu rõ ràng, cụ thể và thành quả bạn muốn đạt được. Chúng ta đã thảo luận về việc này trong Chương 12.

Xác định mục tiêu cũng không ích gì trừ khi bạn đề ra một kế hoạch hành động ở bước thứ 2 để đạt mục tiêu đó. Quyển sách này chứa đựng hàng loạt những phương pháp học Siêu Đẳng mà bạn có thể áp dụng.

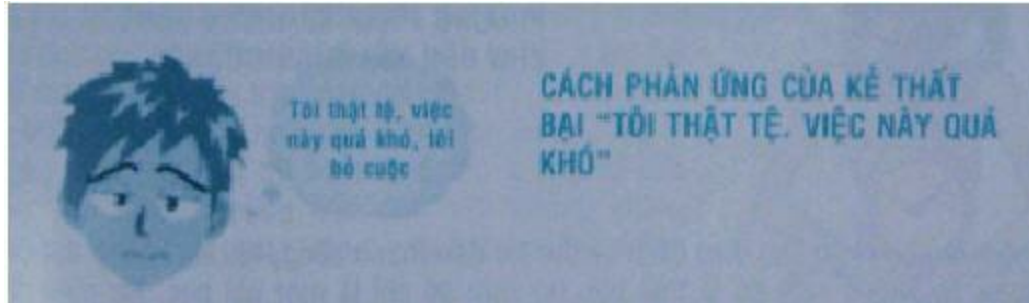
Bước 3 là bạn phải hành động kiên định theo kế hoạch của bạn. Trong chương 13 và 16, tôi phác thảo những động lực dùng thúc đẩy bạn hành động một cách kiên định.

Khi bạn hành động, có 2 khả năng xảy ra. Khả năng thứ nhất là bạn đạt kết quả tốt đẹp và tiến lại gần mục tiêu của bạn. Bạn bắt đầu đạt điểm 10 cho các bài tập và bài kiểm tra. Đây chính là mũi tên "thành công" màu xanh trong biểu đồ phía trước.

Thông thường, bạn có thể không đạt kết quả như ý ngay lập tức. Chúng ta có thể vẫn chỉ nhận được kết quả thấp hơn dự định. Mặc dù nỗ lực rất nhiều trong môn toán, chúng ta vẫn có thể chỉ nhận kết quả yếu kém. Chúng ta không hề tiến lại gần mục tiêu một chút nào. Nhiều người nghĩ đây chính là thất bại.

Tuy nhiên, những gì xảy ra cho bạn không quyết định được thành công của bạn mà chính cách phản ứng của bạn với những việc này mới quyết định thành công của bạn. Có 3 cách chúng ta có thể phản ứng với những "thất bại" như thế.

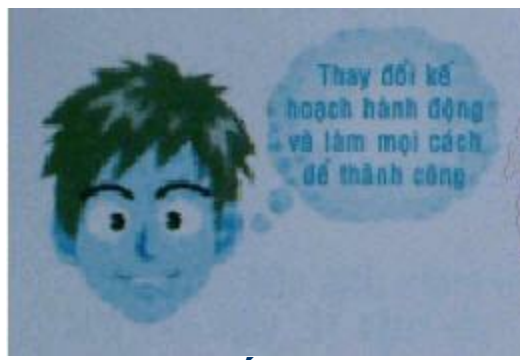
Nhóm đầu tiên có thể phản ứng lại bằng cách bảo rằng họ đã thất bại. Họ tự nói với bản thân rằng họ thất bại vì họ không đủ khả năng hoặc vì việc này quá khó. Họ bắt đầu tìm kiếm lời biện hộ, trách móc thầy cô hoặc đổ thừa cho bài kiểm tra. Cuối cùng họ bỏ cuộc và cho rằng cố gắng thêm vô ích. Cách phản ứng này là cách phản ứng của những kẻ thất bại thực sự.



Nhóm thứ 2 sẽ phản ứng bằng cách nói rằng họ thất bại là do họ không chuẩn bị bài kỹ. Kết quả là họ tiếp tục hành động nhiều hơn nữa. Họ dành nhiều thời gian và nỗ lực hơn trong việc học cho kỳ thi kế tiếp. Mặc dù có tiến bộ nhiều, họ không bao giờ đạt kết quả tốt mà họ hướng tới. Sau một thời gian, họ bắt đầu cảm thấy chán nản và bỏ cuộc. Bạn thấy đó, mặc dù họ học hành chăm chỉ hơn, họ vẫn học theo cách học kém hiệu quả trước đó. Những phương pháp học không hiệu quả luôn mang lại cho bạn những kết quả tệ hại như nhau cho dù bạn rất cố gắng.



Nhóm thứ 3 phản ứng theo cách sẽ đưa họ đến thành công. Khi họ không đạt được mục tiêu, họ không xem đó là thất bại. Họ xem đó chỉ là 1 bài học. Họ hiểu rằng họ đạt kết quả không như ý là vì họ áp dụng phương pháp hoặc hành động không hiệu quả. Vì vậy, họ phải linh hoạt thay đổi phương pháp và hành động một lần nữa. Nếu họ vẫn không đạt mục tiêu, họ xem xét lại phương pháp, thay đổi nhiều hơn nữa cho đến khi họ đạt được mục tiêu. Nói cách khác, họ làm bất cứ việc gì để thành công.



Đây là con đường bạn cần phải đi. Nếu bạn nhận được những kết quả tệ hại dọc đường, hãy xem đó chỉ là những bài học. Sau đó hãy mở rộng tầm nhìn, áp dụng những phương pháp mới bạn học được trong quyển sách này và liên tục thành công. Nếu bạn làm được điều này, cuối cùng bạn sẽ đạt được mục tiêu của bạn.

CHƯƠNG 15: THỜI GIAN LÀ TIỀN BẠC

LÀM CHỦ THỜI GIAN, LÀM CHỦ CUỘC SỐNG

Tôi luôn ngưỡng mộ những học sinh không chỉ xuất sắc mà còn dành được nhiều thời gian tham gia vào các hoạt động ngoại khóa. Họ thường nắm giữ những vị trí quan trọng ở các câu lạc bộ trong trường và ngoài xã hội. Họ đạt điểm cao trong học tập, đi thi đấu thể thao cho trường, giữ chức chủ nhiệm các câu lạc bộ khoa học, và trên hết, họ là những thành viên tích cực trong Đoàn, Đội. Tôi luôn tự hỏi "Làm thế nào mà họ có nhiều thời gian đến thế?"

Mặt khác, những học sinh kém than phiền rằng lý do họ nhận kết quả thi kém là do họ không có thời gian. Tuy nhiên, những học sinh này thường không tích cực tham gia hoạt động ngoại khóa như những học sinh giỏi.

Tại sao lại như vậy? Tất cả mọi người đều có 24 giờ một ngày. Thời gian là thứ tài sản mà ai cũng được chia đều. Cho dù bạn là một học sinh giỏi, một học sinh kém. Tổng thống nước Mỹ hay một người gác cổng, bạn cũng chỉ có cùng một lượng thời gian như nhau. Thời gian là thứ duy nhất mà chúng ta không thể mua được. Tuy nhiên, tại sao một người như tổng thống Mỹ lại có thời gian quản lý cả một quốc gia trong khi đó người gác cổng lại than phiền rằng ông ta không thể kiếm ra thời gian để học?



Sự khác biệt là do những người thành công trong cuộc sống biết cách quản lý thời gian. Chúng ta không thể thay đổi được thời gian nhưng có thể kiểm soát được cách sử dụng thời gian của chúng ta. Nếu bạn làm chủ được thời gian, bạn sẽ làm chủ được cuộc sống.

BẠN SỬ DỤNG THỜI GIAN NHƯ THẾ NÀO

Những người thành công có vẻ như có rất nhiều thời gian để đạt được mục tiêu vì họ biết cách sử dụng thời gian. Mặt khác, những người bình thường mỗi ngày lãng phí nhiều thời gian quý báu mà không hay biết.

Thời gian là tiền bạc. Mỗi phút trôi qua là mỗi phút bạn tiêu pha. Nếu bạn không biết cách sử dụng thời gian khôn ngoan, bạn sẽ không nhận được gì cả. Nếu bạn dành thời gian đọc sách, bạn đang mua kiến thức bằng thời gian. Nếu bạn để thời gian trôi qua một cách vô ích, bạn đang vứt hành đồng tiền qua cửa sổ. Cho nên, bạn hãy cẩn thận trong cách sử dụng thời gian.



THỜI GIAN BỊ LÃNG PHÍ KHI NÀO?

Một việc được coi là lãng phí thời gian khi nó không hướng đến mục tiêu đã xác định. Nói cách khác, những việc này không giúp bạn mục tiêu về học tập, mục tiêu về tài chính, mục tiêu về sức khỏe, thể thao... Ví dụ, nếu mục tiêu của bạn là đạt tất cả điểm 10 trong kỳ thi sắp tới, nhưng bạn dành bốn tiếng mỗi ngày chơi đá bóng với bạn bè. Việc chơi đá bóng được coi là lãng phí thời gian. Tuy nhiên, nếu bạn quyết tâm trở thành cầu thủ bóng đá cấp quốc gia, việc rèn luyện bốn tiếng một ngày không phải là lãng phí thời gian.

Nếu bạn viết ra "học ở trường" từ 9-10 giờ sáng, có phải là khoảng thời gian này không bị lãng phí không? Câu trả lời còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Nếu bạn thường xuyên nói chuyện trong giờ học, không tập trung nghe giảng, kết quả là bạn không học được gì cả, bạn cũng lãng phí một giờ đồng hồ cho dù bạn "học ở trường". Các hoạt động như ngủ, đi tắm có thể làm lãng phí thời gian nếu bạn tốn quá nhiều thời gian cho chúng. Ví dụ, nếu bạn ngủ 12 tiếng 1 ngày, tôi sẽ nói là bạn đang lãng phí thời gian vì chúng ta thường chỉ cần ngủ 7 tiếng một ngày là đủ.

MỘT BÀI TOÁN GÂY SỪNG SÓT



Bây giờ, bạn hãy cộng tất cả thời gian (tính theo giờ) mà bạn thường lãng phí trong một ngày. Lấy số này, giả sử là 6 giờ, nhân lên với 365 ngày. Bạn sẽ có số giờ bị lãng phí trong 1 năm.

Kế tiếp, nhân số này lên 80 năm (giả sử bạn thọ 80 tuổi), bạn sẽ có tổng số giờ mà bạn lãng phí trong suốt cuộc đời.

Kế tiếp, chuyển số giờ này (175.200 giờ) thành số năm bằng cách chia cho 24 rồi lấy kết quả chia cho 365.

Như vậy, nếu trung bình bạn lãng phí 6 giờ mỗi ngày (rất phổ biến với học sinh trung bình khá), bạn sẽ lãng phí 20 năm trong cuộc đời bạn. Hãy suy nghĩ về những thành công vĩ đại có thể có nếu bạn tận dụng được thêm 20 năm đó.

HIỆU QUẢ CỦA VIỆC ƯU TIÊN CÔNG VIỆC.

Những người thành đạt làm chủ thời gian bằng cách sắp xếp ưu tiên công việc. Vì chúng ta ai cũng có 24 giờ mỗi ngày, bạn phải ưu tiên những việc giúp ta tiến gần mục tiêu. Những việc này sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu và thành công hơn trong mọi lĩnh vực cuộc sống.

Những người bình thường không ai biết được điều này, do đó họ thường ưu tiên làm những việc không đưa họ đến đâu cả. Họ tốn 24 giờ cho những công việc không hợp lý. Họ tập trung làm những việc nhỏ nhặt như đi chơi, đi xem ca nhạc hoặc không làm việc gì cả.

Để hiểu được sự khác nhau trong việc sử dụng thời gian mỗi ngày của chúng ta, bạn hãy xem xét bảng thông tin dưới đây.

CHÚNG TA SỬ DỤNG THỜI GIAN NHƯ THẾ NÀO		
	Khẩn cấp	Không khẩn cấp
Hướng đến mục tiêu	U1	U2
	Làm bài tập về nhà	Đọc sách trước giờ học
	Chuẩn bị cho bài kiểm tra đột xuất	Tạo Sơ Đồ Tư Duy
	Hoàn tất những dự án khẩn cấp	Chuẩn bị bài thi sớm
Không hướng đến mục tiêu	U3	U4
	Các công việc làm gián đoạn giữa chừng	Lướt mạng, xem tivi
	Trả lời tin nhắn	Lười biếng cả ngày
		Đi chơi
	Theo dõi tivi	"Nấu cháo" điện thoại
	Trả lời thư điện tử	

Theo bảng thông tin trên, theo hàng ngang là những hoạt động hướng đến mục tiêu (giúp chúng ta thành công) và không hướng đến mục tiêu (không giúp

chúng ta thành công). Một số hoạt động không hướng đến mục tiêu cũng cần thiết vì chúng ta sẽ kiệt sức nếu chỉ tập trung vào những hoạt động hướng đến mục tiêu. Đôi khi chúng ta cần thư giãn, xem tivi để giảm bớt căng thẳng trong công việc. Tuy nhiên, quá nhiều thời gian dành cho những hoạt động không hướng đến mục tiêu là sự lãng phí rất lớn.

Bên cạnh đó, theo hàng dọc, chúng ta phân loại những việc khẩn cấp cần hành động ngay và những việc không khẩn cấp có thể trì hoãn. Kết hợp hàng dọc và hàng ngang, chúng ta thấy rằng có bốn cách chúng ta sử dụng thời gian: (U1) Hành động khẩn cấp hướng đến mục tiêu, (U2) Hành động không khẩn cấp hướng đến mục tiêu, (U3) Hành động khẩn cấp không hướng đến mục tiêu, (U4) Hành động không khẩn cấp không hướng đến mục tiêu. Chúng ta hãy cùng thảo luận về từng cách.

(U1) HÀNH ĐỘNG KHẨN CẤP HƯỚNG ĐẾN MỤC TIÊU

Tất cả chúng ta đều dành thời gian làm những việc khẩn cấp hướng đến mục tiêu. Những việc này rất quan trọng cần chúng ta hành động ngay tức khắc. Chúng bao gồm làm bài tập về nhà cho ngày hôm sau, gấp rút hoàn thành một bài thuyết trình trên lớp, chuẩn bị cho bài kiểm tra hoặc dạy em làm bài tập về nhà. Dạng việc này được xếp loại ưu tiên (U1) do tính chất quan trọng khẩn cấp của nó. Đây là những việc làm đầu tiên trong ngày chiếm thời gian của chúng ta.

Một số công việc dạng này cực kỳ khẩn cấp như chăm sóc cha mẹ ốm hoặc chuẩn bị cho bài kiểm tra đột xuất ngày mai. Tuy nhiên, rất nhiều công việc khẩn cấp hướng đến mục tiêu lại được tạo ra do sự lười biếng của chúng ta. Khi chúng ta liên tục trì hoãn việc làm bài tập, không chuẩn bị bài thuyết trình, lười biếng không ôn bài đến khi cận ngày thi, chúng ta buộc phải khẩn cấp khi không còn thời gian. Nếu chúng ta làm những việc đó sớm hơn thì đâu phải làm gấp rút vào phút cuối.

Những việc khẩn cấp hướng đến mục tiêu này khiến chúng ta cực kỳ căng thẳng dẫn đến kết quả không như ý. Ôn bài gấp rút cho bài kiểm tra khiến điểm số tệ hơn nhiều so với khi bạn chuẩn bị bài từ sớm.

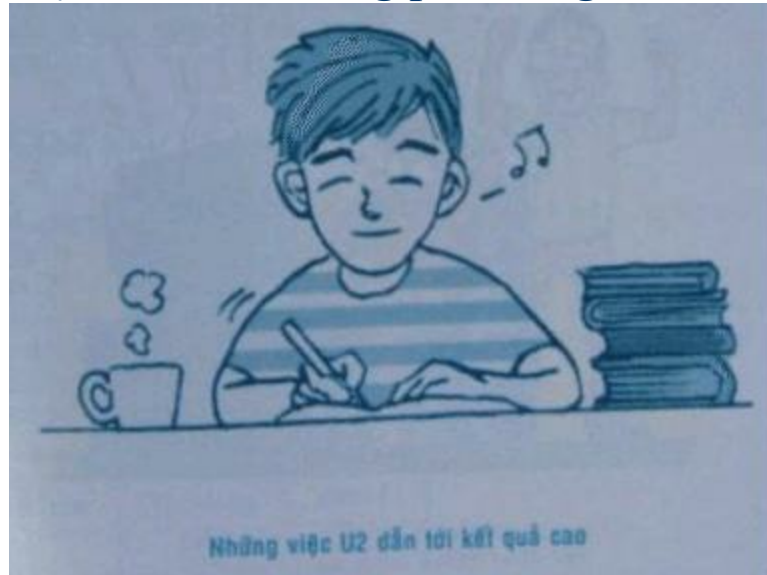
Nếu bạn nhận thấy bạn dành nhiều thời gian cho những việc như thế này, rất có thể bạn là loại người lười biếng hoặc "nước đến chân mới nhảy". Chúng ta nên cố gắng giảm thời gian cho những việc U1 bằng cách lên kế hoạch hợp lý. Chúng ta nên dành nhiều thời gian hơn làm những việc hướng đến mục tiêu khi chúng vẫn chưa khẩn cấp (U2)

(U2) HÀNH ĐỘNG KHÔNG KHẨN CẤP HƯỚNG ĐẾN MỤC TIÊU

Mặc dù đây là cách sử dụng hầu hết thời gian của những người thành công, nhiều người trong chúng ta lại không sử dụng thời gian theo cách này. Những việc không khẩn cấp hướng đến mục tiêu là những việc quan trọng để đạt đến

mục tiêu nhưng chúng ta không cần phải hành động tức thì. Những việc này bao gồm ôn bài thi sớm, bắt tay vào làm những đề án được giao ngay lập tức, lập Sơ Đồ Tư Duy trước khi nghe giảng, lên thời gian biểu, tập thể dục buổi sáng...

Dạng việc này được xếp loại ưu tiên 2 (U2). Một khi bạn đã hoàn tất các việc U1, bạn phải dành thời gian làm những việc U2. Mặc dù những việc này không khẩn cấp, bạn vẫn phải làm ngay để đạt hiệu quả cao và thành công. Đáng tiếc, đa số học sinh bỏ qua những việc này vì chúng có vẻ không khẩn cấp. Thay vào đó, họ lại dành thời gian làm những việc U3. Bạn sẽ thấy rằng những việc U3 tuy có vẻ khẩn cấp nhưng thật ra chỉ làm lãng phí thời gian của bạn.



Những học sinh dành hầu hết thời gian làm những việc U2 là những học sinh biết cách đầu tư thời gian và lên kế hoạch trước. Tương tự như những nhà đầu tư nhạy bén, những học sinh này đầu tư thời gian vào việc rất quan trọng đối với họ về lâu dài. Kết quả là họ sẽ gặt hái được những thành quả tốt đẹp trong tương lai. Bạn phải lên kế hoạch dành nhiều thời gian cho những việc này.

(U3) HÀNH ĐỘNG KHẨN CẤP KHÔNG HƯỚNG ĐẾN MỤC TIÊU

Những việc khẩn cấp không hướng đến mục tiêu là những việc có vẻ quan trọng cần hoàn tất ngay tức khắc. Tuy nhiên, những việc này thật ra không quan trọng gì cả vì chúng không giúp bạn thành công. Chúng bao gồm trả lời tin nhắn, nói chuyện điện thoại, đi xem phim mới, xem chương trình tivi ưa thích... Những việc U3 này chỉ nên làm khi bạn đã hoàn tất tất cả các việc U1 và U2 của bạn.



Những việc U3 dẫn tới tình trạng căng thẳng
cực độ và không mang lại kết quả

Nhiều học sinh nhận thấy rằng mình làm rất nhiều việc U3. Bởi thế, họ cảm thấy rất bận rộn mà không bao giờ đạt kết quả tốt. Những người dành nhiều thời gian cho việc U3 là những người dễ bị phân tâm bởi mọi thứ xung quanh.

Bạn phải hướng tới việc giảm nhiều thời gian vào những việc này bằng cách học né tránh áp lực từ bạn bè và từ chối những hoạt động không giúp bạn đạt được mục tiêu. Mặc dù một số bạn bè có thể sẽ cảm thấy bạn không hòa đồng, họ sẽ nể phục bạn trong tương lai sau này.

(U4) HÀNH ĐỘNG KHÔNG KHẨN CẤP KHÔNG HƯỚNG ĐẾN MỤC TIÊU

Loại việc cuối cùng này chỉ dành cho những người lười biếng. Những việc này bao gồm ngủ quá nhiều, xem tivi quá nhiều, lướt mạng vô tội vạ, ăn không ngồi rồi.

Mặc dù đôi khi làm một số việc U4 rất thú vị, những việc này phải được xếp cuối cùng trong bảng ưu tiên công việc của chúng ta. Bạn chỉ nên nghĩ đến chúng sau khi đã hoàn tất mọi việc U1, U2, U3. Nếu không, chúng sẽ giết chết tương lai của bạn.



Những việc U4 không căng thẳng
và không mang lại kết quả

Nếu bạn thấy rằng bạn dành nhiều thời gian cho những việc U4, bạn phải bắt đầu thay đổi cách sống ngay bây giờ hoặc là cuộc sống của bạn sẽ rất bất hạnh.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ƯU TIÊN THỜI GIAN

Nếu chúng ta có thể sử dụng thời gian theo bốn cách, chúng ta cần phải phân chia thời gian như thế nào cho từng loại việc?

Đối với hầu hết các học sinh trung bình, họ có khuynh hướng tập trung vào những việc khẩn cấp rất nhiều vì họ có quá nhiều việc loại này do tính lười biếng và thích trì hoãn. Họ sẽ làm những việc U1 và U3. Thời gian còn lại, thường là rất ít, sẽ được dành cho những việc ít khẩn cấp như U2 và U4.

Kết quả là họ luôn cảm thấy bận rộn, đầu óc luôn căng thẳng, làm việc kém hiệu quả và nhận những kết quả tệ hại.

Thay vào đó, bạn nên ưu tiên thời gian theo cách sau. Đầu tiên, lên kế hoạch thực hiện tất cả những việc U1 của bạn. Sau khi có kế hoạch hợp lý, bạn có thể giảm thiểu tối đa thời gian vào việc này. Kế tiếp, lên kế hoạch dành thật nhiều thời gian vào những việc U2. Mặc dù những việc này không khẩn cấp, bạn phải tự động viên bản thân làm những việc này mỗi ngày. Thời gian còn lại có thể dành cho những việc không hướng đến mục tiêu như U3 và U4.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ SẮP XẾP THỜI GIAN

Bây giờ bạn đã biết được những việc cần làm theo thứ tự ưu tiên, chúng ta phải học cách lên kế hoạch thực hiện những công việc hàng ngày của chúng ta.

Bản chất con người là nếu không lên kế hoạch cho những việc quan trọng, chúng ta sẽ luôn trì hoãn và không bao giờ bắt đầu làm. Nguyên do là chúng ta hay bị lôi kéo dành thời gian cho những việc khác thay vì những việc mà chúng ta nên làm. Đã bao nhiêu lần bạn nói rằng "Khi nào tôi có thời gian, tôi sẽ...", nhưng cuối cùng lại không bao giờ làm việc đó ?

Bạn đã sẵn sàng bắt đầu việc quản lý thời gian chưa? Tuyệt lắm! Việc đầu tiên là bạn cần có 1 quyển sổ tay có phần sắp xếp công việc theo tháng và theo tuần.

- Phần sắp xếp công việc theo tháng để bạn lên kế hoạch từng tháng cho cả năm**
- Phần sắp xếp công việc theo tuần là để bạn lên kế hoạch theo tuần và theo ngày.**

Kế hoạch hàng tháng cho cả năm

Vào đầu năm học, bạn luôn nên dành 1 ngày để lên kế hoạch cho cả năm. Để làm điều này, bạn hãy dùng phần sắp xếp công việc theo tháng trong sổ tay của bạn. Phần này chứa đựng tất cả các ngày trong mỗi tháng vào 1 hoặc 2 trang.

Bước 1: Đánh dấu những sự kiện quan trọng

Việc đầu tiên bạn nên làm là đánh dấu tất cả những sự kiện quan trọng trong năm. Những sự kiện này bao gồm lịch thi, lịch kiểm tra, thời hạn nộp đề án...

Xác định thời gian biểu

Việc kế tiếp là tìm hiểu bao nhiêu chương sách cho mỗi môn học trong năm. Ví dụ, bạn phải học 24 chương toán học, 30 chương địa lý... Cộng tất cả lại để biết được tổng số chương bạn sẽ cần học trong năm đó.

Bước 2: Phác thảo kế hoạch

Bây giờ, bạn đã phác thảo kế hoạch khi nào bạn cần học từng chương trong suốt cả năm. Lý tưởng nhất là bạn nên lên kế hoạch hoàn tất tất cả các chương trong khoảng khoảng 2 tháng trước kỳ thi cuối năm. Ví dụ, nếu bạn có 24 chương lịch sử và 10 tháng trước kỳ thi cuối năm, bạn phải học ba chương lịch sử mỗi tháng. Bạn có thể lên kế hoạch học 1 chương lịch sử vào mỗi thứ ba của tuần thứ nhất, tuần thứ 2 và tuần thứ ba trong tháng. Tuần thứ tư thì dùng ôn lại những chương lịch sử đã học. Mỗi lần học, bạn nên tận dụng cách học hiệu quả. Sơ Đồ Tư Duy và các kỹ thuật học siêu đẳng khác để đạt hiệu quả cao nhất.

Xác định kế hoạch cả năm tức là bạn lên kế hoạch cho các việc U2 mà thôi. Đây là những việc không khẩn cấp hướng đến mục tiêu của bạn. Một khi bạn đã hoàn tất kế hoạch cả năm, bạn nên có những kế hoạch hàng tuần chi tiết hơn.

KẾ HOẠCH HÀNG TUẦN

Mỗi chủ nhật hàng tuần, bạn nên dành 1 ít thời gian lên kế hoạch cho tuần tới (bảy ngày) ở phần sắp xếp công việc theo tuần trong sổ tay của bạn. Phần này hiển thị một tuần trong một đến hai trang. Kế hoạch hàng tuần sẽ cụ thể hơn nhiều so với kế hoạch hàng tháng cho cả năm.

Kế hoạch hàng tuần của bạn nên bao gồm tất cả các việc bạn cần làm mỗi ngày trong bảy ngày trong tuần. Kế hoạch hàng tháng của bạn chỉ đưa ra những việc U2, do đó bạn phải thêm các việc U1 vào kế hoạch hàng tuần. Cuối cùng, thêm các việc U3 và U4. Xin nhớ rằng hầu hết thời gian của bạn nên dành cho những việc U1 (20%) và U2 (60%). Thời gian còn lại sẽ được dành cho những việc U3 và U4 không quan trọng.

KIỂM TRA KẾ HOẠCH NGÀY MAI VÀO MỖI BUỔI TỐI

Định thời gian cụ thể cho từng việc

Mỗi tối, xem xét các việc cần làm cho ngày mai và phân phối thời gian cụ thể cho từng việc. Xác định một hệ thống thời gian chi tiết nhằm giúp bạn tránh việc lười biếng và nói rằng "Tôi sẽ làm việc này sau"/

Bám sát thời gian biểu của bạn

Cho dù chuyện gì xảy ra đi nữa, bạn cũng phải hết sức kỷ luật với bản thân để hoàn tất những việc đã lên kế hoạch trước khi đi ngủ. Thậm chí cho dù bạn

có phải bỏ lỡ chương trình tivi yêu thích của bạn hoặc ngủ ít đi 1 chút. Sự tự trừng phạt bản thân sẽ giúp bạn nhận ra cái giá phải trả cho việc lãng phí thời gian và trì hoãn công việc.

Điều chỉnh lại kế hoạch làm việc

Rõ ràng cho dù bạn cố gắng tuân thủ kế hoạch đến mức nào, cũng sẽ có những việc U1 bất ngờ xảy ra khiến bạn không thể nào hoàn tất kế hoạch dự định. Chỉ khi nào bạn không còn lựa chọn nào khác, bạn mới nên điều chỉnh lại kế hoạch làm việc cho ngày mai hoặc ngày hôm sau nữa. Tuy nhiên, hãy cẩn thận không nên điều chỉnh kế hoạch thường xuyên. Nếu không, bạn sẽ lần nữa mãi và chẳng bao giờ hoàn thành bất cứ việc gì

Lưu ý

-Luôn luôn lên kế hoạch bằng bút chì để bạn có thể điều chỉnh lại khi cần thiết.

-Tuyệt đối chỉ đẩy lùi kế hoạch trong trường hợp bất khả kháng. Hãy xem đó như một bước lùi khỏi thành công và một bước tiến đến sự thất bại.

-Gạch bỏ những việc đã hoàn tất

-Khi bạn làm xong 1 việc nào đó, hãy gạch bỏ chúng ra khỏi danh sách. Việc này sẽ mang lại cảm giác thỏa mãn cho bạn khi hoàn tất công việc dự định.

CHƯƠNG 16

TẠO QUYẾT TÂM MẠNH MẼ TỨC THÌ

CẢM XÚC LÀM CHỦ CUỘC SỐNG

Đến lúc này, bạn đã biết được nhiều phương pháp, kỹ thuật để học hiệu quả hơn và đạt điểm cao. Bạn cũng đã biết được cách xác định những mục tiêu lớn lao cũng như cách lên kế hoạch hành động. Liệu điều này có nghĩa là bạn chắc chắn sẽ bắt tay vào hành động không?

Bạn có thể tự nhủ: "Vâng, tôi biết rằng tôi phải bắt đầu lên kế hoạch học tập, tận dụng phương pháp đọc sách hiệu quả, lập Sơ Đồ Tư Duy... Nhưng không hiểu sao tôi vẫn không cảm thấy có động lực để hành động? Tôi cảm thấy chán nản, mệt mỏi, lười biếng và bất lực".



Là con người, chúng ta thường hành động theo lí trí hay cảm xúc? Câu trả lời là cảm xúc. Cảm xúc luôn vượt trên lí trí chúng ta. Có rất nhiều việc chúng ta biết là nên làm, nhưng chúng ta vẫn cảm thấy không muốn làm và rồi không làm. Nhiều lần chúng ta biết là nên ngưng xem tivi để bắt đầu làm bài tập nhưng chỉ đơn giản là chúng ta không muốn làm bài tập. Mặc dù nhiều người biết là việc hút thuốc có hại và có thể giết chết họ, họ vẫn tiếp tục hút thuốc. Tại sao thế? Tại vì họ cảm thấy thoải mái khi hút thuốc.

Khi bạn cảm thấy chán nản, lười biếng hay bất lực, có nhiều khả năng là bạn không muốn làm gì cả. Bạn có thể sẽ vứt sách sang một bên và nằm lăn ra giường. Tuy nhiên, khi bạn cảm thấy có động lực hoặc phấn chấn, bạn sẽ hoàn tất công việc ngay lập tức.

Bạn đã nhận ra cảm xúc chế ngự hành động của chúng ta như thế nào chưa? Nếu bạn có thể học cách làm chủ cảm xúc, bạn sẽ có thể làm chủ hành động cũng như kết quả đạt được.

CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM CHỦ CẢM XÚC

Đáng tiếc, nhiều học sinh cảm thấy bất lực vì họ nghĩ rằng họ không thể làm

chủ cảm xúc. Họ chấp nhận những cảm xúc đang có, để chúng chế ngự hành động và cuộc sống của họ.

Ví dụ, nếu thầy cô la mắng họ hoặc họ xung đột với bạn bè, họ sẽ rơi vào tình trạng thất vọng náo nức và không thể học được. Nếu học được thầy cô khen ngợi hoặc làm bài kiểm tra tốt, họ sẽ cảm thấy phấn chấn, vui vẻ để học. Tệ hơn nữa, vào một số ngày khi thức dậy, họ tự nhiên cảm thấy chán nản, lười biếng. Vào một số ngày khác, họ lại thức dậy với cảm giác rất hăng hái, phấn khởi.

Sự thật là chúng bị cảm xúc chế ngự mọi lúc mọi nơi. May mắn thay, cảm xúc không giống như vi khuẩn lây lan từ người này sang người khác, mà tự chúng ta tạo ra cảm xúc cho riêng mình. Nếu bạn cảm thấy chán nản lười biếng, đó là vì bạn tạo ra cảm xúc ấy. Nếu bạn cảm thấy hăng hái phấn chấn, đó cũng là vì bạn tạo ra cảm xúc ấy. Và nếu chúng ta tạo ra cảm xúc, chúng ta có thể thay đổi chúng.

Cho nên, thậm chí nếu cha mẹ la rầy bạn hoặc bạn làm bài thi một cách tệ hại, bạn cũng luôn có thể tự đặt cho mình vào trạng thái sung mãn phấn khởi để hành động một cách tích cực. Trước khi chúng ta có thể học cách kiểm chế và thay đổi cảm xúc, bạn hãy cùng tìm hiểu làm thế nào mà chúng ta tạo ra cảm xúc từ đầu.

CẢM XÚC ĐƯỢC TẠO RA NHƯ THẾ NÀO?

Yếu tố nào quyết định cảm xúc của chúng ta? cảm xúc được quyết định bởi suy nghĩ và cách chúng ta điều chỉnh cơ thể. Xin nhắc lại, cảm xúc ảnh hưởng đến hành động và do đó ảnh hưởng đến kết quả của chúng ta đạt được. Khi chúng ta có những cảm xúc tích cực như hưng phấn, vui vẻ, chúng ta sẽ hành động tích cực và đạt kết quả tích cực. Khi chúng ta có những cảm xúc tiêu cực như thất vọng, chán nản, lười biếng, chúng ta sẽ hành động tiêu cực và nhận lãnh hậu quả tiêu cực. Vậy để thay đổi hành động cũng như kết quả, chúng ta phải học cách làm chủ cảm xúc thông qua việc làm chủ suy nghĩ và điều chỉnh cơ thể hợp lý.

CÁCH BẠN ĐIỀU CHỈNH CƠ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CẢM XÚC CỦA BẠN

Việc đầu tiên ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn là cách bạn điều chỉnh cơ thể. Cảm xúc của bạn hiện giờ bị ảnh hưởng bởi:

- Tư thế của bạn, vai của bạn đang cúi về phía trước hay hướng về phía sau.
- Vẻ mặt của bạn, bạn đang mỉm cười hay nhăn mặt.
- Nhịp thở của bạn, bạn thở sâu hay cạn, chậm hay nhanh.
- Độ căng trên cơ thể và trên mặt bạn.
- Giọng điệu, cường độ và âm lượng giọng nói của bạn.

Thực sự, vẻ mặt của bạn hiện giờ cùng với cách bạn thở và tư thế bạn ngồi đang ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn. Tôi muốn bạn hãy cùng tham gia

với tôi vào một số thí nghiệm sau đây. Những thực nghiệm này nhằm giúp bạn nhận ra được làm thế nào mà vẻ mặt, tư thế, giọng điệu và nhịp thở có thể ảnh hưởng cảm xúc của bạn.

Thực nghiệm 1

Bạn hãy ngồi theo tư thế ngồi, thở theo cách thở và làm vẻ mặt của một người đang cực kỳ chán nản và mệt mỏi. Bây giờ, giữ nguyên tình trạng đó, tôi muốn bạn hãy để ý tư thế vai của bạn như thế nào? Bạn đang thở sâu hay cạn? Cơ mặt của bạn đang căng hay lỏng?

Đa số các bạn sẽ đồng ý với tôi rằng vai của bạn thông xuống, bạn cúi người về phía trước, thở cạn và chậm. Đồng thời, cơ mặt bạn lỏng, mắt nhìn xuống. Một phát hiện thú vị đúng không? Trước khi chúng ta có thể thật sự chán nản và mệt mỏi, chúng ta phải điều chỉnh cơ thể theo một cách nhất định. Nếu chúng ta không thay đổi cơ thể theo cách đó, chúng ta không thể nào cảm thấy chán nản và mệt mỏi được.

Thực nghiệm 2

Hãy thử thêm 1 thí nghiệm khác. Tôi muốn bạn hãy đặt quyển sách xuống rồi đứng lên theo cách đứng, thở theo cách thở và làm vẻ mặt của một người cực kỳ sung mãn phấn chấn. Bây giờ, trong lúc cơ thể bạn đang ở trong trạng thái tuyệt vời ấy, tôi muốn bạn hãy cố gắng cảm thấy chán nản buồn phiền. Đừng buông thả vai và hãy tiếp tục cười vui vẻ. Đừng gian lận nhé. Vẫn thở sâu, vẫn giữ nụ cười tươi trên mặt, đứng thẳng vai và mở to mắt. Trong tư thế này, bạn có thể cảm thấy chán nản buồn phiền được không.

Xin lưu ý rằng, trong thực nghiệm trên, nếu bạn không hề thay đổi vẻ mặt, tư thế của bạn thì không có cách nào bạn cảm thấy chán nản được cả. Rõ ràng, để có một cảm xúc nào đó, bạn phải điều chỉnh cơ thể theo những cách nhất định phù hợp với cảm xúc ấy.

Vậy thì, bất cứ lúc nào bạn cảm thấy lười biếng mệt mỏi, không muốn bắt tay vào học, bạn chỉ cần đứng dậy, chuyển nhanh vào trạng thái dồi dào năng lực bằng cách thở sâu, hướng thẳng vai ra phía sau, rồi cười thật tươi. bạn cũng có thể hét lớn đầy quyết tâm "Tôi cảm thấy thật sung sức!". Bạn sẽ thay đổi được cảm xúc và hành động ngay lập tức. Nếu bạn bè, gia đình bạn thấy bạn làm việc này, họ sẽ nghĩ rằng bạn điên. Đừng bận tâm về họ. Những người thành công làm những việc mà kẻ thất bại không bao giờ làm.

Đây là một phương pháp đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả. Hãy thực tập việc chuyển đổi bản thân vào một trạng thái đầy năng lượng bằng cách thay đổi cơ thể của bạn bất cứ lúc nào bạn cảm thấy chán nản, lười biếng. Càng thực tập nhiều, bạn sẽ càng thành thạo và có thể tự động thay đổi. Chẳng bao lâu, mỗi khi bạn cảm thấy chán nản, mệt mỏi, tâm trí bạn sẽ tự động chuyển đổi vào

trạng thái quyết tâm mạnh mẽ.

BÀI HỌC TỪ CUỘC SỐNG

Một nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học California vào đầu những năm 1980 liên quan đến một nhóm người bị trầm uất. Không một liệu pháp trị liệu nào có thể giúp họ thoát khỏi tình trạng này. Tuy nhiên, khi các nhà nghiên cứu buộc những người này mỉm cười và thở sâu, nhiều người trong số họ bao nhiêu năm sống trong u uất bắt đầu cảm thấy trạng thái tinh thần được cải thiện.

SUY NGHIĨ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CẢM XÚC CỦA BẠN

Bạn đã biết được cách điều chỉnh cơ thể ảnh hưởng đến cảm xúc như thế nào. Nhân tố thứ 2 ảnh hưởng đến cảm xúc chính là suy nghĩ của mình. Nếu học được cách điều khiển suy nghĩ, chúng ta có thể làm chủ được cảm xúc.

Có bao giờ bạn thắc mắc là bạn suy nghĩ như thế nào không?

Trước khi bạn có thể học cách làm chủ suy nghĩ, bạn phải hiểu được bạn suy nghĩ như thế nào. Hãy suy nghĩ về việc này. Bạn suy nghĩ như thế nào?

Ví dụ, hãy nghĩ về 1 thầy cô mà bạn yêu quý ở trường.

Khi nghĩ về thầy cô mà bạn yêu quý, trong tâm trí bạn tồn tại những gì? Bạn có tưởng tượng được hình ảnh của thầy cô đó? Bạn có đang tự nói với mình rằng "để xem nào", "không biết mình yêu quý thầy cô nào?" Nếu bạn giống như đa số mọi người, bạn sẽ bắt đầu mừng tượng hình ảnh trong tâm trí và tự động đối thoại với bản thân.

Bạn thấy đó, chúng ta suy nghĩ bằng:

- Mừng tượng hình ảnh trong tâm trí
- Tự nói với bản thân



Cảm xúc của bạn lúc nào cũng dựa trên những hình ảnh bạn tạo ra trong tâm trí và cách bạn tự nói với bản thân. Nếu bạn ở trong trạng thái tồi tệ như buồn phiền thì chỉ đơn giản là do bạn đang tạo ra những hình ảnh u ám trong tâm trí như cảnh cha mẹ la rầy bạn hoặc bạn bè lừa dối bạn. Đó cũng là do bạn đang tự nói với bản thân một cách tiêu cực "Cuộc sống thật tệ hại", "Mình

không biết tại sao mình lại ngu đến thế?", "Mình cảm thấy quá đau đớn".

Ngược lại, khi bạn nhận thấy bản thân trong trạng thái đầy động lực mạnh mẽ, đó là khi bạn tạo ra những hình ảnh phần khởi trong tâm trí về thành công và những lợi ích đạt được. Đó cũng là lúc bạn tự nói với bản thân "Mình có thể làm được việc này", "Việc này thật dễ như trở bàn tay", "Mình cảm thấy thật sung sức".

Bây giờ, chúng ta hãy tìm hiểu chính xác làm thế nào chúng ta có thể kiểm soát được những hình ảnh chúng ta tạo ra và cách chúng ta tự đối thoại với bản thân.

ĐIỀU KHIỂN SUY NGHĨ THÔNG QUA TỪ

Việc đầu tiên bạn phải học để điều khiển suy nghĩ là kiểm soát những từ ngữ bạn dùng để đối thoại với bản thân. Trung bình chúng ta nói chuyện với bản thân hơn 60.000 lần 1 ngày. Thật đáng tiếc, 80% những lời nói ấy có tính chất tiêu cực.

Có những từ ngữ tích cực mà khi nói với bản thân sẽ giúp chúng ta có được trạng thái dồi dào năng lực, thúc đẩy hành động chúng ta và mang lại kết quả tốt đẹp. Đồng thời, cũng có những từ ngữ tiêu cực khiến chúng ta cảm thấy tội tệ và không muốn hành động.

BÀI HỌC TỪ CUỘC SỐNG: TỪ NGỮ BẠN DÙNG CÓ THỂ BẬT/TẮT NÃO CỦA BẠN

Những từ ngữ mà chúng ta tự nói với bản thân có tác dụng mạnh đến nỗi chúng ta có thể bật tắt não bộ chúng ta theo đúng nghĩa đen của việc bật/tắt. Chắc chắn bạn đã gặp trường hợp khi mẹ bạn nhờ bạn lấy giùm một món đồ trong nhà bếp và bạn trả lời rằng "Con không biết nó ở đâu". Sau khi mẹ bạn giục đi tìm nó, bạn đi vào bếp, trong đầu liên tục nói với bản thân "Mình đâu biết nó ở đâu". Thế là, bạn tìm kiếm khắp bếp mà vẫn không tìm thấy nó. Sau đó, bạn gọi mẹ bạn "Con không thấy nó đâu cả". Mẹ bạn trả lời "Tìm kỹ đi, nó nằm ở ngay đó". Bạn lại tiếp tục tự nhủ "Mình không biết làm sao tìm được". Cuối cùng, mẹ bạn buộc phải bước vào nhà bếp lấy món ấy ra ngay trước mũi bạn và quát lên rằng "Đây nè. Mắt mũi con để đâu thế?"



Mặc dù món đồ ở ngay đó, mắt của bạn không thấy nó vì bạn liên tục nói với bản thân là bạn không thể tìm thấy nó. Việc này cũng áp dụng tương tự trong cuộc sống của bạn. Nếu bạn liên tục tự nhủ rằng bạn không thể nào thi đậu môn toán, bạn sẽ không bao giờ thi đậu được, bởi vì bạn đang ra lệnh cho não bộ của bạn ngừng việc hiểu môn toán. Tuy nhiên, khi bạn tự nói rằng môn toán rất dễ học, não bộ của bạn sẽ phát huy tất cả khả năng để giúp bạn học và hiểu toán dễ dàng hơn.

TỰ ĐẶT CÂU HỎI HỢP LÝ

Chúng ta rất thường tự nói với bản thân bằng cách đặt câu hỏi. Nếu bạn vừa nghĩ "Mình có tự đặt câu hỏi cho mình không nhỉ?", bạn chẳng phải vừa đặt câu hỏi cho bản thân là gì?

Những loại câu hỏi mà bạn tự hỏi cũng quan trọng với việc bạn cảm thấy quyết tâm hay mất tinh thần. Ví dụ, khi thi rớt dù đã học hành chăm chỉ, chúng ta có thể tự hỏi "tại sao mình lại thi rớt?", hoặc "Tại sao mình lại bất cẩn đến thế?" hoặc "Tại sao mình luôn luôn thất bại?". Nếu chúng ta gặp rắc rối, chúng ta có thể tự hỏi "Tại sao những chuyện này luôn xảy ra với mình?". Bằng việc đặt ra những câu hỏi như thế, chúng ta sẽ cảm thấy tồi tệ hơn và mắc kẹt ở trạng thái tệ hại ấy.

Thay vào đó, bạn nên tự đặt ra những câu hỏi tạo động lực thúc đẩy bạn. Nếu bạn thi rớt hoặc nhận điểm bài tập kém, hãy hỏi "Mình rút ra được bài học gì giúp mình thành công ở lần sau?". Bằng việc đặt ra những câu hỏi tích cực mới, bạn giữ được trạng thái tinh thần mạnh mẽ để cải thiện bản thân. Bạn cũng cảm thấy quyết tâm tìm ra phương pháp hiệu quả hơn và cách học chăm chỉ hơn. Tương tự, nếu bạn gặp phải chuyện không vui, hãy phản ứng bằng cách tự hỏi "Không kể đến những mặt xấu, chuyện này có thể giúp mình ở điểm nào?". Bằng cách thay đổi câu hỏi tự đặt ra trong tâm trí, bạn sẽ trở thành một người sống tích cực và có động lực hơn.

VẤN ĐỀ KHÔNG PHẢI LÀ VIỆC GÌ XẢY RA VỚI BẠN MÀ LÀ CÁCH BẠN PHẢN ỨNG NHƯ THẾ NÀO?

Tôi đã đề cập phía trước là cho dù chuyện gì xảy ra với bạn đi chăng nữa, bạn vẫn có thể làm chủ được cảm xúc và trạng thái tinh thần của bạn. Bạn làm được việc đó bằng cách kiểm soát phản ứng của bạn với những việc xảy ra. Ví dụ, nếu ai đó đến trước mặt bạn và nói "bạn rất ngu ngốc, không làm được việc gì và không bao giờ thành công trong cuộc sống", bạn nghĩ bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Đa số mọi người sẽ nói rằng họ cảm thấy kinh khủng, bị xỉ nhục và bị suy sụp tinh thần.

Như đã biết, cảm xúc lệ thuộc vào cách chúng ta tự nói với bản thân. Nếu bạn phản ứng bằng cách tự nói rằng "Có thể anh ta nói đúng. Mình rất ngu ngốc và không làm được việc gì". Sau đó, bạn sẽ cảm thấy tồi tệ, không muốn làm gì nữa cả. Tuy nhiên, bạn có thể phản ứng bằng cách tự nhủ "Thật buồn cười. Tôi có đầy đủ khả năng để thành công. Tôi sẽ chứng minh cho anh thấy điều đó". Bằng cách này, bạn sẽ cảm thấy quyết tâm mạnh mẽ để hành động và chứng tỏ khả năng của bản thân.

ĐIỀU KHIỂN SUY NGHĨ THÔNG QUA NHỮNG HÌNH ẢNH TRONG TÂM TRÍ

Bạn đã biết từ ngữ bạn dùng ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần và cảm xúc của bạn như thế nào. Việc tiếp theo bạn cần biết để làm chủ cảm xúc chính là kiểm soát những hình ảnh trong tâm trí bạn.

Chúng ta thường cảm thấy lười biếng, không có động lực vì chúng ta tạo ra những hình ảnh trong tâm trí về sự khó khăn, tẻ nhạt, tốn thời gian của việc học. Kết quả là chúng ta không thích học. Hoặc chúng ta luôn cảm thấy chán nản vì cứ liên tục quay đi quay lại trong tâm trí những hình ảnh bị la rầy hay thất bại.

Bạn cần phải hiểu rằng bạn có thể điều khiển những hình ảnh, những đoạn phim diễn ra trong đầu bạn giống như 1 nhà quay phim vậy. Bạn có thể ngừng quay những hình ảnh chán nản, thất vọng và chỉ tập trung vào những hình ảnh vui vẻ, phấn khởi trong tâm trí bạn.

Điều khiển cường độ cảm xúc của bạn

Bạn có bao giờ để ý rằng chúng ta cảm nhận được những mức độ khác nhau của hạnh phúc, động lực, của lười biếng hay thất vọng? Đôi khi chúng ta cảm thấy một chút quyết tâm, trong những lúc khác nhau, chúng ta lại cảm thấy rất quyết tâm và thậm chí thỉnh thoảng là cực kỳ quyết tâm. Có những lúc chúng ta cảm thấy chỉ hơi buồn, nhưng một vài lúc khác lại cực kỳ buồn thảm.

Thật tuyệt vời nếu chúng ta có thể kiểm soát được cường độ cảm xúc của chúng ta đúng không? Chúng ta sẽ luôn tăng cường những cảm xúc tích cực

như vui vẻ, phấn chấn. Đồng thời, chúng ta sẽ giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực. Đúng thế, bạn hoàn toàn có thể làm được điều đó bằng cách thay đổi những hình ảnh trong tâm trí bạn. Điều này có ý nghĩa gì? Chúng ta hãy cùng tìm hiểu thông qua một thực nghiệm nhỏ.

Thực nghiệm

Tôi muốn bạn nhắm mắt lại và nghĩ đến một thời điểm trong quá khứ mà bạn cảm thấy rất vui vẻ, hạnh phúc. Đó có thể là lúc bạn đạt điểm 10 trong kỳ thi, hoặc là lúc bạn thắng một giải thi đấu hoặc bất cứ thời điểm nào khiến bạn cảm thấy tuyệt vời nhất.

Bây giờ tôi muốn bạn hãy đạo diễn những hình ảnh trong tâm trí bạn. Trong lúc đạo diễn, hãy để ý liệu cảm xúc của bạn đang mạnh hơn hay yếu đi. Nếu hình ảnh của bạn màu đen trắng, hãy thêm màu sắc cho nó. Nếu hình ảnh nằm phía xa, hãy kéo nó lại gần. Tương tự, nếu hình ảnh bạn mờ mịt nhỏ bé, hãy phóng to ra và thêm ánh sáng. Thay đổi vị trí hình ảnh trên màn ảnh tâm trí bạn cho đến khi cảm xúc của bạn tăng mạnh hơn. Nếu đó vẫn là một hình ảnh tĩnh, hãy biến nó thành một đoạn phim. Cuối cùng, nếu bạn đang hình dung sự việc theo con mắt của người khác quan sát bạn, hãy nhập tâm để hình dung sự việc theo cách nhìn của bạn.

Nếu bạn đã đạo diễn thành công, bạn chắc chắn hẳn cũng cảm nhận thấy cảm xúc của bạn đang thay đổi một cách mạnh mẽ. Tương tự, khi bạn làm ngược lại, cảm xúc của bạn sẽ yếu đi và giảm cường độ.

Biết được lúc nào nên tăng cường, lúc nào nên giảm thiểu cảm xúc

Vậy thì, bạn nên tận dụng những kiến thức này như thế nào trong cuộc sống? Bất cứ khi nào bạn rơi vào trạng thái tồi tệ, bạn cũng có thể làm giảm cảm giác tệ hại đó bằng cách thay đổi hình ảnh trong tâm trí bạn, nghĩa là điều chỉnh hình ảnh nhỏ đi, mờ dần, không nhập tâm và đẩy nó ra xa.

Khi bạn cảm thấy vui vẻ tự tin, hãy tăng cường cảm xúc bằng cách điều chỉnh hình ảnh trong tâm trí bạn to hơn, sáng ra, với nhiều màu sắc rực rỡ. Nhập tâm hoàn toàn vào hình ảnh, biến nó thành một đoạn phim và kéo nó lại gần phía bạn.

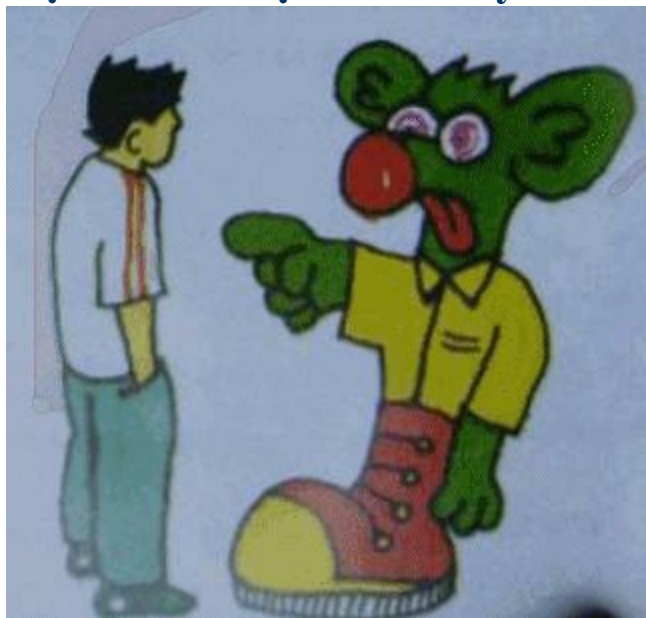
Làm thế nào để thay đổi cảm giác tồi tệ

Giả sử có ai đó hay một việc gì đó làm bạn bức bối. Ví dụ, một bạn cùng lớp xúc phạm bạn khiến bạn cảm thấy rất chán nản, thất vọng, thậm chí giận dữ. Nếu bạn giống như hầu hết mọi người, bạn sẽ nghĩ mãi về chuyện này cả ngày và cứ quay đi quay lại những hình ảnh tồi tệ đó trong tâm trí bạn. Thế là cả ngày của bạn (và có thể là những ngày tiếp theo) sẽ bị phá hủy vì bạn không có tâm trạng để làm gì cả.

Thay vào đó, bạn có thể chọn cách thay đổi hình ảnh trong tâm trí giúp bạn

chuyển từ cảm giác tồi tệ sang cảm giác bình tâm hoặc thậm chí vui vẻ ngay lập tức.

Đó là những việc bạn nên làm. Trước hết, tách rời bản thân bạn ra khỏi hình ảnh nếu hiện tại bạn đang nhìn sự việc theo cách nhập tâm. Tưởng tượng ra cảnh bạn bước ra khỏi bức tranh đó, đi xa mười bước và đẩy bức tranh ra xa cho đến khi nó nhỏ lại chỉ còn khoảng một phần tư kích cỡ ban đầu. Bây giờ, hãy tưởng có hai tai chuột mọc ra từ tai của người bạn đó và mũi của hắn sưng tấy lên như một quả cà chua to đùng. Cuối cùng, tóm lấy hình ảnh đó trong tay bạn, vò nát, rồi quăng mạnh nó ra xa về phía mặt trời và thưởng thức cảnh nó vỡ tung ra hàng triệu mảnh. Bạn cảm thấy thế nào? Tuyệt!



Làm thế nào để có động lực ngay tức thì?

Bạn đã bao giờ ở trong tình huống là phải hoàn tất một công việc nhưng lại cảm thấy quá lười biếng và mệt chưa? Xin nhớ rằng điều bạn cảm thấy chỉ đơn thuần là một trạng thái tinh thần có thể thay đổi ngay lập tức. Chúng ta hãy áp dụng những gì vừa học theo các bước sau đây.

Tạo hình ảnh

Nghĩ về một khoảnh khắc trong quá khứ mà bạn cảm thấy quyết tâm mạnh mẽ và hết sức hưng phấn. Đó có thể là bất cứ sự kiện nào khiến bạn cảm thấy thật tuyệt vời. Hãy tạo ra một hình ảnh thật rõ ràng trong tâm trí bạn.

Tăng cường độ cảm xúc bằng cách nhập tâm hoàn toàn vào hình ảnh như thể bạn thật sự đang hiện diện ở đó. Kế tiếp, chuyển những hình ảnh đó thành một đoạn phim. Phóng to, kéo gần và thêm đủ màu sắc vào hình ảnh. Tăng âm lượng của những âm thanh, tiếng nói mà bạn nghe được xung quanh. Cảm nhận giây phút tuyệt vời đó lan tỏa trong cơ thể bạn.

Thay đổi tư thế của bạn

Cúng lúc đó, tôi muốn bạn thay đổi hoàn toàn tư thế để phù hợp với cảm xúc khi bạn quyết tâm mạnh mẽ với một tinh thần phần chấn. [Đứng thẳng dậy và](http://linhtho.com)

nhảy nhót xung quanh nếu bạn muốn. Đẩy vai ra phía sau, hít thở sâu với vẻ mặt cực kỳ phấn khích.

Thay đổi từ ngữ của bạn

Bây giờ, thay đổi từ ngữ bạn dùng để đối thoại với bản thân. Tự nói với bản thân bằng giọng điệu phấn khởi nhất bạn có thể nghĩ tới: " Đúng thế! Mình sẽ hành động ngay bây giờ! Mình cảm thấy rất phấn khởi!"

Sức mạnh của Neo



Một phương pháp hiệu quả khác mà tôi dùng để chuyển đổi trạng thái tinh thần ngay lập tức là sử dụng neo. Trước hết, định nghĩa neo là gì? Theo nghĩa đen, neo là một dụng cụ hàng hải để giữ tàu thuyền không bị nước cuốn đi. Còn theo nghĩa trù tượng mà chúng ta dùng gần đây? Hãy tưởng tượng mỗi trạng thái tinh thần của bạn là một con tàu. Nếu bạn không neo chúng lại một chỗ cố định mà để chúng trôi tự do, bạn sẽ mất nhiều thời gian tìm lại chúng khi cần. Ngược lại, nếu bạn neo chúng vào một vị trí cố định, bạn sẽ tìm được chúng ngay. Cũng như mỗi con tàu, mỗi cảm xúc có một cái neo riêng của nó. Neo của cảm xúc chính là những gì bạn thấy, bạn nghe, bạn làm hoặc cảm nhận khiến bạn có được cảm xúc đó ngay lập tức.

Bạn đã có rất nhiều cái neo xung quanh mà không hề biết. Thật đáng tiếc, đa số chúng lại đi cùng với những cảm xúc tiêu cực khiến bạn cảm thấy tồi tệ. Ví dụ, những cái neo có thể là chiếc giường của bạn, giọng nói của thầy, sách giáo khoa và phòng thi.

Đối với nhiều học sinh, chỉ cần nhìn chiếc giường đã khiến học cảm thấy uể oải, nhìn thấy sách giáo khoa khiến học cảm thấy lười biếng, nghe giọng nói của thầy khiến họ cảm thấy tê nhạt, vào phòng thi khiến học cảm thấy lúng túng lo sợ. Tất cả những cái neo tồi tệ này cần được tìm lại chúng.

Đồng thời, chúng ta cần tạo ra những cái neo tích cực để có thể có được cảm xúc tích cực ngay khi cần. Những cái neo tích cực chính là những việc chúng ta làm, nhìn thấy, nghe thấy hoặc cảm thấy có tác dụng mang lại động lực mạnh mẽ cho chúng ta.

Làm thế nào chúng ta tạo ra những cái neo?

Bất cứ khi nào chúng ta ở trong một trạng thái tinh thần mạnh mẽ và có một tác nhân kích thích (một cái gì đó chúng ta làm, nhìn thấy, nghe thấy hoặc cảm

thấy) được liên tục lặp đi lặp lại, tác nhân kích thích ấy sẽ gắn liền vào trạng thái tinh thần cụ thể đó. Đổi thế, ở lần tiếp theo khi chúng ta làm, nhìn thấy, nghe thấy hoặc cảm thấy tác nhân kích thích trước đó, chúng ta sẽ có lại được cùng trạng thái tinh thần ấy ngay tức khắc. Tác nhân kích thích lúc này đã trở thành một cái neo.

Ví dụ, giả sử bạn đang rất vui vẻ phấn khởi. Bây giờ, trong lúc cảm thấy hết sức vui vẻ phấn khởi này, bạn vỗ tay lặp đi lặp lại nhiều lần theo một cách nhất định. Sau 1 lúc, việc vỗ tay sẽ gắn liền với cảm giác vui vẻ. Lần tới nếu bạn cảm thấy tệ hại, chỉ cần vỗ tay chính xác theo cách trước đây và nó sẽ lập tức mang lại cho bạn trạng thái vui vẻ và phấn khởi. Đây là một kỹ năng hết sức hiệu quả mà tôi đã sử dụng nhiều lần.

Tạo ra những cái neo tích cực của riêng bạn

Vậy thì những gì tôi muốn bạn làm bây giờ là tạo ra những cái neo tích cực của riêng bạn. Sau đây là các bước cụ thể.

Đặt Bản Thân Vào Một Trạng Thái Tinh Thần Tích Cực

Đầu tiên, áp dụng những gì bạn đã học về việc thay đổi hình ảnh trong tâm trí bạn, thay đổi tư thế của bạn để đặt bản thân vào một trạng thái cân bằng cảm xúc càng mạnh mẽ càng tốt.

Áp dụng tác nhân kích thích

Kế tiếp, khi bạn đang ở trong trạng thái cảm xúc mãnh liệt nhất, hãy áp dụng một tác nhân kích thích độc nhất mà bạn muốn dùng như một cái neo. Để có thể là một hành động nhỏ, một vật bạn nhìn thấy, một âm thanh bạn nghe hoặc một điều gì đó bạn cảm thấy. Ví dụ, cái neo đó có thể là việc bạn vỗ tay (hành động, âm thanh, cảm giác) hoặc đấm tay vào không khí (hành động) như Tiger Woods. Bạn cũng có thể sử dụng âm nhạc vì khi được dùng làm neo, âm nhạc tỏ ra rất hữu hiệu.

Lặp đi lặp lại nhiều lần

Bây giờ, hãy lặp đi lặp lại cái neo này ít nhất 10 lần trong khi bạn vẫn giữ nguyên cảm xúc tích cực mãnh liệt.

Kiểm tra và áp dụng

Cuối cùng, bạn có thể kiểm tra cái neo này bằng cách trở về trạng thái bình thường và sau đó bắt đầu dùng neo (đấm tay vào không khí hoặc bật nhạc). Việc này sẽ mang lại cho bạn cảm xúc tích cực ngay tức thì.

Bài Học Từ Cuộc Sống: Những Vận Động Viên Hàng Đầu Sử Dụng Neo

Kỹ thuật dùng neo thật ra không có gì mới. Nó thường được các vận động viên hàng đầu sử dụng để đặt học vào trạng thái tinh thần tích cực trước khi họ có thể thi đấu một cách tốt nhất. Lần tới nếu bạn xem các trận thi đấu bóng rổ, bóng đá, bóng chày, quần vợt hoặc đánh gôn, bạn hãy theo dõi cách những vận

động viên này tạo ra những cử chỉ độc nhất trước khi thi đấu. Ví dụ, Michael Jordan thường hay lè lưỡi trước khi ném bóng vào rổ, một số vận động viên bóng chày thường lầm bầm tự nói với mình trước khi học đánh vào mục tiêu.

PHẦN BỐN

PHƯƠNG PHÁP THI CỬ

CHƯƠNG 17

TĂNG TỐC VỀ ĐÍCH

KHI NGÀY THI CÀNG ĐẾN GẦN

Khi ngày thi càng đến gần, bạn sẽ bắt đầu bước vào giai đoạn tăng tốc để về đích. Trong chương này, tôi sẽ hướng dẫn bạn toàn bộ quá trình giúp bạn chuẩn bị cho kì thi một cách tối ưu nhất.

Đến lúc này, bạn chắc hẳn đã chuẩn bị đầy đủ Sơ Đồ Tư Duy (Chương 7) của tất cả bài vở, cũng như đã tổng hợp được 1 danh sách những dạng câu hỏi ứng dụng khác nhau và các bước giải quyết chúng (Chương 11). Bạn chắc hẳn đã hoàn tất các bài tập, các đề án, các bài kiểm tra được giao và phân tích những lỗi mà bạn phạm phải trong đó (Chương 14). Giai đoạn chuẩn bị cuối cùng nên bao gồm việc ôn lại mọi thứ bạn đã học.



Mục tiêu của bạn là đạt được năng lực tiềm thức

Làm thế nào mà có những học sinh hoàn thành bài thi sớm mà vẫn đạt điểm 10, trong đó kỳ thi những học sinh khác lại làm bài ko kịp? Câu trả lời nằm ở sự khác biệt về năng lực của hai nhóm học sinh này. Những học sinh luôn thiếu thời gian làm bài vẫn cần thời gian suy nghĩ và phân tích câu hỏi trước khi trả lời. Nói ngắn gọn, họ chỉ mới đạt được đẳng cấp năng lực trí nhớ

Những học sinh xuất sắc lại khác, luôn học để đạt được một đẳng cấp cao hơn. Đó là đẳng cấp năng lực tiềm thức. Họ ôn đi ôn lại kiến thức cho đến khi họ có thể trả lời câu hỏi theo bản năng mà ko cần phải động não quá nhiều để phân tích. Sự thành thạo về kiến thức cũng như phương pháp áp dụng giúp học tìm được cách trả lời cho câu hỏi một cách nhanh chóng, điều luyện.

Cho nên, nếu bạn muốn đảm bảo kết quả tuyệt đối, mục tiêu của bạn là phải đạt được năng lực tiềm thức trong khi bạn học và ôn bài. Sau đây là một số yếu tố có thể giúp bạn đạt được điều đó

Tạo ra một môi trường học tối ưu

Để học hiệu quả, trước hết bạn phải tạo ra một môi trường học tối ưu. Bạn nên chọn việc học tại 1 nơi nhất định để tâm trí bạn có thói quen làm việc bất cứ lúc nào đó. Bạn nên chọn chỗ học có những điểm sau đây

Phải có đèn sáng

Môi trường có lợi cho bạn học nhất là nơi có đèn sáng, tốt nhất là đèn vàng. Lý do là vì bóng đèn huỳnh quang (ánh sáng trắng) rất chói và dễ làm bạn nhức đầu

Kiểm tra nhiệt độ

Nhiệt độ quá cao sẽ khiến bạn buồn ngủ. Hãy cố hết sức để học ở một nơi có nhiệt độ lạnh hơn bình thường một chút. Lý do là vì nhiệt độ thấp hơn sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn. Nhiệt độ tối ưu cho não bộ là 19 độ C

Tránh những thứ làm bạn mất tập trung

Trừ khi bạn có tính kỷ luật cao hoặc có khả năng tập trung phi thường, bạn nên luôn luôn đảm bảo địa điểm học của bạn phải tránh xa những thứ làm bạn mất tập trung như tivi, điện thoại, trò chơi điện tử, truyện tranh, tạp chí hoặc giường ngủ.

Đừng tham ăn quá mức

Đừng ăn quá nhiều trước giờ học. Việc này thường khiến bạn buồn ngủ vì năng lượng và máu của bạn đều tập trung cho hệ thống tiêu hóa thay vì não. Cố gắng tránh ăn các loại thịt đỏ (thịt bò...) đường hoặc bột trắng (bánh ngọt...) trước khi học vì những loại thức ăn này làm giảm khả năng lưu trữ thông tin của não bộ.

Bật nhạc không lời

Bật nhạc không lời vào bất cứ lúc nào bạn học. Việc nghe nhạc có tác dụng hỗ trợ cho sức mạnh não bộ. Loại nhạc tốt nhất cho việc học là loại nhạc Baroque vì loại nhạc này duy trì nhịp điệu sáu nhịp một phút giúp tâm trí bạn thư giãn để học.

Học riêng hay học nhóm?

Học riêng hay học nhóm tốt hơn? Tùy bạn. Học nhóm giúp bạn tổng hợp được năng lực và kiến thức của cả nhóm. Tuy nhiên, nếu bạn chọn học với những học sinh kỷ luật kém, bạn sẽ mất tập trung dẫn đến hiệu quả kém và lãng phí thời gian. Cho nên, bạn nên tìm những học sinh có năng lực và kỷ luật cao hơn bạn. Bằng cách này, bạn sẽ được ảnh hưởng tốt hơn.

Việc học riêng mặt khác lại đảm bảo sự tập trung cao nhất, nhưng điều này cũng có nghĩa là bạn không thể chia sẻ hoặc so sánh bài tập với những học sinh khác.

Tốt nhất là bạn nên học riêng và thỉnh thoảng sắp xếp việc học nhóm.

Lên kế hoạch từ sớm

Trước kỳ thi, hãy vẽ ra một thời gian biểu chi tiết sắp xếp những gì bạn cần học mỗi ngày cho đến ngày bạn bắt đầu thi môn đầu tiên. Việc này sẽ đảm bảo rằng bạn có đủ thời gian học hết tất cả các môn học cần thiết trước khi thi.

Bạn nên chuẩn bị thi sớm cỡ nào?

Bạn nên sắp xếp thời gian biểu đi ngược bắt đầu từ ngày thi môn đầu tiên của bạn. Bạn phải tính toán lượng thời gian bạn cần để hoàn tất việc ôn lại tất cả các môn học một cách hiệu quả. Cố gắng dành ra năm ngày dự phòng trong trường hợp bạn có việc khẩn cấp khác. Tuy nhiên, luôn luôn nghĩ rằng năm ngày dự phòng đó không tồn tại, nếu không bạn sẽ dễ bị sự trì hoãn cám dỗ

Trải dài việc ôn bài cho mỗi môn học

Thay vì nhồi nhét ôn một môn cụ thể như địa lý trong vài ngày liên tiếp, tốt hơn là bạn nên chỉ ôn một hoặc hai chương mỗi ngày trong một thời gian dài như 10 ngày. Trải dài việc ôn tập cho mỗi môn học giúp tâm trí bạn có thời gian ghi nhớ chắc chắn hơn, cũng như sắp xếp lại những thông tin đã ôn, trước khi tiếp tục ôn những thông tin khác của cùng môn học đó.

Lên kế hoạch cho mỗi lần học mỗi ngày

Xin nhớ rằng việc đạt được nhiều đỉnh điểm gợi nhớ thông tin nhất, bạn nên luôn luôn lên kế hoạch cho mỗi lần học dài tối đa là 2 giờ đồng hồ.

Sau mỗi lần học, thư giãn ít nhất nửa tiếng trước khi bắt đầu lần học tiếp theo. Mỗi lần học của bạn nên chỉ được chia thành bốn gian đoạn nhỏ dài khoảng 25 phút mỗi giai đoạn. Luôn luôn nghỉ ngơi giữa các giai đoạn từ hai đến năm phút. Trước lúc nghỉ ngơi, tâm trí bạn nên thư giãn càng nhiều càng tốt

Lên kế hoạch ôn bài thứ 3 và thứ tư

Xin nhớ rằng để giữ tâm trí bạn trong trạng thái tốt nhất, bạn phải ôn lại những gì đã học sau 10 phút, sau 24 giờ, sau 1 tuần và 1 tháng. Hai lần ôn bài đầu tiên (sau 10 phút và sau 24 giờ) đã được tiến hành ngay khi bạn đang học trong học kỳ. Cho nên, bạn chỉ cần sắp xếp theo các giờ học cho đợt ôn bài thứ 3 và thứ tư với từng môn học. Tôi đề nghị đợt ôn bài lần thứ tư của từng môn nên rơi vào đúng ngày trước khi thi môn đó.

Cách học trong mỗi lần

Trong mỗi lần ôn bạn nên làm những việc sau đây:

Ôn lại bài ngày hôm trước

Lý tưởng nhất là bạn nên tự kiểm tra lại tâm trí toàn bộ Sơ Đồ Tư Duy của chương sách bạn đã ôn lần trước mà không cần nhìn lại bài. Bạn cũng phải ôn lại các câu hỏi ứng dụng và bài tập trong chương cụ thể đó.

Ghi nhớ thông tin

Về chương mà bạn chuẩn bị ôn, bạn nên xem lại toàn bộ các Sơ Đồ Tư Duy một cách chi tiết, sau đó sử dụng các hệ thống ghi nhớ như Hệ Thống Liên Kết và Hệ Thống Số để đảm bảo bạn ghi nhớ 100% các ý chính. Bạn nên lặp đi lặp lại cho đến khi có thể nhắm được Sơ Đồ Tư Duy trong tâm trí cả thuộc từng chi

tiết

Tổng ôn lại kiến thức trong ngày

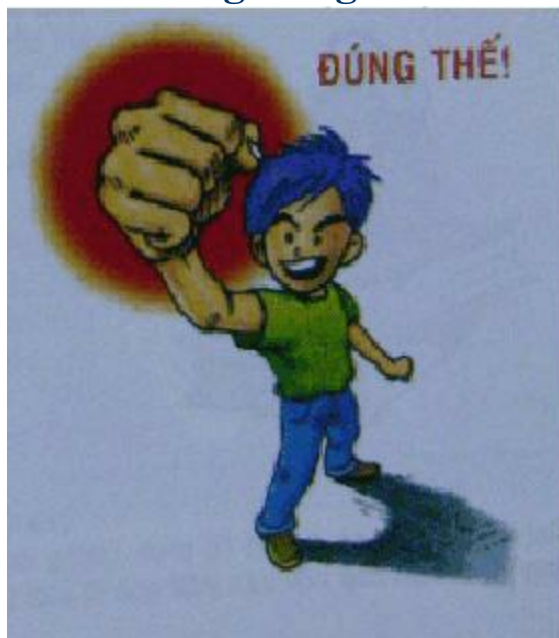
Việc này sẽ không đòi hỏi bạn quá nửa tiếng

CHƯƠNG 18: VINH QUANG VÀ CHIẾN THẮNG

Mặc dù hầu như chắc chắn rằng một học sinh chuẩn bị bài thi tốt sẽ đạt kết quả tốt, bạn có thể phải cần nhiều hơn để đạt kết quả xuất sắc tuyệt đối. Nguyên do là vì vẫn có những học sinh chuyển bị bài thi tốt nhưng lại không thể làm bài hoàn hảo trong không khí căng thẳng của kì thi. Ở chương này tôi sẽ chỉ ra một số sai lầm thông thường mà học sinh phạm phải dưới áp lực của kì thi. Chúng ta sẽ phải thảo luận về các phương pháp phòng tránh nhằm giúp bạn có thể làm bài thi ở phong độ cao nhất.

Tự đặt mình vào trạng thái quyết tâm mạnh mẽ

Nếu bạn đã hoàn thành tất cả những bước học thi và đã chuẩn bị bài đầy đủ, thứ duy nhất còn lại có thể lấy mất cơ hội đạt điểm 10 của bạn chính là trạng thái tinh thần của bạn. Nếu bạn đi thi trong trạng thái tiêu cực lo lắng, căng thẳng hoặc bối rối, bạn có thể đi đến tình trạng " đầu óc trống rỗng " hoặc phạm phải nhiều lỗi bất cẩn không đáng có.



Bởi thế, việc đầu tiên mà bạn cần làm là tự đặt mình vào trạng thái tự tin, quyết tâm mạnh mẽ nhất như những gì bạn đã học được ở Chương 16 : Tạo quyết tâm mạnh mẽ tức thì. Xin nhớ rằng trạng thái tinh thần của bạn sẽ ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn. Cảm xúc của bạn sẽ ảnh hưởng đến hành động và kết quả của bạn. Khi bạn ở trong trạng thái tự tin tuyệt đối, phấn khởi và quyết tâm, bạn sẽ làm bài với tất cả khả năng của bạn. Sau đây là một số việc bạn có thể làm để duy trì trạng thái đó.

Đến nơi thi sớm để thư giãn

Đến nơi thi sớm hơn giờ thi bao giờ cũng tốt. Trước hết, việc này bảo đảm bạn sẽ không bị trễ giờ. Bên cạnh đó, việc đến sớm giúp tâm trí bạn thư giãn rất

hiều trước khi thi. Xin nhớ rằng bộ não của bạn chỉ làm việc có hiệu quả tốt nhất khi bạn ở trong trạng thái thư giãn.

Dứt bỏ kì thi ra khỏi tâm trí

Sẽ rất có ích nếu bạn có thể tán gẫu với bạn bè về bất cứ chuyện gì ngoài chuyện kỳ thi hay tài liệu học tập nhằm giúp bạn tách rời tâm trí khỏi việc thi cử. Điều quan trọng nhất là đừng bao giờ học bài vào ngày thi. Nó làm bạn luôn ở trong trạng thái căng thẳng. Hơn nữa, những thông tin mới có thể làm bạn rối rắm, lộn xộn những thông tin trước đó đã được sắp xếp ngăn nắp trong não khi bạn ngủ.

Sử dụng những từ ngữ mạnh mẽ

Ở chương 16 chúng ta phát hiện ra những từ ngữ chúng ta tự nói với bản thân có thể động viên hoặc tự hủy hoại chúng ta. Hãy dẹp bỏ những suy nghĩ tiêu cực. Hãy liên tục nói với bản thân " mình sẽ đạt điểm 10 ", "Không có vấn đề gì cả, mình sẽ hoàn thành một cách xuất sắc trước khi giờ thi kết thúc".

Thậm chí khi bạn cảm thấy lúng túng trước một câu hỏi khó, không bao giờ cho phép bản thân được nói những lời tiêu cực. Một khi bạn lâm vào trạng thái tiêu cực mọi chuyện sẽ trở nên tiêu cực. Bởi thế, hãy liên tục nói với bản thân những lời tích cực.

Tự đặt mình vào trạng thái quyết tâm mạnh mẽ

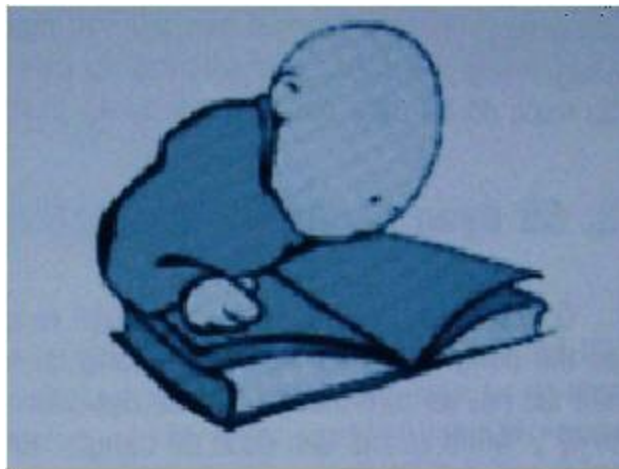
Trước giờ thi, hãy tự đặt mình vào trạng thái quyết tâm mạnh mẽ bằng cách nghĩ về một thời điểm trong quá khứ mà bạn cảm thấy hoàn toàn tự tin, không ai có thể ngăn cản bạn và bạn thật sự mạnh mẽ. Hình dung hình ảnh này rõ ràng trong tâm trí bạn. Hãy nhập tâm và thêm đủ màu sắc vào hình ảnh đó, làm hình ảnh này sáng lên và to ra.

Kế tiếp, bạn hãy bảo rằng cơ thể bạn chuyển đổi sang một tư thế mạnh mẽ. Hãy thở theo cách thở như bạn tự tin tuyệt đối. Hãy tạo ra mặt quyết tâm. Hãy hướng thẳng vai ra phía sau và đi qua đi lại như thể không có ai có thể cản được bạn.

Bạn cũng có thể tận dụng sức mạnh của việc dùng neo mà bạn đã học chuyển đổi bản thân vào trạng thái quyết tâm mạnh mẽ như nắm tay vào không khí, vỗ tay, hét lớn, v.v...(những cái neo này là những hành động, cử chỉ bạn đã phát huy và thực tập nhiều lần trước đây).

Một khi bạn đã ở trong trạng thái quyết tâm ở tột đỉnh, bạn có thể bắt đầu làm bài thi.

Đọc lướt qua đề thi



Việc đầu tiên mà bạn nên làm khi bắt đầu làm bài thi là đọc lướt qua tất cả các hướng dẫn và toàn bộ đề thi từ đầu đến cuối, trước khi bắt đầu trả lời bất kỳ câu hỏi nào. Việc đọc lướt này giúp bạn lên kế hoạch thứ tự trả lời câu hỏi cũng như lường thời gian cần thiết cho từng câu hỏi.

Thời gian



Việc thiếu thời gian là yếu tố thất bại của nhiều học sinh cho dù họ có chuẩn bị bài hay không. Cho nên, điều quan trọng là bạn nên, điều quan trọng là bạn nên theo dõi thời gian bằng cách nhìn đồng hồ mỗi khi cần thiết. Để tránh việc thiếu thời gian làm bài, bạn nên:

Phân chia thời gian hợp lý

Luôn luôn lên kế hoạch cho lượng thời gian bạn cần trong từng câu hỏi trước khi làm bài. Bạn nên thực tập việc lên kế hoạch thời gian này trong lúc làm các đề thi cử.

Thời gian dự phòng

Bạn cũng nên dự phòng thời gian để kiểm tra lại bài trong vòng ít nhất 15 phút. Lượng thời gian này cũng có thể được dùng vào những việc khẩn cấp nếu bạn vượt quá số thời gian dự định khi trả lời câu hỏi.

Tiếp cận câu hỏi

Đễ trước, khó sau

Việc trả lời câu hỏi theo thứ tự cho sẵn không bao giờ tốt cả. Lý do là vì đôi

khi những câu hỏi khó được đưa lên đầu trong khi những câu hỏi dễ lại nằm ở phía dưới. Khi đối mặt với tình huống như thế chúng ta có thể cứ tiếp tục cố gắng trả lời câu hỏi khó đến khi phát hiện ra chúng ta đã mất quá nhiều thời gian cho một câu hỏi. Hậu quả là chúng ta hối hả làm tiết bài thi chỉ để nhận ra không có đủ thời gian làm bài, thậm chí không kịp trả lời những câu hỏi dễ. Để tránh vấn đề này, bạn nên là theo một trong những cách sau đây:

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy mắc kẹt vào một câu hỏi khó, lập tức khoanh tròn câu hỏi khó đó và nhảy sang trả lời câu hỏi tiếp theo. Bạn có thể quay lại câu hỏi khó đó sau khi bạn đã trả lời hết những câu hỏi dễ.

Trả lời hết tất cả những câu hỏi dễ trước khi tiến hành làm các câu hỏi khó. Luôn luôn để dành những câu hỏi đòi suy nghĩ, phân tích và viết nhiều sau cùng khi bạn đã hoàn tất hầu hết bài thi. Lý do là bạn có thể trả lời câu hỏi khó tốt nhất khi tâm trí bạn ở trạng thái thư giãn hơn (vì hoàn thành gần hết các câu hỏi).

Đừng đi quá đà

Học sinh thường thấy phần khởi khi trả lời một câu hỏi quen thuộc. Họ cứ liên tục viết mãi cho đến khi nhận ra rằng học đã lãng phí quá nhiều thời gian cho câu hỏi này. Hãy tránh việc viết nhiều thông tin dư thừa không cần thiết.

Đừng bao giờ bỏ cuộc

Những câu hỏi khó, đặc biệt là nếu nằm ở đầu đề thi thường có tác động là bạn mất tinh thần. Khi việc này xảy ra, bạn sẽ thậm chí không thể trả lời những câu hỏi dễ phía dưới. Nguyên nhân là vì bạn đã hình thành một niềm tin là đề này rất khó, vượt qua khả năng của bạn.



Nếu việc này xảy ra với bạn, hãy hít thở thật sâu, thư giãn và đừng bao giờ bỏ cuộc. Bỏ qua những câu hỏi phức tạp và trả lời các câu hỏi dễ để giúp bạn tự tin hơn. Cuối cùng khi bạn quay lại câu hỏi khó và thấy rằng bạn vẫn không biết cách trả lời, đừng bao giờ để giấy trắng vì điều này sẽ đảm bảo bạn lãnh điểm 0 cho câu hỏi đó. Thay vào đó, viết ra những gì bạn biết miễn là hợp lý

Bạn không những không có gì để mất mà còn có thể nhận được một vài điểm. Điều này tạo ra sự khác biệt giữa điểm rớt và đậu.

Trả lời câu hỏi

Bạn nên làm theo hai nguyên tắc sau đây trong việc trả lời bất kì câu hỏi nào. Đó là:

Luôn luôn đọc kỹ câu hỏi

Luôn luôn đọc từng câu hỏi một cách từ từ, cẩn thận trước khi đặt bút trả lời. Các học sinh thường chỉ đọc vài chữ đầu và tự cho rằng câu hỏi này tương tự như câu hỏi họ đã làm trước đây trong bài kiểm tra hoặc bài tập về nhà. Kết cục là bạn có thể đưa ra một câu trả lời hoàn toàn lạc đề.

Xin nhớ rằng chỉ cần một từ khác cũng có thể thay đổi hoàn toàn bộ ý nghĩa câu hỏi đó. Nếu không đọc kĩ, chúng ta có thể bỏ lỡ từ quan trọng đó và hiểu sai toàn bộ câu hỏi. Do đó, luôn luôn để ý những từ khóa quan trọng xuất hiện trong từng câu hỏi.

Ví dụ, đừng có đọc "và" trong khi câu hỏi ghi "hay". Đồng thời, đừng làm lẫn giữa " mệnh đề nào bên dưới là "đúng" " với " mệnh đề nào bên dưới là "không đúng" ".

Trả lời câu hỏi vừa đủ

Không bao giờ ngụp lặn vào câu hỏi trước khi biết được thật sự câu hỏi cần thông tin gì. Nếu bạn làm thế, bạn có thể đưa ra quá ít thông tin , quá nhiều thông tin hoặc lạc đề.

Bước đầu tiên là phải biết được bạn cần đưa ra bao nhiêu thông tin. Bạn có thể lấy số phân chia trong từng câu hỏi làm tiêu chuẩn.

Bây giờ, chúng ta hãy tìm hiểu cách trả lời những dạng câu hỏi cụ thể, những câu hỏi trắc nghiệm và câu hỏi tự luận

Câu hỏi trắc nghiệm đánh đố nhất

Nhiều học sinh cho rằng các câu hỏi trắc nghiệm là đơn giản nhất trong các dạng câu hỏi. Lý do là vì câu trả lời đã được đưa sẵn ra và bạn chỉ có việc chọn. Lời khuyên của tôi là đừng bao giờ đánh giá thấp câu hỏi trắc nghiệm. Thật sự, đây là một dạng câu hỏi đánh đố nhất. Thông thường, người ra đề thi sẽ cho ra những lựa chọn rất giống nhau đến nỗi bạn phải cần đến không chỉ kiến thức mà còn cả các kỹ năng để chọn câu trả lời đúng. Nếu bạn không hiểu rõ khái niệm trong bài, bạn có thể trả lời sai dễ dàng. Câu hỏi trắc nghiệm cũng là dạng câu hỏi mà học sinh phạm lỗi bất cẩn nhiều nhất. Cho nên, dưới đây là một vài phương pháp giúp bạn thành thạo trong lĩnh vực này.

Đọc kỹ

Như thường lệ, đọc thật kỹ câu hỏi. Đừng bao giờ cho rằng câu hỏi này có vẻ giống với câu hỏi bạn đã từng làm trước đây. Một từ thay đổi có thể thay đổi

toàn bộ ý nghĩa câu hỏi. Ví dụ như " tất cả đều đúng" và " tất cả đều không đúng" rất tương tự nhau nhưng ý nghĩa hoàn toàn khác nhau.

Đưa ra câu trả lời của bạn trước

Trước khi bạn xem xét các lựa chọn trả lời sẵn, luôn luôn viết câu trả lời của bạn trước bên cạnh câu hỏi trên giấy. Sau đó, so sánh câu trả lời của riêng bạn với từng lựa chọn. (theo tôi, việc làm này có thể giúp bạn làm nhanh chóng một số các câu hỏi lý thuyết)

Đọc hết tất cả các lựa chọn

Nhiều học sinh phạm phải lỗi kinh khủng khi đánh dấu chọn câu trả lời họ nghĩ là đúng mà không đọc hết tất cả các lựa chọn trả lời khác. Họ tự nhủ rằng " các lựa chọn khác chắc chắn là sai ". Luôn luôn đọc kỹ từng câu trả lời trước khi lựa chọn câu trả lời đúng nhất. Lý do là vì có thể có câu trả lời đúng hơn câu trả lời bạn chọn hoặc nhiều đáp án đúng cùng lúc. Dĩ nhiên, chỉ có duy nhất câu trả lời đúng nhất mới được xem là đạt.

Phương pháp loại trừ

Nếu không chắc chắn nên lựa chọn câu trả lời nào, bạn có thể sử dụng phương pháp loại trừ. Dưới đây là vài kỹ thuật bạn có thể sử dụng để loại trừ các lựa chọn sai.

-Loại trừ lựa chọn sai rõ ràng

-Loại trừ lựa chọn sai chút ít. Đây là lựa chọn có vẻ đúng nhưng có một hai từ làm nó sai.

-Loại trừ lựa chọn vốn dĩ đã đúng nhưng không liên quan đến câu hỏi.

-Loại trừ lựa chọn rất khác biệt so với các lựa chọn khác. Lựa chọn này thường sai nhưng vẫn có thể đúng

-Nếu có hai lựa chọn rất giống nhau, một trong hai lựa chọn thường đúng.

-Nếu có hai lựa chọn đối nghịch nhau, một trong hai lựa chọn thường đúng.

Câu hỏi tự luận

Để thành thạo dạng câu hỏi tự luận, bạn phải chứng tỏ được rằng bạn có thể nhớ lại tất cả các thông tin liên quan, diễn tả được rằng bạn hiểu cách áp dụng chúng vào câu hỏi và có thể sắp xếp các thông tin theo cách tốt nhất có thể.

Sơ Đồ Tư Duy giúp bạn viết bài tự luận.

Một công cụ rất hữu ích nhằm giúp bạn nhớ lại và sắp xếp thông tin chính là Sơ Đồ Tư Duy. Trước khi bạn bắt tay vào viết câu trả lời, luôn luôn dành 5-10 phút để lên kế hoạch. Sử dụng Sơ Đồ Tư Duy để viết bản thảo bằng viết chì. Sơ Đồ Tư Duy sẽ giúp bạn nhớ lại các ý chính cũng như nhận ra được cách sắp xếp thông tin tốt nhất.

Một lý do quan trọng của việc phác thảo bài viết này là nó giúp bạn thấy

được cấu trúc tổng quát của bài viết trước khi bạn bắt tay vào viết. Lúc này, bạn có thể quyết định nên đưa thông tin nào vào bài, cách sắp xếp thông tin tốt nhất, nên đưa ý nào vào đoạn văn đầu tiên, đoạn văn thứ hai và cứ thế. Nói chung, bài viết tự luận của bạn có thể được chia thành ba phần: Phần mở bài, Phần thân bài và Kết bài. Điều quan trọng là trong phần kết bài, các ý chính nên tóm lại và đưa ra được lập trường vững chắc. Một lỗi thông thường nhất mà học sinh hay phạm phải trong bài thi tự luận là lạc đề. Phác thảo trước bài viết của bạn sẽ giúp bạn tránh được lỗi này.

Chỉ khi bạn đã hoàn toàn thỏa mãn với bản thảo Sơ Đồ Tư Duy(nhưng đừng bao giờ quá 10 phút), bạn mới nên bắt tay vào viết bài luận.

Những phút cuối

Sau khi trả lời tất cả các câu hỏi, lý tưởng nhất là bạn nên dành 15 phút cuối để đọc lại bài như dự tính. Đây là những phút quan trọng nhất. Chắc chắn là bạn sẽ phát hiện ra vài lỗi nhỏ và một số thông tin bị bỏ lỡ

Vậy thì, chúng ta nên kiểm tra lại bài như thế nào?

-Đọc lại câu hỏi để đảm bảo bạn đã hiểu câu hỏi chính xác.

- Đọc lại bài luận và các câu trả lời ngắn để đảm bảo những câu trả lời này không lạc đề và không có lỗi chính tả, văn phạm. Cũng bảo đảm rằng không có ý chính quan trọng nào bị bỏ sót.

- Nếu thời gian cho phép, tính toán lại (dùng những các thay thế khác) tất cả những câu hỏi làm tính để biết rằng liệu bạn có ra cùng một kết quả không. Nếu bạn không có đủ thời gian, chỉ đọc lại cách tính toán của bạn.

- Đối với câu hỏi trắc nghiệm, bạn hãy kiểm tra lại xem bạn có bỏ sót câu nào không. Điều quan trọng hơn là khi bạn trả lời ở một tập đáp án riêng chứ không phải trực tiếp trên câu hỏi, bạn phải kiểm tra xem bạn có đánh dấu câu trả lời tương ứng với câu hỏi hay không. Cuối cùng, không bao giờ bỏ trống bất cứ câu trả lời nào dù bạn có đọc câu hỏi hay chưa

Số phận của bạn do bạn tự tạo ra

Thế là bạn đã đi được một đoạn đường dài rồi, đúng không nào? Cho dù bạn là ai và đang ở đâu trên thế giới, khi bạn đã bỏ thời gian đọc quyển sách này, bạn đã học được nhiều kiến thức đơn giản nhưng mạnh mẽ đến mức có thể thay đổi được cách học của bạn mãi mãi. Bạn đã nhận ra rằng niềm tin bạn có về bản thân bạn là ai và bạn có thể làm gì sẽ quyết định kết quả bạn đạt được. Bạn biết rằng nếu những học sinh khác có thể đạt tới kết quả tốt, bạn cũng có thể đạt được. Vấn đề chỉ là ở việc sử dụng đúng các kỹ năng và phương pháp. Bạn cũng đã biết về tiềm năng không giới hạn của não bộ. Bạn đã nhận ra rằng, nếu nắm được chìa khóa thành công, bạn sẽ giải phóng được những khả năng phi thường tiềm ẩn trong bạn. Bạn đã được học về những chìa khóa này đúng

không nào? Bạn đã biết cách tận dụng cả hai bán cầu não của bạn bằng cách sử dụng Sơ Đồ Tư Duy và hệ thống Trí Nhớ Siêu Đẳng để tạo nền tảng cho một tương lai hấp dẫn mà bạn đã xác định. Bạn có khả năng tự động viên bản thân và trở thành một người quản lý thời gian giỏi. Sự lười biếng và trì hoãn không còn dành cho bạn nữa.

Tôi muốn bạn hãy hành động ngay từ bây giờ khi bạn lật đến trang cuối cùng của quyển sách. Hãy mở sách giáo khoa ra, lập Sơ Đồ Tư Duy và sử dụng kỹ năng Trí Nhớ Siêu Đẳng để thấy rằng việc học rất vui và dễ dàng. Hãy sử dụng sổ tay để lên kế hoạch sắp xếp thời gian cho tuần tới. Thậm chí bạn có thể viết ra những mục tiêu lớn lao trong tương lai.

Xin nhớ rằng, việc bạn học kém trong quá khứ không có nghĩa là bạn sẽ không bao giờ học giỏi trong tương lai. Thành công trong tương lai phụ thuộc vào những gì bạn làm ngày hôm nay, chứ không phụ thuộc vào những gì diễn ra trong quá khứ. Vậy thì, hãy dũng cảm bước ra và bắt đầu gieo mầm cho một mùa bội thu nào.

Cuối cùng, tôi chúc bạn mọi sự tốt đẹp trên con đường đi đến thành công. Tôi hi vọng bạn sẽ viết thư cho tôi hoặc nếu chúng ta gặp nhau trong một buổi chuyên đề nào đó, bạn sẽ kể cho tôi nghe câu chuyện thành công của bạn.

Cho đến lúc đó hãy sống vì ước mơ của bạn!

The end!

Hy vọng mọi người đã học được những điều thật bổ ích cho riêng mình!!!!