

1980 Books biên soạn

# Kỹ năng ghi nhớ



NHÀ XUẤT BẢN  
ĐẠI HỌC KINH TẾ QUỐC DÂN

# Kỹ Năng Ghi Nhớ

**Đang cập nhật**

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

# Table of Contents

## MỤC LỤC

### LỜI NÓI ĐẦU

#### Chương 1 Động lực giúp bạn tập trung ghi nhớ

##### 1 TƯ DUY GHI CHÉP

Động lực của bạn càng mạnh mẽ thì bạn càng ghi nhớ tốt

Để dẫn đầu những thay đổi, bạn cần học kiến thức mới với một tốc độ phi thường

##### 2 TÌM KIẾM WIIFM CỦA BẠN

Tìm kiếm WIIFM của bạn

Động cơ bên trong đến từ bên trong bạn – khiến mỗi hoạt động đều được đền đáp xứng đáng, vui vẻ và hào hứng

Tập trung vào WIIFM của bạn có nghĩa là chịu trách nhiệm cho lựa chọn của bạn

##### 3 VẬN HÀNH CHỨC NĂNG CỦA NÃO BỘ ĐỂ GHI NHỚ

Một bộ phận trong bộ não của bạn “quyết định” điều gì là quan trọng

Tích hợp các hoạt động của bán cầu não phải để thực hiện những việc phụ thuộc vào não trái để trở thành một người có khả năng học tốt hơn.

Xét về mặt sinh học, mỗi chúng ta đều có khả năng trở thành một thiên tài

#### Chương 2 Các phong cách học tập vận dụng kỹ năng ghi nhớ

##### 1 KỸ NĂNG GHI NHỚ - NGHE, NHÌN, CẢM NHẬN

VAK đánh giá cách chúng ta tiếp nhận thông tin

##### 2 CÁC MẪU HÌNH VÀ BẢNG KÊ MẪU HÌNH TƯ DUY CÁ NHÂN

Khi chúng ta tiếp nhận thông tin, nó đi qua những trạng thái khác nhau của ý thức

##### 3 BẢNG KÊ CÁC MẪU HÌNH TƯ DUY CÁ NHÂN

Chỉ dẫn:

Bảng hỏi

Nhận dạng mẫu hình tư duy của bạn

Các mẫu hình tư duy cá nhân phản ánh cách chúng ta thu nhận thông tin, lưu trữ nó, gọi lại nó, và diễn đạt nó

##### 4 CÁCH VẬN DỤNG KỸ NĂNG GHI NHỚ TRONG TỪNG PHONG CÁCH HỌC TẬP KHÁC NHAU

Mọi người học theo những cách khác nhau

Mỗi người học tập theo những cách thức khác nhau

Cải thiện khả năng giao tiếp

Hiểu biết về các phong cách học tập giúp bạn hiểu bản thân và người khác.

##### 5 VẬN DỤNG KỸ NĂNG GHI NHỚ TRONG TỪNG PHONG CÁCH HỌC TẬP KHÁC NHAU

Hãy làm ngay bây giờ

Bạn là ai?

Bạn là hình vẽ nào?

Những đặc tính của người lựa chọn hình tam giác (gọi tắt là “Người tam giác”)

Bán cầu não trái và bán cầu não phải xử lý thông tin khác nhau

Người tam giác là những người có khả năng cân bằng tốt và có mục tiêu rõ ràng

Những đặc tính của người lựa chọn hình hộp (gọi tắt là “Người hình hộp”)

Người hình hộp chăm chỉ, nhiệt tình và nhẫn nại

Những đặc tính của người lựa chọn hình tròn (gọi tắt là “Người hình tròn”)

Người hình tròn có lòng hảo tâm, tử tế, hòa đồng, nhã nhặn và có tài

Những đặc tính của người lựa chọn đường lượn sóng (gọi tắt là “người lượn sóng”)

Người lượn sóng sáng tạo và trực giác

Những đặc tính của người lựa chọn hình chữ nhật (gọi tắt là “Người hình chữ nhật”)

Người hình chữ nhật luôn ở trạng thái tạm thời

## Chương 3 Cải thiện kỹ năng ghi nhớ theo mô hình Gregorc

### 1 MÔ HÌNH GREGORC

Discovering

Discovering

Nhóm cụ thể và tuần tự (CS)

Nhóm cụ thể và ngẫu hứng (CR)

Nhóm trừu tượng và ngẫu hứng (AR)

Nhóm trừu tượng và tuần tự (AS)

Gregorc Model

### 2 VẬN HÀNH MÔ HÌNH GREGORC ĐỂ CẢI THIỆN KỸ NĂNG GHI NHỚ

Những kỹ năng này có thể giúp gì cho bạn?

Quyết tâm luyện tập kỹ năng ghi nhớ

## Chương 4 Các phương pháp ghi nhớ hiệu quả

Tưởng tượng và liên hệ

Kỹ năng ghi nhớ liên quan đến trí tưởng tượng và liên hệ

Kết nối (linking)

Vị trí

Lập một danh sách 20 thứ bạn nhìn thấy khi bạn di chuyển qua nhà

Những từ viết tắt và những câu sáng tạo

Gợi ý

Học thuộc lòng

Từ viết tắt và các câu sáng tạo là những công cụ ghi nhớ hữu hiệu



# LỜI NÓI ĐẦU

Có phải bạn ghi nhớ khuôn mặt một ai đó nhưng bạn không nhớ tên họ? Đã bao giờ bạn ước bài thuyết trình của mình trôi chảy hơn và bạn không cần phải nhìn vào giấy liên tục không? Kỹ năng ghi nhớ rất quan trọng với tất cả mọi người, nó góp phần tạo nên thành công cho bạn - cả trong công việc và cuộc sống. Nhiều năm qua, các chuyên gia đã viết rất nhiều sách, băng đĩa và tổ chức các hội thảo về kỹ năng ghi nhớ nhằm cải thiện trí nhớ cho con người. Liệu phương pháp ấy có mang lại hiệu quả không? Đã bao giờ bạn áp dụng một phương pháp ghi nhớ nào sau khi đọc xong một cuốn sách hoặc tham dự buổi hội thảo về kỹ năng ghi nhớ chưa? Quan trọng hơn là bạn có muốn sử dụng chúng không? Việc hiểu biết và sử dụng các kỹ năng đó có ảnh hưởng lớn tới cuộc đời bạn không?

Cuốn sách này giải thích những kỹ năng ghi nhớ cốt lõi - những thứ tạo ra sự khác biệt lớn nhất. Tất cả các lớp học về kỹ năng ghi nhớ sẽ không đem lại hiệu quả nếu những gì họ giảng dạy không phù hợp với phong cách của bạn. Bạn nhất định phải thấy giá trị của các kỹ năng đó và phải thực sự hào hứng tiếp thu trước khi bạn sử dụng chúng.

Chúng ta học và ghi nhớ những thứ quan trọng cho cuộc sống của chúng ta - không chỉ là sự tồn tại về mặt vật chất, mà còn là sự tồn tại về mặt cảm xúc, tính chuyên nghiệp, thậm chí là sự tồn tại của những mối quan hệ. Nếu tôi tin rằng để thành công tôi cần phải trở thành bậc thầy về kỹ thuật mới thì chắc chắn tôi sẽ có rất nhiều động lực để học những thứ đó.

Larry Squire, nhà nghiên cứu tâm lý học - thần kinh tại University of California, San Diego đã tiến hành một cuộc thăm dò các bộ phận cấu thành của não bộ liên quan đến việc xử lý thông tin và học tập. Ông phát hiện ra một bộ phận mới gọi là chân hải mã (hippocampus), nằm ở não trước, nó đóng vai trò thiết yếu trong việc sắp xếp ký ức. Giáo sư Robert Sylwester, nhà nghiên cứu tại University of Oregon tin rằng vùng chân hải mã hoạt động như một thủ lĩnh cân nhắc tầm quan trọng của thông tin, sắp xếp và lưu trữ nó. Nếu vùng chân hải mã cho rằng thông tin có giá trị, nó sẽ tự động đặt thông tin vào khu vực lưu trữ lâu dài tại tân vỏ não (neocortex). Nếu nghiên cứu của Sylwester là đúng thì nó sẽ là một sự xác nhận mạnh mẽ khẳng định tầm quan trọng của việc khám phá lợi ích cá nhân hay "Có gì trong đó cần thiết cho tôi" (What's In It For Me - WIIFM). Nếu không phải vì "có gì trong đó cần thiết cho tôi" thì vùng chân hải mã não không bao giờ nhận ra tầm quan trọng của một thông tin, vì thế sẽ chẳng bao giờ lưu trữ thông tin đó ở vùng trí nhớ lâu dài.

## Động lực giúp bạn tập trung ghi nhớ

### 1

## TƯ DUY GHI CHÉP

**B**ạn được sinh ra như một “Cỗ máy học hành”. Bạn đã học những kỹ năng mới ngay từ khi chào đời, và mỗi ngày trôi qua bạn đều được học thêm những điều mới. Bạn không chỉ tiếp thu kiến thức mới liên tục, mà còn phải học cách thích nghi với những thông tin mới, những tình huống mới khi bạn tiếp nhận chúng. Cả hai kỹ năng học hỏi và thích nghi đều được phát triển dựa vào việc bạn bị thúc đẩy như thế nào và bị “khơi dậy” cảm xúc ra sao trong những tình huống đó. Vì thế, nếu bạn muốn bắt kịp sự thay đổi chóng mặt của xã hội này thì ngoài việc sử dụng những kỹ năng bạn có, bạn cần phải liên tục tìm kiếm động lực để hành động.

Hãy nhìn lại những thành tựu của bạn. Như nhiều người khác, bạn tập đi (hay nói một cách hoa mỹ là bạn trở thành bậc thầy của nghệ thuật bước đi). Khi được khoảng một tuổi, chân bạn lẩy bẩy không vững và ngã hàng trăm lần trước khi chập chững những bước đầu tiên, nhưng bạn đã có mục đích - bạn muốn mình có thể bước đi. Lên hai tuổi, bạn khao khát được khám phá, tương tác và kiểm soát môi trường xung quanh, điều đó đưa bạn đến việc học giao tiếp bằng lời nói. Lên năm tuổi, bạn đã nói được khoảng 90% từ vựng của người lớn. Lên bảy tuổi, bạn đã thành thạo một trong những kỹ năng học tập khó khăn và phức tạp nhất của con người đó là tập đọc. Não bộ của bạn chỉ ra cách liên kết giữa các ký tự với cách phát âm, tiến tới việc đọc nhiều từ chỉ trong một giây.

Trong suốt những năm đầu đời, bạn đã tiếp thu một lượng lớn thông tin, nhờ vậy các kỹ năng của bạn phát triển một cách phi thường. Nhưng tại sao bạn lại làm được điều đó? Có phải vì bạn được thưởng một món đồ chơi mới mỗi khi bạn nói được một từ hoặc sử dụng thành thạo một kỹ năng không? Có lẽ là không. Vậy thì điều gì đã khiến bạn học tập phi thường đến thế? Điều gì đã tạo động lực cho bạn nhiều thế?

Ở độ tuổi đó, bạn bị thúc đẩy một cách bản năng để xét xét mọi vật, khám phá mọi điều thú vị mới mẻ và tiếp cận mọi kỹ năng mới – chỉ đơn giản là để thỏa mãn ham muốn tìm tòi học hỏi của bạn. Nói một cách ngắn gọn là bạn học vì các lợi ích của việc học. Khi sinh ra, bạn đã được mặc định rằng sẽ tham gia vào thế giới này với động cơ học hành sẵn có và bạn hành động dựa trên động cơ đó, ngay từ những giây phút đầu tiên bạn sinh ra.

**Động lực của bạn càng mạnh mẽ thì bạn càng ghi nhớ tốt**



**Để bắt kịp sự thay đổi chóng mặt của xã hội này, bạn cần:**

Sử dụng khả năng của bạn

## Liên tục tìm kiếm động lực để hành động.

Giờ đây, bạn vẫn phải học những thông tin mới với một tốc độ phi thường nếu như bạn muốn mình làm chủ những thay đổi xung quanh. Bất kể đó là viết một bài luận mới - một nhiệm vụ phát sinh ở nơi làm việc, hay phải học một thứ gì mới không hề dễ dàng - bạn cần những kỹ năng và kiến thức mới để khiến mọi thứ vận hành.

Theo kịp những thay đổi hàng ngày cũng có thể coi là một việc quá tải. Có bao nhiêu tạp chí và báo cáo phải đọc, phải sử dụng thành thạo những công nghệ mới và theo kịp sự phát triển không ngừng của các chương trình phần mềm mới ra đời hoặc mới cập nhật cần phải học hoặc xem lại.

Thật đáng tiếc là một số người có những trải nghiệm tiêu cực ở trường học và họ bị coi như những người “học dốt” hay “chậm hiểu”. Cho dù bạn không bị gán những cái mác tồi tệ như thế, nhưng rất có thể bạn cũng có những suy nghĩ tiêu cực về bản thân như là: “Tôi không thể học toán; tôi đọc chậm; tôi ghét phát biểu”. Đôi khi ở bậc tiểu học, nhiều người đã mất đi lòng ham muốn, sự hào hứng với việc học. Các hoạt động của chúng ta đều bị điều khiển, đánh giá và chấm điểm. Sau một vài thất bại, chúng ta sẽ trở nên ít mạo hiểm hơn, vì chúng ta không dám mạo hiểm nên chúng ta cũng trở nên chậm chạp hơn. Nỗi sợ hãi thất bại đã thế chỗ cho lòng khát khao học hỏi của chúng ta.

Vấn đề là khi bạn kháng cự việc học, bạn cũng ngừng phát triển và khi điều đó xảy ra, bạn tự đặt ra những giới hạn cho bản thân về những gì bạn có thể đạt được trong cuộc sống. Để trở thành một người học chủ động, bạn cần thay đổi suy nghĩ bi quan tiêu cực về khả năng của mình bằng một thái độ tích cực, tự tin rằng bạn có thể học bất cứ điều gì bạn cần hoặc muốn. Hãy tìm lại những động lực đã từng dẫn dắt bạn khi còn là một đứa trẻ, và bạn sẽ kiểm soát tốt hơn sự thay đổi trong con người bạn, điều đó sẽ giúp bạn sống và làm việc hiệu quả hơn, thành công hơn.

## Để dẫn đầu những thay đổi, bạn cần học kiến thức mới với một tốc độ phi thường

**Thay đổi suy nghĩ bi quan, tiêu cực về khả năng học tập bằng một thái độ tích cực, tự tin rằng bạn có thể học bất cứ điều gì bạn muốn.**



Nhưng làm sao để tìm lại những động lực từ khi bạn còn là một đứa trẻ? Bạn không còn là một em bé sơ sinh mắt to tròn ngơ ngác được dẫn dắt bởi thứ khao khát khám phá thế giới một cách bản năng. Điều gì sẽ khiến bạn hứng thú học hành? Câu trả lời chính là WIIFM – viết tắt của What’s In It For Me, Có gì trong đó cần thiết cho tôi. WIIFM là động lực thúc đẩy chúng ta làm một việc gì đó - nó là những lợi ích chúng ta có được từ những hành động của mình.

Trước khi làm bất cứ việc gì, bạn hãy tự hỏi bản thân câu này: “Có gì trong đó cần thiết cho tôi?”. Từ những việc đơn giản hàng ngày cho đến những quyết định lớn lao, mọi thứ đều hứa hẹn đem lại lợi ích cho bạn hoặc bạn sẽ không có động lực để thực hiện nó. Đôi khi WIIFM xuất hiện rất rõ ràng trong tâm trí bạn, nhưng cũng có lúc bạn phải tìm kiếm nó hoặc thậm chí là phát minh ra nó. Bởi vì đối với cách hoạt động của não bộ con người, việc tìm ra WIIFM trong mọi tình huống là cực kỳ quan trọng. Và để hiểu tại sao lại như vậy, chúng ta hãy xem xét kỹ hơn một tác phẩm diệu kỳ của tạo hóa có tên là não bộ.



# TÌM KIẾM WIIFM CỦA BẠN

Mỗi việc bạn làm - bất kể là trong công việc, ở trường học hay trong cuộc sống đều hứa hẹn đem tới một vài lợi ích nhất định, nếu không bạn sẽ không có động lực để làm gì cả. Động cơ khiến bạn bắt đầu và tiếp tục thực hiện đến cùng. Có hai loại động cơ: bên ngoài và bên trong.

Khi bạn có được động cơ từ bên ngoài, ham muốn làm điều gì đó của bạn bị ảnh hưởng bởi ai đó hoặc điều gì đó từ bên ngoài. Động cơ này thường xuất hiện bất ngờ và đôi khi mang tính tiêu cực. Nó khiến bạn hoàn thành công việc nhanh hơn - để bạn không bị dồn việc, hay có một tấm bằng thạc sỹ - chỉ để có một chức danh đính kèm tên bạn. Động cơ bên ngoài có tác dụng trong một thời gian ngắn, nhưng hầu như chẳng có tác dụng gì trong dài hạn. Bạn có thể gặp phải những trở ngại khi bị tác động bởi động cơ bên ngoài, khi bạn cố gắng sử dụng những mảnh khoe với người khác, bởi vì đó là cách dễ dàng nhất và nhanh chóng nhất để bạn đạt được mục đích.

## 1. Phát âm giống như WHIFF-EM

### Tìm kiếm WIIFM của bạn

*Paulette Thompson vừa là giáo viên vừa là người vợ, người mẹ của năm đứa con. Paulette đã dạy tiểu học được 17 năm và cô không còn yêu thích công việc đó nữa. Nhưng sau khi đến tham dự buổi hội thảo của chúng tôi cô đã tìm lại được niềm yêu thích giảng dạy của mình.*

*"Khi bắt đầu dạy học, tôi đã rất hào hứng. Tôi thích việc đó. Nhưng nhiều năm trôi qua có vẻ như việc dạy dỗ đã thay đổi. Mọi người hạ thấp vai trò của giáo dục, và phụ huynh chẳng hỗ trợ giáo viên nhiều như lúc trước nữa. Từ đó tôi cảm thấy tuyệt vọng với việc dạy học."*

*Hội thảo của chúng tôi được thực hiện dành riêng cho những người làm trong ngành giáo dục, những kiến thức của buổi hội thảo đã cung cấp cho Paulette những phương pháp giảng dạy mới. Nó cũng truyền cảm hứng cho cô ấy. "Hội thảo này đã thay đổi suy nghĩ của tôi. Tôi cảm thấy như mình vừa mới bắt đầu giảng dạy."*

*Nhiệt huyết giảng dạy mà Paulette ảnh hưởng tới cả công việc và gia đình cô. Những buổi hội thảo sau đó của chúng tôi cô thường cho hai con của mình cùng tham gia và chồng cô cũng đến tham dự buổi hội thảo cùng họ*

*"Chồng tôi là một doanh nhân và anh ấy thường làm việc rất nhiều bằng điện thoại. Khi nhìn thấy sự thay đổi của tôi và các con, anh ấy muốn tìm hiểu xem chuyện gì đã xảy ra với chúng tôi."*

*WIIFM của Paulette đã giúp cô ấy lấy lại niềm vui giảng dạy, sử dụng những phương pháp mới và hiệu quả hơn. WIIFM của Paulette cũng đem tới cho cô ấy năng lượng để tiếp tục công việc giảng dạy của mình.*

Nếu bạn là trưởng phòng kinh doanh, bạn có thể đề xuất giám đốc thưởng cho nhân viên bán hàng đạt doanh số cao nhất hoặc cắt giảm tiền lương của những nhân viên hay đi làm muộn. Trong một thời gian ngắn bạn áp dụng cách này doanh số bán hàng sẽ tăng lên và không còn trường hợp nhân viên đi làm muộn nữa, nhưng một khi bạn xóa bỏ những phần thưởng và hình phạt đó, mọi thứ sẽ trở lại tình trạng ban đầu.

Động cơ bên trong đến từ con người bạn, đó là những thứ thuộc về bạn, những thứ khiến hoạt động của bạn được đền đáp và bạn thấy vui vẻ và hào hứng khi làm việc đó. Bạn làm việc đó chỉ vì bạn muốn làm. Động cơ bên trong gắn liền với bạn hơn bởi nó là điều bạn muốn làm

cho bản thân mình, chứ không phải những điều bạn làm để làm hài lòng người khác hoặc những thứ khác bên ngoài bạn. Nếu bạn yêu trường học hay yêu công việc thì bạn sẽ thấy rất vui vẻ đến trường, đến nơi làm việc hàng ngày. Nếu bạn say mê những ứng dụng của máy tính thì bạn sẽ thích học và khám phá những hệ thống mới cho công ty của bạn. Bạn làm, bởi bạn thích điều đó.

Vậy phải làm sao với những thứ bạn phải làm nhưng bạn lại không thích? Bạn tạo động lực cho mình để làm những việc đó như thế nào, mà không cần sử dụng những động cơ ngắn hạn bên ngoài bởi vì cuối cùng chúng cũng sẽ mất đi tính dẫn dắt của mình?

Tự đặt ra câu hỏi cho bản thân “Có gì trong đó cần thiết cho tôi?” sẽ giúp bạn khám phá động cơ bên trong. Bạn cần phải suy nghĩ sâu sắc hơn để vượt qua những đáp án hời hợt bên ngoài – vốn dĩ sẽ đến dễ dàng hơn.

Chuyển hóa từ động cơ bên ngoài thành động cơ bên trong giúp bạn thực hiện được những điều bạn nên làm nhưng vẫn còn đắn đo, chẳng hạn như bắt đầu lịch ăn kiêng hay thói quen tập thể dục. Có thể điều đó không quá quan trọng, nhưng hãy nhớ lại điều chúng ta đã nói rằng sức khỏe, cảm xúc và học tập đều liên quan đến nhau. Khi một trong các khía cạnh này bị bỏ qua, nó sẽ ảnh hưởng đến những khía cạnh còn lại. Bạn không thể làm công việc khi bạn mệt mỏi, uể oải, không tập trung hay có cảm xúc như quả bom đang chờ bùng nổ.

## Động cơ bên trong đến từ bên trong bạn – khiến mỗi hoạt động đều được đền đáp xứng đáng, vui vẻ và hào hứng

**Tự hỏi “Có gì trong đó cần thiết cho tôi?” có thể giúp bạn khám phá động cơ bên trong**



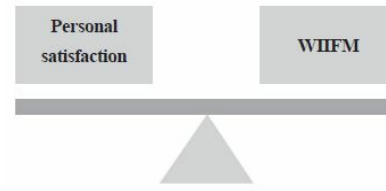
Động cơ bên ngoài tạo động lực cho bạn ăn kiêng và tập thể dục có thể là nỗi lo lắng về việc những người khác nghĩ gì về diện mạo của bạn hoặc bạn cố gắng giảm cân để mặc vừa bộ đồ bơi hay động cơ đến phòng tập của bạn để gặp gỡ nhiều người ở câu lạc bộ/phòng tập. Trong những trường hợp này, bạn đang tập trung vào những lợi ích trước mắt và tìm kiếm những kết quả nhanh chóng. Cách nghĩ này đã trở thành động lực cho những kế hoạch ăn kiêng cấp tốc được thực hiện. Nhưng vì kết quả đạt được là ngắn hạn và động cơ xuất phát từ yếu tố ngoại cảnh, điều đó khiến cho người ăn kiêng nhanh chóng tăng cân trở lại khi họ ngừng thực hiện kế hoạch.

Suy nghĩ sâu xa hơn, bạn có thể thấy ăn uống điều độ và tập thể dục thường xuyên là một phần để duy trì sức khỏe của bạn, một việc mà bạn tự giác làm mỗi ngày. Động cơ bên trong được tạo ra bởi sự ham muốn hoạt động hiệu quả ở trường học hoặc ở nơi làm việc. Các lợi ích - sức khỏe, đầu óc minh mẫn, năng lượng dồi dào và sự tự tin về bản thân sẽ thúc đẩy hoạt động của bạn đạt được hiệu quả.

Bạn không cần phải tạo động lực cho mọi thứ. Bạn có thể lựa chọn những điều quan trọng để tập trung thực hiện nó. Bạn có thể chuyển từ động cơ bên ngoài thành động cơ bên trong và tận hưởng những kết quả lâu dài. Hãy nhớ hỏi bản thân mình “Có gì trong đó cần thiết cho tôi?” và khi đó bạn sẽ thấy một động lực mạnh mẽ tạo ra sức mạnh cho tinh thần và bộ nhớ của bạn.

## Tập trung vào WIIFM của bạn có nghĩa là chịu trách

# nhiệm cho lựa chọn của bạn



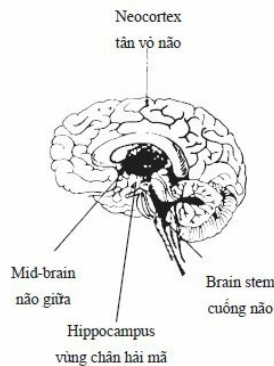
*Personal satisfaction: sự hài lòng cá nhân challenges: thử thách, thách thức*

*WIIFM có thể đem tới sự hài lòng tuyệt vời, đồng thời cũng đem lại những thử thách cho bạn.*

# VẬN HÀNH CHỨC NĂNG CỦA NÃO BỘ ĐỂ GHI NHỚ

Các phần khác nhau của bộ não đảm nhận những chức năng khác nhau. Điều thú vị là trí nhớ, cảm xúc và sức khỏe đều nằm ở những phần liên quan đến nhau trong bộ não - đây là một lý do hợp lý, thuyết phục để giữ cả ba khu vực này cân bằng trong suốt cuộc đời bạn. Khi trạng thái cảm xúc và sức khỏe của bạn tốt, bạn sẽ dễ dàng để giao tiếp và thực hiện những mối quan hệ bền vững – bạn ở đỉnh cao. Khi một trong các phần này mất cân bằng, nó sẽ ảnh hưởng đến khả năng học tập của bạn cũng như các lĩnh vực khác.

## Một bộ phận trong bộ não của bạn “quyết định” điều gì là quan trọng



*Theo nhà nghiên cứu tâm lý học – thần kinh Larry Squire, vùng não chân hải mã tạm thời nắm giữ thông tin trong khi bộ não xác định xem thông tin nào quan trọng và có giá trị, khi đó nó sẽ đặt thông tin vào tân vỏ não thuộc khu vực trí nhớ dài hạn.*

Vùng não chân hải mã - một phần nhỏ của não giữa là khu vực đầu tiên xử lý thông tin, nó đóng vai trò thiết yếu trong việc ghi nhớ. Tiến sĩ Larry Squire, nhà nghiên cứu tâm lý học – thần kinh tại University of California, San Diego là người đầu tiên khám phá hệ thống các bộ phận cấu thành bộ não liên quan đến việc xử lý thông tin và học tập. Theo Squire, khi vùng chân hải mã xử lý số liệu và sự kiện, nó tạm thời lưu trữ các thông tin đó, để chờ não bộ xác định xem thông tin đó có quan trọng và giá trị hay không. Nếu đó là những thông tin quan trọng thì vùng chân hải mã sẽ đặt nó vào những phần riêng biệt của tân vỏ não để ghi nhớ lâu dài. Nếu thông tin không được coi là quan trọng, nó sẽ nhanh chóng bị lãng quên. Đây là lý do tại sao việc tìm ra giá trị (WIIFM) trong mọi thứ chúng ta cần học lại quan trọng đến thế, nó sẽ khiến thông tin được lưu trữ dài hạn trong vùng tân vỏ não của khu vực trí nhớ.

Tân vỏ não là vùng có kích thước bằng một bàn cờ, dày khoảng ¼ inch, và được “xếp nếp” cho vừa với đầu của bạn. Lớp “chất xám” này bao phủ các bộ phận bên dưới của bộ não. Ngai vàng trí tuệ của bạn -vùng tân vỏ não, xử lý các thông điệp một cách nhanh chóng. Lý luận, tư duy, ra quyết định, hành vi có chủ đích và ngôn ngữ đều được tìm thấy ở tân vỏ não.

Tân vỏ não bao gồm bán cầu não trái và bán cầu não phải, mỗi bán cầu sẽ đảm nhận một chức năng khác nhau. Mặc dù có sự tác động qua lại giữa hai bên, nhưng về cơ bản thì bán cầu não trái là logic, trật tự, tuyến tính và hợp lý. Các chức năng của nó được xã hội và hệ thống các trường học ưa thích. Ngôn ngữ, kỹ năng đọc – viết, toán học, tiếp thu tiểu tiết và hiểu biết tính biểu tượng là các hoạt động của não trái.

Não phải không có trật tự, cảm tính, bao quát và ngẫu hứng. Nó hướng tới các yếu tố phi ngôn ngữ như cảm nhận và cảm xúc, nhận thức không gian, chấp nhận hình dạng và mẫu hình, âm nhạc, nghệ thuật, màu sắc, sự sáng tạo và trí tưởng tượng.

Bạn sẽ học tốt hơn khi bạn có ý thức sử dụng cả hai bán cầu não trừ khi bạn là một nghệ sỹ, nhạc sỹ hoặc bạn tập trung vào các lĩnh vực đòi hỏi khả năng sáng tạo cao, nếu không thì bạn sẽ có xu hướng sử dụng não trái nhiều hơn trong các hoạt động hàng ngày ở trường hay ở nơi làm việc. Bằng cách tập hợp các hoạt động của bán cầu não phải để thực hiện những việc phụ thuộc vào não trái, bạn sẽ học nhanh hơn, có khả năng trực giác và sáng tạo hơn khi xử lý các vấn đề và có thể trải nghiệm những khoảnh khắc thông minh.

## Tích hợp các hoạt động của bán cầu não phải để thực hiện những việc phụ thuộc vào não trái để trở thành một người có khả năng học tốt hơn.

<b>Bán cầu não trái</b>	<b>Bán cầu não phải</b>
<i>Logic</i>	<i>Cảm xúc</i>
<i>Hợp lý</i>	<i>Trực giác</i>
<i>Trật tự, nối tiếp</i>	<i>Toàn diện</i>
<i>Tuyến tính</i>	<i>Ngẫu hứng/ không có trật tự</i>
<i>Chi tiết</i>	<i>Tổng thể</i>
<i>Ngôn ngữ</i>	<i>Âm nhạc</i>
<i>Viết</i>	<i>Nhận thức không gian</i>
<i>Đọc</i>	<i>Sáng tạo</i>
<i>Tính toán</i>	<i>Nghệ thuật</i>

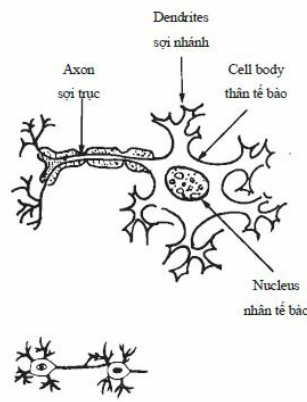
Cuốn sách này đề cập đến tất cả những phương pháp thuộc hoạt động của cả bán cầu não trái và não phải, điều này khiến việc học hành trở nên dễ dàng hơn và hiệu quả hơn. Vì vậy khi bạn bắt kịp vòng quay phát triển và cải thiện không ngừng, bạn sẽ muốn học nhiều điều hơn nữa.

- Học nhiều hơn, hiểu nhiều hơn.
- Hiểu nhiều hơn, ra quyết định tốt hơn.
- Ra quyết định tốt hơn, khả năng thành công cao hơn.
- Thành công hơn, cảm thấy việc học hành thú vị và thỏa mãn hơn.
- ... và vòng quay, cứ thế lặp lại.

Sự thật là, đa số chúng ta đều có hệ thần kinh như nhau, giống những người có trí tuệ nổi tiếng như Leonardo da Vinci hay Albert Einstein - có khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh trong não bộ, mỗi tế bào đều có sợi trục, sợi nhánh và chúng kết nối với những tế bào khác khi chúng ta học điều gì mới. Số lượng liên kết tạo ra có thể nhiều đến mức không đếm xuể. Bởi vậy, xét về mặt sinh học, mỗi chúng ta đều có khả năng trở thành một thiên tài. Trong thực tế, chúng ta chỉ phát triển những phần của não bộ mà chúng ta sử dụng thường xuyên. Khi chúng ta nghĩ rằng mình cần học điều gì đó để tồn tại hoặc vì lòng đam mê thì chúng ta sẽ học. Khi chúng ta nhận ra những lợi ích của việc hiểu biết điều gì đó, chúng ta sẽ cố gắng để hiểu nó. Khả năng tiếp thu những điều mới để thực hiện mục tiêu thực tế là vô hạn, cho mọi mục tiêu thực tế, là vô hạn. Vì thế kiến thức và trí thông minh của chúng ta sẽ phát triển thông qua việc nhận thức nhu cầu hiểu biết của chúng ta. Phát triển ham muốn mạnh mẽ để làm gì đó và nhận thức nó là một nhu cầu thực tế - đó là thứ chúng tôi gọi là "tìm ra WIIFM của mình".

## Xét về mặt sinh học, mỗi chúng ta đều có khả năng trở thành một thiên tài





*Có khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh trong não bộ chúng ta, mỗi tế bào đều có các sợi trục và chúng kết nối mạnh mẽ với những sợi nhánh của các tế bào khác khi chúng ta tiếp thu kiến thức mới.*

Trong câu chuyện dưới đây, Paulette Thompson khám phá WIFM của cô ấy - một lý do thuyết phục khiến cô ấy thay đổi những việc mình đang làm. Từ đó, cô ấy tiếp tục trải nghiệm một sự chuyển biến về cảm nhận và nhận ra rằng mình có những năng lực mà trước đây mình chưa hề biết đến.

Bạn cảm thấy thế nào về bản thân mình, điều đó sẽ ảnh hưởng tới tất cả những gì bạn làm. Khi bạn từ bỏ suy nghĩ “tôi không thể học tốt và không có trí nhớ tốt” để khám phá lý do vì sao bạn phải học, vì sao bạn phải nhớ thì khi đó bạn sẽ được tiếp thêm năng lực để đạt được mọi điều bạn muốn.

- Lý do khiến bạn thường xuyên quên một việc gì đó là do quá trình bạn lưu giữ chúng hoặc ghi nhớ chúng diễn ra quá nhanh. Nghiên cứu chỉ ra rằng, phải mất khoảng 8 giây để thực hiện đầy đủ một hoạt động ghi nhớ thông tin vào bộ nhớ. Bởi vậy, việc tập trung để ghi nhớ là điều quan trọng hàng đầu để lưu trữ thông tin lâu dài hơn.

Dưới đây là một vài gợi ý giúp các bạn cải thiện kỹ năng ghi nhớ

- Tập trung: Khi bạn gặp một người và bỗng dưng quên mất tên họ là gì, mặc dù bạn vẫn nhớ họ sống ở đâu, làm nghề gì và một vài chuyện liên quan đến họ. Chuyên gia tâm lý thần kinh giải thích rằng điều này là có cơ sở vì bộ não của chúng ta dễ nhớ lại những thông tin gần hơn. Để tăng khả năng ghi nhớ, hãy tập luyện bằng cách tập trung và dành sự chú ý vào mọi thứ xảy ra một cách chi tiết.

- Nhắc lại: Nếu bạn cảm thấy khả năng ghi nhớ của mình bị suy giảm, hãy tập thói quen nhắc lại. Ví dụ nhắc lại tên của người bạn quen, nhắc lại bài học hay các kế hoạch làm việc mà bạn đã lên. Trong cuộc sống hàng ngày hãy sử dụng khả năng ghi nhớ để sắp xếp các vật dụng trong gia đình một cách gọn gàng, ngăn nắp, ví dụ như đặt kính vào đúng vị trí hoặc khóa cửa sau khi vào nhà.

- Giữ bình tĩnh: Stress vốn được biết là một nguyên nhân làm giảm khả năng ghi nhớ. Bạn thường cảm thấy rất khó để nhớ được một việc gì nếu đang ở trong trạng thái căng thẳng hoặc stress. Nếu gặp phải những tình huống này bạn nên cố gắng giữ bình tĩnh và hít thở một hơi thật sâu để thư giãn trước khi tiếp tục việc ghi nhớ.

- Chơi trò chơi trí tuệ: Việc giải câu đố hoặc chơi giải ô chữ có thể cải thiện đáng kể trí nhớ của bạn và giúp bạn ghi nhớ nhanh hơn. Điều này có được là do trong quá trình vận dụng trí não để giải câu đố thì hầu hết các khớp thần kinh của bạn đều được kích hoạt, đặc biệt là ở các khu vực bộ nhớ. Theo một nghiên cứu khoa học, những người tham gia chơi một trò chơi trên máy tính điều độ trong khoảng 6 năm sẽ cải thiện rất nhiều trí nhớ của họ và giúp họ tập trung cao độ hơn

- Làm chủ một kỹ năng mới: Theo kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Thụy Điển cho thấy rằng, khi bạn học hỏi và làm chủ được một kỹ năng, hoạt động mới như: đọc sách, trượt

tuyệt, đan khăn, thêu vá... cũng là một biện pháp tối ưu để tăng cường sự tập trung và khả năng ghi nhớ bạn.

- Tập luyện thể dục: Các nhà nghiên cứu cho rằng, việc luyện tập thể dục sẽ mang lại lợi ích không nhỏ đối với đời sống tinh thần của bạn. Ngoài ra, nó còn có tác động tích cực rất lớn tới bộ nhớ của bạn. Luyện tập thể dục, thể thao thường xuyên có thể giúp làm tăng kích thước não và tăng khả năng ghi nhớ của não bộ. Vì thế, việc đi bộ khoảng 20 - 30 phút mỗi ngày không chỉ giúp bạn thoải mái hơn mà còn nâng cao khả năng tập trung và ghi nhớ.

## Các phong cách học tập vận dụng kỹ năng ghi nhớ

### 1

## KỸ NĂNG GHI NHỚ - NGHE, NHÌN, CẢM NHẬN

VAK là viết tắt của Vision - Thị giác, Auditory - Thính giác và Kinesthetic - Vận động. Đây là một trong những kỹ năng được sử dụng phổ biến nhất để đánh giá cách thức học tập. VAK là thước đo lượng thông tin chúng ta thu nhận được và nó được xây dựng quanh các giác quan của chúng ta - những gì chúng ta nhìn, nghe và cảm nhận. Chúng ta sử dụng cả ba giác quan này để học tập và làm việc, nhưng trong đó có một giác quan nổi trội được chúng ta sử dụng nhiều hơn. Dưới đây là chi tiết.

### *Thị giác*

Những người học bằng thị giác cần nhìn thấy thông tin, bất kể dưới dạng viết hay bảng biểu, tranh vẽ hoặc các dạng thức hỗ trợ thị giác. Họ có thể ghi nhớ những gì được nhìn thấy và có khả năng tái hiện lại bằng hình ảnh. Người học bằng thị giác cần một bức tranh lớn và có mục tiêu rõ ràng. Họ dùng những cách diễn đạt như “vẽ lại...” “trông có vẻ như...” “thấy rằng...” và “tập trung vào...”

### *Thính giác*

Chắc hẳn bạn đã biết về những người học bằng thính giác, nghe và phát âm là những yếu tố cần thiết với họ. Họ học như thể họ có một cái máy ghi âm trong đầu và họ có khả năng ghi nhớ chính xác những thông tin đã nghe được. Họ có thể bắt chước giọng và cách nói chuyện của người khác. Họ tiếp thu tốt khi nghe giảng và biết vận dụng thông tin để nói chuyện với người khác. Bạn có thể thấy những người học bằng thị giác thường sử dụng cách diễn đạt như “nghe có vẻ như...”, “giống lên một hồi chuông (về...)”, “nghe...”, “tôi nghe rõ anh đang nói...”.

### *Vận động/ Xúc giác*

Thực hành là phương pháp học tốt nhất cho những người học bằng vận động/xúc giác. Họ học thông qua những trải nghiệm và hành động thực tế. Họ ghi nhớ cảm giác và ấn tượng tổng thể về thông tin. Họ thường nói những điều như “nắm lấy khái niệm”, “thử làm cái này”, “tôi rất cảm động”, “nó gọi lên trong tâm trí tôi”. Những người học bằng xúc giác thích vận dụng kiến thức thông qua hoạt động thực tế để tìm kiếm thông tin.


## VAK đánh giá cách chúng ta tiếp nhận thông tin

**Hình ảnh/ thị giác:**

*Người học cần nhìn thấy thông tin.*

**Âm thanh/ thính giác:**

*Người học cần nghe và phát âm thông tin.*

**Vận động/ xúc giác:**

*Người học cần trải nghiệm thực tế và họ được nhắc tới như những người “học thực hành”.*

Đọc xong những mô tả trên bạn sẽ biết mình thuộc kiểu nào. Nhận ra phong cách học tập của các học viên sẽ giúp giáo viên, huấn luyện viên dễ dàng tiếp cận học viên hơn. Đặc biệt là nó rất hữu ích trong việc giúp phát triển khả năng giao tiếp và gia tăng các mối quan hệ. Nhưng mô hình VAK không chỉ dừng lại ở đó mà Dawna Markova, một chuyên gia về phong cách học tập và là đồng tác giả của *How your Child is Smart* (Conari Press, Emeryville, Calif. 1992) đã đưa mô hình VAK vươn lên một tầm cao hơn: Bà nhấn mạnh rằng, chúng ta sử dụng cả ba phương pháp (thị giác, thính giác và xúc giác) nhưng với những trật tự khác nhau, từ đó dẫn tới ba trạng thái nhận thức khác nhau. Bà gọi các trật tự này là “các mẫu hình tư duy cá nhân”. Dưới đây là cách vận hành của các mẫu hình tư duy.

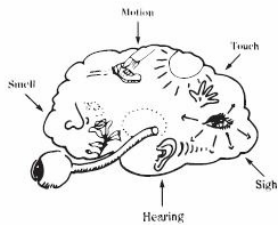
# CÁC MẪU HÌNH VÀ BẢNG KÊ MẪU HÌNH TƯ DUY CÁ NHÂN

Mẫu hình tư duy cá nhân phản ánh cách thức chúng ta thu nhận thông tin, lưu trữ nó trong não tái hiện lại và cuối cùng là thể hiện nó. Khi chúng ta học, thông tin sẽ đi qua ý thức, sau đó là tiềm thức và cuối cùng là vô thức. Bà Markova nhận định rằng, chúng ta học tốt nhất khi thông tin đi theo thứ tự này.

Ý thức là cách chúng ta sắp xếp và định giá thông tin mới, ở bước này chúng ta cần sự tập trung và nhanh nhẹn. Tiềm thức là trạng thái cân nhắc thông tin, đặt câu hỏi về nó và xem xét mức độ phù hợp của nó với những gì chúng ta đã được học trước đó. Ở trạng thái này, chúng ta đi qua đi lại giữa những luồng suy nghĩ khác nhau. Trạng thái vô thức là nơi mọi thứ chìm vào đó - thông tin được kết hợp với các kiến thức đã học trước đó, chúng ta nhìn thấy toàn bộ vấn đề, và tạo ra các mối liên hệ với những kinh nghiệm/ trải nghiệm trong quá khứ. Ở trạng thái này, chúng ta kiểm nghiệm và sáng tạo, sắp xếp và sắp xếp lại thông tin theo những trật tự khác nhau. Chúng ta thường say sưa và tĩnh lặng trong trạng thái này.

## Khi chúng ta tiếp nhận thông tin, nó đi qua những trạng thái khác nhau của ý thức

**Ý thức (nhanh nhẹn và tập trung): Sắp xếp và định giá thông tin mới -working magic...**



**Tiềm thức (từ nhanh nhẹn tới say sưa):** Cân nhắc thông tin, đặt câu hỏi về nó và xem xét mức độ phù hợp của nó với những gì đã học trước đó.

**Vô thức (say sưa và tĩnh lặng):** thông tin chìm sâu và tích hợp; chúng ta thấy bức tranh tổng thể và tạo ra các mối liên hệ

Markova gọi mô hình VAK là “những kênh tri giác” mà não bộ sử dụng để xử lý thông tin - mỗi kênh chịu trách nhiệm về một trạng thái. Với người này, hình ảnh là thứ đầu tiên được tiếp nhận thông qua thị giác tiếp cân bằng ý thức, thính giác là trạng thái tiềm thức và vận động là trạng thái vô thức. Tuy nhiên với người khác sẽ có cách thức khác, trong đó vận động là trạng thái ý thức, thính giác là trạng thái tiềm thức và thị giác là trạng thái vô thức. Có sáu cách kết hợp khác nhau - nghĩa là có sáu phương pháp khác nhau. Chúng ta học tốt nhất khi kiến thức mà giáo viên truyền tải phù hợp với mẫu hình tư duy của chúng ta.



# BẢNG KÊ CÁC MẪU HÌNH TƯ DUY CÁ NHÂN

## Chỉ dẫn:

Với mỗi câu hỏi, hãy chọn một câu trả lời bạn thấy đúng nhất. Đánh dấu vào các ký tự trong ngoặc đi kèm với đáp án bạn chọn. Sau khi hoàn thành bảng hỏi, hãy liệt kê các ký tự này vào bảng tổng hợp ở cuối.

Ví dụ, nếu đáp án bạn chọn có ký tự (U, V), hãy đánh dấu vào cả cột U và V. Sau khi hoàn thành bảng hỏi, bạn hãy tính tổng của mỗi cột ký tự. Cột ký tự với tổng điểm cao nhất sẽ đại diện cho mẫu hình tư duy của bạn.

## Bảng hỏi

- Bạn ghi nhớ điều gì dễ dàng nhất?

A: Những gì được nói ra, câu chuyện tiểu lâm, lời bài hát, tên người, chức danh; tôi ghi nhớ bằng cách nhắc đi nhắc lại điều đó. (U, V)

B: Những gì được nhìn thấy hay đọc được, khuôn mặt người khác, diện mạo của ai đó; tôi ghi nhớ bằng cách viết đi viết lại điều đó. (Z, Y)

C: Những gì được làm hay trải nghiệm, cảm nhận hoặc mùi hương của thứ gì đó; tôi ghi nhớ bằng cách làm đi làm lại điều đó. (X, W)

- Điều gì bạn ghi nhớ dễ dàng nhất sau khi xem một bộ phim, một chương trình truyền hình hoặc sau khi đọc một tài liệu gì đó?

A: Người và khung cảnh trông thế nào. (Z, Y)

B: Lời thoại và âm nhạc. (U, V)

C: Điều gì đã xảy ra hay bạn cảm nhận như thế nào về nhân vật. (X, W)

- Điều gì bạn ghi nhớ dễ dàng nhất sau khi vừa gặp ai đó?

A: Tôi đã nói gì với họ hay tôi cảm thấy thế nào về họ. (X, W)

B: Họ trông thế nào, họ mặc gì. (Z, Y)

C: Tên người đó, cách họ nói chuyện hoặc điều họ nói. (U, V)

- Bạn mô tả chữ viết tay của mình thế nào?

A: Thường thì tôi viết đẹp và dễ đọc. (Z, Y)

B: Thường thì chữ tôi khó đọc. (V, X)

C: Thường thì chữ tôi rất xấu. (U, W)

- Bạn mô tả nhu cầu và kỹ năng thể chất/ vận động của mình thế nào?

A: Tôi luôn cựa quậy; tôi cần tự do vận động. (X, W)

B: Tôi có thể ngồi yên hàng giờ. (V, Z)

C: Tôi thường cảm thấy tuyệt vọng khi bắt đầu học một môn thể dục nào đó. (V, Z)

D: Tôi học kỹ năng vận động rất dễ dàng. (X, W)

• Điều quan trọng nhất khi bạn lựa chọn một bộ đồ để mặc là...

A: Tôi cảm thấy thế nào khi mặc bộ đồ đó: chúng có thoải mái không, chất liệu là gì. (X, W)

B: Màu sắc có phù hợp với tôi không, có phù hợp với các phụ kiện mà tôi sử dụng để mặc với bộ đồ đó không. (Z, Y)

C: Chúng có thể gợi lên một ý tưởng nào đó về thương hiệu của chúng và bản thân tôi và chúng đánh giá người mặc. (U, V).

• Bạn thể hiện cảm xúc của mình thế nào?

A: Tôi giữ chúng rất riêng tư. (Z)

B: Cảm xúc của tôi dường như ở ngay dưới bề mặt. (U, Y)

C: Tôi có thể dễ dàng thể hiện cảm xúc của mình. (U, W)

D: Tôi có thể dễ dàng nói về lý do dẫn đến tâm trạng và cảm xúc của mình. (V)

E: Tôi gần như không thể diễn đạt cảm xúc thành lời. (X).

• Trong hoàn cảnh nào thì bạn sẽ thấy “choáng ngợp”

A: Có quá nhiều hình ảnh chi tiết hoặc những câu hỏi về những thứ tôi nhìn thấy. (U, W)

B: Có quá nhiều từ ngữ, lời diễn giải hoặc những câu hỏi về những gì tôi nghe được. (Y, X)

C: Có quá nhiều lựa chọn, bị xúc động hoặc những câu hỏi về việc tôi cảm thấy thế nào. (V, Z)

• Bạn có thể mô tả cách nói của mình thế nào?

A: Cách diễn đạt trôi chảy, có trật tự, lúc nào cũng vậy, không ấp úng; tôi có vốn từ vựng lớn. (U, V)

B: Tôi khá ngại ngùng khi phải nói trước đám đông. (Y, X)

C: Tôi thường nói theo cách ẩn dụ và hình ảnh. (Z, W)

D: Tôi thường nói về những gì tôi đã làm, tôi cảm thấy thế nào và chuyện gì đã xảy ra. (W)

E: Tôi phải thể hiện các động tác bằng tay để tìm từ thích hợp biểu đạt từ tôi muốn nói. Tôi luôn khua múa tay khi nói. (Y, W)

F: Tôi nói vòng vo và có xu hướng đặt nhiều câu hỏi. (Y, X)

• Bạn có thể mô tả cách giao tiếp bằng mắt (eye contact) của mình thế nào?

A: Tôi luôn nhìn vào người giao tiếp với mình. (Z, Y)

B: Tôi ngại nhìn vào mắt người khác khi nói chuyện và cảm thấy không thoải mái nếu phải nhìn lâu hơn vài giây. Tôi thường nhìn đi chỗ khác. (U, W).

C: Tôi nhìn vào người giao tiếp, nhưng sẽ bị nháy mắt, giật mắt nếu nhìn lâu. (V, X)

D: Mắt tôi lơ đãng dần khi tôi phải nghe quá lâu. (Y, X).

• Điều làm bạn khó chấp nhận nhất?

A: Những từ ngữ xúc phạm. (Y, X)

B: Chen lấn xô đẩy, đụng chạm khi đến chỗ đông người. (V, Z)

C: Cái nhìn khinh bỉ. (U, W)

• Bạn thường lấp ghép đồ đạc như thế nào?

A: Tôi đọc hướng dẫn và làm theo. Nghe người khác hướng dẫn sẽ khiến tôi khó chịu. (Y)

B: Tôi đọc hướng dẫn, đặt câu hỏi và suy nghĩ trong lúc làm. (Z)

C: Tôi xem xét các bộ phận, đặt ra câu hỏi nếu cần. Tôi chẳng bao giờ đọc hướng dẫn sử dụng. (W)

D: Tôi xem xét các bộ phận, nhìn lược đồ, và đặt câu hỏi. (X)

E: Tôi cần ai đó hướng dẫn cho tôi và sau đó làm trước cho tôi xem, sau đó thì tôi sẽ làm. (V)

F: Tôi cần ai đó nói cho tôi cách phải làm thế nào, sau đó tôi sẽ làm. Tôi chỉ đọc hướng dẫn khi không còn cách nào khác. (U)

## Nhận dạng mẫu hình tư duy của bạn

AKV (Thính giác, Vận động, Thị giác). Những người này là những người lãnh đạo có năng lực và tinh thần trách nhiệm cao. Họ có khả năng diễn đạt tốt và biết cách thể hiện bản thân. Họ thích tranh luận, nói chuyện cười hoặc chơi chữ. Họ có thể ghi nhớ từng câu chữ. Họ thường tạo ra âm thanh gì đó - có thể là nói chuyện với chính mình, huýt sáo, rên khe khẽ, hoặc hát. Họ thường gây sự chú ý trong hoạt động thể thao và vận động. Họ có thể bị choáng ngợp khi phải tiếp nhận quá nhiều thông tin bằng thị giác.

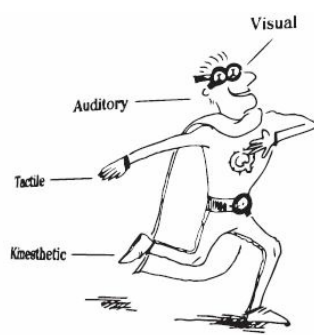
AVK (Thính giác, Thị giác, Vận động) Những người thuộc nhóm AVK là những người có khả năng diễn thuyết tuyệt vời, và khả năng diễn đạt khiến mọi người nghĩ họ rất thông minh. Tương tự như những người AKV, họ thích tranh luận, kể chuyện, chế giễu và các kiểu chơi chữ. Họ cũng học ngoại ngữ rất tốt. Những người này thường học rất giỏi nhưng vận động và thể thao thì lại không tốt, họ thường trốn tránh các hoạt động thể thao vì thiếu tự tin và thường gặp vấn đề trong việc biểu đạt cảm xúc.

K/TAV (Vận động/Xúc giác, Thính giác, Thị giác) Những người thuộc nhóm K/TAV là những người ưa vận động; họ thường xuyên dịch chuyển (vận động) và thích điều khiển mọi thứ. Cho dù họ có phải ngồi yên một chỗ, họ cũng sẽ gõ chân hay động đậy. Họ khám phá thế giới bằng cách chạm, làm và trải nghiệm. Thể thao là năng khiếu của họ. Họ thích được vận động. Họ có vấn đề với việc tập trung vào các hình ảnh thị giác.

KVA (Vận động, Thị giác, Thính giác) Những người thuộc nhóm này cũng sẽ dễ dàng thực hiện các hoạt động vận động, thể thao, và có khả năng phối hợp, kết hợp tốt và thường có sức mạnh nhưng lại thích sự yên lặng. Họ có năng lượng lớn và thích vận động. Họ thường học bằng cách lắng nghe tiếp thu hành vi của những người khác. Họ có thể gặp khó khăn trong việc biểu đạt cảm xúc và bị choáng ngợp khi người khác nói quá nhiều. Họ thích nhìn vào bức tranh tổng thể và nhận ra mọi thứ ăn khớp với nhau thế nào.

VKA (Thị giác, Vận động, Thính giác) Nhìn và trải nghiệm tạo cơ hội cho những người trong nhóm này học tập. Họ dễ dàng nhớ những gì họ nhìn thấy hoặc đọc được và có thể học bằng cách bắt chước hành động của ai đó. Nhưng họ có thể cảm thấy khó khăn khi phải tiếp thu những chỉ dẫn bằng lời. Họ làm việc tốt nhất trong những môi trường có tổ chức, họ không thể suy nghĩ rõ ràng khi bàn học/bàn làm việc của họ lộn xộn. Khi nói, họ thường không biết cách thể hiện suy nghĩ của mình và điều đó khiến họ mất nhiều thời gian để trình bày suy nghĩ với người khác.

## Các mẫu hình tư duy cá nhân phản ánh cách chúng ta thu nhận thông tin, lưu trữ nó, gọi lại nó, và diễn đạt nó



Visual – mắt, thị giác  
Auditory – tai, thính giác  
Tactile – tay, xúc giác  
Kinesthetic – chân, vận động

VAK (Thị giác, Thính giác, Vận động) Những người thuộc nhóm này là những người sống xã giao, nói nhiều và thân thiện. Họ học thông qua các phương tiện hỗ trợ thị giác như biểu đồ, đồ thị và tranh ảnh, nhưng họ cũng học tốt khi nghe giảng và có thể thực hiện theo các chỉ dẫn của giáo viên. Họ là những con mọt sách, họ rất nhớ những gì đã đọc, ghi chép, ghi chú (take note). Họ không thích thể dục thể thao và thường gặp khó khăn trong việc học các môn như vận động, đạp xe..., họ không thích bị va chạm.

Hiểu về tư duy học tập cũng quan trọng như việc hiểu về cách xử lý thông tin mà bạn ưa thích. Khi thông tin mới được trình bày phù hợp với phong cách học tập của bạn, bạn sẽ học nhanh và nhớ bài tốt hơn. Nếu bạn thuộc nhóm VKA, một biểu đồ sẽ khiến cho tình hình kinh doanh của công ty được thể hiện rõ ràng hơn, bởi nó thuộc kiểu tiếp thu ý kiến của bạn là thị giác. Tuy nhiên, nếu ai đó nói với bạn về lợi nhuận của công ty, tâm trí bạn có thể trống rỗng và lơ lửng trên mây, bởi trạng thái vô thức của bạn bị phân tán do các thông tin được truyền đến bạn bằng thính giác. Lý thuyết của Markova đã giải thích tại sao một số người học rất xuất sắc ở bậc tiểu học trong khi càng lớn lên kết quả học tập của họ càng thụt lùi. Tất cả đều là do phong cách học tập có phù hợp hay không.

# CÁCH VẬN DỤNG KỸ NĂNG GHI NHỚ TRONG TỪNG PHONG CÁCH HỌC TẬP KHÁC NHAU

Đã bao giờ bạn đưa ra chỉ dẫn cho một ai đó và bạn nghĩ rằng chỉ dẫn đó đã rất cụ thể, thế nhưng kết quả là họ chẳng hiểu những gì bạn nói – dù chỉ một từ? Hoặc đã bao giờ bạn cảm thấy mình kém thông minh vì không hiểu những gì mà người đang giao tiếp với bạn muốn nói cho bạn hiểu?

Có một số người sẽ chẳng bao giờ hiểu điều bạn nói. Khi nói chuyện với họ bạn cảm thấy như mình đang nói chuyện với một bức tượng. Bên cạnh đó lại có những người luôn luôn hiểu những điều bạn nói, thậm chí còn hiểu được cả điều bạn chưa nói. Tại sao việc giao tiếp lại dễ dàng với một số người này nhưng lại trở nên khó khăn với một số người khác?

## Mọi người học theo những cách khác nhau

Câu trả lời đã rất rõ ràng, điều này tuy có vẻ dập khuôn nhưng có thể nó vẫn làm bạn ngạc nhiên. Chắc hẳn bạn cũng biết rằng mỗi cá nhân đều có những năng lực và tài năng độc đáo riêng. Tuy nhiên, điều mà bạn có thể không biết (hay chưa nghĩ tới) đó là mỗi cá nhân đều tiếp thu kiến thức theo những cách khác nhau. Chính vì thế cách thức dạy dỗ hay giao tiếp sẽ ảnh hưởng rất lớn tới việc tiếp thu ý kiến của chúng ta. Để giao tiếp thành công và có được kết quả học tập tốt hơn thì ngoài việc hiểu cách thức học tập của mình, bạn còn phải hiểu cả cách thức học tập của những người khác nữa. Bằng việc hiểu được cách thức tiếp thu kiến thức của bản thân và nhận ra cách tiếp thu kiến thức của người khác thì bạn sẽ tìm ra cách tiếp thu kiến thức dễ dàng hơn và từ đó sẽ giúp bạn giao tiếp hiệu quả hơn.

Thuật ngữ “phong cách học tập” (learning styles) áp dụng cho bất cứ tác nhân nào gây ảnh hưởng đến phong cách học tập của chúng ta. Nó bao gồm cả cách chúng ta tiếp nhận và xử lý thông tin, công với cách chúng ta suy nghĩ và giao tiếp. Các nhà nghiên cứu trong các lĩnh vực khác nhau đã đưa ra những mô hình riêng của họ nhằm nhận dạng các kiểu người có phong cách học tập khác nhau. Mặc dù tên gọi và thuật ngữ có thể thay đổi, nhưng hầu hết các mô hình phong cách học tập vẫn giống nhau một cách đáng ngạc nhiên và nhiều người thấy vấn đề của họ trong các lý thuyết của bác sỹ tâm thần huyền thoại, Carl Jung.

## Mỗi người học tập theo những cách thức khác nhau





Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học đã chỉ ra rằng, khả năng tiếp nhận thông tin sẽ tăng lên đáng kể khi bạn kết hợp các hoạt động của mình với phong cách học tập nổi bật nhất của bạn. Theo giáo sư Rita Dunn của trường đại học John Hopkins (New York), sinh viên khi được dạy theo phong cách học tập mà họ ưa thích thường có thái độ học tập tích cực hơn, sự kiên nhẫn khi tiếp nhận các phong cách học tập cũng giúp cho kết quả học tập được cải thiện. Một trong những lợi ích của việc khám phá ra phong cách học tập của bạn là nó cho phép bạn “làm chủ” việc học của bạn. Một khi bạn biết phong cách học tập của mình, bạn có thể sử dụng nó để tiếp thu thông tin của các hội thảo, khóa học và các thứ kiến thức mà bạn phải “tiếp thu” mỗi ngày.

## Cải thiện khả năng giao tiếp

Bạn có thể cải thiện khả năng giao tiếp (và kết quả học tập) khi bạn biết cách nhận diện và biết cách vận dụng phong cách học tập của những người khác. Thông tin này sẽ giúp bạn cải thiện mối quan hệ với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp; trở thành một người thương lượng tốt hơn; có nhiều mối quan hệ bạn bè hơn; gia tăng những thành công của bạn. Bạn có được tất cả những điều này vì bạn biết được phong cách học tập nào giúp bạn hiểu được bản thân và những người khác. Nó giúp bạn nhận ra cách thức tốt nhất, hiệu quả nhất để giao tiếp với mọi người.

Trong cuốn sách này, chúng ta sẽ tìm hiểu các mô hình phong cách học tập khác nhau. Mỗi mô hình giúp bạn nhận diện các kiểu người có phong cách học khác nhau và mô tả một vài thói quen cũng như khả năng của họ. Khi đọc sách, hãy luôn tâm niệm rằng đây chỉ là những khái quát hữu ích và nó không mô tả về một người nào cụ thể. Sử dụng các phân loại như hướng dẫn và nhớ rằng mọi người thay đổi tùy vào tình huống, đôi khi họ thích chiến lược học tập này nhưng lúc khác họ sẽ thích chiến lược học tập khác.

## Hiểu biết về các phong cách học tập giúp bạn hiểu bản thân và người khác.



**Việc cải thiện giao tiếp giúp bạn:**

Cải thiện mối quan hệ với những người khác  
Trở thành một người có khả năng thuyết phục tốt hơn  
Làm phong phú các mối quan hệ của bạn  
Gia tăng những thành công của bạn

# VẬN DỤNG KỸ NĂNG GHI NHỚ TRONG TỪNG PHONG CÁCH HỌC TẬP KHÁC NHAU

**H**ãy xem các hình vẽ ở trang bên. Đối với mỗi hình, hãy viết ra ba tính từ mô tả cảm nhận của bạn về hình vẽ đó. Ví dụ, bạn có thể mô tả hình tròn như một hình “đầy tài năng”.

## Hãy làm ngay bây giờ

Tiếp theo, trong 5 hình vẽ bạn hãy chọn một hình giống với mình nhất - hình vẽ có thể đại diện cho phong cách học tập của bạn - và đánh số 1 cho nó. Tiếp theo, hãy lần lượt đánh số cho các hình vẽ còn lại cho đến hình cuối cùng. Hình vẽ được đánh số một chính là hình vẽ cơ bản của bạn.

Hãy dành thời gian để hoàn thành bài tập này, điều đó sẽ giúp ích cho bạn khi đọc chương này.

Và đây là bài kiểm tra chỉ số nhân cách tâm lý - hình học được nghiên cứu bởi Tiến sỹ Susan Dellinger. Bài kiểm tra đơn giản này có thể cho biết khá nhiều về cách thức não bộ của bạn vận hành. Theo tiến sỹ Dellinger<sup>(1)</sup>, các yếu tố tính cách cá nhân, trải nghiệm, giáo dục và cách thức vận hành của não bộ, khi kết hợp với nhau sẽ vẽ nên hình dạng nhất định cho bạn. Các lựa chọn bạn đưa ra và cách thức bạn nhận biết thế giới sẽ bị ảnh hưởng bởi việc bạn thích tư duy bằng bán cầu não trái hay phải.

Như bạn có thể nhận thấy, bán cầu não trái và bán cầu não phải xử lý thông tin khác nhau. Bán cầu não trái xử lý thông tin logic, trật tự, tuyến tính và hợp lý. Bán cầu não phải thì không có thứ tự, trực quan, toàn diện mà nó thực hiện chức năng một cách ngẫu hứng. Mặc dù có sự tác động qua lại, nhưng bán cầu não vẫn giữ vai trò quyết định cách bạn suy nghĩ thế nào.

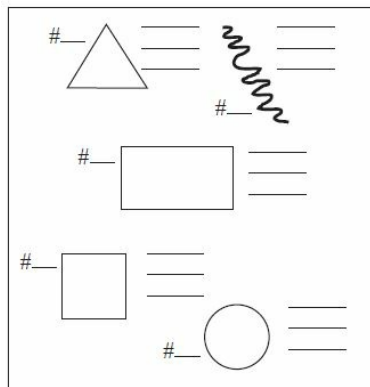
## Bạn là ai?

### Hướng dẫn:

Viết 3 tính từ mô tả chính xác nhất về mỗi hình vẽ dưới đây

Chọn hình vẽ bạn thích nhất (#1)

Xếp hạng cho các hình còn lại (#2 đến #5)



Những người suy nghĩ bằng bán cầu não trái thường giỏi các hoạt động cần khả năng tư duy

logic và tuân tự, họ thường chọn những hình tuyến tính. Họ thích hợp với những công việc có tính tổ chức cao như kế toán, thư ký hay hành chính.

Những người suy nghĩ bằng bán cầu não phải có xu hướng sáng tạo và cảm tính, hình tròn hay những hình ngoằn ngoèo có lẽ là những hình vẽ đại diện tốt nhất cho sự lựa chọn của họ. Những người này thường phù hợp với các công việc liên quan đến lĩnh vực nghệ thuật hay những công việc như điều dưỡng, tâm lý học. Bây giờ, khi bạn đã có được những kiến thức cơ bản về Tâm lý - Hình học, hãy xem kết quả trắc nghiệm của bạn và khám phá phong cách học của bạn.

## Bạn là hình vẽ nào?

Hình vẽ được đánh số 1 là một chỉ số gợi ý cho bạn biết cách suy nghĩ và hành động của mình. Khi đọc mô tả về hình vẽ bạn đã chọn, bạn có thấy người được mô tả trong đó có điểm gì giống mình không? Bạn không nhất thiết phải có tất cả những đặc điểm như hình vẽ bạn chọn, nhưng nó có thể phác họa một bức tranh khá rõ nét về bạn là ai và phong cách học tập cũng như kỹ năng giao tiếp của bạn như thế nào.

## Những đặc tính của người lựa chọn hình tam giác (gọi tắt là “Người tam giác”)

Người tam giác là những người có khả năng cân bằng tốt, mục tiêu đầu tiên của họ là sự nghiệp và sau đó là những mục tiêu khác. Họ có khả năng lãnh đạo - nhanh chóng ra quyết định và hành động. Họ được coi là những vận động viên thích cạnh tranh. Vận động chính trị cũng là một thế mạnh của họ và họ có khả năng phân bổ quyền lực cho người khác. Đôi khi họ được miêu tả như những hình mẫu của người khác.

Ngoài ra những người chọn hình tam giác còn có các đặc điểm như mong muốn có được quyền kiểm soát và có phần hơi bảo thủ. Những người này thường thích theo đuổi sự nghiệp hơn là chăm sóc cho bản thân, mặc dù họ có khả năng đưa ra những quyết định nhanh chóng, nhưng họ có xu hướng lựa chọn những gì mang lại lợi ích tốt nhất cho mình. Họ nên được bổ nhiệm vị trí trưởng nhóm hơn là nhân viên.

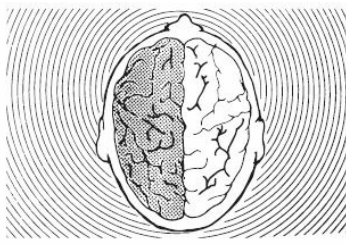
Ngoài ra, người tam giác là những người đầy tham vọng và rất quan tâm đến nghề nghiệp của mình. Họ là người có tầm nhìn xa, ưa thích sự mạo hiểm và khám phá, có xu hướng hành động nhiều hơn là lời nói. Những người này phù hợp với các công việc mang tính chất quản lý bởi họ có khả năng ra quyết định nhanh và luôn muốn thực hiện công việc ngay lập tức chứ không có tính trì hoãn hay trễ nại. Xét về mặt tính cách thì những người tam giác thường có suy nghĩ cầu toàn.

Những từ ngữ mà người tam giác hay dùng như ngay bây giờ, không phải...một lúc nào đó, không phải... một lúc nào đó...không phải, không phải ngày mai mà là ngay bây giờ.

Trong suy nghĩ của mọi người thì người tam giác là những người hung hăng, nhưng thực ra họ là những người quyết đoán, thích đưa ra mệnh lệnh và thích nắm quyền kiểm soát.

Những nhân vật nổi tiếng trên thế giới lựa chọn hình tam giác: Donald Trump, tướng George S.Patton, Thủ tướng Anh Margaret Thatcher,...

## Bán cầu não trái và bán cầu não phải xử lý thông tin khác nhau



<b>Những người suy nghĩ bằng bán cầu não trái</b> Chọn những hình tuyến tính Chọn những công việc có tính tổ chức cao	<b>Những người suy nghĩ bằng bán cầu não phải</b> Chọn hình tròn hoặc hình lượn sóng Chọn những công việc liên quan đến nghệ thuật, tư vấn/giúp đỡ
---	--

Các công việc điển hình cho những người tam giác - Nhân viên

- Quản lý/ giám sát
- Người khởi nghiệp
- Quản lý bệnh viện/trường học
- Chính trị gia
- Luật sư cộng sự
- Tổ chức công đoàn
- Sĩ quan quân đội

Giao tiếp với những người thuộc nhóm người tam giác

Những người tam giác thường là những người ra quyết định nhanh chóng và suy nghĩ bằng bán cầu não trái, bởi vậy khi giao tiếp với họ bạn cần trình bày thông tin nhanh chóng, rõ ràng và ngắn gọn. Hãy chắc chắn bạn đã nghiên cứu toàn bộ vấn đề đó trước khi nói.

Những người tam giác ưa thích thông tin được trình bày logic và trình tự, vì thế hãy tránh nhảy từ đề tài này sang đề tài khác. Họ muốn nhanh chóng nắm bắt được vấn đề. Những người tam giác thường mất kiểm soát cảm xúc khi tranh luận với người khác, vì thế nếu bạn có thể giữ được thái độ bình tĩnh, bạn sẽ có lợi thế. Nếu bạn biết rằng bạn chuẩn bị đối mặt với một tình huống đầy cảm tính với một người tam giác, có lẽ bạn sẽ muốn tập dượt trước cho cuộc hội thoại này với một người nào đó.

## Người tam giác là những người có khả năng cân bằng tốt và có mục tiêu rõ ràng



**Đặc tính:**

- Khả năng lãnh đạo tốt
- Người ra quyết định nhanh chóng
- Vận động viên
- Khả năng phân chia công việc
- Thích nắm quyền kiểm soát
- Suy nghĩ bằng bán cầu não trái

# Những đặc tính của người lựa chọn hình hộp (gọi tắt là “Người hình hộp”)

Người hình hộp là những người có tính tổ chức cao nhất. Là kiểu người chăm chỉ, tận tâm, nhẫn nại - những người hình hộp là người luôn hoàn thành tốt công việc được giao. Họ chú ý đến từng chi tiết và có tính tổ chức cao. Họ ưa thích những tài liệu thực tế và không thích các vấn đề cảm tính. Họ thường cảm thấy vui khi có thể kiểm soát bản thân và dự báo trước được tương lai của mình. Tuân theo các chỉ dẫn và hoàn thành công việc là những điểm mạnh của họ. Họ không giỏi lên kế hoạch cho mình. Bạn nói với họ phải làm gì và họ sẽ làm.

Người hình hộp không giỏi đưa ra quyết định. Khi không chắc chắn về lựa chọn của mình, họ thường chần chừ, trì hoãn việc ra quyết định cho đến khi buộc phải làm. Họ thường do dự thay đổi cho đến khi họ có đủ bằng chứng cho thấy sự cần thiết phải thay đổi, thậm chí khi biết tầm quan trọng của việc thay đổi nhưng họ vẫn muốn giữ tình trạng hiện tại hơn. Họ gặp vấn đề với việc thực thi chức năng trong một môi trường không có cấu trúc, vô tổ chức. Khả năng phân tích tốt khiến họ có vẻ điềm tĩnh và lạnh lùng, và lòng đam mê khám phá các tiểu tiết có thể khiến họ trở thành những chuyên gia bói bèo ra bộ.

Trong tất cả các dạng hình chỉ có hình vuông mang tính tổ chức và kết cấu nhất định, bởi vậy những người lựa chọn hình vuông là những người có tính tổ chức cao và luôn muốn sắp xếp mọi thứ xung quanh thật gọn gàng.

Những người hình hộp yêu thích số liệu, tính toán, chương trình và các phần mềm, vì thế họ thích hợp với những công việc mang tính chất điều hành và quản lý.

Những người này rất ít khi thay đổi quan điểm và cách làm việc, vì vậy họ luôn muốn công việc được diễn ra theo đúng quỹ đạo của nó cho dù phải tốn bao nhiêu thời gian đi chăng nữa.

Những từ mà người hình hộp hay dùng: đã đúng chưa

Phương châm sống của những người hình hộp: Hãy cho tôi thời hạn và tôi sẽ hoàn thành mọi thứ.

Các công việc điển hình cho kiểu người hình hộp

- Kế toán
- Hành chính
- Trợ lý văn phòng
- Bác sĩ
- Giáo viên
- Lập trình máy tính
- Nhân viên chính phủ
- Giao dịch viên ngân hàng

Giao tiếp với người hình hộp

Những người hình hộp không thích sự tranh luận và thường né tránh nó. Họ không thoải mái trong việc bày tỏ cảm xúc và thường giải quyết các vấn đề một cách logic bằng khả năng phân tích của mình. Những người hình hộp sẽ hợp tác với những người khác để giải quyết các vấn đề cho đến khi nào tình trạng không-cảm-tính vẫn được duy trì (hay nói cách khác là sự việc không bị cảm xúc xen vào) và vẫn còn hàng đống số liệu thực tế để nghiên cứu.

Khi bạn cần trình bày một vấn đề gì đó với người hình hộp, hãy chuẩn bị tất cả những gì bạn định nói. Những người hình hộp muốn được nghe những số liệu thực tế và họ sẽ được ôm ấp những kiến thức mới mà bạn vừa cung cấp. Họ thích nhìn các thứ dưới dạng văn bản hơn và

cũng thích các báo cáo.

# Người hình hộp chăm chỉ, nhiệt tình và nhẫn nại



## Đặc tính của những người hình hộp:

Chú trọng tiểu tiết  
Có tính tổ chức cao  
Ưa thích số liệu thực tế  
Tuân theo chỉ dẫn  
Hoàn thành công việc  
Ngắn gọn ra quyết định  
Suy nghĩ bằng bán cầu não trái

## Những đặc tính của người lựa chọn hình tròn (gọi tắt là “Người hình tròn”)

Người hình tròn là người có lòng hảo tâm, tử tế, hào đồng, nhã nhặn và có tài. Họ là những người có quan hệ rộng. Đối với họ gia đình và bạn bè rất quan trọng. Họ muốn làm vừa lòng người khác và thậm chí là “đấu tranh” để đảm bảo mọi người đều được vui vẻ. Họ là những người sống có tinh thần đồng đội, những người không thích mâu thuẫn và làm việc hết mình để mọi thứ diễn ra thuận lợi.

Giao tiếp tốt là một kỹ năng quan trọng đối với người hình tròn. Khả năng đồng cảm tự nhiên, khả năng quan tâm thiên bẩm và khả năng lắng nghe khiến họ trở thành những người có khả năng giao tiếp tốt nhất.

Tuy nhiên, nhược điểm của những người hình tròn đó là đôi khi họ cố gắng hết sức để làm vừa lòng người khác vì vậy họ thường gặp vấn đề với việc nói “Không”. Điều này sẽ tạo cơ hội cho những người khác lợi dụng hoặc thao túng họ. Họ không thích đưa ra những quyết định khác thường hoặc gây ra khó chịu hay xung đột với người khác. Nhiều khi họ dành quá nhiều thời gian và công sức cho người khác mà quên đi nhu cầu của bản thân. Họ cũng có xu hướng tự nhận lỗi khi có vấn đề gì xảy ra.

Ngoài ra, hình tròn còn tượng trưng cho tử tế, quan tâm, chăm sóc và sống hoà đồng với mọi người. Người hình tròn chỉ mong muốn sống trong sự hài hòa và yên bình. Họ được ví như sợi dây gắn kết gia đình, các thành viên và các nhóm lại với nhau.

Những người hình tròn sống lạc quan, thích làm việc nhóm, luôn quan tâm đến sự hòa hợp và muốn mọi người sống vui vẻ với nhau. Khi giao tiếp với người khác, họ luôn thể hiện sự quan tâm, chăm sóc mọi người và biết cách lắng nghe, thấu hiểu những điều người khác đang nói. Những người này luôn cố gắng để giữ hòa bình, thế nhưng người khác lại nghĩ họ đang cố gắng để làm hài lòng tất cả mọi người.

Những từ mà người hình tròn hay dùng: Ai? Ai sẽ tham gia vào nhóm này?

Nhân vật nổi tiếng cũng thích hình này: Florence Nightingale, Albert Schweitzer, Mẹ Teresa.

Châm ngôn của những người hình tròn: Hãy tích cực và tôi sẽ giúp bạn thực hiện ước mơ.



Các công việc điển hình cho kiểu người hình tròn

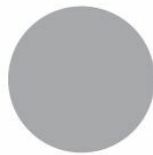
- Giáo viên/ huấn luyện viên
- Y tá/ bác sĩ
- Nhân viên bán hàng
- Thư ký
- Chuyên gia tư vấn/ chuyên gia sức khỏe tâm thần
- Nhân sự
- Cố vấn quân sự

Giao tiếp với người hình tròn

Người hình tròn khi gặp sự cố thường muốn nói hết cảm xúc của mình và có thể độc chiếm thời gian của bạn để làm điều đó, nếu bạn cho phép. Hãy cẩn thận để họ không bộc phát hành vi này.

Đối với các xung đột, hãy làm việc bằng tinh thần đôi bên cùng có lợi. Hãy cho thấy giải pháp bạn sử dụng sẽ làm vừa lòng các bên như thế nào. Người hình tròn tập trung vào vấn đề trước mắt hơn là những cảm xúc và mối quan hệ, và hãy nói rõ với họ rằng những gì bạn và họ nói sẽ được giữ bí mật. Hãy chuẩn bị tinh thần để đối mặt với những cảm xúc thương tổn. Khi làm việc với người hình tròn, hãy giúp họ sắp xếp thứ tự công việc ưu tiên. Đưa cho họ thời hạn hoặc thời điểm phải hoàn thành công việc.

## Người hình tròn có lòng hảo tâm, tử tế, hòa đồng, nhã nhặn và có tài



### **Đặc tính của người hình tròn:**

- Người có quan hệ rộng
- Người làm vừa lòng người khác
- Có tinh thần đồng đội
- Khả năng giao tiếp tốt
- Suy nghĩ bằng bán cầu não phải

## Những đặc tính của người lựa chọn đường lượn sóng (gọi tắt là “người lượn sóng”)

Đường lượn sóng biểu tượng cho sự sáng tạo. Những người lượn sóng là người sáng tạo, trực giác và tư duy bằng bán cầu não phải. Họ thường trải nghiệm tư duy trong suy nghĩ rồi đột nhiên đưa ra kết luận hay bất ngờ được truyền cảm hứng. Những ý tưởng và bức tranh tổng thể khiến họ thích thú hơn là thành phần tiểu tiết. Họ hứng thú với những khái niệm mới và thích chuẩn bị cho tương lai. Họ biểu cảm rất tự nhiên và có khả năng khuyến khích, tạo động lực cho người khác.

Tuy nhiên, người lượn sóng có thể vô tổ chức và bỏ qua các tiểu tiết khi xem xét một vấn đề gì đó. Có thể người khác sẽ khó hiểu về con người, các bước nhảy trong suy nghĩ cũng như cách hành xử vô tổ chức của họ, bởi vậy họ có thể trở thành rào cản của những người thuộc nhóm các hình mẫu có tổ chức hơn.

Những người lượn sóng thường làm việc không tốt trong môi trường có tính tổ chức cao. Những người lượn sóng khá độc đáo và sáng tạo, họ luôn cho rằng mọi thứ đều có thể và họ muốn mọi việc phải được hoàn thành theo một cách khác biệt so với những người khác.

Người lượn sóng sáng tạo, độc đáo và phóng khoáng trong suy nghĩ, họ luôn hướng đến tương lai và ít khi nhìn lại quá khứ. Những người này luôn muốn tìm kiếm ý tưởng mới, những cách làm mới, những sản phẩm mới. Tuy nhiên, trong suy nghĩ của mọi người thì người lượn sóng khá lạnh lùng và xa cách.

Những người nổi tiếng cũng thích hình này: Albert Einstein, Erma Bombeck, Walt Disney.

Châm ngôn sống của người lượn sóng: Hãy sáng tạo. Tại sao bạn lại làm theo cách đó? Đừng cảm thấy khó chịu khi đồng ý với tôi. Tôi đã thay đổi ý kiến của mình rồi.

Các công việc điển hình cho người lượn sóng:

- Lập kế hoạch
- Nghệ sỹ/ người biểu diễn (diễn viên, nhạc công, ca sỹ...)/ nhà thơ
- Giảng viên
- Bán hàng
- Nhà phát minh
- Nhạc sỹ
- Quan hệ công chúng

Giao tiếp với người lượn sóng

Những người lượn sóng là những người có lời nói thuyết phục và có sức mạnh; vì thế họ thường giành chiến thắng khi tranh luận. Tuy nhiên, nếu bạn kiên nhẫn lắng nghe luận điểm của người lượn sóng thì họ sẽ muốn nghe bạn nói nhiều hơn. Hãy cố gắng thể hiện sự nhiệt tình nhất khi trình bày ý tưởng và luận điểm của bạn, như những gì người lượn sóng làm với ý tưởng và luận điểm của họ.

Những bước nhảy tư duy trong cách suy nghĩ bằng bán cầu não phải của người lượn sóng có thể sẽ khiến cho những người có tư duy liên mạch cảm thấy khó hiểu và người lượn sóng sẽ cảm thấy khó chịu khi người ta không hiểu những điều mình nói. Hãy đặt câu hỏi và nhắc lại, diễn đạt lại những gì người lượn sóng vừa nói để chắc chắn rằng bạn hiểu đúng ý họ. Người lượn sóng sẽ cảm thấy tốt hơn khi thấy bạn thực sự muốn hiểu họ và nghiêm túc trong cuộc đối thoại với họ.

## Người lượn sóng sáng tạo và trực giác



**Đặc tính của người lượn sóng:**

Người đưa ra nhiều ý tưởng

Người đưa ra các khái niệm  
Tập trung vào tương lai  
Biểu cảm  
Truyền cảm hứng  
Vô tổ chức  
Suy nghĩ bằng bán cầu não phải

## Những đặc tính của người lựa chọn hình chữ nhật (gọi tắt là “Người hình chữ nhật”)

Hình chữ nhật đại diện cho sự thay đổi. Những người hình chữ nhật luôn ở trạng thái tạm thời - đang tiến hành những thay đổi lớn trong đời, đặt câu hỏi với tình cảnh hiện tại hoặc tìm kiếm điều gì mới mẻ. Những người hình chữ nhật cảm thấy hứng thú với việc học hỏi và phát triển những thay đổi đang đến trong cuộc đời họ. Họ cởi mở với những ý tưởng và trải nghiệm mới, nhưng họ cũng dễ lung lay bởi những xu hướng nhất thời có thể đến vào cùng thời điểm đó. Họ bối rối và mâu thuẫn trước những thay đổi hàng ngày, điều đó khiến cho họ trở nên khó dự đoán. Thêm nữa, họ không dễ bộc lộ cảm xúc.

Các công việc/tình trạng điển hình của Người hình chữ nhật<sup>(2)</sup>

- Người vừa làm ông chủ
- Người vừa tốt nghiệp
- Người khởi nghiệp
- Nhân viên mới vào làm
- Người biểu diễn
- Những người đang trong tuổi trung niên
- Người vừa về hưu

Giao tiếp với người hình chữ nhật

Một người hình chữ nhật có thể thường xuyên thay đổi suy nghĩ. Anh ta có vấn đề với việc đưa ra một quyết định, bởi vì anh ta không có lập trường vững chắc nên bạn có thể thuyết phục anh ta nếu những thông tin bạn trình bày rõ ràng, tự tin và thuyết phục. Tìm một giải pháp có lợi cho cả hai bên và hoàn thiện mọi thứ bằng văn bản. Thêm nữa, cũng bởi người hình chữ nhật rất bất ổn, vì vậy hãy chắc chắn rằng bạn thường xuyên động viên, khuyến khích họ.

*Bài trắc nghiệm tâm lý - hình học cho bạn thấy một bức tranh toàn cảnh về cách bạn học, giao tiếp và xử lý các vấn đề hàng ngày xảy ra với bạn. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều trắc nghiệm khác để đo lường cách học của bạn.*

## Người hình chữ nhật luôn ở trạng thái tạm thời



**Đang tiến hành những thay đổi**

Tìm kiếm điều gì mới

Học hỏi và phát triển  
Cởi mở với những ý tưởng mới  
Lập trường không vững

## Cải thiện kỹ năng ghi nhớ theo mô hình Gregorc

### 1

## MÔ HÌNH GREGORC

Giáo sư Anthony Gregorc của trường Đại học University of Connecticut đã phát triển một mô hình về ưu thế của não bộ: cách não bộ của chúng ta xử lý thông tin tốt nhất. Cách chia nhóm của ông khá giống với cách phân loại dựa trên ưu thế của bán cầu não trái và bán cầu não phải mà chúng ta đã đề cập ở phần trước. Ông đưa ra hai cách thức chính mà não bộ chúng ta xử lý thông tin: nhận thức cụ thể và nhận thức trừu tượng; nhận thức tuần tự và nhận thức ngẫu hứng.

Ông kết hợp hai cách thức tư duy này để tạo thành bốn nhóm riêng:

- Nhóm cụ thể và tuần tự (Concrete Sequential – CS)
- Nhóm trừu tượng và tuần tự (Abstract Sequential – AS)
- Nhóm cụ thể và ngẫu hứng (Concrete Random – CR)
- Nhóm trừu tượng và ngẫu hứng (Abstract Random – AR)

Những người tư duy tuần tự thường là những người tư duy nhiều bằng não trái, và những người tư duy ngẫu hứng chủ yếu sử dụng não phải. Tương tự như mô hình Tâm lý - Hình học, việc nhận biết cách thức tư duy của mình có thể giúp bạn phát huy năng lực học tập tối đa và cải thiện kỹ năng giao tiếp với những người mà não bộ của họ có thể vận hành khác với cách thức vận hành não bộ của bạn.

Bài trắc nghiệm ở trang tiếp theo được thực hiện bởi John Parks Le Tellier - nhà tư vấn giáo dục và là giảng viên của lớp học Quantum Learning. Bài trắc nghiệm này sẽ giúp bạn nhận biết cách bạn xử lý thông tin như thế nào. Trong mỗi nhóm, hãy chọn hai từ mô tả chính xác nhất về bạn. Thường thì những từ gây ấn tượng cho bạn ngay từ khi nhìn vào sẽ là những từ mô tả chính xác nhất về bạn. Hãy trung thực trong việc đánh giá bản thân để có được bức tranh tổng thể về phong cách học của bạn. Hãy nhớ, không có đúng hay sai trong bài trắc nghiệm này. Vì vậy, hãy làm ngay bây giờ.

Ghi lại kết quả của bạn bằng cách đánh dấu các câu trả lời ở các cột trong bảng trắc nghiệm dưới đây.

## Discovering

Hãy đọc các nhóm từ dưới đây và ở mỗi nhóm hãy đánh dấu hai từ mô tả chính xác nhất về bạn.

1.
  - a. Tưởng tượng
  - b. Thích tìm tòi

c. Suy nghĩ thực tế

d. (có khả năng) phân tích

2.

a. Có tổ chức

b. Dễ thích nghi

c. Hợp lý

d. Tò mò

3.

a. thích tranh luận

b. Nắm bắt vấn đề nhanh

c. Sáng tạo, sáng lập

d. Liên quan tới các việc khác

4.

a. Đồng cảm

b. Thực dụng

c. Thông minh

d. Thích mạo hiểm

5.

a. Câu nệ

b. Linh hoạt

c. Có hệ thống

d. Sáng tạo

6.

a. Chia sẻ

b. Có trật tự, ngăn nắp

c. Hợp lý

d. Độc lập

7.

a. Cạnh tranh

b. Cầu toàn

c. Hợp tác

d. Logic

8.

a. Lý trí

b. Nhạy cảm

c. Chăm chỉ

d. Chấp nhận rủi ro

9.

a. Thích đọc sách khoa học

b. Người có quan hệ rộng

c. Người giải quyết vấn đề nhanh

d. Có khả năng lập kế hoạch

10.

a. Ghi nhớ tốt

b. Hợp tác

c. Suy nghĩ thấu đáo

d. Sáng tác, khởi đầu

11.

a. Người dễ thay đổi

b. Thích nghiên cứu

c. Tự phát

d. Muốn người khác hướng dẫn

12.

a. Có khả năng giao tiếp

b. Khám phá

c. Cẩn thận

d. Lý lẽ

13.

a. Thử thách

b. Thực hành

c. Cẩn trọng, chăm sóc

d. Kiểm định, xem xét

14.

a. Hoàn thành công việc

b. Nhìn thấy tính khả thi

c. Tiếp nhận ý tưởng

d. Phiên dịch, giải thích

15.

a. Hành động

b. Cảm nhận



c. Suy nghĩ

d. Trải nghiệm

## Discovering

Hướng dẫn:

- Khoanh tròn các đáp án bạn đã lựa chọn trong mỗi nhóm từ ở trên.
- Tính tổng điểm mỗi cột từ I đến IV, mỗi đáp án được tính bằng 1 điểm.
- Nhân kết quả với 4.
- Cột nào có kết quả cuối cùng cao nhất, đó là cột mô tả cách bạn xử lý thông tin.

1	C	D	A	B
2	A	C	B	D
3	B	A	D	C
4	B	C	A	D
5	A	C	B	D
6	B	C	A	D
7	B	D	C	A
8	C	A	B	D
9	D	A	B	C
10	A	C	B	D
11	D	B	C	A
12	C	D	A	B
13	B	D	C	A
14	A	C	D	B
15	A	C	B	D
	Tổng	Tổng	Tổng	Tổng
	I	II	III	IV

I = \_\_x4 =\_\_Nhóm cụ thể và tuần tự (Concrete Sequential – CS)

II = \_\_x4 =\_\_Nhóm trừu tượng và tuần tự (Abstract Sequential – AS)

III = \_\_x4 =\_\_Nhóm trừu tượng và ngẫu hứng (Abstract Random – AR)

IV = \_\_x4 =\_\_Nhóm cụ thể và ngẫu hứng (Concrete Random – CR)

### Nhóm cụ thể và tuần tự (CS)

Những người trong nhóm CS thường xử lý thông tin một cách có trình tự, lần lượt từng bước. Thế giới của họ là thế giới vật chất, cụ thể; nó bao gồm những gì họ có thể cảm nhận bằng năm giác quan (nhìn, chạm, nghe, nếm và ngửi). Những người tư duy cụ thể và tuần tự thường tập trung vào mục tiêu cụ thể và họ dễ dàng ghi nhớ số liệu thực tế, dữ liệu và công thức. Họ học tốt nhất bằng hành động. Họ là những người tổ chức và cầu toàn.

### Nhóm cụ thể và ngẫu hứng (CR)

Giống như những người trong nhóm CS, những người thuộc nhóm CR sống trong thế giới vật chất, cụ thể. Tuy nhiên, hành vi của họ ít chặt chẽ hơn và họ thích được trải nghiệm. Họ thường sáng tạo hơn và thường trải nghiệm những bước nhảy trực giác trong suy nghĩ khi tìm kiếm giải pháp cho một vấn đề gì đó. Khi thực hiện một dự án, họ thường quan tâm đến quá trình hơn là kết quả và họ thường mất thời gian lâu hơn cần thiết hoặc trễ hạn. Họ thích tìm kiếm những cách thức làm việc mới và khám phá những ý tưởng hay hệ thống mới. Họ đi theo những quy trình tư duy khác nhau.

### Nhóm trừu tượng và ngẫu hứng (AR)

Cảm giác và cảm xúc là những phần căn bản trong cuộc sống của những người tư duy trừu tượng và ngẫu hứng. Họ cần thời gian để suy nghĩ cẩn thận về thông tin mới trước khi đưa ra quyết định hoặc ý kiến. Họ ghi nhớ tốt nhất khi thông tin được cá nhân hóa, và họ muốn nhìn bức tranh tổng thể trước khi xem xét từng chi tiết để có được hiểu biết rõ ràng. Họ không thích môi trường có tổ chức và họ tập trung vào xem xét con người. Họ làm tốt những công việc cần đến khả năng sáng tạo vì họ là những người rất sáng tạo.

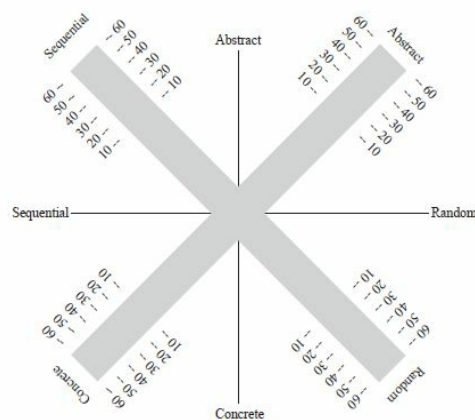
## Nhóm trừu tượng và tuần tự (AS)

Những người tư duy trừu tượng và tuần tự sống trong thế giới của những nguyên tắc và bộ phận suy nghĩ. Họ thích phân tích thông tin và tư duy về khái niệm. Quá trình tư duy của họ logic, hợp lý và trí tuệ, họ thích thông tin và sự kiện được sắp xếp rõ ràng. Những người tư duy trừu tượng và tuần tự có khả năng nghiên cứu tốt, là những con mọt sách và họ dễ dàng chỉ ra điểm mấu chốt của ý tưởng hay thông tin. Họ tò mò và muốn hiểu biết về nguyên lý cũng như nguyên nhân đằng sau những hiệu ứng.

Bốn nhóm tư duy theo phân loại của Gregorc gợi ý những chiến lược học tập tự nhiên và hợp lý. Hãy xem lại các phần mô tả và nghĩ về những cách bạn có thể áp dụng thông tin này cho việc học. Ví dụ, nếu bạn thuộc nhóm tư duy trừu tượng và ngẫu hứng, bạn có thể muốn xem xét tổng quan dự án mới hãy dữ liệu mới và tìm hiểu xem làm sao để ghép chúng thành bức tranh toàn diện hơn và có giá trị với bạn. Khi bạn làm như vậy, thông tin sẽ có nội dung và ý nghĩa hơn, điều đó sẽ khiến bạn dễ dàng đi sâu vào từng chi tiết hơn.

Có thể bạn cũng đã nhận ra những điểm tương đồng giữa các mô hình của Gregorc và mô hình Tâm lý - Hình học. Ví dụ như bạn thấy một vài đặc tính của những người hình hộp trong tính cách của những người tư duy cụ thể tuần tự - logic, có sắp xếp, chú ý vào tiểu tiết - trong khi những người định hướng theo phong cách tư duy cụ thể ngẫu hứng thì gợi nhắc đến những người hình tròn. Như đã đề cập từ trước, có một vài sự trùng hợp nhất định giữa các lý thuyết về phong cách học tập.

## Gregorc Model



# VẬN HÀNH MÔ HÌNH GREGORC ĐỂ CẢI THIỆN KỸ NĂNG GHI NHỚ

**H**ãy tưởng tượng bạn có khả năng ghi nhớ rất tốt. Tưởng tượng tất cả những cách bạn đã sử dụng để làm tăng khả năng ghi nhớ mỗi ngày.

- Quyển sách gối đầu giường của là quyển sách bạn đã muốn đọc từ lâu nhưng chưa có thời gian. Lần sau khi nhìn thấy nó, bạn sẽ nhớ những bước cụ thể bạn đã học trong một khóa học đọc nhanh.

- Bạn cần phải thuyết trình, nhưng thay vì đọc đi đọc lại từng từ bạn đã chuẩn bị sẵn, bạn nhớ ra một phương pháp bạn đã học để sắp xếp các ý chính, các câu chuyện... theo trật tự.

## Những kỹ năng này có thể giúp gì cho bạn?

Công việc và học tập không phải là những lĩnh vực duy nhất bạn có thể sử dụng trí nhớ hay khả năng ghi nhớ mà những kỹ năng này còn rất tiện lợi khi bạn nhớ được các con số như biển số xe, số hộ chiếu, số tài khoản ngân hàng, mã PIN... Nhớ được số điện thoại và ngày tháng quan trọng như sinh nhật và ngày kỷ niệm, điều đó sẽ khiến cuộc sống của bạn vui vẻ hơn và ít áp lực hơn.

Grant - con trai tôi là người đầu tiên khiến tôi thấy thú vị với khả năng ghi nhớ. Grant học các kỹ năng này và sử dụng chúng một cách thành thạo hơn bất cứ ai tôi từng biết. Khi học cấp 3, khả năng ghi nhớ giúp Grant tăng điểm SAT. Grant từng học khoảng 1600 từ vựng mỗi ngày cuối tuần để tăng điểm ngôn ngữ - từ vựng (verbal) từ vị trí tốt hơn 66% học sinh lên tới tốt hơn 99% học sinh.

Kỹ năng ghi nhớ cũng giúp Grant học MBA và cho đến bây giờ đó vẫn là một khóa học có giá trị cho sự nghiệp của Grant. Hiện tại là quản lý nhà hàng Harry Caray's ở Chicago, thằng bé có khả năng nhớ tên 165 nhân viên ngay trong tuần đầu tiên họ đi làm. Tiếp theo là trong một chuyến bay dài, Grant đã nhớ tên của hơn một nghìn đồ ăn và đồ uống cùng với số hiệu của chúng. Grant cũng sử dụng kỹ năng ghi nhớ để nâng cao vốn từ vựng tiếng Tây Ban Nha của mình để có thể giao tiếp với những nhân viên nói tiếng Tây Ban Nha. Từng ngày trôi qua, Grant xây dựng và khám phá ra rất nhiều lợi ích của kỹ năng ghi nhớ.

Điều thú vị nhất về kỹ năng ghi nhớ đó là việc luyện tập kỹ năng này rất vui. Nó sẽ còn vui hơn nữa khi bạn khiến cho bạn bè và ngay cả chính bạn cũng ngạc nhiên về trình độ "chuyên gia" của mình. Khi Grant và tôi ngồi trong xe ô tô, Grant đố tôi: "Bố hãy nói cách để ghi nhớ biển số xe kia. Và kể tên tất cả các tổng thống Mỹ, lần lượt theo thứ tự từng năm họ nhậm chức."

Nhiều năm về trước khi còn làm trong lĩnh vực bất động sản, tôi đã trải nghiệm thành công với hệ thống ghi nhớ. Vào tuần cuối trước kỳ kiểm tra môi giới bất động sản, tôi đã theo học một khóa học cấp tốc của chuyên gia Arthur Bornstein để tăng cường khả năng ghi nhớ. Trong năm ngày học, tôi có thể ghi nhớ 40 trang giấy - nhớ từng chữ một. Vào ngày kiểm tra, tôi đã làm bài tốt. Sau đó tôi nhận thấy kỹ năng ghi nhớ có nhiều ứng dụng hữu ích khác. Khi tôi làm việc ở San Francisco, tôi nhớ tên của tất cả các đường từ cuối thành phố nổi với những nơi khác. Tôi dành rất nhiều thời gian mỗi ngày để lái xe, và việc này khiến tôi thư giãn, bởi tôi có thể luyện tập và tự kiểm tra khả năng ghi nhớ của mình trong lúc lái xe.

Tôi đã có động lực mạnh mẽ để học tất cả những thứ đó. Chúng cần thiết cho công việc của

tôi sau này - ít nhất là về mặt nhận thức. Đó là WIIFM của tôi.

Bước đầu tiên trong việc phát triển kỹ năng ghi nhớ đó là bạn phải thực sự bắt đầu bằng sự quyết tâm. Quyết tâm dành một tuần để tập luyện những kỹ năng này. Sau một tuần đó, chúng sẽ đến với bạn mà không cần bất cứ điều kiện nào và chúng sẽ là của bạn trong suốt phần đời còn lại.

## Quyết tâm luyện tập kỹ năng ghi nhớ

**Có một động cơ mạnh mẽ sẽ giúp nâng cao sự quyết tâm của bạn**



## Các phương pháp ghi nhớ hiệu quả

### Tưởng tượng và liên hệ

Để thành công trong việc ghi nhớ, bạn cần phát triển trí tưởng tượng và học cách tạo ra sự liên kết giữa những điều bạn tưởng tượng.

Trí tưởng tượng là khả năng nghe, nhìn và cảm nhận mọi thứ trong tâm trí bạn để tạo ra bối cảnh và hình ảnh, cả đứng yên lẫn chuyển động. Ví dụ, tưởng tượng ra một nơi bạn biết - như căn bếp của bạn chẳng hạn. Bạn có thể nhắm mắt hoặc mở mắt để tưởng tượng, trong tâm trí bạn có thấy mình đang ngồi ở bàn bếp không? Nơi bạn để ly cốc, bạn có thể tưởng tượng mình đang rửa ly, bạn có thể tưởng tượng thấy chiếc ly rơi xuống và nghe tiếng nó vỡ tan thành từng mảnh khi rơi xuống đất? Bây giờ hãy tưởng tượng về một thứ bạn chưa từng thấy bao giờ như là một con ngựa vẫn có màu sọc xanh lá cây và da cam thay vì hai màu đen và trắng như bạn vẫn thường nhìn thấy. Hay một con chó biết bay như chim. Bạn có thể nhìn thấy nó (trong tâm trí mình) hay không? Đó là tưởng tượng.

Liên hệ là khả năng lấy một vật tượng tự và kết nối nó với một thứ mà bạn đang phải cố gắng nhớ. Chúng ta thường liên hệ thông tin cần nhớ với các hình ảnh, âm thanh, mùi hương và cảm nhận. Chúng ta chọn những thứ gần gũi với chúng ta nhất - liên hệ mạnh mẽ nhất tới tâm trí ta. Cho dù bất kể bạn sử dụng cách thức liên hệ nào thì điều quan trọng là cần khám phá ra giác quan mạnh nhất của bạn - thứ có thể bị ảnh hưởng bởi phong cách học tập của bạn, tùy vào việc bạn là người học bằng thị giác, thính giác hay vận động/xúc giác.

Đa số chúng ta đều ghi nhớ thông tin qua thị giác. Ví dụ nếu bạn muốn liên hệ những sự vật đi kèm con số, như là số 1 và cái cây, bạn có thể vẽ (hoặc hình dung) một thân cây giống hình số 1. Để liên hệ số 3 với một bàn chân bạn có thể vẽ số 3 nằm ngang - nó trông giống như những ngón chân. Để ghi nhớ hai vật - như một cái cây và một chiếc ghế, bạn có thể hình dung một chiếc ghế đung đưa trên ngọn cây hay một cái cây mọc lên từ lòng ghế. Bạn hình dung được không?

Để củng cố một hình ảnh trong trí tưởng tượng, chúng ta có thể sử dụng trí tưởng tượng kết hợp với các giác quan khác. Nhìn hình vẽ một cái cây, nghe tiếng gió thổi, ngửi thấy mùi thơm thoang thoảng của hoa nở và cảm thấy lớp vỏ cây chạm vào da thịt mình.

Những ví dụ này cho thấy chúng ta có thể sử dụng cách liên hệ với thực tế để ghi nhớ những vật cụ thể - những thứ bạn có thể nhìn được, nghe được, ngửi được, chạm được. Tuy nhiên không phải lúc nào cũng có sẵn những thứ trong thực tế để bạn liên hệ, đôi khi bạn phải tự sáng tạo ra liên hệ.

Chúng ta cũng có thể kết hợp âm thanh với hình ảnh thị giác để tạo ra liên hệ. Trong trường hợp này, từ đồng âm khác nghĩa hay những từ phát âm gần giống nhau có thể là sự lựa chọn tốt nhất cho bạn. (Trong tình huống này, cần phải nghe cách phát âm tương tự của các từ, hơn là việc phải biết chính xác nó được đánh vần như thế nào) Ví dụ, “bò” vừa là động từ vừa là danh từ chỉ tên gọi của một loài vật. Vì vậy, trong trường hợp phải nhớ động từ “bò”, bạn có thể tưởng tượng ra con bò và đặt nó vào trong liên hệ của bạn.

Hành động cũng là một cách để tạo ra liên hệ. Ví dụ có những bài đồng dao của trẻ em được đọc lên trong lúc chúng chơi các trò chơi dân gian. Mỗi khi chơi một trò chơi nào đó, khi thực hiện hành động, trẻ sẽ nhớ ra lời đồng dao có liên quan.

### Kỹ năng ghi nhớ liên quan đến trí tưởng tượng và liên hệ



**Tưởng tượng - khả năng nhìn, nghe và cảm nhận mọi thứ trong tâm trí**

**Liên hệ - khả năng lấy một vật tượng tự để liên tưởng đến một thứ mà bạn đang cố gắng nhớ**

## Kết nối (linking)

Kết nối là phương pháp ghi nhớ căn bản thứ hai, sau tưởng tượng và liên hệ. Bạn có thể sử dụng kết nối để ghi nhớ một danh sách bằng cách liên hệ mỗi mục trong danh sách với một thứ gì đó gần giống với thực tế. Đây cũng là nền tảng của các chiến lược ghi nhớ khác. Bạn kết nối những thứ bạn muốn nhớ và xâu chuỗi chúng với nhau, liên hệ thứ này với thứ khác và cứ thế bạn sẽ nhớ được nhiều hơn.

Ví dụ dưới đây miêu tả một cách đơn giản để ghi nhớ các cung hoàng đạo. Bạn đang thấy một con cừu (Aries – Bạch Dương) đối đầu với một con trâu (Taurus – Kim Ngưu). Trên lưng con trâu là một cặp song sinh (Gemini – Song Tử) đang cầm một con cua (Cancer – Cự Giải) bởi họ muốn ăn nó trong bữa tối. Con cua đang cắn vào đuôi con sư tử (Leo – Sư Tử), khiến sư tử rống lên và trốn chạy. Sư tử cố gắng tấn công một thiếu nữ (Virgo – Xử Nữ), nhưng bị cô gái chống trả một cái cân (Libra – Thiên Bình). Sau đó cô gái ném chiếc cân về phía con bọ cạp (Scorpio – Bọ Cạp), nó giận dữ và cắn một cung thủ (Sagittarius – Nhân Mã), người này chạy trốn bằng cách nhảy lên lưng một con dê (Capricorn – Ma Kết). Con dê chạy đến bên một dòng nước (Aquarius – Bảo Bình) có đầy cá (1) (Pisces – Song Ngư). Lũ cá nhảy lên bờ nơi con cừu dẫm bẹp chúng, trong khi đó lại phải đối đầu với một con trâu... và cứ thế, cứ thế...

Hãy lưu ý rằng các cung hoàng đạo được sắp xếp theo thứ tự. Có thể bạn đã biết ngày tháng sinh và cung hoàng đạo tương ứng của mình và bạn kể lại câu chuyện theo thứ tự từ trên xuống hoặc từ dưới lên, bắt đầu từ cung hoàng đạo của chính bạn (thay vì cung Bạch Dương trong câu chuyện ở trên).

## Vị trí

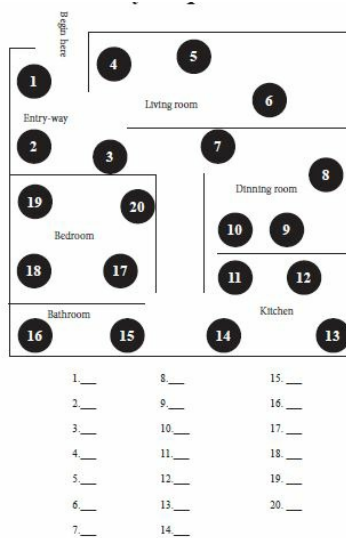
Vị trí có nghĩa là liên hệ mọi thứ một cách có trật tự với những vị trí nhất định. Ví dụ, bạn có thể liên hệ một danh sách với các bộ phận cơ thể, bắt đầu từ đỉnh đầu, đến mắt, mũi, miệng, cằm, cổ, vai và tiếp tục cho đến chân. Bạn cũng có thể tạo liên kết bằng đồng hồ: một thứ liên hệ với 1 giờ, một thứ khác liên hệ với 2 giờ, và cứ thế cho đến 12 giờ.

Một trong những mẹo mà tôi sử dụng để ghi nhớ đó là liên hệ những thứ tôi cần nhớ với những đồ vật trong nhà. Khi sắp xếp đồ đạc trong nhà, hãy luôn tưởng tượng các đồ vật trong nhà bạn ở vị trí mà bạn tạo ra liên hệ với những thứ bạn muốn. Thứ tự mà tôi luôn dùng đó là: một tấm bảng treo ở cửa ra vào, một công tắc đèn ngay bên trong cửa ra vào, ốp trần phòng khách và ... các vị trí quanh nhà. Tôi sử dụng phương pháp này mỗi khi có bài thuyết trình. Khi nói chuyện với khán giả, tôi có thể hình dung mình đang đi qua những căn phòng để nhớ ra những điều tôi muốn trình bày thông qua việc nhớ lại cách sắp xếp đồ đạc.

Tôi tưởng tượng phần giới thiệu của mình với những từ khóa viết trên bảng ở cửa ra vào. Sau đó tôi hình dung hai luận điểm đầu tiên với hai vị trí của công tắc đèn. Tôi thấy những gì tôi muốn nói tiếp theo ở cửa ra vào, và tôi cứ tiếp tục bài thuyết trình của mình theo cách đó. Đối với tôi phương pháp này rất hiệu quả, tôi luôn biết tôi đang ở đâu trong bài thuyết trình và tôi sẽ nói gì tiếp theo, bởi tôi hình dung ra mình đứng trong từng căn phòng. Gợi ý dành cho

bạn đó là, thiết kế ngôi nhà hay căn phòng của bạn theo cách mà bạn có thể liên hệ chúng để làm một điều gì đó khi bạn cần. Hãy chắc chắn đó là một nơi bạn biết rõ và có thể dễ dàng tái hiện trong tâm trí. Đánh số cho đồ dùng trong ngôi nhà của bạn theo thứ tự từ 1 đến 20, theo thứ tự bạn có thể nhìn thấy chúng khi bạn đi xung quanh nhà. Bạn có thể sử dụng sơ đồ dưới đây để bắt đầu việc đó.

## Lập một danh sách 20 thứ bạn nhìn thấy khi bạn di chuyển qua nhà



## Những từ viết tắt và những câu sáng tạo

Viết tắt là việc lấy các chữ cái đầu tiên của một chuỗi từ để tạo ra một từ mới. Ví dụ, kỹ thuật phân tích SWOT là viết tắt của Strengths (điểm mạnh), Weaknesses (điểm yếu), Opportunities (cơ hội) và Threats (thách thức). Hay những thuật ngữ kinh tế quen thuộc chúng ta vẫn nghe trên các bản tin thời sự như GDP (Gross Domestic Product – tổng sản phẩm quốc nội) hay CPI (Consumer Price Index – chỉ số giá tiêu dùng). Hay đơn giản hơn, chúng ta có các từ viết tắt như THPT (trung học phổ thông), ĐH (Đại học).

Những câu sáng tạo là những cụm từ hay câu được tạo thành bởi các từ có chữ cái đầu tiên giống như chữ cái đầu tiên của các từ mà bạn cần nhớ. Chúng ta thường sử dụng những câu sáng tạo này ở trường học khi cần nhớ các công thức. Ví dụ, câu “Khi Nào Cần May Áo Giáp Sắt Nên Sang Phố Hỏi Cửa Hàng Á Phi Âu” được dùng để nhớ chuỗi hoạt động hóa học của các kim loại:

K Na Ca Mg Al Zn Fe (sắt) Ni Sn Pb H Cu Hg Ag Pt Au

Hình minh họa tr. 53 Chiến lược cầu vồng là một kỹ thuật tiện dụng để phân nhóm và sắp xếp thông tin

(từ trái qua, từ trên xuống)

- Đỏ
- Cam
- Vàng
- Xanh
- Lam
- Tím



Nhìn các hình ảnh của bạn trong màu sắc của cầu vồng

## Gợi ý

Chúng ta đều đã từng nghe một cách thức từ xa xưa để lại đó là buộc chung quanh ngón tay để nhắc nhở bản thân điều gì đó - đây chính là một gợi ý và thực ra thì nó cũng không hẳn đã hết thời. Một gợi ý có thể là bất cứ cái gì giúp “khởi động” tư duy của bạn nhớ ra điều gì đó. Khi tôi vội vàng ra khỏi văn phòng và không có đủ thời gian để ghi lại, tôi sẽ đặt một thứ gì đó ở sai vị trí của nó trên bàn tôi như đặt điện thoại ở giữa bàn. Khi tôi quay lại vào sáng hôm sau, chiếc điện thoại sẽ gợi nhớ cho tôi về điều tôi cần nhớ. Đó là một cách gợi ý, dựa vào thị giác.

Cách gợi ý thứ hai là dựa vào thính giác. Đôi khi bắt đầu bằng một cụm từ đã biết cũng có thể giúp chúng ta nhớ ra điều gì đó. Ví dụ như những người nhắc lời thoại trong những vở kịch. Họ cầm kịch bản và nhắc một hai câu đầu để diễn viên có thể nhớ ra toàn bộ phần lời thoại của mình. Hay như một người bạn của tôi gần đây cố gắng nhớ tên người anh lớn của Beaver trong chương trình truyền hình “Leave it to Beaver”. Trong đầu mình, cô ấy chỉ có thể nhớ ra Beaver đã nói: “Gee, ... Em không biết.” Nhưng cô ấy không thể nhớ ra để điền được vào dấu ba chấm tên của người anh. Cuối cùng, bằng cách lặp đi lặp lại câu đó và thử với nhiều cái tên khác nhau thì cái tên Wally cũng hiện ra trong đầu cô ấy. Và đó là câu trả lời. “Gee, Wally. Em không biết.”

## Học thuộc lòng

Lặp đi lặp lại có vẻ là cách ít hiệu quả nhất để ghi nhớ điều gì đó, nhưng nó có tác dụng cho việc ghi nhớ ngắn hạn. Có thể bạn đã sử dụng phương pháp này khi ôn thi hoặc học bài.

## Từ viết tắt và các câu sáng tạo là những công cụ ghi nhớ hữu hiệu



### Từ viết tắt:

Ghép các chữ cái đầu tiên của các từ khác nhau để tạo ra một từ mới

**THPT:** trung học phổ thông,

**ĐH:** đại học

**GDP:** gross domestic product – tổng sản phẩm nội địa

**CPI:** Consumer Price Index – chỉ số giá tiêu dùng

**Câu sáng tạo:** Tạo ra một cụm hay một câu sử dụng các từ bắt đầu bằng những chữ cái giống như trong các từ bạn cần nhớ. Ví dụ, câu “Khi Nào Cần May Áo Giáp Sắt Nên Sang Phố Hỏi Cửa Hàng Á Phi Âu” được dùng để nhớ chuỗi hoạt động hóa học của các kim loại: K Na Ca Mg Al Zn Fe (sắt) Ni Sn Pb H Cu Hg Ag Pt Au

1. Tiếng Latinh trong nguyên bản: Cuộc sống ngắn ngủi. (Mọi chú thích không có lưu ý gì thêm đều của người dịch). 2. Krebs vừa có nghĩa là cung Cự Giải, vừa có nghĩa là bệnh ung thư. 3. Một món đặc sản của Ý, giống sủi cảo, có vỏ bằng bột mì và nhân được nhồi bằng thịt, cá, phô mát hoặc rau. 1. Nhân vật nữ thư ký trong loạt phim về James Bond. 2. Tiếng Đức: Sophisten. 3. Kỹ thuật làm đẹp bằng cách chiếu tia cực tím lên cơ thể để có được làn da nâu rám nắng. 4. Từ câu thành ngữ 'Như có bướm bay trong bụng' với nghĩa là đang yêu. 1. Nhân vật chính trong phim Chiến tranh giữa các vì sao. 2. Tiếng Anh trong nguyên bản: 'Em cứ nhìn em xem! Em có thể tin là mình từng bị ung thư không? Các bạn khán giả, các bạn có tin là cô gái này từng bị ung thư không?' 1. Tiếng Hà Lan trong nguyên bản: Cứu vớ! Vợ tôi mang bầu! 2. Nguyên bản: Sinn fur Tumor. Chơi chữ từ Sinn fur Humor (khiếu hài hước). Tác giả của Psycho-Geometrics, How to use Geometric Psychology to Influence People, (Nhà xuất bản Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1989) Vì Người hình chữ nhật là một trạng thái nhất thời hơn là một tính cách, nên "tình trạng điển hình" mô tả về họ chính xác hơn là "công việc điển hình" (chú thích của người dịch) Những từ gạch chân là biểu tượng của các cung hoàng đạo 1. Vogue là tạp chí chuyên về thời trang và phong cách ăn mặc được xuất bản hàng tháng tại 18 quốc gia trên thế giới. 2. Người pha rượu. Thơ của họa sĩ Tiến Trọng Nghĩa. Hai dạng nghệ thuật hiện đại, nghĩa là "sắp đặt" và "trình diễn".

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>