

BỘ TÀI CHÍNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

VIỆN NGHIÊN CỨU KINH TẾ ỨNG DỤNG
BỘ MÔN KỸ NĂNG MỀM



KỸ NĂNG TƯ DUY HIỆU QUẢ

(Bậc cao đẳng chương trình Đại trà, Chất lượng cao)

Chủ biên: ThS. Trần Hữu Trần Huy

Thành viên biên soạn:

ThS. Nguyễn Thị Trường Hân

ThS. Lại Thế Luyện

ThS. Lê Nữ Diễm Hương

TP. HCM – NĂM 2020

MỤC LỤC

Trang

LỜI NÓI ĐẦU.....	2
CHƯƠNG 1: HOẠT ĐỘNG CỦA NÃO VÀ CÁC LOẠI HÌNH TƯ DUY	3
1.1. SỨC MẠNH CỦA BỘ NÃO VÀ TIỀM NĂNG CỦA BẠN.....	3
1.2. CÁC LOẠI HÌNH TƯ DUY	5
1.3. TRÍ THÔNG MINH ĐA DẠNG	6
1.4. MỘT SỐ CHỈ SỐ VỀ TƯ DUY: IQ, EQ, CQ, AQ, PQ, SQ	7
1.5. CÁC RÀO CẢN CỦA TƯ DUY	8
1.6. MỘT SỐ BIỆN PHÁP RÈN LUYỆN KHẢ NĂNG TƯ DUY	9
BÀI TẬP CHƯƠNG 1.....	10
CHƯƠNG 2: SƠ ĐỒ TƯ DUY	17
2.1. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA SƠ ĐỒ TƯ DUY	17
2.2. SƠ ĐỒ TƯ DUY VÀ HOẠT ĐỘNG NÃO BỘ.....	18
2.3. CÁCH VẼ SƠ ĐỒ TƯ DUY	19
2.4. ỨNG DỤNG CỦA SƠ ĐỒ TƯ DUY	20
2.4.1. Ứng dụng sơ đồ tư duy trong học tập.....	21
2.4.2. Ứng dụng sơ đồ tư duy trong học nhóm	22
2.4.3. Ứng dụng sơ đồ tư duy trong công việc.....	22
BÀI TẬP CHƯƠNG 2.....	23
CHƯƠNG 3: BRAINSTORMING.....	24
3.1. KHÁI QUÁT VỀ PHƯƠNG PHÁP BRAINSTORMING	24
3.2. CÁC ĐẶC ĐIỂM CHÍNH KHI SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP BRAINSTORMING	25
3.3. CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH BRAINSTORMING	25
3.4. MỘT SỐ LƯU Ý ĐỂ TỔ CHỨC BRAINSTORMING HIỆU QUẢ.....	26
BÀI TẬP CHƯƠNG 3.....	27
CHƯƠNG 4: SCAMPER.....	28
4.1. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ SCAMPER	28
4.2. SỬ DỤNG SCAMPER	29
BÀI TẬP CHƯƠNG 4.....	34
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	36

LỜI NÓI ĐẦU

Các bạn sinh viên thân mến!

Những năm gần đây, thực trạng tuyển dụng tại đa số các doanh nghiệp cho thấy hầu hết sinh viên mới ra trường gặp nhiều khó khăn trong phỏng vấn xin việc. Bên cạnh việc thiếu kiến thức và kinh nghiệm thực tế trong chuyên ngành, lý do quan trọng khác phải kể đến chính là việc thiếu các kỹ năng mềm cần thiết để hòa nhập và thành công trong công việc. Đáp ứng nhu cầu lớn lao đó, Bộ môn Kỹ năng mềm ra đời nhằm trang bị cho người học những kỹ năng mềm tối cần thiết ngay từ khi còn đang trong môi trường đại học, nhằm giúp các bạn có được lợi thế cạnh tranh trong quá trình học tập cũng như đi làm sau này.

Tài liệu ***“Kỹ năng Tư duy hiệu quả”*** chia sẻ những bí mật của bộ não và các loại hình tư duy của con người - trên nền tảng đó, các tác giả sẽ hướng dẫn cách thức xây dựng và hình thành nên những kỹ năng giúp người học có thể tư duy hiệu quả hơn và có khả năng sáng tạo trong suy nghĩ. Vận dụng tốt các kỹ năng này, sinh viên sẽ học tập và làm việc hiệu quả hơn trước. Để học tốt và ứng dụng được những kiến thức này, ngoài việc tham gia đầy đủ các hoạt động tại lớp, sinh viên cần phải tự học và tham khảo để hoàn tất các bài tập tình huống được đưa ra trong tập tài liệu.

Mọi ý kiến đóng góp của các bạn sẽ là những yếu tố quý giá giúp cho tài liệu được hoàn thiện hơn trong những lần cập nhật sau. Thư từ góp ý xin được gửi về Bộ môn Kỹ năng mềm - Viện Nghiên cứu Kinh tế ứng dụng.

Chúc các bạn thành công!

NHÓM BIÊN SOẠN

Chương 1: HOẠT ĐỘNG CỦA NÃO VÀ CÁC LOẠI HÌNH TƯ DUY

1.1. SỨC MẠNH CỦA BỘ NÃO VÀ TIỀM NĂNG CỦA BẠN

“Tư duy là một hình thức hoạt động của hệ thần kinh thể hiện qua việc tạo ra các liên kết giữa các phần tử đã ghi nhớ được chọn lọc và kích thích chúng hoạt động để thực hiện sự nhận thức về thế giới xung quanh, định hướng cho hành vi phù hợp với môi trường sống” [8].

Kỹ năng tư duy là một trong những Kỹ năng có giá trị nhất mà ngày nay mà chúng ta có thể học. Trong khi ở quá khứ, người ta làm việc dựa vào kỹ năng cơ bắp, thì ngày nay ta làm việc dựa trên kỹ năng tư duy. Ta đang sống trong thời đại thông tin, chứ không còn ở thời đại công nghiệp nữa. Đó là lý do khiến trí não thay thế cơ bắp, và sức mạnh tư duy có thể thay thế sức mạnh tay chân.

Dù bạn làm việc trong ngành nghề nào, hay là bạn thích loại công việc như thế nào bạn luôn cần phải ứng dụng các kỹ năng tư duy vào công việc bạn làm. Bạn phải sử dụng nó trong việc ra quyết định, thu thập, sử dụng và phân tích thông tin; cùng hợp tác với người khác để giải quyết vấn đề; đóng góp ý tưởng đổi mới sáng tạo hay nghĩ ra cách cải tiến công việc của bản thân mình.

Trong cuộc sống, chúng ta muốn mọi thứ tạo ra được hoàn hảo thì nó đều phải được tạo ra hai bước. Bước thứ nhất trong tư duy và bước thứ hai qua hành động. Bộ não là tài sản quý giá nhất mà ta có. Cách sử dụng tài sản này tạo nên thành công hay thất bại trong công việc cũng như cuộc sống. Sau đây là một số thông tin thú vị về bộ não:

- Não nặng trung bình 1,4 kg tương đương một máy tính xách tay. Não của Einstein nặng 1,2 kg. 80% thành của não là nước. Não tiêu thụ hết 25% oxy và đường chuyển hóa của cơ thể. Bộ nhớ này có dung lượng lớn 4 terabytes tương đương với 4.194.304 megabytes. Thức khuya hay uống rượu hoặc hút thuốc lá nhiều sẽ làm chết các nơ ron thần kinh làm não giảm bộ nhớ.

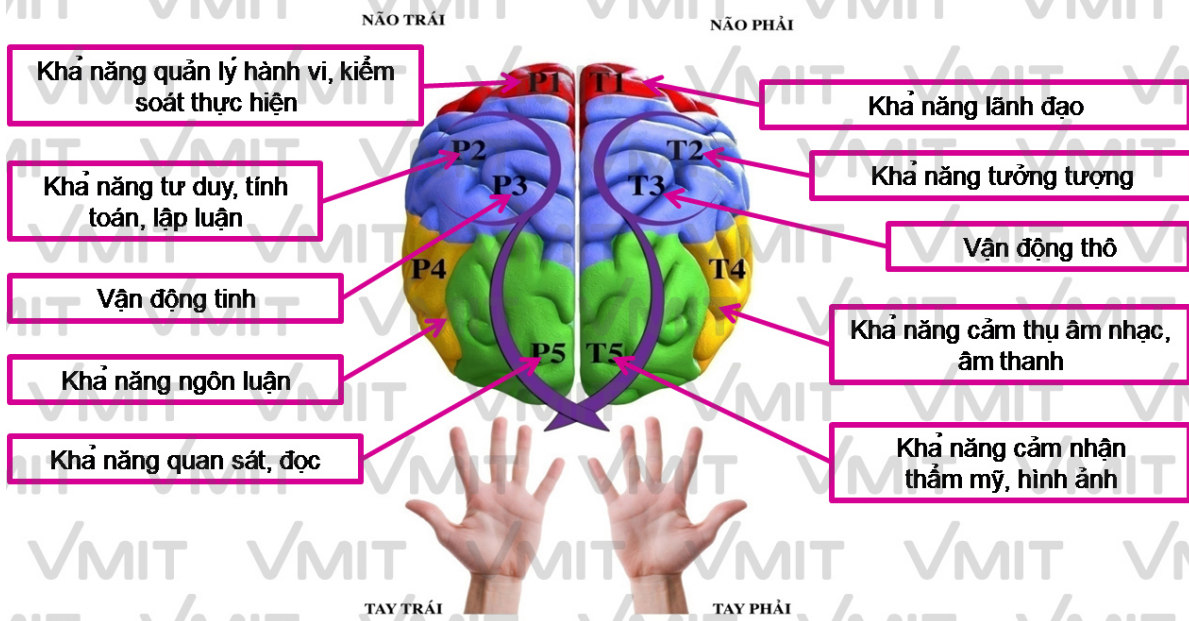
- Não người có màu xám. Theo các nghiên cứu khoa học thì não người có nhiều gam màu tổng hợp, thiên về gam màu xám, vì vậy mà nó được gọi là chất xám. Chất xám này tồn tại ở rất nhiều bộ phận trong não, nó có chứa rất nhiều loại tế bào khác nhau, bởi vậy não còn có chứa các chất trắng gồm các dây thần kinh phối lấp với các chất xám.

- Não của người là não tiến hóa mức cao nhất. Có khả năng suy luận và tư duy trừu tượng. Con người có khả năng nhìn bằng tiềm thức. Dẫn đến hiện tượng ảo giác và có thể nhìn thấy điều không có trên thực tế.

- Não người có nhiều nếp nhăn. Theo quy luật tiến hóa và để phù hợp với tỷ trọng của cơ thể, não người tự nó phát triển và gói gọn trong hộp sọ với nhiều nếp gấp khác nhau, có những lớp giống nhau, chỗ lồi gọi là gyri và chỗ lõm gọi là sulci. Kích thước của những vùng này cũng không đồng nhất, độ lớn nhỏ tùy thuộc độ tuổi và từng cá thể vì vậy ngay từ khi ở trong bào thai, não đã được hình thành và phát triển, đến tuần thứ 40 sẽ có những nếp nhăn rõ ràng. Khi người ta học tập, nghiên cứu thì nếp nhăn này quả thực có thay đổi nhưng không hề thêm số lượng các sulci lẫn gyri. Hiện tượng này được gọi là quá trình giãn nở của não.

- Tư duy không những giải quyết được những nhiệm vụ trước mắt mà còn có thể giải quyết cả những nhiệm vụ trong tương lai. Tư duy tiếp nhận thông tin và cải tạo sắp xếp thông tin, làm cho những thông tin này có ý nghĩa hơn trong hoạt động của con người. Từ đầu thế kỷ 20 nhiều nhà khoa học trong đó có GS Williams James đã nghiên cứu và phát hiện thấy con người mới sử dụng khoảng 10% năng lực của bộ não. Tuy nhiên gần đây, nhờ khoa học phát triển và kỹ thuật quét não, kỹ thuật neuron-imaging, giới nghiên cứu đã có thể quan sát kỹ hơn cấu trúc của não cũng như các hoạt động của nó và phát hiện thấy sự sai lầm của giả thuyết nói trên. Theo đó, không phải lúc nào con người cũng sử dụng hết công suất của não, song nhiều vùng của não thường xuyên kết hợp với nhau, tuyệt nhiên không hề có vùng não nào là không hoạt động, ngay cả khi con người nghỉ ngơi. Ví dụ khi ta nhai một miếng bánh thì hầu hết các bộ phận của não đều hoạt động, đảm nhận các

chức năng của nó như quan sát, cảm nhận đánh giá, kiểm chứng... hoặc khi ngủ não bộ cũng không hề nghỉ.



Các thành phần của não bộ

Sau đây là một số quy luật hoạt động của não bộ mà bạn cần lưu ý:

- **Quy luật 1: Thể dục tốt – Não khỏe.** Bộ não lập trình để chịu đựng 12 dặm/ ngày. Vì thế hãy cải thiện suy nghĩ bằng di chuyển. Kinh nghiệm của nhiều người cho thấy “Hầu hết những ý tưởng hay đều xuất phát khi đi dạo”. Từ trước tới nay, chúng ta thường mặc định những người “mọt sách” suốt ngày học mới có tư duy, trí tuệ. Nhưng không biết rằng trí tuệ, hiểu biết ta có được cũng qua những trải nghiệm thực tế. Chính những trải nghiệm mới khắc sâu vào trí não của ta. Ở đây, xét về khía cạnh vận động sẽ cấp oxy cho não, do đó não làm việc tốt hơn. Bằng chứng là chúng ta hay có những ý tưởng hay khi ta thông dong đi bộ, hay đang làm một việc gì đó liên quan tới cơ bắp.

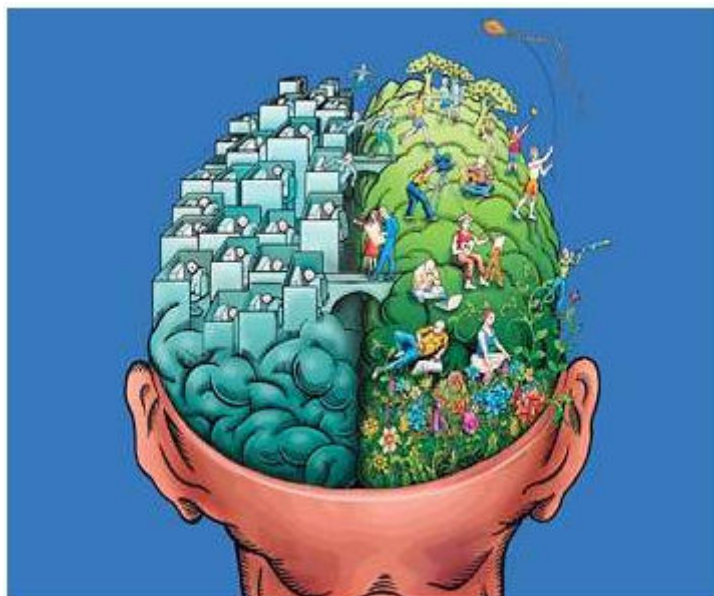
- **Quy luật 2: Chú ý có giới hạn.** Bộ não lập trình tập trung không quá 10 phút, vì thế trong quá trình tư duy chúng ta hãy thường xuyên thay đổi cách thức hay những hoạt động của mình để bộ não linh hoạt hơn.

- **Quy luật 3: Tiếp nhận thông tin vô thức.** Bộ não tiếp nhận thông tin một cách vô thức. Đôi lúc bạn nghĩ “mình đã gặp chuyện này ở đâu nhưng không nhớ”. Khi bạn tiếp nhận một thông tin thì bộ não sẽ lưu giữ ở đâu đó trong não bộ. Giống như là cất giữ một cuốn sách vì thế hãy biết cách sắp xếp thông tin và biết càng nhiều càng tốt.

- **Quy luật 4: Liên kết thông tin.** Bộ não lập trình tiếp nhận thông tin bằng các liên kết các thông tin với nhau vì thế hãy cải thiện suy nghĩ bằng cách mã hóa. Nhiều lời khuyên “học phải hiểu thì mới nhớ, chỉ cần hiểu chứ không cần nhớ lâu”.

- **Quy luật 5: Phối hợp giác quan.** Bộ não kích thích khi phối hợp các giác quan. Phải đặt mình trong một môi trường thoải mái thì bộ não mới phát huy tiềm năng của mình được.

- **Quy luật 6: Não trái và não phải.** Não trái kiểm soát nửa thân bên phải. Tư duy theo kiểu phân tích, vào vấn đề chi tiết và có logic. Quyết định bằng não trái thường chậm và an toàn. Não phải chỉ đạo nửa thân bên trái. Muốn phát huy tiềm năng của bộ não hãy kết hợp cả não trái và phải với nhau.



Bán cầu não trái và bán cầu não phải

(Nguồn: Những quy luật não bộ- *Brain rules* – Tác giả John Medina)

1.2. CÁC LOẠI HÌNH TƯ DUY

Có nhiều cách phân loại tư duy, tuy nhiên sau đây là một số loại hình tư duy được nhắc đến nhiều và khá phổ biến:

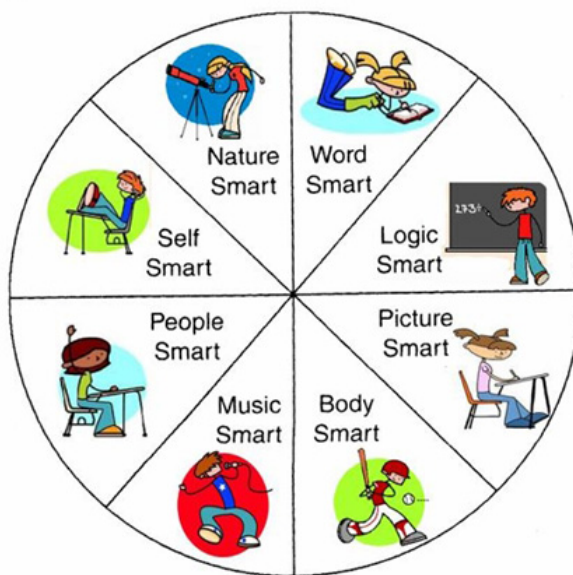
- **Tư duy sáng tạo** (*creative thinking*) hay còn gọi là **Tư duy ngoại biên** (*lateral thinking*) là chủ đề của một lĩnh vực nghiên cứu nhằm tìm ra các phương án, biện pháp thích hợp để kích hoạt khả năng sáng tạo, và để đào sâu mở rộng khả năng tư duy của một cá nhân hay một tập thể cộng đồng làm việc chung về một đề tài hay lĩnh vực. Ứng dụng chính của loại hình tư duy này là giúp cá nhân hay tập thể thực hành nó tìm ra các phương án, các lời giải từ một phần đến toàn bộ cho các vấn đề.

- **Tư duy phản biện** (*critical thinking*) là một kỹ năng trong đó người suy nghĩ chủ động hướng tới những vấn đề và tình huống phức tạp dựa trên những suy nghĩ. Tư duy phản biện là một quá trình tư duy biện chứng gồm phân tích và đánh giá một thông tin đã có theo các cách nhìn khác cho vấn đề đã đặt ra nhằm làm sáng tỏ và khẳng định lại tính chính xác của vấn đề.

- **Tư duy logic**: là tư duy về mối quan hệ nhân quả mang tính tất yếu, tính quy luật. Vì vậy các yếu tố, đối tượng (gọi chung là các yếu tố) trong tư duy logic bắt buộc phải có quan hệ với nhau, trong đó có yếu tố là nguyên nhân, là tiền đề, yếu tố còn lại là kết quả, là kết luận.

- **Tư duy hệ thống**: cung cấp một viễn cảnh mới mạnh mẽ, tư duy hệ thống là cách hiểu thực tế nhấn mạnh tới mối quan hệ giữa các phần của hệ thống, thay vì chỉ bản thân các bộ phận. Dựa trên lĩnh vực nghiên cứu có tên là tính năng động hệ thống, tư duy hệ thống có giá trị thực tế dựa trên nền tảng lý thuyết chắc chắn.

1.3. TRÍ THÔNG MINH ĐA DẠNG



Mô hình trí thông minh đa dạng

Theo thuyết trí thông minh đa dạng (multiple intelligences) của nhà tâm lý học Howard Gardner cho rằng, cách tốt nhất để bộ não của trẻ được phát triển mạnh mẽ và toàn diện hơn chính là được trải nghiệm, được tiếp cận với nhiều lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống. Theo thuyết này, có đến 8 loại hình thông minh, đó là: thông minh về ngôn ngữ, trí thông minh logic-toán học, trí thông minh không gian, thông minh về âm nhạc, thông minh về khả năng vận động cơ thể, trí thông minh tương tác cá nhân, thông minh nội tâm và trí thông minh thiên nhiên.

- **Thông minh ngôn ngữ** bao gồm sự khả năng nói và viết, khả năng học ngôn ngữ và sử dụng ngôn ngữ để đạt được mục tiêu. Trí thông minh này bao gồm cả khả năng sử dụng ngôn ngữ hiệu quả để thể hiện bản thân bằng hùng biện hoặc qua thi ca; hoặc có thể dùng ngôn ngữ để nhớ thông tin. Các nhà văn, nhà thơ, luật sư và diễn giả là những người mà theo Howard Gardner có trí thông minh ngôn ngữ tốt.

- **Thông minh logic-toán học:** bao gồm khả năng phân tích các vấn đề một cách logic, thực hiện các hoạt động liên quan đến toán học tốt, xem xét các vấn đề rất khoa học. Theo Howard Gardner, những người có trí thông minh này có khả năng phát hiện, suy diễn ra các trình tự, lý do và tư duy logic tốt, cách tư duy theo dạng nguyên nhân – kết quả,. Trí thông minh này có mối liên quan chặt chẽ với những ý tưởng khoa học và toán học, khả năng sáng tạo các giả thuyết, tìm ra các mô hình số học hoặc quy tắc dựa trên các khái niệm, đồng thời ưa thích các quan điểm dựa trên lý trí trong cuộc sống nói chung.

- **Thông minh về âm nhạc:** bao gồm các kỹ năng biểu diễn, sáng tác, và cảm nhận âm nhạc. Thông minh âm nhạc thúc đẩy khả năng nhận biết và sáng tác âm điệu, cao độ và nhịp điệu. Theo Howard Gardner, thông minh âm nhạc song song với thông minh về ngôn ngữ. Ngoài ra, trí thông minh về âm nhạc còn có trong tiềm thức của bất cứ cá nhân nào, miễn là người đó có khả năng nghe tốt, có thể hát theo giai điệu, biết dành thời gian cho âm nhạc và nghe được nhiều tiết mục âm nhạc khác nhau với sự chính xác và sáng suốt của các giác quan.

- **Thông minh về vận động cơ thể:** khả năng sử dụng cơ thể hoặc một phần cơ thể con người để giải quyết vấn đề, bao gồm cả khả năng của trí não điều khiển các hoạt động đó. Howard Gardner thấy rằng có sự liên hệ giữa hoạt động của trí óc và hoạt động thể chất. Các vận động viên thể thao, những người làm nghề thủ công, những thợ cơ khí và các bác sĩ phẫu thuật là những người sở hữu khả năng này của tư duy. Những người thuộc loại tài năng này rất khéo léo và thành công trong nghề may, nghề thợ mộc hay nghề tạo mẫu. Hoặc họ có thể ham thích và theo đuổi những hoạt động của cơ thể như đi bộ đường dài, khiêu vũ, chạy bộ, cắm trại, bơi lội hoặc đua

thuyền. Họ là những người thực hành, nhạy cảm, thường xuyên muốn vận động cơ thể của họ và có “phản ứng bản năng” với các tình huống, sự vật.

- **Thông minh về không gian:** liên quan đến suy nghĩ bằng hình ảnh, hình tượng và khả năng cảm nhận, chuyển đổi và tái tạo lại những góc độ khác nhau của thế giới không gian trực quan. Những người sở hữu loại trí thông minh về không gian ở mức độ cao thường có một độ nhạy cảm sắc bén với những chi tiết cụ thể trực quan và có thể hình dung được một cách sống động, vẽ ra hay phác họa những ý tưởng của họ dưới dạng hình ảnh, đồ họa, cũng như họ có khả năng tự định hướng bản thân trong không gian 3 chiều một cách dễ dàng.

- **Thông minh tương tác cá nhân:** Đây là năng lực hiểu và làm việc được với những người khác. Đặc biệt là, điều này yêu cầu có khả năng cảm nhận và dễ chia sẻ với tâm trạng, tính cách, ý định và mong muốn của những người khác. Một cá nhân có trí thông minh về giao tiếp có thể rất giàu lòng trắc ẩn và đầy tinh thần trách nhiệm đối với xã hội, hoặc là người có sức lôi cuốn với mọi người và tập thể, họ còn có khả năng thấu hiểu những người khác và từ đó nhìn ra viễn cảnh của thế giới bên ngoài bằng chính cặp mắt của những con người đó. Trong thực tế, họ rất tuyệt vời với vai trò của người môi giới, người hoà giải hoặc là thầy giáo, tư vấn tâm lý.

- **Thông minh nội tâm:** Một người mạnh mẽ về loại trí tuệ này có thể dễ dàng tiếp cận và nhìn rõ được những cảm xúc của chính bản thân mình, phân biệt được giữa nhiều loại trạng thái tình cảm bên trong và sử dụng chính những hiểu biết về bản thân mình để làm phong phú thêm và vạch ra con đường cho cuộc đời mình. Họ có thể là người rất hay tự xem xét nội tâm và ham thích được trầm tư suy nghĩ, được ở trong trạng thái tĩnh lặng hay trong các trạng thái tìm hiểu tinh thần một cách sâu sắc khác. Mặt khác, họ có thể là người có tính độc lập mạnh mẽ, tính thẳng thắn cao độ và cực kỳ tự giác, có kỷ luật. Trong bất cứ trường hợp nào, họ thuộc dạng tự lập và thích làm việc một mình hơn là làm việc với người khác.

- **Thông minh thiên nhiên:** giúp cho con người nhận thức, phân loại và rút ra được những đặc điểm của môi trường. Những người có trí thông minh về tự nhiên luôn hòa hợp với thiên nhiên và thích thú với sự nuôi trồng, khám phá thiên nhiên, tìm hiểu về các sinh vật. Những người này thích cắm trại, làm vườn, leo núi, khám phá thế giới và không hứng thú với những đề tài không gắn với môi trường.

1.4. MỘT SỐ CHỈ SỐ VỀ TƯ DUY: IQ, EQ, CQ, AQ, PQ, SQ

- **Chỉ số thông minh - IQ:** Bắt đầu hình thành từ năm 1912, khái niệm IQ đã “thống trị” khá lâu trong quan niệm về thước đo phẩm chất dẫn đến thành công của con người. IQ theo quan niệm phổ thông, thường được mặc định song hành với khả năng tư duy. Trí thông minh (Intelligence) được đo bằng hệ số IQ – Intelligence Quotient. IQ đo lường khả năng trí lực, năng lực học hỏi, khả năng hiểu và xử lý tình huống, năng lực suy nghĩ logic, phản biện, sự nhạy bén trong suy nghĩ...

- **Chỉ số trí tuệ cảm xúc - EQ:** Bắt đầu từ năm 1990, nhà tâm lý học Peter Salovey ở ĐH Yale và John Mayer ở ĐH New Hampshire đã đưa ra thuật ngữ Trí thông minh cảm xúc (Emotional Intelligence, hoặc Emotional Quotient – EQ). EQ đo lường năng lực, khả năng hay kỹ năng của một người trong cảm nhận, đánh giá, và quản lý cảm xúc của bản thân, của người khác hay của một nhóm người.

- **Chỉ số sáng tạo – CQ:** Nhà tâm lý học người Anh Harry Adler lần đầu tiên đưa ra khái niệm này. Ông nghiên cứu vùng khu trú của những suy nghĩ sáng tạo và định nghĩa một cách đơn giản: "Khả năng sáng tạo là cái loé sáng vồ vập vào vùng não phải để làm bật ra những ý tưởng". Nói như vậy có nghĩa là tuy phần nào mang tính bẩm sinh, nhưng khả năng sáng tạo vốn có trong tư duy mỗi người và hoàn toàn có thể rèn luyện được.

- **Chỉ số vượt khó – AQ:** Năm 1997, nhà tâm lý học người Mỹ Paul Stoltz lần đầu tiên đưa ra 1 khái niệm mới: AQ (Adversity Quotient) trong cuốn sách “Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities” (AQ: Xoay chuyển trở ngại thành cơ hội). Trong đó, ông định nghĩa, AQ là đại lượng đo khả năng đối diện và xoay sở của một người trước các thay đổi, áp lực và các

tình huống khó khăn. Tại sao một số người trở nên xuất chúng, rất thành công, trong khi những người khác lại nản lòng, thất bại cho dù họ có thừa thông minh hoặc tư cách tốt? Điểm khác nhau giữa họ chính là sự chênh lệch về AQ – khả năng đương đầu và đương đầu có hiệu quả trước bất hạnh và nghịch cảnh.

- **Chỉ số say mê – PQ:** PQ là chỉ số chỉ sự say mê của mỗi người dành cho việc anh ta làm, gọi tắt là chỉ số say mê (PQ). Có người đã ví von rằng: “Chỉ số IQ giống như một đoạn mạch ADN rất vững chắc và rất khó để cải thiện. Còn chỉ số PQ là chất lửa trong mỗi con người, chúng ta hoàn toàn có thể điều chỉnh được ngọn lửa đó.” Chỉ số PQ của con người không thể đo lường một cách chính xác.

- **Chỉ số thông minh xã hội - SQ:** Rộng hơn nữa, khả năng biết dựa vào EQ kết hợp với sự nhạy bén trong nhận thức những cái mới nảy sinh trong xã hội để chủ động điều tiết cách ứng xử của mình trong cộng đồng được các nhà tâm lý học phát triển thành một khái niệm gọi là Thông minh xã hội (Social Intelligence). Khái niệm này do Edgar Doll đưa ra từ năm 1937, với mục đích xác định mức độ hòa nhập vào một tập thể rộng lớn thông qua khả năng đánh giá đúng người, đúng việc, sự khôn khéo, cách xử lý có hiệu quả một cá nhân trước mỗi hiện tượng, sự kiện, mỗi tình huống cụ thể... SQ được xem như chiếc chìa khóa để thành công trong cuộc đời, và nếu như các chỉ số khác đều cao, cá nhân đó chắc chắn sẽ là một người thành đạt trong xã hội.

1.5. CÁC RÀO CẢN CỦA TƯ DUY

Rào cản về văn hóa: Văn hóa là những qui luật chủ quan được một cộng đồng thừa nhận và tôn trọng. Mỗi con người sinh ra và lớn lên trong một hoàn cảnh khác nhau nên thấm đẫm một không gian văn hóa khác nhau. Nếu cộng đồng là gia tộc thì có văn hóa gia tộc, nếu cộng đồng là doanh nghiệp thì có văn hóa doanh nghiệp, nếu cộng đồng là vùng miền thì có văn hóa vùng miền. Văn hóa các nước phương Tây và các nước phương Đông cũng khác nhau. Các nước phương Tây thường đề cao tư duy độc lập trong cách suy nghĩ và đề cao sự khác biệt mới lạ cũng như tư duy phản biện. Ngược lại văn hóa phương Đông đề cao tư duy tập thể. Văn hóa doanh nghiệp cũng ảnh hưởng tới cách thức tư duy của người lao động. Rõ ràng nếu một công ty mà ban lãnh đạo coi mở tư duy thì các thành viên trong công ty mới có điều kiện phát huy sự sáng tạo của mình trong môi trường làm việc.

Rào cản về thông tin: Internet đang thay đổi cách chúng ta tư duy? Nhà nghiên cứu Betsy Sparrow Đại học Columbia cho biết rằng những công cụ tìm kiếm như Google đang thay đổi mô hình tư duy của con người. Ví dụ, chúng ta đang nhớ ít đi những thông tin, nhưng biết làm gì để tìm thấy nó trên các công cụ tìm kiếm trực tuyến. Một cách đơn giản, nếu chúng ta có thể tìm thấy một thông tin trực tuyến, chúng ta ít có khả năng nhớ chính thông tin đó. Hiện tượng này có thể dẫn đến một bộ não lười hoạt động. Internet làm cho bộ não ít hoạt động hơn. Điều này có thể là tốt hay không tùy thuộc vào cách chúng ta sử dụng chúng. Chúng ta có thể giải phóng bộ não và bộ nhớ cho các nhiệm vụ khác, thậm chí điều đó giúp chúng ta thông minh hơn. Về mặt lý thuyết, để có thể nhận thức thế giới, chúng ta cần phải tạo cho mình khả năng thoát khỏi vùng ảnh hưởng của thông tin, nghĩa là phải có sự quan sát và phân tích độc lập. Hãy dừng lại ở việc coi thông tin như những nguyên liệu thô và hãy lọc ra trong thông tin những sự kiện nguyên bản trước khi chúng bị phóng đại.

Rào cản về nhận thức: Chất lượng của tư duy con người tùy thuộc vào nhận thức của mỗi con người khác nhau. Nguyên liệu của tư duy là tri thức, rõ ràng nếu chúng ta có nhiều tri thức thì bộ não của chúng ta hoạt động nhiều hơn và suy nghĩ tốt hơn. Điều này cho thấy những người trình độ khác nhau thì nhận thức về vấn đề khác nhau. Bên cạnh đó tính ỉ về tâm lý hay thói quen của nhận thức là một rào cản. Đôi lúc chúng ta cho rằng, bản thân chúng ta thật nhỏ bé và hạn chế, vì thế, chúng ta quá thiếu tự tin khi làm bất cứ việc gì.

Rào cản khác về tư duy: Chẳng hạn, tư duy có thể khác biệt bởi các tác nhân như: hoàn cảnh gia đình, tình trạng bệnh tật, hoàn cảnh kinh tế, vị thế xã hội, cảm giác tội lỗi, những giấc mơ tương lai, những cú sốc trải nghiệm trong đời... Những yếu tố này là yếu tố cá nhân.

1.6. MỘT SỐ BIỆN PHÁP RÈN LUYỆN KHẢ NĂNG TƯ DUY

Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta cảm thấy đầu óc thật trì trệ và không thể giải quyết bất kỳ vấn đề gì theo mong muốn. Điều đó không hẳn do khả năng tư duy của ta bị giới hạn mà rất nhiều khả năng là tư duy của ta chưa được rèn luyện để trở thành sắc bén hơn. Bài viết dưới đây hướng dẫn cho bạn đọc một số cách thức rèn luyện khả năng tư duy hiệu quả.

Học cách tập trung

Đôi khi bạn nhận ra mình vừa nghe xong bài giảng thì bỗng quên hết không nhớ được gì, hoặc gặp một ai đó thì vừa đi bạn lại quên mất tên họ. Thỉnh thoảng bạn cũng quên hẳn một kỷ niệm nào đó trong đời mình hoặc quên tên người bạn ngồi gần mình thời phổ thông! Thật sự đây không phải là vấn đề do trí nhớ của bạn gây ra, đơn giản chỉ vì khả năng tập trung của bạn vào thời điểm đó không tốt. Vậy bạn hãy học cách tập trung bằng việc: Khi bắt đầu một công việc trí tuệ nào đó, hãy cố gắng gạt bỏ khỏi đầu bạn (quên đi, không suy nghĩ thêm) những vấn đề hoặc những kiến thức không liên quan.

Nếu thấy khó tập trung bạn có thể sử dụng các biện pháp như là: đóng hẳn cửa phòng, tắt điện thoại, đeo tai nghe khi muốn học ngoại ngữ, đề nghị mọi người không làm ồn, làm việc tại nơi yên tĩnh

Chọn thời gian phù hợp

Không phải bất cứ thời gian nào ta cũng có thể suy nghĩ sáng suốt như nhau. Thật vậy, người trẻ thường có cảm giác mình minh mẫn hơn khi đêm xuống, trong khi người lớn tuổi lại thấy mình sáng suốt vào buổi sáng sớm. Tùy theo thể trạng, tuổi tác, bạn nên thử so sánh các trạng thái của chính mình để tìm ra đâu là thời gian vàng cho bộ não của bạn và để dành những công việc đòi hỏi tư duy sẽ thực hiện trong thời gian đó. Ngoài ra, việc rèn luyện thể lực để tạo sự khỏe mạnh cơ thể sẽ tạo tiền đề cho việc duy trì một trí não minh mẫn trong thời gian dài.

Viết ra ngay những gì chợt đến trong đầu

Trong cuộc sống hàng ngày, đôi khi bạn đột nhiên nghĩ ra hoặc nhận thấy một "điều gì đó" thật thú vị, tuy nhiên nếu không ghi lại nó thì khoảng 30 phút sau bạn đã quên hẳn nó đi. Cho dù bạn thật tâm đắc với nó nhưng không ghi lại thì bạn cũng chỉ còn nghĩ đến nó khi chưa có việc gì phải làm, đến khi có việc khác cần phải lo lắng thì ý hay đó cũng bay đi nhanh như khi nó đến. Thống kê cho thấy có tới 99% suy nghĩ dạng này có thể là vô dụng, thế nhưng vẫn có 1% là suy nghĩ thiên tài. Biết đâu bạn đã đánh mất một cơ hội quý báu đó? Vì vậy, hãy luôn mang theo bút, giấy hoặc smartphone để bạn có thể thực hành việc ghi lại, vẽ lại, chụp hình lại, quay phim lại bất kỳ một ý tưởng, một khoảnh khắc bất chợt đến mà bạn cho là quan trọng, có ý nghĩa.

Xây dựng kiến thức mới trên nền tảng đã có

Mỗi khi nhận được thông tin gì mới, hãy cố gắng liên hệ nó với những thông tin mà trước đó bạn đã biết. Đây là cách hữu hiệu để bạn hiểu và vận dụng được những kiến thức mới trong khi kiến thức cũ sẽ được củng cố chắc hơn. Chẳng hạn việc sử dụng Mindmap khi học bài sẽ giúp bạn có được kỹ năng tư duy hiệu quả tốt hơn.

Luôn luôn thực hành

Một nghiên cứu do Viện Nghiên cứu lão khoa Mỹ tiến hành cho thấy, việc thực hành thường xuyên trên một số lĩnh vực đã khiến khả năng nhận thức và trí nhớ ở những người 70 tuổi làm việc tốt hơn lúc họ 60. Vì vậy, hãy thường xuyên thực hành kiến thức của mình từ khi bạn còn trẻ.

Kết bạn với những người thông minh

Đừng bao giờ bỏ qua cơ hội kết bạn với những người có khả năng tư duy cao hơn bạn. Quan sát cách họ giải quyết vấn đề và suy nghĩ về điều đó, bạn sẽ rút ra cho mình được nhiều kinh

nghiệm.

Thư giãn

Một trong những biện pháp thư giãn tốt nhất cho những người làm việc trí tuệ là nghe nhạc Mozart. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh âm nhạc của ông vừa có tác dụng thư giãn, giảm stress, vừa kích thích sự hình thành mối liên hệ phức hợp giữa các phần của não. Khả năng trao đổi thông tin trong não nhờ vậy trở nên hiệu quả hơn và tốc độ tư duy sẽ nhanh hơn.

Thử thách bản thân ở những lĩnh vực mới

Khi gần cuối đời, họa sĩ theo trường phái ấn tượng nổi tiếng Henri Matisse đã chuyển từ việc sáng tác bằng cọ sang dùng kéo. Nhiều tác phẩm tranh cắt giấy của ông ra đời trong thời gian này đã trở thành kiệt tác nhờ có được phong cách thể hiện mới mẻ đến không ngờ.

Bài học rút ra là đừng bao giờ ỷ lại vào kinh nghiệm. Kinh nghiệm có thể làm cho bạn trở thành chuyên gia trong nhiều lĩnh vực nhưng cũng có thể khiến bạn trở nên cố hủ, lạc hậu trước sự biến đổi của thời cuộc. Vì vậy, từ khi còn trẻ, hãy tìm cơ hội để thử thách khả năng ở những lĩnh vực mới và đừng ngần ngại nếu phải làm lại từ đầu.

Rèn luyện cơ thể để bồi dưỡng tinh thần

Một tinh thần minh mẫn chỉ có được trong một cơ thể khỏe mạnh. Nếu bạn đang chọn cho mình một hình thức luyện tập thì aerobic có thể là quyết định đúng đắn. Nhiều công trình nghiên cứu gần đây cho thấy aerobic có thể cải thiện đáng kể khả năng làm việc trí óc.

Nguyên nhân có thể do các bài tập aerobic làm tăng lượng oxy và dưỡng chất lên não, đồng thời kích thích sản sinh một hợp chất tự nhiên là neurotrophin, vốn có tác dụng thúc đẩy các tế bào não phát triển. Vì thế, dù bận rộn, hãy dành một thời gian tối thiểu trong ngày cho việc rèn luyện cơ thể. Bạn sẽ thấy điều này không vô ích.

(Trích trong cuốn sách “Tư duy đột phá” của Dr. Shozo Hibino & Dr. G. Nadler)

BÀI TẬP CHƯƠNG 1

1. Dựa vào mô hình Trí thông minh tổng hợp, bạn hãy nêu các thói quen để phát triển trí thông minh cảm xúc EQ.
2. Thảo luận về vai trò của trí thông minh và sự thành đạt trong cuộc sống.
3. Tìm một nhân vật nổi tiếng thành công trong một lĩnh vực bất kì và phân tích nguyên nhân của sự thành công đó dưới góc độ tư duy.
4. Đọc bài báo dưới đây và thảo luận trả lời các câu hỏi:
 - a. Tìm các tài liệu về sự khác biệt văn hóa phương Tây và văn hóa phương Đông. Từ đó so sánh sự khác biệt và giải thích nguồn gốc khác nhau của các đặc điểm này.
 - b. Theo bạn, người Việt có những đặc điểm tư duy nào tiêu cực làm hạn chế sự phát triển của chúng ta?

TƯ DUY PHƯƠNG ĐÔNG VÀ TƯ DUY PHƯƠNG TÂY

Trong hai nhóm tục ngữ sau, bạn thích các câu tục ngữ trong nhóm nào hơn?

Nhóm 1:

- Có nửa ổ bánh mì còn đỡ hơn là không có ổ bánh mì nào.
- Một người mà đòi chống lại mọi người thì chỉ có thất bại.
- “Ví dụ như” không phải là bằng chứng.

Nhóm 2:

- Quá khiêm tốn là biểu hiện một nửa của sự tự cao.
- Không cần coi chừng kẻ thù mà chỉ cần cẩn thận với những người bạn.
- Một người đàn ông có thể mạnh hơn sắt thép nhưng lại mềm yếu hơn một con ruồi.

Nếu bạn thích nhóm tục ngữ thứ nhất, bạn có thể tự hào mình có lối tư duy của phương Tây, chính xác hơn là tư duy giống sinh viên Mỹ. Nếu bạn thích nhóm tục ngữ thứ hai, bạn có thể tự hào rằng tư duy của bạn thâm nhuần được tư tưởng Á Đông. Đó là kết quả thu được từ một cuộc thử nghiệm của giáo sư Tâm lý Xã hội Mỹ Nisbet. Trong thử nghiệm của mình, ông đưa hai nhóm câu tục ngữ trên cho sinh viên của trường ĐH Michigan và sinh viên trường ĐH Bắc Kinh và yêu cầu họ cho biết nhóm câu tục ngữ nào khiến họ cảm thấy thích thú. Sinh viên Mỹ cho biết họ thích nhóm 1, còn sinh viên Trung Quốc thì thích nhóm 2.

Vậy giữa hai nhóm câu tục ngữ này có sự khác biệt nào? Rõ ràng, những ý tưởng được thể hiện trong các câu tục ngữ ở nhóm 2 dung hàm 2 ý tưởng/khái niệm hoàn toàn mâu thuẫn, đối chọi nhau. Ví dụ trong câu đầu, Quá khiêm tốn là biểu hiện một nửa của sự tự cao, theo lẽ thường tình, khiêm tốn là trái ngược với sự kiêu ngạo, người ta không thể vừa khiêm tốn, vừa kiêu ngạo. Hoặc trong câu 2, theo logic thì chúng ta chỉ đề phòng kẻ thù chứ ai lại đi đề phòng bạn bè? Nói một cách ngắn gọn, nhóm thứ 1 biểu hiện ý tưởng thuần túy logic, nhóm thứ 2 thì chứa đựng sự mâu thuẫn về logic.

Trên thực tế, Giáo sư Nisbet nhận thấy rằng chúng ta thường gặp những ý tưởng dạng nhóm 2 trong kho tàng tục ngữ của Trung Quốc nhiều hơn là kho tục ngữ Mỹ. Để tránh trường hợp sinh viên Trung Quốc chọn nhóm 2 là vì đã quen thuộc với chúng, ông chọn trong bộ sưu tập các câu tục ngữ Do Thái một số câu và chia chúng làm 2 nhóm giống như trên. Kết quả vẫn không thay đổi, sinh viên Trung Quốc thích các câu tục ngữ có hàm chứa yếu tố mâu thuẫn về ý tưởng nhiều hơn sinh viên Mỹ.

Theo Giáo sư Nisbet kết quả trên phần nào cho thấy có sự khác biệt về cách tư duy giữa Đông và Tây. Có thể mô tả sự khác biệt này như sau: tư duy của phương Tây tuân thủ các nguyên tắc của logic. Nếu như ta đã phân loại thành 2 nhóm A và B, thì một vật không thể vừa thuộc về nhóm A và vừa thuộc về nhóm B. Như vậy là phản logic và không có ích lợi cho tư duy khoa học. Trong khi đó truyền thống tư duy của phương Đông vẫn ý thức được rằng bản chất của thực tại là luôn thay đổi. Thế giới mà ta đang sống không tĩnh mà là động, và trạng thái của một sự vật, hiện tượng không tồn tại bất biến mà luôn trong quá trình chuyển hóa thành một trạng thái khác. Ví dụ lá cây vào mùa xuân là màu xanh, sang mùa thu thì chuyển thành màu vàng và vào mùa đông thì rơi rụng xuống đất không còn trên cành nữa. Chính vì thực tại là luôn biến động và thay đổi nên người phương Đông cho rằng các khái niệm (do con người đặt ra để phản ánh thế giới thực tế) không mang tính cố định và khách quan mà là chủ quan và có thể linh động thay đổi.

Hơn nữa, theo triết lý phương Đông vì thực tại luôn thay đổi, nên các cặp phạm trù đối ngược, nghịch lý, bất thường luôn được tạo ra trong cuộc sống. Cũ và mới, tốt và xấu, mạnh và yếu tồn tại trong mọi thứ. Đơn cử một ví dụ dễ hiểu sau: nếu tôi đứng dậy trong một lớp học toàn học trò giỏi, ngoan, dễ thương, ác ý trong thân tâm tôi sẽ bị kìm chế, tạm thời biến mất, thiện ý sẽ được vun đắp và nảy sinh bên trong tôi; ngược lại, nếu tôi gặp phải những học trò lười, đạo đức tính cách có vấn đề, lúc đó hoàn cảnh sẽ dễ dàng làm nảy sinh tà ý trong thân tâm tôi (những cảm xúc như ghét chúng nó, muốn trừng phạt chúng nó hay “đi chúng nó sói trần” v.v.). Tóm lại, cái tôi của tôi theo Đông phương không tồn tại bất biến mà luôn thay đổi, tùy thuộc vào hoàn cảnh và các yếu tố khác tác động (chẳng hạn, khi vui thì tôi sẵn sàng làm người tốt, khi buồn thì dễ trở thành người xấu), và cái thiện lẫn cái ác luôn tồn tại sẵn có bên trong tôi chỉ cần gặp phải đúng môi trường chúng sẽ được tạo sinh. Vì vậy, không có gì ngạc nhiên nếu đạo Lão quan niệm rằng hai mặt đối lập của một sự vật luôn tồn tại chung với nhau, đối chọi nhau nhưng có liên quan với nhau và kiềm chế lẫn nhau.

Quá coi trọng yếu tố logic, phương Tây có khuynh hướng xem nhẹ yếu tố môi trường, vì theo tư duy của phương Tây, một vật thể A dù trong bất cứ môi trường nào cũng vẫn là A, nó không thể vừa là A vừa là đối-A. Ví dụ một con mèo ở Mỹ thì qua Việt Nam cũng vẫn là mèo, mèo không

thể tự nhiên biến thành chó được. Trong khi đó phương Đông lại cho rằng cuộc sống luôn thay đổi, luôn chuyển hóa từ trạng thái này sang trạng thái khác và vì vậy xem trọng mối quan hệ giữa một vật thể và tổng thể môi trường xung quanh. Theo đó một vật thể trong môi trường này có những đặc tính này nhưng khi sang một môi trường khác chúng sẽ chuyển thành những đặc tính khác. Ví dụ: một người đàn ông với vai trò là con trong một gia đình sẽ thể hiện những đặc tính khác với khi anh ta ra ngoài xã hội và đảm nhận vai trò doanh nhân trên thương trường. Một ví dụ khác minh họa cho quan niệm một vật thể có thể vừa là A và đối-A: tôi đang ngồi đây và đang sống. Tôi biết mình đang còn sống vì vào lúc 8:20:01 ngày 9/8/2006 tôi vẫn còn đang thở ra, hít vào, và vào lúc 8:20:02 ngày 9/8/2006 tôi vẫn còn hít vào, thở ra. Nhưng nếu xét từ một góc độ khác, cứ sau mỗi giây phút hít vào thở ra là các tế bào trong cơ thể tôi đang già đi. Giả sử tôi có thể sống đến 80 tuổi thì sự sống của tôi đang bị rút ngắn dần lại theo từng giây phút tôi hít vào, thở ra. Nói cách khác, mỗi một giây phút tôi đang sống đồng nghĩa với tôi đang chết dần theo từng giây. “Đang sống” như vậy cũng có nghĩa là “đang chết”.

Vậy sự khác biệt về tư duy này có thể dẫn đến những hệ quả gì trong cuộc sống? Giáo sư Nisbet và cộng sự tiến hành thử nghiệm sau. Họ cho sinh viên Mỹ và Trung Quốc đọc một câu chuyện mô tả sự xung đột giữa hai mẹ con trong một gia đình và một câu chuyện về sự xung đột giữa những cảm xúc trái ngược nhau bên trong một cá nhân (tập trung vào chuyện học hay chỉ muốn chơi) và yêu cầu các sinh viên phân tích những xung đột này. Họ phân loại các câu trả lời của sinh viên thành 2 nhóm sau. Nhóm 1 bao gồm những câu trả lời cho rằng xung đột bắt nguồn từ cả hai phía, mỗi phía đều góp phần tạo ra xung đột hoặc tin rằng có thể hòa giải hoặc chuyển hóa được sự đối kháng giữa học và chơi. Chẳng hạn như câu sau sẽ thuộc nhóm 1: “cả hai người chẳng ai hiểu ai, vì vậy mới có xung đột,” hay “người ta vẫn có thể vừa học tốt và vừa vui chơi.” Ngược lại, những câu trả lời nhóm 2 đổ lỗi cho một trong hai người là nguyên nhân gây ra xung đột hoặc cho rằng muốn học tốt thì không chơi, và muốn vui chơi thì không học. Kết quả cuộc thử nghiệm cho thấy: trong câu chuyện xung đột giữa hai mẹ con, 72% các câu trả lời của sinh viên TQ thuộc nhóm 1, so với tỉ lệ 26% sinh viên Mỹ. Về sự đối kháng giữa học-chơi, một nửa sinh viên TQ có câu trả lời thuộc nhóm 1, trong khi đó chỉ có 12% sinh viên Mỹ có câu trả lời được xếp vào nhóm 1.

Nếu như những thử nghiệm trên của Giáo sư Nisbet là đáng tin cậy, ta có thể rút ra vài kết luận sơ khởi sau: tư duy của phương Tây là tư duy kiểu “trắng đen phân biệt rõ rệt, không có vùng đất xám.” Có thể nói tư duy kiểu này là tư duy đơn giản một chiều, khá cứng nhắc và có thể dẫn đến những hành động cực đoan, vì nó không tìm cách dung hòa sự bất đồng, không tìm con đường trung dung giữa hai phía để đi. Nó sẽ khẳng định cho rằng trách nhiệm thuộc về một phía và phía này phải sửa đổi hành vi để cải thiện tình hình. Chính vì trong thực tế cuộc sống không có nhiều tình huống “giấy trắng mực đen rõ ràng” như vậy nên tư duy theo kiểu này không giúp làm cho xung đột khá hơn mà làm cho nó tồi tệ đi, và khi mức chịu đựng giữa hai phía chạm đến giới hạn cuối cùng, bạo động sẽ phát sinh.

Mặc dù Giáo sư Nisbet tin rằng kiểu tư duy “biện chứng” của Đông phương như trên không phải là không có ở phương Tây, bằng chứng là nó được thể hiện qua tư tưởng của các triết gia như Hegel, Kant, Marx. Tuy nhiên cuối cùng, Nisbet vẫn cho rằng tư duy của Đông và Tây là khác nhau và người phương Tây thường không ý thức được tư duy của họ bám chặt vào các nguyên tắc logic đến mức nào, trái ngược với kiểu tư duy “biện chứng” của phương Đông.

Trên đây là phần tóm gọn lại những ý tưởng chính trong chương 7 của cuốn *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently... and Why*, của tác giả Richard Nisbet trong đó tôi có dùng một số ví dụ và cách diễn giải của riêng mình để minh họa làm rõ một số điểm của tác giả.”

Nguồn: Tạp chí Tia Sáng, tác giả Hoàng Thạch Quân

5. Thực hành kiểm tra các loại trí thông minh

DANH SÁCH KIỂM TRA CÁC LOẠI TRÍ THÔNG MINH

Đối với từng loại trí thông minh, bạn hãy kiểm tra xem những quan điểm dưới đây có đúng khi áp dụng đối với bạn hay không?

1

1. Những quyển sách rất quan trọng trong cuộc sống của tôi.
2. Tôi có thể nghe thấy những từ vang lên trong đầu mình khi đọc hay khi viết chúng ra.
3. Tôi nghe đài và băng đĩa nhiều hơn là xem ti vi hay xem phim trong cuộc sống hàng ngày của mình.
4. Tôi có năng khiếu khi chơi các trò chơi liên quan đến ô chữ, xếp chữ hay đi tìm mật khẩu.
5. Tôi thích giải trí hay chơi những trò chơi nào mà có những âm điệu cho dù vô nghĩa hay có sự chơi chữ.
6. Đôi khi những người khác phải dừng lại và đề nghị tôi phải giải thích ý nghĩa của những từ mà tôi sử dụng khi viết hoặc nói.
7. Tiếng Việt và các môn khoa học xã hội, lịch sử đối với tôi dễ hiểu hơn nhiều so với các môn toán học và khoa học tự nhiên trong thời gian tôi còn đi học phổ thông.
8. Khi đi xe thông thả trên đường, tôi thường chú ý quan sát những từ ngữ viết trên biển quảng cáo nhiều hơn chú ý quan sát khung cảnh xung quanh.
9. Các cuộc nói chuyện và chia sẻ của tôi thường liên quan đến những thông tin tham khảo mà tôi vừa đọc hoặc nghe thấy.
10. Gần đây tôi đã viết về một số điều đã làm tôi đặc biệt tự hào hoặc những điều giúp tôi phân biệt mình với những người khác.

2

1. Tôi có thể dễ dàng tính toán các con số trong đầu.
2. Toán học và những môn khoa học là những môn học mà tôi yêu thích khi còn học trong nhà trường phổ thông.
3. Tôi thích thú với những trò chơi hay giải những câu hỏi hóc búa mang tính trí óc mà đòi hỏi phải có suy nghĩ logic
4. Tôi thích nghĩ ra và làm các thí nghiệm mà có một chút tính chất là “cái gì xảy ra nếu như...”?
5. Suy nghĩ của tôi là tìm tòi bản chất, các khuôn mẫu hay nguyên tắc và những trật tự có tính logic trong các sự việc, sự vật.
6. Tôi ham thích và hứng thú với những phát minh và tiến bộ của khoa học kỹ thuật trên thế giới.
7. Tôi tin chắc rằng mọi thứ trên đời đều có nguyên do và có cách lý giải hợp lý và chặt chẽ cho nó.
8. Đôi khi tôi tư duy bằng những khái niệm trừu tượng, tách biệt rõ ràng, không có từ ngữ và hình ảnh.
9. Tôi thích tìm kiếm những thiếu sót mang tính logic trong những thứ mà mọi người nói và làm ở nhà cũng như trong công việc.
10. Tôi cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn khi có một điều gì đó được đo đạc, xếp loại, phân tích và định lượng theo một phương pháp nhất định.

3

1. Tôi thường thấy được rõ ràng những hình ảnh hiện lên khi tôi nhắm mắt lại
2. Tôi rất nhạy cảm với màu sắc.
3. Tôi thường sử dụng máy quay phim hoặc máy ảnh để ghi lại những gì tôi nhìn thấy ở xung quanh mình.
4. Tôi thích thú với việc giải câu đố xếp hình, mê cung hay những câu đố khác mà có sự dụng hình ảnh.
5. Tôi có những giấc mơ đầy hình ảnh sống động vào ban đêm.
6. Nói chung tôi có thể tìm thấy đường của mình cả ở những nơi mà tôi không hề quen biết.
7. Tôi thích viết hoặc vẽ nguệch ngoạc một cách lơ đãng.
8. Khi còn đi học, đối với tôi hình học dễ hơn nhiều so với môn đại số.
9. Tôi có thể tưởng tượng một cách thoải mái về hình ảnh của một sự vật hoặc một cảnh bất kỳ nào đó sẽ được hiện ra như thế nào, khi được nhìn từ trên cao xuống bằng đôi mắt của con chim đang bay.
10. Tôi thích nhìn ngắm một tài liệu, một cuốn sách có nhiều hình ảnh minh họa hơn là đọc chúng.

4

1. Tôi tham gia ít nhất một môn thể thao hoặc một hoạt động thân thể một cách đều đặn và thường xuyên.
2. Tôi cảm thấy thật khó khăn khi ngồi lì một chỗ trong khoảng một thời gian dài mà không có sự vận động.
3. Tôi thích làm việc bằng chân tay với những công việc hay hoạt động có tính cụ thể như nghề may, thêu thùa, đan nạt hay nghề mộc, điêu khắc.
4. Những ý tưởng tốt nhất thường đến với tôi khi tôi đang đi dạo hoặc chơi đùa bên ngoài hoặc khi tôi đang tham gia vào một hoạt động vận động thân thể nào đó.
5. Tôi thường thích dành thời gian rảnh rỗi của mình để đi ra ngoài.
6. Tôi thường thích sử dụng các cử chỉ phức tạp của tay hoặc các dạng khác của ngôn ngữ cơ thể khi đối thoại hay nói chuyện với một người nào đó.
7. Khi làm việc hay học tập tôi thường thích chạm vào những đồ vật để hiểu rõ hơn về chúng.
8. Tôi ham thích được chơi những trò chơi tiêu khiển liêu lĩnh, táo bạo mà đòi hỏi sự dũng cảm hoặc tham gia những hoạt động thân thể tương tự, có thể đem lại cảm giác hồi hộp sợ hãi cho người chơi.
9. Tôi có thể tự vận động tốt cũng như phối hợp với người khác.
10. Tôi cần được thực tập một kỹ năng mới nhiều hơn là chỉ đọc về nó một cách đơn thuần hay xem một băng video mô tả về nó.

5

1. Tôi có một giọng hát dịu dàng và truyền cảm
2. Tôi có thể biết và phân biệt được khi có một nốt nhạc bị sai.
3. Tôi thường nghe nhạc ở đài phát thanh, ở đĩa hát, ở băng từ hay một cuộc biểu diễn âm nhạc.
4. Tôi có thể chơi được một loại nhạc cụ nào đó.

5. Cuộc sống của tôi sẽ thật nghèo nàn, đơn điệu nếu trong đó không có âm nhạc hỗ trợ.
6. Đôi khi tôi nhận thấy mình đang đi bộ trên đường với những đoạn quảng cáo trên ti vi được lặp đi lặp lại trong đầu hoặc những giai điệu nào đó lướt qua trong suy nghĩ.
7. Tôi có thể dễ dàng dành thời gian để nghe một đoạn nhạc được chơi với chỉ một dụng cụ nhạc đơn giản.
8. Nếu tôi nghe một bản nhạc được tuyển chọn nào đó, sau một hoặc hai lần được nghe, tôi thường có thể hát lại chúng một cách tương đối chính xác.
9. Tôi thường tạo ra âm thanh gõ nhẹ hoặc hát những giai điệu nho nhỏ trong khi làm việc, học tập hoặc một hoạt động nào đó.
10. Tôi thường làm việc hiệu quả hơn khi có âm nhạc kích thích.

6

1. Tôi thuộc dạng người mà những người khác tìm đến để nghe lời khuyên và tư vấn của tôi về công việc, tình cảm hoặc các vấn đề trong cuộc sống.
2. Tôi thích những môn thể thao có tính đồng đội như bóng đá, bóng chuyền hơn là những môn thể thao mang tính cá nhân đối kháng như quyền anh, cờ vua, điền kinh.
3. Khi gặp rắc rối khó khăn, tôi thích đi tìm một người khác giúp đỡ hơn là việc tôi cố gắng làm việc để giải quyết những vấn đề vướng mắc, khó khăn của bản thân.
4. Tôi có ít nhất 3 người bạn thân.
5. Tôi yêu thích những trò giải trí có nhiều người tham gia.
6. Tôi thấy thích thú khi có cơ hội chia sẻ với những người khác hoặc hướng dẫn một nhóm người làm những điều mà tôi đã biết rõ phương pháp thực hiện như thế nào.
7. Tôi tự coi mình là người lãnh đạo hoặc chỉ ít mọi người cũng gọi tôi là vậy.
8. Tôi cảm thấy thoải mái khi ở giữa một đám đông.
9. Tôi thích tham gia vào những hoạt động xã hội có liên quan đến công việc của tôi hoặc liên quan đến cộng đồng.
10. Tôi thích dành những buổi tối để tham gia các cuộc họp đông người sống động hơn là ở nhà một mình.

7

1. Tôi thường để thời gian một mình nghiền ngẫm về những vấn đề quan trọng trong cuộc sống.
2. Tôi thích đến dự các buổi tư vấn hoặc các buổi hội thảo về phát triển cá nhân, khám phá bản thân con người để hiểu hơn về con người mình.
3. Tôi có những chính kiến và cách nghĩ khác hẳn so với những người xung quanh mình làm cho tôi tách biệt với đám đông.
4. Tôi có những sự hứng thú và những sở thích đặc biệt trong việc giữ kín nhiều điều tốt đẹp cho bản thân.
5. Tôi có một cách nhìn thực tế về những mặt mạnh và hạn chế của bản thân (Những điều này được khẳng định từ thông tin hồi đáp từ những người xung quanh).
6. Tôi thích ở một mình suốt thời gian cuối tuần hoặc kỳ nghỉ trong một căn phòng riêng biệt hoặc một góc khuất, một căn nhà nhỏ giữa rừng ít người làm phiền hơn là trong một khu nghỉ sang trọng đông người.
7. Tôi tự coi mình là người có ý chí mạnh mẽ hoặc là một người có khuynh hướng độc lập.

8. Tôi giữ một quyển sổ nhật ký cá nhân hoặc một cuốn sổ ghi lại những sự kiện trong đời sống nội tâm của tôi.

9. Tôi tự làm việc cho mình hoặc ít nhất là có những suy nghĩ nghiêm chỉnh về công việc và nghề nghiệp của mình.

10. Tôi là người biết rất rõ định hướng cuộc sống của mình, biết rõ mẫu hình người mà tôi muốn trở thành là gì.

8

1. Nhà tôi có một mảnh vườn và tôi thích dạo chơi loanh quanh trong đó.

2. Tôi thích dành thời gian để đi du lịch, đi bộ hoặc chỉ dạo chơi trong thiên nhiên và tận hưởng vẻ đẹp của nó.

3. Tôi thích tham gia vào các tổ chức hoạt động vì môi trường.

4. Tôi thích nuôi nhiều thú vật trong nhà hơn là chỉ nuôi chó mèo cảnh.

5. Tôi có sở thích liên quan đến thiên nhiên theo một cách nào đó như nghe chim hót, trồng cây cảnh, sưu tập bướm khô...

6. Tôi thích được đăng ký và học tập trong những lớp liên quan đến thiên nhiên dành cho người lớn.

7. Tôi thích đi thăm sở thú, bảo tàng lịch sử tự nhiên hoặc những nơi nghiên cứu thế giới tự nhiên khác.

8. Tôi thích xem những chương trình về thế giới tự nhiên trên ti vi như Khám phá tự nhiên...

9. Tôi thích đến những địa điểm tự nhiên như công viên, bãi cắm trại hơn là khách sạn hoặc các khu nghỉ mát sang trọng hay những địa điểm đông người để nghỉ ngơi.

10. Tôi rất giỏi phân biệt sự khác nhau giữa những chủng loại chim, chó mèo, cây cối cũng như các loài động thực vật khác.

Trích trong cuốn: “7 loại hình thông minh” của Thomas Armstrong

Chương 2: SƠ ĐỒ TƯ DUY

2.1. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA SƠ ĐỒ TƯ DUY

Một trong những công cụ để học tập và làm việc hiệu quả, đó là sơ đồ tư duy (*Mindmap*) do tác giả Tony Buzan, người Anh, tìm ra từ những năm 1970. Tony Buzan sinh năm 1942 tại Luân Đôn (Anh), là cha đẻ của phương pháp tư duy bằng sơ đồ tư duy. Tony Buzan từng nhận bằng danh dự về Tâm lý học, văn chương Anh, Toán học và nhiều môn khoa học tự nhiên của trường Đại học British Columbia năm 1964. Ông là người phát triển sơ đồ tư duy và mang nó tiếp cận đến nhiều lĩnh vực của cuộc sống, nhằm gia tăng năng suất làm việc, giúp chúng ta tư duy sáng tạo và hiệu quả hơn.

Ông cũng là một diễn giả có đẳng cấp quốc tế và giữ vai trò tư vấn cho nhiều tập đoàn đa quốc gia. Ngoài ra, ông còn là Chủ tịch Quỹ nghiên cứu về Não bộ (Brain Foundation), nhà sáng lập Tổ chức Brain Trust và các giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ và Tư duy.



Tác giả Mindmap Tony Buzan

Ngoài ra, Tony Buzan còn được biết đến với tư cách là tác giả của 92 đầu sách, được dịch ra trên 30 thứ tiếng, xuất bản tại trên 125 quốc gia. Tony Buzan được biết đến nhiều nhất qua cuốn *Use your head*. Trong đó, ông trình bày cách thức ghi nhớ tự nhiên của não bộ cùng với các phương pháp Mind Map. Ngoài ra, ông còn có một số sách nổi tiếng khác như : *Use your memory*, *Mind Map Book*, *Mindmap at work*.

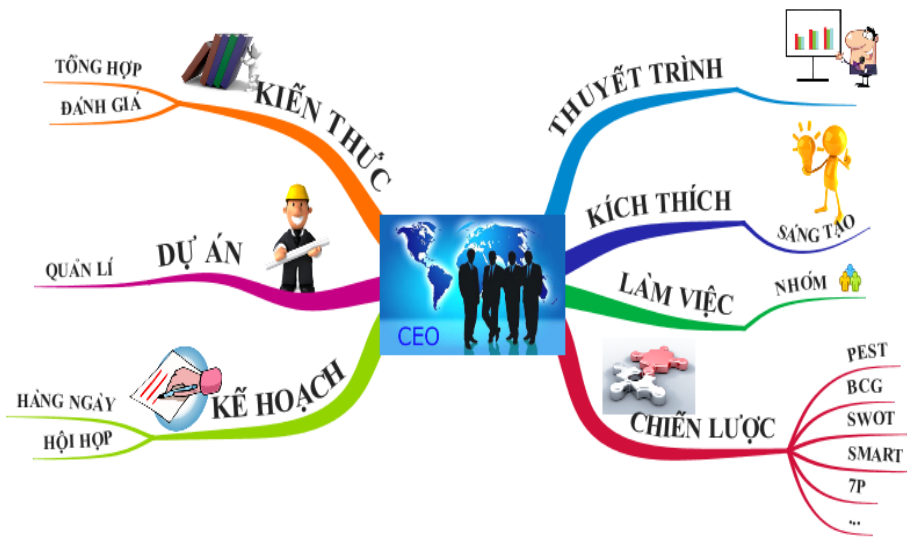
Nhìn chung, các công trình nghiên cứu của Tony Buzan tập trung vào việc nhận biết nhiệm vụ và tiềm năng của bộ não, từ đó định ra phương pháp suy nghĩ, học tập nhằm không ngừng cải thiện não bộ, giúp chúng ta thông minh hơn, hiệu quả hơn trong cuộc sống và trong công việc.

Ngày nay, sơ đồ tư duy đã trở thành công cụ học tập và làm việc hiệu quả của hàng triệu người trên thế giới. Một điều đáng nói ở đây là, mọi người đều có khả năng lĩnh hội và sử dụng thành công sơ đồ tư duy.

Vào năm 1975, các tác giả Joyce Wycoff, Michael J. Gelb và Barry Buzan... đã cộng tác cùng Tony Buzan. Các tác giả trên đã cùng nhau tiếp tục phát triển và tìm cách ứng dụng, để sơ đồ tư duy ngày càng trở thành một công cụ đặc biệt hữu ích, nhằm:

- Quản lý các kế hoạch công việc một cách hiệu quả.
- Động não để nảy sinh nhiều ý tưởng mới.
- Thảo luận khi làm việc đồng đội.
- Công cụ để giải quyết vấn đề và ra quyết định.
- Lập dàn ý để viết một quyển sách.

- Nâng cao kỹ năng học tập.
- Phát triển khả năng sáng tạo của mỗi cá nhân...

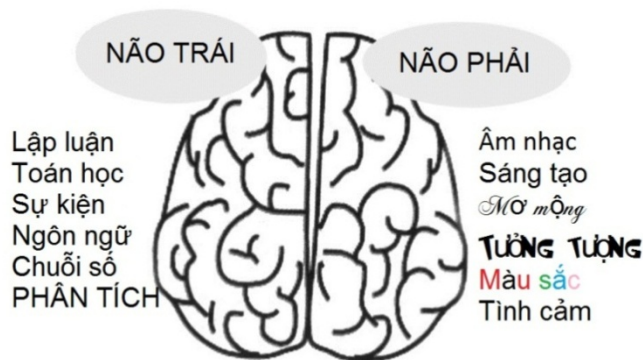


Hình ảnh một sơ đồ tư duy

Ngày nay, phương pháp của Tony Buzan đã trở nên nổi tiếng khắp thế giới. Bản thân ông đã đi diễn thuyết khắp nơi để phổ biến phương pháp của mình. Với tính ứng dụng thực tế cao, phương pháp của Tony Buzan đã được đông đảo sinh viên, người lao động và mọi người đón nhận.

2.2. SƠ ĐỒ TƯ DUY VA HOẠT ĐỘNG NÃO BỘ

Nghiên cứu về hoạt động của bộ não con người, chúng ta thấy rằng bộ não hoạt động gồm hai bán cầu: Bán cầu não phải nhạy cảm với các thông tin về màu sắc, nhịp điệu, hình dạng, tưởng tượng... sẽ tác động kích thích não trái. Trong khi đó, bán cầu não trái thích hợp với các từ ngữ, con số, tư duy, phân tích... cho ra sản phẩm.



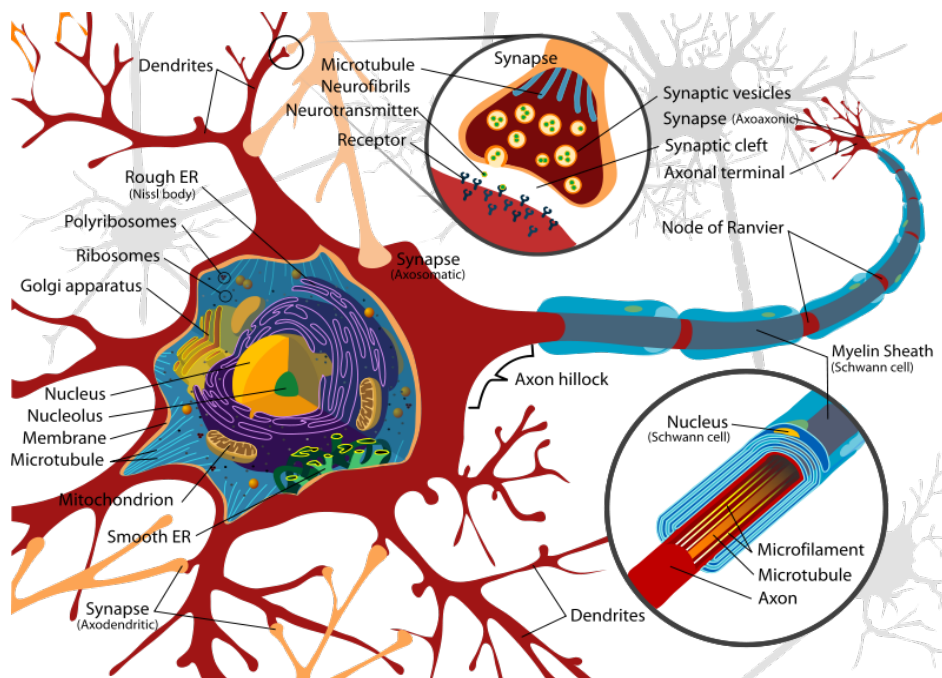
Cách thức hoạt động của hai bán cầu não

Chúng ta có thói quen ghi chép thông tin bằng các ký tự, đường thẳng, con số. Với cách ghi chép này, chúng ta mới chỉ sử dụng một nửa của bộ não – bán cầu não trái, mà chưa vận dụng hết bán cầu não phải, nơi giúp chúng ta xử lý các thông tin về nhịp điệu, màu sắc, không gian và sự mơ mộng. Hay nói cách khác, chúng ta mới chỉ đang sử dụng khoảng một nửa khả năng của bộ não khi ghi nhận thông tin mà thôi. Và với cách thức đó chúng ta khó nhìn được tổng thể của cả vấn đề.

Sơ đồ tư duy là phương pháp kết nối mang tính đồ họa có tác dụng lưu giữ, sắp xếp và xác lập ưu tiên đối với mỗi loại thông tin (thường là trên giấy) bằng cách sử dụng từ hay hình ảnh then chốt (từ khóa) hoặc gợi nhớ nhằm ghi nhớ những ký ức cụ thể và phát sinh các ý tưởng mới. Mỗi

chi tiết gợi nhớ trong sơ đồ tư duy là chìa khóa khai mở các sự kiện, ý tưởng và thông tin, đồng thời khơi nguồn tiềm năng của bộ não kỳ diệu.

Bí quyết hiệu quả của sơ đồ tư duy nằm ở dạng linh hoạt của nó. Sơ đồ tư duy được vẽ dưới dạng một tế bào não và có công dụng kích thích não làm việc nhanh chóng, hiệu quả một cách tự nhiên.



Hình ảnh của một Noron thần kinh giống như Mindmap

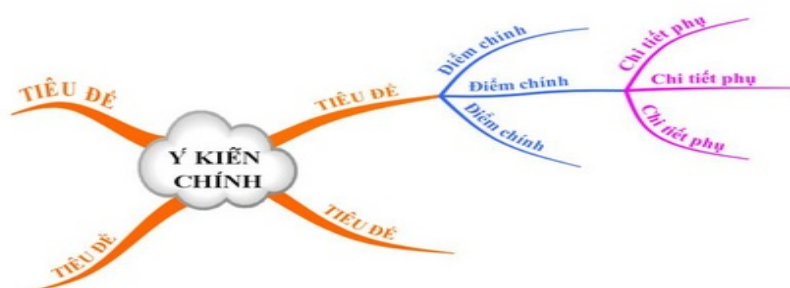
2.3. CÁCH VẼ SƠ ĐỒ TƯ DUY

Để vẽ một sơ đồ tư duy, bạn cần bắt đầu bằng một chủ đề ở trung tâm của một tờ giấy. Ở đây, lý tưởng nhất là bạn sử dụng một hình ảnh sống động để thể hiện chủ đề của bạn. Tại sao lại phải dùng hình ảnh. Vì một hình ảnh có thể diễn đạt được cả ngàn từ và giúp bạn sử dụng trí tưởng tượng của mình. Một hình ảnh ở trung tâm sẽ giúp chúng ta tập trung được vào chủ đề. Ngoài hình ảnh này ra, bạn cũng có thể bổ sung từ ngữ cho chủ đề ở trung tâm.

Sau đó, bạn có thể sử dụng những màu sắc mà mình thích để vẽ các nhánh thể hiện những ý lớn kết nối với chủ đề ở trung tâm. Các nhánh phụ thể hiện các ý nhỏ hơn sẽ được kết nối với các ý lớn ở các nhánh lớn. Các nhánh phụ phải thể hiện các mối liên hệ có thật với nhánh chính. Từ các nhánh phụ này, bạn tiếp tục xác định những nhánh phụ khác ở cấp độ nhỏ hơn, và cứ như vậy cho đến khi không tìm thấy mối liên hệ trực tiếp nào nữa. Điều này giống cây xanh trong thiên nhiên với các nhánh tỏa ra từ thân của nó.

Trên mỗi nhánh của sơ đồ tư duy thường có từ khóa và hình ảnh đi kèm. Các từ khóa ngắn gọn này được viết dọc theo các nhánh, vừa có tác dụng gợi nhớ nhanh chóng, vừa khơi dậy ở bạn những ý tưởng mới, những suy nghĩ mới... Khi chúng ta nối các đường với nhau, bạn sẽ hiểu và nhớ nhiều thứ hơn rất nhiều do bộ não của chúng ta làm việc bằng sự liên tưởng. Nên dùng các đường cong thay vì các đường thẳng vì các đường cong được tổ chức rõ ràng sẽ thu hút được sự chú ý của mắt hơn rất nhiều. Mỗi khi bạn xem lại sơ đồ tư duy mà mình đã vẽ, não bộ của bạn sẽ được kích thích làm việc để nối kết những kiến thức, thông tin, nâng cao khả năng gợi nhớ và gia tăng trí nhớ của bạn.

CẤU TRÚC BẢN ĐỒ TƯ DUY ĐIỂN HÌNH



Tóm lại, để vẽ sơ đồ tư duy trên giấy, bạn hãy đi theo 4 bước dưới đây và bạn sẽ nhận ra rằng Sơ đồ tư duy cũng không có gì to tát và khó khăn cả. Bốn bước đó là :

Chuẩn bị :

- Tối thiểu 03 cây bút màu khác nhau (có thể là bút lông kim)
- Ý tưởng chủ đề trung tâm

Vẽ chủ đề trung tâm :

Chủ đề trung tâm là vấn đề chính bạn đang quan tâm tới. Hãy vẽ một hình ảnh liên quan tới chủ đề này. Nếu được, hãy cho thêm Chữ trong hình ảnh đó.

Các nhánh chính :

- Các nhánh chính là các ý tưởng dựa trên chủ đề trung tâm. Nó có thể là luận điểm, hoặc các chủ đề con liên quan tới chủ đề chính. Vẽ theo cách nào đó bạn ưng ý nhất, đừng nghĩ tới nguyên tắc gì cả.
- Trên các nhánh chính này là các Từ Khóa ngắn gọn và mang tính chất gợi ý. Hãy vẽ thêm hình ảnh gì đó mang tính minh họa.

Các nhánh thứ cấp :

Đây là các nhánh được vẽ ra từ nhánh chính. Nó bổ sung ý cho nhánh chính. Bạn có thể vẽ thêm bao nhiêu nhánh thứ cấp đều được, miễn không gian trên giấy vẽ của bạn cho phép. Tương tự như nhánh chính, các chữ trên nhánh thứ cấp cũng là các từ khóa mang tính gợi nhớ. Và hãy cho thêm hình ảnh vào để thêm phần sinh động.

2.4. ỨNG DỤNG CỦA SƠ ĐỒ TƯ DUY

Sơ đồ tư duy được mệnh danh "*công cụ vạn năng cho bộ não*", là phương pháp ghi chú đầy sáng tạo, hiện đang được hơn 250 triệu người trên thế giới sử dụng, đã và đang đem lại những hiệu quả thực sự đáng kinh ngạc, nhất là trong lĩnh vực giáo dục và kinh doanh.

Sơ đồ tư duy là một phương tiện ghi chép đầy sáng tạo và rất hiệu quả theo đúng nghĩa của nó, "sắp xếp" ý tưởng của bạn. Bạn hãy hình dung hình ảnh của một con bạch tuộc có thân ở giữa và những chiếc tua xung quanh. Những chiếc tua này kiếm mồi nuôi sống toàn bộ cơ thể bạch tuộc. Sơ đồ tư duy gồm một chủ đề đặt ở trung tâm và các nhánh ý tưởng tỏa ra xung quanh. Một sơ đồ tư duy cho phép chúng ta thoải sức vạch ra các ý tưởng, suy nghĩ đầy đủ trước khi đi đến một quyết định. Nếu cần xây dựng một kế hoạch làm việc, phân tích một vấn đề v.v... thì sơ đồ tư duy mang đến những giá trị lớn hơn nhiều việc bạn đặt bút viết tuần tự từ đầu đến cuối trang giấy.

Với sơ đồ tư duy, chúng ta có thể tìm ra gần như vô hạn số lượng các ý tưởng và cùng một lúc sắp xếp lại các ý đó bên cạnh những ý có liên quan. Điều này khiến cho sơ đồ tư duy trở thành một công cụ hiệu quả trong việc soạn các bài viết, khi mà những ý tưởng cần phải được ghi lại thật

nhANH. Sau đó, tùy theo các từ khóa hoặc ý chính mà các câu văn hay đoạn văn sẽ được triển khai rộng ra.

Sơ đồ tư duy được hiểu là một cách thức ghi chép theo mạch tư duy của mỗi người, bằng việc kết hợp nét vẽ, màu sắc và chữ viết, được vẽ ra theo mạch tư duy của mỗi người. Do đó, mỗi người khác nhau có thể vẽ theo một kiểu khác nhau, dùng màu sắc, hình ảnh, các cụm từ diễn đạt khác nhau. Cùng một nội dung, nhưng mỗi người có thể “thể hiện” nó dưới dạng sơ đồ tư duy theo một cách riêng của mình, nên việc lập bản đồ tư duy phát huy được tối đa khả năng sáng tạo của riêng mỗi người.

2.4.1. Ứng dụng sơ đồ tư duy trong học tập

Để học tốt, sơ đồ tư duy có thể giúp ta :

- Ghi nhớ kiến thức
- Sự sáng tạo và liên kết kiến thức để có thể suy nghĩ hướng đi các bài tập khó
- Tập trung vào nội dung hoặc đối tượng chính của bài học

Sơ đồ tư duy sẽ bắt đầu với hình ảnh trung tâm (nội dung chính/ đối tượng chính) ở giữa sơ đồ. Từ hình ảnh trung tâm ta mọc lên các nhánh chính để làm rõ ý cho hình ảnh trung tâm. Từ các nhánh chính sẽ mọc lên các nhánh cấp 1 để làm rõ cho các nhánh chính. Dần dần sẽ mọc lên các nhánh cấp 2, cấp 3

Hình ảnh trung tâm ở giữa sơ đồ và kết cấu các nhánh mọc ra từ hình ảnh trung tâm giúp cho các ý tưởng, kiến thức... đều tập trung vào trung tâm. Với việc sử dụng nhiều màu sắc, các nhánh đường cong, các nhánh mọc một cách ngẫu nhiên từ bất cứ đâu cho phép bạn thoát khỏi sự “buồn ngủ”. Phương pháp học tập truyền thống có chữ viết theo hàng, các ý phát triển tuần tự nhau thường khiến người học mệt mỏi và buồn ngủ. Giữa các nhánh sơ đồ, ta có thể dễ dàng vẽ đường liên kết để kết nối các nhánh với nhau, phục vụ cho việc liên kết kiến thức/ ý tưởng một cách dễ dàng và vui vẻ. Tất cả những điều trên khiến bạn cảm thấy việc học sẽ trở nên thú vị, vui vẻ và hiệu quả.

Học sinh thường xuyên tự lập sơ đồ tư duy còn phát triển được năng lực thẩm mỹ do việc vẽ sơ đồ tư duy đòi hỏi phải biết bố cục màu sắc, các đường nét, các nhánh sao cho đẹp, sắp xếp các ý tưởng khoa học, súc tích.

Sơ đồ tư duy còn tỏ ra rất hữu ích trong việc đọc sách, thay vì chỉ đơn thuần đọc như lâu nay, việc dùng sơ đồ tư duy trong khi đọc, mỗi lần nảy ra được vài ý hay hoặc ý quan trọng, thì bạn chỉ việc thêm chúng vào đúng vị trí trong sơ đồ của mình.

Sau khi đọc xong cuốn sách, bạn sẽ có được một « bức tranh tổng thể » về tất cả những điểm hay và mấu chốt của cuốn sách đã đọc. Bạn có thể ghi chú thêm vào nhiều ý tưởng bất chợt nảy ra trong lúc đọc. Điều này sẽ làm gia tăng chất lượng hấp thụ kiến thức từ cuốn sách.

Hơn thế nữa, bạn còn có thể dùng sơ đồ tư duy để tóm tắt lại một cuốn sách đã đọc. Việc ghi chép hoặc tóm tắt một cuốn sách bằng sơ đồ tư duy sẽ khác hẳn so với cách bạn ghi chép thông thường theo thứ tự từng trang như lâu nay! Bản thân tôi vẫn thường dùng cách này. Kết quả trên thực tế cho thấy, việc đọc sách và tự học của bản thân cũng trở nên hiệu quả hơn rất nhiều!

Tuy nhiên, công cụ sơ đồ tư duy không chỉ được sử dụng trong việc ghi chép và ghi nhớ, mà nó còn là công cụ hữu ích cho bạn trong việc lập dàn ý để viết bài luận, viết các loại báo cáo, hay lập dàn ý cho bài thuyết trình. Ngoài ra, sơ đồ tư duy còn tỏ ra đặc biệt hữu ích khi bạn cần tập trung suy nghĩ thấu đáo về một vấn đề nào đó, bằng cách ghi lại mọi suy nghĩ, ý tưởng của mình chỉ trên một trang giấy. Thường xuyên sử dụng sơ đồ tư duy khi làm việc nhóm và hệ thống kiến thức đã học trong các môn học ở trường, đặc biệt là khi ôn tập cho các kỳ thi. Sơ đồ tư duy cũng giúp các bạn sinh viên và các thầy cô tiết kiệm thời gian làm việc ở nhà và trên lớp rất nhiều với các phần mềm sơ đồ tư duy trên máy mà các bạn có thể làm tại nhà và gửi email cho các thầy cô chấm chữa trước khi lên lớp.

2.4.2. Ứng dụng sơ đồ tư duy trong học nhóm

Thực tế cho thấy, trong quá trình thảo luận nhóm, có rất nhiều ý kiến trong khi đó mỗi người luôn giữ chính kiến của mình, không hướng vào mục tiêu đã đề ra dẫn đến không rút ra được kết luận cuối cùng. Sử dụng sơ đồ tư duy sẽ khắc phục được những hạn chế đó, bởi sơ đồ tư duy tạo nên sự đồng thuận trong nhóm. Các thành viên đều suy nghĩ tập trung vào một vấn đề chung cần giải quyết, tránh được hiện tượng lan man, đi lạc khỏi chủ đề.

Sơ đồ tư duy chính là một bức tranh tổng thể về chủ đề đang hướng tới để mỗi cá nhân có thể hiểu được bức tranh đó, nắm bắt được diễn biến của quá trình tư duy theo nhóm đang diễn ra đến đâu, đang ở nhánh nào của sơ đồ tư duy và tổng quan toàn bộ kết quả của nhóm ra sao. Điều này giúp tiết kiệm thời gian làm việc trong nhóm do, các thành viên không mất thời gian giải thích ý tưởng của mình thuộc ý lớn nào.

Không những vậy, sơ đồ tư duy tạo cơ hội cho các thành viên trong nhóm cùng đóng góp ý kiến, tôn trọng ý kiến của nhau vì các ý kiến đều được thể hiện trên sơ đồ tư duy. Sơ đồ tư duy là một công cụ tư duy thực sự hiệu quả bởi nó tối đa hoá được nguồn lực của cá nhân và tập thể. Mỗi thành viên đều rèn luyện được khả năng tư duy, kỹ năng thuyết trình và làm việc khoa học. Sử dụng sơ đồ tư duy giúp cho các thành viên hiểu được nội dung bài học một cách rõ ràng và hệ thống. Việc ghi nhớ cũng như vận dụng cũng sẽ tốt hơn. Chỉ cần nhìn vào sơ đồ tư duy, bất kỳ thành viên nào của nhóm cũng có thể thuyết trình được nội dung bài học.

Sơ đồ tư duy cung cấp cho ta cái nhìn chi tiết và cụ thể. Khi mọi người tập trung vào chủ đề ở giữa thì bộ não của mỗi thành viên đều hướng tới trọng tâm tạo nên sự đồng thuận tập thể, cùng hướng tới một mục tiêu chung và định hướng được kết quả. Các nhánh chính của sơ đồ tư duy đưa ra cấu trúc tổng thể giúp các thành viên định hướng tư duy một cách logic. Bên cạnh đó, các nhánh phụ kích thích tính sáng tạo đồng thời hiểu được tư duy cũng như sự tích cực của mỗi thành viên.

Như vậy sử dụng sơ đồ tư duy trong học nhóm đã phát huy được tính sáng tạo, tối đa hoá khả năng của mỗi cá nhân đồng thời kết hợp sức mạnh cá nhân thành sức mạnh tập thể để có thể giải quyết được các vấn đề một cách hiệu quả. Sơ đồ tư duy tạo cho mỗi thành viên cơ hội được giao lưu học hỏi và phát triển chính mình một cách hoàn thiện hơn.

2.4.3. Ứng dụng sơ đồ tư duy trong công việc

Trong cuốn “**Sơ đồ Tư duy trong Kinh doanh**”, Tony Buzan cùng Chris Griffiths - đồng sáng lập và giám đốc điều hành công ty Buzan Online - sẽ hướng dẫn các bạn cách phát triển những khả năng siêu việt trong tất cả các lĩnh vực kinh doanh quan trọng - từ quản lý dự án, bán hàng, đến thuật lãnh đạo,... Sơ đồ Tư duy là công cụ sáng tạo, tổ chức và tư duy hiệu quả nhất trong thời đại chúng ta. Nó sẽ cải thiện đáng kể mọi khía cạnh trong hoạt động kinh doanh của bạn.

Trong phần này, khi bàn về ứng dụng của sơ đồ tư duy, bạn sẽ thấy sơ đồ tư duy sẽ giải phóng bạn khỏi lối mòn tư duy trong cách làm việc và giúp bạn giải quyết vấn đề, tiết kiệm thời gian, sáng tạo hơn, làm sáng tỏ mọi tình huống, lên kế hoạch đúng, giao tiếp tốt, có cái nhìn tổng thể trong mọi tình huống, nhớ lâu, tổ chức tốt công việc .v.v.

Được áp dụng cho bất kỳ mục tiêu hay vấn đề kinh doanh nào, Sơ đồ Tư duy sẽ giúp bạn:

- Suy nghĩ rõ ràng, sáng tạo, độc đáo
- Tự tin đưa ra quyết định dứt khoát
- Thuyết phục, thương lượng, trình bày hiệu quả
- Xây dựng các chiến lược, kế hoạch chặt chẽ và có khả năng sinh lợi cao

Nói chung, sơ đồ tư duy sẽ giúp bạn khai mở những khả năng sáng tạo và trở thành người xuất sắc nhất trong những người xuất sắc.

Sử dụng sơ đồ tư duy để lập kế hoạch

Khi bạn cần lập kế hoạch, sơ đồ tư duy giúp bạn có được tất cả các thông tin liên quan vào một nơi và tổ chức nó một cách thật đơn giản. Tất cả các loại kế hoạch từ việc viết một bức thư cho đến một kịch bản, một cuốn sách, hoặc lập kế hoạch cho một cuộc họp, một ngày nghỉ.

Chẳng hạn, ngay lúc này đây, bạn muốn lập sơ đồ tư duy cho một tuần làm việc của mình. Sử dụng sơ đồ tư duy cho phép bạn thỏa sức vạch ra các ý tưởng, suy nghĩ đầy đủ hơn so với việc bạn đặt bút viết tuần tự từ đầu đến cuối trang giấy. Trước tiên, bạn hãy vẽ chủ đề trung tâm « kế hoạch làm việc cho tuần sau » vào giữa trang giấy trắng. Từ chủ đề bạn vẽ bảy nhánh lớn là thứ 2, thứ 3...cho đến chủ nhật, mỗi nhánh một màu. Rồi từ mỗi thứ, bạn lại vẽ các nhánh nhỏ là các công việc bạn định làm trong thứ đó, mỗi công việc lại triển khai ra các ý chi tiết hơn như bạn định làm việc đó với ai (*Who*), ở đâu (*Where*), bao giờ (*When*), bằng cách nào (*How*)... Cứ như vậy bạn sẽ có được trên cùng một trang giấy các công việc bạn định làm trong một tuần và cái hay của sơ đồ tư duy là ở chỗ nó giúp bạn có cái nhìn tổng thể, không bỏ sót các ý tưởng; từ đó bạn có thể dễ dàng đánh số thứ tự ưu tiên các công việc trong tuần để sắp xếp và quản lý thời gian một cách hiệu quả và hợp lý hơn so với một quyển sổ liệt kê các công việc thông thường.

Sử dụng sơ đồ tư duy để giải quyết vấn đề

Khi bạn gặp trở ngại với một vấn đề, sơ đồ tư duy là một công cụ có thể giúp bạn nhìn nhận vấn đề một cách toàn diện, và làm thế nào để liên kết các ý tưởng với nhau. Nó cũng giúp các thành viên trong nhóm của bạn cùng động não, tìm giải pháp tối ưu cho vấn đề đang giải quyết.

BÀI TẬP CHƯƠNG 2

1. Trình bày những điểm cần lưu ý khi vẽ Sơ đồ tư duy trên giấy?
2. Hãy nêu những lưu ý khi sử dụng sơ đồ tư duy làm công cụ hỗ trợ thuyết trình trong kinh doanh hoặc bán hàng?
3. Thảo luận về ưu và nhược điểm của Sơ đồ tư duy?
4. Thảo luận về những ứng dụng của Sơ đồ tư duy trong học tập và công việc?
5. Tìm kiếm một phần mềm vẽ bản đồ tư duy và thực hành cách vẽ một bản đồ tư duy trên máy tính của bạn.
6. Sử dụng Mindmap cho các chủ đề sau:
 - a. Ôn tập một chương trong môn học chuyên ngành của bạn.
 - b. Lập kế hoạch cho tuần làm việc của bạn.
 - c. Giải quyết một vấn đề khó khăn mà bạn đang gặp trong công việc hoặc kinh doanh.
 - d. Giới thiệu về nhóm học tập hoặc doanh nghiệp của bạn.
 - e. Phát triển một kế hoạch kinh doanh cụ thể.
 - f. Tóm tắt toàn bộ tài liệu này.

Chương 3: BRAINSTORMING

3.1. KHÁI QUÁT VỀ PHƯƠNG PHÁP BRAINSTORMING

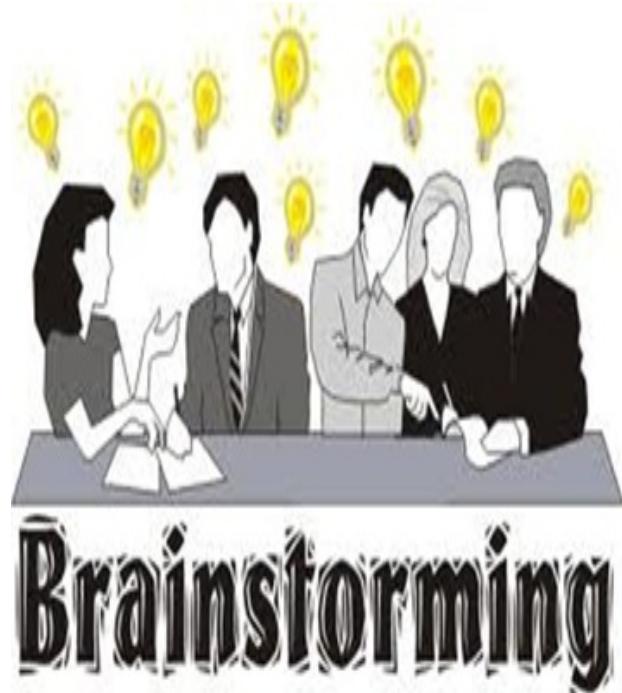
Thuật ngữ **Brainstorming** (công não/động não) được đề cập đầu tiên bởi Alex Osborn vào năm 1941. Kể từ đó đến nay, Brainstorming đã được biết đến và sử dụng rộng rãi trên khắp thế giới. Phương pháp này có mục đích thu được thật nhiều ý tưởng cho việc phát ra ý tưởng bằng cách làm việc tập thể. Osborn đã mô tả công não như “Một kỹ thuật hội ý bao gồm một nhóm người nhằm tìm ra lời giải cho vấn đề đặc trưng bằng cách góp nhặt tất cả ý kiến của nhóm người đó nảy sinh trong cùng một thời gian theo một nguyên tắc nhất định”. Ngày nay, phương pháp này không nhất thiết phải cần có nhiều người mà một người cũng có thể tiến hành.

Alex Osborn nhận thấy, những người giàu trí tưởng tượng có khả năng phát nhiều ý tưởng hơn những người khác nhưng lại yếu về mặt phân tích, phê phán. Ngược lại, có những người giỏi phân tích, phê bình các ý tưởng có sẵn hơn là tự mình đề ra những ý tưởng mới. Nếu để 2 loại người này làm việc với nhau thì thường gây cản trở nhau và cản trở cho việc tìm ra lời giải cho vấn đề. Vì vậy, ông đề nghị tách thành hai quá trình riêng rẽ: phát ý tưởng và đánh giá ý tưởng, do hai nhóm người khác nhau thực hiện. Nhóm phát ý tưởng gồm những người có trí tưởng tượng phong phú, có khả năng suy nghĩ trừu tượng, có đầu óc khái quát hóa cao... Nhóm thứ hai gồm các chuyên viên giỏi phân tích, phê bình, sẽ đánh giá những ý tưởng thu được từ nhóm thứ nhất. Phương pháp Brainstorming không loại trừ những phép thử vô trật tự, trái lại, nó còn làm cho các phép thử mất trật tự hơn với hy vọng sẽ có những phép thử dẫn đến lời giải mạnh. Bằng cách này, chúng ta sẽ khắc phục phần nào tính ì tâm lý.

Brainstorming được sử dụng nhiều trong những lĩnh vực, nhiều khía cạnh của các ngành nghề. Phương pháp này được dùng để phát triển: Các chiến dịch quảng cáo, các phương pháp và chiến lược marketing, các quy trình nghiên cứu và phát triển, các tài liệu và bài viết, các kỹ thuật nghiên cứu, các sáng chế, dịch vụ, tiến trình, chính sách, phương pháp quản lý, các quyết định đầu tư, chính sách bảo hiểm, nghiên cứu khách hàng...



**Alex Osborn
(1888 – 1966)**



3.2. CÁC ĐẶC ĐIỂM CHÍNH KHI SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP BRAINSTORMING

Công não là một phương pháp dùng để phát triển nhiều giải đáp sáng tạo cho một vấn đề. Phương pháp này hoạt động bằng cách tập trung trên vấn đề, rút ra rất nhiều đáp án căn bản cho nó. Các ý niệm, hình ảnh về vấn đề trước hết được nêu ra một cách rất phóng khoáng và ngẫu nhiên theo dòng suy nghĩ càng nhiều càng đủ càng tốt. Chúng có thể rất rộng và sâu cũng như không giới hạn bởi các khía cạnh nhỏ nhất nhất của vấn đề. Trong công não thì vấn đề được đào bới từ nhiều khía cạnh và nhiều cách nhìn khác nhau. Sau cùng các ý kiến sẽ được phân nhóm và đánh giá.

Phương pháp này có thể tiến hành bởi từ một đến nhiều người. Số lượng người tham gia nhiều sẽ giúp cho phương pháp tìm ra lời giải được nhanh hơn hay toàn diện hơn nhờ vào nhiều góc nhìn khác nhau bởi các trình độ, trình tự khác nhau của mỗi người. Tuy nhiên nhóm Công não lý tưởng sẽ là từ 5 đến 7 người.

Sau đây là những đặc điểm chính khi sử dụng phương pháp công não:

- Định nghĩa vấn đề một cách thật rõ ràng và phải đưa ra được các chuẩn mực cần đạt được của một lời giải.

- Tập trung vào vấn đề và tránh các ý kiến hay các điều kiện bên ngoài có thể làm lạc hướng buổi làm việc. Trong giai đoạn này, người ta thu thập tất cả các ý niệm, ý kiến và ngay cả các từ chuyên môn có liên quan trực tiếp đến vấn đề cần giải quyết (thường có thể viết lên giấy hoặc lên bảng).

- Không được phép đưa bất kỳ một bình luận hay phê phán gì về các ý kiến hay ý niệm trong lúc thu thập. Những ý tưởng thoáng qua trong đầu nếu bị các thành kiến hay phê bình sẽ dễ dàng bị gạt bỏ và như thế sẽ làm mất sự tổng quan của buổi tập kích não.

- Khuyến khích tinh thần tích cực, mỗi thành viên đều cố gắng đóng góp và phát triển các ý kiến.

- Hãy đưa ra càng nhiều ý càng tốt về mọi mặt của vấn đề kể cả những ý kiến không thực tiễn hay ý kiến hoàn toàn lạ lẫm.

- Không khen thưởng cho bất cứ cá nhân nào trong nhóm, bản chất kết quả brainstorming là của toàn bộ thành viên trong nhóm.



Hình ảnh buổi Brainstorming

3.3. CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH BRAINSTORMING

Trước khi tiến hành brainstorming, trong nhóm chọn ra một người trưởng nhóm để điều khiển và một người thư ký để ghi lại tất cả ý kiến. Chú ý rằng cả hai công việc có thể do cùng một người tiến hành vẫn đạt yêu cầu.

Bước 1: Xác định vấn đề hay ý kiến sẽ được thảo luận

Trong bước này phải làm cho mọi thành viên hiểu thấu đáo về đề tài sẽ được tìm hiểu và các yêu cầu cần thiết. Người trưởng nhóm cũng thiết lập các nguyên tắc cho buổi tập kích não:

- Người đứng đầu nhóm có quyền điều khiển buổi làm việc.
- Không một thành viên nào có quyền đòi hỏi hay cản trở, đánh giá, phê bình, chen ngang ý kiến hay giải đáp của thành viên khác.
- Xác minh rằng không có câu trả lời nào là sai.
- Thu thập lại tất cả câu trả lời ngoại trừ nó đã được lặp lại.
- Hoạch định thời gian cho buổi làm việc và ngưng khi hết giờ.

Bước 2: Bắt đầu tập kích não

Trong bước này người điều khiển chỉ định hay lựa chọn thành viên chia sẻ ý kiến trả lời hay những ý tưởng rời rạc.

✓ Người thư ký viết xuống tất cả các câu trả lời, nếu có thể công khai hóa cho mọi người thấy bằng cách viết lên bảng, hay trên trình chiếu.

✓ Việc phát biểu ý tưởng cần tiến hành một cách tự do, thoải mái, hoàn toàn không có bất kỳ một sự hạn chế hay giới hạn nào về nội dung ý tưởng được đưa ra. Khi phát biểu ý tưởng, các thành viên không cần phải chứng minh tính chất đúng đắn của ý tưởng mà mình đưa ra, cũng không cần phải chứng minh ý tưởng có thực hiện được không hoặc thực hiện như thế nào. Nói cách khác, ở đây có sự tự do tư tưởng tuyệt đối, các thành viên trong nhóm ý tưởng suy nghĩ theo phương châm: “chuyện gì cũng có thể xảy ra, không có gì là không thể”.

✓ Không cho phép bất kỳ một ý kiến đánh giá hay bình luận nào về bất kỳ câu trả lời nào cho đến khi chấm dứt buổi thảo luận.

✓ Cần tạo không khí thân thiện giữa những người tham gia. Đặc biệt cần khuyến khích việc ý tưởng của một người đưa ra được những người khác phát triển tiếp theo. Nói chung, không khí thân thiện cần có trước, trong và sau buổi thảo luận.

Bước 3: Tổng hợp ý tưởng

Sau khi kết thúc tập kích, hãy lướt lại tất cả và bắt đầu đánh giá các câu trả lời. Một số lưu ý về chất lượng câu trả lời bao gồm:

- ✓ Tìm những câu ý trùng lặp hay tương tự.
- ✓ Nhóm các câu trả lời có sự tương tự hay tương đồng về nguyên tắc, nguyên lý.
- ✓ Xóa bỏ những ý kiến hoàn toàn không thích hợp.
- ✓ Sau khi đã cô lập được danh sách các ý kiến, hãy bàn cãi thêm về câu trả lời chung.

Trong khi phân tích, phê phán, các chuyên viên phải hết sức chú ý và suy nghĩ cẩn thận từng ý tưởng, bao gồm cả những ý tưởng thấy không nghiêm chỉnh hoặc phi lý. Những ý tưởng kiểu này thường được xem là ý tưởng đột phá. Khi đánh giá ý tưởng phải trả lời câu hỏi tại sao ý tưởng đó tồi và cho điểm theo thang điểm 10. Nếu các điểm của các chuyên viên quá chênh lệch đối với một ý tưởng nào đó thì phải làm rõ nguyên nhân chênh lệch. Có những trường hợp, sau khi làm rõ, ý tưởng có điểm chênh lệch lại là ý tưởng có triển vọng.

3.4. MỘT SỐ LƯU Ý ĐỂ TỔ CHỨC BRAINSTORMING HIỆU QUẢ

Để thực hiện Braistorming hiệu quả chúng ta cần lưu ý những vấn đề sau:

- Về dụng cụ: tốt nhất là dùng các bảng hoặc giấy khổ lớn để mọi người dễ đọc các ý kiến, hoặc có thể thay thế bằng giấy viết. Ngoài ra, có thể sử dụng máy tính kết nối mạng để tiến hành công việc.

- Để thực hiện Brainstorming hiệu quả, bạn phải có một tâm trạng thoải mái để sáng suốt nghĩ ra nhiều ý tưởng hay.
- Đối với một đề tài lớn hay có vai trò thiết yếu thì thường sẽ tổ chức vài buổi công não.
- Trong các buổi làm việc đòi hỏi độ tập trung cao, dài hơn 1 giờ thì cần xen vào khoảng 5-10 phút giải lao cho mỗi giờ.
- Không có câu trả lời nào là sai trong quá trình Brainstorming.

BÀI TẬP CHƯƠNG 3

1. Theo bạn, vì sao nói khi sử dụng phương pháp Công não, hiệu quả làm việc nhóm sẽ được nâng cao?

2. Hãy đọc tình huống và trả lời câu hỏi theo hướng dẫn:

Bình quản lý một nhóm thợ chuyên sửa chữa máy tính xách tay. Anh tâm sự các vấn đề của mình với một người bạn khi cùng nhau uống bia sau giờ làm việc:

“Công việc ngày càng chất đống lên và tôi bắt đầu cảm thấy stress. Tôi phải chia nhóm của mình ra cho việc sửa chữa những sai sót từ khâu lắp ráp và các hỏng hóc do khách hàng trả lại sản phẩm. Ông sếp cứ liên tục bảo tôi rằng: Ông khách hàng này hay bà khách hàng kia than phiền về công việc sửa chữa chậm chạp nhưng không cho tôi tuyển thêm nhân công. Ông chỉ bảo rằng tôi cần sắp xếp công việc hợp lý hơn. Bên lắp ráp chuyển cho chúng tôi ngày càng nhiều sản phẩm hư do quá trình lắp ráp và cũng luôn hối thúc chúng tôi. Mọi người đều mệt mỏi. Tôi cũng mệt mỏi. Và chúng tôi ngày càng cảm thấy khó đương đầu với tất cả những chuyện như thế này”.

Yêu cầu

a. Hãy sử dụng phương pháp Brainstorming theo nhóm để đưa ra tất cả các giải pháp giúp Bình giải quyết việc trên.

b. Sau đó hãy đánh giá các giải pháp và chọn 3 giải pháp? Giải thích lí do.

3. Phòng khuyến mãi của công ty Mobi –F đang cần một ý tưởng cho một chương trình khuyến mãi mới. Mobi F là một công ty chuyên cung cấp dịch vụ mạng điện thoại di động viễn thông. Sản phẩm chủ yếu là các thẻ cào để nạp tiền điện thoại. Từ trước đến nay các chương trình khuyến mãi của công ty lẫn các đối thủ đều tập trung vào một hoạt động giống nhau: (1) Tặng % số tiền nạp tài khoản (ví dụ như mua thẻ cào 100 ngàn thì được tặng thêm 50 ngàn); (2) Giảm giá cước giờ gọi những giờ thấp điểm.

Yêu cầu:

Nhóm bạn hãy sử dụng phương pháp Brainstorming để đưa ra tất cả các ý tưởng cho chương trình khuyến mãi khác hấp dẫn hơn cách đã từng làm.

Chương 4: SCAMPER

4.1. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ SCAMPER

SCAMPER là tên được cấu tạo từ những chữ đầu của một nhóm từ tiếng Anh (Substitute, Combine, Adapt, Magnify/Modify, Put to other uses, Eliminate, Rearrange/Reverse) do Robert F. Eberle xây dựng. Ông là một nhà quản lý giáo dục nghiên cứu về sự sáng tạo của giáo viên và học sinh. Cuốn sách nổi tiếng nhất của ông về tư duy sáng tạo là SCAMPER và đã được sử dụng rất rộng rãi.



Tác giả SCAMPER – Robert F. Eberle

SCAMPER là phương pháp tư duy sáng tạo nhằm cải thiện sản phẩm, quy trình, dịch vụ... đã có hay dự tính phát triển, dựa vào kỹ thuật công não để tìm ra nhiều phương án giải đáp hàng loạt câu hỏi. Các câu hỏi được đặt ra theo trình tự với mục tiêu thu thập nhiều ý tưởng theo khả năng cho phép.

Kể từ khi ra đời vào đầu những năm 1970, cho đến nay, cùng với một số kỹ thuật khác, SCAMPER đã khẳng định giá trị của mình khi được rất nhiều người và nhiều tổ chức trên thế giới sử dụng như một trong những cách thức phổ biến để tư duy sáng tạo. Đó là một danh sách kiểm tra hỗ trợ việc làm thay đổi suy nghĩ để có thể tạo ra một sản phẩm mới. Những thay đổi này được sử dụng như là các gợi ý trực tiếp hoặc là các điểm khởi đầu cho các suy nghĩ về sau.

SCAMPER dựa trên quan điểm mọi điều mới mẻ là một vài bổ sung hoặc điều chỉnh cho những gì đã tồn tại. Kỹ thuật này được sử dụng trong việc khởi tạo ra những ý tưởng cho sản phẩm mới hay một dịch vụ mới.

Tách rời đối tượng mà bạn muốn suy nghĩ và đặt câu hỏi trong danh sách kiểm tra để xem có những ý tưởng hay suy nghĩ mới nào nổi lên không. Hãy suy nghĩ về bất kì vấn đề nào, từ việc phát triển cái kẹp giấy thông thường đến việc tái tổ chức công ty và áp dụng danh sách các câu hỏi. Bạn sẽ nhận thấy các ý tưởng bắt đầu vô tình bật ra khi đặt những câu hỏi đúng như: Tôi có thể thay thế điều gì đó không? Tôi có thể kết hợp nó với cái gì khác không? Tôi có thể mở rộng hay thêm vào điều gì đó không? Tôi có thể điều chỉnh hay thay đổi nó theo chiều hướng khác không? Tôi có thể đặt nó vào những mục đích khác không? Tôi có thể loại bỏ điều gì từ nó không? Tôi có thể tái sắp xếp nó không? Điều gì xảy ra khi tôi lật ngược vấn đề?... Và đó cũng chính mà những câu hỏi mà SCAMPER đặt ra:

- **Rearrange, Reverse** (*Sắp xếp lại/Lật ngược vấn đề*) – Điều gì xảy ra nếu thay đổi trật tự cấu trúc, chương trình, kế hoạch hay làm ngược lại?

- Substitute – Dùng nguyên vật liệu công nghệ cao làm thành phần tạo ra sản phẩm.
- Combine – tích hợp máy tính với máy in, máy in với máy quét.
- Adapt – đặt mực in chất lượng cao và loại giấy thật tốt.

- Modify – đa dạng hoá về hình dáng, kích thước và thiết kế của máy in cũng như máy tính.
- Put to other uses - nghĩ cách dùng khác cho sản phẩm: có thể tích hợp thành máy photo, máy fax.
- Eliminate – loại bỏ âm thanh, màn hình màu, mực màu, ...
- Reverse – chế tạo thêm bàn kê máy cũng như ghế ngồi...

Sau đây là những hướng dẫn cụ thể cho việc sử dụng SCAMPER:

*** Thay thế một điều gì đó (SUBSTITUTE):**

Thay thế là một phương pháp thích hợp để phát triển những ý tưởng khác nhau thành bất kỳ điều gì có thể tồn tại. Hãy nghĩ các cách để thay đổi cái này thành cái kia và cái kia thành cái khác nữa. Nhà khoa học Paul Ehrlich liên tục thay thế một màu này bằng một màu khác – khoảng hơn 500 màu – cho đến khi ông tìm ra màu chính xác để nhuộm tĩnh mạch cho những con chuột thí nghiệm. Bạn có thể thay thế sự vật, quá trình, địa điểm, con người, ý tưởng và thậm chí cảm xúc. Những câu hỏi sau đây có thể giúp bạn làm điều này:

- Có thể thay thế hay hoán đổi bộ phận nào trong hệ thống?
- Có thể thay thế nhân sự nào?
- Quy tắc nào có thể được thay đổi?
- Có thể dùng nguyên liệu, vật liệu nào khác?
- Có thể dùng qui trình / thủ tục nào khác?
- Có thể thay tên khác?
- Có thể dùng ý tưởng này tại địa điểm khác?...



Hình: Ví dụ về phép thay thế

*** Kết hợp với một điều gì khác (COMBINE):**

Nhiều suy nghĩ sáng tạo bao gồm việc kết hợp những ý tưởng và đối tượng trước đó không liên quan đến nhau để tạo ra một điều mới mẻ. Quá trình này được gọi là quá trình tổng hợp và nhiều chuyên gia lưu ý nó là bản chất của sự sáng tạo. Gregor Mendel đã tạo ra một hệ thống nguyên tắc khoa học hoàn toàn mới – di truyền học – bằng việc kết hợp toán học với sinh học. Hãy đặt câu hỏi:

- Ý tưởng / thành phần nào có thể kết hợp được?

- Tôi có thể kết hợp / tái kết hợp mục đích của các đối tượng?
- Tôi có thể kết hợp hoặc hòa trộn yếu tố này với các yếu tố khác?
- Cái gì có thể kết hợp để gia tăng tính hữu dụng?
- Những vật liệu nào có thể kết hợp với nhau?
- Tôi có thể kết hợp những năng lực khác nhau để cải thiện vấn đề?...



Hình vẽ phép kết hợp

*** Thích ứng một điều gì đó (ADAPT):**

Một trong số những nghịch lý của sự sáng tạo là để suy nghĩ một cách độc đáo, chúng ta phải làm quen với những ý tưởng của những người khác. Thomas Edison diễn giải nó như sau: “Hãy tạo một thói quen giữ quan điểm về những ý tưởng mới mẻ và thú vị mà người khác đã sử dụng thành công. Ý tưởng của bạn chỉ trở nên mới mẻ khi nó đặt trong vấn đề mà bạn đang xử lý”.

- Đối tượng ta đang xem xét giống với cái gì khác?
- Có cái gì tương tự với đối tượng ta đang xem xét nhưng trong một tình huống khác?
- Ý tưởng nào khác có thể đề xuất?
- Cái gì tôi có thể copy, mượn hay đánh cắp?
- Tôi có thể tương tác với ai?
- Ý tưởng nào tôi có thể hợp nhất?
- Quá trình nào có thể được thích ứng?
- Ý tưởng nào ngoài lĩnh vực của tôi có thể hợp nhất?...



Phép thích ứng

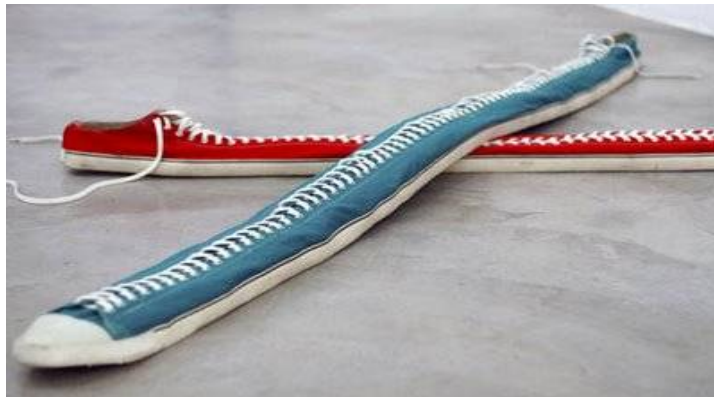
*** Tăng cường/Điều chỉnh (MAGNIFY/MODIFY):**

Một cách đơn giản để nghĩ ra ý tưởng mới là chọn đối tượng và thêm một số điều vào đó. Kỹ sư người Nhật Yuma Shirashi đã đưa VCR gia đình trở thành điều có thể thực hiện được bằng cách tìm ra phương pháp kéo dài băng video ra sao để đủ cho một bộ phim có độ dài thông thường.

- Yếu tố nào có thể điều chỉnh lớn hơn?
- Yếu tố nào có thể cường điệu hoặc cực đoan?
- Yếu tố nào có thể cao hơn, to hơn hay mạnh hơn?
- Tôi có thể gia tăng tần số của hệ thống?
- Yếu tố nào có thể lặp lại? Tôi có thể tạo ra nhiều bản sao?
- Tôi có thể bổ sung thêm những đặc trưng mới hoặc giá trị mới?

Nếu suy nghĩ sáng tạo, có thể thấy, bất cứ khía cạnh nào của bất kì vấn đề gì cũng có thể được điều chỉnh. Hãy đặt câu hỏi:

- Vấn đề này có thể được thay đổi như thế nào để tốt hơn? Điều gì có thể được điều chỉnh? Có khuynh hướng nào mới không?
- Thay đổi ý nghĩa, màu sắc, chuyển động, âm thanh, mùi hương, dạng thức? Thay đổi tên?
- Những thay đổi nào có thể tiến hành trong kế hoạch? Trong quá trình? Trong khâu marketing? Những biến đổi khác?
- Vấn đề này có thể có dạng, khối nào khác? Có thể kết hợp dạng với khối không?...



Những đôi giày được kéo dài

*** Đặt vào những ứng dụng khác (PUT TO OTHER USES):**

Một đối tượng có được ý nghĩa của nó từ bối cảnh xung quanh. Thay đổi bối cảnh và bạn sẽ thay đổi được ý nghĩa. Nhà hóa học và thực vật học George Washington Carver đã khám phá hơn 300 ứng dụng khác nhau của cây lạc lùn. Hãy đặt những câu hỏi:

- Đối tượng đang xem xét có thể dùng vào mục đích khác?
- Đối tượng đang xem xét có thể dùng bởi người khác với mục đích khác?
- Trẻ em hay người già sử dụng đối tượng đang xem xét như thế nào?
- Có cách nào khác sử dụng đối tượng đang xem xét không?
- Có thể sử dụng ý tưởng này trong lĩnh vực khác, thị trường khác?



Bồn Toilet để cắm hoa

*** Loại bỏ (ELIMINATE):**

Đôi khi loại trừ một số vấn đề sẽ mang lại những ý tưởng mới. Giảm bớt số ý tưởng, sự vật, quá trình thể dần dần thu hẹp vấn đề xuống còn bộ phận hoặc chức năng thực sự cần thiết của nó – hoặc tập trung vào một bộ phận thích hợp một số ứng dụng khác. Vận dụng những câu hỏi sau:

- Tôi có thể đơn giản hóa đối tượng như thế nào?
- Bộ phận nào có thể loại bỏ mà không làm thay đổi tính năng hệ thống?
- Bộ phận nào không mang tính cốt lõi hay không cần thiết?
- Qui tắc nào có thể hạn chế hoặc loại bỏ?
- Tôi thực hiện với qui mô nhỏ hơn sẽ ra sao?
- Tính chất nào của hệ thống tôi có thể giảm thiểu hoặc loại bỏ?
- Tôi có thể chia tách hệ thống thành các bộ phận khác nhau?
- Tôi có thể làm cho đối tượng tinh gọn hơn?



Cắt ngắn chân bàn

*** Tái cấu trúc/đảo ngược (REARRANGE/REVERSE):**

Tái cấu trúc thành điều gì đó khác? Có thể nói sự sáng tạo bao gồm rất nhiều lần tái sắp xếp những gì chúng ta đã biết để tìm ra những gì chúng ta không biết. Việc tái sắp xếp này mang lại vô số những lựa chọn cho ý tưởng, mặt hàng và dịch vụ. Ngoài ra, chúng ta có thể lật ngược vấn đề để xem điều gì xảy ra? Lật ngược cách nhìn nhận sẽ mở rộng suy nghĩ của bạn. Nhìn vào điều đối nghịch và bạn sẽ thấy những gì bình thường bạn bỏ qua. Đặt câu hỏi: “Mặt đối nghịch của nó là

gì?” để tìm kiếm một điều gì mới về sự vật. Những đột phá lịch sử của Columbus và Copernicus là những điều trái ngược hoàn toàn với niềm tin đương đại lúc đó.

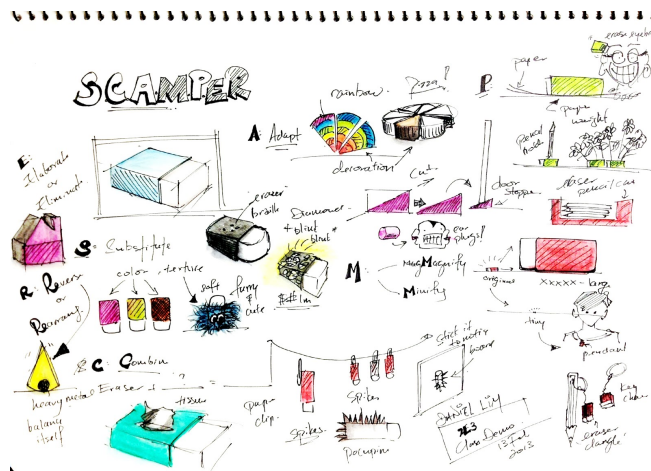
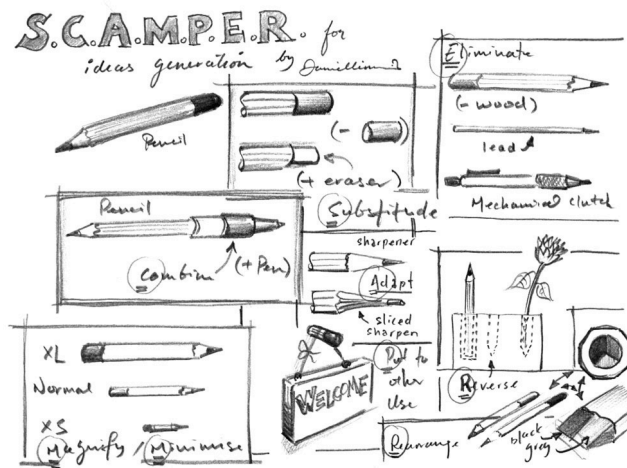
- Có phương án cấu trúc khác tốt hơn phương án hiện hành?
- Có thể hoán đổi bộ phận này với bộ phận khác trong hệ thống?
- Có thể bố trí theo lớp hay theo chuỗi?
- Có thể hoán đổi giữa tác nhân và hệ quả?
- Có thể thay đổi nhịp điệu hay lịch trình của kế hoạch?
- Có thể hoán đổi giữa yếu tố tích cực và yếu tố tiêu cực?
- Có thể tác động ngoại vi thay vì chính diện? Tác động bên trên thay vì bên dưới? Tác động bên dưới thay vì bên trên?
- Xem xét vấn đề/bài toán theo chiều hướng ngược lại?
- Thực hiện ngược lại với dự định ban đầu?



Hình đảo ngược vai trò trong sở thú

BÀI TẬP CHƯƠNG 4

1. Cho biết ý nghĩa của phương pháp SCAMPER trong việc phát triển các ý tưởng sáng tạo?
2. Trình bày những nguyên tắc cơ bản trong phương pháp SCAMPER.
3. Hãy thảo luận về việc vận dụng phương pháp SCAMPER trong học tập và công việc.
4. Dựa vào hình vẽ dưới đây hãy phân tích ý tưởng phát triển ý tưởng để tạo ra một sản phẩm mới theo kỹ thuật SCAMPER mà hình vẽ mô tả:



5. Sử dụng kỹ thuật SCAMPER để phát triển các ý tưởng cho sản phẩm mới là:

- Phở
- Quán café

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Xuân Bảo, Hãy vượt qua tính ì tâm lý, NXB GD, 2006
 2. Dương Xuân Bảo, Những mẫu chuyện về phương pháp luận sáng tạo, NXB GD, 2006
 3. Jack Foster, Bí quyết sáng tạo, Nguyễn Minh Hoàng (biên dịch), NXB Trẻ, 2005
 4. Trần Kiều (chủ biên), Trí tuệ và đo lường trí tuệ, NXB CTQG, 2005
 5. Huỳnh Văn Sơn, Giáo trình Tâm lý học sáng tạo, NXB GD, 2009
 6. Huỳnh Văn Sơn - Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu, *Hành trình đi tìm ý tưởng sáng tạo*, NXB Đại học Sư phạm TPHCM, 2010
 7. Cẩm nang kinh doanh – Quản lý tính sáng tạo và đổi mới. Tạp chí BHR. Nhà xuất bản tổng hợp Hồ Chí Minh
- Các bài viết trên các website:
8. “Tư duy là gì?” Truy xuất từ: <https://kynangsong.org/threads/kn-giai-quyet-van-de-tdpd-tu-duy-la-gi.1438/>