

# Thay Thói Quen Đổi Cuộc Đời

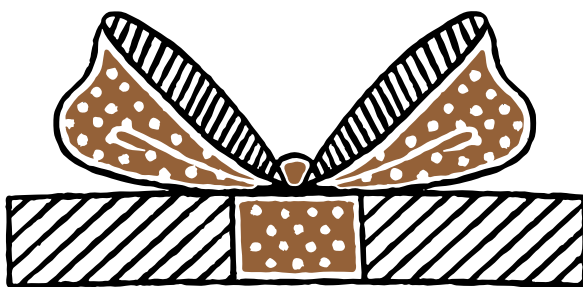
Bản Đọc Thử v1.0

Đã tới lúc  
cần thay đổi...

...Cái cách  
bạn đang dùng...

...Để thay đổi  
bản thân!

FuSuSu  
Nguyễn Chu Nam Phương

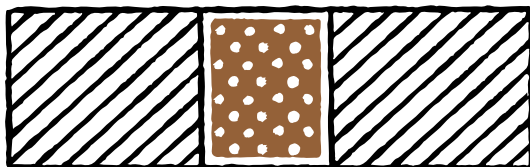


*eBook này là phiên bản đọc thử của cuốn sách*

***Thay Thói Quen Đổi Cuộc Đời***

*Bạn có thể chia sẻ thoải mái và tìm đọc bản Full tại...*

***<https://fususu.com/sach-ttq>***



**Copyright ©2018 Fususu.com. All rights reserved.**

**Bản quyền thuộc về Nguyễn Chu Nam Phương**

# MỤC LỤC

(bản Full)

<b>1 lần nữa thôi</b> và... ôi thôi lại thế!	<b>4</b>
<b>3 sai lầm ít biết</b> khiến người ta mãi không thay đổi	<b>11</b>
<b>5 bước khoa học</b> chỉnh phục thói quen	<b>40</b>
<b>7 thói quen nhỏ</b> mà có võ, đổi đời bất cứ ai.	<b>72</b>
<b>9 vũ khí “thủ tiêu”</b> thói quen cũ dai dẳng	<b>160</b>
<b>Top 100 thói quen xấu</b>	<b>196</b>

# 1 lần nữa thôi và... ôi thôi lại thế!

Trước khi bắt đầu, tôi muốn bạn hãy thật nghiêm túc. Hãy viết một lá đơn xin tham gia cuộc hành trình thú vị này. Đừng lo lắng, chỉ mất 30 giây thôi.

Hãy đọc các ý mô tả về bạn dưới đây. Nếu bạn thấy một ý nào đó đúng, hãy khoanh tròn. Nếu không có bút, bạn có thể hình dung là tôi đang đọc từng ý cho bạn nghe và nếu thấy đúng thì hãy gật đầu.

## Cùng làm quen nhé!

- ✓ *Bạn từng quyết tâm dậy sớm, sau đó rất thành công với việc... tắt báo thức rồi ngủ tiếp.*
- ✓ *Bạn từng tự hứa phải kiên trì tập thể dục để giảm cân, kết quả là bạn vẫn kiên trì “béo khỏe béo đẹp”, còn việc thể dục thì lúc tập lúc nghỉ.*
- ✓ *Bạn từng suy nghĩ ngày đêm rằng mình phải tự tin hơn, nhưng tới khi cần sự tự tin thì bạn vẫn ngại ngùng, “thôi để lần sau...”*

- ✓ *Bạn từng lập một bản kế hoạch chi tiết để thực hiện bằng được một mục tiêu, hiện tại bản kế hoạch đó đã nằm trong xó.*
- ✓ *Bạn từng khao khát thay đổi sau một khóa học hoặc hội thảo, song mấy hôm sau đâu lại vào đấy.*
- ✓ *Bạn từng thực sự muốn quản lý chi tiêu thật hiệu quả, nhưng tới giữa tháng đã phải chi tiêu dè xẻn hoặc đi vay.*
- ✓ *Bạn từng trần trọc muốn quản lý thời gian hiệu quả, song cuối cùng vẫn thấy mình thật lãng phí.*
- ✓ *Bạn từng thề sẽ từ bỏ một thói quen xấu, nhưng sau một thời gian... bạn lại phải thề tiếp.*
- ✓ *Bạn đang có niềm tin mạnh mẽ rằng, nếu tôi liệt kê ra thêm nữa, bạn sẽ phải gật đầu hoặc khoanh tiếp.*

### **Tin vui và tin buồn**

Nếu bạn khoanh hoặc gật đầu với hầu hết các mô tả trên, bạn giống với hầu hết mọi người. Đó là một tin vui vì bạn không có vấn đề gì cả, bạn hoàn toàn... bình thường. NHƯNG...

Sẽ ra sao nếu cả cuộc đời bạn mãi mãi như vậy?

Sẽ ra sao nếu bạn cứ liên tục quyết tâm thay đổi, rồi vài hôm sau lại như cũ?

Sẽ ra sao nếu những người bạn quen biết lần lượt thay đổi và đạt được mục tiêu của họ, còn bạn vẫn dậm chân tại chỗ?

Tôi biết, cảm giác đó không dễ chịu chút nào. Đó chính là lý do cuốn sách này ra đời. Tôi không dám chắc nó sẽ thay đổi cuộc đời bạn, vì nếu trên đời này có một ai đó có quyền năng thay đổi bạn, thì đó chỉ có thể là chính bạn mà thôi. Điều tôi dám chắc là nếu nghiêm túc thực hiện theo chỉ dẫn trong sách, bạn sẽ tạo dựng được bất cứ thói quen nào mình muốn.

Suy cho cùng, cuộc đời là một hành trình khoảng 29000 ngày (nếu bạn sống thọ 80 tuổi). Nếu bạn thay đổi được thói quen mỗi ngày, thì hành động mỗi ngày sẽ thay đổi, kết quả mỗi tuần, mỗi tháng, mỗi năm sẽ thay đổi. Khi đó, chẳng phải là cuộc đời bạn sẽ đổi thay? Đó là lý do tại sao cuốn sách lại có tên là...

## **THAY thói quen, ĐỔI cuộc đời!**

Có thể bạn đang nghĩ thật là tuyệt, mọi kết quả thú

vị sẽ tới khi ta thay đổi được thói quen của mình. Hoặc có thể bạn nghĩ, “Ồi, tôi đã thất bại biết bao nhiêu lần rồi, những mục tiêu đề ra không đạt được, những kế hoạch lập ra bị bỏ xó, những thói quen muốn lập sao xa vời quá, tạo thói quen khó lắm!”

Tôi đồng ý. Có thể bạn đã thất bại khi cố gắng rèn luyện hàng chục thói quen mới, nhưng xin đừng quên là bạn cũng đã thành công khi tạo ra hàng ngàn thói quen cũ: từ đánh răng mỗi ngày cho tới... tắt đồng hồ báo thức để ngủ tiếp mỗi sáng. Cũ hay mới, tốt hay xấu, thì cũng đều là thói quen!

Nếu bạn đã tạo ra được những thói quen xấu xí cũ kĩ, thì bạn hoàn toàn có thể tạo được những thói quen tốt mới mẻ. Mọi lý do biện hộ chỉ là một cách che dấu đi sự thật: bạn chưa có phương pháp đúng đắn để tạo dựng thói quen.

### **Tốt hay xấu, đều là thói quen**

Khi bạn hiểu những nguyên lý của khoa học hành vi, bạn sẽ thấy việc tạo thói quen thật ra dễ hơn bạn tưởng rất nhiều. Kể cả việc từ bỏ một thói quen nào

đó, cũng không quá khó khi bạn tạo được thói quen mới thay thế. Cuốn sách này chứa đựng kinh nghiệm thực tiễn sẽ giúp bạn làm được những điều đó.

Cuốn sách không chỉ là sự tổng hợp kinh nghiệm đào tạo và tư vấn phát triển bản thân cho hàng chục ngàn người Việt Nam của tôi từ những năm 2011, mà còn là hơn 20 năm nghiên cứu về khoa học hành vi của giáo sư BJ Fogg, đại học Stanford và đặc biệt là kinh nghiệm hơn 27 năm nỗ lực thay đổi một người vô cùng khó bảo, mà tôi sẽ bật mí ngay chương sau.



Bên trên là giấy chứng nhận “xinh xắn” tôi nhận được từ BJ Fogg sau khi hoàn thành khóa học Masterclass in Tiny Habits với ông. Đó quả là những



ngày tháng thú vị khi tôi liên tục nhận ra biết bao sai lầm mà hầu hết mọi người đều mắc phải khi thay đổi bản thân theo bản năng, khiến họ không chỉ lãng phí rất nhiều thời gian, mà kết quả cũng không mấy khả quan.

### **Hãy cầm theo một chiếc bút khi đọc**

Tôi luôn quan niệm: đọc, đọc nữa nhưng đừng... đọc mãi. Cuốn sách có rất nhiều gợi ý hành động, nên bạn hãy cầm theo một cây bút để thực hành luôn và đánh dấu lại những ý tưởng quan trọng.

Trong trường hợp bạn đọc Ebook thì nên dùng Foxit Reader. Đó là một chương trình đọc Ebook thông minh, giúp bạn ghi chú ngay trên Ebook và lưu lại. Khi chia sẻ Ebook đó sang thiết bị khác mà vẫn mở bằng Foxit Reader, bạn sẽ thấy được những ghi chú trước đó. Điều tuyệt vời là Foxit Reader có cả trên PC lẫn di động, và hoàn toàn miễn phí.

Hãy nhớ, chỉ có hành động mới tạo ra kết quả, và thói quen dù phức tạp đến mấy, thì suy cho cùng

nó cũng chỉ là một hành động được lặp đi lặp lại đủ nhiều, cho tới khi bạn không cần suy nghĩ mà thôi.

## 3 sai lầm ít biết khiến người ta mãi không thay đổi

Ngày xưa, có một người khiến tôi vô cùng khó chịu, tôi muốn hắn thay đổi. Chỉ có vấn đề là dù nói nặng nói nhẹ, dùng đủ mọi biện pháp mà hắn vẫn không thay đổi. Hắn họ là Bản, tên là Thân, hắn chính là... Bản Thân tôi!

Bây giờ, hai người đã hòa hợp hơn nhiều rồi. Hắn tập thể dục chăm chỉ hơn, uống nước đều đặn hơn, dành được thời gian cho ước mơ và tập được nhiều thói quen bổ ích. Tất cả là nhờ bí mật "Cảm Kích Quá" mà bạn sẽ được khám phá ngay trong chương này.

Bí mật này sẽ vén màn bí ẩn của căn bệnh "được vài hôm lại đầu vào đó" và đưa ra những gợi ý khoa học để thay đổi chính cái phương pháp cũ kỹ không hiệu quả, nhưng hầu hết mọi người lại vẫn đang dùng để cố gắng thay đổi bản thân họ.

Nếu đã sẵn sàng, hãy lật sang trang tiếp theo để khám phá một sai lầm phổ biến và CỰC KỲ NGUY HIỂM. Nó đang khiến ngày càng nhiều người dậm chân tại chỗ, mãi không rèn luyện được một thói quen nào đó, cũng như thất vọng kinh niên khi không thay đổi được một ai đó.

## Sai lầm, Lạm dụng CẢM xúc

Hãy tưởng tượng, bạn tham gia Gameshow Ai là Triệu Phái MC đưa ra câu hỏi cuối cùng. “Vì sao người ta mãi không thay đổi? A - Thiếu cảm hứng, B - Thiếu động lực, C - Thiếu quyết tâm. Câu trả lời cuối cùng của bạn là gì?”

“Chúng đâu có gì khác nhau?” Bạn ngơ ngác.

“Chúc mừng!” MC hô lớn. “Bạn đã đúng!”

Trên đây là một ví dụ tưởng tượng, tôi đưa ra để nhấn mạnh tới một thứ mà rất nhiều người đang làm quan trọng hóa nó lên. Họ cho rằng: Không có thứ này, họ không thể thành công; Không có thứ này, họ không thể sống nổi; Không có thứ này, họ chẳng làm được gì; Không có thứ này, họ không thể thay đổi. Thứ gì vậy?

Đó là động lực, đó là quyết tâm, đó là cảm hứng, hay **bản chất là một dạng cảm xúc**. Có thể bạn thấy lạ, nhưng việc quá chú trọng tới Cảm xúc khi thực

hiện, lại là nguyên nhân hàng đầu khiến nhiều người thất bại khi thay đổi hoặc tạo dựng thói quen.

Hãy thử lật lại phần “Cùng làm quen nhé” và để ý những chữ in đậm. Nếu bạn lười quay lại xem, tôi đã “nhặt” chúng ra cho bạn ở bên dưới. Bạn hãy thử đọc lại một lượt xem đặc điểm chung của chúng là gì?

- **quyết tâm**
- **khao khát thay đổi**
- **tự hứa phải kiên trì**
- **thực sự muốn**
- **suy nghĩ ngày đêm**
- **trần trọc**
- **thực hiện bằng được**
- **thể sẽ từ bỏ**
- **niềm tin mạnh mẽ**

Chúng đều thể hiện **Cảm xúc** mạnh mẽ của người thực hiện. Khi làm một việc quan trọng với độ khó cao, hoặc những nhiệm vụ đầy thử thách, thì cảm xúc mạnh mẽ là rất cần thiết. Song sẽ là một sai lầm lớn nếu bạn dùng nó để tạo ra các thói quen hằng ngày. Vì sao ư?

### Lý do thật là đơn giản

Nếu ra đường bạn gặp một anh lúc nào cũng cười

nhe rằng 24/7, bạn sẽ nghĩ anh ấy mới trốn trại. Hoặc một chị lúc nào mặt mũi cũng ủ rũ 24/7, bạn sẽ nghĩ chị ấy bị trầm cảm. Sự thật là trừ khi mắc các bệnh về tinh thần, hoặc tu luyện tới đẳng cấp cao siêu, chứ chẳng mấy ai có thể giữ mãi một trạng thái cảm xúc nào đó. Đặc trưng của cảm xúc là thất thường, đến rồi đi.

Mặt khác, chẳng cần phải có hiểu biết về khoa học hành vi, ai cũng biết thói quen là một hành động được lặp đi lặp lại nhiều lần, đặc trưng của nó là sự ổn định. Vậy bạn đã nhìn ra nghịch lý ở đây chưa? Người ta muốn tạo dựng thói quen, một thứ có tính chất ổn định, nhưng lại sử dụng cảm xúc, một thứ rất thất thường.

Quyết tâm, cảm hứng, động lực... tất cả đều là cảm xúc thất thường, nên kết quả tạo ra bất thường là điều tất yếu. Lúc cao hứng người ta sẽ thực hiện, còn khi không có hứng thì sẽ không thực hiện. Một hành động được thực hiện một cách thất thường theo cảm hứng thì con đường tới thói quen vẫn còn dài lắm.

Đó chính là lý do đơn giản khiến nhiều người thất bại trong việc thay đổi. Thất bại nhiều đâm ra chán nản, rồi họ chờ đợi một ngày đẹp trời, sẽ có người tới truyền cảm hứng cho mình thay đổi. Bạn thấy không? Họ chờ đợi cảm hứng, họ lại phụ thuộc vào cảm xúc. Vòng luẩn quẩn đó cứ thế tiếp diễn, ngày này qua ngày khác.

### Vai trò của cảm xúc là gì?

Vậy có nghĩa là chúng ta không cần cảm xúc, không cần động lực, chỉ việc làm đi làm lại một việc gì đó đủ lâu là thành thói quen ư? Về mặt khoa học hành vi thì đúng như vậy. Bạn đâu cần phải tràn trề động lực khi nhắc bàn chải lên và đánh răng mỗi ngày? Bạn đâu cần phải có sự quyết tâm mạnh mẽ để lau miệng sau khi ăn? Vậy mà những thói quen đó vẫn diễn ra đều đặn.

Nhưng cũng không thể phủ nhận vai trò cực kỳ quan trọng của cảm xúc. Nó tạo ra động lực ban đầu. Có lẽ bạn sẽ không đánh răng nếu không có ai đó dọa bạn về việc sâu răng. Nỗi sợ ấy là động lực thúc



đẩy bạn thực hiện hành động đánh răng. Có lẽ bạn sẽ không đánh răng, nếu thuốc đánh răng không tạo cảm giác sảng khoái, đó là động lực kéo suy nghĩ của bạn chú ý tới đánh răng mỗi ngày một cách vô thức.

Hai loại động lực đẩy và kéo này tiếp nhiên liệu giúp bạn thực hiện hành động đánh răng liên tục trong một khoảng thời gian nhất định. Cho tới khi phản xạ hình thành, bạn không nghĩ nhiều về nó nữa, cảm giác “phải đánh răng” sẽ tự xuất hiện và thôi thúc bạn đánh răng, cho dù ngày hôm đó có mệt mỏi tới mấy đi chăng nữa.

### **Cảm xúc giống như tên lửa**

Nếu ví việc hình thành thói quen giống như đưa vệ tinh lên quỹ đạo thì cảm xúc sẽ là tên lửa cung cấp lực đẩy mạnh mẽ ban đầu. Thử tưởng tượng cảnh khi vệ tinh bay lên quỹ đạo rồi, mà tên lửa vẫn còn dính ở đuôi với một nguồn nhiên liệu dồi dào, điều gì sẽ xảy ra?

Lúc đó vệ tinh sẽ bay lên tận sao hỏa, thói quen sẽ không bao giờ hình thành. Song đó lại là điều mà rất

nhiều người đã làm. Họ lạm dụng cảm xúc, họ liên tục dùng động lực. Họ chờ cho cảm hứng lên thật cao, rồi mới thực hiện hành động mà họ mong muốn. Mà áp dụng trên chính mình thôi chưa đủ, nhiều người còn lạm dụng cảm xúc trên cả người khác nữa và cứ trách móc “Sao tôi nói mãi mà họ không thay đổi?”

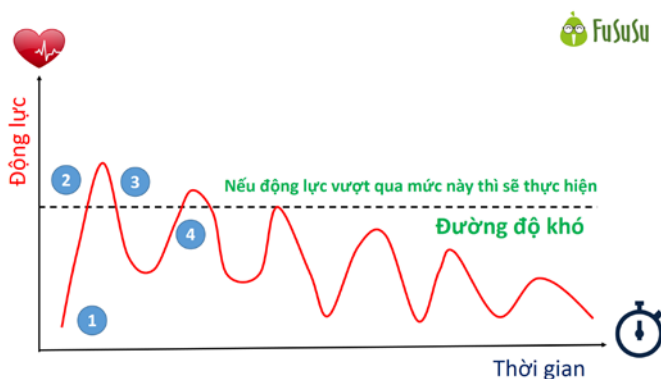
### **Tại sao tôi nói mãi mà họ không thay đổi?**

Trong quá trình làm đào tạo, tôi có dịp được tiếp xúc với nhiều bậc phụ huynh, họ muốn con cái tập trung vào học hành thay vì chơi điện tử. Phương pháp phổ biến là quát mắng dọa dẫm hoặc sử dụng phần thưởng. Song những cách đó chỉ tỏ ra hiệu quả lúc đầu, còn sau một thời gian thì “đầu lại vào đó”.

Bản chất của quát mắng dọa dẫm là tạo ra cảm xúc sợ hãi, động lực đẩy. Còn phần thưởng thì tạo ra cảm xúc sung sướng, động lực kéo. Chúng là cảm xúc, đến rồi đi. Hiếm có ai mãi mãi sợ hoặc thích một thứ gì đó. Mắng nhiều, dọa nhiều lâu dần cũng

sẽ “nhờn”, phần thưởng nào rồi cũng giảm dần tính hấp dẫn theo thời gian.

Để giúp bạn hiểu hơn, chúng ta hãy cùng phân tích hành vi “đi học bài” của một đứa trẻ khi bị cha mẹ tác động với biểu đồ bên dưới. Trục tung là mức độ cảm hứng hay động lực, trục hoành là thời gian. Còn nét đứt là đường độ khó, khi động lực tăng lên vượt qua đường này, thì hành vi sẽ được thực hiện.

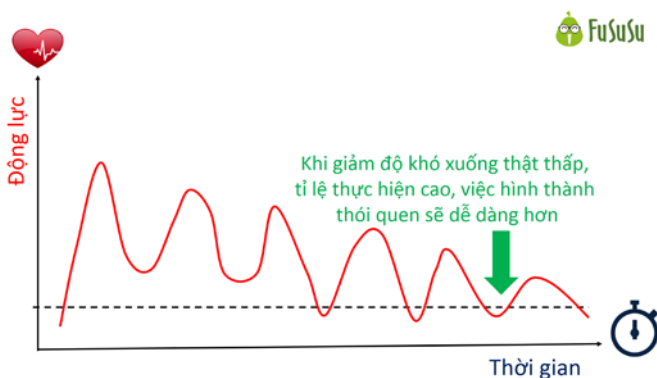


Giả sử đứa trẻ đang chơi điện tử, động lực của nó với việc “học bài” tất nhiên là rất thấp (1). Khi người mẹ “tác động” bằng cách dọa sẽ bán máy chơi Game. Đứa trẻ sợ hãi, động lực học tăng lên (2) vượt qua

đường thực hiện. Đứa trẻ rời máy tính để thực hiện việc “học bài”.

Song theo thời gian, động lực học bài mất dần, trò chơi điện tử lại cám dỗ đứa trẻ (3). Và tất nhiên, người mẹ lại phải tác động thêm. Có thể lần này bà mẹ không mắng, song hứa thưởng một chầu kem. Động lực học tăng lên (4), đứa trẻ đi học bài.

Việc này cứ tiếp diễn cho tới khi người mẹ phát hiện ra rằng việc dọa nạt hay thưởng phạt cũng dần không hiệu quả nữa. Mọi cách tác động đều không thể đẩy cảm hứng lên đủ để hành vi “đi học bài” được thực hiện. Người mẹ bắt đầu kêu trời, và than vãn con mình lười, hư... và lý do 99% là gen di truyền của bố nó.



Nói chung, khi lạm dụng cảm xúc để thúc đẩy hành vi, tỉ lệ thực hiện thường rất thấp và gần như không thể tạo được thói quen. Trong khi đó, nếu giảm độ khó xuống để chỉ cần ít động lực mà vẫn làm được, thì tỉ lệ thực hiện sẽ cao, thói quen sẽ dễ hình thành.

Chẳng hạn khi đứa trẻ đang chơi điện tử, mà bà mẹ yêu cầu “Con ơi, nghỉ tay uống nước cái nào.” Tất nhiên, đứa trẻ sẽ dễ dàng buông mắt khỏi màn hình hơn là bắt nó đi học ngay. Rồi khi đứa bé uống nước, bà mẹ có thể hỏi xem bài ngày mai đã làm chưa? Lúc đó đứa bé sẽ nghĩ về việc học một cách dễ dàng hơn là lúc đang say sưa chơi điện tử. Cứ như

thế, mọi việc sẽ suôn sẻ hơn, đây được gọi là chiến thuật “Giảm độ khó” mà chúng ta sẽ dần khám phá ở những chương sau.

### **Nguyên nhân chặn đứng những thay đổi bền lâu**

Tóm lại, nguyên nhân hàng đầu khiến cho người ta không tạo ra được thay đổi bền lâu cho bản thân (cũng như cho người khác) là sự thất bại trong việc hình thành thói quen. Nguyên nhân hàng đầu tạo ra hết thất bại này tới thất bại khác trong việc hình thành thói quen, là người ta đã lạm dụng CẢM xúc, một thứ rất thất thường, với hi vọng phi lý là tạo ra một thứ ổn định, là thói quen.

### ***Ngoại lệ: Về những cú sốc tâm lý***

Tất nhiên vẫn sẽ có những trường hợp sau khi bị tác động về mặt cảm xúc mạnh mẽ, người ta có sự thay đổi bền vững. Song điều này thường chỉ xảy ra khi với sự tác động cảm xúc cực kỳ mạnh mẽ và sâu đậm tới tận phần tiềm thức của não bộ.

Một người nghiện thuốc lá có thể sẽ không hút thuốc nữa, sau khi bác sĩ báo tin rằng phổi của anh ta đã bị thủng vài lỗ. Một người béo ú vì lười thể dục, có thể sẽ chăm chỉ tới phòng tập luyện mỗi ngày sau khi bị bạn bè chọc ghẹo tới mức phát khóc. Đây là những cú sốc tâm lý, chúng có thể tạo ra thay đổi bền lâu về mặt thái độ, từ đó tác động tới suy nghĩ, hành động mỗi ngày và tạo thói quen.

Tuy nhiên, để tạo ra được những cú sốc tâm lý đủ lớn không phải dễ, chưa kể là đâu phải ai cũng muốn bị sốc với những biến cố không mong muốn như bệnh tật, mất người thân, đau buồn tột độ...

### ***Làm sao để thay đổi bền lâu hiệu quả?***

Hãy cứ kiên nhẫn, bạn cần hiểu hết nguyên nhân tại sao người ta không thay đổi được bền lâu trước khi khám phá bí quyết thú vị này. Hãy lật sang trang tiếp theo để khám phá sai lầm thứ hai, một sai lầm cũng nghiêm trọng không kém. Đó là KÍCH...

## Sai lầm #2 Thiếu vắng KÍCH hoạt

Hồi còn bé, dù bơi cả tấn thuốc nhưng môi của tôi lúc nào cũng khô nẻ toác cả máu. Tôi đã dùng đủ các loại thuốc nội ngoại mà vẫn không hết. Khi có một bác nói rằng lý do là cơ thể tôi thiếu nước, tôi thể sẽ uống hết sạch bình nước ở trên lớp!

Kết quả là sau đó, môi của tôi vẫn bị nẻ. Nguyên nhân không phải lời khuyên kia sai, mà do tôi đã không thực hiện được lời thể đó. Lớp tôi lúc ấy có hơn 50 học sinh, mà chỉ có vài cái cốc. Thường thì khi tới lượt tôi uống, những chiếc cốc ấy đã bị vài chục cái mồm thò vào, nhiều khi còn sót lại vết mỡ của ai đó mới ăn bánh mì xong!

Tôi tin là bạn hiểu cảm giác của tôi lúc đó. Tôi không thể uống nước ở trên lớp dù có thể thốt mạnh mẽ tới mấy đi chăng nữa. Mà lúc đó, tôi quá tự tin vào trí nhớ của mình, tôi luôn tự nhắc lát về nhà, hoặc đi đâu đó uống nhưng ít khi thực hiện được. Tôi không



hề biết rằng vấn đề sẽ được giải quyết nhanh chóng, nếu tôi biết bí mật KÍCH HOẠT sau đây.

## **Không có KÍCH HOẠT, khó mà thực hiện**

Trí nhớ con người cũng thất thường không kém gì cảm xúc, nếu bạn tự nhắc mình lát nữa sẽ uống nước. Một lát sau, nếu bạn nhớ ra phải uống nước thì sẽ uống, còn không thì sẽ không uống. Tỷ lệ thực hiện là 50%.

Mà sẽ có lúc bạn nhớ ra là phải uống, nhưng có thể đang dở dang công việc nên ngại không uống. Bạn tự nhắc "lát sẽ uống" và thế là quên bém mắt. Tỷ lệ thực hiện giảm một nửa còn 25%.

Và giả sử là bạn nhớ là phải uống và chạy ra chỗ bình nước. Lúc này có thể có hai trường hợp, bình có nước hoặc đã hết nước. Tỷ lệ thực hiện giảm tiếp một nửa là 12,5%. Nếu bình có nước, nhưng không có cốc thì tỷ lệ thực hiện lại giảm tiếp còn 6,25%. Giả sử có cốc nhưng cốc không sạch, tỷ lệ thực hiện hành vi uống nước lại giảm tiếp còn 3,125%. Cứ như thế,

mọi thứ đều có thể xảy ra và làm giảm tỉ lệ thực hiện của hành vi uống nước xuống trong thực tế dưới 1%.

Đó là lý do mà nhiều người dù biết rằng uống nước là tốt, nhưng vẫn không sao rèn luyện thành công thói quen uống nước đều đặn.

Mọi chuyện sẽ khác, nếu bạn có một cái bình luôn đồ đầy nước trước mặt mình. Lúc ấy thay vì giải quyết một loạt câu hỏi như có nhớ để uống nước không? Uống bây giờ tiện không? Có bình nước không? Bình còn nước không? Có cốc không? Cốc có sạch không? v.v... thì chỉ còn duy nhất một câu hỏi: Uống luôn bây giờ không, hay là gỡ nốt câu này rồi uống? (tôi vừa uống đấy ^^!).

### Không có bình

Có nhớ uống hay không?	↓ 50%
Uống giờ có tiện không?	↓ 25%
Có nước mà uống không?	↓ 12.5%
Có cốc hay không?	↓ 6.25%
Nước có sạch không?	↓ 3.125%
Vô vàn lý do khác nữa...	↓ 0.001%

### Có bình trong tay

Uống luôn hay không? ↑ 50%



Cái bình nước ở đây được gọi là yếu tố KÍCH HOẠT,

giúp tăng tỉ lệ thực hiện hành vi uống nước lên vô cùng đáng kể. Việc khéo léo sử dụng các yếu tố KÍCH HOẠT sẽ giúp bạn tạo rất nhiều thói quen tốt trong cuộc sống.

Trong một lần sang Singapore, tôi có dịp được yết kiến tỉ phú Adam Khoo, tác giả của cuốn sách Tôi Tài Giỏi! Bạn Cũng Thế! từng làm mưa làm gió ở Việt Nam. Tôi thấy ông luôn để sách trong cặp, và cứ rảnh là lôi ra đọc. Một chiếc cặp đựng sách là yếu tố kích hoạt Adam Khoo liên tục làm mới mình, và cho ra lò những cuốn sách rất hay. Đọc sách của Adam Khoo là bạn đang đọc cực nhiều cuốn sách hay khác mà ông đã chắt lọc.

Không chỉ là đọc sách hay uống nước, bạn có thể tham khảo các KÍCH HOẠT rất hay dưới đây mà mọi người thường hay bỏ quên nó.

### **Hiểu hơn về yếu tố kích hoạt thông qua ví dụ thực tiễn**

Để luyện thói quen nhắc mình thực hiện một mục tiêu nào đó, tôi thường đặt mật khẩu liên quan tới

nó. Tôi học được chiêu này khi tình cờ nghe được câu chuyện một anh chàng đã bỏ thuốc lá chỉ nhờ dùng một mật khẩu là `quit@smoking4rever`. Trong trường hợp này, việc nhập mật khẩu là yếu tố KÍCH HOẠT.

Khi mở trình duyệt web lên, thường sẽ có một trang tự động gọi là trang mặc định. Nhiều người hay để là Google hoặc Facebook, chúng là những thứ sẽ kích thích bạn tiêu tốn thời gian. Còn tôi thì để mặc định là Google Calendar để sắp xếp công việc. Lúc này, trang mặc định khi mở trình duyệt là yếu tố KÍCH HOẠT.



Để luyện thói quen ghi nhớ và rèn trí tưởng tượng, tôi đã biến hóa tất cả các con số từ 1 tới 100 thành những hình ảnh thú vị gọi là **Numagician**. Khi đi trên đường, tôi nhìn các biển số xe và tạo ra những câu chuyện thú vị. Nhờ thế, tôi có khả năng ghi nhớ một

dãy dài tận 512 số. Biển số xe đã trở thành yếu tố KÍCH HOẠT.

Để luyện thói quen sử dụng tiếng Anh mỗi ngày, tôi luôn để ngôn ngữ hiển thị trên các phần mềm mình sử dụng là tiếng Anh. Chỉ cần thay đổi giao diện Facebook sang tiếng Anh thôi, là bạn sẽ biết được thêm rất nhiều từ mới. Tôi có rất nhiều mẹo học ngoại ngữ kiểu này, được tập hợp lại trong cuốn sách 21 Cách Học tiếng Anh Du Kích.

### **Hiếu hơn về kích hoạt thông qua chuyện thành công**

Một học viên sau khi nghe chia sẻ về yếu tố kích hoạt, bạn ấy đã nghĩ ra một cách rất thông minh để kích hoạt việc học tiếng Anh mỗi ngày. Cậu ấy đã lấy sách tiếng Anh che công tắc bật máy tính, để mỗi lần muốn mở máy tính lên là phải cầm lấy cuốn sách. Mà khi có sách trong tay thì việc mở ra xem qua một lượt trong khi chờ máy tính khởi động rất dễ dàng và hợp lý.

Một ông bố có đứa con rất lười gấp chăn. Sau khi

được biết về yếu tố kích hoạt cộng với việc đứa bé rất thích chơi bóng rổ. Ông bố ấy đã mua một cái rổ to tướng đặt ở góc phòng đứa bé, rồi yêu cầu con buổi sáng chỉ cần ném chẵn vào rổ. Có thể nó chưa gấp chẵn, nhưng ném được vào rổ khi thức giấc đã là một kỳ tích!

Một chị phụ huynh có đứa con rất lười chào mọi người, chị toàn phải nhắc thì con mới thực hiện. Chị biết đứa bé rất thích đọc truyện về phù thủy và phép thuật nên nói, “Từ nay mẹ sẽ không nhắc con phải chào mọi người nữa, nhưng mỗi lần mẹ nói từ Magic (phép thuật), thì con hãy làm phép cho mọi người vui. Bằng cách chào họ nhé!” Và bạn đoán xem, vô cùng hiệu quả!

### **Hãy luôn để ý tới tỉ lệ thực hiện**

Tóm lại, nếu bạn không thực hiện một hành vi đủ nhiều thì sẽ khó mà hình thành thói quen. Nguyên nhân khiến hầu hết mọi người không thực hiện được đủ nhiều, vì họ không chú ý tới tỉ lệ thực hiện. Để

gia tăng tỉ lệ thực hiện, bạn cần phải có các yếu tố KÍCH HOẠT.

Ở các chương sau, bạn sẽ được chia sẻ từng bước giúp tạo ra những KÍCH HOẠT mạnh mẽ, để đảm bảo tỉ lệ thực hiện luôn ở trên 50%, thậm chí 100%. Trước đó, hãy khám phá sai lầm thứ ba, cũng là nguyên nhân khiến cho tỉ lệ thất bại khi hình thành thói quen của hầu hết mọi người luôn là... 100%

Hãy đến với chữ QUÁ...

## Sai lầm #3 Bắt đầu QUÁ khó

Nếu đọc liên tục từ đầu tới giờ, bạn cũng đi được đoạn đường khá xa rồi đấy. Hãy thư giãn bằng một bài tập thể dục đơn giản.

**Chú ý:** Hãy nghiêm túc thực hiện, bạn sẽ được trải nghiệm sai lầm thứ ba rất nghiêm trọng, đang cản trở hầu hết mọi người, thật đấy!

### Tập thể dục một chút nhé

Trong tư thế này trông bạn ngộ nghĩnh lắm, bạn có thể nghiêng sang phải được rồi đấy.

**Hãy nghiêng đầu sang trái để đọc dòng chữ**



Bạn thật là dễ bị dụ dỗ. Giờ hãy hít đất 500 cái!!!



Thế nào? Bạn làm được chứ. Tôi đã từng đăng tấm hình tương tự trên lên Facebook, và hầu hết mọi người đều bị dụ làm hai động tác là nghiêng đầu sang phải sang trái. Còn 500 cái hít đất ư? Đừng hòng!

Ai cũng biết rằng làm việc khó thì đương nhiên người ta sẽ ngại làm hơn là việc dễ. Nhưng ít người chịu áp dụng hiểu biết này trong việc tạo thói quen. Hình thành thói quen, bản chất là bạn đang đào tạo cho một nhân viên làm thứ mà bạn muốn một cách tự động.

Nhân viên đặc biệt đó là ai? Đó chính là bộ não. Một thứ rất đỗi quen thuộc nhưng rất ít người chịu tìm hiểu về nó, mà cứ thế cầm đầu cầm cổ giao sai việc, để rồi nhận kết quả thất vọng.

### **Nếu đau, lần sau khỏi làm**

Bạn có nhớ lần đầu tiên mình thò tay vào lửa không? Thế còn lần thứ hai?

Thực tế chẳng ai dạy gì mà cho tay vào lửa lần thứ hai. Nếu đau, lần sau khỏi làm. Đây là một đặc tính của não bộ. Đau đớn là cơ chế phòng thủ giúp bảo

vệ tính mạng của chúng ta. Một mặt nào đó, bạn phải “lách” được qua cơ chế này để có thể tạo được thói quen.

Bạn biết thí nghiệm “luộc ếch” nổi tiếng chứ?

Với người yêu động vật như tôi thì đây quả là một thí nghiệm dã man, song nó lại có giá trị về mặt khoa học. Nếu bạn ném con ếch vào nồi nước đang sôi, ngay lập tức nó sẽ nhảy ra. Còn nếu bạn để nó trong nước ấm, rồi đun lên để nước tăng nhiệt độ từ từ, con ếch vẫn sẽ ung dung ngồi trong đó, cho tới khi bị luộc chín.

Đây chính là cơ chế “lách” qua nỗi đau để tạo thói quen, cả tốt lẫn xấu.

## Cách thói quen xấu hình thành

Nếu bạn để ý, hầu hết những thói quen xấu đều hình thành theo một cách rất giống nhau: người ta bị “dụ dỗ” thực hiện một hành vi nào đó rất dễ dàng, còn phần thưởng thì vô cùng sung sướng. Cảm giác đó kích thích người ta tiếp tục thực hiện, cho tới khi họ “nghiện” và không thể nào tự dứt ra khỏi nó nữa.

“Chỉ một miếng thôi mà”, “Chỉ một chút nữa thôi”, “Chỉ một điều thôi mà”, “Thử cho biết thôi mà” v.v... đều là “mồi nhử” kích hoạt những thói quen xấu. Khi người ta đã thử một chút mà thấy ngon, họ sẽ tiếp tục. Khi người ta thực hiện một lần mà thấy thích, họ sẽ tiếp tục. Cứ như thế, các thói quen xấu ra đời.



“Thói quen xấu giống như  
một cái giường êm ái.  
Quá dễ để ngã lưng và quá  
khó để bật dậy!”

— Ngạn ngữ.

Vậy chúng ta có thể tạo dựng thói quen tốt theo cơ chế tương tự không? Hoàn toàn có thể. Cho dù bạn có muốn hay không, thì bộ não của bạn luôn thích làm việc dễ trước. Do đó, hãy khéo léo “dụ dỗ” nó!

### **Chiến thuật “giảm độ khó đột ngột”**

Trong quá trình tiếp xúc với nhiều vị phụ huynh,

tôi hay nhận được lời ca cẩm về việc con cái lười làm việc nhà. Tôi hi vọng câu chuyện đơn giản sau đây là một nguồn cảm hứng dạt dào không chỉ cho những bậc cha mẹ, mà còn cho bất cứ ai. Vì suy cho cùng, bạn có thể coi bộ não của mình là một đứa trẻ đặc biệt. Nó rất lười, chỉ thích làm việc dễ và ngại việc khó.

Chuyện là sau buổi chia sẻ của tôi về sai lầm thứ ba này, một người mẹ về nhà và thử yêu cầu con gái rửa cả chậu bát. Khi thấy cô bé ngại, người mẹ nói “Con chỉ cần đưa bát ra chậu là được.” Cứ thế cô bé đưa bát ra chậu liên mấy hôm. Sau đó, người mẹ yêu cầu con rửa bát, nhưng cô bé vẫn ngại. Lúc ấy người mẹ nói “Con chỉ cần rửa bát của con thôi” và còn hướng dẫn rửa cùng. Cứ như thế người mẹ tăng dần độ khó lên một cách từ từ, và bây giờ cô bé đã trở thành chuyên gia rửa bát của cả nhà.

Người mẹ ở đây đã sử dụng chiến thuật đặc biệt mà tôi gọi là **giảm độ khó đột ngột**. Ở lần một, khi người mẹ yêu cầu cô bé rửa cả chậu bát, điều cô bé mong muốn nhất là gì? Là làm gì cũng được, nhưng

đừng rửa cả chậu bát! Người mẹ nắm được tâm lý đó, nên chỉ yêu cầu bê bát ra chậu. Thật là QUÁ dễ!

Cô bé đã làm mà không hề biết rằng bê bát ra chậu... chính là bước đầu tiên của thói quen rửa bát. Cứ như thế, mỗi lần người mẹ đều đưa ra hai yêu cầu, một yêu cầu rất khó, và một yêu cầu rất dễ. Tất nhiên, khi được chọn một trong hai việc, chẳng có bộ não nào dại dột mà đi chọn việc khó cả.

Nếu áp dụng một cách khéo léo, chiến thuật “giảm độ khó đột ngột” này sẽ tiết kiệm rất nhiều thời gian, thậm chí tiền bạc cho các vị phụ huynh đang đau đầu vì con cái, cũng như những ai đang đau đầu vì “đứa con” bộ não lười biếng của mình.

### **Hãy tập đi, trước khi tập chạy**

Bộ não vốn được lập trình để ưu tiên việc dễ trước. Nếu như bạn thất bại trong việc hình thành một thói quen nào đó, thì hãy bắt đầu phân tích hành vi đầu tiên khi mà bạn cố gắng rèn luyện thực hiện thói quen đó. Liệu nó có quá khó với thực lực của bạn hiện tại hay không?

Với thói quen uống nước, thật ra không phải là ngay sau khi mua bình là chắc chắn bạn sẽ uống đều đặn, vì nó còn phụ thuộc vào “thực lực” của từng người với việc uống nước. Với bản thân tôi, do bị ám ảnh về nẻ môi nên đã vốn có sẵn quyết tâm uống nước, chỉ cần có bình nước kích hoạt là ổn. Nhưng với nhiều người, mặc dù có bình nước rất đẹp nhưng không uống, vì đối với họ thì thói quen đổ nước vào bình thôi đã là một thách thức!

Hãy tập đi trước khi tập chạy, hãy tránh sai lầm của hầu hết mọi người là bắt đầu QUÁ khó. Hãy nghĩ ra những việc QUÁ dễ để làm, làm nhiều cho thành thói quen nhỏ, và nâng dần độ khó lên, cho tới khi bạn đạt được mục tiêu là thói quen lớn đã đề ra.

## CẢM - KÍCH - QUÁ

Tóm lại, ba sai lầm khiến cho người đời mãi không thay đổi, không tạo được thói quen mong muốn là:

1. Họ đổ lỗi cho thiếu động lực, thiếu CẢM hứng
2. Họ không để ý tới yếu tố KÍCH hoạt nên tỉ lệ thực hiện thấp.

3. *Họ càng tiếp tục hạ thấp tỉ lệ thực hiện, bằng các việc QUÁ khó so với thực lực hiện tại.*

Tôi tin rằng chỉ cần nhận ra và tránh được các sai lầm bên trên, là bạn đã nâng tỉ lệ thành công của mình lên rất nhiều rồi.

Trong chương sau, bạn sẽ được bật mí các bước khoa học, vừa tránh được các sai lầm trên, vừa giúp bạn chinh phục bất cứ thói quen nào bạn muốn. Khi nhuần nhuyễn rồi, bạn thậm chí có thể chỉ dẫn cho người khác cách tạo dựng thói quen mà họ muốn.

## Lời Cảm Ơn và Quà Tặng Bạn!

Tôi tin rằng khi đọc tới đây, bạn đã may mắn hơn rất nhiều người, bạn đã hiểu được tại sao họ cứ mãi luẩn quẩn một chỗ mà không sao thay đổi được, cũng như có những gợi ý để thay đổi bản thân một cách khoa học và hiệu quả.

Tất cả những gì bạn cần làm bây giờ là hành động để tránh các sai lầm đó, và tôi sẽ rất vui nếu được tiếp tục đồng hành cùng bạn trên con đường chinh phục mục tiêu. Hãy tìm đọc bản Full của eBook này với nhiều chỉ dẫn chi tiết hơn bằng link bên dưới!



Download Bản Full

<https://fususu.com/sach-ttq>







Tác giả FuSuSu  
**NGUYỄN CHU NAM PHƯƠNG**

Từng tốt nghiệp tiểu học trung bình, song lại đạt 28/30 điểm thi đại học. Trí nhớ cũng “cá vàng”, nhưng lại có thể nhớ được dãy dài 512 số. Từng phải học lại ngoại ngữ vỡ lòng, song có thể viết sách bằng tiếng Anh. Là người hướng nội, nhưng đã diễn thuyết cuốn hút cho gần 40000 người. Nam Phương tin rằng “Mọi thứ đều có thể vấn đề là phương pháp” và anh không ngần ngại chia sẻ những bí quyết tuyệt vời đã giúp mình thay đổi trong cuốn sách này, cũng như trên FuSuSu.com

## Sách Cùng Tác Giả

### Numagician

*Đánh thức phù thủy  
trí nhớ trong bạn*

### Numagician

*Con số ảo thuật và  
những chuyện chưa kể*

### Numagician

*Đánh thức họa sĩ  
sáng tạo trong bạn*

## 21 Cách Học Tiếng Anh Du kích

## Thay Thói Quen Đổi Cuộc Đời

## App Di Động



**Numagicians**  
*Cải Thiện Trí Nhớ*



**GEnglish**  
*Cách Học Tiếng Anh*

Chi tiết xin tìm hiểu tại  
**[www.FuSuSu.com](http://www.FuSuSu.com)**

