

Phương pháp rèn luyện trí nhớ

1 - Tiềm năng của bộ não – Tài sản thường bị bỏ quên

Bạn biết không? Trên thế giới có những người có trí nhớ rất tốt, chẳng hạn như:

- Eran Katz là người đang nắm giữ kỷ lục Guinness về khả năng nhớ và đọc được dãy 500 chữ số chỉ sau khi nghe một lần. Ông hiện sống ở Jerusalem cùng với vợ và có hai cô con gái. Ông từng tới Việt Nam tháng 3 năm ngoái, và đã trổ tài thể hiện trí nhớ thần diệu của mình khiến mọi người kinh ngạc. (Xem <http://vnexpress.net/gi/khoa-hoc/2010/03/3ba19780/>, <http://nld.com.vn/20100317012139961p0c1006/eran-katz-ky-luc-gia-quinness-ve-tri-nho.htm>)
- Cậu bé người Ấn Độ Nischad Narayanan, 11 tuổi, đã ghi tên mình vào sách kỷ lục Guinness về khả năng nhanh với thành tích nhớ được 225 vật thể bất kỳ chỉ sau một lần nghe đọc danh sách, vượt qua kỷ lục trước đó là 200 vật thể do thầy của cậu lập. (Xem <http://vietbao.vn/Doi-song-Gia-dinh/Ky-luc-Guinness-moi-ve-tri-nho/45207401/111/>)
- Trong cuộc thi vô địch trí nhớ năm 2009 tại Anh, Ben Pridmore đã khiến tất cả người xem ngả mũ thán phục khi có thể nhớ hết thứ tự ngẫu nhiên của cả một cỗ bài trong vòng...24,68 giây. Ben Pridmore còn ghi nhớ được tuyệt đối chính xác trình tự sắp xếp các quân bài trong 22 cỗ bài, trong khi Simon Reinhard là 20 và Gunther Karsten là 18. Ở phần thi ghi nhớ dãy số nhị phân, Ben đã nhớ được 3.750 số trong vòng 30 phút; Trong 15 phút Ben cũng nhớ được 170 từ được xếp ngẫu nhiên, và trong 5 phút anh đọc lại thành công 100 ngày tháng diễn ra các sự kiện lịch sử.
- Cũng trong cuộc thi đó, nhiều kỷ lục thế giới mới được xác lập một cách ngoạn mục. Thí sinh Gunther Karsten trở thành người ghi nhớ được nhiều hình trừu tượng nhất; Johannes Mallov nhớ được 118 ngày lịch sử chỉ trong 15 phút và được công nhận là người có khả năng nhớ nhiều ngày lịch sử nhất, ... (Xem <http://www.baomoi.com/Ben-Pridmore--Nguoi-co-tri-nho-tot-nhat-the-gioi/82/3565961.epi>, <http://hcm.24h.com.vn/phi-thuong-ky-quac/voi-dich-the-gioi-ve-tri-nho-c159a264629.html>)
- Biswaroop Roy Chowdhury đánh bại kỷ lục thế giới do Michaela Buchvaldova (người Đức) khi nhắc lại được 14 ngày sinh và tên được lựa chọn bất kỳ trong vòng 2 phút. Đó là vào ngày 20 tháng 7 năm 2006 tại khách sạn Le Meridian, Delhi trước khi xuất hiện bản in và phương tiện truyền thông điện tử (Xem <http://kyluc.vn/su-kien/671.nguoicotrinhuyetvoi-nhat-hanh-tinh.html>, <http://www.radio.cz/en/section/curraffrs/how-to-keep-your-mind-in-shape>)
- Giáo sư Andrey Slyusarchuk, 33 tuổi ở thành phố Lvov (Ukraina) đã phá 2 kỷ lục thế giới về “số chữ số lớn nhất mà một người có khả năng nhớ được” và “ghi nhớ nhanh nhất trong một khoảng thời gian cực ngắn”! Andrey nhớ được cả triệu số sau dấu phẩy của giá trị, vượt xa cả trăm lần kỷ lục trước đây của người Nhật 59 tuổi Tibi Akiri Haraguci, nhớ được 83431 số của giá trị. Và trong 2 phút, ông ghi nhận trong đầu được 5.100 ký tự. Cả 2 thành tích này được ghi vào sách kỷ lục của Ukraina và đã được gửi đăng ký vào sách kỷ lục Guinness. Ngoài ra, sau khi nghe đọc nhanh bất cứ văn bản nào một cách rõ ràng và chỉ

cần ngưng 2-3 giây, Andrey đã nhắc lại đoạn văn đúng từng từ, không hề có một lỗi nào và nêu trong đoạn đó có bao nhiêu chữ cái. Chẳng những vậy, Andrey còn có thể nói ngay một chữ cái bất kì được dùng lại bao nhiêu lần trong đoạn văn và có thể đọc được đoạn văn ngược từ cuối lên đầu. (Xem <http://vietbao.vn/The-gioi-giai-tri/Tri-nho-sieu-viet/50750270/417/>)

- Dương Anh Vũ, chàng sinh viên 24 tuổi của tỉnh Ninh Thuận, người đã đăng kí xin lập 3 kỉ lục về trí nhớ cho Việt Nam:

- Nhớ 100.000 bảng thống kê (số lượng bảng chất đầy căn phòng 8 mét vuông, hay nối dài từ Sài Gòn đến Đồng Nai)
- Nhớ chính xác 125 từ chỉ sau 1 lần thoáng qua
- Nhớ và định vị được nhiều địa danh nhất (hơn 1.000.000 địa danh) với thời gian ngắn nhất (từ 0,47 — 1 giây, nhanh hơn phần Search của Google Map hay Google Earth)

(Xem <http://nguyenar.wordpress.com/2012/04/11/d%C6%B0%C6%A1ng-anh-vu-chang-trai-vi%E1%BB%87t-d%E1%BA%A7u-tien-s%E1%BA%AFp-l%E1%BA%ADp-k%E1%BB%B7-l%E1%BB%A5c-quiness-th%E1%BA%BF-q%E1%BB%9Bi-v%E1%BB%81-tri-nh%E1%BB%9B/>)

- Và còn nhiều, nhiều nữa ...

Thật đáng kinh ngạc! Trí nhớ gì mà như siêu nhân. Giá mà tôi có được thì hay biết bao! Tôi có thể học và làm bao nhiêu điều ...

Chắc bạn sẽ cảm thấy ganh tị với họ hay khát khao được như họ. Sự thực thì bạn biết không? Bộ não của bạn cũng hoàn toàn làm được như bộ não của họ nếu được rèn luyện đúng cách.

Khoa học đã chứng minh rằng bộ não của hầu hết tất cả mọi người về cơ bản là như nhau: trẻ cũng như già, nam cũng như nữ, bình thường cũng như bị thâm kinh, tiền sử cũng như hiện đại, ... Sự khác nhau là do quá trình rèn luyện. Xét riêng về khả năng ghi nhớ, ngay cả khi chưa được rèn luyện, bộ não vẫn đã sẵn sàng với nhiều khả năng thú vị. Bạn thử tự kiểm chứng lại xem, có phải là:

- Bạn thường có thể nhớ cặn kẽ nhiều hay tất cả chi tiết trong phim: hình ảnh, lời thoại, giọng điệu, cử chỉ, điệu bộ của nhân vật, bối cảnh của hiện trường, ...
- Bạn thường có thể nhớ chi tiết phần lớn hay toàn bộ quá trình tiếp xúc với ai đó: người đó nói gì làm gì, rồi đến mình nói gì làm gì, và xung quanh lúc đó có gì, ...
- Bạn thường có thể nhớ lại những sự kiện trong đời: từ những việc làm trong ngày, trong tuần đến trong tháng, trong năm, và trong hàng chục năm về trước.
- Thỉnh thoảng bạn có thể nhớ vĩnh viễn như in 1 con số, 1 kiến thức, 1 khuôn mặt nào đó, hay 1 cái gì đó ngay từ lần đầu tiên tiếp xúc với cái đó.

...

Và thú vị nhất là trong tất cả những lần đó, bạn không hề cố gắng ghi nhớ gì. Hoàn toàn trái ngược với những lần bạn đốc sức học bài của mình nhưng chẳng thuộc được nhiều hay sẽ nhanh chóng quên sạch. Tại sao vậy?

Rõ ràng bạn đang sở hữu một tài sản rất quý báu - bộ não – nhưng bạn lại không biết điều đó, bỏ quên nó hay không biết cách tận dụng nó.

Thông qua thực nghiệm, các nhà khoa học đã đúc kết được một số đặc tính của bộ não như sau:

- Bộ não được chia thành 2 nửa: trái và phải, trong đó nửa trái thiên về chức năng lô-gích, ngôn ngữ, toán học, thứ tự và tư duy phân tích còn nửa phải thiên về chức năng nghệ thuật, hình ảnh, âm nhạc, trí tưởng tượng và tư duy tổng hợp. Hai nửa này kích thích lẫn nhau, nếu được phối hợp càng nhiều thì càng tốt cho não bộ và trí nhớ.
- Bộ não không già đi theo tuổi tác mà già đi do không được sử dụng hay bị lạm dụng: minh chứng là các nhà bác học tuy tuổi cao nhưng vẫn minh mẫn, những trường hợp đột tử hay chết trẻ do chơi điện tử hay xem phim ảnh đòi trụy quá độ, ...
- Bộ não hoạt động tốt nhất trong trạng thái thư giãn hoàn toàn, tập trung tuyệt đối hay căng thẳng tột độ. Niềm đam mê thường đưa bộ não vào 2 trạng thái đầu, trong khi sự sợ hãi hay áp lực cao thường đưa bộ não vào trạng thái thứ 3.
- Bộ não nhớ tốt nhất với những thứ trực quan sinh động (hình ảnh, âm thanh, giai điệu, ...), nhớ kém nhất với những thứ khô khan, đơn điệu như chữ.
- Bộ não ghi nhận lại mọi tín hiệu tác động và khi bị kích thích đúng cách, sẽ tái hiện lại các tín hiệu đó. Trong những tín hiệu lưu trên bộ não, những tín hiệu được lặp lại đúng cách sẽ trở thành kĩ năng vĩnh cửu.
- Dung lượng của bộ não lớn đến mức: nếu cứ mỗi giây trong đời chúng ta đều đưa vào bộ não 10 thông tin mới thì đến cuối đời, bộ não cũng chưa đầy đến một nửa.
- Người vận dụng tốt nhất cũng chỉ sử dụng được 10% năng lực của bộ não. Nói cách khác, ai cũng để phí ít nhất 90% năng lực bộ não của mình.
- Sức ý tâm lí thường kiểm soát tốc độ hoạt động của bộ não theo hướng làm chậm nó đi rất nhiều lần so với tốc độ tự nhiên.

Dựa vào đó, nhiều chương trình rèn luyện bộ não đã được biên soạn nhằm giúp các học viên đạt tới trạng thái tận dụng bộ não tốt hơn. Và trong các phần sắp tới, chúng ta sẽ chỉ tập trung vào một số kĩ thuật nhỏ giúp cải thiện trí nhớ của mình.

2 - Nguyên lý của trí nhớ

Để có một trí nhớ tốt, bạn cần rèn luyện đều đặn đúng cách. Dưới đây là các nguyên lí cơ bản cần nhớ:

- Một, bạn nhớ tốt nhất khi bạn không cố gắng nhớ, mà là cố gắng tiếp thu. Do đó, khi bạn nghe hay đọc về một vấn đề gì đó, thay vì cố gắng thuộc từng câu từng chữ, hãy cố gắng hiểu xem câu chữ đó muốn nói gì.
- Hai, cái gì càng trực quan, sinh động thì bạn càng nhớ dễ dàng, nhanh chóng và khó quên hơn. Do đó, khi bạn nghe hay đọc về một vấn đề gì đó, thay vì cố gắng thuộc câu chữ, hãy cố gắng dùng trí tưởng tượng của mình hình dung ra vấn đề đó. Cứ tự do thêm bớt các yếu tố trực quan như màu sắc, chuyển động, phóng đại, khôi hài, ... Hình ảnh tưởng tượng càng phong phú thì bạn càng nhớ dễ dàng.
- Ba, nếu bạn gắn hình ảnh của những điều cần nhớ với các hình ảnh mốc nào đó thì bạn sẽ dễ dàng truy xuất lại những gì bạn đã ghi nhớ. Do đó, hãy xây dựng cho mình một bộ hình

ảnh mốc và thường xuyên dùng nó khi ghi nhớ. Bộ hình ảnh mốc này càng lớn thì số lượng thông tin bạn có thể ghi nhớ đồng thời càng tăng lên.

- Bốn, để điều cần nhớ trở thành kiến thức phản xạ, cần ôn lại nó theo các đợt sau: 10 phút, 1 giờ, 1 ngày, 1 tuần, 1 tháng, 6 tháng.

Chỉ vậy thôi 😊.

Tiếp theo bạn sẽ được tìm hiểu về một số hệ nhớ đơn giản, hay các quy tắc tạo hình ảnh mốc.

3 - Các phương pháp rèn luyện

Một người bình thường có thể dễ dàng nhớ được 6-8 mục cần nhớ, gấp một ít khó khăn để nhớ đến 10 mục và gấp khá nhiều khó khăn – nếu không nói là không thể - để nhớ đến 15 mục. Tuy nhiên, chỉ cần chút ít rèn luyện với các hệ nhớ, việc nhớ 30 mục chỉ là một bài tập nhỏ.

Vậy hệ nhớ là gì? Đó là các quy tắc giúp ghi nhớ dễ hơn và nhiều hơn.

Trải qua hàng ngàn năm, đã có rất nhiều hệ nhớ được hình thành và phát triển như hệ liên kết, hệ số-hình, hệ số-vần, hệ phòng La Mã, hệ chính ... Tuy mỗi hệ có thể thích hợp với một số tình huống nhớ hay một nhóm người nào đó nhưng về cơ bản, các hệ nhớ có 2 đặc điểm chung:

Một là tất cả hệ nhớ đều yêu cầu bạn phải trực quan hóa và sinh động hóa các mục nhớ để ghi nhớ dễ hơn.

Chẳng hạn, bạn cần ghi nhớ sự kiện “Năm 938, Ngô Quyền đánh tan quân Nam Hán trên sông Bạch Đằng lần thứ nhất”. Thay vì chỉ thuộc lòng câu chữ, hãy vận dụng kiến thức và trí tưởng tượng của mình để hình dung trận đánh đó đang diễn ra trước mặt mình. Bạn trôi ngược thời gian, trở về năm 938 và đứng trước con sông Bạch Đằng. Kia là tướng Ngô Quyền cùng với đạo quân anh dũng. Kia là bọn quân Nam Hán xâm lược dẫn đầu là tên tướng Hoằng Thao. Đạo quân của Ngô Quyền xông lên như vũ bão, lần lượt hạ gục lũ giặt hết lớp này tới lớp khác. Đó là lần thứ nhất, hay tỉ số hiện giờ là 1-0 nghiêng về phía đạo quân Ngô Quyền.

Có thể bạn cảm thấy hơi rườm rà: tại sao phải tưởng tượng đủ thứ trong khi cái ý cần nhớ chỉ có 16 chữ? Nhưng thực tế là bạn nhớ “đủ thứ” kia tốt hơn rất nhiều so với “16 chữ”. Nếu bạn thử ôn lại đoạn phim trên vài lần theo các khoảng thời gian sau: 10 phút - 1 giờ - 1 ngày - 1 tuần - 1 tháng - 6 tháng thì bạn sẽ thấy kiến thức đó trở thành phản xạ của mình. Chỉ cần ai nói đến 938, Ngô Quyền, quân Nam Hán, hay sông Bạch Đằng thì bạn sẽ thấy ngay trận đánh đó hiển hiện trước mặt hay trong đầu mình.

Điểm chung thứ hai là hầu hết các hệ nhớ đều sử dụng hình ảnh mốc để ghi nhận thứ tự và giúp quá trình gợi nhớ tốt và nhanh hơn. Sự đa dạng của các hệ nhớ cũng từ đặc điểm này mà ra: các hệ nhớ chủ yếu khác nhau ở quy tắc dùng để tạo ra vật mốc. Chẳng hạn, hệ số-hình tạo ra hình ảnh mốc bằng cách liên tưởng một số thành một hình, hệ chữ-vần tạo ra hình ảnh mốc bằng cách liên tưởng âm của chữ cái.

Trước khi đi vào chi tiết từng hệ nhớ, chúng ta sẽ tìm hiểu làm sao để trực quan hóa và sinh động hóa các mục nhớ.

3.1 - Trực quan hóa và sinh động hóa các mục nhớ

Trực quan hóa mục nhớ là chuyển mục nhớ thành những ấn tượng mà giác quan cảm nhận được, chẳng hạn như hình ảnh để thị giác cảm nhận, âm thanh để thính giác cảm nhận, sự nhòn/trơn láng/gò ghè để xúc giác cảm nhận, mùi để khứu giác cảm nhận, vị mặn/đắng/ngọt để vị giác cảm nhận, ...

Sinh động hóa mục nhớ là bổ sung thêm chi tiết cụ thể do đã biết hay do tưởng tượng thêm để ấn tượng trực quan tạo được trở nên thực hơn, gây chú ý cho người nhớ hơn. Ví dụ: thêm màu sắc, sự chuyển động, tích hợp kiến thức thức đã biết, biến đổi kích thước, hình dạng, ...

Giả sử mục nhớ là quả táo. Trực quan hóa tức là hình dung ra quả táo đỏ (hoặc xanh hoặc màu gì đó đơn giản) trước mặt mình, sờ vào thì thấy vỏ trơn láng, nếm thử thì thấy vị hơi chua. Sinh động hóa tức là hình dung thêm là màu đỏ là đỏ thẫm, quả táo đang rơi xuống hay lăn tròn, đó là một quả táo tí hon, to như bình thường hay to lạ thường, ...

Theo Tony Buzan trong cuốn sách **Use Your Memory (Sử dụng trí nhớ của bạn)**, để làm mục nhớ trở nên trực quan sinh động, chúng ta thường sử dụng các yếu tố **SMASHIN' SCOPE** như sau:



Synaesthesia/Sensuality (Phối hợp giác quan)

Hình ảnh tạo ra cần có những ấn tượng mà giác quan cảm nhận được, càng sâu sắc càng tốt. Chẳng hạn như nếu đó là tô phở bò nóng thì bạn cần cảm nhận được sức nóng đó như đang cầm tô trên tay, người được mùi rau thơm, ngò gai hòa quyện với mùi thịt bò tái trong làn khói bốc lên, và tưởng tượng được vị ngọt cay tuyệt vời khi húp muỗng nước lèo đầu tiên, ...

Để đạt được yếu tố này, cần thường xuyên rèn luyện các giác quan cho ngày càng nhạy bén hơn:

- Thị giác: không chỉ nhìn mà còn là quan sát để tái hiện
- Thính giác: không chỉ nghe mà còn là lắng nghe để hiểu
- Khứu giác: không chỉ ngửi mà còn là ngửi để nhận biết
- Vị giác: không chỉ nếm mà còn là nếm để phân biệt
- Xúc giác: không chỉ sờ mà còn là sờ để cảm nhận
- Cảm giác thể: cảm nhận về vị trí và sự chuyển động trong không gian của mình

Movement (sự chuyển động)

Hình ảnh tạo ra không nên cứng đờ như khúc gỗ hay tĩnh lặng như một bức tranh, trừ khi bạn đang tưởng tượng một khúc gỗ cứng đờ hay một bức tranh tĩnh lặng ☺. Ít nhất hãy làm cho nhân vật chính trong hình được cử động hay chuyển động. Sự chuyển động này có thể ngẫu nhiên hay có quy tắc, xảy ra một lần hay lặp đi lặp lại, ... miễn sao khiến các nhân vật trở nên rõ ràng và gây chú ý. Chẳng hạn như mục nhớ của bạn là con mèo đi pa-tanh. Thay vì chỉ nghĩ đến một ảnh chụp cảnh con mèo đứng trên tấm ván trượt, hãy tưởng tượng con mèo đó đang lượn lờ trước mặt mình hay đang hoảng hốt trượt vèo qua mặt mình, ...

Association (sự liên tưởng)

Hình ảnh tạo ra cần gắn với những hình ảnh đã có và ổn định trong đầu của bạn. Điều đó giúp bạn sắp xếp kiến thức mới vào hệ thống kiến thức sẵn có và dễ gợi lại nó khi cần. Chẳng hạn như, bạn cần nhớ 10 mục. Thay vì chỉ tạo ra 10 hình ảnh, hãy đánh số thứ tự các mục trước. Sau đó, dùng hình ảnh mốc của số thứ tự lồng vào hình ảnh của từng mục. Từ đó, bạn có thể gợi nhớ lại từng mục thông qua hình ảnh mốc của số thứ tự tương ứng.

Sexuality (Tinh dục)

Khi bạn tắm, bạn hay ngắm cơ thể của mình. Khi bạn xem phim, những cảnh ‘nóng’ làm bạn ngượng nhưng cũng làm bạn ‘thích’, chú ý hơn và nhớ rõ hơn... Những điều đó cho thấy bạn có xu hướng ‘ưu ái’ những án tượng liên quan đến tình dục. Bộ não của bạn cũng vậy! Nó có thể ghi nhớ hoàn hảo những hình ảnh về tình dục. Bạn có thể tận dụng điều này trong một số trường hợp, nhưng tuyệt đối đừng lạm dụng nó.

Humour (Sự khôi hài)

Không có lí do gì phải luôn tạo ra những hình ảnh tẻ nhạt nếu biết rằng hình ảnh càng vui nhộn, buồn cười, ngớ ngẩn thì càng dễ nhớ. Hình ảnh khôi hài chẳng những giúp bộ não ghi nhớ một cách thoái mái mà về lâu dài còn giúp trí thông minh phát triển tích cực. Do đó, thay vì chỉ hình dung một con mèo trượt pa-tanh bình thường, hãy tập pha thêm vào những yếu tố khôi hài như con mèo đang nhắm mắt trượt pa-tanh bằng một ngón chân thật điệu nghệ thì bị quá đà lao thẳng vào vách tường và in mình trên đó...

Imagination (Sự tưởng tượng)

Khi bạn đang cố gắng hình dung những thứ không đang có thật trước mặt mình, đó là bạn đang tưởng tượng. Sự tưởng tượng không có giới hạn, mà bao gồm tất cả những gì bạn cho là có, tất cả những gì bạn nghĩ ra. Thế giới trong trí tưởng tượng là của riêng bạn, do đó bạn có toàn quyền thiết kế, xây dựng nó. Đối với người khác, quả táo cần nhớ có thể chỉ là quả táo, nhưng với bạn, đó có thể là quả táo thần sê sáng đỏ rực khi được bạn cầm trên tay, ...

Number (Số)

Số giúp đếm và thiết lập thứ tự giữa các hình ảnh, do đó giúp hình ảnh cụ thể hơn. Khi bạn phải nhớ nhiều mục cùng một lúc thì dùng số để gắn thứ tự cho các hình ảnh là việc nên làm.

Symbolism (Tính biểu tượng)

Biểu tượng là hình ảnh đơn giản thể hiện được nét đặc trưng của một hình ảnh phức tạp khác hoặc thể hiện được những khái niệm trừu tượng như sự tức giận, niềm vui, nỗi buồn, cấm đi ngược chiều, ... Biểu tượng là phần bô khuyết của hình ảnh thực. Sử dụng biểu tượng thích hợp sẽ giúp quá trình tạo ảnh hiệu quả hơn, đa dạng hơn, hoàn chỉnh hơn. Biểu tượng sử dụng có thể bắt chước, học tập ở người khác hay do bạn tự tạo láy.

Color (Màu sắc)

Hãy dùng càng nhiều màu càng tốt vì một bức tranh ‘muôn màu’ thường gây ấn tượng tốt hơn một bức tranh ‘đơn sắc’. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng dùng nhiều màu để tạo ra sự hài hòa chứ không phải để tạo ra ‘một đồng màu’. Chẳng hạn như, ba trái táo đỏ đặt trên cái đĩa thủy tinh trong suốt trên cái bàn gỗ xanh lá sẽ dễ nhìn hơn ba trái táo nửa đỏ nửa xanh đặt trên cái đĩa nửa đỏ nửa xanh trên cái bàn gỗ cũng nửa đỏ nửa xanh.

Order (Trật tự)

Trong một hình có nhiều chi tiết hay khi cần ghi nhớ các hình ảnh của một quy trình, trật tự sẽ giúp việc ghi nhớ dễ hơn. Chẳng hạn như: chi tiết nhỏ đứng trước chi tiết lớn, những chi tiết cùng màu hay cùng bộ thì nằm gần nhau, chi tiết của bước 1 xuất hiện trước chi tiết của bước 2, ...

Positive images (Những hình ảnh tích cực)

Bộ não ‘thích’ những hình ảnh tích cực vì chúng tạo ra cảm giác thoải mái. Trong quá trình tiếp thu và ghi nhớ, bộ não có xu hướng giữ lại những hình ảnh tích cực và loại bỏ những hình ảnh tiêu cực. Do đó, khi tạo ảnh, kể cả là cho các mục nhớ mang ý nghĩa tiêu cực, hãy cố gắng truyền vào những cảm xúc, chi tiết vui tươi, tích cực. Chẳng hạn như bạn cần nhớ một khuôn mặt buồn. Thay vì chỉ nghĩ về một khuôn mặt ủ rũ thật, bạn có thể biểu tượng hóa nó hay thêm các nét đáng yêu, buồn cười vào:



Exaggeration (Sự phóng đại)

Khi những chi tiết cần được chú ý lại quá mờ nhạt, bạn có thể thử phóng đại để biến đổi nó so với bình thường. Chẳng hạn như phóng to cây kim nhỏ thành cây kim khổng lồ, thu nhỏ con voi bằng con chuột, biến cái đầu của chú chó ma lớn gấp 3 lần bình thường, khuếch đại tiếng muỗi

kêu thành tiếng nhạc rock, ... Chắc chắn chúng sẽ dễ nhớ hơn vì đã được sự chú ý với bộ não.

Ngoài các yếu tố vừa nêu trên, tất nhiên bạn có thể sử dụng nhiều yếu tố khác khi trực quan sinh động hóa hình ảnh của mình. Nhưng dù sử dụng yếu tố nào, hãy nhớ là không nên cứng nhắc. Chỉ cần trực quan hóa và sinh động hóa đến mức khiến ta dễ dàng ghi nhớ được mục nhớ là được.

Trước khi kết thúc phần này và cũng để chuẩn bị cho phần tiếp theo, chúng ta sẽ làm một bài tập nhỏ nhằm kiểm chứng xem bộ não của ta tuyệt vời thế nào nhé. Tôi sẽ đưa ra khoảng 20 hình ảnh theo thứ tự. Đối với mỗi hình ảnh, bạn có tối đa là 15 giây để đọc phần mô tả và hình dung ra hình ảnh đó trong đầu hay trước mặt mình. Sau khi đọc và hình dung tất cả, bạn ghi vào bảng kế tiếp mà không được đọc lại bảng ban đầu. Bạn nắm rõ các yêu cầu chứ?

Chúng ta bắt đầu. Đây là danh sách hình ảnh:

Mục nhớ	Hình ảnh
Cây viết	Dùng cây viết kí tên bạn lên một quả trứng vịt trắng tinh.
Cái loa	Trong cơn tức giận, tôi lấy cây kiếm chém cái loa đứt làm đôi.
Cái điện thoại bàn	Cái điện thoại bàn đang reo inh ỏi trên bàn. Nó rung như thề sắp sửa nhảy xuống bàn vậy.
Quyển sách dạy tiếng Nhật	Người tuyêt đang lật từng trang trong quyển sách dạy tiếng Nhật. Không biết nó chăm chú như vậy nhưng có hiểu được gì không.
Cặp kính	Chú đầu to đang thử hết cặp kính này tới cặp kính nọ. Cái nào cũng có vẻ quá nhỏ so với cái đầu của chú.
Cái kéo	Ai cứ treo cái kéo lên cái móc hoài vậy?
Hộp bánh Cheese	Thằng bé bụt bụt vén bụng lên. Thật ngạc nhiên! Bao nhiêu là hộp bánh Cheese trong đó.
Chiếc xe máy	Con vịt đội mũ bảo hiểm lên, phóng lên chiếc xe máy, rồ ga và vọt đi trước khi mọi người kịp định thần.
Viên thuốc	Anh ta tháo chiếc giày đang mang và trút xuống. Mười mấy viên thuốc to đùng rơi ra.
Cây chổi quét sân	2 anh em Mập và Ốm giành nhau ngồi trên cây chổi quét sân và làm như đó là cây chổi bay không bằng.
Cái thùng rác	Từ lúc đem cái thùng rác lại gần cái cây thì mọi người bắt đầu xả rác vào gốc cây nhiều hơn.

Cuộn băng keo	Ai lại bày các cuộn băng keo ra sàn nhà nữa rồi!
Bộ quần áo	Trong cửa hàng, các bộ quần áo được móc thành hàng theo loại.
Cái ca	Một người ngó ngắn cầm cái ca đưa lên đưa xuống và cứ thắc mắc nó là của ai.
Bình mực viết bảng	Lấy cái lông chim chấm vào bình mực viết bảng và bắt đầu viết, nhưng không được.
Cây đàn	Bên trong cái chai là mô hình cây đàn thu nhỏ cực kì tinh xảo
Máy tính điện tử	Mô hình máy tính điện tử khổng lồ được đặt tựa vào cây cột điện bên lề đường
Cái mèn	Phơi cái mèn lên cái bồn tắm
Chiếc máy giặt	Ai đó vừa mới để cái mâm dọn cơm lên nắp máy giặt.
Máy tính xách tay	Trước khi chết, gã điệp viên đã kịp giấu chiếc máy tính xách tay vào đống cám heo đang phơi ở trước sân.

Hãy gọi nhớ lại và điền vào bảng sau (bảng này sắp theo cùng thứ tự ban đầu):

Hình ảnh gợi nhớ	Hình ảnh	Mục nhớ
Quả trứng		
Cây kiém		
Cái bàn		
Người tuyết		
Chú đầu to		
Cái móc		
Thằng bé bụng bụ		
Con vịt		
Chiếc giày		
Mập và Ốm		
Cái cây		

Sàn nhà
Móc thành hàng
Người ngớ ngẩn
Cái lông chim
Cái chai
Cây cột điện
Cái bồn tắm
Mâm dọn cơm
Đồng cám heo

Sau khi điền xong bảng trên, hãy kiểm tra xem bạn đúng bao nhiêu mục và điền vào bảng cuối chương. Tiếp theo, hãy làm gì khác ít nhất là 10 phút trước khi tiếp tục gợi nhớ lại và điền vào bảng sau (bảng này sắp ngẫu nhiên khác thứ tự ban đầu):

Hình ảnh gợi nhớ	Hình ảnh	Mục nhớ
Người tuyết		
Mập và Ôm		
Cái móc		
Chiếc giày		
Chú đầu to		
Quả trứng		
Thằng bé bụng bụ		
Đồng cám heo		
Cái bàn		
Cái bồn tắm		
Cây kiêm		
Móc thành hàng		

Mâm đọn cơm
Người ngớ ngẩn
Cái cây
Cái chai
Cây cột điện
Cái lông chim
Con vịt
Sàn nhà

Kết quả lần này cũng ghi vào bảng cuối chương.

Bạn thấy thế nào? Việc ghi nhớ quá dễ dàng phải không ? Không ngờ bộ não của mình vốn tuyệt vời như vậy 😊!

3.2 - Hệ liên kết

Khác với các hệ nhớ khác, hệ liên kết không dựa vào vật mốc mà chỉ đơn thuần trực quan hóa và sinh động hóa các mục nhớ rồi tưởng tượng ra một câu chuyện để liên kết tất cả các kết quả đó lại.

Ví dụ 1: *Mẹ bạn bảo bạn đi siêu thị mua một số nguyên liệu về để nấu phở: rau thơm, hành, tỏi, củ hành tây, cà rốt, củ cải, thịt bò, chanh, bánh phở, bánh mì, bột phở. Bạn hãy cố gắng nhớ hết trong vòng 30-60 giây. Sau đó, chờ ít nhất 5 phút sau, lấy 1 tờ giấy ra và ghi lại các món đó. Lưu ý, không được ôn bài trong khoảng thời gian chờ đợi. Hãy kiểm thử gì đó làm trong lúc thời gian qua đi.*

Cuối cùng, sau khi đã làm xong, hãy điền kết quả vào bảng ở cuối chương.

Bây giờ chúng ta cùng thử làm lại ví dụ trên bằng cách sử dụng hệ liên kết. Tôi sẽ kể câu chuyện của tôi trước. Phần các bạn, hãy hình dung câu chuyện đang xảy ra rõ ràng trước mặt mình nhé:

Trên cái bàn trước mặt tôi có một bó rau thơm to nambi đè lên bó hành. Khi tôi cầm bó rau lên thì có mấy củ tỏi và củ hành tây rơi ra, một số lén bàn và một số rơi xuống đất. Tôi bèn cúi xuống nhặt lên thì phát hiện ở dưới đất có một rổ cà rốt và củ cải, bên cạnh là một tô thịt bò. “Ai lại để thịt bò dưới đất vậy ta?”, tôi nhủ thầm. Đoạn tôi đưa rổ cà rốt và củ cải lên bàn rồi đem tô thịt bò cắt vào tủ lạnh. Trong tủ lạnh đã có sẵn chanh và 1 kg bánh phở cô Hà cho hôm qua. Sau khi suy nghĩ một tí, tôi quyết định chạy ra chợ mua thêm bánh mì nóng giòn và bột phở. Ôi, mùi phở bò thơm lừng quyện với mùi bánh mì nóng giòn thật là hấp dẫn! Thèm quá đi 😊!

Không nhìn lại, hãy kể lại toàn bộ câu chuyện. Có phải là quá dễ dàng không? Tiếp tục, bạn hãy ghi lại lần lượt các món đồ xuất hiện trong câu chuyện và so sánh với danh sách cần nhớ. Bạn cảm thấy thế nào? Có phải việc ghi nhớ trở nên rất dễ dàng so với lần đầu không?

Bây giờ thì đến phiên bạn kể câu chuyện của mình:

Thêm một lần nhé!

Ví dụ 2: *Lần này bạn cần đi nhà sách mua đồ dùng học tập cho em bạn – một học sinh tiểu học. Các món đồ cần mua lần lượt là: cái cắp, bộ sách giáo khoa, mây cuốn vở giấy trắng, giấy bao tập, nhãn vở, hộp bút, cục gôm, thước kẻ, bút mực, bút chì, bút màu, đồ chuốt bút chì.*

Hãy tự tạo câu chuyện của bạn và kiểm tra xem bạn nhớ được tốt thế nào. Kết quả ghi nhận vào bảng ở cuối chương.

Hãy nhớ rằng điểm cốt lõi là phải dùng trí tưởng tượng của bạn để tạo ra một cốt truyện sinh động, liên kết các mục nhớ với nhau, cho dù chúng có vẻ không có mối liên hệ gì.

Ví dụ 3: *Bạn cần nhớ các từ sau: con voi, nhà tù, chiếc kèn, ông thần, két sắt, bộ quần áo, chiếc chìa khóa, ổ bánh mì, con gió, cái cây, con chuột.*

Bây giờ thì đến phiên bạn kể câu chuyện của mình trước:

Câu chuyện của tôi chỉ để tham khảo:

Con voi đang bị nhốt trong tù. Nó đang đi qua đi lại thì bỗng thấy một chiếc kèn nằm dưới đất. Nó bèn nhặt lên và thổi một cái. Từ đó một ông thần hiện ra đưa cho con voi một cái két sắt, bên trong là một bộ quần áo trắng tinh và một cái chìa khóa bằng vàng đang cắm lên một ổ bánh mì bốc khói. Bất chợt, một cơn gió thổi đến, cuốn cả cái két sắt bay đến đập vào cái cây gần đó, rồi rơi xuống đè bẹp con chuột đang định luồn vào hốc cây. Tôi nghiệp con chuột xấu số!

Câu chuyện của bạn giúp bạn nhớ được bao nhiêu? Hãy ghi nhận kết quả vào bảng cuối chương.

Dùng hệ liên kết để học tiếng Anh thử xem ☺.

Ví dụ 4: Bạn xem phim và lọc ra được một số từ cần học như sau:

- **Colt:** ngựa đực con
- **Foal:** ngựa/lừa/la con
- **Charismatic:** có sức lôi cuốn mạnh
- **Stallion:** ngựa đực trưởng thành
- **Mare:** ngựa cái trưởng thành
- **Brag:** khoe khoang khoác lác
- **Surge:** tràn tới/dâng lên
- **Civic:** thuộc công dân
- **Whopper:** (tiếng lóng) cái to lớn khác thường
- **Choke:** nghẹt, nghẹt thở, ...
- **Maiden:** ngựa đua chưa giật giải lần nào
- **Bold:** tự tin và không sợ người, màu sáng.

Vẫn là bạn kể câu chuyện của mình trước:

Bạn nhớ được bao nhiêu? Hãy ghi nhận kết quả đó vào bảng cuối chương.

Câu chuyện tham khảo: chú ý là ta cần tạo ra sự lặp âm để ghi nhớ cách đọc của từ.

Colt /kəʊlt kəʊlt/ là một chú ngựa đực con thuộc giống **Foal-Foal-Foal** /'fəʊl fəʊl ,fəʊl/ và có sức cuốn hút **charismatic** /'kærɪz'mætɪk/ rất mạnh. Khác với những con ngựa trưởng thành dòng **Stallion** /'stælɪən/ đực và **Mare** /meə(r)/ cái hay khoe khoang khoác lác **brag** /bræg/ này **brag** /bræg/ nọ về những đợt tràn lên trong cuộc đua **Surge Forward** /sɜː(r)dʒ 'fɜː(r)wə(r)d/, Colt Colt rất hiếu trách nhiệm công dân **Civic** /sɪvɪk/ của mình. Theo đó, một **Whopper** /'wɒpə(r)/ - một con ngựa to lớn dị thường – không được để mình bị nghẹt thở hay **choke** /tʃəʊk/ trong khi chạy. Ngoài ra, dù vẫn là **maiden** /'meɪd(ə)n/ thuần túy, tức ngựa đua chưa giật giải lần nào, Colt Colt phải luôn tỏ ra **Bold Bold** /bəʊld bəʊld/ - tự tin trong bộ lông nau sáng.

Thêm một lưu ý nữa, câu chuyện không cần lô-gích lắm, nhưng phải đủ sinh động để gây sự chú ý của chính bạn. Ngoài ra, tuy thứ tự các mục nhớ xuất hiện trong câu chuyện không nhất thiết phải cố định như đề ra, nhưng bạn nên cố gắng đạt được điều đó.

Cũng như với các hệ nhớ khác, luyện tập hệ liên kết đều đặn sẽ giúp trí tưởng tượng và khả năng gắn kết sự vật của bạn phát triển tốt. Tuy nhiên, hệ liên kết còn có ưu điểm là phát triển tư duy gắn kết sự vật trên một phạm vi lớn hơn, tổng thể hơn.

3.3 - Hệ số - hình

Với hệ liên kết, bạn có thể ghi nhận được nhiều mục nhớ theo đúng thứ tự. Tuy nhiên, nếu tôi hỏi bạn rằng mục thứ 5 là gì hay mục thứ 7 là gì thì bạn không thể trả lời ngay được mà phải dò lại câu chuyện của mình và đếm nhầm. Ngoài ra, đối với các mục nhớ hoàn toàn không liên quan trực tiếp gì với nhau, việc tạo ra câu chuyện sinh động cũng lắm khi làm mất nhiều thời gian của bạn.

Để khắc phục các nhược điểm trên, chúng ta cần một hệ nhớ cho phép:

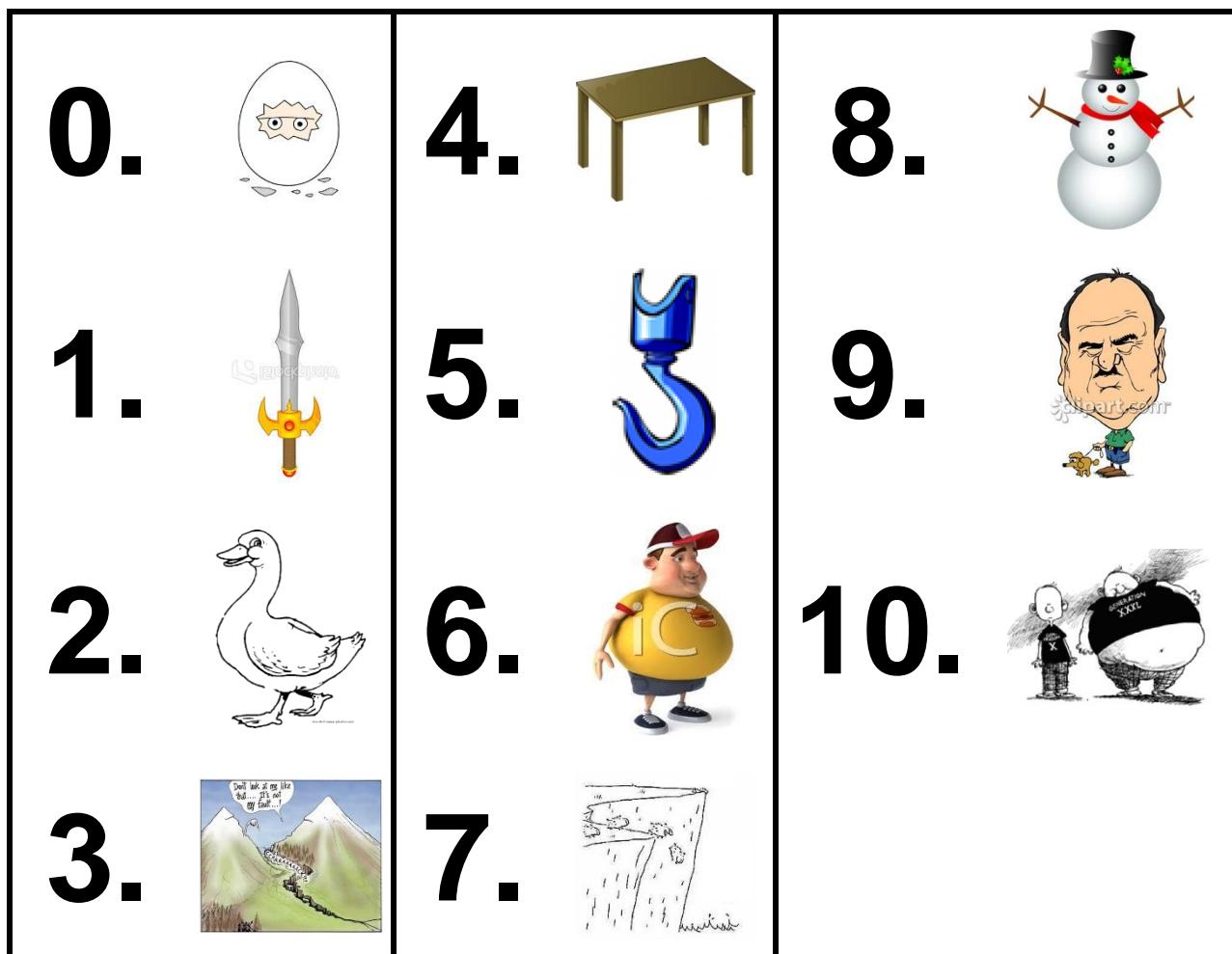
- Gắn thứ tự vào nội dung nhớ
- Nhanh chóng ghi nhận từng mục nhớ độc lập với nhau

Hệ đó chính là hệ số-hình. (Và không chỉ hệ số hình, tất cả các hệ nhớ tiếp theo đều có chung các đặc điểm trên: hệ số-vần, hệ chữ-vần, hệ chính, ...)

Trong hệ số-hình, vật mốc được tạo ra bằng cách liên tưởng con số thành một vật gì đó có hình dạng giống con số đó. Chẳng hạn như số 0 được liên tưởng thành cái trứng hay quả banh, số 1

thành cây kiêm hay cây đèn cầy, ... Hình ảnh liên tưởng cụ thể sẽ tùy theo sở thích của mỗi người, miễn là mỗi con số chỉ gắn với một hình ảnh mốc là được.

Dưới đây là 11 hình ảnh tôi thường dùng:



Để ghi nhớ, bạn chỉ cần:

- Đánh số thứ tự các mục cần nhớ, bắt đầu từ 0.
- Đối với mỗi mục, tạo một câu chuyện cực ngắn hay một hình ảnh liên kết hình ảnh mốc với hình ảnh của mục nhớ. Đừng ngại thêm thắt các chi tiết tưởng tượng, hãy thỏa sức tô vẽ bằng màu sắc, mùi vị, sự chuyển động, những cảm giác tích cực ...

Ví dụ 1: Bạn cần ghi nhớ các vật ngẫu nhiên sau: Nấm rơm, cháo, roi mây, viết, điệp viên, máy bay trực thăng, phim hoạt hình, sách tiếng Nhật, bệnh nhân, viên thuốc, hộp quà.

Sau đây là gợi ý về cách tưởng tượng theo hệ số-hình. Lưu ý là mỗi khi đọc đến hình ảnh nào, hãy hình dung ra hình ảnh đó trước mặt mình, càng rõ ràng càng tốt:

STT	Mục nhớ	Hình ảnh tưởng tượng
0	Nấm rơm	Trên mặt đất mọc lên cái nấm rơm to đùng. Dưới mũ nấm mềm là một

		quả trứng vịt lớn, trắng tinh.
1	Cháo	Trước mặt tôi là tô cháo nóng đang bốc khói. Mùi cháo thật thơm. Bỗng một thanh kiếm từ đâu bay tới đâm vào tô khiến cháo bắn tung tóe.
2	Roi mây	Chú vịt Donald đang cầm cây roi mây dài quất qua quắt lại.
3	Viết	Thỉnh thoảng giữa 2 ngọn núi đôi lại bắn ra vài cây viết.
4	Điệp viên	Xung quanh cái bàn vuông có 2 người đàn ông đeo kính đen đang bàn chuyện gì đó. Họ đều là điệp viên.
5	Máy bay trực thăng	Chiếc máy bay trực thăng đang bay bỗng bị vướng vào một cái móc khổng lồ treo lơ lửng giữa trời.
6	Phim hoạt hình	Một ông bụng bự đang xem phim hoạt hình. Do cười nhiều quá nên ông bị vỡ bụng chết.
7	Sách tiếng Nhật	Trên mõm đá nhô ra biển, ai đó bỏ cả chồng sách tiếng Nhật nằm ngỗn ngang.
8	Bệnh nhân	Giữa trời tuyêt rơi dày đặc, người tuyêt kéo một bệnh nhân đi về phía bệnh viện.
9	Khỏe mạnh	Chú đầu bự có đôi vai lực lưỡng trông rất khỏe mạnh.
10	Hộp quà	Người ôm và người mập đang tranh nhau hộp quà. Xung quanh ai cũng chán chường bỏ đi nơi khác.

Sau khi ghi nhớ xong, chúng ta sẽ kiểm tra xem mình đã nhớ được gì. Cách làm cũng thật đơn giản! Để gợi lại một mục nhớ, chúng ta bắt đầu từ hình ảnh mốc của số thứ tự của mục nhớ. Chẳng hạn như, tôi hỏi bạn: **Mục nhớ số 7 là gì?**. Đầu tiên, bạn sẽ liên tưởng số 7 thành hình ảnh mốc của nó là mõm đá nhô ra biển. Tiếp theo, bạn sẽ nhớ lại được trên mõm đá này có ai đó bỏ cả chồng sách tiếng Nhật nằm ngỗn ngang. Từ đó, bạn biết ngay mục nhớ số 7 chính là sách tiếng Nhật.

Bạn hiểu rồi chứ? Hãy thử điền vào bảng sau mà không nhìn lại bảng ở trên:

STT	Hình ảnh mốc	Hình ảnh tưởng tượng	Mục nhớ
0	Cái trứng		
1			
2			
3			

4
5
6
7
8
9
10

Hãy ghi nhận kết quả vào bảng cuối chương.

Đối với những mục nhớ trừu tượng như “niềm vui, nỗi buồn, sự tức giận, toán học …”, hãy cố gắng tìm hay tạo biểu tượng gì đó cho nó. Biểu tượng này có thể là do bắt chước theo người khác hay do tự bạn nghĩ ra. Điều quan trọng là hãy chọn những biểu tượng làm bạn thấy thích và dễ hiểu, dễ nhớ. Chẳng hạn như biểu tượng của niềm vui là một khuôn mặt cười màu vàng, biểu tượng của sự tức giận là một khuôn mặt nhăn nhó màu đỏ, biểu tượng của toán học là một tập hợp các phương trình đại số, hình vẽ hình học …

Trong bài tập tiếp theo, bạn hãy dùng biểu tượng để ghi nhớ. Cố gắng hoàn thành trong không quá 2-4 phút.

Ví dụ 2: *hãy ghi nhớ các chức năng của não trái và não phải:*

+ *Não trái: Tư duy phân tích, tư duy lô-gích, ngôn ngữ, khoa học, toán học*

+ *Não phải: Tư duy tổng hợp, trực giác, tính sáng tạo, nghệ thuật, âm nhạc*

Sau khi ghi nhớ xong, bạn lấy một tờ giấy và ghi lần lượt từng mục nhớ ra. Kết quả làm bài ghi nhận vào bảng cuối chương.

Cũng như với hệ liên kết, ta có thể dùng hệ số-hình để học tiếng Anh. Tuy nhiên, do hình ảnh ghi nhớ ở đây ngắn và đơn giản hơn nhiều so với câu chuyện trong hệ liên kết, chúng ta thường nên mượn câu ví dụ tiếng Anh có sẵn làm hình ảnh ghi nhớ.

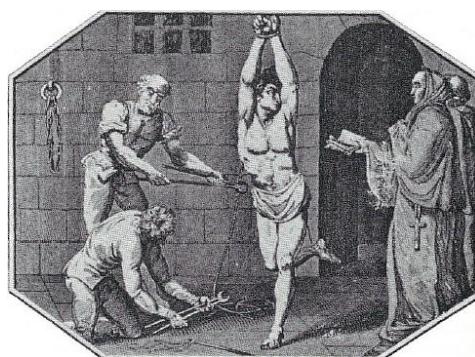
Ví dụ 3: *Giả sử bạn xem phim Windtalkers và lọc ra được một số từ cần học như sau: windtalker, devise, assault, valor, bust, torture, chow down, bombard, grenade, artillery, ambush, decapitate.*

Để nắm bắt điều gì, chúng ta cần tích lũy kiến thức về nó. Học từ vựng cũng vậy. Đối với mỗi từ, ít nhất ta nên xem qua phần phiên âm, nghĩa tiếng Việt, phần định nghĩa tiếng Anh, ảnh minh họa và ví dụ nếu có. Dưới đây là kết quả tra các từ trên:

- **Windtalker /'wɪnd,tɔ:kə(r)/:** người đọc mā (a secret agent who was one of the Navajos who devised and used a code based on their native language; the code was unbroken by the Japanese during World War II)
- **Devise /dɪ'veɪz/:** sáng chế (to invent a method of doing something)
They've devised a scheme to allow students to study part-time.
- **Assault /ə'sɔ:lɪt/:** đột kích (an attack by the armed forces)
A NATO air assault on Pohang-dong
- **Valor = valour /'vælə(r)/:** lòng dũng cảm (the quality of being very brave, especially in war)
A medal for valour
- **Bust /bʌst/:** tượng bán thân (a model of the head and shoulders of a person made out of stone, wood, metal, etc.)
A bust of Shakespeare



- **Torture /'tɔ:(r)tʃə(r)/:** tra tấn (extreme physical pain caused by someone or something, especially as a punishment or as a way to make someone say something)
The confession was made under torture.



- **Chow down /,tʃau'daʊn/:** ăn ngầu nghiến (to eat food, especially a lot of food, quickly or in an enthusiastic way)
They chowed down on pizza after the game.

- **Bombard /bɒm'bɑ:(r)d/**: đánh bom, oanh tạc, tấn công持久 (to attack a place by dropping a lot of bombs on it or firing guns or throwing something at it for a long time)

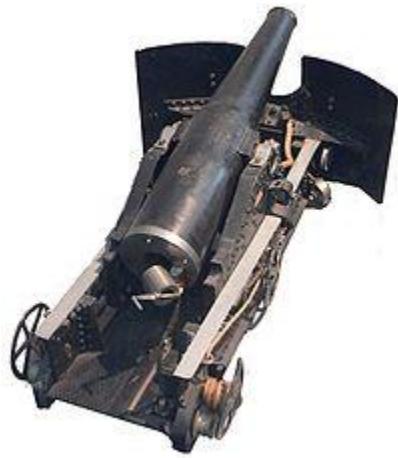
The capital city surrendered after having been bombarded for a month.

Protesters bombarded the building with ink, paint and bottles.

- **Grenade /grə'nɛrd/**: lựu đạn (a small bomb that someone throws or fires from a gun)



- **Artillery /a:(r)'tɪləri/**: pháo (large powerful guns that are used by an army and are moved on wheels or fixed in one place)



- **Ambush /'æmbʊʃ/**: phục kích (to attack someone after hiding and waiting for them)

The tourists were ambushed and robbed while riding in the desert.

Tiếp theo, để “nạp” các từ trên vào “bộ nhớ”, chúng ta cần đánh số thứ tự và tạo hình ảnh nhớ cho các từ đó. Chẳng hạn như:

STT Mục nhớ

Hình ảnh tương ứng

0	windtalker	Những người đọc mā truyền tin bằng cách nói vào một vòi trứing vịt lớn, trắng tinh, giống như họ đang nói chuyện với gió. (Ở đây ta liên tưởng windtalker là “ người nói chuyện với gió ” để gợi nhớ về cách viết từ tiếng Anh. Nghĩa liên tưởng kiểu này tuy không giống nghĩa thực nào của từ nhưng nghe vẫn hợp lí.)
1	devise	They've devised a scheme to allow students to learn how to use a sword = Họ đã nghĩ ra kế hoạch cho phép các sinh viên học cách dùng kiếm. (Ý này liên tưởng từ ví dụ mẫu, được điều chỉnh lại để gắn hình ảnh móc là “ cây kiếm ” vào. Việc nhớ luôn cả câu ví dụ mẫu bằng tiếng Anh rất có ích khi học những từ mà mình không biết chắc cách dùng hoặc cách dùng “mới mẻ” với mình.)
2	assault	Chú vịt Donald đang đi trên đường thì bất ngờ bị đột kích: một người chạy lại quăng 1 ít muối hay cái gì đó như muối vào mặt chú. (Ở đây, để gợi nhớ từ tiếng Anh, ta tách từ gốc thành cụm từ có nghĩa mà ta đã biết: as salt (như muối) hay a salt (1 ít muối). Cụm từ liên tưởng này không nhất thiết phải đúng ngữ pháp.)
3	valor/valour	Dưới chân 2 ngọn núi đôi, người ta đang trao huy chương cho Valor vì đã dũng cảm leo lên đỉnh núi. Trong khi huy chương được trao, mọi người cùng tung hô: “ A medal for Valor's valor ” - 1 huy chương dành cho lòng dũng cảm của Valor. (Ý “ trao huy chương vì dũng cảm ” là liên tưởng từ ví dụ mẫu “ A medal for valour ”; còn việc valor được chuyển thành tên riêng hay lặp âm theo kiểu Valor's valor đều là để gợi nhớ về cách viết từ tiếng Anh)
4	bust	Trên cái bàn vuông có 1 bức tượng nam bán thân đặt trên tượng 1 chiếc xe buýt. (Ở đây, “ chiếc xe buýt ” – bus được dùng để gợi nhớ từ tiếng Anh.)
5	torture	Một tù nhân bị tra tấn bằng nhiều móc nhỏ móc vào da thịt. Cuối cùng, người tù đành nhận tội vì chịu không nổi đau đớn khi da thịt bị xé rách. (Ở đây, ý tưởng “ dành nhận tội vì bị tra tấn ” xuất phát từ câu ví dụ mẫu “ The confession was made under torture. ”. Ngoài ra, ta dùng tore (quá khứ của tear – xé rách) để gợi nhớ về torture . Khi đã quen, bạn sẽ thấy là trong rất nhiều trường hợp, chỉ cần một dấu hiệu đơn giản cũng đủ để gợi nhớ. Trong một số trường hợp đặc biệt, bạn thậm chí có thể nhớ như in một cái gì đó ngay từ lần đầu tiên thấy nó.)
6	chow down	Sau khi thi đấu xong, ông bụng bụt ăn bánh pizza một cách ngầu nghiến, phải nhai (chew) liên tục để thức ăn đi xuống (down) bụng. (Ở đây, ý tưởng “ Sau khi thi đấu xong, ông bụng bụt ăn bánh pizza một cách ngầu nghiến ” là xuất phát từ câu ví dụ mẫu “ They chowed down on pizza after the game ”. Ta liên tưởng chow thành chew –

nhai và tưởng tượng chew down là nhai để thức ăn đi xuống)		
7	bombard	Máy kéo đánh bom ném 1 thỏi bom dài thật dài vào mõm đá nhô ra biển gần chỗ tôi ở. Sau một tiếng nổ long trời, mõm đá sụp xuống biển hoàn toàn. May là không có ai bị thương. (Ở đây, ta liên tưởng bombard thành bomb-bar/thỏi bom dài thật dài để gợi nhớ)
8	grenade	Giữa trời tuyết rơi có một hàng người tuyết to. Bất chợt hàng loạt quả lựu đạn từ đâu bay về phía những người tuyết đó khiến chúng hoảng hốt kêu lên: “Grenade, grenade, too many grenades. Help us!”. (Ở đây, do không biết liên tưởng gì để gợi nhớ nên ta dùng tạm cách lắp âm)
9	artillery	Chú đầu bụi kè đầu gần khẩu pháo để nhìn kỹ từng chi tiết của nó. Khẩu pháo giống như như 1 món đồ nghệ thuật trong phòng triển lãm (art in gallery).
10	ambush	2 tên cướp Ốm và Mập chia nhau núp vào bụi cây trên sa mạc để phục kích và cướp của người qua đường. Bất chợt tên Ốm quên là tên Mập đang ở đâu nên gọi bộ đàm hỏi: “Where are you?”. Tên Mập trả lời: “I AM in BUSH” (Tôi ở trong bụi cây.) (Chắc chắn là bạn đã nhận ra ở đây, ta liên tưởng ambush thành I AM in BUSH , phải không? Ngoài ra, ý tưởng “phục kích và cướp của người qua đường” là xuất phát từ câu ví dụ mẫu “The tourists were ambushed and robbed while riding in the desert.”)

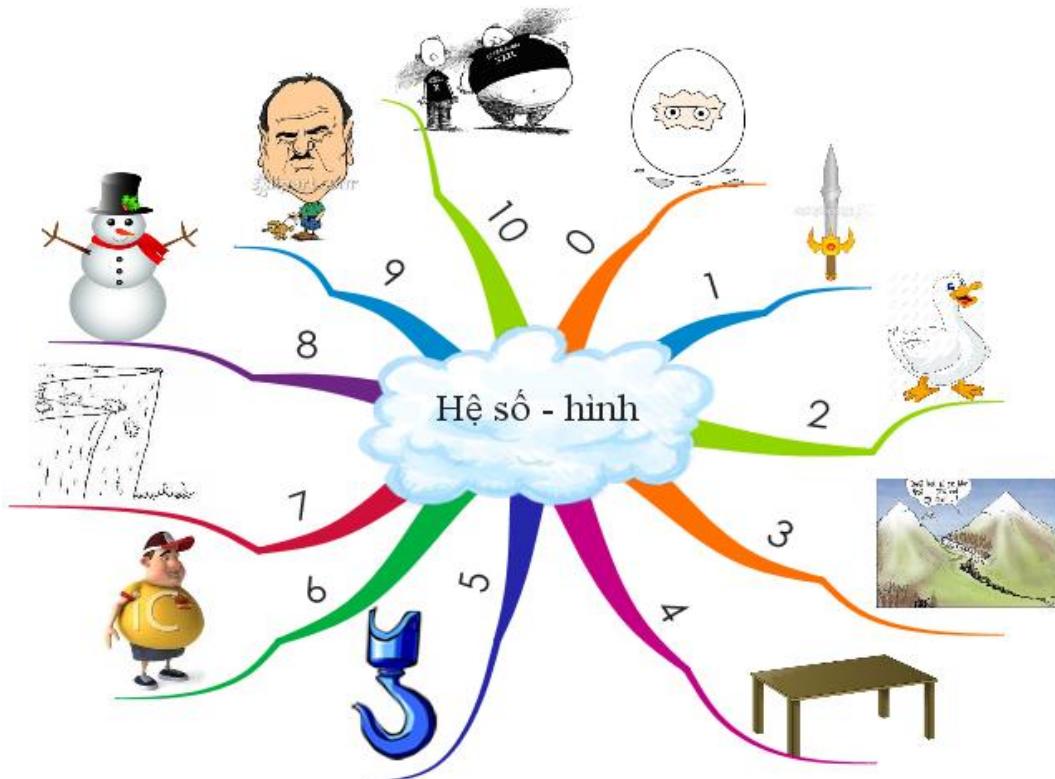
Hãy kiểm tra xem bạn nhớ tốt đến đâu bằng cách điền vào bảng sau rồi ghi nhận kết quả vào bảng cuối chương:

STT	Từ cần nhớ và nghĩa	Hình ảnh và cách gợi nhớ
0		
1		
2		
3		
4		

5
6
7
8
9
10

Cũng như mọi lần, hãy ghi nhận kết quả vào bảng cuối chương.

Đến đây là tạm xong hệ số-hình. Trước khi qua hệ nhớ tiếp theo, hãy ôn nhanh các hình ảnh móc của hệ số-hình một lần nữa.

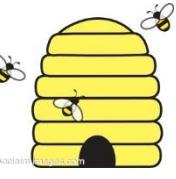


3.4 - Hệ số - vẫn

Trong hệ này, vật mốc được tạo thành bằng cách tìm từ có cùng vẫn (phát âm) với âm của các chữ số. Chúng ta có hệ số - vẫn tiếng Anh và tiếng Việt như trong các bảng sau:

0.		Không	Cái lông	4.		Bốn	Cái bồn tắm	8.		Tám	Cám (gạo)
1.		Một	Cái cột	5.		Năm	Cái mâm	9.		Chín	Cái kính
2.		Hai	Cái chai	6.		Sáu	Con cáo	10.		Mười	Cười
3.		Ba	Cái ca	7.		Bảy	Cú nhảy				

0.		O (oh)	Toe (ngón cái)	4.		Four	Floor (sàn nhà)	8.		Eight	Gate (cánh cổng)
-----------	---	--------	----------------	-----------	---	------	-----------------	-----------	---	-------	------------------

1.  One Sun (mặt trời)	5.  Five Hive (tổ ong)	9.  Nine Line (hàng)
2.  Two Shoe (giày)	6.  Six Sticks (đũa, que)	10.  Ten Hen (gà mái)
3.  Three Tree (cây)	7.  Seven Heaven (thiên đường)	

Tất nhiên là hệ số - vẫn không chỉ có tiếng Anh và tiếng Việt. Nếu bạn biết thêm ngôn ngữ nào đó thì hãy tự mình lập lấy hệ số - vẫn trong ngôn ngữ đó. Chú ý lựa chọn hình ảnh mốc sao cho không bị trùng với những hình ảnh mốc đã có.

Điểm lại những gì đã biết, chúng ta thấy rằng hệ liên kết, hệ số - hình và hệ số - vẫn đều giúp ta nhớ được khoảng 11 mục. Nếu phối hợp hết lại, chẳng phải là ta có thể nhớ được ít nhất là 40 mục hay sao? Nhưng bằng cách nào? – Thật đơn giản! Chúng ta chỉ cần quy định khoảng mục nhớ cho từng hệ là được. Chẳng hạn như:

- Mục 00-10: hệ số - hình
- Mục 11-20: hệ số - vẫn tiếng Anh
- Mục 21-30: hệ số - vẫn tiếng Việt
- Mục 31 trở đi: hệ liên kết (cứ khoảng 10 mục (hay hơn, tùy theo khả năng của bạn) thành 1 chuyên: 31-40, 41-50, ...)

Ví dụ sau sẽ giúp bạn thử kiểu phối hợp này với 41 mục nhớ.

Ví dụ 1: Các mục nhớ được cho trong bảng sau. Việc của bạn là điền vào những ô còn trống.

STT	Hình ảnh mốc	Mục nhớ	Hình ảnh tương ứng
0	Quả trứng	Người leo núi	
1	Cây kiêng	Cây đàm ghi-ta	

2	Điện thoại di động	
3	Mắt kính	
4	Cục gôm	
5	Cây kiềm	
6	Infuse / truyền vào	
7	Cái Webcam	
8	Hộp khoai tây	
9	Đeo túi xách nặng	
10	Đồ lau bảng	
11	Mặt trời	Băng tốt nghiệp
12	Chiếc giày	Ngủ không ngáy
13	Cái cây	Lifer / người bị tù chung thân
14	Sợi dây dài	
15	Đi bộ hàng ngày	
16	Điện thoại để bàn	
17	Ăn uống theo cảm xúc	
18	Móng tay	
19	Băng tốt nghiệp	
20	Wampum / chuỗi vỏ sò	
21	Cái cột	Cái đập nước
22	Cái chai	Cái chiếu mát
23	Mutation / Sự đột biến	
24	Cái tổ ong	

25		Con ngựa già yếu
26		Cái ca
27		Bị ám ảnh về vẻ ngoài
28		Con gà mái
29		Thịt gà nướng ăn với rau răm
30		Chạy vượt đèn đỏ
31	(Bắt đầu tạo Móng tay câu chuyện)	
32	x	Quyển sổ tay
33	x	Cái hộp quẹt
34	x	Ông mặt trời
35	x	Õ bánh mì
36	x	Giày cao gót
37	x	Chạy thực mạng
38	x	Viên hồng ngọc lấp lánh
39	x	Con chuột cống ướt mềm
40	x	Em bé đang khóc

Gợi ý:

- Đối với những mục nhớ mà bạn không rõ thì hãy tự tìm thêm thông tin. Ví dụ: bạn không hiểu rõ mục nhớ 20, vậy bạn cần tra thêm cách phát âm, định nghĩa, ví dụ mẫu của từ tiếng Anh đó.
- Xét cặp mục nhớ 1 và 5. Ở 1, hình ảnh mốc là cây kiểng. Ở 5, mục nhớ là cây kiểng. Vậy hình ảnh tưởng tượng của 1 và 5 đều có hình cây kiểng. Làm sao để phân biệt 2 hình ảnh tưởng tượng đó? – Rất đơn giản! Bạn có thể đặt ra và dùng các quy tắc như sau:
 - Luôn luôn gắn 1 dấu hiệu đặc biệt nào đó vào hình ảnh mốc và không gắn dấu hiệu đó cho hình ảnh của mục nhớ. Ví dụ: Cây kiểng ở 1 là cây kiếng tròn có chuôi dài, còn cây kiếng ở 5 hay ở đâu khác chắc chắn không tròn và không có chuôi dài.

- Trong hình ảnh tưởng tượng có dấu hiệu để phân biệt vật mốc và mục nhớ. Chẳng hạn như, vật mốc luôn to lớn hơn mục nhớ. Ví dụ: hình ảnh tưởng tượng của 1 là “một cây kiếng khổng lồ chém đứt cây đàn ghi-ta”, còn của 5 là “cây kiếng được treo lên cái móc khổng lồ”.

Tiếp theo, hãy điền vào bảng kiểm tra sau và ghi nhận kết quả vào bảng cuối chương:

STT	Mục nhớ	STT	Mục nhớ	STT	Mục nhớ
0		14		28	
1		15		29	
2		16		30	
3		17		31	
4		18		32	
5		19		33	
6		20		34	
7		21		35	
8		22		36	
9		23		37	
10		24		38	
11		25		39	
12		26		40	
13		27			

Lưu ý:

- Nếu bạn không nhớ được tới 90% bảng trên thì ôn lại bảng đầu tiên, sau đó điền lại bảng thứ 2. Ngược lại, chỉ cần ôn lại bảng đầu tiên cho những mục nhớ bị quên.
- Nếu sau 1-2 lần ôn mà bạn vẫn chưa nhớ hết 100% thì hãy kiểm tra lại xem hình ảnh tưởng tượng của những mục nhớ bị quên đã đủ trực quan sinh động với bạn chưa và điều chỉnh lại nếu cần.

3.5 - Hệ chính

Tuy giúp đơn giản hóa quá trình ghi nhớ so với hệ liên kết nhưng hệ số - hình và hệ số - văn bản lại bị hạn chế ở cách tạo hình ảnh mốc. Hãy thử tự mình tạo tiếp hình ảnh mốc cho các số từ 11 đến 20, rồi 21 đến 30, ..., 111 đến 120, ..., 11111 đến 11120, ... bạn sẽ thấy càng lúc càng vất

và. Hoặc là bạn không kiêm ra hình ảnh nào cho số, hoặc là bạn phải ghép hình ảnh của các số đã tạo trước đó. Đường nào thì dần dần quy tắc tạo ảnh mốc của bạn sẽ có vẻ rối dần lên hoặc là ảnh mốc tạo được trở nên phức tạp.

Hạn chế trên, khó tạo được nhiều hình ảnh mốc, đồng nghĩa là số lượng các mục có thể nhớ đồng thời tất nhiên bị hạn chế theo. Để khắc phục nó, rõ ràng chúng ta cần một hệ nhớ mới cho phép dễ dàng tạo ra hình ảnh mốc cho một số bất kì theo một quy tắc đơn giản nào đó. Và đó chính là hệ chính, hệ tổng quát nhất.

Trong hệ chính, mỗi chữ số được đặt tương ứng với một hay vài âm (hay chữ cái) nào đó. Cụ thể như sau:

Chữ số	Hệ chính tiếng Anh	Hệ chính tiếng Việt
0	/s, z, ʒ/	x
1	/t, d, θ, ð/	t, th, d, đ
2	/n, ɳ/	n, nh, ng, ngh
3	/m/	m
4	/ɾ/	r
5	/l/	l
6	/ʃ, tʃ, ʈʂ/	s, ch, gi
7	/k, g/	c, k, kh, g, gh
8	/f, v/	ph, v
9	/p, b/	p, b

Các âm hay chữ cái không có trong bảng trên coi như không tương ứng với chữ số nào.

Quá đơn giản phải không?

Nhưng chỉ với các quy tắc đơn giản đó, hệ chính có rất nhiều công dụng.

Đầu tiên, hệ chính cho phép chuyển từ, ngữ, câu, ... thành số.

Ví dụ 1: từ **hello /hə'ləʊ/** tương ứng với số 5, từ **goodbye /'gud'bɔɪ/** tương ứng với số 719, cụm từ **good morning /'gud'mɔ:(r)nɪŋ/** có thể tương ứng với số 713422 hay 71322 (tùy theo bạn quy định (r) tương ứng với số 4 hay không).

Ví dụ 2: các từ **chào, cháo, chảo, chỉ, chì, chí, cho, chó, ...** đều tương ứng với số 6, từ **cút** tương ứng với số 77 trong khi từ **cút** tương ứng với số 71. Câu tục ngữ **Có chí thì nên** tương ứng với số 76122.

Ví dụ 3: Các từ **quỷ quái, què, quẻ, quải, hô, hù, hú, wow, hey, huh, ...** đều không tương ứng với số nào.

Ngược lại, hệ chính cho phép chuyển số thành từ, ngữ, câu,...

Ví dụ 1: Số **7** có thể tương ứng với **key /ki:/, cow /kaʊ/, quay /ki:/, go /gəʊ/, cá, cà, gà, gỏi, gạo, kéo, củ, ...**

Ví dụ 2: Số điện thoại **3161373** có thể tương ứng với câu **Mai đi siêu thị mua kem hay Mẹ đã sai thợ mua kéo may hay Một số thì mắc mỏ, ...**

Ví dụ 3: Ngày **23-12-2010** có thể tương ứng với câu **Nếu mệt, ngồi nghỉ ở xe dù X hay Nếu mà thấy nó, nhớ xe thè xe.**

Phối hợp cả 2 công dụng trên, hệ chính cho phép chuyển từ, ngữ, câu, ... này thành từ, ngữ, câu, ... khác.

Ví dụ: Câu **Mai đi siêu thị mua kem** (tương ứng với số **3161373**) có thể được chuyển thành **Mẹ đã sai thợ mua kéo may hay Một số thì mắc mỏ, ...**

Có nhiều cách áp dụng hệ chính để tạo ra hình ảnh mốc. Ở đây tôi xin trình bày cách tổng hợp các bộ ảnh:

- Đầu tiên bạn tạo ra ít nhất 2 bộ ảnh mốc, mỗi bộ gồm 100 ảnh.
- Tiếp theo bạn quy định bộ nào tương ứng với 2 chữ số nào trong 1 số đại diện cho số thứ tự của mục nhó. Ví dụ: bộ 1 ứng với chữ số hàng đơn vị và hàng chục, bộ 2 ứng với chữ số hàng trăm và hàng nghìn, ...
- Ảnh mốc của mỗi số là ảnh phối hợp các ảnh mốc tương ứng với từng phần của số. Cách phối hợp các ảnh mốc bộ phận có thể thay đổi tùy theo mục nhó.

Sau đây là 3 bộ ảnh mốc tham khảo (bạn có thể thay đổi thứ tự hay các hình ảnh trong bộ tùy thích):

- Bộ 1: dựa trên hệ chính tiếng Anh, tương ứng với chữ số hàng đơn vị và hàng chục.
- Bộ 2: dựa trên hệ chính tiếng Việt, tương ứng với chữ số hàng trăm và hàng nghìn.
- Bộ 3: dựa trên các nhóm kiến thức tùy ý, tương ứng với chữ số hàng chục nghìn và hàng trăm nghìn.

Bộ 1:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
00	Saw	Day	Noah	Ma	Ra	Low	Jaw	Key	Fa	Bay
10	Daisy	Dad	Dan	Dam	Diary	Dale	Dash	Deck	Daffy	Dab
20	NASA	Net	Nun	Name	Nero	Nail	Niche	Nag	Navy	Nappy
30	Mace	Mat	Man	Ma'am	Mare	Mail	Mesh	Mac	Mafia	Map
40	Race	Rat	Rain	Ram	Roar	Rail	Rage	Rag	Roof	Ruby

50	Lace	Lad	Lion	Lama	Lair	Lily	Lash	Lake	Lava	Lab
60	Cheese	Chat	Chain	Chime	Chair	Chilly	Cha-cha	Check	Chef	Chap
70	Case	Cat	Can	Cameo	Car	Call	Cash	Cake	Coffee	Cap
80	Face	Fat	Fan	Fame	Fair	Fall	Fish	Fag	Fife	FBI
90	Base	Bat	Ban	Bam	Bar	Ball	Bash	Bag	Beef	Baby

Bộ 2:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
00	Ao	Da	Ná	Ma	Rạ	Lá	Chả	Cà	Vá	Bài
10	Đại xá	Đất	Đàn	Đầm	Trà	Đá lửa	Đích	Đặc	Ti vi	Đáp
20	Nồi/nấu xôi	Nát	Nén	Nem	Nồi/nấu rượu	Nồi/nấu lẩu	Nồi/nấu sữa	Nực	Nồi võ	Nạp
30	Mỗ xè	Mát	Màn	Mắm	Mu rùa	Mỳ ly	Mạch	Mắc	Múa võ	Mép
40	Ra xa	Rết	Rắn	Rám	Ra rả	Ra lá	Rách/ rạch	Rắc	Ra vào	Ráp
50	Lơ xe	Lạt/ lát	Lạnh	Lem	Ly rượu	Lụa là	Lá số	Lạc	Lấy vợ	Lắp
60	Chè xôi	Chất	Chán	Chạm	Chai rượu	Chây lười	Chích	Chắc	Chú voi	Cháp
70	Cay xè	Cát	Cạn	Côm	Cây roi	Cái loa	Cái chày	Cóc	Cờ vua	Cạp
80	Vá xe	Vẹt	Vạn	Vòm	Vụa rau	Ve lửa	Vì sao	Vạc/ vác/ vọc	Vị vua	Vấp
90	Bao xôi	Bịt	Bạn	Bám	Bó rau	Ba lô	Bích (bức tường xanh)	Bạc/ bọc/ bốc	Bi ve	Ba ba

Bộ 3:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

00 Thị giác	Cánh tuyết rơi	Khủng long	Giới quý tộc	Ánh trăng	Hẻm núi	Tia chớp	Nhà thờ	Máy bay Concorde	Cảnh thác đổ	Bức họa
10 Thính giác	Tiếng hát	Tiếng trống	Tiếng hí	Tiếng rên rỉ	Tiếng hú	Tiếng bập bệnh	Tiếng xuyệt	Tiếng cồng chiêng	Tiếng vĩ cầm	Tiếng dương cầm
20 Khứu giác	Mùi tỏi	Mùi nhựa đường	Mùi tiêu	Mùi bạc hà	Mùi hoa lài	Mùi nước hoa	Mùi sầu riêng	Mùi cà ri	Mùi rừng cây	Mùi bánh mì mới ra lò
30 Vị giác	Vị mì xào giòn	Vị cà pháo chấm mắm nêm	Vị đắng của khô qua	Vị xoài cát	Vị xí muội me cay	Vị chanh muối	Vị quả dâu	Vị kem sữa	Vị ngọt kẹo mềm	Vị chuối
40 Xúc giác	Sỏi nhám	Âm ướt	Tờ báo vừa in, mực còn nóng	Bùn nhớt	Tảng đá cứng lạnh	Bột xà phòng trơn	Rau câu mềm dẻo	Cỏ mềm	Nhung mịn	Vỏ cây xù xì
50 Hành động	Bơi	Đào xói	Ấp ủ	Trộn lẫn	Chà xát	Nầm	Lắc	Trèo	Bay	Canh gác
60 Động vật	Ngựa vằn	Chó	Heo	Khỉ	Tê giác	Báo	Hươu cao cổ	Chuột túi	Sóc	Gấu
70 Chim	Hải âu	Bồ nông	Họa mi	Ác là	Chào mào	Chiền chiện	Đà điểu	Bói cá	Hồng hạc	Công
80 Màu sắc	Đỏ	Cam	Vàng	Xanh lá cây	Xanh dương	Chàm	Tím	Đen	Xám	Trắng
90 Thái dương hệ	Mặt trời	Thủy tinh	Kim tinh	Địa cầu	Hỏa tinh	Mộc tinh	Thổ Tinh	Thiên Vương tinh	Hải Vương tinh	Diêm Vương tinh

Ví dụ 1: Điền vào bảng sau để tạo hình ảnh mốc cho các số cho sẵn:

Số	Hình ảnh mốc cho từng cặp chữ số	Hình ảnh mốc cho cả số
0	00 (bộ 1): saw / cái cưa	Cái cưa
25	25 (bộ 1): nail / móng tay	Móng tay
78		
200	2 (bộ 2): cái ná 00 (bộ 1): saw / cái cưa	Là hình ảnh gồm cái ná và cái cưa tương tác với nhau (và/hay với hình ảnh của mục nhớ). Chẳng hạn như, lấy cái cưa cưa cái ná đứt ra.
225		
500		
578	5 (bộ 2): cái lá 78 (bộ 1): coffee / cà phê	Là hình ảnh gồm cái lá và cà phê tương tác với nhau (và/hay với hình ảnh của mục nhớ). Chẳng hạn như, trong ly cà phê có một cái lá to.
2200		
2225		
5400		
5478		
30000	3 (bộ 3): ánh trăng 00 (bộ 2): cái ao 00 (bộ 1): saw / cái cưa	Là hình ảnh gồm ánh trăng, cái ao và cái cưa tương tác với nhau (và/hay với hình ảnh của mục nhớ). Chẳng hạn như, ánh trăng sáng chiếu xuống cái ao làm hiện rõ cái cưa dưới đáy ao.
30025		

32200

32225

70000

70078

75400

75478

Ví dụ 2: Hãy ghi nhớ các mục nhớ với thứ tự chỉ định trong bảng sau:

STT	Mục nhớ
0	Ngọn núi cao, dưới chân núi có cổ mọc um tùm
1	Kẹt trong khối băng
2	Ngập trong dầu
3	Bốc cháy ngùn ngụt
4	Màu tím rực rỡ và rộn ràng
5	Cấu tạo băng nhung tuyệt đẹp
6	Hoàn toàn trong suốt
7	Mùi thơm bạn ưa thích

8	Nằm giữa con đường tấp nập
9	Bồng bềnh trên đám mây giữa bầu trời quang đãng
10	Có những ngôi sao nhỏ sáng lấp lánh bay quanh
11	Hoa cỏ đâm chồi nảy lộc khắp ngọn đồi
12	Lúa chín vàng ươm khắp cánh đồng
13	Cảnh bình minh trên biển
14	Bức tượng đặt giữa hồ
15	Nhẹ nhàng bơi lướt đi trong nước
16	Cú nhảy chui cuối cùng của Tèo
17	Cảm nhận cơn gió mát
18	Mùi bánh chuối nóng hổi quyện với nước cốt dừa
19	Tiếng huýt sáo vui vẻ, yêu đời
30	1kg thịt bò bắp (thịt dạng thỏi tròn dài hình thoi) nạm và gân, cắt miếng vuông chừng 3cm
31	2 muỗng cà phê muối
32	1/2 muỗng cà phê hạt nêm
33	1 muỗng súp tỏi băm, gừng thái sợi
34	1 thìa cà phê nước mắm
35	1/2 thìa cà phê hạt tiêu
36	1 thìa cà phê đường
37	15g ngũ vị hương
38	5g hột điều màu đỏ giã mịn thành bột
39	300g cà rốt, gọt vỏ, tỉa hoa, cắt dày khoảng 1,5 cm
70	Ông cụ 93 tuổi muốn làm đám cưới
71	Đồng bằng sông Cửu Long đang thụt lùi

72	90 học viên cai nghiện ma túy trốn trại
73	Bắt kẻ trộm kim cương của gia đình chủ khu du lịch Đại Nam
74	Người chạy xuyên 2 cực Trái Đất
75	Sân bay Damacus sắp bị bao vây
76	Triều Tiên xem xét hoãn kế hoạch phóng tên lửa
77	Thưởng 10 tỉ đồng cho đội vô địch V-League 2013
78	Trò hài về việc các trường đại học thông báo “ngày tận thế”
79	Hỗn chiến tại đám cưới, 1 người chết
180	Scion
181	Castaway
182	Vigilante
183	Severance
184	Hell-bent
185	Mocha
186	Hectic
187	Nightcap
188	Concussion
189	Mob
190	Pimp
191	Provoke
192	Prune
193	Crucible
194	Tagliatelle
195	Chintz
196	Frigging

197	Crooked cops
198	Croon
199	Crore
250	Từ bờ biển ra xa 12 hải lí (22 km), biển thuộc về đất nước mà nó tiếp giáp: đây là vùng lãnh hải.
251	Tiếp đó là vùng kinh tế độc quyền dài 200 hải lí (370 km). Trong vùng này, quốc gia có quyền áp dụng luật pháp của nước mình và kiểm soát việc đánh bắt cá cũng như khai thác đáy biển.
252	Tiếp theo là vùng biển không thuộc về bất cứ ai.
253	Đại dương là con đường giao thông rất hữu dụng để vận chuyển hàng hóa có khối lượng lớn. Rẻ, cần ít nhân công, nhưng hơi chậm.
254	Tàu chở dầu lớn nhất dài 500 m và chứa tới 500.000 tấn dầu.
255	Các mỏ dầu và khí thiên nhiên dưới biển thường nằm trong tầng đất cát gần bờ biển, sâu chưa tới 200 m.
256	Đại dương chứa rất nhiều nước mặn. Nếu lấy muối khỏi nước mặn đó thì sẽ được nước ngọt đủ giải quyết tình trạng thiếu nước ngọt trên toàn thế giới.
257	Trên đáy của cao nguyên lục địa gần bờ biển có rất nhiều cát và sỏi, 2 vật liệu phổ biến trong xây dựng.
258	Ở độ sâu 3.000, 4.000 hay 5.000 m là lớp bùn đen rất giàu kim loại như mangan, sắt, niken, đồng, co-ban.
259	Năng lượng của biển nằm trong các cơn sóng hay các dòng hải lưu hay sự chênh lệch nhiệt độ giữa mặt biển nóng và đáy biển lạnh.
1060	Thomas Edison phát minh ra bóng đèn điện năm 1879, đem lại ánh sáng và sự văn minh cho cả nhân loại, đồng thời khai sinh ngành công nghiệp điện của thế giới.
1061	Henry Ford ứng dụng dây chuyền sản xuất cho hãng sản xuất xe hơi của mình từ năm 1908. Ông là người đi tiên phong trong việc thay thế lao động thủ công bằng dây chuyền tự động.
1062	3 nhà khoa học Mỹ phát minh ra chất bán dẫn đã đạt giải Nobel năm 1956. Chất bán dẫn được dùng để sản xuất nhiều thiết bị bên trong của ti vi, máy tính, ...
1063	Vệ tinh thông tin đầu tiên do quân đội Mỹ chế tạo và đưa lên quỹ đạo Trái Đất vào năm 1958. Phát minh này đã góp phần quan trọng trong sự bùng nổ của công nghệ thông tin toàn cầu.

- 1064** Máy quét ảnh cộng hưởng từ trường - do nhà khoa học Mỹ Raymond Damadian phát minh – được đưa vào sử dụng chính thức từ năm 1977. Máy này giúp chụp hình ảnh bên trong con người mà không làm đau hay ảnh hưởng gì đến họ.
- 1065** Phát minh Internet bắt nguồn từ một nghiên cứu của quân đội Mỹ. Tiền thân của Internet là ARPAnet, mạng kết nối dùng để gửi thư điện tử giữa 4 trường đại học Standford, California - Los Angeles, Utah, California – Santa Barbara.
- 1066** Tia la-de, phát minh vào năm 1960 bởi các nhà khoa học thuộc Viện nghiên cứu Hughes – California – Mỹ, được ứng dụng trong nhiều lĩnh vực vì đem lại hiệu quả tuyệt vời. Trong y học, la-de được dùng để thực hiện các ca phẫu thuật phức tạp.
- 1067** Bước chân đầu tiên của Neil Armstrong lên mặt trăng vào năm 1969 đánh dấu một trong những thành tựu đột phá đầu tiên của ngành hàng không vũ trụ. Đây là bước đi nhỏ của một con người, nhưng là bước tiến lớn của nhân loại.
- 1068** Tuy là kẻ hủy diệt trong chiến tranh, nhưng bom nguyên tử của là phát minh mở đầu cho sự phát triển ngành công nghiệp năng lượng hạt nhân của nhân loại.
- 1069** Ngày 17/12/1903, hai anh em nhà Wright sống tại Dayton, bang Ohio, Mỹ đã phát minh ra chiếc máy bay đầu tiên. Chuyến bay thành công đầu tiên chỉ kéo dài 12 giây nhưng đã khai sinh một phương tiện vận chuyển mới cho nhân loại.
- 2320** Côn trùng có máu – gọi là hemolymph – từ 500-600 triệu năm trước. Hemolymph chứa đồng, không chứa sắt nên có màu xanh dương hay xanh lục khi bị oxy hóa. Hemolymph không vận chuyển oxy vì quá trình đó đã được thực hiện khi côn trùng hô hấp qua da.
- 2321** Mỗi sợi lông trên cơ thể chuột chui đều được đặt vào một túi chất dịch, cho phép chúng có thể hướng theo bất kì hướng nào. Nhờ đó, chuột chui dễ dàng di chuyển tới lui trong những hang rộng vừa đủ cơ thể của chúng.
- 2322** Chim thuộc loại động vật nuốt thức ăn nên cần trọng lực để đẩy thức ăn xuống họng. Do đó, nếu bạn đưa chim lên môi trường không trọng lực như ở các trạm vũ trụ thì chúng không chết vì mất nước cũng sẽ chết vì đó.
- 2323** Dơi là một trong những thợ săn trong đêm giỏi nhất nhờ khả năng định vị con mồi và định hướng di chuyển bằng âm phản xạ. Hầu như côn trùng nào bay ngang dơi trong đêm là cầm chắc án tử hình. Bướm ngài hồ thì khác. Chúng có thể phát ra hàng loạt âm click để làm lạc hướng 80% âm phản xạ của dơi.
- 2324** Nhờ đôi mắt to, loài cú luôn được hình tượng hóa là loài chim có trí tuệ nhất. Sự thật thì cú có bộ mặt ngờ nghệch, bộ não nhỏ và khả năng suy nghĩ không hề nhạy bén. Huấn luyện cú làm những điều đơn giản nhất cũng là một nhiệm vụ rất khó khăn 😊.
- 2325** Loài nhện thường săn mồi bằng cách giăng bẫy và rình đợi, còn nhện nhảy thì khác. Chúng săn mồi bằng bốn con mắt lớn và khả năng nhảy tuyệt vời để vồ mồi.
- 2326** 2 mắt chính của nhện nhảy có cấu tạo tinh vi với thấu kính cố định và võng mạc nhiều lớp có thể di chuyển để đạt được tầm nhìn cực tốt. Khi hình ảnh nằm trong tiêu

	điểm của lớp này thì nó sẽ nằm ngoài tiêu điểm của lớp khác. Bằng cách so sánh hình ảnh sắc nét với các hình ảnh nhòe, nhện nhảy có thể định vị chính xác con mồi.
2327	Cây Bottle có hình dạng giống cái bình, sinh trưởng ở Namibia và là một trong những loài cây độc nhất. Độc tố của nó chứa trong nhựa cây và thường được người dân ở đây dùng để tẩm lên mũi tên của họ. Hoa của cây Bottle rất đẹp, có màu hồng, trắng, và đen đỏ ở nhụy hoa.
2328	Wawona không phải tên một loài cây mà là tên của một cây tùng bách ở rừng Mariposa, thuộc công viên Quốc Gia Yosemite, Mỹ. Thân cây được đục xuyên thành một đường hầm vào năm 1881 và kể từ đó, nó trở thành một điểm du lịch nổi tiếng. Cây bị đổ năm 1969 do sức nặng của tuyết trên tán cây, "hưởng thọ" 2300 tuổi.
2329	Những cây Baobab hoành tráng vốn là một nét đặc trưng của Madagascar nhưng đang đứng trước nguy cơ tuyệt chủng cao. Tuổi đời của chúng đều trên 1000 năm tuổi, nhiều cây cao hơn 80 mét và chu vi thân rộng đến 25 mét. Phần thân cây phình ra sẽ là nguồn cung cấp nước cho cây vào mùa hạn hán. Hoa Baobab chỉ tồn tại trong vòng 24 giờ sau khi nở.
94540	Antonio di Marco Magliabechi có thể đọc toàn bộ cuốn sách và thuộc từng từ, từng dấu chấm câu. Ông nhớ hết thư viện của Đại Công tước xứ Tuscany.
94541	A.C.Aitken, giáo sư Toán ở đại học Edinburgh, có thể nhớ dễ dàng 1000 chữ số thập phân đầu tiên của số Pi cả xuôi lẫn ngược.
94542	Ở tuổi 54, Daniel McCartney, một người Mỹ ở thế kỷ 19, có thể kể vanh vách mình đã làm gì vào ngày nào trong cả thời thơ ấu.
94543	Christian Friedrich Heinecken lúc 10 tháng tuổi đã biết nói và lặp lại những từ người khác nói với mình. Lên 3, ông nhớ được phần lớn kiến thức lịch sử, địa lí thế giới, tiếng La-tinh, tiếng Pháp.
94544	Nhà vô địch cờ vua Paul Charles Morphy có thể nhớ nước đi của từng ván cờ đã chơi trong suốt các trận tranh chức vô địch, kể cả những ván chơi khi bị bịt mắt.
94545	Themistocles có thể nhớ tên của 20000 công dân của thành phố Athens.
94546	Xerxes nổi tiếng vì nhớ được tên của 100000 binh sĩ trong đạo quân của mình.
94547	Cardino Messofanti, nhà ngôn ngữ học thế kỷ 19, nhớ được từ vựng của trên 70 ngôn ngữ: La-tinh, Hy Lạp, Ả Rập, Tây Ban Nha, Pháp, Đức, Thụy Điển, ...
94548	Những người Do Thái Shass Pollak ở Ba Lan có thể nhớ chính xác vị trí từng từ trong mỗi trang của 12 tập sách Talmud (tập hợp những văn bản cổ về luật và truyền thống Do Thái).
94549	Dominic O'Brien, 8 lần Vô địch Trí nhớ Thế giới, nhớ cả bộ bài trong 33,8 giây, 18 bộ bài trong 1 giờ, trên 2000 số nhị phân trong gần 30 phút.

Hãy tự lập bảng để kiểm tra mức độ nhớ của mình và ghi nhận kết quả vào bảng ở cuối chương. (Lưu ý: Cứ thoải mái tham khảo 3 bảng hình ảnh mốc của hệ chính trong khi ghi nhớ hay gợi nhớ.)

Đến đây chắc các bạn đã thấy được công dụng của các bộ ảnh mốc. Hãy cố gắng học thuộc ít nhất 2 trong 3 bộ. Sau đây là một cách học khả thi:

- Đầu tiên bạn học thuộc 1 trong 3 bảng.
- Sau đó dùng bảng đã thuộc để học thuộc 2 bảng còn lại, coi bảng đã thuộc là hình ảnh mốc, còn 2 bảng kia là các mục cần nhớ.

Ví dụ: Giả sử bạn đã học thuộc bảng 1. Nay giờ bạn muốn học tiếp bảng 2. Bạn chỉ cần tạo ảnh giống như trong bảng sau:

STT (bảng 1)	Mục nhớ (bảng 2)	Hình ảnh tương ứng
0 – Saw / Cái cưa	0 – Ao	Dưới đáy ao có một cái cưa
1 – Day / Ngày	1 – Da	Ánh sáng của ngày mới chiếu lên tấm da đang phơi
2 – Noah / Nhân vật Nô-a	2 – Ná	Ông Nô-a cầm cái ná định bắn ai
...		

Sau khi học thuộc bảng 2, bạn lại tiếp tục học bảng 3. Bạn có thể tạo ảnh như bảng sau:

STT (bảng 1)	Mục nhớ (bảng 3)	Hình ảnh tương ứng
0 – Saw / Cái cưa	0 – Cảnh tuyết rơi	Tuyết rơi, chôn vùi dàn lưỡi cưa khổng lồ
1 – Day / Ngày	1 – Khủng long	Con khủng long vươn mình trong ánh sáng của ngày mới
2 – Noah / Nhân vật Nô-a	2 – Giới quý tộc	Ông già Nô-a đi cùng giới quý tộc
...		

Hoặc bạn có thể ghép luôn hình ảnh ở bảng 3 vào hình ảnh tạo ra để nhớ bảng 2 như sau:

STT (bảng 1)	Bảng 2	Bảng 3	Hình ảnh tương ứng
0 – Saw / Cái cưa	0 – Ao	0 – Cảnh tuyết rơi	Tuyết rơi, chôn vùi dàn cái ao và lưỡi cưa dưới đáy
1 – Day / Ngày	1 – Da	1 – Khủng long	Con khủng long lột da phơi trong ánh sáng của ngày mới

2 – Noah / Nô-a

2 – Ná

2 – Giới quý tộc

Ông Nô-a cầm cái ná bắn bọn quý tộc

...

Quay lại ví dụ nhớ 100 mục trên, chắc bạn cũng nhận ra là ví dụ đó tập hợp các mục nhớ thuộc nhiều nhóm:

Nhóm	Nội dung
0 – 19	Một số hình ảnh ngẫu nhiên
30 – 39	Nguyên liệu nấu bò kho
70 – 79	Tiêu đề báo
180 – 199	Từ tiếng Anh
250 – 259	Kiến thức về đại dương
1060 – 1069	Những phát minh quan trọng trong thế kỉ 20
2320 – 2329	Những điều kì thú về động thực vật
94540 – 94549	Những người có trí nhớ tốt

Điều này nhằm 2 mục đích:

Mục đích thứ nhất là để tạo điều kiện cho bạn thử sức của mình với nhiều dạng kiến thức khác nhau. Nếu kết quả nhớ của bạn khá khác nhau giữa các dạng thì cũng không có gì đáng ngại, bởi vì kết quả đó chỉ phản ánh là kiến thức của bạn về dạng này tốt hơn dạng kia. Cụ thể hơn, mức độ nhớ đối với mỗi dạng kiến thức thường phụ thuộc vào lượng kiến thức của bạn về dạng đó. Nếu bạn nhớ động thực vật dễ dàng hơn nhớ những phát minh thì điều đó nghĩa là bạn có kiến thức về động thực vật tốt hơn về những phát minh. Để cải thiện khả năng nhớ đối với dạng kiến thức nào, bạn cần tăng cường tích lũy kiến thức và rèn luyện trí nhớ về dạng đó. Chẳng hạn, bạn nhớ tiếng Anh kém vì kiến thức về tiếng Anh của bạn chưa đủ nhiều. Vậy để cải thiện khả năng nhớ tiếng Anh, bạn cần tìm hiểu thêm về tiếng Anh và cần thường xuyên rèn luyện nhớ tiếng Anh.

Mục đích thứ hai là minh họa cách dùng các bảng hình ảnh mốc trên để nhớ kiến thức cần thiết một cách có hệ thống. Với 3 bảng đó, bạn có thể ghi nhớ đồng thời tới 1 triệu mục nhớ. Tuy nhiên, trừ khi bạn phải chịu huấn luyện đặc biệt (để làm điệp viên chẳng hạn ☺), bạn sẽ không cần nhiều như vậy. Đối với hầu hết sinh viên đại học, 2 bảng – tức 10000 hình ảnh mốc – đã đủ dùng. Nhưng dùng như thế nào? – Rất đơn giản:

- Đầu tiên, hãy liệt kê các dạng kiến thức quan trọng mà bạn cần và quyết tâm dành thời gian để tích lũy.
- Sau đó, hãy quy định các khoảng số dành cho mỗi dạng. Chẳng hạn như:

Khoảng số	Dạng kiến thức
0 – 499	Cần nhớ tạm thời
500 – 999	Hóa học
1000 – 1499	Vật lí
1500 – 1999	Toán học
...	

Độ dài mỗi khoảng số không nhất thiết đều là 500 số mà có thể nhiều hay ít hơn tùy theo bạn muốn tích lũy nhiều hay ít. Tuy nhiên, độ dài này nên là bội số của 100. Sử dụng nhiều khoảng số nhỏ chỉ làm bạn tốn thêm công sức để tạo và ghi nhớ bảng khoảng số của mình ☺.

- Tiếp theo, lập danh mục các kiến thức cần nhớ trong đó mỗi điểm kiến thức đi kèm với 1 số thuộc khoảng số thích hợp. Ví dụ, các điểm kiến thức Hóa học cần nhớ của tôi được đánh số là 500, 501, 502, ...
- Cuối cùng, tạo hình để ghi nhớ và đều đặn ôn lại theo các chu kỳ 10 phút – 1 giờ – 1 ngày – 1 tuần – 1 tháng – 6 tháng để kiến thức đó thành kiến thức phản xạ của mình.

Như vậy là bên cạnh việc học thuộc các bảng hình ảnh mốc, hãy thường xuyên sử dụng hệ chính để tích lũy nhiều mảng kiến thức hữu ích cho bạn một cách có hệ thống. Hãy tạo thói quen cố gắng lắp đầy những khoảng số chưa dùng bằng cách nhớ thêm ít nhất một danh mục mỗi năm.

3.6 - Vận dụng các hệ nhớ

Đến đây là chúng ta đã tìm hiểu qua các hệ nhớ điển hình nhất. Với những kiến thức đó, bạn sẽ dễ dàng nắm bắt các hệ nhớ khác như hệ chữ - hình, hệ chữ - vần, hệ phòng La Mã, ... Tuy nhiên, nếu bạn không phải là nhà nghiên cứu về các hệ nhớ thì các hệ nhớ đã tìm hiểu hầu như đã đủ cho bạn dùng:

Hệ nhớ	Tình huống sử dụng
Hệ liên kết	Ghi nhớ một nhóm thông tin có liên quan với nhau và có sự diễn biến từ mục thông tin này qua mục thông tin khác. Ghi nhớ một mục thông tin phức tạp. Ghi nhớ nhanh và tạm thời một số mục thông tin nào đó (có thể thứ tự là không quan trọng).
Hệ số - hình Hệ số - vần	Ghi nhớ nhanh và tạm thời một số mục thông tin nào đó (có thể thứ tự là quan trọng).
Hệ chính	Ghi nhớ lâu dài, có hệ thống một hay nhiều danh mục thông tin.

Tùy theo nhu cầu và sở thích cá nhân, bạn có thể chỉ luôn dùng 1, 2 hệ nào đó. Bạn hoàn toàn có quyền đó. Thế nhưng, biết 4 hệ nhớ không phải là nhiều mà lại rất có ích: nó giúp bạn luôn sẵn sàng ghi nhớ được rất nhiều điều.

Tương tự, bạn cũng có thể chỉ sử dụng các hệ nhớ rời rạc với nhau. Nhưng việc phối hợp các hệ nhớ sẽ giúp hiệu quả nhớ (nhớ nhiều và nhớ lâu) tăng lên đáng kể. Chẳng hạn như, bạn có thể phối hợp hệ khác với hệ liên kết như sau: dùng hệ khác để tạo hình ảnh cho từng mục nhớ, dùng hệ liên kết để tạo hình ảnh cho 1 số mục liên tục hoặc để ráp các hình ảnh trong hệ khác của 1 số mục liên tục lại với nhau.

Ví dụ: bạn cần nhớ 15 từ tiếng Na Uy bằng hệ số - hình. Các từ thứ 4, 5, 6 là người bạn, đi thăm, hành lí. Thay vì nhớ rời rạc thành 3 hình ảnh, ta có thể đặt 1 câu có 3 từ đó và nhớ thành 1 hình, hoặc tạo 1 câu chuyện nhỏ kết nối cả 3 hình ảnh rời rạc lại. Chẳng hạn, người bạn ngồi ở cái bàn với tay lấy tờ giấy ghi chữ “đi thăm” treo trên cái móc và đưa cho người bụng bụt chuẩn bị khiêng hành lí của anh ta đi.

Cũng như mọi kỹ năng khác, kỹ năng trí nhớ chỉ phát triển khi được rèn luyện nghiêm túc, đúng mục và đều đặn. Do đó, sau khi đã xác định là bạn cần phát triển kỹ năng trí nhớ, hãy lập ra một lịch rèn luyện phù hợp. Chẳng hạn như:

Lịch rèn luyện (trong 3 tháng, từ ngày xxx tới yyy)	
Mục tiêu: có thể ghi nhớ bằng cả 4 hệ nhớ với tốc độ tạo hình không quá 10 giây cho mỗi mục nhớ trung bình	
Tuần 1	Cường độ: 20-30 phút / ngày, mọi ngày Mục tiêu: Nhớ được 11 món đồ bằng hệ số - hình
Tuần 2	Cường độ: 25-35 phút / ngày, mọi ngày Mục tiêu: Nhớ được 11 món đồ bằng hệ số - văn tiếng Anh hoặc tiếng Việt trong vòng 3 phút
Tuần 3	Cường độ: 30-40 phút / ngày, mọi ngày Mục tiêu: Nhớ được 31 món đồ bằng cách phối hợp cả hệ số - hình và 2 hệ số - văn trong vòng 10 phút
Tuần 4	Cường độ: 30-40 phút / ngày, mọi ngày Mục tiêu: Nhớ được 31 món đồ bằng cách phối hợp cả hệ số - hình và 2 hệ số - văn trong vòng 8 phút
...	

Lịch này sẽ được điều chỉnh dần cho phù hợp hơn trong quá trình bạn rèn luyện thật sự. Vì thế, đừng mất nhiều hơn 2 giờ để lập ra nó. Bước kế tiếp mới quan trọng: bắt đầu rèn luyện theo lịch càng sớm càng tốt. Hãy dốc hết sức để đạt được mục tiêu đề ra, mặc kệ những khó khăn vấp phải, ghi nhận lại kết quả rèn luyện, đều đặn rút ra kinh nghiệm từ kết quả đó, điều chỉnh lại lịch rèn luyện và phương pháp ghi nhớ của bản thân nếu cần, cứ thế, ...

Về nội dung rèn luyện, bạn có thể nhờ người khác ra đề hay tự mình tạo lấy.

Những bài tập rèn luyện trí nhớ có thể khiến bạn tưởng tượng vất vả, phải cố gắng vận dụng vốn tiếng Anh ít ỏi mà bạn thường kém tự tin vì nó, ... nhưng hãy đều đặn dành thời gian cho nó, chỉ cần 10-30 phút mỗi ngày. Rồi bạn sẽ thấy, quá trình tưởng tượng, vận dụng tiếng Anh, ... sẽ giúp bạn kích hoạt phần tài nguyên tuyệt vời của bạn - bộ não.

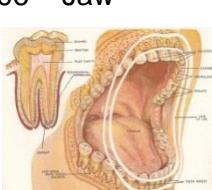
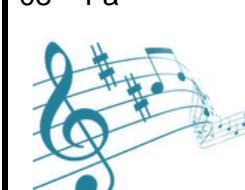
3.7 - Kết luận

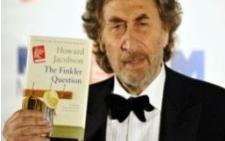
Bộ não là phần tài nguyên tuyệt vời của bạn nhưng nó đòi hỏi bạn phải chủ động và tích cực kích hoạt nó bằng một quá trình rèn luyện lâu dài, đều đặn và có phương pháp. Khi bắt đầu, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn dễ làm mình nản lòng. Nhưng hãy cố gắng vượt qua với niềm tin rằng càng khó khăn thì kết quả đạt được càng có giá trị.

Chúc các bạn thành công ☺!

3.8 - Phụ lục 1: Hình ảnh tham khảo cho các bảng hệ chính

3.8.1 - Bộ 1

00 – Saw	01 – Day	02 – Noah	03 – Ma	04 – Ra
				
05 – Low	06 – Jaw	07 – Key	08 – Fa	09 – Bay
				
10 – Daisy	11 – Dad	12 – Dan	13 – Dam	14 – Diary
				
15 – Dale	16 – Dash	17 – Deck	18 – Daffy	19 – Dab
				

20 – NASA	21 – Net	22 – Nun	23 – Name	24 – Nero
				
25 – Nail	26 – Niche	27 – Nag	28 – Navy	29 – Nappy
				
30 – Mace	31 – Mat	32 – Man	33 – Ma'am	34 – Mare
				
35 – Mail	36 – Mesh	37 – Mac	38 – Mafia	39 – Map
				
40 – Race	41 – Rat	42 – Rain	43 – Ram	44 – Roar
				
45 – Rail	46 – Rage	47 – Rag	48 – Roof	49 – Ruby
				
50 – Lace	51 – Lad	52 – Lion	53 – Lama	54 – Lair
				

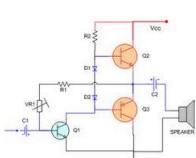
55 – Lily	56 – Lash	57 – Lake	58 – Lava	59 – Lab
60 – Cheese	61 – Chat	62 – Chain	63 – Chime	64 – Chair
65 – Chilly	66 – Cha-cha	67 – Check	68 – Chef	69 – Chap
70 – Case	71 – Cat	72 – Can	73 – Cameo	74 – Car
75 – Call	76 – Cash	77 – Cake	78 – Coffee	79 – Cap
80 – Face	81 – Fat	82 – Fan	83 – Fame	84 – Fair
85 – Fall	86 – Fish	87 – Fag	88 – Fife	89 – FBI
				 This certificate that the foregoing photograph was taken by the Federal Bureau of Investigation, United States Department of Justice, SPECIAL AGENT LOS ANGELES DIVISION

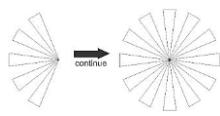
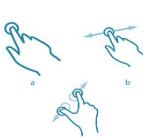
90 – Base	91 – Bat	92 – Ban	93 – Bam	94 – Bar
				

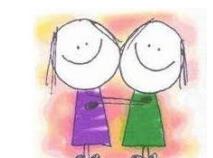
95 – Ball	96 – Bash	97 – Bag	98 – Beef	99 – Baby
				

3.8.2 - BỘ 2

00 – Ao	01 – Da	02 – Ná	03 – Ma	04 – Rạ
				
05 – Lá	06 – Chả	07 – Cà	08 – Vá	09 – Bài
				
10 – Đại xá	11 – Đất	12 – Đàn	13 – Đấm	14 – Trà
				
15 – Đá lửa	16 – Đích	17 – Đặc	18 – Tivi	19 – Đáp
				

20 – Nồi/nấu xôi	21 – Nát	22 – Nến	23 – Nem	24 – Nấu rượu
				
25 – Nồi lẩu	26 – Nồi sữa	27 – Nực	28 – Nồi vỡ	29 – Nạp
				
30 – Mổ xé	31 – Mát	32 – Màn	33 – Mắm	34 – Mu rùa
A photograph of surgeons in blue scrubs performing a procedure on a patient.				
35 – Mì ly	36 – Mạch	37 – Mắc	38 – Múa võ	39 – Mép
			A person in red and yellow traditional attire performing a dynamic martial arts pose.	
40 – Ra xa	41 – Rết	42 – Rắn	43 – Rám	44 – Ra rả
				
45 – Ra lá	46 – Rách	47 – Rắc	48 – Ra vào	49 – Ráp
				
50 – Lơ xe	51 – Lạt / lát	52 – Lạnh	53 – Lem	54 – Ly rượu
		A cartoon character sweating while a thermometer shows a low temperature, indicating coldness.		

55 – Lụa là	56 – Lá số	57 – Lạc	58 – Lấy vợ	59 – Lắp
				
60 – Chè xôi	61 – Chất	62 – Chán	63 – Chạm	64 – Chai rượu
				
65 – Chây lười	66 – Chích	67 – Chắc	68 – Chú voi	69 – Cháp
				
70 – Cay xè	71 – Cát	72 – Cạn	73 – Cốm	74 – Cây roi
				
75 – Cái loa	76 – Cái chày	77 – Cóc	78 – Cờ vua	79 – Cạp
				
80 – Vá xe	81 – Vẹt	82 – Vạn	83 – Vòm	84 – Vựa rau
				
85 – Ve lửa	86 – Vì sao	87 – Vạc	88 – Vị vua	89 – Vấp
				

90 – Bao xôi	91 – Bịt	92 – Bạn	93 – Bám	94 – Bó rau
				

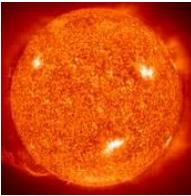
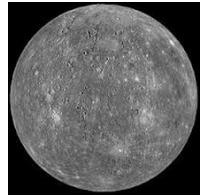
95 – Ba lô	96 – Bích	97 – Bạc	98 – Bi ve	99 – Ba ba
				

3.8.3 - Bộ 3

00 – Cảnh tuyết rơi	01 – Khủng long	02 – Giới quý tộc	03 – Ánh trăng	04 – Hẻm núi
				
05 – Tia chớp	06 – Nhà thờ	07 – Máy bay Concorde	08 – Cảnh thác đổ	09 – Bức họa
				
10 – Tiếng hát	11 – Tiếng trống	12 – Tiếng hí	13 – Tiếng rên rỉ	14 – Tiếng hú
				
15 –Tiếng bập bềnh	16 –Tiếng xuyt	17 – Tiếng cồng chiêng	18 –Tiếng vĩ cầm	19 –Tiếng dương cầm
				

20 – Mùi tỏi	21 – Mùi nhựa đường	22 – Mùi tiêu	23 – Mùi bạc hà	24 – Mùi hoa lài
				
25 – Mùi nước hoa	26 – Mùi sầu riêng	27 – Mùi cà ri	28 – Mùi rừng cây	29 – Mùi bánh mì mới ra lò
				
30 – Vị mì xào giòn	31 – Vị cà pháo chấm mắm nêm	32 – Vị đắng của khổ qua	33 – Vị xoài cát	34 – Vị xí muội me cay
				
35 – Vị chanh muối	36 – Vị quả dâu	37 – Vị kem sữa	38 – Vị ngọt kẹo mềm	39 – Vị chuối
				
40 – Sỏi nhám	41 – Âm ướt	42 – Tờ báo mới in, mực còn nóng	43 – Bùn nhót	44 – Tảng đá cứng lạnh
				
45 – Bọt xà phòng	46 – Rau câu mềm dẻo	47 – Cỏ mềm	48 – Nhung mịn	49 – Vỏ cây xù xì
				
50 – Bơi	51 – Đào xới	52 – Ấp ủ	53 – Trộn lắn	54 – Chà xát
				

55 – Nầm	56 – Lắc	57 – Trèo	58 – Bay	59 – Canh gác
				
60 – Ngựa vằn	61 – Chó	62 – Heo	63 – Khỉ	64 – Tê giác
				
65 – Báo	66 – Hươu cao cổ	67 – Chuột túi	68 – Sóc	69 – Gấu
				
70 – Hải âu	71 – Bồ nông	72 – Họa mi	73 – Ác là	74 – Chào mào
				
75 – Chiên chiện	76 – Đà điểu	77 – Bói cá	78 – Hồng hạc	79 – Công
				
80 – Đỏ	81 – Cam	82 – Vàng	83 – Lục	84 – Lam
				
85 – Chàm	86 – Tím	87 – Đen	88 – Xám	89 – Trắng
				

90 – Mặt trời	91 – Thủ tinh	92 – Kim tinh	93 – Địa cầu	94 – Hỏa tinh
				
95 – Mộc tinh	96 – Thổ tinh	97 – Thiên vương tinh	98 – Hải vương tinh	99 – Diêm vương tinh
				

3.9 - Phụ lục 2: Một số vấn đề thường gặp

3.9.1 - Phương pháp rèn luyện trí nhớ có thể giúp ta nhớ những gì?

Bất cứ dạng thông tin nào bạn cần nhớ:

- Danh sách đồ cần mua
- Sự kiện theo ngày tháng
- Số dài như số điện thoại, mật khẩu, mật mã, ...
- Từ vựng ngoại ngữ
- Thuật ngữ chuyên ngành
- Điều luật
- Đoạn văn giải thích, mô tả, ...
- Một bài báo, một chương sách, cả cuốn sách, ...
- Một người và tên
- Thứ tự các lá bài (hay các bộ thông tin giống vậy)
- ...

3.9.2 - Nhớ nhiều bộ mục nhớ bằng cùng hệ nhớ thì có nhầm không?

Không. Miễn là đừng liên tục nhớ hết bộ này đến bộ kia là được. Giữa các bộ cần có 1 khoảng nghỉ dài hơn khoảng nghỉ giữa các mục, ít nhất là 2-3 phút. Như vậy, bộ não sẽ nhận thành các bộ độc lập và bạn có thể gọi nhớ theo bộ.

Ví dụ: bạn cần dùng hệ số - hình để ghi nhớ 2 danh sách: các món đồ cần mua và các món đồ cần bỏ. Thì đầu tiên hãy ghi nhớ các món đồ cần mua, nghỉ ít nhất 2-3 phút, sau đó ghi nhớ tiếp món đồ cần bỏ. Miễn là hình ảnh tưởng tượng đủ trực quan sinh động với bạn, khi gợi nhớ, bạn sẽ thấy là mình phân biệt 2 bộ hình ảnh đó trong đầu thật dễ dàng.

3.9.3 - Thế nào là một hình ảnh tưởng tượng tốt?

(CHƯA XONG)

3.9.4 - Tôi không thích một số hình ảnh mốc đã nêu. Có thể vì nó khó nhớ hay đơn giản là vì tôi cảm thấy không thích. Làm sao bây giờ?

Những điều được trình bày chỉ mang tính chất tham khảo. Bạn hãy tùy ý điều chỉnh cho phù hợp với mình. Nhưng hãy cố gắng tạo ra những hình ảnh mốc không trùng nhau để có nhiều hình ảnh mốc mà sử dụng.

Các hình ảnh mốc được chọn sao cho càng ít trùng nhau giữa các hệ càng tốt để giúp ta không bị nhầm lẫn khi sử dụng phối hợp các hệ nhớ.

3.9.5 - Việc ôn lại hình ảnh nhiều lần có vẻ mất nhiều thời gian quá...

(CHƯA XONG)

3.9.6 - Còn những hệ nhớ nào khác không?

(CHƯA XONG)

3.9.7 - Làm sao dễ dàng tăng số hình ảnh mốc của hệ chính lên gấp 10 lần?

(CHƯA XONG)

3.9.8 - Làm sao nhớ sự kiện theo ngày tháng?

(CHƯA XONG)

3.9.9 - Làm sao nhớ số dài hay chuỗi kí tự dài như số điện thoại, mật khẩu, mật mã, ...?

(CHƯA XONG)

3.9.10 - Làm sao nhớ từ vựng ngoại ngữ?

(CHƯA XONG)

3.9.11 - Làm sao nhớ thuật ngữ chuyên ngành?

(CHƯA XONG)

3.9.12 - Làm sao nhớ một bài báo, một chương sách, cả cuốn sách, ...?

(CHƯA XONG)

3.9.13 - Làm sao nhớ mặt người và tên?

(CHƯA XONG)

3.9.14 - Làm sao nhớ thứ tự các lá bài (hay các bộ thông tin giống vậy)?

(CHƯA XONG)

3.9.15 - Làm sao nhớ cây thông tin như mục lục?

(CHƯA XONG)

3.10 - Bảng kết quả rèn luyện

Kết quả như thế nào? Bạn nhớ được bao nhiêu? Có theo đúng thứ tự không?

Bài tập	Số mục nhớ	Số mục được	Tỷ lệ (%)	Thời gian nhớ	Ghi chú
Trực quan hóa và sinh động hóa					
Lần 1					
Lần 2					
Hệ liên kết					
Vd 1					
Vd 2					
Vd 3					

Vd 4					
Hệ số - hình					
Vd 1					
Vd 2					
Vd 3					
Hệ số - vẫn					
Vd 1					
Hệ chính					
Vd 2					