

KỸ NĂNG LUYỆN TRÍ NHỚ

ThS. Huỳnh Phạm Ngọc Lâm



Mục tiêu



- Khám phá một vài bí ẩn của bộ não chúng ta
- Giới thiệu một vài kỹ năng giúp người học nhớ được nhiều và lâu

Bắt đầu



- Bạn có từng biết đến những kỷ lục Guinness về trí nhớ?
- Bạn có biết ai có trí nhớ tuyệt vời?
- Bạn đã bao giờ kiểm tra giới hạn trí nhớ của mình?
- Hãy bắt đầu nào!



Dr. Biswaroop Roy Chowdhury

Tự luận



- Bạn **thường** có thể nhớ được:
 - Hầu như mọi chi tiết về một bộ phim mình thích
 - Hầu như mọi chi tiết về cuộc trò chuyện với ai đó
 - Những điều xảy ra với bạn:
 - Hôm nay
 - Từ đời tám hoánh nào đó
 - Một số chuyện linh tinh khác
- ... điều thú vị là bạn không hề cố gắng nhớ!



Tự luận



- **Thỉnh thoảng**, bạn nhớ ngay lập tức trong lần đầu tiên:
 - Một con số (mật khẩu wi-fi, số điện thoại, số biên nhận v.v...)
 - Một kiến thức nào đó mới lạ
 - Một gương mặt ai đó
 - Một bức tranh, ảnh nào đó
- ... và bạn không hề cố gắng để nhớ chúng



Vậy nghĩa là sao?



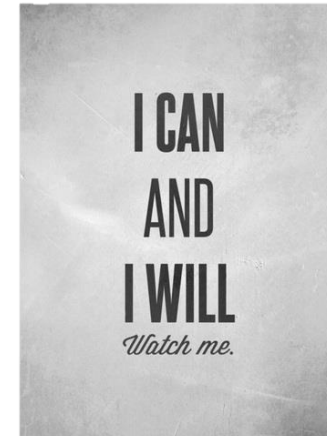
Bộ não có thể tự ghi nhận và nhớ được rất nhiều thứ
mà không cần bỏ ra nhiều sức lực

Tự luận



- Bạn cố gắng học thuộc một bài học nhưng lại dễ dàng quên nó ngay mặc dù bạn chẳng muốn quên.
- Bạn thường ngưỡng mộ ai đó vì điều phi thường mà họ làm nhưng chưa hề thử làm như họ

STOP SAYING
“I WISH”
START SAYING
“I WILL”



Nghĩa là sao? Q & A



- Bộ não không thể nhớ quá nhiều thứ?
 - **SAI.** Chỉ là do bạn chưa sử dụng bộ não hiệu quả
- Tại sao?
 - Vì bạn chưa hiểu được bộ não của mình?

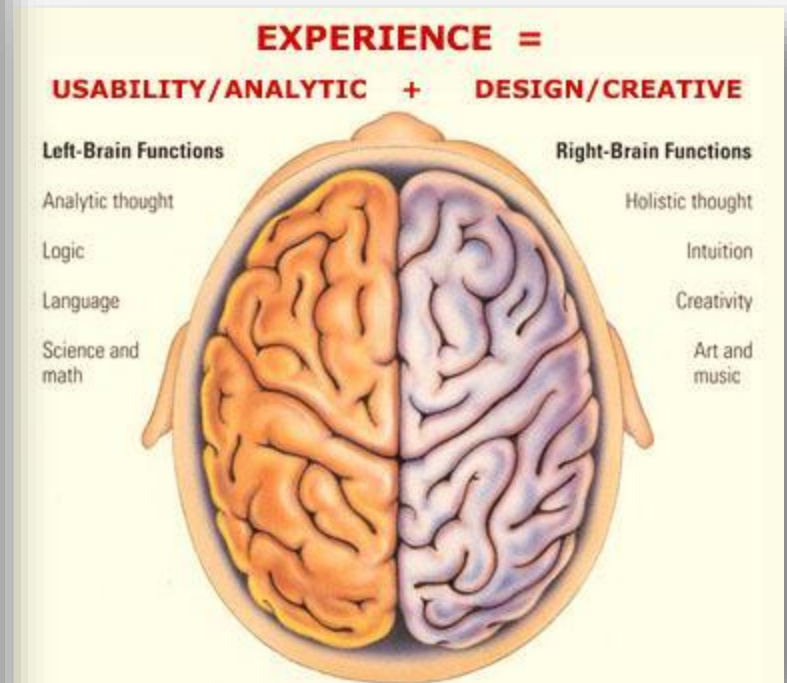
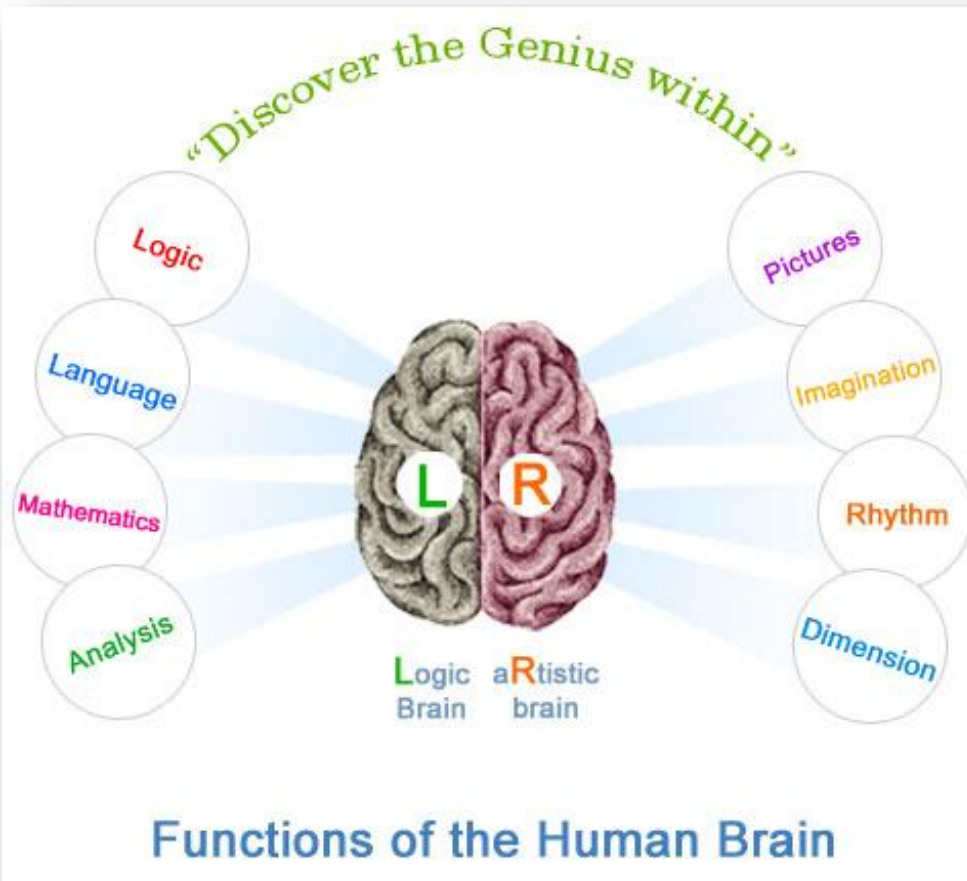
Vậy bạn biết được gì về bộ não của mình?



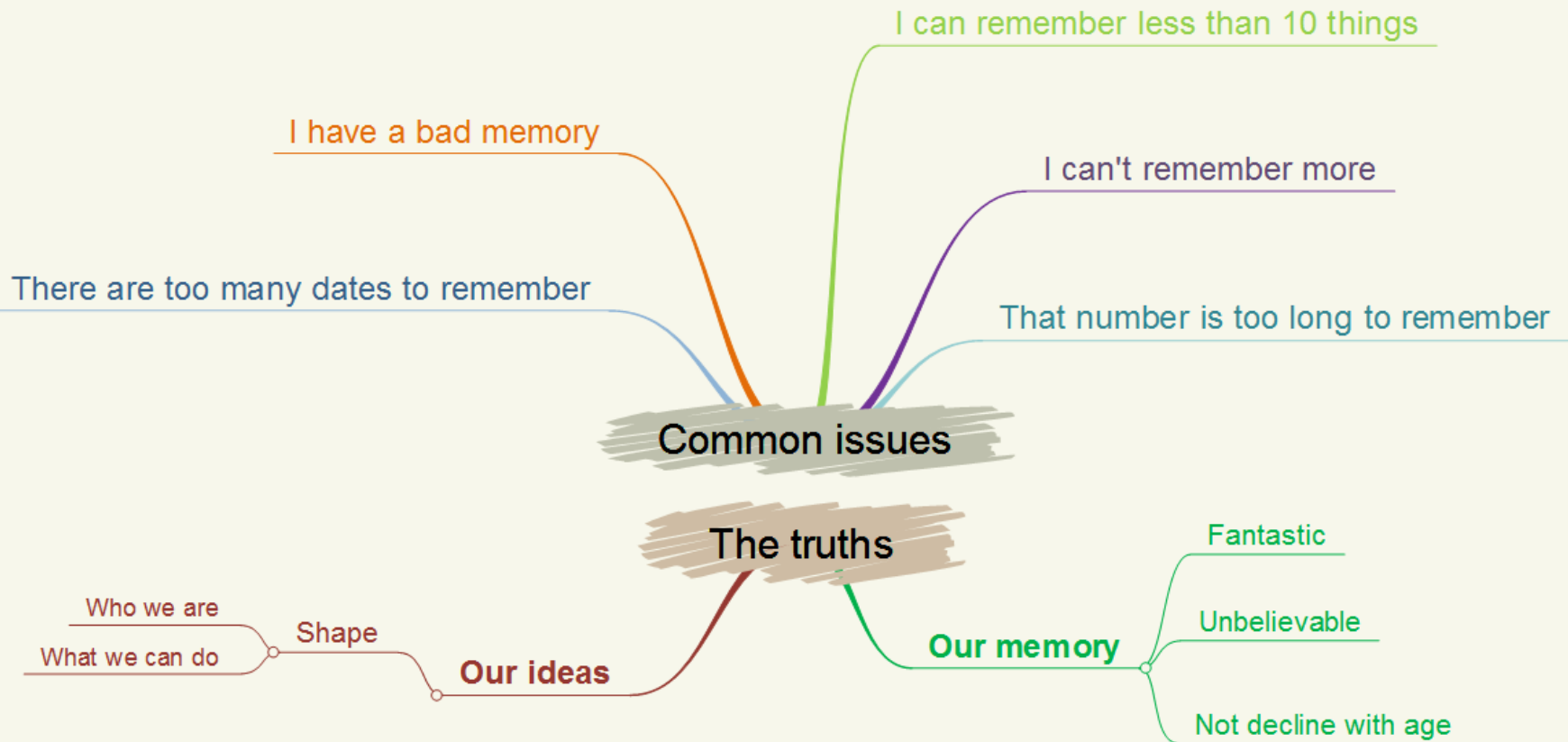
Não bộ có khả năng chứa rất nhiều thứ



Não được chia làm 2 bán cầu, Trái và Phải



Chúng ta thường nhầm lẫn về trí nhớ của mình



Sự thật



- Kết hợp não Trái và Phải sẽ giúp nhớ tốt hơn
- Bộ não chỉ già đi khi bị lạm dụng hoặc không được sử dụng
- Bộ não hoạt động hiệu quả nhất khi ở trong trạng thái tuyệt đối thư giãn/tập trung/áp lực
- Bộ não nhớ được những thứ nhiều hình ảnh, màu sắc hơn là những thứ đơn điệu

Sự thật



- Bộ não nhớ gần như mọi thứ nó tiếp cận, nhưng cần một tín hiệu để gọi nhớ lại
- Nếu bộ não phải nhớ 10 thứ mỗi giây kể từ khi bạn vừa sinh ra thì nó chỉ mới đầy dưới 50% khi bạn già và chết
- Ngay cả thiên tài cũng chưa dùng quá 10% bộ não của họ
- Chúng ta làm chậm đáng kể não bộ của mình khi không tin vào nó



Sự thật cuối cùng (quan trọng nhất)



Những điều trên áp dụng cho tất cả mọi người, mặc dù
rất nhiều người chẳng tin.

Nguyên lý cơ bản của trí nhớ



- Bạn nhớ nhiều nhất khi bạn cố gắng hiểu vấn đề, không phải cố gắng nhớ
- Càng nhiều hình ảnh, màu sắc càng dễ nhớ
- Hình ảnh móc giúp việc gợi nhớ dễ hơn rất nhiều
- 6 mốc thời gian để ôn luyện: 10', 1 giờ, 1 ngày, 1 tuần, 1 tháng, 6 tháng.
- Quan tâm nhiều hơn sẽ giúp trí nhớ tốt hơn

Hệ nhớ



- Khái niệm
 - Là những quy tắc giúp nhớ nhiều và tốt hơn
- Đặc điểm
 - Hình tượng hóa những điều cần nhớ
 - Định nghĩa 1 bộ hình ảnh mốc có thứ tự

Các yếu tố giúp hình tượng hoá tốt



Hệ nhớ cơ bản



- Link system: Hệ liên kết
- Number-Shape system: Hệ số - hình
- Number-Syllable system: Hệ số - vần
- Character-Syllable system: Hệ chữ - vần
- Roman room system: Hệ phòng La Mã
- Major system: Hệ chính
- Và còn nhiều hệ khác nữa ...

Hệ số - hình



0.



4.



8.



1.



5.



9.



2.



6.



10.



3.



7.



Luyện tập



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 quét qua quét 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 mồm đá nhô ra biển, ai đó bỏ cả chồng sách tiếng Nhật nằm ngổn ngang.
8	Bệnh nhân	Giữa trời tuyết rơi dày đặc, người tuyết 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 ốm và người mập đang tranh nhau hộp quà. Xung quanh ai cũng chán chường bỏ đi nơi khác.

Luyện tập



STT	Hình ảnh mốc	Hình ảnh tưởng tượng	Mục nhớ
0	Cái trứng		
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Bài tập “Phòng La Mã”



Thảo luận



Tài liệu tham khảo



- **Use Your Memory**, *by Tony Buzan*, Pearson Education
- **Master Your Memory**, *by Tony Buzan*, Pearson Education