

10 cách đơn giản giúp bạn thông minh hơn



Rất nhiều người thừa nhận quên sạch những gì đã đọc, bất kể thích nội dung đó đến mức nào. Quên là hiện tượng bình thường, song không có nghĩa bạn mặc nhiên chấp nhận.

Thực tế có rất nhiều cách đơn giản, sáng tạo để lưu giữ những gì bạn đọc - dù là tiểu thuyết, tin tức, sách khoa học... Dưới đây là 10 cách giúp bạn ghi nhớ và thông minh hơn.

1. Làm quen với các chủ đề

Blogger và chuyên gia phát triển web Ryan Battles, Mỹ đề nghị chúng ta nên thu thập một số kiến thức nền tảng trước khi đi sâu vào một văn bản cụ thể. "Bạn càng hiểu nhiều về một chủ đề cụ thể thì càng có nhiều 'cái móc' giữ các sự kiện trong đó", ông viết.

Đó là bởi vì bạn có thể tạo nhiều liên kết giữa thông tin mới và những thông tin bạn đã biết. "Bạn thậm chí có thể bắt đầu bằng cách đọc thông tin trên Wikipedia về chủ đề này để chuẩn bị", Ryan khuyến thêm.

2. Đọc lướt và quét văn bản trước

Một bài báo của Bill Klemm, giáo sư khoa học thần kinh ở Mỹ, nhấn mạnh việc đọc lướt là chiến lược quan trọng để nhớ thông tin. Klemm đã viết cuốn sách "The Learning Skills Cycle" về cách học và cải thiện trí nhớ. Ông đề nghị đọc lướt văn bản trước để tìm các chủ đề và từ khóa quan trọng, từ đó giúp bạn hiểu ngữ cảnh.

Cách này không phải để bỏ qua toàn bộ quá trình đọc, mà để quen thuộc với chủ đề lớn, sau đó đọc lại để nhớ chi tiết. Đọc lướt có thể giúp bạn tìm ra các dữ kiện đặc biệt trong văn bản một cách nhanh chóng. Việc đọc lướt còn giúp bạn tỉnh táo trước các sự kiện và từ khóa trong cuốn sách đó. Đây là một thủ thuật hữu ích đòi hỏi sự tập trung, nhất là với sinh viên đại học trước một bài thi.

3. Cử thong thả

Bạn cảm thấy mình tiếp thu nhiều thông tin hơn nếu đọc nhanh, đặc biệt nếu có nhiều thông tin cần phải nắm. Tuy nhiên, một nghiên cứu năm 2016 từ Hiệp hội Khoa học Tâm lý cho thấy có sự đánh đổi giữa tốc độ và độ chính xác. Nói cách khác, rất có thể đọc càng nhanh càng ít có khả năng tiếp thu và thực sự ghi nhớ.

Hãy dành thời gian đọc nghiền ngẫm và có thể bạn sẽ hiểu thêm những gì mình ở mức độ sâu hơn.

4. Ghi chú những gì quan trọng

Không bao giờ đọc sách mà không có bút nhớ. Theo một bài báo về "Phương pháp nghiên cứu hành vi" thì việc ghi chú có thể giúp bạn hiểu các khái niệm phức tạp.

Giáo sư Danielle S. McNamara, Đại học bang Arizona, Mỹ, đã đưa ra khái niệm đọc tự giải thích. Bằng việc ghi chú trong quá trình đọc và suy ngẫm để giải thích văn bản đó thì sẽ thực sự giúp bạn hiểu tài liệu này hơn.

Một kỹ thuật khác gọi là chuyển ngôn ngữ trong văn bản sang ngôn ngữ của riêng bạn. Hãy thực hành cách này trước khi chuyển sang đoạn tiếp theo.

5. Đọc to

Nhà tâm lý học Art Markman đã viết trên tờ *Psychology Today* rằng đọc to là một cách hữu ích. Nghiên cứu năm 2010 đã thực hiện 8 thí nghiệm đọc - hai trong số đó liên quan đến việc đọc to và đọc trong im lặng danh sách các từ. Kết quả cho thấy những từ nói to sẽ được ghi nhớ tốt hơn nhiều so với những từ đọc thầm.

6. Tự đặt câu hỏi về tài liệu

Nếu bạn đang đọc sách giáo khoa, câu hỏi có thể đơn giản như "Ý chính của phần này là gì?"; nếu bạn đọc tiểu thuyết, có thể hỏi "Động cơ của nhân vật là gì?"; nếu có thể viết lại bài này hãy hỏi "Phiên bản của bạn sẽ như thế nào?".

7. Đọc trên giấy

Máy đọc sách là công cụ tiện lợi khi bạn muốn mang theo trong kỳ nghỉ, song bản in cứng có thể tốt hơn cho trí nhớ.

Nghiên cứu năm 2014 của Anne Mangen, thuộc Đại học Stavanger, Na Uy cho thấy máy đọc sách có thể

làm suy yếu sức mạnh ghi nhớ. Cụ thể, 50 người tham gia được đưa cho cùng một câu chuyện ngắn để đọc. Một nửa trong số họ đọc 28 trang trên Kindle, nửa còn lại đọc trên bìa mềm. Kết quả cho thấy những người đọc trên giấy nhớ trình tự thời gian của câu chuyện tốt hơn.

Mangen cho biết đó có thể là do những trang giấy mang đến cho bạn những cảm giác về xúc giác, mùi vị - điều không nhận được từ máy đọc sách. Tất nhiên, có thể những người quen với việc đọc sách điện tử không gặp vấn đề này.

8. Đọc mà không bị phân tâm

Cắt bỏ mọi phiền nhiễu trong một khoảng thời gian nhất định khi bạn đang đọc, có thể bao gồm không mơ mộng, không email, không điện thoại và không Netflix.

Một thử nghiệm của đại học UCLA, Mỹ đã được đăng tải trên *Science Daily*, có 192 sinh viên tham gia chia thành 6 nhóm để kiểm tra trí nhớ. Một số nhóm đọc tập trung, một số nhóm bị phân tâm. Kết quả, nhóm tập trung nhớ nhiều hơn nhóm bị phân tâm. Tuy nhiên các nhóm vẫn nhớ những gì được khuyến cáo là "quan trọng nhất".

Giáo sư Art Markman cũng cho rằng, não bộ của con người không hoạt động đa nhiệm được, mà điều não thực sự làm chính là phân bổ thời gian làm việc. Có thể hiểu là não chỉ thực sự tư duy một công việc mỗi lúc. Bạn nên tập trung hoàn toàn vào một công việc, rồi sau đó chuyển sang xử lý công việc tiếp theo.

9. Chia sẻ thông tin với người khác

Peter Doolittle, một nhà tâm lý học giáo dục, người đã phát biểu trên TedGlobal năm 2013 về tầm quan trọng và những hạn chế của "trí nhớ làm việc". Chuyên gia giải thích rằng một phần của việc ghi nhớ thông tin là chia sẻ với người khác. Đây là lý do tại sao mọi người tham gia câu lạc bộ sách, để họ có thể chia sẻ với người khác những gì họ đọc. Việc này giúp họ hiểu và nhớ về cuốn sách hơn.

10. Chọn những cuốn sách quan trọng với bạn

Đảm bảo bạn biết lý do tại sao chọn sách. Điều gì khiến bạn tò mò về nó? Nó sẽ có ảnh hưởng rõ rệt đến sự phát triển cá nhân bạn hay góp phần khiến bạn tạm thời thoát ra một luồng suy nghĩ khác?

Khi bạn bị ấn tượng bởi một điều gì đó, có khả năng cao sẽ nhớ những gì đã học và có thể kể cho người khác nghe về điều đó. Vì vậy, hãy chọn sách cẩn thận, bắt đầu bao nhiêu cuốn tùy thích và đừng xấu hổ nếu bạn chỉ hoàn thành một vài cuốn bạn yêu thích.

Nhãn: Mẹo đọc sách