

Alpha Books biên soạn



Luyện ĐỌC NĂM



Cộng đồng chia sẻ sách hay: <http://www.downloadsach.com>

Alpha Books *biên soạn*

LUYỆN ĐỌC NHANH

Chia sẻ ebook : <http://downloadsach.com/>

Follow us on Facebook : <https://www.facebook.com/caphebuoitoi>

Lời giới thiệu

John Adams, Tổng thống thứ hai của Hoa Kỳ đã từng nói: “Càng đọc nhiều, người ta càng thấy còn nhiều điều cần phải đọc”. Dù bạn là ai, một Tổng thống, một nhà khoa học, một giáo viên hay một sinh viên trẻ tuổi, đọc để thu nạp kiến thức và làm mới thông tin không bao giờ là đủ. Cuộc đua không cân sức giữa quỹ thời gian hạn hẹp của bạn với tri thức mênh mông đã làm bạn không ít lần thấy hụt hơi và thoái chí.

Sẽ có hai cách ứng xử khi bạn đứng trước cuộc đua này. Hoặc là từ chối cuộc đua, tạm bằng lòng với những tri thức hiện tại và thêm được chút nào hay chút đó. Hoặc là tìm cách cải thiện khả năng đọc, tối đa hóa tốc độ đọc hiện tại để chinh phục những “cự ly” ngắn trước. Bạn sẽ chọn cách nào?

Dĩ nhiên, khi đọc tới những dòng này, bạn đã xác định chọn cách thứ hai. Bạn sẵn sàng tham gia cuộc đua nhưng trong lòng đầy hoang mang. Làm thế nào để thay đổi kỹ năng đọc đã trở thành thói quen? Liệu tăng tốc độ đọc có làm giảm khả năng hiểu và nhớ? Liệu mình có thể đạt được điều kỳ vọng hay không?

Rất nhiều băn khoăn, lo lắng đến khi bạn bước tới ranh giới của sự thay đổi. Tất cả sẽ được hóa giải trong cuốn sách này. Nó sẽ đem đến điều kỳ diệu trong việc đọc từ chính đôi mắt, bàn tay và trí não của bạn. Điều quan trọng là bạn dám vứt bỏ những thói quen xấu đã gắn bó từ lâu và toàn tâm toàn ý luyện tập những phương pháp, những thủ thuật dù nhỏ nhất trong cuốn sách này.

Hãy làm tốt nhất bản khảo sát ở phần đầu cuốn sách. Kết quả có thể làm bạn thất vọng nhưng đối lại, bạn sẽ nhìn thẳng vào thực tại “đau khổ” và có thêm quyết tâm để “cải tạo” chính mình. Hãy biến những kỹ năng đọc thành thói quen, hãy để đôi mắt, bàn tay và trí não làm việc thật ăn ý khi bạn đọc. Bạn sẽ biết mình cần chọn cách đọc nào, đọc thầm, đọc dò hay đọc lướt cho từng loại tài liệu; biết khi nào cần tăng tốc còn khi nào đọc chậm lại,... Sau mỗi phương pháp, hãy thực hành với hệ thống bài tập từ dễ đến khó và vận dụng, tự sáng tạo ra những bài tập hàng ngày cho riêng mình.

Cộng đồng chia sẻ sách hay: <http://www.downloadsach.com>

Hãy “đầu tư” thời gian để đọc và luyện tập các bí quyết từ những tay đọc siêu tốc trên thế giới. Chắc chắn bạn sẽ không tính nổi mình được “lãi” hơn bao nhiêu thời gian đâu.

Hà Nội, tháng 11 năm 2012

CÔNG TY SÁCH ALPHA

Chương 1. BẠN BIẾT GÌ VỀ ĐỌC NHANH



1. Hiểu đúng về đọc nhanh

Bạn rất muốn đọc nhanh, vì nhiều lý do. Để hoàn thành hết khối lượng tài liệu khổng lồ đang chất thành núi. Để có nhiều thời gian hơn dành cho công việc khác. Và còn rất nhiều lý do khác nữa. Thế nhưng, đã bao giờ bạn tìm hiểu đọc nhanh là gì chưa?



Bạn có nhớ lần cuối cùng mình được dạy về đọc là khi nào không? Lớp 1, lớp 2 hay đến hết tiểu học? Dù câu trả lời là hết tiểu học đi chăng nữa, đó vẫn là tin đáng buồn cho bạn.

Những kỹ năng bạn đang có ngang bằng với một cậu bé tiểu học, cộng thêm khoảng hơn chục năm gọi là “thâm niên” trong việc đọc. Đó cũng là lý do vì sao bạn không hiểu đúng về đọc nhanh và không có được kỹ năng đọc nhanh đúng đắn.

Đọc nhanh là nhìn

Điều đầu tiên và quan trọng nhất, đọc nhanh là nhìn. Bước đầu tiên để đọc bất cứ điều gì chính là nhìn thấy các từ. Nhưng làm thế nào để bạn nhìn thấy các từ trên trang giấy khi đọc?

Những năm 1920 và trước đó, các nhà nghiên cứu và giáo dục tin tưởng rằng con người đọc một từ một lần. Bạn phải di chuyển mắt từ trái qua phải theo chiều của trang giấy và bắt lấy từng chữ một. Theo lý thuyết này, người đọc nhanh là người có thể xác định và nhận diện các từ nhanh hơn người khác

Thế nhưng lại xuất hiện những người có thể nhìn và đọc nhiều hơn một chữ mỗi lần. Mắt của họ cũng di chuyển từ trái sang phải trang giấy, mắt họ đặt vào vị trí thích hợp và thu nhận được từ 1 đến 5 từ trong mỗi lần lướt mắt nhanh. Mỗi lần lướt nhanh, mắt bạn dừng tại những điểm khác nhau trong câu, những điểm này được gọi là điểm định vị mắt. Trong phần sau, chúng tôi sẽ nói rõ hơn về điều này. Đây là những điểm quan trọng bạn cần biết về đọc nhanh:

- **Bạn đọc được vài từ mỗi lần lướt mắt.** Trừ trường hợp bạn gặp phải những từ quá khó, chưa biết hoặc chưa từng gặp, với các từ quen thuộc bạn không đọc một từ một lần.
- **Bạn có thể mở rộng tầm nhìn để đọc và hiểu nhiều từ mỗi lần lướt mắt.** Người đọc nhanh tốt có thể đọc và xử lý 10-14 từ mỗi lần định vị mắt.
- **Bạn có thể mở rộng tầm nhìn theo chiều ngang cũng như chiều dọc của trang giấy.** Người đọc nhanh có thể đọc và hiểu nhiều từ trên hai hoặc ba dòng khác nhau trong mỗi lần lướt mắt.

Đọc nhanh là đọc thầm

Khi đọc, bạn thường nghe thấy tiếng thì thầm bên trong tâm trí, tưởng như của người khác chứ không phải của bạn. Đơn giản bởi bạn chẳng bao giờ đọc một mình. Chính các từ đang “nói chuyện” với bạn đấy!



Khi đọc, bạn đọc các từ cho mình nghe vì ở trường bạn vẫn được dạy đọc bằng phương pháp phát âm. Mỗi chữ cái có một âm thanh, thế nên khi đọc mỗi từ bạn đều có xu hướng kết hợp với một âm thanh.

Nhưng đọc ra âm thanh của các từ chỉ là kỹ năng cần thiết cho người bắt đầu học đọc. Nếu bạn đọc bằng cách phát âm, tốc độ đọc sẽ bị giảm, chỉ còn bằng với tốc độ bạn nói chuyện mà thôi. Đây là những điều bạn cần phải nhớ:

- Đọc phát ra âm thanh là kiểu đọc bạn được dạy khi mới bắt đầu đọc, bạn cần phải từ bỏ nó nếu muốn trở thành người đọc nhanh.
- Tự luyện tập để không phát ra âm thanh khi đọc là một trong những kỹ năng đọc nhanh quan trọng nhất mà bạn đạt được.

Đọc nhanh là giải mã các từ

Mục đích của việc đọc là để tìm hiểu một điều mới, tiếp cận cuộc sống từ một góc nhìn khác hoặc để có được kiến thức vượt qua kỳ thi hay thảo luận trong một cuộc họp,... Bạn đạt kết quả tốt nhất khi hiểu được những gì mình đã đọc. Điều này được xác định bởi các yếu tố:

- **Tốc độ đọc:** Nếu bạn không đọc đúng tốc độ, khả năng hiểu của bạn sẽ bị giảm sút. Một kỹ năng không kém phần quan trọng là bạn biết khi nào phải đọc chậm, khi nào cần tăng tốc

độ. Những người đọc nhanh nhất thế giới có thể điều chỉnh tốc độ đọc của họ như những tay đua ô tô điều luyện, họ sẽ chậm lại khi gặp đoạn đường trơn hoặc những khúc cua quanh co.

- **Độ rộng của vốn từ:** Có vốn từ rộng là yêu cầu bắt buộc cho những người đọc nhanh. Bạn không thể trốn tránh sự thật này.

- **Mức độ quen thuộc của chủ đề:** Nếu bạn hiểu sâu về đề tài bạn đang đọc, bạn sẽ nắm được nội dung tài liệu nhanh hơn. Hiển nhiên là bạn sẽ tiến lên rất nhanh nếu bạn đang đi dạo trên lãnh thổ bạn quen thuộc và hiểu những biệt ngữ ở đó.

Với quan điểm đọc nhanh là giải mã các từ, chúng tôi có vài lưu ý cho bạn về đọc nhanh:

- **Đọc nhanh thực sự là tăng tốc độ giải mã.** Khi đọc vài từ một lần, bạn có thể hiểu nội dung của từ dựa vào ngữ cảnh. Ngữ cảnh giúp bạn cải thiện khả năng hiểu các từ bởi vì từ đặt trong câu nhất định mang ý nghĩa khác so với khi nó đứng một mình.

- **Tốc độ đọc có hiệu ứng bóng tuyết từ độ rộng của vốn từ và vốn hiểu biết chung của bạn.** Càng có vốn từ phong phú và vốn hiểu biết rộng, bạn càng dễ dàng gia tăng tốc độ đọc. Chúng cũng có vai trò khuyến khích bạn đọc nhiều hơn để mở rộng vốn từ và vốn kiến thức hiện tại.

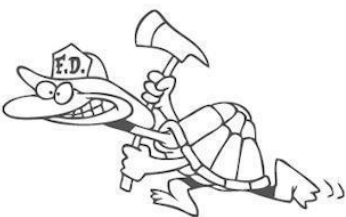
- **Bạn có thể cải thiện khả năng hiểu của mình bằng cách áp dụng những chiến lược cụ thể.** Ví dụ, bạn có thể luyện tập xác định phần quan trọng nhất của một tài liệu để chú tâm đọc nó hơn.

Đọc nhanh là tập trung cao

Dù đọc nhanh hay đọc thông thường, bạn cũng luôn cần sự tập trung. Bởi khi đọc bạn phải làm nhiều việc một lúc. Bạn phải suy nghĩ cùng với tác giả, hiểu điều tác giả muốn nói, phản biện lại tác giả và chọn tốc độ đọc khác nhau cho phù hợp. Đọc nhanh cũng đòi hỏi bạn đọc với tất cả sự nhiệt tình. Bạn hãy đọc như thể người đối diện đang nuốt lấy từng thông tin trong tài liệu vậy.



2. Giải mã những quan điểm không đúng về đọc nhanh



Dù đã hiểu về đọc nhanh nhưng chưa chắc những quan điểm sai về đọc nhanh thôi không lãng vãng trong đầu bạn nữa. Dưới đây là một số điều “hoang tưởng” về đọc nhanh bạn cần vứt bỏ:

- **Bạn không đọc được nhiều khi tăng tốc độ đọc.** Ngược lại chẳng khác. Đọc nhanh chính là đọc hiệu quả như những gì đã được giải thích ở trên. Khi đọc nhanh, bạn sẽ đọc tốt hơn. Bạn sẽ nhận được niềm hứng khởi từ những thông tin và kiến thức bạn tiếp nhận. Các giáo viên dạy đọc nhanh nhận xét rằng học viên của mình đều yêu thích việc đọc hơn sau khi họ học về đọc nhanh.
- **Bạn không hiểu gì khi đọc nhanh.** Đọc nhanh là đọc với mức độ tập trung cao. Hơn nữa, bằng cách đọc vài từ mỗi lần thay vì đọc tuần tự từng từ một, khả năng hiểu của bạn sẽ tăng lên. Bạn có thể đọc nhiều từ trong một văn cảnh và hiểu ý nghĩa của chúng nhiều hơn so với đọc rời rạc. Bạn có thể tự kiểm nghiệm điều này.



• **Bạn bỏ qua từ khi đọc nhanh.** Lại là một sai lầm. Người đọc nhanh quét mắt qua tất cả các từ họ đọc nhưng không có nghĩa là bỏ qua chúng. Đọc nhanh đòi hỏi bạn phải đọc từng cụm hoặc từng nhóm. Bạn đọc nhiều hơn một từ mỗi lần đọc nhưng không từ nào được bỏ qua (Bạn sẽ hiểu hơn về cách đọc này ở chương 3.)

• **Ngón tay của bạn phải chạy theo chiều trang giấy hoặc bạn cần công cụ để đọc nhanh hơn.** Công cụ hỗ trợ chỉ là vật định hướng trực quan như ngón tay hay bút để đánh dấu vị trí đọc của bạn trên trang giấy. Rất nhiều người tưởng tượng ra một người đọc nhanh cứ liến thoắng kéo bàn tay hay công cụ hỗ trợ của mình theo trang giấy mình đọc. Thực ra, chúng chỉ hữu ích khi bạn mới bắt đầu luyện đọc nhanh nhưng người đọc nhanh khôn ngoan cần phải bỏ nó ngay khi đã quen với việc đọc.

Chắc hẳn những mối nghi ngờ, lo lắng trong bạn về đọc nhanh đã được hóa giải phần nào. Kiên trì luyện tập theo những phương pháp trong cuốn sách này, bạn sẽ tự mình khám phá thêm được nhiều điều thú vị hơn nữa về đọc nhanh.

3. Đọc nhanh là công cụ hữu ích cho bạn

Ưu điểm lớn nhất của đọc nhanh là ở tốc độ đọc mà chất lượng thông tin thu nhận được không kém gì, thậm chí còn tốt hơn cách đọc thông thường.



Bạn hãy thử đặt mình vào trường hợp của anh chàng sinh viên Hiếu. Cô giáo giao cho cậu đề tài nghiên cứu khoa học và yêu cầu đọc hiểu một số cuốn sách liên quan tới đề tài đó trong thời hạn một tuần. Trong khi đó, cậu còn một danh sách rất dài những bài tiểu luận và các môn thi. Chắc cậu sẽ phải dành toàn bộ thời gian nghỉ ngơi, giải trí để học tập, nghiên cứu. Trong đầu bạn hẳn đã có sẵn hình ảnh của một anh chàng đầu bù tóc rối loay hoay với cả chồng sách cao ngất. Nhưng sự thật không phải vậy. Nhờ có kỹ năng đọc nhanh nhuần nhuyễn, Hiếu giải quyết nhiệm vụ của mình nhẹ nhàng. Đọc nhanh là kỹ năng thiết yếu giúp bạn học hành thuận lợi hơn.

Khi bạn rời ghế nhà trường, đọc siêu tốc vẫn là cánh tay phụ trợ cho bạn trong công việc và cuộc sống. Trong cuộc sống, những ai có kiến thức rộng dễ thu hút được người khác. Ngược lại, bạn sẽ cảm thấy khó hòa đồng với mọi người nếu không cập nhật được những kiến thức, thông tin mới. Khung thời gian hữu hạn hàng ngày không cho phép bạn dành nhiều thời gian cho việc đọc. Bạn đứng trước hai lựa chọn: chối từ thông tin hay đầu tư thời gian cho việc đọc? Đọc nhanh sẽ không bắt bạn phải lựa chọn, vì bạn vẫn có thể thu nhận kiến thức trong khoảng thời gian eo hẹp.

Giáo sư Bruce Stewart, người có hơn 30 năm kinh nghiệm trong việc nghiên cứu, đào tạo kỹ năng đọc nhanh đã đưa ra con số khiến nhiều người phải giật mình: cứ 9 tháng, tổng số lượng kiến thức nhân loại lại tăng gấp đôi. Với thời đại bùng nổ thông tin như hiện nay, nếu không cải thiện kỹ năng đọc hiểu và xử lý thông tin cho phù hợp, chúng ta sẽ bị nhấn chìm

trong bể thông tin đó. Đọc nhanh là chiếc phao hữu ích giúp bạn vượt qua được mối nguy hại đó.



Bạn vừa nhận được tin không vui rằng kỹ năng đọc của mình chỉ dừng lại ở bậc tiểu học và chẳng ai dạy để bạn cải thiện nó cả. Nhưng tin tốt dành cho bạn là bạn có thể dễ dàng tăng tốc độ đọc của mình lên ít nhất 2 đến 3 lần, nhờ sự tập trung và áp dụng một số kỹ thuật đơn giản. Bạn vẫn có thể đọc hiểu tốt hơn và lưu giữ chúng lại trong trí nhớ lâu hơn và quan trọng là bạn có thể nhận được niềm vui và ý nghĩa từ chính những cuốn sách, bài viết hay các trang điện tử bạn đọc.

Thử làm một phép tính toán bạn sẽ thấy rằng chỉ cần tăng tốc độ đọc thêm 200 đến 300 từ một phút bạn sẽ “tiết kiệm” được 50% thời gian đọc. Đó quả là một khoản tiết kiệm không nhỏ dành cho cuộc sống của bạn.

Chương 2. BẠN CÓ THỂ ĐỌC NHANH!



1. Loại bỏ thói quen xấu cản trở việc đọc nhanh

Bạn đọc sách theo thói quen mà không để ý xem cách đọc đó đúng hay sai. Bạn khao khát cải thiện tốc độ đọc của mình nhưng vẫn duy trì những thói quen cũ. Sự tiếc nuối hay ngại thay đổi sẽ không giúp bạn làm nên chuyện. Hãy nhìn thẳng vào cách đọc hiện nay của bạn và dũng cảm xóa bỏ chúng nếu đã lỗi thời.



Có rất nhiều thói quen xấu bạn từng chung sống: Đọc thành tiếng, đọc từng từ một, đọc quay lại, coi mọi phần của cuốn sách là như nhau,... Hai thói quen đọc thành tiếng và coi mọi phần của cuốn sách như nhau được xem là “bệnh nan y” làm hao hụt nhiều nhất tốc độ đọc của bạn và cũng là nguyên nhân chính dẫn tới các thói xấu còn lại.

Đọc thành tiếng

Đọc thành tiếng làm giảm đáng kể tốc độ đọc của bạn. Nếu bạn muốn đọc siêu tốc, bạn nhất định phải từ bỏ thói quen này.

Hãy thử đọc thầm đoạn đồng dao dưới đây:

Ai làm gì đó?

Khù khà khù khò,

Ai làm gì đó?

A! Là chú chó,

Đang ngủ khò khò.

Cút ca cút kít,

Ai làm gì đó?

A! Là chuột chít,

Dùng răng cắn gỗ.

Hí hí ha ha,

Ai làm gì đó?

A! Ra là bé,

Đang cười rất to!

Khi đọc thầm đoạn đồng dao này, hãy chú ý xem mình có nghe thấy các từ không. Bạn có nghe thấy các từ trong đoạn đồng dao trên không? Nếu bạn trả lời không, tôi đoán bạn chưa trả lời trung thực đâu. Kể cả những người đọc nhanh nhất cũng đôi lúc đọc lên thành tiếng. Điều quan trọng là bạn phải hạn chế tối đa việc đọc thành tiếng. Nó làm giảm tốc độ đọc của bạn vì những lý do sau:

- **Đọc thành tiếng làm giảm tốc độ đọc.** Trung bình một người thường nói khoảng 150-200 từ một phút. Nếu bạn đọc thành tiếng tất cả các từ, tốc độ đọc của bạn không thể vượt quá mức này. Trong khi đó, những người đọc tốt có thể đọc từ 200 đến 400 từ một phút, còn những người đọc nhanh lại có thể đọc trên 400 từ một phút.

- **Đọc thành tiếng ảnh hưởng việc hiểu nghĩa.** Nếu bạn mấp máy môi để phát âm thành tiếng, hiển nhiên bạn đã san sẻ một phần tâm trí mình để nói, mà lẽ ra phần tâm trí này phải được dùng để hiểu nhanh ý của tác giả.

- **Đọc thành tiếng cản trở bạn hiểu nội dung qua ngữ cảnh.** Ta hãy cùng phân tích ví dụ: Tongle Xrepok là tên tiếng Campuchia của sông Srêpôk – dòng sông lớn nhất trong hệ thống sông ngòi ở Đắc Lắc, một phụ lưu quan trọng của sông Mekong.

Nếu bạn đọc thành tiếng câu trên, bạn sẽ phải dừng lại khi đọc ngay từ đầu tiên và chậm hiểu nghĩa của chúng. Khi không đọc lên thành tiếng, bạn có thể đọc cả câu ngay trong một, hai lần lướt mắt và hiểu ngay từ Tongle Xrepok nghĩa là gì.

- **Đọc thành tiếng khiến bạn phải đọc lùi lại.** Bạn phải quay lại đọc khi không rõ mình đang đọc gì. Bạn phải quay lại các từ, câu trước để tìm lại nội dung. Đó là bởi vì khi đọc thành tiếng, mắt bạn hoạt động nhanh hơn miệng, khi miệng đang đọc phần này thì mắt đã nhìn sang phần khác. Sự không ăn khớp giữa các hoạt động của mắt và miệng khiến bạn rơi vào tình trạng khó hiểu và muốn đọc lại cho chắc chắn.

Loại bỏ ngay thói quen này không phải là điều dễ dàng. Để thoát khỏi điều này, bạn có thể áp dụng một số gợi ý sau:

- **Giao “nhiệm vụ” khác cho miệng của bạn.** Bạn có thể nhai kẹo cao su hoặc đặt bút chì làm dấu để kiểm soát môi bạn khi đọc. Chắc chắn sẽ gặp rắc rối với những lần thử đầu tiên nhưng hãy cố gắng làm bạn với nó. Đã rất nhiều người đọc cơ học thành công với cách này.



- **Hãy thử cảm nhận các từ thay vì hiểu chúng.** Tưởng tượng mỗi từ là một biểu tượng (không phải âm thanh) truyền tải một ý nghĩa.
- **Tắt đôi tai.** Giả định đôi tai của bạn là thiết bị có thể điều khiển âm lượng, hãy chuyển nó sang chế độ tắt tiếng.
- **Mở rộng tầm nhìn.** Bằng cách thu nhận nhiều từ mỗi dòng, bạn buộc phải đọc nhiều từ một lúc và sẽ làm bạn không còn tạo ra được âm thanh nữa.
- **Xác định các đơn vị ý nghĩa trong câu.** Điều này sẽ giảm thiểu việc bạn đọc và phát âm từng từ.
- **Tập trung cao độ.** Những người đọc nhanh thành công có sự tập trung cao hơn bạn rất nhiều.

Coi mọi phần của cuốn sách là như nhau

Nếu bạn nghĩ phần nào của cuốn sách chẳng quan trọng thì chẳng có gì khó hiểu khi bạn nản lòng, uể oải trước một cuốn sách dày cộp. Nếu bạn đọc mọi phần của một cuốn sách với tốc độ như nhau, với lượng chú ý bằng nhau thì bạn đang mắc phải sai lầm nghiêm trọng đấy.

Bạn đừng ảo tưởng rằng nội dung quan trọng của một cuốn sách trải đều từ trang đầu đến trang cuối. Để nhanh nắm được ý chính của sách, có hai phần chúng ta nên tập trung đọc, đó là phần mở đầu và phần kết thúc. Ở hai phần này, tác giả giới thiệu hoặc đúc kết lại các nội dung chính được trình bày trong cuốn sách. Vậy tại sao ta không tận dụng điều này thay vì cặm cụi ngồi đọc triền miên?

Ngoài ra, khi đọc sách, ta nên dành chú ý hơn đến một nội dung nào đó. Sau khi lướt mắt qua phần mục lục, hãy nhanh chóng tìm cho mình phần nội dung cần thiết.

2. Những điều bạn cần biết để bắt đầu đọc nhanh

Cách xác định tốc độ đọc nhanh

Các chuyên gia sử dụng hai cách để kiểm tra tốc độ đọc. Cách thứ nhất là đo số lượng từ bạn đọc mỗi phút (gọi tắt là tmp – từ mỗi phút), cách thứ hai là tính đến chất lượng đọc hiểu trong sự tương quan với tốc độ đọc (gọi tắt là hqd – hiệu quả đọc). Cả hai cách xác định tốc độ này đều rất hữu ích. Đo số từ mỗi phút là cách thô sơ nhất để định mức bạn đọc nhanh tới đâu, còn cách kiểm tra hiệu quả đọc thì phản ánh trung thực khả năng nắm bắt nội dung tài liệu khi bạn đọc nhanh.

Cách đo tốc độ tmp không có gì khác với bài kiểm tra tốc độ đánh máy của bạn. Các chuyên gia sử dụng công thức tính dưới đây để cho ra kết quả tmp:

Số từ đã đọc ÷ số phút đọc = số từ mỗi phút

Ví dụ như Phương mất 2 phút 15 giây (2.25 phút) để đọc 700 từ thì bạn đã đọc với tốc độ 311 tmp:

$$700 \div 2.25 = 311$$

Người đọc trên trung bình đọc với tốc độ 360 - 500 tmp. Người đọc nhanh có thể đạt 500 - 800 tmp.

Sau khi tham gia một khóa luyện đọc nhanh, Tuấn Minh rất tự hào khoe rằng: “Mình đã đọc hết tiểu thuyết *Chiến tranh và hòa bình* chỉ trong 20 phút. Nó kể về nước Nga.” Theo cách tính hqd, Minh sẽ phải trả lời các câu hỏi xoay quanh cuốn tiểu thuyết này của Tolstoy sau khi cậu đọc nhanh để biết chính xác tốc độ đọc có tương ứng với hiệu quả đọc hay không, hay đọc nhanh mà không thu nhận được điều gì.

Chỉ số hqd sẽ đo lường độ hiểu thông tin trong một khoảng thời gian đọc. Cách tính này tỉ mỉ và triệt để hơn cách tính tmp bởi vì nó còn kiểm tra khả năng hiểu, thu nhận và ghi nhớ thông tin của bạn nữa. Các nhà khoa học sử dụng công thức dưới đây để tìm ra kết quả cho chỉ số hqd:

Chỉ số tmp x phần trăm đọc hiểu (chuyển sang số thập phân) = hqđ

Ví dụ như Hương, cô đọc 700 từ với tốc độ 350 tmp và trả lời đúng 80% những câu hỏi đọc hiểu, kết quả là chỉ số hqđ của cô là 280:

$$350 \times 0.8 = 280$$

Một người đọc hiệu quả phải đạt ít nhất 80% câu trả lời đúng trong bài kiểm tra đọc hiểu này.

Những dụng cụ cần chuẩn bị

Ngoài việc chuẩn bị vị trí đọc đủ thoải mái và tinh thần để tập trung (chúng tôi sẽ nói rõ hơn hai nội dung này trong chương 3), bạn cần có thêm một số dụng cụ nhằm hỗ trợ cho việc đọc được thuận lợi hơn.

Bạn cần một vật dẫn hướng – một người bạn đồng hành để tập trung hơn vào việc đọc. Đó có thể là tay bạn, một chiếc bút chì hoặc một mảnh giấy cứng để chỉ dẫn bạn vị trí cần đọc trên trang giấy. Tùy từng trường hợp và thói quen, bạn nên chọn sử dụng các vật dẫn hướng này sao cho thoải mái.

Khi đọc tới những thông tin quan trọng, bạn cần bút dạ quang để đánh dấu chúng lại. Quyết cũng có thói quen đánh dấu nhưng cậu lại không chuẩn bị trước cho mình một cây bút. Cậu lại phải dừng lại, gấp sách và đi tìm bút. Đừng bao giờ để việc đọc bị gián đoạn bởi những việc như vậy. Hãy chuẩn bị đầy đủ đồ dùng cần thiết trước khi bắt đầu đọc, bạn sẽ tiết kiệm được khoản thời gian đọc lại từ đầu để bắt nhịp với thông tin vừa bị gián đoạn. Mỗi phút giây trôi qua lãng phí như thế sẽ tạo cơ hội cho những tác nhân gây nhiễu làm phiền bạn.

Thời gian là đơn vị không thể thiếu để đo tốc độ đọc của bạn. Vì thế trong các bài luyện tập hoặc thử nghiệm, bạn rất cần một chiếc đồng hồ bấm giờ để kiểm soát chính xác thời gian đọc của mình. Nhưng lưu ý là bạn không nên nhìn vào đồng hồ khi luyện tập. Bạn sẽ bị phân tâm bởi sự nóng vội, cuống quýt dành bằng được điểm số cao nhất có thể.

3. Tốc độ đọc của bạn đang ở đâu?

Để sẵn sàng cho các phương thức luyện tập, bạn cần xác định vạch xuất phát của mình ở đâu. Hãy đọc như bạn chưa từng biết về đọc nhanh để không bị phân tán tư tưởng và cố gắng hết sức có thể.

Đọc đoạn văn bản dưới đây, chuẩn bị một chiếc đồng hồ bấm giờ để xác định tốc độ đọc của mình. Sau đó, trả lời các câu hỏi bên dưới:

Bài kiểm tra số 1

Vào sáng ngày 8-12-1997, chính phủ Thái Lan tuyên bố đóng cửa 56 trong số 58 tổ chức tín dụng của nước này. Trong một thời gian ngắn, các tổ chức tư nhân này đã bị phá sản do đồng tiền của Thái, đồng baht bị suy sụp. Các tổ chức tín dụng đã vay thật nhiều bằng tiền đô-la Mỹ rồi cho doanh nghiệp Thái vay tiền xây khách sạn, cao ốc văn phòng, căn hộ cao cấp và nhà xưởng. Mọi tổ chức tín dụng đều nghĩ họ an toàn vì chính phủ Thái có cam kết giữ giá trị đồng baht theo một tỷ lệ cố định với đồng đô-la.

Nhưng khi chính phủ không làm được điều hứa hẹn đó sau một đợt dân đầu cơ toàn cầu tấn công đồng baht - cũng do nhận thấy rằng nền kinh tế Thái Lan không mạnh như người ta từng tưởng - đồng tiền Thái Lan sụt giá 30%. Điều này có nghĩa doanh nghiệp nào từng vay đô-la giờ phải kiếm thêm một phần ba lượng tiền baht nữa mới mong trả được nợ. Nhiều doanh nghiệp không trả nổi khoản vay cho các tổ chức tín dụng, nhiều tổ chức tín dụng không thể trả nợ cho chủ nợ nước ngoài và cả hệ thống dồn cục lại, chết đứng, làm 20.000 nhân viên mất việc làm. Ngày hôm sau, tình cờ tôi đi xe đến một cuộc hẹn tại Bangkok dưới đường Asoke - khu vực tương đương phố Wall bên Mỹ - nơi đặt trụ sở của nhiều tổ chức tín dụng bị phá sản. Khi từ từ lái qua các ngân hàng đã sụp đổ, người tài xế taxi chỉ mặt, điểm tên từng cái, miệng tuyên án: Chết!.... chết!....chết!... chết!.... chết!"

Lúc đó tôi không biết - mà nào ai biết được - các tổ chức tín dụng Thái Lan này chỉ là những quân cờ đô mi nô đầu tiên trong cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu đầu tiên trong kỷ nguyên toàn cầu hóa - kỷ nguyên tiếp nối thời kỳ Chiến tranh Lạnh. Cuộc khủng hoảng Thái Lan đã châm ngòi cho hàng loạt vụ rút vốn ào ạt ra khỏi hầu hết mọi thị trường mới nổi ở Đông Nam Á, làm giá trị đồng nội tệ của Hàn Quốc, Malaysia và Indonesia suy sụp. Cả

nhà đầu tư toàn cầu và địa phương bắt đầu xem xét các nền kinh tế này cẩn thận hơn, thấy chúng chưa hoàn hảo nên chuyển vốn đến nơi an toàn hay đòi lãi suất cao hơn để bù đắp độ rủi ro cao hơn. Chẳng bao lâu sau, một trong những chiếc áo được ưa chuộng nhất ở Bangkok mang dòng chữ “Từng Rất Giàu”.

Trong một vài tháng, suy thoái ở Đông Nam Á bắt đầu có tác dụng lên giá hàng hóa toàn thế giới. Châu Á từng là một đầu máy quan trọng trong phát triển kinh tế toàn cầu – một đầu máy tiêu thụ nhiều nguyên liệu thô. Khi đầu máy này khục khặc, giá vàng, đồng, nhôm và quan trọng hơn, giá dầu thô bắt đầu giảm. Việc giảm giá hàng hóa toàn cầu này hóa ra là cơ chế lan truyền khủng hoảng Đông Nam Á sang Nga. Lúc này Nga đang lo chuyện của mình, với sự giúp sức của IMF đang cố gắng thoát ra bãi lầy kinh tế tự tạo để đạt tăng trưởng ổn định. Tuy nhiên, vấn đề của Nga là nhiều nhà máy không thể sản xuất ra thứ gì có giá trị cả. Hầu hết những thứ chúng tạo ra được xem là “có giá trị âm”.

Có nghĩa, một máy cày do nhà máy của Nga làm ra tệ hại đến nỗi giá trị của lượng sắt thép hay ngay cả quặng thép thô để làm ra nó còn cao hơn giá chiếc máy cày hoàn chỉnh. Hơn thế nữa, nhà máy Nga nào làm ra sản phẩm có thể xuất khẩu được lại nộp rất ít thuế hay không nộp đồng nào cho chính phủ nên điện Kremlin luôn luôn thiếu tiền mặt. Không có một nền kinh tế có thể dựa vào trông chờ nguồn thu, chính phủ Nga đã trở nên lệ thuộc vào thuế xuất khẩu dầu thô và các loại sản phẩm khác nhằm có kinh phí hoạt động. Họ cũng lệ thuộc vào các nguồn cho vay nước ngoài mà Nga thu hút nhờ đưa ra mức lãi suất cực kỳ cao cho nhiều loại trái phiếu chính phủ. Khi nền kinh tế Nga tiếp tục suy thoái vào đầu năm 1998, Nga phải nâng lãi suất đồng rúp từ 20 lên 50 lên 70 phần trăm để tiếp tục giữ chân nhà đầu tư nước ngoài.

Các quỹ đầu cơ và ngân hàng nước ngoài tiếp tục mua trái phiếu, với toan tính ngay cả nếu chính phủ Nga không trả nợ được thì IMF sẽ nhảy vào cứu Nga và họ sẽ thu hồi được tiền. Có quỹ đầu cơ và ngân hàng nước ngoài không chỉ đổ tiền vào Nga, họ còn vay thêm tiền, lãi suất 5% rồi lấy tiền đó mua trái phiếu Nga lãi suất 20-30%. Ngon ăn quá chứ gì. Nhưng ông bà ta thường nói: “Điều gì tốt đẹp quá không thể tin được thì thực tế là không tồn tại!” Đúng thế. Giá dầu sụt giảm do khủng hoảng châu Á gây ra làm chính phủ Nga ngày càng khó trả vốn và lãi trái phiếu kho bạc.

IMF thì chịu áp lực phải cho vay giải cứu Thái Lan, Hàn Quốc và Indonesia nên chống lại mọi đề nghị đổ thêm tiền vào Nga – trừ phi Nga thực hiện lời hứa cải tổ nền kinh tế, bắt đầu bằng việc buộc các doanh nghiệp lớn và các ngân hàng nộp thuế. Vào ngày 17-8-1998, nền kinh tế Nga sụp đổ làm thị trường thế giới chao đảo từ hai phía: Nga vừa phá giá đồng tiền vừa đơn phương tuyên bố không trả nợ trái phiếu chính phủ mà không báo trước cho chủ nợ hay dàn xếp bất kỳ thỏa thuận nào. Các quỹ đầu cơ, ngân hàng và ngân hàng đầu tư đã rót tiền vào Nga bắt đầu thua lỗ nặng nề và những ai vay tiền để cá cược vào sòng bài Kremlin bị đe dọa phá sản.

Nhìn từ bên ngoài, sự sụp đổ nền kinh tế Nga lẽ ra không có tác động gì vào hệ thống toàn cầu. Nền kinh tế Nga nhỏ hơn nền kinh tế Hà Lan. Nhưng hệ thống mang tính toàn cầu hơn bao giờ hết và trong khi giá dầu thô là cơ chế lan truyền từ Đông Nam Á sang Nga, quỹ đầu cơ – nơi tập hợp nguồn vốn tư khổng lồ không chịu sự kiểm soát – là cơ chế lan truyền từ Nga sang mọi thị trường mới nổi khác trên thế giới, đặc biệt là Brazil. Quỹ đầu cơ và các hãng giao dịch khác, sau khi thua lỗ nặng nề ở Nga, có quỹ mức lỗ tăng đến 50 chục lần vì dùng tiền đi vay, bỗng phải kiếm tiền trả ngân hàng. Họ phải bán bất kỳ tài sản gì có tính thanh khoản.

Vì thế họ bắt đầu bán tài sản trên những thị trường tài chính đang lành mạnh để bù đắp vào các khoản lỗ tại thị trường suy sụp. Ví dụ Brazil đang thực hiện những điều đúng đắn trong con mắt của thị trường toàn cầu và IMF, bỗng thấy các nhà đầu tư hoảng loạn bán tổng các loại cổ phiếu trái phiếu của nước mình. Brazil phải nâng lãi suất lên đến 40% để cố gắng duy trì đồng vốn ở lại. Các kịch bản tương tự xảy ra ở khắp các thị trường mới nổi khi nhà đầu tư bỏ đi tìm nơi an toàn. Họ bán hết mọi cổ phiếu, trái phiếu Brazil, Hàn Quốc, Ai Cập, Israel và Mexico, đem tiền về cất hay quay sang mua trái phiếu Mỹ an toàn nhất. Vì thế việc suy giảm ở các thị trường mới nổi và Brazil lại trở thành cơ chế lan truyền gây nên một đợt tranh nhau mua trái phiếu chính phủ Hoa Kỳ. Đến lượt mình, điều này nâng giá trái phiếu chính phủ Mỹ lên cao, làm giảm lãi suất trái phiếu và gia tăng mức cách biệt giữa trái phiếu chính phủ Hoa Kỳ và các loại trái phiếu thị trường mới nổi hay trái phiếu doanh nghiệp khác.

Trích Chiếc Lexus và cây Oliu

- Thomas L.Friedman

Câu 1: Chủ đề chính của đoạn văn bản là:

- a. Khủng hoảng kinh tế Thái Lan
- b. Khủng hoảng kinh tế toàn cầu
- c. Khủng hoảng kinh tế Nga
- d. Khủng hoảng kinh tế Mỹ

Câu 2: Có bao nhiêu tổ chức tín dụng tại Thái Lan bị đóng cửa?

- a. 56
- b. 57
- c. 58
- d. 59

Câu 3: Tại sao Thái Lan khủng hoảng tài chính?

- a. Đồng baht bị sụt giá.
- b. Các doanh nghiệp làm ăn khó khăn.
- c. Chủ nợ nước ngoài rút vốn.
- d. Các ngân hàng lớn bị phá sản.

Câu 4: Khủng hoảng tài chính bắt đầu từ đâu?

- a. Hàn Quốc
- b. Mỹ
- c. Nga
- d. Thái Lan

Câu 5: Giá dầu thô tăng vọt khi xảy ra khủng hoảng?

- a. Đúng

b. Sai

Câu 6: Các sản phẩm do nhiều nhà máy của Nga sản xuất ra có tình trạng:

- a. Chất lượng cao
- b. Quá đắt đỏ
- c. Chỉ phục vụ cho xuất khẩu
- d. Giá trị âm

Câu 7: Lượng tiền dự trữ của Nga khá dồi dào:

- a. Đúng
- b. Sai

Câu 8: Tại sao kinh tế Nga bị khủng hoảng?

- a. Do tham nhũng
- b. Do các doanh nghiệp phá sản
- c. Giá dầu giảm khiến Nga vỡ nợ
- d. Chủ đầu tư rút vốn

Câu 9: Tại sao khủng hoảng ở Nga lan truyền đến các nước khác?

- a. Do Nga là chủ nợ của nhiều nước
- b. Không có liên quan, do các nước tự tạo ra.
- c. Do Nga là con nợ của nhiều nước
- d. Do các quỹ đầu bị thua lỗ khi đầu tư vào Nga

Câu 10: Tại sao các quỹ đầu cơ đầu tư nhiều vào Nga?

- a. Do lãi suất hấp dẫn và tin tưởng khả năng trả nợ của Nga.
- b. Do kinh tế Nga ổn định
- c. Do IMF bảo lãnh
- d. Muốn kiểm soát nguồn dầu mỏ của Nga.

Câu 11: Nền kinh tế Nga sụp đổ vào thời gian:

- a. 1997
- b. 1998
- c. 1999
- d. 2000

Câu 12: Tại sao IMF không giải cứu Nga?

- a. Do Nga không đồng ý
- b. Do tập trung giải cứu Thái Lan và một số nước khác.
- c. Do thiếu tiền
- d. Do Nga không phải là thành viên của IMF.

Câu 13: Lãi suất trái phiếu Braxin được nâng lên đến:

- a. 40%
- b. 50%
- c. 60%
- d. 70%

Câu 14: Giá trái phiếu Mỹ bị sụt giảm do ảnh hưởng của khủng hoảng:

- a. Đúng
- b. Sai

Câu 15: Nhà đầu tư làm gì khi khủng hoảng?

- a. Bán hết cổ phiếu, trái phiếu ở tất cả các thị trường thu tiền về cất giữ
- b. Tranh nhau mua trái phiếu chính phủ Mỹ
- c. Thu mua các tài sản của các quốc gia bị phá sản.
- d. Không làm gì cả, đợi đến khi khủng hoảng qua đi.

Đáp án:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
b	a	a	d	b	d	b	c	d	a	b	b	a	b	b

Tốc độ đọc: tmp

Khả năng tiếp thu: %

Dưới đây là bảng thống kê tốc độ đọc kèm theo khả năng tiếp thu thông tin của con người. So sánh kết quả bài kiểm tra bạn đã thực hiện ở trên với các thông số trong bảng để định vị mình và lưu tâm những lời khuyên dành riêng cho từng cấp độ để nâng lên cấp cao hơn.

Khả năng đọc	Tốc độ từ/ phút	Khả năng tiếp thu	Bạn nên
Kém	10 - 120	30 – 50%	Có thể bạn đang có vấn đề với kỹ năng đọc (chúng khó đọc). Những thói quen xấu: đọc thành tiếng, đọc từng từ đã ăn sâu vào trong bạn. Bạn nên đọc và luyện tập từ những phương pháp cần bản nhất trong cuốn sách này. Nếu sau khi thực hiện một cách nghiêm túc vẫn không thay đổi, bạn cần đến các chuyên gia để được tư vấn.
Dưới trung bình (nếu bạn dưới 16 tuổi)	120 - 180	50 – 70%	Bạn đọc không nhiều và chưa bao giờ coi đọc là một sở thích. Nên dành ít nhất 30 phút mỗi ngày cho việc đọc sách báo yêu thích. Tăng cường khả năng đọc và hiểu sâu.
Trung bình	180 - 240	50 – 70%	Bạn thu được một số lợi ích nhỏ nhờ việc đọc. Nên tăng cường hơn nữa việc này. Loại bỏ những tác nhân gây nhiễu. Tìm kiếm niềm yêu thích với việc đọc.
Bình thường (tương đương với sinh viên bình thường)	240 - 360	50 – 70%	Bạn có vốn từ vựng khá rộng nhưng còn nhiều bất cập trong quá trình đọc và tự mình tạo áp lực cho bản thân. Bạn cần đọc và hiểu với sự chú tâm và cẩn thận cao hơn.
Trên trung bình	360 - 500	70 – 80%	Bạn đọc với tốc độ trên trung bình. Tuy nhiên vẫn phải chú ý hình thành kỹ năng lâu dài. Bạn cần tăng cường điều khiển tốc độ đọc và quan tâm đặc biệt đến việc kết hợp các phương pháp.

Hiệu quả	Đạt chuẩn	500 - 800	> 80%	Bạn cần đặc biệt chú tâm đến việc đọc chậm lại trong các trường hợp cần thiết, điều chỉnh tốc độ đọc cho phù hợp với từng mục đích đọc.
	1% dân số	800 – 1200	>80%	Tốc độ tối đa của người đọc bình thường. Bạn có thể thỏa mãn về tốc độ này.
	1% dân số	>1200	>80%	Không cần lo lắng về sự giảm thiểu tốc độ đọc. Bạn bước sang ngưỡng đọc nhanh hiểu kỹ . Hãy duy trì và phát triển thêm khả năng đọc của mình.

4. Chứng minh bạn có thể đọc nhanh

Dưới đây là bài kiểm tra tốc độ tiếp theo. Bạn sẽ thực hiện đọc văn bản *Bức thư tổng thống Abraham Lincoln gửi thầy hiệu trưởng hai lần*. Lần thứ nhất, đọc mà chưa vận dụng một chút nào các kỹ năng đọc nhanh trình bày trong cuốn sách này. Lần thứ hai, sử dụng một số phương pháp đã được nhắc đến từ đầu cuốn sách để đọc một lần nữa. Cuối cùng, hãy so sánh hai lần đọc với nhau.

Lần đọc thứ nhất

Hãy cứ đọc từng từ một, phát âm chúng một cách rõ ràng để đảm bảo không bỏ sót nội dung nào trong văn bản. Sau khi hoàn thành, ghi lại thời gian bạn cần để hoàn thành.

Bài kiểm tra số 2-1

Kính gửi thầy!

Con tôi sẽ phải học tất cả những điều này. Rằng không phải tất cả mọi người đều công bằng, tất cả mọi người đều chân thật. Nhưng xin thầy hãy dạy cho cháu biết: cứ mỗi một kẻ vô lại ta gặp trên đường phố, thì ở đâu đó, sẽ có một con người chính trực; bên cạnh một chính trị gia ích kỷ, sẽ xuất hiện một nhà lãnh đạo tận tâm.

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng cứ mỗi một kẻ thù ta gặp ở nơi này thì ở nơi khác ta lại tìm thấy một người bạn. Bài học này sẽ mất nhiều thời gian, tôi biết; nhưng xin thầy hãy dạy cho cháu hiểu rằng một đồng đô-la kiếm được do công sức lao động của mình bỏ ra còn quý giá hơn nhiều so với năm đô-la nhặt được trên hè phố...

Xin hãy dạy cho cháu cách chấp nhận thất bại và cách tận hưởng niềm vui chiến thắng. Xin hãy dạy cháu tránh xa sự đổ kỵ. Xin dạy cho cháu biết được bí quyết của niềm vui thầm lặng. Dạy cho cháu biết được rằng những kẻ hay bắt nạt người khác là những kẻ dễ bị đánh bại nhất...

Xin dạy cho cháu biết đến thế giới kỳ diệu của sách nhưng cũng để cho cháu có đủ thời gian để lặng lẽ suy tư về sự bí ẩn muôn thuở của cuộc sống: đàn chim tung cánh trên bầu trời, đàn ong bay lượn trong nắng, và những bông hoa nở ngát bên đồi xanh.

Ở trường, xin thầy hãy dạy cho cháu biết chấp nhận thi rớt còn vinh dự hơn gian lận khi thi. Xin hãy tạo cho cháu có niềm tin vào ý kiến riêng của bản thân, cho dù tất cả mọi người xung quanh đều cho rằng ý kiến đó là không đúng.

Xin hãy dạy cho cháu biết cách đối xử dịu dàng với những người hoà nhã và cứng rắn đối với những kẻ thô bạo. Xin tạo cho cháu sức mạnh để không chạy theo đám đông khi tất cả mọi người đều chạy theo thời thế.

Xin hãy dạy cho cháu biết phải lắng nghe tất cả mọi người nhưng cũng xin thầy dạy cho cháu biết cần phải sàng lọc những gì nghe được qua một tấm lưới Chân Lý để cháu chỉ đón nhận những gì tốt đẹp mà thôi.

Xin hãy dạy cho cháu biết cách mỉm cười khi buồn bã... Xin hãy dạy cho cháu biết rằng không có sự xấu hổ trong những giọt nước mắt. Xin hãy dạy cho cháu biết chế giễu những kẻ yếu thế và cẩn trọng trước sự ngọt ngào đầy cạm bẫy.

Xin hãy dạy cho cháu rằng có thể bán cơ bắp và trí tuệ cho người ra giá cao nhất nhưng không bao giờ được để cho ai ra giá mua trái tim và tâm hồn mình.

Xin hãy dạy cho cháu biết ngoảnh tai làm ngơ trước một đám đông gào thét... và đứng thẳng người bảo vệ lẽ phải.

Xin hãy đối xử với cháu dịu dàng nhưng đừng vuốt ve nuông chiều cháu bởi vì chỉ có sự thử thách của lửa mới tôi luyện nên những thanh sắt cứng rắn. Hãy giúp cháu có can đảm biểu lộ sự thiếu kiên nhẫn và có đủ kiên nhẫn để biểu lộ sự can đảm.

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng cháu phải luôn có niềm tin tuyệt đối vào bản thân bởi vì khi đó cháu sẽ luôn có niềm tin tuyệt đối vào nhân loại.

Đây quả là một yêu cầu quá lớn, tôi biết, thưa thầy, nhưng xin thầy cố gắng hết sức mình... con trai tôi là một cậu bé tuyệt vời.

Bức thư tổng thống Abraham Lincoln gửi thầy hiệu trưởng nơi con trai ông theo học

- Nguồn Internet

Lần đọc thứ hai

Trước khi bắt đầu lần đọc thứ hai, hãy học thuộc những khái niệm cơ bản về đọc nhanh dưới đây:

- **Độc tích cực.** Một phần không thể thiếu của người đọc nhanh là đọc có trọng tâm, với cường độ và độ tập trung cao. Phải là người đọc chủ động chứ không phải bị động.
- **Không đọc thành tiếng.** Cố gắng nhất có thể, lướt qua các từ và thu nhận nội dung chứ không phải nghe âm thanh từ chúng.
- **Mở rộng tầm nhìn.** Thay vì tập trung vào một từ một lần, hãy tập trung vào 4, 7 hoặc 10 từ. Bạn cần có niềm tin tưởng vào khả năng nhìn vào những từ chủ chốt nhất trong mỗi lần lướt mắt và tự làm đầy ý nghĩa của các từ còn lại.

Bắt đầu đọc lần thứ hai. Cố gắng đọc thầm và kiểm chế tối đa đọc thành tiếng. Đoạn văn bản trước sẽ được chia thành cụm gồm từ 1 đến 5 từ. Bạn đang được tiếp xúc với văn bản giống như những người đọc nhanh đọc và thực hành những thao tác đọc của họ: đọc không thành tiếng và đọc nhiều từ mỗi lần. Nhớ ghi lại xem bạn nhanh hơn lần đọc đầu tiên nhiều không nhé!

Bài kiểm tra số 2-2

Kính gửi thầy!

Con tôi sẽ phải học

tất cả những điều này.

Rằng không phải

tất cả mọi người đều công bằng,

tất cả mọi người đều chân thật.

Nhưng xin thầy hãy dạy cho cháu biết:

cứ mỗi một kẻ vô lại

ta gặp trên đường phố,

thì ở đâu đó,

sẽ có một con người chính trực;
bên cạnh một chính trị gia ích kỷ,
sẽ xuất hiện
một nhà lãnh đạo tận tâm.
Xin hãy dạy cho cháu biết rằng
cứ mỗi một kẻ thù ta gặp
ở nơi này thì ở nơi khác
ta lại tìm thấy một người bạn.
Bài học này
sẽ mất nhiều thời gian,
tôi biết;
nhưng xin thầy
hãy dạy cho cháu hiểu rằng
một đồng đô-la kiếm được
do công sức lao động của mình bỏ ra
còn quý giá hơn nhiều
so với năm đô-la
nhặt được trên hè phố...
Xin hãy dạy cho cháu
cách chấp nhận thất bại
và cách tận hưởng
niềm vui chiến thắng.
Xin hãy dạy cháu
tránh xa sự đổ kỵ.

Xin dạy cho cháu biết được
bí quyết của niềm vui thầm lặng.
Dạy cho cháu biết được rằng
những kẻ hay bắt nạt người khác
là những kẻ dễ bị đánh bại nhất...
Xin dạy cho cháu biết đến
thế giới kỳ diệu của sách
nhưng cũng để cho cháu
có đủ thời gian
để lặng lẽ suy tư
về sự bí ẩn muôn thuở của cuộc sống:
đàn chim tung cánh trên bầu trời,
đàn ong bay lượn trong nắng,
và những bông hoa nở ngát bên đồi xanh.
Ở trường,
xin thầy hãy dạy cho cháu
biết chấp nhận thi rớt
còn vinh dự hơn
gian lận khi thi.
Xin hãy tạo cho cháu
có niềm tin vào
ý kiến riêng của bản thân,
cho dù tất cả mọi người xung quanh
đều cho rằng ý kiến đó là không đúng.

Xin hãy dạy cho cháu biết

cách đối xử dịu dàng

với những người hoà nhã

và cứng rắn

đối với những kẻ thô bạo.

Xin tạo cho cháu

sức mạnh

để không chạy theo đám đông

khi tất cả mọi người

đều chạy theo thời thế.

Xin hãy dạy cho cháu biết

phải lắng nghe

tất cả mọi người

nhưng cũng xin thầy

dạy cho cháu biết

cần phải sàng lọc

những gì nghe được

qua một tấm lưới Chân Lý

để cháu chỉ đón nhận

những gì tốt đẹp mà thôi.

Xin hãy dạy cho cháu biết

cách mỉm cười khi buồn bã...

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng

không có sự xấu hổ

trong những giọt nước mắt.

Xin hãy dạy cho cháu

biết chế giễu

những kẻ yếm thế

và cần trọng

trước sự ngọt ngào đầy cạm bẫy.

Xin hãy dạy cho cháu rằng

có thể bán cơ bắp và trí tuệ

cho người ra giá cao nhất

nhưng không bao giờ được

để cho ai ra giá

mua trái tim và tâm hồn mình.

Xin hãy dạy cho cháu biết

ngoảnh tai làm ngơ

trước một đám đông gào thét...

và đứng thẳng người bảo vệ lẽ phải.

Xin hãy đối xử với cháu

dịu dàng

nhưng đừng vuốt ve nuông chiều cháu

bởi vì

chỉ có sự thử thách của lửa

mới tôi luyện nên

những thanh sắt cứng rắn.

Hãy giúp cháu

có can đảm

biểu lộ sự thiếu kiên nhẫn

và có đủ kiên nhẫn

để biểu lộ sự can đảm.

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng

cháu phải luôn có

niềm tin tuyệt đối

vào bản thân

bởi vì khi đó

cháu sẽ luôn có

niềm tin tuyệt đối

vào nhân loại.

Đây quả là

một yêu cầu quá lớn,

tôi biết, thưa thầy,

nhưng xin thầy

cố gắng hết sức mình...

con trai tôi

là một cậu bé tuyệt vời.

Tôi dám cược rằng lần đọc thứ hai sẽ nhanh hơn lần thứ nhất, không phải vì bạn đã đọc qua một lần mà nhờ vào cách đọc tích cực, đọc không thành tiếng và đọc nhiều từ mỗi lần. Đó chính là bí quyết quan trọng của một người đọc nhanh bạn bắt đầu học được. Trong phần sau của cuốn sách, chúng tôi còn cung cấp cho bạn nhiều chiến lược hay hơn nữa để đọc nhanh nhưng tất cả chỉ có hiệu quả khi bạn luôn giữ ba nguyên tắc mà tôi vừa nhắc đến mà thôi.

Chương 3. CÁCH CẢI KỸ NĂNG ĐỌC NHANH CỦA BẠN



1. Tập trung là chìa khóa cho mọi thành công



Khi đọc nhanh, bạn cần đến sức mạnh của trí não, sự tập trung và cả lòng quyết tâm. Khi thật sự nhập tâm vào trang sách, bạn như bị cuốn theo tư tưởng của tác giả, các dòng sự kiện và như được tham dự vào thế giới đằng sau con chữ.

Khi tập trung, bạn sẽ phân biệt được đâu là ý chính, đâu là ý phụ và nhận thức được mục tiêu đọc của mình để khi gặp nó, bạn quyết định sẽ đọc chậm lại hay tăng tốc trong quá trình đọc.

Tuy nhiên, mức độ tập trung sẽ khác nhau tùy thuộc vào loại văn bản và mục đích đọc. Nếu bạn đọc để thư giãn, giải trí thì không cần thiết phải đưa trí não vào khuôn phép. Nhưng nếu bạn đọc để lấy kiến thức, đặc biệt là đọc để học, để nghiên cứu thì rất cần sự tập trung cao độ.

Một cách để bạn cải thiện sự tập trung là hãy tưởng tượng không có ranh giới nào tồn tại giữa bạn và trang sách đang đọc. Hãy xem như cả thế giới đang ngưng đọng lại trong một không gian vuông vắn trước mặt bạn, chẳng còn gì có thể làm bạn rối trí nữa.

Để đạt đến sự tập trung hoàn toàn, điều quan trọng là bạn phải loại bỏ các tác nhân gây xao lãng. Hãy chọn một không gian yên tĩnh để bạn có thể tập trung tốt nhất vào việc đọc.

Nhưng không gian tĩnh lặng hoàn toàn chưa hẳn đã lý tưởng. Với một số người, không gian quá tĩnh lặng dễ khiến họ cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi. Nếu nằm trong số đó, bạn có thể mở một bản nhạc với âm lượng vừa phải. Bạn nên chọn những bản nhạc có giai điệu nhẹ nhàng, êm dịu. Khi đọc sách, tài liệu trên nền nhạc, bạn sẽ tập trung tốt hơn, loại bỏ áp lực và căng thẳng.



Bạn cũng nên tránh xa các tác nhân đầy “ma lực” như điện thoại, ti vi, máy vi tính (Internet, game,...), thậm chí là các cuộc chuyện trò. Càng gần các tác nhân này, tốc độ đọc và tiếp nhận của bạn càng giảm.

Khi bắt đầu ngồi vào đọc, bạn hãy “quăng đi” mọi lo lắng, suy tư vẩn vơ trong đầu. Môi trường xung quanh thuận lợi nhưng trí não không ngừng “xao động” thì bạn cũng không thể tập trung tốt được.

Đọc có mục tiêu

Trước khi bắt tay vào làm bất cứ việc gì, bạn cần xác định mục tiêu rõ ràng cho mình. Mục tiêu càng rõ ràng, bạn càng có kế hoạch hoàn thiện và dễ dàng chú tâm hơn. Điều này giống như khi đi trên đường, bạn phải xác định mình đang ở đâu, đang làm gì, nơi mình cần đến, lúc nào đến. Nếu thời gian vẫn còn dư dả, bạn có thể thong dong vừa đi vừa ngắm cảnh, còn ngược lại bạn phải tăng tốc, tập trung hết sức lực và tinh thần để đến nơi hẹn đúng giờ. Việc đọc cũng vậy. Bạn phải xác định mình đọc để làm gì. Đọc để thư giãn, giải trí, đọc để nâng cao kiến thức, đọc để ghi nhớ hay đọc để tra cứu.

Xác định mục tiêu rõ ràng và đúng đắn trước khi bắt đầu đọc sẽ giúp bạn không đi chệch hướng. Nó tạo ra lối đi rộng mở, bằng phẳng để trí não dẫn dắt chúng ta khám phá chủ đề cần đọc một cách hiệu quả nhất.



Thay vì cầm tài liệu lên đọc một cách “ngẫu nhiên”, bạn nên dành một vài phút tự suy ngẫm: Tại sao mình tốn thời gian để đọc chúng. Tự đặt mục tiêu như vậy, bạn sẽ xác định được mình muốn thu nhận điều gì từ những tài liệu này. Nó giúp bạn phân loại và chọn lọc thông tin nào hữu ích, câu hỏi nào cần trả lời và dễ dàng nắm bắt được những thông tin “tốt” xuất hiện trong quá trình đọc.

Để thực hiện điều này, trước tiên hãy viết khoảng 8 – 10 câu hỏi ra giấy trước khi bạn mở cuốn sách ra. Bằng cách này, bộ não của bạn sẽ chú tâm đặc biệt tới những thông tin cần thiết.

Sau khi đặt ra mục đích đọc, hãy tự quy định thời lượng đọc và ép buộc bản thân phải tuân thủ “kỷ luật thép” này. Thời lượng đọc nên được cân nhắc hợp lý và giảm dần. Để hiệu lực “ép buộc” cao hơn, bạn có thể đưa ra mức “trừng phạt” và “tưởng thưởng” phù hợp.

Sự luyện tập nào cũng cần khoảng thời gian đầu để cơ thể thích nghi. Nếu tốc độ đọc của bạn là 250 từ/phút (khoảng một trang sách), ban đầu hãy đặt mục tiêu 400 từ/phút (khoảng 8 trang sách/5 phút). Sau đó, tiếp tục tăng tốc lên 800 từ/phút, rồi 1000 từ/phút khi bạn đã thuần thục mục tiêu trước đó.

Việc đặt ra mục tiêu thời lượng trước khi bắt đầu đọc sẽ giúp bạn chú tâm tốt hơn vào bài đọc. Cái án “trừng phạt” sẽ thôi thúc bạn đọc với tốc độ nhanh nhất có thể. Những tác nhân

quấy nhiễu sẽ không còn cơ hội hoạt động. Đây cũng là cơ hội để bạn áp dụng tất cả những kỹ năng đọc nhanh mà mình đã trang bị để hoàn thành nhiệm vụ đặt ra.

Tập trung tinh thần là thành công một nửa

Tập trung (Focus) bao gồm Tìm kiếm (Find) – Sắp xếp (Organization) – Thu thập (Collections) – Hiểu biết (Understand) – Quan sát (See). Như vậy, tập trung chính là quá trình trí não chỉ quan tâm, chú ý đến một sự vật, sự việc trong một khoảng thời gian nhất định.

Khi bạn chuẩn bị đầy đủ điều kiện về vị trí, công cụ hỗ trợ và mục tiêu đọc trước khi bắt đầu, những tác nhân “quấy nhiễu” không còn cơ hội ảnh hưởng đến bạn. Trong trường hợp này, nếu bạn vẫn bị phân tâm thì thủ phạm là ý chí của chính bạn. Bạn chỉ duy trì sự tập trung được trong một khoảng thời gian ngắn, sẽ có cách để chữa trị được điều đó.

Tự tạo niềm yêu thích, quan tâm

Biết mình hay bị phân tâm, Lan đã chọn một góc học tập yên tĩnh để đọc sách. Lan còn cẩn thận đặt tất cả những vật dụng cần thiết trên bàn trong tầm với của mình. Thế nhưng chỉ sau 15 phút, cô đã không sao tập trung được nữa. Những kiến thức môn Hóa học cứ muốn chạy xa khỏi tầm kiểm soát. Những công thức, định nghĩa, phản ứng hóa học rối rắm làm Lan hoa cả mắt.

Trên thực tế, có không ít bạn gặp phải tình cảnh như Lan. Cho dù cố gắng hết sức nhưng họ vẫn không thể tập trung trong thời gian dài. Nguyên nhân chính là do không dành đủ sự quan tâm hay hứng thú cho việc đọc.

Mỗi người có những sở thích và sở ghét riêng. Trong cuộc sống, ngoài những điều mình yêu thích, chúng ta còn phải đụng độ với nhiều điều “đáng ghét”. Muốn thành công, chúng ta cần phải chấp nhận và chung sống hòa bình với chúng. Cách tích cực nhất là hãy cố gắng đi tìm điểm “đáng yêu”, đáng học hỏi trong những điều “đáng ghét” ấy.

Việc đọc tài liệu cũng vậy. Nếu bạn không trốn tránh được những chủ đề “khó nhằn” thì hãy dũng cảm đối mặt với nó, từ dễ đến khó. Nên nhớ rằng đọc tài liệu đúng cách không phải là đọc từ đầu đến cuối mà đọc một cách có chọn lọc. Hãy đọc những phần bạn thấy yêu thích trước rồi chuyển sang những phần “đáng ghét”.

Trở lại với khó khăn của Lan. Thay vì suy nghĩ về những công thức, phản ứng rắc rối giữa các nguyên tố hóa học, Lan bắt tay tìm hiểu nội dung mà cô cảm thấy lý thú trước.

Lan rất ngạc nhiên và thích thú khi biết rằng nếu đốt các chất hóa học lên, chúng sẽ cho những ngọn lửa rất đẹp và nhiều màu sắc: natri – lửa vàng, kali – lửa tím, liti – lửa đỏ, đồng – lửa xanh nước biển, bari – lửa xanh lá cây,... Dựa vào đó, các nhà khoa học đã chế tạo ra các loại pháo hoa mà Lan thường thấy.



Song song với đó, bạn cũng nên cố gắng tìm hiểu những lợi ích của môn học. Bạn sẽ cảm thấy tin tưởng và có động lực hơn để tập trung vào việc đọc, theo dõi tài liệu.

Lan sẽ có thêm động lực để đọc môn Hóa học hơn khi biết những ứng dụng thú vị của nó. Khí Cacbonic khiến Lan đau đầu khi viết phương trình phản ứng nhưng nó không hề vô dụng. Lan biết rằng người ta có thể hóa rắn khí cacbonic để làm băng khô. Băng khô trong nhiệt độ thường không chuyển sang trạng thái lỏng mà thăng hoa thành dạng khí và làm môi trường xung quanh lạnh theo, có thể xuống tới $-78,5^{\circ}\text{C}$. Lợi dụng đặc tính này người ta sử dụng tuyết cacbonic (băng khô) trong làm lạnh thực phẩm, các mẫu sinh học và các mặt hàng dễ hỏng khác. Người ta còn dùng nó để gây mưa nhân tạo hoặc phá mây nữa.

Bạn thấy đấy, những điều lý thú luôn ẩn giấu đâu đó chờ bạn khám phá. Chúng sẽ khiến bạn chuyển ghét thành yêu và hứng thú đọc cũng đến thật tự nhiên.

Vẫn còn một cách khác mà bạn có thể áp dụng là đọc theo cách “tiêu cực”. Bạn chẳng có chút cảm tình nào với những gì chuẩn bị đọc, vậy hãy “vạch lá tìm sâu”, tập trung phân tích nội dung tài liệu, cố gắng tìm ra những điểm sai sót, tiêu cực để chứng minh cho việc bạn “ghét bỏ” nó là có cơ sở. Nhưng tôi dám cá rằng càng tìm ra nhiều “bằng chứng”, bạn càng quan tâm và yêu thích nội dung của tài liệu ấy lúc nào không hay.

Kiểm soát sự phân tâm

Trong nhiều trường hợp, những tác nhân quấy nhiễu bất ngờ xuất hiện khiến bạn mất tập trung.

Phương đang say mê đọc tài liệu môn Lịch sử. Đọc đến đoạn nói về các phát kiến khoa học ở thế kỷ 19, bất chợt Phương nhớ đến bài tập môn Vật lý chưa làm xong. Mắt vẫn chăm chú nhìn từng chữ nhưng tâm trí Phương lại lờn vờn mấy bài tập chưa kịp làm.

Khi bị phân tán tư tưởng như Phương, cách tốt nhất là dừng việc đọc lại. Tiếp tục đọc khi trong đầu có quá nhiều suy nghĩ sẽ chẳng có tác dụng gì. Bạn cần dừng lại để tĩnh tâm phân tích việc nào cần thiết hơn và bắt tay vào làm việc đó.

Nếu việc Phương cần lúc này là đọc sách, còn bài tập Vật lý có thể làm sau thì chẳng có lý do gì phải lo lắng về nó. Chỉ dừng lại một phút nhưng Phương đã nhanh chóng lấy lại sự tập trung cho việc đọc sách.

Điều quan trọng trong việc kiểm soát sự phân tâm là nhanh chóng xác định được mức độ quan trọng của việc đọc so với các công việc khác tại thời điểm đó. Bạn chỉ có thể hạn chế tối đa những tác nhân gây phân tâm chứ không thể ngăn cản được chúng. Nhưng bạn có thể chủ động lựa chọn và lên kế hoạch để trí não chỉ tập trung vào một việc và hoàn thành tốt công việc đó. Đừng để việc đọc hay bất cứ việc gì bị làm phiền bởi những tác nhân không đáng có.

2. Điều kiện tốt cho đọc dài lâu

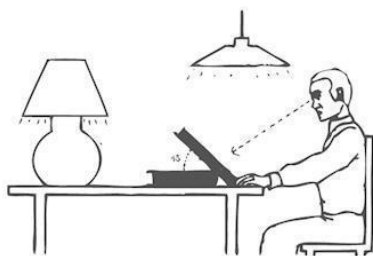


Tư thế đọc

Chúng ta thường không quan tâm nhiều đến việc tìm cho mình một vị trí và tư thế đọc tốt nhất. Do đó, ta chọn tư thế nằm đọc thay vì ngồi trên chiếc ghế tựa ngay ngắn. Cách đọc đó tuy thoải mái, dễ chịu, nhưng lại khiến ta không thể đọc nhanh và lâu dài được. Góc đọc, khoảng cách giữa mắt và tài liệu, độ linh hoạt của đôi tay không hợp lý chính là thủ phạm khiến bạn mau chóng mệt mỏi, thiếu tập trung và thậm chí buồn ngủ.

Giống như được dạy từ nhỏ, tư thế ngồi đọc sách phù hợp nhất chính là tư thế khi bạn ngồi viết hoặc đọc như hình minh họa dưới đây.

Đó phải là tư thế thoải mái, không gò bó. Khoảng cách từ mắt đến tài liệu đọc tối thiểu 30 – 50cm. Cột sống luôn ở tư thế thẳng đứng, vuông góc với mặt ghế ngồi. Hai chân thoải mái, không chân co chân duỗi. Hai tay phải đặt đúng điểm tựa quy định.



Minh họa tư thế và vị trí ngồi đọc

Tuy nhiên, không giống với viết, bạn nên để tài liệu đọc song song với mặt bàn hoặc để trên giá với góc nghiêng 45 độ tùy bạn chọn để làm sao thấy thoải mái nhất.

Ánh sáng

Ánh sáng thích hợp nhất cho việc đọc chính là ánh sáng tự nhiên. Bạn nên đặt bàn làm việc hay bàn học gần cửa sổ. Nếu ánh sáng ban ngày không đủ, bạn phải bố trí ánh sáng nhân tạo để bù đắp.

Nhưng dù là ánh sáng tự nhiên hay nhân tạo đều phải chiếu từ phía trước mặt lại hoặc đối diện với tay cầm bút (từ bên trái sang) để tránh hiện tượng lấp bóng hay chói mắt. Bạn cần chọn vị trí ngồi sao cho không làm lấp bóng. Mắt bạn sẽ mau chóng mệt mỏi nếu phải liên tục “căng ra” để thu nhận những con chữ mờ.

Cường độ ánh sáng thích hợp cũng là một yếu tố quan trọng giúp cho việc đọc được hiệu quả. Ánh sáng không được thấp hơn 100 lux nhưng cũng không được quá cao. Nếu đèn quá sáng sẽ tạo nên sự khác biệt quá lớn so với phần diện tích còn lại trong phòng, dễ làm bạn bị “lóa mắt”. Vì thế, hãy bố trí đèn chiếu sáng trong phòng sao cho hài hòa với đèn bàn của bạn.



Bàn ghế

Chiều cao của bàn ghế cũng khá quan trọng trong việc đọc. Bàn ghế không vừa tầm dễ làm bạn ngồi lệch tư thế, làm cơ thể mệt mỏi.

Chiều cao của bàn phải cao hơn ghế ít nhất 20cm. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái với ghế ngồi, có thể kê thêm một vật bên dưới để nâng chân bạn lên vị trí thoải mái. Bạn cần quan tâm tới những tiêu chuẩn kích cỡ bàn ghế phù hợp với chiều cao của mình để có những lựa chọn đúng đắn.

Một chiếc ghế quá cứng hay quá mềm cũng ít nhiều ảnh hưởng tới bạn. Chiếc ghế quá êm ái dễ “dụ dỗ” bạn chìm vào giấc ngủ. Nhưng một chiếc ghế quá cứng sẽ khiến bạn cảm thấy khó chịu. Lưng ghế không vững còn ảnh hưởng tới cả tư thế và việc ghi chép của bạn với đủ mọi hậu quả: mỏi cổ, mỏi mắt, ngả nghiêng,...

Chọn cho mình loại bàn ghế không quá thoải mái, cũng không quá cứng nhắc là bước chuẩn bị không thể thiếu cho việc đọc nhanh của bạn.

Môi trường đọc

Dù đọc sách hay làm bất kỳ việc gì, bạn cũng muốn chọn một môi trường thuận lợi. Vì vậy, hãy tạo cho mình một không gian đọc sách phù hợp. Không gian lý tưởng là thoáng đãng, đầy đủ ánh sáng và bố trí theo sở thích – nơi bạn muốn đến khi có thời gian.

Một không gian đọc u ám, đơn điệu, trống không sẽ dễ làm bạn cảm thấy u uất, căng thẳng. Đừng để chúng dập tắt đi hứng thú đọc sách trong bạn. Hãy bài trí căn phòng hay ít nhất là góc học tập của bạn theo sở thích riêng. Bạn sẽ thấy đọc là một niềm vui chứ không phải là cực hình và hiệu quả đọc cũng tăng lên không ngờ.

3. Những chỉ dẫn cho mắt và tay



Tập trung vào các từ khóa, câu chủ đề

Mỗi văn bản được cấu thành từ các đoạn văn, mỗi đoạn trình bày một ý tưởng, nội dung.

Nội dung phức tạp được diễn đạt bằng một đoạn văn gồm nhiều câu, nội dung đơn giản chỉ cần một hoặc hai câu.



Vì vậy, đừng cố gắng chạy theo từng từ, từng dòng chữ mà hãy chuyển sự chú tâm vào từ, cụm từ, cấu trúc mang nội dung quan trọng. Đây là bước hiện thực hóa những mục tiêu đã chuẩn bị trước khi bắt đầu.

Trước tiên, bạn nên đọc phần mục lục (ở đầu hoặc cuối sách) nếu có. Qua mục lục, bạn sẽ xác định được đâu là phần quan trọng, đâu là phần phụ trợ trong tài liệu.

Trong quá trình đọc, bạn hãy để mắt tới tiêu đề các chương, các mục được in đậm, in nghiêng, hình ảnh minh họa, chú thích, phần tóm tắt nội dung các chương và tiểu sử tác giả. Đó chính là những phần cốt lõi giúp bạn xác định được cấu trúc và nội dung chính của tài liệu.

Trong từng câu, bạn cần xác định những từ, cụm từ quan trọng. Khoảng 40 – 60% chữ trong một trang là các từ không then chốt. Nếu xóa đi những từ ấy, bạn vẫn có thể hiểu được nội dung của đoạn văn. Chúng có mặt chỉ để làm nhiệm vụ liên kết các từ “khóa”. Tập trung vào các từ khóa, phần còn lại xem như là chỗ trống, bộ não sẽ tự động lấp đầy những khoảng trống ấy. Nhờ vậy, tốc độ đọc của bạn sẽ tăng lên đáng kể.

Giả sử bạn đọc được thông tin trong tài liệu môn Vật lý: “*Theo các phép đo đạc của các nhà khoa học, vận tốc ánh sáng lan truyền trong không gian bằng 299 792 458 m/giây*”. Với thông tin này, bạn chỉ cần chú tâm tới các cụm từ: **vận tốc ánh sáng, bằng, 299 792 458 m/giây**.

Bạn cũng cần tập cho mình thói quen dùng bút đánh dấu những cụm từ không hiểu rõ. Bạn sẽ nhanh chóng chuyển sự tập trung sang những từ cụm từ khác trong tài liệu và việc đọc cũng không bị gián đoạn.

Đừng lo lắng vì những từ, cụm từ bạn chưa hiểu rõ sẽ được làm sáng tỏ khi đặt trong ngữ cảnh của câu hay những phần sau đó. Những từ khó sẽ được chú thích ngay phía dưới hoặc được tổng hợp trong phần phụ lục. Mục tiêu duy nhất của bạn là tiếp tục tập trung theo dõi thông tin trong tài liệu.

Điều khiển đôi mắt linh hoạt

Không cần chứng minh bạn cũng biết rằng muốn gia tăng tốc độ đọc, điều cốt yếu là phải rèn luyện độ nhanh nhạy của đôi mắt.

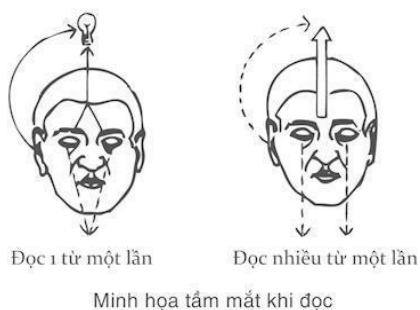
Khi mới biết đọc, bạn được dạy nhận biết từng chữ cái, sau đó ghép chúng với nhau thành từ. **Đọc nhanh** ghép bởi **đ-q-c n-h-a-n-h**. Bởi thế, khi đọc những từ này, bạn có xu hướng tách chúng thành những chữ cái riêng biệt và đưa chúng vào tầm mắt.

Trải qua một quá trình học tập, phần lớn chúng ta nhìn các từ như một tổng thể hơn là sự tách ghép các bộ phận mà vẫn hiểu được ý nghĩa của chúng.

Hầu hết kinh nghiệm đọc từ lớp vỡ lòng không được chúng ta phát triển thêm và vẫn được áp dụng cho đến tận bây giờ. Nếu nhìn vào một từ, bạn không còn quan tâm tới các chữ cái riêng biệt nữa. Bạn chỉ nhìn nhận từ như một tổng thể mang ý nghĩa.

Trong quá trình đọc, nếu bắt gặp một từ sai chính tả rõ rệt, chẳng hạn như **tgông mimh**, bạn sẽ phát hiện ra điểm sai sót ấy ngay lập tức. Bạn không nhìn vào các chữ cái ở phía trước hay phía sau mà là toàn bộ từ để nhận biết. Sai sót ấy hiện ra trước mắt bạn một cách rõ ràng.

Chúng ta đã nâng cao kỹ năng đọc, từ đánh vần từng chữ lên thành đọc từ. Vậy tại sao chúng ta chỉ dừng lại ở đó trong khi hoàn toàn có khả năng tiến lên đọc một cụm từ, thậm chí cả một câu hay một phân đoạn?



Kiên đã thử đọc bằng hai cách khác nhau và nhận thấy điểm khác biệt rõ rệt. Nếu bạn đọc 1 từ/lần, bạn sẽ gửi cả hình ảnh và âm thanh của từng từ về não để phân tích vì bạn đang phát âm những gì mình nhìn thấy.

Khi đọc nhiều hơn 1 từ/lần, bạn bắt buộc phải chọn lọc ý nghĩa của cả cụm từ vì bạn đi quá nhanh, không kịp để phát âm từng từ.

Theo các nghiên cứu giải phẫu học về mắt, việc đọc sách của con người cũng giống như việc đánh máy. Mắt sẽ liên tục dừng lại rồi tiếp tục di chuyển.

Trung bình thời gian dừng lại của mắt để thu thập thông tin là 0.25 đến 1 giây. Đối với người bình thường, khoảng dừng của mắt vào khoảng 0.5 giây. Thời gian và số lượng dừng lại của mắt càng lâu thì tốc độ đọc càng giảm. Nếu chỉ đọc với tốc độ 1 từ/lần, bạn cần ít

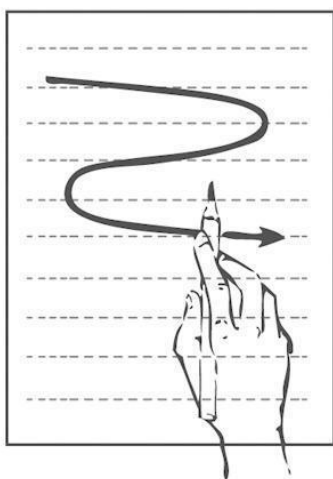
nhất 62.5 giây để đọc hết một trang sách (thông thường một trang sách có 250 từ). Tốc độ ấy vừa đạt ngưỡng của người đọc trung bình: 240 tmp.

Trong khi đó, chỉ cần một chút luyện tập để tăng khả năng đọc 3 từ/lần, một người bình thường đã có thể đọc được 360 tmp. Nếu chăm chỉ luyện tập, bạn hoàn toàn có thể đọc với tốc độ 1440 đến 1680 tmp (đọc 6 – 7 từ/lần).

Làm thế nào để mở rộng được tầm mắt gấp vài lần?

Để làm được điều đó, bạn có thể sử dụng bút chì làm vật dẫn. Nếu để mắt “tự do” khi đọc, chúng sẽ nhảy nhót khắp trang giấy, làm giảm sự tập trung và ảnh hưởng đến tốc độ đọc của bạn. Khi di chuyển bút chì, bạn cũng gián tiếp điều khiển mắt chạy theo. Tốc độ di chuyển bút càng nhanh càng tạo “áp lực” làm mắt phải tăng tốc độ quan sát. Nhờ đó, tầm quan sát của mắt cũng được mở rộng.

Sử dụng bút chì cũng rất thuận tiện cho việc nhận biết, đánh dấu và ghi chú được những từ, cụm từ quan trọng.



Minh họa sử dụng bút chì
làm vật dẫn

Ngoài ra, bạn cũng có thể chia mỗi dòng thành ba đoạn. Khi đọc, hãy để mắt nhảy vào giữa mỗi đoạn, bạn vẫn có thể nhìn thấy các từ hai bên ngoại biên. Bạn có thể chia câu thành ba đoạn như ví dụ:

Sách là nơi /mở ra cho ta /một chân trời kiến thức.

Thay vì tập trung vào một từ cụ thể, bạn có thể rèn luyện nâng cao tầm mắt bằng cách tập trung vào khoảng trắng giữa các chữ, các dòng.

Bạn có thể điều chỉnh mắt chuyển động dọc theo các dòng, các cột trong trang sách. Chúng sẽ giúp bạn gia tăng tốc độ đọc của mình lên rất nhiều lần.

Hãy

bắt

đầu

bằng

cách

giảm

dần

âm

lượng

khi

đọc

tiến

dần

đến

đọc

thậm

cuối

cùng

là

chuyển

sang

đọc

bằng

mắt

thay

vì

bằng

miệng.

Nên

bắt

đầu

bằng

những

đoạn

văn

bản

quen

thuộc.

Cách

tốt

nhất

là

chọn

học

thuộc

những

đoạn

thơ

ngắn.

Độc

chúng

bằng

mắt,

nhắm

lại

từng

câu

thơ

trong

đầu.

Bằng cách luyện tập theo cách đọc dọc này, bạn sẽ nhận biết được các từ ở nhiều dòng khác nhau trong khi vẫn theo dõi được nội dung văn bản. Chúng sẽ rất có ích cho quá trình đọc lướt, đọc quét của bạn.

BÀI LUYỆN TẬP

1. Hãy quét đoạn bên trái, đoạn giữa và đoạn bên phải, tập trung vào các dấu sao

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----
-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----
-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----
-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----
-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----
-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----
-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

2. Đọc đoạn văn bản sau. Cố gắng nhận biết được tất cả các từ ngữ. Đừng giảm tốc độ khi đọc hay bỏ qua các từ. Luyện tập cho đến khi bạn nhận biết được ý nghĩa của các ý, các từ ngay lập tức. Sau đó gia tăng tốc độ đọc lên mức cao hơn.

Đọc thầm và

đọc nhận thức

còn hàm chứa

một

thao tác khác

ngay trong khi đọc,

tưởng tượng.

Thao tác tưởng tượng

không chỉ diễn ra

khi đọc

các tác phẩm

của

tưởng tượng,

thí dụ

khi đọc

tiểu thuyết.

Nó diễn ra

ngay cả

khi

đọc

các tác phẩm

khoa học tự nhiên

và lô gích.

Nhờ thao tác

tưởng tượng

mà khi đọc

Darwin

người đọc sẽ

hình dung

được sự tiến hóa

như thể chính mình

cũng

đang

được sống

trong guồng

phát triển đó.

Nhờ tưởng tượng

mà người đọc

về cơ học lượng tử

sẽ hình dung

được bản chất

của vật chất

mà những công thức tính toán

kèm theo sẽ chỉ

tương tự

như là

những minh họa

trong

các tác phẩm nghệ thuật.

Còn với

những tác phẩm

của tưởng tượng

(fiction)

người đọc sẽ

nhìn thấy rõ

mồn mọt

những con người,

những hành động,

những tình cảnh

chỉ thông qua

các miêu tả

bằng những

con chữ.

Đọc theo đoạn và phân đoạn

Một lý do xác đáng để bạn đọc nhiều từ một lúc là do ý nghĩa của đoạn văn bản được biểu hiện bởi một tập hợp các từ ngữ.

Khi bạn xem xét một cụm từ, chỉ có một số từ thu hút sự chú ý của bạn. Tập trung tìm kiếm ý nghĩa và ý tưởng của chúng sẽ giúp bạn đạt hiệu quả đọc đáng kể.

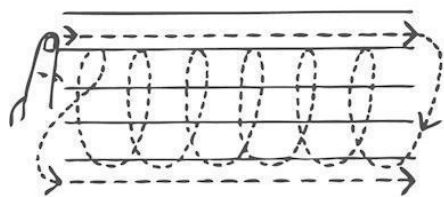


Khi cần viết hay phát biểu một nội dung, chúng ta thường diễn đạt thành các đoạn hay phân đoạn. Những đoạn, phân đoạn thường được đưa ra nội dung chính, sau đó mới đến phần giải thích, bổ sung. Càng nhiều ví dụ, giải thích, bổ sung thì ý tưởng của người viết, người nói càng cụ thể và dễ hiểu.

Trong quá trình đọc, nếu gặp phải những đoạn văn bản khó, bạn có thể chuyển sang đọc những phân đoạn khác trước. Khi nắm bắt được quan hệ nội dung giữa các đoạn, phân đoạn, bạn sẽ nhanh chóng và dễ dàng hiểu được ý nghĩa của từng đoạn.

Bạn có thể sử dụng sự di chuyển của bàn tay và tầm nhìn ngoại biên của mắt để đọc nhanh các phân đoạn. Để làm được thao tác này một cách thuần thục, bạn cần luyện tập từ những bước căn bản nhất.

Nếu mới bắt đầu luyện đọc nhanh theo phân đoạn, “bí quyết” đầu tiên bạn nên học là vòng xoắn ngón tay. Hãy sử dụng ngón tay kéo ngang trên một dòng rồi kéo dọc xuống khoảng 2, 3 dòng, rồi uốn tròn quanh các dòng với tốc độ nhanh và tiếp tục với phân đoạn tiếp theo.



Minh họa vòng xoắn ngón tay

Bạn chỉ thành công với cách thức này khi di chuyển ngón tay thật nhanh. Ngón tay di chuyển càng nhanh càng thu hút tầm mắt của bạn. Bạn có thể nhìn “xuyên qua” ngón tay của mình và thấy rõ tất cả các từ trong vòng xoáy mình tạo ra.

Sau khi tiến bộ rõ rệt với cách đọc này, hãy kết hợp đọc theo phân đoạn với hiểu nội dung.

Câu đầu tiên của một đoạn văn bản thường tiết lộ cho bạn biết nội dung của cả đoạn. Bắt đầu thực hiện cách thức vòng xoắn ngón tay từ câu này đối với đoạn văn khoảng 3 hay nhiều dòng.

Trong trường hợp đoạn văn bản có quá nhiều dòng, bạn có thể chia đoạn văn để thực hiện vòng xoắn hai hay nhiều lần.

Một cấp độ cao hơn vòng xoáy ngón tay là khung ngón tay. Với phương pháp này, ngón tay di chuyển đơn giản hơn nhưng lại yêu cầu sự chuyển động của mắt phải nhanh chóng và chính xác hơn.

Bạn chỉ cần di chuyển ngón tay ngang theo dòng đầu tiên của đoạn văn bản sang lề phải, sau đó kéo dọc xuống 2, 3 hay nhiều dòng rồi kéo ngang ngón tay theo chiều ngược lại dòng cuối để trở về lề trái của trang giấy. Hãy thử đọc đoạn văn dưới đây theo chỉ dẫn mũi tên:

Khi còn học ở trường, ông rất lười học.
Ngồi trong lớp chỉ lên nói chuyện riêng và
nghịch ngợm các trò chơi máy móc. Ngồi
nghe thầy giảng mà ông chỉ mong ngóng
tan học để chạy về nhà chơi nghịch với các
món đồ chơi được tháo lắp bằng các ốc vít
và kim, búa.

Hồi 8 tuổi, ông đã mê bộ máy đồng hồ như các bạn cùng tuổi mê sách mạo hiểm. Gặp đồng hồ nào hư, ông cũng mày mò tháo tung ra sửa chữa và cuối cùng cũng sửa chữa được. Dần dần, tài chữa đồng hồ của ông vang khắp vùng. Ai có đồng hồ hỏng cũng đem tới cho “cậu Henry” sửa chữa, vì cậu không bao giờ đòi tiền công cả. Được chọc ngoáy vào đồng hồ và cứu chúng khỏi “cái chết” đã đầy hứng thú với tuổi trẻ của cậu rồi.

Năm 15 tuổi, cậu theo học nghề tại một xưởng máy gần nhà. Được đúng sở thích, tay nghề của cậu tiến bộ rất nhanh. Tại đây, các cỗ máy hoạt động quyến rũ cậu cực kỳ. Có lần cậu thừa lúc vắng người, tháo một chiếc máy cưa chạy bằng hơi nước ra xem, bị máy kẹp, suýt nữa thì mất mạng. Nhưng nhờ thế mà chỉ ít lâu sau, cậu đã bắt chước chế tạo được một chiếc máy nhỏ chạy bằng hơi nước trong căn gác xép của mình.

Trong lúc ngón tay di chuyển theo chiều dọc trang giấy, mắt phải quét từng dòng thật nhanh để kịp với chiều di chuyển của ngón tay.

Khi ngón tay di chuyển ngược về lề trái trong chưa đầy một giây, mắt đã quét xong các dòng và thu nhận được nội dung của cả phân đoạn.

Điều khó khăn nhất trong cách thức này là ở tốc độ: trong vài tích tắc di chuyển ngón tay dọc theo lề bên phải mà không cắt các dòng chữ, bạn phải lướt nhanh để tìm nội dung chính. Mỗi lần quét như vậy không được vượt quá một giây. Tuy khó khăn nhưng nếu kiên trì vượt qua, bạn sẽ đạt được tốc độ đọc ít ai có được.

BÀI LUYỆN TẬP

Chọn một vài tài liệu để luyện tập.

1. Bắt đầu gạch chân dòng đầu tiên của mỗi đoạn, đến cuối dòng, kéo dọc xuống khoảng 2 dòng (sau nâng dần lên 3, 4, 5... dòng) và nhanh chóng uốn tròn ngược về đầu dòng (như hình 7).

Lặp lại thao tác liên tục cho đến khi hết đoạn.

Thực hiện bài tập này ít nhất với 10 trang trong hai hay nhiều lần.

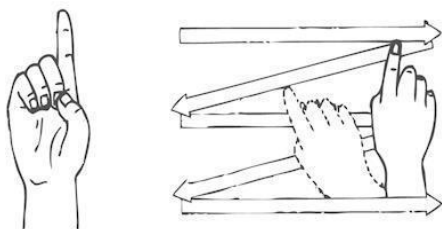
Lưu ý: Không dùng quá 2 giây cho mỗi chu kỳ uốn tròn.

2. Thực hiện tương tự bài tập trên nhưng sử dụng phương pháp khung ngón tay.

Sử dụng bàn tay hiệu quả

Ở phần trên, chúng ta đã sử dụng bút chì làm vật dẫn hướng. Thế nhưng bút chì chỉ là vật hỗ trợ, không thể so sánh với đôi tay của chúng ta. Đây mới là thiết bị gia tăng tốc độ đọc linh hoạt và hữu hiệu nhất mà bạn có.

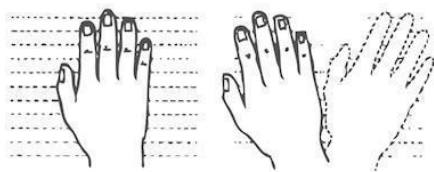
Khi đọc, bạn nên đặt bàn tay phía dưới mỗi dòng chữ sao cho mắt nhìn thấy rõ dòng chữ. Di chuyển ngón tay trở (bạn có thể dùng nhiều ngón miễn sao cảm thấy thoải mái là được) từ trái sang phải đồng thời di chuyển mắt với cùng tốc độ. Chú tâm vào các từ ngữ, đừng nhìn vào ngón tay. Khi tay di chuyển đến từ cuối cùng nhanh chóng nhất thì nhẹ tay chuyển xuống đầu dòng tiếp theo.



Minh họa cách điều khiển bàn tay

Lúc đầu có thể bạn không quen, thậm chí khó di chuyển tay với tốc độ nhanh. Bạn hãy thử di chuyển bàn tay (tương tự như cách bạn viết bài hay vẫy tay chào tạm biệt ai đó) thay vì di chuyển cả cánh tay.

Bạn cũng có thể sử dụng cách thức khác để tay di chuyển được nhanh hơn. Đặt toàn bộ bàn tay phải của bạn ngay dưới dòng đầu tiên của trang giấy, ngón giữa đặt tại trung tâm hàng chữ, bàn tay để thư giãn và có khoảng trống giữa các ngón tay. Bây giờ bắt đầu quét bàn tay từ lề bên này sang lề bên kia trang giấy, thao tác giống như đang xóa hết các chữ trên đó. Trong quá trình di chuyển tay, từ từ kéo bàn tay di chuyển dọc xuống phía dưới trang.



Minh họa cách điều khiển bàn tay

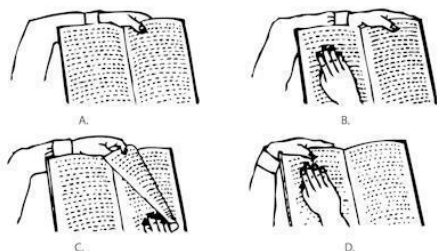
Một yếu tố khác giúp gia tăng tốc độ đọc là kỹ thuật sang trang khi đọc. Nếu lật trang đúng cách, mắt sẽ không bị gián đoạn trong quá trình đọc, nhờ đó trí não cũng tránh bị phân tâm.

Hãy thử dành vài giây để tính toán thời gian chúng ta dùng cho việc sang trang. Với một người đọc chậm, thời gian dành cho việc lật trang chẳng đáng là bao, thường khoảng 3 giây, nhưng nó ảnh hưởng tới tốc độ đọc khá lớn.

Khi sang trang, mắt của bạn sẽ tìm kiếm vị trí của số trang để chắc chắn mình đọc đúng trang. Quá trình này mất khoảng 3 giây. Sau đó, mắt phải quét để xác định dòng đầu trang, mất 3 giây nữa. Tổng cộng thời gian thừa là $3+3+3 = 9$ giây. Trong 9 giây ấy, trí não dường như không làm gì nên rất dễ bị “dụ dỗ”. Nó tiêu thêm của bạn ít nhất 10 giây nữa để chú tâm trở lại. Như vậy, một cuốn sách dày 300 trang sẽ tốn mất $2850 \text{ giây} = 47.5 \text{ phút}$ cho việc đọc. Quả là phí phạm!

Con số 47.5 phút với một người đọc theo hàng hiệu quả là đủ để đọc hoàn chỉnh một tác phẩm cỡ Truyện Kiều của Nguyễn Du (3254 câu thơ lục bát – 22778 từ.)

Bạn hãy sử dụng bàn tay phải để làm đường dẫn cho mắt, đồng thời làm tín hiệu để sang trang. Sử dụng ngón cái và ngón trỏ (hoặc ngón giữa) của bàn tay trái để lật trang. Khi ngón trỏ bàn tay phải di chuyển đến khoảng 2, 3 dòng cuối cùng trang giấy bên phải, tay trái bắt đầu khẽ lật nhẹ góc trên của trang giấy lên, khi sang trang mới, tay phải phải đặt ngay trở lại vị trí đầu trang.



Minh họa cách lật trang

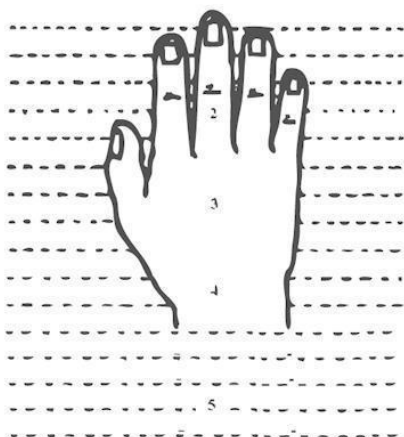
Chỉ cần thực hiện thao tác đơn giản này, bạn sẽ tăng tốc độ đọc của mình từ 240 từ/phút lên khoảng 288 từ/phút. Và nếu kết hợp luyện tập các bài tập phía dưới, bạn dễ dàng gia tăng tốc độ đọc lên cao hơn nữa.

BÀI LUYỆN TẬP

1. Luyện tập sự nhịp nhàng của bàn tay điều khiển

Bạn ngồi vào bàn trong tư thế thoải mái và để cuốn sách xuống bàn trước mặt, nhưng ở một góc hơi cao hơn so với mặt bàn.

Đặt bàn tay phải hoặc trái lên trang sách như hình 4 (hoặc 5) làm vật dẫn cho mắt. Chú ý đặt ngón trỏ và ngón út hướng về hai bên lề phải và trái, 2 ngón giữa đặt ở giữa trang và các ngón hơi tách nhau.



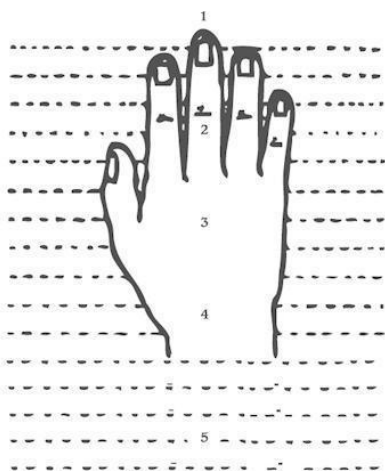
Từ từ di chuyển tay từ đầu đến cuối trang giấy, tay vẫn đặt nhẹ lên trang giấy và vị trí các ngón vẫn như lúc đầu. Khi bắt đầu di chuyển, kết hợp đếm đều đặn (xem hình vẽ) “1 – 2 – 3 – 4 – 5”, mỗi số đếm là một giây. Khi đếm đến 5 (sau 5 giây), tay bạn đã phải tới cuối trang. Sau đó, đưa tay trở lại vị trí ban đầu, bắt đầu đếm và thao tác như lần 1. Tiếp tục lặp lại như đã hướng dẫn.

Bạn hãy tập đi tập lại động tác này cho đến khi nhịp đếm của bạn đều đặn. Sau đó bạn hãy thay đổi vận tốc như sau (mỗi lần thực hiện 10 lần): Đếm đến 6. Đếm đến 3. Đếm đến 4. Đếm đến 2.

Bạn phải nhớ luôn giữ tốc độ đếm của bạn đều đặn và nhịp nhàng – không quá chậm, cũng không quá nhanh. Tốt nhất là bạn hãy tập với một đồng hồ có kim giây.

2. Luyện tập sự nhịp nhàng của tay khi sang trang

Đặt bàn tay điều khiển như bài tập 1



Bằng ngón cái và ngón trỏ của bàn tay kia, bạn hãy nâng góc trên bên phải của trang giấy lên (như hình minh họa cách lật trang). Cứ giữ nguyên vị trí tay như thế khi tay kia di chuyển xuống trang giấy và đếm “1 – 2 – 3 – 4 – 5”. Khi đếm đến 5, hãy nhanh chóng, nhẹ nhàng lật sang trang và tiếp tục thao tác với bàn tay điều khiển đặt ở trang mới. Khi bắt đầu đi xuống mỗi trang bên phải, bạn hãy nâng góc trên bên phải lên để sẵn sàng lật. Khi di chuyển từ trang này sang trang kia thì không được ngắt quãng đếm. Bạn phải duy trì một sự đều đặn “...1 – 2 – 3 – 4 – 5” – lật sang trang mới – “...1 – 2 – 3 – 4 – 5” – lên đầu dòng trang kế – “...1 – 2 – 3 – 4 – 5” – lật sang trang mới – vân vân...”

Bạn hãy thực hành với bất cứ cuốn sách nào và tập di chuyển hết khoảng 100 trang, đếm “...1 – 2 – 3 – 4 – 5” lật sang trang nhẹ nhàng như đã chỉ. Hiện tại chưa cần quan tâm đến việc đọc, chỉ cần nhuần nhuyễn đếm, linh hoạt động tác và gia tăng tốc độ cho bàn tay điều khiển và lật trang.

Thay đổi tốc độ luyện tập như sau:

Di chuyển hết 100 trang, đếm đến 6.

Di chuyển hết 100 trang, đếm đến 3.

Di chuyển hết 100 trang, đếm đến 2.

Di chuyển hết 100 trang, đếm đến 4

Hãy luyện tập hai bài tập này nhiều lần với những cuốn sách và tạp chí có kích cỡ khác nhau. Nếu một trang có từ hai cột chữ trở lên thì bạn cần tập di chuyển bàn tay điều khiển xuống theo từng cột cho tới khi hết trang rồi mới lật sang trang mới.

3. Luyện tập sự phối hợp nhịp nhàng của hai tay và mắt trong mở rộng tầm nhìn.

Đặt ngón trỏ hoặc ngón giữa của hai bàn tay lên hai lề của trang sách. Bạn cũng có thể sử dụng bút thay thế cho ngón tay của mình. Di chuyển đồng thời hai tay dọc theo trang giấy, mắt quét các thông tin ở giữa. Bắt đầu với tốc độ chậm để cho mắt kịp di chuyển theo hai tay. Sau đó, tăng dần tốc độ luyện tập.

Màu sắc với truyền thống văn hóa dân tộc

Ở mỗi dân tộc việc vận dụng màu sắc có tập quán khác nhau. Thí dụ ở các nước phương Tây, màu đen là màu tang tóc, còn ở Việt Nam và các nước phương Đông thì phổ biến màu tang là màu trắng.

Màu sắc còn mang đặc trưng sắc thái của các tầng lớp xã hội khác nhau: Thí dụ màu vàng là của vua, từ các quan đại thần cho đến thường dân, cấm không ai được mặc quần áo hoặc xây dựng nhà cửa màu vàng. Màu tím là sắc phục của các quan đại thần. Màu điều, màu đỏ dành riêng để tế thần và làm sắc phục cho các cụ thượng thọ. Màu nâu sòng là của cửa Thiền dành cho những kẻ quy y Phật tổ, cũng như màu đen là sắc phục của linh mục đạo Ki-Tô. Màu xanh là của những người còn theo đòi Cửa Khổng sân Trình, của học trò chưa đậu đạt.

(...)

Màu đen, màu nâu là trang phục rẻ tiền nhất của quần chúng nông dân. Màu xanh nhập nội từ đất nước Trung Hoa sau giải phóng gọi là xanh công nhân.

Ở Việt Nam, từ xưa tới nay, màu đỏ, màu vàng, màu hồng, dùng trong trướng đối chỉ dành để chúc tụng, khao lão, mừng rỡ, còn trong lễ tang chỉ có thể dùng màu trắng, màu xanh, màu đen, màu tím.... không hiểu vì sao, gần đây nhan nhản ở các cửa hàng, trướng điếu (lễ tang) cùng dùng màu đỏ, màu vàng rực rỡ, phải chăng các cụ già chết là đáng mừng, không cần phải an ủi, lưu luyến, nên chẳng cần dùng màu đen, trắng, xanh, tím như ngày xưa.

Trích *Phong tục Việt Nam* – Tân Việt

4. Lựa chọn phương pháp đọc phù hợp



Nếu bạn tự hỏi: “Làm thế nào để biết sau khi ứng dụng những bài tập kỹ thuật kia liệu mình có lĩnh hội được nội dung đã đọc hay không?”

Câu trả lời là: Có.

Khi đọc với tốc độ nhanh, bạn sẽ lĩnh hội được nhiều, thậm chí còn tốt hơn khi tốc độ đọc với tốc độ bình thường.

Điều quan trọng là bạn phải xác định mình cần nội dung và kiến thức gì, chứ không phải là tham vọng hiểu rõ từng từ.

Nhiều bạn khi sử dụng các kỹ thuật đọc nhanh cảm thấy bất an vì đã không đọc tất cả. Lo lắng đó chỉ là thừa! Nó còn gây ra nhiều tiêu cực cho trí não của bạn. Muốn thành tay đua trong việc đọc, đầu tiên bạn cần loại bỏ những lo lắng “phi thực tế” ấy.

Người đọc thành công là người đọc chủ động. Hãy luôn đặt ra trong đầu mình những câu hỏi: Ai? Cái gì? Khi nào? Bao lâu? Ở đâu? Tại sao? Như thế nào?

Xác định rõ mình cần đọc những gì, lượng thời gian đọc, thông tin nhận được từ tài liệu như thế nào để lựa chọn cách thức đọc phù hợp với mục tiêu đã đề ra.

Có bốn cách đọc cơ bản: đọc thường, đọc lướt, đọc quét và đọc nhanh hiểu kỹ. (Mỗi cách đọc sẽ được chúng tôi trình bày kỹ ở các phần sau.)

Nếu sử dụng được tất cả những cách đọc này bạn sẽ có lợi thế lớn khi xử lý từng loại tư liệu khác nhau.

Cách đọc	Đặc điểm
Đọc bình thường/ đọc theo hàng	Là cách đọc từ nổi tử, dòng nổi dòng như thói quen từ khi mới biết đọc. Đó là cách đọc thông dụng nhất và là nền tảng cho việc đọc những mảng đề tài khó mang tính học thuật. Tốc độ tối đa của cách đọc này lên đến 1200 từ/phút. Với tốc độ từ 500 từ/phút trở lên được xem là đọc theo hàng hiệu quả.
Đọc lướt	Là cách đọc vừa đủ nhanh để tìm thông tin cụ thể nào đó trong toàn bộ dữ liệu như tra từ điển, số điện thoại,...
Đọc quét	Là cách đọc để lấy nội dung khái quát hoặc xem trước một lượt như đọc báo, tạp chí,...
Đọc nhanh hiểu kỹ/ đọc trực quan	Là cách đọc toàn bộ tài liệu với tốc độ nhanh mà vẫn hiểu kỹ.

Mục tiêu của chúng ta khi đọc xong cuốn sách này là đạt tối thiểu mức 500 tpm. Đó là một điều đáng khích lệ. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn chưa đạt được ngay mục tiêu này thì cũng không có gì đáng lo lắng. Bởi vì mức độ tiến bộ của mỗi người là khác nhau, có người đạt được mục tiêu này sau vài giờ nhưng có người cần đến vài tuần. Nhanh hay chậm phụ thuộc vào điểm xuất phát của mỗi người. Sức mạnh nằm ở lòng kiên trì và quyết tâm khắc phục nhược điểm của chính bạn mà thôi.

5. Cách đọc thâm hiệu quả

Khi mới làm quen với mặt chữ, thầy cô thường dạy chúng ta đọc theo phương pháp nghe – nhìn – nói. Rồi chúng ta được rèn luyện một phương pháp cao hơn là đọc thầm trong đầu. Đó là cách đọc bằng mắt, dõi theo câu chữ chứ không phải nghe ngao thật to.

Một số tài liệu cho rằng đọc thầm là nguyên nhân gây cản trở tốc độ đọc của chúng ta. Nhưng thực ra đọc thầm không làm giảm tốc độ đọc nhiều như mọi người thường nghĩ. Bộ não của chúng ta có thể đạt đến tốc độ 2000 tmp. Vì thế, hãy tìm cách sử dụng phương pháp này để đạt đến tốc độ đó.

Rất ít người đạt đến tốc độ trên nhưng nhiều người dễ dàng nhận ra đọc thầm giúp giảm thiểu sự phân tâm. Khi đọc thầm bạn không bị “quấy rầy” vì những tiếng động do mình phát âm gây ra. Bởi vậy, thay vì cố loại bỏ thói quen đọc thầm, bạn hãy tìm cách vận dụng nó hiệu quả.

Để đọc thầm hiệu quả, bạn nên kết hợp đọc với tưởng tượng. Tưởng tượng không chỉ diễn ra khi chúng ta đọc các tác phẩm như tiểu thuyết, truyện ngắn,... mà ngay cả khi đọc các tác phẩm chính trị, khoa học tự nhiên. Nhờ tưởng tượng, những thông tin trong tài liệu sẽ được bộ não ghi nhớ dễ dàng hơn.

6. Đọc dò và đọc lướt theo mục đích



Đọc dò

Mặc dù trường học không dạy bạn kỹ năng đọc dò nhưng hầu hết chúng ta đều từng sử dụng phương pháp đọc này. Thế nhưng sử dụng nó thế nào cho hiệu quả thì không phải ai cũng biết.

Đọc dò là cách đọc nhanh để tìm ra thông tin cụ thể trong toàn bộ dữ liệu. Khi đọc dò, mắt quét qua văn bản để tìm kiếm những thông tin đang cần.

Cách thức này thường được sử dụng khi chúng ta muốn tra từ điển, tìm kiếm tên/số trong danh bạ điện thoại. Bạn tìm kiếm một tên/từ/con số đặc biệt cụ thể... nhưng bạn phải quan sát hết tất cả các tên/từ/con số để lọc ra thông tin mà mình cần tìm kiếm.

Tuy nhiên khác với cách đọc theo hàng, trí não bạn điều khiển mắt lựa chọn những thông tin khớp với hình ảnh được mặc định trước đó. Vì thế đôi mắt bạn cần thực sự linh hoạt để có thể “chộp bắt” ngay lập tức thông tin cần thiết.



Đọc dò là sự tổng hợp của nhiều quá trình khác nhau nhưng áp dụng nó không có gì khó khăn.

Trước hết, bạn chỉ cần xác định bố cục tài liệu đang đọc. Bước này sẽ giúp bạn tiết kiệm được thời gian, hạn chế thời gian vô ích cho việc “mò mẫm” tìm kiếm trong cả rừng từ ngữ không cần thiết.

Khi bắt đầu đọc, hãy dò tìm các phần nội dung có liên quan, định sẵn những từ, cụm từ chứa thông tin mình cần và lướt mắt thật nhanh trên trang giấy. Để quá trình đọc có hiệu quả, bạn hãy để mắt quét dọc theo văn bản thay vì quét ngang từng dòng nhằm tìm kiếm thông tin cần thiết.

Hỗn hợp nước cường toan, hay còn gọi là nước hoàng gia, được trộn bởi axit clohidric với axit nitric theo tỉ lệ 1:3. Đây là loại nước kì diệu không chỉ bởi màu sắc cao quý mà nó còn có khả năng hòa tan những kim loại quý giá nhất như vàng, bạch kim.

Thủy ngân - một chất kịch độc, là kim loại duy nhất tồn tại ở thể lỏng trong trạng thái bình thường. Đặc biệt, khi bị đông lạnh, thủy ngân được dùng khá phổ biến để làm bóng, tượng và đồ chơi trẻ em với một hàm lượng không gây độc hại.

Hàn the, tên hóa dược là borax, là muối natri của acid boric. Trước đây, borax có trong các công thức thuốc điều trị loét aptơ, nước súc miệng, trị viêm miệng, viêm nhiễm mắt mũi... nhưng hiện ít được dùng vì có thuốc khác tốt hơn và ít tác dụng phụ. Không biết từ bao giờ, người ta cho hàn the vào bún, bánh phở, bánh đúc, bánh cuốn, bánh đa, thạch, xu xê, giò, chả và nhiều thức ăn khác.

Hàn the sẽ tích lũy trong cơ thể, tùy liều lượng có thể gây nên những triệu chứng cấp tính và mãn tính. Với tiêu hóa, nó gây nôn mửa, đau bụng tiêu chảy; với da thì gây ban đỏ dẫn đến tróc vảy. Về thần kinh, hàn the gây kích thích dẫn đến trầm cảm, hoặc kích thích màng não, thay đổi nhiệt độ cơ thể. Với đường niệu, nó gây hư hại đặc biệt cho thận và toàn thân, gây rối loạn chức năng, yếu ớt, bất lực, rối loạn kinh nguyệt, rụng tóc.

An đang chuẩn bị bài thuyết trình về “Hàn the và tác hại với sức khỏe con người”. Lọc tìm cuốn “Hóa học và cuộc sống”, An bắt đầu quét mắt dọc theo trang sách. Khi tìm được từ hàn the, mắt An dừng lại và cô bắt đầu quá trình đọc để lựa chọn những thông tin cần thiết. Cách

đọc này giúp cô giảm thiểu được khoảng thời gian dành cho việc lướt qua các phần nước cường toan và thủy ngân.

Hỗn hợp nước cường toan, hay còn gọi là nước hoàng gia, được trộn bởi axit clohidric với axit nitric theo tỉ lệ 1:3. Đây là loại nước kì diệu không chỉ bởi màu sắc cao quý mà nó còn có khả năng hòa tan những kim loại quý giá nhất như vàng, bạch kim.

Thủy ngân là một chất kịch độc, kim loại duy nhất tồn tại ở thể lỏng trong trạng thái bình thường. Đặc biệt, khi đông lạnh, thủy ngân được dùng khá phổ biến để làm bóng, tượng và đồ chơi trẻ em với một hàm lượng không gây độc hại.

Hàn the, tên hóa được là borax, là muối natri của acid boric. Trước đây, borax có trong các công thức thuốc điều trị loét aptơ, nước súc miệng, trị viêm miệng, viêm nhiễm mắt mũi... nhưng hiện ít được dùng vì có thuốc khác tốt hơn và ít tác dụng phụ. Không biết từ bao giờ, người ta cho hàn the vào bún, bánh phở, bánh đúc, bánh cuốn, bánh đa, thạch, xu xê, giò, chả và nhiều thức ăn khác.

Hàn the sẽ tích lũy trong cơ thể, tùy liều lượng có thể gây nên những triệu chứng cấp tính và mãn tính. Với tiêu hóa, nó gây nôn mửa, đau bụng tiêu chảy; với da thì gây ban đỏ dẫn đến tróc vảy. Về thần kinh, hàn the gây kích thích dẫn đến trầm cảm, hoặc kích thích màng não, thay đổi nhiệt độ cơ thể. Với đường niệu, nó gây hư hại đặc biệt cho thận và toàn thân, gây rối loạn chức năng, yếu ớt, bất lực, rối loạn kinh nguyệt, rụng tóc.

BÀI LUYỆN TẬP

1. Bạn có thể tự tập luyện bằng cách dành ra khoảng 10 – 20 phút tìm kiếm trong từ điển Anh – Việt về cách sử dụng và những ý nghĩa khác của các từ, cụm từ bạn đã biết hoặc đang cần nghiên cứu.
2. Áp dụng cách thức điều khiển bàn tay để tìm tên các nhân vật trong câu chuyện dưới đây trong thời gian ngắn nhất.

Trường tiểu học làng tôi thuở ấy chỉ có bốn lớp, từ lớp Hai đến lớp Năm. Vì trường không có lớp một nên đa số trẻ con trong làng khi xin vào lớp hai đều học qua lớp vỡ lòng của thầy Phu.

Thầy Phu là một thầy giáo làng, mở lớp dạy học trò nổi tiếng, học trò thầy khi vào trường tiểu học bao giờ cũng đứng nhất. Thầy còn nổi tiếng là người nghiêm khắc, ưa phạt học trò nên học trò rất sợ thầy, không dám nghịch. Vì vậy, các bậc cha mẹ trong làng rất thích gởi con đến trường thầy Phu

Nhà thầy Phu ở kế nhà tôi nên trước khi cho tôi đi học, ba tôi dẫn tôi qua ra mắt thầy.

Thoạt nhìn thấy thầy, tôi đã sợ. Mái tóc hoa râm chải lật ra phía sau, nụ cười lấp lánh nhưng chiếc răng bít vàng và gọng kính lão xệ xuống trên mũi khiến đôi mắt nom như lồi ra, toàn bộ toát ra vẻ nghiêm nghị, mực thước và đe dọa.

Suốt buổi, tôi đứng khép nép nơi góc bàn, không dám thở mạnh và bằng một giọng lí nhí đến tôi cũng không nghe rõ, tôi lúng túng và rụt rè trả lời những câu hỏi của thầy, lòng chỉ mong cho buổi ra mắt chóng kết thúc.

Thầy Phu có hai người con. Chị Hạnh, khoảng mười lăm, mười sáu tuổi và thằng Hoà, trạc tuổi tôi, đi học chung lớp với tôi. Sau này tôi còn biết nó là một thằng bé hung hãn và ngang ngạnh. Tất cả bọn học trò chúng tôi thường xuyên bị nó bắt nạt. Những trò chơi của chúng tôi luôn luôn bị cắt đứt bởi sự xuất hiện của thằng Hòa. Nó tước đoạt thẳng tay những viên bi mù u, những nắp ken đã đổ đầy sáp của chúng tôi và những sợi thun của bọn con gái, thản nhiên cho vào túi và lừng lững bỏ đi. Những nạn nhân chỉ biết ứa nước mắt nhìn theo.

Không phải bọn tôi không thể làm gì được nó. Bọn tôi thừa sức tóm cổ nó vạt xuống đất và giã cho nó một trận nhớ đời. Nhưng không đứa nào dám đụng đến nó chỉ vì bởi một lẽ đơn giản, nó là con thầy Phu.

Có lần thằng Toàn, một đứa mới vào học, chưa biết oai thằng Hòa, bị thằng Hòa trấn lột. Toàn thoi thằng Hòa một quả trứng quai hàm. Ngay lập tức, thằng Hòa nằm lăn xuống đất ăn vạ, chân giãy đành đạch. Tụi tôi đứng coi, sợ xanh mặt.

Thế là thằng Toàn bị thầy Phu kêu lên. Thầy bắt nó chụm năm đầu ngón tay lại rồi dùng cạnh nhọn của cây thước kẻ đánh lên đó. Toàn nghiêng răng chịu đau, nước mắt chảy ròng

ròng. Chưa hết, sau đó Toàn còn bị phạt nhảy cóc ngoài sân. Trưa nắng chang chang, Toàn ngồi chồm hổm, hai tay chống vào hông và nhảy quanh sân ba vòng y như con cóc.

Toàn trợn mắt nhảy, lưỡi thè ra, miệng thở dốc. Đến khi vô chỗ ngồi, mặt mày nó còn đỏ ửng đỏ ửng, nói không ra hơi. Trong các hình phạt của thầy Phu, nhảy cóc là hình phạt bọn tôi sợ nhất. Thế mà vừa chân ướt chân ráo vào học, thằng Toàn đã bị ngay.

Sau vụ đó, uy phong của thằng Hòa càng tăng gấp bội. Bọn tôi sợ nó một phép. Còn nó thì tiếp tục bóc lột và hiếp đáp bọn tôi không thương tiếc.

Trong những ngày gian khổ đó, tôi đã làm quen với Mất Biếc, người bạn gái đầu tiên trong đời.

Trích Mất Biếc – Nguyễn Nhật Ánh

Thời gian đọc:

3. Lấy một trang giấy trắng (cỡ giấy A4), ghi lần lượt các số tự nhiên từ 1 đến 200 vào một vị trí bất kỳ trên mảnh giấy. Trong vòng 3 phút, khoanh tròn các số theo thứ tự từ 1 đến 200 (bạn phải tìm ra số 1 mới đi tìm số 2).

1	112	50	150	70	99	190	81	194	134	11	166	146	174	41	25	124	67	33	100
88	36	103	123	141	91	160	4	170	18	52	115	21	195	46	98	191	76	180	131
155	55	178	94	183	139	2	156	10	71	110	48	104	145	24	167	80	125	37	95
196	43	116	161	175	101	199	19	151	130	65	184	26	97	58	122	74	39	85	143
8	126	27	61	137	51	83	3	147	78	132	68	118	30	185	14	168	135	42	105
157	111	5	148	17	162	107	177	136	127	45	73	32	152	86	93	171	28	54	96
188	23	197	84	189	63	182	121	16	72	198	56	158	109	140	108	163	137	186	34
47	69	117	90	102	172	38	142	40	164	62	133	79	200	6	176	53	179	13	113
89	159	22	128	7	149	64	29	153	129	87	49	106	75	12	169	119	193	31	66
59	138	77	57	165	114	20	60	9	132	15	173	120	82	35	154	144	44	181	92

Đọc lướt

Đọc lướt là cấp độ cao hơn đọc dò. Đồng thời nó cũng là tiền đề giúp gia tăng hiệu quả cho đọc dò.



Đọc lướt là cách đọc để lấy nội dung khái quát hoặc xem trước một lượt, như đọc báo. Khi đọc lướt, mắt bạn bao quát những phần đã chọn để có cái nhìn tổng quan về tài liệu đó.

Bản chất của đọc lướt đơn giản chỉ là đọc theo hàng có chọn lọc. Nói cách khác, nó được thực hiện trên cơ sở đọc từ nối tiếp từ, dòng nối tiếp dòng, nhưng không đọc từng chữ.

Mục đích của đọc lướt là tìm ra nội dung chủ điểm, xen lẫn giữa những thông tin hỗ trợ trong tài liệu. Chỉ bằng cách nhìn lướt qua, bạn đã nhanh chóng lựa chọn, xác định được đâu là phân đoạn, cụm từ quan trọng.

Một cách hình tượng, nếu ví các từ, cụm từ trong văn bản là gạch và vữa thì đọc lướt sẽ giúp người đọc sắp xếp và kết dính gạch với vữa hình thành ngôi nhà tri thức.

Như vậy, xét về cách thức xử lý thông tin của não thì đọc dò và đọc lướt là hai quá trình ngược chiều nhau. Đọc dò là “dò tìm” để phát hiện thông tin chi tiết mà não đã yêu cầu trước đó. Trong khi đó, đọc lướt là “quét” toàn bộ tài liệu để não tổng hợp thành thông tin chi tiết hay có cái nhìn tổng thể về cấu trúc nội dung tài liệu.

BÀI LUYỆN TẬP

1. Bạn có thể tự tập luyện bằng cách đọc lướt qua các tờ báo, tạp chí để xác định những thông tin nào cần thiết.

2. Đọc lướt đoạn văn bản sau và trả lời các câu hỏi bên dưới

Bản chất của nước

– chuyện cũ nhưng rất đáng chú ý

Nước là vật chất phổ biến nhất trên bề mặt Trái Đất. Nước bề mặt chiếm hơn 70% hành tinh của chúng ta, ngoài ra còn tồn tại ngay cả trong lòng đất, trên không và trong các sinh vật sống ở khắp mọi nơi.

Rõ ràng lượng nước tồn tại là có hạn và không đổi qua thời gian – trước đây, hiện nay và sau này. Lượng nước hiện có cũng chỉ bằng lượng nước đã từng có và sẽ có. Nước chỉ thay đổi từ dạng này sang dạng khác, nhưng không được tạo thêm hay mất đi. Về lý thuyết, rất có thể lượng nước bạn tắm buổi sáng bằng lượng nước chúa Jesus dùng để rửa chân hai nghìn năm trước, hay một con khủng long uống từ hai triệu năm trước.

Nước là một chất đặc biệt và duy nhất với một số đặc tính quan trọng. Chẳng hạn, đó là một chất duy nhất được biết là đã tìm được trong thiên nhiên cả ba trạng thái: thể rắn, thể lỏng

và thể khí. Nước có thể thay đổi sang dạng khí (nước bốc hơi) bằng cách làm bay hơi hay sang thể rắn (băng đá) bằng cách làm lạnh. Hơi nước có thể chuyển thành nước bằng cách làm ngưng tụ hoặc chuyển hẳn sang dạng đá bằng cách làm lạnh. Đá có thể chuyển thành nước bằng cách làm tan chảy hoặc thành hơi nước bằng cách bốc hơi. Trong mỗi quá trình này đều có sự tăng hoặc giảm nhiệt.

Không thể có sự sống nếu không có nước; mỗi một sinh vật sống đều phải phụ thuộc vào nước để duy trì các quá trình sống của mình. Sự phân giải nước trong các cơ thể sống hoà tan và phân huỷ các chất dinh dưỡng để nuôi dưỡng cơ thể. Thực ra, tổng khối lượng của mỗi sinh vật đều có hơn một nửa là nước, tỷ lệ này dao động khoảng 60% ở một số loài động vật đến hơn 95% ở một số loài thực vật.

Nước là chất có nhiều đặc tính. Nổi bật nhất là trạng thái lỏng ở nhiệt độ thường. Nước vẫn ở trạng thái lỏng tại hầu hết mọi nơi trên bề mặt Trái đất. Do đó, trạng thái lỏng của nước là trạng thái bình thường và càng làm tăng tính chất đa tác dụng của nước với tính chất là một tác nhân tích cực trong khí quyển, thạch quyển và sinh quyển.

Một đặc tính khác rất quan trọng nữa của nước về mặt môi trường đó là nước có nhiệt dung rất lớn. Khi vật gì đó được làm cho nóng lên, nó sẽ hấp thụ năng lượng và nhiệt độ của nó sẽ tăng lên. Tuy nhiên, khi nước được làm nóng, nó có thể hấp thụ một lượng lớn năng lượng mà không biểu thị bằng việc tăng nhiệt độ. Kết quả thực tế là những khối lượng lớn nóng lên rất chậm vào ban ngày hay mùa hè, và ngược lại, cũng lạnh đi rất chậm vào ban đêm hay mùa đông. Do đó, lượng nước này có tác dụng điều tiết nhiệt độ xung quanh bằng cách đóng vai trò như những hồ chứa hơi ấm trong mùa đông và có tác dụng làm mát vào mùa hè.

Phần lớn các chất thu nhỏ lại khi chúng lạnh, nhưng khi nước đóng băng thành đá, nó lại nở ra. Đặc tính này làm cho đá không nặng bằng nước và làm cho đá nổi trên hoặc lấp lửng ở bề mặt nước, như là các núi băng trôi và các tảng băng nổi. Nếu đá nặng hơn nước, nó có thể chìm xuống đáy hồ và đáy đại dương, ở đó nó hoàn toàn không thể tan được.

Nước thường phản ứng lại sức hút của trọng lực và chảy xuống chỗ thấp hơn, nhưng nó cũng có thể di chuyển lên trên trong một số điều kiện nhất định. Các phân tử nước bám chặt vào nhau, và chúng làm ướt những bề mặt mà chúng tiếp xúc. Áp lực bề mặt lớn và khả năng làm ướt kết hợp với nhau làm cho nước có thể bay lên cao. Khả năng bay lên cao này

nổi bật nhất là khi nước được chứa trong những không gian nhỏ hay ống hẹp. Trong điều kiện giam hãm hạn chế đó, nước đôi khi có thể bay lên cao đến mức vài inch hoặc vài feet, trong một tác động gọi là mao dẫn. Mao dẫn làm cho nước di chuyển lên phía trên xuyên qua đất đá, hoặc qua rễ và thân cây.

Tuy nhiên, trong số tất cả các đặc tính thú vị của nước, có lẽ tính chất quan trọng nhất của nước là khi tác nhân tích cực trong phong cảnh, đó là khả năng nước hoà tan các chất khác. Nước có thể hoà tan hầu hết các chất, và đôi khi còn được coi là “dung môi chung”. Nó có tác dụng như một axit nhẹ, hoà tan nhanh một số chất với một lượng lớn; hoà tan chậm một số chất khác. Tóm lại, nước trong tự nhiên luôn có nhiều tạp chất; tức là, nó có chứa nhiều chất hoá học khác ngoài nguyên tử hydro và ô-xy.

Thời gian đọc:

Câu 1: Nước chiếm bao nhiêu phần trăm diện tích bề mặt Trái Đất:

- a. 30% b. 45%
- c. 70% d. 85%

Câu 2: Nước là nguồn tài nguyên:

- a. Vô hạn
- b. Có hạn ngày càng giảm
- c. Có hạn ngày càng tăng
- d. Có hạn, không đổi

Câu 3: Nước tồn tại trong động vật tối thiểu là bao nhiêu?

- a. 50% b. 70%
- c. 80% d. 60%

Câu 4: Nước ở thể rắn nặng hơn nước ở thể lỏng:

- a. Tùy vào điều kiện môi trường
- b. Luôn nặng hơn

c. Bằng nhau vì đều là nước

d. Nhẹ hơn

Câu 5: Nước có khả năng điều tiết nhiệt độ môi trường sống:

a. Đúng

b. Sai

Câu 6: Nước co lại khi đông đặc thành đá:

a. Đúng

b. Sai

Câu 7: Nước chỉ có thể chảy từ trên cao xuống dưới thấp:

a. Đúng

b. Sai

Câu 8: Nước trong tự nhiên là nước nguyên chất:

a. Đúng

b. Sai

Câu 9: Nước có tính chất?

a. Axit nhẹ

b. Bazơ nhẹ

c. Trung tính

d. Tất cả đều sai

Câu 10: Ở nhiệt độ thường nước ở thể lỏng:

a. Đúng b. Sai

Câu 11: Nước chỉ có thể hòa tan một số chất:

a. Đúng

b. Sai

Đáp án:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
c	d	d	d	a	b	b	a	a	b

7. Đọc trực quan – nghệ thuật đọc nhanh hiểu kỹ



Trong bảng cấp độ đọc, đọc trực quan là cấp độ cuối cùng trong các cách đọc. Đó là cách đọc toàn bộ tài liệu với tốc độ nhanh mà vẫn hiểu kỹ.

Đọc trực quan là sự tổng hợp kết quả của các quá trình luyện tập từ thấp lên cao. Người sử dụng đọc trực quan đọc theo nhóm từ và vượt xa các cách đọc truyền thống. Thứ tự đọc không chỉ là từ trái qua phải, mà còn từ phải qua trái và thẳng đứng theo hướng từ trên xuống dưới.

Đọc ngược với thói quen đọc từ trái qua phải và thẳng từ trên xuống dưới là một điều khó tin với nhiều người nhưng thật ra, nguyên lý hoạt động của nó không có gì khác so với cách đọc truyền thống. Nó dựa trên những tiền đề căn bản của bốn nguyên lý tâm lý: Đoán ra hết, Hiểu với tốc độ nhanh, Ghi nhớ và Tái hiện chính xác!

Hãy làm quen với cách đọc ngược qua đoạn truyện dưới đây:

Có lẽ từ hôm bước lên xóm chợ này, mình đã bắt đầu cuộc sống lưu lạc rồi chẳng? Những đêm giật mình thức giấc, nằm nghe tiếng gió rít thê lương từ các cánh đồng xa hẻo lánh và lắng nghe tiếng nước chảy ào ào dưới chân cầu nước bắc ra con kênh thẳng tắp chạy dài vô tận trước ngôi chợ này, tôi vẫn thường nhớ về quê hương như vậy. Tôi lại tới xóm chợ này, tính ra đã có hơn nửa tháng. Một buổi tối, đoàn thuyền vận tải quân lương của Ủy ban kháng chiến Nam Bộ đổ lại đây. Anh học sinh trường cô-le, người trong ban tiếp tế đã cho tôi theo thuyền từ Hậu Giang đến đây báo tôi:

- Chỉ ghé lại độ nửa giờ cho các chú lên chợ mua thức ăn. Có muốn lên bờ không?

Tôi lắc đầu. Anh bèn vỗ vai tôi cười lớn:

- Vậy thì tốt quá, ngồi lên mũi ngó lên bờ chơi cũng được. Trông chừng đồ đạc em nhé!

Anh lần theo cây đòn dài bắc sang một chiếc thuyền khác, và lạ làng như con sóc, có người trèo qua bè mấy chiếc tam bản, mấy chiếc xuồng nhỏ của những người đi chợ đầu ken dọc theo bến rồi nhảy phóc lên bờ.

Với những kinh nghiệm và tri thức được tích lũy, bộ não con người có khả năng bù đắp đầy đủ thông tin cho những hình ảnh, con chữ bị thiếu hụt.

Ví dụ như khi đọc cụm từ bị lỗi đến 25%: *B-n T-yên Ng^ñ Đ^c L^p* (Bản tuyên ngôn độc lập), bạn vẫn dễ dàng đoán định nội dung đầy đủ và chính xác của nó.

Việc nhìn chữ đoán nghĩa giúp não vẫn chạy kịp sự “thần tốc” của mắt theo đường dẫn của bàn tay, đặc biệt là theo hướng thẳng từ trên xuống.

Tốc độ hiểu nhanh, đoán chuẩn giúp cho bạn đọc “ngược” dễ dàng như đọc “xuôi” nhưng với tốc độ nhanh hơn rất nhiều.

Đọc xuôi và đọc ngược cơ bản là giống nhau vì đều là cách đọc theo nhóm từ. Chỉ khác là khi đọc ngược, bộ não không được thoải mái như đọc xuôi vì phải kiêm thêm nhiệm vụ sắp xếp các cụm từ theo trật tự để tạo thành ý nghĩa chung nhất. Nhưng đọc ngược sẽ giúp bạn tiết kiệm được thời gian mắt di chuyển về đầu dòng như cách đọc thông thường, giúp bạn gia tăng đáng kể tốc độ đọc.

Dù cho đọc nhanh hiểu kỹ là cấp độ đọc hiệu quả nhất nhưng không vì vậy mà bạn “đốt cháy” giai đoạn như nhiều người đã làm. Ngay trong giai đoạn đầu đã ép buộc bản thân tập luyện với tốc độ 2000 từ/phút, bạn sẽ không thu được tiến bộ nào mà trái lại, còn dễ khiến bạn bị “tẩu hỏa nhập ma”.

Vì vậy ngoài việc rèn luyện điều khiển mắt và tay – cơ sở quan trọng cho đọc nhanh, bạn cũng nên nhuần nhuyễn những kỹ năng bổ sung để đọc trực quan đạt hiệu quả tối ưu.

Hiểu theo ngữ cảnh

Khi đọc một tài liệu, bạn phải tự nhắc mình là không phải lúc nào ý nghĩa của cả đoạn văn bản cũng giống như ý nghĩa của từng cụm từ riêng biệt. Đó chính là “ý tại ngôn ngoại” thường gặp trong các văn bản thiên về lĩnh vực khoa học xã hội.

Trong những văn bản này có những đoạn, phân đoạn hay câu, cụm từ nếu đặt vào ngữ cảnh cụ thể lại mang ý nghĩa khác so với khi đặt riêng biệt chúng. Đó là vì trong tiếng Việt có nhiều từ đồng âm, từ đa nghĩa. Có những từ sử dụng các phép tu từ ẩn dụ, hoán dụ,... để tăng thêm hiệu quả nghệ thuật của tác phẩm.

Chính vì vậy, muốn hiểu đúng nghĩa của văn bản, bạn không chỉ cần bám sát nội dung của từng cụm từ, phân đoạn mà cần tinh ý hiểu được những ẩn ý, triết lý bên trong được tác giả gửi gắm.

Bạn sẽ nắm bắt được nghĩa thật sự của văn bản khi biết liên kết phần đang đọc với những phần trước đó và đặt chúng vào đúng ngữ cảnh.

Hiểu chủ đề

Mỗi tài liệu thường có một chủ đề chính và nhiều chủ đề phụ xoay quanh bổ sung ý nghĩa.



Nếu sớm xác định và hiểu rõ các chủ đề, bộ não sẽ định hình được thông tin, mục đích đọc của chúng ta.

Khi nắm rõ chủ đề, bạn cũng sẽ xác định được nội dung chi tiết tốt hơn. Nếu chưa tìm hiểu rõ chủ đề tài liệu đã vội đi vào nội dung, bạn cũng sẽ mất nhiều thời gian hơn trong quá trình đọc.

Câu, cụm từ chủ đề

Câu chủ đề là “bộ mặt”, là thành tố quan trọng giúp bạn hiểu rõ chủ đề và nội dung của các phân đoạn, một chương hay thậm chí là của toàn bộ tài liệu.

Câu chủ đề trong tài liệu giống như chiếc vỏ hộp bánh. Vỏ hộp sẽ cung cấp cho người sử dụng biết thông tin về loại bánh, hình thù, màu sắc, cả thành phần dinh dưỡng và tác dụng của chúng. Qua đó, người tiêu dùng sẽ có cái nhìn tổng quan về sản phẩm, phân biệt nó với các sản phẩm khác, sau đó mới thưởng thức, cảm nhận sản phẩm.

Trong quá trình đọc tài liệu, thông thường người đọc sẽ tiếp xúc với câu chủ đề trước tiên rồi mới đến những nội dung chi tiết.

Dễ thấy nhất là tên tài liệu. Đó là câu chủ đề tổng thể của tài liệu. Sách “Luyện trí nhớ” hiển nhiên nội dung sẽ khác với sách “Luyện đọc nhanh”. Chỉ cần nhìn vào tên cuốn sách, người đọc sẽ biết cuốn sách ấy viết gì.

Câu chủ đề nhỏ hơn là tên chương, tên các đề mục, tiêu mục, hay câu văn thường nằm ở đầu hoặc cuối mỗi đoạn văn.

Phát hiện câu chủ đề

Chủ đề là đề tài được chọn làm nội dung chủ yếu. Cụ thể hơn, chủ đề là những câu, cụm từ chứa ý chính của các đoạn, phân đoạn.

Để nhận biết được câu chủ đề, bạn phải dựa trên cấu trúc, đặc điểm của tài liệu, cũng như các đoạn, phân đoạn. Điều đó sẽ giúp bạn nâng cao khả năng nhận biết và đánh giá toàn bộ thông tin tiếp nhận được từ tài liệu.

Thông thường, các tài liệu thường chứa đựng ba dạng cấu trúc đoạn dưới đây. Thông qua việc phân tích đoạn, bạn sẽ tìm thấy câu chủ đề cần thiết – “chìa khóa” để hiểu rõ nội dung toàn bộ tài liệu.



Giải thích: Đây là những đoạn nhằm mục đích giải thích khái niệm hay quan điểm cụ thể.

Thông thường bạn dễ dàng nhận biết và hiểu rõ về nội dung của các đoạn dạng này. Hai câu đầu tiên của đoạn chính là câu chủ đề mà bạn cần chú ý, hai câu cuối là kết quả hoặc kết luận, còn phần giữa là nội dung giải thích chi tiết.

Miêu tả: Kiểu đoạn này thường có chức năng tạo dựng bối cảnh hay mở rộng bổ sung các ý đã được giới thiệu trong phần trước để chúng hoàn thiện hơn.

Liên kết: Chức năng của những đoạn thuộc dạng này là liên kết các đoạn với nhau. Chính vì vậy, đoạn nối thường chứa đựng nhiều thông tin quan trọng, cả nội dung tóm tắt của phần trước và phần tiếp theo.

Như vậy câu chủ đề thường chỉ xuất hiện trong những đoạn giải thích. Nhiệm vụ của bạn khi đọc là nhanh chóng nhận ra đoạn giải thích đó và tìm ngay câu chủ đề của nó.

Thử làm tác giả

Ngọc nắm khá vững các kỹ năng cơ bản của việc đọc nhanh. Mắt cô có thể “quét” 5 đến 8 từ một lần. Thế nhưng đôi lúc Ngọc cảm thấy khó chịu khi không hiểu rõ cuộc đoạn tài liệu vừa đọc nói về vấn đề gì. Ngọc tự hỏi “Sách gì mà viết khó hiểu như vậy?”

Không phải sách khó hiểu mà vì chúng ta chưa tìm ra cách hiểu mà thôi.

Còn gì tốt hơn nếu bạn biết cách tư duy và triển khai đề tài của tác giả, đặc biệt là cách thức sắp xếp nội dung bố cục. Biết trước điều này, bạn có thể tiết kiệm được rất nhiều thời gian thay vì phải “ngụp lặn” trong dòng suy tưởng mênh mông của tác giả.

Khi đọc hãy thử đặt mình vào vị trí của tác giả. Hãy tưởng tượng, nếu bạn là tác giả, bạn sẽ lựa chọn ngôn từ thế nào, trình bày các ý tưởng ra sao. Bạn sẽ tập trung vào phần nào trong bài viết, ý tưởng chính của tác phẩm là gì. Liệu những ngôn từ, cách diễn đạt này người đọc có hiểu một cách dễ dàng hay không, v.v..

Bạn cũng cần tâm niệm rằng đọc sách không phải là quá trình một chiều mà là quá trình tương tác giữa hai hay nhiều chiều, giữa bộ óc của người đọc với bộ óc của tác giả. Vì thế hãy sử dụng tư duy phản biện khi đọc sách hay làm bất kỳ điều gì.

Mạnh dạn ghi ra những nhận xét, câu hỏi, đánh giá của bạn vào tờ giấy hoặc bên lề cuốn sách. Đôi khi hãy thử đưa ra phán đoán cho nội dung tiếp theo của cuốn sách và giả định “cách thức giải quyết” vấn đề của tác giả.

Bằng cách chuyển đổi từ vai trò độc giả sang vai trò người sáng tác, Ngọc đã biến quá trình đọc sách thành quá trình viết sách và quan trọng hơn, cô đã cảm nhận được cái hay, trong nội dung và cách viết của tài liệu đang đọc.

Tìm ý khái quát

Dù biết tìm ra câu chủ đề sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian hơn nhưng không phải lúc nào bạn cũng dễ dàng làm được việc đó.

Thảo Nguyên cần đọc một vài chương trong tài liệu để chuẩn bị cho bài kiểm tra ngày mai. Vị cứu tinh duy nhất lúc này của cô là kỹ năng đọc nhanh. Thế nhưng thật không may, phần cô đọc không có đoạn nào viết dưới dạng giải thích cả. Có nghĩa là những thao tác đi tìm câu chủ đề không có cơ hội phát huy tác dụng.

Thảo Nguyên liền chuyển thao tác tìm chủ đề thành tìm ra ý khái quát trong từng phân đoạn mình đọc. Để đạt hiệu quả đọc hiểu cao hơn nữa, Nguyên nên đặt mình vào vị trí của tác giả.

Thảo Nguyên còn nhận ra hiểu biết của mình biết nhiều hơn so với những gì mình nghĩ. Trước khi đọc, cô chỉ cần lắp ghép từng mảnh kiến thức phân tán của mình thành một bức tranh hoàn chỉnh nhất, từ đó sử dụng chúng để tạo mối liên kết với những nội dung chuẩn bị đọc. Ý khái quát của đoạn văn bản cũng bởi thế mà hiện ra rất cụ thể.

BÀI LUYỆN TẬP

1. Bạn có thể tự tập luyện bằng cách chọn đọc trước một lần những tài liệu mới. Xác định mức độ hiểu và tốc độ đọc của mình. Đọc lại lần thứ hai toàn bộ văn bản và xác định mức độ hiểu và tốc độ đọc.

2. Chuẩn bị các dụng cụ:

Một mảnh giấy hoặc bìa cứng để che các dòng chữ, một cây bút chì hoặc bút mực để thay thế ngón tay khi di chuyển.

Hướng dẫn:

- Che toàn bộ các dòng chữ để mắt không nhìn thấy chúng.
 - Trượt nhẹ tấm bìa xuống phía dưới để hé lộ một vài dòng chữ trong một đoạn.
 - Nhanh chóng gạch chân dòng đầu tiên và đọc nó, sau đó kéo dọc xuống đến dòng cuối cùng của đoạn và uốn tròn ngược về đầu dòng (như hình minh họa vòng xoắn ngón tay).
 - Nhanh chóng đọc và viết ra giấy ý khái quát của từng đoạn.
-

A. Ở Việt Nam ta đã quen từ nhỏ, đáng tuổi ông thì gọi là ông, đáng tuổi bác thì gọi là bác, không được “mày tao chí tớ”, “cá mè một lứa”. Chúng ta nên thông cảm với người nước ngoài học tiếng Việt. Đại từ nhân xưng tiếng Việt rất đa dạng phong phú nhưng cũng rất phức tạp, điều khó khăn phức tạp nhất là, ngay trong đại từ nhân xưng của ta đã mang sắc thái tình cảm, thể hiện sự yêu thương tức giận, kính trọng, khinh ghét, khách sáo, thân mật...

Trích Phong tục Việt Nam

– Tân Việt

B. Chúng ta nên nhớ có một số câu hỏi của trẻ mà không phải là câu hỏi, chẳng hỏi ai cả, thường chỉ là một cách xác nhận một điều gì đó, quyết chắc như vậy. Chẳng hạn khi một em nhìn đám bùn, la lên: “Đẹp nhỉ?”; hoặc là một cách phô diễn tình cảm, một niềm thất vọng, như khi ta bảo một em: “Kẹo này không ăn được”, nó hỏi lại: “Tại sao?”; hoặc là một cách phản kháng, như khi ta bảo nó: “Đi ngủ đi” nó đáp: “Tại sao?” Những lúc đó đừng trả lời nó vô ích “Không ăn kẹo đó được vì sắp ăn cơm rồi”, hoặc “Phải đi ngủ vì ai cũng phải ngủ” vì nó sẽ hỏi thêm: “Tại sao ai cũng phải ngủ?”, và cứ vậy, không bao giờ hết. Không thể lí luận với trẻ trong những trường hợp đó được mà nên dùng tình cảm, như khi nó không muốn ngủ chẳng hạn thì ta nên bảo: “Con muốn thức vì không muốn xa ba má nhưng cả khi con ngủ, ba má vẫn nghĩ tới con, vẫn yêu con mà.” Một số lớn những câu hỏi của trẻ bốn tuổi vào loại đó.

Trích *Thế giới bí mật của trẻ em*

– Thérèse Gouin – Décarie,

Nguyễn Hiến Lê dịch

C. Trong xã hội, thứ người hay nói về hạnh phúc của mình trước mặt kẻ khốn khổ quả nhiều như lá rừng. Rất có thể, họ là những bậc “thánh sống”, những vị lão thành, những biển kiến thức, nhưng họ phải cái tật là không biết dùng lương tri của mình trong câu chuyện. Họ hay buột miệng buông nhiều tiếng không hợp với người nghe, khiến kẻ khác phải ngượng

ngại, mắc cỡ, khổ tâm. Người chạm tự ái kẻ khác, không những bằng lời nói của mình, mà còn bằng những nét cười, những điệu bộ đi theo lời nói đó.

Trích Thuật nói chuyện hàng ngày

– Hoàng Xuân Việt

D. Phở còn là một món ăn rất nhiều quần chúng tính. Ông muốn ăn phở ngồi hay đứng lù lù ra giữa hiệu mà ăn cũng không ai nói, ăn ngồi ăn đứng tùy thích. Phở là món ăn bình dân. Công nông binh trí, các tầng lớp nhân dân lao động, thành thị, nông thôn, không mấy ai là không biết ăn phở. Người công dân Việt Nam khi còn ẵm ngửa, cũng nhiều vị đã nếm phở rồi; chỉ có khác người lớn là cái bát phở của tuổi ấu trĩ chưa biết đau khổ ấy chưa cần phức tạp, không cần hành hăng, chanh chua, ớt cay. Con nhà nghèo, nhiều khi lại không cần cả thịt nữa, mà căn bản phở nhi đồng vẫn là bánh và nước dùng thôi.

Trích Phở – Nguyễn Tuân

3. Đọc đoạn văn bản sau và trả lời các câu hỏi bên dưới.

Dưới đây là đoạn văn đã được chẻ nhỏ thành các cụm từ nhỏ khoảng 5-7 từ. Hãy đọc nó theo nhịp đếm 4 (1-2-3-4). Chú ý thực hiện đúng các kỹ thuật điều khiển tay, lật trang và tốc độ đếm đều đặn. Nếu lỡ bỏ một đoạn thì bạn cứ tiếp tục di chuyển xuống và quên đoạn ấy đi. Điều trên hết là hãy để cho các chữ ấy lướt qua. Bạn cần luyện tập không đọc thầm các chữ trong đầu và đừng suy nghĩ về các chữ một cách rời rạc.

Nếu không trả lời được câu hỏi nào thì hãy đọc lại một lần nữa theo nhịp đếm 2, rồi theo nhịp 6, để tìm những điểm cần thiết trả lời các câu hỏi.

Quà Hà Nội

Nếu Quà Hà Nội xưa nay

vẫn có tiếng ngon lành và lịch sự.

Ở các thôn quê,
chút “quà Hà Nội”
là của mong đợi,
và tỏ được lòng quý hóa của người cho.
Con cháu ngày giỗ kỵ đưa về dâng cha mẹ,
hay các bà mẹ ra tỉnh mua về cho các con,
và chồng đi làm Nhà nước
ngày nghỉ mua tặng cho cô vợ mới cưới ...
Bao nhiêu ý tốt tình hay
gửi vào trong chút quà nơi đô hội,
món quà đem đến cho khắp nơi
các vị sành và trang nhã của
băm sáu phố phường.

Hàng Quà Rong

Người Hà Nội, ăn thì
ngày nào cũng ăn,
nhưng thường không để ý.
Nếu chúng ta về ở tỉnh nhỏ ít lâu,
hay ở ngay Hải Phòng, Nam Định nữa,
chúng ta mới biết quà
ở Hà Nội ngon là chừng nào.
Cũng là thứ bún chả chẳng hạn,

cũng rau ấy, thế mà sao bún chả
của Hà Nội ngon và đậm thể,
ngon từ cái mùi thơm,
từ cái nước chấm ngon đi.

Trong một ngày,
không lúc nào là không có hàng quà.
Mỗi giờ là một thứ khác nhau;
ăn quà cũng là một nghệ thuật:
ăn đúng cái giờ ấy
và chọn người bán ấy,
mới là người sành ăn.

Tang tảng sáng,
tiếng bánh Tây đã rao,
lẫn với tiếng chổi quét đường.
Đó là quà của
những người thợ đi làm sớm.
Rồi, có từng độ,
phố xá vang lên tiếng rao
“bánh rán nóng, trình một, xu đôi”
của một lũ trẻ con.
Cái bánh rán vừa cứng và xấu,
thật làm giảm thanh thế

của quà Hà Nội,
do một cửa hàng nào đó muốn kiếm lời,
cứ muốn bắt thiên hạ
ăn bánh rán lúc còn ngái ngủ.

Này đây mới là quà chính tông:
bánh cuốn, ăn với chả lợn béo,
hay với đậu rán nóng.
Nhưng là bánh cuốn Thanh Trì
mỏng như tờ giấy và trong như lụa.
Vị bánh thơm bột mịn và dẻo.
Bánh chay thì thanh đạm,
bánh mặn đậm vì chút mỡ hành.
Người bán bánh cuốn Thanh Trì
đội mẹt và rổ trên đầu,
tùng tụt năm, bảy người
từ phía Lò Lợn đi vào trong phố,
dáng điệu uyển chuyển và nhanh nhẹn.

Rồi mùa nực thì hàng xôi cháo:
cháo hoa quánh mùi gạo thơm,
xôi nong mùi gạo nếp.
Xôi đậu, xôi lạc, xôi vừng mỡ và dừa.
Ở, cái xôi vừng mỡ,

nắm từng nắm con,
ăn vừa gậy vừa bù.
Mà có đất gì đâu!
Ăn một, hai xu là đủ rồi.
Mùa rét thì xôi nóng,
hãy còn hơi bốc lên như sương mù,
ăn vừa nóng người vừa chắc dạ.

Và có ai ngấm nghĩ kỹ
cái vị hành khô chưng mỡ
ở trong bát ngô nếp bung non;
hàng giòn và thơm phức,
những hạt ngô béo
rưới chút nước mỡ trong..
Ngô bung (xôi lúa) thì có nhiều hàng ngon,
nhưng ngon nhất và đậm nhất
là ngô bung của một bà già trên Yên Phụ.
Cứ mỗi sáng,
bà từ ô xuống phố,
theo một đường đi nhất định,
đã ngoài hai mươi năm nay,
để các nhà muốn ăn
cứ việc sai người ra đứng chờ.
Bà đội thúng ngô,

tay thả vào cái áo cánh bông,
và cất lên cái tiếng rao,
tựa như không phải tiếng người,
một tiếng rao đặc biệt và kỳ lạ:
“Ééé ...éc”, “Éé ...écéé ...”.

Đối với các bà, các cô đi chợ,
cô hàng vải, cô hàng rau v.v ...
là những người ưa món quà gì
vừa rẻ vừa ngon, lại vừa no lâu
các cô khó tính, sành ăn và hay xét nét lắm
đã có món quà của cô hàng cơm nắm lẳng lơ
với hai quang thúng bỏ chùng.
Món quà này sạch sẽ và tinh khiết,
từ quà cho đến cả quang thúng,
cả cô hàng, tóc vấn gọn,
áo nâu mới, quần sồi thâm,
cô hàng trông cũng ngon mắt
như quà của cô vậy.

Cơm nắm từng nắm dài,
to nhỏ có, nằm trên chiếc mẹt
phủ tấm vải màu trắng tinh
để che ruồi, muỗi.

Con dao cắt, sáng như nước,
và lưỡi đưa ngọt như đường phèn.
Cơm cắt ra từng khoanh,
cô hàng lại cẩn thận gọt bỏ lớp ngoài,
rồi lại cắt ra từng miếng nhỏ,
vuông cạnh và dài, để bày trên đĩa.
Cô muốn xoi với thứ gì?
Với chả mới nhé hay giò lụa mịn màng?

Các cô vừa ăn vừa nhai nhẹ nhẹ
và thông thả hỏi han thân mật cô hàng:
cùng bạn làm ăn cả,
một gánh nuôi chồng nuôi con,
đóng góp thì nhiều.
Âu cũng là cái phận chứ biết làm thế nào.

Đối với các bà ăn rở
và thích của lạ miếng và độc nũa
đã có bà hàng tiết canh và lòng lợn.
Một mâm đầy một bát tiết canh đỏ ối,
ngò nõng ngào sợi dưa trắng,
điểm xanh mấy lá húng tươi.
Thế mà họ ăn ngon lành,
một lúc hai, ba bát.

Rồi đánh thêm một đĩa lòng vừa dồi,
cổ hũ với tràng giòn.

Ăn xong quét miệng đứng dậy,
bước đi thành chậm chạp.

Sao bằng ra đầu phố ăn
một bát phở bã của anh hàng phở
áo cánh trắng, gilet đen, và tóc rẽ mượt?

Nồi nước sôi sùng sục,
tỏa mùi thơm ra khắp phố.

Nếu là gánh phở ngon cả

Hà Nội không có đâu làm nhiều,

thì nước dùng trong và ngọt,

bánh dẻo mà không nát,

thịt mỡ gầu giòn chứ không dai,

chanh ớt, và hành tây đủ cả.

Chả còn gì ngon hơn bát phở như thế nữa.

Ăn xong bát thứ nhất,

lại muốn ăn thêm bát thứ hai.

Và anh hàng phở

chả phải gánh nặng đi đâu cả,

chỉ việc đỡ một chỗ nhất định,

cũng đủ bán một ngày hai gánh như chơi.

Và người hàng phố tìm dấu hiệu

để gọi tên anh cho dễ nhớ:

anh phở trọc, anh phở Bêrê,

anh phở Mũ Dạ, anh phở Cao ...

và dặn thằng nhỏ chớ mua hàng khác về

“ông không ăn mà chết đờn”.

Trích Hà Nội Ba Mươi Sáu phố phường

- Thạch Lam

Câu 1: Chủ đề chính của câu chuyện là:

- a. Phở Hà Nội
- b. Quà Hà Nội
- c. Ẩm thực Hà Nội
- d. Phong cách sống người Hà Thành

Câu 2: Bún chả ngon nhất ở đâu?

- a. Hải Phòng
- b. Nam Định
- c. Bắc Ninh
- d. Hà Nội

Câu 3: Nghệ thuật ăn quà là gì?

- a. Vào quán đẹp mà ăn
- b. Ăn nhẹ nhàng từ tốn
- c. Ăn món ngon
- d. Ăn đúng giờ, chọn đúng người bán

Câu 4: Quà của những người thợ đi làm sớm là?

- a. Bánh Tây

b. Bánh rán

c. Hủ tíu gõ

d. Bánh mì kẹp thịt

Câu 5: Ăn bánh cuốn thế nào mới ngon?

a. Ăn với chả giò

b. Bánh cuốn Thanh Trì ăn với chả lợn béo

c. Bánh nào cũng được miễn là của Hà Nội

d. Ăn với đậu rán.

Câu 6: Mùa nực ăn gì ngon?

a. Chè đậu đỏ

b. Cháo gà nấu với đậu xanh, chè bưởi

c. Cháo hoa, xôi đậu, xôi lạc, xôi vùng mỡ và dừa

d. Kem Tràng Tiền

Câu 7: Ngô bung ngon nhất và đậm đà nhất là của bà già trên Yên Phụ:

a. Đúng b. Sai

Câu 8: Các cô hàng vải hàng rau... ăn uống rất dễ tính:

a. Đúng b. Sai

Câu 9: Cơm nắm là món ăn:

a. Ngon, no lâu, giá bình dân

b. Sạch sẽ, tinh khiết, ăn kèm giò lụa hay chả mới

c. Ngon mắt và ăn kèm thịt lợn

d. Ăn kèm với muối mè, muối vùng

Câu 10: Ngô bung thế nào là ngon?

a. Rưới chút mỡ.

b. Hành khô chưng mỡ trong bát ngô nếp bung non.

c. Rưới chút hành và ớt tươi chưng mỡ

d. Câu b và c

Câu 11: Các bà ăn rở và thích của lạ miếng và độc thích món gì?

a. Lòng lợn, tiết canh

b. Cháo má lợn

c. Thịt chó, mắm tôm

d. Cả ba món trên

Câu 12: Thế nào là phở ngon?

a. Phở của anh Bêê

b. Phở anh Mũ Dạ

c. Nước dùng trong, ngọt, bánh dẻo, gầu tái nạm dai mềm.

d. Nước dùng trong, ngọt, bánh dẻo mà không nát, thịt mỡ gầu giòn chứ không dai.

Đáp án:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
b	d	d	a	b	c	a	b	b	b	a	d

8. Đọc và ghi chú



Ghi chú là công việc quen thuộc khi bạn muốn lưu lại thông tin cần nhớ. Bạn có thể ghi chú ở bất cứ đâu, vào sách, vở, giấy nhớ, điện thoại di động, máy vi tính,...

Ghi chú sẽ đạt hiệu quả cao hơn khi bạn kết hợp với trí tưởng tượng. Các nghiên cứu cho thấy trí tưởng tượng và sự khôi hài giúp chúng ta “khóa” thông tin quan trọng cần ghi nhớ vào nơi chúng ta không thể quên.

Thế nhưng không phải thích ghi chú thế nào cũng được. Điều quan trọng là bạn phải xác định mình muốn ghi chú nội dung gì, với mục đích gì sao cho hiệu quả. Có được phương pháp ghi chú hiệu quả, bạn sẽ tiết kiệm thời gian và công sức khi cần sắp xếp thông tin và nhớ lại chúng khi cần.

Ghi chú theo từ khóa

Ghi chú thường đi kèm với việc đọc. Nhưng bạn không thể cùng một lúc vừa tập trung vào việc đọc vừa tập trung vào việc ghi chú.

Mục tiêu ghi chú của bạn là để giúp trí não thu thập được những thông tin hiệu quả nhất. Vì thế ghi chú chỉ là một phương thức hỗ trợ cho quá trình học tập và công việc.

Do đó, bạn nên tránh lỗi chỉ chăm chăm vào ghi chú. Nếu dành quá nhiều tập trung cho việc này, trí óc bạn không còn thời gian để phân tích, đánh giá, nhận xét nội dung tài liệu một cách khách quan.

Việc quá “chăm chỉ” ghi chú sẽ khiến cho cuốn sổ ghi chép của bạn không khác gì tài liệu đồ sộ đang phải đọc. Thay vì nghiên cứu tài liệu, bạn đã chuyển sang nghiên cứu sổ tay của mình và phải ghi chú lại khi cần ôn tập.

Cách tối ưu là bạn nên ghi chú những ý chính hoặc điểm quan trọng khi đọc. Lựa chọn những từ khóa, từ viết tắt, thay thế để đơn giản hóa nội dung và đảm bảo độ súc tích thông tin.

Xác định từ khóa là bước đơn giản để gia tăng tốc độ đọc. Bạn chỉ cần viết chúng vào sổ tay là có thể bao quát được thông tin và thuận tiện sử dụng sau này.

Chẳng hạn, bạn đang đọc tài liệu môn Vật lý: “Theo các phép đo đạc của các nhà khoa học, **vận tốc ánh sáng** lan truyền trong không gian **bằng 299 792 458 m/giây**”. Khi ghi chú, bạn chỉ cần tóm tắt thành vận tốc ánh sáng = 299 792 458 m/giây.

Để thu gọn hơn nữa, bạn nên sử dụng các từ viết tắt, từ thay thế để ghi chú. Bạn biết rằng vận tốc ánh sáng ký hiệu là c . Bản ghi chú đơn giản thành $c = 299\,792\,458\text{ m/s}$.

Bạn không nhất thiết phải chọn lựa bằng được những từ khóa có sẵn trong tài liệu. Bạn hoàn toàn có thể tự tạo cho mình những từ viết tắt, từ khóa riêng. Chúng sẽ rất hữu ích với quá trình ghi nhớ thông tin của bạn.

Bạn nên ưu tiên lựa chọn những từ, cụm từ, các câu gây ấn tượng mạnh hay mang màu sắc hài hước, dí dỏm. Bạn sẽ hứng thú và nhớ chúng lâu hơn nhiều.

Ghi chú mở rộng

Phương pháp ghi chú theo từ khóa tuy hữu ích nhưng chưa phải là cách thức hữu hiệu nhất trong việc ghi chú. Vì nó chỉ tận dụng được một phần vỏ não trái của bạn. Hãy tạo cơ hội làm việc công bằng cho những phần não khác. Bạn sẽ nhìn nhận vấn đề một cách tổng thể và tạo các mối liên hệ trong tư duy để hiểu và nhớ tốt hơn.

Đầu tiên hãy ghi những nhận xét, đánh giá, ý tưởng và cả thắc mắc khi bạn đọc. Đây là phương pháp kết hợp giữa tư duy nhận thức và tư duy tiềm thức. Tư duy nhận thức ghi chép những gì bạn đọc được, tư duy tiềm thức đánh giá các thông tin để bạn tiếp nhận chủ động.

Bạn nên chia trang giấy ghi chép của mình thành hai phần. 2/3 diện tích dành cho tư duy nhận thức, phần còn lại cho tư duy tiềm thức. Phần bên trái dành cho thông tin cô đọng trong tài liệu bao gồm các con số, khái niệm, thuật ngữ,... phần bên phải là những nhận định, đánh giá, các ý tưởng, thắc mắc về nội dung bên trái.

Những ghi chú phần bên phải không nhất thiết phải chuẩn tắc. Chúng có thể là những cảm xúc, suy nghĩ bất chợt nảy ra trong trí não và nhiệm vụ của bạn là thể hiện chúng ra giấy.

Một phương pháp khác được xem là hiệu quả nhất trong việc ghi chép chính là “*Lập bản đồ tư duy*” như cách của Tony Buzan. Đây là phương pháp dựa trên sự làm việc “*ăn ý*” giữa hai bán cầu não.

Những hình ảnh trực quan và những hình vẽ đồ thị trong bản đồ tư duy sẽ phát huy điểm mạnh nhất trong bộ não con người – khả năng xử lý hình ảnh chính xác và nhanh chóng.

Ghi chú theo “*Bản đồ tư duy*” là cách chuyển những thông tin chúng ta muốn nhớ từ dạng từ ngữ, bảng liệt kê đơn điệu sang dạng hình ảnh kết hợp nhuần nhuyễn với các từ khóa.

Trong bản ghi chú, hình ảnh và các nhánh kết hợp với nhau để đưa thông tin vào trí nhớ của bạn nhanh nhất và ở lại với bạn lâu nhất.

Để ghi chú không làm gián đoạn nhiều đến việc đọc, ở bước chuẩn bị, bạn nên lập một sơ đồ tư duy những thông tin bạn muốn thu nhận từ tài liệu đó. Sau đó, trong quá trình đọc tài liệu, dựa trên sơ đồ căn bản đó bạn vẽ thêm các nhánh với thông tin và hình ảnh mới.

Nếu chăm chỉ luyện tập các kỹ thuật ghi chú theo “*bản đồ tư duy*”, bạn có thể tiết kiệm được nhiều thời gian tiêu tốn cho các bước đọc và ghi chú theo thói quen hiện tại.

BÀI LUYỆN TẬP

Đọc các đoạn văn bản sau, liệt kê từ khóa và sử dụng các cách thức đã được hướng dẫn để có được một trang ghi chú đầy đủ thông tin.

A. Trong cơ thể con người có bao nhiêu nguyên tố?

Con người là một dạng vật chất có sự sống. Cũng giống như các dạng vật chất khác trong tự nhiên, con người cũng được tạo nên từ các nguyên tố hóa học khác nhau. Trong số gồm 100

loại nguyên tố khác nhau tồn tại trong tự nhiên, hơn 60 loại nguyên tố có trong cơ thể con người. Hàm lượng của các nguyên tố này nhiều hay ít trong cơ thể con người cũng không giống nhau. Thông thường chúng ta gọi những nguyên tố có hàm lượng lớn hơn 1/10.000 là những nguyên tố có hàm lượng cực lớn, những nguyên tố có hàm lượng nhỏ hơn 1/10.000 là những nguyên tố có hàm lượng cực nhỏ.

Tổng cộng những nguyên tố có hàm lượng cực lớn trong cơ thể người có 11 loại khác nhau, lần lượt từ cao đến thấp là oxi, cacbon, hydro, nito, canxi, photpho, lưu huỳnh, natri, clo và magie. Oxy là nguyên tố có hàm lượng cao nhất chiếm 65% trọng lượng cơ thể; mặc dù chỉ chiếm 0.05% trọng lượng cơ thể nhưng magie vẫn thuộc nguyên tố có hàm lượng cực lớn. Không cần phải nói thì ai cũng biết tầm quan trọng của các nguyên tố có tầm quan trọng cực lớn đối với cơ thể con người, oxi, cacbon, hydro là ba thành phần chủ yếu cấu tạo nên các cơ quan trên cơ thể con người. Có thể nói nếu không có ba nguyên tố này thì không thể hình thành cơ thể con người. Canxi là thành phần quan trọng của xương thanh thiếu niên ở tuổi dậy thì cần bổ sung canxi để thúc đẩy sự phát triển bình thường của xương. Nếu người già thiếu canxi thì xương trở nên giòn và dễ gãy. Nito là nguyên tố quan trọng trong protein, cơ thể con người được bổ sung nito thông qua ăn uống các chất có protein.

Các nguyên tố có hàm lượng cực nhỏ vẫn phải có để đảm bảo sức khỏe con người. Hiện nay đã xác định ít nhất 10 loại nguyên tố có hàm lượng cực nhỏ nhưng lại không thể thiếu trong cơ thể con người, đó là: Fe, Zn, Cr, Mn, Co, F, Mo, I và Se. Zn có quan hệ đến tính mạng con người nên được ví là nguyên tố sinh mạng.

Tóm lại cơ thể con người là một thể hữu cơ được hình thành từ nhiều nguyên tố theo một tỉ lệ xác định, mỗi nguyên tố có một vai trò riêng nhưng nó có tác dụng hỗ trợ cho nhau nhằm duy trì sự tồn tại sự sống của cơ thể con người. Một số bệnh tật của con người là do thiếu hoặc thừa một nguyên tố nào đó gây ra. Những nguyên tố cần thiết qua cơ thể con người thường được bổ sung qua đường ăn uống và hô hấp. Vì vậy khẩu phần ăn có vai trò quyết định đảm bảo sự hài hòa của các nguyên tố trong cơ thể con người.

Trích Vén bức màn hóa học

- Tuấn Minh dịch

B. Tia hồng ngoại là gì?

Chúng ta không thể nhìn thấy tia hồng ngoại bằng mắt thường và không phải tia hồng ngoại lúc nào cũng tồn tại xung quanh ta. Vậy rốt cuộc tia hồng ngoại là gì? Nó có mối quan hệ như thế nào với cuộc sống của chúng ta?

Tia hồng ngoại là một loại ánh sáng mà mắt thường không thể nhìn thấy được. Vậy phải làm cách nào để nhận biết được tia hồng ngoại? Vào thế kỷ 19, loài người đã nhận biết được rằng, Mặt trời hình thành lên một dải ánh sáng gồm màu đỏ, chàm, vàng, lục, xanh, lam, tím. Nhưng, nhà thiên văn học người Anh Heshner trong khi nghiên cứu hiệu ứng nhiệt của Mặt trời đã phát hiện ra một hiện tượng hết sức kỳ lạ: Dùng một lăng kính thủy tinh có thể thu được quang phổ của Mặt trời. Ông ta dùng một nhiệt kế có độ nhạy cao và bắt đầu đo từ ánh sáng tím. Căn cứ vào hiệu ứng nhiệt của các loại ánh sáng khác nhau, phát hiện thấy nhiệt độ trong nhiệt kế tăng dần và nhiệt độ lên cao nhất tại khu vực ánh sáng đỏ. Theo cách suy nghĩ luận thời đó, khi ta đặt nhiệt kế ra ngoài khu vực ánh sáng đỏ thì mắt ta không thể quan sát được khu vực tối của bất kỳ loại ánh sáng nào. Nhưng, nhiệt độ vẫn còn tăng cao hơn rất nhiều lần khi ta đặt nhiệt kế tại khu vực ánh sáng đỏ. Kết quả này cho chúng ta thấy, ở khu vực ánh sáng đỏ vẫn còn tồn tại một loại năng lượng ánh sáng mà mắt ta không nhìn thấy được. Căn cứ vào vị trí của loại ánh sáng này trong quang phổ mặt trời, người ta gọi nó là tia hồng ngoại và đoạn quang phổ tạo nên tia hồng ngoại được gọi là quang phổ hồng ngoại.

Chúng ta đã biết, ánh sáng Mặt trời bao gồm một lượng lớn tia hồng ngoại, nhưng ở xung quanh chúng ta có nhiều vật thể có khả năng phát ra tia hồng ngoại, ví dụ như đèn điện trắng, bàn ghế, xe ô tô, thậm chí cơ thể người cũng là một nguồn phát ra tia hồng ngoại. Nếu vật thể ở trong khoảng nhiệt độ cao hơn nhiệt độ tuyệt đối (âm 273,15°C) nhưng thấp hơn 5000°C, thông thường vật thể đều không phát xạ ra những ánh sáng có thể nhìn thấy mà chỉ bức xạ ra tia hồng ngoại. Do vậy, có thể nói rằng, chỉ cần vật thể tồn tại sẽ tồn tại tia hồng ngoại. Tuy chúng ta không nhìn thấy nó, nhưng nó luôn tồn tại trong không gian.

Trích Chuyện vui vật lý

- Tuấn Minh dịch

9. Đọc và ôn lại



Đọc và ôn lại là khi trí não của bạn lục tìm những thông tin đã có để so sánh, xác nhận với những thông tin đang đọc.

Việc so sánh, xác nhận này giúp bạn gia tăng sự hiểu biết, làm cho thông tin lưu trữ trong bộ não trở nên hoàn thiện, rõ ràng và chính xác hơn.

Tái hiện

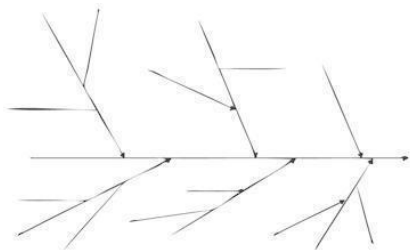
Khả năng nắm bắt thông tin và ghi nhận để tái hiện là hai phạm trù có mối quan hệ mật thiết với nhau. Nắm bắt thông tin đơn giản chỉ là hiểu điều đang đọc, còn tái hiện lại diễn ra sau đó, dưới tác động của các yếu tố kích thích.

Hiểu là một chuyện, còn tái hiện thông tin là một chuyện khác. Thực tế thì việc tái hiện thông tin thường khó khăn vì trí não phải xác định liệu thông tin đó đã được thu nhận trước đó hay chưa để có thể “lục tìm”. Tái hiện thường dưới dạng xác định tính chính xác của thông tin. Vì thế, càng hiểu nội dung sâu sắc càng tạo cơ sở để việc tái hiện rõ ràng và bao quát. Thông tin tái hiện càng rõ ràng thì việc thu nhận thông tin mới càng dễ dàng.

Để giúp quá trình đọc hiểu diễn ra thuận lợi, bạn nên thường xuyên dành thời gian cho luyện tập nhớ và tái hiện những thông tin vừa đọc.

Hãy áp dụng những kỹ thuật ghi chú vừa rèn luyện vào kỹ năng này. Trong quá trình đọc một đoạn văn bản, hãy vẽ một mô hình xương cá trên giấy. Ngay khi đọc xong, sử dụng mô hình xương cá này để tái hiện lại những gì vừa đọc mà không cần nhìn lại văn bản.

Trên mô hình xương cá, lần lượt gắn các từ ngữ lên mỗi nhánh. Bạn không cần quá quan tâm đến thứ tự của các từ viết ra. Nhưng hãy cố gắng sắp xếp chúng vào nhánh theo tầm quan trọng của thông tin và càng tiết kiệm từ càng tốt.



Hình 12: Minh họa mô hình xương cá

Cách tốt nhất là sử dụng những từ, cụm từ khóa, viết tắt hay hình ảnh trong sổ ghi chú của bạn để đưa vào các nhánh xương cá. Nhớ là bạn không được nhìn vào sổ ghi chú mà phải tự mình nhớ lại các từ ngữ, hình ảnh trong đó đấy.

Khi hoàn thành mô hình hãy đối sánh với văn bản gốc để bổ sung và xác định khả năng ghi nhớ của mình. Sự luyện tập cẩn thận và thường xuyên sẽ cho bạn hiệu quả đọc cao.

BÀI LUYỆN TẬP

Đọc từng đoạn văn bản dưới đây với các công cụ gia tăng tốc độ đọc đã được giới thiệu. Vẽ một sơ đồ hình xương cá trên một tờ giấy riêng. Viết các từ cụm từ hay hình ảnh mà bạn có thể nhớ lên trên các nhánh của sơ đồ. Cố gắng chọn lọc các từ khóa, từ chủ đề.

1. Não người trưởng thành chỉ nặng trung bình từ 1,4 đến 1,8 kg. Tuy chỉ chiếm 2% khối lượng cơ thể, não sử dụng đến 20% lượng oxy và 25% lượng đường glucose trong máu. Nếu não của bạn mất máu cho 8-10 giây, bạn sẽ mất ý thức. Tuy nhiên não có thể sống được 4-6 phút mà không cần oxy, và sau đó nó bắt đầu chết. Không có oxy trong 5-10 phút sẽ gây tổn thương não vĩnh viễn.

2. Não chiếm khoảng 80% thể tích hộp sọ, còn lại là máu và dịch tủy. Nếu pha trộn tất cả những thứ này lại với nhau, gồm não và các loại chất lỏng khác, hỗn hợp sẽ có thể tích khoảng 1,7 lít. Nếu nối các các mạch máu trong não bạn sẽ được chiều dài 100.000 dặm. Não của bạn bao gồm khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh. Các nơ-ron thần kinh chỉ chiếm 10%

tổng số tế bào não, 90% còn lại là các tế bào thần kinh đệm, chiếm khoảng 1 nửa khối lượng toàn bộ não.

3. Bộ não được phân chia thành hai bán cầu đối xứng nhau. Dù hoạt động cùng nhau nhưng não trái thiên về suy nghĩ mang tính phân tích và lý trí hơn, trong khi não phải phụ trách suy nghĩ theo hướng thị giác và khái niệm. Hai bán cầu não cũng hoạt động theo cách đối ngược, ví dụ như bạn bị vấp ngón chân trái thì cơn đau sẽ do bán cầu não phải “xử lý”. Và chúng sẽ đưa “phần đúng hướng lên trên” đối với bất kỳ thứ gì bị lộn ngược, ví dụ như các hình ảnh ghi nhận qua mắt thực tế bị lộn ngược và bộ não đã chỉnh sửa nó về đúng tư thế. Tuy nhiên, điều kỳ dị nhất ở đây là: ngay cả khi bị mất một nửa bộ não, con người vẫn có thể sống sót mà không cần có nó.

4. Một điều khá lý thú là bộ não không có cơ quan thụ cảm cảm giác đau. Đó là lí do tại sao các bác sĩ có thể phẫu thuật não cho bệnh nhân trong khi người này vẫn tỉnh táo. Việc này giúp họ đảm bảo rằng quá trình phẫu thuật phức tạp không ảnh hưởng đến bất kỳ chức năng thị giác hoặc kiểm soát vận động nào. Vậy tại sao chúng ta lại cảm thấy đau? Vì một thụ thể đau – cơ quan thụ cảm cảm giác – gửi các tín hiệu tới tủy sống và bộ não, cảnh báo chúng ta về mối nguy hiểm.

5. Ban đêm là thời gian phù hợp để bộ não của chúng ta xử lý mọi hoạt động đã xảy ra ở ban ngày, và đó là lí do tại sao các nhà khoa học nghĩ rằng chúng ta mơ (không ai thực sự chắc chắn là tại sao). Một số người nhận định, đó là một cách để xử lý các cảm xúc và sự tương tác phức tạp của cuộc sống thường nhật của chúng ta. Trong khi số khác lại cho rằng đây chỉ là một cách sàng lọc thông tin, giống như máy tính. Một nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, quá trình này có thể giúp chúng ta giảm bớt chấn thương. Những người có chỉ số thông minh (IQ) cao hơn có xu hướng mơ nhiều hơn, và việc chợp mắt vào ban ngày được chứng minh là khiến con người mạnh mẽ hơn và tập trung hơn vào công việc của họ.

Theo Live Science

- **Hồng Ngọc** dịch

Ôn lại

Bộ não con người thông thường ghi nhớ được gần như trọn vẹn lượng thông tin vừa tiếp xúc. Theo thời gian, lượng thông tin ấy sẽ bị “hao hụt” dần cả về số lượng lẫn chất lượng nếu không được quan tâm đúng mức.

Chính vì vậy, thường xuyên “chăm sóc”, “bảo quản” những thông tin, kiến thức cũ được lưu giữ trong trí não không bao giờ là thừa. Chúng sẽ luôn tươi mới và dễ dàng đem ra sử dụng khi cần.

Khi đọc xong, bạn đừng vội gấp sách vở, hãy dành một vài phút để quan sát lại chúng một lần nữa hoặc chỉnh sửa, bổ sung cho phần ghi chú được hoàn chỉnh hơn. Bạn sẽ tổng hợp sắp xếp lại các kiến thức, thông tin đã thu nhận được và tạo mối liên kết giữa các kiến thức đã đọc.

Song song với việc đó, bạn nên định kỳ kiểm tra và ghi chú lại. Tùy theo tầm quan trọng mà tần suất kiểm tra là một ngày, một tuần, một tháng thậm chí là bốn, sáu tháng sau đó.

Việc đọc lại này có hai tác dụng rất dễ thấy: giúp bạn nhớ lại những thông tin đã được thu nhận và trả lời những câu hỏi bạn chưa trả lời được, đọc đồng thời bổ sung, chỉnh sửa hoặc loại bỏ một số thông tin không cần thiết. Nhờ đó, thông tin liên tục được cập nhật và làm mới.

Nhưng chỉ đọc thôi không đủ. Mục đích của việc đọc là để tiếp thu những điều hữu ích và ứng dụng nó vào cuộc sống. Vì thế đừng quên dành thời gian để “phù phép” biến những gì mình đã đọc thành kết quả thực tế.

Sau khi đọc xong một tài liệu, hãy đặt ra cho mình những “nhiệm vụ” để thực hành những kiến thức vừa đọc. Đó cũng là cách để bạn học thêm nhiều điều mới, mà vẫn không ngừng ôn luyện lại những kiến thức bổ ích đã có trước đó. Chắc chắn bạn sẽ “đọc” thêm được nhiều điều ngoài cuộc sống đấy.

10. Đọc những tài liệu đa dạng



Hàng ngày, chúng ta tiếp xúc với rất nhiều loại tài liệu khác nhau: Sách, báo, tạp chí, e-mail, các trang mạng xã hội (blog, facebook, twitter...) khiến chúng ta dễ rơi vào tình trạng bội thực thông tin.

Để tránh hiện tượng “bão hòa” thông tin, bạn cần phân loại ưu tiên những tài liệu quan trọng nào nên đọc trước. Nguyên lý 80/20 khẳng định 80% kiến thức và kỹ năng quan trọng đến từ 20% tài liệu bạn đọc được. 20% này là liều lượng hiệu quả tối thiểu (MED) giúp bạn đạt được điều bạn muốn.

Nghiên cứu tài liệu khoa học

Tài liệu khoa học là những văn bản chính thống đúc rút tinh hoa kiến thức của nhân loại của các bậc tiền bối truyền đạt và chia sẻ cho những người đi sau. Vì thế, đây là tài liệu không thể thiếu nếu bạn muốn làm giàu kiến thức của mình.



Đọc chăm chỉ có vẻ như không tỷ lệ thuận với hiệu quả tiếp nhận, thậm chí còn làm bạn mất thời gian vô ích. Bạn rất cần một cách thức riêng để đọc chúng.

Bước đầu tiên vẫn là tập trung bằng cách xem lướt qua bài đọc trước khi bạn thật sự ngồi đọc từng chi tiết.

Xem tựa đề bài đọc, các tiêu đề lớn nhỏ, những chỗ đánh dấu, in nghiêng hoặc in đậm và phần mục lục. Xác định nội dung bài đọc, kiến thức bạn có về nội dung đó. Kế tiếp, xem qua đoạn đầu và đoạn cuối, lướt nhanh những câu đầu của từng đoạn trong bài. Đọc phần tóm tắt ở cuối mỗi chương cùng những thuật ngữ quan trọng. Bạn cũng nên chú ý đến những hình vẽ, hình minh họa, đồ thị hay biểu đồ.

Trong lần đọc đầu tiên, chưa cần chú trọng ghi chú mà nên tập trung vào nội dung. Bởi ghi chú lúc này chỉ đơn giản là chép một cách máy móc các thông tin bạn chưa hiểu thấu đáo mà thôi. Hãy đọc lướt qua toàn bộ cuốn sách, đừng dừng lại vì những gì bạn chưa kịp nắm bắt. Thông thường, dù cố gắng đến mấy bạn cũng khó lòng giải đáp được những nút thắt đó ngay trong lần đọc đầu tiên. Hãy để chúng cho lần đọc sau.

Sau khi đọc “thô”, bạn chuyển sang quá trình đọc “tinh”. Hãy xem việc đọc giống như bạn đang ngắm cảnh. Điều bạn cần quan tâm là vẻ đẹp của thiên nhiên chứ không phải những gì dưới chân. Hãy đọc theo ý, tìm những ý chính và ý phụ trong từng đoạn, phân đoạn. Đây là luận điểm chính và những dẫn giải, chứng minh cho luận điểm ấy.

Thay đổi tốc độ đọc để thích ứng với độ khó và cách viết của tài liệu. Lướt nhanh qua những phần dễ, phần kiến thức bạn đã biết, đọc chậm lại để nghiền ngẫm, ghi chú những phần khó. Hãy là một thám tử lần tìm những manh mối để hé mở dần cánh cửa tri thức. Bạn cần xây dựng cho mình một hệ thống liên kết các nguồn thông tin khác nhau từ sách vở, trang web, sổ tay... để hỗ trợ cho việc đọc hiểu các chủ đề khó.

Bạn cũng nên đánh dấu và ghi chú lại những nguồn thông tin, tài liệu tham khảo, các trích dẫn được liệt kê trong tài liệu. Có thể chúng sẽ giúp ích cho bạn khi cần hiểu rõ hơn vấn đề và nghiên cứu kỹ càng hơn trong tương lai.

Sau khi đọc xong, bạn cần kiểm tra lại thông tin và lưu tâm tới các ghi chú, những điểm cần tìm hiểu và nghiên cứu. Thử đưa ra những ý kiến phản biện với quan điểm trong tài liệu dù nó thuyết phục tới đâu.

Nếu có thể, hãy tóm lược lại những nội dung chính của tài liệu bằng ngôn ngữ của chính bạn. Đồng thời bổ sung những kiến thức vừa thu nhận vào hệ thống liên kết các nguồn thông tin để sử dụng sau này.

BÀI LUYỆN TẬP

Áp dụng các cách thức đã học để đọc văn bản sau và tóm lược chúng bằng các phương thức ghi chú.

Hiệu ứng nhà kính.

Nhiệt độ bề mặt Trái Đất được tạo nên do sự cân bằng giữa năng lượng Mặt Trời đến bề mặt Trái Đất và năng lượng bức xạ của Trái Đất vào khoảng không gian giữa các hành tinh. Năng lượng Mặt Trời chủ yếu là các tia sóng ngắn dễ dàng xuyên qua cửa sổ khí quyển. Trong khi đó, bức xạ của Trái Đất với nhiệt độ bề mặt trung bình +160C là sóng dài có năng lượng thấp, dễ dàng bị khí quyển giữ lại. Các tác nhân gây ra sự hấp thụ bức xạ sóng dài trong khí quyển là khí CO₂, bụi, hơi nước, khí mêtan, khí CFC v.v...

“Sự trao đổi không cân bằng về năng lượng giữa Trái Đất với không gian xung quanh dẫn đến sự gia tăng nhiệt độ của khí quyển Trái Đất. Hiện tượng này diễn ra theo cơ chế tương tự như nhà kính trồng cây và được gọi là Hiệu ứng nhà kính”.

Sự gia tăng tiêu thụ nhiên liệu hoá thạch của loài người đang làm cho nồng độ khí CO₂ của khí quyển tăng lên. Sự gia tăng khí CO₂ và các khí nhà kính khác trong khí quyển Trái Đất làm nhiệt độ Trái Đất tăng lên. Theo tính toán của các nhà khoa học, khi nồng độ CO₂ trong khí quyển tăng gấp đôi, thì nhiệt độ bề mặt Trái Đất tăng lên khoảng 30C. Các số liệu nghiên cứu cho thấy nhiệt độ Trái Đất đã tăng 0,50C trong khoảng thời gian từ 1885 đến 1940 do thay đổi của nồng độ CO₂ trong khí quyển từ 0,027% đến 0,035%. Dự báo, nếu không có biện pháp khắc phục hiệu ứng nhà kính, nhiệt độ Trái Đất sẽ tăng lên 1,5 - 4,50C vào năm 2050.

Vai trò gây nên hiệu ứng nhà kính của các chất khí được xếp theo thứ tự sau: CO₂ => CFC => CH₄ => O₃ => NO₂. Sự gia tăng nhiệt độ Trái Đất do hiệu ứng nhà kính có tác động mạnh mẽ tới nhiều mặt của môi trường Trái Đất.

- Nhiệt độ Trái Đất tăng sẽ làm tan băng và dâng cao mực nước biển. Như vậy, nhiều vùng sản xuất lương thực trù phú, các khu đông dân cư, các đồng bằng lớn, nhiều đảo thấp sẽ bị chìm dưới nước biển.
- Sự nóng lên của Trái Đất làm thay đổi điều kiện sống bình thường của các sinh vật trên Trái Đất. Một số loài sinh vật thích nghi với điều kiện mới sẽ thuận lợi phát triển. Trong khi đó nhiều loài bị thu hẹp về diện tích hoặc bị tiêu diệt.
- Khí hậu Trái Đất sẽ bị biến đổi sâu sắc, các đới khí hậu có xu hướng thay đổi. Toàn bộ điều kiện sống của tất cả các quốc gia bị xáo động. Hoạt động sản xuất nông nghiệp, lâm nghiệp, thủy hải sản bị ảnh hưởng nghiêm trọng.
- Nhiều loại bệnh tật mới đối với con người xuất hiện, các loại dịch bệnh lan tràn, sức khỏe của con người bị suy giảm.

Trích 200 câu hỏi/đáp về môi trường

- Lê Đức Toàn

Chọn lọc thông tin trên báo, tạp chí

Ngày nay, với sự phát triển của công nghệ thông tin, báo, tạp chí cũng được mở rộng, tồn tại dưới nhiều dạng khác nhau từ báo giấy, báo hình cho đến báo mạng. Mỗi loại sử dụng những chất liệu khác nhau, có những tính chất và đặc thù riêng biệt, nên cũng cần những kỹ năng riêng biệt để nắm bắt các thông tin từ chúng một cách nhanh chóng và chính xác nhất.

Báo hình có đặc thù chuyển tải thông điệp qua hình ảnh vì thế hoạt động tiếp nhận nghiêng về xem hơn là đọc. Người theo dõi không có cơ hội lựa chọn nội dung thông tin truyền đạt mà chỉ “thụ động” tiếp nhận các thông tin đúng theo thứ tự của tác giả.

Để việc rèn luyện được hiệu quả, chúng ta thực hành trên hai loại hình còn lại của báo chí.

Báo in

Đọc báo không phải là ngồi xuống và “ngẫu nhiên” toàn bộ mười trang báo có trong tay.

Điều quan trọng là bạn cần xác định mục đích đọc. Đọc lướt qua toàn bộ các tiêu đề trong

các trang báo. Tùy theo nhu cầu của bản thân mà bạn chọn lựa những bài viết hay đoạn viết có nội dung phù hợp để đọc kỹ.

Bạn cũng nên chú ý tới cách trình bày các trang báo. Thông thường, các tiêu đề bài viết quan trọng thường được làm nổi bật (bằng hình ảnh, màu sắc, kích thước tiêu đề) và có sự phân biệt rõ ràng với những tiêu đề bài viết kém quan trọng hơn. Kinh nghiệm đọc này sẽ giúp xác định được nhanh chóng và chính xác vị trí bài viết cần đọc.

Ngoài ra, cách thức bố trí và khổ giấy các tờ báo chính là công cụ tuyệt vời cho bạn thực hành kỹ năng đọc nhanh. Chiều ngang của các cột chữ hẹp nên bạn đọc dễ dàng và nhanh chóng hơn so với sách. Khi đọc lướt những dòng chữ trong cột hẹp này, bạn có thể đọc được tối đa các từ liên quan.

Không chỉ vậy, với cách chia các bài viết thành nhiều phần (thông thường là hai phần) đặt trong các trang khác nhau, bạn có thể tiết kiệm được thời gian mà vẫn hiểu được toàn bộ nội dung chính của bài viết khi chỉ cần đọc phần đầu (hay cuối) bài báo.

Bạn cũng nên đọc đa dạng các thể loại báo. Điều đó sẽ giúp bạn biết được cách thức trình bày, bố cục bài viết, văn phong, cách nhìn nhận sự việc, hiện tượng của các phóng viên, từ đó hiểu vấn đề một cách bao quát, chính xác hơn.



Đọc báo hay đọc bất cứ điều gì đều phải có tư duy phản biện. Các tin tức được đưa luôn hàm chứa những yếu tố chủ quan và khách quan. Tùy theo quan điểm, cách thức nhìn nhận vấn đề, không gian, thời gian và hoàn cảnh tiếp nhận mà mỗi phóng viên sẽ có cách tường thuật

và đánh giá tin tức sự kiện theo những cách khác nhau. Vì vậy, người đọc cần so sánh và xác minh độ chính xác của thông tin trước khi coi chúng là kiến thức chuẩn.

Sử dụng các kỹ thuật đọc lướt, đọc dò và đọc hiểu đã được luyện tập để theo dõi nội dung thông tin bạn cần tìm hiểu. Đánh dấu, ghi chú và lưu lại (nếu cần) các thông tin quan trọng hữu ích với bạn sau này.

BÀI LUYỆN TẬP

Đọc bài báo sau đây, sử dụng những kỹ thuật đã được học để nhanh chóng lấy được nhiều thông tin nhất.

Khi người đẹp không sáo rỗng

Cô gái đại diện cho nhan sắc nước Nga tại đấu trường sắc đẹp Hoa hậu Trái đất năm 2012 (đêm chung kết sẽ diễn ra vào ngày 24-11 tại Philippines) đã gây “sốc” cho toàn thế giới với câu trả lời của mình về đất nước cô.

Hàng loạt dư luận trái chiều trên báo chí, mạng xã hội đã biến Natalia Pereverzeva thành thí sinh “nóng” nhất, nóng hơn cả việc xuất hiện những hình ảnh quá gợi cảm của cô trên tạp chí Playboy trước đó.

Khi được hỏi điều gì ở đất nước Nga làm cho cô tự hào, người đẹp đã bày tỏ niềm tự hào được làm một người Nga và so sánh: “Nước Nga của tôi đầy ánh sáng, ấm áp và yên bình, thật dễ ngủ vào mùa đông dù bên ngoài là những cơn bão lạnh giá. Nước Nga của tôi, đó là nơi có những con bò thú vị với đôi mắt to, chiếc sừng ngộ nghĩnh và luôn chu miệng lên, ồ, sữa của chúng thật là tuyệt vời”.

Thế nhưng, cô không dừng lại ở đây mà tiếp tục: “Nhưng nước Nga của tôi cũng là sự nghèo nàn của tôi, một đất nước với nhiều tổn thương, những con người không trung thực, không đáng tin. Nước Nga của tôi thật sự giàu có, giàu có nhờ một vài người khá giả được chọn lựa. Nước Nga của tôi là một kẻ ăn xin, không thể giúp những người già và trẻ mồ côi. Vì thế diễn ra hiện tượng chảy máu chất xám, bác sĩ, kỹ sư, nhà giáo đang cố gắng chạy trốn, bởi họ không có gì để tồn tại”.

Phát biểu này ngay lập tức lan nhanh trên mạng với hàng loạt ý kiến chỉ trích cô quay lưng với quê nhà xen lẫn với lời khen ngợi cô đã rất trung thực, thẳng thắn. Các báo British, The Telegraph nhận xét là cô đã “quá thành thật”, tờ Gloss.com cho rằng cô đã “rất thực tế”.

Trên Facebook của cô có nhiều ý kiến trái chiều nhưng đáng ngạc nhiên là những ý kiến ủng hộ lại nhiều hơn. Đa số cho rằng cô đã không có những phát biểu “sáo rỗng”, “ca ngợi chung chung” như các người đẹp khác vốn hay nói về quê hương họ.

Điều đáng chú ý nhất là tâm bão của dư luận phần lớn xoay vào ý người đẹp “chê bai” quê hương mà không dẫn thêm đoạn sau đó, một đoạn rất đáng lưu ý: “Nhưng dù thế nào tôi vẫn tự hào về nước tôi. Tôi rất hạnh phúc được là công dân Nga... Tôi tự hào về quê hương đã cho tôi lòng thương xót, chủ nghĩa anh hùng, lòng can đảm, sự siêng năng, cho tôi những di sản thế giới, giúp tôi hiểu rằng con người có thể sống vì người khác. Tôi tin rằng mỗi người sống ở Nga nên xác định trách nhiệm của mình với Tổ quốc.

Mỗi người phải tham gia và chủ động thể hiện lập trường của mình... Chỉ có chúng ta mới có thể cải thiện tình hình. Chúng ta phải học để thể hiện bản thân và cho thấy những điều tốt nhất của người Nga. Chúng ta nên cố gắng không chỉ để mưu sinh mà còn để phát triển bản thân, đọc sách, nghe nhạc và quan tâm đến thành tựu khoa học, chính trị; để giao tiếp với những người tốt, phát triển sáng tạo và mang đến điều tốt đẹp, tạo nên một thế giới mới... Khi chúng ta nghiêm túc bắt đầu vun trồng và chăm sóc thì đất nước của chúng ta sẽ nở hoa và tỏa sáng rực rỡ”.

Đọc trọn vẹn câu trả lời của Natalia Pereverzeva mới thấy cô gái này đã có phần trả lời đáng để lắng nghe và đáng để nhiều người đẹp tham khảo, mặc dù nội dung của nó có thể gây tranh cãi. Cách đặt vấn đề của Natalia sắc sảo, súc tích và lối lập luận của cô rất khoa học cho một câu hỏi đã quen thuộc tại các đấu trường nhan sắc thời gian qua.

Trong hơn 10 năm qua, đây là lần đầu tiên phần trả lời câu hỏi của một thí sinh dự thi cuộc thi sắc đẹp lớn gây bão dư luận không chỉ ở đất nước cô mà còn ở các quốc gia khác. Sự việc này cũng gián tiếp tác động đến những người đẹp dự thi lẫn suy nghĩ của công chúng về người đẹp: đừng chỉ nói lời sáo rỗng mà hãy chân thành với những gì mình nghĩ, dù rằng sự chân thành ấy có thể gây “bão tố”.

Báo Tuổi trẻ - Hồng Hạnh

Tạp chí

Nhìn chung, tạp chí có nhiều đặc điểm tương đồng với báo. Khác biệt là ở chỗ tạp chí thường có tính chất chuyên ngành, tập trung vào những bộ phận độc giả riêng. Điều này chi phối đến cấu trúc, bố cục và văn phong của các bài viết trong tạp chí.

Các bài viết trong tạp chí thường đi sâu vào phân tích các vấn đề chuyên sâu hơn so với báo. Dung lượng bài viết thường dài hơn, có nhiều hình ảnh minh họa hơn để làm rõ nội dung. Bài viết được chia thành ba phần: mở bài – thân bài – kết luận khá rành mạch. Các tạp chí thường được phát hành với số lượng ít kỳ hơn rất nhiều so với báo (thông thường dao động trong khoảng 1 đến 8 kỳ/tháng).

Chính vì vậy, ngoài việc áp dụng những kỹ năng đọc báo, bạn còn có thể gia tăng hiệu quả đọc tạp chí bằng cách tập trung hóa. Mỗi tháng hãy dành một khoảng thời gian rảnh cho việc đọc các tạp chí. Đọc lướt qua các bài viết trong tạp chí, lựa chọn những bài viết phù hợp với bạn và đánh dấu chúng lại. Sau khi hoàn thành việc đọc lướt bạn đã có thể bước vào quá trình đọc chi tiết từng bài viết.

Nếu tạp chí là của bạn, hãy cắt những mẫu tin quan trọng, những hình vẽ sơ đồ minh họa để đính kèm vào sổ ghi chú. Sắp xếp chúng thành các mục cho phù hợp để tiện tra cứu sử dụng sau này.

Tiết kiệm tối đa thời gian đọc thư tín

Hàng ngày, nhiều người trong chúng ta nhận được một khối lượng thư từ khá lớn. Để đọc hết, bạn phải tốn lượng thời gian không nhỏ (từ một đến vài giờ đồng hồ).



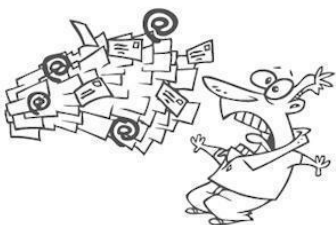
Thư tín bao gồm các loại giấy tờ như thư tay, tờ rơi quảng cáo, thông tin khuyến mãi, các loại giấy thông báo... cho đến thư tín được số hóa như email, thông báo trên trang mạng xã hội cá nhân... Sự đa dạng này như một thách thức cho quỹ thời gian hạn hẹp của bạn. Hơn nữa, chúng chứa đựng nhiều mục hay mẫu tin nhỏ, rất khó cho việc đọc nhanh.

Có thể bạn nghĩ rằng những mẫu tin ngắn này đâu nhất thiết phải áp dụng kỹ thuật đọc nhanh làm gì? Chỉ cần vài phút là hoàn thành.

Đó là khi bạn chỉ có một vài lá thư, có hay không áp dụng các kỹ thuật đọc nhanh hầu như không quan trọng. Nhưng nếu công việc của cô lại phải tiếp xúc tới vài chục đến vài trăm tin mỗi ngày thì mọi chuyện lại khác. Đọc tin này nhanh hơn 30 giây, tin kia ít hơn một phút, hẳn sẽ giúp bạn tiết kiệm được không ít thời gian.

Thời gian rất công bằng với tất cả mọi người. Mỗi người có 24 giờ/ngày, sử dụng chúng như thế nào để đạt được hiệu quả cao nhất là “nghệ thuật” của mỗi cá nhân. Nếu biết cách gia tăng tốc độ đọc thư tín, bạn sẽ có thêm thời gian cho công việc khác.

Để tiết kiệm tối đa thời gian đọc thư tín, việc đầu tiên của bạn là lọc thư. Xem lướt qua địa chỉ và tên người gửi, chọn những thư cần thiết để sang một bên, bỏ phần còn lại vào sọt rác. Nếu bạn sử dụng thư điện tử, hãy tận dụng bộ lọc thư của nhà cung cấp dịch vụ. Chúng sẽ giúp bạn loại bỏ hầu hết những thư không quan trọng. Phần còn lại bạn đọc lướt qua địa chỉ và tiêu đề để lọc lại một lần nữa.



Sau khi chọn ra những thư cần đọc, tiếp theo hãy thực hiện quy tắc: “cầm qua mọi thứ chỉ một lần”. Điều này có nghĩa là khi bắt đầu đọc một bức thư, nếu nó chứa thông tin cần thiết, hãy ghi lại quyết định xử lý nó vào nơi dễ thấy. Bạn có thể ghi chú ngay lên trên bức thư đó, nhưng tốt nhất hãy ghi chú vào sổ tay riêng của bạn.

Hãy sử dụng các công cụ đọc nhanh đã được rèn luyện để đọc thư. Chú ý đến nội dung chính, những thông tin quan trọng, khoanh tròn hay đánh dấu những thông tin về ngày tháng, con số, địa chỉ và tên người. Chúng sẽ giúp bạn xác định được mức độ quan trọng và cần thiết trong việc ra quyết định xử lý bức thư.

Phân loại thư theo tầm quan trọng: Số 1 cho những thư cần phải trả lời ngay lập tức, số 2 cho những thư phải trả lời nhưng có thể xử lý sau, số 3 dành cho thư có thể trả lời nếu còn thời gian, số 4 dành cho thư không cần trả lời, số 5 dành cho thông tin thừa có thể bỏ đi.

Trừ loại thư số (5), những loại còn lại bạn có thể phân chia thành các nhóm khác nhau. Duy trì thói quen phân loại này sẽ giúp bạn quản lý được khối lượng thư tín của mình và dễ dàng tìm kiếm thông tin khi cần.

Với các thông tin số hóa, hãy sử dụng các công cụ phân loại của nhà cung cấp mạng. Những thư thuộc nhóm (5) có thể xóa bỏ hoặc chuyển chúng vào hòm thư rác. Những địa chỉ thư được bạn chuyển vào hòm thư rác sẽ không còn xuất hiện trong hòm thư chính của bạn trong lần sau nữa. Với những thư thuộc các phân nhóm còn lại, sử dụng các màu sắc và ký tự để dễ nhận biết và phân loại.

Đôi lúc, bạn cũng cần mở hộp thư rác để lục tìm những địa chỉ thư mới nhưng chứa đựng các thông tin quan trọng và chuyển chúng thành thư thường để lần sau chúng xuất hiện trong hộp thư chính. Việc chuyển những thư dạng này cần phải được cân nhắc hết sức cẩn thận để phòng tránh những đe dọa cho thiết bị điện tử và tài khoản thư của bạn.

Kỹ thuật đọc trên thiết bị điện tử

Ngày nay, nhờ sự phát triển của công nghệ, việc đọc, tra cứu thông tin không còn bó hẹp trong trang giấy. Mọi người có thể truy cập các tin tức, văn bản ở bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào nếu trong tay có một thiết bị số có phần mềm hỗ trợ.



Nhờ các thiết bị này, bạn sẽ giúp tiết kiệm được thời gian và công sức. Áp lực về thời gian đã thúc đẩy nhu cầu đọc nhanh và hiệu quả lên một mức cấp thiết.

Khi sử dụng các thiết bị này, chỉ cần điều chỉnh môi trường đọc và kỹ năng đọc, bạn sẽ đạt được hiệu quả cao trong việc tiếp nhận thông tin.

Khi đọc trên thiết bị điện tử (chủ yếu là máy vi tính, điện thoại), bạn cũng nên chọn môi trường đầy đủ ánh sáng. Ánh sáng quá chói hay quá tối sẽ gây mỏi mắt làm giảm khả năng đọc. Bạn cũng nên hạn chế tối đa hiện tượng màn hình phản quang hình ảnh xung quanh. Chúng sẽ khiến bạn không quan sát rõ các ký tự, đồng thời khiến bạn dễ phân tâm. Bạn cần điều chỉnh độ tương phản và độ sáng của màn hình sao cho phù hợp. Việc chọn màu chữ, phong chữ trong tài liệu phù hợp cũng khá quan trọng. Tốt nhất bạn nên chọn chữ đen trên nền trắng cho phần đọc và chữ xanh nước biển trên nền trắng cho phần ghi chú và chọn phong chữ “vừa mắt” mình, phóng to trang văn bản sao cho cân đối với màn hình và đủ nhìn.

Bạn cũng nên đặt chế độ xem tài liệu “rảnh tay” bằng cách nhấp nút con lăn trên chuột máy tính và kéo rê nó theo hướng mũi tên đi xuống sao cho tốc độ di chuyển các trang vừa đủ để bạn đọc. Điều này sẽ giúp bạn ngồi đọc thoải mái, tránh hiện tượng tay và cổ bị mỏi do phải cúi về phía màn hình để điều khiển các trang tài liệu.

Trong quá trình đọc, nếu bắt gặp thông tin bổ ích, bạn nên ghi chú ra giấy hoặc tự mình gõ vào trang ghi chú, thay vì dùng lệnh sao chép nội dung sang một trang khác. Nếu không, bước ghi chú của bạn sẽ không còn tác dụng lặp lại thông tin để bạn ghi nhớ lâu hơn nữa.

Đọc trên máy tính rất dễ bị mỏi mắt và mắc các bệnh khúc xạ về mắt nếu bạn không giữ gìn. Chỉ nên cho mắt đọc liên tục trong khoảng 20 - 30 phút. Sau đó cho chúng “nghỉ ngơi” vài phút trước khi bắt đầu lại.

Đọc và cảm nhận văn chương, thơ ca

Đọc sách không chỉ để bạn nạp thêm kiến thức mà còn để bạn thư giãn. Sau những giờ làm việc căng thẳng, hay trong những ngày nghỉ ngơi, đọc một câu chuyện, bài thơ, hay những mẩu truyện cười sẽ giúp tâm hồn bạn trở nên thư thái, lãng mạn và yêu đời hơn.

Các tác phẩm văn học là nơi gửi gắm những suy tư, trải nghiệm và cả triết lý sống của nhà văn. Vì vậy, ngoài mục đích giải trí, văn học còn cho bạn đọc rất nhiều điều bổ ích từ cuộc sống.

Văn chương

Nếu cho rằng tiểu thuyết, truyện ngắn chỉ để “đọc” chơi, để giết thời gian lúc nhàn rỗi thì không cần bàn đến. Nhưng nếu muốn đi sâu khai thác nội dung ý nghĩa của câu chuyện, bạn lại rất cần kỹ năng đọc thông minh.



Nếu bạn cố tìm kiếm một “bản đồ” hành động của nhân vật trong các cuốn tiểu thuyết thì không bao giờ bạn thành công. Tiểu thuyết rất ít khi có bản tóm tắt nội dung, các chương, các phần cũng ít có tiêu đề để bạn nắm ý tổng quát. Toàn bộ tiểu thuyết là một câu chuyện hư cấu xuyên suốt từ đầu đến cuối.

Mục đích của tiểu thuyết là kết nối độc giả với câu chuyện và đem đến cho họ ý nghĩa và những cảm nhận trong tâm hồn.

Là một sản phẩm nghệ thuật nên cấu trúc, bố cục của tiểu thuyết thường khó xác định và không tuân theo quy luật logic thông thường. Muốn thưởng thức một tiểu thuyết trọn vẹn

mà không tiêu tốn quá nhiều thời gian, bạn cần nắm vững các khái niệm cơ bản như bố cục, kết cấu, quan điểm, bối cảnh, điểm nhìn, hình tượng, biểu tượng, nghệ thuật sử dụng ngôn từ. Càng hiểu nhiều về các khái niệm này, bạn càng dễ dàng hòa nhập vào dòng chảy của những sự kiện, nhân vật trong tác phẩm cần đọc.

Mỗi tác giả có một cách sáng tạo cấu trúc tác phẩm khác nhau. Bạn đọc cần xác định được cấu trúc ấy mới mong hiểu được nội dung bên trong tác phẩm.

Chủ đề được thể hiện qua cấu trúc và ngôn từ của tác phẩm. Trong một cuốn tiểu thuyết sẽ có nhiều hơn một chủ đề: Một chủ đề chính xuyên suốt tác phẩm, xoay quanh là các chủ đề phụ. Nếu sử dụng cách thức đọc sơ lược, bạn không dễ tìm ra chính xác những chủ đề phụ này. Điều bạn thu nhận được có chăng chỉ là các yếu tố chính của câu chuyện. Đó là các nhân vật chính, khi nào và tại đâu câu chuyện diễn ra. Muốn thưởng thức được những yếu tố khác, bắt buộc bạn phải đọc kỹ nội dung câu chuyện.

Quá trình đọc kỹ cần bắt đầu sau khi bạn đọc lướt trang bìa, lời giới thiệu, đề tựa hay vài trang để tìm kiếm các ký tự về tên, địa danh và thời gian. Bạn cần hòa mình vào thế giới trong câu chuyện bởi đó là điều tác giả mong muốn độc giả thực hiện. Nếu có thể, hãy lưu giữ các ký tự, từ ngữ quan trọng luôn thường trực trong đầu. Chúng sẽ giúp bạn nắm bắt được câu chuyện nhanh chóng và dễ dàng hơn.

Bạn cũng cần chọn cho mình một “chỗ đứng” trong câu chuyện để nhanh chóng xác định được những triết lý gửi gắm vào bên trong từng cử chỉ hành động, cách đối thoại, số phận nhân vật, tư tưởng xuyên suốt tác phẩm, cách nhìn nhận vấn đề của tác giả về chính tác phẩm của mình.

Hòa mình vào câu chuyện, bạn sẽ cùng các nhân vật hay tự mình trải qua những cung bậc cảm xúc khác nhau. Run sợ có, lo lắng có, hồi hộp có, đau khổ có nhưng hạnh phúc cũng có. Tất cả những điều này rõ rệt hay mơ hồ tùy thuộc vào kinh nghiệm của chúng ta. Bạn càng đọc nhiều, càng tiếp xúc nhiều, khả năng cảm thụ của bạn càng gia tăng. Khả năng cảm thụ văn học càng cao càng giúp bạn gia tăng kỹ năng đọc.

Trong quá trình đọc, bạn cũng nên lưu ý đến những điểm chuyển tiếp của diễn biến câu chuyện để dành thời gian thư giãn. Thông thường, các tiểu thuyết gia sử dụng không gian chuyển tiếp giữa các đoạn văn hay các chương hồi như là cách để sắp xếp lại các ý. Biết

được điều này, bạn nên giảm tốc độ khi chuẩn bị chuyển sang một phần mới. Nó sẽ giúp bạn kiểm soát được những gì đang xảy ra. Hãy yên tâm, chậm lại một chút nhưng sẽ nhanh hơn sau này.

Bạn sẽ dễ dàng tăng tốc độ ở các đoạn miêu tả và hầu hết các đoạn đối thoại. Nhưng hãy chậm lại khi bắt gặp các chi tiết tinh tế. Bạn phải từ từ đọc chúng để cảm nhận được cái hay ở bên trong.

Những chi tiết tinh tế thường được thể hiện thông qua ngôn từ, hình tượng. Đây cũng là một trong những điểm gây khó khăn nhất trong việc cảm thụ nội dung tác phẩm. Những hình tượng, biểu tượng thường rất đa nghĩa. Nếu bạn nắm bắt được những lớp ý nghĩa này, bạn sẽ nắm bắt được câu chuyện. Chắc chắn những kỹ năng đọc và vốn từ, vốn trải nghiệm phong phú sẽ giúp bạn đạt được điều mình mong muốn.

Thơ ca

Nhà ngôn ngữ học nổi tiếng thế giới người Nga Roman Jakobson từng ví von: *“Nếu hội họa là cách tạo hình bằng những chất liệu của thị quan có giá trị tự tại, nếu âm nhạc là cách tạo âm bằng chất liệu thuộc thính quan có giá trị tự tại, nếu vũ điệu tạo hình bằng chất liệu cử động của thân thể có giá trị tự tại, thì thơ là cách tạo hình với từ ngữ có giá trị tự tại.”*

Chính vì lẽ đó, hầu hết độc giả đều “quá cẩn thận” khi cho rằng chỉ có đọc thật chậm mới cảm nhận được cái hay của bài thơ. Sự thật là không ít bạn đã đọc thơ với tốc độ chưa bằng 1/2 tốc độ nói. Nhưng không phải cứ đọc chậm và dừng lại giữa các từ và các dòng thơ là bạn có thể cảm thụ được nội dung của các bài thơ.

Để hiểu được thơ, bạn cũng cần chuẩn bị cho mình những kiến thức không thể thiếu như nhịp thơ, hình ảnh thơ, ngôn từ thơ và những lớp ý nghĩa.

Ví dụ như cô bạn Trâm, cô đã đọc đoạn thơ trong Truyện Kiều với cách ngắt nhịp như sau:

“Trước --lầu --Ngưng----Bích--khóa --xuân,

Vẻ-- non --xa-- tấm --trăng-- gần-- ở --chung.

Bốn--bề--bát---ngát--xa--trông,

Cát--vàng--cồn---nọ, bụi--hồng---dặm--kia”

Với cách đọc ê a từng chữ như vậy, chắc chắn Trâm không thể đạt được mục đích đọc của mình, vì cô đã đánh mất đi nhịp điệu của câu thơ. Những vần điệu bị ngắt quãng đã biến ngôn từ thơ trở thành những từ ngữ vô hồn và rời rạc.

Cũng giống như đọc tiểu thuyết, điều quan trọng khi đọc thơ là bạn phải cảm nhận được lời tâm tình của tác giả đằng sau câu chữ. Không chỉ vậy, khi đọc thơ bạn cần cảm nhận cả giai điệu trầm bổng từ thanh điệu của ngôn từ và cách ngắt nhịp của câu thơ nữa. Những yếu tố tưởng như vô hình đó sẽ đem đến cho bạn những rung động có ý nghĩa.

Cảm nhận bài thơ cũng giống như chiêm ngưỡng một tòa lâu đài. Thay vì chú tâm vào từng “viên gạch” từ ngữ, bạn nên chú tâm vào mối liên kết giữa các “viên gạch” ấy và quan sát kiến trúc, vẻ đẹp của cả tòa lâu đài nguy nga tráng lệ đó.

Đầu tiên, bạn hãy đọc lướt qua bài thơ một lần để xác định bố cục, kết cấu chính. Qua bước đọc lướt này, bạn có thể xác định được thể thơ và hình dung trước nhịp điệu và tiết tấu của bài thơ.

Tiếp tục đọc nhanh bài thơ nhưng để tâm nhiều hơn tới sự liên kết cảm xúc giữa các câu thơ, những từ, cụm từ độc đáo và giàu hình ảnh và xác định nhịp điệu chính xác. Có thể dùng bút màu gạch chân những từ cần đặc biệt để lưu tâm hơn ở lần đọc tiếp theo.

Sau đó, hãy thư thả thưởng thức, hòa mình vào dòng chảy nhịp điệu và cảm xúc của bài thơ.

Chẳng hạn, với đoạn trích “Kiều ở lầu Ngưng Bích”, điều bạn không thể quên là phải đặt đoạn thơ trong chính thể bài thơ, để định hướng cảm xúc và thể loại chính xác. Sau lần đọc lướt đầu tiên, bạn cần phải đọc đúng nhịp điệu của đoạn thơ, đối sánh với nhịp điệu của thơ lục bát mà bạn thường gặp. Sự khác biệt trong nhịp điệu sẽ đem đến những cảm thụ thẩm mỹ rất riêng.

Sau khi đã xác định được tình cảnh của nhân vật trữ tình (Thúy Kiều) trong đoạn thơ và những tâm sự của nàng, hãy đọc lại đoạn thơ một lần nữa, quan tâm tới các từ, cụm từ, các cấu trúc độc đáo:

Trước lầu **Ngưng Bích** khóa xuân,

Vẻ non **xa**, tấm trăng **gần**, ở chung.

Bốn bề **bát ngát** xa trông,

Cát vàng cồn nọ, bụi hồng dặm kia.

Cuối cùng, hãy để tâm hồn mình hòa cùng dòng cảm xúc của đoạn thơ để đồng cảm với tâm trạng của nàng Kiều. Nếu hoàn thành được bước cuối cùng này, nghĩa là bạn đã đọc thành công một văn bản thơ ca.

Khi đọc một tác phẩm văn học (văn chương hay thi ca) không đòi hỏi bạn phải lập kỷ lục đọc nhanh như đọc các tài liệu khác. Quan trọng là bạn cảm nhận được gì đằng sau các tác phẩm này. Bạn hoàn toàn có thể đọc với tốc độ vừa phải. Hiệu quả được đo từ những xúc cảm mạnh mẽ trong tâm hồn bạn.

Nếu bạn đang cần nghiên cứu, phân tích tác phẩm văn học đó, sau khi đọc xong, bạn nên đọc lướt lại toàn bộ một lần nữa. Đây là bước tổng hợp tất cả những gì bạn hiểu, cảm nhận rõ ràng hơn và hoàn thành các ghi chú.

11. Mở rộng vốn từ



Vốn từ của mỗi người không giống nhau và thể hiện trong khi giao tiếp với thế giới xung quanh. Vốn từ càng phong phú, bạn càng dễ dàng tiếp nhận các thông tin và sự kiện.

Vốn từ vựng của bạn càng lớn, bạn càng gia tăng được tốc độ đọc vì bạn không phải dừng lại trước những từ bạn không biết hoặc ít gặp. Vốn từ sâu rộng giúp bạn nhanh chóng nắm bắt được ý nghĩa các từ dù chỉ nhìn lướt qua, thậm chí còn vượt ra ngoài cả ý nghĩa thông thường của từ đó. Khi đọc, bạn cần thu nhận những thông điệp và cảm xúc chứ không phải là bản thân mỗi từ, bạn cần thấy cả rừng chứ không phải là cây.

Tiếng Việt

Như nhiều ngôn ngữ khác trên thế giới, tiếng Việt không thể tự mình hình thành, xây dựng nên một kho ngôn ngữ phong phú như ngày nay. Tiếng Việt được hợp thành bởi hai thành tố chính là “từ thuần” và “từ mượn”. Trong đó, từ thuần Việt là cốt lõi, cái gốc của từ vựng tiếng Việt. Nó điều khiển, chi phối hoạt động của mọi lớp từ khác liên quan đến tiếng Việt.

Trong khi đó, từ mượn hay từ ngoại lai được hình thành thông qua quá trình giao lưu văn hóa, kinh tế, khoa học, giáo dục trong một thời gian dài. Từ mượn trong tiếng Việt gồm có 3 loại: mượn gốc Hán, mượn gốc Ấn – Âu và từ kết hợp giữa từ thuần và mượn gốc Hán/Ấn-Âu.

Từ thuần Việt được sử dụng một cách thường xuyên trong giao tiếp hàng ngày. Đó là những từ ngữ dân dã thân thuộc như: *vợ, chồng, ông, bác, bố, ba, bu, mẹ, ăn, uống, cười, trời, mây, mưa, sấm, sét, nuốt, cắn, nói, kêu...*

Tiếng Việt thường “đánh đố” người đọc ở những từ đồng âm, đồng nghĩa, từ gần nghĩa, và nhất là nghĩa bóng, nghĩa chuyển. Vốn từ tiếng Việt sâu rộng sẽ giúp bạn đọc được ý nghĩa chính xác và cả thái độ của người viết qua ngữ cảnh và lựa chọn từ ngữ.

Nhưng làm thế nào để mở rộng vốn từ?

Các nhà giáo dục có hai ý kiến khác nhau về vấn đề mở rộng vốn từ cho trẻ em. Ý kiến thứ nhất cho rằng bắt chúng học thuộc các từ. Ý kiến thứ hai lại ủng hộ cách cho chúng đọc nhiều sách để bổ sung thêm từ mới cùng ý nghĩa của chúng. Cách thứ nhất ép buộc chúng ta phải nhắc đi nhắc lại các từ và ghi nhớ chúng một cách nhàm chán. Với mỗi từ, bạn sẽ viết ra được chính xác ý nghĩa trong từ điển mà không biết cách sử dụng chúng trong cuộc sống. Còn cách thứ hai sẽ giúp bạn ghi nhớ tốt nhất ý nghĩa của các từ và ngữ cảnh sử dụng nó. Cách thức này không chỉ phù hợp với trẻ em mà cả người trưởng thành, không chỉ áp dụng với tiếng Việt mà cả với tiếng nước ngoài.

Đọc sách sẽ cung cấp cho bạn một vốn từ vựng đáng kể, nhất là những cuốn sách phản ánh hiện thực cuộc sống. Hãy cố gắng mỗi tuần đọc được ít nhất một cuốn sách và một số tạp chí. Chúng sẽ làm giàu vốn từ và cả cách diễn đạt của bạn đáng kể đấy.

Vốn từ của bạn sẽ rộng mở hơn nhờ những kinh nghiệm thực tế thay vì những cố gắng ghi nhớ nhân tạo. Một anh đầu bếp trước khi học để trở thành một đầu bếp giỏi không thể nhớ nổi các dụng cụ nhà bếp và gia vị nếu chỉ đứng nhìn chúng và nhắm đi nhắm lại. Nhưng mọi thứ trở nên nằm lòng khi tự tay anh nấu các món ăn và sử dụng chúng. Việc học thêm các từ mới của bạn cũng không có gì khác cả.

Ngoài việc thu nhận một chiều, bạn hãy tự rèn luyện khả năng sử dụng ngôn từ của mình bằng cách luyện viết. Bạn sẽ phải “lọc lại” lại trong kho từ vựng của mình để truyền đạt nội dung trong bài viết. Khi viết, hãy nghiêm khắc với chính mình bằng cách thay các từ mình hay sử dụng bằng các từ ít sử dụng hơn mà đạt hiệu quả và tạo sự thú vị cao hơn. Cách luyện viết này giống như bước ôn tập và vận dụng những từ ngữ mà bạn đã học được sau một khoảng thời gian nào đó.

Vốn từ trong đời sống thường nhật chỉ là một phần rất nhỏ trong kho ngôn ngữ của dân tộc mà thôi. Đừng bằng lòng với những gì bạn đang có. Dù hoạt ngôn đến mấy, bạn vẫn rất non nớt khi đứng trước kho ngôn ngữ chuyên ngành của bất kỳ lĩnh vực nào. Vậy thì hãy mở rộng tư duy của bản thân đơn giản chỉ bằng cách dành vài phút mỗi ngày để nghiên cứu một lĩnh vực mà bạn còn xa lạ như tâm lý học, khoa học tự nhiên, thiên văn học hay văn học nghệ thuật,... Theo thời gian, bạn sẽ sớm nhận ra tác dụng của chúng. Vốn từ chuyên ngành ấy chẳng bao giờ là thừa cả.

Tiếng nước ngoài

Trong thời đại hội nhập, điều kiện tiên quyết để bạn tiếp thu, lĩnh hội những tinh hoa của nhân loại là phải biết một ngoại ngữ. Trong đó, tiếng Anh là được xem là ngoại ngữ không thể thiếu.

Trong tiếng Anh, vốn từ vựng đủ để trò chuyện giao tiếp hàng ngày khoảng 1000 từ. Tuy nhiên, muốn hiểu rõ và cảm thụ được các văn bản thì lượng từ cần phải nhiều hơn thế. Thay vì cầm cuốn từ điển Anh – Việt hoặc Anh – Anh học từng từ một, việc học của bạn sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu bạn hiểu đôi chút về tiếng Latinh và nắm rõ cấu tạo từ trong tiếng Anh.

Biết về tiếng Latinh sẽ giúp bạn hiểu về gốc rễ của tiếng Anh và có thể tìm ra suy ra ý nghĩa của một loạt từ tiếng Anh mà không phải tra từ điển.

Trong tiếng Anh, có những từ được gọi là căn ngữ (root). Từ căn ngữ, từ mới được tạo thành bằng cách ghép thêm một cụm từ ở trước gọi là tiếp đầu ngữ (prefix) hay tiền tố hoặc ghép thêm vào cuối căn ngữ gọi là tiếp vĩ ngữ (suffix) hay hậu tố. Biết được điều này, chỉ cần biết vài từ trong bộ ba: tiền tố – căn ngữ – hậu tố, bạn sẽ mở rộng được vốn từ thêm rất nhiều. Khi gặp một từ lạ hay phức tạp, hãy dừng lại một chút, thử phân tích chúng theo cấu

trúc bộ ba này, bạn sẽ biết được ý nghĩa của chúng mà không cần kè kè cuốn từ điển bên cạnh.

Một điểm quan trọng để ghi nhớ từ mới là bạn không được phớt lờ hay thờ ơ với chúng. Nếu bắt gặp một từ mới khi đọc, hãy dừng lại và dành chút thời gian để nhận diện mặt chữ, giải mã và thử suy đoán ý nghĩa của chúng trong ngữ cảnh của câu. Cho dù bạn đoán đúng hay sai, điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là bạn hình thành được phản xạ tiếp nhận khi gặp một từ mới. Nhưng đừng dễ dãi chung sống với ý nghĩa mơ hồ mà bạn suy đoán ra, hãy kiểm nghiệm chúng bằng cách tra từ điển. Hãy luôn nghĩ rằng chẳng từ nào ở lại lâu với bạn nếu bạn không dành chút thời gian cho chúng.

Đọc từ điển cũng là một thói quen tốt giúp bạn thu nạp thêm nhiều từ chưa biết. Hãy chọn loại từ điển có phần giải thích chi tiết nguồn gốc và ví dụ về cách sử dụng từ, có hình ảnh minh họa thì càng tốt. Tôi tin rằng bạn sẽ sớm thấy hứng thú với cuốn từ điển hữu ích này.

Bạn cũng có thể học từ mới thông qua các câu đố hay trò chơi ô chữ. Các câu đố sẽ giúp bạn hiểu hơn về các từ và rèn luyện khả năng tư duy của mình. Mặt chữ và ý nghĩa của từ sẽ khắc sâu vào trí nhớ của bạn một cách rất tự nhiên.

Để vốn từ tiếng Anh của bạn được duy trì, hãy tiếp xúc với nó thường xuyên. Bạn nên tập cho mình thói quen đọc sách báo, truyện, nghe đài, xem tivi,... theo mức độ từ dễ đến khó. Bạn sẽ thu lượm được không ít từ mới. Sau khi ghi chúng vào đầu, bạn đừng quên đem chúng ra sử dụng trong giao tiếp hoặc trong các bài luyện viết nhỏ. Bạn sẽ nhớ chúng được lâu hơn nữa đấy.

Hãy đặt ra mục tiêu học từ mỗi ngày, chỉ sau một tháng, vốn từ của bạn sẽ được làm đầy và phong phú lên đáng kể. Nhờ thế, kỹ thuật đọc nhanh của bạn cũng không ngừng được cải thiện.

12. Bài luyện tập tổng hợp

Bạn đã trải qua những kỹ thuật cơ bản và một vài bài luyện tập để cải thiện tốc độ đọc của mình. Nhưng như vậy vẫn chưa đủ. Bạn cần phải luyện tập nhiều và thường xuyên hơn nữa nếu muốn đạt được mục tiêu của mình. Và ngay cả khi đạt được mục tiêu, bạn cũng phải tiếp tục luyện tập theo những mẫu bài tập đã có để duy trì và nâng cao hơn thành quả ấy.

Bài luyện mắt

Bài tập 1: Ở trang sau có 4 cột chữ X được đánh tên A, B, C, D. Chính giữa trang có hai chữ X đánh tên E và F. Bạn hãy bắt đầu bằng cách tập trung mắt nhìn vào E và F, nhưng đừng để cho mắt di chuyển lên, xuống hay ra hai bên. Khi bạn thư giãn mắt, sẽ nhìn thấy tất cả mọi chữ X trên trang giấy thật dễ dàng mà không cần di chuyển mắt. Nếu bạn không thể nhìn thấy hết trang được, hãy thử đưa sách ra xa, cho đến khi bạn có thể nhìn thấy được tất cả chữ X trong khi vẫn giữ mắt tập trung vào E và F. Rồi từ từ đưa sách trở lại càng gần bạn càng tốt, miễn là bạn vẫn thấy những chữ X ở các góc của trang.

Bạn hãy tập bài tập này nhiều lần mỗi ngày cho đến khi đạt được tầm nhìn đủ rộng một cách tự nhiên mà không cần phải cố gắng, nhưng đừng thử đọc bằng cách này. Không cần thiết phải “đọc” hết một trang chỉ với một cái thoáng nhìn.

[illegible]

Bài tập 2: Rèn luyện với bảng số dưới đây. Dùng tấm bìa che tất cả con số lại. Giở tấm bìa ra cho mắt thấy từng con số trong khoảng thời gian càng ngắn càng tốt rồi che lại. Dùng bút ghi lại các con số vừa đọc được.

12	28	63
43	34	34
45	67	56
36	69	84
56	31	11
47	78	64
85	18	64
45	94	17
78	89	32
15	54	90
453	574	789
324	124	762
245	954	743
214	329	432
938	853	367
3675	8479	3489
5607	2397	6721
1954	9823	4580
7194	5690	9461
13262	32344	56548
36453	32231	77490
83215	93444	12358
99051	46643	89768
2578467	564567	961990
4549567	906463	509199
3244567	201190	346790
9674547	404986	123897
24784370	23674534	94781593
96782547	96784561	35784403
27884586	21782500	86904420

Bài tập 3: Rèn luyện với bảng số dưới đây. Dùng tấm bìa che tất cả con số lại. Giở tấm bìa ra cho mắt thấy từng con số trong khoảng thời gian càng ngắn càng tốt rồi che lại. Dùng bút ghi lại các con số vừa đọc được.

123	255
8262	9643
923	655
1255	5646
623	155
4232	4443
7223	6655
9862	2643
33	55
162	643
84	96
2362	4963
4513	9022
2122	6743
5293	9089
862	6640
8976	7955
5595	89629
2803	28906
9272	46649
91123	25224
784962	36643
12123	23655
13262	46643
79923	97655

84265	36646
65123	22155
13232	42443
72123	65655
93862	25643
32123	33655
15662	56643
82114	96655
123262	496643
4512123	2314655
4493912	6746643
5499203	9032589
8650262	9886640
5389976	7933655
5593265	89346629
2802123	9538906
8593262	7856649
621123	2523655
1374962	9446643

Bài tập 4: Rèn luyện với bảng số dưới đây. Di chuyển mắt quan sát các con số. Số ở cột thứ nhất được lặp lại ở một cột nào đó trong các cột còn lại. Tìm kiếm chúng nhanh nhất có thể.

1	3	34	1	67	90
2	43	44	45	2	33
12	32	12	65	86	63
32	35	34	12	97	32
57	78	57	41	27	13

19	31	19	91	84	90
45	92	30	41	45	15
20	14	30	20	90	13
39	34	45	67	39	75
33	43	74	33	63	96
23	31	23	55	87	49
44	83	78	44	92	84
43	21	34	83	43	98
48	19	48	93	83	94
24	34	98	56	79	24
56	56	89	16	78	90
39	47	83	92	18	39
93	82	93	65	83	36
10	13	10	54	82	40
34	16	34	86	63	92
56	75	86	56	84	39
123	365	374	123	697	930
213	483	494	456	213	323
122	328	122	675	816	639
332	365	349	112	997	332
957	778	957	441	207	131
159	131	159	491	864	910
456	972	390	411	456	115
720	124	430	720	890	130
319	334	465	967	319	756
363	437	741	363	863	960
237	317	237	585	987	409
414	893	788	414	992	840
443	281	834	831	443	998
848	190	848	936	839	894
214	374	998	596	709	214

556	556	789	196	780	970
396	477	883	992	198	396
993	892	993	657	833	376
2210	113	210	541	882	409
134	166	134	868	673	982
569	775	686	569	584	389

Bài luyện đọc

Đọc truyện ngắn sau, chú ý các từ in đậm. Đánh dấu lại để tìm hiểu sau nếu bạn thật sự chưa hiểu rõ ý nghĩa của chúng.

Chén trà trong sương sớm

Trời rét như cắt. Không kể **tiểu hàn**, không kể cả đến đại hàn, buổi sớm mùa đông nào, cụ Ấm cũng dậy từ lúc còn **tối đất**. Từ trên bàn thờ đức **Thánh Quan**, cụ nhắc cây đèn để xuống. Được khêu hai tim bắc nữa, cây đèn dầu **sở phô** thêm màu xanh lá mạ phủ trên chất sứ Bát Tràng. La liệt trên chiếu cói **cạp điều** đã sờn cạnh, cụ Ấm đã bày lên đầy khay trà, ống nhổ, ấm đồng và hỏa lò đất. Cái **điếu bát** vẽ Mai Hạc khêu vang lên một hồi rất dòn, rất đều. Khói thuốc缭绕 sánh lại bao chùm lấy ánh sáng yếu ớt của một ngọn đèn dầu. Rồi

làn khói loãng dần biến ra màu mờ mờ như làn hơi **nước sôi**. Sau màn khói, ẩn hiện một ông già chống nạnh bên gối xếp, cặp mắt lim dim như một nhà sư nhập định. Vẻ nghiêm trang lặng thinh của ông già muốn làm ngừng cả ánh khói trắng hiều động đang trôi trong không khí gian nhà gạch. Ba gian nhà, chỉ có một người thức. Trong cảnh trời đất lơ mờ chưa đủ phân rõ phần đêm và phần ngày, ông cụ Ấm có cả phong thái một triết nhân ngồi rình bước đi của thời gian. Đêm đông dài không cùng. Nó mênh mông và tự hết rất chậm chạp. Gió bắc thổi qua những kẽ cánh cửa bức bàn đã gửi vào nơi yên lặng này mười lăm tiếng gà không nhấc nhục được với tối tăm. Từ ngoài phía ngõ **râm bụt** lượn sát nhà gạch, dội vào những tiếng bước chân người nặng nề. Cuộc đời hồi tỉnh lại dần dần. Cụ Ấm thấy phành phạch quạt mo theo một nhịp nhanh chóng trước cửa hỏa lò. **Hòn than tẩu** lép lép nổ, nghe rất vui tai. Và làm vui cho cả mắt nữa, tàn lửa không có trật tự, không bị bó buộc kia còn vẽ lên một khoảng không gian những nét lửa ngang dọc, **cong quèo ngoằn ngoèo**. Những lúc có cháu nhỏ ngồi với mình, cụ Ấm thường hỏi xem chúng xem **pháo hoa cải** như thế có thích không. Những hòn than tẩu cháy đều, màu đỏ ửng, có những tia lửa xanh lè vờn ở chung quanh. Không khí mỗi lúc dao động càng nâng cao thêm những ngọn lửa sang nhấp nhô. Hòn lửa rất ngon lành, trở nên một khối đỏ tươi và trong suốt như thổi vàng thổi chảy. Thỉnh thoảng, từ hòn than tự tiêu diệt buột ra một tiếng khô, rất khẽ và rất gọn. Thế rồi hòn than sống hết một đời khoảng chất. Bây giờ hòn than chỉ còn là một điểm lửa ấm áp trong một cái vỏ tro tàn đầy và trắng xốp. Cụ Ấm vuốt lại hai mái tóc trắng, cầm **thanh đóm** dài đảo lộn tàn than trong hỏa lò, thăm hỏi cái hấp hối của lũ vô tri vô giác. Cụ Ấm bỏ thêm một vài hòn **than hoa** nữa vào hỏa lò. Than hoa không nổ lép lép như than tàu; nhưng từ ruột ấm đồng bị nung nấu đã lâu, có **tiếng thở** dài của khối nước sắp biến thể. Nước đã lên tiếng để nhắc người ta nghĩ đến nó. Cụ Ấm cũng thở đánh phù một cái, như khi người ta được gặp lại bạn cố nhân sau nhiều giây phút mong chờ. Cụ khẽ nâng **vuông vải tây điều** phủ trên khay trà gỗ khắc có **chân quỳ**. Nhẹ nhàng, khoan thai, cụ Ấm nhắc cả **đĩa dầm, chén tống, chén quân** ra khỏi lòng khay. Đến lúc **dờ tới** cái ấm con chuyên trà thì cụ **kính càng** hơn. Cụ ngắm nghía mãi chiếc ấm màu **đỏ da** chu, bóng không một chút gợn. Dáng ấm làm theo hình quả sung và khi luyện đất cho vào lò lửa, người thợ Tàu lấy dáng cho ấm kia đã là một người thợ có hoa tay. Cụ Ấm thử mãi da lòng tay mình vào mình cái **ấm độc ấm**, hình như cố tìm tòi một chút gợn trên đất nung để được sung sướng hoàn toàn sau khi nhận thấy cái

Ấm độc ấm kia là nhẫn nại quá. **Nước sôi** già lắm rồi. Nhưng thói quen vẫn bắt cụ Ấm rót thử một chút nước xuống đất xem có thực là sôi không. Mở đầu cho công việc vụn vặt trong mỗi ngày tàn còn lại, ông già đã sợ nhất cái ấm trà tàu pha hồng lúc sớm mai. Từ trên bề cao cổ sập, dòng nước sôi trút mạnh xuống nền đất trị, tiếng kêu lộp bộp. Trên chiếc hỏa lò để không, cụ đã đặt thêm một ấm đồng cò bay khác. Những người uống trà dùng cách thức như cụ Ấm bao giờ cũng có ít ra là hai ấm đồng đun nước. Ấm nước sôi nhắc ra khỏi lò than là đã có chiếc ấm thứ hai đặt lên đấy rồi. Và hai ấm đồng đó cứ được mãi mãi thay phiên nhau đặt lên lò than đỏ rực, vì bữa nước trà cứ kéo dài không hết hồi. Như thế lúc nào người ta cũng có một thứ nước sôi đủ độ nóng để pha một ấm trà ngon. Nhưng có mấy khi cụ Ấm uống trà tàu một cách tàn nhẫn như vậy. Riêng về phần cụ, chỉ hai chén con là đủ rồi. Nhưng hai chén đó đã được cụ săn sóc đến nhiều quá. Chưa bao giờ ông già này dám cầu thả trong cái thú chơi thanh đạm. Pha cho mình cũng như pha trà mời khách, cụ Ấm đã để vào đấy bao nhiêu công phu. Những công phu đó đã trở nên lễ nghi, nếu trong ấm trà pha ngon, người ta chịu nhận thấy một chút mùi thơ và một tí triết lý và tâm lý. Cụ Ấm sau mỗi lần gặp phải một ông khách tạp, uống trà rất tục, cụ thường nói với vài bạn nhà nho:

- Có lẽ tôi phải mua ít chén có đĩa ở hiệu Tây, để mỗi khi có mấy thầy làm việc bên Bảo Hộ tới thì đem ra mà chế nước pha sẵn trong bình tích. Các cụ cứ suy cái lẽ một bộ đồ trà chỉ có đến bốn chén quân thì các cụ đủ biết cái thú uống trà tàu không có thể ồn ào được. Lối giao du của cổ nhân đạm bạc chứ không huyền ảo như bây giờ. Chỉ có người tao nhã, cùng một thanh khí, mới có thể cùng ngồi bên một ấm trà. Những lúc ấy, chủ nhân phải tự tay mình chế nước, nhất nhất cái gì cũng làm lấy cả, không dám nhờ đến người khác, sợ làm thế thì mất hết cả thành kính. Tôi còn nhớ hồi nhỏ, còn là học trò quan Đốc, tôi đã được cái vinh dự sớm dậy, sớm nào cũng như sớm nào, đứng hầu trà cụ Đốc, trước khi cụ giảng bài và chấm cho anh em tập quyền. Nhiều người đã ghen tị với tôi và kêu ca với cụ Đốc xin để cắt lượt học trò hầu trà, cho anh em ai nấy đều được chút vinh dự gần gũi thầy và sớm chiều được gần cái đạo của thầy. Quan Đốc mỉm cười: “Thầy già ơn các anh. Thầy nói thì các anh đừng giận: các anh không pha trà cho hợp ý thầy được đâu. Để thời giờ ấy mà học. Anh Đam – (trước kia tôi là Đởm, sau sợ phạm húy nên cụ Đốc mới đổi tên đi cho) – anh Đam pha trà khéo thì thầy để cho giữ việc hầu thầy, chứ có phải thầy yêu anh Đam hơn hay là ghét các anh hơn đâu”. Bây giờ mỗi buổi trà sớm, ngồi uống một mình, tôi cứ nhớ cái tiếng ngâm của

quan Đốc. Sớm nào dậy, cụ cũng ngâm một vài bài thơ. Giọng thật rền, thật trong. Cụ hay ngâm mấy câu này: Bán dạ tam bôi tửu. Bình minh sổ chẩn trà. Mỗi nhật ừ... ừ... đều được ... y... như thử. Lương y bất đảo gia. Một buổi sớm, thấy rõ lòng thầy là vui vẻ, tôi đã mạn phép đọc để cụ Đốc chữa cho bài diễn nôm: Mai sớm một tuần trà. Canh khuya dăm chén rượu. Mỗi ngày mỗi được thế, Thầy thuốc xa nhà ta. Cụ Đốc tạm cho là được.

Sớm nay, cụ Ấm cũng ngâm thơ. Cụ tin rằng ngâm thơ lúc yên lặng, lúc mới tỉnh giấc là một cách vận động thần khí kỳ diệu nhất của một người sống bằng cuộc đời tâm tưởng bên trong. Mỗi buổi sớm ngâm như thế là đủ tiết hết ra ngoài những cái nặng nề trong thân thể và để đón lấy khí lành đầu tiên của trời đất. Ấu cũng là một quan niệm về vệ sinh của thời cũ. Và người xưa uống trà là để giữ mình cho lành mạnh. Thường hay vấn mình để sửa mình vào những giờ uống trà tàu, cụ Ấm thường nghĩ đến câu nghìn xưa của thầy Tăng Tử: “Ngô nhật tam tỉnh ngô thân”. Trong nhà cụ Ấm, người ta đã ồn ào thức dậy. Cụ Ấm cũng bắt đầu ho. Chùng như hồi nãy, cụ đã tự nén hơi thở không dám ho, sợ làm đục mất cái phút bình lặng huyền bí của lúc đêm và ngày giao nhau. Người con trưởng đón đến lại thỉnh an cha già và mon men ngồi ghé vào thành chiếc sập cũ. Chàng đỡ lấy quạt, nhắc hỏa lò ra một chỗ rộng, quạt mạnh cho hết tàn than.

- Thầy uống xong rồi. Con uống thì pha mà uống. Trà còn đơm hương lắm. Câu nói này là thừa. Vì sớm nào hai cha con ông Ấm chẳng dậy sớm để uống trà, cha bao giờ cũng uống trước hai chén và người con cả uống sau nhiều lắm đến ba chén là cùng. Sớm nay, cũng như lúc thỉnh thoảng của mọi ngày, cụ Ấm lại bắt người trưởng nam giở tập Cổ Văn ra bình lại cả bài “Trà Ca” của Lưu Đồng. Giọng bình văn tốt quá. Điều cổ phong trúc trắc thế mà con cụ Ấm lại còn ngâm gổ hạc bắt đoạn cuối một câu trên xuống luôn đầu câu dưới, hơi ngâm trong và dài. Trông hai cha con uống nước mà y như là một đôi thầy trò vào một giờ học ôn buổi sớm mai. Chuyện văn mãi về trà tàu, ông cụ Ấm lại mang luôn cả tập “Vũ Trung Tuy Bút”, giảng những đoạn công phu của tác giả – ông Quốc Tử Giám Tế Tửu Phạm Đình Hổ – chiêm nghiệm và xưng tụng về trà tàu. Rồi cụ Ấm liền than tiếc đến cái mùa thu đã đi mất rồi, để sen hồ rách hết tàn rũ hết lá.

- Cả ạ, thầy cho nước pha trà không gì thơm lành bằng cái thư nước đọng trong lá sen. Mỗi lá chỉ có ít thôi. Phải gạn vét ở nhiều lá mới đủ uống một ấm. Hồi thầy còn ít tuổi, mỗi lúc

được quan Đốc truyền cho đi thuyền thúng vớt những giọt thủy ngân ấy ở lá sen mặt đầm, thày cho là kỳ thú nhất trong đời một người học trò được thày học yêu như con.

Trong gia đình cụ Ấm, hồi gần đây đã lập lại cái phong tục uống trà. Có một hồi bần bách quá, cụ Ấm đã cất hẳn bộ đồ trà vào tủ, tưởng không bao giờ được bày nó ra hằng ngày nữa. Nhưng trời kể cũng còn hậu đãi người hàn nho, thế nào năm nay cụ Ấm lại được mùa cả hai vụ.

- Nay cả, con lên tỉnh mua trữ lấy ít trà Lý Tú Uyên. Năm nay ta ướp thêm vài chục chai để dành. Thủy tiên nhà, năm nay gọt những một lớp đấy. Thày mua chung với cụ Kép xóm dưới! Độ thì đem ủ trà.

- Thừa thày, con tưởng trà cứ để nguyên hương của nó mà uống. Con thấy ông ngoại nhà không bao giờ cho ướp trà mới, bấy cứ là với hoa thơm nào. Ông ngoại con bảo chỉ nên ướp, là lúc trà đã đi hương hoặc gần phát du.

Trời rạng dần. Một chút nắng đào lóng lánh trong đám cây đang rụng dần lá năm cũ, một chiếc lại một chiếc. Đạo mạo trong vành khăn nhiễu quần đỏ, cụ Ấm đã chống gậy ra đi. Cụ quay trở lại dặn người con trưởng đang hí hoáy lau bộ khay trà:

- Thày vào trong cụ Điều để rồi cùng sang làng bên thăm một con bệnh già. Con bệnh này, tổn nhiều thâm lắm. Đến tối thày mới về, vì thày phải sao tẩm thuốc sống ở bên ấy cho tiện.

Nguyễn Tuân

Tốc độ đọc:từ/phút

BÀI KIỂM TRA SỐ 3

Đọc nhanh và trả lời các câu hỏi sau để đánh giá mức độ tiếp thu và tốc độ đọc của bạn.

Giải mã thế giới tâm thức

Nhờ sự phát triển bền bỉ của khoa học, nhiều sự kiện kỳ bí từng gây chấn động đã được nhìn nhận như các hiện tượng tự nhiên.

Nhưng những trải nghiệm cá nhân như giấc mơ hay tình trạng thoát xác vẫn còn khiến nhiều người tin vào một thế giới tâm thức linh thiêng nằm ngoài kiểm soát của con người. Những thành quả mới của ngành thần kinh học đã “tấn công” vào niềm tin đó như thế nào?

Với các nhà nghiên cứu thần kinh, giấc mơ là một thử thách khoa học lớn. Nhờ công nghệ chụp ảnh não tân tiến fMRI, chuyên ngành nghiên cứu giấc mơ đã xác định được não bộ hoạt động 24/24 giờ, và giấc mơ là kết quả của những xung động thần kinh nhằm phản ứng lại những ký ức lưu trong não bộ khi con người còn tỉnh thức. Theo giáo sư thần kinh học Rosalind Cartwright thuộc Đại học Rush tại Chicago, “suy nghĩ của con người không bao giờ ngắt mạch (khi ngủ), chúng chỉ bước vào một trạng thái khác mà thôi”.

Những nghiên cứu dài hơi về nội dung giấc mơ cho thấy phần lớn các giấc mơ mô phỏng các tình huống từng xảy ra trong đời thực, thỉnh thoảng mới trộn thêm một vài thành tố ly kỳ.

Giáo sư William Domhoff - thuộc khoa tâm lý học Đại học Santa Cruz tại California, nơi lưu trữ một ngân hàng dữ liệu gồm 25.000 hồ sơ về giấc mơ (www.dreambank.net) - khẳng định giấc mơ là cách con người mô tả lại cuộc sống hàng ngày một cách kịch tính hóa. Giấc mơ về quỷ dữ của một em bé 9-10 tuổi, chẳng hạn, là phản ứng trong lúc ngủ của tư duy đối với một cá nhân đáng sợ nào đó mà em từng gặp trong cuộc sống hằng ngày.

Tuy nhiên, đối với một số nhà nghiên cứu giấc mơ khác, kịch tính hóa những sự kiện đời thường không phải là thuộc tính duy nhất của giấc mơ. Nhánh nghiên cứu trạng thái “tư duy trong mơ” cho rằng đo não không giúp con người hiểu được ngọn ngành sự vận hành của giấc mơ. “Mơ là suy nghĩ trong một trạng thái hóa sinh học khác - giáo sư Deirdre Barrett thuộc ngành tâm lý học tại Đại học Harvard nhận định - Những thành tố (làm nên giấc mơ) cũng phức tạp (hay tế nhị) như những suy nghĩ lúc tỉnh táo, trong đó ngôn ngữ và logic đóng vai trò thứ yếu.”

Theo các nhà nghiên cứu cùng lý thuyết này, đây là lý do làm các ý tưởng, cảm hứng hay phát minh được định hình trong giấc mơ.

Những kết quả đo não dựa trên công nghệ fMRI gần đây cho thấy thật sự có cơ sở để hậu thuẫn cho lý thuyết “tư duy trong mơ”, đồng thời tiết lộ một chi tiết thú vị khác: ở trạng thái

ngủ mắt chuyển động (REM, là trạng thái ngủ khi các nơron thần kinh hoạt động gần giống lúc thức nhất, cũng là trạng thái mơ trong khi ngủ), các vùng não hỗ trợ cho cảm xúc và hình ảnh vận hành, còn vùng não phụ trách việc sắp xếp các suy nghĩ một cách thận trọng lại rơi vào trạng thái nghỉ.

Theo giáo sư Robert Stickgold - ngành thần kinh học tại Đại học Harvard: “Đó chính là trạng thái giúp sự sáng tạo được tăng cường - nói cho cùng, sáng tạo chỉ là quá trình sắp xếp các suy nghĩ theo một cách mới mẻ không đi vào lối mòn mà thôi”. Đây cũng là trạng thái tối ưu, theo các nhà khoa học thần kinh, cho việc tiếp thu thông tin mới: một thí nghiệm gần đây do giáo sư Stickgold tiến hành cho thấy khi bị đánh thức trong trạng thái REM, con người giải các câu đố nhanh hơn khi bị đánh thức trong lúc ngủ không mơ.

Cơ chế của thoát xác

Là người đứng đầu Bệnh viện Đại học Zurich ở Thụy Sĩ, tiến sĩ Peter Brugger từng phỏng vấn hàng chục người sống và đọc tài liệu chất chồng hàng thế kỷ về trạng thái hồn lìa khỏi xác. Tất cả những người được phỏng vấn và lưu hồ sơ đều mô tả như nhau, ông nói: “Họ mất cảm giác về cơ thể của mình, cảm thấy mình như một luồng hơi bốc lên từ một cái chai, và thay vì rơi xuống đất thì lơ lửng trên trần nhà”. Trạng thái thoát xác này, suốt hàng trăm năm qua, là một trong những điều kỳ bí được các tín ngưỡng ghi nhận như một hiện tượng nối liền người trần với đáng vạn năng.

Tuy nhiên, theo tiến sĩ Brugger, sự thật đơn giản hơn rất nhiều: trạng thái thoát xác xảy ra khi bộ não mất khả năng tổng hợp ba loại cảm giác chủ đạo giúp con người làm chủ được cơ thể của chính mình - sờ thấy, nhìn thấy và cảm giác về tứ chi. Suốt thập niên vừa qua, Brugger và các nhà khoa học đồng hành đã sử dụng các công nghệ đọc não hiện đại nhất, kết hợp với việc cấy điện cực và phỏng vấn tâm lý những người tham gia thí nghiệm, để đưa ra lời giải về hoạt động của bộ não con người trong trạng thái thoát xác.

Một trong những kết quả nghiên cứu gần đây của nhà thần kinh học Thụy Sĩ Olaf Blanke, đăng trên tạp chí Khoa Học năm 2007, cho biết sự “chập mạch” của các dây thần kinh chịu trách nhiệm cung cấp thông tin về cảm giác là lý do con người mất khả năng cảm nhận cơ

thể của mình. (Một trong những trục trặc ở cấp độ thấp của tình trạng chập mạch này là tình trạng say xe - trong khi mắt truyền tín hiệu cho não là cơ thể đang di chuyển theo chiều xe chạy, hệ thống tai trong lại truyền tín hiệu là cơ thể đang đứng yên một chỗ).

Báo cáo của Blanke cho biết trong một thí nghiệm năm 2000, ông kích hoạt điện tại một vùng mang tên angular gyrus - vùng não chịu trách nhiệm nối kết thông tin hình ảnh và khả năng định vị cơ thể - trong não của một bệnh nhân bị động kinh. Bệnh nhân này ngay lập tức thông báo cảm giác thấy mình đang bay trên trần nhà nhìn xuống cơ thể nằm dưới đất. Khi ngắt điện kích hoạt, bệnh nhân trở lại trạng thái bình thường.

Trong một thí nghiệm khác, các nhà khoa học cho người tham gia thí nghiệm mang một loại kính đặc biệt giúp họ nhìn thấy hình ảnh của bản thân ngay trước mặt. Khi bị chạm vào lưng, những người mang kính “nhìn thấy” hình ảnh bản thân trong kính cũng bị chạm vào lưng, và cho biết họ không còn xác định được đâu là vị trí thật của cơ thể mình. Từ những kết quả này, tiến sĩ Brugger khẳng định tình trạng thoát xác là một ảo giác não do khả năng tổng hợp thông tin của các vùng thần kinh định vị bị triệt tiêu.

Kevin Nelson, nhà thần kinh học thuộc Đại học Kentucky, cho biết thêm khi các vùng thần kinh định vị bị trục trặc, bộ não tạo ra ảo giác thoát xác trong nỗ lực giải thích việc bị tách rời khỏi cơ thể vật lý (thân thể) của mình.

Thoát xác không phải là hiện tượng hi hữu: 6% trong số 13.000 người được điều tra tại châu Âu cho biết đã lâm vào trạng thái này ít nhất một lần. Tỷ lệ này trong nhóm người suýt tử vong hoặc ở trong trạng thái nguy hiểm tính mạng cao hơn rất nhiều - các nhà leo núi ở độ cao rơi vào tình trạng nguy hiểm, những người bị tai nạn xe thập tử nhất sinh thường bị rơi vào trạng thái thoát xác, bắt đầu bằng cảm giác thời gian trôi chậm lại và hình ảnh trước mặt trở nên rõ ràng hơn.

Theo các nhà khoa học thần kinh, trạng thái này là do cơ chế thích ứng cực độ của bộ não - một cơ chế giúp bộ não “tách lìa” khỏi cơ thể nhằm giúp con người vận động mà không hoảng loạn trong tình thế nguy kịch. Theo tiến sĩ Brugger: “Đây là cơ chế sinh học giúp con

người tự vệ”. Cơ chế này được kích hoạt khi con người đối diện với những thay đổi quá nhanh chóng trong cơ thể như mất máu, trụy tim...

CAM LY

(Đại học Syracuse, New York)

Câu 1: Chủ đề chính của câu chuyện là:

- a. Bộ não
- b. Giải mã giấc mơ
- c. Giải mã thế giới tâm thức
- d. Lợi ích của giấc mơ

Câu 2: Bộ não hoạt động:

- a. Nghỉ ngơi khi con người nghỉ ngơi
- b. 24/24 giờ
- c. Tỉnh táo nghỉ ngơi
- d. Tất cả đều sai

Câu 3: Giấc mơ là:

- a. Ngẫu nhiên mà có
- b. Tiên liệu tương lai
- c. Là một cơ chế hoạt động của não bộ
- d. Do thế giới tâm linh điều khiển

Câu 4: Giấc mơ thông thường:

- a. Phản ánh những sự kiện sắp xảy ra trong tương lai
- b. Niềm mong ước của con người khi còn thức
- c. Mô phỏng các tình huống từng xảy ra trong đời thực
- d. Tất cả đều đúng

Câu 5: Con người có tư duy trong lúc ngủ không?

- a. Có
- b. Không
- c. Lúc có, lúc không
- d. Khi đang mơ

Câu 6: Con người có thể sáng tác, phát minh trong khi ngủ:

- a. Có b. Không

Câu 7: Giấc mơ có tác dụng:

- a. Tư duy tốt hơn khi thức dậy
- b. Một môi uể oải khi thức dậy
- c. Không có tác dụng gì cả
- d. Tiên đoán tương lai.

Câu 8: Thoát xác là:

- a. Do đấng siêu nhiên điều khiển
- b. Một cơ chế hoạt động bình thường của não bộ

c. Là tình trạng ảo giác não

d. Cách kết nối với thế giới tâm linh.

Câu 9: Các nhà khoa học có thể tạo được tình trạng thoát xác không?

a. Có b. Không

Câu 10: Thoát xác xảy ra khi:

a. Các đấng siêu nhiên cho gọi

b. Các khu vực thần kinh định vị bị trục trặc

c. Ngẫu nhiên không cần nguyên do

d. Khi bị bệnh

Câu 11: Có bao nhiêu người từng thoát xác?

a. 600 b. 780

c. 13000 d. 7800

Câu 12: Tiến bộ trong nghiên cứu giấc mơ nhờ áp dụng công nghệ:

a. Máy quay theo dõi

b. Vẽ bản đồ tư duy

c. Giải phẫu não

d. Công nghệ fMRI

Câu 13: Người giải mã cơ chế thoát xác là ai?

a. Rosalind Cartwright

b. Peter Brugger

c. Robert Stickgold

d. Deirdre Barrett

Câu 14: Người giải mã cơ chế giấc mơ là ai?

a. Olaf Blanke

b. Kevin Nelson

c. Peter Brugger

d. William Domhoff

Câu 15: Khi thoát xác thì hầu như con người:

a. Đi lang thang

b. Bay lơ lửng trên trần nhà

c. Ngồi trò chuyện

d. Mỉm cười và quay lưng bước đi

Đáp án:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
b	a	a	d	b	d	b	c	d	a	b	b	a	b	b

Tốc độ đọc:tmp

Hiệu quả đọc:%