

TONY BUZANTM

THE SPEED READING BOOK

SÁCH DẠY ĐỌC NHANH

Bản dịch tiếng Việt Lê Huy Lâm

CUỘC CÁCH MẠNG VỀ PHƯƠNG PHÁP

Nâng cao tốc độ đọc, mức độ tiếp thu
và kiến thức tổng quát

TÁC GIẢ CỦA NHỮNG CUỐN SÁCH ĐÃ BÁN ĐƯỢC HÀNG TRIỆU BẢN!



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Giới thiệu tác giả

Tony Buzan, nhà phát minh những Sơ đồ Tư duy hiện đang nổi tiếng trên toàn thế giới, đã đạt được nhiều thành tựu đáng kinh ngạc.

- Tác giả hàng đầu thế giới về não bộ và kiến thức, tới nay đã có trên 80 đầu sách do ông làm tác giả và đồng tác giả, với số bản bán được lên đến ba triệu bản và con số này đang không ngừng gia tăng!
- Nhà thuyết trình hàng đầu thế giới về não bộ và kiến thức. Tony Buzan, "Áo thuật gia Tư duy", ngày một nổi tiếng hơn, đã thuyết giảng cho đông đảo thính giả, từ trẻ em năm tuổi, học sinh khuyết tật đến những người đã tốt nghiệp từ các trường đại học danh tiếng như Oxford, Cambridge, những giám đốc kinh doanh hàng đầu thế giới, các tổ chức và chính phủ hàng đầu.
- Sáng lập viên của Giải Vô địch Trí nhớ Thế giới.
- Sáng lập viên của Giải Vô địch Đọc nhanh Thế giới.
- Đại diện võ thuật.
- Các tác phẩm và những sản phẩm khác của Buzan đã đạt được thành công vang dội ở hơn 100 quốc gia với 30 ngôn ngữ, đem lại lợi nhuận hơn 100 triệu bảng Anh.
- Nhà phát minh Sơ đồ Tư duy, công cụ tư duy được mô tả là "Công cụ vạn năng của bộ não", hiện đang được hơn 250 triệu người trên khắp thế giới sử dụng.
- Biên tập viên của tạp chí quốc tế MENSA (Hội chỉ số thông minh cao) từ năm 1968 đến năm 1971.
- Nhà tư vấn kinh doanh quốc tế cho những tập đoàn đa quốc gia như: BP, Barclays International, General Motors, Walt Disney, Oracle, Microsoft, HSBC, British Telecom, IBM, British Airways, v.v.
- Nhà tư vấn, cố vấn cho các chính phủ và tổ chức chính phủ, gồm: Anh, Singapore, Mexico, Úc, các quốc gia vùng Vịnh và Liechtenstein.
- Huấn luyện viên Olympic.
- Cha đẻ của những khái niệm Tư duy Mở rộng và Hiểu biết Trí tuệ.
- Nhà thơ đoạt giải thưởng.
- Vận động viên đoạt huy chương.
- Một nhân vật nổi tiếng của truyền thông toàn cầu, đã xuất hiện hơn 100 giờ trên đài truyền hình quốc gia và quốc tế, hơn 1.000 giờ trên sóng phát thanh quốc gia và quốc tế. Khoảng hơn ba tỷ lượt người đã xem và nghe ông phát biểu!

Một số tác phẩm khác của Tony Buzan

Sách

The Mind Set:

Use Your Head
Use Your Memory
Master Your Memory
The Mind Map Book
The Illustrated Mind Map Book

Embracing Change

Buzan Bites:

Brilliant Memory
Mind Mapping
Speed Reading

Get Ahead

Brain SELL

Super Sell

BrainSmart Leader

Sales Genius

Mind Maps in Medicine

The Brain Book

Brain Training

Lessons from the Art of Juggling

Buzan's Book of Mental World Records

Man Versus Machine

Synapsia (Individual)

Synapsia (89-99 complete set)

The Younger Tongue

Brain Power for Kids

Teach Yourself Revision Guides

(GCSE level in 17 subjects)

Teach Yourself Revision Guides

(A level in 8 subjects)

Teach Yourself Literature Guides

(22 titles)

How to Mind Map

The Power of Social Intelligence

The Power of Verbal Intelligence

Head Strong

The Power of Creative Intelligence

Head First

Mind Maps for Kids

Băng video

Learning with Lana

Developing Family Genius

Get Ahead

If at First ...

Mindpower

Băng ghi âm

Use Your Head

Buzan On ...

The Brain

Memory

Thinking & Creativity

Success

Reading

Mind & Body

Mind Mapping

Mind Mapping Natural Genius

The Genius Formula

Brain SELL

Các sản phẩm khác

Brain Club - Home Study Plan

Body & Soul Poster (Limited Edition)

Desiderata Reconsidered

Universal Personal Organiser

Mind Map Kit

Phần mềm

Mind Manager (CD-ROM)

Mind Manager (Trial CD-ROM)

Mastering Memory

(Computer Software & Manual)

Sách Dạy Đọc Nhanh

của Tony Buzan

Bản dịch tiếng Việt

Lê Huy Lâm



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Tặng Mẹ kính yêu, người đã ân cần, nâng niu mở đường cho con đến với cái đẹp và sức mạnh của từ ngữ; cái đẹp và sức mạnh của *trí tuệ*.

Tổng biên tập độc lập: Vanda North

BBC ACTIVE

THE SPEED READING BOOK

© Tony Buzan 1971, 1977, 1988, 1989, 1997, 2000, 2003, 2006

This translation of THE SPEED READING BOOK 01 Edition is published by arrangement between Pearson Education Limited, UK and Nhan Tri Viet Co., Ltd, Vietnam.

SÁCH DẠY ĐỌC NHANH

Công ty TNHH Nhân Trí Việt giữ bản quyền bản dịch tiếng Việt, 2008.

Được xuất bản độc quyền tại Việt Nam, phát hành trên toàn thế giới, theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Pearson Education Limited và Công ty TNHH Nhân Trí Việt.

Không phần nào trong tác phẩm này được phép sao chép, lưu giữ, đưa vào hệ thống truy cập, hoặc truyền tải bằng bất kỳ hình thức hay phương tiện nào, điện tử, ghi âm, sao chụp, thu hình, phát tán qua mạng, hoặc dưới bất cứ hình thức nào khác khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của chủ bản quyền.

Mục lục

Lời cảm ơn	9
Lời nói đầu của chủ biên	11
Lời nói đầu của tác giả	13
Giới thiệu	15

Phần một Khám phá các tốc độ của bạn	23
Bài kiểm tra mở đầu	23

Chương

1 Bạn đang ở đâu? Kiểm tra tốc độ đọc và mức độ tiếp thu bình thường của bạn	26
<i>Bài tự kiểm tra 1</i> Cuộc chiến Trí tuệ – Mặt trận rèn luyện não	27
2 Lịch sử của đọc nhanh	44
3 Đọc – Một định nghĩa mới	54

Phần hai Đôi mắt kỳ diệu của bạn	58
---	----

4 Kiểm soát các chuyển động mắt của bạn để nâng cao tốc độ và mức độ tiếp thu	59
<i>Bài tự kiểm tra 2</i> Nghệ thuật – Từ Ban sơ đến Cơ Đốc giáo	72
5 Để mắt làm việc tốt – Những điều kiện về môi trường bên ngoài và bên trong cần cho đọc nhanh	84
6 Hướng dẫn mắt – Một kỹ thuật mới về đọc nhanh và đọc mở rộng	92
<i>Bài tự kiểm tra 3</i> Trí thông minh của loài vật	99
7 Tiến đến đọc siêu nhanh – Đài vinh danh những người đọc nhanh	110
8 Siêu hướng dẫn hướng đến các cấp độ đọc với “Trí nhớ như chụp ảnh”	126
<i>Bài tự kiểm tra 4</i> Chúng ta có đơn độc trong vũ trụ không?	
Các hình thái trí tuệ ngoài địa cầu	149
9 Phát triển các kỹ năng đọc lướt và đọc dò ở cấp độ nâng cao	161

10	Bộ não mang tính tương đối của bạn – Tăng tốc độ bằng phương pháp mới: Rèn luyện với dụng cụ đếm nhịp	171
	<i>Bài tự kiểm tra 5</i> Bộ não của trẻ sơ sinh	175
	Phần ba Siêu tập trung và tiếp thu	184
11	Các vấn đề thường gặp khi đọc – Đọc thầm, chỉ tay, đọc ngược lại và đọc lại các từ	185
12	Nâng cao khả năng tập trung và mức độ tiếp thu của bạn	198
	Phần bốn Phát triển các kỹ năng đọc nhanh của bạn ở cấp độ nâng cao	206
13	Kỹ thuật Sơ đồ Tư duy* – Chiều kích mới trong tư duy và ghi chú	207
14	Sử dụng kiến thức về cấu trúc đoạn để nâng cao tốc độ và mức độ tiếp thu	214
15	Đọc trước chủ điểm – Đối trình sát tư duy của bạn	218
16	Phát triển Từ vựng Ưu việt của bạn (I) <i>Tiếp đầu ngữ</i>	222
17	Phát triển Từ vựng Ưu việt của bạn (II) <i>Tiếp vĩ ngữ</i>	234
18	Phát triển Từ vựng Ưu việt của bạn (III) <i>Ngữ căn</i>	242
	Phần năm Trở thành Kien tướng Đọc: Nâng cao cách sử dụng các hệ thống mắt/não của bạn	250
19	Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy (MMOST) <i>Bài tự kiểm tra 6</i> Trái đất đang thức giấc: Bước nhảy tiến hóa tiếp theo của chúng ta – Bộ não Toàn cầu	252 256
20	Làm chủ thông tin từ báo, tạp chí và màn hình máy vi tính	268
21	Tạo Hồ sơ Kiến thức của bạn – Ngân hàng dữ liệu bên ngoài bộ não của bạn	280
22	Cảm thụ văn chương và thi ca	284
23	Thành tựu của bạn tính đến thời điểm này – Bạn có những khả năng phi thường để hướng đến tương lai	295
	<i>Bài tự kiểm tra 7</i> Bộ não của bạn – Chiếc khung cửu huyền bí	296
	Đáp án các bài tự kiểm tra	305
	Đáp án bài tập từ vựng	307
	Biểu đồ tiến bộ	308
	Thư mục tham khảo	310

Lời cảm ơn

của chủ biên

Xin trân trọng cảm ơn: Vanda North, Tổng biên tập độc lập của tôi, với tốc độ đọc nhanh “thần kỳ” đã đóng góp rất nhiều công sức giúp cuốn sách này được hình thành; các trợ lý riêng của tôi, Lesley Bias, Phyllida Wilson, Sandy Zambaux đã có nhiều giúp đỡ đáng quý trong việc đánh máy bản thảo và trình bày cuốn sách; Justin Coen về những sáng tạo độc đáo của anh cho phần minh họa và đọc kiểm lỗi; mọi người trong gia đình Folley đã dành khu vực phụ cận tuyệt đẹp của ngôi nhà để tôi hoàn tất cuốn sách; các Trung tâm Buzan cùng tất cả giảng viên Tư duy Mở rộng đã hỗ trợ, nghiên cứu, áp dụng những phương pháp này vào việc giảng dạy; Caro cùng Peter Ayre đã dành trọn khu Greenham Hall để tôi làm việc và hoàn thành phần lớn giai đoạn nghiên cứu đầu tiên; Robyn Pontynen ở đảo Lizard, Úc, người đã lo việc ăn ở của tôi trong suốt thời gian tôi thai nghén cuốn sách; Sean Adam, người đã hỗ trợ và cống hiến cho sự nghiệp đọc hiệu quả hơn; “Đội của tôi” tại hãng BBC gồm Chris Weller, Sheila Ableman, Joanne Osborn và Sarah Lavelle; Tổ chức Brain Trust cùng mọi thành viên của các Câu lạc bộ Não bộ vì sự tận tụy với mục tiêu Hiểu biết Trí tuệ toàn cầu và đặc biệt là khái niệm đọc nhanh.



Lời nói đầu của chủ biên

Thật vinh dự khi được giới thiệu *Sách Dạy Đọc Nhanh* với đông đảo bạn đọc thuộc mọi lứa tuổi, những người luôn khát khao nâng cao vốn tri thức về cái thế giới khó chịu và thân thương của chúng ta – di sản của quá khứ, những phát triển về khoa học, chính trị của thời đại, văn học đương đại và cổ điển. Đây là cuốn sách đánh dấu sự vươn lên của Tony Buzan, một chàng trai thông minh xuất chúng. Bằng khả năng khiên tốn của mình, trong nhiều năm qua, tôi đã cố gắng bồi đắp sự nghiệp cho anh và anh đã nhanh chóng tạo được tên tuổi cho mình.

Trong cuốn sách này, Tony Buzan đã giản lược thành một hệ thống học tập đơn giản, dễ hiểu những gì tôi và người cùng thời phải tốn nhiều công sức, kinh nghiệm mới có được – nếu thật sự là có được. Chắc chắn khi sử dụng hệ thống vừa nêu của Tony Buzan, bạn sẽ nhanh chóng làm được, nếu không muốn nói là vượt trội, những gì tôi đã phải làm trong nhiều năm: đọc ít nhất 3 tờ báo mỗi ngày; khoảng 25 tờ tạp chí khoa học, 6 tờ tuần báo phổ thông và hai hay ba cuốn sách mỗi tuần; khoảng một tá tạp chí phổ thông mỗi tháng, cùng nhiều thư từ, báo cáo, các bài báo được cắt ra, tư liệu tham khảo, sách hướng dẫn, ca-ta-lô, v.v.

Ước gì nhiều năm trước đây, tôi hưởng được lợi ích từ hệ thống mà Tony Buzan đã trình bày thật rõ ràng và dễ hiểu trong cuốn sách này. Nếu như thế, tôi đã tiết kiệm được biết

bao thời gian, công sức; và tôi chẳng cảm thấy xấu hổ chút nào khi thú nhận rằng cho đến bây giờ tôi vẫn tiếp tục học ở anh phương pháp nâng cao hiệu năng đọc. Bạn có thể hưởng được lợi thế khởi đầu đúng hướng ở giai đoạn sớm hơn tôi rất nhiều. Mong bạn đừng bỏ lỡ cơ hội! Việc này chắc chắn sẽ rất tốn công sức, ngay cả khi Tony Buzan đã hướng dẫn chi tiết từng-bước-một; nhưng nếu kiên trì, bạn sẽ thấy cuốn sách này giống như đang mở ra cho bạn cánh cửa bước vào thế giới ngập tràn kiến thức như ánh nắng ban mai rực rỡ.

Cố Chủ biên Heinz Norden, Erstwhile Information,

Cuốn sách kiến thức

Viện sĩ viện Ngôn ngữ học

Lời nói đầu của tác giả

Năm tôi 14 tuổi, lớp học của tôi được cho một loạt bài kiểm tra để thầy cô đánh giá các kỹ năng tư duy của chúng tôi.

Trong số những bài kiểm tra đó, có một bài về đọc nhanh. Vài tuần sau, chúng tôi được báo kết quả, và điểm trung bình của tôi là 213 từ mỗi phút (tmp). Đầu tiên, tôi cảm thấy phẫn chấn, bởi số 213 nghe có vẻ rất nhiều! Tuy nhiên, niềm vui ấy không kéo dài được bao lâu, vì giáo viên của chúng tôi đã giải thích ngay rằng 200 tmp chỉ ở mức trung bình, và bạn đọc nhanh nhất lớp có số điểm là 314 tmp – chỉ hơn điểm trung bình của tôi trên 100 tmp.

Tin không vui này đã làm thay đổi cuộc đời tôi: vừa tan học, tôi chạy ngay đến gặp thầy giáo để hỏi làm thế nào tôi có thể cải thiện tốc độ đọc của mình. Thầy giáo đã trả lời rằng không thể nào làm được điều đó, vì tốc độ đọc của một người – cũng giống như chỉ số IQ, chiều cao khi trưởng thành hay màu mắt của họ – về cơ bản là không thay đổi.

Điều này nghe không hợp lý lắm. Tại sao? Tôi bắt đầu một chương trình tập thể lực khá nặng; và chỉ trong vài tuần, tôi đã cảm nhận được những thay đổi đáng kể trong hầu hết các cơ bắp. Nếu những bài tập thích hợp có thể mang lại cho tôi sự chuyển biến to lớn về thể chất như thế thì tại sao các bài tập thích hợp về thị giác và trí tuệ lại không cho phép tôi thay đổi tốc độ đọc, mức độ tiếp thu và khả năng nhớ nội dung đã đọc?

Những câu hỏi này khiến tôi lao vào một cuộc tìm kiếm mà chẳng bao lâu sau đã giúp tôi vượt qua rào cản 400 tpm, và cuối cùng có thể đọc thoải mái ở tốc độ trên 1.000 tpm. Qua các khám phá đó, tôi hiểu ra rằng, ở mọi cấp độ, *đọc đôi với trí tuệ* cũng giống như *tập aerobic cho cơ thể*.

Nhờ tìm hiểu về phép lạ của đôi mắt cùng khả năng phi thường trong bộ não của mình, tôi không chỉ nâng cao được tốc độ đọc, mức độ tiếp thu, khả năng nhớ, mà còn có thể suy nghĩ nhanh và sáng tạo hơn, ghi chú ý tưởng tốt hơn, vượt qua các kỳ thi một cách dễ dàng, học có hiệu quả hơn, và tiết kiệm được nhiều ngày, nhiều tuần, thậm chí nhiều tháng, trong quỹ thời gian của mình.

Sách Dạy Đọc Nhanh mà bạn đang cầm trên tay là kết quả của 40 năm tôi thực hành và nghiên cứu về lĩnh vực này. Trong sách có lưu những bí quyết quan trọng mà tôi đã học được trong suốt quãng thời gian ấy.

Hy vọng rằng bạn sẽ có một chuyến hành trình lý thú, và các kỹ thuật về Hiểu biết Trí tuệ trong sách sẽ mang lại cho bạn nhiều điều hữu ích như đối với tôi.

Giới thiệu Cách sử dụng Sách Dạy Đọc Nhanh

Chủ điểm

- Mục đích của *Sách Dạy Đọc Nhanh*
- Các phần chính
- Cấu trúc của các chương
- Cách đọc nhanh *Sách Dạy Đọc Nhanh*

Phần này giới thiệu những mục đích chính của *Sách Dạy Đọc Nhanh*, cách chia cuốn sách thành năm phần chính, giải thích cấu trúc các chương và hướng dẫn phương pháp đọc nhanh cuốn sách dạy đọc nhanh này.

Điểm nhấn

Hàng triệu người trên thế giới đã phát biểu rằng học cách đọc nhanh sao cho dễ dàng, thông suốt là một trong những thành tựu đáng giá và có ý nghĩa nhất trong cuộc đời họ.

Mục đích của *Sách Dạy Đọc Nhanh*

Sách này có sáu mục đích chính:

1. Nâng tốc độ đọc của bạn lên mức đáng kể.
2. Nâng cao và duy trì mức độ tiếp thu của bạn.
3. Nâng cao kiến thức của bạn về chức năng của mắt và não nhằm giúp bạn sử dụng chúng hiệu quả hơn trong đọc sách, học tập, sinh hoạt cá nhân hàng ngày hay chuyên môn.
4. Giúp bạn mở rộng vốn từ và kiến thức tổng quát.
5. Giúp bạn tiết kiệm thời gian.
6. Giúp bạn tự tin.

Các phần chính

Để dễ đọc và học, *Sách Dạy Đọc Nhanh* được thiết kế thành 5 phần:

1 • Khám phá các tốc độ của bạn

Ở phần này, bạn sẽ được hướng dẫn cách sử dụng một biểu đồ đơn giản để tự kiểm tra sự tiến bộ về tốc độ đọc và mức độ tiếp thu của mình qua các phần trong sách. Ngoài ra, phần này còn bao gồm lịch sử của đọc nhanh, những cập nhật mới nhất về lý thuyết đọc, và một định nghĩa đọc mới nhằm giúp bạn nâng cao hiệu năng đọc ở mọi cấp độ.

2 • Đôi mắt kỳ diệu của bạn

Phần này giúp bạn hiểu được rằng đôi mắt của bạn thật sự rất kỳ diệu, đồng thời hướng dẫn bạn cách kiểm soát mắt nhằm tăng nhanh tốc độ đọc và nâng cao mức độ tiếp thu của bạn.

Bạn sẽ làm quen với những người đọc nhanh nằm trong Top Ten hiện nay của thế giới cùng một số nhân vật nổi tiếng trong lịch sử đọc nhanh.

Bên cạnh đó, phần này còn dạy bạn các kỹ thuật điều khiển mắt trên trang giấy hiệu quả hơn; phát triển kỹ năng đọc lướt, đọc dò ở cấp độ nâng cao; và sắp xếp môi trường làm việc nhằm giúp mắt, não đọc nhanh hơn.

Ngoài ra, phần *Đôi mắt kỳ diệu* cũng cung cấp cho bạn những bài tập và bài kiểm tra đọc nhanh nhằm giúp bạn tăng cường sức mạnh “cơ bắp” của hệ thống mắt/não, đồng thời tiếp tục nâng cao tốc độ đọc của bạn.

3 • Siêu tập trung và tiếp thu

Phần *Siêu tập trung và tiếp thu* chú trọng vào các khó khăn chính khi đọc cùng cách khắc phục. Những khó khăn này bao gồm: tập trung kém, tiếp thu kém, đọc thầm, “các vấn đề về học” như chứng khó đọc và ADDS (Attention Deficit Disability Syndrome (*Hội chứng rối loạn làm giảm khả năng tập trung*)).

Có thể nói đây là phần “tin vui” vì qua đó bạn sẽ thấy mọi khó khăn đều được khắc phục.

4 • Phát triển các kỹ năng đọc nhanh của bạn ở cấp độ nâng cao

Phần này giúp bạn mở rộng vốn từ – yếu tố quan trọng nhất trong việc nâng cao trí tuệ của bạn – và làm quen với tiếp đầu ngữ, tiếp vĩ ngữ, ngữ căn của hàng chục ngàn từ. Đây chính là chìa khóa để mở cánh cửa dẫn vào thế giới mênh mông của từ vựng và tri thức.

Ngoài những nội dung trên, phần này còn giải thích về kỹ thuật Sơ đồ Tư duy® (chiều kích mới trong tư duy và ghi chú), đồng thời hướng dẫn bạn phương pháp vận dụng kiến thức cấu trúc đoạn nhằm nâng cao hiệu quả đọc và cách nhìn “toàn cảnh” mọi cuốn sách đọc.

5 • Trở thành Kiện tướng Đọc: Nâng cao cách sử dụng các hệ thống mắt/não của bạn

Trong phần cuối của *Sách Dạy Đọc Nhanh*, bạn sẽ làm quen với các kỹ thuật đọc nâng cao, gồm kỹ thuật học toàn diện, cách kiểm soát thông tin từ báo/tạp chí và xử lý bùng nổ thông tin từ màn hình máy vi tính cùng những “máy móc thông minh” khác, hướng dẫn bạn phương pháp áp dụng các kỹ thuật đọc nhanh vào văn chương, thi ca, đồng thời giới thiệu với bạn một khái niệm mới: “Hồ sơ Kiến thức” – cách cập nhật tri thức của người đọc nhanh trong bất kỳ lĩnh vực nào.

Phần cuối này kết thúc bằng viễn cảnh ngày càng tươi sáng hơn của bạn, cùng những chỉ dẫn để bạn tiếp tục nâng cao tốc độ đọc, mức độ tiếp thu, các kỹ thuật và thói quen đọc nhanh trong suốt cuộc đời.

Sau phần cuối là các phần: Đáp án các bài tự kiểm tra, Biểu đồ tiến bộ của bạn, Thư mục tham khảo và thông tin về các Trung tâm Buzan.

Bất kỳ ai đã mua *Sách Dạy Đọc Nhanh* đều có quyền yêu cầu được gửi đơn xin gia nhập vào các Câu lạc bộ Não bộ trên khắp thế giới.

Khi đã trở thành thành viên của câu lạc bộ, bạn sẽ nhận được những thông tin mới nhất về bộ não của mình cũng như cách sử dụng nó, các tin tức cập nhật về đọc nhanh; và sẽ được tiếp xúc với hàng ngàn người có sở thích giống bạn.

Cả năm phần nêu trên đều được tóm tắt bằng hình màu dưới dạng những Sơ đồ Tư duy Chủ đạo ở bảng III, IV, V, VII, VIII.

Cấu trúc của các chương

Những chương dài hơn trong *Sách Dạy Đọc Nhanh* gồm:

- Lời mở đầu giới thiệu chủ đề của chương
- Nội dung chính
- Các bài tập tự hoàn thiện
- Những bài đọc giúp kiểm tra tốc độ và mức độ tiếp thu hiện nay của bạn
- Tóm tắt ngắn
- Kế hoạch cho những việc cần thực hiện
- Phần *Tiếp nối* dẫn từ chương này qua chương khác

Ngoài ra, còn có các sự kiện lý thú, kích thích suy nghĩ trong mục “Điểm nhấn” xuyên suốt cuốn sách.

Các Bài tự kiểm tra

Trong bảy chương của *Sách Dạy Đọc Nhanh*, có một loạt bài viết và đọc được chọn lọc theo cấp độ nhằm giúp bạn theo dõi thường xuyên tiến bộ của mình. Những *Bài tự kiểm tra* ở phần đầu sách giúp nâng cao tốc độ đọc của bạn, các bài ở phần giữa giúp phát triển những khả năng về nhận thức và từ vựng, còn các bài ở phần cuối giúp bạn tận dụng tiềm năng đọc nhanh. Vài bài đọc có liên quan đến lịch sử và lý thuyết thuộc những lĩnh vực kiến thức trọng yếu của nhân loại; còn lại là bài viết về các công trình nghiên cứu mới nhất trong học tập và bộ não. Do vậy, khi đọc xong sách này, bạn không những sẽ nâng cao tốc độ đọc, mức độ tiếp thu, khả năng

nhận xét, cảm thụ mà còn có kiến thức phong phú hơn về bản thân và thế giới quanh mình. Những *Bài tự kiểm tra* gồm:

1. Cuộc chiến Trí tuệ – Mặt trận rèn luyện não (*xem trang 27*)
2. Nghệ thuật – Từ Ban sơ đến Cơ Đốc giáo (*xem trang 72*)
3. Trí thông minh của loài vật (*xem trang 99*)
4. Chúng ta có đơn độc trong vũ trụ không? Các hình thái trí tuệ ngoài địa cầu (*xem trang 149*)
5. Bộ não của trẻ sơ sinh (*xem trang 175*)
6. Trái đất đang thức giấc: Bước nhảy tiến hóa tiếp theo của chúng ta – Bộ não Toàn cầu (*xem trang 256*)
7. Bộ não của bạn – Chiếc khung cửu huyền bí (*xem trang 296*)

Các bài tập

Trong bảy chương *Sách Dạy Đọc Nhanh* có các bài tập đặc biệt nhằm nâng cao sự cảm nhận trực quan, độ nhạy bén tư duy, khả năng nhận xét, và năng lực từ vựng của bạn.

Giống như những bài tập luyện cơ bắp, các bài tập này sẽ mang đến cho bạn nhiều lợi ích hơn nữa nếu bạn lặp lại chúng vài lần.

Mọi chương sách đều được xen kẽ những hình minh họa và sơ đồ nhằm giúp bạn hiểu nội dung dễ dàng hơn. Ngoài ra, sách còn có nhiều câu chuyện sẽ đem lại cho bạn sự phấn chấn và niềm cảm hứng.

Cách đọc nhanh *Sách Dạy Đọc Nhanh*

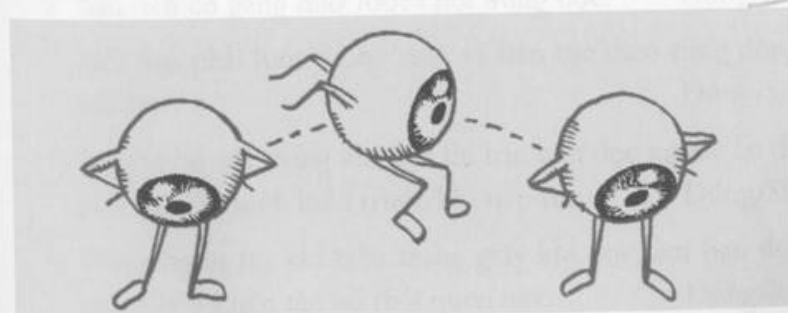
Sách Dạy Đọc Nhanh là khóa học một tuần, hai tuần, ba tuần hoặc bốn tuần, tùy thuộc vào việc bạn muốn đạt được các mục tiêu của mình nhanh đến mức nào!

Hãy đọc vài đoạn tiếp theo, rồi vạch ra kế hoạch học tập của bạn.

Trước tiên, hãy đọc hết mục lục, xác định những nội dung mà bạn muốn học rồi phác thảo thời lượng sẽ dành cho từng nội dung đó và cuối cùng hoàn tất bằng một dàn ý tổng quát trong đầu về cả nội dung lẫn chương trình học của bạn. Việc này chỉ mất vài phút.

Sau đó, đọc lướt hết cuốn sách, làm quen với các phần khác nhau, rồi bắt đầu điền vào bức tranh trong đầu về “tổng thể” của cuốn sách và mục tiêu của bạn.

Bây giờ, hãy quyết định xem bạn muốn mỗi ngày học một, hai, ba chương, hay thay đổi tiến độ của mình. Lúc đã quyết định, *hãy ghi lại kế hoạch học tập trong nhật ký của bạn, đánh dấu ngày bắt đầu và kết thúc cuốn sách*. Lưu ý khi tính các mốc thời gian này, hãy nhớ rằng trung bình mỗi chương sách chỉ dài mười trang, và đa số bài tập đều dễ làm.



Tiếp nối

Bạn sắp dán thân vào một trong những chuyển hành trình lý thú nhất đời mình – hãy lật sang trang để bắt đầu.

Phần một

Khám phá các tốc độ của bạn

Bài kiểm tra mở đầu

Để kích thích suy nghĩ của bạn về đọc và đọc nhanh, dưới đây là bài kiểm tra về các thói quen cùng kỹ năng đọc. Hãy trả lời Đúng hoặc Sai cho mỗi câu, rồi kiểm tra kết quả ở trang 25.

1. Có thể đọc trên 1.000 từ mỗi phút. Đúng/Sai
2. Muốn hiểu thấu đáo, bạn nên đọc chậm và kỹ. Đúng/Sai
3. Đọc từng từ một giúp hiểu được nội dung. Đúng/Sai
4. Đọc thầm là thói quen làm bạn đọc chậm đi và nên hạn chế hoặc loại bỏ. Đúng/Sai
5. Bạn nên cố gắng hiểu 100% nội dung đọc. Đúng/Sai
6. Bạn nên cố gắng nhớ 100% nội dung đọc. Đúng/Sai
7. Mắt bạn phải lướt thông suốt và liên tục theo từng dòng khi đọc. Đúng/Sai
8. Nếu lỡ bỏ sót trong khi đọc thì bạn nên đọc ngược lại để bảo đảm là mình hiểu trước khi tiếp tục. Đúng/Sai
9. Dùng ngón tay chỉ trên trang giấy khi đọc làm bạn đọc chậm lại và nên tập bỏ thói quen này. Đúng/Sai

10. Khi gặp vấn đề không hiểu, bạn nên khắc phục rồi mới chuyển sang đọc nội dung tiếp theo để bảo đảm tính liên tục.
Đúng/Sai
11. Đối với các cuốn sách hay hoặc quan trọng, bạn nên đọc từng trang một. Đừng đọc trang 20 nếu chưa đọc trang 19, và dĩ nhiên là không đọc phần cuối nếu chưa đọc xong phần đầu.
Đúng/Sai
12. Cho qua một số từ là thói quen lười biếng cần phải bỏ.
Đúng/Sai
13. Khi đọc đến những chỗ quan trọng trong một cuốn sách, bạn nên ghi chú để dễ nhớ hơn.
Đúng/Sai
14. Động cơ không ảnh hưởng đến cách liên lạc cơ bản giữa mắt/não và tốc độ đọc của bạn.
Đúng/Sai
15. Ghi chú phải luôn gọn gàng và có thứ tự – chủ yếu gồm các câu hay bảng liệt kê sắp xếp những thông tin đã đọc.
Đúng/Sai
16. Khi đọc một từ không hiểu, bạn phải có từ điển bên cạnh để tra ngay.
Đúng/Sai
17. Một trong những tác hại của đọc nhanh là mức độ tiếp thu bị giảm đi.
Đúng/Sai
18. Theo định nghĩa, tất cả chúng ta đều đọc với tốc độ bình thường.
Đúng/Sai
19. Đối với tiểu thuyết và thơ, cần đọc chậm hơn để cảm thụ ý nghĩa của thông tin cũng như nhịp điệu của ngôn ngữ.
Đúng/Sai
20. Bạn chỉ thật sự hiểu được những gì mà mắt bạn nhìn thấy thật rõ ràng.
Đúng/Sai

Đáp án của Bài kiểm tra mở đầu

Nếu trong số các câu trả lời của bạn chỉ có một câu trả lời “Đúng” thì bạn gần như đã có thể tham gia vào đội ngũ giáo viên dạy đọc nhanh của chúng tôi! Và chỉ có một câu trả lời “Đúng” duy nhất, đó là câu đầu tiên – Có thể đọc trên 1.000 từ mỗi phút.

Mọi câu hỏi còn lại đều phải được trả lời một cách chắc chắn là “Sai”.

Đó là những nhận thức sai lầm hiện nay về đọc.

Nếu tin các quan niệm sai lầm này thì bạn không những đang tin vào điều không đúng mà còn tin vào tác nhân làm thói quen đọc của bạn ngày càng tồi tệ hơn, tốc độ đọc ngày càng chậm hơn, và mức độ tiếp thu ngày càng kém đi.

Khi bạn đọc các chương của *Sách Dạy Đọc Nhanh*, những quan niệm sai lầm trên sẽ lần lượt bị đánh gục để cuối cùng bạn có thể thẳng tiến trên con đường thăng thang dẫn đến thành tựu trong các mục tiêu đọc của mình.

Bạn đang ở đâu? Kiểm tra tốc độ đọc và mức độ tiếp thu bình thường của bạn



Chủ điểm

- Bài tự kiểm tra 1 cộng mức độ tiếp thu
- Bạn đã làm như thế nào?
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Trong bất kỳ tình huống học hay tự hoàn thiện nào, cũng cần xác định xuất phát điểm thật sự của bạn. Chỉ khi đã đánh giá được chính xác vị trí hiện tại của mình là ở đâu, cho dù vị trí đó như thế nào đi nữa, thì bạn mới có một nền tảng vững chắc để vươn tới mục tiêu tối hậu của mình.

Trong chương này, hãy làm ngược lại hoàn toàn những gì bạn sẽ làm trong các chương tiếp theo. Bạn *không* được đọc nhanh, vì cần tính tốc độ hiện thời của bạn để đánh giá chính xác những tiến bộ mà bạn sẽ đạt được khi đọc *Sách Dạy Đọc Nhanh*.

Bạn cũng sẽ kiểm tra mức độ tiếp thu của mình với 15 câu hỏi dạng trắc nghiệm và đúng/sai. Khi đọc đoạn văn, đừng nhắm đến mức độ tiếp thu rất cao hoặc rất thấp mà *chỉ* nhắm vào mức độ mà bạn thường nghĩ là phải có khi đọc loại tin này.

Cũng đừng bận tâm đến việc bị điểm thấp về tốc độ đọc hay mức độ tiếp thu. Hãy nhớ rằng sách này dành cho những ai muốn trau dồi các kỹ năng đọc và điểm thấp ban đầu là điều bình thường, tất yếu.

Vì thế, bạn không cần phải chạy đua nhằm đạt tốc độ cao hơn mức bình thường, không cần phải vất vả để có điểm cao ngất về mức độ tiếp thu, và cũng không cần phải bận tâm đến kết quả của bạn. Hãy đặt đồng hồ bên cạnh rồi đọc một mình (vì nhờ người bấm giờ hoặc canh chừng tất yếu sẽ làm ảnh hưởng đến việc đọc hiểu, và khiến cho một số người đọc vội hơn hoặc chậm hơn thường lệ).

Khi vừa đọc xong bài viết, hãy xem đồng hồ ngay rồi tính tốc độ của bạn. Trong sách sẽ có hướng dẫn chi tiết về cách thực hiện việc này.

Hãy chuẩn bị, và *bây giờ* bắt đầu đọc *bình thường* đoạn văn dưới đây.

Bài tự kiểm tra 1:

Cuộc chiến Trí tuệ – Mặt trận rèn luyện não

Các xu thế mới của thế giới

Những nhà phân tích thị trường chứng khoán luôn giương đôi mắt điều hâu quan sát mười nhân vật ở thung lũng Silicon. Chỉ cần có dấu hiệu một nhân vật sẽ chuyển từ Hãng A sang Hãng B thì các thị trường chứng khoán thế giới biến động ngay.

Ủy ban Dịch vụ Nhân lực Anh đã công bố kết quả của một cuộc điều tra cho thấy trong số 10% các công ty hàng đầu của Anh thì có đến 80% công ty có sự đầu tư đáng kể về thời gian và tiền bạc cho việc đào tạo, còn 10% công ty đứng cuối bảng thì không có bất kỳ sự đầu tư nào.

Ở Minnesota, Dự án Giáo dục Điện toán Plato cũng đã nâng cao trình độ tư duy và hiệu năng học tập cho 200.000 học sinh.

Trong lực lượng quân sự của ngày càng nhiều quốc gia, nghệ thuật đấu trí đang trở nên quan trọng không kém các kỹ năng chiến đấu bằng vũ lực.

Còn những đội Olympic Quốc gia hiện dành đến 40% thời gian tập luyện của họ cho việc phát triển trạng thái tinh thần tích cực, sức bền tâm lý và khả năng tưởng tượng.

Trong số 500 công ty Mỹ có lợi nhuận cao nhất do tạp chí Fortune 500 bình chọn thì chỉ riêng năm công ty máy tính hàng đầu đã chi hơn một tỷ đô la cho việc đào tạo nhân viên; và phát triển vốn tri thức, bao gồm cả việc phát triển hệ thống tiền tệ mạnh nhất thế giới – loại tiền tệ trí tuệ – đã trở thành ưu tiên trước nhất.

Ở Caracas, tiến sĩ Luis Alberto Machado trở thành người đầu tiên giữ chức Bộ trưởng Trí tuệ, với nhiệm vụ chính trị là nâng cao trí năng quốc gia.

Hiện nay, chúng ta đang chứng kiến một bước nhảy khổng lồ trong sự tiến hóa của nhân loại – nhận thức về chính trí tuệ của mình đi đôi với sự nhận thức rằng có thể bồi dưỡng trí tuệ ấy để mang lại lợi ích lớn lao.

Tin vui này phải được xem xét như những vấn đề có ý nghĩa nhất do cộng đồng kinh thương vạch ra.

Trong 20 năm qua, người ta đã thăm dò ý kiến của hơn 100.000 người khắp năm châu và nhận thấy có 20 lĩnh vực hàng đầu thường được đề nghị phải hoàn thiện. Đó là:

1. Tốc độ đọc
2. Đọc hiểu
3. Các kỹ năng học tập tổng quát
4. Xử lý tình trạng bùng nổ thông tin
5. Trí nhớ
6. Sự tập trung
7. Các kỹ năng giao tiếp bằng lời nói
8. Các kỹ năng giao tiếp bằng chữ viết
9. Tư duy sáng tạo
10. Vạch kế hoạch
11. Ghi chú
12. Phân tích vấn đề
13. Giải quyết vấn đề
14. Động cơ
15. Tư duy phân tích
16. Các kỹ thuật thi cử
17. Xác lập ưu tiên
18. Quản lý thời gian
19. Tiếp thu thông tin
20. Khởi sự (chấn chừ)
21. Khả năng trí tuệ suy giảm theo tuổi tác

Với sự trợ giúp từ những công trình nghiên cứu hiện đại về chức năng của não, mỗi vấn đề trên đều có thể được xử lý tương đối dễ dàng. Các công trình nghiên cứu này bao gồm:

1. Chức năng của vỏ não trái và phải
2. Ứng dụng Sơ đồ Tư duy

3. Đọc siêu tốc và đọc mở rộng/các đơn vị đặc nhiệm cung cấp tri thức
4. Các kỹ thuật hỗ trợ trí nhớ
5. Tình trạng quên sau khi học
6. Tế bào não
7. Các khả năng trí tuệ và sự lão hóa

Chức năng của vỏ não trái và phải

Hiện nay, chúng ta biết cấu trúc của vỏ não trái và phải có khuynh hướng điều khiển những chức năng trí tuệ khác nhau. Chức năng chính của vỏ não trái là xử lý logic, từ, số, trình tự, phân tích, quan hệ tuần tự và liệt kê; còn vỏ não phải là nhịp điệu, màu sắc, tưởng tượng, mơ mộng, các quan hệ về không gian và kích thước.

Gần đây, người ta mới phát hiện vỏ não trái không phải là vùng "học thuật", còn vỏ não phải không phải là vùng "sáng tạo, thiên về trực giác, cảm xúc". Nhiều công trình nghiên cứu đã cho chúng ta biết rằng cần kết hợp sử dụng cả hai bên não để đạt hiệu quả cao về học thuật lẫn sáng tạo.

Các thiên tài của thế giới như Einstein, Newton, Cézanne, Mozart, cùng những doanh nhân tài năng xuất chúng, đều đã kết hợp các kỹ năng về ngôn ngữ, số, phân tích với trí tưởng tượng để cống hiến cho nhân loại những tuyệt tác đầy sáng tạo.

Ứng dụng Sơ đồ Tư duy

Nếu biết sử dụng các kiến thức cơ bản trên về chức năng hoạt động của trí tuệ, chúng ta có thể giải quyết từng vấn đề đã nêu bằng cách đào tạo con người, và thường mang lại kết quả khả quan đến 500%.

Một trong những phương pháp hiện đại để gặt hái kết quả như thế là ứng dụng Sơ đồ Tư duy.

Trong ghi chú thông thường, dù là để nhớ thông tin, chuẩn bị giao tiếp bằng lời nói/chữ viết, sắp xếp ý tưởng, phân tích vấn đề, vạch kế hoạch hay tư duy sáng tạo, thì cách trình bày thường thấy đều theo quan hệ tuần tự: câu, bằng liệt kê ngắn gồm các cụm từ hoặc bằng liệt kê theo thứ tự số và chữ cái. Do thiếu màu sắc, nhịp điệu thị giác, hình ảnh, quan hệ về không gian nên những phương pháp này đã làm xơ cứng khả năng trí tuệ của não, và cản trở các quy trình tư duy nói trên.

Ngược lại, việc ứng dụng Sơ đồ Tư duy tận dụng toàn bộ khả năng của vỏ não bằng cách đặt một hình ảnh vào trung tâm trang giấy để giúp nhớ và tạo ý dễ dàng hơn, rồi phân nhánh thành các mạng ý liên tưởng hiển thị những cấu trúc bên trong não. Dùng phương pháp này, bạn có thể: soạn bài thuyết trình chỉ trong mấy phút thay vì vài ngày; giải quyết vấn đề nhanh chóng, toàn diện hơn; nâng cao trí nhớ từ lơ đãng đến hoàn hảo; và những người có khả năng tư duy sáng tạo sẽ có thể nghĩ ra vô số ý tưởng thay vì chỉ một bằng liệt kê bị cắt xén.

Đọc siêu tốc và đọc mở rộng/các đơn vị đặc nhiệm cung cấp tri thức

Bằng cách kết hợp Sơ đồ Tư duy cùng những kỹ thuật mới về đọc siêu tốc và đọc mở rộng (cho phép vượt xa tốc độ 1.000 từ mỗi phút ở mức độ tiếp thu tuyệt vời rồi cuối cùng là đọc hiệu quả khoảng 10.000 từ mỗi phút), ta có thể hình thành các đơn vị đặc nhiệm cung cấp tri thức.

Với việc đọc nhanh ở mức độ nâng cao, lập Sơ đồ Tư duy chi tiết về dàn ý cũng như các chương của sách, trao đổi

thông tin có được bằng cách dùng kỹ thuật Sơ đồ Tư duy và những kỹ năng thuyết trình nâng cao, trong một ngày, bốn người hoặc nhiều hơn nữa có thể tiếp nhận, tích hợp, nhớ, và bắt đầu áp dụng vào tình huống chuyên môn của họ một lượng thông tin mới tương đương với bốn cuốn sách.

Các tập đoàn đa quốc gia như Nabisco và Digital Computers đã áp dụng những kỹ thuật này. 40 nhân viên điều hành cấp cao của Nabisco và 120 nhân viên điều hành cấp cao của Digital Computers đã chia các nhóm của họ thành bốn đội rồi mỗi người chọn một trong bốn cuốn sách và đọc nó trong hai giờ bằng cách áp dụng kỹ thuật đọc nhanh, đọc mở rộng.

Sau hai giờ, các thành viên trong đội cùng thảo luận về những hiểu biết, diễn giải, phản ứng của họ đối với cuốn sách. Rồi, từng đội cử một đại diện lên thuyết trình chi tiết trước tất cả các thành viên của ba đội kia. Quy trình này lặp lại bốn lần. Kết quả, vào cuối mỗi ngày, những nhân viên điều hành cấp cao rời khỏi phòng hội thảo với lượng thông tin không chỉ tương đương bốn cuốn sách mới ở trong đầu, mà còn được tích hợp, phân tích, ghi nhớ.

Phương pháp trên cũng có thể được dùng theo cách tương tự trong tình huống gia đình, và hiện đang được các gia đình trên khắp thế giới áp dụng.

Mới đây, một gia đình người Mexico đã áp dụng phương pháp này cho ba đứa con của họ, có độ tuổi từ 6 đến 15. Trong vòng hai tháng, mỗi em đều trở thành học sinh xuất sắc ở lứa tuổi của mình. Với sự trợ giúp của các thành viên gia đình, trong hai ngày, mỗi em đã học xong một khối lượng kiến thức mà những đứa trẻ/học sinh bình thường phải mất đến cả năm.

Các kỹ thuật hỗ trợ trí nhớ

Các kỹ thuật hỗ trợ trí nhớ do người Hy Lạp phát minh ra trước đây bị cho là "những trò lừa bịp". Hiện nay, chúng ta biết các thủ pháp này được đặt nền móng vững vàng dựa trên chức năng hoạt động của bộ não; và, nếu được áp dụng đúng cách, chúng có thể cải thiện trí nhớ của bất kỳ người nào ở mức đáng kể.

Những kỹ thuật hỗ trợ trí nhớ đòi hỏi bạn phải sử dụng các nguyên tắc liên tưởng, tưởng tượng để tạo ra trong đầu mình những hình ảnh sống động, nhiều màu sắc, tác động mạnh đến các giác quan và nhờ vậy không thể quên được.

Sơ đồ Tư duy thật sự là một công cụ hỗ trợ trí nhớ đa chiều, dùng những chức năng sẵn có của bộ não để khắc sâu dữ kiện/thông tin lên chính bộ não theo cách hiệu quả hơn.

Với kỹ thuật hỗ trợ trí nhớ, các doanh nhân đã được huấn luyện để nhớ hết 40 người vừa được giới thiệu, và thuộc lòng những bảng liệt kê gồm trên 100 sản phẩm với đầy đủ thông tin. Các kỹ thuật này hiện đang được áp dụng tại Trung tâm Đào tạo IBM ở Stockholm, và đã có ảnh hưởng lớn đến sự thành công của chương trình đào tạo đại cương kéo dài 17 tuần của họ. Những kỹ thuật tương tự cũng được sử dụng ở Giải Vô địch Trí nhớ Thế giới trong 5 năm qua, đặc biệt là bởi đương kim Vô địch Thế giới Dominic O'Brien, người hiện đang giữ kỷ lục.

Người ta ngày càng nhận thức rằng học cách học *trước khi* tiếp nhận bất kỳ chương trình đào tạo nào khác là điều thiết thực. Đây chính là lý do khiến nhiều tổ chức quốc tế tiên tiến đã đưa kỹ thuật hỗ trợ trí nhớ vào mọi khóa đào tạo của họ như điều kiện bắt buộc "quan trọng hàng đầu". Chỉ cần một phép tính đơn giản cũng thấy được rằng nếu chỉ 1.000.000

bảng Anh cho đào tạo, rồi 80% nội dung học bị quên đi trong hai tuần, thì điều đó cũng đồng nghĩa với việc bị thiệt hại 800.000 bảng Anh trong thời gian ấy!

Tình trạng quên sau khi học

Tình trạng quên sau khi học quả là nghiêm trọng.

Sau một buổi học kéo dài 1 giờ, khả năng nhớ lại thông tin tăng nhẹ vì não tích hợp các dữ kiện mới. Tiếp theo, khả năng nhớ giảm nhanh: có đến 80% thông tin bị quên đi sau 24 giờ.

Tỷ lệ này hầu như không đổi bất kể thời lượng tác nhập thông tin. Như vậy, một khóa học ba ngày sẽ ít nhiều bị quên đi trong vòng một đến hai tuần sau khi kết thúc.

Thật đáng lo ngại: nếu một công ty đa quốc gia mỗi năm chi 50 triệu đô la cho việc đào tạo nhưng trong kết cấu giảng dạy không quy định phải có phần ôn tập đúng cách thì công ty ấy sẽ mất 40 triệu đô la theo một cách không thể tin được trong vòng vài ngày sau khi chương trình đào tạo kết thúc.

Chỉ bằng cách nâng cao sự hiểu biết đơn giản về nhịp điệu của trí nhớ, ta có thể không chỉ tránh được tình trạng suy giảm nêu trên mà còn huấn luyện cho nhân viên biết cách *tăng* khối lượng thông tin đã học được và nhớ được.

Tế bào não

Trong 5 năm qua, tế bào não đã trở thành lĩnh vực mới trong công cuộc tìm kiếm kiến thức của nhân loại.

Mỗi người chúng ta không chỉ có 1.000 tỷ tế bào não mà các mối liên kết giữa chúng với nhau còn hình thành một số lượng dạng thức và hoán vị vô cùng lớn. Theo cách tính của chuyên gia giải phẫu thần kinh người Nga Pyotr K. Anokhin,

nếu đánh máy số lượng này theo cách thông thường, ta sẽ có một dãy số gồm số 1 và mười triệu km số 0!

Với khả năng sẵn có của chúng ta là tích hợp và xử lý vô số tỷ mẫu dữ liệu, những nhà nghiên cứu não thấy rõ rằng chiếc máy vi tính sinh học phi thường của chúng ta (có khả năng tính trong một giây những gì mà máy vi tính Cray, với tốc độ xử lý 400 triệu phép tính/giây, thực hiện trong 100 năm) nếu được rèn luyện đúng cách sẽ tăng tốc và nâng cao vô tận các khả năng trong việc giải quyết vấn đề, phân tích, xác lập ưu tiên, sáng tạo, truyền đạt ý tưởng.

Các khả năng trí tuệ và sự lão hóa

"Chúng chết đi!" là điệp khúc thường nghe khi người ta được hỏi: "Điều gì sẽ xảy ra cho các tế bào não khi chúng lão hóa?"; và câu trả lời này thường được phát biểu với sự quả quyết phi thường, kỳ lạ.

Tuy nhiên, tiến sĩ Marion Diamond thuộc Đại học California đã công bố một trong những thông tin lý thú nhất từ công trình nghiên cứu não hiện đại. Mới đây, vị tiến sĩ này xác quyết rằng không có chứng cứ nào cho thấy tế bào não trong những bộ não bình thường, năng động và khỏe mạnh bị mất đi theo tuổi tác.

Ngược lại, các công trình nghiên cứu hiện đang cho thấy có sự gia tăng sinh học về độ phức tạp trong các tương quan của não – nghĩa là trí thông minh của một người sẽ nâng cao – nếu não được sử dụng và rèn luyện.

Về mặt thống kê, việc đào tạo những người ở độ tuổi từ 60, 70, 80, 90 trở lên cho thấy con người có thể nâng cao mọi hoạt động trí tuệ một cách ổn định và có ý nghĩa trong mọi lĩnh vực.

Chúng ta đang ở điểm khởi đầu của một cuộc cách mạng chưa từng có từ trước đến nay: bước nhảy khổng lồ trong lịch sử phát triển trí tuệ nhân loại.

Trên bình diện cá nhân và trong lĩnh vực giáo dục, kinh doanh, thông tin từ các phòng thí nghiệm tâm lý, sinh lý thần kinh, giáo dục đang được sử dụng để giải quyết những vấn đề mà cho đến nay đã được công nhận là không thể tránh khỏi trong quá trình lão hóa.

Bằng cách vận dụng kiến thức của mình về các chức năng riêng biệt của bộ não, hiển thị những quy trình trong đầu dưới dạng Sơ đồ Tư duy, sử dụng các yếu tố và nhịp điệu bẩm sinh của trí nhớ, áp dụng kiến thức về tế bào não cùng khả năng nâng cao trí tuệ thường xuyên trong suốt cuộc đời, chúng ta hiểu rằng chúng ta thật sự có thể giành chiến thắng trong cuộc chiến trí tuệ.

Bây giờ, hãy ngừng đồng hồ bấm giờ

Thời lượng: phút

Tiếp theo, hãy tính tốc độ đọc của bạn theo số từ mỗi phút (tmp) bằng cách chia số từ trong đoạn văn trên (1.871 từ) cho thời gian đọc (theo phút).

Công thức đọc nhanh:

$$\text{Số từ mỗi phút (tmp)} = \frac{\text{số từ}}{\text{thời gian}}$$

Sau khi tính xong, hãy điền kết quả vào vị trí tmp ở cuối đoạn này và vào hai *Biểu đồ tiến bộ* của bạn ở trang 308-309.

Số từ mỗi phút: 144

Bài tự kiểm tra 1: Mức độ tiếp thu

Với mỗi câu hỏi, hãy khoanh tròn "Đúng", "Sai" hoặc đánh dấu câu trả lời đúng.

- 80% các công ty hàng đầu của Anh có sự đầu tư đáng kể về thời gian và tiền bạc cho việc đào tạo. Đúng/Sai
- Những đội Olympic Quốc gia đang dành đến:
 - 20%
 - 30%
 - 40%
 - 50%
 thời gian luyện tập của họ cho việc phát triển trạng thái tinh thần tích cực, sức bền tâm lý và khả năng tưởng tượng.
- Người đầu tiên giữ chức Bộ trưởng Trí tuệ là:
 - Tiến sĩ Marion Diamond
 - Tiến sĩ Luis Alberto Machado
 - Dominic O'Brien
 - Plato
- Xử lý số chủ yếu là chức năng của vỏ não trái.

Đúng/Sai

- Các thiên tài của thế giới như Einstein, Newton, Cézanne và Mozart đã thành công *chính là* nhờ biết kết hợp:
 - số với logic
 - từ với phân tích
 - màu sắc với nhịp điệu
 - phân tích với trí tưởng tượng

6. Khi ứng dụng Sơ đồ Tư duy, bạn:
 - a. đặt một hình ảnh ở trung tâm
 - b. đặt một từ ở trung tâm
 - c. không đặt gì ở trung tâm cả
 - d. luôn đặt một từ và một hình ảnh ở trung tâm
7. Dùng những kỹ thuật mới về đọc siêu tốc và đọc mở rộng, bạn sẽ có khả năng đạt các tốc độ bình thường mới vượt xa mức:
 - a. 500 từ mỗi phút
 - b. 1.000 từ mỗi phút
 - c. 10.000 từ mỗi phút
 - d. 100.000 từ mỗi phút
8. Hai tập đoàn thành lập các đơn vị đặc nhiệm cung cấp tri thức để tiếp thu nội dung từ sách là:
 - a. IBM và Coca Cola
 - b. Digital và Nabisco
 - c. Nabisco và Microsoft
 - d. IBM và ICL
9. Các kỹ thuật hỗ trợ trí nhớ được phát minh bởi:
 - a. người Trung Quốc
 - b. người La Mã
 - c. người Hy Lạp
 - d. Plato
10. Sau một buổi học kéo dài 1 giờ:
 - a. khả năng nhớ lại thông tin tăng nhẹ
 - b. khả năng nhớ lại thông tin giữ nguyên mức cũ
 - c. khả năng nhớ lại thông tin giảm nhẹ
 - d. khả năng nhớ lại thông tin giảm nhanh

11. 24 giờ sau buổi học, tỷ lệ thông tin thường bị quên đi là:
 - a. 60%
 - b. 70%
 - c. 80%
 - d. 90%
12. Trong một bộ não bình thường, số tế bào não là:
 - a. 1 triệu
 - b. 1 tỷ
 - c. 1.000 tỷ
 - d. 1.000.000 tỷ
13. Cuối cùng, máy tính Cray gần như tương đương với bộ não về khả năng tính toán tổng quát. Đúng/Sai
14. Mới đây, tiến sĩ Marion Diamond xác quyết rằng:
 - a. không có chứng cứ nào cho thấy tế bào não trong những bộ não bình thường, năng động và khỏe mạnh bị mất đi theo tuổi tác
 - b. không có chứng cứ nào cho thấy tế bào não bị mất đi theo tuổi tác ở bất kỳ bộ não nào
 - c. không có chứng cứ nào cho thấy tế bào não bị mất đi theo tuổi tác trong các bộ não có độ tuổi dưới 40
 - d. có chứng cứ cho thấy tế bào não trong các bộ não bình thường, năng động và khỏe mạnh bị mất đi một ít theo tuổi tác
15. Về mặt thống kê, việc đào tạo có thể nâng cao mọi hoạt động trí tuệ một cách ổn định và có ý nghĩa ở những người có độ tuổi cao từ:
 - a. 60
 - b. 70
 - c. 80
 - d. 90

Đối chiếu các câu trả lời của bạn với đáp án ở trang 305. Sau đó, chia điểm số đạt được cho 15 rồi nhân với 100 để tính mức độ tiếp thu của bạn theo tỷ lệ phần trăm.

Điểm về mức độ tiếp thu: trên 15
.....%

Bây giờ, điền điểm của bạn vào hai *Biểu đồ tiến bộ* ở trang 308-309.

Bạn đã làm như thế nào?

Sau khi hoàn tất *Bài tự kiểm tra* đầu tiên của mình, bạn sẽ có nền tảng để từ đó nâng cao lên *một cách tất yếu*. Nếu muốn xác định vị trí của bạn trong mối tương quan với người đọc khắp thế giới, hãy xem bảng bên dưới để biết các mức tốc độ đọc và mức độ tiếp thu, từ kém cho đến ngàn-người-mới-có-một-người. Bảng này cũng có thể giúp bạn chỉnh lại mục tiêu sau khi đọc lần lượt những phần trong sách.

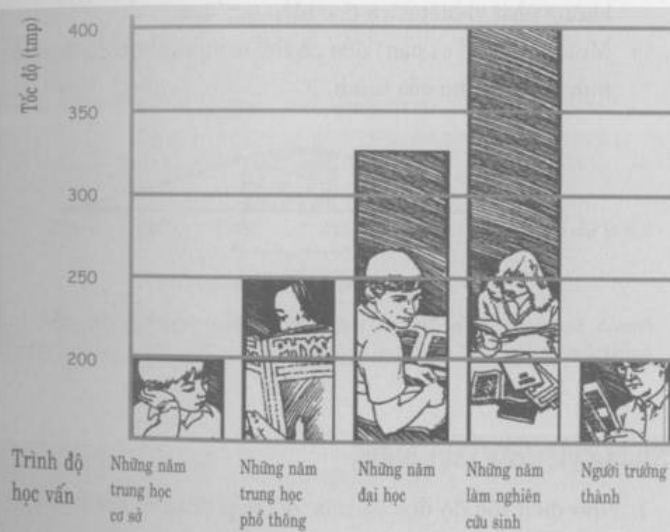
Một dãy số liệu thống kê khác khá thú vị về các tốc độ đọc, xếp tốc độ tương ứng với trình độ học vấn (xem hình 1, trang 41).

Người đọc	Tốc độ tmp	Mức độ tiếp thu
1. Kém	10-100	30-50%
2. Trung bình	200-240	50-70%
3. Có hiệu quả tương đối	400	70-80%
4. Trăm người mới có một	800-1.000	80+%
5. Ngàn người mới có một	1.000+	80+%

Tốc độ đọc tăng theo trình độ học vấn không hẳn là do biết cách đọc tốt hơn mà đơn thuần chỉ là do áp lực phải đọc nhiều thông tin hơn trong khoảng thời gian eo hẹp. Nói cách khác, động cơ là yếu tố quyết định. Ta có thêm chứng cứ cho

điều này khi khảo sát những người trưởng thành. Sau khi ngừng học ở trường, họ thường quay trở lại tốc độ đọc ở trình độ trung học cơ sở, chủ yếu vì động cơ đã sút giảm và áp lực không còn nữa. Trung bình, lượng thông tin đọc của họ giảm xuống chỉ còn một cuốn sách mỗi năm.

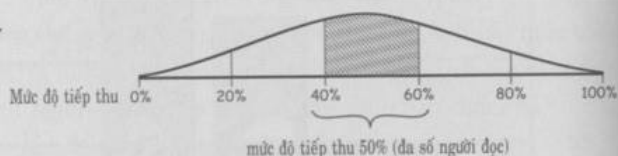
Khác với các đối tượng nghiên cứu nói trên, khi tiếp thu những thông tin trong sách này, bạn sẽ không rơi trở lại các cấp độ thấp trước đây của mình – thay vào đó, bạn sẽ duy trì và nâng cao bất kỳ cấp độ nào mà bạn đã đạt được.



Hình 1. Biểu đồ về tỷ lệ đọc trung bình của con người qua các giai đoạn trong cuộc đời. Xem phần hạc giải trang 40.

Tóm tắt

- Tốc độ đọc hiện nay của bạn là:
- Mức độ tiếp thu hiện nay của bạn là:
số từ
- Công thức tính tmp là: $\frac{\text{số từ}}{\text{thời gian}}$
- Tốc độ đọc có mức từ 1 đến 1.000+ từ mỗi phút.
- Tốc độ đọc trung bình là 200-220 từ mỗi phút.
- Những người có học vấn cao thường đọc nhanh hơn chỉ vì họ bị áp lực về thời gian và có động cơ lớn hơn, chứ không phải vì biết cách đọc hiệu quả hơn.
- Mọi người (kể cả bạn) đều có thể nâng cao tốc độ đọc và mức độ tiếp thu của mình.



Hình 2. Đường cong thể hiện mức độ tiếp thu khi đọc nhanh cho thấy tỷ lệ tiếp thu của đa số người đọc.



Những việc cần thực hiện

1. Nhớ điền tốc độ đọc và mức độ tiếp thu của bạn vào hai *Biểu đồ tiến bộ* ở trang 308-309.
2. Kiểm tra nhật ký để biết phiên đọc nhanh tiếp theo của bạn là khi nào.
3. Tăng động cơ của bạn – động cơ tăng thì tốc độ cũng tăng.
4. Lướt nhanh qua các chủ điểm của chương 2 trước khi đọc.

Tiếp nối

Sau khi đã đọc xong phần giới thiệu, bạn hãy lật qua các trang sách và hoàn chỉnh *Bài tự kiểm tra* thứ nhất. Phần tiếp theo là tổng quan về lịch sử đọc nhanh, sẽ cập nhật cho bạn những thông tin về sự phát triển mới nhất trong lĩnh vực này nhằm giúp bạn chuẩn bị cho bước nhảy đầu tiên của mình.

Lịch sử của đọc nhanh

Chủ điểm

- Tình trạng bùng nổ thông tin
- Bạn đã được dạy đọc như thế nào?
- Sự phát triển của đọc nhanh
- Những người đang giữ kỷ lục thế giới
- Tiềm năng đọc nhanh của bạn
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Cuộc tìm kiếm các bí quyết đọc nhanh đã dẫn chúng ta đến câu trả lời đáng kinh ngạc: bí quyết nằm ở não chứ không phải mắt.

Chương này miêu tả tình trạng bùng nổ thông tin trong thời gian gần đây, khám phá các phương pháp người ta đã dạy bạn đọc, kể cho bạn nghe câu chuyện lý thú về sự phát triển của đọc nhanh, giới thiệu với bạn những người hiện đang giữ kỷ lục thế giới cùng tốc độ đọc phi thường của họ, và khảo sát tiềm năng của bạn trong việc tham gia vào đội ngũ những người như thế.

Tình trạng bùng nổ thông tin

Trong những năm gần đây, khối lượng sách báo xuất bản ở các nước đã đạt đến mức gần như không quản lý nổi. Hơn nữa, đối với nhiều người, sự ra đời của máy vi tính và máy fax đã tạo thêm hàng núi thông tin cần phải đọc.

Cách đây vài thập niên, một người bình thường có thể lướt đi thoải mái trên các dòng sông thông tin. Nhưng giờ đây, các dòng sông đó đã trở thành những dòng thác cuộn cuộn có nguy cơ nhấn chìm chúng ta.

Bây giờ, chúng ta hãy khảo sát cách người ta đã dạy bạn đọc, lịch sử phát triển của đọc nhanh, và tiềm năng của bạn trong việc dễ dàng “vượt thác”!

Bạn đã được dạy đọc như thế nào?

Bạn có nhớ phương pháp mà mình đã được dạy không? Đó là phương pháp Âm, phương pháp Nhìn-Nói, hay kết hợp cả hai?

Phương pháp Âm

Phương pháp Âm trước hết giúp trẻ làm quen với bảng mẫu tự thông thường từ a đến z, sau đó là âm của mỗi mẫu tự sao cho “a” trở thành “ah”, “b” trở thành “buh”, v.v. Rồi trẻ được giới thiệu các mẫu tự và âm trong ngữ cảnh của từ. Như vậy, “the cat” (con mèo) đầu tiên sẽ được đọc là “tuh-heh-eh kuh-ah-tuh” (chứ không phải “see-aye-tee”, v.v.) cho đến lúc giáo viên uốn nắn được cách trẻ đọc đúng từ này. Khi học xong cách phát âm đúng (đọc đúng), trẻ được yêu cầu đọc thầm. Giai đoạn cuối này thường rất mất thời gian; nhiều trẻ, thậm chí cả người lớn, đã không thể nào vượt qua được giai đoạn mấp máy môi trong khi đọc. Những người vượt qua

được giai đoạn nói trên có thể vẫn còn đọc *cho chính mình* nghe. Nghĩa là, khi đọc, họ chủ động nhận biết âm của mỗi từ. Cách đọc như vậy gọi là *đọc thầm*.

Phương pháp Nhìn-Nói

Phương pháp dạy trẻ đọc theo cách nhìn-nói cũng dựa vào từ hoặc câu đáp bằng lời nói. Trẻ được cho xem một bức tranh (ví dụ, tranh con bò) có từ gọi tên đối tượng là “con bò” in rõ ràng bên dưới. Sau đó, giáo viên yêu cầu trẻ nói cho đúng. Nếu trẻ nói sai (ví dụ “con voi!”), giáo viên sẽ hướng dẫn cách nói đúng cho trẻ rồi chuyển sang từ tiếp theo. Khi đã tương đối thành thạo, trẻ sẽ có trình độ tương đương với trẻ được dạy theo phương pháp Âm: biết đọc, vẫn còn phát âm thành tiếng, và được yêu cầu phải đọc thầm.

Thế nào là biết đọc thật sự?

Lúc trẻ có thể nhận biết từ và đọc thầm, người ta thường cho rằng trẻ đã học đọc và như vậy là biết đọc. Từ 5-7 tuổi trở đi, người ta gần như không dạy gì thêm cho trẻ vì tin rằng một khi đã học được kỹ năng đọc, trẻ chỉ cần áp dụng.

Thật không có gì sai lầm hơn, bởi những điều được dạy thực ra chỉ là giai đoạn đầu tiên của đọc. Bỏ mặc trẻ trong tình trạng này cho đến lúc trưởng thành cũng giống như cho rằng quy trình vận động đã hoàn chỉnh khi một đứa bé biết bò! Nghĩa là, thế giới của đi, chạy, múa và các hoạt động liên quan khác đều không được khám phá.

Điều tương tự cũng xảy ra cho việc đọc. Chúng ta đã bị bỏ mặc trên sàn nhà; bây giờ là lúc tập đi, chạy, múa!

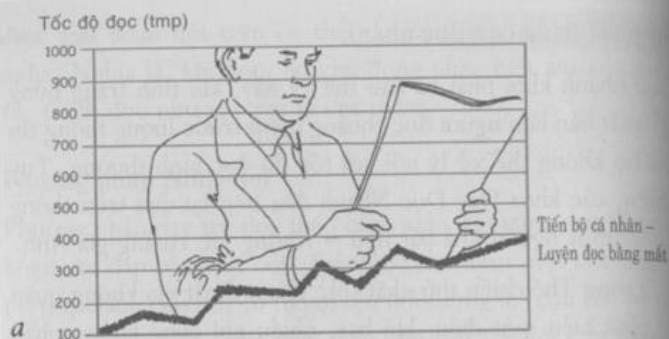
Sự phát triển của đọc nhanh

Đọc nhanh khởi phát từ đầu thế kỷ này, khi tình trạng bùng nổ xuất bản làm người đọc choáng ngợp trước lượng thông tin mà họ không thể xử lý nổi với tốc độ đọc bình thường. Tuy nhiên, các khóa Dạy Đọc Nhanh đầu tiên lại dựa trên thông tin từ một nguồn khá bất ngờ – Không lực Hoàng gia Anh.

Trong Thế chiến thứ nhất, các chiến thuật gia không quân đã phát hiện một điều: khi bay, nhiều phi công không phân biệt được những máy bay ở xa. Trong tình huống sinh tử của không chiến, đây rõ ràng là nhược điểm chí mạng; vì thế các chiến thuật gia bắt đầu tìm cách khắc phục. Họ phát triển một loại máy có tên là máy luyện mắt, máy này nhá hình ảnh lên màn hình lớn với những khoảng thời gian ngắn khác nhau. Ban đầu, họ nhá các hình máy bay bạn và thù khá lớn với thời gian hiện hình rất chậm rồi từ từ rút ngắn thời gian hiện hình, đồng thời giảm kích thước cũng như thay đổi góc nhìn của hình ảnh. Họ vô cùng kinh ngạc khi thấy rằng, nếu được tập luyện, một người bình thường cũng có thể phân biệt những dạng máy bay khác nhau trông như các chấm nhỏ li ti khi hình ảnh của chúng được nhá lên màn hình chỉ trong *một phần năm trăm giây*.

Với lập luận rằng nếu mắt có thể thấy ở tốc độ khó tin như vậy thì rõ ràng cũng có thể nâng tốc độ đọc lên mức đáng kể, họ quyết định chuyển thông tin này sang lĩnh vực đọc. Sử dụng cùng loại máy, thoạt đầu, họ nhá một từ có kiểu chữ lớn lên màn hình trong năm giây, rồi từ từ giảm kích cỡ chữ và rút ngắn thời gian của mỗi lần nhá. Cuối cùng, họ nhá bốn từ lên màn hình cùng lúc trong thời gian một phần năm trăm giây, vậy mà các đối tượng vẫn có thể đọc được.

Kết quả, những khóa Dạy Đọc Nhanh đều dựa vào kỹ thuật luyện theo kiểu thẻ nhá hoặc đọc bằng mắt như vậy (còn gọi là kiểu luyện theo màn hình tĩnh).



a



b

Hình 3. a: Biểu đồ luyện đọc bằng mắt. b: Kiểm tra mức hiệu quả tương đối của kỹ thuật luyện đọc bằng mắt so với tốc độ bình thường. Xem phần lục giải trang 47-49.

Trung bình, tốc độ đọc của những người luyện theo kiểu như thế tăng từ mức 200 lên 400 từ mỗi phút. Thoạt nghe, con số này có vẻ tuyệt vời: tốc độ đọc tăng gấp đôi!

Tuy nhiên, khi nhìn theo quan điểm toán học thì rõ ràng có điều gì đó sai lầm nghiêm trọng. Nếu mắt có khả năng nhận biết hình ảnh (ví dụ: máy bay hoặc từ) trong thời gian một phần năm trăm giây thì tốc độ đọc lẽ ra phải là $60 \text{ giây} \times 500 \text{ từ mỗi giây} = 30.000 \text{ từ}$ (tương đương với một cuốn sách ngắn) trong mỗi phút! Vậy, 29.600(*) từ kia đi đâu?!

(*) Trong nguyên bản, con số này là 23.600, nhưng theo chúng tôi có lẽ đã có một sự nhầm lẫn ở đây. (ND)

Không thấy được điểm này, những người dạy luyện đọc bằng mắt vẫn kiên trì tiến bước. Phương pháp của họ thường đánh giá sự tiến bộ của học viên bằng một biểu đồ tính theo đơn vị mười, từ 100 đến 400 tmp (xem hình 3a trang 48). Nếu tập luyện đều đặn, đa số học viên đều có thể tăng tốc độ từ mức trung bình 200 tmp lên mức trung bình 400 tmp. Đây chính là mức chênh lệch giữa học sinh cấp II và nghiên cứu sinh, như đã trình bày ở trang 40-41.

Các học viên thành công trong phương pháp luyện đọc bằng mắt trên đã kể lại tâm trạng không hài lòng của họ về kết quả sau vài tuần "đọc với tốc độ nghiên cứu sinh". Đa số đều cho biết không bao lâu sau khi khóa học kết thúc, tốc độ đọc của họ lại tụt xuống mức ban đầu. Một lần nữa, hiện tượng vừa nêu rất giống với tình trạng trở lại mức cũ mà người đọc trưởng thành thường gặp (xem trang 40-41).

Chỉ gần đây, người ta mới biết rằng tốc độ đọc bình thường là khoảng 200-400 tmp và đa số người đọc đều ở dưới mức này. Khả năng đọc tăng lên trong các khóa luyện đọc bằng mắt thật ra hầu như không liên quan gì đến việc tập luyện, mà chủ yếu là do động cơ của học viên tăng cao trong thời gian học và nhờ đó có khả năng vươn tới đỉnh của mức đọc bình thường. Có thể giải thích sự thất bại của phương pháp này theo cách khác dựa vào việc nắm bắt quy tắc cơ bản của quan sát: để thấy rõ một vật, mắt phải chuyển động trong tương quan với vật mà nó đang thấy.

40 năm qua

Mặc dù người ta hiểu máy luyện mắt không mang lại phương pháp tối ưu cho đọc nhanh nhưng kỹ thuật này cũng trở nên hữu ích như một phần của quy trình đào tạo cơ bản.

Vào những năm 1960, nhiều nhà nghiên cứu – trong đó có cả nhà nghiên cứu người Mỹ Evelyn Wood – đã bước đầu phát hiện rằng, nếu luyện tập đúng cách, mắt có khả năng chuyển động nhanh hơn và duy trì mức độ tiếp thu trên 400 từ mỗi phút. Trong đọc nhanh, giới hạn này cũng giống như cự ly một dặm trong bốn phút trước đây của môn điền kinh.

Sau đó, “các trường phái đọc năng động” khác nhau ra đời, và tốc độ trung bình đối với một người đọc nhanh hiệu quả bắt đầu chạm mức Giới hạn Phi thường tiếp theo – 1.000 từ mỗi phút.

Nhiều câu chuyện về thành tích đọc nhanh của những nhân vật nổi tiếng, như Tổng thống Mỹ John F. Kennedy đã kích thích các trường phái đọc năng động phát triển với nhiều biến thể. Có thể kể đến trường phái đọc chụp ảnh, là trường phái chú trọng đến khả năng “chụp ảnh” những vùng chữ lớn hơn mức bình thường của mắt.

Tiến vào thế kỷ 21 – Đọc bằng não

Điểm nhấn

Sách Dạy Đọc Nhanh mang đến một nhận thức đầy tính cách mạng: không phải mắt mà là não giữ vai trò chủ yếu khi đọc.

Nhận thức đặc biệt trên đã đặt nền tảng cho một phương pháp hoàn toàn mới ở lĩnh vực này.

Trong *Sách Dạy Đọc Nhanh*, bạn sẽ làm quen với những bài tập phát triển các kỹ năng của mắt và não. Điều đó sẽ giúp bạn có khả năng kết hợp chúng thành công cụ để có thể trở thành một người năng động về mặt tri thức.

Những người đang giữ kỷ lục thế giới

Ở giai đoạn này, tốc độ đọc của những người bạn sắp “gặp” có lẽ sẽ làm bạn sững sờ và hoàn toàn không thể đạt được. Nhưng khi đọc xong *Sách Dạy Đọc Nhanh*, bạn sẽ khao khát có được các kỷ lục như họ!

Những bài kiểm tra đọc nhanh chủ yếu dựa vào việc đọc tiểu thuyết. Người tham gia phải đọc *trọn một cuốn tiểu thuyết* càng nhanh càng tốt, rồi thuyết trình trước những người đã đọc kỹ cuốn tiểu thuyết đó. Bài thuyết trình phải bao gồm các nhận xét rành mạch về những khía cạnh quan trọng sau: nhân vật, bối cảnh, bố cục, triết lý, biểu tượng, cấp độ ngôn ngữ, phong cách văn chương, ẩn dụ, chủ đề và hoàn cảnh lịch sử. Dưới đây là mười người đứng đầu (Top Ten) hiện nay về đọc nhanh của thế giới:

1. Sean Adam	Mỹ	3.850
2. Kjetill Gunnarson	Na Uy	3.050
3. Vanda North	Anh	3.000
4. Cris van Aken	Hà Lan	2.520
5. Mithymna Corke	Hà Lan	2.100
6. Luc van Hof	Hà Lan	1.906
7. Michael J. Gelb	Mỹ	1.805
8. Cinnamon Adam	Mỹ	1.782
9. James Longworth	Anh	1.750
10. Frank van der Poll	Hà Lan	1.560

Nếu muốn đứng vào hàng ngũ của nhóm đọc nhanh nói trên thì bạn hãy đọc kỹ sách này, thực hành tất cả các bài tập *Những việc cần thực hiện*, gia nhập Câu lạc bộ Não bộ có trên khắp thế giới, gởi cho chúng tôi tốc độ đọc nhanh nhất hiện nay của bạn, và dĩ nhiên là phải tham gia Giải Vô địch Đọc

nhanh Quốc tế được tổ chức hàng năm (để biết thêm thông tin, xin liên hệ với các Trung tâm Buzan, xem trang 313).

Tiềm năng đọc nhanh của bạn

Tiềm năng nâng tốc độ đọc của bạn lên ít nhất gấp đôi so với hiện thời, rồi cuối cùng đạt mức 1.000 tpm, là hoàn toàn giống với tiềm năng của tất cả những người hiện đang nằm trong Top Ten của thế giới.

Cũng giống như bạn và tôi, mỗi người trong nhóm Top Ten nêu trên đều là những độc giả lúc đầu không hài lòng với tốc độ đọc bình thường của mình nên đã quyết định đầu tư thời gian, công sức để phát triển kỹ năng thành thạo nhất của con người. *Sách Dạy Đọc Nhanh* sẽ mang đến cho bạn cơ hội tuyệt vời để đi theo con đường của họ!

Tóm tắt

1. Hai phương pháp chính dạy trẻ đọc là phương pháp Âm và Nhìn-Nói.
2. Các phương pháp này chỉ dạy chúng ta *giai đoạn đầu* của việc đọc.
3. Đọc nhanh bắt đầu bằng việc phát triển những bài tập về cảm nhận tốc độ của Không lực Hoàng gia. Các phương pháp luyện đọc bằng mắt đó có thể giúp người ta tăng gấp đôi tốc độ đọc của mình, nhưng kết quả thường là quay về lại với tốc độ ban đầu sau vài tuần.
4. Các trường phái đọc năng động đã vượt mức 400 từ mỗi phút.
5. Hiện nay, chúng ta biết chính *bộ não* mới thật sự điều khiển việc đọc.

6. Những người đọc nằm trong nhóm Top Ten của thế giới có tốc độ đọc từ 1.560 đến 3.850 từ mỗi phút.
7. Tiềm năng nâng cao tốc độ đọc của bạn hoàn toàn giống như họ!

Những việc cần thực hiện

1. Ôn nhanh toàn bộ thông tin bạn đã đọc được trong *Sách Dạy Đọc Nhanh* cho đến thời điểm hiện tại trong thời gian dưới 5 phút.
2. Xem lại các mục tiêu đọc nhanh của bạn, có thể bạn phải thay đổi chúng theo nội dung đã đọc trong chương này.
3. Xem nhật ký để biết thời gian của phiên đọc nhanh tiếp theo.
4. Dành một phút đọc trước chủ điểm của chương tiếp theo.

Tiếp nối

Sau khi đã xác lập các thông số đánh giá tốc độ đọc của mình và làm quen với lịch sử đọc nhanh, bây giờ, bạn chuẩn bị khởi xướng định nghĩa về một lĩnh vực mà bạn sắp trở thành chuyên gia.

Đọc – Một định nghĩa mới

Chủ điểm

- Đọc – Định nghĩa mới
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Định nghĩa là bạn đồng hành của sự rõ ràng; chỉ có rõ ràng mới hướng dẫn bạn đạt được mục tiêu. Chương 3 định nghĩa đọc theo cách mới, giúp bạn có thể phát triển tất cả các kỹ năng đọc của mình.

Bạn hãy tự hỏi đọc là gì rồi viết định nghĩa đó vào dòng cho sẵn sau đây:

Bây giờ, so sánh định nghĩa của bạn với các định nghĩa thông dụng như “đọc là hiểu được điều tác giả muốn nói”, “đọc là tiếp thu ngôn từ”, hoặc “đọc là tiếp thu những thông tin được in ra giấy”.

Mỗi định nghĩa trên chỉ bao quát một phần của quy trình. Một định nghĩa chính xác phải bao gồm tất cả các kỹ năng đọc.

Đọc – Định nghĩa mới

Đọc thật sự là một quy trình bảy phần gồm những bước sau:

1 • Nhận biết

Kiến thức của bạn về hệ thống ký tự. Bước này diễn ra ngay trước khi việc đọc bắt đầu.

2 • Hấp thu

Quy trình vật lý mà qua đó ánh sáng phản chiếu từ chữ được mắt tiếp nhận rồi truyền đến não qua thần kinh thị giác.

3 • Hợp nhất bên trong

Tương đương với mức độ tiếp thu cơ bản, chỉ sự liên kết toàn bộ các phần thông tin đã đọc với tất cả những phản thích hợp khác.

4 • Hợp nhất bên ngoài

Quy trình liên hệ mọi kiến thức sẵn có của bạn với nội dung đang đọc, tạo các liên kết thích hợp, phân tích, phê bình, cảm thụ, chọn lọc và loại bỏ.

5 • Ghi nhớ

Lưu trữ cơ bản thông tin. Đa số người đọc đều đã từng vào phòng thi, lưu trữ phần lớn thông tin cần thiết trong suốt hai giờ làm bài và chỉ nhớ lại khi rời khỏi phòng thi! Như vậy, chỉ lưu trữ thôi chưa đủ, lưu trữ phải kèm với nhớ lại.

6 • Nhớ lại

Khả năng truy xuất thông tin cần thiết từ trí nhớ, đặc biệt là vào lúc cần thiết.

7 • Truyền đạt

Cách sử dụng thông tin tức thời hoặc sau cùng; bao gồm viết hoặc nói, cộng thêm biểu trưng, gồm nghệ thuật, khiêu vũ và các hình thức diễn tả sáng tạo khác.

Truyền đạt còn bao gồm cả chức năng vô cùng quan trọng nhưng ít được nhắc đến của con người: tư duy! Tư duy là quy trình tích hợp những gì đang diễn ra bên ngoài.

Theo định nghĩa vừa nêu, có thể thấy các vấn đề thường gặp về đọc và học được nói đến lần đầu tiên trong sách *Sử dụng Trí tuệ của Bạn*:

sức nhìn	mệt mỏi	nhớ lại
tốc độ	biếng nhác	thiếu kiên nhẫn
mức độ tiếp thu	chán nản	từ vựng
thời gian	quan tâm	đọc thầm
số lượng	phân tích	kiểu in ấn
môi trường xung quanh	phê bình	phong cách văn chương
ghi chú	động cơ	chọn lọc
ghi nhớ	cảm thụ	loại bỏ
tuổi tác	tổ chức	tập trung
sự	đọc ngược lại	đọc lại các đoạn trước

cùng những vấn đề học tập tổng quát hơn được nêu ra trong sách này (*chương 11*) đều có thể được xử lý dễ dàng nếu người đọc đã học cách nhận biết chữ viết, hấp thu, tiếp thu, hiểu, ghi nhớ, nhớ lại và truyền đạt.

Tóm tắt

1. Đọc là một quy trình nhiều cấp độ.
2. Mỗi cấp độ đều phải được phát triển nếu bạn muốn trở thành người đọc nhanh hiệu quả.

Những việc cần thực hiện

1. Sắp xếp bảy bước trên theo thứ tự, xếp hạng “1” cho bước mà bạn cảm thấy mình cần phát triển trước tiên.
2. Từ bảng liệt kê các vấn đề về đọc, bạn hãy xác định những vấn đề mình đã mắc phải và sắp loại bỏ.
3. Đọc trước các chủ điểm của phần tiếp theo trong thời gian dưới năm phút.

Tiếp nối

Các nền móng kiến thức của bạn đã được kiến tạo. Giờ đây, bạn đọc tiếp Phần hai – *Đôi mắt kỳ diệu của bạn*. Trong phần này, chúng ta sẽ tìm hiểu cách sử dụng và luyện tập chiếc máy ảnh kỳ diệu nhất trong vũ trụ đã biết.

Phần hai

Đôi mắt kỳ diệu của bạn

Kiểm soát các chuyển động mắt của bạn

để nâng cao tốc độ và mức độ tiếp thu

Chủ điểm

- Mắt của bạn thật sự đọc như thế nào?
- Người đọc nhanh
- Bài tập 1 về cảm nhận
- Bài tự kiểm tra 2 cộng mức độ tiếp thu
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá một số sự kiện lạ thường về đôi mắt của bạn, tìm hiểu xem chúng thật sự chuyển động như thế nào khi đọc và giúp bạn làm quen với năm phương pháp mới để nâng cao tốc độ đọc cùng mức độ tiếp thu của bạn.

Mắt của bạn là thiết bị quang học kỳ diệu nhất mà con người từng biết, hơn hẳn cả những kính thiên văn, hiển vi hiện đại nhất dùng để dò tìm các đại vũ trụ và tiểu vũ trụ. Bản chất của thiết bị kỳ diệu này có thể hiểu được; và một khi đã hiểu, bạn có thể kiểm soát, sử dụng chúng nhằm mang lại lợi ích vô cùng to lớn cho bạn.

Điểm nhấn

Mỗi mắt chứa 130 triệu đơn vị thu ánh sáng. Mỗi đơn vị như thế có khả năng thu ít nhất năm quang tử (chùm quang năng) trong mỗi giây.

Thay đổi kích thước đồng tử

Chúng ta đều biết đồng tử của mắt điều chỉnh kích thước theo cường độ ánh sáng và khoảng cách với vật. Ánh sáng càng mạnh và vật càng gần, kích thước của đồng tử càng nhỏ đi.

Các nhà khoa học phương Tây mới đây còn phát hiện kích thước của đồng tử thay đổi theo cảm xúc: nếu bạn gặp đối tượng mà mình đặc biệt quan tâm (ví dụ một người khác phái hấp dẫn), kích thước đồng tử của bạn sẽ tự động tăng lên. Sự thay đổi ấy tuy rất nhỏ nhưng vẫn có thể thấy được nếu quan sát kỹ. Những nhà buôn ngọc bích ở Trung Quốc đã biết điều này từ lâu. Khi đưa ngọc cho khách xem, họ chú ý thật kỹ đôi mắt của khách. Nếu thấy đồng tử khách tăng kích thước, họ biết ngay là khách đã “cần câu” và sẽ đưa ra mức giá thích hợp.

Là người đọc nhanh, nếu chú ý điều gì đó, đồng tử của bạn sẽ giãn nở để thu thêm ánh sáng. Nói cách khác, bạn càng quan tâm, bộ não sẽ vén bức màn phía sau đôi mắt càng rộng để chính não (và bạn!) tiếp nhận thêm dữ liệu trong mỗi giây mà *không cần gắng sức*.

Đôi mắt ở phía sau đầu bạn

Những hình ảnh vô cùng phức tạp do các đơn vị thu ánh sáng ở võng mạc giải mã được truyền đi theo thần kinh thị giác (xem bảng 1) đến vùng thị giác của não – thùy chẩm. Điều lạ lùng là thùy chẩm không nằm ngay sau đôi mắt của bạn mà

nằm phía sau đầu. Thảo nào chúng ta hay miêu tả những người có óc quan sát là có mắt sau đầu!

Chính thùy chẩm của não mới thật sự thực hiện việc đọc, điều khiển đôi mắt quanh trang giấy để tìm thông tin mà não quan tâm. Kiến thức này đã hình thành nền tảng cho một phương pháp đẩy tính cách mạng về đọc nhanh mà tôi sẽ phân tích trong các chương tiếp theo.

Biết được những sự kiện mới kỳ diệu nói trên về đôi mắt, chúng ta thấy rõ rằng các thói quen về đọc cùng tốc độ đọc thông thường chính là sản phẩm của dạy sai và sử dụng sai. Nếu hiểu, đồng thời luyện tập mắt đúng cách, các chức năng của mắt chúng ta sẽ được nâng lên đáng kể.

Mắt của bạn thật sự đọc như thế nào?

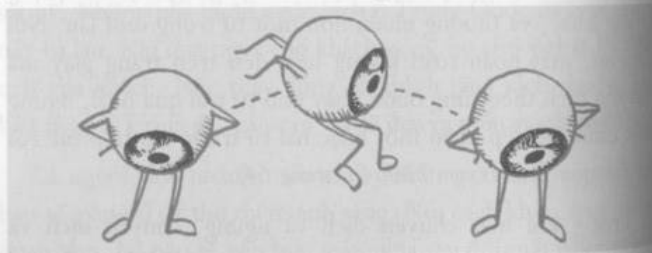
Câu trả lời là: mắt thực hiện các “bước nhảy” nhỏ và khá đều. Những bước nhảy này đưa mắt từ quãng ngừng này đến quãng ngừng khác, và thường nhiều hơn một từ trong mỗi lần. Nói tóm lại, mắt hoàn toàn không lướt đều trên trang giấy mà chuyển dịch theo từng bước nhảy nhỏ từ trái qua phải, ngừng một chút để tiếp nhận một hoặc hai từ trước khi tiếp tục rồi lặp lại quy trình (xem hình 4a, trang 64).

Trong khi mắt chuyển dịch và ngừng, chuyển dịch và ngừng theo cách vừa nêu thì thông tin được tiếp thu *chỉ trong các quãng ngừng*. Những quãng ngừng này chiếm phần lớn thời gian. Vì mỗi quãng thường dài từ 0,25 đến 1,5 giây nên có thể tức khắc nâng cao tốc độ đọc của bạn bằng cách giảm thời gian ở mỗi quãng ngừng.

Hình 4b trang 65 thể hiện chuyển động mắt của một người đọc rất kém. Người này có số *quãng ngừng* gấp đôi mức cần thiết để hiểu tốt. Những quãng ngừng thừa được tạo ra do

người đọc kém thường đọc lại các từ, đôi khi đến ba chỗ, để chắc chắn hiểu đúng nghĩa. Thói quen đọc lại từ (quay trở lại những từ đã đọc gần như là một thói quen) và đọc ngược lại (chủ động quay lại các từ mà họ cảm thấy đã bỏ sót hoặc hiểu sai) khiến người đọc kém tạo ra nhiều quãng ngừng thừa.

Nghiên cứu cho thấy trong 80% trường hợp, khi không được phép đọc lại các từ hoặc đọc ngược lại, người đọc kém nhận thấy rằng mắt của họ thực sự tiếp thu và hiểu được thông tin đã đọc khi đọc những cụm từ tiếp theo. Người đọc nhanh rất hiếm khi sa vào các chỗ lặp lại dư thừa ấy, và đó chính là nguyên nhân khiến tốc độ của người đọc chậm giảm đi rất nhiều. Nếu mỗi dòng chỉ mất hai lần đọc lại các từ hoặc đọc ngược lại – và mỗi lần như thế mất khoảng 1 giây – thì trên một trang trung bình có 40 dòng sẽ phí phạm 1 phút 20 giây. Như vậy, với cuốn sách dày 300 trang, bình quân sẽ có 1 phút 20 giây x 300 trang = 400 phút = 6 giờ 40 phút bị phí phạm thêm cho việc đọc (và không hiểu)!



Điểm nhấn

Mắt bạn phân biệt được khoảng trên mười triệu màu khác nhau.

Người đọc nhanh

Hình 4c trang 65 cho thấy người đọc nhanh hay đọc tốt, ngoài việc không đọc lại các từ hoặc đọc ngược lại, còn có những bước nhảy dài hơn. Trong mỗi quãng ngừng, người đọc tốt cũng tiếp thu không chỉ một từ mà là ba, bốn, năm từ.

Nếu chúng ta tạm cho rằng các quãng ngừng dài như nhau, và ấn định thời gian trung bình cho mỗi quãng là nửa giây, thì chúng ta sẽ thấy một hình ảnh thú vị. Trên một dòng bình thường gồm 12 từ mỗi dòng, người đọc kém – do phải tiếp thu từng từ trong mỗi quãng ngừng và đọc lại các từ hoặc đọc ngược lại hai lần – sẽ mất $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 7$ giây; còn người đọc nhanh – do tiếp thu ba hay bốn từ trong mỗi quãng ngừng và không đọc lại các từ hoặc đọc ngược lại – chỉ mất $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 2$ giây.

Chỉ nhờ một điều chỉnh nhỏ trong tầm nhìn của mắt mà người đọc nhanh có khả năng đọc nhiều hơn và nhanh hơn người đọc chậm đến 350%!

Mức độ tiếp thu

Bạn lên tiếng: Khoan đã, người ta luôn bảo tôi rằng muốn tiếp thu tốt phải đọc “chậm và kỹ”. Tăng tốc độ chắc chắn sẽ làm giảm mức độ tiếp thu của tôi?

Điều này nghe có lý, nhưng chỉ cần tìm hiểu một chút, ta sẽ thấy đây là quan niệm sai lầm. Ngày càng có nhiều nghiên cứu chứng minh rằng bạn đọc càng nhanh thì càng tiếp thu nhiều.

Để tự kiểm tra, bạn hãy đọc câu sau đúng theo cách trình bày của nó, tiếp thu “chậm, kỹ” và nhắm đến mức độ tiếp thu tối đa:

Speed reading has been found to be better for understanding than slow reading. (Người ta đã phát hiện đọc nhanh giúp hiểu nghĩa tốt hơn đọc chậm.)

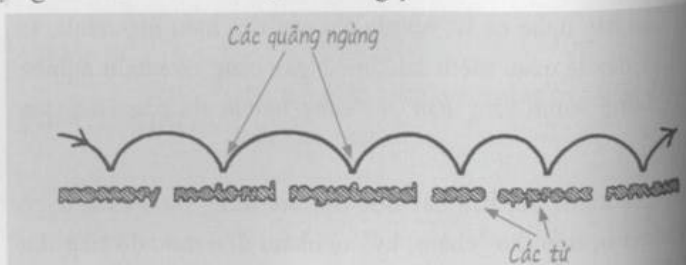
Rất khó? Đương nhiên! Vì não của bạn không được tổ chức để đọc với tốc độ chậm kinh hoàng như thế. Đọc chậm và kỹ khiến não đọc ngày càng chậm hơn, mức độ tiếp thu ngày càng kém đi, còn sự khó chịu ngày càng tăng lên.

Bây giờ, xem câu tiếp theo, lần này bạn hãy đọc các từ theo đúng cách phân nhóm:

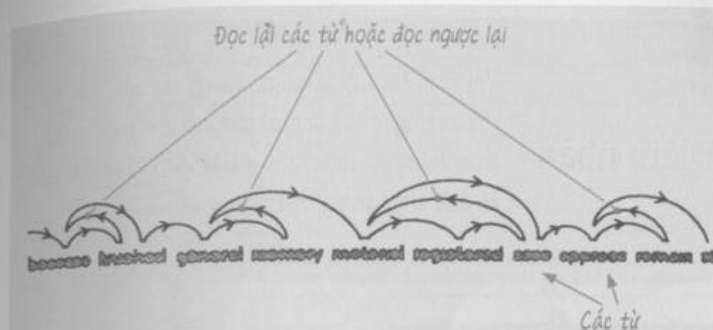
It has been discovered that the human brain with the help of its eyes takes in information far more easily when the information is conveniently grouped in meaningful bundles. (Người ta khám phá ra rằng với sự trợ giúp của mắt, bộ não con người có thể tiếp thu thông tin dễ dàng hơn nhiều nếu thông tin ấy được xếp gọn thành những cụm có nghĩa.)

Não của bạn làm việc thoải mái hơn với tốc độ 400 tmp trở lên (thật lý thú nếu biết rằng khi hầu hết mọi người cần ước tính tốc độ đọc của họ thì tốc độ họ dịch chuyển ngón tay thật sự là 400 tmp hoặc hơn).

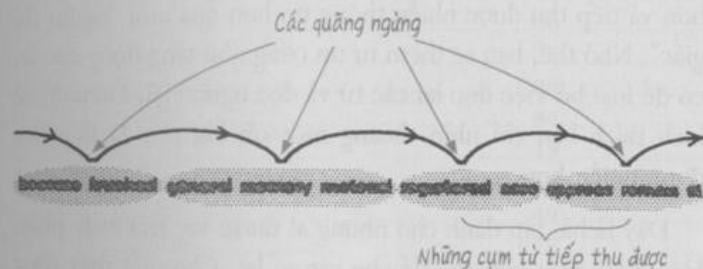
Như vậy, tăng tốc độ tự động dẫn đến tăng mức độ tiếp thu. Đó là do thông tin được sắp xếp thành từng cụm có nghĩa khiến não của bạn hiểu ngay.



Hình 4a. Sơ đồ chỉ quy trình cơ bản của mắt khi đọc. Xem trang 61.



Hình 4b. Sơ đồ biểu thị chuyển động mắt của một người đọc kém. Xem trang 61-62.



Hình 4c. Sơ đồ biểu thị chuyển động mắt của một người đọc tốt. Xem trang 63.

Mức độ tiếp thu tăng lại giúp bạn nhớ tốt hơn vì trí nhớ cũng dựa vào khả năng sắp xếp thông tin theo từng cụm có nghĩa của bộ não.

Vậy, công việc đầu tiên của bạn là cố gắng bỏ các thói quen xấu như đọc lại các từ, đọc ngược lại và tiếp thu quá ít từ trong mỗi quãng ngừng.

Ngoài việc loại bỏ những thói quen xấu trên, còn có một cách quan trọng thứ tư để tăng tốc độ của bạn. Nếu thời gian ở mỗi quãng ngừng của bạn thông thường là 1 giây và bạn có khả năng tăng lên còn nửa giây (chuyện này thật dễ dàng, hãy nhớ rằng mắt của bạn có thể tiếp thu thông tin với tốc độ một phần năm trăm giây) thì bạn sẽ có thể tăng gấp đôi tốc độ đọc của mình.

Điểm nhấn

Với cách hoạt động nhịp nhàng, các siêu đơn vị thu ánh sáng của bạn có thể giải mã một cảnh chứa hàng tỷ thông tin với độ chính xác còn hơn cả ảnh chụp trong thời gian dưới một giây.

Bài tập 1 về cảm nhận

Bài tập tiếp theo nhằm giúp bạn tạo các quãng ngừng nhanh hơn và tiếp thu được nhiều thông tin hơn qua mỗi “ngụm thị giác”. Nhờ thế, bạn sẽ thêm tự tin cũng như tăng động cơ cần có để loại bỏ việc đọc lại các từ và đọc ngược lại. Điều đó sẽ kích thích bạn chỉ nhìn thoáng một cái khi đọc là tiếp thu được nhiều hơn.

Đây là bài tập dành cho những ai thuận tay trái hoặc phải. Hãy dùng một tấm thẻ để che các số lại. Cho mắt thấy từng số trong thời gian càng ngắn càng tốt, không lâu hơn một cái chớp mắt. Khi thẻ vừa được lấy đi là phải che lại ngay lập tức.

Sau đó, cố điền đúng con số mà bạn vừa thấy vào chỗ trống cho sẵn, rồi kiểm tra xem bạn đúng hay sai. Thực hiện tương tự với những số tiếp theo, từ cột này sang cột khác, cho đến khi đã điền hết số vào các trang giấy. Bạn sẽ thấy càng làm, bài tập càng khó hơn, vì số chữ số trong mỗi số tăng dần. Nếu đến được những số gồm sáu chữ số ở phần cuối mà ít bị sai thì bạn đã làm bài tập này rất tốt.

Nhờ thực hành, bạn sẽ thấy mình có thể điền các số gồm sáu chữ số chỉ trong chớp mắt; điều này sẽ làm bạn tự tin hơn để tiếp thu một lúc hai hoặc hơn hai từ khi đọc. Những số sau đây vừa đủ để ví dụ về mỗi nhóm số, cho phép mắt/não của bạn làm quen với cấp độ thấp rồi mới chuyển sang cấp độ cao hơn.

26	53
74	79
82	63
91	73
22	53
35	29
66	24
25	31
46	02
13	85
72	43
20	67
50	76
23	06
40	28
96	88
77	84
45	15
21	60
83	49
99	78
58	87
18	03
277	864
833	825
013	953
736	425
226	736
129	490
903	363
271	646
736	726
813	411
413	361
908	058
862	864
832	956
864	525
865	737
837	635
747	737

14733	49763
38657	95079
63644	91637
30080	26091
17533	14161
16843	08222
93867	49653
84611	42983
12548	60258
62938	46104
47250	51252
52952	83704
07650	15733
29332	62969
345783	987104
201896	916846
456782	376520
569832	238755
387513	452876
984764	045018
298436	112785
090769	234743
954137	564220
759484	887632
656892	876926
332558	031410
476831	517195
219575	376490
857393	438753
386280	875316
619474	219564
219575	376982
487615	085377
764973	387520
114874	978564
576330	103866
657894	984372
349715	769103
496511	041673
392588	643192
567682	638726

284191	116794
767936	436795
432615	998665
816155	654732
764130	284938
084503	563982
278402	876944
801019	932548
342988	478902
865014	543790
987655	037686
765839	258765
965411	423699
356794	175894
763297	538722
090808	443245
578392	121377
578343	987532
013677	467832
284680	538763
998577	105790
334877	857644
876653	664893
189568	356543
987564	467558
958747	465379
836753	556794
001579	567833
378696	189696
276460	354673
287655	801568
765844	968477

Bây giờ, chuyển sang *Bài tự kiểm tra 2 - Nghệ thuật*. Hãy áp dụng tất cả những gì đã học trong chương này, loại bỏ thói quen đọc lại các từ và đọc ngược lại, mất ít thời gian hơn cho mỗi quãng ngừng, đồng thời tiếp thu những cụm từ lớn hơn. Nhớ bấm giờ khi bắt đầu đọc và ngừng ngay khi vừa đọc xong.

Quy tắc cộng một

Quy tắc cộng một đơn giản như sau: bất kỳ khi nào bạn cố gắng đọc nhanh hơn, hãy nhắm đến việc đọc nhanh hơn tốc độ nhanh nhất trước đây của bạn ít nhất một từ mỗi phút. Phương pháp này sẽ tránh cho bạn sự căng thẳng không đáng có, và bạn thường sẽ nhận thấy mình tăng được mười hoặc hơn mười từ mỗi phút; nhờ vậy, bạn có thể vượt chỉ tiêu một cách dễ dàng. Điều đó khiến bạn tự tin hơn, đồng thời đọc nhanh hơn và hiệu quả hơn.

Ở Bài tự kiểm tra dưới đây và những Bài tự kiểm tra tiếp theo, bạn hãy tự đặt cho mình Quy tắc cộng mười, nghĩa là tăng mười từ mỗi phút.

Bài tự kiểm tra 2: Nghệ thuật – Từ Ban sơ đến Cơ Đốc giáo

Mở đầu

Nghệ thuật là một trong những cách biểu cảm sâu sắc nhất của bộ não người. Từ khi có lịch sử, đằng sau bàn tay và nét cọ, tư duy đã tham gia vào một trong những hình thức phân tích, diễn đạt tinh tế, phức tạp nhất mà con người có thể hình dung. Theo quan điểm của tôi, các phần sau sẽ trình bày vài thời kỳ lý thú nhất trong lịch sử nghệ thuật.

Nghệ thuật Ban sơ

Tất cả các ngành nghệ thuật đều có nguồn gốc từ thời tiền sử, nhưng những hình động vật khắc trên ngà, xương, hoặc vẽ trên tường, trần của các hang động ở miền bắc Tây Ban Nha và miền nam nước Pháp vẫn luôn làm người ta phải trầm trồ kinh ngạc trước sức hấp dẫn lạ thường cùng vẻ “hiện đại” của chúng. Nhiều kiệt tác đã ra đời từ khoảng năm 40.000 đến năm 10.000 trước Công nguyên. Điểm đáng chú ý trong

những bức ảnh hoặc bản vẽ phác lại các kiệt tác này là cách những họa sĩ xưa chọn và nhấn mạnh các đặc điểm chính của nhiều con vật – voi ma-mút, bò rừng, hươu, lợn lòi, ngựa hoang; kiến thức của họa sĩ về giải phẫu động vật và kỹ năng diễn tả hình khối rắn chắc cùng chuyển động mạnh mẽ của chúng mà chỉ sử dụng một ít đất son đen và đỏ.

Những người có lối sống tương tự ở giai đoạn mãi sau này cũng có tranh và hình vẽ giống vậy. Theo cách nêu trên, thổ dân châu Phi đã để lại trong các hang đá những hình vẽ động vật cũng đẹp như tác phẩm của các họa sĩ châu Âu đầu tiên và giống về phong cách, dù một số chỉ mới được vẽ vào thế kỷ 19. Trong giai đoạn văn minh tiếp theo, việc săn bắt trở nên ít quan trọng hơn và đời sống xã hội đã có hình thái rõ ràng hơn. Công cụ bằng đá, bằng đồng được hoàn thiện, nghề gốm và dệt thịnh hành. Song song với sự phát triển nông nghiệp, nhiều nghi lễ và nghi thức cứng tế ra đời. Xã hội nguyên thủy điển hình mà cho đến nay vẫn còn tồn tại ở một vài nơi, như ở Polynesia, được thể hiện khá bao quát trong nghệ thuật với tín ngưỡng sơ khai của nó. So với hội họa, tạc và điêu khắc được coi trọng hơn: tượng thân ba chiều được cho là ấn tượng hơn trong việc phô bày những quyền năng mà người ta tin rằng có tác động đến đời sống nguyên thủy. Tranh vẽ cùng tranh đồ họa trở thành một loạt các dấu hiệu và ký hiệu.

Thế giới Địa Trung Hải thời cổ

Tranh vẽ và tranh đồ họa trong thế giới Địa Trung Hải thời cổ có ba mảng. Thứ nhất là nghệ thuật vẽ tranh trên tường, với đường nét rõ ràng và màu mảng, khá giống với kỹ thuật của một số họa sĩ bích chương hiện đại. Người Ai Cập cổ cũng dùng nghệ thuật này để trang trí ngoại thất cho các đền thờ: một kiểu chạm nổi sắc sảo tạo thành tổng thể phủ đầy màu sắc tươi sáng. Phần lớn tranh Ai Cập còn tồn tại qua thời

gian đều được tìm thấy trên vách hầm mộ, gồm những cảnh miêu tả thế giới của người đã khuất. Họa sĩ thường sử dụng một số quy ước nghệ thuật. Ví dụ, nam được vẽ bằng đất sẫm màu đỏ, nữ được vẽ bằng màu vàng; đầu và chân luôn nhìn bán diện cho dù các phần khác của cơ thể xoay ở hướng nào đi nữa. Những họa sĩ đã thể hiện óc quan sát rất tinh tế khi vẽ các cảnh yến tiệc, khiêu vũ hay câu cá, bầy chim dọc sông Nile. Tranh vẽ trên tường của người Minoan xứ Crete cổ được phát hiện trong lâu đài Knossos cũng giống với tranh của người Ai Cập về độ sáng, tối và đường nét dứt khoát, dù chúng hoàn toàn mang tính thế tục.

Ở quy mô nhỏ, đồ gốm có họa tiết thời Hy Lạp cổ là một ví dụ khác cho các truyền thống nghệ thuật này. Người nam được vẽ màu tối, người nữ được vẽ màu sáng; và đường nét đóng vai trò quan trọng. Các nghiên cứu cho thấy những họa sĩ Hy Lạp tài hoa chuyên vẽ trên bình (thường ký tên trên tách hay trên bình do họ vẽ) có khả năng cảm nhận cực kỳ tinh tế giá trị của đường nét và hình bóng.

Tuy nhiên, vào thời Hy-La, nghệ thuật vẽ trên bình không còn giữ vai trò quan trọng nữa, và cho đến bây giờ chúng ta mới bước đầu có được những chứng tích đầu tiên về tranh theo nghĩa hiện đại, mặc dù thật đáng tiếc là ý niệm của chúng ta về chúng lại không dựa trên các bức họa gốc của hai bậc thầy trứ danh là Zeuxis và Apelles^(*) mà trên bản sao các bức tranh Hy Lạp được tìm thấy trong khi khai quật hai thành phố La Mã: Pompeii và Herculaneum.

Nhưng rõ ràng là những họa sĩ Hy Lạp đã mang lại cho nghệ thuật của họ một tầm cỡ và tính chất mà người Ai Cập hay người Minoan không bao giờ dám mơ tưởng đến. Tác phẩm của họ không có sự chuyển màu nhưng thể hiện được ánh sáng

(*) Zeuxis và Apelles là hai họa sĩ vĩ đại người Hy Lạp cổ. (ND)

và bóng tối. Người Hy Lạp đã cho ra đời những tác phẩm sinh động; họ quan tâm đến vấn đề tạo cá tính và biểu cảm thông qua nét mặt, cử chỉ của nhân vật. Các tác phẩm Hy-La được trang trí trong biệt thự của tầng lớp thượng lưu La Mã ở thế kỷ thứ nhất sau Công nguyên là những ví dụ về tranh phong cảnh (trước đây chưa được biết đến) và tĩnh vật thuần túy. Chúng mở đầu cho giai đoạn phát triển hội họa sau này ở Ý.

Điểm nhấn

Phòng thí nghiệm Cerne ở Thụy Sĩ đã ước tính phải mất 68 triệu đô la mới tạo ra được một cỗ máy có độ tinh vi đến mức khó tin như đôi mắt của bạn.

Nghệ thuật thời Byzantine

Sự tan rã của Đế quốc La Mã, sự thiết lập một nước La Mã mới ở vùng Byzantium trước đây (Constantinople) cùng sự xuất hiện của Cơ Đốc giáo – tín ngưỡng chung của cả phương Tây – đã mang lại cho hội họa một nét mới về tính chất, tinh thần và mục đích. Cơ Đốc giáo trở thành chủ đề cho các họa sĩ. Một phong cách trang trọng, mà ngày nay được biết đến với cái tên phong cách Byzantine, thích hợp để diễn tả sự nghiêm trang và lễ nghi của đạo, đã bắt đầu phát triển. Constantinople có nhiều mối liên hệ với phương Đông; có thể thấy sự ảnh hưởng của phương Đông đến Constantinople qua việc dùng màu sắc phong phú và các dạng thức hình học.

Những thành tựu chính của nghệ thuật tạo hình Byzantine được thể hiện qua đồ khảm dùng để trang trí trên tường hay mái vòm bên trong các nhà thờ Byzantine. Những hình thức

khác có thể kể đến trước tiên là tranh tượng thánh, hình ảnh Chúa Giê-Su hoặc Đức Mẹ Đồng Trinh, thể hiện một quy ước bất di bất dịch mà tự nó đã nói lên niềm tin trước sau như một của đạo Cơ Đốc; kể đến là sự minh họa bản viết tay kinh Phúc Âm cùng các nghi thức tế lễ bằng hội họa và vàng lá. Phong cách diễn tả những điều này cũng không thay đổi như phong cách vẽ tranh tượng thánh.

Vào thế kỷ thứ tư sau Công nguyên, sau 1.100 năm thành lập, thủ đô của Byzantine vẫn sừng sững, thịnh vượng và không có bất kỳ sự thay đổi nào về nếp sinh hoạt nên những tác phẩm giống nhau ở nhiều khía cạnh có thể khác nhau đáng kể về thời gian. Phạm vi nghệ thuật Byzantine tương ứng với phạm vi ảnh hưởng của Đế quốc Byzantine: các bờ biển phía đông vùng Địa Trung Hải, Hy Lạp và các đảo Hy Lạp. Trong chừng mực nào đó, phạm vi này cũng được mở về hướng tây, nhờ vào hành trình của những nhà truyền giáo và thợ thủ công Byzantine. Phong cách của bản viết tay Ái Nhĩ Lan nổi tiếng vào thế kỷ 18, Book of Kells, có liên quan với các phong cách của vùng Đông Địa Trung Hải. Những thành phố của Ý như Florence, Siena, Pisa đều có truyền thống Byzantine; và truyền thống này kết thúc vào thế kỷ 13 bằng những họa phẩm của Cimabue ở Florence và Duccio ở Siena. Ở Đông Âu, bây giờ là Croatia, cũng có những bức tranh vẽ trên tường nổi tiếng theo phong cách Byzantine từ thế kỷ 12 đến 14. Các họa sĩ Hy Lạp phổ biến tranh tượng thánh vào nước Nga và họa sĩ Nga Andrew Roublev (khoảng 1360-1430) đã phát triển phong cách này đạt tới đỉnh cao rực rỡ. Đến thế kỷ 16, Crete vẫn còn là một trung tâm và truyền thống Byzantine vẫn in dấu trong các họa phẩm của El Greco (1541-1614).

Nghệ thuật Cơ Đốc giáo thời kỳ đầu ở phương Tây

Dù là phương Đông hay phương Tây, nghệ thuật Cơ Đốc giáo thời kỳ đầu cũng thường tránh miêu tả hình thể con người theo phong cách hiện thực như nghệ thuật Hy-La. Nhưng nói như vậy không có nghĩa là cách miêu tả của nghệ thuật Cơ Đốc giáo thô thiển và thiếu sót; nghệ thuật này mang tính tâm linh và trừu tượng hơn, theo nghĩa đoạn tuyệt với các yếu tố trần tục. Ở góc độ này, nghệ thuật Cơ Đốc giáo ngày nay được đánh giá tốt đẹp hơn so với quá khứ.

Nghệ thuật Cơ Đốc giáo thời kỳ đầu ở phương Tây có lịch sử phức tạp. Đầu tiên là theo truyền thống Hy-La, như các họa phẩm đã được tìm thấy trong những hầm mộ La Mã, rồi biến đổi theo đặc điểm các địa phương khi Đế quốc La Mã bị chia cắt. Những mối liên kết về tôn giáo và thương mại với Đế quốc phương Đông đã tác động đến nghệ thuật này. Trong một thời gian dài, nghệ thuật minh họa theo lối tu viện của các bản viết tay là hình thức nghệ thuật tạo hình chính; ví dụ nước Anh thời Celtic và Anglo-Saxon, thời đế quốc ở Charlemagne.

Vậy là có hai điểm đang dần sáng tỏ: Cơ Đốc giáo là một tổ chức có tính giáo dục và thống nhất ở châu Âu; tranh là phương tiện chính để truyền đạt thông điệp của tôn giáo này một cách hiệu quả và rộng khắp giữa những người có ngôn ngữ khác nhau hoặc không biết đọc, viết. Nhờ thời kỳ xây dựng nhà thờ rầm rộ bắt đầu từ thế kỷ 11, phong cách phương Tây mang tầm quốc tế với cái tên Romanesque đã phát triển rực rỡ. Thành tựu vĩ đại nhất của phong cách vừa nêu là tranh vẽ trên tường trong các nhà thờ. Do vẽ trên diện tích lớn nên những họa sĩ đã phát triển một phong cách hội họa rõ nét, đơn giản và đầy vẻ trang nghiêm.

Nghệ thuật Hiện đại và xa hơn nữa

Được xem là cha đẻ của Nghệ thuật Hiện đại, họa sĩ người Pháp Cézanne đã đưa nghệ thuật tiến thêm một bước. Cézanne lưu tâm đến *phương pháp* quan sát hơn là *nội dung* quan sát. Do đó, ông bắt đầu tìm hiểu cách ánh sáng phản chiếu từ một vật rồi được mắt/não người tiếp nhận. Ông thường quan sát vật thể và chỉ vẽ những mảng ánh sáng, màu sắc mà ông thấy, dần dần hình thành bức tranh – rất giống với một bức tranh được ghép theo từng miếng – cho đến khi hình ảnh thật sự xuất hiện.

Từ việc làm của Cézanne, trường phái Lập thể ra đời: họa sĩ không chỉ vẽ các mảng ánh sáng mà còn vẽ thành hình ảnh những gì họ nhớ từ các góc độ khác nhau. Như vậy, trong đầu của họa sĩ, hình thể một người có thể là kiến trúc hỗn hợp khi được nhìn từ mọi góc độ. Theo phong cách đó, tranh của các họa sĩ Lập thể đã trở thành “những hình ảnh từ tâm trí” chứ không chỉ đơn thuần là những hình ảnh từ thực tại.

Các họa sĩ như Wassily Kandinsky và Lorraine Gill thậm chí còn nghiên cứu sâu hơn về phương pháp quan sát và nội dung quan sát bằng cách xem xét mối quan hệ giữa các màu sắc, đường nét, và đường nét với màu.

Ở thế kỷ 21, chúng ta có thể chứng kiến sự phát triển của những lý thuyết mới trong nghệ thuật có tương quan mật thiết hơn với toán học, vật lý học cùng mọi ngành khoa học khác.

Bây giờ, hãy ngừng đồng hồ bấm giờ

Thời lượng: phút

Điểm nhấn

Phòng thí nghiệm Cerne cũng đúng khi chỉ rõ “cái nhìn” cơ học tương đối bất động, và có kích thước gần bằng một ngôi nhà.

Tiếp theo, hãy tính tốc độ đọc của bạn theo số từ mỗi phút (tmp) bằng cách chia số từ trong đoạn văn trên (1.570 từ) cho thời gian đọc (theo phút).

Công thức đọc nhanh:

$$\text{Số từ mỗi phút (tmp)} = \frac{\text{số từ}}{\text{thời gian}}$$

Sau khi tính xong, hãy điền kết quả vào vị trí tmp ở cuối đoạn này và vào hai *Biểu đồ tiến bộ* của bạn ở trang 308-309.

Số từ mỗi phút: từ/.....

Bài tự kiểm tra 2: Mức độ tiếp thu

- Tất cả các ngành nghệ thuật đều có nguồn gốc từ:
 - châu Phi
 - thời tiền sử
 - đầu thời kỳ đồ sắt
 - vùng châu thổ sông Nile
- Theo kiến thức của chúng ta hiện nay, những “kiệt tác” nghệ thuật đầu tiên đã ra đời từ khoảng:
 - năm 100.000 đến năm 50.000 trước Công nguyên
 - năm 50.000 đến năm 40.000 trước Công nguyên
 - năm 40.000 đến năm 10.000 trước Công nguyên
 - năm 10.000 đến năm 5.000 trước Công nguyên

3. Khác với những người sống trong hang động, thổ dân châu Phi không mấy quan tâm đến động vật. Đúng/Sai
4. Qua nghệ thuật, xã hội nguyên thủy điển hình thể hiện mối quan tâm chủ yếu đến:
 - a. hội họa
 - b. săn bắt
 - c. tín ngưỡng
 - d. chiến tranh
5. Tranh vẽ trên tường thời cổ Địa Trung Hải có đặc điểm:
 - a. đường nét tinh tế và màu sắc tươi sáng
 - b. đường nét tinh tế và màu mông
 - c. đường nét rõ ràng và màu sắc tươi sáng
 - d. đường nét rõ ràng và màu mông
6. Trong các tranh vẽ được tìm thấy trên vách hầm mộ của người Ai Cập, nữ thường được vẽ bằng:
 - a. đất son đỏ
 - b. màu vàng
 - c. màu nâu
 - d. màu đỏ
7. Chứng tích đầu tiên của chúng ta về tranh theo nghĩa hiện đại dựa trên:
 - a. các bức họa gốc của Zeuxis và Apelles
 - b. những họa sĩ Hy Lạp tài hoa chuyên vẽ trên bình
 - c. bản sao các bức tranh Hy Lạp được tìm thấy ở hai thành phố La Mã: Pompeii và Herculaneum
 - d. thời Phục Hưng ở Ý
8. Các ví dụ đầu tiên về tranh phong cảnh được tìm thấy:
 - a. khi khai quật những thành phố của Hy Lạp
 - b. trong các ngôi mộ Ai Cập
 - c. trong biệt thự của tầng lớp thượng lưu La Mã
 - d. trong tác phẩm của người Minoan

9. Trong nghệ thuật thời Byzantine, Cơ Đốc giáo là chủ đề chính. Đúng/Sai
10. Những thành tựu chính của nghệ thuật tạo hình Byzantine được thể hiện qua:
 - a. đồ khảm
 - b. các loại bình
 - c. thảm
 - d. các miêu tả về chiến thắng của Đế quốc Byzantine
11. Tranh tượng thánh là một quy ước bất di bất dịch trong nghệ thuật Byzantine. Đúng/Sai
12. Trường phái nghệ thuật Byzantine kéo dài khoảng:
 - a. 110 năm
 - b. 500 năm
 - c. 1.000 năm
 - d. 1.100 năm
13. Nghệ thuật Cơ Đốc giáo thời kỳ đầu:
 - a. đã sao chép nghệ thuật Hy-La
 - b. thường tránh miêu tả hình thể con người theo phong cách hiện thực
 - c. đề cao sự thể hiện hình thể con người
 - d. không quan tâm đến hình thể con người
14. Cha đẻ của Nghệ thuật Hiện đại là:
 - a. Duccio
 - b. El Greco
 - c. Cézanne
 - d. Picasso

Đối chiếu các câu trả lời của bạn với đáp án ở trang 305. Sau đó, chia điểm số đạt được cho 14 rồi nhân với 100 để tính mức độ tiếp thu của bạn theo tỷ lệ phần trăm.

3. Khác với những người sống trong hang động, thổ dân châu Phi không mấy quan tâm đến động vật. Đúng/Sai
4. Qua nghệ thuật, xã hội nguyên thủy điển hình thể hiện mối quan tâm chủ yếu đến:
 - a. hội họa
 - b. săn bắt
 - c. tín ngưỡng
 - d. chiến tranh
5. Tranh vẽ trên tường thời cổ Địa Trung Hải có đặc điểm:
 - a. đường nét tinh tế và màu sắc tươi sáng
 - b. đường nét tinh tế và màu mông
 - c. đường nét rõ ràng và màu sắc tươi sáng
 - d. đường nét rõ ràng và màu mông
6. Trong các tranh vẽ được tìm thấy trên vách hầm mộ của người Ai Cập, nữ thường được vẽ bằng:
 - a. đất son đỏ
 - b. màu vàng
 - c. màu nâu
 - d. màu đỏ
7. Chứng tích đầu tiên của chúng ta về tranh theo nghĩa hiện đại dựa trên:
 - a. các bức họa gốc của Zeuxis và Apelles
 - b. những họa sĩ Hy Lạp tài hoa chuyên vẽ trên bình
 - c. bản sao các bức tranh Hy Lạp được tìm thấy ở hai thành phố La Mã: Pompeii và Herculaneum
 - d. thời Phục Hưng ở Ý
8. Các ví dụ đầu tiên về tranh phong cảnh được tìm thấy:
 - a. khi khai quật những thành phố của Hy Lạp
 - b. trong các ngôi mộ Ai Cập
 - c. trong biệt thự của tầng lớp thượng lưu La Mã
 - d. trong tác phẩm của người Minoan

9. Trong nghệ thuật thời Byzantine, Cơ Đốc giáo là chủ đề chính. Đúng/Sai
10. Những thành tựu chính của nghệ thuật tạo hình Byzantine được thể hiện qua:
 - a. đồ khảm
 - b. các loại bình
 - c. thảm
 - d. các miêu tả về chiến thắng của Đế quốc Byzantine
11. Tranh tượng thánh là một quy ước bất di bất dịch trong nghệ thuật Byzantine. Đúng/Sai
12. Trường phái nghệ thuật Byzantine kéo dài khoảng:
 - a. 110 năm
 - b. 500 năm
 - c. 1.000 năm
 - d. 1.100 năm
13. Nghệ thuật Cơ Đốc giáo thời kỳ đầu:
 - a. đã sao chép nghệ thuật Hy-La
 - b. thường tránh miêu tả hình thể con người theo phong cách hiện thực
 - c. đề cao sự thể hiện hình thể con người
 - d. không quan tâm đến hình thể con người
14. Cha đẻ của Nghệ thuật Hiện đại là:
 - a. Duccio
 - b. El Greco
 - c. Cézanne
 - d. Picasso

Đối chiếu các câu trả lời của bạn với đáp án ở trang 305. Sau đó, chia điểm số đạt được cho 14 rồi nhân với 100 để tính mức độ tiếp thu của bạn theo tỷ lệ phần trăm.

Điểm về mức độ tiếp thu: trên 14
.....%

Bây giờ, điền điểm của bạn vào hai *Biểu đồ tiến bộ* ở trang 308-309.

Tóm tắt

1. Mắt bạn đọc theo những quãng ngừng vào khoảng 0,25 đến 1,5 giây.
2. Người đọc chậm tiếp thu trung bình một từ ở mỗi quãng ngừng.
3. Người đọc nhanh trung bình tiếp thu ba đến năm từ ở mỗi quãng ngừng.
4. Không cần phải đọc lại các từ hoặc đọc ngược lại.
5. Đọc chậm và kỹ có tác động xấu đến mức độ tiếp thu.
6. Đọc nhanh theo từng cụm từ giúp nâng cao mức độ tiếp thu.

Những việc cần thực hiện

1. Hạn chế việc đọc lại các từ hoặc đọc ngược lại. Chỉ được đọc tiếp.
2. Giảm bớt thời gian cho mỗi quãng ngừng.
3. Tiếp thu từ theo từng cụm lớn, có nghĩa.
4. Duy trì sự tập trung.
5. Nâng cao động cơ.
6. Lặp lại *Bài tập 1 về cảm nhận* vào lúc nào đó trong tương lai gần.
7. Xem nhanh các chủ điểm của chương 5.

Nối tiếp

Sau khi đọc xong chương quan trọng đầu tiên về việc cải thiện cách hoạt động của mắt, tốc độ đọc của bạn chắc chắn sẽ tăng lên rất nhiều. Đây là chương mở đầu trong bốn chương như thế nhằm giúp bạn có khả năng thực hiện những cải tiến nhanh chóng tương tự. Trước khi tiếp tục, bạn cần tạo một môi trường đọc kích thích tối đa hiệu năng và hiệu quả. Đây chính là chủ đề của chương tiếp theo.

Để mắt làm việc tốt

Những điều kiện về môi trường bên ngoài và bên trong cần cho đọc nhanh

Chủ điểm

- Tạo điều kiện bên ngoài tốt nhất
- Tránh trở ngại từ bên trong
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

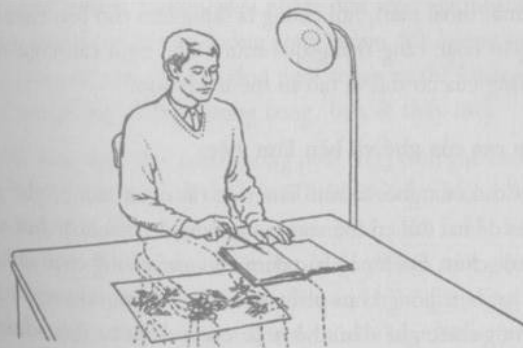
Chương 5 xem xét những phương pháp giúp chúng ta có thể nâng cao tốc độ đọc và mức độ tiếp thu nhờ tạo điều kiện bên ngoài thích hợp, chú ý đến các yếu tố như tư thế, ánh sáng; đồng thời bàn về cách tránh trở ngại từ bên trong bắt nguồn từ những vấn đề như lo âu hay sức khỏe kém.

Môi trường bên trong tích cực sẽ tương tác cộng hưởng ($1+1=2, 3, 5+$) với môi trường bên ngoài tích cực để mang lại hiệu quả cao hơn. Tương tự như thế, môi trường bên trong tiêu cực sẽ tương tác cộng hưởng với môi trường bên ngoài tiêu cực khiến cho hiệu quả kém đi rất nhiều. Cần hiểu nguyên lý này và áp dụng được công thức thứ nhất.

Tạo điều kiện bên ngoài tốt nhất

Cách bố trí và cường độ ánh sáng

Ánh sáng thích hợp nhất cho việc học là ánh sáng ban ngày; vì vậy, nếu có thể, bạn nên đặt bàn làm việc hoặc nơi đọc sách của mình gần cửa sổ. Nếu không, và vào những lúc trời âm u, bạn cần bố trí sao cho ánh sáng chiếu qua vai, ngược hướng với tay cầm bút để tránh chói mắt và bóng đổ (xem hình 5 bên dưới). Đèn bàn có thể làm mắt khó chịu nếu được bố trí không đúng cách. Ánh sáng phải đủ mạnh để bạn đọc dễ dàng, nhưng không quá mạnh đến mức tạo ra sự tương phản lớn với phần còn lại của phòng làm việc. Nói cách khác, bạn không nên ngồi co rúm trước một cây đèn sáng chiếu trực tiếp vào sách. Ngoài đèn bàn, bạn còn cần đèn chiếu sáng hợp lý cho phòng làm việc.



Hình 5. Sơ đồ cho thấy tư thế tốt nhất và vị trí nguồn sáng thích hợp để đọc sách. Xem trang 85-88.

Tài liệu có sẵn

Để não có thể “định cư” thoải mái, môi trường học của bạn phải có tất cả những tài liệu cần thiết được sắp xếp tiện lợi và sử dụng dễ dàng. Điều này giúp bạn không chỉ nâng cao sự

tập trung, mức độ tiếp thu, mà còn tạo ra sự hưng phấn tâm lý. Khi biết tài liệu của mình được sắp xếp vừa ý và hợp lý, niềm vui đối với công việc trước mắt sẽ tăng lên khiến bạn có thể thực hiện việc học dễ dàng hơn.

Sự thoải mái về thể chất

Đừng làm bạn thoải mái quá mức! Nhiều người tìm cho bằng được chiếc ghế bành êm ái nhất trong nhà, lại còn lót thêm những miếng nệm thật mềm, đặt bệ gác chân phía trước để có thể duỗi chân thoải mái, pha sẵn một tách thức uống nóng hoặc khui sẵn mấy lon bia, và tập trung làm việc trong hai giờ để rồi sau đó ngủ lúc nào không biết!

Lý tưởng nhất là ghế ngồi không nên quá cứng hay quá mềm, lưng ghế phải thẳng (lưng ghế nghiêng tạo tư thế xấu và không tốt cho lưng, đồng thời khiến việc ghi chú đúng cách mất thoải mái), nói chung là đừng làm cho bạn cảm thấy thư giãn hoặc căng thẳng quá mức. Ghế ngồi cần chịu được sức nặng của cơ thể và tạo tư thế thích hợp.

Chiều cao của ghế và bàn làm việc

Chiều cao của ghế và bàn làm việc rất quan trọng; ghế phải đủ cao để hai đùi có thể song song với nền nhà hoặc hơi nâng lên một chút. Điều này bảo đảm cho các xương chậu chính ở dưới hai bên hông chịu phần lớn trọng lượng khi ngồi. Đôi lúc, một chiếc ghế đầu nhỏ hoặc cuốn danh bạ điện thoại sẽ giúp bạn nâng đôi chân lên vị trí thoải mái. Thông thường, chiều cao của bàn làm việc là 73-81cm và bàn phải cao hơn chỗ ngồi của ghế khoảng 20cm.

Khoảng cách từ mắt đến sách

Khoảng cách từ mắt đến sách phải khoảng 50cm, đây là khoảng cách tự nhiên nếu bạn ngồi theo cách đã trình bày ở trên. Giữ sách ở khoảng cách này làm mắt rất dễ tập trung vào các cụm từ (xem phần nói về tầm nhìn ngoại vi, trang 120), đồng thời làm giảm đáng kể sự căng thẳng cho mắt và khả năng bị nhức đầu do đọc. Để tự chứng minh điều vừa nêu, bạn hãy thử nhìn ngón trỏ của mình khi đặt nó gần chạm mũi rồi nhìn cả bàn tay khi để nó cách xa mắt khoảng 46cm. Rõ ràng, trong trường hợp đầu, bạn sẽ cảm thấy thể chất căng thẳng và sự căng thẳng ấy được giải tỏa bớt trong trường hợp sau, cho dù lúc đó bạn phải “quan sát” nhiều hơn.

Tư thế

Lý tưởng nhất là hai bàn chân của bạn chạm tới nền nhà. Lưng phải thẳng, và bạn phải nhắm đến việc nhẹ nhàng kéo dài hệ thống cơ. Vì các đường cong tương đối ở lưng tạo lực nâng chủ yếu nên nếu cố gắng ngồi trong tư thế “thẳng đơ”, hoặc san phẳng những đường cong, bạn sẽ thấy mệt.

Khi đang ngồi đọc (chứ không phải viết) trên ghế hoặc ghế đầu, có thể bạn sẽ thấy thoải mái hơn nếu cầm sách bằng hai tay. Trong trường hợp thích nghiêng về phía trước bàn vài độ, bạn hãy đặt cuốn sách lên vật gì đó để tạo một góc nhỏ. Quan trọng nhất là bạn phải ngồi trên chiếc ghế cứng chắc. Bất kỳ vật gì mềm hoặc êm ái quá mức – như miếng nệm có độ đàn hồi – cuối cùng đều sẽ đưa bạn vào giấc ngủ!

Ngồi đúng tư thế khi đọc có nghĩa là:

- **Não của bạn nhận được tối đa dưỡng khí và máu:** Khi xương sống phía trên, và nhất là cổ, bị uốn ong, cả khí quản, các động mạch chính lẫn mạch máu trong cổ của bạn sẽ bị thắt lại. Nếu bạn ngồi thẳng, luồng dưỡng khí cùng

máu sẽ được lưu thông, nhờ đó, não có thể làm việc với hiệu năng cao nhất.

- **Luồng điện năng trên cột sống của bạn sẽ tối ưu hóa năng lực của bộ não.** Người ta đã chứng minh rằng ngồi theo tư thế thẳng đứng với điều kiện là vẫn giữ được những đường cong tương đối, tự nhiên ở xương sống sẽ đem lại nhiều sức lực và độ đàn hồi cho cột sống. Hơn nữa, tư thế ngồi thẳng còn làm giảm chứng đau lưng dưới và nhức mỏi vai.
- **Khi cơ thể bạn nhảy bèn thì não của bạn cũng nhảy bèn.** Khi cơ thể ở tư thế thẳng, não của bạn sẽ biết có một điều gì đó quan trọng đang diễn ra. Ngược lại, khi cơ thể gập về phía trước hoặc đổ sụp xuống, thì qua khả năng nghe trong đầu và các cơ cấu điều chỉnh, não của bạn sẽ biết rằng đã đến lúc ngủ, đặc biệt là khi đầu bạn gục hẳn sang một bên.
- **Mắt bạn có thể tận dụng cả tầm nhìn trung tâm và ngoại vi.** Khoảng cách từ mắt đến sách ít nhất phải là 50cm.

Chiều cao của ghế và bàn, khoảng cách từ mắt đến sách, sự thoải mái về thể chất cùng tư thế của bạn đều có liên quan mật thiết với nhau. Hình 5, trang 85, thể hiện một thế ngồi lý tưởng.

Môi trường

Môi trường sẽ ảnh hưởng đến thành tựu của bạn. Vì thế, nơi đọc sách cần sáng, rộng, dễ nhìn, thuận lợi cho việc đọc và được bài trí theo sở thích. Đó phải là một nơi mà bạn muốn đến ngay cả khi không định đọc sách.

Do lâu nay người ta xem việc đọc sách, học tập, nghiên cứu như hình phạt hay những gì cực nhọc nhất nên nhiều người đã để nơi học tập của mình trống không, ảm đạm,

thiếu ánh sáng, và bài trí loại bàn ghế có chất lượng kém nhất. Hãy biến môi trường học tập của bạn thành thiên đường, chứ không phải ngục tù!

Nếu còn nghi ngờ về tầm quan trọng của điều này, hãy thử xem bạn cảm thấy như thế nào (môi trường bên trong) khi được người bạn đặc biệt chào đón nhiệt tình và mời vào một căn phòng bài trí rất đẹp mắt (môi trường bên ngoài). Đó chính là cảm giác mà bạn cần tạo ra cho mình và trong đầu mình khi nghĩ về nơi mình sẽ đến để học tập hoặc đọc sách. Nơi ấy phải đón mời và chào mừng bạn.

Tránh trở ngại từ bên trong

Xác định thời gian

Đây thường là yếu tố tạo nên sự khác biệt giữa việc hoàn toàn hiểu nội dung đọc và hoàn toàn không hiểu. Do các thói quen được hình thành từ lúc còn đi học, nhiều người đã không bao giờ cố gắng tìm ra thời điểm đọc hoặc học tốt nhất cho mình trong ngày.

Thử nghiệm đọc vào những lúc khác nhau là điều vô cùng quan trọng, vì tất cả chúng ta đều có các cao điểm và điểm suy thoái khác nhau về mặt này. Một số người thấy mình học tốt nhất từ năm đến chín giờ sáng. Một số khác lại thấy chỉ có thể học vào ban đêm, một số khác nữa thì cho rằng thời điểm trưa hoặc đầu buổi chiều là tốt nhất. Nếu không tin việc xác định sai thời gian chính là nguyên nhân khiến bạn mất khả năng tập trung và tiếp thu thì hãy thử nghiệm càng sớm càng tốt.

Những yếu tố làm gián đoạn

Cũng giống như các từ lạ hay khái niệm khó, những cú điện thoại, các quảng nghỉ không cần thiết, những tiếng ồn lớn,

các thứ vật vãnh như máy thu thanh, tập giấy viết nguệch ngoạc cùng nhiều thứ khác thuộc loại sáng ưa chiều ghét bày la liệt trên bàn, và khoảng không của bạn, đều là những yếu tố làm mất khả năng tập trung và tiếp thu.

Tương tự, môi trường bên trong cũng có thể làm bạn xao lãng. Nếu đang lo lắng vì những vấn đề cá nhân, hay trong tình trạng không được thoải mái về thể chất, tinh thần, hoặc thường đau ốm, thì sự tập trung và khả năng tiếp thu của bạn sẽ giảm sút nghiêm trọng. Cần nhớ rằng nếu ngồi theo tư thế đúng, bạn sẽ thở sâu và chậm, điều này giúp bạn cảm thấy thư giãn hơn.

Giải pháp là biến môi trường học tập của bạn thành nơi bất khả xâm phạm, và sắp xếp sao cho nó có tác dụng hỗ trợ. Những việc nhỏ nhất – như cài chế độ tự động trả lời cho máy điện thoại, dán một ký hiệu vui lên cửa yêu cầu không quấy rầy, chọn loại nhạc thích hợp, loại bỏ mọi thứ không cần thiết nhằm tránh làm gián đoạn công việc – đều có tác dụng. Và, bạn cũng nên cố gắng tạo nề nếp sinh hoạt chung cho mình; khi đó, việc đọc, học, tiếp thu, nhớ sẽ tiến bộ. Để biết thêm thông tin về việc tạo môi trường học tập tốt, xem trang 85.

Các vấn đề về sức khỏe

Nếu chuẩn bị theo một chương trình đọc hoặc học mở rộng, bạn cần bảo đảm rằng mình có đủ sức khỏe để đáp ứng yêu cầu của công việc. Ngay cả những bệnh vặt như cảm hay nhức đầu cũng gây ảnh hưởng lớn đến hoạt động trí tuệ của bạn. Nếu thường có các triệu chứng trên, bạn nên hỏi ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia về sức khỏe. Ngoài ra, bạn cũng nên kết hợp với một chương trình tập luyện vừa sức và đều đặn (xem *Sách về Thiên tài của Buzan (Buzan's Book of Genius)*).

Tóm tắt

Môi trường là một yếu tố quan trọng trong việc giúp nâng cao hay làm giảm đi tốc độ đọc cùng mức độ tiếp thu của bạn. Cần bảo đảm rằng mọi yếu tố trong môi trường của bạn, cả bên ngoài lẫn bên trong, đều được kết cấu để tối ưu hóa hoạt động trí tuệ.

Những việc cần thực hiện

1. Chú ý ngay đến các điều kiện làm việc bên ngoài của bạn, đặc biệt là ánh sáng, vị trí bàn học, nội dung đọc, và tư thế ngồi.
2. Thử nghiệm nhằm tìm ra thời điểm tốt nhất trong ngày để đọc và học với hiệu năng cao nhất.
3. Bảo đảm môi trường bên trong của bạn luôn tĩnh lặng, thanh thản, nhay bén và giúp ích cho việc học.

Tiếp nối

Sau khi đã học về cách làm việc của mắt và tìm ra phương pháp cải thiện môi trường của bạn để mắt có thể làm việc tốt hơn nữa, bây giờ, bạn chuẩn bị bước sang giai đoạn quan trọng kế tiếp: tăng gấp đôi những gì bạn đã đạt được bằng một kỹ thuật đọc mới mang tính cách mạng.

Hướng dẫn mắt – Một kỹ thuật mới về đọc nhanh và đọc mở rộng

Chủ điểm

- Ai đúng – Đưa trẻ hay hệ thống giáo dục?
- Sử dụng hướng dẫn theo cách nào là tốt nhất?
- Bài tự kiểm tra 3 cộng mức độ tiếp thu
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Trong chương này, chúng ta bàn đến nhu cầu cần được “hướng dẫn” của mắt khi đọc và học cách tốt nhất để sử dụng hướng dẫn ấy. Kỹ thuật này “ngay tức khắc” làm giảm thói quen đọc lại các từ, đọc ngược lại; đồng thời nâng cao tốc độ cùng mức độ tiếp thu, cho phép bạn tăng số từ tiếp thu được trong mỗi quãng ngừng, và làm cho mắt bạn thư giãn hơn.

Trong lĩnh vực trí tuệ, thông thường bước khởi đầu là gian nan nhất. Những bước tiếp theo sẽ lần lượt trở nên dễ dàng hơn. Mỗi bước tiến đều lớn hơn bước trước. Bạn càng học thì lại càng dễ học hơn.

Ai đúng – Đưa trẻ hay hệ thống giáo dục?

Khi mới học đọc lần đầu, một trong những động tác đầu tiên của trẻ là gì?

Đặt ngón tay trên trang giấy.

Và chúng ta lập tức bảo trẻ lấy ngón tay ra vì “biết” phương pháp này làm trẻ đọc chậm đi.

Vậy tại sao đó là động tác đầu tiên của trẻ?

Để duy trì trọng tâm và giúp tập trung.

Thế thì chúng ta có đúng không khi bảo trẻ lấy ngón tay ra? Có một điều chắc chắn, nếu ngón tay *thật sự* làm trẻ đọc chậm đi, thì đáng lẽ phản ứng hợp lý của chúng ta phải là bảo trẻ chuyển dịch ngón tay nhanh hơn để duy trì trọng tâm và sự tập trung!

Hãy đi sâu hơn vào vấn đề này bằng cách nêu các câu hỏi sau:

Bạn có bao giờ dùng ngón tay, ngón cái, bút chì, bút mực hoặc bất kỳ hình thức trợ giúp thị giác nào khác khi đang:

1. tra số điện thoại trong danh bạ Có/Không
2. tra nghĩa của từ trong từ điển Có/Không
3. tìm một mục thông tin trong từ điển bách khoa hoặc sách tham khảo Có/Không
4. cộng một cột số Có/Không
5. tập trung vào điểm bạn sắp ghi chú Có/Không
6. chỉ cho ai xem chi tiết mà bạn muốn họ chú ý trên giấy Có/Không
7. đọc bình thường Có/Không

Hầu hết mọi người đều trả lời “Có” cho ít nhất phân nửa số câu hỏi trên, và nhiều người trả lời “Có” cho mọi câu hỏi trừ câu cuối cùng.

Chẳng phải là điều lạ lùng sao khi tất cả chúng ta đều sử dụng hướng dẫn trong gần như mọi tình huống đọc ngoại trừ đọc thông thường – là tình huống mà chúng ta được yêu cầu *không* làm điều chúng ta muốn làm một cách tự nhiên.

Thật vậy, thành kiến này đã ăn sâu đến mức nếu bước vào văn phòng của một chuyên gia cao cấp và thấy ông ta dùng ngón tay khi đang đọc sách, chắc chắn bạn sẽ đánh giá thấp về trí tuệ của ông ta ngay!

Vậy, đâu là sự thật của vấn đề? Nên đọc có hướng dẫn hay không?

Chúng ta hãy tìm câu trả lời bằng một thí nghiệm.

Thí nghiệm

Tốt nhất là bạn thực hiện cuộc thí nghiệm gồm hai giai đoạn này với một người bạn.

Ở giai đoạn đầu, cả hai ngồi đối diện, cách nhau khoảng 60cm, khoanh tay lại và đầu giữ yên.

Bây giờ, một người hãy tưởng tượng có một vòng tròn hoàn chỉnh với đường kính khoảng 46cm đang ở cách xa mắt khoảng 30cm rồi dùng mắt dõi theo thật chính xác đường nét của nó, nhớ là cả hai đều phải khoanh tay lại, và người còn lại nhìn người đang tưởng tượng thật kỹ để thấy chính xác *đôi mắt của họ đang làm gì*.

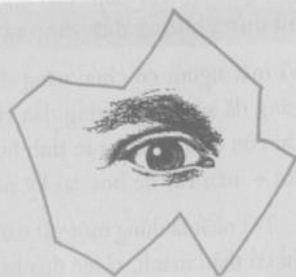
Người đang tưởng tượng cũng phải cảm nhận thật chính xác chuyển động của mắt mình theo chu vi vòng tròn.

Không trao đổi thông tin về những điều bạn thấy hoặc trải nghiệm trong giai đoạn này.

Bây giờ, chỉ cần đổi vai: người còn lại tưởng tượng vòng tròn rồi dùng mắt dõi theo, và người kia quan sát chuyển động mắt của bạn mình. Sau khi hoàn thành bài tập, hãy trao đổi thông tin về những điều mà cả hai đã thấy trong mắt người kia và tự cảm nhận ở mắt mình khi dõi theo vòng tròn tưởng tượng.

Gần như không có ngoại lệ, bài tập thứ nhất tạo ra một hình chẳng giống vòng tròn chút nào mà giống như đường gấp khúc trong hình 6a bên dưới; và hầu hết mọi người đều thấy bài tập này rất khó.

Ở giai đoạn sau của cuộc thí nghiệm, hai người cũng ngồi tương tự như trước. Lần này, một người giúp người kia bằng cách dùng ngón trỏ vẽ theo nét của một vòng tròn hoàn chỉnh ở cùng vị trí với vòng tròn tưởng tượng. Dựa vào sự hướng dẫn ấy, người kia chuyển dịch mắt quanh chu vi vòng tròn đồng thời ghi nhận cảm giác của mắt mình khi nhìn theo đầu ngón tay. Và giống như lần trước, người hướng dẫn cũng quan sát thật kỹ chuyển động mắt của người đối diện. Khi đã hoàn tất, đổi vai rồi thảo luận những điều bạn thấy ở mắt của người còn lại và tự cảm nhận ở mắt mình.



Hình 6a. Dạng thức biểu thị chuyển động mắt quanh chu vi vòng tròn khi không được trợ giúp. Xem trang 94-95.



Hình 6b. Dạng thức biểu thị chuyển động mắt quanh chu vi vòng tròn khi được trợ giúp. Xem trang 95-96.

Trong thời gian thực hiện bài tập, hãy nhớ dùng chuyển dịch ngón tay quá nhanh hoặc tạo thành nhiều vòng tròn, và cố gắng dùng thói miên bạn mình!

Với bài tập này, đa số những người tham gia đều thấy mắt đi theo hướng dẫn một cách thông suốt và họ cảm thấy dễ chịu hơn khi được hướng dẫn (xem hình 6b bên trên).

Sở dĩ như vậy là do mắt người có chức năng hướng theo chuyển động bởi chính chuyển động trong môi trường mang lại nhiều thông tin sống còn.

Vậy là dường như trẻ đã có động tác đúng, và bạn cũng thế khi dùng hướng dẫn để hỗ trợ mắt trong bất kỳ tác vụ thu thập thông tin nào. Như bài tập này đã chứng minh, mắt được hướng dẫn sẽ dễ chịu và hiệu quả hơn rất nhiều.

Sử dụng hướng dẫn theo cách nào là tốt nhất?

Vì mắt người có chức năng đi theo hướng dẫn – có lẽ, bạn cũng đã sử dụng hướng dẫn cho việc đọc sách thông thường khi còn nhỏ và cho các tình huống đọc khác nhau trong cuộc đời – nên rất dễ học lại kỹ năng này.

Tốt nhất là dùng một vật dài và mỏng, như cây viết hoặc bút chì có thân mảnh, chiếc đũa hay que đan. Như thế, vật hướng

dẫn sẽ không che khuất tầm nhìn và bạn có thể dễ dàng “nhìn quanh nó”.

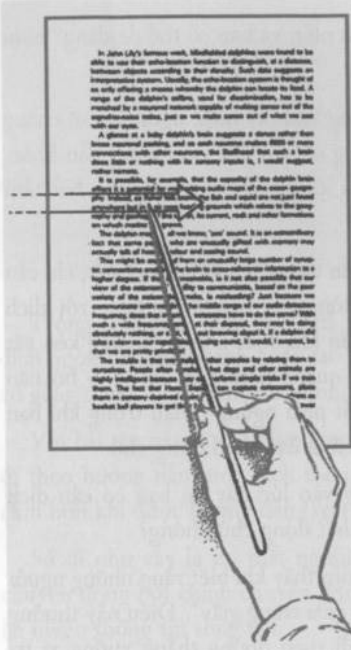
Vì lý do đó mà việc dùng bàn tay hoặc ngón tay sẽ chẳng hay chút nào, trừ khi không có sẵn các vật hướng dẫn khác, bởi bề dày của ngón tay và lòng bàn tay sẽ che gần hết tầm nhìn của bạn.

Để sử dụng vật hướng dẫn theo cách hiệu quả nhất, chỉ cần đặt vật hướng dẫn dưới dòng mà bạn đang đọc, rồi dịch chuyển nó một cách đều đặn khi đọc. Đừng cố gắng kéo vật hướng dẫn theo từng cụm quăng nguẩy lý tưởng – bộ não đang đọc sẽ ra lệnh cho mắt phải ngừng ở đâu trong khi bạn dịch chuyển vật hướng dẫn đều đặn theo dòng chữ.

Một câu hỏi quan trọng vào lúc này là: bạn có cần dịch chuyển vật hướng dẫn đến hết dòng chữ không?

Câu trả lời có thể được tìm thấy khi biết rằng những người đọc nhanh đều đọc “xuống giữa trang giấy”. Điều này thường bị hiểu sai là mắt của họ đi theo đường thẳng xuống vị trí trung tâm. Thực ra, hiểu như vậy không đúng, vì họ đọc xuống phần giữa của trang giấy.

Đó là do mắt có khả năng thấy được một lần năm hoặc sáu từ, nên nó có thể dễ dàng chú mục vào sau phần bắt đầu và trước phần kết thúc của một dòng chữ, nhờ vậy mà tiếp thu thông tin “theo hướng một bên” (xem hình 7 trang 98).



Hình 7. Hình minh họa vị trí đúng khi sử dụng vật hướng dẫn mắt. Xem trang 97.

Như vậy, vật hướng dẫn làm giảm đến mức tối thiểu khối lượng công việc mà mắt phải đảm nhận, giữ cho não tập trung, giúp bạn tăng tốc độ đọc đều đặn trong lúc vẫn duy trì khả năng tiếp thu ở mức cao.

Việc tái lập thói quen trí tuệ vừa nêu mắt chưa đến một tiếng đồng hồ. Phần *Những việc cần thực hiện* ở cuối chương này sẽ hướng dẫn về cách tái lập.

Trong *Bài tự kiểm tra* sau đây, bạn có thể kết hợp những điều mình đã biết về chuyển động mắt với những điều vừa học về hướng dẫn mắt. Nên thực hành sử dụng hướng dẫn trong hai phút đối với nội dung bạn đã đọc trong sách này rồi tiến hành ngay với *Bài tự kiểm tra*.

Bài tự kiểm tra 3: Trí thông minh của loài vật

Phần I: Cách truyền thông độc đáo của cá voi

Tác giả: Mowgli

Một nhà khoa học người Canada đã phát hiện cá voi sát thủ nói được một số ngôn ngữ khác nhau theo một số thổ ngữ khác nhau. Mức độ khác biệt giữa những thổ ngữ này có thể không đáng kể như trong trường hợp các phương ngữ của cùng một ngôn ngữ quốc gia, mà cũng có thể rất lớn như trong trường hợp các ngôn ngữ của châu Âu và châu Á.

Hội ngôn ngữ siêu thông minh

Phát hiện trên đã đưa cá voi vào hội ngôn ngữ siêu thông minh của loài hữu nhũ – hội này gồm con người, các loài động vật linh trưởng chính và hải cẩu có đốm. (Những công trình nghiên cứu hiện nay giả thuyết rằng âm thanh do các loài hữu nhũ khác phát ra mang tính di truyền, mặc dù có nhiều nhà nghiên cứu cho là về mặt ngôn ngữ, đa số loài động vật thông minh hơn mức chúng ta đã nghĩ trước đây rất nhiều, và cách truyền thông của chúng vừa phổ biến cho cả loài vừa mang tính sáng tạo cá nhân.)

John Ford, nhân viên quản lý những loài động vật biển hữu nhũ tại Công viên Thủy sinh Vancouver ở British Columbia, đã nghiên cứu các phương pháp truyền thông của cá voi sát thủ trong một thập niên và nhận thấy rằng thổ ngữ của loài cá voi này là những tiếng rít, kêu mà chúng dùng khi liên lạc nhau dưới nước. Các tiếng kêu đó hoàn toàn khác với tiếng "lách tách" có năng lượng cao giống như thiết bị dò khoảng cách dựa vào sóng âm mà cá voi phát ra khi định vị bằng tiếng vang.

Thực ra, cá voi sát thủ là thành viên lớn nhất của họ cá heo. Gọi tên “cá voi sát thủ” là không đúng, vì chưa có ghi nhận nào về việc loài cá này tấn công con người mà ngược lại người ta còn ghi nhận được một số trường hợp chúng giúp đỡ con người giống như cá heo.

Cá voi có tiếng rít

Có lẽ phải phát động phong trào đặt lại tên cho chúng – “cá voi tiếng rít” hoặc “cá voi có tiếng rít” sẽ thích hợp và tượng thanh hơn.

Cá voi tiếng rít được phát hiện ở tất cả các vùng biển lớn trên thế giới, từ vùng ấm nhất của miền nhiệt đới cho đến vùng lạnh nhất ở Bắc cực và Nam cực. Nơi có mật độ cao nhất của loài cá này là những vùng biển ngoài khơi các quốc gia ôn đới, gồm Iceland và Canada.

Số lượng cá voi tiếng rít mà Ford đã nghiên cứu là khoảng 350 con, sống quanh năm ở vùng biển ngoài khơi British Columbia và phía bắc tiểu bang Washington (Mỹ). Ở đây, chúng hình thành hai quần thể riêng biệt rong ruổi khắp những vùng lãnh thổ lân cận.

Quần thể phương bắc bao gồm 16 nhóm gia đình (tốp), sống trải dài từ vùng giữa đảo Vancouver đến mũi đông nam của Alaska. Các thành viên của quần thể nhỏ hơn ở phương nam chia thành ba tốp và rong ruổi từ biên giới của quần thể phương bắc đến tận phương nam tới Puget Sound và cảng Gary.

May mắn là phần lớn âm thanh do cá voi tiếng rít phát ra đều nằm trong ngưỡng nghe của con người. Nhờ vậy mà nghiên cứu của Ford đã được tiến hành dễ dàng – ông chỉ cần treo vào mạn thuyền một thiết bị nghe dưới nước, dùng dòng điện khuếch đại âm thanh, rồi ghi vào băng cassette.

Qua công trình nghiên cứu đó, Ford đã xác định được âm thanh của mỗi tốp và ông phát hiện trung bình một tốp phát ra 12 tiếng kêu khác nhau. Mỗi thành viên trong tốp có thể phát ra được trọn bộ tiếng kêu và tiếng rít. Hệ thống các tiếng kêu và tiếng rít này khác với âm thanh của những loài cá heo, cá voi khác, cả về lượng lẫn chất.

Phần lớn tiếng kêu chỉ được sử dụng trong phạm vi một tốp, nhưng cũng có khi giữa các tốp khác nhau có chung một tiếng kêu hoặc hơn.

Tổ tiên chung

Thật thú vị là Ford đã phát hiện những thổ ngữ ấy được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác trong mỗi tốp. Điều đó khiến ông suy đoán rằng các nhóm có chung tiếng kêu có lẽ bắt nguồn từ cùng một hoặc nhiều tổ tiên. Hai tốp càng có nhiều tiếng kêu chung chừng nào thì quan hệ họ hàng càng gần nhau chừng ấy.

Mối liên hệ về tiến hóa giữa thổ ngữ và tốp đó đã giúp Ford ước đoán được thời gian cần thiết để hình thành một thổ ngữ riêng biệt. Ông phát biểu: “Thay đổi diễn ra dường như rất chậm. Một thổ ngữ cần nhiều thế kỷ để phát triển.” Ý ông muốn nói vài thổ ngữ có thể đã tồn tại hàng nghìn năm.

Trọng tâm mới trong nghiên cứu của Ford là mối tương quan giữa hành vi và tiếng kêu của cá voi tiếng rít. Cho đến nay, ông vẫn chưa tìm thấy mối tương quan lớn nào, mặc dù đã phát hiện khi bị kích động, loài cá voi này sẽ phát ra tiếng kêu nhanh hơn, có cao độ lớn hơn và thường xuyên hơn.

Ford tin rằng, nói chung, những tiếng kêu đó tạo nên một loại mật mã nhận dạng tốp rất tinh tế cho phép cá voi tiếng rít nhận biết được các thành viên trong tốp của chúng. Điều này đặc biệt quan trọng cho việc giữ các thành viên trong tốp

luôn ở gần nhau khi những tập hợp tốp (siêu tốp) cùng bơi với nhau.

Cho đến nay, Ford vẫn chưa thể xác định được cấu trúc ngữ pháp trong truyền thông của cá voi tiếng rít; nhưng tính chất phức tạp về mặt âm thanh của chúng đã gây ấn tượng cho ông. Ford nói: “Đường như chúng có một cách giao tiếp hiệu quả và phát triển ở mức cao mà trong giai đoạn này chúng ta chỉ có thể hiểu được phần nào. Theo thời gian, tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ biết nhiều hơn về cách cá voi thích nghi với môi trường độc đáo của chúng.”

Phần II: Trí thông minh của loài vật – Cá heo

Tác giả: Giáo sư Michael Crawford và Mowgli

Theo cách định nghĩa của Rudyard Kipling về việc học: “sự việc, lý do, thời gian, cách thức, địa điểm, tác nhân”, nhiều người cảm thấy các thành viên thuộc loài động vật biển có vú (như họ cá voi) “thiếu ba người giúp việc”^(*) vì “không có chúng có” nào cho thấy chúng có thể giao tiếp với nhau về những vấn đề liên quan đến thời gian, cách thức, lý do. Cách đây vài năm, khi đang làm việc tại vườn thú Whipsnade, tôi đã chứng kiến một cuộc biểu diễn vô cùng bất ngờ của cá heo.

Một trong ba con cá heo mũi chai (*Tursiops truncatus*) có vẻ bị bệnh và người ta đang cố gắng bắt nó ra khỏi hồ. Hai con kia lập tức ập đến bơi thật sát hai bên con cá heo này, khiến họ không thể đưa vọt vào được.

Giải pháp là dẫn chúng vào hồ nhỏ bên cạnh rồi hạ cửa cống phân cách xuống để công việc dễ dàng hơn. Thoạt đầu,

(*) Khi định nghĩa về việc học, Rudyard Kipling viết:

I keep six honest serving-men, (They taught me all I knew);
Their names are What and Why and When, And How and Where and Who. (ND)

những con cá heo bị kích động, nhưng sau đó dịu bớt đi khi chúng dần thành đội hình lặn xuống đáy hồ rồi đồng loạt thúc mũi vào bên dưới cửa cống, hất nó lên và bơi thoát ra ngoài.

Điều đó dường như cho thấy cá heo có khả năng xử lý “cách thức”, “thời gian”, và, ngay từ đầu, chắc chắn chúng đã đi đến kết luận về “lý do”.

Như vậy, có vẻ hơi ngớ ngẩn khi ta cố so sánh chức năng não của người hiện đại (*Homo sapiens*) với loài cá heo mũi chai (*Tursiops truncatus*) mà không xác định rạch ròi các quy tắc cơ bản. So sánh chức năng có lẽ là phương pháp thích hợp hơn so sánh “trí thông minh”. Các loài khác nhau có những vấn đề khác nhau, do đó mà cũng có những kiểu máy tính khác nhau để xử lý chúng. Một số máy tính như LISP rất hiệu quả trong việc xử lý ý tưởng, còn các máy khác xử lý số tốt hơn. Thật phí công khi cố gắng so sánh chương trình LISP với chương trình BASIC.

Sự phát triển tiểu não ở mức cao như thế của họ cá heo có thể liên quan đến việc loài cá này hoạt động theo lối ba chiều. Giống như loài chim, cá heo cũng có nhu cầu phối hợp ba chiều và được tiểu não đáp ứng.

Trong cuốn sách nổi tiếng của John Lily, ta thấy những con cá heo bị bịt mắt vẫn có thể dùng chức năng định vị bằng tiếng vang để phân biệt các vật thể từ xa theo mật độ của chúng. Những dữ liệu như thế đưa ra một cách giải thích. Thông thường, hệ thống định vị bằng tiếng vang chỉ được xem là phương tiện giúp cá heo xác định vị trí thức ăn. Hàng loạt khả năng dùng để phân biệt của cá heo đã được kết hợp bởi một mạng lưới nơ-ron có khả năng nhận biết nhờ vào các tỷ lệ giữa tín hiệu và tiếng động, giống như chúng ta nhận biết nhờ những gì chúng ta nhìn thấy.

Nếu quan sát bộ não của cá heo con, ta sẽ thấy các nơ-ron được phân bố dày đặc chứ không thưa thớt. Do mỗi nơ-ron có thể tạo ra hơn 6.000 kết nối với những nơ-ron khác nên khả năng một bộ não như thế tương tác hạn chế hoặc hoàn toàn không tương tác với thông tin gửi đến từ các giác quan, theo tôi nghĩ, rất khó xảy ra.

Ví dụ, có thể não cá heo có tiềm năng nhớ những bản đồ âm thanh về địa hình của đại dương. Thật vậy, như các ngư dân đều biết, không phải vùng biển nào cũng có cá và mực mà chúng chỉ hiện diện trong những vùng sinh thái của chúng, nơi có liên quan đến địa hình, địa chất của đại dương, các dòng chảy, đá và những kiến tạo khác mà trong đó sinh vật biển phát triển.

Những gì chúng ta biết được là cá heo có thể “thấy” âm thanh. Thật kỳ lạ khi ai đó được trời ban cho trí nhớ phi thường cũng có thể nghe màu sắc và thấy âm thanh.

Điều này có khả năng xảy ra nhờ số lượng kết nối thần kinh cực lớn cho phép não có thể tham chiếu chéo thông tin ở cấp độ cao hơn. Nếu có thể hình dung được điều này thì phải chăng nhận xét của chúng ta rằng các loài động vật biển có vú không có khả năng giao tiếp – căn cứ vào số lượng ít ỏi những âm thanh mà chúng phát ra – đã sai lầm? Vì chúng ta giao tiếp bằng ngôn từ nằm trong khoảng giữa của dải tần số dò âm, phải chăng điều đó có nghĩa là các loài động vật biển có vú cũng giao tiếp theo cách ấy? Với khả năng sử dụng một dải tần số rộng như vậy, chúng có lẽ hoàn toàn không làm gì, hoặc làm rất nhiều, một cách vô thức. Nếu cá heo nhận xét về khả năng sử dụng âm thanh của chúng ta, tôi e rằng chúng sẽ nghĩ chúng ta còn trong thời nguyên thủy!

Vấn đề là chúng ta đã phân tích những loài khác bằng cách liên hệ chúng với chính chúng ta. Người ta thường kết luận

rằng chó và các con vật khác rất thông minh vì chúng có thể biểu diễn những trò đơn giản nếu được huấn luyện. Việc người hiện đại có thể bắt nhốt các loài động vật biển có vú trong môi trường gây mất cảm giác rồi bắt chúng chơi bóng rổ để được thưởng thức ăn chỉ đơn thuần cho thấy tác dụng của những kỹ thuật giới hạn nào đó và có lẽ cũng cho thấy chúng ta đã mất đi một cơ hội để thiết lập sự giao tiếp rộng lớn hơn giữa các loài.

Việc làm giảm trí thông minh vô tận của các động vật phi thường này xuống đến mức chỉ còn là trò mua vui là một cách làm cực kỳ thiếu cặn, đáng chê trách và vô cùng vô bổ.

Chúng ta sẽ thông minh cũng như nhân đạo hơn nếu biết xem xét những khả năng vô cùng to lớn của các sinh vật đồng loại theo cách nhân văn và thông minh hơn.

Bây giờ, hãy ngừng đồng hồ bấm giờ

Thời lượng: phút

Tiếp theo, hãy tính tốc độ đọc của bạn theo số từ mỗi phút (tmp) bằng cách chia số từ trong đoạn văn trên (1.601 từ) cho thời gian đọc (theo phút).

Công thức đọc nhanh:

$$\text{Số từ mỗi phút (tmp)} = \frac{\text{số từ}}{\text{thời gian}}$$

Sau khi tính xong, hãy điền kết quả vào vị trí tmp ở cuối đoạn này và vào hai *Biểu đồ tiến bộ* của bạn ở trang 308-309.

Số từ mỗi phút:



Bài tự kiểm tra 3: Mức độ tiếp thu

- Cá voi sát thủ nói được:
 - một số ngôn ngữ khác nhau theo một số thổ ngữ khác nhau
 - một ngôn ngữ theo nhiều thổ ngữ khác nhau
 - hai ngôn ngữ khác nhau, mỗi ngôn ngữ theo một thổ ngữ
 - cùng một ngôn ngữ theo một số thổ ngữ khác nhau
- Cá voi thuộc một "hội ngôn ngữ" khác với "hội ngôn ngữ" của con người, loài động vật linh trưởng chính và hải cẩu có đốm.
Đúng/Sai
- Thổ ngữ của loài cá voi sát thủ là những tiếng rít, kêu mà chúng dùng khi:
 - định vị bằng tiếng vang
 - liên lạc nhau dưới nước
 - giao phối
 - cảnh báo nguy hiểm
- Người ta đã ghi nhận rằng cá voi sát thủ:
 - thỉnh thoảng tấn công con người
 - thường tấn công con người
 - chưa bao giờ tấn công con người
 - tấn công nhưng không gây tử vong cho con người
- Cá voi tiếng rít được phát hiện:
 - chỉ ở những vùng biển ấm
 - chỉ ở những vùng biển mát
 - chỉ ở những vùng biển thuộc Đại Tây Dương và Bắc Băng Dương
 - ở tất cả các vùng biển lớn trên thế giới
- Nhóm gia đình cá voi được gọi là

- Phần lớn âm thanh do cá voi tiếng rít phát ra đều:
 - nằm trên ngưỡng nghe của con người
 - nằm dưới ngưỡng nghe của con người
 - nằm trong ngưỡng nghe của con người
 - không thể biết được
- Một gia đình cá voi trung bình phát ra bao nhiêu tiếng kêu khác nhau?
 - 8
 - 10
 - 12
 - 20
- Thổ ngữ của cá voi:
 - là một cách gọi không đúng
 - được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác
 - khác nhau từ thế hệ này sang thế hệ khác
 - cơ bản là giống nhau
- Ford ước đoán một thổ ngữ cần bao lâu để phát triển?
 - 1 năm
 - 10 năm
 - một thế hệ
 - nhiều thế kỷ
- Qua nghiên cứu "tính chất phức tạp về mặt âm thanh" của cá voi tiếng rít, cuối cùng, John Ford đã xác định được cấu trúc ngữ pháp cơ bản trong cách truyền thông của chúng.
Đúng/Sai
- Sự phát triển tiểu não ở mức cao của họ cá heo có thể liên quan đến việc:
 - loài cá này cần bộ não lớn để liên lạc
 - loài cá này hoạt động theo lối ba chiều

- c. môi trường đại dương của loài cá này cho phép não có kích thước lớn hơn
- d. loài cá này tiến hóa trước con người nhiều thế kỷ
13. Trong cuốn sách nổi tiếng của mình, John Lily cho thấy những con cá heo bị bịt mắt vẫn có thể dùng chức năng định vị bằng tiếng vang để phân biệt các vật thể từ xa theo:
- hình dạng của chúng
 - kết cấu của chúng
 - mật độ của chúng
 - màu sắc của chúng
14. Việc quan sát bộ não của cá heo con cho thấy có sự phân bố nơ-ron thừa thớt. Đúng/Sai
15. Não của cá heo có thể:
- nghe màu sắc
 - nếm âm thanh
 - thấy âm thanh
 - nếm màu sắc

Đối chiếu các câu trả lời của bạn với đáp án ở trang 305. Sau đó, chia điểm số đạt được cho 15 rồi nhân với 100 để tính mức độ tiếp thu của bạn theo tỷ lệ phần trăm.

Điểm về mức độ tiếp thu: trên 15
.....%

Bây giờ, điền điểm của bạn vào hai *Biểu đồ tiến bộ* ở trang 308-309.

Tóm tắt

- Bản năng tự nhiên của trẻ dùng vật hướng dẫn khi đọc là đúng.

- Những vật hướng dẫn thích hợp nhất là cây viết, bút chì có thân mảnh, que đan hoặc chiếc đũa.
- Vật hướng dẫn phải chuyển dịch *đều đặn* phía dưới dòng chữ.
- Bạn chỉ cần hướng dẫn mắt xuống *phần giữa* của trang giấy.
- Vật hướng dẫn sẽ làm tăng tốc độ, nâng cao sự tập trung và mức độ tiếp thu, đồng thời giúp mắt thư giãn.

Những việc cần thực hiện

- Dùng vật hướng dẫn tốt nhất sẵn có lúc bạn đọc sách, đồng thời tìm một vật hướng dẫn lý tưởng.
- Đọc nhanh lại chương này ngay, dùng vật hướng dẫn khi đọc.
- Dùng vật hướng dẫn khi đọc báo hay tạp chí vào lần tới.
- Thỉnh thoảng nên dùng vật hướng dẫn để “tự thúc mình” đọc nhanh hơn một chút với mức vừa phải. Việc này sẽ dần làm tăng sức mạnh cho “cơ bắp” tốc độ và mức độ tiếp thu của bạn, giống như phương pháp nâng dần trọng lượng tạ trong phòng tập sẽ làm tăng sức mạnh cơ bắp của bạn.

Tiếp nối

Bây giờ, bạn đã hoàn thành những cấp bậc thấp của người đọc nhanh bình thường để bước lên bậc thang đầu tiên của người đọc nhanh. Trong chương tiếp theo, chúng tôi sẽ loại bỏ thêm những rào cản bằng cách giới thiệu với bạn các công dụng nâng cao của vật hướng dẫn và đưa bạn vào thế giới của những người đọc siêu nhanh.

Tiến đến đọc siêu nhanh

Đài vinh danh những người đọc nhanh

Chủ điểm

- Những nhân vật xuất chúng về đọc nhanh
- Hai câu chuyện thần kỳ về đọc nhanh
- Mở rộng năng lực thị giác của bạn
- Đọc bằng não
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Điểm nhấn

Có những nghệ sĩ, khoa học gia, tư tưởng gia vĩ đại và một số vị Tổng thống đọc với tốc độ trên 1.000 từ mỗi phút. Bạn cũng có thể đọc được như vậy.

Chương 7 giới thiệu một số nhân vật xuất chúng về đọc nhanh trong lịch sử cùng những thành tích của họ, giải thích cách mở rộng tầm nhìn ngoại vi của bạn, và vén bức màn bí mật đằng sau “việc đọc bằng não”.

Những nhân vật xuất chúng về đọc nhanh

Đài vinh danh những người đọc nhanh

Đài vinh danh những người đọc nhanh cũng giống như một cuốn sách tóm lược tiểu sử các tư tưởng gia vĩ đại của mọi thời đại trong lĩnh vực chính trị, khoa học, triết học. Đây chính là dấu hiệu cho thấy đọc nhanh kết hợp với khả năng tiếp thu, nhớ lại và sử dụng nội dung đã đọc có vai trò quan trọng trong việc đạt đến thành công.

John Stuart Mill

John Stuart Mill là triết gia người Anh theo thuyết vị lợi, xếp hạng thứ 90 trong danh sách các thiên tài lớn của mọi thời đại. Người ta nói ông đã đọc sách bằng cách tiếp thu nguyên cả trang sách chỉ với “một ngụm thị giác”.

Câu chuyện về Mill cho thấy tầm quan trọng của việc khuyến khích và động cơ. Khi Mill còn nhỏ, cha ông – giáo sư đại học – thường đưa cho con trai một cuốn sách và bảo cậu đi sang phòng khác để đọc trong thời gian ngắn, rồi trở lại thảo luận với cha về những điều đã tiếp thu.

Áp lực tích cực và cao ấy khiến cậu bé Mill phải tập trung và đọc nhanh cuốn sách được giao. Điều này đã thúc đẩy cậu trở thành một người đọc nhanh cực kỳ hiệu quả.

Phương pháp tốt để nâng cao động cơ cũng như kỹ năng của bạn là thực hiện các bài tập giống như cha của John Stuart Mill đã giao cho ông làm. Bạn có thể thảo luận những điều đã tiếp thu được với một người bạn hoặc bạn cùng tập.

Tổng thống Franklin D. Roosevelt

Trong số các nguyên thủ quốc gia, Franklin D. Roosevelt là một trong những người đọc nhanh nhất và nhiều nhất. Người ta kể lại rằng ông có thể đọc nguyên cả đoạn văn chỉ bằng một lần nhìn lướt qua, và thường đọc một mạch là hết cuốn sách.

Lúc đầu, dường như khả năng đọc của Roosevelt chỉ ở tốc độ trung bình, vì vậy, ông quyết định dồn công sức để cải thiện. Những bước đầu tiên của ông là tăng lên mức bốn từ, rồi sáu từ và tám từ trong một quãng ngừng.

Sau đó, ông tập đọc một lần hai dòng rồi bắt đầu lướt theo hình chữ chi dọc xuống trang sách, đọc mỗi đoạn ngắn chỉ bằng một lần chuyển động mắt. Phương pháp của ông cũng giống như phương pháp của những người đọc nhanh hàng đầu hiện nay.

Giáo sư C. Lowell Lees

Giáo sư Lees là Trưởng bộ môn Ngôn từ của Đại học Utah vào thập niên 1950. Ông không biết tốc độ đọc của mình đã khơi nguồn cho một trong những bước tiến quan trọng ở lĩnh vực này.

Một ngày nọ, cô sinh viên Evelyn Wood nộp cho giáo sư Lees bài khóa luận dài 80 trang để nhờ ông xem vào lúc rảnh và sau đó trả lại cho cô.

Trước sự ngạc nhiên của Evelyn, giáo sư Lees nhận bài khóa luận, đọc xong trong vòng chưa đến mười phút, chấm điểm rồi trả lại trong khi cô đang ngồi sững sốt. Evelyn, người sau này trở thành một trong những nhân vật chủ chốt

của trào lưu Đọc Năng Động, kể lại rằng giáo sư Lees *thật sự đã đọc bài của cô*. Trong cuộc nói chuyện diễn ra sau đó, cô thấy ông không chỉ hoàn toàn thông suốt những điều cô viết – bao gồm toàn bộ luận điểm – mà còn phát hiện được tất cả các lỗi trong đó!

Cứ cho mỗi trang có khoảng 200-250 từ thì giáo sư Lees đã đọc và thấu hiểu cả bài viết của cô với tốc độ khoảng 2.500 từ mỗi phút.

Sự việc trên đã tạo nguồn cảm hứng cho Evelyn Wood nghiên cứu toàn diện lĩnh vực đọc nhanh rồi sau này trở thành giáo viên dạy đọc ở Đại học Utah và sáng lập Viện Đọc Năng Động do cô quản lý.

Tổng thống John F. Kennedy

Tổng thống John F. Kennedy có lẽ là người đọc nhanh nổi tiếng nhất từ trước đến nay. Có được điều này là do ông rất chú trọng đến trí thông minh và năng lực trí tuệ của mình trong các cuộc vận động. Ông cũng công khai cho mọi người biết rằng ông đã học đọc nhanh bởi trước đó ông chỉ là một người đọc bình thường với tốc độ khoảng 284 từ mỗi phút.

Nhiều người biết ông đã bỏ công học kỹ năng này cho đến khi đạt được tốc độ trên 1.000 từ mỗi phút. Ngoài ra, ông còn phát triển kỹ năng đọc ở nhiều tốc độ khác nhau, cho phép ông có thể thay đổi tốc độ một cách linh hoạt phi thường đối với những loại nội dung rất khác nhau mà ông phải xem hàng ngày.

Sean Adam

Giống như nhiều người khác, Sean Adam – người hiện đang giữ kỷ lục đọc nhanh của thế giới – ban đầu chỉ là một người đọc bình thường.

Câu chuyện của Sean thậm chí còn ly kỳ hơn nữa bởi khi còn nhỏ, anh có vấn đề nghiêm trọng về thị giác và đã phải mất nhiều năm nghiên cứu hệ thống thị giác của mình nhằm cải thiện thị lực tổng quát. Cuối cùng, anh đã làm được điều này nhờ tính kiên trì cùng sự tận tụy khó ai bì kịp.

Khi mắt hoạt động linh hoạt hơn, vào năm 1982, Sean bắt đầu tăng tốc độ đọc, và hiện nay anh đang giữ kỷ lục thế giới với tốc độ siêu việt là 3.850 từ mỗi phút. Các báo cáo từ Viện Học tập Alpha của anh ở châu Âu cho thấy anh đang chuẩn bị để nhận bất kỳ sự thách đấu nào, và đã nâng tốc độ của mình lên mức 4.550 từ mỗi phút.

Vanda North

Hiện đứng thứ ba trên thế giới, Vanda North quan tâm đến đọc nhanh khi còn là Chủ tịch Hội Khuyến học Quốc tế. Cô hoạt động nào thích hợp cho Chủ tịch của một hội như thế hơn việc nâng cao tốc độ đọc?

Vanda đã thực hiện việc nâng cao tốc độ đọc này bằng cách thực hành tất cả các kỹ thuật được miêu tả trong *Sách Dạy Đọc Nhanh*. Chỉ sau một thời gian ngắn, chị đã có thể đạt mức 3.000 từ mỗi phút rất thoải mái. Có một điều đặc biệt lý thú do Vanda nêu ra là trong nhiều năm, chị đã đọc với tốc độ mà chị cho là tự nhiên và không thay đổi được, vì tốc độ đó là “bình thường”. Khi biết có khả năng nâng cao tốc độ đọc, phản ứng đầu tiên của chị là vô cùng phấn khích. Chị bắt đầu hạn chế việc đọc lại các từ và đọc ngược lại, nâng tốc độ chuyển động mắt đồng thời tăng độ dài các quãng ngừng.

Sau bảy phút, chị tăng gấp đôi tốc độ của mình từ 200 lên đến 400 từ mỗi phút! Tiến bộ nhanh chóng này cho đến nay vẫn còn làm chị ngạc nhiên, vì pha lẫn với niềm hân hoan là nỗi bức dọc. Chị bỗng dưng hiểu rằng trong 21 năm qua, lẽ ra chị đã có thể đọc gấp đôi khối lượng thông tin, với mức độ tiếp thu *tốt hơn*, hoặc có thể chỉ đọc lượng thông tin đó nhưng lại có thêm gần một năm rảnh rỗi để giao lưu với bạn bè, đi du lịch, khám phá, và thậm chí hưởng thụ nhiều hơn!

Trái với mọi dự tính, Vanda còn thấy mình có khả năng đọc, sửa bản in thử nhanh gấp 5-10 lần so với người bình thường mà lại ít phạm lỗi hơn. Hãy thực hành các kỹ thuật đọc siêu nhanh của bạn và theo kịp Vanda nếu có khả năng... Thật vậy, Vanda là Tổng biên tập độc lập của cuốn sách bạn hiện đang cầm trên tay!

Hai câu chuyện thần kỳ về đọc nhanh

Antonio di Marco Magliabechi

Antonio di Marco Magliabechi là người sống cùng thời với Spinoza, Christopher Wren, Isaac Newton và Leibniz. Ông sinh ngày 29 tháng 10 năm 1633 tại Florence, quê hương của Leonardo da Vinci. Do cha mẹ quá nghèo nên ông không được học hành gì và phải học việc tại một cửa hàng bán trái cây trong vùng khi tuổi đời còn rất trẻ. Ông đã dành thời gian rảnh ở cửa hàng để cố gắng đoán hiểu nội dung trong những tờ báo và tạp chí gói hàng.

Trong số khách thường lui tới cửa hàng, có một người là chủ một hiệu sách địa phương. Người này chú ý đến chàng trai đang mãi mê đọc các ký tự lạ lẫm trước mặt và đưa anh về hiệu sách của mình. Gần như tức thời, Magliabechi có thể nhận biết, nhớ, nhận dạng được tất cả các sách. Với sự giúp đỡ của người chủ hiệu sách, Magliabechi cuối cùng cũng đã

học đọc đúng cách rồi bắt đầu kết hợp khả năng đọc vừa học được với những kỹ thuật nhớ phi thường, giúp anh có thể nhớ trọn vẹn gần như mọi thứ đọc được (gồm cả dấu chấm câu).

Một tác giả cảm thấy hoài nghi nên quyết định thử tài đọc nhanh và trí nhớ đang bắt đầu nổi tiếng của Magliabechi bằng cách đưa cho anh xấp bản thảo mới mà anh chưa từng xem qua rồi bảo anh cứ đọc cho vui. Magliabechi đọc hết bản thảo với tốc độ đáng kinh ngạc và trả lại gần như ngay lập tức với lời xác quyết rằng anh đã xem trọn vẹn. Ít lâu sau, vị tác giả kia giả vờ làm mất bản thảo và hỏi Magliabechi xem anh có thể giúp ông ta nhớ lại phần nào nội dung không. Trước sự ngạc nhiên của vị tác giả này, Magliabechi đã viết ra toàn bộ cuốn sách, không sót một từ hay dấu chấm câu nào, giống hệt như sao lại từ bản gốc.

Theo thời gian, Magliabechi đọc ngày càng nhanh hơn cũng như nhớ được nhiều sách hơn. Cuối cùng, anh nổi tiếng về tốc độ đọc và tiếp thu kiến thức đến mức chuyên gia trong tất cả các ngành đều đến học đồng thời nhờ anh cho biết những tài liệu gốc liên quan đến lĩnh vực của họ. Với bất kỳ câu hỏi nào, Magliabechi cũng trả lời bằng cách trích dẫn nguyên văn từ các cuốn sách mà anh đã đọc và tự động nhớ.

Tiếng tăm của Magliabechi lan truyền, rồi cuối cùng anh được Đại Công tước xứ Tuscany chọn làm nhân viên thủ thư riêng cho ngài. Để có khả năng quản lý khối lượng kiến thức khổng lồ trong toàn thư viện, Magliabechi đã quyết định phát triển khả năng đọc nhanh của mình đến mức gần như siêu phàm. Nhiều người cùng thời thuật lại rằng anh chỉ cần "lướt qua" một trang với một hay hai quãng ngừng là dường như tiếp thu trọn vẹn tất cả nội dung của nó trước sự ngạc nhiên của những người mà anh cho phép đứng xem. Anh nổi tiếng là đã đọc và nhớ hết cả thư viện!

Như phần lớn các thiên tài, Magliabechi tiếp tục phát triển tài năng của mình khi đã lớn tuổi hơn. Ông càng đọc và nhớ nhiều thì lại càng có khả năng đọc và nhớ nhiều hơn. Người ta kể rằng, trong những năm xế chiều, ông thường nằm trên giường, chung quanh toàn là sách và mỗi cuốn chỉ đọc ngẫu nhiên trong vòng chưa đến nửa giờ, lần lượt nhớ nội dung của từng cuốn, cho tới lúc lăn ra ngủ. Ông vẫn tiếp tục đọc như thế đến khi qua đời vào năm 1714 ở tuổi 81.

Nếu hệ thống mắt/não của Magliabechi có năng lực đọc và nhớ đến mức khó tin như vậy, thì tại sao những người như chúng ta cứ phải ị ạch với tốc độ mà nếu so sánh về chức năng thì chúng ta chẳng khác gì những kẻ mù chữ? Câu trả lời dường như không nằm ở chỗ chúng ta thiếu khả năng cơ bản mà là đã ra sức tập cho mình trở nên chậm đi nhưng không hề hay biết. Nói cách khác, chúng ta đã theo các hệ thống niềm tin, những phương pháp cùng thói quen đọc làm thui chột khả năng đọc nhanh và hiểu nhiều của chính mình.

Eugenia Alexeyenko

Trong cuốn sách *Để Thi Đậu (How to Pass Exams)* của mình, Nhà Vô địch Trí nhớ và Đại Kien tướng Thế giới Dominic O'Brien đã kể lại câu chuyện khó tin về Eugenia. Những thành tích của cô ngày nay có thể sánh với các thành tích của Magliabechi cách đây hơn 350 năm.

Theo một chuyên viên nghiên cứu cấp cao tại Viện Hàn lâm Khoa học Moscow, "cô gái kỳ diệu này có khả năng đọc nhanh hơn rất nhiều so với tốc độ lật trang – và nếu không phải đọc chậm lại để lật trang thì cô sẽ đọc được với tốc độ 416.250 từ mỗi phút!"

Tại Trung tâm Phát triển Não Kiev, với sự hiện diện của một hội đồng gồm các nhà khoa học, người ta đã dành cho cô gái 18 tuổi Eugenia một bài kiểm tra đặc biệt. Những nhà khoa học tin chắc rằng Eugenia chưa bao giờ đọc nội dung kiểm tra vì họ đã lấy các cuốn tạp chí chính trị và văn học xuất hiện trên quầy báo ngay hôm đó, vào lúc cô bị cách ly trong một căn phòng tại trung tâm kiểm tra.

Để gây khó khăn thêm cho Eugenia, những nhà khoa học chọn các cuốn sách cổ và khó hiểu hoặc sách dịch từ tiếng Đức sang tiếng Nga – ngôn ngữ duy nhất mà Eugenia biết – mới được xuất bản.

Trong khi Eugenia được cách ly và tiếp đãi chu đáo, các vị giám khảo đọc những tài liệu trên nhiều lần rồi ghi chú rất kỹ nội dung kiểm tra. Sau đó, họ đặt hai trang tài liệu trước mặt Eugenia để xem cô có thể đọc nhanh đến đâu.

Kết quả làm họ sửng sốt, giống như kết quả khi giáo sư Lees thể hiện với cô Evelyn Wood và Antonio Magliabechi thể hiện với người cùng thời. Đường như Eugenia đã đọc được 1.390 từ trong 1/5 giây – thời gian của cái chớp mắt. Ngoài ra, người ta còn đưa cho cô một số tạp chí, tiểu thuyết, bài phê bình và cô cũng đọc chúng rất dễ dàng.

Một vị giám khảo kể lại: “Chúng tôi sát hạch Eugenia rất kỹ và thông tin đa phần đều mang tính chuyên môn rất cao mà một cô gái bình thường sẽ không thể nào hiểu nổi. Vậy mà các câu trả lời của em đã chứng tỏ em hiểu rất thấu suốt.”

Điều lạ lùng là mãi cho đến năm Eugenia 15 tuổi, người ta mới biết được khả năng có một không hai này của cô. Vào năm đó, cha cô, ông Nikolai, đã đưa cho cô một bài báo dài. Khi cô trả lại bài báo sau hai giây với lời nhận xét bài báo rất hay, ông cứ ngỡ con gái mình nói đùa. Tuy nhiên, khi ông hỏi về nội dung bài báo, tất cả các câu trả lời của cô đều đúng.

Chính Eugenia đã phát biểu: “Em chẳng hiểu mình có bí quyết gì. Những trang giấy cứ đi vào đầu em và em nhớ ‘nghĩa’ chứ không phải câu chữ. Có một kiểu phân tích nào đó diễn ra trong não mà em không thể nào giải thích được. Nhưng em cảm thấy như mình đang có cả một thư viện trong đầu!”

Mở rộng năng lực thị giác của bạn

Trong chương 6, bạn đã biết mắt có khả năng tiếp thu nhiều từ hơn ở mỗi quãng ngừng theo chiều ngang. Bây giờ, bạn sẽ làm một loạt bài tập để thấy khả năng nhận thức của mình còn vượt xa hơn cả mức đã được nâng cao hiện thời (xem hình 8, trang 122).

Đo tầm nhìn của bạn theo chiều ngang và dọc

Đầu tiên, nhìn thẳng về phía trước và chú mục vào một điểm càng xa càng tốt, chạm hai đầu ngón trỏ vào nhau theo chiều ngang trước mặt bạn, cách sống mũi 75cm. Bắt đầu ngo ngoáy hai đầu ngón trỏ rồi từ từ tách chúng ra theo chiều ngang, mắt vẫn nhìn ra xa, cho đến khi bạn không còn thấy được chuyển động của chúng từ “khóe mắt” nữa thì ngừng lại và đo khoảng cách tầm nhìn theo chiều ngang của bạn.

Trong phần thứ hai của bài tập, bạn cũng làm y hệt như vậy, nhưng lần này đặt hai đầu ngón trỏ theo chiều dọc, ngo ngoáy rồi từ từ tách chúng ra cho đến khi bạn không còn thấy được chuyển động của chúng từ phía trên và phía dưới của trường nhìn thì ngừng lại và đo khoảng cách tầm nhìn của bạn theo chiều dọc. Hãy làm ngay các bài tập này.

Kết quả

Tuyệt vời, phải không! Người ta thường thấy tầm nhìn theo chiều ngang của họ rộng cả sải tay. Tầm nhìn theo chiều dọc ngắn hơn một chút, nhưng chỉ là do gờ chân mày.

Có thể giải thích điều này như thế nào?

Câu trả lời nằm ở cách cấu tạo của mắt người. Mỗi mắt có 130 triệu đơn vị thu ánh sáng ở võng mạc, điều đó nghĩa là bạn có tổng cộng 260 triệu đơn vị thu ánh sáng.

Theo bạn thì bao nhiêu phần trăm đôi mắt được dành cho tiêu điểm trung tâm hoặc tiêu điểm "rõ nét" và bao nhiêu phần trăm cho tiêu điểm ở "hai bên" hay ngoại vi? Hãy điền câu trả lời vào bên dưới:

Tỷ lệ phần trăm

Tiêu điểm trung tâm:

Tiêu điểm hai bên:

Thật ra, tiêu điểm rõ nét của bạn chỉ được hệ thống mắt/não dành cho 20%, còn 80% thuộc về tiêu điểm ngoại vi! Điều này nghĩa là trong số 260 triệu đơn vị thu ánh sáng làm việc cho bạn, có trên 208 triệu được dành cho tầm nhìn ngoại vi.

Tại sao tầm nhìn ngoại vi lại chiếm một tỷ lệ phần trăm lớn đến như vậy? Lý do là đa số các sự kiện trong vũ trụ đều diễn ra *xung quanh* tiêu điểm trung tâm của bạn, và điều tối quan trọng cho sự sống là não phải nhận biết mọi thay đổi trong môi trường của bạn để hướng bạn *đến* những gì cần thiết và tránh xa hiểm nguy.

Trong các phương pháp dạy đọc truyền thống, chúng ta chỉ mới tập trung vào tầm nhìn theo tiêu điểm rõ nét; nghĩa là, chúng ta sử dụng chưa đến 20% năng lực thị giác sẵn có, và thậm chí sử dụng tỷ lệ phần trăm ít ỏi đó hoàn toàn không đúng cách.

Những người như Antonio Magliabechi, John Stuart Mill và Tổng thống Kennedy đều biết cách khai thác tiềm năng tầm nhìn ngoại vi vốn mệnh mông và chưa được dùng đến của họ. Bạn cũng có thể làm điều tương tự.

Nhìn bằng con mắt trong đầu

Bạn sắp thực hiện một cuộc thí nghiệm về nhận thức và nó sẽ làm bạn ngạc nhiên cũng như thay đổi suốt đời. Trong thí nghiệm này, bạn sẽ tách bộ não ra khỏi tiêu điểm rõ nét của bạn, và chủ động nhìn bằng *con mắt trong đầu*.

Khi đã đọc xong đoạn này, bạn hãy lật sang trang 123 rồi đặt ngón tay của mình ngay dưới từ "làm" ở giữa trang và tập trung toàn bộ tầm nhìn vào đó:

1. Xem bạn có thể thấy bao nhiêu từ ở một bên của từ này mà không chuyển động mắt.
2. Xem bạn có thể thấy rõ bao nhiêu từ ở phía trên và phía dưới của từ mà bạn đang chỉ vào.
3. Xem bạn có thể cho biết có con số nào ở đầu và cuối trang không và nếu có thì đó là số mấy.
4. Xem bạn có thể đếm được số đoạn ở trang này không.
5. Xem bạn có thể đếm được số đoạn ở trang bên cạnh không.
6. Bạn có thể thấy có một sơ đồ ở một trong hai trang không?
7. Nếu có thể thấy sơ đồ hoặc hình minh họa, bạn có thể nói rõ hoặc sơ lược đó là sơ đồ/hình gì không?

Bây giờ, hãy làm bài tập này.

uch you enter the
our central image, is
d positions your central A
ly the same way as you di
es and branches, each n
in your computer. A'
ch sub-branch.

m middle image in the middle of

a b c d

Hình 8. Sự phát triển của trường nhìn được tăng lên ở người đọc có hiệu quả cao. a. Tập trung vào một mẫu tự, như khi đứa trẻ lần đầu tiên học đọc bằng phương pháp Âm. b. Tập trung vào một từ đơn lẻ (người đọc kém đến trung bình). c. Tập trung vào 5 từ cùng lúc (người đọc hiệu quả). d. Tập trung vào các cụm hoặc khối từ (người đọc có hiệu quả cao).

Kết quả

Hầu hết mọi người đều trả lời “có” ở đa số câu hỏi. Bài tập dễ làm này cho thấy não của bạn hoạt động như một con mắt khổng lồ ở trung tâm bao quát toàn bộ thế giới đằng sau thủy tinh thể của đôi mắt vật lý.

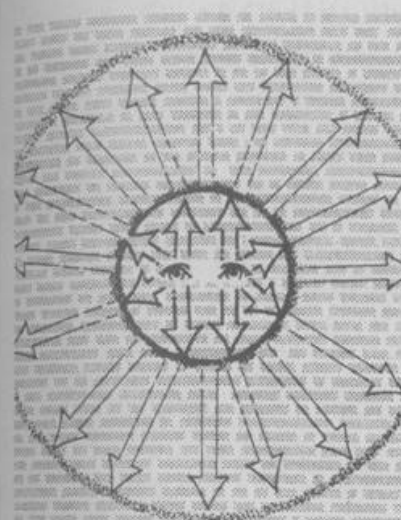
Nếu gần như tất cả mọi người đều sống với bộ não bị hạn định bởi “tầm nhìn hình ống” của tiêu điểm trực tiếp thì những người đọc có hiệu quả hơn, các tư tưởng gia và những người biết vượt khó để thành công đã tận dụng được toàn bộ các kỹ năng thị giác trong bộ não của họ.

Tầm nhìn mở rộng

Khả năng thấy bằng con mắt chính giữa của não gần đây đã trở thành một đề tài phổ biến rộng rãi với loạt sách *Mắt Thần* (*Magic Eye*). Loạt sách này dựa trên công trình nghiên cứu mang tính khai phá của giáo sư Bela Julesz thuộc Bộ phận Quy trình Giác quan và Cảm giác phòng thí nghiệm Bell Telephone.

Những hình ảnh của Julesz bao gồm hai tập hợp dấu chấm được đan kết rất tinh tế. Từng tập hợp tạo thành một phần của hình ảnh. Mỗi con mắt tiếp thu một phần nhưng chỉ thấy được ảnh phẳng. Và bộ não vô cùng tinh vi của bạn thực hiện một kỳ công toán học, hình học vô cùng phức tạp, kết hợp cả hai phần của hình ảnh đó để tạo ra các hình ảnh ba chiều phi thực chỉ do não nhìn thấy rất ngoạn mục (xem bảng II).

Đọc bằng não



Hình 9. Các trường nhìn. Vùng vòng tròn phía trong biểu thị phạm vi tầm nhìn rõ nét ở người đọc nhanh khi hệ thống mắt/não được sử dụng đúng cách. Vòng tròn bên ngoài cho thấy người đọc nhanh còn có thêm tầm nhìn ngoại vi.

Phương pháp mới mang tính cách mạng được giới thiệu với bạn trong *Sách Dạy Đọc Nhanh* là, từ bây giờ trở đi, bạn dùng não để đọc, chứ không phải mắt. Mắt của bạn là con rối muôn nghìn mặt và não chính là chủ nhân điều khiển con rối đó.

Người đọc siêu nhanh trong tương lai sẽ là người kết hợp được tầm nhìn ngoại vi với tầm nhìn mở rộng (xem hình 9, bên trên) như Magliabechi đã làm, để tiếp thu trọn vẹn các đoạn và trang cùng lúc – một thành tích mà hiện nay, theo nhận thức mới của chúng tôi, dường như đang ở trong tầm tay. Phương pháp để dễ dàng thực hiện việc này là phát triển kỹ năng mới vừa được hình thành của bạn với vật hướng dẫn thành kỹ thuật siêu hướng dẫn ở cấp độ cao hơn (xem chương 8).

Ngoài việc dùng kỹ thuật siêu hướng dẫn, bạn cũng có thể phát triển cách sử dụng tầm nhìn ngoại vi và tầm nhìn mở rộng bằng cách giữ cuốn sách ở vị trí xa mắt hơn bình thường. Với phương pháp này, tầm nhìn ngoại vi sẽ cho phép bạn thấy rõ trang sách hơn khi đọc.

Lợi ích vô cùng to lớn của phương pháp vừa nêu là: trong khi tiêu điểm rõ nét của bạn đọc một, hai hoặc ba dòng mà bạn đang tập trung thì “cơ cấu đọc bằng não” của bạn cũng sử dụng tầm nhìn ngoại vi để ôn lại những gì đã đọc và xem trước nội dung sắp đọc. Nhờ đó, não giúp bạn nhớ được nội dung đã xem ở mức rất cao và còn chuẩn bị cho nội dung tiếp theo, giống như người lính trinh sát dẫn dắt đoàn quân đi chuyển an toàn và nhanh hơn qua địa hình lạ.

Một lợi điểm nữa của phương pháp “tiêu điểm mềm” như thể là cơ mắt của bạn dân ra ít hơn khi đọc. Do đó, mắt đỡ mệt hơn và bạn có thể tiếp tục đọc lâu hơn. Nhiều người thấy nhờ theo phương pháp này mà họ hết đau cổ và nhức đầu (vấn đề thường gặp ở nhiều người đọc).

Tóm tắt

1. Tốc độ đọc trên 1.000 từ mỗi phút là hoàn toàn khả thi – nhiều nhân vật trong lịch sử đã đạt mức này và cao hơn một cách dễ dàng.
2. Đôi mắt bạn có 260 triệu đơn vị thu ánh sáng.
3. Hơn 80% số đơn vị thu ánh sáng này được dành cho tầm nhìn ngoại vi của bạn.
4. Tầm nhìn ngoại vi của bạn vô cùng rộng và rất sâu.

5. Chính não của bạn điều khiển việc đọc – đôi mắt chỉ là những thấu kính tinh vi được não sử dụng.
6. Người đọc siêu nhanh trong tương lai sẽ là “người đọc bằng não” và biết tận dụng cả tầm nhìn ngoại vi lẫn tầm nhìn mở rộng của mình.

Những việc cần thực hiện

1. Trong cuộc sống hằng ngày, bạn hãy tự đặt cho mình những mục tiêu nhìn bằng não. Bắt đầu bằng cách tập dùng con mắt của não để tìm ra một khuôn thức vật thể, màu sắc hoặc hình dạng đặc biệt trong môi trường của mình.
2. Thử dùng con mắt của não khi đọc bất kỳ nội dung nào.
3. Tiếp tục thực hành với vật hướng dẫn, thỉnh thoảng thử đọc hai dòng một lượt.
4. Luôn để tài liệu đọc cách xa mắt đến mức có thể.

Tiếp nối

Bạn đã thực hiện bước nhảy từ người đọc nhanh bình thường (tập trung chủ yếu vào mắt) lên vị trí của người đọc siêu nhanh (tập trung chủ yếu vào não). Trong chương tiếp theo, bạn sẽ được giới thiệu một số kỹ thuật siêu hướng dẫn để khai thác tầm nhìn ngoại vi và tầm nhìn mở rộng của mình.

Siêu hướng dẫn

hướng đến các cấp độ đọc
với “Trí nhớ như chụp ảnh”

Chủ điểm

- Khả năng nhớ như chụp ảnh của bạn
- Siêu hướng dẫn – Các kỹ thuật
- Thực hành các kỹ thuật siêu hướng dẫn nói trên
- Bài tập 2 về tầm nhìn
- Bài tự kiểm tra 4 cộng mức độ tiếp thu
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

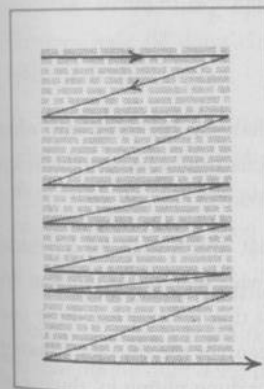
Điểm nhấn

Mắt người có khả năng chụp ảnh tinh vi hơn mọi máy ảnh hiện đại nhất gấp hàng nghìn lần. Người ta vẫn chưa khám phá hết tất cả những khả năng của mắt.

Chương 8 giới thiệu với bạn 9 kỹ thuật hướng dẫn chủ yếu rất hữu dụng nhằm giúp bạn tăng cường và kiểm soát tầm nhìn ngoại vi cùng tầm nhìn mở rộng của mình.

Khả năng nhớ như chụp ảnh của bạn

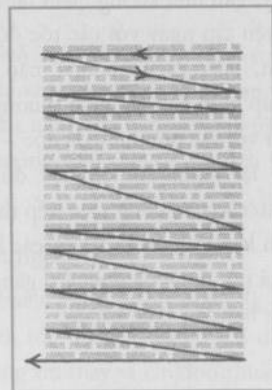
Hãy mở sách ra ở bất kỳ trang nào rồi nhìn lướt qua trong một giây – bạn có nhớ được từ, biểu đồ, hình dạng hoặc câu nào không; và có nhận ra trang sách này ở lần đọc khác không?



b



a



c

Hình 10. Các kỹ thuật siêu hướng dẫn. Xem trang 128.

- Đường quét dòng đôi
- Đường quét biến thiên
- Đường quét ngược

Như chúng ta đều biết, chúng ta có tiếp thu thông tin. Nếu nghi ngờ sự thật này, hãy cứ nghĩ về những gì mà mắt bạn ghi nhận ngay tức khắc khi bạn lái xe quanh một khúc ngoặt trên con đường núi: xe hơi, xe tải liên tục tiến về phía bạn, và nhiều chiếc di chuyển cùng hướng; hàng chục triệu cây cối, hàng nghìn nhà cửa, chim muông, súc vật. Tất cả những hình ảnh ấy đều được tiếp thu chỉ trong một phần nhỏ của giây! Hãy nghĩ xem, nếu so sánh thì vài từ trên trang giấy ít ỏi biết chừng nào – bạn *có thể* làm được điều đó!

Các kỹ năng sắp học sẽ giúp bạn làm quen với cách sử dụng hướng dẫn thị giác ở cấp độ nâng cao. Bạn sẽ có thể thử nghiệm với những chuyển động đọc nâng cao liên quan đến tầm nhìn ngoại vi của bạn theo chiều dọc và chiều ngang.

Siêu hướng dẫn – Các kỹ thuật

Những kỹ thuật siêu hướng dẫn dưới đây sử dụng tầm nhìn ngoại vi cùng tầm nhìn mở rộng của bạn, và khả năng chụp ảnh cực nhanh của hệ thống mắt/não.

Lúc đầu, bạn nên thực hành thật nhanh toàn bộ kỹ thuật này, gần như không quan tâm đến việc hiểu nội dung, sau đó luyện tập ngay với các tốc độ bình thường mới đạt được của bạn. Theo cách vừa nêu, não sẽ quen với tốc độ cao. Phương pháp khởi đầu tốt nhất thường là sử dụng những kỹ thuật này đối với các nội dung đã đọc – nghĩa là một công đôi việc: bạn ôn lại những gì đã đọc đồng thời “làm nóng” hệ thống mắt/não cho công việc tiếp theo. Sau khi đọc xong chương 8, bạn hãy thực hành tất cả các kỹ thuật siêu hướng dẫn đối với mọi nội dung đã đọc. Cố gắng thực hiện với tốc độ mà nó sẽ đẩy bạn lên mức tối đa.

1 • Đường quét dòng đôi

Đường quét dòng đôi (xem hình 10a, trang 127) cũng giống như kỹ thuật ban đầu mà bạn dùng để hướng dẫn mắt. Điểm khác biệt duy nhất là bạn luôn tiếp thu hai dòng một lượt.

Muốn làm đúng bài tập này, bạn cần chuyển dịch vật hướng dẫn của mình thật đều đặn và nhẹ nhàng dưới hai dòng, nhấc vật hướng dẫn ra khỏi trang giấy khoảng 1cm ở lần quay về đầu dòng, rồi lại chuyển dịch nó đều đặn dưới hai dòng tiếp theo. Đường quét dòng đôi là phương pháp tuyệt vời để giúp não quen với việc sử dụng tầm nhìn theo chiều dọc và chiều ngang. Điều này dễ dàng hơn bạn tưởng rất nhiều, và có nhiều nền văn hóa dùng chiều dọc làm tầm nhìn cơ bản. Ví dụ, hàng nghìn năm qua, người Nhật và người Trung Quốc đã dùng tầm nhìn theo chiều dọc thay vì tầm nhìn theo chiều ngang.

Tương tự như vậy, do nhu cầu, nhạc sĩ cũng kết hợp tầm nhìn theo chiều dọc với tầm nhìn theo chiều ngang khi đọc nhạc. Nếu đã biết đọc nhạc, bạn có thể áp dụng kỹ năng sẵn có của mình để đọc theo đường quét dòng đôi.

2 • Đường quét biến thiên

Đường quét biến thiên (xem hình 10b, trang 127) cũng tương tự như đường quét dòng đôi, chỉ khác là nó cho phép bạn tiếp thu một lúc nhiều dòng theo khả năng của bạn. Những người đọc nhanh có hiệu quả cao thường tiếp thu từ hai đến tám dòng theo mỗi đường quét.

3 • Đọc “ngược” – Đường quét ngược

Đọc “ngược” (xem hình 10c, trang 127) có ưu điểm là cho phép bạn tức khắc tăng gấp đôi tốc độ đọc bằng cách dùng mắt quét ngược để tiếp thu thông tin thay vì chỉ đơn thuần là trở lại đầu dòng kế tiếp.

Bạn nói: “Cái gì? Đừng có khôì hài như thế – đọc ngược chỉ để lại một mớ lộn xộn những từ vô nghĩa trong đầu tôi.”

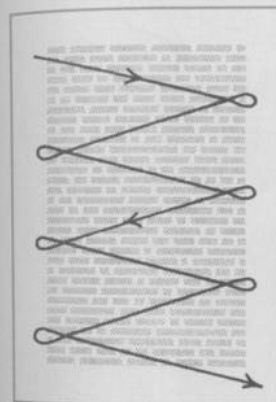
Đọc ngược dễ hơn bạn nghĩ. Dù sao thì cũng có nhiều nền văn hóa thích đọc từ phải sang trái, như Ả-rập và Do Thái.

Tuy nhiên, đó chưa phải là tất cả. Bí quyết của đọc ngược nằm ở chỗ là thực ra, bạn *không* đọc ngược! Nếu tiếp thu năm hoặc sáu từ ở mỗi quãng ngừng, điều mà hiện giờ bạn làm được một cách thoải mái, thì nội dung bạn thấy trong mỗi quãng ngừng ấy đều nằm đúng trật tự. Như vậy, về cơ bản, đọc ngược cũng giống như đọc bình thường. Não của bạn chỉ làm thêm một việc là sắp xếp các tập hợp nghĩa cho đúng trật tự, tương tự trò chơi ghép hình. Não luôn làm việc này khi đọc, dù theo cách nào đi nữa, như trong câu sau: “Những người tin rằng có thể đọc với tốc độ bình thường trên 1.000 từ mỗi phút là đúng.” Khi đọc câu này, não giữ mọi thông tin trong tình trạng “chờ đợi” cho đến khi nó nhận được thông tin cuối cùng làm các thông tin khác có nghĩa. Trong đọc ngược, quy trình cũng giống như vậy. Bạn sẽ thấy đọc ngược dễ đến mức làm bạn ngạc nhiên và mang lại hiệu quả cao.

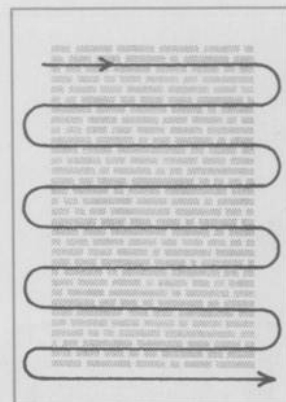
Đường quét ngược cũng sử dụng những chuyển động tay giống hệt đường quét dòng đôi và đường quét biến thiên, chỉ khác là làm ngược lại (xem trang 127).

Các chuyển động hướng dẫn thị giác nâng cao

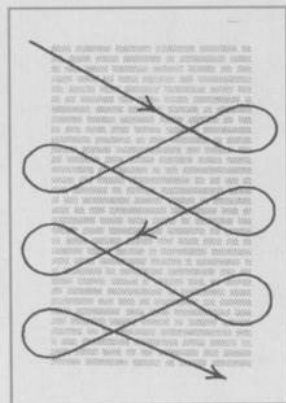
Đường có hình chữ “S”, đường có hình chữ chi, đường có hình thông lọng, đường gợn sóng theo chiều dọc và đường chữ “S” lười đều có thể được thực hiện với các tốc độ khác nhau theo góc độ khác nhau.



b



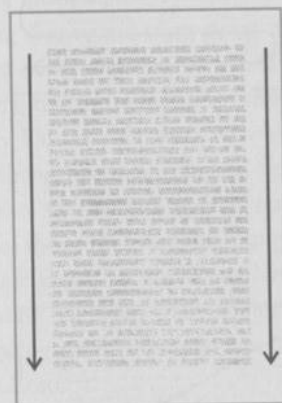
a



c

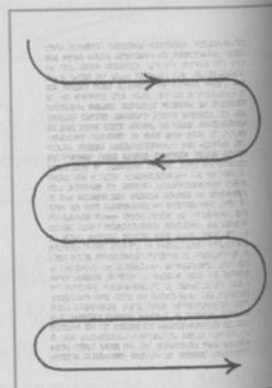
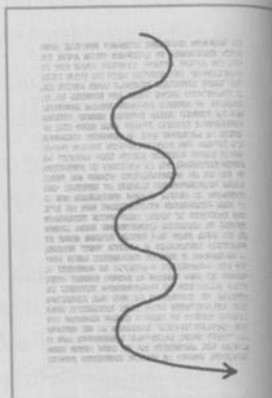
Hình 11. Các chuyển động hướng dẫn thị giác nâng cao. Xem trang 130 và 141-143.

- Đường có hình chữ “S”
- Đường có hình chữ chi
- Đường có hình thông lọng



e

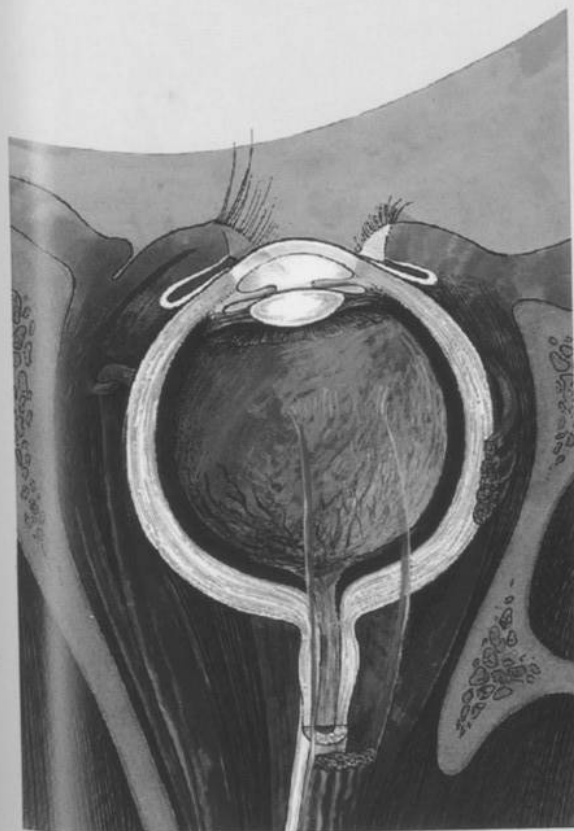
d



f

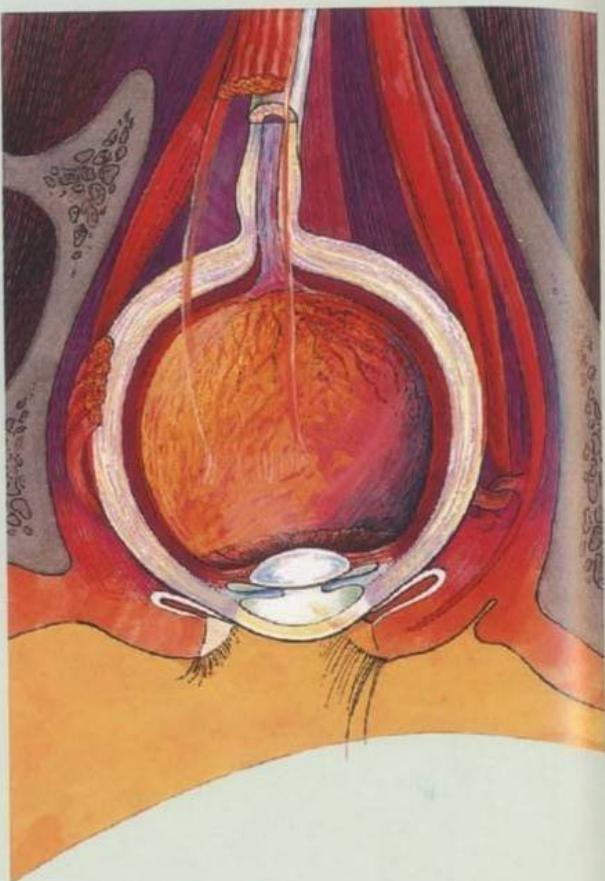
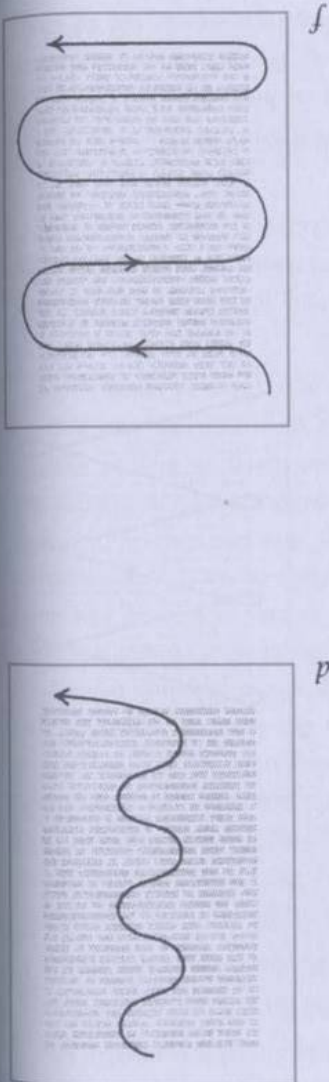
Hình 11. Các chuyển động hướng dẫn thị giác nâng cao (tiếp theo).

- d. Đường gợn sóng theo chiều dọc
e. Hướng dẫn kép
f. Đường chữ "S" lượn

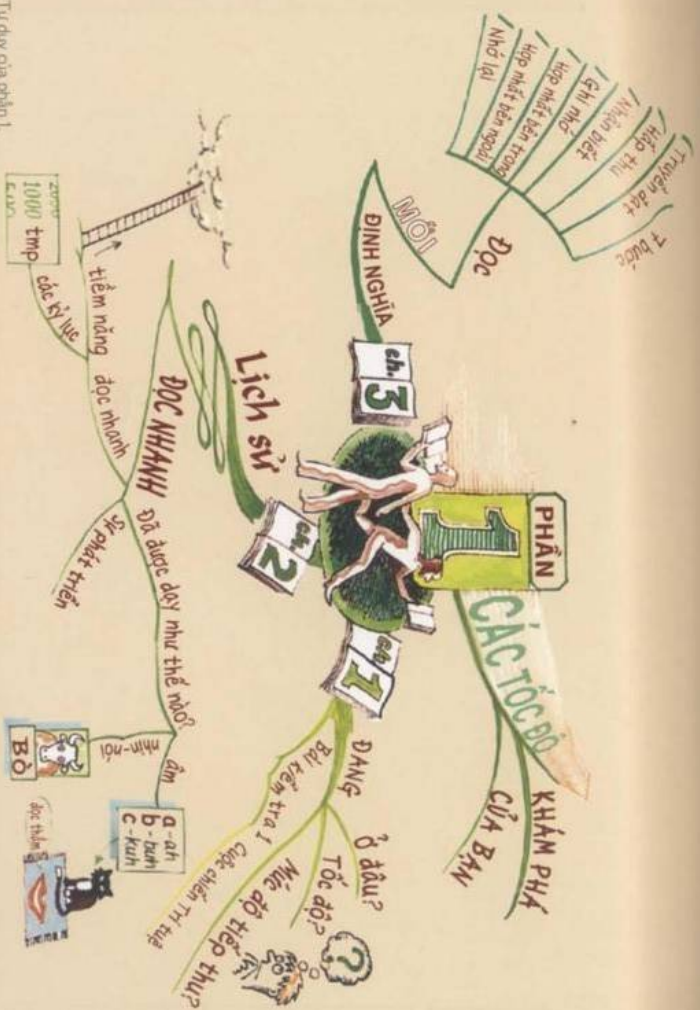
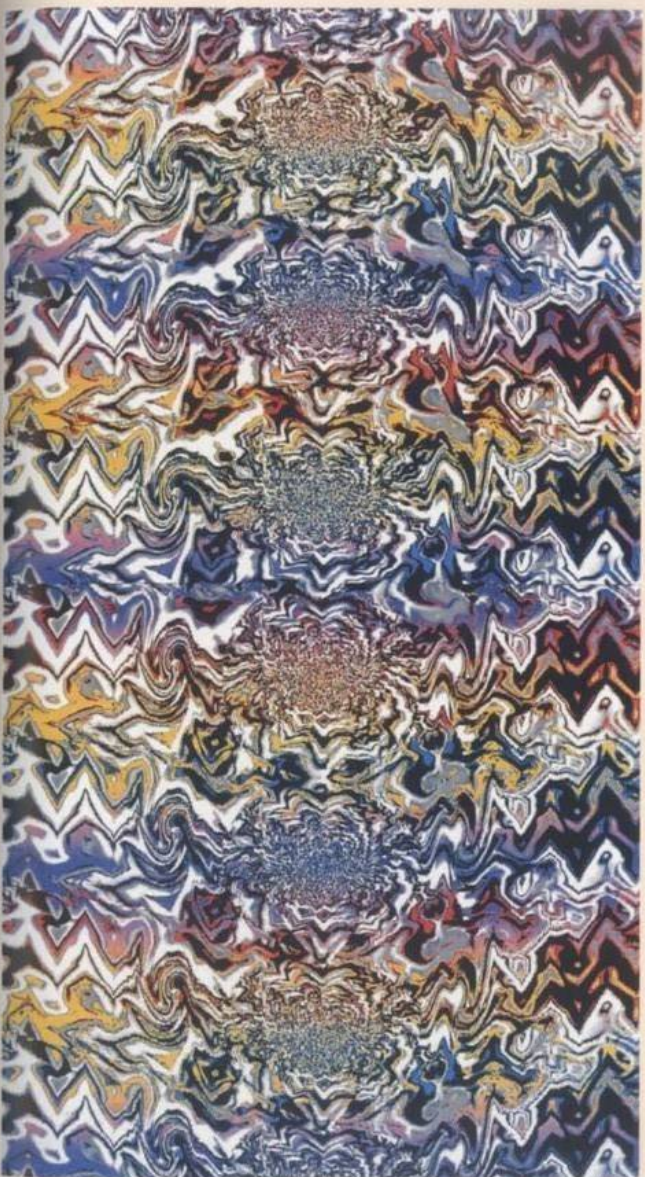


Bảng 1. Thiết diện của mắt người.

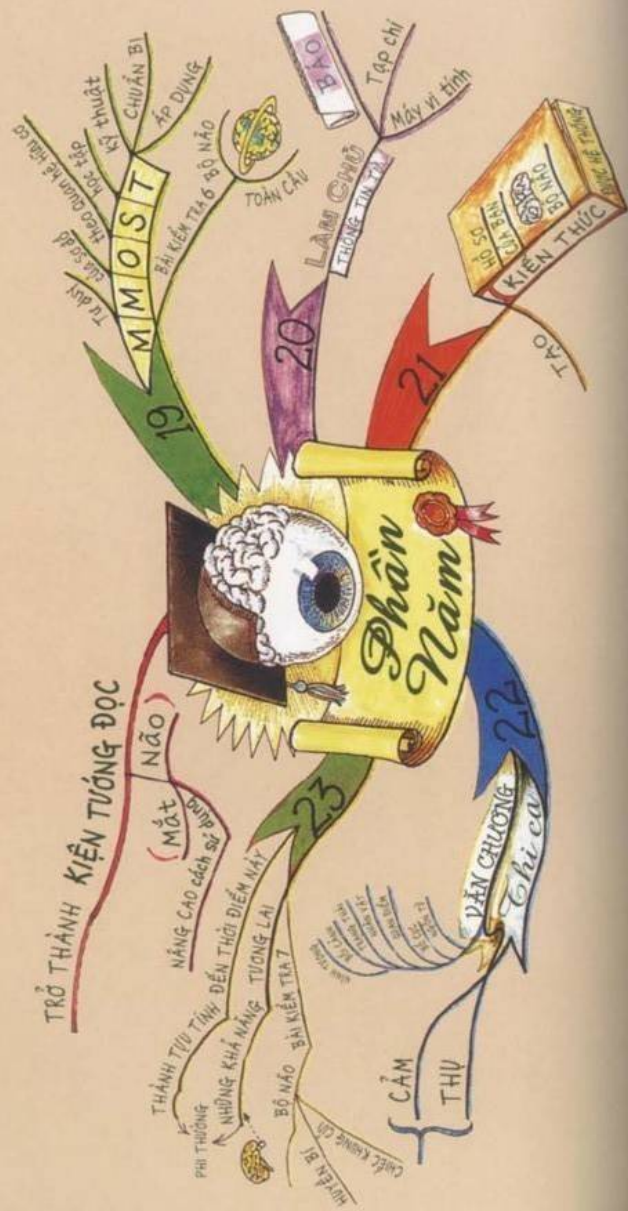
- Hình 11. Các chuyển động hướng dẫn**
- d.** Đường gợn sóng theo chiều dọc
e. Hướng dẫn kép
f. Đường chữ "S" lượn



Bảng 1. Thiết diện của mắt người.



Bảng III. Số độ Tư duy của phần 1.



Đối với việc đọc chuyên sâu, bạn có thể cần đến 30 giây mỗi trang. Nhưng nếu để tập luyện, đọc tổng quát, đọc trước chủ điểm và đọc ôn lại thì mức tối đa là 10 giây mỗi trang.

Kỹ thuật hướng dẫn kép, theo đó một ngón tay hoặc ngón cái xuôi theo lề trái còn vật hướng dẫn thị giác xuôi theo lề phải, đặc biệt hữu dụng cho việc đọc trong học tập, và có thể thay đổi bằng cách biến đổi chuyển động hướng dẫn thị giác bên trái hoặc bên phải thành đường gợn sóng theo chiều dọc.

4 • Đường có hình chữ “S”

Kỹ thuật hình chữ "S" (xem hình 11a, trang 131) kết hợp đường quét xuôi và ngược, có thể được dùng làm đường quét dòng đơn, đường quét dòng đôi hay đường quét biến thiên.

5 • Đường có hình chữ chi

Đường có hình chữ chi (xem hình 11b, trang 131) là kỹ thuật siêu hướng dẫn cao cấp sử dụng toàn bộ trường nhìn ngoại vi của bạn.

Trong kỹ thuật này, bạn nhẹ nhàng chuyển dịch vật hướng dẫn theo đường chéo xuống vài dòng, tạo một vòng nhỏ bằng lỗ kim ở gần lề, rồi lại quét ngược xuống theo đường chéo, tạo ra một vòng nhỏ khác ở lề đối diện và cứ tiếp tục như thế cho đến cuối trang.

Kỹ thuật đường có hình chữ chi và những kỹ thuật khác đều có thể được kéo dài hoặc rút ngắn theo chiều ngang, cho phép bạn dịch chuyển vật hướng dẫn thẳng đến hai bên lề khi cần, hoặc co lại trong phạm vi hai phần ba giữa trang giấy. Điều đó giúp tầm nhìn ngoại vi theo chiều ngang của bạn tiếp thu được thông tin ở gần hai bên lề.

6 • Đường có hình thông lọng

Đường này (xem hình 11c, trang 131) cũng có hình dạng giống như đường chữ chi, chỉ khác là lỗ kim nhỏ bây giờ trở thành một vùng văn bản lớn có thể được tiếp thu bằng một quãng ngừng theo tiêu điểm mềm.

Đường có hình thông lọng là kỹ thuật đặc biệt nhịp nhàng, được nhiều người đọc nhanh có hiệu quả cao ưa thích.

7 • Đường gợn sóng theo chiều dọc

Đường gợn sóng theo chiều dọc (xem hình 11d, trang 132) là một kỹ thuật thường khiến những người thiếu hiểu biết cho rằng người đọc nhanh “đọc xuống giữa trang sách” theo đường thẳng. Thật sự thì mắt của người đọc nhanh lướt theo các đường gợn sóng nhịp nhàng, có chuyển dịch sang trái và phải một chút, rồi xuống *phần* giữa trang sách. Như vậy, đường gợn sóng theo chiều dọc là một kỹ thuật lý tưởng vì nó kết hợp đọc “xuôi” với “ngược”, đồng thời cho phép sử dụng tầm nhìn ngoại vi theo chiều ngang và chiều dọc đến mức tối đa.

8 • Hướng dẫn kép

Hướng dẫn kép, hay kỹ thuật hai lẽ (xem hình 11e, trang 132), bao gồm việc sử dụng hai vật hướng dẫn, thường là một ngón tay hoặc ngón cái ở một bên, và bên kia là vật hướng dẫn của bạn, chuyển dịch các vật hướng dẫn nhịp nhàng với nhau xuôi theo hai lẽ trang sách, trong khi mắt đọc ngẫu nhiên thông tin ở giữa.

Kỹ thuật này tuyệt vời ở chỗ não có thể ra lệnh cho mắt hướng phải đi. Nếu đã xác lập các mục tiêu tổng quát cho việc đọc, tầm nhìn mở rộng của bạn sẽ tìm được thông tin. Không cần phải bắt mắt chú mục vào những vùng đặc biệt. Bộ não sẽ xử lý cho bạn.

9 • Đường chữ “S” lười

Đường chữ “S” lười (xem hình 11f, trang 132) kết hợp các yếu tố của đường hình chữ “S” cơ bản, đường hình chữ chi và đường gợn sóng theo chiều dọc. Vì thế, có thể xem đây là phiên bản lớn hơn của mỗi dạng.

Kỹ thuật đường chữ “S” lười chỉ yêu cầu bạn vạch một loạt chữ “S” bình thường và chữ “S” ngược đọc xuống trang sách. Mỗi trang thường được đọc xong với năm chuyển động theo chiều ngang hoặc hơi theo chiều dọc một chút.

Thực hành các kỹ thuật siêu hướng dẫn nói trên

Có thể dùng những kỹ thuật nói trên để đọc trước chủ điểm; đọc lướt, đọc dò; đọc tổng quát; làm bài tập nhằm tăng tốc độ đọc, phát triển tầm nhìn ngoại vi, “rèn luyện” mắt tổng quát; và, đọc bình thường như những người đọc nhanh có hiệu quả nhất nhận thấy.

Một trong các câu chuyện lý thú nhất về cách dùng kỹ thuật siêu hướng dẫn liên quan đến một phụ nữ 35 tuổi, học viên trong khóa Dạy Đọc Nhanh của tôi. Khóa học này bao gồm tám bài học, mỗi tuần một bài, mỗi bài dài ba giờ.

Khi học bài về kỹ thuật siêu hướng dẫn, lớp phải dùng đường thông lọng, đường gợn sóng theo chiều dọc hoặc đường chữ “S” lười để làm kỹ thuật đọc trước siêu nhanh về các chủ điểm của một cuốn tiểu thuyết trong thời gian năm phút.

Người phụ nữ nêu trên đã rời lớp với nỗi bức dọc, cho biết rằng mặc dù dùng vật hướng dẫn trên từng trang sách nhưng không có thông tin nào đi vào đầu chị cả, và chị “chẳng thấy phương pháp này hay ở chỗ nào”.

Trong bài học ở tuần kế tiếp, cuốn tiểu thuyết nói trên lại được sử dụng cho một bài tập mà trong đó học viên có thể dùng bất kỳ kỹ thuật hướng dẫn nào để có mức đọc hiểu tốt. Chị học viên được đề cập ở trên đã chọn đường chữ "S" cơ bản rồi bắt đầu làm bài 15 phút cùng những học viên khác. Sau năm phút, bầu không khí yên lặng tập trung của lớp bị phá vỡ bởi một tiếng la lớn! Chị học viên này hét lên: "Tôi biết rồi! Tôi biết rồi! Tôi biết rồi!"

Chị kể lại rằng khi đã quen với vật hướng dẫn, nội dung cuốn sách đột nhiên tự phơi bày trong đầu chị như cuốn phim mà chị đã xem một lần và bây giờ xem lại lần thứ hai.

Sự thật là não của chị đã chụp ảnh toàn bộ cuốn sách, chứa nó ở một nơi nào đó sâu trong vỏ não thị giác và tầm nhìn mở rộng trong đầu chị. Khi bị kích thích lần nữa, não chỉ thẩm định lại thông tin rồi chuyển giao cho chị.

Trong bài tập ở phần *Những việc cần thực hiện* cuối chương này, bạn sẽ được cung cấp một số phương pháp thực tiễn và lý thú để hình thành các kỹ thuật đọc mới cũng như tăng tốc độ đọc.

Bài tập 2 về tầm nhìn

Các bài tập số dưới đây sẽ giúp bạn phát triển cảm nhận về tầm nhìn theo chiều dọc và chiều ngang của bạn. Vì lý do đó, mỗi nhóm số đều nằm trên hai dòng. Mở mỗi khối gồm hai số ra, trong thời gian chỉ đủ cho bạn nhìn thật nhanh, và che lại. Điền những gì bạn nghĩ là mình thấy vào dòng cho sẵn rồi kiểm tra. Sau khi đã thực hành một vài nhóm số trong bài tập này, bạn hãy chuyển sang *Bài tự kiểm tra 4*. Trước khi đọc, bạn hãy chọn phương pháp siêu hướng dẫn ưa thích, nâng cao các mức động cơ và nhắm đến kỷ lục đọc nhanh của riêng bạn tính đến thời điểm hiện tại!

28
92

94
07

93
12

86
74

06
93

57
72

30
66

73
16

03
48

71
95

39
68

96
04

53
18

08
42

41
40

84
21

14
68

35
56

48
99

18
10

39
51

74
33

84
28

98
32

39
18

47
13

70
15

94
75

29
65

78
70

39	73
15	31
83	14
40	77
56	93
14	36
94	18
016	936
18	93
964	148
68	25
922	096
46	84
921	695
04	98
962	277
49	77
763	194
91	04
217	185
86	27
103	976
93	60
184	414
37	22
629	050
94	32
060	281
46	18
299	504

37	95
276	706
07	20
330	063
13	30
966	411
95	84
563	392
52	78
380	153
50	72
064	927
11	63
693	832
695	592
802	033
938	153
805	408
463	916
592	863
907	106
818	763
953	909
832	753
711	063
393	494
512	508
937	342
830	174
148	673

602	725
935	163
291	408
175	853
784	591
421	744
594	422
208	906
440	807
618	945
128	705
483	912
058	614
983	937
163	731
975	147
805	853
194	902
254	395
110	707

Bây giờ, bạn đã sẵn sàng cho *Bài tự kiểm tra 4*. Khi đọc bài kiểm tra này, bạn hãy nhớ tiếp thu các cụm từ lớn bằng “ngụm thị giác”, dùng vật hướng dẫn hỗ trợ, và đặt cuốn sách cách xa mắt để có thể sử dụng tầm nhìn ngoại vi cùng khả năng “đọc bằng não” của bạn.

Bài tự kiểm tra 4: Chúng ta có đơn độc trong vũ trụ không? Các hình thái trí tuệ ngoài địa cầu

Tác giả: Tony Buzan

[Bài dưới đây được viết vào năm 1992.]

Từ năm 1960, đã có ít nhất 80 công trình tìm kiếm hình thái trí tuệ trên những hành tinh khác trong vũ trụ. Tất cả các công trình này đều có quy mô nhỏ đến mức thất bại gần như là điều tất yếu. Hiện nay, NASA đã bắt đầu tìm kiếm bằng những trang thiết bị hiện đại hứa hẹn mang lại hiệu quả cao gấp mười triệu lần so với bất kỳ công trình nào trước đây.

Với sự tập trung trí tuệ của con người và máy vi tính để tìm kiếm hình thái trí tuệ ngoài địa cầu trên quy mô ngày càng rộng lớn như thế, một số nhà khoa học dự báo rằng chúng ta sẽ tìm ra trước khi thế kỷ mới bắt đầu.

Vào đúng ngày, giờ, phút của lễ kỷ niệm thường niên lần thứ 500 sự kiện Columbus phát hiện châu Mỹ, loài người đã tiến hành nỗ lực lớn nhất từ trước đến nay để khám phá không chỉ các thế giới mới mà quan trọng hơn là những hình thái trí tuệ mới.

Vào lúc 3 giờ chiều (giờ Đại Tây Dương) ngày 12 tháng 10 năm 1992, những nhà thiên văn ở Arecibo và Puerto Rico đã khởi động kính viễn vọng vô tuyến mạnh nhất từ trước tới nay. Cùng thời điểm này, các nhà thiên văn khác cũng khởi động kính viễn vọng thứ hai tại Trạm Thăm sát Goldstone gần Barstow thuộc bang California. Hơn 100 nhà vật lý học, thiên văn học, lập trình viên, kỹ thuật viên hiện đang miệt mài theo dõi những bằng điều khiển với sự nôn nóng mong chờ trong khi các siêu máy vi tính đang lắng nghe hàng triệu kênh vô tuyến, dò tìm bất kỳ tín hiệu nào mang dấu vết của sự sống thông minh để xác quyết điều mà đa số nhà thiên văn đã tin từ lâu: chúng ta không đơn độc trong vũ trụ.

Một dự án tên SETI (Search for Extra-Terrestrial Intelligence) (*Tìm kiếm hình thái trí tuệ ngoài địa cầu*) có kinh phí 100 triệu đô là dự án chính thức của NASA, và kéo dài ít nhất cho đến năm 2000 với hy vọng khám phá các sóng vô tuyến do những sinh vật thông minh phát ra: các sóng này có thể đã bắt đầu chuyến hành trình của chúng hướng về địa cầu với tốc độ ánh sáng mới từ hôm qua hoặc có thể từ mười tỷ năm trước.

Dự án SETI đã vượt xa nỗ lực lớn nhất của chúng ta trước đây trong việc tìm kiếm hình thái trí tuệ ngoài địa cầu do nhà thiên văn Frank Drake khởi xướng vào năm 1974. Drake đã dùng kính viễn vọng vô tuyến Arecibo, có công suất hiệu quả vào thời đó là 20 ngàn tỷ watt^(*), để gửi đi một thông điệp được mã hóa hướng về nhóm sao lớn trong chòm Hercules, cách chúng ta khoảng 24.000 năm ánh sáng.

Là loại bài kiểm tra chỉ số IQ trong vũ trụ, thông điệp này được Drake trình bày lần đầu tiên với nhà thiên văn Carl Sagan – một trong những người đã lọt vào vòng chung kết Giải Bộ não của Năm vào năm trước – trong buổi ăn trưa tại Câu lạc bộ Khoa của trường Đại học Cornell. Theo Drake, Sagan hiểu phần lớn nội dung của thông điệp này trong thời gian khá nhanh.

Nội dung của thông điệp, theo thứ tự từ trên xuống là:

1. Hệ đếm nhị phân.
2. Các phân tử cần thiết cho sự sống trên trái đất.
3. Các công thức hóa học của ADN, chất di truyền của chúng ta.
4. Sơ đồ dạng xoắn kép của phân tử ADN kết thúc ở đầu một hình người.

(*) nguyên văn: 20 trillion watts. (1 trillion = 10^{12} trong tiếng Anh-Anh và 10^{13} trong tiếng Anh-Mỹ. Tuy có cách hiểu khác nhau, giới khoa học thường sử dụng đơn vị trillion theo cách hiểu của người Mỹ.) (ND)

5. Sơ đồ mặt trời với 9 hành tinh của chúng ta (trái đất được nâng lên để cho thấy nơi chúng ta đang sống) và phần miêu tả một kính viễn vọng vô tuyến đang phát đi thông điệp.

Dự án SETI hiện thời rất lớn về quy mô và chính xác về kỹ thuật đến mức chỉ trong vòng ba ngày chúng ta có thể nghe được nhiều hơn những gì chúng ta đã nghe trong 22 năm qua, kể từ khi Drake bắt đầu các cuộc thí nghiệm sơ khởi của mình vào năm 1970. Trong dự án mới này, cuối cùng sẽ có ít nhất 6 kính viễn vọng vô tuyến thường xuyên hoạt động trên toàn thế giới; chảo ăng ten tại Arecibo – có đường kính 0,3 km – đã được nâng cấp để tăng độ nhạy lên 300% cùng những phần mềm cực mạnh được thiết kế nhằm giải mã tín hiệu. Drake, năm nay 62 tuổi, là giáo sư thiên văn học của trường Đại học California ở Santa Cruz, đồng thời là Chủ tịch Viện SETI ở Mountain View thuộc bang California. Drake phát biểu: “Tôi thấy không có gì hấp dẫn hơn ý tưởng các thông điệp vô tuyến từ những nền văn minh lạ trong không gian ngay bây giờ đang đi xuyên qua nhà cửa, văn phòng làm việc của chúng ta như một tiếng thì thầm mà chúng ta không thể nghe rõ.”

Những con mắt

Kính viễn vọng vô tuyến lớn nhất thế giới hoàn toàn khác với các kính viễn vọng quang học truyền thống do những nhà thiên văn nghiệp dư sử dụng, thậm chí cũng khác với các kính viễn vọng hình ống khổng lồ ở những đài quan sát cùng các ngọn núi trên thế giới như Palomar thuộc bang California hay Mauna Kea ở Hawaii. Kính viễn vọng Arecibo là một chảo nhôm có đục lỗ rộng 304m được đặt trong một hố lớn dưới lòng đất. Phía trên chảo là hàng trăm tấn ăng ten có thể di chuyển được treo trên những sợi dây cáp nối với các tháp hỗ trợ trên những ngọn đồi chung quanh.

Với thiết kế giống chảo ăng ten vệ tinh truyền hình, kính viễn vọng vô tuyến có thể tập hợp mọi sóng vô tuyến chạm vào nó về một điểm ở trung tâm. Tại đây, tín hiệu sẽ được gửi đến máy thu để xử lý.

“Những con mắt của trái đất” này nhảy đến mức, vào năm 1987, một siêu máy vi tính mới nối với kính viễn vọng vô tuyến Goldstone ở sa mạc Mojave đã dễ dàng phát hiện tín hiệu 1 watt rất yếu ớt phát ra từ máy dò của phi thuyền Pioneer 10 được phóng đi từ trái đất vào mùa đông năm 1972. Ở thời điểm tín hiệu này được phát hiện, phi thuyền Pioneer đã bay trong không gian được 64 tỷ km!

Kính viễn vọng vô tuyến đặc biệt hữu dụng trong việc tìm kiếm hình thái trí tuệ ngoài địa cầu, bởi sóng vô tuyến do các vì sao phát ra không ổn định và mang tính ngẫu nhiên, còn sóng vô tuyến dùng cho những hình thức truyền thông mang tính trí tuệ luôn tạo thành các dạng thức dễ phát hiện trên màn hình như thiết bị hiển thị dao động điện.

Ý tưởng tìm kiếm những sóng phi ngẫu nhiên cho thấy có sự tồn tại của hình thái trí tuệ xuất hiện lần đầu tiên vào giữa thập niên 1950 trong suy nghĩ của Drake cùng hai nhà vật lý Giuseppe Cocconi và Philip Morrison ở Đại học Cornell. Đến năm 1959, trong tạp chí khoa học *Nature*, Cocconi và Morrison viết: “... khó mà ước đoán được khả năng thành công, nhưng nếu chúng ta không bao giờ tìm kiếm thì cơ hội thành công sẽ là con số không.”

Món hời nhất trong lịch sử

Với những ai còn hoài nghi tính thực tiễn của dự án SETI, Drake nêu rõ khoản kinh phí 135 triệu bảng Anh dành cho dự án này chưa bằng 1/1.000 ngân quỹ thường niên của NASA là 15 tỷ bảng Anh. Ông nói: “Nếu bạn tính toán kết quả của thành công thì có lẽ đây là món hời nhất trong lịch sử.”

Một khoản lớn trong kinh phí nêu trên dành cho việc đầu tư thiết bị máy vi tính thế hệ mới nhằm nâng cao chất lượng thu và giải mã tín hiệu.

Các bộ não khổng lồ này sẽ “cảm nhận” những lượng thông tin vô tuyến khổng lồ trong vũ trụ trước khi chúng đi qua hàng triệu kênh và được sàng lọc để đến với người quan sát.

Đằng sau các bộ não này là một bộ não có khả năng phi thường: nhà vật lý Kent Cullers, vốn bị mù bẩm sinh, chưa bao giờ thấy được các tín hiệu vô tuyến trên thiết bị hiển thị dao động điện, nói gì đến sóng vô tuyến từ những vì sao. Niềm đam mê vũ trụ của Cullers bắt nguồn từ người cha. Lúc 5 tuổi, ông được cha đọc cho nghe *Sách vàng Thiên văn học* (*The Golden Book of Astronomy*). Cullers nhớ lại: “Ý tưởng về sự tồn tại các thế giới khác đang cần khám phá đã kích thích trí tưởng tượng của tôi”. Chính trí tưởng tượng phi thường của Cullers đã giúp mang lại con mắt cho trái đất: ông đem đến cho chương trình xử lý tín hiệu tự động của mình khả năng mà tạp chí *Life* gọi là “con mắt thứ hai” – hệ thống nhận biết những tín hiệu trí tuệ chưa chắc chắn ở dạng không khác gì một mớ hỗn loạn.

Trưởng dự án của NASA, giáo sư Jill Tarter cũng tin (giống như các đồng nghiệp của mình) rằng những sự sống thông minh khác có tồn tại. Bà và đồng nghiệp đã hình dung ra một cộng đồng thiên hà gồm các nền văn minh trí tuệ cách quá xa nhau nên không thể giao lưu, xâm chiếm hay ăn thịt lẫn nhau. Một thông điệp từ nền văn minh nào đó trong số này, đã được gửi đến trái đất từ nhiều triệu năm trước, khi nền văn minh của chúng ta chưa tồn tại, có thể sẽ đến chỗ chúng ta bất kỳ lúc nào. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu dự án này “giải mã” được các tín hiệu đó? Tarter nói: “Bất kỳ tín hiệu nào thu được đều là

tài sản của nhân loại. Chúng được gửi đến hành tinh địa cầu, chứ không phải NASA. Sau nhiều thiên niên kỷ tìm hiểu, cả nhân loại nên biết – chúng ta không đơn độc.”

Con người làm giám hộ

Arthur C. Clarke, Hiệu trưởng Danh dự trường Đại học Không gian Quốc tế, tác giả của cuốn *2001 – Cuộc phiêu lưu trong không gian (2001 – A Space Odyssey)*, tin rằng những cuộc tìm kiếm như trên có giá trị lớn lao về mặt khoa học và đạo đức.

Trong tạp chí *Life*, ông viết:

Dù thế nào đi nữa, việc phát hiện sự sống thông minh ngoài địa cầu sẽ thay đổi vĩnh viễn quan niệm của chúng ta về vũ trụ. Ít nhất, nó cũng sẽ chứng minh rằng trí tuệ có một giá trị sống còn nào đó, bất chấp những gì chúng ta nhìn thấy trong chương trình tin tức buổi tối.

SETI tiêu biểu cho hình thức thám hiểm cao nhất trong khả năng của chúng ta; và khi chúng ta ngừng thám hiểm, chúng ta sẽ không còn là con người.

Nhưng giả sử toàn bộ lập luận bệnh vực cho SETI đều không có cơ sở, và sự sống thông minh chỉ xuất hiện trên địa cầu. Dĩ nhiên, sẽ không thể chứng minh điều này – vì luôn có khả năng tồn tại những hình thái trí tuệ khác nằm ngoài tầm khảo sát của chúng ta vài năm ánh sáng. Tuy nhiên, nếu sau nhiều thế kỷ lắng nghe và tìm kiếm mà vẫn không thấy bất cứ dấu hiệu nào chứng tỏ có sự tồn tại của các hình thái trí tuệ ngoài địa cầu thì chúng ta có quyền cho rằng chúng ta có cơ sở để nghĩ như thế.

Và đó là khả năng đáng sợ nhất. Chúng ta chỉ mới đang bắt đầu ý thức về bốn phận của mình đối với hành tinh địa cầu: nhưng nếu thật sự là người thừa hưởng duy nhất đối

với thiên hà này thì chúng ta cũng phải là người giám hộ nó trong tương lai.

Sau hàng triệu năm sống cô độc, có thể chỉ trong mười năm nữa, trí tuệ con người sẽ nhận ra rằng mình có những người bạn đồng hành trong vũ trụ.

Bây giờ, hãy ngừng đồng hồ bấm giờ
Thời lượng: phút

Tiếp theo, hãy tính tốc độ đọc của bạn theo số từ mỗi phút (tmp) bằng cách chia số từ trong đoạn văn trên (1.495 từ) cho thời gian đọc (theo phút).

Công thức đọc nhanh:

$$\text{Số từ mỗi phút (tmp)} = \frac{\text{số từ}}{\text{thời gian}}$$

Sau khi tính xong, hãy điền kết quả vào vị trí tmp ở cuối đoạn này và vào hai *Biểu đồ tiến bộ* của bạn ở trang 308-309.

Số từ mỗi phút:

Bài tự kiểm tra 4: Mức độ tiếp thu

1. Từ năm 1960, đã có ít nhất bao nhiêu công trình tìm kiếm hình thái trí tuệ trên những hành tinh khác trong vũ trụ?
 - a. 60
 - b. 80
 - c. 55
 - d. 75

2. Loài người đã tiến hành nỗ lực lớn nhất từ trước đến nay để khám phá những hình thái trí tuệ mới vào khi nào?
 - a. lễ kỷ niệm thường niên lần thứ 100 sự kiện Columbus phát hiện châu Mỹ
 - b. lễ kỷ niệm thường niên lần thứ 50 sự kiện phóng vệ tinh lần đầu tiên
 - c. lễ kỷ niệm thường niên lần thứ 500 sự kiện Columbus phát hiện châu Mỹ
 - d. không rơi vào một ngày đặc biệt nào trong lịch sử
3. SETI là từ viết tắt của Searching for Extra-Territorial Intelleccts (*Tìm kiếm trí tuệ ngoài địa cầu*).
Đúng/Sai
4. NASA hiện đang dò các sóng vô tuyến có thể đã bắt đầu chuyến hành trình của chúng hướng về địa cầu với tốc độ ánh sáng:
 - a. từ 1 triệu năm trước
 - b. từ 100 triệu năm trước
 - c. từ 1 tỷ năm trước
 - d. từ 10 tỷ năm trước
5. Nỗ lực lớn nhất của chúng ta trước đây trong việc tìm kiếm các hình thái trí tuệ ngoài địa cầu vào năm 1974 được khởi xướng bởi:
 - a. Frank Drake
 - b. Carl Sagan
 - c. Tổng thống Kennedy
 - d. Mensa
6. Vào năm 1974, con người đã cố gắng gửi đi một thông điệp được mã hóa hướng về nhóm sao lớn trong chòm:
 - a. Một tinh
 - b. Orion

- c. Hercules
- d. Bò cạp
7. Thông điệp được mã hóa bao gồm sơ đồ về mặt trời và chín hành tinh của chúng ta.
Đúng/Sai
8. Trong dự án mới, cuối cùng sẽ có ít nhất bao nhiêu kính viễn vọng vô tuyến thường xuyên hoạt động trên toàn thế giới?
 - a. hai
 - b. bốn
 - c. sáu
 - d. tám
9. Kính viễn vọng Arecibo là một chảo nhôm có đục lỗ được đặt trong một hố lớn dưới lòng đất. Kính viễn vọng này rộng bao nhiêu?
 - a. 304 m (100 feet)
 - b. 152 m (500 feet)
 - c. 228 m (750 feet)
 - d. 304 m (1000 feet)
10. Kính viễn vọng vô tuyến có thể tập hợp về một điểm ở trung tâm:
 - a. 25% sóng vô tuyến chạm vào nó
 - b. 50% sóng vô tuyến chạm vào nó
 - c. 75% sóng vô tuyến chạm vào nó
 - d. mọi sóng vô tuyến chạm vào nó
11. Sóng vô tuyến do các vì sao phát ra:
 - a. không ổn định và mang tính ngẫu nhiên
 - b. không ổn định và phi ngẫu nhiên
 - c. phi ngẫu nhiên và không ổn định
 - d. ổn định và phi ngẫu nhiên

12. Đứng sau các bộ não của dự án SETI là một bộ não có khả năng phi thường vì:
- người này có chỉ số IQ cao nhất thế giới
 - người này lúc đầu không quan tâm đến thiên văn học
 - người này bị mù bẩm sinh
 - người này lúc đầu là bác sĩ
13. Nhân vật nào được miêu tả là đã giúp mang lại con mắt cho trái đất?
- Frank Drake
 - Kent Cullers
 - Jill Tarter
 - Galileo
14. Giáo sư Jill Tarter hy vọng nhưng không tin rằng những sự sống thông minh khác có tồn tại. Đúng/Sai
15. Arthur C. Clarke nói: "SETI tiêu biểu cho hình thức thám hiểm cao nhất trong khả năng của chúng ta; và khi chúng ta ngừng thám hiểm, chúng ta sẽ không còn là"

Đổi chiều các câu trả lời của bạn với đáp án ở trang 305-306. Sau đó, chia điểm số đạt được cho 15 rồi nhân với 100 để tính mức độ tiếp thu của bạn theo tỷ lệ phần trăm.

Điểm về mức độ tiếp thu: trên 15
.....%

Bây giờ, điền điểm của bạn vào hai *Biểu đồ tiến bộ* ở trang 308-309.

Tóm tắt

Việc sử dụng kỹ thuật siêu hướng dẫn sẽ làm tăng hiệu quả của vật hướng dẫn. Các kỹ thuật siêu hướng dẫn chính là:

- Đường quét dòng đôi
- Đường quét biến thiên
- Đọc "ngược" – Đường quét ngược
- Đường có hình chữ "S"
- Đường có hình chữ chi
- Đường có hình thông lọng
- Đường gợn sóng theo chiều dọc
- Hướng dẫn kép
- Đường chữ "S" lười

Những việc cần thực hiện

1. Thực hành với mỗi kỹ thuật siêu hướng dẫn trên ít nhất trong năm phút, thay đổi tốc độ và mức độ tiếp thu khi đọc. Đây là khoảng thời gian cần thiết cho não quen với kỹ thuật được áp dụng.
2. Sau bước này, hãy chọn ba kỹ thuật siêu hướng dẫn mà bạn ưa thích rồi thực hành với chúng. Trong tất cả các bài tập này, bạn nên thực hành với những nội dung đã đọc, như thế sẽ dễ thích ứng với thói quen mới hơn. Việc thường xuyên ôn lại *Sách Dạy Đọc Nhanh* sẽ giúp bạn vừa thực hành các kỹ thuật mới vừa ôn lại những thông tin quan trọng.
3. Lấy một số bài đọc dài năm phút và bắt đầu đọc để hiểu nội dung, dùng kỹ thuật siêu hướng dẫn mà bạn ưa thích rồi tăng dần tốc độ đọc sao cho sau 5 phút bạn có mức độ tiếp thu từ 5 đến 10%. Bài tập này cho phép bạn "đọc lập tác chiến" khi mắt đã quen với các tốc độ cao hơn.

4. Thực hành những kỹ thuật siêu hướng dẫn với các tốc độ khác nhau. Nhiều người rất ngạc nhiên khi nhận thấy rằng lúc đọc ở tốc độ chậm, họ gần như không hiểu, nhưng khi đọc ở những nhịp điệu nhất định nào đó, họ bất ngờ hiểu nội dung rõ đến mức kỳ diệu.

Tiếp nối

Các kỹ thuật siêu hướng dẫn bạn đã học ở chương này sẽ đặc biệt hữu ích với việc hình thành những kỹ năng mà bạn sắp học trong chương 9 – *Phát triển các kỹ năng đọc lướt và đọc dò ở cấp độ nâng cao*. Bằng cách áp dụng kỹ thuật siêu hướng dẫn, bạn sẽ tăng ít nhất gấp đôi tốc độ của mình khi đọc lướt và đọc dò.

Phát triển

các kỹ năng đọc lướt
và đọc dò ở cấp độ nâng cao

9

Chủ điểm

- Đọc dò
- Đọc lướt
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện
- Bài tập 3 về tầm nhìn

Kỹ năng đọc lướt và đọc dò ở cấp độ nâng cao cho phép bạn kết hợp các kỹ thuật siêu hướng dẫn có hiệu quả với sự chú trọng đặc biệt về trạng thái tinh thần – cách bộ não có thể tự chọn trước thông tin cho nó. Chương 9 nêu rõ những điểm khác biệt giữa đọc dò và đọc lướt, đồng thời cung cấp bài tập về tầm nhìn nhằm giải thích khái niệm đọc dò cũng như nâng cao khả năng đọc dò của bạn.

Đọc dò

Đọc dò là khi mắt bạn lướt qua nội dung để bắt một thông tin đặc biệt mà não đang tìm kiếm. Quy trình này đơn giản hơn đọc lướt, và thường được áp dụng khi bạn tra từ trong từ điển, tên/số điện thoại trong danh bạ, hoặc thông tin đặc biệt

trong sách giáo khoa/báo cáo. Việc áp dụng kỹ thuật đọc dò rất đơn giản vì bạn chỉ cần biết bố cục cơ bản của tài liệu đang đọc. Điều này giúp bạn tiết kiệm được lượng thời gian mà nhiều người phải mất khi đọc lòng vòng quanh những phần không thích hợp để tìm thông tin cần thiết.

Tổng thống Theodore Roosevelt là một người đọc nhanh nổi tiếng về khả năng hiểu nhiều hơn người cùng thời. Dickens là một trong các tác giả mà Roosevelt yêu thích, nhưng vị tổng thống này vẫn áp dụng kỹ thuật đọc dò khi đọc tiểu thuyết của Dickens. Trong lá thư gửi cho cậu con trai Kermit của mình, Tổng thống viết: "Dickens luôn làm cha quan tâm khi nghĩ làm thế nào mà gần như trọn cuốn tiểu thuyết đều pha lẫn đủ mọi chi tiết tạp nham, rẻ tiền (...) cách hay nhất là bỏ qua những chi tiết lằng nhằng mách quẻ, thô tục và giả tạo ấy để thưởng thức phần còn lại!"

Thăm dò là kỹ năng tự nhiên. Bạn luôn làm việc này trong cuộc sống thường ngày khi du lịch từ "a" đến "b": thăm dò môi trường để biết phương hướng, thức ăn, con người, các mối hiểm nguy và những điều lý thú. Trong việc đọc, đọc dò là kỹ năng được phát triển nhanh chóng nhờ vào thực hành. Các bài tập về tầm nhìn ở cuối chương này cũng như thông tin ở chương 19 về *Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy* (trang 252) sẽ giúp bạn theo hướng đó.

Điểm nhấn

Hệ thống thị giác của con người có thể chụp ảnh toàn bộ trang chữ in trong 1/20 giây, một quyển sách có độ dài thông thường trong 6-25 giây, và nguyên cả cuốn từ điển *Encyclopaedia Britannica* trong thời gian chưa đến 1 giờ.

Đọc lướt

Đọc lướt phức tạp hơn đọc dò và cũng tương tự như những kỹ thuật đọc trước chủ điểm sẽ được bàn đến trong các chương sau. Có thể định nghĩa đọc lướt như là quy trình mà mắt bao quát những phần được chọn trước của tài liệu để có một *cái nhìn tổng quan* về tài liệu đó.

Mục đích chủ yếu của đọc lướt là tạo ra một kết cấu cơ bản để có thể sắp xếp "gạch và vữa". Tiến sĩ Nila Banton Smith thuộc Viện Đọc trường Đại học New York đã đưa ra một sự so sánh tuyệt vời về đọc lướt. Dưới tựa đề "Bạn cũng có thể lướt đi như chim én" (*Swallows Skim – So Can You!*), bà viết:

Chim én lướt nhanh trên không trung, bắt và ăn côn trùng trong khi vỗ cánh đầy cơ thể đi. Thậm chí nó còn uống nước khi lướt qua các con suối, sông hồ, hóp lấy những giọt nước vào mỏ mà không ngừng bay. Sinh vật đa năng này không cần ngừng lại mà cũng chẳng phải gắng sức khi bắt một con côn trùng nào đó hay bay qua ao hồ.

Có thể so sánh cách chim én lướt đi để ăn và uống với phương pháp mà người đọc tốt sử dụng để lướt qua các trang sách, tiếp thu thông tin cần thiết khi "bay". Với sự hướng dẫn về cách thực hành, người đọc có thể trở nên thông thạo trong việc "bắt" những thông tin mình cần khi "đang bay". Hình thức đọc này đã giúp cho một số người đạt mức 1.000 từ mỗi phút và có khả năng nói lại đại ý nội dung đã đọc.

Tóm tắt

1. Đọc dò là quy trình tìm *thông tin đặc biệt*.
2. Đọc lướt là quy trình tìm *cái nhìn tổng quan*.

3. Đa số người đọc nhanh đều sử dụng cả hai kỹ năng này.
4. Có thể tăng thêm hiệu quả của mỗi kỹ năng này bằng cách sử dụng kỹ thuật siêu hướng dẫn ở cấp độ năng cao.



Những việc cần thực hiện

1. Dành mười phút đọc dò một cuốn từ điển để tìm những từ bạn biết và thích nhưng không thể định nghĩa chính xác.
2. Thực hành các kỹ năng đọc dò và đọc lướt với mọi thứ bạn đọc ngay từ bây giờ.



Bài tập 3 về tầm nhìn

3. Hoàn chỉnh bài tập về đọc dò ở trang 165-170. Mỗi trang bao gồm nhiều dãy số. Số đầu tiên trong mỗi dãy xuất hiện lần thứ hai ở một vị trí nào đó trong dãy này và bạn phải phát hiện càng nhanh càng tốt. Bắt đầu tính thời gian. Với bút chì trong tay, bạn hãy nhanh chóng đánh dấu kiểm vào số trong dãy tương ứng với số ở cột bên trái. Khi đã hoàn thành tất cả các dãy trong trang, hãy ghi thời gian vào chỗ cho sẵn bên dưới.
4. Bài tập về tầm nhìn có độ khó tăng dần vì các số lớn hơn và gần giống nhau hơn sẽ dần xuất hiện. Luyện theo cách này, bạn sẽ mở rộng tầm nhìn của “con mắt trong đầu”, nhờ đó phát triển được cả hai kỹ năng đọc lướt và đọc dò.
5. Bạn có thể làm bài tập này theo từng “phần” nhỏ hoặc hết một lượt nếu thích. Khi làm bài tập, bạn càng nhảy bên càng tốt, vì thế, cần bảo đảm là mắt của bạn phải “tĩnh” và động cơ làm việc phải cao.

28	93	74	28	57	29	39	77
46	77	88	46	37	64	28	42
52	85	33	68	86	94	52	44
59	66	33	75	39	59	92	58
63	55	28	70	63	34	22	96
77	64	77	54	28	32	63	55
96	68	44	27	96	62	51	54
67	79	67	44	27	29	88	65
11	96	02	55	11	66	33	72
95	88	95	44	42	66	44	27
34	88	66	35	29	39	47	34
42	24	42	77	55	39	92	44
28	55	84	28	66	89	38	65
18	12	20	77	49	19	46	18
85	55	32	77	36	85	33	59
37	77	24	55	69	21	37	15
25	54	25	57	79	95	24	13
13	68	55	22	90	44	48	13
57	88	57	44	25	77	52	44
78	87	35	26	62	78	44	28
20	88	66	20	24	48	58	33
29	27	52	68	35	29	49	43

Thời gian

675	568	675	875	639	891	569
625	874	271	018	625	735	906
672	672	875	236	438	282	239
911	743	343	554	277	911	902
764	543	674	764	246	665	322
879	772	544	754	272	879	647
753	258	266	372	753	348	236
844	766	343	568	844	236	543
877	565	235	877	655	235	568
822	544	822	654	266	388	419
103	202	547	103	654	813	113
457	790	235	252	457	746	322
238	198	674	368	238	636	638
848	765	638	848	636	426	853
847	784	737	636	782	844	847
336	772	327	874	336	764	873
379	673	838	379	737	892	811
282	537	282	987	254	654	272
444	765	238	444	266	782	754
658	690	343	562	676	658	824

Thời gian

573	257	763	573	528	654	863
783	279	873	783	434	575	277
331	304	431	331	031	765	333
320	194	392	194	320	492	340
446	546	555	446	676	466	235
355	544	335	355	346	555	436
214	232	124	214	332	113	239
436	544	335	555	435	436	535
222	113	222	322	122	213	125
737	674	377	377	674	764	737
242	242	413	215	413	241	113
568	766	568	676	658	578	652
022	211	022	103	111	202	122
228	728	773	273	723	278	228
647	665	647	662	465	447	467
190	190	919	892	982	199	820
772	118	772	718	712	172	178
927	630	963	627	967	370	927
203	023	021	203	221	211	202
357	366	564	357	766	537	636

Thời gian

120	992	192	117	911	200	120
554	336	354	554	332	552	355
013	121	103	022	013	105	212
483	485	483	249	429	825	843
217	613	622	262	217	127	617
528	726	276	528	753	258	573
2435	4427	6579	6755	2346	2435	2344
7877	7876	7868	7877	4568	3426	1988
3457	3457	7820	5433	7690	4564	2346
5683	3247	5622	5683	7622	8733	1957
1895	1949	1895	4527	7633	7683	1673
2215	2242	5623	6783	2212	2215	4125
5463	5463	8727	5673	7890	6533	0014
6782	1986	6722	6782	7629	9653	1935
5673	6582	8727	6739	6258	5268	5673
1873	1837	1873	8727	7628	1827	7828
2002	1003	0012	2002	1774	1021	1030
2680	8767	8687	6547	6438	2680	7444
7555	8665	5379	8677	7555	7677	5435
0865	0865	8766	7555	8776	5442	1645

Thời gian

7524	6887	3568	4679	3479	5428	7524
8643	3569	8765	4589	8643	7544	3469
8532	6689	4489	8532	0166	1088	4672
8641	8651	6752	5572	7645	1754	8641
7302	1852	7411	7633	7302	0176	3467
3469	8533	4682	8752	3469	7632	8643
2458	7642	8644	4677	2458	8764	2476
7532	8642	3569	7644	1036	7532	8634
1876	1734	0568	8754	1876	8642	7433
8744	7533	7634	5689	8744	8754	3468
8756	8756	8876	5690	9756	4582	9752
8737	8762	8737	7755	7448	3569	7352
3469	7644	8876	3469	8754	1766	8442
1752	1751	1752	1742	8727	8764	8742
1978	1192	1978	7920	9772	8762	7792
8755	6755	8755	8548	8458	8745	8756
7654	7654	3368	3568	3568	5764	5369
1975	1975	1965	9148	7492	1948	1750
7865	7879	1756	7847	7865	4688	8747
8644	8649	8764	3487	8348	8644	3478

Thời gian

8455	8456	8677	8455	4588	4585	8766
1176	1185	1766	1752	1158	1176	7642
8644	8638	8644	8642	4387	4369	8766
6433	2347	6434	6543	6433	3426	5433
8754	5785	8754	8763	4754	8736	3569
5242	8362	5413	7652	5242	8655	5243
7646	7655	7646	4766	5477	4578	5648
8412	8115	8412	1842	8712	4562	4812
8747	8765	4678	6489	7655	6875	8747
2575	2676	2676	2746	2575	4528	4453
7171	7702	7111	7172	7102	7171	0702
8742	7842	1875	8742	7815	1479	1785
4785	4789	4785	8748	8755	4785	4789
7633	7633	7624	2377	6738	2374	3729
3452	3435	3452	3542	1436	1544	5135
7634	7664	7337	7764	6734	7634	7637
8736	7854	6538	8736	8754	3579	9358

Thời gian

Tiếp nối

Các kỹ năng đọc lướt và đọc dò bạn vừa học rất lý tưởng để đưa não vào trạng thái mà những vận động viên Olympic gọi là “vùng thi đấu” (zone). Chương tiếp theo sẽ nâng cao hơn nữa các con số tuyệt vời mà bạn vừa đạt được bằng phương pháp mới: Rèn luyện với dụng cụ đếm nhịp.

Bộ não mang tính tương đối của bạn

Tăng tốc độ bằng phương pháp mới:
Rèn luyện với dụng cụ đếm nhịp

10

Chủ điểm

- Bộ não mang tính tương đối của bạn
- Phương pháp rèn luyện với dụng cụ đếm nhịp
- Những việc cần thực hiện
- Bài tự kiểm tra 5 cộng mức độ tiếp thu

Bộ não của bạn là một cơ quan mang tính tương đối và có thể quen với các định mức được gia tăng. Phương pháp đọc và rèn luyện bằng dụng cụ đếm nhịp cho phép bạn duy trì và nâng cao tốc độ đọc của mình.

Bộ não mang tính tương đối của bạn

Giả sử bạn đang lái xe trên xa lộ với tốc độ 100 dặm/giờ, và một người bạn đột nhiên lấy tay che đồng hồ tốc độ lại rồi yêu cầu bạn giảm tốc độ xuống còn 20 dặm/giờ thì bạn nghĩ mình sẽ “giảm” còn bao nhiêu khi nói: “20 dặm/giờ rồi đó”?

Phần lớn mọi người đều ước đoán tốc độ đó nằm trong mức 40-60 dặm/giờ. Họ đã đoán đúng.

Sở dĩ có chuyện ngớ ngẩn như vậy là vì não đã quen với *định mức mới*, và bắt đầu so sánh mọi kinh nghiệm với định mức đó. Khả năng thích ứng phi thường của não với định mức mới hiện đang được khai thác trong nhiều lĩnh vực, kể cả luyện tập để thi đấu tại Thế Vận Hội. Đã có trường hợp các vận động viên điền kinh được giữ chặt vào một máy tập đi bộ băng đai nâng. Máy được tăng tốc dần đến khi vượt qua tốc độ nhanh nhất của họ; và họ được khuyến khích tiếp tục chuyển động chân theo tốc độ mới. Đai nâng cho họ cảm giác an toàn. Sau nhiều lần tập luyện như thế, nhiều vận động viên đã phá kỷ lục trước đây của mình, vì hệ thống não/cơ thể của họ đã quen với định mức mới, nhanh hơn.

Phương pháp rèn luyện với dụng cụ đếm nhịp

Tính chất tương đối của não còn được áp dụng để nâng cao tốc độ đọc của bạn bằng dụng cụ đếm nhịp – loại dụng cụ có thể được sử dụng theo nhiều cách. Bạn có thể bắt đầu cho mỗi nhịp gõ ứng với một lần lướt theo dòng chữ của vật hướng dẫn. Theo cách này, bạn sẽ tạo nên rồi duy trì một nhịp điệu đọc đều đặn, ổn định, thông suốt, và tránh được tình trạng thường thấy là tốc độ đọc giảm theo thời gian. Khi đã có tốc độ đọc “khả dĩ”, bạn có thể tăng nhịp gõ của dụng cụ đếm nhịp lên một nhịp mỗi phút, nhờ đó nâng cao tốc độ đọc.

Ứng dụng quan trọng thứ hai của dụng cụ đếm nhịp là tập đọc nhanh tương đối. Theo phương pháp này, bạn để tốc độ của dụng cụ đếm nhịp ở mức thật nhanh nhằm tập cho hệ thống mắt/não quen với định mức mới rất cao. Kiểu rèn luyện vừa nêu cho phép bạn “tự vươn lên” bằng cách thiết lập

các định mức mới rất cao. Sau đó, bạn có thể hạ thấp xuống đến mức “chậm” thoải mái mà vẫn nhanh gấp đôi so với tốc độ trung bình trước đây của bạn!

Phần *Những việc cần thực hiện* dưới đây sẽ cung cấp cho bạn một loạt bài tập hướng đến mục tiêu tốc độ nhanh và mức hiểu cao!

Những việc cần thực hiện

Trong các bài tập sau, hãy dùng bất cứ kỹ thuật siêu hướng dẫn nào thích hợp nhất với bạn.

1. Đọc bình thường trong 5 phút một cuốn sách mà bạn sẽ có thể tiếp tục sử dụng. Ghi số từ mỗi phút vào *Biểu đồ tiến bộ* của bạn ở trang 308-309.
2. Dùng bất kỳ sách nào (loại dễ đọc) bạn chọn, tốt nhất là cuốn sách mà bạn quan tâm.
Nhắm đến mục tiêu tiếp thu càng nhiều càng tốt, nhưng cần nhớ rằng bài tập này chủ yếu để rèn luyện tốc độ. Khi làm bài tập, bạn phải tiếp tục đọc từ vị trí đã đạt được ở trên.
 - a. Thực hành-đọc trong một phút ở tốc độ nhanh hơn 100 tmp so với tốc độ đọc bình thường cao nhất của bạn.
 - b. Thực hành-đọc nhanh hơn 100 tmp so với a.
 - c. Thực hành-đọc nhanh hơn 100 tmp so với b.
 - d. Thực hành-đọc nhanh hơn 100 tmp so với c.
 - e. Thực hành-đọc nhanh hơn 100 tmp so với d ở *Bài thực hành 1 về tốc độ nhanh* (trang 174).
 - f. Thực hành-đọc hiểu trong một phút từ vị trí đã đạt được ở cuối e. Tính và ghi số tmp vào *Biểu đồ tiến bộ* của bạn.

3. Bài thực hành 1 về tốc độ nhanh

- Dùng bất kỳ sách nào dễ đọc. Bắt đầu từ phần mở đầu của chương.
- Thực hành-đọc với vật hướng dẫn thị giác, ba dòng một lượt ở tốc độ tối thiểu là 2.000 tmp trong năm phút. Đánh dấu điểm ngừng.
- Đọc lại để đánh dấu trong bốn phút.
- Đọc lại để đánh dấu trong ba phút.
- Đọc lại để đánh dấu trong hai phút.
- Đọc tiếp từ chỗ đánh dấu để có cùng mức độ tiếp thu như ở b trong năm phút.
- Đọc để có mức độ tiếp thu bình thường trong một phút. Ghi số tmp vào *Biểu đồ tiến bộ* của bạn.

4. Bài thực hành 2 về tốc độ nhanh

- Dùng bất kỳ sách nào dễ đọc. Bắt đầu từ phần mở đầu của chương.
 - Đọc dò trong một phút, dùng vật hướng dẫn thị giác. Dành bốn giây cho mỗi trang.
 - Thực hành-đọc từ đầu với tốc độ tối thiểu là 2.000 tmp trong năm phút.
 - Lặp lại bài tập này khi có thể.
 - Làm như 3 g.
5. Tập cho mắt chuyển dịch trên các mặt ngang và dọc theo hướng chéo từ bên trái phía trên đến bên phải phía dưới, rồi từ bên phải phía trên đến bên trái phía dưới. Nâng tốc độ lên dần theo từng ngày. Bài tập này có mục đích luyện cho đôi mắt của bạn hoạt động chính xác và độc lập hơn.
6. Tập lật 100 trang sách với tốc độ khoảng 2 giây mỗi trang, chuyển dịch mắt rất nhanh dọc xuống trang sách. (Tập hai lượt, mỗi lượt hai phút.)

- Thực hành càng nhanh càng tốt trong một phút, đừng bận tâm đến mức độ tiếp thu.
- Đọc hiểu – một phút.
- Tính và ghi số tmp vào *Biểu đồ tiến bộ* của bạn.

Lặp lại bài tập theo thời gian cho phép.

Sau khi đã hoàn thành một số bài tập trên theo *Phương pháp rèn luyện với dụng cụ đếm nhịp*, bạn hãy đọc ngay *Bài tự kiểm tra 5*. Trước khi bắt đầu đọc thật sự, có thể là một ý hay nếu bạn đọc nhanh toàn bộ bài tự kiểm tra này theo kiểu “chạy nước rút với dụng cụ đếm nhịp” bằng hình thức đọc lướt và đọc dò, dành 2 giây cho mỗi trang. Khi bắt đầu đọc thật sự, chắc chắn là não của bạn đã được chuẩn bị tốt để tiếp thu thêm thông tin về những gì bạn đã cảm nhận được trong phần “chạy nước rút với dụng cụ đếm nhịp”.

Bài tự kiểm tra 5: Bộ não của trẻ sơ sinh

Tác giả: Tiến sĩ Sue Whiting

Sự phát triển ban đầu của bộ não trẻ sơ sinh là thời kỳ hoạt động thần kinh rất mạnh khi các tế bào não được kết nối nhau với một tốc độ mãnh liệt. Chẳng bao giờ quá sớm để não bắt đầu học hỏi.

Các giai đoạn phát triển của não (Brain Spurts)

Bộ não cần thời gian lâu hơn bất kỳ cơ quan nào khác để đạt đến mức hoàn thiện và dạng thức phát triển của não cũng khác hẳn. Ở đa số cơ quan khác, giai đoạn phát triển cơ bản được hoàn thành trong tử cung. Sự phát triển thêm về kích thước là do phân chia tế bào khi cơ thể lớn lên. Ngược lại, bộ não có đầy đủ tế bào trước khi sinh – đó là lý do đầu của trẻ sơ sinh dường như quá lớn so với phần còn lại của cơ thể.

Những nghiên cứu trong mười năm qua củng cố thêm chúng ta đã có trước đây rằng bộ não bắt đầu phát triển các kết nối tế bào khi còn nằm trong tử cung bằng cách sử dụng những tín hiệu tự phát. Khoảng tám tuần sau khi thụ thai, giai đoạn phát triển thứ nhất (first brain spurt) bắt đầu (thuật ngữ "brain spurt" chỉ sự phát triển ngày càng tăng của não), và trong năm tuần tiếp theo, phần lớn tế bào thần kinh hình thành. Giai đoạn phát triển thứ hai (second brain spurt) bắt đầu khoảng mười tuần trước khi sinh rồi tiếp tục trong khoảng hai năm sau khi đứa trẻ chào đời. Đây là thời kỳ tế bào thần kinh hoạt động rất mạnh: các kết nối được sửa đổi, điều chỉnh, mở rộng. Sự gia tăng kết nối này làm não phát triển rất nhanh. Khi trẻ mới sinh, não chỉ nặng bằng 25% trọng lượng của nó lúc trưởng thành; lúc sáu tháng tuổi, trọng lượng này là 50%; lúc hai tuổi rưỡi là 75% và lúc năm tuổi là 90%.

Làm quen với thế giới

Nghiên cứu cho thấy trẻ sơ sinh có phản ứng tích cực, rõ ràng với giọng nói con người. Khi chiếu chậm và xem từng khung hình một cuốn phim tốc độ cao về trẻ sơ sinh, người ta thấy những cử chỉ nhỏ của trẻ đồng bộ với các giọng nói và âm tiết đặc trưng từ mẹ (cha). Những âm thanh khác với giọng nói con người không làm trẻ có phản ứng như thế. Điều này cho thấy có một số kỹ năng ngôn ngữ được trẻ học khi còn nằm trong bụng mẹ. Lúc đó, trẻ nghe tiếng tim của mẹ nên bây giờ có thể nhận biết được âm thanh này, và nó có tác dụng dỗ dành.

Nghiên cứu của Tom Bower thuộc Đại học Edinburgh về sự nhận thức của trẻ sơ sinh cho thấy trẻ cảm nhận thế giới ba chiều ngay từ lúc mới sinh. Dùng kính phân cực để mắt trái và phải thấy các hình ảnh khác nhau, Bower tạo ra ảo giác có

một vật cứng trước mặt trẻ và ông thấy rằng ngay cả những trẻ mới sinh cũng đưa tay ra để chạm vào "vật" đó, nhưng khi chạm vào khoảng không thay vì vật cứng, trẻ bật khóc. Điều này cho thấy ngay từ lúc mới sinh, trẻ đã mong muốn những vật thấy được phải sờ mó được, chứng tỏ có sự đồng nhất đơn giản giữa thị giác và xúc giác.

Hình ảnh và âm thanh

Các cuộc thí nghiệm khác tại Edinburgh cũng cho thấy hình ảnh và âm thanh được kết hợp với nhau, bằng chứng là trẻ quay đầu về hướng có âm thanh, đặc biệt là âm thanh từ giọng nói người mẹ. Ngoài ra, thí nghiệm còn cho thấy trẻ sinh ra đã có khả năng nhận biết những mùi dễ chịu hoặc khó chịu và tùy theo đó mà quay đầu về hướng này hay hướng khác.

Trẻ sơ sinh cũng có thể nhận biết khuôn mặt của một người. Robert Frantz, chuyên viên nghiên cứu tại Đại học Western Reserve ở Cleveland, đã cho các trẻ một ngày tuổi bất kỳ xem hình của một khuôn mặt, một con mắt bò, giấy in báo hoặc vòng tròn nhiều màu. Ông thấy hình mặt người được trẻ ưa thích nhất, đa số chúng nhìn hình này nhiều hơn những vật khác. Mark Johnson, thuộc Đại học Carnegie Mellon, cũng thực hiện các thí nghiệm tương tự với trẻ mới chào đời được mười phút và thấy chúng thích hình mặt người hơn hẳn những hình bầu dục trống hay hình khuôn mặt có nét vẽ không cân xứng. Theo Johnson, điều này cho thấy con người được sinh ra với một "mẫu" (template) có sẵn mang hình khuôn mặt giúp chúng ta nhận biết nguồn cung cấp thức ăn, hơi ấm và sự che chở.

Những trẻ sơ sinh nào được người khác nói chuyện như con người, thay vì chỉ thủ thủ, sẽ có nhiều cơ hội tiếp thu ngôn ngữ hơn. Một môi trường ban đầu thuận lợi, khi (cha) mẹ chủ động phát triển sự cảm nhận giác quan của con mình,

có thể làm cho sự phát triển ấy nhanh và dễ dàng hơn. Ngay từ năm 1952, Aaron Stern đã quả quyết rằng Edith, con gái anh, sẽ phát triển tốt hơn nếu ở trong môi trường có sự kích thích chủ động. Vì vậy, ngay từ lúc Edith mới sinh, Stern đã nói chuyện thật nhiều với con gái (không phải theo lối bắt chước trẻ sơ sinh), chơi nhạc cổ điển, cho con xem các thẻ nhá có số và hình động vật. Kỹ thuật này đã được vô số bậc cha mẹ khác điều chỉnh, áp dụng, với kết quả rất khả quan.

Bờ dốc, thang và bánh xe

Để đánh giá sức tác động của môi trường giàu tác nhân đối với sự phát triển của bộ não, Mark Rosenweig thuộc Đại học California ở Berkeley đã cho một nhóm chuột con sống trong chiếc lồng có nhiều bờ dốc, thang, bánh xe, đường hầm và những vật kích thích khác. Nhóm chuột thứ hai được nuôi trong lồng trống. Sau 105 ngày, Rosenweig thấy bộ não của những con chuột được nuôi trong môi trường giàu tác nhân có nhiều kết nối hơn nhóm đối chứng. Số lượng tế bào cũng nhiều hơn 15%, kích thước nơ-ron lớn hơn 15%, và quan trọng nhất có lẽ là các nơ-ron có nhiều kết nối hơn với những nơ-ron khác.

Niềm tin về kiến thức nền tảng vốn có sẵn trong con người là mẫu số chung của đa phần các công trình nghiên cứu sự phát triển não của trẻ sơ sinh, không chỉ về mặt toán học và vật lý mà còn về những kỹ năng nhận thức khác. Tuy nhiên, kiến thức nền tảng ấy có từ lúc nào vẫn là một dấu chấm hỏi. Từ năm 1988, khi một thiết bị đa điện cực đặc biệt được phát minh tại Viện công nghệ California, người ta đã phát hiện và ghi nhận các tế bào não trong phôi của loài hữu nhũ phát xung lực cho nhau, tạo, sửa đổi và điều chỉnh kết nối khi còn nằm trong tử cung. Những công trình nghiên cứu về hoạt động thần kinh như thế cho thấy kết nối được phát

triển ở giai đoạn phát triển của não chứ không có sẵn ngay trong gen của chúng ta. Nếu xét đến hàng triệu kết nối được hình thành trong bộ não thì thuyết nêu trên sẽ cần lượng thông tin di truyền có sẵn ở mức ít hơn rất nhiều. Điều đó cho thấy cơ cấu di truyền được hình thành khi trẻ còn nằm trong bụng mẹ và trong thời kỳ ấu nhi.

Bẩm sinh hay Do nuôi dưỡng (Nature vs Nurture)

Phần nêu trên là giả thuyết tương đối mới, cần nhiều công trình nghiên cứu phát triển và chứng minh. Việc này sẽ mang lại cái nhìn mới về cuộc tranh luận giữa Bẩm sinh và Do nuôi dưỡng.

Trong một lĩnh vực nghiên cứu có nhiều thuyết, công trình khảo cứu và kết luận, những phát hiện về tiềm năng của trẻ sơ sinh khi được kích thích đúng cách sẽ tiếp tục có tác dụng động viên các bậc cha mẹ. Ảnh hưởng quan trọng của việc nuôi dưỡng tạo cơ hội cho mọi bậc cha mẹ có thể chăm sóc con cái mình ở mức tốt nhất, theo cách thích hợp và khả dĩ nhất với họ.

Cho dù có sẵn do di truyền hay do các nơ-ron thực hiện kết nối khi trẻ còn nằm trong tử cung và trong những tháng quan trọng đầu tiên thì sự quan tâm của chúng ta đối với khả năng trí tuệ của trẻ sơ sinh cũng đang tăng lên. Và cho dù cha mẹ có tạo điều kiện cho sự phát triển trí tuệ của con mình theo cách nào đi nữa thì cũng phải xét đến hai yếu tố quan trọng.

Thứ nhất, phải tuân thủ tính liên tục. Một đứa trẻ có khả năng phát triển cao hơn các bạn học cùng trường có thể chủ động tự kìm lại để không bị xem là khác người hoặc bị chế giễu do ganh tị.

Thứ hai, phải thật sự tôn trọng ý muốn cũng như sở thích của trẻ đang phát triển. Sau khi đã đầu tư nhiều thời gian, tình cảm và hy vọng, cha mẹ không nên quá chú trọng đến việc sử dụng thành quả lao động theo cách của mình. Vấn đề quan trọng là hạnh phúc cùng sự chu toàn của con cái; và niềm vui của việc làm cha mẹ là ở chỗ đã có một vai trò tích cực.

Bây giờ, hãy ngừng đồng hồ bấm giờ
Thời lượng: phút

Tiếp theo, hãy tính tốc độ đọc của bạn theo số từ mỗi phút (tmp) bằng cách chia số từ trong đoạn văn trên (1.256 từ) cho thời gian đọc (theo phút).

Công thức đọc nhanh:

$$\text{Số từ mỗi phút (tmp)} = \frac{\text{số từ}}{\text{thời gian}}$$

Sau khi tính xong, hãy điền kết quả vào vị trí tmp ở cuối đoạn này và vào hai *Biểu đồ tiến bộ* của bạn ở trang 308-309.

Số từ mỗi phút:

Bài tự kiểm tra 5: Mức độ tiếp thu

1. Bộ não người:

- có đầy đủ tế bào lúc thụ thai
- có đầy đủ tế bào trước khi sinh
- có đầy đủ tế bào sau khi sinh một tháng
- có đầy đủ tế bào sau khi sinh hai năm

2. Giai đoạn phát triển thứ nhất của não bắt đầu:

- lúc thụ thai
- tám tuần sau khi thụ thai
- bốn tháng sau khi thụ thai
- trước khi sinh một tháng

3. Giai đoạn phát triển thứ hai của não bắt đầu vào khoảng:

- tám tuần sau khi thụ thai
- mười tuần sau khi thụ thai
- mười tuần trước khi sinh
- bốn tuần trước khi sinh

4. Khi trẻ mới sinh, bộ não nặng:

- 10%
- 15%
- 25%
- 40% trọng lượng của nó lúc trưởng thành

5. Lúc sáu tháng tuổi, bộ não nặng:

- 25%
- 40%
- 50%
- 75% trọng lượng của nó lúc trưởng thành

6. Lúc hai tuổi rưỡi, bộ não nặng:

- 50%
- 75%
- 80%
- 90% trọng lượng của nó lúc trưởng thành

7. Lúc trẻ năm tuổi, bộ não nặng:

- 85%
- 90%
- 95%
- 100% trọng lượng của nó lúc trưởng thành

8. Trẻ sơ sinh có phản ứng tích cực, rõ ràng với giọng nói con người vào ngày trẻ mới chào đời.

Đúng/Sai

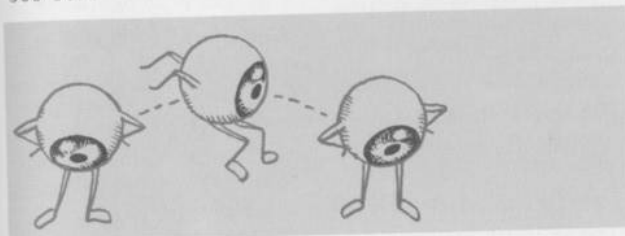
9. Nghiên cứu của Tom Bower thuộc Đại học Edinburgh về sự nhận thức của trẻ sơ sinh cho thấy từ lúc mới sinh, trẻ:
- chỉ thấy những hình ảnh mờ
 - chú ý ngay đến người mẹ
 - có thể nghe rõ các âm thanh
 - cảm nhận được ngay thế giới ba chiều
10. Các cuộc thí nghiệm khác tại Edinburgh cũng cho thấy hình ảnh và âm thanh được kết hợp với nhau, bằng chứng là trẻ quay đầu về hướng có âm thanh, đặc biệt là
11. Robert Frantz và Mark Johnson phát hiện trẻ sơ sinh đặc biệt thích hình của:
- người mẹ
 - các vòng tròn có màu
 - khuôn mặt
 - động vật
12. Những trẻ sơ sinh nào được “thủ thi” sẽ có nhiều cơ hội tiếp thu ngôn ngữ hơn. Đúng/Sai
13. Các cuộc thí nghiệm của Mark Rosenweig trên chuột cho thấy những con chuột được nuôi trong môi trường giàu tác nhân:
- có bộ não nhỏ hơn
 - có kích thước lớn hơn
 - không có thay đổi nào trong não
 - có nhiều kết nối hơn giữa các tế bào não
14. Các kết nối thần kinh phát triển trong não của trẻ sơ sinh:
- ở giai đoạn phát triển của não
 - trước khi sinh
 - từ các khoang chứa trong gen của chúng ta
 - trong hai năm đầu đời

15. Vấn đề quan trọng trong việc làm cha mẹ là:
- phát triển một thiên tài
 - mang lại cho con một nền tảng học vấn tốt
 - hạnh phúc cùng sự chu toàn của con cái
 - không cản trở sự phát triển tự nhiên của con

Đối chiếu các câu trả lời của bạn với đáp án ở trang 306. Sau đó, chia điểm số đạt được cho 15 rồi nhân với 100 để tính mức độ tiếp thu của bạn theo tỷ lệ phần trăm.

Điểm về mức độ tiếp thu: trên 15
.....%

Bây giờ, điền điểm của bạn vào hai *Biểu đồ tiến bộ* ở trang 308-309.



Tiếp nối

Bạn vừa hoàn thành Phần 2. Điều đó có nghĩa là bạn đã được trang bị các thông tin mới nhất về khả năng và mức độ tinh vi đến kỳ diệu của mắt, cùng những kỹ thuật để khai thác tối ưu hệ thống mắt/não. Giờ là lúc bạn chuẩn bị xử lý các “vấn đề” hóc búa trong khi đọc như mắt tập trung, không hiểu, và những hội chứng khác nhau thường bị gọi tên sai là “khó khăn trong học tập”.

Phần ba

Siêu tập trung và tiếp thu

Các vấn đề

thường gặp khi đọc –

Đọc thầm, chỉ tay, đọc ngược lại
và đọc lại các từ

11

Chủ điểm

- Các vấn đề về đọc
- Các vấn đề về học tập
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Khi chúng ta đôi mắt, phân tích và hiểu một vấn đề thì vấn đề đó sẽ trở thành nguồn sức mạnh tích cực để tạo ra giải pháp.

Chương 11 thảo luận một số vấn đề về đọc thường được nói đến nhiều nhất, đó là đọc thầm, chỉ tay, đọc ngược lại và đọc lại các từ. Chúng đều là các trở ngại chính cản trở việc đọc có hiệu quả. Dựa trên những nghiên cứu về chức năng hoạt động và quan hệ của hệ thống mắt/não, người ta đã đưa ra các phương pháp mới để chỉnh sửa những gì đã viết trước đây về đề tài này. Ngoài ra, chương 11 còn bàn đến hai “vấn đề về học tập” thường gặp nhất: chứng khó đọc và Hội chứng ADDS (Hội chứng rối loạn làm mất khả năng tập trung (*Attention Disability Disorder Syndrome*) hay Hội chứng rối loạn làm giảm khả năng tập trung (*Attention Deficit Disorder Syndrome*)).

Các vấn đề về đọc

Đọc thầm

Một vấn đề thường gặp là đọc thầm, khuynh hướng môi “mấp máy” những từ đang đọc. Nguyên nhân nằm ở phương pháp dạy đọc cho trẻ: thường là Âm hoặc Nhìn-Nói, như đã đề cập ở chương 2.

Đa số các sách và khóa Dạy Đọc Nhanh đều cho rằng thói quen nêu trên là một trong những trở ngại lớn nhất đối với việc trau dồi kỹ năng đọc và cần phải khắc phục.

Tuy nhiên, sự thật thì đọc thầm có thể mang lại lợi ích cho chúng ta. Hiển nhiên, trong một số tình huống nào đó, thói quen này có làm giảm tốc độ đọc, đặc biệt là khi người đọc phải lệ thuộc vào đó mới hiểu được, nhưng không nhất thiết như thế. Nếu theo đúng nghĩa của từ thì đọc thầm *không thể* và không nên bị xóa bỏ hoàn toàn. Một khi hiểu được điều này, bạn có thể tiếp cận “vấn đề” trong ngữ cảnh thích hợp với nó, từ đó dẫn đến thói quen đọc tốt hơn. Những người được hướng dẫn “bỏ đọc thầm” thường trở nên nản chí rồi mất hẳn hứng thú sau vài tuần cố gắng làm một việc mà họ không thể làm được.

Cách giải quyết thích hợp cho vấn đề nêu trên là chấp nhận một điều: dù đọc thầm *luôn luôn* còn đó nhưng ta có thể đẩy nó vào sâu hơn và sâu hơn nữa trong “bản ý thức” của chúng ta. Nói cách khác, tuy không bao giờ loại bỏ được hoàn toàn thói quen này nhưng bạn vẫn có thể ít bị lệ thuộc vào nó. Nghĩa là, bạn không cần phải bận tâm khi thỉnh thoảng nhận ra rằng mình đang đọc thầm, vì đây là thói quen của tất cả mọi người. Cần cố gắng để không bị lệ thuộc quá nhiều vào nó thì mới có thể hiểu được trọn vẹn.

Mặt tích cực của vấn đề là bạn thật sự có thể dùng đọc thầm để nhớ những nội dung đã đọc. Cứ cho là tập luyện giúp bạn giảm bớt sự lệ thuộc vào đọc thầm thì bạn cũng có thể chủ động tăng “âm lượng” khi đọc thầm các từ hoặc khái niệm quan trọng (“hét lớn” chúng trong đầu), nhờ đó, những thông tin này sẽ nổi bật lên.

Ngoài ra, bạn cũng nên biết, theo định nghĩa, đọc thầm không phải là quy trình chậm chạp và khó khăn. Não của bạn hoàn toàn có khả năng đọc thầm đến 2.000 từ mỗi phút. Thật vậy, hiện nay có một số người có thể nói với tốc độ trên 1.000 từ mỗi phút. Vì thế, nếu muốn, bạn chỉ cần quan tâm đến việc khi nào bạn đạt được các tốc độ ấy.

Chỉ tay

Trước đây, người ta cho chỉ tay là một vấn đề do quan niệm sai lầm rằng thói quen này khiến tốc độ đọc bị chậm lại. Sau khi đã đọc xong chương 6, 7, 8, bây giờ bạn đã biết chỉ tay là phương pháp tuyệt vời để duy trì sự tập trung và chú ý. Nhược điểm duy nhất là kích thước của ngón tay và bàn tay che khuất tầm nhìn. Như vậy, “vấn đề” đã làm nảy sinh giải pháp: chỉ cần dùng vật hướng dẫn thật gọn là bạn đã tạo ra một thói quen tuyệt vời để tăng tốc độ đọc.

Đọc ngược lại và đọc lại các từ

Đọc ngược lại và đọc lại các từ tuy có điểm tương đồng nhưng lại khác nhau. Đọc ngược lại là chủ động trở lại những từ, cụm từ, đoạn mà bạn cảm thấy mình đã bỏ sót hoặc hiểu sai. Nhiều người thấy họ cần phải đọc ngược lại mới hiểu được nội dung. Trong khi đó, đọc lại các từ là một tật của mắt – thói quen trở lại những từ/cụm từ vừa mới đọc một cách vô thức. Vì thế, bạn gần như không bao giờ ý thức được rằng mình đang đọc lại các từ.

Như đã đề cập ở chương 4 về chuyển động mắt, đọc ngược lại và đọc lại các từ làm tăng thêm số quãng ngừng trên mỗi dòng khiến quy trình đọc bị chậm lại. Vì thế, cả hai thói quen này thường không cần thiết. Những nghiên cứu về việc chủ động đọc lại nội dung cho thấy người đọc nào *quả quyết* rằng họ cần đọc lại các từ/phân mục mới hiểu được thì điểm về mức độ tiếp thu của họ vẫn gần như không đổi so với khi không được phép đọc lại. Đây không phải là vấn đề về mức độ tiếp thu mà là sự tin tưởng vào khả năng của não.

Phương pháp để loại bỏ hoặc hạn chế hai thói quen này bao gồm hai khía cạnh. Thứ nhất, bạn phải *tự ép* mình không được đọc lại các phân mục mà bạn cho là đã lỡ bỏ sót. Thứ hai, bạn phải dẫn đẩy nhanh tốc độ của mình, cố gắng duy trì một nhịp điệu chuyển động mắt đều đặn. Cả tốc độ lẫn nhịp điệu sẽ hạn chế thói quen đọc ngược lại và đọc lại các từ, đồng thời nâng cao mức độ tiếp thu của bạn.

Hiện nay, những vấn đề nêu trên – đọc thắm, chỉ tay, đọc lại các từ và đọc ngược lại – có lẽ không còn được xem là những trở ngại chính như nhiều người đã nghĩ. Thật sự, chúng chỉ là các thói quen có thể điều chỉnh; và, trong nhiều trường hợp, có thể được sử dụng theo hướng có lợi nhất.

Các vấn đề về học tập

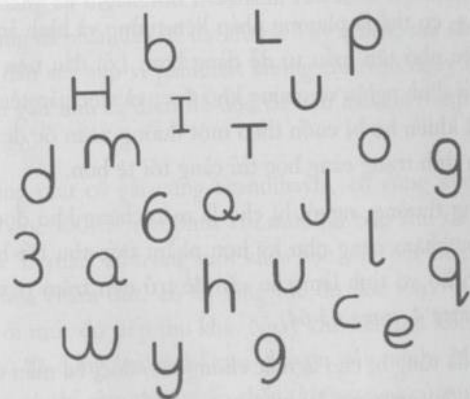
Chúng khó đọc

Chúng khó đọc là từ thường dùng để chỉ những người gặp khó khăn trong việc nhận biết các mẫu tự và do đó mà gặp khó khăn trong việc đọc. Họ thường đọc ngược mẫu tự, đồng thời có khuynh hướng viết chữ nguệch ngoạc. Ở một số trường và khu quản lý trường công, có hơn 20% học sinh bị xếp vào loại “mắc chứng khó đọc”.

Theo kinh nghiệm của tôi thì hơn 80% số học sinh bị xếp vào loại mắc chứng khó đọc mà tôi đã gặp không phải như vậy. Những em này chỉ vấp ngã ở một trong các giai đoạn đầu tiên của tiến trình đọc, và người ta đã không bao giờ cho các em đứng dậy.

Để hiểu tại sao lại rất dễ vấp ngã ở giai đoạn đầu tiên, bạn hãy tưởng tượng mình là người Hỏa tinh. Khi đáp xuống địa cầu, bạn hoàn toàn ngỡ ngàng, rồi có ai đó nhanh chóng giải thích cho bạn hiểu rằng các sinh vật trên hành tinh này có một loạt những hình dạng ngẫu nhiên mà họ gọi là mẫu tự và ráp chúng thành từ. Rồi rầm hơn nữa là nhiều hình trong số chúng lại na ná như nhau (*xem hình 12, bên dưới*).

(Để hiểu mức độ khó khăn của công việc nêu trên, bạn hãy thử làm bài tập sau: chỉ nhanh vào những hình dạng khác nhau, chuyển từ hình này sang hình khác càng nhanh càng tốt, và gọi tên thật chính xác. Hầu hết mọi người đều cảm thấy sớm muộn gì họ cũng bị vấp và nhận dạng sai một trong số chúng.)



Hình 12. Các hình dạng khó học có thể dẫn đến việc phân đoán sai khiến những người mới bắt đầu đọc bị cho là mắc chứng khó đọc. Xem phần lục giải bên trên.

Sau khi đã biết tên của những hình dạng nguyệt ngoặc, bây giờ, bạn trở lại là người Hỏa tinh và được yêu cầu viết từ “god” (*vị thần*). Bạn lục tìm trong kho ký ức và nhớ mang máng rằng ba mẫu tự này đều có một vòng tròn. Viết ra giấy ba vòng tròn, “000”, bạn lại nhớ mang máng rằng dường như có một que chìa lên và một que chìa xuống ở đầu đó trong ba vòng tròn này; thế nên, ở vòng tròn thứ nhất, bạn thêm một que chìa lên vào phía tay phải của vòng tròn và ở vòng tròn thứ ba, bạn thêm một que chìa xuống, cũng vào phía tay phải. Tự tin rằng mình đã viết đúng nếu không muốn nói là chính xác, bạn nộp tờ giấy đó để rồi bị đáp lại bằng thái độ chế giễu kèm theo lời nhận xét rằng có lẽ bạn mắc chứng khó đọc, hay nói theo cách đọc ác hơn, là bị một thương tổn nào đó trong não, dù không nghiêm trọng lắm.

Việc này hiển nhiên sẽ khiến bạn căng thẳng và làm tăng thêm khả năng phạm lỗi ở lần nỗ lực tiếp theo.

Đây chính là kịch bản đã xảy ra với đa số những người bị gán cho từ mắc chứng khó đọc; và tất cả là do, trong giai đoạn đầu, họ không được trang bị các công cụ cần thiết cho trí nhớ – cụ thể là phương pháp liên tưởng và hình ảnh – để giúp việc nhớ tên mẫu tự dễ dàng hơn. Lỗi đầu tiên của họ khớp với định nghĩa về chứng khó đọc; và việc gán tên không đúng đã khiến họ bị cuốn theo một đường xoắn ốc đi xuống, lâm vào tình trạng càng học thì càng tồi tệ hơn.

Thông thường, người bị cho là mắc chứng khó đọc sẽ cố gắng đọc chậm cũng như kỹ hơn nhằm tiếp thu tốt hơn; và như vậy, họ vô tình làm cho vấn đề trở nên trầm trọng hơn (xem chương 4, trang 63-64).

Nếu đã từng bị cho là mắc chứng khó đọc, ba mẫu chuyện ngắn sau đây sẽ mang lại hy vọng cho bạn.

Một cô gái 16 tuổi, học sinh trường Scandinavia ở Brussels, tham dự khóa học của Trung tâm Buzan về Kỹ thuật Sơ đồ Tư duy và Học tập. Ngày đầu tiên, cô học rất xuất sắc. Nhưng vào buổi sáng ngày thứ hai, cô đã đến gặp giáo viên xin nghỉ buổi sáng vì trọng tâm của buổi học này là đọc nhanh và cô hoàn toàn không thể đọc có hiệu quả được “vì mắc chứng khó đọc”, và, như cô nói: “Em thật sự không biết đọc đúng cách”. Giáo viên động viên cô nên thử xem, và cô đã nghe lời. Kết quả? Từ tốc độ đọc ban đầu là 100 từ mỗi phút với mức độ tiếp thu kém, cô đã đạt đến tốc độ 600 từ mỗi phút với mức độ tiếp thu 70% vào lúc cuối ngày.

Câu chuyện thứ hai xoay quanh một nhà biên tập kịch bản, người mô tả những năm đi học của mình “toàn là địa ngục”. Cô yêu thích đọc sách và văn học, nhưng do không được học đọc đúng cách ở trường, cô đã thất bại hoàn toàn. Vì là người có tính cách cương nghị nên cô không từ bỏ việc đọc của mình. Cô đã dành thêm nhiều giờ để đọc với tốc độ chậm hơn ít nhất bốn lần so với những người cùng tuổi.

Cô hằng ấp ủ giấc mơ trở thành nhà biên tập kịch bản, và cuối cùng đã phấn đấu để đạt được. Tuy nhiên, sau sáu tháng, cô bắt đầu suy sụp vì phải mất không chỉ trọn ngày làm việc mà còn gần như cả đêm để đọc tài liệu hầu theo kịp tiến độ công việc.

Giống như cô gái vùng Scandinavia, cô cũng khởi đầu ở tốc độ đọc 100 từ mỗi phút với mức độ tiếp thu rất kém và giữ kín “bí mật” đó trong suốt khóa học. Khi bài kiểm tra đọc cuối khóa chấm dứt, cô đã tăng tốc độ đọc lên 700 từ mỗi phút với mức độ tiếp thu khá. Ngay khi vừa tính xong tốc độ đọc, cô đã đứng lên và kể câu chuyện của mình. Mọi người cứ nghĩ cô chỉ cảm thấy phấn chấn, không ngờ cô run bần bật từ đầu đến chân.

Cô giải thích rằng, trong suốt cuộc đời mình, cô luôn phải khổ sở vì thiếu khả năng và đọc kém hiệu quả, vậy mà giờ đây tất cả những thứ ấy bỗng nhiên biến mất. Đó là lý do khiến cô ăn mừng.

Đồng thời, cô cũng cảm thấy một nỗi bức dọc gần như không kiểm chế được về những năm tháng uống phí và quăng đời ề ề của mình; bỗng dưng, cô nhận thức rằng chính cụm từ “mắc chứng khó đọc” mà người ta gán cho cô đã dày vò, nhốt cô trong nhà ngục tinh thần. Lẽ ra, cô đã không phải chịu như vậy.

Câu chuyện kết thúc có hậu: cô trở lại công việc của mình và có thể làm hết mọi việc trong ngày với thời gian ít hơn giờ làm việc bình thường.

Câu chuyện thứ ba, cũng là câu chuyện cuối, liên quan đến Kim, nhân viên điều hành Ban Y tế của trường Đại học Texas. Kim theo học một khóa về Sơ đồ Tư duy và Đọc Nhanh do Vanda North tổ chức. Ngay từ đầu khóa, Kim đã giải thích rằng cô mắc chứng khó đọc rất nghiêm trọng nên có lẽ không có khả năng hoàn thành nhiều học phần trong khóa. Tốc độ đọc ban đầu của Kim là 120 từ mỗi phút với mức độ tiếp thu rất thấp.

Tuy vậy, Kim vẫn không nản lòng và đã thành công. Sau hai ngày, cô đạt tốc độ 750 từ mỗi phút với mức độ tiếp thu tuyệt vời. Hơn nữa, khóa học này còn yêu cầu có phần thuyết trình, và mỗi học viên phải thuyết trình ngắn gọn trong buổi lễ ăn mừng cuối khóa.

Kim rời phòng để chuẩn bị.

Sau vài phút, cô quay vào, trên người dán đầy các nhãn có ghi những từ như: “ngu dốt”, “chậm chạp”, “lầm lì”, “vô dụng”, “lạc hậu”, “mắc chứng khó đọc”, “thất bại”, “con

ngốc”. Bằng các động tác chậm rãi của kịch câm, cô từ từ gỡ ra từng nhãn một, nhả nhò khi gỡ và hân hoan khi đã gỡ xong. Toàn bộ phần thuyết trình của cô diễn ra trong im lặng.

Trong phòng, không ai cầm được nước mắt.

Như tôi đã nói, đa số những người bị gán cho cụm từ “mắc chứng khó đọc” đều không phải như vậy; và ngay cả khi họ thật sự bị như vậy, giải pháp cơ bản cho vấn đề này là như nhau: dùng vật hướng dẫn, dần dần tăng tốc, rồi thoát khỏi ngục tù ngữ nghĩa của câu chữ bằng cách dùng Sơ đồ Tư duy làm công cụ ghi chú và tư duy. Lúc viết cuốn sách này, cả tôi lẫn các thầy cô của tôi đều chưa thấy người nào bị gán cho cụm từ “mắc chứng khó đọc” – dù đúng hay sai – mà lại không thể nâng cao tốc độ đọc và mức độ tiếp thu của mình lên mức đáng kể.

Hội chứng ADDS và tình trạng hiếu động quá mức

Có nhiều ý kiến trái ngược nhau về Hội chứng ADDS (*Attention Disability Disorder – Hội chứng rối loạn làm mất khả năng tập trung*) và tình trạng hiếu động quá mức.

Một con số thống kê kinh hoàng xác quyết rằng, chỉ riêng ở Mỹ, đã có hơn ba triệu trẻ được chẩn đoán là mắc chứng rối loạn trầm trọng đến mức phải dùng thuốc Ritalin^(*).

Vấn đề này đã châm ngòi cho những cuộc tranh luận quyết liệt. Hội chứng ADDS là chứng bệnh đã được y giới xác nhận hay đó chỉ là sự chẩn đoán chung chung rất nguy hiểm của các thầy thuốc lang băm? Có phải giáo viên dân cho học sinh nhân Hội chứng ADDS và hiếu động quá mức để che đậy sự thật

(*) Ritalin là một chất kích thích hệ thần kinh trung ương để làm tăng sự chú ý, giảm xung động và nâng cao khả năng tập trung của trẻ. (ND)

mình không có khả năng duy trì sự chú ý của các em? Ritalin là thần dược hay chỉ là loại thuốc làm trung hòa, tê liệt, đờ đẫn những em có tính cách năng động, sáng tạo để đưa các em vào trạng thái mù mẫn, ai bảo gì cũng nghe?

Để giúp bạn rút ra kết luận của riêng mình, những thông tin sau đây có thể rất hữu ích.

ADHD, Hội chứng rối loạn và hiếu động quá mức làm giảm khả năng tập trung (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), được Hội Tâm thần học Hoa Kỳ và các tổ chức khác xác nhận là một bệnh có thể phân loại nếu đối tượng có từ tám những biểu hiện sau trở lên:

1. Không thể ngồi yên khi được yêu cầu.
2. Dễ xao lãng vì sự kích thích bên ngoài.
3. Gặp khó khăn lúc cần tập trung vào công việc hoặc hoạt động vui chơi.
4. Thường bắt đầu một hoạt động khác khi chưa hoàn thành hoạt động đầu tiên (thật thú vị khi biết Leonardo da Vinci, người được xem là thiên tài vĩ đại nhất của mọi thời đại, cũng luôn bị cho là mắc phải tật này!).
5. Cựa quậy, nhúc nhích (hoặc cảm thấy bất an).
6. Không thể (hoặc không muốn) chờ đến lượt mình trong các hoạt động nhóm.
7. Thường trả lời khi câu hỏi chưa chấm dứt.
8. Có vấn đề với những việc vặt hoặc không làm việc gì đến nơi đến chốn.
9. Thích gây huyên náo khi chơi.
10. Ngắt lời người khác không đúng lúc.
11. Nói năng hấp tấp hoặc huyên thuyên.
12. Dường như không lắng nghe khi thầy (cô) đang nói với mình.

13. Lao vào các hoạt động gây nguy hiểm cho tính mạng mà không hề suy xét.
14. Thường làm mất đồ dùng cần thiết (bút chì, dụng cụ, tập giấy) để hoàn thành bài vở ở trường.

Các dạng hành vi vừa nêu phải bắt đầu trước năm bảy tuổi và xảy ra thường xuyên hơn so với những đứa trẻ bình thường cùng lứa.

Nghĩa là, theo định nghĩa này, sẽ có ít nhất phân nửa dân số biểu hiện các dạng hành vi trên thường xuyên hơn so với những người bình thường. Như vậy, phải chăng tất cả họ đều mắc bệnh?!

Có hai trường hợp kinh điển đáng ghi nhận.

Cô bé Mary-Lou Retton hiếu động đến mức cha mẹ em được khuyến nghị nên cho em điều trị bằng thuốc để giảm bớt hoạt động thể chất. Đáng mừng là họ đã không nghĩ như thế, và yêu cầu nhà trường phải tìm cách sử dụng năng lực phi thường của em theo hướng thích hợp hơn. Mười ba năm sau, Mary-Lou Retton đã vinh danh trên đấu trường quốc tế nhờ niềm đam mê vô tận của mình và dễ dàng giành được huy chương vàng trong môn thể dục nữ tại Thế Vận Hội Los Angeles.

Vài năm trước khi Mary-Lou Retton gặp khó khăn trong những năm học đầu tiên của mình, một cậu bé tên Daley ở Anh cũng vướng phải vấn đề tương tự và cha mẹ Daley cũng được khuyến nghị nên cho em điều trị bằng thuốc an thần. Giống như cha mẹ của Mary-Lou, cha mẹ Daley đã cương quyết yêu cầu trường phải cho con họ các bài tập và hoạt động thích hợp với tính cách sôi động. Cậu bé Daley gần như chẳng biết mệt là gì, khiến giáo viên thể dục nào cũng chào thua. Kết quả thật kỳ diệu! Daley Thompson đã trở thành Nhà Vô địch Thế

giới và Thế Vận Hội về Mười môn phối hợp, đồng thời luôn duy trì được phong độ đỉnh cao và liên tục phá những kỷ lục thế giới đã lập trong mười năm.

Thom Hartmann, trong cuốn sách tuyệt vời của mình, *Hội chứng rối loạn làm giảm khả năng tập trung: Một nhận thức khác* (*Attention Deficit Disorder: A Different Perception*), đã khẳng định rằng những thứ mà chúng ta gán ghép thường là sai lầm nghiêm trọng. Hartmann phát biểu: trường là dành cho loại học sinh “nông dân” – những em chịu ngồi vào bàn, chăm chú lắng nghe thầy giảng và luôn luôn vâng lời. Đối với loại học sinh “thợ săn”: hiếu động, luôn chú ý đến môi trường chung quanh, sáng tạo, lảng xảng, và, giống như Leonardo da Vinci, lúc nào cũng hướng về sự kiện lý thú tiếp theo thì tình trạng nêu trên lại là một hình thức tra tấn.

Dù có cho rằng mình mắc chứng khó đọc/hiếu động quá mức hay không thì vẫn có một số nguyên tắc tổng quát giúp bạn tập trung và tiếp thu dễ dàng hơn (xem chương 12).

Tóm tắt

Có thể giải quyết mọi vấn đề về đọc, các khó khăn trong học tập và cải thiện tình hướng. Trong đa số trường hợp, những vấn đề này đều có thể được khắc phục triệt để.

Những việc cần thực hiện

1. Tiếp tục dùng vật hướng dẫn để giúp bạn giảm thói quen đọc ngược lại và đọc lại các từ.
2. Dùng thói quen đọc thầm như một công cụ hỗ trợ trí nhớ.
3. Nếu bị cho là mắc chứng khó đọc, hiếu động quá mức hoặc mắc Hội chứng ADDS, bạn hãy gạt bỏ những điều gán ghép ấy đi!

4. Là người lớn, bạn đừng bao giờ dùng từ “rối loạn” để gọi bất kỳ đứa trẻ nào. So với người lớn, trẻ thường có phần ứng mạnh hơn đối với tên gọi, đặc biệt là các tên gọi không tốt. Việc giải thích một đứa trẻ bị “suy giảm hay rối loạn” thường có tác động tiêu cực hơn là tích cực.
5. Lặp lại các bài tập rèn luyện bằng dụng cụ đếm nhịp ở trang 173-175.

Tiếp nối

Cũng như tốc độ đọc kém, tình trạng thiếu khả năng tập trung và tiếp thu thường được xem là các vấn đề nghiêm trọng về đọc của nhiều người trên khắp thế giới. Chương tiếp theo sẽ mang lại cho bạn những hiểu biết về cách nâng cao hiệu năng của mình trong lĩnh vực này.

Nâng cao khả năng tập trung và mức độ tiếp thu của bạn

12

Chủ điểm

- Tầm quan trọng của các mục tiêu đọc
- Tập trung kém là do đâu?
- Con ngựa chứng tập trung của bạn
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Sau khi đã xử lý một số vấn đề cơ bản về đọc, bây giờ chúng ta chuẩn bị thảo luận những nguyên nhân gây ra tình trạng tập trung kém và mức độ tiếp thu thấp, đồng thời đưa ra các biện pháp để tối ưu hóa chúng. Trong chương này, tôi cũng sẽ giới thiệu một quan điểm mới: *không ai có vấn đề về tập trung cả!*

Nhiều Bộ óc Lớn của thế giới phát biểu rằng khả năng duy trì sự tập trung chính là yếu tố chủ yếu trong thành công của họ. Khi đã nắm vững nguyên lý này, hệ thống mắt/não của bạn sẽ có khả năng tập trung và tiếp thu chính xác như tia laser. Theo các nhà nghiên cứu, năng lực mà bạn có để làm được điều này là vô tận.

Tầm quan trọng của các mục tiêu đọc

Một ví dụ lý thú về chuyện những tài năng lớn trong lịch sử đã áp dụng khả năng tập trung phi thường của mình vào việc đọc là Tổng thống Thomas Jefferson. Hầu hết mọi người đều xem ông là nhà trí thức Mỹ toàn diện vĩ đại nhất từ trước đến nay.

Giáo sư Robert Zorn kể lại rằng Jefferson rất tin vào hiệu quả của việc lập kế hoạch cụ thể khi đọc. Ông xác định mục tiêu rõ ràng cho mỗi chủ đề phải đọc, và không bao giờ cho phép mình chệch khỏi mục tiêu ấy cho đến khi hoàn tất. Không xao lãng hay hoang phí thời gian vì "phân tán tư tưởng" chính là bí quyết dẫn đến phương pháp luận của Jefferson cùng khả năng tập trung có một không hai của ông. Và, Jefferson tin rằng người đọc tốt phải chọn cách đọc có mục đích rõ ràng, dù đó là tìm tòi kiến thức, bồi dưỡng trí tuệ, hay giải trí.

Ông đưa ra lời khuyên sau cho người đọc: bạn phải biết mình "đang ở đâu, đang làm gì, bây giờ là mấy giờ, có bị chậm hơn so với kế hoạch không, và nếu có, thì chậm đến mức nào."

Ông còn miêu tả tốc độ đọc của mình là "luôn luôn đều đặn, thậm chí trang trọng, giống như tiếng tic tắc của chiếc đồng hồ treo tường bằng gỗ gụ". Bằng trực giác, ông đã nhận ra và thấy trước được sự phát triển của cách đọc theo nhịp điệu cùng phương pháp dùng dụng cụ đếm nhịp!

Chương này sẽ giúp bạn có khả năng tiến đến mức tập trung và tiếp thu phi thường của Jefferson.

Tập trung kém là do đâu?

Việc tập trung kém khi đọc có nhiều nguyên nhân: khó khăn về từ vựng, khó khăn trong việc hiểu khái niệm của nội dung, tốc độ đọc không phù hợp, trạng thái tinh thần không phù hợp, tổ chức kém, thiếu quan tâm, thiếu động cơ.

Khó khăn về từ vựng

Một khi đã tăng vốn từ bằng các thông tin và bài tập ở chương 16, 17, 18, nghĩa là bạn đang trên đường đi tới giải pháp cho vấn đề này. Ngoài ra, nếu tài liệu đang đọc liên tục có những từ bạn không hiểu hoặc chỉ hiểu lơ mơ thì mức tập trung của bạn sẽ kém dần đi bởi ý tưởng mà bạn đang cố gắng tiếp thu sẽ bị gián đoạn do các lỗ hổng về hiểu. Việc tiếp thu một dòng thông tin liên tục mà không bị nỗi sợ hiểu sai ám ảnh là điều kiện cần thiết để đọc hiệu quả. Phương pháp phân tích từ vựng cùng những bài tập trong sách này nhằm khắc phục khó khăn vừa nêu.

Nếu gặp một từ bạn không hiểu, hãy cứ gạch dưới và tiếp tục đọc.

Thông thường, nghĩa của nó sẽ rõ được phần nào trong ngữ cảnh của câu. Rồi cuối chương hoặc cuối phần đọc của ngày hôm đó, bạn có thể dùng từ điển để tra tất cả các từ cùng một lượt.

Khó khăn trong việc hiểu khái niệm của nội dung

Vấn đề này tương đối khó khắc phục hơn và thường gặp khi đọc các sách về học thuật. Phương pháp tốt nhất là “đọc nhiều lần” nội dung của sách, làm theo thông tin về vật hướng dẫn ở chương 6; kỹ thuật đọc lướt, đọc dò, cấu trúc đoạn, đọc trước chủ điểm đã được bàn kỹ ở chương 9, 14, 15 và trong cuốn *Sử dụng Trí tuệ của Bạn*.

Tốc độ đọc không phù hợp

Đây thường là sản phẩm của hệ thống học đường. Khi cho học sinh đọc những nội dung quan trọng hoặc khó, người ta hay bảo các em: “Đọc thật *chậm* và *kỹ*.” Phương pháp này đã tạo ra một vòng lẩn quẩn, vì đọc càng chậm thì mức độ tiếp thu càng kém, làm cho nội dung càng khó hiểu hơn. Cuối cùng là sự thất bại hoàn toàn và các em từ bỏ nội dung đó trong nỗi tuyệt vọng.

Nếu khả năng tập trung và mức độ tiếp thu của bạn kém thì đây có thể là nguyên nhân; vì vậy, hãy thay đổi tốc độ đọc của bạn đối với những nội dung khó, cố gắng đọc nhanh hơn thay vì chậm đi; biết đâu, bạn sẽ thấy tiến bộ rõ rệt. Bằng cách học đọc nhanh và đọc mở rộng, bạn sẽ kiểm soát đồng thời chọn được tốc độ phù hợp với: nội dung đang đọc, nhu cầu, thời gian trong ngày, mức năng lượng, môi trường bên trong và bên ngoài.

Trạng thái tinh thần không phù hợp

Điều này đơn thuần có nghĩa là bạn không thật sự đặt hết tâm trí vào nội dung mà bạn đang cố gắng đọc. Ví dụ, bạn có thể đang tập trung nghĩ đến một cuộc tranh luận đã diễn ra ở văn phòng, hoặc cuộc hẹn giao tế vào buổi tối sắp đến.

Việc cần làm là cố gắng “gạt bỏ” những ý tưởng vẩn vơ trong đầu, và điều khiển tâm trí của bạn suy nghĩ thật tích cực về đề tài đang đọc. Thậm chí, bạn có thể đi xa đến mức ngừng một lúc nhằm chủ động tập hợp các ý nghĩ của bạn. Cách để thực hiện hiệu quả việc này là vẽ nhanh trong hai phút Sơ đồ Tư duy (xem chương 13) về đề tài đang học để nhớ lại những ý nghĩ và có được một trạng thái tinh thần thậm chí còn mạnh mẽ hơn. Chúng ta sẽ xem xét vấn đề trạng thái tinh thần kỹ hơn ở chương 19.

Tổ chức kém

Vấn đề này thường gặp hơn nhiều người đã nghĩ. Việc bắt tay vào đọc một cuốn sách thật sự là cuộc đấu tranh về ý chí, và gần như đòi hỏi phải chạy ngay đến bàn học để có đủ động lực ngồi vào bàn. Sau khi đã ngồi vào bàn rồi bắt đầu đọc, nhiều người phát hiện mình không có bút chì, giấy ghi chép, mắt kính và nhiều thứ khác. Kết quả là họ không tập trung được vì phải đi tìm chúng.

Giải pháp thật đơn giản: trước khi ngồi vào bàn đọc, hãy chắc chắn rằng những thứ bạn sẽ cần đến đã có sẵn ở đó (xem chương 5).

Thiếu quan tâm

Đây là vấn đề thường gặp ở sinh viên hoặc những người theo học các khóa đặc biệt và chúng tôi chú ý đến vấn đề này nhiều hơn trong những khóa dạy đọc của chúng tôi. Bước đầu tiên để khắc phục là ôn lại các điểm đã nói đến trong chương này; vì thái độ thiếu quan tâm thường liên quan đến những khó khăn khác. Ví dụ, sẽ khó duy trì sự quan tâm nếu vốn từ yếu kém thường xuyên làm bạn không hiểu, nội dung đang đọc quá rối rắm, các ý nghĩ khác cứ trôi lên, và những vật dụng cần thiết không có sẵn.

Giả sử, các vấn đề nêu trên đã được khắc phục mà mối quan tâm của bạn vẫn không cao như yêu cầu thì bạn cần phân tích phương pháp của mình trong việc tiếp cận nội dung.

Trước tiên, cần bảo đảm rằng kỹ thuật bạn đang sử dụng là thích hợp (xem *Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy* được miêu tả trong chương 19).

Nếu vẫn không có kết quả, bạn có thể thử áp dụng phương pháp “nhà phê bình nghiêm khắc”. Thay vì đọc nội dung theo

cách thông thường, bạn hãy tỏ ra bức dọc vì nó đã đưa ra cho bạn những vấn đề và hãy cố gắng phân tích nội dung thấu đáo, đặc biệt tập trung vào các khía cạnh tiêu cực. Bạn sẽ thấy mình thật sự trở nên quan tâm đến nội dung đang đọc, cũng giống như việc bạn quan tâm khi nghe lý lẽ của ai đó mà bạn không thích và muốn phản bác kịch liệt!

Thiếu động cơ

Đây là vấn đề khó, thường bắt nguồn từ việc bạn không xác định rõ mục đích đọc. Một khi đã phân tích được lý do đọc cuốn sách hay bài viết, động cơ của bạn có thể sẽ tự động tăng lên; hoặc có thể bạn kết luận mình không cần đọc nữa. Nếu lý do của bạn chính đáng thì có thể bạn chẳng cần phải đọc cuốn sách, nhưng hãy chắc chắn rằng những lý do đó thật sự chính đáng!

Con ngựa chứng tập trung của bạn

Trong 25 năm đi thuyết trình khắp thế giới về kỹ năng đọc nhanh, tôi thấy gần như 99,9% số người thú nhận rằng họ có vấn đề về tập trung.

Vấn đề này thường biểu hiện qua những giây phút mơ màng, diễn ra ít nhất mỗi 30-40 phút một lần. Như vậy, một lần nữa, việc rèn luyện không đúng cách đã khiến chúng ta nhìn điều tốt theo khía cạnh xấu. Khi bộ não của bạn mơ màng sau 30-40 phút, nó chỉ thực hiện chính xác cái cần phải làm – nghỉ giải lao đúng lúc.

Vì thế, trong hầu hết trường hợp, đây không phải là vấn đề mất tập trung mà là một việc làm tích cực, đó là: nghỉ giải lao khi bạn cần.

Tuy nhiên, hãy xem xét chuyện gì đã thật sự xảy ra khi bạn “mất tập trung” lúc đang đọc sách: chuyện *thật sự* xảy ra

là bạn tập trung xem vài trang sách, sau đó tập trung nhìn ai đó đang đi qua, rồi tập trung xem thêm vài dòng hoặc vài trang sách nữa, sau đó tập trung nhìn chú chim đang đáp xuống cành cây bên ngoài cửa sổ, rồi lại tập trung vào cuốn sách, sau đó tập trung vào ngón tay, rồi tập trung lần nữa vào cuốn sách, sau đó lại tập trung mơ màng, rồi tiếp tục tập trung vào cuốn sách.

Trong suốt thời gian này, lúc nào bạn cũng TẬP TRUNG!

Vấn đề không nằm ở chỗ bạn không tập trung, vì bạn đang tập trung 100% thời gian. Vấn đề nằm ở *hướng* và *trọng tâm* của sự tập trung hoàn toàn đó.

Như vậy, có thể xem sự tập trung là con ngựa bất kham và bạn là người cưỡi. Trong hầu hết trường hợp, con ngựa này chạy bằng cách của nó: phi nước đại theo bất kỳ hướng nào nó thích. Là người cưỡi/người đọc thiện nghệ, bạn phải cầm dây cương điều khiển con ngựa tập trung đó theo hướng thích hợp với yêu cầu đọc của bạn.

Tóm tắt

1. Các vấn đề liên quan đến tập trung không phải do kém khả năng, mà là do những bất cập trong cách dạy đọc chưa hoàn chỉnh.
2. Tập trung giống như một con ngựa chững. Lúc nào bạn cũng phải cưỡi nó. Trở thành người cưỡi ngựa giỏi hay không là tùy bạn!

Những việc cần thực hiện

1. Cứ 30-60 phút, nghỉ giải lao một lần để nâng cao khả năng tập trung và để mắt/não của bạn được nghỉ ngơi đúng mức.

2. Nâng cao vốn từ của bạn (*xem chương 16, 17, 18*). Khi vốn từ được nâng cao, tốc độ đọc và mức độ tiếp thu của bạn sẽ được nâng cao.
3. Bảo đảm rằng tốc độ đọc của bạn phù hợp với nội dung đang đọc.
4. Bảo đảm rằng bạn đã xác lập các mục tiêu thích hợp trước khi bắt đầu đọc.
5. Bảo đảm rằng môi trường của bạn đã được bố trí thích hợp với yêu cầu đọc của bạn.
6. Hãy nâng cao mức độ quan tâm và động cơ của bạn bằng bất kỳ phương pháp nào!
7. Tiếp tục thực hành cũng như dùng vật hướng dẫn để nâng cao mức độ tập trung và tiếp thu.

Tiếp nối

Đến bây giờ, các kỹ năng thị giác của bạn đã tiến bộ nhanh chóng, và con ngựa chững tập trung của bạn cũng đã được kiểm soát. Bạn chuẩn bị bước qua Phần 4 – *Phát triển các kỹ năng đọc nhanh của bạn ở cấp độ nâng cao*. Trong phần này, bạn sẽ học một kỹ thuật đọc và tư duy có tên gọi “Công cụ vận năng của bộ não” – Kỹ thuật Sơ đồ Tư duy, cũng như cách dùng kiến thức về cấu trúc đoạn để tăng tốc độ đọc cùng mức độ tiếp thu của bạn. Kỹ thuật vừa nêu sẽ được bổ sung bằng kỹ thuật đọc trước chủ điểm. Ngoài ra, bạn cũng sẽ được cung cấp bí quyết để khai thông mạch từ vựng của mình – một trong các yếu tố chủ yếu dẫn đến thành công trong việc đọc.

Phần bốn

Phát triển các kỹ năng đọc nhanh của bạn ở cấp độ nâng cao

Kỹ thuật Sơ đồ Tư duy® –

Chiều kích mới
trong tư duy và ghi chú

13

Chủ điểm

- Nhược điểm của ghi chú theo cách thông thường
- Sơ đồ Tư duy® – Chiều kích mới trong ghi chú
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Đã bao nhiêu lần bạn thấy “anh chàng sinh viên cần mẫn” chăm chú nghe giảng viên giảng bài, rồi cẩn thận ghi lại từng lời vàng ngọc vào vở?! Hình ảnh này khá quen thuộc, và mang lại một số hậu quả tiêu cực. Chương 13 giải thích những nhược điểm của ghi chú theo cách thông thường, đồng thời giúp bạn làm quen với Sơ đồ Tư duy – một kỹ thuật ghi chú mới mang tính cách mạng.

Hàng thế kỷ qua, loài người ghi chú và lưu thông tin để: nhớ, truyền đạt, giải quyết/phân tích vấn đề, tư duy sáng tạo, tóm tắt. Những kỹ thuật đã được sử dụng bao gồm: câu, bảng liệt kê, dòng, từ, phân tích, logic, tính tuần tự, số và kỹ thuật dùng màu đơn sắc (một màu).

Mặc dù một số kỹ thuật trong hệ thống này tỏ ra có hiệu quả nhưng tất cả chúng đều sử dụng những phương thức tư duy mà hiện nay chúng ta đều biết là thiên về “vỏ não trái”. Khi bắt đầu kết hợp các yếu tố cần thiết nêu trên với nhịp điệu, kích cỡ, màu sắc, không gian, tưởng tượng, mọi kỹ năng tư duy của bạn sẽ tăng lên rất nhiều và trí tuệ của bạn sẽ bắt đầu tỏa sáng thật sự.

Nhược điểm của ghi chú theo cách thông thường

Thứ nhất, người mãi mê ghi chú hết mọi thứ giống như người không biết đọc trước chủ điểm – người này chắc chắn chỉ thấy cây mà không thấy rừng (luồng lập luận nói chung).

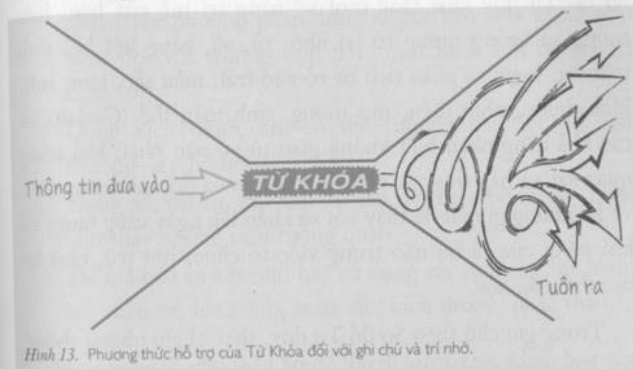
Thứ hai, nếu lúc nào cũng bạn tâm ghi chú, ta không thể phân tích, đánh giá đề tài một cách khách quan và thường xuyên. Thông thường, việc ghi chú hoàn toàn không sử dụng khả năng tư duy, giống như trường hợp người thư ký có thể đánh máy nguyên cuốn tiểu thuyết mà không hiểu chút gì về nội dung của nó.

Và thứ ba, khối lượng ghi chú theo kiểu thông thường có khuynh hướng trở nên quá nhiều (nhất là khi kết hợp với các ghi chú bổ sung từ sách) đến mức lúc “ôn lại”, sinh viên cảm thấy gần như phải làm lại từ đầu.

Ghi chú đúng cách không bám theo những gì mà bạn đã nghe hoặc đọc một cách máy móc. Đó phải là một quy trình chọn lọc nhằm tối thiểu hóa số câu chữ cần ghi và tối ưu hóa lượng thông tin nhớ được từ số câu chữ ấy.

Để làm được điều này, chúng ta phải sử dụng Từ Khóa. Đây là từ thu tóm nhiều nghĩa vào một đơn vị càng nhỏ càng tốt. Khi kích hoạt từ đó, các ý nghĩa sẽ tuôn trào (xem hình 13 trang 209).

Chọn Từ Khóa là việc dễ dàng. Đầu tiên, bạn loại bỏ những từ đi trước và theo sau không cần thiết, để khi gặp câu như sau trong một bài viết về khoa học: “Hiện nay, người ta đã xác định tốc độ ánh sáng là 186.000 dặm/giây (mps)” thì bạn sẽ không ghi hết cả câu, mà tóm tắt: “tốc độ ánh sáng = 186.000 mps”.



Hình 13. Phương thức hỗ trợ của Từ Khóa đối với ghi chú và trí nhớ.

Khi ghi chú bằng Từ Khóa, cần nhớ rằng các Từ Khóa Nhớ lại phải kích hoạt đúng thông tin cần nhớ. Về mặt này, những từ như “beautiful” (đẹp) và “horrifying” (kinh hoàng) lại quá chung chung, dù gợi hình ảnh, bởi chúng có nhiều nghĩa khác có thể không liên quan gì đến điểm bạn cần nhớ. Từ Khóa của bạn phải gợi lên được các hình ảnh cụ thể trong đầu bạn. Những từ như vậy cần mang tính kích hoạt (evocative).

Ngoài ra, Từ Khóa phải là từ bạn thấy vừa ý, chứ không phải là từ mà người khác có thể cho là hay. Trong nhiều trường hợp, không cần lấy Từ Khóa trực tiếp từ nội dung của bài giảng hoặc tài liệu đang đọc. Một từ do chính bạn chọn, có khả năng tóm tắt nội dung mà người khác diễn tả, vẫn tốt hơn.

Nếu thực hành ghi chú bằng Từ Khóa có hiệu quả, bạn sẽ kinh ngạc trước khối lượng thông tin lớn hơn nhiều mà bạn có thể lĩnh hội trong một không gian nhất định.

Sơ đồ Tư duy® – Chiều kích mới trong ghi chú

Sơ đồ Tư duy khai thác mọi kỹ năng trí tuệ của bạn: liên tưởng và tưởng tượng từ trí nhớ; từ, số, bảng liệt kê, tính tuần tự, logic và phân tích từ vỏ não trái; màu sắc, hình ảnh, kích thước, nhịp điệu, mơ mộng, tính toàn thể (*Gestalt*) và các khả năng nhận biết không gian từ vỏ não phải; khả năng quan sát và hấp thu của mắt; khả năng của đôi tay trong việc vẽ lại những gì mắt đã thấy với sự khéo léo ngày càng tăng; và khả năng của cả bộ não trong việc tổ chức, lưu trữ, nhớ lại các điều đã học.

Trong ghi chú theo Sơ đồ Tư duy, thay vì ghi những thông tin bạn muốn nhớ theo kiểu câu hoặc bảng liệt kê thông thường, bạn sẽ vẽ một hình ảnh ở giữa trang giấy (nhằm giúp tập trung và nhớ) rồi từ đó dùng Từ Khóa và Hình ảnh Chủ đạo để phân thành các nhánh theo cách có hệ thống. Khi tiếp tục kiến tạo Sơ đồ Tư duy, não của bạn sẽ tạo ra một sơ đồ tích hợp toàn bộ phạm vi tri thức mà bạn đang khám phá.

Sau đây là các quy tắc của Sơ đồ Tư duy:

1. Một ảnh màu ở trung tâm.
2. Những ý chính phân thành các nhánh từ trung tâm.
3. Ý chính phải được biểu thị bằng các mẫu tự lớn hơn ý phụ.
4. Mỗi dòng chỉ có một từ. Mỗi từ luôn có nhiều ý liên tưởng; quy tắc này cho phép mỗi liên tưởng được tự do kết nối với những liên tưởng khác trong não của bạn.
5. Từ phải luôn được viết ra (theo kiểu chữ in, chữ thường, hoặc kết hợp cả hai).

6. Từ phải luôn được viết ra trên những dòng kẻ (giúp não có hình ảnh rõ hơn để nhớ).
7. Các dòng kẻ phải được kết nối với nhau (nhằm giúp trí nhớ của bạn liên tưởng) và có cùng độ dài với từ hoặc hình ảnh để đạt được hiệu năng về liên tưởng lẫn vị trí.
8. Dùng càng nhiều hình ảnh càng tốt (việc vừa nêu giúp phát triển phương pháp dùng cả hai bên não và dễ nhớ hơn: đối với trường hợp này, một hình ảnh có giá trị ngàn lời).
9. Dùng kích thước khi có thể (những chi tiết nổi bật thường dễ nhớ hơn).
10. Dùng số, mã tự, sắp xếp các chi tiết theo hệ thống, hoặc cho thấy những mối tương quan.
11. Để mã hóa và kết nối, hãy sử dụng các mũi tên, ký hiệu, số, mẫu tự, hình ảnh, màu sắc, kích thước, phác thảo.

Bảng màu VI cho thấy Sơ đồ Tư duy tóm tắt Khóa học rèn luyện não và ứng dụng Sơ đồ Tư duy kéo dài 3 ngày. Tác giả của sơ đồ này là một người cha, và cũng là giám đốc của một công ty. Ông đã dùng Sơ đồ Tư duy để tóm tắt khóa học của mình và giải thích cho vợ con cùng các đồng nghiệp biết về khóa học.

Hình ảnh ở trung tâm của Sơ đồ Tư duy chỉ sự kết hợp giữa não và cơ thể. Các nhánh vẽ theo chiều kim đồng hồ, từ "các bài tập" lúc 9 giờ, tóm tắt những nội dung chính của khóa học.

Hình ảnh hỗ trợ trí nhớ nhanh và gọn hơn từ.

Như bạn thấy, ghi chú theo Sơ đồ Tư duy về khóa học 3 ngày này hữu ích ở chỗ nó không chỉ tóm tắt toàn bộ nội dung mà còn có thể được sử dụng để soạn bài thuyết trình về khóa học.

Trong tình huống ấy, Sơ đồ Tư duy trở thành “ghi chú từ bộ não của chính bạn”, cho phép bạn truyền đạt nó cho người khác hiểu, nhờ đó hoàn chỉnh chu kỳ đọc nhanh và đọc mở rộng.

Nếu được áp dụng đúng cách, Sơ đồ Tư duy sẽ tăng hiệu năng đọc và học của bạn lên ít nhất ba lần, đồng thời tiết kiệm rất nhiều thời gian cho bạn, nhờ đó giúp bạn nâng cao hiệu quả đọc nói chung.

Tóm tắt

1. Sơ đồ Tư duy là một kỹ thuật đồ họa mạnh, tận dụng toàn bộ kỹ năng của vỏ não và giải phóng tiềm năng thật sự của não.
2. Sơ đồ Tư duy có thể được áp dụng cho mọi mặt trong việc đọc, học, và nghiên cứu của bạn. Nó sẽ giúp bạn nâng cao *tất cả* các mức hiệu năng.

Những việc cần thực hiện

1. Bạn hãy thử “đọc” kỹ Sơ đồ Tư duy về Khóa học rèn luyện não và ứng dụng Sơ đồ Tư duy để xem mình có được phân tóm tắt/mức độ tiếp thu đầy đủ đến đâu từ ghi chú “một trang” này. Hãy xem đây là bài tập vui.
2. Sau khi đã học kỹ thuật Sơ đồ Tư duy, sẽ có ích nếu bây giờ bạn quay lại các *Bài tự kiểm tra* ở chương 1, 4, 6, 8, 10. Tiếp tục rút ra những Từ Khóa từ các bài này, và vẽ Sơ đồ Tư duy cho mỗi bài viết. Theo cách vừa nêu, bạn sẽ ôn lại những kỹ năng đọc nhanh của mình, phát triển kỹ thuật ghi chú/ứng dụng Sơ đồ Tư duy, và tạo lập nền tảng kiến thức cơ bản về bộ não, tâm lý học, nghệ thuật học, khoa học.

3. Khi tiếp tục qua các chương của *Sách Dạy Đọc Nhanh*, bạn hãy thực hành và ôn lại sau khi đã hoàn thành mỗi *Bài tự kiểm tra*. Hãy gạch dưới các Từ Khóa cùng Khái niệm Trọng tâm, rồi vẽ Sơ đồ Tư duy cho từng bài viết.
4. Hoàn tất phần đọc của ngày hôm nay bằng cách xem qua vài ghi chú cũ của bạn từ lớp học hoặc từ những nguồn khác; quan sát xem có bao nhiêu chi tiết thừa và bao nhiêu thời gian mà lẽ ra bạn đã có thể tiết kiệm được bằng cách ghi ra giấy và đọc lại. Nhiều người thấy rằng chỉ có 10% chi tiết trong ghi chú là thật sự cần thiết. Khi đọc dò lại các ghi chú và sách cũ, hãy bảo đảm rằng bạn luôn dùng vật hướng dẫn cũng như tiếp tục với phần luyện tăng tốc cùng những bài tập.

Tiếp nối

Chương tiếp theo giúp bạn có khả năng mở rộng kiến thức về Từ Khóa thành kỹ thuật phân tích cấu trúc đoạn. Việc này sẽ làm tăng thêm tốc độ và mức độ tiếp thu của bạn.

Sử dụng kiến thức về cấu trúc đoạn để nâng cao tốc độ và mức độ tiếp thu

Chủ điểm

- Đoạn giải thích
- Đoạn miêu tả
- Đoạn nối
- Cấu trúc và vị trí của đoạn
- Những việc cần thực hiện

Ở chương 9, chúng ta đã thảo luận về quy trình đọc lướt, nghĩa là đọc một số nội dung được chọn trước để có cái nhìn tổng quát. Trong chương này, chúng ta sẽ thảo luận về cấu trúc đoạn, nhờ đó giúp bạn thực hành kỹ thuật đọc lướt của mình.

Điểm nhấn

Qua việc hiểu tính chất phức tạp của một thành phần, bạn sẽ hiểu rõ hơn tính chất phức tạp của một tổng thể. Qua việc hiểu tính chất phức tạp của một tổng thể, bạn sẽ nâng cao khả năng tiếp thu và hiểu tất cả mọi điều.

Đoạn giải thích

Đoạn giải thích có chức năng giải thích một khái niệm hoặc quan điểm nào đó. Loại đoạn này thường dễ nhận biết và tương đối dễ hiểu. (Hai) câu đầu tiên của đoạn giải thích sẽ cho bạn một ý niệm tổng quát về nội dung sắp được giải thích hay bàn luận, (hai) câu cuối là kết quả hoặc kết luận, còn phần giữa là nội dung chi tiết. Tùy vào mục đích đọc mà bạn có thể tập trung đúng hướng trong lần đọc lướt đầu tiên của mình.

Đoạn miêu tả

Đoạn miêu tả thường tạo dựng bối cảnh hoặc mở rộng các ý đã được giới thiệu trong phần trước. Những đoạn như vậy đã phần bổ sung thêm chi tiết, do đó thường không quan trọng như các đoạn giới thiệu những yếu tố chính. Dĩ nhiên là có ngoại lệ: như việc tả người hoặc đồ vật trong một số đoạn rất quan trọng. Ở những trường hợp như thế, bạn thường sẽ thấy được tầm quan trọng này, và có khả năng tập trung sự chú ý thích hợp.

Đoạn nối

Đoạn nối có chức năng liên kết các đoạn. Với vai trò đó, đoạn nối thường có nhiều thông tin quan trọng, vì chúng có khuynh hướng tóm tắt nội dung của phần trước và phần tiếp theo. Ví dụ: "Thuyết tiến hóa đã giải thích ở trên bây giờ sẽ được đặt vào bối cảnh của những phát triển mới nhất thuộc lĩnh vực nghiên cứu di truyền sinh hóa." Trong câu tóm tắt vừa nêu, chúng ta được cung cấp một lượng thông tin rất lớn, bao quát toàn bộ nội dung của phần sắp đọc. Như vậy, đoạn nối có thể rất hữu ích với chức năng hướng dẫn, làm công cụ để đọc trước chủ điểm và đọc ôn lại.

Cấu trúc và vị trí của đoạn

Làm thế nào bạn có thể sử dụng cấu trúc đoạn và vị trí của chúng trong bài viết để nâng cao hiệu năng đọc?

Điều quan trọng nhất là bạn phải biết trong các bài viết trên báo/tạp chí, những đoạn đầu/cuối thường chứa nhiều thông tin quan trọng, còn các đoạn giữa là chi tiết. Nếu bài viết bạn đang đọc thuộc loại này thì khi đọc lướt, bạn hãy tập trung vào đoạn mở đầu và kết thúc.

Các nhà văn khác thường “đăng hăng” ở đoạn mở đầu rồi mới đi vào nội dung chính được trình bày ở đoạn thứ ba, thứ tư. Trong những trường hợp như thế, bạn phải tập trung trước hết vào các đoạn này.

Bạn có thể chơi hai “trò chơi” với cấu trúc đoạn. Chúng sẽ giúp bạn rất nhiều trong việc hiểu cũng như duy trì sự quan tâm.

Trò chơi thứ nhất là, khi bạn đọc, hãy tạo ra một Từ Nhớ cho chủ đề chính và phụ của mỗi đoạn. Bài tập này sẽ khiến bạn phải tập trung và suy nghĩ về nội dung đọc. Cuối cùng, bạn phải nhắm đến việc phát triển khả năng chọn lựa từ như thế khi đọc mà không cần ngừng lại hay làm gián đoạn quy trình đọc đang thông suốt.

Bằng cách dùng những từ khóa này, đặc biệt là dưới dạng Sơ đồ Tư duy, bạn có thể nhớ chi tiết cả một cuốn sách. Thật vậy, các Từ Khóa Nhớ kết hợp với hình ảnh sẽ cung cấp những thành phần cơ bản để kiến tạo Sơ đồ Tư duy của bạn. (xem cuốn *Sơ đồ Tư duy*.)

“Trò chơi” thứ hai là, khi đọc xong đoạn, bạn hãy liên kết câu đầu tiên với các câu còn lại rồi tự hỏi liệu đây có phải là câu mở đầu, chuyển mạch, khái quát, hay thật sự không liên quan gì đến những từ phía sau.

Những việc cần thực hiện

1. Thực hiện trò chơi đầu tiên cho ít nhất bốn đoạn khác nhau.
2. Thực hiện trò chơi thứ hai cho ít nhất bốn đoạn khác nhau.
3. Sử dụng vật hướng dẫn để đọc trước chủ điểm chương tiếp theo.
4. Trước khi tiếp tục, hãy xem vài dạng sách/tài liệu khác nhau để thực hành nghệ thuật nhận biết các loại đoạn khác nhau.

Tiếp nối

Việc biết cách phân tích đoạn giúp bạn có khả năng phân tích nội dung bài đọc. Chương tiếp theo sẽ mang đến cho bạn một khả năng cao hơn, đó là thấy được tổng thể.

Độc trước chủ điểm – Đội trình sát tư duy của bạn

15

Chủ điểm

- Bạn làm trình sát cho chính mình
- Các chiến lược đọc trước chủ điểm
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Chào mừng bạn đến với khái niệm mà chúng ta sẽ thường xuyên nhắc đến trong chương 15: độc trước chủ điểm. Việc đọc trước này nhằm phát triển một kết cấu để tâm trí có thể dễ dàng đưa vào đó các chi tiết nhỏ hơn, nhờ vậy mà tức thời nâng cao mức độ tiếp thu về toàn thể của bạn.

Nếu muốn biết cả lãnh thổ, phải biết bản đồ.

Bạn làm trình sát cho chính mình

Người đọc trước chủ điểm có thể ví như người lính trình sát đi trước đoàn quân để xác định địa hình và vị trí của quân địch cùng những vùng có ưu thế chiến thuật. Một đoàn quân sẽ dễ tấn công, hành quân trên địa hình lạ nếu nắm vững các

tọa độ quan trọng; tương tự như vậy, tâm trí cũng sẽ dễ tiếp cận hoặc hiểu thông tin hơn nếu có những điểm mốc chính để nương theo.

Cần áp dụng phương pháp đọc trước chủ điểm đối với bất kỳ loại nội dung nào mà bạn sắp đọc, cho dù đó là thư từ, báo cáo, tiểu thuyết hay bài viết. Trong mọi trường hợp, phương pháp này sẽ đẩy nhanh tốc độ đọc tổng thể và nâng cao mức độ tiếp thu của bạn. Bạn sẽ không còn bị khựng lại từ tiểu mục này đến tiểu mục khác mà sẽ sắp xếp các thành phần khớp vào toàn thể.

Khi đọc trước chủ điểm, bạn nên kết hợp những yếu tố đã được nói đến trong chương 9 (về đọc lướt) và chương 14 (về cấu trúc đoạn). Nói cách khác, bạn sẽ lướt nhanh theo cách hợp lý qua nội dung sắp đọc rồi chọn ra các phần có nhiều khả năng chứa những thông tin quan trọng; đồng thời hãy *luôn* sử dụng kỹ thuật hướng dẫn mà bạn ưa thích.

Khái niệm đọc trước chủ điểm được bàn đến ở đây dành cho phần đọc tổng quát của bạn.

Các chiến lược đọc trước chủ điểm

Thực hành những trò chơi “Độc năng động” dưới đây chắc chắn sẽ mang lại cho bạn một trạng thái tinh thần tích cực hơn, tầm nhìn mở rộng của bạn cũng sẽ tìm được các thông tin thích hợp nhất khi bạn đọc trước chủ điểm, và toàn bộ quy trình sẽ trở nên thú vị.

1. • Áp dụng những điều bạn đã biết

Khi áp dụng các điều đã biết, bạn thường thấy mình biết nhiều hơn so với những gì đã nghĩ! Nhiều người đã sai lầm khi cho rằng tác giả là chuyên gia trong khi mức hiểu biết của họ thật sự cũng ngang bằng hoặc cao hơn tác giả. Hãy luôn vẽ

nhánh Sơ đồ Tư duy thể hiện kiến thức của bạn về đề tài ngay trước lúc đọc một cuốn sách mới. Như vậy, bạn có thể sử dụng lượng kiến thức ấy để hình thành những liên tưởng mới từ cuốn sách và đặt các câu hỏi phù hợp.

2. • Tích cực tương tác với tác giả

Khi đọc một cuốn sách, đó không phải là bài giảng một chiều mà là cuộc đối thoại giữa bạn và bộ óc đã tạo nên cuốn sách ấy. Điều vô cùng quan trọng là bạn phải tương tác với bất kỳ cuốn sách nào bạn đọc bằng cách ghi những câu hỏi, nhận xét vào bên lề cuốn sách hoặc trong một mảnh giấy riêng.

3. • Hãy là một thám tử

Hãy liên tục cố gắng phán đoán diễn tiến tiếp theo của sách và “phương hướng hành động” trong đầu tác giả. Tiếp tục cố gắng đi trước một bước trong việc giải quyết những vấn đề liên quan đến các thông tin bạn đang tiếp thu.

Tóm tắt

Từ “preview” có nghĩa là “đọc trước”, như thành phần cấu tạo từ đã thể hiện: pre-view. Khi cho não đọc trước toàn bộ nội dung, bạn sẽ hiểu thông suốt hơn nhiều trong lần đọc thứ hai.

Những việc cần thực hiện

1. Đọc trước chủ điểm mọi nội dung mà bạn sẽ đọc trong hai tuần tiếp theo; kiểm tra xem bạn tiếp thu được bao nhiêu kiến thức từ mỗi lần đọc trước chủ điểm, và những kiến thức đó giúp bạn hiểu tốt hơn đến mức nào trong lần đọc thứ hai.

2. Thực hành các kỹ thuật đã học để đọc trước chủ điểm một cuốn sách, đồng thời dùng kỹ thuật hướng dẫn nâng cao để đọc toàn bộ cuốn sách trong thời gian chưa đến mười phút.
3. Đọc trước chủ điểm ba chương tiếp theo về cách phát triển vốn Từ vựng Ưu việt của bạn.

Tiếp nối

Một trong những trở ngại cho việc đọc nhanh có hiệu quả là vốn từ quá ít. Chương tiếp theo sẽ hướng dẫn bạn cách mở rộng kiến thức về từ vựng vượt qua mức mà bạn có thể hình dung.

Phát triển

Tư vựng Ưu việt của bạn (I)

Tiếp đầu ngữ

Chủ điểm

- Tầm quan trọng của tư vựng
- Ba loại tư vựng của chúng ta
- Công năng của tiếp đầu ngữ
- Tóm tắt
- Bài tập về Tư vựng Ưu việt

Sau khi đã bàn về cơ cấu hoạt động của hệ thống mắt/não, lý thuyết chuyển động mắt và các vấn đề chính về đọc, bây giờ, chúng ta chuyển sang ba chương đầu tiên về tư vựng. Chương 16 giúp bạn làm quen với ba loại tư vựng và liệt kê 85 tiếp đầu ngữ có khả năng giúp bạn hiểu được nghĩa của hàng ngàn từ.

Điểm nhấn

Lịch sử cho thấy việc trau dồi tư vựng là một trong những yếu tố quan trọng nhất giúp nâng cao trí tuệ con người.

Tầm quan trọng của tư vựng

Vốn từ của một người cho thấy lượng thông tin mà người ấy có thể tiếp thu và đọc được. Do đó, nhiều trường trung học, cao đẳng, đại học thường có phần kiểm tra tư vựng tổng quát như một tiêu chí quan trọng để đánh giá khả năng của thí sinh. Thí sinh đậu hay rớt đa phần tùy thuộc vào khả năng hiểu và dùng từ thích hợp.

Dĩ nhiên, tầm quan trọng của tư vựng còn vượt ra khỏi thế giới học đường: một doanh nhân sẽ có ưu thế tức thời nếu sở hữu vốn từ rộng hơn so với các đồng nghiệp; và trong những tình huống giao tế, người có ưu thế hơn sẽ là người có khả năng hiểu nhanh và đưa ra các nhận xét thông minh.

Ba loại tư vựng của chúng ta

Đa số chúng ta có hơn một loại tư vựng. Thật ra, chúng ta thường có ít nhất ba loại. Thứ nhất là loại chúng ta dùng khi nói chuyện, và trong nhiều trường hợp, số lượng của loại từ này không vượt quá 1.000 (người ta ước tính tư vựng tiếng Anh vượt trên mức 1 triệu từ).

Thứ hai là loại tư vựng chúng ta sử dụng khi viết. Loại từ này có khuynh hướng nhiều hơn tư vựng nói, vì chúng ta dành nhiều thời gian hơn cho cấu trúc cùng nội dung của câu, và cả vì người viết chịu ít áp lực hơn.

Nhiều nhất trong ba loại là tư vựng nhận biết – đó là những từ mà chúng ta hiểu và cảm thụ khi nghe người khác nói hoặc khi đọc, nhưng lại không sử dụng chúng khi viết hoặc nói. Dĩ nhiên, lý tưởng nhất là cả tư vựng nói lẫn viết của chúng ta đều nhiều bằng tư vựng nhận biết, nhưng hiếm có điều này trong thực tế. Tuy nhiên, có thể tăng cả ba loại tư vựng trên lên mức đáng kể.

Công năng của tiếp đầu ngữ

Mục đích của chương 16 là giúp bạn làm quen với trên 80 tiếp đầu ngữ (mẫu tự, âm tiết hoặc từ xuất hiện ở đầu của một từ). Nhiều trong số chúng có liên quan đến vị trí, sự đối lập và chuyển động. Do tiếng Anh có nhiều yếu tố từ tiếng Hy Lạp và La-tinh nên đa phần các tiếp đầu ngữ đều có nguồn gốc từ hai thứ tiếng vừa nêu.

Bạn sẽ có khái niệm về công năng khó tin của những đơn vị từ vựng cơ bản này khi biết tiến sĩ Minninger, thuộc trường Đại học Minnesota, đã ước tính chỉ riêng 14 tiếp đầu ngữ trong số trên cũng đã giúp chúng ta hiểu được nghĩa của hơn 14.000 từ! Bà còn xác quyết rằng vào năm 25 tuổi, vốn từ của một người bình thường gần như không phát triển thêm nữa. Lúc này, vốn từ đã hoàn chỉnh 95%, chỉ còn bổ sung 5% trong 75 năm khả dĩ còn lại. 14 tiếp đầu ngữ và ngữ căn liệt kê dưới đây được tìm thấy ở hơn 14.000 từ xuất hiện trong một cuốn từ điển khổ nhỏ thông thường và ở gần 100.000 từ xuất hiện trong một cuốn từ điển phiên bản lớn không rút gọn.

Những "tiểu từ đa năng" dưới đây đã được trích chọn từ các danh mục lớn hơn. Khi đọc danh mục sau và hai chương tiếp theo, bạn hãy nhớ tìm những tiểu từ này cũng như tiếp thu tất cả các tiểu từ khác.

14 từ có tiếp đầu ngữ quan trọng

Từ	Tiếp đầu ngữ	Nghĩa thông thường	Ngữ căn	Nghĩa thông thường
1. Precept	pre-	trước	capere	nắm lấy, giữ
2. Detain	de-	tách khỏi, xuống	tenere	giữ, có
3. Intermittent	inter-	giữa, trong số	mittere	gởi
4. Offer	ob-	ngược lại	ferre	mang, đem theo
5. Insist	in-	vào trong	stare	đứng
6. Monograph	mono-	một mình, một	graphein	viết

Từ	Tiếp đầu ngữ	Nghĩa thông thường	Ngữ căn	Nghĩa thông thường
7. Epilogue	epi-	dựa trên	logos	lời nói, nghiên cứu về
8. Advance	ad-	về, về phía	specere	thấy
9. Uncomplicated	un-	không	plicare	xếp lại
	com-	cùng nhau, với		
10. Non-extended	non-	không	tendere	dãn ra
	ex-	vượt quá, vượt khỏi		
11. Reproduction	re-	lại, nữa	ducere	dẫn dắt
	pro-	về phía trước, dành cho		
12. Indisposed	in-	không	ponere	để, đặt
	dis-	tách khỏi, không		
13. Over-sufficient	over-	trên	facere	làm, thực hiện
	sub-	dưới		
14. Mistranscribe	mis-	sai	scribere	viết
	trans-	ngang qua, vượt khỏi		

85 tiếp đầu ngữ

Học hết danh mục dưới đây sẽ giúp bạn hiểu nghĩa của hàng ngàn từ lạ. Muốn biết phương pháp nhớ toàn bộ danh mục sau và các danh mục ở chương 17, 18, hãy xem cuốn *Sử dụng Trí nhớ của Bạn* của tác giả.

G = tiếng Hy Lạp, L = tiếng La-tinh, F = tiếng Pháp,
E = tiếng Anh

Tiếp đầu ngữ	Nghĩa	Ví dụ
a-, an- (G)	không có, không	anaerobic (không cần không khí)
ab-, abs- (L)	đi khỏi, tách khỏi	absent (vắng mặt)
ad-, ac-, af- (L)	về hướng, về	advent, advance (đến gần, tiến lên)
aero-	không khí	aeroplane, aeronaut (máy bay, người du hành đường không)
amb-, ambi- (G)	cả hai, chung quanh	ambiguous (lưỡng nghĩa)
amphi- (G)	cả hai, chung quanh	amphitheatre (khán đài vòng cung)
ante- (L)	trước	antenatal (tiền sản)
anti- (G)	kháng lại	antidote, antitoxic (thuốc giải độc, kháng độc)
apo- (G)	rời bỏ	apostasy (sự bội giáo)

Tiếp đầu ngữ	Nghĩa	Ví dụ
arch- (G)	chính, quan trọng nhất	archbishop, arch-criminal (tổng giám mục, tội phạm quan trọng)
auto- (G)	tự thân	automatic, autocrat (tự động, người độc đoán)
be-	chung quanh, làm	belittle, beguile, beset (cơi nhẹ, quyến rũ, đe dọa)
bene- (L)	tốt, hay	benediction (Kinh tạ ơn)
bi- (G)	hai	biennial, bicycle (cây hai năm, xe đạp)
by, bye- (G)	thêm vào	byways, bye-laws (đường phụ, luật lệ địa phương)
cata- (G)	xuống	catalogue, cataract (danh mục, thác nước dốc)
centi-, cente- (L)	một trăm	centigrade, centenary (bách phân, kỷ niệm 100 năm)
circum- (L)	chung quanh	circumference, circumambient (chu vi, xung quanh)
co-, col-, com-, cor-, con- (L)	cùng nhau, với	companion, collect, co-operate (bạn đồng hành, thu thập, hợp tác)
contra- (L)	kháng, phản lại	contradict, contraceptive (phủ nhận, tránh thụ thai)
de- (F)	xuống	denude, decentralise (lột vỏ, phân quyền)
deca-, deci- (G)	muối	decade, decagon (thập kỷ, hình thập giác)
demi- (L)	phần nửa	demigod (bán thần)
dia- (G)	xuyên qua, giữa	diameter (đường kính)
dis- (L)	không, ngược lại	dislike, disagree (không thích, không đồng ý)
duo- (G)	hai	duologue, duplex (cuộc đối thoại tuy đôi, kép)
dys- (G)	xấu, khó	dysentery (bệnh lỵ)
e-, ex-	ra khỏi	exhale, excavate (thở ra, khai quật)
ec- (L)	ra khỏi	eccentric (khác thường)
en-, in-, em-, im- (L, G, F)	vào trong, không	enrage, inability, emulate, impress (làm cho tức giận, không có khả năng, thi đua, gây ấn tượng)

Tiếp đầu ngữ	Nghĩa	Ví dụ
epi- (G)	lên trên, tại, thêm vào	epidemic, epidermis (bệnh dịch, biểu bì)
equi-	bằng nhau	equidistant (khoảng cách bằng nhau)
extra- (L)	bên ngoài, vượt khỏi	extramarital (ngoại tình)
for-, fore- (E)	trước	foresee (dự đoán)
hemi- (G)	phần nửa	hemisphere (bán cầu)
hepta- (G)	bảy	heptagon (hình thất giác)
hexa- (G)	sáu	hexagon, hexateuch (hình lục giác, 6 cuốn sách đầu của Kinh Cựu ước)
homo- (L)	giống nhau	homonym (từ đồng âm dị nghĩa)
hyper- (G)	trên mức, thái quá	hypercritical, hypertrophy (chỉ trích khắt khe, chứng phì đại)
il-	không	illegal, illogical (bất hợp pháp, không logic)
in-, im- (un-) (L, G, F)	không	imperfect, inaccessible (không hoàn hảo, không thể đến gần)
inter- (L)	trong số, ở giữa	interrupt, intermarriage (gián đoạn, hôn nhân trong dòng họ)
intra-, intro- (L)	bên trong, ở trong	intramural, introvert (trong nội bộ, người hướng nội)
iso- (G)	đồng nhất, giống nhau	isobaric, isosceles (cùng trọng lượng, cân)
mal- (L)	xấu, sai	malfunction, malformed (sự trục trặc, dị tật)
meta- (G)	sau, vượt khỏi	metabolism, metaphysical (sự chuyển hóa, siêu hình học)
mis-	sai lầm	misfit, mislead (người không thích hợp, làm đường)
mono- (G)	một, đơn	monotonous, monocular (đơn điệu, độc nhãn)
multi- (L)	nhiều	multipurpose, multimillion (đa mục đích, nhiều triệu)
non-	không	nonsense, nonpareil (vô nghĩa, vô song)
ob-, oc-, of-, op- (L)	theo lối của, phản kháng	obstruct, obstacle, oppose (cản trở, vật trở ngại, phản đối)

Tiếp đầu ngữ	Nghĩa	Ví dụ
<i>octa-, octo- (G)</i>	tám	octahedron, octave (hình bát giác, quãng tám)
<i>off- out-</i>	tách rời, tách ra vượt khỏi	offset (bù đắp) outnumber, outstanding (đông hơn, nổi bật)
<i>over-</i>	trên mức	overhear, overcharge (nghe lỏm, bán quá đắt)
<i>para- (G)</i>	một bên, vượt khỏi	parable, paradox (truyện răn dạy, nghịch lý)
<i>penta- (G)</i>	năm	pentagon, pentateuch (hình ngũ giác, 5 cuốn sách đầu của Kinh Cựu ước)
<i>per- (L)</i>	xuyên qua	perennial, peradventure (vĩnh viễn, không chắc chắn)
<i>peri- (G)</i>	chung quanh, ở quanh	perimeter, pericardium (chu vi, ngoại tâm mạc)
<i>poly- (G)</i>	nhiều	polygamy, polytechnic (tục đa thê, trường bách khoa)
<i>post- (L)</i>	sau	postscript, postnatal (tái bút, hậu sản)
<i>pre- (L)</i>	trước	prehistoric, pre-war (tiền sử, tiền chiến)
<i>prime-, primo- (L)</i>	trước tiên, quan trọng	primary, Prime Minister (hàng đầu, thủ tướng)
<i>pro- (L)</i>	trước, ủng hộ	prologue, pro-British (đoạn mở đầu, thân Anh)
<i>quadri- (L)</i>	bốn	quadrennial, quadrangle (bốn năm một lần, hình tứ giác)
<i>re- (L)</i>	lại, trở lại	reappear, recivilise (tái xuất hiện, khai hóa lại)
<i>retro- (L)</i>	về phía sau	retrograde, retrospect (thoái hóa, hồi tưởng)
<i>se- self-</i>	qua một bên tự thân	secede (ly khai) self-control, self-taught (tự chủ, tự giáo dục)
<i>semi- (G)</i>	phần nửa	semicircle, semi-detached (hình bán nguyệt, chung tuồng)
<i>sub- (L)</i>	dưới	submarine, subterranean (tàu ngầm, dưới mặt đất)

Tiếp đầu ngữ	Nghĩa	Ví dụ
<i>super- (L)</i>	trên, trên mức	superfluous, superior (thừa, cao hơn)
<i>syl-</i>	với, cùng nhau	syllogism (tam đoạn luận)
<i>syn-, sym- (G)</i>	cùng nhau	sympathy, synchronise (đồng cảm, khớp với)
<i>tele- (G)</i>	xa, ở xa, từ xa	telegram, telepathy (bức điện, thần giao cách cảm)
<i>ter- (L)</i>	ba lần	tercentenary (lễ kỷ niệm 300 năm)
<i>tetra- (G)</i>	bốn	tetrahedron, tetralogy (khối tứ diện, tác phẩm bộ bốn)
<i>trans- (L)</i>	ngang qua, xuyên qua	transatlantic, translate (xuyên Đại Tây Dương, dịch)
<i>tri- (L, G)</i>	ba	triangle, tripartite (tam giác, tay ba)
<i>ultra- (L)</i>	vượt khỏi	ultramarine, ultra-violet (màu xanh biếc, cực tím)
<i>un- (im-) (L, G, F)</i>	không	unbroken, unbutton, unable (liên tục, cởi khuy, không thể)
<i>under-</i>	dưới	underfed, underling (thiếu ăn, tay chân)
<i>uni- (L)</i>	một	unicellular, uniform (đơn bào, đồng phục)
<i>vice- (L)</i>	thay thế	viceroy, vice-president (phó vương, phó tổng thống)
<i>yester- (E)</i>	thời gian trước	yesterday, yesteryear (ngày hôm qua, năm trước)

Tóm tắt

1. Vốn từ vựng mà một người bình thường dùng để nói chuyện là khoảng 1.000 từ; số từ sẵn có là trên 1 triệu.
2. Trong ba loại từ vựng của chúng ta (nói chuyện, viết và nhận biết), vốn từ vựng nhận biết là nhiều nhất.
3. Trau dồi từ vựng giúp nâng cao trí tuệ của bạn.
4. Chỉ học vài tiếp đầu ngữ thôi cũng có thể làm vốn từ của bạn tăng lên.



Bài tập về Từ vựng Ưu việt^(*)

Bài tập sau đây không phải là bài kiểm tra từ vựng theo đúng nghĩa. Trong nhiều trường hợp, định nghĩa đã được “mở rộng” thêm một chút để bao gồm cả Từ Khóa có tiếp đầu ngữ thích hợp.

Trước mỗi bài tập, bạn có 15 từ để chọn trả lời đúng cho 15 câu hỏi.

Khi làm bài tập, hãy phân tích các thành phần của mỗi từ bạn chọn rồi cố gắng xác định nghĩa dựa vào cấu trúc của nó. Bạn cần có sẵn từ điển để hỗ trợ.

Sau khi đã điền tất cả 15 chỗ trống với từ thích hợp, hãy kiểm tra phần trả lời của bạn ở trang 307.

Từ vựng 1 (a)

- a. polyglot b. amphibian c. disenchantment d. centipede
e. biped f. confluent g. illiterate h. antipathetic i. retroactive
j. contravene k. tertiary l. arch-enemy m. paragon
n. triumvirate o. impregnation

1. The most important and most dangerous of one's opponents is one's
2. A is a two-footed animal.
3. A person or thing beyond comparison, a model of excellence, is known as a
4. Streams that flow together are said to be
5. A coalition of three men for the purposes of government or administration is called a
6. Many people in the world are not able to read; they are

^(*) Vì tính chất của loại bài tập này, chúng tôi xin giữ nguyên bản để bạn đọc tham khảo. (ND)

7. is the introduction of one substance into another.
8. Because people estimated that this creature had 100 legs, they called it a
9. means third in rank, order or succession.
10. One opposite of fascination is
11. To go against restrictions laid down is to the rules.
12. A creature that can live in both air and water is called an
13. means operating in a backward direction.
14. A is a person who speaks many languages.
15. If you have a strong feeling against something you are said to be

Từ vựng 1 (b)

- a. intravenous b. autobiographer c. abdicates d. Decalogue
e. atheist f. undermine g. supercilious h. isotherm
i. monomaniac j. octagon k. catacomb l. obfuscate
m. periscope n. prominent o. heminaopsia

1. Someone who does not believe in God is an
2. He was a because he had a fixation on a single object.
3. The Ten Commandments are often called the
4. An outstanding object or person is said to be
5. A plane figure with eight sides and angles is known as an
6. To means to dig away the foundations, to bring down from below.
7. A is a graveyard below ground.

8. A person who gives up a claim, resigns, gets away from a situation.
9. An injection into the returning bloodstream is called an injection.
10. When something gets in the way of light or meaning, it is said to
11. To consider oneself to be above others is to possess a attitude.
12. The medical condition in which one loses one half of one's field of vision is known as
13. A is an instrument that enables observers to look over an object.
14. A line on a map which connects those places having equal average temperature is called an
15. An is a person who writes his own life story.

Từ vựng 1 (c)

- a. metaphysical b. regurgitate c. forebear d. extravagate
 e. misconstrue f. primordial g. circumspect h. diaphragm
 i. subjugate j. predeterminable k. nonentity l. pentameter
 m. beneficence n. pervade o. malediction

1. A dividing membrane between two areas is called a
2. applies to what is immaterial, incorporeal, super-sensory, beyond the physical.
3. A is a curse.
4. means to bring up or throw back from a deep place; to vomit.
5. A is someone who is of no importance.
6. An ancestor may also be called a

7. When something passes through, permeates, extends and is diffused, it is said to
8. If you you are going beyond ordinary limits.
9. A verse containing five feet is called a
10. is charity, kindness or generosity.
11. If you are prudent and wary, and look all around before doing anything you are
12. Something capable of being calculated beforehand is
13. That which has existed from the beginning, we call
14. To means to subdue by superior force; to bring under the yoke.
15. If we interpret something wrongly, we

Tiếp nối

Sau khi đã "gắn đầu" cho hàng chục nghìn từ bằng tiếp đầu ngữ, bây giờ bạn có thể tiếp tục "thêm đuôi" cho chúng bằng tiếp vĩ ngữ.

Nhớ chú ý 14 tiếp đầu ngữ trọng yếu.

Phát triển Từ vựng Ưu việt của bạn (II)

Tiếp vĩ ngữ

Chủ điểm

- Công năng của tiếp vĩ ngữ
- Bài tập về Từ vựng Ưu việt

Ở cuối chương 16, bạn đã làm quen với 85 tiếp đầu ngữ và làm một số bài kiểm tra về Từ vựng Ưu việt. Giờ đây, nếu bạn đã sử dụng những thông tin tiếp thu được từ *Sách Dạy Đọc Nhanh* thì khả năng của bạn trong việc sử dụng tiếp đầu ngữ để tạo lập từ sẽ tăng lên đáng kể. Bạn chuẩn bị bước sang giai đoạn tiếp theo trong việc tạo lập từ vựng này, đó là tìm hiểu về tiếp vĩ ngữ (mẫu tự, âm tiết hoặc từ ở vị trí cuối từ). Cũng giống như nội dung về tiếp đầu ngữ, bạn sẽ thấy phần lớn tiếp vĩ ngữ đều có nguồn gốc từ tiếng Hy Lạp và La-tinh.

Điểm nhấn

Việc sử dụng các cấu trúc ngôn ngữ ngày càng phức tạp, tinh tế cùng những đơn vị (từ vựng) tạo nên các cấu trúc ấy là một trong những đặc điểm xác định quy trình phát triển của tiến hóa. Việc bồi dưỡng, rèn luyện kỹ năng của bạn trong lĩnh vực này là quyền lợi chính đáng và nghĩa vụ của bạn. Đó là cơ hội hiếm có (nếu bạn biết nắm bắt) mang lại cho bạn nhiều lợi ích đặc biệt. Hãy đòi quyền có nó. Nhận lấy nó. Thực hiện nó.

Công năng của tiếp vĩ ngữ

Chương này giúp bạn làm quen với 51 tiếp vĩ ngữ. Nhiều trong số này có liên quan đến đặc điểm, đặc tính, hoặc làm thay đổi từ loại của một từ (ví dụ như tính từ thành trạng từ).

51 tiếp vĩ ngữ

G = Hy Lạp, L = La-tinh, F = tiếng Pháp, E = tiếng Anh

Tiếp vĩ ngữ	Nghĩa	Vi dụ
-able, -ible (L)	có thể, thích hợp cho	durable, comprehensible (lâu dài, có thể hiểu được)
-acy (L, G)	tình trạng hoặc tính chất của	accuracy (tính chính xác)
-age (L)	hành động hoặc tình trạng của	breakage (hành động làm vỡ)
-al, -ial (L)	liên quan đến	abdominal (thuộc vùng bụng)
-an (-ane, -ian) (L)	đặc tính của	Grecian, African (thuộc nghệ thuật Hy Lạp, thuộc châu Phi)
-ance, -ence	tính chất hoặc hành động của	insurance, corpulence (sự bảo hiểm, sự to béo)
-ant (L)	tạo ra tính từ chỉ tính chất, danh từ chỉ tác nhân là người hoặc vật tạo ra kết quả	defiant, servant (ngang ngạnh, người hầu)
-arium, -orium (L)	nơi dùng để	aquarium, auditorium (hồ cá, phòng thính giả)
-ary (L)	nơi dùng để, liên quan đến	seminary, dictionary (trường dòng, từ điển)

Tiếp vĩ ngữ	Nghĩa	Ví dụ
-atable (L)	(xem -able, -ible)	
-ate (L)	gây ra, chức vụ của	animate, magistrate (làm cho sinh động, quan tòa)
-ation, -ition (L)	hành động hay tình trạng của	condition, dilapidation (điều kiện, sự đổ nát)
-cle, -icle (L)	nhỏ bé	icicle (nhũ băng)
-dom (E)	điều kiện hoặc sự kiểm soát	kingdom (vương quốc)
-en (E)	nhỏ	mitten (găng tay hở ngón)
-en (E)	tính chất	golden, broken (bằng vàng, xáo trộn)
-er (E)	thuộc về	farmer, New Yorker (nông dân, người New York)
-ess (E)	tiếp vĩ ngữ chỉ giống cái	hostess, waitress (bà chủ, nữ phục vụ)
-et, -ette (L)	nhỏ	puppet, marionette (bù nhún, con rối)
-ferous (L)	tạo ra	coniferous ((cây) có quả hình nón)
-ful (E)	đầy	colourful, beautiful (đầy màu sắc, đẹp)
-fy, -ify (L)	làm	satisfy, fortify (làm thỏa mãn, tăng cường)
-hood (E)	tình trạng hoặc điều kiện của	boyhood, childhood (thời thiếu niên, thời thơ ấu)
-ia (L)	tên các chủng loại, địa danh	bacteria, Liberia (vi khuẩn, Liberia)
-ian (L)	người hành nghề hay cư dân	musician, Parisian (nhạc sĩ, dân Paris)
-ic (G)	liên quan đến	historic (thuộc lịch sử)
-id(e) (L)	một đặc tính	acid (axít)
-ine (G, L)	một hợp chất ^(*)	chlorine (clo)
-ion (L)	điều kiện hay hành động của	persuasion (sự thuyết phục)
-ish (E)	một sự tương đồng hay mối liên hệ	childish, greenish (như trẻ con, có màu xanh)

^(*) E rằng có sự nhầm lẫn. Trong tiếng Anh thì tiếp vĩ ngữ -ine có nghĩa là "hóa chất" hoặc các "chất liệu cơ bản" (basic substances) như alkaline, caffeine, amine, v.v. Ngay trong ví dụ này ta cũng có thể thấy chlorine không phải là một hợp chất. (Trong nguyên bản tác giả dùng từ compound.) (ND)

Tiếp vĩ ngữ	Nghĩa	Ví dụ
-ism (G)	tính chất hay chủ thuyết	realism, socialism (có đầu óc thực tế, chủ nghĩa xã hội)
-ist (G)	người thực hành	chemist, pessimist (nhà hóa học, người bi quan)
-itis (L)	chứng viêm (y khoa)	bronchitis (viêm phế quản)
-ity, -ety, -ty (L)	tình trạng hay tính chất của	loyalty (lòng trung thành)
-ive (L)	tính chất của	creative, receptive (tính sáng tạo, dễ tiếp thu)
-ize, -ise (G)	tạo, thực hành, hành động như	modernize, advertise (hiện đại hóa, quảng cáo)
-lent (L)	sự tràn đầy	violent (dữ dội)
-less (E)	thiếu	fearless, faceless (can đảm, vô danh)
-logy (G)	chỉ một ngành học	biology, psychology (sinh học, tâm lý học)
-ly (E)	có đặc tính	softly, quickly (nhẹ nhàng, nhanh chóng)
-ment (L)	hành động hoặc điều kiện của	resentment (sự oán giận)
-metry, -meter (G)	sự đo lường	gasometer, geometry (bể chứa khí, hình học)
-mony	tình trạng kết quả	testimony (lời khai)
-oid (G)	giống	ovoid (hình quả trứng)
-or (L)	một tình trạng hay hành động, người hay vật	error, governor, victor, generator (sai sót, thống đốc, người chiến thắng, máy phát điện)
-osis	quy trình hay điều kiện của	metamorphosis (sự biến đổi)
-ous, -ose (L)	đầy	murderous, anxious, officious, morose (đầy sát khí, lo lắng, lằng xằng, ử rử)
-some	giống như	gladsome (vui vẻ)
-tude (L)	tính chất hay mức độ của	altitude, gratitude (độ cao, lòng biết ơn)
-ward (E)	hướng	backward, outward (lạc hậu, đi xa khỏi)
-y (E)	tình trạng	difficulty (sự khó khăn)



Bài tập về Từ vựng Ưu việt

Từ vựng 2 (a)

- a. indefatigable b. vignette c. demobilise d. epididymitis
e. practitioner f. ignominy g. supremacy h. platitude
i. untoward j. cursive k. chauvinist l. prioress m. hedonism
n. embolden o. bondage

- is the condition of being marked with disgrace.
- A is a woman who governs a nunnery.
- Someone who has very strong nationalistic feelings and who makes a practice of this somewhat exaggerated patriotism is called a
- That which is intractable, unruly, perverse; which goes in the wrong unpredictable direction is
- A is one who works in a certain field, such as medicine.
- A is a comment or statement which is insipid and trite.
- The unpleasant medical condition in which part of the testicle becomes irritated and inflamed is known as
- To is to imbue with the added qualities of courage, inspiration and fearlessness.
- The doctrine of pursuing pleasure as the highest good is known as
- If you are capable of working 12 hours a day without a rest; if you can engage in physical exercise for hours without seeming to get tired, then you are
- Handwriting which is in the nature of a running hand; which forms the character rapidly without raising the pen is known as handwriting.

- is a small ornamental design, drawing or picture.
- The quality or state of being uppermost, of having complete authority or power, is the state of
- To is to render something unable to operate or move; to disband.
- is the state of being bound or tied to something, either physically or mentally.

Từ vựng 2 (b)

- a. winsome b. minimal c. irritant d. enervation e. vociferous
f. bellicose g. aviary h. corpuscle i. magnate j. hoydenish
k. baleful l. placid m. osmosis n. planetarium o. martyrdom

- Someone who places himself in a condition of suffering for his beliefs, is placing himself in a position of
- A diminutive particle of matter is sometimes known as a, although this term now usually applies to the small particles constituting blood.
- A girl who is joyful, attractive and engaging is
- A charge for something which relates to the lowest or smallest price is
- is the process in which fluids tend to mix, even through porous membranes.
- A is a place where one goes to see models or projections of the solar system and other parts of the universe.
- People who speak loudly and often are
- is the state of being exhausted.
- A rude girl or tomboy is said to be
- A person is full of antagonism and the desire to quarrel or fight.

11. A place where birds are kept is known as an
12. A look is one full of mischief or malice.
13. A is a person who holds high rank or status.
14. To be gentle, quiet, peaceful and serene is to be
15. An is that which provokes or produces discomfort or inflammation.

Từ vựng 2 (c)

a. mundane b. narcissistically c. intelligentsia d. insatiable
 e. intensify f. rhetorician g. deity h. psychology i. physiology
 j. pestilence k. hardihood l. annulment m. anthropoid
 n. metabolism o. indolent

1. To be filled with the desire to do nothing, to be lazy, phlegmatic and idle is to be
2. A is an eloquent speaker or writer.
3. The is that class of educated people who tend to form much of public opinion.
4. relates or pertains to the constant chemical changes in living matter.
5. An is any creature which resembles man.
6. The branch of knowledge which deals with the body's organs and their functions is
7. A word for a state of boldness, courage and robustness is
8. That which is "of the nature of the world" is often said to be
9. A disease, the qualities of which are plague-like and virulent, is often called a
10. is the act of having a contract or marriage abolished.

11. To look at oneself is to have the quality of the vain god who fell in love with his reflected image.
12. To is to raise to a higher or more extreme degree.
13. When we attribute divine qualities to someone or something we make him or it a
14. Someone whose appetites cannot be satisfied is
15. The branch of knowledge which deals with the human mind and its functioning is

Bài tập mở rộng bằng tiếp vĩ ngữ

Sau khi đã hoàn thành các bài kiểm tra từ vựng theo mức mong muốn, bạn hãy đọc lướt qua một cuốn từ điển hay để học những cách dùng khác nhau của các tiếp vĩ ngữ nêu trên. Ghi lại những ví dụ mà bạn thấy độc đáo hoặc thú vị và hữu ích.

Tiếp nối

Sau khi đã học xong phần đầu và phần cuối của từ hiện đại trong tiếng Anh; bây giờ, bạn có thể chuyển sang ngữ căn - những yếu tố có nguồn gốc từ tiếng La-tinh và Hy Lạp này có thể xuất hiện ở bất kỳ vị trí nào trong một từ hiện đại.

Phát triển Từ vựng Ưu việt của bạn (III) Ngữ căn

Chủ điểm

- Năm bước để tiếp tục trau dồi Từ vựng Ưu việt của bạn
- Bài tập về Từ vựng Ưu việt
- Tóm tắt Phần bốn

Chương 18, là chương cuối trong ba chương về từ vựng, bản về ngữ căn (từ gốc) La-tinh và Hy Lạp, đồng thời giới thiệu năm bước giúp bạn tiếp tục phát triển từ vựng.

Điểm nhấn

Ngòi bút chỉ mạnh hơn lưỡi kiếm khi bộ óc đằng sau nó biết cách sử dụng ngôn từ.

Năm bước để tiếp tục trau dồi Từ vựng Ưu việt của bạn

Vì đây là chương cuối cùng liên quan đến từ vựng và nghĩa của từ vựng, nên tôi xin đưa ra một vài gợi ý giúp bạn tiếp tục nâng cao vốn từ vựng của mình.

Thứ nhất, hãy thực hành bài tập ở chương 17; nghĩa là, bạn phải đọc lướt qua một cuốn từ điển hay, tìm hiểu về các cách sử dụng khác nhau của những tiếp đầu ngữ, tiếp vĩ ngữ và ngữ căn mà bạn đã học. Ghi lại các ví dụ đáng chú ý và từ hữu dụng. (Nếu thực hiện, bạn hãy giữ phần ghi chú này trong mục phát triển sáng tạo của hệ thống Nhật ký Buzan theo Công cụ Tổ chức Cá nhân Đa năng (UPO).)

Thứ hai, hãy tiếp tục cố gắng đưa vào kho từ vựng của bạn ít nhất mỗi ngày một từ mới. Những từ này sẽ đi vào bộ nhớ nếu được lặp lại nhiều lần; vì thế, khi đã chọn xong từ/các từ của mình thì hãy bảo đảm rằng bạn sử dụng chúng thường xuyên và có hiệu quả.

Thứ ba, chú ý phát hiện những từ mới và hay trong khi đàm thoại. Nếu ngại nhờ người nói định nghĩa từ ngữ mà họ dùng thì bạn hãy ghi nhận từ đó thật nhanh vào đầu hoặc viết ra giấy rồi tra từ điển sau.

Thứ tư, chú ý phát hiện các từ mới khi bạn đọc bất kỳ nội dung nào. *Đừng* ghi chúng ra giấy khi đang đọc mà hãy đánh dấu bằng bút chì rồi sau đó tra từ điển.

Và **cuối cùng**, nếu có hứng thú, bạn hãy đến nhà sách hoặc thư viện địa phương để tìm một cuốn sách hướng dẫn về từ vựng – có vài loại sách như thế và đa số rất hữu ích.

49 ngữ căn

Ngữ căn	Nghĩa	Ví dụ
aer	không khí	aerate, aeroplane (thông khí, máy bay)
am (từ amare)	tình yêu	amorous, amateur, amiable (sĩ tình, nghiệp dư, đáng yêu)
ann (từ annus)	năm	annual, anniversary (hàng năm, lễ kỷ niệm)
aud (từ audire)	nghe	auditorium, audit (phòng thính giả, kiểm toán)
bio	cuộc đời	biography (tiểu sử)
cap (từ capire)	bắt	captive (bị giam cầm)
cap (từ caput)	đầu	capital, per capita, decapitate (thủ đô, theo đầu người, xử trảm)
chron	thời gian	chronology, chronic (niên đại học, kinh niên)
cor	trái tim	cordial (chân thành)
corp	cơ thể	corporation (tập đoàn)
de	vị thần	deify, deity (thần hóa, thần thánh)
dic, dict	nói, phát biểu	dictate (đọc chính tả)
duc (từ ducere)	dẫn dắt	aqueduct, duke, ductile (cống dẫn nước, công nước, dẻo uốn)
ego	cái tôi	egotism (tính ích kỷ)
equi	bằng nhau	equidistant (khoảng cách bằng nhau)
fac, fic (từ facere)	làm, thực hiện	manufacture, efficient (sản xuất, có năng lực)
frat (từ frater)	anh em	fraternity (tình anh em)
geo	đất	geology (địa lý)
graph	viết	calligraphy, graphology, telegraph (viết chữ đẹp, thuật xem chữ, điện báo)
loc (từ locus)	nơi chốn	location, local (vị trí, địa phương)
loqu, loc (từ loqui)	nói	eloquence, circumlocution (sự hùng biện, lời nói quanh co)
luc (từ lux)	ánh sáng	elucidate (làm sáng tỏ)
man (từ manus)	tay	manuscript, manipulate (bản viết tay, thao tác)
mit, miss (từ mittere)	gởi	admit, permission (thừa nhận, sự cho phép)
mort (từ mors)	cái chết	immortal (bất tử)

Ngữ căn	Nghĩa	Ví dụ
omni	tất cả	omnipotent, omnibus (có quyền lực vô hạn, xe buýt)
pat (từ pater)	cha	paternal (thuộc người cha)
path	đau khổ, cảm giác	sympathy, pathology (sự thông cảm, bệnh lý học)
ped (từ pes)	chân	impede, millepede, pedal (cản trở, động vật nhiều chân, bàn đạp)
phobia, phobe	nỗi sợ	hydrophobe, xenophobia (sợ nước, tính bài ngoại)
photo	ánh sáng	photography (sự chụp ảnh)
pneum	không khí, hơi thở, tinh thần	pneumonia (viêm phổi)
pos, posit	đặt, để	deposit, position (đặt cọc, vị trí)
pot, poss, poten (từ ponere)	có khả năng	potential, possible (tiềm năng, có thể)
quaerere	hỏi, chất vấn, tìm kiếm	inquiry, query (điều tra, câu hỏi)
rog (từ rogare)	hỏi	interrogate (thăm vấn)
scrib, scrip (từ scribere)	viết	scribble, script, inscribe (viết nguỵ, kịch bản, khắc)
sent, sens (từ sentire)	cảm thấy	sensitive, sentient (dễ tổn thương, có tri giác)
sol	một mình	soloist, isolate (độc tấu, cô lập)
soph	khôn ngoan	philosopher (triết gia)
spect (từ spicere)	nhìn	introspective, inspect (nội quan, kiểm tra)
spir (từ spirare)	thở	inspiration (nguồn cảm hứng)
ten (từ tendere)	dãn ra	extend, tense (mở rộng, căng thẳng)
ten (từ tenere)	giữ	tenant (chủ nhà)
therm (từ thermos)	ấm	thermometer (nhiệt kế)
utilis	hữu ích	utility, utilise (tính hữu dụng, sử dụng)
ven, vent (từ venire)	đến	advent, convenient (sự đến gần, dễ đi đến)
vert, vers (từ vertere)	quay	revert, adverse (trở lại, ngược)
vid, vis (từ videre)	thấy, xem	supervisor, vision, provident (giám thị, thị lực, lo xa)



Bài tập về Từ vựng Ưu việt

Từ vựng 3 (a)

- a. expire b. translucent c. audition d. sophist e. annuity
f. agoraphobia g. querulous h. amiable i. thermal j. dislocated
k. graphology l. impotent m. telepathy n. soliloquy
o. homologous

1. A person who is friendly and loveable is often described as
2. A is a wise or would-be learned man.
3. Material through which light can travel is
4. You are if you are unable to perform or act.
5. An is a payment made yearly.
6. When an actor stands alone on a stage and speaks to himself his speech is known as a
7. The word, which now usually means to pass away or die, derives from the idea of breathing out.
8. If a bone is out of joint, or misplaced, we say it is
9. The transference of thoughts from one mind to another over a distance is known as
10. means to be alike in proportion, value or structure; to be in a corresponding position.
11. A person who is quarrelsome and discontented, and who complains in a questioning manner is
12. means pertaining to heat.
13. A trial hearing of an applicant for employment, especially in the case of actors and singers, is known as an
14. is the controversial art of analysing personality from handwriting.
15. If you suffer from a fear of open spaces, you suffer from

Từ vựng 3 (b)

- a. tendentious b. artefact c. convene d. decapitate e. corporeal
f. manacle g. equinox h. captivate i. abduction j. egocentric
k. geomorphology l. omniscient m. interdict n. utilitarian
o. patricide

1. If you behead someone you him.
2. A argument is one that stretches the truth in order to convince.
3. is the study of the physical features of the crust of the Earth.
4. is to take complete control of the attention; to overcome by charm of manner and appearance.
5. A person who considers himself to be the centre of the universe is described as
6., a term usually reserved for God, is occasionally applied to people who seem to know everything.
7. A is someone who holds that actions are right only if they are useful.
8. An is a statement which comes between a person and his intended action; a prohibition.
9. The murder of one's own father is known as
10. If something is made by, or results from art; if it is in some way artificial, we say it is an
11. The is that time of year when both day and night are of equal length.
12. A is a steward or servant (someone who waits on you hand and foot!).
13. means to cause to come together; to call to an assembly.
14. That which has a material body is said to be
15. is leading or carrying away, usually by fraud or force.

Từ vựng 3 (c)

a. chronometer b. imposition c. subrogation d. elucidate
 e. insensate f. desolation g. morbid h. vertigo i. remittance
 j. fraternise k. empathy l. pneumatic m. bioplasm
 n. aerodynamics o. tenacious

1. A person who is destitute of sense or given to extremes, we call
2. is the power to project one's feelings into an object or person, and so reach full understanding.
3. means to shed light on, to make clear.
4. A drill is one that uses compressed air.
5. An instrument that finely measures time is a
6. A person is one who holds on, no matter what the circumstances.
7. A is money sent to you.
8. The science which deals with the forces exerted by air and by gaseous fluids is
9. The germinal matter for all living things is
10. When people associate as brothers, we say they
11. If something is it reminds us of death.
12. An may be defined as the act of placing or putting on; a burden, often unwelcome.
13. is when you substitute someone else for yourself in respect of your legal rights.
14. refers to that which is deserted, laid waste, solitary, forsaken.
15. is a feeling of giddiness.

Tóm tắt Phần bốn

Trong phần này, chúng ta đã tập trung tạo những viên gạch để đặt nền tảng cho tri thức của bạn thông qua phương pháp lập Sơ đồ Tư duy, đồng thời sử dụng kiến thức về cấu trúc đoạn kết hợp với kỹ thuật đọc trước chủ điểm nhằm nâng tốc độ đọc và mức độ tiếp thu lên mức cao hơn.

Ba chương về cách phát triển từ vựng chắc chắn sẽ giúp bạn nâng cao tri thức tổng quát, đồng thời làm cho khả năng và mức độ tiếp thu của bạn tăng lên đáng kể. Từ đó, tốc độ đọc của bạn cũng sẽ tăng do mức độ tiếp thu cùng khả năng nhận biết các Từ Khóa/Khái niệm Chủ đạo tăng, và do bạn không còn phải đọc lại các từ/đọc ngược lại nhờ vốn từ vựng ngày càng hiệu quả hơn của bạn.

Tiếp nối

Bây giờ, bạn đã được trang bị toàn bộ kiến thức cơ bản về mắt, não cùng các kỹ thuật học tập quan trọng. Do đó, bạn đã sẵn sàng để chuyển sang những kỹ thuật tiên tiến để có thể đạt hiệu quả cao hơn nữa trong việc học, làm chủ được các chồng tạp chí, báo, bản ghi nhớ đang ngày càng gia tăng, xử lý những thông tin điện tử, thưởng thức các tác phẩm văn học tinh tế (gồm tiểu thuyết, thơ) trọn vẹn hơn, tạo được thư viện kiến thức ngày càng phong phú hơn cho bản thân, và khám phá những khả năng phi thường của bạn. Mọi khía cạnh vừa nêu đều sẽ được bàn đến trong Phần năm – Trở thành *Kiện tướng Đọc: Nâng cao cách sử dụng các hệ thống mắt/não của bạn.*

Phần năm
**Trở thành
Kiến tướng Đọc:**
**Nâng cao cách sử dụng
các hệ thống mắt/não
của bạn**

Từ năm 1966, tôi đã dạy những nguyên lý cơ bản về đọc nhanh và đọc mở rộng cho nhiều học viên ở hơn 50 nước, từ các em bé ba tuổi cho đến những nhà điều hành các công ty đa quốc gia. Ở mỗi nước, bất kể độ tuổi, địa vị, những câu hỏi đặt ra cho tôi đều giống nhau. Chúng bao gồm:

“Cháu hiểu cách ông áp dụng phương pháp này cho các môn học khác, nhưng chắc là không thể áp dụng cho những môn khoa học, phải không?”

“Chắc là ta không thể áp dụng đọc nhanh và đọc mở rộng vào việc thưởng thức thơ và văn chương, phải không?”

“Dĩ nhiên là không ai xem trước chủ điểm của truyện trinh thám!”

“Đối với những nội dung thật sự khó, ta phải đọc chậm, đúng không?”

“Dĩ nhiên là ta không áp dụng đọc nhanh và đọc mở rộng khi đọc để thư giãn và giải trí, đúng không?”

“Nhưng em đọc nhằm dỗ giấc ngủ – làm sao có thể áp dụng những kỹ thuật này để làm việc đó!?”

Thật lý thú, câu trả lời là có thể áp dụng kiến thức ngày càng phong phú của bạn cho *tất cả* các trường hợp trên. Những gì bạn đã học và sẽ tiếp tục học qua sách này là toàn bộ kỹ năng đọc mà từ đó bạn có thể chọn ra phương pháp phù hợp hoặc kết hợp các phương pháp cho phù hợp với tác vụ/mục đích đọc cụ thể của mình.

Từ bây giờ trở đi, mỗi trang sách mà bạn đọc sẽ được tiếp cận theo những cách hơi khác nhau; rồi bạn sẽ quen thuộc với thể giới chữ nghĩa giống như chú cá heo quen thuộc với môi trường nước.

Ngoài ra, Phần năm còn cung cấp thêm cho bạn những thông tin chi tiết về các ứng dụng nâng cao, và giúp bạn làm quen với một khái niệm mang tính cách mạng: Hồ sơ Kiến thức.

Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy (MMOST)

Chủ điểm

- Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy
- Bài tự kiểm tra 6 cộng mức độ tiếp thu
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Điểm nhấn

Người ta thường nói kiến thức là sức mạnh. Sự thật, sức mạnh nằm ở khả năng tiếp thu, hiểu, nhớ, diễn đạt và tạo kiến thức mới từ bộ bách khoa toàn thư đa lĩnh vực hiện có trong đầu bạn. Bí quyết để có được sức mạnh này là học cách học.

Chương 19 giới thiệu với bạn Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy – công cụ học tập hiệu quả có một không hai.

Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy

Đọc để học là một lĩnh vực mà bạn có thể áp dụng mọi kỹ thuật có trong sách này. Vào thế kỷ thứ 19, các nhà giáo dục dần dần ý thức được rằng đọc đa cấp độ phục vụ cho học tập mang lại hiệu quả lớn hơn nhiều so với việc chỉ đơn thuần đọc hết cuốn sách một lần, và họ đã nghĩ ra nhiều phương pháp khác nhau. Kỹ thuật MMOST bao gồm những yếu tố chính của các kỹ thuật học tập đã có từ trước cùng những kỹ năng tương thích với não bộ như lập Sơ đồ Tư duy, các nguyên lý và hệ nhớ, quy trình đọc nhanh. Kỹ thuật MMOST đã được giải thích chi tiết trong cuốn *Sơ đồ Tư duy*; tuy nhiên, tóm lại, kỹ thuật này được chia thành hai phần: chuẩn bị và áp dụng, được giải thích ở trang 253-256.

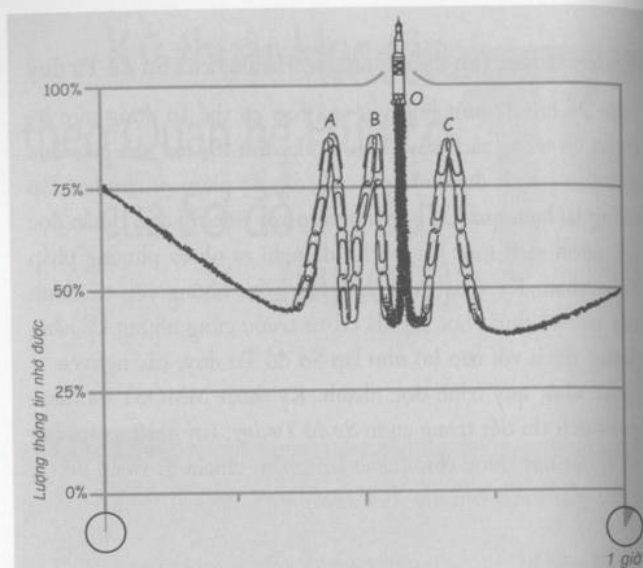
I- Chuẩn bị

(a) Đọc lướt

Hãy sử dụng kỹ năng đọc trước chủ điểm đã được hướng dẫn ở chương 15 để có một cái nhìn tổng quan về nội dung.

(b) Thời gian và lượng thông tin

Ấn định các khoảng thời gian và lượng thông tin cần đọc xong trong khoảng thời gian đó. (Xem hình 14 trang 254, và hình 15 trang 255.)



Hình 14. Biểu đồ cho thấy chúng ta nhớ được nhiều hơn ở đầu và cuối buổi học. Chúng ta cũng nhớ được nhiều hơn khi các nội dung có liên quan hoặc liên kết với nhau (A, B, C) và nhiều hơn nữa khi nội dung đáng chú ý hoặc độc đáo (O).

(c) Sơ đồ Tư duy về kiến thức sẵn có

Hãy dùng Sơ đồ Tư duy để tìm những kiến thức sẵn có trong ký ức của bạn về chủ đề. Việc này sẽ giúp bạn có một trạng thái tinh thần thích hợp.

(d) Mục đích và mục tiêu

Xác định rõ mục đích của bạn khi đọc và những kết quả mà bạn muốn đạt được.

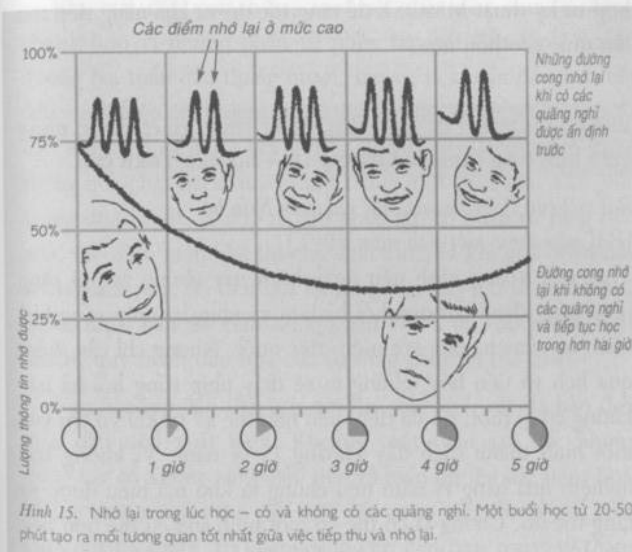
II- Áp dụng

(a) Đọc tổng quát

Dựa vào mục đích cùng các câu hỏi của bạn, hãy đọc lướt lần thứ hai và "sâu hơn" để chọn thông tin nền thích hợp.

(b) Đọc trước chủ điểm

Sau khi đã xác lập cấu trúc cơ bản của thông tin, bạn hãy bắt đầu tập trung vào những phần thích hợp, chú trọng đến đoạn mở đầu và kết thúc.



Hình 15. Nhỏ lại trong lúc học - có và không có các quãng nghỉ. Một buổi học từ 20-50 phút tạo ra mối tương quan tốt nhất giữa việc tiếp thu và nhớ lại.

(c) Đọc chi tiết

Xử lý khối thông tin còn lại rồi lập Sơ đồ Tư duy, để những phần khó cho giai đoạn cuối cùng.

(d) *Đọc duyệt lại*

Phân tích hợp sau cùng. Hoàn chỉnh Sơ đồ Tư duy, giải quyết những vấn đề tồn đọng, trả lời các câu hỏi còn lại và hoàn tất những mục tiêu của bạn.

Bạn đang tiến gần đến phần cuối của những *Bài tự kiểm tra*! Trước khi hoàn chỉnh *Bài tự kiểm tra 6*, hãy nâng cao động cơ của bạn, thực hành các bài tập tăng tốc có dùng vật hướng dẫn, bảo đảm để sách cách xa mắt một khoảng thích hợp, đọc trước thật kỹ các chủ điểm, và sử dụng những thông tin thích hợp từ kỹ thuật MMOST để tăng tốc độ và khả năng tiếp thu lên mức cao hơn nữa.

Bài tự kiểm tra 6: Trái đất đang thức giấc: Bước nhảy tiến hóa tiếp theo của chúng ta – Bộ não Toàn cầu

Bài viết của Peter Russell, tác giả cuốn Nào bộ

[Bài này được viết vào năm 1997.]

Thật quá xoàng xĩnh nếu ngày hôm nay chúng ta nói rằng nhịp sống đang trở nên hối hả hơn và nhìn lại nhịp sống khá nhàn hạ của cha ông với niềm tiếc nuối. Nhưng chỉ cần điểm qua lịch sử tiến hóa, chúng ta sẽ thấy nhịp sống hối hả này không có gì mới; nó đã tiếp diễn như thế kể từ khi vũ trụ vừa mới hình thành cách đây khoảng 15 tỷ năm. Vì không trải nghiệm qua hàng tỷ năm nên chúng ta khó mà hiểu được sự tăng tốc đó. Chúng ta có thể có một hình ảnh cụ thể hơn nếu nén 15 tỷ năm đó thành cuốn phim dài 1 năm – bản anh hùng ca cuối cùng!

Vụ nổ "Big Bang", phần mở đầu của phim, diễn ra trong chớp mắt – vũ trụ được "tạo thành" ngay giây đầu tiên của ngày thứ nhất trong năm mới! Những nguyên tử đầu tiên được hình thành khoảng 25 phút sau khi bạn hát bài *Auld Lang Syne*! Không có thêm thay đổi nào đáng kể trong ngày

thứ nhất cũng như trong tháng giêng (bạn sẽ cần nhiều bắp rang): tất cả những gì bạn xem chỉ là một đám khí đang dần nở. Đến khoảng tháng hai và tháng ba, các đám mây khí bắt đầu dần dần cô đặc lại thành những dải thiên hà và các vì tinh tú. Qua nhiều tuần, nhiều tháng, các tinh tú thỉnh thoảng nổ tung thành những siêu tân tinh – các tinh tú mới lại được cô đặc từ những mảnh vỡ. Cuối cùng, mặt trời và thái dương hệ của chúng ta được hình thành vào đầu tháng chín – sau thời gian tám tháng trong phim.

Khi trái đất xuất hiện, mọi vật dần dần chuyển động nhanh hơn vì những phân tử phức tạp bắt đầu hình thành. Trong hai tuần đầu tháng mười, tảo và vi khuẩn đơn bào bắt đầu xuất hiện. Rồi đến giai đoạn tương đối tẻ nhạt (bạn sẽ cần thêm bắp rang!) khi các vi khuẩn tiến hóa chậm chạp thông qua phát triển quang hợp trong một tuần sau. Vào giữa tháng mười một, những tế bào phức tạp có nhân rõ ràng tiến hóa, tạo điều kiện khả thi cho sinh sản. Và khi giai đoạn này hoàn thành, tốc độ tiến hóa lại tăng lên. Bây giờ là cuối tháng mười một, bạn đã xem xong phần chính của bộ phim. Tuy nhiên, quy trình tiến hóa của sự sống chỉ mới bắt đầu.

Vào khoảng đầu tháng mười hai, các sinh vật đa bào đơn giản đầu tiên xuất hiện. Khoảng một tuần sau đó, những động vật có xương sống đầu tiên từ biển bò lên đất liền. Loài khủng long ngự trị thế giới mặt đất trong gần như hết cả tuần cuối của bộ phim, từ Giáng sinh cho đến trưa ngày 30 tháng mười hai – một thời gian ngự trị dài lâu và huy hoàng!

Tổ tiên ban sơ của chúng ta, với hình dáng giống loài vượn (hay giống cá heo?!) xuất hiện vào khoảng giữa ngày cuối cùng, nhưng phải đến 11 giờ đêm họ mới bắt đầu bước đi trong tư thế thẳng đứng.

Bây giờ, khi thời khắc giao thừa sắp bắt đầu và sau 365 ngày đêm của phim, chúng ta mới đạt được một số thành tựu lý thú nhất. Ngôn ngữ con người bắt đầu phát triển một phút rưỡi trước nửa đêm. Trong nửa phút cuối cùng, nghề nông hình thành. Đức Phật giác ngộ dưới cây bồ đề năm giây rưỡi trước giờ khắc cuối và Chúa Giê-su xuất hiện sau đó một giây. Cuộc Cách mạng Công nghiệp diễn ra trong nửa giây cuối, còn Chiến tranh Thế giới thứ 2 nổ ra trong vòng chưa đến 1/10 giây trước nửa đêm.

Bây giờ, chúng ta xem khung hình cuối cùng, tiến đến inch cuối của cuộn phim dài một trăm nghìn dặm. Phần còn lại của lịch sử hiện đại diễn ra nhanh như chớp, không lâu hơn bao nhiêu so với ánh chớp lóe lên lúc mở đầu phim. Hơn nữa, tốc độ của sự tiến hóa đang tăng lên và không có dấu hiệu suy giảm.

Tốc độ thay đổi trong nhiều lĩnh vực hoạt động hiện nay nhanh đến mức khó mà dự báo được chúng ta sẽ tiến đến đâu trong 50 năm tới, chứ đừng nói đến việc hình dung ra nền văn minh trong một ngàn hay một triệu năm sau. Và, ngày càng khó tránh kết luận rằng chúng ta, những người đang sống trong thời đại ngày nay, thật sự đang ở trong giai đoạn có một không hai của lịch sử tiến hóa.

Xét về một số phương diện, nhân loại hiện đang bắt đầu hoạt động như một hệ thần kinh của hành tinh, và chúng ta thấy có mối tương quan chặt chẽ giữa các thời kỳ phát triển của bộ não người non trẻ với những gì đang xảy ra cho nhân loại.

Vào năm 1980, mạng viễn thông trên toàn thế giới có 440 triệu điện thoại và gần một triệu máy telex. Vậy mà hệ thống này, dù có vẻ phức tạp, cũng chỉ thể hiện được một phần rất nhỏ các nút liên lạc trong bộ não gồm hàng ngàn tỷ quy trình dẫn truyền mà qua đó những tế bào thần kinh tương tác với

nhau. Theo John McNulty, chuyên gia tư vấn điện toán người Anh, thì mạng lưới viễn thông toàn cầu vào năm 1975 không phức tạp hơn một vùng nhỏ chưa bằng hạt đậu của bộ não. Nhưng cứ sau mỗi hai năm rưỡi, khả năng xử lý dữ liệu nói chung lại tăng lên gấp đôi, và nếu duy trì được tốc độ tăng này thì đến năm 2000, mức độ phức tạp của mạng lưới viễn thông toàn cầu có thể sánh ngang với bộ não – nếu quãng thời gian vừa nêu là quá ngắn tới mức không thể tin nổi thì bạn hãy xét đến sự tăng tốc vào giờ cuối cùng trước nửa đêm trong cuốn phim dài một năm của chúng ta, rồi nhân tốc độ thay đổi đó với số giờ từ nửa đêm ngày 1 tháng một năm 1997 đến đêm giao thừa đưa chúng ta vào thế kỷ 21.

Các thay đổi do sự tăng tốc này mang lại sẽ lớn đến mức ảnh hưởng bao trùm của chúng thậm chí còn vượt xa hơn những điều mà bộ não vô biên của chúng ta có thể tưởng tượng. Chúng ta sẽ không còn thấy mình là các cá thể biệt lập nữa mà ý thức rằng mình là một bộ phận của mạng lưới toàn cầu đang tích hợp nhanh chóng, là những tế bào thần kinh của bộ não toàn cầu đang thức giấc. Tuy nhiên, dù đây là chiều hướng khả thi của nhân loại thì chúng ta cũng thấy rõ một điều rằng loài người đang lâm vào tình trạng khủng hoảng nghiêm trọng, vì vậy, cần phải hành động có mục đích và ý thức sáng tạo để bước vào thế kỷ tiếp theo. Hiện nay, chúng ta đang mắc kẹt trong một đám mạng nhện phức tạp nhất của các cuộc khủng hoảng về xã hội, chính trị, kinh tế, sinh thái, đạo đức trong lịch sử loài người. Chúng phải chăng là khởi đầu của bước nhảy về tiến hóa? Có thể như thế. Chắc chắn chúng ta không thiếu những giả định chi tiết về các khả năng diễn ra ngày tận thế, nhưng lịch sử tiến hóa đã cho thấy một kịch bản hoàn toàn khác có thể xảy ra, đó là *khủng hoảng có thể đóng vai trò là chất xúc tác đẩy sự tiến hóa lên trật tự cao hơn*.

Chúng ta hãy khảo sát vài cuộc khủng hoảng quan trọng về mặt tiến hóa, và thử xem những nhân tố có vẻ “tiêu cực” thật sự đã có vai trò tích cực như thế nào, xét trên bình diện tiến hóa.

Cuộc khủng hoảng đầu tiên trong quy trình tiến hóa của sự sống có lẽ đã xảy ra khi các hợp chất hữu cơ đơn giản làm nguồn thức ăn cho những tế bào nguyên sinh đầu tiên dần cạn. Hậu quả là một cuộc khủng hoảng lương thực, dẫn đến sự tiến hóa về quang hợp – khả năng hấp thu dưỡng chất trực tiếp từ ánh sáng mặt trời. Tuy nhiên, quá trình quang hợp tạo ra sản phẩm phụ là khí oxy, và mặc dù ngày nay chúng ta sống thoải mái trong môi trường có khí oxy nhưng chất khí này là hồi chuông báo tử đối với nhiều sinh vật khác.

Một tỷ rưỡi năm sau, khi khí oxy bắt đầu tích tụ trong bầu khí quyển thì một cuộc khủng hoảng trầm trọng khác lại xảy ra, lần này là do ô nhiễm và độc chất. Phản ứng của tiến hóa là sự tiến hóa của các tế bào hô hấp bằng khí oxy. Thoạt đầu, bất kỳ cuộc khủng hoảng nào cũng có vẻ đau đớn và nguy hiểm. Thử tưởng tượng những gì mà ủy ban vi khuẩn sẽ nói về tác động đối với môi trường do các kế hoạch sử dụng quang hợp của một nhóm nhỏ vi khuẩn: “Khí oxy do quy trình này tạo ra là chất nguy hiểm. Nó vô cùng độc hại đối với mọi dạng sự sống, và rất dễ cháy nên có khả năng đốt tất cả chúng ta thành tro. Oxy gần như chắc chắn sẽ dẫn đến tình trạng hủy diệt sự sống.”

Không còn nghi ngờ gì nữa, quang hợp sẽ bị cấm bởi nó “ích kỷ, phản tự nhiên, vô trách nhiệm”. Nhưng thật may cho chúng ta vì đã không có một ủy ban như thế, và quang hợp vẫn tiếp diễn. Thật sự mà nói, quang hợp đã tạo ra một cuộc khủng hoảng trầm trọng nhưng xét trên bình diện khác, nhờ đó mà mới có cây xanh, động vật, bạn và tôi.

Những vấn đề toàn cầu hiện nay có thể có tầm quan trọng ngang với sự tiếp tục tiến hóa của chúng ta giống như cuộc khủng hoảng khí oxy. Chưa bao giờ trong lịch sử loài người lại có nhiều mối đe dọa lớn đến như vậy, và dường như chúng ta đang tiến nhanh đến giai đoạn quyết định. Kết quả sẽ là tàn phá hoặc đột phá. Với vai trò là chất xúc tác tiến hóa, các cuộc khủng hoảng có thể chính là những yếu tố cần thiết đẩy chúng ta lên trình độ cao hơn.

Ý tưởng về cả hai mặt tích cực lẫn tiêu cực trong các cuộc khủng hoảng được gói gọn trong từ chỉ khủng hoảng của tiếng Trung Quốc: *wei-chi*. Phần đầu của từ này có nghĩa là “coi chừng, nguy hiểm”. Tuy nhiên, phần thứ hai lại mang một hàm ý khác hẳn. Nó có nghĩa là “cơ hội thay đổi”.

Khái niệm *wei-chi* cho phép chúng ta hiểu được tầm quan trọng của hai mặt cùng tồn tại trong khủng hoảng. Vào thời gian gần đây, chúng ta thường chú trọng đến phần “*wei*” – khả năng bùng nổ thảm họa toàn cầu và cách phòng tránh. Điều này sẽ vẫn còn cần thiết khi chúng ta nỗ lực giải quyết những vấn đề mà chúng ta thật sự phải đối mặt. Đồng thời, chúng ta cũng có thể hoài nghi về một số thái độ và giá trị cơ bản của chính mình: Tại sao chúng ta hiện hữu ở thế giới này? Chúng ta muốn gì? Cuộc sống không còn điều gì khác nữa hay sao? Các câu hỏi như thế sẽ dẫn chúng ta đến mặt khác của khủng hoảng – cơ hội để thay đổi chiều hướng, để tận dụng những cơ hội lớn lao, ngoạn mục có thể đang ở ngay trước mắt chúng ta.

Nếu chúng ta không thực hiện bước quá độ này thì có thể phải mất hàng nghìn năm nữa nhân loại mới lại được đứng trước ngưỡng cửa lần nữa. Nhưng cũng có thể khả năng vừa nêu không bao giờ xảy ra cho loài người. Nếu tự loại bỏ chính mình thì có thể phải mất hàng triệu năm nữa mới có một nơi

giống khác tiến hóa với tiềm năng tương tự như chúng ta. Khả năng đó thậm chí có thể sẽ không xảy ra trên hành tinh này; nhưng có lẽ có nhiều hành tinh khác trong thiên hà của chúng ta và trong các thiên hà khác. Vũ trụ sẽ tiếp tục tiến hóa theo hướng có độ tích hợp và phức tạp cao hơn, bất kể chúng ta có tiến hóa hay không.

Mặt khác, nếu nhân loại tìm được cách giải quyết những vấn đề và mâu thuẫn mà họ đang phải đối mặt thì điều đó chứng tỏ họ đã thành công trong việc thích nghi với môi trường sống. Về phương diện này, *khủng hoảng có chức năng vừa là chất xúc tác tiến hóa vừa là phép thử của sự tiến hóa* thông qua việc xem xét tính thích nghi và khả năng phát triển của hệ thống.

Các cuộc khủng hoảng hiện đang gia tăng của nhân loại cần được xét theo hướng này: có thể chúng ta đã đi đến bài kiểm tra cuối cùng về khả năng phát triển để tiến hóa cao hơn.

Hơn nữa, đây là bài kiểm tra có giới hạn thời gian. Chúng ta không có nhiều thời gian để thử nghiệm; *chính chúng ta, những con người đang sống ở thời đại ngày nay, phải trả lời các câu hỏi trên để tự cứu mình trong quá trình tiến hóa luôn tiếp diễn.*

Chúng ta có vượt qua được bài kiểm tra này hay không là tùy thuộc vào chúng ta. Nếu vượt qua được, chúng ta sẽ hoàn toàn có thể chuyển sang giai đoạn tiến hóa tiếp theo. Nhiệm vụ làm rõ nhân loại có khả năng đó hay không thuộc về chúng ta – mỗi người chúng ta. Không giống như những loài khác trong quá khứ, nhân loại, với năng lực trí tuệ phi thường, có thể dự đoán tương lai, chủ động chọn lựa và thay đổi số phận của mình. Lần đầu tiên trong lịch sử tiến hóa, trách nhiệm tiếp tục phát triển tiến hóa được giao cho chính chủ thể tiến hóa. Chúng ta không còn là chứng nhân thụ động của quá trình tiến

hóa mà *có thể* chủ động hình thành tương lai. Giờ đây, chúng ta là những người canh giữ quá trình tiến hóa trên địa cầu. Trong tay chúng ta – hay nói đúng hơn là trong bộ não và trí tuệ của chúng ta – là tương lai tiến hóa của cả hành tinh.

Bây giờ, hãy ngừng đồng hồ bấm giờ

Thời lượng: phút

Tiếp theo, hãy tính tốc độ đọc của bạn theo số từ mỗi phút (tmp) bằng cách chia số từ trong đoạn văn trên (1.802 từ) cho thời gian đọc (theo phút).

Công thức đọc nhanh:

$$\text{Số từ mỗi phút (tmp)} = \frac{\text{số từ}}{\text{thời gian}}$$

Sau khi tính xong, hãy điền kết quả vào vị trí tmp ở cuối đoạn này và vào hai *Biểu đồ tiến bộ* của bạn ở trang 308-309.

Số từ mỗi phút:

Bài tự kiểm tra 6: Mức độ tiếp thu

1. Vũ trụ hình thành cách đây khoảng:

- a. 5 triệu năm
- b. 75 triệu năm
- c. 12 tỷ năm
- d. 15 tỷ năm

2. Trong “vũ trụ một năm” của Russell, các đám mây khí bắt đầu dần dần cô đặc lại thành những dải thiên hà và các vì tinh tú vào:

- a. tháng giêng/tháng hai
- b. tháng hai/tháng ba
- c. tháng ba/tháng tư
- d. tháng tư/tháng năm

3. Trong “vũ trụ một năm” của Russell, mặt trời và thái dương hệ của chúng ta cuối cùng được hình thành vào đâu:

- a. tháng bảy
- b. tháng tám
- c. tháng chín
- d. tháng mười

4. Trong “vũ trụ một năm” của Russell, tảo và vi khuẩn đơn bào bắt đầu xuất hiện vào:

- a. đầu tháng chín
- b. đầu tháng mười
- c. đầu tháng mười một
- d. đầu tháng mười hai

5. Trong “vũ trụ một năm” của Russell, tổ tiên ban sơ của chúng ta, với hình dáng giống loài vượn, bắt đầu bước đi trong tư thế thẳng đứng vào:

- a. tháng mười
- b. tháng mười một
- c. hai tuần cuối
- d. giờ cuối của ngày cuối cùng

6. Trong “vũ trụ một năm” của Russell, ngôn ngữ con người bắt đầu phát triển:

- a. trong hai tuần cuối
- b. trong tuần cuối
- c. vào đầu giờ cuối
- d. một phút rưỡi trước nửa đêm

7. Trong “vũ trụ một năm” của Russell, Chiến tranh Thế giới thứ 2 nổ ra trong vòng:

- a. một ngày trước nửa đêm
- b. một giờ trước nửa đêm

c. chưa đến 1/10 giây trước nửa đêm

d. 1/100 giây trước nửa đêm

8. John McNulty ước tính mạng lưới viễn thông toàn cầu vào năm 1975 không phức tạp hơn một vùng nhỏ của bộ não có kích thước chưa bằng

9. Peter Russell tin rằng khủng hoảng có thể đóng vai trò là chất xúc tác đẩy sự tiến hóa lên trật tự cao hơn.

Đúng/Sai

10. Sản phẩm do quang hợp tạo ra – hồi chuông báo tử đối với nhiều sinh vật đương thời – là:

- a. khí CO_2
- b. khí ôxy
- c. nước
- d. ánh sáng mặt trời

11. Cái gì sẽ bị cấm vì “ích kỷ, phản tự nhiên, vô trách nhiệm” nếu các sinh vật đương thời phát biểu ý kiến trong quá trình tiến hóa?

12. Trong từ *wei-chi* của tiếng Trung Quốc, phần đầu của từ có nghĩa là:

- a. cơ hội thay đổi
- b. vận may
- c. coi chừng, nguy hiểm
- d. cuộc sống hạnh phúc

13. Trong từ *wei-chi*, phần thứ hai có nghĩa là:

- a. cơ hội thay đổi
- b. vận may
- c. coi chừng, nguy hiểm
- d. cuộc sống hạnh phúc

14. Russell tin rằng nhân loại có thể thay đổi số phận của mình và chủ động hình thành tương lai. Đúng/Sai
15. Tương lai tiến hóa của địa cầu nằm trong:
- lòng của các vị thần
 - tay của chúng ta
 - bộ não và trí tuệ của chúng ta
 - thuyết hỗn mang

Đối chiếu các câu trả lời của bạn với đáp án ở trang 306. Sau đó, chia điểm số của bạn cho 15 rồi nhân với 100 để tính mức độ tiếp thu của bạn theo tỷ lệ phần trăm.

Điểm về mức độ tiếp thu: trên 15
.....%

Bây giờ, điền điểm của bạn vào hai *Biểu đồ tiến bộ* ở trang 308-309.

Tóm tắt

- Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy bao gồm tất cả các yếu tố chính của những phương pháp đã có trước đó, các thông tin mới nhất về bộ não của bạn, cách lập Sơ đồ Tư duy và kỹ thuật siêu hướng dẫn.
- Bắt đầu bằng phần chuẩn bị (đọc lướt, ấn định thời gian cần thiết và lượng nội dung phải đọc, lập Sơ đồ Tư duy về kiến thức sẵn có, xác lập các mục tiêu) rồi chuyển sang phần ứng dụng (đọc tổng quát, đọc trước chủ điểm, đọc chi tiết và đọc duyệt lại).

Những việc cần thực hiện

- Chọn một cuốn sách nhập môn, dễ đọc về đề tài mà bạn luôn muốn tìm hiểu nhưng chưa tiến hành nghiên cứu được vì một lý do nào đó. Áp dụng Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy và toàn bộ những kỹ năng đọc nhanh ở cấp độ nâng cao để đọc hết cuốn sách trong thời gian chưa đến một giờ. Lập Sơ đồ Tư duy về kết quả.
- Tổ chức một phiên thực hành 5 phút mỗi ngày để tăng tốc độ đọc của bạn bằng vật hướng dẫn.

Tiếp nối

Đã bao nhiêu lần bạn cảm thấy choáng ngợp, nản lòng vì khối lượng thông tin trong các chồng báo, tạp chí cùng những tài liệu khác đang ngất ngưỡng trên bàn làm việc hay kệ sách của bạn? Chương tiếp theo sẽ hướng dẫn bạn cách xử lý tình huống này một cách hiệu quả và thoải mái.

Làm chủ thông tin từ báo, tạp chí và màn hình máy vi tính

20

Chủ điểm

- Báo
- Tạp chí
- Màn hình máy vi tính
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện

Chương 20 sẽ cung cấp cho bạn các phương pháp rất hiệu quả để lấy thông tin liên quan từ báo, tạp chí và màn hình máy vi tính.

Thông tin từ các nguồn này thường chiếm hơn 50% lượng nội dung đọc của hầu hết mọi người (một số trường hợp là 100%).

Báo, tạp chí, màn hình máy vi tính là những cánh cửa sổ giúp bạn nhìn ra thế giới, và, trong xu thế ngày càng tăng, nhìn ra vũ trụ. Nếu hiểu được đặc tính cùng một số phương pháp mới để tiếp cận các nguồn thông tin nêu trên, bạn có thể tăng hiệu suất trong lĩnh vực này lên gấp mười lần.

Báo

Báo là một phần quá quen thuộc trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta đến mức ít khi chúng ta chịu ngừng lại để thấy đó là sự phát triển rất mới. Trước thế kỷ thứ 20, tiếng nói của báo chí gần như không tồn tại đối với công chúng. Lúc ấy, báo chủ yếu chỉ là các tờ tin tức với rất ít phần phân tích hoặc xã luận. Tuy nhiên, có một ngoại lệ đáng ghi nhận, đó là tờ *The Times*, với những bài tường thuật bình luận về cuộc chiến Crimean vào năm 1855, được xem như đã có ảnh hưởng đến vụ sụp đổ Nội các và tái tổ chức quân đội Anh.

Thế kỷ thứ 19 chứng kiến sự phát triển ổn định của báo chí thế giới nhờ việc áp dụng máy Foudrinier, có thể sản xuất giấy theo một tờ liên tục. Song song với sự phát triển này là sự lớn mạnh của các mạng truyền thông và giáo dục trên phạm vi toàn cầu: nhu cầu về thông tin tăng nhanh, và số người biết đọc cũng tăng. Điều đó đã dẫn đến sự ra đời của nhiều tờ báo trên thế giới từ năm 1840 đến năm 1900.

Vào đầu thế kỷ 20, báo chí rất phát triển, nhưng ngay trong thời điểm hiện nay, sau một thời gian tồn tại khá ngắn, nhiều tờ báo đã lâm vào tình trạng khó khăn. Có thể kể ra vài lý do như sự phát triển của vô tuyến truyền hình với cách đưa tin bằng "hình ảnh động", sự phổ biến của bản tin điện tử cùng mạng Internet với cách đưa tin nhanh chóng và mang tính tùy biến cá nhân. Báo chí hiện nay đang phản ứng trở lại bằng cách tự tích hợp vào những mạng lưới này.

Phương Tây có thể đang bước vào một thời đại mà báo sẽ thay đổi chức năng của nó; nghĩa là giảm bớt việc đưa tin tức thời, nhanh chóng và tăng thêm phần tóm tắt, phân tích, bình luận.

Cũng cần điểm nhanh qua về số lượng phát hành và ảnh hưởng của các tờ báo khác trên thế giới.

1. Tờ *Asahi Shimbun* của Tokyo. Số lượng phát hành 9 triệu bản/ngày. Nhật báo này không chỉ mang tính quần chúng mà còn có ảnh hưởng sâu rộng về chính trị và xã hội.
2. Tờ *Jen Minh Jih Pao* của Bắc Kinh. Số lượng phát hành 2,5 triệu bản/ngày. Tuy số lượng này không cao, nhưng có lẽ đây là tờ báo đến với nhiều người hơn bất kỳ tờ báo nào khác trên thế giới. *Jen Minh Jih Pao* là kênh thông tin nhà nước của cả Trung Quốc, được phát trên đài truyền thanh, xe lửa, trong các nhà máy, nông trường. Chúng ta cũng có thể thấy những tờ báo này trong các tủ kiếng trưng bày hàng, ở những giao lộ và khu chợ.
3. Tờ *The New York Times*. Số lượng phát hành 1 triệu bản/ngày. Một lần nữa, con số này không phản ánh đúng thực tế (tầm ảnh hưởng của nó – ND), vì độc giả chủ yếu của tờ *The New York Times* là những chuyên gia kinh tế, chính trị, truyền thông hàng đầu ở Mỹ cũng như ở nhiều nước phương Tây. Do đó, tờ báo có ảnh hưởng sâu rộng đến các nhân vật hình thành công luận quốc tế.

Thật sự thì đại đa số những tờ báo chất lượng của thế giới đều hiếm khi có số lượng phát hành vượt quá 500 nghìn bản mỗi ngày, kể cả ba tờ báo có tính giáo dục và phân tích tốt nhất thế giới: tờ *Neue Zürcher Zeitung* của Thụy Sĩ, *The Times* của Anh và *Le Monde* của Pháp. Cũng giống như *Jih Pao* và *The New York Times*, trong các trường hợp vừa nêu, con số chỉ lượng báo phát hành có thể phản ánh không chính xác chất lượng của chúng vì ảnh hưởng của các tờ báo này rất lớn.

Các phương pháp đọc báo

Sau khi đã xét bối cảnh quốc tế và lịch sử của báo, chúng ta hãy nói ngắn gọn về cách đọc báo sao cho có hiệu quả nhất.

1. Đầu tiên, cần có phương pháp tiếp cận có hệ thống. Nhiều người mất hàng giờ để đọc một tờ báo mà thấy mình cũng chẳng tiếp thu được gì hơn so với khi mới bắt đầu đọc.
2. Cho dù đọc báo nào thì cũng nên xác định trước các mục đích đọc. Để dễ làm được điều này, bạn hãy luôn xem nhanh qua tờ báo trước khi đọc để chọn những đoạn viết, bài viết mà bạn muốn đọc kỹ hơn.
3. Nên chú ý cách trình bày và kiểu in. Ví dụ, nếu bạn biết bài viết được tiếp tục ở vị trí nào thì sẽ đỡ tốn công lật trang và tìm kiếm.
4. Phần lớn mọi người đều có khuynh hướng mua tờ báo có cùng quan điểm với họ. Nói cách khác, họ muốn tự tán dương mình vào mỗi buổi sáng hoặc tối! Sẽ lý thú hơn nếu mỗi ngày trong tuần bạn mua một tờ báo khác nhau để so sánh, đối chiếu các cách trình bày, những xu thế chính trị, hướng tiếp cận của phóng viên, lối diễn giải sự kiện và mức độ bao quát thông tin. Hãy thử làm như vậy vào tuần tới.
5. Nên kiểm tra độ chính xác của các bản tin. Tôi dám chắc chắn rằng những ai đã tham gia một lễ tiệc hay sự kiện được tường thuật vào ngày hôm sau thường có chung ý nghĩ: “chuyện xảy ra hoàn toàn không phải như vậy”.

Tin tức được tường thuật bởi con người, và con người có thể có định kiến hoặc theo “chủ trương” nào đó của ban biên tập. “Tường thuật sai lạc”, nếu chúng ta gọi như vậy, không hẳn là cố ý. Mỗi người đều có khuynh hướng cảm nhận tình huống theo một sắc thái khác nhau.

Phóng viên là con người, và có thể họ đã cùng chứng kiến sự kiện ở những vị trí khác nhau. (Ví dụ, phóng viên ở giữa đám đông đang chạy tán loạn và phóng viên quan sát đám đông chạy tán loạn từ một tòa nhà nhất định sẽ có hai cách tường thuật khác nhau.)

6. Chấp nhận định kiến cơ bản và tất yếu này, chúng ta chuyển sang phần tường thuật sự kiện. Phóng viên sẽ: ghi nhanh những gì cần tường thuật, mất thời gian trở về chỗ có chiếc máy vi tính của mình, rồi tái tạo lại trong đầu sự kiện đã xảy ra.

Một lần nữa, sẽ có các thay đổi nhỏ không thể tránh khỏi về trọng tâm vì sự đánh bóng những từ dùng để miêu tả tình huống.

Lúc bài tường thuật được viết xong thì phải qua khâu biên tập và tái biên tập, rồi cuối cùng xuất hiện trên trang báo.

Có thể thấy ngay cả khi có ý định viết sao cho trung thực nhất thì cũng khó có được một bài tường thuật hoàn toàn khách quan. Do đó, báo chí các loại nên được đọc với đôi mắt biết nhận xét hơn mức thông thường, và những thông tin tường thuật trên báo phải được kiểm chứng bằng các nguồn khác như truyền thanh, truyền hình, những báo khác và các mạng máy vi tính.

7. Sau khi đã hiểu từ bước 1 đến bước 6, bây giờ, bạn có thể thực hiện cú nhảy vọt trong đọc báo bằng cách làm theo các hướng dẫn sau:
 - a. Xác định những mục tiêu chính của bạn khi đọc một tờ báo và cố gắng bám càng sát càng tốt.
 - b. Đọc lướt và đọc dò các bài viết, trang báo, dùng những kỹ thuật đã được phác thảo ở chương 9.
 - c. Dùng vật hướng dẫn từ đầu đến cuối.

- d. Khi đọc lướt và đọc dò, đánh dấu các bài viết mà bạn đặc biệt quan tâm.
- e. Cắt những bài viết mà bạn sẽ sử dụng và quan tâm lâu dài.
- f. Vứt bỏ phần còn lại của tờ báo càng sớm càng tốt!
- g. Dùng một Sơ đồ Tư duy để ghi nhận những thông tin mới quan trọng hoặc bất kỳ thông tin nào mà bạn có thêm trong mỗi ngày, mỗi tuần hoặc mỗi năm.

Tạp chí

Tạp chí giống như báo về nhiều phương diện; thế nên, các cách tiếp cận vừa đề cập ở trên cũng được áp dụng cho loại này. Tuy nhiên, có một số điểm khác biệt quan trọng cần chú ý.

- Bài viết trên tạp chí thường dài hơn trên báo.
- Tạp chí thường có nhiều hình ảnh minh họa hơn và chúng cũng nhiều màu sắc hơn.
- Tạp chí không phát hành theo thời hạn khít khao như báo nên có khuynh hướng tản mạn hơn.

Do có sự khác biệt như thế nên việc chọn bố cục hợp lý trong bài viết dành cho tạp chí thường dễ hơn. Thật vậy, phần lớn ký giả viết tạp chí đều được dạy viết theo phương châm “cho độc giả biết những gì mình sẽ nói, nói cho họ biết, rồi cho họ biết rằng mình đã nói xong”.

Phương châm trên có nghĩa là hầu như các bài viết trên tạp chí đều bắt đầu bằng một câu “khó hiểu” hoặc “làm người đọc chú ý”, rồi ngay sau đó là một câu rất rõ ràng về mục đích của bài viết. Phần này là “cho độc giả biết những gì mình sẽ nói”.

Tiếp theo là thân bài – nội dung chính của bài viết. Trong một bài viết hay, phần này sẽ bao gồm những lập luận hợp lý, các phản minh họa, hình ảnh và những yếu tố khác tác động đến các kỹ năng của võ não để thuyết phục bạn về luận điểm của người viết. Đây là phần “nói cho họ biết”.

Phần cuối của bài viết, phần đỉnh, là phần mà người viết sẽ dùng kiểu kết thúc linh hoạt hoặc “có sức thuyết phục” để điểm lại luận đề chính nhằm thuyết phục hoàn toàn người đọc. Phần này là “cho họ biết rằng mình đã nói xong”.

Bạn sẽ nhận thấy công thức vừa nêu rất giống với “đường cong nhớ lại trong lúc học” ở trang 255 (xem thêm cuốn *Sử dụng Trí tuệ của Bạn và Sử dụng Trí nhớ của Bạn*).

Biết kết cấu này, bạn có thể đọc dò mọi bài viết trong tạp chí với hiệu quả cao hơn rất nhiều, bởi bạn sẽ biết chính xác vị trí cần tìm thông tin. Việc đọc lướt cũng sẽ trở nên dễ hơn nếu trên hết bạn biết kết cấu của bài viết khi đọc.

Tổng duyệt tạp chí

Phương pháp tuyệt vời và lý thú để đọc tất cả các tạp chí của bạn là tổ chức “tổng duyệt tạp chí” hàng tháng.

Điều này có nghĩa là bạn để dành toàn bộ tạp chí của mình cho một dịp đặc biệt trong mỗi tháng. Vào dịp này, bạn chuẩn bị để đọc nhanh tất cả các trang của mọi tạp chí mà bạn sưu tập được bằng kỹ thuật siêu hướng dẫn.

Bạn nên để dụng cụ đếm nhịp với tốc độ ít nhất là 60 nhịp/phút và tự bắt mình phải lật trang theo mỗi nhịp, kéo nhanh vật siêu hướng dẫn xuôi xuống trang giấy. Mục đích của bài tập này là giúp bạn chỉ chọn những trang mà bạn thích từ tạp chí. Bạn phải xé ngay các trang này ra rồi tiếp tục đọc hết cuốn tạp chí theo tốc độ của dụng cụ đếm nhịp. Dĩ nhiên,

những trang bạn chọn phải có các bài viết mà bạn đặc biệt quan tâm và có thể có những hình ảnh hấp dẫn bạn, các bức vẽ bạn đặc biệt thích hoặc những mẫu quảng cáo bạn sẽ cần đến sau này, v.v. Hãy xếp chúng thành một xấp gọn gàng và loại bỏ không thương tiếc các nội dung không cần thiết.

Trong các khóa Dạy Đọc Nâng Cao của Trung tâm Buzan, một con số thống kê hấp dẫn đã xuất hiện: trong hơn 99% trường hợp, lượng thông tin trung bình được giữ lại sau lần đọc đầu tiên thường là 2-10%. Nhiều học viên cảm thấy nhẹ nhõm vì đột nhiên trút được gánh nặng thông tin khổng lồ đến mức họ reo lên và hò hét phấn khởi trong lúc ném những cuốn tạp chí không cần dùng nữa vào giữa phòng học!

Khi đã chọn được các phần thông tin thích hợp, bạn hãy đọc lại lần thứ hai. Lần này, bạn phải phân loại và sắp xếp chúng thành từng mục thích hợp. Vì đa phần tạp chí đều có điểm tương đồng do nhắm đến cùng đối tượng đọc giả nên thông thường bạn sẽ thấy có một số bài bàn về những nội dung tương tự, và như thế, lượng thông tin phải đọc của bạn lại được giảm thêm nữa. Đặc biệt, bạn có thể lồng các hình ảnh đẹp hay những bức hoạt hình dí dỏm vào các nội dung đọc khác để có những giây phút thư giãn thoải mái khi học, hoặc bạn cũng có thể sắp xếp chúng theo các phần đặc biệt dành riêng cho chúng.

Nếu theo phương pháp này thì thông thường bạn chỉ cần đọc chưa đến 1% cuốn tạp chí – tiết kiệm được hơn 99% công sức còn lại!

Sau khi đã tổng duyệt tạp chí của mình, bất kỳ thông tin nào còn lại mà bạn muốn lưu giữ đều có thể được tích hợp vào Hồ sơ Kiến thức của bạn – xem chương 21.

Màn hình máy vi tính

Việc đọc từ màn hình máy vi tính có thể dễ dàng hơn rất nhiều nhờ vào sự điều chỉnh hai thông số: môi trường (đặc biệt là ánh sáng) và kỹ thuật đọc của bạn.

Cải thiện môi trường máy vi tính của bạn

1. **Ánh sáng:** Thử nghiệm các loại ánh sáng khác nhau. Bạn cần loại ánh sáng đều, rõ, dịu và không bị chói. Ánh sáng không thích hợp có thể làm giảm đến 50% tốc độ đọc của bạn; do vậy, cần bảo đảm rằng bạn có loại ánh sáng thích hợp cho nhu cầu của mình.
2. **Độ tương phản:** Độ tương phản cao sẽ giúp bạn đọc dễ hơn, nhờ đó tiếp thu tốt hơn và đọc nhanh hơn. Sở thích về màu chữ cũng như phông nền thay đổi tùy theo từng người, vì thế, một lần nữa, bạn hãy thử nghiệm để biết những màu nào đi với nhau sẽ thích hợp nhất cho bạn. Các màu phổ biến thường là chữ đen trên nền trắng, chữ cam trên nền đen và chữ xanh nước biển trên nền trắng. Nhưng dù sở thích của bạn có như thế nào đi nữa thì cũng hãy chỉnh độ tương phản và độ sáng của màn hình cho đến khi đọc được chữ ở mức rõ nhất. Nếu ánh sáng trong phòng làm việc của bạn thay đổi, hãy chỉnh độ tương phản của màn hình để bù lại.

Sử dụng các kỹ thuật đọc nhanh trên màn hình máy vi tính của bạn

1. **Dùng vật siêu hướng dẫn:** Một vật siêu hướng dẫn mỏng, dài, tốt nhất là chiếc đũa hoặc que đan, đặc biệt hữu ích khi bạn đọc từ màn hình máy vi tính. Nó sẽ giúp bạn đọc thoải mái hơn và cách xa màn hình. Kỹ thuật này giống như đọc từ trang sách.

Bạn có thể dùng vật siêu hướng dẫn kết hợp với nút lần dòng (line pacer: nút giữa con chuột – ND) của máy vi tính. Nhấn mũi tên “xuống” và chỉnh tốc độ cho phù hợp rồi để vật hướng dẫn chuyển dịch qua lại khi các trang lần lượt xuất hiện trước mắt bạn. Nếu ngồi đúng tư thế, bạn sẽ cảm thấy thoải mái và dễ chịu hơn người không dùng vật siêu hướng dẫn.

Việc dùng kỹ thuật trên sẽ loại bỏ tình trạng mắt căng thẳng thường gặp ở những người đọc trên màn hình máy vi tính; ngoài ra cũng giúp loại bỏ được chứng mỏi cổ, hô hấp bị hạn chế, khom vai và đau lưng dưới.

Nhớ là cứ sau mỗi 10 hay 15 phút đọc nhanh trên màn hình máy vi tính, bạn phải cho mắt nghỉ ngơi bằng cách nhìn rảo quanh phòng; hay nhất là nhìn vào khoảng không hoặc nhìn ra xa. Bằng cách này, bạn sẽ không bị chứng mỏi mắt thông thường.

2. **Chọn kiểu chữ thích hợp:** Các loại máy vi tính hiện nay có nhiều kiểu chữ. Dùng bả vào một kiểu “tiêu chuẩn”. Hãy chọn kiểu nào cho cảm giác dễ chịu nhất đối với hệ thống mắt/não của bạn vào thời điểm đang đọc.
3. **Chọn chế độ dẫn dòng (line spacing) thích hợp:** Máy vi tính của bạn có nhiều chế độ dẫn dòng. Hãy chọn chế độ phù hợp nhất với bạn. Chế độ dẫn dòng đơn khá phổ biến vì nó giúp tầm nhìn ngoại vi của bạn có điều kiện tốt hơn để tiếp thu các khối thông tin lớn ở mỗi quãng ngừng.

Những thư ký điều hành tham dự một khóa học gần đây dành cho trợ lý giám đốc các công ty đa quốc gia của Trung tâm Hội nghị châu Âu^(*) kể lại rằng mỗi ngày họ phải dành

^(*) Management Centre Europe (MCE) là một trong những trung tâm hội nghị lớn nhất của châu Âu với diện tích 7.800m², đặt ở Brussels (Bỉ), cung cấp các dịch vụ hội thảo, phiên dịch, nhà hàng, v.v. (ND)

20-60% thời gian để đọc thông tin trực tiếp từ màn hình máy vi tính hoặc từ những bản in ra, và cho biết với khối lượng thông tin được gửi đến qua máy fax, email ngày càng tăng như hiện nay thì tỷ số phần trăm này sẽ còn tiếp tục tăng lên. Nhu cầu đọc nhanh vì thế ngày càng cấp bách hơn trong văn phòng hiện đại.

Các phương pháp đọc nhanh được nói đến ở trên sẽ làm tốc độ đọc của bạn trên màn hình máy vi tính tăng lên ít nhất ba lần. Điều này nghĩa là số giờ bạn cần ngồi trước màn hình máy vi tính sẽ giảm xuống đáng kể, nhờ đó, mắt bạn sẽ bớt căng thẳng và mệt mỏi.

Tóm tắt

Việc đọc thông tin trên báo, tạp chí, màn hình máy vi tính có thể trở nên lý thú, vui, nhanh, có hiệu quả nếu bạn biết và áp dụng các kỹ thuật đọc nhanh thích hợp.

Những việc cần thực hiện

1. Đặt mua một hay hai tờ báo cho tháng tới. Tốt nhất là chọn các tờ báo khác với những tờ mà bạn đã đọc trước đây. Trong tháng đó, áp dụng *tất cả* các kỹ thuật đã được bàn đến ở trang 271-273.
2. Tổng duyệt chồng tạp chí mà bạn đã chờ có dịp để đọc trong nhiều tháng (hay thậm chí nhiều năm!). Nếu không rơi vào tình huống thường gặp đó, hãy chọn một vài tờ tạp chí bạn thích trong các tuần sắp tới và tổng duyệt chúng.

3. Thực hành phương pháp đọc nhanh trên máy vi tính đối với bất kỳ màn hình nào mà bạn tiếp xúc trong vài ngày tới.

Tiếp nối

Với khả năng đọc nhanh và tiếp thu thông tin ngày càng được nâng cao cùng khả năng vừa học về cách lựa chọn và sắp xếp thông tin từ báo, tạp chí, máy vi tính, bạn cần phát triển một "siêu hệ thống" để lưu giữ lượng kiến thức đang không ngừng gia tăng của bạn trong thư viện của riêng mình. Chương tiếp theo sẽ chỉ cho bạn phương pháp hiệu quả nhất để thực hiện việc này.

Tạo Hồ sơ Kiến thức của bạn – Ngân hàng dữ liệu bên ngoài bộ não của bạn

Chủ điểm

- Tạo Hồ sơ Kiến thức của bạn
- Lưu thông tin vào Hồ sơ Kiến thức của bạn
- Quản lý Hồ sơ Kiến thức của bạn
- Lập Sơ đồ Tư duy cho Hồ sơ Kiến thức của bạn
- Hồ sơ Kiến thức có lại một cách kỳ diệu?!
- Những việc cần thực hiện

Điểm nhấn

Nếu kiến thức là một đơn vị thì kiến thức được hệ thống hóa sẽ là một tỷ đơn vị.

Ở giai đoạn này của *Sách Dạy Đọc Nhanh*, bạn đã sẵn sàng để tạo Hồ sơ Kiến thức cho riêng mình – một “vườn dữ liệu” mà bạn có thể chăm sóc bằng cách dùng các kỹ năng đã học được.

Tạo Hồ sơ Kiến thức của bạn

Để tạo Hồ sơ Kiến thức của mình, bạn cần một bìa đựng hồ sơ tiêu chuẩn với những tờ nhựa mỏng, lý tưởng nhất là loại chứa được 500 trang và có các phần phân cách riêng biệt cho mỗi lĩnh vực chính mà bạn quan tâm. Có thể dễ dàng biết những lĩnh vực này bằng cách tạo một Sơ đồ Tư duy với tâm là hình ảnh của bạn đang tự vấn. Hãy nhanh chóng lập Sơ đồ Tư duy cho tất cả các lĩnh vực kiến thức mà bạn đặc biệt quan tâm; những nhánh chính của Sơ đồ Tư duy sẽ mang lại cho bạn một cái nhìn đầu tiên rất rõ ràng về chúng.

Lưu thông tin vào Hồ sơ Kiến thức của bạn

Sau khi đã xác định các lĩnh vực mà mình đặc biệt quan tâm, giai đoạn tiếp theo là lưu thông tin vào mỗi phần. Việc này được thực hiện bằng cách đưa vào hồ sơ bất kỳ Sơ đồ Tư duy tóm tắt nào mà bạn đã lập ra trong lúc đọc, tìm hiểu từng lĩnh vực kiến thức; và đặc biệt là bằng cách lưu những bài viết mà bạn đã chọn khi đọc báo/tạp chí (*xem chương 20*).

Quản lý Hồ sơ Kiến thức của bạn

Cần quản lý thời gian, Hồ sơ Kiến thức cũng như bản thân bạn sao cho tinh tế và hiệu quả. Có một cách để thực hiện việc này là chọn những bài viết cùng thông tin thích hợp về lĩnh vực mà bạn quan tâm trong vòng một tháng và xem chúng như một cuốn sách, rồi vào cuối tháng, bạn đọc chúng như đọc một cuốn sách. Kết hợp các kỹ năng đọc nhanh của bạn với Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy (*xem chương 19*), hiệu quả đọc của bạn sẽ tăng lên theo nhiều cách. Thứ nhất, khi đọc từng bài viết và thông tin, bạn sẽ có trạng thái tinh thần giống như khi đọc sách; thứ hai, bạn

sẽ hiểu được tính toàn thể (*Gestalt*) của mọi thông tin được kết hợp với nhau; và thứ ba, nhiều bài viết “khác nhau” được xuất bản ở thời điểm gần nhau sẽ có khuynh hướng lặp lại thông tin, do đó, bạn có thể tiết kiệm cho mình hàng khối công sức bằng cách lướt qua những thông tin được lặp lại ấy.

Lập Sơ đồ Tư duy cho Hồ sơ Kiến thức của bạn

Khi đọc Hồ sơ Kiến thức theo phương pháp này, bạn hãy lưu các phần tóm tắt hiện đang phát triển về lượng kiến thức ngày càng tăng của bạn dưới dạng Sơ đồ Tư duy. Quy trình thường xuyên duyệt lại và tích hợp như vậy sẽ giúp bạn không những hiểu được nội dung sâu hơn mà còn nhớ chính xác hơn. Sự kết hợp đó sẽ đưa bạn đến giai đoạn tiếp theo: Sơ đồ Tư duy Chủ đạo.

Trên Sơ đồ Tư duy Chủ đạo của mình, bạn hãy tóm tắt tất cả những yếu tố chính của bất kỳ lĩnh vực kiến thức nào. Đây là “mã Chủ đạo” để bộ não của bạn có thể truy cập vào ngân hàng dữ liệu khổng lồ của nó. Khi Sơ đồ Tư duy Chủ đạo của bạn phát triển, các ranh giới của nó bắt đầu tiếp nối với ranh giới của những đề tài khác, lúc đó, kiến thức sẵn có của bạn sẽ có tác dụng trợ lực về mặt liên tưởng giúp bạn biết nhiều hơn nữa. Các lĩnh vực kiến thức khác nhau sẽ bắt đầu đan xen theo cách tinh tế hơn, và cuối cùng, bạn sẽ tiến đến giai đoạn có được lượng kiến thức tổng quát toàn diện. Khi việc này trở thành hiện thực, bạn sẽ thấy một điều: càng biết nhiều, mình càng dễ biết nhiều hơn!

Hồ sơ Kiến thức co lại một cách kỳ diệu?!

Bản thân tôi cùng các học viên của tôi – những người đã phát triển Hồ sơ Kiến thức và Sơ đồ Tư duy Chủ đạo – đều thấy

có một sự kiện kỳ diệu xảy ra sau thời gian từ 2 đến 5 năm, đó là, Hồ sơ Kiến thức của chúng tôi thật sự bắt đầu co lại.

Nguyên nhân là khi nền tảng kiến thức của bạn phát triển, khả năng nhớ và tích hợp kiến thức bổ sung cũng phát triển theo.

Nếu tiếp tục vun bồi Hồ sơ Kiến thức, bạn sẽ thấy có nhiều bài viết mà trước đây mình cho là “quan trọng” bây giờ có thể bỏ đi. Nhờ thế, Hồ sơ Kiến thức sẽ trở thành phần tóm tắt cô đọng, tinh tế và vượt thời gian về những tinh túy trong các lĩnh vực kiến thức mà bạn quan tâm. Lúc đó, bạn sẽ trở thành một Kien tướng về học tập.

Những việc cần thực hiện

1. Tạo lập, xây dựng và sử dụng Hồ sơ Kiến thức của bạn.
2. Thực hành các kỹ thuật siêu hướng dẫn nâng cao, chuẩn bị cho *Bài tự kiểm tra* cuối cùng và tăng tốc đến mức tối đa.
3. Duyệt lại toàn bộ *Sách Dạy Đọc Nhanh*, dùng vật siêu hướng dẫn, chuẩn bị cho Sơ đồ Tư duy cuối cùng của bạn.

Tiếp nối

Hướng đến hai chương cuối và *Bài tự kiểm tra* cuối cùng của bạn!

Cảm thụ văn chương và thi ca

Chủ điểm

- Giới thiệu
- Những yếu tố của văn chương
- Tóm tắt
- Những việc cần thực hiện



Tại sao lại đọc thơ và văn chương? Bởi qua tác phẩm, các tâm hồn vĩ đại trong lịch sử đã tạo nên những nấc thang giúp chúng ta đi vào thế giới của tưởng tượng kỳ ảo, của ý tưởng, triết lý, của tiếng cười, mạo hiểm; bởi nhờ đọc thơ và văn chương, bạn làm giàu thêm vốn kiến thức cũng như ngân hàng dữ liệu về lịch sử, văn hóa của bạn; bởi thơ và văn chương là thức ăn nuôi dưỡng tâm hồn bạn.

Văn chương là một trong những hình thức biểu đạt vĩ đại nhất cho sự sáng tạo của con người. Trong chương này, bạn sẽ được cung cấp các công cụ cơ bản để thưởng thức văn chương theo đúng nghĩa.

Tiểu thuyết là một thành tựu to lớn về nhận thức. Muốn thưởng thức trọn vẹn tiểu thuyết, bạn cần biết những khía cạnh sau đây: bố cục, chủ đề, triết lý, quan điểm, cách phát triển nhân vật, trạng thái và bầu không khí, bối cảnh, hình tượng, biểu tượng, cách sử dụng ngôn từ. Tương tự như vậy, muốn thưởng thức thơ, bạn cần biết về các tầng nghĩa khác nhau trong bất kỳ bài thơ nào.

Càng hiểu nhiều về những yếu tố nêu trên thì tốc độ đọc và mức độ tiếp thu của bạn càng tăng. Nếu đang học văn chương trong nhà trường, các khía cạnh sau đây sẽ là những hướng dẫn hết sức quý giá cho việc phân tích của bạn. Các hướng dẫn này sẽ tạo thành những nhánh chính lý tưởng cho ghi chú dưới dạng Sơ đồ Tư duy, đồng thời là các tiêu đề thích hợp cho bài luận và bài thi.

Giới thiệu

Nhiều người tuyên bố rằng không thể nào đọc nhanh một cuốn tiểu thuyết vì nếu đọc nhanh bạn sẽ không hiểu nghĩa và làm mất đi nhịp điệu của ngôn từ.

Thật là quan niệm quá sai lầm.

Một cuốn tiểu thuyết có thể được ví với đại dương. Những con sóng nhỏ mà chúng ta thấy vỗ vào bờ thật sự được mang trên mình của những con sóng lớn dài bằng chín con sóng bình thường. Những con sóng lớn này lại được mang đi bởi những con sóng lớn dài hơn chín lần, và tương tự như thế, những con sóng lớn dài hơn chín lần ấy lại được mang đi bởi những con sóng lớn dài hơn chín lần nữa. Một số con sóng ở đại dương dài đến hàng dặm.

Tiểu thuyết cũng giống như vậy. Các nhịp điệu ngôn ngữ có thể được ví với những con sóng trên mặt đại dương. Các nhịp điệu khác lớn hơn là những yếu tố khác, sâu lắng hơn

của tiểu thuyết. Người đọc nhanh có thể thưởng thức được tất cả.

Những yếu tố của văn chương

Bố cục

Bố cục là kết cấu cơ bản của sự kiện trong tiểu thuyết; hay nói cách khác, nó là diễn tiến câu chuyện. Bố cục có thể đóng vai trò tương đối ít quan trọng trong thể loại thiên về miêu tả hoặc quan trọng trong những thể loại hấp dẫn hơn như tiểu thuyết hình sự và trinh thám.

Chủ đề

Chủ đề được thể hiện qua bố cục. Ví dụ, trong tác phẩm *The Forsyte Saga*, loạt tiểu thuyết bàn về lịch sử của một gia đình thời Victoria, thì chủ đề chính có thể được xem xét ở các khía cạnh khác nhau: chủ nghĩa tư bản đối chọi với sự sáng tạo, chủ nghĩa bảo thủ đối chọi với chủ nghĩa tự do, tính phục tùng đối chọi với tính cá nhân, giàu sang đối chọi với nghèo khó. Những chủ đề phụ song hành với chủ đề chính cũng rất thường gặp trong tiểu thuyết. Chúng thường liên quan đến các chuyện tình vụn vặt và những nhân vật phụ.

Triết lý

Triết lý là hệ thống ý tưởng chi phối toàn bộ tác phẩm, và thường được xem như lời bình luận của tác giả về chủ đề tác phẩm. Các tiểu thuyết gia nổi tiếng về triết lý trong tác phẩm của mình bao gồm Dostoevsky, Dickens, Sartre và Thomas Mann.

Quan điểm

Quan điểm ở đây *không* nhất thiết chỉ có lập trường hay cảm xúc riêng của tác giả về những gì họ viết mà còn là góc nhìn để từ đó sự kiện được miêu tả. Ví dụ, tác giả có thể thông suốt mọi thứ, đứng ngoài thế giới câu chuyện, và xem xét quá khứ, hiện tại, tương lai của sự kiện mà mình đang miêu tả (Henry James đã tán thành việc loại bỏ thủ pháp này vì ông cho rằng nó che lấp tính chân thực trong cách thể hiện).

Khác với quan điểm toàn tri vừa nêu, tác giả có thể đặt mình vào ngôi thứ nhất (trở thành nhân vật "tôi" của cuốn sách), như trong các truyện phiêu lưu của Hammond Innes và tác phẩm *Lolita* của Nabokov.

Cách phát triển nhân vật

Cách phát triển nhân vật liên quan đến những thay đổi mà các nhân vật trong truyện trải qua. Nó có thể đi từ một cực như nhân vật James Bond của Ian Fleming hoàn toàn không thay đổi từ đầu đến cuối; hay có thể như nhân vật Etienne trong tác phẩm *Germinal* của Zola, lúc đầu là một thanh niên ngang tàng rồi dần dần trở thành con người chín chắn, tận tụy. Cách phát triển nhân vật còn liên quan đến phương pháp tác giả xây dựng nhân vật qua việc miêu tả đặc điểm ngoại hình hay tính cách của nhân vật, cách đi đứng, v.v.

Trạng thái và bầu không khí

Hai thuật ngữ này liên quan đến cách tác giả gợi lên sự cảm nhận hiện thực hay phi hiện thực và phản ứng về mặt cảm xúc ở người đọc. Nhiều người chỉ thích dùng một trong hai thuật ngữ này dù có thể phân biệt được điểm khác nhau giữa chúng: có thể xem trạng thái là phản ứng của cá nhân đối với bầu không khí trong tác phẩm. Ví dụ, bầu không khí trong các truyện của Edgar Allan Poe có thể được miêu tả là rùng rợn

và đe dọa, còn trạng thái của người đọc có thể thay đổi từ sợ hãi đến phấn khích.

Bối cảnh

Bối cảnh chỉ địa điểm và thời gian diễn ra sự kiện. Vì bối cảnh thường rõ ràng nên tầm quan trọng của nó hay bị đánh giá thấp – thế nhưng, những thay đổi nhỏ nhất về thời gian, địa điểm thường có tác động to lớn đến bố cục, trạng thái, bầu không khí và hình tượng.

Hình tượng

Hình tượng thường được hiểu như là một thủ pháp so sánh và ẩn dụ; nghĩa là, sự vật, con người, sự kiện được miêu tả bằng ngôn ngữ giàu chất sáng tạo hoặc tưởng tượng. Từ gốc “image” (hình ảnh) có lẽ rất hữu ích cho việc hiểu được thuật ngữ này. Ví dụ: trong tác phẩm *The Heart of Midlothian*, Ngài Walter Scott đã miêu tả Edinburgh là “con tim đang đập của phong cảnh Scotland”; còn Dickens, trong tác phẩm *A Tale of Two Cities*, đã dùng các hình ảnh gợi lên sự chết chóc và tang tóc khi tả cảnh phát hiện một tù nhân bị chôn sống trong 18 năm – những vòng hoa nặng nề, các màu sắc tái nhợt, những chiếc đầu cùng thân hình xương xẩu, bóng tối và cảnh âm u trùm khắp mọi nơi.

Biểu tượng

Nói theo cách đơn giản, biểu tượng có nghĩa là vật này tượng trưng hoặc đại diện cho vật kia. Ví dụ, trong nhiều tác phẩm văn học từ trước đến nay, trái đất biểu tượng cho sự phì nhiêu và sinh sản.

Từ khi các lý thuyết của Freud được công bố, biểu tượng ngày càng trở thành yếu tố quan trọng trong văn chương, với trọng tâm mới là tính dục. Bất kỳ vật gì nhô ra, như khẩu súng

hay cây, đều có thể được dùng làm biểu tượng cho cơ quan sinh dục nam, còn bất kỳ vật gì có hình tròn hay lõm vào, như chiếc hộp hay ao nước hình tròn, đều có thể được dùng làm biểu tượng cho cơ quan sinh dục nữ. Có thể thấy một ví dụ tuyệt vời về biểu tượng trong tác phẩm *A Tale of Two Cities*, khi một thùng rượu vang đỏ bị tràn ra. Dân chúng uống chất rượu cạn đầy bùn đất ấy một cách ngon lành, biểu hiện cho cơn đói dữ dội mà sau này dẫn đến cảnh đổ máu thật sự trong cuộc Cách mạng Pháp. Trong tác phẩm *The Fox* của D. H. Lawrence, tình trạng đóng băng trong cuộc sống của hai người phụ nữ tượng trưng cho sự lãnh cảm của họ, còn hành động bắn con cáo của nhân vật nam (tượng trưng cho “mối đe dọa” nói chung từ nam giới) đã đưa nhân vật này vào vai trò thống trị của nam giới.

Thông thường, biểu tượng còn nhiều điều rối rắm hơn so với các ví dụ này, và người hiểu được biểu tượng có lẽ phải là một trong rất ít người am hiểu nhiều kiệt tác văn học.

Cách sử dụng ngôn từ

Cách sử dụng ngôn ngữ của các tác giả rất phong phú, từ văn phong mạnh mẽ đầy nam tính của Hemingway đến văn xuôi mượt mà, đầy chất thơ của Nabokov. Ngôn ngữ mà một tác giả sử dụng luôn bộc lộ nhiều điều; và nếu chú ý kỹ đến ngôn ngữ, bạn thường sẽ hiểu sâu hơn về những sắc thái ngữ nghĩa và trạng thái trong tác phẩm.

Khi bàn đến các khía cạnh này của tiểu thuyết, tôi đã tách riêng từng yếu tố một, nhưng cần nhớ rằng tất cả chúng đều có quan hệ mật thiết với nhau. Ví dụ, tự thân bối cảnh của câu chuyện cũng có thể mang tính tượng trưng, và những khía cạnh khác cũng vậy. Vì thế, khi đọc văn chương, bạn hãy luôn cố gắng nhận biết các mối tương quan phức tạp giữa tất cả những khía cạnh này.

Thơ

Nhiều người vẫn khẳng định cho rằng thơ phải được đọc thật chậm. Tốc độ nói chuyện của chúng ta khoảng 200 từ mỗi phút, nhưng nhiều người trong số chúng ta lại cố gắng đọc thơ với tốc độ dưới 100 tpm. Thật sự thì tốc độ này sẽ tác động xấu đến mức độ tiếp thu vì đọc chậm và ỉ ạch một bài thơ đến thể chắc chắn sẽ phá hỏng nhịp điệu tự nhiên; kết quả là người đọc sẽ không thấy được nhiều ý nghĩa. Ở trường học, vấn đề này còn tồi tệ hơn nữa do giáo viên không sửa lỗi cho học sinh khi các em đọc mỗi dòng thơ như thể nghĩa nằm ở cuối dòng. Thông thường, việc hiểu nghĩa không đơn giản như vậy. Những nhà thơ tinh tế biểu đạt nghĩa *qua* các dòng của bài thơ.

Sau đây là phương pháp đọc thơ có hiệu quả nhất:

1. Bắt đầu bằng cách đọc lướt thật nhanh để có thể nhận biết đại ý và hướng phát triển của bài thơ.
2. Sau đó, đọc nhanh nhưng kỹ để có ý niệm chính xác hơn về cách các dòng thơ liên hệ với nhau, cũng như cách tư tưởng cùng nhịp điệu nối kết nhau và phát triển.
3. Bây giờ, đọc lại toàn bộ bài thơ một cách thư thả, tập trung vào những điểm mà bạn đặc biệt quan tâm.
4. Đọc lớn bài thơ.

Trong phần phân tích sâu ở phía trước, chúng ta thường không nói đến tốc độ khi đề tài là văn chương và thơ. Điều này cũng tương tự như việc nghe nhạc hay thưởng thức nghệ thuật. Chúng ta không nghe Bản giao hưởng số 5 của Beethoven một lần rồi vứt nó đi với giọng đắc thắng: "Chà, ta đã nghe với tốc độ trung bình 33 vòng mỗi phút!"^(*)

Khi đọc văn chương và thơ, hãy vận dụng mọi kiến thức cùng sự nhận xét của cá nhân bạn. Nếu thấy đó đích thực là

(*) Ý nói chuẩn đĩa LP 33rpm cho các máy nghe nhạc cổ điển. (ND)

tác phẩm bạn luôn trân trọng, hãy quên việc đọc nhanh đi và để dành chúng cho những dịp mà bạn có nhiều thời gian.

Tóm tắt

1. Tiểu thuyết có thể được ví với một đại dương vì nó có nhiều tầng nghĩa. Có thể tiếp cận mỗi tầng nghĩa này theo những phương pháp và tốc độ đọc khác nhau.
2. Tất cả các yếu tố đều liên quan mật thiết với nhau.
3. Cũng giống như tiểu thuyết, bạn nên đọc thơ theo các cấp độ khác nhau; và lúc đầu nên đọc nhanh hơn mức mà đa số mọi người đều cho là thích hợp.

Những việc cần thực hiện

1. Mua hoặc mượn một tập thơ, và đọc theo cách được hướng dẫn.

Phương pháp của bạn là áp dụng tất cả những gì đã học theo cách thích hợp nhất. Bây giờ, bạn phải tự quyết định về cách xử lý bất kỳ nội dung nào.

Khi thực hiện những quyết định này, có một số điều bạn cần phải tuân thủ thường xuyên, đó là: dùng vật hướng dẫn, tập trung vào các mục tiêu đọc, duy trì khả năng tăng tốc độ mà vẫn giữ được và nâng cao mức độ tiếp thu.

2. Chọn một cuốn tiểu thuyết của tác giả mà bạn yêu thích để đọc, sử dụng tất cả những kỹ năng đọc nhanh đã tiếp thu được. Nhớ là bạn phải xem lướt qua, lập Sơ đồ Tư duy và sử dụng vật hướng dẫn trong suốt quá trình đọc, đồng thời phân tích theo các yếu tố của tiểu thuyết.
3. Đọc hai bài thơ sau đây của tác giả, dùng phương pháp đã được nói đến ở phần *Thơ*. Gọi ý cho bài thơ thứ nhất là nó có liên quan mật thiết với thông tin trong chương 4.

Gợi ý cho bài thơ thứ hai là nó liên quan tới chủ đề đang được bàn đến của đọc nhanh: hệ nhận thức mắt/não. Tác giả rất trân trọng phần giải thích và nhận xét của bạn đọc.

Vách đá và người

Bờ đá ra hiệu
gọi anh đến gần,
và đứng trong thế chênh vênh;

nhưng anh đã lừa được nó,
rón rén đến gần
rồi gấp sát người xuống
lướt về phía trước;
an toàn phóng tầm nhìn
lướt qua.

Và nó cười ngạo nghễ, bắt anh chơi voi,
kéo dẫn anh trong không gian của nó,
nắm những thớ dây buộc trong tâm trí anh
xuống tận mép đá sâu phủ đầy rêu phong,
làm anh quay cuồng với những rìa cùng gờ của nó,
trêu chọc tầm nhìn của anh
còn biến của nó
xa xăm và sâu thẳm
thì gào thét quanh anh.

Anh vật vã với ý đồ của nó,
rồi rút ngắn không gian nhỏ hẹp của mình;
chồm lên nó.

Và nó phóng tới anh con chim đất
chim hải âu
để ép tâm trí anh
ngát ngậy,
để vượt lên trên miệng phễu

thăm thẳm của nó
để xoay chuyển những ngọn gió đang xô đẩy anh
vẫn còn trên bờ đá cheo leo ấy
để quét phẳng đường cong
để làm dịu cơn gió
để bay vào những khoảng không
xóa giúp anh nào gờ nào cạnh
và kéo anh kéo anh ra

Vật nhấn chìm đã bị nhấn chìm.

Sững sờ

Một bức ảnh có giá trị ngàn lời.

Tôi được dạy để hiểu mình có ba trăm triệu
đơn vị thu ánh sáng ở võng mạc, tiếp thu
một nghìn hai trăm triệu quang tử
trong mỗi
một phần năm trăm giây

Năm trăm ảnh chụp nhanh
rất thực
về bạn,
mỗi giây.

Và tôi lặng nhìn,
kinh ngạc,

rồi bạn hỏi
từ nơi xa xăm:

“Bạn nghĩ gì?”

“Sao không nói với tôi?”

Tiếp nối

Còn một chương nữa! Giờ đây bạn đã học được cách dùng phương pháp đọc nhanh để thưởng thức trọn vẹn văn chương và thi ca, thách thức duy nhất còn lại dành cho bạn trong *Sách Dạy Đọc Nhanh* là Bài tự kiểm tra cuối cùng.

Thành tựu của bạn
tính đến thời điểm này –
**Bạn có những khả năng
phi thường
để hướng đến tương lai**

23

Chủ điểm

- Bài tự kiểm tra 7 cộng mức độ tiếp thu

Khóa học đọc của bạn giờ đây đang tiến gần đến phần kết thúc giai đoạn đầu tiên. Đó là giai đoạn kết thúc cuốn sách này. Các giai đoạn tiếp theo sẽ là những lần bạn xem lại cuốn sách, thực hành thường xuyên các kỹ năng mới mà bạn đã phát hiện và lập Sơ đồ Tư duy về mọi cuốn sách bạn sẽ đọc từ lúc này trở đi – mọi cuốn sách bạn muốn nhớ.

Đến giai đoạn này, bạn nên duyệt nhanh toàn bộ cuốn sách, rồi lập Sơ đồ Tư duy về những điểm chính. Bạn có thể dùng các Sơ đồ Tư duy ở bảng III, IV, V, VI, VII, VIII để hỗ trợ.

Thành công bền vững của bạn ở tất cả các lĩnh vực đọc nhanh tùy thuộc vào bản thân bạn trong việc quyết định tiếp tục khóa học mà bạn đã bắt đầu, và bộ não của bạn với khả năng đọc, tiếp thu, hiểu, nhớ lại, truyền đạt, sáng tạo – khả năng tiếp cận vô tận, như chúng ta đều biết!

Như vậy, thành công của bạn là điều chắc chắn.

Bài tự kiểm tra cuối cùng sẽ cung cấp thêm thông tin về bộ não kỳ diệu của bạn. Khi đọc, hãy nhớ vận dụng *tất cả* các kiến thức thích hợp mà bạn đã học được từ *Sách Dạy Đọc Nhanh*, và làm mọi cách để vượt qua những thành tích về đọc trước đây của bạn. Khi đọc bài “Bộ não của bạn – Chiếc khung cử huyền bí”, bạn sẽ thấy mình còn kỳ diệu hơn mức mà bạn đang nghĩ đến.

Chúc bạn làm tốt!



Bài tự kiểm tra 7: Bộ não của bạn – Chiếc khung cử huyền bí

Bộ não con người và tiềm năng của nó

Bộ não con người là chiếc khung cử huyền bí, với hàng triệu con thoi lấp lánh uốn lượn dệt thành các vệt sáng hòa quyện vào nhau, kết thành những hoa văn mạch lạc, nhưng không hề ổn định chẳng khác gì dải thiên hà hòa vào vũ khúc của vũ trụ.

Ngài Charles Sherrington

Sự thật thì so sánh bộ não với dải thiên hà vẫn còn là một sự so sánh khiêm tốn. Mỗi con người lênh lặn trên hành tinh này đều mang theo trong mình một khối mô nặng 3,5 pound nhưng không mấy quan tâm đến nó. Vậy mà mỗi bộ não bình thường đều có khả năng thực hiện các kết nối đan xen còn nhiều hơn số nguyên tử hiện có trong vũ trụ.

Bộ não gồm khoảng 10 tỷ tế bào thần kinh, và trong mỗi giây, mỗi tế bào đều có khả năng tham gia vào một chuỗi kết nối phức tạp hàng nghìn lần. Chỉ tính riêng về mặt toán học, độ phức tạp này đã khiến ta sững sốt. Có 10 tỷ nơ-ron trong bộ não và mỗi nơ-ron đó đều có tiềm năng thực hiện kết nối

với số lượng 10^{28} . Nói cho dễ hiểu, nếu phải viết ra số lượng kết nối tiềm năng của bộ não về mặt lý thuyết, ta sẽ có một con số bắt đầu bằng 1 và theo sau là khoảng 10,5 triệu km số 0.

Đương nhiên, những tính toán nói trên chỉ ở dạng tiềm năng. Tuy đã có nhiều khám phá chi tiết trong ngành sinh lý học thần kinh, nhưng chính tiềm năng trong bộ não của bạn mới là vấn đề lý thú nhất. Có một điều hiển nhiên là chưa ai sử dụng được hết khả năng của não – nếu chúng ta thật sự không lạm dụng nó. Cũng chẳng có gì khó hiểu vì mấy ai trong chúng ta thấy được bộ não con người. Còn những người thấy được thì lại không miêu tả bộ não như một điều kỳ diệu.

Ai cũng hiểu nhạc công piano hay người thợ mộc quý đôi tay của mình hơn mọi thứ, họa sĩ thì giữ gìn đôi mắt, còn vận động viên điền kinh quan tâm đến giò cẳng của mình. Nhưng nếu không có bộ não, đôi tay sẽ trở nên vô dụng, giống như chiếc đàn piano không có người chơi. Người ta không chú ý nhiều đến tiềm năng của bộ não là do nó hiện diện khắp nơi, trong mọi việc chúng ta làm, tất cả những chuyện xảy ra cho chúng ta, và vì thế, chúng ta chỉ chú ý đến phần khác biệt trong mỗi kinh nghiệm mà không thấy được rằng nếu không có bộ não, tất cả đều bất khả thi.

Ở một phương diện khác, quan trọng hơn, chúng ta đã quá quan tâm đến những cái khác biệt thay vì tiềm năng. Từ khi biết về sự tồn tại của các cơ quan như bộ não, chúng ta đã tốn nhiều thời gian, công sức không phải để nâng cao hiệu năng của nó mà để tạo ra những hệ thống nhằm chứng minh sự khác biệt giữa các bộ não. Điều này không chỉ có trong lĩnh vực giáo dục – nơi kết quả đậu hay rớt là tiêu chuẩn đánh giá sau cùng – mà còn có trong mọi lĩnh vực của đời sống chúng

ta. Người Mỹ hay người Trung Quốc, học giả hay nông dân, nghệ sĩ hay nhà khoa học — những sự khác biệt như thế đương nhiên là có, và phủ nhận chúng một cách cực đoan là điều ngu xuẩn. Nhưng, khả năng vốn có trong mỗi bộ não theo cách riêng của nó cũng rất quan trọng. Trong mỗi cái đầu là một nhà máy điện có công suất vô cùng lớn, một cơ quan nhỏ gọn mà hiệu quả, có khả năng vươn đến vô tận nếu chúng ta ngày càng biết nhiều hơn về nó.

John Rader Platt diễn tả quan điểm này như sau:

Nếu đặc điểm phức tạp này, bằng cách nào đó, có thể chuyển hóa thành ánh sáng nhìn thấy được để hiện hình rõ ràng hơn trước giác quan của chúng ta thì thế giới sinh học sẽ là một cảnh đồng ánh sáng dưới cái nhìn của thế giới vật lý. Mặt trời với những đợt phun trào vĩ đại sẽ lụi tàn thành vật thể đơn giản tựa như một bụi hồng, một con sâu sẽ là một ngọn hải đăng, một con chó sẽ biến thành một thành phố ánh sáng, và con người sẽ nổi bật lên như những mặt trời rực sáng của sự phức tạp, chiếu các tia nắng ý nghĩa đến nhau xuyên qua màn đêm của thế giới vật lý. Lúc đó, chúng ta sẽ làm tổn thương mắt nhau. Hãy nhìn vào những cái đầu rực rỡ ánh hào quang của các người bạn đồng hành hiếm hoi và phức tạp của bạn. Không phải vậy sao?

Nền tảng của “đặc điểm phức tạp” này là tế bào thần kinh — nơ-ron. Ngay cả những nơ-ron cực nhỏ cũng vô cùng phức tạp. Không giống như phần lớn các tế bào khác, nơ-ron có hình dạng phức tạp hơn và có nhiều nhánh dài vươn ra cho phép chúng kết nối với nhau để truyền xung thần kinh. Trong toàn bộ hệ thần kinh, những nơ-ron có kích thước rất khác nhau. Một số nơ-ron chạy từ các ngón chân, ngón tay vào tủy sống có thể dài đến một mét; còn những nơ-ron khác, ví dụ như trong vỏ não, lại có kích thước nhỏ hơn trên một nghìn lần.

Mọi việc chúng ta làm, từ cử động một cơ bắp đến suy nghĩ những ý tưởng vĩ đại, đều có liên quan tới chức năng hoạt động cực kỳ tinh vi của nơ-ron. Tuy nhiên, dù chúng ta làm việc gì đi nữa thì quy trình đều tương tự như nhau, và đều dựa trên sự kích thích nơ-ron. Đây là quy trình tín hiệu điện hóa truyền từ nơ-ron này sang nơ-ron khác: không phải đơn lẻ hay chậm chạp mà theo nhiều sóng truyền dẫn rất nhanh. Mỗi nơ-ron có một thân chính chứa thông tin hóa học và di truyền cụ thể cùng một trục axon điều khiển những xung thần kinh quan trọng và nhiều cấu trúc phân nhánh (branching dendrites) có chức năng nhận xung hoặc thông tin trực tiếp từ giác quan, hay phổ biến hơn là từ các nơ-ron khác trong hệ thống kết nối vô cùng phức tạp.

Vị trí chính xác của việc truyền xung từ nơ-ron này sang nơ-ron khác là khe dẫn truyền, nơi thông tin “chảy” qua một khe cực nhỏ giống như khe hở của bu-gi hoặc bộ phận phối của động cơ đốt trong. Cơ chế vật lý và hóa học của quy trình vừa nêu cực kỳ tinh vi. Trong khe dẫn truyền, hóa chất được tiết ra để truyền đi các xung điện và mỗi khe dẫn truyền có một ngưỡng chỉ phối đến mức độ tiếp nhận xung. Với những hoạt động phản xạ hoặc quen thuộc, ngưỡng sẽ ở mức thấp để mạch điện hoạt động dễ dàng hơn. Ngưỡng ở mức cao hơn nghĩa là tín hiệu khó truyền đi hơn.

Xung từ mỗi nơ-ron có tác dụng kích hoạt các khe dẫn truyền mà nó tạo ra cùng những nơ-ron khác. Thậm chí, một quy trình hoạt động thể chất hoặc tinh thần đơn giản nhất cũng có sự tham gia của hàng trăm nơ-ron nhận/truyền xung theo các dòng thác truyền dẫn và tương tác vô cùng phức tạp. Một trăm nghìn “tín nhắn” mỗi giây giữa các nơ-ron là chuyện bình thường.

Như vậy, mọi việc chúng ta làm và trải nghiệm đều liên quan đến quy trình điện hóa tinh vi này – từ chơi quần vợt đến thanh toán hóa đơn. Điều vừa nêu không rối rắm như chúng ta nghĩ. Chúng ta biết rằng tự thân đôi mắt không nhìn thấy mà chúng chỉ đóng vai trò thấu kính. Tự thân đôi tai không nghe được mà có thể nói chúng chỉ là hai chiếc micro. Khi xem trận crickê trên truyền hình, chúng ta không thấy các cầu thủ thật sự mà chỉ thấy hình ảnh của họ dưới dạng điện tử trên ống hình. Giữa con mèo bằng xương bằng thịt mà bạn thấy và hình ảnh con mèo trong bộ não của bạn là một chuỗi quy trình sinh lý thần kinh. Tương tự như thế, có một chuỗi quy trình điện tử giữa trận đấu crickê thật sự và hình ảnh mà bạn thấy trên truyền hình.

Có thể nói bộ não của chúng ta là tất cả. Chúng ta có khả năng tạo điều kiện cho não hơn nữa để não mang lại nhiều thứ hơn cho chúng ta. Não là một vũ khí bí mật, lặng thầm. Nếu biết cách sử dụng nhiều hơn năng lực của não, chúng ta sẽ thấy được luồng ánh sáng chói lòa và vô cùng kỳ diệu. Xin dẫn lại lời của John Rader Platt:

Nhiều tâm hồn nhạy cảm nhất của chúng ta ngày nay vẫn xem con người là kiểu anh hùng thất bại (antihero)^(*); là nạn nhân bất lực của vũ khí và chiến tranh, của các thể chế và cơ chế cùng những tổ chức làm băng hoại tâm hồn, và của máy vi tính. Đúng như vậy. Nhưng ở giữa entropy^(**) nhân tạo và dã man này, như Định Luật Thứ Tư của con người, đã xuất hiện ngay từ trong các phòng thí nghiệm

(*) antihero – thuật ngữ này được dùng trong phim ảnh, văn học để chỉ những nhân vật chính không có những phẩm chất kinh điển của mẫu anh hùng truyền thống và thường là bất lực trước hoàn cảnh, ví dụ như mẫu Don Quixote của Cervantes hoặc Spiderman trong phim hiện đại. (ND)

(**) entropy: thuật ngữ này theo chúng tôi biết hiện vẫn chưa có từ tiếng Việt tương đương và có nghĩa rất đa dạng tùy theo ngữ cảnh (vật lý, thống kê, v.v.). Nghĩa trong đoạn văn này có thể gần với “sự hỗn mang” (disorder). (ND)

một nhận thức rằng con người còn là cái gì đó bí ẩn và khó hiểu, tự quyết và bất diệt; là ngọn hải đăng vô cùng phức tạp, là đứa con biết tổ chức của vũ trụ – đứa con được trang bị, lo liệu đầy đủ để đứng vững, lựa chọn, hành động, làm chủ và tồn tại.

Bây giờ, hãy ngừng đồng hồ bấm giờ
Thời lượng: phút

Tiếp theo, hãy tính tốc độ đọc của bạn theo số từ mỗi phút (tmp) bằng cách chia số từ trong đoạn văn trên (1.255 từ) cho thời gian đọc (theo phút).

Công thức đọc nhanh:

$$\text{Số từ mỗi phút (tmp)} = \frac{\text{số từ}}{\text{thời gian}}$$

Sau khi tính xong, hãy điền kết quả vào vị trí tmp ở cuối đoạn này và vào hai *Biểu đồ tiến bộ* của bạn ở trang 308-309.

Số từ mỗi phút:

Bài tự kiểm tra 7: Mức độ tiếp thu

- Ai miêu tả bộ não con người là một chiếc khung cửa huyền bí?
 - Ngài Charles Sherrington
 - Peter Russell
 - John Rader Platt
 - Isaac Newton
- Bộ não người nặng khoảng:
 - 2,5 pound
 - 2 pound
 - 3,5 pound
 - 3 pound

3. Số lượng kết nối tiềm năng của một tế bào não là:
 - a. 10^{10}
 - b. 10^{19}
 - c. 10^{28}
 - d. 10
4. Từ khi biết về sự tồn tại của các cơ quan như bộ não, chúng ta đã tốn nhiều công sức:
 - a. để nâng cao hiệu năng của nó
 - b. để tạo ra những hệ thống nhằm chứng minh sự khác biệt giữa các bộ não
 - c. để loại bỏ nó
 - d. để hủy diệt nó
5. Ai đã so sánh đặc điểm phức tạp của bộ não khi được chuyển hóa thành ánh sáng nhìn thấy được với thế giới vật lý?
 - a. Ngài Charles Sherrington
 - b. John Rader Platt
 - c. Galileo
 - d. Einstein
6. “Mặt trời với những đợt phun trào vĩ đại sẽ lui tàn thành vật thể đơn giản tựa như một”
7. Và “con chó sẽ biến thành một”:
 - a. bụi hồng
 - b. ngọn hải đăng
 - c. mặt trời
 - d. thành phố ánh sáng
8. Nền tảng của “đặc điểm phức tạp của bộ não” là:
 - a. tế bào thần kinh – nơ-ron
 - b. cấu trúc nhánh
 - c. trục axon
 - d. vỏ não

9. Không giống như phần lớn các tế bào khác, nơ-ron:
 - a. đơn giản hơn
 - b. có hình dạng phức tạp hơn
 - c. lớn hơn
 - d. nhỏ hơn
10. Nơ-ron có thể dài đến:
 - a. 1cm
 - b. 2,5cm
 - c. 30cm
 - d. 1m
11. Quy trình tín hiệu điện hóa truyền từ nơ-ron này sang nơ-ron khác diễn ra:
 - a. đơn lẻ và chậm chạp
 - b. theo nhiều sóng truyền dẫn rất nhanh
 - c. nhanh hơn tốc độ ánh sáng
 - d. chỉ khi chúng ta tư duy
12. Trục axon:
 - a. lớn hơn tế bào não
 - b. là thành phần chính của khe dẫn truyền
 - c. điều khiển những xung thần kinh quan trọng
 - d. là tên gọi khác của tế bào não
13. Cơ chế vật lý và hóa học của các quy trình trong khe dẫn truyền về cơ bản là đơn giản. Đúng/Sai
14. Số “tin nhắn” mà các nơ-ron trao đổi với nhau trong mỗi giây thường là:
 - a. 100
 - b. 1.000
 - c. 10.000
 - d. 100.000

15. Ai viết về Định Luật Thứ Tư của con người?

- Einstein
- Freud
- Platt
- Sherrington

Đổi chiều các câu trả lời của bạn với đáp án ở trang 306. Sau đó, chia điểm số đạt được cho 15 rồi nhân với 100 để tính mức độ tiếp thu của bạn theo tỷ lệ phần trăm.

Điểm về mức độ tiếp thu: trên 15
.....%

Bây giờ, điền điểm của bạn vào hai *Biểu đồ tiến bộ* ở trang 308-309.

Đáp án các bài tự kiểm tra

Bài tự kiểm tra 1 (Cuộc chiến Trí tuệ)

- Sai
- c. 40%
- b. Tiến sĩ Machado
- Đúng
- d. phân tích với trí tưởng tượng
- a. đặt một hình ảnh ở trung tâm
- b. 1.000 tnp
- b. Digital và Nabisco
- c. người Hy Lạp
- a. khả năng nhớ lại thông tin tăng nhẹ
- c. 80%
- c. 1.000 tỷ
- Sai
- a. không có chứng cứ nào cho thấy tế bào não trong những bộ não bình thường, năng động và khỏe mạnh bị mất đi theo tuổi tác
- d. 90

Bài tự kiểm tra 2 (Nghệ thuật)

- b. thời tiền sử
- c. năm 40.000 đến năm 10.000 trước Công nguyên
- Sai
- c. tín ngưỡng
- d. đường nét rõ ràng và màu mảng
- b. màu vàng
- c. bản sao các bức tranh Hy Lạp được tìm thấy ở hai thành phố La Mã: Pompeii và Herculaneum
- c. trong biệt thự của tầng lớp thượng lưu La Mã
- Đúng
- a. đồ khảm

- Đúng
- d. 1.100 năm
- b. thường tránh miêu tả hình thể con người theo phong cách hiện thực
- c. Cézanne

Bài tự kiểm tra 3 (Trí thông minh của loài vật)

- a. một số ngôn ngữ khác nhau thể một số thói quen khác nhau
- Sai
- b. liên lạc nhau dưới nước
- c. chưa bao giờ tấn công con người
- d. ở tất cả các vùng biển lớn trên thế giới
- tóp
- c. nằm trong ngưỡng nghe của con người
- c. 12
- b. được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác
- d. nhiều thế kỷ
- Sai
- b. loài cá này hoạt động theo lối ba chiều
- c. mật độ của chúng
- Sai
- c. thấy âm thanh

Bài tự kiểm tra 4 (Chúng ta có đơn độc không?)

- b. 80
- c. lễ kỷ niệm thường niên lần thứ 500 sự kiện Columbus phát hiện châu Mỹ

3. Sai
4. d. từ 10 tỷ năm trước
5. a. Frank Drake
6. c. Hercules
7. Đúng
8. c. sáu
9. d. 304 m
10. d. mọi sóng vô tuyến chạm vào nó
11. a. không ổn định và mang tính ngẫu nhiên
12. c. người này bị mù bẩm sinh
13. b. Kent Cullers
14. Sai
15. con người

Bài tự kiểm tra 5 (Bộ não của trẻ sơ sinh)

1. b. có đầy đủ tế bào trước khi sinh
2. b. tám tuần sau khi thụ thai
3. c. mười tuần trước khi sinh
4. c. 25%
5. c. 50%
6. b. 75%
7. b. 90%
8. Đúng
9. d. cảm nhận được ngay thế giới ba chiều
10. âm thanh từ giọng nói người mẹ
11. c. khuôn mặt
12. Sai
13. d. có nhiều kết nối hơn giữa các tế bào não
14. a. ở giai đoạn phát triển của não
15. c. hạnh phúc cùng sự chu toàn của con cái

Bài tự kiểm tra 6 (Trái đất đang thức giấc)

1. d. 15 tỷ năm
2. b. tháng hai/tháng ba
3. c. tháng chín
4. b. đầu tháng mười
5. d. giờ cuối của ngày cuối cùng
6. d. một phút trước nửa đêm
7. c. chưa đến 1/10 giây trước nửa đêm
8. hạt đậu
9. Đúng
10. b. khí ôxy
11. quang hợp
12. c. coi chừng, nguy hiểm
13. a. cơ hội thay đổi
14. Đúng
15. c. bộ não và trí tuệ của chúng ta

Bài tự kiểm tra 7 (Bộ não của bạn)

1. a. Ngài Charles Sherrington
2. c. 3,5 pound
3. c. 10²⁸
4. b. để tạo ra những hệ thống nhằm chứng minh sự khác biệt giữa các bộ não
5. b. John Rader Platt
6. bụi hồng
7. d. thành phố ánh sáng
8. a. tế bào thần kinh - nơ-ron
9. b. có hình dạng phức tạp hơn
10. d. 1m
11. b. theo nhiều sóng truyền dẫn rất nhanh
12. c. điều khiển những xung thần kinh quan trọng
13. Sai
14. d. 100.000
15. c. Platt



Đáp án bài tập từ vựng

Chương 16

Bài tập 1 (a)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. l | 2. e | 3. m | 4. f |
| 5. n | 6. g | 7. o | 8. d |
| 9. k | 10. c | 11. j | 12. b |
| 13. i | 14. a | 15. h | |

Bài tập 1 (b)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. e | 2. i | 3. d | 4. n |
| 5. j | 6. f | 7. k | 8. c |
| 9. a | 10. l | 11. g | 12. o |
| 13. m | 14. h | 15. b | |

Bài tập 1 (c)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. h | 2. a | 3. o | 4. b |
| 5. k | 6. c | 7. n | 8. d |
| 9. l | 10. m | 11. g | 12. j |
| 13. f | 14. i | 15. e | |

Chương 17

Bài tập 2 (a)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. f | 2. l | 3. k | 4. i |
| 5. e | 6. h | 7. d | 8. n |
| 9. m | 10. a | 11. j | 12. b |
| 13. g | 14. c | 15. o | |

Bài tập 2 (b)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. o | 2. h | 3. a | 4. b |
| 5. m | 6. n | 7. e | 8. d |
| 9. j | 10. f | 11. g | 12. k |
| 13. i | 14. l | 15. c | |

Bài tập 2 (c)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. o | 2. f | 3. c | 4. n |
| 5. m | 6. i | 7. k | 8. a |
| 9. j | 10. l | 11. b | 12. e |
| 13. g | 14. d | 15. h | |

Chapter 18

Bài tập 3 (a)

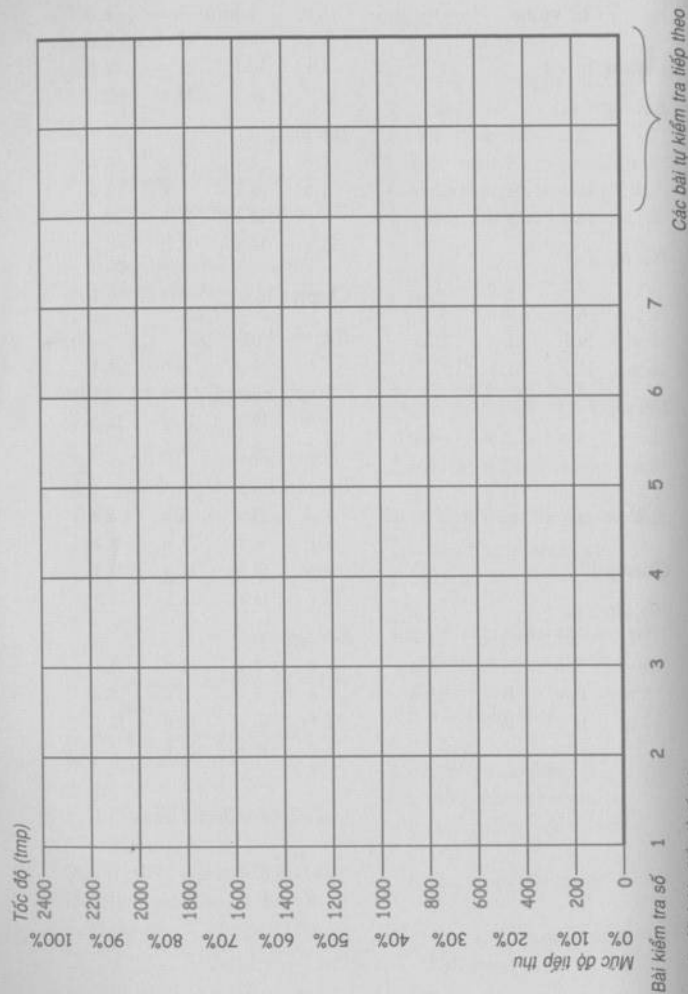
- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. h | 2. d | 3. b | 4. l |
| 5. e | 6. n | 7. a | 8. j |
| 9. m | 10. o | 11. g | 12. i |
| 13. c | 14. k | 15. f | |

Bài tập 3 (b)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. d | 2. a | 3. k | 4. h |
| 5. j | 6. l | 7. n | 8. m |
| 9. o | 10. b | 11. g | 12. f |
| 13. c | 14. e | 15. i | |

Bài tập 3 (c)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. e | 2. k | 3. d | 4. l |
| 5. a | 6. o | 7. i | 8. n |
| 9. m | 10. j | 11. g | 12. b |
| 13. c | 14. f | 15. h | |



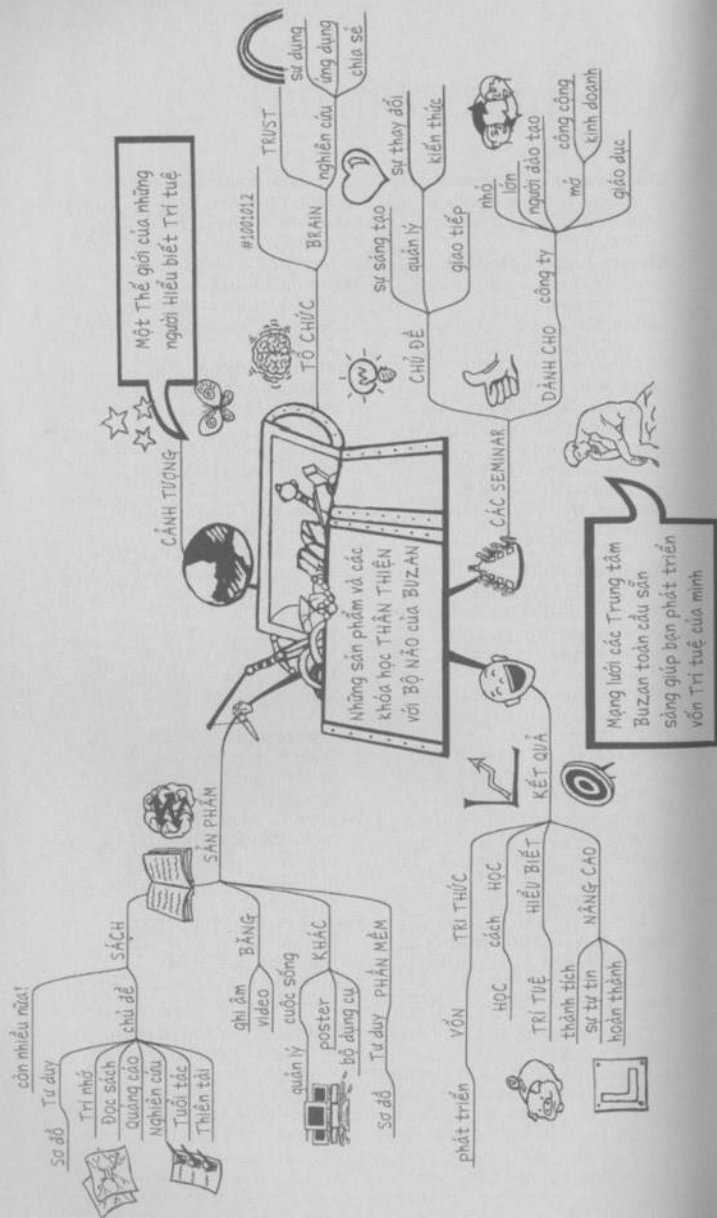
a Hình 16a. Biểu đồ tiến bộ

Bài đọc số	Thời gian (phút-giây)	Tốc độ (tmp)	Mức độ tiếp thu (%)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

b Hình 16b. Biểu đồ tiến bộ. Tốt nhất là dùng một màu cho tốc độ và một màu khác cho mức độ tiếp thu.

Thư mục tham khảo

- Atkinson, Richard C., and Shiffrin, Richard M. 'The Control of Short-term Memory.' *Scientific American*, August 1971.
- Baddeley, Alan D. *The Psychology of Memory*. New York: Harper & Row, 1976.
- Banton Smith, Ph.D., Nila. *Speed Reading Made Easier*. New York: Warner Books.
- Berg, Howard Stephen. *Super Reading Secrets*. New York: Warner Books, 1992.
- Borges, Jorge L. *Fictions* (especially 'Funes, the Memorious'). London: J. Calder, 1985.
- Brown, Mark. *Memory Matters*. Newton Abbot: David & Charles, 1977.
- Brown, R., and McNeil, D. 'The "Tip-of-the-Tongue" Phenomenon.' *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 5, 325-37.
- Buzan, Tony. *The Mind Set: Use Your Head, Use Your Memory, Master Your Memory, and The Mind Map Book*. All London: BBC Worldwide, 2000.
- Buzan, Tony. *WH Smith GCSE Revision Guides* (60).
- Buzan, Tony. *Head First, The Power of Creative Intelligence, The Power of Spiritual Intelligence, The Power of Social Intelligence, The Power of Verbal Intelligence, Head Strong, How to Mind Map*. All London: Harper Collins, 2002.
- Coman, Marcia J. and Heavers, Kathy L. *NTC Skill Builders: What You Need to Know About Reading Comprehension & Speed, Skimming & Scanning, Reading for Pleasure*. Illinois, USA: National Textbook Company, 1992.
- Cutler, Wade E. *Triple Your Reading Speed*. USA: Macmillan (Arco).
- Ebbinghaus, H. *Über das Gedächtnis*. Leipzig: Duncker, 1885, op.
- Frank, Stanley D. *Remember Everything You Read: The Evelyn Wood 7-Day Speed Reading & Learning Program*. New York: Avon Books.
- Fry, Ron. *How To Study Program: Improve Your Reading*. USA: Career Press.
- Gelb, Michael J. *Present Yourself*. London: Aurum Press, 1988.
- Gelb, Michael J. *How to Think Like Leonardo da Vinci*. New York: Delacorte Press, 1998.
- Greenfield, Susan. *Brainpower: Working Out The Human*. Element Books, 2000.
- Greenfield, Susan. *Human Brain: A Guided Tour*. London: Phoenix, 2000.
- Haber, Ralph N. 'How We Remember What We See.' *Scientific American*, 105, May 1970.
- Howe, J.A. and Godfrey, J. *Student Note-Taking as an Aid to Learning*. Exeter: Exeter University Teaching Services, 1977, op.
- Howe, M.J.A. 'Using Students' Notes to Examine the Role of the Individual Learner in Acquiring Meaningful Subject Matter.' *Journal of Educational Research* 64, 61-3.
- Hunt, E. and Love, T. 'How Good Can Memory Be?' In *Coding Processes in Human Memory*, 237-60, edited by A. W. Melton and E. Martin. Washington, DC: Winston, Wiley, 1972, op.
- Hunter, I.M.L. 'An Exceptional Memory.' *British Journal of Psychology* 68, 155-64, 1977.
- Keves, Daniel. *The Minds of Billy Milligan*. New York: Random House, 1981; London: Bantam, 1982.
- King, Graham. *The Secrets of Speed Reading*. London: Mandarin, in association with the *Sunday Times*, 1993.
- Klaeser, Barbara Macknick. *Reading Improvement*. Chicago: Nelson Hall, 1977.
- Loftus, E.F. *Eyewitness Testimony*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1980.
- Luria, A.R. *The Mind of a Mnemonist*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1987.
- Maberley, Norman C. *Mastering Speed Reading*. New York: Penguin (Signet), 1978.
- Maddox, Harry. *How to Study*. New York: Fawcett Premier, 1988.
- Minninger, Ph.D., Joan. *Rapid Reading in 5 Days*. New York: Perigee Books (The Berkley Publishing Group), 1994.
- North, Vanda. *Get Ahead*. UK: Buzan Centres Ltd, 1993.
- O'Brien, Dominic. *How to Pass Exams*. London: Headline Book Publishing, 1995.
- Penfield, W. and Perot, P. 'The Brain's Record of Auditory and Visual Experience: A Final Summary and Discussion.' *Brain* 86, 595-702.
- Penfield, W. and Roberts, L. *Speech and Brain-Mechanisms*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959, op.
- Ruger, H.A. and Bussenius, C.E. *Memory*. New York: Teachers College Press, 1913, op.
- Russell, Peter. *The Brain Book*. London: Routledge & Kegan Paul, 1966; Ark, 1984.
- Schaffzin, Nicholas Reid. *The Princeton Review - Reading Smart*. New York: Villard Books.
- Standing, Lionel. 'Learning 10,000 Pictures.' *Quarterly Journal of Experimental Psychology* 25, 207-22.
- Stratton, George M. 'The Mnemonic Feat of the "Shass Pollak".' *Physiological Review* 24, 244-7.
- Suzuki, S. *Nurtured by love: a new approach to education*. New York: Exposition Press, 1969.
- Thomas, E.J. 'The Variation of Memory with Time for Information Appearing During a Lecture.' *Studies in Adult Education*, 57-62, April 1972.
- Tulving, E. 'The Effects of Presentation and Recall of Materials in Free-Recall Learning.' *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour* 6, 175-84.
- von Restorff, H. 'Über die Wirkung von Bereichsbildungen im Spurenfeld.' *Psychologische Forschung* 18, 299-342.
- Wagner, D. 'Memories of Morocco: the influence of age, schooling and environment on memory.' *Cognitive Psychology* 10, 1-28, 1978.
- Yates, F.A. *The Art of Memory*. London: Routledge & Kegan Paul, 1966; Ark, 1984.
- Zorn, Robert. *Speed Reading*. New York: Harper Perennial, 1991.



CÁC TRUNG TÂM BUZAN TOÀN CẦU

(Công ty công cộng hữu hạn)

Học và Tư duy trong thế kỷ 21

Chúng tôi dồn hết tâm lực cho nhiệm vụ tạo ra một Hành tinh
Hiểu biết Trí tuệ – thế giới của những con người
biết cách học và tư duy

PHÁT TRIỂN VỐN TRI THỨC CỦA BẠN

Chúng tôi thiết kế các khóa học, seminar, hội thảo và chương trình
tập huấn theo yêu cầu về giáo dục và kinh doanh thuộc khu vực
nhà nước, tư nhân.

Chúng tôi cấp giấy phép cho huấn luyện viên độc lập
và huấn luyện viên của công ty.

Chúng tôi là tổ chức DUY NHẤT cấp quyền sử dụng Sơ đồ
Tư duy®, thương hiệu Buzan™ và các thương hiệu khác có liên quan.

Để biết thêm thông tin về nhiều khóa tập huấn và sản phẩm của Buzan
hiện có, hãy ghé thăm trang web của chúng tôi

www.buzancentresworldwide.com

Hoặc tiếp xúc với chúng tôi qua số: 0845 0099555

Bạn cũng có thể xem trang web của Tony Buzan
www.buzanworld.com và liên lạc với tác giả qua địa chỉ email:
tony.buzan@buzanworld.com

Sách Dạy Đọc Nhanh

THE SPEED READING BOOK

Tác giả
Tony Buzan

Bản dịch tiếng Việt
Lê Huy Lâm

Chịu trách nhiệm xuất bản
Nguyễn Thị Thanh Hương

Biên tập **Lê Thu Giang**
Trình bày sách **Công ty Nhân Trí Việt**
Sửa bản in **Thủy Điệp**

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai – Quận 1

☎ 8225340 – 8296764 – 8222726 – 8296713 – 8223637

Fax: 84.8.8222726

E-mail: nxbtpchem@vnn.vn

Đơn vị hợp tác xuất bản

Công ty TNHH NHÂN TRÍ VIỆT

83^B Trần Đình Xu, P. Nguyễn Cư Trinh, Q.1, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 8379344 Fax: 9200681

In 5.000 cuốn khổ 14×21,5 cm tại Công ty ITAXA – 126 Nguyễn Thị Minh Khai – Quận 3 – Thành phố Hồ Chí Minh. Số xuất bản 112-07/CXB/317-01/THTPHCM.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 3-2008.

"Sách Dạy Đọc Nhanh là yêu cầu không thể thiếu cho những ai muốn nâng cao hiệu năng đọc và học của mình."

Sean Adam, đương kim vô địch thế giới về đọc nhanh

Sách Dạy Đọc Nhanh, một trong loạt sách mang tính cách mạng của Tony Buzan "The Mind Set" (gồm các sách về Sơ đồ Tư duy, đã bán được một triệu bản), là cẩm nang hướng dẫn không thể thiếu cho những ai muốn đạt được các mục đích sau đây và hơn thế nữa!

Sách Dạy Đọc Nhanh sẽ giúp bạn:

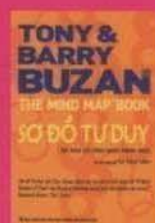
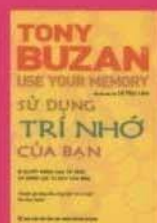
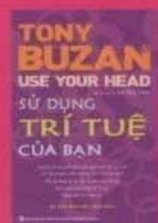
- Suy nghĩ nhanh và sáng tạo hơn
- Ghi chú ý tưởng của mình tốt hơn
- Vượt qua các kỳ thi một cách dễ dàng
- Học tập có hiệu quả hơn
- Tiết kiệm được nhiều ngày, nhiều tuần, thậm chí nhiều tháng trong quý thời gian quý báu của bạn

Tony Buzan cung cấp thông tin về đôi mắt và bộ não nhằm giúp bạn cải thiện mọi lĩnh vực liên quan đến hoạt động đọc hiểu của bạn đồng thời chứng minh một điều: có thể đọc với tốc độ trên 1.000 từ mỗi phút.

Phương pháp tiên tiến của tác giả trong việc tiếp cận đề tài này đã giúp kỹ thuật đọc nhanh trở nên dễ hiểu, và bạn có thể áp dụng được ngay để nâng cao tốc độ, mức độ tiếp thu và chất lượng đọc hiểu của mình.

Tony Buzan, người phát minh kỹ thuật lập Sơ đồ Tư duy, là nhà nghiên cứu hàng đầu thế giới về não bộ và phương pháp học tập. Các tác phẩm của ông đã thành công vang dội ở hơn 100 quốc gia và được dịch sang 30 thứ tiếng. Ông cũng là một diễn giả có đẳng cấp quốc tế và giữ vai trò cố vấn cho nhiều tập đoàn đa quốc gia hàng đầu cùng các chính phủ trên thế giới. Ngoài ra, ông còn là Chủ tịch Quỹ nghiên cứu về Não bộ (Brain Foundation), nhà sáng lập Tổ chức Brain Trust và các giải Vô địch Thế giới về Trí nhớ và Tư duy.

Sách về Tư duy của Tony Buzan, bản quyền được chuyển nhượng cho Công ty TNHH Nhân Trí Việt



Giá 82.000đ

