

NGHĨ THÔNG MINH LÀM SÁNG SUỐT

101 CÁCH ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH HIỆU QUẢ



DARREN BRIDGER & DAVID LEWIS



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Hàng ngày, chúng ta luôn phải đối mặt với những thử thách của cuộc sống, từ những tình huống đơn giản phải ứng phó ngay lập tức cho đến những vấn đề phức tạp đòi hỏi kỹ năng lý luận chặt chẽ nhằm tìm ra giải pháp thích hợp; chúng ta luôn phải phân tích tình huống, giải quyết vấn đề, đưa ra lựa chọn, quyết định và theo đuổi mục tiêu. **Nghi thông minh - làm sáng suốt** đưa ra những phương pháp tư duy hợp lý, những bài tập trau dồi tâm trí, các cách tự đánh giá, cùng nhiều thông tin bên lề thú vị như là những công cụ đắc lực hỗ trợ bạn sử dụng hiệu quả sức mạnh của bộ não mọi lúc mọi nơi bạn cần - ở nhà, nơi làm việc, trong các mối quan hệ hay thậm chí, trong những tình huống vụn vặt thường ngày. Với những chiến lược dễ ứng dụng, **Nghi thông minh - làm sáng suốt** mở ra một con đường giúp bạn vượt qua rắc rối nan giải trong cuộc sống.



Download Ebook Tại: downloadsachmienphi.com
 Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NGHĨ THÔNG MINH LÀM SÁNG SUỐT

101 CÁCH ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH HIỆU QUẢ



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



THINK SMART, ACT SMART. downloadsachmienphi.com

All rights reserved. Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2008.

Text copyright © Darren Bridger & David Lewis 2008.

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2008

Bản tiếng Việt © NXB Trẻ, 2012.

BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN ĐƯỢC THỰC HIỆN BỞI THƯ VIỆN KHTH TP.HCM

Bridger, Darren

Nghĩ thông minh, làm sáng suốt : 101 cách đưa ra quyết định hiệu quả / Darren Bridger, David Lewis ; Phạm Anh Tuấn dịch. - T.P. Hồ Chí Minh: Trẻ, 2012.

136tr. ; 19cm.

Nguyên bản : Think smart act smart : 101 ways to be effective and decisive.

1. Ra quyết định. 2. Giải quyết vấn đề. 3. Lựa chọn (Tâm lý học). I. Lewis, David.
II. Phạm Anh Tuấn. III. Ts: Think smart act smart : 101 ways to be effective and decisive.

153.83 — dc 22

B851

ISBN 978-604-1-01358-2

Nghĩ thông minh...101 cách



8

934974

112228

NGHĨ THÔNG MINH LÀM SÁNG SUỐT

101 CÁCH ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH HIỆU QUẢ

DARREN BRIDGER & DAVID LEWIS

Phạm Anh Tuấn dịch



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

*"Lúc phải đưa ra quyết định, rất tốt nếu quyết định đúng,
cũng rất tốt nếu quyết định sai,
nhưng thật tệ khi không quyết định gì."*

Theodore Roosevelt (1858-1919)

N H Æ X U Á T B Á N T R Ò

MỤC LỤC

Giới thiệu	7
CHƯƠNG 1 TẬP TRUNG	12
Tập trung hiệu quả	14
Duy trì sự tập trung	16
Các kiểu tập trung	18
Thực hiện đa nhiệm vụ khi nào và bằng cách nào?	22
Thiết lập những ưu tiên	24
CHƯƠNG 2 VIỄN CẢNH TƯƠI MỚI	26
Trau dồi cách giải quyết sáng tạo	28
Động não	30
Suy nghĩ trực quan	31
Thâm nhập vào trực giác	34
Đánh giá lại	36
CHƯƠNG 3 PHÂN TÍCH CÁC LỰA CHỌN	38
Vấn đề mang tính hội tụ hoặc phân kỳ	40
Tập trung vào giải pháp	45

Chấp nhận giới hạn	46
Sức mạnh của câu hỏi	48
Các kiểu lập luận	50
Cạm bẫy trong suy nghĩ và cách thoát khỏi	52
Kinh nghiệm về sự bất lực	56
Bối cảnh thay đổi - thời gian trôi đi	60
	
CHƯƠNG 4 ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH	64
Cân nhắc các lựa chọn	66
Cây quyết định	68
Nỗ lực và phần thưởng	70
Phong cách đưa ra quyết định	72
Nhận thức rủi ro	76
Thảy đồng xu khi nào	80
Quyết định theo nhóm	82
Cạnh tranh và lý thuyết trò chơi	84
Phần đọc thêm Bài học trong quá khứ	86

CHƯƠNG 5	KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG VÀ CẢM XÚC	90
Khám phá tính khí thực sự của bạn		92
Đặc điểm và tính khí		94
Dự báo cảm xúc		96
Vai trò của lòng tự trọng		98
Chinh phục nỗi lo		100
Trạng thái cân bằng		104
Giảm căng thẳng ở nơi làm việc		106
Áp dụng lập trình ngôn ngữ tư duy		108

CHƯƠNG 6	BẮT TAY HÀNH ĐỘNG	110
Đề ra mục tiêu		112
Tăng cường động cơ thúc đẩy		116
Quản lý thời gian		118
Lên lịch công tác		122
Cảm xúc và hành động		125
10 cách để không chần chừ		126
Định luật 80:20		128
Liên tục giám sát		130
Kỹ thuật ngày hành động		132
Con người quyết đoán mới của bạn		135

GIỚI THIỆU

Hàng ngày, chúng ta luôn phải phân tích tình huống, giải quyết vấn đề, đưa ra lựa chọn, quyết định và theo đuổi mục tiêu. Cuốn sách này sẽ hướng dẫn bạn thực hiện tốt hơn nữa các hoạt động trên. Bạn sẽ biết cách áp dụng nhiều phương pháp tư duy hợp lý do các nhà tâm lý, toán học, nhà tư vấn kinh doanh, vận động viên, thậm chí các nhà chiến lược quân sự nghĩ ra. Những bài tập trau dồi tâm trí, các cách tự đánh giá, cùng nhiều thông tin bên lề thú vị giúp mở mang thêm kiến thức. Tất cả mọi công cụ trên nhằm hỗ trợ bạn sử dụng sức mạnh của bộ não ở mức hiệu quả nhất.

ĐÔI MẶT VỚI THỬ THÁCH

Đôi khi, bạn gặp tình huống phải ứng phó ngay lập tức – nếu chợt thấy một con rắn độc trên lối đi, chúng ta không đủ thời gian cân nhắc nhiều lựa chọn! Nhưng đa số các trường hợp còn lại thường phức tạp hơn nhiều, đòi hỏi kỹ năng lý luận chặt chẽ. Một quyết định bình thường như chọn nơi nghỉ hè chẳng hạn cũng có thể liên quan đến một tiến trình phức tạp: dự đoán rủi ro, cân nhắc các ý kiến, tham khảo nhu cầu của những người cùng đi, tiên đoán cảm xúc của mình tại những địa điểm khác nhau...

Thỉnh thoảng, một lĩnh vực nào đó của cuộc sống – công việc, gia đình, ngay cả lúc thư giãn – xuất hiện một vấn đề rất khó vượt qua hoặc khó giải quyết. Bạn nhận ra rằng mình không thể kiểm soát tình hình đó bằng những chiến lược quen thuộc hoặc tình huống đó đẩy bạn vào thế tiến thoái lưỡng nan. Lúc này, bạn cần những tư duy mới. Cuốn sách này hướng dẫn bạn qua mọi giai đoạn thử thách, để cuối cùng bạn có thể tìm ra giải pháp thích hợp nhất.

TẬP TRUNG TÂM TRÍ

Lúc khởi đầu, bạn cần kỹ năng phân tích tình huống. Trước tiên, bạn phải biết cách tập trung – sử dụng đầu óc giống như một máy ảnh chụp lại toàn cảnh của vấn đề. Có lúc bạn cần tập trung vào một điểm, nhưng lúc khác bạn lại cần góc nhìn thật rộng, đôi khi cần điều chỉnh suy nghĩ sao cho thấy rõ tận gốc rễ của vấn đề. Hai chương đầu giúp bạn các phương pháp khơi gợi suy nghĩ vừa logic, vừa sáng tạo, kích hoạt trực giác để bạn có thể thành công vượt qua mọi tình huống.

QUYẾT ĐỊNH

Mỗi lựa chọn đều mang lại nhiều cơ hội và cả cái giá phải trả: bạn chọn điều này thì phải bỏ nhiều điều khác. Lo lắng không biết mình chọn đúng chưa hoặc nghi ngờ rằng điều mình bỏ qua biết đâu lại tốt hơn; tất cả sẽ khiến việc đưa ra quyết định trở nên căng thẳng và dẫn đến tâm trạng hối tiếc. downloadsachmienphi.com

Bạn có thể chọn một trong hai hành động: cân nhắc đến kiệt sức mọi lựa chọn để có câu trả lời hoàn hảo hoặc đi tìm cho đến khi phát hiện một sự lựa chọn vừa ý. Khi tìm kiếm câu trả lời toàn vẹn, rủi ro là bạn sẽ mất quá nhiều công sức và thời gian mà vẫn chưa có giải pháp thỏa đáng, trong khi tất cả những gì bạn cần chỉ là một giải pháp đơn giản!

Càng biết nhiều yếu tố để cân nhắc, bạn càng giỏi trong việc thu hẹp các lựa chọn lại và đi đến một quyết định chính xác. Bạn còn phải tính đến các khả năng có thể xảy ra – làm việc X nếu điều này xảy ra, làm việc Y nếu điều kia xảy đến – nhưng nếu không có một tiến trình rõ ràng để dẫn đến quyết định cuối cùng, bạn dễ dàng rơi mù trong một mạng nhện. Lựa chọn đôi khi là một việc làm vất vả, nhưng không lựa chọn thì

còn tệ hại hơn nữa. Triết gia Bertrand Russell đã viết: “Không gì mệt mỏi bằng sự thiếu quyết đoán. Và không gì vô tích sự bằng.”

SUY NGHĨ ĐÚNG

Đưa ra quyết định hiệu quả không phải lúc nào cũng đến một cách tự nhiên. Tuy vậy, bạn có thể học hỏi và phát triển kỹ năng đưa ra quyết định. Để bắt đầu, bạn cần hiểu rõ toàn cảnh của sự việc: nếu không biết kiểm tra lại các giả định, bạn sẽ đi lạc đường, cho dù bạn lý luận chặt chẽ đến mấy đi nữa. Con người được trang bị nhiều phản xạ bẩm sinh, nhiều phản ứng cảm tính, những lý luận theo bản năng và thường rất hữu ích, nhưng đôi lúc chúng lại khiến bạn suy nghĩ sai lầm. Biết nhận ra và tránh được những suy nghĩ sai lầm ấy, tâm trí bạn sẽ luôn sáng suốt và có nhận thức đúng đắn.

Nhận ra khi nào chỉ có một giải pháp duy nhất và khi nào thì có nhiều, thậm chí nhận ra khi nào thì **không** quyết định gì, tất cả những khía cạnh đó đều liên quan đến quá trình quyết định và cả quá trình đánh giá rủi ro. Điều quan trọng là đừng để sự lo lắng và căng thẳng phá hoại tư duy của bạn — xem Chương 5 với những hướng dẫn thực tiễn.

Một kiếm sĩ samurai ngày xưa phải có khả năng quyết định trong vòng bảy nhịp thở. Dù bạn không cần phải sáng suốt đến vậy, thì cuốn sách này vẫn giúp bạn khám phá lợi ích của sự quyết đoán sắc bén và chắc chắn.

ĐẾN LÚC HÀNH ĐỘNG

Một số người dành quá nhiều thời gian để phân tích tình huống mà không bao giờ quyết định cụ thể điều gì, một số khác quyết định chính xác nhưng lại không thực hiện. Chần chừ, chết đứng, “đợi đến khi đúng

lúc", tất cả sẽ ngăn cản ta bắt tay hành động. Nỗi sợ cũng góp phần: sợ hậu quả, sợ những thay đổi, sợ phản ứng của người khác.

Để vượt qua những chướng ngại này và biến quyết định trở thành hành động hiệu quả, bạn cần làm rõ mục tiêu, lên kế hoạch chặt chẽ, quản lý thời gian hữu hiệu, phá vỡ thói quen cũ để hình thành thói quen mới. Khi nắm vững những kỹ năng này, bạn sẽ thành công đạt tới mục tiêu.

VƯỢT MÌNH

Dù bạn đọc đến hết cuốn sách này hay chỉ phần nào mà bạn quan tâm, hy vọng rằng bạn tìm thấy nhiều ý tưởng hấp dẫn, xây dựng, khai sáng tâm trí bạn. Nguồn lực và năng lực của bạn có nhiều hơn là bạn tưởng. Hãy học cách vượt mình lên một chút: bạn sẽ không bao giờ hối tiếc!

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

*Bạn muốn biết mình là ai?
Đừng hỏi.
Hành động đi!*



Thomas Jefferson (1743–1826)

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CHƯƠNG 1

TẬP TRUNG

Tập trung hiệu quả 14



Duy trì sự tập trung 16

Các kiểu tập trung 18

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Thực hiện đa nhiệm vụ khi nào và bằng cách nào 22

Thiết lập những ưu tiên 24

Để đưa ra một quyết định hoặc thực hiện hành động nào, bạn cần phải có khả năng tập trung suy nghĩ một cách hiệu quả. Tuy vậy, việc chuyên tâm vào một mục đích duy nhất cũng không hẳn là sự lựa chọn tối ưu trong mọi tình huống. Chương này sẽ cho bạn biết cách hưởng lợi khi “sang số” trong tâm trí để thích ứng với nhiều tình huống khác nhau. Những bài tập giúp bạn khám phá đâu là phong cách suy nghĩ ưa thích của mình, hướng dẫn bạn cách sử dụng hiệu quả nhất lối suy nghĩ phân tích và lối suy nghĩ sáng tạo. Cuối cùng, chương này giúp bạn biết cách thực hiện đa nhiệm vụ cũng như cách thiết lập ưu tiên cho những hoạt động trong cuộc sống.

TẬP TRUNG HIỆU QUẢ

Giải quyết vấn đề, đưa ra quyết định và hành động, tất cả đều cần phải bắt đầu với một mức độ tập trung phù hợp. Để đáp ứng tất cả mọi khả năng có thể xảy ra trong một kế hoạch hay một đề án nào đó, bạn cần có khả năng hoán chuyển giữa các kiểu tập trung khác nhau: từ cách ngồi mơ mộng xây dựng một viễn cảnh đến những lúc tập trung hết mình vào công việc.

BỐN MỨC ĐỘ TẬP TRUNG

Tâm trí có bốn mức độ tập trung, giống như bốn số trong hộp số xe. Các mức độ tập trung này là kết quả từ những khu vực khác nhau trong bộ não được kích hoạt, như mô tả bên dưới. Thông thường chúng ta sử dụng cả bốn mức độ, nhưng bạn cũng có thể “sang số” theo nhận thức của riêng mình.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

SANG SỐ THẤP

Để xuống số 2 hoặc số 1, hãy tìm một nơi không bị quấy rầy, nhắm mắt lại và nhẹ nhàng thư giãn. Giữ hơi thở thật sâu và chậm, khoảng bốn nhịp thở trong một phút. Các bối cảnh thích hợp có thể kể đến là: tắm trong bồn hoặc dưới vòi sen, đi dạo, ngồi chơi hoặc nằm nghỉ. Nghe nhạc êm dịu cũng giúp bạn trả về số đầu tiên này.

SANG SỐ CAO

Để lên số 3 hoặc số 4, hãy ngồi thẳng dậy và thở nhanh hơn một chút – khoảng 16 đến 24 nhịp một phút. Một chút cà phê sẽ giúp bạn hưng phấn nhanh chóng. Tuy nhiên, hãy chú ý đừng tập trung thái quá, dễ trở thành trạng thái hồi hộp lo lắng.

HỘP SỐ TRONG NÃO

Cuối thế kỷ trước, các nhà khoa học nghiên cứu bộ não đã xác định được bốn tần số điện từ mà con người sử dụng khi suy nghĩ. Các chuỗi tế bào não sẽ phát ra những xung điện theo nhịp. Nhịp càng nhanh, suy nghĩ càng tập trung. Các băng tần xung điện này có thể ví như một hộp số trong não.

Số 1: hoạt động chậm (não đồ theta). Xảy ra khi ta đang ngủ hoặc đang mơ mộng. Sự tập trung hầu như hoàn toàn hướng nội.

Số 2: hoạt động trung bình (não đồ alpha). Tình trạng nghỉ ngơi trong tư thế sẵn sàng, vẫn tập trung hướng nội, nhưng đã chuẩn bị để ứng phó.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Số 3: hoạt động nhanh (não đồ beta). Đã tập trung và thử thách trí tuệ.

Số 4: hoạt động cực nhanh (não đồ beta cao). Tập trung cao độ, dễ biến thành cảm xúc lo lắng.

Số 1 và 2 rất hợp để suy nghĩ sáng tạo hoặc để kích hoạt trực giác, bởi vì chúng giúp bạn đạt đến tình trạng nhận thức sơ cấp và có thể kết hợp nhiều ý tưởng của nhiều vùng não khác nhau. Số 3 và 4 là lựa chọn tốt nhất để lý luận hoặc chú ý vào những vấn đề cụ thể.

DUY TRÌ SỰ TẬP TRUNG

Trong cuốn sách này, ta sẽ khám phá ra rằng “mơ mộng” giúp mình biết lựa chọn đúng như thế nào. Tuy nhiên, khi đang phân tích hoặc đang giải quyết một vấn đề cụ thể, bạn phải có khả năng tập trung. Để duy trì sự tập trung, bạn cần phải kiểm soát ba yếu tố chính sau đây:

QUYẾT ĐOÁN

Bạn cần biết khi nào phải quyết định tức thì và khi nào nên dành thời gian suy nghĩ – giống như việc điều chỉnh tốc độ chụp hình trên máy ảnh vậy. Nếu cảm thấy đang bị sa lầy giữa nhiều sự lựa chọn, thì đừng mù quáng hành động ngay, cũng đừng chần chừ mãi. Hãy đọc mục “Tập trung vào giải pháp” (trang 45) để tìm lối thoát. Tự hỏi đây có phải là lúc quyết định hoặc hành động chưa, hay tốt hơn là cứ đợi và cân nhắc mọi khả năng khác. Còn nếu bạn đã sẵn sàng để giải quyết ngay thì sang số 4 trong đầu và thẳng tiến.

KIỀM ĐỊNH

Không phải lúc nào bạn cũng có ngay một giải pháp. Đối với một số thử thách, bạn cần thời gian mới có thể đưa ra một hướng giải quyết và còn phải duy trì tập trung lâu dài mới thực hiện được. Hãy dành một khoảng thời gian nhất định mỗi ngày hoặc mỗi tuần tùy theo nhu cầu để tập trung cao độ vào vấn đề ấy. Cố đừng đi theo lối mòn cũ: mỗi lần tập trung cao độ bạn phải tiến thêm một bước trong việc giải quyết vấn đề. Giữa các lần tập trung, tiềm thức của bạn vẫn tiếp tục suy nghĩ về vấn đề ấy, cho nên bạn phải ghi lại bất cứ thông tin mới nào thích hợp.

CÓ MỤC ĐÍCH

Để duy trì tập trung cao độ, nhất là với các nhiệm vụ phức tạp, bạn cần gạt bỏ mọi sao nhãng xung quanh để tập trung tâm trí vào công việc bạn phải làm.

Ngay một chuyện nhỏ nhất cũng có thể quấy rối suy nghĩ của mình. Ví dụ: Một bài hát phát ra từ tivi sẽ cứ lớn vồn trong đầu, gợi nhớ kỷ niệm hoặc những suy tư lộn xộn, rồi dần dần cảm xúc nổi lên, cứ thế bạn lại có những suy nghĩ khác trong đầu.

Biết để ý khi nào tư tưởng của mình đang bị trôi dạt, nhất là đang trôi vào hướng tiêu cực; ngay sau khi nhận ra điều đó, tự nhắc mình DỪNG LẠI và lôi sự tập trung trở về với công việc đang dang dở. Cách làm này rất hiệu quả, bởi vì đầu óc bạn không thể có hai tư tưởng cùng lúc: chữ DỪNG LẠI sẽ cắt ngang dòng tư tưởng phân tán kia. Để tạo hiệu quả hơn nữa, hãy đeo vòng cao su nơi cổ tay và chà nhẹ lên trán mỗi khi bạn nghĩ đến chữ DỪNG LẠI. Đừng lo lắng nếu chưa có kết quả liền – đôi khi bạn cần phải làm đi làm lại nhiều lần. Nhưng theo thời gian, dần dần bạn sẽ phản ứng tốt hơn.

LẬP BIỂU ĐÓ NHỊP SINH HỌC

Hầu hết chúng ta tập trung tốt nhất vào một thời điểm nhất định trong ngày. Nếu không biết thời điểm đó là lúc nào, hãy thử làm bài tập sau: Ghi lại trên một tờ giấy những lần bạn tập trung vào những thời điểm khác nhau trong ngày. Đánh giá theo thang điểm từ 1 (chẳng tập trung chút nào) đến 7 (rất dễ tập trung). Mỗi ngày bạn ghi lại trên một tờ giấy riêng, nhờ đó bạn không bị ảnh hưởng bởi những đánh giá trước đây. Sau ít nhất một tuần, nhìn lại tất cả các tờ đánh giá để xem thời điểm nào là tốt nhất đối với mình.

CÁC KIỂU TẬP TRUNG

Đối mặt với một thử thách hay vấn đề xa lạ, chúng ta có khuynh hướng tập trung vào những thông tin thích hợp theo một trong hai cách rất khác nhau; và cách nào cũng có ưu – khuyết điểm nhất định. Hãy tìm hiểu xem kiểu tập trung của bạn là gì bằng cách trả lời các câu hỏi dưới đây:

KHÁM PHÁ KIỂU TẬP TRUNG CỦA BẠN

1. Khi chọn một món đồ điện tử, quyết định của tôi dựa trên:
A bài viết về sản phẩm ấy và so sánh kỹ các đặc tính.
B cảm xúc của mình khi nhìn và sờ vào sản phẩm ấy.
2. Khi quyết định nơi nghỉ mát, tôi thường:
A tiến hành nghiên cứu kỹ và dành thời gian để chọn.
B chọn nơi tôi cảm thấy bắt mắt.
3. Khi quyết định phương thức hành động, tôi:
A lên kế hoạch từng bước để cẩn trọng tiến đến mục tiêu.
B biết căn bản mục tiêu là gì, rồi vừa thực hiện vừa tìm cách tốt nhất.
4. Tôi thấy hạnh phúc nhất khi biết:
A cách duy nhất và hay nhất để đạt tới mục tiêu cụ thể.
B nhiều lựa chọn mở ra trước mặt.

5. Khi tiến hành giải quyết một vấn đề phức tạp, tôi:
A thực hiện từng bước một.
B để mắt đến toàn cảnh của vấn đề.
6. Tôi tin điều quan trọng nhất trong đời là:
A đạt tới những mục tiêu rõ ràng cụ thể.
B khám phá mọi khả năng có thể xảy ra.
7. Khi tiến tới mục tiêu, tôi thích:
A làm theo kế hoạch chi tiết.
B vừa thực hiện vừa suy nghĩ.
8. Tôi tìm hiểu để thực hiện một công việc bằng cách:
A nghiên cứu sâu và nắm rõ các nguyên tắc.
B làm thử và rút kinh nghiệm qua sai lầm.
9. Nếu mất một món đồ ở nhà, tôi tìm kiếm bằng cách:
A có phương pháp dò tìm mọi nơi có thể nó ở đó.
B liếc quanh những nơi thông thường nhất.
10. Khi giải quyết một vấn đề, tôi dành thời gian:
A nghiên cứu mọi chi tiết.
B đưa ra càng nhiều giải pháp càng tốt.

Đếm xem có bao nhiêu câu trả lời A và bao nhiêu câu trả lời B rồi đối chiếu với lời giải thích dưới đây cho kết quả của bạn.

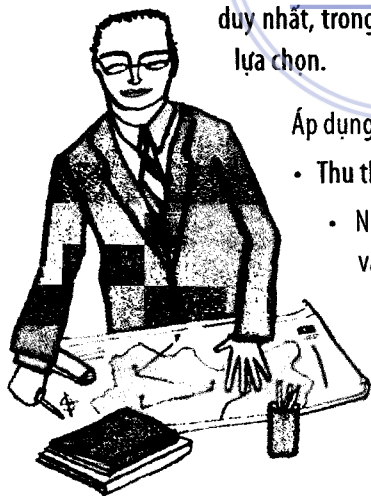
Ý NGHĨA CỦA CÁC KIỂU TẬP TRUNG

Nếu bạn chọn A nhiều hơn B thì bạn tập trung theo kiểu nhà thám hiểm. Nếu chọn B nhiều hơn A, thì bạn tập trung theo kiểu phi công. Nếu A và B bằng nhau hoặc gần bằng nhau nghĩa là bạn có thể thay đổi kiểu tập trung tùy từng vấn đề hay quyết định gì. Thật lý tưởng khi bạn giỏi cả hai kiểu tập trung, vì như vậy bạn sẽ tăng cường lối suy nghĩ linh động, sáng tạo và thích ứng cao.

Kiểu NHÀ THÁM HIỂM

Nhà thám hiểm đi theo cách làm có phương pháp, từng bước một để thu thập thông tin và là người thiên về chi tiết. Đây là phương pháp tốt nhất khi có nhiều thời gian và có nhiều yếu tố cần phải làm rõ. Cách suy nghĩ này hiệu quả nhất đối với các vấn đề về kỹ thuật và các vấn đề mang tính “hội tụ” (xem trang 40), khi chỉ có duy nhất một hoặc hai giải pháp.

Khuyết điểm: lối nghĩ này dẫn bạn đến một giải pháp duy nhất, trong lúc có thể có nhiều khả năng khác để lựa chọn.

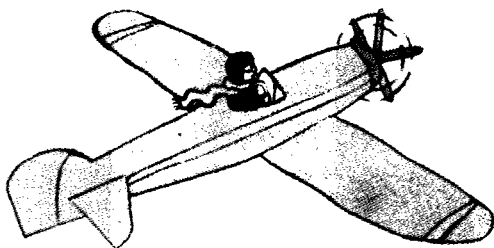


Áp dụng lối suy nghĩ nhà thám hiểm bằng cách:

- Thu thập càng nhiều thông tin càng tốt.
- Nghiên cứu cách người khác giải quyết vấn đề tương tự ra sao.
- Viết ra giấy mọi khả năng cũng như ưu khuyết điểm của từng lựa chọn.
- Theo dõi từng bước tiến đến mục tiêu.

Kiểu Phi Công

Phi công thích tầm nhìn cao và rộng hơn về các thông tin. Họ có khuynh hướng dựa vào



trực giác, cảm giác mạnh và linh cảm (dựa vào các kinh nghiệm trước đó) khi tìm kiếm những giải pháp khả thi. Suy nghĩ kiểu phi công tác dụng tốt nhất đối với các vấn đề “phân kỳ” (xem trang 40), khi có nhiều câu trả lời tương đương nhau. Kiểu phi công đưa ra cách giải quyết rất sáng tạo. Đây là lối suy nghĩ lý tưởng trong điều kiện thời gian bị hạn chế hoặc trong tình huống có nhiều nguyên tắc hay thay đổi hoặc nhanh chóng xuất hiện các lựa chọn mới.

Khuyết điểm: trong trường hợp vấn đề đó thực ra chỉ có một giải pháp duy nhất mà cách tiếp cận lại không rõ ràng, thì cách nghĩ này không giúp bạn thấy các bước cần thực hiện.

Sử dụng kiểu phi công bằng cách: _____

- Nhìn toàn cảnh và toàn diện các giải pháp khả thi.
- Dùng kỹ thuật sáng tạo (xem Chương 2) đưa ra nhiều giải pháp khác nhau.
- Bắt đầu với bất kỳ hành động nào giúp bạn đến gần mục tiêu, rồi sau đó điều chỉnh lại các lựa chọn.
- Tin vào bản thân để nhận ra rằng khi linh cảm về một lựa chọn nào đó, bạn thường sẽ tạo tiền đề cho một quyết định đúng nhất.

Chương 3 và 4 sẽ trình bày các lời khuyên để phát triển kỹ năng tập trung kiểu nhà thám hiểm, Chương 2 bao gồm các hướng dẫn để phát triển kỹ năng tập trung kiểu phi công.

THỰC HIỆN ĐA NHIỆM VỤ KHI NÀO VÀ BẰNG CÁCH NÀO?

Cuộc sống bận rộn đòi hỏi ta phải thực hiện nhiều công việc cùng lúc. Thực hiện đa nhiệm vụ là một kỹ năng hữu ích, nhưng cần phải học để nhận ra khi nào là ôm đồm quá nhiều thứ khiến tập trung bị phá vỡ, ngăn bước ta không thể thực hiện công việc một cách nhanh chóng và hiệu quả.

CÁC YÊU CẦU XUNG ĐỘT NHAU TRONG ĐẦU

Thực hiện nhiều công việc cùng lúc cũng chẳng khó khăn gì nếu đó là các hoạt động hàng ngày, nhưng đối với các công việc quan trọng và đòi hỏi sử dụng trí óc cao, ví dụ như đưa ra quyết định mang tính thay đổi lớn, viết báo cáo, giúp trẻ làm bài tập... thì thực hiện đa nhiệm vụ lại làm giảm hiệu quả. Cố làm nhiều việc cùng lúc, hoặc ngay cả khi việc nổi việc một cách liên tục vẫn làm bạn chú ý kém, mất tập trung, ảnh hưởng trí nhớ và thường xuyên phát sinh suy nghĩ lệch lạc.

Lý do chính cho sự thất bại này nằm ở chỗ: đa nhiệm vụ sẽ chia sẻ khả năng của bộ não cho các hoạt động khác nhau, làm giảm bớt đáng kể khả năng hoạt động hiệu quả của bộ não, đặc biệt là khi các công việc cùng có những đòi hỏi tương tự nhau.

Những khu vực khác nhau của não bộ sẽ đảm nhận những hoạt động khác nhau, ví dụ như nghe, nhìn, chuyển động, ngôn ngữ. Thực hiện đa nhiệm vụ trở nên căng thẳng và gây rắc rối nhất khi có hai hoặc nhiều công việc riêng biệt nhưng đòi hỏi cùng một cách suy nghĩ – vì thế liên quan đến cùng một khu vực trên não. Ví dụ: khi tham gia hai cuộc nói chuyện cùng một lúc (xung đột trong hoạt động nghe), hoặc vừa nghe điện thoại vừa đọc tài liệu (xung đột hoạt động ngôn ngữ),

hoặc tham gia một trò chơi dân gian – vừa xoa bụng vừa vỗ trán (xung đột về cử động).

THỰC HIỆN ĐA NHIỆM VỤ MỘT CÁCH HIỆU QUẢ

Bài tập sau giúp bạn vượt qua hai hoặc nhiều hoạt động cùng lúc mà vẫn duy trì hiệu quả tư duy cho từng công việc.

- Đừng trộn lẫn hai công việc cần kỹ năng giống nhau (như vừa bấm số điện thoại vừa lái xe – cùng kỹ năng vận động). Pha trộn các công việc có những kỹ năng khác nhau sẽ bớt gây rắc rối (ví dụ như vừa nghe nhạc vừa lái xe – nghe cộng với vận động).
- Nếu thích nghe nhạc khi đang đọc sách hoặc đang viết thì chỉ nên nghe nhạc không lời, vì lời ca đòi hỏi trung tâm xử lý ngôn ngữ trong não; hoặc có thể nghe nhạc nước ngoài sẽ bớt gây sao nhãng hơn.
- Khi cần phải chuyển từ công việc quan trọng này sang công việc quan trọng khác, hãy dành thời gian thư giãn để làm mới đầu óc. Một cách khác, thay công việc phức tạp nhiều tư duy bằng một công việc gần như thói quen hàng ngày không đòi hỏi tập trung cao, ví dụ: đi dạo hoặc giặt đồ.

DỪNG LẠI

Tránh thực hiện đa nhiệm vụ trong những hoàn cảnh sau:

- khi bạn cần làm tốt một việc nào đó như chuẩn bị cho một bản báo cáo quan trọng.
- khi bạn không được phép gây bất cứ sai lầm nào chẳng hạn như đang lái xe.

THIẾT LẬP NHỮNG ƯU TIÊN

Để làm xong việc, ta cần tập trung năng lượng, tâm trí cũng như thể lực một cách hiệu quả. Cách tốt nhất để tập trung vào những hoạt động quan trọng, tránh được sự sao lãng là thiết lập những ưu tiên, đừng chỉ biết lao vào các công việc đang có trước mắt.

CÔNG VIỆC VÀ GIA ĐÌNH, NGHỈ NGƠI VÀ VUI CHƠI

Trước khi lao vào một công việc nào, hãy bắt đầu bằng việc nhắc mình đâu là ưu tiên trong đời. Thật vô nghĩa khi ráng tìm những giải pháp đầy sáng tạo và thực tiễn cho những chuyện không có giá trị gì trong đời, không liên quan tới niềm tin của bạn.

Tất cả mọi chuyện ta tìm kiếm và thực hiện thuộc về một trong bốn lĩnh vực sau:

- việc làm (kể cả làm từ thiện và công việc nhà)
- các mối quan hệ và gia đình
- giải trí và thú tiêu khiển (kể cả việc học vì đam mê)
- sức khỏe (kể cả về tinh thần như tập yoga hay ngồi thiền)

Lĩnh vực nào là ưu tiên của bạn hiện nay? Lĩnh vực nào là ưu tiên trong suốt cuộc đời? Mỗi tuần bạn dành bao nhiêu tiếng cho từng lĩnh vực? Bạn sẽ ngạc nhiên khi khám phá rằng mình dành nhiều thời gian cho một lĩnh vực nào đó, nhưng nó lại chẳng ảnh hưởng gì đến các mục tiêu chính yếu trong đời.

ĐỪNG ĐÁU DANH SÁCH LÀ GÌ?

Bạn thường dành ưu tiên hàng đầu cho bất cứ điều gì đòi hỏi phải chú ý ngay, ví dụ như các bốn phận hàng ngày, thanh toán hóa đơn,

thực hiện các yêu cầu của người khác. Đôi khi, bạn trở nên hoạt động quá mức, giống như một người đang đứng trước một máy phóng banh quần vợt, liên tục gơ vợt đập những trái banh đang bắn vào mình và không còn thời gian dừng lại để làm chuyện khác. Trong lúc cuộc đời đang bắn những trái banh nhiệm vụ “khẩn cấp nhưng không quan trọng” vào bạn, thì các hoạt động không khẩn cấp nhưng quan trọng tiềm ẩn trong đời sẽ bị sao lãng ở đằng sau.

ƯU TIÊN VIỆC NÂNG CAO CUỘC SỐNG

Bảng bên dưới bao gồm bốn lĩnh vực công việc, được phân loại theo sự khẩn cấp hoặc theo tiêu chí nâng cao cuộc sống. Để có thể thiết lập những ưu tiên, hãy vẽ một bảng cho riêng mình. Chia tờ giấy ra làm bốn phần, rồi liệt kê các công việc dưới các tiêu đề.

BẢNG CÔNG VIỆC	
Khẩn cấp và nâng cao cuộc sống	Khẩn cấp nhưng không nâng cao cuộc sống
Nâng cao cuộc sống nhưng không khẩn cấp	Không khẩn cấp và không nâng cao cuộc sống

Với từng công việc, tự hỏi câu sau đây trước khi điền vào bảng: “Thực hiện công việc này sẽ giúp tôi hoàn thành những ưu tiên nào trong đời?”

Giữ bảng này ở nơi dễ lấy và đánh dấu công việc nào đã xong. Tất nhiên bạn không thể thoát khỏi những công việc “khẩn cấp nhưng không nâng cao cuộc sống”, nhưng cần chắc rằng những công việc ấy (và cả trong cột “không khẩn cấp và không nâng cao cuộc sống”) không phải là thứ duy nhất được đánh dấu đã hoàn tất. Hãy biết dành thời gian cho những công việc thực sự quan trọng trong cuộc đời.

CHƯƠNG 2

VIỄN CẢNH TƯƠI MỚI



Trau dồi cách giải quyết sáng tạo 28

Động não 30

Suy nghĩ trực quan 31

Thâm nhập vào trực giác 34

Đánh giá lại 36

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Việc đưa ra giải pháp sáng tạo cho một vấn đề sẽ giúp bạn nảy sinh rất nhiều lựa chọn phong phú để xem xét. Khi cởi mở tâm trí và dành thời gian cho ý tưởng phát triển, bạn sẽ thấy cách giải quyết tự nhiên xuất hiện. Hình thức động não cùng nhiều hình thức tư duy sáng tạo khác sẽ mở tâm trí với nhiều lựa chọn mà bạn chưa hề nghĩ đến, giúp bạn nhìn sự việc bằng con mắt khác.

Bạn nuôi dưỡng khả năng sáng tạo khi biết khai thác tiềm thức, đào sâu vào khả năng trực giác của mình. Chúng ta đã quá quen với lối suy nghĩ bằng lời mà quên rằng mình cũng có thể tận dụng sức mạnh của lối suy nghĩ không lời. Tất cả những kỹ thuật sáng tạo này sẽ cung cấp một nền tảng lý tưởng cho các quyết định, các cách ứng phó đầy hiệu quả.

TRAU DỒI CÁCH GIẢI QUYẾT SÁNG TẠO

Suy nghĩ lý luận thuộc về lĩnh vực trí tuệ, còn suy nghĩ sáng tạo lại thường được cho là thuộc về lĩnh vực khôn ngoan. Khi một quan sát hoặc một ý tưởng thâm nhập vào bộ não chứa đầy kinh nghiệm ở một lĩnh vực cụ thể nào đó, nó sẽ nuôi dưỡng và phát sinh nhiều quan điểm sáng tạo đáng kinh ngạc.

QUẢ NGỌT CỦA MỘT TRÍ NÃO MÀU MỠ

Các học giả mô tả sự sáng tạo như một hoạt động hữu cơ trong tiềm thức, ngược lại với sự quyết định được cho là một hình thức lý luận, một ý thức mang tính cấu trúc.

Giống như hạt giống được gieo trồng trên mảnh đất màu mỡ, một ý tưởng sáng tạo sẽ phát triển tốt nhất nếu được nuôi dưỡng trong một tâm trí dễ tiếp thu, không giới hạn. Bạn có thể ví quá trình này giống như thời kỳ thai nghén em bé, chia thành ba giai đoạn:

- **Thụ thai:** tìm thấy một câu hỏi, một bài toán, một câu đố thú vị.
- **Thai nghén:** cứ để tâm trí tìm câu trả lời và cho phép quá trình sáng tạo xảy ra tự nhiên.
- **Sinh sản:** dành thời gian để thư giãn, sẵn sàng tiếp nhận ý tưởng mới.

Phương pháp sáng tạo có thể dẫn đến một giải pháp căn cơ, nhưng như vậy sẽ khó khăn hơn là đơn giản chỉ cần chọn một trong những lựa chọn có sẵn và làm theo con đường lý luận. Thêm vào đó, phương pháp sáng tạo cần nhiều thời gian hơn, vì nó chỉ hiệu quả nhất khi thực hiện chậm rãi. Tuy nhiên, hoạt động động não lại là một ngoại lệ (xem trang 30).

NUÔI DƯỠNG TÍNH SÁNG TẠO

Suy nghĩ sáng tạo không phải là quá trình từng bước đơn giản. Tuy nhiên, với một số kỹ thuật bạn có thể áp dụng để đặt mình vào tình trạng sáng tạo, gia tăng cơ hội nảy sinh ý tưởng.



Hãy chuẩn bị. Luôn giữ sổ tay cạnh giường, trong xe hoặc sẵn sàng trong nhà, ý tưởng không chỉ xuất hiện tại bàn giấy: thực ra chúng lại thường nảy sinh trong lúc tâm trí nhận thức đang làm chuyện khác.

Ngủ chung với suy tư. Và thường khi tỉnh giấc, bạn sẽ có nhiều ý tưởng mới.



downloadsachmienphi.com

Ghi lại giấc mơ. Tất cả chúng ta thường mơ nhiều lần mỗi đêm, nhưng chúng dần tan biến khỏi bộ nhớ khi thức dậy. Nếu ghi lại những giấc mơ ấy, bạn sẽ dễ nhớ lại hơn.

Tập thể thao. Nhiều người nảy sinh nhiều ý tưởng độc đáo khi đang hoạt động thể lực. Hãy chạy bộ, bơi lội, đạp xe... hoặc bất cứ hoạt động nào nhằm giữ cơ thể luôn vận động nhưng tâm trí vẫn tự do phiêu bạt.

Thư giãn. Những ý tưởng căn cơ thường len lỏi vào đầu khi ta đang nghỉ ngơi. Ngược lại, nghiên cứu cho thấy rằng càng làm việc dưới áp lực nặng nề, suy nghĩ càng trở nên cứng nhắc và không linh hoạt.

ĐỘNG NÃO

Lần đầu tiên được một nhà điều hành quảng cáo giới thiệu vào thập niên 1930, hoạt động động não trở thành một phương pháp phổ biến trong việc giải quyết vấn đề và được sử dụng nhiều trong kinh doanh.

ĐỘNG NÃO TỪNG BƯỚC MỘT

Động não gồm hai giai đoạn. Giai đoạn đầu đơn giản là nghĩ ra càng nhiều ý tưởng càng tốt. Giai đoạn sau là đánh giá.

Để ra ít nhất nửa giờ trong tình trạng thư giãn và không bị quấy rầy. Viết ra (hoặc đánh máy) từ 50 đến 100 ý tưởng hoặc giải pháp có thể được, cho dù những ý tưởng đó nghe có vẻ điên khùng, thậm chí không thể nào thực hiện. Đánh dấu sao bất cứ ý tưởng nào giúp tạo ra phản ứng tích cực, đặc biệt về cảm xúc. Yêu cầu ở giai đoạn này là số lượng chứ không phải chất lượng hay nội dung. Đừng dừng lại để đánh giá về một ý tưởng nào đó, vì như vậy bạn sẽ ngăn chặn dòng chảy suy nghĩ và lỗ hổng điều này khiến bạn đánh mất một giải pháp tuyệt vời nào đó dù nó không rõ ràng.

Sau khi vắt kiệt mọi ý tưởng có thể, hãy nhìn lại danh sách và chú ý đặc biệt đến những ý được đánh dấu sao. Thử đánh giá ý tưởng trên thang điểm từ 1 (vô dụng) đến 7 (tuyệt vời).

Cuối cùng, đánh giá lại tất cả những ý tưởng nào có thang điểm 6 và 7. Biết đâu trong đó, bạn tìm được câu trả lời thỏa đáng, nhưng cũng cần chắc rằng bạn phải tìm thêm các tiềm năng khác. Ví dụ như những ý tưởng thú vị nhưng bất khả thi khi kết hợp với nhau lại tạo nên một giải pháp còn tuyệt vời hơn? Hoặc biết đâu một ý tưởng nào đó có thể biến đổi để nó to hơn, nhỏ hơn hay mang màu sắc khác hơn?

SUY NGHĨ TRỰC QUAN

Nhiều khu vực trong não, bao gồm các phần bên bán cầu não phải và trong tiềm thức, suy nghĩ dựa trên hình ảnh và màu sắc hơn là qua từ ngữ. Khi đối mặt với một vấn đề hoặc một lựa chọn, hãy tìm cách thêm cơ hội cho các vùng não ấy để chúng vận dụng tối đa trí thông minh và thường đó là phương pháp rất hiệu quả.

MƠ MỘNG VÀ TRỰC QUAN CÓ ĐỊNH HƯỚNG

Văn hóa của chúng ta chủ yếu dựa trên những diễn tả bằng ngôn ngữ. Tuy nhiên, ta lại thường bỏ sót một kiểu tư duy mạnh mẽ khác: tưởng tượng trực quan. Việc phát sinh những ý tưởng qua trực quan sinh động rất hữu ích không những cho suy nghĩ sáng tạo mà còn để kiểm soát cảm xúc và thiết lập mục tiêu (xem Chương 5 và 6).

Khi thư giãn thật sâu, tâm trí bạn sẽ được giải số 1 (xem trang 15) và tập trung hướng nội, tiến vào giấc ngủ hoặc giấc mơ. Bạn bắt đầu phát ra xung điện trong não để từ đó hình thành hình ảnh trong tâm trí. Không chỉ hoàn toàn ngẫu nhiên hoặc đơn giản là lặp lại những hình ảnh bạn vừa nhìn thấy, hình ảnh trong tâm trí có thể chứa nhiều ý nghĩa khác. Đặc biệt, chúng có thể gói gọn rất hiệu quả những ý tưởng phức tạp, nhiều chi tiết một cách nhanh chóng. Bạn có thể truy cập đến những hình ảnh này có chủ đích: trong lúc mơ màng hoặc tưởng tượng hình ảnh trong tâm trí, hãy tìm vào tiềm thức và giữ lại bất cứ điều gì mạnh mẽ, nổi bật. Sau đó, bạn hồi tưởng khái quát lại ý nghĩa của chúng khi bạn trở về tình trạng tâm trí thức tỉnh bình thường.

KÍCH HOẠT HÌNH ẢNH TRỰC QUAN

Trực quan sinh động là một kỹ năng như bất cứ kỹ năng nào khác: bạn càng thực hành nhiều nó càng trở nên dễ dàng. Cứ để tâm trí lang thang khi bạn vẽ ra tác phẩm trong đầu (đừng lo lắng nếu nghĩ rằng mình “không thể vẽ ra”), hoặc bạn tự phát sinh một hình ảnh trong đầu. Ngoài ra, hãy thử các kỹ thuật sau đây để bắt đầu quá trình tưởng tượng:

- Nghỉ ngơi và nhắm mắt lại. Nếu không muốn bị ngủ gục, hãy ngồi thật thẳng hoặc cài đồng hồ báo thức cứ mỗi mười phút một.
- Nhắm mắt lại, nhẹ nhàng chà lên mí mắt như thể khi bạn mệt mỏi. Hành động này sẽ tạo ra chất phosphenes – một thành phần của thị lực khi tạo áp lực lên võng mạc. Tự hỏi bạn nhớ lại hình ảnh thoáng qua nào.
- Nhìn chăm chăm vào cửa sổ hoặc một nơi nào đó có sự tương phản giữa ánh sáng và bóng tối rồi nhắm mắt lại. Điều này sẽ tạo ra một hình ảnh sau cùng. Tập trung vào hình ảnh ấy và cứ để nó phát triển thêm nhiều hình ảnh khác.
- Ngồi và nhìn lên bầu trời, ngây nhìn những đám mây bay qua để thư giãn. Dần dần trí tưởng tượng của bạn sẽ hình tượng ra từ những đám mây kia.

GHI LẠI NHỮNG GÌ BẠN THẤY

Nhà tâm lý học, tiến sĩ Win Wenger cho rằng việc mô tả rõ ràng những hình ảnh trực quan sẽ giúp củng cố thêm cho các hình ảnh ấy. Ông đề nghị hãy bắt đầu bằng một câu hỏi cụ thể nào đó mà bạn muốn đưa nó vào tiềm thức, rồi nhắm mắt lại và chờ hình ảnh xuất hiện. Sau đó mô tả lại – bằng cách ghi âm hay tả lại cho người khác nghe – thật

chi tiết về hình ảnh đang tiếp nhận. Cũng có thể kể đến bất cứ ấn tượng cảm giác nào mà tâm trí gợi lên.

Điều quan trọng là đừng cố phân tích điều bạn thấy cho đến khi bạn hoàn tất quá trình, nếu không bạn sẽ tự thêm vào suy nghĩ chủ quan làm ảnh hưởng đến hình ảnh đó.

Khi ghi lại quá trình (hoặc chép lại ngay nếu không ghi âm), bạn có thể liên hệ đến hình ảnh đó sau này. Hãy để dành tất cả những ghi âm và ghi chép để tạo thành câu trả lời cho một câu hỏi cụ thể. Bạn cũng có thể sử dụng kỹ thuật này để ghi lại nhiều phần của cùng một câu hỏi, xây dựng một loạt các viễn cảnh và các giải pháp khả thi.

TÂM NHÌN KHOA HỌC

Không phải chỉ những ai làm nghề thuật mới vẽ ra hình ảnh tưởng tượng hoặc mơ mộng của mình. Một số nhà khoa học vĩ đại cũng giải quyết vấn đề bằng cách này. Ví dụ: Thomas Edison thường “ngồi trầm tư” với cuốn sổ tay trong một phòng tối, hay người ta thường kể rằng Francis Crick – người phát hiện cấu trúc chuỗi DNA có lẽ đã cảm nhận nguồn cảm hứng với những hình ảnh tưởng tượng tương tự. Albert Einstein thể hiện cái ông gọi là “thí nghiệm tư duy”, ví dụ như việc tưởng tượng đang du hành trên các hạt ánh sáng đã dẫn dắt ông xây dựng nên thuyết tương đối. Nhà hóa học August Kekulé tìm ra cấu trúc vòng tròn của benzen sau khi nằm mơ thấy một con rắn đang tự nuốt đuôi của mình. Còn kỹ sư Nikola Tesla có khả năng đáng kinh ngạc khi tưởng tượng một phát minh nào đó trong trí não của ông và biết chắc chắn phát minh đó có hoạt động được hay không mà không cần phải chờ đến khi thiết kế lắp đặt và thử nghiệm thực sự.

THÂM NHẬP VÀO TRỰC GIÁC

Trực giác, giống như sự sáng tạo, là do tiềm thức dẫn dắt và thường xuất hiện một cách bí hiểm không thể giải thích được. Không giống như các kiểu suy nghĩ sáng tạo khác, trực giác thường đến “nhanh như chớp”, cho bạn thông tin tức thì.

CHỈ LÀ CẢM GIÁC?

Khi lần đầu tiên tiếp cận một vấn đề hoặc một quyết định, bạn thường có một phản ứng tức thời mang tính trực giác. Nhưng bạn lại bỏ qua cảm giác ấy bởi vì bạn không biết làm thế nào để đến với nó và không thể suy luận logic về cảm giác ấy được. Khi không thể chối bỏ tính logic của vấn đề, thì việc chú ý hơn đến những linh cảm ban đầu này là điều rất có lợi, vì nghiên cứu cho thấy rằng trực giác còn có nhiều điều khác hơn là chuyện đúng hay sai.

Trực giác thường có khuynh hướng phát sinh trong những lĩnh vực mà bạn có nhiều kinh nghiệm. Ví dụ: Ta rất quen thuộc chuyện giao tiếp với người khác, vì vậy không có gì đáng ngạc nhiên khi đó là lĩnh vực ta thường có “cảm giác” mạnh nhất về chuyện thích hay ghét, tin tưởng hay nghi ngờ người khác. Tương tự như thế, một chuyên gia có nhiều kiến thức trong một lĩnh vực cụ thể nào đó thường có khả năng đánh giá rất nhanh và chính xác bằng trực giác rồi rút ra kết luận dựa trên kinh nghiệm của mình.

ĐI THEO TRỰC GIÁC HAY KHÔNG?

Tiềm thức tiếp thu và liên kết nhiều thông tin hơn cả nhận thức của trí óc, vì thế với những lựa chọn phức tạp, trước hết hãy lắng nghe trực giác của mình; còn đối với những lựa chọn đơn giản hãy thử lý luận

trước đã. Có hai trường hợp bạn phải cẩn trọng khi dùng đến trực giác: thứ nhất, nếu bạn đang trải nghiệm một cảm xúc mạnh mẽ khi quá sợ hay quá ước ao, vì cảm xúc mạnh mẽ có thể che mờ sự phán đoán khôn ngoan của trực giác. Thứ hai, khi bạn đối mặt với một vấn đề mà mình chẳng hề có hoặc có rất ít kinh nghiệm về nó và hoàn toàn dựa vào trực giác của mình.

LÀM SAO ĐỂ TẬN DỤNG TỐI ĐA TRỰC GIÁC?

Bước 1

Tìm kiếm những ấn tượng ban đầu vì chúng ào qua nhận thức của bạn trong chớp nhoáng. Tập trung chú ý, thực tập nắm bắt ngay những cảm xúc ấy! Ghi lại bất cứ cảm xúc nào có vẻ như là câu trả lời cho tình huống bạn đang đối mặt.

Bước 2

Tự hỏi về ấn tượng ban đầu: Điều gì phát sinh ấn tượng ấy? Lý do nào gây ra ấn tượng ấy? Có chi tiết nào, do tiềm thức chọn, mà khi bạn chủ động để ý lại thấy nó không có gì là nổi bật?

Bước 3

Tự hỏi: “Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi tin và hành động theo cảm giác này?”

Bước 4

Kiểm tra lại những giả định của mình để chắc chắn rằng phản ứng này không phải dựa trên một nhận thức sai lầm. Đôi khi, những phản ứng kiểu như “cảm thấy điều đó đúng” lại dựa trên những thông tin sai lạc.

ĐÁNH GIÁ LẠI

Trước khi lao vào giải quyết một vấn đề, biết dành thời gian để đánh giá lại là điều rất bổ ích. Bằng cách suy nghĩ vấn đề theo nhiều góc cạnh khác nhau, bạn có thể khám phá cả một viễn cảnh mới mẻ, dẫn đến nhiều giải pháp đáng ngạc nhiên hoặc rất uyển chuyển.

CÂU TRẢ LỜI ĐƠN GIẢN

Chúng ta vẫn từng đôi lần nhìn thấy một phát minh mới hay một giải pháp nào đó và thốt lên: “Tại sao mình không nghĩ ra điều này?” Thậm chí cách giải quyết cho một vấn đề phức tạp lại thường đơn giản đến không ngờ và nhiều điều tốt đẹp xuất hiện rất rõ ràng một khi ta nhận ra chúng. Điều này thường xảy ra khi bạn lấy một ý tưởng trong một lĩnh vực này đem áp dụng vào một lĩnh vực hoàn toàn không liên quan gì – suy nghĩ sáng tạo sẽ tuôn trào lại lắng khi ta biết đem những yếu tố bề ngoài có vẻ chẳng liên hệ gì gắn kết lại với nhau. Ví dụ: Kỹ sư Percy LeBaron Spencer phát minh ra lò vi ba sau khi để ý rằng thanh chocolate trong túi bị chảy mỗi khi ông làm việc gần đài radar quân sự, nơi phát ra các sóng siêu âm.

MỘT GÓC NHÌN MỚI

Đa số sai lầm trong việc đưa ra quyết định không phải là sai lầm về lý luận mà là sai lầm từ nhận thức ban đầu. Vì vậy, biết nhìn sự việc dưới những góc độ khác nhau là một kỹ năng cần thiết. Kỹ năng này đặc biệt hữu dụng nếu bạn hay sử dụng kiểu tư duy nhà thám hiểm (xem trang 20). Khi nhìn ở một góc độ khác, bạn có thể tìm thấy câu trả lời mà mình chưa bao giờ nghĩ đến – thậm chí bạn nhận ra rằng vấn đề đó tự nhiên biến mất hoàn toàn.

CÂU HỎI HƯỚNG DẪN

Để có cách nhìn tươi mới khi giải quyết một vấn đề, hãy thử vài quan điểm được nêu ra dưới đây:



Thực sự có vấn đề không?

Bạn lĩnh hội tình huống này như thế nào nếu không xem nó là một vấn đề? Những người khác có nhìn nhận tình huống này tốt đẹp hơn không? Hãy liệt kê những khía cạnh tích cực của một tình huống tiêu cực.

Những mối liên quan hữu ích?

Có yếu tố nào liên quan đến vấn đề của bạn mà khi đặt ra riêng biệt, sẽ giúp bạn suy nghĩ bằng một con đường mới với nhiều lợi ích hơn?

Người khác nhìn vấn đề này như thế nào?

Nhà toán học sẽ xử lý ra sao? Còn người làm nghệ thuật? Hoặc một em bé? Trong quá khứ hoặc với một nền văn hóa khác, cách nhìn nhận vấn đề cũng khác đi chăng?

Những trái ngược có thực sự trái ngược?

Ta có khuynh hướng phân loại sự việc này trái ngược với sự việc kia, nhưng quan điểm của bạn sẽ thay đổi ra sao nếu bạn cho rằng chúng đều như nhau?

Sách vở có giúp được gì không?

Thư viện và nhà sách là nơi tập trung nhiều ý tưởng hơn bất cứ nơi nào khác (trừ internet). Hãy tìm trong bất cứ cuốn sách nào đập vào mắt và tự hỏi nó có liên quan gì đến vấn đề của mình.

CHƯƠNG 3

PHÂN TÍCH CÁC LỰA CHỌN



Vấn đề mang tính hội tụ hoặc phân kỳ 40

Tập trung vào giải pháp 45

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chấp nhận giới hạn 46

Sức mạnh của câu hỏi 48

Các kiểu lập luận 50

Cạm bẫy trong suy nghĩ và cách thoát khỏi 52

Kinh nghiệm về sự bất lực 56

Bối cảnh thay đổi – Thời gian trôi đi 60

Phân tích các lựa chọn là điều then chốt để đưa ra quyết định đúng đắn. Ví dụ: Khi đối mặt với một vấn đề, điều quan trọng là hiểu vấn đề đó thuộc loại gì, có nằm trong tầm kiểm soát của mình hay không, thay đổi ra sao theo thời gian.

Tuy nhiên, tất cả mọi kiểu lý luận trên thế giới, thậm chí sử dụng trong các siêu máy tính chủ đi nữa, sẽ thành vô ích nếu giả định ban đầu của bạn không chính xác — chất lượng tư duy chỉ có thể tốt tương đương với thông tin mà lý luận của bạn dựa trên đó. Trong khi chúng ta thường tin rằng mình lý luận thông qua các quyết định, thì thực ra đa số lại nhờ đến kinh nghiệm trong quá khứ để hướng dẫn hoặc tự động ứng phó với các manh mối tức thời chung quanh (mà không hề nhận ra điều đó!). Nhà tâm lý Anaïs Nin từng nói: “Chúng ta không nhìn sự việc như chúng là, mà nhìn sự việc như ta nghĩ là.” Chương này sẽ giúp bạn nhận ra các thành kiến trong lối suy nghĩ của mình, nhờ đó, nhận thức và lý luận sẽ trở nên rõ ràng hơn.

VẤN ĐỀ MANG TÍNH HỘI TỤ HOẶC PHÂN KỲ

Một phần then chốt trong việc đưa ra những quyết định thành công đó là làm rõ vấn đề hay thử thách mà bạn đang đối mặt thuộc hình thức nào. Bạn cần tự hỏi sẽ chỉ có một hướng giải quyết hay là có nhiều hơn một giải pháp thỏa đáng. Điều này sẽ làm rõ suy nghĩ và rất hữu ích khi đưa ra quyết định.

HỘI TỤ HAY PHÂN KỲ?

Nếu chỉ có một giải pháp cho một vấn đề, hoặc cách giải quyết có giới hạn, hoặc câu trả lời chỉ là đúng hay sai (ví dụ: “Hai cộng hai là mấy?”, “Chuyến bay nào đến thẳng Tokyo?”) thì vấn đề đó gọi là “hội tụ”. Nếu có nhiều cách trả lời hoặc không có câu trả lời nào tuyệt đối (ví dụ: “Buổi tiệc tối nay sẽ đãi món gì?”) thì vấn đề đó gọi là “phân kỳ”.

Luôn nhớ rằng các vấn đề thường mang tính phân kỳ hơn là hội tụ. Bạn nghĩ rằng vấn đề đó mang tính hội tụ trong khi nó không phải vậy sẽ khiến việc đưa ra quyết định khó khăn hơn nhiều so với thực tế, vì bạn sẽ phải tốn khá nhiều thời gian, nỗ lực và lo lắng để tìm một giải pháp duy nhất, trong khi thực ra bạn có thể chọn một trong những giải pháp khả thi.

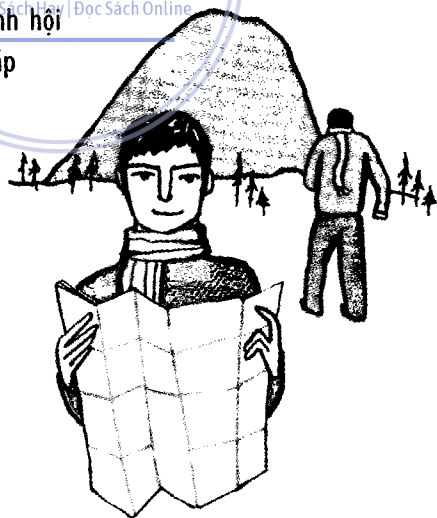
Hai kiểu tập trung mô tả trong Chương 1 (xem trang 20-21) sẽ được áp dụng tại đây. Tập trung kiểu nhà thám hiểm – liên quan đến phương pháp làm theo trình tự từng bước một – sẽ tốt nhất cho vấn đề mang tính hội tụ. Còn tập trung kiểu phi công – với một tầm nhìn rộng hơn và mang tính trực giác – lại rất hiệu quả trong vấn đề mang tính phân kỳ.

PHÂN TÍCH CÁC CHỌN LỰA CỦA VẤN ĐỀ MANG TÍNH HỘI TỤ

Bí quyết tìm ra giải pháp cho vấn đề hội tụ đó là nhanh chóng triệt tiêu các ngõ cụt. Bạn tưởng tượng có hai người leo núi cùng khởi hành tại một điểm, đưa xem ai đến đỉnh núi trước. Mỗi người sẽ chọn một giải pháp khác nhau để tranh tài.

Người thích kiểu phi công sẽ bắt đầu bằng bất cứ hướng đi nào giúp anh ta đến gần đỉnh núi. Còn người kia theo phương pháp nhà thám hiểm, trước tiên sẽ xem toàn bộ đường đi bằng cách dùng bản đồ địa hình. Trong trường hợp này, anh ta khám phá rằng có một con sông lớn chắn giữa mình và đỉnh núi. Đối thủ của anh chỉ kịp nhận ra điều này khi đã chạm chân tới bờ sông và phải suy nghĩ lại hướng đi khác. Nhà thám hiểm thì khởi đầu bằng một con đường dường như ngược lại là đi xa khỏi hướng đỉnh núi, bởi vì anh ta biết rằng con đường đó sẽ dẫn đến một cái cầu bắc ngang sông.

Với một vấn đề mang tính hội tụ, khi mục tiêu hoặc giải pháp rất giới hạn và cụ thể, thì phương pháp nhà thám hiểm thành công hơn nhiều. Thời gian dùng để thu thập thông tin cần thiết trước khi thực hiện sẽ giúp bạn tránh lãng phí thời gian và nỗ lực khi vào ngõ cụt rồi phải quay trở lại điểm khởi đầu.



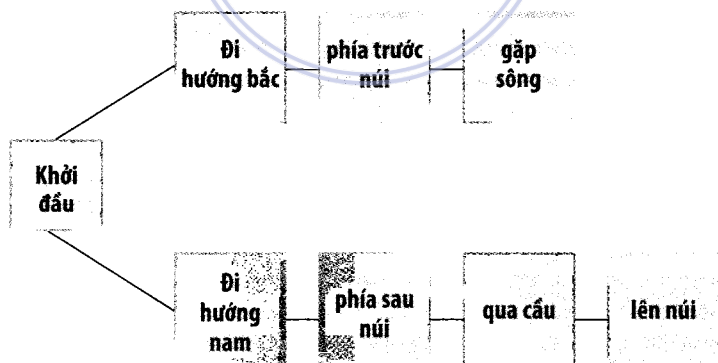
CÂY GIẢI PHÁP

Bởi vì vấn đề không bao giờ có bản đồ in sẵn như ví dụ trên nên rất có lợi nếu bạn biết tự vẽ cho mình một bản đồ, dưới hình thức một cây giải pháp, nhằm giúp bạn tìm ra lối đi khả thi tiến đến mục tiêu.

Khi thiết kế cây giải pháp bạn cần:

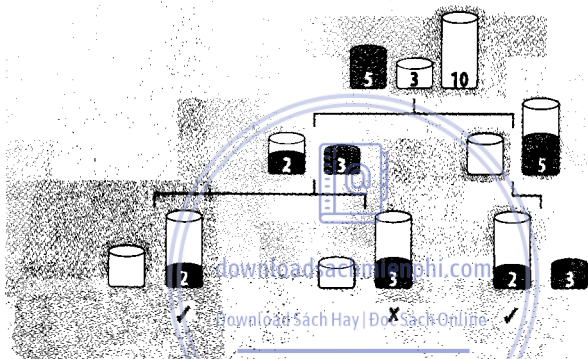
- Vẽ điểm khởi đầu (bằng một ô để “khởi đầu” chẳng hạn).
- Vẽ một ô cho mỗi lựa chọn và nối chúng với điểm khởi đầu.
- Với từng lựa chọn, hình dung bước kế tiếp, vẽ một ô mới cho bước đó, nối chúng với nhau.
- Tiếp tục hình dung các bước tiếp theo cho đến khi cạn ý.

Cách vẽ này sẽ làm nổi bật bất cứ ngõ cụt nào và cung cấp một lối đi mới có thể thực hiện. Ví dụ đơn giản: cây giải pháp cho cuộc leo núi trên sẽ như sau



THÊM CÁCH SỬ DỤNG CHO CÂY GIẢI PHÁP

Cây giải pháp hoạt động tối ưu khi chỉ có một vài lựa chọn, nhưng như bài toán minh họa bên dưới, nó còn giúp phát hiện thêm lối đi khác cho một giải pháp. Bài toán như sau: bạn trong sa mạc và phải chia sẻ nguồn nước cung cấp. Bạn có một bình 5 lít đầy nước và hai bình rỗng: một bình 3 lít và một bình 10 lít. Vậy làm sao đổ đúng 2 lít nước vào bình 10 lít?



XỬ LÝ VẤN ĐỀ MANG TÍNH PHÂN KỲ

Nếu có thể giải quyết một vấn đề bằng nhiều giải pháp khả thi – ví dụ như đi nghỉ hè ở đâu, chọn mua tivi nào, theo nghề gì – thì bí quyết thành công là sử dụng kiểu tư duy phi công để lần mò lối đi tìm ra quyết định, thậm chí dù bạn không biết chắc lối đi thực sự sẽ dẫn tới đâu.

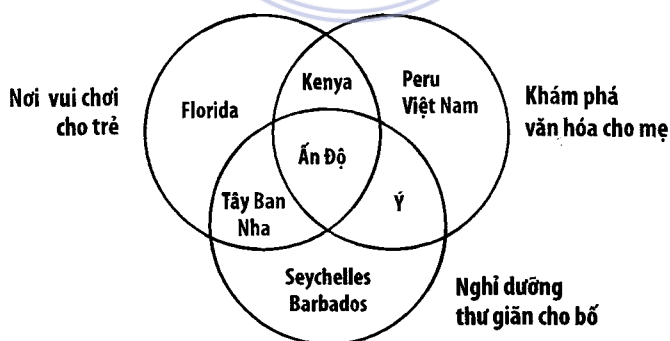
Hãy đặt câu hỏi (xem trang 48-49), lên danh sách ưu khuyết (xem trang 66) và cố gắng sáng tạo mở đường để bắt đầu tiến bước. Khi đó, một số lựa chọn sẽ đóng lại và số khác lại mở ra. Lặp lại tiến trình cho đến khi bạn hướng đến một quyết định thích hợp cuối cùng.

SÁNG TẠO MỞ ĐƯỜNG

Kỹ thuật này phỏng theo chiến lược của kiểu phi công để khởi đầu giải quyết vấn đề và xem nó dẫn đến đâu. Sáng tạo mở đường bao gồm việc chẻ vấn đề lớn thành nhiều phần nhỏ rõ ràng hơn và xem xét lại lần nữa, nếu giải pháp vẫn chưa rõ thì lại chẻ nhỏ hơn nữa. Bạn tiếp tục cho đến khi xuất hiện câu trả lời.

Tưởng tượng rằng bạn đang lên kế hoạch nghỉ hè cho gia đình. Khởi đầu bằng giải pháp chung nhất: một vài địa điểm thỏa mãn nhu cầu tối thiểu của mọi thành viên. Sau đó tự hỏi nguyện vọng của ai cần được đáp ứng. Lựa chọn vừa rồi có thể sửa lại bằng các ý kiến khác hay không? Ví dụ: Nếu điểm lựa chọn là một thắng cảnh, vậy còn nơi nào gần biển để trẻ con có thêm vài ngày tắm biển? Tiếp tục cho đến khi bạn thỏa mãn càng nhiều nguyện vọng càng tốt.

Một biểu đồ Venn cũng có thể giúp bạn đưa ra quyết định, ví dụ như biểu đồ cho kỳ nghỉ hè gia đình bên dưới. Định vị một vòng tròn cho mỗi nhu cầu. Giải pháp tốt nhất sẽ là tâm điểm giao thoa của tất cả các vòng tròn.



TẬP TRUNG VÀO GIẢI PHÁP

Xem xét mãi các nguyên nhân gây ra vấn đề đến khi kiệt sức ngăn cản bạn không đi đến một câu trả lời nào. Trong một hình thức gọi là “trị liệu tập trung giải quyết ngắn hạn”, bạn đưa ra các câu hỏi để mổ xẻ vấn đề và đưa ra một giải pháp sau khi phân tích. Dưới đây là hai cách hữu hiệu:

NHƯ MỘT PHÉP THUẬT

Tưởng tượng sáng mai thức dậy, vấn đề của bạn tự dung biến mất như có phép thuật. Làm thế nào nhận biết điều này đã xảy ra? Dùng trí tưởng tượng suốt ngày hôm đó để cảm nhận mọi thay đổi khác biệt, dù thật nhỏ đi nữa, khi vấn đề biến mất.

Kỹ thuật này không chỉ là suy nghĩ mong ước. Khi nhìn thẳng vào chi tiết cuộc sống trong tương lai và thoát khỏi “tình trạng kẹt cứng”, bạn sẽ giải phóng tư duy, từ đó có thể tìm thấy một viễn cảnh mới giúp thu nhỏ vấn đề lại hoặc thậm chí có thể tránh được cả vấn đề đó.

NÊU BẬT KHÍA CẠNH TÍCH CỰC

Tự hỏi: “Có lúc nào điều mình muốn đã từng xảy ra?” Ví dụ: Nếu em bé tiểu dầm trên giường, câu hỏi tập trung là: “Những đêm nào bé khô ráo?” Nếu muốn kiểm thêm tiền, thử tự hỏi: “Khi nào mình từng kiếm nhiều tiền?” hoặc nhìn sự việc ở một góc độ khác: “Có lúc nào mình cảm thấy bằng lòng với đồng lương kiếm được?” Nếu có thể cắm mốc vào bất cứ yếu tố nào giúp mình liên tưởng đến kết quả hằng mong ước, dù nhỏ bé đi nữa, hãy cố gắng làm ngay.

CHẤP NHẬN GIỚI HẠN

Có một câu nói đùa: “Mọi người đều than phiền về thời tiết, nhưng chẳng ai thay đổi được thời tiết!” Cố gắng thay đổi thời tiết là chuyện hết sức vô vẩn, vậy mà chúng ta lại thường tin vào những chuyện vô lý như thế khi tin vào khả năng kiểm soát điều không thể kiểm soát hoặc thay đổi điều không thể thay đổi.

BẠN VỀ GIỚI HẠN CỦA MÌNH TỚI ĐÂU?

Điều ta cố kiểm soát nhưng không thể đó là:

- Hành động của người khác
- Cảm xúc và suy nghĩ của người khác
- Hậu quả của một sự việc nào đó
- Cảm xúc của chính mình

Đôi khi chúng ta có thể ảnh hưởng hoặc chế ngự những yếu tố trên, nhưng chắc chắn chúng ta không bao giờ có thể làm chủ hoàn toàn.

Điều ta có thể kiểm soát đó là:

- Hành vi của mình
- Thái độ của mình

Trong vấn đề bạn đang đối mặt, hãy lên danh sách những yếu tố nào bạn kiểm soát được và yếu tố nào không. Chỉ tập trung vào yếu tố bạn có thể làm chủ. Bạn cũng có thể đánh giá danh sách này theo thang điểm từ 1 (dễ nhất) đến 7 (khó nhất) rồi tập trung trước tiên vào những yếu tố dễ nhất.

ĐỪNG HOẢNG!

Nhiều người trong chúng ta cảm thấy ớn lạnh và lo lắng khi đối mặt với một vấn đề. Nếu từng bị hốt hoảng như thế, lời khuyên dưới đây sẽ giúp bạn thoát khỏi cảm xúc ấy và khôi phục sức mạnh để bạn bắt tay hành động.



Cố tránh đừng để suy nghĩ bỏ chạy như bạn. Ví dụ: "Nếu làm rồi tung dự án này, chắc chắn tôi sẽ bị đuổi việc, tôi sẽ không thể trả tiền nhà, rồi bị đuổi ra khỏi nhà..." Hãy dùng kỹ thuật DỪNG LẠI (xem trang 17) để bóp chết ngay những suy nghĩ như vậy khi còn trong trứng nước.



Mô tả thật rõ vấn đề đó trên giấy, kể cả những vấn đề phụ liên quan. Khi viết ra trên giấy trắng mực đen, bạn có thể nhận thức về kích thước của vấn đề và khiến nó không còn đáng sợ nữa.

Download Online

Chẻ vấn đề ra thành nhiều phần nhỏ và xử lý một vài phần đó. Làm như vậy bạn sẽ có cảm giác vấn đề đang được giải quyết và qua đó đẩy bạn thoát khỏi tình trạng bị tê liệt.



Để giảm bớt căng thẳng ngay tức thời, hãy tập vài động tác thể dục, đi bộ hoặc chạy bộ. Hoạt động sẽ giúp bạn bớt các hormone gây căng thẳng và tăng cường chất endorphin (hormone gây hưng phấn), giúp nâng cao tinh thần.

SỨC MẠNH CỦA CÂU HỎI

Khi phân tích vấn đề, một trong những kỹ thuật hay nhất đó là đặt nhiều câu hỏi cho bản thân hoặc cho người khác. Điều này rất có tác dụng bởi vì trong quá khứ, bạn hoặc những người khác hẳn đã từng đối mặt với các tình huống tương tự và đã có hướng giải quyết thỏa đáng.

NĂM BẮT ĐIỂM THEN CHỐT CỦA SỰ VIỆC

Thử phân tích các giả định của vấn đề, các ý tưởng về giải pháp bằng cách trả lời bốn câu hỏi cơ bản sau:

- Tại sao vấn đề này tồn tại?
- Tại sao mình lại xem đó là vấn đề?
- Áp dụng giải pháp này sẽ kéo theo điều gì?
- Giải pháp này giải quyết được điều gì mà các cách khác thì không?

Dùng các câu hỏi này để chẻ nhỏ vấn đề thành những yếu tố cốt lõi. Ví dụ: Bạn không biết có nên mua một chiếc xe mới hay không, hãy bắt đầu bằng cách tự hỏi tại sao mình muốn mua xe mới. Câu trả lời có thể là:

- Cần một phương tiện để đi làm.
- Mong ước được tự do hơn.
- Tạo hình ảnh sang trọng cho mình.

Như vậy, thay vì đặt vấn đề là “tôi muốn một chiếc xe mới”, sự việc có thể trở thành “tôi muốn một phương tiện tốt hơn để đi làm” hoặc “tôi muốn cảm thấy mình thực sự là người tự do trong đời”.

Bằng cách vận ngược vấn đề sang mức độ căn bản như trên, bạn sẽ tìm thấy nhiều cách giải quyết vấn đề. Thay vì tự bắt mình chỉ nhắm đến một chiếc xe mới, nếu làm rõ mục tiêu như là “tìm một phương tiện tốt hơn để đi làm”, thì phương pháp này đã giúp bạn mở ra nhiều lựa chọn hơn như đi bằng taxi, xe buýt, hoặc mua xe đạp, hoặc nhờ đồng nghiệp cho quá giang...

PHÂN TÍCH QUA CÂU HỎI

Suy nghĩ thêm về cách xử lý hay nhất cho một vấn đề cụ thể hoặc về cách đạt tới một mục tiêu nhất định nào đó:

- Tự hỏi: “Nhu cầu thực sự hoặc nguyên nhân sâu xa của mình là gì?”
- Động não để tìm nhiều cách đáp ứng (xem trang 30).
- Xem xét lại những lựa chọn khi động não: giải pháp nào dễ hơn? Tốt hơn? Thích hợp hơn so với ý tưởng ban đầu?

Bằng cách tự vấn này, bạn tránh khỏi phải theo đuổi những mục tiêu “vĩ đại” hoặc những giải pháp tốn quá nhiều thời gian, khi mà bạn chỉ cần cách giải quyết đơn giản hơn rất nhiều.

“Nếu không biết, hãy hỏi.

*Bạn chấp nhận ngu dốt trong một phút,
nhưng sẽ khôn ngoan suốt quãng đời còn lại.”*

Seneca (4 TCN – 65 SCN)

CÁC KIỂU LẬP LUẬN

Có nhiều hình thức lập luận logic để giải quyết vấn đề hoặc đưa ra quyết định. Những ý kiến nhận định và kết luận sau cùng có thể thay đổi rất lớn tùy vào việc bạn áp dụng kiểu lập luận nào. Sau đây là một vài kiểu lý luận phổ biến, những lợi ích cũng như những cạm bẫy của từng kiểu.

Kiểu QUY NẠP

Rút ra kết luận chung từ chứng cứ có sẵn. Ví dụ nổi tiếng sau đây của triết gia Karl Popper vào thập niên 1930:

"Tôi chỉ nhìn thấy những con thiên nga trắng, vì vậy tôi kết luận rằng tất cả thiên nga đều trắng."

Nhiều hình thức thống kê cũng dựa trên kiểu lý luận này. Tuy nhiên, khuyết điểm của lối suy nghĩ này là: bạn không thể dùng lý luận này để chứng minh bất cứ điều gì là đúng, mà chỉ đơn giản quả quyết về những chuyện tương tự. Như Popper chỉ rõ trong bối cảnh trên, chỉ cần nhìn thấy một con thiên nga đen cũng đủ chứng tỏ kết luận này sai!

Kiểu LOẠI SUY

Rút ra kết luận hợp lý từ những định đề từ ban đầu. Chừng nào các định đề ban đầu còn đúng, thì những kết luận loại suy sẽ luôn luôn đúng. Ví dụ:

"Chùm chìa khóa chỉ ở trong nhà hoặc trong xe. Tôi kiếm trong xe không có, vậy nhất định nó phải ở trong nhà."

Có một cạm bẫy: bạn đặt quá nhiều niềm tin vào định đề ban đầu; bạn có chắc rằng chìa khóa chỉ ở một trong hai nơi đó không?

LỰA CHỌN XỨNG HỢP

Áp dụng lý luận từ những tình huống trong quá khứ vào tình huống tương tự hiện tại. Giống như kiểu quy nạp, người ta dùng kiểu lý luận này để nhanh chóng tìm câu trả lời dựa vào kho kinh nghiệm của mình. Ví dụ:

Vị bác sĩ nhìn bệnh nhân có khuôn mặt sưng và đỏ lên, dựa vào kiến thức trong quá khứ, chẩn đoán đó là bệnh quai bị.

Có vẻ phương pháp lý luận này diễn ra nhanh như chớp, nhưng thực tế nó lại tùy thuộc rất nhiều vào sự am hiểu vấn đề. Nó chỉ thực sự hữu hiệu khi liên quan đến những tình huống giống với tình huống trước đây và trong những tình huống đó, rất ít cơ hội tìm ra các khía cạnh mới.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

KIỂM TRA SỰ VIỆC

Lý luận sai lạc sẽ dẫn đến quyết định tối tệ, cho nên điều quan trọng là luôn kiểm tra phương pháp dẫn đến kết luận, tự hỏi tất cả các bước lý luận mình áp dụng có thực sự dựa trên những khảo sát kỹ lưỡng hay không. Phần dưới đây minh họa một số cạm bẫy mà lối suy nghĩ sai lạc có thể dẫn đến.

CẠM BẦY TRONG SUY NGHĨ VÀ CÁCH THOÁT KHỎI

Thật dễ dàng tin tưởng rằng mình đang tiến triển rất hợp lý trong tư duy.

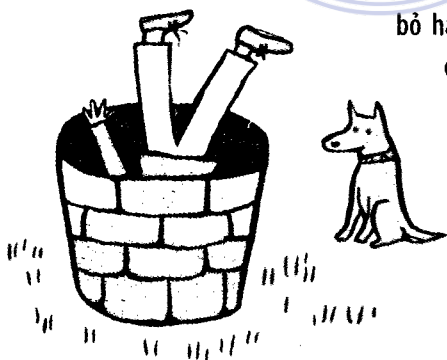
Tuy vậy, lý luận của ta lại thường hay sai lầm, có thể rơi vào cạm bẫy trong suy nghĩ mà không thể thoát ra được. Ý thức về những cạm bẫy phổ biến và biết cách tránh hoặc thoát ra khỏi sẽ giúp bạn phát triển tư duy của mình.

CẠM BẦY 1: CHỐI BỎ HOẶC TRÁNH NÉ

Từ chối không dính vào những sự việc gây bức bối, bằng cách chối bỏ không coi đó là vấn đề hoặc tránh không phải đụng chạm gì đến nó.

- **Ví dụ:** Bạn lâm vào cảnh nợ nần, nhưng không coi đó là vấn đề – hoặc có thừa nhận đi nữa, bạn vẫn tìm cách tránh những hành động cụ thể để cân đối tài chính của mình.
- **Lối thoát:** Cạm bẫy này dễ xảy ra nếu bạn phải đương đầu với một sự thật khiến bạn lo sợ. Để tránh cạm bẫy này, hãy tự nhắc rằng dù thực tế có tồi tệ đến đâu, thì việc chối

bỏ hay tránh né càng khiến bạn đau thương hơn. Hãy không ngừng tìm cách nhận định lại sự việc. Giúp sự việc ít đáng sợ hơn bằng cách tự thưởng mình ngay sau khi xử lý vấn đề được một chút.



CẠM BÃY 2: ĐÚNG, NHƯNG...

Đưa ra nhiều lý do khác nhau, dù biết là thiếu thực tế, để bác bỏ ý tưởng mới thay vì tìm hiểu mọi khả năng.

- **Ví dụ:** Bạn bè rủ đi trượt tuyết vào dịp nghỉ lễ; biết mình cũng rất thích, nhưng tâm trí cứ dẫn chứng nhiều phản đối như: “Ai chăm sóc con chó ở nhà?”, “Lỡ mình té và làm trò cười cho người khác thì sao!”

- **Lối thoát:** Áp dụng phương pháp sau đây

Trước hết, nêu ra mọi khía cạnh tích cực của ý tưởng này.

Sau đó tìm những điểm thú vị, cho dù nó không hoàn toàn tích cực.

Cuối cùng, cân nhắc các khía cạnh tiêu cực hoặc hậu quả.

Phương pháp này giúp bạn nhấn mạnh đến mặt tích cực, gỡ bỏ hoặc giảm thiểu mặt tiêu cực. Đưa mỗi tiêu cực ra kiểm tra lại bằng cách tự hỏi: Nó có thật không? Có gì để chứng minh điều này?

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CẠM BÃY 3: SUY NGHĨ TẬP THỂ

Tự động chấp nhận ý kiến người khác — như xã hội, bạn bè, gia đình, đồng nghiệp — mà không cần kiểm tra xem giả định của họ đúng hay sai.

- **Ví dụ:** Hầu hết các ý kiến đều bắt đầu bằng “Mọi người biết rằng...”, “Mọi nhà nghiên cứu đều đồng ý rằng...”, “Ai cũng hiểu rằng...”

- **Lối thoát:** Không khẳng định bất cứ điều gì, tra vấn mọi chuyện. Thà tự hỏi: “Tôi thực sự biết được bao nhiêu?” hơn là chấp nhận sự việc mà không chút gì ngần ngại. Xem xét chúng cứ trong tầm tay trước khi lệ thuộc vào quan điểm của người khác rằng “sự việc chắc chắn là như thế”.

CẠM BÃY 4: TÂM NHÌN PHIÊN DIỆN

Cố gắng biến sự kiện của một tình huống phù hợp với kết luận trước đây của mình.

- **Ví dụ:** Bạn nhìn người mình yêu thương hoặc người mình ngưỡng mộ qua cặp kính màu hồng và vì thế thấy những gì họ làm đều đúng. Quan điểm bị che mắt như vậy cũng xảy ra với từng đối tượng cụ thể hoặc ngay trong các tổ chức: một người buồn đồ cổ luôn muốn tin rằng mình vừa khám phá một món hiếm có và thường “mù quáng” trước những đặc điểm đáng ngờ khác; một người chơi chứng khoán thường không thắc mắc gì đối với cổ phần của một công ty nổi tiếng.
- **Lối thoát:** Để đem tính khách quan vào suy đoán của mình, hãy chủ động tìm kiếm các khía cạnh ngược lại với quan điểm chính mình. Nhớ rằng thành kiến lựa chọn mang cả hai mặt: bạn chỉ thấy toàn điều tốt hoặc toàn điều xấu xa về một người hay một việc nào đó.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CẠM BÃY 5: SUY NGHĨ MỘT CHIỀU

Người ta thường thấy rất khó khăn mỗi khi phải làm ngược lại những gì đã quyết định trước đây hoặc phải từ bỏ công việc đã được bắt đầu, cho dầu họ đang nhận ra một sai lầm nhất định: khuynh hướng từ chối thừa nhận mình đang cần một suy nghĩ mới.

- **Ví dụ:** Các nhà sản xuất xe hơi Mỹ chối bỏ nhu cầu thích mua các loại xe bảy chỗ của dân Mỹ.
- **Lối thoát:** Thường xuyên đánh giá lại tất cả những giả định quan trọng của mình. Không bao giờ cho điều gì là hiển nhiên. Chơi trò “làm bạn với quỷ” là một chiến thuật hay đối với bản thân: Bạn tìm ra điểm yếu của mình trước khi người khác tìm thấy? Bạn dự tính

khắc phục điểm yếu ấy ra sao? Sẵn sàng tìm cách sửa đổi các quyết định nếu cần thiết: đó không phải là dấu hiệu của yếu đuối, mà là dấu hiệu của sự điều chỉnh.

CẠM BÃY 6: PHỨC TẠP HÓA VẤN ĐỀ

Làm ngơ trước lời giải thích hoặc giải pháp đơn giản nhất để thiên về cách giải quyết phức tạp hơn.

- **Ví dụ:** Bạn không tìm thấy một vật dụng nào đó trong nhà và cho rằng mình bị trộm viếng thăm thay vì đơn giản nghĩ rằng mình để quên đâu đó.
- **Lối thoát:** Áp dụng nguyên tắc dao cạo của Occam: "Mọi chuyện đều bằng nhau, nên giải pháp đơn giản nhất là giải pháp tốt nhất."

CẠM BÃY 7: ĐÂY KHÔNG PHẢI Ý TÔI!

Bỏ qua một ý tưởng chỉ vì người khác đã nghĩ như vậy.

- **Ví dụ:** Con bạn từ chối không làm những chuyện mà bình thường chúng không nề hà gì, chỉ đơn giản bởi vì bạn đề nghị chuyện đó!
- **Lối thoát:** Hãy tìm cách đề nghị để người khác cảm thấy đó là ý tưởng của họ trước tiên hoặc họ có thể kế thừa điều đó như là ý tưởng của họ. Nếu bạn cảm thấy khó chịu vì đó là ý của người khác, hãy tự nhắc mình kế thừa ý tưởng đó là hành động khôn ngoan vì lợi ích bạn đáng được hưởng chứ không lệ thuộc vào người mang ý tưởng đó đến. Bạn cũng có thể hiệu chỉnh ý tưởng bằng cách thêm vào một số thay đổi theo ý mình, để giúp bạn có cảm giác ý tưởng này là của chính bạn.



KINH NGHIỆM VỀ SỰ BẤT LỰC

Các quyết định ta đưa ra thường dựa trên một loạt các giả định và hiểu biết có sẵn. Nhưng nếu một giả định nào đó không còn chính xác, nó sẽ tự động ép buộc bạn làm theo một nguyên tắc không còn tồn tại hoặc nó khiến bạn tin rằng có rất ít lựa chọn mà thực ra trong trường hợp như vậy, còn khá nhiều lựa chọn khác cho bạn.

KINH NGHIỆM CỦA CHÚ VOI CON

Ngày xưa, có một chú voi con trong một gánh xiếc, vì không biểu diễn được trong các buổi biểu diễn lớn, chú bị xích vào chuồng ngựa trong một khu đất nhỏ. Khi trưởng thành, mặc dù đã có thể dễ dàng bẻ gãy dây xích hay kéo sập chuồng ngựa, nhưng chú chưa bao giờ thử. Tại sao? Khi chú còn quá nhỏ và yếu đuối đã không thể kéo sập chuồng ngựa hay bẻ gãy dây xích, trốn thoát là điều không tưởng. Và cách suy nghĩ này được gọi là "kinh nghiệm bất lực", tồn tại trong đầu chú voi suốt đời.

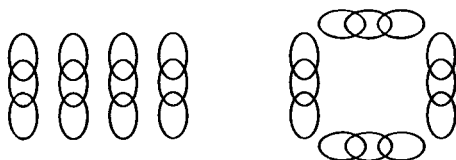
Tương tự, ta thường bị nhốt vào suy nghĩ của chính mình khi giả định về những hạn chế hiện tại mà thực ra nó không còn tồn tại. Giống như chú voi con, chúng ta hẳn từng đối mặt với những giam hãm nào đó trong quá khứ và cho rằng chúng vẫn giam hãm ta bây giờ.

GIẢ ĐỊNH LẦM LẠC

Bài toán sau rất vui nhưng có mục đích nghiêm túc: cảnh báo cho bạn rằng những giả định sai lầm sẽ dẫn bạn đến thất bại hoặc ngăn cản bạn thấy hết mọi khả năng có thể.

Ba mắt xích

Một người có bốn đoạn dây chuyền vàng và muốn nối chúng lại để tạo thành một sợi dây chuyền đeo cổ tặng vợ. Tuy nhiên, ông chỉ có đủ tiền để nhờ thợ bạc phá ba mắt xích và hàn chúng trở lại. Làm thế nào để nối bốn đoạn dây chuyền thành một sợi duy nhất?

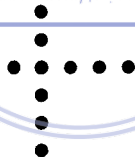


Đồng tiền chữ thập

Chỉ được phép di chuyển hai đồng tiền trong hình bên dưới để tạo một hình chữ thập đều nhau mà không bỏ ra đồng tiền nào.



Download Sách Hay | Đọc Sách Online



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

Hình vuông số

Đặt bút chì vào ô số 1, không được nhấc tay ra khỏi tờ giấy, hãy vẽ một đường liên tục qua tất cả các ô và kết thúc tại ô số 16. Chỉ được phép vào mỗi ô một lần.

GIẢI ĐÁP

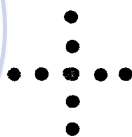
Ba mắt xích

Đặt ba đoạn dây chuyền thành một hình tam giác, rồi phá ba mắt xích của đoạn còn lại. Ba mắt xích bị phá đó sẽ nối vào ba góc của tam giác. Suy nghĩ rằng bốn đoạn dây chuyền phải được đặt thành một hình vuông trước khi nối chúng lại với nhau là một giả định sai lạc.



Đồng tiền chữ thập

Cách giải ở đây là đặt một đồng tiền đè lên đồng tiền chính giữa. Nhiều người nghĩ bài toán này khó giải bởi họ cho rằng tất cả các đồng tiền phải được đặt cạnh nhau.



1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

Hình vuông số

Manh mối ở đây đó là bạn chỉ có thể vào mỗi ô một lần duy nhất. Nếu bắt đầu bằng ô số 1, thì điều đó nghĩa là bạn vẫn được quyền vào ô số 1 sau khi đi ra khỏi ô đó. Cách lý giải linh hoạt này nhiều người đã không thấy.

CÂU HỎI KIỂM TRA

Để kiểm tra một cách hữu hiệu về tính chính xác của một giả định hoặc một niềm tin, hãy là trả lời ba câu hỏi sau:



Niềm tin đó có hợp lý không? Có mang ý nghĩa không? Có đáng để kiểm tra không?

Niềm tin đó có quá đáng không? Nó có tương xứng với đánh giá khách quan sự việc? Mình có đang chủ quan khi lựa chọn các bằng chứng để ủng hộ cho quan điểm của mình không?

Niềm tin đó có bất di bất dịch không? Mọi chuyện sẽ thật sự đổ bể nếu không chọn giải pháp này hoặc con đường đó?



Sau đây là ví dụ minh họa các câu hỏi trên tác dụng ra sao:

Bạn đang dẫn đầu muốn thay đổi việc làm và xác định rằng nguyên nhân là do bạn cảm thấy thất vọng và vô giá trị với công việc hiện tại. Bạn tin là vậy bởi vì sếp không thích bạn. Bạn sẽ tự hỏi:

Niềm tin đó có hợp lý không? Sếp có thực sự ghét mình không?

Cảm giác bị ghét bỏ có quá đáng không? Mình có bằng chứng chắc chắn nào?

Mình có thể linh hoạt hơn trong suy nghĩ không? Có thể có lúc sếp cũng yêu mến mình để mình cảm thấy vui và có giá trị?

Câu trả lời sẽ giúp bạn củng cố giả định của mình hoặc khiến bạn hiểu rõ hơn vấn đề và mở ra nhiều lựa chọn mới.

BỐI CẢNH THAY ĐỔI THỜI GIAN TRÔI ĐI

Một điều quan trọng cần ghi nhớ trong đầu đó là: những yếu tố ảnh hưởng đến quyết định của bạn sẽ không như vậy mãi mãi. Bức tranh có thể thay đổi theo dòng thời gian và các vấn đề sẽ biến mất (hoặc xuất hiện) chỉ qua một đêm với những thay đổi của hoàn cảnh.

CẦN TRỌNG VỚI NHỮNG THAY ĐỔI CỦA HOÀN CẢNH

Viết ra giấy những thay đổi mà bối cảnh hay tình huống đó có thể xảy ra. Yếu tố nào trong cuộc sống hay trong môi trường xung quanh, một khi được gỡ bỏ hay được điều chỉnh, sẽ làm thay đổi hoàn toàn vấn đề; những thay đổi ấy kéo theo những vấn đề gì? Yếu tố nào trong tình huống của bạn sẽ trở nên quan trọng hơn hoặc ít quan trọng hơn với các thay đổi ấy?

Hãy giữ tâm nhìn rộng tới chân trời. Những yếu tố nhỏ bé tồn tại hôm nay sẽ có tiềm năng lớn dần và ảnh hưởng đến tương lai? Hãy chú ý đặc biệt đến những yếu tố có tác dụng cấp số nhân, tốc độ gia tăng nhanh chóng về kích thước hay tác động có thể thay đổi toàn bộ môi trường xung quanh.

Nhiều hành động có thể mất tới nhiều tháng, thậm chí nhiều năm mới cho thấy hết tác động của chúng. Do đó, kết quả cuối cùng của những điều ta thực hiện được hoặc thất bại không thực hiện được sẽ khó đoán trước hoặc khó lòng lập kế hoạch trước. Một ví dụ điển hình là nguy cơ của sự thay đổi về khí hậu: những hoạt động của chúng ta ngày hôm nay sẽ thay đổi như thế nào đến thế giới mà chúng ta để lại cho con cháu đời sau?

HOÀN CẢNH THAY ĐỔI

Các ví dụ dưới đây minh họa rằng bối cảnh của vấn đề thay đổi sẽ khiến một vấn đề cấp bách trước đây trở nên không còn căng thẳng; hoặc khiến thêm một lo lắng hoàn toàn mới lại xuất hiện.

Lĩnh vực kỹ thuật

Tưởng tượng nếu bạn là giám đốc nhà xuất bản Bách khoa Toàn thư vào thập niên 1980, bạn đang lo lắng về giá cả in ấn tăng lên chóng mặt. Chắc hẳn bạn không thể nào biết được chỉ cần mười năm thôi, công việc của bạn sẽ được cách mạng hóa bởi những đĩa CD giá rẻ, khiến chi phí in ấn không còn là mối lo thích đáng nữa.

Lĩnh vực khoa học

Thập niên 1970, các nhà khoa học lo lắng trái đất sẽ lạnh dần đi; nhưng ngày nay, họ lại lo lắng trái đất đang ấm dần lên.

Lĩnh vực nhân chủng học

Cách đây không lâu, các quốc gia châu Âu lo lắng về hiện tượng bùng nổ dân số. Ngày nay, họ còn lo hơn nữa khi tỷ lệ sinh giảm xuống nhanh chóng khiến việc duy trì hiệu quả một lực lượng lao động trẻ và năng nổ để hỗ trợ cho lượng dân số già là điều không thể.

Lĩnh vực truyền thông

Cho đến gần đây, các công ty truyền thông khổng lồ vẫn nắm quyền điều tiết các thông tin cần công bố. Nhiều người lo sợ rằng các công ty này kiểm soát quá nhiều gây ảnh hưởng đến tin tức. Giờ đây, nhờ sự phát triển internet, bất cứ ai cũng có thể đăng tải thông tin và hình ảnh lên mạng, thì người ta lại lo lắng rằng chẳng còn ai có thể kiểm soát khối lượng thông tin này!

SẼ TIẾP TỤC MÃI MÃI?

Ước lượng được tình huống sẽ kéo dài trong bao lâu có thể ảnh hưởng đến cách nhìn sự việc và quyết định bạn đưa ra cho tình huống ấy. Ví dụ: Nếu biết rằng bạn sẽ thoát khỏi người hàng xóm khó chịu vì họ sẽ chuyển đi chỗ khác trong hai năm nữa và cơ hội đó rất lớn, hẳn bạn sẽ có một quyết định khác để đối phó với người hàng xóm ấy. Tuy nhiên, có thể nào tiên đoán được sự việc sẽ kéo dài bao lâu hay không?

Viễn cảnh thú vị về vấn đề này đã được nhà vật lý người Mỹ J. Richard Gott phát hiện. Năm 1969, Gott đến thăm bức tường Berlin (được xây vào năm 1961) và tự hỏi bức tường chia cắt này sẽ tồn tại trong bao lâu. Bởi vì lúc ông thăm viếng thành phố Berlin thì thế giới không xảy ra điều gì đặc biệt, nên ông lý luận: giả sử chia cuộc đời của bức tường ra làm bốn phần, thì ông có 50% cơ hội đang thăm bức tường này ở khoảng giữa của hai phần đầu hoặc hai phần cuối. Dựa trên giả định này, ông tính toán rằng sẽ có 50% cơ hội tuổi thọ bức tường sẽ kéo dài từ 1/3 đến gấp ba lần khoảng thời gian nó đã hiện hữu — nghĩa là từ 2,6 năm đến dưới 24 năm (bức tường đã tồn tại 8 năm từ năm 1961 đến năm 1969). Bức tường Berlin này chính xác đã sụp đổ 20 năm sau, vào năm 1989.

Gott cũng ước lượng rằng có 95% cơ hội loài người tiếp tục tồn tại thêm từ 5100 năm đến 7,8 triệu năm nữa. Cụ lý khổng lồ này là kết quả từ những phép toán xác suất của ông. Càng đòi hỏi độ tin cậy cao, khoảng thời gian càng phải rộng ra.

CHỌN MỘT THỜI ĐIỂM...

Bạn có thể sử dụng phép tính tuổi thọ được trình bày bên dưới, dựa trên công thức của Gott, để tiên đoán phỏng chừng một vật hay một tình huống nào đó sẽ kéo dài trong bao lâu, mà không cần phải biết điều gì khác ngoại trừ thời gian sự vật đó tồn tại đến nay.

Để việc tính toán có hiệu quả, điểm khởi đầu không được có điều gì đặc biệt. Ví dụ: Bạn không thể dùng phép tính này để tiên đoán cuộc hôn nhân của bạn mình ngay tại thời điểm họ làm đám cưới, bởi vì bạn đang đứng tại thời điểm đã được định trước – điểm khởi đầu. Nó cũng không thực tế đối với những sự vật mà tuổi thọ trung bình đã được xác định rất vững chắc, ví dụ như một đời người.

Đối với khoảng thời gian ngắn, phép tính sẽ chính xác hơn. Nếu thời gian kéo dài nhiều thập niên hoặc lâu hơn nữa, bạn chỉ có được một ước lượng rất mơ hồ.

Một số ví dụ có thể áp dụng phép tính này:

- Xe của bạn sẽ tiếp tục chạy tốt trong bao lâu?
- Công ty bạn đang làm sẽ tồn tại trong bao lâu?
- Một cuốn sách, bộ phim, bài hát đang thịnh hành hiện nay sẽ kéo dài bao lâu?

Dù không hoàn toàn chính xác nhưng phép tính này giúp bạn có một cái nhìn khác, ảnh hưởng đến việc đưa ra quyết định của bạn.

PHÉP TÍNH TUỔI THỌ

Phép tính giúp bạn ước lượng nhanh một vật hay một tình huống sẽ tồn tại trong bao lâu, với xác suất đúng 60% và loại trừ được khoảng thời gian vô lý.

Lấy thời gian mà sự vật đó đã tồn tại (theo tuần, theo tháng, theo năm).

- Nhân cho 4 để có thời gian tồn tại lâu nhất.
- Chia cho 4 để có thời gian tồn tại ngắn nhất.

CHƯƠNG 4

ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH



Cân nhắc các lựa chọn 66

downloadsachmienphi.com

Cây quyết định 68

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nỗ lực và phần thưởng 70

Phong cách đưa ra quyết định 72

Nhận thức rủi ro 76

Thả đồng xu khi nào 80

Quyết định theo nhóm 82

Cạnh tranh và lý thuyết trò chơi 84

Sự quyết đoán và hiệu quả của công việc thường đi đôi với nhau. Sau khi đưa ra nhiều lựa chọn, đã cân nhắc và xem xét ở mọi góc độ khác nhau, nay bạn đã có đủ thông tin cần thiết để đi tới quyết định. Chương này bàn đến những kỹ thuật giúp bạn đánh giá chính xác và hiệu quả các lựa chọn khác nhau.

Quyết định đúng còn liên quan đến việc đánh giá các rủi ro. Mỗi người đều có những thái độ khác nhau đối với rủi ro. Chương này giúp bạn định hướng phương pháp đánh giá cho riêng mình thông qua các bài tập. Các mẹo nhỏ sẽ giúp bạn loại trừ những thành kiến thông thường, suy nghĩ qua lăng kính nhiều màu sắc hơn và tận dụng tối đa những thông tin từ người khác.

CÂN NHẮC CÁC LỰA CHỌN

Khi đến lúc phải đưa ra quyết định và đối mặt với hơn một lựa chọn khả thi, bạn cần cân nhắc kỹ lưỡng. Phần sau đây sẽ trình bày nhiều kỹ thuật giúp bạn biết cách cân nhắc lựa chọn nào là đúng đắn.

ƯU ĐIỂM VÀ KHUYẾT ĐIỂM

Benjamin Franklin, một trong những nhà tiên phong lập ra nước Mỹ, đã phát minh một phương pháp đưa ra quyết định rất nổi tiếng. Hãy liệt kê tất cả các điểm tích cực (ưu điểm) và các điểm tiêu cực (khuyết điểm) của mỗi lựa chọn. Hãy viết ra giấy và đọc to, như thế sẽ giúp bạn dễ phân loại từng lựa chọn theo mức độ quan trọng. Bạn có thể đi xa hơn nữa: cho điểm từng ưu và khuyết của mỗi lựa chọn rồi cộng tất cả điểm số lại (xem trang 70-71)

downloadsachmienphi.com

THỰC TẾ VÀ ƯỚC MUỐN

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Có một cách làm khá chính xác để cân nhắc tính hấp dẫn giữa các lựa chọn đó là đánh giá kết quả khả thi của mỗi lựa chọn dựa vào hai yếu tố: khả năng xảy ra nhiều hay ít và bạn ước muốn điều đó nhiều hay ít.

1. Dựa trên ước lượng khả năng xảy ra, đánh giá mỗi lựa chọn tối đa là 100. Điểm 0 cho "hầu như không thể" và điểm 100 cho "hầu như chắc chắn".
2. Sau đó đánh giá về ước muốn lựa chọn đó theo thang điểm từ -7 đến +7 (điểm 0 là trung tính).
3. Nhân hai số đó với nhau, bạn sẽ có số liệu về tính hấp dẫn của lựa chọn ấy.

Tính hấp dẫn hữu dụng nhất khi so sánh các lựa chọn với nhau trong trường hợp các ưu điểm và khuyết điểm ngang nhau: kết quả có thể là điều bạn ước muốn nhưng khó xảy ra hoặc bạn không muốn nhưng nó lại có thể xảy ra.

Ví dụ: Bạn cần tìm ngay một người dẫn chương trình cho buổi chiêu đãi quyên góp từ thiện. Bảng bên dưới cho thấy cách đánh giá tính hấp dẫn của từng ứng viên được lựa chọn, dựa trên khả năng và ước muốn của họ.

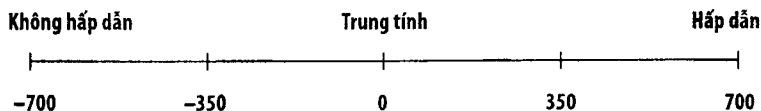
	Diễn viên Gloria	Triệu phú Marty	Chính khách Wiseman
Khả năng	70	30	80
Ước muốn	3	5	-1
Tính hấp dẫn	210	180	-80

downloaadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Bạn cũng có thể vẽ sơ đồ so sánh giữa các lựa chọn trên một thang điểm như hình dưới đây:

Thang điểm tính hấp dẫn



CÂY QUYẾT ĐỊNH

Cây quyết định là một phương pháp vẽ biểu đồ cho thấy những hành động khác nhau sẽ mang ý nghĩa khác nhau như thế nào. Cây quyết định cũng khá giống cây giải pháp (xem trang 42) nhưng thay vì rút ra các giải pháp hữu hiệu, thì cây quyết định giúp bạn cách vẽ sơ đồ liên quan đến các kết quả khác nhau.

SƠ ĐỒ CÂY QUYẾT ĐỊNH

Một quyết định được đưa ra sẽ dẫn đến nhiều khả năng trong tương lai. Khi vẽ sơ đồ những lựa chọn này dưới hình thức các nhánh cây, bạn có thể thấy ngay mối liên hệ giữa quyết định và hệ quả của nó. Ví dụ: Bạn là chủ một công ty và có ý định tuyển dụng một người tài giỏi làm giám đốc kinh doanh, người đó có thể mang tính gian lận hay không. Cây quyết định dưới đây cho thấy các lựa chọn khả thi, những bước đi tiếp theo và kết quả của nó.

Hai nhánh chính đại diện cho hai lựa chọn: tuyển một giám đốc kinh doanh hoặc không. Mỗi nhánh sẽ mọc ra nhánh con cho thấy kết quả của từng lựa chọn.

Trường hợp nếu tuyển dụng, người đó có thể trở thành kẻ gian lận hoặc không. Ngay cả nếu là một kẻ gian lận, ta cũng có hai kết quả: người đó có thể lừa đảo bạn hoặc không lừa đảo.

Nếu bỏ không tuyển dụng nữa, thì kết quả hoặc là mọi chuyện như xưa (nghĩa là kinh doanh vẫn như trước đây), hoặc một công ty cạnh tranh khác tuyển dụng người đó khiến tình thế cạnh tranh càng dữ dội hơn so với trước đây.

SO SÁNH CÁC KẾT QUẢ

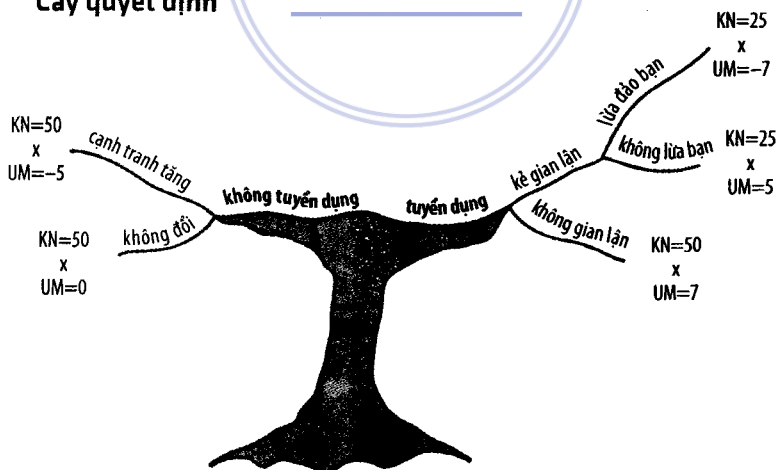
Mỗi kết quả sẽ được đánh giá về hai yếu tố: khả năng (KN) và ước muốn (UM), như minh họa của hình sau. Ghi chú: đánh giá khả năng tối đa là 100.

Với từng kết quả, hãy nhân số liệu khả năng với số liệu ước muốn để ra số liệu đánh giá chung. (Ví dụ: Đánh giá chung về “người đó lừa đảo bạn” kết quả sẽ là $25 \times -7 = -175$)

Cuối cùng, cộng tất cả các đánh giá chung cho mỗi hướng hành động và so sánh các hướng với nhau.

Trong ví dụ này, hướng “tuyển dụng” sẽ là 300 ($-175 + 125 + 350$) và hướng “không tuyển dụng” sẽ là -250 ($-250 + 0$), nên hướng “tuyển dụng” rõ ràng là tốt hơn. Ngược lại, nếu đánh giá khác đi (ví dụ: khả năng người đó gian lận có chỉ số nhiều hơn) thì lựa chọn “không tuyển dụng” cuối cùng sẽ có tổng số điểm cao hơn.

Cây quyết định



NỖ LỰC VÀ PHẦN THƯỞNG

Một cách khác để hiểu rõ các lựa chọn và quyết định theo đuổi mục tiêu nào đó là: so sánh, đối chiếu mức độ dễ dàng với phần thưởng mang lại từ kết quả đạt được. Phương pháp hữu hiệu này dùng để cân nhắc mục tiêu này với mục tiêu kia theo hai tiêu chí trên, dựa theo một kỹ thuật trong quân đội gọi là ma trận CARVER (ma trận khả năng).

MA TRẬN CARVER

Ma trận CARVER xuất phát từ thiết kế của các lực lượng quân sự nhằm tiếp cận các mục tiêu của kẻ thù. Tuy nhiên, bạn có thể sử dụng kỹ thuật này cho những mục tiêu thường ngày, giúp bạn có được những lựa chọn hợp lý nhất trong quá trình theo đuổi mục tiêu.

Ma trận CARVER liên quan đến những khả năng sau:

- *Tính then chốt:* Theo đuổi mục tiêu đó quan trọng sống còn như thế nào?
- *Tính tiếp cận:* Đạt tới mục tiêu đó dễ dàng như thế nào?
- *Tính xác định:* Nằm bắt thông tin giúp bạn đạt tới mục tiêu và xác định mình có đang đạt tới mục tiêu đó một cách dễ dàng không?
- *Tính dễ tấn công:* Mục tiêu đó có dễ đạt tới? Càng tốn ít sức lực hoặc trí lực để vượt qua, mục tiêu càng dễ tấn công.
- *Tính ảnh hưởng:* Đạt tới mục tiêu đó ảnh hưởng như thế nào đến cuộc đời bạn?
- *Tính thu hồi:* Nếu thất bại không đạt tới mục tiêu, thì thời gian và công sức bỏ ra có thu lại được gì?

ỨNG DỤNG MA TRẬN

Vẽ một bảng như hình bên dưới, danh sách các mục tiêu bạn nhắm đến ở bên trái và từng khả năng theo ma trận nằm phía trên. Nếu có bất kỳ khả năng nào không phù hợp với mục tiêu đưa ra, bạn có thể gạch bỏ.

Sau đó, xem xét từng mục tiêu theo sáu tiêu chí của ma trận và đánh giá theo thang điểm từ -7 đến $+7$. Chú ý đặc biệt đến tính dễ tấn công và tính thu hồi. Với hai tiêu chí này, nếu chúng đòi hỏi quá nhiều sức lực để đạt tới, bạn nên cho chúng điểm thấp (bởi vì nếu thu hồi nào cũng mất nhiều sức lực thì nó sẽ trở thành điều vô lý), còn nếu chúng chỉ tốn ít sức lực (vì vậy bạn cũng tốn ít chi phí khi thất bại) thì hãy cho chúng điểm cao.

Đánh giá theo từng hàng, cộng điểm tất cả các ảnh hưởng cho mỗi mục tiêu. Viết điểm tổng cộng vào cột cuối cùng.

Trong ví dụ dưới đây, Richard đang đứng trước một ngã tư trong đời về sự nghiệp và cần quyết định sẽ theo đuổi lựa chọn nào: nghỉ hưu sớm, thay đổi công ty hoặc làm theo công việc của chủ. Ma trận của Richard hình thành như sau:

	Tính then chốt	Tính tiếp cận	Tính xác định	Tính dễ tấn công	Tính ảnh hưởng	Tính thu hồi	Tổng điểm
Nghỉ hưu sớm	-4	5	7	5	-1	3	15
Đổi việc	5	2	3	2	7	-5	14
Tiếp tục làm ở chỗ cũ	4	-1	6	3	6	-2	16

Theo ma trận này, lựa chọn tiếp tục làm ở chỗ cũ, với tổng số điểm 16, là quyết định tốt nhất Richard nên theo đuổi.

PHONG CÁCH ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH

Cùng với việc đánh giá những yếu tố thực tiễn, như yếu tố thực tế và lợi ích chẳng hạn, bạn cần nghĩ đến phong cách phản ứng riêng của mình cho từng tình huống. Quan điểm của bạn và nhất là khả năng chấp nhận rủi ro, sẽ in dấu rất rõ vào quyết định bạn đưa ra.

KIỂM SOÁT RỦI RO NHƯ THẾ NÀO?

Hãy tưởng tượng và đặt mình vào các tình huống sau, bạn nghĩ mình sẽ phản ứng như thế nào. Từ đó, bạn sẽ tìm ra phong cách chấp nhận rủi ro của mình.



Tình huống 1

Bạn bè cho biết thông tin về ba loại cổ phiếu rủi ro cao nhưng lợi tức cũng rất cao. Bạn làm theo và kiếm được nhiều tiền cho loại cổ phiếu thứ nhất, nên bạn quyết định đầu tư tiền vào loại cổ phiếu thứ hai và bạn cũng hưởng được lợi nhuận cao. Vậy sau đó, bạn có:

- A** Đặt tất cả tiền lời vào loại cổ phiếu thứ ba?
- B** Rời sàn khi bạn đang thắng và không nhận rủi ro với cổ phiếu thứ ba.
- C** Bỏ một nửa tiền lời vào cổ phiếu thứ ba, bạn có thể thắng tiếp; nếu không bạn vẫn còn tiền.

Tình huống 2

Hôm nay là một ngày đẹp trời, nhưng dự báo thời tiết cảnh báo sẽ có mưa. Bạn dự tính đi bộ mang theo một cặp da và một máy tính xách

tay, cho nên nếu thêm một cây dù thì rất phiền, còn áo mưa thì nóng quá. Bạn sẽ:

- A** Không mang dù và áo mưa, chỉ mang theo ít đồ và biết đâu trời vẫn đẹp.
- B** Mang theo dù và cả áo mưa, vì thà an toàn còn hơn than trách.
- C** Chỉ mang theo dù, vì lỡ có mưa còn có thể bảo vệ được máy móc, giấy tờ đâu phải nặng thêm.

Tình huống 3

Bạn điều hành một cửa hàng bán bánh nổi tiếng. Chủ một doanh nghiệp gần đó hứa sẽ đặt bánh để cung cấp cho toàn bộ nhân viên vào bữa trưa, với điều kiện bạn phải giao bánh nhanh. Tuy nhiên, để đáp ứng yêu cầu bạn cần tuyển thêm nhân viên, nhưng nếu việc đặt hàng không thành hiện thực, bạn sẽ lâm vào cảnh nợ nần. Bạn sẽ:

- A** Tuyển thêm một nhân viên để có thể ký hợp đồng ngay, nếu được.
- B** Đợi đến khi ký hợp đồng mới tuyển người.
- C** Thuê người tạm thời để ít nhất bạn có thể ký hợp đồng và không nhận rủi ro phải trả lương cho một nhân viên dài hạn.

Tình huống 4

Bạn cần bán nhà gấp để chuyển đến thành phố khác và việc thuê nhà ở tạm cho đến khi bán được nhà thì tốn quá nhiều tiền. Có một người mua ngay nhà bạn nhưng với giá thấp hơn giá bạn đưa ra. Bạn sẽ:

- A** Bỏ qua lời đề nghị này và hy vọng sẽ sớm có người trả giá cao.
- B** Chấp nhận đề nghị này ngay lập tức.
- C** Cố giữ người này quan tâm đến căn nhà, nhưng chờ thêm xem có ai trả cao hơn.

Ý NGHĨA CÁC CÂU TRẢ LỜI

Nếu A nhiều hơn B hoặc C, bạn là tay cờ bạc.

Nếu B nhiều hơn A hoặc C, bạn là nhân viên ngân hàng.

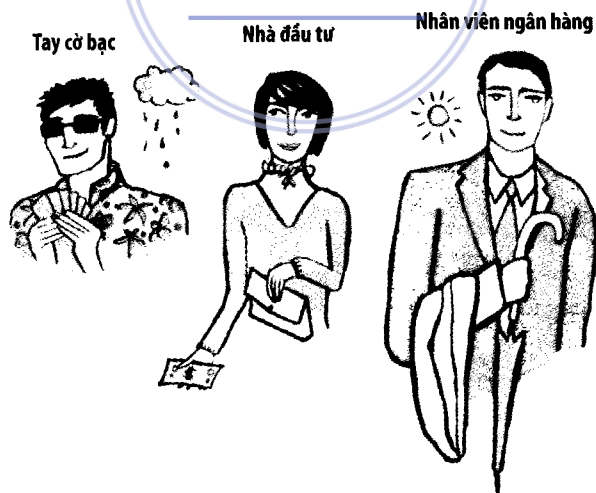
Nếu C nhiều hơn A hoặc B, bạn là nhà đầu tư.

Tay cờ bạc

Tay cờ bạc thường có lòng ham muốn hưởng lợi cao nhất và sẵn sàng chấp nhận rủi ro để đạt tới điều đó. Họ có thái độ con buôn đối với cuộc đời và luôn lạc quan vào cơ hội thành công của mình.

Lời khuyên cho tay cờ bạc:

- Kiểm tra lại sự việc (đừng quá lạc quan mà thành nạn nhân).
- Mua bảo hiểm để tránh bị mất mát quá lớn.
- Phải chắc chắn đừng làm mối cho sự nguy hiểm của những tay cờ bạc (xem trang 81).



Nhân viên ngân hàng

Họ có quan điểm ngược lại, thường thiên về chống lại rủi ro – tránh mất mát là quan tâm hàng đầu. Nhân viên ngân hàng rất giỏi giữ đầu óc sáng suốt trước các tình huống rủi ro, chấp nhận lợi nhuận chậm và đều đặn theo thời gian.

Lời khuyên cho nhân viên ngân hàng:

- Đừng mù mắt khi có cơ hội.
- Đừng quá chậm chạp khi phân tích những tình huống nào đòi hỏi phải xử lý nhanh.
- Hãy nhớ châm ngôn: người ta thường hối tiếc những việc đã không làm hơn là những việc đã làm.



Nhà đầu tư

Nhà đầu tư chọn vị trí đứng giữa, cố gắng thỏa hiệp giữa rủi ro và an toàn. Về bản chất, nhà đầu tư muốn giảm thiểu sự hối tiếc bằng cách tránh rủi ro với những mất mát lớn, đồng thời cũng cố theo đuổi cơ hội đang đến. Nhà đầu tư phản ứng khá tốt trong các tình thế mơ hồ.

Lời khuyên cho nhà đầu tư:

- Bởi vì bạn làm theo chiến lược nằm giữa hai phong cách kia, hãy nghĩ đến lời khuyên của cả hai phong cách ấy.
- Cẩn thận khi lơ lửng trên hàng rào hoặc bị tê liệt khi không thể quyết đoán.

NHẬN THỨC RỦI RO

Khi xem xét một rủi ro, không phải lúc nào ta cũng suy nghĩ một cách đầy lý trí. Đôi khi có những cách xử lý được lập trình sẵn trong đầu qua quá trình tiến hóa, giúp ta quyết định mà không cần phải đợi có tất cả mọi sự kiện. Những bản năng này giúp con người rất nhiều trong thời tiền sử, nhưng lại dễ dàng dẫn đến sai lầm tai hại trong thế giới hiện đại.

SỰ THẬT VÀ CẢM XÚC

Bạn có thể đánh giá chính xác một rủi ro nếu có được thông tin xác đáng. Những đánh giá như vậy thường được các công ty bảo hiểm áp dụng khi thu thập thông tin liên quan đến khả năng xảy ra của một sự kiện.

Tuy nhiên, mọi rủi ro còn có khía cạnh cảm xúc của nó: bạn cảm nhận rủi ro như thế nào. Phản ứng của cảm xúc hình thành nguyên nhân cho những quyết định sai lạc. Có năm cảm xúc thường xảy ra nhất được liệt kê dưới đây:

Bạn thường ước lượng sự rủi ro quá mức, lo sợ vô căn cứ về mối đe dọa nào:

- 1 Mối mê và/ hoặc hiếm có
- 2 Mà người khác gây ra
- 3 Ngoài tầm kiểm soát hoặc áp đặt trên chính mình,
- 4 Không mang lại lợi ích gì
- 5 Trông ngoạn mục và/ hoặc đầy kịch tính

Bạn thường ước lượng sự rủi ro quá thấp, quá tự mãn về mối đe dọa nào:

- 1 Quen thuộc hoặc sống chung với nó quá lâu
- 2 Gây ra bởi yếu tố tự nhiên
- 3 Có khả năng kiểm soát hoặc được lựa chọn
- 4 Mang lại lợi ích hoặc phần thưởng
- 5 Mang tính trấn tĩnh tâm thường

Những quan điểm sai lầm phổ biến như vậy đã tạo xu hướng cho suy nghĩ của chúng ta, nên chẳng có gì là ngạc nhiên khi đa số đều có ý nghĩ lệch lạc về các rủi ro thực sự. Ví dụ: Mặc dù thống kê cho thấy người ta chết vì ngộ độc thức ăn hoặc vì tai nạn xe cộ nhiều hơn là vì máy bay rơi hoặc vì khủng bố tấn công, nhưng ta lại thường sợ hãi những cảnh kịch tính ấy hơn hẳn rằng chúng khó lòng xảy ra. Máy bay hiếm khi nào rơi, nhưng tai nạn như vậy vẫn khiến ta đánh giá là rủi ro rất cao bởi vì nó hợp với cảm xúc số 3 và 5 (đôi khi số 2) trong bảng liệt kê trên ở cột bên trái.

GIA TĂNG TÍNH KHÁCH QUAN

Chỉ cần ý thức về những ngộ nhận sai lầm đó là ta dễ dàng tránh được những suy nghĩ lệch lạc gây ra bởi chúng.

Bất cứ khi nào bạn muốn **tránh** phải một rủi ro nào đó, hãy kiểm tra các yếu tố có bên trái của bảng bên trên. Nếu lý do cho cảm xúc của bạn về mối đe dọa nằm trong một hoặc nhiều yếu tố trên, thì hãy nghĩ kỹ xem quyết định của mình có hợp lý và dựa trên lý trí hay không.

Một cách khác, nếu bạn dự tính **tham gia** một công việc mang tính rủi ro nào đó, hãy kiểm tra quyết định của mình với danh sách liệt kê bên phải của bảng để chắc chắn rằng bạn không đánh giá thấp mức độ rủi ro một cách vô lý.

RỦI RO VÀ LỢI ÍCH

Một thành kiến khác khi suy nghĩ về rủi ro đó là quan điểm về sự mất mát và có được. Để đơn giản, ta giả sử tất cả sự việc đều bằng nhau: Nếu đối mặt với một nguy cơ chắc chắn xảy ra nhưng mất mát nhỏ và một nguy cơ không chắc chắn nhưng mất mát lớn hơn, ta có khuynh

hướng chọn cái sau, mặc dù như vậy có vẻ không cần trọng lắm. Tuy nhiên khi nói đến lợi ích, ta lại thiên về cơ hội bảo đảm có lợi ích nhỏ hơn là chọn cơ hội lợi ích lớn hơn nhưng không bảo đảm.

Lý do đằng sau những thành kiến vô lý này có lẽ xuất phát từ hai thói quen suy nghĩ sau. "Thành kiến lạc quan" có xu hướng khiến chúng ta tin rằng mình ít có khả năng mất mát nhiều hơn những người khác. Đồng thời ta cũng có xu hướng đánh giá cao lợi ích ở thời điểm hiện tại hơn là lợi ích sẽ có trong tương lai, cho dầu lợi ích tương lai có to lớn hơn đi nữa.

RỦI RO TƯƠNG ĐỐI VÀ TUYỆT ĐỐI

Một yếu tố nữa khiến ta có thành kiến về rủi ro là do thiếu đi một tiêu chuẩn có thể dựa vào để so sánh. Ví dụ: Nếu bạn dùng một loại thuốc mới phát minh, nguy cơ bạn bị rối loạn do phản ứng phụ của thuốc cao gấp ba lần và bạn kết luận loại thuốc đó có nguy cơ cao không đáng dùng thử.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Rủi ro như vậy được liệt vào rủi ro tương đối. Tuy nhiên, rủi ro thực sự có thể ở mức thấp hơn nhiều. Nếu cơ hội mắc phải rối loạn chỉ là 0,5% lúc bắt đầu và tăng lên 1,5% khi bạn dùng thuốc, như vậy thực sự rủi ro tương đối sẽ tăng gấp 3 lần (300%), nhưng xét trong rủi ro tuyệt đối nó chỉ tăng thêm 1% cơ hội mắc phải rối loạn.

RỦI RO TÍCH LŨY VÀ RỦI RO MỘT LẦN

Cũng giống như rủi ro ở mức độ tương đối và tuyệt đối, bạn cũng cần ghi nhớ rằng ảnh hưởng của rủi ro mang tính tích lũy. Tham gia thường xuyên một hoạt động có tính rủi ro thấp có thể dẫn tới nguy cơ cao hơn là tham gia hoạt động có tính rủi ro cao chỉ một hoặc vài lần.

(Ví dụ: hút thuốc về lâu dài sẽ nguy hiểm hơn là chơi nhảy bungee từ trên cao xuống). Đặc biệt, bạn cần chú ý nhiều hơn đến các hoạt động có vẻ mang tính rủi ro thấp nếu chỉ làm một lần, nhưng rủi ro này sẽ tăng dần theo thời gian, bạn sẽ rơi vào thành kiến đánh giá rủi ro quá thấp như trong bảng trên.

ĐỊNH MỆNH HAY MAY MẮN?

Hàng triệu năm tiến hóa khiến bộ não con người trở thành một thiết bị phát hiện dấu vết rất hoàn chỉnh. Kỹ năng này được xem là kỹ năng sống còn của tổ tiên chúng ta khi người xưa cho rằng "thà giết lầm còn hơn bỏ sót". Tuy vậy, ngày nay, sự đáp trả thâm canh cổ để ấy có thể khiến chúng ta thấy nhiều dấu hiệu mà thực ra chúng chẳng hề tồn tại.

Bộ não chúng ta thường nhảy vọt mỗi khi có cơ hội để thấy rõ dấu hiệu, để tìm trật tự trong mớ hỗn loạn, dẫn đến một thành kiến trực giác, qua đó ta đánh giá như thế nào về rủi ro và lợi ích. Một trong những ví dụ nổi bật về thái độ này là khi chơi bài bạc: người ta lý giải một chuỗi các sự kiện thuận túy ngẫu nhiên như là bằng chứng của một "tia chớp may mắn". Thành kiến này và cách tránh nó khi đưa ra quyết định để hành động sẽ được bàn đến trong phần tiếp theo.

*"Phán đoán đến từ kinh nghiệm
và kinh nghiệm đến từ những
phán đoán sai lầm."*

Simón Bolívar (1783–1830)

THẢY ĐỒNG XU KHI NÀO

Quan điểm về rủi ro và lợi ích còn bị ảnh hưởng bởi cách ta hiểu đúng hoặc sai về cơ hội. Ta phải hết sức cẩn trọng, đừng nhìn đâu cũng ra “cơ hội may mắn” khi nó không thực sự tồn tại. Nhưng nếu thật khó để quyết định một lựa chọn dù đơn giản chỉ là chọn cái này hoặc cái kia, thì tin tưởng vào may mắn có thể là một hành động hiệu quả.

SỰ NGẪU NHIÊN

Chọn một số từ 1 đến 10, bạn có cơ hội chọn trúng các số lẻ và thường là số 7. Theo thống kê đó là con số hay được chọn nhất. Nếu lựa chọn là ngẫu nhiên thực sự, thì cơ hội chọn trúng số chẵn và số lẻ là ngang nhau và số 1, 3, 5, 9 có cơ hội ngang bằng với số 7. Kiểm nghiệm đơn giản này cho thấy thành kiến tồn tại sâu trong tâm trí, thậm chí đó chỉ là lựa chọn tưởng tượng những điều không đáng gì đến quyền lợi của mình.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khi cần phải quyết định dứt khoát giữa hai lựa chọn có sức hấp dẫn như nhau, phương án tốt nhất là thả đồng xu. Nhớ rằng: cơ hội đồng xu nằm mặt sấp hay ngửa là 50:50 cho mỗi lần thả (tất nhiên là đồng xu không được phù phép trước).

Thả đồng xu vẫn có thể ảnh hưởng đến quyết định của bạn tuy mơ hồ không rõ ràng. Khi vừa thả đồng xu lên, trước khi nhìn thấy mặt sấp hay ngửa, hầu như bạn đã có ngay cảm giác hy vọng rằng nó sẽ nằm ở mặt này hơn là mặt kia! Chính phản ứng đó, chứ không phải việc đồng xu rơi xuống mặt nào, sẽ chỉ rõ cho bạn biết mình thực sự thích kết quả nào hơn – và nếu cần, bạn có thể thay đổi quyết định mà không theo kết quả sấp ngửa.

NGUY BIỆN CỦA NHỮNG TAY CỜ BẠC

Khi đối mặt với rủi ro ngẫu nhiên, như thua tiền khi chơi đánh bạc, người ta thường có khuynh hướng hết sức sai lầm khi cho rằng thắng hoặc thua rồi sẽ chóng qua, hay cho rằng “vận số” của mình sẽ “thay đổi”. Lòng tin này gọi là sự nguy biện của những tay cờ bạc. Tất nhiên, trong các tình huống mà kết quả tùy thuộc phần lớn vào những yếu tố không ngẫu nhiên, như những kỹ năng chẳng hạn, thì sự đảo ngược thời cơ, sự chóng qua của việc thắng hoặc thua rất có ý nghĩa. Còn trong bất cứ tình huống hoàn toàn ngẫu nhiên, bạn phải cẩn thận không được rơi vào cạm bẫy nguy biện của những tay cờ bạc!

QUI LUẬT 30

Làm sao biết được một kết quả cụ thể nào đó là chuyện may rủi hay từ một yếu tố khác chẳng hạn như kỹ năng? Hãy thực hiện công việc đó 30 lần và nó sẽ chỉ rõ cho bạn. Khi thử 30 lần điều bạn muốn thực hiện (ví dụ như nộp đơn xin việc) hoặc ghi nhận 30 ý kiến về một ý tưởng, bạn tìm ra dữ liệu để đo lường khả năng của quyết định mình đưa ra. Một kết quả tốt hay xấu cứ lặp đi lặp lại sẽ giúp bạn giảm bớt bất cứ yếu tố may rủi nào.

SỐNG VỚI XÚC XẮC

Trong cuốn sách *Người xúc xắc* của Luke Rhinehart bán chạy nhất vào thập niên 1970, người ta phát động phong trào “sống với xúc xắc” qua đó họ đưa ra các quyết định quan trọng dựa vào việc ném hột xúc xắc. Họ cảm thấy sinh động hơn trong cuộc sống với kiểu quyết định may rủi bởi vì nó mang vào cuộc đời nhiều yếu tố không đoán trước và đồng thời giúp họ có thể làm những việc mình hằng mong muốn mà không cảm thấy phải chịu trách nhiệm trước những quyết định ấy.

QUYẾT ĐỊNH THEO NHÓM

Quyết định theo nhóm sẽ kết hợp kinh nghiệm và sự khôn ngoan của nhiều người. Nó có ưu điểm và nhược điểm riêng. Thông tin dưới đây sẽ giúp bạn biết khi nào quyết định theo nhóm là thích hợp và làm sao để tận dụng phương pháp này.

ƯU ĐIỂM

Nhóm thường đưa ra những quyết định hiệu quả hơn những quyết định của từng cá nhân. Trong thiên nhiên, những tập tính xã hội, lối cư xử thông minh thường đến từ những loài sống tập trung kiểu bầy đàn – như loài kiến tuy đầu óc khá đơn giản nhưng được cho là có hành vi thông minh khi sống và làm việc tập thể.

Khi làm việc nhóm, người ta thường ít bỏ lỡ các thông tin, vì họ có thêm nhiều tai mắt và sai lầm cá nhân ở cả hai đầu ý kiến trái ngược nhau sẽ tự triệt tiêu lẫn nhau. Điều này đặc biệt đúng khi cần ước đoán số lượng hoặc giá trị. Người ta khai thác sức mạnh của cách làm này trong kinh tế thị trường bằng việc để người tiêu dùng đặt giá trị cho sản phẩm hơn là dựa trên bất cứ một cá nhân nào.

TRUNG BÌNH HỢP LÝ

Nếu đặt một lọ kẹo mút trước một đám đông và nhờ từng người ước lượng có bao nhiêu kẹo trong lọ (không cho người khác biết kết quả lẫn nhau), thì con số trung bình của tất cả các ước lượng này ngạc nhiên thay lại rất chính xác: mọi sai lầm (ở hai đầu quá nhiều hoặc quá ít) có khuynh hướng triệt tiêu lẫn nhau.

PHƯƠNG PHÁP DELPHI

Phương pháp đưa ra các tiên đoán này được phát triển vào thập niên 1950 và 1960 đã chứng tỏ rất thành công. Phương pháp Delphi lợi dụng việc kết hợp suy đoán cá nhân với suy đoán theo nhóm. Trước tiên, mỗi cá nhân trong nhóm chuyên gia điền vào một bảng câu hỏi về sự tiên đoán của mình (dấu tên). Kết quả của cả nhóm sẽ được phản hồi cho từng chuyên gia để người đó sửa lại tiên đoán của mình.

NHƯỢC ĐIỂM

Quyết định mang danh nghĩa tập thể sẽ loại bỏ hoặc làm suy yếu phần lớn tinh thần trách nhiệm của từng cá nhân. Nếu cần qui trách nhiệm, hãy giao nhiệm vụ cho một người. Ví dụ: Nếu cần người khác giúp đỡ khẩn cấp nơi công cộng, thay vì kêu to xin giúp đỡ chung chung, hãy nhìn thẳng vào một người qua đường cụ thể nào đó và trực tiếp yêu cầu người đó giúp đỡ.

Sự thiếu vắng tinh thần trách nhiệm có thể dẫn tập thể đến các ý kiến trái ngược nhau. Các nhà tâm lý gọi hiện tượng này là "thay đổi mang tính rủi ro" – khuynh hướng của các thành viên trung tính khi cho rằng các thành viên khác đang có quan điểm thái quá sẽ điều chỉnh lại quan điểm của chính mình theo hướng ngược lại. Một hiện tượng nữa gọi là "thay đổi mang tính bảo thủ" cũng có thể xảy ra. Vậy hãy cẩn thận khi ý kiến theo nhóm trở nên quá rủi ro hoặc quá bảo thủ so với ý kiến của riêng bạn.

CẠNH TRANH VÀ LÝ THUYẾT TRÒ CHƠI

Cạnh tranh đối đầu với người khác sẽ làm cạn kiệt năng lượng mà lẽ ra bạn có thể dùng để theo đuổi mục đích. Giải pháp hiệu quả cho tình huống này là tìm hiểu hành động thực sự của đối thủ cạnh tranh và tìm cách đáp trả thích hợp. Giải pháp này từng được nghiên cứu trong một ngành toán học được gọi là lý thuyết trò chơi. Có ba khía cạnh đề cập dưới đây.

KHI CÓ THỂ, HÃY CÙNG CỘNG TÁC

Thường thì sự cạnh tranh sẽ đưa đến hậu quả cả hai bên đều “chạy đua vũ trang”, nghĩa là làm hết sức để luôn vượt trội hơn đối thủ, nhưng chẳng bên nào có thể tiến bộ hơn bên nào. Lý thuyết trò chơi cho rằng: bất cứ khi nào có thể hãy tìm cách cộng tác, với mục đích tạo mối quan hệ lâu dài, cùng tìm lợi ích chung cho tất cả các cá nhân hoặc các nhóm cộng tác với nhau. Tuy nhiên, nếu người cộng tác có biểu hiện không còn hy vọng với mình, tốt nhất là hãy tự hỏi thực ra mình có giành lấy một kết cục còn tồi tệ hơn chứ không phải tốt đẹp trong mối thỏa hiệp này hay không!

CHIẾN LƯỢC CHIỀM ƯU THẾ

Bạn đang vội vàng ra cửa hàng mua quà sinh nhật cho mẹ vì bây giờ đã trễ. Em gái bạn cũng đang đi mua quà và bạn lo rằng mình có thể mua món quà trùng với món quà của em gái nhưng cả hai không thể liên lạc được với nhau. Do đó bạn phải lựa chọn. Có hai lựa chọn: một lọ nước hoa hoặc một chiếc váy mới. Nếu cả hai đều mua váy mới, mẹ bạn có thể đem trả lại một chiếc và lấy tiền về. Nếu cả hai đều mua nước

hoa, bạn biết rằng cửa hàng sẽ không cho trả lại. Cho nên, dù em bạn có mua món gì đi nữa, thì chiến lược chiếm ưu thế là mua một chiếc váy mới – đó là hành động tốt nhất, vì không cần quan tâm em bạn mua gì.

TRIỆT TIÊU CHIẾN LƯỢC NÀO MỜ NHẠT NHẤT

Có một số tình huống mà hình như bạn không tìm ra chiến lược chiếm ưu thế một cách rõ ràng để theo đuổi, thì hãy đi theo hướng ngược lại. Hãy tìm hiểu và triệt tiêu chiến lược nào mờ nhạt nhất, rồi chiến lược mờ nhạt nhất tiếp theo, cho đến khi bạn còn lại chiến lược ít mờ nhạt nhất.

TIẾN THOÁI LƯỚNG NAN

Cảnh sát đang giam giữ một tên trộm cùng đồng bọn ở các phòng giam khác nhau. Họ đưa ra một thỏa thuận cho tên trộm: “Thủ tội thì sẽ được thả, không thủ tội và nếu đồng bọn anh lại thủ tội, thì tên đó sẽ được thả còn anh thì phải nhận án mười năm tù giam. Nếu cả hai cùng thủ tội, thì mỗi người sẽ nhận án hai năm tù.” Vì chứng cứ buộc tội không rõ ràng, tên trộm biết rằng nếu cả hắn và đồng bọn đều giữ im lặng thì chúng chỉ nhận sáu tháng tù giam. Dưới đây là cách tên trộm tóm lược các lựa chọn trong ma trận sau:

	Tôi im lặng	Tôi thủ tội
Đồng bọn im lặng	Cả hai nhận 6 tháng tù	Tôi tự do, hắn nhận 10 năm tù
Đồng bọn thủ tội	Tôi nhận 10 năm tù, hắn tự do	Cả hai nhận 2 năm tù

Phương án tốt nhất là cả hai cùng giữ im lặng, nhưng nếu tên trộm không tin tưởng 100% vào đồng bọn, thì giữ im lặng hắn có nguy cơ nhận 10 năm tù. Vì vậy, tốt hơn là thủ tội. Câu chuyện này đồng thời cũng chứng minh rằng trung thành cộng tác với nhau là giải pháp tốt nhất.

PHẦN ĐỌC THÊM

BÀI HỌC TRONG QUÁ KHỨ

Lịch sử ghi lại nhiều ví dụ về các quyết định bi thảm và tệ hại, một số quyết định dẫn tới thương vong cho rất nhiều người. Tuy nhiên, trong lịch sử cũng có những câu chuyện ít đau thương hơn, thậm chí là hài hước mà chúng ta có thể học hỏi.

BỎ LỠ CƠ HỘI

Máy hơi nước có từ thời La Mã, tuy vậy người La Mã chưa bao giờ trở thành đại gia với tiềm năng công nghiệp của máy hơi nước. Thay vào đó, họ chỉ dùng máy hơi nước như một món đồ trang trí trong nhà, dùng để mở cửa tự động hoặc một loại kèn thổi bằng hơi nước chẳng hạn. Giá như họ coi trọng việc phát minh ra máy hơi nước hơn, thì hẳn cuộc cách mạng công nghiệp đã xảy ra sớm hơn hai ngàn năm và người La Mã sẽ thịnh vượng ngoài sức tưởng tượng. Một số người cho rằng có lẽ vì thời đó, lao động nô lệ đang có sẵn và rất dễ dàng, điều này đã che mắt người La Mã không thấy được tiềm năng của máy hơi nước.

Năm 1667, người Hà Lan chấp nhận một hòn đảo nhỏ trống gia vị có tên là đảo Pulau Run, để đổi cho người Anh vùng Manhattan, một hành động được gọi là “cuộc trao đổi tồi tệ nhất trong lịch sử”. Gia vị, nhất là hạt đậu khấu, là mặt hàng xa xỉ rất có lời vào thời đó và đảo Pulau Run là nơi duy nhất trên thế giới cung cấp hạt đậu khấu, có vẻ như là một thành công vĩ đại. Tuy nhiên, người Hà Lan đã không hề biết đến hai sự kiện trước khi công nhận cuộc trao đổi: một vị tướng của Hà Lan đã đến đảo này và đốn chặt tất cả các cây đậu khấu trong một cuộc nổi dậy chống phá. Thứ hai, hạt đậu khấu thực ra có thể trồng ở bất cứ nơi nào!

Và dù giành được vùng Manhattan nhưng người Anh cũng chỉ có thể giữ nó trong hơn một thế kỷ mà thôi.

Bài học: Quyết định sai lầm là hậu quả của việc không nhận ra giá trị thực sự của điều mình đang có.

CHUẨN BỊ KHÔNG ĐỪNG

Vào thời điểm sắp đến năm 1000, nhiều người châu Âu tin rằng đã đến ngày tận thế. Theo một số tài liệu, họ đã dành vài tháng trước đó để cho đi tất cả tài sản, chuẩn bị đón cái chết và tái sinh ở kiếp sau.

Giờ đây đối với chúng ta sự chuẩn bị đó thật buồn cười, nhưng rồi đến năm 2000, ta lại chứng kiến sự điên rồ còn tệ hại hơn thế: nỗi kinh hoàng của thiên niên kỷ. Người ta nghĩ rằng đồng hồ trong các máy tính sẽ bị rối loạn khi số năm không còn bắt đầu bằng hai chữ số "19_" và sẽ gây sụp đổ toàn bộ hệ thống máy tính trên thế giới. Nhiều người đã thừa nhận trong nhận thức muộn màng rằng việc chính phủ và các công ty ở nhiều quốc gia đổ ra hàng núi tiền chuẩn bị đối phó với mối đe dọa này là điều không cần thiết. Họ nhận ra một sự thật là đối với những người khác, bao gồm các doanh nghiệp nhỏ, các trường học, thậm chí một vài quốc gia như nước Ý, không hề có sự chuẩn bị nào, nhưng cũng chẳng gặp bất cứ nguy hại nào khi đồng hồ vang lên tiếng gõ nửa đêm ngày 31 tháng 12 năm 1999. (Mục "Nhận thức rủi ro" trang 76 cho thấy người ta có khuynh hướng lo sợ những mối đe dọa liên quan đến các yếu tố hiếm gặp và đầy kịch tính, ví dụ như các thảm họa về công nghệ)

Bài học: Kinh hoàng và sợ hãi điều gì mình không biết thường dẫn đến những chuẩn bị đối phó một cách điên cuồng mê loạn không cần thiết và thiếu hiệu quả.

BỎ SÓT CHI TIẾT

Năm 1962, phi thuyền liên hành tinh đầu tiên trên thế giới Mariner 1 đã rơi xuống sau khi cất cánh được bốn phút. Nếu như không có phi thuyền thay thế – Mariner 2 – thì sự kiện này hẳn đã đặt dấu chấm hết cho chương trình liên hành tinh của NASA. Thất bại nghiêm trọng của phi thuyền trị giá 80 triệu đô này là bởi thiếu mất một dấu gạch ngang trong phần mềm điều khiển phi thuyền.

Một lỗi khác tương tự và còn tốn kém hơn nữa đã xảy ra nhiều năm sau, vào năm 1999, trong sự kiện phóng vệ tinh quân sự Mizar. Vệ tinh đã bị khai hỏa không đúng thời điểm sau khi được tên lửa phóng đi và rơi vào một quỹ đạo khác hoàn toàn vô dụng. Nguyên nhân của sự cố này là do người ta đặt một dấu chấm thập phân nhầm chỗ trong phần mềm của tên lửa. Sai sót rất nhỏ làm thất bại nhiệm vụ với kinh phí trên một tỷ đô.

downloadsachmienphi.com

Bài học: Nếu một hành động hoặc một bước đi rất nhỏ nào trong tiến trình của một mục tiêu vĩ đại không được chuẩn bị kỹ hoặc bỏ sót, nó có thể phá nát toàn bộ kết quả.

SỰ ĐIỀN RÕ CỦA SUY NGHĨ TẬP THỂ

Khi hoa tulip được mang đến châu Âu vào giữa thế kỷ 16, nó nhanh chóng trở nên phổ biến và chỉ giới thượng lưu mới sở hữu loại hoa tulip hiếm có nhất. Đến đầu thế kỷ 17, sự cạnh tranh loài hoa này ở Hà Lan lên đến đỉnh điểm đến nỗi người ta bán hoa tulip cả trên sàn chứng khoán và giá của nó bằng tiền lương bảy năm của một người bình thường. Khi quả bóng tăng giá này xì hơi vào năm 1637, nhiều người đã mất trắng tất cả vì những dự đoán thèm khát lãi cao.

Quả bóng tăng giá bị xì hơi còn gây thảm họa cho một vụ đầu tư xảy ra một thế kỷ sau đó. Công ty South Sea hiển nhiên trở thành công ty độc quyền buôn bán với Nam Mỹ và còn lãi nhiều hơn nữa khi cho chính phủ nợ một món tiền khổng lồ. Niềm phấn kích buôn bán với Tân thế giới, cộng với tiền lời từ món nợ của chính phủ là một bảo đảm an toàn khiến cho giới đầu tư phát cuồng. Cổ phần của công ty này tăng giá trị lên gấp 10 lần chỉ trong một năm. Chẳng bao lâu sau, giá chứng khoán sụp đổ kéo theo sự khánh kiệt của bao người. Sự kiện này nổi tiếng một thời với tên gọi "bong bóng South Sea". Chính nhà vật lý Isaac Newton, người mất 20 ngàn bảng trong vụ này, đã nhận xét: "Tôi có thể tính toán sự vận động của các ngôi sao, nhưng không thể tính toán nổi sự điên cuồng của con người."

Bài học: Đám đông có thể sai. Suy nghĩ tập thể được nói đến ở trang 53 và quyết định theo nhóm được nói đến ở trang 82-3.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

CHƯƠNG 5

KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG VÀ CẢM XÚC

downloadsachmienphi.com

Khám phá tính khí thực sự của bạn 92

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

Đặc điểm và tính khí 94

Dự báo cảm xúc 96

Vai trò của lòng tự trọng 98

Chinh phục nỗi lo 100

Trạng thái cân bằng 104

Giảm căng thẳng ở nơi làm việc 106

Áp dụng lập trình ngôn ngữ tư duy 108

Nhiều người cho rằng cảm xúc đối nghịch lại với tinh thần hợp lý, sáng suốt, rõ ràng – một yếu tố trung tâm để đưa ra quyết định đúng đắn. Tuy nhiên, sự thật là dù thỉnh thoảng cái đầu và con tim đi theo hai hướng khác nhau, nhưng đa phần cả hai lại thường hòa quyện với nhau mỗi khi bạn cần đưa ra quyết định. Chương này giúp bạn biết cách tập trung vào các khía cạnh tốt nhất của cảm xúc, nhằm phát sinh những tình cảm tích cực giúp bạn đạt tới mục tiêu. Song, nhiều lúc việc đưa ra một lựa chọn mới lại đồng thời đẩy bạn ra khỏi vùng đất an toàn và ném bạn vào một tình trạng có thể gây lo lắng, vì vậy chương này cũng sẽ giúp bạn biết cách chế ngự căng thẳng và các cảm xúc tiêu cực, như cảm xúc lo lắng thái quá chẳng hạn.

KHÁM PHÁ TÍNH KHÍ THỰC SỰ CỦA BẠN

Tính khí liên quan đến nhiều mặt của nhân cách và nó điều khiển phản ứng cảm xúc của bạn. Nếu hiểu rõ nguồn gốc thâm sâu của những phản ứng trong con người mình trước một hoàn cảnh, bạn có thể phát huy phẩm chất tốt nhất và vượt qua ức chế trong đầu mỗi khi phải đưa ra một quyết định hoặc bắt tay hành động.

THẤU HIỂU ĐẶC ĐIỂM CẢM XÚC CỦA MÌNH

Phản ứng của cảm xúc được điều khiển giống như một mạch điện tử trong cơ thể: chúng tùy thuộc vào độ nhạy cảm của hệ thần kinh, tùy thuộc vào mức độ điều khiển của bộ não đối với cảm xúc. Bảng đánh giá nhanh ở trang kế sẽ giúp bạn hiểu rõ đặc điểm phản ứng của mình.

Cho điểm mỗi câu theo thang điểm từ 1 (khó lòng) đến 7 (rất đúng). Ghi lại số điểm ở ô màu sáng tại mỗi hàng.

Để có điểm số chính xác nhất, hãy tiến hành đánh giá trong ba ngày riêng biệt, tính trung bình bằng cách cộng điểm số của ba ngày rồi chia cho 3. Thêm vào đó xin nhớ rằng, bạn là người trưởng thành, nên bản tính tự nhiên thường mơ hồ do chịu tác động của đặc điểm tính cách khác, do nhu cầu của cuộc sống hoặc do các mối quan hệ. Vì vậy, hãy tưởng tượng bạn sẽ phản ứng ra sao nếu như bạn vẫn còn là trẻ nhỏ. Cách khác, hãy nhờ ba người quen hiểu rõ về bạn đánh giá thay cho bạn, rồi tính trung bình điểm số của cả ba người đó như cách nêu trên.

Đôi khi tôi cảm thấy buồn hoặc chán không có lý do rõ ràng		
Tôi thích giao tiếp		
Tôi thường lo lắng những gì mình đã nói hay đã làm gây ấn tượng gì cho người khác.		
Tôi rất hay khó chịu.		
Những người mới quen thường cho rằng tôi nhiều chuyện.		
Tôi dễ bị tổn thương cảm xúc.		
Những người mới quen thường cho rằng tôi rất hoạt bát.		
Tôi thường phản ứng rất mạnh về cảm xúc, tâm trạng sáng mưa chiều nắng.		
Tôi không quá gò bó bản thân tại các buổi tiệc.		
Tôi rất giỏi làm quen người mới.		
Tổng số điểm trong từng cột chia cho 5		
	=BE	=CI

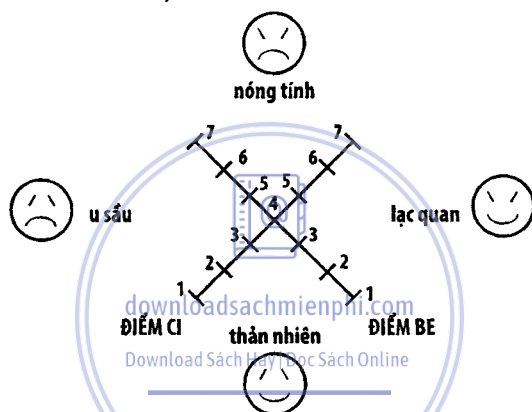
Điểm số sẽ chỉ rõ bạn rơi vào vị trí nào trên hai thang điểm mà các nhà tâm lý gọi là thang điểm cảm xúc. Số liệu ở cột đầu đại diện tính dễ kích động hay thang điểm BE. Số liệu ở cột thứ hai đại diện cho sự ức chế vỏ não hay thang điểm CI.

Điểm **BE** chỉ rõ hệ thần kinh giao cảm của bạn bén nhạy như thế nào. Điểm số cao nghĩa là bạn dễ bị xúc động, điểm số thấp nghĩa là bạn khó cảm thấy phấn kích.

Điểm **CI** liên quan đến việc vỏ não ức chế hành vi của bạn mạnh hay yếu. Về bản chất, điểm cao nghĩa là bạn mang tính hướng ngoại và không bị kềm chế; điểm thấp nghĩa là bạn hay mắc cỡ, dễ bị điều khiển và mang tính hướng nội. Tuy nhiên, trong một mức độ nào đó điểm số này còn tùy thuộc vào hoàn cảnh cụ thể. Ví dụ: Bạn có thể hoàn toàn cởi mở giữa bạn bè nhưng lại khép kín tại công sở hay giữa đám đông xa lạ.

ĐẶC ĐIỂM VÀ TÍNH KHÍ

Khi kết hợp điểm số ở trang trước, bạn có thể biết được mình mang tính khí cơ bản nào: lạc quan, nóng tính, u sầu hay thần nhiên. Ở biểu đồ bên dưới, hãy đánh dấu điểm số của bạn trên mỗi đường thẳng rồi vẽ một đường thẳng giữa hai điểm đánh dấu. Phần tư góc mà đường thẳng đó đi ngang qua sẽ chỉ rõ tính khí của bạn.



LỊCH SỬ CÁC LOẠI TÍNH KHÍ

Ý tưởng về bốn tính khí này có cách đây khoảng 2000 năm vào thời của các nhà tư tưởng như sử gia Hippocrates (460 – 370 TCN) và nhà vật lý Galen (131 – 200 SCN). Dù lý thuyết về nguyên nhân tạo nên mỗi tính khí của họ không đúng (họ cho rằng tính khí là do số lượng khác nhau của các dịch trong cơ thể), nhưng sự mô tả về các loại tính khí (dựa trên quan sát bản chất tự nhiên của con người) hoàn toàn tương đồng đến mức kinh ngạc với các chứng cứ của ngành tâm lý và sinh lý ngày nay đưa ra.

BỐN LOẠI TÍNH KHÍ

Những đặc điểm chính của từng loại tính khí sẽ được nêu dưới đây. Mỗi tính khí đều có ưu và khuyết điểm. Để tận dụng tối đa tính khí của mình, hãy làm theo các đề nghị đã cho để làm nổi bật những khía cạnh tích cực và giảm thiểu các mặt còn hạn chế.

Lạc quan: Bản chất cởi mở, lạc quan, vững vàng của bạn giúp kiểm soát hầu hết mọi tình huống. Tuy nhiên, bạn lại dựa quá nhiều vào linh cảm và các giả định trong đầu, khiến cho những nỗ lực có thể sẽ đi sai hướng. Khai thác hết tiềm năng của bạn bằng cách lên kế hoạch thật cẩn thận (xem trang 115) và luôn giữ tập trung (xem trang 16).

Thản nhiên: Là người bình tĩnh, biết quan sát, đều đặn nhưng bảo thủ, bạn rất giỏi nhìn thấu đáo mọi công việc, nhưng khó lòng tự khẳng định mình. Hãy sử dụng kỹ thuật "Lập trình tư duy" (xem trang 108-9). Bạn cũng có xu hướng chống lại các thay đổi, vì vậy hãy tham khảo lời khuyên về động lực thúc đẩy (xem trang 116-17).

U sầu: Vẻ thính lặng bề ngoài là mặt nạ che dấu sự nhạy cảm mạnh mẽ nơi bạn. Hãy nâng cao tâm trạng và bộc lộ sự sáng tạo với những dòng nhạc sôi động, với một môi trường chung quanh mang bầu khí vui tươi (xem trang 106-7). Bạn cần phải kiểm soát khuynh hướng luôn lo lắng (xem trang 100-101) đôi khi trở nên kinh hoàng nữa (xem trang 47).

Nóng tính: Bạn là người hoạt bát, nhiệt tình, cởi mở và huyền ảo. Giàu năng lượng và khả năng quyết định nhanh là những tài sản đáng quý. Tuy nhiên, bạn cần biết khi nào phải suy nghĩ cẩn thận hơn. Để giúp bạn kiểm soát những lúc bùng phát cảm xúc thái quá, hãy tham khảo mục "Lúc nào không nên quyết định" (xem trang 103).

DỰ BÁO CẢM XÚC

Phản ứng của cảm xúc ảnh hưởng đến cách nhìn và sự phán đoán không những trong hoàn cảnh hiện tại mà còn trong lúc bạn nhớ lại những gì đã qua ở quá khứ hoặc khi tiên đoán sự việc ở tương lai. Những lời khuyên sau sẽ giúp bạn nhận ra và bù đắp lại những thành kiến thường gặp về cảm xúc.

PHẢN ỨNG THÁI QUÁ

Người ta thường đưa ra những đánh giá quá mức và làm nổi bật cảm xúc rất tốt hoặc rất xấu của mình trong một tình huống nào đó. Trong một cuộc thử nghiệm, các nhà nghiên cứu hỏi những cổ động viên cảm thấy thế nào nếu đội bóng họ hâm mộ sẽ chiến thắng (hoặc thất bại) ở trận đấu then chốt. Các nhà nghiên cứu kiểm tra lại cảm xúc chủ quan của họ sau trận đấu và kiểm tra lần nữa sau vài tháng.

Các nhà nghiên cứu phát hiện rằng khán giả không chỉ đánh giá quá mức cảm xúc của mình về kết quả trận đấu so với những cảm xúc thật sự của họ ngay khi trận đấu kết thúc, mà vài tháng sau khi được hỏi lại, thì một lần nữa họ vẫn đánh giá quá đáng cảm xúc của mình.

ẢN TƯỢNG CẢM XÚC

Một yếu tố khác cũng có thể can thiệp vào khả năng tiên đoán chính xác cảm xúc của mình đó là chúng ta thường có khuynh hướng nhớ lại những cảm xúc mạnh mẽ hơn là những cảm xúc thông thường khác, thậm chí những cảm xúc mạnh mẽ ấy chỉ xảy ra một lần như một ngoại lệ. Điều này nghĩa là khi bạn cảm thấy rất tốt hoặc rất xấu trong một hoàn cảnh nào đó, dù nó chỉ xảy ra một lần trong đời, thì chính trải nghiệm ấy sẽ gây ấn tượng đến các hoàn cảnh tương tự trong tương lai hơn bản chất thật của sự việc rất nhiều.

SUY NGHĨ DUY VẬT

Có một cách chắc chắn khiến cho bạn cảm thấy bất hạnh đó là so sánh bản thân với những người giàu có, thông minh và thành công hơn mình. Thay vì vậy, hãy làm theo lời khuyên từ lâu đời: đếm “hạnh phúc đang có” và nhớ đến những người còn bất hạnh hơn bạn rất nhiều.

Quan điểm duy vật có thể làm thay đổi sắc thái cách bạn đánh giá tầm quan trọng của một mục tiêu hoặc tính đúng đắn của quyết định bạn đưa ra. Một số người cho rằng khi sở hữu những món đồ mới nhất, chẳng hạn như một dàn máy nghe nhạc hoặc một chiếc xe hơi, họ nghĩ rằng sẽ khiến mình cảm thấy hạnh phúc hơn cả niềm mong đợi. Thậm chí ngay cả khi những người này nhận ra rằng đó là những mong đợi hạnh phúc sai lầm, thì họ vẫn sẵn sàng tận hiến mọi khả năng và thời gian để có được những món đồ trên.

TIỀN ĐOÁN CHÍNH XÁC CẢM XÚC

Khi ý thức được những mong đợi và hồi ức nào thường khiến chúng ta mắc sai lầm, bạn sẽ tránh được các cạm bẫy như vậy. Để cân nhắc bất cứ hành động nào, hãy ghi nhớ các điểm sau đây:

- Một kinh nghiệm tồi tệ không thể khiến bạn dậm chân không dám thử lần nữa.
- Không phải tất cả mọi kỳ nghỉ, mọi buổi tiệc hoặc những lúc vui vẻ khác đều là những khoảnh khắc hạnh phúc nhất bạn từng trải qua.
- Vật chất không thực sự tạo ra hạnh phúc như bạn tưởng.

Nếu không biết chắc làm thế nào để vượt qua được một tình huống xa lạ, hãy hỏi thăm những ai đã từng lâm vào hoàn cảnh đó và rút kinh nghiệm.

VAI TRÒ CỦA LÒNG TỰ TRỌNG

Nhiều người đã sai lầm khi cho rằng tự trọng ngang bằng với tự ái. Thực ra, tự trọng liên quan đến việc chịu trách nhiệm về cuộc đời mình. Lòng tự trọng sẽ cho bạn sự tự tin cần thiết để vượt qua thử thách và đạt tới mục tiêu.

SÁU NGUYÊN LÝ CỦA LÒNG TỰ TRỌNG

Nhà tâm lý Nathaniel Branden là một trong những người tiên phong nghiên cứu về lòng tự trọng. Ông đã xác định được sáu nguyên lý của lòng tự trọng mạnh mẽ mà bạn cần luyện tập hàng ngày.

- **Sống có ý thức:** Cố gắng tỉnh táo trong mọi hoàn cảnh, biết hành động thích đáng với từng tình huống và không chối bỏ thực tại.
- **Chấp nhận bản thân:** Thừa nhận điểm tốt cũng như tật xấu của mình. Thậm chí có những thứ bạn cần hoặc bạn muốn thay đổi, thì trước hết phải biết chấp nhận những điều đó là bản chất thực sự của con người mình.
- **Tự chịu trách nhiệm:** Hãy coi trách nhiệm là bổn phận của cuộc đời mình. Nếu tránh né trách nhiệm, mặc nhiên bạn đang chối bỏ nguồn sức mạnh của chính mình.
- **Tự khẳng định:** Bạn có tin tưởng vào người không bao giờ đứng về phía bạn? Nếu bạn cũng đối xử với bản thân y như vậy, bạn đã đánh mất lòng tự trọng.
- **Sống có mục đích:** Nếu bạn có mục tiêu hoặc hoài bão và ý thức tự giác để hoàn thành hoài bão ấy, bạn sẽ cảm thấy rất tự tin.
- **Sống chính trực:** Bạn có tin tưởng vào người luôn nuốt lời hứa và hay nói dối? Chính bạn sẽ bị cám dỗ thực hiện những hành động đó nếu bạn tưởng rằng sẽ chẳng ai biết – nhưng như vậy bạn đang phản bội chính mình.

XÂY DỰNG LÒNG TỰ TRỌNG

Để nâng cao lòng tự trọng và giúp bản thân phát triển nhân cách, bạn hãy làm thử bài thực hành do tiến sĩ Branden thiết kế dựa trên ý tưởng: những thay đổi cực nhỏ (5%) nhưng thường xuyên thực hiện thì dễ dàng hơn nhiều so với một thay đổi lớn (100%) thực hiện ngay một lần.

Hãy viết ra một vế của một câu rồi cố gắng hoàn tất câu đó với những ý riêng của bạn. Ví dụ:

Nếu phải nâng cao nhận thức về cuộc sống thêm 5%...

... thì tôi sẽ lắng nghe cẩn thận hơn những gì người khác nói.

Bây giờ hãy tạo các vế câu tương tự cho mỗi nguyên lý ở trên. Cố gắng viết 10 câu hoàn chỉnh cho từng vế một. Thực hiện càng nhanh càng tốt để các ý tưởng trong tiềm thức được dịp tuôn trào.

ĐỘNG CƠ CHO LÒNG TỰ TRỌNG

Sau đây là một số mẹo nhỏ khác giúp bạn gia tăng tự tin, mục đích và năng lực bản thân:

- Nghĩ đến hoạt động mình ưa thích, nhớ lại cảm xúc như thế nào khi lần đầu thực hiện. Tự nhắc mình rằng cảm giác bất an khi bước ra khỏi lãnh địa thân quen là một phản ứng hết sức tự nhiên.
- Liệt kê những điều bạn từng học được hoặc từng hoàn thành trong 10 năm qua.
- Thực hiện công việc nào bạn làm giỏi, dù rất đơn giản đi nữa.
- Hoàn tất công việc mình đang dang dở.
- Đừng tập trung vào bản thân hoặc sai lầm của mình. Làm một việc nào đó sao cho tâm trí bạn rộn và luôn hoạt động (xem trang 104).

CHINH PHỤC NỖI LO

Đôi khi chúng ta bị lây nhiễm các nỗi lo. Những lúc căng thẳng táo để đưa ra quyết định quan trọng thì sự lo lắng khiến ta tưởng tượng sai lạc, bức tranh toàn cảnh bị hủy hoại, giết chết lòng tự tin. Tuy nhiên, hãy nhớ bạn luôn có thể kiểm soát nỗi lo, giúp tâm trí thanh thản để hành động hiệu quả.

CHIẾN LƯỢC HẠ GỤC NỖI LO

Khi lo lắng, tâm trí cứ dính chặt vào những hậu quả khủng khiếp tưởng tượng ra trong đầu, dù chúng không có thật – các nhà tâm lý gọi là “trầm trọng hóa vấn đề”. Lo lắng cũng mang xu hướng không làm được gì, vì nó khiến bạn bị tê liệt trước vấn đề và không thể tập trung giải quyết chúng. Bạn cứ giữ mãi kiểu suy nghĩ như trước đây, cứ chôn chân vào những điều mình không thể thay đổi, chẳng hạn như những quyết định hay hành động đã qua trong quá khứ.

Nhà lý luận người Mỹ Haddon Robinson từng viết: “Điều khiến ta lo lắng sẽ làm chủ ta.” Nếu thấy mình đang gánh chịu nỗi lo lắng dai dẳng, hãy sử dụng những công cụ hạ gục nỗi lo dưới đây.

Làm rõ nỗi lo

Tự hỏi: “Tại sao mình lo lắng?” Cố tìm câu trả lời càng rõ càng tốt. Sau đó tự hỏi: “Lo lắng chuyện đó có hợp lý hay không?” hoặc “Điều tồi tệ nhất về vấn đề này sẽ là gì?” Cố gắng xác định các vấn đề liên quan cần phải suy nghĩ đến. Sau khi xác định các vấn đề đó bạn sẽ thấy dễ dàng vượt qua.

Diệt nỗi lo từ trong trứng nước

Lo lắng thường đi kèm với chán chừ. Dù trong một số trường hợp, sự trì hoãn có thể là một chiến lược xây dựng (xem trang 103) nhưng nếu để tình huống kéo dài sẽ làm tăng thêm nỗi lo. Giống như diệt cỏ dại mọc trong vườn, bạn dễ dàng chế ngự nỗi lo nếu bạn biết trừ khử ngay khi nó vừa xuất hiện, không cho phép nỗi lo bén rễ sâu vào tâm trí.

Quyết định hành động

Bạn càng trì hoãn không đưa ra quyết định hoặc không bắt tay hành động, bạn lại càng lo lắng không dứt về những hậu quả khủng khiếp có thể xảy ra. Nếu bị tê liệt vì lo lắng, hãy cố thực hiện vài bước thật nhỏ để giải quyết vấn đề – bạn sẽ thấy dễ dàng hơn nhiều một khi đã khởi động.

Sẵn sàng chấp nhận điều tệ nhất

Lên kế hoạch tốt nhất và chi tiết nhất mà bạn có thể hình dung để đối phó với điều tệ hại nhất nếu nó xảy ra. Khi chuẩn bị một kịch bản như vậy, bạn đã tự nhủ rằng chẳng còn gì phải lo lắng về vấn đề này nữa.

Tự sao lãng

Nỗi lo sẽ có cơ hội rất lớn để lãng phí tư duy của bạn nếu bạn có nhiều thời gian trong tay. Vậy khi thấy mình đang lo lắng và chán nản, hãy tự sao lãng ngay bằng một việc làm khác, bất cứ việc gì, để chặn đứng dòng suy nghĩ về nỗi lo ấy.

Thay đổi tư thế và cử chỉ

Lo lắng khiến bạn cảm thấy tuyệt vọng. Hãy hành động ngược lại với cảm xúc này bằng những ngôn ngữ và cử chỉ tự tin, tích cực: đứng thẳng người, hai tay mở rộng, ngẩng cao đầu và ưỡn ngực ra. Tư thế càng tự tin, cảm xúc càng tự tin.

Đừng uống cạn nỗi lo một mình

Kể cho ai đó nghe về nỗi lo hoặc viết chúng ra giấy cũng giúp bạn bớt đi lo lắng.

VƯỢT QUA NHỮNG KHÓ KHĂN KHÁCH QUAN

Nỗi lo từ những vấn đề khách quan đang đè nặng lên mình chính là nỗi lo thực sự cần được giải quyết. Thử trả lời các câu hỏi ở trang 48-9 để giúp bạn tìm đến cốt lõi của vấn đề và xem trang 40-5 để biết cách phân tích vấn đề.

Đồng thời bạn nên xem trang 104-5 để biết cách kích hoạt tâm trí đúng mức cần thiết, giữa hai thái cực kinh hoàng và chán nản, nhằm cung cấp cho bản thân đủ năng lượng vượt qua lo lắng.

TRƯỜNG HỢP NÀO KHÔNG NÊN QUYẾT ĐỊNH?

Phải luôn luôn chắc chắn bạn đang cảm thấy sáng suốt và tự tin trước khi đưa ra một quyết định quan trọng. Căng thẳng thể chất hoặc tinh thần có thể dẫn đến sai lầm. Nếu ý thức rằng hiện nay bạn không bình tâm để đối phó với một vấn đề, tốt nhất là để nó qua một bên và quay lại khi bạn thấy khỏe hơn.

Hãy tránh đưa ra quyết định...

Khi cảm thấy mệt – Napoleon từng nói rằng ông “chưa bao giờ có can đảm gặp một sĩ quan nào lúc 3 giờ sáng”. Tất cả dường như tồi tệ từ nửa đêm về sáng, khi nguồn năng lượng ở mức thấp nhất. Hãy cố chợp mắt dù chỉ 10 phút để làm tươi mới đầu óc.

Khi cảm thấy quá lo lắng – Trước hết hãy giải quyết những rối loạn về cảm xúc do lo lắng gây ra (xem trang 100-102).

Khi cảm thấy tức giận – Hãy dành thời gian bình tĩnh lại. Nếu đang nói chuyện với người có dấu hiệu tức giận, hãy đề nghị “tạm dừng”.

Khi không sáng suốt – Thậm chí một ly rượu nhỏ hoặc một viên thuốc an thần cũng có thể ảnh hưởng đến quyết định của bạn.

Khi cảm thấy buồn – Nếu cảm thấy tuyệt vọng về hoàn cảnh, kiểm tra xem môi trường chung quanh có cảnh đói khát, bệnh tật, căng thẳng hay không vì điều này khiến tâm trạng bạn nặng nề hơn. Hãy chăm sóc tốt bản thân và bắt tay hành động một khi cảm thấy khá hơn.

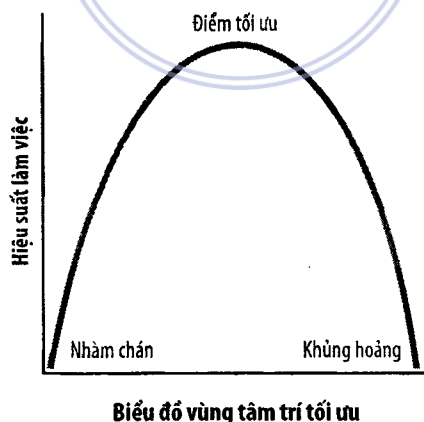
TRẠNG THÁI CÂN BẰNG

Chúng ta biểu hiện tốt nhất trong một tình trạng được gọi là “vùng tâm trí tối ưu”, khi công việc được cân bằng chuẩn xác giữa sự quá dễ dàng và quá khó khăn, hoặc giữa tình cảnh quá nhàm chán và quá căng thẳng. Nhà tâm lý gọi đó là trạng thái cân bằng.

VÙNG TÂM TRÍ TỐI ƯU

Khi ta nằm trong vùng tâm trí tối ưu, ta có thể làm việc nhiều hơn, lâu hơn, tập trung hơn, vui vẻ hơn với công việc. Thời gian dường như trôi nhanh khi ta chìm đắm vào công việc.

Vùng tâm trí khá nhỏ này được minh họa qua hình bên dưới. Đường cong minh họa trạng thái tinh thần “nhàm chán” ở một đầu và “khủng hoảng” ở đầu kia. Đỉnh của trạng thái này là đỉnh của đường cong. Để theo dõi tình trạng của mình, hãy chọn một công việc bình thường bạn



thích làm hoặc làm tốt. Mỗi lần làm công việc đó, vẽ lại biểu đồ này và đánh dấu X vào một điểm bạn cảm thấy là đúng trên biểu đồ. Nếu thấy chán hoặc dừng dung, đánh dấu X vào bên trái đỉnh, nếu thấy căng thẳng, đánh dấu vào bên phải. Lặp lại bước này sau nhiều lần thực hiện, mỗi lần trên một biểu đồ mới để không bị ảnh hưởng bởi đánh giá cũ. Nhìn lại các biểu đồ: dấu X ở đâu nhiều nhất?

Nếu ở vùng buồn chán nhiều:

- Tự hỏi: "Nếu là người giỏi nhất thế giới trong việc này, tôi sẽ làm như thế nào?" Hãy nhắm đến sự hoàn thiện.
- Nhờ người khác làm phần việc bạn không thấy thích thú, để bạn có thể dành thời gian cho những điều bạn thật sự thích.

Nếu ở vùng khủng hoảng nhiều:

- Đa số sẽ thoát khỏi vùng khủng hoảng nếu họ được thực hành nhiều và quen thuộc với hoạt động hay công việc đó.
- Nếu cảm thấy mình nằm quá sâu trong vùng khủng hoảng, tự hỏi công việc có quá khó vượt ngoài khả năng của mình hay không? Bạn có cần được huấn luyện thêm không? Công việc đó có quá rủi ro không?
- Đối phó với lo lắng bằng cách thở sâu. Đặt một tay lên ngực và một tay lên bụng. Thở chậm, kéo hơi thật sâu vào phổi khi hít vào, bạn sẽ thấy vùng bụng di chuyển nhiều hơn vùng ngực.

GIẢM CĂNG THẲNG Ở NƠI LÀM VIỆC

Môi trường làm việc ngày nay an toàn hơn xưa nhiều, tuy nhiên chính về an toàn bề ngoài đó cũng thường góp phần tạo nên những căng thẳng. Sau đây là một số cách giúp bạn luôn khỏe mạnh và không căng thẳng nơi công sở.

UỐNG ĐỦ NƯỚC

Mất nước sẽ làm suy giảm sức chịu đựng và sự tập trung. Khi chú tâm làm việc, bạn dễ quên đi cơn khát, một dấu hiệu ban đầu của căng thẳng. Các văn phòng hiện đại cũng góp phần gây nên tình trạng mất nước. Thông thường, không khí lạnh sẽ khô và nước phục vụ trong văn phòng lại là trà, cà phê, sô-đa có đường – những thứ tưởng có thể giải khát nhưng thực sự càng khiến cơ thể mất nước. Hãy cố gắng uống tám ly nước mỗi ngày. Uống thường xuyên chứ đừng chờ khát mới uống.

TẠO ION ÂM TRONG KHÔNG KHÍ

Ion trong không khí gây ảnh hưởng đến tâm trạng. Ion dương khiến bạn cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi, đau nhức, tuyệt vọng. Còn ion âm có thể giúp bạn thư giãn và vui vẻ. Các thiết bị điện tử và vải sợi tổng hợp trong phòng làm việc tạo ra rất nhiều ion dương trong không khí – đó là lý do tại sao các văn phòng làm việc thường có cảm giác khó chịu mơ hồ. Ion âm thường có ở những nơi nước chuyển động, chẳng hạn như bờ biển, dưới mưa hoặc thác nước. Bạn không cần có chuyển động của nước trong văn phòng, tuy nhiên hãy thử mua thiết bị tạo ion đặt trên bàn của mình.

HÍT THỞ ĐỂ TẠO NĂNG LƯỢNG

Nhiều người quá quyết họ có thêm năng lượng và thư giãn khi thực hành các bài tập sau:

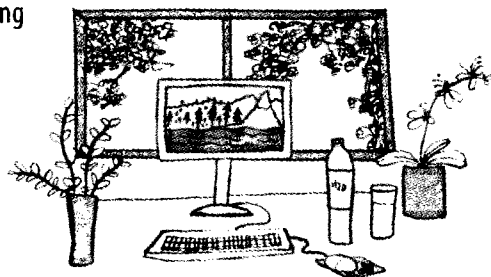
- Ngồi thoải mái, lưng thẳng, tay đặt trên đùi.
- Hít sâu bằng mũi và đếm tới 8. Đẩy bụng ra rồi đẩy đến ngực để lấy hết khí vào buồng phổi.
- Ngưng thở và đếm tới 12.
- Thở ra bằng mũi và đếm tới 10. Cố cảm nhận dòng không khí đi chuyển qua cổ họng để đến khoang mũi.
- Lập lại qui trình này 5 lần.

HƯỞNG TỐI ĐA ÁNH SÁNG TỰ NHIÊN

Nghiên cứu khoa học cho thấy ở quá lâu dưới ánh sáng nhân tạo sẽ dẫn đến những căng thẳng cho đầu óc và cơ thể. Hãy dùng bóng đèn có ánh sáng trắng, làm việc gần cửa sổ, ra ngoài khi có thể để tận hưởng ánh sáng tự nhiên.

LỢI ÍCH CỦA CÂY XANH

Các nghiên cứu khám phá rằng quang cảnh cây xanh và bãi cỏ sẽ giảm bớt cơn nhức đầu, đau mắt, mỏi cơ và tăng cường cảm giác thư giãn tinh tảo. Thậm chí nếu sống trong thành phố, thì tranh ảnh miền quê, bình hoa trên bàn và đi dạo trong không gian xanh vẫn có thể cho bạn những ích lợi trên.



ÁP DỤNG LẬP TRÌNH NGÔN NGỮ TƯ DUY

Bắt tay hành động nghĩa là từ bỏ những quan niệm cũ và suy nghĩ theo hướng mới. Chừng nào bạn có thói quen này thì khi đó bạn mới thoát khỏi “vùng an toàn” của mình. Có một phương pháp giúp bạn tư duy lại cách nhìn sự việc đó là: lập trình ngôn ngữ tư duy.

LẬP TRÌNH NGÔN NGỮ TƯ DUY

Phương pháp này đưa ra cách thức suy nghĩ hiệu quả hơn bằng việc thay đổi ngôn ngữ của tư duy: làm thế nào để sử dụng từ ngữ, tạo hình ảnh và giác quan trong tưởng tượng.

Dưới đây là ba phương pháp mạnh mẽ, nhằm đến mục tiêu tăng cường tính linh hoạt trong cách suy nghĩ và trong cách tưởng tượng bức tranh toàn cảnh.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Miễn Phí Đọc Sách Online

Tạo cảm xúc tích cực qua ý chí

Sức mạnh của sự kết hợp sẽ phát sinh một cảm xúc đặc biệt. Hãy nghĩ đến một tình huống mà bạn cảm thấy tự tin, quyết đoán và hạnh phúc nhất. Tưởng tượng này càng sống động càng tốt. Gia tăng cường độ cảm xúc gấp đôi và rồi gấp đôi một lần nữa. Cùng lúc, ấn ngón cái và ngón trỏ với nhau. Khi áp dụng những lần sau, bạn chỉ cần ấn các ngón tay lại với nhau thì cảm xúc tích cực này sẽ được phóng ra.

Thay đổi ký ức và quan niệm

Nếu muốn gỡ bỏ một kỷ niệm đau buồn trong ký ức, bạn có thể thực hiện một trong các bước sau. Tưởng tượng sự vật đó qua hình ảnh đen trắng, bất động hơn là chuyển động. Tưởng tượng người đó hay vật đó nhỏ bé hơn thực tế. Tưởng tượng cảnh đó qua con mắt một người khác,

rồi nhìn nó giống như nhìn qua màn hình tivi nhỏ, xóa đi tầm quan trọng của nó trong ký ức.

Bạn cũng có thể tăng cường ký ức tốt đẹp bằng cách làm ngược lại: nhìn sự vật qua nhiều màu sắc, tưởng tượng đang sống ký ức tốt đẹp đó lần nữa. Dùng phương pháp tương tự để in dấu lòng tin tích cực về bản thân vào ký ức. Nghĩ đến phẩm chất mình đang có. Tưởng tượng bạn thể hiện phẩm chất đó ra sao. Màu sắc, hành động, âm thanh nào kết hợp chung với phẩm chất ấy? Khi sử dụng những yếu tố màu sắc, hành động, âm thanh tương tự, bạn sẽ tạo được niềm tin mới.

Trở thành hình mẫu mong muốn

Giống trẻ em học tập các gương sáng, bạn có thể thay đổi thái độ hoặc hành vi bằng cách "tự suy nghĩ" mình là người mà mình hằng mong ước trở thành. Nhắm mắt lại và tưởng tượng càng chi tiết càng tốt, nhân vật đó đang đứng trước mắt mình. Bước vào cơ thể người đó và hóa thân. Cử chỉ người đó ra sao? Cảm xúc như thế nào? Suy nghĩ của họ? Tư duy nào người đó sẽ mang đến cho bạn?

LỊCH SỬ

Lập trình ngôn ngữ tư duy do Richard Bandler và John Grinder sáng tạo năm 1970. Họ nghiên cứu các kỹ thuật của chuyên gia trị liệu hàng đầu thế giới, kết hợp ý tưởng từ khoa học tâm lý, thôi miên và triết học, dựa trên nền tảng bất chước các yếu tố tư duy và giao tiếp của những người thành đạt. Từ đó đến nay, phương pháp này ngày càng phát triển với nhiều đầu sách, nhiều khóa học, băng đĩa hướng dẫn sử dụng nhiều hình thức khác nhau của phương pháp. Dù một số người chỉ trích rằng nó không căn bản và không khoa học, nhưng nhiều người đã công nhận phương pháp lập trình ngôn ngữ tư duy rất hữu ích.

CHƯƠNG 6

BẮT TAY HÀNH ĐỘNG



Đề ra mục tiêu 112

Tăng cường động cơ thúc đẩy 116

Quản lý thời gian 118

Lên lịch công tác 122

Cảm xúc và hành động 125

10 cách để không chần chừ 126

Định luật 80:20 128

Liên tục giám sát 130

Kỹ thuật ngày hành động 132

Con người mới quyết đoán của bạn 135

Một trong số các nguồn lực giá trị nhất bạn đang có chính là thời gian và công sức. Chương cuối này sẽ bàn về cách khai thác hiệu quả tài sản quý giá này. Nó bao gồm các chủ đề như kế hoạch làm việc, quản lý thời gian, duy trì động cơ thúc đẩy qua những nẻo đường gian nan và tập trung nỗ lực vào lĩnh vực bạn thực sự quan tâm.

downloadsachmienphi.com

Download Sách Miễn Phí | Đọc Sách Online

Quyết định chỉ có thể đáng giá nếu nó biến thành hành động cụ thể. Cùng với tất cả kiến thức đã học, chương cuối này sẽ trang bị hành trang để bạn thực hiện trọn vẹn những quyết định, từ việc lên kế hoạch chi tiết đến lúc gặt hái kết quả mỹ mãn.

ĐỀ RA MỤC TIÊU

Mục tiêu sẽ giúp bạn làm xong công việc. Một mục tiêu rõ ràng chứ không phải mơ hồ thoáng qua, sẽ khiến bạn biết tập trung nỗ lực hết sức, mang đến một cảm giác thực sự thỏa mãn rằng mình đã hoàn thành nhiệm vụ khi đạt tới mục tiêu.

SỨC MẠNH KHI CÓ MỤC TIÊU

Nghiên cứu về tâm lý cho thấy xác định rõ mục tiêu để định hướng công việc giúp bạn nâng cao hiệu suất qua nhiều hình thức:

- Định hướng cho quan tâm và hành động.
- Gia tăng năng lượng cần thiết cho công việc.
- củng cố lòng kiên định và bền chí.
- Thúc đẩy ý muốn tìm kiếm giải pháp hiệu quả nhất cho vấn đề.

Mục tiêu nào đòi hỏi thử thách thực sự sẽ tốt hơn nhiều so với mục tiêu nào dễ dàng hay chỉ cần bạn cố gắng một chút. Hãy chọn mục tiêu nào bắt mình vượt ra khỏi vùng an toàn thoải mái. Như vậy bạn sẽ đạt tới tình trạng “đỉnh tối ưu” (xem trang 104), khi đó công việc sẽ ở mức độ thỏa mãn và có lợi nhất.

Có duy nhất một ngoại lệ là khi mục tiêu đã chọn quá khó đối với bạn và có thể đẩy bạn rơi vào vùng “khủng hoảng”. Trong trường hợp này, hãy thiết lập một loạt các “mục tiêu học hỏi” trung gian, mỗi mục tiêu trung gian tự nó là một thành công nhỏ, nhưng đồng thời cũng là viên đá lót đường dẫn đến mục tiêu cuối cùng. Ví dụ: Mục tiêu của bạn là thuyết trình trước đám đông, vậy hãy thực hành bằng cách thuyết trình trước gương soi, cho mẹ nghe, cho bạn thân nghe, trước khi thực sự bước ra thuyết trình trước đám đông khán giả!

MỤC TIÊU ĐÚNG ĐẮN

Một mục tiêu đúng đắn sẽ có công thức sau:

Cụ thể: mục tiêu nên càng chi tiết càng tốt.

Đánh giá được: mục tiêu phải có kết quả đánh giá được, nhờ thế bạn có thể theo dõi tiến độ tới đâu.

Đạt tới được: dù nhiều thử thách, nhưng về mặt lý thuyết, nó phải trong khả năng của bạn.

Sự khen thưởng: cần phải có hình thức khen thưởng để động viên bản thân hoàn tất mục tiêu (xem trang 116).

Có thời hạn: cần phải có hạn chót nhất định, kể cả với những mục tiêu phụ.

VIẾT RA GIẤY



Để mục tiêu có hình dáng rõ ràng, hãy viết ra giấy. Giữ tờ giấy này ở nơi dễ lấy – thậm chí viết mục tiêu dưới hình thức ghi chú và dán ở nơi bạn thường xuyên nhìn vào.

Đối với các mục tiêu vật chất, như mua nhà hoặc thương lượng về tiền công chẳng hạn, để ra hạn chót khi nào bạn muốn hoàn tất. Ví dụ: “Vào ngày 31 tháng 12 năm sau, tôi sẽ mua được một căn nhà.”

Nếu đó là mục tiêu phi vật chất, như giảm cân hoặc cần tự tin hơn chẳng hạn, viết ra giấy một câu nội dung như thể điều đó đã xảy ra. Ví dụ: “Mỗi ngày tôi càng trở nên tự tin hơn.”

Tiềm thức không hiểu các khái niệm phủ định, vì vậy bạn luôn viết bằng các câu khẳng định. Ví dụ:

“Tôi phải xuống cân.” Đừng viết: **“Tôi sẽ không ăn đồ béo nữa.”**

HÌNH DUNG SỰ THÀNH CÔNG

Bạn có thể sử dụng lối suy nghĩ lường tượng (xem trang 31) để lên chương trình cho tiềm thức nhắm đến mục tiêu, bằng cách hình ảnh hóa kết quả thành công trong đầu, thật mạnh mẽ và sống động. Các vận động viên chuyên nghiệp hiểu rõ sức mạnh của sự lường tượng này và thường áp dụng trong tập luyện. Ví dụ: Khi thi đấu Golf, Tiger Woods chuẩn bị tâm lý để thành công khi hình dung cú đánh lý tưởng và thực hiện chính xác như vậy. Điều kỳ diệu xảy ra khi bạn làm tốt việc hình dung sự thành công, trí óc bạn đồng thời học hỏi và phát triển giống hình ảnh đó và sự việc sẽ thực sự xảy ra!

KIỂM TRA THỰC TẾ BAN ĐẦU

Để gia tăng tối đa cơ hội thành công cuối cùng, bạn cần chắc chắn rằng kế hoạch và hành động luôn theo đúng hướng một khi đã bắt đầu. Cách tốt nhất là kiểm tra mục tiêu của mình trong thế giới thực. Lấy một ví dụ hàng ngày: Nếu có ý định sơn nhà, trước tiên bạn nhất thiết phải mua một lọ sơn nhỏ để thử sơn lên một vùng nào đó. Kiểm tra nhanh ban đầu này giúp giảm thiểu chi phí khi thất bại và trang bị thêm kiến thức cho bản thân. Sự kiểm tra còn giúp tiên đoán cảm xúc mang tính thực tế hơn, ngăn chặn những thành kiến – một cảm xúc sai lầm nào đó (xem trang 96) hoặc kiểu suy nghĩ một chiều (xem trang 54) – chực chờ lên vào một khi bạn bắt tay hành động.

Nếu phải mất nhiều thời gian để những ảnh hưởng của mục tiêu rõ ràng hơn, tốt nhất bạn nên thực hiện nhiều kiểm tra sơ bộ. Ví dụ: Bạn đang nghĩ đến chuyện đăng ký khóa học rất tốn kém và kéo dài bảy năm để trở thành một kiến trúc sư, hãy kiểm tra quyết định trên bằng cách tham gia làm việc trong văn phòng kiến trúc sư nào đó để có chút kinh nghiệm và kiểm tra bạn có thực sự thích công việc đó hay không.

LÊN KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG

Một dự án càng khó khăn, phức tạp, nhiều thử thách, bạn càng cần suy nghĩ, lên kế hoạch sao cho dự án tiến hành trôi chảy. Sau đây là một số mẹo nhỏ để xây dựng một kế hoạch hành động:

1. Xác định thật rõ mục đích thực sự: áp dụng công thức của một mục tiêu đúng đắn (xem trang 113).
2. Xác định loại nhiệm vụ nào: hội tụ (chỉ có một giải pháp) hay phân kỳ (có nhiều khả năng xảy ra)? Xem trang 40 để biết cách đối phó với từng loại.
3. Nếu đối phó với loại nhiệm vụ phân kỳ (rất phổ biến) hãy thu hẹp các lựa chọn lại bằng cách sử dụng thang điểm về tính hấp dẫn (xem trang 67) hoặc ma trận (xem trang 71). Vẽ cây giải pháp (xem trang 42) để nhận ra các bước đạt tới mục tiêu.
4. Đưa ra thời hạn.
5. Liệt kê mọi yếu tố hoặc mọi giai đoạn của đề án. Vẽ đường biểu diễn thời gian (xem trang 122) dựa vào các yếu tố này, bạn sẽ có một kế hoạch rõ ràng để thực hiện.
6. Có người nào liên quan đến đề án này không? Nếu có, cho biết ngắn gọn về vai trò của họ.
7. Chuẩn bị bước đi đầu tiên và bắt đầu thực hiện!

TĂNG CƯỜNG ĐỘNG CƠ THỨC ĐẨY

Tự thúc đẩy bản thân là yếu tố tạo sự khác biệt giữa thành công và thất bại. Đây là phẩm chất giúp bạn tiếp tục bước tới khi sự việc trở nên khó khăn hơn, vẫn đứng vững và tiếp tục hành trình giành chiến thắng cho đến khi vượt qua vạch đích đến.

ĐI TÌM Ý CHÍ

Nếu bạn không thể bắt đầu một công việc hoặc một đề án, hãy tự hỏi: phải chăng công việc này có điều gì không hấp dẫn nhưng cần thiết, hoặc có điều gì bạn muốn làm nhưng còn mơ hồ không biết bắt đầu như thế nào.

Một trong những cách sau sẽ giúp bạn bắt tay hành động:

- Thông báo cho người khác biết bạn dự tính làm gì. Công khai kế hoạch như vậy khiến bạn khó lòng lui bước hay bỏ cuộc.
- Chẻ nhỏ công việc hoặc đề án ra thành nhiều bước dễ đạt tới.
- Bắt đầu bằng bất cứ khía cạnh nào của công việc, đừng nghĩ nó sẽ mất bao lâu hoặc bạn có biết cách hoàn thành hay không.
- Nhớ lại một công việc nhàm chán từng thực hiện trong quá khứ. Làm sao bạn hoàn tất được công việc ấy? Bạn có thấy khía cạnh nào trong công việc đó đáng làm không? Có thể áp dụng những ý tưởng ấy vào công việc đang đối mặt hiện nay không?



HƯỜNG MẮT ĐẾN GIẢI THƯỞNG

Cho dầu bạn rất nhiệt tình khi khởi đầu một đề án, nhưng động cơ thúc đẩy sẽ bị giảm sút một khi sa vào khó khăn hoặc giả như công việc ngày càng trở nên phức tạp, thời gian kéo dài hơn bạn tưởng.

Để duy trì động cơ thúc đẩy, luôn giữ hình ảnh của thành quả sau cùng trong đầu. Nếu làm việc với người khác, hãy cùng nhau nói về tương lai huy hoàng sau khi hoàn thành công việc này. Khi bắt đầu thấy chán nản, hãy tìm kiếm phương pháp mới, khía cạnh mới nào đó của đề án nhằm khơi gợi niềm thích thú ban đầu. Liệt kê danh sách các công việc, kể cả những việc đã hoàn thành – gạch bỏ những công việc nào luôn làm giảm sút ý chí của bạn. Cuối cùng, hãy ăn mừng những thành công nho nhỏ để tự thưởng bản thân.

TÍNH HẤP DẪN CỦA PHẦN THƯỞNG

Thái độ của chúng ta được thúc đẩy qua những mong chờ rằng tặng thưởng sẽ đến, nhưng phần thưởng có nhiều hình thức khác nhau, từ một món tiền trao tặng trực tiếp đến một cảm giác thỏa mãn khi hoàn tất nhiệm vụ.

Mặc dù những phần thưởng “từ ngoài” đến – phần thưởng do người khác trao tặng – thực sự khích lệ bạn, nhất là khi bạn đang làm một công việc lâu dài, nhưng trong một vài trường hợp, chúng lại hoàn toàn giảm bớt nhiệt tình của bạn, ví dụ như khi phần thưởng vật chất nhận được không xứng đáng với công sức bỏ ra (xem trang 97).

Phần thưởng đến “từ trong”, từ chính lợi ích của những thành quả mà bạn đạt được đem lại, mới là động cơ căn bản thúc đẩy mạnh mẽ nhất. Hãy tìm kiếm những khía cạnh công việc mà bạn thấy đặc biệt thỏa mãn – những khía cạnh bạn thực hiện chỉ vì mình thực sự quan tâm và vui thích.

QUẢN LÝ THỜI GIAN

Tất cả chúng ta đều có 168 tiếng mỗi tuần, tuy vậy ta thường cảm thấy áp lực ngày càng gia tăng vì phải thực hiện nhiều hoạt động hơn nữa cũng trong số giờ giới hạn ấy. Quản lý thời gian hiệu quả là yếu tố sống còn để làm xong nhiệm vụ và tránh khỏi cảm giác đau thương “quá nhiều việc nhưng quá ít thời gian”.

THỜI GIAN ĐÃ ĐI ĐÂU?

Nguyên tắc 3G sau đây thoát tiên được thiết kế để giúp nhân viên giải phóng đồng giấy tờ chất trên bàn làm việc hoặc giải phóng bớt thư điện tử trong hộp thư của máy tính – nhưng nó cũng hữu hiệu cho bất cứ công việc nào:



Giải quyết
downloadsachmienphi.com
Gỡ bỏ
 Download Sách Hay | Đọc Sách Online
Giao việc

GIAO VIỆC

Đa số chúng ta thường lưỡng lự khi giao việc cho người khác, nhưng biết cách để người khác làm một số phần việc của mình sẽ giúp bạn tận dụng thời gian hiệu quả hơn nhiều. Ví dụ: Các thành viên trong gia đình thường đảm trách một số việc nhà cố định nào đó và cứ như vậy hoài. Hãy thường xuyên đánh giá lại công việc của từng người. Hồi nhỏ, đứa con trai chưa đủ cao để ấn tới nút máy giặt, nhưng không có nghĩa là nó cũng không thể vận hành máy giặt khi nay đã mười lăm tuổi!

Nơi công sở chuyện giao việc phải khéo léo hơn, nhưng người giao việc giỏi sẽ gạt hái thời gian cho mình. Đánh giá công việc nào bạn thực

sự dành nhiều thời gian nhất và cân nhắc những công việc lật vạt nào có thể giao cho đồng nghiệp ít kinh nghiệm hơn hay không. Giao việc cần phải có kế hoạch. Bạn cần dành đủ thời gian hướng dẫn người khác thực hiện để không phải cầm đầu làm vào phút cuối.

HẠN CHÓT

Hạn chót giúp bạn tập trung tâm trí, liên tục làm việc và có định hướng. Tuy nhiên, nếu áp lực thời gian quá lớn thì căng thẳng và lo lắng sẽ gia tăng khiến năng suất giảm hẳn (như trong biểu đồ trang 104), phá hủy tính hiệu quả trong công việc, thậm chí khiến ta chết đứng giữa đường và không thể tiếp tục công việc.

Hãy tập nhìn hạn chót như một mục tiêu cuối cùng nhắm đến, chứ không phải là một quái vật lù lù xuất hiện. Giống như việc chuẩn bị cho kỳ thi trong trường, hãy làm một thời gian biểu. Chia công việc thành nhiều phần nhỏ, xem xét thứ tự ưu tiên cần thực hiện (xem trang 112) và dành đủ thời gian cho từng phần đó. Sách Online

Nếu vì một lý do nào đó, bạn bỏ lỡ một vài giai đoạn quan trọng hoặc không theo kịp thời gian biểu, hãy ghi chú tại sao lại xảy ra như vậy và lựa chọn ngay: một là cố theo kịp, hai là lập một lịch trình hoàn toàn mới và làm theo với tinh thần giống như làm lại từ đầu.

ĐI THÊM MỘT ĐẠM

Thời gian thực hiện hiệu quả nhất là khi bạn hoàn thành sớm công việc và còn thời gian quay lại để hoàn thiện thêm. Như vậy tốt hơn là vội vã làm xong ngay trước hạn chót. Nhìn chung, nếu có thể dành thời gian để đánh bóng thêm cho công việc, bạn sẽ có cơ hội vượt trội.

KỂ TRỘM THỜI GIAN

Thật dễ dàng bị người khác gây sao nhãng khỏi công việc mình đang làm khi họ nhờ bạn việc này việc kia hoặc đáp lại các đòi hỏi của họ. Có hai trường hợp phổ biến để người khác đánh cắp thời gian của bạn mà thậm chí bạn không hề nhận ra điều đó:

- **Đưa ra những yêu cầu không thích hợp:** Để tránh chết đuối vì những đòi hỏi của người khác, hãy biết lựa chọn điều nào thích hợp. Phải biết trả lời “không” một cách lịch sự nhưng kiên quyết với những đòi hỏi vô lý hoặc không ưu tiên bằng công việc bạn đang làm, những đòi hỏi không phải sở trường của bạn hoặc bạn không phải là người thích hợp.
- **Bắt bạn chờ:** Áp dụng nguyên tắc 15 phút – Nếu có ai bắt bạn chờ hơn 15 phút mà chẳng giải thích gì, hãy bỏ đi. (Tất nhiên, đây không phải là nguyên tắc cứng nhắc, nó còn tùy thuộc đó là ai và trong hoàn cảnh nào). Nếu có thể, chỉ gặp gỡ tiếp xúc với những người khác tối đa một giờ. Mọi người thường có khuynh hướng đến trễ hơn giờ hẹn 10 phút, vậy trong khi chờ đợi, hãy tận dụng thời gian để gọi điện thoại, nhắn tin hoặc ghi chép.

TỰ BẮM GIỜ

Thử đeo một đồng hồ bấm giờ vào một ngày làm việc. Mỗi lần bạn bắt đầu làm việc, bấm đồng hồ, rồi mỗi khi ngưng làm việc – để uống nước, tán chuyện, mơ mộng nhìn trời – bấm ngưng đồng hồ. Đến cuối ngày, hẳn bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng số giờ làm việc hiệu quả rất ít, thế mà bạn lại có cảm giác mình làm việc vất vả suốt ngày.

CANH CHỪNG ĐỒNG HỒ

Văn phòng là nơi khét tiếng về chuyện lãng phí thời gian.

Nhiều người sẽ hoan nghênh một bầu không khí thân thiện và "tán chuyện" có thể rất vui nhưng hãy canh chừng thời gian bạn lãng phí vào những sao nhãng đó. Hãy thử một vài mẹo nhỏ sau:



Nếu lịch trình cho một buổi họp là ngắn gọn (bạn luôn phải có lịch trình cho từng buổi họp) thì yêu cầu mọi người cứ đứng.

Không phải buổi họp nào cũng cần thiết. Nếu có thể, hãy thảo luận vấn đề bằng cách nào tiết kiệm thời gian hơn, như điện thoại hoặc email chẳng hạn.

downloadsachmienphi.com

Kê bàn làm việc ở vị trí mà đồng nghiệp khó nhìn trực diện bạn mỗi khi đi qua.

Thư điện tử nên ngắn gọn, tập trung và rõ ràng, tránh vui đùa qua thư. Sắp xếp thư từ theo từng chủ đề để không mất thời gian tìm kiếm.

Đứng dậy khi gọi điện thoại. Như vậy không những bạn tự tin hơn, mà còn giảm bớt việc tán chuyện dài dòng và lười biếng.

LÊN LỊCH CÔNG TÁC

Đa số các thử thách đều liên quan đến nhiều công việc. Và hầu như mỗi việc đều có thêm nhiều nhiệm vụ phụ cần thực hiện trên đường tiến đến mục tiêu chính. Tổ chức và sắp xếp công việc hợp lý là một yếu tố quan trọng để thành công trong nhiệm vụ.

KẾ HOẠCH TÂN CÔNG

Dù bạn đang lên một kế hoạch mang tính toàn cầu hay chỉ là một bữa ăn ba món đi nữa, bạn luôn cần soạn thảo thứ tự hành động giúp bạn hoàn tất mọi chi tiết của dự án theo trình tự hợp lý. Để bắt đầu, cách hay nhất là tự trả lời bốn câu hỏi sau:

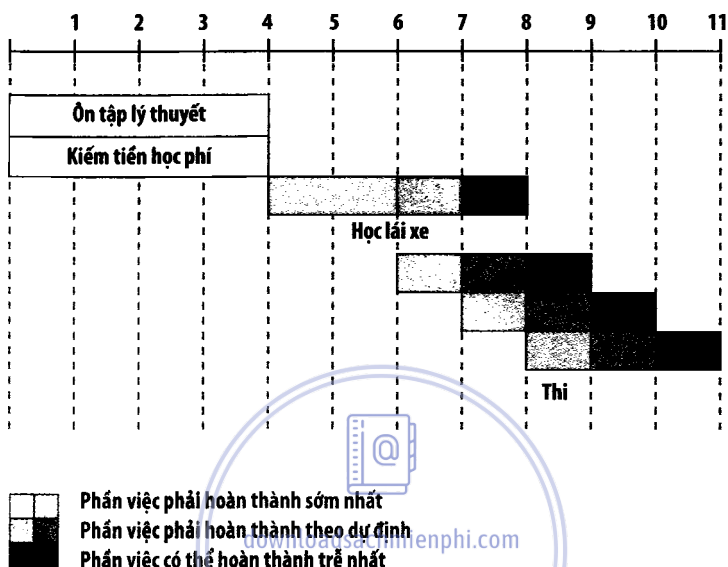
- Công việc nào cần nhiều thời gian nhất, cần thực hiện sớm nhất?
- Công việc nào cần làm trước khi các công việc khác có thể bắt đầu?
- Công việc nào có thể thực hiện song song với nhau?
- Công việc nào có thể hoàn thành sớm nhất? Hoàn thành theo dự tính? Hoàn thành trễ nhất?

VẼ ĐƯỜNG THỜI GIAN TÙY BIẾN

Với bốn câu hỏi trên trong đầu, bạn có thể phác thảo một “đường thời gian tùy biến” cho dự án. Nó giúp bạn sử dụng tối đa thời gian và cho phép xử lý những “kịch bản tồi tệ” có thể xảy ra.

Đánh số tuần hay tháng từ lúc khởi đầu đến khi kết thúc. Vẽ các khung biểu thị thời gian cho từng nhiệm vụ. Nếu được, chia bên trong mỗi khung thành các phần “sớm nhất”, “theo dự tính” và “trễ nhất”.

Thời gian biểu trong các tháng



Ví dụ trên đây minh họa một bạn gái dự tính thi lấy bằng lái xe trước lần sinh nhật kế tiếp. Trước hết, cô cần kiểm tiến để trả cho khóa học lái xe (mất bốn tháng), cho nên nhiệm vụ này phải xong trước khóa học. Tuy nhiên, việc kiểm tiến có thể cùng lúc với việc học và ôn tập lý thuyết. Cô ước đoán mình sẽ học xong khóa học tối thiểu là hai tháng, hoặc có thể kéo dài ba tháng, nhưng không được quá bốn tháng. Nếu thi trượt lần đầu, cô có thể thi lại cách tháng và cô đoán tệ lắm cô cũng chỉ thi lại ba lần. Đường thời gian đã cho bạn một hình ảnh rõ ràng thứ tự của các nhiệm vụ và toàn bộ tiến trình này sẽ mất bao lâu.

Mẹo nhỏ khi tổ chức công việc

- Nếu nhiệm vụ phụ liên quan đến suy nghĩ sáng tạo, hãy lên kế hoạch càng sớm càng tốt và dành nhiều thời gian hơn cho nhiệm vụ đó, nhờ vậy bạn có điều kiện thai nghén những ý tưởng mới (xem Chương 2).
- Nếu nhiệm vụ phụ liên quan đến người khác, nhớ dành thời gian đủ để người đó thực hiện công việc và liên lạc với bạn. Nhờ đó khi có sự cố hoặc chậm trễ, nó cũng không ảnh hưởng nhiều đến tiến trình.
- Kiểm tra xem có công việc nào rơi vào thời điểm không thích hợp (Ví dụ: Bạn muốn lợp lại mái nhà nhưng lại rơi vào mùa mưa)
- Điều chỉnh lại nếu nhiều việc nặng nhọc dồn vào một chỗ hoặc nếu có giai đoạn nào chẳng có việc gì làm.
- Dành thời gian để thu thập thông tin hoặc rèn thêm kỹ năng. Hãy nhớ câu chuyện về hai người tranh tài xem ai chế củi nhiều nhất trong một buổi sáng: không phải người khỏe nhất thắng cuộc mà chính là người thường nghỉ ngơi để mài sắc cây búa của mình.

LỊCH SỬ

Đường thời gian mô tả bên trên dựa vào một phương pháp gọi là PERT (đánh giá kế hoạch và kỹ thuật rà soát) do hải quân Mỹ phát triển và áp dụng vào thập niên 1950 trong chương trình phát triển dự án tàu ngầm Polaris. Dù mục tiêu của bạn không phức tạp như dự án tàu ngầm nguyên tử đó, nhưng ý tưởng căn bản thì vẫn rất hữu hiệu.

CẢM XÚC VÀ HÀNH ĐỘNG

Có một quan niệm sai lầm: bạn nghĩ mình phải “cảm thấy đúng” trước khi bắt đầu một công việc. Quan niệm như vậy khiến bạn lãng phí nhiều thời gian và sức lực để cố gắng tạo ra một cảm xúc đặc biệt hoặc chờ đợi cho đến khi cảm xúc đó đến.

HÀNH ĐỘNG “NHƯ THỂ...”

Cảm xúc của bạn ảnh hưởng nhất định đến cách bạn xử sự như thế nào, nhưng điều ngược lại cũng đúng: hành vi của bạn cũng có thể điều khiển cảm xúc. Ví dụ: Nếu tâm trạng của bạn đang xuống thấp, hãy ngồi thẳng, ngẩng mặt lên, nở một nụ cười tươi trên khuôn mặt, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy vui hơn. Hành vi gợi lên sự thay đổi tâm trạng. Kỹ thuật này – hành động “như thể...” – sẽ đánh lừa tiềm thức tin rằng bạn thực sự có tâm trạng mà mình đang giả vờ. enphi.com

Vì vậy, thay vì chờ đợi đến khi bạn cảm thấy đủ can đảm để thực hiện điều mình muốn hoặc cần phải làm nhưng lo ngại không dám thực hiện, ví dụ như phải diễn thuyết trước công chúng, hẹn hò với ai đó hoặc đương đầu với ông hàng xóm ồn ào, hãy hành động như thể bạn không hề lo sợ, rồi tự nhiên bạn dần cảm thấy can đảm lên. Hãy giả vờ thực hiện giống như người có những phẩm chất mình muốn, rồi những phẩm chất đó sẽ hình thành.

Dù chuyện áp dụng kỹ thuật nhằm mục đích kiểm soát cảm xúc của mình là điều không thể hoặc không như mong muốn, nhưng hy vọng bạn có thể tìm thấy ở Chương 5 một số kỹ thuật hữu ích tác động đến cảm xúc, từ đó cảm xúc không còn là rào cản với bạn nữa.

10 CÁCH ĐỂ KHÔNG CHẦN CHỪ

Chần chừ là một vấn đề rất phổ biến; bạn càng có thói quen chần chừ, nó càng dễ xảy ra. Nếu bạn luôn chần chừ với những chuyện bạn biết mình phải làm, hãy thử các mẹo sau đây để xóa tan tính chần chừ.

1. **Làm trước, hoàn thiện sau.** Nếu bạn lưỡng lự không làm vì muốn đã làm thì phải thực hiện cho xong, hãy để mục tiêu đó qua một bên và bắt đầu công việc như thể bạn làm cho có. Bạn luôn có thể hoàn thiện công việc sau khi hoàn thành.
2. **Hình tượng kết quả.** Hình dung về lợi ích sau khi hoàn tất công việc. Tưởng tượng bạn thấy vui ra sao khi làm xong việc đó.
3. **Chỉ làm 10 phút thôi.** Bạn sẽ thấy dễ dàng hơn khi bắt đầu một việc mà bạn biết chỉ kéo dài 10 phút. Sau đó, một khi đã bắt đầu bạn có khuynh hướng làm lâu hơn.
4. **Tắt tivi và mạng.** Hai thứ này rất mất thời gian. Tắt cho đến khi làm xong việc.
5. **Chuông nhắc thường xuyên.** Cài đồng hồ đổ chuông mỗi tiếng một lần khi bạn làm việc, như thế bạn luôn ý thức rằng thời gian qua đi rất nhanh.
6. **Tạo sự vui tươi.** Thực hiện phần nào thích nhất (hoặc ít mệt mỏi nhất) sẽ giúp bạn chìm vào công việc.

7. **Chặn đứng chân chừ.** Để ý giây phút bạn bắt đầu chần chừ một việc nào đó. Nếu ngăn chặn nhịp lương lự ngay từ đầu, bạn sẽ thấy thật dễ dàng hơn là để sau này mới chiến đấu với nó. Chặn đứng chần chừ sẽ trở thành thói quen tốt.
8. **Bạn có thích chần chừ không?** Bạn có nghiệm cảm giác mình hoàn thành công việc vừa kịp lúc? Nếu có, hãy tự cho mình thêm thời gian bằng cách đưa ra thời hạn sớm hơn thực tế, như vậy bạn sẽ có một hành lang an toàn. Thực ra, hãy có thói quen thực hiện công việc càng sớm càng tốt, hơn là liêu lĩnh chờ đến phút chót.
9. **Chấp nhận sai lầm không thể tránh.** Nỗi sợ phạm sai lầm khiến bạn chần chừ trước một nhiệm vụ mới. Tự nhắc mình rằng sai lầm là chuyện tự nhiên, là điều không tránh khỏi trong cuộc sống và cuối cùng sai lầm sẽ dạy bạn biết làm tốt hơn.
10. **Bạn có thực sự cần làm việc này?** Đôi khi chần chừ là dấu hiệu của tiềm thức cho rằng bạn muốn tránh công việc đó (không phải vì lười biếng). Hãy đánh giá lại bạn có thực sự cần hoặc muốn thực hiện công việc đó hay không.

*"Bạn có yêu mến cuộc sống này?
Vậy đừng lãng phí thời gian,
vì đó là chất liệu tạo nên cuộc sống."*

Benjamin Franklin (1706-1790)

ĐỊNH LUẬT 80:20

Trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống, 80% kết quả lại đến từ khoảng 20% hành động. Ý tưởng này ngược lại với trực giác của đa số chúng ta: dù hoài nghi rằng cuộc đời cần phải điều chỉnh lại, nhưng hiếm khi nào ta nghĩ sự khác biệt giữa yếu tố quan trọng và yếu tố vô ích lại lớn đến như vậy.

ĐỊNH LUẬT 80:20 LÀ GÌ?

Dù nhiều lĩnh vực trong cuộc sống không chính xác 80:20 – đôi khi nó là 90:10 hoặc 70:30 – thì tỷ lệ này luôn chính xác hơn là tỷ lệ mà ta nghĩ trong đầu. Hầu hết chúng ta mặc khoảng 20% số quần áo mình có, nghe 20% số bài nhạc mình lưu, dành thời gian cho 20% số người mình quen biết và chỉ lướt thiếu số những trang web trên đại lộ thông tin.

Định luật này mở rộng cho bất cứ lĩnh vực nào của cuộc sống mà trong đó ta đang tìm kiếm giá trị, sự đồng hành của tình bạn hoặc thu nhập trong một đời người. Tất cả những thứ này bó lại với nhau trong một không gian và thời gian nhỏ hẹp, nghĩa là nó có khuynh hướng phát ra từ một thiểu số nguồn mạch. Ví dụ: Những người thành công thường đạt phong độ tốt nhất trong một khoảng thời gian khá ngắn so với toàn sự nghiệp hoặc lợi nhuận của một công ty thường đến từ một phần nhỏ trong toàn bộ hoạt động kinh doanh.

Trong kinh doanh, xác định ra 20% sản phẩm, dịch vụ, hoạt động nào phát sinh tới 80% lợi nhuận sẽ giúp công ty đó tăng thêm hiệu quả. Còn nếu biết sửa sai 20% lầm lỗi đã gây ra 80% vấn đề sẽ giúp thay đổi nhanh chóng điều kiện làm việc.

KHAI THÁC ĐỊNH LUẬT 80:20

Bạn có thể áp dụng nguyên tắc 80:20 này vào cuộc sống hàng ngày. Làm việc khôn ngoan hơn chứ đừng vất vả hơn: đừng làm nhiều hơn, nhưng hãy tập trung vào một số hoạt động phát sinh nhiều phần thưởng nhất. Trong đám mây mù quá nhiều hoạt động sao nhãng hàng ngày, những lúc lịch trình làm việc dày đặc, hãy ghi nhớ chỉ có 20% là cần thiết để bảo đảm kế hoạch đi đúng quỹ đạo.

Thử làm theo những đề nghị sau:

- Liệt kê các hành động thành công trong vài tháng hay vài năm qua. Bạn sẽ thấy rằng 80% những hành động ấy liên quan đến một lĩnh vực nào đó trong đời hoặc là kết quả của một vài tiêu chuẩn nào đó. Hãy tập trung nỗ lực vào những lĩnh vực hoặc tiêu chuẩn hữu ích ấy.
- Nếu đang học tập một kỹ năng nào đó, ví dụ như sử dụng ngoại ngữ, hãy tập trung vào 20% các yếu tố cần thiết (như các câu thành ngữ hàng ngày chẳng hạn) và bạn sẽ tiến bộ nhanh hơn.
- Ghi lại từng sự việc đã làm trong suốt một ngày và xem chúng tốn bao nhiêu thời gian. Đánh giá mỗi sự việc theo thang điểm từ 1 (lãng phí thời gian) đến 7 (rất đáng giá). Dùng đánh giá này để ưu tiên 20% sự việc đáng giá trên cùng và loại bỏ 20% sự việc dưới cùng.

VIFREDO PARETO

Định luật 80:20 là nguyên lý của một nhà kinh tế học người Ý Vifredo Pareto vào thế kỷ 19. Ông phát hiện ra rằng 80% tài sản là sở hữu của 20% dân số lao động. Sau đó, ông cũng phát hiện tỷ lệ tương tự về sự phân phối tài sản của từng quốc gia mà ông nghiên cứu, trong bất cứ giai đoạn lịch sử nào mà ông lựa chọn để tìm hiểu.

LIÊN TỤC GIÁM SÁT

Con đường chắc chắn dẫn đến thành công với bất kỳ mục tiêu nào đó là chú ý hết sức để luôn đi đúng hướng. Nếu thường xuyên đánh giá hiệu quả của hành động trong quá khứ, đánh giá lợi ích khả thi của hành động trong tương lai, bạn có thể tiếp tục hành trình và giảm thiểu rủi ro lãng phí công sức vì lạc lối.

HỌC TẬP QUA PHẢN HỒI

Phản hồi là quy trình trong đó hiệu quả của một hành động sẽ được gửi lại người thực hiện, giúp họ có thể điều chỉnh lại thái độ hoặc hành vi của mình. Phản hồi tích cực sẽ động viên và khiến người đó làm tốt hơn. Phản hồi tiêu cực giúp họ biết thay đổi hoặc chấm dứt một hoạt động vô ích nào đó.

Phản hồi chính xác giúp nâng cao hiệu suất. Đó là cách sự vật tiến hóa, cách bộ não hoạt động, cách nền kinh tế tư bản phát triển hoặc ít nhất là phải thực hiện như vậy. Phản hồi cũng tác dụng với bạn nữa. Nó cho bạn một kết quả rõ ràng, từ đó bạn có thể đưa ra những quyết định cần bản hoặc quan trọng, giúp bạn tránh rơi vào các thành kiến.

Một phương pháp được sử dụng để phát triển sản phẩm đó là tiến hành khảo sát khách hàng. Trong phương pháp này, công ty sẽ hỏi thăm khách hàng về sản phẩm mới và tìm hiểu xem họ thích gì hoặc không thích gì về sản phẩm đó. Bạn có thể dùng chiến lược tương tự. Nếu gia đình thích món ăn bạn nấu, hãy hỏi xem người trong nhà thích điều gì nhất. Nếu một công ty từ chối đơn xin việc của bạn, hãy yêu cầu họ phản hồi để bạn còn biết cách sửa đổi tốt hơn ở lần sau. Hãy thường xuyên kiểm tra lại ý tưởng của mình bằng nhiều cách khác nhau, để thu thập thật nhiều phản hồi.

PHƯƠNG PHÁP NGƯỢC DÒNG THỜI GIAN

Tưởng tượng bạn có thể gửi thông điệp cho bản thân một tháng, một năm hoặc năm năm trước, thông điệp liên quan đến những hành động cụ thể nào đó bạn đã thực hiện. Bạn sẽ gửi đến bản thân lời khuyên nào?

Phản hồi tưởng tượng trên giúp bạn hình dung phần kế hoạch nào trước đây có tác dụng và phần nào không. Nó còn giúp đánh giá lại các quyết định, ví dụ như học ở trường đại học này có nên không, khởi đầu mối quan hệ này có tốt không. Hãy áp dụng kỹ thuật này cho bất cứ điều gì, từ vài phút trước đây cho đến cả một quãng đời đã qua, sau khi bạn đã có đủ thời gian để những kết quả trở nên rõ ràng.

BIỂU ĐỒ CHO TƯƠNG LAI

Bạn có thể dùng ý kiến phản hồi để tự lập biểu đồ cho tương lai, bằng cách sử dụng kỹ thuật phân tích phản hồi. Với mỗi quyết định hoặc hành động quan trọng, viết ra giấy điều bạn tiên đoán sẽ xảy ra từ quyết định ấy. Vài tháng hoặc một năm sau, hãy so sánh những mong đợi của mình với kết quả thực tế. Phân tích này sẽ làm nổi bật câu trả lời có thể áp dụng cho những quyết định tương lai.

PHẢN HỒI THỜI TRUNG CỐ

Năm 1536 có hai phong trào tôn giáo tách biệt nhau và nổi lên làm chủ châu Âu: nhà thờ Calvin ở miền bắc và nhà thờ Jesuit ở miền nam. Trong lúc nghiên cứu giai đoạn lịch sử này, ngài bút kinh tế Peter Drucker đã phát hiện nguyên nhân chính giúp hai đạo giáo này thành công là phân tích phản hồi. Thành viên của cả hai phong trào tôn giáo này đều sử dụng kỹ thuật phân tích phản hồi và cả hai đều phát triển rất mạnh.

KỸ THUẬT NGÀY HÀNH ĐỘNG

Càng ngày cuộc sống càng giống như một chu kỳ cứng nhắc của người máy: chỉ xử lý những công việc khẩn cấp nhưng không quan trọng hoặc không cần thiết. Nếu muốn tăng cường hiệu quả, bạn cần thử các chiến thuật mới. Có một cách để đẩy mạnh tâm trí cũng như cơ thể đó là thực hiện “ngày hành động” giúp bạn làm việc hết ga.

PHÁ VỠ RÀNG BUỘC QUEN THUỘC

Cơ thể con người có một hệ thống tự động gọi là “cân bằng quen thuộc” (homeostasis) để giữ cân bằng các yếu tố trong cơ thể như nhiệt độ và các chất khoáng ở giới hạn an toàn. Trong tiềm thức cũng có một cơ chế tương tự giúp chúng ta cân bằng các thành phần quen thuộc của hành vi ứng xử.

Phá vỡ những ức chế bên trong này là chuyện khó khăn. Đôi khi bạn không cần phải có phương pháp đưa ra quyết định hoặc quản lý thời gian gì hết, mà chỉ cần sức mạnh thuần túy của ý chí cũng đủ.

SỨC MẠNH CỦA Ý CHÍ: NGÀY HÀNH ĐỘNG

Để củng cố ý chí, bạn phải biết tự chủ để đạt tới những mục tiêu lâu dài hơn là chỉ theo đuổi những niềm vui ở thời điểm hiện nay.

Một phương pháp để tạo ra động lực là thực hiện ngày hành động do một nhà văn chuyên viết về phát triển bản thân Stuart Goldsmith sáng tạo. Ngày hành động như một động cơ khí nén đẩy mạnh công suất giúp bạn đạt tới mục tiêu. Bất cứ kỹ thuật nào giống như vậy – khiến bạn bắt tay hành động và hoàn tất danh sách “việc cần làm” – đều rất tốt để củng cố sức mạnh ý chí.

LÊN KẾ HOẠCH NGÀY HÀNH ĐỘNG

Bạn cần chuẩn bị cho ngày hành động bằng cách lên danh sách những công việc bạn muốn thực hiện. Có thể bạn đưa ra danh sách 50 công việc. Điều quan trọng là có nhiều loại công việc khác nhau – lớn và nhỏ, về thể lực và về trí óc, mang tính quản lý và mang tính sáng tạo. Viết tất cả những gì bạn dự tính thực hiện từ “trả tiền điện thoại” đến “sáng tác một bản giao hưởng”!

Sắp xếp ngày hành động như sau:

- Bắt đầu một ngày lúc 7 giờ sáng và thực hiện cho đến khi hết mọi công việc trong danh sách – cho dù phải đến nửa đêm đi nữa.
- Loại bỏ mọi cám dỗ của môi trường chung quanh, mọi quấy rầy của điện thoại, thư điện tử hoặc bất kỳ thiết bị nào.
- Không được phép có bất cứ sự cản ngang, sự sao lãng, sự tạm ngưng nào. Không dừng để ăn trưa: thu xếp để vừa ăn vừa thực hiện một việc nào đó trong danh sách.

Ngày hành động thường rất vất vả, nhưng hãy chuẩn bị để luôn bình tĩnh và tập trung, như vậy bạn sẽ không cảm thấy bị căng thẳng hoặc hoảng lên. Kết quả từ hành động tập trung hết sức này sẽ rất kinh ngạc!

SỨC MẠNH CỦA THÓI QUEN

Thói quen giống như dây tổ của tâm trí: biến một việc thành thói quen, bạn sẽ tự do trong tâm trí, không phải lo lắng gì về việc đó nữa. Thói quen tốt sẽ biến một công việc thành một tiến trình tự động hóa và bạn không phải tốn nhiều công sức để hoàn thành công việc ấy.

Lên danh sách những hoạt động nhỏ nhưng rất tích cực và bạn sẽ hưởng lợi lớn theo thời gian. Những hoạt động đó rất đa dạng từ việc đi đúng giờ trong các buổi họp đến việc cất giữ các hóa đơn hay giấy bảo hành ngay sau khi trả tiền xong. Thực hiện thường xuyên các công việc ấy và chúng sẽ ngày càng gia tăng hiệu quả.

Chọn một hoạt động trong danh sách và thực hiện đều đặn trong suốt ba tháng. Cần phải có đủ thời gian để một thói quen hình thành.

Để củng cố một thói quen, hãy thực hiện ở một nơi cố định trong khoảng thời gian nhất định mỗi ngày (hoặc theo nhu cầu mà lặp lại hành động đó).

"Sợi dây thói quen nhẹ nhàng đến nỗi ta không cảm nhận ra cho đến khi nó trở thành bền chắc không thể nào đứt nổi."

Vô danh

CON NGƯỜI QUYẾT ĐOÁN MỚI CỦA BẠN

Giờ đây bạn đã đến trang cuối của cuốn sách này và bạn đã có trong tay những công cụ đơn giản có thể nhanh chóng giúp bạn trở nên quyết đoán và hiệu quả hơn. Những công cụ này sẽ tự nâng cấp: bạn càng áp dụng, chúng càng phát triển.

LỢI ÍCH CỦA SỰ QUYẾT ĐOÁN

Có lẽ bạn cần một ít thời gian để quen với con người mới của mình, dù bạn đã bắt đầu cảm nhận những lợi ích qua hành động của mình. Nếu thấy nguồn năng lượng và ý chí bị bế tắc ở bất cứ điểm nào, hãy nhớ rằng:

- Quyết đoán giúp bạn tự tin vào bản thân nhiều hơn, dẫn đến lòng tự trọng và khiến người khác tin tưởng bạn.
- Trở nên quyết đoán giống như rèn luyện cơ bắp – bạn càng luyện tập, bạn càng “nở nang” hiệu quả.
- Quyết đoán giúp bạn tiết kiệm thời gian. Hầu hết các quyết định nhỏ trong đời sẽ nhanh chóng được thực hiện và lợi ích của nó không phải từ những suy nghĩ cân nhắc lâu lắc.

Có một câu nói đùa: “Nếu muốn làm xong một việc gì, hãy nhờ người bận rộn.” Khi bạn tự tin vào khả năng đưa ra quyết định nhanh chóng và xác đáng, bạn sẽ thực hiện nhiều việc hơn. Bạn càng làm được việc bạn càng nhận ra khả năng của mình. Bạn càng dành thời gian để bắt tay hành động mà không lãng phí vào việc lo lắng cần làm gì, bạn càng cảm thấy dồi dào sinh lực: một chu kỳ của sức mạnh quyết đoán. Khi đó, bầu trời mở rộng!

NGHĨ THÔNG MINH - LÀM SÁNG SUỐT

101 CÁCH ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH HIỆU QUẢ

DARREN BRIDGER & DAVID LEWIS

Phạm Anh Tuấn dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản: NGUYỄN MINH NHỰT

Chịu trách nhiệm nội dung: NGUYỄN THẾ TRUẬT

Biên tập: THANH PHƯƠNG

Bìa: THÁI AN

Sửa bản in: THANH PHƯƠNG

Trình bày: NGUYỄN VÂN

downloadsachmienphi.com

Download Sách Miễn Phí Online

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,
Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại: (08) 39316289 - 39316211 - 39317849 - 38465596

Fax: (08) 38437450

E-mail: nxbtre@hcm.vnn.vn

Website: www.nxbtre.com.vn

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI

Địa chỉ: Số 21, dãy A11, khu Đầm Trấu, Phường Bạch Đằng,
Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Điện thoại: (04) 37734544

Fax: (04) 35123395

E-mail: chinhanh@nxbtre.com.vn

Khổ 13 x 19 cm. Số: 74-2012/CXB/80-351/Tre.

Quyết định xuất bản số: 115A/QĐ-Tre, ngày 2 tháng 3 năm 2012.

In 2.000 cuốn, tại **CÔNG TY CỔ PHẦN IN KHUYNH HỌC PHÍA NAM**, Tp. HCM.

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2012.

David Lewis & Darren Bridger

là hai nhà tâm lý học đã sáng lập ra Phòng thí nghiệm trí não (www.themindlab.org) một tổ chức nghiên cứu và tư vấn những vấn đề về phản ứng của bộ não con người trong một số những tình huống thực tế. Họ nhắm đến những cá nhân muốn nâng cao khả năng tư duy hoặc những công ty lớn mong muốn tìm hiểu phản ứng của đối thủ và khách hàng về những ý tưởng, sản phẩm mới...

downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay

TÌM ĐỌC



NGHĨ THÔNG MINH LÀM SÁNG SUỐT

Hãy học cách tập trung trí não, giải quyết các vấn đề hàng ngày, đưa ra những quyết định đúng đắn và hoàn tất mọi việc bằng những chiến thuật mới mẻ và hiệu quả nhằm tận dụng tối đa sử dụng sức mạnh của bộ não như một công cụ đa năng trong cuộc sống

- Học cách hoàn thành công việc một cách hiệu quả – từ những phân tích ban đầu đến những hành động cuối cùng.
- Mãi đưa trí óc – loại bỏ những thông tin không liên quan và đạt được sự tập trung khi bạn cần đến.
- Tự tin tư duy và sáng tạo, cho dù vấn đề có phức tạp và mơ hồ đến đâu.
- Thông hiểu nghệ thuật xử lý sự căng thẳng khi làm việc dưới áp lực để suy luận luôn chính xác và điểm tính.
- Quản lý thời gian tối ưu bằng những chiến lược thông minh.



ISBN 978-604-1-01358-2
Nghĩ thông minh...101 cách

8 934974 112228
Giá: 35.000 đ.