

BỘ TÀI CHÍNH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

VIỆN NGHIÊN CỨU KINH TẾ ỨNG DỤNG
BỘ MÔN KỸ NĂNG MỀM



KỸ NĂNG TƯ DUY HIỆU QUẢ

(Bậc cao đẳng chương trình Đại trà, Chất lượng cao)

Chủ biên: ThS. Trần Hữu Trần Huy

Thành viên biên soạn:

ThS. Nguyễn Thị Trường Hân

ThS. Lại Thế Luyện

TP. HCM – NĂM 2021

MỤC LỤC

	Trang
LỜI NÓI ĐẦU.....	2
CHƯƠNG 1: HOẠT ĐỘNG CỦA NÃO VÀ CÁC LOẠI HÌNH TƯ DUY	3
1.1. SỨC MẠNH CỦA BỘ NÃO VÀ TIỀM NĂNG CỦA BẠN.....	3
1.2. CÁC LOẠI HÌNH TƯ DUY	5
1.3. TRÍ THÔNG MINH ĐA DẠNG	6
1.4. MỘT SỐ CHỈ SỐ VỀ TƯ DUY: IQ, EQ, CQ, AQ, PQ, SQ	7
1.5. CÁC RÀO CẢN CỦA TƯ DUY	8
1.6. MỘT SỐ BIỆN PHÁP RÈN LUYỆN KHẢ NĂNG TƯ DUY	9
BÀI TẬP CHƯƠNG 1.....	10
CHƯƠNG 2: SƠ ĐỒ TƯ DUY	17
2.1. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN CỦA SƠ ĐỒ TƯ DUY	17
2.2. SƠ ĐỒ TƯ DUY VÀ HOẠT ĐỘNG NÃO BỘ.....	18
2.3. CÁCH VẼ SƠ ĐỒ TƯ DUY	19
2.4. ỨNG DỤNG CỦA SƠ ĐỒ TƯ DUY	20
2.4.1. Ứng dụng sơ đồ tư duy trong học tập.....	21
2.4.2. Ứng dụng sơ đồ tư duy trong học nhóm	22
2.4.3. Ứng dụng sơ đồ tư duy trong công việc.....	22
BÀI TẬP CHƯƠNG 2.....	23
CHƯƠNG 3: BRAINSTORMING.....	24
3.1. KHÁI QUÁT VỀ PHƯƠNG PHÁP BRAINSTORMING	24
3.2. CÁC ĐẶC ĐIỂM CHÍNH KHI SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP BRAINSTORMING	25
3.3. CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH BRAINSTORMING	25
3.4. MỘT SỐ LƯU Ý ĐỂ TỔ CHỨC BRAINSTORMING HIỆU QUẢ.....	26
BÀI TẬP CHƯƠNG 3.....	27
CHƯƠNG 4: SCAMPER.....	28
4.1. KHÁI QUÁT CHUNG VỀ SCAMPER	28
4.2. SỬ DỤNG SCAMPER	29
BÀI TẬP CHƯƠNG 4.....	34
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	36

LỜI NÓI ĐẦU

Các bạn sinh viên thân mến!

Những năm gần đây, thực trạng tuyển dụng tại đa số các doanh nghiệp cho thấy hầu hết sinh viên mới ra trường gặp nhiều khó khăn trong phỏng vấn xin việc. Bên cạnh việc thiếu kiến thức và kinh nghiệm thực tế trong chuyên ngành, lý do quan trọng khác phải kể đến chính là việc thiếu các kỹ năng mềm cần thiết để hòa nhập và thành công trong công việc. Đáp ứng nhu cầu lớn lao đó, Bộ môn Kỹ năng mềm ra đời nhằm trang bị cho người học những kỹ năng mềm tối cần thiết ngay từ khi còn đang trong môi trường đại học, nhằm giúp các bạn có được lợi thế cạnh tranh trong quá trình học tập cũng như đi làm sau này.

Tài liệu **“Kỹ năng Tư duy hiệu quả”** chia sẻ những bí mật của bộ não và các loại hình tư duy của con người - trên nền tảng đó, các tác giả sẽ hướng dẫn cách thức xây dựng và hình thành nên những kỹ năng giúp người học có thể tư duy hiệu quả hơn và có khả năng sáng tạo trong suy nghĩ. Vận dụng tốt các kỹ năng này, sinh viên sẽ học tập và làm việc hiệu quả hơn trước. Để học tốt và ứng dụng được những kiến thức này, ngoài việc tham gia đầy đủ các hoạt động tại lớp, sinh viên cần phải tự học và tham khảo để hoàn tất các bài tập tình huống được đưa ra trong tập tài liệu.

Mọi ý kiến đóng góp của các bạn sẽ là những yếu tố quý giá giúp cho tài liệu được hoàn thiện hơn trong những lần cập nhật sau. Thư từ góp ý xin được gửi về Bộ môn Kỹ năng mềm - Viện Nghiên cứu Kinh tế ứng dụng.

Chúc các bạn thành công!

NHÓM BIÊN SOẠN

Chương 1: HOẠT ĐỘNG CỦA NÃO VÀ CÁC LOẠI HÌNH TƯ DUY

1.1. SỨC MẠNH CỦA BỘ NÃO VÀ TIỀM NĂNG CỦA BẠN

“Tư duy là một hình thức hoạt động của hệ thần kinh thể hiện qua việc tạo ra các liên kết giữa các phần tử đã ghi nhớ được chọn lọc và kích thích chúng hoạt động để thực hiện sự nhận thức về thế giới xung quanh, định hướng cho hành vi phù hợp với môi trường sống” [8].

Kỹ năng tư duy là một trong những Kỹ năng có giá trị nhất mà ngày nay mà chúng ta có thể học. Trong khi ở quá khứ, người ta làm việc dựa vào kỹ năng cơ bắp, thì ngày nay ta làm việc dựa trên kỹ năng tư duy. Ta đang sống trong thời đại thông tin, chứ không còn ở thời đại công nghiệp nữa. Đó là lý do khiến trí não thay thế cơ bắp, và sức mạnh tư duy có thể thay thế sức mạnh tay chân.

Dù bạn làm việc trong ngành nghề nào, hay là bạn thích loại công việc như thế nào bạn luôn cần phải ứng dụng các kỹ năng tư duy vào công việc bạn làm. Bạn phải sử dụng nó trong việc ra quyết định, thu thập, sử dụng và phân tích thông tin; cùng hợp tác với người khác để giải quyết vấn đề; đóng góp ý tưởng đổi mới sáng tạo hay nghĩ ra cách cải tiến công việc của bản thân mình.

Trong cuộc sống, chúng ta muốn mọi thứ tạo ra được hoàn hảo thì nó đều phải được tạo ra hai bước. Bước thứ nhất trong tư duy và bước thứ hai qua hành động. Bộ não là tài sản quý giá nhất mà ta có. Cách sử dụng tài sản này tạo nên thành công hay thất bại trong công việc cũng như cuộc sống. Sau đây là một số thông tin thú vị về bộ não:

- Não nặng trung bình 1,4 kg tương đương một máy tính xách tay. Não của Einstein nặng 1,2 kg. 80% thành của não là nước. Não tiêu thụ hết 25% oxy và đường chuyển hóa của cơ thể. Bộ nhớ này có dung lượng lớn 4 terabytes tương đương với 4.194.304 megabytes. Thức khuya hay uống rượu hoặc hút thuốc lá nhiều sẽ làm chết các nơ ron thần kinh làm não giảm bộ nhớ.

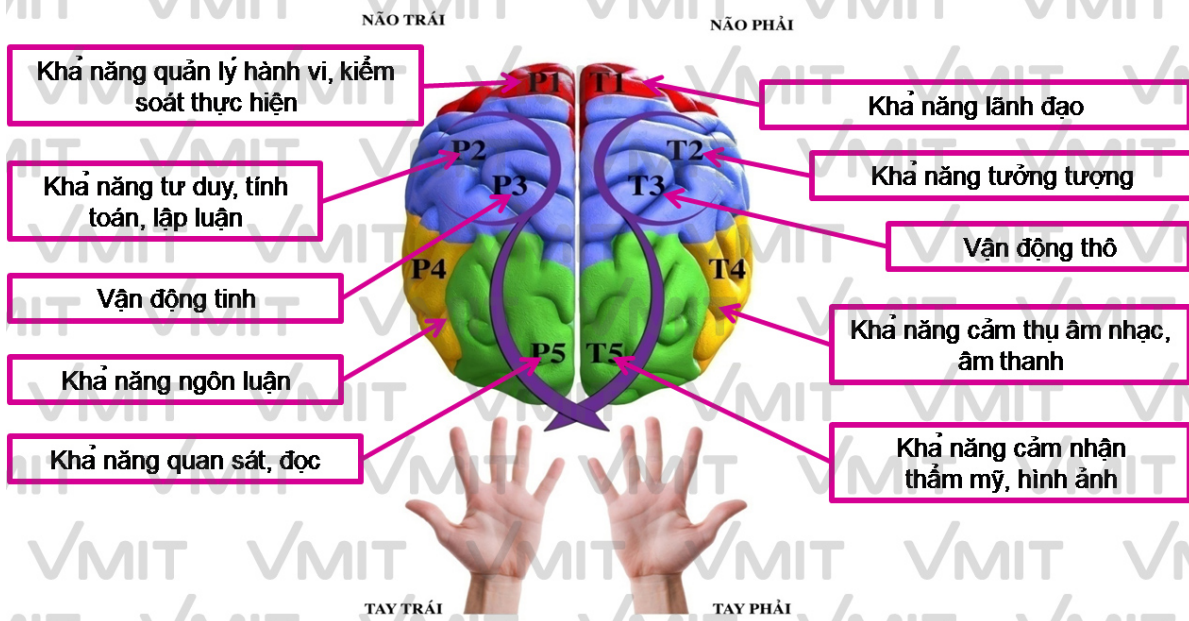
- Não người có màu xám. Theo các nghiên cứu khoa học thì não người có nhiều gam màu tổng hợp, thiên về gam màu xám, vì vậy mà nó được gọi là chất xám. Chất xám này tồn tại ở rất nhiều bộ phận trong não, nó có chứa rất nhiều loại tế bào khác nhau, bởi vậy não còn có chứa các chất trắng gồm các dây thần kinh phối lấp với các chất xám.

- Não của người là não tiến hóa mức cao nhất. Có khả năng suy luận và tư duy trừu tượng. Con người có khả năng nhìn bằng tiềm thức. Dẫn đến hiện tượng ảo giác và có thể nhìn thấy điều không có trên thực tế.

- Não người có nhiều nếp nhăn. Theo quy luật tiến hóa và để phù hợp với tỷ trọng của cơ thể, não người tự nó phát triển và gói gọn trong hộp sọ với nhiều nếp gấp khác nhau, có những lớp giống nhau, chỗ lồi gọi là gyri và chỗ lõm gọi là sulci. Kích thước của những vùng này cũng không đồng nhất, độ lớn nhỏ tùy thuộc độ tuổi và từng cá thể vì vậy ngay từ khi ở trong bào thai, não đã được hình thành và phát triển, đến tuần thứ 40 sẽ có những nếp nhăn rõ ràng. Khi người ta học tập, nghiên cứu thì nếp nhăn này quả thực có thay đổi nhưng không hề thêm số lượng các sulci lẫn gyri. Hiện tượng này được gọi là quá trình giãn nở của não.

- Tư duy không những giải quyết được những nhiệm vụ trước mắt mà còn có thể giải quyết cả những nhiệm vụ trong tương lai. Tư duy tiếp nhận thông tin và cải tạo sắp xếp thông tin, làm cho những thông tin này có ý nghĩa hơn trong hoạt động của con người. Từ đầu thế kỷ 20 nhiều nhà khoa học trong đó có GS Williams James đã nghiên cứu và phát hiện thấy con người mới sử dụng khoảng 10% năng lực của bộ não. Tuy nhiên gần đây, nhờ khoa học phát triển và kỹ thuật quét não, kỹ thuật neuron-imaging, giới nghiên cứu đã có thể quan sát kỹ hơn cấu trúc của não cũng như các hoạt động của nó và phát hiện thấy sự sai lầm của giả thuyết nói trên. Theo đó, không phải lúc nào con người cũng sử dụng hết công suất của não, song nhiều vùng của não thường xuyên kết hợp với nhau, tuyệt nhiên không hề có vùng não nào là không hoạt động, ngay cả khi con người nghỉ ngơi. Ví dụ khi ta nhai một miếng bánh thì hầu hết các bộ phận của não đều hoạt động, đảm nhận các

chức năng của nó như quan sát, cảm nhận đánh giá, kiểm chứng... hoặc khi ngủ não bộ cũng không hề nghỉ.



Các thành phần của não bộ

Sau đây là một số quy luật hoạt động của não bộ mà bạn cần lưu ý:

- **Quy luật 1: Thể dục tốt – Não khỏe.** Bộ não lập trình để chịu đựng 12 dặm/ ngày. Vì thế hãy cải thiện suy nghĩ bằng di chuyển. Kinh nghiệm của nhiều người cho thấy “Hầu hết những ý tưởng hay đều xuất phát khi đi dạo”. Từ trước tới nay, chúng ta thường mặc định những người “mọt sách” suốt ngày học mới có tư duy, trí tuệ. Nhưng không biết rằng trí tuệ, hiểu biết ta có được cũng qua những trải nghiệm thực tế. Chính những trải nghiệm mới khắc sâu vào trí não của ta. Ở đây, xét về khía cạnh vận động sẽ cấp oxy cho não, do đó não làm việc tốt hơn. Bằng chứng là chúng ta hay có những ý tưởng hay khi ta thông dong đi bộ, hay đang làm một việc gì đó liên quan tới cơ bắp.

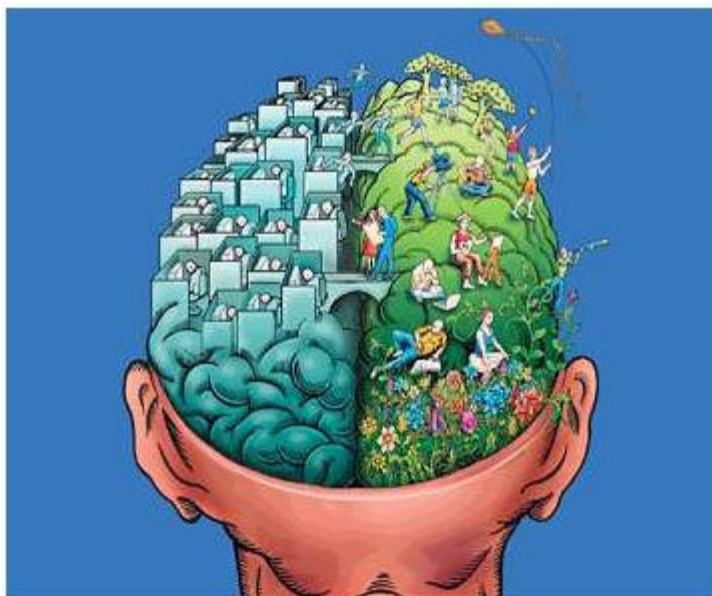
- **Quy luật 2: Chú ý có giới hạn.** Bộ não lập trình tập trung không quá 10 phút, vì thế trong quá trình tư duy chúng ta hãy thường xuyên thay đổi cách thức hay những hoạt động của mình để bộ não linh hoạt hơn.

- **Quy luật 3: Tiếp nhận thông tin vô thức.** Bộ não tiếp nhận thông tin một cách vô thức. Đôi lúc bạn nghĩ “mình đã gặp chuyện này ở đâu nhưng không nhớ”. Khi bạn tiếp nhận một thông tin thì bộ não sẽ lưu giữ ở đâu đó trong não bộ. Giống như là cất giữ một cuốn sách vì thế hãy biết cách sắp xếp thông tin và biết càng nhiều càng tốt.

- **Quy luật 4: Liên kết thông tin.** Bộ não lập trình tiếp nhận thông tin bằng các liên kết các thông tin với nhau vì thế hãy cải thiện suy nghĩ bằng cách mã hóa. Nhiều lời khuyên “học phải hiểu thì mới nhớ, chỉ cần hiểu chứ không cần nhớ lâu”.

- **Quy luật 5: Phối hợp giác quan.** Bộ não kích thích khi phối hợp các giác quan. Phải đặt mình trong một môi trường thoải mái thì bộ não mới phát huy tiềm năng của mình được.

- **Quy luật 6: Não trái và não phải.** Não trái kiểm soát nửa thân bên phải. Tư duy theo kiểu phân tích, vào vấn đề chi tiết và có logic. Quyết định bằng não trái thường chậm và an toàn. Não phải chỉ đạo nửa thân bên trái. Muốn phát huy tiềm năng của bộ não hãy kết hợp cả não trái và phải với nhau.



Bán cầu não trái và bán cầu não phải

(Nguồn: Những quy luật não bộ- *Brain rules* – Tác giả John Medina)

1.2. CÁC LOẠI HÌNH TƯ DUY

Có nhiều cách phân loại tư duy, tuy nhiên sau đây là một số loại hình tư duy được nhắc đến nhiều và khá phổ biến:

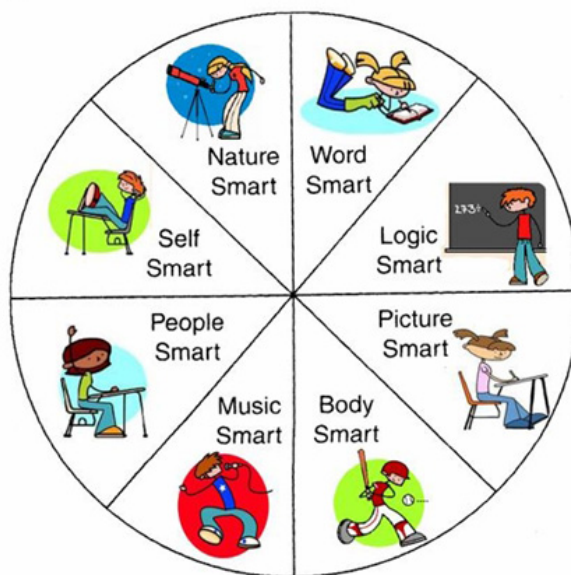
- **Tư duy sáng tạo** (*creative thinking*) hay còn gọi là **Tư duy ngoại biên** (*lateral thinking*) là chủ đề của một lĩnh vực nghiên cứu nhằm tìm ra các phương án, biện pháp thích hợp để kích hoạt khả năng sáng tạo, và để đào sâu mở rộng khả năng tư duy của một cá nhân hay một tập thể cộng đồng làm việc chung về một đề tài hay lĩnh vực. Ứng dụng chính của loại hình tư duy này là giúp cá nhân hay tập thể thực hành nó tìm ra các phương án, các lời giải từ một phần đến toàn bộ cho các vấn đề.

- **Tư duy phản biện** (*critical thinking*) là một kỹ năng trong đó người suy nghĩ chủ động hướng tới những vấn đề và tình huống phức tạp dựa trên những suy nghĩ. Tư duy phản biện là một quá trình tư duy biện chứng gồm phân tích và đánh giá một thông tin đã có theo các cách nhìn khác cho vấn đề đã đặt ra nhằm làm sáng tỏ và khẳng định lại tính chính xác của vấn đề.

- **Tư duy logic**: là tư duy về mối quan hệ nhân quả mang tính tất yếu, tính quy luật. Vì vậy các yếu tố, đối tượng (gọi chung là các yếu tố) trong tư duy logic bắt buộc phải có quan hệ với nhau, trong đó có yếu tố là nguyên nhân, là tiền đề, yếu tố còn lại là kết quả, là kết luận.

- **Tư duy hệ thống**: cung cấp một viễn cảnh mới mạnh mẽ, tư duy hệ thống là cách hiểu thực tế nhấn mạnh tới mối quan hệ giữa các phần của hệ thống, thay vì chỉ bản thân các bộ phận. Dựa trên lĩnh vực nghiên cứu có tên là tính năng động hệ thống, tư duy hệ thống có giá trị thực tế dựa trên nền tảng lý thuyết chắc chắn.

1.3. TRÍ THÔNG MINH ĐA DẠNG



Mô hình trí thông minh đa dạng

Theo thuyết trí thông minh đa dạng (multiple intelligences) của nhà tâm lý học Howard Gardner cho rằng, cách tốt nhất để bộ não của trẻ được phát triển mạnh mẽ và toàn diện hơn chính là được trải nghiệm, được tiếp cận với nhiều lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống. Theo thuyết này, có đến 8 loại hình thông minh, đó là: thông minh về ngôn ngữ, trí thông minh logic-toán học, trí thông minh không gian, thông minh về âm nhạc, thông minh về khả năng vận động cơ thể, trí thông minh tương tác cá nhân, thông minh nội tâm và trí thông minh thiên nhiên.

- **Thông minh ngôn ngữ** bao gồm sự khả năng nói và viết, khả năng học ngôn ngữ và sử dụng ngôn ngữ để đạt được mục tiêu. Trí thông minh này bao gồm cả khả năng sử dụng ngôn ngữ hiệu quả để thể hiện bản thân bằng hùng biện hoặc qua thi ca; hoặc có thể dùng ngôn ngữ để nhớ thông tin. Các nhà văn, nhà thơ, luật sư và diễn giả là những người mà theo Howard Gardner có trí thông minh ngôn ngữ tốt.

- **Thông minh logic-toán học**: bao gồm khả năng phân tích các vấn đề một cách logic, thực hiện các hoạt động liên quan đến toán học tốt, xem xét các vấn đề rất khoa học. Theo Howard Gardner, những người có trí thông minh này có khả năng phát hiện, suy diễn ra các trình tự, lý do và tư duy logic tốt, cách tư duy theo dạng nguyên nhân – kết quả,. Trí thông minh này có mối liên quan chặt chẽ với những ý tưởng khoa học và toán học, khả năng sáng tạo các giả thuyết, tìm ra các mô hình số học hoặc quy tắc dựa trên các khái niệm, đồng thời ưa thích các quan điểm dựa trên lý trí trong cuộc sống nói chung.

- **Thông minh về âm nhạc**: bao gồm các kỹ năng biểu diễn, sáng tác, và cảm nhận âm nhạc. Thông minh âm nhạc thúc đẩy khả năng nhận biết và sáng tác âm điệu, cao độ và nhịp điệu. Theo Howard Gardner, thông minh âm nhạc song song với thông minh về ngôn ngữ. Ngoài ra, trí thông minh về âm nhạc còn có trong tiềm thức của bất cứ cá nhân nào, miễn là người đó có khả năng nghe tốt, có thể hát theo giai điệu, biết dành thời gian cho âm nhạc và nghe được nhiều tiết mục âm nhạc khác nhau với sự chính xác và sáng suốt của các giác quan.

- **Thông minh về vận động cơ thể**: khả năng sử dụng cơ thể hoặc một phần cơ thể con người để giải quyết vấn đề, bao gồm cả khả năng của trí não điều khiển các hoạt động đó. Howard Gardner thấy rằng có sự liên hệ giữa hoạt động của trí óc và hoạt động thể chất. Các vận động viên thể thao, những người làm nghề thủ công, những thợ cơ khí và các bác sĩ phẫu thuật là những người sở hữu khả năng này của tư duy. Những người thuộc loại tài năng này rất khéo léo và thành công trong nghề may, nghề thợ mộc hay nghề tạo mẫu. Hoặc họ có thể ham thích và theo đuổi những hoạt động của cơ thể như đi bộ đường dài, khiêu vũ, chạy bộ, cắm trại, bơi lội hoặc đua

thuyền. Họ là những người thực hành, nhạy cảm, thường xuyên muốn vận động cơ thể của họ và có “phản ứng bản năng” với các tình huống, sự vật.

- **Thông minh về không gian:** liên quan đến suy nghĩ bằng hình ảnh, hình tượng và khả năng cảm nhận, chuyển đổi và tái tạo lại những góc độ khác nhau của thế giới không gian trực quan. Những người sở hữu loại trí thông minh về không gian ở mức độ cao thường có một độ nhạy cảm sắc bén với những chi tiết cụ thể trực quan và có thể hình dung được một cách sống động, vẽ ra hay phác họa những ý tưởng của họ dưới dạng hình ảnh, đồ họa, cũng như họ có khả năng tự định hướng bản thân trong không gian 3 chiều một cách dễ dàng.

- **Thông minh tương tác cá nhân:** Đây là năng lực hiểu và làm việc được với những người khác. Đặc biệt là, điều này yêu cầu có khả năng cảm nhận và dễ chia sẻ với tâm trạng, tính cách, ý định và mong muốn của những người khác. Một cá nhân có trí thông minh về giao tiếp có thể rất giàu lòng trắc ẩn và đầy tinh thần trách nhiệm đối với xã hội, hoặc là người có sức lôi cuốn với mọi người và tập thể, họ còn có khả năng thấu hiểu những người khác và từ đó nhìn ra viễn cảnh của thế giới bên ngoài bằng chính cặp mắt của những con người đó. Trong thực tế, họ rất tuyệt vời với vai trò của người môi giới, người hoà giải hoặc là thầy giáo, tư vấn tâm lý.

- **Thông minh nội tâm:** Một người mạnh mẽ về loại trí tuệ này có thể dễ dàng tiếp cận và nhìn rõ được những cảm xúc của chính bản thân mình, phân biệt được giữa nhiều loại trạng thái tình cảm bên trong và sử dụng chính những hiểu biết về bản thân mình để làm phong phú thêm và vạch ra con đường cho cuộc đời mình. Họ có thể là người rất hay tự xem xét nội tâm và ham thích được trầm tư suy nghĩ, được ở trong trạng thái tĩnh lặng hay trong các trạng thái tìm hiểu tinh thần một cách sâu sắc khác. Mặt khác, họ có thể là người có tính độc lập mạnh mẽ, tính thẳng thắn cao độ và cực kỳ tự giác, có kỷ luật. Trong bất cứ trường hợp nào, họ thuộc dạng tự lập và thích làm việc một mình hơn là làm việc với người khác.

- **Thông minh thiên nhiên:** giúp cho con người nhận thức, phân loại và rút ra được những đặc điểm của môi trường. Những người có trí thông minh về tự nhiên luôn hòa hợp với thiên nhiên và thích thú với sự nuôi trồng, khám phá thiên nhiên, tìm hiểu về các sinh vật. Những người này thích cắm trại, làm vườn, leo núi, khám phá thế giới và không hứng thú với những đề tài không gắn với môi trường.

1.4. MỘT SỐ CHỈ SỐ VỀ TƯ DUY: IQ, EQ, CQ, AQ, PQ, SQ

- **Chỉ số thông minh - IQ:** Bắt đầu hình thành từ năm 1912, khái niệm IQ đã “thống trị” khá lâu trong quan niệm về thước đo phẩm chất dẫn đến thành công của con người. IQ theo quan niệm phổ thông, thường được mặc định song hành với khả năng tư duy. Trí thông minh (Intelligence) được đo bằng hệ số IQ – Intelligence Quotient. IQ đo lường khả năng trí lực, năng lực học hỏi, khả năng hiểu và xử lý tình huống, năng lực suy nghĩ logic, phản biện, sự nhạy bén trong suy nghĩ...

- **Chỉ số trí tuệ cảm xúc - EQ:** Bắt đầu từ năm 1990, nhà tâm lý học Peter Salovey ở ĐH Yale và John Mayer ở ĐH New Hampshire đã đưa ra thuật ngữ Trí thông minh cảm xúc (Emotional Intelligence, hoặc Emotional Quotient – EQ). EQ đo lường năng lực, khả năng hay kỹ năng của một người trong cảm nhận, đánh giá, và quản lý cảm xúc của bản thân, của người khác hay của một nhóm người.

- **Chỉ số sáng tạo – CQ:** Nhà tâm lý học người Anh Harry Adler lần đầu tiên đưa ra khái niệm này. Ông nghiên cứu vùng khu trú của những suy nghĩ sáng tạo và định nghĩa một cách đơn giản: "Khả năng sáng tạo là cái loé sáng vồ nhẹ vào vùng não phải để làm bật ra những ý tưởng". Nói như vậy có nghĩa là tuy phần nào mang tính bẩm sinh, nhưng khả năng sáng tạo vốn có trong tư duy mỗi người và hoàn toàn có thể rèn luyện được.

- **Chỉ số vượt khó – AQ:** Năm 1997, nhà tâm lý học người Mỹ Paul Stoltz lần đầu tiên đưa ra 1 khái niệm mới: AQ (Adversity Quotient) trong cuốn sách “Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities” (AQ: Xoay chuyển trở ngại thành cơ hội). Trong đó, ông định nghĩa, AQ là đại lượng đo khả năng đối diện và xoay sở của một người trước các thay đổi, áp lực và các

tình huống khó khăn. Tại sao một số người trở nên xuất chúng, rất thành công, trong khi những người khác lại nản lòng, thất bại cho dù họ có thừa thông minh hoặc tư cách tốt? Điểm khác nhau giữa họ chính là sự chênh lệch về AQ – khả năng đương đầu và đương đầu có hiệu quả trước bất hạnh và nghịch cảnh.

- **Chỉ số say mê – PQ:** PQ là chỉ số chỉ sự say mê của mỗi người dành cho việc anh ta làm, gọi tắt là chỉ số say mê (PQ). Có người đã ví von rằng: “Chỉ số IQ giống như một đoạn mạch ADN rất vững chắc và rất khó để cải thiện. Còn chỉ số PQ là chất lửa trong mỗi con người, chúng ta hoàn toàn có thể điều chỉnh được ngọn lửa đó.” Chỉ số PQ của con người không thể đo lường một cách chính xác.

- **Chỉ số thông minh xã hội - SQ:** Rộng hơn nữa, khả năng biết dựa vào EQ kết hợp với sự nhạy bén trong nhận thức những cái mới nảy sinh trong xã hội để chủ động điều tiết cách ứng xử của mình trong cộng đồng được các nhà tâm lý học phát triển thành một khái niệm gọi là Thông minh xã hội (Social Intelligence). Khái niệm này do Edgar Doll đưa ra từ năm 1937, với mục đích xác định mức độ hòa nhập vào một tập thể rộng lớn thông qua khả năng đánh giá đúng người, đúng việc, sự khôn khéo, cách xử lý có hiệu quả một cá nhân trước mỗi hiện tượng, sự kiện, mỗi tình huống cụ thể... SQ được xem như chiếc chìa khóa để thành công trong cuộc đời, và nếu như các chỉ số khác đều cao, cá nhân đó chắc chắn sẽ là một người thành đạt trong xã hội.

1.5. CÁC RÀO CẢN CỦA TƯ DUY

Rào cản về văn hóa: Văn hóa là những qui luật chủ quan được một cộng đồng thừa nhận và tôn trọng. Mỗi con người sinh ra và lớn lên trong một hoàn cảnh khác nhau nên thấm đẫm một không gian văn hóa khác nhau. Nếu cộng đồng là gia tộc thì có văn hóa gia tộc, nếu cộng đồng là doanh nghiệp thì có văn hóa doanh nghiệp, nếu cộng đồng là vùng miền thì có văn hóa vùng miền. Văn hóa các nước phương Tây và các nước phương Đông cũng khác nhau. Các nước phương Tây thường đề cao tư duy độc lập trong cách suy nghĩ và đề cao sự khác biệt mới lạ cũng như tư duy phản biện. Ngược lại văn hóa phương Đông đề cao tư duy tập thể. Văn hóa doanh nghiệp cũng ảnh hưởng tới cách thức tư duy của người lao động. Rõ ràng nếu một công ty mà ban lãnh đạo coi mở tư duy thì các thành viên trong công ty mới có điều kiện phát huy sự sáng tạo của mình trong môi trường làm việc.

Rào cản về thông tin: Internet đang thay đổi cách chúng ta tư duy? Nhà nghiên cứu Betsy Sparrow Đại học Columbia cho biết rằng những công cụ tìm kiếm như Google đang thay đổi mô hình tư duy của con người. Ví dụ, chúng ta đang nhớ ít đi những thông tin, nhưng biết làm gì để tìm thấy nó trên các công cụ tìm kiếm trực tuyến. Một cách đơn giản, nếu chúng ta có thể tìm thấy một thông tin trực tuyến, chúng ta ít có khả năng nhớ chính thông tin đó. Hiện tượng này có thể dẫn đến một bộ não lười hoạt động. Internet làm cho bộ não ít hoạt động hơn. Điều này có thể là tốt hay không tùy thuộc vào cách chúng ta sử dụng chúng. Chúng ta có thể giải phóng bộ não và bộ nhớ cho các nhiệm vụ khác, thậm chí điều đó giúp chúng ta thông minh hơn. Về mặt lý thuyết, để có thể nhận thức thế giới, chúng ta cần phải tạo cho mình khả năng thoát khỏi vùng ảnh hưởng của thông tin, nghĩa là phải có sự quan sát và phân tích độc lập. Hãy dừng lại ở việc coi thông tin như những nguyên liệu thô và hãy lọc ra trong thông tin những sự kiện nguyên bản trước khi chúng bị phóng đại.

Rào cản về nhận thức: Chất lượng của tư duy con người tùy thuộc vào nhận thức của mỗi con người khác nhau. Nguyên liệu của tư duy là tri thức, rõ ràng nếu chúng ta có nhiều tri thức thì bộ não của chúng ta hoạt động nhiều hơn và suy nghĩ tốt hơn. Điều này cho thấy những người trình độ khác nhau thì nhận thức về vấn đề khác nhau. Bên cạnh đó tính ì về tâm lý hay thói quen của nhận thức là một rào cản. Đôi lúc chúng ta cho rằng, bản thân chúng ta thật nhỏ bé và hạn chế, vì thế, chúng ta quá thiếu tự tin khi làm bất cứ việc gì.

Rào cản khác về tư duy: Chẳng hạn, tư duy có thể khác biệt bởi các tác nhân như: hoàn cảnh gia đình, tình trạng bệnh tật, hoàn cảnh kinh tế, vị thế xã hội, cảm giác tội lỗi, những giấc mơ tương lai, những cú sốc trải nghiệm trong đời... Những yếu tố này là yếu tố cá nhân.

1.6. MỘT SỐ BIỆN PHÁP RÈN LUYỆN KHẢ NĂNG TƯ DUY

Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta cảm thấy đầu óc thật trì trệ và không thể giải quyết bất kỳ vấn đề gì theo mong muốn. Điều đó không hẳn do khả năng tư duy của ta bị giới hạn mà rất nhiều khả năng là tư duy của ta chưa được rèn luyện để trở thành sắc bén hơn. Bài viết dưới đây hướng dẫn cho bạn đọc một số cách thức rèn luyện khả năng tư duy hiệu quả.

Học cách tập trung

Đôi khi bạn nhận ra mình vừa nghe xong bài giảng thì bỗng quên hết không nhớ được gì, hoặc gặp một ai đó thì vừa đi bạn lại quên mất tên họ. Thỉnh thoảng bạn cũng quên hẳn một kỷ niệm nào đó trong đời mình hoặc quên tên người bạn ngồi gần mình thời phổ thông! Thật sự đây không phải là vấn đề do trí nhớ của bạn gây ra, đơn giản chỉ vì khả năng tập trung của bạn vào thời điểm đó không tốt. Vậy bạn hãy học cách tập trung bằng việc: Khi bắt đầu một công việc trí tuệ nào đó, hãy cố gắng gạt bỏ khỏi đầu bạn (quên đi, không suy nghĩ thêm) những vấn đề hoặc những kiến thức không liên quan.

Nếu thấy khó tập trung bạn có thể sử dụng các biện pháp như là: đóng hẳn cửa phòng, tắt điện thoại, đeo tai nghe khi muốn học ngoại ngữ, đề nghị mọi người không làm ồn, làm việc tại nơi yên tĩnh

Chọn thời gian phù hợp

Không phải bất cứ thời gian nào ta cũng có thể suy nghĩ sáng suốt như nhau. Thật vậy, người trẻ thường có cảm giác mình minh mẫn hơn khi đêm xuống, trong khi người lớn tuổi lại thấy mình sáng suốt vào buổi sáng sớm. Tùy theo thể trạng, tuổi tác, bạn nên thử so sánh các trạng thái của chính mình để tìm ra đâu là thời gian vàng cho bộ não của bạn và để dành những công việc đòi hỏi tư duy sẽ thực hiện trong thời gian đó. Ngoài ra, việc rèn luyện thể lực để tạo sự khỏe mạnh cơ thể sẽ tạo tiền đề cho việc duy trì một trí não minh mẫn trong thời gian dài.

Viết ra ngay những gì chợt đến trong đầu

Trong cuộc sống hàng ngày, đôi khi bạn đột nhiên nghĩ ra hoặc nhận thấy một "điều gì đó" thật thú vị, tuy nhiên nếu không ghi lại nó thì khoảng 30 phút sau bạn đã quên hẳn nó đi. Cho dù bạn thật tâm đắc với nó nhưng không ghi lại thì bạn cũng chỉ còn nghĩ đến nó khi chưa có việc gì phải làm, đến khi có việc khác cần phải lo lắng thì ý hay đó cũng bay đi nhanh như khi nó đến. Thống kê cho thấy có tới 99% suy nghĩ dạng này có thể là vô dụng, thế nhưng vẫn có 1% là suy nghĩ thiên tài. Biết đâu bạn đã đánh mất một cơ hội quý báu đó? Vì vậy, hãy luôn mang theo bút, giấy hoặc smartphone để bạn có thể thực hành việc ghi lại, vẽ lại, chụp hình lại, quay phim lại bất kỳ một ý tưởng, một khoảnh khắc bất chợt đến mà bạn cho là quan trọng, có ý nghĩa.

Xây dựng kiến thức mới trên nền tảng đã có

Mỗi khi nhận được thông tin gì mới, hãy cố gắng liên hệ nó với những thông tin mà trước đó bạn đã biết. Đây là cách hữu hiệu để bạn hiểu và vận dụng được những kiến thức mới trong khi kiến thức cũ sẽ được củng cố chắc hơn. Chẳng hạn việc sử dụng Mindmap khi học bài sẽ giúp bạn có được kỹ năng tư duy hiệu quả tốt hơn.

Luôn luôn thực hành

Một nghiên cứu do Viện Nghiên cứu lão khoa Mỹ tiến hành cho thấy, việc thực hành thường xuyên trên một số lĩnh vực đã khiến khả năng nhận thức và trí nhớ ở những người 70 tuổi làm việc tốt hơn lúc họ 60. Vì vậy, hãy thường xuyên thực hành kiến thức của mình từ khi bạn còn trẻ.

Kết bạn với những người thông minh

Đừng bao giờ bỏ qua cơ hội kết bạn với những người có khả năng tư duy cao hơn bạn. Quan sát cách họ giải quyết vấn đề và suy nghĩ về điều đó, bạn sẽ rút ra cho mình được nhiều kinh