

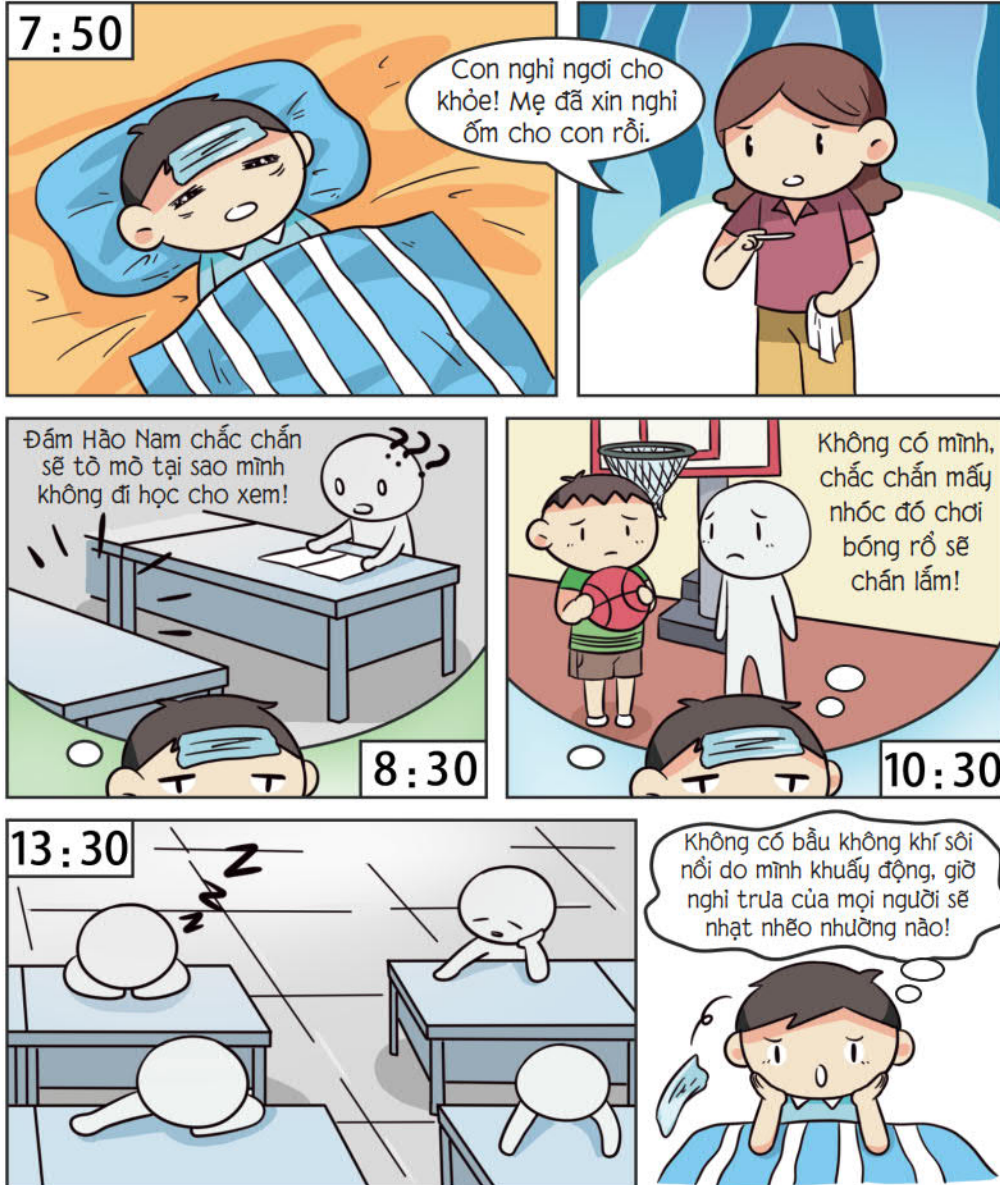


Minh Đức bị ốm.....	6
HIỆU ỨNG TÂM ĐIỂM – Đừng luôn cho rằng mình là tâm điểm của sự chú ý.....	8
Minh Hằng “nhát gan”.....	10
HIỆU ỨNG HÀO QUANG – Đừng đánh giá tổng thể chỉ qua một khía cạnh!.....	12
Càng giúp càng rối.....	14
HIỆU ỨNG BƯƠM BƯỚM – Cảnh giác với ảnh hưởng của những sự việc nhỏ bé.....	16
Một chiếc bút chì.....	18
ĐỊNH LUẬT BEIBO – Đừng coi bất cứ thứ gì là điều hiển nhiên.....	20
Đi dạo dưới mưa.....	22
ĐỊNH LÍ TOLIDE – Bạn có thể chấp nhận hai suy nghĩ đối lập nhau không?.....	24
Hào Nam giỏi quá!.....	26
HIỆU ỨNG CÁI TÔI TRONG GƯƠNG – Đừng để ý kiến của người khác ảnh hưởng đến mình.....	28
Trở nên xuất sắc hơn.....	30
HIỆU ỨNG RỪNG CÂY – Không có cạnh tranh thì không có tiến bộ.....	32
Lạc đường.....	34
ĐỊNH LUẬT JIDELIM – Nhận rõ vấn đề rất quan trọng.....	36

Tiệm bánh mì cháy rồi.....	38
HIỆU ỨNG TIN ĐỒN – Tin đồn dừng lại ở người khôn ngoan.....	40
Cậu có lạnh không?.....	42
HIỆU ỨNG PHÓNG CHIẾU – Chớ nên suy bụng ta ra bụng người.....	44
Hào Nam muốn vẽ tranh.....	46
HIỆU ỨNG CON LỬA CỦA BURIDAN – Đưa ra quyết định nhanh chóng.....	48
Dù thế nào cũng không thể đánh rơi.....	50
ĐỊNH LUẬT MURPHY – Chớ ôm tâm lí cầu may mắn.....	52
Mua đồ.....	54
HIỆU ỨNG SÂU BƯỚM – Phá bỏ lối tư duy theo quán tính...	56
Bình bầu liên đội trưởng.....	58
HIỆU ỨNG NHO ĐANG XANH – Làm thế nào để điều chỉnh tâm trạng một cách tích cực.....	60
Cái bẫy thẻ.....	62
HIỆU ỨNG LÔNG CHIM – Dám từ bỏ những thứ bạn không cần.....	64
Hãy đội chiếc mũ “Tư duy phát triển”.....	66



Minh Đức bị ốm



HIỆU ỨNG TÂM ĐIỂM

Đừng luôn cho rằng mình là tâm điểm của sự chú ý

HIỂU NHANH Ý NGHĨA

Mọi người luôn đánh giá quá cao sự chú ý người khác dành cho mình, luôn nghĩ bản thân là tâm điểm của đám đông, trên thực tế không phải như vậy.

Em có đang đứng dưới ánh đèn không?

Nhà tâm lý học Thomas Gilovich từng tiến hành một thí nghiệm thú vị như sau: Ông mua một chiếc áo phông có kiểu dáng thời trang và độc đáo, rồi yêu cầu một học sinh mặc chiếc áo đó tới lớp.

Trước khi tiến hành thí nghiệm, ông hỏi học sinh này: “Em cảm thấy chiếc áo thế nào?” Học sinh đáp: “Rất đặc biệt, chắc chắn sẽ không ‘đụng hàng’ với ai ạ!”. Gilovich hỏi tiếp: “Vậy em nghĩ hôm nay sẽ có bao nhiêu bạn chú ý tới chiếc áo phông này?” Học sinh đó tự tin đáp: “Em nghĩ ít nhất cũng phải nửa lớp chú ý tới nó!”. Sau đó, cậu học sinh tự tin bước vào lớp cùng chiếc áo phông. Khi buổi học kết thúc, Gilovich tiến hành khảo sát toàn bộ học sinh trong lớp, hỏi các em có chú ý tới cậu bạn mặc chiếc áo phông thời trang kia không. Kết quả cho thấy, chỉ có 23% học sinh chú ý tới cậu.

Thí nghiệm đã chứng minh rằng con người luôn quá coi trọng bản thân, thậm chí coi mình là tâm điểm sự chú ý của người khác, giống như bản thân đang đứng dưới ánh đèn, cực kì hút mắt. Đây chính là “Hiệu ứng tâm điểm”, hay còn gọi là “Hiệu ứng ánh đèn sân khấu”. Trong cuộc sống của chúng ta có rất nhiều ví dụ tương tự. Chẳng hạn, nếu trên quần áo có vết bẩn, ta sẽ nghĩ ngay rằng những người xung quanh đều đã trông thấy vết bẩn đó; hay khi ta nói sai một câu, sẽ lập tức nghĩ mọi người đều chú ý tới lỗi sai nhỏ của mình. Trên thực tế, chúng ta chẳng khiến người khác chú ý nhiều như ta tưởng tượng đâu.

Gợi ý từ Hiệu ứng tâm điểm



1. Không cần quá quan tâm đến đánh giá của người khác, vì như vậy sẽ dần đánh mất cái tôi của bản thân. Em mới là người nắm quyền điều khiển cuộc sống của mình, hãy giữ vững tay lái cuộc đời mình nhé.

2. Chấp nhận sự không hoàn hảo của bản thân. Không ai hoàn hảo, đừng quá âu sầu vì những thất bại tạm thời.



3. Thay vì quan tâm quá nhiều vào đánh giá của người khác đối với mình, tốt hơn hết nên tập trung làm tốt việc của bản thân.

CHÂM NGÔN CỔ VỮ:

“Bạn sẽ ngừng lo lắng quá nhiều về những gì người khác nghĩ về bạn, một khi bạn nhận ra họ hiếm khi làm vậy.”

David Foster Wallace