

**PEAK**

**GIẢI MÃ BÍ MẬT  
CỦA NHỮNG THIÊN TÀI**

**PEAK by Anders Ericsson and Robert Pool**

Copyright © 2016 by K. Anders Ericsson and Robert Pool

All rights reserved

Published in arrangement with Elyse Cheney Literary Associates, LLC.

Through the Grayhawk Agency.

**GIẢI MÃ BÍ MẬT CỦA NHỮNG THIÊN TÀI**

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2024

**Alpha Books - Better Knowledge, Better Success**

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

**Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm và kiến thức kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.**

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

---

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Ericsson, Anders

PEAK - Giải mã bí mật của những thiên tài : Từ bình thường tới phi thường với phương pháp luyện tập có chủ ý / Anders Ericsson, Robert Pool ; Võ Minh Trung dịch. - H. :

Thế giới ; Công ty Sách Alpha, 2024. - 408 tr. ; 21 cm

ISBN 978-604-77-4857-0

1. Trí thông minh 2. Thiên tài

153.9 - dc23

TGL0242p-CIP

---

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: [publication@alphabooks.vn](mailto:publication@alphabooks.vn)

Liên hệ hợp tác về nội dung số: [ebook@alphabooks.vn](mailto:ebook@alphabooks.vn)

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: [publication@alphabooks.vn](mailto:publication@alphabooks.vn)

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: [copyright@alphabooks.vn](mailto:copyright@alphabooks.vn)

ANDERS ERICSSON

& ROBERT POOL

Võ Minh Trung dịch

# PEAK

## GIẢI MÃ BÍ MẬT CỦA NHỮNG THIÊN TÀI

Từ bình thường tới phi thường

---

với phương pháp

---

luyện tập có chủ ý



NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI

## **ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS**

Chịu trách nhiệm xuất bản: Đỗ Nguyệt Anh

Điều phối viên: Thủy Nguyễn

Thiết kế bìa: Duy Khánh

Trình bày: Vũ Lê Thư

Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn

Bản quyền: Thiên Hương

Phụ trách Marketing: Linh Hương

Tên xuất bản lần đầu là PEAK – Những ảo tưởng về thiên tài. Trong lần tái bản này, chúng tôi đổi tên sách thành PEAK – Giải mã bí ẩn của những thiên tài

---

Alpha Books không bán sách, chúng tôi bán những kinh nghiệm và kiến thức kinh doanh, quản trị hàng đầu thế giới.

**Alpha Books - Better Knowledge, Better Success**

# Mục lục

Lời tác giả.....	7
LỜI GIỚI THIỆU: Năng khiếu .....	8
<b>Chương 1</b> Sức mạnh của tập luyện có mục đích .....	27
<b>Chương 2</b> Khai thác khả năng thích nghi.....	62
<b>Chương 3</b> Hình dung trong đầu.....	96
<b>Chương 4</b> Tiêu chuẩn vàng .....	145
<b>Chương 5</b> Các nguyên tắc của tập luyện có chủ ý trong công việc .....	191
<b>Chương 6</b> Những nguyên tắc của tập luyện có chủ ý trong cuộc sống hằng ngày .....	235
<b>Chương 7</b> Con đường dẫn đến sự lão luyện .....	287
<b>Chương 8</b> Thế còn tài năng tự nhiên thì sao? .....	328
<b>Chương 9</b> Chúng ta sẽ tiếp tục như thế nào từ đây? .....	382



# Lời tác giả

Cuốn sách này là sản phẩm hợp tác giữa một nhà nghiên cứu tâm lý học và một nhà văn trong lĩnh vực khoa học. Chúng tôi bắt đầu thảo luận về chủ đề này – những cá nhân luôn thể hiện xuất sắc và phương thức “tập luyện có chủ ý” – từ những năm 2000. Trong quá trình đó, mỗi người đều liên tục đưa ra những đóng góp cá nhân, đến nỗi giờ đây, ngay cả chúng tôi cũng khó nói được ai đã viết phần nào. Điều mà chúng tôi có thể khẳng định là chính điều này đã khiến cuốn sách trở nên hay hơn và khác biệt hơn so với việc nó chỉ được viết bởi một người.

Tuy nhiên, dù cuốn sách này là một sản phẩm hợp tác, nhưng câu chuyện được kể trong đây lại chỉ thuộc về một người trong chúng tôi (Ericsson), người đã dành rất nhiều thời gian nghiên cứu về bí mật của những cá nhân thể hiện xuất sắc. Do đó, chúng tôi đã chọn viết cuốn sách từ góc nhìn của Ericsson, và nhân vật “Tôi” ở đây chính là anh ấy. Dù vậy, cuốn sách vẫn là tập hợp những nỗ lực chung của chúng tôi nhằm mô tả về chủ đề vô cùng quan trọng này và những điều liên quan mật thiết với nó.

**Anders Ericsson & Robert Pool**

*Tháng 10/2015*

LỜI GIỚI THIỆU

## Năng khiếu

**D**o đâu mà một vài người lại có thể giỏi một cách kỳ diệu đến vậy trong công việc của họ? Ở bất cứ lĩnh vực nào từ thể thao, trình diễn âm nhạc, khoa học, y khoa cho đến kinh doanh, dường như luôn tồn tại những nhân vật xuất chúng khiến ta phải kinh ngạc bởi điều mà họ có thể làm, cũng như họ đã làm tốt đến như thế nào. Và khi đối mặt với một người đặc biệt như vậy, một cách tự nhiên, chúng ta có xu hướng kết luận rằng họ được sinh ra với một năng lực trời phú. “Anh ta thật có năng khiếu” hoặc “Cô ấy thực sự là một tài năng thiên bẩm.”

Nhưng liệu đó có phải là sự thực? Trong suốt 30 năm, tôi đã nghiên cứu về họ, những người đặc biệt nổi bật và là chuyên gia trong lĩnh vực của mình – vận động viên, nhạc sĩ, kiện tướng cờ vua, bác sĩ, nhân viên bán hàng, giáo viên... Tôi đã tìm hiểu tường tận về những gì họ làm và cách họ làm. Tôi đã quan sát, phỏng vấn và kiểm tra họ. Tôi đã nghiên cứu về khía cạnh tâm lý học, sinh lý học và thần kinh học của những cá nhân phi thường này. Và theo thời gian tôi đã hiểu rằng, đúng là những người này có một năng khiếu đặc biệt và đó là nơi bắt nguồn cho tài năng của họ. Nhưng điều cốt yếu ở đây không phải là năng



khiếu như mọi người thường giả định, nó thậm chí còn mạnh mẽ hơn chúng ta tưởng tượng. Quan trọng hơn, đó là một năng khiếu bẩm sinh mà mỗi người chúng ta đều có và hoàn toàn có thể tận dụng nếu tiếp cận đúng phương pháp.

## **BÀI HỌC VỀ THÍNH GIÁC HOÀN HẢO**

Vào năm 1763, cậu bé Wolfgang Amadeus Mozart đang chuẩn bị bước vào chuyến lưu diễn vòng quanh châu Âu. Cậu đã làm nức lòng khán giả tại quê nhà Salzburg bằng khả năng chơi violin và nhiều loại nhạc cụ bàn phím khác khi mới 7 tuổi và thậm chí còn thấp hơn cả cây đàn clavico. Cậu chơi dễ dàng, ngẫu hứng đến mức khó tin ở lứa tuổi như vậy. Nhưng Mozart còn có một ngón nghề khác mà thậm chí còn đáng ngạc nhiên hơn trong thời đại đó. Chúng tôi biết về tài năng này vì nó được mô tả trong một bức thư viết vội về Mozart của một khán giả giấu tên, được đăng trên một tờ báo ở Augsburg, quê nhà của cha Mozart, không lâu trước khi Mozart và gia đình rời Salzburg bước vào chuyến lưu diễn.

Người viết thư kể rằng khi nghe thấy một nốt nhạc được chơi trên một nhạc cụ bất kỳ, Mozart có thể ngay lập tức xác định chính xác đó là nốt nào: ví dụ, La thăng trong quãng tám thứ hai ở trên nốt Đô, hoặc Mi giáng ở dưới nốt Đô. Mozart có thể làm điều này ngay cả khi đang ở trong một phòng khác và không nhìn thấy nhạc cụ đang được chơi, thậm chí cậu có thể làm điều đó không chỉ với violin và piano mà với mọi loại nhạc

cụ – và cha của Mozart, một giáo viên kiêm nhạc sĩ, có gần như mọi loại nhạc cụ trong nhà. Không chỉ với các nhạc cụ, Mozart còn có thể nhận ra những nốt nhạc được tạo nên từ bất cứ thứ gì – tiếng chuông đồng hồ, tiếng đổ chuông, tiếng hắt hơi... Đó là khả năng mà hầu hết những người chơi nhạc thời đó, ngay cả những người có kinh nghiệm nhất cũng không thể sánh kịp, và dường như là một ví dụ về năng khiếu bí ẩn mà thần đồng trẻ tuổi này được trời phú, thậm chí còn hơn cả kỹ năng trên những chiếc keyboard hay violin.

Dĩ nhiên, khả năng đó không còn là điều bí ẩn đối với chúng ta ngày nay. So với 250 năm trước, giờ đây chúng ta đã biết nhiều hơn về khả năng thiên bẩm và hầu hết mọi người đã nghe nói về nó ít nhất một lần. Thuật ngữ mô tả khả năng kỳ diệu của Mozart là “thính giác tuyệt đối” hay phổ biến hơn là “thính giác hoàn hảo” và nó cực kỳ hiếm hoi – chỉ khoảng 1/10.000 người sở hữu. Trong số các nghệ sĩ tầm cỡ thế giới thì khả năng này không quá hiếm so với phần còn lại trong chúng ta, nhưng ngay cả trong các nhạc sĩ bậc thầy thì khả năng này không hề bình thường: Beethoven được cho là có; Brahms thì không. Vladimir Horowitz có nó; Igor Stravinsky thì không. Frank Sinatra có nó; Miles Davis lại không.

Nói tóm lại, đây là ví dụ hoàn hảo về một tài năng bẩm sinh mà một vài người may mắn có được. Thật vậy, nó đã được tin tưởng rộng rãi trong ít nhất 200 năm. Nhưng trong vài thập kỷ qua, một sự hiểu biết rất khác về thính giác hoàn hảo đã xuất hiện và chỉ

ra một tầm nhìn khác về các loại năng khiếu mà cuộc sống ban tặng cho chúng ta.

Manh mối đầu tiên xuất hiện cùng với sự quan sát cho thấy những người có “năng khiếu” đều được đào tạo về âm nhạc từ thuở ấu thơ. Đặc biệt, rất nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng hầu hết những người sở hữu thính giác tuyệt vời đều bắt đầu luyện tập âm nhạc ở độ tuổi còn rất trẻ – thường khoảng 3-5 tuổi. Nhưng nếu thính giác hoàn hảo là một khả năng bẩm sinh – thứ mà bạn từ khi sinh ra đã có hoặc không, thì đúng ra sẽ không có bất kỳ sự khác biệt nào bất kể lúc nhỏ bạn được đào tạo về âm nhạc hay không. Điều quan trọng duy nhất là bạn cần được luyện tập đầy đủ về âm nhạc – bất cứ lúc nào trong đời – để học được tên của các nốt.

Gợi ý tiếp theo xuất hiện khi các nhà nghiên cứu nhận thấy thính giác hoàn hảo phổ biến hơn nhiều ở những vùng ngôn ngữ nặng về âm tiết như tiếng Quảng Đông, tiếng Việt, và một số ngôn ngữ châu Á khác, trong đó ý nghĩa của các từ phụ thuộc vào độ cao thấp của chúng. Nếu thính giác hoàn hảo thực sự là một năng khiếu di truyền thì cách duy nhất mà mối liên hệ về ngôn ngữ âm tiết trở nên hợp lý là trong trường hợp những người gốc Á nhiều khả năng có sẵn gene thính giác hoàn hảo hơn so với những người có nguồn gốc từ các nơi khác, như châu Âu hoặc châu Phi. Nhưng đó là điều khá dễ để kiểm tra. Bạn chỉ cần tuyển dụng một số người gốc Á lớn lên trong môi trường nói tiếng Anh hoặc một số ngôn ngữ không âm tiết khác, sau đó xem họ có nhiều khả năng sở hữu

thính giác hoàn hảo hơn hay không. Nghiên cứu này đã được thực hiện và kết quả là những người gốc Á không lớn lên trong môi trường ngôn ngữ nặng về âm tiết không sở hữu thính giác hoàn hảo hơn so với người của các chủng tộc khác. Vì vậy, yếu tố quyết định không phải là gốc gác châu Á, mà đúng hơn là việc nói một ngôn ngữ âm tiết sẽ khiến cho khả năng sở hữu thính giác hoàn hảo được cao hơn.

Cho đến một vài năm trước, đây là tất cả những gì chúng tôi biết: việc học nhạc từ khi còn nhỏ được cho là cần thiết để có thính giác hoàn hảo và lớn lên trong môi trường ngôn ngữ âm tiết sẽ làm tăng tỷ lệ sở hữu khả năng này. Các nhà khoa học không thể chắc chắn liệu thính giác hoàn hảo có phải là tài năng bẩm sinh không, nhưng họ biết rằng nếu đó là một năng khiếu thì nó chỉ xuất hiện ở những người đã được đào tạo về cao độ âm nhạc từ khi còn bé. Nói cách khác, đó phải là loại năng khiếu mà bạn “sử dụng hoặc đánh mất nó”. Ngay cả số ít những người may mắn được sinh ra với năng khiếu về thính giác hoàn hảo cũng sẽ phải làm điều gì đó – cụ thể là luyện tập âm nhạc từ khi còn nhỏ – để phát triển nó. Giờ đây, chúng ta biết rằng vấn đề không chỉ đơn giản như vậy. Đặc điểm thực sự của thính giác hoàn hảo đã được tiết lộ vào năm 2014, nhờ một thí nghiệm tuyệt vời được thực hiện tại trường Âm nhạc Ichionkai ở Tokyo và được báo cáo lại trong tạp chí *Tâm lý học của âm nhạc*. Nhà tâm lý học người Nhật Bản Ayako Sakakibara đã chọn 24 đứa trẻ từ 2-6 tuổi và cho chúng trải qua một khóa đào tạo kéo dài một tháng nhằm giúp chúng nhận định (chỉ bằng âm

thanh) các hợp âm khác nhau trên đàn piano. Đây đều là những hợp âm chính với ba nốt nhạc, chẳng hạn như một hợp âm Đô trưởng với các nốt Đô và Mi, Son ngay trên nốt Đô. Bọn trẻ có 4-5 buổi tập ngắn mỗi ngày, mỗi buổi chỉ kéo dài vài phút và từng đứa trẻ tiếp tục tập luyện cho đến khi có thể xác định được tất cả 14 hợp âm mục tiêu mà Sakakibara đã chọn. Một số trẻ đã hoàn thành chương trình đào tạo trong vòng chưa đầy 1 năm, trong khi một số trẻ khác mất 1 năm rưỡi. Sau khi đứa trẻ đã học được cách xác định 14 hợp âm, Sakakibara sẽ kiểm tra xem đứa trẻ đó có thể gọi tên chính xác từng nốt hay không. Khi hoàn thành khóa học, tất cả những đứa trẻ trong thí nghiệm đã phát triển được thính giác hoàn hảo và có thể xác định từng nốt được chơi trên đàn piano.

Đây là một kết quả đáng kinh ngạc. Trong điều kiện bình thường chỉ có 1/10.000 người phát triển được thính giác hoàn hảo, nhưng ở đây, tất cả các học sinh của Sakakibara đều làm được. Hàm ý của cuộc thí nghiệm rõ ràng là thính giác hoàn hảo – hoàn toàn không phải là năng khiếu mà chỉ một vài người may mắn được ban cho – là một khả năng mà gần như bất cứ ai cũng có thể phát triển nếu được tiếp xúc và đào tạo hợp lý. Thí nghiệm trên đã viết lại sự hiểu biết của chúng ta về thính giác hoàn hảo.

Vậy thính giác hoàn hảo của Mozart thì sao? Một cuộc khảo sát nhỏ về cuộc sống của ông khi đó đã cho chúng ta một hình dung khá rõ về những gì đã xảy ra. Cha của Mozart, Leopold Mozart, là một nghệ sĩ violin

và nhạc sĩ không quá tài năng, người chưa bao giờ đạt được thành công như mong muốn, vì vậy, ông quyết tâm biến các con mình thành những nghệ sĩ nổi tiếng. Ông bắt đầu với chị gái của Mozart, Maria Anna, người mà mới 11 tuổi đã được mô tả là “chơi đàn piano và clavico không kém gì các nghệ sĩ chuyên nghiệp”. Còn với con trai mình thì Leopold – người đã viết cuốn sách đào tạo âm nhạc dành cho trẻ đầu tiên – yêu cầu tập luyện ở độ tuổi còn nhỏ hơn so với Maria Anna. Khi Mozart lên 4 tuổi, cha đã bắt ông tập luyện mọi lúc – với violin, piano và nhiều nhạc cụ khác. Mặc dù không biết chính xác Leopold đã áp dụng các bài tập nào để huấn luyện con trai mình, nhưng chúng tôi biết rằng vào thời điểm Mozart được 6-7 tuổi, ông đã tập luyện quyết liệt và nhiều hơn so với tất cả 24 đứa trẻ đã phát triển thính giác hoàn hảo thông qua các buổi tập của Sakakibara. Quả là không có gì đáng ngạc nhiên về sự phát triển thính giác hoàn hảo của Mozart.

Vậy cậu bé Mozart 7 tuổi ngày đó có thực sự sở hữu năng khiếu về thính giác hoàn hảo? Có và không. Có phải cậu được sinh ra với một tài năng di truyền hiếm hoi giúp cậu nhận định được cao độ chính xác của một nốt nhạc piano hay tiếng kêu của ấm nước sôi? Câu trả lời của các nhà khoa học đã tìm hiểu về thính giác hoàn hảo là “không”. Thật vậy, nếu Mozart lớn lên trong một gia đình khác mà không hề được tiếp xúc với âm nhạc – hoặc không được tiếp xúc một cách đúng đắn – chắc chắn cậu sẽ không bao giờ phát triển khả năng đó. Tuy nhiên, Mozart thực sự đã được sinh ra với một năng

khiếu và đó cũng là năng khiếu mà những đứa trẻ trong thí nghiệm của Sakakibara đều có. Tất cả họ đều có một bộ não linh hoạt và dễ thích nghi đến nỗi – với điều kiện được đào tạo đúng cách – có thể phát triển những loại khả năng mà đối với người không có chúng thì dường như là một điều rất kỳ diệu.

Tóm lại, thính giác hoàn hảo không phải là năng khiếu, mà đúng hơn *khả năng phát triển thính giác hoàn hảo* mới là năng khiếu – và hầu như mọi người đều được sinh ra với năng khiếu đó.

Đây là một thực tế tuyệt vời và đáng ngạc nhiên. Trong hàng triệu năm tiến hóa dẫn đến sự xuất hiện của con người hiện đại, gần như không có áp lực chọn lọc tự nhiên nào có lợi cho những người có thể nhận định chính xác các nốt nhạc mà một con chim đang hát. Vậy mà ngày nay, chúng ta có thể phát triển thính giác hoàn hảo với một chế độ tập luyện tương đối đơn giản.

Chỉ gần đây, các nhà thần kinh học mới hiểu được tại sao một năng khiếu như vậy tồn tại. Trong nhiều thập niên, họ đã tin rằng từ khi sinh ra, các mạch não của chúng ta ít nhiều đã được cố định và đây chính là thứ quyết định những khả năng của chúng ta. Hoặc bộ não của bạn đã được cài đặt sẵn cho một thính giác hoàn hảo, hoặc không và bạn chẳng thể làm gì để thay đổi điều đó. Bạn có thể cần một chế độ tập luyện nhất định để giúp tài năng bẩm sinh đó có thể nở rộ, nếu không, thính giác hoàn hảo của bạn sẽ chẳng bao giờ phát triển đầy đủ, nhưng niềm tin chung là nếu bạn không sở hữu loại gene thích hợp thì dù có tập luyện bao nhiêu cũng vậy.

Tuy nhiên kể từ những năm 1990, các nhà nghiên cứu đã nhận ra bộ não (ngay cả não người lớn) cũng có thể thích nghi tốt hơn so với tưởng tượng của chúng ta, điều này trao cho chúng ta sự kiểm soát không hề nhỏ về những gì bộ não có thể làm được. Cụ thể, bộ não phản ứng trước những loại kích hoạt bằng cách tự cài đặt lại theo nhiều cách khác nhau. Những kết nối mới được thực hiện giữa các nơ-ron, trong khi các kết nối sẵn có có thể được tăng cường hoặc bị suy yếu, ở một số vùng của não, thậm chí nơ-ron mới có thể phát triển. Khả năng thích ứng này giải thích cho sự phát triển của thính giác hoàn hảo ở các đối tượng nghiên cứu của Sakakibara cũng như ở Mozart: bộ não của họ phản ứng trước việc được đào tạo âm nhạc bằng cách phát triển một số loại mạch não nhất định, tạo điều kiện cho thính giác hoàn hảo xuất hiện. Chúng ta không thể xác định chính xác đó là những mạch não nào, chúng trông như thế nào hay chính xác chúng làm những gì, nhưng chúng ta biết rằng chúng ở đó và là sản phẩm của quá trình tập luyện, chứ không phải di truyền bẩm sinh.

Trong trường hợp của thính giác hoàn hảo, có vẻ như khả năng thích nghi cần thiết trong não sẽ biến mất vào thời điểm đứa trẻ vượt quá sáu tuổi, do đó nếu việc cài đặt lại (cần thiết cho thính giác hoàn hảo) đến lúc đó vẫn chưa xảy ra thì nó sẽ không bao giờ xảy ra nữa. (Mặc dù như chúng ta sẽ thấy trong Chương 8, có những trường hợp ngoại lệ dạy cho chúng ta rất nhiều về cách mọi người tận dụng khả năng thích ứng của não). Sự mất mát này là một phần của hiện tượng rộng



lớn hơn – nghĩa là cả não bộ lẫn cơ thể của trẻ nhỏ đều có thể thích nghi tốt hơn so với ở người lớn, vì thế có những khả năng nhất định chỉ có thể được phát triển hoặc được phát triển dễ dàng hơn trước tuổi thứ 6, 12 hoặc 18. Tuy nhiên, cả não bộ lẫn cơ thể đều có khả năng thích ứng trong suốt tuổi trưởng thành, khả năng thích nghi này giúp người lớn (thậm chí cả người lớn tuổi) có thể phát triển nhiều khả năng mới nếu được tập luyện đúng cách.

Với sự thật này, chúng ta hãy trở lại câu hỏi mà tôi đã hỏi ngay từ đầu: Do đâu mà một số người lại có thể giỏi một cách kỳ diệu đến vậy trong công việc của họ? Sau nhiều năm nghiên cứu về các chuyên gia trong nhiều lĩnh vực khác nhau, tôi đã phát hiện ra rằng tất cả họ đều phát triển khả năng theo cách mà các học sinh của Sakakibara đã làm – thông qua quá trình tập luyện chuyên tâm giúp tạo ra sự thay đổi trong não bộ (và đôi khi là cả trong cơ thể), qua đó khiến cho họ có thể làm những điều mà theo lẽ thường là bất khả thi. Đúng là trong một số trường hợp, tài năng nhờ di truyền sẽ tạo ra sự khác biệt, đặc biệt ở các lĩnh vực mà chiều cao hoặc các yếu tố thể chất đóng vai trò quan trọng. Một người đàn ông cao 1,65 mét sẽ rất khó khăn để trở thành một cầu thủ bóng rổ chuyên nghiệp, cũng giống như một phụ nữ cao 1,80 mét gần như sẽ không thể trở thành một vận động viên thể dục dụng cụ đẳng cấp quốc tế. Và có những cách khác mà gene sẽ ảnh hưởng đến thành tích của một người, đặc biệt là những gene tác động đến khả năng tập luyện siêng

năng và chính xác. Tuy nhiên, thông điệp rõ ràng từ các nghiên cứu suốt bao thập kỷ qua cho thấy bất kể tài năng bẩm sinh đóng vai trò như thế nào trong thành tựu của những “thần đồng”, năng khiếu chủ chốt mà những người này sở hữu cũng giống hệt như tất cả chúng ta – *khả năng thích nghi của não bộ và cơ thể*, đó là điều mà họ đã tận dụng tốt hơn chúng ta.

Nếu nói chuyện với những nhân vật phi thường ấy, bạn sẽ thấy rằng tất cả họ đều hiểu điều này ở một mức độ này hay mức độ khác. Họ có thể không quen thuộc với khái niệm khả năng thích ứng về mặt nhận thức, nhưng họ ít khi tin rằng bản thân đã đạt đến đỉnh cao trong lĩnh vực của mình chỉ vì họ may mắn sở hữu năng khiếu di truyền. Họ biết điều gì là cần thiết để phát triển các kỹ năng phi thường mà mình có, bởi vì họ đã trực tiếp trải nghiệm nó.

Một trong những bằng chứng yêu thích của tôi về chủ đề này đến từ Ray Allen, cầu thủ 10 lần được bầu chọn vào đội hình xuất sắc nhất của Giải Bóng rổ Nhà nghề Mỹ (NBA) và là cầu thủ ném ba điểm vĩ đại nhất trong lịch sử NBA. Vài năm trước, bình luận viên của đài ESPN, Jackie MacMullan đã viết một bài báo về Allen khi anh đang tiến gần tới kỷ lục cầu thủ ném ba điểm xuất sắc nhất. Khi nói chuyện với Allen về điều đó, MacMullan đã kể rằng một bình luận viên khác từng nói Allen được sinh ra với sự nhạy cảm với trái bóng – nói cách khác: khả năng ném ba điểm là một năng khiếu bẩm sinh. Allen không đồng ý.

“Tôi đã tranh luận với rất nhiều người,” anh nói với MacMullan. “Khi mọi người nói Chúa đã ban phước cho tôi với những cú nhảy ném tuyệt đẹp, điều đó thực sự làm tôi bực mình. Tôi nói với những người đó: ‘Đừng làm giảm giá trị công sức tôi đã bỏ ra hàng ngày.’ Không phải vài ngày, mà là từng ngày. Hãy hỏi bất cứ người nào ở cùng đội với tôi xem ai là người tập ném nhiều nhất. Hãy tới hỏi các câu lạc bộ cũ của tôi. Câu trả lời là sự nỗ lực của tôi.” Và đúng thật, như MacMullan từng nói, nếu bạn nói chuyện với huấn luyện viên bóng rổ ở trường trung học của Allen, bạn sẽ biết những cú ném của Allen không hề tốt hơn so với các đồng đội thời trung học; trên thực tế, nó thậm chí còn khá tệ. Nhưng Allen đã tự nắm quyền kiểm soát và theo thời gian với nỗ lực và cống hiến, anh đã biến cú ném của mình trở nên nhẹ nhàng và tự nhiên đến nỗi mọi người nghĩ rằng anh sở hữu nó ngay từ khi sinh ra. Anh đã tận dụng năng khiếu của mình – năng khiếu thực sự của mình.

## **VỀ CUỐN SÁCH NÀY**

Đây là cuốn sách về chủ đề năng khiếu mà Wolfgang Amadeus Mozart, các học sinh của Sakakibara và Ray Allen đều có – đó là khả năng tạo ra những kỹ năng mà bình thường họ sẽ không bao giờ đạt được thông qua việc tập luyện đúng đắn, tận dụng khả năng thích nghi tuyệt vời của não bộ và cơ thể. Ngoài ra, cuốn sách còn nói về cách mà bất cứ ai cũng có thể sử dụng năng khiếu để cải thiện một lĩnh vực mà mình chọn. Và

cuối cùng, theo nghĩa rộng nhất, đây là cuốn sách với góc nhìn hoàn toàn mới về tiềm năng của con người, cụ thể là chúng ta có nhiều quyền năng hơn so với những gì chúng ta tưởng tượng trong việc nắm quyền kiểm soát cuộc sống của chính mình.

Từ thời cổ đại, con người thường giả định rằng tiềm năng của một cá nhân trong bất kỳ lĩnh vực nào đều bị hạn chế bởi tài năng vốn có của người đó. Rất nhiều người học piano, nhưng chỉ có một số ít người với năng khiếu đặc biệt mới trở thành những nghệ sĩ piano hay nhà soạn nhạc thực sự vĩ đại. Mỗi đứa trẻ đều tiếp xúc với toán học ở trường, nhưng chỉ có một số ít sở hữu điều kiện cần và đủ để trở thành nhà toán học, nhà vật lý hoặc kỹ sư nổi tiếng. Theo quan điểm này, mỗi người đều được sinh ra với bộ tiềm năng cố định – tiềm năng về âm nhạc, tiềm năng về toán học, tiềm năng về thể thao, tiềm năng về kinh doanh – và chúng ta có thể lựa chọn phát triển (hoặc không) bất kỳ tiềm năng nào trong số đó, nhưng chúng ta không thể đổ đây những chiếc “cốc” đặc biệt đó vượt quá giới hạn của nó. Vì vậy, mục đích của việc huấn luyện hoặc đào tạo đã chuyển thành việc hỗ trợ một người đạt được tiềm năng – đổ chiếc cốc đầy nhất có thể. Điều này có nghĩa là một cách tiếp cận nhất định với việc học hỏi với điều kiện là đặt ra trước các giới hạn.

Nhưng giờ đây chúng ta hiểu rằng không có thứ gọi là một “kỹ năng được xác định trước”. Bộ não có thể thích ứng và tập luyện để có thể tạo ra các kỹ năng – chẳng hạn như thính giác hoàn hảo – vốn chưa hề tồn

tại trước đó. Điều này hoàn toàn thay đổi cuộc chơi, bởi việc học đã trở thành một cách tạo ra những khả năng mới, chứ không còn là yếu tố giúp mọi người tận dụng những khả năng bẩm sinh của mình. Trong thế giới mới này sẽ là sai lầm lớn nếu bạn nghĩ mọi người sinh ra với tiềm năng đã được cố định; thay vào đó, tiềm năng như một chiếc bình có thể mở rộng, hình thành bởi nhiều hành động mà chúng ta làm trong suốt cuộc đời. Học tập không phải là cách để đạt được tiềm năng của một người mà đúng hơn là cách để phát triển nó. Chúng ta có thể tạo ra tiềm năng của riêng mình và điều này luôn đúng bất kể mục tiêu của chúng ta là trở thành nghệ sĩ piano thực thụ hay chỉ cần đủ để chơi được đàn piano, tham gia thi đấu golf chuyên nghiệp hay chỉ để vung gậy thư giãn.

Câu hỏi sau đó trở thành: Làm thế nào để chúng ta thực hiện điều đó? Làm thế nào để chúng ta tận dụng năng khiếu này và bồi dưỡng tài năng trong lĩnh vực mà mình lựa chọn? Những nghiên cứu của tôi trong suốt vài thập kỷ qua là để trả lời câu hỏi này – để xác định và hiểu chi tiết những cách tốt nhất nhằm cải thiện hiệu suất trong một hoạt động cụ thể. Tóm lại, tôi đã đặt câu hỏi “Điều gì thì hiệu quả, điều gì thì không và tại sao?”

Đáng ngạc nhiên là, câu hỏi này ít được những người đã viết về chủ đề chung này quan tâm. Trong vài năm qua, một số cuốn sách lập luận rằng mọi người đã đánh giá quá cao giá trị của tài năng bẩm sinh và đánh giá thấp giá trị của những yếu tố khác

như cơ hội, động lực và nỗ lực. Tôi không thể không đồng ý với điều này và rõ ràng là chúng ta cần để mọi người biết rằng họ có thể cải thiện (thậm chí là rất nhiều) nhờ tập luyện, nếu không họ sẽ chẳng có động lực để thử. Nhưng đôi khi những cuốn sách này để lại ấn tượng rằng: chỉ cần có mong muốn và nỗ lực là chúng ta sẽ cải thiện được hiệu suất, kiểu như “Hãy cứ cố gắng và bạn sẽ thành công” – điều này là sai. Tập luyện đúng cách trong một khoảng thời gian đủ dài mới dẫn đến sự cải thiện. Ngoài ra không có gì khác.

Cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay sẽ mô tả chi tiết “tập luyện đúng cách” là gì và có thể ứng dụng nó như thế nào.

Những chi tiết về loại hình tập luyện này được rút ra từ một lĩnh vực tâm lý tương đối mới mẻ, được mô tả ngắn gọn là “khoa học về sự thể hiện lão luyện”. Lĩnh vực mới này tìm hiểu về khả năng của “những người thể hiện lão luyện”, những người giỏi nhất trong lĩnh vực của họ, những người đã đạt được hiệu suất cao nhất và tôi đã xuất bản một số cuốn sách về chủ đề này, bao gồm *Toward a General Theory of Expertise: Prospects and Limits* (tạm dịch: *Hướng đến lý thuyết chung về chuyên môn: triển vọng và giới hạn*) vào năm 1991, *The Road to Excellence* (tạm dịch: *Con đường đến với sự xuất sắc*) vào năm 1996 và *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (tạm dịch: *Cẩm nang của trường Cambridge về tài năng chuyên môn và sự thể hiện lão luyện*) vào năm 2006. Chúng tôi nghiên cứu để tìm ra điểm khác biệt của những người đặc biệt này với tất cả những

người khác. Chúng tôi cũng cố gắng diễn giải theo từng bước mà những người thể hiện lão luyện này đã cải thiện hiệu suất của họ theo thời gian, và khi họ cải thiện như vậy thì những khả năng về tinh thần và thể chất của họ đã thay đổi ra sao. Hơn hai thập kỷ trước, sau khi nghiên cứu về những người thể hiện lão luyện từ nhiều lĩnh vực khác nhau, các đồng nghiệp và tôi nhận ra rằng dù là lĩnh vực nào, cách tiếp cận hiệu quả nhất để cải thiện hiệu suất đều tuân theo một bộ nguyên tắc chung. Chúng tôi gọi cách tiếp cận đa năng này là “tập luyện có chủ ý”. Ngày nay, tập luyện có chủ ý vẫn là tiêu chuẩn vàng cho bất cứ ai muốn tận dụng năng khiếu về sự thích nghi để xây dựng những kỹ năng mới cho bản thân và đó là trọng tâm chính của cuốn sách này.

Nửa đầu cuốn sách mô tả tập luyện có chủ ý là gì, tại sao nó hiệu quả như vậy, các chuyên gia áp dụng nó để có được những khả năng vượt trội như thế nào. Để làm được điều đó, chúng ta sẽ phải xem xét nhiều loại hình tập luyện khác nhau, từ đơn giản nhất đến phức tạp nhất, thảo luận về điểm khác biệt giữa chúng. Bởi vì một trong những khác biệt chính giữa các loại hình tập luyện là mức độ mà chúng khai phá khả năng thích nghi của não bộ và cơ thể, chúng ta sẽ dành chút thời gian để bàn về khả năng thích nghi đó và tác nhân kích hoạt nó. Chúng ta cũng sẽ tìm hiểu cụ thể những thay đổi nào đang diễn ra trong não bộ liên quan đến phản ứng trước tập luyện có chủ ý. Bởi vì đạt được sự lão luyện chủ yếu là vấn đề liên quan đến sự cải thiện các hoạt động tinh thần của một người (bao gồm cả

các hoạt động tinh thần kiểm soát vận động cơ thể) và những thay đổi thể chất như tăng cường sức mạnh, linh hoạt và độ bền đều đã được hiểu rõ, do đó, cuốn sách này sẽ tập trung chủ yếu ở khía cạnh tinh thần của sự thể hiện lão luyện, mặc dù yếu tố thể chất có đóng góp đáng kể trong thể thao và các môn về thể chất khác. Sau những tìm hiểu này, chúng ta sẽ xem xét làm sao để kết hợp tất cả các yếu tố với nhau nhằm tạo ra một người thể hiện lão luyện – một quá trình dài hạn thường mất đến cả thập kỷ hoặc lâu hơn.

Tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét kỹ hơn vấn đề tài năng bẩm sinh và vai trò của nó trong việc cản trở một số người đạt đến độ xuất sắc. Có một số đặc điểm di truyền về thể chất (chẳng hạn như chiều cao và kích thước cơ thể) sẽ ảnh hưởng đến hiệu suất trong các môn thể thao và những hoạt động thể chất mà không thể thay đổi nhờ tập luyện. Tuy nhiên, hầu hết các yếu tố đóng vai trò lớn trong việc đạt đến trình độ xuất sắc đều có thể được điều chỉnh bằng cách tập luyện đúng đắn, ít nhất là trong một khoảng thời gian nhất định của cuộc đời mỗi người. Nói chung, có một sự tương tác phức tạp giữa các yếu tố di truyền và các hoạt động tập luyện mà chúng ta chỉ mới bắt đầu hiểu. Một số yếu tố di truyền sẽ ảnh hưởng đến khả năng tập luyện có chủ ý của một người – ví dụ như bằng cách hạn chế khả năng tập trung của người đó trong các khoảng thời gian dài mỗi ngày. Ngược lại, thực hiện quá trình tập luyện kéo dài có thể ảnh hưởng đến cách các gene được kích hoạt và ngắt trong cơ thể.



Phần cuối cùng của cuốn sách đề cập đến tất cả những gì chúng ta đã học về tập luyện có chủ ý và giải thích ý nghĩa của nó đối với chúng ta. Tôi sẽ đưa ra lời khuyên cụ thể về việc áp dụng tập luyện có chủ ý trong các tổ chức chuyên nghiệp để nâng cao hiệu suất làm việc của nhân viên, về cách các cá nhân có thể áp dụng tập luyện có chủ ý để làm tốt hơn trong các lĩnh vực mà họ quan tâm, và thậm chí về cách trường học có thể đưa tập luyện có chủ ý vào các bài giảng.

Dù các nguyên tắc về tập luyện có chủ ý được phát hiện bằng cách nghiên cứu những người thể hiện lão luyện, nhưng bản thân các nguyên tắc này có thể được áp dụng cho bất cứ ai muốn cải thiện ở bất cứ mặt nào, dù chỉ một chút. Bạn muốn cải thiện kỹ năng chơi tennis? Hãy tập luyện có chủ ý. Khả năng viết lách? Hãy tập luyện có chủ ý. Kỹ năng bán hàng? Hãy tập luyện có chủ ý. Vì tập luyện có chủ ý được phát triển đặc biệt để giúp chúng ta trở thành những người giỏi nhất trong công việc của mình, chứ không chỉ đơn thuần là “giỏi vừa đủ”, nên nó là phương pháp học tập mạnh mẽ nhất từng được nghiên cứu và phát hiện.

Một cách hay để suy nghĩ về điều đó là: Bạn muốn leo một ngọn núi. Bạn không chắc rằng mình muốn leo cao chừng nào – bởi đường lên đỉnh trông có vẻ rất xa – nhưng bạn biết mình muốn leo cao hơn điểm hiện tại. Bạn có thể chọn con đường nào có vẻ dễ đi và hy vọng gặp may mắn, nhưng khả năng là bạn sẽ không đi xa được. Hoặc bạn có thể nhờ cậy một người hướng dẫn đã từng lên đỉnh và nắm rõ đường đi. Điều

đó sẽ đảm bảo rằng không cần biết bạn quyết định leo cao đến đâu, bạn đang làm việc đó một cách hiệu quả nhất. Phương pháp tốt nhất chính là tập luyện có chủ ý và cuốn sách này sẽ hướng dẫn cho bạn. Nó sẽ chỉ cho bạn con đường lên đến đỉnh; còn đi xa đến đâu trên con đường đó hoàn toàn phụ thuộc vào bạn.