

Cải thiện Tư duy phê phán



MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU	3
1. Bộ não là một cỗ máy suy luận	4
1.1. Khả năng thích ứng của bộ não để lên kế hoạch trước	5
1.2. Lợi thế tiến hóa của lối tắt	15
2. Vượt qua những thiên kiến nhận thức và tham gia vào việc phản tư	24
2.1. Phản tư và siêu nhận thức	24
2.2. Thiên kiến nhận thức	27
3. Phát triển những thói quen tốt của tâm trí	40
3.1. Phấn đấu cho tính khách quan	41
4. Thu thập thông tin, đánh giá nguồn và hiểu bằng chứng	50
4.1. Bắt đầu với một nền tảng vững chắc	50
4.2. Phương pháp SIFT (Bốn động tác cho người kiểm tra thông tin của học sinh)	52
TÓM TẮT	61
CÁC THUẬT NGỮ CHÍNH	66
TÀI LIỆU THAM KHẢO	70
ĐỌC THÊM	73

LỜI MỞ ĐẦU

Có thể bạn đã nghe thuật ngữ “tư duy phê phán” hoặc “tư duy phản biện” (dịch từ “critical thinking”) và đã được hướng dẫn để trở thành một “người có tư duy phê phán giỏi”. Có thể bạn cũng không rõ chính xác “tư duy phê phán” nghĩa là gì vì thuật ngữ này được định nghĩa chưa thật tốt và không được giảng dạy thường xuyên. Bạn có thể nói: “Nhưng tôi biết cách suy nghĩ,” điều đó chắc chắn đúng. Tuy nhiên, tư duy phê phán là tập hợp các kỹ năng cụ thể, thói quen và thái độ thúc đẩy khả năng suy luận chín chắn và rõ ràng. Nghiên cứu triết học có thể đặc biệt hữu ích để phát triển các kỹ năng tư duy phê phán tốt, nhưng thường mối liên hệ này không được rõ ràng.

Tài liệu này là một hướng dẫn thực tế và không chính thức về tư duy phê phán, tiếp cận tư duy phê phán từ quan điểm thực tế, với mục tiêu giúp bạn nhận thức rõ hơn về một số cạm bẫy trong lối suy nghĩ hàng ngày.

Viện Libero trích dịch từ giáo trình mở Nhập môn triết học (Introduction to Philosophy), OpenStax, CC BY 4.0. Trân trọng gửi đến bạn đọc!

1. Bộ não là một cỗ máy suy luận

Một trong những bước đầu tiên để trở thành một người có tư duy phê phán và phản biện hơn là hiểu cách thức và lý do bạn dễ mắc sai lầm trong suy nghĩ. Những sai lầm này không phải là kết quả của việc thiếu thông minh mà là một chức năng của cách trí óc chúng ta hoạt động và cách chúng dẫn chúng ta đi lạc lối một cách tự nhiên.

Từ góc độ sinh học, chúng ta đã được định hình bởi hàng trăm nghìn năm tiến hóa, điều này đã chuẩn bị cho bộ não trở thành những cỗ máy **suy luận** cực kỳ hiệu quả. Suy luận là quá trình tinh thần cho phép chúng ta rút ra kết luận từ bằng chứng. Trong khi chúng ta có xu hướng coi suy luận là một quá trình có chủ ý và ý thức. Chúng ta suy luận mọi thứ một cách vô thức, dễ dàng và ngay lập tức. Trên thực tế, hầu hết nhận thức cảm tính là một loại suy luận. Suy luận rất quan trọng đối với sự sống còn của con người, nhưng kết luận không phải lúc nào cũng đúng. Bằng cách nhận thức được cách bộ não hoạt động để tránh các mối đe dọa và mang lại cho chúng ta “sự dễ dàng nhận thức” hoặc cảm giác hạnh phúc và thoải mái, chúng ta có thể bắt đầu sửa chữa và đề phòng những suy nghĩ sai lầm.

1.1. Khả năng thích ứng của bộ não để lên kế hoạch trước

Một quan điểm sâu sắc về sinh học tiến hóa là mọi tế bào và cơ quan trong cơ thể chúng ta đều thích nghi với môi trường địa phương để gen của chúng ta có nhiều khả năng tồn tại sang thế hệ sau. Do đó, thật hữu ích khi nghĩ về vai trò của bộ não trong việc truyền gen của chúng ta. Bộ não của chúng ta tạo điều kiện thuận lợi cho sự sống còn của chúng ta và thúc đẩy khả năng tìm bạn tình và sinh sản bằng cách sử dụng suy nghĩ, tính toán, dự đoán và suy luận. Vì lý do này, cách suy nghĩ tự nhiên và di truyền của chúng ta không nhất thiết phục vụ các mục tiêu của triết học, khoa học hoặc sự thật.



Hình 1.1 Vấn đề “tâm trí-não bộ” chỉ ra mối quan hệ không rõ ràng giữa suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức với các tương tác thần kinh và điện hóa diễn ra trong não. (nguồn: Đại học Rice, OpenStax, CC BY 4.0)

Những lưu ý mang tính triết học về “Brain Talk”

Trước khi chúng ta đi xa hơn nữa, hãy lưu ý rằng điều quan trọng là phải thận trọng khi nói về bộ não và tâm trí, đó là những khái niệm khác biệt. Trên thực tế, mối quan hệ giữa tâm trí và não bộ là một trong những vấn đề trung tâm của siêu hình học, được gọi là “vấn đề tâm trí-cơ thể” (mind-body, hay tâm-cơ), cũng có thể được gọi là “vấn đề tâm trí-não bộ” (mind-brain, hay tâm-não). Nói một cách ngắn gọn, vấn đề tâm-cơ là vấn đề tìm hiểu mối quan hệ giữa chất xám và chất trắng hữu cơ trong hộp sọ của chúng ta (não) và phạm vi nhận thức có ý thức (tâm). Chúng ta biết rằng bộ não và hệ thống thần kinh trung ương cung cấp cơ sở vật chất cho suy nghĩ, nhận thức, cảm xúc, trí tưởng tượng và ham muốn của chúng ta - nói ngắn gọn là toàn bộ đời sống tinh thần của chúng ta. Nhưng sinh học không cho chúng ta biết mối quan hệ giữa đời sống tinh thần riêng tư của chúng ta và các tương tác thần kinh, điện hóa diễn ra trong não. Mối quan hệ của tâm trí với bộ não giống như mối quan hệ giữa tia chớp với phóng điện hay cầu vồng với sự khúc xạ ánh sáng qua những giọt nước? Nói cách khác, có phải “tâm trí” chỉ là thuật ngữ chúng ta sử dụng để

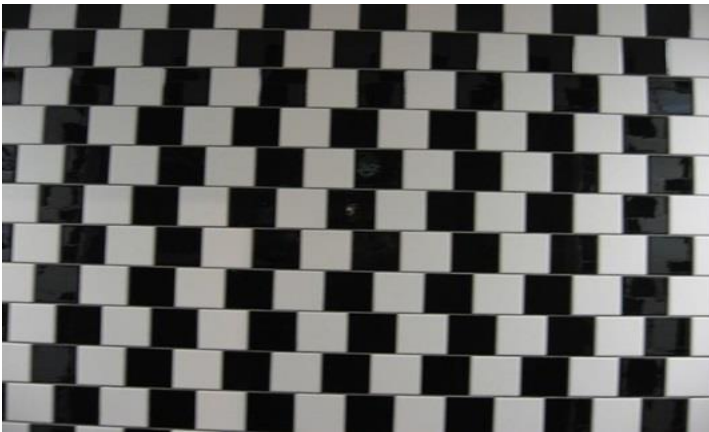
gọi tên một số loại hoạt động của não? Một số triết gia nghĩ như vậy. Tuy nhiên, hoạt động tinh thần không dễ dàng liên kết với bất kỳ hoạt động não cụ thể nào. Ngoài ra, dường như có điều gì đó về trải nghiệm chủ quan của chúng ta bị mất đi khi chúng ta cố gắng giải thích nó một cách đầy đủ dưới dạng hoạt động của não bộ. Vì vậy, các triết gia khác cho rằng tâm trí là một cái gì đó khác với bộ não. Tâm trí và bộ não được liên hệ chặt chẽ và có phần bí ẩn. Do đó, có thể sử dụng các nguồn lực của tâm lý học và khoa học nhận thức (các nghiên cứu về các quá trình của não bộ) để giúp chúng ta hiểu cách trở thành những người suy nghĩ tốt hơn. Có thể coi các nguồn từ tâm lý học và khoa học nhận thức là cung cấp cho chúng ta một mô tả về cách bộ não thực sự hành xử. Ngược lại, khi nghiên cứu về tư duy phê phán, chúng ta quan tâm đến việc chúng ta nên suy nghĩ như thế nào. Nhận thức được cách suy nghĩ có thể giúp chúng ta vạch ra các chiến lược hiệu quả về cách suy nghĩ, nhưng nên hiểu rằng những mô tả do tâm lý học cung cấp không mang tính quyết định. Phần này chúng ta sẽ khám phá những phát hiện tâm lý có thể giúp suy ngẫm kỹ hơn về những cách suy nghĩ của ta có thể đi sai hướng.

Biểu trưng như là sự phóng chiếu

Mặc dù bạn có thể coi tư duy được tạo thành từ các ý tưởng hoặc suy nghĩ, nhưng các nhà triết học và nhà khoa học nhận thức sử dụng thuật ngữ **biểu trưng** (representation) để mô tả các yếu tố cơ bản của tư duy. Biểu trưng là phần mang thông tin của suy nghĩ. Khái niệm biểu trưng này có thể bắt nguồn từ Aristotle và đã đóng một vai trò quan trọng trong lịch sử triết học, nhưng trong triết học đương đại, thuật ngữ biểu trưng chính xác hơn. Khi chúng ta nghĩ về mọi thứ, cho dù thông qua nhận thức, trí tưởng tượng, trí nhớ hay mong muốn, chúng ta biểu trưng những điều đó. Những gì được thể hiện có thể là một cái gì đó hiện tại và có thật, hoặc nó có thể là hư cấu, được tưởng tượng trong tương lai hoặc được ghi nhớ từ quá khứ. Biểu trưng thậm chí có thể là vô thức. Đó là, tâm trí có thể có một số nội dung được xác định hướng tới một đối tượng mà người đó không nhận thức được rằng họ đã biểu trưng như vậy.

Trong quá trình biểu trưng, ngay cả trong trường hợp nhận thức trực quan tương đối đơn giản, bộ não tạo ra một loạt các suy luận phức tạp. Ví dụ, hãy xem xét bàn cờ dưới đây. Bạn có thể tưởng tượng

rằng khi bạn cảm nhận một thứ gì đó giống như bàn cờ, bộ não của bạn sẽ hình dung một cách thụ động về lưới. Tương tự, mắt hoạt động giống như thấu kính của máy ảnh và bộ não phát triển hình ảnh để biểu trưng trong tâm trí. Nhưng có một số vấn đề. Đầu tiên, hình ảnh trong não của bạn ở đâu? Ai đang xem bức tranh trong đầu bạn? Có những thứ không tương đồng với máy ảnh có thể được tiết lộ khi chúng ta kiểm tra ảo ảnh quang học. Hãy quan sát tập hợp ô vuông ca-rô trong Hình 1.2. Các đường nằm ngang có song song không?



Hình 1.2 Các đường ngang trên lưới này song song với nhau, nhưng nếu không nhìn từ các cạnh, bạn sẽ không thể “thấy” được điều này. Đây là một trong nhiều ví dụ về ảo tưởng tri giác phổ biến. (Nguồn: Representation as Projection của Selena N. B. H. CC BY 2.0)

Trên thực tế, các đường ngang song song với nhau, nhưng nếu không nhìn vào cạnh bên, bạn sẽ không thể hình dung được điều này. Có vô số ví dụ về những loại ảo giác tri giác này. Chúng ta miêu tả thế giới bên ngoài như một bức tranh ổn định được lấp đầy hoàn toàn, tập trung đầy đủ và có màu sắc đồng nhất. Trên thực tế, trường thị giác của chúng ta bị hạn chế và mờ xung quanh các cạnh, đồng thời màu sắc thay đổi đáng kể tùy thuộc vào điều kiện ánh sáng, khoảng cách, chuyển động và nhiều yếu tố khác. Trên thực tế, bộ não của bạn không nắm bắt thế giới một cách thụ động, giống như một chiếc máy ảnh, mà đang tích cực phóng chiếu thế giới sao cho nó có ý nghĩa đối với bạn. Trong ảo ảnh ở trên, bộ não của bạn đang tự động điều chỉnh nhận thức của bạn về các ô vuông màu bằng bóng do hình trụ tạo ra. Vì vậy, bộ não của bạn thể hiện hình vuông B như thể nó sáng hơn A bằng cách điều chỉnh màu sắc của B để giải thích phần bóng.

Nhà thần kinh học David Eagleman (2011) sử dụng phép loại suy trang nhất của một tờ báo để mô tả cách thức hoạt động của nhận thức. Trang nhất của một tờ báo thường giới thiệu sự kiện của thế giới trong một ngày nhất định. Tuy nhiên, trang nhất

không trình bày một bức tranh đầy đủ hoặc hoàn chỉnh về thế giới mà là một bản tóm tắt các sự kiện nổi bật và những thông tin có nhiều khả năng quan tâm nhất. Như một biên tập viên, bộ não của bạn đang cố gắng làm việc để tạo ra một hình ảnh về thế giới dựa trên những gì liên quan đến sự tồn tại của bạn. Bạn điều chỉnh một cách vô thức những hình ảnh bạn cảm nhận được rằng chúng ở xa, ở gần, đang chuyển động, v.v. Thay vì hình ảnh ba chiều, được hình thành đầy đủ về thế giới mà chúng ta dường như nhìn thấy, chúng ta cảm nhận được một bản phác thảo, làm nổi bật những gì chúng ta cần biết để điều hướng an toàn trong môi trường của mình và đạt được những gì chúng ta cần. Bạn có thể nghĩ rằng nhận thức cảm tính là cách rõ ràng và chắc chắn nhất để bạn có thể biết thế giới xung quanh mình. Như câu ngạn ngữ nói, "Thấy là tin." Tuy nhiên, để trở thành một người có tư duy phê phán tốt hơn, bạn cần phải hoài nghi về một số niềm tin cơ bản của mình. Có những lúc bạn tuyệt đối không nên tin vào đôi mắt đối trá của mình.

Cảm xúc và lý trí: Cân bằng nội môi và phân bổ

Ngoài thể hiện tinh thần, suy nghĩ không phải lúc nào cũng hợp lý như chúng ta tưởng. Nhà thần kinh

học Antonio Damasio (1994) là một trong những người đầu tiên phổ biến quan điểm cho rằng suy nghĩ hợp lý bị cảm xúc kìm nén. Ông chỉ trích những thiên kiến triết học chống lại cảm xúc trong lịch sử triết học. Trong *Descartes' Error* (Sai lầm của Descartes), ông nói rằng các nhà triết học hiện đại đã bỏ qua vai trò của cảm xúc trong suy nghĩ, cho rằng mục tiêu của suy nghĩ hợp lý là loại bỏ ảnh hưởng của cảm xúc. Thay vào đó, những năm làm việc lâm sàng với các bệnh nhân đã cho ông thấy rằng cảm xúc không thể tách rời khỏi lý trí. Trên thực tế, những suy nghĩ hợp lý nhất của chúng ta được hướng dẫn, thông báo và bị ảnh hưởng bởi cảm xúc. Theo Damasio, lý luận và trí thông minh hoạt động tốt nhất khi chúng ta quan tâm đến điều gì đó. Damasio nói, không có cảm xúc, chúng ta kém lý trí hơn, không lý trí hơn.

Damasio (1994) giải thích rằng cảm xúc duy trì **cân bằng nội môi** (homeostasis) trong não thông qua các sứ giả hóa học được gọi là chất dẫn truyền thần kinh. Cân bằng nội môi là xu hướng sinh học để tìm một trạng thái cân bằng trung tính (từ *stasis* có nghĩa là “đứng yên” và *homeo* có nghĩa là “giống hoặc tương tự”). Quá trình này dựa trên một vòng

phản hồi trong đó các trạng thái cơ thể hiện tại được theo dõi, quan sát và sau đó được thay đổi để đưa cơ thể trở lại trạng thái cân bằng. Hầu hết các quá trình cân bằng nội môi trong cơ thể là vô thức, nhưng cảm xúc được liên kết với nhận thức có ý thức. Ví dụ, khi lượng đường trong máu của bạn thấp và cơ thể bạn cần calo, sẽ có một loạt các quá trình hóa học làm nảy sinh cảm giác đói. Đây là một tín hiệu có ý thức rằng bạn cần ăn; nó thúc đẩy hành vi đảm bảo sự sống còn. Tương tự, tiếng sột soạt trong bụi rậm vào ban đêm sẽ kích hoạt một loạt phản ứng sinh lý (tăng giác quan, tăng nhịp tim, giãn đồng tử, v.v.) tương ứng với cảm giác sợ hãi và thúc đẩy hành vi, chẳng hạn như đánh nhau hoặc bỏ chạy, đó là cần thiết cho sự sống còn. Điều mà Damasio chứng minh là cảm xúc có cơ chế phản hồi riêng, do đó một ý tưởng hoặc hình ảnh có thể tạo ra các phản ứng sinh lý ngay cả khi không có tác nhân kích thích bên ngoài. Vì phản ứng cảm xúc và suy nghĩ có ý thức được liên kết chặt chẽ với nhau nên việc ra quyết định có thể bị ảnh hưởng bởi cơ chế phản hồi sinh lý-cảm xúc này. Suy nghĩ của chúng ta có thể đi chệch hướng vì chúng ta sợ những kết quả tồi tệ và nỗi sợ hãi đó chi phối một tính toán hợp lý hơn về

hướng hành động nào có lợi nhất (1994, 172–175).

Ngoài việc duy trì trạng thái cân bằng, bộ não cũng dự đoán các sự kiện và hoàn cảnh trong tương lai bằng cách dự đoán các tình huống có thể xảy ra dựa trên các trải nghiệm và khái niệm trong quá khứ được tạo ra thông qua các chuẩn mực và tương tác xã hội. Quá trình điều chỉnh chuẩn bị cho cơ thể dự đoán các nhu cầu trong tương lai trước khi chúng phát sinh được gọi là **phân bố** (*allo* có nghĩa là “*cái khác hoặc khác biệt*”). Nhà tâm lý học Lisa Feldman Barrett (2017) giải thích rằng não lưu trữ các đường dẫn thần kinh được kích hoạt bởi các kích thích bên ngoài hoặc bên trong để đưa ra kết quả phù hợp nhất với tình huống hiện tại. Các đường thần kinh tạo thành một loại khuôn mẫu hành động, thúc đẩy hành vi như tăng nhịp tim, giãn đồng tử hoặc chuyển động. Cảm xúc là một phản ứng có mục tiêu trong các tình huống nhất định, chuẩn bị cho chúng ta hành xử và phản ứng theo những cách nhất định nhằm thúc đẩy những gì có lợi cho cơ thể, đồng thời mài giũa và định hình nhận thức của chúng ta về thế giới.

Tóm lại, bộ não đưa ra những suy luận về thế giới thông qua nhận thức, cảm xúc và khái niệm phần lớn là vô thức và ăn sâu vào tâm hồn chúng ta. Quá

trình này cho phép chúng ta điều hướng một cách trôi chảy và chính xác trong một thế giới có rất nhiều tác nhân kích thích đa dạng và phong phú. Phản ứng của chúng ta đối với các kích thích là một phần cân bằng nội môi, nghĩa là cơ thể có xu hướng tự đưa mình trở lại trạng thái cân bằng tối ưu và phân bổ một phần, nghĩa là cơ thể chuẩn bị và dự đoán các tình huống trong tương lai. Cùng với nhau, những xung lực này tạo ra một bức tranh về thế giới chúng ta trải nghiệm một cách liền mạch và năng động. Trải nghiệm của chúng ta phức tạp hơn nhiều so với mô hình tinh thần thô ráp mà chúng ta tưởng tượng. Chúng ta đang phòng chiếu và xây dựng thế giới mà chúng ta trải nghiệm cũng nhiều như chúng ta đang ghi lại và quan sát nó. Và thực tế đó có ảnh hưởng quan trọng đến loại phản tư và tư duy phê phán mà chúng ta phải thực hiện khi cố gắng suy nghĩ rõ ràng về thế giới.

1.2. Lợi thế tiến hóa của các Lỗi tắt

Con người đã tiến hóa để điều hướng thế giới một cách hiệu quả và hiệu quả nhất bằng cách tham gia nhận thức có ý thức chỉ khi cần thiết. Vì lý do đó, bạn có thể vừa đi bộ qua cửa hàng tạp hóa vừa suy nghĩ xem mình sẽ nấu món gì cho bữa tối. Bạn

không cần phải suy nghĩ một cách có ý thức về việc nên đi đâu, làm thế nào để giảm tốc độ để nhường đường cho người khác hoặc khó đẩy xe hàng như thế nào để nó duy trì động lượng trước mặt bạn ngay cả khi trọng lượng của nó thay đổi khi bạn thêm hàng tạp hóa vào. cái rổ. Tất cả hoạt động cơ sinh học đó có thể được chuyển giao cho các cơ chế vô thức khi bạn lướt qua danh sách mua sắm của mình. Bộ não khá giỏi trong việc tham gia vào các hoạt động theo thói quen mà không cần sự hỗ trợ của suy nghĩ có ý thức. Và đó là một điều tốt bởi vì suy nghĩ có ý thức rất tốn kém về mặt năng lượng.

Hãy xem xét Hình 1.3. Bạn có thể ngay lập tức đưa ra những suy luận phức tạp về hình ảnh này, chẳng hạn như người phụ nữ đang lo lắng, băn khoăn về điều gì đó. Những suy luận bạn đưa ra rất dễ dàng, nhanh chóng và phức tạp. Chúng được thúc đẩy bởi loại quá trình suy nghĩ cảm xúc và khái niệm không có ý thức và hiệu quả. Mặc dù những suy luận này nhanh chóng và dễ dàng, nhưng chúng chỉ là tạm thời mà không cần thêm thông tin. Với nhiều dữ liệu hơn về hoàn cảnh xung quanh bức tranh này, bạn có thể điều chỉnh lại nhận thức của mình về những gì đang diễn ra. Đây chính xác là

kiểu suy nghĩ thúc đẩy các dự đoán cảm xúc được thảo luận trong phần trước.



Hình 1.3 Có thể đưa ra nhiều suy luận về trải nghiệm nội tâm của người phụ nữ này dựa trên biểu hiện và tư thế của cô ấy. Mặc dù những suy luận như vậy có thể được thực hiện nhanh chóng, nhưng chúng không thể được xác minh nếu không điều tra thêm và chúng rất dễ mắc lỗi, sai lệch và rập khuôn. (nguồn: “CL Society 226: Người phụ nữ với điện thoại di động” của Francisco Osorio/Flickr, CC BY 2.0)

Cần có một kiểu tư duy khác để giải một bài toán. Ví dụ sau đây lấy từ cuốn sách *Thinking Fast and Slow (Tư duy nhanh và chậm)* (2013) của nhà tâm lý học Daniel Kahneman. Cố gắng giải quyết những điều sau đây trong đầu của bạn:

$$24 \times 14 =$$

Bạn có biết câu trả lời không? Đối với hầu hết mọi người, việc nhân các số có hai chữ số mà không có bút và giấy (hoặc máy tính bỏ túi) là khá khó khăn. Bạn có thể cần 10 hoặc 20 giây nỗ lực suy nghĩ để giải quyết vấn đề trong đầu vì bạn không có cơ chế vô thức để làm điều đó một cách tự động. Áp lực xã hội và tiến hóa lâu dài đã định hình bộ não của chúng ta để tìm ra giải pháp hiệu quả cho những câu hỏi phức tạp về nét mặt. Điều tương tự không thể được nói cho các vấn đề toán học. Biết cách giải một bài toán có thể hữu ích, nhưng nó không phải là thứ thường cần cho sự sống còn và sinh sản. Mặt khác, đọc nhanh cảm xúc của người khác đôi khi rất quan trọng để sống sót. Có những sự khác biệt thú vị khác giữa hai kiểu tư duy này. Mặc dù rất khó để giải một bài toán, nhưng một khi bạn giải được, bạn có thể chắc chắn 100% rằng câu trả lời là đúng. Ngược lại, rất dễ tạo ra một câu chuyện về nét mặt, nhưng câu chuyện này rất dễ mắc lỗi, thiên vị và rập khuôn. Do đó, những người có tư duy phê phán nên cẩn thận để không chọn ngay giải pháp đầu tiên, rõ ràng nhất.

Nhu cầu năng lượng đối với suy nghĩ có chủ ý

Giải một bài toán đòi hỏi phải suy nghĩ hợp lý và nỗ

lực. Khi chúng ta suy nghĩ hợp lý, bộ não của chúng ta sẽ sử dụng hết năng lượng dự trữ quý giá có thể cần thiết để duy trì cơ thể. Bởi vì áp lực tiến hóa tìm cách giữ cho chúng ta sống đủ lâu để truyền gen của chúng ta cho thế hệ tiếp theo, nên chúng ta có xu hướng sinh học là tránh suy nghĩ cần nỗ lực. Theo một nghĩa nào đó, lười biếng là điều khôn ngoan về mặt tiến hóa.

Các nguồn lực mà suy nghĩ có ý thức đòi hỏi có thể được hiểu theo khái niệm quen thuộc về “sự chú ý”. Khi một nhiệm vụ đòi hỏi sự chú ý đáng kể, nó sẽ tăng nhu cầu năng lượng lên não. Giai đoạn hoạt động chú ý cao độ có thể gây căng thẳng, vì cơ thể tăng lưu lượng máu lên não, cung cấp nhiều glucose và oxy hơn để tăng cường hoạt động tinh thần. Sự chú ý bị hạn chế và tập trung vào các nhiệm vụ cụ thể.

Khi sự chú ý của chúng ta tập trung vào một nhiệm vụ mới lạ và phức tạp, chúng ta sẽ ít nhận thức được các tác nhân kích thích khác bên ngoài lĩnh vực tập trung cụ thể. Chúng ta có thể trở nên mệt mỏi, căng thẳng hoặc lo lắng khi tập trung chú ý. Không có gì ngạc nhiên khi bộ não của chúng ta thích những lối tắt tự động hơn.

Suy nghiệm và học tập

Kahneman (2013) gọi những lối tắt tinh thần này là **suy nghiệm (heuristic)**, hoặc quy tắc ngón tay cái để rút ra các suy luận. Giải quyết vấn đề bằng heuristic phần lớn là vô thức, tự động, dễ dàng và hiệu quả, nhưng nó không phải lúc nào cũng đúng. Tư duy hợp lý hoặc tính toán đòi hỏi sự chú ý và nỗ lực có ý thức và thậm chí có thể không thực hiện được nếu không có một số thực hành. Chúng ta buộc phải nỗ lực suy nghĩ khi đối mặt với điều gì đó mới mẻ và có thể nguy hiểm—hoặc thậm chí với điều gì đó hơi khác với thói quen thông thường của chúng ta. Ví dụ: bạn có thể đã lái xe từ cơ quan hoặc trường học về nhà dọc theo tuyến đường quen thuộc trên “lái tự động”, trong đầu đang bận tâm với những suy nghĩ của mình. Có thể bạn thậm chí đã về đến nhà và cảm thấy như thể bạn không thể nhớ mình đã đến đó bằng cách nào. Ngược lại, bạn có thể đã trải qua sự căng thẳng khi điều hướng một thành phố mới, xa lạ. Trường hợp đầu tiên, việc điều hướng có thể được thực hiện bằng cách sử dụng quá trình xử lý dễ dàng, phần lớn là tự động, trong khi ở trường hợp thứ hai, việc điều hướng đòi hỏi nguồn lực chú ý tích cực và tính toán hợp lý.

Đôi khi các hoạt động phức tạp có thể trở nên dễ dàng, nhưng không giống như khi chúng ta đang ở chế độ "lái tự động", những hoạt động như vậy khiến chúng ta cảm thấy dễ chịu và mãn nguyện. Khi bạn hoàn toàn đắm chìm trong một hoạt động phức tạp đến mức nó trở nên dễ dàng, bạn đã bước vào trạng thái "dòng chảy" - flow (Csikszentmihalyi 2008).

Trạng thái dòng chảy chỉ có thể xảy ra đối với người đã đạt được mức độ thành thạo nhất định trong một nhiệm vụ. Chúng được đặc trưng bởi sự tập trung và nhận thức cao độ cũng như ý thức kiểm soát cá nhân hoặc quyền tự quyết, nhưng chúng rất thú vị vì tương xứng với khả năng của bạn. Ngược lại, người mới tiếp cận có thể thấy căng thẳng và bực bội. Khái niệm "đường cong học tập" minh họa quá trình một người từ mới đến thành thạo.

Điều này có nghĩa là một người là chuyên gia trong một lĩnh vực có thể dựa vào trực giác, bản năng và những phản ứng tự động, trong khi người mới thường bắt đầu với những hoài nghi. Là người mới, các suy nghiệm tâm thần thường sai lệch dẫn đến dễ bị thành kiến, định kiến tiềm ẩn và sai sót.

Hãy xem xét trường hợp mua một chiếc ô tô. Một

người quen thuộc sâu sắc với thị trường ô tô với tư cách là người mua hoặc người bán có thể ước tính giá trị thực của một chiếc ô tô một cách dễ dàng, nhưng một người bình thường sẽ cần thực hiện nhiều nghiên cứu để đi đến ước tính thực. Do những người không phải là chuyên gia phải nỗ lực để thẩm định giá trị xe hơi nên họ dễ dàng bị ảnh hưởng bởi các ưu đãi của đại lý, giá niêm yết rõ ràng, các lựa chọn tài chính và các mảnh khoe mua bán khác. Vì tất cả chúng ta đều dễ mắc phải những loại lỗi này, có vẻ như một ý tưởng hay là cố gắng trở nên tự nhận thức và phê phán hơn, đồng thời không chỉ dựa vào phản ứng bản năng hoặc trực giác khi gặp phải tài liệu mới. Vì bạn có thể là người mới học triết học nếu bạn đang đọc cuốn sách giáo khoa này, bạn nên nghi ngờ về phản ứng và trực giác của mình đối với các câu hỏi triết học. Hãy cởi mở và đừng cho rằng bạn đã hiểu những vấn đề triết học mà bạn sẽ gặp phải trong các chương tiếp theo. Cởi mở với những ý tưởng mới và cho phép bản thân thừa nhận một số mức độ thiếu hiểu biết là những bước quan trọng đầu tiên để trở thành một người có tư duy tốt hơn.

Suy nghiệm và sự thay thế trong ra quyết định

Những thiên kiến nhận thức mà chúng ta sẽ xem xét trong phần tiếp theo dựa trên một “kinh nghiệm thay thế” cơ bản hơn. Thuật ngữ này mô tả xu hướng trả lời một câu hỏi hoặc vấn đề khó bằng cách thay thế nó bằng một câu hỏi dễ trả lời hơn. Mặc dù việc thay thế thường dẫn đến phản hồi không chính xác hoặc không phù hợp, nhưng nó mang lại cho chúng ta cảm giác hài lòng hoặc “dễ dàng nhận thức” khi nghĩ rằng chúng ta đã giải quyết được vấn đề. Ví dụ, khi bạn được yêu cầu đánh giá một điều gì đó phức tạp và không chắc chắn, chẳng hạn như giá trị tương lai của một khoản đầu tư hoặc triển vọng chính trị của một chính trị gia, bạn có khả năng thay thế phép tính phức tạp đó bằng một phép tính dễ hơn. Đặc biệt, bạn có thể thay thế cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực của mình đối với chính trị gia hoặc sản phẩm đầu tư. Nhưng cảm xúc của bạn có thể được hướng dẫn bởi định kiến của bạn.

Khi bộ não mặc định các phương pháp phỏng đoán tạo ra kết quả kém tối ưu hoặc thậm chí là một quyết định không chính xác, thì nó đang hoạt động với **thiên kiến nhận thức** (cognitive bias). Xu hướng

nhận thức là một kiểu suy nghĩ “nhanh” dựa trên “quy tắc ngón tay cái”. Một người hoạt động theo xu hướng nhận thức không sử dụng logic hoặc lập luận cẩn thận để đi đến kết luận. Thiên kiến nhận thức giống như ảo ảnh nhận thức. Cũng giống như tri giác nhận thức những ảo tưởng, thiên kiến nhận thức đều là kết quả của hoạt động tự nhiên và thông thường hiệu quả của bộ não. Mặc dù các phương pháp phỏng đoán tinh thần thường hoạt động hoàn hảo để giúp chúng ta ước tính thực tế mà không cần nỗ lực tinh thần để tạo ra một bức tranh toàn diện hơn, nhưng các thiên kiến nhận thức là kết quả của các mô hình sai lệch và sai lầm phát sinh từ quá trình này.

2. Vượt qua những thiên kiến nhận thức và tham gia vào việc phản tư

2.1. Phản tư và siêu nhận thức

Để thúc đẩy tư duy phê phán tốt, hãy đặt mình vào một tâm trí cho phép phản tư có tính phê phán (critical reflection). Suy nghĩ hợp lý đòi hỏi nỗ lực và mất nhiều thời gian hơn nhưng sẽ dẫn đến suy nghĩ và ra quyết định chính xác hơn. Do đó, phản tư có thể là một công cụ có giá trị trong việc điều chỉnh

các thiên kiến nhận thức. Khía cạnh quan trọng của phản tư liên quan đến việc sẵn sàng hoài nghi niềm tin của chính bạn, phản ứng cảm giác và trực giác của bạn. Ngoài ra, có cách tiếp cận phân tích hơn đối với vấn đề hoặc tình huống bạn đang xem xét. Bạn nên đánh giá các sự kiện, xem xét bằng chứng, cố gắng sử dụng logic và chống lại kết luận nhanh chóng, tức thời, có khả năng xảy ra mà bạn muốn rút ra. Bằng cách phản tư có phê phán suy nghĩ của chính bạn.

Trong tài liệu sư phạm và tâm lý học, quá trình phản tư này thường được gọi là **siêu nhận thức** (metacognition). Siêu nhận thức có nghĩa là suy nghĩ về suy nghĩ và liên quan đến loại tự nhận thức liên quan đến các kỹ năng tư duy bậc cao. Nhận thức, hay cách chúng ta thường tương tác với thế giới xung quanh, là tư duy bậc nhất, trong khi siêu nhận thức là tư duy bậc cao hơn. Từ khung siêu nhận thức, chúng ta có thể đánh giá nghiêm túc quá trình suy nghĩ của mình, trở nên hoài nghi về phản ứng và trực giác của bản thân, đồng thời xem xét lại xu hướng và thiên kiến nhận thức của mình.

Để cải thiện siêu nhận thức và phản xạ phê bình, chúng ta cần khuyến khích loại chú ý tự nhận thức,

có ý thức và nỗ lực có thể cảm thấy không tự nhiên và có thể mệt mỏi. Các hoạt động điển hình liên quan đến siêu nhận thức bao gồm kiểm tra, lập kế hoạch, lựa chọn, suy luận, tự vấn, diễn giải trải nghiệm đang diễn ra và đưa ra đánh giá về những gì một người biết và không biết (Hackner, Dunlosky và Graesser 1998). Bằng cách thực hành các hành vi siêu nhận thức, bạn đang chuẩn bị cho mình tham gia vào loại suy nghĩ hợp lý, trừu tượng sẽ cần thiết cho triết học.

Thói quen học tập tốt, bao gồm quản lý không gian làm việc, dành nhiều thời gian cho bản thân và làm việc thông qua danh sách kiểm tra, có thể thúc đẩy siêu nhận thức. Khi bạn cảm thấy căng thẳng hoặc bị áp lực về thời gian, bạn có nhiều khả năng đưa ra những quyết định nhanh chóng dẫn đến sai lầm. Căng thẳng và thiếu thời gian cũng không khuyến khích suy nghĩ có phê phán vì chúng lấy đi nguồn lực cần thiết của bộ não để tham gia vào những suy nghĩ hợp lý, tập trung. Ngược lại, khi bạn thư giãn và dành thời gian để suy nghĩ thấu đáo các vấn đề, bạn sẽ sáng suốt hơn, chu đáo hơn và ít có khả năng vội vàng đi đến kết luận đầu tiên nảy ra trong đầu. Tương tự, tiếng ồn xung quanh, hoạt động gây mất

tập trung và gián đoạn sẽ khiến bạn không chú ý. Bạn có thể sử dụng danh sách kiểm tra này để cố gắng khuyến khích siêu nhận thức khi bạn học:

- Kiểm tra công việc của bạn.
- Lên kế hoạch trước.
- Chọn tài liệu hữu ích nhất.
- Suy luận từ điểm số trước đây của bạn để tập trung vào những gì bạn cần học.
- Hãy tự hỏi mình hiểu các khái niệm tốt như thế nào.
- Kiểm tra điểm yếu của bạn.
- Đánh giá xem bạn có đang tuân theo các lập luận và tuyên bố mà bạn đang thực hiện hay không.

2.2. Thiên kiến nhận thức

Trong phần này, chúng ta sẽ xem xét một số thiên kiến nhận thức phổ biến nhất để bạn có thể nhận thức được những cạm bẫy trong suy nghĩ có thể khiến bạn lạc lối. Những thiên kiến về nhận thức có liên quan chặt chẽ với những nguy hiểm không chính thức. Cả nguy hiểm và thiên kiến đều có các trường hợp chúng ta mắc lỗi khi lập luận.

Thiên kiến xác nhận

Một trong những thiên kiến nhận thức phổ biến

nhất là **thiên kiến xác nhận** (confirmation bias), đó là xu hướng tìm kiếm, giải thích, ủng hộ và nhớ lại thông tin xác nhận hoặc hỗ trợ niềm tin trước đây của bạn. Giống như tất cả các thiên kiến nhận thức, thiên kiến xác nhận phục vụ một chức năng quan trọng. Ví dụ, một trong những dạng thiên kiến xác nhận đáng tin cậy nhất là niềm tin vào thực tại chung của chúng ta. Giả sử trời đang mưa. Khi bạn lần đầu tiên nghe thấy tiếng hạt mưa rơi trên mái nhà hoặc cửa sổ, bạn có thể nghĩ rằng trời đang mưa. Sau đó, bạn tìm kiếm các dấu hiệu bổ sung để xác nhận kết luận của mình, và khi nhìn ra ngoài cửa sổ, bạn thấy mưa rơi và những vũng nước tích tụ. Nhiều khả năng, bạn sẽ không tìm kiếm thông tin không liên quan hoặc mâu thuẫn. Như vậy, bạn sẽ tìm kiếm thông tin xác nhận niềm tin của bạn rằng trời đang mưa.

Thật không may, như với hầu hết các phương pháp phỏng đoán, chúng ta có xu hướng áp dụng kiểu suy nghĩ này một cách không phù hợp. Một ví dụ gần đây đã nhận được rất nhiều sự chú ý là cách mà thiên kiến xác nhận đã làm gia tăng sự phân cực chính trị. Khi tìm kiếm thông tin trên internet về một sự kiện hoặc chủ đề, hầu hết mọi người tìm

kiểm thông tin xác nhận niềm tin trước đó của họ hơn là những gì cắt xén chúng. Sự hiện diện phổ biến của mạng xã hội trong cuộc sống của chúng ta đang làm trầm trọng thêm tác động của xu hướng xác nhận vì các thuật toán máy tính được sử dụng bởi các nền tảng mạng xã hội hướng mọi người đến nội dung củng cố niềm tin và khuynh hướng hiện tại của họ. Những công cụ đa phương tiện này đặc biệt có vấn đề khi niềm tin của chúng ta không chính xác (ví dụ: chúng mâu thuẫn với kiến thức khoa học) hoặc phản xã hội (ví dụ: chúng ủng hộ hành vi bạo lực hoặc bất hợp pháp).

Xu hướng xác nhận là kết quả của khả năng xử lý thông tin hạn chế của bộ não. Peter Wason (1960) đã tiến hành các thí nghiệm ban đầu để xác định loại sai lệch này. Ông yêu cầu các đối tượng xác định quy tắc áp dụng cho một dãy số—ví dụ: 2, 4, 8. Các đối tượng được yêu cầu tạo ra các ví dụ để kiểm tra giả thuyết của họ. Những gì ông phát hiện ra là một khi một đối tượng giải quyết một giả thuyết cụ thể, họ có nhiều khả năng chọn các ví dụ xác nhận giả thuyết của họ hơn là phủ nhận nó. Kết quả là họ không thể xác định được quy luật thực (bất kỳ dãy số tăng dần nào) và không thể “làm sai lệch” các giả

định ban đầu của mình. Sự sai lệch là một công cụ quan trọng trong bộ công cụ của nhà khoa học khi họ kiểm tra các giả thuyết và là một cách hiệu quả để tránh sai lệch xác nhận.

Trong triết học, bạn sẽ được trình bày các lập luận khác nhau về các vấn đề, chẳng hạn như bản chất của tâm trí hoặc cách tốt nhất để hành động trong một tình huống nhất định. Bạn nên dành thời gian để suy luận về những vấn đề này một cách cẩn thận và xem xét các quan điểm thay thế. Điều bạn cho là đúng có thể đúng, nhưng bạn cũng có thể rơi vào cái bẫy của thiên kiến xác nhận, coi bằng chứng xác nhận là tốt hơn và thuyết phục hơn bằng chứng khiến niềm tin của bạn bị nghi ngờ.

Thiên kiến mỏ neo

Xu hướng xác nhận có liên quan chặt chẽ với một xu hướng khác được gọi là neo. **Thiên kiến mỏ neo** (anchoring bias) đề cập đến xu hướng của chúng tôi để dựa vào giá trị ban đầu, giá hoặc số lượng khi ước tính giá trị thực tế, giá hoặc số lượng của một cái gì đó. Nếu bạn được cung cấp một số lượng, ngay cả khi số đó rõ ràng là tùy ý, bạn sẽ khó chiết khấu nó trong các tính toán tiếp theo của mình; giá trị ban đầu "neo" các ước tính tiếp theo. Ví dụ, Tversky và

Kahneman (1974) đã báo cáo một thí nghiệm trong đó các đối tượng được yêu cầu ước tính số quốc gia châu Phi trong Liên hợp quốc. Đầu tiên, những người thử nghiệm quay một bánh xe may mắn trước mặt các đối tượng tạo ra một số ngẫu nhiên trong khoảng từ 0 đến 100. Giả sử bánh xe quay về số 79. Các đối tượng được hỏi liệu số quốc gia cao hơn hay thấp hơn số ngẫu nhiên. Các đối tượng sau đó được yêu cầu ước tính số lượng quốc gia thực sự. Mặc dù giá trị neo ban đầu là ngẫu nhiên, nhưng những người tham gia nghiên cứu thấy rất khó để đi xa khỏi con số đó. Đối với các đối tượng nhận giá trị ban đầu là 10, ước tính trung bình của các quốc gia là 25, trong khi đối với các đối tượng nhận giá trị ban đầu là 65, ước tính trung bình là 45.

Trong cùng một bài báo, Tversky và Kahneman đã mô tả cách thức mà sự thiên vị cố định can thiệp vào suy luận thống kê. Trong một số tình huống, các đối tượng đưa ra những đánh giá phi lý về số liệu thống kê do cách diễn đạt câu hỏi (nghĩa là họ đã bị lừa khi chèn một mỏ neo vào câu hỏi). Thay vì sử dụng năng lượng nhận thức cần thiết để giải quyết vấn đề thống kê, các đối tượng có nhiều khả năng “đi theo quyết định của họ” hoặc suy nghĩ theo

trực giác. Kiểu lý luận đó tạo ra sự thiên vị neo đậu. Khi bạn nghiên cứu triết học, bạn sẽ phải đối mặt với một số vấn đề hình thức và trừu tượng sẽ thách thức bạn suy nghĩ một cách khó khăn và không tự nhiên. Hãy chống lại sự thôi thúc bám vào ý nghĩ đầu tiên nảy ra trong đầu và cố gắng suy nghĩ thấu đáo vấn đề bằng tất cả các nguồn nhận thức bạn có.

Suy nghiệm sẵn có

Suy nghiệm sẵn có (availability heuristics) đề cập đến xu hướng đánh giá thông tin mới dựa trên các ví dụ gần đây nhất hoặc dễ nhớ nhất. Kinh nghiệm sẵn có xảy ra khi mọi người coi các trường hợp dễ nhớ là mang tính đại diện hơn so với tính khách quan của chúng (tức là dựa trên xác suất thống kê). Trong các tình huống rất đơn giản, sự sẵn có của các trường hợp là một hướng dẫn tốt cho các phán đoán. Giả sử bạn đang tự hỏi liệu bạn có nên lên kế hoạch cho trời mưa hay không. Có thể dự đoán mưa nếu trời mưa nhiều trong vài ngày qua vì các kiểu thời tiết có xu hướng kéo dài ở hầu hết các vùng khí hậu. Tổng quát hơn, các kịch bản quen thuộc với chúng ta, kịch tính, gần đây hoặc dễ hình dung sẽ dễ dàng truy xuất từ bộ nhớ hơn. Do đó, nếu chúng ta dễ nhớ một trường hợp hoặc tình huống, chúng

ta có thể nghĩ sai rằng khả năng cao là tình huống đó sẽ lặp lại. Ví dụ, người dân ở Hoa Kỳ ước tính xác suất tử vong do tội phạm bạo lực hoặc khủng bố cao hơn nhiều so với mức họ nên làm. Trên thực tế, đây là những trường hợp cực kỳ hiếm gặp so với tử vong do bệnh tim, ung thư hoặc tai nạn xe hơi. Nhưng những câu chuyện về tội phạm bạo lực và khủng bố lại nổi bật trên các phương tiện truyền thông và tiểu thuyết. Bởi vì những câu chuyện sống động này đầy kịch tính và dễ nhớ lại, nên chúng ta có một cái nhìn lệch lạc về mức độ thường xuyên xảy ra tội phạm bạo lực.

Chủ nghĩa bộ lạc

Một loại khuynh hướng nhận thức khác được định nghĩa lỏng lẻo hơn là xu hướng con người tự liên kết với các nhóm mà họ chia sẻ các giá trị và thực tiễn. Xu hướng hướng tới **chủ nghĩa bộ lạc** (tribalism) là một lợi thế tiến hóa đối với các sinh vật xã hội như con người. Bằng cách thành lập các nhóm để chia sẻ kiến thức và phân bổ công việc, chúng ta có nhiều khả năng tồn tại hơn. Không có gì đáng ngạc nhiên, những người có hành vi ủng hộ xã hội tồn tại trong dân số với tỷ lệ cao hơn những người có khuynh hướng chống đối xã hội. Tuy

nhiên, các hành vi ủng hộ xã hội vượt ra ngoài mong muốn giao tiếp và liên kết bản thân với những người khác; chúng ta cũng có xu hướng coi người ngoài là mối đe dọa. Kết quả là, xu hướng bộ lạc vừa củng cố lòng trung thành giữa các thành viên trong nhóm vừa làm tăng sự thù địch đối với các thành viên bên ngoài nhóm.

Tư duy bộ lạc khiến chúng ta khó đánh giá khách quan thông tin phù hợp hoặc mâu thuẫn với niềm tin của nhóm hoặc bộ lạc của chúng ta. Hiệu ứng này có thể được chứng minh ngay cả khi tư cách thành viên trong nhóm không có thật hoặc dựa trên một số đặc điểm bề ngoài của người đó—ví dụ, cách họ nhìn hoặc một món đồ họ đang mặc. Một thiên kiến liên quan được gọi là **ngụy biện đám đông** (bandwagon fallacy). Ngụy biện đám đông có thể khiến bạn kết luận rằng bạn nên làm điều gì đó hoặc tin điều gì đó bởi vì nhiều người khác cũng làm hoặc tin điều tương tự. Mặc dù những người khác có thể đưa ra hướng dẫn, nhưng không phải lúc nào họ cũng đáng tin cậy. Hơn nữa, chỉ vì nhiều người tin vào điều gì đó không khiến nó trở thành sự thật. Hãy xem video dưới đây để cải thiện “sự hiểu biết của bộ lạc” của bạn và hiểu được sự nguy

hiểm của kiểu suy nghĩ này.

Ngụy biện chi phí chìm

Chi phí chìm đề cập đến thời gian, năng lượng, tiền bạc hoặc các chi phí khác đã được trả trong quá khứ. Những chi phí này bị “chìm” vì không thể thu hồi được. **Ngụy biện chi phí chìm** (sunk cost fallacy) là suy nghĩ gán giá trị cho những thứ mà bạn đã đầu tư nguồn lực vào đó lớn hơn giá trị mà những thứ đó có ngày hôm nay. Con người có xu hướng tự nhiên là bám vào bất cứ thứ gì họ đầu tư vào và không muốn từ bỏ thứ gì đó ngay cả khi nó đã được chứng minh là một khoản nợ. Ví dụ, một người có thể đã đầu tư rất nhiều tiền vào một doanh nghiệp theo thời gian và doanh nghiệp đó rõ ràng có thể đang thất bại. Tuy nhiên, doanh nhân sẽ miễn cưỡng đóng cửa hàng hoặc bán doanh nghiệp vì thời gian, tiền bạc và năng lượng cảm xúc mà họ đã bỏ ra cho dự án kinh doanh. Đây là hành vi “vứt tiền tốt theo tiền xấu” bằng cách tiếp tục đầu tư một cách phi lý vào thứ gì đó đã mất đi giá trị vì tình cảm gắn bó với công việc kinh doanh thất bại.

Một kiểu lập luận sai lầm tương tự dẫn đến **ngụy biện con bạc** (gambler’s fallacy) hay ngụy biện cá cược, trong đó một người lý luận rằng các sự kiện

may rủi trong tương lai sẽ có nhiều khả năng xảy ra hơn nếu chúng không xảy ra gần đây. Ví dụ, nếu tôi tung một đồng xu nhiều lần liên tiếp, tôi có thể nhận được một chuỗi mặt ngửa. Nhưng ngay cả khi tôi tung nhiều mặt ngửa liên tiếp, điều đó cũng không làm tăng khả năng tôi sẽ tung mặt sấp trong lần tung đồng xu tiếp theo. Mỗi lần tung đồng xu là độc lập về mặt thống kê và có cơ hội lật ngửa hoặc sấp như nhau. Con bạc, giống như người suy luận từ chi phí chìm, bị ràng buộc với quá khứ khi họ nên suy luận về hiện tại và tương lai.

Có những mục đích xã hội và tiến hóa quan trọng đối với tư duy nhìn về quá khứ. Suy nghĩ về chi phí chìm khiến các bậc cha mẹ quan tâm đến sự lớn lên và phát triển của con cái họ sau khi chúng được sinh ra. Tư duy chi phí chìm xây dựng lòng trung thành và tình cảm giữa bạn bè và gia đình. Tổng quát hơn, cam kết giảm chi phí khuyến khích chúng ta tham gia vào các dự án dài hạn và kiểu suy nghĩ này có mục đích tiến hóa là thúc đẩy văn hóa và cộng đồng. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải định kỳ đánh giá lại các khoản đầu tư của chúng ta vào cả con người và mọi thứ.

Trong học thuật đạo đức gần đây, có một số cuộc

tranh luận về cách đánh giá chi phí chìm của các quyết định đạo đức. Hãy xem xét trường hợp chiến tranh. Lý thuyết chiến tranh chính nghĩa chỉ ra rằng các cuộc chiến tranh có thể được biện minh trong trường hợp tác hại gây ra cho kẻ thù tỷ lệ thuận với lợi ích thu được từ hành động phòng thủ hoặc răn đe. Có thể là khi bắt đầu chiến tranh, những chi phí đó dường như tỷ lệ thuận. Nhưng sau khi chiến tranh kéo dài một thời gian, có vẻ như không thể đạt được mục tiêu nếu không gây ra thiệt hại lớn hơn so với tưởng tượng ban đầu. Việc đánh giá liệu một cuộc chiến có chính đáng hay không nên ước tính tổng thiệt hại đã gây ra hoặc tác hại có thể xảy ra trong tương lai (Lazar 2018)? Những câu hỏi như vậy không có câu trả lời dễ dàng.

Bảng 2.1 tóm tắt những thiên kiến nhận thức phổ biến này.

Thiên kiến	Mô tả	Ví dụ
Thiên kiến xác nhận	Xu hướng tìm kiếm, giải thích, ủng hộ và nhớ lại thông tin xác nhận	Như một phần thói quen buổi sáng, một người lướt qua các tiêu đề tin tức trên

Thiên kiến	Mô tả	Ví dụ
	hoặc hỗ trợ niềm tin trước đó	Internet và chọn chỉ đọc những tin tức quan tâm.
Thiên kiến mỏ neo	Xu hướng dựa vào giá trị, giá cả hoặc số lượng ban đầu khi ước tính giá trị thực tế, giá cả hoặc số lượng của một thứ gì đó	Khi được cung cấp một số ngẫu nhiên và sau đó được yêu cầu cung cấp ước tính số để trả lời một câu hỏi, mọi người sẽ cung cấp một số gần với số ngẫu nhiên mà họ được cung cấp ban đầu.
Suy nghiệm sẵn có	Xu hướng đánh giá thông tin mới dựa trên các ví dụ gần đây nhất hoặc dễ nhớ nhất	Người dân ở Hoa Kỳ đánh giá quá cao xác suất tử vong trong một vụ tấn công tội phạm, vì những câu chuyện kiểu này rất dễ nhớ lại một cách sống động.

Thiên kiến	Mô tả	Ví dụ
Chủ nghĩa bộ lạc	Xu hướng con người tự liên kết với các nhóm mà họ chia sẻ các giá trị và thực hành	Những người có cam kết mạnh mẽ với một đảng chính trị thường gặp khó khăn trong việc đánh giá khách quan quan điểm chính trị của những người là thành viên của đảng đối lập.
Ngụy biện đám đông	Xu hướng làm điều gì đó hoặc tin điều gì đó bởi vì nhiều người khác làm hoặc tin điều tương tự	Các nhà quảng cáo thường dựa vào ngụy biện đám đông, cố gắng tạo ra ấn tượng rằng “mọi người” đang mua một sản phẩm mới để truyền cảm hứng cho những người khác mua sản phẩm đó.

Thiên kiến	Mô tả	Ví dụ
Ngụy biện chi phí chìm	Xu hướng gán một giá trị cho những thứ mà các nguồn lực đã được đầu tư vào đó lớn hơn giá trị mà những thứ đó thực sự có	Một doanh nhân tiếp tục đầu tư tiền vào một dự án kinh doanh đang thất bại, “vứt tiền vào những đồng xấu”.
Ngụy biện con bạc	Xu hướng suy luận rằng các sự kiện ngẫu nhiên trong tương lai sẽ có nhiều khả năng xảy ra hơn nếu chúng không xảy ra gần đây	Một số người thường xuyên mua vé số lý do rằng họ “sắp trúng”, vì họ đã không trúng một lần trong hai mươi năm.

3. Phát triển những thói quen tốt của tâm trí

Một trong những cách để đối phó với những thiên kiến nhận thức là phát triển những thói quen tốt của tâm trí. Không có bản sửa lỗi nhanh chóng hoặc giải pháp dễ dàng cho các thiên kiến nhận thức.

Hãy nhớ rằng, những thiên kiến này là kết quả của cách thức hoạt động của bộ não. Tuy nhiên, siêu nhận thức và phản tư, cũng như thói quen tinh thần tốt, có thể giúp chống lại những xu hướng tự nhiên này trong suy nghĩ khiến chúng ta lạc lối.

3.1. Phân đấu cho tính khách quan

Chúng ta có thể cho rằng kinh nghiệm hoặc quan điểm của chúng ta nói chung là đúng với người khác. Để khách quan hơn trong việc suy nghĩ về các vấn đề, vấn đề hoặc giá trị, chúng ta nên tích cực tham gia vào các chiến lược loại bỏ chúng ta khỏi suy nghĩ chủ quan tự nhiên của chúng ta. Trong phần này, chúng ta sẽ khám phá một số chiến lược để tiếp cận các vấn đề triết học với ít thiên vị chủ quan hơn.

Tóm tắt từ các trường hợp cụ thể

Quan điểm của hầu hết mọi người dựa trên việc khái quát hóa từ hoàn cảnh và kinh nghiệm cụ thể của họ. Tuy nhiên, nếu quan điểm của bạn về đạo đức, ý thức hoặc ý chí tự do gắn liền với các khái niệm đến từ một thời điểm hoặc địa điểm cụ thể, thì quan điểm của bạn không có khả năng khách quan. Kinh nghiệm cá nhân của bạn có những hạn chế

khi hiểu những gì đang xảy ra trên thế giới nói chung. Để đi đến các khái niệm tổng quát và đại diện hơn, hãy sử dụng trí tưởng tượng của bạn để tách các thuộc tính cụ thể của trải nghiệm khỏi thế giới quan của bạn. Quá trình trừu tượng này có thể làm cho khái niệm tổng quát một cách thích hợp. Ví dụ, nếu bạn muốn tưởng tượng một sự sắp xếp quản lý giữa các công dân, bạn có thể sẽ mặc định cho các tổ chức chính phủ mà bạn quen thuộc trong cộng đồng, tiểu bang hoặc quốc gia của bạn. Nhưng các thể chế này khác với cách chính phủ hoạt động ở các quốc gia khác hoặc trong các thời đại lịch sử khác nhau. Vì vậy, khi nghĩ về công lý trong các tổ chức chính trị, điều quan trọng là phải tưởng tượng những người không bị giới hạn bởi kinh nghiệm cá nhân, thời điểm trong lịch sử hoặc vị trí của bạn.

Tuy nhiên, trong một số trường hợp, các tính năng cụ thể của trải nghiệm của bạn là không thể thiếu đối với vị trí triết học mà bạn muốn thực hiện. Trong những trường hợp như vậy, trải nghiệm cụ thể của bạn cung cấp thông tin quan trọng cần được lưu giữ. Ví dụ, các quan điểm phổ biến trong triết học cũng như bất kỳ chủ đề nào khác đều thiên vị ở chỗ chúng phản ánh quan điểm của nhóm văn

hóa thống trị đã viết các văn bản. Nếu bạn là một người thuộc về một nhóm không thống trị hoặc thiểu số hoặc một nhóm đã bị gạt ra ngoài lề lịch sử, kinh nghiệm cá nhân của bạn có thể làm sáng tỏ một vấn đề. Trong những trường hợp như vậy, kinh nghiệm cụ thể có thể giúp bạn, cũng như những người khác, định hình lại quan điểm chung để nó toàn diện và toàn diện hơn. Trong những trường hợp này, trừu tượng hóa từ các trường hợp cụ thể có thể không hữu ích.

Thúc đẩy các quan điểm thay thế

Tích cực xem xét các quan điểm trái ngược với quan điểm của riêng bạn là hữu ích nhất trong các lĩnh vực chính trị hoặc đạo đức của triết học. Nhưng một chiến lược tương tự cũng có thể hữu ích trong siêu hình học hoặc nhận thức luận. Ví dụ, khi xem xét các vấn đề trong siêu hình học, bạn có thể tin rằng các phần của kinh nghiệm - như ý thức, Chúa hoặc ý chí tự do - không thể được giải thích bằng khoa học tự nhiên. Hoặc ngược lại, bạn có thể nghĩ rằng có một lời giải thích khoa học cho mọi thứ. Khi xem xét những quan điểm này một cách triết học, hãy cố gắng tích cực thúc đẩy quan điểm thay thế. Đôi khi chiến lược này được gọi là

steelmanning lập luận đối lập. Khi đưa ra một lập luận, bạn đưa ra trường hợp mạnh nhất có thể có lợi cho nó. Điều này trái ngược với việc đưa ra một lập luận, trong đó bạn xây dựng một phiên bản yếu hơn của lập luận để dễ dàng đánh bại nó. Bạn có thể bị cảm dỗ bởi những lập luận rơm rạ mà bạn tự nhiên không đồng ý, nhưng bạn sẽ trở thành một triết gia giỏi hơn khi bạn thép hóa những lập luận đó.

Xác định phản ví dụ

Tạo phản ví dụ là một cách hiệu quả để kiểm tra tuyên bố của chính bạn hoặc của người khác. Phản ví dụ là một trường hợp làm cho một lập luận không hợp lệ bằng cách thỏa mãn tất cả các tiền đề của yêu cầu bồi thường nhưng chứng minh kết luận là sai. Giả sử ai đó muốn tranh luận rằng cách hợp pháp duy nhất để biết điều gì đó là có kinh nghiệm trực tiếp về nó. Để đưa ra một ví dụ phản biện cho tuyên bố này, chúng ta phải tưởng tượng điều gì đó mà mọi người đều biết là đúng nhưng điều đó sẽ không thể trải nghiệm trực tiếp. Đây là một ví dụ: Tôi biết mẹ tôi được sinh ra. Rõ ràng, vì tôi được sinh ra, tôi đã có một người mẹ, và bà ấy cũng phải được sinh ra để sinh ra tôi. Sự ra đời của mẹ tôi nhất thiết phải trước khi tôi sinh ra nhiều năm, vì vậy tôi

sẽ không thể có bất kỳ kinh nghiệm trực tiếp nào về sự ra đời của mẹ tôi. Tuy nhiên, cũng chắc chắn như tôi biết tôi được sinh ra, tôi biết rằng mẹ tôi đã được sinh ra. Phần ví dụ là công cụ mạnh mẽ để sử dụng trong việc đánh giá các lập luận triết học. Nếu bạn thực hành sử dụng công cụ này, bạn sẽ trở thành một nhà tư tưởng phản biện tốt hơn.

Duy trì sự hoài nghi về cảm xúc mạnh mẽ

Trong khi cảm xúc đóng một vai trò quan trọng trong suy nghĩ, chúng cũng có thể che mờ sự phán xét. Phản ứng mạnh mẽ đối với tuyên bố của các triết gia, bạn bè, giáo sư của bạn hoặc bất kỳ ai khác có thể ngăn bạn xem xét lập luận một cách khách quan. Bạn nên cảnh giác với bất kỳ sự gắn bó hoặc ác cảm mạnh mẽ nào mà bạn cảm thấy. Cảm xúc có thể hướng dẫn chúng ta nhưng cũng có thể đe dọa khả năng xem xét khách quan các lập luận được đưa ra.

Để phản ứng với những cảm xúc mạnh mẽ, hãy sử dụng các công cụ siêu nhận thức để suy ngẫm về nguồn gốc của những cảm xúc đó và cố gắng quản lý chúng. Có thể có những lý do chính đáng cho cảm xúc của bạn, nhưng hãy nhận ra rằng những lý do đó, không phải bản thân cảm xúc, có liên quan

về mặt triết học. Quản lý cảm xúc bằng cách lùi lại một bước từ đầu tư cá nhân của bạn vào vấn đề và xem xét nó từ một góc độ khác. Đôi khi một khoảng thời gian nghỉ ngơi ngắn có thể cho phép phản ứng cảm xúc ngay lập tức giảm bớt. Đôi khi các chiến lược giàu trí tưởng tượng có thể giúp ích; Ví dụ, thay thế các tính năng của vấn đề kích hoạt cảm xúc mạnh mẽ cho các tính năng trung lập hơn. Lời khuyên này không phải để gợi ý rằng cảm xúc là có hại hoặc không có chỗ trong tư duy triết học. Thay vào đó, mục đích của chiến lược này là nhắc nhở bạn rằng cách để rút ra ý nghĩa và hướng dẫn từ cảm xúc của bạn là suy ngẫm về chúng và suy nghĩ về nguyên nhân, nguồn gốc hoặc lý do cho cảm xúc.

Áp dụng sự khiêm tốn nhận thức

Một khái niệm cuối cùng là một thành phần quan trọng để trở thành một nhà tư tưởng phê phán tốt hơn là áp dụng lập trường **khiêm tốn nhận thức** (epistemic humility). Như chúng ta đã thấy, suy nghĩ của chúng ta có thể bị che khuất bởi những thiên kiến nhận thức. Ngoài ra, quan điểm của chúng ta về thế giới luôn được tô màu bởi kinh nghiệm của chính chúng ta và bắt nguồn từ địa điểm và thời gian cụ thể mà chúng ta sống. Cuối

cùng, ngay cả kiến thức khoa học tốt nhất của chúng ta về vũ trụ cũng chỉ giải thích một phần nhỏ của nó, và có lẽ thậm chí còn ít hơn kinh nghiệm của chính chúng ta. Kết quả là, chúng ta nên nhận ra những hạn chế này của kiến thức con người và kiềm chế sự tự tin nhận thức luận của chúng ta. Chúng ta nên nhận ra rằng kiến thức chúng ta sở hữu là mong manh, lịch sử và bị quy định bởi một số quá trình xã hội và sinh học.



Hình 3.1 Nguyên tắc khiêm tốn nhận thức cho thấy kiến thức chúng ta sở hữu là mong manh, dễ sai lầm và được tô vẽ bởi trải nghiệm của chính chúng ta. (nguồn: "Cuộc sống là một bài học dài về sự khiêm tốn" của e.r.w.i.n./Flickr, CC BY 2.0)

Hãy tự hỏi: Tôi có thực sự biết những gì tôi nghĩ rằng tôi biết không?

Chúng ta giữ lại tất cả các loại niềm tin từ nhiều nguồn khác nhau: trí nhớ, chứng ngôn, nhận thức giác quan và trí tưởng tượng. Một số nguồn này có thể đáng tin cậy, trong khi những nguồn khác có thể không. Tuy nhiên, thông thường, chúng ta quên nguồn gốc niềm tin của mình và tuyên bố "biết" điều gì đó đơn giản chỉ vì chúng ta đã tin nó trong một thời gian dài. Chúng ta có thể trở nên rất tự tin vào điều gì đó chưa bao giờ xảy ra hoặc không xảy ra theo cách chúng ta nhớ nó. Trong các trường hợp khác, chúng ta có thể đã được nói điều gì đó nhiều lần, nhưng nguồn cuối cùng của thông tin đó là không đáng tin cậy. Ví dụ, hầu hết mọi người khuyên bạn nên mặc quần áo ấm bên ngoài khi nhiệt độ giảm để họ không bị cảm lạnh. Đây là loại trí tuệ có thể đã được truyền qua nhiều thế hệ, nhưng nó không có ý nghĩa gì từ quan điểm y học. Không có nhiều cách để bị ớn lạnh hoặc thậm chí hạ nhiệt độ cơ thể sẽ dẫn đến nhiễm trùng đường hô hấp. Cảm lạnh là do virus gây ra, không phải do nhiệt độ giảm. Nếu không suy nghĩ thông qua nguồn gốc của niềm tin rằng "nếu bạn bị cảm lạnh,

bạn có thể bị cảm lạnh", cuối cùng bạn sẽ tin vào điều gì đó không đúng sự thật.

Hãy nhận biết hiệu ứng Dunning-Kruger

Một hình thức thậm chí còn nguy hiểm hơn của sự tự tin thái quá nhận thức luận được tiết lộ trong hiện tượng tâm lý được gọi là **hiệu ứng Dunning-Kruger**. David Dunning và Justin Kruger đã chứng minh một ảo tưởng phổ biến trong đó những người không đủ năng lực hoặc người mới đánh giá kiến thức của họ về một chủ đề cao hơn mức cần thiết, trong khi những người hoặc chuyên gia có năng lực cao đánh giá kiến thức của họ thấp hơn một chút so với mức cần thiết. Những phát hiện này không có nghĩa là các chuyên gia tự coi mình kém năng lực hơn người mới. Trên thực tế, các chuyên gia khá chính xác trong việc đánh giá kiến thức của chính họ. Tuy nhiên, họ có xu hướng cho rằng mọi người khác đều có trình độ chuyên môn tương tự. Ngược lại, người mới tự coi mình có năng lực hơn nhiều so với người khác và xuyên tạc sự bất tài của chính họ, điều này có thể nguy hiểm trong nhiều tình huống.

Bài học từ hiệu ứng Dunning-Kruger là bạn nên cực kỳ cảnh giác khi đánh giá chuyên môn của mình về bất cứ điều gì, nhưng đặc biệt là về một lĩnh vực

mới học tập cho bạn. Thực tế là trực giác của bạn về kiến thức của chính bạn có thể không chính xác. Phải mất thời gian để xây dựng chuyên môn trong một lĩnh vực chủ đề, và chuyên gia có nhiều khả năng đánh giá kiến thức của chính họ một cách chính xác.

4. Thu thập thông tin, đánh giá nguồn và hiểu bằng chứng

4.1. Bắt đầu với một nền tảng vững chắc

Khi bạn đang học một khái niệm mới hoặc viết một bài báo, bạn có thể thực hiện một số nghiên cứu trên internet để xác định vị trí thông tin về chủ đề này. Tuy nhiên, như bạn có thể biết, không phải tất cả các nguồn internet đều đáng tin cậy. Sinh viên triết học may mắn có hai bách khoa toàn thư triết học trực tuyến cung cấp thông tin tuyệt vời về một loạt các chủ đề. Bách khoa toàn thư triết học Internet (*Internet Encyclopedia of Philosophy*) cung cấp bảo hiểm chủ đề chung tốt về các lĩnh vực chính của triết học. IEP là một bách khoa toàn thư truyền thống và các bài viết của nó được viết cho sinh viên mới mà không có nhiều kiến thức trước đó. Bách khoa toàn thư triết học Stanford (*Stanford*

Encyclopedia of Philosophy) cung cấp các bài viết chuyên sâu, cập nhật về một loạt các chủ đề và bao gồm cả phạm vi bảo hiểm chung và cụ thể. Các bài viết trong Bách khoa toàn thư triết học Stanford được viết tốt, nhưng chúng thường đi sâu hơn và đôi khi bao gồm các thuật ngữ hoặc thông tin kỹ thuật mà bạn sẽ phải tra cứu. Những bài viết này cung cấp một giới thiệu tuyệt vời, miễn phí về một loạt các chủ đề cụ thể trong triết học.

Bất cứ nơi nào có thể, hãy đọc các bài báo và sách được viết bởi các nhà triết học về các chủ đề bạn quan tâm. Bạn thường có thể tìm thấy những tài nguyên này tại thư viện trường cao đẳng hoặc đại học của bạn. Bạn có thể muốn tạo ra một mạng lưới rộng hơn trên internet bằng cách khai thác các kênh YouTube, podcast và các trang web khác có thể giúp bạn hiểu các vấn đề triết học hoặc cung cấp thông tin cho các bài báo triết học. Tuy nhiên, hãy phân biệt đối xử khi lựa chọn vật liệu. Trong phần này, chúng tôi sẽ phác thảo một số công cụ và thói quen có thể giúp bạn trở thành một nhà nghiên cứu trực tuyến tốt hơn, tham gia tích cực hơn.

Cuối cùng, nhiều giảng viên triết học sẽ khuyến khích sinh viên của họ chỉ làm việc với các tài liệu

được giao trong lớp. Đây có thể là một kỹ thuật có giá trị để học triết học vì tư duy triết học được trau dồi bằng sự tham gia nghiêm túc, phê phán với văn bản triết học tốt. Nếu bạn có thể học cách tham gia trực tiếp với các nguồn chính (văn bản được viết bởi các nhà triết học), bạn sẽ là một sinh viên triết học tốt hơn. Tuy nhiên, hầu hết sinh viên đã quen với việc sử dụng internet để nghiên cứu khi họ đang học một cái gì đó mới. Vì vậy, phần này nhằm cung cấp một số hướng dẫn cho những sinh viên muốn bổ sung các bài đọc trên lớp của họ với thông tin lượm lặt được từ các nguồn trực tuyến.

4.2. Phương pháp SIFT (Bốn động tác cho người kiểm tra thông tin của học sinh)

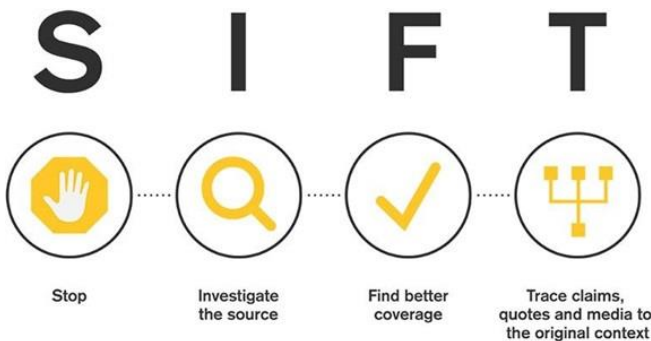
Học giả hiểu biết về thông tin Michael Caulfield đã nhận ra rằng các phương pháp nghiên cứu được giảng dạy bởi các thủ thư và các nhà giáo dục hiểu biết thông tin thường không hoạt động tốt cho sinh viên. Thông thường, sinh viên được khuyến khích đánh giá chất lượng thông tin bằng cách sử dụng một từ viết tắt như CRAAP: tiền tệ, mức độ liên quan, thẩm quyền, độ chính xác và mục đích. Nhưng những tiêu chí này không phải lúc nào cũng hữu ích trong việc phát hiện thông tin sai lệch xuất

hiện thông qua các công cụ tìm kiếm. Rốt cuộc, nhiều nguồn cung cấp thông tin sai lệch xuất hiện hiện tại và có liên quan và được tạo ra bởi các tổ chức có vẻ có thẩm quyền trong khi họ che giấu một chương trình nghị sự ẩn.

Để tìm hiểu cách sinh viên đánh giá các nguồn họ tìm thấy trên Google, Caulfield dựa vào nghiên cứu thực nghiệm của Sam Wineburg và Sarah McGrew (2016). Các nhà nghiên cứu đã so sánh hành vi của sinh viên Đại học Stanford với những người kiểm tra thông tin được đào tạo tại các tờ báo và tạp chí. Không có gì đáng ngạc nhiên, những người kiểm tra thực tế trực tuyến đã sử dụng các công cụ tìm kiếm hiệu quả hơn. Dựa trên nghiên cứu này, Caulfield đã phát triển giao thức của riêng mình để sinh viên trở thành nhà nghiên cứu tốt hơn.

Điều đầu tiên cần biết về việc sử dụng một công cụ tìm kiếm như Google là kết quả không được xếp hạng theo thẩm quyền, độ chính xác hoặc mức độ liên quan. Các công ty Internet nổi tiếng là bí mật về các thuật toán (quy tắc thủ tục toán học) mà họ sử dụng để tạo ra kết quả của công cụ tìm kiếm, nhưng chúng tôi biết rằng họ ưu tiên quảng cáo trả tiền, mức độ phổ biến và liên hệ web (mức độ mà

các từ khóa và liên kết từ một trang web được chia sẻ với các trang web khác). Do đó, các trang web quan tâm đến việc chia sẻ thông tin sai lệch có thể sử dụng cùng một công cụ tối ưu hóa công cụ tìm kiếm mà các công ty hoặc nguồn truyền thông hợp pháp sử dụng để tăng thứ hạng kết quả tìm kiếm. Vì vậy, bạn cần học cách sử dụng công cụ tìm kiếm để tạo lợi thế cho mình. Caulfield khuyên bạn nên sử dụng từ viết tắt SIFT, hoặc "bốn bước" để kiểm tra thông tin.



Hình 4.1 Bốn bước giúp kiểm tra sự chính xác của thông tin: dừng lại; điều tra nguồn; tìm kiếm thông tin tốt hơn và xem xét các yêu cầu bối cảnh ban đầu. (nguồn: "SIFT (The Four Moves)" của Michael Caulfield / hapgood.us, CC BY 4.0)

Dừng lại

Động thái đầu tiên nhắc lại một điều mà chúng ta đã thảo luận: trở thành một nhà tư tưởng phê phán

tốt hơn, làm chậm suy nghĩ nhanh chóng và hiệu quả dẫn đến sai sót và tham gia vào phản tư và siêu nhận thức. Bằng cách dừng lại, chậm lại hoặc dành thời gian để cho phép phản tư, bạn sẽ sử dụng tư duy hợp lý và phản tư để đánh giá các tuyên bố. Ngoài ra, sau một số tìm kiếm, bạn sẽ muốn dừng lại, quay lại nguồn ban đầu và kiểm tra lại các tuyên bố của nó. Khi bạn quay trở lại sau khi đi xuống một chút hố thỏ, bạn sẽ có một góc nhìn mới để từ đó đánh giá những tuyên bố này.

Điều tra nguồn gốc

Tiếp theo, điều tra nguồn thông tin của bạn. Tìm kiếm trên Internet thường sẽ dẫn bạn qua một loạt các liên kết, trong đó bạn chuyển từ tài liệu này sang tài liệu khác. Cố gắng hiểu dấu vết giấy điện tử này. Ai đã viết từng tài liệu? Thông tin đăng nhập của họ là gì? Bạn có thể ưu tiên các nguồn học thuật, chẳng hạn như các trang web của các giảng viên triết học và bạn có thể giảm giá các trang web tổng hợp các bài báo của sinh viên hoặc cung cấp nội dung mà không có tác giả rõ ràng. Nhưng điều tra quyền tác giả không có nghĩa là bạn chỉ nên đọc trang "Giới thiệu" trên một trang web. Thay vào đó, Wineburg và Mcgrew (2016) phát hiện ra rằng

những người kiểm tra thực tế đã sử dụng các công cụ tìm kiếm để kiểm tra danh tiếng của các trang web mà họ đang điều tra, một động thái mà họ gọi là "đọc ngang". Bạn không phải dành nhiều thời gian trên chính trang web. Thay vào đó, hãy tìm kiếm các đánh giá hoặc phê bình về trang web và các tác giả trên trang web. Tìm hiểu những gì các nguồn có thẩm quyền khác nói về trang web. Đây có phải là trang web được chấp thuận bởi những người khác mà bạn tin tưởng không? Hay những người bạn tin tưởng chỉ ra rằng trang web hoặc thông tin của nó có vấn đề?

Tìm độ phủ tốt hơn

Kiểm tra các khiếu nại và thông tin trên trang web bạn đang đọc. Các nguồn khác nói gì về cùng một thông tin? Có nơi nào khác nói về cùng một chủ đề không? Động thái này đặc biệt quan trọng đối với các tuyên bố gây tranh cãi mà bạn có thể tìm thấy trên phương tiện truyền thông xã hội, nơi nguồn gốc thường bị che khuất. Thông tin này có được đề cập ở nơi khác không, và có độ phủ phù hợp với những gì bạn đã đọc không? Động thái này có thể giúp đánh giá nguồn gốc của bạn hoặc làm quen với các tuyên bố đang được đưa ra. Nếu tuyên bố của

một nguồn không khớp với những gì bạn đang đọc ở nơi khác, hãy hoài nghi.

Theo dõi các tuyên bố, trích dẫn và phương tiện truyền thông đến ngữ cảnh ban đầu

Thông thường, các tuyên bố được đưa ra trên internet được tách ra khỏi bối cảnh ban đầu của chúng. Điều quan trọng là phải theo dõi những tuyên bố đó trở lại nguồn ban đầu. Lời khuyên này giữ cho nghiên cứu trực tuyến trong triết học. Bạn có thể khám phá ra một tuyên bố hoặc trích dẫn về một triết gia thiếu bối cảnh. Để đánh giá khiếu nại, bạn cần bối cảnh ban đầu của khiếu nại, điều này sẽ cho biết liệu tuyên bố hoặc trích dẫn có bị mô tả sai hoặc mô tả theo cách gây hiểu lầm hay không. Tìm kiếm các trích dẫn, và sau đó làm theo các trích dẫn đó đến ấn phẩm gốc. Nếu nguồn bạn đã tìm thấy không có trích dẫn, thì bạn sẽ cần tìm kiếm các thuật ngữ hoặc cụm từ chính trong dấu ngoặc kép để xem liệu bạn có thể xác định vị trí yêu cầu hoặc trích dẫn bằng phương pháp khác hay không. Các nguồn học thuật tốt nên cung cấp các trích dẫn để bạn có thể xác minh nguồn gốc của tuyên bố. Nếu khó xác minh một tuyên bố hoặc trích dẫn, đó sẽ là một lá cờ đỏ để không tin tưởng

vào nguồn đưa ra những tuyên bố đó hoặc cung cấp những trích dẫn đó.

SUY NGHĨ NHƯ MỘT TRIẾT GIA

Dưới đây là ba ví dụ về các khiếu nại được thực hiện trực tuyến. Sử dụng bốn động thái để đánh giá xem những tuyên bố này có đúng hay không. Bạn đã được cung cấp ảnh chụp màn hình của một tiêu đề, vì vậy bạn không có liên kết trở lại một trang web. Do đó, hãy sử dụng các công cụ tìm kiếm trên web để xác minh các tuyên bố đang được đưa ra. Trong mỗi trường hợp, hãy tìm một nguồn xác minh hoặc bác bỏ tuyên bố. Nguồn bạn sử dụng để xác minh hoặc gỡ lỗi khiếu nại phải có uy tín và có thẩm quyền.

Bức tường biên giới của Mexico

Bài đăng này tuyên bố là hình ảnh hàng rào từ biên giới phía nam Mexico. Ảnh có chính xác không? Đây có phải là hình ảnh biên giới phía nam của Mexico? Chính phủ Mexico đã xây dựng một bức tường để ngăn chặn dòng người di cư qua biên giới phía nam?



This is the Border Fence Mexico built on their border with Guatemala to keep out freeloaders. Notice The Barbed Wire & Towers with Armed Guards. Shouldn't the United States have the same right as Mexico to protect its border?

👍👎🗨️ 744

186 Comments 1.9K Shares

Hình 4.2 Hình ảnh trên mạng xã hội này cho thấy một bức tường mà Mexico xây dựng ở biên giới phía nam.

(Nguồn: "Bức tường biên giới của Mexico?" của Michael Caulfield / fourmoves.blog, CC BY 4.0)

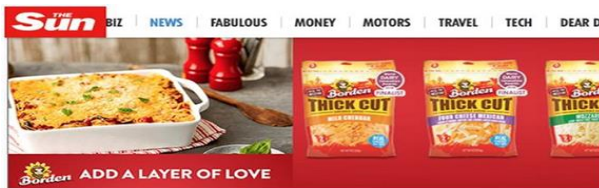
Nhà vệ sinh thông minh?

Hình ảnh này được chia sẻ trên mạng. Đó là một sản phẩm thực sự hay châm biếm?



Hình 4.3 Tiêu đề web về nhà vệ sinh thông minh của Kohler "Nhà thông minh", cho thấy Kohler's đã phát minh ra một nhà vệ sinh thông minh sử dụng Alexa. (nguồn: "Nhà vệ sinh thông minh Alexa" của Michael Caulfield / fourmoves.blog, CC BY 4.0)

Khoan Stonehenge?



GROAN HENGE Blundering road workers drill a hole into 6000-year-old site near Stonehenge in tests for controversial tunnel

A huge hole has been drilled through the archaeological site as part of controversial plans to build a tunnel under the tourist hot spot

Hình 4.4 Tiêu đề báo này tuyên bố rằng các kỹ sư đã khoan một lỗ vào Stonehenge như một phần của dự án đường hầm gây tranh cãi. (Nguồn: "Stonehenge bị hư hại bởi các kỹ sư ngớ ngẩn?" của Michael Caulfield / fourmoves.blog, CC BY 4.0)

TÓM TẮT

Bộ não là một cỗ máy suy luận

Bộ não của chúng ta tạo điều kiện cho sự sống còn của chúng ta và thúc đẩy khả năng tìm kiếm bạn đời và sinh sản bằng cách sử dụng suy nghĩ, tính toán, dự đoán và suy luận. Vì lý do này, cách suy nghĩ tự nhiên và di truyền của chúng ta không nhất thiết phải phục vụ các mục tiêu của triết học, khoa học hoặc sự thật.

Mối quan hệ giữa tâm trí và não bộ là một trong những vấn đề trung tâm của siêu hình học, được gọi là "vấn đề cơ thể-tâm trí". Vấn đề tâm trí-cơ thể là vấn đề hiểu mối quan hệ giữa chất xám và trắng hữu cơ trong hộp sọ của chúng ta (não) và phạm vi nhận thức có ý thức (tâm trí). Sinh học không cho chúng ta biết mối quan hệ giữa đời sống tinh thần riêng tư của chúng ta và các tương tác thần kinh, điện hóa diễn ra trong não.

Có thể hữu ích khi sử dụng các nguồn lực của tâm lý học và khoa học nhận thức (nghiên cứu các quá trình của não) để giúp chúng ta hiểu làm thế nào để trở thành những người suy nghĩ tốt hơn. Bộ não của bạn không thụ động nắm bắt thế giới, giống như

một chiếc máy ảnh, nhưng đang tích cực chiếu thế giới để nó có ý nghĩa với bạn. Khi bộ não mặc định theo cách suy nghĩ tạo ra kết quả ít tối ưu hơn hoặc thậm chí là một quyết định không chính xác, nó đang hoạt động với sự thiên vị nhận thức. Thiên kiến nhận thức là một mô hình suy nghĩ "nhanh" dựa trên 'quy tắc ngón tay cái'. Thiên kiến nhận thức giống như ảo ảnh nhận thức.

Vượt qua những thiên kiến nhận thức và tham gia vào việc phản tư

Siêu nhận thức có nghĩa là suy nghĩ về suy nghĩ và liên quan đến loại tự nhận thức thu hút các kỹ năng tư duy bậc cao hơn. Nhận thức, hay cách chúng ta thường tương tác với thế giới xung quanh, là tư duy bậc nhất, trong khi siêu nhận thức là tư duy bậc cao.

Một trong những thiên kiến nhận thức phổ biến nhất là thiên kiến xác nhận, đó là xu hướng tìm kiếm, giải thích, ủng hộ và nhớ lại thông tin xác nhận hoặc hỗ trợ niềm tin trước đây của bạn. Thiên kiến mỏ neo (Anchoring bias) đề cập đến xu hướng của chúng ta dựa vào các giá trị ban đầu, giá cả hoặc số lượng khi ước tính giá trị thực tế, giá cả hoặc số lượng của một cái gì đó. Nếu bạn được trình bày với

một số lượng, ngay cả khi con số đó rõ ràng là tùy ý, bạn sẽ gặp khó khăn trong việc chiết khấu nó trong các tính toán tiếp theo của mình; Giá trị ban đầu "neo" các ước tính tiếp theo. Heuristic sẵn có đề cập đến xu hướng đánh giá thông tin mới dựa trên các ví dụ gần đây nhất hoặc dễ nhớ nhất. Heuristic sẵn có xảy ra khi mọi người coi các trường hợp dễ nhớ là đại diện hơn so với khách quan (tức là, dựa trên xác suất thống kê).

Một phạm trù khác được xác định lỏng lẻo hơn về thiên kiến nhận thức là xu hướng con người liên kết với các nhóm mà họ chia sẻ các giá trị và thực tiễn. Suy nghĩ của bộ lạc khiến chúng ta khó đánh giá khách quan thông tin phù hợp hoặc mâu thuẫn với niềm tin của nhóm hoặc bộ lạc của chúng ta. Một sự thiên vị liên quan được gọi là nguy hiểm bandwagon. Nguy hiểm có thể khiến bạn kết luận rằng bạn nên làm điều gì đó hoặc tin điều gì đó bởi vì nhiều người khác cũng làm hoặc tin điều tương tự.

Nguy hiểm chi phí chìm là suy nghĩ gán một giá trị cho những thứ mà bạn đã đầu tư nguồn lực lớn hơn giá trị mà những thứ đó có ngày hôm nay. Một loại lý luận sai lầm tương tự dẫn đến nguy hiểm của

Gambler, trong đó một người lý do rằng các sự kiện cơ hội trong tương lai sẽ có nhiều khả năng xảy ra hơn nếu chúng không xảy ra gần đây.

Phát triển những thói quen tốt của tâm trí

Một trong những cách để đối phó với những thiên kiến nhận thức là phát triển những thói quen tốt của tâm trí. Không có bản sửa lỗi nhanh hoặc giải pháp dễ dàng cho thiên kiến nhận thức, nhưng một số chiến lược có thể hữu ích.

Để khách quan hơn trong việc suy nghĩ về các vấn đề, vấn đề hoặc giá trị, chúng ta nên tích cực tham gia vào các chiến lược loại bỏ chúng ta khỏi suy nghĩ chủ quan tự nhiên của chúng ta. Khi xem xét các quan điểm triết học, hãy cố gắng tích cực thúc đẩy quan điểm thay thế. Một chiến lược tốt khác là xác định các phản ví dụ - các trường hợp làm cho một lập luận không hợp lệ bằng cách thỏa mãn tất cả các tiền đề của tuyên bố nhưng chứng minh kết luận là sai. Để phản ứng với những cảm xúc mạnh mẽ, hãy sử dụng các công cụ siêu nhận thức để suy ngẫm về nguồn gốc của những cảm xúc đó và cố gắng quản lý chúng.

Một khái niệm cuối cùng là một thành phần quan

trọng để trở thành một nhà tư tưởng phê phán tốt hơn là áp dụng lập trường khiêm tốn nhận thức. Chúng ta nên nhận ra những hạn chế này của kiến thức con người và kiểm chế sự tự tin nhận thức luận của chúng ta. Chúng ta nên nhận ra rằng kiến thức chúng ta sở hữu là mong manh, lịch sử và bị quy định bởi một số quá trình xã hội và sinh học.

Thu thập thông tin, đánh giá nguồn và hiểu bằng chứng

Nghiên cứu internet hiệu quả đòi hỏi phải biết cách tìm kiếm thông tin và đánh giá chất lượng của các nguồn. Phương pháp SIFT để đánh giá các nguồn dạy học sinh cách trở thành người kiểm tra thông tin dày dặn kinh nghiệm khi tìm kiếm trực tuyến. Bốn động thái cho người kiểm tra thực tế của sinh viên là: dừng lại, điều tra nguồn, tìm phạm vi bảo hiểm tốt hơn, theo dõi các tuyên bố về bối cảnh ban đầu.

CÁC THUẬT NGỮ CHÍNH

Phân bổ (allostasis) quá trình sinh học theo đó cơ thể tự chuẩn bị cho các nhu cầu dự đoán.

Thiên kiến mỏ neo (anchoring bias) xu hướng ước tính dựa trên giá trị ban đầu trước đó.

Suy nghiệm sẵn có (availability heuristic) xu hướng đánh giá thông tin mới dựa trên các ví dụ gần đây nhất hoặc dễ nhớ nhất.

Ngụy biện đám đông (bandwagon fallacy) ngụy biện rằng chúng ta nên làm điều gì đó hoặc tin điều gì đó bởi vì nhiều người khác làm hoặc tin điều tương tự.

Thiên kiến nhận thức (cognitive bias) một mô hình lý luận có hệ thống đi chệch khỏi phán đoán logic hoặc tối ưu hợp lý dựa trên các sự kiện và xác suất có sẵn.

Khoa học nhận thức (cognitive science) nghiên cứu về bộ não và các cơ chế cơ bản của suy nghĩ, nhận thức, trí nhớ, cảm xúc và các chức năng khác của não.

Thiên kiến xác nhận (confirmation bias) xu hướng tìm kiếm, giải thích, ủng hộ và nhớ lại thông tin xác

nhận hoặc hỗ trợ niềm tin đã được thiết lập.

Biện chứng (dialectic) một phương pháp khám phá sự thật xuất phát từ đối thoại và sử dụng việc trao đổi các quan điểm khác nhau để đi đến một vị trí có nhiều khả năng là đúng.

Hiệu ứng Dunning-Kruger (Dunning-Kruger effect) sự thiên vị nhận thức trong đó những người có ít chuyên môn trong một nhiệm vụ cụ thể đánh giá kiến thức của họ quá cao so với những người khác có nhiều kiến thức hơn.

Sự khiêm tốn nhận thức (epistemic humility) một lập trường trong nghiên cứu triết học và khoa học nhận ra giới hạn khả năng của chính mình để biết sự thật và thực tế một cách trực tiếp hoặc đầy đủ.

Ngụy biện con bạc (Gambler's fallacy) lý do cho rằng nếu một sự kiện tình cờ xảy ra ít thường xuyên hơn trong quá khứ gần đây, nó có nhiều khả năng xảy ra trong tương lai gần (hoặc ngược lại).

Suy nghiệm (Heuristics) các phím tắt tinh thần hoặc quy tắc ngón tay cái cung cấp một phương pháp giải quyết vấn đề không nhất thiết phải tối ưu nhưng hiệu quả.

Cân bằng nội môi (Homeostasis) quá trình sinh học theo đó cơ thể tự điều chỉnh để duy trì trạng thái cân bằng.

Suy luận (inference) quá trình tinh thần dẫn từ một tập hợp thông tin (tiền đề, dữ liệu hoặc thông tin) sang một tập hợp thông tin khác (kết luận, xây dựng hoặc dự đoán).

Siêu nhận thức (metacognition) quá trình suy nghĩ về suy nghĩ. Siêu nhận thức tham gia vào sự tự nhận thức và các kỹ năng tư duy bậc cao để một cá nhân có thể điều chỉnh, giám sát và phân tích phê bình các quá trình suy nghĩ của chính họ.

Nguyên tắc khoan dung (Principle of charity) nguyên tắc diễn giải nói rằng người đọc nên giải thích các tuyên bố của tác giả theo cách hợp lý nhất và tốt nhất có thể.

Biểu trưng (representation) một đơn vị tư tưởng mang thông tin. Đại diện là những đối tượng mà tâm trí xem xét khi họ suy nghĩ.

Tôi luyện (steelmanning) một chiến lược để làm cho các lập luận đối lập càng mạnh càng tốt để khó hạ gục chúng.

Nguy biện chi phí chìm (sunk-cost fallacy) sai lầm của việc gán một giá trị lớn hơn vào một cái gì đó hơn được bảo đảm bởi vì một người đã đầu tư thời gian, nguồn lực và cảm xúc vào thứ đó (hoặc người).

Chủ nghĩa bộ lạc (tribalism) xu hướng con người sắp xếp niềm tin và thái độ của họ với các nhóm người có thái độ, thực hành hoặc niềm tin tương tự.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Concepcion, David. 2004. "Reading Philosophy with Background Knowledge and Metacognition." *Teaching Philosophy* 27 (4): 351–68.

Csikszentmihalyi, Mihaly. 2008. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial Modern Classics.

Damasio, Antonio. 1994. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Penguin Books. Eagleman, David. 2011. *Incognito: The Secret Lives of Brains*. New York: Pantheon.

Feldman Barrett, Lisa. 2017. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Boston: Mariner Books, Houghton Mifflin Harcourt.

Hackner, Douglas J., Dunlosky, John, and Graesser, Arthur C, eds. 1998. *Metacognition in Educational Theory and Practice*. New York: Lawrence Erlbaum and Associates.

Kahneman, Daniel. 2013. *Thinking Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus, and Giroux. Lazar, Seth. 2018. "Moral Sunk Costs." *The Philosophical Quarterly* 68 (273): 841–61.

Tversky, Amos, and Kahneman, Daniel. 1974. "Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases." *Science* 185 (4157): 1124–31.

Wason, Peter C. 1960. "On the Failure to Eliminate Hypotheses in a Conceptual Task." *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 12 (3): 129-40. doi: 10.1080/17470216008416717.

Wineburg, Sam, and McGrew, Sarah. 2016. "Why Students Can't Google Their Way to the Truth." *Education Week*. November 1, 2016. <https://www.edweek.org/teaching-learning/opinion-why-students-cant-google-their-way-to-the-truth/2016/11>.

ĐỌC THÊM

Benson, Buster. 2016. "Cognitive Bias Cheat Sheet." Better Humans. September 1, 2016. <https://medium.com/better-humans/cognitive-bias-cheat-sheet-55a472476b18>.

Caulfield, Michael. *Four Moves* (blog). <https://fourmoves.blog/>.

Caulfield, Michael. n.d. *Web Literacy for Student Fact-Checkers*. Pressbooks. <https://webliteracy.pressbooks.com/front-matter/web-strategies-for-student-fact-checkers/>

Falsafaz. 2014. "How to Read Philosophy." *Falsafaz! Making Philosophy Easy* (blog). May 22, 2014. <https://falsafaz.wordpress.com/2014/05/22/how-to-read-philosophy/>.

Graff, Gerald, and Birkenstein, Cathy. 2009. *They Say, I Say: The Moves that Matter in Academic Writing*. 2nd ed. New York: Norton & Norton.

Symons, John. 2017. *Formal Reasoning: A Guide to Critical Thinking*. Dubuque, IA: Kendall Hunt Publishing.



**VIỆN PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC KHAI PHÓNG
LIBERO**

- Website:
<https://libero.school>
- Điện thoại: (084) 98 997
56 93
- Email:
contact@libero.school