

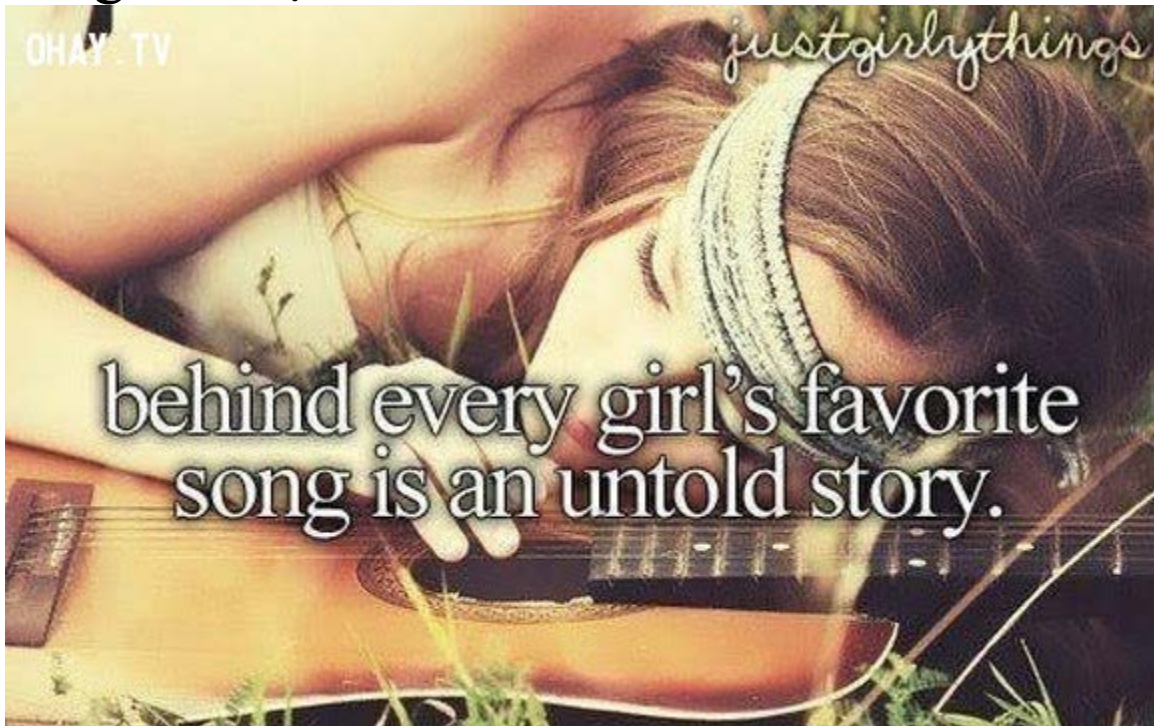
## 14 Sự thật tâm lý học đáng kinh ngạc có thể bạn chưa biết. (Theo Idealistrevolution, dịch giả : Ngọc Hà)

Bạn có biết tiền có thể mua được hạnh phúc hay chi tiêu tiền cho người khác khiến bạn hạnh phúc hơn chi tiêu cho chính mình? Hãy cùng bật mí 14 sự thật tâm lý học đáng kinh ngạc có thể bạn chưa biết dưới đây nhé.

1. Nếu bạn nói cho người khác biết mục tiêu của mình, bạn ít có khả năng khiến cho chúng xảy ra bởi vì bị mất động lực, các nghiên cứu khẳng định.



2. Hầu hết mọi người đều có một bài hát yêu thích vì chúng liên kết với một sự kiện tình cảm trong cuộc sống của họ.



3. Âm nhạc ảnh hưởng đến cách bạn cảm nhận thế giới.



Một nghiên cứu mới được tổ chức tại Đại học Groningen đã chỉ ra rằng âm nhạc có ảnh hưởng rất lớn đối với nhận thức. Nghiên cứu đặc biệt tập trung vào biểu cảm buồn vui trên khuôn mặt của con người khi nghe những bài hát khác nhau. Nghe nhạc đặc biệt vui hay buồn thậm chí có thể thay đổi cách chúng ta nhận thức thế giới.

4. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng chi tiêu tiền cho người khác khiến bạn hạnh phúc hơn so với chi tiêu cho chính mình.



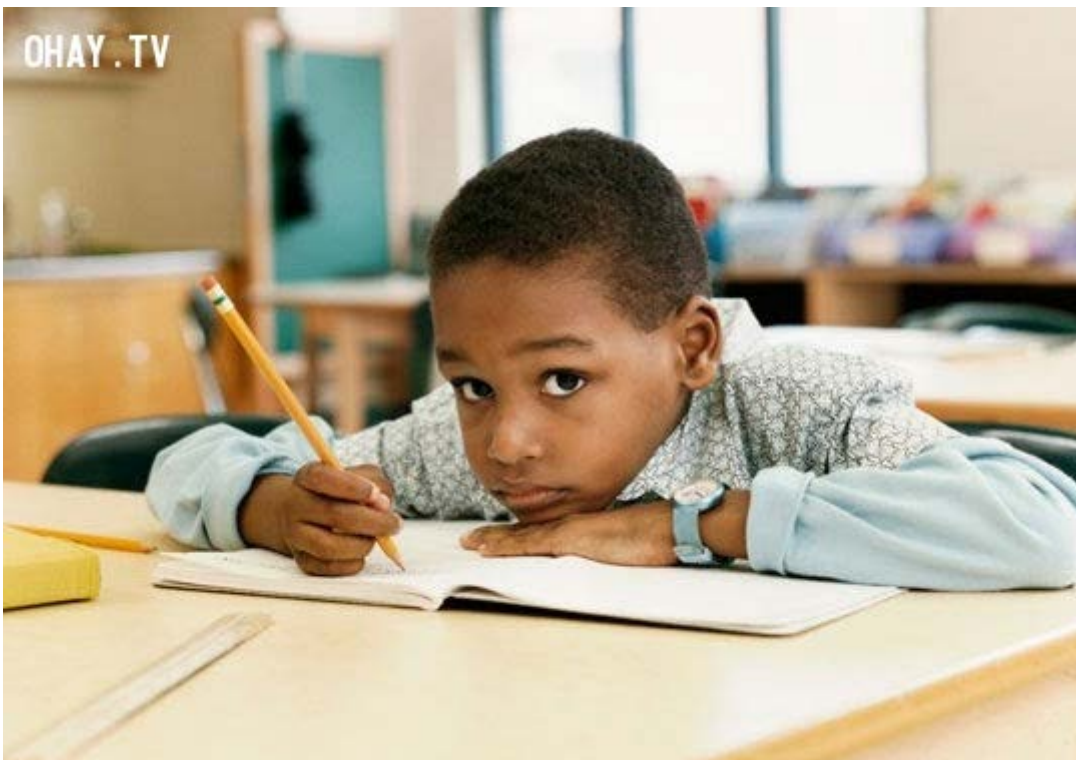
5. Theo các nghiên cứu, bạn sẽ hạnh phúc hơn khi chi tiêu tiền cho trải nghiệm chứ không phải là của cải.

GIFSTYLE | TUMBLR



6. Trẻ em hiện nay có xu hướng căng thẳng và lo âu nhiều hơn. Học sinh trung học có cùng mức độ lo lắng trung bình như các bệnh nhân tâm thần trong những năm 1950

OHAY.TV



7. Thực hành tôn giáo như cầu nguyện và tham gia các hoạt động tôn giáo được chứng minh là làm giảm mức độ căng thẳng tâm lý.



8. Ở một mức độ nào đó tiền có thể mua được hạnh phúc, các nghiên cứu cho thấy với mức thu nhập 75.000 USD mỗi năm, một sự gia tăng thu nhập nhỏ cũng thúc đẩy hạnh phúc[?].



9. Bao bọc xung quanh mình với những người hạnh phúc, bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn.



10. Người trong độ tuổi từ 18 đến 33 là những người căng thẳng nhất thế giới. Sau 33 tuổi, mức độ căng thẳng có xu hướng giảm đi.



11. Lừa mình với suy nghĩ bạn đã ngủ rất ngon, ngay cả khi không phải vậy, vẫn cải thiện hiệu suất của bạn.

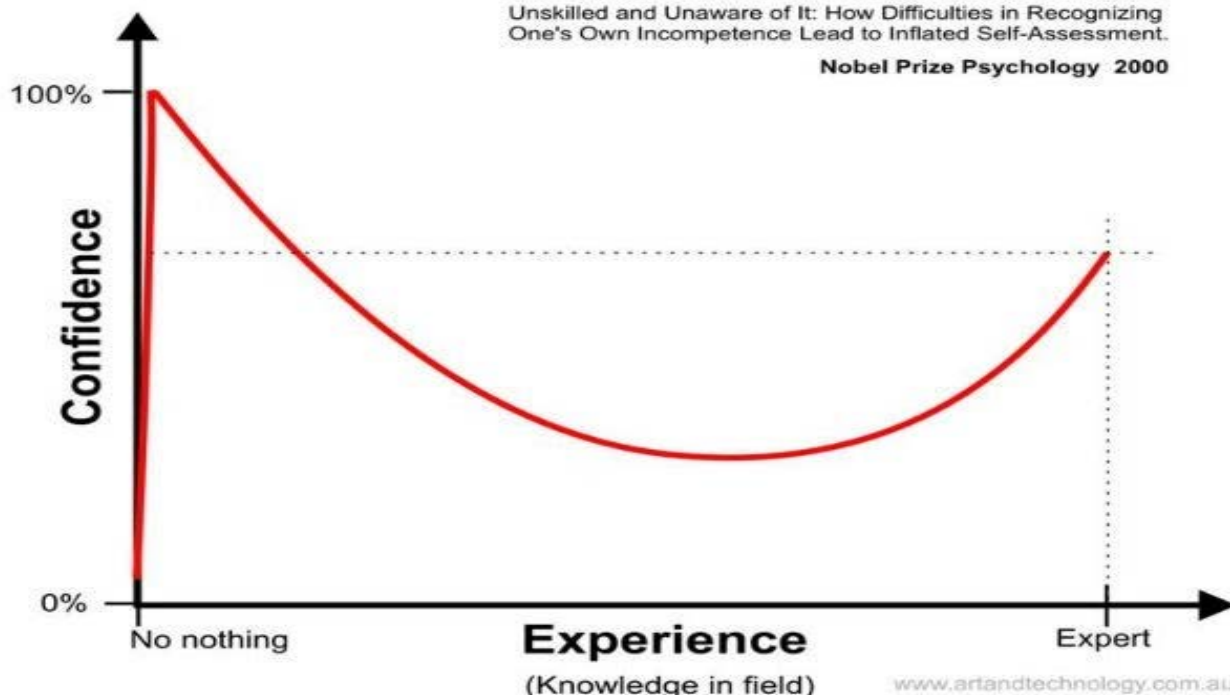


12. Người thông minh có xu hướng đánh giá thấp bản thân, trong khi kẻ dốt lại thường tin rằng họ tài giỏi.

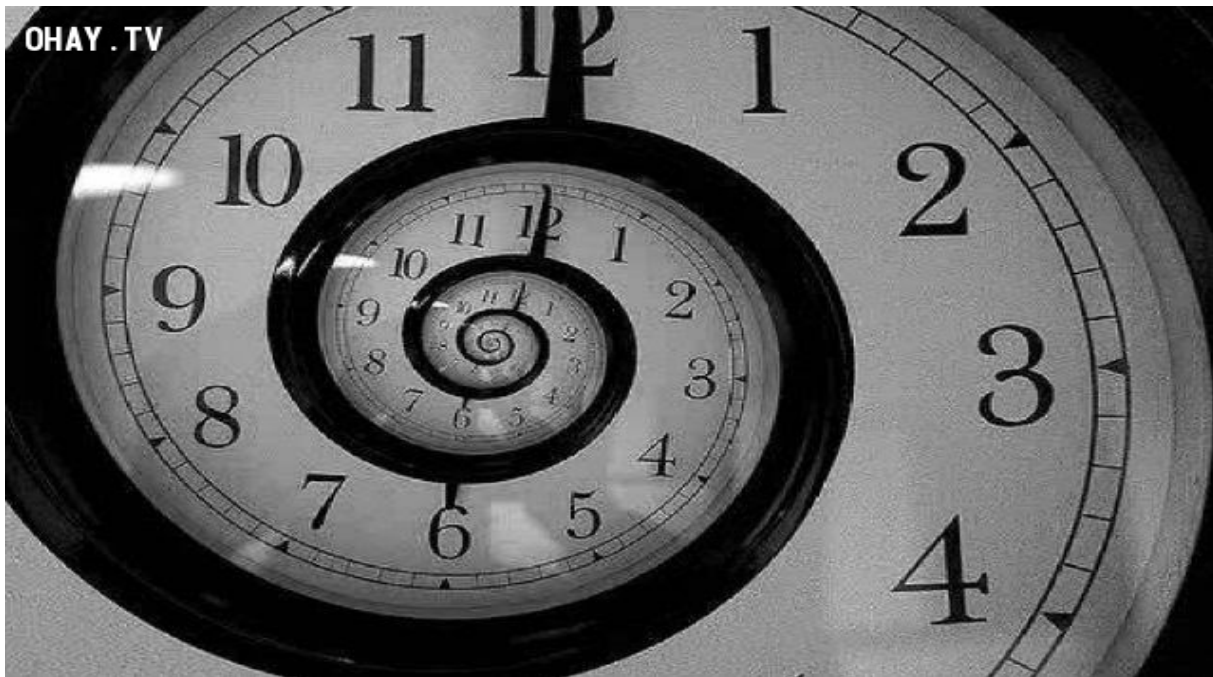
## Dunning-Kruger Effect

Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessment.

Nobel Prize Psychology 2000



13. Nếu bạn nhớ lại một sự kiện trong quá khứ, bạn thực sự đang nhớ lần cuối cùng bạn nhớ nó chứ không phải là chính sự kiện đó.



14. Những quyết định trở nên hợp lý hơn nếu chúng được suy nghĩ bằng ngôn ngữ nước ngoài.

