

ThS. Phạm Thị Ngát  
Lê Thu Uyên - Nguyễn Thị An Châu



# BRAIN ROT

THÁCH THỨC, NHẬN THỨC TRONG THỜI ĐẠI SỐ



NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC - CÔNG NGHỆ - TRUYỀN THÔNG



ThS. Phạm Thị Ngát  
Lê Thu Uyên - Nguyễn Thị An Châu

# BRAIN ROT

THÁCH THỨC, NHẬN THỨC TRONG THỜI ĐẠI SỐ

NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC - CÔNG NGHỆ - TRUYỀN THÔNG

# BRAIN ROT THÁCH THỨC, NHẬN THỨC TRONG THỜI ĐẠI SỐ

---

Lỡ chuyến tàu công nghệ - ta còn lại gì?



| 20  
| 25

# MỤC LỤC



<b>LỜI NÓI ĐẦU</b>	5
<b>VỀ BRAIN ROT</b>	7
Brain rot là gì?	8
<b>NGUỒN GỐC BRAIN ROT</b>	9
Biểu hiện, ảnh hưởng của việc bị rơi vào tình trạng brain rot	12
Vì sao video ngắn và brain rot thu hút giới trẻ?	17
Sự khác biệt giữa giải trí lành mạnh và nội dung chất lượng kém	19
Mức độ phổ biến hiện nay của hiện tượng Brain Rot	21
<b>BỐI CẢNH THỜI ĐẠI CÔNG NGHỆ SỐ</b>	22
Khái niệm thời đại công nghệ số	23
Đặc trưng của xã hội trong thời đại số	24
Sự biến đổi trong lối sống và tâm lý con người	25
Bối cảnh Việt Nam trong tiến trình số hóa xã hội	27
Học sinh Việt Nam trong bối cảnh thời đại công nghệ số	28

# MỤC LỤC



<b>MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG, CHỐNG BRAIN ROT</b>	<b>34</b>
Nhận diện “brain rot” để bắt đầu thay đổi	35
Thay thế bằng hoạt động tập trung lâu	38
Tự tạo nội dung học kĩ năng mới	45
<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO</b>	<b>48</b>
<b>LỜI CẢM ƠN</b>	<b>51</b>

# LỜI NÓI ĐẦU

Trong thời đại số bùng nổ, công nghệ và mạng xã hội đã và đang len lỏi vào từng khía cạnh trong đời sống hàng ngày của con người, đặc biệt là thế hệ trẻ. Trẻ em và thanh thiếu niên – những đối tượng đang trong quá trình hình thành và phát triển nhân cách – ngày càng dành nhiều thời gian tiếp xúc với các nền tảng số như TikTok, YouTube Shorts, Instagram Reels... Điều này đặt ra một lo ngại lớn: liệu việc tiêu thụ nội dung số liên tục, nhanh, ngắn và dồn dập có đang gây ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển nhận thức, tư duy và cảm xúc của học sinh hay không? Và bỏ lỡ chuyến tàu công nghệ ấy, ta còn lại gì?



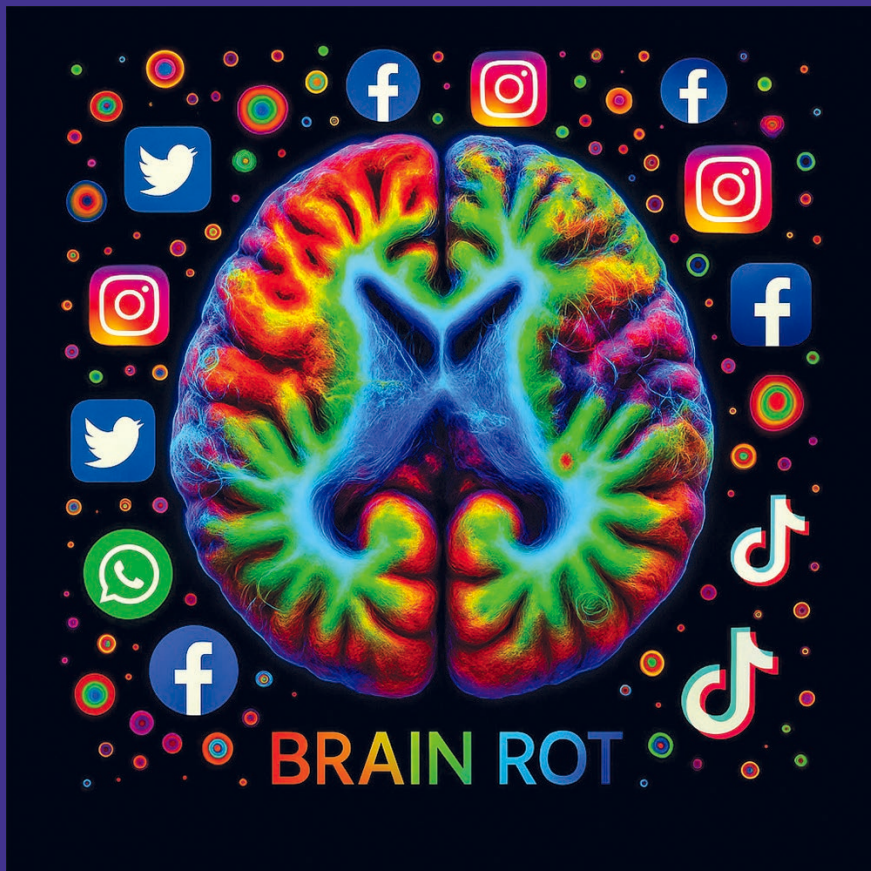
Thuật ngữ "brain rot" (tạm dịch là "thối não") bắt đầu trở nên phổ biến trên mạng xã hội quốc tế, mô tả hiện tượng suy giảm khả năng tập trung và tư duy sâu do tiêu thụ nội dung số độc hại, thiếu chọn lọc. Tại Việt Nam, đây vẫn là một khái niệm tương đối mới, đặc biệt khi nhìn dưới lăng kính giáo dục học đường và tâm lý học phát triển.

Dù vậy, mức độ ảnh hưởng của "brain rot" lại hiện hữu rõ rệt trong thực tế lớp học trong các mối quan hệ xã hội, hành vi sử dụng công nghệ hàng ngày của học sinh.

Việc tìm hiểu, phân tích và đưa ra góc nhìn khoa học về hiện tượng “brain rot” là bước quan trọng để giúp nhà giáo dục, phụ huynh và học sinh nhận diện rõ hơn bản chất của vấn đề. Qua đó, có thể hướng tới việc xây dựng các giải pháp giáo dục phù hợp, giúp học sinh hình thành thói quen sử dụng công nghệ một cách lành mạnh, cân bằng giữa thế giới số và đời sống thực, đồng thời phát triển toàn diện về nhận thức – cảm xúc – hành vi trong bối cảnh mới.



# VỀ BRAIN ROT



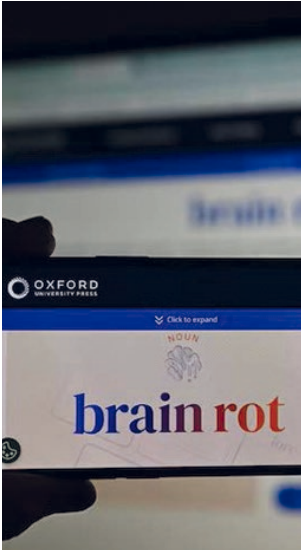
## BRAIN ROT LÀ GÌ?

**Brain rot (thối não)** là từ khóa được Oxford University Press, thuộc University of Oxford chọn là từ khóa của năm 2024, mang ý nghĩa cảnh báo về sức khỏe tinh thần (mental well-being) xuất phát từ tiếng Anh, trong đó “brain” nghĩa là “não” và “rot” nghĩa là “thối rữa”, tạo nên một cách nói hình tượng chỉ tình trạng suy giảm chức năng nhận thức và tinh thần, đặc biệt là ở những người tiêu thụ nội dung số một cách liên tục và thiếu chọn lọc.

Ban đầu, “brain rot” mang tính mỉa mai hoặc đùa cợt, dùng để nói về cảm giác “não bị hỏng” sau khi lướt mạng quá nhiều, xem các video vô nghĩa, hài nhảm nhí hoặc nội dung gây nghiện nhưng không mang lại giá trị. Tuy nhiên, ngày nay, cụm từ này đang dần được dùng để gọi tên một hiện tượng thực tiễn có ảnh hưởng rõ rệt đến hành vi và tâm lý, đặc biệt là trong lứa tuổi thanh thiếu niên. Là sự bào mòn nhận thức, cảm xúc và tư duy phản biện do tiếp xúc thường xuyên với các nội dung số gây nghiện, nông cạn và sai lệch trong sử dụng mạng xã hội.

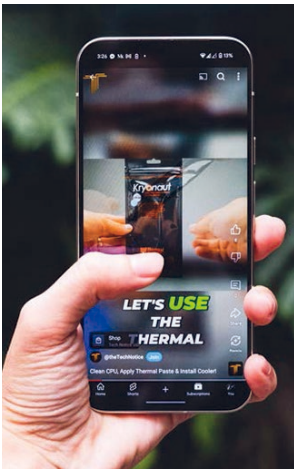


# NGUỒN GỐC BRAIN ROT



## TỪ THUẬT NGỮ

Thuật ngữ này, với mức độ sử dụng tăng 230% từ năm 2023 đến năm 2024, thực ra đã có từ khá lâu. Theo Oxford University Press, lần đầu tiên thuật ngữ "brain rot" được ghi nhận là vào năm 1854 trong cuốn sách Walden của Henry David Thoreau, kể lại những trải nghiệm của ông về một cuộc sống giản dị gắn gũi với thiên nhiên. Trong phần kết luận của mình, Thoreau chỉ trích xu hướng hạ thấp giá trị những ý tưởng phức tạp, hay những ý tưởng dễ bị diễn giải theo nhiều cách, để ủng hộ những ý tưởng đơn giản, coi đây là dấu hiệu của sự suy giảm chung về nỗ lực trí tuệ và tinh thần: "Trong khi nước Anh đang cố gắng chữa trị bệnh thối khoai tây, liệu có ai cố gắng chữa trị căn bệnh tâm trí - căn bệnh lan rộng và nguy hiểm hơn nhiều không?"



## TỪ VĂN HÓA TIÊU DÙNG NỘI DUNG SỐ

Hiện tượng "brain rot" gắn liền với sự thay đổi cách con người tiêu thụ thông tin, đặc biệt là khi:

- Tốc độ truyền tải nội dung tăng (nhờ công nghệ và mạng xã hội).
- Thời lượng nội dung giảm (video ngắn dưới 60 giây, giật tít).
- Tần suất tiêu thụ liên tục, không ngắt nghỉ.

Khác với thời kỳ đầu Internet (đọc blog, xem video dài), người dùng hiện nay – đặc biệt là người trẻ – chuyển sang dạng tiếp nhận thông tin bị động, nhanh, gọn, giải trí là chính. Chính môi trường đó là cái nôi sinh ra hiện tượng "brain rot".



## TỪ THỰC TIỄN HÀNH VI (NHƯNG CHƯA ĐƯỢC GỌI TÊN)

Trước khi thuật ngữ “brain rot” trở nên phổ biến, các nhà khoa học đã từng ghi nhận nhiều triệu chứng tương tự trong các nghiên cứu về:

- Sự giảm chú ý (attention span)
- Hiện tượng mỏi não số (digital fatigue)
- Sự quá tải thông tin (information overload)

Tuy nhiên, lúc đó chưa có một tên gọi đại chúng cho các hiện tượng này. “Brain rot” xuất hiện như một khái niệm phi học thuật nhưng có khả năng tổng hợp nhiều biểu hiện dưới một từ khóa mạnh – nhờ vậy trở nên phổ biến và dễ lan truyền hơn trong cộng đồng.



## TỪ HỌC THUẬT (ĐANG HÌNH THÀNH)

Mặc dù chưa được công nhận là một tình trạng rối loạn tâm lý chính thức, nhưng các nhà nghiên cứu gần đây đã bắt đầu:

- Sử dụng “brain rot” như đối tượng nghiên cứu hành vi mới.
- Kết nối nó với các lý thuyết về vòng lặp dopamine (hormone hạnh phúc), sự suy giảm chức năng não bộ, hoặc thuyết đồng hóa nhận thức.

Hiện tại, một số nghiên cứu đã bắt đầu lượng hóa ảnh hưởng của brain rot đến việc học, trí nhớ và sức khỏe tinh thần – đánh dấu sự chuyển dịch của “brain rot” từ những hình ảnh, video hài hước thành một hiện tượng khoa học cần nghiêm túc phân tích.



# BIỂU HIỆN, ẢNH HƯỞNG CỦA VIỆC BỊ RƠI VÀO TÌNH TRẠNG BRAIN ROT

TÌNH TRẠNG	BIỂU HIỆN
"Giảm khả năng tập trung"	Gặp khó khăn trong việc duy trì sự chú ý để hoàn thành nhiệm vụ hoặc tiếp thu kiến thức.
Suy giảm trí nhớ	Khả năng ghi nhớ thông tin mới hoặc vừa tiếp nhận trở nên kém hiệu quả.
Gia tăng lo âu và căng thẳng	"Dễ xuất hiện các trạng thái bất an, cảm giác mất phương hướng."
Tính thụ động	Ưu tiên dành thời gian cho việc lướt mạng một cách thụ động thay vì tham gia vào các hoạt động bổ ích.
Suy giảm khả năng sáng tạo	Khó khăn trong việc nảy sinh các ý tưởng mới và độc đáo trong công việc hoặc các hoạt động khác.
Rối loạn giấc ngủ	"Việc sử dụng các thiết bị điện tử quá nhiều, đặc biệt là trước khi ngủ, có thể gây ra tình trạng khó ngủ hoặc mất ngủ."
Mệt mỏi kéo dài	"Cảm giác thiếu năng lượng, dễ cảm thấy kiệt sức dù không vận động nhiều."



## Giảm khả năng tập trung

Một trong những biểu hiện rõ ràng và dễ nhận thấy nhất chính là sự giảm sút đáng kể về mức độ tập trung. Người rơi vào trạng thái "brain rot" thường gặp khó khăn trong việc duy trì sự chú ý với một hoạt động duy nhất trong thời gian dài. Việc học một bài dài, nghe một tiết

giảng kéo dài 45 phút, hoặc đọc một chương sách không còn là điều dễ dàng với họ.

Không phải vì họ thiếu năng lực học, mà bởi não bộ của họ đã quen với việc được “kích thích liên tục” từ các video ngắn, các đoạn nội dung nhanh, chuyển cảnh dồn dập, nhiều màu sắc và âm thanh hấp dẫn. Khi đối mặt với một nhiệm vụ đòi hỏi sự kiên trì và ít “tác động tức thời”, họ dễ cảm thấy buồn chán, cáu gắt, hoặc bỏ cuộc giữa chừng.



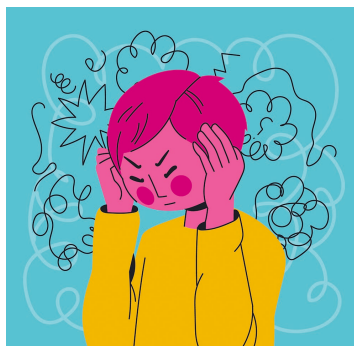
### Suy giảm trí nhớ

Não bộ của con người ghi nhớ thông tin thông qua việc lặp lại, liên kết và xử lý sâu. Tuy nhiên, khi não đã quen với việc tiêu thụ nội dung một cách nhanh, nhiều, không suy nghĩ, thì trí nhớ, đặc biệt là trí nhớ ngắn hạn bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

Những người có biểu hiện “brain rot” thường:

- Quên ngay nội dung vừa học, vừa nghe giảng.
- Không thể nhớ nổi các chi tiết nhỏ trong sách vở hoặc trong giao tiếp hàng ngày.
- Lệ thuộc vào việc tra cứu lại thông tin thay vì ghi nhớ nó.

Trí nhớ lúc này hoạt động theo kiểu “xem xong là xoá”, tương tự như cách ta lướt video ngắn: chỉ cần vượt qua là mất, không giữ lại gì lâu dài.



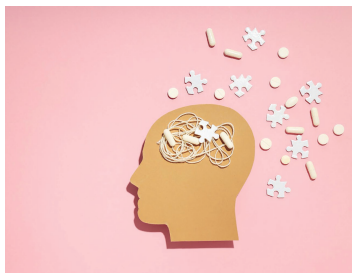
## Gia tăng lo âu và căng thẳng

Một biểu hiện ngày càng được ghi nhận ở những người tiêu thụ nội dung số liên tục, đặc biệt là giới trẻ, là sự gia tăng cảm giác lo âu và căng thẳng mơ hồ. Dù không có nguyên nhân cụ thể nào quá rõ ràng, họ vẫn thường xuyên cảm thấy bồn chồn, áp lực, khó thư giãn, hoặc luôn mang tâm trạng không yên dù đang trong trạng thái nghỉ ngơi.

### Tại sao "brain rot" dẫn đến lo âu và căng thẳng?

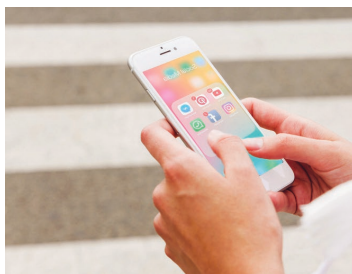
#### Quá tải thông tin

Khi não phải xử lý quá nhiều luồng thông tin liên tục, đặc biệt là các nội dung tiêu cực, drama, tin giả, giật gân... mà không kịp sàng lọc, nó sẽ rơi vào trạng thái mệt mỏi nhận thức, khiến người xem cảm thấy ngột ngạt, căng thẳng mà không hiểu tại sao.



#### Áp lực "phải cập nhật"

Mạng xã hội tạo ra cảm giác rằng "mọi người đang biết nhiều thứ hơn mình", "ai cũng đang vui, thành công, trendy hơn mình", dẫn đến so sánh bản thân quá mức và sinh ra cảm giác tự ti, bất an, dễ lo âu.



Não bộ bình thường cần những khoảng "im lặng" để hồi phục. Nhưng với thói quen xem nhiều video ngắn trước khi ngủ, lướt mạng trong giờ nghỉ, hoặc nghe podcast trong khi làm việc, người bị brain rot không còn thời gian thực sự trống để nạp lại năng lượng tinh thần. Việc liên tục "đầy đầu" khiến căng thẳng tích tụ mà không được giải tỏa đúng cách.



## Tính thụ động và thiếu chủ động trong hành vi

Một trong những dấu hiệu dễ thấy nhất của người mắc phải tình trạng “brain rot” là sự thụ động tăng dần trong các hoạt động hàng ngày. Người trẻ có xu hướng:

- Lựa chọn nội dung được gợi ý sẵn, thay vì tự tìm kiếm thứ mình cần.
- Trì hoãn thực hiện các nhiệm vụ đòi hỏi nỗ lực, như học bài, đọc sách, viết luận...
- Không còn hứng thú với sở thích cũ, thay vào đó là “lướt cho hết ngày”.



Sự thụ động này không chỉ đơn thuần là “lười biếng”, mà còn là hậu quả của việc bộ não quen tiếp nhận thông tin nhanh, dễ tiêu hóa và thụ động, khiến nó dần mất đi khả năng định hướng hành vi một cách chủ động.

### Suy giảm khả năng sáng tạo



Khi trí não bị bão hòa bởi quá nhiều nội dung rời rạc, mang tính kích thích tạm thời, khả năng tư duy độc lập và sáng tạo bị bào mòn rõ rệt:

- Khó nghĩ ra ý tưởng mới, thường xuyên “bí” khi làm bài viết, dự án nhóm.
- Có xu hướng sao chép ý tưởng từ người khác, thiếu dấu ấn cá nhân.
- Tư duy “bắt trend” nhiều hơn là “sáng tạo từ gốc”.



Não bộ vốn cần sự kết nối dài hạn giữa các vùng não để kích hoạt sự tưởng tượng, liên kết thông tin và tạo ra cái mới. Khi việc tiếp nhận thông tin bị cắt khúc, dồn dập như trong “brain rot”, các kết nối này sẽ yếu đi theo thời gian.



## **Rối loạn giấc ngủ**

Ảnh hưởng đến giấc ngủ là một hậu quả nghiêm trọng nhưng rất phổ biến:

- Thức khuya triền miên để “lướt cho vui tay”, mất kiểm soát thời gian ngủ.
- Cảm giác “mất ngủ nhưng không buồn ngủ” do não vẫn đang bị kích thích nhẹ bởi luồng dopamine từ nội dung ngắn.
- Giấc ngủ không sâu, dễ tỉnh giấc và sáng hôm sau cảm thấy uể oải, thiếu năng lượng.

Nhiều nghiên cứu cho thấy việc tiếp xúc với ánh sáng xanh từ màn hình trước khi ngủ làm giảm melatonin và hormone gây buồn ngủ, từ đó gây mất ngủ kinh niên.

## **Cảm giác mệt mỏi kéo dài và thiếu sinh lực**

Sau tất cả những biểu hiện trên, người mắc brain rot thường rơi vào trạng thái:

- Mệt không rõ nguyên nhân, dù không làm việc nặng.
- Lúc nào cũng thấy thiếu động lực, kể cả với việc từng yêu thích.
- Cảm giác “trống rỗng”, “bị tiêu hao” nhưng không biết tại sao.

# VÌ SAO VIDEO NGẮN VÀ BRAIN ROT THU HÚT GIỚI TRẺ?



Trong thời đại công nghệ số, nội dung video ngắn như TikTok, Reels hay YouTube Shorts ngày càng trở thành “món ăn tinh thần” không thể thiếu với giới trẻ. Nhưng điều gì khiến chúng gây nghiện đến vậy – thậm chí dẫn đến trạng thái “brain rot”? Câu trả lời nằm ở cả cách bộ não vận hành lẫn chiến lược thiết kế nội dung của các nền tảng.

## 1. Cơ chế dopamine nhanh – não thích phần thưởng tức thì

Não bộ con người vốn bị hấp dẫn bởi phần thưởng nhanh. Video ngắn thường chỉ 15–60 giây, cung cấp nội dung hài hước, kịch tính, dễ hiểu ngay lập tức. Mỗi lần vuốt để xem clip mới, người dùng lại nhận được “một chút dopamine” – hóa chất hữu cơ mang lại cảm giác hưng phấn. Đây chính là lý do khiến ta khó dừng lại, liên tục vuốt không ngừng và rơi vào trạng thái “scrolling vô thức”.

*“Dopamine hits” từ video ngắn có thể làm người trẻ không còn hứng thú với những hoạt động cần sự kiên nhẫn như đọc sách, học bài hay trò chuyện sâu.*

## 2. Tính giải trí cao – đánh trúng tâm lý “xả stress nhanh”

Sau một ngày dài học tập, làm việc hoặc đối mặt với áp lực thi cử, nhiều người tìm đến video ngắn như một cách giải trí nhanh chóng, ít tốn năng lượng. Không cần theo dõi mạch truyện dài, không cần đầu tư cảm xúc, chỉ vài cú lướt là có thể cười phá lên, rơi lệ, hay giật mình vì một số tình huống bất ngờ (hay còn gọi là plot twist). Điều này khiến nội dung dài hơn (phim, podcast, sách...) trở nên “kém hấp dẫn” trong mắt giới trẻ.

## 3. Cá nhân hoá quá tốt – feed nào cũng “đúng gu”

Các thuật toán của TikTok, Instagram Reels hay YouTube Shorts học hành vi người dùng cực

nhanh: thói quen lướt, thời gian xem, lượt like, comment... Nhờ đó, mỗi người sẽ có một feed riêng – toàn những thứ mình thích: idol yêu thích, drama nóng, trend hài, hay thậm chí là chủ đề học tập. Tính cá nhân hoá này khiến người xem “kẹt” lâu hơn trên nền tảng, tự nhiên xem mãi không dừng.



#### 4. Ảo giác học hỏi và kết nối xã hội

Nhiều người trẻ cảm thấy video ngắn giúp mình cập nhật kiến thức, bắt kịp trend, kết nối cộng đồng. Cảm giác “mình không bị bỏ lại phía sau” khiến họ xem TikTok như một thói quen hàng ngày. Dù nội dung đôi khi chẳng mang lại giá trị gì, nó vẫn tạo cảm giác “mình đang học được gì đó” hoặc ít nhất là có chuyện để nói với bạn bè.

Tóm lại, video ngắn hấp dẫn giới trẻ vì chúng thỏa mãn nhu cầu giải trí nhanh, ít nỗ lực, được cá nhân hóa cao và mang đến phần thưởng dopamine tức thì. Tuy nhiên, chính sự cuốn hút đó lại tiềm ẩn nhiều rủi ro, trong đó có brain rot khiến bộ não dần mất đi sự kiên nhẫn, tập trung và khả năng sáng tạo.



# SỰ KHÁC BIỆT GIỮA GIẢI TRÍ LÀNH MẠNH VÀ NỘI DUNG CHẤT LƯỢNG KÉM

## Giải trí lành mạnh – Liệu thuốc tinh thần đúng cách

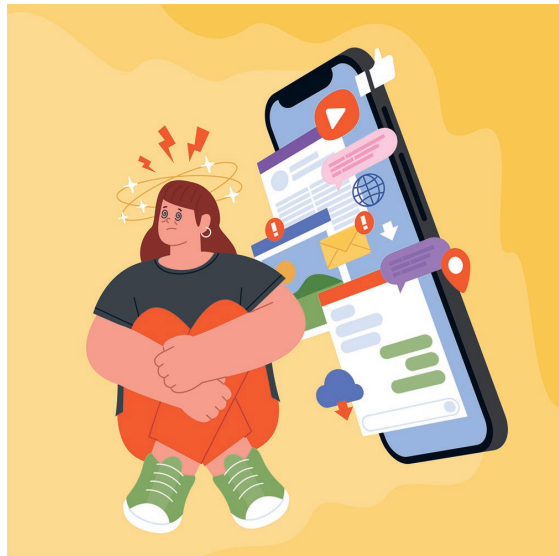
Giải trí lành mạnh được hiểu là những hình thức tiêu thụ nội dung hoặc tham gia hoạt động mang tính cân bằng, kích thích phát triển toàn diện về mặt nhận thức, cảm xúc và xã hội. Những đặc điểm nổi bật gồm:

- Nội dung có chiều sâu, đa dạng và định hướng phát triển tư duy như phim tài liệu, sách, trò chơi trí tuệ, podcast giáo dục hoặc các video truyền cảm hứng.
- Kết hợp hài hòa giữa giải trí và học tập như học ngôn ngữ qua phim hoạt hình, rèn kỹ năng giao tiếp qua hoạt động nhóm trên nền tảng số.
- Gây hứng thú nhưng không phụ thuộc: nội dung hấp dẫn vừa đủ để thư giãn, nhưng không làm người dùng mất kiểm soát thời gian hay cảm xúc.
- Tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần: không gây lo âu, mất ngủ, và khuyến khích tương tác xã hội thực tế, thể hiện cảm xúc tích cực.



Trái ngược với hình thức trên, nội dung gây “thối não” là những sản phẩm giải trí có tính chất nông cạn, lặp đi lặp lại và không mang giá trị phát triển nhận thức. Một số dạng phổ biến bao gồm:

- Video ngắn thiếu mục đích (15–60 giây), trình bày những hành vi ngớ ngẩn, hài hước dễ dãi, không mang thông tin có ích.
- Meme, trend, hoặc content “câu view” (clickbait) không có chiều sâu tư duy, nhưng được thiết kế để gây nghiện nhờ tính bất ngờ hoặc gây sốc.
- Nội dung phản cảm, giật gân hoặc “tự sướng tinh thần”, khiến người xem bị thao túng cảm xúc mà không nhận ra mình đang lệ thuộc.
- Gây rối loạn đồng hồ sinh học do thói quen “xem cuốn” đến khuya, làm giảm chất lượng giấc ngủ, gây mệt mỏi và suy kiệt tinh thần.



## MỨC ĐỘ PHỔ BIẾN HIỆN NAY CỦA HIỆN TƯỢNG BRAIN ROT



Hiện tượng brain rot đang ngày càng phổ biến trong giới trẻ toàn cầu, đặc biệt là học sinh – nhóm chịu ảnh hưởng trực tiếp từ sự bùng nổ của mạng xã hội. Theo Báo cáo Digital 2024 của We Are Social và Meltwater, trung bình mỗi người Việt Nam dành hơn 6 giờ mỗi ngày trên Internet, trong đó 2 giờ 40 phút dành riêng cho mạng xã hội, cao hơn mức trung bình toàn cầu. Điều này phản ánh mức độ "sống trực tuyến" cao của giới trẻ Việt Nam, trong đó học sinh là nhóm hoạt động tích cực nhất

Theo Statista (2024). TikTok users by country 2024. Việt Nam hiện nằm trong Top 10 quốc gia có lượng người dùng TikTok lớn nhất thế giới, với khoảng 49 triệu tài khoản hoạt động hằng tháng, 70% trong số đó là người dưới 24 tuổi. Các nền tảng như TikTok, YouTube Shorts, hay Facebook Reels trở thành nguồn lan truyền mạnh mẽ của các nội dung ngắn, dễ gây nghiện. Môi trường lý tưởng cho sự hình thành "brain rot".



[1] Nguồn: We Are Social & Meltwater. (2024). Digital 2024: Global Overview Report.

[2] Nguồn Statista. (2024). TikTok users by country 2024.

# BỐI CẢNH THỜI ĐẠI CÔNG NGHỆ SỐ

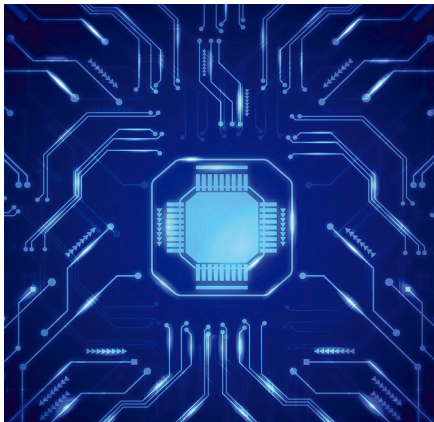
Nền tảng hình thành các hiện tượng tâm lý và hành vi mới



# KHÁI NIỆM THỜI ĐẠI CÔNG NGHỆ SỐ



**Thời đại công nghệ số** (Digital Age hay Information Age) là giai đoạn phát triển xã hội, trong đó dữ liệu, công nghệ thông tin và Internet trở thành trung tâm của mọi hoạt động sản xuất, giáo dục và giao tiếp. Nhân loại đang bước vào “xã hội mạng lưới” (network society) nơi mà các mối quan hệ xã hội, kinh tế và văn hoá được kiến tạo chủ yếu thông qua công nghệ và kết nối số.



Ở Việt Nam, tốc độ chuyển đổi số diễn ra nhanh chóng.

\* Có hơn 78% dân số sử dụng Internet và 96% người trẻ từ 16–24 tuổi truy cập mạng xã hội hằng ngày. Điều này cho thấy Việt Nam là một trong những quốc gia có tỷ lệ “công dân số” cao nhất Đông Nam Á.

\* Khác với thời kỳ công nghiệp, trong thời đại công nghệ số, tri thức và thông tin trở thành “nguồn lực sản xuất chính”. Con người không chỉ sử dụng công nghệ như một công cụ hỗ trợ, mà còn phụ thuộc vào nó trong hầu hết các hoạt động hàng ngày.

[1] Nguồn : We Are Social & DataReportal. (2024). Digital 2024: Vietnam Report.

# ĐẶC TRƯNG CỦA XÃ HỘI TRONG THỜI ĐẠI SỐ

## Thứ nhất, xã hội kết nối toàn cầu và không biên giới

Thông tin, hình ảnh và giá trị văn hóa lan tỏa không bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Mọi người có thể làm việc, học tập, giao tiếp hay giải trí trong cùng một môi trường số. Theo Prensky (2001), thế hệ trẻ ngày nay là “digital natives” – những người sinh ra và lớn lên cùng Internet, có khả năng tiếp nhận và xử lý thông tin nhanh, nhưng thường thiếu chiều sâu tư duy.



## Thứ hai, tốc độ và lượng thông tin bùng nổ.

Mỗi ngày, hàng tỷ video, bài đăng, hình ảnh được tạo ra và chia sẻ. Như Alvin Toffler (1980) dự đoán trong The Third Wave, con người sẽ phải đối mặt với “cơn lũ thông tin” (information overload) - khi lượng dữ liệu vượt quá khả năng tiếp nhận của bộ não. Điều này dẫn đến hiện tượng “mỏi não số” (digital fatigue), khi con người phải xử lý quá nhiều nội dung ngắn, nhanh và nông.

## Thứ ba, giá trị sống và chuẩn mực xã hội thay đổi

Khi công nghệ định hình cách con người cảm nhận thế giới, những giá trị như tốc độ, hiệu quả và giải trí trở nên quan trọng hơn sự kiên nhẫn, chiều sâu hay tĩnh lặng. Nhà xã hội học Sherry Turkle gọi đó là thời đại “một mình nhưng không cô đơn” – nơi con người kết nối không ngừng nhưng lại ít có khả năng thấu cảm và trò chuyện thực sự.



## SỰ BIẾN ĐỔI TRONG LỐI SỐNG VÀ TÂM LÝ CON NGƯỜI



### 1. Thay đổi trong cách tiếp nhận thông tin

Các nền tảng như TikTok, YouTube Shorts hay Instagram Reels được thiết kế khiến người dùng quen với dạng nội dung ngắn, gây chú ý trong vài giây. Hệ quả là não bộ dần thích nghi với nhịp kích thích nhanh, không còn khả năng tập trung hay tiếp nhận những thông tin phức tạp. Khả năng tiếp nhận thông tin thay đổi theo hướng tiêu cực.

### 2. Xã hội “thích – chia sẻ – lan truyền”

Trong môi trường mạng, sự chú ý trở thành “tiền tệ” mới. Nội dung càng gây sốc, càng dễ được lan truyền. Nhiều cá nhân, đặc biệt là giới trẻ, dần đánh giá giá trị bản thân qua lượt thích (likes) và lượt xem (views) thay vì năng lực thật. Đây chính là một đặc điểm nổi bật của “nền văn hóa số biểu diễn” (digital performance culture) mà nhiều nhà xã hội học hiện đại cảnh báo.



### **3. Áp lực tâm lý và khủng hoảng bản sắc**

Khi sống trong môi trường mạng, con người vừa phải duy trì hình ảnh cá nhân, vừa bị so sánh không ngừng. Điều này khiến nhiều học sinh rơi vào trạng thái mất tập trung, căng thẳng và tự ti (Pew Research Center, 2023). Mặt khác, thế giới ảo khiến việc tìm kiếm giá trị thật trở nên khó khăn, dẫn tới khủng hoảng bản sắc và sự lệch chuẩn hành vi xã hội.

## BỐI CẢNH VIỆT NAM TRONG TIẾN TRÌNH SỐ HÓA XÃ HỘI

Việt Nam hiện nằm trong nhóm các quốc gia có tốc độ phát triển Internet nhanh hàng đầu thế giới. Theo Báo cáo Digital 2024: Vietnam, trung bình mỗi người Việt Nam dành hơn 6 giờ mỗi ngày trên Internet, trong đó khoảng 2 giờ 40 phút là cho mạng xã hội. Đặc biệt, nhóm học sinh – sinh viên (từ 13 đến 24 tuổi) là lực lượng sử dụng tích cực và sáng tạo nhất. Cùng với đó, Nhà nước Việt Nam đang đẩy mạnh quá trình chuyển đổi số toàn diện thông qua các chương trình quốc gia như Chiến lược chuyển đổi số quốc gia đến năm 2025, định hướng đến 2030, tập trung vào ba trụ cột: chính phủ số, kinh tế số và xã hội số. Hệ thống hạ tầng công nghệ, đặc biệt là mạng 5G, điện toán đám mây và cơ sở dữ liệu dân cư ngày càng hoàn thiện, tạo nền tảng vững chắc cho sự phát triển của nền kinh tế tri thức và công dân số. Tiến trình số hóa đã tác động sâu rộng đến mọi mặt đời sống xã hội: thay đổi phương thức học tập, lao động, giao tiếp và tiêu dùng của người dân. Tuy nhiên, cùng với cơ hội tiếp cận tri thức và mở rộng kết nối, xã hội cũng phải đối mặt với nhiều thách thức như ô nhiễm thông tin, lệ thuộc công nghệ, suy giảm khả năng tư duy sâu. Hiện tượng brain rot biểu hiện của sự bội thực thông tin và mệt mỏi nhận thức có thể xem là một hệ quả tự nhiên trong quá trình “số hóa” diễn ra nhanh hơn năng lực kiểm soát và định hướng nội dung của cộng đồng.



# HỌC SINH VIỆT NAM TRONG BỐI CẢNH THỜI ĐẠI CÔNG NGHỆ SỐ



## Thế hệ công dân số sớm nhất trong lịch sử giáo dục Việt Nam

- Hiện nay, học sinh Việt Nam thuộc thế hệ Gen Z và Gen Alpha, lớn lên trong môi trường mà Internet, điện thoại thông minh và mạng xã hội đã trở nên phổ biến và dễ tiếp cận.
- Theo Bộ Thông tin và Truyền thông (2023), Việt Nam có gần 78% dân số sử dụng Internet, trong đó nhóm thanh thiếu niên chiếm tỷ lệ cao nhất về tần suất truy cập.
- Khảo sát của Vietnet-ICT (2024) cho thấy 75% học sinh dưới 12 tuổi đã từng sử dụng mạng xã hội, mặc dù phần lớn chưa được trang bị đầy đủ kỹ năng an toàn mạng.
- Điều này chứng tỏ học sinh Việt Nam đang trở thành lực lượng “digital native” tiêu biểu, nơi việc sử dụng công nghệ không còn là ngoại lệ mà là một phần tự nhiên trong sinh hoạt, học tập và giao tiếp.



[1] Nguồn: *PTIT Journal of Science & Technology, 2023 - Technology Habits of Generation Z in Vietnam*



## Môi trường học tập của học sinh ngày càng gắn với công nghệ và Internet

- Sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ giáo dục sau đại dịch COVID-19 đã khiến học trực tuyến, học kết hợp (blended learning) trở thành xu hướng phổ biến.
- Nhiều trường phổ thông và đại học tại Việt Nam đã ứng dụng LMS, Google Classroom, Zoom, AI chatbot hỗ trợ học tập, giúp học sinh có khả năng tự học, tự tra cứu, và tiếp cận nguồn tri thức toàn cầu.
- Như vậy, môi trường học tập của học sinh Việt Nam đã chuyển từ không gian lớp học truyền thống sang môi trường số hóa đa tầng, nơi ranh giới giữa học và giải trí trở nên mờ nhạt.

## Sự mở rộng không gian xã hội và phạm vi ảnh hưởng của học sinh trong thế giới số

- Không gian sống của học sinh Việt Nam ngày nay không chỉ giới hạn trong gia đình, trường học mà mở rộng ra “không gian xã hội ảo”: mạng xã hội, diễn đàn, cộng đồng học tập trực tuyến.
- Theo nghiên cứu của BMC Public Health (2025) về hành vi mạng xã hội của thanh thiếu niên Việt Nam, hơn 85% học sinh THPT tham gia ít nhất một nền tảng mạng xã hội, trong đó Facebook, TikTok và Zalo là ba nền tảng phổ biến nhất.



- Môi trường này giúp học sinh tiếp xúc sớm với văn hóa toàn cầu, học hỏi nhanh, nhưng đồng thời chịu ảnh hưởng từ xu hướng, trào lưu và giá trị “ảo”.
- Việc tương tác, kết nối, thể hiện bản thân qua mạng xã hội đang trở thành một phần quan trọng trong việc hình thành bản sắc cá nhân và giá trị xã hội của học sinh Việt Nam.



### **Thói quen sử dụng thiết bị di động cao và thời gian trực tuyến lớn**

- Việt Nam nằm trong nhóm quốc gia có tỷ lệ người dùng Internet cao nhất Đông Nam Á .
- Đối tượng học sinh, đặc biệt THCS và THPT, có thói quen sử dụng điện thoại thông minh là công cụ chính để truy cập mạng.
- Nghiên cứu của Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông cho thấy học sinh Việt Nam thường dùng mạng để xem video ngắn, học online, nhắn tin và giải trí, với thời lượng trung bình 3-4 giờ/ngày.
- Việc online thường xuyên giúp các em thành thạo công nghệ và có khả năng đa nhiệm cao, nhưng đồng thời cũng làm thay đổi nhịp sống và cách tư duy – hành xử của thế hệ trẻ.





## **Sự khác biệt giữa khả năng tiếp cận công nghệ và nhận thức về an toàn số**

- Dù mức độ sử dụng Internet cao, nhiều học sinh Việt Nam chưa được trang bị đầy đủ kiến thức về an toàn thông tin, an toàn mạng và kỹ năng chọn lọc nội dung.
- Báo cáo của UNICEF Việt Nam (2022) cho biết 60% học sinh thừa nhận đã từng gặp nội dung độc hại hoặc thông tin sai lệch trên mạng, nhưng chỉ 37% biết cách xử lý đúng.



Điều này cho thấy sự chênh lệch giữa năng lực sử dụng công nghệ và kỹ năng làm chủ công nghệ – một đặc điểm nổi bật trong bối cảnh xã hội số của học sinh Việt Nam.

[1] Nguồn: UNICEF Việt Nam, 2022 - *Online Safety for Children and Adolescents in Vietnam*

## Thế hệ kết nối toàn cầu nhưng chịu tác động mạnh của văn hóa mạng

- Việc tiếp xúc thường xuyên với văn hóa toàn cầu qua Internet giúp học sinh mở rộng tầm nhìn, tiếp thu tri thức nhanh và đa chiều.
- Tuy nhiên, cũng hình thành một nền văn hóa tiêu dùng nội dung nhanh (fast content culture), nơi giá trị “vui, nhanh, giật gân” dễ chiếm ưu thế.
- Các xu hướng mạng như “meme hóa”, “clip 10 giây”, “video giải trí ngắn” khiến học sinh thích thông tin tức thời hơn là nội dung chiều sâu.

Đây là nền đất văn hóa – tâm lý quan trọng cho sự xuất hiện của hiện tượng Brain rot ở giới trẻ Việt Nam.



MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG, CHỐNG  
**BRAIN ROT**



## NHẬN DIỆN “BRAIN ROT” ĐỂ BẮT ĐẦU THAY ĐỔI

Việc nhận diện các biểu hiện của brain rot là bước đầu tiên và quan trọng nhất để mỗi người có thể chủ động kiểm soát lại thói quen sử dụng mạng xã hội của mình. Từ những dấu hiệu trên, hãy là một công dân sáng suốt và tinh táo để không rơi vào cạm bẫy “thối não”. Sau khi nhận diện các biểu hiện của brain rot, bước tiếp theo là áp dụng các biện pháp cụ thể để điều chỉnh. Mục tiêu không phải là loại bỏ hoàn toàn video ngắn, mà là kiểm soát tần suất và cách sử dụng, giúp não bộ trở lại trạng thái cân bằng.

### GIỚI HẠN THỜI GIAN SỬ DỤNG VIDEO NGẮN

Một trong những cách hiệu quả nhất để giảm ảnh hưởng tiêu cực của video ngắn và “brain rot” là đặt giới hạn thời gian sử dụng hàng ngày. Đây là giải pháp trực tiếp, dễ áp dụng và đã được nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh là có tác động tích cực đến sức khỏe tâm lý và khả năng tập trung.

#### 1. Vì sao cần giới hạn thời gian?

- Não bị quá tải dopamine: Video ngắn cung cấp liên tục những “cú hit” dopamine nhỏ, khiến não quen với việc nhận thưởng nhanh. Nếu kéo dài quá lâu, khả năng kiên nhẫn và tập trung vào nhiệm vụ chậm hơn sẽ suy giảm (The Journal of Behavioral Addictions, 2022).



- Giảm nguy cơ nghiện hành vi: Theo nghiên cứu của Đại học Michigan (2021), những người dành trên 2 giờ mỗi ngày cho nội dung ngắn có nguy cơ bị lệ thuộc cao hơn gấp 1,8 lần so với nhóm dưới 30 phút.

- Ngăn chặn vòng lặp vô thức: Việc “xem thêm một chút” thường kéo dài thành hàng giờ mà không nhận ra. Giới hạn thời gian giúp phá vỡ vòng lặp này.

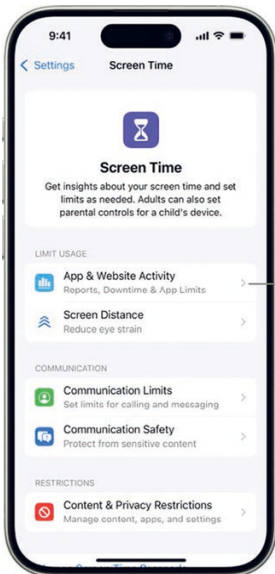
## 2. Mức thời gian khuyến nghị

- Tối đa 30–45 phút/ngày cho các nền tảng video ngắn (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts...).
- Chia thành 1–2 khung giờ cố định thay vì rải rác cả ngày, ví dụ:
  - 15 phút sau giờ học hoặc làm việc.
  - 15–20 phút trước khi ngủ (tránh sát giờ ngủ để không ảnh hưởng giấc ngủ).
- Nếu đang sử dụng trên 2–3 tiếng/ngày, nên giảm dần 15–20 phút mỗi tuần để não thích nghi, tránh cảm giác “thiếu” quá đột ngột.



## 3. Cách thực hiện

Trên iOS (iPhone, iPad) – Thời gian sử dụng (Screen Time)



Tap here to get started setting up Screen Time.

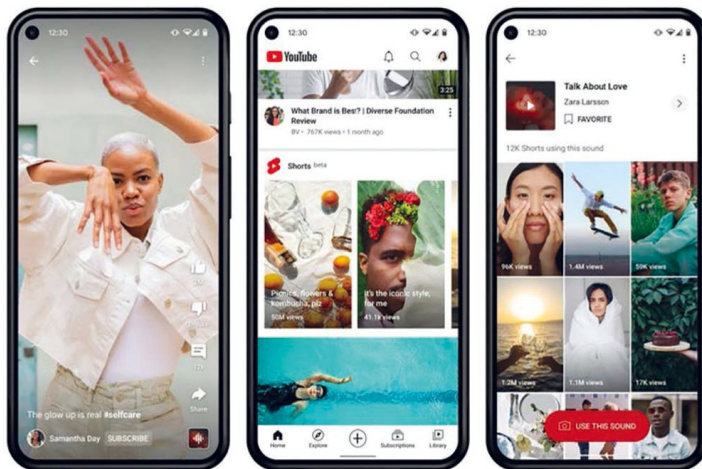
- B1: Mở Cài đặt → Thời gian sử dụng (Settings → Screen Time).
- B2: Bật Thời gian sử dụng (Turn on Screen Time).
- B3: Vào Giới hạn ứng dụng → Thêm giới hạn (App Limits → Add Limit).
- B4: Chọn ứng dụng → đặt thời gian/ngày (Set daily limit).
- B5: (Tuỳ chọn) Bật Thời gian nghỉ (Downtime) hoặc đặt mật mã (Passcode)

## Trên Android – Digital Wellbeing (Sức khỏe kỹ thuật số)

- B1: Mở Cài đặt → Sức khỏe kỹ thuật số (Settings → Digital Wellbeing).
- B2: Chọn Bảng điều khiển (Dashboard).
- B3: Chọn ứng dụng → nhấn Hẹn giờ (App Timer).
- B4: Đặt thời lượng/ngày (Set daily limit). • B5: (Tuỳ chọn) Bật Chế độ nghỉ (Bedtime Mode) hoặc Tập trung (Focus Mode).

### 4. Lợi ích khi giới hạn thành công

- Khả năng tập trung tăng rõ rệt: Sau 3–4 tuần, nhiều người báo cáo họ dễ dàng hoàn thành nhiệm vụ dài mà không cảm thấy sốt ruột.
- Tâm trạng ổn định hơn: Giảm dao động cảm xúc do nội dung kích thích liên tục.
- Ngủ ngon hơn: Giảm tình trạng trằn trọc vì não còn “dư âm” từ video.



# THAY THỂ BẰNG HOẠT ĐỘNG TẬP TRUNG LÂU



## 1. Vì sao cần hoạt động tập trung lâu?

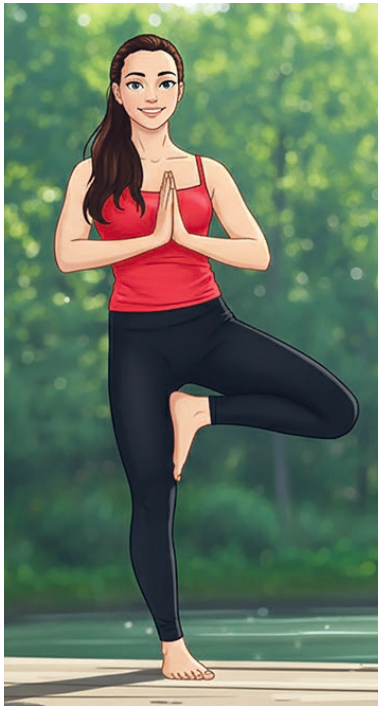
- Nguyên tắc thay thế thói quen: Theo mô hình “Habit Loop” của Charles Duhigg (2012), việc bỏ một thói quen xấu mà không có hành vi thay thế thường dẫn đến tái nghiện. Hoạt động tập trung lâu đóng vai trò là “thói quen mới” để lấp chỗ trống.
- Tập luyện hệ thần kinh tập trung (Executive Function): Các tác vụ đòi hỏi sự tập trung liên tục sẽ kích hoạt vùng vỏ não trước trán (prefrontal cortex), vốn bị “lười” khi não quen với kích thích nhanh từ video ngắn.
- Giảm lệ thuộc dopamine nhanh: Hoạt động tập trung lâu giúp não làm quen lại với việc chờ đợi phần thưởng, thay vì nhận tức thì.

Bên cạnh việc giới hạn thời gian xem video ngắn, một giải pháp quan trọng khác là thay thế khoảng thời gian trống bằng những hoạt động đòi hỏi sự tập trung sâu và kéo dài. Đây là cách giúp não “tập gym” trở lại, phục hồi khả năng duy trì chú ý và sáng tạo.



## 2. Các hoạt động gợi ý

- Đọc sách giấy hoặc e-book (20–30 phút trở lên).
- Viết nhật ký, viết blog hoặc sáng tác (tập trung ít nhất 15 phút không bị gián đoạn).
- Chơi nhạc cụ (guitar, piano, sáo...).
- Làm thủ công (vẽ, xếp mô hình, thêu, lắp ráp Lego).
- Tập thể dục, tập yoga với bài kéo dài trên 20 phút.



## 3. Cách áp dụng hiệu quả

- Quy tắc 2 phút khởi động: Khi thấy bản thân muốn mở video ngắn, hãy dành ít nhất 2 phút bắt đầu hoạt động thay thế trước. Thường sau 2 phút, não sẽ “chuyển kênh” và giảm cơn thôi thúc.
- Đặt mục tiêu rõ ràng: Ví dụ, “Đọc xong 10 trang sách” thay vì “đọc sách”.
- Tạo môi trường không xao nhãng:
  - Đặt điện thoại ở chế độ im lặng, để xa tầm với.
  - Nghe nhạc không lời nếu cần tập trung.
  - Theo dõi tiến độ: Ghi lại số phút tập trung mỗi ngày để thấy sự cải thiện.

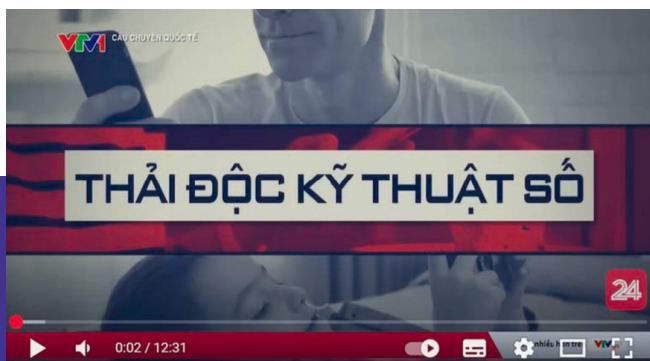
#### 4. Lợi ích sau 1-2 tháng áp dụng

- Tăng thời gian chú ý trung bình: Nghiên cứu của Đại học Stanford (2020) cho thấy những người luyện tập trung sâu 30 phút/ngày trong 6 tuần tăng 23% khả năng duy trì sự chú ý.
- Cải thiện trí nhớ làm việc (working memory): Giúp học tập và giải quyết vấn đề hiệu quả hơn.
- Giảm stress: Hoạt động tập trung lâu, đặc biệt là nghệ thuật và thể thao, giúp não tiết ra serotonin và endorphin, mang lại cảm giác thư giãn.



# Digital Detox

Xu hướng detox của các bạn trẻ ngày nay không chỉ dừng lại ở detox giảm cân, detox đường ruột nâng cao sức khỏe mà còn detox tâm trạng bằng cách giảm thiểu thời gian cho những thiết bị công nghệ - “digital detox”. Đây là từ mô tả việc thanh lọc, loại bỏ thói quen nghiện điện thoại khiến chúng ta mất tập trung và thiếu thời gian dành cho những việc thật sự quan trọng, nhằm giúp não bộ phục hồi khả năng tập trung và giảm sự phụ thuộc vào các nội dung gây “brain rot”.

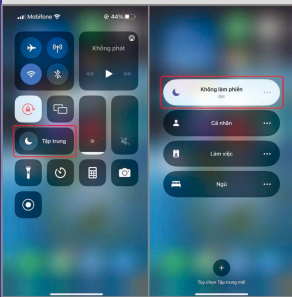


## 1. Vì sao Digital Detox cần thiết?

- Não bộ bị quá tải dopamine: Video ngắn liên tục kích thích dopamine, khiến ngưỡng hứng thú của não tăng lên, khó cảm nhận niềm vui từ các hoạt động bình thường.
- Giảm khả năng tập trung: Khi liên tục bị cắt nhỏ thông tin, não sẽ quen với việc “nhảy” sang nội dung mới sau vài giây.
- Ảnh hưởng đến giấc ngủ: Ánh sáng xanh và kích thích nội dung khiến não khó tiết melatonin – hormone giúp ngủ sâu.

## 2. Cách thực hiện Digital Detox

- Chọn thời gian “ngắt kết nối” cố định: Đặt thời gian tắt toàn bộ thông báo và để điện thoại ngoài phòng ngủ, ví dụ từ 21 giờ – 7 giờ sáng hôm sau.
- Dành ngày “không mạng xã hội”: Mỗi tuần 1 ngày (hoặc 1 buổi) chỉ dùng điện thoại cho liên lạc cần thiết.
- Thay thế bằng hoạt động ngoài đời thực: Thể dục, đọc sách giấy, gặp gỡ bạn bè, làm thủ công, chơi nhạc cụ.
- Giới hạn thiết bị vào vùng “sạch công nghệ”: Không mang điện thoại vào bàn ăn, phòng ngủ, hoặc giờ học.



## 3. Công cụ hỗ trợ

- Ứng dụng khóa mạng xã hội tạm thời: Forest, Freedom, Focus To-Do.
- Cài đặt điện thoại đen trắng: Giảm hấp dẫn thị giác của nội dung.
- Chế độ “Không làm phiền” (Do Not Disturb): Tắt toàn bộ thông báo không cần thiết.

## 4. Lợi ích sau khi Detox

- Cải thiện khả năng tập trung: Não được luyện lại để làm việc sâu trong thời gian dài.
- Tăng chất lượng giấc ngủ: Không bị ảnh hưởng bởi ánh sáng xanh và kích thích tinh thần.
- Giảm căng thẳng và lo âu: Khi không bị ngập trong thông tin, tâm trí trở nên nhẹ nhàng hơn.
- Tận hưởng cuộc sống thực: Có thời gian cho sở thích, gia đình, bạn bè.



# Sắp xếp môi trường hạn chế xao nhãng

## 1. Vì sao cần sắp xếp môi trường?

- Não dễ bị kích thích bởi tín hiệu quen thuộc: Ví dụ, chỉ cần nhìn thấy điện thoại, não đã nhớ đến cảm giác “lướt” TikTok hoặc Reels.

- Nhiều tác nhân cạnh tranh sự chú ý: Tiếng thông báo, TV bật nền, bạn bè gửi link video... khiến não chuyển hướng liên tục.

- Làm tăng khả năng trì hoãn công việc: Khi có thứ giải trí ngay trước mắt, con người dễ chọn nó thay vì nhiệm vụ cần làm.

Môi trường xung quanh có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tập trung và mức độ tiêu thụ nội dung của mỗi người. Nếu không chủ động sắp xếp, các yếu tố gây xao nhãng như điện thoại, TV, tiếng ồn... sẽ kích hoạt thói quen mở video ngắn mà chúng ta không nhận ra.

## 2. Cách thực hiện

- Giữ thiết bị ngoài tầm mắt khi làm việc/học tập: Cất điện thoại vào ngăn bàn, tủ hoặc một phòng khác.

- Tạo “góc tập trung” riêng: Chỉ dùng khu vực này để học/làm việc, không dùng để xem video.

- Giảm yếu tố kích thích thị giác và âm thanh:

- Tắt thông báo không cần thiết.

- Sử dụng tai nghe chống ồn hoặc tiếng nhạc nhẹ (lofi, nhạc không lời).

- Sắp xếp không gian gọn gàng: Bàn học/bàn làm việc chỉ để đồ cần thiết để giảm sự rối mắt.

- Tách biệt khu vực giải trí và làm việc: Không học trên giường, không xem video ở bàn làm việc.

### 3. Công cụ hỗ trợ

- Ứng dụng chặn website/video: Cold Turkey, StayFocusd.
- Bảng kế hoạch: Giúp định hình công việc cần làm và theo dõi tiến độ.
- Hộp khóa điện thoại: Giới hạn việc lấy điện thoại trong giờ tập trung.



### 4. Lợi ích khi tối ưu môi trường

- Tăng khả năng tập trung sâu: Giảm số lần bị ngắt quãng, nâng cao hiệu suất.
- Giảm thói quen mở video ngắn vô thức: Mất đi "tín hiệu kích hoạt" giúp não bớt thôi thúc.
- Tạo ranh giới rõ ràng giữa công việc và giải trí: Giúp đầu óc thoải mái hơn khi nghỉ ngơi.
- Giữ năng lượng tinh thần cho hoạt động quan trọng: Không bị tiêu hao vào các kích thích nhỏ lẻ.





# TỰ TẠO NỘI DUNG HỌC KỸ NĂNG MỚI

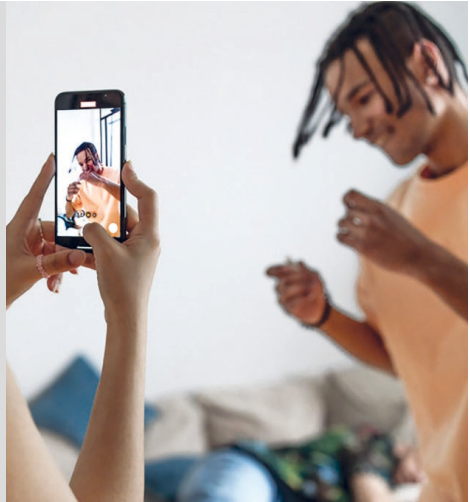
Thói quen chỉ tiêu thụ nội dung khiến não ở trạng thái tiếp nhận thụ động, dễ mất kiên nhẫn và khó tập trung lâu. Ngược lại, quá trình tạo ra nội dung hoặc học kỹ năng mới buộc não phải chủ động tư duy, lập kế hoạch và giải quyết vấn đề, từ đó giúp giảm sự lệ thuộc vào video ngắn và cân bằng giữa “tiêu thụ” – “sáng tạo”.

## 1. Vì sao nên chuyển từ “tiêu thụ” sang “sáng tạo”?

- Kích hoạt tư duy chủ động: Khi sáng tạo, não phải liên tục đặt câu hỏi, phân tích và thử nghiệm thay vì chỉ tiếp nhận thông tin.
- Rèn kỹ năng tập trung dài hạn: Việc hoàn thiện một sản phẩm (video, bài viết, bản nhạc...) đòi hỏi kiên nhẫn và làm việc liên tục.
- Tạo cảm giác thành tựu: Hoàn thành một sản phẩm hoặc học thành công một kỹ năng mới mang lại sự hài lòng và động lực tiếp tục.
- Giảm thời gian lướt vô thức: Khi bận rộn với việc tạo ra, thời gian trống để lướt video ngắn tự nhiên giảm.

## 2. Cách thực hiện

- Bắt đầu từ sở thích cá nhân:
  - Nếu thích quay phim → thử quay vlog, video review sách/phim.
  - Nếu thích viết → tạo blog, viết truyện ngắn hoặc bài chia sẻ.
  - Nếu thích thiết kế → học Canva, Photoshop.



- Chia dự án lớn thành nhiệm vụ nhỏ: Giúp duy trì động lực và dễ theo dõi tiến trình.

- Học kỹ năng mới theo lộ trình:

- Chọn một kỹ năng → tìm nguồn học chất lượng → đặt mục tiêu theo tuần/tháng.
- Chia sẻ sản phẩm với cộng đồng: Nhận phản hồi để cải thiện và duy trì hứng thú.



## 3. Công cụ hỗ trợ

- Ứng dụng tạo nội dung: CapCut, Canva, Notion, WordPress.
- Khóa học online: Coursera, Skillshare, Udemy.
- Nhóm cộng đồng: Các diễn đàn, group Facebook hoặc Discord về chủ đề mình quan tâm.

#### 4. Lợi ích khi áp dụng

- Phát triển kỹ năng mềm: Tư duy phản biện, quản lý thời gian, kỹ năng giao tiếp.
- Tăng khả năng tập trung và sáng tạo: Não quen với việc làm việc sâu và liên tục.
- Cân bằng đời sống số: Giảm lệ thuộc vào việc chỉ xem nội dung giải trí.
- Xây dựng thương hiệu cá nhân: Nếu duy trì lâu dài, sản phẩm của mình có thể thu hút người theo dõi và mở ra cơ hội nghề nghiệp.



# TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Thông tin và Truyền thông (2023). Chiến lược chuyển đổi số quốc gia đến năm 2025, định hướng đến 2030. Truy xuất từ <https://van-ban.chinhphu.vn/?pageid=27160&docid=207701>
2. Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell.
3. Khoa Học Nói Gì. (2024). Brain Rot: Giải mã hiện tượng khiến não bộ suy giảm nhận thức vì YouTube & TikTok. Truy xuất từ <https://khoahocnoigi.vn>
4. Liệu Pháp 4T. (2024). Cảnh báo nghiêm trọng: Lướt mạng quá mức dẫn đến Brain Rot (thối não). Truy xuất từ <https://lieuphap4t.vn>
5. Mental Wellbeing Việt Nam (2024). “Não thối – Brain Rot” có thể đang tấn công sức khỏe tinh thần của bạn. Truy xuất từ <https://mentalwellbeing.vn>
6. Nhà thuốc Long Châu. (2025, tháng 3). Cách tập trung cao độ là gì? 10 phương pháp rèn luyện tập trung. Truy xuất từ <https://nha-thuoclongchau.com.vn/bai-viet/cach-de-tap-trung-cao-do-la-gi-10-phuong-phap-ren-luyen-su-tap-trung-tu-bay>
7. Tạp chí Khoa học và Công nghệ. (2024, tháng 10). Lạm dụng mạng xã hội khiến thanh thiếu niên có nguy cơ trầm cảm. Truy xuất từ <https://vjst.vn/lam-dung-mang-xa-hoi-khien-thanh-thieu-nien-co-nguy-co-tram-cam-66981.html>
8. *The Third Wave* (Toffler, A.). (1980). William Morrow and Company.
9. Tiền Phong. (2025, tháng 1). Hiểm họa từ hội chứng “thối não”. Truy xuất từ <https://tienphong.vn/hiem-hoa-tu-hoi-chung-thoi-nao-post1706988.tpo>

10. VOH – Diễn đàn GVN. (2024). “Brain Rot” – Hiện tượng suy giảm trí tuệ từ thói quen lướt mạng xã hội. Truy xuất từ <https://voh.com.vn>
- 11.VnExpress. (2025, tháng 2). Brain Rot ảnh hưởng thế nào tới việc học? Truy xuất từ <https://vnexpress.net/giao-duc>
12. VnExpress Sức khỏe. (2024, tháng 5). Những thói quen giúp phòng ngừa “thối não”. Truy xuất từ <https://vnexpress.net/suc-khoe>
- 13 . VTV Sức khỏe. (2024, tháng 9). Nên dành bao nhiêu thời gian cho mạng xã hội mà không gây hại cho sức khỏe. Truy xuất từ <https://suckhoe.vtv.vn/suc-khoe/nen-danh-bao-nhieu-thoi-gian-cho-mang-xa-hoi-de-khong-gay-hai-suc-khoe-20240919233814247.htm>
- 14 . VTV24. (2024, tháng 10). Nghiện mạng xã hội tác động tiêu cực tới sức khỏe và tinh thần của thanh thiếu niên. Truy xuất từ <https://www.youtube.com/watch?v=SZwkNIOHpKQ>
- 15 . VTV24. (2025, tháng 7). Làm thế nào để thải độc kỹ thuật số. Truy xuất từ [https://www.youtube.com/watch?v=zBY2cOwR\\_yI](https://www.youtube.com/watch?v=zBY2cOwR_yI)
- 16 . We Are Social & DataReportal. (2024). Digital 2024: Vietnam Report. Truy xuất từ Bộ Thông tin và Truyền thông Việt Nam (2023). Chiến lược chuyển đổi số quốc gia đến năm 2025, định hướng đến 2030. Truy xuất từ <https://vanban.chinhphu.vn/?pageid=27160&docid=207701>



# LỜI CẢM ƠN

Cảm ơn bạn vì đã dành thời gian đồng hành cùng cuốn sách này từ những trang đầu tiên cho đến tận bây giờ.

Giữa một thế giới luôn ồn ào, liên tục nhồi nhét những video, hình ảnh và thông tin chớp nhoáng, việc bạn chọn dừng lại để đọc và thật sự suy nghĩ – là một điều rất đáng quý.

Chúng ta vừa cùng nhau tìm hiểu về “brain rot” – không phải để sợ hãi hay bài trừ mọi thứ, mà để hiểu rõ hơn cơ chế phía sau, những tác động âm thầm và cách mỗi người có thể chủ động kiểm soát.

Tất cả các biện pháp, ví dụ, câu chuyện được chia sẻ ở đây đều xuất phát từ mong muốn giúp bạn lấy lại sự tập trung, sự sáng tạo và niềm vui trong những trải nghiệm đời thực.

Nếu cuốn sách này đã khiến bạn dừng lại vài phút để tự hỏi: “Liệu mình đang dùng mạng xã hội, hay mạng xã hội đang dùng mình?”... thì hành trình này đã bắt đầu có ý nghĩa.

Cảm ơn bạn vì đã dành sự tin tưởng, sự kiên nhẫn và cả trí tò mò của mình cho những dòng chữ này. Hy vọng sau khi gấp cuốn sách lại, bạn sẽ không chỉ nhớ tới khái niệm “brain rot”, mà còn nhớ tới những lựa chọn bạn hoàn toàn có thể tự làm mỗi ngày để bảo vệ tâm trí mình.

Hãy giữ cho não bộ bạn khỏe mạnh, tâm trí bạn sáng suốt và... đừng quên tận hưởng cuộc sống ngoài màn hình nhé!



# BRAIN ROT

THÁCH THỨC, NHẬN THỨC TRONG THỜI ĐẠI SỐ

Chịu trách nhiệm xuất bản, nội dung

Giám đốc - Tổng Biên tập:

**TS. TRẦN CHÍ ĐẠT**

Biên tập: Nguyễn Thị Lê - Vũ Thị Ngọc Mai

Trình bày sách: Mai Hòa

Sửa bản in: Hoàng Nga

Thiết kế bìa: Nhật Giang

## NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC - CÔNG NGHỆ - TRUYỀN THÔNG

www.nxbkhentt.vn; book365.vn; ebook365.vn; ebook.gov.vn

Trụ sở: Tầng 6, Tòa nhà Cục Tần số vô tuyến điện - 115 Trần Duy Hưng,  
phường Yên Hòa, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.35772141

E-mail: nxb.tttt@mst.gov.vn

Điện thoại Phát hành: 024.35772138

**Chi nhánh TP. Hồ Chí Minh:** 27 Nguyễn Bình Khiêm, phường Sài Gòn,  
TP. Hồ Chí Minh

Điện thoại: 028.35127750/51

E-mail: cnsng.nxbtttt@mst.gov.vn

### Chi nhánh tại miền Trung - Tây Nguyên:

Địa chỉ: 42 Trần Quốc Toản, phường Hải Châu, TP. Đà Nẵng

46 Y Jut, phường Buôn Ma Thuật, tỉnh Đắk Lắk

Điện thoại: 0236.3897467/0262.3808088

Email: cndn.nxbtttt@mst.gov.vn

In 300 bản, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty TNHH In Thương mại và Dịch vụ Nguyễn Lâm

Địa chỉ: Số 352 Giải Phóng, Thanh Xuân, Hà Nội

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 4224-2025/CXBIPH/4-167/KHCNTT

Số quyết định xuất bản: 696/QĐ-NXBKHCNTT ngày 19 tháng 11 năm 2025

In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2025

ISBN: 978-604-45-1881-7



# BRAIN ROT

ISBN: 978-604-45-1823-7



9 786044 518237

SÁCH KHÔNG BÁN