

## WORKSHEET THỰC HÀNH

# La bàn dùng AI — Lười đúng chỗ, gồng đúng chỗ

Worksheet đi kèm — Dùng AI để giỏi hơn, thay vì để nó làm bạn cùn đi

Dùng AI để sắc bén hơn, không phải để teo dần. Worksheet này giúp bạn phân loại việc, chọn việc giao AI, và chọn việc tự nâng tạ cùng AI. Tay viết. 15 phút.

## 1. Hai đường cong — việc của tôi nằm ở đâu?

**Đường cong 1 — lợi ích có trần** (làm đẹp thêm cũng vô ích → GIAO được cho AI). Liệt kê 3 việc lặp đi lặp lại của tôi:

**Đường cong 2 — lợi ích vô hạn** (hơn 1% giải quyết 99% → TỰ làm). Liệt kê 3 việc đáng dồn tâm sức (con người, khách hàng, quyết định, gu):

## 2. Khung DRAG — việc tôi giao AI tuần này

Đánh dấu loại việc tôi sẽ đẩy cho AI, và ghi việc cụ thể:

- D** — Nháp (email, đề cương, đoạn mở đầu): \_\_\_\_\_
- R** — Tra cứu / tổng hợp tài liệu: \_\_\_\_\_
- A** — Phân tích bước đầu một đống dữ liệu: \_\_\_\_\_
- G** — Việc tay chân (định dạng, dịch, lập bảng, dọn data): \_\_\_\_\_

### ■ 3. Leo đồi — nâng một câu lệnh lên trạm kế

Một câu lệnh tôi hay gõ kiểu “tung xúc xắc”:

Tôi sẽ nâng nó lên trạm nào?  Cho 1 ví dụ  Cho nhiều ví dụ  Bắt nghĩ từng bước  Thuê cả ê-kíp

Viết lại câu lệnh đó cho sắc hơn:

### ■ 4. Phòng gym — một việc tôi tự nâng tạ cùng AI

Một kỹ năng / khái niệm tôi cần tự giỏi lên (không để AI làm hộ):

Cách làm: tự học trước → bảo AI “kiểm tra tôi, tăng tải dần” qua 4 mức:  học sinh cấp ba →  sinh viên →  phòng vấn cấp cao →  sếp khó tính

### ■ 5. Can đảm làm kẻ ngốc

Một điều ai cũng tưởng tôi biết, nhưng tôi biết mình chưa thật sự hiểu:

Tối nay tôi hỏi AI: “Dạy tôi như tôi mới mười tuổi” về điều đó — và hỏi lại tới khi thật sáng.

Ký tên: \_\_\_\_\_ Ngày: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 2026

“Can đảm làm kẻ ngốc hôm nay, để thành người sắc bén ngày mai.”

— Bài “Dùng AI để giỏi hơn”

— *Thắng từ bên trong.*