# THIẾT KẾ MÔ HÌNH DẠY - HỌC KỸ NĂNG NGHE - NÓI TIẾNG NHẬT DỰA TRÊN TRẢI NGHIỆM CƠ THỂ (EMBODIED COGNITION) ĐỐI VỚI NHÓM THÀNH NGỮ MÔ TẢ CẢM XÚC

**Võ Thị Minh Diễm**
**Trường Đại học Văn Hiến**
**Email: diemvtm@vhu.edu.vn**

***Tóm tắt:*** *Bài viết nghiên cứu việc dạy – học kỹ năng nghe, nói tiếng Nhật thông qua trải nghiệm cơ thể (Embodied Cognition) đối với nhóm thành ngữ biểu đạt cảm xúc. Thành ngữ cảm xúc thường xuất hiện trong giao tiếp nhưng gây khó khăn cho sinh viên Việt Nam do cách học thiên về ghi nhớ. Trên cơ sở lý thuyết Tri nhận cơ thể, bài viết phân tích mối liên hệ giữa cảm giác cơ thể và việc hình thành ý nghĩa cảm xúc, từ đó đề xuất mô hình dạy – học gồm 4 bước, giúp sinh viên hiểu sâu, phản xạ nghe – nói tự nhiên và ghi nhớ thành ngữ hiệu quả hơn.*

***Từ khóa:*** *Tri nhận cơ thể, thành ngữ cảm xúc, tiếng Nhật, kỹ năng Nghe - Nói, phương pháp giảng dạy.*

# DESIGNING AN EMBODIED COGNITION-BASED TEACHING AND LEARNING MODEL FOR JAPANESE LISTENING AND SPEAKING SKILLS: A CASE STUDY OF EMOTION-DESCRIBING IDIOMS

***Abstract:*** *This article examines the teaching and learning of Japanese listening and speaking skills—specifically regarding emotion-related idioms—through the lens of embodied cognition. While such idioms frequently appear in communication, they pose challenges for Vietnamese students due to a learning approach that relies heavily on rote memorization. Drawing on embodied cognition theory, the article analyzes the link between bodily sensations and the formation of emotional meaning; it then proposes a four-step teaching-learning model designed to foster deep understanding, facilitate natural listening and speaking reflexes, and improve the retention of these idioms.*

***Keywords:*** *Embodied cognition, emotion idioms, Japanese language, Listening - Speaking skills, teaching methodology.*

*Nhận bài: 11/08/2026* *Phản biện: 11/09/2026* *Duyệt đăng: 14/09/2026*

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kỹ năng Nghe – Nói giữ vai trò quan trọng trong năng lực giao tiếp tiếng Nhật. Tuy nhiên, thành ngữ chỉ bộ phận cơ thể (Karada no kotoba) thường gây khó khăn cho sinh viên Việt Nam do xuất hiện phổ biến trong giao tiếp nhưng có nghĩa không thể hiểu đơn thuần từ từng từ riêng lẻ.

Nguyên nhân chủ yếu là phương pháp học còn thiên về ghi nhớ và dịch nghĩa, khiến người học khó nắm được mối liên hệ giữa bộ phận cơ thể và cảm xúc được biểu đạt. Vì vậy, bài viết vận dụng Lý thuyết Tri nhận cơ thể (Embodied Cognition), giúp người học kết nối ngôn ngữ với trải nghiệm cảm giác, vận động và sinh lý của cơ thể, từ đó đề xuất mô hình dạy – học Nghe – Nói nhằm nâng cao khả năng hiểu, phản xạ và sử dụng thành ngữ tiếng Nhật một cách tự nhiên.

## II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### 2.1. Cơ sở lý luận về Lý thuyết Tri nhận cơ thể (Embodied Cognition) và Thành ngữ chỉ cảm xúc

*2.1.1. Bản chất của Lý thuyết Tri nhận cơ thể*

Lý thuyết Tri nhận cơ thể (Embodied Cognition) được phát triển mạnh mẽ từ cuối thế kỷ XX bởi các nhà triết học và khoa học tri nhận như George Lakoff, Mark Johnson, Eleanor Rosch và Francisco Varela. Khác với góc độ truyền thống của chủ nghĩa duy thực (xem tư duy con người hoạt động như một máy tính xử lý các ký hiệu trừu tượng độc lập), Embodied Cognition khẳng định rằng: Tư duy, trí tuệ và ngôn ngữ của con người được hình thành, định hình và cắm rễ sâu sắc vào các trải nghiệm tương tác thể chất của cơ thể với thế giới bên ngoài.

Tư duy con người không sống trong một hệ thống chân không. Mọi khái niệm trừu tượng (như thời gian, cảm xúc, đạo đức, mối quan hệ xã hội) đều được xây dựng dựa trên nền tảng các trải nghiệm vận động (motor experiences), trải nghiệm giác quan (sensory experiences) và các phản ứng sinh lý cơ bản của cơ thể (như nhiệt độ, áp suất, độ cân bằng, vị trí không gian).

*2.1.2. Cơ chế ánh xạ tri nhận từ cảm giác cơ thể sang khái niệm cảm xúc*

Trong ngôn ngữ học tri nhận, cảm xúc là một trong những phạm trù trừu tượng nhất của con người. Chúng ta không thể nhìn thấy, sờ thấy hay đo lường trực tiếp "sự tức giận", "sự lo âu" hay "sự kiên nhẫn". Để diễn đạt những trạng thái tâm lý nội tại này, tư duy con người bắt buộc phải sử dụng Ẩn dụ Ý niệm (Conceptual Metaphor) dựa trên cơ chế Tri nhận cơ thể.

Cụ thể, quá trình này diễn ra qua sự ánh xạ (mapping) từ Miền nguồn (Source Domain) – là các cảm giác sinh lý, thể chất thực tế của cơ thể – sang Miền đích (Target Domain) – là các khái niệm cảm xúc trừu tượng:

Miền nguồn (Cảm giác/Trải nghiệm cơ thể) Ánh xạ Tri nhận Miền đích (Trạng thái Cảm xúc)

Ví dụ 1: Khi con người tức giận, nhịp tim tăng, áp suất máu dồn lên, bụng dạ cồn cào hoặc co thắt. Trải nghiệm thể chất này tạo nên ẩn dụ ý niệm: CẢM XÚC LÀ CHẤT LỎNG/KHÍ NÓNG TRONG BÌNH CHỨA CƠ THỂ.

Ví dụ 2: Khi lo lắng hay sợ hãi, các cơ quan nội tạng (đặc biệt là hệ tiêu hóa/bụng) có phản ứng co thắt thực tế. Từ đó hình thành nên việc dùng "Bụng" để đại diện cho nơi chứa đựng tâm tư, cảm xúc sâu kín.

*2.1.3. Đặc đặc tri nhận cơ thể trong nhóm thành ngữ tiếng Nhật*

Người Nhật có một hệ thống thành ngữ tri nhận cơ thể vô cùng phong phú và độc đáo. Khác với tư duy phương Tây thường xem "Trái tim/Quả tim" (Heart/心) là trung tâm của cảm xúc, văn hóa và ngôn ngữ Nhật Bản đặt trọng tâm cảm xúc vào rất nhiều vị trí thể chất cụ thể:

Bụng (腹 - Hara): Trong văn hóa truyền thống Nhật Bản (manga, võ sĩ đạo, đời sống), "Bụng" không chỉ là cơ quan tiêu hóa mà được coi là trung tâm của năng lượng sống , nơi lưu trữ cảm xúc thật, bản ngã và sự kiềm chế.

Mặt (顔 - Kao / 目 - Me): Là nơi thể hiện diện mạo xã hội, sự tự trọng, danh dự và thái độ đối ngoại.

Tai (耳 - Mimi) & Mũi (頭/鼻 - Atama/Hana): Liên quan đến sự tiếp nhận thông tin, sự kiêu ngạo hoặc mức độ chú ý.

Ngực (胸 - Mune): Nơi tích tụ áp lực, sự xúc động, cảm giác nghẹn ngào hoặc nhẹ nhõm.

**2.2. Phân tích sâu cách các cảm giác cơ thể chuyển hóa thành ngôn ngữ hội thoại tiếng Nhật**

Để giúp sinh viên "cảm" được ngôn ngữ thay vì học thuộc lòng, giáo viên cần phân tích rõ cơ chế chuyển hóa sinh lý -> tri nhận -> thành ngữ trong các nhóm từ tiêu biểu sau đây:

*2.2.1. Nhóm thành ngữ liên quan đến "Bụng" (腹 - Hara)*

Trong hội thoại hàng ngày, người Nhật sử dụng Hara để mô tả trạng thái cảm xúc với tần suất đặc biệt cao:

| Thành ngữ Tiếng Nhật | Nghĩa đen (Cảm giác thể chất) | Nghĩa bóng (Cảm xúc giao tiếp) | Cơ chế Tri nhận Cơ thể (Embodied Mechanism) |
|---|---|---|---|
| 腹が立つ (Hara ga tatsu) | Bụng dựng đứng lên / Sôi lên | Tức giận, bất bình | Khi giận dữ, dạ dày co thắt, khí dồn lên trên làm bụng như bị "dựng đứng". Sự giận dữ giống như chất lỏng sôi dâng lên trong bụng. |
| 腹を割る (Hara wo waru) | Mổ bụng / Bổ bụng ra | Mở lòng, nói thật lòng | Bụng là nơi giấu kín tâm sự. "Mổ bụng" ra nghĩa là phô bày toàn bộ suy nghĩ thật mà không giấu giếm điều gì. |
| 腹に 収める (Hara ni osameru) | Giữ chặt vào trong bụng | Nuốt giận, giữ kín bí mật | Bỏ cảm xúc/bí mật xuống bụng và đóng lại, không cho bộc phát ra ngoài qua lời nói. |
| 腹が決まる (Hara ga kimaru) | Bụng đã ổn định /vững vàng | Hạ quyết tâm | Khi do dự, bụng dạ nôn nao, bất an. Khi bụng "vững", trạng thái tâm lý đã kiên định, sẵn sàng hành động. |

Ứng dụng nghe - nói: Khi nghe câu "Khái niệm này khó quá, nhưng hãy 腹を割って話そう (Hara wo waru)", sinh viên không cần dịch từng từ mà "cảm" ngay hình ảnh hai người bạn ngồi xích lại gần nhau, cởi mở tấm lòng để nói chuyện chân thành.

*2.2.2. Nhóm thành ngữ liên quan đến "Mặt" (顔 - Kao) và "Mắt" (目 - Me)*

Mặt và Mắt là bộ phận thể hiện phản ứng trực tiếp với áp lực xã hội và sự giao tiếp:

顔が広い (Kao ga hiroi - Mặt rộng): Trải nghiệm thị giác khi một người đi đâu cũng được nhiều người nhìn thấy và nhận ra. Chuyển hóa

thành nghĩa: Quen biết rộng, nhiều mối quan hệ.

顔をつぶす (Kao wo tsubusu - Làm dẹp/làm hỏng mặt): Cảm giác nhơ nhuốc, mất mặt trước đám đông. Chuyển hóa thành nghĩa: Làm mất uy tín, làm xấu mặt ai đó.

目を丸くする (Me wo maruku suru - Mắt tròn xoe): Phản ứng sinh lý tự nhiên của cơ thể khi ngạc nhiên: mở to mắt để thu nhận nhiều ánh sáng/thông tin hơn. Chuyển hóa thành nghĩa: Kinh ngạc, ngỡ ngàng.

目がない (Me ga nai - Không có mắt): Khi quá mê đắm cái gì (đồ ngọt, mua sắm), mắt như bị che mờ, không còn nhìn thấy hay tính toán gì khác. Chuyển hóa thành nghĩa: Cực kỳ thích, mê mệt cái gì.

*2.2.3. Nhóm thành ngữ liên quan đến "Tai" (耳 - Mimi) và "Ngực" (胸 - Mune)*

耳が痛い (Mimi ga itai - Đau tai): Phản ứng cơ thể khi nghe những lời chê bai, góp ý quá đúng sự thật khiến màng nhĩ như bị châm chích, khó chịu. Chuyển hóa thành nghĩa: Trúng tim đen, khó nghe nhưng đúng.

胸が wep/sống/gột (Mune wo naderosu - Vuốt ngực): Hành động thể chất lấy tay vuốt nhẹ lên ngực khi vừa trải qua cơn sợ hãi. Chuyển hóa thành nghĩa: Thở phào nhẹ nhõm, an tâm.

**2.3. Thiết kế Mô hình dạy - học kỹ năng Nghe - Nói tiếng Nhật dựa trên Tri nhận cơ thể**

Trên cơ sở lý thuyết Tri nhận cơ thể, tác giả đề xuất Mô hình dạy – học ngôn ngữ dựa trên trải nghiệm cơ thể 4 bước (4E Model), nhằm chuyển hóa kiến thức thành trải nghiệm và phản xạ giao tiếp thực tế.

Bước 1 – Kích hoạt cảm giác thể chất (Sensory Encounter): Giáo viên đưa ra hình ảnh, video hoặc tình huống gắn với một trạng thái cảm xúc cụ thể, đồng thời khuyến khích sinh viên quan sát và tái hiện cảm giác, vận động của cơ thể. Chẳng hạn, với thành ngữ Mune wo naderosu, sinh viên được gợi nhớ cảm giác nhẹ nhõm sau khi vượt qua một tình huống căng thẳng.

Bước 2 – Giải mã tri nhận cơ thể (Embodied Decoding): Giáo viên giới thiệu thành ngữ và hướng dẫn sinh viên phân tích mối liên hệ giữa các thành tố ngôn ngữ với trải nghiệm cơ thể, từ đó tự hình thành "bản đồ ánh xạ" giữa cảm giác thể chất và ý nghĩa cảm xúc thay vì ghi nhớ máy móc.

Bước 3 – Lắng nghe ngữ cảnh thực tế (Contextual Listening): Sinh viên nghe các đoạn hội thoại, phim hoặc tình huống giao tiếp có sử dụng thành ngữ với tốc độ tự nhiên. Qua đó, người học rèn khả năng nhận diện và hiểu thành ngữ trong dòng chảy giao tiếp thực tế.

Bước 4 – Sản xuất khẩu ngữ và nhập vai (Embodied Output): Sinh viên thực hành theo cặp hoặc nhóm thông qua các tình huống nhập vai, kết hợp lời nói với ngữ điệu, biểu cảm và ngôn ngữ cơ thể. Giáo viên đánh giá đồng thời độ chính xác ngôn ngữ và mức độ tự nhiên trong giao tiếp.

Như vậy, mô hình 4E tạo thành tiến trình "cảm nhận – giải mã – nghe hiểu – thực hành", giúp chuyển kiến thức thành phản xạ Nghe – Nói và tăng khả năng sử dụng thành ngữ tiếng Nhật một cách tự nhiên.

**2.4. Minh họa Giáo án mẫu (Sample Lesson Plan) áp dụng Mô hình Tri nhận Cơ thể**

Tên bài dạy: Luyện kỹ năng Nghe - Nói thành ngữ mô tả sự Tức giận và Bất an (Trình độ Trung cấp N3-N2)

Thời lượng: 45 phút

| Tiến trình (Thời gian) | Hoạt động của Giảng viên | Hoạt động của Sinh viên | Phương tiện / Học liệu |
|---|---|---|---|
| Khởi động / Bước 1 (7 phút) | - Cho SV xem clip ngắn 15s nhân vật Anime đang giận dỗi, mặt đỏ gay, tay ôm bụng.<br>- Hỏi: "Khi các em cực kỳ tức giận, trong bụng các em thấy thế nào?" | - Quan sát clip.<br>- Trả lời: "Bụng thấy cồn cào", "Bụng nóng lên", "Bụng như bị thắt lại". | Video clip ngắn, máy chiếu. |
| Giải mã / Bước 2 (10 phút) | - Giới thiệu cụm: 腹が立つ (Hara ga tatsu).<br>- Phân tích sơ đồ tri nhận: Tức giận = Khí nóng/Chất lỏng sôi dâng lên làm bụng dựng đứng.<br>- So sánh thêm cụm 腹に据える (Hara ni sueru). | - Vẽ sơ đồ tri nhận vào vở.<br>- Thực hiện động tác đặt tay lên bụng cảm nhận sự tích tụ năng lượng cảm xúc. | Bảng phụ, sơ đồ ánh xạ tri nhận. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Luyện nghe / Bước 3 (13 phút) | - Bật 2 đoạn audio hội thoại thực tế giữa 2 đồng nghiệp công sở đang phàn nàn về sếp.<br>- Đặt câu hỏi nghe hiểu: Nhân vật B tức giận vì điều gì? Cụm từ "Hara ga tatsu" được nói với ngữ điệu nào? | - Nghe và ghi chú (take notes).<br>- Bắt chước lại âm điệu (shadowing) câu nói chứa thành ngữ với đúng cảm xúc bực bội. | Audio file, phiếu bài tập nghe. |
| Luyện nói / Bước 4 (15 phút) | - Đưa ra 2 tình huống:<br>1. Cho bạn mượn tiền nhưng bạn hứa hoài không trả.<br>2. Bị đồng nghiệp tranh công.<br>- Yêu cầu làm việc theo cặp, đóng vai phàn nàn và dùng Hara ga tatsu. | - Lên kịch bản ngắn trong 3 phút.<br>- Đóng vai trước lớp, thể hiện ánh mắt, cử chỉ tay và diễn đạt câu nói tự nhiên. | Thẻ tình huống (Role-play cards). |

## III. THẢO LUẬN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CỦA PHƯƠNG PHÁP

So với phương pháp giảng dạy truyền thống (nghe - chép và học thuộc từ vựng), việc áp dụng Lý thuyết Tri nhận cơ thể (Embodied Cognition) vào giảng dạy nhóm thành ngữ cảm xúc mang lại nhiều ưu thế vượt trội:

Xóa bỏ rào cản "Ghi nhớ máy móc": Sinh viên không còn phải học thuộc lòng các chuỗi ký tự khô khan. Khi từ vựng được nối liền với trải nghiệm thể chất mà chính các em từng trải qua (sự co thắt bụng, sự đau màng nhĩ, sự lúng túng trên khuôn mặt), bộ não sinh viên sẽ lưu trữ thông tin ở vùng trí nhớ dài hạn (Long-term memory).

Tăng cường khả năng giải mã nhanh khi Nghe (Listening Speed): Khi nghe thấy thành ngữ trong giao tiếp thực tế, sinh viên không cần thực hiện quy trình dịch 3 bước (Nghe tiếng Nhật -> Dịch sang tiếng Việt -> Hiểu nghĩa). Thay vào đó, âm thanh ngôn ngữ kích hoạt trực tiếp hình ảnh/trải nghiệm thể chất trong não bộ, giúp sinh viên hiểu nghĩa ngữ cảnh ngay lập tức.

Tạo phản xạ Nói tự nhiên và thần thái giao tiếp: Nhờ luyện tập khẩu ngữ kết hợp với ngôn ngữ cơ thể (gestures), biểu cảm khuôn mặt và ngữ điệu phù hợp ở Bước 4, sinh viên khi giao tiếp với người bản ngữ sẽ loại bỏ được sự cứng nhắc, nói tự nhiên và giàu cảm xúc hơn rất nhiều.

Tính linh hoạt cao cho Giảng viên: Phương pháp này hoàn toàn không đòi hỏi trang thiết bị công nghệ đắt tiền hay phòng lab hiện đại, chỉ cần giảng viên nắm vững bản chất tri nhận của ngôn ngữ và khéo léo thiết kế các câu hỏi gợi mở trải nghiệm cho sinh viên.

## IV. KẾT LUẬN

Thành ngữ mô tả cảm xúc trong tiếng Nhật không phải là những tập hợp từ ngữ ngẫu nhiên hay đố chữ đánh đố người học, mà là sự phản ánh sinh động cách con người trải nghiệm thế giới thông qua chính cơ thể của mình. Việc ứng dụng Lý thuyết Tri nhận cơ thể (Embodied Cognition) vào thiết kế mô hình dạy - học kỹ năng Nghe - Nói đã cung cấp một phương pháp luận khoa học, nhân văn và mang tính thực tiễn sâu sắc. Mô hình 4 bước (4E Model: Sensory Encounter -> Embodied Decoding -> Contextual Listening -> Embodied Output) giúp chuyển hóa giờ học ngoại ngữ từ thụ động, lý thuyết sang chủ động, trải nghiệm và giàu tính tương tác.

Để nâng cao hơn nữa hiệu quả giảng dạy tiếng Nhật tại các trường đại học ở Việt Nam thời gian tới, tác giả đưa ra một số kiến nghị cụ thể:

Đối với Giảng viên: Cần chủ động cập nhật các thành tựu của Ngôn ngữ học Tri nhận để đổi mới tư duy dạy từ vựng và kỹ năng giao tiếp. Giảng viên nên đóng vai trò là người

đồng hành gợi mở trải nghiệm tri nhận cho sinh viên thay vì chỉ là người cung cấp đáp án nghĩa tiếng Việt.

Đối với Đơn vị Quản lý Đào tạo & Khoa chuyên môn: Cần khuyến khích việc biên soạn các bộ tài liệu, chuyên đề bổ trợ giảng dạy thành ngữ/từ vựng tiếng Nhật theo hướng tiếp cận tri nhận và văn hóa; đồng thời tạo điều kiện tổ chức các buổi hội thảo phương pháp giảng dạy ứng dụng cho đội ngũ giảng viên ngoại ngữ.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

Kikuchi, K. (2018). 日本語の身体部位生起慣用句の認知言語学的考察 [Nghiên cứu ngôn ngữ học tri nhận về thành ngữ chỉ bộ phận cơ thể trong tiếng Nhật]. Tạp chí Ngôn ngữ và Văn hóa Nhật Bản, 15, 45–58.

Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). Metaphors we live by. University of Chicago Press.

Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to western thought. Basic Books.

Maceri, D. (2014). Embodied cognition and foreign language learning: Theoretical framework and pedagogical implications. Journal of Language Teaching and Research, 5(2), 245–252.

Nguyen, T. M. (2021). Ứng dụng ngôn ngữ học tri nhận trong giảng dạy từ vựng tiếng Nhật cho sinh viên Việt Nam. Tạp chí Khoa học Ngoại ngữ, 64, 22–31.

Niemeier, S. (2008). Applied cognitive linguistics and second language learning. In P. Robinson & N. C. Ellis (Eds.), Handbook of cognitive linguistics and second language acquisition (pp. 348–372). Routledge.

Yu, N. (2009). The Chinese heart in a cognitive perspective: Culture, body, and language. Mouton de Gruyter.