

ĐỀ CƯƠNG TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG

Câu 1: Trình bày đối tượng, nhiệm vụ và các phương pháp nghiên cứu cơ bản của Tâm lý học?

1. Tâm lý học là gì?

Có nhiều cách hiểu về “tâm lý”. Người nguyên thủy có quan điểm cho rằng con người có hai phần: thể xác và tâm hồn. Tâm hồn chính là cội nguồn của tâm lý con người. Tâm hồn là bất tử, con người sau khi chết còn có cuộc sống của tâm linh

Cách khác, tâm lý đc sử dụng theo chức năng tính từ như trong câu “Thầy là một người tâm lý” với ý nghĩa thầy thoải mái với sinh viên, hiểu được suy nghĩ, tâm tư, nguyện vọng của sinh viên và làm nhiều hành động khiến sinh viên thích thú. Đó là cách hiểu tâm lý ở cấp độ ***nhận thức thông thường***.

Trong Tiếng Việt, thuật ngữ “tâm lý”, “tâm hồn” đã có từ rất lâu. *Từ điển Tiếng Việt* (1988) định nghĩa một cách tổng quát: ***“Tâm lý là ý nghĩ, tình cảm,...làm thành đời sống nội tâm, thế giới bên trong của con người”***.

Trong ***tiếng Latinh***, “***Psyche***” là “linh hồn”, “tinh thần” và “***logos***” là học thuyết, là khoa học → “***Tâm lý học***” (***Psychologie***) là khoa học về tâm hồn

➔ ***Tâm lý*** bao gồm tất cả những hiện tượng tinh thần xảy ra trong đầu óc con người, gắn liền và điều hành mọi hành động, hoạt động của con người.

➔ ***Tâm lý học*** là khoa học về các hiện tượng tâm lý (cách định nghĩa ngắn gọn của sách giáo trình Tâm lý học đại cương)

Theo.....“Tâm lý học là khoa học nghiên cứu việc xử lý thông tin và biểu hiện hành vi ở con người, làm rõ bản chất của con người bằng cách đi sâu vào mọi ngõ ngách của đời sống, từ kinh tế, chính trị, xã hội cho đến văn hóa, giáo dục, y học, triết học,...”

Theo Thư viện học liệu mở Việt Nam: “Tâm lý học là ngành khoa học nghiên cứu hoạt động, tinh thần và tư tưởng của con người (cụ thể đó là những cảm xúc, ý chí và hành động). Tâm lý học cũng chú tâm đến sự ảnh hưởng của hoạt động thể chất, trạng thái tâm lý và các yếu tố bên ngoài lên hành vi và tinh thần của con người”

Hiện nay, người ta định nghĩa **Tâm lý học** như một khoa học nhân văn có mục đích diễn giải các hành vi và ứng xử của con người trên cơ sở tâm trí bình thường hoặc bệnh lý. Nói cách khác, mục tiêu nghiên cứu của Tâm lý học là sự phối hợp của tư tưởng, cảm xúc và hành động ở con người.

Tâm lý học vừa được nghiên cứu một cách khoa học lẫn phi khoa học. Tâm lý học chủ đạo ngày nay đa phần đặt nền tảng trên thuyết thực chứng, thông qua những phân tích định lượng và sử dụng những phương pháp khoa học để thử và bác bỏ những giả thuyết. Tâm lý học có khuynh hướng chiết trung, sử dụng và tiếp thu kiến thức thu thập được từ nhiều ngành khoa học khác để hiểu và lý giải hành vi của con người.

2. Đối tượng, nhiệm vụ nghiên cứu của tâm lý học

- **Đối tượng:**

Theo Anghen, trong cuốn “Phép biện chứng của tự nhiên”: thế giới luôn luôn vận động, mỗi khoa học nghiên cứu một dạng vận động của thế giới → Tâm lý học nghiên cứu dạng vận động chuyển tiếp từ vận động sinh vật sang vận động xã hội, từ thế giới khách quan vào não người, sinh ra hiện tượng tâm lý – với tư cách là một hiện tượng tinh thần

→ Đối tượng của tâm lý học: các hiện tượng tâm lý với tư cách là một hiện tượng tinh thần do thế giới khách quan tác động não con người sinh ra, gọi chung là các hoạt động tâm lý. Tâm lý học nghiên cứu sự hình thành, vận hành và phát triển của hoạt động tâm lý.

Ví dụ: Ở một số trẻ bị bạo hành, xâm hại tình dục từ nhỏ, mỗi khi người xâm hại đến gần, trẻ thường có tâm lý lo lắng, sợ hãi, run rẩy. Dấu hiệu lo lắng, sợ hãi, run rẩy đó chính là đối tượng của Tâm lý học, với mục đích tìm ra nguyên nhân, cách giải quyết cho hiện tượng này.

- **Nhiệm vụ:**

- Nghiên cứu bản chất hoạt động của tâm lý, các quy luật nảy sinh và phát triển tâm lý, cơ chế diễn biến và thể hiện tâm lý, quy luật về mối quan hệ giữa các hiện tượng tâm lý, cụ thể:

- + Những yếu tố khách quan, chủ quan nào đã tạo ra tâm lí người
 - + Cơ chế hình thành, biểu hiện của hoạt động tâm lí
 - + Tâm lí của con người hoạt động ntn?
 - + Chức năng, vai trò của tâm lí đối với hoạt động của con người
 - Các nhiệm vụ cụ thể của tâm lí:
 - + Nghiên cứu bản chất của hoạt động tâm lí cả về mặt số lượng và chất lượng
 - + Phát hiện các quy luật hình thành phát triển tâm lí
 - + Tìm ra cơ chế của các hiện tượng tâm lí
- ⇒ Tâm lí học đưa ra các giải pháp cho việc hình thành, phát triển tâm lí người → Tâm lí phải có liên kết chặt chẽ vs các ngành khoa học khác.

3. Các phương pháp nghiên cứu cơ bản của tâm lí:

- **Quan sát:** cho phép thu thập các tài liệu cụ thể, khách quan trong các điều kiện tự nhiên của con người.
 - + Ví dụ: Trong một buổi trò chuyện, nếu bắt gặp người đối diện liên tục uống nước, cắn móng tay hoặc đan hai tay vào nhau, mắt nhìn xuống tay mình hay chân người đang nói chuyện → Người đó hoặc đang nói dối, hoặc đang ngại ngùng

Một nghiên cứu trên trang diendankienthuc.net cho biết, khi hỏi trắc nghiệm một người nào đó, nếu họ hướng mắt lên và nhìn sang trái → họ nói dối vì đang cố gắng vẽ một hình ảnh trực quan trong tâm trí mình

- + Có nhiều ưu điểm nhưng mất thời gian, tốn công sức

+ **Các yêu cầu:**

- Xác định mục đích, nội dung, kế hoạch quan sát
- Chuẩn bị chu đáo về mọi mặt
- Tiến hành quan sát một cách cẩn thận và có hệ thống
- Ghi chép tài liệu quan sát khách quan, trung thực.

- **Thực nghiệm:** là quá trình tác động vào đối tượng một cách chủ động, trong những điều kiện đã đề không chế gây ra ở đối tượng những biểu hiện về quan hệ nhân quả, tính quy luật, cơ cấu, cơ chế của chúng. Có 2 loại thực nghiệm cơ bản

- + Thực nghiệm trong phòng thí nghiệm: điều kiện không chế một cách nghiêm khắc

+ Thực nghiệm tự nhiên: tiến hành trong đk bình thường của cuộc sống

Ví dụ: Để tập nghiên cứu một đứa trẻ có tâm lí sợ hãi, rụt rè trước đám đông và ở mức nào hay không người ta tiến hành đưa đứa trẻ vào các tình huống: nói với đồ chơi → Nói trước gương → Nói trước bố mẹ → Nói trước người thân khác → Nói trước bạn bè → Nói trước toàn trường và tiến hành ghi chép, đo đạc một số định lượng như: nhịp tim, nhiệt độ cơ thể, tốc độ thở, độ lớn, độ mạch lạc của lời nói.

- **Test (trắc nghiệm):** là một phép thử để đo lường tâm lí đã đc chuẩn hóa trên một số lượng người đủ tiêu chuẩn. Gồm 4 phần: Văn bản test, Hướng dẫn quy trình tiến hành, Hướng dẫn đánh giá, Bản chuẩn hóa.

Ví dụ: Trong nhiều cuộc phỏng vấn, nhà tuyển dụng đưa ra các bài test nhằm tìm kiếm những ứng viên có khả năng giải quyết tình huống, ứng phó nhanh, qua đó đánh giá sơ bộ để lựa chọn người phù hợp

Hoặc những bài trắc nghiệm tâm lí do Carl Jung phát triển – MBIT để xác định bạn thuộc nhóm người nào trong 16 nhóm người, qua đó xác định nghề nghiệp phù hợp cho bản thân.

+ Ưu điểm:

✓ Có khả năng làm cho hiện tượng tâm lí cần đo trực tiếp bộc lộ qua hành động giải bài tập test.

✓ Có khả năng tiến hành tương đối đơn giản bằng giấy, bút, tranh vẽ

✓ Có khả năng lượng hóa, chuẩn hóa chỉ tiêu tâm lí cần đo

+ Nhược điểm:

✓ Khó soạn thảo một bộ test chuẩn

✓ Ít bộc lộ suy nghĩ của nghiệm thể để đi đến kết quả

- **Đàm thoại (trò chuyện):** Đặt các câu hỏi cho các đối tượng và dựa vào câu trả lời của họ để trao đổi, hỏi thêm, thu thập thông tin về vấn đề nghiên cứu. Đàm thoại trực tiếp hoặc gián tiếp.

Ví dụ: Những người hành nghề bói toán thường lợi dụng phương pháp này để khai thác câu chuyện của những người đến xem và khiến họ thêm tin tưởng và thầy bói.

Các yêu cầu:

- + Xác định mục tiêu, yêu cầu
- + Tìm hiểu trc thông tin về người đàm thoại
- + Có một kế hoạch để “lái hướng” câu chuyện
- + Linh hoạt trong việc “lái hướng”
- + Đảm bảo tính logic mà vẫn đáp ứng nhu cầu của người nghiên cứu
- **Điều tra:** Thu thập ý kiến chủ quan của đối tượng thông qua nhất loạt các câu hỏi

Ví dụ: Thường sử dụng trong các nghiên cứu của các ngành như xã hội học, tâm lí học thông qua bảng hỏi

- + Đánh giá:
 - Ưu: thời gian ngắn có thể thu thập được một lượng lớn ý kiến
 - Nhược: Đó là ý kiến chủ quan của người được nghiên cứu

+ Yêu cầu:

- Câu hỏi rõ ràng, dễ hiểu, phù hợp với trình độ của đối tượng
- Soạn kỹ bản hướng dẫn điều tra viên
- Khi xử lí cần sử dụng các biện pháp toán xác suất thống kê

- **Phân tích sản phẩm của hoạt động:** Trong văn học, có một cách tiếp cận đó là tiếp cận phong cách học tác giả, dựa trên những sản phẩm văn chương của một tác giả, ví dụ như những tập *Thơ điên* viết về tình yêu của Hàn Mặc Tử, có thể rút ra kết luận về tâm trạng của chủ thể sáng tác trong giai đoạn đó: điên dại, tha thiết được gần bó vs cuộc đời

- **Phân tích tiểu sử cá nhân:** Đứng trước một đứa trẻ luôn cáu gắt, tức giận với mọi người xung quanh, có thể nghiên cứu tâm lí đứa trẻ đó dựa trên việc phân tích hoàn cảnh, quá khứ của đứa trẻ (ví dụ: do điều kiện nuôi dưỡng, môi trường sống, trình độ học vấn của bố mẹ,...)

KẾT LUẬN: *Các phương pháp nghiên cứu tâm lí người khá phong phú. Mỗi pp đều có ưu, nhược nhất định. Đề ng/c chức năng tâm lí một cách khoa học cần: sử dụng các pp ng/c thích hợp vs vđề ng/c; sd phối hợp, đồng bộ các pp ng/c để đem lại kq khoa học, toàn diện.*

Câu 2: Trình bày định nghĩa tâm lí người và phân tích mối quan hệ giữa não và tâm lí người

1. Định nghĩa tâm lí người: (ý 1 câu 1)

2. Mối quan hệ giữa não và tâm lí người: Là một trong những vấn đề cơ bản trong lí giải cơ sở tự nhiên, vật chất của tâm lí người.

*Có nhiều quan điểm khác nhau:

- **Quan điểm tâm lí vật lí song song:** Ngay từ thời Decac với các quan điểm nhị nguyên, các đại biểu của tâm lí học kinh nghiệm chủ nghĩa coi quá trình sinh lí và tâm lí thường song song diễn ra trong não người k phụ thuộc vào nhau, trong đó tâm lí đc coi là hiện tượng phụ.

- **Quan điểm đồng nhất tâm lí với sinh lí:** đại biểu của chủ nghĩa duy vật tầm thường Đức (Bucson, Photxtor, Molesot) cho rằng: tư tưởng do não tiết ra giống như mật do gan tiết ra.

- **Quan điểm duy vật** coi tâm lí và sinh lí có quan hệ chặt chẽ với nhau, tâm lí có cơ sở vật chất là hoạt động của bộ não, nhưng k song song hay k đồng nhất với sinh lí

***Phơbách** khẳng định: tinh thần và ý thức k thể tách rời khỏi não người, nó là sản vật của vật chất đã đc phát triển tới mức cao nhất là bộ não.

Lenin chỉ ra: “Tâm lí là cơ năng của cái phần nhỏ đặc biệt phức tạp của vật chất mà ta gọi là bộ não của con người” (*Chủ nghĩa duy vật và chủ nghĩa kinh nghiệm phê phán*)

Anghen: “Chắc hẳn đến một lúc nào đó qua con đường thực nghiệm, chúng ta sẽ “quy” đc tư duy thành những vận động phân tử và hoá học ở trong óc”

***Các nhà khoa học chỉ ra** tâm lí là chức năng của não: bộ não nhận tác động của thế giới dưới các dạng xung động thần kinh cùng những biến đổi lí hoá ở từng noron, từng xinap, các trung khu thần kinh ở bộ phận dưới vỏ và vỏ não, làm cho não bộ hoạt động theo quy luật thần kinh tạo nên hiện tượng tâm lí này hay tâm lí kia theo cơ chế phản xạ → Tâm lí là kết quả của hệ thống chức năng những hđ phản xạ của não.

Khi nảy sinh trên bộ não, tâm lí thực hiện chức năng: định hướng, điều chỉnh, điều khiển hành vi của con người.

Câu 3: Chứng minh tâm lí người là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não người thông qua chủ thể?

* Phản ánh là quá trình tác động qua lại hệ thống này và hệ thống khác, kết quả là để lại dấu vết (hình ảnh) tác động ở cả hệ thống tác động và hệ thống chịu sự tác động.

✓ **Phản ánh cơ học:** viên phấn được dùng để viết lên bảng để lại vết trên bảng và ngược lại bảng làm mòn (để lại vết) trên đầu viên phấn.

✓ **Phản ánh vật lí:** mọi vật chất đều có hình thức phản ánh này. VD: khi mình đứng trước gương thì mình thấy hình ảnh của mình qua gương.

✓ **Phản ánh sinh học:** phản ánh này có ở thế giới sinh vật nói chung. VD: hoa hướng dương luôn hướng về phía mặt trời mọc.

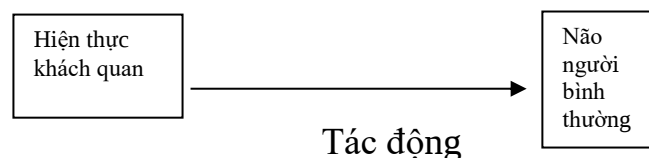
✓ **Phản ánh hóa học:** là sự tác động của hai hợp chất tạo thành hợp chất mới. VD: $2H_2 + O_2 \rightarrow 2H_2O$

✓ **Phản ánh xã hội:** phản ánh các mối quan hệ trong xã hội mà con người là thành viên sống và hoạt động. VD: trong cuộc sống cần có sự giúp đỡ, đùm bọc lẫn nhau như câu “Lá lành đùm lá rách.”

✓ **Phản ánh tâm lí:** là hình thức phản ánh cao nhất và phức tạp nhất.

→ **Phản ánh diễn ra từ cơ bản đến phức tạp và có sự chuyển hóa lẫn nhau: từ phản ánh cơ, vật lí, hóa đến phản ánh sinh vật và phản ánh xã hội, trong đó có phản ánh tâm lí.** Ví dụ: Khi con gái đến kì kinh nguyệt, hiện tượng trứng rụng gây trạng thái đau đớn, mệt mỏi → Không muốn tiếp xúc với ai hoặc không muốn làm bất cứ việc gì → cáu gắt vì bất kì lí do gì.

*Điều kiện cần để có phản ánh tâm lí:



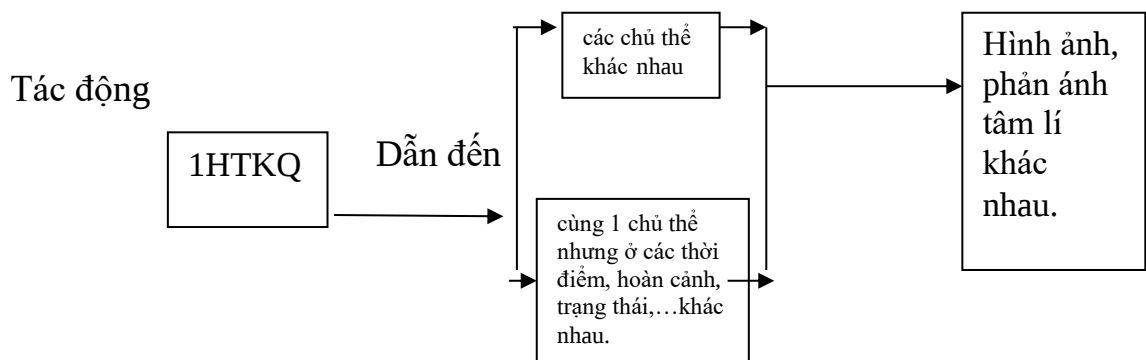
⇒ Sản phẩm của sự phản ánh đó là hình ảnh tâm lí trên vỏ não mang tính tích cực và sinh động. Nó khác xa về chất so với các hình ảnh cơ học, vật lí, sinh lí,...

+ Hình ảnh tâm lí mang tính tích cực và sinh động.

Hình ảnh tâm lí mang tính tích cực bởi kết quả của lần phản ánh trước sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến lần phản ánh sau, nhờ đó con người tích lũy được kinh nghiệm mới có sự tồn tại và phát triển.

Ví dụ: Trong một lần đi chơi ta quen được một người và có ấn tượng tốt về người đó, một thời gian sau gặp lại ta bắt gặp một hành động không hay của người đó thì thoát tiên chúng ta sẽ không tin người đó có thể hành động như vậy và suy nghĩ nhiều lí do để biện minh cho hành động đó. Do đó có thể nói, kết quả của lần phản ánh trước sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến lần phản ánh sau

+ Hình ảnh tâm lí còn mang tính chủ thể và đậm màu sắc cá nhân.



Ví dụ:

- Hai điều tra viên cùng tham gia khám nghiệm hiện trường nhưng do trình độ nhận thức, chuyên môn,...khác nhau nên kết quả điều tra khác nhau.
- Con gái yêu bằng tai, con trai yêu bằng mắt.

Nguyên nhân là do:

- + Mỗi người có đặc điểm riêng về cơ thể, giác quan, hệ thần kinh và não bộ.
- + Mỗi người có hoàn cảnh sống khác nhau, điều kiện giáo dục không như nhau.
- + Đặc biệt là mỗi cá nhân thể hiện mức độ tích cực hoạt động, tích cực giao lưu khác nhau trong cuộc sống dẫn đến tâm lí của người này khác với tâm lí của người kia.

Tuy nhiên không phải cứ hiện thực khách quan trực tiếp tác động đến não là có hình ảnh tâm lý. Muốn có hình ảnh tâm lý thì điều kiện đủ là phải thông qua con đường hoạt động và giao tiếp.

TÍNH CHỦ THỂ TRONG PHẢN ẢNH TÂM LÝ THỂ HIỆN Ở CHỖ:

1. Cùng nhận dc sự tác động của thế giới về cùng một hiện thực khách quan nhưng những chủ thể khách quan cho những hình ảnh tâm lý với những mức độ, sắc thái khác nhau

Ví dụ: Trong những câu thơ của Hữu Thỉnh: “Sấm cũng bớt bất ngờ/ Trên hàng cây đứng tuổi”. Có nghĩa, con người đã có nhiều kinh nghiệm, trải qua nhiều sương gió thì đứng trước những sự vật bất thường người ta sẽ bình tĩnh để đối mặt hơn

Một ví dụ khác, với những có “tay lái lùa”, đứng trc tình huống nguy hiểm khi tham gia giao thông, họ sẽ có cơ hội tránh dc rủi ro nhiều hơn những người mới tập đi, hay đàn ông sẽ xử lý tình huống nhanh hơn các chị em phụ nữ

2. Cùng một hiện tượng khách quan tác động đến một chủ thể duy nhất nhưng vào từng thời điểm khác nhau, ở những hoàn cảnh khác nhau, với trạng thái cơ thể, tinh thần khác nhau có thể cho thấy mức độ biểu hiện các sắc thái tâm lý khác nhau

Ví dụ: về kinh nghiệm, lứa tuổi,...

Câu 4: Chứng minh tâm lý người có bản chất lịch sử - xã hội?

Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não người thông qua hoạt động của mỗi người. Theo quan điểm của chủ nghĩa duy vật biện chứng thì: “Không chỉ con người có tâm lý, mà động vật cũng có tâm lý, song tâm lý con người khác về chất so với tâm lý động vật cao cấp ở chỗ: **Tâm lý là sự phản ánh hiện thực khách vào não người thông qua chủ thể và có bản chất xã hội - lịch sử.**” (Giáo trình Tâm lý học đại cương, Nguyễn Quang Uẩn (chủ biên), NXB ĐHQGHN, 2011, tr18). Bản chất xã hội và tính lịch sử của tâm lý người thể hiện ở những đặc điểm:

1. Tâm lý người có nguồn gốc là thế giới khách quan (tự nhiên và XH) trong đó nguồn gốc xã hội là cái quyết định.

Các mối quan hệ kinh tế xã hội, đạo đức, luật pháp, cộng đồng quyết định bản chất tâm lý người. Nếu con người thoát ly khỏi các quan hệ xã hội, quan hệ người – người thì tâm lý sẽ mất bản tính người. Điều này dễ dàng chứng minh qua sự kiện gây rúng động mà nhiều báo chí đã đưa tin cách đây 3 năm, về trường hợp “người rừng” trở về từ đại ngàn. Trong chiến tranh, trận bom kinh hoàng đã giết hại ba người thân trong một gia đình tại Quảng Ngãi, giữa cơn hoảng loạn, người cha sống sót đã mang đứa con trai trốn biệt vào rừng sâu. 39 năm sau, họ trở về với cuộc sống bình thường tuy nhiên Lang (tên người con) lại có những biểu hiện và hành vi không giống người: *Dáng đi khum co, tay chân chậm chạp, ánh mắt đờ đẫn*. Và cả người cha “*Từ khi trở về tới nay, ông chỉ nói đúng một câu bằng tiếng Cor, rằng ông không muốn về đây. Ông rất nhớ rừng, nhớ cuộc sống trên cây*” (Theo báo Tiền phong Online). Rõ ràng, việc cách biệt với thế giới xã hội loài người, với các quan hệ xã hội tối cần thiết đã khiến Lang không thể tổ chức các hành vi như một người bình thường, và ngay chính ông bố, mặc dù đã từng trải qua cuộc sống quan hệ người – người nhưng thời gian không dùng đến nó quá lâu cũng khiến ông cảm thấy cô lập và không duy trì điều đó. ***Chính sự thoát ly với thế giới khách quan đã hình thành nên cho con người những biểu hiện tâm lý hành vi khác biệt và mất đi bản tính người trong tâm lý.***

2. Tâm lý người là sản phẩm của hoạt động và giao tiếp của con người trong các mối quan hệ xã hội.

Nhờ hành động, con người chuyển nhượng sản phẩm tâm lý của mình vào đó (nhạc sĩ thông qua hoạt động sáng tác mà toàn bộ tâm lý, tâm tư tình cảm đã kết tinh lại ở bài hát. Và bài hát đó mang chính những cảm xúc của tác giả. Như vậy trong quá trình hoạt động con người đã biến năng lực hoạt động của mình thành sản phẩm hoạt động; chuyển ý, tâm trạng, tình cảm của mình vào sản phẩm đó). Khi tiếp xúc với nhau mọi người thường truyền cho nhau thông tin, kinh nghiệm, kiến thức làm cho tâm lý mỗi người trở nên phong phú đa dạng. Giao tiếp có vai trò rất quan trọng trong việc hình thành tâm lý. Trên thực tế, nếu con người khi sinh ra nhưng không sống trong xã hội loài người, không có sự giao tiếp giữa con người với con người thì sẽ không mang tâm lý người. Quay trở lại với ví dụ về người rừng ở trên, dễ dàng nhận thấy, việc không

giao tiếp với những con người khác đã dẫn đến kết quả hình thành tâm lý ở ông bố, sự hoài niệm và tha thiết trở về với rừng là trở về với những điều thân thuộc. Mặc dù trước đây đã từng là một phần của chuỗi các quan hệ xã hội nhưng sự chấm dứt giao tiếp với các chuỗi đó trong vòng 39 năm đã khiến ông không có nhu cầu giao tiếp và không phát triển tâm lý theo xu hướng bình thường của con người.

3. Tâm lý của mỗi cá nhân là kết quả của quá trình lĩnh hội, tiếp thu vốn kinh nghiệm xã hội, nền văn hóa thông qua hoạt động và giao tiếp

Trong đó giáo dục giữ vai trò chủ đạo; hoạt động, mối quan hệ giao tiếp của con người có tính quyết định. Trong ca dao tục ngữ Việt Nam thường có câu “*Con nhà tông không giống lông cũng giống cánh*”, “*Gần mực thì đen, gần đèn thì rạng*” đã cho thấy việc giáo dục con cái ở trong địa hạt gia đình là yếu tố quyết định làm nên tâm lý sau này cho những đứa trẻ, cũng như chính bố mẹ sẽ là tấm gương ảnh hưởng đến việc hình thành nhân cách của con, đồng thời sự tiếp xúc giữa các đối tượng trong chuỗi giao tiếp – hoạt động, đóng vai trò lớn trong việc quyết định chất lượng, số lượng kinh nghiệm sống của các mắt xích trong chuỗi đó.

4. Tâm lý của mỗi con người hình thành, phát triển và biến đổi cùng với sự phát triển lịch sử cá nhân, lịch sử dân tộc, cộng đồng và chịu sự ước chế bởi lịch sử cá nhân, cộng đồng.

Điều này có thể chứng minh thông qua sự khác nhau khá rõ trong các quan niệm của cư dân hai miền Nam Bắc tại Việt Nam. Người miền Bắc luôn cho rằng lời mời là sự thể hiện của kính trọng lễ phép, ngược lại người miền Nam nghĩ nó không cần thiết. Các quan niệm đó ảnh hưởng đến thang giá trị của từng cá nhân, từng cộng đồng.

Câu 5: Định nghĩa hoạt động? Chứng minh vì sao tâm lí người được hình thành qua hoạt động?

1. Định nghĩa hoạt động: Có nhiều cách định nghĩa khác nhau về hoạt động

- **Thông thường:** hoạt động là sự tiêu hao năng lượng thần kinh và cơ bắp của con người tác động vào hiện thực khách quan nhằm thoả mãn những nhu cầu của

mình. (VD: hành vi tập thể dục, tiêu hao năng lượng vào các kỹ thuật thể dục thể thao như chạy, đẩy tạ, ... nhằm mục đích rèn luyện sức khoẻ hoặc giảm cân)

- **Triết học, tâm lý học:** hoạt động là phương thức tồn tại của con người trong thế giới

➔ **Hoạt động là mối quan hệ tác động qua lại giữa con người và thế giới (khách thể) để tạo ra sản phẩm cho cả thế giới và cả con người (chủ thể)**

VD: Với ví dụ vừa nêu trên, sản phẩm cho chủ thể là **cơ năng tiêu hao** lượng mỡ trong cơ thể, kích thích các cơ vận động, giúp rèn luyện sức khoẻ, còn với khách thể đó chính là **giá trị sử dụng** của những dụng cụ mà chủ thể sử dụng, tạo ra độ hao mòn, kích thích nhu cầu → tăng cung → thúc đẩy kinh doanh, sản xuất.

KL: *Hoạt động đóng vai trò quan trọng trong quá trình hình thành và phát triển tâm lý người; nó là hình thức quan trọng nhất của mối quan hệ tích cực giữa con người với thế giới khách quan; là phương thức tồn tại của con người.*

2. Chứng minh:

Tâm lý người được hình thành qua hoạt động bởi giữa tâm lý và hoạt động diễn ra 2 quá trình đồng thời và bổ sung, thống nhất với nhau:

- **Quá trình xuất tâm:** là quá trình đối tượng hoá, trong đó chủ thể chuyển năng lực của mình thành sản phẩm của hoạt động, nói cách khác đi, tâm lý của con người (của chủ thể) được bộc lộ, được khách quan hoá trong quá trình sản phẩm

VD:

- **Quá trình nhập tâm:** là quá trình chủ thể hoá, có nghĩa là khi hoạt động, con người chuyển từ phía khách thể vào bản thân mình những quy luật, bản chất của thế giới để tạo nên tâm lý, ý thức, nhân cách của bản thân, bằng cách chiếm lĩnh (lĩnh hội) thế giới

VD:

➔ Trong hoạt động con người vừa tạo ra sản phẩm về phía thế giới, vừa tạo ra tâm lí của mình, ns cách khác đi tâm lí, ý thức nhân cách đc bộc lộ và hình thành trong hoạt động.

Câu 6: Định nghĩa giao tiếp và phân loại các hình thức giao tiếp cơ bản của con người? Lợi ích và các nguy cơ trong việc giao tiếp thông qua mạng xã hội?

1. Định nghĩa và phân loại:

* **Giao tiếp:** là mối quan hệ giữa con người với con người thể hiện sự tiếp xúc tâm lí giữa người với người, thông qua đó con người trao đổi với nhau về thông tin, cảm xúc, tri giác lẫn nhau, ảnh hưởng tác động qua lại với nhau. Ns cách khác, giao tiếp xác lập và vận hành các quan hệ người – người, hiện thực hoá các quan hệ xã hội giữa chủ thể này với chủ thể khác.

VD: Quá trình trao đổi giữa em và thầy hiện tại đc gọi là hành vi giao tiếp; trong hoạt động này thầy sẽ biết đc những điều sau: thứ nhất: em có học bài không, có ôn tập tốt k; thứ hai: khi trả lời các câu hỏi cảm xúc của em ntnao (qua nét mặt, cử chỉ, ngôn ngữ cơ thể,...) để từ đó tác động đến việc thầy hạ bút cho em bao nhiêu điểm cuối kì, so sánh kết quả học tập giữa em và các bạn khác, đưa ra thống kê thang điểm nếu cần thiết.

Mối quan hệ giao tiếp giữa người – người: xảy ra với các hình thức khác nhau

+ Giao tiếp giữa cá nhân với cá nhân: Như hiện tại em với thầy

+ Giữa cá nhân với nhóm: Giữa em với các bạn khác trc hoặc sau khi bước ra khỏi phòng thi này

+ Giữa nhóm với nhóm, nhóm với cộng đồng: Giữa các bạn đã thi và các bạn chờ thi ở ngoài kia.

* **Các loại giao tiếp:** Có nhiều cách phân loại

- Theo phương tiện giao tiếp:

+ Giao tiếp vật chất: thông qua hành động với vật chất:

+ Giao tiếp bằng tín hiệu phi ngôn ngữ (cử chỉ, nét mặt, điệu bộ): khi đưa ra câu trả lời của mình, em sẽ quan sát thấy nét mặt của thầy, ví dụ khi nhăn lại là điềm xấu, hay khi vui vẻ gật đầu lại là sự khích lệ, đồng ý

+ Giao tiếp bằng ngôn ngữ (tiếng nói: như em đg nói với thầy; chữ viết: như việc một số bạn trao đổi bài với nhau qua giấy nháp) → hình thức giao tiếp đặc trưng của con người, xác lập và vận hành mqh người – người trong xã hội

- Theo khoảng cách:

+ Giao tiếp trực tiếp: giao tiếp mặt đối mặt, chủ thể trực tiếp phát và nhận tín hiệu với nhau

+ Giao tiếp gián tiếp: qua thư từ, có khi qua ngoại cảm, thần giao cách cảm (VD: hiện tượng trò chuyện với người âm,...)

- Theo quy cách:

+ Giao tiếp chính thức: nhằm thực hiện nhiệm vụ chung theo chức trách, quy định, thể chế (VD: các thông báo, quyết định giữa sinh viên với nhà trường, ...)

+ Giao tiếp k chính thức: giữa những ng hiểu biết rõ về nhau, k câu nệ vào thể thức mà theo kiểu thân tình nhằm mục đích thông cảm, đồng cảm (VD: Tâm sự chị em)

➔ Các loại giao tiếp luôn tác động qua lại, bổ sung cho nhau, làm mqh giao tiếp của con ng vô cùng đa dạng và phong phú

*** Ý nghĩa của giao tiếp:**

- Cứu sống con người hoặc có thể đẩy con người xuống vực thẳm
- Giúp cá nhân kết nối với nhau tạo thành mạng lưới xã hội
- Thoả mãn nhu cầu của con người: nhu cầu gia nhập các mqh xã hội và nhu cầu trao – nhận tình cảm
- Giúp các phẩm chất tâm lí nhân cách đc phát triển.

2. Lợi ích và nguy cơ

***Lợi ích:**

- Mở rộng mối quan hệ xã hội
- Giúp giao tiếp dễ dàng, nhanh chóng, thuận lợi
- Sử dụng nó một cách hiệu quả có thể mang đến những cơ hội k ngờ, giúp thông tin, hình ảnh về con người mình muốn xây dựng đến đc vs nhiều người

***Nguy cơ:**

- Sống ảo, quên mất mối quan hệ của hiện tại, xa rời những người xung quanh
- Sống hai mặt: phải XD một hình ảnh tốt đẹp trên mạng xã hội
- Bị lôi kéo hoặc bị dắt mũi theo truyền thông
- Mất dần khả năng thể hiện mình trước đám đông thực tế, anh hùng bàn

phím.

Câu 7: Phân tích vai trò của hoạt động và giao tiếp đối với sự hình thành và phát triển tâm lý người?

1. **Vai trò của hoạt động:** (nêu định nghĩa hoạt động) Hoạt động đóng vai trò quyết định đến sự hình thành và phát triển tâm lý và nhân cách cá nhân thông qua hai quá trình:

- **Quá trình đối tượng hóa:** chủ thể chuyển năng lực và phẩm chất tâm lý của mình tạo thành sản phẩm. Từ đó, tâm lý người được bộc lộ, khách quan hóa trong quá trình tạo ra sản phẩm, hay còn được gọi là quá trình xuất tâm.

Ví dụ: Khi thuyết trình một môn học nào đó thì người thuyết trình phải sử dụng kiến thức, kỹ năng, thái độ, tình cảm của mình về môn học đó để thuyết trình. Trong khi thuyết trình thì mỗi người lại có tâm lý khác nhau: người thì rất tự tin, nói to, mạch lạc, rõ ràng, logic; người thì run, lo sợ, nói nhỏ, không mạch lạc. Cho nên phụ thuộc vào tâm lý của mỗi người mà bài thuyết trình đó sẽ đạt yêu cầu hay không đạt yêu cầu

- **Quá trình chủ thể hóa:** Thông qua các hoạt động đó, con người, tiếp thu lấy tri thức, đúc rút được kinh nghiệm nhờ quá trình tác động vào đối tượng, hay còn được gọi là quá trình nhập tâm.

Ví dụ: Sau lần thuyết trình lần đầu tiên thì cá nhân đó đã rút ra được rất nhiều kinh nghiệm cho bản thân, và đã biết làm thế nào để có một bài thuyết trình đạt hiệu quả tốt. Nếu lần sau có cơ hội được thuyết trình thì sẽ phải chuẩn bị một tâm lý tốt, đó là: phải tự tin, nói to, rõ ràng, mạch lạc, logic, phải làm chủ được mình trước mọi người,...

➔ KẾT LUẬN:

- Hoạt động quyết định đến sự hình thành và phát triển tâm lý, nhân cách cá nhân.

- Sự hình thành và phát triển tâm lý, nhân cách cá nhân phụ thuộc vào hoạt động chủ đạo của từng thời kỳ.

Ví dụ:

- Giai đoạn tuổi nhà trẻ (1-2 tuổi) hoạt động chủ đạo là hoạt động với đồ vật: trẻ bắt trước các hành động sử dụng đồ vật, nhờ đó khám phá, tìm hiểu sự vật xung quanh.
- Giai đoạn trưởng thành (18-25 tuổi) hoạt động chủ đạo là lao động và học tập.
- Cần tổ chức nhiều hoạt động đa dạng và phong phú trong cuộc sống và công tác.
- Cần tạo môi trường thuận lợi để con người hoạt động.

2. Vai trò của giao tiếp

**** Giao tiếp là điều kiện tồn tại của cá nhân và xã hội.***

- Giao tiếp là điều kiện tồn tại của con người. Nếu không có giao tiếp với người khác thì con người không thể phát triển, cảm thấy cô đơn và có khi trở thành bệnh hoạn.
- Nếu không có giao tiếp thì không có sự tồn tại xã hội, vì xã hội luôn là một cộng đồng người có sự ràng buộc, liên kết với nhau.
- Qua giao tiếp chúng ta có thể xác định được các mức độ nhu cầu, tư tưởng, tình cảm, vốn sống, kinh nghiệm...của đối tượng giao tiếp, nhờ đó mà chủ thể giao tiếp đáp ứng kịp thời, phù hợp với mục đích và nhiệm vụ giao tiếp.
- Từ đó tạo thành các hình thức giao tiếp giữa cá nhân với cá nhân, giữa cá nhân với nhóm, giữa nhóm với nhóm hoặc giữa nhóm với cộng đồng.

Ví dụ: Khi một con người sinh ra được chó sói nuôi, thì người đó sẽ có nhiều lông, không đi thẳng mà đi bằng 4 chân, ăn thịt sống, sợ người, sống ở trong hang và có những hành động, cách cư xử giống như tập tính của chó sói.

****Giao tiếp là nhu cầu sớm nhất của con người từ khi tồn tại đến khi mất đi.***

- Từ khi con người mới sinh ra đã có nhu cầu giao tiếp, nhằm thỏa mãn những nhu cầu của bản thân.
- Ở đâu có sự tồn tại của con người thì ở đó có sự giao tiếp giữa con người với con người, giao tiếp là cơ chế bên trong của sự tồn tại và phát triển con người.
- Để tham gia vào các quan hệ xã hội, giao tiếp với người khác thì con người phải có một cái tên, và phải có phương tiện để giao tiếp.

- Lớn lên con người phải có nghề nghiệp, mà nghề nghiệp do xã hội sinh ra và quy định. Việc đào tạo, chuẩn bị tri thức cho nghề nghiệp phải tuân theo một quy định cụ thể, khoa học... không học tập tiếp xúc với mọi người thì sẽ không có nghề nghiệp theo đúng nghĩa của nó, hơn nữa muốn hành nghề phải có nghệ thuật giao tiếp với mọi người thì mới thành đạt trong cuộc sống.
- Trong quá trình lao động con người không thể tránh được các mối quan hệ với nhau. Đó là một phương tiện quan trọng để giao tiếp và một đặc trưng quan trọng của con người là tiếng nói và ngôn ngữ.
- Giao tiếp giúp con người truyền đạt kinh nghiệm, thuyết phục, kích thích đối tượng giao tiếp hoạt động, giải quyết các vấn đề trong học tập, sản xuất kinh doanh, thỏa mãn những nhu cầu hứng thú, cảm xúc tạo ra.
- Qua giao tiếp giúp con người hiểu biết lẫn nhau, liên hệ với nhau và làm việc cùng nhau.

Ví dụ: Từ khi một đứa trẻ vừa mới sinh ra đã có nhu cầu giao tiếp với ba mẹ và mọi người để được thỏa mãn nhu cầu an toàn, bảo vệ, chăm sóc và được vui chơi,...

**** Thông qua giao tiếp con người gia nhập vào các mối quan hệ xã hội, lĩnh hội nền văn hóa xã hội, đạo đức, chuẩn mực xã hội.***

- Trong quá trình giao tiếp thì cá nhân điều chỉnh, điều khiển hành vi của mình cho phù hợp với các chuẩn mực xã hội, quan hệ xã hội, phát huy những mặt tích cực và hạn chế những mặt tiêu cực.
- Cùng với hoạt động giao tiếp con người tiếp thu nền văn hóa, xã hội, lịch sử biến những kinh nghiệm đó thành vốn sống. Kinh nghiệm của bản thân hình thành và phát triển trong đời sống tâm lý. Đồng thời góp phần vào sự phát triển của xã hội.
- Nhiều nhà tâm lý học đã khẳng định, nếu không có sự giao tiếp giữa con người thì một đứa trẻ không thể phát triển tâm lý, nhân cách và ý thức tốt được.
- Nếu con người trong xã hội mà không giao tiếp với nhau thì sẽ không có một xã hội tiến bộ, con người tiến bộ.

- Nếu cá nhân không giao tiếp với xã hội thì cá nhân đó sẽ không biết phải làm những gì để cho phù hợp với chuẩn mực xã hội, cá nhân đó sẽ rơi vào tình trạng cô đơn, cô lập về tinh thần và đời sống sẽ gặp rất nhiều khó khăn.

- Trong khi giao tiếp với mọi người thì họ truyền đạt cho nhau những tư tưởng, tình cảm, thấu hiểu và có điều kiện tiếp thu được những tinh hoa văn hóa nhân loại, biết cách ứng xử như thế nào là phù hợp với chuẩn mực xã hội.

Ví dụ: Khi gặp người lớn tuổi hơn mình thì phải chào hỏi, phải xưng hô cho đúng mực, phải biết tôn trọng tất cả mọi người, dù họ là ai đi chăng nữa, phải luôn luôn thể hiện mình là người có văn hóa, đạo đức.

**** Thông qua giao tiếp con người hình thành năng lực tự ý thức.***

- Trong quá trình giao tiếp, con người nhận thức đánh giá bản thân mình trên cơ sở nhận thức đánh giá người khác. Theo cách này họ có xu hướng tìm kiếm ở người khác để xem ý kiến của mình có đúng không, thừa nhận không. Trên cơ sở đó họ có sự tự điều chỉnh, điều khiển hành vi của mình theo hướng tăng cường hoặc giảm bớt sự thích ứng lẫn nhau.

- Tự ý thức là điều kiện trở thành chủ thể hành động độc lập, chủ thể xã hội.

- Thông qua giao tiếp thì cá nhân tự điều chỉnh, điều khiển hành vi theo mục đích tự giác.

- Thông qua giao tiếp thì cá nhân có khả năng tự giáo dục và tự hoàn thiện mình.

- Cá nhân tự nhận thức về bản thân mình từ bên ngoài đến nội tâm, tâm hồn, những diễn biến tâm lý, giá trị tinh thần của bản thân, vị thế và các quan hệ xã hội.

- Khi một cá nhân đã tự ý thức được thì khi ra xã hội họ thường nhìn nhận và so sánh mình với người khác xem họ hơn người khác ở điểm nào và yếu hơn ở điểm nào, để nỗ lực và phấn đấu, phát huy những mặt tích cực và hạn chế những mặt yếu kém.

- Nếu không giao tiếp cá nhân đó sẽ không biết những gì mình làm có được xã hội chấp nhận không, có đúng với những gì mà xã hội đang cần duy trì và phát huy hay không.

- Nếu con người khi sinh ra mà bị bỏ rơi, mà được động vật nuôi thì những cử chỉ và hành động của bản thân con người đó sẽ giống như cử chỉ và hành động của con vật mà đã nuôi bản thân con người đó.

Ví dụ:

- Khi tham gia vào các hoạt động xã hội thì cá nhân nhận thức mình nên làm những gì và không nên làm những việc gì như: nên giúp đỡ những người gặp hoàn cảnh khó khăn, tham gia vào các hoạt động tình nguyện, không được tham gia các tệ nạn xã hội, chỉ được phép tuyên truyền mọi người về tác hại của chúng đối với bản thân, gia đình và xã hội.
- Hoặc khi tham dự một đám tang thì mọi người ý thức được rằng phải ăn mặc lịch sự, không nên cười đùa. Bên cạnh đó phải tỏ lòng thương tiếc đối với người đã khuất và gia đình họ.

➔ Kết luận

- Giao tiếp đóng vai trò quan trọng trong sự hình thành và phát triển tâm lý, nhân cách cá nhân.
- Cần phải rèn luyện các kỹ năng giao tiếp.

“Sự phát triển của một cá nhân phụ thuộc vào sự phát triển của các cá nhân khác mà nó giao tiếp trực tiếp và gián tiếp”.

Câu 8: Định nghĩa cảm giác và các quy luật của cảm giác? Cho ví dụ minh họa từng quy luật?

1. **Định nghĩa cảm giác:**

- Cảm giác là hình thức đầu tiên mà qua đó mối liên hệ tâm lý của cơ thể với môi trường đc thiết lập. Nói cách khác, cảm giác là một mức độ phản ánh tâm lý đầu tiên, thấp nhất của con người nói chung và của hoạt động nhận thức nói riêng.

➔ **Cảm giác** là một quá trình tâm lý phản ánh từng thuộc tính riêng lẻ của sự vật và hiện tượng đang trực tiếp tác động vào **giác quan** của ta. VD: Những vùng lưỡi khác nhau **cảm** nhận vị khác nhau: Đầu lưỡi **cảm** nhận vị ngọt, hai bên lưỡi **cảm** nhận vị chua, cuống lưỡi nhạy với vị đắng. Hay như trò chơi “tam sao thất bản”.

- **Đặc điểm:**

- + Là quá trình tâm lý, cảm giác có mở đầu, diễn biến và kết thúc một cách cụ thể, rõ ràng. Cảm giác nảy sinh, diễn biến khi sự vật, hiện tượng của thế giới xung quanh trực

tiếp tác động lên giác quan ta. Khi kích thích ngừng tác động thì cảm giác không còn nữa.

VD: Khi chọc vào nách một người, người có cảm giác “buồn” sẽ cười, thấy nhột. Khi chấm dứt hành động đó thì cảm giác buồn cũng biến mất.

+ Cảm giác phản ánh riêng lẻ từng thuộc tính cụ thể của sự vật, hiện tượng thông qua hoạt động của từng giác quan riêng lẻ do vậy cảm giác chưa phản ánh được một cách trọn vẹn, đầy đủ các thuộc tính của sự vật, hiện tượng. Tức là cảm giác mới chỉ cho ta biết từng cảm giác cụ thể, riêng lẻ về từng thuộc tính của vật kích thích.

VD: Câu chuyện thầy bói xem voi

+ Cảm giác xảy ra khi sự vật, hiện tượng đang trực tiếp tác động lên giác quan ta, cơ thể trực tiếp đón nhận các kích thích của thế giới thì mới tạo nên các cảm giác tương ứng với các kích thích đó.

VD: Nếu nhúng một chiếc khăn vào nồi nước sôi, cảm giác nóng sẽ khác với trực tiếp cho tay vào nồi nước sôi

- **Vai trò:**

+ Là mối liên hệ trực tiếp giữa cơ thể và môi trường xung quanh. Nhờ có mối liên hệ đó mà con người có khả năng định hướng và thích nghi với môi trường.

+ Là hình thức đầu tiên của hoạt động nhận thức, cảm giác giúp con người thu nhận những tài liệu trực quan sinh động, cung cấp tài liệu cho các hoạt động tâm lý cao hơn.

2. Các quy luật của cảm giác:

a. Quy luật ngưỡng cảm giác:

- Cảm giác: là giới hạn mà ở đó kích thích gây ra được cảm giác

- Gồm 2 ngưỡng:

+ Ngưỡng cảm giác phía dưới: cường độ kích thích tối thiểu để gây được cảm giác. Còn được gọi là ngưỡng tuyệt đối

+ Ngưỡng cảm giác phía trên: cường độ kích thích tối đa mà ở đó vẫn còn cảm giác.

- Phạm vi giữa ngưỡng cảm giác phía dưới và ngưỡng cảm giác phía trên gọi là vùng cảm giác trong đó có vùng phản ánh tốt nhất.

- Ngưỡng sai biệt là mức độ chênh lệch tối thiểu về cường độ hoặc tính chất của hai kích thích đủ để ta phân biệt được hai kích thích đó.

- Độ nhạy cảm tỉ lệ nghịch với ngưỡng cảm giác phía dưới và ngưỡng sai biệt: ngưỡng tuyệt đối của cảm giác càng nhỏ thì độ nhạy cảm càng cao và ngưỡng cảm giác càng cao, ngưỡng sai biệt càng nhỏ thì độ nhạy cảm sai biệt càng cao. Những ngưỡng này khác nhau ở mỗi loại cảm giác và ở mỗi người khác nhau.

VD:

b. Quy luật thích ứng cảm giác:

- Thích ứng: là khả năng thay đổi độ nhạy cảm của cảm giác cho phù hợp với sự thay đổi của cường độ kích thích, khi cường độ kích thích tăng thì độ nhạy cảm giảm; ngược lại, khi cường độ kích thích giảm thì tăng độ nhạy cảm

VD: Từ chỗ sáng (cường độ kích thích của mắt mạnh) đến chỗ tối (cường độ kích thích của mắt yếu) → mắt ta sẽ từ trạng thái không nhìn thấy gì sau đó sẽ thấy dần dần và cuối cùng là thích ứng với bóng tối.

- Quy luật thích ứng có ở tất cả các loại cảm giác, nhưng mức độ thích ứng khác nhau. Cảm giác thị giác có khả năng thích ứng cao, cảm giác đau hầu như không thích ứng.

- Khả năng thích ứng có thể phát triển do học và rèn luyện (công nhân luyện kim có thể chịu đựng được nhiệt độ cao tới 50 – 60°C trong hàng giờ đồng hồ,...)

c. Quy luật tác động lẫn nhau của các cảm giác

- Con người là một chỉnh thể thống nhất, các giác quan của con người có quan hệ chặt chẽ với nhau. Một kích thích tác động đến con người bằng nhiều thuộc tính, tính chất do vậy gây nên ở con người nhiều cảm giác.

- Các cảm giác không tồn tại ở con người một cách biệt lập, riêng rẽ mà chúng tác động qua lại với nhau. Kết quả của sự tác động qua lại giữa các cảm giác là làm thay đổi độ nhạy cảm của một cảm giác này dưới tác động của các cảm giác khác.

- Sự tác động qua lại giữa các cảm giác có thể diễn ra một cách đồng thời hay nối tiếp, có thể những cảm giác cùng loại hay khác loại. Sự tác động qua lại giữa những cảm

giác cùng một loại được gọi là hiện tượng tương phản trong cảm giác: Đó là sự thay đổi cường độ hay chất lượng của cảm giác do ảnh hưởng của kích thích cùng loại diễn ra trước đó hay đồng thời.

VD: Tờ giấy trắng trên nền đen sẽ trắng hơn tờ giấy đen trên nền xám → tương phản đồng thời

Sau một kích thích lạnh thì một kích thích ấm sẽ có vẻ nóng hơn → tương phản nối tiếp

- Cơ sở sinh lí của quy luật: mối liên hệ trên vỏ não của các cơ quan phân tích và quy luật cảm ứng qua lại giữa hưng phấn và ức chế trên vỏ não.

Câu 9: Trình bày định nghĩa tri giác, các quy luật cơ bản của tri giác? Cho ví dụ minh họa từng quy luật?

1. Định nghĩa tri giác?

Khi nhìn vào bức tranh ta thấy được, ta biết được bức tranh vẽ cuốn sách, các hình vẽ nằm trong một cấu trúc nhất định với nhau tạo thành 1 chỉnh thể thống nhất, bức tranh được phản xạ một cách đầy đủ, trọn vẹn thông qua các thuộc tính bên ngoài như màu sắc, hình dạng...nghĩa là ta đã có tri giác về bức tranh.

➔ TRI GIÁC là quá trình tâm lí phản ánh một cách trọn vẹn các thuộc tính bên ngoài của sự vật hiện tượng đang trực tiếp tác động đến các giác quan của chúng ta.

2. Các quy luật cơ bản của tri giác

a. Quy luật về tính đối tượng của tri giác:

- Tính đối tượng của tri giác đó là hình ảnh trực quan mà tri giác đem lại bao giờ cũng là thuộc về một sự vật, hiện tượng nhất định nào đó của thế giới bên ngoài.

- Hình ảnh trực quan của tri giác cho thấy:

+ Đặc điểm của sự vật hiện tượng.

+ Hình ảnh chủ quan về thế giới khách quan.

Ví dụ: các chú bộ đội có thể tri giác được chiếc xe tăng dựa vào tiếng xích xe, tiếng động cơ.

- Tính đối tượng của tri giác có vai trò quan trọng – nó là cơ sở của chức năng định hướng, hành vi và hoạt động của con người.

Ví dụ: người họa sĩ tri giác bức tranh tốt hơn chúng ta.

- **Ứng dụng:**

- + Khi cần xác định đó là đối tượng gì phản ánh bản chất bên trong của đối tượng.
- + Nếu chỉ dựa trên những hình ảnh về đặc điểm mà sự vật hiện tượng đem lại thông qua các giác quan khó có thể đem lại tri giác một cách đầy đủ, trọn vẹn.
- + Ngược lại, chỉ dựa trên hiểu biết vốn kinh nghiệm của bản thân mà vội vàng đưa ra kết luận rất dễ dàng mắc sai lầm thiếu chính xác trong quyết định.

b. Quy luật về tính lựa chọn của tri giác

- Khi ta tri giác một sự vật hiện tượng nào đó thì có nghĩa là ta tách sự vật đó ra khỏi bối cảnh chung quanh lấy nó làm đối tượng phản ánh của mình.
- Vai trò giữa đối tượng và bối cảnh có thể chuyển đổi cho nhau
- Có liên hệ chặt chẽ với tính trọn vẹn.
- Do hứng thú, trạng thái tâm sinh lý cũng ảnh hưởng tới tri giác

Ví dụ: trong sách có nhiều chữ in nghiêng để nhấn mạnh, giáo viên dùng mực đỏ đánh dấu chỗ sai của học sinh...

- Xung quanh (điều kiện bên ngoài, ngôn ngữ...) ta có vô vàn sự vật, hiện tượng tác động vào tri giác không thể phản ánh được tất cả các sự vật hiện tượng mà chỉ lựa chọn, tách ra một số tác động để tạo thành tri giác về đối tượng.

- **Ứng dụng**

- + Trang trí, bố cục.
- + Trong giảng dạy các thầy cô thường dùng bài giảng kết với tài liệu trực quan sinh động, yêu cầu học sinh làm các bài tập điển hình, nhấn mạnh những phần quan trọng giúp các học sinh tiếp thu bài.

c. Quy luật về tính có ý nghĩa của tri giác:

- Những hình ảnh của tri giác mà con người thu được luôn luôn có một ý nghĩa xác định.

- Khi tri giác một sự vật hiện tượng nào đó ta gọi tên được sự vật hiện tượng đó trong đầu, và xếp sự vật hiện tượng đó vào một nhóm, một lớp các sự vật hiện tượng nhất định.

- Ngay cả tri giác sự vật không quen thuộc, chúng ta cũng cố thu nhận trong nó một sự giống nhau nào đó với những đối tượng mà mình đã biết, xếp nó vào một nhóm phạm trù nào đó.

- *Ứng dụng*

+ Quảng cáo.

+ Nghệ thuật.

+ Tùy thuộc vào đặc điểm của nhóm khách hàng mà đưa những sản phẩm phù hợp...

d. *Quy luật về tính ổn định của tri giác*

- Tính ổn định của tri giác là khả năng phản ánh sự vật hiện tượng một cách không thay đổi khi điều kiện tri giác thay đổi.

Ví dụ: Trước mắt ta có một cái cây thì dù ta ở vị trí nào, gần hay xa trong óc ta vẫn có hình ảnh trọn vẹn về cái cây đó.

- Tính ổn định của tri giác được hình thành trong hoạt động với đồ vật và là một điều kiện cần thiết của đời sống con người. Tính ổn định của tri giác do kinh nghiệm mà có.

Ví dụ: Khi viết lên trang giấy ta luôn thấy trang giấy có màu trắng mặc dù ta viết dưới ánh đèn dầu, lúc trời tối.

- Tính ổn định của tri giác phụ thuộc vào nhiều yếu tố, do cấu trúc của sự vật hiện tượng tương đối ổn định trong một thời gian, thời điểm nhất định, mặt khác do cơ chế tự điều chỉnh của hệ thần kinh cũng như vốn kinh nghiệm về đối tượng. Là điều kiện cần thiết của hoạt động thực tiễn của con người.

Ví dụ: một đứa trẻ đứng gần ta và một người lớn đứng xa ta hàng chục mét. Trên võng mạc ta hình ảnh của đứa trẻ lớn hơn ảnh của người lớn, nhưng ta vẫn biết đâu là đứa trẻ đâu là người lớn nhờ tri giác.

- *Ứng dụng:*

+ Trong hoạt động quản lý, các nhà quản lý, lãnh đạo ít bị tác động bởi môi trường xung quanh, có cái nhìn bao quát, toàn diện.

+ Tuy nhiên, đôi khi lại dẫn đến cái nhìn phiến diện, độc đoán, trong suy nghĩ hành động của con người.

e. Quy luật tổng giác:

- Ngoài bản thân những kích thích gây ra nó, tri giác của con người còn bị quy định bởi một loạt các nhân tố nằm trong bản thân chủ thể tri giác (thái độ, nhu cầu, hứng thú, sở thích, tình cảm, mục đích, động cơ,...)

VD:

- Sự phụ thuộc của tri giác vào vào nội dung của đời sống tâm lý con người, vào đặc điểm nhân cách của họ gọi là tổng giác. Điều này chứng tỏ ta có thể điều khiển được tri giác.

VD:

- Ứng dụng

+ Trong giao tiếp: hình dáng, phong cách, nét mặt, ánh mắt, cách trang điểm, quần áo, lời nói, nụ cười...ít nhiều cũng ảnh hưởng đến tri giác, những hiểu biết về trình độ văn hóa, nhân cách, tình cảm dành cho nhau.

+ Trong giáo dục: quan tâm đến kinh nghiệm, vốn hiểu biết, hứng thú, tâm lý, tình cảm,...giúp học sinh nhạy bén, tinh tế hơn.

f. Ảo giác (ảo ảnh thị giác)

- **Ảo giác** là tri giác không đúng, bị sai lệch. Những hiện tượng này tuy không nhiều, song nó có tính qui luật.

- Nguyên nhân:

+ Nguyên nhân khách quan:

✓ Do thiếu sự tương phản giữa vật và nền, do sự xóa nhòa giữa vật và nền.

Ví dụ: lợi dụng điều này trong chiến tranh, người ta ngụy trang công sự, khẩu súng bằng lá cây.

✓ Do hiệu ứng khuếch tán, nghĩa là vật sáng to hơn vật tối mặc dù chúng bằng nhau.

Ví dụ: Người ta ứng dụng việc này vào thời trang: nếu bạn nữ có da trắng hồng, hay lựa chọn màu áo thật thẫm thì nổi hơn và ngược lại người có làn da tối thì lựa chọn màu sáng chứ đừng mặc áo màu trắng hay đen, đỏ,... Nếu bạn thấp thì nên mặc áo kẻ dọc sẽ tạo cảm giác cao hơn, nếu bạn cao, ốm thì nên mặc áo kẻ ngang.

+ Nguyên nhân chủ quan: không hiểu được ý nghĩa về hình ảnh mà mình cần tri giác.

- **Ứng dụng:** Người ta lợi dụng ảo giác vào trong kiến trúc, hội họa, trang trí, trang phục... để phục vụ cho cuộc sống con người

- Bên cạnh đó, thì ảo giác còn gây ra hoang tưởng, mơ mộng về một việc mà biết chắc không có thật, phản ánh không đúng, sai lệch về bản chất bên trong của sự vật, hiện tượng...

Câu 10: *Trình bày định nghĩa tư duy và các đặc điểm cơ bản của tư duy? Phân tích vai trò của tư duy đối với hoạt động nhận thức và đời sống?*

1. Định nghĩa tư duy:

- Theo giáo trình logic học đại cương: Tư duy là sự phản ánh gián tiếp và khái quát hiện thực khách quan vào đầu óc con người, đc thực hiện bởi con người xã hội trong q trình hoạt động thực tiễn cải biến thế giới xung quanh → nhấn mạnh tư duy của con người với tư cách con người xã hội → gắn tư duy với cải tiến, làm tích cực xã hội

- Theo giáo trình Tâm lí học đại cương: Tư duy là một quá trình tâm lí phản ánh những thuộc tính bản chất, những mối liên hệ và quan hệ bên trong có tính quy luật của sự vật, hiện tượng trong hiện tượng khách quan mà ta trước đó chưa biết → nhìn tư duy với tính mới, tính bí ẩn của sự vật hiện tượng → gắn tư duy với kết quả sáng tạo, tìm tòi của chủ thể

2. Các đặc điểm cơ bản của tư duy:

a. Tính có vấn đề của tư duy.

- Vấn đề là những tình huống, hoàn cảnh chứa đựng một mục đích, một vấn đề mới mà những hiểu biết cũ, những phương pháp hành động cũ tuy còn cần thiết song không đủ sức giải quyết.

- Tư duy chỉ xuất hiện khi gặp những hoàn cảnh, tình huống có vấn đề. Muốn giải quyết vấn đề đó con người phải tìm cách thức giải quyết mới. Tức là con người phải tư duy.

Ví dụ: Giả sử để giải một bài toán, trước hết học sinh phải nhận thức được yêu cầu, nhiệm vụ của bài toán, sau đó nhớ lại các quy tắc, công thức, định lý có liên quan về mối quan hệ giữa cái đã cho và cái cần tìm, phải chứng minh để giải được bài toán. Khi đó tư duy xuất hiện.

○ Có phải tư duy luôn luôn xuất hiện ?

Không phải bất cứ hoàn cảnh nào tư duy cũng xuất hiện. Vấn đề chỉ trở nên "tình huống có vấn đề" khi chủ thể nhận thức được tình huống có vấn đề, nhận thức được mâu thuẫn chứa đựng trong vấn đề, chủ thể phải có nhu cầu giải quyết và phải có những tri thức liên quan đến vấn đề. Chỉ trên cơ sở đó tư duy mới xuất hiện.

Ví dụ: Nếu đặt câu hỏi "giai cấp là gì ?" Với học sinh lớp 1 thì sẽ không làm học sinh phải suy nghĩ.

Nếu cho bài toán : $2(x+1) = ?$ thì với học sinh lớp 2 tư duy sẽ không xuất hiện.

b. Tính gián tiếp của tư duy.

- Tư duy con người không nhận thức thế giới một cách trực tiếp mà có khả năng nhận thức nó một cách gián tiếp. Tính gián tiếp của tư duy được thể hiện trước hết ở việc con người sử dụng ngôn ngữ để tư duy. Nhờ có ngôn ngữ mà con người sử dụng các kết quả nhận thức (quy tắc, khái niệm, công thức, quy luật...) và kinh nghiệm của bản thân vào quá trình tư duy (phân tích, tổng hợp, so sánh, khái quát...) để nhận thức được cái bên trong, bản chất của sự vật hiện tượng.

Ví dụ: Để giải một bài toán thì trước hết học sinh phải biết được yêu cầu, nhiệm vụ của bài toán, nhớ lại các công thức, định lý... có liên quan để giải bài toán. Ta thấy rõ rằng trong quá trình giải bài toán đó con người đã dùng ngôn ngữ mà thể hiện là các quy tắc,

định lí... ngoài ra còn có cả kinh nghiệm của bản thân chủ thể thông qua nhiều lần giải toán trước đó.

- Tính gián tiếp của tư duy còn được thể hiện ở chỗ, trong quá trình tư duy con người sử dụng những công cụ, phương tiện (như đồng hồ, nhiệt kế, máy móc...) để nhận thức đối tượng mà không thể trực tiếp tri giác chúng.

Ví dụ: Để biết được nhiệt độ sôi của nước ta dùng nhiệt kế để đo. Để đo người ta dùng các thiết bị đo đặc biệt để đo chứ không thể qua cảm nhận giác quan thông thường mà biết được.

- Nhờ có tính gián tiếp mà tư duy của con người đã mở rộng không giới hạn khả năng nhận thức của con người, con người không chỉ phản ánh những gì diễn ra trong hiện tại mà còn phản ánh được cả quá khứ và tương lai.

Ví dụ: Dựa trên những dữ liệu thiên văn, khí hậu con người thu thập được mà con người dự báo được bão.

Ví dụ: Các phát minh do con người tạo ra như nhiệt kế, tivi... giúp chúng ta hiểu biết về những hiện tượng thiên nhiên, thực tế nhưng chúng ta không tri giác trực tiếp.

Ví dụ: Dựa vào những thành tựu và tri thức các nhà khoa học lưu lại mà chúng ta tính toán được nhiều về vũ trụ, mà kết quả là chúng ta phát hiện thêm nhiều thiên hà mới mà chúng ta chưa một lần đặt chân đến.

- Tư duy được biểu hiện trong ngôn ngữ.

c. Tính trừu tượng và khái quát của tư duy.

- Khác với nhận thức cảm tính, tư duy không phản ánh sự vật, hiện tượng một cách cụ thể và riêng lẻ. Tư duy có khả năng trừu xuất khỏi sự vật, hiện tượng những thuộc tính, những dấu hiệu cá biệt, cụ thể, chỉ giữ lại những thuộc tính bản chất chung cho nhiều sự vật hiện tượng, trên cơ sở đó mà khái quát những sự vật hiện tượng riêng lẻ, nhưng có những thuộc tính chung thành một nhóm, một loại, một phạm trù. Nói cách khác tư duy mang tính trừu tượng và khái quát.

+ Trừu tượng là dùng trí óc để gạt bỏ những mặt, những thuộc tính, những mối liên hệ, quan hệ thứ yếu không cần thiết và chỉ giữ lại những yếu tố cần thiết cho tư duy.

+ Khái quát là dùng tri óc để hợp nhất nhiều đối tượng khác nhau thành một nhóm, một loại, một phạm trù theo những thuộc tính, liên hệ, quan hệ chung nhất định.

→ Trừu tượng và khái quát có mối liên hệ mật thiết với nhau ở mức độ cao. Không có trừu tượng thì không thể tiến hành khái quát, nhưng trừu tượng mà không khái quát thì hạn chế quá trình nhận thức.

Ví dụ: + Nói về khái niệm “cái cốc”, con người trừu xuất những thuộc tính không quan trọng như chất liệu, màu sắc, kiểu dáng mà chỉ giữ lại những thuộc tính cần thiết như hình trụ, dùng để đựng nước uống. Đó là trừu tượng.

+ Khái quát gộp tất cả những đồ vật có những thuộc tính cơ bản nói trên dù làm bằng nhôm, sứ, thủy tinh...có màu xanh hay vàng...tất cả đều xếp vào một nhóm “cái cốc”.

- Nhờ có đặc điểm này mà con người không chỉ giải quyết được những nhiệm vụ hiện tại mà còn có thể giải quyết được những nhiệm vụ của tương lai, trong khi giải quyết nhiệm vụ cụ thể vẫn có thể sắp xếp nó vào một nhóm, một loại, một phạm trù để có những quy tắc, những phương pháp giải quyết tương tự.

Ví dụ: Khi tính diện tích hình chữ nhật ta có công thức: $S = (a \times b)$. Công thức này được áp dụng cho nhiều trường hợp tương tự với nhiều con số khác nhau.

d. Tư duy quan hệ chặt chẽ với ngôn ngữ.

- Tư duy mang tính có vấn đề, tính gián tiếp, tính trừu tượng và khái quát là do nó gắn chặt với ngôn ngữ. Tư duy và ngôn ngữ có mối quan hệ mật thiết với nhau. Nếu không có ngôn ngữ thì quá trình tư duy của con người không thể diễn ra được, đồng thời các sản phẩm của tư duy (khái niệm, phán đoán...) cũng không được chủ thể và người khác tiếp nhận.

Ví dụ: Nếu không có ngôn ngữ thì những công thức toán học sẽ không có và không thể hiện được những hiểu biết về tự nhiên.

Ví dụ: khi tiến hành lập trình PASCAL, người ta dùng ngôn ngữ để ghi lại để có một chương trình lập trình hoàn chỉnh. Nếu không có ngôn ngữ để ghi lại thì cả chủ thể lẫn người học đều không thể tiếp nhận được trọn vẹn tri thức.

- Ngôn ngữ cố định lại kết quả của tư duy, là phương tiện biểu đạt kết quả tư duy, do đó có thể khách quan hóa kết quả tư duy cho người khác và cho bản thân chủ thể tư duy. Ngược lại, nếu không có tư duy thì ngôn ngữ chỉ là những chuỗi âm thanh vô nghĩa. Tuy nhiên, ngôn ngữ không phải là tư duy mà chỉ là phương tiện của tư duy.

- Ngôn ngữ của chúng ta ngày nay là kết quả của quá trình phát triển tư duy lâu dài trong lịch sử phát triển của nhân loại, do đó ngôn ngữ luôn thể hiện kết quả tư duy của con người.

Ví dụ: Công thức tính diện tích hình vuông $S = (a \times a)$ là kết quả của quá trình con người tìm hiểu tính toán. Nếu không có tư duy thì rõ ràng công thức này vô nghĩa.

e. Tư duy có mối quan hệ mật thiết với nhận thức cảm tính

- Nhận thức cảm tính bao gồm cảm giác và tri giác, trong đó:

+ Cảm giác là một quá trình tâm lí phản ánh từng thuộc tính riêng lẻ của sự vật hiện tượng đang trực tiếp tác động vào giác quan của ta.

+ Tri giác là quá trình tâm lí phản ánh một cách trọn vẹn các thuộc tính bề ngoài của sự vật, hiện tượng khi chúng đang trực tiếp tác động vào giác quan của ta.

- Tư duy phải dựa vào nhận thức cảm tính, dựa trên những tài liệu cảm tính, trên kinh nghiệm, trên cơ sở trực quan sinh động. Tư duy thường bắt đầu từ nhận thức cảm tính, trên cơ sở nhận thức cảm tính mà nảy sinh tình huống có vấn đề. Nhận thức cảm tính là một khâu của mối liên hệ trực tiếp giữa tư duy với hiện thực, là cơ sở của những khái quát kinh nghiệm dưới dạng những khái niệm, quy luật... là chất liệu của những khái quát hiện thực theo một nhóm, một lớp, một phạm trù mang tính quy luật trong quá trình tư duy.

- X.L.Rubinstein – nhà tâm lí học Xô viết đã viết: “nội dung cảm tính bao giờ cũng có trong tư duy trừu tượng, tựa hồ như làm thành chỗ dựa của tư duy”.

- Lênin từng nói: “không có cảm giác thì không có quá trình nhận thức nào cả”.

Ví dụ: Khi có một vụ tai nạn giao thông xảy ra mà ta thấy. Thì trong đầu ta sẽ đặt ra hàng loạt các câu hỏi như: Tại sao lại xảy ra tai nạn ? Ai là người có lỗi ?...như vậy là từ những nhận thức cảm tính như : nhìn, nghe...quá trình tư duy bắt đầu xuất hiện.

- Ngược lại, tư duy và những kết quả của nó ảnh hưởng mạnh mẽ, chi phối khả năng phản ánh của nhận thức cảm tính: làm cho khả năng cảm giác của con người tinh vi, nhạy bén hơn, làm cho tri giác của con người mang tính lựa chọn, tính ý nghĩa. Chính vì lẽ đó, Ph.Angghen đã viết: “nhập vào với mắt của chúng ta chẳng những có các cảm giác khác mà còn có cả hoạt động tư duy của ta nữa”.

➔ **Kết luận:** Từ những đặc điểm trên đây của tư duy, ta có thể ra những kết luận cần thiết:

- Phải coi trọng việc phát triển tư duy cho học sinh. Bởi lẽ, không có khả năng tư duy học sinh không học tập và rèn luyện được.

- Muốn kích thích học sinh tư duy thì phải đưa học sinh vào những tình huống có vấn đề và tổ chức cho học sinh độc lập, sáng tạo giải quyết tình huống có vấn đề.

- Việc phát triển tư duy phải được tiến hành song song và thông qua truyền thụ tri thức. Mọi tri thức đều mang tính khái quát, nếu không tư duy thì không thực sự tiếp thu, lại không vận dụng được những tri thức đó.

- Việc phát triển tư duy phải gắn với việc trau dồi ngôn ngữ. Bởi lẽ có nắm vững ngôn ngữ thì mới có phương tiện để tư duy có hiệu quả.

- Tăng cường khả năng trừu tượng và khái quát trong suy nghĩ.

- Việc phát triển tư duy phải gắn liền với việc rèn luyện cảm giác, tri giác, năng lực quan sát và trí nhớ. Bởi lẽ, thiếu những tài liệu cảm tính thì tư duy không thể diễn ra được.

- Để phát triển tư duy không còn con đường nào khác là thường xuyên tham gia vào các hoạt động nhận thức và thực tiễn. Qua đó tư duy của con người sẽ không ngừng được nâng cao.

➔ **Ngoài ra cần tránh một số vấn đề như:** Quá định kiến trong tư duy; Tránh những trường hợp bị ám ảnh, bị áp lực; Chủ thể mang một tư duy hoang tưởng mà điển hình dễ thấy nhất là người bị ám ảnh bởi tội lỗi.

3. Vai trò của tư duy:

- Mở rộng giới hạn của nhận thức, tạo ra khả năng để vượt ra ngoài những giới hạn của kinh nghiệm trực tiếp do cảm giác hoặc tri giác mang lại, để đi sâu vào bản chất của sự vật, hiện tượng và tìm ra những mối quan hệ có tính quy luật giữa chúng với nhau

VD : Trong một trò đùa, đám bạn tự nhiên tốt bụng mời mình một ly coca cola. Về mặt tri giác, chúng ta rất dễ nhận thấy nó hoàn toàn là một ly nước với màu sắc, hình dáng, mùi, trạng thái giống với coca thông thường. Về mặt cảm giác nó khiến chúng ta muốn uống nó. Nhưng mặt tư duy lại phân tích và chỉ ra rằng k tự dưng mà đám bạn lại tốt bụng như vậy, ta có thể xâu chuỗi với các sự kiện trc đó có ng đã bị uống nhầm coca pha nước mắm do chính những người bạn của mình thực hiện → cảnh giác và từ chối k uống.

- Tư duy k chỉ giải quyết những nhiệm vụ trước mắt, trong hiện tại mà còn có khả năng giải quyết trước cả những nhiệm vụ trong tương lai do nắm bắt được bản chất và quy luật vận động của tự nhiên, xã hội và con người.

VD : Một người có tính cách chu toàn khi thực hiện một nhiệm vụ gì đó, tư duy của họ sẽ giúp họ phân tích đc cái tình huống có thể xảy ra và chuẩn bị các phương án dự phòng.

- Tư duy cải tạo lại thông tin của nhận thức cảm tính làm cho chúng có ý nghĩa hơn cho hoạt động của con người. Tư duy vận dụng những cái đã biết để đề ra giải pháp giải quyết những cái tương tự, nhưng chưa biết, do đó tiết kiệm công sức của con người.

VD : những kiến thức đã học của môn logic học đại cương sẽ giúp sinh viên tri nhận và tư duy các sự vật hiện tượng một cách logic hơn, tránh xa đà vào cạm bẫy của logic hình thức cũng như tạo nhiều tiền đề trong tranh luận.

- Nhờ tư duy mà con người hiểu biết sâu sắc và vững chắc hơn về thực tiễn và nhờ đó hành động của con người có kết quả hơn.

VD : Những kiến thức, kinh nghiệm về xử lí bệnh nhân giúp các bác sĩ tư duy một cách hiệu quả trong việc phát hiện bệnh, tình trạng và đưa ra phương án thích hợp để điều trị hiệu quả nhất.

Câu 11 : Định nghĩa tư tưởng và các đặc điểm cơ bản của tưởng tượng ? Vai trò của tưởng tượng ?

1. Tưởng tượng là gì ?

- Tưởng tượng là một quá trình tâm lí phản ánh những cái chưa từng có trong kinh nghiệm của cá nhân bằng cách xây dựng những hình ảnh mới trên cơ sở những biểu tượng đã có.

- VD : em đang ngồi đây trả lời câu hỏi của thầy và tưởng tượng lát nữa thầy sẽ chấm cho em điểm 10

2. Các đặc điểm cơ bản của tưởng tượng

- Tưởng tượng chỉ nảy sinh trước những tình huống có vấn đề, tức là những đòi hỏi mới, thực tiễn chưa từng gặp, trước những nhu cầu khám phá, phát hiện, làm sáng tỏ cái mới nhưng chỉ khi tính bất định (không xác định rõ ràng) của hoàn cảnh quá lớn (nếu rõ ràng rành mạch thì diễn ra quá trình tư duy). Giá trị của tưởng tượng chính là ở chỗ tìm được lối thoát trong hoàn cảnh có vấn đề, ngay cả khi không đủ điều kiện để tư duy; nó cho phép “nhảy cóc” qua một vài giai đoạn nào đó của tư duy mà vẫn hình dung ra được kết quả cuối cùng. Song đây cũng chính là chỗ yếu trong giải quyết vấn đề của tưởng tượng (thiếu chuẩn xác, chặt chẽ).

VD : Bản thân mỗi chúng ta khi đọc các tác phẩm văn học viết, ta thường tưởng ra bối cảnh, hành động của nhân vật được miêu tả trong tác phẩm.

- Tưởng tượng là một quá trình nhận thức được bắt đầu và thực hiện chủ yếu bằng hình ảnh, nhưng vẫn mang tính gián tiếp và khái quát cao so với trí nhớ. Biểu tượng của tưởng tượng là một hình ảnh mới được xây dựng từ những biểu tượng của trí nhớ, nó là biểu tượng của biểu tượng.

VD : Họa sĩ Nga Xuricop nhìn thấy 1 con quạ đen trên nền tuyết trắng tưởng tượng ngay đến hình tượng của phu nhân Morodova (nhân vật thất tha của chế độ Nga hoàng).

- Tưởng tượng liên hệ chặt chẽ với nhận thức cảm tính, nó sử dụng những biểu tượng của trí nhớ do nhận thức cảm tính thu lượm cung cấp.

VD : khi học lịch sử cổ đại học sinh phải tưởng tượng ra cuộc sống của người nguyên thủy.

3. Vai trò của tưởng tượng

- Tưởng tượng có liên quan mật thiết với mọi hoạt động của con người. Nhờ có tưởng tượng con người mới hình dung trước được kết quả của lao động, nó giúp con người định hướng mọi hoạt động, thúc đẩy hoạt động,...

VD : Jack Nicklaus, một tay gôn chuyên nghiệp và nổi tiếng thế giới đã từng tiết lộ bí mật thành công của mình trước tiên ông tưởng tượng ra hình ảnh quả bóng đang nằm ở vị trí nơi ông muốn nó kết thúc, sau đó ông tưởng tượng ra đường đi của nó và cả cái cách nó tiếp đất như thế nào? Cuối cùng ông làm y như thế và đã thành công.

- Tưởng tượng cần thiết cho hoạt động nhận thức trong các quá trình của nhận thức đều có sự tham gia hỗ trợ của tưởng tượng.

- Tưởng tượng còn có vai trò trong học tập, ảnh hưởng tới sự sáng tạo của nhà văn, họa sĩ, điêu khắc,...

VD: Nếu giáo viên nói rằng: khoảng cách từ trái đất đến mặt trời bằng 149.500.000 km thì học sinh rất khó hình dung mặc dù đó là con số cụ thể. Nhưng nếu giáo viên mô tả thông qua so sánh: chuyển xe lửa chuyển động đều với vận tốc 50km/h thì phải đi hết 340 năm mới hết quãng đường đó. Thì học sinh sẽ dễ hình dung hơn.

⇒ **Kết luận:**

Tưởng tượng có vai trò to lớn trong đời sống tinh thần của con người, những biểu hiện của tưởng tượng có liên quan đến xúc cảm và có thể trở thành một trong những nguồn gốc làm xuất hiện và phát triển các tình cảm sâu sắc bền vững. Tưởng tượng còn quan trọng trong việc phản ánh thế giới khách quan. Nhà văn Vichtohygo: con người không biết hài hước, không biết tưởng tượng chỉ là ½ con người.

Câu 12: Định nghĩa trí nhớ? Các quá trình cơ bản của trí nhớ? Làm thế nào để ghi nhớ và giữ gìn tài liệu một cách hiệu quả?

1. Thế nào là trí nhớ?

- Theo tâm lý học, trí nhớ là một quá trình tâm lý phản ánh những kinh nghiệm của cá nhân dưới hình thức biểu tượng, bao gồm sự ghi nhớ, giữ gìn và tái tạo sao đó ở trong

óc những cái cái mà con người đã cảm giác, tri giác, rung động, hành động hay suy nghĩ trước đây.

- Cũng như cảm giác và tri giác, trí nhớ cũng là một quá trình tâm lí, song cảm giác và tri giác phản ánh những sự vật, hiện tượng đang trực tiếp tác động vào các giác quan của ta, còn trí nhớ là sự phản ánh những sự vật, hiện tượng đã tác động vào ta trước đây mà không cần có sự tác động của bản thân chúng trong hiện tại. Nói cách khác, trí nhớ là quá trình tâm lí thành lập, củng cố và làm sống lại những hình ảnh tâm lí trước đây đã hình thành trong não. Trí nhớ phản ánh kinh nghiệm của con người, có thể là những hình ảnh cụ thể, có thể là những trải nghiệm hay rung động, những cảm xúc, ý nghĩ, tư tưởng.

2. Các quá trình cơ bản của trí nhớ ? Trí nhớ được thực hiện qua bốn quá trình tâm lí: ghi nhớ, giữ gìn, tái hiện và quên.

a. Sự ghi nhớ:

- Quá trình ghi nhớ là giai đoạn đầu tiên của hoạt động nhớ, là quá trình tạo nên dấu vết “ấn tượng” của đối tượng trên vỏ não, đồng thời cũng là quá trình gắn đối tượng đó với những kiến thức đã có, hình thành mối liên hệ giữa các tài liệu mới với nhau.

- Quá trình ghi nhớ rất cần thiết để tiếp thu tri thức, tích lũy kinh nghiệm. Hiệu quả ghi nhớ phụ thuộc chủ yếu vào động cơ, mục đích, phương thức hành động của cá nhân.

- Căn cứ vào mục đích ghi nhớ người ta chia ghi nhớ thành hai loại: ghi nhớ chủ định và ghi nhớ không chủ định.

• *Ghi nhớ không chủ định:*

+ Ghi nhớ không chủ định là sự ghi nhớ không có mục đích đặt ra từ trước, không đòi hỏi phải nỗ lực ý chí hoặc không dùng một thủ thuật nào để ghi nhớ, tài liệu được nhớ một cách tự nhiên. VD : Khi ấn tượng trc một clip quảng cáo trên tivi, tự nhiên bạn sẽ nhớ đến clip đó khi vô tình thấy sản phẩm đc quảng cáo trong clip

+ Nhưng không phải mọi sự kiện đều được ghi nhớ một cách không chủ định như nhau. Mức độ ghi nhớ phụ thuộc vào sự hấp dẫn của nội dung tài liệu, nội dung tài liệu mà có khả năng tạo ra sự tập trung chú ý cao độ hay một xúc cảm mạnh mẽ thì sự ghi

nhớ sẽ đạt hiệu quả cao. VD: khi nghe một bài hát hay, ta yêu thích bài hát đó, ta hát theo các ca từ có trong bài hát mà không chủ định học thuộc nó từ trước.

- *Ghi nhớ có chủ định:*

+ Ghi nhớ có chủ định là loại ghi nhớ theo một mục đích đặt ra từ trước, nó đòi hỏi sự nỗ lực ý chí nhất định và cần có những thủ thuật phương pháp nhất định để đạt được mục đích ghi nhớ.

+ Thông thường có hai loại ghi nhớ chủ định.

✓ Ghi nhớ máy móc: là loại ghi nhớ dựa trên sự lặp đi lặp lại nhiều lần một cách đơn giản, tạo ra mối liên hệ bề ngoài giữa các phần của tài liệu ghi nhớ, không cần hiểu nội dung tài liệu. VD: học sinh nhớ bài bằng cách học vẹt. Cách ghi nhớ này thường được tìm mọi cách đưa vào trí nhớ tất cả những gì có trong tài liệu rất chi tiết và chính xác mà không dựa trên sự hiểu biết nội dung nên trong trí nhớ gồm toàn những tài liệu không liên quan gì với nhau. Cách ghi nhớ dẫn đến sự ghi nhớ hình thức, tốn nhiều thời gian, khi đã quên khó hồi tưởng lại được. Tuy nhiên, có lúc lại rất cần thiết nhất là khi ta ghi nhớ tài liệu không có nội dung khái quát như số điện thoại, số nhà, ngày tháng năm sinh...

✓ Ghi nhớ ý nghĩa (ghi nhớ logic): là loại ghi nhớ dựa trên sự thông hiểu nội dung của tài liệu, trên sự nhận thức được mối liên hệ logic giữa các bộ phận của nó, tức ghi nhớ trên cơ sở hiểu được bản chất, quá trình ghi nhớ gắn liền với quá trình tư duy. Ghi nhớ ý nghĩa là loại ghi nhớ chủ yếu trong hoạt động nhận thức, Nó đảm bảo cho sự lĩnh hội tri thức một cách sâu sắc, bền vững, ít tốn thời gian hơn ghi nhớ máy móc nhưng lại tiêu hao năng lượng thần kinh nhiều hơn.

b. Quá trình tái hiện: Quá trình tái hiện là quá trình làm sống lại những nội dung đã ghi nhớ và giữ gìn. Tài liệu thường được tái hiện dưới ba hình thức: nhận lại, nhớ lại và hồi tưởng.

- *Nhận lại:*

- Nhận lại là hình thức tái hiện khi sự tri giác đối tượng được lặp lại, tri giác lại một lần nữa những thông tin, kiến thức đã tri giác trước đây.

- Sự nhận lại có ý nghĩa trong đời sống mỗi người, nó giúp con người định hướng trong hiện thực tốt hơn và đúng hơn.

Ví dụ: như việc thấy một người bạn lâu ngày mới gặp sẽ làm ta nhớ lại về người bạn đó.

- *Nhớ lại:*

- Sự nhớ lại là hình thức tái hiện không diễn ra sự tri giác lại đối tượng, nhớ lại không diễn ra tự nó mà bao giờ cũng có nguyên nhân, theo quy luật liên tưởng, mang tính chất chặt chẽ và có hệ thống.

- Đây là một hành động trí tuệ phức tạp mà kết quả của nó phụ thuộc vào việc cá nhân ý thức rõ ràng, chính xác đến mức nào nội dung của nhiệm vụ tái hiện. Nhớ lại là điều kiện của sự nhận lại.

Ví dụ: như nhớ lại các thao tác của quá trình lập luận văn học.

- *Hồi tưởng:*

- Hồi tưởng là hình thức tái hiện khó khăn, rất cần có sự cố gắng nhiều của trí tuệ.
- Trong hồi tưởng, những ấn tượng trước đây không được tái hiện một cách máy móc mà thường được sắp xếp khác đi, gắn với những sự kiện mới.

Ví dụ: như hồi tưởng về tuổi thơ, ta không bao giờ nhớ hết tất cả những gì đã xảy ra, có khi nhớ chuyện này, có khi nhớ chuyện khác, không theo thời gian, không gian.

** Cách thực hiện tốt quá trình tái hiện:*

— Muốn thực hiện tốt quá trình tái hiện, ta phải ý thức rằng quên không phải là mất tất cả, phải lạc quan tin tưởng rằng nếu cố gắng ta sẽ hồi tưởng lại được.

— Phải kiên trì hồi tưởng, khi đã hồi tưởng sai thì lần hồi tưởng tiếp theo không nên lặp lại cách thức, biện pháp đã làm mà cần phải tìm ra biện pháp, cách thức mới.

— Cần đối chiếu, so sánh với những hồi ức có liên quan trực tiếp với nội dung tài liệu mà ta cần nhớ lại.

– Cần sử dụng sự kiểm tra của tư duy, của trí tưởng tượng về quá trình hồi tưởng và kết quả hồi tưởng. Có thể sử dụng sự liên tưởng nhất là liên tưởng nhân quả để hồi tưởng vấn đề gì đó.

c. Quá trình giữ gìn:

- Quá trình giữ gìn là quá trình củng cố vững chắc những dấu vết hình thành trên vỏ não trong quá trình ghi nhớ.

- Nếu không có sự giữ gìn thì không thể nhớ bền, nhớ chính xác được.
- Có hai hình thức giữ gìn là tiêu cực và tích cực.

+ *Giữ gìn tiêu cực*: Giữ gìn tiêu cực là sự giữ gìn dựa trên sự tái hiện lặp đi lặp lại nhiều lần một cách giản đơn tài liệu cần ghi nhớ thông qua các mối liên hệ bề ngoài giữa các phần tài liệu nhớ đó. Ví dụ: như luyện tập nhiều lần các động tác thể dục để nhớ nó.

+ *Giữ gìn tích cực*: Giữ gìn tích cực là sự giữ gìn được thực hiện bằng cách tái hiện trong đầu tài liệu đã ghi nhớ mà không cần phải tri giác tài liệu đó. Ví dụ như một người giữ gìn hình ảnh của cha mẹ trong đầu.

- *Cách thực hiện quá trình giữ gìn tốt*: Cần phải chủ động ôn tập một cách tích cực theo các trình tự logic của việc tái hiện. Đồng thời, phải ôn tập ngay, không để lâu sau khi ghi nhớ; phải ôn tập xen kẽ, không nên ôn tập liên tục một tài liệu; ôn tập có nghỉ ngơi, không nên ôn tập trong một thời gian dài; ôn tập phải đi kèm sự thay đổi thường xuyên hình thức, phương pháp ôn tập

d. Sự quên: Quên là không tái hiện lại được nội dung đã ghi nhớ trước đây vào thời điểm cần thiết. Nó diễn ra ở nhiều mức độ khác nhau: quên tạm thời, quên cục bộ (không nhớ lại được nhưng nhận lại được), quên vĩnh viễn.

- *Nguyên nhân*: Có thể là do quá trình ghi nhớ, có thể là do quy luật ức chế của hoạt động thần kinh trong quá trình ghi nhớ, và do không gắn được hoạt động hàng ngày.

- *Các quy luật quên*: Quên cũng diễn ra theo các quy luật.

+ Người ta thường quên những cái gì không liên quan hoặc ít liên quan đến đời sống, những cái gì không phù hợp với hứng thú, sở thích nhu cầu của cá nhân.

- + Quên những cái gì không sử dụng thường xuyên.
- + Quên khi gặp những kích thích mới lạ hay những kích thích mạnh.
- + Sự quên cũng diễn ra theo một trình tự nhất định : quên cái tiêu tiết, vụn vặt trước, quên cái đại thể chính yếu sau.
- + Sự quên diễn ra với tốc độ không đồng đều. Ở giai đoạn đầu tốc độ quên khá lớn , về sau tốc độ quên giảm dần.
- Về nguyên tắc, quên cũng là một hiện tượng hợp lý hữu ích, giúp cho não không bị quá tải. Chẳng hạn, khi chúng ta không cần nhớ những hình ảnh tâm lý không vui, các hoàn cảnh đau thương, các chuyện buồn thì quên thật có ích.
- Quên cũng có mặt tiêu cực là làm ta không giải quyết được công việc kịp thời do thiếu những thông tin được ghi nhớ trước đây.
- *Các biện pháp chống quên để trí nhớ tốt:*
 - + Chống quên bằng cách gắn tài liệu cần ghi nhớ vào tài liệu lưu giữ để học tập.
 - + Kiên trì hồi tưởng, sáng tạo các biện pháp để hồi tưởng.
 - + Đối chiếu, so sánh các tài liệu với nhau
 - + Dùng các biện pháp để tái hiện trí nhớ thủ công.
 - + Thực hiện học đi đôi với hành, kết hợp các kiến thức đã học ứng dụng vào thực tiễn...

3. Làm thế nào để ghi nhớ và giữ gìn tài liệu một cách hiệu quả ?

****Cách rèn luyện ghi nhớ tốt:***

- + Muốn có trí nhớ tốt phải luyện tập thường xuyên để nâng cao khả năng ghi nhớ.
- + Muốn ghi nhớ tốt cần phải tập trung chú ý cao độ khi ghi nhớ, phải có hứng thú, say mê với tài liệu ghi nhớ, phải ý thức được tầm quan trọng của tài liệu ghi nhớ và xác định được tâm thế ghi nhớ lâu dài đối với tài liệu.
- + Phải lựa chọn và phối hợp các loại ghi nhớ một cách hợp lí nhất, phù hợp với tính chất và nội dung của tài liệu, với nhiệm vụ và mục đích ghi nhớ.
- + Muốn ghi nhớ logic tốt, phải lập dàn bài cho tài liệu học tập, làm điểm tựa để ôn tập và tái hiện khi cần. Phải biết phối hợp nhiều giác quan để ghi nhớ, phải sử dụng các thao tác trí tuệ để ghi nhớ, gắn tài liệu ghi nhớ với vốn kinh nghiệm của bản thân.

* Các bước ghi nhớ logic gồm:

+ Phân chia tài liệu thành các đoạn, đặt cho mỗi đoạn một tên thích hợp với nội dung của nó;

+ Nối liền những điểm tựa thành một tổng thể phức hợp bằng một tên gọi thích hợp nhất.

+ Những biện pháp quan trọng khác để tiến hành ghi nhớ logic là phân tích, tổng hợp, mô hình hoá, so sánh, phân loại và hệ thống hoá tài liệu.

+ Biện pháp tái hiện tài liệu dưới hình thức nói thầm (cho mình nghe) cũng quan trọng để ghi nhớ logic. Nên nói thầm khoảng 2-3 lần và nên ghi chép những điều tái hiện được dưới hình thức này ra giấy.

+ Khi dùng biện pháp này có thể tiến hành theo trình tự sau: Cố gắng tái hiện toàn bộ một lần → Tái hiện từng phần, nhất là những phần khó → Tái hiện toàn bộ → Định hướng vào toàn bộ tài liệu → Phân chia thành những nhóm yếu tố cơ bản → Xác định những mối liên hệ trong mỗi nhóm; - Xác định những mối liên hệ giữa các nhóm.

Ôn tập cũng là một biện pháp quan trọng để ghi nhớ một cách vững chắc và lâu dài. Đây là biện pháp sau khi đã làm những việc trên, nhưng không nên lặp lại y nguyên tài liệu đã ghi nhớ mà nên gắn tài liệu dưới những hình thức và vật liệu khác để luyện tập.

Câu 13: Định nghĩa và đặc điểm của tình cảm? Phân tích các quy luật cơ bản của tình cảm? Nêu việc vận dụng từng quy luật trong cuộc sống?

1. Thế nào là tình cảm? Đặc điểm?

- Tình cảm là những thái độ thể hiện sự rung cảm của con người đối với sự vật, hiện tượng có liên quan tới nhu cầu và động cơ của họ. Trong Tam tự kinh, Khổng Tử viết: “Viết hỉ nộ, viết ái lạc, ái ố dục, nãi thất tình” – đó chính là chỉ ra những trạng thái của tình cảm.

- Tình cảm phản ánh hiện thực khách quan cơ bản nhất của con người và mang tính chủ thể sâu sắc. Bởi nó đc sinh ra dựa trên sự tác động của nhận thức vào tâm lí người,

VD: Khi thầy cho em điểm 10 môn này, tự nhiên em sẽ có cảm giác vui sướng hạnh phúc. Cảm giác này sẽ chỉ có ở em, hoặc ở những bạn có điểm cao tương ứng.

*** Đặc điểm của tình cảm:** (so với nhận thức)

- **Về nội dung phản ánh:** Nhận thức chủ yếu phản ánh những thuộc tính và các mqh của bản thân thế giới thì tình cảm phản ánh mqh giữa các sự vật, htg với nhu cầu, động cơ của con người.

VD: Trc đây, ng ta hay làm lễ cầu mưa, tin vào chuyện cúng tế để mong mưa đến cho dân làng → dựa trên mặt đời sống tình cảm, tâm linh mà k lí giải sự vật htg đó theo khoa học.

- **Về phạm vi phản ánh:** pv phản ánh của tình cảm mang tính lựa chọn hơn so với nhận thức, chỉ những sự vật có liên quan đến sự thỏa mãn hay k thỏa mãn nhu cầu hoặc động cơ của con người ms gây nên tình cảm.

VD: Đứng trc 2 lựa chọn chàng trai để yêu, cô gái sẽ chọn chàng trai mình có tình cảm nhiều hơn, muốn gắn bó hơn dù anh ta k đầy đủ điều kiện vật chất bằng anh còn lại → cô gái lựa chọn dựa trên việc thỏa mãn cảm giác muốn đc yêu và gắn bó vs ng mình yêu

- **Về phương thức phản ánh:** nhận thức p/a thế giới bằng hình ảnh, biểu tượng, khái niệm còn tình cảm thể hiện thái độ của con ng bằng cách rung cảm

VD: Đứng trc một hành vi phạm tội, nếu nhận thức nhận ra hành vi đó cần phải trừng trị đúng theo luật pháp để đảm bảo ANXH thì tình cảm khi biết câu chuyện nguyên nhân sau hành vi phạm tội đó thì lại có thái độ tha thứ, thương cảm.

- Tình cảm mang màu sắc chủ thể, đc hình thành và thể hiện qua các xúc cảm theo những quy luật đặc trưng nhưng cũng có những điểm khác nhau giữa xúc cảm và tình cảm

Tình cảm	Xúc cảm
- Chỉ có ở con người. Vd: cha mẹ nuôi con bằng tình yêu thương, lo lắng, che chở cho con suốt cuộc đời	- Có ở con người và động vật. Vd: động vật nuôi con bằng bản năng đến 1 thời gian nhất định sẽ tách con ra.

- Là thuộc tính tâm lý. Vd: tình yêu quê hương, yêu Tổ quốc, yêu gia đình,...	- Là quá trình tâm lý Vd: sự tức giận, sự ngạc nhiên, sự xấu hổ,...
Xuất hiện sau	Xuất hiện trước.
- Có tính chất ổn định và xác định, khó hình thành và khó mất đi. Vd: tình cảm giữa cha mẹ và con cái. Đầu phải mới sinh ra đứa con đã biết yêu cha mẹ, phải trải qua thời gian dài được cha mẹ chăm sóc thì đứa con mới hình thành tình cảm với cha mẹ, tình cảm này khó mất đi.	- Có tính chất tạm thời, đa dạng, phụ thuộc vào tình huống. Vd: khi ta thấy 1 cô gái đẹp, ban đầu ta cảm thấy thích nhưng sau 1 thời gian thì xúc cảm đó sẽ mất đi hoặc chuyển thành xúc cảm khác.
- Thường ở trạng thái tiềm tàng. Vd: cha mẹ yêu thương con cái nhưng không nói ra, mặc dù có lúc đánh mắng lúc con hư, nhưng đối với cha mẹ thì luôn tiềm tàng tình yêu thương dành cho con.	- Thường ở trạng thái hiện thực. Vd: buồn, vui,...
- Thực hiện chức năng xã hội: hình thành mối quan hệ tình cảm giữa người với người Vd:, như cha mẹ với con cái, anh em, bạn bè,...	- Thực hiện chức năng sinh học: giúp cho con người và động vật tồn tại được Vd: con chuột sợ con mèo, nó muốn tồn tại thì khi thấy con mèo phải bỏ chạy.
- Gắn liền với phản xạ có điều kiện: có được tình cảm phải trải qua quá trình tiếp xúc, hình thành tình cảm. Vd: Nếu một người mẹ mà không ở bên cạnh, không chăm sóc con mình thì tình cảm giữa hai mẹ con sẽ không được sâu nặng hoặc có thể không được hình thành.	- Gắn liền với phản xạ không điều kiện. Vd: sinh ra thì con chuột đã có tính sợ con mèo, vì bản năng trong khi con chuột sinh ra đã như vậy.

*** Đặc điểm đặc trưng của tình cảm:**

a. Tính nhận thức

Tình cảm được nảy sinh trên cơ sở những xúc cảm của con người trong quá trình nhận thức đối tượng. Hay nói cách khác, yếu tố nhận thức, rung động và phản ứng cảm xúc là ba yếu tố làm nảy sinh tình cảm. Trong đó, nhận thức được xem là “cái lý” của tình cảm, nó làm cho tình cảm có tính đối tượng xác định.

Được biểu hiện ở chỗ những nguyên gây nên tình cảm thường được chủ thể nhận thức rõ ràng. Yếu tố nhận thức, cũng giống như sự rung động, sự phản ứng xúc cảm là yếu tố tất yếu để nảy sinh tình cảm.

VD: khi tôi bắt gặp một người ăn xin tới xin tiền thì tôi sẽ cho người đó trong mức có thể của mình, nhưng nếu người đó còn đủ sức lao động thì tôi sẽ cân nhắc lại.

Trong cuộc sống, ta cần nhận thức rõ điều mà mình nên làm, mình cho là đúng cũng như trường hợp trên, mình là sinh viên mà đi cho người còn đủ sức lao động tiền thì thật vô nghĩa, càng làm cho họ lười biếng hơn.

→ Ta cần nhận thức rõ điều mà mình nên làm, mình cho là đúng, cần làm và làm chủ tình cảm của bản thân mình.

b. Tính xã hội

Tình cảm hình thành trong môi trường xã hội, thực hiện chức năng xã hội, tình cảm mang tính xã hội, chứ không phải là phản ứng sinh lí đơn thuần. Vì tính xã hội hình thành trong môi trường xã hội nên gia đình, bạn bè, nhà trường, xã hội là những môi trường chính thức tác động trực tiếp tới tình cảm của mỗi người. Chính những môi trường này hình thành nên tình cảm mang tính xã hội. Bên cạnh đó, môi trường sống, hoàn cảnh kinh tế...cũng là tác động hình thành tình cảm.

VD: hai đứa bé sống và chơi thân từ nhỏ, nhưng khi bước vào tuổi trưởng thành hoàn cảnh gia đình mỗi khác, tình cảm mà nó nhận được cũng khác. Một người nhận được sự quan tâm của gia đình, bạn bè, mọi người mặc dù họ nghèo thì tình cảm của nó cũng rất cởi mở, hòa đồng, và luôn luôn muốn trở thành có ích. Ngược lại, người kia có gia đình khá giả nhưng lại không nhận được sự quan tâm của mọi người nên nó muốn khẳng định mình vì vậy sa vào các tệ nạn xã hội.

➔ Qua ví dụ trên cho thấy sự ảnh hưởng của xã hội đến tư tưởng và tình cảm của con người. Vì tính xã hội hình thành trong môi trường xã hội nên gia đình, bạn bè, nhà trường, xã hội là những môi trường chính thức tác động trực tiếp tới tình cảm của mỗi người. Chính những môi trường này hình thành nên tình cảm mang tính xã hội. Bên cạnh đó, môi trường sống, hoàn cảnh kinh tế...cũng là tác động hình thành tình cảm.

c. Tính khái quát

Tình cảm có được là do tổng hợp hóa, động hình hóa, khái quát hóa những cảm xúc đồng loại.

Khái quát hoá là quá trình dùng trí óc để hợp nhất nhiều đối tượng khác nhau thành một nhóm, một loại theo những thuộc tính, những liên hệ, quan hệ chung nhất định.

Tổng hợp hoá là quá trình dùng trí óc để hợp nhất các thành phần đã được tách rời nhờ sự phân tích, thành một chỉnh thể.

Động hình hóa (định hình động lực) là khả năng làm sống lại một phản xạ hoặc một chuỗi phản xạ đã được hình thành từ trước

VD: Tổng hợp hóa là tổng hợp những chuỗi sự việc lại với nhau, 1 chuỗi phản xạ trong tình cảm cha-con thì nó có tính khái quát .Lúc mới sinh ra người con chưa có tình cảm với người cha ,do có sự chăm sóc của người cha khi nó khóc,lúc đau ốm ... Sau một thời gian chăm sóc người con cảm nhận được những tình cảm của người cha .Và mỗi khi nó bị ốm hay khócthì nó luôn nhớ tới cha và tình cảm của người con ngày càng sâu sắc hơn .

Tình cảm mỗi người bộc lộ khác nhau nhưng dù gì đi chăng nữa mọi người đều có những cung bậc tình cảm, rung động giống nhau trong cùng một vấn đề. Có cách nhìn nhận gần như giống nhau và được nâng lên thành tâm lý chung. Chẳng hạn, tâm lý của tất cả thí sinh thi xong chờ kết quả, rất hồi hộp, lo sợ và cả hi vọng.

d. Tính ổn định

Tình cảm là thuộc tính tâm lý, là những kết cấu tâm ổn định, tiềm tàng của nhân cách, khó hình thành và khó mất đi.

Nếu xúc cảm là thái độ nhất thời, có tính tình huống, thì tình cảm là những thái độ ổn định của con người đối với hiện thực xung quanh và đối với bản thân. Chính vì vậy mà tình cảm là một thuộc tính tâm lý, một đặc trưng quan trọng của nhân cách con người.

Trong bản thân chúng ta, không một ai giống ai, mọi người có cách nhìn nhận khác nhau tùy thuộc vào sự ổn định tâm lý của mỗi người.

VD: Tình bạn giữa 2 người mới quen sau một thời gian họ chơi với nhau cùng chia niềm vui, nỗi buồn, cùng nhau vượt qua mọi khó khăn... thông cảm cho nhau. Thì dù có xa nhau nhưng 2 người bạn đó vẫn luôn nhớ về nhau, luôn tìm cách liên lạc với nhau, tình cảm đó khó mất đi và rất bền vững, nó dựa trên tiềm tàng của nhân cách.

→ Cũng như người mắc bệnh trầm cảm thì rất khó làm thay đổi họ. Vì vậy, tâm lý mỗi người thường rất ổn định, nó thể hiện nhân cách và tâm hồn của người đó, và kể cả cách sống của họ

e. Tính chân thực

Tình cảm được biểu ở chỗ phản ánh chân thực, chính xác nội tâm thực sự của con người, cho dù người ấy cố tình che giấu bằng những “động tác giả” bên ngoài.

VD: Mình là sinh viên, đi học có điểm thi thấp và bị thi lại trong khi bạn bè mình điểm rất cao thì dù trước mặt bạn có thể cười ngượng nhưng vẫn không thể che giấu nỗi buồn trong hành động, trong lời nói của mình. Hay, khi mình nhận được tin mình đã rớt đại học. Vẫn biết đó là sự thật nhưng rất khó để chấp nhận cho dù phải cố cười trước mặt mọi người.

→ Tình cảm phản ánh chính xác nội tâm của con người. Như vậy, con người dù có cố che giấu đến đâu thì cũng không bao giờ che giấu được tình cảm thật sự của mình.

f. Tính đối cực (hay còn gọi là tính hai mặt)

Dù ở mức độ nào tình cảm cũng mang tính hai mặt: nghĩa là tính chất đối lập nhau: vui-buồn, yêu-ghét, dương tính hay âm tính... Thiếu những rung động tương phản thì nó sẽ dẫn đến sự bão hòa và buồn tẻ.

Tất cả mọi thứ, mọi điều đều có tính hai mặt của nó. Nếu như mình mất đi cái này thì chắc chắn mình sẽ nhận được cái kia, cũng giống như mình cho đi một thứ gì đó thì chắc chắn sẽ nhận được lại nhiều điều từ người khác.

VD: Khi trong gia đình có người con gái đi lấy chồng thì trong tình cảm của người làm cha làm mẹ chứa tính đối cực với nhau: vui vì con đã có nơi có chốn ,tìm được hạnh phúc riêng_ Buồn vì phải xa con ,không được chăm sóc con ,không được thấy con thường xuyên nữa.

Hay:trong tình yêu, tính 2 mặt lại thể hiện rất rõ.Khi 2 người yêu nhau một thời gian khá dài,đột nhiên người con trai đề nghị chia tay thì trong người con gái sẽ chứa tình cảm vừa yêu vừa ghét(thù hận).Yêu vì tình cảm đã ổn định trong cô bấy lâu nay,ghét(thù hận)vì người mình yêu lại rời bỏ mình.

→Tất cả mọi thứ, mọi điều đều có tính hai mặt của nó. Nếu như mình mất đi cái này thì chắc chắn mình sẽ nhận được cái kia, cũng giống như mình cho đi một thứ gì đó thì chắc chắn sẽ nhận được lại nhiều điều từ người khác.

2. Các quy luật cơ bản của tình cảm? Có 6 quy luật tình cảm: quy luật thích ứng, quy luật lây lan, quy luật di chuyển, quy luật tương phản, quy luật pha trộn và quy luật về sự hình thành tình cảm.

a. Quy luật thích ứng: Một xúc cảm, tình cảm được lặp đi lặp lại nhiều lần một cách không thay đổi thì cuối cùng sẽ bị suy yếu, bị lắng xuống. Đó là hiện tượng “chai sạn” tình cảm.

- Biểu hiện: “Gần thường xa thương”; “Dao nãng mài thì sắc, người nãng chào thì quen”; “Sự xa cách đối với tình yêu giống như gió với lửa,gió sẽ dập tắt những tia lửa nhỏ,nhưng lại đốt cháy,bùng nổ những tia lửa lớn” (Ngạn ngữ Nga)

VD: Một người thân của chúng ta đột ngột qua đời,làm cho ta và gia đình đau khổ,vất vả,nhớ nhung ... nhưng năm tháng và thời gian cũng lui dần vào dĩ vãng,ta cũng phải nguôi dần ...để sống.

- Ứng dụng:

+ Tránh thích ứng và tập thích ứng

+ Biết trân trọng những gì mình đang có .

+ Trong đời sống hằng ngày qui luật này được ứng dụng như phương pháp “lấy độc trị độc” học sinh.

VD: một học sinh nhút nhát, luôn rụt rè trước mọi người, mỗi lần bị giáo viên gọi dậy trả lời câu hỏi, bạn đều tỏ ra lúng túng và đỏ mặt. Nhưng một thời gian sau, việc luôn phải đứng dậy trả lời lặp đi lặp lại nhiều lần và nhờ sự khuyến khích động viên của bạn bè thầy cô thì bạn sẽ đã tự tin trả lời những câu hỏi trước lớp.

b. Quy luật lây lan: Xúc cảm, tình cảm của người này có thể truyền, lây sang người khác

- Biểu hiện: Vui lây, buồn lây, đồng cảm; Một con ngựa đau cả tàu bỏ cỏ; Niềm vui nhân đôi, nỗi buồn sẻ nửa

VD: An vừa nhận được giấy báo nhập học. An vô cùng sung sướng, vui mừng. An thông báo cho bố mẹ và bạn bè của mình. Sự vui vẻ của An đã tạo nên không khí thoải mái, vui mừng cho mọi người xung quanh.

- Ứng dụng:

+ Các hoạt động tập thể của con người. Đây là cơ sở tạo ra các phong trào, hoạt động mang tính tập thể.

VD: Ban đầu khi vào lớp mình sẽ rụt rè không muốn gia bất kì hoạt động nào, nhưng khi có hd diễn ra và rất vui vẻ, mọi ng đến kéo mình gia cùng thì tự nhiên mình không thấy rụt rè nữa mà ngược lại còn thích thú.

+ Tạo ra đồng cảm vs mn

VD: Trong một cảnh quay xúc động, để gây đc đồng cảm chon g xem, diễn viên đã diễn xuất như chính tình cảm của mình, khóc thương buồn bã + nhạc nền réo rắt → khiến nh ng xem bật khóc

c. Quy luật tương phản: Trong quá trình hình thành và biểu hiện tình cảm, sự xuất hiện hoặc suy yếu của một tình cảm này có thể làm tăng hoặc giảm của một hiện tượng khác diễn ra đồng thời.

- Biểu hiện: Càng yêu nước càng căm thù giặc ; “Ngọt bùi nhớ lúc đắng cay”; “Mai sau anh gặp người đẹp/ Đẹp hơn người cũ anh thời quên tôi”

VD: Khi chấm bài, sau một loạt bài kém, gặp một bài khá, giáo viên thấy hài lòng. Bình thường bài khá này chỉ đạt điểm 7 nhưng trong hoàn cảnh này giáo viên sẽ cho điểm 9.

- Ứng dụng:

+ Trong dạy học, giáo dục tư tưởng, tình cảm người ta sử dụng quy luật này như một biện pháp “ôn nghèo nhớ khổ, ôn cố tri ân” và nghệ thuật xây dựng nhân vật phản diện chính diện

+ Cần có cái nhìn khách quan hơn

+ Trong nghệ thuật, quy luật này là cơ sở để xây dựng các tình tiết gây căng thẳng, đẩy cao mâu thuẫn. VD : Càng yêu mến nhân vật Bạch Tuyết hiền lành thì càng căm ghét mẹ hoàng hậu độc ác .

d. Quy luật di chuyển: Là hiện tượng tình cảm, cảm xúc có thể di chuyển từ người này sang người khác.

- Biểu hiện: “Giận cá chém thớt” , “Yêu nhau yêu cả đường đi/ Ghét nhau ghét cả tông ti họ hàng”

VD : Hương đang tập trung làm một bài tập rất khó, áp lực tâm lí đang đè lên người cô. Lúc này cô cần sự yên tĩnh nhưng Hạnh vô tình đã hỏi cô liên tục một câu hỏi. Hương cảm thấy khó chịu và cáu gắt với Hạnh cho dù Hạnh không thực sự có lỗi.

- Ứng dụng: Kiểm chế cảm xúc và tránh hiện tượng vu khống cả năm ; Tránh thiên vị trong đánh giá “yêu tốt ghét xấu”. VD: Giáo viên phải luôn là một người khách quan, công bằng khi chấm bài.

e. Quy luật pha trộn: Trong đời sống tình cảm của con người, nhiều khi hai tình cảm đối cực nhau, có thể xảy ra cùng một lúc nhưng không loại trừ nhau, chúng pha trộn vào nhau.

- Biểu hiện: “Giận mà thương, thương mà giận », “Cái gì càng khó khăn gian khổ mới đạt được thì khi đạt được ta càng tự hào”

VD : Bố mẹ thường dạy dỗ con gái dựa trên câu tục ngữ « yêu cho roi cho vọt/ ghét cho ngọt cho bùi ».

- Ứng dụng:

+ Đời sống tình cảm đầy mâu thuẫn, phức tạp vì vậy cần phải biết quy luật này để thông cảm, điều khiển, điều chỉnh hành vi của mình.

+ Giáo viên phải nghiêm khắc trên tinh thần thương yêu học sinh.

VD : Giáo viên phải luôn là một người khách quan công bằng.Khi chấm bài, không vì sự yêu mến học trò này mà cho điểm cao và không có cảm tình với học trò kia nên cho điểm thấp.Phải nhìn vào kết quả học sinh đó làm được để đánh giá.

f. Quy luật về sự hình thành tình cảm: Xúc cảm là cơ sở của tình cảm,tình cảm được hình thành từ những xúc cảm đồng loại,chúng được động hình hóa,tổng hợp hóa và khái quát hóa mà thành.

Tổng hợp hóa :là quá trình dùng trí óc để hợp nhất các thành phần đã được tách rời nhờ sự phân tích thành một chỉnh thể.

Động hình hóa: là khả năng làm sống lại một phản xạ hoặc một chuỗi phản xạ đã được hình thành từ trước

Khái quát hóa :là quá trình dùng trí óc để hợp nhất nhiều đối tượng khác nhau thành một nhóm, một loại theo những thuộc tính, những liên hệ , quan hệ chung nhất định.

- Biểu hiện: « Năng mưa thì giếng năng đầy/Anh năng đi lại mẹ thầy năng thương » ; Lửa gần rơm lâu ngày cũng bén ; Mưa dầm thấm đất ; Đẹp trai không bằng chai mặt .

VD: Tình cảm của con cái đối với bố mẹ là cảm xúc thường xuyên xuất hiện do liên tục được bố mẹ yêu thương,thỏa mãn nhu cầu,dần dần được tổng hợp hóa, động hình hóa và khái quát hóa mà thành.

- Ứng dụng: Muốn hình thành tình cảm cho học sinh phải đi từ xúc cảm đồng loại.

VD : Xây dựng tình yêu Tổ quốc phải xuất phát từ tình yêu gia đình,mái nhà,làng xóm.

⇒ **Kết luận:**

- Nếu không có các quy luật đời sống tình cảm thì sẽ khó hình thành nên tình cảm hoặc gây ra hiện tượng “ dối tình cảm” làm cho toàn bộ hoạt động sống của con người không thể phát triển bình thường.

- Đời sống tình cảm rất phong phú,đa dạng và phức tạp chính vì vậy chúng ta phải nắm bắt được tình cảm của bản thân.

- Tham gia nhiều hoạt động để nắm bắt được đời sống tình cảm của mọi người.

- Tạo môi trường thuận lợi để phát triển toàn diện về mặt tình cảm.

Câu 14 : Định nghĩa ý chí ? Phân tích các phẩm chất của ý chí ? Cho ví dụ minh họa ?

1. Định nghĩa

– Ý chí là khả năng tự xác định mục đích cho hành động và hướng hoạt động của mình, khắc phục mọi khó khăn nhằm đạt mục đích đó (theo Phê Hoàng, Từ điển tiếng Việt, NXB Trung tâm từ điển học, 2002) (# Nghị lực: Sức mạnh tinh thần tạo cho con người sự kiên quyết trong hành động, không lùi bước trước những khó khăn)

– “Ý chí là một lực có khả năng chọn về đối lập, nghĩa là ngay cả khi nó đang muốn một điều (sự) gì đó, nó vẫn còn giữ lại cho mình khả năng muốn điều trái ngược” (Stephen D. Dumont)

– Ý chí là sự dũng cảm, là nghị lực phi thường, là bản lĩnh của con người vượt mọi khó khăn thử thách để vươn tới thành công. Ý chí là động lực, là niềm tin, là kim chỉ nam của con người. (Văn học)

⇒ *Theo giáo trình tâm lý học đại cương: “Ý chí là một phẩm chất của nhân cách, ý chí thể hiện năng lực thực hiện những hành động có mục đích đòi hỏi phải có sự nỗ lực khắc phục khó khăn”*

2. Các phẩm chất

a. Tính kiên cường: Là phẩm chất của con người biết chịu đựng nhằm khắc phục khó khăn để đạt được mục đích, cho dù khó khăn kéo dài.

- Nhà bác học Edixon đã nói “trong thành công của tôi có 99% là mồ hôi là nước mắt, chỉ có 1% là do trời phú”, ông cũng là ng sáng tạo ra bóng đèn sau 500.000 lần thí nghiệm thất bại

- Truyện “Rùa và Thỏ”. Rùa chiến thắng Thỏ đã cho thấy sự cố gắng, ý chí kiên trì của Rùa.

**Ngược với tính kiên cường là sự nhu nhược, yếu đuối, đầu hàng trước khó khăn, chịu khuất phục trước uy quyền, dẫn đến xa rời, từ bỏ chân lí.*

b. Tính mục đích:

Là những phẩm chất của những con người biết đề ra cho mình những mục đích trước mắt, những mục đích lâu dài, đồng thời biết bắt hành vi của mình phục tùng các mục đích đó. => Tính mục đích là phẩm chất quan trọng của những con người thành đạt, bởi vì chỉ có những người sống có mục đích mới có thể phát huy đầy đủ sức mạnh của mình và quan trọng hơn hướng sức mạnh đó vào đúng những mục tiêu đã lựa chọn.

VD: Mục đích của em khi ngồi đây đối diện với thầy đó là giành điểm từ 9 trở nên, nó khiến em có động lực để ôn tập thật tốt. Ngc lại nếu k có mục đích này em sẽ lười biếng, k cần học chăm chỉ, thậm chí k cần đến trường để thi.

c. Tính độc lập:

Là phẩm chất của những người biết tự mình quyết định và tự mình thực hiện lấy công việc của mình, không phụ thuộc, không trông chờ, không ý vào người khác. Tính độc lập không loại trừ cá nhân tiếp nhận ý kiến đúng, hợp lí của người khác.

VD: Trong khi kiểm tra, chúng ta tự mình làm bài k phụ thuộc vào sự giúp đỡ của ng khác

⇒ *Thực tế đó đã cho thấy một điều độc lập trong suy nghĩ, độc lập trong hành động để có thể đứng vững trên đôi chân mình.*

d. Tính quyết đoán:

Là phẩm chất của những con người có khả năng đưa ra những quyết định kịp thời cứng rắn mà không có những dao động cần thiết.

+ Tính quyết đoán thể hiện ở hành động có cân nhắc, có tính toán.

+ Người quyết đoán là người sau khi cân nhắc thấy cần phải hành động là quyết định ngay và sau khi quyết định thì thường bắt tay vào việc. -> người quyết đoán là người tận dụng được cơ hội đến với mình.

VD: Hội nghị Diên Hồng diễn ra trong lịch sử, câu hô đồng loạt “đánh” của các bô lão cho thấy tính quyết đoán trong công cuộc đấu tranh giành độc lập dân tộc

e. Tính dũng cảm:

Là phẩm chất của những con người dám làm, dám chịu, không sợ nguy hiểm, không sợ trách nhiệm

+ Tính dũng cảm cũng như tính quyết đoán và nhiều phẩm chất ý chí khác, đòi hỏi quyết định hay hành động của chủ thể phải có sự cân nhắc

+ Trong trường hợp ngược lại, đó có thể không phải là sự dũng cảm hay quyết đoán nữa mà là sự liều lĩnh, manh động.

+ Ngược lại với tính dũng cảm là tính hèn nhát, nhút nhát.

VD: Những tấm gương dũng cảm k sợ hi sinh cứu giúp ng trong cơn hoạn nạn, giống như Thạch Sanh bắn đại bàng cứu Công chúa.

f. Tính kiềm chế, tự chủ:

Là khả năng làm chủ, kiểm soát bản thân, không để xảy ra những lời nói bột phát không phù hợp, có hại cho việc đạt mục đích đã đề ra.

+ Người có tính tự chủ cao không phải là con người lạnh lùng, không biết đến vui buồn hay tức giận mà là người biết bộc lộ cảm xúc của mình đúng lúc, đúng chỗ, hành động có cân nhắc.

+ Từ xưa, con người đã đánh giá cao vai trò của mình và đặt ngang hàng với trời đất (thiên – địa – nhân). Như vậy, về bản chất, con người từ khi mới xuất hiện đã có tính tự chủ rất cao. Tính tự chủ của con người là tính tự lập trong cuộc sống. Đối với tự nhiên, con người luôn tìm cách tiếp cận, thăm dò, khám phá, giải thích các hiện tượng thời tiết, khí hậu, tìm cách chế ngự thiên tai như bão lụt, hạn hán, sóng thần, núi lửa, băng giá...

+ Tuy nhiên, hiện nay vẫn có những người luôn luôn và chỉ khẳng khẳng làm theo ý mình. Đó không phải là tự chủ mà là độc đoán, chủ quan, duy ý chí.

VD: Khi em trả lời rất tốt mà thầy cho em điểm rất kém, em sẽ phải kiềm chế cơn tức giận của mình với thầy, cũng như làm chủ hành vi của mình để k dẫn đến những tình huống xấu.

Câu 15: Đặc điểm của thói quen và kỹ xảo? Các quy luật hình thành kỹ xảo và việc vận dụng từng quy luật trong thực tiễn?

1. Đặc điểm thói quen và kỹ xảo:

Hành động tự động hóa là hành động vốn lúc đầu là hành động có ý thức, nhưng do sự lặp đi lặp lại nhiều lần, hoặc do luyện tập mà trở thành tự động hóa, không cần sự kiểm soát trực tiếp của ý thức mà vẫn thực hiện có hiệu quả.

VD: việc đan len, lúc đầu có ý thức là cần phải đan những mũi len đều và đẹp, sau một quá trình luyện tập đan lâu dài, khi đan sẽ thấy rõ sự thuần thục, linh hoạt. Người đan có thể vừa đan vừa xem tivi.

- **Phân loại:** Có hai kiểu hành động tự động hóa:

+ Kỹ xảo là hành động tự động hóa đã được luyện tập. kỹ xảo thể hiện sự thành thạo trong công việc.

VD: Việc đánh máy vi tính, mọi người lúc đầu mới làm quen với máy chỉ đánh được vài ngón, nhưng khi dần quen và trải qua thời gian luyện tập đã đánh được mười ngón rất nhanh và thuần thục, đạt năng suất cao trong công việc.

+ Thói quen là hành động từ động hóa ổn định, trở thành nhu cầu của con người.

VD: Thói quen dậy sớm, thói quen đánh răng vào buổi tối, thói quen hút thuốc lá

- **Đặc điểm hành động tự động hóa**

+ Không có sự kiểm soát thường xuyên của ý thức, không cần có sự kiểm tra bằng thị giác

+ Động tác mang tính chất khái quát, nhuần nhuyễn không có động tác thừa, kết quả cao, ít tổn kém năng lượng thần kinh và bắp thịt.

VD: việc đánh máy vi tính, lúc đầu do chưa quen nên người đánh chỉ có thể đánh vài ngón tay, nhưng luyện tập lâu dài, họ sẽ đánh được mười ngón nhanh và chính xác, không cần nhìn vào bàn phím

Đặc điểm của kỹ xảo	Đặc điểm của thói quen
- Kỹ xảo không bao giờ thực hiện đơn độc, tách rời khỏi hành động có ý thức. Trong	- Thói quen mang tính nhu cầu, nếp sống - Được đánh giá cao về mặt đạo đức

hành động có ý thức, kĩ xảo quan hệ nhiều đến biện pháp hoàn thành hành động mà không quan hệ đến mục đích và cách thức hành động. - Mức độ tham gia của ý thức rất ít, thậm chí có khi cảm thấy không có sự tham gia. Nhưng không tuyệt đối, mà ý thức luôn luôn thường trực và can thiệp kịp thời khi có vấn đề xuất hiện. - Không nhất thiết phải theo dõi bằng mắt, mà kiểm tra bằng cảm giác vận động. - Động tác thừa bị loại trừ. Những động tác cần thiết ngày càng nhanh, chính xác và tiết kiệm. - Kĩ xảo có thể di chuyển dễ dàng tùy theo mục đích và tính chất chung của hành động.	- Luôn gắn với tình huống nhất định và bền vững
---	--

2. Các quy luật hình thành kĩ xảo:

a. **Quy luật về sự tiến bộ không đều của kĩ xảo:** Trong quá trình luyện tập kĩ xảo có sự tiến bộ không đều:

+ Có loại kĩ xảo khi mới luyện tập thì tiến bộ nhanh, sau đó chậm dần

VD: Việc đánh máy vi tính khi mới luyện tập với vài ngón tay theo từng ngày thì cường độ sẽ nhanh dần, tuy nhiên so với tiến độ của công việc cần phải nhanh và chính xác hơn nữa vì vậy chỉ với vài ngón tay sẽ làm cho kĩ xảo chậm dần đi so với những người đánh bằng mười ngón.

+ Có loại kĩ xảo khi mới luyện tập thì tiến bộ chậm, nhưng đến một giai đoạn thì tiến bộ nhanh.

VD: Việc đánh máy vi tính, chúng ta luyện tập đánh máy bằng mười ngón thay cho một hai ngón thì sẽ tiến bộ nhanh hơn.

+ Có trường hợp khi bắt đầu luyện tập thì sự tiến bộ tạm thời lùi lại sau đó tăng dần.

VD: Những người khuyết tật, khi mới luyện tập viết chữ bằng chân, lúc đầu họ cảm thấy cần phải nỗ lực viết để có thể theo kịp những người xung quanh, nhưng quá trình luyện tập lâu dài họ cảm thấy nản dần, vì vậy tiến bộ tạm thời lùi lại, và nhờ vào sự ủng hộ, cổ vũ của mọi người xung quanh, họ dần quên đi mặc cảm, và phấn đấu, nỗ lực hết mình để đạt đến sự tiến bộ nhanh.

Ứng dụng:

b. Quy luật về sự tác động qua lại giữa kĩ xảo cũ và kĩ xảo mới:

- Kĩ xảo cũ ảnh hưởng tốt cho việc hình thành kĩ xảo mới, đó là sự di chuyển hay còn gọi là “cộng” kĩ xảo. VD: Việc đánh máy vi tính sẽ tạo sự linh hoạt của những ngón tay tốt cho việc luyện đàn piano.

- Kĩ xảo cũ có ảnh hưởng xấu, trở ngại cho việc hình thành kĩ xảo mới, đó là hiện tượng “giao thoa” kĩ xảo. VD: Luyện tập đánh bóng chuyền khi đạt đến trình độ cao, nếu chơi môn thể thao khác như bóng đá hay bóng rổ sẽ ảnh hưởng xấu rất nhiều vì kỹ thuật các môn là khác nhau.

Ứng dụng:

c. Quy luật về đỉnh của phương pháp luyện tập: Mỗi phương pháp luyện tập kĩ xảo chỉ đem lại kết quả cao nhất đối với nó, gọi là “đỉnh” của phương pháp đó. Muốn đạt kết quả cao hơn phải thay đổi quá trình luyện tập.

VD: Luyện giọng hát bè sẽ chỉ cho ta một kết quả nhất định về giọng, muốn có giọng hát cao và luyện nhiều hơn thì cần phải thay đổi phương pháp luyện tập.

Ứng dụng:

d. **Quy luật đập tắt kĩ xảo:** Một kĩ xảo đã được hình thành nếu không luyện tập, củng cố và sử dụng thường xuyên có thể bị suy yếu và cuối cùng bị mất đi (bị đập tắt)
→ Cần củng cố, giữ gìn, ôn tập kiên trì và có hệ thống.

VD: Giao tiếp bằng tiếng anh, nếu trong một thời gian dài không luyện tập và củng cố vốn từ vựng nhiều hơn nữa thì kĩ năng ấy sẽ suy yếu dần đi.

Ứng dụng:

Câu 16: *Trình bày khái niệm nhân cách? Phân tích những yếu tố ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển nhân cách?*

1. Nhân cách là gì?

Khái niệm nhân cách theo nghĩa thông thường:

*Dịch theo phương pháp chiết tự:

- Nhân là người, cách là tính cách. Nhân cách nghĩa là những gì thuộc về con người thể hiện ra ngoài.

- Nhân là người, cách là phương thức. Nhân cách nghĩa là phẩm chất con người.

*Theo từ điển bách khoa toàn thư:

- Nhân cách là hệ thống những phẩm giá của một người được đánh giá từ quan hệ qua lại của người đó với những người khác, với tập thể, với xã hội và cả với thế giới tự nhiên xung quanh trong mọi cái nhìn xuyên suốt quá khứ, hiện tại và tương lai

- Nhân cách là một thứ giá trị được xây dựng và hình thành trong toàn bộ thời gian con người tồn tại trong xã hội, nó đặc trưng cho mỗi con người, thể hiện những phẩm chất bên trong con người nhưng lại mang tính xã hội sâu sắc.

Khái niệm nhân cách trong tâm lý học: Nhân cách là tổ hợp những đặc điểm, những thuộc tính tâm lý của cá nhân quy định bản sắc và giá trị xã hội của loài người.

a)Đặc điểm :Theo từ điển Tiếng Việt, đặc điểm có nghĩa là điểm đặc biệt, chỗ đáng chú ý.

Ví dụ: hình ảnh Chí Phèo. Bằng ngòi bút tài năng của mình. Nam Cao đã khắc họa hình ảnh Chí Phèo với đặc điểm những vết sẹo ngang dọc, đầu tóc rối bù...suốt ngày đi khắp cả làng chửi bới, đã trở thành con quỷ dữ của làng Vũ Đại.

b) Thuộc tính tâm lý: là những hiện tượng tâm lý tương đối ổn định, khó hình thành và khó mất đi, tạo thành những nét riêng của nhân cách. Người ta thường nói đến 4 nhóm thuộc tính tâm lý cá nhân: xu hướng, tính cách, khí chất và năng lực.

➤ Xu hướng:

- ❖ Nhu cầu
- ❖ Hứng thú
- ❖ Lí tưởng
- ❖ Niềm tin
- ❖ Thế giới quan

➤ Tính cách: Tự tin, tự ti, thẳng thắn, bộc trực...

➤ Khí chất: hăng hái, nóng nảy, ưu tư, bình thản

➤ Năng lực

c) Bản sắc: (bản: của mình, sắc dung mạo): theo từ điển Tiếng Việt có nghĩa là tính chất đặc biệt vốn có, tạo thành phẩm cách riêng.

Ví dụ: Xây dựng nền văn hóa tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc; Hình ảnh chiếc áo dài mang đậm bản sắc truyền thống, văn hóa riêng biệt của dân tộc ta.

d) Giá trị: theo từ điển Tiếng Việt có nghĩa:

- “Cái mà người ta dựa vào để xem xét một người đáng quý đến mức nào về mặt đạo đức, trí tuệ, nghề nghiệp, tài năng...”

Ví dụ: Giá trị của người nông dân là làm ra lúa gạo, cung cấp lương thực cho xã hội.

- Những quan niệm và thực tại về cái đẹp, sự thật và điều kiện của một xã hội.

Ví dụ: Giá trị đạo đức “Uống nước nhớ nguồn”, thăm viếng, thắp hương, dọn dẹp, tu sửa nghĩa trang liệt sĩ, thăm hỏi, động viên, giúp đỡ các bà mẹ Việt Nam anh hùng...

2. **Những yếu tố ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển nhân cách:** Có

4 yếu tố chi phối sự hình thành nhân cách là: giáo dục, hoạt động giao tiếp và tập thể

a. Giáo dục: Trong sự hình thành và phát triển nhân cách thì giáo dục giữ vai trò chủ đạo

- Giáo dục là quá trình tác động có mục tiêu xác định, có kế hoạch, có chương trình và sử dụng những hình thức và phương thức tác động dựa trên cơ sở khoa học. theo nghĩa rộng giáo dục bao gồm giáo dục nhà trường và giáo dục xã hội, giáo dục gia đình

+ nhà trường ; cung cấp cho học sinh tri thức khoa học cơ bản, hình thành năng lực phẩm chất trí, động cơ học tập .

+ giáo dục xã hội:sách báo, phim ,ảnh... có nội dung lành mạnh tác động tích cực hỗ trợ giáo dục nhân cách

+ giáo dục gia đình:tuy không có chương trình, kế hoạch, song với việc tổ chức cuộc sống có nề nếp gia giáo mối quan hệ tốt với cha mẹ thành viên trong gia đình, đây là nền tảng hình thành nhân cách .

- Thông qua giáo dục thế trước truyền lại cho thế hệ sau sự giáo dục tốt.

- Đưa thế hệ trẻ vào vùng phát triển gần nhất, vươn tới những cái mà thế hệ trẻ sẽ có

- Phát huy tối đa mặt mạnh của các yếu tố khác chi phối sự hình thành nhân cách : với những trẻ em học sinh có tư chất giáo dục phát triển năng khiếu về lĩnh vực phù hợp với chúng hoặc bù đắp những thiếu hụt do yếu tố bẩm sinh di truyền hay hoàn cảnh không thuận lợi. ví dụ :nhà nước ta luôn có chế độ ưu đãi với con cái của những người có công với cách mạng hoặc đối với con của những người có hoàn cảnh gia đình khó khăn.

- Giáo dục cũng có thể uốn nắn những sai lệch về một mặt nào đó đối với những trẻ em hư hỏng làm cho nó phát triển theo hướng mong muốn của xã hội. thời gian qua đã có rất nhiều vụ bạo lực học đường bị dư luận xã hội lên án nặng nề. có nhiều lí do dẫn cá em đến với bạo lực. và sâu xa nhất chính là nền tảng luân lí đạo đức xã hội. Ở Sóc Trăng , từ 2008 đến 2010 có 9970 trường hợp vi phạm dưới nhiều hình thức như: bỏ

giờ đi chơi game, đi uống rượu, vô lễ với thầy cô giáo ... nếu như các em được giáo dục tốt từ gia đình , nhà trường xã hội thì các em sẽ trở thành người có ích cho xã hội

- Giáo dục giữ vai trò chủ đạo trong sự hình thành và phát triển nhân cách. Tuy vậy, không nên tuyệt đối hóa vai trò của giáo dục , giáo dục chỉ có thể phát huy tối đa vai trò chủ đạo trong điều kiện có tổ chức , hướng dẫn cá nhân tham gia hoạt động và giao tiếp với tư cách là chủ thể.

b. Hoạt động và nhân cách

- Để tồn tại và phát triển con người phải vươn tới chiếm lĩnh những đối tượng thỏa mãn nhu cầu vật chất và nhu cầu tinh thần của bản thân. Quá trình chiếm lĩnh đó diễn ra trong hoạt động đối tượng mà con người thực hiện với tư cách là chủ thể . quá trình lĩnh hội khái niệm, lĩnh hội cách sử dụng công cụ lao động làm cho cơ và hệ thần kinh vận động phát triển tạo ra năng lực mới ,tâm lí mới. Khi đạt đến một trình độ nhất định chủ thể của hoạt động không chỉ chiếm lĩnh mà còn sáng tạo ra sản phẩm của nền sản xuất xã hội làm phong phú thêm thế giới của đối tượng . **Ví dụ :** *khi đang còn lứa tuổi học sinh trẻ thường tham gia vào các hoạt động ở nhà như nội trợ chăm sóc em nhỏ hơn. ở trường trẻ tham gia vào các hoạt động trồng hoa , trồng cây , vệ sinh trường lớp...* Qua đó làm cho trẻ có nhận thức được giá trị của các hoạt động , điều này rất quan trọng thông việc hình thành nhân cách.

- Hoạt động có vai trò trực tiếp đến việc hình thành và phát triển nhân cách, nên trong công tác giáo dục cần chú ý thay đổi làm phong phú nội dung, hình thành cách thức tổ chức hoạt động để lôi cuốn được nhân tham gia .

c. Giao tiếp và nhân cách.

- Từ mối quan hệ hoạt động thấy rằng nhân cách con người chỉ được hình thành bởi hoạt động, trong hoạt động. song cuộc sống của con người có hai mặt: anh làm gì và anh quan hệ với ai. Trên thực tế hoạt động với đồ vật và với người khác. Vậy giao tiếp cũng là hoạt động.

- Nhờ giao tiếp con người gia nhập vào các quan hệ xã hội, lĩnh hội nền văn hóa xã hội, chuẩn mực xã hội ,đồng thời thông qua giao tiếp con người đóng góp tài lực của mình vào kho tàng chung của nhân loại.

- Nếu con người ít tiếp xúc,trao đổi với người xung quanh hoặc sống trong môi trường xã hội quá đơn điệu thì sẽ nghèo nàn về tâm lí,kém sự linh động.

Chẳng hạn: bác sĩ Sing người ấn Độ,có kể rằng trường hợp cô Kamala được chó sói nuôi từ nhỏ.Khi được đưa ra khỏi rừng,cô đã 12 tuổi.Bình thường,cô ngủ trong xó nhà,đêm đến thì tỉnh táo và đôi khi sủa lên như chó rừng.Cô đi lại bằng 2 chân,nhưng khi bị đuổi thì chạy bằng 4 chi khá nhanh.Người ta dạy nói cho cô trong 4 năm,nhưng cô chỉ nói được 2 từ.Cô không thể thành người và chết ở năm 18 tuổi.Như vậy, có thể thấy rằng,đứa trẻ ra đời mới chỉ là một con người “dự bị”.Nó không thể trở thành con người nếu bị cô lập,tách khỏi đời sống xã hội,nó cần phải học để trở thành người.

- Trong giao tiếp con người không chỉ nhận thức người khác , nhận thức các quan hệ xã hội mà còn nhận thức chính bản thân mình, phải so sánh mình với người khác, với chuẩn mực xã hội .

→ Tóm lại giao tiếp là hình thức đặc trưng trong mối quan hệ giữa người với người , là một nhân tố cơ bản trong việc hình thành và phát triển ý thức tâm lí, nhân cách.

d. Tập thể và nhân cách

- Dưới sự tổ chức hướng dẫn của nhà trường, của thầy cô . học sinh tham gia vào các loại hình hoạt động với tư cách là chủ thể nhằm lĩnh hội nội dung đối tượng của hoạt động và nội dung của những quan hệ liên nhân cách.ví dụ như cá nhân tham gia vào các hoạt động đội,đoàn để mở rộng phạm vi giao tiếp và hoạt động của tập thể,rèn luyện tính năng động, tháo vát.Đây là điều kiện cần thiết nhưng không quyết định sự hình thành phát triển nhân cách.

- Trong những trường hợp vì nguyên nhân nào đó(gia đình tan vỡ,chán học vì học lực kém...) cá nhân không gắn bó với gia đình,không háo hức đến trường và chỉ tìm thấy vui trong giao tiếp với nhóm bạn lang thang hoặc say mê với “web đen”.Điều này làm suy thoái nhân cách bởi chúng tham gia hết mình vào hoạt động không lành mạnh

đó. Ngược lại, có nhiều người lại sử dụng Internet phục vụ cho học tập phát huy tính chủ động, sáng tạo trong hoạt động học tập.

- Môi trường tập thể có thể ảnh hưởng xấu hay tốt đến cá nhân là do cá nhân đó bị cuốn hút bởi những tác động xấu hay tốt của môi trường, một khi chúng phù hợp với những giá trị mà cá nhân đó đang hướng tới. Chính những tác động hấp dẫn từ môi trường bên ngoài đáp ứng nhu cầu của chủ thể giao tiếp, là động cơ thúc đẩy chủ thể hoạt động tích cực.

➔ .KẾT LUẬN

1. Hình thành nhân cách, đó là một quá trình khách quan, mang tính quy luật về sự biến đổi con người từ một thực thể tự nhiên đến một thực thể xã hội. Trong quá trình tác động qua lại môi trường với tư cách là chủ thể của hoạt động và giao tiếp.

2. Trong giáo dục chúng ta cần phải kiên trì, nhẫn nại, không được nóng vội, đốt cháy giai đoạn. Có thể thay đổi nét nhân cách nào đó, uốn nắn cho phù hợp yêu cầu xã hội.

3. Phải xây dựng tập thể học sinh vững mạnh, làm cho tập thể trở thành môi trường và phương tiện giáo dục.