

ĐỀ CƯƠNG ÔN TẬP MÔN TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG

Câu 1: Anh/ chị hãy trình bày đối tượng, nhiệm vụ và nêu các phương pháp nghiên cứu cơ bản của Tâm lý học.

1.1. Đối tượng của tâm lý học

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

1.2. Nhiệm vụ của tâm lí học

- Nghiên cứu bản chất hoạt động của tâm lí, các quy luật nảy sinh và phát triển tâm lí, cơ chế diễn biến và thể hiện tâm lí, quy luật về mối quan hệ giữa các hiện tượng tâm lí:
- Nghiên cứu bản chất của hoạt động tâm lí cả về mặt số lượng và chất lượng
- Phát hiện ra các quy luật hình thành và phát triển tâm lí
- Tìm ra cơ chế của các hiện tượng tâm lí.

1.3. Các phương pháp nghiên cứu cơ bản của tâm lý học

PP quan sát	<p>+ PP cho phép chúng ta thu thập được các tài liệu cụ thể, khách quan trong các điều kiện tự nhiên của con người</p> <p>+ Nhược điểm: mất thời gian, tốn nhiều công sức</p> <p>+ Yêu cầu: * xác định mục đích, nội dung, kế hoạch quan sát</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
PP thực nghiệm	<p>+ Là quá trình tác động vào đối tượng một cách chủ động, trong những điều kiện đã được khống chế để gây ra ở đối tượng những biểu hiện về quan hệ nhân quả, tính quy luật, cơ cấu, cơ chế của chúng, có thể lặp lại nhiều lần và đo đạc, định lượng, định tính một cách khách quan.</p> <p>+ Thực nghiệm trong phòng thí nghiệm được tiến hành dưới điều kiện khống chế một cách nghiêm khắc các ảnh hưởng bên ngoài, người làm thực nghiệm tự tạo ra những điều kiện làm nảy sinh hay phát triển một nội dung tâm lí cần nghiên cứu</p> <p>+ Phương pháp thực nghiệm tự nhiên: tiến hành trong điều kiện bình</p>

	<p>thường của cuộc sống hoạt động. Nhà nghiên cứu chủ động gây ra biểu hiện và diễn biến tâm lí bằng cách khống chế một số nhân tố không cần thiết, làm nổi bật yếu tố cần thiết có khả năng giúp cho việc khai thác tìm hiểu nội dung cần thực nghiệm. Gồm hai loại: thực nghiệm nhận định và thực nghiệm hình thành</p>
<p>PP test trắc nghiệm</p>	<p>+ Là phép thử để đo lường tâm lí đã được chuẩn hóa trên một số lượng người đủ tiêu chuẩn.</p> <p>+ Gồm 4 phần: Văn bản test – Hướng dẫn quy trình tiến hành – Hướng dẫn đánh giá – Bản chuẩn hóa</p> <p>+ Ưu điểm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Có khả năng làm cho hiện tượng tâm lí cần đo trực tiếp bộc lộ qua hành động giải bài test • Có khả năng tiến hành đơn giản • Có khả năng lượng hóa, chuẩn hóa chỉ tiêu tâm lí cần đo <p>+ Nhược điểm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Khó soạn thảo một bộ test đảm bảo tính chuẩn hóa • Chủ yếu cho ta biết kết quả, ít bộc lộ quá trình suy nghĩ của nghiệm thể
<p>PP đàm thoại</p>	<p>+ Là cách đặt ra các câu hỏi cho đối tượng và dựa vào trả lời của họ để trao đổi, hỏi thêm, nhằm thu thập thông tin về vấn đề cần nghiên cứu</p> <p>+ Muốn đàm thoại tốt cần:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Xác định rõ mục đích, yêu cầu • Tìm hiểu trước thông tin về đối tượng đàm thoại với một số đặc điểm của họ • Có một kế hoạch trước để lái hướng câu chuyện

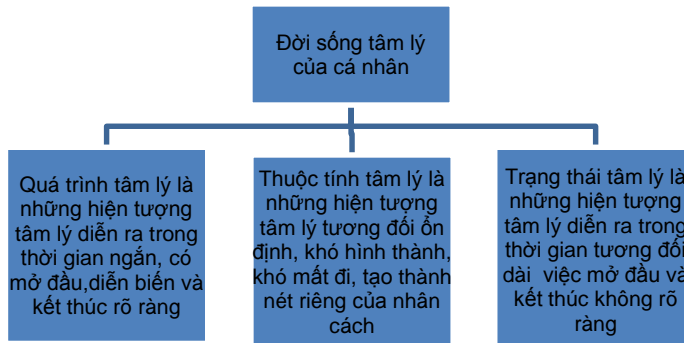
	<ul style="list-style-type: none"> • Rất nên linh hoạt trong việc lái hướng câu chuyện nhưng vẫn phải giữ đc logic của nó vừa đáp ứng được yêu cầu nghiên cứu
PP điều tra	<ul style="list-style-type: none"> + Là dùng một số câu hỏi nhất loạt đặt ra cho một số lớn đối tượng nghiên cứu nhằm thu thập ý kiến chủ quan của họ + Điều tra thăm do chung hoặc điều tra đi sâu vào một khía cạnh + Dùng phương pháp này trong một thời gian ngắn thu thập được một số ý kiến của rất nhiều người nhưng là ý kiến chủ quan + Cần soạn kĩ bản hướng dẫn điều tra viên.
PP phân tích sản phẩm hoạt động	<ul style="list-style-type: none"> + Là pp dựa vào các sản phẩm, kết quả của hoạt động do con người làm ra để nghiên cứu các chức năng tâm lí của người đó bởi trong sản phẩm do con người làm ra có chứa đựng dấu vết tâm lí, ý thức, nhân cách của con người. + Các kết quả, sản phẩm phải đc xem xét trong mối liên hệ với những điều kiện tiến hành hoạt động
PP nghiên cứu tiểu sử	<ul style="list-style-type: none"> + Xuất phát từ chỗ có thể nhận ra các đặc điểm tâm lí cá nhân thông qua việc phân tchs tiểu sử cuộc sống của cá nhân, góp phần cung cấp một số tài liệu chuẩn đoán tâm lí

Câu 2: Anh/ chị hãy trình bày định nghĩa tâm lý người và phân tích mối quan hệ giữa não và tâm lý con người

2.1. Định nghĩa tâm lý người

- Tâm lý là những hiện tượng tinh thần xảy ra trong não, điều khiển hành vi ứng xử và hoạt động của con người.
- Tâm lý người có chức năng định hướng cho các hoạt động, vai trò của động cơ, nhu cầu, mục đích và mục tiêu của hoạt động.
- Tâm lý là động lực thôi thúc con người hoạt động hoặc kìm hãm hoạt động

- Tâm lý điều khiển, kiểm tra quá trình hoạt động: vai trò của việc lập kế hoạch, xác định quy trình hoạt động
- Tâm lý điều chỉnh hoạt động sao cho phù hợp với hoàn cảnh và mục tiêu đã xác định.



2.2. Mối quan hệ giữa não và tâm lý con người

- Xung quanh mối liên hệ giữa tâm lý và não có nhiều quan điểm khác nhau:

+ (Theo Đêcác) Quá trình sinh lí và tâm lí thường song song diễn ra trong não người không phụ thuộc vào nhau, trong đó tâm lí được xem là hiện tượng phụ.

+ (Theo CNDV tầm thường Đức) tư tưởng do não tiết ra giống như mật do gan tiết ra

+ (Theo quan điểm duy vật) tâm lí có cơ sở vật chất là hoạt động của não bộ nhưng tâm lí không song song hay không đồng nhất với sinh lí

- Các nhà tâm lý học khoa học cho rằng: Tâm lý là:

+ Chức năng của não bộ

+ Nhận tác động của thế giới, dưới các dạng xung động thần kinh & những biến đổi lí hóa ở từng noron, xinap, 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 phản xạ

→ **Tâm lý là kết quả của hệ thống chức năng những hoạt động phản xạ của não.**

→ **Khi nảy sinh trên não, cùng với quá trình sinh lí não, hiện tượng tâm lý thực hiện chức năng định hướng + điều chỉnh + điều khiển hành vi con người.**

→ **Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não thông qua chủ thể**

- Mối quan hệ giữa não và tâm lí có nhiều vấn đề cần nghiên cứu:

+ Vấn đề định khu chức năng tâm lí trong não

+ Phản xạ có điều kiện và tâm lí

+ Quy luật hoạt động củ não và tâm lí

+ Hệ thống tín hiệu thứ hai và tâm lí

Vấn đề định khu chức năng trong não

- Trong não có các vùng (miền), mỗi vùng là cơ sở vật chất của các hiện tượng tâm lý tương ứng, có thể tham gia vào nhiều hiện tượng tâm lý. Các vùng phục vụ cho một hiện tượng tâm lý tập hợp thành hệ thống chức năng. Hệ thống chức năng này hoạt động một cách cóđộng, tùy thuộc vào yêu cầu của chủ thể, vào đặc điểm không gian, thời gian và không có tính bất di bất dịch.
- Trong não có sự phân công rất chặt chẽ giữa các vùng của vỏ não như: vùng cảm gọi là vùng thị giác; vùng thái dương gọi là vùng thính giác; vùng đỉnh gọi là vùng vận động; vùng trung gian giữa thái dương và đỉnh là vùng định hướng không gian và thời gian; ở người còn có các vùng chuyên biệt như vùng nói (Brôca), vùng nghe hiểu tiếng nói (Vecnicke), vùng nhìn hiểu chữ viết (Đêjêrin), vùng viết ngôn ngữ.
- Nguyên tắc phân công kết hợp chặt chẽ với nguyên tắc liên kết rất nhịp nhàng tạo nên hệ thống chức năng cóđộng trong từng chức năng tâm lý.
- Các hệ thống chức năng được thực hiện bằng nhiều tế bào não từ các vùng, các khối của toàn bộ não tham gia: khối năng lượng đảm bảo trương lực; khối thông tin đảm bảo việc thu nhận, xử lý và giữ gìn thông tin; khối điều khiển đảm bảo việc chương trình hoá, điều khiển, điều chỉnh, kiểm tra. Các khối này liên kết chặt chẽ với nhau cùng tham gia thực hiện hoạt động tâm lý.

Phản xạ có điều kiện và tâm lý

- Phản xạ có điều kiện là cơ sở sinh lý của các hiện tượng tâm lý.
- Các thói quen, tập tục, hành vi, hành động, hoạt động đều có cơ sở sinh lý thần kinh là phản xạ có điều kiện.

Các quy luật hoạt động của não và tâm lý

2.3.1. Quy luật hệ thống định hình

- Khi muốn phản ánh sự vật một cách trọn vẹn hoặc phản ánh các sự vật, hiện tượng liên quan với nhau hay một hoàn cảnh phức tạp thì các vùng trong não phải phối hợp với nhau, tập hợp các kích thích thành nhóm, thành bộ, tập hợp các mối liên hệ thần kinh tạm thời thành hệ thống chức năng.
- Hoạt động định hình là các hoạt động phản xạ có điều kiện kế tiếp nhau theo một thứ tự nhất định. Một khi có một hoạt động định hình trong não thì một phản xạ này xảy ra

kéo theo các phản xạ khác cũng xảy ra.

2.3.2. Quy luật lan toả vào tập trung

Khi trên vỏ não có một điểm (vùng) hưng phấn hoặc ức chế nào đó thì quá trình hưng phấn và ứng chế đó sẽ không dừng lại ở điểm ấy, nó sẽ lan toả ra xung quanh. Sau đó, trong những điều kiện bình thường chúng tập trung vào một nơi nhất định. Hai quá trình lan toả và tập trung xảy ra kế tiếp nhau trong một trung khu thần kinh.

2.3.3. Quy luật cảm ứng qua lại

- Hai quá trình thần kinh cơ bản ảnh hưởng tới nhau theo quy luật một quá trình thần kinh này tạo ra một quá trình thần kinh kia hay nói cách khác một quá trình thần kinh này gây ra một ảnh hưởng nhất định đến quá trình thần kinh kia.
- Quy luật cảm ứng qua lại có 4 dạng biểu hiện cơ bản:
 - + Cảm ứng qua lại đồng thời là hưng phấn ở điểm này gây ra ức chế ở điểm kia hay ngược lại.
 - + Cảm ứng qua lại tiếp diễn là trường hợp ở một điểm có hưng phấn chuyển sang ức chế ở chính điểm đó hay ngược lại.
 - + Cảm ứng dương tính là hiện tượng hưng phấn làm cho ức chế sâu hơn hay ngược lại ức chế làm cho hưng phấn mạnh hơn.
 - + Cảm ứng âm tính là hiện tượng ức chế làm giảm hưng phấn, hưng phấn làm giảm ức chế.

2.3.4. Quy luật phụ thuộc vào cường độ kích thích

Trong trạng thái tỉnh táo, khoẻ mạnh bình thường của vỏ não độ lớn của phản ứng tỉ lệ thuận với cường độ của kích thích: kích thích mạnh thì phản ứng lớn và ngược lại.

Hệ thống tín hiệu thứ 2

- Hệ thống tín hiệu thứ 2 chỉ có ở người. Đó là hệ thống tín hiệu về tín hiệu thứ nhất, tín hiệu của tín hiệu. Những tín hiệu này do tiếng nói và chữ viết (ngôn ngữ) tạo ra.
- Hệ thống tín hiệu thứ 2 là cơ sở sinh lý của tư duy ngôn ngữ, tư duy trừu tượng, ý thức, tình cảm.

Câu 4: Anh/ chị hãy chứng minh tâm lý người có bản chất xã hội – lịch sử

Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan, là chức năng của não, là kinh nghiệm xã hội lịch sử biến thành cái riêng của mỗi người. Tâm lí con người khác xa với tâm lý của các loài động vật cao cấp ở chỗ: tâm lí người có bản chất xã hội và mang tính lịch sử.

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

Ngay cả phần tự nhiên trong thế giới cũng được xã hội hóa. Phần xã hội của thế giới quyết định tâm lí người thể hiện ở các quan hệ kinh tế xã hội, các mối quan hệ đạo đức, pháp quyền, các mối quan hệ con người – con người từ quan hệ gia đình, làng xóm, quê hương, khối phố cho đến các quan hệ nhóm, các quan hệ cộng đồng... Các mối quan hệ trên quyết định bản chất tâm lý người trong đó “bản chất tâm lý người là sự tổng hòa các mối quan hệ xã hội.” Trên thực tế, nếu con người thoát li khỏi các quan hệ xã hội, quan hệ người – người thì tâm lí sẽ mất bản tính người (những trường hợp trẻ con do động vật nuôi từ bé, tâm lí của những trẻ này không hơn hẳn tâm lí loài vật)

Ví dụ: Hai cha con ông Hồ Văn Thanh bốn mươi năm trước đã ôm đứa con trai là Hồ Văn Lang vào trong rừng sinh sống do tâm lý hoảng sợ. 40 năm trôi qua, họ chỉ sống trong rừng, trong một căn chòi giống như tổ chim ở trên cây. Họ bện áo bằng vỏ cây để mặc tránh rét vào mùa đông và mặc độc một chiếc khố lá vào mùa hè. Họ dùng lá thuốc để chữa bệnh. Hai cha con đều cảm thấy lạ lẫm với những vật dụng như: quần áo, giày dép, điện thoại... Và đặc biệt là cậu con trai Hồ Văn Lang do vào rừng sống từ năm 1 tuổi, hoàn toàn không có khái niệm về tiền bạc. Khi được đưa về sống trong cộng đồng làng, ông Hồ Văn Lang (nay đã 40 tuổi) có những biểu hiện sợ hãi, bỡ ngỡ với thế giới xung quanh.

Luận điểm 2: Tâm lí người là sản phẩm của hoạt động và giao tiếp của con người trong các mối quan hệ xã hội. Con người vừa là một thực thể tự nhiên vừa là một thực thể xã hội. Phần tự nhiên ở con người được xã hội hóa ở mức độ cao nhất. Là một thực thể xã hội, con người là chủ thể của nhận thức, chủ thể của hoạt động, giao tiếp với tư cách là một chủ thể xã hội, vì thế tâm lí người mang đầy đủ dấu ấn xã hội lịch sử của con người.

Ví dụ:

Luận điểm 3: Tâm lí của mỗi cá nhân là kết quả của quá trình lĩnh hội, tiếp thu vốn kinh nghiệm xã hội, nền văn hóa xã hội thông qua hoạt động và giao tiếp (hoạt động vui chơi, học tập, lao

động, công tác xã hội) trong đó giáo dục giữ vai trò chủ đạo, hoạt động của con người và mối quan hệ giao tiếp của con người trong xã hội có tính chất quyết định.

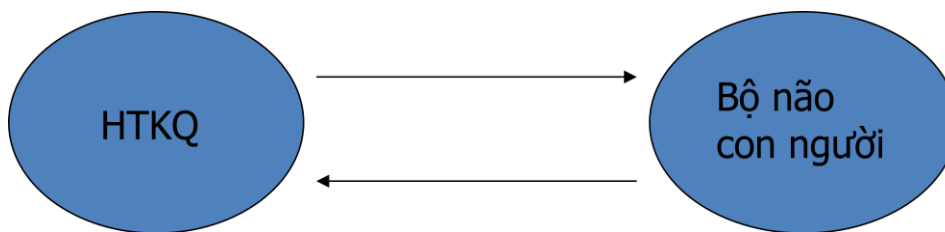
Ví dụ: Tâm lý người nông dân Việt Nam chịu ảnh hưởng của tập quán nông nghiệp. Người nông dân Việt Nam thường có xu hướng phụ thuộc vào tự nhiên từ đó nảy sinh tâm lý rụt rè, thụ động. Trong quan hệ người – người, người nông dân thường ứng xử theo lối duy tình, trọng tình nghĩa để không mất lòng nhau. Ngoài ra, còn tồn tại tâm lý sĩ diện dẫn đến tính khoa trương, trọng hình thức....

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

Ví dụ: Quan niệm về tình yêu trong xã hội phong kiến thường là cha mẹ đặt đâu con ngồi đấy, trai năm thê bảy thiếp gái chính chuyên chỉ có một chồng... dẫn đến tâm lý do dự trước tình cảm của cá nhân. Ngày nay, quan niệm về tình yêu được mở rộng, phóng khoáng, tâm lý của cá nhân về tình yêu cũng thoải mái hơn rất nhiều.

Kết luận: Tâm lý người có nguồn gốc xã hội, vì thế phải nghiên cứu môi trường xã hội, nền văn hóa xã hội, các quan hệ xã hội trong đó con người sống và hoạt động. Cần phải tổ chức có hiệu quả hoạt động dạy học và giáo dục, cũng như các hoạt động chủ đạo ở từng giai đoạn lứa tuổi khác nhau để hình thành, phát triển tâm lý con người.

Câu 3: Anh chị hãy chứng minh: Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não thông qua chủ thể.



Phản ánh:

- Thế giới khách quan tồn tại dưới dạng vận động. Phản ánh là thuộc tính chung của mọi dạng vật chất.
- Phản ánh là quá trình tác động qua lại giữa hệ thống này với hệ thống khác, kết quả là để lại dấu vết tác động ở cả hai hệ thống.

Hình ảnh tâm lý:

- Mang tính sinh động, sáng tạo: hình ảnh tâm lý khác với hình ảnh của sự vật do phản ánh vật lý mang lại
- Mang tính chủ thể, mang đậm màu sắc cá nhân hay nhóm mang hình ảnh tâm lý đó, hay nói cách khác hình ảnh tâm lý là hình ảnh chủ quan về thế giới khách quan.

Tính chủ thể của hình ảnh tâm lý thể hiện:

- Trong quá trình phản ánh chủ thể đã đưa vốn hiểu biết, kinh nghiệm để tạo ra một hình ảnh tâm lý mới về TGKH
- Cùng một sự vật, những chủ thể khác nhau hoặc cùng một chủ thể nhưng ở những thời điểm khác nhau cho những hình ảnh tâm lý khác nhau
- Chủ thể mang hình ảnh tâm lý là người cảm nhận và cảm nghiệm, thể hiện nó một cách rõ nhất. Từ đó, chủ thể sẽ tỏ thái độ, hành vi đối với TGKH.

Ví dụ minh họa:

Câu 5: Anh/ chị hãy trình bày định nghĩa về hoạt động và lý giải tại sao tâm lý của người lại được hình thành thông qua hoạt động.

5.1. Định nghĩa HOẠT ĐỘNG

Có nhiều cách định nghĩa khác nhau về hoạt động:

- + 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, cho cả con người (chủ thể).

5.2. TÂM LÝ NGƯỜI ĐƯỢC HÌNH THÀNH THÔNG QUA HOẠT ĐỘNG

Trong mối quan hệ đó có hai quá trình diễn ra đồng thời và bổ sung, thống nhất với nhau:

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.

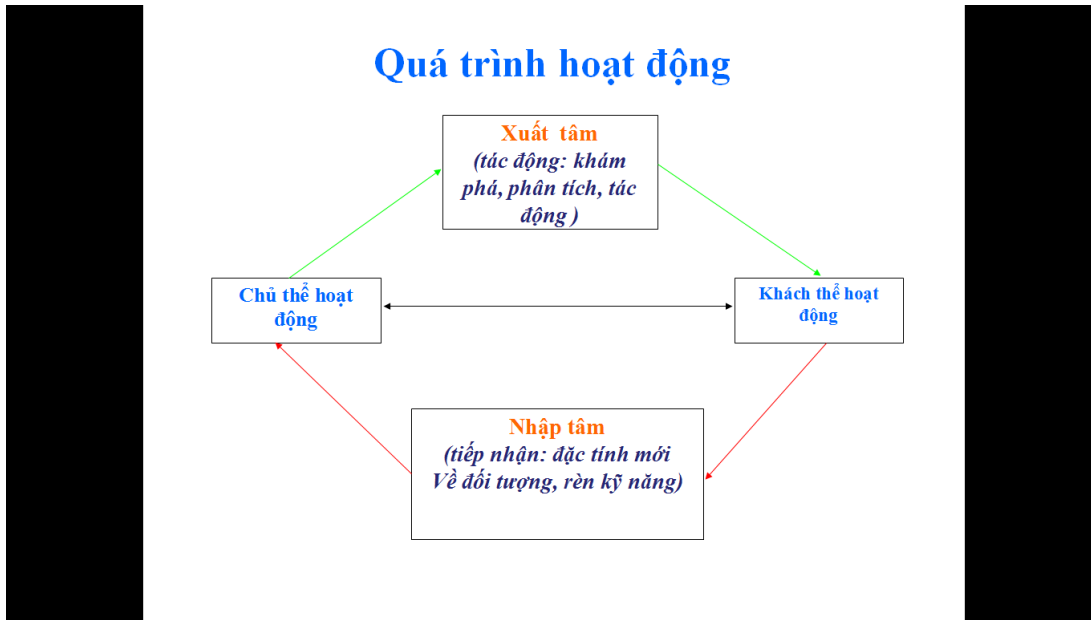
Ví dụ: Sau lần thuyết trình lần đầu tiên thì cá nhân đó đã rút ra được rất nhiều kinh nghiệm cho bản thân, và đã biết làm thế nào để có một bài thuyết trình đạt hiệu quả tốt. Nếu lần sau có cơ hội được thuyết trình thì sẽ phải chuẩn bị một tâm lý tốt, đó là: phải tự tin, nói to, rõ ràng, mạch lạc, logic,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

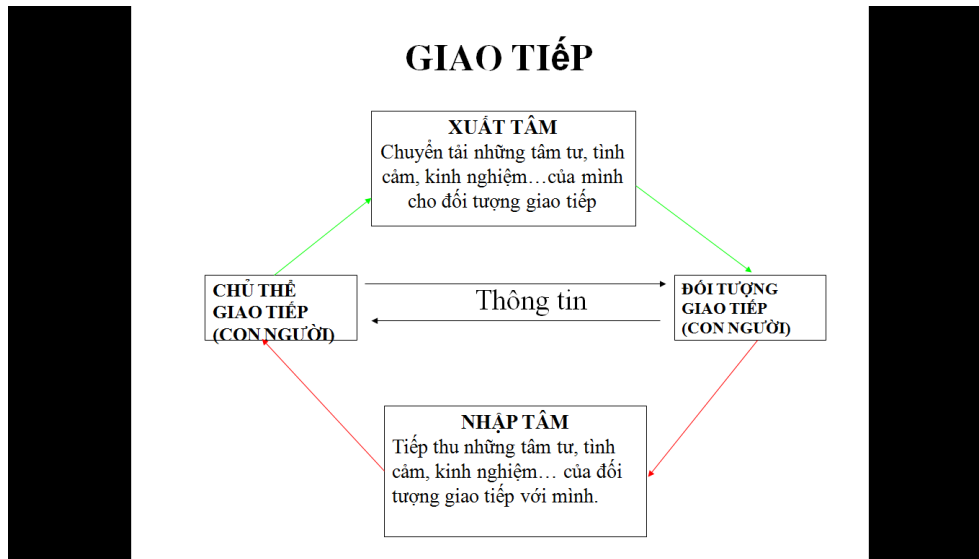


- Trong hoạt động con người vừa tạo ra sản phẩm về phía thế giới vừa tạo ra tâm lí của mình. Nói cách khác, tâm lí, ý thức, nhân cách được bộc lộ và hình thành trong hoạt động.

Câu 6: Anh/ chị hãy trình bày định nghĩa về 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 qua mạng xã hội.

6.1. Định nghĩa GIAO TIẾP

- Giao tiếp là mối quan hệ giữa con người với con người/ thể hiện sự tiếp xúc tâm lí giữa người và 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 lẫn nhau
- Giao tiếp xác lập và vận hành các quan hệ người – người, hiện thực hóa các quan hệ xã hội giữa chủ thể này với chủ thể khác.



6.2. Phân loại giao tiếp:

a. Theo phương tiện giao tiếp:

- + Giao tiếp vật chất: giao tiếp thông qua hành động với vật chất
- + Giao tiếp bằng tín hiệu phi ngôn ngữ như giao tiếp bằng cử chỉ, điệu bộ, nét mặt...
- + Giao tiếp bằng ngôn ngữ (tiếng nói, chữ viết): là hình thức giao tiếp đặc trưng của con người, xác lập và vận hành mối quan hệ người – người trong xã hội.

b. Theo khoảng cách:

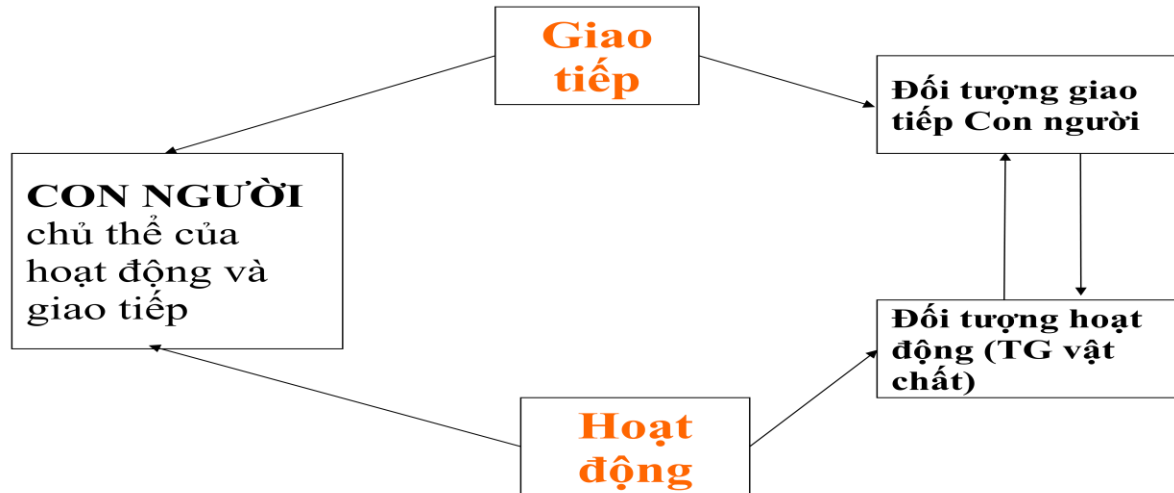
- + Giao tiếp trực tiếp: giao tiếp mặt đối mặt, chủ thể trực tiếp phát và nhận tín hiệu với nhau
- + Giao tiếp gián tiếp: qua thư từ, có khi qua ngoại cảm, thần giao cách cảm...

c. Theo quy cách:

- + Giao tiếp chính thức: giao tiếp nhằm thực hiện nhiệm vụ chung theo chức trách, quy định, thể chế...
- + Giao tiếp không chính thức: là giao tiếp giữa những người hiểu biết rõ về nhau, không câu nệ vào thể thức mà theo kiểu thân tình, nhằm mục đích chính là thông cảm, đồng cảm với nhau.

6.3. GIAO TIẾP QUA MẠNG XÃ HỘI

Câu 7: Anh/ chị hãy phân tích vai trò của hoạt động và giao tiếp đối với sự hình thành và phát triển tâm lý người



- Tâm lý của con người là kinh nghiệm xã hội – lịch sử chuyển thành kinh nghiệm của bản thân, thông qua hoạt động và giao tiếp, trong đó giáo dục giữ vai trò chủ đạo.
- Tâm lý là sản phẩm của hoạt động và giao tiếp. Hoạt động và giao tiếp, mối quan hệ giữa chúng là quy luật tổng quát hình thành và biểu lộ tâm lý người.
- **Vai trò của giao tiếp đối với sự hình thành và phát triển tâm lý, nhân cách cá nhân.**
- **Khái niệm.**
 - Theo tâm lý học: Giao tiếp là hoạt động xác lập, vận hành các mối quan hệ giữa người với người nhằm thỏa mãn những nhu cầu nhất định.
 -
- **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.
- Vi 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.
- Vi 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: Anh/ chị hãy trình bày định nghĩa cảm giác và các quy luật cơ bản của cảm giác.
Cho ví dụ minh họa với từng quy luật.**

8.1. Định nghĩa cảm giác

- 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 các giác quan của ta.

8.2. Các quy luật cơ bản của cảm giác

8.2.1. Quy luật ngưỡng cảm giác

- Muốn có cảm giác thì phải có sự kích thích vào các giác quan và kích thích đó phải đạt tới một giới hạn nhất định. Giới hạn mà ở đó kích thích gây ra được cảm giác gọi là ngưỡng cảm giác.

- Có hai ngưỡng cảm giác:

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

+ Ngưỡng cảm giác phía trên: là cường độ kích thích tối đa vẫn còn gây được cảm giác [Phạm vi giữa chúng là vùng cảm giác được , trong đó có một vùng phản ánh tốt nhất]

- Mỗi giác quan thích ứng với một loại kích thích nhất định và có những ngưỡng xác định

- Cảm giác còn phản ánh sự khác nhau giữa các kích thích (tuy nhiên phải có một tỉ lệ chênh lệch tối thiểu mới tạo ra sự khác biệt)

VÍ DỤ:

8.2.2. 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 giảm độ nhạy cảm và ngược lại.

VD: Khi đang ở chỗ sáng (cường độ kích thích của ánh sáng mạnh) vào chỗ tối (cường độ kích thích yếu) thì lúc đầu ta không nhìn thấy gì, sau dần mới thấy rõ (thích ứng)

- Quy luật thích ứng có ở tất cả các loại cảm giác, nhưng mức độ thích ứng khác nhau.

8.2.3. Quy luật tác động lẫn nhau của cảm giác

- Các cảm giác không tồn tại độc lập mà luôn tác động qua lại lẫn nhau.

- Sự kích thích yếu lên một cơ quan phân tích này sẽ làm tăng độ nhạy cảm của một cơ quan phân tích kia, sự kích thích mạnh lên một cơ quan phân tích này sẽ làm giảm độ nhạy cảm của một cơ quan phân tích kia.

- Sự tác động lẫn nhau của cảm giác có thể diễn ra đồng thời hay nối tiếp trên những cảm giác cùng loại hoặc khác loại. Có hai loại tương phản: tương phản nối tiếp và tương phản đồng thời.

VD: Thấy tờ giấy trắng trên nền đen trắng hơn khi thấy nó trên nền xám → đó là tương phản đồng thời

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

Câu 9: Anh/ chị hãy trình bày định nghĩa tri giác và các quy luật cơ bản của tri giác. Cho ví dụ minh họa với từng quy luật

9.1. Định nghĩa tri giác

- Khác với cảm giác, tri giác là một mức độ mới của nhận thức cảm tính.
- Nó không phải là tổng thể các thuộc tính riêng lẻ mà là một sự phản ánh sự vật hiện tượng nói chung trong tổng hòa các thuộc tính của nó.
- VD: Nếu cho phép người bạn nắm bàn tay lại và sờ bóp sự vật thì người bạn có thể nói được sự vật ấy là cái gì, tức đã phản ánh sự vật đang tác động một cách trọn vẹn.

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

9.2. Các quy luật cơ bản của tri giác

9.2.1. Quy luật về tính đối tượng của tri giác

- Hình ảnh trực quan mà tri giác đem lại bao giờ cũng thuộc về một sự vật hiện tượng nhất định của thế giới bên ngoài.
- Tính đối tượng của tri giác nói lên sự phản ánh hiện thực khách quan/ chân thực/ của tri giác và nó được hình thành/ do sự tác động của sự vật hiện tượng xung quanh/ vào giác quan con người/ trong hoạt động/ vì những nhiệm vụ thực tiễn.
- Vai trò: là cơ sở của chức năng định hướng cho hành vi và hoạt động của con người.
- Ví dụ: trẻ nhỏ nhận thức được sự vật tồn tại độc lập với cơ quan cảm giác, trong giai đoạn hành động với đồ vật, trẻ phát triển các chức năng tâm lý mới: biết cách sử dụng đồ vật, hoạt động có mục đích, sử dụng đồ vật theo những mục đích xác định.

9.2.2. Quy luật về tính lựa chọn của tri giác

- Tri giác của con người không thể đồng thời phản ánh tất cả các sự vật hiện tượng đa dạng đang tác động mà chỉ tách đối tượng ra khỏi bối cảnh tức là tách vật nào đó ra khỏi các vật xung quanh → nói lên tính tích cực của tri giác
- Sự lựa chọn của tri giác không có tính chất cố định, vai trò của đối tượng và bối cảnh có thể thay đổi cho nhau, tùy thuộc vào mục đích cá nhân và điều kiện xung quanh tri giác.
- Quy luật này có nhiều ứng dụng trong thực tế như kiến trúc, trang trí, nghệ thuật và trong dạy học như thay đổi màu sắc chữ viết, gạch chân để nhấn mạnh...
- Ví dụ: sự tri giác những bức tranh hai nghĩa
- Tính lựa chọn của tri giác phụ thuộc vào nhiều yếu tố khách quan và chủ quan:
 - + Yếu tố khách quan: những đặc điểm của kích thích (cường độ, nhịp độ vận động, sự tương phản ...), đặc điểm của các điều kiện bên ngoài khác (khoảng cách từ vật đến ta, độ chiếu sáng của vật ...), sự tác động bằng ngôn ngữ của người khác. Ví dụ: hoạt động quảng cáo, nghệ thuật bán hàng dựa trên đặc điểm khách quan này để thu hút sự tri giác không chủ định của khách hàng.
 - + Yếu tố chủ quan: tình cảm, xu hướng, nhu cầu, hứng thú, kinh nghiệm, tính chất nghề nghiệp ...
- Ví dụ: hoạt động kinh doanh, quảng cáo phải chú ý những đặc điểm này của khách hàng để tạo ra sản phẩm phù hợp

9.2.3. Quy luật về tính có ý nghĩa của tri giác

- Tri giác ở người gắn chặt với tư duy, với bản chất của sự vật hiện tượng
- Tri giác diễn ra có ý thức → gọi được tên của sự vật hiện tượng đang tri giác ở trong óc, xếp được chúng vào một nhóm, một lớp sự vật hiện tượng nhất định, khái quát vào những từ xác định.
- Việc tách đối tượng ra khỏi bối cảnh gắn liền với việc hiểu ý nghĩa và tên gọi của nó.
- Từ đây, có thể thấy vì sao phải bảo đảm việc tri giác những tài liệu cảm tính và dùng ngôn ngữ truyền đạt đầy đủ, chính xác trong dạy học.

9.2.4. Quy luật về tính ổn định của tri giác

- Sự vật hiện tượng được tri giác ở những vị trí và điều kiện khác nhau nên bộ mặt của chúng luôn thay đổi.

- Các quá trình tri giác cũng được thay đổi một cách tương ứng, nhưng do khả năng bù trừ của hệ thống tri giác (các cơ quan phân tích tham gia) nên ta vẫn tri các sự vật hiện tượng ổn định về hình dáng, kích thước, màu sắc... → Tri giác có tính ổn định
- Tính ổn định của tri giác là khả năng phản ánh sự vật hiện tượng không thay đổi/ khi điều kiện tri giác thay đổi.
- VD; Trước mặt ta là em bé, xa hơn là ông già. Trên võng mạc ta có hình ảnh đứa bé lớn hơn hình ảnh ông già, nhưng ta vẫn tri giác được rằng ông già lớn hơn đứa bé.
- VD (về màu sắc)
- Tính ổn định của tri giác được hình thành trong hoạt động và đối tượng là một điều kiện cần thiết để định hướng trong đời sống và trong hoạt động của con người giữa thế giới đa dạng và biến đổi này.

9.2.5. Quy luật tổng giác

- Tri giác còn bị quy định bởi một loạt nhân tố nằm trong bản thân chủ thể tri giác như: thái độ, nhu cầu, hứng thú, sở thích, tình cảm, mục đích, động cơ...
- Sự phụ thuộc của tri giác vào nội dung đời sống tâm lý con người, vào đặc điểm nhân cách của họ được gọi là hiện tượng tổng giác. Điều này chứng tỏ ta có thể điều khiển được tri giác
- Trong dạy học và giáo dục: cần phải tính đến kinh nghiệm và hiểu biết của học sinh, xu hướng, hứng thú và tâm thế của họ, đồng thời việc cung cấp tri thức, kinh nghiệm, giáo dục niềm tin, nhu cầu... cho học sinh sẽ làm cho sự tri giác hiện thực của hs tinh tế, súc tích hơn.

9.2.6. Ảo giác

- Trong thực tế với một số trường hợp có những điều kiện xác định, tri giác có thể không cho ta hình ảnh đúng về sự vật. Hiện tượng này gọi là ảo ảnh thị giác, hay gọi là ảo giác.
- Ảo ảnh là tri giác không đúng, bị sai lệch. Những hiện tượng tri giác này tuy không nhiều nhưng có tính chất quy luật.
- Tính sai lầm của ảo giác cũng như tính chân thực của tri giác được kiểm tra bằng thực tế. Ta có thể dùng cách đo đạc để xác định tính đúng đắn của những trường hợp ảo ảnh nêu trên.
- Người ta lợi dụng ảo giác và trong kiến trúc, hội họa, trang trí, phục trang... để phục vụ cho cuộc sống con người.

- Ví dụ: Áp dụng hiện tượng ảo ảnh tri giác trong nghệ thuật quảng cáo, hội họa, trang trí, trang điểm hóa trang cho diễn viên khi lên sân khấu, nghệ thuật bán hàng.

Câu 10: Anh/ chị hãy trình bày định nghĩa tư duy và các đặc điểm cơ bản của tư duy . Phân tích vai trò của tư duy với hoạt động nhận thức và đời sống của con người.

10.1. Định nghĩa tư duy

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 thực khác quan mà trước đó ta chưa biết.

10.2. Đặc điểm cơ bản của tư duy

10.2.1. Tính “có vấn đề” của tư duy

- Không phải hoàn cảnh nào cũng gây được tư duy của con người. Muốn kích thích được tư duy phải đồng thời có hai điều kiện sau đây:

(1): Phải gặp hoàn cảnh có vấn đề (hoàn cảnh có chứa đựng một mục đích mới, một vấn đề mới, một cách thức giải quyết mới mà những phương tiện, phương pháp hoạt động cũ dù còn cần thiết nhưng không đủ sức giải quyết vấn đề mới đó). Muốn giải quyết vấn đề mới, đạt được mục đích mới, phải tìm ra cách thức giải quyết mới, phải tư duy.

(2) Hoàn cảnh có vấn đề đó phải được cá nhân nhận thức đầy đủ, được chuyển thành nhiệm vụ của cá nhân, tức là cá nhân phải xác định được cái gì đã biết, đã cho và cái gì còn chưa biết, đồng thời phải có nhu cầu (động cơ) tìm kiếm nó. Những dữ kiện quen thuộc hoặc nằm ngoài tầm hiểu biết của cá nhân thì tư duy không thể xuất hiện.

VD: Đặt câu hỏi “Chủ nghĩa siêu thực trong thơ là gì?” với một học sinh lớp Một

10.2.2. Tính gián tiếp của tư duy

- Tư duy phát hiện ra bản chất của sự vật hiện tượng và quy luật giữa chúng nhờ sử dụng công cụ, phương tiện và các kết quả nhận thức của loài người và kinh nghiệm của mỗi cá nhân

- Tính gián tiếp của tư duy còn thể hiện ở chỗ nó được biểu hiện trong ngôn ngữ. Con người luôn dùng ngôn ngữ để tư duy. Nhờ đặc điểm gián tiếp này mà tư duy đã mở rộng những khả năng nhận thức của con người.

VD:

10.2.3. Tính trừu tượng và khái niệm của tư duy

- Tư duy phản ánh cái bản chất nhất, chung cho nhiều sự vật hợp thành một nhóm, một loại, một phạm trù khái quát, đồng thời trừu xuất khỏi những sự vật đó những cái cụ thể, khác biệt.
- Tư duy đồng thời mang tính chất trừu tượng và khái quát. VD: khi nói đến cái bảng, người ta sẽ nghĩ bao gồm tới mọi cái bảng chứ không phải một cái bảng riêng biệt, cụ thể nào.
- Nhờ có tính trừu tượng và khái quát, tư duy không chỉ giải quyết những nhiệm vụ hiện tại mà còn cả những nhiệm vụ mai sau của con người
- Nhờ có tính khái quát, tư duy trong khi giải quyết một nhiệm vụ cụ thể vẫn được xếp vào một phạm trù, một nhóm, vẫn nêu thành quy tắc, phương pháp cần sử dụng trong những trường hợp tương tự.
- Ví dụ:

10.2.4. Tư duy liên hệ chặt chẽ với ngôn ngữ

- Tư duy trừu tượng, gián tiếp, khái quát không thể tồn tại bên ngoài ngôn ngữ, nó phải dùng ngôn ngữ làm phương tiện cho mình.
- Nếu không có ngôn ngữ thì bản thân quá trình tư duy không diễn ra được, đồng thời các sản phẩm của tư duy cũng không được chủ thể và người khác tiếp nhận. Ngôn ngữ cố định lại các kết quả của tư duy và nhờ đó làm khác quan hóa chúng cho người khác và cho cả bản thân chủ thể tư duy.
- Tuy nhiên, ngôn ngữ không phải là tư duy. Ngôn ngữ chỉ là phương tiện của tư duy.

Ví dụ:

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

- Tư duy phải dựa trên những tài liệu cảm tính, trên kinh nghiệm và cơ sở trực quan sinh động.
- Nhận thức cảm tính là một khâu của mối liên hệ trực tiếp giữa tư duy và hiện thực, là cơ sở của những khái quát kinh nghiệm dưới dạng các khái niệm quy luật.
- Ngược lại, tư duy và sản phẩm của nó cũng ảnh hưởng đến quá trình nhận thức cảm tính
- Ví dụ trong giáo dục, phải coi trọng việc phát triển tư duy cho học sinh, nếu không thì không thể giúp hs hiểu biết cái tạo xã hội và bản thân được. Muốn thúc đẩy hs tư duy thì phải đưa học sinh vào các tình huống có vấn đề, giúp hs suy nghĩ, kích thích tính tích cực nhận thức của học sinh. Phát triển tư duy phải tiến hành song song và thông qua truyền thụ tri thức. Mọi tri thức đều mang tính khái quát, không tư duy thì không thể tiếp thu và vận dụng được tri thức. Phát triển tư duy phải gắn với trau dồi ngôn ngữ cho hs, không có ngôn ngữ thì không có phương tiện để tư

duy. Phát triển tư duy phải gắn liền với rèn luyện cảm giác, tri giác, tính nhạy cảm, năng lực quan sát và trí nhớ của học sinh. Thiếu những tài liệu cảm tính, hs ko có gì để tư duy.

10.3. Vai trò của tư duy đối với đời sống nhận thức của con người.

❶ Là cơ sở, nền tảng của hoạt động nhận thức

⇒ Có tư duy, tức có nhận thức lý tính thì con người mới có thể nhận biết đầy đủ, khách quan về thế giới đó.

↳ **Ví dụ:** Trong trò chơi đoán đồ vật trong một chiếc túi, người chơi dùng tay cảm nhận và đoán tên thì hoàn toàn có thể đoán sai tên của đồ vật đó do đó mới chỉ là mức độ nhận thức cảm tính. Nghĩa là nhận biết được những thuộc tính bề ngoài và riêng lẻ của sự vật - hiện tượng.

❷ Mở rộng giới hạn của nhận thức, đưa nhận thức lên một mức độ cao hơn do nắm bắt được quy luật vận động của tự nhiên, xã hội và con người

⇒ Dựa trên những dữ kiện đã biết, chủ thể tư duy huy động **vốn tri thức phong phú đã có** (kinh nghiệm sống, kinh nghiệm nghề nghiệp) thêm vào đó là những **tri thức sẽ được tích lũy dần trong quá trình tìm hiểu, học tập**

⇒ Nhận thức dần được mở rộng, phong phú hơn so với kinh nghiệm vốn có ban đầu.

↳ VD: Clip về bóng đèn điện - Edison



2.2 Việc đi sâu vào bản chất của một sự vật, hiện tượng, phân tích những mối quan hệ có tính quy luật có thể sẽ gợi mở ra nhiều nhu cầu tích lũy tri thức ở nhiều lĩnh vực khác nhau.

2.3 Nhận thức lý tính trong đó có **tư duy** giúp con người nhận thức được sự vật, hiện tượng trong thế giới khách quan một cách đầy đủ, khái quát hơn nhận thức cảm tính

2.2 Tư duy không chỉ phản ánh thuộc tính riêng lẻ, bề ngoài của sự vật, hiện tượng mà đi sâu vào bản chất, các đặc tính chung của những sự vật, hiện tượng đó.

↳ Ví dụ:

- Một đứa trẻ sinh ra, nếu không thể nhận biết được thế giới khách quan thì nó không thể có những hiểu biết về thế giới khách quan đó ⇒ không có nhận thức.
- Ở một độ tuổi nhất định, nhận thức sơ khai ban đầu là những nhận biết riêng lẻ về sự vật, hiện tượng, có thể bắt đầu từ những tiếp xúc của các giác quan.
- Càng ngày, đứa trẻ càng tích lũy được những vốn sống, những kinh nghiệm, quá trình nhận thức cũng từ đó mà chuyển lên mức độ cao hơn

2.3 Để phát hiện ra bản chất của sự vật, hiện tượng, Tư duy phải sử dụng những công cụ và phương tiện khác

⇒ Ngôn ngữ (tính gián tiếp của tư duy)

⇒ Nhận thức phải ở mức độ khái quát hơn, tiến đến một mức độ cao hơn. Ngoài ra, ngôn ngữ cũng là một trong những khía cạnh làm cho con người trở nên khác biệt so với các loài động vật khác.

⑤ Hoạt động tư duy giúp tạo ra những hoạt động nhận thức mới:

⇒ Tư duy giúp cho nhận thức có thể nhận biết được đâu là sự vật, hiện tượng đã có, đâu là những sự vật hiện tượng mới chưa được khám phá

⇒ Cơ sở cho việc tìm tòi, phát hiện ra những điều mới mẻ của thế giới khách quan.

+ Nhờ vào tính trừu tượng và khái quát của tư duy (phản ánh bản chất chung cho nhiều sự vật, hiện tượng được tập hợp thành nhóm, thành loại)

⇒ Tư duy có thể nhìn nhận sự vật hiện tượng một cách bao quát

⇒ Giúp cho con người có thể đặt ra những vấn đề mới, những nhiệm vụ sẽ được giải quyết trong tương lai

↳ **Ví dụ :** Quá trình phát triển và ứng dụng của một chiếc máy bay

3.2 Tư duy giúp con người giải quyết những nhiệm vụ của hiện tại và cả tương lai:

Trải qua quá trình đầu tiên là tích lũy tri thức, dần dần tự thân mỗi cá nhân sẽ nắm bắt được quy luật, bản chất của tự nhiên, xã hội và con người nên có xu hướng dự đoán hoặc biết trước trong tương lai.

⇒ Tư duy và những kết quả của nó ảnh hưởng mạnh mẽ, chi phối khả năng nhận thức cảm tính, làm cho khả năng cảm giác của con người tinh vi, nhạy bén hơn ngay cả đối với những hiện tượng, sự kiện của tương lai

⇒ Đề xuất ra hướng giải quyết, thúc đẩy quá trình phát triển của xã hội.

↳ VD: Nhiều dự án, công trình nghiên cứu khoa học có nội dung

dự đoán xu hướng và đưa ra cách giải quyết cho tương lai

- **Vai trò của tư duy đối với đời sống con người**

+ Trong thực tế đời sống, để giải quyết bất kì một nhiệm vụ gì, người trưởng thành rất ít khi sử dụng một kiểu tư duy thuần túy, mà họ thường kết hợp nhiều loại tư duy với nhau trong đó có một loại tư duy giữ vai trò chủ đạo

+ **Trong công việc học tập của sinh viên**

↳ Khi sinh viên nghe giảng hoặc tự học, sinh viên cần tư duy, suy luận để tiếp thu và nhận thức về các tri thức được học. Tùy vào khả năng của mỗi người mà hiệu quả tiếp thu đạt được sẽ cao, thấp khác nhau. Tuy nhiên, mỗi cá nhân đều nên tự nâng cao khả năng tư duy cho mình.

↳ **② Trong quá trình học tập cũng như trong sinh hoạt đời sống**

↳ Cá nhân cần phải rèn luyện tư duy phản biện (critical thinking).

↳ ⇒ Tư duy phản biện giúp cá nhân phát triển năng lực bản thân (nắm bắt vấn đề, phản biện vấn đề, tiếp thu tri thức, sáng tạo...)

Tư duy trong đời sống của một cá nhân (Theo nhà tâm lý học Piaget)

↳ + Giai đoạn trẻ dưới 2 tuổi: Đây là giai đoạn đứa trẻ bắt đầu xây dựng nhận thức về thế giới xung quanh nó bằng sự phối hợp các kinh nghiệm của tri giác (như thính giác, thị giác, xúc giác...).

↳ Giai đoạn từ 2 - 7 tuổi: Đây là giai đoạn đứa trẻ bắt đầu miêu tả thế giới xung quanh bằng ngôn từ và bằng hình ảnh, lý giải hiện tượng xung quanh bằng những hoạt động gần gũi với mình.

↳ Giai đoạn 7 - 11 tuổi: Ở giai đoạn này, đứa trẻ có thể thực hiện những thao tác và có những lý giải logic thay thế cho trực giác thông thường.

↳ Giai đoạn 11 – 15 tuổi: Đây là giai đoạn mà cá nhân có thể nhận thức về thế giới bằng những kinh nghiệm đã được tạo lập một cách chi tiết và logic. Để giải quyết vấn đề, trong giai đoạn này, cá nhân đã có một tư duy có hệ thống, đặt ra và phát triển được những giả thuyết về những điều có thể xảy ra trong tương lai và sau đó kiểm chứng giả thuyết bằng những lý do mang tính suy luận.

- 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, vận dụng những cái đã biết để ra giải pháp giải quyết những cái tương tự nhưng chưa biết, do đó tiết kiệm công sức con người. VD:

Câu 11: Anh/ chị hãy trình bày định nghĩa tưởng tượng và các đặc điểm cơ bản của tưởng tượng. Phân tích vai trò của tưởng tượng với hoạt động nhận thức và đời sống của con người.

11.1 Định nghĩa tưởng tượng

- 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.

11.2. Đặc điểm cơ bản của tưởng tượng

- Tưởng tượng chỉ nảy sinh trước hoàn cảnh có vấn đề, trước những đòi hỏi mới, thực tiễn chưa từng gặp trước những nhu cầu khám phá cái mới, nhưng chỉ khi tính bất định của hoàn cảnh quá lớn. → Giá trị của tưởng tượng là ở chỗ tìm được lối thoát trong hoàn cảnh có vấn đề ngay cả khi không đủ điều kiện để tư duy, cho phép nhảy cóc qua một vài giai đoạn nào đó của tư duy mà vẫn hình dung ra kết quả cuối cùng, song đây là chỗ yếu trong giải quyết vấn đề của tưởng tượng.

Ví dụ: khi đọc tác phẩm “Sống như anh” chúng ta chưa đến nơi anh Trỗi ở, chưa được tiếp xúc với anh, không được chứng kiến 9 phút cuối cùng bất tử của anh nhưng ta vẫn hình dung được hình dáng, tâm trạng, khí phách, cùng với những tình tiết trong câu chuyện.

- 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 hình ảnh mới được xây dựng từ những biểu tượng của trí nhớ, là biểu tượng của biểu tượng

Ví dụ: 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, sử dụng những biểu tượng của trí nhớ, do nhận thức cảm tính thu lượm cung cấp.

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

11.3. Vai trò của tưởng tượng

1. 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,...

Ví dụ: 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

2. 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.

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

Ví dụ: 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: chuyên 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.

Câu 12: Anh/ chị hãy trình bày định nghĩa trí nhớ và các quá trình cơ bản của trí nhớ. Làm thế nào để ghi nhớ và lưu giữ tài liệu một cách hiệu quả?

12.1. Định nghĩa trí nhớ

- Trí nhớ là sự ghi lại, giữ lại và tái hiện những gì cá nhân thu được trong hoạt động sống của mình.
- Trí nhớ là quá trình tâm lí có liên quan chặt chẽ với toàn bộ đời sống tâm lí con người.
- Trí nhớ là điều kiện không thể thiếu được để con người có đời sống tâm lí bình thường, ổn định, lành mạnh.

12.2. Các quá trình cơ bản của trí nhớ

12.2.1. Sự ghi nhớ

- Sự ghi nhớ là một quá trình trí nhớ/ đưa tài liệu nào đó/ vào ý thức, gắn tài liệu đó/ với những kiến thức hiện có, làm cơ sở cho quá trình giữ gìn đó về sau.
- Sự ghi nhớ của con người được quyết định bởi hành động.

- Sự ghi nhớ một tài liệu nào đó là kết quả của hành động với tài liệu đó, đồng thời nó là điều kiện, phương tiện để thực hiện những hành động tiếp theo của hoạt động.
- Sự ghi nhớ thường diễn ra theo hai hướng: có chủ định và không có chủ định.

Sự ghi nhớ có chủ định	Sự ghi nhớ không có chủ định
+ Là sản phẩm của những hành động mang tính kĩ thuật đặc thù trong đó bản thân sự ghi nhớ là mục đích của những hành động đấy. Kết quả của sự ghi nhớ này phần lớn phụ thuộc vào động cơ, mục đích của sự ghi nhớ.	+ Là sự ghi nhớ không có mục đích đặt ra từ trước.
+ Diễn ra trong hành động nhưng mục đích ghi nhớ được cá nhân tự giác đặt ra, đồng thời tìm kiếm các kĩ thuật để ghi nhớ.	+ Được thực hiện trong trường hợp nội dung của tài liệu trở thành mục đích chính của hành động, hơn nữa, hành động lặp đi lặp lại nhiều lần dưới hình thức nào đó.
+ Phương pháp để đạt hiệu quả cao: <ul style="list-style-type: none"> • Dùng nhiều biện pháp (lặp lại nhiều lần dưới nhiều hình thức, tạo ra mối liên hệ bề ngoài giữa các phần của tài liệu cần ghi nhớ...) để ghi nhớ một tài liệu trên cơ sở không hiểu nội dung của nó → ghi nhớ máy móc: tìm mọi biện pháp đưa vào trí nhớ những gì có trong tài liệu một cách chính xác và chi tiết. • Nắm lấy bản thân logic của tài liệu, ghi nhớ tài liệu trên cơ sở hiểu bản chất của nó. Quá trình tìm hiểu nội tại của tài liệu cũng là quá trình ghi nhớ tài liệu đó → ghi nhớ logic → hiểu nội dung, nội dung được gắn vào vốn tri thức kinh nghiệm hiện có và giải quyết được các nhiệm vụ mới. → cách ghi nhớ này 	+ Sự ghi nhớ đạt hiệu quả tối đa khi nội dung tài liệu tạo ra sự tập trung chú ý cao độ hoặc cảm xúc mạnh mẽ.

được tường tượng và tư duy tham gia rất tích cực	
CÁC BIỆN PHÁP GHI NHỚ LOGIC	
<ul style="list-style-type: none"> + Phân chia tài liệu thành các đoạn + Đặt cho mỗi đoạn một tên thích hợp với nội dung của nó + Nói liền những điểm tựa thành một tổng thể phức hợp bằng một tên gọi nhất định + Tái hiện tài liệu dưới hình thức nói thầm và ghi chép ra giấy: cố gắng tái hiện toàn bộ tài liệu một lần → tiếp đó tái hiện từng phần đặc biệt là những phần khó → tái hiện toàn bộ tài liệu + Ôn tập: gắn tài liệu dưới những hình thức khác → luyện tập tài liệu đã ghi nhớ thay vì lặp lại y nguyên tài liệu. 	

12.2.2. Sự tái hiện

- Là một quá trình trí nhớ làm sống lại những nội dung đã ghi lại.
- Thường phân làm ba loại:

Nhận lại:	Nhớ lại:	Hồi tưởng
Là hình thức tái hiện khi sự tri giác đối tượng được lặp lại	Là hình thức tái hiện không diễn ra sự tri giác lại đối tượng	Là hình thức tái hiện cần có sự cố gắng rất nhiều của trí tuệ
<ul style="list-style-type: none"> + Sự nhận lại cũng có thể không đầy đủ và không xác định + Đòi hỏi những quá trình phức tạp nhờ đó mới đạt được kết quả xác định + Có ý nghĩa trong đời sống: giúp con người định hướng trong hiện thực tốt và đúng hơn 	<ul style="list-style-type: none"> + là điều kiện của hoạt động nhưng khi ta không có ý thức được hoạt động vừa qua ta đã nhớ lại cái gì (nhớ lại không chủ định) + Diễn ra có nguyên nhân, quy luật liene tưởng mang tính hất logic chặt chẽ và có hệ thống 	<ul style="list-style-type: none"> + là 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. + Hồi tưởng không được tái hiện một cách máy móc mà thường sắp xếp khác did gắn

		với những sự kiện mới.
--	--	------------------------

12.2.3. Sự quên và sự gìn giữ tri thức trong trí nhớ

- Quên là không tái hiện được nội dung đã ghi nhớ trước đây vào thời điểm cần thiết.
- Diễn ra ở nhiều mức độ khác nhau: có cái không thể nào quên, có cái chập vờ quên mới nhớ lại được, có cái không thể nhớ lại được.
- Thường ta không còn nhớ những hình thức cụ thể của nó nhưng bản chất và ý nghĩa ổn định của nó đã nhập vào tri thức và hành vi của ta.
- Nguyên nhân:
 - + Do quá trình ghi nhớ
 - + Do quy luật ức chế của hoạt động thần kinh trong quá trình ghi nhớ ít gắn với thực tiễn của cá nhân
- Sự quên diễn ra có quy luật: Tốc độ quên nhanh nhất là ngay sau lần thứ nhất, sau đó giảm dần

12.3. Ghi nhớ tài liệu

- Gắn tài liệu cần nhớ vào tài liệu học tập, hình thành nhu cầu, hứng thú với tài liệu
- Tổ chức hoạt động dạy học hiệu quả khoa học
- Tổ chức cho học sinh tái hiện tài liệu học tập

1- Tin tưởng là mình có một trí nhớ tốt và cải tiến được

Rất nhiều người tự cho là mình có một trí nhớ kém đến cả tên người cũng không nhớ nổi và tự nhiên các con số biến mất khỏi trí óc không biết vì lý do gì. Nếu bạn có suy nghĩ như vậy thì hãy gạt bỏ ngay. Bạn phải quyết tâm cải thiện trí nhớ và tìm sự vui thích trong các tiến bộ của mình. Bạn đừng bao giờ nản chí.

2- Rèn luyện não bộ

Rèn luyện não bộ đều đặn sẽ giúp cho não tăng trưởng và thúc đẩy sự phát triển các mối nối thần kinh mới có thể giúp cải thiện trí nhớ. Bằng việc phát triển các kỹ xảo trí óc mới ---đặc biệt là các kỹ xảo phức tạp như học một ngôn ngữ mới hay chơi một nhạc cụ mới---và việc thách đố não với những bài đố hoặc trò chơi game, chúng ta có thể giữ cho não năng hoạt và cải thiện chức năng sinh lý của não. Mỗi ngày bạn hãy dành khoảng 30 phút để chơi ô chữ, sudoku, hoặc game đã được chuyển tải sẵn vào máy điện thoại di động của bạn

3- Tập thể dục mỗi ngày

Tập aerobic đều đặn sẽ giúp cải thiện sự lưu thông máu huyết trong cơ thể bao gồm cả não, .và có thể giúp ngăn chặn sự mất trí nhớ do tuổi già. Thể dục còn giúp bạn trở thành lanh lẹ hơn và cảm thấy thư giãn hơn , do đó việc ghi nhận các “hình ảnh” trong trí nhớ được tốt hơn Môn tập aerobic là môn thể dục liên hệ tới và cải thiện việc tiêu thụ oxigen bởi cơ thể. Đây là một loại thể dục đòi hỏi tim và phổi phải làm việc quá tải nhiều hơn so với lúc nghỉ ngơi. Môn tập aerobic gồm có nhảy aerobic, đạp xe đạp, đi trượt tuyết, đi bộ, nhảy dây, chạy bộ, leo thang và bơi lội

4- Giảm căng thẳng tâm thần (stress)

Sự căng thẳng tâm thần mạn tính (chronic stress) , mặc dầu không gây tổn thương về thể chất cho não, nhưng làm cho việc nhớ trở thành khó khăn hơn nhiều. Nếu tình trạng stress kéo dài thì não sẽ bị tổn thương.

tình trạng stress mạn tính sẽ ảnh hưởng lên sức khoẻ và trí nhớ của bạn, nó sẽ làm tổn thương não, vì vậy cách tốt nhất là phải tập kiểm soát stress. Stress không bao giờ có thể loại bỏ được, nhưng chắc chắn có thể kiểm soát được. Ngay cả những stress tạm thời cũng làm cho việc tập trung tư tưởng và quan sát sự việc trở thành khó khăn. Bạn hãy tập thư giãn, tập đều đặn yoga hay những môn tập thư giãn khác, và bạn cần tham khảo bác sĩ nếu bị stress mạn tính trầm trọng

5- Ăn uống cho tốt và đúng

Ngoài thị trường có bày bán nhiều dược thảo bổ sung được quảng cáo là cải thiện trí nhớ, nhưng chưa có thứ nào được chứng tỏ là có hiệu nghiệm qua các thử nghiệm lâm sàng. Tuy nhiên một chế độ ăn uống lành mạnh sẽ giúp cho não khoẻ mạnh và những thực phẩm chứa các chất chống oxi- hóa và các acid béo Omega-3 giúp tăng cường chức năng của não. Bạn hãy nuôi dưỡng não với những chất bổ sung như thiamine, vitamin E, niacin và vitamin B-6. Ăn thành 5 hay 6 bữa ăn nhỏ trong một ngày thay vì 3 bữa ăn lớn cũng cải thiện sự vận hành của trí óc (bao gồm cả trí nhớ) vì giới hạn được sự tụt giảm của mức đường-huyết có thể có ảnh hưởng tiêu cực tới não

6- Ghi nhận tốt các “hình ảnh”

Chúng ta thường quên các sự việc không phải vì trí nhớ chúng ta kém mà vì kỹ năng quan sát của chúng ta không tốt. Một tình huống thường xảy ra (và điều này hầu như mọi người đều liên quan tới) là khi chúng ta được giới thiệu với một người. Thông thường lúc ban đầu chúng ta không nhớ tên người đó vì chúng ta thật sự không chú tâm vào việc đó. Bạn sẽ nhận thấy là

nếu bạn chủ tâm muốn nhớ những điều như vậy thì bạn sẽ làm khá hơn. Một cách để tự huấn luyện kỹ năng quan sát của mình thì bạn hãy tập chú tâm quan sát trong vài giây ảnh chụp của một người không quen biết, rồi lật xấp tấm ảnh lại và sau đó mô tả hoặc viết xuống càng nhiều chi tiết về tấm ảnh càng hay. Bạn hãy nhắm mắt lại và cố hình dung ra bức ảnh chụp trong trí óc. Mỗi lần tập như thế bạn hãy dùng một tấm ảnh khác và nếu thực tập đều đặn bạn sẽ thấy mình có thể nhớ được nhiều chi tiết hơn, ngay cả khi chỉ nhìn thoáng qua tấm ảnh

7- Để ký ức có thời gian hình thành

Các ký ức ngắn hạn rất mong manh và chỉ cần chúng ta xao lãng là quên đi nhanh chóng những sự việc đơn giản như số điện thoại chẳng hạn. Chia khoá để tránh mất các ký ức trước khi chúng hình thành thì chúng ta phải có thời gian tập trung vào sự việc mà chúng ta cần phải nhớ trong một khoảng khắc mà không nghĩ tới các sự việc khác. Vì vậy khi bạn muốn nhớ việc gì thì bạn hãy tránh đừng để bị xao lãng và ngưng những công việc phức tạp trong một vài phút

8-Tạo ra những hình ảnh linh hoạt để nhớ

Bạn có thể nhớ một thông tin dễ dàng hơn khi mà bạn có thể hình dung ra nó. Nếu bạn muốn liên hợp một đứa trẻ với một cuốn sách, bạn đừng cố hình dung một đứa bé đang ngồi đọc sách –vì hình ảnh đó quá đơn giản và dễ quên. Thay vào đó, bạn hãy nghĩ ra một cái gì nổi bật hơn, một cái gì bắt mắt hơn, chẳng hạn như cuốn sách đuổi theo đứa bé hay đứa bé đang gặm ăn cuốn sách. Hình ảnh càng đập vào mắt và càng gây cảm xúc nhiều thì sự liên hợp càng mạnh mẽ bấy nhiêu

9- Lập đi lập lại những điều mà bạn cần nhớ

Bạn càng nghe thấy, nhìn thấy hoặc nghĩ tới điều gì nhiều lần thì chắc chắn bạn sẽ nhớ điều đó, có đúng thế không? Khi bạn muốn nhớ điều gì----chẳng hạn như tên người đồng nghiệp mới hay ngày sinh nhật của người bạn thân --- bạn hãy lặp đi lặp lại nhiều lần hoặc lớn tiếng hoặc nhắm trong miệng. Bạn có thể viết xuống và nghĩ tới điều bạn muốn nhớ

10- Tập trung thành nhóm các điều bạn muốn nhớ

Một bản liệt kê một cách ngẫu nhiên các thứ (như bản kê những thứ phải ra chợ mua sắm) có thể đặc biệt khó nhớ. Muốn dễ nhớ hơn, bạn hãy phân loại các thứ trên bản liệt kê ra thành từng nhóm. Như vậy nếu bạn cần mua bốn thứ trong nhóm rau thì bạn sẽ thấy dễ nhớ hơn cả bốn.

11- Tổ chức đời sống cho gọn gàng

Luôn luôn để các thứ thường dùng như chìa khoá, kính mắt ở cùng một chỗ. Bạn hãy dùng một

thiết bị sắp xếp điện tử hay một thiết bị kế hoạch hoá hàng ngày để theo dõi các buổi hẹn, các ngày phải thanh toán hoá đơn, và những công việc khác. Ghi các số điện thoại và địa chỉ trong một cuốn sổ địa chỉ hoặc vào máy điện toán hay điện thoại di động. Việc tổ chức gọn gàng có thể giúp bạn có thời giờ tập trung vào những công việc ít xảy ra hàng ngày. Ngay cả nếu khi đời sống của bạn được tổ chức như vậy mà trí nhớ của bạn không cải thiện thì bạn cũng vẫn hưởng được nhiều những lợi ích tương tự (chẳng hạn như bạn không còn phải tìm kiếm chìa khoá nữa)

12- Ngồi thiền

Nghiên cứu cho thấy những người ngồi thiền đều đặn có thể tập trung tư tưởng và có trí nhớ tốt hơn. Các nghiên cứu của bệnh viện Massachusetts General Hospital cho thấy là ngồi thiền thường xuyên tăng lượng máu chạy tới vỏ não làm cho vùng này dày thêm. Một số nhà khảo cứu cho rằng điều này có thể gia tăng khả năng chú ý, tập trung và trí nhớ

13- Ngủ ngon giấc

Lượng giấc ngủ ảnh hưởng tới khả năng nhớ của não đối với những thông tin mới nhận được. Theo báo cáo của Đại học Harvard thì ngủ giấc đêm được tối thiểu 7 tiếng có thể cải thiện trí nhớ ngắn hạn và trí nhớ liên hệ dài hạn

14- Học hỏi các kỹ thuật giúp trí nhớ

Cải thiện trí nhớ với những trò chơi. Các kỹ thuật này tạo nền tảng cho các kỹ thuật rèn luyện trí nhớ và cải thiện trí nhớ hiệu quả

15- Hãy mạo hiểm và học hỏi từ các sai lầm

Bạn hãy thử nhớ một trăm con số đầu của π hoặc nếu bạn đã làm rồi thì hãy thử với một ngàn con số đầu. Bạn hãy thử nhớ tên các vị vua nước Anh với kỹ thuật “memory palaces” hoặc nhớ bản liệt kê thực phẩm cần mua ở chợ qua phương pháp hình dung.

Nếu siêng năng cố gắng biết đâu bạn sẽ chẳng nắm vững được nghệ thuật nhớ

Câu 13: Anh/ chị hãy trình bày 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 định nghĩa đời sống.

13.1. Định nghĩa tình cảm

- Tình cảm là những thái độ thể hiện sự rung cảm của con người đối với những sự vật hiện tượng có liên quan tới nhu cầu và động cơ của họ

- Tình cảm phản ánh hiện thực khách quan cơ bản nhất của con người và mang tính chất chủ thể sâu sắc. (Tuy nhiên, tình cảm khác nhận thức ở một số khía cạnh như nội dung phản ánh, phạm vi phản ánh, phương thức phản ánh; tình cảm khác với xúc cảm)

13.2. Đặc điểm của tình cảm

13.2.1. Tính nhận thức

- Khi có tình cảm nào đó, con người phải nhận thức được đối tượng và nguyên nhân gây nên tâm lí, những biểu hiện tình cảm của mình.

- Ba yếu tố: NHẬN THỨC, RUNG ĐỘNG & THỂ HIỆN CẢM XÚC → TÌNH CẢM

13.2.2. Tính xã hội

- Tình cảm thực hiện chức năng tỏ thái độ của con người

- Tình cảm mang tính xã hội chứ không phải là những 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.

· Ví dụ: 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 vấp 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.

13.2.3. Tính khái quát

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

Ví dụ: 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 khóc....thì nó luôn nhớ tới cha và tình cảm của người con ngày càng sâu sắc hơn .

13.2.4. Tính ổn định

- Tình cảm thuộc tâm lí, là những kết cấu tâm lí ổn định, tiềm tàng của nhân cách, khó hình thành, khó mất đi

Ví dụ: Minh 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 gượng nhưng vẫn không thể che dấu 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.

13.2.5. Tính chân thực

- Tình cảm phản ánh chân thực nội tâm và thái độ, ngay cả khi cố che giấu bằng những động tác giả ngụy trang

13.2.6. Tính hai mặt (đối cực)

- Gắn liền với sự thỏa mãn hay không thỏa mãn nhu cầu, tình cảm mang tính đối cực: yêu ghét; buồn vui;...

13.3. Các quy luật cơ bản của tình cảm

13.3.1. Quy luật thích ứng

- Nếu một tình cảm nào đó cứ lặp đi lặp lại nhiều lần một cách đơn điệu thì đến một lúc nào đó có hiện tượng thích ứng, mang tính “chai sạn” của tình cảm

VD: Ứng dụng trong dạy học: luôn đổi mới phương pháp dạy học, thay đổi phong cách giảng dạy để tránh sự nhàm chán của học sinh, luôn đổi mới bản thân. Thay đổi đa dạng linh hoạt để thích ứng với đời sống vạn biến.

13.3.2. Quy luật cảm ứng/ tương phản

- Trong quá trình hình thành và biểu hiện tình cảm, sự xuất hiện hoặc sự suy yếu đi của một tình cảm này có thể làm tăng hoặc giảm một tình cảm khác xảy ra đồng thời hoặc nối tiếp nó.

VD: “Ngọt bùi nhớ lúc đắng cay” ; “Ôn nghèo kẻ khổ”

Ứng dụng trong dạy học:

- giáo viên xây dựng thang điểm chấm chung, tránh tình trạng chấm điểm cảm tính, nhìn tên chấm điểm
- Có cái nhìn khách quan và công bằng trong đánh giá học sinh

Ứng dụng trong đời sống người – người:

- Không vội đánh giá con người sau một vài lần gặp mặt, dễ bị cảm xúc đánh lừa
- Cần tham khảo ý kiến người khác khi đánh giá về một người.

13.3.3. Quy luật pha trộn

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

VD: Ứng dụng

- Thấy rõ tính chất phức tạp, mâu thuẫn trong tình cảm con người để thông cảm, chia sẻ, hiểu nhau hơn và điều chỉnh hành vi của nhau
- Cần thận khi suy xét đánh giá người khác bởi những biểu hiện đối lập nhau
“Không có hạnh phúc nào là hoàn toàn hạnh phúc. Không có đau khổ nào là hoàn toàn đau khổ” (mark)

13.3.4. Quy luật di chuyển

- Trong cuộc sống hàng ngày có lúc tình cảm thể hiện quá “linh động”, có khi ta không kịp làm chủ tình cảm của mình. Đó là biểu hiện của quy luật di chuyển tình cảm từ đối tượng này sang đối tượng khác có liên quan với đối tượng gây nên tình cảm trước đó. Biểu hiện: giận cá chém thớt, vơ đũa cả nắm

VD: Ứng dụng:

- Kiểm chế cảm xúc tránh hiện tượng vơ đũa cả nắm
- Tránh thiên vị trong đánh giá “yêu nên tốt, ghét nên xấu” → định kiến
“Cần có một cái đầu lạnh và một trái tim nóng”

13.3.5. Quy luật lây lan

- Trong mối quan hệ tình cảm giữa con người với nhau có hiện tượng vui lây, buồn lây hoặc đồng cảm, cảm thông giữa người này với người khác.

- Tuy nhiên việc lây lan tình cảm từ chủ thể này sang chủ thể khác không phải là con đường chủ yếu để hình thành tình cảm.

VD: Ứng dụng trong dạy học: xây dựng tập thể hòa đồng, thân ái, niềm vui chia đôi – nỗi buồn xẻ nửa, hạn chế cái xấu, khen thưởng xử phạt công minh, phát triển cái tốt

Ứng dụng trong đời sống con người: Lắng nghe thấu hiểu, đặt mình vào vị trí của người để thấu hiểu.

13.3.6. Quy luật về sự hình thành tình cảm

- Xúc cảm là cơ sở của tình cảm.

- Tình cảm được hình thành do quá trình tổng hợp hóa, động hình hóa và khái quát hóa những xúc cảm cùng loại.

- Tình cảm được xây dựng từ những xúc cảm, nhưng khi đã hình thành thì tình cảm lại thể hiện qua các xúc cảm đa dạng và chi phối các xúc cảm

VD: “nắng mưa thì giêng nắng đầy, anh nắng đi lại mẹ thầy nắng thương”, “mưa dầm thấm đất”

Ứng dụng:

- Muốn hình thành tình cảm cho học sinh phải đi từ xúc cảm đồng loại

+ Xây dựng tình yêu tổ quốc phải xuất phát từ tình yêu gia đình yêu mái nhà, yêu từng con người trong gia đình, yêu làng xóm...”Lòng yêu nhà, yêu quê hương đất nước trở nên lòng yêu tổ quốc”

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

Câu 14: Anh/ chị hãy trình bày định nghĩa ý chí. Phân tích các phẩm chất cơ bản của ý chí.

Cho ví dụ minh họa với từng phẩm chất.

14.1. Định nghĩa ý chí

- Là một phẩm chất 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.

- Ý chí được coi là mặt năng động của ý thức, mặt biểu hiện cụ thể của ý thức trong thực tiễn, ở đó con người tự giác được mục đích của hành động, đấu tranh động cơ, lựa chọn biện pháp vượt qua mọi trở ngại, để đạt mục đích đề ra.

- Ý chí bao gồm cả mặt năng động của trí tuệ, mặt năng động của tình cảm đạo đức, là hình thức điều khiển hành vi tích cực nhất của con người.

14.2. Phẩm chất cơ bản của ý chí

14.2.1. Tính mục đích:

- + Là phẩm chất đặc biệt quan trọng của ý chí.
- + Cho phép con người điều chỉnh hành vi hướng vào mục đích tự giác
- + Phụ thuộc vào thế giới quan, vào nội dung đạo đức và tính giai cấp của nhân cách mang ý chí.
- + VD: Tính mục đích trong học tập của sinh viên biểu hiện ở việc đề ra cho mình những mục tiêu phù hợp với từng tiết học, từng môn học, từng kì học, biết vạch kế hoạch, lựa chọn công cụ, mục tiêu, biết tự đánh giá và nhận xét việc thực hiện của bản thân

14.2.2. Tính độc lập

- + Cho phép con người quyết định và thực hiện hành động theo những quan điểm và niềm tin của mình
- + VD: Tính độc lập của cá nhân thể hiện của một lối sống biết dựa vào sức mạnh bản thân, không dựa dẫm nhưng tích cực học tập người khác làm cho tính độc lập của mình hiệu quả hơn. Sinh viên có khả năng độc lập tiến hành học tập và đánh giá, nếu kết quả đạt được chưa phù hợp thì sẽ xác định lại, kiên quyết từ chối những cám dỗ ảnh hưởng

14.2.3. Tính quyết đoán:

- + Là khả năng đưa ra những quyết định kịp thời, dứt khoát trên cơ sở tính toán cân nhắc kĩ càng, chắc chắn
- + VD: Tính quyết đoán tổng học tập của sinh viên thể hiện ở việc sinh viên đề ra cho mình những mục tiêu phù hợp với điều kiện hoàn cảnh, huy động sức lực của bản thân thực hiện mục tiêu

14.2.4. Tính kiên cường

- + Nói lên cường độ của ý chí, cho phép con người có những quyết định đúng đắn, kịp thời trong hoàn cảnh khó khăn và kiên trì thực hiện đến cùng mục đích xác định

+ VD: Sự duy trì một cường độ chú ý cao trong suốt năm học, khắc phục khó khăn trên con đường học tập và nghiên cứu

14.2.5. Tính dũng cảm

+ Khả năng sẵn sàng và nhanh chóng vượt tới mục đích bất chấp khó khăn nguy hiểm cho tính mạng hay lợi ích của bản thân

+ VD: Dám đấu tranh với các hiện tượng tiêu cực để đạt được mục tiêu cá nhân

14.2.6. Tính tự kiểm chế, tự chủ

+ Là khả năng và thói quen kiểm tra hành vi làm chủ của bản thân mình, kìm hãm những hành động được cho là không cần thiết hoặc có hại trong trường hợp cụ thể.

+ VD:

Câu 15: Anh/ chị hãy trình bày đặc điểm của hai loại hành động tự động hóa là thói quen và kỹ xảo. Nêu các quy luật cơ bản hình thành kỹ xảo và việc vận dụng từng quy luật trong thực tiễn đời sống.

15.1. Đặc điểm của hai loại hành động tự động hóa

THÓI QUEN	KỸ XẢO
Mang tính chất nhu cầu, nếp sống	Mang tính chất kỹ thuật
Được đánh giá về mặt đạo đức	Được đánh giá về mặt thao tác
Luôn gắn với tình huống cụ thể	Ít gắn với tình huống
Bền vững, ăn sâu vào nếp sống	Có thể ít bền vững nếu không thường xuyên luyện tập củng cố
Hình thành bằng nhiều con đường như rèn luyện, bắt chước	Con người hình thành chủ yếu là luyện tập có mục đích và có hệ thống

15.2. Quy luật cơ bản hình thành kỹ xảo

15.2.1. Quy luật tiến bộ không đồng đều

- Có loại kỹ xảo khi mới luyện tập thì tiến bộ rất nhanh, sau đó chậm dần
- Có những kỹ xảo khi mới bắt đầu luyện tập thì sự tiến bộ chậm nhưng đến một giai đoạn nhất định nó lại tăng nhanh

- Có những trường hợp khi bắt đầu luyện tập thì sự tiến bộ tạm thời thụt lùi lại, sau đó tăng dần
→ Kiên trì, không nóng vội, không chủ quan

15.2.2. Quy luật đỉnh của phương pháp luyện tập

- Mỗi phương pháp luyện tập kĩ xảo chỉ đem lại một kết quả cao nhất có thể, gọi là đỉnh của phương pháp đó. → phải thay đổi phương pháp luyện tập để có đỉnh cao hơn

15.2.3. Quy luật về sự tác động qua lại giữa kĩ xảo cũ và kĩ xảo mới: diễn ra theo hai chiều

- Kĩ xảo cũ ảnh hưởng tốt, có lợi cho việc hình thành kĩ xảo mới, đó là sự di chuyển kĩ xảo
- Kĩ xảo cũ ảnh hưởng xấu gây trở ngại, khó khăn cho việc hình thành kĩ xảo mới. Đó là hiện tượng giao thoa kĩ xảo

15.2.4. Quy luật dập tắt kĩ xảo

- Một kĩ xảo 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
- Cần phải ôn tập và củng cố thường xuyên, kiên trì và có hệ thống.

Câu 16: Anh/ chị hãy trình bày khái niệm về nhân cách và phân tích những yếu tố ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển nhân cách.

16.1. Khái niệm nhân cách

- Khái niệm nhân cách: bao hàm phần xã hội, tâm lí của cá nhân với tư cách thành viên của một xã hội nhất định, là chủ thể của các quan hệ người – người của hoạt động có ý thức và giao lưu
- Khái niệm nhân cách theo tâm lí học: Là sự tổng hòa không phải các đặc điểm cá thể của con người mà chỉ là những đặc điểm quy định con người như là một thành viên của xã hội, nói lên bộ mặt tâm lí – xã hội, giá trị và cốt cách làm người của mỗi cá nhân.

16.2. Những yếu tố ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển nhân cách

16.2.1. Giáo dục

- Giáo dục là một hiện tượng xã hội, là quá trình tác động có mục đích, có kế hoạch, ảnh hưởng tự giác chủ động đến con người đưa đến sự hình thành và phát triển tâm lí, ý thức, nhân cách.
- Vai trò của giáo dục trong sự hình thành và phát triển nhân cách:
 - + Giáo dục vạch ra phương hướng cho sự hình thành và phát triển nhân cách vì giáo dục là quá trình tá động có mục tiêu xác định, hình thành một mẫu người cụ thể cho xã hội – một mô hình nhân cách phát triển, đáp ứng những yêu cầu của cuộc sống

+ Thông qua giáo dục, thế hệ trước/ truyền lại cho thế hệ sau nền văn hóa xã hội – lịch sử/ để tạo nên nhân cách của mình

+ Giáo dục đưa con người, thế hệ trẻ vào “vùng phát triển gần”, vươn tới những cái mà thế hệ trẻ sẽ có, tạo cho thế hệ trẻ sự phát triển nhanh, mạnh, hướng về tương lai

+ Giáo dục có thể phát huy tối đa các mặt mạnh của các yếu tố khác chi phối sự hình thành nhân cách như các yếu tố thể chất, yếu tố hoàn cảnh sống, yếu tố xã hội, đồng thời bù đắp cho những thiếu hụt, hạn chế do các yếu tố trên sinh ra.

+ Giáo dục có thể uốn nắn những sai lệch về một mặt nào đó so với các chuẩn mực do tác động tự phát của môi trường gây nên và làm cho nó phát triển theo hướng mong muốn của xã hội.

VD:

16.2.2. Hoạt động

- Là phương thức tồn tại của con người/ là nhân tố quyết định trực tiếp đến sự hình thành và phát triển nhân cách.

- Thông qua hai quá trình đối tượng hóa và chủ thể hóa, nhân cách được bộc lộ và hình thành

- Con người lĩnh hội kinh nghiệm xã hội lịch sử bằng hoạt động của bản thân để hình thành nhân cách \longleftrightarrow Cũng thông qua hoạt động con người xuất tâm lực lượng bản chất và xã hội, tạo nên sự đại diện nhân cách của mình ở người khác trong xã hội

- Sự hình thành và phát triển nhân cách phụ thuộc vào hoạt động chủ đạo ở mỗi thời kỳ nhất định.

- Muốn hình thành nhân cách, con người phải tham gia vào các dạng hoạt động khác, đặc biệt chú ý tới vai trò của hoạt động. \rightarrow lựa chọn và tham gia vào các hoạt động đảm bảo tính giáo dục và hiệu quả đối với việc phát triển và hình thành nhân cách.

VD:

16.2.3. Giao tiếp

- Giao tiếp là điều kiện tồn tại của cá nhân và xã hội loài người. Nhu cầu giao tiếp là một trong những nhu cầu xã hội cơ bản, xuất hiện sớm nhất ở con người.

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

- Trong giao tiếp con người không chỉ nhận thức người khác, nhận thức các quan hệ xã hội mà con nhận thức được chính bản thân mình, tự đối chiếu bản thân mình với người khác, với chuẩn mực xã hội, tự đánh giá bản thân mình như là một nhân cách để hình thành một thái độ giá trị - cảm xúc nhất định đối với bản thân.

→ Qua giao tiếp, con người hình thành năng lực tự ý thức.

VD:

16.2.4. Tập thể

- Tập thể là một nhóm người, một bộ phận xã hội được thống nhất lại theo những mục đích chung, phục tùng các mục đích xã hội.

- Nhóm và tập thể có vai trò to lớn trong sự hình thành và phát triển nhân cách:

+ Diễn ra các hình thức hoạt động đa dạng, phong phú và các mối quan hệ giao tiếp giữa các cá nhân và cá nhân, cá nhân và nhóm, nhóm và nhóm.

+ Mỗi cá nhân tác động đến cộng đồng, tới xã hội, tới cá nhân khác cũng thông qua tổ chức nhóm và tập thể mà nó là thành viên; và ngược lại.

+ Trong giáo dục thường vận dụng nguyên tắc giáo dục bằng tập thể và trong tập thể.

16.2.5. Ngoài ra còn có bẩm sinh, di truyền