



# TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG

## Mục lục

Phần I .....	3
NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG CỦA TÂM LÝ HỌC .....	3
Chương 1 .....	3
Tâm lý học là một khoa học .....	3
I. Đối tượng, nhiệm vụ của tâm lý học .....	3
Chương II: .....	10
Cơ sở tự nhiên và cơ sở xã hội của tâm lý người .....	10
I. Cơ sở tự nhiên của tâm lý người .....	10
1. Não và tâm lý .....	10
1.1. Quan điểm tâm lý- vật lí song song .....	10
Chương III: .....	15
Sự hình thành và phát triển tâm lý, ý thức .....	15
I. Sự hình thành và phát triển tâm lý .....	15
1. Sự nảy sinh và hình thành tâm lý về phương diện loài người .....	15
- Sự di chuyển chú ý .....	17
Phần II: .....	17
CÁC QUÁ TRÌNH NHẬN THỨC .....	17
Chương IV: .....	17
Cảm giác và tri giác .....	17
Chương V: .....	21
Tư duy và tưởng tượng .....	21
I. Tư duy .....	21
Chương IV: .....	24
Trí nhớ .....	24
I. Khái niệm chung về trí nhớ .....	24
Chương VII: .....	27
Ngôn ngữ và nhận thức .....	27
I. Khái niệm chung về ngôn ngữ .....	27
Phần III: .....	27
Nhân cách và sự hình thành nhân cách .....	27
I. Khái niệm chung về nhân cách .....	27
Phần IV: .....	39
Sự sai lệch hành vi cá nhân và hành vi xã hội .....	39
I. Sự sai lệch hành vi cá nhân .....	39

# Phần I

## NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG CỦA TÂM LÝ HỌC

### Chương 1

#### Tâm lý học là một khoa học

## I. Đối tượng, nhiệm vụ của tâm lý học

### 1. Tâm lý và tâm lý học

Tâm lý: Là tất cả những hiện tượng tinh thần nảy sinh trong đầu óc con người, gắn liền và điều hành mọi hành động, hoạt động của con người.

(Hiện tượng tâm lý là hiện tượng có cơ sở tự nhiên là hoạt động thần kinh và hoạt động nội tiết, được nảy sinh bằng hoạt động sống của từng người và gắn bó mật thiết với các quan hệ xã hội.)

Tâm lý học: Là khoa học về các hiện tượng tâm lý. Nó nghiên cứu các quy luật nảy sinh vận hành và phát triển của các hiện tượng tâm lý trong hoạt động đa dạng diễn ra trong cuộc sống hàng ngày của mỗi con người.

### 2. Lịch sử hình thành và phát triển tâm lý học

#### 2.1. Quan niệm về tâm lý con người trong hệ tư tưởng triết học duy tâm

- Theo các nhà duy tâm thì tâm lý con người là “linh hồn”- do các lực lượng siêu nhiên như Thượng Đế, Trời, Phật tạo ra. “Linh hồn” là cái có trước, thế giới vật chất là cái thứ hai, có sau.

- Đại diện tiêu biểu: Platôn(427 – 347 trcn), Becoli (1685-1753), Hium.

#### Platôn:

- Tâm hồn trí tuệ nằm ở đầu, chỉ có ở giai cấp chủ nô
- Tâm hồn dũng cảm nằm ở ngực và chỉ có ở tầng lớp quý tộc
- Tâm hồn khát vọng nằm ở bụng và chỉ có ở tầng lớp nô lệ

#### 2.2. Quan niệm về tâm lý con người trong hệ tư tưởng triết học duy vật

Các đại diện tiêu biểu:

- Arixtot(348-322trcn)- tâm hồn gắn liền với thể xác và có ba loại:

+ Tâm hồn thực vật: có chung ở cả người và động vật làm chức năng dinh dưỡng (tâm hồn dinh dưỡng)

+ Tâm hồn động vật: có chung ở cả người và động vật làm chức năng cảm giác, vận động(tâm hồn cảm giác)

+ Tâm hồn trí tuệ: chỉ có ở người (tâm hồn suy nghĩ)

- Anaximen(TkV trcn), Heraclit(TK VII-VI trcn) –tâm hồn cấu tạo từ vật chất gồm nước, lửa, không khí, đất

- Đêmôcrit(460 -370 trcn)- tâm hồn được cấu tạo từ nguyên tử rất tinh vi

- Xôcrát (469 – 399 trcn) “hãy tự biết mình”→tự nhận thức, ý thức về mình.

- Spinôda(1632- 1667) coi tất cả đều có tư duy

- L. phobách(1804-1872) – tâm lý không tách rời khỏi não người, nó là sản phẩm của thứ vật chất phát triển tới mức độ cao là bộ não. Tâm lý là hình ảnh của thế giới khách quan.

### **2.3. Quan niệm về tâm lý con người của thuyết nhị nguyên luận**

- Các nhà tâm lý học này cho rằng cơ sở tồn tại khách quan được cấu tạo bởi hai thực thể vật chất và tinh thần. Hai thực thể này tồn tại độc lập với nhau và phủ định lẫn nhau.

- Đại diện tiêu biểu: R. Đêcac(1596-1650). “tôi tư duy là tôi tồn tại”. Tư duy- thông hiểu, mong muốn, tinh thần, ý thức. J.Locke (1632-1704). “tâm lý học kinh nghiệm”.

### **2.4. Tâm lý học trở thành một khoa học độc lập**

- Các sự kiện có ảnh hưởng đến sự ra đời của TLH để nó trở thành một khoa học độc lập:  
- Thuyết tiến hoá của S. Đacuyn (1809-1894) nhà duy vật Anh  
- Thuyết tâm tâm lý học giác quan của HêMôn (1821-1894) người Đức  
- Thuyết tâm tâm lý học của Phêcne(1801 -1887) và Vê-Bê(1795- 1878) người Đức  
- Tâm lý học phát sinh của Gantôn(1822-1911) người Anh  
- Các công trình nghiên cứu về Tâm thần học của bác sỹ Saccô (1875- 1893) người Pháp.  
- Năm 1897 nhà TLH Đức v. Vunơ (1832-1920) đã sáng lập ra phòng thí nghiệm TLH đầu tiên của thế giới tại TP. Laixic.

- Từ vương quốc chủ nghĩa duy tâm, coi ý thức chủ quan là đối tượng của TLH và con đường nghiên cứu ý thức là các phương pháp nội quan, tự quan sát Vunơ đã bắt đầu dần chuyển sang nghiên cứu TL ý thức một cách khách quan bằng quan sát, thực nghiệm, đo đạc.

## **3. Các quan điểm cơ bản trong tâm lý học hiện đại**

### **3.1. Tâm lý học hành vi**

- Đại diện tiêu biểu: Nhà tâm lý học Mỹ J. Oátson (1878- 1958). Đối tượng nghiên cứu là hành vi của con người và động vật, không tính đến các yếu tố nội tâm.

- Toàn bộ hành vi, phản ứng của con người và động vật phản ánh bằng công thức: S(kích thích) – R(phản ứng).

#### **Đánh giá:**

+ Ưu điểm: coi hành vi là do ngoại cảnh quyết định, hành vi có thể quan sát được, nghiên cứu một cách khách quan, từ đó có thể điều khiển hành vi theo phương pháp “Thử - Sai”

+ Nhược điểm: quan niệm một cách cơ học, máy móc về hành vi, đánh đồng hành vi của con người và con vật

### **3.2. Phân tâm học**

- Người sáng lập ra PTH S. Frued (1859-1939) là bác sỹ người Áo.

- Vô thức là yếu tố quyết định nhất trong tâm lý con người và nhân cách của con người gồm ba phần: vô thức(cái ấy), ý thức(cái tôi), siêu thức(siêu tôi)

#### **Đánh giá:**

+ Ưu điểm: Đã cố gắng đưa TLH đi theo hướng khách quan, góp phần trong việc giải thích giấc mơ.

+ Nhược điểm: Đề cao quá đáng cái bản năng vô thức-> phủ nhận ý thức, bản chất xã hội, lịch sử của tâm lý con người, đồng nhất tâm lý người với tâm lý của con vật.

- Dòng phái này ra đời ở Đức, các đại diện tiêu biểu như: Vecthainơ(1880-1943), Côlơ(1887-1967), Cốpca(1886-1947).

#### **Đánh giá:**

- Ưu điểm: Họ đã đi sâu nghiên cứu các quy luật về tính ổn định và tính trọn vẹn của tri giác, quy luật” bùng sáng” của tư duy.

- Nhược điểm: ít chú ý đến vai trò của kinh nghiệm sống, kinh nghiệm xã hội lịch sử

### 3.4. Tâm lý học nhân văn

- Bản chất con người vốn tốt đẹp, con người có lòng vị tha, có tiềm năng kỳ diệu.
- Đại diện tiêu biểu: Rôgiơ (1902- 1987) và H. Maxlâu.
- Sơ đồ về nhu cầu của Maxlâu



#### Đánh giá:

- Ưu điểm: Hướng con người đến một xã hội tốt đẹp
- Nhược điểm: quá đề cao những cảm nghiệm, thể nghiệm của bản thân, tách con người ra khỏi những mối quan hệ xã hội. Thiếu tính thực tiễn

### 3.5. Tâm lý học nhận thức

- Coi hoạt động nhận thức là đối tượng nghiên cứu của mình
- Hai đại biểu nổi tiếng là G. Piagiê(Thụy Sĩ) và Brunơ.

#### Đánh giá:

- + Ưu điểm: Nghiên cứu tâm lý con người, nhận thức của con người trong mối quan hệ với môi trường, với cơ thể và với não bộ; Xây dựng được nhiều phương pháp nghiên cứu tâm lý
- + Nhược điểm: Coi nhận thức của con người như là sự nỗ lực của ý chí. Chưa thấy hết ý nghĩa tích cực, thực tiễn của hoạt động nhận thức

### 3.6. Tâm lý học liên tưởng

- Đại diện tiêu biểu Milơ (1806 – 1873), Spensơ(1820 – 1903), Bert(1818- 1903).
- Theo họ cần gắn tâm lý học với tâm lý học, và thuyết tiến hoá xây dựng tâm lý học theo mô hình của các khoa học tự nhiên

### 3.7. Tâm lý học hoạt động

- Do các nhà tâm lý học Xô viết sáng lập như L.X. Vurgôtski, rubinstêin, Lêônchiev, Iurina..
- Lấy triết học Mác – Lênin là cơ sở phương pháp luận, dựa trên các nguyên tắc sau:
  - + Nt coi tâm lý là hoạt động
  - + Nt gián tiếp
  - + Nt lịch sử và nguồn gốc xã hội của các chức năng tâm lý
  - + Nt tâm lý là chức năng của não

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

### 4.1. Đối tượng của tâm lý học

Là các hiện tượng tâm lý với tư cách là một hiện tượng tinh thần do thế giới khách quan tác động vào não người sinh ra, gọi chung là các hoạt động tâm lý.

#### **4.2. Nhiệm vụ của tâm lý học**

- Nghiên cứu bản chất của hoạt động tâm lý cả về mặt số lượng và chất lượng
- Phát hiện các quy luật hình thành và phát triển tâm lý
- Tìm ra cơ chế của các hiện tượng tâm lý
- Áp dụng tâm lý một cách có hiệu quả nhất

#### **5. Vị trí, ý nghĩa của tâm lý học**

##### **Vị trí:**

- Tâm lý học và triết học
- Tâm lý học có quan hệ chặt chẽ với khoa học tự nhiên
- Tâm lý học có quan hệ gắn bó hữu cơ với các khoa học xã hội và nhân văn

##### **Ý nghĩa:**

- ý nghĩa cơ bản về mặt lí luận, góp phần tích cực vào việc đấu tranh chống lại các quan điểm phản khoa học về tâm lý người

- Phục vụ trực tiếp cho sự nghiệp giáo dục
- Giải thích một cách khoa học những hiện tượng tâm lý như tình cảm, trí nhớ...
- Có ý nghĩa thực tiễn với nhiều lĩnh vực đời sống xã hội, như văn học, y học, hình sự, lao động...

#### **modern thinkingmodern thinking1.1. Tâm lý người là sự phản ánh HTKQ vào não người thông qua chủ thể.**

Phản ánh tâm lý là một loại phản ánh đặc biệt:

- Sự tác động vào hệ thần kinh, não bộ- tổ chức cao nhất của vật chất
- Hình ảnh tâm lý mang tính sinh động, sáng tạo
- Hình ảnh tâm lý mang tính chủ thể, mang đậm màu sắc cá nhân

#### **1.2. Tâm lý người mang bản chất xã hội và có tính lịch sử**

- Có nguồn gốc thế giới khách quan trong đó nguồn gốc xã hội là cái quyết định
- Sản phẩm của hoạt động và giao tiếp
  - 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
- Tâm lý hình thành, phát triển và biến đổi cùng với sự phát triển của lịch sử cá nhân, lịch sử của dân tộc và cộng đồng

##### **Kết luận:**

- Cần phải nghiên cứu hoàn cảnh, điều kiện sống của con người
- Cần chú ý nguyên tắc sát đối tượng
- Tổ chức các hoạt động và giao tiếp

#### **2. Chức năng của tâm lý**

- Định hướng
- Động lực
- Điều khiển, kiểm tra

- Điều chỉnh

### **3. Phân loại hiện tượng tâm lý**

#### **3.1. Căn cứ vào thời gian tồn tại và vị trí tương đối của các HTTL**

##### **a. Các quá trình tâm lý**

- Khái niệm: Là những hiện tượng tâm lý diễn ra trong một thời gian tương đối ngắn có mở đầu, có diễn biến và kết thúc tương đối rõ ràng.

- Phân biệt thành ba quá trình tâm lý: các quá trình nhận thức, quá trình cảm xúc, quá trình hành động ý chí

##### **b. Các trạng thái tâm lý**

Khái niệm: là những hiện tượng tâm lý diễn ra trong thời gian tương đối dài, việc mở đầu kết thúc không rõ ràng

##### **c. Các thuộc tính tâm lý**

Khái niệm: là những hiện tượng tâm lý tương đối ổn định, khó hình thành và khó mất đi, tạo thành những nét riêng của mỗi nhân cách.

#### **3.2. Căn cứ sự có ý thức hay chưa được ý thức của các HTTL**

Hiện tượng tâm lý có ý thức

Hiện tượng tâm lý chưa được ý thức

#### **3.3 Phân biệt HTTL tiềm tàng và HTTL sống động**

Hiện tượng tâm lý sống động thể hiện trong hành vi hoạt động

Hiện tượng tâm lý tiềm tàng tích đọng trong sản phẩm của hoạt động

#### **3.4. Hiện tượng tâm lý cá nhân và hiện tượng tâm lý xã hội**

Hiện tượng tâm lý cá nhân như cảm giác tri giác, tư duy...

Hiện tượng tâm lý xã hội như phong tục, tập quán, tin đồn, dư luận

### **III. Các nguyên tắc và phương pháp nghiên cứu**

#### **1. Các nguyên tắc nghiên cứu tâm lý học**

1.1. Nguyên tắc quyết định luận duy vật biện chứng

1.1. Nguyên tắc quyết định luận duy vật biện chứng

1.2. Nguyên tắc thống nhất tâm lý, ý thức, nhân cách với hoạt động

1.3. Nguyên tắc nghiên cứu các HTTL trong sự vận động và phát triển không ngừng của chúng

1.4. Nguyên tắc nghiên cứu các HTTL trong MQH B/C giữa chúng với nhau và các hiện tượng khác

1.5. Nguyên tắc nghiên cứu tâm lý trong một con người cụ thể, một nhóm người cụ thể và hoạt động trong xã hội nhất định.



## 2. Các phương pháp nghiên cứu tâm lý

### 2.1. Phương pháp quan sát

- **Khái niệm:** Quan sát là tri giác có chủ định, có kế hoạch, có sử dụng những phương tiện cần thiết nhằm thu thập thông tin về đối tượng nghiên cứu qua một số biểu hiện như hành động, cử chỉ, cách nói năng, nét mặt... của con người

- **Các hình thức quan sát:** quan sát toàn diện hay quan sát bộ phận, quan sát có trọng điểm, trực tiếp hay gián tiếp.

- **Các yêu cầu khi quan sát:**

- + 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 trung thực, khách quan

### 2.2. Phương pháp thực nghiệm

- **Khái niệm:** 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 đi lặp lại nhiều lần và đo đạc, định lượng, định tính một cách khách quan các hiện tượng cần nghiên cứu.

**Hai loại thực nghiệm cơ bản:**

- Thực nghiệm trong phòng thí nghiệm: Khống chế một cách nghiêm khắc các ảnh hưởng bên ngoài, người làm thí nghiệm tự tạo ra những điều kiện để làm nảy sinh hay phát triển một hiện tượng tl cần đo.

- Thực nghiệm tự nhiên: tiến hành trong điều kiện bình thường

### 2.3. Phương pháp Test:

- **Khái niệm:** Test là một phép thử để “đo lường” tâm lý đã được chuẩn hóa trên một số lượng người đủ tiêu biểu.

**Test trọn bộ bao gồm bốn phần:**

- Văn bản test
- Hướng dẫn quy trình tiến hành
- Hướng dẫn đánh giá
- Bản chuẩn hóa

**Đánh giá:**

- **Ưu điểm:**

- + Có khả năng làm cho htl cần đo được trực tiếp bộc lộ qua hành động giải bài tập test
- + Có khả năng tiến hành nhanh, tương đối đơn giản
- + Có khả năng lượng hóa, chuẩn hóa chỉ tiêu tâm lý cần đo

- **Nhược điểm:**

- + Khó soạn thảo một bộ test đảm bảo tính chuẩn hóa
- + Chủ yếu cho biết kết quả, ít bộ lộ quá trình suy nghĩ

### 2.4. Phương pháp đàm thoại

Đó là cách đặt câu hỏi cho đối tượng và dựa vào câu trả lời của họ để trao đổi, hỏi thêm, nhằm thu thập thông tin về vấn đề cần nghiên cứu.

**Đánh giá**

- **Nhược điểm:** độ tin cậy không cao.

**Muốn đàm thoại tốt:**

- Chuẩn bị hệ thống câu hỏi, tránh câu hỏi rắc rối, khó hiểu.
- Xác định rõ mục đích yêu cầu

- Tìm hiểu trước thông tin về đối tượng với một số đặc điểm của họ
- Có một kế hoạch trước để “lái hướng” câu chuyện; linh hoạt lái hướng.
- Quá trình nói chuyện phải tự nhiên, thân mật không gò ép

### **2.5. Phương pháp điều tra**

- Là phương pháp 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 về một số vấn đề nào đó.

- Câu hỏi: đóng hoặc mở

#### **Ví dụ câu hỏi đóng:**

Anh(chị) thường dùng những biện pháp tránh thai nào?

- Dùng bao cao su
- Đặt vòng tránh thai
- Uống thuốc tránh thai

#### **Đánh giá:**

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

#### **Muốn điều tra tốt nên:**

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

### **2.6. Phương pháp phân tích sản phẩm của hoạt động**

Là dựa vào kết quả vật chất tức là sản phẩm của hoạt động để nghiên cứu gián tiếp các quá trình, các thuộc tính tâm lý của cá nhân, bởi trong sản phẩm mang dấu vết của người tạo ra nó.

### **2.7. Phương pháp nghiên cứu tiểu sử cá nhân**

Là phương pháp nghiên cứu tâm lý dựa trên cơ sở tài liệu lịch sử của đối tượng nghiên cứu

Ví dụ: nhân viên, hay thủ trưởng mới chuyển công tác thì có nhiều điểm chưa tương đồng, tương thích.

**Kết luận:** muốn nghiên cứu tâm lý một cách khoa học, chính xác, khách quan cần phải:

- Sử dụng p.pháp nghiên cứu một cách thích hợp với vấn đề nghiên cứu
- Sử dụng phối hợp đồng bộ các phương pháp.

## **Chương II:**

### **Cơ sở tự nhiên và cơ sở xã hội của tâm lý người**

#### **I. Cơ sở tự nhiên của tâm lý người**

##### **1. Não và tâm lý**

###### **1.1. Quan điểm tâm lý- vật lí song song**

- Coi quá trình tâm lý và tâm lý song song diễn ra trong não người không phụ thuộc vào nhau trong đó tâm lý được coi là hiện tượng phụ

- Đại diện tiêu biểu:

###### **1.2. Quan điểm đồng nhất tâm lý với tâm lý:**

Tư tưởng do não tiết ra giống như gan tiết mật

Đại diện tiêu biểu: Búcsone, phôtxtơ, Mêlôst

### 1.3. Quan điểm duy vật

- Cõi tâm lý và tâm lý có quan hệ chặt chẽ với nhau, tâm lý cơ sở vật chất là hoạt động của não bộ, nhưng tâm lý không song song hay đồng nhất với tâm lý

- Phobách(1804- 1872): tinh thần, ý thức không thể tách rời khỏi não người, nó là sản vật của vật chất đã được phát triển tới mức độ cao nhất là não bộ

- Các nhà khoa học đã chỉ ra rằng, tâm lý là chức năng của não: bộ não nhận tác động của thế giới dưới các dạng xung động thần kinh cũng những biến đổi lí hoá ở từng noron, từng xi náp, các trung khu thần kinh ở bộ phận dưới vỏ não và vỏ não, làm cho não bộ trở nên hoạt động theo quy luật thần kinh tạo nên hiện tượng tâm lý này hay hiện tượng tâm lý kia theo cơ chế phản xạ.

### Sự tăng tương đối trọng lượng não trên các bậc thang kế tiếp nhau của chủng loài phát sinh

Theo số liệu của Khau		Theo số liệu của Ia.Ia. Rôghinxki	
Lợn biển	0.06	Linh trưởng	0.13-1.37
Thỏ	0.10	khỉ cấp thấp	0.56-2.22
Vượn	0.43	Vượn người	2.03-7.35
Tinh tinh	0.52	Cá voi	6.72
Người	1.0	Voi	9.62
		Người	32.00

### Tương quan các số lượng noron thần kinh với một sợi dây thần kinh trong từng tổ chức não riêng lẻ trên các bậc thang tiến hoá

Dạng	Vỏ		Các tổ chức dưới vỏ	
	Thị giác	Thính giác	Thị giác	Thính giác
Chuột	10	280	60	60
Vượn	145	300	145	20
Người	500	900	500	150

### 2. Phản xạ có điều kiện và tâm lý

I.M Xêtrênov nhà tâm lý học người Nga cho rằng: tất cả các hiện tượng tâm lý, kể cả có ý thức lẫn vô thức, về nguồn gốc đều là phản xạ.

### 3. Vấn đề khu chức năng trong não

- TK V trước công nguyên: lí trí khu trú ở trong đầu, tình cảm ở ngực, đam mê ở bụng
- Cuối thế kỷ XIX đầu thế kỷ XX: Mỗi chức năng tâm lý được định khu trong não
- Theo khoa học: Trên vỏ não có các miền(vùng, thùy). Mỗi miền có thể tham gia vào nhiều hiện tượng tâm lý khác nhau.

#### Phản xạ có ba khâu:

- Nhận kích thích bên ngoài, biến thành hưng phấn theo đường hướng tâm đi vào
- Quá trình thần kinh trên não và tạo ra hoạt động tâm lý
- Dẫn truyền thần kinh từ trung ương theo đường li tâm gây nên phản ứng của cơ thể

Palóp: sáng lập ra học thuyết phản xạ có điều kiện

### **Khái niệm:**

Đặc điểm của phản xạ có điều kiện:

- Là phản xạ tự tạo
- Cơ sở giải phẫu tâm lý là vỏ não và hoạt động bình thường của vỏ não
- Là quá trình thành lập đường liên hệ tạm thời
- Thành lập với kích thích bất kỳ, đặc biệt là tiếng nói
- Báo hiệu gián tiếp kích thích không điều kiện sẽ tác động vào cơ thể

## **4. Quy luật hoạt động thần kinh cấp cao và tâm lý(4 quy luật)**

### **4.1. Quy luật hoạt động theo hệ thống**

Phối hợp nhiều trung khu cùng hoạt động để tập hợp các loại kích thích riêng rẽ, thành nhóm, thành bộ hoàn chỉnh(hoạt động theo hệ thống).

Biểu hiện: hoạt động động hình

#### **Ý nghĩa:**

- Vỏ não đỡ tốn năng lượng và phản ứng với ngoại giới linh hoạt, chính xác hơn.

### **4.2. Quy luật lan tỏa và tập trung**

- Nhờ hưng phấn lan tỏa mà có thể thành lập liên hệ thần kinh, có thể từ một sự việc này liên tưởng sự việc khác, có thể nhớ vật này -> nhớ đến vật khác...( ví dụ:Khi người ta phấn nổi)

- Nhờ ức chế lan tỏa mà có trạng thái thoải mái, ngủ.

- Ức chế lan tỏa đến tập trung đưa thần kinh từ trạng thái ngủ sang trạng thái thức. Hưng phấn tập trung giúp phân tích sâu, kỹ một mặt của sự vật, hay một sự

#### **Các loại cảm ứng:**

- Cảm ứng tích cực: hưng phấn làm cho ức chế sâu hơn,hay ức chế làm cho hưng phấn ở điểm kia trở nên mạnh hơn. VD: im không nói để nhìn kỹ hơn

- Cảm ứng tiêu cực: Hưng phấn gây ra ức chế, ức chế làm giảm hưng phấn, làm giảm ức chế. VD: buồn ngủ làm cho khả năng tập trung thấp.

### **4.3. Quy luật cảm ứng qua lại**

Khi hưng phấn nảy sinh ở một điểm trong bán cầu đại não tạo ra ức chế ở các điểm khác lân cận, hay ngược lại ức chế nảy sinh ở một điểm trong bán cầu đại não có thể tạo ra hưng phấn các điểm lân cận.

Ví dụ: Tập trung nhìn một bức tranh mà không nghe một tiếng động, lời nói bình thường xảy ra bên cạnh

Cảm ứng qua lại đồng thời:VD: học sinh nghe suốt một tiết các trung khu vận động điều khiển chân tay ít nhiều bị giảm hoạt động hoặc ức chế hoàn toàn, đến lúc ra chơi phần lớn các em thích chạy nhảy và chạy nhảy rất hăng

Cảm ứng qua lại tiếp diễn( cảm ứng qua lại trong một trung khu): hưng phấn ở một điểm chuyển sang ức chế chính ở điểm đó.VD: khi bị quở mắng quá nhiều, cảm đoán vô lý, người ta dễ phát khùng, có phản ứng không tốt, đôi khi quá đáng.

### **4.4. Quy luật phụ thuộc vào cường độ**

Trong trạng thái bình thường của vỏ não độ lớn của phản ứng tỷ lệ thuận với cường độ của kích thích.(kích thích phù hợp, còn nếu kích thích quá lớn hoặc quá bé thì không xảy ra theo quy luật trên). Ngoài ra ở người còn phụ thuộc vào ngôn ngữ

## **5. Hệ thống tín hiệu thứ hai và tâm lý**

## **1. Hệ thống tín hiệu thứ nhất (có ở cả người và động vật)**

Tác động ngoại giới trừ ngữ ngôn được nghe và nhìn thấy, kích thích vào não động vật và người để lại các dấu vết của các kích thích ấy trong các bán cầu. Đó là hệ thống tín hiệu thứ nhất của hiện thực.

Sự vật và hiện tượng khách quan và thuộc tính của chúng chính là những tín hiệu. Những tín hiệu đó cùng với những hình ảnh do các tín hiệu đó để lại trong não hợp thành hệ thống tín hiệu thứ nhất.

### **Vai trò:**

- Cơ sở sinh lý của hoạt động cảm tính, trực quan của người cũng như của động vật.
- Cơ sở sinh lý của những mầm mống tư duy (ta gọi là tư duy cụ thể của động vật).

## **2. Hệ thống tín hiệu thứ hai (chỉ có ở người)**

Ngôn ngữ hay ngữ ngôn là phản ánh sự vật, hiện tượng, thuộc tính của sự vật, bản chất của hiện tượng, sự vật một cách khái quát.

Tiếng nói, chữ viết là một kích thích có nhiều tác dụng và tác dụng mạnh( nếu dùng đúng chỗ, đúng lúc, hợp lý, hợp tình) đối với não người.

Tiếng nói, chữ viết tác động vào não người tạo ra hình ảnh về sự vật, hiện tượng, thuộc tính của sự vật, hiện tượng mà từ đó dùng để chỉ chúng.

Ngoài ra nó tạo nên những hình ảnh về mối quan hệ giữa sự vật này với sự vật kia.

Nếu gọi những sự vật hiện tượng và những thuộc tính của sự vật và hiện tượng và các “dấu vết” của chúng trong các đại bán cầu là những tín hiệu thứ nhất, thì ngôn ngữ, ngữ ngôn là những “tín hiệu của những tín hiệu thứ nhất” hay còn gọi là tín hiệu của tín hiệu. Toàn bộ những tín hiệu của những tín hiệu thứ nhất hợp lại thành hệ thống tín hiệu thứ hai.

**Vai trò:** là cơ sở sinh lý của tư duy ngôn ngữ, tư duy trừu tượng của loài người.

## **II. Cơ sở xã hội của tâm lý người**

### **1. Quan hệ xã hội, nền văn hoá xã hội và tâm lý con người**

Các quan hệ xã hội tạo nên bản chất con người.

Cơ chế chủ yếu của sự phát triển tâm lý con người là cơ chế lĩnh hội nền văn hóa xã hội

### **2. Hoạt động và tâm lý**

#### **2.1. Khái niệm hoạt động**

Hoạt động là mối quan hệ tác động qua lại giữa con người và thế giới để tạo ra sản phẩm cả về phía thế giới cả về phía con người.

#### **2.2. Đặc điểm của hoạt động**

- Hoạt động bao giờ cũng có đối tượng
- Hoạt động bao giờ cũng có chủ thể
- Hoạt động bao giờ cũng có mục đích
- Hoạt động vận hành theo nguyên tắc gián tiếp

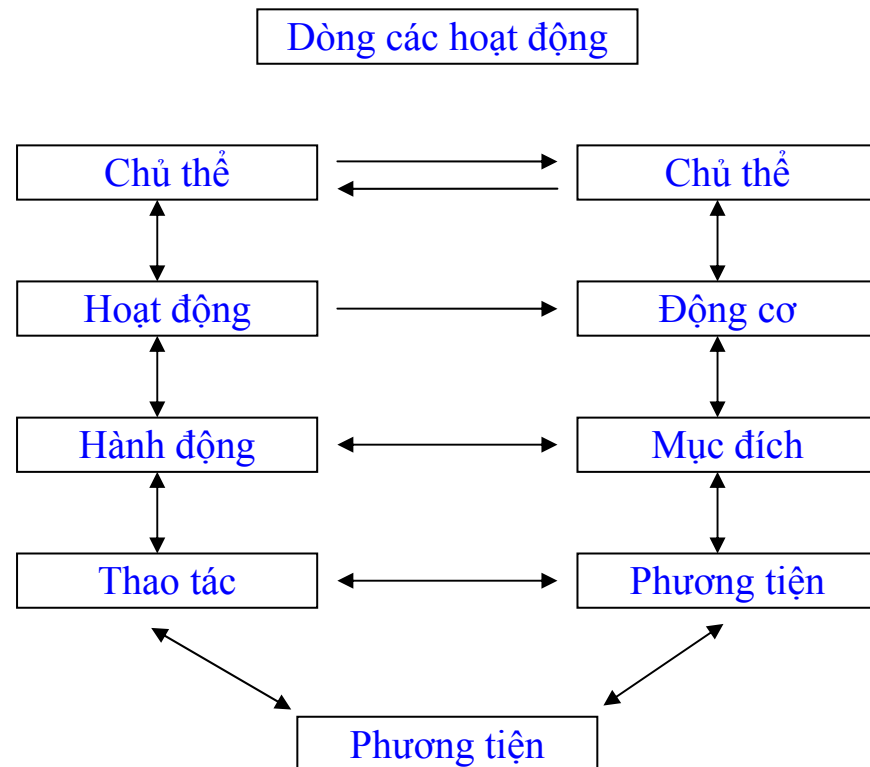
#### **2.3. Các loại hoạt động**

- Xét về phương diện cá thể:

- Vui chơi
- Học tập
- Lao động
- Hoạt động xã hội

- Xét về phương diện sản phẩm
  - Hoạt động thực tiễn
  - Hoạt động lý luận
- Còn có cách phân loại khác chia hoạt động thành bốn loại
  - Hoạt động biến đổi
  - Hoạt động nhận thức
  - Hoạt động định hướng giá trị
  - Hoạt động giao tiếp

#### 2.4. Cấu trúc của hoạt động



### 3. Giao tiếp và tâm lý

#### 3.1. Khái niệm

Giao tiếp là sự tiếp xúc tâm lý giữa người và người, thông qua đó con người trao đổi với nhau về thông tin, về cảm xúc, tri giác lẫn nhau và ảnh hưởng tác động qua lại lẫn nhau. Hay nói khác đi giao tiếp xác lập và vận hành các quan hệ người - người, hiện thực hoá các quan hệ xã hội giữa chủ thể này và chủ thể khác

#### 3.2. Chức năng của giao tiếp

- Chức năng thông tin
- Chức năng cảm xúc: bộc lộ cảm xúc và còn tạo ra những ấn tượng, cảm xúc mới
- Chức năng nhận thức lẫn nhau và đánh giá lẫn nhau
- Chức năng điều chỉnh hành vi
- Chức năng phối hợp hoạt động

#### 3.3. Phân loại giao tiếp

- Căn cứ vào phương tiện giao tiếp: giao tiếp bằng vật chất, giao tiếp phi ngôn ngữ, giao tiếp bằng ngôn ngữ

- Căn cứ vào khoảng cách giao tiếp: trực tiếp, gián tiếp
- Căn cứ vào quy cách và nội dung giao tiếp: chính thức và không chính thức

### 3.4. Giao tiếp và sự phát triển tâm lý

- Giao tiếp là điều kiện tồn tại của cá nhân và của xã hội, là một nhu cầu xuất hiện sớm nhất của con người
- Qua giao tiếp con người gia nhập vào các mối quan hệ xã hội, lĩnh hội nền văn hoá xã hội, quy tắc đạo đức, chuẩn mực xã hội
- Qua giao tiếp con người hình thành năng lực tự ý thức

## Chương III:

## Sự hình thành và phát triển tâm lý, ý thức

### I. Sự hình thành và phát triển tâm lý

#### 1. Sự nảy sinh và hình thành tâm lý về phương diện loài người

##### 1.1. Tiêu chuẩn xác định sự nảy sinh tâm lý

- Tiêu chuẩn xác định sự nảy sinh tâm lý đầu tiên dưới hình thức nhạy cảm hay gọi là tính cảm ứng, xuất hiện ở sinh vật có hệ thần kinh hạch.
- Tính nhạy cảm xuất hiện cách đây 600 triệu năm

##### 1.2. Các thời kỳ phát triển tâm lý

- Xét theo mức độ phản ánh:
  - + Thời kỳ cảm giác
  - + Thời kỳ tri giác
  - + Thời kỳ tư duy
- Xét về nguồn gốc nảy sinh:
  - + Thời kỳ bản năng
  - + Thời kỳ kỹ xảo
  - + Thời kỳ hành vi trí tuệ

#### 2. Các giai đoạn phát triển tâm lý về phương diện cá thể

**Khái niệm:** là một quá trình chuyển đổi liên tục từ cấp độ này sang cấp độ khác. Ở mỗi cấp độ lứa tuổi, sự phát triển tâm lý đạt tới chất lượng mới và diễn ra theo một quy luật đặc thù

##### Các giai đoạn phát triển tâm lý cá thể

- Giai đoạn tuổi sơ sinh và hài nhi: hoạt động chủ đạo là giao tiếp cảm xúc trực tiếp
- Giai đoạn trước tuổi học: hoạt động chủ đạo là chơi với đồ vật và vui chơi
- Giai đoạn tuổi đi học: hoạt động chủ đạo là học tập, lao động và hoạt động xã hội

### II. Sự hình thành và phát triển ý thức

#### 1. Khái niệm chung về ý thức

##### 1.1. Ý thức là gì?

- Khái niệm 1: ý thức là hình thức phản ánh tâm lý cao nhất chỉ riêng con người mới có, phản ánh bằng ngôn ngữ, là khả năng con người hiểu được các tri thức mà con người đã tiếp thu được.

- Khái niệm 2: ý thức là chức năng tâm lý cao cấp của con người. Con người nhờ ngôn ngữ đã biến hình ảnh tâm lý vừa mới được phản ánh thành đối tượng khách quan để tiếp tục phản ánh về nó tạo nên trong vỏ não hình ảnh tâm lý mới hơn, nhờ đó hoạt động của con người được định hướng cao hơn, tinh vi hơn, có mục đích rõ ràng hơn.

- Khái niệm 3: ý thức là năng lực hiểu được các tri thức về thế giới khách quan và năng lực hiểu được thế giới chủ quan trong chính bản thân mình. Nhờ đó con người có thể cải tạo thế giới khách quan và hoàn thiện bản thân mình.

## **1.2. Các thuộc tính cơ bản của ý thức**

- Năng lực nhận thức một cách khái quát và bản chất về hiện thực khách quan
- Khả năng xác định thái độ đối với hiện thực khách quan
- Khả năng sáng tạo
- Khả năng nhận thức về mình và xác định thái độ đối với bản thân mình.

## **1.3. Cấu trúc của ý thức**

- Mặt nhận thức: nhận thức cảm tính là tầng bậc thấp, nhận thức lý tính là tầng bậc cao hơn
- Mặt thái độ: thái độ lựa chọn, thái độ cảm xúc, thái độ đánh giá của chủ thể đối với thế giới
- Mặt năng động: Điều chỉnh, điều khiển hoạt động của con người làm cho hoạt động của con người có ý thức

## **2. Sự hình thành và phát triển ý thức của con người**

### **2.1. Sự hình thành và phát triển tâm lý ý thức về phương diện loài người**

- Vai trò của lao động đối với sự hình thành ý thức:
  - + Con người hình dung ra mô hình của sản phẩm trước khi làm ra (ví dụ về con ong và người kiến trúc sư).
  - + Ý thức được hình thành và thể hiện trong quá trình lao động
  - + Con người có ý thức đối chiếu sản phẩm để hoàn thiện sản phẩm
- Vai trò của ngôn ngữ và giao tiếp đối với sự hình thành ý thức
  - + Là công cụ để con người xây dựng và hình dung ra mô hình tâm lý của sản phẩm và cái cách để làm ra nó.
  - + Giúp con người có ý thức về việc sử dụng công cụ lao động
  - + Giúp con người phân tích, đối chiếu đánh giá sản phẩm
  - + Giúp con người trao đổi thông tin, thông báo cho nhau, phối hợp với nhau
  - + Giúp con người ý thức về bản thân mình, về người khác.

### **2.2. sự hình thành ý thức và tự ý thức về phương diện cá nhân**

- Hình thành trong h.động và thông qua sản phẩm hoạt động của cá nhân đó
- Hình thành trong sự giao tiếp với người khác và nhận thức về người khác
- Hình thành bằng con đường tiếp thu ý thức xã hội, nền văn minh của dân tộc và nhân loại
- Hình thành bằng con đường tự phân tích hành vi của mình và tự quan sát

## **3. Các cấp độ của ý thức**

### **3.1. Cấp độ chưa ý thức**

### **3.2. Cấp độ ý thức, tự ý thức**

### **3.3. Cấp độ ý thức nhóm và ý thức tập thể**

## **4. Chú ý- điều kiện của hoạt động có ý thức**



#### **4.1. Khái niệm**

Chú ý là sự tập trung của ý thức vào một hay một nhóm sự vật hiện tượng, để định hướng hoạt động, đảm bảo điều kiện thân kinh – tâm lý cần thiết cho hoạt động tiến hành có hiệu quả.

#### **4.2. Phân loại chú ý**

- Chú ý không chủ định
- Chú ý có chủ định
- Chú ý “ sau chủ định”

#### **4.3. Các thuộc tính cơ bản của chú ý**

- Sức tập trung của chú ý: mức độ chú ý ít hay nhiều
- Sự bền vững của chú ý: thời gian chú ý
- Sự phân phối chú ý: khả năng phân tán sức tập trung

- Sự di chuyển chú ý

## **Phần II:**

# **CÁC QUÁ TRÌNH NHẬN THỨC**

## **Chương IV:**

### **Cảm giác và tri giác**

#### **I. Cảm giác**

##### **1. Khái niệm chung về cảm giác**

###### **1.1. Cảm giác là gì?**

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.

###### **1.2. Đặc điểm của cảm giác**

- Là một quá trình tâm lý
- Phản ánh từng thuộc tính riêng lẻ
- Phản ánh hiện thực khách quan một cách trực tiếp
- Phản ánh những trạng thái bên trong của cơ thể

###### **1.3. Bản chất xã hội của cảm giác**

- Đối tượng phản ánh: thế giới tự nhiên và nhân tạo
- Cơ chế tâm lý: hệ thống tín hiệu thứ nhất và hệ thống tín hiệu thứ hai
- Chịu ảnh hưởng bởi các hiện tượng tâm lý cấp cao khác
- Ảnh hưởng thông qua giáo dục và hoạt động

###### **1.4 Vai trò của cảm giác**

- Là hình thức định hướng đầu tiên
- Là nguồn cung cấp những nguyên vật liệu
- Là điều kiện quan trọng đảm bảo trạng thái hoạt động của vỏ não
- Là con đường nhận thức hiện thực khách quan nhất là đối với người khuyết tật

#### **2. Các loại cảm giác**

## 2.1. Những cảm giác bên ngoài

- Cảm giác nhìn
- Cảm giác nghe
- Cảm giác ngửi
- Cảm giác nếm
- Cảm giác da

## 2.2. Những cảm giác bên trong

- Cảm giác vận động và cảm giác sờ mó
- Cảm giác thăng bằng
- Cảm giác rung
- Cảm giác cơ thể

### Cảm giác nếm

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. Nếu lau khô lưỡi thì không cảm nhận được vị mặn và vị ngọt, vị đắng.

## 3. Các quy luật cơ bản của cảm giác

### 3.1. Quy luật ngưỡng cảm giác

- Ngưỡng cảm giác: là giới hạn mà ở đó kích thích gây ra được cảm giác
- Cảm giác có hai ngưỡng: phía trên và phía dưới
- Ngưỡng cảm giác phía trên: cường độ kích thích tối đa vẫn gây ra được cảm giác
- Ngưỡng cảm giác phía dưới: cường độ kích thích tối thiểu đủ để gây ra cảm giác

**Tình huống:** An và Hòa tranh luận với nhau: tại ai thính hơn?

- Ngưỡng sai biệt: mức độ chênh lệch tối thiểu về cường độ hoặc tính chấthoạt của hai kích thích để phân biệt sự khác nhau giữa chúng.

- Ngưỡng sai biệt của mỗi cảm giác là một hằng số

### Kết luận

- Người nào càng có ngưỡng sai biệt thính giác càng cao thì càng có khả năng cảm thụ âm nhạc
- Người nào càng có ngưỡng sai biệt về thị giác càng cao thì càng có khả năng hội họa.
- Mức độ truyền âm thanh của xương và đất tốt hơn không khí.
- Ăngghen nói: “Con đại bàng nhìn xa hơn người nhiều, nhưng mắt người phân biệt được nhiều sự vật hơn mắt đại bàng”.

### 3.2. Quy luật thích ứng của 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 và ngược lại
- Có ở tất cả các loại cảm giác, nhưng mức độ khác nhau và có thể rèn luyện được

### 3.3. Quy luật tác động qua lại lẫn nhau của cảm giác

- Các cảm giác luôn tác động lẫn nhau: sự kích thích yếu lên một cơ quan phân tích này sẽ làm tăng lên độ nhạy cảm của một cơ quan phân tích kia và ngược lại
- Có thể diễn ra đồng thời hoặc nối tiếp

## II. Tri giác

### 1. Khái niệm chung về tri giác

#### 1.1. Tri giác là gì

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

#### 1.2. Đặc điểm của tri giác

- Giống cảm giác:

- + Là một quá trình tâm lý
- + Phản ánh các thuộc tính bề ngoài
- + Phản ánh một cách trực tiếp

- Khác cảm giác:

- + Phản ánh một cách trọn vẹn(ví dụ về hai hình tam giác)
- + Phản ánh theo những cấu trúc nhất định
- + Gắn với hoạt động của con người

#### 1.3. Vai trò của tri giác

- Là thành phần chính của nhận thức cảm tính
- Là điều kiện quan trọng cho sự định hướng hành vi và hoạt động
- Trong đó quan sát là một phương pháp khoa học

## 2. Các loại tri giác

### 2.1. Tri giác không gian

- Là sự phản ánh khoảng không gian tồn tại khách quan( hình dạng, độ lớn,...)
- Giữ vai trò quan trọng trong tác động qua lại giữa con người với môi trường, giúp con người định hướng
- Mức độ quan trọng của các cơ quan: thị giác -> cảm giác vận động-> va chạm-> cảm giác ngửi và nghe.

### 2.2. Tri giác thời gian

- Là sự phản ánh độ dài lâu, tốc độ và tính kế tục khách quan của các hiện tượng trong hiện thực.
- Giúp phản ánh được các biến đổi trong thế giới khách quan
- Cảm giác nghe và vận động hỗ trợ đắc lực cho sự đánh giá thời gian.(Xê- Sê- nốp xem hai loại cảm giác đó là những kẻ đo lường lỗi lạc những khoảng thời gian ngắn).
- Hoạt động, trạng thái tâm lý và lứa tuổi có ảnh hưởng lớn đến việc tri giác thời gian
- Không phải là cái gì bẩm sinh, nó phát triển do kết quả của những kinh nghiệm đã tích lũy được.

**Bài tập:** Bằng kiến thức tâm lý học và sinh lý học anh(chị) hãy giải thích tại sao lại có sự cảm nhận khác nhau về thời gian, có lúc thấy thời gian trôi qua rất nhanh có lúc thấy thời gian trôi rất chậm.

#### Giải đáp:

- Theo tâm lý học: sự ước lượng thời gian của chúng ta có sự thay đổi

- Theo sinh lý học: ở những trường hợp, lúc vỏ não có các quá trình hưng phấn, và do đó, sự trao đổi chất được tăng cường, thì thời gian “đi nhanh hơn” còn khi ức chế chiếm ưu thế thì thời gian “lê bước chậm chạp”

### **2.3. Tri giác vận động**

- Là sự phản ánh những biến đổi về vị trí của các sự vật trong không gian.
- Cảm giác nhìn và vận động đóng vai trò cơ bản

### **2.3. Tri giác vận động**

- Là một quá trình phản ánh lẫn nhau của con người trong những điều kiện giao lưu trực tiếp
- Bao gồm tất cả các mức độ của sự phản ánh tâm lý từ cảm giác đến tư duy
- Có ý nghĩa thực tiễn to lớn (thể hiện chức năng điều chỉnh)

### **3. Quan sát và năng lực quan sát**

- **Quan sát:** là một hình thức tri giác cao nhất, mang tính tích cực chủ động và có mục đích rõ ràng.

- **Năng lực quan sát:** là khả năng tri giác nhanh chóng và chính xác những điểm quan trọng, chủ yếu và đặc sắc của sự vật, hiện tượng cho dù những điểm đó khó nhận thấy hoặc có vẻ là thứ yếu

### **4. Các quy luật cơ bản của tri giác**

#### **4.1. Quy luật về tính đối tượng của tri giác**

- Sự phản ánh hiện thực khách quan chân thực và được hình thành do sự tác động của sự vật, hiện tượng xung quanh vào giác quan

- Là cơ sở của chức năng định hướng cho hành vi và hoạt động

#### **4.2. Quy luật về tính lựa chọn của tri giác**

- Tri giác có khả năng tách đối tượng ra khỏi bối cảnh
- Vai trò của đối tượng và bối cảnh không xác định có thể thay thế cho nhau

#### **4.3. Quy luật về tính có ý nghĩa của tri giác**

Tức là có khả năng gọi được tên của sự vật, hiện tượng và xếp chúng vào một nhóm hay một lớp sự vật, hiện tượng nhất định

#### **4.4. Quy luật về tính ổn định của tri giác**

- 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.

- Được hình thành trong hoạt động và là điều kiện cần thiết để định hướng trong đời sống và hoạt động

#### **4.5. Quy luật tổng giác**

- Tri giác phụ thuộc vào vật kích thích và cả chủ thể tri giác (thái độ, nhu cầu, hứng thú...)
- 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
- Tri giác có thể điều khiển được

#### **4.6. Ảo giác**

Ảo giác là sự tri giác cho ta hình ảnh không đúng về sự vật trong một số trường hợp.

Lêona Ôle (1707-1783), nhà vật lý học vĩ đại thế kỷ XVIII, Viện sỹ viện hàn lâm khoa học Pêtecbuga, Beclanh, Pari, Hội viên Hội Hàng gia Anh, đã viết: “Toàn bộ nghệ thuật hội họa đều xây dựng trên sự đánh lừa ấy. Nếu chúng ta quen phán đoán các vật theo đúng sự thật thì nghệ thuật (tức mỹ thuật) không còn chỗ dựa nữa, cũng giống như khi chúng ta mù vậy. Dù nhà mỹ thuật có dốc hết

tài nghệ ra để pha màu cũng hoàn toàn vô ích; nhìn tác phẩm của ông, chúng ta sẽ nói: đây là những vết đỏ, đây là những vết lam, đó là một mảng màu đen, và kia là vài đường trắng trắng: tất cả đều ở trên một bề mặt, nhìn vào không thấy một sự khác nhau nào về khoảng cách và chẳng giống một vật gì hết. Dù trên bức tranh này có vẽ gì đi chăng nữa thì đối với chúng ta cũng chỉ như chữ trên trang giấy mà thôi... Trong trường hợp này, chúng ta mất hết những lạc thú mà nền nghệ thuật tươi vui, bổ ích hàng ngày đem lại cho chúng ta; như vậy há chẳng đáng tiếc lắm sao?"

## Chương V:

### Tư duy và tưởng tượng

#### I. Tư duy

##### 1. Khái niệm chung về tư duy

###### 1.1. Tư duy là gì?

Tư duy là một quá trình tâm lý phản ánh những thuộc tính bên trong, bản chất, những mối liên hệ, quan hệ có tính quy luật của sự vật, hiện tượng mà trước đó ta chưa biết.

###### 1.2. Bản chất xã hội của tư duy

- Dựa vào kinh nghiệm của các thế hệ trước đã được tích lũy sử dụng ngôn ngữ làm phương tiện

- Thúc đẩy do nhu cầu xã hội

- Mang tính chất tập thể( sử dụng các tri thức của các lĩnh vực có liên quan)

- Có tính chất chung của loài người

###### 1.3. Đặc điểm của tư duy

- Tính có vấn đề của tư duy

- Tính gián tiếp của tư duy

- Tính trừu tượng và khái quát của tư duy

- Tư duy liên hệ chặt chẽ với ngôn ngữ

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

**Tính có vấn đề của tư duy:** Muốn xuất hiện tư duy cần đảm bảo hai điều kiện sau:

- Gặp hoàn cảnh(tình huống) có vấn đề

- Hoàn cảnh có vấn đề được cá nhân nhận thức đầy đủ

**Tính gián tiếp của tư duy:** Tư duy cần sử dụng công cụ, phương tiện và các kết quả nhận thức của loài người và kinh nghiệm của cá nhân mình để tìm ra bản chất, quy luật của sự vật hiện tượng.

**Tính trừu tượng và khái quát của tư duy:**

- Tính trừu tượng đó là tư duy có thể trừu xuất khỏi những sự vật, hiện tượng những cái cụ thể, cá biệt

- Tính khái quát tức là tư duy có khả năng tổng hợp, phản ánh những cái chung cho nhiều sự vật, hiện tượng

**Tư duy liên hệ chặt chẽ với ngôn ngữ**

- Tư duy sử dụng ngôn ngữ làm phương tiện
- Ngôn ngữ cố định lại kết quả tư duy và nhờ đó làm khách quan hoá chúng cho người khác và cho cả bản thân chủ thể tư duy

### **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
- Tư duy và sản phẩm của nó cũng ảnh hưởng đến các quá trình nhận thức cảm tính

## **2. Tư duy là một quá trình**

### **2.1. Các giai đoạn cơ bản của một quá trình tư duy**

- Xác định vấn đề và biểu đạt vấn đề
- Huy động tri thức, kinh nghiệm
- Sàng lọc các liên tưởng và hình thành giả thuyết
- Sự kiểm tra giả thuyết
- Giải quyết nhiệm vụ

#### **Xác định vấn đề và biểu đạt vấn đề**

- Tư duy chỉ nảy sinh khi con người nhận thức được hoàn cảnh có vấn đề và biểu đạt được nó
- Hoàn cảnh có vấn đề chứa đựng các mâu thuẫn khác nhau
- Tùy thuộc vào kinh nghiệm của từng người để xác định được vấn đề

**Huy động tri thức, kinh nghiệm:** Làm xuất hiện trong đầu những tri thức và kinh nghiệm những liên tưởng nhất định có liên quan

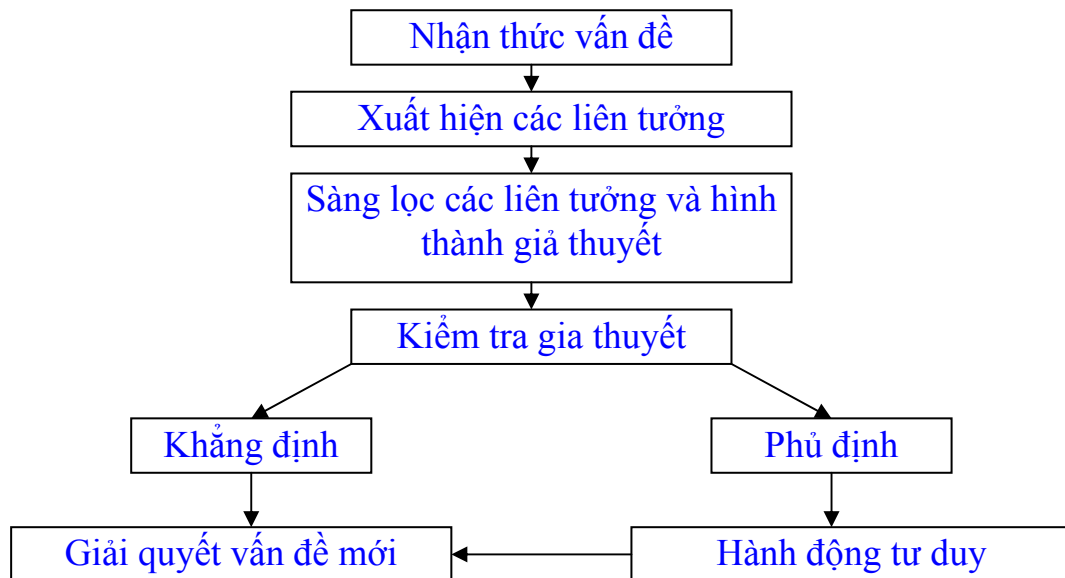
**Sàng lọc các liên tưởng và hình thành giả thuyết:** Lựa chọn các tri thức và kinh nghiệm phù hợp nhất để giải quyết vấn đề

#### **Sự kiểm tra giả thuyết:**

- Kiểm tra các giả thuyết phù hợp và loại bỏ những g.thuyết không phù hợp
- Trong quá trình kiểm tra có thể phát hiện ra những nhiệm vụ mới, do đó lại bắt đầu một quá trình tư duy mới

#### **Giải quyết nhiệm vụ**

- Sau khi kiểm tra sẽ cho ta một kết quả về vấn đề tư duy
- Quá trình tư duy giải quyết nhiệm vụ thường có nhiều khó khăn, do:
  - + Chủ thể không nhận thấy một số dữ kiện của bài toán
  - + Chủ thể đưa vào bài toán một điều kiện thừa
  - + Tính chất khuôn sáo, cứng nhắc của tư duy
- Các thao tác tư duy có quan hệ mật thiết với nhau, thống nhất theo 1 hướng nhất định, do nhiệm vụ tư duy quy định.
  - Trong thực tế các thao tác tư duy đan chéo với nhau, chứ không theo một trình tự máy móc như trên
  - Tùy theo nhiệm vụ, điều kiện tư duy, không nhất thiết trong hành động tư duy nào cũng thực hiện các thao tác trên.



## 2.2. Các thao tác tư duy

### 2.2.1. Phân tích- tổng hợp

### 2.2.2. So sánh

### 2.2.3. Trừu tượng hoá và khái quát hoá

## 3. Các loại tư duy và vai trò của chúng

### 3.1. Theo lịch sử hình thành và mức độ phát triển của tư duy

- Tư duy trực quan hành động
- Tư duy trực quan hình ảnh
- Tư duy trừu tượng

### 3.2. Theo hình thức biểu hiện và phương thức giải quyết nhiệm vụ

- Tư duy thực hành
- Tư duy hình ảnh cụ thể
- Tư duy lí luận

## II. Tưởng tượng

### 1. Khái niệm chung về tưởng tượng

#### 1.1. Tưởng tượng là gì?

Tưởng tượng là một quá trình tâm lý 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.

#### Khái niệm biểu tượng

là sự làm hiện ra trong óc cá nhân một cách nguyên vẹn hoặc có sáng tạo những hình tượng của sự vật hiện tượng mà ta đã tri giác trước đây, mặc dầu không có những thuộc tính cụ thể của các sự vật hiện tượng đó tác động trực tiếp vào cơ quan cảm giác.

#### 1.2. Đặc điểm của tưởng tượng

- Chỉ nảy sinh trước hoàn cảnh có vấn đề
- Là một quá trình nhận thức được bắt đầu và thực hiện chủ yếu bằng hình ảnh
- Liên quan chặt chẽ với nhận thức cảm tính

#### 1.3. Vai trò của tưởng tượng

- Cho phép con người hình dung được kết quả trung gian và cuối cùng của lao động
- Kích thích con người hoạt động và tìm tòi
- Ảnh hưởng đến học tập, giáo dục và phát triển nhân cách

## 2. Các loại tưởng tượng

### 2.1. Tưởng tượng tích cực và tưởng tượng tiêu cực

- Tưởng tượng tiêu cực là tưởng tượng tạo ra những hình ảnh không thể được thực hiện trong cuộc sống, vạch ra những chương trình hành vi không thực hiện, tưởng tượng chỉ để mà tưởng tượng, để thay thế cho hành động.

- Tưởng tượng tích cực là tưởng tượng là loại tưởng tượng tạo ra những hình ảnh nhằm đáp ứng những nhu cầu. Kích thích tính tích cực thực tế của con người.

### 2.2. Ước mơ và lý tưởng

- Ước mơ: là những loại tưởng tượng được hướng về tương lai, biểu hiện mong muốn, ước ao của con người, không hướng vào hoạt động hiện tại.

- Lý tưởng: là loại tưởng tượng được hướng về tương lai là một hình ảnh chói lọi, rực sáng, cụ thể, hấp dẫn của cái tương lai mong muốn. Nó là một động cơ mạnh mẽ thúc đẩy con người vươn tới giành tương lai.

## 3. Các cách sáng tạo hình ảnh mới trong tưởng tượng

### 3.1. Thay đổi kích thước, số lượng

### 3.2. Nhấn mạnh

### 3.3. Chắp ghép

### 3.4. Liên hợp

### 3.5. Diễn hình hoá

### 3.6. Loại suy

## 4. Sự giống nhau và khác nhau giữa tư duy và tưởng tượng

### 4.1. Giống nhau:

- Đều là quá trình nhận thức lý tính
- Đều phản ánh một cách gián tiếp
- Đều xuất hiện khi gặp hoàn cảnh có vấn đề
- Đều liên quan chặt chẽ với ngôn ngữ và nhận thức cảm tính

### 4.2. Khác nhau:

Tư duy phản ánh giải quyết vấn đề chặt chẽ hơn bằng các khái niệm. Còn tưởng tượng phản ánh ít chặt chẽ hơn tư duy vì xây dựng hình ảnh mới từ các biểu tượng.

## Chương IV:

## Trí nhớ

### I. Khái niệm chung về trí nhớ

#### 1. Khái niệm trí nhớ

Trí nhớ là sự ghi lại, giữ lại, nhận lại và làm xuất hiện lại những kinh nghiệm trước đây của bản thân mỗi người.



## **2. Cơ sở sinh lý của trí nhớ**

Là sự hình thành củng cố và khôi phục các đường liên hệ thần kinh tạm thời. Đó là sự để lại dấu vết trong tế bào vỏ não khi cơ thể nhận được kích thích.

## **3. Vai trò của trí nhớ**

Có vai trò rất quan trọng trong đời sống và hoạt động, học tập của con người:

- Tích lũy được những kinh nghiệm, ứng dụng được những kinh nghiệm vào cuộc sống.
- Giúp con người xác định được phương hướng thích nghi với ngoại giới.
- Không có trí nhớ thì không có một sự phát triển nào hết trong lĩnh vực trí tuệ cũng như trong lĩnh vực thực tiễn của loài người. (Người ta chỉ có thể trở thành người cộng sản sau khi làm giàu trí nhớ của mình bằng sự hiểu biết tất cả những kho tàng tri thức mà nhân loại đã tạo ra (Lênin))

## **II. Các loại trí nhớ**

### **1. Căn cứ vào tính chất của tính tích cực tâm lý trong hoạt động**

#### **1.1. Trí nhớ vận động**

- Là trí nhớ những quá trình vận động ít nhiều mang tính chất tổ hợp.
- Loại trí nhớ này có vai trò đặc biệt quan trọng để hình thành kỹ xảo lao động chân tay. Tốc độ hình thành nhanh và bền vững của những kỹ xảo này được dùng làm tiêu chí để đánh giá trí nhớ vận động tốt.

#### **1.2. Trí nhớ xúc cảm**

- Là trí nhớ về những xúc cảm, tình cảm đã diễn ra trong một hoạt động trước đây.
- Biểu hiện của loại trí nhớ này chính là sự cảm thông với người khác.
- Vai trò đặc biệt của trí nhớ xúc cảm là để cá nhân cảm nhận được giá trị thẩm mỹ trong hành vi, cử chỉ, lời nói và trong nghệ thuật.

#### **1.3. Trí nhớ hình ảnh**

- Là trí nhớ đối với một ấn tượng mạnh thuộc về một cơ quan cảm giác.
- Vai trò của từng loại trí nhớ hình ảnh đối với mọi người là khác nhau và thường có vai trò quan trọng nhất là đối với nghệ sỹ.

#### **1.4. Trí nhớ từ ngữ -logic**

- Là trí nhớ về những mối quan hệ, liên hệ mà nội dung được tạo nên bởi tư tưởng của con người, có cơ sở sinh lý là hoạt động của hệ thống tín hiệu thứ hai.
- Trí nhớ này phát triển dựa trên các loại trí nhớ trên và ngày càng có vị trí thống trị và ảnh hưởng trở lại các loại trí nhớ trên.

### **2. Căn cứ vào tính chất mục đích của hoạt động**

#### **2.1. Trí nhớ không chủ định:**

Là trí nhớ không có mục đích chuyên biệt ghi nhớ, giữ gìn và tái hiện tài liệu.

#### **2.2. Trí nhớ có chủ định:**

Là trí nhớ có mục đích chuyên biệt ghi nhớ, giữ gìn và tái hiện tài liệu và con người thường sử dụng các biện pháp kỹ thuật để ghi nhớ.

### **3. Căn cứ vào thời gian củng cố và giữ gìn tài liệu**

#### **3.1. Trí nhớ ngắn hạn**

Hay còn gọi là trí nhớ làm việc, trí nhớ tức thời, là trí nhớ ở ngay sau giai đoạn vừa ghi nhớ.

#### **3.2. Trí nhớ dài hạn**

Là trí nhớ sau giai đoạn ghi nhớ một khoảng thời gian cho đến mãi mãi.

### **3.3. Trí nhớ thao tác**

- Trí nhớ thao tác về mặt thời gian là trí nhớ sau giai đoạn trí nhớ ngắn hạn và ở trước trí nhớ dài hạn.

- Về mặt bản chất trí nhớ thao tác là trí nhớ làm việc, tức được huy động từ trí nhớ dài hạn để cá nhân thực hiện những thao tác hay hành động khẩn thiết, đặc biệt là hành động phức tạp.

## **III. Các quá trình của trí nhớ**

### **1. Sự ghi nhớ**

- Khái niệm: 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 những quá trình giữ gìn về sau đó.

- Chất lượng của sự ghi nhớ phụ thuộc vào động cơ, mục đích và phương tiện để đạt mục đích.

### **2. Sự giữ gìn**

- Khái niệm: là quá trình nhằm củng cố vững chắc những dấu vết đã hình thành trên vỏ não trong quá trình ghi nhớ tài liệu.

- Có hai hình thức: giữ gìn tích cực và giữ gìn tiêu cực.

### **3. Sự tái hiện:**

Khái niệm: là một quá trình trí nhớ làm sống lại những nội dung đã ghi lại trên đây.

#### **3.1. Sự nhận lại**

Khi sự vật mà ta tri giác trước đây tác động vào cơ quan phân tích, ta nhận ngay ra được sự vật đó.

#### **3.2. Nhớ lại**

Có những sự vật mà ta tri giác được trước kia, mặc dầu hiện tại không có trước mắt ta, không trực tiếp tác động vào cơ quan phân tích của ta, mà hình ảnh sự vật đó vẫn hiện ra trong óc ta được.

#### **3.3. Hồi tưởng**

Là nhớ lại một cách tự giác, chịu sự quy định của nhiệm vụ mục đích. Loại nhớ lại này đòi hỏi phải khắc phục khó khăn, đòi hỏi phải có sự cố gắng nhất định

### **4. Sự quên và sự giữ gìn tri thức trong trí nhớ**

- Quên là không tái hiện được nội dung đã ghi nhớ trước đây vào thời điểm cần thiết.

- Nguyên nhân:

+ Do quá trình ghi nhớ,

+ Do các quy luật ức chế của hoạt động thần kinh trong quá trình ghi nhớ

+ Do không gắn được vào hoạt động hàng ngày, ít có tính thực tiễn.

### **Biện pháp chống quên**

- Ôn tập ngay sau khi ghi nhớ tài liệu

- Giảng dạy tránh nhồi nhét, học tập theo cách ghi nhớ “điểm tựa”

- Không nên ôn tập hai tài liệu có nội dung giống nhau

- Vận dụng nhiều giác quan khi ghi nhớ

- Kết hợp nghỉ ngơi

- Ôn tập kết hợp với thực hành luyện tập

## **IV. Sự khác biệt cá nhân về trí nhớ**

**1. Sự khác biệt cá nhân trong quá trình trí nhớ: nhớ nhanh, nhớ lâu, nhớ nhiều, nhớ chính xác.**

**2. Kiểu trí nhớ của cá nhân:**

- Trí nhớ hình ảnh- trực quan
- Trí nhớ từ ngữ- lô gíc
- Trí nhớ trung gian

## **Chương VII:**

### **Ngôn ngữ và nhận thức**

#### **I. Khái niệm chung về ngôn ngữ**

**1. Khái niệm:** là một hệ thống kí hiệu đặc biệt, dùng làm phương tiện giao tiếp và làm công cụ tư duy.

**2. Chức năng của ngôn ngữ**

- Chức năng chỉ nghĩa
- Chức năng thông báo
- Chức năng khái quát hoá

**II. Phân loại ngôn ngữ**

**1. Ngôn ngữ bên ngoài**

**2. Ngôn ngữ bên trong**

**III. Vai trò ngôn ngữ đối với nhận thức**

**1. Vai trò của ngôn ngữ trong nhận thức cảm tính**

- Đối với cảm giác
- Đối với tri giác
- Đối với trí nhớ

**2. Vai trò của ngôn ngữ trong nhận thức lí tính**

- Đối với tư duy
- Đối với tưởng tượng

## **Phần III:**

### **Nhân cách và sự hình thành nhân cách**

#### **I. Khái niệm chung về nhân cách**

**1. Nhân cách là gì?**

**Khái niệm:**

- Con người: là thành viên của một cộng đồng, một xã hội, vừa là một thực thể tự nhiên vừa là một thực thể xã hội.

- Cá nhân: dùng để chỉ một con người cụ thể của cộng đồng, thành viên của xã hội.

- Cá tính: dùng để chỉ cái đơn nhất, có một không hai, không lặp lại trong tâm lý của cá thể động vật hoặc cá thể người.

- Marx nhấn mạnh: "tiền đề thứ nhất của bất kỳ lịch sử loài người nào rõ ràng cũng là sự tồn tại của cá thể có sinh mệnh". Cá nhân không chỉ là "tiền đề" của lịch sử loài người, thậm chí còn là mục đích của sự phát triển lịch sử, "lịch sử xã hội của người ta trước sau chỉ là lịch sử sự phát triển cá thể của họ".

- Rubinstêin: "Con người là cá tính do nó có những thuộc tính đặc biệt, không lặp lại, con người là nhân cách do nó xác định được quan hệ của mình với những người xung quanh một cách có ý thức".

- Nhân cách là tổ hợp những đặc điểm, những thuộc tính tâm lý của cá nhân, biểu hiện bản sắc và giá trị xã hội của con người.

## **2. Các đặc điểm của nhân cách**

- Tính thống nhất của nhân cách
- Tính ổn định của nhân cách
- Tính tích cực của nhân cách
- Tính giao lưu của nhân cách

## **II. Cấu trúc tâm lý của nhân cách**

- Các quan điểm khác nhau về cấu trúc nhân cách
- Bao gồm: các quá trình tâm lý, các trạng thái tâm lý, các thuộc tính tâm lý.
- Theo K.K. Platonov:
  - + Tiểu cấu trúc có nguồn gốc sinh học
  - + Tiểu cấu trúc về các đặc điểm của các quá trình tâm lý
  - + Tiểu cấu trúc về vốn kinh nghiệm, tri thức, kỹ năng, năng lực
  - + Tiểu cấu trúc xu hướng nhân cách:
    - Gồm bốn nhóm thuộc tính tâm lý điển hình: xu hướng, khí chất, tính cách, năng lực.
    - Gồm bốn khối: xu hướng, khả năng, phong cách, hệ thống cái tôi

### **Phẩm chất**

- + Phẩm chất xã hội
- + Phẩm chất cá nhân
- + Phẩm chất ý chí
- + Cung cách ứng xử

### **Năng lực**

- + năng lực xã hội hóa
- + Năng lực chủ thể hóa
- + Năng lực hành động
- + Năng lực giao lưu

Không có xúc cảm của con người thì trước đây, hiện nay và sau này không có sự tìm tòi của con người về chân lý (Lênin)

## **III. Các phẩm chất tâm lý nhân cách**

### **A. Tình cảm**

#### **1. Khái niệm về tình cảm**

##### **1.1. Tình cảm là gì?**

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

##### **1.2. Xúc cảm và tình cảm(so sánh)**

### **Sự giống nhau giữa xúc cảm và tình cảm**

- Điều do hiện thực khách quan tác động vào cá nhân mà có
- Điều biểu thị thái độ của con người đối với hiện thực
- Điều mang tính chất lịch sử xã hội
- Điều mang đậm màu sắc cá nhân

### **Khác nhau giữa tình cảm và xúc cảm**

<b>Xúc cảm</b>	<b>Tình cảm</b>
+ Có ở cả con người và con vật	+ Chỉ có ở con người
+ Là một quá trình tâm lý	+ Là thuộc tính tâm lý
+ Có tính chất nhất thời, tình huống và đa dạng	+ Có tính chất ổn định
+ Luôn ở trạng thái hiện thực	+ Thường ở trạng thái tiềm tàng
+ Xuất hiện trước	+ Xuất hiện sau
+ Thực hiện chức năng sinh vật	+ Thực hiện chức năng xã hội
+ Gắn liền với phản xạ không điều kiện	+ Gắn liền với phản xạ có điều kiện

### **1.3. Tình cảm và nhận thức**

#### **1.3.1. So sánh tình cảm với nhận thức(so sánh)**

##### **Giống nhau giữa tình cảm và nhận thức**

- Điều phản ánh hiện thực khách quan
- Mang bản chất xã hội
- Mang tính chủ thể

##### **Khác nhau giữa tình cảm và nhận thức**

<b>Tình cảm</b>	<b>Nhận thức</b>
- Phản ánh mối quan hệ giữa các sự vật hiện tượng với nhu cầu và động cơ của con người	- Phản ánh những thuộc tính và các mối liên hệ của bản thân thế giới
- Phạm vi hoạt động hẹp hơn	- Phạm vi rộng hơn
- Phản ánh bằng các rung cảm	- Phản ánh bằng hình ảnh, biểu tượng, khái niệm
- Tính chủ thể cao hơn	- Tính chủ thể thấp hơn
- Khó hình thành hơn	- Dễ hình thành hơn

#### **1.3.2. Mối quan hệ giữa nhận thức và tình cảm**

### **1.4. Những đặc điểm đặc trưng của tình cảm**

- Tính nhận thức
- Tính xã hội
- Tính khái quát
- Tính ổn định
- Tính chân thực
- Tính hai mặt

## **2. Những biểu hiện bên ngoài**

- Lời nói
- Điều bộ
- Cơ thể

### 3. Các mức độ của tình cảm

#### 3.1. Màu sắc cảm xúc của cảm giác

giác - Là mức độ thấp nhất của sự phản ánh cảm xúc, là một sắc thái tình cảm đi kèm quá trình cảm

- Đặc điểm:
  - + Do các thuộc tính riêng lẻ của sự vật và hiện tượng gây nên
  - + Tính ý thức mờ nhạt
  - + Rung động yếu
  - + Không bền
- Liên hệ: ảnh hưởng tới trạng thái làm việc của con người

#### 3.2. Xúc cảm

nào đó. - Là một quá trình cảm xúc, là mức độ phản ánh cao hơn, nó thể nghiệm trực tiếp một tình cảm

- Đặc điểm:
  - + Do các sự vật hiện tượng trọn vẹn gây nên
  - + Rung động mạnh hơn
  - + Bền hơn màu sắc xúc cảm
  - + Ý thức ít nhiều rõ rệt hơn

#### Có hai loại xúc cảm: Xúc động và tâm trạng

- Xúc động: là một quá trình xúc cảm có cường độ mạnh, xảy ra trong một thời gian ngắn và xâm chiếm con người một cách nhanh chóng. Nó có thể làm cho con người mất đi sự sang suốt, tính tự chủ. Họ không ý thức được hành vi và hậu quả, dễ đi đến những quyết định sai lầm. Mặt khác có thể tạo ra trạng thái mất cân bằng của cơ thể.

- Tâm trạng: là một trạng thái cảm xúc. Nó có cường độ vừa phải hoặc tương đối yếu, tồn tại trong một thời gian tương đối dài, có khi hàng tháng hàng năm và con người không ý thức được nguyên nhân gây ra nó. Có hai loại tâm trạng: tích cực và tiêu cực

#### Stress

- Là những trạng thái xúc cảm nảy sinh trong những tình huống nguy hiểm trong những tình huống phải chịu đựng những nặng nhọc về thể xác lẫn tinh thần.

- Hậu quả: tàn phá nhan sắc, chóng già, tóc rụng, suy sụp sức khỏe và tinh thần.

#### Các biện pháp giảm stress

- Hãy nói thành thật mọi nỗi đau với người tin cậy
- Quên đi bằng cách làm việc khác
- Đừng làm đổ vỡ mối quan hệ
- Kiểm chế giận giữ, đừng đòi hỏi quá ở bản thân
- Đừng tự giằn vặt bản thân

#### 3.3. Tình cảm

- Là những rung cảm, những thái độ ổn định của con người đối với hiện thực.

- Đặc điểm:

+ do một loại sự vật hiện tượng gây nên

+ Ổn định, bền vững

+ Được chủ thể ý thức rõ ràng

+ Nó có cường độ mạnh

### **Hai loại tình cảm**

- Tình cảm cấp thấp: Liên quan đến nhu cầu sinh lý

- Tình cảm cấp cao: Mang tính xã hội rõ ràng nói lên thái độ của con người đối với những mặt và hiện tượng khác nhau của đời sống xã hội.

### **Các loại tình cảm cấp cao**

- Tình cảm đạo đức: là những tình cảm có liên quan đến sự thỏa mãn hay không thỏa mãn những nhu cầu đạo đức của con người

- Tình cảm trí tuệ: là những tình cảm nảy sinh trong quá trình hoạt động trí óc, nó liên quan những quá trình nhận thức và sáng tạo liên quan đến sự thỏa mãn hay không thỏa mãn những nhu cầu nhận thức

- Tình cảm thẩm mỹ: là những tình cảm có liên quan đến nhu cầu thẩm mỹ, nhu cầu về cái đẹp

- Tình cảm hoạt động: là sự thể hiện thái độ của con người, đối với 1 hoạt động nhất định, liên quan đến sự thỏa mãn hay không thỏa mãn nhu cầu thực hiện hoạt động đó.

### **3.4. Tình cảm mang tính chất thế giới quan**

- Là mức độ cao nhất của tình cảm. Là một loại thái độ đã có lý lẽ và tương đối ổn định và sâu sắc.

- Đặc điểm:

+ Rất ổn định và bền vững

+ Do 1 loại hay 1 phạm trù các sự vật và hiện tượng gây nên

+ Có tính chất khái quát cao độ

+ Có tính tự giác, ý thức cao trở thành nguyên tắc trong thái độ hành vi.

### **4. Vai trò của tình cảm**

- Đối với sinh lý: đảm bảo sự tồn tại bình thường

- Đối với nhận thức: là nguồn động lực mạnh mẽ kích thích con người tìm tòi chân lí. Ngược lại nhận thức là cơ sở, chỉ đạo tình cảm

- Đối với hoạt động: con người với trái tim lạnh giá không thể tạo nên những tác phẩm văn học được

- Đối với đời sống: có khả năng đánh giá và điều chỉnh hành vi đạo đức

- Đối với công tác giáo dục: vừa là điều kiện vừa là phương tiện, nội dung là mục đích giáo dục

### **5. Các quy luật của tình cảm**

#### **5.1. Quy luật thích ứng**

- Tình cảm lặp đi lặp lại nhiều lần tạo nên sự thích ứng

- Biểu hiện: dao năng mài thì sắc, người năng chào thì quen

- Ứng dụng: Tránh thích ứng và tập thích ứng

#### **5.2. Quy luật “trương 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 của một tình cảm khác xảy ra đồng thời hoặc nối tiếp với nó.

Ví dụ: Mai sau anh gặp được người, đẹp hơn người cũ anh thời quên tôi.

- Ứng dụng: Trong dạy học, giáo dục biện pháp “ôn nghèo nhớ khổ, ôn cố tri tân và nghệ thuật xây dựng nhân vật phản diện và chính diện

#### **Các ví dụ:**

Làng này khỏi kẻ sợ anh

Rượu bé với chiếc mảnh sành cầm tay

Sợ anh chửi đổng suốt ngày

Chỉ mình em biết anh say rất hiền (Quang Huy)

#### **5.3. Quy luật “pha trộn”**

- Trong đời sống tình cảm của con người cụ thể, nhiều khi 2 tình cảm đối cực nhau có thể xảy ra cùng một lúc, nhưng không loại trừ nhau chúng “pha trộn” vào nhau.

- Biểu hiện: Lo âu và tự hào, yêu và ghét

- Ứng dụng:

+ Từ việc thấy rõ tính chất phức tạp, nhiều khi 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)*

#### **5.4. Quy luật “di chuyển”**

- Xúc cảm, tình cảm của con người có thể di chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác

- Biểu hiện: giận cá chém thớt, vợ đũa cả nắm

- Ứng dụng:

+ Kiểm chế cảm xúc tránh hiện tượng vợ đũa cả nắm

+ Tránh thiên vị trong đánh giá “yêu nên tốt ghét nên xấu”

*Cần có một cái đầu lạnh và một trái tim nóng*

#### **5.5. Quy luật “lây lan”**

- Xúc cảm tình cảm có thể truyền lây từ người này sang người khác.

- Biểu hiện: vui lây, buồn lây, đồng cảm, ủng hộ người nghèo, một con ngựa đau...

- Ứng dụng: các hoạt động tập thể như lao động học tập. Vận dụng trong giáo dục trong tập thể và bằng tập thể

#### **5.6. 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.

+ "Nắng mưa thì giéng nắng đầy

Anh nắng đi lại mẹ thầy nắng thương"

+ Lửa gần rơm lâu ngày cũng bén

- Tình cảm được hình thành từ xúc cảm, nhưng khi hình thành thì tình cảm lại thể hiện quan xúc cảm và chi phối xúc cảm.

#### **Vận dụng:**



- Muốn hình thành tình cảm cho học sinh phải đi từ xúc cảm đồng loại. Ví dụ: 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,...

"Dòng suối chảy ra dòng sông, dòng sông chảy ra Đại trường giang Vônga,, Đại trường giang Vônga chảy ra biển cả. Lòng yêu nhà, yêu quê hương đất nước trở nên lòng yêu Tổ quốc" (Êrenbua, nhà văn Nga)

- Người thực việc thực là kích thích để gây rung động nhất. Ví dụ: Để tạo những xúc cảm, trong dạy lịch sử nên tổ chức cho học sinh tham quan lại chiến trường xưa, các di tích lịch sử...

- Cần kiên trì trong quá trình hình thành tình cảm

- 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

*Sự khác nhau giữa quy luật di chuyển và quy luật lây lan?*

### **Kết luận**

Giáo dục tình cảm là một công việc khó khăn, phức tạp và lâu dài, cần tiến hành thường xuyên liên tục và lâu dài.

## **B. Mặt ý chí của nhân cách**

### **1. Ý chí là gì?**

Ý chí là một phẩm chất nhân cách, thể hiện ở năng lực thực hiện những hành động có mục đích đòi hỏi phải có sự nỗ lực khắc phục khó khăn.

### **Các phẩm chất của ý chí**

- **Tính mục đích:** là phẩm chất đặc biệt của ý chí. Nó cho phép con người điều chỉnh hành vi hướng vào mục đích tự giác. Nó phụ thuộc vào thế giới quan, nội dung đạo đức, và tính giai cấp.

- **Tính độc lập:** là phẩm chất ý chí cho phép con người quyết định và thực hiện hành động theo quan điểm và niềm tin của mình.

+ Tính hay phủ định ý kiến của người khác là một trong những dấu hiệu tỏ sự yếu ớt của ý chí.

+ Tính dễ bị ám thị (theo người khác) cũng là người kém ý chí.

- **Tính quyết đoán:** Đó là khả năng đưa ra những quyết định kịp thời, dứt khoát, trên cơ sở cân nhắc tính toán kỹ càng, chắc chắn.

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

- **Tính dũng cảm:** là khả năng sẵn sàng và nhanh chóng vươn tới mục đích bất chấp khó khăn nguy hiểm cho tính mạng hay lợi ích của bản thân. (trái với nó là tính hèn nhát, và nhút nhát)

- **Tính tự kiểm soát:** là khả năng và thói quen kiểm tra hành vi làm chủ của bản thân mình. Kim hãm những hành động cho là không cần thiết hoặc có hại trong những trường hợp cụ thể.

## **2. Hành động ý chí**

### **2.1. Khái niệm:**

- Hành động ý chí là hành động có ý thức, có chủ tâm đòi hỏi nỗ lực khắc phục khó khăn thực hiện đến cùng mục đích đã đề ra.

- Đặc điểm:

+ Có mục đích rõ ràng, và chứa đựng nội dung đạo đức

- + Có sự lựa chọn phương tiện và biện pháp
- + Có sự điều khiển, điều chỉnh, kiểm tra của ý thức, luôn có sự nỗ lực khắc phục khó khăn, thực hiện đến cùng mục đích đã định

## **2.2. Cấu trúc của một hành động ý chí**

### **2.2.1. Giai đoạn chuẩn bị**

- Xác định mục đích hành động, hình thành động cơ
- Lập kế hoạch hành động
- Chọn phương tiện và biện pháp hành động
- Quyết định hành động

### **2.2.2. Giai đoạn thực hiện**

- Từ quyết định hành động đến hành động là sự thay đổi về chất vì đó là chuyển từ nguyện vọng thành hiện thực.

- Diễn ra dưới hai hình thức:
  - + Thực hiện hành động bên ngoài
  - + Thực hiện hành động bên trong

### **2.2.3. Giai đoạn đánh giá kết quả**

Sau khi hành động kết thúc con người đánh giá kết quả, việc đánh giá là để rút kinh nghiệm cho những hành động sau.

### **Con đường rèn luyện ý chí(trang 217 sách Tâm lý học nhân cách của Nguyễn ngọc bích)**

“gạo đem vào giã bao đau đớn  
 Gạo giã xong rồi trắng tựa bông  
 Sống ở trên đời người cũng vậy  
 Gian nan rèn luyện mới thành công”

## **3. Hành động tự động hoá, kỹ xảo và thói quen**

### **3.1. Hành động tự động hoá là gì?**

Hành động tự động hoá 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 hoá, không cần sự kiểm soát trực tiếp của ý thức mà vẫn thực hiện có hiệu quả.

### **Hai loại hành động tự động hóa**

- Kỹ xảo: là hành động ý chí đã được tự động hóa nhờ luyện tập.
- Thói quen: là hành động tự động hóa ổn định, trở thành nhu cầu của con người. Nếu nhu cầu đó không được thỏa mãn thì người này cảm thấy khó chịu, có khi đau khổ, day dứt.

### **Sự khác nhau giữa kỹ xảo và thói quen**

<b>Thói quen</b>	<b>Kỹ xảo</b>
- Mang tính chất nhu cầu nếp sống	- Mang tính chất kỹ thuật
- Được đánh giá về mặt đạo đức (vì liên quan đến xúc cảm, tình cảm)	- 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	- Ít bền vững nếu không được luyện tập
- Hình thành bằng nhiều con đường (tự giác, bắt chước, ôn tập)	- Hình thành chủ yếu là luyện tập có mục đích

### **Đặc điểm của kỹ xảo**

- Mức độ tham gia của ý chí vào quá trình kỹ xảo ít.
- Không nhất thiết phải theo dõi bằng mắt, mà được kiểm tra bằng cảm giác vận động, tức là các rung động đi qua các dây thần kinh, các khớp xương, bắp thịt. Các động tác mang tính nhuần nhuyễn, kết quả cao và ít tổn kém năng lượng thần kinh và bắp thịt.

### **Quá trình hình thành kỹ xảo**

- Hiểu biết cách làm: có tri thức về kỹ xảo muốn thành lập
- Hình thành kỹ năng: biết vận dụng một cách sơ bộ tri thức vào một hành động nào đó. Mức độ tham gia của ý thức cao, tốn nhiều năng lượng
- Hình thành kỹ xảo: kỹ năng được củng cố và tự động hóa nhờ luyện tập. (biến hành động ý chí thành hành động tự động hóa)

### **3.2. Quy luật hình thành kỹ xảo**

- Quy luật về sự tiến bộ không đồng đều
- Quy luật về sự tác động qua lại giữa kỹ xảo cũ và kỹ xảo mới
- Quy luật đỉnh của phương pháp luyện tập
- Quy luật dập tắt kỹ xảo

### **Quy luật tiến bộ không đều**

- Có loại kỹ xảo khi mới luyện tập thì tiến bộ nhanh, sau đó chậm dần
- Có những loại kỹ xảo khi mới luyện tập thì tiến bộ chậm, nhưng đến một giai đoạn thì tiến bộ nhanh
- Có trường hợp khi bắt đầu luyện tập thì sự tiến bộ tạm thời lùi lại sau đó tăng dần

### **Quy luật về sự tác động qua lại giữa kỹ xảo cũ và kỹ xảo mới (quy luật giao thoa)**

- Kỹ xảo cũ ảnh hưởng tốt đến kỹ xảo mới. (chuyên kỹ xảo, cộng kỹ xảo)
- Các điều kiện để chuyển kỹ xảo: kỹ xảo cũ phải có cơ chế giống như kỹ xảo mới sắp hình thành, kỹ xảo cũ phải rất thành thục, người luyện tập phải có ý thức về sự giống nhau giữa hai kỹ xảo, phải nỗ lực chuyển kỹ xảo cũ sang kỹ xảo mới.
- Kỹ xảo cũ ảnh hưởng xấu đến kỹ xảo mới

### **Quy luật đỉnh của phương pháp luyện tập**

- Người ta gọi mức cao nhất của kỹ xảo có được nhờ một phương pháp luyện tập nhất định nào đó là “điểm đỉnh” của phương pháp đó. Sau khi kỹ xảo đã đạt đến “đỉnh” thì bằng phương pháp luyện tập đó nó không tăng về chất lượng nữa.
- Thay đổi phương pháp luyện tập hoặc cải tiến một số điểm của phương pháp cũ.

### **Quy luật dập tắt kỹ xảo**

- Khi một kỹ xảo mất tính chất tự động hóa, phải có sự tham gia của ý chí, người ta nói kỹ xảo đó bị suy yếu hay bị phá hoại.
- Nguyên nhân: do không luyện tập thường xuyên, liên tục.

## **V. Những thuộc tính tâm lý nhân cách**

- Xu hướng của nhân cách và động cơ của nhân cách
- Khái niệm: Xu hướng cá nhân là một hệ thống động cơ và mục đích định hướng, thúc đẩy con người tích cực hoạt động nhằm thoả mãn những nhu cầu hay hứng thú, hoặc vươn tới mục tiêu cao đẹp mà cá nhân lấy làm lẽ sống của mình

### **Một số mặt biểu hiện của xu hướng cá nhân**

- Nhu cầu
- Hứng thú
- Lý tưởng
- Thế giới quan
- Niềm tin
- Hệ thống động cơ của nhân cách

## **1. Nhu cầu**

**1.1. Khái niệm:** Là sự đòi hỏi tất yếu mà con người cảm thấy cần được thỏa mãn để tồn tại và phát triển

### **1.2. Đặc điểm:**

- Nhu cầu luôn có đối tượng
- Nội dung của nhu cầu do những điều kiện và phương thức của nó quy định
- Có tính chu kỳ
- Mang bản chất xã hội

### **Các nhóm nhu cầu**

- Nhu cầu vật chất: gắn liền với sự tồn tại của cơ thể
- Nhu cầu tinh thần: bao gồm nhu cầu hiểu biết và nhu cầu thẩm mỹ
- Nhu cầu lao động: là nhu cầu đòi hỏi khách quan phải được thỏa mãn về hoạt động chân tay và hoạt động trí óc
- Nhu cầu giao tiếp: là nhu cầu quan hệ giữa người này và người khác, giữa cá nhân với nhóm, nhóm với nhóm.

## **2. Hứng thú**

Hứng thú là thái độ đặc biệt của cá nhân đối với đối tượng nào đó vừa có ý nghĩa đối với cuộc sống, vừa có khả năng mang lại khoái cảm cho cá nhân trong quá trình hoạt động.

### **3. Lý tưởng:**

Là một mục tiêu cao đẹp, một hình ảnh mẫu mực tương đối hoàn chỉnh soi sáng lối sống con người vươn tới nó.

## **4. Thế giới quan:**

Là hệ thống các quan điểm về tự nhiên, xã hội và bản thân, xác định phương châm hành động của con người. Thế giới quan khoa học là thế giới quan duy vật biện chứng mang tính khoa học và tính nhất quán cao.

## **2. Tính cách**

### **2.1. Tính cách là gì?**

- Tính cách là một thuộc tính tâm lý phức hợp của cá nhân bao gồm một hệ thống thái độ của nó đối với hiện thực, thể hiện trong hành vi cử chỉ và cách nói năng tương ứng.
- Gồm hai nhóm nét tính cách: tốt và xấu
- Luôn mang tính ổn định và bền vững, thống nhất và cũng mang tính độc đáo, riêng biệt, điển hình cho mỗi cá nhân.

### **2.2. Cấu trúc của tính cách**

- Hệ thống thái độ của cá nhân:

- Hệ thống hành vi, cử chỉ, cách nói năng của cá nhân.
- Thái độ đối với tập thể: lòng yêu nước, yêu chủ nghĩa xã hội, thái độ chính trị, tinh thần đổi mới, tinh thần hợp tác cộng đồng
- Thái độ đối với lao động: lòng yêu lao động, cần cù, sáng tạo, lao động có kỷ luật, tiết kiệm...
- Thái độ đối với bản thân: tính khiêm tốn, lòng tự trọng, tinh thần tự phê bình..
- Thái độ đối với mọi người: lòng yêu thương con người theo tinh thần nhân đạo, quý trọng con người, tinh thần đoàn kết, tương trợ, tính cởi mở, chân thành, thẳng thắn, công bằng,

### **3. Khí chất**

#### **3.1. Khí chất là gì?**

Là thuộc tính phức hợp của cá nhân, biểu hiện ở cường độ, tốc độ nhịp độ của hoạt động tâm lý, thể hiện sắc thái hành vi cử chỉ và cách nói năng của cá nhân.

#### **3.2. Các kiểu khí chất theo Hypocrat**

- Chất máu ở tim thuộc tính lạnh lẽo
- Nước nhờn ở não có tính lãnh lẽo
- Mật vàng ở gan có tính khô
- Mật đen ở dạ dày có tính ẩm ướt
- Hăng hái(sanguin)
- Bình thản (Flegmatique)
- Nóng nảy(cholérique)
- Ưu tư (melancolique)

#### **Theo Paplóp**

- Kiểu mạnh mẽ, cân bằng, linh hoạt
- Kiểu mạnh mẽ, cân bằng, không linh hoạt
- Kiểu mạnh mẽ, không cân bằng
- Kiểu yếu
- Hăng hái
- Bình thản
- Nóng nảy
- Ưu tư

#### **Hăng hái:**

- Nhận thức nhanh, tình cảm dễ xuất hiện, lạc quan, vui tính, ưu dí dỏm, cởi mở, nhiệt tình, dễ và nhanh chóng thích nghi với môi trường.
- Thiếu sâu sắc, tình cảm dễ thay đổi, ý chí thiếu kiên định, hay hấp tấp vội vã.
- Cần giáo dục tính kiên trì, nhẫn nại, tự kiểm chế, cần đôn đốc nhắc nhở thường xuyên trong hoạt động.
- Phê bình: một cách thẳng thắn

#### **Bình thản**

- Nhiệt tình khi đã tham gia, tâm lý bền vững, sâu sắc, bình tĩnh, kiên trì, không vội vàng hấp tấp, tự kiểm chế tốt

- Tính ý và tính không linh hoạt là nhược điểm. Thích nghi môi trường chậm, do dự nên dễ mất thời cơ.

- Rèn luyện năng lực nhạy cảm, thích nghi, nên tham gia các hoạt động có tính chất “động”

### **Nóng nảy**

- Năng lực nhận thức nhanh, xúc cảm và tình cảm khi bộc lộ thì rất mạnh liệt, có tính quả quyết, dũng cảm, hăng hái, sôi nổi, thật thà, hay nói thẳng

- Nhận thức ít sâu sắc, dễ cáu gắt phát khùng, dễ vui dễ buồn, hay mệnh lệnh ít thuyết phục, hay liều lĩnh, mạo hiểm, vội vàng.

- Giáo dục tính tự kiểm chế, kiên trì, nhẫn nại. Nên tham gia hoạt động có tính chất “tĩnh”.

### **Ưu tư**

- Suy nghĩ sâu sắc, chín chắn, năng lực tưởng tượng dồi dào phong phú → thấy được trước khó khăn, lường được hậu quả, dịu hiền, tình cảm sâu sắc và bền vững, dễ thông cảm với người khác

- Hay run sợ, e ngại, hay tự ti, hoài nghi, bi quan, phản ứng chậm với các kích thích, thích nghi kém.

- Rèn luyện tính quả quyết, tính dũng cảm và bạo dạn, tinh thần lạc quan và sự tự tin. Nên giao việc có tính chất động.

### **Căn cứ hệ thống tín hiệu**

- Kiểu nghệ sỹ: hệ thống 1 chiếm ưu thế

- Kiểu trí thức: hệ thống tín hiệu 2 chiếm ưu thế

- Kiểu trung gian: hai hệ thống tương đương nhau.

## **4. Năng lực**

### **4.1. Khái niệm:**

- Năng lực là tổ hợp những thuộc tính độc đáo của cá nhân, phù hợp với những yêu cầu của một hoạt động nhất định, đảm bảo cho hoạt động đó có hiệu quả.

- Năng lực vừa là điều kiện vừa là kết quả của hoạt động

- Là sản phẩm của lịch sử.

### **4.2. Các mức độ của năng lực**

- Năng lực

- Tài năng

- Thiên tài

### **4.3. Phân loại năng lực**

- Năng lực chung: cần thiết cho nhiều hoạt động khác nhau

- Năng lực riêng: có tính chất chuyên môn.

### **4.4. Môi quan hệ giữa năng lực với tư chất, với tri thức, kỹ năng kỹ xảo**

- Tư chất là những đặc điểm riêng của cá nhân về giải phẫu sinh lý bẩm sinh của não bộ, của hệ thần kinh, của cơ quan phân tích, cơ quan vận động tạo ra sự khác biệt giữa con người với nhau

- Tư chất là cơ sở vật chất của năng lực. Nó ảnh hưởng đến tốc độ, chiều hướng, và đỉnh cao nhưng không quy định trước sự phát triển của các năng lực.

### **Thiên hướng (khuyh hướng)**

- Thiên hướng là dấu hiệu hay triệu chứng đầu tiên và sớm nhất của sự hình thành năng khiếu.

- Biểu hiện ở nguyện vọng, ý vọng đối với 1 hoạt động nhất định

- Xuất hiện khuynh hướng do: một là do tiền đề bẩm sinh, hai là do môi trường.
- Có tri thức, kỹ năng, kỹ xảo trong một lĩnh vực nào đó là điều kiện cần thiết để có năng lực trong lĩnh vực ấy và ngược lại.

### **III. Sự hình thành và phát triển nhân cách**

#### **1. Các yếu tố chi phối sự hình thành nhân cách**

##### **1.1. Giáo dục và nhân cách**

- Giáo dục 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 lý ý thức nhân cách
- Giáo dục giữ vai trò chủ đạo đối với sự hình thành và phát triển nhân cách:
- Vạch ra phương hướng cho sự hình thành và phát triển nhân cách
- Thông qua giáo dục thế hệ trước truyền lại cho thế hệ sau lĩnh hội, tiếp thu nền văn hóa xã hội- lịch sử
- Đưa thế hệ trẻ vào vùng phát triển gần, vươn tới những cái mà thế hệ trẻ sẽ có
- Phát huy tối đa các mặt mạnh, các yếu tố chi phối sự phát triển nhân cách
- Có thể uốn nắn sai lệch

##### **1.2. Hoạt động của cá nhân**

- Hoạt động là nhân tố tồn tại của con người, là nhân tố quyết định trực tiếp đến sự hình thành và phát triển nhân cách.
- Thông qua hoạt động mà nhân cách được hình thành và bộc lộ
- Sự hình thành nhân cách phụ thuộc vào hoạt động chủ đạo ở mỗi thời kỳ nhất định

##### **1.3. Giao tiếp với nhân cách**

- Giao tiếp là điều kiện tồn tại của cá nhân và xã hội loài người, là nhu cầu cơ bản xuất hiện sớm nhất ở con người.
- Nhờ GT con người gia nhập vào các quan hệ xã hội, lĩnh hội nền văn hóa xã hội, chuẩn mực. Mặt khác đóng góp tài lực vào kho tàng nhân loại
- Qua GT con người nhận thức người khác và nhận thức bản thân mình
- Là điều kiện cơ bản của sự hình thành và phát triển nhân cách

##### **1.4. Tập thể và nhân cách**

Là điều kiện, môi trường để hình thành và phát triển nhân cách

#### **2. Sự hoàn thiện nhân cách**

- Thông qua tác động của giáo dục, hoạt động, giao tiếp, tập thể
- Cá nhân cần tự ý thức để tự hoàn thiện nhân cách.

## **Phần IV:**

### **Sự sai lệch hành vi cá nhân và hành vi xã hội**

#### **I. Sự sai lệch hành vi cá nhân**

- 1. Khái niệm về hành vi**
- 2. Chuẩn hành vi**

- Đại đa số hành vi của cá nhân trong cộng đồng có hành vi tương tự nhau, được lặp đi lặp lại giống nhau trong những tình huống cụ thể xác định, thì hành vi đó là hành vi phù hợp những hành vi nào khác lạ thì được coi là lệch chuẩn

- Do quy ước hay do cộng đồng, xã hội đặt ra.

- Theo chức năng: Nếu phù hợp với mục tiêu đặt ra thì đúng chuẩn còn không thì lệch chuẩn.

- Hai mức độ sai lệch:

+ Mức độ thấp: là hành vi không bình thường nhưng không ảnh hưởng chung tới cộng đồng đến đời sống cá nhân

+ Mức độ cao: ảnh hưởng đến cá nhân và cộng đồng.

### **3. Các loại sai lệch chuẩn mực hành vi cá nhân**

- Sai lệch do thụ động: do nhận thức không đầy đủ hoặc nhận thức sai các chuẩn mực đạo đức.

- Khắc phục:

+ Cung cấp kiến thức

+ Phân tích, giải thích, thuyết phục để họ hiểu đúng và chấp nhận

+ Người có bệnh lý cần cho họ tiếp xúc nhiều hoặc nhờ chuyên gia y tế.

## **II. Hành vi xã hội và sự sai lệch hành vi xã hội(thêm)**

### **1. Hành vi xã hội**

### **2. Chuẩn mực**

Chuẩn mực xã hội đó là những quy tắc, những yêu cầu xã hội đối với cá nhân, các quy tắc, các yêu cầu này có thể ghi thành văn bản, đạo luật, điều luật, điều lệ, văn bản pháp quy, hoặc là những yêu cầu có tính ước lệ trong một cộng đồng nào đó mà mọi người thừa nhận

#### **Các loại chuẩn mực**

- Pháp luật

- Đạo đức

- Phong tục truyền thống

- Thẩm mỹ

- Chính trị

### **3. Sự sai lệch chuẩn mực hành vi xã hội**

Nguyên nhân:

- Do nhận thức

- Do quan điểm riêng

- Do cố tình

- Theo phong trào

### **4. Hậu quả của sự sai lệch**

Tùy mức độ để lại ảnh hưởng nhiều hay ít

### **5. Khắc phục sự sai lệch chuẩn mực hành vi xã hội**

- **Tuyên truyền giáo dục để ngăn chặn:**

+ Cung cấp những hiểu biết về chuẩn mực

+ Hình thành thái độ tích cực ủng hộ các hành vi phù hợp, lên án hành vi không phù hợp

+ Tăng cường việc hướng dẫn hành vi nhất là đối với thành viên mới, thế hệ trẻ



- + Cá nhân phải tự ý thức
- + Cộng đồng cần có sự điều chỉnh những chuẩn mực không phù hợp hoặc chưa rõ ràng.
- Biện pháp trừng phạt bằng hành chính
- Biện pháp chính là thuyết phục, giáo dục. Nhưng giáo dục đi vẫn tốt hơn là giáo dục lại.