

NGUYỄN QUANG UẤN  
PHẠM THANH BÌNH

**MODULE THPT**

**10**

**RÀO CẢN HỌC TẬP CỦA  
CÁC ĐỐI TƯỢNG HỌC SINH  
TRUNG HỌC PHỔ THÔNG**



## A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Học sinh ngày nay có nhiều điều kiện thuận lợi để phát triển nhưng đồng thời cũng chịu nhiều áp lực tâm lý từ phía gia đình, nhà trường, xã hội đối với hoạt động học tập và các hoạt động khác. Tất cả các áp lực tâm lý nhiều chiều đó có thể tạo ra những khó khăn tâm lý ở nhiều mức độ khác nhau. Khi những khó khăn tâm lý ở mức độ cao gây cản trở và làm giảm động lực trong hoạt động học tập sẽ tạo nên những rào cản học tập. Nếu học sinh không có kỹ năng thích ứng được với những rào cản học tập đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến kết quả học tập và sự hoàn thiện nhân cách của các em. Vì vậy, việc hiểu về rào cản và ảnh hưởng của rào cản tới kết quả học tập của học sinh để từ đó có kỹ năng phát hiện rào cản đối với học sinh trong quá trình học tập, tìm ra phương pháp hỗ trợ hợp lý, kịp thời và hiệu quả để phòng tránh các rào cản học tập là hoạt động cần thiết trong nhà trường phổ thông.

Module này sẽ làm rõ khái niệm về rào cản tâm lý trong học tập; đặc điểm, phân loại rào cản tâm lý trong học tập của các đối tượng học sinh trung học phổ thông (THPT); các nguyên nhân tạo nên rào cản tâm lý và ảnh hưởng của rào cản tâm lý tới kết quả học tập của học sinh; một số phương pháp, kỹ thuật phát hiện rào cản và phương pháp hỗ trợ học sinh phòng tránh các rào cản trong học tập.

Đây cũng là một trong những nội dung ở nhà trường THPT để hỗ trợ học sinh phòng tránh, khắc phục một phần các rào cản tâm lý trong học tập và hướng đến sự phát triển, hoàn thiện nhân cách cho các em.

Module gồm các nội dung sau:

- Khái quát chung về rào cản tâm lý và rào cản tâm lý trong học tập: khái niệm, nguyên nhân và ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến học tập của học sinh THPT.
- Cách phát hiện và phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập.
- Phương pháp và kỹ năng hỗ trợ tâm lý cho học sinh phát hiện và phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập.



## **B. MỤC TIÊU**

### **I. MỤC TIÊU CỦA MODULE**

#### **1. Kiến thức**

- Hiểu được các khái niệm cơ bản: khó khăn tâm lí, rào cản tâm lí, các biểu hiện, các loại, nguyên nhân và ảnh hưởng của rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.
- Nắm được các phương pháp nhận biết các biểu hiện của rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.
- Nắm được các phương pháp, các kĩ năng hỗ trợ tâm lí giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập.

#### **2. Kĩ năng**

- Vận dụng được các kiến thức về khó khăn tâm lí, rào cản tâm lí để nhận biết được các biểu hiện của rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.
- Vận dụng các phương pháp, kĩ năng để hỗ trợ học sinh phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập.

#### **3. Thái độ**

Có thái độ đúng đắn trong việc phát hiện và phòng chống rào cản tâm lí trong học tập, rèn luyện các hành vi phát hiện và phòng chống rào cản tâm lí trong học tập.



## C. NỘI DUNG

### Nội dung 1

---

#### KHÁI QUÁT CHUNG VỀ RÀO CẢN TÂM LÍ TRONG HỌC TẬP (6 tiết)

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Kiến thức

Phân tích được các khái niệm cơ bản: khó khăn tâm lí, rào cản tâm lí, các biểu hiện, các loại, nguyên nhân và ảnh hưởng của rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.

##### 2. Kỹ năng

Vận dụng được các kiến thức về khó khăn tâm lí, rào cản tâm lí trong học tập để lí giải nguyên nhân và những ảnh hưởng của rào cản tâm lí đến kết quả học tập của học sinh THPT.

##### 3. Thái độ

Có thái độ đúng đắn đối với rào cản tâm lí trong học tập và những ảnh hưởng của nó đối với kết quả học tập.

#### II. ĐIỀU KIỆN CẦN THIẾT ĐỂ THỰC HIỆN NỘI DUNG

– Tài liệu tham khảo:

1. Dương Thị Diệu Hoa, Vũ Khánh Linh, Trần Văn Thức, *Khó khăn tâm lí và nhu cầu tham vấn của học sinh trung học phổ thông* Tạp chí Tâm lí học, số 2, tháng 2/2007, trang 36.
2. Nguyễn Xuân Thức, *Khó khăn tâm lí của trẻ đi học lớp 1*, Tạp chí Tâm lí học số 10/2003.
3. Đặng Phương Kiệt, *Cơ sở sinh lí thần kinh của hoạt động tâm lí*, NXB Dạy học và Giáo dục con người, Hà Nội, 1998.

– Các tài liệu học tập khác: Hệ thống các bài tập thực hành, câu hỏi ôn tập, tình huống thảo luận cho chủ đề, sơ đồ.

### III. CÁC HOẠT ĐỘNG

Nội dung này có ba hoạt động:

- Hoạt động 1: Làm quen với khái niệm khó khăn tâm lí, rào cản tâm lí và rào cản tâm lí trong học tập.
- Hoạt động 2: Phân tích những biểu hiện của rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.
- Hoạt động 3: Xác định nguyên nhân và ảnh hưởng của rào cản tâm lí đến việc học tập của học sinh THPT.

**HOẠT ĐỘNG 1: Làm quen với khái niệm khó khăn tâm lí, rào cản tâm lí và rào cản tâm lí trong học tập.**

#### 1. Thông tin

Để làm quen với khái niệm rào cản tâm lí trong học tập, trước hết phải xuất phát từ khái niệm khó khăn tâm lí và khó khăn tâm lí trong học tập.

##### *1.1. Khó khăn tâm lí và khó khăn tâm lí trong học tập*

- Khó khăn tâm lí là những trở ngại về mặt tâm lí trong quá trình con người thực hiện và đạt được mục đích của hoạt động.

Trong sự phát triển giai đoạn lứa tuổi, hoạt động học tập của học sinh THPT giúp các em tiếp thu những tri thức khoa học, kinh nghiệm, kĩ năng, kĩ xảo... góp phần to lớn vào sự hình thành và phát triển nhân cách. Tuy nhiên, không phải việc học lúc nào cũng diễn ra một cách thuận lợi mà có những lúc gặp khó khăn, bế tắc mà bản thân học sinh khó giải quyết được, dẫn tới việc học tập trì trệ và kết quả không cao, không đạt được mục đích đề ra... Đó là khi các em đang gặp những khó khăn tâm lí trong học tập.

- Khó khăn tâm lí trong học tập chính là các trở ngại về mặt tâm lí trong quá trình học tập làm cho học sinh khó đạt hoặc không đạt được mục tiêu học tập. Khó khăn tâm lí được biểu hiện ở các mặt:
  - + Mặt nhận thức: Chủ thể chưa nhận thức đầy đủ về nhiệm vụ hoạt động của mình, chưa đánh giá đúng khả năng của bản thân trong hoạt động. (Đánh giá quá cao hay quá thấp khả năng của bản thân trong hoạt động).
  - + Mặt xúc cảm – tình cảm: Thiếu khả năng kiểm chế xúc cảm, tình cảm, thờ ơ với hoạt động.

- + Mặt hành vi: Những người có khó khăn tâm lý trong hoạt động thường biểu hiện các hành vi lúng túng, nói năng thiếu chính xác, hoạt động thiếu logic, hành vi diễn ra bột phát, không làm chủ được trong quá trình hoạt động.
- Có cả nguyên nhân chủ quan và nguyên nhân khách quan dẫn đến những khó khăn tâm lý:
  - + Nguyên nhân chủ quan có thể là: Những yếu tố bên trong xuất phát từ bản thân nội tại mỗi cá nhân khi tham gia vào hoạt động: Đó là sự thiếu hiểu biết sâu sắc về hoạt động, vốn kinh nghiệm hạn chế, việc thực hiện các thao tác không phù hợp trong quá trình hoạt động.
  - + Nguyên nhân khách quan có thể là: Những yếu tố bên ngoài ảnh hưởng tới quá trình hoạt động: Đó là những điều kiện, phương tiện hoạt động, môi trường...

Mức độ của khó khăn tâm lý trong học tập có cả mức độ thấp là những yêu cầu, thử thách các phẩm chất tâm lý ở học sinh để đạt được mục tiêu và cả mức độ cao làm cản trở động lực tiến hành các hành động học tập đạt đến mục tiêu học tập. Khi ở mức độ cao ấy khó khăn tâm lý trở thành những rào cản tâm lý.

### *1.2. Khái niệm về rào cản tâm lý và rào cản tâm lý trong học tập*

Cùng với sự phát triển mạnh mẽ của khoa học, sự bùng nổ về thông tin kéo theo nội dung học tập của học sinh ngày càng trở nên đa dạng, phong phú, phức tạp và nhiều chiều tác động. Nội dung, hình thức tổ chức dạy học và giáo dục học sinh còn nhiều bất cập đặc biệt là sự quá tải của chương trình so với khả năng tâm lý, thể chất của học sinh. Mặt khác, từ phía học sinh, hiểu biết của các em về bản thân còn hạn chế, nên ngày càng có nhiều học sinh gặp không ít khó khăn trong học tập, tu dưỡng, trong việc tìm tòi và định hướng giá trị cho bản thân mình cũng như trong các mối quan hệ với bạn bè, với cha mẹ và với các thầy cô giáo. Học sinh THPT với những đặc điểm đặc trưng nổi trội trong sự phát triển tâm lý lứa tuổi thì việc gặp phải những khó khăn tâm lý là tất yếu. Một số khó khăn tâm lý ở một mức độ nào đó có thể trở thành động lực cho hoạt động của học sinh, làm cho các em phấn chấn hơn, cố gắng nhiều hơn nữa trong học tập, trong cuộc sống. Tuy nhiên, cũng có một số khó khăn tâm lý ở mức độ cao, phức tạp và nhiều chiều có thể gây cho học sinh cảm thấy nản chí, không muốn vượt qua, làm giảm động lực tiến hành mọi

hoạt động của mình – lúc đó, những khó khăn tâm lí này thực sự trở thành thách thức, trở ngại với các em – tức là các em đang phải đối mặt với những rào cản tâm lí.

*Rào cản tâm lí là những khó khăn tâm lí ở mức độ cao, trở thành những thách thức, trở ngại ở mức độ lớn, làm giảm động lực hoạt động của con người, ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả của hoạt động.*

Rào cản tâm lí trong học tập chẳng qua là những khó khăn tâm lí trong học tập nhưng ở mức độ cao, có ảnh hưởng đến động lực tiến hành các hành động học tập ở học sinh và có ảnh hưởng đến kết quả học tập của các em.

## 2. Nhiệm vụ

\* *Nhiệm vụ 1:* Phân tích khái niệm khó khăn tâm lí và khó khăn tâm lí trong học tập.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Tìm các ví dụ và các luận cứ làm rõ khái niệm và một số biểu hiện về khó khăn tâm lí và khó khăn tâm lí trong học tập.
- Phân tích được khái niệm về khó khăn tâm lí trong học tập.

\* *Nhiệm vụ 2:* Làm rõ khái niệm rào cản tâm lí và rào cản tâm lí trong học tập.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Chỉ ra khái niệm rào cản tâm lí và rào cản tâm lí trong học tập trên cơ sở có sự phân tích về sự khác biệt giữa khái niệm khó khăn tâm lí và khó khăn tâm lí trong học tập.

\* *Nhiệm vụ 3:* Phân tích một hoặc một số ví dụ về khó khăn tâm lí trong học tập và rào cản tâm lí trong học tập.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích vào một ví dụ để làm nổi bật sự khác biệt của khó khăn tâm lí trong học tập và rào cản tâm lí trong học tập để hình dung ra những biểu hiện của rào cản tâm lí trong học tập.

## 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Khó khăn tâm lí và khó khăn tâm lí trong học tập là gì?

*Câu hỏi 2:* Rào cản tâm lí và rào cản tâm lí trong học tập là gì?

*Câu hỏi 3:* Hãy chia sẻ và phân tích một tình huống mà anh (chị) biết học sinh đang gặp rào cản tâm lí trong học tập.

## HOẠT ĐỘNG 2: Phân tích những biểu hiện của rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.

### 1. Thông tin

Cũng gần giống với khó khăn tâm lí trong học tập nhưng ở một mức độ cao, rào cản tâm lí trong học tập có một số biểu hiện cơ bản như sau:

#### 1.1. Về mặt nhận thức

Nhận thức là nhân tố rất quan trọng trong đời sống tâm lí con người. Nhận thức giúp con người hiểu biết được các sự vật hiện tượng, trên cơ sở đó con người bày tỏ thái độ tình cảm và có những hành vi tương ứng. Trong thực tiễn hoạt động, đứng trước những vấn đề phức tạp của cuộc sống, đặc biệt trong lĩnh vực học tập không phải bất kì lúc nào con người cũng có nhận thức đúng, mà còn có lúc chưa đúng, chưa hoàn chỉnh, dẫn tới những khó khăn, trở ngại thậm chí sai lầm trong hoạt động. Đối với học sinh THPT, trong môi trường học tập mới, phức tạp hơn so với môi trường học tập ở THPT, ở học sinh xuất hiện những rào cản tâm lí trong học tập, đó là:

- Nhận thức chưa đầy đủ về nhiệm vụ học tập ở THPT. Khi học sinh hiểu biết đầy đủ, sâu sắc về đối tượng hoạt động của mình, thì hoạt động đó sẽ đạt hiệu quả cao hơn. Việc nhận thức chưa đầy đủ về nhiệm vụ học tập được coi là một rào cản lớn làm hạn chế kết quả học tập của các em.
- Chủ thể đánh giá chưa đúng về bản thân. Một điều quan trọng là trong quá trình học tập lĩnh hội tri thức, chủ thể cần đánh giá chính xác năng lực của bản thân, xác định được điểm mạnh, điểm yếu, từ đó lựa chọn cho mình phương pháp học tập sao cho phù hợp. Nếu đánh giá quá cao dẫn tới tự cao tự đại, xem thường nhiệm vụ học tập, xem thường người khác. Nếu đánh giá quá thấp, sẽ có mặc cảm tự ti, lo sợ ảnh hưởng tới kết quả học tập.
- Đánh giá chưa đúng những vấn đề cần học tập: Trong quá trình làm quen với việc học tập ở THPT, học sinh chưa đánh giá chính xác những vấn đề trong học tập, quá coi trọng hoặc quá xem nhẹ, phức tạp vấn đề dẫn tới trong quá trình học tập các em không tự tin vào bản thân, sợ mắc sai lầm trong quá trình học tập hoặc đánh giá thấp nội dung học tập nên chưa cố gắng hoặc thụ động trong quá trình học tập, do đó kết quả học tập thường bị ảnh hưởng.



### *1.2. Về mặt xúc cảm – tình cảm*

Đây là thái độ con người thể hiện trong quá trình học tập. Thông thường những học sinh ít gặp rào cản tâm lý trong học tập thường biết làm chủ trạng thái cảm xúc của bản thân. Ở một mức độ nhất định, biểu hiện ở sự kiểm chế, biết tạo ra hứng thú, cảm xúc tích cực cho bản thân, biết điều khiển, điều chỉnh những diễn biến tâm lý của mình, đồng thời có phương pháp học tập phù hợp với môi trường học tập mới để đạt mục đích học tập. Đối với những học sinh gặp phải những rào cản tâm lý trong quá trình học tập thường có những biểu hiện như: thiếu khả năng kiểm chế xúc cảm, tình cảm, thờ ơ với việc học hành.

### *1.3. Về mặt hành vi*

Đây là biểu hiện cụ thể của chủ thể hoạt động học, là sự phối hợp vận động của toàn bộ các cơ quan trong cơ thể, đặc biệt là bộ não và sự tham gia của các giác quan trong quá trình học tập. Mặt khác, hành vi còn bị quá trình nhận thức và xúc cảm – tình cảm chi phối. Chính vì vậy, nếu nhận thức và xúc cảm – tình cảm đúng có thể dẫn đến hành vi thể hiện trong quá trình học tập đúng. Ngược lại nhận thức và xúc cảm – tình cảm chưa đúng thì hành vi học tập có thể chưa đúng hoặc thiếu chính xác.

## **2. Nhiệm vụ**

*Nhiệm vụ 1:* Làm rõ những biểu hiện về mặt nhận thức của rào cản tâm lý trong học tập:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Tìm các ví dụ những biểu hiện về mặt nhận thức của rào cản tâm lý trong học tập.
- Phân tích được biểu hiện về mặt nhận thức của rào cản tâm lý trong học tập.

*Nhiệm vụ 2:* Làm rõ những biểu hiện về mặt xúc cảm, tình cảm và hành vi của rào cản tâm lý trong học tập.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Tìm các ví dụ những biểu hiện về xúc cảm, tình cảm và hành vi của rào cản tâm lý trong học tập.
- Phân tích được biểu hiện về mặt xúc cảm, tình cảm và hành vi của rào cản tâm lý trong học tập.

### 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Biểu hiện của rào cản tâm lý trong học tập về nhận thức là như thế nào?

*Câu hỏi 2:* Nêu biểu hiện của rào cản tâm lý trong học tập về mặt xúc cảm, tình cảm và hành vi.

*Câu hỏi 3:* Hãy chia sẻ và phân tích một tình huống mà anh (chị) biết học sinh đang gặp rào cản tâm lý trong học tập, phân tích ở 3 mặt biểu hiện.

## HOẠT ĐỘNG 3: Xác định nguyên nhân và ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến việc học tập của học sinh THPT.

### 1. Thông tin

#### *1.1. Nguyên nhân của những rào cản tâm lý trong học tập của học sinh trung học phổ thông*

Khi vào học ở trường THPT, học sinh phải làm quen với một môi trường mới (bạn bè, thầy cô, cách học, khối lượng tri thức, nội dung tri thức) cũng khác. Bên cạnh đó còn có yếu tố gia đình, đặc điểm tâm lý lứa tuổi... Điều này khiến nhiều học sinh bỡ ngỡ và gặp nhiều khó khăn tâm lý, rất dễ dẫn đến rào cản tâm lý trong quá trình học tập. Vì vậy, việc xác định các nguyên nhân gây ra những rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THPT là một trong những vấn đề hết sức quan trọng. Có thể sắp xếp các nguyên nhân đó thành 2 nhóm: Nhóm nguyên nhân chủ quan và nhóm nguyên nhân khách quan.

– Nguyên nhân chủ quan:

- + Thiếu kinh nghiệm sống và học tập một cách độc lập.
- + Bản thân chưa tích cực chủ động.
- + Không tự tin vào bản thân.
- + Bản thân chưa có phương pháp học tập hợp lý.
- + Bản thân không hứng thú với học tập.
- + Có cảm giác thiếu sự quan tâm của gia đình, nên chểnh mảng học tập.
- + Kiến thức lớp dưới học chưa chắc.
- + Chưa biết cách làm quen với cách học tập mới ở THPT.

– Nguyên nhân khách quan:

- + Môi trường học tập ở trường THPT khác THCS.
- + Tính chất học tập ở cấp THPT.
- + Lượng tri thức phải tiếp thu ở THPT quá lớn.
- + Kiến thức ở THPT khó hơn so với THCS.
- + Chịu ảnh hưởng lớn từ cách học ở cấp THCS.
- + Bố trí thời gian học trên lớp cho các môn học chưa hợp lí.
- + Khó khăn về điều kiện vật chất, phương tiện liên quan đến hoạt động học tập.
- + Chưa quen với phương pháp giảng dạy của giáo viên ở trường.
- + Thiếu sách, giáo trình, tài liệu tham khảo.
- + Chưa biết tổ chức hoạt động học tập.
- + Hoàn cảnh gia đình khó khăn.
- + Thiếu thời gian học tập.
- + Áp lực, kì vọng từ cha mẹ, thầy cô giáo quá lớn.

### *1.2. Ảnh hưởng của những rào cản tâm lí tới việc học tập của học sinh trung học phổ thông*

Rào cản tâm lí của học sinh THPT xuất phát từ phía chủ quan và khách quan gây nên. Song mức độ ảnh hưởng của chúng là khác nhau. Điều này cũng cho thấy rằng rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT là hiện tượng tâm lí có thực. Việc nhận thức đầy đủ những nguyên nhân sẽ giúp cho chúng ta có một số những biện pháp tác động nhất định để phòng, tránh những rào cản tâm lí đó mà các em đang gặp phải, giúp các em học tập có kết quả cao hơn.

Thông thường, rào cản tâm lí có ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình học tập của học sinh. Nó làm giảm động lực học tập, không xác định rõ ràng được động cơ học tập và không hình thành được động cơ học tập tích cực, làm trì trệ quá trình tiến hành các thao tác, hành động học tập và không đạt được mục đích học tập.

### 2. Nhiệm vụ

- \* *Nhiệm vụ 1:* Phân tích được các nguyên nhân của rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.
- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.

- Phân tích được các nguyên nhân chủ quan và khách quan của rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THPT.
- \* *Nhiệm vụ 2:* Làm rõ những ảnh hưởng của rào cản tâm lý tới học tập của học sinh THPT.
- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích được một số ảnh hưởng có thể có của rào cản tâm lý tới học tập của học sinh THPT.

#### 4. Đánh giá

Câu hỏi 1: Nêu các nguyên nhân của rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THPT.

Câu hỏi 2: Nêu ảnh hưởng của rào cản tâm lý tới học tập của học sinh THPT.

### IV. THÔNG TIN PHẢN HỒI CHO NỘI DUNG 1

#### 1. Khó khăn tâm lý và khó khăn tâm lý trong học tập

Khó khăn tâm lý là những trở ngại về mặt tâm lý trong quá trình con người thực hiện và đạt được mục đích của hoạt động.

Khó khăn tâm lý trong học tập đó chính là các trở ngại về mặt tâm lý trong quá trình học tập làm cho học sinh khó đạt hoặc không đạt được mục tiêu học tập.

#### 2. Rào cản tâm lý và rào cản tâm lý trong học tập

Rào cản tâm lý là những khó khăn tâm lý ở mức độ cao, trở thành những thách thức, trở ngại ở mức độ lớn, nó làm giảm đi động lực hoạt động của con người, ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả của hoạt động.

Rào cản tâm lý trong học tập chẳng qua là những khó khăn tâm lý trong học tập nhưng ở mức độ cao, có ảnh hưởng đến động lực tiến hành các hành động học tập ở học sinh và có ảnh hưởng đến kết quả học tập của các em.

#### 3. Một số tình huống

Tình huống 1: Ở THCS, Yến là một học sinh học giỏi tất cả các môn học, đặc biệt là ở môn Văn. Nhưng khi bắt đầu vào THPT, Yến càng học càng thấy khó và kết quả học tập ngày càng sa sút mặc dù Yến vẫn chăm chỉ làm bài tập và chú ý nghe thầy cô giảng bài trên lớp. Yến cảm thấy rất

bối rối trong cách học của mình. Dường như việc thay đổi phương pháp, môn học, trường mới, bạn mới Yến chưa thấy quen.

Tình huống 2: Hoa là một học sinh lớp 10 với thành tích học tập tương đối tốt. Bố Hoa mất từ khi Hoa còn rất nhỏ. Tuy rất nóng tính nhưng mẹ Hoa rất thương yêu Hoa và làm tất cả mọi điều vì Hoa. Thời gian gần đây, mẹ Hoa rất bận bịu với công việc buôn bán. Hôm ấy, mẹ Hoa rất bực tức khi nghe điện thoại thông tin không hay về công việc làm ăn của mình. Hoa vừa đi học về, hỏi mẹ xin tiền đi dự sinh nhật bạn thân. Mẹ Hoa không những không cho tiền, không cho đi sinh nhật lại còn mắng Hoa. Mẹ nói rằng Hoa đua đòi với chúng bạn không chịu học hành, không biết chọn bạn mà chơi, không biết thương mẹ khi mẹ phải vất vả kiếm tiền... Hoa rất bực tức với mẹ và cãi lại mẹ trước khi về phòng của mình.

## V. ĐÁNH GIÁ SAU KHI HỌC XONG NỘI DUNG 1

*Bài tập 1:* Toàn rất rụt rè và e ngại khi phát biểu ý kiến. Nhiều bài tập, Toàn có thể nhanh chóng giải được nhưng ngại không dám giơ tay phát biểu vì sợ bị sai mọi người trong lớp chê cười. Cũng chính vì điều này mà Toàn bị các thầy cô giáo thường đánh giá Toàn là học kém. Điều này làm cho Toàn cảm thấy rất căng thẳng và càng cảm thấy khó khăn hơn trong việc phát biểu ý kiến xây dựng bài của mình.

Phân tích về tình huống trên và xác định mức độ khó khăn tâm lý trong học tập mà Toàn đang gặp phải.

*Bài tập 2:* Hãy đưa ra một ví dụ về rào cản tâm lý để học sinh trong lớp cùng:

- Nhận diện về rào cản tâm lý trong học tập trong ví dụ đó.
- Phân tích những trải nghiệm có thể trải qua khi đối mặt với rào cản tâm lý đó trong học tập.
- Chia sẻ cảm xúc, sự căng thẳng của bản thân với tình huống tạo ra rào cản tâm lý đó.
- Hình dung ra các cách ứng phó, phòng tránh đối với rào cản tâm lý trong học tập được nêu ra trong ví dụ.

*Bài tập 3:* Phân tích những nguyên nhân và ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến học tập của học sinh THPT.

## Nội dung 2

---

### CÁCH PHÁT HIỆN VÀ PHÒNG TRÁNH RÀO CẢN TÂM LÝ TRONG HỌC TẬP (3 tiết)

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Kiến thức

Liệt kê được một số chỉ báo để phát hiện ra rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THPT.

##### 2. Kỹ năng

Vận dụng được các kiến thức về rào cản tâm lý để phát hiện và phòng tránh được những ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến kết quả học tập của học sinh THPT.

##### 3. Thái độ

Có thái độ đúng đắn đối với ảnh hưởng của rào cản tâm lý đối với kết quả học tập và các cách phòng tránh chúng.

#### II. ĐIỀU KIỆN CẦN THIẾT ĐỂ THỰC HIỆN NỘI DUNG 2

##### – Tài liệu tham khảo:

1. Nguyễn Mai Phương, *Tìm hiểu khó khăn trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất ĐHSP Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ tâm lý học, 2004.
2. Nguyễn Thanh Sơn, *Những khó khăn của học sinh miền núi khi học tác phẩm văn học cổ điển Việt Nam*, Nghiên cứu giáo dục số 4 / 1998.
3. Nguyễn Xuân Thức, *Khó khăn tâm lý của trẻ đi học lớp 1*, Tạp chí Tâm lý học số 10/2003.
4. Đặng Phương Kiệt, *Cơ sở sinh lý thần kinh của hoạt động tâm lý*, NXB Dạy học và Giáo dục con người, Hà Nội, 1998.

– Các tài liệu học tập khác: Hệ thống các bài tập thực hành, câu hỏi ôn tập, tình huống thảo luận cho chủ đề, sơ đồ.

#### III. CÁC HOẠT ĐỘNG

Nội dung này có hai hoạt động:

- Hoạt động 1: Liệt kê các chỉ báo về việc xuất hiện rào cản tâm lý trong học tập.
- Hoạt động 2: Tìm hiểu cách phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập.

## HOẠT ĐỘNG 1: Liệt kê các chỉ báo về việc xuất hiện rào cản tâm lý trong học tập.

### 1. Thông tin

#### 1.1. Một số chỉ báo có thể xuất hiện rào cản tâm lý trong học tập

Việc chỉ ra các chỉ báo nhằm phát hiện các biểu hiện của rào cản tâm lý trong học tập từ đó tìm ra cách phòng tránh hợp lý sẽ giúp ích rất lớn cho học sinh. Hoạt động này sẽ cung cấp một số cách phát hiện các rào cản tâm lý trong học tập ở học sinh.

Có một số hoạt động có thể chỉ ra ở đó xuất hiện các biểu hiện của rào cản tâm lý trong học tập của học sinh. Những câu hỏi ở từng hoạt động này sẽ được đưa ra để học sinh trả lời, từ đó sẽ cung cấp những thông tin hữu ích cho việc chỉ ra mức độ khó khăn tâm lý học sinh đang phải đối mặt và xác định nó có trở thành những rào cản tâm lý trong học tập với học sinh hay không.

- Chỉ báo về các hoạt động sinh lý.
- Chỉ báo về mặt nhận thức.
- Chỉ báo về mặt xúc cảm.
- Chỉ báo về mặt hành vi.
- Chỉ báo về kĩ năng.

#### 1.2. Phân tích cụ thể về một số chỉ báo

Các chỉ báo về sự xuất hiện rào cản tâm lý trong học tập của học sinh:

- Chỉ báo về hoạt động sinh lý: Mệt mỏi, suy nhược cơ thể, đau đầu, toát mồ hôi, thay đổi đồng tử mắt, chỉ số huyết áp tăng, thời gian phản ứng chậm lại. Giọng nói có thể bị nhịu lại, tay chân có thể bị run, thay đổi nét mặt...
- Chỉ báo về mặt xúc cảm: Thường rơi vào trạng thái xúc cảm tiêu cực, stress ở mức độ cao, suy nghĩ tiêu cực, chán nản và thờ ơ với việc học hành...
- Chỉ báo về mặt nhận thức: Nhận thức lộn xộn vấn đề, nhận thức không rõ ràng về các nhiệm vụ học tập, nhận thức không đúng về năng lực bản thân, đánh giá chưa đúng về kiến thức học tập cũng như vai trò của môn học đối với bản thân và với xã hội, không chịu thay đổi thói quen nhận thức cũ về vấn đề, không dám thay đổi và phá cách trong nhận thức...

- Chỉ báo về mặt hành vi: Có những hành vi bỏ mặc nhiệm vụ phải đối mặt hoặc quá căng thẳng, buông xuôi nhiệm vụ học tập, không cố gắng hết sức để hoàn thành các nhiệm vụ học tập, chống đối lại các yêu cầu của việc học. Nhiều khi có những hành vi hung tính, rút lui hoặc thỏa hiệp trước rào cản tâm lý gặp phải...
- Chỉ báo về mặt kĩ năng: Thiếu hoặc yếu kĩ năng thực hiện các thao tác, hành động học tập để vượt qua rào cản tâm lý, bế tắc trong việc thực hiện các hành động học tập để hoàn thành nhiệm vụ học tập, rối loạn trong sự phối hợp các động tác khi đối mặt với nhiệm vụ học tập...

### 1.3. Vận dụng vào bài dạy

Hãy xem xét lại những liệt kê về các dấu hiệu của rào cản tâm lý mà học sinh đã thực hiện và giải thích cho học sinh với những chỉ báo được tham khảo trong tài liệu. Đề nghị học sinh chia sẻ về một hoặc một số tình huống cô thực mà học sinh phải đối mặt. Khi chia sẻ luôn nghĩ đến những chỉ báo về dấu hiệu của những rào cản tâm lý để hướng tới việc tìm cách ứng phó, phòng tránh với những rào cản tâm lý này.

## 2. Nhiệm vụ

- \* *Nhiệm vụ 1:* Liệt kê được những chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THPT.
  - Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
  - Liệt kê được những chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THPT.
- \* *Nhiệm vụ 2:* Phân tích cụ thể về các chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lý tới học tập của học sinh THPT.
  - Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
  - Phân tích cụ thể về các chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lý tới học tập của học sinh THPT.

## 3. Đánh giá

Câu hỏi 1: Liệt kê những chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THPT.

Câu hỏi 2: Phân tích cụ thể về các chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lý tới học tập của học sinh THPT.



## HOẠT ĐỘNG 2: Tìm hiểu cách phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập.

### 1. Thông tin

#### *1.1. Một số biện pháp phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập*

- Tích cực học tập tích lũy tri thức.
- Học hỏi kinh nghiệm học tập của những anh chị lớp trên.
- Chủ động trong học tập.
- Rèn luyện phương pháp học tập mới.
- Tích cực phát biểu xây dựng bài trong học tập.
- Tạo tâm thế tự tin sẵn sàng trong học tập.
- Rèn luyện thói quen học tập độc lập.
- Đưa ra ý kiến với giáo viên về phương pháp giảng dạy.
- Bố trí thời gian, không gian hợp lý cho học tập.
- Tích cực tham gia các buổi thảo luận, học tập, ngoại khoá.
- Ôn lại cho vững những kiến thức lớp dưới.
- Nói chuyện, tâm sự với cha mẹ thầy cô.

#### *1.2. Một số câu hỏi có thể xuất hiện trong quá trình phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập của học sinh trung học phổ thông*

- Ứng phó với các rào cản tâm lý có liên quan đến việc ứng phó với các biểu hiện về mặt cảm xúc, hành vi, nhận thức và kĩ năng của các rào cản tâm lý hay không?
- Muốn có phương pháp phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập thì phải làm gì?
- Hỗ trợ phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập cần những nguồn trợ giúp nào từ bên ngoài?

### 2. Nhiệm vụ

- \* *Nhiệm vụ 1:* Liệt kê các biện pháp phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THPT.
- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.

- Liệt kê được những biện pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.

\* *Nhiệm vụ 2:* Phân tích cụ thể về các biện pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích cụ thể về các biện pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.

### 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Liệt kê được những biện pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.

*Câu hỏi 2:* Phân tích cụ thể về các biện pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.

## IV. THÔNG TIN PHẢN HỒI CHO NỘI DUNG 2

### 1. Một số chỉ báo có thể xuất hiện rào cản tâm lí trong học tập

Việc chỉ ra các chỉ báo nhằm phát hiện các biểu hiện của rào cản tâm lí trong học tập, từ đó tìm ra cách phòng tránh hợp lí sẽ giúp ích rất lớn cho học sinh. Hoạt động này sẽ cung cấp một số cách phát hiện các rào cản tâm lí trong học tập ở học sinh.

Có một số hoạt động có thể chỉ ra ở đó xuất hiện các biểu hiện của rào cản tâm lí trong học tập của học sinh. Những câu hỏi ở từng hoạt động này sẽ được đưa ra để học sinh trả lời, từ đó sẽ cung cấp những thông tin hữu ích cho việc chỉ ra mức độ khó khăn tâm lí học sinh đang phải đối mặt và xác định nó có trở thành những rào cản tâm lí trong học tập với học sinh hay không.

- Chỉ báo về các hoạt động sinh lí.
  - Chỉ báo về mặt nhận thức.
  - Chỉ báo về mặt xúc cảm.
  - Chỉ báo về mặt hành vi.
  - Chỉ báo về kĩ năng.
- ### 2. Một số biện pháp phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập
- Tích cực học tập tích lũy tri thức.
  - Học hỏi kinh nghiệm học tập của những anh chị lớp trên.

- Chủ động trong học tập.
- Rèn luyện phương pháp học tập mới.
- Tích cực phát biểu xây dựng bài trong học tập.
- Tạo tâm thế tự tin sẵn sàng trong học tập.
- Rèn luyện thói quen học tập độc lập.
- Đưa ra ý kiến với giáo viên về phương pháp giảng dạy.
- Bố trí thời gian, không gian hợp lí cho học tập.
- Tích cực tham gia các buổi thảo luận, học tập, ngoại khoá.
- Ôn lại cho vững những kiến thức lớp dưới.
- Nói chuyện, tâm sự với cha mẹ thầy cô.

## V. ĐÁNH GIÁ SAU KHI HỌC XONG NỘI DUNG 2

Bài tập 1: Dấu hiệu làm xuất hiện những rào cản tâm lí trong học tập là:

- a) Xuất hiện những chỉ báo về sinh lí: Toát mồ hôi, đau đầu, chân tay run...
- b) Xuất hiện những chỉ báo về mặt cảm xúc: Tức giận, cảm xúc tiêu cực...
- c) Thiếu hụt các kĩ năng: bế tắc trong việc thực hiện các hành động học tập để hoàn thành nhiệm vụ học tập, rối loạn trong sự phối hợp các động tác khi đối mặt với nhiệm vụ học tập...
- d) Cả ba chỉ báo trên.

Bài tập 2: Hãy nêu một số biện pháp phòng tránh rào cản tâm lí mà bản thân đã thực hiện.

## Nội dung 3

---

### PHƯƠNG PHÁP VÀ KĨ NĂNG HỖ TRỢ TÂM LÍ CHO HỌC SINH PHÁT HIỆN VÀ PHÒNG TRÁNH RÀO CẢN TÂM LÍ TRONG HỌC TẬP (7 tiết)

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Kiến thức

Phân tích và chỉ ra được một số phương pháp và kĩ năng hỗ trợ tâm lí cho học sinh phát hiện và phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập.

## 2. Kỹ năng

Vận dụng được các kiến thức về rào cản tâm lý để đưa ra một số phương pháp và kỹ thuật phát hiện, phòng tránh những ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến kết quả học tập của học sinh THPT.

## 3. Thái độ

Có thái độ đúng đắn đối với ảnh hưởng của rào cản tâm lý đối với kết quả học tập và các cách phòng tránh chúng. Từ đó có ý thức rèn luyện bản thân để phòng tránh những ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến kết quả học tập.

## II. ĐIỀU KIỆN CẦN THIẾT ĐỂ THỰC HIỆN NỘI DUNG 3

– Tài liệu tham khảo:

- 1) Nguyễn Mai Phương, *Tìm hiểu khó khăn trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất ĐHSP Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, 2004.
  - 2) Nguyễn Thanh Sơn, *Những khó khăn của học sinh miền núi khi học tác phẩm văn học cổ điển Việt Nam*, Nghiên cứu giáo dục số 4 / 1998.
  - 3) Phạm Thanh Bình, *Stress trong học tập của học sinh THPT*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, ĐHSP Hà Nội, 2005.
  - 4) Vũ Ngọc Hà, *Một số trở ngại của trẻ khi vào học lớp 1*, Tạp chí Tâm lý học số 4 / 2003.
  - 5) Nguyễn Minh Hải, *Khó khăn tâm lý trong quá trình giải toán của học sinh tiểu học*, Tạp chí Tâm lý học số 4 / 1998.
  - 6) Nguyễn Xuân Thúc, *Khó khăn tâm lý của trẻ đi học lớp*, Tạp chí Tâm lý học số 10 / 2003.
  - 7) Đặng Phương Kiệt, *Cơ sở sinh lý thần kinh của hoạt động tâm lý*, NXB Dạy học và Giáo dục con người, Hà Nội, 1998.
  - 8) Paul Pioneer Press Dispatch, *Mọi chuyện cứ rối tung cả lên*, NXB Sự thật, 1998.
  - 9) Hội Khoa học Tâm lý – Giáo dục Việt Nam (2006), *Kiểm yếu hội thảo khoa học: Tư vấn tâm lý – giáo dục lý luận, thực tiễn và định hướng phát triển*.
- [www.google/6 bienphapkiemsoatcamxucbanthan](http://www.google/6 bienphapkiemsoatcamxucbanthan)
- Các tài liệu học tập khác: Hệ thống các bài tập thực hành, câu hỏi ôn tập, tình huống thảo luận cho chủ đề, sơ đồ.

### III. CÁC HOẠT ĐỘNG

Nội dung này có hai hoạt động:

- Hoạt động 1: Làm quen với một số phương pháp và kĩ thuật phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập.
- Hoạt động 2: Làm quen với một số phương pháp trợ giúp cho học sinh THPT phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập.

**HOẠT ĐỘNG 1: Làm quen với một số phương pháp và kĩ thuật phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập.**

#### 1. Thông tin

Việc phát hiện và phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập là công việc tương đối khó khăn đòi hỏi phải có sự nỗ lực thay đổi từ chính bản thân học sinh cùng với những hỗ trợ từ nhà trường, gia đình và các dịch vụ cộng đồng. Từ phía bản thân học sinh, cần được làm quen với một số phương pháp và kĩ thuật sau để phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập:

##### *1.1. Làm chủ cảm xúc bản thân*

Khi mất kiểm soát cảm xúc, học sinh dễ đưa ra những quyết định sai lầm hoặc có hành vi lệch lạc. Điều đó có thể là nguyên nhân dẫn đến rào cản tâm lí cho việc thực hiện các nhiệm vụ học tập. Vì vậy, học sinh nên học cách làm chủ cảm xúc của mình:

- Hiểu bản chất của cảm xúc: là kết quả phản ứng của bạn trước môi trường xung quanh. Việc xảy đến không quan trọng bằng cách bạn tiếp nhận nó.
- Chấp nhận cảm xúc tiêu cực: đừng kìm nén chúng kéo chúng sẽ tàn phá bạn từ bên trong rồi bất ngờ “nổ tan xác” bạn. Khi chấp nhận, bạn tạo cho chúng lối thoát lành mạnh để tự tin đối đầu với chúng. Viết nhật kí, vận động thân thể, tâm tình với bạn bè, người thân sẽ giảm bớt tác hại của chúng.
- Suy nghĩ trước khi hành động: suy đi nghĩ lại trước khi làm gì đó dưới ảnh hưởng của cảm xúc. Hãy cân nhắc những hậu quả bạn có thể gặp trong tương lai gần. Học cách phân tích toàn bộ tình hình rồi hãy hành động.
- Cảnh giác với ngôn từ xỉ vả, chỉ trích: chúng dễ khiến học sinh nổi cáu. Luôn học cách cư xử nhã nhặn, tránh quá đáng.
- Thay đổi nếp suy nghĩ: hãy lập trình lại cách phản ứng trong não học sinh với những tình huống cụ thể. Ví dụ, bạn hay trầm uất, suy sụp khi

không đạt được mục tiêu. Bây giờ ta hãy bắt đầu khiêu vũ, thậm chí nhảy cẫng lên, rồi tinh thần sẽ được vực dậy. Ta thấy vấn đề chỉ là một thách thức không hơn.

Nuôi dưỡng cảm xúc tích cực: chăm sóc bản thân, ăn uống điều độ, ngủ đủ, vệ sinh sạch sẽ, tập thể dục đều đặn, đặt mục tiêu thực tế, tập trung vào điều muốn và cần. Những điều này sẽ giúp học sinh xây dựng hệ thống phòng thủ trước cảm xúc tiêu cực.

Bản năng con người vốn có đầy đủ cảm xúc tốt, xấu. Nếu là cảm xúc tích cực thì xu hướng sống của chúng ta lạc quan. Song nếu đó là cảm xúc tiêu cực, nếu không biết điều chỉnh để làm chủ nó chúng ta sẽ bị nó huỷ hoại và cuộc sống của chúng ta trở nên u ám và mệt mỏi.

### 1.2. Quản lí được căng thẳng của bản thân

Việc đầu tiên là học sinh phải biết nhận ra các dấu hiệu của stress: Các dấu hiệu của stress bao gồm những bất bình thường về thể chất, thần kinh và quan hệ xã hội. Cụ thể là sự kiệt sức, thèm ăn hoặc bỏ ăn, đau đầu, khóc, mất ngủ hoặc là ngủ quên. Ngoài ra, tìm đến rượu, thuốc, hoặc những biểu hiện khó chịu khác cũng là những dấu hiệu của stress. Stress còn đi kèm với cảm giác bất an, giận dữ, hoặc sợ hãi.

Ứng phó với stress là khả năng giữ cân bằng khi xảy ra những tình huống, sự kiện đòi hỏi quá sức. Làm thế nào để đối phó với stress?

Quan sát: Hãy xem xung quanh bạn có điều gì mà bạn có thể thay đổi để xoay chuyển tình hình khó khăn.	Tìm cách thoát khỏi cảm giác khủng hoảng: Nghỉ ngơi, thư giãn, tặng cho bản thân một thời gian nghỉ ngắn mỗi ngày.
Đừng để tâm đến những việc lật vật: Việc nào thật sự quan trọng thì làm trước và gạt những việc linh tinh sang một bên.	Thử thay đổi cách bạn thường phản ứng: Tập trung giải quyết một khó khăn và thay đổi cách bạn phản ứng trước khó khăn đó, nhưng hãy thay đổi từ từ và có chọn lọc, từng bước một..
Tránh những phản ứng thái quá: Tại sao lại phải "Ghét" khi mà "Một chút xấu không thích" là ổn rồi?	Ngủ đủ giờ: Thiếu ngủ càng khiến bạn thêm stress.

<p>Tại sao lại phải “<i>lo cuống lên</i>” khi mà “<i>hơi lo một tẹo</i>” là được? Tại sao phải “<i>Giận sôi người</i>” khi mà “<i>hơi giận một chút</i>” đã đủ độ? Tại sao phải “<i>đau khổ tột cùng</i>” khi mà bạn chỉ cần “<i>buồn một tẹo</i>”?</p>	
<p>Không được trốn tránh bằng rượu hay thuốc: Hai thứ này sẽ chẳng giúp được gì bạn mà sẽ làm cho tình trạng stress càng trở nên trầm trọng.</p>	<p>Học cách thư giãn: Xoa bóp và những bài tập thở thư giãn rất hữu dụng để kiểm soát stress. Những thư giãn như vậy giúp xoa bớt ưu phiền khỏi tâm trí của bạn.</p>
<p>Đặt những mục tiêu cụ thể cho bản thân: Cắt bớt khối lượng công việc và điều này có thể giúp bạn tránh được việc suốt ngày phải lo nghĩ quá nhiều.</p>	<p>Không nên làm cho bản thân mình “ngập đầu ngập cổ”: Bằng việc gánh nhận quá nhiều công việc cùng một lúc.</p>
<p>Thay đổi cách nhìn mọi việc: Học cách nhận định rằng bạn đang bị stress. Tự điều chỉnh trạng thái của mình</p>	<p>Hãy làm điều gì đó cho những người khác: Để giúp đầu óc bạn nghỉ ngơi một lát, không phải nghĩ liên tục về những phiền muộn của mình.</p>
<p>Chữa stress bằng hoạt động thể chất: như đi bộ, học đánh tennis hay thử làm vườn.</p>	<p>Chiến lược “<i>dạ dày</i>”: Điều mấu chốt của stress là “<i>Chẳng qua, tôi tự phiền muộn chính bản thân mình</i>”.</p>
<p><b>Lấy độc trị độc:</b> Nếu bạn không tránh được stress, không thoát hẳn được stress thì sử dụng stress theo một hướng tích cực.</p>	

Luôn nghĩ theo hướng tích cực. Hãy tự hỏi bạn sẽ đối phó như thế nào với stress, thay vì luôn dằn vặt vì mọi chuyện trở nên tồi tệ. “*Stress làm tăng trí nhớ, khi stress trong thời gian ngắn và không quá nghiêm trọng. Stress khiến cơ thể sản sinh ra nhiều glucose lên não, tạo thêm nhiều năng*”

*lượng cho các nơ-ron. Điều này giúp sự phát triển trí nhớ và phục hồi trí nhớ. Mặt khác, nếu stress kéo dài thì nó lại có thể cản trở việc vận chuyển glucose và từ đó làm giảm trí nhớ”.*

### **1.3. Giảm mức độ cao của stress để có một sức khoẻ tốt để học và thi**

Đối với học sinh THPT đặc biệt là học sinh cuối cấp thì việc thi các kì thi đạt điểm cao là mục tiêu cần đạt được và mong muốn đạt được. Muốn làm được điều đó thì các em phải thực sự tỉnh táo, phải có một trí nhớ thật tốt để có thể tích lũy được một khối lượng kiến thức thật tốt. Vậy phải làm gì để có một trí nhớ thật tốt để thi đạt kết quả cao? Có thuốc nào làm tăng cường trí nhớ hay không? Có thuốc nào chống sự mệt mỏi hay không?

Để có sức khoẻ tốt để học thi trước hết ta lưu ý đến phương pháp học tập, ôn tập, nghỉ ngơi, thư giãn hợp lí. Học sinh cần tránh hiện tượng học dồn, thi mới học, học đêm ngủ ngày. Trí não của con người chỉ có thể hoạt động hiệu quả trong vòng 45 phút đến 1 giờ, sau đó cần được nghỉ ngơi, giải lao hoặc làm những công việc chân tay từ 15 đến 20 phút sau đó mới hoạt động trí não trở lại. Những người học theo kiểu “Nước chảy đến chân mới nhảy” rất dễ bị dystress do tâm lí, sợ không học kịp, thiếu an tâm, tình trạng bị stress như thế sẽ dẫn đến làm giảm trí nhớ, thậm chí đầu óc có thể rơi vào tình trạng “trống rỗng”.

- Chăm sóc đến chế độ ăn đầy đủ và cân bằng dưỡng chất. Chú ý dùng đủ các thực phẩm như sữa (Trong thời gian học thi mỗi ngày nên dùng 1 li sữa), trứng, thịt, cá, rau, quả, đặc biệt nên dùng thêm các loại dầu thực phẩm như dầu đậu nành, dầu mè. Các loại thực phẩm đó chứa nhiều dưỡng chất cần cho hoạt động trí não, hỗ trợ cho trí nhớ. Cần có kế hoạch phân chia thời gian biểu học tập, lao động, nghỉ ngơi hợp lí.
- Cà phê, trà đậm có chứa cafein là chất có tác dụng kích thích hệ thần kinh trung ương làm cho tỉnh táo, chống lại cơn buồn ngủ nên nếu uống vào ban ngày, đặc biệt là vào buổi sáng có thể chấp nhận được. Tuy nhiên, nếu các em học sinh THPT đang trong thời gian học thi không nên lạm dụng thức cả đêm để học. Buồn ngủ là dấu hiệu báo cho cơ thể đã mệt mỏi, cần sự nghỉ ngơi để có thể lấy lại sự cân bằng. Nếu dùng chất kích thích vào lúc này là bất cơ thể làm việc quá sức của mình. Sau giai đoạn dùng chất kích thích, cơ thể sẽ mệt mỏi không còn sức tập trung



chú ý để có thể ghi nhớ, do vậy mà hiệu quả làm việc sẽ không cao. Trong thời gian học, các em học sinh nên dành đủ thời gian để ngủ.

#### *1.4. Một số biện pháp làm giảm stress có hại*

- Ngâm tắm: Nước có tác dụng xoa dịu các cơ và khớp xương bị đau mỏi. Tắm giúp các tế bào được phục hồi, chất độc được đưa ra ngoài cơ thể nhanh hơn. Trong khi tắm nên giảm các yếu tố gây kích thích thị giác như các loại khăn tắm màu sặc sỡ. Hãy bật chương trình nhạc nhẹ, chương trình nhạc ghi ta cổ điển hay một loại nhạc nhẹ mà mình yêu thích cũng có tác dụng đẩy lùi stress...
- Hát: Hát sẽ kích thích hoạt động cơ hoành, các cơ cổ. Nhờ có cơ hoành trung tâm thần kinh sinh dưỡng thuộc vùng bụng được phục hồi. Hát còn cung cấp thêm ôxi cho cơ thể, là cơ hội để cho mỗi người bộc lộ cảm xúc.
- Chơi đùa với thú nuôi: Thú nuôi rất có ích cho việc giải toả những stress cho con người. Người ta có thể tâm sự những buồn vui với vật nuôi trong nhà. Cho dù vật nuôi trong nhà không biết nói nhưng chúng có thể đáp ứng, chia sẻ những cảm xúc vui buồn của con người.
- Thư giãn bằng các câu chuyện hài, sau mỗi công việc căng thẳng cần có khoảng thời gian nghỉ ngơi thư giãn với tất cả những loại hình mà mình thích nhất.
- Cười: Nụ cười sáng khoải không chỉ mang lại cho bạn sự vui vẻ, thoải mái mà khi cười cơ thể tiết ra chất morphine tự nhiên, tạo ra khả năng chống stress rất hiệu quả.
- Thương thức nghệ thuật: Ngắm nhìn một bức tranh, nghe một bản nhạc mà mình yêu thích...
- Massage: Mỗi ngày có 30 phút để làm việc này sẽ làm cho hiện tượng cơ cơ giảm đi một cách rõ rệt. Massage có thể giúp cho việc lưu thông máu được tốt hơn, xoa dịu các khớp xương bị đau..
- Tập thể dục buổi sáng, bách bộ: Việc này giúp bạn lưu thông khí huyết, hít thở không khí trong lành, tĩnh tâm...
- Thiền – Yoga: Là một môn tập luyện cho tinh thần và cơ thể con người rất tích cực hữu hiệu. Yoga giúp con người có thể tự điều chỉnh nhịp điệu

tự nhiên, kết hợp hài hoà giữa tinh thần và thể xác, tránh được những căng thẳng trong cuộc sống thường nhật... Yoga giúp tăng cường sự hoạt động có hiệu quả của hệ tuần hoàn máu và tim mạch, cơ thể có khả năng chịu đựng bền bỉ, giúp cho các khớp trong cơ thể có độ đàn hồi, dẻo dai, ngăn ngừa bệnh loãng xương, chống được bệnh mất ngủ, lo lắng, buồn phiền, giúp cho con người có nhịp thở đúng kĩ thuật. Yoga giúp con người làm việc tập trung, biết liên kết giữa nhịp thở với từng động tác di chuyển, bình tĩnh, thu thái, hài hoà...

## 2. Nhiệm vụ

\* *Nhiệm vụ 1:* Phân tích các phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích các phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.

\* *Nhiệm vụ 2:* Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT: làm chủ cảm xúc bản thân.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT: làm chủ cảm xúc bản thân.

\* *Nhiệm vụ 3:* Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT: Quản lí stress trong học tập và các biện pháp làm giảm stress có hại trong học tập.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT: Quản lí stress trong học tập và các biện pháp làm giảm stress có hại trong học tập.

## 3. Đánh giá

Câu hỏi 1: Phân tích các phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT.

Câu hỏi 2: Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THPT: làm chủ cảm xúc bản thân.

Câu hỏi 3: Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THPT: Quản lý stress trong học tập và các biện pháp làm giảm stress có hại trong học tập.

**HOẠT ĐỘNG 2:** Làm quen với một số phương pháp trợ giúp học sinh THPT phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập.

## 1. Thông tin

### *1.1. Sự trợ giúp từ tham vấn tâm lý học đường*

Sự trợ giúp từ hình thức tham vấn tâm lý học đường ngày nay đang trở nên kịp thời và tích cực trong việc hỗ trợ học sinh đối mặt, ứng phó, phát hiện và phòng tránh các rào cản tâm lý trong hoạt động học tập. Một mặt đây là hình thức gần gũi và thiết thực với đời sống học đường mặt khác thông qua đó các em học sinh có thể nhận được sự trợ giúp một cách chuyên nghiệp từ những người được đào tạo, có chuyên môn về tâm lý học đường. Thông qua các chương trình tham vấn học đường tại phòng tâm lý học đường (nếu có tại trường) hoặc tham vấn tâm lý trên lớp học sinh có thể được hỗ trợ và từ đó có thể tìm ra phương pháp phòng tránh tốt nhất cho các rào cản tâm lý trong học tập.

Chương trình hỗ trợ mà phòng tâm lý học đường ngày nay đã và đang hỗ trợ học sinh: là trợ giúp học sinh trong việc giải quyết những khó khăn tâm lý gặp phải trong học đường, là mầm mống nảy sinh những rào cản tâm lý học đường.

Những khó khăn tâm lý bao gồm:

- Khó khăn trong hoạt động học tập:
- + Xác định mục đích, động cơ học tập.
- + Hiểu và thực hiện đúng nội quy, yêu cầu trong học tập.
- + Xác định điểm mạnh, điểm yếu trong cách học của mình.
- + Lập kế hoạch định hướng cho quá trình học tập.
- + Thích ứng với phương pháp, nội dung giảng dạy và học tập mới.
- + Sắp xếp, phân phối thời gian học tập hợp lý.
- + Tìm kiếm và xử lý nguồn thông tin cho bài học.
- + Chuẩn bị bài trước khi lên lớp.

- + Tập trung chú ý trong học tập.
- + Phối hợp giữa quan sát, nghe và ghi chép bài học.
- + Ghi nhớ nội dung bài học.
- + Phát biểu xây dựng bài.
- + Tham gia vào các hoạt động học tập, hoạt động ngoại khoá.
- + Hợp tác nhóm khi học nhóm.
- + Ứng dụng công nghệ thông tin khi học tập.
- + Vận dụng tri thức học tập vào việc giải quyết các bài tập và vào thực tiễn.
- + Tự kiểm tra, đánh giá quá trình học tập của bản thân.
- Khó khăn trong quan hệ ứng xử với thầy cô giáo:
  - + Giao tiếp với thầy cô (Trạng thái tâm lí khi giao tiếp).
  - + Sử dụng các phương tiện giao tiếp.
  - + Tạo dựng mối quan hệ với thầy cô.
  - + Ứng xử phù hợp với vị trí, vai trò của mình.
- Khó khăn trong quan hệ ứng xử với bạn bè:
  - + Làm chủ bản thân khi giao tiếp với bạn.
  - + Hoà đồng, thân thiện với bạn.
  - + Giúp đỡ bạn cho đúng cách.
  - + Khẳng định vị trí trong nhóm bạn.
  - + Sử dụng các phương tiện giao tiếp.
  - + Tạo hứng thú khi nói chuyện với bạn.
  - + Tạo thiện cảm từ bạn.
  - + Cư xử phù hợp.
  - + Tôn trọng, tin tưởng khi giao tiếp với bạn.
  - + Trung thành với bạn.
  - + Sẵn sàng chia sẻ khó khăn với bạn.
  - + Đồng cảm với bạn.
  - + Giữ mối quan hệ đúng mực với bạn khác giới.

- + Biểu lộ tình cảm với bạn khác giới.
- + Quan tâm đến bạn khác giới.
- + Cân đối giữa chuyện tình bạn khác giới và học tập.
- + Xây dựng tình bạn khác giới đúng mực.
- Khó khăn trong quan hệ ứng xử với các thành viên trong gia đình:
  - + Đáp ứng yêu cầu, kì vọng của bố mẹ.
  - + Vui vẻ, hoà đồng với mọi người trong gia đình.
  - + Cư xử phù hợp với vị trí của mình.
  - + Quan tâm, chăm sóc đến mọi người.
  - + Có trách nhiệm với mọi người trong gia đình.
- + Khó khăn trong vấn đề hướng nghiệp:
  - + Thông tin về các nghề trong xã hội.
  - + Thông tin về thị trường lao động.
  - + Đánh giá được năng lực, hứng thú, tính cách của bản thân.
  - + Kiểm tra sự phù hợp những đặc điểm của bản thân với yêu cầu của nghề.
- *Học sinh bị lúng túng và gặp khó khăn trong những công việc được tập thể giao phó: Lớp trưởng và ban cán sự lớp không có uy tín trong lớp ; không giải quyết được mâu thuẫn giữa các nhóm trong lớp dẫn đến hiện tượng bạo lực học đường; khó khăn trong việc ứng xử công bằng với các thành viên trong lớp, khó khăn giữa quan hệ của ban cán sự lớp với các bạn và với giáo viên (không dám báo cáo với giáo viên chủ nhiệm lớp về lỗi của các bạn trong lớp vì sợ bị tẩy chay, cô lập)..*
- *Những thắc mắc trong các vấn đề về giới tính: thắc mắc về sự phát triển của cơ thể, những vấn đề thầm kín của bản thân mà không biết tâm sự và chia sẻ với ai, những hiện tượng đồng tính luyến ái...*
- *Khó khăn trong việc chấp hành những nội quy của nhà trường, của lớp: Đi học tuyệt đối đúng giờ, mặc đồng phục đúng quy định, ngồi đúng vị trí/sơ đồ mà giáo viên bố trí khi học...*

### **1.2. Sự tư vấn, trợ giúp từ những người khác**

Bên cạnh việc nhờ sự trợ giúp từ hình thức tham vấn học đường, để ứng phó hoặc phòng tránh những rào cản tâm lí ảnh hưởng đến học tập,

học sinh có thể nhờ sự tư vấn và trợ giúp của những người khác như thầy cô giáo, cha mẹ, bạn bè hoặc những người có uy tín với bản thân. Thông qua đó, bản thân học sinh có thể nhận được những lời khuyên hữu ích cho vấn đề và rào cản tâm lý mà mình đang phải đối mặt để từ đó tìm ra cách ứng phó cũng như phòng tránh hợp lý với bản thân.

## 2. Nhiệm vụ

\* *Nhiệm vụ 1:* Phân tích các phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập .

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích các phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập.

\* *Nhiệm vụ 2:* Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập: Tham vấn từ tâm lý học đường.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập: Tham vấn từ tâm lý học đường.

\* *Nhiệm vụ 3:* Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập: Tư vấn từ cha mẹ, thầy cô giáo.

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập: Tư vấn từ cha mẹ, thầy cô giáo.

## 3. Đánh giá

*Câu hỏi 1:* Phân tích các phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập.

*Câu hỏi 2:* Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập: Tham vấn từ tâm lý học đường.

*Câu hỏi 3:* Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập: Tư vấn từ cha mẹ, thầy cô giáo.

#### IV. THÔNG TIN PHẢN HỒI CHO NỘI DUNG 3

##### 1. Một số phương pháp và kĩ thuật phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập

###### – Làm chủ cảm xúc bản thân:

Khi mất kiểm soát cảm xúc, học sinh dễ đưa ra những quyết định sai lầm hoặc có hành vi lệch lạc. Điều đó có thể là nguyên nhân dẫn đến rào cản tâm lí cho việc thực hiện các nhiệm vụ học tập. Vì vậy, học sinh nên học cách làm chủ cảm xúc của mình.

- + Hiểu bản chất của cảm xúc: là kết quả phản ứng của bạn trước môi trường xung quanh. Việc xảy đến không quan trọng bằng cách bạn tiếp nhận nó.
- + Chấp nhận cảm xúc tiêu cực: đừng kìm nén chúng kéo chúng sẽ tàn phá bạn từ bên trong rồi bất ngờ “nổ tan xác” bạn. Khi chấp nhận, bạn tạo cho chúng lối thoát lành mạnh để tự tin đối đầu với chúng. Viết nhật kí, vận động thân thể, tâm tình với bạn bè, người thân sẽ giảm bớt tác hại của chúng.
- + Suy nghĩ trước khi hành động: suy đi nghĩ lại trước khi làm gì đó dưới ảnh hưởng của cảm xúc. Hãy cân nhắc những hậu quả bạn có thể gặp trong tương lai gần. Học cách phân tích toàn bộ tình hình rồi hãy hành động.
- + Cảnh giác với ngôn từ xỉ vả, chỉ trích: chúng dễ khiến học sinh điên tiết. Luôn học cách cư xử nhã nhặn, tránh quá đáng.
- + Thay đổi nếp suy nghĩ: hãy lập trình lại cách phản ứng trong não học sinh với những tình huống cụ thể. Ví dụ, bạn hay trầm uất, suy sụp khi không đạt được mục tiêu. Bây giờ các em hãy bắt đầu khiêu vũ, thậm chí nhảy căng lên, rồi tinh thần của các em sẽ được vực dậy, các em sẽ thấy vấn đề chỉ là một thách thức không hơn.
- + Nuôi dưỡng cảm xúc tích cực: chăm sóc bản thân, ăn uống điều độ, ngủ đủ, vệ sinh sạch sẽ, tập thể dục đều đặn, đặt mục tiêu thực tế, tập trung vào điều bạn muốn và cần. Những điều này sẽ giúp học sinh xây dựng hệ thống phòng thủ trước cảm xúc tiêu cực.

Bản năng con người vốn có đầy đủ cảm xúc tốt, xấu. Nếu là cảm xúc tích cực thì xu hướng sống của chúng ta lạc quan. Song nếu đó là cảm xúc tiêu cực, nếu không biết điều chỉnh để làm chủ nó chúng ta sẽ bị nó huy hoại và cuộc sống của chúng ta trở nên u ám và mệt mỏi.

- Quản lý được căng thẳng của bản thân:

Việc đầu tiên là học sinh phải biết nhận ra các dấu hiệu của stress: Các dấu hiệu của stress bao gồm những bất bình thường về thể chất, thần kinh và quan hệ xã hội. Cụ thể là sự kiệt sức, tự dung thêm ăn hoặc bỏ ăn, đau đầu, khóc, mất ngủ hoặc là ngủ quên. Ngoài ra, tìm đến rượu, thuốc, hoặc những biểu hiện khó chịu khác cũng là những dấu hiệu của stress. Stress còn đi kèm với cảm giác bất an, giận dữ, hoặc sợ hãi.

- Giảm mức độ cao của stress để có một sức khoẻ tốt để học và thi:

Đối với học sinh THPT đặc biệt là học sinh cuối cấp thì việc thi các kì thi đạt điểm cao là mục tiêu cần đạt được và mong muốn đạt được. Muốn làm được điều đó thì các em phải thực sự tỉnh táo, phải có một trí nhớ thật tốt để có thể tích lũy được một khối lượng kiến thức thật tốt. Vậy phải làm gì để có một trí nhớ thật tốt để thi đạt kết quả cao? Có thuốc nào làm tăng cường trí nhớ hay không? Có thuốc nào chống sự mệt mỏi hay không?

Để có sức khoẻ tốt để học thi trước hết ta lưu ý đến phương pháp học tập, ôn tập, nghỉ ngơi, thư giãn hợp lí. Học sinh cần tránh hiện tượng học dồn, thi mới học, học đêm ngủ ngày. Trí não của con người chỉ có thể hoạt động hiệu quả trong vòng 45 phút đến 1 giờ, sau đó cần được nghỉ ngơi, giải lao hoặc làm những công việc chân tay từ 15 đến 20 phút sau đó mới hoạt động trí não trở lại. Những người học theo kiểu “*Nước chảy đến chân mới nhảy*” rất dễ bị dystress do tâm lí, sợ không học kịp, thiếu an tâm, tình trạng bị stress như thế sẽ dẫn đến làm giảm trí nhớ, thậm chí đầu óc có thể rơi vào tình trạng “*trống rỗng*”.

2. Một số phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập

- Sự trợ giúp từ tham vấn tâm lí học đường:

Sự trợ giúp từ hình thức tham vấn tâm lí học đường ngày nay đang trở nên kịp thời và tích cực trong việc hỗ trợ học sinh đối mặt, ứng phó, phát hiện và phòng tránh các rào cản tâm lí trong hoạt động học tập. Một mặt đây là hình thức gắn gũi và thiết thực với đời sống học đường mặt khác thông qua đó các em học sinh có thể nhận được sự trợ giúp một cách chuyên nghiệp từ những người được đào tạo, có chuyên môn về tâm lí học đường. Thông qua các chương trình tham vấn học đường



tại phòng tâm lý học đường (nếu có tại trường) hoặc tham vấn tâm lý trên lớp học sinh có thể được hỗ trợ và từ đó có thể tìm ra phương pháp phòng tránh tốt nhất cho các rào cản tâm lý trong học tập.

Chương trình hỗ trợ mà phòng tâm lý học đường ngày nay đã và đang hỗ trợ học sinh: là trợ giúp học sinh trong việc giải quyết những khó khăn tâm lý gặp phải trong học đường, là mầm mống nảy sinh những rào cản tâm lý học đường.

- Sự tư vấn, trợ giúp từ những người khác:

Bên cạnh việc nhờ sự trợ giúp từ hình thức tham vấn học đường, để ứng phó hoặc phòng tránh những rào cản tâm lý ảnh hưởng đến học tập, học sinh có thể nhờ sự tư vấn và trợ giúp của những người khác như thầy cô giáo, cha mẹ, bạn bè hoặc những người có uy tín với bản thân. Thông qua đó, bản thân học sinh có thể nhận được những lợi khuyên hữu ích cho vấn đề và rào cản tâm lý mà mình đang phải đối mặt để từ đó tìm ra cách ứng phó cũng như phòng tránh hợp lý với bản thân.

## V. ĐÁNH GIÁ SAU KHI HỌC XONG NỘI DUNG 3

**Bài tập 1:** Yêu cầu học sinh chia sẻ về tình huống/vấn đề mà các em đang đối mặt và nhận diện đó là các rào cản tâm lý đối với các em. Phân tích những trải nghiệm cảm xúc, những căng thẳng mà các em đang phải đối mặt từ đó ứng dụng các phương pháp hỗ trợ cho việc phát hiện, đối mặt và phòng tránh với rào cản tâm lý đó ở các em.

**Bài tập 2:** Hãy đưa ra một ví dụ về rào cản tâm lý để học sinh trong lớp cùng:

- Nhận diện về rào cản tâm lý trong học tập trong ví dụ đó.
- Phân tích những trải nghiệm có thể trải qua khi đối mặt với rào cản tâm lý đó trong học tập.
- Chia sẻ cảm xúc, sự căng thẳng của bản thân với tình huống tạo ra rào cản tâm lý đó.
- Hình dung ra các cách ứng phó, phòng tránh đối với rào cản tâm lý trong học tập được nêu ra trong ví dụ.



## D. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Thị Diệu Hoa, Vũ Khánh Linh, Trần Văn Thức, *Khó khăn tâm lý và nhu cầu tham vấn của học sinh trung học phổ thông*, Tạp chí Tâm lý học, số 2, tháng 2/2007, trang 36.
2. Đặng Phương Kiệt, *Cơ sở tâm lý học ứng dụng*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội, 2001.
3. Đặng Phương Kiệt, *Cơ sở sinh lý thần kinh của hoạt động tâm lý*, NXB Dạy học và Giáo dục con người, Hà Nội, 1998.
4. Nguyễn Thanh Bình, *Một số trở ngại trong giao tiếp với học sinh khi thực tập tốt nghiệp*, Luận án phó tiến sĩ khoa Sư phạm Tâm lý, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 1996.
5. Phạm Thanh Bình, *Stress trong học tập của học sinh THPT*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, 2005.
6. Vũ Ngọc Hà, *Một số trở ngại của trẻ khi vào học lớp 1*, Tạp chí Tâm lý học số 4/2003.
7. Nguyễn Minh Hải, *Khó khăn tâm lý trong quá trình giải toán của học sinh tiểu học*, Tạp chí Tâm lý học số 4/1998.
8. Nguyễn Mai Phương, *Tìm hiểu khó khăn trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ Tâm lý học, 2004.
9. Nguyễn Thanh Sơn, *Những khó khăn của học sinh miền núi khi học tác phẩm văn học cổ điển Việt Nam*, Tạp chí Nghiên cứu giáo dục số 4/1998.
10. Nguyễn Xuân Thức, *Khó khăn tâm lý của trẻ đi học lớp 1*, Tạp chí Tâm lý học số 10/2003.