

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Thế Trường

Tâm lý và sinh lý / Thế Trường b.s. - Tái bản. - H. : Lao động, 2015.
- 236tr. ; 23cm. - (Bộ sách Bồi trợ kiến thức. Chìa khoá vàng)

1. Tâm lí 2. Sinh lí 3. Người 4. Sách thường thức
150 - dc23

LDH0061p-CIP

BỘ SÁCH BỔ TRỢ KIẾN THỨC
Chìa khóa vàng



TÂM LÝ VÀ SINH LÝ

Biên soạn: Thế Trường



STC - 291

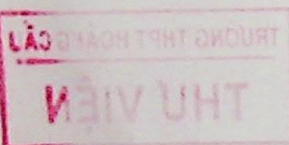
NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
HÀ NỘI - 2015

BỘ SÁCH BỔ TRỢ KIẾN THỨC

Chia sẻ vàng

TÂM LÝ VÀ SINH LÝ

Biên soạn: Thế Trường



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
HÀ NỘI - 2012

Lời nói đầu

Trái đất đã tồn tại hàng mấy nghìn triệu năm, loài người thì chỉ mới xuất hiện mấy chục vạn năm.

Giả sử dùng một ngày đêm (24 giờ) làm hình tượng để so sánh toàn bộ lịch sử phát triển của Trái đất thì chúng ta sẽ thấy một bức tranh rất thú vị:

00 giờ 00: Giây phút đầu tiên của một ngày-đêm là thời điểm Trái đất hình thành.

12 giờ 00: Đúng giữa trưa, dưới đáy đại dương cổ đại có những đám tế bào nguyên thủy bắt đầu cử động.

16 giờ 48: Các tế bào nguyên thủy nói trên phát triển thành các loại giun, nhuyễn thể, hải miên, rong tảo và tiếp đó là các loài cá.

21 giờ 36: Đại Cổ sinh kết thúc, tiếp đến là thời kỳ khủng long làm chủ.

23 giờ 20: Các loài động vật có vú chiếm ưu thế trên toàn Trái đất.

23 giờ 59 phút 56 giây: Loài người bắt đầu xuất hiện.

Suốt quá trình lịch sử phát triển của loài người từ hoang dã đến văn minh hiện đại chỉ chiếm một thời gian vô cùng ngắn ngủi (4 giây) so với toàn bộ lịch sử phát triển của tự nhiên. Nhưng với đôi tay khéo léo và bộ óc thông minh, loài người đã thúc đẩy xã hội tiến triển rất nhanh với tốc độ ngày càng chóng mặt.

Làn sóng phát triển mạnh mẽ và nhanh chóng như vậy của khoa học kỹ thuật thu hút mối quan tâm mãnh liệt của mọi lớp người, đặc biệt là lớp thiếu niên nhi đồng, tạo niềm say mê hứng thú học tập, tìm tòi và khám phá.

Để góp phần nhỏ bé vào kho tàng trí tuệ của các bạn, chúng tôi tổ chức biên soạn Bộ sách bổ trợ kiến thức *Chìa khoá vàng* qua đó cung cấp một số tri thức phổ thông bổ trợ thêm vào lượng kiến thức mà các bạn đang được nhà trường truyền thụ.

Bộ sách ra thành nhiều tập, đề cập tới các môn khoa học tự nhiên cơ bản, các lĩnh vực khoa học kỹ thuật... Đồng thời trình bày những tri thức về khoa học xã hội, đề cập tới các vấn đề gắn gũi với đời sống hằng ngày của mỗi chúng ta.

Để có được các bản thảo đạt yêu cầu, với sự cộng tác của một số nhà khoa học ở các ngành, chúng tôi tổ chức biên khảo dựa trên cơ sở tập hợp các tư liệu nước ngoài, có chỉnh lý và bổ sung thêm những thành tựu mới nhất để giới thiệu bộ sách này.

Chúng tôi rất mong nhận được những ý kiến đóng góp của tất cả bạn đọc.

**Xin trân trọng cảm ơn
NHÓM BIÊN SOẠN**

Tâm lý học có công dụng gì?

Tâm lý học là khoa học nghiên cứu sự xử lý thông tin và sự biểu hiện hành vi ở người. Trong lúc làm rõ bản chất của con người, tâm lý học đi sâu vào mọi lĩnh vực của đời sống con người. Kể từ sản xuất công nông nghiệp đến sản buôn bán sắt thép, từ văn hoá giáo dục đến y tế vệ sinh, từ chinh phục vũ trụ vì mục đích hoà bình đến phát động chiến tranh, không đâu là tâm lý học không luôn lách tới. Khoa học này rõ ràng đóng vai trò hướng dẫn và phục vụ đời sống con người.

Cuộc Đại chiến thế giới lần thứ nhất nổ ra vào năm 1914 đã cuốn đại bộ phận thế giới vào trong khói lửa chiến tranh. Các quốc gia trên thế giới đều ra sức động viên nhân dân đứng lên cầm vũ khí, ra chiến trường. Thế nhưng, chiến tranh đòi hỏi rất nghiêm khắc ở con người. Chiến tranh muốn sao cho mỗi người tham gia phải có một đầu óc sáng suốt, một tinh thần vững vàng, một tính cách kiên cường. Như vậy, một con người như thế nào mới được xem là phù hợp với yêu cầu của người chiến sĩ? Trong phút giây cấp tập ấy, các nhà tâm lý học xuất hiện. Họ gấp rút soạn thảo các trắc nghiệm tâm lý, phân biệt chính xác những kiểu hình người khác nhau, phục vụ cho chiến tranh lúc bấy giờ.

Thế nhưng tác dụng của tâm lý học xem ra không phải chỉ có thế. Tâm lý học ngày nay được ứng dụng rộng rãi trong hoà bình và phát triển, đã đi vào mọi ngõ ngách của đời sống con người. Ở đâu có mối quan hệ giữa người với người, giữa người và tự nhiên, giữa người và máy móc là ở đó có tâm lý học. Vào những năm 60 của thế kỷ này, máy tính điện tử và khoa học về trí tuệ nhân tạo phát triển rất mạnh, vấn đề tư duy của người máy nên thực hiện ra sao? Người máy tương lai cần có bộ não và những chức năng nào? Các nhà tâm lý học hăm hở vào cuộc. Điều



lý thú là việc nghiên cứu máy tính điện tử và trí tuệ nhân tạo ngược trở lại thúc đẩy khoa tâm lý học phát triển, giúp ta hiểu sâu hơn cấu tạo của bộ não người.

Giáo dục và y tế có lẽ là hai vấn đề có mối liên hệ mật thiết nhất với tâm lý học. Con người phát triển như thế nào? Cần dạy dỗ ra sao? Trẻ em trước tiên cần học những gì? Đó là những vấn đề tâm lý học sư phạm quan tâm, con người có thể mắc các bệnh, những chứng bệnh về mặt tư tưởng thường thường làm chúng ta sợ hãi. Tâm lý những người mắc các chứng bệnh đó có gì lệch lạc? Làm thế nào để uốn nắn những sai lệch ấy? Ở đây tâm lý học có trách nhiệm góp phần và có phạm vi phục vụ rộng lớn.

Còn như những ví dụ ứng dụng tâm lý học trong quản lý công thương nghiệp ta có thể kể rất nhiều. Chẳng hạn, có một khách sạn cao tầng, do sơ suất của nhà thiết kế, chỉ mắc một thang máy tốc độ bình thường, không có thang máy cao tốc. Sau khi khách sạn khai trương, khách đến ngày một vắng dần, giám đốc vô cùng lo lắng. Ông cho mời nhà tâm lý học đến tìm hiểu nguyên nhân, thì ra là do phải đợi thang máy quá lâu. Vậy phải cải tiến thế nào đây? Nhà tâm lý học nảy ra một sáng kiến: lắp một tấm gương lớn ở nơi đợi thang máy. Công việc lắp đặt chẳng mấy tốn kém ấy ngờ đâu lại thay đổi hẳn bộ mặt của khách sạn. Trong lúc đợi thang máy, khách tự đứng soi gương ngắm nghía... Và, thời khắc cứ thế lặng lẽ trôi, chẳng ai còn cảm thấy thời gian đợi chờ quá lâu nữa.

Tâm lý học thậm chí còn với tay cả tới những chuyến bay vũ trụ tương lai. Ngồi trong những con tàu vũ trụ nhanh nhất ngày nay, nếu như muốn vượt ra khỏi Thái dương hệ của chúng ta ít nhất phải mất mấy chục năm. Các bạn hãy tưởng tượng, ngồi trong một con tàu đóng kín bằng kim loại suốt mấy chục năm trời, chịu đựng nỗi trống trải của cảnh cô đơn, con người phải có tính nhẫn nại bền bỉ biết nhường nào! Vậy làm thế nào để các nhà du hành vũ trụ có thể “an cư lạc nghiệp”? Đó là một vấn đề hóc búa mà các nhà tâm lý học chưa thể giải đáp được hoàn toàn.

Trong tương lai xa, nếu loài người quả có gặp những người ở các hành tinh khác như đã nói trong các tiểu thuyết khoa học viễn tưởng thì tới lúc ấy, nhiệm vụ quan trọng trước tiên của các nhà tâm lý học là tìm hiểu tư duy của người ở các hành tinh đó để tìm ra cách tiếp cận phương thức tư duy của các chủng tộc khác nhau trong vũ trụ, làm cho nhân loại trên Trái đất chúng ta hội nhập vào đại gia đình trí tuệ vũ trụ.

Giờ đây, vai trò của tâm lý học ngày càng lớn. Chẳng trách có nhà khoa học đã nói rằng, thế kỷ XXI có thể là thế kỷ của tâm lý học.

Trí lực là gì?

Trong quá trình phát minh ra bóng đèn điện, Thomas Edison cần tính dung tích của một bóng đèn có hình giống quả lê. Ông giao công việc ấy cho người phụ tá, anh chàng tính hơn một tiếng đồng hồ không ra. Edison chạy lại, thấy anh ta viết đặc các công thức toán học trên mặt giấy, thế mà vẫn chẳng tính ra. Edison chau mày nói: “Không phức tạp đến thế đâu!”. Ông bèn cầm chiếc bóng đèn đi đến bên vòi nước, vặn đầy nước và đưa cho người phụ tá rồi dặn: “hãy đổ nước vào trong một cái cốc có chia độ rồi nhìn xem thể tích của nước là bao nhiêu thì đó là dung tích của bóng đèn mà ta cần tìm”.

Anh phụ tá như chợt hiểu, vội nhẹ vào trán nói: “Trời đơn giản như vậy mà sao mình chẳng nghĩ ra?!”.

Anh chàng này đã tốt nghiệp khoa Toán trường đại học Princeton, lại đã thực tập thêm một năm ở Đức, còn Edison mới chỉ học tiểu học có ba tháng, rồi sau đó tự học.

Câu chuyện này về đại thể giúp ta hiểu “trí lực” là gì. Trí lực thực ra không đồng nghĩa với tri thức, bởi lẽ tri thức chuyên môn của người phụ tá rõ ràng là cao hơn Edison, nhất là dựa vào tri thức toán học anh ta tin chắc rằng có thể tính ra dung tích của bóng đèn, chỉ mỗi điều là không có phương pháp đơn giản, thuận tiện, nhanh chóng như Edison đã nghĩ ra. Ở đây, phản ứng sắc nhạy của Edison cho thấy trí lực của nhà phát minh được xây dựng trên cơ sở tri thức sâu rộng. Ta có thể gọi loại trí tuệ này là trí lực.

Vậy tóm lại trí lực là gì? Các nhà tâm lý học giải thích và đưa ra những ý kiến rất khác nhau, nhưng có một điểm chung đó là: trí lực không phải là một loại năng



lực đơn nhất, mà là một cấu trúc toàn vẹn bao gồm nhiều nhân tố năng lực. Căn cứ vào ý kiến chung của những nhà tâm lý cũng như cuộc điều tra trong học sinh, trí lực mà chúng ta đề cập tới về cơ bản bao gồm các nhân tố trí lực đại loại như óc quan sát, trí nhớ, tư duy, óc tưởng tượng, trí sáng tạo và kỹ năng thực tiễn... Có điều, chúng ta không được nghĩ một cách đơn giản rằng, cứ gộp lại mấy năng lực đó là có thể tạo thành trí lực cao. Ở đây cần phải biết phối hợp khéo léo các năng lực kể trên, tạo thành một cấu trúc hoàn chỉnh, đạt hiệu suất cao.

Ta hãy đơn cử một ví dụ. Cấu trúc của trí lực được ví như chiếc xe đạp. Xe đạp do những bộ phận chủ yếu sau tạo nên: khung, nổi trục giữa, may-ơ, bánh trước, bánh sau, xích, líp, ghi-dông, bàn đạp... Nếu nhìn riêng từng chi tiết đều rất tốt, nhưng do lắp không chuẩn nên xe đi ọc ạch, rơ rã. Vì vậy, xe mới lắp, sau khi đi vài ba ngày, cần “xiết” lại, điều chỉnh tổ hợp các phụ tùng, các bộ phận; có như vậy xe đi mới êm, nhẹ và “bon”. Tất nhiên nếu một bộ phận nào hỏng, vỡ tất sẽ ảnh hưởng ngay đến hiệu suất của xe đạp.

Cấu trúc của trí lực cũng hệt như vậy. Chúng ta phải làm sao để phát triển đầy đủ và không ngừng nâng cao óc quan sát, trí nhớ, tư duy, óc tưởng tượng, trí sáng tạo, kỹ năng thực tiễn của chúng ta, đồng thời đòi hỏi phải có sự phối hợp nhịp nhàng, hoạt động ăn ý giữa các yếu tố đó mới mong có được một cấu trúc trí lực hoàn hảo và một năng lực hoạt động trí lực phong phú, đạt hiệu quả cao.

Chỉ số thông minh là gì?

Các bạn trẻ, các bạn đã nghe nói đến chỉ số thông minh bao giờ chưa? Chỉ số thông minh còn có tên là chỉ số khôn hoặc thông số trí lực, tiếng Anh viết tắt là IQ (Intelligence Quotient). IQ biểu thị trình độ cao thấp của một người. Chỉ số thông minh của đại đa số người trong cộng đồng thường là 100. Chỉ số thông minh của Hoàng đế Pháp Napoléon là 135. Chỉ số thông minh của các nhà thơ lớn đời Đường như Lý Bạch, Đỗ Phủ, Bạch Cư Dị... thường trên 140. Chỉ số thông minh của nhà thơ vĩ đại Đức Goethe lên tới 160. Vậy, làm thế nào để tìm chỉ số thông minh của một người như thế nào?

Như chúng ta đã biết, muốn đo độ dài các vật thì chúng ta dùng thước, đo trọng lượng các vật thì chúng ta dùng cân, nhưng trí lực của con người thì chẳng nhìn thấy, mà cũng chẳng sờ thấy. Vậy muốn đánh giá trình độ trí lực của một người thì dùng công cụ gì? Đầu thế kỷ này, hai nhà tâm lý học Pháp là Binet và Simon đưa ra phép đo trí lực đầu tiên trên thế giới. Như vậy là người ta đã tìm ra loại “thước” đo trí lực cho con người. Thước đo này có tên là “Test”, nghiệm pháp hay trắc nghiệm. Trắc nghiệm trí lực gồm một loạt tiểu nghiệm sắp đặt theo hạng tuổi. Căn cứ vào các khoản trong tiểu nghiệm rồi đối chiếu với một thang đo đã được chuẩn hoá cho từng hạng tuổi là ta có thể tìm ra được chỉ số thông minh của một người. Công thức tính cụ thể như sau:

$$\text{Chỉ số thông minh (IQ)} = \frac{\text{Tuổi khôn}}{\text{Tuổi đời}} \times 100$$

Ở đây, “tuổi khôn” được tính theo kết quả hoàn thành các tiểu nghiệm. Còn “tuổi đời” tức là tuổi khai sinh, tuổi thật.

Nếu như một người có chỉ số thông minh vào khoảng 90-110, tức là trình độ phát triển trí lực của người đó ở vào mức trung bình. Nếu một người có chỉ số thông minh là 110-119, tức chứng tỏ người đó khá thông minh. Trong nhóm bạn cùng lứa tuổi có ước khoảng 3/4 số người có trình độ trí lực không vượt được anh ta. Nếu một người có chỉ số thông minh trên 120 chứng tỏ trình độ trí lực của người đó đặc biệt xuất sắc, cao hơn 90% số bạn cùng lứa tuổi. Còn nếu như chỉ số thông minh trên 140 có thể gọi được là “thiên tài”. Ngược lại, người có chỉ số thông minh 80 ta có thể xếp vào hạng “khờ”, nếu chỉ 70 thì thuộc hạng “dại dột”, 50 thuộc hạng “đần”; còn xấp xỉ 30 thuộc hạng “ngu”.

Sắp xếp lại ta được bảng sau:

Chỉ số thông minh	Xếp hạng	% trong dân số
> 140	Thiên tài	0,8
120 - 140	Có tài	10,0
110 - 120	Xuất sắc	17,0
90 - 110	Trung bình	45,0

80 - 90	Chậm chạp	17,0
70 - 80	Khờ	7,0
60 - 70	Dại dột	2,7
30 - 50	Đần	0,3
< 30	Ngu	0,2

Napoléon



Lý Bạch



Đỗ phủ



Ở trên có nhắc tới “chỉ số thông minh” của Napoléon, Goethe, Lý Bạch, Đỗ Phủ v.v... các nhà khoa học đã tính ra chỉ số ấy căn cứ vào tư liệu lịch sử còn lưu giữ được. Còn con người hiện đại chúng ta nói chung chỉ cần thông qua các trắc nghiệm đánh giá trí lực là có thể biết “chỉ số thông minh” của

mình. Trước mắt, trên thế giới thường sử dụng hai loại trắc nghiệm trí lực chính: “Trắc nghiệm Stanford - Binet” và “trắc nghiệm Wechsle”.

Khi dùng trắc nghiệm để đánh giá trí lực để tìm ra chỉ số thông minh của một người hoặc một em bé, thường do một cán bộ chuyên môn tiến hành với từng người một, nghĩa là một cán bộ chuyên môn làm việc với một người được thử nghiệm. Nói chung mỗi người cần ít nhất một giờ đồng hồ. Tuy nhiên, do tình hình sức khỏe và trạng thái tâm lý của người được thử nghiệm cũng có thể ảnh hưởng đến các kết quả đo. Tuy nhiên, cuối cùng, chỉ số thông minh đo được vẫn gắn với trình độ trí lực thực của từng người.

Chỉ số thông minh có tính ổn định tương đối của nó. Một con người nếu như sau 7-8 tuổi, chỉ cần không xảy ra những sự cố gì đặc biệt, như đau ốm, bị thương, chấn thương tâm thần chẳng hạn, thì chỉ số thông minh của người đó dao động không nhiều lắm. Song, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng, nếu như một con người được dạy dỗ chu đáo, nỗ lực kiên trì, sẽ có thể nâng cao rõ rệt chỉ số thông minh trong một phạm vi nhất định.

Cuối cùng, cũng cần nói rõ rằng, chỉ số thông minh của một người không hẳn có mối tương quan tất yếu đến thành công của người đó, nghĩa là không phải cứ có chỉ số thông minh cao là nhất định sẽ thành

đạt trong cuộc đời. Chỉ số thông minh cho dù cao đến đâu cũng không thể đảm bảo trăm phần trăm sẽ thành công. Một người cho dù chỉ số thông minh không lấy gì làm cao lắm, thậm chí đôi khi còn thấp nữa, nhưng nếu gắng công nỗ lực kiên trì, hoàn toàn có thể vượt trội các bạn có chỉ số thông minh cao hơn mình trong sự nghiệp. Các bạn trẻ, đừng thấy mình có chỉ số thông minh cao đôi chút mà tự mãn, nhụt chí tiến thủ, lại càng không vì chỉ số thông minh thấp mà thất vọng, chán chường. Bất kỳ trong hoàn cảnh nào vẫn phải bền lòng và vững chí!

Trí lực của con người có thể mở mang được không?

Về vấn đề trí lực của con người, trong tâm lý học lưu hành hai luận điểm chính: một số nhà khoa học cho rằng, đó là do di truyền, là do nhân tố di truyền quyết định; một số khác thì cho rằng, đó là do hoàn cảnh sau này quyết định, tức là hình thành dưới ảnh hưởng sau này của điều kiện giáo dục, gia đình, xã hội...

Trong vòng 30 năm trở lại đây, các nhà tâm lý học đã làm phong phú thuyết về hoàn cảnh sau này bằng những khám phá mới. Họ khẳng định rằng: không có người bất tài, chỉ có những người không tìm ra đúng sở trường của mình. Bất kỳ một học sinh lành mạnh nào đều có thể phát triển mọi năng lực của mình, mà sự phát triển năng lực ấy là không giới hạn. Năng lực của học sinh ngày nay vượt xa các thế hệ cha ông rất nhiều, bởi vì tiềm năng trí lực của các em đã được khơi gợi, phát huy. Điều đó cho thấy rằng, việc khai mở tiềm năng trí lực học sinh là vấn đề có nhiều hứa hẹn. Có điều, phương thức giáo dục truyền thống đã quá quen với lối mòn hạn chế tri thức của các em trong “những cuốn sách giáo khoa”



hoặc “ngôn từ giáo viên giảng giải”, kết quả là đã kìm hãm, hạn chế tiềm năng trí lực của học sinh.

Ông Masaru Ibuka, nguyên Hội trưởng “Hội phát minh Nhật Bản” kiêm Tổng thư ký “Hiệp hội mở mang trí lực trẻ em”, vốn là cha đẻ của nền công nghiệp điện tử hiện đại Nhật, người sáng lập hãng Sony nổi tiếng, nhưng ông đã trao quyền lãnh đạo Sony cho người khác, rồi bỏ thế giới máy móc đi tìm cội nguồn của trí tuệ. Xuất phát từ nguyện vọng đào tạo nhân tài cho thế kỷ XXI, ông đã đắm mình nghiên cứu về vấn đề tiềm năng trí lực con người trong rất nhiều năm.

Trong cuộc triển lãm quốc tế tại Nhật Bản vào năm 1985, ông đem đến một cây cà chua kỳ lạ để minh chứng cho vấn đề tiềm năng trí lực con người. Ông lấy hạt từ một cây cà chua hết sức bình thường, sau khi hạt nảy mầm, ông trồng vào một bể nước, thường xuyên thay đổi thức ăn, điều hoà chế độ chăm bón, ánh sáng, độ ẩm, tóm lại là thay đổi hoàn toàn môi sinh của cây. Tới lúc này, sau 6 tháng, bây giờ không còn là một cây cà chua bình thường nữa: gốc cây có đường kính 25cm, cành lá xum xuê, dài 8-10m, trùm lợp trên một diện tích khoảng 16m². Điều đặc biệt là, cây cà chua này đã cho một năng suất rất cao: 13.000 quả. Bí quyết ở đây không có gì là thần bí. Chỉ đơn giản là tách cây cà chua bình thường đó khỏi môi trường đất bấy lâu kìm hãm sự sinh trưởng của nó mà thôi, đồng thời cung cấp cho nó đầy đủ nhu cầu về ánh sáng, nước, không khí và các chất dinh dưỡng mà nó cần. Trong khi đó, một cây cà chua bình thường, nếu trồng theo phương pháp cổ truyền, nhiều nhất chỉ cho trên dưới 100 quả. Vậy mà cây cà chua của Ibuka cho 13.000 quả, gấp 130 lần! Qua ví dụ này cho thấy rằng, đối với một hạt cà chua bình thường, trong quá trình sinh trưởng của nó, ẩn chứa một tiềm năng lớn lao mà lâu nay ta không hay biết.

Tiềm năng của con người cũng vậy. Mỗi một con người lành mạnh đều có 14-15 tỷ tế bào não. Nhưng trong cuộc đời, con người sử dụng bao nhiêu tiềm năng trí não của mình? Có nhà khoa học đưa ra con số 5%. Nhưng các nhà khoa học Nhật Bản nói rằng: mới chỉ 3%! Các bạn có thể hình dung dễ dàng nếu con người nâng mức sử dụng tiềm năng trí não của mình lên 1% hoặc 0,5% cũng đủ tạo nên những kỳ tích bất ngờ như thế nào!

Qua hơn 20 năm nghiên cứu, Masaru Ibuka đi đến nhận định rằng, trẻ em có “một tiềm năng lớn lao hầu như vô hạn”, có điều “do trí óc con

người nông cạn không lường hết được tiềm năng lớn lao đó mà thiên nhiên đã phú cho con người, thành thử bấy lâu cứ khoá chặt kho báu tiềm năng đó lại, không sử dụng”, y hệt như đất đã bó chặt tiềm năng sinh trưởng của cây cà chua vậy. Vì thế, Ibuka đề xuất lý luận giáo dục mở mang trí lực trẻ em ngay từ “không” tuổi. Ông cho rằng, trước mắt chúng ta còn thiếu sự hiểu biết khoa học về tiềm năng con người, điều này còn chờ đợi vào những công trình nghiên cứu và những khám phá sau này, nếu như khai mở được những tiềm năng ẩn tàng của con người chắc chắn sẽ có những cống hiến lớn lao cho sự tiến bộ của loài người.

Công trình nghiên cứu của Ibuka tuy nhằm vào việc giáo dục trẻ em ngay từ “không” tuổi, nhưng các nhà tâm lý học ngày nay đều thống nhất nhận định rằng, trí lực con người không phải có giới hạn nhất định như trước đây người ta vẫn nghĩ, mà từ trước tới nay, kho báu trí lực lớn lao ấy bị lý luận và phương pháp giáo dục cổ truyền khoá kín. Nếu như có phương pháp và cách khai mở tốt, cũng như khai thác những kim loại quý, trí lực của con người có thể toả ánh hào quang.

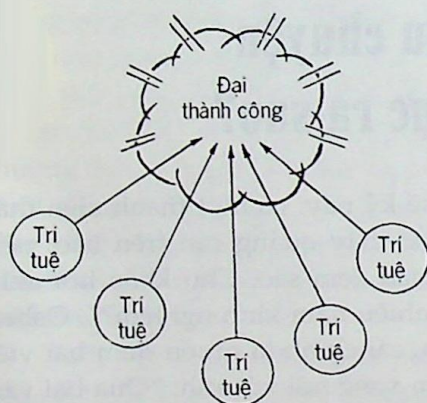
Đầu đuôi câu chuyện khơi gợi trí lực ra sao?

Vào khoảng những năm 30 của thế kỷ này, có một thanh niên thất nghiệp ở Mỹ tên là Osben. Anh ta đọc thấy quảng cáo trên báo, nên quyết định thử mang bài viết đi sát hạch xem sao. Chủ khảo hỏi anh: “Cậu viết như thế này đã có được bao nhiêu năm kinh nghiệm?”. Osben thưa: “Dạ! mới được có ba tháng thôi ạ, cái chính là muốn đem bài viết đến để ngài xem giúp ạ”. Chủ khảo xem xong nói với anh: “Qua bài văn của cậu, chúng tôi thấy cậu không có kinh nghiệm viết, lại thiếu kỹ xảo viết văn, câu văn đọc nghe không xuôi. Thế nhưng nội dung cậu viết rất sáng tạo, chúng tôi tạm tuyển thử xem sao”.

Qua sự việc này, Osben bỗng “giác ngộ” ra rằng, “sáng tạo” là phẩm chất đặc biệt quý giá. Và, trong công tác, anh quyết tâm “phải luôn luôn đổi mới” để thường xuyên khơi gợi năng lực sáng tạo của mình, đồng thời cố gắng thể hiện ngay trong công việc hàng ngày. Lúc đó anh mới 21

tuổi. Chỉ sau có mấy năm, Osben từ một viên chức nhỏ trở thành nhà doanh nghiệp lớn. Năm 1941, anh viết một cuốn sách nhan đề “Phương pháp suy nghĩ” được xã hội hoan nghênh, anh trở thành người đặt nền móng cho bộ môn sáng tạo học.

Osben đề xuất một “phương pháp kích thích trí lực” nhằm khơi gợi trí tuệ sáng tạo của mọi người, phương pháp này còn có tên là “phép gây bão táp trí tuệ” hoặc “Phép suy nghĩ tập thể”. Nội dung của phương pháp này như sau: khi gặp một vấn đề cần mọi người tham gia ý kiến, anh ta triệu tập một cuộc hội thảo. Có điều, cuộc hội thảo này cần tuân thủ những quy định sau đây: 1) Nghiêm cấm không được phê bình hay chỉ trích người khác để tránh gây cản trở những ý tưởng sáng tạo; 2) Không phân biệt chuyên gia hay công nhân, tất cả đều tự do tư tưởng, ý kiến càng độc đáo càng tốt; 3) Tất cả mọi người phát biểu ra sao đều ghi lại thế, sau này sẽ chỉnh lý, đánh giá; 4) Có thể dùng gợi ý của người khác kích thích linh cảm của mình, cũng có thể kết hợp cách nghĩ của nhiều người rồi đưa ra cách nghĩ mới của riêng mình; 5) Ý kiến của mỗi người đều phát biểu trong hội nghị; 6) Mỗi người chỉ phát biểu ý kiến của mình, không được phát biểu thay người khác.



Tinh thần chủ yếu của “phương pháp kích thích trí lực” là dùng phương pháp thảo luận tập thể để khơi gợi trí tuệ của từng người, đồng thời tập hợp trí tuệ từng người thành trí tuệ tập thể, làm phong phú thêm trí tuệ từng người.

Phương pháp giáo dục tập thể này trong những năm qua cũng đã được áp dụng ở nước ta và đã đưa lại những kết quả tích cực. Nếu bạn có một ý tưởng hay, tôi cũng có một

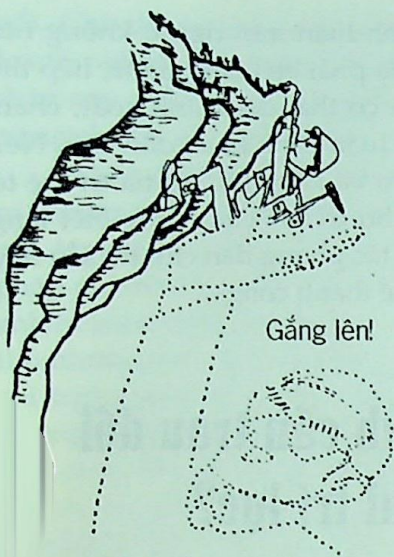
ý tưởng hay, chúng ta trao đổi với nhau, mỗi chúng ta sẽ có hai ý tưởng hay. Nếu có càng nhiều người trao đổi ý tưởng hay với nhau thì từng người càng có thêm nhiều ý tưởng hay, đó rõ ràng là một tài sản vô cùng quý giá. Có điều, chúng ta không nên “bê” nguyên xi những quy định của Osben, mà chúng ta tán thành và đề xuất tranh luận, bởi vì tranh luận có thể giúp cho mỗi người nhận thức vấn đề sâu sắc hơn, thấu triệt

hơn, hoàn thiện hơn. Tất nhiên, trong tranh luận mọi người không nên khu khu bám giữ ý kiến của riêng mình, mà phải biết lắng nghe, tiếp thu những ý tưởng hay, tuyệt đối không nên có thái độ khinh suất, châm biếm, nhạo báng, như vậy mới gọi là thảo luận công khai, dân chủ. Nếu như từ nhỏ chúng ta đã tập được thói quen và năng lực rút tỉa trí tuệ từ những ý tưởng của người khác bổ sung cho trí tuệ của mình, biết lắng nghe ý kiến của người khác, trau dồi được tác phong dân chủ thì sau này dù làm bất cứ công việc gì, bạn chắc chắn sẽ thành công.

Tại sao phải nhấn mạnh cần trau dồi những nhân tố phi trí lực?

Trước mắt, trong lúc mọi người tập trung chú ý vào vấn đề mở mang trí lực tiềm tàng của con người thì đồng thời các nhà tâm lý học lưu ý cần trau dồi những phẩm chất tâm lý thuộc thành phần phi trí lực của con người. Quả vậy, trong những phẩm chất tâm lý của con người, ngoài thành phần các nhân tố trí lực ra, còn có một thành phần khác, gồm những phẩm chất tâm lý về phương diện tinh thần, được gọi bằng một tên chung là các phẩm chất tâm lý phi trí lực.

Căn cứ vào cuộc phỏng vấn điều tra những học sinh đạt thành tích cao, thể hiện một trí tuệ mẫn tiệp trong các kỳ thi học sinh giỏi toàn quốc và quốc tế thì thấy trong tâm trí các em luôn luôn có hình ảnh một nhân vật vĩ đại như Newton, Lomonosov, Galois, Edison, Einstein, Bohr... xem đó như mục tiêu lý tưởng của mình, thúc đẩy mình không ngừng phấn đấu học tập và rèn luyện. Sở dĩ những nhà bác học kể trên được các em ngưỡng mộ là do trong khoa học họ đã thể hiện một nhân cách vĩ đại, một tình cảm, ý chí, đạo đức, lý tưởng suốt đời hy sinh vì khoa học, vì hạnh phúc con người. Các em khát khao trở thành những con người như vậy. Ở đây, chính là trên cơ sở những phẩm chất tâm lý phi trí lực ưu việt đã khiến cho trí lực của các nhà bác học đó có một nguyên động lực mạnh mẽ, vượt qua mọi khó khăn trở ngại, ném đủ mọi thất bại gian nan, chịu đựng đủ mọi nỗi đắng cay để rồi cuối cùng đạt đến đỉnh cao của khoa học.



Trong điều tra nghiên cứu còn nhận thấy thêm rằng, trong tâm khảm, phần đông các em luôn luôn có những câu châm ngôn mà các em ưa thích, coi đó như nguồn cổ vũ mình phấn đấu không ngừng, khích lệ mình không lùi bước trước khó khăn, răn dạy mình không kiêu ngạo trước thành công...

Các nhà tâm lý học nhận định rằng, trí lực nếu như không gắn liền với những phẩm chất ưu việt thì cho dù các nhân tố trí lực của một người có mở mang và phát triển đến đâu vẫn chưa thể đảm bảo dẫn đưa mình tới thành công. Vì vậy, các nhà tâm lý cho rằng,

bồi dưỡng những phẩm chất tâm lý phi trí lực tốt là một nửa khác của thế giới tâm lý người và đồng thời cũng là một nửa khác của giáo dục. Chính vì vậy, người xưa nói: dạy chữ phải tiến tới dạy người.

Trong số những câu châm ngôn mà các em ưa thích, ta có phân tích thành mấy loại sau đây:

Loại phấn đấu: Đòi người là đấu tranh, là phấn đấu, ai nói gì mặc lòng, ta đi theo con đường của ta!

Loại khai sáng: Ước mơ ngày hôm qua, hy vọng ngày hôm nay, hiện thực ngày mai.

Loại cần cù: Không lo ta không làm nổi, chỉ e ta không đủ bền lòng.

Loại tự tin: Tự tin là hòn đá tảng không thể thiếu của thành công.

Loại yêu nước: Khoa học không có biên giới, nhưng nhà khoa học có Tổ quốc của mình.

Đương nhiên, những câu châm ngôn trên là do các bạn trẻ tự chọn dựa theo những đặc điểm của mình. Chúng ta có thể chọn cho mình một câu hoặc tự sáng tác cho mình một câu căn cứ vào đặc điểm của mình. Tự sáng tác, xin các bạn đừng ngại!

“Thần đồng” là gì?

Chắc các bạn đã từng nghe kể những câu chuyện về “thần đồng”. “Thần đồng” là chỉ những em bé có kỹ năng trí lực nào đó đặc biệt xuất chúng.

Năm 1761, tại một trang viên hoa lệ nước Áo, một em bé nét mặt xinh xắn thả hồn theo tiếng đàn vĩ cầm biểu diễn một nhạc khúc say đắm lòng người. Tiếng đàn du dương trầm bổng, khiến những người xung quanh không ngớt lời cảm phục. Ai có thể ngờ rằng cậu bé đó vừa mới 5 tuổi? Điều càng làm cho mọi người khó tin là khúc nhạc đó lại chính do bản thân cậu vừa sáng tác. Cậu bé đó chính là nhà soạn nhạc thiên tài áo vĩ đại Mozart. Năm sau, do người cha đưa dẫn, cậu bé Mozart vừa tròn 6 tuổi đã cùng với chị đi biểu diễn khắp châu Âu, trở thành một ngôi sao chói sáng trên bầu trời âm nhạc thế giới, được mọi người đặt cho cái tên “Thần đồng âm nhạc”.

Những ví dụ về “thần đồng” từ xưa tới nay, ở trong nước và ngoài nước, đều có rất nhiều. Chẳng hạn, ở nước ta, trong lĩnh vực văn thơ có Lê Quý Đôn, Mạc Đĩnh Chi, Cao Bá Quát... trong khoa học kỹ thuật có Lương Thế Vinh, Đào Duy Từ...

Còn trên thế giới thì nhà thơ lớn đời Đường là Bạch Cư Dị, sinh ra mới được 6 - 7 tháng đã bắt đầu nhận biết các chữ. Nhà thơ Đức vĩ đại Goethe mới 8 tuổi đã biết 5 ngoại ngữ. Norbert Wiener; nhà toán học Mỹ, cha đẻ môn điều khiển học, biết đọc từ năm lên 3, vào đại học năm 12 tuổi và 18 tuổi đã nhận bằng tiến sĩ và được phong tặng danh hiệu Nhà bác học. Khi đã lừng lẫy tiếng tăm, ông có viết một cuốn sách của mình nhan đề “Cụu thần đồng”...



Qua các dẫn chứng trên, chắc có bạn sẽ thốt lên: “Chà! Những con người đó quả thật siêu phàm!”. Thật ra, “Thần đồng” cũng là người. Họ không phải sinh ra vốn đã như vậy.

Như chúng ta đã biết, con người bắt đầu từ thời kỳ ấu nhi, tùy theo lứa tuổi, các cảm quan dần dần hoàn thiện, hệ thống thần kinh, đặc biệt là bộ não, dần dần phát triển, chín muồi. Trí lực của con người cũng theo đó mà ngày càng phát triển. Một số trẻ em, do tế bào thần kinh phát triển tương đối nhanh, cho nên trí lực phát triển tương đối sớm. Nếu gặp hoàn cảnh thích hợp, điều kiện thuận lợi, nhất là nếu được chăm sóc giáo dục tốt, thì về một số mặt nào đó, các em có thể bộc lộ tài hoa xuất chúng, được mọi người tôn vinh là “thần đồng”.

Hai tiến sĩ trường đại học Havard Mỹ là Sedes và Veina đã nghiên cứu rất nhiều năm trời vấn đề giáo dục trẻ trước tuổi học. Hai nhà khoa học này đã được ví dụ về Karl Witte gọi mở, Karl Witte là một mục sư nông thôn bình thường người Đức đầu thế kỷ XIX. Con ông đẻ ra không được bình thường như những đứa trẻ khác. Thương con, ông kiên trì dồn hết tâm lực dạy dỗ cho đứa trẻ theo một kế hoạch chặt chẽ. Kết quả, cậu bé Witte mới 9 tuổi đã thông thạo 6 thứ tiếng: Đức, Pháp, Ý, Anh... đồng thời thông hiểu 5 bộ môn khoa học: toán, lý, hoá, động vật, thực vật... thì cậu vào trường đại học Leipzig, 14 tuổi nhận học vị tiến sĩ, 16 tuổi nhận học vị tiến sĩ luật khoa, được bầu làm giáo sư trường Đại học Berlin, trở thành nhà luật học nổi tiếng thế kỷ XIX. Tám gương điển hình về dạy dỗ sớm tạo nên những thần đồng đặc biệt làm hai nhà tâm lý học Mỹ Sedes và Veina thích thú và cố sức làm theo. Kết quả, con cái họ đều mới trên dưới 10 tuổi đều đã thi đậu vào đại học. Từ đó, hai nhà khoa học rút ra kết luận: chuyện “thần đồng” không phải là ngẫu nhiên, nó không tách rời vấn đề gia đình, hoàn cảnh, đặc biệt là vấn đề tiến hành giáo dục sớm.

Hiểu được chuyện “thần đồng”, chúng ta sẽ có cái nhìn khoa học, không mê tín một cách mù quáng. Ở đây, một mặt phải nhận thức một cách rõ ràng, vấn đề giáo dục sớm không quyết định cuộc đời một con người, cho dù người đó là “thần đồng”, nếu như thiếu nỗ lực gian khổ sau này, cuối cùng rồi cũng chỉ như bông hoa sớm nở tối tàn, chẳng làm nên công trạng. Tiến sĩ Veina còn kể về cảnh ngộ bốn “thần đồng” cùng thời với ông: một người trở thành người không hề có chút trí tiến thủ; một người qua đời một năm trước khi tốt nghiệp đại học, một trở thành chính khách, một mãi mãi chỉ là một nhạc sư bình thường. Mặt khác phải

thấy rằng, không phải chỉ các “thần đồng” mới trở thành những con người kiệt xuất. Các nhà khoa học đã thống kê 100 doanh nhân lỗi lạc trong lịch sử thì thấy rằng, chỉ có khoảng 5% lúc nhỏ đặc biệt xuất chúng; còn 95% thì rất bình thường, nhờ kiên trì phấn đấu nhiều năm mà trở nên lỗi lạc, như Newton, Einstein chẳng hạn.

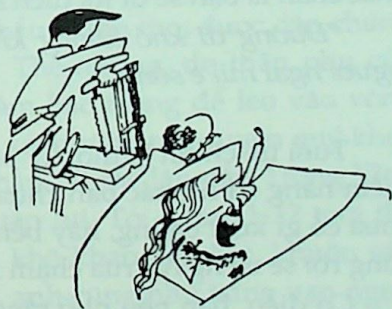
Dương nhiên không phải ai ai cũng có thể trở thành “thần đồng”, song chúng ta tin rằng, chỉ cần chúng ta phát triển tài trí thông minh của mình, nỗ lực kiên trì, chúng ta hoàn toàn có thể đạt được những thành tựu ngang mức, thậm chí vượt mức “thần đồng”!

Vì sao “thành công muộn màng”?

“Thành công muộn màng” ý muốn chỉ những người lúc nhỏ tỏ ra hết sức bình thường, mãi tới lúc lớn rồi, thậm chí tới gần cuối đời mới bộc lộ tài năng, làm nên sự nghiệp.

Trong lịch sử, những người “thành công muộn màng” không hiếm. Nhà Vật lý học vĩ đại Einstein mãi 3 tuổi mới biết nói, sức học trong lớp rất bình thường, 15 tuổi bị đuổi học vì lý do “Học kém! Vô kỷ luật!”. Vậy mà tới năm 1905, tức là 11 năm sau khi bị nhà trường đuổi học, trên tờ “Tập chí vật lý học”, Einstein liên tục phát biểu 5 bài luận văn, gây chấn động trong giới khoa học, tạo nên một cuộc cách mạng trong Vật lý học, đánh dấu bước mở đầu của Vật lý học hiện đại. Nhà danh họa nổi tiếng Trung Hoa Tề Bạch Thạch, lúc trẻ là thợ mộc, 40 tuổi mới thể hiện tài năng hội họa tuyệt vời.

Vậy tại sao xảy ra hiện tượng “thành công muộn màng”? Có rất nhiều nguyên nhân khác nhau. Nhưng điểm quan trọng là do trí lực có mang tính ẩn tàng, không hoàn toàn bộc lộ hết ra ngoài. Những em trí lực đặc biệt tốt thường rất thích suy nghĩ độc lập, có chút gì lập dị, không tin vào tri thức sách vở, không mấy quan tâm tới điểm số, thường hay đắm mình suy tưởng, nên



nhiều lúc trông có vẻ “ngẩn ngơ” như kẻ “mất hồn”, nhưng kỳ thực lại là những em bé xuất chúng. Như nhà phát minh vĩ đại Edison chẳng hạn, lúc nhỏ bị coi là “học dốt”, bài vở kém, bị đuổi học vì “lười học và hỗn láo”. Cậu tuy chỉ được học có ba tháng, nhưng về sau do cần cù tự học, nên chưa đầy 30 tuổi, anh đã có trên một nghìn phát minh khoa học, trở thành “Vua phát minh” thế giới. Einstein xây dựng “Thuyết tương đối” năm mới vừa 26 tuổi. Vì thế nói “thành công muộn màng”, lẽ ra nên nói “thành công tiềm ẩn” thì hơn. Thật vậy, như nhà tự nhiên học Anh vĩ đại Darwin chẳng hạn, hồi học trung học vì thành tích kém nên luôn bị thầy hiệu trưởng quở mắng, nhưng cậu rất yêu thiên nhiên, đặc biệt say mê thu thập tiêu bản và đi khảo sát ngoài trời, tới năm 50 tuổi cậu đã hoàn thành tác phẩm “Nguồn gốc các loài” nổi tiếng, trình bày “Thuyết tiến hoá” của sinh giới, tạo nên một bước ngoặt trong sinh học.

Cũng có trường hợp một số người sinh ra tố chất tiên thiên không tốt, nhưng do sự nỗ lực lâu dài sau này mà đi tới thành công. Ví dụ, nhà khoa học Anh vĩ đại Newton, do ông lúc sinh ra ông chỉ nặng có 1,36 kg, ai cũng nghĩ cậu bé khó lòng sống nổi. Lớn lên, học kém, chưa học hết trung học đã phải bỏ học về làm ruộng, nhưng về sau do nỗ lực học tập, cuối cùng đã trở thành nhà vật lý học quyền uy, một cột mốc trong vật lý học cổ điển.

Ngoài ra, cũng phải thừa nhận rằng, việc đi sâu nghiên cứu một số lĩnh vực như sử học, khảo cổ học, nhân chủng học, xã hội học... đòi hỏi phải mất nhiều năm, nhiều tháng. Dĩ nhiên các chuyên gia trong lĩnh vực này cũng phải đầu tư nhiều thời gian, sức lực, tâm trí mới mong đi tới thành công.

Sau khi đã hiểu rõ vì sao “thành công muộn màng”, các bạn hãy vững tâm, xây dựng cho mình niềm tin lập công vì đất nước.

Dù con đường đời mà bạn đã, đang, hay sẽ chọn như thế nào đi nữa, chắc chắn là bạn sẽ đi tới đích nếu như bạn ghi nhớ:

“Đường đi khó không khó vì ngăn sông cách núi mà khó vì lòng người ngại núi e sông”.

Nguyễn Bá Học

Tuổi trẻ chính là thời kỳ phát triển vượt trội về tinh thần và thể chất. Tiềm năng trí lực các bạn chưa sao lường hết! Cho dù trước mắt các bạn chưa có gì xuất chúng, hãy bền lòng, hãy gắng công nhiều hơn nữa, cuối cùng rồi sẽ có ngày “rùa chậm mà thắng thỏ”.

Có điều, bạn nên nhớ rằng, càng sớm tìm được chí hướng của mình bao nhiêu, tức là tìm được lĩnh vực hoạt động mà mình ham thích, khát

khao, ở đó mình có thể làm việc say mê và đạt kết quả thì càng tốt bấy nhiêu. Muốn thế, không những cần phải có quan niệm rõ ràng về những nghề nghiệp khác nhau, mà còn phải hiểu rõ bản thân mình, hiểu rõ năng lực của mình đối với những nghề nghiệp ấy. Hướng nghiệp, một lĩnh vực của tâm lý học lao động, sẽ giúp các bạn trong vấn đề này. Và đó cũng là mặt tâm lý học của việc tự do chọn nghề đặc trưng cho xã hội chúng ta.

Tại sao có người thông minh lại dễ mắc “cái lăm của thông minh”

Trong phần cuối “Truyện Kiều”, Nguyễn Du có viết:

Có Tài mà cậy chi Tài?

Chữ Tài liền với chữ Tài một vần.

Qua hai câu thơ trên, tác giả cho thấy, người có tài mà cậy tài, sinh ra kiêu căng tự mãn hoặc sử dụng tài đó vào những mục đích thấp hèn thì sớm muộn tài kia cũng bị mai một, thui chột, thậm chí có khi trở thành tai vạ cho bản thân gia đình và xã hội. Vì thế, “Tài” phải gắn với “Tâm” với “Đức”, hay nói theo phẩm chất tâm lý học là phải gắn với những phẩm chất tâm lý phi trí lực cao cả mới mong giúp ích được cho đời.

Trong văn học Trung Hoa, Vương An Thạch, nhà văn, nhà chính trị kiêm nhà tư tưởng Bắc Tống có viết bài: “Tiếc tài Trọng Vĩnh” trong đó có câu: “Tiếc thay, tài như Trọng Vĩnh rút cục phải hoà với muôn dân!”.

Trọng Vĩnh vốn là một thiếu niên huyện Kim Khê, tỉnh Giang Tây, sinh ra thông minh, lanh lợi, 5 tuổi xuất khẩu thành thơ, được dân chúng trong vùng mệnh danh là “Thần đồng”. Thế nhưng, do thân phụ của Trọng Vĩnh dùng cái tài của con mình làm bậc thang để leo vào vòng danh lợi, thường dẫn con đi đây đi đó, lui tới những nơi quyền quý khoe khoang, tăng bốc, mưu cầu danh lợi cá nhân. Vì thế lâu dần Trọng Vĩnh luôi học, nhạt hấn chí tiến thủ, tài năng tàn lụi. Tới năm 11-12 tuổi thơ Trọng Vĩnh không còn chút gì đáng nói, khô khan, tẻ nhạt, khuôn sáo, không còn chút gì thi vị. Tới năm 20 tuổi, anh cũng như hàng vạn người khác, chẳng có gì phân biệt.

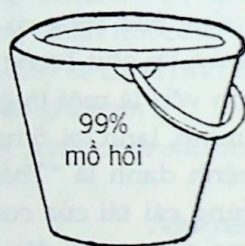
Có tư chất thông minh quả là chuyện đáng mừng, song nếu không nhìn nhận một cách đúng đắn, khéo léo, tế nhị tất sẽ nảy sinh hiện tượng “người thông minh lại dễ mắc cái lăm của thông minh!”.

Kể ra tài trí thông minh như Trọng Vinh mà bị thui chột cũng là chuyện đáng tiếc lắm thay! Vậy làm thế nào để tránh cái lăm muôn thuở ấy?

Các nhà tâm lý học đã phân những nhân tố có liên quan đến sự học tập của con người thành nhân tố trí lực và nhân tố phi trí lực. Nhân tố trí lực bao gồm năng lực ngôn ngữ, năng lực suy luận, năng lực tưởng tượng, năng lực ghi nhớ, năng lực thao tác... còn nhân tố phi trí lực bao gồm động cơ học tập, hứng thú, lòng tự tin, lòng tự trọng, đặc điểm tính cách, phẩm chất ý chí, thói quen...

Như chúng ta đã biết, não người luôn ở vào trạng thái hoạt động tích cực chính là nhân tố quan trọng làm cho trí lực phát triển. Một số nhân tố phi trí lực tốt, chẳng hạn như lý tưởng cao cả, hứng thú sâu sắc, ý chí kiên cường, niềm tin kiên định, v.v... đều có thể huy động tối đa tính năng động chủ quan của con người, tăng cường sức sống cho các tế bào thần kinh đại não, đẩy mạnh quá trình hình thành cấu trúc trí lực, từ đó thúc đẩy sự phát triển trí lực. Ngược lại, các nhân tố phi trí lực thấp kém như mục đích học tập thiển cận, đứng núi này trông núi nọ, thái độ ỷ lại, ỉn tiện, tác phong cầu thả, hời hợt... tất nhiên làm cho trí lực cần cỗi, thiếu óc sống, lười động não, ảnh hưởng xấu đến sự phát triển bình thường của trí lực, gây ra hiện tượng trì trệ, thậm chí tụt lùi.

Thiên tài = 1% trí tuệ +



Như vậy ta đủ rõ, “thiên tài” xuất chúng của cậu bé Trọng Vinh bị thui chột có nguyên nhân tất yếu của nó. Sở dĩ lúc nhớ câu thơ hay không đơn thuần chỉ do thông minh mà có, mà nó còn gắn liền với hứng thú thơ văn cháy bỏng, với nguồn cảm xúc dồi dào, với sự nỗ lực kiên

nhân hàng ngày. Thế nhưng mọi người đã quy tất cả những nhân tố đó cho trí thông minh, rồi cứ thế tăng bốc, thổi phồng, cộng thêm hành vi thiếu cần, nhỏ nhen của ông bố làm cho Trọng Vĩnh lầm tưởng rằng chỉ cần có trí thông minh “tuyệt đỉnh” ắt sẽ thành công. Thế rồi, từ đó, ngày lại ngày, các nhân tố phi trí lực như hứng thú, tính kiên nhẫn, tinh thần vượt khó, ý chí kiên cường... dần dần tiêu ma, cuối cùng chẳng làm nên trò trống gì!

Nhà tâm lý học Mỹ Terman đã nghiên cứu 150 nhà phát minh sáng tạo cự phách nhất, kết quả cho thấy rằng, thành tựu lỗi lạc không phải chỉ là kết quả của bản thân trí lực, ở đây các nhân tố phi trí lực cũng đóng vai trò quan trọng. Vào năm 1970, Bộ Giáo dục Mỹ tổ chức các nhà giáo dục học và tâm lý học thảo luận về định nghĩa “Trẻ em thiên tài”, các nhà chuyên gia đã thống nhất nhận định rằng, thiên tài do ba phẩm chất cơ bản là trí lực trên mức trung bình, tinh thần trách nhiệm cao và óc sáng tạo hợp thành. Do đó ta thấy, không thể phủ nhận vai trò quan trọng của các nhân tố phi trí lực trong hoạt động của con người, nhất là trong các hoạt động sáng tạo.

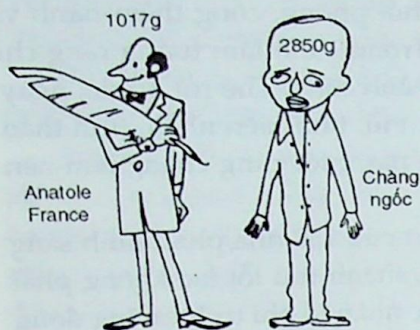
Thành thử, chỉ những ai không ỷ lại vào trí thông minh, luôn luôn kiên trì nỗ lực và đi đến thành công, cống hiến cho loài người dựa vào mồ hôi và sức lực của mình mới là người thông minh thực sự.

Chúng ta hãy luôn ghi nhớ câu danh ngôn của nhà phát minh kiệt xuất Edison: “Thiên tài chỉ có một phần trăm là trí tuệ, còn chín mươi chín phần trăm là mồ hôi!”.

Trọng lượng của não có liên quan gì đến trí lực không?

Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta thường nghe thấy có người nói: “Chà! Em bé này đầu to, nhất định là sẽ thông minh lắm đây!”. Nhiều người có cùng ý nghĩ như vậy: cho rằng não càng lớn thì trí lực càng phát triển. Vậy có đúng thế không?

Các nhà bác học đã nghiên cứu vấn đề này trong nhiều năm trời. Trước hết, người ta so sánh não người và não động vật. Như chúng ta đã



biết, người là động vật thông minh nhất trên thế giới. Vậy mà não của một người bình thường chỉ trên dưới có 1400g, trong khi đó não của voi là 3400g, cá voi là 9200g. Do vậy, trọng lượng của não không chứng minh được điều gì cả. Thế rồi, có người đưa ra ý kiến dùng tỉ lệ giữa trọng lượng não với trọng lượng toàn thân để đánh giá trí lực. Lúc đầu người ta đã phát hiện rằng, tỉ lệ giữa trọng lượng của não với trọng lượng

toàn thân của người hầu như cao hơn của bất cứ động vật nào, nhưng về sau người ta phát hiện thấy rằng, tỉ lệ giữa trọng lượng não và trọng lượng toàn thân của lợn biển lớn hơn của người, vậy mà trí lực của lợn biển đâu có cao hơn của người. Thành thử ta không thể dùng trọng lượng não giải thích vấn đề người thông minh hơn động vật.

Dưới đây ta xem xét vấn đề trên từ phương diện tiến hoá loài người và phát minh cá thể. Các nhà khảo cổ học đã phát hiện ra rằng, thể tích bộ não của loài vượn xưa là $500-600\text{cm}^3$, của người vượn là $750-1250\text{cm}^3$, còn thể tích bộ não của con người hiện đại là $1100-1200\text{cm}^3$. Kết quả đo đạc của các nhà y học còn cho thấy: não của trẻ sơ sinh trung bình nặng 390g, não của trẻ 9 tháng tuổi trung bình nặng 660g, đến 3 tuổi thì đạt tới 1000g, 7 tuổi - trung bình đạt 1280g, còn trọng lượng não của người lớn trung bình 1400g. Những số liệu trên đây cho thấy rằng, sự tăng thể tích, tăng trọng lượng của não chùng như phù hợp với sự phát triển từ thấp đến cao của trí lực. Thế nhưng, nhìn chung thì như vậy, còn cụ thể của từng người thì cụ thể vô cùng phức tạp. Theo thống kê, não của nhà văn Nga Turgenev nặng 2012g, não của nhà thơ Anh Byron nặng 1807g, não của nhà triết học Đức Kant nặng 1650g, trọng lượng não của các danh nhân đó rõ ràng cao hơn đại đa số chúng ta, thế nhưng não của nhà thơ Italia Dante lại chỉ có 1420g, não của vua toán học Đức Gauss-1490g, chẳng chênh lệch mấy so với não của một người bình thường. Trọng lượng não của nhà sử học Đức Tawringe nặng 1207g, còn của nhà văn Pháp Anatole France thì chỉ nặng 1017g, rõ ràng thấp hơn trọng lượng trung bình não của người bình thường. Và như chúng ta đã biết, Turgenev và Anatole France đều là những nhà văn kiệt xuất, trí lực của họ đều đặc sắc, vậy mà trọng lượng

não của họ hơn kém nhau gần 1000g. Vì vậy không có chuyện trọng lượng não quyết định trí thông minh của con người. Theo sách báo bộ não nặng nhất thế giới ước khoảng 2850g, nhưng chủ nhân của bộ não đó có một không hai đó lại là một chàng ngốc!

Những công trình nghiên cứu của các nhà khoa học cho hay rằng, não người do các tế bào thần kinh và tế bào thần kinh đệm tạo thành. Trí lực một người cao hay thấp chỉ liên quan đến số lượng, chủng loại và tình hình phân bố các tế bào thần kinh, chứ tế bào thần kinh đệm tuy có chiếm một tỉ lệ khá lớn song không có liên quan gì tới trí lực cả. Vì vậy, trọng lượng của não lớn hay nhỏ không quyết định trí lực cao hay thấp. Dĩ nhiên, trọng lượng não quá nhỏ ắt ảnh hưởng tới cấu trúc và chức năng của não. Các nhà khoa học cho hay rằng, trọng lượng não của một người bình thường đàn ông không dưới 1000g, đàn bà không dưới 900g.

Hiểu được những cơ sở khoa học nói trên, chúng ta sẽ không vì đầu có hơi nhỏ một chút mà nghĩ rằng trí lực của mình chẳng bằng người khác hoặc vì đầu to mà đã vội nhận mình thông minh hơn người. Thật ra, xét về mặt cấu trúc và chức năng bộ não mỗi người chúng ta không khác biệt nhau là mấy, chỉ cần chúng ta cố gắng học tập ắt hẳn sẽ trở thành người tài trí.

Tại sao nói trẻ em học tiếng dễ hơn người lớn?

Dù là học tiếng mẹ đẻ hay tiếng nước ngoài, trẻ em bao giờ cũng học dễ hơn người lớn. Chúng ta hãy đọc đoạn mô tả dưới đây về hiện tượng này của nhà học giả, nhà văn thiếu nhi Liên Xô (cũ) Mikovski: “Hãy cứ thử tưởng tượng chứa chất một “lô” quy tắc ngữ pháp nhiều đến như vậy vào cái đầu bé bỏng đáng thương của con trẻ mà ta thấy rùng mình. Thế nhưng đối với trẻ nhỏ lại như chẳng có chuyện gì xảy ra vậy. Các em thích ứng dễ dàng với những tình huống rối bời như mớ bong bóng đó, chỉnh lý, sắp xếp những thành phần từ ngữ rối mù ấy thành quy tắc, đầu vào đấy. Các em cứ làm như thế một cách thần nhiên, chẳng hề bận tâm đã tổn mất bao nhiêu công sức. Nếu như một người lớn, trong khoảng

thời gian ngắn phải nắm vững một lượng lớn quy tắc phức tạp đến như vậy e rằng anh ta không tránh khỏi đầu choáng mắt hoa; ấy vậy mà một em bé hai tuổi lại nắm bắt rất dễ dàng. Với lứa tuổi ấy mà em hoàn thành một công việc phức tạp như vậy quả là đáng khâm phục, nhất là em lại hoàn thành công việc đó rất tự nhiên, không mảy may tốn sức - chính điều này càng làm cho chúng ta kinh ngạc, không gì so sánh nổi...".

Tại sao trẻ em học tiếng nói nhanh và nhẹ nhàng như vậy? Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, sự phát triển tâm lý của con người, cũng hết như sự phát triển của cơ thể, không diễn ra một cách đều đều. Có những giai đoạn lứa tuổi nhất định nào đó trẻ rất dễ hình thành hoặc nắm vững được một số mặt hoặc một số chức năng tâm lý cần thiết. Các nhà khoa học gọi đó là giai đoạn phát cảm. Nếu như nắm được thời cơ, giáo dục đúng lúc, sẽ làm cho chức năng ấy phát triển khôn lường, ít tốn công mà hiệu quả lại tăng gấp bội; ngược lại, nếu bỏ lỡ mất giai đoạn này, việc học tập sau này sẽ rất khó khăn và chậm chạp. Vì vậy giai đoạn này còn có tên gọi là "giai đoạn then chốt".



Người nghiên cứu một cách có hệ thống đầu tiên "giai đoạn then chốt" này là nhà động vật học được tặng thưởng giải Nobel áo Lorenz. Có điều đối tượng thực hiện của ông là những con thú non. Về sau được sự gợi ý của những thực nghiệm của Lorenz, các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, việc hình thành nhiều hành vi của con người cũng thấy có những "giai đoạn then chốt". Những công trình nghiên cứu gần đây cho thấy, "giai đoạn then chốt" của sự phát triển tâm lý chủ yếu tập trung ở thời kỳ lứa tuổi ấu nhi. Chẳng hạn, 2 - 5 tuổi là "giai đoạn

"then chốt" của sự phát triển khẩu ngữ; 4 - 7 tuổi là "giai đoạn then chốt" của ngôn ngữ viết. Các chuyên gia tâm lý học cho biết, trẻ em 5 tuổi có thể nghe hiểu 2100 - 2500 từ đơn. Thời kỳ này nếu các em học ngoại ngữ sẽ đạt hiệu quả rất cao. Còn sau 12 tuổi mới bắt đầu học ngoại ngữ thì rất khó phát âm "chuẩn", đúng giọng điệu người nước ngoài. Thực tiễn dạy ngoại ngữ cho các em nhỏ nước ta cho thấy, học ngôn ngữ ở "giai đoạn then chốt" dễ dàng hơn ở các giai đoạn khác rất nhiều. Đương nhiên ngoài tự

thân nhân tố “giai đoạn then chốt” ra, vấn đề trẻ em học ngôn ngữ dễ dàng hơn người lớn có liên quan tới hoàn cảnh. Các nhà tâm lý ngôn ngữ học phát hiện ra rằng, khi nói chuyện với trẻ nhỏ, người lớn thường nói năng rất mẫu mực, rõ ràng, sáng sủa, không nhanh, không chậm, mạch lạc, dễ hiểu, ít nói lấp lửng, vòng vo... Có nghĩa là, khi nói năng với các em, người lớn thường xuất phát từ trình độ các em, sao cho trẻ dễ tiếp thu, dùng câu dùng chữ có chọn lọc, cân nhắc cẩn thận, nhờ vậy giúp các em ngày càng nắm được nhiều từ đơn, những câu phức tạp. Các công trình nghiên cứu còn cho thấy rằng, khi giao tiếp với các em, người lớn, nhất là cha mẹ, thường nói năng với tình cảm yêu thương, trìu mến, kiên trì, khiến trẻ cảm thấy đầm ấm, thân tình, dễ chịu... Việc học nói đối với các em lúc này là một lạc thú chứ không phải là gánh nặng. So với trẻ nhỏ, khi học tiếng, người lớn không thể có được hoàn cảnh ngôn ngữ ấm áp, thân tình đó, lại thêm “giai đoạn then chốt” gia qua đi mất rồi thành ra không sao có thể nắm vững một ngôn ngữ dễ dàng như trẻ nhỏ.

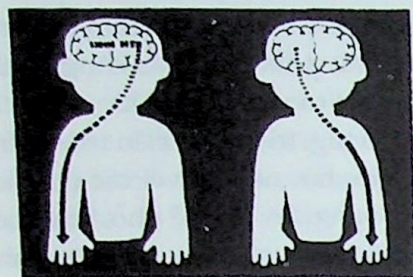
Tại sao luyện tập tay trái lại có tác dụng phát triển trí lực?

Trong đời sống thường ngày, phần đông mọi người quen dùng tay phải.

Dù ăn cơm, viết lách hay đánh bóng, bắn súng họ dùng tay phải thuận hơn tay trái rất nhiều, ta gọi họ là những người “thuận tay phải”. Còn ngược lại, những người quen dùng tay trái, ta gọi họ là những người “thuận tay trái”. Người “thuận tay trái” tuy chiếm số ít, nhưng không phải là khuyết tật về mặt sinh lý, cũng chẳng phải là tập quán xấu. Nhiều danh nhân nổi tiếng, ví như họa sĩ vĩ đại thời văn nghệ phục hưng Ý Leonardo da Vinci là người “thuận tay trái”. Thông qua các công trình nghiên cứu, các nhà y học Pháp rút ra kết luận: những người “thuận tay trái” thường lanh lợi hơn những người “thuận tay phải”. Theo thống kê, trong 15 nam nữ vận động viên đội đấu kiếm nước Pháp thì có 8 người “thuận tay trái”. Trong số những thành viên đạt thành tích cao nhất của đội khúc côn cầu chuyên nghiệp Nhật Bản thì có tới một nửa “thuận tay

trái". Nam nữ vận động viên đội bóng bàn Trung Quốc cũng có quá nửa "thuận tay trái". Qua đó ta thấy rằng, về mặt vận động, những người "thuận tay trái" quả có chiếm ưu thế nhất định.

Các nhà khoa học các nước còn nhất trí cho rằng, thường xuyên tập luyện tay trái có tác dụng phát triển trí lực. Tại sao vậy?



Thuận tay phải

Thuận tay trái

Như chúng ta đã biết, não người chia thành hai bán cầu não trái và não phải, có sự phân công tách biệt, rạch ròi. Bán cầu não trái điều khiển mọi hoạt động của nửa người bên phải, gắn liền với chức năng ngôn ngữ chỉ riêng con người mới có, gọi là "Bán cầu ngôn ngữ ưu thế". Ở đây diễn ra quá trình chỉnh hợp ở mức độ cao những xung động cảm giác, để rồi trở

thành các ký hiệu văn học, các khái niệm trừu tượng, bởi thế chức năng của bán cầu não trái thiên về giai đoạn nhận thức lý tính, gắn chặt với quá trình hình thành tư duy trừu tượng. Còn bán cầu não phải điều khiển nửa bên trái người, thông qua các quá trình chỉnh hợp những xung động cảm giác tạo thành những hình tượng cụ thể về sự vật, con người, không gian và thời gian, bao gồm cả những hình tượng âm nhạc, hội họa, nghệ thuật... vì thế nó thiên về giai đoạn nhận thức cảm tính, cho nên được gọi là "bán cầu phi ngôn ngữ ưu thế". Bán cầu não trái điều khiển tay phải, còn bán cầu não phải điều khiển tay trái; ngược lại, sự vận động của tay (nhất là sự vận động của các ngón tay), sẽ kích thích các tế bào não thuộc các vùng tương ứng của vỏ não, nhờ đó đẩy mạnh sự phát triển của não. Như thế có nghĩa là, quen dùng tay phải sẽ có lợi cho sự phát triển của bán cầu não trái, ngược lại quen dùng tay trái sẽ giúp khai thác tiềm năng của bán cầu não phải. Các nhà y học từng nghiên cứu nhiều năm mối tương quan giữa tay và não đã chứng minh một cách khoa học luận điểm vừa nêu trên.

Nếu nhận xét quá trình từ thị giác đến hành động ta thấy được dẫn truyền thần kinh của người "thuận tay trái" và "thuận tay phải" có khác nhau. Người "thuận tay phải" đi theo con đường "Bán cầu não phải - Bán cầu não trái - tay phải", còn người "thuận tay trái" thì đi theo đường "Bán cầu não phải - tay trái". Rõ ràng quá trình từ "nhìn" đến "hành

động”, người “thuận tay trái” so với người “thuận tay phải” bớt đi hẳn được một khâu. Vì thế ta không lấy làm lạ người thuận tay trái vận động linh hoạt, nhanh nhẹn, mau lẹ...

Đối với những người quen dùng tay phải, bây giờ chuyển sang dùng tay trái, như cầm dũa cầm dao, cầm cưa chẳng hạn, mới đầu nhất định cảm thấy ngượng ngịu, lúng túng. Vậy nên tập tay trái như thế nào? Chúng ta cần nhận thức rõ ràng, hai bán cầu não người tuy có sự phân công tương đối, nhưng lại chế ước, bổ sung, bù trừ lẫn nhau. Trong điều kiện bình thường, hai bán cầu bao giờ cũng hoạt động hiệp đồng, bởi chỉ có như vậy mới thực hiện được những hành vi hoạt động chuẩn xác cao độ của con người. Vì vậy, chúng tôi đề xuất vấn đề luyện tập tay trái hoàn toàn không có ý muốn biến tất cả chúng ta thành những người “thuận tay trái”, mà chỉ mong sao chúng ta có tập dùng tay trái, dùng nửa người bên trái, nhằm thúc đẩy trí lực phát triển. Ở đây, bước một có thể thường xuyên co duỗi lần lượt các ngón của bàn tay trái, lặp đi lặp lại nhiều lần cho quen; bước hai, dùng tay trái thực hiện những việc tinh vi như khâu kim, thêu đan, vẽ tranh v.v...; bước ba, dần dà nắm vững một số kỹ năng vốn chỉ hoàn thành bằng tay phải. Có chuyên gia còn xây dựng một hệ thống bài tập riêng cho tay trái hết sức công phu, đa dạng. Nếu chịu khó kiên trì tập luyện tay trái, dần dần bạn sẽ phát hiện ra rằng, mình chẳng những có đôi tay khéo léo, mà cơ thể cũng nhanh nhẹn, tư duy sắc nhạy, trí lực thông minh...

Cuối cùng cần nhấn mạnh một điều, “thuận tay trái” hay “thuận tay phải” là do sinh ra vốn dĩ đã như vậy, có người coi chuyện “thuận tay trái” như là một “tật xấu”: “thuận tay chiêu đập niêu không vỡ!”, nên gắt sửa. Đó là một ý nghĩ hết sức sai lầm. Có nhà khoa học đã nghiên cứu thực nghiệm vấn đề này. Ông xếp một số trẻ em “thuận tay trái” thành hai nhóm: nhóm một gồm những trẻ em “thuận tay trái” sửa chữa thành dùng tay phải, còn nhóm hai gồm những trẻ em “thuận tay trái” cứ để phát triển tự nhiên. Sau một thời gian dài theo dõi, nghiên cứu, đối chứng, kết quả cho thấy những trẻ em ở nhóm một học nói có khó khăn, trí tuệ phát triển chậm, tỷ lệ mắc các bệnh tâm thần, bệnh thần kinh khi khôn lớn thường cao hơn nhóm sau. Điều đó cho thấy rằng, ép buộc những người “thuận tay trái” chuyển sang dùng tay phải là có hại.

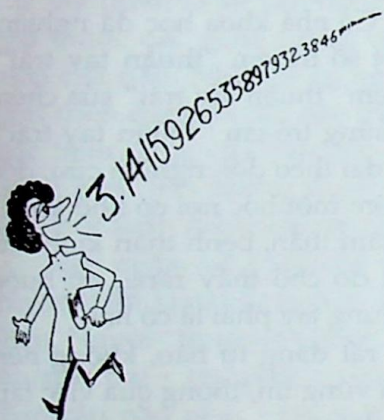
Nếu bạn là người “thuận tay trái” thì rất đáng tự hào, không nên buồn chán, còn nếu “thuận tay phải” thì nên vững tin, thông qua việc tập luyện tay trái, bạn sẽ trở nên thông minh, lanh lợi.

Tại sao nói “não càng dùng càng linh”?

Có người bần khoản “dùng não quá sức” sẽ có hại cho sức khỏe, thậm chí tổn thọ. Kỳ thực, lo lắng như vậy là không có căn cứ, mà ngược lại, chúng tôi xin thưa, não người càng dùng càng linh hoạt.

Năm 1978, một học sinh trung học Canada 17 tuổi đọc thuộc 8750 số lẻ sau dấu phẩy của số p. Một người Nhật sau 10 tháng khổ công, có thể đọc thuộc 20000 số lẻ sau dấu phẩy. Còn năm 1982, Mahatphan người Ấn Độ đã đọc thuộc 31811 số lẻ sau dấu phẩy của số p trong vòng 3 giờ 39 phút, trở thành quán quân thế giới về học thuộc số p. Trí nhớ của họ quả thật làm chúng ta khâm phục, nhưng về mặt cấu tạo não của họ tuyệt nhiên không có gì đặc biệt. Các nhà khoa học đã tính ra rằng, nếu một người bình thường chịu khó học tập suốt đời thì những tri thức tích lũy trong đầu óc anh ta sẽ tương đương với 50 lần số sách hiện có trong thư viện của Quốc hội Mỹ. Số lượng sách của thư viện đó hiện giờ là 200 triệu cuốn. Các bạn thấy đấy, não người có khả năng nhận thức thế giới khách quan và lưu giữ thông tin lớn đến mức độ nào. Nhưng, điều đáng tiếc là, do ảnh hưởng của các nhân tố về nhiều mặt, cho dù là người có trí nhớ tốt nhất, vẫn chưa đạt được 1% lượng tri thức đó.

Vỏ não người ước khoảng có cả thảy 14 tỉ tế bào thần kinh. Nhìn chung chúng ta trong suốt cả cuộc đời mới chỉ sử dụng khoảng 1 tỉ tế bào đó mà thôi. Như thế có nghĩa là, một bộ phận rất lớn tiềm năng của não chưa được khai thác, sử dụng. Đại khái sau 30 tuổi số lượng tế bào thần kinh giảm dần. Theo dự đoán của các nhà khoa học, mỗi ngày lượng tế bào thần kinh chết đi khoảng 10 vạn. Song điều đó không ảnh hưởng lớn gì đến chức năng của não. Hãy lấy quá trình tâm lý biến



đổi rõ rệt nhất là tâm lý làm ví dụ. Giả định mức ghi nhớ ở lứa tuổi 18 - 35 là 100 thì đến 30 - 60 tuổi còn 95, tới 60 - 85 còn 80 - 85.

Nguyên lý sinh học “Dùng thì phát triển, không dùng thì thoái hoá” hoàn toàn thích hợp với não người. Các tế bào thần kinh não, cũng giống như các tổ chức cơ quan khác, càng dùng càng giữ được năng lực dồi dào, còn nếu không dùng thì tốc độ tế bào thần kinh giảm đi càng nhanh. Cho nên não càng làm việc nhiều càng trẻ lâu, ít bị lão hoá. Các tư liệu điều tra của Nhật Bản cho hay, những người làm việc cần mẫn, động não nhiều, trí lực cao hơn những anh chàng lười, ngại suy nghĩ tới trên 50%. Trí lực của những anh chàng biếng nhác, chẳng học hành, suốt ngày vô công rồi nghề suy thoái rất nhanh; về già dễ lú lẫn, thiếu minh mẫn, thậm chí có khi trì độn, mất trí. Công trình nghiên cứu của nhiều nhà tâm lý học thế giới còn chứng minh rằng, so với người già ít lao động trí óc, quá trình lão hoá ở não và hiện tượng trí lực giảm sút ở những người già học vấn uyên thâm và trình độ trí lực cao xảy ra chậm hơn và nhẹ hơn rất nhiều. Do vậy, chúng ta có thể đi đến kết luận rằng, lười suy nghĩ, nhác học, không muốn nhớ sẽ làm cho các chức năng của não suy thoái, rút bé lại; còn lòng ham học, khát khao hiểu biết, chịu động não, chăm ghi nhớ, sẽ làm cho não mạnh khoẻ, phát triển và linh hoạt.

Đương nhiên, vấn đề sử dụng bộ não mà chúng tôi đề cập ở đây là chỉ việc sử dụng một cách khoa học, chứ không phải là sử dụng một cách không thương tiếc, cố vắt cho cạn kiệt. Cần phải biết kết hợp một cách hợp lý giữa làm việc và nghỉ ngơi, đảm bảo cung cấp đầy đủ oxy và các chất dinh dưỡng cần thiết cho não, đồng thời phải đảm bảo ngủ đầy đủ tạo điều kiện cho não được nghỉ ngơi, có như vậy chúng ta mới đảm bảo cho việc học tập và công tác đạt hiệu quả cao.

Trên thế giới quả có những “học giả ngốc nghếch” không?

Bạn đã từng nghe nói “học giả ngốc nghếch” bao giờ chưa? Có thể bạn sẽ cảm thấy kì quặc bởi vì “ngốc nghếch” và học giả là hai khái niệm “bất tương dung”, giống như nước và lửa vậy. Ở một con người

$$\sqrt{152399025} = \pm 12345$$



cùng một lúc tại sao lại có hai thân phận đối kháng, mâu thuẫn, trái ngược hẳn nhau? Ấy vậy mà trên thế giới quả có những học giả “học giả ngốc nghếch” thật đấy!

Các nhà tâm lý học Mỹ đã theo dõi một em bé có tên là L... suốt từ năm 1937 đến năm 1943. Trong báo cáo khoa học của mình, các nhà tâm lý học đó đã chỉ rõ: qua các kiểm tra y học trong sáu năm cho

thấy, cơ thể L... mạnh khỏe, phát triển tốt, điện não đồ bình thường, song các kiểm tra trí lực cho thấy nhiều điểm hết sức mâu thuẫn nhau. Em có thể nói ngay bất kỳ một ngày nào trong khoảng thời gian từ năm 1880 đến 1950 là thứ mấy, có thể cộng nhẩm chính xác từ 10 đến 12 số có hai chữ số, có thể đọc từ đầu đến cuối bất cứ đoạn nào trong vở ca kịch “Othello” của Shakespeare, nhưng mặt khác em lại không theo được giáo trình chính quy của nhà trường, kiến thức chung rất tồi, chỉ nhận biết được một số rất ít chữ, qua trắc nghiệm trí lực cho thấy “chỉ số thông minh” chỉ đạt 50.

Gần đây, ở Trung Quốc, người ta cũng phát hiện thấy một em bé như vậy. Tên em là M... Năm 1985 em vừa tròn 11 tuổi, nhưng không tài nào nói nổi một câu hoàn chỉnh, chỉ có thể đọc và viết một vài chữ, trong sinh hoạt không thể tự phục vụ được, chẳng hề có cảm tình với ai... Thế nhưng, em lại có thể tính ngày tháng, tuần lễ, nông lịch, tiết khí rất chính xác, có thể tính nhẩm đầu ra đấy bốn phép tính với các số có nhiều chữ số, có thể khai căn hoặc nâng lên lũy thừa các số có từ hai đến năm chữ số rất nhanh và chính xác, đồng thời có thể nhớ rất lâu các kết quả tính toán cũng như số trang các cuốn sách trong thư viện.

Những người được mệnh danh là “học giả ngốc nghếch” thực ra không phải là những học giả chân chính, mà chỉ là những anh chàng trí lực chung thì thấp, nhưng lại có tài năng đặc biệt về một số mặt nào đó, như tính nhẩm, tính ngày tháng...

Qua phân tích, các nhà tâm lý học cho rằng, con người ta chẳng những có trí lực chung, mà còn có trí lực đặc thù. Khi trí lực chung bị tổn hại, con người vẫn còn có thể vận dụng và phát triển những chức năng

đặc thù tương đối ít bị tổn hại. Các em “học giả gốc ghếch” chính là những người như thế. Do trình độ phát triển trí lực của họ thấp, nên không được chế độ giáo dục hiện hành thu nạp, đành tự giác hay không tự giác dồn tất cả thời gian cho việc tính nhẩm hoặc ghi nhớ ngày tháng đơn điệu và buồn tẻ. Tuy vậy, những công việc này lại kích thích mạnh mẽ “hệ thống khen thưởng”, được xem như động cơ hành vi trong não, hình thành hành vi “tự kích thích”. Thuật ngữ “tự kích thích” ở đây ngụ ý chỉ việc tự mình kiếm tìm và thực hiện một kích thích đặc biệt nào đó, làm cho bản thân tự thấy hài lòng và thoả mãn vì kích thích ấy, coi đó như một phần thưởng xứng đáng. Đứng về mặt tính chất và cơ chế não, trường hợp trên về cơ bản giống như trường hợp người nghiện ma túy kiếm tìm sự kích thích bằng thuốc phiện và heroin hay người nghiện rượu nghiện, nghiện thuốc lá tìm kiếm sự kích thích ở rượu và thuốc lá.

Cho tới hiện nay, các nhà khoa học trên thế giới dường như chưa phát hiện một “học giả gốc ghếch” nào thể hiện tài năng đặc biệt về ngôn ngữ, mà hầu như toàn bộ đều thể hiện ở mặt tính ngày tháng, tính nhẩm và ghi nhớ các số.

Trước mắt, việc nghiên cứu của các nhà khoa học thế giới về hiện tượng “học giả gốc ghếch” vẫn còn đang trong giai đoạn tìm tòi. Tóm lại, hiện tượng trí lực “quái dị” của các “học giả gốc ghếch” cho tới giờ vẫn đang là một bí ẩn chưa khám phá hoàn toàn.

Đầu đuôi câu chuyện trẻ em được thú vật nuôi ra sao?

Bạn đã nghe nói trẻ em được chó sói nuôi bao giờ chưa? Ngoài ra còn có những trẻ em được báo, gấu, voi... nuôi nữa. Đó đều là những trẻ em “hoang dại”, được dã thú nuôi, sống tách xa xã hội. Những trẻ em đó sinh hoạt ra sao?

Năm 1920, ở Ấn Độ, tiến sĩ Singh đã tìm thấy hai cô bé sống trong hang sói với bảy sói con. Nhìn nét mặt thì một cô khoảng bảy tám tuổi, cô kia khoảng hai tuổi. Cô bé hai tuổi được ít lâu sau thì chết. Còn cô lớn được đặt tên là Kamala và sống thêm được mười năm nữa. Suốt

trong thời gian ấy, Singh đã ghi nhật ký quan sát tỉ mỉ về cô bé đó. Kamala đi bằng tứ chi dựa vào hai tay và đầu gối, còn lúc chạy thì bằng bàn tay và bàn chân. Cách cô bé ăn, uống cũng không giống như con người bình thường.

Cô bé nhìn rất rõ trong bóng tối và sợ ánh sáng mạnh, sợ lửa và nước. Cô không cho ai tắm cho mình. Ban ngày cô ta ngủ ngổ ngồm ở xó nhà, mặt quay vào tường. Cô ta xé hết quần áo trên mình và bỏ cả chân đạp trong những ngày giá lạnh.

Sau hai năm Kamala đã tự đứng được bằng hai chân, nhưng vẫn còn khó khăn lắm; sau sáu năm thì đã đi được, nhưng lúc chạy thì vẫn dùng tứ chi như cũ. Suốt trong thời gian bốn năm, cô bé chỉ học thuộc được sáu từ, và sau bảy năm, cô bé học được 45 từ. Đến thời kỳ này cô bé thấy yêu xã hội con người, bắt đầu thấy sợ bóng tối và bắt đầu biết ăn bằng tay và uống bằng cốc. Đến năm 17 tuổi, sự phát triển trí tuệ của Kamala chỉ bằng đứa bé khoảng bốn tuổi.



Không phải bây giờ, mà ngay từ giữa thế kỷ XVIII đến năm 1986, người ta phát hiện thấy trên 30 trường hợp trẻ em được thú vật nuôi tương tự như thế ở La Mã, Thụy Điển, Litva, Bỉ, Hung, Đức, Iralend, Pháp, Kenya... Tất cả những trẻ em được thú vật nuôi đều phát ra những âm thanh rời rạc, không rõ ràng, thể lực rất khỏe, chạy rất nhanh, leo trèo rất tài, động tác linh hoạt, nhưng không thể đi với dáng điệu như

chúng ta được. Thị giác, thính giác, khứu giác của các em đó đều đặc biệt xuất sắc, ấy thế mà sau khi đã trở về với xã hội loài người một thời gian rất lâu, các em bé đó vẫn chưa nói được, trình độ trí lực rất thấp.

Theo sự nghiên cứu của các nhà khoa học, cấu trúc vật chất của não bộ những em bé đó hoàn toàn bình thường. Vậy thì tại sao trình độ phát triển tâm lý của những em bé được thú vật nuôi lại thấp và khó lấy lại được như vậy?

Qua công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý học cho thấy, lứa tuổi từ 1-7 tuổi "là giai đoạn then chốt" của sự phát triển của trí lực con người, bỏ lỡ mất giai đoạn này về sau không thể cứu vãn được. Bởi lẽ sau khi ra

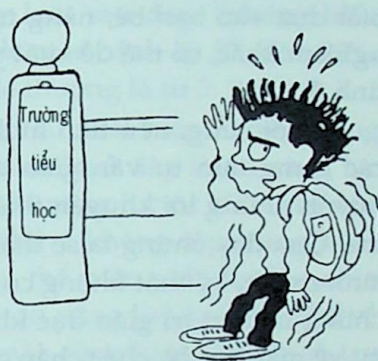
đòi, bộ não con người còn như tờ giấy trắng, một số lượng lớn thông tin và kích thích tiếp thu trong mấy năm đầu sẽ để lại dấu ấn suốt đời trong tâm trí trẻ thơ, ảnh hưởng tới toàn bộ hành vi và lối sống sau này của con người, chỉ có sống trong xã hội loài người, thông qua việc tiếp xúc với xã hội, giao tiếp giữa người với người, con người mới dần dần học được ngôn ngữ và thói quen sinh hoạt của người. Nếu như không có thực tiễn sinh hoạt loài người, con người sẽ mất đi tâm lý bình thường và những năng lực cơ bản của con người. Những em bé được thú vật nuôi, do phải cách li với xã hội loài người, để lỡ mất “giai đoạn then chốt” của sự phát triển tâm lý và thể chất, nên rất khó trở về với đời sống con người!

Nếu mắc chứng sợ học nên làm thế nào?

Chúng “sợ học” là một chứng bệnh rất dễ gặp ở lứa tuổi nhỏ. Những trẻ em mắc chứng “sợ học” thường rất hoảng sợ mỗi khi đi học. Thật ra, lúc nhỏ, chúng ta ai cũng có tâm lý sợ đi học, nhưng thường chỉ trong một thời gian ngắn, không kéo dài, không tạo thành phản ứng lâu dài về mặt sinh lý.

Thế nhưng, các số liệu thống kê cũng như các công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý cho thấy, cứ 1000 trẻ em thì trong đó có tới 17 em thực sự đi học. Hễ cứ nghe thấy đến đi học là các em này khóc mếu, đau bụng, nôn mửa, nhức đầu, sợ hãi.

Các nhà khoa học đã đi sâu phân tích nguyên nhân của chứng bệnh trên, phát hiện thấy trẻ em từ 3 đến 18 tuổi đều mắc phải chứng bệnh này. Những em nói trên thường sinh trưởng trong một gia đình khá giả, được bố mẹ chiều chuộng, chăm sóc chu đáo. Em trở thành trung tâm chú ý của gia đình. Chỉ tiếc rằng, cứ hễ bước tới trường là tự nhiên “mặt trời nhỏ” đó vụt tắt không còn toả sáng. Thêm vào đó, ở trường các em lại gặp một số thầy cô nghiêm khắc, gây ra bệnh chứng trong tâm hồn non trẻ và thơ dại của các em.



Đương nhiên, tính “sợ học” không phải là không có cách khắc phục.

Trước tiên, cần phải làm cho các em nhận thức ra rằng, mình cũng chỉ là một thành viên bình thường trong gia đình mà thôi, tại sao lại có sự ưu tiên đặc biệt?

Thứ hai, phải rèn luyện tính cách cho các em, phải tập cho các em tính nhẫn nại, có ý chí kiên cường. Phải làm cho các em hiểu rằng làm bất cứ công việc gì cũng đều gian khổ, chỉ cần vững bước vượt qua giai đoạn ban đầu là dần sẽ cảm thấy hương vị dịu ngọt của cuộc sống và của niềm vui học tập.

Thứ ba, phải làm cho trẻ cảm nhận được thú vui học tập. Xem học tập không phải chỉ để đối phó với thầy, mà đến lớp nếu chuyên tâm nghe giảng, mỗi ngày mỗi giờ đều lĩnh hội được nhiều tri thức mới sẽ cảm thấy phấn chấn vui mừng, ngày ngày ham mê tới lớp.

Thứ tư, cần phải có lòng dũng cảm. Cần phải tập cho trẻ tinh thần dám thay đổi hiện trạng, dám chiến thắng nỗi lo sợ. Cần dạy cho các em biết dựa vào bạn bè, năng trao đổi, học tập bạn bè. Nếu thầy giáo quá nghiêm khắc, có thể đề xuất ý kiến với thầy, để giữa thầy và trò chan hoà tình thân ái.

Cuối cùng, nếu tình hình gay go, có thể dẫn trẻ đến bệnh viện hoặc các trung tâm tư vấn giáo dục, các cán bộ tư vấn sẽ cho các bậc phụ huynh những lời khuyên thiết thực, cách xử sự trong từng tình huống cụ thể. Qua đây chúng ta sẽ thấy rõ rằng, trẻ em với một cơ thể và tâm hồn lành mạnh, kỳ thật không có những phản ứng mang tính bệnh lý, chỉ cần chúng ta kiên trì giáo dục khắc phục những khủng hoảng, những nỗi lo âu về mặt tâm lý, chắc chắn các em sẽ vui vẻ tới trường.

“Chúng hiếu động” là gì?

Chúng ta thường thấy có trường hợp: có những em nhỏ trong giờ lên lớp, luôn tay luôn chân, không chú ý lắng nghe thầy cô giảng bài, bài làm chẳng đâu vào đâu, chữ viết nguệch ngoạc, hò hét ầm ĩ trong lớp, hết giờ học lao bổ chạy lung tung. Các bạn có biết tại sao các em đó lại làm thế không? Liệu có phải do tâm lý rối loạn hay do một nguyên nhân gì khác? Các nhà tâm lý học cho biết các em đó mắc “chúng hiếu động”, nên

không làm chủ được mình, cũng như trường hợp chảy nước mũi khi cảm cúm, bản thân rất khó điều khiển.

“Chứng hiếu động” là một loại tật bệnh như thế nào? Chứng hiếu động xuất hiện trong quá trình trẻ phát triển, đó là một loại chứng bệnh tổng hợp, gây cản trở hành vi, đặc trưng bằng sự hoạt động quá nhiều; có nghĩa là, trẻ mắc chứng bệnh này, ngoài hoạt động quá nhiều ra còn dễ bị kích động, đứng ngồi không yên, không có khả năng tập trung chú ý lâu dài, xúc cảm không cân bằng, thiếu ổn định. Vì vậy tên đầy đủ của chứng bệnh này phải gọi là “chứng hiếu động tổng hợp trẻ em”. Những công trình nghiên cứu điều tra về tính phổ biến của bệnh cũng như những quan sát lâm sàng đều cho thấy quy luật sau đây: “chứng hiếu động” phần lớn xảy ra ở lứa tuổi học trò, tỉ lệ mắc bệnh từ 3% đến 20%, đặc biệt nam sinh mắc nhiều hơn nữ sinh, tỉ lệ thường là từ 3: 1 đến 9: 1.

Tại sao ở trẻ em mắc “chứng hiếu động” lại xuất hiện những trạng thái trên? Các chuyên gia cho rằng, nguyên nhân ở đây là do năng lực tự kiểm chế của các em này quá yếu. Chính do năng lực tự kiểm chế của sức chú ý quá yếu nên dẫn tới hiện tượng chú ý không tập trung hoặc không thể tập trung lâu dài vào đối tượng, thể hiện mất lắc lảo nhò nhìn ngang nhìn dọc, vô đầu bút tai. Chính cũng do năng lực tự kiểm chế về mặt hành vi quá yếu nên làm cho các em lúc nào cũng luôn chân luôn tay, không tài nào ngồi yên tập trung nghe giảng được, nhất định cứ phải ngó ngoáy làm một cái gì. Tan lớp là reo hò ầm ĩ, chạy nhảy lung tung, không lúc nào yên chân yên tay. Ở nhà cũng không sao tập trung làm bài hoặc xem ti vi được, thậm chí khi không có cái gì cũng phải đi đá cái này hất cái kia chẳng chịu yên. Cũng do năng lực tự kiểm chế về mặt cảm xúc yếu nên tình cảm thay đổi bất thường dễ nổi giận, gặp chuyện gì không vừa ý là cáu gắt, bực tức, khóc cười vô lối. Có điều, về mặt này, các chuyên gia cho hay não của các em mắc “chứng hiếu động” không bị tổn thương gì, trình độ trí lực bình thường, thậm chí một số còn vượt trên trình độ chung. Có điều, do có những biểu hiện bất thường trên nên thành tích học tập của các em không khá lắm.



Các nhà bác học tuy đã nghiên cứu vấn đề này từ nhiều lĩnh vực, nhưng cho tới giờ vẫn chưa hiểu rõ được hoàn toàn nguyên nhân cũng như cơ chế gây bệnh của “chứng hiếu động” ở học sinh. Các công trình nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng: nguyên nhân gây bệnh của “chứng hiếu động” chỉ ít cũng do di truyền, do hoạt động của đường dẫn truyền thần kinh trung ương lệch lạc, do thủy não phát triển chậm chạp, do tác dụng ức chế của vỏ não có sai sót, đồng thời do não bị tổn thương nhẹ...

Ngoài ra còn có những nhân tố hoàn cảnh bên ngoài, như cha mẹ bất hoà, không khí gia đình nặng nề, bài vở bù đầu, thầy cô nghiêm khắc cũng như một số sự việc rủi ro dồn dập. Tất cả những lệch lạc về mặt sinh lý cũng như các cảnh ngộ éo le nêu trên đều có thể dẫn đưa trẻ tới “chứng hiếu động”. Qua đó ta thấy rằng muốn chữa trị “chứng hiếu động” phải xuất phát từ nhiều mặt, không những phải uốn nắn những lệch lạc về thể chất, mà còn phải điều hoà mối quan hệ gia đình, nhà trường và xã hội, tăng cường giáo dục và huấn luyện hành vi... Tóm lại, cần phải “bắt mạch kê đơn, xem bệnh bốc thuốc”, sao cho phụ huynh, thầy thuốc, thầy giáo, bạn bè và người bệnh hiểu biết, tin cậy lẫn nhau, cùng nhau hỗ trợ, hợp tác. Đặc biệt cha mẹ và thầy cô người bệnh cần hết sức quan tâm, yêu thương, săn sóc các em, kiên trì giúp đỡ các em, tuyệt đối không được dùng biện pháp giáo dục phê bình, chỉ trích giản đơn, thô bạo, thiếu tế nhị, lại càng không được dùng lối cưỡng chế, răn đe, dọa nạt độc đoán, không bình đẳng, có như vậy mới đạt hiệu quả chữa trị mong muốn và triệt để.

Có một điều cần ghi nhớ là: vấn đề chữa trị “chứng hiếu động” phải tiến hành nhanh và sớm, nếu không chẳng những lãng phí những năm tháng quý giá của các em, mà còn cản trở tới sự hình thành nhân cách lành mạnh của các em. Bởi vì, hành vi và cảm xúc của những em mắc “chứng hiếu động” bị dồn nén sẽ làm cho các em bị dằn vặt và sẽ thấy thất bại trong học tập cũng như trong cuộc sống. Như vậy lòng tự trọng, tính tự tin còn bé bỏng, non nớt của các em sẽ bị dập vùi, kết quả sẽ làm xuất hiện thêm những xúc cảm tiêu cực, những tính cách ngang bướng, khó bảo khác, như làm lệch lạc hình tượng về bản thân, thiếu tự tin, xuất hiện tính tự ti, nhu nhược, để lại những ấn tượng xấu, những vết thương trong cuộc đời các em.

Làm thế nào để khắc phục hiện tượng mất tập trung lúc học?

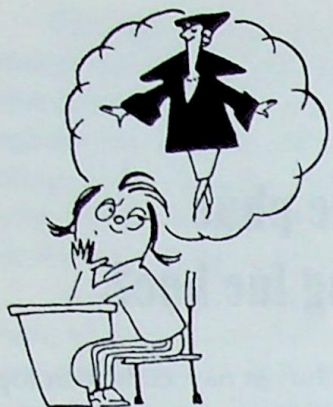
Nhiều em học sinh thường rất đau đầu về chuyện này: cứ hễ đến lớp học bài, nghe giảng bài là sau ít phút tâm trí lại không sao tập trung được. Trong tâm lý học gọi hiện tượng này gọi là “phân tán chú ý”. Có nhiều em học sinh ham hiểu biết, nhưng do tật này mà kết quả học tập sút kém. Vậy liệu có cách gì khắc phục hiện tượng này không?

Các nhà tâm lý đã đề xuất một số phương pháp cụ thể khắc phục hiện tượng mất tập trung chú ý.

1. Tự mình nhắc nhở: Hãy kiếm một số miếng bìa, viết lên trên đó những câu đại loại như: “Hãy tập trung nghe giảng”, “Không được nghĩ lung tung” hoặc “Trẻ không gắng học, lớn lên biết làm gì?”... sau đó để những miếng bìa ấy vào những nơi bình thường lúc học hay nhìn tới, như hộp bút, trong quyển sách, cạnh khung cửa sổ, trước bàn học... Như vậy, dù là lúc nghe giảng trên lớp hoặc làm bài ở nhà, hễ nhìn thấy chúng là lại tự nhắc mình: “Cần tập trung, không được nghĩ lung tung!”.

2. Tưởng tượng tình cảnh: những học sinh dù mất tập trung đến đâu, nhưng hễ cứ tham gia những kỳ thi quan trọng thường phải cố hết sức tập trung chú ý làm bài, trả lời để phát huy hết sở trường của mình, đạt thành tích cao nhất. Vì vậy, nếu như trong lúc làm bài hàng ngày ta tượng như mình đang tham gia một kỳ thi quan trọng, phải làm xong bài đúng thời gian quy định, phải cố gắng hết sức của mình, như vậy buộc mình phải thực sự làm việc căng thẳng và tự nhiên phải tập trung chú ý. Có nhà khoa học đã từng nói: “Hàng ngày làm bài với thái độ nghiêm túc như trong lúc đi thi thì khi đi thi sẽ làm bài vở nhẹ nhàng như thường ngày”.

3. Ghi chép: chuẩn bị một quyển sổ, chuyên ghi nội dung những giây phút mất tập trung. Chẳng hạn, hôm nay trong giờ toán, bạn toàn nghĩ đến chuyện đấu bóng ngày mai, bạn sẽ ghi trong quyển sổ đó như



sau: “Giờ toán - Bóng đá - Khoảng 2 phút”... Và, cứ ghi như thế, sau một số ngày, bạn xem lại từ đầu, tính xem tất cả lãng phí mất bao nhiêu thời gian, tổng kết xem những việc gì đã phân tán chú ý của bạn và tự mình quyết tâm không bao giờ nghĩ đến chuyện đó nữa. Chẳng bao lâu, nội dung ghi trong sổ này sẽ càng ngày càng ít, như thế chứng tỏ trong những giờ học bạn đã tập trung chú ý hơn

4. Tự thưởng phạt: mỗi lần mỗi khi bạn làm bài hoặc ôn bài, tự mình vạch cho mình một thời gian biểu chặt chẽ, quy định rõ từ mấy giờ mấy phút đến mấy giờ mấy phút cần phải hoàn thành nội dung gì. Nếu như trong thời gian quy định hoàn thành được kế hoạch học tập, đồng thời từ đầu đến cuối chuyên tâm vào công việc, bạn có thể tự thưởng cho mình, như đi xem phim, xem đá bóng hoặc đi chơi chẳng hạn; còn ngược lại, nếu vì mất tập trung mà kế hoạch không hoàn thành được, bạn có thể trừng phạt bản thân một cách thật nghiêm khắc, như bắt buộc mình phải làm một công việc mà bạn rất ngại làm, ví dụ: phải làm công việc nội trợ hoặc phải chạy theo cầu thang lên xuống... Như thế là, từ giờ trở đi, bạn sẽ trau dồi được thói quen tốt là hết sức tập trung chú ý trong giờ học.

Đương nhiên, những loại phương pháp giới thiệu trên thuộc hành vi liệu pháp; nếu như nghiêm khắc chấp hành những nội dung đã vạch ra theo đúng kế hoạch, bạn có thể đạt được kết quả mỹ mãn, song điều quan trọng là phải xây cho mình một mục đích học tập rõ ràng, bởi dưỡng húng thú học tập sâu sắc, có như vậy về cơ bản mới khắc phục được tật mất tập trung chú ý.

Ngoài ra, việc loại bỏ những nhân tố gây mất tập trung chú ý khi học tập cũng rất quan trọng. Trước hết, cần chọn một nơi học tập yên tĩnh, dễ chịu, quen thuộc, như thế sẽ tránh được những kích thích mới. Thứ nữa, cần làm việc có điều độ, kết hợp hợp lý giữa lao động và nghỉ ngơi. Khoa học hiện đại đã chứng minh rằng, hoạt động thể dục thể thao chính đáng sẽ làm cho trung khu thần kinh hưng phấn, có lợi cho việc tập trung sức lực vào học tập. Có nhà khoa học đã từng khuyên: “Đã vui chơi thì chơi cho thật thoải thích, đã học thì học đến nơi đến chốn”. Lời khuyên này quả thật chí lý.

Vì sao học “xen kẽ” đạt hiệu quả cao?”

Có bạn học sinh, khi ôn bài, thường có một thói quen học mãi một môn học trong thời gian dài, rút cục đầu choáng hoa mắt, kết quả lại không cao. Liệu có cách nào tốt hơn không?

Xin thưa, có. Ở đây xin giới thiệu với các bạn phương pháp học tập “xen kẽ”. Gọi là phương pháp học tập “xen kẽ” có nghĩa là, sau một khoảng thời gian học bài này (không quá một tiếng), ta nghỉ chút ít, rồi chuyển sang học bài khác. Học theo lối đan xen như thế, bạn sẽ thấy đầu óc tỉnh táo hơn, dễ thuộc hơn. Vậy tại sao học theo cách ấy lại đạt hiệu quả cao hơn so với cách “học đi học lại mỗi một bài”?

Như chúng ta đã biết, học tập gắn liền với trí nhớ, trí nhớ đóng vai trò quan trọng đối với việc nắm tri thức, củng cố kinh nghiệm. Nhưng khi ghi nhớ ít nhiều xảy ra hiện tượng quên. Các nhà khoa học cho hay, nguyên nhân xảy ra tình trạng quên là do sự can thiệp của những kích thích khác, gây ra hiện tượng ức chế những dấu vết đã ghi nhớ được. Hiện tượng ức chế có hai loại: Ức chế xuống sau và ức chế lên trước. Ức chế xuống sau chỉ những tài liệu học trước gây cản trở

Ao thu lạnh lẽo nước trong veo
Một chiếc thuyền câu bé tẻo teo

...



đối với những tài liệu học sau. Chẳng hạn, vừa học thuộc một bài, khi chuyển sang bài thứ hai ta cứ luôn luôn nghĩ tới những câu chữ ở bài thứ nhất. Ức chế lên trước, hay còn gọi là ức chế ngược, chỉ những tài liệu học sau gây cản trở đối với những tài liệu học trước. Chẳng hạn: đánh vật mãi mới nhớ được công thức toán học thầy vừa mới giảng, thế nhưng công thức nhớ được trước đây giờ trở nên mờ nhạt.

Mức độ cản trở của ức chế xuống sau và ức chế lên trước đối với trí nhớ do hai nhân tố sau đây quyết định. Một là: tính chất của tài liệu học

trước và tài liệu học sau. Những thực nghiệm tâm lý học đã cho thấy, tính chất của các tài liệu học gần giống nhau sẽ gây cản trở cho trí nhớ. Mức độ gần giống nhau càng lớn thì sự cản trở càng mạnh. Hai là: khoảng cách về thời gian giữa tài liệu học trước và học sau. Đã có một thực nghiệm tâm lý như thế này: các học sinh tham gia thực nghiệm học thuộc hai tài liệu. Một nhóm giữa hai tài liệu không nghỉ, học liền một mạch, nên do ảnh hưởng của hai loại ức chế, 6 ngày sau quên tới 76%. Nhóm thứ hai, giữa hai tài liệu cho nghỉ 15 phút, nhằm giảm ảnh hưởng của hai loại ức chế, kết quả sau 6 ngày chỉ quên 39%.

Bây giờ chắc các bạn hiểu rõ tại sao học “xen kẽ” lại đạt hiệu quả cao. Trước hết học “xen kẽ” hạ thấp tính gần giống nhau giữa tài liệu học trước và học sau, nhất là nếu lại học “xen kẽ” giữa toán, văn và sinh học thì có thể làm giảm sự cản trở cho tính gần giống nhau xuống tới mức thấp nhất; thứ nữa, cần chú ý tới chiến thuật chống mệt mỏi, nên có thời gian nghỉ giữa hai tài liệu học; như vậy sẽ khắc phục được ảnh hưởng của ức chế xuống sau và ức chế lên trước.

Những thực nghiệm của các nhà tâm lý học còn cho hay, nếu như sau lúc học xong một tài liệu, ta chuyển ngang sang học một tài liệu khác khó hơn thì lúc đó ảnh hưởng của ức chế lên trước sẽ càng lớn. Ngoài ra, nếu tài liệu học trước và học sau ta không nhớ kỹ cũng dễ làm nảy sinh hiện tượng ức chế xuống sau và ức chế lên trước. Vì vậy, khi học “xen kẽ” cần đọc đầu chắc chắn, tuyệt đối không được nôn nóng, nếu không sẽ xảy ra hiện tượng “làm nhanh chóng hỏng”, tốn công vô ích.

Hiểu được lý lẽ của những nêu trên, bạn sẽ còn nắm được một bí quyết học tập khác nữa. Đó là: quãng thời gian buổi sáng sau lúc dậy và buổi tối trước khi đi ngủ đặc biệt có lợi cho trí nhớ. Các bạn học sinh! Các bạn có hiểu được lý lẽ ẩn sau những câu chữ đó không?

Có thể cùng một lúc làm hai việc được không?

Có thể bạn cho rằng, làm việc gì cũng phải chăm chú, chuyên tâm, nếu không sẽ dễ hỏng việc. Thật ra, người ta có thể cùng một lúc làm hai việc, thậm chí nhiều việc, mà lại làm tốt chứ, bạn có tin không?

Theo tài liệu ghi chép, Hoàng đế Pháp Napoléon, khi thảo “bộ luật” cho đất nước, nhà vua cùng một lúc đọc các điều luật về dân sự, hình pháp, thương pháp..., 13 tốc ký viên cật lực ghi chép mới xong.

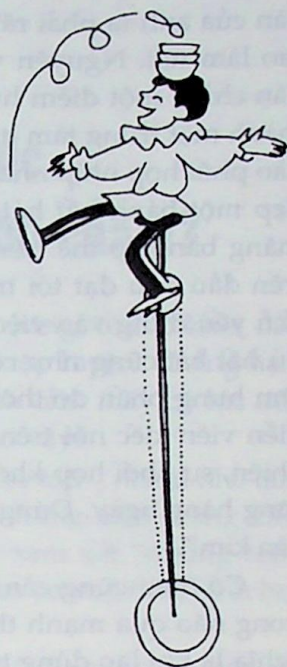
Chắc các bạn đã nhìn thấy diễn viên xiếc biểu diễn tiết mục “Đi xe đạp một bánh hất bát lên đầu” rồi chứ?

Người diễn viên xiếc một mặt dùng chân luôn đạp đi đạp lại điều khiển bánh xe để giữ thăng bằng, mặt khác lại luôn luôn phải giữ cho cổ ngay ngắn để chổng bát trên đầu khỏi rơi, ngoài ra còn dùng một chân khác hất chuẩn xác những vật đại loại như cốc, chén... rơi trôn vào lòng những cái bát trên đầu. Tài nghệ của người diễn viên quả thật làm chúng ta cảm phục.

Những chuyện cùng một lúc làm hai việc hoặc nhiều việc như thế chúng ta bắt gặp rất nhiều trong đời sống hàng ngày. Chẳng hạn, thầy giáo vừa giảng bài vừa quan sát phản ứng của học sinh, còn học sinh một mặt nghe giảng, một mặt ghi chép, bố mẹ vừa nghe đài vừa làm những công việc trong nhà...

Trong tâm lý học, hiện tượng cùng một lúc làm hai việc được gọi là “sự phân phối chú ý”. “Phân phối chú ý” là một trong những phẩm chất của chú ý. Nhờ có “sự phân phối chú ý” như vậy ta mới có thể cùng một lúc chú ý đến hai hoặc nhiều sự vật hay hoạt động. Nếu chú ý phân phối tốt, ta có thể làm cho hoạt động nhịp nhàng, từ đó nâng cao hiệu quả học tập và công tác lên rất nhiều.

Vậy tại sao người có năng lực phân phối chú ý lại có thể làm mấy việc cùng một lúc. Nguyên vì khi chúng ta nghĩ tới một chuyện gì thì trong óc có một trung tâm hưng phấn, xung quanh trung tâm này còn có một số điểm hưng phấn tương đối yếu khác, khiến chúng ta ít nhiều chú ý đến những sự việc khác. Có điều, muốn thực hiện phân phối chú ý ta phải có một điều kiện tiên quyết: trong số các hoạt động làm cùng một lúc phải có một hoạt động đạt tới mức thành thạo, thậm chí tới mức tự



động hoá. Có rất nhiều người có thể vừa đàn vừa hát, tất nhiên trình độ đàn của anh ta phải rất thành thạo, tự nhiên, còn mới học đàn thì không sao làm nổi. Nguyên vì, trung tâm hưng phấn lúc đó là hát, còn đánh đàn chỉ là một điểm hưng phấn yếu, còn người mới học đàn lại biến đó thành một trung tâm hưng phấn, do vậy mà hai hoạt động trên không tài nào phối hợp nhịp nhàng được. Còn như anh chàng diễn viên xiếc “đi xe đạp một bánh hất bát lên trên đầu” mà ta đã nói đến ở trên, việc giữ thăng bằng cơ thể trên xe đạp một bánh cũng như thăng bằng của bát trên đầu đều đạt tới trình độ tự động hoá, vì vậy sức chú ý của anh ta chủ yếu dùng vào việc ước lượng xem phải dùng sức bao nhiêu để vừa đủ hất bát cũng như cốc chén lên tới đỉnh đầu, do vậy chỉ có một trung tâm hưng phấn đó thôi, thành thử thông qua sự phân phối chú ý, người diễn viên xiếc nói trên thực hiện được những động tác đặc biệt khó. Dĩ nhiên, sự phối hợp khéo léo đó chỉ đạt được thông qua sự luyện tập khổ công hàng ngày. Đúng như người xưa đã dạy, “có công mài sắt có ngày nên kim”.

Có điều cũng cần phải nói lại, nếu như một trung tâm hưng phấn trong não quá mạnh thì những điểm hưng phấn khác có thể bị “át” đi, nghĩa là khi lao động trí óc căng thẳng, nếu muốn cùng một lúc làm hai việc sẽ cực kỳ khó khăn. Nhà khoa học vĩ đại Newton, một lần làm thí nghiệm, cảm thấy đói bụng, tay cầm đồng mà vẫn cứ nghĩ là trứng, nên đã bỏ vào nồi luộc! Đợi tới khi làm thí nghiệm xong, vớt trứng ra ăn mới thấy mình đãng trí. Qua giai đoạn này ta thấy được nhà bác học làm việc chuyên tâm tới mức độ nào. Có nhiều bạn học sinh nghĩ rằng, vừa nghe giảng vừa đọc truyện, vừa học bài vừa xem ti vi, như thế là “một công đôi việc”, có thể nâng cao hiệu suất, kỳ thực đó là một ý nghĩ sai lầm. Bởi lẽ, khi ý nghĩ của bạn bị cuốn hút vào những câu chuyện, trung tâm hưng phấn trong não cũng di chuyển theo. Như thế không phải là phân phối chú ý, mà là phân tán chú ý, kết quả chỉ hạ thấp năng suất học tập mà thôi. Trong học tập, làm hai việc cùng một lúc là: một mặt chăm chú nghe thầy giảng, mặt khác nhìn cử chỉ, nét mặt của thầy, nhìn những điều thầy viết lên bảng, ngoài ra còn phải ghi chép cẩn thận, khiến mắt, tai, tay đều làm việc, như thế mới có tác dụng tăng hiệu quả học tập. Nếu như ngay từ lúc còn nhỏ bạn đã luyện tập nâng cao khả năng phân phối chú ý thì sau này sẽ giúp ích rất nhiều cho việc học tập và công tác của bạn.

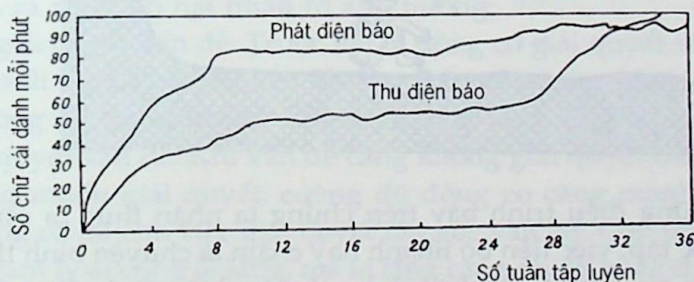
Vì sao học tập có lúc tiến bộ nhanh có lúc tiến bộ chậm?

Chúng ta học một tri thức cũng như một kỹ năng, từ lúc khởi đầu cho tới lúc thành thạo, phải trải qua một quá trình tập luyện. Chẳng hạn, học tiếng nước ngoài, học đàn, tập viết..., chúng ta cảm thấy có lúc tiến bộ nhanh, nhưng có lúc chững như chững lại, vì sao vậy?

Thông qua thực nghiệm và vẽ “đường cong học tập”, nhiều nhà tâm lý học đã tiến hành phân tích một cách khoa học những hiện tượng diễn ra trong quá trình học tập. Bây giờ chúng ta hãy xem xét “đường cong học tập” do hai nhà tâm lý học Blin và Hert lập căn cứ vào tình hình học tập vào nhân viên bưu điện học đánh điện báo.

Qua hình vẽ dưới đây các bạn sẽ thấy, toàn bộ đường cong học tập sẽ biểu hiện một số đặc tính dưới đây:

1. Mới đầu tiến vượt bậc. Nhìn chung, mới đầu các học viên tiến bộ rất nhanh. Như hình vẽ cho thấy, “đường cong học tập” ở 8 tuần đầu có xu thế lên rất nhanh. Nguyên nhân là do ban đầu các học viên rất háo hức học, tinh thần phấn chấn, chú ý tập trung. Thêm nữa, tri thức và kỹ năng nói chung đều đi từ nông đến sâu, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp... Vì vậy, ở giai đoạn này, các học viên tiến bộ trông thấy.



Đường biểu diễn thành tích tập phát và thu điện báo

2. “Hiện tượng cao nguyên”. Sở dĩ, gọi là “cao nguyên” vì đây là giai đoạn “bằng phẳng” của đường cong học tập. Trong quá trình học tập sẽ đến một giai đoạn các học viên tuy vẫn rất cố gắng, song không thấy tiến bộ, thậm chí có vẻ như tụt lùi, khiến mọi người thất vọng. Quả vậy, nhìn hình vẽ ta thấy đại để vào quãng từ tuần lễ thứ 10 cho tới tuần lễ thứ 20, thành tích thu và phát điện báo hầu như dừng lại, không tiến lên được. Nhưng thật ra hiện tượng này không có gì là lạ, bởi đây là giai đoạn quá độ từ việc học tập ở giai đoạn thấp tiến vào việc học tập ở giai đoạn cao hơn, nhất là ở giai đoạn này, động cơ cũng như hứng thú học tập của các học viên có giảm đi. Đây có thể là do phương pháp học chưa hợp lý, cần phải điều chỉnh, sửa đổi lại, không nên buồn chán, nản lòng.

3. Dao động trong thời gian ngắn. Nếu là hoạt động học tập giản đơn, không nhất thiết xảy ra hiện tượng “cao nguyên”, nhưng không tránh khỏi xuất hiện tình trạng “dao động trong thời gian ngắn”. Ở đây, nguyên nhân dẫn đưa tới cảnh tượng này là do sự biến đổi sinh lý và tâm lý của người học, do sự thay đổi của hoàn cảnh cũng như sự can thiệp của các nhân tố bên ngoài.

4. Cuối cùng nhảy vọt. Sau giai đoạn “cao nguyên bằng phẳng” thường tiếp ngay đến bước tiến bộ nhảy vọt, như thể hiện trên đường cong sau tuần 24 (xem hình vẽ). Đây chính là kết quả của các học viên, sau một thời gian dài cố gắng và nỗ lực, cuối cùng đạt tới giai đoạn nắm chắc và hiểu thấu vấn đề. Sở dĩ có sự thấu hiểu cũng như sự tiến bộ vượt bậc đó là do trước kia một thời gian dài các học viên đã tập đi tập lại nhiều lần.

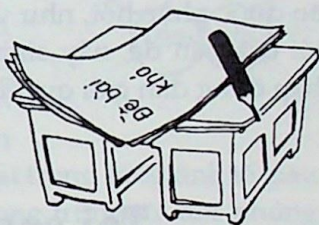


Qua những điều trình bày trên chúng ta nhận thức ra rằng, trong quá trình học tập, việc tiến bộ nhanh hay chậm là chuyện bình thường, vì vậy chúng ta cần xây dựng cho mình niềm tin kiên định. Giai đoạn “cao

nguyên bằng phẳng" không phải là "điểm chốt" của tiến bộ, những dao động ngăn ngại chính là điểm báo cho "bước nhảy vọt" ngày mai, cứ học đi học lại, tập đi tập lại nhiều lần, cuối cùng rồi đến một ngày bạn hiểu thấu triệt vấn đề. Lúc học tập căng thẳng, mệt nhọc bạn có thể nghỉ ngơi, thả mình ít phút. Chỉ cần bạn lạc quan, tin tưởng, chú trọng phương pháp khoa học, thông qua sự cố gắng không mệt mỏi, nhất định có ngày bạn vượt qua "cao nguyên thất vọng", lên tới đỉnh chóp huy hoàng!

Vì sao gặp những vấn đề nan giải phải biết tạm gác một bên?

Trong sinh hoạt, công tác và học tập, chúng ta đôi khi gặp những vấn đề giải mãi không ra, ví như chúng mình một bài toán hình học, loay hoay mãi mất mấy tiếng đồng hồ vẫn chẳng nghĩ ra. Lúc này bạn tiếp tục vò đầu bứt tai suy nghĩ hay tạm thời quên nó đi, nghỉ một chút hoặc làm một công việc khác? Các nhà tâm lý học đề nghị, lúc này tốt nhất hãy tạm thời gác các công việc nan giải đó lại, để sang một bên, như thế sẽ giúp ích cho việc giải quyết vấn đề. Rất có thể bạn cũng đã có những kinh nghiệm như vậy, nhưng bạn có biết rõ lý do vì sao không? Các nhà tâm lý đã phát hiện ra rằng, có hai nhân tố ảnh hưởng đến việc giải quyết vấn đề. Trước hết là động cơ giải quyết vấn đề, động cơ quá mạnh hoặc quá yếu đều không có lợi cho việc giải quyết vấn đề, bởi vì cường độ của động cơ có mối liên hệ vô cùng mật thiết với hiệu suất giải quyết vấn đề. Khi vấn đề càng không giải quyết được thì người ta lại càng muốn giải quyết, cường độ động cơ càng mạnh, thành thử càng không có lợi cho việc giải quyết tận gốc vấn đề. Gặp những vấn đề nan giải, tâm lý ai cũng lo lắng, mà lo lắng càng nhiều hoặc chẳng lo nghĩ gì cả đều bất lợi cho việc giải quyết vấn đề.



Các nhà tâm lý học đã làm một thực nghiệm: cho một số học sinh xem phim trong một căn phòng khi mở phải mở cánh cửa vào trong. Lúc ấy, tự nhiên trong phòng bốc cháy, mọi người ủa ra, cố hết sức đẩy cửa, nhưng càng đẩy cửa càng khép chặt. Họ càng lo lắng càng sốt ruột, càng muốn nhanh chóng mở cửa thì càng quên đi rằng là cửa phải kéo vào trong mới mở được. Thực nghiệm này cho thấy rằng, động cơ và nỗi lo âu càng mạnh thì càng bất lợi đối với việc giải quyết vấn đề. Vì vậy, khi gặp những vấn đề giải mãi không ra, tốt nhất hãy gác nó lại, để hạ thấp cường độ động cơ và mức độ lo lắng đang đốt cháy tâm can, như thế sẽ có lợi cho việc giải quyết vấn đề.

Thế tại sao có những vấn đề giải mãi không ra? Các nhà tâm lý học cho rằng, điều này có liên quan tới sự chú ý và cách thức suy nghĩ không thoả đáng của mọi người gây ra. Một số đặc điểm nào đó của vấn đề có thể thu hút mãnh liệt chú ý của người ta, khiến người ta dồn hết tâm trí vào đó mà bỏ qua mất những đặc điểm quá rõ ràng, nhưng lại là mấu chốt, dẫn đưa tới những sai lầm trong suy nghĩ khi giải quyết vấn đề. Nhất là lại suy nghĩ một vấn đề trong một thời gian dài cũng làm cho não căng thẳng, mệt mỏi, gây trở ngại cho việc giải quyết vấn đề. Lúc ấy, nếu có thể ngừng lại, tạm thời quên đi vấn đề nan giải, sẽ có cơ tránh được tiếp tục đi vào ngõ cụt. Tới khi quay lại với vấn đề vẫn chưa giải quyết được, sự chú ý quá mức trước đây bình ổn lại, sự hưng phấn của não được phục hồi, như vậy sẽ dễ dàng phát hiện được những đặc điểm mới của vấn đề, nảy sinh cách suy nghĩ mới, đồng thời tìm ra phương pháp đúng đắn giải quyết vấn đề.

Tại sao học thơ ca dễ nhớ?

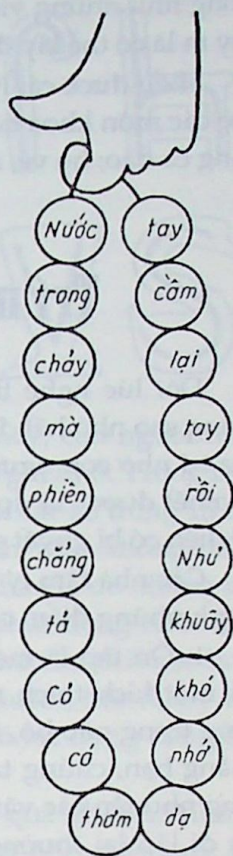
Học tập không tách rời trí nhớ. Trong quá trình học tập, chắc các bạn cũng có thể nhận xét: thơ ca dễ học thuộc hơn văn xuôi hoặc các tài liệu căn học khác, như thế có nghĩa là học thơ ca dễ nhớ. Tại sao vậy? Chúng ta hãy tìm lời giải đáp ở quy luật của trí nhớ với đặc trưng của thơ ca.

Các công trình nghiên cứu tâm lý học cho hay rằng, trí nhớ cũng có những quy luật của nó. Cơ sở của trí nhớ là những mối liên hệ hoặc liên tưởng. Nếu là những tài liệu liên quan mật thiết với tài liệu cũ hoặc giữa

những bộ phận có mối liên hệ chặt chẽ thì học rất chóng thuộc. Những tài liệu hình tượng trực quan dễ nhớ hơn những tài liệu ngôn từ trừu tượng hoặc các lý luận toán học. Những tài liệu nuôi dưỡng tình cảm con người dễ nhớ hơn những tài liệu chung chung. Ngoài ra, trí nhớ còn chịu ảnh hưởng tới hứng thú và sở thích của con người.

Thơ ca sở dĩ học dễ nhớ là do: một là, thơ ca dễ cuốn hút chúng ta hơn bất cứ một tài liệu nào khác, nên chúng ta mong muốn nhớ và nhớ bằng cả trái tim; hai là, thơ ca thường sinh động, giàu hình tượng, giàu cảm xúc, nên thường để lại những ấn tượng sâu sắc trong trí người đọc.

Thế nhưng, có một đặc điểm quan trọng là, thơ ca có một đặc trưng nổi bật: vần và nhịp điệu. Thế tại sao những tài liệu có vần và nhịp điệu lại dễ nhớ? Trước hết, bản thân vần và nhịp điệu để lại trong đầu óc chúng ta những ấn tượng sâu đậm hơn bất cứ một loại văn tự hay số liệu nào. Chính vì vậy mà có lúc ta quên khuấy mất lời của một bài hát nào đó nhưng ta vẫn có thể gõ nhịp "í a..." tiết tấu của bài hát đó. Thêm nữa, vần và nhịp điệu còn tăng mối liên hệ giữa các từ, giữa các đoạn trong bài thơ, làm cho tất cả trở thành một chỉnh thể dễ thuộc hoặc dễ nhớ. Người xưa nói: "Làm thơ phải có biệt tài". Quả vậy, ngôn ngữ thơ ca phải trong sáng tinh tế giàu cảm xúc, đọc lên có nhạc điệu, tiết tấu, lưu lại trong trí người đọc những ấn tượng sâu sắc không phai mờ. Thơ ca không lệ thuộc quá vào những quy tắc ngữ pháp, vào mẹo luật gò bó, vào những tiểu xảo vụn vặt, mà cái chính là phải có hồn, có những cảm xúc và rung động tự đáy lòng. Ba là, vần và nhịp điệu giúp ta nhớ lại và tái hiện. Chắc các bạn đã từng có nhận xét: có lần đọc thuộc một bài thơ, ta bỗng dưng quên khuấy một câu hay một chữ nào đó không tài nào nhớ ra được. Lúc ấy ta khe khẽ ngân lên cả đoạn hoặc đọc đi đọc lại câu trên câu dưới, tự nhiên câu chữ quên bật ra khiến ta nhớ lại cả bài, từ đầu đến cuối. Đây cũng là hiện tượng liên tưởng, nó giúp ta giảm bớt hiện tượng quên. Cũng ví như, trong thơ ca, các từ



giống như những viên riềng lẻ trong chuỗi hạt. Lúc nhớ, ta chỉ cần rút sợi dây ra là có thể lấy được tất cả các hạt trong chuỗi hạt!

Hiểu được cái lý vì sao thơ ca dễ nhớ, ta có thể ứng dụng nó vào việc học các môn khoa học. Có nhiều tài liệu khó nhớ, nếu ta biết biến nó dưới dạng ca dao; hò vè, sẽ rất mau thuộc mà lại nhớ lâu.

Trí nhớ có bí quyết gì không?

Đôi lúc nghe thấy có bạn học sinh than phiền: “Bài vở thì nhiều; chẳng sao nhớ hết được!”. Nhưng kỳ thực, như chúng ta đã biết, tiềm lực của trí nhớ con người rất lớn, em học sinh trên sở dĩ ca cẩm “Chẳng sao nhớ hết được” là do chưa nắm được phương pháp ghi nhớ mà thôi. Vậy thì, liệu có bí quyết gì tăng cường trí nhớ được không?

Các nhà tâm lý học đã phát hiện được khá nhiều bí quyết, quy tụ lại thành những điểm chính sau đây.

1. Ôn tập là mẹ trí nhớ! Thực nghiệm cho hay, lặp đi lặp lại nhiều lần một kích thích nào đó có thể tạo thành mối liên hệ thần kinh bền vững trong não bộ, từ đó để lại dấu vết sâu đậm trong trí nhớ óc người. Chẳng hạn, chúng ta sở dĩ nhớ rất rõ họ tên mình và những người thân cũng như tên các vật dụng hàng ngày chính là vì những kích thích ấy lại lặp đi lặp lại thường xuyên. Tại sao học tiếng mẹ đẻ dễ học hơn tiếng nước ngoài nhiều? Một điểm vô cùng quan trọng là do hoàn cảnh buộc ta phải dùng tiếng mẹ đẻ ở khắp nơi khắp chốn, còn tiếng nước ngoài ít có cơ hội lặp đi lặp lại, cho nên khó nhớ. Một số người đi nước ngoài, có điều kiện sử dụng ngoại ngữ thường xuyên, nên rất chóng tinh thông ngoại ngữ.

2. Cần hiểu rõ mục đích ghi nhớ. Bạn hầu như lúc nào cũng đi từ nhà đến trường, bây giờ giả hỏi bạn trên đường có những cây gì, những cửa hàng gì e rằng bạn không trả lời mình bạch. Đó cũng là lẽ tự nhiên, vì bạn không có ý định ghi nhớ. Những thực nghiệm tâm lý học cho thấy rằng, đề ra nhiệm vụ “nhớ lâu” có tác dụng rất lớn đối với trí nhớ. Trong một thực nghiệm, người ta đưa cho học sinh hai loại tài liệu dài như nhau khó như nhau và dặn: đoạn tài liệu một ngày mai sẽ kiểm tra, còn đoạn tài liệu hai sau một tuần sẽ kiểm tra. Nhưng trên thực tế cả hai cũng kiểm

tra sau hai tuần, kết quả cho thấy hiệu quả ghi nhớ đoạn tài liệu hai cao hơn rất nhiều đoạn tài liệu một. Trong đời sống hàng ngày, đúng là có một số học sinh tạm thời ghi nhớ chỉ vì đối phó với thầy cô hoặc để đi thi, quả nhiên ngay lúc ấy có nhớ thật đấy, song rất chóng quên, chính là do không có một mục đích ghi nhớ lâu dài.

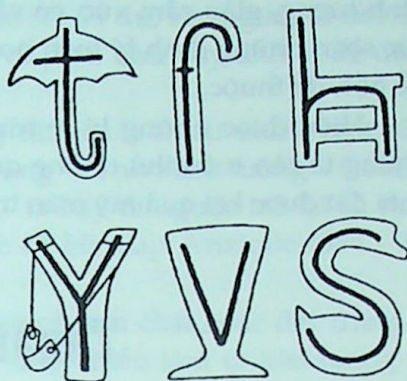
3. Cần hoạt động tích cực và độc lập. Con người ghi nhớ hiện tượng và

sự vật thông qua hoạt động. Các thực nghiệm cho thấy, con người hoạt động tư duy tích cực và độc lập sẽ làm tăng hiệu quả ghi nhớ. Trong một thực nghiệm, các nhà tâm lý kiểm tra tình hình nhớ lại các số trong 15 bài toán số học, kết quả thành tích của các anh chị sinh viên không bằng thành tích của các học sinh tiểu học. Ở đây, nguyên nhân là do những bài toán số học giản đơn không đòi hỏi các sinh viên phải động não. Qua thực nghiệm này chúng ta rút ra kết luận: khi ghi nhớ cần tích cực hoạt động. Ví dụ học vật lý, hoá học cần tự tay làm thí nghiệm, học địa lý cần tự tay kẻ bản đồ, vẽ hình... Những hoạt động đó đều có tác dụng nâng cao hiệu quả ghi nhớ.

4. Cần hiểu rõ ý nghĩa nội dung ghi nhớ. Hiệu quả ghi nhớ những tài liệu hiểu thấu đáo nội dung thường cao hơn ghi nhớ máy móc rất nhiều; vì vậy, khi ghi nhớ cần cố hết sức dựa trên cơ sở hiểu rõ ý nghĩa của tài liệu, làm như thế sẽ nâng cao tính toàn diện, tính chính xác, tính vững chắc của ghi nhớ. Ngoài ra, khi ghi nhớ cần cố sức tạo thật nhiều mối liên hệ. Ngay đối với những tài liệu khô khan, chẳng mấy hấp dẫn, như niên đại, số liệu, thuật ngữ v.v... ta cũng cố tạo ra mối liên hệ hoặc ý nghĩa nhân tạo để giúp cho ghi nhớ. Ví dụ, cần nhớ số nhà 105, ta có thể nhớ: "Trong chiến tranh chống Mỹ, bộ đội ta bắn rơi máy bay F.105".

5. Sắp xếp hợp lý số lượng tài liệu cần ghi nhớ. Thực nghiệm chứng minh rằng, cùng một số lượng tài liệu, nhất là khi tài liệu quá dài, nếu ta cứ học từ đầu đến cuối, sẽ lâu thuộc hơn so với cách học chia đoạn, rồi cuối cùng tổng hợp lại.

6. Tính chất tài liệu ảnh hưởng đến tài liệu ghi nhớ. Các thực nghiệm tâm lý đã chứng minh rằng, học sinh rất dễ nhớ các tài liệu trực quan,



hình tượng, giàu cảm xúc, có vần điệu rõ ràng. Có giáo viên đã bỏ công sức soạn những định lý toán học, những bài ngữ pháp dưới dạng ca dao dễ học, dễ thuộc.

Hiểu được những lý lẽ trình bày trên, trong việc học tập sau này, chúng ta cần tuân thủ những quy luật khoa học của trí nhớ, có như vậy mới đạt được kết quả mỹ mãn trong học tập.

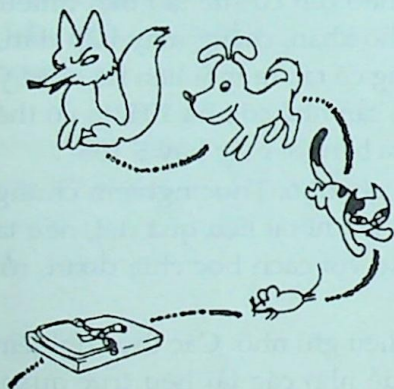
Thuật nhớ là gì?

Trong một buổi liên hoan văn nghệ nghiệp dư, có một tiết mục được người xem đặc biệt tán thưởng. Người biểu diễn tiết mục này đã đề nghị tất cả mọi người lần lượt nói chậm rãi một từ nào đấy và từng người hãy nhớ lấy hoặc thậm chí ghi lại số thứ tự của từ mà lúc đến lượt mình sẽ nói ra. Tất cả 48 người đã nói cho anh ta 48 từ. Sau đó anh ta đề nghị mọi người hãy nói từ của mình không theo thứ tự và anh ta có thể nói ngay không chút lăm lăm số thứ tự của người đó trong dãy 48 từ nói trên. Tiếp đó anh ta lại đề nghị từng người, cũng không theo thứ tự, nói lên số thứ tự của từ của mình và anh ta lại nói đúng từ ứng với số thứ tự ấy.

Thật ra, bí mật của trí nhớ anh ta rất đơn giản. Anh ta ngay từ khi còn nhỏ, đã học thuộc lòng khoảng 50 từ và từ 50 số kết đối với các từ đó, ví dụ: ghế - 1, bàn - 2, phố - 3 và cứ thế tiếp tục cho tới số 50. Khi một người nào đó nói ra một từ, anh ta tức khắc sẽ liên hệ theo một ý nghĩa nhất định với từ mà anh ta đã nhớ. Chẳng hạn, người đầu tiên nói ra từ

“duyên cầm”, thì anh ta liên hệ ngay: “muốn đánh đàn duyên cầm thì phải ngồi trên ghế”. Người thứ ba nói ra từ “cái quần”, tất nhiên hẳn phải là “không thay quần thì đừng ra phố”.

Sau đó, khi người ta nói lại cho anh ta từ “duyên cầm”, anh ta dễ dàng nhớ tới từ “ghế” mà trước đây đã được liên hệ thành câu với từ “duyên cầm”; còn chuyện “ghế” ứng với số 1 thì anh ta đã nhớ từ lâu. Cũng theo phương pháp ấy,



anh ta có thể nói chính xác từ căn cứ vào số. Ví dụ, khi người ta nói cho anh ta số 3, anh ta biết rõ số 3 ứng với từ phổ, như vậy anh ta dễ dàng nhớ lại từ “cái quần”.

Đó là một ví dụ về việc ứng dụng cái gọi là thuật nhớ - một biện pháp ghi nhớ nhân tạo đặc biệt có vận dụng “trí nhớ liên tưởng”. Để hiểu rõ cơ sở lý luận của “trí nhớ liên tưởng” ta hãy đi ngược trở lại ba định luật liên tưởng cơ bản của nhà bác học cổ Hy Lạp Aristotle (384 - 322 trước CN).

1. Luật tương tự: hai sự vật tương tự về tính chất hoặc đặc trưng có thể hình thành liên tưởng. Chẳng hạn, rắng chiều làm ta liên tưởng tới ngọn lửa, chó sói làm ta liên tưởng tới sự độc ác, gang thép làm ta liên tưởng tới sự cứng rắn, v.v...

2. Luật tương phản: hai sự vật có những đặc điểm tương phản có thể hình thành liên tưởng. Chẳng hạn, sáng làm ta liên tưởng tới tối, nóng bức làm ta liên tưởng tới rét mướt, kiên cường làm ta liên tưởng tới nhu nhược...

3. Luật gần nhau: Những sự vật gần nhau về thời gian hoặc không gian hình thành liên tưởng. Chẳng hạn, trời xanh khiến ta liên tưởng tới máy bay, hoa làm ta liên tưởng tới bướm...

Trường phái tâm lý học liên tưởng Anh thế kỷ XVII, sau khi thành lập, trên cơ sở ba định luật liên tưởng cơ bản trên còn bổ sung thêm luật quan hệ và ba luật phụ.

Luật quan hệ: do mối quan hệ giữa sự vật nên hình thành liên tưởng. Chẳng hạn, do cây cối làm ta liên tưởng tới rừng, do đại thi hào Nguyễn Du làm ta liên tưởng tới Truyện Kiều, do đèn điện làm ta liên tưởng tới Edison...

Ba luật phụ là:

Luật sáng rõ: liên tưởng càng rõ ràng, ấn tượng càng sâu sắc.

Luật lặp lại: liên tưởng càng lặp đi lặp lại nhiều lần, ấn tượng càng sâu sắc.

Luật xa gần: thời gian hình thành liên tưởng càng xa chúng ta, ấn tượng càng mờ nhạt, càng gần càng sâu sắc.

Trong thuật nhớ, người ta đã ghi nhớ thông qua liên tưởng như thế nào? Nhà tâm lý học nổi tiếng Mỹ thế kỷ XIX William James đã đưa ra một ví dụ rất hình tượng, ông nói: “Bí quyết của trí nhớ là tiến hành những liên tưởng muôn hình muôn vẻ căn cứ vào những tài liệu mà

chúng ta cần ghi nhớ". Mỗi loại liên tưởng trở thành móc treo tư liệu, chính nhờ có cái móc ấy, nếu như có tư liệu nào rơi xuống, ta lại có thể treo nó lên được". Đoạn mô tả trên của James đã giải thích một cách sinh động vai trò chủ chốt của liên tưởng đối với việc lưu giữ và khai thác nội dung ghi nhớ.

Nếu bạn thực sự muốn nắm "thuật nhớ liên tưởng", bạn phải rèn luyện thường xuyên. Trong đầu bạn luôn có một "bộ mã số" thường trực cố định, bạn hãy khéo léo "móc nối" nó với những sự vật muôn hình muôn vẻ trong hiện thực, chắc chắn bạn sẽ có một trí nhớ khác thường!

Vì sao gọi là "Trí nhớ lập nhóm"?

Đã có nhiều người đi sâu nghiên cứu tìm cách tăng cường trí nhớ, trong đó "trí nhớ lập nhóm" do nhà tâm lý học Miller đề xuất được ứng dụng rộng rãi và đạt được kết quả khả quan. "Nhóm" ở đây là chỉ một lĩa chỉ ghi nhớ quen thuộc trong đời sống con người. "Nhóm" có thể là một số, một từ, một cụm từ, thậm chí một câu. Lúc ghi nhớ, nếu ta có thể tổ chức được tài liệu căn cứ vào tri thức và kinh nghiệm của mình, nghĩa là làm cho đơn vị ghi nhớ lớn hơn lên, như thế có thể nhớ được nhiều hơn rất dễ dàng.

Sừng có trâu
hai móng
con một



Thế đơn vị trí nhớ "nhóm" quả có uy lực lớn đến như thế ư? Hai nhà tâm lý học Zais và Simon đã thiết kế một thực nghiệm kiểm chứng kết luận này. Các ông chọn ba tay chơi cờ: một mới tập, một khá, một cao cò. Họ cho ba người nhìn trong 5 giây một bàn cờ trên đó có 24 quân cờ, sau đó mỗi người bày lại thế trận vừa nhìn thấy ấy trên một bàn cờ khác. Khi 24 quân cờ để lung tung, tùy tiện thì kết quả của ba người đại để gần giống nhau, anh chàng cao cò còn thấp hơn hai người kia một chút. Thế nhưng khi 24 quân cờ được bày thành những

nước cờ cao thấp thì kết quả khác nhau rõ rệt: người mới tập chỉ đúng 18%, người khá đúng 34%, người cao cờ đúng 62%. Điều đó nói lên rằng, thành tích bày lại các quân cờ có liên quan trực tiếp với khả năng có nhận ra được các thế cờ hay không. Anh chàng cao cờ giàu kinh nghiệm nhìn ra được mối liên hệ giữa các quân cờ, vì thế nhớ “từng nhóm, từng nhóm” một; còn chú mới tập chơi do chưa có kinh nghiệm, nên đương nhiên thành tích không tốt lắm.

Trong học tập và trong đời sống, các bạn có thể thử vận dụng trí nhớ lập nhóm xem sao. Chúng tôi tin rằng hiệu quả chắc chắn sẽ cao hơn. Ví dụ sau khi để hình A ra khoảng 5 phút, bạn chỉ có thể nhớ khoảng 5 -6 từ; nhưng nếu bạn nhanh chóng sắp xếp lại các từ không có liên quan gì đó lại thành một nhóm có nghĩa, như trên hình B, bạn có thể nhớ thêm được một số từ nữa rất dễ dàng.

Học ngoại ngữ, khi nhớ các từ, bạn có thể vận dụng “trí nhớ lập nhóm”, ghép một số từ riêng rẽ thành một cụm từ hoặc câu có nghĩa, xếp các từ có cùng gốc, cùng tiếp đầu ngữ hoặc tiếp vĩ ngữ thành nhóm... như thế, khi học thời gian tốn như nhau nhưng lại nhớ được nhiều hơn, dễ hình thành các mối liên tưởng, nhớ được lâu hơn.

Chấn thần đỉnh tập lơ hoàng
đứng liễu thức quán công cây
phản đi tinh đằng

Cây liễu công tức tập quán lơ
đỉnh đi đứng đằng hoàng tinh
thần phản trấn

Học tập các bộ môn khác, như nhớ các niên đại lịch sử, các công thức toán học, các định luật vật lý, các phương trình hoá học, v.v... ta đều có thể vận dụng “Trí nhớ lập nhóm”. Cách làm cụ thể như sau: ta đem những yếu tố tương đồng, tương tự hoặc tương phản lập thành nhóm, rồi sau ghi nhớ các nhóm ấy, như vậy sẽ nhớ nhanh hơn và lâu hơn so với cách học từng yếu tố riêng rẽ.

Tóm lại, “Trí nhớ lập nhóm” là một phương pháp ghi nhớ khoa học đã được các nhà tâm lý học thừa nhận. Nếu các bạn nắm vững và vận dụng thành thạo phương pháp này, kết hợp với phương pháp ghi nhớ khác; chắc chắn sẽ giúp đỡ chúng ta rất nhiều trong việc học tập các môn học trong nhà trường.

Vì sao dễ nhớ những việc đang làm dở?

Đôi khi chúng ta phát hiện thấy những hiện tượng lạ đời: những câu chuyện đã nghe kể trước kia quên hết, vậy mà có những câu chuyện chưa nghe kể hết thì vẫn nhớ như in: hôm ấy, thầy giáo kể một câu chuyện, kể nửa chừng, thầy để học sinh tự suy nghĩ tiếp. Nào ngờ kết quả của giờ học đó đặc biệt xuất sắc... Thế là tại làm sao? Ở đây liệu có cơ sở khoa học nào không?

Năm 1927, nhà tâm lý học Đức Zeigarnik đã phát hiện ra hiện tượng trí nhớ độc đáo này thông qua thực nghiệm. Trong thực nghiệm ấy, Zeigarnik đã để cho học sinh liên tục làm 22 việc nhỏ, có những việc các em làm xong đầu vào đấy, nhưng có những việc các em đang làm dở thì



chuyển sang làm việc khác. Sau khi từng người đã làm hết toàn bộ công việc, Zeigarnik cho họ nhớ lại ngay lập tức tên công việc các em đã làm. Kết quả phát hiện ra rằng, tuyệt đại đa số học sinh nhớ trước tiên tên những việc chưa xong, đang làm dở. Họ chẳng những nhớ lại nhanh, mà còn nhớ nhiều và chính xác. Còn các việc các em đã làm xong được nhớ lại rất ít. Về sau, trong tâm lý học gọi hiện tượng trí nhớ độc đáo này là "Hiệu ứng Zeigarnik".

Vậy tại sao lại có thể xảy ra hiệu ứng Zeigarnik? Các nhà tâm lý học cho rằng, con người ta mỗi khi làm một việc gì đó đều phải chú ý; khi công việc đã làm xong, hệ thống trương lực đó của chú ý tự nhiên "chùng" lại, còn đối với những công việc đang làm dở, hệ thống trương lực đó vẫn đang tiếp tục; có nghĩa là, điểm hưng phấn của công việc chưa làm xong hình thành trong não không dễ gì mất đi được, thành thử người ta rất khó quên.

Trong cuộc sống, nếu chịu khó quan sát, ta sẽ bắt gặp nhiều hiệu ứng Zeigarnik. Chẳng hạn, có lúc chúng ta ghi vào sổ những công việc dự định sẽ làm, nhưng rồi ta quên khuấy đi mất. Ở đây việc ghi vào sổ đã thay thế cho công việc phải làm khiến ta cảm giác như công việc đã làm xong mà quên dứt mất công việc phải làm. Lại có học sinh, trước khi thi “học ngày học đêm”, nhưng khi thi thì “roi rụng” chẳng còn là mấy; ở đây, chính tâm lý “trút được gánh nặng”, “nỗi lo thế là xong” đã làm ta quên đi những điều đã học.

Trong cuộc sống và trong học tập, chúng ta có thể vận dụng một cách có ý thức hệ thống Zeigarnik. Chẳng hạn, khi ta muốn đối tác của mình ghi nhớ điều gì, ta không nên nói thao thao bất tuyệt từ đầu đến cuối, mà đôi chỗ nên nói “lắp lửng”, để người nghe phải “đoán già đoán non”, như thế sẽ làm họ nhớ lâu.

Dù học bất cứ một môn học nào, chúng ta không bao giờ làm cho mình có cảm giác thoải mái, mà bao giờ cũng khát khao muốn biết nhiều hơn. Nếu như không có lòng ham hiểu biết, xem việc học bài như một công việc khổ sai, như vậy chắc chắn việc học hành sẽ không đạt kết quả tốt. Ngược lại, nếu ta luôn luôn nghĩ “Biển học không biết đâu là bờ là bến”, không ngừng đề ra cho mình những mục tiêu phấn đấu mới, mài sắc tinh thần trách nhiệm, làm cho mình luôn luôn trong trạng thái “chưa làm tròn nghĩa vụ”, thì hiệu ứng Zeigarnik sẽ phát huy tác dụng, sẽ có một sức đẩy trong học tập, giúp ta tiến bộ không ngừng.

Vì sao tuổi già hay nhớ lại thời thơ ấu?

Trong cuộc sống, chúng ta thường bắt gặp những người già rất dễ quên những sự việc mới xảy ra, nhưng lại nhớ rất giỏi những sự việc đã xảy ra lúc còn nhỏ.

Sở dĩ có tình trạng đó là do, những điều ghi nhớ được lúc còn nhỏ được giữ lại trong trí nhớ rất vững chắc, vì vậy, lúc về già những ấn tượng của thời quá khứ xa xôi thường hiện lên sáng rõ hơn so với những điều xảy ra gần đây. Vì thế, trong lúc nằm mơ, người lớn thường sống lại những cảnh tượng lúc trẻ con.

Lúc về già, việc ghi nhớ máy móc một cái gì đó nói chung rất khó khăn. Lớn tuổi rồi học tiếng nước ngoài khó hơn khi còn trẻ và lúc thanh niên. Về điểm này, qua những phần trình bày trên các bạn đã thấy rõ.

Người ta biết một trường hợp có thật sau đây: tại bệnh viện New York, một bệnh nhân chết vì ốm nặng. Bệnh nhân này hồi bé sinh ra và lớn lên ở Ý, lúc thanh niên sống ở Pháp, sau đó sống lâu ở Mỹ. Và điều thú vị là, lúc mới bắt đầu ốm, ông ta nói chuyện bằng tiếng Anh; khi bệnh nặng, ông ta quên tiếng Anh và bắt đầu dùng tiếng Pháp. Lúc sắp chết, ông ta chỉ còn nói được mỗi tiếng Ý.

Nhưng chuyện trí nhớ suy kém lúc về già hoàn toàn không phải là hiện tượng không thể tránh được. Trí nhớ của những người làm việc bằng trí óc được rèn luyện tốt, vì thế vẫn giữ được sáng suốt cho đến lúc về già. Về điểm này, để làm ví dụ, ta có thể kể ra một số rất đông không những các nhà bác học, mà cả các nghệ sĩ, nhà thơ, nhà văn, nhà viết kịch.

Khi nào quên đi là có lợi?

Nhìn hình vẽ dưới đây các bạn sẽ thấy con người có khả năng giữ lại trong trí nhớ những phần tài liệu đã học thuộc nào và qua khoảng thời gian nào. Hai mươi năm phần trăm tài liệu đã ghi nhớ quên đi sau một ngày. Đường cong này biểu diễn sự ghi nhớ máy móc và sự tái hiện những tài liệu không có ý nghĩa do nhà tâm lý học Đức Ebbinghaus thu được vào khoảng năm 1885. Hiệu quả của ghi nhớ ý nghĩa thường cao hơn hiệu quả của ghi nhớ máy móc khoảng hai mươi lăm lần. Nhưng tài liệu ghi nhớ theo ý nghĩa được giữ lại lâu hơn, mặc dầu ngày này qua ngày khác, nếu ta không gọi lại trong trí nhớ thì rồi sớm muộn cũng sẽ quên đi.

Nhưng nếu nghĩ rằng, ghi nhớ bao giờ cũng có lợi là không đúng. Nhiều khi chúng ta ghi nhớ những cái linh tinh, hoàn toàn không cần thiết, cuối cùng chông chát ngổn ngang trong trí nhớ chúng ta, nếu như chúng ta không biết sớm quên những cái vụn vặt đó đi. Quên giúp ta tránh được việc nhớ lại những chuyện chẳng lấy gì làm vui thú lắm, và, đây mới là điều quan trọng, giúp ta gạt bỏ được những chi tiết, chỉ giữ lại

những khái niệm và kết luận chủ yếu nhất và khái quát nhất. Sở dĩ chúng ta có thể lĩnh hội và truyền đạt lại theo ý mình những điều đọc được chính là do chúng ta không thể học thuộc lòng tất cả theo ý nghĩa được.

Trong một bệnh viện tâm thần người ta đã gặp một bệnh nhân chẳng quên cái gì cả. Ông ta nhớ đủ mọi thứ ngổn ngang trong đầu óc và không thể nào diễn tả một ý nghĩ riêng của mình. Ông ta có thể tái hiện nguyên văn những bài báo dài mà người ta đã đọc cho ông nghe cách đó vài hôm, còn ý nghĩa của những bài báo đó thì ông chẳng hiểu gì cả, thậm chí ông không thể nào trình bày lại bằng lời của mình ngay đến một cuốn sách thiếu nhi đơn giản nhất.

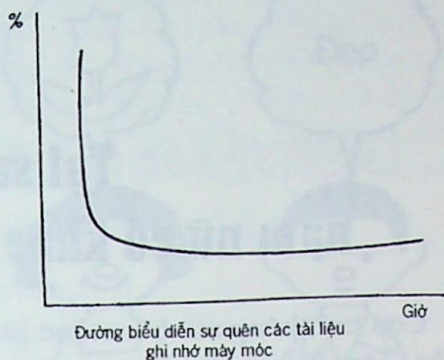
Nhà tâm lý bệnh học Luria, suốt trong thời gian 30 năm trời, đã nghiên cứu trí nhớ kỳ lạ của một con người. Trí nhớ đặc biệt ấy không có giới hạn cả về khối lượng lẫn thời gian.

Con người ấy có thể ghi nhớ dễ dàng một dãy trăm chữ số, từ ngữ hoặc âm tiết không có ý nghĩa gì cả. Ông ta có thể tái hiện được các chữ số, từ ngữ và âm tiết ấy sau 10, 15, 20 năm trời! Ông ta ghi nhớ các tài liệu không chút liên quan gì với nhau dễ dàng hơn các bài có ý nghĩa. Thế nhưng ông ta nhớ mặt người rất tồi.

- Nét mặt người ta cứ thay đổi luôn, rất phức tạp, - ông ta nói. - Con người ta lúc thì cười, lúc thì nghiêm nghị... đầu óc tôi cứ rối bùa cả lên, chẳng biết tập trung chú ý vào đâu cả.

Ấy thế mà con người đó không sao tìm được đất dụng võ cho trí nhớ của mình. Ông ta đã thử làm người điều vận xe lửa và đã thất bại. Và suốt đời ông ta chỉ làm mỗi cái công việc, giống như một diễn viên xiếc, biểu diễn cái trí nhớ chẳng hề quên điều gì của mình.

Các bạn thấy đấy, người biết nhớ chính cũng là người biết quên!



Tại sao nói nam nữ có khác nhau về trí lực?

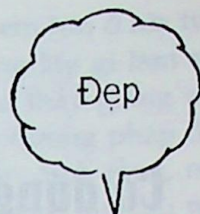
Con trai thông minh hơn con gái ư? Đó là vấn đề người ta bàn cãi rất nhiều. Tâm lý học cho chúng ta hay, khẳng định nam nữ ai thông minh hơn ai là không khoa học. Thế nhưng, giữa nam và nữ quả có sự khác nhau về trí lực.

Trước hết, trình độ phát triển của trí lực của nam và nữ có sự khác biệt tùy theo lứa tuổi. Các công trình nghiên cứu cho hay, trước tuổi học, sự khác biệt về trí lực giữa con trai và con gái không rõ rệt. Còn bắt đầu từ tuổi đi học cho tới trước tuổi thiếu nhi, trí lực của nữ giới rõ ràng hơn nam giới. Nhưng sau khi nữ giới bước sang lứa tuổi thiếu niên (trên dưới 11 tuổi) thì ưu thế trên giảm dần. Còn con trai đến tuổi dậy thì (khoảng 12 - 16 tuổi), trí lực bắt đầu vượt trên nữ giới; và, càng về sau, ưu thế này càng rõ rệt. Còn sau khoảng trên dưới 20 tuổi, sự khác biệt về trí lực giữa nam và nữ hầu như không phụ thuộc vào lứa tuổi.

Thứ nữa, người ta thấy sự phân bố giữa nam nữ trên thang trí lực có sự khác biệt. Vào khoảng những năm 70 nhà tâm lý học Mỹ Hutt đã có những công trình nghiên cứu thực nghiệm về phương diện này. Ông phát hiện thấy, trình độ trí lực và thành tích học tập của nam giới nói chung rất không đồng đều, phần đông tập trung ở hai cực: hoặc giỏi nhất, hoặc kém nhất. Còn nữ giới phần đông nằm ở khúc giữa. Như vậy xét về tổng thể, sự khác biệt giữa nam và nữ ở vào trạng thái cân bằng, chẳng ai hơn ai kém.

Thế còn về những mặt cụ thể tạo nên trí lực giữa nam và nữ có những sự khác biệt nào? Về mặt tri giác cảm tính, năng lực thị giác của nam giới tương đối mạnh, nhất là tri giác không gian rõ ràng hơn nữ giới, chính vì thế mà nam giới rất giỏi tìm đường, mở lối, xác định phương hướng; còn thính giác của nữ giới rất nhạy bén, hơn nam giới trong việc

phân biệt và định vị âm thanh, nhất là về năng lực nghe các âm cao. Về phương diện ngôn ngữ, con gái nắm được ngôn ngữ ít nhiều sớm hơn con trai, chính vì thế mà các em gái ăn nói lưu loát, đọc, viết, đặt câu khá hơn các em trai, chỉ thua các em trai đôi chút về vốn từ, cách suy luận và tính logic. Các em nữ làm văn thường rất tinh tế, nhiều hình ảnh và giàu cảm xúc, còn các em nam thì lập luận khúc chiết, bố cục chặt chẽ, ý tưởng mới



mẻ, dồi dào. Về mặt tư duy, trí nhớ và óc tưởng tượng, các em nam thiên về tư duy logic, trừu tượng, các em nữ thiên về tư duy hình tượng, cụ thể. Trí nhớ ý nghĩa và trí nhớ trừu tượng của các em nam khá mạnh, nhưng các em nữ lại mạnh về trí nhớ máy móc và trí nhớ hình tượng. Óc tưởng tượng của các em nam thường thiên về mối quan hệ giữa các vật, về tính logic; còn các em nữ lại thiên về mối quan hệ giữa người với người, chú trọng đến hình tượng. Về mặt tư duy sáng tạo, nhiều chứng cứ mang tính kinh nghiệm cho thấy, các em nam có trội hơn các em nữ chút ít. Có lẽ cũng chính vì vậy mà ít thấy nữ giới trong số rất nhiều nhà khoa học và nhà phát minh.

Đương nhiên, những điều trình bày trên là xét hai giới về toàn cục, còn nói đến từng người thì phải phân tích cụ thể từng trường hợp cụ thể. Đối với thanh thiếu niên, mọi mặt của sự phát triển tâm lý và thể chất vẫn chưa định hình; nhất là, sự nghiệp của một con người thành hay bại, tài năng lớn hay nhỏ phần lớn do đời sống xã hội và thực tiễn cuộc sống quyết định. Sự khác biệt về cấu trúc trí lực chỉ là một trong vô số các nhân tố quyết định sự thành đạt của một con người, hướng hỏ trong xã hội chúng ta, mọi ưu thế trí lực khác đều có thể tìm được đất "dụng võ" của mình, nhu cầu xã hội đối với nhân tài thật là đa dạng và nhiều mặt, vì vậy; chỉ cần chúng ta phát huy "sở trường", hạn chế "sở đoản", phấn đấu không ngừng, chúng ta hoàn toàn có hy vọng trở thành những con người đặc dụng.

Có đúng các em gái không thông minh bằng các em trai không?

Có ý kiến cho rằng, sau khi bước vào các trường trung học, các em gái dần dần kém thông minh hơn các em trai, rằng các em gái bộc lộ về mặt khoa học kỹ thuật không xuất sắc bằng các em trai, ý kiến này ở nước ngoài cũng như ở nước ta đều có, đồng thời về mặt này hay mặt khác còn có người cố gắng đưa ra những căn cứ khoa học hoặc số liệu thực nghiệm này khác.

Thế nhưng, cũng có nhà tâm lý học cho rằng, nguyên nhân gây ra sự khác biệt về trí lực giữa hai giới là do các em khác giới ngay từ nhỏ đã chịu ảnh hưởng của những quan niệm giáo dục, của những lễ thói khác nhau của hoàn cảnh đã tạo nên sự khác biệt về mặt phát triển trí tuệ của các em, tuyệt nhiên không phải do bẩm sinh, để ra đã thế!

Trong báo cáo quan sát của nhà tâm lý học Mỹ phát biểu vào năm 1970 có nêu rõ: người mẹ, trong vấn đề giáo dục các em trai và các em gái, ngay từ lúc chúng còn thơ ấu, đã biểu lộ thái độ khác nhau. Mẹ đã dạy



cho bé trai tự tập đi, khám phá thế giới xung quanh, phát triển cá tính của mình, hình thành một nhân cách giàu nghị lực, có chí tiến thủ; còn đối với các bé gái thì luôn luôn bế ẵm trong lòng, vuốt ve, nâng niu, để bé ngồi yên. Chính do các bé gái đã lớn lên dưới ảnh hưởng của sự chăm sóc, chiều chuộng ấy, nên khi hoàn thành những nhiệm vụ do nhà trường giao phó, các em thường dễ làm hài lòng hơn các em trai: các em ngồi yên lặng nghe thầy cô giảng, ngoan ngoãn vâng theo sự sắp đặt của thầy cô, bài vở hoàn

thành chu đáo, dễ được điểm số cao. Trong khi đó các em trai ở lứa tuổi này lại thường đưa về cho bố mẹ những điểm số chẳng lấy gì làm vui lắm. Bởi vì, trong khi các em gái chăm chú lắng nghe thầy giảng nên được điểm cao thì các em trai lại loay hoay kiếm tìm phương pháp đọc đáo giải quyết vấn đề. Vì thế, nhà tâm lý học này nhận định rằng, nếu như các bé gái ngay từ nhỏ đã trau dồi được “chí tiến thủ” thì sau này lớn lên chắc chắn sẽ thành công.

Ngay ở những nước khoa học kỹ thuật phát triển mạnh mẽ như Anh và Mỹ, thành kiến coi thường phụ nữ cũng rất sâu sắc. Năm 1977, viện khoa học Mỹ tiết lộ, chỉ có 70% số phụ nữ Mỹ có học vị tiến sĩ được bố trí công tác tại các bộ môn nghiên cứu khoa học, còn nam giới có học vị tương đương được bố trí tại các bộ môn này là 89%. Như vậy ở đây ta thấy có sự chênh lệch khá rõ rệt giữa nam và nữ. Còn ở Anh, từ 1978 đến 1983, trong vòng 5 năm, số đàn ông thất nghiệp tăng gấp 2, còn phụ nữ tăng gấp 4. Có nhà nữ khoa học tên là carolin, có bằng tiến sĩ sinh hoá, thất nghiệp từ tháng 1-1984, đã 124 lần nộp đơn xin việc, nhưng đều bị từ chối với lý do “có tuổi”, “là phụ nữ”. Như vậy rõ ràng hạn chế phát triển tài năng, biểu hiện sở trường, sánh vai cùng nam giới.

Ở nước ta, dưới chế độ phong kiến thực dân, thành kiến trọng nam khinh nữ khá phổ biến. Nhưng giờ đây, dưới chế độ mới, phụ nữ đã được giải phóng, bình đẳng với nam giới. Rất nhiều bác sĩ, kỹ sư, phó tiến sĩ, tiến sĩ là phụ nữ.

Nhìn rộng ra, trên thế giới hiện nay, vấn đề giải phóng phụ nữ đang trở thành một trào lưu thời đại. Kể từ 1901, khi bắt đầu có giải Nobel, tới năm 1989, đã có 22 phụ nữ, 23 lần nhận giải. Tỷ lệ trên không nhiều, song đủ để nói lên rằng phụ nữ hoàn toàn có thể đạt tới đỉnh cao trí tuệ.

Có điều, nhìn thẳng vào sự thật, chúng ta phải thừa nhận rằng, do ảnh hưởng của các nhân tố hoàn cảnh như gia đình, xã hội, v.v... phụ nữ, so với nam giới, phải khắc phục nhiều khó khăn hơn, phải vượt qua nhiều trở ngại hơn, phải lao động nhiều hơn, nhất là phải chú ý phát huy hết yếu tố trí lực của nữ giới.

Thế giới đòi hỏi phải tiến bộ vượt bậc, tại sao lại không có sự tham gia của nữ giới, vốn đã chiếm 1/2 trí tuệ loài người!?

Các bạn nữ sinh, các bạn hãy xem sự thách thức của thế kỷ XXI là sứ mệnh của chính mình.

Tại sao khi học ở bậc tiểu học, các bạn nữ phần đông đạt kết quả cao, nhưng sau bậc trung học thì ngược lại?

Ở giai đoạn tiểu học, thành tích của các em nữ thường khá hơn các em nam, nhưng sau khi bước sang bậc trung học, thành tích của các em nam dần dần vượt các em nữ. Nguyên nhân vì sao vậy? Các nhà tâm lý học cho rằng, nguyên nhân dẫn tới tình trạng đó có nhiều mặt, vừa có ảnh hưởng của các nhân tố khách quan như gia đình, nhà trường và xã hội... lại vừa có ảnh hưởng của các nhân tố chủ quan về sự khác biệt của các đặc điểm tâm lý như tính cách, khí chất, năng lực, phương thức tư duy... của bản thân nam nữ học sinh. Trước khi đi sâu phân tích, chúng ta hãy cùng nhau xem xét hai câu đố sau:

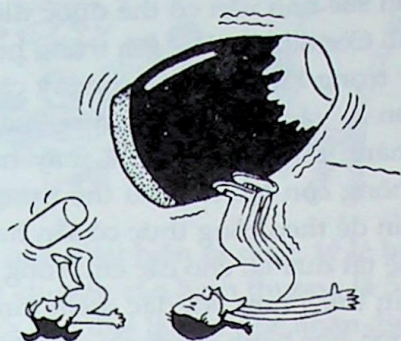
1. Dưới gốc cây có hai người, người trẻ là con người già, người già không phải là cha người trẻ, hỏi quan hệ giữa hai người?

2. Có hai người đi đến bên bờ sông, cắm sào ở cạnh bờ sông hoang vắng này chỉ có mỗi một con đò, mà con đò nhỏ này chỉ có thể chở được một người, vậy mà cả hai người đều đi con đò đó qua sông, rồi đi tiếp con đường của mình... Vậy họ đã qua sông bằng cách nào?

Bạn có thể giải đáp nhanh hai câu đố này không? Các nhà tâm lý học phát hiện ra rằng, các em nữ khi giải những câu hỏi loại này thường suy nghĩ cứng nhắc, thiếu linh hoạt, thời gian suy nghĩ rất lâu, kết quả lại thấp, còn các em trai thì ngược lại. Các nhà tâm lý học cho rằng, sự khác biệt về nhận thức, đặc biệt là sự khác biệt về tư duy giữa nam và nữ chính là nguyên nhân quan trọng dẫn tới tình trạng ở bậc Tiểu học các em nữ đạt kết quả cao, còn sau khi bước sang bậc Trung học thì ngược lại.

Các công trình nghiên cứu cho thấy, năng lực thị giác và tri giác không gian của các em trai nói chung, trội hơn các em nữ, còn năng lực như cảm giác, thính giác, xúc giác, khứu giác... cũng như năng lực xử lý

thông tin ngôn ngữ của các em nữ lại nhạy bén hơn các em nam. Các em nam thiên về trí nhớ ý nghĩa, tư duy logic, còn các em nữ thì nặng về trí nhớ và tư duy hình tượng. Khi xem xét vấn đề, so với các em nữ, các em nam nói chung đi sâu hơn, độc lập sáng tạo hơn, linh hoạt hơn, độc lập sáng tạo hơn có khả năng phát hiện và nắm bắt những vấn đề quan trọng thông qua những sự vật giản



đơn, nắm bắt những cái cốt lõi của sự vật, vạch ra được nguyên nhân cơ bản và mối liên hệ nội tại giữa các sự vật; còn các em nữ thì nặng về mô tả trải nghiệm sự vật, thiên về phân tích dựa vào nội dung cụ thể, trực quan, dễ thoả mãn với việc dùng những quy luật có sẵn để giải quyết vấn đề mà ít chịu đi sâu suy nghĩ, tìm tòi. Các em nam thích nghiên cứu, đào sâu vấn đề, tìm hiểu vấn đề cặn kẽ, nhiều mặt, lật đi lật lại cho bằng hiểu mới thôi; các em nữ thường chịu ảnh hưởng của lối suy nghĩ truyền thống, dễ bị tính ì của tư duy trói buộc, đứng trước một vấn đề thường chỉ cốt tìm ra “lời giải đúng” theo những “quy tắc tiêu chuẩn” là được, không quen đào sâu suy nghĩ để tìm ra những giải pháp khác ngoài “quy tắc tiêu chuẩn”.

Không riêng gì về mặt nhận thức, như cảm giác, tri giác, trí nhớ, tư duy... người ta thấy có sự khác biệt giữa nam và nữ học sinh, mà ngay cả về mặt hứng thú, tính cách... cũng thấy có sự khác biệt. Các em nam thường thích các môn khoa học tự nhiên như toán, lý, hoá hơn các em nữ, đồng thời dễ đạt được thành công trong các lĩnh vực khoa học này; còn các em nữ thì thường thích và dễ thành công ở các bộ môn khoa học nhân văn như văn học, nghệ thuật, giáo dục... các em nam có tính độc lập cao, tâm hồn phóng khoáng, không bị trói buộc bởi những tiểu tiết vụn vặt; còn các em gái thiên về cảm xúc, đa sầu, đa cảm, dễ bị ảnh hưởng của các nhân tố bên ngoài.

Những sự khác biệt về tâm lý giữa nam và nữ học sinh trình bày trên tất yếu phản ánh ở thành tích học tập của các em. Nội dung học chủ yếu ở bậc tiểu học là 2 môn “Tiếng Việt” và “Học tính”, trọng tâm giải đáp vấn đề “Là gì”, mức độ khó khăn không lớn lắm, chỉ cần chăm chú nghe giảng và làm bài, chăm chỉ học tập, chẳng đòi hỏi có sự hiểu biết

sâu sắc nào vẫn có thể được điểm cao, điều này rất phù hợp với các em nữ. Còn khi đã học lên trung học, nội dung học tập càng ngày càng khó, tỷ trọng hiểu biết càng ngày càng lớn, lúc này vấn đề giải quyết không còn là vấn đề “Là gì” nữa, mà là vấn đề “Tại sao” và “Như thế nào”. Thành thử lối suy nghĩ máy móc và tư duy một chiều của các em nữ không còn tạo nên ưu thế trong học tập nữa, khuynh hướng giải quyết vấn đề theo công thức có sẵn hoặc lối mô phỏng giản đơn của các em nữ thế tất đưa lại cho các em trong việc học tập ở bậc trung học giờ đây dần dần thích hợp với đặc điểm tâm lý của các em nam, các em như cá gặp nước, học hành chăm chỉ, tiến bộ, kết quả dần dần vượt trên các em nữ.

Ngoài ra, nhiều nguyên nhân bên ngoài cũng khơi sâu thêm sự khác biệt giữa nam và nữ trong học tập. Các thầy cô giáo bậc tiểu học thường quý các em nữ, bởi lẽ các em chăm chỉ, ngoan ngoãn, chú ý nghe lời thầy cô hơn các em nam, vì thế thành tích của các em có cao hơn; còn các em nam thì nghịch ngợm, mất trật tự, học hành chểnh mảng, nên thành tích “làng nhàng”, chẳng có gì xuất sắc. Bước lên bậc trung học, các thầy cô giáo lại thiên về các em nam, cho rằng chỉ có các em nam mới có đủ sức học những môn học đòi hỏi phải có một trí lực cao mới học được, còn các em nữ không thể nào đuổi kịp các em nam trong học tập được. Không riêng gì các thầy cô giáo, mà ngay cả gia đình và xã hội cũng nhận định như vậy. Chính do quan niệm lệch lạc đó đã làm nhụt ý chí học tập, làm tổn thương tính tích cực và tinh thần phấn đấu của các em nữ, khơi sâu và mở rộng thêm sự khác biệt giữa nam nữ học sinh trong học tập.

Ghi chú: Đáp án hai câu đố trên. Câu 1. Quan hệ giữa người già và người trẻ là quan hệ mẹ con. Câu 2. Hai người đi đến hai bờ sông đối diện nhau, người ở bờ bên này và người ở bờ bên kia. Như vậy, thuyền đưa người này qua sông, rồi đón người kia về bên này.

Vì sao “thi trượt”?

Khi thi, chúng ta thường thấy: có bạn vì không nhớ được nội dung cần viết ra mà toát mồ hôi, mặt đỏ tía tai... Đáng tiếc là, những kiến thức ấy đã học đi học lại, giờ tự nhiên quên khuấy. Càng “cuồng” càng không

nghĩ ra, càng không nghĩ ra càng cuống, kết quả là “thi trượt”. Đây là hiện tượng tâm lý thất thường thường xảy ra trong các kì thi quan trọng hoặc các buổi biểu diễn có nhiều quan khách. Các nhà



tâm lý học đã làm một cuộc điều tra, kết quả phát hiện ra rằng, tỷ lệ học sinh “trượt” vào đại học so với các kỳ thi chuyển cấp bình thường là 5:1. Tại sao lại có tình trạng đó? Qua phân tích, các nhà tâm lý học nhận định rằng: so với các kỳ thi chuyển cấp, học sinh càng lo thi vào đại học bị “rớt”. Bởi vì, các em nhận thức rõ rằng, kết quả kì thi này sẽ quyết định các em có được học lên đại học hay không, mà chuyện học đại học gắn liền với tiền đồ và số phận mỗi con người. Chính vì thế mà, so với các kỳ thi học kỳ hay chuyển cấp, thi đại học khiến các thí sinh căng thẳng thần kinh hơn nhiều. Mà thần kinh đã căng thẳng càng khó nhớ lại và tái hiện những kiến thức đã học thuộc trước kia, thành thử thi hỏng.

Vậy tại sao thần kinh căng thẳng lại cản trở tới việc nhớ lại và tái hiện lại những động tác đã thành thạo, những kiến thức đã học thuộc trước kia? Nhà sinh lý kiêm tâm lý học Nga, người được giải thưởng Nobel Pavlov cho rằng, hoạt động thần kinh vỏ não tuân theo quy luật cảm ứng qua lại giữa hưng phấn và ức chế. Sau khi một vùng nào đó của vỏ não hưng phấn do bị kích thích sẽ gây ra hoặc tăng cường trạng thái ức chế ở những vùng khác có liên quan tới phần hưng phấn nói trên, thành thử cản trở không tiếp nối được với những mối liên hệ thần kinh tạm thời đã hình thành được trước kia trên vỏ não. Trong các kỳ thi vào đại học, khi tinh thần học sinh căng thẳng, lo sợ, trên vỏ não các em xuất hiện vùng hưng phấn; vào đúng thời điểm này, vùng hưng phấn đó chiếm ưu thế chủ đạo trên vỏ não. Theo quy luật cảm ứng qua lại, vùng hưng phấn này sẽ làm cho một số vùng lưu giữ tri thức, có liên quan với vùng hưng phấn ấy trên vỏ não rơi vào trạng thái ức chế. Thành thử, những tri thức trước đây vốn rất thuộc giờ đây do vỏ não bị ức chế nên rất khó nhớ lại.

Vậy làm thế nào có thể phòng ngừa được tình trạng tự nhiên “quên bằng” đi ấy? Các nhà tâm lý học đưa ra một số đề nghị, nhưng bạn dễ “quên bằng” do tâm lý lo sợ, thần kinh căng thẳng hãy thử áp dụng xem sao.

1. Hãy cố gắng hạ thấp tình trạng thần kinh căng thẳng nhằm tránh cho vỏ não tạo ra trung tâm hưng phấn ưu thế. Cần tin tưởng cố, gắng loại bỏ tâm lý sợ thì "rớt". Bạn thử nghĩ, lo như thế liệu có giúp bạn thi tốt hơn không? Chỉ bằng hãy bình tĩnh, dồn hết tâm lực vào các bài thi. Chỉ có bình tĩnh, ung dung, thư thái, tâm lý hết sức thoải mái, khiến vỏ não luôn luôn ở trạng thái ổn định, thư giãn yên bình mới có thể đảm bảo cho đầu óc tỉnh táo, tinh lực dồi dào khi thi.

2. Khi thi, đã "bí" không nên cứ loay hoay mãi một vấn đề. Gặp một câu hỏi khó, giải mãi không ra, tốt nhất hãy tạm gác lại, chuyển sang làm những câu khác "ăn chắc" hơn. Còn nếu cứ loay hoay đánh vật với một câu, rất dễ tạo thành một trung tâm hưng phấn trên vỏ não, như vậy sẽ làm cho các vùng khác lâm vào trạng thái ức chế, không nhớ được những tri thức khác.

3. Biết lợi dụng liên tưởng giúp ta nhớ lại những tri thức cần thiết. Chẳng hạn, có một từ tiếng Anh nghĩ mãi chẳng ra, ta có thể thông qua một hai câu có chứa từ đó để suy ra hoặc nhớ lại nghĩa của từ ấy. Lúc làm bài, ta bỗng dưng quên mất những đặc điểm của loài có vú, ta có thể nhớ lại thông qua việc so sánh với đặc điểm của loài chim.

"Đời người đâu có nhiều cơ may lều chõng", chúng ta hãy vững dạ chờ đón mỗi kỳ thi.

Tại sao phải nhìn nhận điểm thi một cách khoa học?

Giả sử trong một kỳ thi, một em học sinh được điểm văn 7, điểm toán 8, liệu ta có thể nói được rằng, kết quả học toán của em đó khá hơn học văn được không? Và, liệu chúng ta có thể căn cứ vào đó mà suy luận rằng, tình hình học văn của em học sinh trên tồi hơn học toán? Rất có thể không ít người đã nghĩ như vậy. Thật ra quan điểm trên không toàn diện, bởi vì họ thiếu một cái nhìn khoa học đối với điểm thi.

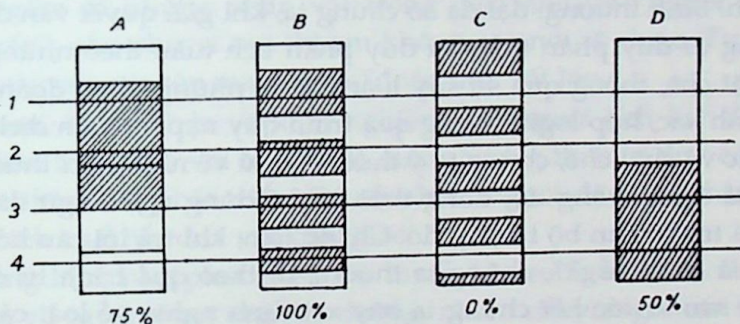
Thực ra bài thi chỉ là một hình thức kiểm tra kết quả học tập trước kia hoặc hiện giờ của học sinh, cung cấp những thông tin ngược cho thầy

cô giáo cũng như bản thân học sinh. Muốn đạt được mục đích thi cử, cần phải đảm bảo được tính khoa học của đề thi.

Tính khoa học của một đề thi thể hiện ở độ khó của đề thi. Nếu đề thi dễ quá, hầu như tất cả học sinh đều làm đúng một cách dễ dàng, kết quả sẽ rất cao, như vậy sẽ phát sinh cái gọi là “hiệu ứng trần nhà”; ngược lại, nếu đề thi khó quá, tuyệt đại bộ phận học sinh không sao làm nổi, kết quả đều rất kém, sẽ xảy ra cái gọi là “hiệu ứng nền nhà”. Cả hai “hiệu ứng trần nhà” và “hiệu ứng nền nhà” đều làm cho kết quả thi của “học sinh giỏi” và “học sinh kém” rất gần nhau, không thể thông qua thi cử để đánh giá tình hình học tập của các em. Chỉ có những đề thi với độ khó trung bình mới có thể giãn quãng cách giữa thành tích học tập của học sinh, giúp ta đánh giá được trình độ nắm vững bài vở của các em. Vì vậy, độ khó thích đáng của đề thi là điều kiện tiên quyết đảm bảo hiệu quả và tính khoa học của thi cử.

Đánh giá tình hình học tập của một học sinh, chúng ta chủ yếu tham khảo kết quả thi của các em. Thế nhưng chỉ nhìn vào điểm số không thôi thì không đủ, mà còn phải xem vị trí của điểm số ấy trong toàn cục cũng như tình hình phân bố thành tích của toàn thể học sinh. Phương pháp đơn giản là so sánh điểm số ấy với điểm số trung bình của lớp, với điểm số trung bình các lớp khác trong trường, cuối cùng xem xét điểm số ấy cách điểm số cao nhất và thấp nhất bao xa.

Một nhân tố khác quyết định tính khoa học của đề thi là “diện bao phủ” của đề thi. Một số lượng lớn đề thi đã được tiêu chuẩn hoá có diện bao phủ lớn hơn dăm ba bài thì tùy tiện. Các bạn hãy nhìn vào hình vẽ.



Ảnh hưởng của “diện bao phủ” của đề thi đến kết quả thi

Bốn khung hình chữ nhật tượng trưng cho toàn bộ nội dung tài liệu học. Bốn học sinh A, B, C, D mỗi người chỉ nắm được 50% nội dung tài liệu. Những phần tối, kẻ gạch chéo trên bốn hình chữ nhật đại diện cho phần nội dung các em nắm vững, còn những phần bỏ trống đại diện cho những phần các em không nắm được. Bốn đường thẳng 1, 2, 3, 4 đại diện cho nội dung bốn đề thi đề cập tới. Chính do “diện bao phủ” của đề thi quá hẹp nên bốn học sinh có lượng kiến thức nắm được như nhau, tất cả đều 50%, vậy mà khi thi có em đạt điểm tối đa, có em không điểm! Các bạn thấy đấy, số lượng bài kiểm tra quá ít không thể đại diện cho toàn bộ giáo trình. Vì vậy, một số lượng lớn những đề thi có tính chất tổng hợp phản ánh đúng đắn trình độ nắm kiến thức của học sinh hơn là một số ít câu hỏi vụn vặt.

Tóm lại, việc nhìn nhận điểm thi một cách khoa học sẽ giúp học sinh hiểu kết quả học tập của mình một cách thiết thực, tự đánh giá mình đúng đắn, thấy được những khâu yếu, điều chỉnh phương pháp học của mình, đồng thời xác định mục tiêu phấn đấu mới, nâng cao tinh thần tích cực trong học tập.

Trực giác là gì?

Đôi khi chúng ta thấy một số người nói: “tôi làm việc theo trực giác”. Vậy trực giác là gì?

Trực giác kỳ thật cũng là một quá trình tư duy, nó đối lập với tư duy phân tích. Bình thường, đại đa số chúng ta, khi giải quyết vấn đề thường vận dụng tư duy phân tích. Tư duy phân tích tuân theo những quy tắc logic chặt chẽ, thông qua sự suy luận rút ra những phán đoán hoặc kết luận chính xác, hợp logic. Trong quá trình quy nạp và diễn dịch liên tục, chính xác và chặt chẽ, chúng ta ý thức đầy đủ về những tri thức và phép tính chứa đựng trong đó, đồng thời có thể dùng ngôn ngữ diễn đạt rõ ràng quá trình toàn bộ tư duy đó. Chẳng hạn, khi trả lời câu hỏi “Cá voi có phải là cá không?”, chúng ta thường đi theo quá trình tư duy phân tích như sau: trước hết chúng ta hãy xét định nghĩa về loài cá: “Cá thở bằng mang, bơi bằng vây, trên mình có vảy, trong bụng có bong bóng, là loài động vật có xương sống, suốt đời sống trong nước”. Bây giờ ta xem

cá voi có phù hợp với định nghĩa đó không: cá voi tuy cũng bơi bằng vây, suốt đời sống trong nước, nhưng nó lại thở bằng phổi, trên mình không có vây, trong bụng không có bong bóng, do đó nó không thuộc vào loài cá.

Nhưng tư duy trực giác tuyệt nhiên không giống thế. Nó trực tiếp rút ra kết luận, hoàn toàn bỏ qua những bước trung gian, nó là quá trình suy nghĩ “nhảy tắt”. Ví dụ, cùng trả lời câu hỏi “cá voi có phải là cá không?”, những người tư duy trực giác không hề lập luận dài dòng, mà trả lời ngay lập tức “Phải” hoặc “Không phải”. Cũng cần nói rõ rằng, những kết luận do tư duy trực giác đưa lại, mặc dù chính xác, nhưng thường làm cho người ta có cảm giác rằng “Biết thế, nhưng không hiểu vì sao”.

Trực giác là một chức năng cao cấp của não người. Như chúng ta biết, não người chia thành bán cầu não trái và bán cầu não phải. Bán cầu não trái có chức năng ngôn ngữ, tiến hành tư duy tổng hợp và tư duy phân tích, thể hiện tính liên tục, có đầu có đuôi; còn bán cầu não phải tiến hành tư duy cụ thể, tri giác không gian, tổng hợp toàn vẹn v.v... thể hiện tính vắn tắt, đứt quãng, không liên tục. Tư duy trực giác là chức năng của bán cầu não phải.

Nhà tâm lý học nổi tiếng Thụy Sĩ Piaget cho rằng, vào lúc 3 - 7 tuổi, tính trực giác trở thành đặc điểm chủ yếu của sự phát triển tư duy của trẻ ở lứa tuổi này. Chẳng hạn, các em khẳng định đứt khoát một người nào đó (bao gồm cả những nhân vật trong điện ảnh) là “người tốt” hoặc “người xấu”, còn như vì sao thì em không sao nói rõ được. Tư duy trực giác lúc này của em còn mang tính “đoán mò” rất lớn.

Về sau, do tri thức và kinh nghiệm con người tích lũy được ngày càng nhiều, trực giác, với tư cách là một phương thức tư duy cơ bản dần dần hình thành và phát triển. Có rất nhiều người đã hoàn thành nhiệm vụ một cách xuất sắc dựa vào trực giác.

Chẳng hạn, nhà phát minh vô tuyến Marconi, khi làm thí nghiệm thông tin vô tuyến vượt qua đại dương, nhiều chuyên gia căn cứ vào sự phân tích lý luận cho rằng, tính chất của sóng điện từ, cũng như sóng ánh sáng, khi đi vào không gian sẽ truyền theo đường thẳng, mà mặt



Trái đất lại hình cung, vì thế sóng điện từ không thể nào truyền sang bên kia bờ đại dương được. Nhưng Marconi dựa vào trực giác cho rằng, sóng điện nhất định sẽ đi theo bề mặt Trái đất, kết quả ông đã thành công trong lần thí nghiệm ấy. Về sau, các nhà khoa học mới phát hiện ra rằng, ở tầng cao trên bề mặt Trái đất có tầng điện ly, có tác dụng phản xạ sóng điện từ. Trực giác sắc nhạy đó của Marconi do đâu mà có? Ông tuy không có đủ những căn cứ về mặt lý luận, nhưng ông căn cứ vào “cái cảm giác nhận biết” rèn giũa được qua không biết bao nhiêu lần làm các thí nghiệm về thông tin vô tuyến, đã phán đoán một cách trực quan sóng vô tuyến sẽ đi theo bề mặt Trái đất. Thành công của Marconi đã đẩy mạnh sự phát triển của vô tuyến điện lên một tầm cao mới.

Trực giác là một phẩm chất tâm lý cực kỳ quan trọng trong phát kiến và phát minh khoa học. Trong não người bấy lâu đã lưu giữ được những thông tin phong phú, khi được những sự kiện mới nảy sinh kích thích, khơi gợi, những thông tin ấy sẽ từ trong não bật ra tự nhiên và dễ dàng, giúp con người phán đoán nhanh và chẳng mấy khi nhầm lẫn. Mặc dù mối liên hệ nhân quả giữa các thông tin đó chưa được xem xét tỉ mỉ, kỹ càng, thậm chí có khi phải tìm kiếm rất lâu, thế nhưng, quá trình tư duy trực giác vẫn đóng vai trò quan trọng về mặt dự kiến, nêu giả thiết và tìm tòi phương pháp...

Mỗi người bình thường ai cũng cần có năng lực tư duy trực giác. Và, việc tích lũy tri thức và kinh nghiệm, cũng như việc năng đào sâu suy nghĩ chính là tiền đề, là điều kiện tất yếu phát huy năng lực ấy.

Tại sao trẻ thích chơi những con giống nhồi bông có lông xù?

Trong các cửa hàng đồ chơi, ta thấy bày bán rất nhiều con giống nhồi bông có lông xù: nào mèo, chó, khỉ, gấu, nào sư tử, gấu mèo, hươu cao cổ... tuy những con giống này không cử động được, lại chẳng biết kêu, nhưng người ta lại thích hơn những đồ chơi biết kêu, biết cử động chạy bằng điện hay bằng dây cót. Nhất là trẻ em, chúng đặc biệt yêu thích những con giống loại này. Tại sao vậy?

Chỉ cần chú ý quan sát, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng, trẻ em sau khi có được những con giống nhồi bông có lông xù này, chúng ôm ấp, bế ẵm, vuốt ve, thậm chí lúc ăn, lúc ngủ cũng chẳng chịu rời. Thì ra, chính là do lớp lông mềm mại hay lớp nhung mượt mà trên mình các con giống đã đưa lại cho trẻ cảm giác ấm áp, êm dịu, nên các em đặc biệt yêu thích.

Nhà nữ tâm lý học Mỹ Harlow đã làm một thực nghiệm như sau: bà cho một chú khỉ con hai bà mẹ giả: một khỉ mẹ bằng sắt tây, nhưng lại có thể cho khỉ con bú một khỉ mẹ khác nhồi bông có lông xù, nhưng không cho khỉ con bú được. Bây giờ khỉ con lựa chọn bà mẹ nào đây? Trong thực nghiệm,



ngoài những lúc đói phải lần tìm khỉ mẹ kim loại ra, hầu như hoàn toàn xem nơi đặt khỉ mẹ nhồi bông có lông xù là “nhà” của mình, bởi lẽ khi nép vào lớp lông trên mình khỉ mẹ đã đưa lại cho khỉ con cảm giác êm ái, dễ chịu. Đặc biệt, khi khỉ con bị hăm dọa, sợ hãi, chú thường nép sát vào mình khỉ mẹ nhồi bông, xem như người mẹ che chở cho mình...

Thực nghiệm của Harlow tuy tiến hành với động vật, song trẻ em của chúng ta cũng có những cảm giác tương tự. Đi sâu nghiên cứu, các nhà tâm lý học nhận thấy rằng, những vật thể mềm mại, êm dịu, ấm áp được trẻ yêu thích hơn những vật thể cứng cáp, sắc sù, lạnh lẽo.

Các nhà tâm lý học còn chỉ ra rằng, trẻ em, trong một thời gian dài, nếu không được kích thích vào da thịt như bế bồng, ôm ấp, vuốt ve... sẽ tạo cảm xúc “đói da”, gây ra những hiện tượng bứt rứt, bực dọc, quấy phá ở trẻ em. Trong xã hội hiện nay, các gia đình một con hoặc hai con ngày càng nhiều, bố mẹ lại công tác bận rộn suốt ngày, không có điều kiện chăm sóc các em, rất ít khi cùng chơi với các em thành thử có khá nhiều em sau năm, sáu tuổi xuất hiện cảm xúc “đói da”. Lúc này đối với các em, những con gấu nhồi bông có lông mượt trở thành những người bạn tốt của các em, bởi vì thông qua sự tiếp xúc da êm ái làm cho trẻ có cảm giác ấm áp, dễ chịu. Đặc biệt đối với những đứa trẻ cô độc, không có bạn, những con giống nhồi bông có lông mượt còn giúp các em xua tan sự trống vắng về xúc cảm. Các em nói chuyện đặt tên cho những con giống đó, đùa nghịch với chúng và cảm thấy sung sướng, vui thích.

Trước mắt, trên thị trường đang có một xu thế: những con giống nhồi bông càng lớn càng được khách hàng ưa chuộng. Tại sao vậy? Lý do rất đơn giản: những con giống nhồi bông càng lớn thì khi bế ẵm diện tích tiếp xúc da cũng càng lớn, càng cảm thấy dễ chịu, êm ái, đặc biệt khi bế có con giống nhồi bông lớn xấp xỉ bằng người mình, thì bé cảm thấy đó như một người bạn thực sự, những con giống nhồi bông lớn hơn nữa còn đưa lại cho bé cảm giác được che chở, bảo vệ. Vì vậy giá cả tuy có hơi đắt, nhưng các bậc cha mẹ vẫn sẵn sàng mua cho con cái mình.

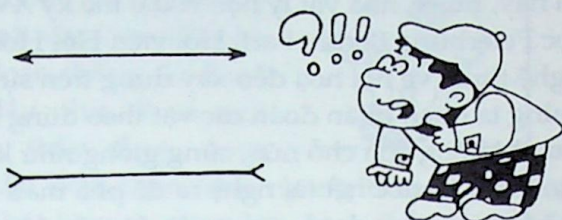
Có nhiều em có thói quen bế thú nhồi bông cũng đi ngủ, về sau không làm như thế ngủ không yên giấc, thậm chí đến mười tuổi rồi vẫn ngủ cùng với thú nhồi bông. Thật ra thói quen này không gây tác hại gì đối với sức khỏe các em, các bậc cha mẹ không nên quá lo lắng, tìm mọi cách bắt các em sửa đổi, mà chỉ cần giữ cho những con thú nhồi bông đó vệ sinh, sạch sẽ là đủ.

Tại sao chính mắt mình nhìn thấy vẫn có khi mắc sai lầm?

Chúng ta thường nghĩ, những điều “mắt thấy, tai nghe” thì không thể nào sai được. Thế nhưng, những công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý học cho rằng, cứ cho là chính mắt mình nhìn thấy đi vẫn có khi mắc sai lầm.

Một ví dụ thông thường là: khi chúng ta quan sát mặt trời, ta thấy mặt trời lúc mọc và lúc lặn hình như lớn hơn lúc ở giữa đỉnh đầu, mà thật ra vẫn chỉ có một mặt trời đó mà thôi, trước sau chẳng có gì thay đổi. Nguyên nhân dẫn đến những sai lầm về thị giác đó là do: lúc mọc và lúc lặn, mặt trời hiện ra lớn hơn so với cảnh vật trên mặt đất, còn giữa thanh thiên bạch nhật, trên nền trời xanh ngắt không một gợn mây, Mặt trời hiện ra như nhỏ đi chút ít. Một thí dụ khác, vào những đêm trăng trời có mây, ta thấy có lúc mặt trăng từ trong đám mây luồn ra, đi lên lỏi trong mây. Chính do chúng ta đã nghĩ sai rằng mây đứng yên, nên ta đã lầm tưởng rằng mặt trăng “đi”. Những sai lầm đại loại như trên, trong tâm lý học gọi là “ảo giác thị giác” hay “sai lầm về thị giác”.

Có rất nhiều “ảo giác thị giác” về độ lớn, hình dạng, trạng thái vận động, v.v... Có một số nhà tâm lý chuyên đi sâu nghiên cứu ảo giác thị giác. Dưới đây là một ví dụ điển hình. Nhìn hình vẽ, bạn thử đoán xem đoạn thẳng nào dài hơn? Hầu như tất cả mọi người đều trả lời không do dự: “đoạn dưới!”. Nhưng nếu bạn dùng thước đo hết sức cẩn thận, bạn sẽ phát hiện ra rằng, hai đoạn đó hoàn toàn bằng nhau. Chính là bạn đã bị đôi mắt của bạn đánh lừa!



Hướng của mũi tên đã tạo nên sai lầm về độ dài

Trong đời sống hàng ngày có rất nhiều thí dụ về việc con người bị đôi mắt của mình đánh lừa như thế. Chẳng hạn, chiều cao của cây cối, tảng đá, nhà cửa, ống khói nhà máy nói chung, của một vật bất kỳ, do định luật phân phối cảnh, thường được cảm nhận nhỏ hơn chiều cao thực tế của nó. Sự hiệu chỉnh mà chúng ta quen đưa vào đã dẫn tới sự đánh giá quá mức chiều dài của những đường thẳng đứng so với những đường nằm ngang. Ảo ảnh ấy ăn sâu đến nỗi khi chế tạo những mẫu chữ in, người ta phải chú ý đến nó. Các kiến trúc sư khi thiết kế đồ án trang trí nhà cửa, cũng phải chú ý đến ảo ảnh ấy.



Sở dĩ chúng ta cho các chữ số 3 và 8, các chữ cái B và K được cấu tạo giống hệt nhau chính là vì phần trên của chúng quá thật nhỏ hơn phần dưới. Bạn không tin ư? Bạn hãy quay ngược cuốn sách bạn đang cầm trên tay mà quan sát, bạn sẽ thấy điều khẳng định trên là đúng.

Các bà các chị đều biết rõ rằng, mặc những bộ quần áo kẻ sọc dọc họ hình như cao hơn, còn mặc những bộ quần áo kẻ sọc ngang họ hình như béo hơn. Do đó, ảo ảnh mà chúng ta đang bàn, không phải chỉ đóng vai trò tiêu cực. Vì điểm này, Euler, nhà vật lý học vĩ đại thế kỷ XVIII, viện sĩ Viện hàn lâm khoa học Peterburg, Berlin, Pari, Hội viên Hội Hoàng gia Anh, đã viết: "Toàn bộ nghệ thuật về hội hoạ đều xây dựng trên sự đánh lừa về thị giác ấy". Nếu chúng ta quen phán đoán các vật theo đúng sự thật thì nghệ thuật (tức mỹ thuật) không còn chỗ nữa, cũng giống như khi chúng ta mù vậy. Dù nhà nghệ 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 màu trắng; tất cả đều ở trên cùng 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 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 mà hàng ngày đem lại cho chúng ta, như vậy há chẳng đáng tiếc lắm sao?"

Đương nhiên, chúng ta không phải vì thế mà không tin vào đôi mắt của chúng ta. Trong phần lớn trường hợp, những điều mà mắt ta nhìn thấy vẫn rất đáng tin cậy, chỉ có điều chúng ta tin tưởng hơn vào khoa học, dựa vào khoa học, chúng ta sẽ có đôi mắt tinh tường và thông tuệ hơn.

Người béo nên mặc quần áo như thế nào thì hợp?

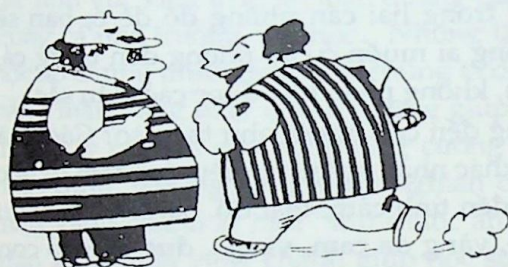
Những người quá béo, nhất là những bạn trẻ sớm phát phì, thường buồn rầu vì "tắm thân phì nộn" của mình. Họ tìm đủ mọi cách để làm cho thân hình giảm béo. Vậy ở đây, thông qua cách ăn mặc, tâm lý học có giúp gì cho những người béo trông coi được hơn không?

Thật vậy, từ lâu các nhà tâm lý học đã chỉ ra rằng, sọc kẻ và màu sắc có thể gây ra những hiệu ứng thị giác nhất định ở con người. Vì vậy nếu biết cách ăn mặc, thân hình trông sẽ hấp dẫn hơn lên rất nhiều.

Trước hết chúng ta hãy xem xét tác dụng của đường kẻ. Bạn hãy nhìn hình vẽ dưới đây, sau đó cho biết, trong hai đoạn thẳng đó đoạn nào dài hơn? Hầu như tất cả mọi người đều cảm thấy rằng, đoạn đứng thẳng có dài hơn đoạn nằm ngang tí chút. Kỳ thật nếu ta dùng phép đo, ta sẽ phát hiện ra rằng, hai đoạn thẳng đó chẳng hề hơn kém nhau dù chỉ một ly. Trong tâm lý học gọi hiện tượng này là “ảo giác sọc ngang sọc dọc”.



Thế thì hiệu ứng thị giác “ảo giác sọc ngang sọc dọc” này có gợi ý gì cho chúng ta không? Như chúng ta đã biết, “người béo” thực chất là người to ngang quá khổ. Vậy bây giờ làm thế nào giảm bớt được cái cảm giác to ngang nặng nề ấy? Rất đơn giản, hãy để cho người béo mặc những bộ quần áo kẻ sọc dọc, như vậy sẽ thu hút sự chú ý của mọi người vào những đường kẻ dọc, xoá đi cái cảm giác to ngang quá khổ, khiến cho những người mặc bộ quần áo ấy “cao hơn lên” một chút. Đó chính là tác dụng kỳ lạ của ảo giác thị giác. Còn nếu trót nhớ để cho những người có tấm thân phì nộn mặc những bộ quần áo kẻ sọc ngang hoặc kẻ ô to thì



sẽ có tác dụng ngược lại, càng làm cho họ béo phì hơn, nặng nề hơn, thấp bè hơn. Vì vậy, người béo tuyệt đối không bao giờ được mặc những bộ quần áo ấy, nếu không sẽ rất khó coi, giảm mất vẻ đạo mạo vốn có ở những người này.

Khi lựa chọn quần áo còn phải chú ý tới một nhân tố khác nữa là màu sắc. Các nhà tâm lý học cho thấy rằng, càng gần màu trắng, độ sáng càng lớn; càng gần màu đen, độ sáng càng nhỏ. Màu sáng cho con người

cảm giác rộng mở, còn màu đen cho con người cảm giác thu nhỏ. Vì vậy, người béo nên mặc quần áo màu sẫm, mặc màu nhạt không hợp, nhất là màu trắng.

Thế còn khi may quần áo, người béo nên may bó sát người hay may rộng một chút? Trong cuộc sống, nhiều người lầm tưởng rằng, người béo phải mặc quần áo chật. Thế nhưng, ngược lại, người béo phải mặc những bộ quần áo rộng một chút mới che đi được những nhược điểm của thể hình. Còn nếu mặc quần áo bó sát người, bao nhiêu đường nét nở nang đều hằn rõ cả lên, đó là điều những người béo thường hết sức tránh. Còn mặc quần áo rộng sẽ che lấp được những nét phì nộn của thể hình, không trực tiếp “đập” vào mắt mọi người.

Hiểu được những lý lẽ trên, người béo sẽ bớt đi được nỗi buồn chán phần nào. Các bạn hãy mặc những bộ quần áo màu sẫm, kẻ sọc dọc, hơi rộng hơn thân hình một chút, chắc chắn người xung quanh bạn sẽ thấy bạn có phần đổi khác.

Vì sao màu sắc có thể ảnh hưởng đến tình cảm con người?

Giả sử có hai căn phòng, trong đó tiện nghi hoàn toàn giống nhau. Chỉ có điều, một căn chỉ có mỗi hai màu đen trắng, còn căn kia, cũng giống như những căn phòng thông thường khác, có đủ các màu. Nếu như cho bạn tùy ý lựa chọn một trong hai căn phòng đó để ở, bạn sẽ chọn căn nào? Thông thường, chẳng ai muốn ở căn phòng đen trắng cả, trừ phi chủ nhân là người mù màu, không phân biệt được các màu sắc.

Vậy thì màu sắc đã ảnh hưởng đến con người như thế nào? Các nhà tâm lý học cho rằng, các màu sắc khác nhau sẽ tạo ra hiệu ứng tâm lý học khác nhau, đồng thời ảnh hưởng đến tình cảm, thái độ, hành vi của con người. Thông thường thì, màu đỏ, vàng da cam, vàng... đưa lại cho con người cảm giác ấm áp, nên gọi là những màu nóng, còn những màu xanh, xanh lục, xanh da trời, tím... đưa lại cho con người cảm giác lạnh lẽo, nên gọi là màu lạnh. Các màu nóng và lạnh đưa lại cho con người những hiệu ứng tâm lý khác nhau: màu nóng dễ làm cho con người phấn chấn, hoạt

bát, năng nổ; còn màu lạnh dễ làm cho con người bình tĩnh, hiền hoà, lắng dịu; màu nóng làm cho con người có cảm giác không gian chật chội, còn màu lạnh làm cho con người có cảm giác không gian thoáng đãng; có điều, màu nóng làm cho con người dễ mệt mỏi hơn màu lạnh.



Kết quả nghiên cứu của nhà tâm lý học Liên Xô (cũ) Rubinstein về hiệu ứng cảm xúc đối với màu sắc đã cho chúng ta cơ sở khoa học để xem xét vấn đề này. Theo ông, màu đỏ kích thích cảm xúc, tích cực, khơi gợi những mối liên tưởng của con người, còn màu vàng ấm áp và dễ chịu, làm cho con người sẵn sàng hành động, tận tâm tận lực, màu vàng da cam dễ làm cho con người vui vẻ, phấn khởi, tích cực, màu lục làm cho con người bình tĩnh, yên vui, dễ tạo nên những mối liên tưởng đa dạng; màu đen làm cho con người bức bối, đau khổ, nặng nề; màu trắng dễ làm cho ta mệt mỏi, yếu đuối... Đó chính là nguyên nhân vì sao mọi người không thích ở những căn phòng đen trắng.

Ngày nay, người ta đã ứng dụng rộng rãi hiệu ứng nhiều màu sắc vào các lĩnh vực kiến trúc, ấn loát, quảng cáo, thời trang, ca kịch, thậm chí vào trong cả nhà trường, lớp học... Những thực nghiệm của những nhà tâm lý học áo chứng minh rằng, nếu chúng ta dùng phấn màu xanh lá cây viết lên bảng màu vàng nhạt chẳng những giúp học sinh tập trung chú ý, mà còn thúc đẩy các em suy nghĩ, tăng cường trí nhớ, giữ gìn thị lực ở mức độ nhất định. Những công trình nghiên cứu của chuyên gia Đức cho hay, màu vàng chanh là một "thứ thuốc an thần dễ chịu". Những trang sách giáo khoa màu vàng chanh giúp học sinh cải thiện phương thức hành vi, làm cho các em nhã nhặn, thuần cần, tự nhiên hơn. Có người đề nghị sách giáo khoa bậc trung học và tiểu học nên in chữ màu xanh lục trên giấy màu hồng, như thế khi nhìn vào các em vừa không mỏi mắt vừa háng say học tập. Hiện nay ở trên thế giới, có nhiều trường đã sơn mặt bàn học hai

1. Hãy cố gắng hạ thấp tình trạng thần kinh căng thẳng nhằm tránh cho vỏ não tạo ra trung tâm hưng phấn ưu thế. Cần tin tưởng cố, gắng loại bỏ tâm lý sợ thì "rớt". Bạn thử nghĩ, lo như thế liệu có giúp bạn thi tốt hơn không? Chỉ bằng hãy bình tĩnh, dồn hết tâm lực vào các bài thi. Chỉ có bình tĩnh, ung dung, thư thái, tâm lý hết sức thoải mái, khiến vỏ não luôn luôn ở trạng thái ổn định, thư giãn yên bình mới có thể đảm bảo cho đầu óc tỉnh táo, tinh lực dồi dào khi thi.

2. Khi thi, đã "bí" không nên cứ loay hoay mãi một vấn đề. Gặp một câu hỏi khó, giải mãi không ra, tốt nhất hãy tạm gác lại, chuyển sang làm những câu khác "ăn chắc" hơn. Còn nếu cứ loay hoay đánh vật với một câu, rất dễ tạo thành một trung tâm hưng phấn trên vỏ não, như vậy sẽ làm cho các vùng khác lâm vào trạng thái ức chế, không nhớ được những tri thức khác.

3. Biết lợi dụng liên tưởng giúp ta nhớ lại những tri thức cần thiết. Chẳng hạn, có một từ tiếng Anh nghĩ mãi chẳng ra, ta có thể thông qua một hai câu có chứa từ đó để suy ra hoặc nhớ lại nghĩa của từ ấy. Lúc làm bài, ta bỗng dưng quên mất những đặc điểm của loài có vú, ta có thể nhớ lại thông qua việc so sánh với đặc điểm của loài chim.

"Đời người đâu có nhiều cơ may lều chõng", chúng ta hãy vững dạ chờ đón mỗi kỳ thi.

Tại sao phải nhìn nhận điểm thi một cách khoa học?

Giả sử trong một kỳ thi, một em học sinh được điểm văn 7, điểm toán 8, liệu ta có thể nói được rằng, kết quả học toán của em đó khá hơn học văn được không? Và, liệu chúng ta có thể căn cứ vào đó mà suy luận rằng, tình hình học văn của em học sinh trên tồi hơn học toán? Rất có thể không ít người đã nghĩ như vậy. Thật ra quan điểm trên không toàn diện, bởi vì họ thiếu một cái nhìn khoa học đối với điểm thi.

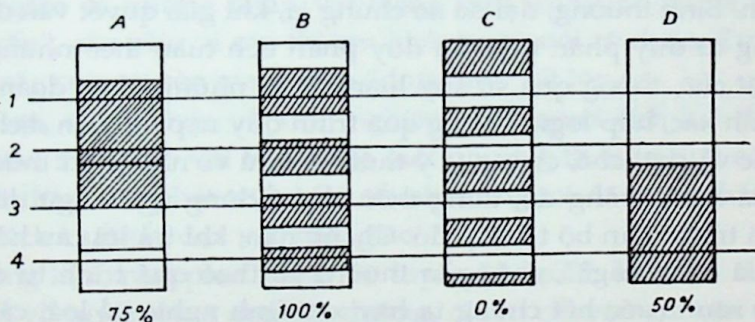
Thực ra bài thi chỉ là một hình thức kiểm tra kết quả học tập trước kia hoặc hiện giờ của học sinh, cung cấp những thông tin ngược cho thầy

cô giáo cũng như bản thân học sinh. Muốn đạt được mục đích thi cử, cần phải đảm bảo được tính khoa học của đề thi.

Tính khoa học của một đề thi thể hiện ở độ khó của đề thi. Nếu đề thi dễ quá, hầu như tất cả học sinh đều làm đúng một cách dễ dàng, kết quả sẽ rất cao, như vậy sẽ phát sinh cái gọi là “hiệu ứng trần nhà”; ngược lại, nếu đề thi khó quá, tuyệt đại bộ phận học sinh không sao làm nổi, kết quả đều rất kém, sẽ xảy ra cái gọi là “hiệu ứng nền nhà”. Cả hai “hiệu ứng trần nhà” và “hiệu ứng nền nhà” đều làm cho kết quả thi của “học sinh giỏi” và “học sinh kém” rất gần nhau, không thể thông qua thi cử để đánh giá tình hình học tập của các em. Chỉ có những đề thi với độ khó trung bình mới có thể giãn quãng cách giữa thành tích học tập của học sinh, giúp ta đánh giá được trình độ nắm vững bài vở của các em. Vì vậy, độ khó thích đáng của đề thi là điều kiện tiên quyết đảm bảo hiệu quả và tính khoa học của thi cử.

Đánh giá tình hình học tập của một học sinh, chúng ta chủ yếu tham khảo kết quả thi của các em. Thế nhưng chỉ nhìn vào điểm số không thôi thì không đủ, mà còn phải xem vị trí của điểm số ấy trong toàn cục cũng như tình hình phân bố thành tích của toàn thể học sinh. Phương pháp đơn giản là so sánh điểm số ấy với điểm số trung bình của lớp, với điểm số trung bình các lớp khác trong trường, cuối cùng xem xét điểm số ấy cách điểm số cao nhất và thấp nhất bao xa.

Một nhân tố khác quyết định tính khoa học của đề thi là “diện bao phủ” của đề thi. Một số lượng lớn đề thi đã được tiêu chuẩn hoá có diện bao phủ lớn hơn dăm ba bài thì tùy tiện. Các bạn hãy nhìn vào hình vẽ.



Ảnh hưởng của “diện bao phủ” của đề thi đến kết quả thi

Bốn khung hình chữ nhật tượng trưng cho toàn bộ nội dung tài liệu học. Bốn học sinh A, B, C, D mỗi người chỉ nắm được 50% nội dung tài liệu. Những phần tối, kẻ gạch chéo trên bốn hình chữ nhật đại diện cho phần nội dung các em nắm vững, còn những phần bỏ trống đại diện cho những phần các em không nắm được. Bốn đường thẳng 1, 2, 3, 4 đại diện cho nội dung bốn đề thi đề cập tới. Chính do “diện bao phủ” của đề thi quá hẹp nên bốn học sinh có lượng kiến thức nắm được như nhau, tất cả đều 50%, vậy mà khi thi có em đạt điểm tối đa, có em không điểm! Các bạn thấy đấy, số lượng bài kiểm tra quá ít không thể đại diện cho toàn bộ giáo trình. Vì vậy, một số lượng lớn những đề thi có tính chất tổng hợp phản ánh đúng đắn trình độ nắm kiến thức của học sinh hơn là một số ít câu hỏi vụn vặt.

Tóm lại, việc nhìn nhận điểm thi một cách khoa học sẽ giúp học sinh hiểu kết quả học tập của mình một cách thiết thực, tự đánh giá mình đúng đắn, thấy được những khâu yếu, điều chỉnh phương pháp học của mình, đồng thời xác định mục tiêu phấn đấu mới, nâng cao tinh thần tích cực trong học tập.

Trực giác là gì?

Đôi khi chúng ta thấy một số người nói: “tôi làm việc theo trực giác”. Vậy trực giác là gì?

Trực giác kỳ thật cũng là một quá trình tư duy, nó đối lập với tư duy phân tích. Bình thường, đại đa số chúng ta, khi giải quyết vấn đề thường vận dụng tư duy phân tích. Tư duy phân tích tuân theo những quy tắc logic chặt chẽ, thông qua sự suy luận rút ra những phán đoán hoặc kết luận chính xác, hợp logic. Trong quá trình quy nạp và diễn dịch liên tục, chính xác và chặt chẽ, chúng ta ý thức đầy đủ về những tri thức và phép tính chứa đựng trong đó, đồng thời có thể dùng ngôn ngữ diễn đạt rõ ràng quá trình toàn bộ tư duy đó. Chẳng hạn, khi trả lời câu hỏi “Cá voi có phải là cá không?”, chúng ta thường đi theo quá trình tư duy phân tích như sau: trước hết chúng ta hãy xét định nghĩa về loài cá: “Cá thở bằng mang, bơi bằng vây, trên mình có vảy, trong bụng có bong bóng, là loài động vật có xương sống, suốt đời sống trong nước”. Bây giờ ta xem

cá voi có phù hợp với định nghĩa đó không: cá voi tuy cũng bơi bằng vây, suốt đời sống trong nước, nhưng nó lại thở bằng phổi, trên mình không có vây, trong bụng không có bong bóng, do đó nó không thuộc vào loài cá.

Nhưng tư duy trực giác tuyệt nhiên không giống thế. Nó trực tiếp rút ra kết luận, hoàn toàn bỏ qua những bước trung gian, nó là quá trình suy nghĩ “nhảy tắt”. Ví dụ, cùng trả lời câu hỏi “cá voi có phải là cá không?”, những người tư duy trực giác không hề lập luận dài dòng, mà trả lời ngay lập tức “Phải” hoặc “Không phải”. Cũng cần nói rõ rằng, những kết luận do tư duy trực giác đưa lại, mặc dù chính xác, nhưng thường làm cho người ta có cảm giác rằng “Biết thế, nhưng không hiểu vì sao”.

Trực giác là một chức năng cao cấp của não người. Như chúng ta biết, não người chia thành bán cầu não trái và bán cầu não phải. Bán cầu não trái có chức năng ngôn ngữ, tiến hành tư duy tổng hợp và tư duy phân tích, thể hiện tính liên tục, có đầu có đuôi; còn bán cầu não phải tiến hành tư duy cụ thể, tri giác không gian, tổng hợp toàn vẹn v.v... thể hiện tính vắn tắt, đứt quãng, không liên tục. Tư duy trực giác là chức năng của bán cầu não phải.

Nhà tâm lý học nổi tiếng Thụy Sĩ Piaget cho rằng, vào lúc 3 - 7 tuổi, tính trực giác trở thành đặc điểm chủ yếu của sự phát triển tư duy của trẻ ở lứa tuổi này. Chẳng hạn, các em khẳng định dứt khoát một người nào đó (bao gồm cả những nhân vật trong điện ảnh) là “người tốt” hoặc “người xấu”, còn như vì sao thì em không sao nói rõ được. Tư duy trực giác lúc này của em còn mang tính “đoán mò” rất lớn.

Về sau, do tri thức và kinh nghiệm con người tích lũy được ngày càng nhiều, trực giác, với tư cách là một phương thức tư duy cơ bản dần dần hình thành và phát triển. Có rất nhiều người đã hoàn thành nhiệm vụ một cách xuất sắc dựa vào trực giác.

Chẳng hạn, nhà phát minh vô tuyến Marconi, khi làm thí nghiệm thông tin vô tuyến vượt qua đại dương, nhiều chuyên gia căn cứ vào sự phân tích lý luận cho rằng, tính chất của sóng điện từ, cũng như sóng ánh sáng, khi đi vào không gian sẽ truyền theo đường thẳng, mà mặt



Trái đất lại hình cung, vì thế sóng điện từ không thể nào truyền sang bên kia bờ đại dương được. Nhưng Marconi dựa vào trực giác cho rằng, sóng điện nhất định sẽ đi theo bề mặt Trái đất, kết quả ông đã thành công trong lần thí nghiệm ấy. Về sau, các nhà khoa học mới phát hiện ra rằng, ở tầng cao trên bề mặt Trái đất có tầng điện ly, có tác dụng phản xạ sóng điện từ. Trực giác sắc nhạy đó của Marconi do đâu mà có? Ông tuy không có đủ những căn cứ về mặt lý luận, nhưng ông căn cứ vào “cái cảm giác nhận biết” rèn giũa được qua không biết bao nhiêu lần làm các thí nghiệm về thông tin vô tuyến, đã phán đoán một cách trực quan sóng vô tuyến sẽ đi theo bề mặt Trái đất. Thành công của Marconi đã đẩy mạnh sự phát triển của vô tuyến điện lên một tầm cao mới.

Trực giác là một phẩm chất tâm lý cực kỳ quan trọng trong phát kiến và phát minh khoa học. Trong não người bấy lâu đã lưu giữ được những thông tin phong phú, khi được những sự kiện mới nảy sinh kích thích, khơi gọi, những thông tin ấy sẽ từ trong não bật ra tự nhiên và dễ dàng, giúp con người phán đoán nhanh và chẳng mấy khi nhầm lẫn. Mặc dù mối liên hệ nhân quả giữa các thông tin đó chưa được xem xét tỉ mỉ, cỷ càng, thậm chí có khi phải tìm kiếm rất lâu, thế nhưng, quá trình tư duy trực giác vẫn đóng vai trò quan trọng về mặt dự kiến, nêu giả thiết và tìm tòi phương pháp...

Mỗi người bình thường ai cũng cần có năng lực tư duy trực giác. Và, việc tích lũy tri thức và kinh nghiệm, cũng như việc năng đào sâu suy nghĩ chính là tiền đề, là điều kiện tất yếu phát huy năng lực ấy.

Tại sao trẻ thích chơi những con giống nhồi bông có lông xù?

Trong các cửa hàng đồ chơi, ta thấy bày bán rất nhiều con giống nhồi bông có lông xù: nào mèo, chó, khỉ, gấu, nào sư tử, gấu mèo, hươu cao cổ... tuy những con giống này không cử động được, lại chẳng biết kêu, nhưng người ta lại thích hơn những đồ chơi biết kêu, biết cử động chạy bằng điện hay bằng dây cót. Nhất là trẻ em, chúng đặc biệt yêu thích những con giống loại này. Tại sao vậy?

Chỉ cần chú ý quan sát, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng, trẻ em sau khi có được những con giống nhồi bông có lông xù này, chúng ôm ấp, bế ẵm, vuốt ve, thậm chí lúc ăn, lúc ngủ cũng chẳng chịu rời. Thì ra, chính là do lớp lông mềm mại hay lớp nhung mượt mà trên mình các con giống đã đưa lại cho trẻ cảm giác ấm áp, êm dịu, nên các em đặc biệt yêu thích.

Nhà nữ tâm lý học Mỹ Harlow đã làm một thực nghiệm như sau: bà cho một chú khỉ con hai bà mẹ giả: một khỉ mẹ bằng sắt tây, nhưng lại có thể cho khỉ con bú một khỉ mẹ khác nhồi bông có lông xù, nhưng không cho khỉ con bú được. Bây giờ khỉ con lựa chọn bà mẹ nào đây? Trong thực nghiệm,



ngoài những lúc đói phải lần tìm khỉ mẹ kim loại ra, hầu như hoàn toàn xem nơi đặt khỉ mẹ nhồi bông có lông xù là “nhà” của mình, bởi lẽ khi nép vào lớp lông trên mình khỉ mẹ đã đưa lại cho khỉ con cảm giác êm ái, dễ chịu. Đặc biệt, khi khỉ con bị hăm dọa, sợ hãi, chú thường nép sát vào mình khỉ mẹ nhồi bông, xem như người mẹ che chở cho mình...

Thực nghiệm của Harlow tuy tiến hành với động vật, song trẻ em của chúng ta cũng có những cảm giác tương tự. Đi sâu nghiên cứu, các nhà tâm lý học nhận thấy rằng, những vật thể mềm mại, êm dịu, ấm áp được trẻ yêu thích hơn những vật thể cứng cáp, sắc sù, lạnh lẽo.

Các nhà tâm lý học còn chỉ ra rằng, trẻ em, trong một thời gian dài, nếu không được kích thích vào da thịt như bế bồng, ôm ấp, vuốt ve... sẽ tạo cảm xúc “đói da”, gây ra những hiện tượng bứt rứt, bực dọc, quấy phá ở trẻ em. Trong xã hội hiện nay, các gia đình một con hoặc hai con ngày càng nhiều, bố mẹ lại công tác bận rộn suốt ngày, không có điều kiện chăm sóc các em, rất ít khi cùng chơi với các em thành thử có khá nhiều em sau năm, sáu tuổi xuất hiện cảm xúc “đói da”. Lúc này đối với các em, những con gấu nhồi bông có lông mượt trở thành những người bạn tốt của các em, bởi vì thông qua sự tiếp xúc da êm ái làm cho trẻ có cảm giác ấm áp, dễ chịu. Đặc biệt đối với những đứa trẻ cô độc, không có bạn, những con giống nhồi bông có lông mượt còn giúp các em xua tan sự trống vắng về xúc cảm. Các em nói chuyện đặt tên cho những con giống đó, đùa nghịch với chúng và cảm thấy sung sướng, vui thích.

Trái đất lại hình cung, vì thế sóng điện từ không thể nào truyền sang bên kia bờ đại dương được. Nhưng Marconi dựa vào trực giác cho rằng, sóng điện nhất định sẽ đi theo bề mặt Trái đất, kết quả ông đã thành công trong lần thí nghiệm ấy. Về sau, các nhà khoa học mới phát hiện ra rằng, ở tầng cao trên bề mặt Trái đất có tầng điện ly, có tác dụng phản xạ sóng điện từ. Trực giác sắc nhạy đó của Marconi do đâu mà có? Ông tuy không có đủ những căn cứ về mặt lý luận, nhưng ông căn cứ vào “cái cảm giác nhận biết” rèn giũa được qua không biết bao nhiêu lần làm các thí nghiệm về thông tin vô tuyến, đã phán đoán một cách trực quan sóng vô tuyến sẽ đi theo bề mặt Trái đất. Thành công của Marconi đã đẩy mạnh sự phát triển của vô tuyến điện lên một tầm cao mới.

Trực giác là một phẩm chất tâm lý cực kỳ quan trọng trong phát kiến và phát minh khoa học. Trong não người bấy lâu đã lưu giữ được những thông tin phong phú, khi được những sự kiện mới nảy sinh kích thích, khơi gợi, những thông tin ấy sẽ từ trong não bật ra tự nhiên và dễ dàng, giúp con người phán đoán nhanh và chẳng mấy khi nhầm lẫn. Mặc dù mối liên hệ nhân quả giữa các thông tin đó chưa được xem xét tỉ mỉ, kỹ càng, thậm chí có khi phải tìm kiếm rất lâu, thế nhưng, quá trình tư duy trực giác vẫn đóng vai trò quan trọng về mặt dự kiến, nêu giả thiết và tìm tòi phương pháp...

Mỗi người bình thường ai cũng cần có năng lực tư duy trực giác. Và, việc tích lũy tri thức và kinh nghiệm, cũng như việc nâng đào sâu suy nghĩ chính là tiền đề, là điều kiện tất yếu phát huy năng lực ấy.

Tại sao trẻ thích chơi những con giống nhồi bông có lông xù?

Trong các cửa hàng đồ chơi, ta thấy bày bán rất nhiều con giống nhồi bông có lông xù: nào mèo, chó, khỉ, gấu, nào sư tử, gấu mèo, hươu cao cổ... tuy những con giống này không cử động được, lại chẳng biết kêu, nhưng người ta lại thích hơn những đồ chơi biết kêu, biết cử động chạy bằng điện hay bằng dây cót. Nhất là trẻ em, chúng đặc biệt yêu thích những con giống loại này. Tại sao vậy?

Chỉ cần chú ý quan sát, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng, trẻ em sau khi có được những con giống nhồi bông có lông xù này, chúng ôm ấp, bế ẵm, vuốt ve, thậm chí lúc ăn, lúc ngủ cũng chẳng chịu rời. Thì ra, chính là do lớp lông mềm mại hay lớp nhung mượt mà trên mình các con giống đã đưa lại cho trẻ cảm giác ấm áp, êm dịu, nên các em đặc biệt yêu thích.

Nhà nữ tâm lý học Mỹ Harlow đã làm một thực nghiệm như sau: bà cho một chú khỉ con hai bà mẹ giả: một khỉ mẹ bằng sắt tây, nhưng lại có thể cho khỉ con bú một khỉ mẹ khác nhồi bông có lông xù, nhưng không cho khỉ con bú được. Bây giờ khỉ con lựa chọn bà mẹ nào đây? Trong thực nghiệm,



ngoài những lúc đói phải lần tìm khỉ mẹ kim loại ra, hầu như hoàn toàn xem nơi đặt khỉ mẹ nhồi bông có lông xù là “nhà” của mình, bởi lẽ khi nép vào lớp lông trên mình khỉ mẹ đã đưa lại cho khỉ con cảm giác êm ái, dễ chịu. Đặc biệt, khi khỉ con bị hăm dọa, sợ hãi, chú thường nép sát vào mình khỉ mẹ nhồi bông, xem như người mẹ che chở cho mình...

Thực nghiệm của Harlow tuy tiến hành với động vật, song trẻ em của chúng ta cũng có những cảm giác tương tự. Đi sâu nghiên cứu, các nhà tâm lý học nhận thấy rằng, những vật thể mềm mại, êm dịu, ấm áp được trẻ yêu thích hơn những vật thể cứng cáp, sắc sù, lạnh lẽo.

Các nhà tâm lý học còn chỉ ra rằng, trẻ em, trong một thời gian dài, nếu không được kích thích vào da thịt như bế bồng, ôm ấp, vuốt ve... sẽ tạo cảm xúc “đói da”, gây ra những hiện tượng bứt rứt, bực dọc, quậy phá ở trẻ em. Trong xã hội hiện nay, các gia đình một con hoặc hai con ngày càng nhiều, bố mẹ lại công tác bận rộn suốt ngày, không có điều kiện chăm sóc các em, rất ít khi cùng chơi với các em thành thử có khá nhiều em sau năm, sáu tuổi xuất hiện cảm xúc “đói da”. Lúc này đối với các em, những con gấu nhồi bông có lông mượt trở thành những người bạn tốt của các em, bởi vì thông qua sự tiếp xúc da êm ái làm cho trẻ có cảm giác ấm áp, dễ chịu. Đặc biệt đối với những đứa trẻ cô độc, không có bạn, những con giống nhồi bông có lông mượt còn giúp các em xua tan sự trống vắng về xúc cảm. Các em nói chuyện đặt tên cho những con giống đó, đùa nghịch với chúng và cảm thấy sung sướng, vui thích.

Trước mắt, trên thị trường đang có một xu thế: những con giống nhồi bông càng lớn càng được khách hàng ưa chuộng. Tại sao vậy? Lý do rất đơn giản: những con giống nhồi bông càng lớn thì khi bế ẵm diện tích tiếp xúc da cũng càng lớn, càng cảm thấy dễ chịu, êm ái, đặc biệt khi bế có con giống nhồi bông lớn xấp xỉ bằng người mình, thì bé cảm thấy đó như một người bạn thực sự, những con giống nhồi bông lớn hơn nữa còn đưa lại cho bé cảm giác được che chở, bảo vệ. Vì vậy giá cả tuy có hơi đắt, nhưng các bậc cha mẹ vẫn sẵn sàng mua cho con cái mình.

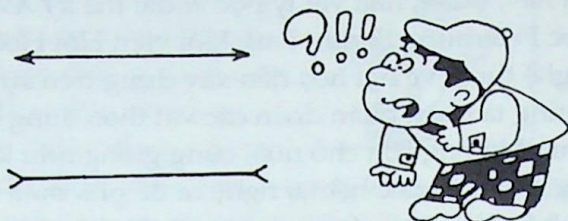
Có nhiều em có thói quen bế thú nhồi bông cũng đi ngủ, về sau không làm như thế ngủ không yên giấc, thậm chí đến mười tuổi rồi vẫn ngủ cùng với thú nhồi bông. Thật ra thói quen này không gây tác hại gì đối với sức khoẻ các em, các bậc cha mẹ không nên quá lo lắng, tìm mọi cách bắt các em sửa đổi, mà chỉ cần giữ cho những con thú nhồi bông đó vệ sinh, sạch sẽ là đủ.

Tại sao chính mắt mình nhìn thấy vẫn có khi mắc sai lầm?

Chúng ta thường nghĩ, những điều “mắt thấy, tai nghe” thì không thể nào sai được. Thế nhưng, những công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý học cho rằng, cứ cho là chính mắt mình nhìn thấy đi vẫn có khi mắc sai lầm.

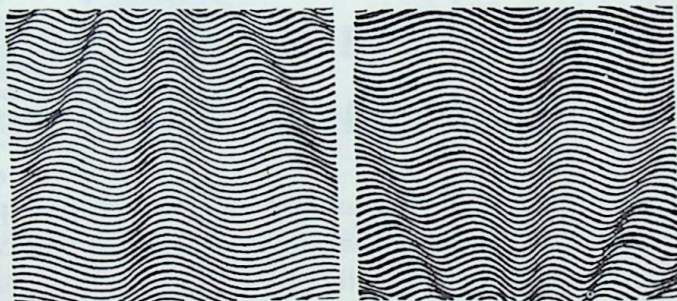
Một ví dụ thông thường là: khi chúng ta quan sát mặt trời, ta thấy mặt trời lúc mọc và lúc lặn hình như lớn hơn lúc ở giữa đỉnh đầu, mà thật ra vẫn chỉ có một mặt trời đó mà thôi, trước sau chẳng có gì thay đổi. Nguyên nhân dẫn đến những sai lầm về thị giác đó là do: lúc mọc và lúc lặn, mặt trời hiện ra lớn hơn so với cảnh vật trên mặt đất, còn giữa thanh thiên bạch nhật, trên nền trời xanh ngắt không một gợn mây, Mặt trời hiện ra như nhỏ đi chút ít. Một thí dụ khác, vào những đêm trăng trời có mây, ta thấy có lúc mặt trăng từ trong đám mây luồn ra, đi lên lỏi trong mây. Chính do chúng ta đã nghĩ sai rằng mây đứng yên, nên ta đã lầm tưởng rằng mặt trăng “đi”. Những sai lầm đại loại như trên, trong tâm lý học gọi là “ảo giác thị giác” hay “sai lầm về thị giác”.

Có rất nhiều “ảo giác thị giác” về độ lớn, hình dạng, trạng thái vận động, v.v... Có một số nhà tâm lý chuyên đi sâu nghiên cứu ảo giác thị giác. Dưới đây là một ví dụ điển hình. Nhìn hình vẽ, bạn thử đoán xem đoạn thẳng nào dài hơn? Hầu như tất cả mọi người đều trả lời không do dự: “đoạn dưới!”. Nhưng nếu bạn dùng thước đo hết sức cẩn thận, bạn sẽ phát hiện ra rằng, hai đoạn đó hoàn toàn bằng nhau. Chính là bạn đã bị đôi mắt của bạn đánh lừa!



Hướng của mũi tên đã tạo nên sai lầm về độ dài

Trong đời sống hàng ngày có rất nhiều thí dụ về việc con người bị đôi mắt của mình đánh lừa như thế. Chẳng hạn, chiều cao của cây cối, tảng đá, nhà cửa, ống khói nhà máy nói chung, của một vật bất kỳ, do định luật phân phối cảnh, thường được cảm nhận nhỏ hơn chiều cao thực tế của nó. Sự hiệu chỉnh mà chúng ta quen đưa vào đã dẫn tới sự đánh giá quá mức chiều dài của những đường thẳng đứng so với những đường nằm ngang. Ảo ảnh ấy ăn sâu đến nỗi khi chế tạo những mẫu chữ in, người ta phải chú ý đến nó. Các kiến trúc sư khi thiết kế đồ án trang trí nhà cửa, cũng phải chú ý đến ảo ảnh ấy.



Sở dĩ chúng ta cho các chữ số 3 và 8, các chữ cái B và K được cấu tạo giống hệt nhau chính là vì phần trên của chúng quả thật nhỏ hơn phần dưới. Bạn không tin ư? Bạn hãy quay ngược cuốn sách bạn đang cầm trên tay mà quan sát, bạn sẽ thấy điều khẳng định trên là đúng.

Các bà các chị đều biết rõ rằng, mặc những bộ quần áo kẻ sọc dọc họ hình như cao hơn, còn mặc những bộ quần áo kẻ sọc ngang họ hình như béo hơn. Do đó, ảo ảnh mà chúng ta đang bàn, không phải chỉ đóng vai trò tiêu cực. Vì điểm này, Euler, nhà vật lý học vĩ đại thế kỷ XVIII, viện sĩ Viện hàn lâm khoa học Peterburg, Berlin, Pari, Hội viên Hội Hoàng gia Anh, đã viết: "Toàn bộ nghệ thuật vẽ hội họa đều xây dựng trên sự đánh lừa về thị giác ấy". Nếu chúng ta quen phán đoán các vật theo đúng sự thật thì nghệ thuật (tức mỹ thuật) không còn chỗ nữa, cũng giống như khi chúng ta mù vậy. Dù nhà nghệ 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 màu trắng; tất cả đều ở trên cùng 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 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 mà hàng ngày đem lại cho chúng ta, như vậy há chẳng đáng tiếc lắm sao?".

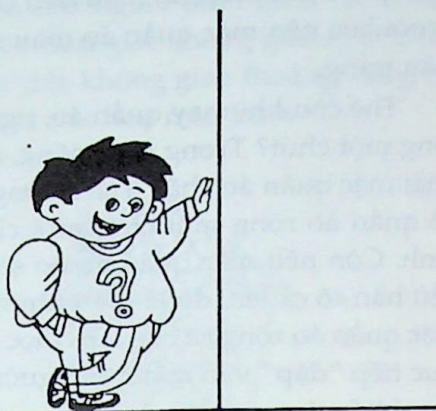
Đương nhiên, chúng ta không phải vì thế mà không tin vào đôi mắt của chúng ta. Trong phần lớn trường hợp, những điều mà mắt ta nhìn thấy vẫn rất đáng tin cậy, chỉ có điều chúng ta tin tưởng hơn vào khoa học, dựa vào khoa học, chúng ta sẽ có đôi mắt tinh tường và thông tuệ hơn.

Người béo nên mặc quần áo như thế nào thì hợp?

Những người quá béo, nhất là những bạn trẻ sớm phát phì, thường buồn rầu vì "tám thân phì nộn" của mình. Họ tìm đủ mọi cách để làm cho thân hình giảm béo. Vậy ở đây, thông qua cách ăn mặc, tâm lý học có giúp gì cho những người béo trông coi được hơn không?

Thật vậy, từ lâu các nhà tâm lý học đã chỉ ra rằng, sọc kẻ và màu sắc có thể gây ra những hiệu ứng thị giác nhất định ở con người. Vì vậy nếu biết cách ăn mặc, thân hình trông sẽ hấp dẫn hơn lên rất nhiều.

Trước hết chúng ta hãy xem xét tác dụng của đường kẻ. Bạn hãy nhìn hình vẽ dưới đây, sau đó cho biết, trong hai đoạn thẳng đó đoạn nào dài hơn? Hầu như tất cả mọi người đều cảm thấy rằng, đoạn đứng thẳng có dài hơn đoạn nằm ngang tí chút. Kỳ thật nếu ta dùng phép đo, ta sẽ phát hiện ra rằng, hai đoạn thẳng đó chẳng hề hơn kém nhau dù chỉ một ly. Trong tâm lý học gọi hiện tượng này là “ảo giác sọc ngang sọc dọc”.



Thế thì hiệu ứng thị giác “ảo giác sọc ngang sọc dọc” này có gợi ý gì cho chúng ta không? Như chúng ta đã biết, “người béo” thực chất là người to ngang quá khổ. Vậy bây giờ làm thế nào giảm bớt được cái cảm giác to ngang nặng nề ấy? Rất đơn giản, hãy để cho người béo mặc những bộ quần áo kẻ sọc dọc, như vậy sẽ thu hút sự chú ý của mọi người vào những đường kẻ dọc, xoá đi cái cảm giác to ngang quá khổ, khiến cho những người mặc bộ quần áo ấy “cao hơn lên” một chút. Đó chính là tác dụng kỳ lạ của ảo giác thị giác. Còn nếu trót nhờ để cho những người có thân hình phì nộn mặc những bộ quần áo kẻ sọc ngang hoặc kẻ ô to thì



sẽ có tác dụng ngược lại, càng làm cho họ béo phì hơn, nặng nề hơn, thấp bè hơn. Vì vậy, người béo tuyệt đối không bao giờ được mặc những bộ quần áo ấy, nếu không sẽ rất khó coi, giảm mất vẻ đạo mạo vốn có ở những người này.

Khi lựa chọn quần áo còn phải chú ý tới một nhân tố khác nữa là màu sắc. Các nhà tâm lý học cho thấy rằng, càng gần màu trắng, độ sáng càng lớn; càng gần màu đen, độ sáng càng nhỏ. Màu sáng cho con người

cảm giác rộng mở, còn màu đen cho con người cảm giác thu nhỏ. Vì vậy, người béo nên mặc quần áo màu sẫm, mặc màu nhạt không hợp, nhất là màu trắng.

Thế còn khi may quần áo, người béo nên may bó sát người hay may rộng một chút? Trong cuộc sống, nhiều người lầm tưởng rằng, người béo phải mặc quần áo chặt. Thế nhưng, ngược lại, người béo phải mặc những bộ quần áo rộng một chút mới che đi được những nhược điểm của thể hình. Còn nếu mặc quần áo bó sát người, bao nhiêu đường nét nở nang đều hằn rõ cả lên, đó là điều những người béo thường hết sức tránh. Còn mặc quần áo rộng sẽ che lấp được những nét phì nộn của thể hình, không trực tiếp “đập” vào mắt mọi người.

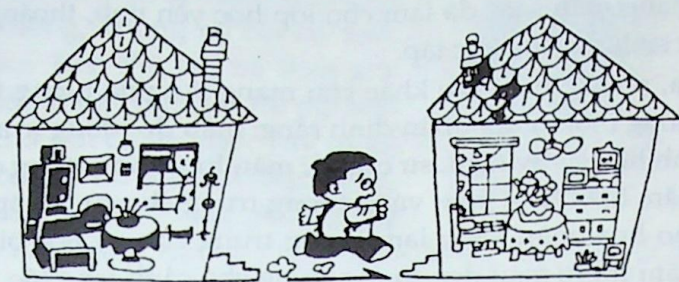
Hiểu được những lý lẽ trên, người béo sẽ bớt đi được nỗi buồn chán phần nào. Các bạn hãy mặc những bộ quần áo màu sẫm, kẻ sọc dọc, hơi rộng hơn thân hình một chút, chắc chắn người xung quanh bạn sẽ thấy bạn có phần đổi khác.

Vì sao màu sắc có thể ảnh hưởng đến tình cảm con người?

Giả sử có hai căn phòng, trong đó tiện nghi hoàn toàn giống nhau. Chỉ có điều, một căn chỉ có mỗi hai màu đen trắng, còn căn kia, cũng giống như những căn phòng thông thường khác, có đủ các màu. Nếu như cho bạn tùy ý lựa chọn một trong hai căn phòng đó để ở, bạn sẽ chọn căn nào? Thông thường, chẳng ai muốn ở căn phòng đen trắng cả, trừ phi chủ nhân là người mù màu, không phân biệt được các màu sắc.

Vậy thì màu sắc đã ảnh hưởng đến con người như thế nào? Các nhà tâm lý học cho rằng, các màu sắc khác nhau sẽ tạo ra hiệu ứng tâm lý học khác nhau, đồng thời ảnh hưởng đến tình cảm, thái độ, hành vi của con người. Thông thường thì, màu đỏ, vàng da cam, vàng... đưa lại cho con người cảm giác ấm áp, nên gọi là những màu nóng, còn những màu xanh, xanh lục, xanh da trời, tím... đưa lại cho con người cảm giác lạnh lẽo, nên gọi là màu lạnh. Các màu nóng và lạnh đưa lại cho con người những hiệu ứng tâm lý khác nhau: màu nóng dễ làm cho con người phấn chấn, hoạt

bát, năng nổ; còn màu lạnh dễ làm cho con người bình tĩnh, hiền hoà, lắng dịu; màu nóng làm cho con người có cảm giác không gian chật chội, còn màu lạnh làm cho con người có cảm giác không gian thoáng đãng; có điều, màu nóng làm cho con người dễ mệt mỏi hơn màu lạnh.



Kết quả nghiên cứu của nhà tâm lý học Liên Xô (cũ) Rubinstein về hiệu ứng cảm xúc đối với màu sắc đã cho chúng ta cơ sở khoa học để xem xét vấn đề này. Theo ông, màu đỏ kích thích cảm xúc, tích cực, khơi gợi những mối liên tưởng của con người, còn màu vàng ấm áp và dễ chịu, làm cho con người sẵn sàng hành động, tận tâm tận lực, màu vàng da cam dễ làm cho con người vui vẻ, phấn khởi, tích cực, màu lục làm cho con người bình tĩnh, yên vui, dễ tạo nên những mối liên tưởng đa dạng; màu đen làm cho con người bức bối, đau khổ, nặng nề; màu trắng dễ làm cho ta mệt mỏi, yếu đuối... Đó chính là nguyên nhân vì sao mọi người không thích ở những căn phòng đen trắng.

Ngày nay, người ta đã ứng dụng rộng rãi hiệu ứng nhiều màu sắc vào các lĩnh vực kiến trúc, ăn uống, quảng cáo, thời trang, ca kịch, thậm chí vào trong cả nhà trường, lớp học... Những thực nghiệm của những nhà tâm lý học đã chứng minh rằng, nếu chúng ta dùng phấn màu xanh lá cây viết lên bảng màu vàng nhạt chẳng những giúp học sinh tập trung chú ý, mà còn thúc đẩy các em suy nghĩ, tăng cường trí nhớ, giữ gìn thị lực ở mức độ nhất định. Những công trình nghiên cứu của chuyên gia Đức cho hay, màu vàng chanh là một "thứ thuốc an thần dễ chịu". Những trang sách giáo khoa màu vàng chanh giúp học sinh cải thiện phương thức hành vi, làm cho các em nhã nhặn, thuần cẩn, tự nhiên hơn. Có người đề nghị sách giáo khoa bậc trung học và tiểu học nên in chữ màu xanh lục trên giấy màu hồng, như thế khi nhìn vào các em vừa không mỏi mắt vừa hăng say học tập. Hiện nay ở trên thế giới, có nhiều trường đã sơn mặt bàn học hai

màu: 1/3 bàn phía trên sơn màu cỏ xanh, giúp giữ gìn thị lực; còn 2/3 phía dưới, sát người học sinh, sơn màu vàng chanh. Các công trình nghiên cứu cho hay, những bàn học sinh có hai màu ấy có tác dụng động viên tính tích cực, khả năng suy nghĩ của học sinh. Chân bàn và ghế ngồi sơn cùng màu với nền, tạo cho học sinh cảm giác yên ổn, vững chãi. Tóm lại, thông qua “cuộc cách mạng màu sắc” đã làm cho lớp học yên tĩnh, thoáng mát, yên dịu, giúp học sinh say sưa học tập.

Ngoài ra, những màu sắc khác còn mang ý nghĩa tượng trưng nhất định. Phần đông mọi người nhận định rằng: màu đỏ tượng trưng cho sức sống, sự mãnh liệt, sự hy sinh, sự cao cả; màu lục tượng trưng cho sự yên bình, nhã nhặn, hiền hoà; màu vàng tượng trưng cho sự ấm áp, cao quý, hiền hách hào hoa; màu xanh lam tượng trưng cho sự hoà bình, êm ái, bình lặng, thâm trầm; màu đen tượng trưng cho cảnh tang tóc, bi ai, thần bí; màu trắng tượng trưng cho sự thanh bạch, trong trắng, thuần khiết, nhẹ nhàng...

Nếu chúng ta, biết vận dụng hiệu ứng màu sắc một cách hợp lý và khoa học, cuộc sống chúng ta nhất định sẽ tươi vui, phong phú, muôn hình muôn vẻ.

Kìm hãm không cho tiếp xúc với ngoại giới có làm cho con người phát điên không?

Bạn có thể tưởng tượng, một người, nếu bị giam hãm trong một thời gian dài không cho tiếp xúc với ngoại giới sẽ xảy ra hiện tượng gì không? Từ xưa tới nay, đã có nhiều trường hợp như vậy, chẳng hạn các thuỷ thủ gặp nạn sống phiêu bạt một mình trên đảo, các tử tù bị nhốt riêng trong ngục tối, các nhà du hành vũ trụ sống dài ngày cách xa Trái đất... Sự thực chứng minh rằng, do thiếu những kích thích của ngoại giới, ở những con người đó đã xảy ra những biến đổi tâm lý bệnh lý rất trầm trọng.

Trong tâm lý học, người ta gọi những trạng thái đặc biệt khi cơ thể cách ly cao độ với những kích thích của ngoại giới là “tước đoạt cảm giác”. Nhà tâm lý học Canada Hepp là người đầu tiên nghiên cứu vấn đề này trong phòng thí nghiệm. Sau đại chiến thế giới lần thứ hai, ông tuyển

lựa một số người tự nguyện với tiền thù lao rất cao ở Montreal. Bắt đầu thí nghiệm, ông nhốt riêng từng người vào những phòng tối, kín mít, hoàn toàn cách âm, nhiệt độ không thay đổi, để họ như trần truồng, không có bất cứ kích thích da nào. Tiền thù lao trả theo giờ, những người tự nguyện làm thí nghiệm có thể xin thôi bất cứ lúc nào. Tuy trong phòng tối có đầy đủ thức ăn thức uống, nhưng hầu hết sau bảy ngày đều không



chịu đựng nổi, nằng nặc xin thôi. Qua kiểm tra, thấy ở tất cả những người này, không trừ một ai, có những biểu hiện bệnh lý mang tính tước đoạt cảm giác rất trầm trọng. Cụ thể là, các cảm giác nhìn, nghe, ngửi đều thấy xuất hiện ảo giác, tri giác sai lầm. Lạch lạch, quá mẫn cảm đối với bất kỳ một kích thích nào của ngoại giới, người nào người ấy trở nên lo lắng, căng thẳng, bực bội, cảm xúc không ổn định, tư duy nông cạn, chú ý phân tán... thậm chí còn có người mắc chứng “đồng bóng” nhẹ, nói chuyện huyền thuyên, chẳng đâu vào đâu cả.

Vậy tại sao sự “tước đoạt cảm giác” lại đưa lại cho con người những tổn thương trầm trọng đến như vậy? Nguyên vì, sự tỉnh thức cũng như hoạt động ý thức bình thường của con người sở dĩ được duy trì chính là nhờ những kích thích luôn luôn biến đổi, xuất phát từ trong và ngoài cơ thể. Trong thực nghiệm, những kích thích từ thế giới bên ngoài giảm tới mức thấp nhất, làm cho nguồn kích thích bây giờ chỉ còn do những hoạt động ở bên trong cơ thể cũng như hoạt động của bản thân hệ thống thần kinh cung cấp, làm mất đi sự cân bằng vốn có giữa sự cảm ứng kích thích bên ngoài, từ đó làm cho hoạt động nội tạng và hoạt động phản xạ của bản thân hệ thống thần kinh chiếm ưu thế, gây rối loạn cho hoạt động ý thức bình thường, vì vậy mà sự biểu hiện hành vi mang màu sắc bệnh lý.

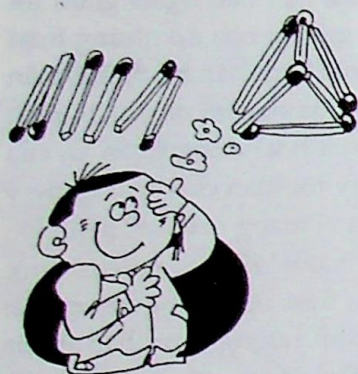
Dương nhiên, thực nghiệm do Hepp tiến hành là thực nghiệm “tước đoạt cảm giác” kinh điển, trong đời sống hiện thực nói chung không đạt được mức độ đó. Thế nhưng, trong những tình huống như thám hiểm Nam Bắc cực, chinh phục sa mạc, leo núi, đào vàng... cá biệt có thành viên nào đó không cẩn thận bị tách khỏi tập thể sẽ xuất hiện hiện tượng tâm lý bệnh lý do bị “tước đoạt cảm giác” như đã trình bày trên.

Cơ sở khoa học của hiện tượng “tước đoạt cảm giác” cũng nhắc nhở chúng ta lưu ý đến một số vấn đề trong cuộc sống hàng ngày. Chẳng hạn, có một số trẻ em sau mười tuổi không được cha mẹ và người thân yêu chiều, trù mến, vuốt ve, cộng thêm quan hệ bạn bè, thầy trò không lấy gì làm thân mật lắm, một thời gian dài da không được kích thích, nên đã hình thành sự “tước đoạt cảm giác” về mặt xúc giác. Các em này thường cảm thấy “đói da” nên có những hành vi quấy phá, đập vỡ cái này cái kia để phóng xuất những điều bất mãn và kiếm tìm kích thích.

Các bậc cha mẹ và thầy cô giáo, trong lúc tiến hành giáo dục mặt đối mặt với các em, còn phải thấm nhuần lý lẽ “tước đoạt cảm giác”, quan tâm, chăm sóc, trù mến các em, tạo điều kiện cho các em vui chơi giải trí, có dịp tiếp xúc về thân thể với bạn bè, có như thế mới thoả mãn cảm xúc “đói da”, giúp các em phát triển lành mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần.

“Linh cảm” là gì?

Các bạn trẻ, đã bao giờ các bạn gặp trường hợp như thế này chưa? Có một bài toán khó nghĩ mãi chẳng ra, hầu như chẳng bao giờ nghĩ đến nó nữa, bỗng có lúc trong đầu bạn tự nhiên loé sáng, cách giải vụt hiện ra trong đầu bạn, khiến bạn mừng vui khôn tả. Người ta gọi hiện tượng đó là “linh cảm”.



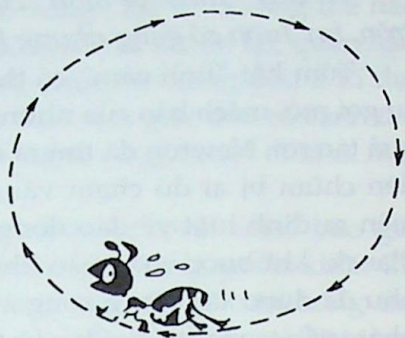
6 que diêm
4 hình tam giác

Bạn có biết không, chính nhờ linh cảm mà nhiều nhà khoa học đã có những phát kiến vĩ đại. Nhà bác học cổ Hi Lạp Archimedes, một lần trong bồn tắm, chùng như được hiện tượng cơ thể bị nước đẩy nổi dềnh lên mách bảo, đã tìm ra được định luật vật lý mang tên ông. Nhà hoá học Nga vĩ đại Mendeleev, trong một giấc mơ đã thấy được quy luật biến đổi tuần hoàn các nguyên tố hoá học, tỉnh dậy ông đã chỉnh lý thành “Bảng tuần hoàn các nguyên tố hoá học”. Nhà toán học Đức Gauss cần chứng minh một định lý mà trong mấy

năm trời nghĩ mãi chẳng ra. Về sau, theo như ông kể lại: “Bỗng tự nhiên nghĩ ra, giống như một tia chớp, ngay đến bản thân tôi cũng không thể nói rõ đầu đuôi sợi dây vô hình nào đã gắn kết những kiến thức vốn có của tôi với những điều đã giúp tôi đi đến thành công...”.

Vậy tại sao một số người lại có “linh cảm” như vậy?

Ở thời cổ, do con người không sao giải thích nổi “linh cảm” là gì, nên người ta che phủ “linh cảm” sau những bức tranh thần bí, cho rằng “linh cảm” là do thần linh mách bảo. Điều này đương nhiên là không khoa học. Nhà khoa học nổi tiếng Đức Helmholtz, người đã có những cống hiến to lớn trong tâm lý học, sinh lý học, vật lý học, đã tổng kết mang tính chất kinh nghiệm những điều kiện cơ



Tư duy “theo lối mòn” cũng giống như

bản làm nảy sinh linh cảm như sau: “Cần phải suy xét, lật đi lật lại tất cả mọi mặt của vấn đề cho tới khi nào trong đầu nắm vững vấn đề đó đến mọi khía cạnh, mọi chi tiết nhỏ nhất, có thể chẳng cần phải viết ra, mà cứ lặng lẽ tuôn chảy ra từ đầu đến cuối”. Thông qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học chỉ ra rằng, “linh cảm” không phải bỗng dưng mà có, nó là kết quả của sự cố gắng sức bền bỉ, kiên trì, toàn tâm toàn ý đối với một hoạt động sáng tạo nào đó, mà thường thường là nảy sinh một cách bất ngờ ở trạng thái thả chùng sau một thời gian dài suy nghĩ căng thẳng, vấn đề tự nhiên được giải quyết rạch ròi. Đúng như nhà soạn nhạc trứ danh Nga Tchaikovsky đã từng nói: “Linh cảm không thích đến thăm những kẻ lười”.

Hiểu được chuyện “linh cảm” là gì rồi, chúng ta không nên gửi gắm tất cả hy vọng ở “linh cảm”. Edison đã từng nói: “Thiên tài chỉ có một phần trăm là trí tuệ, còn 99 phần trăm là mồ hôi!”. Do đó ta thấy, “linh cảm”, suy cho cùng, là phần thưởng cho những con người tìm tòi kiên nhẫn, không biết mệt. Vậy thì, song song với việc kiếm tìm bền bỉ, chúng ta cần chú ý tóm bắt “linh cảm” như thế nào?

“Linh cảm” thường xuất hiện chớp nhoáng, giống như một tia chớp loé lên rồi phụt tắt. Vì vậy phải “chộp bắt” linh cảm đúng lúc và đúng thời cơ. Nhiều nhà khoa học, thường luôn mang theo giấy bút bên mình,

hề linh cảm xuất hiện là lập tức ghi lại, không bỏ qua, để “tuột” mất. Nhà vật lý học Pháp Ampère, một lần đi dạo trên phố, bỗng nhiên ông có “linh cảm”, ông vội vàng lấy phấn ghi và tiến hành tính toán ngay trên thành chiếc xe ngựa đỗ cạnh đó. Xe chạy, ông vừa chạy theo vừa tính toán, kết quả ông đã tìm ra lời giải đáp cho vấn đề ông đang nung nấu.

Tư duy “theo lối mòn” cũng giống như chú kiến leo theo một vòng tròn, tuy luôn cố gắng nhưng không sao tiến lên được

Tóm bắt “linh cảm” có thể diễn ra theo con đường liên tưởng, theo sự gợi mở, mạch bảo của những sự vật đang diễn ra trước mắt. Nhìn thấy quả táo rơi, Newton đã tìm ra định luật hấp dẫn vạn vật; Nhìn thấy ngọn đèn chùm bị ai đó chạm vào đung đưa trong nhà thờ, Gallilê đã phát hiện ra định luật về dao động của con lắc; còn chàng sinh viên trẻ tuổi Planck, khi bước chân vào khoa học thì toà lâu đài vật lý tưởng chừng như đã được xây dựng xong xuôi. Sự hoàn thiện của vật lý học Newton, phát triển trong hai thế kỷ, từ thời Newton đến cuối thế kỷ XIX, đã khiến cho vị giáo sư khuyến nhủ Plank khi biết người học trò có tài của mình chọn ngành vật lý: “Này anh bạn trẻ ơi! Tại sao anh lại muốn tự huỷ hoại đời mình đi như thế? Anh nên nhớ rằng, về cơ bản, môn vật lý lý thuyết đã xây dựng xong rồi... Tại sao anh lại muốn chuốc lấy cái công việc không có tương lai ấy?”. Thế nhưng, Plank vẫn chọn ngành vật lý, và chính ở trong lĩnh vực tưởng như bình thường, không còn điều gì khai thác ấy, ông đã trở thành bất tử vì đã xây dựng nên quan điểm lượng tử. Và điều đáng ngạc nhiên là, Planck đi tới quan điểm đó lại bắt nguồn từ một sự linh cảm trước một hiện tượng quá quen thuộc, diễn ra hàng ngày: “Nếu theo lý thuyết cổ điển, một vật nóng dù ở nhiệt độ nào cũng phải bức xạ năng lượng lớn vô hạn trong miền tử ngoại, thì tại sao thế giới không bị chết vì sự bức xạ liên tục của Mặt trời?”. Bởi nếu đúng như thế thì có lẽ Mặt trời đã chết từ lâu sau khi phân tán năng lượng của nó vào toàn vũ trụ. Tư tưởng lượng tử, một tư tưởng thiên tài, nền móng của vật lý học hiện đại, đã nảy nở từ sự linh cảm trước một câu hỏi bình thường và giản đơn như thế đó!

Và, các bạn có biết không, loài “cây gió cuốn”, tên khoa học là *Ceratocarpus arerarius*, khi quả chín, thân gãy ra, gió thổi lẫn đi rất xa trên đồng cỏ đã đưa con người đến ý nghĩ phát minh ra chiếc bánh xe. Hình dáng những sợi gai mây cửa nát mặt tường đất nó leo trên đó đã để con người phát minh ra cái cửa xẻ gỗ. Hình ảnh những cành cây còn cả lá

trôi trên mặt sông nhanh hơn những con thuyền độc của người nguyên thủy, đã đưa người ta đến ý nghĩ chế tạo thuyền buồm...

Có điều, muốn tóm bắt được “linh cảm”, chúng ta phải thoát khỏi lối suy nghĩ rập khuôn, mở ra cách suy nghĩ theo hướng mới. Có những lúc ta suy nghĩ miên man một thời gian rất lâu về một vấn đề nào đó, thế mà vẫn cứ quanh đi quẩn lại trong một cái vòng “tắc tị”, không thể nào tìm ra lời giải. Lúc này, tốt nhất nên tạm thời gác vấn đề đó lại, quên hẳn nó đi, về sau có lúc bỗng tự nhiên cách giải được loé trong đầu... Ví dụ: bạn hãy dùng sáu que diêm xếp thành bốn hình tam giác đều có cạnh dài bằng độ dài que diêm. Bài toán này nếu không suy nghĩ vượt ra khỏi mặt phẳng sẽ không tìm được lời giải chính xác.

Cuối cùng, cần nhấn mạnh một điểm nữa là: “linh cảm” bao giờ cũng nảy sinh trên cơ sở tình cảm lành mạnh, hào hứng, phấn khởi. Cứ cố cắm đầu cắm cổ suy nghĩ “không còn biết trời đất gì” sẽ không thể nào tìm ra lời giải, đồng thời lại phải dè chừng tâm lý nóng vội, bi quan, thất vọng, phải luôn luôn lạc quan, tin tưởng, có như vậy ánh chớp trí tuệ mới vụt loé trong đầu.

Tại sao có lúc thời gian đi nhanh như tên bắn, có lúc kéo dài lê thê?

Trong tác phẩm Truyện Kiều, ở câu thứ 425, đại thi hào Nguyễn Du có viết:

*“Ngày vui ngắn chẳng đầy gang,
Trông ra ác đã ngâm gương non đoài”*

Chắc rằng, giống như nhà thơ, các bạn trẻ đã từng có cảm giác như vậy. Trong những ngày đi cắm trại, những buổi liên hoan văn nghệ, những lúc chuyện trò vui như tết... một ngày trôi đi trong chớp mắt, còn những lúc buồn chán, chẳng có công việc gì, thời gian lại trôi đi quá chậm, tựa như đứng lại vậy. Tại sao cùng là thời gian ấy mà có lúc chúng ta cảm thấy dài, có lúc lại thấy ngắn như vậy? Liệu có phải cảm giác của chúng ta có sai sót hay không?

hể linh cảm xuất hiện là lập tức ghi lại, không bỏ qua, để “tuột” mất. Nhà vật lý học Pháp Ampère, một lần đi dạo trên phố, bỗng nhiên ông có “linh cảm”, ông vội vàng lấy phấn ghi và tiến hành tính toán ngay trên thành chiếc xe ngựa đỗ cạnh đó. Xe chạy, ông vừa chạy theo vừa tính toán, kết quả ông đã tìm ra lời giải đáp cho vấn đề ông đang nung nấu.

Tư duy “theo lối mòn” cũng giống như chú kiến leo theo một vòng tròn, tuy luôn cố gắng nhưng không sao tiến lên được

Tóm bắt “linh cảm” có thể diễn ra theo con đường liên tưởng, theo sự gợi mở, mạch bảo của những sự vật đang diễn ra trước mắt. Nhìn thấy quả táo rơi, Newton đã tìm ra định luật hấp dẫn vạn vật; Nhìn thấy ngọn đèn chùm bị ai đó chạm vào đung đưa trong nhà thờ, Gallilê đã phát hiện ra định luật về dao động của con lắc; còn chàng sinh viên trẻ tuổi Planck, khi bước chân vào khoa học thì toà lâu đài vật lý tưởng chừng như đã được xây dựng xong xuôi. Sự hoàn thiện của vật lý học Newton, phát triển trong hai thế kỷ, từ thời Newton đến cuối thế kỷ XIX, đã khiến cho vị giáo sư khuyển nhủ Plank khi biết người học trò có tài của mình chọn ngành vật lý: “Này anh bạn trẻ ơi! Tại sao anh lại muốn tự huỷ hoại đời mình đi như thế? Anh nên nhớ rằng, về cơ bản, môn vật lý lý thuyết đã xây dựng xong rồi... Tại sao anh lại muốn chuốc lấy cái công việc không có tương lai ấy?”. Thế nhưng, Plank vẫn chọn ngành vật lý, và chính ở trong lĩnh vực tưởng như bình thường, không còn điều gì khai thác ấy, ông đã trở thành bất tử vì đã xây dựng nên quan điểm lượng tử. Và điều đáng ngạc nhiên là, Planck đi tới quan điểm đó lại bắt nguồn từ một sự linh cảm trước một hiện tượng quá quen thuộc, diễn ra hàng ngày: “Nếu theo lý thuyết cổ điển, một vật nóng dù ở nhiệt độ nào cũng phải bức xạ năng lượng lớn vô hạn trong miền tử ngoại, thì tại sao thế giới không bị chết vì sự bức xạ liên tục của Mặt trời?”. Bởi nếu đúng như thế thì có lẽ Mặt trời đã chết từ lâu sau khi phân tán năng lượng của nó vào toàn vũ trụ. Tư tưởng lượng tử, một tư tưởng thiên tài, nền móng của vật lý học hiện đại, đã nảy nở từ sự linh cảm trước một câu hỏi bình thường và giản đơn như thế đó!

Và, các bạn có biết không, loài “cây gió cuốn”, tên khoa học là *Ceratocarpus arerarius*, khi quả chín, thân gãy ra, gió thổi lẫn đi rất xa trên đồng cỏ đã đưa con người đến ý nghĩ phát minh ra chiếc bánh xe. Hình dáng những sợi gai mây của nát mặt tường đất nó leo trên đó đã để con người phát minh ra cái cửa xẻ gỗ. Hình ảnh những cành cây còn cả lá

trôi trên mặt sông nhanh hơn những con thuyền độc của người nguyên thủy, đã đưa người ta đến ý nghĩ chế tạo thuyền buồm...

Có điều, muốn tóm bắt được “linh cảm”, chúng ta phải thoát khỏi lẽ thói suy nghĩ rập khuôn, mở ra cách suy nghĩ theo hướng mới. Có những lúc ta suy nghĩ miên man một thời gian rất lâu về một vấn đề nào đó, thế mà vẫn cứ quanh đi quẩn lại trong một cái vòng “tắc tị”, không thể nào tìm ra lời giải. Lúc này, tốt nhất nên tạm thời gác vấn đề đó lại, quên hẳn nó đi, về sau có lúc bỗng tự nhiên cách giải được loé trong đầu... Ví dụ: bạn hãy dùng sáu que diêm xếp thành bốn hình tam giác đều có cạnh dài bằng độ dài que diêm. Bài toán này nếu không suy nghĩ vượt ra khỏi mặt phẳng sẽ không tìm được lời giải chính xác.

Cuối cùng, cần nhấn mạnh một điểm nữa là: “linh cảm” bao giờ cũng nảy sinh trên cơ sở tình cảm lành mạnh, hào hứng, phấn khởi. Cứ cố cắm đầu cắm cổ suy nghĩ “không còn biết trời đất gì” sẽ không thể nào tìm ra lời giải, đồng thời lại phải dè chừng tâm lý nóng vội, bi quan, thất vọng, phải luôn luôn lạc quan, tin tưởng, có như vậy ánh chớp trí tuệ mới vụt loé trong đầu.

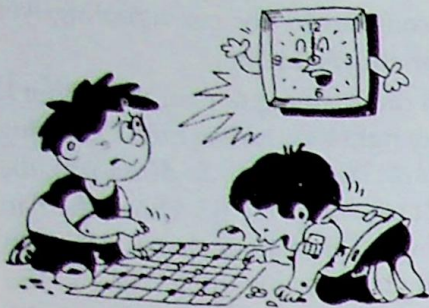
Tại sao có lúc thời gian đi nhanh như tên bắn, có lúc kéo dài lê thê?

Trong tác phẩm Truyện Kiều, ở câu thứ 425, đại thi hào Nguyễn Du có viết:

“Ngày vui ngắn chẳng đầy gang,

Trông ra ác đã ngâm gương non đoài”

Chắc rằng, giống như nhà thơ, các bạn trẻ đã từng có cảm giác như vậy. Trong những ngày đi cắm trại, những buổi liên hoan văn nghệ, những lúc chuyện trò vui như tết... một ngày trôi đi trong chớp mắt, còn những lúc buồn chán, chẳng có công việc gì, thời gian lại trôi đi quá chậm, tựa như đứng lại vậy. Tại sao cùng là thời gian ấy mà có lúc chúng ta cảm thấy dài, có lúc lại thấy ngắn như vậy? Liệu có phải cảm giác của chúng ta có sai sót hay không?



Thật ra, mỗi người chúng ta đều có năng lực cảm giác thời gian rất mạnh. Căn cứ vào những đo đạc khoa học: con người có khả năng cảm nhận thời gian xê dịch tới 0,2 - 2 giây. Trước đại chiến thế giới lần thứ hai, do dù không có thiết bị tự động mở dù, nên lính dù, sau khi nhảy ra khỏi máy bay, hoàn toàn phải tự

mình ước lượng, sau mười phút mới được bật dù. Ngay cả những tân binh, chỉ cần huấn luyện chút ít là có thể thực hiện điều đó. Các bạn thấy đấy, cảm giác thời gian của con người quả khá chính xác và đáng tin cậy. Thế thì tại sao cùng một thời gian lại có chuyện nhiều, ít, nhanh, chậm như vậy? Trong vấn đề này, nguyên nhân chính là ở cảm giác sai lầm do con người chịu ảnh hưởng của các nhân tố sinh lý và tâm lý gây nên.

Một mặt, khi vỏ não người ở vào trạng thái hưng phấn, nhịp trao đổi chất của cơ thể cũng theo đó tăng nhanh, vì vậy cảm thấy thời gian đi quá nhanh. Còn khi quá trình ức chế chiếm ưu thế trong vỏ não, tốc độ trao đổi chất của cơ thể cũng chậm lại một cách tương ứng, vì vậy cảm thấy thời gian chùng như chậm lại. Ví dụ, những người làm việc căng thẳng, hết việc nọ đến việc kia, do luôn luôn phải suy nghĩ, động não nên thời gian cứ lặng lẽ trôi; còn những người hầu như suốt ngày một nội dung sinh hoạt đơn điệu, tẻ nhạt, đầu óc rất ít hưng phấn, nên thời gian chùng như đi chậm lại, tính từng giờ từng phút.

Mặt khác, cảm xúc cũng ảnh hưởng rất lớn đến cảm giác thời gian của con người. Nói chung, những cảm xúc sung sướng như vui mừng, phấn khởi, hạnh phúc... dễ làm con người ta bỏ qua không để ý đến thời gian. Xem một buổi biểu diễn văn nghệ hấp dẫn, cùng bạn bè vui chơi hay đi dạo, thời gian nửa ngày, một ngày, thậm chí vài ba ngày chỉ trong thoáng chốc. Một số cảm xúc khác như mong đợi, lo sợ, hồi hộp... lại làm cho người ta đặc biệt chú ý đến sự lê bước của thời gian. Nhất là những người xa quê, xa bạn bè và những người thân, những người ốm đau, nằm trên giường bệnh, những người bị giam cầm... thường lúc nào cũng sống trong tâm trạng mong ngóng, trông đợi, hy vọng, tính từng ngày từng giờ trên đốt ngón tay, thời gian quả trôi đi hầu như chậm chạp. Đúng là "ba thu dồn lại một ngày dài ghê!".

Ngoài ra, sự khác biệt về lứa tuổi, tính cách cũng như điều kiện sống... cũng đều ảnh hưởng đến cảm giác về thời gian của một người. Nói chung, thanh niên thường cảm thấy thời gian đi nhanh hơn so với người già; người năng nổ, xốc vác, hiếu động thường hay bực mình vì thời gian quá ít; còn người sống nhàn tản, an phận thủ thường ít khi cảm thấy thiếu thời gian; người sống trong tâm trạng buồn nản, chán chường, cô đơn lại làm đủ mọi cách “giết thời gian!”.

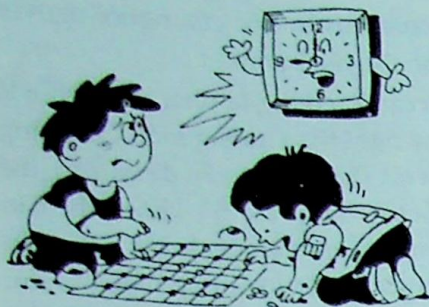
Các nhà tâm lý học còn phát hiện ra một hiện tượng thú vị là: những ngày vui vẻ, phong phú, đầy kỷ niệm, tuy không được lâu, nhưng khi nhớ lại cảm thấy rất dài, lần lần hiện ra như in trước mắt; còn những ngày đơn điệu, vô vị, tẻ nhạt, mặc dù lúc ấy cảm thấy chán ngấy, nhưng về sau nhớ lại trong đầu cảm thấy trống không, hầu như không lưu lại chút gì trong tâm trí. Sở dĩ có hiện tượng đó là do dấu vết để lại trong não quyết định sự phong phú của nội dung trí nhớ.

Các bạn thân mến! Vấn đề cảm thấy thời gian đi nhanh hay chậm thật ra không quan trọng, mà điều quan trọng là chúng ta phải nắm chắc tuổi thanh xuân của chúng ta: “tắc bóng tắc vàng”. Chúng ta hãy làm cho mỗi giờ mỗi phút của chúng ta đều đưa lại những giá trị thực sự, trở thành của cải quý giá trong đời sống trí tuệ của mỗi chúng ta. Có như vậy, chúng ta sẽ dùng phổ tuổi thanh xuân của mình viết nên bản tráng ca của chính cuộc đời mình!

Tại sao nói trạng thái tâm lý có thể ảnh hưởng đến sức khỏe?

Mọi người ai cũng đều hy vọng có sức khỏe, nhưng các bạn có biết rằng trạng thái tâm lý có ảnh hưởng đến sức khỏe không? Cùng với sự phát triển của xã hội và sự tiến bộ của khoa học, người ta dần dần nhận thức ra rằng, nguyên nhân dẫn tới bệnh tật không phải là các yếu tố và bệnh lý và sinh lý, mà còn bao gồm cả các yếu tố tâm lý.

Ở Đông phương, ngay từ thời cổ, đã có nói đến mối quan hệ giữa cảm xúc và sức khỏe. Chẳng hạn, trong Hoàng đế nội kinh, Tố Vấn, bộ sách y học lâu đời của Đông phương có viết: “giận thương can, vui



Thật ra, mỗi người chúng ta đều có năng lực cảm giác thời gian rất mạnh. Căn cứ vào những đo đạc khoa học: con người có khả năng cảm nhận thời gian xê dịch tới 0,2 - 2 giây. Trước đại chiến thế giới lần thứ hai, do dù không có thiết bị tự động mở dù, nên lính dù, sau khi nhảy ra khỏi máy bay, hoàn toàn phải tự mình ước lượng, sau mười phút mới được bật dù. Ngay cả những tân binh, chỉ cần huấn luyện chút ít là có thể thực hiện điều đó. Các bạn thấy đấy, cảm giác thời gian của con người quả khá chính xác và đáng tin cậy. Thế thì tại sao cùng một thời gian lại có chuyện nhiều, ít, nhanh, chậm như vậy? Trong vấn đề này, nguyên nhân chính là ở cảm giác sai lầm do con người chịu ảnh hưởng của các nhân tố sinh lý và tâm lý gây nên.

Một mặt, khi vỏ não người ở vào trạng thái hưng phấn, nhịp trao đổi chất của cơ thể cũng theo đó tăng nhanh, vì vậy cảm thấy thời gian đi quá nhanh. Còn khi quá trình ức chế chiếm ưu thế trong vỏ não, tốc độ trao đổi chất của cơ thể cũng chậm lại một cách tương ứng, vì vậy cảm thấy thời gian chùng như chậm lại. Ví dụ, những người làm việc căng thẳng, hết việc nọ đến việc kia, do luôn luôn phải suy nghĩ, động não nên thời gian cứ lặng lẽ trôi; còn những người hầu như suốt ngày một nội dung sinh hoạt đơn điệu, tẻ nhạt, đầu óc rất ít hưng phấn, nên thời gian chùng như đi chậm lại, tính từng giờ từng phút.

Mặt khác, cảm xúc cũng ảnh hưởng rất lớn đến cảm giác thời gian của con người. Nói chung, những cảm xúc sung sướng như vui mừng, phấn khởi, hạnh phúc... dễ làm con người ta bỏ qua không để ý đến thời gian. Xem một buổi biểu diễn văn nghệ hấp dẫn, cùng bạn bè vui chơi hay đi dạo, thời gian nửa ngày, một ngày, thậm chí vài ba ngày chỉ trong thoáng chốc. Một số cảm xúc khác như mong đợi, lo sợ, hồi hộp... lại làm cho người ta đặc biệt chú ý đến sự lê bước của thời gian. Nhất là những người xa quê, xa bạn bè và những người thân, những người ốm đau, nằm trên giường bệnh, những người bị giam cầm... thường lúc nào cũng sống trong tâm trạng mong ngóng, trông đợi, hy vọng, tính từng ngày từng giờ trên đốt ngón tay, thời gian quả trôi đi hầu như chậm chạp. Đúng là "ba thu dồn lại một ngày dài ghê!".

Ngoài ra, sự khác biệt về lứa tuổi, tính cách cũng như điều kiện sống... cũng đều ảnh hưởng đến cảm giác về thời gian của một người. Nói chung, thanh niên thường cảm thấy thời gian đi nhanh hơn so với người già; người năng nổ, xốc vác, hiếu động thường hay bức mình vì thời gian quá ít; còn người sống nhàn tản, an phận thủ thường ít khi cảm thấy thiếu thời gian; người sống trong tâm trạng buồn nản, chán chường, cô đơn lại làm đủ mọi cách “giết thời gian!”.

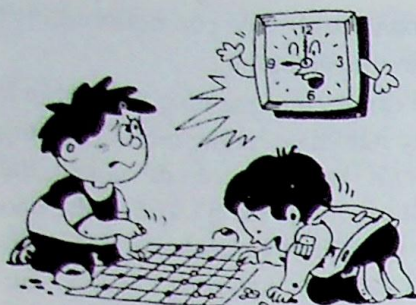
Các nhà tâm lý học còn phát hiện ra một hiện tượng thú vị là: những ngày vui vẻ, phong phú, đầy kỷ niệm, tuy không được lâu, nhưng khi nhớ lại cảm thấy rất dài, lần lần hiện ra như in trước mắt; còn những ngày đơn điệu, vô vị, tẻ nhạt, mặc dù lúc ấy cảm thấy chán ngấy, nhưng về sau nhớ lại trong đầu cảm thấy trống không, hầu như không lưu lại chút gì trong tâm trí. Sở dĩ có hiện tượng đó là do dấu vết để lại trong não quyết định sự phong phú của nội dung trí nhớ.

Các bạn thân mến! Vấn đề cảm thấy thời gian đi nhanh hay chậm thật ra không quan trọng, mà điều quan trọng là chúng ta phải nắm chắc tuổi thanh xuân của chúng ta: “tắc bóng tắc vàng”. Chúng ta hãy làm cho mỗi giờ mỗi phút của chúng ta đều đưa lại những giá trị thực sự, trở thành của cải quý giá trong đời sống trí tuệ của mỗi chúng ta. Có như vậy, chúng ta sẽ dùng phổ tuổi thanh xuân của mình viết nên bản tráng ca của chính cuộc đời mình!

Tại sao nói trạng thái tâm lý có thể ảnh hưởng đến sức khỏe?

Mọi người ai cũng đều hy vọng có sức khỏe, nhưng các bạn có biết rằng trạng thái tâm lý có ảnh hưởng đến sức khỏe không? Cùng với sự phát triển của xã hội và sự tiến bộ của khoa học, người ta dần dần nhận thức ra rằng, nguyên nhân dẫn tới bệnh tật không phải là các yếu tố và bệnh lý và sinh lý, mà còn bao gồm cả các yếu tố tâm lý.

Ở Đông phương, ngay từ thời cổ, đã có nói đến mối quan hệ giữa cảm xúc và sức khỏe. Chẳng hạn, trong Hoàng đế nội kinh, Tố Vấn, bộ sách y học lâu đời của Đông phương có viết: “giận thương can, vui



Thật ra, mỗi người chúng ta đều có năng lực cảm giác thời gian rất mạnh. Căn cứ vào những đo đạc khoa học: con người có khả năng cảm nhận thời gian xê dịch tới 0,2 - 2 giây. Trước đại chiến thế giới lần thứ hai, do dù không có thiết bị tự động mở dù, nên lính dù, sau khi nhảy ra khỏi máy bay, hoàn toàn phải tự mình ước lượng, sau mười phút mới được bật dù. Ngay cả những tân binh, chỉ cần huấn luyện chút ít là có thể thực hiện điều đó. Các bạn thấy đấy, cảm giác thời gian của con người quả khá chính xác và đáng tin cậy. Thế thì tại sao cùng một thời gian lại có chuyện nhiều, ít, nhanh, chậm như vậy? Trong vấn đề này, nguyên nhân chính là ở cảm giác sai lầm do con người chịu ảnh hưởng của các nhân tố sinh lý và tâm lý gây nên.

Một mặt, khi vỏ não người ở vào trạng thái hưng phấn, nhịp trao đổi chất của cơ thể cũng theo đó tăng nhanh, vì vậy cảm thấy thời gian đi quá nhanh. Còn khi quá trình ức chế chiếm ưu thế trong vỏ não, tốc độ trao đổi chất của cơ thể cũng chậm lại một cách tương ứng, vì vậy cảm thấy thời gian chùng như chậm lại. Ví dụ, những người làm việc căng thẳng, hết việc nọ đến việc kia, do luôn luôn phải suy nghĩ, động não nên thời gian cứ lặng lẽ trôi; còn những người hầu như suốt ngày một nội dung sinh hoạt đơn điệu, tẻ nhạt, đầu óc rất ít hưng phấn, nên thời gian chùng như đi chậm lại, tính từng giờ từng phút.

Mặt khác, cảm xúc cũng ảnh hưởng rất lớn đến cảm giác thời gian của con người. Nói chung, những cảm xúc sung sướng như vui mừng, phấn khởi, hạnh phúc... dễ làm con người ta bỏ qua không để ý đến thời gian. Xem một buổi biểu diễn văn nghệ hấp dẫn, cùng bạn bè vui chơi hay đi dạo, thời gian nửa ngày, một ngày, thậm chí vài ba ngày chỉ trong thoáng chốc. Một số cảm xúc khác như mong đợi, lo sợ, hồi hộp... lại làm cho người ta đặc biệt chú ý đến sự lê bước của thời gian. Nhất là những người xa quê, xa bạn bè và những người thân, những người ốm đau, nằm trên giường bệnh, những người bị giam cầm... thường lúc nào cũng sống trong tâm trạng mong ngóng, trông đợi, hy vọng, tính từng ngày từng giờ trên đốt ngón tay, thời gian quả trôi đi hầu như chậm chạp. Đúng là "ba thu dồn lại một ngày dài ghê!".

Ngoài ra, sự khác biệt về lứa tuổi, tính cách cũng như điều kiện sống... cũng đều ảnh hưởng đến cảm giác về thời gian của một người. Nói chung, thanh niên thường cảm thấy thời gian đi nhanh hơn so với người già; người năng nổ, xốc vác, hiếu động thường hay bức mình vì thời gian quá ít; còn người sống nhàn tản, an phận thủ thường ít khi cảm thấy thiếu thời gian; người sống trong tâm trạng buồn nản, chán chường, cô đơn lại làm đủ mọi cách “giết thời gian!”.

Các nhà tâm lý học còn phát hiện ra một hiện tượng thú vị là: những ngày vui vẻ, phong phú, đầy kỷ niệm, tuy không được lâu, nhưng khi nhớ lại cảm thấy rất dài, lần lần hiện ra như in trước mắt; còn những ngày đơn điệu, vô vị, tẻ nhạt, mặc dù lúc ấy cảm thấy chán ngấy, nhưng về sau nhớ lại trong đầu cảm thấy trống không, hầu như không lưu lại chút gì trong tâm trí. Sở dĩ có hiện tượng đó là do dấu vết để lại trong não quyết định sự phong phú của nội dung trí nhớ.

Các bạn thân mến! Vấn đề cảm thấy thời gian đi nhanh hay chậm thật ra không quan trọng, mà điều quan trọng là chúng ta phải nắm chắc tuổi thanh xuân của chúng ta: “tắc bóng tắc vàng”. Chúng ta hãy làm cho mỗi giờ mỗi phút của chúng ta đều đưa lại những giá trị thực sự, trở thành của cải quý giá trong đời sống trí tuệ của mỗi chúng ta. Có như vậy, chúng ta sẽ dùng phở tuổi thanh xuân của mình viết nên bản tráng ca của chính cuộc đời mình!

Tại sao nói trạng thái tâm lý có thể ảnh hưởng đến sức khỏe?

Mọi người ai cũng đều hy vọng có sức khỏe, nhưng các bạn có biết rằng trạng thái tâm lý có ảnh hưởng đến sức khỏe không? Cùng với sự phát triển của xã hội và sự tiến bộ của khoa học, người ta dần dần nhận thức ra rằng, nguyên nhân dẫn tới bệnh tật không phải là các yếu tố và bệnh lý và sinh lý, mà còn bao gồm cả các yếu tố tâm lý.

Ở Đông phương, ngay từ thời cổ, đã có nói đến mối quan hệ giữa cảm xúc và sức khỏe. Chẳng hạn, trong Hoàng đế nội kinh, Tố Vấn, bộ sách y học lâu đời của Đông phương có viết: “giận thương can, vui

thương tâm, nghĩ thương tỳ, lo thương phế, sợ thương thận"... trong Tam quốc diễn nghĩa, tác giả có mô tả "Gia Cát Lượng tam khí Chu Du", làm cho anh chàng Chu Du đổ kỵ, hiểu thắng tức học máu mồm mà chết. Đây không phải là chuyện hư cấu đơn thuần, mà là có cơ sở khoa học vững chắc.

Thầy thuốc kiêm triết gia Iran Ibn Sina (979 - 1037), tên La tinh là Avicenna, người được tôn xưng là "ông hoàng của các thầy thuốc", đã làm một thực nghiệm độc đáo: ông chọn hai con cừu hoàn toàn giống nhau, nhốt vào hai chuồng cách biệt nhau. Bên cạnh một chuồng, ông xích một con sói đói, suốt ngày gào rú, chỉ trực giằng xích lao bổ vào ăn thịt con cừu. Chú cừu suốt ngày lấm lét, bồn chồn, sợ hãi, hoảng loạn... Mặc dù chế độ nuôi dưỡng hoàn toàn giống nhau, nhưng hai chú cừu có biểu hiện khác hẳn nhau: con sống trong điều kiện thanh bình, yên tĩnh đi đứng nhanh nhẹn, mạnh khoẻ, bộ lông dày, óng mượt, lên cân. Trái lại, con sống bên cạnh chó sói thì gầy rộc đi, đau ốm, đi đứng lảo đảo, rùng và lông bắt đầu rụng; ngay cả khi Ibn Sina cho tăng khẩu phần thức ăn lên gấp đôi vẫn không ngăn được tình trạng cơ thể suy sụp và những biểu hiện của tuổi già ngày càng trầm trọng.



Đối với con người cũng vậy, nếu luôn luôn sống trong trạng thái lo sợ, tâm lý căng thẳng, bức bối cũng sẽ dẫn tới tình trạng suy sụp về sức khoẻ. Năm 1982, ở New York (Mỹ) đã xảy ra một kỳ án: hai vị bộ trưởng đều có khối u ở dạ dày đến khám tại một bệnh viện.

Trong lúc vội vàng, vị bộ trưởng có khối u lành, bác sĩ lại ghi trong bệnh án là u ác; còn vị bộ trưởng có u ác lại được ghi là u lành! Kết quả, vị bộ trưởng đầu luôn luôn sống trong trạng thái lo lắng, sợ hãi, chán chường; còn vị bộ trưởng sau luôn luôn vui mừng phấn khởi, ăn ngon ngủ yên. Sau chừng nửa năm, một sự kiện bất ngờ xảy ra: vị bộ trưởng bị u ác, qua kiểm tra thấy các u hoá đã được khống chế rất tốt, sau đó trải qua một thời gian trị liệu, u ác tính hoàn toàn trở thành u lành tính! Còn vị bộ trưởng không may kia, do quá lo nghĩ, buồn sầu, u lành dần dần chuyển hoá thành u ác, và ít lâu sau đã chết một cách thảm thương. Ở đây,

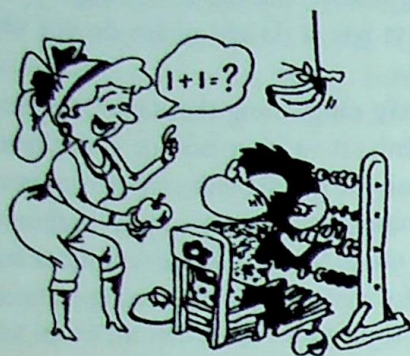
“hung thủ” giết chết ông không phải ai khác, mà chính là trạng thái tâm lý của bản thân ông. Đương nhiên, vị bác sĩ đã ghi nhầm do vội vàng phải gánh phần trách nhiệm nặng nề.

Y học hiện đại còn phát hiện thấy rằng, trạng thái tâm lý tiêu cực hoàn toàn bất lợi cho việc chữa trị bệnh tật và phục hồi sức khỏe. Trong thời gian đại chiến thế giới lần thứ hai, các bác sĩ bệnh viện tiền phương Liên Xô (cũ) phát hiện thấy rằng, có những chiến sĩ hồng quân bị thương giống nhau, nhưng người được nghe tin quân đội Liên Xô (cũ) đại thắng ngoài tiền tuyến thì bệnh tình chuyển biến rất tốt, vết thương rất mau lành; còn người hay tin quân đội bị thua trận ngoài tiền tuyến thì vết thương rất khó liền. Các công trình nghiên cứu cho thấy rằng, sở dĩ có hiện tượng đó là do cảm xúc tích cực hay tiêu cực đều ảnh hưởng đến chức năng điều tiết của hệ nội tiết, do vậy ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của các mô tế bào.

Các tài liệu thống kê trong và ngoài nước đều cho thấy rằng, bắt đầu từ nửa sau thế kỷ XX cho tới giờ, chiếm tỷ lệ tử vong cao nhất thường không phải là những bệnh truyền nhiễm, những bệnh do vi trùng gây ra, mà là những bệnh có liên quan chặt chẽ với các nhân tố tâm lý như bệnh tim mạch, huyết áp cao, ung thư... Ngoài ra, những tật bệnh như đau dạ dày, bệnh đường ruột, bệnh béo phì, bệnh hen suyễn, bệnh tâm thần... đều có quan hệ trực tiếp hoặc gián tiếp với các nhân tố tâm lý của con người. Vì vậy, chúng tôi nói rằng, giữ cho trạng thái tâm lý lành mạnh là điều vô cùng quan trọng đối với sức khỏe của con người!

Động vật có biết suy nghĩ không?

Hiện nay, cùng sống với loài người trên Trái đất còn có khoảng vài ba triệu loài động vật lớn nhỏ, hình dáng khác nhau. Không còn nghi ngờ gì nữa, trình độ trí tuệ của loài người chúng ta vượt rất xa những loài động vật đó. Thế nhưng, có phải tất cả các loài động vật đều không có hoạt động tư duy không? Thật ra không phải thế. Các nhà khoa học nghiên cứu phát hiện thấy rằng, có một số động vật “thông minh” sẵn có một năng lực tư duy nhất định.



Chúng ta hãy bắt đầu bằng chuyện con lợn biển. Lợn biển là loài động vật có vú suốt đời sống dưới nước, các mô não của nó khá phát triển. Có rất nhiều tin tức nói về lợn biển, nhưng tin tức làm cho người ta kinh ngạc nhất là “Lợn biển cứu người”. Sự việc này xảy ra có tới mấy lần ở những địa phương khác nhau: thuyền đi biển gặp nạn, người lái chìm xuống nước, giữa

lúc nguy cấp như thế, lợn biển xuất hiện. Con vật nhanh chóng đỡ người đang chìm lên mặt nước và cứ thế bơi vào bờ, khiến con người thoát nạn. Chuyện này nghe rất khó tin: tại sao lợn biển lại cứu người? Qua nghiên cứu, các nhà khoa học phát hiện ra rằng, khi mới đẻ ra, lợn biển không thở được trong nước, vì thế bố mẹ chúng phải đỡ chúng lên mặt nước và đưa vào bờ. Vì thế, có nhà khoa học nhận định rằng, chuyện “lợn biển cứu người” thật ra là một phản ứng bản năng, coi người chết đuối như lợn biển con vậy. Nhưng dù sao chúng ta vẫn phải thừa nhận với nhau rằng, hành vi phức tạp này của lợn biển chắc chắn có sự tham gia của hoạt động tư duy nhất định.

Chúng ta hãy xem những con hắc tinh tinh. Như chúng ta biết, hắc tinh tinh được xem là con vật rất thông minh trong gia đình vượn. Theo báo chí, hắc tinh tinh sống hoang dã rất thích ăn kiến. Vậy hắc tinh tinh làm thế nào bắt được kiến trong tổ kiến? Trước hết hắc tinh tinh tìm một cành cây con vừa vặn, rồi lấy đầu lưỡi liếm xung quanh đầu que cho dính nước bọt, sau đó thận trọng đưa que vào trong tổ kiến và cứ thế “chấm” kiến lòi ra đánh chén ngon lành. Các bạn xem, cách bắt kiến của hắc tinh tinh mới tài tình làm sao! Điều càng làm cho mọi người kinh ngạc là: hắc tinh tinh còn học được cách “trao đổi” với người! Năm 1970, một nhà tâm lý ngữ ngôn học trường Đại học Georgia Mỹ đã hợp tác với một chuyên gia máy tính điện tử thiết kế một loại ngôn ngữ đặc biệt. Nhà tâm lý học Lunpa đã dạy cho một con hắc tinh tinh hai tuổi Lena học thứ ngôn ngữ này. Trên bàn phím của máy tính họ đã bố trí những ký tự đặc biệt đại diện cho những “từ đơn” trong ngôn ngữ Lena phải học. Mới đầu, do tính hiếu kỳ tự nhiên vốn có, Lena ấn lung tung trên

bàn phím, nhưng khi ngẫu nhiên nó ấn vào phím “kẹo” hoặc “nước” thì ngay lập tức nó được ăn kẹo hoặc uống nước. Cứ như thế chẳng mấy chốc nó hiểu được rằng ấn vào ký tự nào tương ứng sẽ có chuyện gì xảy ra. Cuối cùng, Lena đã tạo được những câu hoàn toàn mới, đồng thời có thể sửa chữa những câu đó dựa vào sự quan sát trên màn hình. Và, Lena đã “trao đổi” với nhà tâm lý đã huấn luyện theo lối đó. Hắc tình tình Lena, sau khi đã hoàn toàn nắm vững bộ ký tự đặc thù đó, những lúc cáu giận, đã bực tức gõ lên bàn phím làm hiện trên màn hình dòng chữ “Xin mời ra khỏi phòng”, nhằm “tống khứ” nhà tâm lý nó ra khỏi phòng thí nghiệm. Khả năng tư duy tuyệt vời của con hắc tình tình này đã vượt xa sức tưởng tượng của mọi người.

Các nhà tâm lý học còn phát hiện ra rằng, động vật có khả năng suy nghĩ về phương diện chữ số. Đầu thế kỷ này, một số công trình nghiên cứu đã chứng thực rằng, chim, chuột bạch, voi, khỉ, hắc tình tình... có khả năng hình thành khái niệm số chẵn. Mấy năm gần đây, nhiều nhà nghiên cứu còn cho hay, khỉ có khả năng học cách phân biệt các số.

Tóm lại, nhiều loài động vật quả có hoạt động tư duy nhất định, còn như nghiên cứu tiến thêm một bước quy luật tư duy của động vật thì còn phải đợi chúng ta tiến hành những thực nghiệm công phu và những tìm tòi kiên nhẫn trong những năm tới.

Trẻ em nhận thức thế giới như thế nào?

Các em có còn nhớ được những chuyện xảy ra hồi còn bé dại không? Nói chung, những sự việc xảy ra trước 4 - 5 tuổi, khi lớn lên người ta rất khó nhớ rõ ràng. Thế nhưng, nếu ta chú ý quan sát những em bé xung quanh ta, sẽ cảm thấy chúng thật ngộ nghĩnh, đáng yêu, thậm chí còn làm chúng ta hồi tưởng lại thời bé dại xa xôi!

Tâm lý học gọi lứa tuổi trước 3 tuổi là tuổi bé em. Đây là tuổi đi nhà trẻ. Còn lứa tuổi từ 3 - 7 tuổi gọi là tuổi mẫu giáo hay tuổi trẻ em. Thế thì tuổi bé em hay tuổi trẻ em nhận thức thế giới như thế nào?

Trẻ sơ sinh xem chừng chỉ là một sinh vật phản ứng hết sức chậm chạp, lơ đãng, hầu như tất cả những giống vật mới sinh đều lạnh lợi hơn



con người. Thế nhưng, năng lực học tập và tốc độ tiến bộ của bé em thật đáng kinh ngạc, không một động vật nào bì kịp.

Nhìn bề ngoài, trẻ mới lọt lòng phần lớn thời gian chỉ ngủ, bú và khóc; thế nhưng những phương pháp thực nghiệm mới cho chúng ta hay, trẻ nhỏ phản ứng với xung quanh phong phú hơn chúng ta vẫn nghĩ rất nhiều.

Chẳng hạn, trẻ mới sinh, sau 1 - 2 ngày có thể phân biệt được mùi vị. Các em rất thích vị ngọt, không ưa vị mặn, đắng hoặc những thứ nhạt nhẽo vô vị. Đương nhiên, các em thích nhất vẫn là sữa mẹ. Sau mấy ngày chăm bẵm, năng lực phân biệt về mùi của trẻ sơ sinh phát triển rất nhanh. Khi bé ngửi thấy mùi thơm, tim bé đập chậm lại, bé thở nhẹ hơn, chứng tỏ bé thích thú và chú ý; còn nếu ngửi thấy mùi chua thì quay mặt đi, tim đập nhanh và thở mau hơn, chứng tỏ bé không ưa. Không những thế, qua thực nghiệm còn cho thấy, hầu như tất cả trẻ sơ sinh đều quay đầu về phía miếng vải có thấm sữa mẹ của bé chứ không quay đầu về phía miếng vải có thấm sữa của người khác. Sự phân biệt mùi vị của bé tinh vi đến mức ấy thật quả làm cho người khác kinh ngạc. Sự phát triển thính giác của trẻ mới sinh cũng rất nhanh. Những đứa trẻ mới lọt lòng, chỉ sau vài ba ngày, sẽ nghe thấy một âm thanh gì đó là ngừng bú, tỏ ra chú ý, sau khi âm thanh đó lặp đi lặp lại một số lần, bé không chú ý nữa và lại tiếp tục bú; thế nhưng nếu lại có một âm thanh hơi khác chút ít, bé lại ngừng bú và theo dõi.

Nhưng điều thú vị nhất vẫn là sự phát triển về thị giác của trẻ. Trẻ 1 tháng nằm trong nôi đã biết chăm chú nhìn vào đồ vật cuốn hút bé, treo ở phía trên. Lúc được 2 tháng, bé đã nắm tay nhằm dắm vào vật đó. Lúc 5 tháng tuổi, bé chìa bàn tay bé bỏng nắm bắt được vật thể.

Nhà tâm lý học Thụy Sĩ Piaget cho rằng, có hay không có khái niệm về "tính thường hằng của vật thể" chính là một tiêu chí quan trọng của trình độ tri giác của trẻ. Vậy "tính thường hằng của vật thể" là gì? Nói ví dụ, đối với trẻ 8 tháng tuổi, nếu ta lấy một miếng vải che kín một đồ chơi, bé sẽ lập tức thôi không chú ý, chẳng lấy làm lạ mà cũng chẳng bận khoăn, tựa như không mong kiếm tìm đồ chơi đó, y như thể không có nó

vậy. Thế nhưng, đối với trẻ 10 tháng tuổi thì lại khác, bé sẽ tích cực lấy ra bằng được đồ chơi đã bị che kín, bé tuy không nhìn thấy nó, nhưng bé tựa hồ như biết rất rõ rằng, đồ chơi đó vẫn tồn tại. Điều đó cho thấy rằng, bé đã bước đầu có khái niệm “tính thường hằng của vật thể”.

Piaget cho rằng, một mặt quan trọng khác của sự trưởng thành về trí lực của trẻ là sự phát triển của “tính bảo toàn”. Trong một thực nghiệm nghiên cứu về tính bảo toàn khối lượng, Piaget cho trẻ dùng đất sét viên thành hai quả cầu bằng nhau. Sau đó giữ lại một quả để đối chứng, còn quả kia lấy tay xoe thành một con giun dài. Lúc này, trẻ trên dưới 4 tuổi không sao nhận thức được rằng, lượng đất sét tạo thành hai vật thể đó là bằng nhau. Chỉ mãi tới trên dưới 7 tuổi, trẻ mới hiểu được rằng, hai quả cầu bằng nhau, giờ tuy một quả có thay đổi hình dạng, nhưng lượng đất sét vẫn như cũ, chẳng hề thay đổi. Như thế có nghĩa là, chỉ đến lúc này, tư duy của trẻ mới thoát khỏi vòng cương toả của ấn tượng thị giác, đạt tới giai đoạn về tính bảo toàn khối lượng.

Qua nội dung trình bày trên chúng ta thấy rằng, sự phát triển cảm giác và tri giác của trẻ tiến triển rất tuần tự, nhịp nhàng, có quy luật.

Ở trẻ có chuyện “mình là trung tâm” không?

Không biết các bạn có để ý không, khi ta hỏi trẻ em những câu thật đơn giản, nhưng thường thường lại được những câu thật tức cười. Chẳng hạn, chúng ta hỏi: “Tại sao quả bóng ở trên bàn lại lăn xuống đất?”. Bé trả lời: “Vì nó không thích ở trên bàn”. Còn nếu ta lại hỏi: “Tại sao miếng gỗ nổi trên mặt nước?”. Bé trả lời: “Vì cháu thích cho nó nổi thế!”. Bạn có thể cho những câu trả lời đó thật tức cười, ngớ ngẩn. Nhưng thực ra đó là hiện tượng bình thường. Bởi vì bé thường phán đoán mọi sự vật và hiện tượng theo ý thức chủ quan của mình và theo ý thức của cá nhân mình. Nhà tâm lý học Thụy Sĩ Piaget đã chỉ ra rằng, trẻ em 4 - 6 tuổi thường không đứng ở địa vị người khác để quan sát và xem xét vấn đề, ông gọi đó là lối tư duy “mình là trung tâm”. Đây cũng là sự biểu hiện chưa chín muồi của tư duy loài người ở giai đoạn sơ khai.



Khi trẻ dần dần khôn lớn, các em được sống trong tập thể và trong xã hội, nhất là sau khi các em đã có nhận thức nhất định về sự tồn tại và quy luật của sự vật khách quan, quan niệm “mình là trung tâm” ấy sẽ dần dần được biến đổi và được khắc phục. Lúc này các em biết đặt mình vào vị trí thích đáng của tập thể, của người khác, hiểu được cần phải tôn trọng và thích ứng với sự vật khách quan và hoàn cảnh khách quan như thế nào.

Thế nhưng, liệu có phải tất cả mọi người về sau đều tránh được không xem “mình là trung tâm” không? Các nhà tâm lý học nhận định rằng, nếu như lúc nhỏ không được giáo dục cẩn thận, lớn lên hiện tượng này vẫn có thể xảy ra. Người xem “mình là trung tâm”, trong việc đối nhân xử thế, thường lấy nhu cầu và hứng thú của mình làm trung tâm chỉ quan tâm thu vén cho mình, không nghĩ đến cảnh ngộ người khác hoặc đứng ở địa vị người khác để xử lý mọi mối quan hệ xã hội. Khi nhận thức và giải quyết vấn đề, người xem “mình là trung tâm” luôn luôn xuất phát từ kinh nghiệm của mình, từ cách suy nghĩ của riêng mình. Nếu cứ đà này phát triển, loại người này sẽ trở thành kẻ tự tư tự lợi, cá nhân, ích kỷ. Nét tính cách xem “mình là trung tâm” phần lớn được nuôi dưỡng ngay từ lúc bé. Một người, ngay từ lúc nhỏ đã được cha mẹ cưng chiều, đòi gì được nấy, mọi người hình như vây quanh một mình mình, lớn lên dần dần sẽ trở thành tâm lý “ông tướng”, chẳng coi ai ra gì. Loại người này ra ngoài xã hội thường đánh giá mình quá cao, hợm mình hợm mảy, kênh kiệu, mè nheo, hạc sách, động nói là “Tớ đã bảo...”, “Tớ biết mà...”, “Theo ý tớ...”, v.v... khiến cho người nghe có cảm giác đây là một con người tự cao tự đại, rất khó chịu. Rõ ràng, loại người này rất ít khi tiếp cận chân lý và rất ít được mọi người yêu mến.

Các nhà tâm lý học phát hiện, nét tính cách “mình là trung tâm”, trong đại đa số trường hợp, đều không có lợi cho việc hoàn thành nhiệm vụ được giao. Các nhà tâm lý học Mỹ đã làm một thực nghiệm như sau: lấy 3 sợi dây gai và 3 hòn bi có thông lỗ. Luồn mỗi sợi dây vào lỗ của một hòn bi, đoạn thắt nút đầu dây cho hòn bi khỏi tụt ra. Rồi lại thả từng hòn bi một qua miệng vào trong một cái chai, đầu dây không bị thắt nút vẫn ở bên ngoài.

Nên nhớ rằng miệng chai chỉ đủ cho một hòn bi đi qua. Đoạn, ta gọi 3 em nhỏ, để mỗi em cầm một đầu dây. Nhiệm vụ được giao là làm thế nào trong vòng 10 phút cầm dây lôi được đầu dây kia của mình ra khỏi chai. Thực nghiệm bắt đầu, em nào cũng vội vàng cố lôi cho kỳ được hòn bi của mình ra. Kết quả, cả 3 hòn bi chẹn cứng ở cổ chai, chẳng hòn nào thoát ra được. Trong thời gian quy định, rất ít em nghĩ ra rằng, nếu để cho bạn khác lần lượt lôi bi ra khỏi chai thì rồi bi của mình cũng sẽ lôi ra được rất dễ dàng. Do đó ta thấy, nét tính cách “mình là trung tâm” cản trở sự hình thành tinh thần hợp tác, đưa đến thất bại, không hoàn thành nhiệm vụ.

Nếu như tâm lý xem “mình là trung tâm” quá mạnh sẽ có thể làm tổn thương đến sức khỏe tâm thần và thể chất. Thật vậy, những người kiêu căng, tự cao tự đại, không muốn ai “nói động đến lông chân” thường dễ bị bạn bè xa lánh, chế nhạo, châm chọc, cứ thế rồi đâm ra tiêu cực, chán nản, cô đơn...

Và, cũng có những bạn trẻ do quá tự ái, làm liều, gây hậu quả tai hại không sao lấy lại được.

Qua những điều trình bày trên chúng ta thấy rằng, dù đối với xã hội hay đối với bản thân, nét tính cách “mình là trung tâm” đều không có lợi. Các gia đình hiện đại đều ít con, nhất là những gia đình con một, trẻ em ngay từ nhỏ đã không có thói quen chia sẻ thức ăn, đồ chơi với anh chị em, với bạn bè, đặc biệt lại được ông bà, bố mẹ nuông chiều, nên ý thức “mình là trung tâm” thường rất mạnh, điều này làm cho các em, sau khi trở thành người lớn, sẽ gặp trở ngại rất lớn trong quan hệ giao tiếp với tập thể cũng như trong việc tham dự vào đời sống xã hội tương lai. Vì thế cần chú ý dắt dẫn các em nhảy qua cái hố “mình là trung tâm” nhỏ hẹp, biết cách nhận thức mình một cách khách quan, biết quan tâm săn sóc mọi người, trở thành con người được mọi người yêu mến, có ích cho xã hội.

Bạn đã thực hiểu mình chưa?

Nhà văn Nga nổi tiếng Dostoevski đã viết cuốn tiểu thuyết lừng danh “Tội ác và trừng phạt”, trong đó có mô tả một trí thức cùng khổ đã giết người một cách vô ý thức. Lúc đó anh ta mới phát hiện ra rằng, thật ra anh ta không biết mình là ai, nguyện vọng và động cơ thực sự của mình là gì.

Bạn tin những sự việc như thế có thể xảy ra được không?

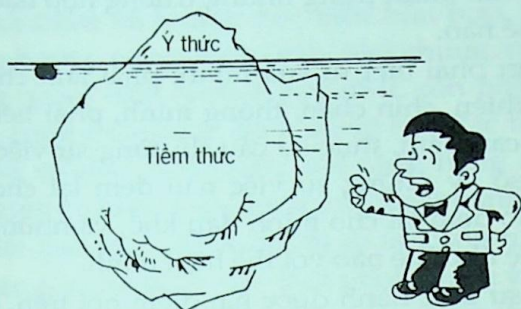
Các nhà tâm lý học đã nghiên cứu nghiêm túc vấn đề này, ý kiến của họ ủng hộ quan điểm của nhà văn. Quả vậy, có lúc con người ta không biết mình đang nghĩ gì, thậm chí không biết mình rút cục là con người như thế nào.

Thì ra, tâm lý con người chúng ta thật không đơn giản như chúng ta vẫn nghĩ. Kể từ dưới lên trên, tâm lý người đại để chia thành hai tầng bậc, nội dung của mỗi tầng bậc không giống nhau và con người cảm thụ những hoạt động trong mỗi tầng ấy cũng khác nhau. Ý thức của con người giống như một núi băng trôi trên mặt biển. Những điều mà chúng ta cảm nhận được chỉ là một phần nhỏ nổi trên mặt nước, còn đại bộ phận ẩn chìm dưới nước biển giá băng.

Cuối thế kỷ XIX, công trình nghiên cứu của các nhà tâm bệnh học người Áo, giáo sư Freud đã khám phá ra bí mật đó. Freud đã tiếp xúc với nhiều bệnh nhân tâm thần kỳ quặc, qua nhiều lần trao đổi, nói chuyện với các bệnh nhân đó, ông phát hiện ra rằng, bệnh tật của họ bắt nguồn từ một số sự việc đặc thù thời thơ ấu, thế nhưng khi hỏi các bệnh nhân thì họ đều trả lời: "Làm gì có chuyện ấy!". Vậy thì cái gì đã làm cho những bệnh nhân ấy quên đi những sự việc đau khổ ngày xưa? Liệu họ có quên thật không?

Freud phát minh ra phương pháp liên tưởng tự do, để cho bệnh nhân nằm bình ổn trên giường, kể hết cho bác sĩ nghe tất cả những cái gì đến trong đầu óc mình giờ phút ấy, còn bác sĩ thì khéo léo nắm bắt lấy những điểm nút trong những lời kể đó, đồng thời không ngừng đặt câu hỏi buộc người bệnh phải nhớ lại thời thơ ấu của mình. Cuối cùng, sẽ có lúc những người bệnh chợt nhớ đến những sự việc trước kia của mình. Freud rút ra kết luận, người bệnh thật ra không "quên" đâu, mà đem những chuyện không vui xếp xuống đáy băng tâm lý, Freud gọi tầng bậc này là "tiềm thức".

Điểm hoàn toàn khác nhau giữa tiềm thức và ý thức là: tiềm thức không được con người cảm nhận. Trong tiềm thức chứa đựng năng lực lớn lao của tâm lý con người, những xung động nguyên thủy và những sự việc cần lãng quên. Đây là những thành phần tương đối linh động trong nội tâm con người. Thế nhưng, trừ phi những trường hợp đặc biệt, những sự vật trong tiềm thức không tự biểu hiện ra.



Bộ phận núi băng tâm lý lộ trên mặt biển không giống tiềm thức. Nội dung của bộ phận này gọi là ý thức. Những sự việc này chúng ta có thể cảm thụ, ghi nhớ, hình dung rõ ràng thuộc phạm trù ý thức. Ý thức gắn chặt với quan niệm xã hội của con người. Chúng ta thường dùng những quan niệm xã hội đó để tự đánh giá mình. Chẳng hạn, tôi là một đứa trẻ ngoan, tôi là một bé gái không làm nũng, v.v...

Thế nhưng, khi có chuyện gì đó, một đứa trẻ ngoan có thể đánh vào đầu làm bạn bị thương, một bé gái không làm nũng bỗng nhiên thốt ra một câu làm nũng mẹ, lúc ấy ngay cả chính bản thân ta cũng cảm thấy hơi là lạ: "Sao lại thế nhỉ?", "Ta rút cục là con người như thế nào?". Kỳ thật, bạn vẫn là bạn, vẫn là con người vừa có ý thức, vừa có tiềm thức. Bạn có rất nhiều ước muốn và mơ tưởng và chính bản thân bạn không biết. Bạn có rất nhiều phẩm chất mâu thuẫn với sự tự đánh giá của bạn.

Khi Freud đề xuất lý luận về phân tích tâm lý hay còn gọi là phân tâm học quả đã làm cho nhiều người, trong đó bao gồm cả những nhà tâm lý học cũng cảm thấy ngỡ ngàng không tiếp thu nổi. Thế nhưng Freud đã đưa ra nhiều bệnh án và những lập luận chặt chẽ khiến nhiều người tin phục, đồng thời ông đã xây dựng một phần ngành tâm lý học mới có tên là phân tâm học (psychoanalyze).

Ở đây ta không nên lấy làm lạ trước phát hiện của các nhà tâm lý học về tiềm thức, mà điều quan trọng là từ những phát hiện ấy ta rút ra được điều gì bổ ích.

Trước hết chúng ta cần hiểu rằng, bản thân ta rất phức tạp, không nên có những kết luận nóng vội về bản thân mình. Bạn phải quan sát mình, tìm hiểu mình, phát hiện mình, phải nhận thức mình thông qua

những biểu hiện của mình trong những trường hợp đặc thù xem mình là con người như thế nào.

Thứ nữa, bạn phải biết tự sửa mình, phải làm cho mình trở thành con người hoàn thiện, chín chắn, thông minh, phải tiến hành phân tích, mổ xẻ một cách can đảm, thực sự cầu thị từng sự việc mà mình đã trải qua, xem trong số ấy những sự việc nào đem lại cho mình niềm vui, những sự việc nào đem lại cho mình đau khổ, và những niềm vui và nỗi đau ấy có quan hệ như thế nào với thể hiện mình.

Chỉ có thực sự thực hành được hai điểm nói trên, con người mới có thể dần dần chín chắn, mới có thể rút ra được bài học thông qua những cảnh ngộ đã qua, mới có thể không ngừng tự hoàn thiện mình, gạt bỏ những nhân tố tâm lý không lành mạnh.

Dương nhiên, nhận thức chính xác mình không phải là chuyện ngày một ngày hai. Có lúc, chúng ta không thể không cầu cứu các bác sĩ tâm lý, nhưng dù thế nào, chỉ những người nhận thức đúng đắn mình mới có thể nhận thức thế giới, mới có thể trụ vững trong thời đại luôn luôn biến đổi này.

Vì sao có người tính cách hướng nội, có người hướng ngoại?

Trong cuộc sống, chúng ta thường nghe nói, người này tính cách hướng nội, người kia hướng ngoại; vậy thì làm thế nào phân biệt được hướng nội và hướng ngoại, giữa hướng nội và hướng ngoại có gì khác nhau?

Người đầu tiên đưa ra thuyết tính cách hướng nội và hướng ngoại là nhà tâm lý học áo Jung. Ông cho rằng, nếu năng lượng tâm lý của người hướng vào phía trong cơ thể thì gọi là hướng nội, còn ngược lại, nếu năng lượng tâm lý của một người mà hướng ra thế giới bên ngoài gọi là hướng ngoại. Bất kỳ một người nào cũng đều có hai khuynh hướng kể trên, chỉ có điều khuynh hướng nào chiếm ưu thế và chiếm ưu thế tới chừng mức nào là khác nhau mà thôi, cũng chính vì thế mà tính cách con người khác xa nhau.

Các nhà tâm lý học đã xây dựng được "Bảng trắc đặc tính cách", giúp ta xác định được tính cách của một người hướng nội hay hướng

ngoại. Căn cứ vào điểm số người ta phân ra thành 5 loại: kiểu hướng nội điển hình, kiểu hơi thiên về hướng nội, kiểu hỗn hợp, kiểu hơi thiên về hướng ngoại, kiểu hướng ngoại điển hình. Nói chung, người có tính cách hướng nội, hướng ngoại điển hình chiếm số ít, còn phần lớn ở gần kiểu hỗn hợp. Thật ra, cũng chẳng cần đến “Bảng trắc đặc tính cách”, mà chỉ cần quan sát hành vi biểu hiện trong đời sống hàng ngày là ta có thể phân biệt được người có tính cách hướng nội hay hướng ngoại.

Nếu phân biệt qua giao tiếp hàng ngày lại càng rõ: người tính cách hướng nội làm việc gì cũng thích làm một mình, thích yên tĩnh, không ưa những chỗ đông người, không thích giao du rộng, khó làm quen với người khác, hay e thẹn, xấu hổ. Kiểu hướng ngoại thì lại khác, những người này rất thích tụ họp với bạn bè, thích lui tới những chỗ đông người, người mới gặp lần đầu mà đã như quen biết từ lâu, rất dễ làm thân.

Về phương diện học tập, mỗi kiểu tính cách trên đều có sở trường riêng của mình. Những người hướng nội thích suy tư, hứng thú chuyên nhất, cảm xúc ổn định, bình tĩnh, kiên trì, giờ học chăm chú lắng nghe, chú ý bền vững, bền bỉ vật lộn với những vấn đề “hóc búa”; vì vậy, kết quả học tập tương đối cao; nhưng mặt khác, những người kiểu tính cách hướng nội thường quá chú trọng đến tiểu tiết, tư tưởng hẹp hòi, dễ tự ty; khi thi, gặp thất bại, thường bần khoản, lo lắng, thầy cô gọi lên đọc bài là rất dễ mất tinh thần, ảnh hưởng đến trình độ hàng ngày. Còn người kiểu tính cách hướng ngoại phản ứng nhạy bén, năng lực tiếp thu cao, suy nghĩ khoáng đạt, khi vào thi bình tĩnh, ung dung, thế nhưng, tình cảm lại dễ bị kích động, thường hay xuất phát từ hứng thú cá nhân, làm việc không có kế hoạch, thiếu kiên trì, bất lợi đối với việc trau dồi thói quen học tập suy nghĩ độc lập.

Ở những mặt khác, người kiểu hướng nội không thích xuất đầu lộ diện, không muốn tranh luận, tình cảm không lộ ra nét mặt, thích giấu mình, lúc mua bán thường đắn đo không quyết, có lúc cảm thấy tiền đồ mờ mịt. Người kiểu hướng ngoại tính tình bộc trực, vui buồn lộ ra nét mặt, có gì nói thẳng không giấu giếm, không để ý đến những điều người khác nhận xét về mình, không coi trọng hình thức bề ngoài, trong việc mua bán quyết định nhanh, dứt khoát, luôn luôn lạc quan, tin tưởng ở tiền đồ xán lạn.

Nói tóm lại, đặc điểm điển hình của kiểu hướng nội là: làm việc cẩn thận suy sâu nghĩ kỹ, công tác chuyên cần, tình cảm sâu sắc, nhưng hay

tư lự, thiếu hành động thực tế, xã giao kém; đặc trưng điển hình của kiểu hướng ngoại là: hoạt bát, tình cảm lộ trên nét mặt, quá quyết, không chú ý đến tiểu tiết, lịch thiệp, miệng nói tay làm, có cái nhìn bao quát, nhưng lại thường hay sơ suất, thiếu thận trọng, đại khái.

Tính cách hướng nội và hướng ngoại ở trên có phải do bẩm sinh không?

Các công trình nghiên cứu tâm lý học cho thấy rằng, sự hình thành tính cách hướng nội, hướng ngoại có chịu tác dụng của các nhân tố bẩm sinh, song phần lớn chịu ảnh hưởng của hoàn cảnh và kinh nghiệm sống sau này. Lúc nhỏ tính cách hoàn toàn định hình. Chúng ta cần hiện trạng của bản thân, tăng cường rèn luyện một cách có ý thức trong đời sống thực tế, trong học tập và công tác, từng bước khắc phục những nhân tố bất lợi trong tính cách, phát huy và bồi dưỡng đầy đủ những mặt tích cực, như vậy cuối cùng sẽ tự đào tạo mình thành người có tính cách hoàn mỹ.

Vì sao có một số người thích nuôi những con vật nhỏ?

Bạn ở nhà có nuôi những con vật nhỏ nào không? Cho dù không có, bạn nhất định biết rõ, trong số bạn bè, hàng xóm và những người thân, nhà ai nuôi cá cảnh, nhà ai nuôi mèo, nhà ai có chim hót ngoài hiên. Đã có bao giờ bạn suy nghĩ, nuôi dưỡng con vật nhỏ như thế phải thừa nhận rằng tốn khá nhiều công sức và thời gian, vậy tại sao vẫn có nhiều người đam mê như thế?

Các nhà tâm lý học cho rằng, hành vi này sinh là để thoả mãn một nhu cầu nào đó. Thế thì nuôi dưỡng những con vật nhỏ là để thoả mãn nhu cầu nào vậy? Bây giờ chúng ta hãy xem xét tình cảnh của chủ những con vật đó. Theo điều tra, ở thành phố, những người nuôi những con vật nhỏ là những người già về hưu hoặc những người sống cô đơn, ít giao du hoặc những phụ nữ giàu tình cảm, ngoài ra còn có một số gia đình có trẻ nhỏ, chứ chúng ta rất ít tìm được người nam giới công việc bẽ bộn, giao du rộng, lối sống hào hoa lại suốt ngày chơi đùa với mèo và chó. Tại sao vậy?

Nguyên vì, người ta nuôi những con vật nhỏ là để thoả mãn nhu cầu giao tiếp. Nhà tâm lý học Mỹ Maslow cho rằng, ngoài nhu cầu sinh lý cơ

bản ra, con người còn có nhiều nhu cầu cao cấp, mà giao tiếp là một nhu cầu rất quan trọng trong số đó. Qua giao tiếp chúng ta càng thấy được ý nghĩa của sự tồn tại của mình, đồng thời qua cách cư xử của người khác đối với mình, ta càng hiểu mình hơn. Khi vì một nguyên nhân nào đó làm cho



nhu cầu giao tiếp của con người không được thoả mãn hoàn toàn thì việc chăm sóc những con vật nhỏ, trên một chừng mực nào đó, trở thành một cách thay thế, một phương tiện thế chân. Theo báo chí, Pháp là một nước nuôi chó rất thịnh hành. Ở thủ đô Paris không những có cửa hàng bán những đồ dành riêng cho chó, mà còn có cả bệnh viện, cửa hàng ăn, nghĩa địa xây dựng riêng cho chó. Tại nghĩa địa này luôn có người lui tới cắm hoa, tảo mộ. Theo người dân Paris cho biết, do lối sống cách biệt, nhà nào biết nhà nấy, nên không ít người trong số họ xem chó như “người bạn” trung thành nhất.

Còn đối với những người lẩm bẩm nhiều bè tất nhiên không thích thú lắm đối với việc nuôi dưỡng những con vật nhỏ. Nhưng đối với những người già sau khi về hưu thì lại khác, do mối quan hệ qua lại với các bạn đồng nghiệp và những người thân bị thu hẹp lại, nên họ thường nuôi một hai con vật nhỏ để bớt cô đơn. Qua việc chăm sóc những con vật nhỏ, người già cảm thấy những con vật này rất cần họ và sống nương tựa vào họ, nên quên đi sự phiền não về tuổi cao sức yếu, đem lại cho những năm tháng cuối đời nhiều niềm vui thanh thản.

Những người cô đơn nhưng giàu tình cảm, do ít quan hệ nên chẳng được mọi người chăm sóc, giờ đây việc họ chăm chút những con vật nhỏ làm cho họ cảm thấy việc họ tồn tại là cần thiết và hữu ích; nhất là khi những con vật khôn ngoan bé bỏng đó đùa giỡn, làm trò làm cho họ không nhịn được cười.

Hiện nay các gia đình phần đông có ít con, trước mắt các bậc cha mẹ, trẻ em ở vào địa vị được chăm sóc, chiều chuộng, thiếu đối tượng giao lưu bình đẳng, thử hỏi làm gì còn có chuyện chăm sóc người khác nữa. Vì vậy, nhiều bậc cha mẹ muốn cho trẻ sớm nuôi dưỡng được thói quen

sống hoà thuận với mọi người, đã mua cho trẻ những con vật nhỏ để chúng chăm sóc, hàng ngày cho ăn, cho uống, trông nom. Lâu dần, trẻ em biết được rằng, cần chăm sóc như thế nào để những con vật ấy sống thoải mái, dễ chịu. Giữa người và động vật ngày càng có mối quan hệ gắn bó, khăng khít, thân tình. Nhiều khi còn thấy các em “trò chuyện”, vuốt ve, chia đồ chơi với các “chú Miu”, “chú Vện”... Những em bé này, về sau sống với bạn bè sẽ không ích kỷ, bo bo thu vén cho mình, mà biết quan tâm, săn sóc, khoan dung đối với người khác đồng thời cảm nhận được niềm vui sống vì người khác.

Tóm lại, việc nuôi dưỡng những con vật nhỏ quả có nhiều điều lợi. Có lẽ thoạt đầu chỉ do ý thích, nhưng sau một thời gian, tự ta sẽ thấy học được ở đó nhiều điều: tinh thần trách nhiệm, đức khoan dung và khả năng sống thuận hoà với người khác.

Vì sao có tình trạng “đứng núi này trông núi nọ”?

Trong giới thanh thiếu niên thường có tình trạng: hôm nay thích cái này, ngày mai thấy cái khác hay hơn, lại đổi ý, ít bữa nữa, thấy chán lại chuyển sang cái thứ ba... Chúng ta gọi hiện tượng luôn luôn di chuyển hứng thú đó là “đứng núi này trông núi nọ”.

Tuổi trẻ đầy mơ ước! Ai cũng mong muốn có một tương lai tốt đẹp, hy vọng làm nên sự nghiệp. Muốn làm nên sự nghiệp phải lập chí. Người

xưa dạy: “Có chí thì nên”. Thế nhưng, thanh thiếu niên thường do tính bồng bột nhất thời, hứng thú không ổn định, nên khi lập chí thường chỉ chú ý đến nét hấp dẫn hời hợt bề ngoài. Ví dụ, có bạn trẻ được nghe một giọng hát hay, về nhà quyết định sẽ trở thành ca sĩ; ít lâu sau được xem phim võ hiệp, thế là lại cất công “tâm sư học đạo”; học võ chán rồi, nhân một buổi xem triển lãm



ảnh của các nghệ sĩ nhiếp ảnh nổi tiếng, ngày hôm sau quyết lòng mua bằng được một máy ảnh thượng hạng. Cứ cách ấy, hết đứng núi này lại trông núi nọ, cuối cùng mọi cố gắng lại chỉ như “dã tràng xe cát”!

Một nguyên nhân khác gây ra tâm lý “đứng núi này trông núi nọ” là do sự giảm dần của cảm giác mới mẻ của đối với sự vật, từ đó làm cho hứng thú cũng giảm đi. Ví dụ, thấy các nhà khoa học được nhân dân ca ngợi, các công trình của họ được in thành nhiều thứ tiếng, chân dung của họ lại được khắc trong sách giáo khoa, trong một buổi lễ long trọng, dưới ánh sáng lung linh, họ khiêm nhường bước lên nhận giải thưởng từ tay những nhà lãnh đạo tiếng tăm... về nhà, đêm nằm vắt tay lên trán, lòng tự nhủ lòng phải “tấn công vào thành trì khoa học!”. Nhưng rồi, đi vào khoa học biết bao gian lao vất vả, phải học biết bao nhiêu tri thức, làm biết bao nhiêu thực nghiệm, mà rồi lời giải vẫn chẳng thấy đâu! Đúng như khi quốc vương Alexandria Ptolemy nói với nhà toán học cổ đại Euclid rằng: “Khanh hãy chỉ cho trẫm con đường dễ nhất để đi tới toán học”. Euclid đã trả lời nhà vua: “Đi tới toán học không có con đường cho các bậc đế vương!”.

Khó khăn chồng chất, anh bạn trẻ của chúng ta lại đổi ý, rồi bỏ vương quốc khoa học, chuyển hứng thú sang lĩnh vực say mê mới khác!

Người xưa đã từng dạy:

“Ở đời không có việc gì khó

Người ta lập chí phải nên kiên!”

Rõ ràng, không có lòng kiên định, “luôn đứng núi này trông núi nọ”, chắc chắn sẽ không thể nào thành công. Vậy thì làm thế nào khắc phục được tật “đứng núi này trông núi nọ”, “lập chí phải nên kiên” để đi tới thành công?

Trước hết, không nên vội vàng lập chí, mà trước tiên cần hiểu đầy đủ về mình. Ai cũng thế, đều có sở trường và sở đoản. Trước khi lập chí cần phân tích những điều kiện của mình, căn cứ vào đặc điểm bản thân để xác định mục tiêu, không nên vì bông bột mà quá kỳ vọng ở mình một cách không có căn cứ. Chẳng hạn, muốn trở thành vận động viên phải xét tới tố chất thể lực của mình, muốn trở thành ca sĩ cần phải có giọng hát tốt, muốn trở thành một thi sĩ càng cần phải xét kỹ về mình: tâm hồn, khẩu khiếu, cảm xúc, vốn ngôn từ...

Thứ hai, sau khi lập chí, cần bắt tay ngay vào hành động. Có một số người, mục tiêu chỉ dừng lại trong trí tưởng tượng, mơ một ngày kia

mình sẽ thế này thế nọ, kết quả chí hướng của họ rút cục biến thành những bong bóng xà phòng mỹ lệ. Những người lập chí thành tài nhất định biết quý thời gian, trước hết đặt kế hoạch đi tới mục tiêu, sau đó thực thi từng bước. Bất cứ tư tưởng “toạ hưởng kỳ thành”, “há miệng chờ sung” nào nào đều là những ý nghĩ viển vông, thoát ly hiện thực.

Thứ ba, đồng thời cũng là điểm mấu chốt nhất, là phải bền bỉ kiên trì. Nhà thơ Bắc Tống Tô Đông Pha đã từng nói: “Người xưa lập lên nghiệp lớn không đơn thuần chỉ có tài năng xuất chúng, mà còn có ý chí kiên cường”. “Chí khí kiên cường” ý muốn chỉ tinh thần bền bỉ, không lùi bước trước khó khăn, không nay thế này mai thế khác, trước sau lúc nào cũng vững như bàn thạch, không gì lay chuyển nổi. Chẳng hạn, nhà thơ Đức vĩ đại Goethe đã viết tác phẩm Faust ròng rã suốt hơn nửa thế kỷ; Marx viết bộ Tư bản trong vòng 40 năm trời; Tư Mã Thiên viết bộ Sử ký trong 15 năm; Lý Thời Trân dành 27 năm viết Bản thảo cương mục...

Các bạn thấy đấy, muốn đi tới thành công, nếu chỉ hoàn toàn dựa vào tài năng và hứng thú rõ ràng là không đủ, “lập chí thì dễ, thành tài mới khó”, mà phải dựa vào nghị lực và dũng khí chiến thắng tất cả mọi khó khăn gian khổ, mới có hy vọng đạt tới đỉnh quang vinh!

Tại sao nói “đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn?”

Người ta nói: “Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn”. Trong các tác phẩm văn học cổ kim, trong nước và ngoài nước, tới đâu chúng ta có thể tìm thấy được những câu chữ miêu tả đôi mắt, chẳng hạn: đôi mắt nảy lửa, lạnh lùng, kiên nghị, tinh anh, hiền từ, giấu cợt, nhạo báng, gian xảo... Thật là thiên biến vạn hoá không sao kể hết được. Vậy thì tại sao đôi mắt lại có thể biểu lộ những tình cảm phong phú đến như thế?

Chúng ta đều biết, mắt là cơ quan thị giác của con người, cấu tạo đặc thù của nhãn cầu làm cho chúng ta nhìn rõ các vật dựa vào tác dụng của phản xạ và khúc xạ ánh sáng. Trên thực tế, mắt sở dĩ có thể “truyền thần” được là do sự nở to hoặc thu nhỏ của con ngươi, sự chuyển động của nhãn cầu, sự khép mở của mí mắt cũng như cái nhìn chăm chú hay lướt qua...

Ngay từ thế kỷ XIX, trong tác phẩm “Cảm xúc của người và động vật”, Darwin đã phân tích mối quan hệ tương hỗ giữa cảm xúc của người với sự biến đổi của con người. Năm 1960 đến 1964, nhà khoa học Hess cùng các bạn đồng nghiệp đã tiến hành thí nghiệm với các chú mèo và phát hiện ra rằng, khi mèo bị thức ăn hay đồ chơi kích thích thì con



người của mắt chúng mở to ra. Về sau, nhóm các nhà khoa học này tiếp tục tiến hành một loạt công trình nghiên cứu về mối quan hệ giữa sự biến đổi của con người ở mắt người với sự biểu lộ tư tưởng và tình cảm, kết quả họ phát hiện ra rằng, những kích thích làm cho con người buồn chán có tác dụng thu nhỏ con người của mắt lại, còn những kích thích làm cho con người phấn chấn có tác dụng làm cho con người của mắt nở to. Khi con người hoảng sợ hoặc phấn khởi tốt độ, con người của mắt họ giãn nở gấp 4 lần lúc bình thường. Do đó, các chuyên gia nhất trí nhận định rằng: sự biến đổi của con người ở mắt người là tiêu chí của hoạt động hệ thống thần kinh trung ương.

Sự chuyển động của nhãn cầu cũng chứng tỏ đang diễn ra hoạt động tư duy căng thẳng. Nếu chịu để tâm quan sát, ta có thể “đọc” được tâm trạng của mọi người qua ánh mắt. Khi nói chuyện với một người nào đó, nếu mắt người ấy bình thản, ít chuyển động, ánh mắt hiền hoà chứng tỏ người ấy đối với bạn chân thành, không ác ý; còn ngược lại, nếu nhãn cầu đảo đi đảo lại, ánh mắt lăm la lăm lét, thường trong lòng họ ẩn chứa điều gì không minh bạch.

Còn mi mắt khép mở như thế nào cũng phản ánh trạng thái tinh thần của con người, bộc lộ cho ta thấy người đó đang vui mừng phấn khởi hay buồn nản chán chường. Những người đang đau đớn khổ tâm thường lim dim tư lự hoặc nhắm mắt thở vắn than dài. Còn có những người khi nói chuyện có thói quen “nhìn bằng nửa con mắt”, điều đó cho thấy thái độ khinh mạn, “mục hạ vô nhân”, tự cho mình cao hơn người khác một cái đầu. Những người này thường hay “vỗ ngực ta đây”, tỏ ra kiêu ngạo, hãnh tiến...

Một kỹ năng sử dụng mắt quan trọng nhất mà ta cần phải tập là sự nhìn. Chúng ta thường xem nhìn như là một phương tiện giao tiếp với mọi người. Thế nhưng, chúng ta cần phải biết nhìn dưới góc độ một con người lịch sự, có văn hoá. Thật vậy, đối với một người lạ, chưa quen biết, cần hết sức tránh nhìn chằm chằm vào mặt người ta, nhất là khi mặt giáp mặt rất gần. Chẳng hạn, hai người xa lạ ngồi đối diện trong một toa tàu, lúc ấy mỗi người có thể giở báo ra xem hoặc ngắm nhìn cảnh vật bên ngoài hay mân mê xem xét vật gì đó trong tay. Nếu như hai người không nói chuyện với nhau thì nên hết sức tránh nhìn vào mắt đối phương, còn như bất chợt bốn mắt nhìn nhau thì nên chóng chuyển đi chỗ khác, nếu không có thể cảm thấy ngượng ngùng hay “mắc cỡ”. Thế nhưng, cũng có những lúc phải nhìn thẳng vào mắt mới đạt được mục đích của chính mình. Chẳng hạn, khi công an xét hỏi phạm nhân, có lúc phải cầm giặc nhìn xoáy vào mắt, không nói nửa lời cũng đủ để làm cho kẻ phạm tội quanh co chối tội phải khiếp vía cúi đầu thú nhận. Cha mẹ khi răn dạy con em phạm lỗi cũng có thể dùng phương thức nhìn thẳng vào mắt, như thế một mặt làm cho trẻ biết sợ, không dám chối quanh, mặt khác để lại cho trẻ ấn tượng sâu sắc, khiến các em ghi sâu nhớ kỹ, sau này không dám tái phạm.

Còn như giữa bạn bè nhìn nhau lại nói lên rất nhiều điều. Nhiều khi chỉ cần thông qua ánh mắt đã hiểu ý của bạn mình, trường hợp này người ta gọi là đôi mắt “biết nói”.

Tóm lại, “Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn” quả đúng là một câu danh ngôn hàm chứa một nội dung khoa học sâu sắc, hoặc nói cho thật chính xác: “Đôi mắt là cửa sổ truyền đạt tiếng nói tâm linh”.

Tại sao lại có những con người nhu nhược?

Như chúng ta đều biết, không phải tất cả mọi người trên thế giới đều kiên cường, cứng cỏi. Gặp những khó khăn và nghịch cảnh trong cuộc sống, có người chấp nhận, cắn răng chịu đựng, vật lộn để vượt qua. Vậy tại sao trong cùng hoàn cảnh, có người tỏ ra kiên nghị, nhưng cũng có người tỏ ra yếu đuối như thế?

Các nhà tâm lý học cho rằng, điều đó do điều kiện sống khác nhau của con người tạo nên. Căn cứ vào lý luận phân tâm học, kinh nghiệm

sống thời thơ ấu có tác dụng vô cùng quan trọng đối với việc hình thành những đặc điểm tính cách; có nghĩa là, kinh nghiệm tuổi thơ khác nhau sẽ dẫn tới những đặc điểm nhân cách khác nhau. Chẳng hạn, một người, hồi nhỏ đã được cha mẹ rèn cho tính tự lập, không bao biện và can thiệp quá nhiều vào đời sống riêng của em, như vậy rất có



thể người đó có nhiều kinh nghiệm thất bại, gian truân. Nhưng cũng chính trong quá trình ấy người đó đã dần dần hình thành tính cách kiên cường, độc lập tự chủ, khiến cho họ lúc bước vào đời dám hiên ngang đón nhận mọi thử thách, vượt qua mọi vất vả gian lao. Ngược lại, một người ngay từ nhỏ lúc nào cũng nhất nhất trông chờ vào cha mẹ, lớn lên dưới “ô dù” của cha mẹ, khi lớn lên thì tránh sao khỏi phải bước ra xã hội, mặt đối mặt với những khó khăn, giông tố của cuộc đời, lúc ấy mới cảm thấy lo sợ, trong lòng trống vắng, thiếu niềm tin, dũng khí và sức mạnh chống chọi một mình, giống như một cây cảnh vừa đánh ra từ nhà kính, hơi gặp gió táp đã đổ gục, không sao chống đỡ nổi.

Ngoài quan điểm trên, giới tâm lý học còn có cách giải thích khác về sự hình thành tính cách yếu mềm.

Nhà tâm lý học nổi tiếng Mỹ Skinner, xuất phát từ lý luận phản xạ có điều kiện mang tính thao tác cho rằng, người mềm yếu sở dĩ mềm yếu là do họ có thể thu được từ đó những điều có lợi. Cũng giống như các em bé dùng tiếng khóc để “bắt bí” người lớn phải làm theo yêu cầu của chúng, người mềm yếu cũng dùng chỗ mềm yếu của mình để mong người khác yêu mến, đồng tình, chăm sóc và giúp đỡ. Chẳng hạn, có những người cứ thích kể khổ với người khác, nói mình gặp chuyện không may như thế nào, kết quả làm cho bạn bè, đồng nghiệp xung quanh rủ lòng thương xót, chăm nom, giúp đỡ vô tư. Thành thử chính do nét tính cách mềm yếu ấy mà bỗng nhiên người ta được lợi, thế là hành vi mềm yếu ấy cứ thế được củng cố mãi, sau một thời gian lặp đi lặp lại nhiều lần, trở thành thói quen và cá tính của con người.

Còn Bendura, một nhà tâm lý học Mỹ khác, xuất phát từ lý luận học tập mang tính xã hội cho rằng, con người ta thông qua quan sát và bắt



chước mà dần dần học được cách thức để tỏ ra mềm yếu nhằm thích ứng với yêu cầu xã hội. Chẳng hạn, cha mẹ một người nào đó bỗng nhiên qua đời, nếu như người đó nén đau thương, không nhỏ một giọt nước mắt, chắc chắn là người xung quanh sẽ cho là đứa con “mất trắng”, đứa con “bất hiếu”. Ngược lại, nếu người đó khóc sục sùi, kêu la thảm thiết thì lại được mọi người thông cảm, an ủi, quan tâm và giúp đỡ. Vì thế, mặc dù ngoài miệng người ta chủ trương là kiên cường, cứng rắn nhưng trong hành vi thì lại tỏ ra đồng tình với tính mềm yếu một cách không tự giác. Đó cũng chính là một trong những nguyên nhân tạo nên tính mềm yếu ở con người.

Với tư cách là những thanh thiếu niên của thời đại ngày nay, chúng ta cần phải dũng cảm chiến thắng tính mềm yếu của bản thân, cố gắng thoát khỏi ảnh hưởng của những nhân tố không có lợi. Tính mềm yếu, uxor hèn, nhu nhược, bất luận đối với sự phát triển của bản thân hay đối với sự cống hiến cho xã hội đều không tốt. Chúng ta cần tự giác rèn luyện mình, cố gắng trụ vững trong đời càng sớm càng tốt, dám trở thành một con người cương nghị, đập bằng mọi gian lao trở ngại, vượt qua sóng cả tới bến vinh quang!

Tại sao cần đấu tranh với tính cô độc?

Các bạn đã trải qua cảnh cô độc bao giờ chưa? Đã trải qua những phút giây chẳng biết nhờ cậy vào đâu, không được yêu thương, không được đỡ đần, không được tôn trọng và chăm sóc bao giờ chưa? Đó là cảnh cô độc.

Không phải ai ai cũng đều trải qua cảnh cô độc. Có những em sinh trưởng trong những gia đình nề nếp, lại nhận được từ nhà trường sự chăm sóc, giáo dục tận tình, chu đáo, các em lớn lên ngoan ngoãn, trong trắng, hồn nhiên, các em này không hề biết cô độc là gì. Chúng quả là những đứa trẻ may mắn.

Thế nhưng, ai tránh khỏi những nỗi cơ cực trong đời? Ai dám bảo đảm rằng cả đời mình không lúc nào mất sự yêu thương, tôn trọng, săn sóc, quan tâm? Mỗi khi giây phút đó đến, con người bước vào giai đoạn cô đơn. Đây là sự cô độc do hoàn cảnh khách quan đưa lại, phần nhiều ai cũng đã trải qua.

Nhưng cũng còn một cảnh cô độc khác. Đó là sự cô độc khi cảm thấy tư tưởng, hành vi của mình không ai hiểu, sự cô độc này giáng cho con người những đòn khá mạnh. Bạn hãy đưa mắt nhìn ra bốn xung quanh, ví phỏng chẳng có một ai có thể cùng bạn tâm tình, thử hỏi bạn có cảm thấy buồn không?

Có lẽ các bạn thiếu niên chưa từng được nếm trải trống vắng của cảnh cô đơn, thế nhưng chúng tôi đề xuất trước với các bạn để các bạn hiểu rõ loại phản ứng tâm lý này; sau đây, nếu như có một lúc nào đó các bạn cảm thấy cô đơn, bạn có thể nhanh chóng hiểu biết và kịp thời ứng phó với nó.

Phản ứng cô độc có mặt xấu, nhưng cũng có mặt tốt. Trước hết, những phút giây cô độc làm tăng tăng bậc và độ sâu của ý thức xã hội của chúng ta, chúng ta có thể thông qua những lúc ngồi yên lặng một mình phát hiện những vấn đề mà trước đây chưa hề nghĩ tới. Lúc này bạn sẽ hiểu ra rằng, chính là trải qua những phút giây cô độc, tư tưởng của bạn đã thăng hoa.

Thứ nữa, cô độc có thể bồi dưỡng ý chí con người. Những con người đã từng sống trong cảnh cô độc hầu như tất cả đều là những người ý chí kiên cường, bởi vì họ đã từng có dịp thử sức mình, đồng thời vững tin vào bản thân mình.

Thứ ba, cô độc cũng có mặt không hay của nó. Những kỷ niệm xót xa như không được yêu chiều, bị hiểu lầm, không nơi nương tựa thường để lại những vết thương không phai mờ trong tâm hồn chúng ta. Vì vậy, muốn sống vui vẻ êm đềm tất yếu phải chiến thắng cảnh cô độc. Dưới đây xin nêu một số phương pháp, bạn hãy thử áp dụng trong những giây phút cảm thấy cô đơn.

1. Bạn hãy gác những vấn đề đang làm bạn băn khoăn lại, đọc một quyển triết học. Lúc ấy bạn sẽ ý thức được rằng nỗi cô độc của bạn thật quả chẳng thấm vào đâu so với vũ trụ bao la.

2. Bạn hãy tưởng tượng mình là một phi công vũ trụ, nỗi cô đơn mà người phi công đó phải chịu gấp nhiều lần nỗi cô đơn của bạn.

3. Lại quay về với bạn bè, quay về với đời sống xã hội, bạn sẽ phát hiện ra rằng mình sẽ không đến nỗi cô độc như mình vẫn nghĩ.

4. Tự bắt buộc mình phải làm một số công việc tay chân hoặc tham gia tập luyện, bạn sẽ phát hiện ra rằng bạn sẽ có một sức mạnh đặc biệt nào đó mà bạn chưa hề hay biết, sức mạnh này sẽ giúp bạn chiến thắng nỗi cô đơn.

Tóm lại, thái độ đối với cô độc là phải nhìn thấy điểm tốt của nó, đồng thời lại phải đấu tranh với nó. Đó chính là phép biện chứng của con người chúng ta sống trên cõi đời này.

Tại sao có những người hay ghen tị?

Tính đố kỵ, ghen ghét, tỵ nạnh, từ xưa đã có. Trong truyện Tam quốc diễn nghĩa, Chu Du vì ghen tức Gia Cát Lượng tài trí hơn mình nên uất ức học máu mồm mà chết. Đó chính là một điển hình về lòng đố kỵ. Trong xã hội cạnh tranh quyết liệt hiện nay, mối quan hệ giữa người với người càng nên phức tạp, tâm lý ghen tị càng trở nên phổ biến.

Vậy tính ghen tị đã nảy nở như thế nào? Nói chung người ta thường hay so sánh với những người cùng điều kiện như mình, chẳng hạn, với bạn học, đồng nghiệp hoặc những người quen biết xung quanh, nếu như phát hiện thấy về một mặt nào đó họ hơn mình thì thường thường hình thành kém vui như sốt ruột, lo lắng, buồn bã, ngờ vực, xấu hổ, lặng thinh, thậm chí thấy xúc phạm, căm ghét, tức giận, bực bội, muốn trả thù... Tất cả tổng hợp lại, tạo thành các trạng thái tâm lý phức tạp, gọi là tính hay ghen tị. Tính ghen tị hầu như thể hiện ở tất cả mọi mặt của cuộc sống như vinh dự, địa vị, thành tích, của cải, chuyên môn, bằng cấp, nhân duyên, gia đình, v.v... Có điều, đối với những người càng ở xa, quan hệ càng ít thì càng khó nảy sinh lòng ghen tị.

Có người thì thể hiện lòng ghen tị đó ra ngoài, nhưng có người lại "chôn" ở trong lòng, nhưng dù dưới bất cứ hình thức nào, lòng ghen tị đều ảnh hưởng không tốt đến cuộc sống và công việc. Trước hết, lòng ghen tị phá hoại mối quan hệ giữa người và người, hoà khí vốn có trước đây bỗng chốc bị lòng ghen tị mà rạn nứt, xấu đi, sức mạnh đoàn kết và tinh thần hợp tác của tập thể bị tổn thương, ngày càng suy yếu. Thứ nữa, lòng ghen tị còn cản trở con người phát triển tài năng. Trong một tập thể chỉ cần phảng phất tâm lý ghen tị là các thành viên không sao sống thân tình, thoải mái được, tài năng không cách gì phát triển, nhân tài không sao phát huy được tác dụng của mình. Ngoài ra sức khỏe, tinh thần và

thể chất của bản thân người có tính ghen tị cũng bị tổn hại. Nhà văn Pháp nổi tiếng Balzac đã từng nói: “Người có tính ghen tị khổ hơn bất cứ một người bất hạnh nào, bởi vì hạnh phúc của người khác cộng với sự bất hạnh của anh ta làm cho anh ta đau khổ gấp vạn lần”.

Làm thế nào xóa đi tâm lý ghen tị?

1. Học cái hay của người khác, bổ sung cho mặt yếu của mình, luôn luôn gắng sức để vượt đối thủ của mình. Ví dụ, một lần thi, thành tích của bạn cùng bàn cao hơn bạn. Trong lòng bạn cảm thấy ầm ục ghen tị, so bì. Vậy làm thế nào đây? Hãy rút kinh nghiệm, thành khẩn học tập cái hay của bạn ấy, tự mình cố gắng nhiều hơn nữa, lần sau thi rất có thể bạn sẽ vượt người bạn cùng bàn. Bạn hãy cạnh tranh một cách chính đáng, với đối thủ của mình, như vậy sẽ kích thích bạn thêm hăng hái, kiên trì phấn đấu cách làm này sẽ giúp cho tính ghen tị mang ý nghĩa tích cực.

2. Phát huy sở trường, hạn chế sở đoản, tìm kiếm những giá trị mới. Chẳng hạn, bạn ghen tị với một người nào đó xinh đẹp hơn bạn, điều này là do Trời phú, cho dù bạn có phấn đấu thế nào đi chăng nữa cũng không sao vượt được. Làm thế nào đây? Bạn hãy dồn hết tâm lực vào những mặt khác. Chẳng hạn, bạn có thể thông qua tập luyện kiên trì làm cho mình có một thân hình cân đối, cơ thể cường tráng, sắc diện hồng hào, đi đứng đĩnh đạc, đàng hoàng, như vậy há chẳng phải là “bằng chúng, bằng bạn” nhờ những giá trị mới đó sao?

3. Bình tĩnh, lạc quan, tin tưởng. Ở đây luôn nói đến thái độ bình tĩnh, lạc quan, nhìn nhận bước phát triển của sự vật một cách khách quan, không nản lòng những thất bại tạm thời, không nhụt chí trước những điều chưa đạt được, luôn tin tưởng ở bản thân mình, ở tương lai của mình. Chẳng hạn, về mặt bạn có thể đạt tiêu chuẩn học sinh tiên tiến, nhưng chỉ do một sơ suất nhỏ mà bạn không được bình bầu. Lúc này bạn ít



hiều cũng có tâm lý ghen tị với những bạn “chẳng hơn gì mình”, cho rằng họ “thành kiến” với mình. Như vậy, xử sự như thế nào đây? Bạn nên nghĩ rằng, đời người không ai tránh khỏi thất bại và vấp ngã, những sơ suất tạm thời không có gì đáng sợ, chỉ cần ta có đủ dũng khí và đức kiên trì, tương lai nhất định sẽ đạt được ước mơ của mình. Ước mơ càng lớn càng cần phải có nghị lực lớn. Bạn nhớ lại câu sau của một nhà thơ:

“... Ai chiến thắng mà không hề chiến bại,

Ai nên khôn mà chẳng dại đôi lần.

Hướng đường đi còn lắm bước gian truân,

Chân có ngã thì đứng lên lại bước”.

Như vậy, tâm hồn bạn sẽ thanh thản và bước ngay vào “cuộc chiến” mới.

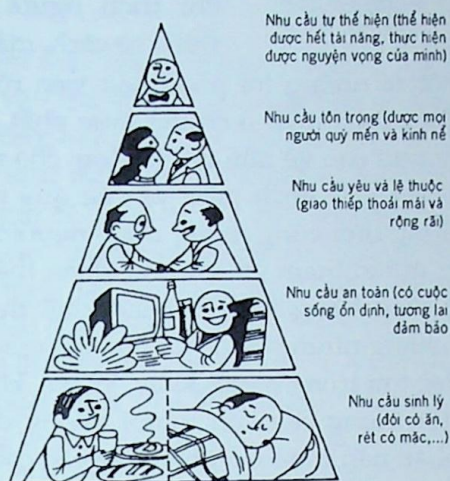
Ngoài những phương pháp gạt bỏ tâm lý ghen tị nói trên, ta có thể kể thêm một số phương pháp khác như: giúp đỡ những người hơn mình để tỏ rõ giá trị của mình; thừa nhận bản thân mình chưa phải là con người hoàn hảo, “muội phân vụn muội”; dùng phép “thắng lợi tinh thần” phủ nhận chỗ chưa bằng người của mình...

Tóm lại, chúng ta không được vì tâm lý ghen tị mà chán nản, buồn phiền, càng không được vì ghen tị mà làm tổn thương đến người mà mình ghen tị. Chúng ta phải tỏ ra là một người cao thượng, làm như thế ngược lại chỉ tổ làm tổn hại nhân cách của mình. Hãy nhanh chóng chọn lựa phương thức hành động đúng đắn, cao thượng, có tình có lý, đó chính là phương thuốc tốt nhất chữa trị nỗi đau vì ghen tị.

Tại sao có những người luôn phàn nàn ca cẩm?

Trong cuộc sống, chúng ta thường thấy một số người luôn mồm phàn nàn, ca cẩm, tức cái này, bực cái khác, chẳng lúc nào yên. Vậy tại sao con người lại phàn nàn? Nói chung là do một loại nhu cầu nào đó của mình không được thoả mãn hoặc một sự việc nào đó làm mình không vừa lòng gây ra.

Nhà tâm lý học nổi tiếng Maslow cho rằng, sự phàn nàn của con người cũng chia ra thành những thứ bậc cao thấp khác nhau. Ông căn cứ vào “Lý thuyết về thứ bậc nhu cầu” của mình chia sự phàn nàn ra thành ba mức độ: phàn nàn cấp thấp, phàn nàn cấp cao, phàn nàn siêu cấp.



Tháp Maslow - sơ đồ thứ bậc nhu cầu

“Lý thuyết về thứ bậc nhu cầu” của Maslow cho rằng nhu cầu của con người có năm bậc: nhu cầu sinh lý, nhu cầu an toàn, nhu cầu yêu và lệ thuộc, nhu cầu tôn trọng và nhu cầu tự thể hiện. Đây đồng thời cũng là thứ tự sắp xếp từ thấp đến cao. Nói chung, con người ta thường thoả mãn nhu cầu cấp thấp trước, rồi sau đó theo đuổi nhu cầu cấp cao. Sự phàn nàn của con người ta cũng chính là phản ánh trình độ thứ bậc và tình hình thoả mãn nhu cầu của bản thân họ mà thôi.

Gọi là sự phàn nàn cấp thấp ý muốn chỉ những lời phàn nàn nói ra khi nhu cầu sinh lý và nhu cầu an toàn của con người không được thoả mãn. Ví dụ, phàn nàn về nhà cửa chật chội, gạo nước đắt đỏ, hàng hoá khan hiếm hoặc tình hình trị an không tốt, có nghĩa là con người có những điểm không hài lòng về các mặt ăn mặc, nhà ở, đồ dùng, trị an. Trong cuộc sống nếu như còn có những lời ca thán ấy chứng tỏ tính ổn định của xã hội còn thấp, mức sống của con người chưa cao.

Gọi là sự phàn nàn cấp cao ý muốn chỉ những lời phàn nàn thốt ra khi nhu cầu yêu và lệ thuộc cũng như nhu cầu tôn trọng của con người



không được thoả mãn. Chẳng hạn, phàn nàn về mối quan hệ giữa người với người có những điểm còn chưa tốt, mong muốn cấp trên lắng nghe ý kiến cấp dưới, hoặc chỉ trích người này người khác thiếu tư cách, mất phẩm chất.

Những người thốt ra những lời phàn nàn trên rõ ràng về mặt các nhu cầu cơ bản đã được thoả mãn ở chừng mực nhất định, nên chuyển sang theo đuổi những nhu cầu về tâm lý. Maslow cho rằng, con người là một động vật xã hội nên việc thích nghi và yêu quý người khác là bản tính của con người, đồng thời cũng mong được người khác yêu thích và quý mến mình, mong muốn tham gia vào các đoàn thể hoặc các hội này hội khác. Con người sống trong xã hội, khao khát thực hiện giá trị cá nhân, làm cho mình chẳng những được xã hội và người khác tôn trọng, mà bản thân cũng được tôn trọng người khác. Vì thế, khi nhu cầu về yêu, được yêu, lệ thuộc, tôn trọng của con người không được thoả mãn sẽ phát sinh những lời phàn nàn có tên là phàn nàn cấp cao.

Còn sự “phàn nàn siêu cấp” thì không phải nghe được ở bất cứ người nào, bởi nó chỉ xuất hiện khi nhu cầu tự thể hiện không được thoả mãn mà thôi, mà nhu cầu tự thể hiện thì không phải ai ai cũng đều có cả. Maslow cho rằng, nhu cầu có thứ bậc cao nhất của con người là “tự thể hiện”, tức là phát huy tiềm năng của mình tới giới hạn cao nhất, luôn hoàn thiện mình, đạt tới cảnh giới “chân thiện mỹ”. Vì vậy, khi nhu cầu tự thể hiện mình không cách gì thoả mãn thì sẽ nảy sinh “những lời phàn nàn siêu cấp”, mà những lời phàn nàn này nhiều khi không nói ra bằng lời nói thông thường, mà bằng những hình thức biểu hiện đa dạng khác, như thơ ca, âm nhạc, hội hoạ... thậm chí cả uống rượu, ngâm thơ, hái thuốc, câu cá...

Qua việc phân tích những lời phàn nàn, chúng ta nhận thức ra rằng, những lời phàn nàn thực ra là sự phản ánh thứ bậc nhu cầu và mục tiêu theo đuổi của con người. Các nhà tâm lý học đã chỉ ra rằng, nhu cầu có thể chuyển hoá thành động cơ, thúc đẩy con người hành động. Thốt ra những lời phàn nàn chứng tỏ chúng ta đã ý thức được một loại nhu cầu nào đó, vì thế chúng ta không chỉ dừng lại ở chỗ chỉ biết có phàn nàn, than thân trách phận mà phải nhanh chóng tìm biện pháp, tích cực hành động, phấn đấu không mệt mỏi thực hiện mơ ước mà mình theo đuổi.

Tại sao lại có người sợ thành công?

Bạn có thể cảm thấy hơi lạ: thành công là một việc mà ai chẳng khát khao, mong ước, vậy mà tại sao có người sợ nó cơ chứ? Thật ra khuynh hướng sợ thành công hầu như tồn tại ở tất cả mọi người chúng ta, chỉ có điều khác nhau ở mức độ nhiều ít và thời gian lâu mau mà thôi.

Giả dụ bây giờ có một người đến lớp học và hỏi tất cả học sinh: “Trong lớp ta có em nào mong muốn trở thành lãnh tụ vĩ đại? Em nào muốn trở thành tổng thư ký liên hợp quốc? Em nào mong muốn trở thành nhà khoa học đoạt giải Nobel?”. Bạn hãy thử tưởng không khí ấy sẽ ra sao. Thường thường các em ngơ ngác nhìn nhau, đỏ mặt, mỉm cười, có em thì lắc lư hoặc cười phá lên, khó có thể tưởng tượng nổi một em nào đó dám đứng lên trả lời câu hỏi. Tại sao thế? Thì ra khi tầm cỡ thành công cách quá xa điều người ta mong đợi thường làm cho con người nảy sinh tâm lý sợ hãi và trốn tránh.

Nhà tâm lý học nổi tiếng Maslow gọi hiện tượng đó là “Mặc cảm Jonah”, Jonah là một nhân vật trong “Kinh Cựu ước”. Thượng đế muốn Jonah đến thành Nineveh truyền đạt lời Người nhưng ban đầu Jonah trốn tránh sứ mệnh đó, tìm thuyền đi biệt tích. Trong tâm lý học dùng “Mặc cảm Jonah” để chỉ ý đồ trốn tránh thiên chức, sứ mệnh, nhiệm vụ ở đời của con người tức là để chỉ tâm trạng sợ thành công.

Vậy tại sao con người lại sợ thành công? Mallow đã phân tích như sau. Trước hết, đối với những người thành công quá ư hoàn mỹ, bên cạnh lòng kính trọng, ngưỡng mộ, sùng bái, ta thường thấy sốt ruột, lo lắng, bàng hoàng, có lẽ còn cảm thấy hổ thẹn, tủi thân, bị tị; cái vĩ đại của những người thành công tuyệt đỉnh thường làm chúng ta choáng ngợp, mất tự tin, trầm lắng, ít nhiều có pha lẫn lòng ghen tị. Thứ nữa, niềm vui của sự thành công cố nhiên làm mọi người phấn khởi; thế nhưng, những nỗi gian nan, vất vả để đi tới thành công quả thật là đáng sợ; thêm nữa, tâm trạng của con người sau những thành công lớn lao thường rất mệt mỏi, căng thẳng, hao tâm tổn lực, đôi lúc phải tự hỏi liệu cơ thể có thể đủ



sức chịu đựng niềm hạnh phúc dài lâu, cực kỳ lớn lao đó không. Vì thế, khi con người mừng rỡ tới những thành công tương lai của mình, bên cạnh niềm vui sướng trào dâng thường không tránh khỏi vô tình nảy sinh tâm lý sợ sệt, muốn trốn tránh.

Sợ thành công không nhất thiết là việc không hay. Trong nhiều trường hợp, sợ thành công còn tránh cho con người tâm lý kiêu ngạo, tự cao tự đại, tự vỗ ngực ta đây, nhìn đời bằng "nửa con mắt"... từ đó giúp ta thực hiện những việc làm vừa sức với thái độ thận trọng, thực sự cầu thị.

Đương nhiên vẫn có không ít người khao khát thành công. Muốn đi tới thành công cần có tinh thần dũng cảm vượt lên. Maslow đã giới thiệu những biện pháp loại bỏ "mặc cảm gian nan". Ông đưa ra ví dụ về nhà bác học Anh Huxley. Trong các lĩnh vực sinh học biển, giải phẫu học so sánh, cổ sinh vật học và hình thái học người... Huxley đều có những cống hiến quan trọng, đồng thời là nhà bác học đầu tiên đề xuất vấn đề về nguồn gốc loài người. Thành công của ông là do lòng say mê tạo độ đối với mọi sự vật xung quanh. Ông có thể mở to đôi mắt ngây thơ như con trẻ xem ngắm không biết chán cái thế giới kỳ diệu xung quanh chúng ta. Đó chính là một cách thừa nhận cái nhỏ bé của mình, một hình thức biểu lộ lòng khiêm tốn. Chính vì vậy mà ông có thể kiên nhẫn, không hề nao núng tiến hành đến cùng công việc vĩ đại mà mình đã lựa chọn và điều ông đi đến đỉnh cao của thành công ầu cũng là lẽ đương nhiên.

Người xưa khuyên không nên lúc nào cũng chỉ chăm chăm nghĩ đến thành công, bởi vì thành công là chuyện tương lai, nếu lúc nào cũng khắc cốt ghi xương e sẽ có điều bất lợi. Có lẽ chúng ta chẳng bao giờ tới được sao Bắc Đẩu, nhưng nhìn thấy vì sao ấy chúng ta sẽ có phương hướng chính xác. Chúng ta hãy nỗ lực kiên trì theo phương hướng chính xác ấy tiến từng bước vững chắc, vui vẻ đón nhận hết thảy mọi cái trong tương lai!

Sửa đổi những thói quen xấu như thế nào?

Con người hình thành những thói quen dần dần qua cuộc sống lâu dài. Trong tâm lý học giải thích thói quen là “phương thức hành động đã được củng cố nhờ tập luyện hoặc lặp đi lặp lại nhiều lần và đã trở thành nhu cầu”. Có những thói quen tốt như sáng ngủ dậy đánh răng, rửa mặt, tập thể dục, rửa tay trước khi ăn... nhưng cũng có một số thói quen xấu như khạc nhổ bừa bãi, ngủ dậy muộn, hay nói tục... Có nhiều người ý thức rõ mình có một thói quen xấu, nhưng không sao sửa được. Vậy thì, liệu có cách gì sửa chữa có kết quả những thói quen xấu đó được không?

Các nhà tâm lý học cho rằng, thói quen là có thể sửa chữa được, nhất là đối với thanh thiếu niên, sửa đổi những thói quen xấu không phải là chuyện vô cùng khó khăn.

Việc hình thành một số thói quen xấu đòi hỏi phải dựa vào một số điều kiện nhất định, nếu như chúng ta có thể loại trừ được những điều kiện đó thì tự nhiên những thói quen xấu không thể tiếp tục diễn ra được nữa. Chẳng hạn, có những trẻ em thích ăn kẹo khi đi ngủ. Nếu như những em đó thật sự muốn sửa đổi thói quen có hại cho răng miệng đó thì có thể để bố mẹ giấu kẹo đi,

các em không nhìn thấy nữa, tìm cũng không ra. Lâu dần, các em đó quen không ăn kẹo đi ngủ. Thêm một ví dụ khác: có những em học sinh tiểu học có thói quen tối đến vừa làm bài vừa xem ti vi. Biện pháp sửa đổi thói quen đó là: sang làm bài ở một phòng khác không có ti vi, nếu như không nghe thấy cả tiếng từ ti vi phát ra càng tốt.

Tuy nhiên, biện pháp sửa chữa những thói quen xấu hay dùng nhất là uốn nắn kịp thời, tức là dùng hình thức trừng phạt, chỉ ít lần sẽ có tác dụng sửa đổi những thói quen xấu. Chẳng hạn, có những em bé thích



mút tay, hoặc cắn móng tay, lúc này các bà mẹ thường dùng biện pháp bôi ốt vào ngón tay hoặc móng tay, làm cho môi và lưỡi chạm vào là bị cay khó chịu, cứ thế vài ba lần là sẽ “cạch” không dám mút tay hoặc cắn móng tay nữa. Biện pháp xử phạt tiền ở một số thành phố đối với những người nhỏ bậy hoặc vi phạm luật lệ giao thông chính cũng là căn cứ vào cùng nguyên lý nói trên, thường đưa lại hiệu quả rất lớn.

Có điều, luôn luôn dùng biện pháp phê bình, trừng phạt thói quen xấu không phải là biện pháp tốt nhất. Nếu như đồng thời với việc sửa đổi thói quen xấu cũ, ta trau dồi thói quen tốt mới, như thế việc học tập và sinh hoạt của chúng ta há chẳng tốt hơn sao? Ví dụ, có em học sinh tiểu học hay dậy muộn, sắp tới giờ học rồi vẫn chưa dậy, thành thử bỏ không tập thể dục buổi sáng. Về sau, bố mẹ em quy định, nếu ngủ dậy và tập thể dục trước 6 giờ sẽ có thưởng; sau hai tuần lại quy định, nếu tập thể dục đều một tuần lễ sẽ có thưởng; sau hai tuần lại quy định nếu tập thể dục một tháng sẽ có thưởng. Cứ như vậy, cùng với việc kéo dài thời gian thưởng, thói quen tốt mới hình thành dần dần thay thế thói quen xấu trước kia.

Dương nhiên, tiền đề sửa chữa thói quen xấu là trong tư tưởng phải nhận thức tác hại của nó, đồng thời càng sớm phát hiện càng sớm hành động, việc sửa chữa càng dễ, hiệu quả càng cao. Còn nếu hành vi xấu đã ăn sâu bám chắc thành “tật”, tới mức “nghiện” sẽ rất khó sửa chữa. Chẳng hạn, những người uống rượu và hút thuốc lá lâu ngày thành nghiện muốn bỏ phải quyết tâm cao hoặc phải dùng thuốc cai nghiện, rất phiền toái, làm cho người nghiện khó chịu hoặc ghê sợ mỗi khi nghĩ thấy mùi rượu hay mùi thuốc...

Tóm lại, chúng ta cần phát hiện sớm những thói quen xấu của mình, chỉ cần chúng ta có quyết tâm, có nghị lực và có phương pháp khoa học, chúng ta nhất định có thể sửa đổi được. Lúc ấy, chúng ta sẽ sống và học tập tốt hơn với bộ mặt tinh thần mới khác trước.

Xử lý khuyết điểm của mình như thế nào?

Nhà văn Anh Stevenson có viết cuốn khoa học viễn tưởng nổi tiếng nhan đề “Bác sĩ hoá thân”, trong đó mô tả một người phát minh ra một loại thuốc, tự mình uống vào thì tự đáy lòng những điều “thiện” và “ác”,

đều chia ra thành hai nửa rõ ràng. Khi điều “thiện” chiếm địa vị chủ đạo, anh ta là người cao thượng, còn khi điều “ác” chiếm địa vị chủ đạo, anh ta sẽ trở thành người ti tiện, vô liêm sỉ, xấu bụng.

Loại thuốc ấy cho tới bây giờ vẫn chưa chế tạo thành công. Mặc dầu vậy, quan điểm của Stevenson quả có cơ sở tâm lý học nhất định. Trong mỗi con người chúng ta đều có nhiều phẩm chất tốt đẹp, nhưng đồng thời cũng có nhiều tính xấu hoặc những dục vọng hèn hạ, xấu xa. Nếu như không nhận thức rõ điểm này chúng ta rất khó sống bình thường trên thế giới này, rất khó hình thành một ý thức về mình thống nhất, những lúc gặp khó khăn, trở ngại, rất dễ dao động, mất lòng tin.

Thật ra, nếu chịu khó quan sát tỉ mỉ, ta thấy trong mỗi con người đều có cả điều “thiện” lẫn điều “ác”. Đây là một hiện tượng tâm lý bình thường. Chẳng hạn, trong lớp có một bạn luôn luôn bị phê bình, nhắc nhở, thậm chí còn có lúc là học sinh cá biệt, nhưng nếu ta để ý theo dõi, vẫn có thể tìm thấy ở con người bạn đó những phẩm chất tốt đẹp, nếu như bạn bè và thầy cô giáo kiên trì giúp đỡ, phát huy những mặt tốt, biết đâu bạn ấy chẳng hối cải sửa mình, trở thành một học sinh ngoan ngoãn.

Mặt khác, nếu như bạn là một học sinh luôn luôn được biểu dương, khen ngợi, bạn đừng bao giờ nghĩ rằng bạn là một học sinh hoàn hảo, không có một chút khuyết điểm nào. Người xưa dạy: “nhân vô thập toàn”, “ngọc còn có vết”. Trên thế gian tuyệt đối không có người nào không có khuyết điểm. Dù là một nhà lãnh đạo cao cấp hoặc một nhân vật anh hùng cũng vẫn ít nhiều có khuyết điểm.

Phát hiện khuyết điểm là một chuyện không lấy gì làm vui lắm, nhưng xử lý chính xác khuyết điểm càng không phải là chuyện dễ dàng. Một số thái độ đối với khuyết điểm nêu dưới đây, như thế nào là phải, như thế nào là không phải, xin bạn tự đánh giá.

Loại người thứ nhất phát hiện thấy khuyết điểm liền vội vàng tìm cách che giấu khuyết điểm, muốn cho người khác thấy rằng, sở dĩ họ có những hành vi và tính xấu như thế là chuyện ngẫu nhiên, bột phát, không chủ tâm. Thật ra, về cơ bản không giải quyết được vấn đề, mà càng che đậy nhiều khi càng nguy hại. Người xưa dạy: “Giấu đầu hở đuôi” là thế.

Loại người thứ hai phát hiện thấy khuyết điểm liền ỉu xiu, cảm thấy mình như thế là mất hết, chẳng còn mặt mũi nào nhìn thấy mọi người, bao ưu điểm của mình đành tự phủ nhận hết, thái độ xử sự như vậy bạn cảm thấy thế nào?

Loại người thứ ba phát hiện thấy khuyết điểm rất đau buồn, nhưng ngay sau đó nhận thức ra rằng cần phải sửa chữa khuyết điểm, đồng thời phải trau dồi những phẩm chất tâm lý đối lập với khuyết điểm đó. Những người này dám nhìn thẳng vào khuyết điểm, nhưng không bị khuyết điểm làm gục ngã. Cách làm này đáng để cho các bạn trẻ noi theo.

Ánh sáng chân chính không phải vĩnh viễn không có những khi tăm tối, anh hùng thực sự không phải không có những lúc mềm lòng, chỉ có điều không để cho những giây phút mềm lòng ấy làm mình gục ngã. Các bạn trẻ, đừng sợ mình mắc khuyết điểm, càng không được và nhụt chí trước khuyết điểm của mình, mà cần dũng cảm sửa chữa khuyết điểm, làm cho mình trở thành con người hoàn hảo.

Tại sao con người có tính công kích?



“Công kích” dùng trong tâm lý học không giống như từ “công kích” dùng trong ngôn ngữ thông thường, nó chẳng những bao hàm thái độ khích bác, đối chọi hoặc tấn công, đánh trả, mà còn chứa đựng cả những hành vi làm hư hại vật dụng hay trút cảm giận, nổi bực tức, khó chịu... ví dụ, bạn đang đi trên đường không may vấp phải một hòn đá như một

“cú” như trời giáng. Bạn lồm cồm bò dậy, tức mình đập vào hòn đá một cái cho bõ tức. Những hành động cáu giận, ầm ứ, bực bội tương tự như trường hợp trên trong tâm lý học gọi là hành vi công kích.

Thật ra, con người ta chẳng ít thì nhiều ai cũng có những hành vi mang tính công kích, vậy thì vì nguyên nhân gì chúng ta đã biểu lộ tính công kích ấy?

Các nhà tâm lý học cho rằng, khi chúng ta gặp những chuyện chẳng vừa lòng, như đã cố gắng hết sức mà vẫn chẳng đạt được mục đích thì thường dễ bộc lộ tính công kích. Nhà tâm lý học Mỹ Backer đã tiến hành một thực nghiệm nổi tiếng: ông chia các em bé ở lứa tuổi học ra làm hai

nhóm. Cả hai nhóm đều được nhìn vào một căn phòng chứa đầy những đồ chơi lạ mắt. Các em ở nhóm một tìm mọi cách lấy bằng được những đồ chơi đó, nhưng bị những người trông coi ngăn trở. Nhóm thứ hai ngay từ đầu đã được vào hẳn trong phòng chơi nghịch những đồ chơi đó, một lúc sau người ta cho phép nhóm một vào phòng, kết quả phát hiện ra rằng, các em này không được bình tĩnh như các em đã lấy được đồ chơi một cách thuận lợi ở nhóm hai, phần đông các em thể hiện hành vi phá phách, như quăng quật, ném bỏ, bứt xé đồ chơi... Sở dĩ các em có những hành vi mang tính công kích như thế chính là do ngay từ đầu các em đã bị ngăn cản, gây khó dễ.

Thật ra, trong đời sống hàng ngày thường cũng có những tình huống tương tự. Chẳng hạn, bạn giải một bài toán khó, nghĩ nát óc mà vẫn chẳng tìm ra đáp số, bạn bực mình quăng vở, ném bút, vò đầu bứt tai, thậm chí có khi giẫm cả chân lên vở...

Bạn thấy đấy, làm như vậy phỏng có ích gì? Bạn tuy có hả giận tí chút, song bài toán vẫn cứ bí rì rì.

Vì thế, chúng ta cần hiểu rằng, làm bất cứ công việc gì không phải lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió từ đầu chí cuối. Đời người ta bao giờ cũng có những khó khăn trắc trở. Chúng ta không bao giờ được vì tức giận nhất thời mà có những hành động công kích, phá phách vô lối, làm tổn hại người khác và của cải. Người xưa đã dạy: "Giận mất khôn". Chúng ta phải biết tự kiềm chế mình, hãy chuyển hướng chú ý sang chuyện khác; sau này, khi đã bình tĩnh lại sẽ tìm đối sách. Mặt khác, khi người khác có hành vi công kích bạn, chớ nên vội vã trả đũa ngay, mà nên hiểu rằng đối phương có thể vì bực tức điều gì đó mà trút giận lên đầu mình, hãy ghìm mình lại, tránh lời qua tiếng lại, có khi chỉ vì việc nhỏ mà gieo vạ lớn.

Dương nhiên, làm việc gì cũng vậy, cần có đức độ, tránh cực đoan. Nhường nhịn, thông cảm, nhẫn nhục đến mức nào, nếu quá sẽ biến mình thành người nhu nhược, không có cá tính. Cũng có trường hợp, hành vi "công kích" đóng vai trò tích cực. Chẳng hạn, khi gặp những phần tử xấu lãng mạ chúng ta, chúng ta cần dũng cảm đấu tranh trực diện, không để chúng bôi nhọ danh dự chúng ta. Cũng vậy, để bảo vệ lợi ích của nhà nước, lợi ích của tập thể, lợi ích của cá nhân khỏi bị xâm phạm, chúng ta cần biết vận dụng đúng lúc hành vi "công kích", có như vậy mới làm cho chính nghĩa thắng gian tà.

“Hiệu ứng Pugmalion” là gì?

Các em đã nghe kể câu chuyện về Pugmalion bao giờ chưa? Pugmalion là vua xứ Cyprus trong thần thoại Hy Lạp, rất say mê nghệ thuật điêu khắc. Một lần, nhà vua say mê ngắm tượng một thiếu nữ mà ông mới hoàn thành bằng cả tâm sức và cảm xúc của mình, nào ngờ nhà vua rung động và yêu say đắm người con gái ấy. Tình yêu trong sáng của đức vua với người con gái kiều diễm ấy cuối cùng như có phép màu, tạo ra hiệu quả lạ kỳ: pho tượng bỗng hoá thành một thiếu nữ sống động, bằng xương bằng thịt. Và từ đấy hai người chung sống với nhau hạnh phúc.

Về sau, các nhà tâm lý học gọi ảnh hưởng của lòng mong đợi và lòng yêu tha thiết của con người đến người khác hoặc sự vật khác là “hiệu ứng Pugmalion”.

Năm 1968, tại một trường tiểu học Mỹ, nhà tâm lý học Rosenthal làm một thực nghiệm “Nói dối quyền uy” nổi tiếng. Từ lớp Một đến lớp Sáu, ông chọn ra 3 lớp. Ông tiến hành “hết sức nghiêm túc” trong 18 lớp toàn trường một trắc nghiệm dự đoán “hậu vận” của các em, sau đó ông kê ra một danh sách khoảng vài chục em được xem là “có triển vọng nhất”, rồi lặng lẽ trao cho hiệu trưởng và các giáo viên có liên quan và căn dặn: “Phải hết sức giữ gìn, kéo ảnh hưởng đến kết quả thực nghiệm”. Sau 8 tháng, kiểm tra lại thấy một hiện tượng bất ngờ: tất cả những em ghi trong danh sách đều trở thành những học sinh xuất sắc hoặc tiến bộ vượt bậc. Các em hăng say học tập, ham hiểu biết, thích tìm tòi, yêu quý thầy cô, giúp đỡ bố mẹ... Khi mọi người tỏ lòng thần phục tài dự đoán “siêu phàm” của Rosenthal thì chính ông lại tuyên bố rằng, mấy chục em trong bản danh sách của ông đã được ghi một cách tùy tiện, chẳng có chọn lựa gì. Những điều mà ông dự đoán về “hậu vận” của các em đó chẳng qua chỉ là lời “nói dối” mà thôi. Ấy vậy mà nói dối lại đạt hiệu quả tích cực.

Thì ra, Rosenthal đến trường tiểu học đó với tư cách là nhà khoa học nổi tiếng, tất nhiên ông được mọi người xem là nhà khoa học quyền uy, vì thế lời “nói dối” của ông đã làm cho các thầy cô giáo trong trường hoàn toàn tin tưởng vào các em ghi trong danh sách, khơi gợi những tình cảm đặc biệt của các thầy cô giáo. Thế rồi, thông qua ánh mắt, nụ cười, những lời “mách bảo thăm thi” không sao giấu nổi, các thầy cô giáo vô tình hay hữu ý đã để lộ bản danh sách đó với học sinh, làm cho những “em may mắn” có tên trong danh sách vui mừng, phấn khởi, tự tin, quyết tâm, gắng sức, nhờ vậy mà tiến bộ vượt bậc trong học tập. Đó chính là “hiệu ứng Rosenthal” trong giáo dục.

Rosenthal cho rằng, cơ sở xã hội, giáo dục và tâm lý của “hiệu ứng” đó là: 1. Bầu không khí. Chính do hy vọng cháy bỏng vào những em học sinh có tên trong danh sách, nên các thầy cô giáo hết sức quan tâm, chăm sóc, giúp đỡ, yêu quý các em, một bầu không khí đầm ấm, chan hoà, yêu thương trùm toả giữa các em này



với thầy cô giáo. 2. Tin tưởng. Được một nhà khoa học quyền uy khẳng định, các thầy cô giáo từ đấy, càng thêm tin tưởng, khẳng định biểu dương những học sinh mà thầy cô trông đợi. 3. Hy vọng. Đối với những em học sinh này, thầy cô hy vọng rất nhiều, luôn luôn hướng dẫn các em học tập, giải đáp cặn kẽ mọi thắc mắc của các em, đồng thời cung cấp cho các em những bài tập hoặc những tài liệu nâng cao kiến thức. 4. Khuyến khích. Đối với những thành công dù nhỏ của các em này, thầy cô giáo kịp thời động viên, khuyến khích, tạo cho các em một chỗ dựa vững chắc trên mỗi bước đi.

Ở đây thiết tưởng cũng cần phải chỉ ra rằng, xét về thực nghiệm “hiệu ứng Pygmalion” mà Rosenthal tiến hành trong nhà trường vào thời điểm lúc bấy giờ, ta không thể xem là một việc làm lý tưởng. Bởi vì, cùng lúc ấy, có biết bao nhiêu em học sinh “không may” ngoài danh sách bị xem là không có tương lai. Chúng ta không chủ trương tạo ra hiệu ứng này một cách khiên cưỡng, để bộ phận học sinh này “gặp may”, bộ phận học sinh khác bị đối xử “lạnh nhạt”, không được quan tâm. Có điều, thông qua

“hiệu ứng Pugmalion”, chúng ta có thể rút ra được những nhân tố tích cực. Đó là, một công tác giáo dục, nếu ta hết lòng vì toàn thể học sinh, đáp lại các em cũng sẽ quan tâm, giúp đỡ, yêu quý chúng ta, từ đó khơi gợi tiềm năng của học sinh, làm cho tất cả các em đều trở thành những con người hữu ích. Và, đó cũng chính là mục đích giáo dục của chúng ta.

“Nằm mộng giữa ban ngày” có lợi hay có hại?

Bạn đã có lúc nào như thế này chưa? Một mình ngồi yên lặng, dồn hết tâm trí tưởng tượng một điều gì đó, ngây ra như “phổng đá” vậy. Thật ra, người ta ít nhiều, ai cũng có lúc “nằm mộng giữa ban ngày”. Lúc ấy, giả như bị thầy giáo hoặc bố mẹ phát hiện, chắc chắn bạn sẽ bị trách: “Làm gì ngồi “đờ” ra thế? Mất thì giờ vô ích! Không có việc gì làm nữa hay sao?”.

Từ trước tới nay, người ta vẫn nghĩ rằng, “nằm mộng giữa ban ngày” vừa lãng phí thời gian, vừa hại sức khỏe, chẳng có lợi gì, chỉ là chuyện vô tích sự.

Vậy “nằm mộng giữa ban ngày” có đúng là chuyện vô tích sự không? Các công trình nghiên cứu khoa học những năm gần đây đã đưa ra kết luận mới: tương tự như những giấc mơ trong lúc ngủ có lợi cho cơ thể, “nằm mộng giữa ban ngày” đúng mức cũng rất có ích đối với con người.

Qua nghiên cứu, bác sĩ Mỹ Fribeck phát hiện ra rằng, “nằm mộng giữa ban ngày” giúp phát triển trí lực của con người. Trong thực nghiệm của mình, ông đã lấy học sinh trung tiểu học làm đối tượng nghiên cứu, kết quả chứng minh rằng: sau khi “nằm mộng giữa ban ngày” ít phút, trẻ em học tập chăm chú hơn, đồng thời say mê và hứng thú học tập. Fribeck còn phát hiện ra rằng, “nằm mộng giữa ban ngày” giúp nâng cao năng lực tự kiểm chế và sức sáng tạo của trẻ em. Khi thực hiện cùng một nhiệm vụ, như “đứng gác” chẳng hạn, những em hay “nằm mộng giữa ban ngày” thường rất kiên trì hoàn thành nhiệm vụ, còn những em không có thói quen ấy thì càng về sau càng uể oải, sốt ruột, bồn chồn.

Có điều, tác dụng lớn nhất của “nằm mộng giữa ban ngày” là ảnh hưởng của nó đối với tương lai. Không hiểu bạn có để ý hay không, phần lớn những “giấc mộng giữa ban ngày” đều là sự tưởng tượng về tương lai, cho dù đó là những ảo tưởng hầu như xa thực tế, nhưng biết đâu có một ngày nào đó lại chẳng trở thành hiện thực! Edison khát khao trở thành nhà phát minh, cậu bé Pascal mười hai tuổi ước mơ trở thành nhà nghiên cứu những “bánh xe” và “hình vuông dài”, tức là tên gọi Pascal đặt cho “đường tròn” và “hình bình hành”, kết quả họ đã đạt được mong ước của mình đó sao?

Kiến tướng nhảy sào Mỹ John Yulcess, trước khi tham gia một cuộc thi đấu căng thẳng, thường chợp mắt nằm mộng giữa ban ngày” trong giây lát, đó chính là bí quyết giành thắng lợi của nhà quán quân nhảy sào này. Anh kể rằng, anh cố hết sức tưởng tượng cảnh sân vận động và những cổ động viên, anh hình như “ngủ” mùi sân cỏ và không khí thi đấu, vì vậy khi chính thức tham gia đua tài, anh thường tỏ rõ một sức bật đặc biệt xuất sắc.



Bác sĩ Moltz cho rằng, hệ thống thần kinh của chúng ta không phân biệt được sự khác nhau giữa cảnh tượng tưởng tượng với cảnh tượng trong hiện thực, vì vậy những điều tưởng tượng trong lúc “nằm mộng giữa ban ngày” được xem như một lần rèn luyện đối với hệ thống thần kinh. Trong tâm lý học gọi đó là “Phép tưởng tượng tình cảm”, có tác dụng chữa chứng hồi hộp, dễ xúc động... Ví dụ, có bạn học sinh rất sợ thi cử, cứ hễ vào phòng thi là đầu óc rất căng thẳng, không sao làm bài như lúc bình thường được. Vậy làm thế nào đây? “Nằm mộng giữa ban ngày” có thể giúp chúng ta khắc phục nhược điểm ấy. Thường ngày, chúng ta có thể tưởng tượng mình đang tham dự một kỳ thi quan trọng: cảnh nghe đọc số báo danh, bước vào phòng thi, nghe đọc đề thi... Làm như thế vài ba lần, sau này khi tham gia những kỳ thi chính thức, bạn sẽ bớt hồi hộp đi nhiều. Đó chẳng phải là công lao của phương pháp “nằm mộng giữa ban ngày đó sao?”.

Đương nhiên, áp dụng phương pháp “nằm mộng giữa ban ngày” cũng cần phải có chừng mực, không thể ảnh hưởng đến tiến trình học

tập, công tác bình thường. Lúc lên lớp nghe giảng hoặc lúc làm bài ở nhà không nên áp dụng biện pháp “nằm mộng giữa ban ngày”, nếu không sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập. Những dịp nghỉ hè, nếu bạn biết áp dụng phép “nằm mộng giữa ban ngày” một cách hợp lý, bạn sẽ cảm thấy nhiều điều thú vị, đồng thời đưa lại cho cuộc sống của bạn những niềm vui bất tận.

Tại sao có những người rất được người khác yêu mến?

Chúng ta sống trong xã hội này, hàng ngày phải tiếp xúc với rất nhiều người, già trẻ lớn bé, đàn ông đàn bà, đủ mọi nghề nghiệp, không sao kể hết được. Liệu bạn có phát hiện thấy không, trong số những người ấy có một số rất được mọi người yêu mến, dù là người lớn hay trẻ em đều rất thích trò chuyện, tiếp xúc với người đó. Vậy ở đây có bí quyết là gì?



Trong tâm lý học gọi mức độ cảm tính giữa người với người trong giao tiếp là “sức lôi cuốn con người”. Một người được những người tiếp xúc đặc biệt thích thú chứng tỏ “sức lôi cuốn” của người đó rất mạnh. Vậy thì “sức lôi cuốn” của con người bao gồm những thành phần gì? Các nhà tâm lý học chia các yếu tố đó ra thành hai phần: sức lôi cuốn bên trong và sức lôi cuốn bên ngoài.

Trước hết chúng ta hãy xem xét sức lôi cuốn bên ngoài. Trong số những yếu tố tạo nên sức lôi cuốn bên ngoài, ta có thể kể: nét mặt, thân hình, giọng nói, cử chỉ, phong cách... Yêu cái đẹp là bản tính của con người. Nét mặt xinh đẹp, thanh tú, ngoại hình cân đối, hấp dẫn, rõ ràng, làm cho mọi người dễ chịu, nhẹ nhàng, vui vẻ tức là dễ làm cho người ta vui thích có cảm tính.

Thế nhưng, càng tiếp xúc lâu, sức lôi cuốn bên trong ngày càng đóng vai trò quan trọng, nó chủ yếu do năng lực, phẩm chất, tính cách, nhiệt tình, lời ăn tiếng nói... tạo nên. Sức lôi cuốn bên trong có thể bù lại chỗ khiếm khuyết của sức lôi cuốn bên ngoài, đặc biệt nó có sức cuốn hút sâu sắc và lâu dài.

Bây giờ chúng ta hãy thử tưởng tượng một người nét mặt đạo mạo, đường hoàng, tác phong đứng đắn, chững chạc, chín chắn, tài năng thông tuệ, hơn người, cư xử chân thành, khiêm nhường... tóm lại có thể nói đó là một con người hoàn mỹ. Thế nhưng, những con người quá ư hoàn hảo như thế liệu có được mọi người yêu thích hay không? Thật ra chưa chắc, những con người như thế thường để lại cho người ta ấn tượng một con người siêu phàm, thoát tục, cao vòi vọi, khó với tới được, khó tiếp cận, chỉ còn cách "kính nhi viễn chi" mà thôi, tức là trong thâm tâm rất kính nể nhưng tìm cách xa lánh...

Nhà tâm lý học Mỹ Allison và các cộng tác viên đã tiến hành thực nghiệm chứng minh cho nhận xét đó, đồng thời phát hiện ra "Hiệu ứng bọc lộ nhược điểm". Trong thực nghiệm, Allison đã sắp đặt 4 ông tiến sĩ ngồi uống cà phê sau khi đã giải quyết một vấn đề khoa học "hóc búa". Tiến sĩ A đã giải quyết xong vấn đề và yên tâm uống cà phê; tiến sĩ B cũng giải quyết xong vấn đề nhưng hất dổ cốc cà phê; tiến sĩ C chưa giải quyết xong vấn đề, nhưng vui vẻ uống cà phê; tiến sĩ D chưa giải quyết xong vấn đề và hất dổ cốc cà phê. Sau đó cho 100 sinh viên đánh giá, kết quả cho thấy mức độ yêu mến đối với 4 vị tiến sĩ xếp từ cao xuống thấp như sau: B, A, C, D. Qua kết quả đánh giá này cho thấy rằng, những người thông minh có tài được quý mến hơn những người kém cỏi, bất tài; những người có tài nhưng phạm lỗi nhỏ càng được mọi người yêu mến, còn những người đã kém lại phạm sai lầm càng làm cho người ta không thích, chán ngất. "Hiệu ứng bọc lộ nhược điểm" cho chúng ta hay: một người về mọi mặt đều rất khá, nhưng nếu có một vài thiếu sót nhỏ, sẽ rút ngắn khoảng cách tâm lý với mọi người, càng làm cho mọi người dễ gần mình.

Vậy thì con người ta nói chung nên như thế nào để làm cho mọi người yêu mến? Như chúng ta đã biết, yêu mến một người có nghĩa là người đó có sức lôi cuốn đối với mình. Con người ta sở dĩ phải giao tiếp với nhau là để kiếm tìm trạng thái tâm lý thoả mãn nhu cầu của cá nhân mình. Vì vậy, đối tượng giao tiếp càng làm cho ta đạt được sự thoả mãn tâm lý đó thì tình cảm yêu mến của ta đối với đối tượng ấy càng mạnh, càng nồng nàn.

Các nhà tâm lý học xã hội phương Tây đề xuất lý luận về sự tăng sức lôi cuốn của con người trong giao tiếp, mà đại diện là các nhà tâm lý học Mỹ Berne và Krouli. Các nhà khoa học này nhận định rằng, người ta ai cũng thích những người bạn thưởng cho mình và ghét những người bạn trừng phạt mình. Bởi lẽ những kích thích mang tính chất ban thưởng như tươi cười, tôn trọng, tán đồng, thông cảm, khôi hài, hóm hỉnh... đưa lại cho con người cảm giác vui vẻ, phấn khởi; còn những tính chất mang tính trừng phạt như cấu gắt, lạnh nhạt, ca cẩm, lầu bầu, cạnh khoé, soi mói, "vỗ ngực ta đây"... làm cho con người chán ngán, buồn phiền, cuối cùng dẫn tới tình trạng cảm ghét, xa lánh. Lý luận về sự tăng cường sức lôi cuốn còn cho hay, bất cứ một kích thích trung tính có liên quan tới sự ban thưởng hay trừng phạt cũng đều làm cho người ta vui mừng hay chán ghét. Dân gian ta có câu:

*Yêu nhau yêu cả đường đi
Ghét nhau ghét cả tông chi họ hàng.*

chính cũng nói lên ý ấy.

Tóm lại, trong mọi trường hợp, người ta ai cũng trở thành người được người khác yêu mến, có ích trong giao tiếp xã hội; và, người luôn cố gắng đem lại niềm vui cho người khác một cách tự nhiên, chân thành và nhân ái chính là người được người khác yêu mến nhất.

Tại sao có những người “nhìn thì thấy mười phân vẹn mười”?

Nhân dân ta thường nói: “ngọc còn có vết”, “nhân vô thập toàn”... Nhưng qua mắt một số người, có những con người quả là toàn vẹn, không chê vào đâu được. Thật ra, trên thế giới không thể có người tận thiện tận mỹ, không hề có chút sai sót nào. Thế nhưng tại sao qua mắt một số người lại có những con người hoàn mỹ?

Ngay từ những năm hai mươi của thế kỷ XX, các nhà tâm lý học đã để ý đến hiện tượng này. Nhà tâm lý học Mỹ Thorndike đã chỉ ra rằng, khi giao tiếp giữa người với người, chúng ta thường xuất phát từ những ấn tượng cục bộ, hạn hẹp, rồi mở rộng ra và có được ấn tượng toàn vẹn

hoặc tất cả đều tốt, hoặc tất cả đều xấu, giống như quảng mặt trăng, từ tâm điểm lan toả dần ra ngoài, thành những vòng tròn ngày càng lớn; vì thế nên gọi là “Hiệu ứng quảng tán” hay “Hiệu ứng vòng sáng”.

Năm 950, trong “thực nghiệm hình thành ấn tượng”, nhà tâm lý học Mỹ Kelly tiến thêm một bước vạch ra tác dụng của “hiệu ứng vòng sáng”. Ông chia học sinh ra làm hai nhóm và giới thiệu với từng nhóm về một giáo viên mới. Tài liệu giới thiệu ở hai nhóm đều giống nhau, chỉ khác nhau có mỗi một từ. Đó là, nhóm A được giới thiệu là thầy giáo “nhiệt tình”, còn nhóm B được giới thiệu là thầy giáo “lạnh lùng”. Sau đó, thầy giáo mới vào lớp và giảng cho học sinh trao đổi. Hết giờ, Kelly cho học sinh điền vào tờ “Tờ hỏi cảm tưởng” về người giáo viên đó. Kết quả cho thấy ấn tượng của hai nhóm về người giáo viên mới đó khác nhau rõ rệt. Ấn tượng của nhóm A là: dễ thông cảm, tốt bụng, vui tính, hay pha trò, giảng hay... còn ấn tượng của nhóm B thì ngược lại, cho rằng thầy giáo đó nghiêm khắc, khô khan, khó tính, ít giúp đỡ học sinh... Điều đó cho thấy rằng, ấn tượng của các em đối với thầy giáo mới nảy sinh từ những suy đoán của riêng mình, từ “nhiệt tình” các em suy ra một loạt ưu điểm và từ “lạnh lùng” các em suy ra một loạt các nhược điểm khác hẳn nhau. Thực nghiệm này chứng minh rằng, trong quá trình hình thành ấn tượng, sự suy đoán chủ quan của cá nhân đóng vai trò quan trọng. “Hiệu ứng vòng sáng” thật ra là kết quả của sự mở rộng, khuếch đại những suy đoán chủ quan của cá nhân. Do tác dụng của “Hiệu ứng vòng sáng”, nếu như ưu điểm của một người được khuếch đại giống như những vòng sáng cứ lan rộng mãi ra thì khuyết điểm của người đó sẽ bị che lấp; cũng vậy, nếu như khuyết điểm bỗng chốc trở thành vòng sáng thì ưu điểm không dễ gì nhìn ra được.

Trong đời sống hiện thực, những ví dụ như thế quả không hiếm. Chẳng hạn, nhiều thanh thiếu niên ngưỡng mộ ca sĩ hoặc minh tinh màn bạc nào đó, tuy chưa hề một lần tiếp xúc, thậm chí một lần gặp mặt, nhưng vẫn xem họ như thần tượng ấp ủ trong lòng. Một ví dụ khác, trong tình yêu, nhiều khi bạn trẻ xem người yêu của mình là con người hoàn hảo, thậm chí



có một số nhược điểm lại nhìn ra thành ưu điểm. Sở dĩ có những hiện tượng đó chính là do tác dụng kỳ diệu của “Hiệu ứng vòng sáng” gây ra.

Trong mọi trường hợp, khi nhìn nhận và đánh giá một con người, chúng ta phải xem xét một cách khách quan, toàn diện. Vậy làm thế nào để có thể làm giảm bớt và ngăn ngừa ảnh hưởng của “Hiệu ứng vòng sáng”? Muốn vậy, chúng ta cần hết sức tránh cách nhìn nhận có xen lẫn cảm tính cá nhân, phải cố gắng tạm thời thoát ly cái thân phận lúc ấy của chính mình. Chỉ có thay đổi cách nhìn, xem xét từ nhiều mặt, từ nhiều góc nhìn khác nhau, mới có thể phát hiện hình tượng chân thực, toàn diện của con người được ta đánh giá, mới có thể rút ra những phán đoán tương đối phù hợp với tình hình thực tế.

Tại sao nói kẻ thù lớn nhất của con người là tính ý của chính mình?

Tính ý nói trong tâm lý học là không muốn thay đổi hiện trạng, cũng như là không muốn thay đổi phương thức và thói quen sinh hoạt, công tác, học tập, tư duy và giao tiếp đã có. Các nhà tâm lý học nhận định rằng, mỗi người chúng ta đều có tính ý ở mức độ nhất định. Chẳng tin bạn hãy xem xét ví dụ dưới đây.

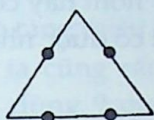
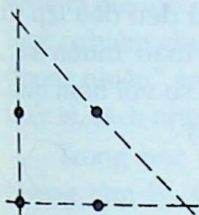
Cho 4 điểm, bạn hãy dùng bút chì kẻ liền một mạch 3 đường thẳng đi qua cả 4 điểm đó sao cho bút chì lại trở về đúng điểm xuất phát.

Phần lớn các bạn trẻ lập luận: “Bốn điểm, ừ! đó là bốn đỉnh của một hình vuông tưởng tượng. Muốn bút chì trở về đúng điểm xuất phát, ta nhất định phải vẽ một hình khép kín, mà vẽ một hình khép kín với ba đường thẳng thì nhất định phải là hình tam giác rồi...”.

Thế nhưng, cứ loay hoay mãi, các bạn trẻ không sao kẻ ba đường thẳng đi qua được hết bốn điểm nói trên! Trong một thực nghiệm, nhà tâm lý học Liên Xô (cũ) Ponomarev đã tiến hành với 600 người, vậy mà chẳng một ai giải được! Tất cả những cách giải của họ quy tụ thành 13 phương án giải sau đây:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Đẩy các bạn xem! Tính ý của con người lớn đến mức độ nào. Thật vậy, trong đầu óc các bạn đó giờ đây luôn luôn bị hình vuông tưởng tượng kia ám ảnh, “cầm tù”, các bạn ấy không sao thoát ra được cái hình vuông “ma quái” ấy! Bây giờ, giả như có một bạn nào đó vượt ra ngoài khuôn khổ của hình vuông tưởng tượng ấy, bạn đó có thể giải được bài toán trên một cách dễ dàng.



Thật ra, nếu xem xét một cách công bằng, phải nói rằng, trong một chừng mực nhất định, tính ý giúp con người dễ dàng thích ứng với cuộc sống hàng ngày, bởi vì nó giúp ta giao tiếp với những người và những việc quen thuộc, như

thể vừa tiết kiệm thời gian, vừa an toàn, tiện lợi; vì vậy, trong cuộc sống người ta càng ngày càng y lại vào tính ý, do đó mà tính ý ngày càng lớn. Và, nếu cứ đà này phát triển, tính ý sẽ ảnh hưởng đến thành công trong sự nghiệp và hạnh phúc trong cuộc sống con người.

Nhà vật lý học Đức Mar Planck đã nêu ra giả thuyết lượng tử, đặt cơ sở cho việc xây dựng cơ lượng tử và thuyết tương đối. Thế nhưng, ông chẳng những không phát triển lý thuyết của mình, mà lại còn có thái độ hoài nghi trong một thời gian dài, cố sức điều hoà với vật lý học cổ điển. Kết quả, Planck rút cục không trở thành người tạo ra một thời đại mới sánh ngang với Newton, mà mới chỉ gõ của toà lâu đài vật lý học hiện đại. Chính tính ý đã kéo ông tụt lùi trở lại, trao chìa khoá mở cửa lâu đài cho Borh và Einstein. Câu chuyện này trong lịch sử khoa học nói



nên sự nguy hại của tính ý, chính nó đã làm cho con người ta luẩn quẩn trong cái cũ mà không vượt được ra ngoài. Rõ ràng nó là hòn đá cản đường chúng ta đi tới. Nếu không sớm chiến thắng tính ý, một kẻ thù nguy hiểm, chúng ta chắc chắn sẽ hoài phí tuổi thanh xuân, giam hãm mình trong khuôn sáo cũ, chẳng làm nên công trạng.

Vậy thì khắc phục tính ý của mình như thế nào? Các công trình nghiên cứu tâm lý học cho hay, động cơ bên trong của con người chính là nhân tố thay đổi hành vi. Vì vậy, chúng ta phải đặt cho mình một mục tiêu cao cả, khơi gợi tinh thần phấn đấu của mình. Chẳng những thế, chúng ta còn phải luôn luôn đặt cho mình những mục tiêu nhỏ, thông qua thành công tự động viên mình, làm cho mình dần dần thoát khỏi sự trói buộc của tính ý, bước vào con đường phấn đấu đi lên không mệt mỏi. Cuộc đời chúng ta còn dài, mỗi ngày phải đưa lại cho chúng ta một điều gì mới mẻ, chứ không thể cứ lẩn lẩn qua ngày, tất cả cứ đều đều lặp đi lặp lại chẳng chút gì đổi khác. Cuộc đời phải muôn màu muôn sắc, chúng ta phải gắng làm cho ngày hôm nay có cái gì mới so với hôm qua. Và, cứ đà ấy, chắc chắn các bạn sẽ có được những dịp may.

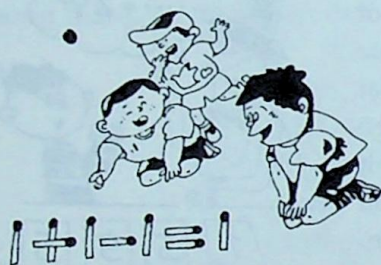
Đáp án: $5 \times [5 - (1, 5)] = 24$

Cái gì cũng cứ cho là “lẽ đương nhiên” vì sao dễ làm hỏng việc?

Trong đời sống hàng ngày, gặp một số sự việc, đôi khi chúng ta cứ cho là “lẽ đương nhiên”. Chẳng hạn: người già thì nhất định bảo thủ, đã là giáo viên thì ăn nói đâu ra đấy, cứ hễ là thương nhân thì nhất định

chạy theo đồng tiền... Cách suy luận như thế thường chỉ dựa vào một số đặc điểm bề ngoài, cho nên dễ không phù hợp với thực tế, dễ dẫn tới những sai lầm trong nhận thức.

Một trong những nguyên nhân của lối nghĩ cái gì cũng cho là “lẽ đương nhiên” là hậu quả của hướng tâm lý.



Trong tâm lý học gọi trạng thái chuẩn bị về mặt tâm lý, có mang tính khuynh hướng nhất định, gọi là hướng tâm lý. Hướng tâm lý thường hay đem những tri thức kinh nghiệm cũ áp đặt vào những sự vật khách quan mới, vì thế thường không phù hợp với sự thật. Nhà tâm lý học xã hội Liên Xô (cũ) Bodarev đã tiến hành nghiên cứu thực nghiệm vào năm 1965, đồng thời đã vạch ra được tác dụng của hiệu ứng hướng tâm lý trong ấn tượng của con người về con người. Ông cho hai nhóm sinh viên xem cùng một tấm hình. Đối với nhóm thứ nhất, ông giới thiệu đây là một tên tội phạm gian ác; còn đối với nhóm thứ hai ông giới thiệu là một nhà khoa học lớn. Sau đó ông cho hai nhóm đánh giá căn cứ vào nét mặt của nhân vật. Kết quả nhóm thứ nhất đánh giá: đôi mắt sâu hoắm chứng tỏ nội tâm hung hãn, cái cằm lười cày nói nên tâm địa ngoan cố không bao giờ hối cải...; còn nhóm thứ hai đánh giá: đôi mắt sâu tỏ rõ cái nhìn sâu sắc, cái cằm vênh ra biểu lộ sức mạnh ý chí vượt qua mọi trở ngại khó khăn... Kết quả thực nghiệm cho thấy rằng, trong giao tiếp, cách nhìn nhận cứ cho là “lẽ đương nhiên” ảnh hưởng rất lớn đến ấn tượng đối với con người, mà trong thực tế, cách nhìn nhận ấy rõ ràng thiếu căn cứ.

Trong học tập, chúng ta cũng rất dễ bị ảnh hưởng không tốt của hướng tâm lý. Chẳng hạn, dùng 9 que diêm xếp thành một biểu thức toán học phi lý sau:

$$111 - 11 = 1$$

Bây giờ bạn hãy di chuyển 1 que diêm sao cho biểu thức trên trở thành một đẳng thức. Nào, bạn thử di chuyển xem sao? Tuy cách giải rất đơn giản, nhưng nhiều người giải mãi không ra. Tại sao vậy? Bởi vì, sau khi nhìn vào bài toán, trong óc ta vô hình trung nảy sinh hướng suy nghĩ: cộng và trừ hai số với nhau sẽ bằng số thứ ba, thế nhưng trong thực tế bài toán không đòi hỏi như vậy. Rõ ràng lẽ lối suy nghĩ cứ cho là “lẽ đương nhiên” đã ảnh hưởng đến con đường tìm kiếm lời giải đúng (xin xem lời giải ở cuối bài).

Cũng còn một loại cứ cho là “lẽ đương nhiên” do quan niệm cứng nhắc của xã hội tạo nên. “Quan niệm cứng nhắc của xã hội” nói đây muốn chỉ cách nhìn nhận khô cứng, chung chung, đại khái đối với một số sự việc hoặc cá nhân nào đó. Chẳng hạn, cách nhìn nhận đối với người già, giáo viên, thương nhân đã nói đến ở cuối bài. Các nhà tâm lý học Mỹ còn tiến hành điều tra những ấn tượng cứng nhắc của sinh viên trường đại học Princeton đối với nhân dân các dân tộc. Kết quả phát hiện thấy rằng, cách nhìn nhận của phần đông sinh viên rất gần nhau. Chẳng hạn

cho người Mỹ chăm chỉ, thông minh, thẳng thắn, có chí tiến thủ, hết sức thực dụng; người Do Thái thông tuệ, cần mẫn, sáng suốt, khôn ngoan, tham lam, keo kiệt; người Anh phong lưu, lịch sự, “phốt” đời, bảo thủ, yêu truyền thống v.v... Tất cả những ấn tượng cứng nhắc đó của xã hội thật ra là sự nhận thức hoá đơn giản nhất đối với việc hiểu biết một cách khái quát về một cộng đồng người nào đó, song vì không có đầy đủ những căn cứ đáng tin cậy, nên dễ biến thành những nhận định hàm hồ, những thành kiến hẹp hòi, không có lợi cho việc giao lưu bình thường giữa người với người. Vì thế, khi ta muốn biết đặc điểm của một thành viên riêng lẻ trong một cộng đồng người nào đó, chúng ta nhất thiết không được để những ấn tượng cứng nhắc của xã hội ảnh hưởng đến mình, rồi từ đó có cái nhìn lệch lạc về người ấy mà cứ định ninh là “lẽ đương nhiên”.

Tư duy sáng tạo là gì?

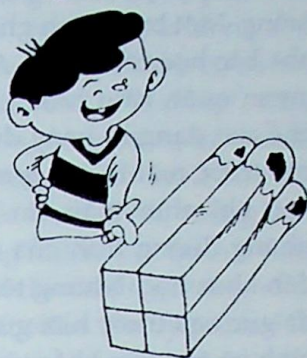
Trong xã hội hiện đại, hầu như mỗi ngày lại có những sản phẩm mới ra đời. Người phát minh ra những sản phẩm ấy nhất định phải là người có năng lực tư duy sáng tạo rất cao. Vậy tư duy sáng tạo là gì? Phạm những hoạt động tư duy có sáng kiến gọi là tư duy sáng tạo. Đặc điểm lớn nhất của tư duy sáng tạo là tính đổi mới, tức là tính khác lạ mới mẻ. Chẳng hạn, trước đây người ta cho rằng Mặt trời quay xung quanh Trái đất; thế nhưng căn cứ vào những kết quả quan sát thiên văn, Copernic dũng cảm đề xuất



“Thuyết nhật tâm”, cho rằng Mặt trời là trung tâm của thái dương hệ; Trái đất cũng như các hành tinh khác đều quay xung quanh Mặt trời. Từ lâu lắm rồi, Aristote được người người tôn vinh hàng “Thần Thánh” đã chỉ ra rằng: “Vật nặng rơi nhanh hơn các vật nhẹ”. Từ đấy trở đi, người ta xem đó là “chân lý” hiển nhiên, chẳng cần bàn cãi. Ấy vậy mà chàng Galilei trẻ tuổi dám cả gan nghi ngờ “chân lý” ấy, đã căn cứ vào những thí

nghiệm không thể chối cãi được tiến hành trên tháp nghiêng Pisa lật đổ quan điểm của Aristote. Những dũng sĩ trên mặt trận khoa học đó cung cấp cho chúng ta một bài học quý giá: có dám tìm tòi cái mới thì mới có cái gan đổi mới. Độc lập suy nghĩ, dám tìm cái mới - đó là những nhân tố quan trọng không thể thiếu của hoạt động tư duy sáng tạo.

Một đặc điểm quan trọng khác của tư duy sáng tạo là tính khuếch tán, tức là xuất phát từ một điểm, diện bức xạ của tư duy rất rộng. Chẳng hạn, hãy kể ra những vật hình tròn. Nói chung khi kể, người bình thường giới hạn bởi những vật dụng trong sinh hoạt hàng ngày như bát, đĩa, cốc, chén, chai, lọ, bình, ống, nồi, xoong, thùng, chậu... nhưng người có trình độ tư duy sáng tạo tương đối cao không những kể những đồ dùng hình tròn, hình cầu, mà còn kể cả bánh



xe ô tô, vòng quanh cánh quạt máy bay, các khí quan của cơ thể người, trứng động vật, hạt cây; lớn thì như Trái đất, mặt trăng và mặt trời, nhỏ thì như tế bào, nguyên tử và điện tử... Các bạn thấy đấy, tư duy của họ khuếch tán rộng đến mức độ nào. Mức độ khuếch tán của tư duy có thể xem là một trong những tiêu chuẩn đánh giá trình độ tư duy sáng tạo cao hay thấp, chính vì vậy có người đã gọi tư duy sáng tạo là “tư duy khuếch tán”.

Tư duy sáng tạo còn có một đặc tính nữa là tính độc đáo, tức là khi suy nghĩ vấn đề thường không rập khuôn theo những quy tắc hoặc những tri thức thông thường, biết giải quyết vấn đề một cách linh hoạt và ứng biến. Chẳng hạn, có một người đi mua trứng nhưng lại quên không mang túi xách, trong tay lúc bấy giờ chỉ có mỗi chiếc ô. Nếu người đó có tư duy độc đáo, biết mở và lật ngược ô, như thế chẳng trở thành một cái “giò xách” độc đáo đó sao? Bây giờ vấn đề đựng trứng mang về chẳng còn gì phải băn khoăn suy nghĩ... Tính độc đáo của tư duy đòi hỏi chúng ta khi suy nghĩ phải cố hết sức thoát khỏi những khuôn sáo suy nghĩ cũ kỹ, biết xem xét vấn đề từ cách nhìn mới mẻ. Bây giờ các bạn hãy xem xét bài toán sau đây: có 4 que diêm, hãy sắp xếp thế nào để được 5 hình vuông cả thấy (Xem đáp án ở cuối bài).

Ngoài những điểm trình bày trên, muốn cho tư duy của mình mang tính sáng tạo, còn cần phải có tinh thần nhẫn nại, cần cù, xả thân vì công việc. Cố nhiên tính sáng tạo của tư duy được xây dựng trên mặt bằng trí

lực tương đối cao, nhưng không phải tất cả những người có trình độ trí lực cao đều có tính sáng tạo, bởi vì tính sáng tạo còn gắn chặt với những phẩm chất nhân cách của con người. Những người có tính sáng tạo cao đều có tấm lòng nhân ái, có quyết tâm cao, tinh thần bất khuất, không sợ thất bại, óc quan sát tinh tế, suy nghĩ độc lập, tinh thần quên mình vì lý tưởng. Một bức tranh ghép mảnh cổ xưa đã lưu lại cho chúng ta hình ảnh nhà bác học cổ Hi Lạp Archimede trong giây phút lâm chung trước lưỡi gươm quân xâm lược La Mã. Lúc này, Archimede ngồi trên một chiếc ghế con đang hí hoáy dùng cây gậy vạch trên cát những hình hình học, còn trước mắt là ánh gươm loè chớp trong tay một tên lính La Mã. Nghe nói, khi nhìn thấy tên lính, Archimede thét: “Không được đụng đến những đường tròn của ta!”. Lúc này, ông quên mình, ông chỉ còn nhớ đến khoa học. Nhưng tên lính ngu dốt có kể gì khoa học. Và, Archimede đã gục ngã trước lưỡi gươm của kẻ xâm lăng, máu ông nhuộm đỏ những hình vẽ ông vừa khắc vạch...

Archimede, con người khổng lồ của nhân loại, con người khi phát hiện ra sức mạnh ẩn tàng trong chiếc đòn bẩy giản đơn đã thốt kêu lên: “Cho ta một điểm tựa, ta có thể bẩy tung cả trái đất này lên!”, vậy mà cuối cùng gục ngã dưới lưỡi gươm tàn bạo của bọn xâm lăng...

Qua câu chuyện trên về cuộc đời của Archimede, các bạn thấy rằng, tinh thần hiến thân vì khoa học chính là nguồn quý giá nhất của tư duy sáng tạo, đây cũng chính là điểm quý giá nhất, đáng để chúng ta noi gương, rèn luyện.

(đáp án: Xếp 4 que diêm thành khối hộp chữ nhật, nhìn thẳng và chân các que diêm, ta sẽ có 4 hình vuông nhỏ và một hình vuông lớn).

Tại sao có những người không “chín chắn về tâm lý”?

Mỗi một con người, kể từ lúc cất tiếng khóc chào đời cho tới khi khôn lớn đều phải trải qua một quá trình chín chắn dần dần. Sự chín chắn đề cập ở đây có sự chín chắn về sinh lý, đồng thời có cả sự chín chắn về tâm lý. Nếu như một người tuy về mặt cơ thể phát triển rất tốt,

thể nhưng trong đời sống luôn luôn phải có sự giúp đỡ của bố mẹ, không thể sống tự lập được, gặp việc gì cũng ngại, hành vi đại dốt, thiếu tự tin, không có tinh thần độc lập và ý kiến độc đáo, ta nói rằng người đó chưa “chín chắn về tâm lý”. Vậy tại sao lại có tình trạng đó?

Các nhà tâm lý học cho rằng, sở dĩ có tình trạng đó là do sự phát triển tâm lý và sinh lý diễn ra không đồng đều. Hiện nay nước ta đang thực hiện chính sách kế hoạch hoá gia đình, phần đông các gia đình có từ một đến hai con, thành thử các em trở thành những “cậu ấm”, “cô chiêu”, thậm chí có khi trở thành một “Mặt trời nhỏ” mà mọi người phải xoay chuyển xung quanh. Các bậc cha mẹ nhiều khi không nhận ra như thế là sai lầm, vui lòng để “Ông hoàng tí hon” của mình “Điều binh khiển tướng”, trẻ muốn gì được nấy, và còn cho như thế là lẽ đương nhiên. Kết quả sự cưng chiều quá mức ấy đã dẫn tới sự nuông chiều, làm cho đứa trẻ không nhận được sự giáo dục thích hợp trong quá trình phát triển tâm lý, thiếu hẳn những điều kiện và kinh nghiệm đẩy mạnh sự “chín chắn về tâm lý”, dẫn trẻ tới tình trạng “bé bóng” lâu dài về tâm lý và hành vi, lớn rồi mà tính khí vẫn như con nít. Hình vẽ dưới đây cho thấy ảnh hưởng của hoàn cảnh và giáo dục đối với sự chín chắn về “tâm lý” của trẻ.



Mặt khác trong xã hội quả có nhiều nhân tố bất lợi đối với sự “chín chắn về tâm lý” của con người. Chẳng hạn, dư luận chung thường không để ý, rộng rãi thậm chí khoan dung đối với những hành vi đại dốt, thiếu

chín chắn, khiến cho nhiều người lớn rồi vẫn cứ thích xử sự và biểu lộ tình cảm theo lối trẻ con. Những người này nhiều khi được bạn bè và người xung quanh gán cho cái tên “ngây thơ cụ”. Chẳng hạn, những em bé ở nhà quen được nuông chiều, lớn lên đi làm việc rồi vẫn hay nũng nịu đối với bạn bè và đồng nghiệp, người xung quanh không những không nhận xét, góp ý kiến, mà lại còn chủ động giúp đỡ, làm thay. Tính thiếu chín chắn xem ra tưởng chừng như vô hại, đôi khi còn có lợi là đằng khác. Thế nhưng, nhìn về lâu dài, khi đã ra đời mà vẫn không lo sửa chữa, ắt sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển cả cuộc đời của một con người. Ví dụ, có một số người ngay từ nhỏ đã thích được người ta khen ngợi, nói năng vừa lòng người khác, rất chú trọng những nhận xét của người khác, mà coi nhẹ ý kiến của riêng mình, thành thử được mọi người tán dương, chẳng mất lòng ai. Về sau, lâu dần, tập thành thói quen hành động theo nét mặt của người khác, cuối cùng “đánh mất mình”, chỉ còn lại cái thân xác không chính kiến. Một ví dụ khác: có những người ngay từ nhỏ đã đòi hỏi cái gì cũng phải thật công bằng, luôn luôn bực tức vì “thành tích của bạn ấy chẳng hơn gì mình, thế mà thầy lại khen ngợi hết lời” hoặc “bao nhiêu bạn đi muộn, thế mà chỉ có lỗi mình bị phê bình”... nếu cứ thế kéo dài, những con người lúc nào cũng chê trách người khác ấy không sao học được cách nhìn nhận một cách đúng mức thành công và thất bại của mình cũng như của người khác, kết cục qua những lời than vãn luôn miệng “không công bằng” dần dần làm yếu mềm nghị lực và ý chí tiến thủ của mình, làm mình nhụt chí, bi quan, chán nản...

Thì ra, điều kiện sống giàu sang, gia cảnh cơm bưng nước rót, xã hội yêu chiều nhiều khi trở thành vật cản trở con người “chín chắn về tâm lý”, phong phú về kiến thức, dày dặn về kinh nghiệm sống...

“Ám thị” là gì?

Bạn đã nghe nói đến “ám thị” bao giờ chưa? Để nói rõ “ám thị” là gì, chúng ta hãy làm một thí nghiệm nhỏ. Bạn kiếm lấy một sợi dây nhỏ dài khoảng 30 cm, một đầu buộc một hòn bi, đầu kia cầm ở tay. Sau đó bạn tỳ khuỷu tay lên bàn sao cho hòn bi giữ thẳng đứng trong không trung không động đậy. Bây giờ bạn nhắm mắt lại, cố gắng giữ cánh tay

không nhúc nhích đồng thời tưởng tượng hòn bi tự nó lắc lư, sau khoảng chừng một phút, mở mắt ra bạn sẽ thấy hòn bi quả đang đu đưa từ bên nọ sang bên kia liên tục! Tại sao lại như vậy? Bởi vì, khi bạn tưởng tượng hết sức chăm chú, các cơ tay tạm thời thoát khỏi sự ràng buộc của ý kiến, làm cho hòn bi dao động một cách không tự giác. Hiện tượng kỳ diệu này chính là kết quả của ám thị.



Trong tâm lý học gọi ảnh hưởng của lời khơi gợi gián tiếp đối với tâm lý và hành vi của con người là ám thị. Trò chơi vừa rồi chính là một lối tự ám thị, có khi chúng ta còn bị người khác ám thị mình nữa. Chẳng hạn: một em bé khi đi ngủ nghe thấy mẹ nhắc: “Uống nhiều nước thế coi chừng đái dầm đấy!”. Kết quả do bị câu nói đó của người mẹ ám thị, tối hôm đó em bé đái dầm thật.

Xét về mặt tác dụng, ta có thể chia ra thành ám thị tích cực và ám thị tiêu cực.

Phạm những ám thị gây ra những hành vi tốt gọi là ám thị tích cực. Chẳng hạn: một bé trai do bà chăm sóc rất ham chơi, nghịch ngợm, về sau sống cạnh bố mẹ, do bố mẹ đều là những tri thức, hàng ngày đều đọc sách, viết sách, xem báo... chẳng bao lâu em bé đó dần dần chịu khó đọc sách, làm bài. Đó chính là ám thị tích cực do người khác và do hoàn cảnh. Chúng ta cũng có thể tự ám thị tích cực. Chẳng hạn, có một em bé gái rất sợ đau, cứ mỗi lần tiêm thuốc là em lại run sợ, khóc khóc mếu máo... Sau khi đi học, em tự nhủ: “Tiêm thì có gì mà đau cơ chứ, mình đã là một học sinh tiểu học rồi, khóc là hèn”. Quả nhiên, về sau mỗi khi tiêm em không cảm thấy đau và không khóc như trước nữa.

Trong đời sống cũng có rất nhiều ám thị tiêu cực nhất là tự ám thị tiêu cực thường đưa đến cho con người những ảnh hưởng bất lợi. Chẳng hạn, ban đêm, trời tối như mực, một mình đi giữa nơi đồng không mông quạnh, trống ngực đập thình thịch, bạn bụng bảo dạ: “Con đường này nhiều ma lắm đấy!”. Lúc ấy, chỉ cần một cành cây rung nhẹ hoặc một con chuột rúc ở vệ đường hay một con đom đóm lập loè ẩn hiện ở phía xa xa cũng đủ làm cho bạn sồn tóc gáy... Cứ mỗi bước đi, bạn nghe như thấy có

người “thình thịch” bước theo sau. Bạn sợ không dám quay đầu trở lại... Đúng là như trong dân gian ta thường nói: “Thần hồn nát thần tính!”...

Trong những tình huống khác nhau và dưới tác dụng của những con người khác nhau, mức độ chịu ám thị cũng khác nhau. Nói chung, thông tin ám thị được phát ra từ những người có quyền thế, có địa vị, có tri thức, có tuổi thì hiệu quả tiếp thu ám thị sẽ cao hơn. Cùng một câu nói, nếu được phát ra từ miệng một vị giáo sư có uy tín sẽ có tác dụng ám thị mạnh hơn so với khi được phát ra từ miệng một học sinh tiểu học. Ngoài ra, người có tinh thần độc lập tự chủ mạnh mẽ khó bị ám thị hơn so với những người nhẹ dạ, cả tin, đa cảm. Trong đa số trường hợp, phụ nữ dễ bị ám thị hơn nam giới; trẻ em và người già dễ bị ám thị hơn thanh niên và trung niên.

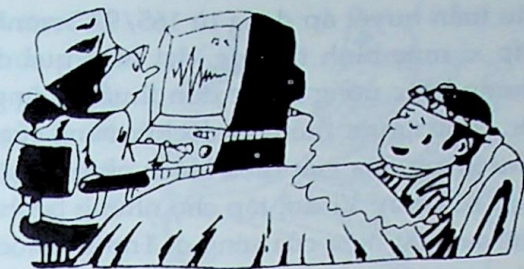
Về cơ sở tâm lý của ám thị hiện còn đang trong tình trạng nghiên cứu; có điều, chỉ cần chúng ta biết sử dụng một cách khoa học, đặc biệt là luôn luôn ám thị tích cực đối với bản thân ắt có thể làm cho mình lúc nào cũng tươi vui, phấn khởi. Chẳng hạn, bạn tham gia một cuộc thi đấu, tuy không đạt được mục tiêu như đã dự định; nhưng nếu bạn nghĩ rằng: tuy mình không được giải, nhưng quen biết thêm nhiều bạn, hiểu biết thêm nhiều điều, thấy rõ được những thiếu sót của mình, thu hoạch quả không phải ít, thế là bạn lại bình tâm vui vẻ. Rõ ràng, ám thị tích cực có tác dụng rất tốt đối với sự phát triển hành vi, giúp con người ngày càng vươn tới chỗ hoàn thiện.

Liệu pháp tác động ngược sinh học là gì?

Đối với một số bệnh ta có thể không cần tiêm, không cần uống thuốc, mà chỉ cần thông qua tự mình điều chỉnh vẫn có thể chữa khỏi bệnh, liệu bạn có tin không? Đó là một loại liệu pháp tâm lý y học tiên tiến có tên là liệu pháp tác động ngược sinh học.

Như chúng ta biết, nhiều vận động trong cơ thể đều do não chỉ huy, như vận động tay chân, xoay đầu, uốn lười chẳng hạn, thế nhưng lại có nhiều hoạt động diễn ra một cách không tùy ý, não không thể điều khiển được như nhịp đập của tim, dạ dày co bóp, điện não... áp dụng liệu pháp tác động ngược sinh học, là giúp cho người ta tự chữa bệnh thông qua

việc điều chỉnh những vận động không tùy ý đó. Nói cụ thể, người ta dùng những máy móc điện tử hiện đại mô tả trạng thái chức năng sinh lý của cơ thể như nhịp tim, huyết áp, nhiệt độ da, sóng điện não... đồng thời thông



qua máy móc chuyển hoá thành tín hiệu ánh sáng, âm thanh phản hồi ngược trở lại, giúp cho người bệnh có thể nhìn thấy và nghe thấy được, rồi căn cứ vào những tín hiệu ấy, tức là căn cứ vào tình hình thay đổi chức năng sinh lý của mình, học tập và tập luyện một cách có ý thức, nhằm điều chỉnh và điều khiển chức năng của các nội quan cũng như những chức năng khác của cơ thể, chấn chỉnh lại một số quá trình bệnh lý nào đó đã xảy ra giúp người bệnh đạt mục đích phòng bệnh và chữa bệnh. Nói ví dụ, dùng liệu pháp tác động ngược sinh học chữa bệnh đau đầu vì căng thẳng thế nào đây? Trước hết chúng ta phải hiểu rõ bệnh lý của chứng đau đầu vì căng thẳng. Bệnh này sở dĩ phát sinh là do đầu óc quá căng thẳng, khiến cho các cơ đầu và cổ co giật liên tục, mà sự co giật này không chịu sự điều khiển của não bộ. Muốn chữa chứng đau đầu này, ta đặt vào trước trán người bệnh một thiết bị có thể ghi lại được hoạt động của các cơ, khiến cho sự biến đổi dù nhỏ nhất trong hoạt động của các cơ ở trán cũng được chuyển hoá thành một dạng âm thanh nào đó phát ra, khiến người bệnh kịp thời nhận được sự tác động ngược trở lại, đặc biệt khi sức căng của các cơ tăng lên, qua máy nghe người bệnh có thể nhận được những tiếng rít phát sợ, nhưng khi các cơ buông chùng, âm thanh trong máy nghe trầm lắng đi rất nhiều. Như thế người bệnh kịp thời hiểu rõ được tình hình hoạt động của cơ trán, dần dần tập được cho mình cách thả lỏng các cơ ở đầu và cổ, làm cho hoạt động của các này không bị rối loạn, chứng đau đầu tự nhiên sẽ biến mất.

Tương tự, ta cũng có thể áp dụng liệu pháp tác động ngược chữa chứng đau lưng, mỏi mệt: tập điều khiển hoạt động của các cơ nhằm chống phục hồi sức khỏe. Ngoài ra, cũng có thể dùng liệu pháp áp dụng ngược điều chỉnh chức năng của hệ thống thần kinh thực vật như điều khiển nhịp tim, nhu động ruột, huyết áp... Nhiều nước trên thế giới hiện nay đã áp dụng liệu pháp tác dụng ngược chữa bệnh cao huyết áp, sau

sáu tuần huyết áp đang từ 165/97,5 mmHg xuống còn 140/82,5 mmHg, xấp xỉ mức bình thường, đạt hiệu quả cao hơn liệu pháp thư giãn nói chung hoặc uống thuốc đơn thuần. Cũng có nơi còn áp dụng liệu pháp tác dụng ngược điều chỉnh chức năng của hệ thống thần kinh trung ương, như thông qua việc điều khiển nhịp sóng điện não, điều chỉnh hoặc chữa một số bệnh. Ví dụ, tập cho những bệnh nhân mất ngủ học cách khống chế sự xuất hiện của sóng q. Trong y học, sóng q được xem như chỉ tiêu của một số bệnh nhất định.

Cuối cùng, dùng liệu pháp tác động ngược còn có thể đề phòng có kết quả “chứng hồi hộp khi thi cử”. Như chúng ta đã biết, bất cứ sự biến đổi trạng thái tâm lý nào đều kéo theo sự biến đổi sinh lý nhất định. Sự trải nghiệm về xúc cảm cũng như vậy. Khi hồi hộp, điện thế các cơ và nhiệt độ da đều xảy ra những biến đổi sinh lý rất khó phát hiện. Liệu pháp tác động ngược sử dụng kỹ thuật tiên tiến phóng đại chính xác những biến đổi nhỏ bé đó lên, làm cho con người cảm thấy được, rồi thông qua luyện tập, giúp con người điều khiển được năng lực một cách tùy ý những biến đổi sinh lý đó.

Tóm lại, liệu pháp tác động ngược sinh học là liệu pháp tổng hợp giữa tâm lý học và y học dựa trên cơ sở kỹ thuật hiện đại. Cùng với sự tiến bộ vượt bậc của khoa học kỹ thuật, liệu pháp tác động ngược sinh học sẽ phát huy tác dụng ngày càng quan trọng trong lâm sàng.

Tư vấn tâm lý là gì?

Như chúng ta đã biết, khi cơ thể chúng ta có cái gì khó chịu, chúng ta thường đi tìm bác sĩ để xem đau ở chỗ nào. Nếu như vì một chuyện gì đó ta cảm thấy trong lòng bức bối hoặc có khi không hiểu vì sao cứ thấy buồn bức, bi quan, chán nản, thế liệu có nhà chuyên môn nào đó giúp đỡ ta trong trường hợp này được không? Có chứ! Cùng với sự tiến bộ của xã hội hiện đại, một lĩnh vực chuyên môn mới ra đời, đó là “Tư vấn tâm lý”, có nhiệm vụ giúp chúng ta gạt bỏ ưu phiền trong tâm trí.

Ban tâm lý học tư vấn thuộc hội tâm lý học Mỹ đã định nghĩa “tư vấn tâm lý” là “hình thức giúp đỡ mọi người khắc phục những trở ngại về tâm lý có thể gặp trên bước đường trưởng thành, từ đó giúp con người

phát triển một cách tối ưu". Trên thực tế, tư vấn tâm lý là một phương thức giúp đỡ mọi người, nó sử dụng những phương sách thích đáng giải quyết những vấn đề do người đến xin tư vấn đặt ra, đồng thời thông qua những cách làm cụ thể đạt đích giúp đỡ mọi người. Vì thế, tư vấn tâm lý là một hoạt động nghề nghiệp đòi hỏi phải có những kỹ năng thuần thực, cán bộ tư vấn không những được đào tạo về nghiệp vụ chuyên môn, mà



còn đòi hỏi phải có những hiểu biết sâu rộng và cảm xúc ổn định, chín chắn. Thành thử chỉ có một số ít người có thể đảm đương được công việc đó. Nhiều bang ở nước Mỹ chỉ cho phép những người có học vị tiến sĩ tâm lý học được phép làm chuyên viên tư vấn tâm lý.

Phạm vi tư vấn tâm lý đề cập tới rất rộng. Bất kể những vấn đề thuộc phạm vi công tác, sự nghiệp, học tập, thi cử, tình yêu, hôn nhân, gia đình, cách ứng xử hay thuộc phạm vi hút thuốc, nghiện rượu, cờ bạc, gây gổ... đều có thể giải quyết thông qua tư vấn tâm lý.

Tiến hành tư vấn tâm lý như thế nào? Phương pháp giản tiện nhất là thông qua điện thoại. Bởi vì, có không ít người xin giúp đỡ không thích kể về cảnh ngộ của mình trước mặt người khác. Trong trường hợp này, họ có thể gọi điện thoại đến văn phòng tư vấn tâm lý, kể với chuyên viên tư vấn tất cả những nỗi khổ tâm của mình. Chuyên viên tư vấn kiên nhẫn lắng nghe, đoạn cho lời khuyên, an ủi và đề nghị. Đôi khi có những người vì quá đau khổ, uất ức, chán đời, tuyệt vọng, muốn tự sát, trước khi kết liễu cuộc đời, họ "gọi điện cầu cứu" đến văn phòng tư vấn tâm lý. Chuyên viên tư vấn lúc này phải tìm hiểu kỹ cảnh ngộ của người cầu cứu, khéo léo lựa lời khuyên giải, phân tích động viên, kéo con người ra khỏi nỗi tuyệt vọng muốn quyên sinh.

Còn đối với những vấn đề tâm lý tương đối phức tạp nhất định phải thông qua trao đổi trực tiếp mới có thể giải quyết được. Lúc này chuyên viên tư vấn phải khơi gợi, động viên, nhắc nhở người cầu cứu thổ lộ hết những uẩn khúc của mình, đôi khi còn phải phân tích cả những giấc mơ, những thói quen sinh hoạt hàng ngày để gọi đúng "bệnh" của người cầu cứu. Trong đại đa số trường hợp, đối với những người cầu cứu ngang

ngành, khó thích ứng với cuộc sống, những cuộc trò chuyện mặt đối mặt như thế có khi phải kéo tới hàng chục lần, suốt cả tháng trời, cuối cùng mới giải quyết triệt để vấn đề. Nhà tâm lý học Mỹ, bậc thầy lỗi lạc về tư vấn tâm lý Rogers nhận xét rằng: sự thông cảm, nhiệt tình và lòng chân thành là điều kiện tất yếu giúp chuyên viên tư vấn đạt mục đích “chữa bệnh cứu người”. Trong ba điều kiện ấy, ở đây thấy cần nói thêm về “sự thông cảm”. Rogers đã định nghĩa như sau: “sự thông cảm là năng lực thể nghiệm thế giới nội tâm của người khác”. Có nghĩa là, chuyên viên tư vấn phải đặt mình vào địa vị người đến cầu cứu và cần chia sẻ nỗi đau của họ. Có thể nói, năng lực thông cảm cao hay thấp chính là tiêu chí quan trọng đánh giá tay nghề và trình độ của chuyên viên tư vấn tâm lý.

Có khi các chuyên viên tư vấn còn phải dùng những phương pháp khác như trắc nghiệm, thư giãn, nhập tình, xoa bóp, thôi miên... giúp con người cầu cứu thoát khỏi cảnh ngộ éo le, những nỗi giày vò chứa chất trong lòng...

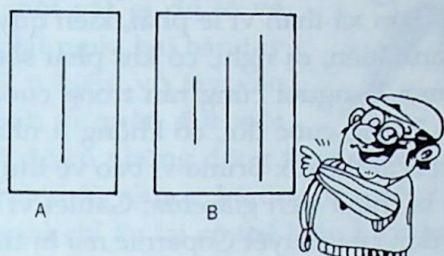
Tư vấn tâm lý rất phổ biến ở những nước phát triển phương Tây, thậm chí nhiều gia đình có bác sĩ tâm lý riêng (tức chuyên viên tư vấn). Ở nước ta, do chưa coi trọng đúng mức những điều khổ tâm, những nỗi đau về tinh thần của một con người nên tư vấn tâm lý chưa được chú ý thích đáng. Chúng tôi tin rằng, trong một tương lai không xa, do nhận thức của con người đối với sức khỏe tâm thần ngày càng được tăng cường, mức sống của nhân dân thành phố cũng như nông thôn ngày càng được cải thiện, nhất là cuộc cạnh tranh càng diễn ra quyết liệt, nhu cầu của con người đối với đời sống tinh thần càng ngày càng trở nên quan trọng, tư vấn tâm lý chắc chắn sẽ trở thành nhu cầu không thể thiếu được của quảng đại quần chúng nhân dân.

Tại sao lại xảy ra hiện tượng “theo số đông”?

Trong đời sống hiện thực, khi cách nghĩ và cách làm của mình không giống mọi người, ta thường có xu hướng thay đổi cho phù hợp với số đông. Trong tâm lý học gọi hiện tượng một cá nhân, do áp dụng của dư luận

quần chúng hoặc tưởng tượng ra, trong nhận thức hoặc hành động có xu hướng đi tới chỗ nhất trí với số đông là “Hiệu ứng theo số đông”.

Năm 1956, nhà tâm lý học xã hội Mỹ Asch đã làm một thực nghiệm nổi tiếng. Ông chọn 50 người và cho họ so sánh bằng mắt độ dài của các đoạn thẳng. Khi làm một mình, 100% trả lời chính xác. Nhưng khi từng người một được bố trí vào cùng nhóm với 7 người đã được ông Asch dẫn trước sẽ trả lời sai thì có tới 32% mắc cùng một sai lầm.



Ở đây có hai tấm bìa. Đoạn thẳng trên bìa A rõ ràng có cùng độ dài với đoạn thẳng ở giữa bìa B

Như trên hình vẽ cho thấy, người chủ trì thực nghiệm cho từng nhóm một so sánh đoạn thẳng trên bìa A bằng đoạn thẳng nào trên bìa B. Bảy người kia vì là người của ông Asch, nên nhất loạt trả lời: “Bằng đoạn thẳng bên tay trái”. Người thứ tám, do ảnh hưởng sức ép của số đông, nên đã từ bỏ ý kiến trước đây của mình, theo đa số chọn đoạn bên trái. Còn khi làm một mình, tất cả đều chọn đoạn ở giữa không hề do dự. Các bạn thấy không, tác dụng của “hiệu ứng theo số đông”? Các nhà tâm lý học đã khái quát thành mấy quan điểm dưới đây:

1. Sự tín nhiệm đối với tập thể. Nói chung mọi người đều cho rằng, phán đoán của số đông nhất định chính xác hơn phán đoán của cá nhân mình, vì thế tin tưởng và làm theo số đông.

2. Khuất phục sức ép của tập thể. Người ta nói chung ai cũng thích gẫn gũi những người có quan điểm giống mình, vì thế để tránh cô lập, tránh bị chê trách, dị nghị, nên buộc phải theo đa số.

3. Hoàn cảnh mù mờ. Trong nhiều trường hợp, do hoàn cảnh mù mờ, con người trong tình trạng dửng dăng không quyết, đành cầu viện người xung quanh, bắt chước hành vi của họ. Đây là trường hợp lâm vào thế bí mà phải theo số đông.

Ngoài ra, trí tuệ, tình cảm, khái niệm về mình của con người cũng ảnh hưởng đến sự xuất hiện “hiệu ứng theo số đông”. Nói chung, càng những người trí tuệ cao, tình cảm ổn định, khái niệm về mình mạnh thì càng ít nhầm lẫn làm theo số đông.

Trong phần lớn trường hợp, làm theo số đông là sự biểu hiện của tinh thần thiếu trách nhiệm, không có chủ kiến. Chúng ta phản đối bất cứ việc gì cũng nhất nhất làm theo số đông, biểu dương tinh thần đấu tranh vì chân lý, bảo vệ lẽ phải. “Chân lý thường nằm trong tay một số ít người”. Chỉ những ai dám xả thân vì lẽ phải, kiên quyết bảo vệ chân lý, không sợ trù dập, thành kiến, dị nghị, có khi phải sống lao đao, cơ cực vẫn chẳng sờn lòng mới là người cứng rắn trong cuộc sống, là chiến sĩ dũng cảm vì chân lý. Trong cuộc đời, có không ít những nhà khoa học nhà văn, nhà chính trị như thế đó: Bruno vì bảo vệ thuyết cho Mặt trời là trung tâm vũ trụ mà bị thiêu trên giàn lửa; Galilei vì kiên trì đấu tranh chứng minh sự đúng đắn của thuyết Copernic mà bị tra hỏi nghiêm khắc và đưa ra xét xử trước tòa, buộc phải đọc lời sám hối. Song, lúc ra khỏi tòa, Galilei đã bực tức giậm chân, ngửa mặt lên trời than rằng: “Nhưng dù sao thì Trái đất vẫn quay!”, Tư Mã Thiên tác giả bộ “Sử ký” nổi tiếng, trung thành của sứ mạng của nhà viết sử, nên dù bị thiên hoạn, vẫn một mực viết sách nói lên sự thật...

Có điều, đối với một tập thể, làm theo số đông đôi khi có lợi. Chẳng hạn, trong nhà trường, làm theo số đông giúp hình thành phong cách học tập, truyền thống của lớp, của trường, có lợi cho việc tăng cường đoàn kết bạn bè. Ngoài ra, hiệu ứng theo số đông còn có tác dụng tích cực đối với việc hình thành dư luận xã hội lành mạnh.

Tại sao qua cử chỉ có thể nhìn thấy hoạt động nội tâm của con người?

Như chúng ta đã biết, ngôn ngữ là công cụ trao đổi tư tưởng của con người, nhưng bạn có biết không, người ta còn có một loại ngôn ngữ vô danh nữa đấy! Đó là ngôn ngữ thân thể. Ngôn ngữ thân thể có thể truyền đạt những thông tin vô cùng phong phú, nó giữ vai trò quan trọng trong quan hệ giao tiếp giữa người với người.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta có thể truyền đạt những tin tức nội tâm ra bên ngoài hoặc tỏ rõ thái độ của chúng ta thông qua cử chỉ, điệu bộ, nét mặt... Chẳng hạn, tay bóp trán tỏ vẻ đang tư lự một vấn đề nan giải; hai tay khoanh trước ngực tỏ thái độ dè dặt, đề phòng, "giữ miếng"; dùng tay gõ vào một vật gì đó tỏ vẻ sốt ruột; nhún vai lật ngửa hai bàn tay tỏ ý thăm dò, hỏi ý kiến; vỗ tay vào trán tỏ vẻ bực mình vì quên mất một điều gì... Trong số đó có những động tác người ta làm một cách có suy nghĩ, nhưng phần lớn là những hành động vô ý thức, không tự giác. Vậy tại sao những cử chỉ ấy lại có thể biểu hiện hoạt động nội tâm của con người?



Công tác nghiên cứu hệ thống ngôn ngữ thân thể chỉ mới bắt đầu vào những năm 60 của thế kỷ này. Cho tới hiện giờ, các nhà khoa học đã quan sát và ghi chép được khoảng gần một triệu ám hiệu và tín hiệu vô thanh như thế. Giáo sư Mỹ Albert Heiraybin phát hiện, trong toàn bộ hiệu quả dòng truyền đạt thông tin, chỉ có 7% là từ ngữ, 38% là ngôn ngữ hữu hành (bao gồm âm điệu, biến âm và các âm hưởng khác), còn 55% là các tín hiệu ngôn ngữ vô thanh. Giáo sư Birdwhistell cũng có những thống kê tương tự. Ông phát hiện, khi trao đổi mặt đối mặt, phần hữu thanh chỉ chiếm 35%, còn 65% là ngôn ngữ giao tiếp vô thanh. Các chuyên gia nghiên cứu thân thể phổ biến cho rằng, trong sự giao tiếp của con người, ngôn ngữ hữu thanh được dùng để truyền đạt thông tin, ngôn ngữ vô thanh dùng để biểu thị thái độ, đồng thời có thể truyền đạt một lượng lớn thông tin.

Tư thế thân thể bao gồm tư thế tay, cánh tay, đầu, chân, bàn chân... Các học giả nghiên cứu vấn đề này đã phân tích và khái quát một số tư thế cũng như ý nghĩa của chúng đại để như sau:

"Vẫy tay biểu thị thái độ hoan nghênh, tán thành, gọi lại, muốn đi xe, tiễn biệt..., nhưng ở Hy Lạp thì vẫy tay lại tỏ ý đối phương đi chỗ khác!"

Mười ngón tay: mười ngón tay đan chéo vào nhau úp lên mặt hoặc đặt trước bàn thường tỏ thái độ nôn nóng, sốt ruột, mong ngóng hoặc

chống đối, giữ thế thủ... Mười ngón tay chạm vào nhau thành hình tháp tỏ rõ con người cứng rắn, tự tin hay kiêu hãnh.

Mu bàn tay: áp hai mu bàn tay ra phía sau lưng làm cho con người ta cảm thấy tự nhiên, bình tĩnh, ung dung, gặp hiểm nguy không hốt hoảng, lo sợ. Đó là đức tính cao cả của con người tự tin, cương nghị, mưu lược.

Nắm chặt tay: tay nắm chặt, mím môi tỏ rõ tinh thần quyết tâm trước trận chiến, sẵn sàng xông lên lao thẳng về phía quân thù. Trong thực tế, nắm chặt tay tỏ rõ thái độ mong đợi, hy vọng, trông chờ ở cái kết thúc của công việc.

Miệng: vô tình lấy tay úp chặt vào miệng là dấu hiệu muốn can ngăn không nói bậy hoặc cần phải biết giữ mồm giữ miệng. Ở đây, bản thân người nói có thể sử dụng tín hiệu này cho chính bản thân mình, nhưng đồng thời có thể sử dụng khi nghe người khác ba hoa, khoác lác. Cắn móng tay hay cắn quần bút là dấu hiệu tỏ rõ đang gặp khó khăn, bế tắc, ép buộc, thâm tâm muốn tìm ra lối thoát hoặc cầu mong được an toàn.

Cầm: dùng tay nắm chống cằm hoặc quai hàm tỏ ý thích thú, tán thưởng; dùng ngón cái đỡ cằm hoặc ngón trỏ đặt vào quai hàm tỏ vẻ băn khoăn; dùng ngón cái và bốn ngón còn lại nắm chặt cằm là dấu hiệu cho thấy đang suy nghĩ hay quyết định một vấn đề gì.

Tay: khoanh tay trước ngực tỏ ý đề phòng hoặc phản đối. Dùng tay này nắm chặt cổ tay kia tỏ rõ trong lòng đang có điều gì bức bối, rất khó ghìm mình lại được.

Chân: ngồi xếp bằng, rung đùi chứng tỏ trong lòng có điều gì vui thích, phấn chấn. Nắm chặt chân chữ "ngũ", mắt nhìn đăm chiêu chứng tỏ lòng đang suy nghĩ miên man. Ngồi bó gối ngâm nga cho thấy trong lòng thanh thoi, thư thái.

Đầu: hầu như ở tất cả các nước, gật đầu là dấu hiệu tỏ ý tán đồng, lắc đầu là phủ định, không tán thành. Nhưng ở một số nước như Nepal, Ấn Độ, Pakistan và Albania thì ngược lại, lắc đầu là đồng ý gật đầu là không đồng ý.

Ngôn ngữ thân thể theo nghĩa rộng còn bao gồm cả nét mặt, ánh mắt, nụ cười... sau này chúng tôi sẽ có dịp quay trở lại.

Tại sao nói ấn tượng ban đầu rất quan trọng?

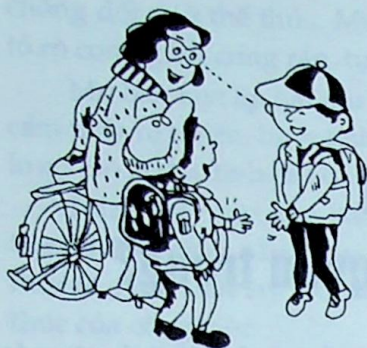
Người ta thường nói đến “tình yêu sét đánh”, nghĩa là tình yêu nảy nở ngay từ giây phút gặp gỡ đầu tiên, điều đó có đúng không? Các nhà tâm lý học đã tiến hành nhiều công trình nghiên cứu và đã xác nhận sự thật đó. Nhất là, theo họ, điều đó không phải chỉ diễn ra trong lĩnh vực tình yêu, mà cả trong đời sống hàng ngày, giây phút gặp gỡ ban đầu đều ít nhiều quyết định mối quan hệ giữa người với người!

Có nhà tâm lý học đã viết cuốn sách nhan đề “Bốn phút đầu tiên”. Theo ý ông, việc hình thành ấn tượng giữa người với người diễn ra trong bốn phút đầu tiên gặp mặt. Nói cách khác, chỉ cần bốn phút gặp gỡ bạn đã hình thành ấn tượng tổng quát về đối tượng: anh ta có phải là người đáng tin hay không? Nhiệt tình hay không nhiệt tình? Có nên kết bạn hay không? Công tâm hay tự tư tự lợi? Ngay thẳng hay lắt léo quanh co?

Có người tán đồng quan điểm của nhà tâm lý học này, những cũng có người phản đối. Những người tán đồng thì nói rằng, họ cũng đã trải qua những trường hợp như thế. Hai người mới chỉ gặp nhau lần đầu đã có ấn tượng khá rõ ràng, ít năm sau nhìn lại thấy không sai, sự phán đoán lúc ấy hoàn toàn chính xác.

Nhưng một số người khác lại phản đối cách nhìn nhận ấy. Họ cho rằng, ấn tượng ban đầu rất có thể sai lầm. Người tình qua “tình yêu sét đánh” chưa hẳn sống với nhau đến “đầu bạc răng long”, vì sao thế? Bởi vì những ấn tượng ban đầu thường không toàn diện, cuộc sống sau này dần dần làm cho họ “vỡ lẽ” ra rằng, cách nhìn nhận như thế là không có cơ sở. Người mà bạn cho là đã hiểu thấu đáo tiếu thay nội tâm lại không như thế!

Có điều, dù là người tán đồng hay phản đối quan điểm tin vào ấn tượng ban đầu, đều thống nhất cho rằng quả có tồn tại ấn tượng ban đầu, đồng thời nhất trí cho rằng, ấn tượng ban đầu tốt hay xấu quyết định sau



này có nên quan hệ nữa hay thôi. Vì thế, họ đề xuất rất nhiều biện pháp “quản lý” ấn tượng ban đầu, nhằm làm cho con người đạt được những khả năng giao tiếp càng nhiều và càng lớn trong đời sống cũng như trong công việc.

Trước hết, cần phải tự nhiên. Cần để lại cho người khác một ấn tượng thực sự về mình. Tất cả những người, sau rất nhiều sự việc, đã tự phát hiện thấy rằng mình đã nghĩ nhầm về người khác, đều nói rằng, ngay từ những phút đầu họ đã không nhìn thấy một đối phương thực sự. Nói cách khác, đã để cho những mảnh khoé xảo trá của đối phương làm cho mê muội, nhưng rồi kim giấu mãi trong bọc rồi cũng phải lòi ra.

Thứ nữa, phải có một thái độ cởi mở, yêu đời, phải thể hiện niềm vui sướng của mình trong giao tiếp. Bạn có thể có những nỗi khổ tâm của mình nhưng những người yêu đời thường dám mạnh dạn kể hết những nỗi khổ tâm ấy, bạn sẽ được tiếng là người thành thật, can đảm, không bị những nỗi khổ tâm quật ngã. Thử hỏi, ai chẳng muốn kết bạn với những con người đầy bản lĩnh như thế?

Thứ ba, cần quan tâm lo lắng đến người khác. Trong cuộc sống, cần biết lo cái lo của người khác, biết vui cái vui của người khác, bạn giúp đỡ mọi người, như thế bạn chẳng những được mọi người quý trọng, mà còn làm cho mọi người học được ở bạn tinh thần vị tha, hết lòng vì người khác. Nói cách khác, mình vì mọi người, mọi người vì mình, tất cả mọi người đều giúp đỡ tương trợ lẫn nhau, thử hỏi trên thế giới này còn việc gì con người không làm nổi?

Cuối cùng song song với việc “quản lý” ấn tượng đầu tiên của mình, bạn cần biết phân tích những ấn tượng đầu tiên mà đối phương lưu lại trong tâm trí bạn. Bạn phải tự nêu ra các câu hỏi: anh ta xử sự có tự nhiên không? Có đúng con người thực của anh ta ra không? Ở đây anh ta có ẩn ý gì không? Tại sao anh ta lại là con người như thế? Cứ rèn luyện như thế nhiều lần sẽ giúp bạn nâng cao năng lực nhận thức xã hội, nhận thức con người, bạn sẽ ngày càng trở thành con người chín chắn, xử sự thấu tình đạt lý.

Tại sao có thể “trông mặt mà bắt hình dong”?

Tại sao nhiều lúc chẳng cần trao đổi với nhau, chỉ cần trông mặt cũng đủ đoán ra tâm lý của người khác, tại sao vậy?

Ta thường hay nói “trông mặt” tức là quan sát nét mặt, thần sắc, ánh mắt của đối phương. Các nhà tâm lý học phát hiện thấy rằng, nét mặt của con người có thể phản ánh sự biến đổi hoạt động tâm lý và tư tưởng sâu lắng bên trong.

Ở thế kỷ XIX, công tước Osten ở Berlin nước đức có nuôi một con ngựa trắng cao lớn tên là Hans có trí lực siêu quần, có thể giải được nhiều bài toán số học. Nhiều người không tin, từ ở những nơi rất xa đổ tới ra đề, kết quả Hans đều giải đúng cả. Sự việc này đã lôi cuốn sự chú ý của nhà động vật học Vonster. ông đã



dùng Hans làm đề tài nghiên cứu thí nghiệm của mình, hàng ngày ông “nói chuyện” với Hans. Sau hơn một tháng, bí mật về trí lực của Hans cuối cùng bị “lộ tẩy”. Té ra Hans giải bài toán căn cứ vào sự thay đổi nét mặt của mọi người. Phàm những bài toán người ra đề biết rõ đáp số, Hans đều trả lời rất chính xác, còn những bài toán người ra đề không biết đáp số, Hans không trả lời được. Hans trả lời các bài toán bằng cách đếm số lần gõ chân lên một bụi thang bằng gỗ. Sau khi người ta ra về và đợi Hans trả lời, trên nét mặt thường thể hiện tâm lý đợi chờ bằng những biến đổi rất tinh tế: mím môi, các cơ co duỗi, nheo mắt mỉm cười, gật gù tán thưởng, trở mắt ngạc nhiên... Những biến đổi tự nhiên này trên nét mặt của chính mình, người ra đề thường không để ý, nhưng Hans “láu lỉnh” thì nhận thấy rất rõ ràng, liền co chân trước gõ chạm rầm lên bụi gỗ. Chẳng hạn, khi

hỏi “3 cộng với 5 bằng bao nhiêu?”, Hans một mặt gõ chân, một mặt trông đợi nét mặt mọi người: khi gõ 1, 2, 3... mọi người chăm chú, căng thẳng đợi chờ. Nhưng khi gõ đến 8 thì mọi người thở phào nhẹ nhõm, nét mặt bỗng dưng dịu hẳn lại, các cơ mặt buông chùng, mỉm cười gật gù thân phục... Tất thấy những biến đổi tinh tế đó không lọt qua mắt chú Hans “tinh quái”, chú từ từ dừng lại, thôi không gõ tiếp nữa. Đó chính là toàn bộ bí ẩn về “trí lực cao siêu” của Hans. Vonster tiếp tục làm thêm một số thực nghiệm khác, kết quả chứng minh rằng, ngựa là động vật quan sát rất giỏi nét mặt con người. Về sau, trong tâm lý học thường dùng từ “Hans thông minh” để chỉ những người có tài quan sát nét mặt con người.

Ngay từ năm 1872, trên cơ sở lý thuyết tiến hoá của mình, Darwin đã khẳng định: trên khắp thế giới, đâu đâu cũng vậy, một nét mặt diễn tả một tâm trạng nhất định. Từ bấy đến nay, thông qua thực nghiệm, các nhà khoa học đã nghiên cứu tiến thêm một bước mối quan hệ giữa nét mặt với trạng thái tâm lý.

Năm 1964, kết quả nghiên cứu của các nhà tâm lý học Mỹ cho thấy, phân biệt các cảm xúc thông qua nét mặt có cái dễ, nhưng cũng có cái khó. Nói chung, các cảm xúc yêu thương, hạnh phúc, sợ hãi và quyết tâm rất dễ phân biệt, còn chán ghét, khinh bỉ và đau khổ thì phân biệt tương đối khó.

Tóm lại, người có nhiều kinh nghiệm sống thường thông qua nét mặt có thể nhìn thấu được hoạt động tâm lý của người khác. Thế nhưng, cũng có những người, do va chạm nhiều, dạn dày kinh nghiệm, có khả năng giấu kín hoạt động nội tâm của mình, khống chế nét mặt của mình, tới mức “vui buồn không lộ trên nét mặt”, lúc nào cũng ung dung thanh thản, ta rất khó biết được “lòng dạ” của họ ra sao, nếu chỉ đơn thuần nhìn qua vẻ mặt.

Hay xấu hổ khi giao tiếp nên khắc phục thế nào?

Có một số người, khi giao tiếp với người khác, nhất là khi gặp người lạ, đứng trước thầy giáo, nói chuyện với những người vai trên thường hay xấu hổ, lo sợ, đỏ mặt tía tai, trống ngực đập thình thình, tay chân run bần, sợ toát mồ hôi. Nếu lại phải chuyện trò nữa thì tình hình lại càng

thêm bí đất: nói không ra lời, lúng ta lúng túng, miệng lắp ba lắp bắp, thều thào, cứ như người “mắc cỡ”. Hiện tượng này trong tâm lý học gọi là “trở ngại trong giao tiếp”.

Xấu hổ vốn không phải là chuyện gì xấu xa, đáng ghét, mà đôi khi còn là cơ hội làm đẹp cho con người. Có điều, con người sống trong xã hội và dĩ nhiên là phải tiếp xúc với con người, phải hiểu biết lẫn nhau, phải trao đổi tư tưởng, nếu như vì xấu hổ mà làm cản trở sự giao tiếp bình thường thì rõ ràng bất lợi cho công việc của chúng ta.

Vậy thì khắc phục tính xấu hổ, một trở ngại về phương diện tâm lý trong xã giao như thế nào?

Trước tiên cần từ bỏ tận gốc tâm lý tự ti. Một số người đa sầu đa cảm, hay suy nghĩ nông sâu, thường vì lý do về một mặt nào đó chẳng bằng người, ví dụ thân hình thấp bé, gia cảnh khó khăn hoặc học vấn không cao mà sinh ra tự ti, hổ thẹn. Song cũng có người luôn luôn có mặc cảm rằng mình về mọi mặt đều thua kém chị em, chỉ nhìn thấy toàn mặt kém cỏi của mình mà bỏ qua ưu điểm, nên sinh ra thẹn thùng, xấu hổ. Rút cục cứ chìm đắm mãi trong cái vòng luẩn quẩn: “từ tự ti dẫn tới xấu hổ, mà đã xấu hổ thì dễ thất bại trong giao tiếp, giao tiếp đã thất bại thì càng tự ti, càng tự ti thì lại càng hay xấu hổ...”.

Lối thoát duy nhất khỏi cái vòng luẩn quẩn đó là tự đánh giá mình một cách khách quan, nhìn thấy hết những mặt mạnh của mình, triệt để xóa sạch tâm lý tự ti, cho dù có những khuyết tật về mặt thể hình cũng không nên xem đó là cái cớ cho rằng mình chẳng bằng người. Ở đây hoàn toàn có thể dùng lời ăn tiếng nói, hành vi cử chỉ, tác phong đạo đức bù đắp lại những khiếm khuyết về mặt thể hình.

Thứ nữa, có thể áp dụng lối “luông trước những tình huống có thể xảy ra”.

Tổng thống Mỹ tiền nhiệm Reagan, trong những buổi họp báo, trả lời những câu hỏi rất hóm hỉnh, đâu ra đấy, để lại cho người nghe những ấn tượng đặc biệt sâu sắc. Thật ra, trước bất cứ một cuộc họp báo nào, Reagan đều cho mời các thư ký và cố vấn của mình tới, trình bày hết tất cả những



khó khăn mắc mớ, từ dự toán ngân sách cho tới nông nghiệp, ngoại giao... rồi chính nhờ ông tự mình giải đáp, đề xuất ý kiến, sau đó đề nghị các thư ký và cố vấn sửa chữa, góp ý, bổ sung. Thành thử, khi đối mặt với các phóng viên thực sự, Reagan đối đáp mạch lạc, thông minh, tự nhiên, đầu ra đầy. Ở đây ta cũng có thể vận dụng lối “luồng trước những tình huống có thể xảy ra” để khắc phục tâm lý hay xấu hổ. Cách làm cụ thể như sau: hãy một mình đứng trước gương, trong một căn phòng đóng kín, tập làm ra bộ không xấu hổ, chú ý tay, chân, thân hình, nét mặt đều thả lỏng, giữ hết sức tự nhiên, thanh thản, như không có chuyện gì xảy ra vậy. Lúc ấy, bạn hãy tưởng tượng ra người mà bạn thường hay sợ sệt hiện ra trước mắt bạn, bạn nói với “người đó” vài câu, chú ý tới nội dung, phong độ và giọng điệu. Sau một số lần tập luyện như thế, bạn sẽ thấy ngày một bình tĩnh, chủ động, ít lo sợ, mức độ xấu hổ, thẹn thùng giảm dần. Kiên trì tập luyện, bạn sẽ ngày càng bạo dạn, vững tâm và tự tin hơn.

Lại có những người rất sợ người ta khen mình, động thấy ai khen mình là thẹn đỏ mặt tía tai. Thật ra ở đây chẳng có điều gì đáng e ngại cả. Chúng ta cần phải học lối tiếp thu một cách thực sự cầu thị sự khẳng định của người khác về mình. Bạn có thể học vài câu đối đáp thích hợp giúp loại bỏ tâm lý e thẹn, xấu hổ. Chẳng hạn, có người nào đó khen bạn “Em xinh đẹp quá!” hay “Em đẹp trai quá!”, bạn có thể đỡ lời: “Cảm ơn anh, em rất sung sướng!” hoặc nghe người ta khen “Em quả là con người hạnh phúc!”, bạn có thể nói “Em cũng mong được như thế!”. Nghe người ta khen “Em học giỏi quá!”, bạn có thể trả lời: “Đó là kết quả của những năm tháng miệt mài đèn sách của em!”.

điểm cuối cùng, cần chú ý chủ động, tự giác giao tiếp với những người lạ quan, yêu đời, nhân từ, khoan dung, độ lượng, lâu dần bạn sẽ học được ở họ nhiều đức tính rất có lợi cho bạn trong cách đối nhân xử thế.

Tại sao sau khi lên cấp hai, học sinh không muốn bố mẹ “để mắt” nhiều?

Có bạn khi học tiểu học rất nghe lời bố mẹ, nhưng khi đã bước qua ngưỡng cửa của trường trung học thì tính tình thay đổi hẳn, không ngày thơ và nghe lời người lớn như khi còn bé dại. Trước mặt bố mẹ, các em

thường ít nói, trầm lặng, ngày càng cường lại sự sắp đặt của bố mẹ về các mặt ăn uống, quần áo, bè bạn, học tập... thậm chí đôi khi có em còn cãi lại bố mẹ chỉ vì một chuyện không đâu. Tại sao lại có thể xảy ra hiện tượng đó?



Các nhà tâm lý học cho biết: các bạn thiếu niên 12 - 15 tuổi chính là đang bước vào thời kỳ thanh xuân, tức là một bước ngoặt quan trọng trong sự phát triển tâm lý. Chính do bước đột biến trong sự phát triển tâm lý và thể chất (nhân tố chủ quan) cũng như việc các em bước vào một ngưỡng cửa mới của xã hội (nhân tố khách quan) mà sự "tự ý thức" của học sinh cấp hai bắt đầu được tăng cường. Một mặt, các em đòi hỏi được thoát khỏi sự giám sát của bố mẹ và có một địa vị bình đẳng và độc lập trong gia đình; và, cũng bắt đầu từ đó, các em ít kể với bố mẹ bí mật của riêng mình, đồng thời cố tạo ra một "thế giới nhỏ bé", trừ mình ra chẳng ai được quyền đột nhập; chẳng hạn, có một ngăn tủ riêng của mình, để tất cả những bí mật vào trong đó rồi khoá lại, ví dụ như nhật ký, thư từ của bạn bè, thơ ca tự sáng tác... không cho bố mẹ tùy tiện muốn đọc gì thì đọc. Mặt khác, các em bắt đầu bước ra khỏi khuôn khổ của gia đình, đi vào xã hội, ném trái sự giao tiếp với mọi người với tư cách một cá thể tồn tại độc lập. Các nhà tâm lý học phát hiện thấy rằng, số các em học sinh cấp hai đi xe đạp đến trường học khá đông, có nhiều em nhà ở cách trường không xa lắm nhưng vẫn đòi bố mẹ mua xe, đó cũng là sự biểu hiện của sự tăng cường ý thức tự lập của các em. Dù ở nhà hay ở ngoài xã hội, học sinh cấp hai đều mong muốn và cố gắng rèn luyện và phát triển bản thân theo ý riêng của mình. Các em muốn tự mình xác định mục tiêu và kế hoạch của cuộc đời, dùng trí phán đoán của mình xem xét mọi sự việc, không muốn sự can thiệp của bất ai, kể cả bố mẹ. Nếu không, các em sẽ tỏ thái độ phản kháng bằng các hình thức lằm lì, lạnh nhạt, lâu bầu, bất hợp tác... Giai đoạn học sinh cấp hai, do sự phát triển của ý thức, đòi hỏi thoát khỏi sự ràng buộc của mối quan hệ phụ thuộc trước kia, thoát khỏi sự giám sát từng ly từng tí của bố mẹ, trở thành một cá thể độc lập, được các nhà tâm lý học gọi một cách hình tượng là thời kỳ "thôi bú về tâm lý".

Cũng giống như việc thôi bú thực sự ở trẻ thơ, sự “thôi bú” về tâm lý cũng là một giai đoạn từ từ và tiệm tiến, không thể nào tránh khỏi, nóng vội quá hoặc kéo dài quá cũng đều bất lợi. Ở giai đoạn “thôi bú về tâm lý”, nếu nóng vội quá sẽ làm cho những thiếu niên hãy còn ngây dại phải đối mặt với quá nhiều và quá sớm với những vấn đề xã hội và đời sống mà các em không tài nào giải quyết nổi, như thế sẽ làm cho các em hoang mang, mất tự tin, không lợi cho các em bước dần vào cuộc sống và xã hội; còn nếu kéo dài quá ắt sẽ vi phạm quy luật phát triển của sự sống, làm cho thanh thiếu niên gặp trở ngại trong cuộc sống tự lập sau này. Muốn bước qua giai đoạn này một cách thuận lợi, giữa các em học sinh cấp hai và cha mẹ phải có sự thông cảm, hiểu biết lẫn nhau, giúp đỡ lẫn nhau, cả hai phía đều phải cố gắng làm theo mối quan hệ phụ thuộc hiện vẫn đang còn tồn tại biến đổi dần. Các em học sinh cấp hai chưa thật hoàn toàn chín chắn về sinh lý và tâm lý, trên một mức độ nhất định đều phải dựa vào bố mẹ, mong được bố mẹ hiểu cho “sự tự ý thức” và “lòng tự trọng” của các em. Ngược lại, các em học sinh cấp hai cũng cần hiểu lòng cha mẹ, phấn đấu trở thành người thanh niên tốt, có lý tưởng, trở thành người con xứng đáng mà bố mẹ hằng mong mỏi. Đôi khi có những bậc cha mẹ dùng phương pháp giáo dục và quản lý không thích hợp, song thâm tâm rất tốt. Vì vậy, làm con không nên cãi lại, dùng những ngôn từ quá đáng làm tổn thương tình cảm giữa cha mẹ và con cái. Thiếu niên trong thời đại mới phải vun đắp mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ, trên “cái hố ngăn cách hai thế hệ”, ta cần phải lên một mặt bằng hữu nghị, thân tình, giúp hai thế hệ hiểu biết và tin tưởng lẫn nhau. Chỉ có làm tròn sự “thôi bú về tâm lý” với cha mẹ, thanh thiếu niên mới trở thành một con người thực sự, mới vững bước đi vào vũ trụ và trụ vững trong xã hội.

Tại sao “anh em xa không bằng láng giềng gần”?

Bạn có hai ba người bạn chí thân, chắc chắn đó là cùng học, cùng lớp, cùng bàn hoặc ở cạnh nhà. Nhiều người cũng có cùng nhận xét ấy. Vì sao vậy? Bởi lẽ ngồi gần nhau sẽ dễ trở thành bạn thân, nhưng không phải là tuyệt đối.

Các nhà tâm lý học cảm thấy thích thú với vấn đề đó. Năm 1965, nhà tâm lý học Mỹ White đã nghiên cứu sâu một cụm dân cư trong nhiều năm, kết quả phát hiện ra rằng, bạn thân của những người trong cụm dân cư ấy phần đông ở rất gần nhà nhau. Thông qua điều tra nghiên cứu, một số nhà tâm lý học Mỹ khác cũng chứng minh rằng, những hộ gia đình cùng tầng, cùng cầu thang, những học sinh cùng lớp, cùng bàn thường dễ trở thành thân thiết, có nghĩa là sống gần nhau là điều kiện giúp nâng cao tình cảm con người. Vì thế người xưa có câu “Anh em xa không bằng láng giềng gần”.

Hiện tượng cũng không có gì là lạ. Thật vậy, người ta thường chọn bạn trong số những người quen biết, một người ở gần ta, ta càng dễ hiểu về người đó, còn đặt quan hệ với những người ít khi mặt xem chừng rất khó. Ngoài ra, khi chúng ta có chuyện vui buồn, chúng ta thường muốn chia sẻ với những người gần gũi, thành thử chúng ta cố gắng hoà thuận, vui vẻ với những người xung quanh, tạo tiền đề xây dựng tình bạn bè, xóm giềng thân thiết.

Thế nhưng, trong cuộc sống cũng có những trường hợp ngoại lệ. Có những người ở gần nhau lại ghét nhau thậm tệ, thậm chí không muốn nhìn mặt nhau. Như thế là tại làm sao?

Các nhà tâm lý học lại tiếp tục đi sâu nghiên cứu. Họ cho một nữ thực nghiệm viên lúc làm giảng điệu cho người ta thích, nói những lời vừa lòng người khác, lúc lại nói những câu vô lý, cố ý làm cho người ta phát bực, đồng thời cố giữ cho khoảng cách không thay đổi. Kết quả cho thấy, khi lời nói, việc làm vừa lòng người khác, điều kiện ở gần nhau càng làm tăng mức độ yêu thích, nhưng khi lời nói việc làm khiến người ta phát bực thì điều kiện ở gần nhau càng làm tăng mức độ chán ghét. Vì thế có thể kết luận, điều kiện ở gần nhau chỉ làm tăng mức độ yêu thích đối với những ai tích cực, chủ động, chân thành, có sức lôi cuốn và tốt bụng, còn nó không phải là nhân tố duy nhất ảnh hưởng đến tình cảm quý mến của con người, càng không phải là nhân tố ảnh hưởng quyết định đến tình thân thiện của con người.

Vậy thì, ngoài nhân tố gần cận, những nhân tố quan trọng khác ảnh hưởng đến tình thân thiết giữa người với người là những gì? Các nhà tâm lý học đã khái quát thành những mặt sau đây:

1. Ý hợp tâm đầu. Sở thích giống nhau, quan điểm giống nhau, cùng chung cảnh ngộ hoặc cùng ngành, cùng nghề, cùng “làm ăn”, cùng ước nguyện sẽ dễ làm nảy nở tiếng nói chung, tạo nên sự đồng điệu, đồng cảm về tư tưởng, tình cảm và lối sống...

2. Tin yêu lẫn nhau. Nếu như trong giao tiếp, cả hai bên cùng cảm thấy vui vẻ, thoải mái, tin tưởng, tôn trọng, quý mến lẫn nhau hoặc giúp nhau thực hiện mục đích của mình hay gắng hết sức mình giúp người ở gần mình vượt qua khó khăn nghịch cảnh thì giữa họ sẽ có sự cuốn hút ngày càng mạnh mẽ.

3. Bổ sung lẫn nhau. Nếu như trong giao tiếp, giữa hai bên có sự bổ sung lẫn cho nhau về các mặt cá tính, năng lực và nhu cầu, người nọ bổ sung cho người kia, đoàn kết thân tình, cùng phối hợp ăn ý thì sẽ dễ có sự lôi cuốn, gắn bó chặt chẽ.

Ngoài ra, địa vị xã hội, danh vọng, giới tính cũng có sức lôi cuốn nhất định đối với cả hai bên.

Tóm lại, trong quan hệ giữa người với người, điều kiện ở gần chỉ đóng vai trò quan trọng trong phép xã giao, cư xử thông thường, còn đối với tình thân sâu nặng, như đã trình bày, đòi hỏi phải có những nhân tố khác nữa, chỉ mỗi ưu thế ở gần thôi rõ ràng là chưa đủ!

“Không gian cá nhân” là gì vậy?

Đã từng xảy ra câu chuyện tức cười sau: trong một phòng làm việc thoáng rộng, một người Á rập và một người Mỹ làm ăn buôn bán. Anh chàng người Á rập vừa nói vừa tiến xích lại gần anh chàng người Mỹ. Anh chàng người Mỹ thì cứ lùi dần. Anh chàng người Á rập cứ tiếp tục tiến, còn anh chàng người Mỹ cứ tiếp tục lùi tránh về phía sau. Cuối cùng, hết đường rút, anh chàng người Mỹ chỉ còn nước ù té tháo chạy bỏ dang dở câu chuyện bán buôn...

Vậy tại sao cuộc thay đổi buôn bán của họ không thành? Thì ra, anh chàng người Á rập, theo tập quán của dân tộc mình, vừa nói chuyện vừa tiến sát người nói chuyện với mình để tỏ tình thân thiện, nào ngờ lại xâm phạm “không gian cá nhân” của anh chàng người Mỹ.

Vậy “không gian cá nhân” là gì? Giáo sư nhân chủng học Tây Bắc Mỹ holt đã nghiên cứu nhiều năm trời vấn đề “không gian cá nhân” của con người. Ông đã chỉ ra rằng, con người cần có một khoảng không của mình, tức là một chỗ tuyệt đối thuộc về mình, mà trước hết là một chỗ chứa ra giữa thân thể mình và thân thể người khác. Tiến sĩ Holt cho rằng,

căn cứ vào mức độ thân sơ khác nhau giữa người với người, khoảng cách này có thể chia thành bốn loại.

1. Khoảng cách thân mật. Hai người cách nhau khoảng 45cm, thậm chí có thể tiếp xúc về cơ thể. Tình hình này phần lớn xảy ra giữa bạn bè thân thiết hoặc người nhà hay con cái trong thời kỳ còn bé ẵm... Nếu như hai người chưa đạt đến mức độ đủ thân mật thì khoảng cách ngắn ấy sẽ làm cho cả hai bên cảm thấy bức bối, khó chịu. Trong những trường hợp chen chúc, chật chội ở những nơi công cộng, như khi đi xe buýt, trong thang máy hay xếp hàng lấy vé, mua bán... mặc dù người xa lạ nhưng buộc phải lâm vào khoảng cách thân mật. Lúc ấy nên cố hết sức giữ tư thế ngay ngắn, không động dẩy, tránh va đụng vào bất cứ bộ phận nào của người xung quanh. Nếu lỡ có va đụng, lập tức nên né mình hoặc thu rút bộ phận thân thể vừa va đụng lại, bằng cử chỉ đó tỏ cho đối phương biết rằng: "Xin lỗi tôi đã trót vi phạm không gian cá nhân của bạn. Ở đây chật quá, tôi sẽ cố gắng giữ yên, không va đụng vào bạn, mong bạn thứ lỗi!". Ngược lại, trong trường hợp đó, bất chấp mọi người xung quanh, một người cứ tự nhiên như ở nhà mình, cúi lên cúi xuống, xoay ngang xoay dọc, dựa áp vào người xung quanh, tất sẽ làm mọi người khó chịu, bức bối, than phiền.

2. Khoảng cách riêng tư. Khoảng cách riêng tư gần trong khoảng 45-76cm, đó là khoảng cách giữa những người quen biết trong những trường hợp xã giao như trao đổi trong các buổi dạ hội, yến tiệc hay vũ hội chẳng hạn. Khoảng cách riêng tư xa chừng 76-121cm, trong khoảng cách này bạn không thể tiếp xúc khinh suất với đối phương, nhưng vẫn đủ gần cho những cuộc trao đổi riêng tư. Khi hai người quen biết bất ngờ gặp nhau dừng lại hàn huyên thường chọn khoảng cách này.

3. Khoảng cách xã giao. Khoảng cách này thường trong khoảng 1,2-3m. Khi tiếp đãi khách lạ ở nhà hoặc khi tiếp bạn mới trong các buổi dạ hội người ta thường chọn khoảng cách này. Giữ khoảng cách này chẳng những vừa có thể làm được việc riêng của mình lại vừa có thể dừng lại trao đổi với đối tác của mình mà không sợ thất lễ.

4. Khoảng cách chung chung. Ở đây có thể phân thành khoảng cách chung chung gần và khoảng cách chung chung xa. Khoảng cách chung chung gần thường là 3,65-7,62m. Đương nhiên, ở đây cũng giống như trên kia, sự phân cách như vậy chỉ là ước lượng đại khái, chẳng ai lại đo đạc tỉ mỉ từng li từng tí. Khi thầy giáo giảng bài trong lớp học. Khi cán

bộ lãnh đạo giao nhiệm vụ cho cấp dưới thì khoảng cách trên là thích hợp. Còn khoảng cách chung chung xa thường là trên 7,62 m. Khoảng cách này xấp xỉ bằng khoảng cách cần giữ giữa chúng ta với động vật. Động vật nói chung chỉ cho chúng ta tiến lại gần chúng với khoảng cách ấy, gần nữa chúng sẽ chạy. Vì thế, khoảng cách này có tác dụng bảo vệ an toàn. Chính khách diễn thuyết, diễn viên hoặc ca sĩ trình diễn trước công chúng thường giữ khoảng cách này.

Tóm lại, tình thân càng giảm, khoảng cách cần giữ giữa hai bên càng xa. Đó cũng là một cách cư xử lịch sự nhằm tôn trọng không gian cá nhân của mình cũng như của người khác. Một điều nữa chúng ta cũng cần thiết, tùy thuộc vào từng dân tộc, từng nền văn hoá, cách cá nhân xử lý không gian cũng khác nhau. Chẳng hạn, người Ả rập và người Nhật Bản thích tụ tập với nhau, còn người phương tây nhất là người Mỹ và người Đức thì lại kiên quyết bảo vệ “không gian cá nhân”. Anh chàng người Ả rập nói ở đầu bài không hiểu được điều đó, dùng “khoảng cách thân mật” thay cho “khoảng cách xã giao”, kết quả đã làm cho anh chàng thương gia người Mỹ phải bỏ cuộc...

Rõ thật, nhiều lúc chỉ do sơ suất nhỏ mà làm hỏng cả việc lớn!

Tại sao nhìn tướng mạo có thể đoán ra tính cách con người?

Việc đoán ra tính cách qua tướng mạo là có căn cứ khoa học, dĩ nhiên đây không phải là chuyện “xem tướng” mang màu sắc mê tín dị đoan.

Thường thì sau cuộc tiếp xúc với một người nào đó ta thường có nhận xét: “Anh ấy rất hiền lành” hoặc “Anh ta hơi kín đáo”...

Tại sao lại có những nhận xét như vậy?

Tri thức tâm lý dạy chúng ta, nhận xét con người phần đông dựa vào tướng mạo. Vậy thì thông qua tướng mạo tại sao lại có thể đoán ra tính cách con người? Các nhà tâm lý học cho biết, khuôn mặt, vị trí và tỷ lệ của ngũ quan... hoàn toàn không phải do sinh ra đã như vậy, chẳng có gì đổi khác. Do ảnh hưởng của hoàn cảnh sống và sự từng trải trong cuộc đời, tướng mạo của con người có sự thay đổi ít nhiều. Như chúng ta đã

biết, khi vui mừng con người hớn hở, khi buồn rầu con người ủ rũ. Một người tính tình vui vẻ lúc nào cũng có nét mặt tươi cười; ngược lại, một người khó tính lúc nào cũng có nét mặt cau có, lạnh lùng. Lâu dần, sự bộc lộ tình cảm đã thành thói quen ấy (vui vẻ hay cau có) sẽ định hình ở các cơ mặt, vô hình chung làm cho tướng mạo con người thay đổi, hằn sâu dấu ấn của tính cách.

Như chúng ta đã biết, đặc điểm tính cách có thể phản ánh ở tướng mạo, cho nên thông qua quan sát tướng mạo mà suy đoán tính cách con người là chuyện có căn cứ xác thực. Trong mấy năm gần đây, các nhà tâm lý học nước ngoài đã tiến hành một số lớn công tác nghiên cứu thống kê. Họ đã dùng máy tính điện tử tiến hành phân tích, phân loại hàng triệu bộ mặt, nhằm cung cấp đầy đủ tư liệu căn cứ chi tiết cho việc suy đoán tính cách thông qua tướng mạo. Chẳng hạn, người có khoé mép cụp, phần đông trải qua những những ngày sống vất vả, “bất đắc chí”; vết nhăn hằn sâu giữa hai lông mày là đặc điểm nét mặt của con người hay tư lự, suy tư, cá ngừ.

Điều cần nhấn mạnh là, do sự từng trải của trẻ em và thanh thiếu niên còn ít, nên diện tướng của các em chưa định hình hoàn toàn nên nói chung để sau khi đã thành người lớn hãy phân tích phán đoán.

Như chúng ta đã biết, tướng mạo có người đẹp, có người xấu, ngũ quan phát triển bình thường cố nhiên là quan trọng, thế nhưng sự phối hợp của ngũ quan lại thường đóng vai trò quan trọng. Có người ngũ quan rất ngay ngắn, tựa hồ như chẳng có điều gì đáng chê cả, thế nhưng không để lại cho người ta cảm giác đẹp dễ, dễ chịu. Chẳng hạn, tướng mạo của Hitler không xấu, thế nhưng để lại cho người ta cảm giác u ám, khiếp sợ. Đó chính là do bản tính hung ác của y đã làm cho đôi mắt y lộ ra hung tướng, khoảng cách giữa hai lông mày như trùn động đầy sát khí. Ngược lại, có người tướng mạo tuy xấu xí, nhưng lại để cho người ta cảm giác vô cùng thân thiết, gần gũi. Như nhà soạn nhạc lớn Beethoven, ngũ quan cấu tạo rất khó coi, nhưng đôi mắt nhân từ, nét mặt hiền lành khiến cho người ta có cảm tưởng ông có tấm lòng bao la như biển cả.



Xét rộng ra, phán đoán tính cách con người thông qua diện tướng còn bao gồm cả xem xét hình thể và tướng tay nữa. Có điều, trước mắt công việc này còn đang trong tình trạng nghiên cứu, đi sâu tìm hiểu.

Điều cần nhận thức rõ là, việc phán đoán tính cách thông qua diện tướng tuy có giúp ích rất nhiều cho đời sống chúng ta, song chúng ta chỉ nên xem nó như một phương diện hỗ trợ trong công việc giao tiếp thường ngày. Nếu muốn thực sự hiểu biết về một con người nào đó, tiếp xúc với người đó về nhiều mặt. Có như vậy, chúng ta mới phát hiện ra nhiều cái ẩn dấu ở đằng sau nét mặt. Thành thử, chúng ta cần nhấn nhủ nhau rằng, diện tướng hoàn toàn chưa đủ để bộc lộ khí chất, tính cách, nội tâm và phẩm chất của một con người. Việc nghiên cứu vẫn cứ phải tiến hành, song không nên cả tin vào tướng mạo!

Tại sao hàng hoá cần quảng cáo?



Hàng ngày, trên sách báo, phát thanh, truyền hình hoặc trên đường phố ta đều nhìn thấy hoặc nghe thấy những quảng cáo đủ loại. Tại sao lại có nhiều hãng, công ty, cửa hàng, nhà máy ra sức quảng cáo như thế? Quảng cáo như vậy liệu có tác dụng gì?

Qua nghiên cứu, các nhà tâm lý học đã chứng minh rằng, bước khởi đầu của bất kỳ hoạt động tâm lý nào cũng đều là sự chú ý. Tác dụng của quảng cáo là làm cho mọi người

chú ý đến sản phẩm, đó chính là cơ sở để nảy sinh hành vi mua sắm. Tuyên truyền quảng cáo thành công là gây ra được không khí mua sắm, thúc đẩy và kích thích nhu cầu mua sắm của người tiêu dùng.

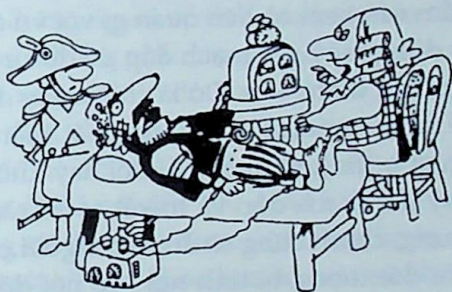
Quảng cáo thường do hai bộ phận là tranh ảnh (hình vẽ) và ngôn ngữ (chữ viết) tạo thành. Trang quảng cáo hoặc hình ảnh quảng cáo trên truyền hình phải độc đáo, ngộ nghĩnh, sinh động, hấp dẫn, lôi cuốn sự

chú ý của mọi người. Bộ phận quảng cáo bằng ngôn ngữ lại càng quan trọng. Bởi vì hành vi mua sắm của người tiêu dùng không phải tất cả đều dựa vào lý trí, mà thường thiên về cảm xúc. Vì vậy, cách dùng ngôn ngữ làm sao thoả bùng được khát vọng mua sắm ở người tiêu dùng chính là mấu chốt thành công của quảng cáo.

Một bí quyết khác của tuyên truyền quảng cáo là “đánh vào lòng người”. Hầu như tất cả những quảng cáo thành công là đều làm cho người ta cảm thấy rằng, người sản xuất và người tiêu dùng đều không phải vì vấn đề lợi nhuận, mà là muốn phục vụ người tiêu dùng, đem lại lợi ích và tiện nghi cho cuộc sống con người. Dĩ nhiên, muốn làm được như vậy, câu chữ trong quảng cáo phải sâu sắc, hàm súc, dễ làm cho người ta tin tưởng. Có một ví dụ như sau: ở Nhật Bản, trước cửa hiệu thuốc trên đường cao tốc, ở chỗ cao ráo ai đi qua cũng phải nhìn thấy, có một tấm biển quảng cáo viết: “Cửa hàng chúng tôi cung cấp nước sôi miễn phí”. Bạn hãy tưởng tượng khách vãng lai qua đó ai chẳng khát, chẳng mệt, nhìn thấy tấm bảng liền dừng lại nghỉ ngơi chốc lát, uống nước xong nếu như không mua chút gì cảm thấy áy náy không yên. Các bạn thấy đấy, tấm biển quảng cáo ấy chẳng hề đả động một chữ đến những mặt hàng của cửa hàng, ấy thế mà lại làm cho hàng hoá trong cửa hiệu bán chạy không ai ngờ nổi. Sở dĩ tấm biển quảng cáo ấy đưa lại hiệu quả bất ngờ chính vì nó đã “đánh vào lòng người”.

Phương tiện tuyên truyền quảng cáo gồm nhiều loại, báo, tạp chí, phát thanh, truyền hình, áp phích... Ở đây, quảng cáo trên truyền hình có ưu thế đặc biệt, không một loại hình quảng cáo nào sánh kịp, thông tin vừa phong phú, lại vừa có nhiều người xem; vì thế những người soạn quảng cáo trên truyền hình cần sử dụng khéo léo màu sắc, âm nhạc, hình ảnh, âm thanh, động tác, tình tiết... để đạt hiệu quả tối ưu. Có điều, quảng cáo trên truyền hình xuất hiện quá nhanh, nhiều lúc chưa kịp xem đã hết, vì thế cần phát đi phát lại nhiều lần mới khắc sâu vào tâm trí người xem.

Điều dễ thuyết phục người tiêu dùng nhất là dùng chính bản thân làm “vật quảng cáo sống”. Một hôm, một công ty đồng hồ



Thụy Sĩ thông báo với dân thành phố Berne rằng: họ sẽ thả từ trên máy bay xuống hàng trăm đồng hồ loại tốt, tặng cho những ai nhặt được. Lúc ấy có hàng nghìn dân đổ ra các đường phố. Quả nhiên, máy bay đi qua, hàng trăm đồng hồ từ độ cao hàng nghìn mét rơi xuống, những người nhặt được vô cùng kinh ngạc: đồng hồ vẫn tích tắc... tích tắc chạy đều đều... Tin ấy truyền đi, một đồn mười, mười đồn trăm... Đồng hồ do công ty sản xuất ra bao nhiêu bán cũng hết.

Tóm lại, mục đích của quảng cáo là thông qua việc cung cấp một loạt thông tin, làm cho người tiêu dùng nảy sinh ước vọng và hành vi mua sắm.

“Máy dò kẻ nói dối” là gì?

Nói dối là chuyện thường có trong đời sống của một số người. Mặc dù ai cũng biết nói dối là chuyện không hay, thế nhưng khi không muốn một điều gì đó, như đi học, đi làm chẳng hạn, người ta thường viện lý do ốm đau, bệnh tật. Nói chung cũng chẳng có ai muốn căn vặn kỹ lưỡng xem có đúng thực là đau ốm không hay là nói dối, bởi vì nghỉ một vài buổi học hay buổi làm thiết nghĩ chẳng hệ trọng gì nhiều lắm. Thế nhưng trong thực tiễn xét xử tại các phiên tòa, nhất là trong thực tiễn tra hỏi và thẩm vấn, việc phán định xem đối tượng nói thật hay nói dối lại là chuyện cực kỳ quan trọng. Chính do nhu cầu thực tiễn trên đã khiến các nhà khoa học luôn luôn tìm kiếm một phương pháp nhận biết chính xác xem một người nào đó có nói dối hay không.

Ngay từ năm 1895, nhà tâm lý học tội phạm Lunleronson lần đầu tiên đã dùng máy móc khoa học dò kẻ nói dối. Khi người bị tình nghi được thẩm vấn xem có liên quan gì với vụ án hoặc biết gì về vụ án, Lunleronson đã dùng máy ghi mạch đập để đo sự thay đổi mạch đập và huyết áp của người bị thẩm vấn. Đó là chiếc máy dò kẻ nói dối sớm nhất trên thế giới. Về sau, các nhà khoa học phát hiện ra rằng, nếu chỉ phán đoán xem người bị tình nghi có nói dối hay không dựa mỗi vào sơ đồ biểu diễn sự thay đổi mạch đập và huyết áp rõ ràng tỷ lệ thành công không cao. Thế nhưng, chính cũng từ đó, mọi người có được sự gợi mở: có thể phán đoán xem đối tượng bị tình nghi có nói dối hay không thông qua những máy móc khoa học ghi ký sự thay đổi phản ứng sinh lý của y. Năm 1914, nhà

khoa học Benussi phát hiện ra rằng, biểu đồ hô hấp thay đổi tùy theo chuyện có nói dối hay không. Ông đã căn cứ vào việc phân tích biểu đồ hô hấp do máy ghi nhịp thở ghi lại được khi người bị thẩm vấn trả lời các câu hỏi để phán đoán xem những vấn đề nào anh ta nói dối, kết quả tương đối thành công. Năm 1917, nhà khoa học Maston phát hiện ra rằng, phân tích sự thay đổi điện trở da cũng giúp phân định được xem người bị xét hỏi có nói dối hay không. Chính những thực nghiệm và phát hiện đó đã tạo tiền đề cho máy dò kẻ nói dối ra đời.

Năm 1949, nhà khoa học Kitler đã nghiên cứu chế tạo máy ghi đa dụng Kitler, có thể ghi liên tục sự biến đổi của nhiều chỉ số sinh lý như huyết áp, mạch đập, nhịp thở cho tới phản xạ điện da v.v... Đó chính là chiếc máy dò kẻ nói dối hiện đại, một chiếc máy có thể ghi được nhiều chỉ số sinh lý. Sử dụng chiếc máy này, người ta có thể phân tích cùng một lúc sự biến đổi huyết áp, mạch đập, nhịp thở cũng như điện trở da của người bị thẩm vấn, lúc trả lời câu hỏi, qua đó phân định xem người đó có nói dối hay không. Việc phân tích này đạt độ chính xác khá cao, đúng tới trên 80% trường hợp.

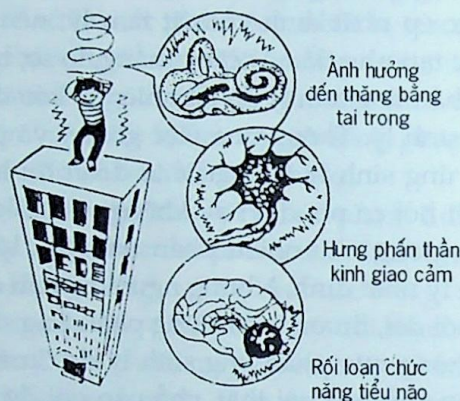
Vậy tại sao máy dò kẻ nói dối lại có tác dụng phát hiện ra thủ đoạn nói dối hữu hiệu như vậy? Các nhà tâm lý học cho rằng, khi người nói dối âm mưu nói dối thường bị lương tâm cắn rứt, nhất là lo sợ âm mưu bị bại lộ, thành thử chịu sức ép nhất định về mặt tâm lý, nên nảy sinh những phản ứng tâm lý phức tạp như đầu óc căng thẳng, lo sợ, bồn chồn, bứt rứt, hoảng hốt... Những phản ứng tâm lý đó tất nhiên sẽ kéo theo một loạt biến đổi phức tạp về mặt sinh lý. Thông qua việc ghi ký và phân tích sự biến đổi của những phản ứng sinh lý đó người ta đoán định được tương đối chính xác người bị xét hỏi có nói dối hay không. Có điều, các nhà tâm lý học cũng lưu ý rằng, giống như nhiều phản ứng tâm lý không kéo theo những phản ứng sinh lý nhất định. Những người có tính cách và kiểu thần kinh khác nhau, khi nói dối, thường có những phản ứng sinh lý khác nhau. Thành thử, nếu chỉ thông qua phản ứng sinh lý do “máy dò kẻ nói dối” ghi được mà suy đoán chỗ nào nói thật, chỗ nào nói dối e rằng sẽ rất dễ phán đoán sai. Trên thực tế, “máy dò kẻ nói dối” quả không thể nào đạt mức chính xác 100%. Ngoài ra, “máy dò kẻ nói dối” chỉ đoán biết kẻ bị xét hỏi có nói dối hay không, còn không tài nào biết được nội dung kẻ bị xét hỏi định che giấu, bưng bít. Vì thế, một số nhà khoa học và luật sư không lấy gì làm thích thú lắm đối với “máy dò kẻ nói dối”.

Lại còn trong ứng xử xã hội hay trong công tác ngoại giao, đôi khi cần phải giải thích hoặc thuyết minh một vấn đề nào đó, nhiều lúc vì lý do này hay lý do khác, người ta không thể nói thẳng vào vấn đề, mà lại dùng lối nói bóng gió xa xôi hoặc nói khác đi, như vậy cũng không thể xem là vì động cơ mờ ám, mà chính xuất phát từ ý tốt, chúng ta không thể xem đó là nói dối, là lừa gạt.

Tóm lại, “máy dò kẻ nói dối” cũng là cần, nhưng không thể thay thế được cái đầu thông tuệ của chính con người đã chế tạo ra những cái máy đó!

Chúng sợ đứng trên cao là gì?

Đứng trên cao cảm thấy nguy hiểm, cứ hễ đứng trên cao là hai chân bủn rủn, đó là hiện tượng thường thấy, chẳng có gì là lạ cả. Thế nhưng, nếu đứng trên cao cảm thấy vô cùng sợ hãi, cứ như thể sắp nhào xuống đến nơi thì đó là triệu chứng bệnh rồi. Trong tâm lý học gọi đó chứng sợ đứng trên cao hoặc chứng sợ đứng cao.



Chứng sợ đứng trên cao là một trong những bệnh thần kinh sợ hãi (bệnh sợ hãi). Gọi là bệnh sợ hãi vì người mắc bệnh này có cảm giác rất sợ những sự vật hoặc tình huống thật ra không đáng sợ. Mặc dù trong thâm tâm người bệnh biết rõ rằng sợ như vậy là vô lý, không có căn cứ, đồng

thời cũng biết rõ rằng những sự vật và tình huống làm cho họ sợ hãi chẳng có gì nguy hiểm đối với họ cả, thế nhưng không hiểu sao vẫn cứ sợ, không tài nào dứt bỏ được nỗi sợ hãi đó.

Ngoài chứng sợ đứng trên cao, bệnh sợ hãi còn bao gồm rất nhiều loại, chẳng hạn chứng sợ giao tiếp, chứng sợ nơi đông không mong quanh, chứng sợ phòng kín, chứng sợ đêm tối, chứng sợ động vật, chứng sợ bệnh tật, chứng sợ dụng cụ sắc nhọn, chứng sợ bắn, chứng sợ sấm sét, chứng sợ trường học, chứng sợ nước, chứng sợ lửa...

Chứng sợ hãi trầm trọng có thể ảnh hưởng đến công tác sinh hoạt của con người. Ví dụ, những người sợ đứng trên cao không dám đứng ở cạnh cửa sổ những toà nhà cao tầng, thậm chí không dám ngồi xem ca kịch biểu diễn ở những sân khấu trên lầu cao. Người mắc chứng sợ hãi, trong khi đối mặt với những sự vật hoặc hiện tượng làm cho họ sợ hãi hay ở vào tình cảnh sợ hãi, thường kèm theo chứng bệnh về sinh lý như đau đầu, choáng váng, hoa mắt, đau bụng, tai ù... Xung quanh nguyên nhân gây ra chứng sợ hãi có nhiều ý kiến khác nhau. Có người cho những người mắc bệnh này vốn có sẵn trong mình nhân tố di truyền bẩm sinh. Lại có người cho rằng, chứng sợ hãi là kết quả tác dụng của những phản xạ có điều kiện bất lợi đã hình thành. Có nhà tâm lý học đã làm thực nghiệm sau: Một em trai 11 tuổi tên là Alit rất mạnh khoẻ, vui vẻ, em không sợ chuột bạch và các động vật nhỏ khác, nhưng rất sợ tiếng rít đan sắc ghê rợn khi xiết hai ống nứa vào nhau. Thế là, cứ mỗi khi thả chuột bạch ra trước mắt Alit, người thực nghiệm lại xiết hai ống nứa vào nhau. Cứ làm đi làm lại như vậy nhiều lần, về sau hễ cứ thấy chuột bạch trước mặt là Alit đã tru tréo lên, mặc dầu không xiết ống nứa. Ít lâu sau, thấy mèo, chó, thỏ, Alit cũng hoảng sợ. Quả vậy, có nhiều người mắc chứng sợ hãi là do những kích thích bất lợi hồi còn nhỏ. Chẳng hạn, có nhiều ông bà bố mẹ thường lấy sấm chớp, đêm tối, cộp beo ra dọa trẻ, lâu dần tạo cho các em tâm lý sợ những hiện tượng và những con vật đó. Ngoài ra, cũng có thể do những cảnh ngộ nguy hiểm đã từng trải trong cuộc sống cũng tạo nên chứng sợ hãi. Chẳng hạn, có phi công đã từng gặp sự cố trong lúc bay, về sau cứ lên máy bay là đâm lo sợ. Trường hợp này cũng như đại thi hào Nguyễn Du đã nói trong Truyện Kiều:

*Thiếp như con én lạc đàn
Phải cung, rày đã sợ làn dây cung!*

Chữa chứng lo sợ chủ yếu dùng liệu pháp tâm lý, còn thuốc là phụ.

Nếu như tìm ra được nguyên nhân ban đầu dẫn đến tật bệnh rồi tìm cách hoá giải, khuyên bảo, trấn an thì đó là biện pháp chữa chứng sợ hãi có hiệu quả nhất. Còn trong những trường hợp khó tìm nguyên nhân, ta có thể dùng biện pháp "tập quen dần". Chẳng hạn, khi chữa chứng sợ đứng trên cao, trước hết ta có thể để cho người bệnh đứng trên một ghế tựa, sau khi đã quen không sợ nữa, ta cho đứng trên bàn, rồi lên gác hai, gác ba... cứ như thế tăng dần độ cao, làm cho người bệnh khắc phục dần dần được chứng sợ đứng trên cao.

Tại sao các kỹ sư thiết kế máy móc cần phải hiểu tâm lý học?

Máy móc do con người thiết kế, chế tạo ra. Máy móc là công cụ nâng cao hiệu suất lao động của con người. Xét trên nghĩa rộng, máy móc không chỉ những máy móc dùng trong công nghiệp như máy phát điện, máy tiện, máy phay, máy bào, động cơ đốt trong, cần trục... mà còn bao gồm cả những phương tiện giao thông như ô tô, xe lửa, máy bay, tàu thủy... cho tới cả những thiết bị điện tử hiện đại như máy tính điện tử, những dụng cụ chính xác cao... thậm chí bao gồm cả những đồ điện gia dụng như ti vi, máy giặt, tủ lạnh, máy hút bụi, quạt máy... Kỹ sư thiết kế máy móc, nếu như không hiểu quy luật hoạt động của tâm lý người, thì sau khi chế tạo ra những máy móc đó, rất có thể gây phiền hà, đưa lại những điều bất lợi cho người sử dụng, thậm chí có thể gây ra những tổn thất không đáng có. Tại sao lại như thế?

Hầu như tất cả các máy móc đều cần con người thao tác, và lại những máy móc khác nhau thường có những tính năng khác nhau. Mỗi đầu, nhằm phát huy hiệu quả của máy móc, người ta phải nhấn mạnh một chiều vấn đề phải làm cho con người thích ứng với máy móc. Thế là, trước khi sử dụng máy móc phức tạp, nói chung người ta tiến hành huấn luyện chuyên môn do người điều khiển. Munsterberg là nhà tâm lý học đầu tiên trình bày về mặt lý luận tầm quan trọng của tâm lý học trong việc giúp công nhân thích ứng với công việc và nâng cao hiệu suất. Lúc

ấy, nhằm mục đích tạo ra sự thích ứng qua lại giữa con người và máy móc, Munsterberg đã nhấn mạnh và thực thi việc tuyển chọn và huấn luyện công nhân. Chẳng hạn, khi tuyển phi công phải trải qua cuộc lựa chọn rất chặt chẽ, có những yêu cầu rất cao về chiều cao, cân nặng, bộ xương, da, thị lực... đồng thời phải trải qua một thời gian huấn luyện khá dài mới có thể bắt đầu cho máy bay cất cánh.

Biện pháp làm cho con người thích ứng với đặc điểm tính năng của máy móc tuy có giúp nâng cao năng suất lao động, thế nhưng số người có khả năng thao tác những máy móc cực kỳ phức tạp không nhiều, cho dù có trải qua huấn luyện, mức độ thích ứng với máy móc cũng rất hạn chế, bởi vì năng lực của con người về một số mặt nào đó là có hạn, con người có một số đặc điểm cố hữu rất khó sửa đổi. Chẳng hạn, con người không thể làm việc liên tục 24 giờ liền như máy móc được, con người khi phân biệt những vật phẩm đặc biệt tinh tế thường dễ lầm lẫn... Trong Đại chiến thế giới lần thứ hai, một số máy bay, do lúc thiết kế không chú ý đến đặc điểm của các phi công, kết quả đã xảy ra chuyện cả phi đội tự rơi, dẫn tới những thương vong không đáng có. Điều này buộc các nhà khoa học phải xem xét lại những nguyên tắc thiết kế trước kia. Và, cũng chính từ những bài học đó, giờ đây khi thiết kế máy móc, người ta không những cần phát huy tối đa công dụng của máy móc, mà còn quan tâm hết mức tới đặc điểm tâm lý của những con người đảm nhận những công việc khác nhau. Chẳng hạn, khi thiết kế máy tính điện tử, màu sắc và cỡ chữ trên màn hình phải vừa đủ rõ vừa dễ chịu, cố hết sức tránh làm mỏi mắt người sử dụng trong điều kiện làm việc chăm chú trong thời gian dài. Bàn phím phải thiết kế sao cho không lớn quá cũng không nhỏ quá, nếu không hoặc sẽ ảnh hưởng đến sự vận động của các ngón tay hoặc sẽ hạ thấp tốc độ thao tác. Một ví dụ khác: việc thiết kế các máy móc trong các nhà máy hiện đại đều cố hết sức giảm tiếng ồn, bởi vì tiếng ồn không những làm hại thính lực công nhân, mà còn gây cho họ cảm giác nhức đầu, khó chịu, ảnh hưởng đến chất lượng công việc.

Trước mắt, vấn đề về mối quan hệ giữa con người và máy móc ngày càng được quan tâm chú ý. Một phân ngành của tâm lý học ứng dụng là tâm lý học kỹ sư chuyên nghiên cứu vấn đề đó. Tùy theo mức độ nghiên cứu ngày càng đi sâu và mở rộng, ưu thế của người và máy ngày càng được phát huy, hiệu suất công tác chắc chắn sẽ ngày càng được nâng cao.

Người máy rồi có thể phát triển như người được không?

Trong tiểu thuyết khoa học viễn tưởng và trong điện ảnh có mô tả một số người máy giống hệt như người: tay chân cử động rất linh hoạt, trí lực rất phát triển, chỉ còn một nhược điểm nhỏ chưa làm hài lòng nhà chế tạo. Những câu chuyện liên quan đến người và người máy nhằm tính ra không ít.



Thế nhưng, trong đời thường, người máy quả có “giỏi” đến mức ấy không?

Mấy năm trước đây, một nhà báo đã phỏng vấn chuyên gia trí tuệ nhân tạo nổi tiếng nhất thế giới hiện nay - tiến sĩ John Mc Carthy xung quanh người máy khác xa những tình tiết

trong tiểu thuyết điện ảnh. Tiến sĩ John Mc Carthy giáo sư trường đại học Stanford (Mỹ). Trả lời của tiến sĩ MC Carthy cho rằng, những người máy hiện đang thử nghiệm trong các phòng thí nghiệm hiện nay cũng như các thiết bị máy móc đã đưa vào sử dụng trong sản xuất công nghiệp đều không biết suy nghĩ, thật ra về cơ bản không được xem là người được. Thậm chí ngay cả về vóc dáng cũng khác xa con người.

Thế nhưng, liệu con người có thể chế tạo những người máy vạn năng như đã mô tả trong tiểu thuyết và trong phim ảnh được không?

Tiến sĩ John Mc Carthy tin rằng đó là chuyện rất xa xôi. Tiếp đó tiến sĩ miêu tả sơ lược tính năng của những người máy hiện đại. Tiến sĩ cho rằng, những người máy sử dụng hiện nay, về thực chất, chỉ là những bàn tay máy, con người máy có lắp đặt thị giác chỉ vừa mới ra đời. Hiện giờ,

mắt của người máy này chỉ có thể nhìn thấy lò mờ, mà tất cả đều là hình phẳng. Còn muốn cho người máy có được thị giác hình khối sẽ phải tốn rất nhiều công sức.

Tiến sĩ John Mc Carthy nói quả không sai. Người máy ngày nay đã được thâm nhập vào nhiều lĩnh vực công tác khác nhau. Dựa vào những chương trình do máy tính điện tử đã lập sẵn, người máy đã giúp con người hoàn thành chính xác một số công việc giản đơn. Người máy có thể đi vào những lĩnh vực con người không tài nào vào được, chẳng hạn, những nơi nhiệt độ cao, áp suất cao, thiếu oxy hoặc có phóng xạ chính là đất dụng võ của người máy.

Vậy tại sao người máy lại không cần có vẻ ngoài giống hệt như người? Bởi vì, người máy chủ yếu có nhiệm vụ giúp đỡ con người hoàn thành những công việc nhất định, thế nên cần có vóc dáng thế nào để thích ứng với "cuộc sống". Chẳng hạn, người máy thám hiểm mặt trăng, để thích ứng với đi lại trên mặt đường gập ghềnh, lồi lõm, nhiều sỏi đá, ổ gà, có thể chế tạo thành một con bọ có 12 bánh, người máy thăm dò quặng dưới đáy biển có thể chế tạo thành một cái bình dẹt chịu được áp suất cao, người máy dùng vào việc chữa trị tật bệnh trong cơ thể người phải có thân hình nhỏ như đầu kim, có như vậy mới có thể tiêu diệt được những ổ vi trùng gây bệnh.

Dương nhiên, bất kể loại người máy nào cũng đều phải có bộ óc máy tính điện tử. Dưới sự chỉ huy của bộ não điện này, người máy mới có thể tiến hành được những hoạt động trí lực có hạn của mình.

Trong tương lai, một ngày nào đó, có lẽ con người quả có thể chế tạo được một cái gì đó y hệt như người, thế nhưng con người máy "thực sự" đó liệu có uy hiếp gì chúng ta không?

Tiến sĩ Mc Carthy rất băn khoăn vấn đề đó. Ông nói: "tôi cho rằng, việc chế tạo một người máy như thế, một người máy có tình cảm giống hệt như một con người thực, đối với chúng ta không nhất định là có lợi. Đặc biệt sau khi chúng ta tạo cho người máy có được tính độc lập, tình hình lại càng như vậy". Người máy vốn được tạo ra nhằm phục vụ con người, nếu như ngược trở lại, gây cản trở con người hoặc tạo ra những chuyện xấu xa như làm gián điệp, trộm cướp, giết người... thì quả thật sẽ không cần đến người máy nữa.

Tóm lại, giống con người cũng được, không giống con người cũng được, tất cả đều do con người, đều do sự tiến bộ của khoa học và xã hội.

Tại sao một lúc sau máu ở các vết thương đông lại?

Bây giờ xin trình bày câu chuyện có liên quan tới việc chảy máu. Tương truyền, sau khi nữ hoàng Victoria kết hôn, hoàng tử do bà sinh ra chết do máu cứ chảy không cầm. Thế nhưng, mấy công chúa thì bình thường, không sao cả. Về sau, các công chúa khôn lớn, kết hôn với người trong hoàng tộc các nước Nga, Tây Ban Nha và nhiều nước châu Âu khác. Thế rồi, một số hoàng thân do các công chúa sinh ra cũng lại mắc chứng máu cứ chảy không cầm. Sa hoàng nước Nga Nicolas nổi tiếng trong lịch sử cũng chết vì bệnh ấy. Vì thế, hiện tượng trên đã làm chấn động giới y học. Cuối cùng, người ta phát hiện ra rằng, đó là bệnh ưa chảy máu (hemophilia). Thì ra, bệnh ưa chảy máu là một bệnh di truyền có liên quan đến giới tính: các thế hệ con cháu trai thường dễ phát bệnh, còn thế hệ con cháu gái thì có mang mã di truyền (gen) của bệnh đó, con cái họ đẻ ra cũng có thể mắc bệnh ấy. Ở đây không bàn sâu về bệnh ưa chảy máu, nhưng có một điểm có thể khẳng định là: trong cơ thể người mắc bệnh ưa chảy máu, do thiếu một số chất giúp máu đông lại, nên máu cứ chảy không cầm!

Thế nhưng, người mạnh khỏe sứt xước da, máu ở vết thương chỉ một lát sau là đông lại. Nếu so sánh với những người bệnh ưa chảy máu thì thấy rõ rằng trong cơ thể người bình thường có hẳn một khả năng đông máu lý tưởng.

Trong máu của con người, ngoài hồng cầu và bạch cầu ra còn có tiểu cầu thể tích rất nhỏ, đường kính chỉ độ 2-3 micromet, số lượng tiểu cầu khoảng 100.000 đến 300.000 trong 1mm³ máu. Chức năng chính của tiểu cầu là giải phóng chất thromboplastin, góp phần làm cho máu đông.

Ngoài tác dụng đông máu, tiểu cầu còn có tính chất đặc biệt là ngưng kết lại thành cục mỗi khi gặp một diện tiếp xúc thô ráp và vật lạ. Do đó, tiểu cầu đóng góp vào việc bảo vệ cơ thể, làm cho các vết thương có thể khép lại mau chóng, ngưng kết quanh miệng vết thương, đóng vết thương lại.

Tiểu cầu còn chứa đựng nhiều serotonin là một chất gây co mạch, đóng miệng vết thương cầm máu.

Tuy nhiên, nếu chỉ có tiểu cầu không thôi chưa đủ, trong cơ thể người còn có khá nhiều yếu tố gây đông máu. Tên của các yếu tố này mỗi nơi gọi một khác. Hội nghị quốc tế về đông máu năm 1959 đã quy định gọi các yếu tố trên bằng những chữ số La mã từ I đến XII. Đến năm 1963, có thêm yếu tố XIII. Các yếu tố ấy có số và tên như sau:

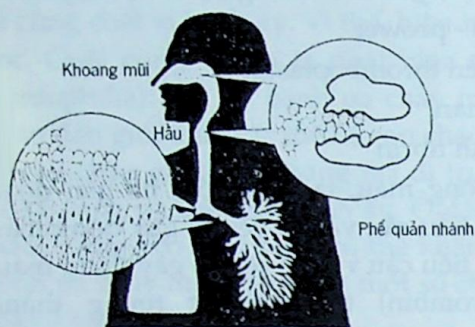
Yếu tố I:	Fibrinogen
Yếu tố II:	Prothrombin
Yếu tố III:	Thromboplastin của các tổ chức tan vỡ.
Yếu tố IV:	Ion Ca^{++}
Yếu tố V:	Yếu tố không chịu nóng, proaccelerin, accelerin
Yếu tố VII:	Yếu tố vững bền, proconvertin, convertin.
Yếu tố VIII:	Globulin A chống bệnh ưa chảy máu.
Yếu tố IX:	Yếu tố chritmas, yếu tố B chống bệnh ưa chảy máu.
Yếu tố X:	Yếu tố Stuars - prower
Yếu tố XI:	Yếu tố pta, tiền thromboplastin
Yếu tố XII:	Yếu tố hageman
Yếu tố XIII:	Yếu tố ổn định fibrin

Nhìn lại toàn bộ quá trình đông máu, ta thấy gồm ba giai đoạn chính sau đây: trước hết động viên tiểu cầu và các yếu tố gây đông máu nói trên. Sau đó, dưới sự hỗ trợ của tiểu cầu và các yếu tố gây đông máu, biến chất tiền thrombin (prothrombin) trong huyết tương thành thrombin. Bước ba là dưới tác dụng của men thrombin lại biến fibrinogen, một chất protein hoà tan trong huyết tương thành tơ huyết fibrin không hoà tan, kìm hãm huyết cầu trong một mạng lưới dày đặc dần dần co thắt lại, làm cho máu đông hoàn toàn.

Bây giờ chúng ta quay trở lại với bệnh ưa chảy máu nói trên. nguyên nhân của bệnh này là do trong máu thiếu các yếu tố gây đông máu VIII và IX. Thật ra có nhiều bệnh ảnh hưởng đến bản lĩnh đông máu của con người như bệnh gan, bệnh máu trắng, bệnh giảm tiểu cầu... trách nào các bệnh ấy cũng dẫn tới hiện tượng máu chảy không cầm hoặc máu không đông.

Tại sao nói ho là một cách phòng ngự của cơ thể?

Khi bị cảm, viêm họng, viêm phổi... và nói chung khi có bệnh ở đường hô hấp thường kèm theo ho, đồng thời cùng với ho ta thấy xuất hiện nhiều đờm rãi và đờm màu trắng ngà. Những tiếng ho loại này thường làm cho người bệnh cảm thấy rất khó chịu, thế nhưng chớ có xem thường những tiếng ho ấy, chính đó còn là một cách phòng ngự hữu hiệu của cơ thể đấy.



Trước hết chúng ta hãy xem xét đường hô hấp của cơ thể. Bắt đầu từ mũi, lông mũi có thể ngăn cản những dị vật và bụi bặm có trong không khí; chất nhầy do màng nhầy trong mũi tiết ra vừa làm cho không khí đi qua được ẩm đều, vừa ngăn cản bụi và tiêu diệt vi khuẩn - đó là phòng tuyến thứ

nhất. Tiếp đó vào đến thanh quản, thanh quản tuy là cơ quan phát âm, song đó còn là con đường cho không khí hít thở vào ra. Màng nhầy của thanh quản cũng tiết ra chất nhầy nhằm giữ lại và tiêu diệt những “kẻ thù” xâm nhập đường hô hấp.

Mặt trong của khí quản, phế quản và nhánh phế quản có nhiều tuyến nhầy và lông rung động. Tuyến nhầy tiết ra chất nhầy ngăn cản không cho “kẻ địch” lọt vào, còn lông rung động thì luôn luôn “đồng tâm hiệp lực”, vận động khe khẽ theo một hướng, có khả năng đưa đờm hình thành sau khi chất nhầy đã “dán bắt kẻ thù xâm lược” đưa ra cổ họng, có cơ hội là khạc nhổ ra ngoài. Đó là phòng tuyến thứ hai. Trong điều kiện bình thường, khối lượng công việc của hệ thống phòng vệ này

không lớn lắm, đờm dãi không nhiều, nên vẫn đảm bảo công việc thải bỏ đờm dãi một cách dễ dàng.

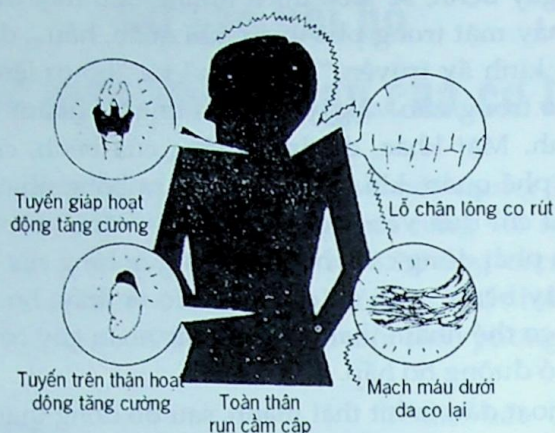
Còn trong trường hợp đường hô hấp bị bệnh thì tình hình lại khác hẳn! Một mặt, do ảnh hưởng của bệnh, nhất là sự kích thích trực tiếp của các tác nhân gây bệnh, sẽ kích thích những đầu dây thần kinh dày đặc dưới màng nhầy mặt trong phế quản, khí quản, hầu... đồng thời qua các đầu dây thần kinh ấy truyền "thông tin" tới "bộ tư lệnh" chuyên quản thần kinh ho ở trong não và gây ra phản ứng ho nhằm thanh trừ các tác nhân gây bệnh. Mặt khác, do ảnh hưởng của bệnh, chất nhầy do các tuyến nhầy ở phế quản, khí quản, hầu tiết ra bỗng nhiên tăng cao, đờm dãi nhiều, nếu chỉ dựa vào cách thức thải bỏ đờm dãi thường ngày thì không đủ, cần phải dùng cách ho khác, tống ra từng cục đờm có chứa lẫn xác "kẻ thù gây bệnh" mới ổn định. Do đó ta thấy, ho quả là một cách phòng vệ của cơ thể nhằm thanh trừ các tác nhân gây bệnh, những dị tật hoặc đờm dãi ở đường hô hấp.

Lúc ho, thoát đầu ta hít thật mạnh, sau đó đóng thanh quản làm cho áp suất trong lồng ngực tăng lên, áp suất trong lồng ngực tăng sẽ nén chặt đường hô hấp, áp suất trong phổi cũng tăng cao. Sau đó cửa thanh quản bỗng nhiên mở ra, đờm dãi trong đường hô hấp bị khạc bật ra tức khắc. Đương nhiên người bệnh lúc ho rất khó chịu, thế nhưng lại thải bỏ hết những vật chất có hại trong đường hô hấp, có lợi cho sức khỏe, vì thế mỗi khi có nhiều đờm, các thầy thuốc thường không bắt ép phải nhịn ho, mà cứ để cho họ tự nhiên nhằm thải bỏ hết đờm dãi ra ngoài. Chỉ khi nào ho đến mức rất cổ, khản tiếng, bỗng họng, tức ngực mới nên uống thuốc trị ho.

Tại sao trời rét mọi người thường rụt cổ?

Bạn có nhớ câu chuyện "Cô bé bán diêm" của nhà văn Đan Mạch Andersen không? Trong một đêm gió lạnh gào rít, một cô bé gầy như que củi rụt cổ đứng nép ở một góc phố trông chờ có khách đến mua diêm của cô, nhưng cô bé thất vọng, chẳng có một người khách nào đến cả. Quả là một cảnh ngộ thương tâm! Mặc dù đây chỉ là một câu chuyện, nhưng qua đó cũng cho thấy một hiện tượng sinh lý của cơ thể, đó là những khi trời rét người ta thường rụt cổ lại.

Nhìn bề ngoài, khi trời rét, người ta rụt cổ nhằm cố hết sức làm cho cổ áo che kín phần cổ lộ ra ngoài, như thế có thể tránh cho cái rét không xâm nhập vào. Còn về bản chất, đó quả thật là một cách phòng ngự của cơ thể khi đối mặt với sự khiêu chiến của cái rét.



Y học hiện đại đã phát hiện ra rằng, mỗi khi trời rét con người ta rụt cổ lại thì cơ thể đồng thời cũng xuất hiện một loạt biện pháp chống rét, cụ thể bao gồm một số mặt sau đây.

1. Ra lệnh cho các mạch máu, nhất là các mạch máu ở da co lại, làm cho lượng máu trong các mạch máu đó giảm đi, như vậy sẽ làm cho nhiệt lượng trong cơ thể truyền rất ít đến da, như vậy sự chênh lệch nhiệt độ giữa mặt ngoài và mặt trong của cơ thể với môi trường bên ngoài không lớn lắm, như vậy nhiệt lượng hao tán sẽ ít đi. Chính vì thế ta thấy da tái lại.

2. Ra lệnh cho các cơ sở ở chân lông co rút làm cho da “sồn ốc”, co sít lại, tựa như “một bức tường bao”, ngăn không cho nhiệt lượng trong cơ thể chạy thoát ra ngoài.

3. Ra lệnh cho cơ thể sản ra nhiều nhiệt lượng, nghĩa là nâng cao quá trình trao đổi chất, chủ yếu thông qua con đường hoạt động của các cơ, toàn thân run lên cầm cập. Bạn thấy đấy, trong quá trình hai hàm răng đánh vào nhau và toàn thân run lên, trong cơ thể sẽ tăng thêm nhiều nhiệt lượng.

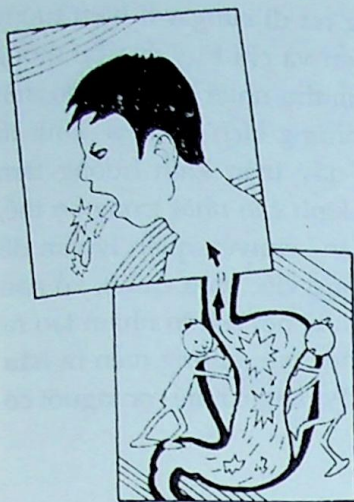
4. Ra lệnh cho tuyến trên thận và tuyến giáp làm việc tăng cường, tiết nhiều hormone tuyến trên thận và hormone tuyến giáp, đẩy mạnh việc sản ra nhiều nhiệt lượng trong cơ thể.

Tất cả những phản ứng sinh lý chống rét đi cùng với hiện tượng rút cổ đều được tiến hành dưới sự điều khiển và chỉ huy của hệ thống thần kinh nhạy bén. Tất cả những bộ máy cảm thụ nhiệt độ phân bố trên khắp mặt da nhanh chóng tiếp nhận được những kích thích về lạnh từ môi trường bên ngoài thông qua một loạt dây thần kinh hướng tâm truyền ngay thông tin về "bộ tư lệnh" thần kinh cao nhất trong cơ thể, tức là về bộ não cũng như về một số "bộ phận" chuyên quản lý vấn đề nhiệt độ ở trong não, rồi thông qua một số công việc điều chỉnh, vỏ não và các bộ phận này phát ra những mệnh lệnh đã nói ở trên nhằm tạo ra phản ứng chống rét. Quá trình này tuy rất phức tạp, nhưng diễn ra hầu như trong thoáng chốc, xem đó các bạn đủ thấy rằng cơ thể con người có chức năng tự bảo vệ chu đáo đến mức độ nào!

Tại sao ăn những thức ăn không sạch sẽ có thể gây nôn mửa?

Trong các phòng cấp cứu ở các bệnh viện, chúng ta luôn luôn gặp những bệnh nhân nôn mửa, hỏi kỹ họ thì được biết rằng họ ăn phải những thức ăn không sạch sẽ: nếu như không ăn phải những thức ăn ôi thiu, đã biến chất thì ăn phải những hoa quả rửa nát, thối ủng. Đôi lúc cá biệt tại những nhà hàng tổ chức tiệc, nhiều khách hàng bị nôn cùng một lúc. Nhìn thoáng qua thì nghĩ rằng nôn mửa là một chứng bệnh đường tiêu hoá, nhưng thật ra cần phải xem nôn mửa là một phản ứng tự bảo vệ, có tác dụng phòng ngừa của cơ thể.

Y học định nghĩa nôn như sau: nôn - đó là một động tác phản xạ phức tạp làm cho vật chứa trong dạ dày và trong một phần ruột non thông qua thực quản đi ngược ra khoang miệng. Người bình thường không phải tự nhiên nôn mửa mà không có lý do. Dưới tác dụng của một nhân tố kích thích nào đó có thể làm cho các cơ quan thụ cảm phân bố ở gốc lưỡi, thực quản, dạ dày, ruột non... bị kích thích, những kích thích mang tính cơ học của bản thân thức ăn không sạch sẽ hoặc những kích thích mang tính hoá học của những thức ăn ôi thiu, vi khuẩn, độc tố trong thức ăn đều có thể kích thích các cơ quan cảm thụ nói trên, sau khi



những kích thích này trở thành “thông tin”, thông qua các dây thần kinh cảm giác truyền tới “bộ tư lệnh” chuyên quản chuyện nôn mửa ở trong não, đồng thời chính từ “bộ tư lệnh” này phát ra mệnh lệnh nôn mửa, rồi do các dây thần kinh ly tâm truyền “mệnh lệnh” ấy tới dạ dày, ruột non, van cơ, thành bụng... Sau khi nhận được “mệnh lệnh” này, hoạt động nôn mửa bắt đầu: mới bắt đầu hít mạnh, đóng khí quản, dạ dày và phần cuối thực quản nở ra, các cơ dạ dày, van cơ, cơ bụng co bóp mạnh, ép vào thức ăn trong dạ dày, làm thức ăn đi ngược trở lại thực quản vào

khoang miệng tống ra ngoài. Đồng thời, hoạt động của phần ruột non phía trên cũng diễn ra mãnh liệt, liên tục co bóp, làm cho những vật chứa trong ruột đi ngược trở lại dạ dày, rồi từ dạ dày nôn thốc ra ngoài, cho nên trong những chất nôn ra thường có những chất trong ruột non có lẫn dịch tụy, mật dịch ruột...

Thức ăn ôi thiu, không sạch sẽ, với tư cách là một kích thích không bình thường đụng chạm đến hệ thống thần kinh có liên quan, kết quả gây ra một loạt hoạt động phản xạ thần kinh phức tạp, tạo thành phương thức nôn mửa, cuối cùng tống hết thức ăn ôi thiu, độc hại, không sạch sẽ ra khỏi cơ quan tiêu hoá, thử hỏi đó chẳng phải là phản ứng phòng ngự đó sao?

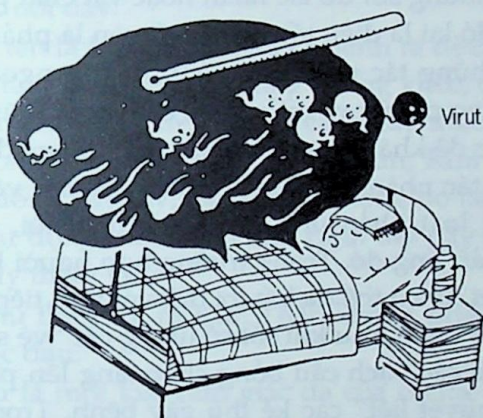
Với tư cách là một phản ứng phòng ngự, nôn mửa có thể tống những vật chất có hại trong dạ dày ra ngoài, điều này có lợi đối với cơ thể. Thế nhưng, đối với cơ thể, nôn mửa cũng có mặt bất lợi, bởi vì nôn mửa kéo dài hoặc nôn thốc nôn tháo sẽ ảnh hưởng đến vấn đề ăn uống, đồng thời làm mất nhiều dịch vị, dịch ruột, mật, dịch tụy..., làm cho rối loạn sự cân bằng nước, muối hoặc axit trong cơ thể, vì vậy đối với những tác hại do nôn mửa gây ra, các thầy thuốc đều phải bù lại bằng phương thức tiếp nước, tiếp đạm... Nôn mửa thật ra không hoàn toàn do thức ăn ôi thiu, không sạch sẽ gây ra, mà sự kích thích các đường dẫn mật, tuyến tụy, dạ con, búi giao cảm bụng, kích thích bộ máy tiền đình trong tai hay tăng áp trong sọ não, kích thích niêm mạc cổ họng cũng gây nôn mửa. Phản xạ nôn còn có thể bắt nguồn từ vỏ não: khi

nhìn thấy, người thấy một hình ảnh, một mùi vị khó chịu là phản xạ nôn xuất hiện. Ngoài ra khi tiểu não và tai trong quản lý các động tác thăng bằng có vấn đề cũng gây nôn mửa, tất thấy những hiện tượng nôn mửa ấy không hoàn toàn là phản ứng phòng ngự.

“Sốt” là chuyện gì vậy?

Khi đi khám bệnh, thầy thuốc thường đo nhiệt độ cơ thể. Có điều là, có người bệnh không lấy gì làm nặng lắm, chỉ cảm cúm qua loa, vậy mà sốt cao, trái lại có người bệnh nặng, nhưng lại không thấy “sốt”, tại sao lại như thế?

Như chúng ta đã biết, con người có khả năng điều hoà nhiệt độ rất linh hoạt, không giống như những động vật máu lạnh, nhiệt độ cơ thể thay đổi tùy theo sự thay đổi của nhiệt độ bên ngoài, nhiệt độ cơ thể của con người luôn luôn giữ ở mức trên dưới 37°C . Tác dụng điều hoà này do một bộ phận gọi là “bộ tư lệnh” điều hoà nhiệt độ cơ thể ở vùng dưới đồi cai quản, đồng thời toả nhiệt và không khí thông qua con đường bức xạ, dẫn truyền, đối lưu và bốc hơi toả nhiệt vào không khí, giữ cho nhiệt độ cơ thể không thay đổi. Tại sao phải như vậy? Đó là vì phải tạo ra điều kiện nhiệt độ phải ở mức hằng định, có lợi cho các hoạt động trao đổi chất phức tạp trong cơ thể.



Thế thì tại sao sau khi đau ốm có người sốt cao, có người lại không sốt? Sở dĩ có tình trạng đó là do có nguyên nhân gây "sốt" hay không. Y học hiện đại đã chia nguyên nhân gây sốt ra làm hai loại lớn: một là sốt do tác nhân hoặc vật chất gây sốt. Tác nhân gây sốt bao gồm vi khuẩn, vi rút, rickettsia, xoắn khuẩn (spirochete), mycoplasma, chlamydia... vật chất gây sốt bao gồm 5-hydroxytryptamine, dopamine, mỡ dạng keo, độc tố vi khuẩn... như chúng ta vẫn thường gặp, chứng cảm cúm do vi rút gây ra, sốt do vi khuẩn gây ra, nhưng một số bệnh nhân bị u ác tính, tuy tìm mãi mà không thấy tác nhân gây bệnh cụ thể, thế nhưng những vật chất có hại đối với cơ thể do sự trao đổi chất ở các u sản ra có thể trở thành tác nhân gây sốt, thành thủ bệnh nhân cứ sốt mà tìm mãi không thấy nguyên nhân. Hai là, sốt do tác nhân không gây sốt, ở đây chủ yếu do nhiệt lượng trong cơ thể sản ra quá nhiều, chẳng hạn chúng tăng năng tuyến giáp; cũng có thể do việc toả nhiệt của cơ thể ra môi trường xung quanh giảm sút, ví dụ như viêm da trên diện rộng làm mồ hôi không thoát ra được và bay hơi. Những trường hợp nêu trên đều dẫn tới sốt. Ngoài ra, khi cơ thể mất nước, mất máu hoặc hệ thống thần kinh bị tổn thương, cảm nắng, xuất huyết não, "bộ chỉ huy" điều hoà thân nhiệt ở vùng dưới đồi bị ảnh hưởng hay rối loạn đều dẫn tới sốt.

Do đó ta thấy rằng, sau khi mắc bệnh, nếu xảy ra một trong hai trường hợp nói trên bệnh nhân sẽ sốt. Ngược lại, sau khi mắc bệnh, nếu như không xảy ra bất cứ một trường hợp nào đã nói ở trên, bệnh nhân sẽ không sốt.

Điều đáng lưu ý ở đây là, sốt tuy là một triệu chứng khó chịu sau khi ngã bệnh, thế nhưng sốt do tác nhân hoặc vật chất gây sốt tạo ra, xét ở một góc độ nào đó lại là điều tốt, bởi lẽ sốt còn là phản ứng bảo vệ của cơ thể chống lại những tác nhân gây bệnh từ bên ngoài! Thiết tưởng ở đây nói đến hệ thống phòng vệ miễn dịch của cơ thể cũng không có gì là sai trái, nói đến sức đề kháng cũng không có gì là quá đáng, bởi vì do sự xâm nhập của các tác nhân gây sốt, hệ thống phòng vệ của cơ thể nhất thiết phải có hàng loạt phản ứng chống trả tức thời, sốt chính là một trong số những phản ứng đó. Trong trường hợp người bệnh sốt cao, bản thân việc tăng nhiệt độ cơ thể đã bất lợi đối với việc tiếp tục sinh tồn của một số tác nhân gây bệnh. Sau khi sốt số lượng các "vệ sĩ" trong máu của cơ thể người, tức là các bạch cầu bông chốc tăng lên phát huy hết tiềm năng, "chống trả quyết liệt" các kẻ thù gây bệnh. Trong những trường

hợp sốt cao, chức năng của hệ thống miễn dịch của cơ thể được tăng cường, số lượng các kháng thể chuyên được sản ra để đối phó với các tác nhân gây bệnh tăng lên. Lúc sốt, tốc độ trao đổi chất của các chất dinh dưỡng tăng nhanh càng làm cho sức đề kháng của người bệnh được tăng cường. Lúc sốt, chức năng của lục phủ ngũ tạng cũng được đẩy mạnh, nhất là chức năng giải độc được tăng cường, có lợi cho việc tiêu diệt các tác nhân gây bệnh và xử lý những chất gây sốt. Ngược lại, trong một số trường hợp, người bệnh sốt âm ỉ không rõ ràng, đáng lý phải sốt lại không sốt, thậm chí nhiệt độ không tăng, điều đó cho thấy phản ứng của hệ thống phòng vệ của cơ thể kém nhạy bén, rất không có lợi.

Dương nhiên, sốt ở một chừng mực nhất định là một phản ứng bảo vệ của cơ thể, nhưng nếu sốt quá cao hoặc sốt lâu sẽ không có lợi cho cơ thể, bởi vì tất cả những sự can thiệp đến chức năng sinh lý của cơ thể đều làm cho người bệnh mỗi mệt và khó chịu, vì thế nhiều khi lại phải dùng biện pháp hạ sốt.

Tại sao nói đau không phải là chuyện không tốt?

Mọi người ai cũng sợ đau, không ai tự nguyện chịu đau cả, thế nhưng đau không nhất định là chuyện không tốt. Vì sao vậy? Xin hãy nghe câu chuyện dưới đây.

Có một cô bé tên là Kim Thần. Sau khi sinh ra để được sáu tháng em bắt đầu không sợ đau. Khi tiêm em cũng không khóc, da bị bỏng rộp em cũng chẳng kêu một lời. Em trèo cây bị cành cây móc chảy máu, chẳng hề khóc mà lại còn nhoẻn miệng cười. Một lần, Kim Thần từ trên bậc thang cao nhảy xuống gãy tay, bác sĩ nắn xương bó bột, về nhà em cảm thấy vương vীu, tự động tháo bột vung cánh tay gây chơi đùa, kết quả làm xương cánh tay thoát vị...

Tại sao lại như thế? Thì ra Kim Thần không phải là không sợ đau, mà là mất cảm giác đau.

Cảm giác đau là một loại cảm giác da của cơ thể con người, là loại cảm giác phân biệt mức độ các kích thích làm tổn thương đến cơ thể. Cảm

giác đau là cơ cấu phòng vệ của cơ thể, nó có thể ngăn không cho cơ thể bị tổn thương hơn nữa. Ví dụ, tay ta bị lửa đốt, ta lập tức rút tay lại. Kim đâm vào da thấy đau, con người tìm cách tránh khỏi bị đâm. Cảm giác đau còn là hệ thống báo động trong cơ thể con người. Chẳng hạn, đau bụng thông báo cho chúng ta biết rằng rất có thể ruột và dạ dày có vấn đề, đau họng có thể là triệu chứng của cảm cúm, như thế sẽ báo cho con người kịp thời



đi khám và điều trị, chăm sóc và giữ gìn sức khỏe. Cho nên cảm giác đau có ý nghĩa sinh học vô cùng quan trọng đối với cơ thể con người, là một hoạt động tâm lý, có tác dụng bảo vệ không thể thiếu được của cơ thể sinh vật.

Những người không có cảm giác đau trên thế giới rất hiếm, họ rất dễ gặp nguy hiểm. Cũng như trường hợp Kim Thần, do không biết sợ, không biết làm thế nào tránh tổn thương, không biết cái gì không được làm, cho nên nếu không có người chăm sóc riêng, sớm muộn chắc chắn sẽ có một ngày đưa lại cho em những tai nạn nghiêm trọng hơn chuyện gãy tay, gãy chân.

Đối với một người bình thường, cảm giác đau nói chung rất nhạy cảm. Cho nên tuyệt đại đa số đều cảm thấy đau là chuyện rất khó chịu. Vì vậy, sau khi cảm giác đau đã phát huy tác dụng bảo vệ của nó, sự việc mà chúng ta cần làm ở bước tiếp theo là làm thế nào chiến thắng hoặc thoát khỏi những đau đớn do cảm giác đau mang lại.

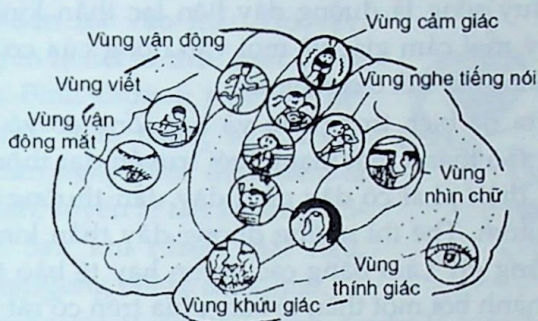
Ngay từ những thời đại xa xưa đã có những phương pháp giảm đau. Danh y Hoa Đà cuối đời Đông Hán đã phát minh ra bài thuốc uống vào sẽ làm toàn thân tê dại, mất cảm giác. Còn ngày nay thì chúng ta uống thuốc giảm đau hoặc gây tê hay châm tê.

Có điều, tất cả những phương pháp giảm đau đều ít nhiều có hại đối với hệ thống thần kinh trung ương, vì thế một số người khước từ gây mê, cam chịu đau đớn. Sử sách còn ghi, võ tướng Quan Vân Trường thời Tam quốc, trong một trận chiến đấu, bị trúng một mũi tên tẩm thuốc độc vào cánh tay trái. Quan Vân Trường một mặt vẫn chăm chú đánh cờ, một mặt chia cánh tay cho Hoa Đà nạo xương trị độc, không hề dùng thuốc tê mà chẳng hề một lời than vãn, xuyết xoa...

Rõ ràng, chịu đau là biểu hiện của ý chí kiên cường. Các bạn trẻ, rất mong các bạn hãy xem cảm giác đau như là một sự thử thách và tôi luyện phẩm chất ý chí của bản thân mình.

Tại sao toàn thân chúng ta đều do não chỉ huy?

Những con tàu vũ trụ di chuyển trong bầu trời do ai chỉ huy? Do các trung tâm điều khiển tại các trạm chỉ huy ở trên mặt đất. Tại các chiến trường bốc lửa, hải lục không quân đều xuất trận, vậy cũng do ai chỉ huy? Do các sĩ quan chỉ huy của bộ tư lệnh chiến trường. Thế còn các hoạt động sinh lý vô cùng phức tạp trong cơ thể người do bộ phận nào chỉ huy? Do vỏ não trong não bộ.



“Bộ tư lệnh” thần kinh tối cao của cơ thể người là vỏ não. Vỏ não chỉ huy tất cả mọi hoạt động của cơ thể con người, trong đó bao gồm cả vận động và cảm giác, đồng thời thông qua các quá trình trí nhớ, tư duy, phân tích và tổng hợp, tạo cho con người có được trí tuệ và kỹ năng. Vỏ não vốn bao phủ bề mặt đại não, trung bình dày khoảng 2,5mm. Trên vỏ não có rất nhiều rãnh và khúc cuộn làm cho bề mặt rộng tới 2000 - 2500 cm².

Trên vỏ não có ba rãnh chính, chia mỗi bán cầu não thành bốn thùy, rãnh trước ngăn hai thùy trán và đỉnh, rãnh giữa ngăn ba thùy trán, đỉnh và thái dương, rãnh sau thì giới hạn thùy chẩm.

Vỏ não gồm nhiều lớp, đó là một “trung tâm chỉ huy” đồ sộ, do khoảng 14 + 17 nghìn triệu noron cấu tạo nên. Những noron này không cùng một loại và rất khác nhau về hình dạng, độ lớn và chức phận.

Có những noron cảm giác tiếp thu những luồng thần kinh do các cơ quan truyền tới. Có những noron vận động truyền luồng thần kinh đến hệ cơ. Lại có những noron liên lạc các vùng của vỏ não với nhau bằng tua của chúng. Hiện nay người ta đã tìm thấy ở vỏ não gần 50 vùng khác nhau, mỗi vùng có một hình thù và một cách sắp đặt noron riêng.

Dưới sự chỉ huy thống nhất của vỏ não, mọi hoạt động sinh lý của cơ thể diễn ra ăn ý, nhịp nhàng, đồng thời phối hợp với các bộ phận khác của đại não, như tiểu não, não trung gian, trụ não và tuỷ sống, tạo nên một hệ thống chỉ huy đa dạng và phức tạp. Ví dụ, các bộ phận khác của đại não, ngoài vỏ não phụ trách công tác hỗ trợ cho vỏ não: tiểu não trông coi sự cân bằng của cơ thể và sự phối hợp của các cơ; não trung gian trông coi chức năng trao đổi nước và muối, điều hoà thân nhiệt, chỉ huy việc ăn uống, điều khiển các cảm xúc và hoạt động của nội tạng... trụ não phụ trách chức năng vận động của mạch máu, điều khiển nhịp hô hấp, nhịp tim... tuỷ sống là đường dây liên lạc thần kinh chủ chốt, có nhiệm vụ quản lý mọi cảm giác và mọi vận động của cơ thể, đồng thời quản lý cả chức năng bài tiết ở con người.

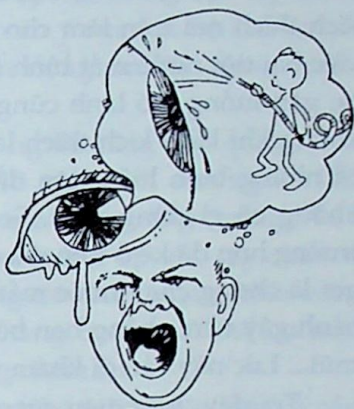
Như chúng ta đã biết, trong não và tuỷ sống có vô số đường dây thần kinh, chúng tạo thành một mạng lưới truyền đạt thông tin. Ai cũng rõ, muốn truyền điện phải có dây dẫn, dây dẫn thường làm bằng kim loại đồng hoặc nhôm. Thế thì những đường dây thần kinh trong cơ thể con người làm bằng gì? Làm bằng các noron hay tế bào thần kinh. Mỗi noron được tạo thành bởi một thân tế bào, phía trên có rất nhiều đuôi gai toả ra thành một đám rối phức tạp, chuyên thu nhận thông tin, ngoài ra còn có một cái “đuôi” dài, hay còn gọi là sợi trục nối với thân tế bào, có nhiệm vụ truyền thông tin. Thông tin sau khi được đuôi gai của một noron thu nhận sẽ được sợi trục truyền sang đuôi gai của một noron tiếp sau, và cứ tiếp tục như thế, từ noron thần kinh này sang noron thần kinh khác, tương tự như một cuộc chạy tiếp sức trên sân vận động không bao giờ dứt và hoàn thành nhiệm vụ thông tấn truyền đạt thông tin.

Như thế là, vỏ não, với tư cách là “bộ tư lệnh” tối cao, thông qua sự trợ giúp của tuỷ sống và các bộ phận của đại não, đồng thời thông qua sự thông tin của vô số mạng lưới thần kinh, đã chỉ huy một cách toàn diện hoạt động sống của cơ thể con người.

Tại sao khi ngáp lại chảy nước mắt?

Cứ hễ ngáp là chảy nước mắt rùng rùng, đó là một hiện tượng mà ai cũng biết. Thế nhưng cơ sở khoa học của hiện tượng đó là gì?

Chúng ta ai cũng đã từng chảy nước mắt, thế nhưng những giọt nước mắt chảy rùng rùng ấy từ đâu đến vậy? Nguyên vì, ở mỗi con mắt, tại một chỗ lõm ở trên hốc xương và dịch sang đuôi mắt có một tuyến lệ to bằng hạt đậu, hình bầu dục, hơi dẹt, tiết ra nước mắt. Từ tuyến lệ có ống bài tiết thông với màng giác ở ngay mặt ngoài của mắt, có nhiệm vụ đưa nước mắt tới màng giác, làm ướt màng giác và màng mạch, đồng thời rửa sạch bụi bặm hoặc giết vi khuẩn lọt vào mắt. Do vậy, nước mắt do tuyến lệ tiết ra thực chất là “vệ sĩ” bảo vệ mắt. Bình thường tuyến lệ tiết không nhiều nước mắt, trung bình trong khoảng 16 giờ ban ngày hoặc được xem là thời gian thức tỉnh, tuyến lệ tiết khoảng 0,5-0,6g nước mắt. Sau khi nhắm mắt ngủ, tuyến lệ hầu như ngừng tiết ra nước mắt.



Thế thì, trong suốt 16 giờ thức tỉnh, tuyến lệ luôn luôn tiết ra nước mắt, vậy chẳng lẽ hai con mắt luôn luôn chảy nước mắt hay sao? Đây cũng là một bí mật của cơ thể người: đã có nơi sản xuất thì cũng có nơi thu nhập. Quả vậy ở đầu mỗi con mắt trên dưới đều có một lỗ nhỏ gọi là điểm lệ, các điểm lệ này thu thập nước mắt dồn vào ống lệ dẫn tới túi lệ nằm trong khoang mũi gọi chung là đường lệ. Đây chính là đoạn đường mà việc thu thập và bài tiết nước mắt nhất thiết phải đi qua. Vì vậy, nước mắt mặc dù được sản sinh ra trong hốc mắt, nhưng cuối cùng lại trở về khoang mũi, để rồi chảy ra ngoài cùng nước mũi. Do đó ta thấy, tuyến lệ luôn luôn tiết ra nước mắt, đường lệ luôn luôn bài tiết nước mắt, thành thử rút cục bình thường con người nói chung không chảy nước mắt.

Còn khi ngáp, người ta há miệng rất to, cố hết sức đẩy không khí từ trong cơ thể ra ngoài. Tình trạng trên xảy ra trong trường hợp mỗi một hoặc lâu không hít thở không khí trong lành, trong cơ thể tích khá nhiều khí cacbonic, kích thích phản xạ thần kinh cảm ứng, dẫn đến hiện tượng ngáp dài. Trong khi ngáp, một luồng không khí từ trong miệng ào ra, các cơ mặt, lưỡi và họng co cứng lại làm cho áp suất trong khoang miệng tăng lên, ảnh hưởng mạnh đến khoang mũi. Cũng do áp suất trong khoang mũi liên đới tăng lên, bỗng chốc cản trở đường lệ bài tiết nước mắt, thành thử nước mắt tắc nghẽn ứ ra, làm cho hai con mắt nước mắt lưng tròng.

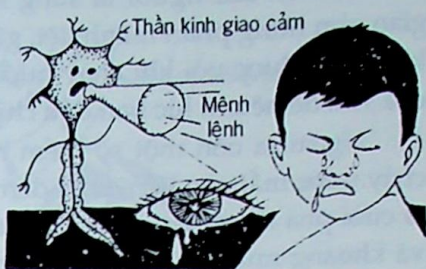
Thật ra, trong những trường hợp tương tự như ngáp gây ra áp suất cao trong khoang mũi, chẳng hạn cười phá lên, hắt hơi, ho, nôn... đều gây ra chảy nước mắt. Ngoài ra có một số trường hợp như ánh sáng chói mắt, khói mù mịt, gió bão, bụi cát... cũng làm chảy nước mắt, bởi vì những kích thích nói trên làm cho ống lệ trong khoang mũi co lại, gây cản trở việc bài tiết nước mắt bình thường. Đôi khi sáng sớm từ trong nhà bước ra, gặp luồng gió lạnh cũng làm ta chảy nước mắt. Như vậy cũng là do không khí lạnh kích thích làm ống lệ trong khoang mũi co cứng lại. Tất cả những biểu hiện trên đều là những phản ứng sinh lý bình thường, không có gì đáng ngại. Song nếu không ngáp hoặc không có những trường hợp đã kể ở trên mà chảy nước mắt, y học cho đó là một thứ bệnh, gọi là chứng chảy nước mắt sống (epiphora), đây cũng có thể do một số bệnh gây nên, chẳng hạn bệnh viêm mí mắt, viêm đường lệ, viêm xoang mũi... Lúc này cần đi khám và chữa trị.

Tới đây, luôn tiện cũng nói thêm rằng, chảy nước mắt cũng thường kéo theo chảy nước mũi, lý do tại sao, suy ngẫm chút ít các bạn sẽ rõ.

Tại khi đau buồn người ta chảy nước mắt, lúc sung sướng cũng chảy nước mắt?

Lúc đau buồn, nước mắt tự nhiên ứa ra, khi ta khóc, nước mắt chảy càng nhiều. Nhưng khi ta sung sướng cười phá lên, đôi khi cũng chảy nước mắt, tại sao vậy?

Chúng ta không vội trả lời thẳng vào câu hỏi mà trước tiên hãy xem xét hệ thống thần kinh thực vật vô cùng tinh vi trong cơ thể người. Thì ra trong cơ thể chúng ta có một hệ thống thần kinh thực vật chuyên môn trông coi công việc của các cơ quan nội tạng, sự tiết dịch của các tuyến, sự lưu thông của máu, sự bài



tiết nước tiểu... Hệ thống thần kinh thực vật chủ yếu do hai loại thần kinh giao cảm và phó giao cảm tạo thành. Khi bộ phận thần kinh giao cảm ra lệnh, tim đập nhanh hơn, phế quản co lại, các cơ dạ dày, ruột, bóng đái co thắt. Chức năng của hai bộ phận thần kinh đó trái ngược nhau. Đây là hai hệ thống thần kinh phối hợp với nhau, đối lập nhau, nhưng lại chế ước lẫn nhau. Do sự phối hợp ăn ý của hai hệ thống thần kinh giao cảm và phó giao cảm, nhiều hoạt động sinh lý trong cơ thể phối hợp nhịp nhàng và thống nhất.

Ngay như sự thay đổi cảm xúc của con người cũng liên quan tới hệ thần kinh giao cảm hoặc phó giao cảm. Khi tình cảm con người kích động, tính hưng phấn của hệ thần kinh giao cảm được tăng cường, vì thế khi con người xúc động, tim đập nhanh hơn, huyết áp lên, tay chân và mồ hôi, thở hổn hển. Ngược lại, khi con người chán ngán, tính hưng phấn của hệ thần kinh phó giao cảm được tăng cường, vì thế họ trầm lắng, tim đập chậm lại, huyết áp tụt, thở cũng chậm lại.

Bây giờ chúng ta có thể xem xét mối quan hệ giữa nước mắt và cảm xúc. Sinh lý học hiện đại cho hay, nước mắt do tuyến lệ trong hốc mắt tiết ra, nhưng chỉ huy tuyến lệ lại là thần kinh giao cảm nằm ở cổ cùng những sợi thần kinh phó giao cảm trong thần kinh mắt. Điều này cho thấy rằng tuyến lệ hoạt động dưới sự chỉ huy phối hợp giữa thần kinh giao cảm và phó giao cảm. Thần kinh phó giao cảm làm tiết nước mắt, còn thần kinh giao cảm có tác dụng co bóp những mạch máu ở tuyến lệ, tuy cũng góp sức vào việc tiết nước mắt, nhưng số lượng rất ít. Như vậy ta thấy rằng, chỉ khi thần kinh giao cảm hưng phấn đặc biệt mạnh cũng gây ra hiện tượng tiết một lượng nhỏ nước mắt. Như vậy vấn đề chẳng đã rõ ràng rồi sao? Khi người ta đau khổ, tính hưng phấn của thần kinh phó giao cảm tăng lên, làm tuyến lệ tiết ra nhiều nước mắt, người ta khóc

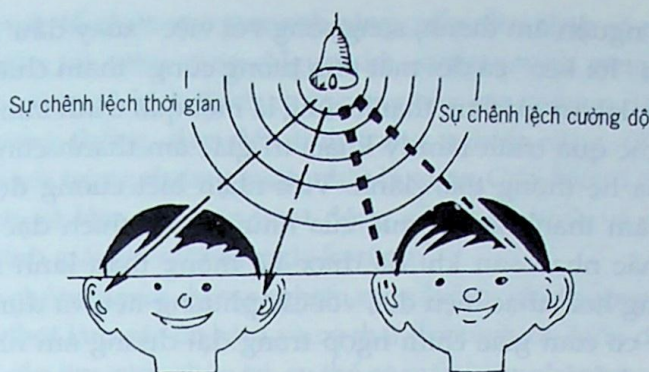
sụt sùi. Còn khi người ta sung sướng quá, đôi lúc cũng làm thần kinh giao cảm hưng phấn mãnh liệt, gây ra chảy nước mắt, song số lượng rất ít, không so được với khi chảy nước mắt vì đau khổ, bi ai. Cơ sở khoa học của vấn đề nêu ra lúc ban đầu chính là ở đó.

Ngoài ra còn một số điểm nữa cần nêu ra là, sung sướng quá đến chảy nước mắt còn liên quan đến động tác “cười đau cả bụng”, bởi lẽ khi ta cười phá lên vì vui sướng, miệng ta há to, áp suất trong khoang miệng và khoang mũi đột ngột tăng lên, gây tắc nghẽn nhất thời sự lưu thông nước mắt ở ống lệ trong khoang mũi, làm nước mắt đi ngược trở về điểm lệ và ứa ra, hết như trường hợp ngáp chảy nước mắt vậy. Thành thử “cười đau cả bụng”, “cười nôn ruột”, “cười như nắc nẻ” nhiều khi cũng làm ta chảy nước mắt.

Tại sao có thể phân biệt được phương hướng của âm thanh?

Như chúng ta đều biết, âm thanh là sự dao động của không khí, sau khi không khí bị dao động tiếp xúc với màng nhĩ, thông qua sự dẫn truyền thần kinh làm chúng ta nghe thấy âm thanh. Trong điều kiện bình thường, phần đông chúng ta chỉ nghe không thôi mà phân biệt được âm thanh, tại sao lại như thế? Có một người ngay từ nhỏ đã điếc đặc hẳn một tai. Khi bạn gọi anh ta, anh ta phải nhìn bốn xung quanh mới phát hiện được âm thanh từ đâu truyền tới. Vậy tại sao anh ta lại mất năng lực định vị âm thanh như thế? Thì ra, việc xác định phương hướng của âm thanh chỉ thực hiện được bằng hai tai. Những thực nghiệm tâm lý học cho hay, nếu chỉ có một tai bị kích thích lần lượt bởi hai nhóm sóng âm xuất phát từ hai nguồn âm có cường độ giống nhau, khoảng cách như nhau, nhưng phương hướng khác nhau, thậm chí trái ngược nhau thì hiệu ứng đối với một tai của hai nhóm sóng âm đó là như nhau. Thành thử con người không cách gì phân biệt được sự khác biệt về phương hướng của hai nhóm sóng âm đó.

Nhưng nếu thông tin truyền đến hai tai đều được sử dụng thì tình hình khác hoàn toàn.



Một trong những căn cứ giúp hai tai nhận ra phương hướng của âm thanh là sự chênh lệch giữa hai tai. Nếu như có một âm thanh phát ra từ bên phải chúng ta, âm thanh ấy đến tai phải sớm hơn tí chút so với tai trái ở xa hơn một chút. Qua sự đo đạc bằng những máy móc tinh xảo nhất, người ta đã xác định được rằng, ngay khi sự chênh lệch về thời gian giữa hai tai nhỏ tới 30% của một giây đồng hồ, tai chúng ta vẫn xác định chính xác được âm thanh từ phía nào truyền tới. Sự chênh lệch về thời gian ấy gần khó lòng lường tượng nổi. Sở dĩ đạt được mức độ phân biệt tinh vi đến thế chính là nhờ quá trình chỉnh hợp chủ động của hệ thần kinh thính giác.

Căn cứ thứ hai giúp hai tai phán đoán phương hướng của âm thanh là nhờ sự chênh lệch về cường độ âm thanh giữa hai tai. Nguồn âm thanh ở phía phải hay phía trái đầu ta bao giờ cũng truyền về phía tai ở phía đó những âm thanh có cường độ âm lớn hơn, sự chênh lệch về cường độ nhỏ bé ấy cũng đủ giúp chúng ta xác định chính xác vị trí âm thanh ở bên phải hay bên trái mặt phẳng bổ dọc ở chính giữa đầu.

Còn một vấn đề nữa, nếu như âm thanh phát ra ở đúng một điểm nào đó trên mặt phẳng bổ dọc ở giữa đỉnh đầu, lúc này âm thanh sẽ truyền đến hai tai cùng một lúc, mà cường độ lại như nhau, thế thì chúng ta làm sao có thể nói chính xác vị trí của âm thanh: ở phía trước, phía sau hay phía trên, phía dưới? Thiên nhiên anh minh đã nghĩ ra một cách cực kỳ đơn giản: chỉ cần chúng ta khẽ xoay đầu là lại phân biệt được đâu ra đấy. “Động tai nghe ngóng” mà nhân dân ta thường nói quả đã bao hàm cái ý “nghech đầu”. Động tác “nghech đầu” này tự nhiên đến mức nhiều lúc chúng ta không hề phát giác. Tất nhiên, trong cuộc sống hiện thực, để

phát hiện ra nguồn âm thanh, song song với việc “xoay đầu”, “đồng tai”, chúng ta còn “lôi kéo” cả đôi mắt tinh tường cùng “tham chiến”.

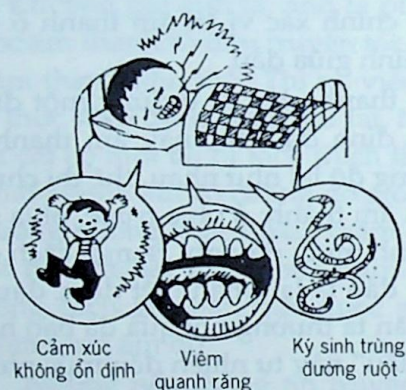
Nói tóm lại, tri giác âm thanh cũng là một quá trình tâm lý. Và, cũng giống như các quá trình tâm lý khác, tri giác âm thanh cũng đòi hỏi sự tham dự của hệ thống thần kinh. Việc nhận biết cường độ và phương hướng của âm thanh là kết quả của những kích thích đặc thù của các sóng âm khác nhau sau khi đã được hệ thống thần kinh xử lý. Trong những phòng hoà nhạc hiện đại, với các phương tiện và dụng cụ tối tân, người nghe có cảm giác chìm ngợp trong đại dương âm nhạc, tâm hồn thư thái, bay bổng, xốn xang...

Tại sao có người khi ngủ hay nghiến răng?

Ngủ nghiến răng, chẳng những tiếng nghiến răng “Ken két! Ken két!” khiến người nghe rất khó chịu, mà điều đáng ngại là do chuyện nghiến răng không bình thường ấy làm tổn thương và mài mòn mặt răng, rất bất lợi đối với sức khoẻ của răng.

Vậy tại sao sau lúc ngủ người ta lại nghiến răng? Nguyên vì, hiện tượng này trong y học gọi là “chứng nghiến răng”, đó là một loại vận động nhai không, vô mục đích, phần lớn xảy ra ở lứa tuổi trẻ em và thiếu niên, người lớn ít hơn. Nguyên nhân dẫn tới hiện tượng này, hiện nay người ta thấy có: (1) Khi cảm xúc của con người không ổn định, dễ bị ảnh

hưởng của hoàn cảnh bên ngoài. Trong lúc nghỉ, các cơ vẫn trong trạng thái căng thẳng, cơ căng thẳng trong khoảng thời gian dài sẽ làm rối loạn chức năng của cơ, mà nếu chức năng của các cơ nhai và cơ má bị rối loạn sẽ dẫn đến “chứng nghiến răng”, (2) Có liên quan đến chứng viêm răng. bởi vì đây là mối quan hệ nhân quả: ban đêm ngủ nghiến răng lâu ngày sẽ làm các cơ nhai phải làm việc quá sức, tình trạng này sẽ làm



tổn thương các tổ chức xung quanh răng, nếu như răng có những kẽ nứt, rạn, sẽ dễ dẫn tới viêm răng. Ngược lại, xung quanh răng luôn luôn bị viêm nhiễm cũng sẽ kích thích chức năng của các cơ hàm, làm các cơ này luôn luôn căng thẳng, dẫn đến tình trạng nghiến răng. (3) Ảnh hưởng của các ký sinh trùng đường ruột, nhất là giun. Các độc tố do giun tiết ra sẽ kích thích và làm rối loạn hoạt động của thần kinh và các cơ, khi đi ngủ rất dễ tỉnh giấc và rất hay nghiến răng.

Tác hại chủ yếu của chứng nghiến răng là làm tổn thương răng nghiêm trọng, đồng thời làm các cơ hàm và cơ thái dương luôn luôn đau nhức, khó chịu. Vì vậy cần tìm cách chữa trị, cụ thể có mấy biện pháp sau đây.

Trước hết cần chú ý trạng thái tâm lý và tinh thần, đặc biệt đối với trẻ em cần theo dõi xem các em có tâm lý sợ hãi, căng thẳng về tinh thần hay không, cần tìm cách giải tỏa những cảm xúc không ổn định, nhất là không nên vì “chứng nghiến răng” trong lúc ngủ mà trách cứ các em, nếu không sẽ phải nhận hậu quả ngược lại, càng làm “chứng nghiến răng” nặng thêm.

Ngoài ra, cần kiểm tra xem có bị bệnh ký sinh trùng đường ruột không, chẳng hạn như thử phân xem có chứng giun không. Nếu phát hiện thấy có bệnh này, cần tìm cách uống thuốc tẩy giun để trừ tận gốc.

Thứ ba, khi đi ngủ, bao răng bằng một khuôn bằng chất dẻo. Khuôn này do bác sĩ làm ra căn cứ vào đặc điểm hàm răng của riêng từng người. Như vậy, khi đi ngủ, lắp khuôn này vào, hai hàm răng sẽ cách nhau bằng một lớp chất dẻo, không thể cả hai hàm răng chạm vào nhau được.

Cuối cùng, cần kịp thời chữa trị những bệnh về răng miệng, bao gồm cả những bệnh viêm lợi, viêm chân răng, viêm màng xương,... đồng thời chú trọng súc miệng sau bữa ăn, đánh răng hàng ngày bằng bàn chải mềm, nhất là trước khi đi ngủ, đặc biệt quan tâm vấn đề vệ sinh răng miệng.

Tại sao khi ngủ có lúc con người nằm mơ, bệnh mộng du là gì?

Sau một ngày làm việc hoặc học tập mệt nhọc, ai chẳng nghĩ đến một giấc ngủ ngon, nhưng có một số người vừa ngủ thiếp đi là nằm mơ. Vậy thì vì sao lại nằm mơ?



Ngủ là một hiện tượng thể hiện trạng thái ức chế lan rộng ở “Bộ tư lệnh” thần kinh vỏ não, thế nhưng khi ngủ không phải tất cả các tế bào thần kinh đều ở trạng thái ức chế. Thông qua việc kiểm tra não điện đồ, y học hiện đại đã phát hiện thấy rằng, nói chung ngủ gồm có hai giai đoạn khác nhau, một gọi là giai đoạn ngủ chậm (slow wave sleep), ở giai đoạn này ngủ rất say; hai là giai đoạn ngủ nghịch thường (paradoxical sleep), ở giai đoạn

này ngủ không say bằng ngủ chậm. Người lớn khi bắt đầu ngủ trước tiên ở vào giai đoạn ngủ chậm, kéo dài khoảng trên dưới 80 - 120 phút, sau đó chuyển sang giai đoạn ngủ nghịch, thường kéo dài khoảng trên dưới 20 - 30 phút, rồi lại chuyển sang giai đoạn ngủ chậm, sau đó lại chuyển sang giai đoạn ngủ nghịch thường. Trong cả thời gian ngủ, hai giai đoạn đó cứ thay phiên nhau khoảng 4 - 5 lần; giấc ngủ càng về sau, giai đoạn ngủ nghịch thường càng kéo dài. Trong các giai đoạn ngủ nghịch thường rất dễ sinh mộng, chiêm bao, có khi còn nói lảm nhảm hoặc rên la ú ớ...

Thông qua việc kiểm tra não điện đồ người ta phát hiện rằng, ở giai đoạn ngủ nghịch thường, trong “Bộ tư lệnh” thần kinh vỏ não vẫn còn một số tế bào thần kinh ở vào trạng thái thức. Có nhà khoa học đã điều tra và phát hiện ra rằng, trong số 191 người đánh thức ở giai đoạn ngủ nghịch thường thì có 152 nói đang nằm mơ, tức chiếm 80%; ngược lại, trong số 160 người đánh thức ở giai đoạn ngủ chậm thì chỉ có 11 người nói đang nằm mơ, tức chỉ chiếm trên dưới 7%. Do đó ta thấy, nằm mơ là một đặc trưng của giai đoạn ngủ nghịch thường. Một đêm con người có khoảng 4 - 5 lần ở vào giai đoạn nghịch thường, cho nên có thể nằm mơ lần này lần khác.

Vậy tại sao có lúc con người nằm mơ, có lúc lại không? Ta có thể quy thành mấy nguyên nhân sau: thứ nhất, do tư thế ngủ. Khi ngực bị ép, bị đè, thông qua phản xạ thần kinh, có thể dẫn đến cảm giác tức ngực hoặc khó thở, rất dễ nảy sinh ác mộng; còn nếu ngủ nghiêng bên trái, tim bị nén, lúc ngủ hai tay đặt lên ngực, mặc quần áo chật, bó thít vào người, trùm chăn kín đầu, không khí trong chăn ngột ngạt, gây cảm giác bí tắc, khó chịu... đều có thể dẫn tới chiêm bao, mộng mị. Thứ hai, trước khi ngủ đầu óc căng

thẳng. Trước khi ngủ 2-3 giờ, tư tưởng quá căng thẳng, ví dụ, xem vô tuyến hoặc xem phim quái dị, đọc tiểu thuyết trinh thám, nghe truyện ma, nghe nhạc kích động, đọc những tin giật gân... đều có thể làm cho bộ phận tế bào thần kinh của "bộ tư lệnh" vỏ não căng thẳng, rối loạn, bất an. Thứ ba, tục ngữ nói "ban ngày nghĩ sao, ban đêm mơ thấy vậy". Ban ngày suy nghĩ về một vấn đề hoặc ban ngày quá bận khoăn, lo lắng về một chuyện gì đó, ban đêm rất dễ nằm mơ. Thứ tư, do tiềm thức. Một số hoạt động tâm lý tiềm ẩn trong thế giới nội tâm, đặc biệt là một số chấn thương tâm thần trước kia, nhớ lại những nỗi khổ đau, những cảnh ngộ éo le và những mâu thuẫn nội tâm v.v... đều có thể dẫn tới chiêm bao.

Còn bệnh mộng du, cũng gọi là bệnh miên hành, ngủ đi rong, thuy du... người mắc bệnh này đang ngủ bỗng tự nhiên ngồi dậy, đi đi lại lại trong phòng, sờ cái nọ mó cái kia, mở hòm kéo tủ hoặc mở cửa đi ra ngoài, lang thang chỗ này chỗ khác, có lúc leo trèo trên mái nhà nhanh thoăn thoắt, sau ít phút hoặc vài chục phút lại về giường ngủ. Sớm mai trở dậy chẳng còn nhớ được điều gì. Bệnh này thường gặp ở trẻ con, rất có thể liên quan đến sự phát triển chưa hoàn toàn của não. Khi ngủ, phần lớn các tế bào thần kinh "bộ tư lệnh" vỏ não ở vào trạng thái ức chế hoàn toàn, tuy nhiên vẫn còn một số tế bào thần kinh cục bộ vẫn ở trạng thái hưng phấn, thành thử dẫn tới chứng mộng du. Cơ chế sinh bệnh của chứng mộng du rất giống nằm mơ, cũng đều do sự hưng phấn của một bộ phận tế bào thần kinh, nhưng hậu quả gây ra thì khác nhau. Chứng mộng du là sự thể hiện hành động chỉ huy xuất hiện trong trạng thái hưng phấn của các tế bào thần kinh. Ngoài ra, nguyên nhân của một số bệnh mộng du còn liên quan tới các bệnh viêm não, chấn thương sọ não, động kinh (epilepsy), loạn thần kinh (hysteria)... vì vậy nếu mắc bệnh mộng du cần đi khám và điều trị.

Thế nào là chiều cao và cân nặng bình thường?

Người ta cao lùn gầy béo thế nào cũng là phản ánh tình trạng sức khỏe của người đó. Vậy thì tiêu chuẩn chiều cao, cân nặng bình thường là bao nhiêu?

Trước hết hãy nói về chiều cao. Chiều cao tiêu chuẩn của mỗi dân tộc, mỗi khu vực, mỗi quốc gia, mỗi giống người đều có sự khác nhau. Ngay ở cùng một nước như Trung Hoa chẳng hạn, giữa miền bắc với miền nam, giữa miền núi và đồng bằng, giữa miền biển và đất liền, tiêu chuẩn về chiều cao giữa người với người cũng có khác. Theo số liệu điều tra về tình trạng sức khỏe thanh thiếu niên từ 7 - 17 tuổi ở 16 tỉnh trên phạm vi toàn đất nước Trung Hoa năm 1979 thì, nam trung bình cao 170,3 cm, nữ trung bình 159,00cm.

Bây giờ nói đến cân nặng. Về cân nặng cũng có sự khác biệt giữa các quốc gia dân tộc, khu vực và giống người, đồng thời còn phải kể thêm yếu tố dinh dưỡng nữa. Cũng trong bảng điều tra vào năm 1979 nói trên, trên phạm vi toàn quốc, nam trung bình nặng 58,5 kg, nữ là 51,5kg.

Những số liệu dẫn ra trên đây đại để có thể xem là tiêu chuẩn chiều cao và cân nặng bình thường của nam nữ thiếu niên Trung Quốc năm 1979.

Trong thực tế, để phán đoán về tình hình sức khỏe của một người ta thường kết hợp xem xét cả chiều cao và cân nặng. Dựa vào cách xem xét này ta còn có thể phán đoán xem một người nào đó béo hoặc gầy, bởi lẽ béo quá hoặc gầy quá cũng là một dấu hiệu cho thấy sức khỏe của người đó không thật tốt.

Dưới đây xin giới thiệu một vài phương pháp phán đoán giản đơn.

Phương pháp thứ nhất: tiêu chuẩn cân nặng của con trai (kilôgam) = chiều cao (cm) - 105; tiêu chuẩn cân nặng của con gái (kilôgam) = chiều cao (cm) - 105 - 2,5.

Ví dụ, con trai hoặc con gái đều có cùng chiều cao 140cm, vậy cân nặng tiêu chuẩn của con trai là $140 - 105 = 35\text{kg}$; còn của con gái là $140 - 105 - 2,5 = 32,5\text{kg}$. Bây giờ nếu như cân nặng đo trên thực tế vượt quá cân nặng tiêu chuẩn là béo, thấp hơn cân nặng tiêu chuẩn là gầy. Có điều, cân nặng thực tế xê dịch trong phạm vi trên dưới 10% cân nặng tiêu chuẩn vẫn có thể xem là bình thường.

Phương pháp thứ hai: tính tỉ số giữa cân nặng và chiều cao, nghĩa là lấy cân nặng (kg) chia cho chiều cao (m), nếu kết quả nằm trong phạm vi 24 - 30 là cân nặng cho phép, còn lớn hơn 30 là béo, nhỏ hơn 24 là gầy. Chẳng hạn, một người nặng 60kg, cao 1,6m, tỉ số là 37,5, xếp vào hàng người béo.

Béo, gầy, cao, thấp rõ ràng phản ánh tình trạng sức khỏe của con người, đồng thời cũng là một trong những tiêu chuẩn đánh giá vẻ đẹp

thể hình. Qua việc đo đạc các số liệu thực tế, chúng ta có thể tự xếp loại mình. Chúng ta ai cũng mong muốn có một thể hình lý tưởng, thể dục thể thao, chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý, lối sống lành mạnh chính là những nhân tố hàng đầu giúp ta vươn tới vẻ đẹp hoàn hảo đó!

Bố mẹ lùn, con cái liệu có cũng lùn không?

Trong khu rừng xích đạo châu Phi có bộ lạc người Pygmées sinh sống. Ở đây đàn ông trung bình cao chỉ cao 1,42 - 1,44 m, đàn bà thấp hơn một chút. Đây là một dân tộc thấp bé. Song đây không phải là trường hợp duy nhất, cư dân địa khu Thalun Mianma cũng là tộc người nhỏ bé. Từ đời này tiếp nối đời khác, hiện nay con cháu họ chỉ cao trên dưới 1m, người cao nhất không quá 1,40m. Rõ ràng, chiều cao của con người gắn chặt với nhân tố di truyền.

$$\text{Chiều cao con trai (cm)} = \left((\text{Chiều cao bố} + \text{Chiều cao mẹ}) \times 1,08 \right) \div 2$$

$$\text{Chiều cao con gái (cm)} = \left(\text{Chiều cao bố} \times 0,923 + \text{Chiều cao mẹ} \right) \div 2$$

Kể từ khi nhà di truyền học Mỹ Morgan cùng các bạn đồng nghiệp chứng thực học thuyết gen di truyền của nhiễm sắc thể trong tế bào, con người hiểu thêm một bước bí mật chủ trì chiều cao ở người. Thì ra, trong

tế bào của cơ thể người có loại “linh kiện” gọi là nhiễm sắc thể, trong nhiễm sắc thể có vô số gen. Sự sinh sản của tế bào và sự sinh trưởng của các tổ chức hoàn toàn dựa vào bản “thiết kế” xây dựng do gen quy định. Những gen này thực chất là bộ “mã di truyền”, trong đó có những “mã” chuyên trông coi sự di truyền chiều cao, các “mã” này chính là “người quản lý chính” chiều cao của con người.

Y học hiện đại đã chứng thực rằng, những đặc điểm của con người, trong đó bao gồm cả chiều cao, đều có một “lực di truyền” nhất định. Chẳng hạn, lực di truyền chiều cao chân của nam là 0,77, của nữ là 0,92; lực di truyền chiều cao của nam là 0,79, của nữ là 0,92... ta hãy lấy lực di truyền 0,77 làm ví dụ. Lực này cho thấy rằng, đặc điểm chiều cao chân của nam có 77% cơ hội do mã di truyền truyền lại cho con cái, còn 23% cơ hội là kết quả ảnh hưởng của hoàn cảnh sau khi sinh. Qua các số liệu về lực di truyền của chiều cao chân, chiều cao cơ thể cùng những đặc điểm khác có liên quan đến chiều cao, ta có thể dễ dàng nhận ra rằng, di truyền là nhân tố chủ yếu quyết định chiều cao của một con người. Ta đủ thấy bố cao mẹ cao con cái cũng sẽ cao, bố lùn mẹ lùn con cái cũng sẽ lùn.

Các nhà bác học Tiệp Khắc có giới thiệu một công thức dự đoán chiều cao của con cái, phản ánh đầy đủ tác dụng của nhân tố di truyền.

Công thức đó là:

Chiều cao con trai (cm) =

$$= [(chiều\ cao\ bố + chiều\ cao\ mẹ) \times 1.08]:2;$$

Chiều cao con gái (cm) = $[chiều\ cao\ bố \times 0,923 + chiều\ cao\ mẹ]:2$

Hai công thức này giúp ta căn cứ vào thân hình cao lùn của bố mẹ dự đoán được chiều cao của con cái.

Tuy nhiên cũng không thể phủ nhận được rằng, ngoài nhân tố lực di truyền như đã nói, vẫn còn một tỷ lệ nhất định dành cho các nhân tố ngoài di truyền, đó là các nhân tố sau khi sinh, bao gồm vấn đề dinh dưỡng, hoàn cảnh, tập luyện, bệnh tật..., nếu như mọi mặt đều được chăm lo chu đáo, chẳng hạn hoàn cảnh thuận lợi, dinh dưỡng đầy đủ, tập luyện đều đặn, không bệnh tật thì dù bố mẹ có lùn, con cái đẻ ra vẫn có thể trở thành cao được.

Tại sao con người hiện đại thế hệ sau cao hơn thế hệ trước?

Thông qua một số lượng lớn tài liệu điều tra, các nhà khoa học kinh ngạc phát hiện thấy rằng trong vòng 100 năm trở lại đây, chiều cao cơ thể con người ở nhiều nơi trên thế giới không ngừng tăng lên, mà thế hệ sau cao hơn thế hệ trước. Ở đây chúng tôi xin dẫn ra một số tư liệu để thuyết minh rõ điểm này.

- Từ năm 1850 trở lại đây, ở các nước châu Âu, chiều cao của đàn ông cứ 10 năm lại tăng 1cm.

- Tổng hợp các tài liệu Mỹ, Anh, Thụy Điển, từ 1880- 1970, chiều cao của trẻ em trung bình cứ 10 năm tăng 1 - 5 cm.

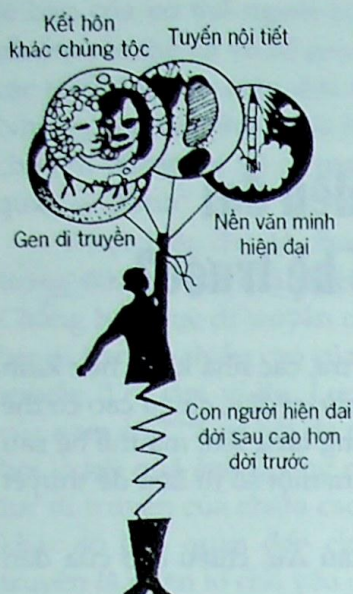
- Thanh niên 18 tuổi Hà Lan, trong vòng 110 năm từ 1865 - 1875, chiều cao tăng 15cm và thời gian để tăng mỗi 5cm cũng không giống nhau: để tăng 5cm đầu phải mất 52 năm, nhưng 5cm thứ hai chỉ còn 35 năm và 5cm cuối xuống chỉ còn 33 năm.

- Con trai Nhật Bản tuổi từ 7 - 12, trong thời gian từ 1900 - 1977, trung bình mỗi nhóm tuổi tăng 11,5 cm.

- Theo số liệu điều tra về tình hình tăng chiều cao của thanh thiếu niên từ 7 - 17 tuổi ở 11 thành phố thì từ năm 1955 - 1979, con trai tăng 5,6cm, con gái tăng 5,1cm, như thế là cứ 10 năm trung bình tăng trên 2cm.

Trên đây chỉ là một bộ phận tư liệu. Theo thống kê điều tra tổng hợp trong và ngoài nước, trong vòng 100 năm trở lại đây, chiều cao của người lớn trung bình tăng 9,16cm, còn tốc độ tăng trưởng của trẻ em và thanh thiếu niên lại còn nhanh hơn nữa.

Vậy thì nguyên nhân gì đã làm cho con người hiện đại thế hệ sau cao hơn thế hệ trước? Về câu hỏi này cho tới nay chưa ai trả lời đầy đủ hoàn toàn. Tuy nhiên, xét về nhiều mặt, người ta đã quy thành một số nguyên nhân sau.



Tác dụng của nhân tố di truyền: bởi vì chiều cao, với tư cách là một đặc điểm của cơ thể người, có thể truyền lại cho thế hệ sau, cho nên xu thế tăng chiều cao nói trên cũng sẽ truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, tạo thành mô hình thế hệ sau bao giờ cũng cao hơn thế hệ trước.

Toàn bộ xã hội loài người phát triển theo hướng văn minh, tiến bộ: đó cũng là lý do làm cho con người hiện đại thế hệ sau cao hơn thế hệ trước. Như thế có phải không? Xã hội tiến bộ, khoa học kỹ thuật phát triển, kinh tế tăng trưởng, văn hoá nâng cao, vệ sinh phổ cập, dinh dưỡng đầy đủ, đời sống yên ổn và con người nhân hậu, tất cả những điều kiện đó tạo cơ sở thuận lợi cho sự sinh trưởng và phát triển cũng

như sức khoẻ và thể chất của con người. Chính vì các quá trình sinh lý cũng như sự trao đổi chất ở con người đòi hỏi phải có một hoàn cảnh bình yên, đảm bảo cung cấp đủ chất dinh dưỡng, có như vậy não và hệ thống thần kinh mới phát huy tối đa tác dụng chỉ huy của mình cũng như chức năng của các tuyến nội tiết rất có quan hệ tới việc tăng chiều cao như tuyến yên, tuyến giáp, tuyến trên thận... mới có thể hoạt động bình thường và vượng thịnh, bởi vì nội tiết tố của các tuyến yên, tuyến giáp và tuyến trên thận đều có tác dụng thúc đẩy cơ thể con người phát triển theo chiều cao. Ngoài ra, cũng còn một xu hướng cần chú ý. Đó là cùng với sự phát triển giao thông trên thế giới cũng như những cuộc giao lưu quốc tế, số lượng các cuộc kết hôn giữa những người có quốc tịch khác nhau ngày một tăng. Khác hẳn những cuộc kết hôn giữa những người họ hàng gần, trí tuệ không phát triển, những cuộc kết hôn giữa những người có quốc tịch khác nhau thường đẻ ra những đứa con thể lực rất khoẻ, rất ít bệnh di truyền, vóc dáng cao lớn, thông minh...

Như vậy, tất có người sẽ đặt câu hỏi, nếu như từ thế hệ nọ sang thế hệ kia con người cứ cao lên như thế mãi, rồi đến một lúc nào đó sẽ cao ngổng đến khó coi? Không, không thể như thế được, cũng giống như chạy 100m, thành tích của các vận động viên luôn luôn được nâng cao,

nhưng cho tới nay chưa vượt được “cửa ải” 10 giây. Rõ ràng ở đây vẫn có một giới hạn nhất định. Chiều cao của con người cũng vậy, cơ thể dưới tác dụng của nhân tố di truyền và hoàn cảnh tuy có mặt tăng chiều cao, nhưng lại có mặt điều chỉnh và ức chế thân hình cao lên vô hạn, thành thử không có chuyện cơ thể cao vô hạn độ. Ấy là chưa kể đến nếu gặp thiên tai dịch họa, như chiến tranh, tai ương, bệnh dịch, mất mùa... cơ thể con người chẳng những không cao lên, mà còn có thể thấp hơn chút ít so với thế hệ trước.

Tại sao có một số thiếu niên thân hình gầy như “que củi”

Có một số thiếu niên thân hình cao ngồng, vai so, ngực lép, chân cẳng gà tay khảnh khiu, mọi người gọi một cách hình tượng là gầy như “que củi”. Nguyên nhân dẫn đến tình trạng đó có nhiều, ngoài nhân tố di truyền ta có thể kể đến những nhân tố sau khi sinh như hoàn cảnh, vệ sinh và tập luyện... thêm vào đó, một số em có lẽ còn do tật bệnh, ký sinh trùng... Ở đây chúng tôi nêu ra một số nguyên nhân có liên quan.

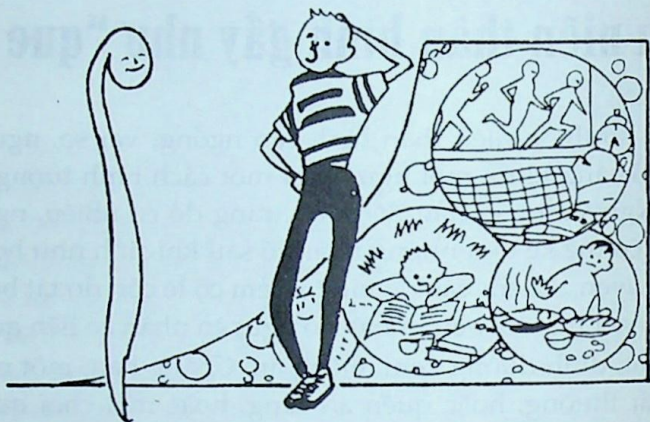
Thứ nhất, dinh dưỡng kém, biếng ăn. Chẳng hạn, một ngày ba bữa, ăn uống thất thường, hoặc quên ăn sáng, hoặc mãi chơi quên ăn. Nếu tình trạng đó xảy ra thường xuyên thì trong cơ thể không đủ chất dinh dưỡng, nhất là thiếu prôtít, các tổ chức và tế bào không có cơ sở vật chất để sinh trưởng và phát triển. Nếu thiếu gluxit, lipit càng làm cho cơ thể phải tiêu hao nhiều prôtít để bổ sung cho tình trạng thiếu năng lượng, kết quả sẽ làm cơ thể gầy còm, hốc hác.

Thứ hai, học tập hoặc vui chơi quá mệt mỏi, bởi lẽ lao động trí óc và hoạt động thể lực đều đòi hỏi tiêu tốn năng lượng. Nhất là tình trạng học tập quá nặng nề kéo dài, ôn tập vất vả, thi cử căng thẳng, lại thêm tâm trạng lo lắng về bài vở, nỗi sợ hãi vì điểm kém, khiến các em ăn uống không ngon, ngủ không yên, bỏ bữa thường xuyên. Nếu cứ kéo dài mãi tình trạng “biếng ăn, bỏ bữa”, prôtít trong cơ thể bị tiêu hao quá nhiều, sẽ dẫn tới tình trạng trong người thiếu “vật liệu xây dựng”.

Thứ ba, thiếu ngủ, không thông qua giấc ngủ để xoá bỏ những nỗi mệt mỏi, lấy lại sức làm việc, như thế chẳng những ảnh hưởng đến não bộ, mà còn liên lụy đến nhiều cơ quan trong cơ thể, hao tán nhiều năng lượng, khiến cơ thể gầy mòn.

Thứ tư, thiếu tham gia tập luyện thể dục thể thao, thành thử ăn không ngon miệng, cơ thể cũng sẽ gầy còm.

Thứ năm, một số bệnh mãn tính, như kiết lỵ, viêm đại tràng, lao, thiếu máu chẳng hạn cũng làm tiêu hao nhiều chất dinh dưỡng trong cơ thể. Ở đây ta rất dễ xem nhẹ những bệnh ký sinh trùng như giun sán... Các loại ký sinh trùng này sống lâu trong đường tiêu hoá, luôn luôn hút chất bổ, tất nhiên cũng làm gầy người.



Những thiếu niên thân hình gầy như “que củi” cũng có thể cải tạo được, biện pháp hữu hiệu nhất là tập luyện thể dục thể thao.

Loại thứ nhất: tập động, nghĩa là tập có thể kèm theo các động tác, làm cho cơ bắp lúc thì co lại, lúc thì duỗi ra, cứ thế luân phiên. Đối với các em thiếu niên, những bài tập động tác có rất nhiều, chẳng hạn bài thể dục buổi sáng, tập xà đơn, xà kép, đá cầu, ném bóng, nhảy dây, kéo co, vật, chạy, nhảy...

Loại thứ hai: tập tĩnh, nghĩa là tập không có động tác, chẳng hạn, ngồi thở, tay chân thả lỏng; đứng một chân, tựa lưng vào tường, chân kia kéo lên đầu gối hoặc co gấp lại; “trồng chuối”; ngồi “kiết già” tập trung tư tưởng theo tư thế nhà Phật; cũng có thể lựa chọn tập một số tư thế

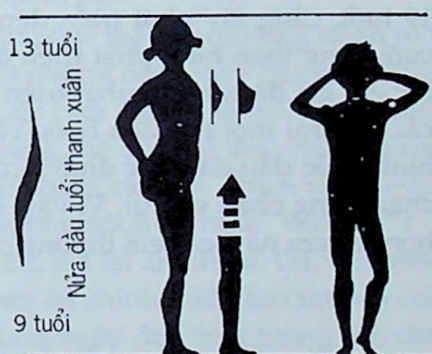
Yoga như rắn, châu chấu, “vặn vỏ đồ”... Các bài tập tĩnh nói chung nên để cho cơ bắp dùng sức giữ khoảng trên 8 giây, như vậy rất có tác dụng giúp cơ bắp nâng cao cường độ và sức mạnh.

Loại thứ ba: những bài tập có chọn lựa, nghĩa là lựa lọc những bài tập phù hợp với từng nhóm của cơ bắp. Ví dụ, để tập các cơ chân, có thể nhảy lò cò hoặc chạy có đeo vật nặng; để tập các cơ tay có thể cầm tạ đôi co và duỗi ra; để tập cơ bụng và khớp háng có thể tập động tác vặn mình hoặc lắc vòng... Tóm lại, cần xét xem bộ phận nào ở thân hình “que củi” cần bổ sung, phát triển mà lựa chọn những bài tập và động tác phù hợp.

Tóm lại, mặc dù một số em có thân hình “que củi”, nhưng nếu kiên trì tập luyện thể dục thể thao, ăn uống hợp lý, lối sống lành mạnh hoàn toàn có thể cải tạo thành cơ thể mạnh khỏe và cân đối.

Tại sao ở một thời kỳ nào đó nữ sinh cao hơn nam sinh?

Sự sinh trưởng và phát triển của con người là một quá trình tương đối phức tạp, hãy lấy một tiêu chuẩn là chiều cao làm ví dụ: ở thời kỳ mới sinh, bé trai dài 50,6cm, bé gái dài 50cm. So sánh ta thấy bé trai dài hơn bé gái chút ít. Vào khoảng 10 tuổi, con trai cao 135,3cm, con gái cao 135,5 cm chiều cao của các em gái lúc này ngược lại cao hơn các em trai. Điều này cho thấy rằng, trong khoảng 10 năm ấy, chiều cao của các em gái phát triển nhanh hơn các em trai. Từ khoảng 11 - 20 tuổi, đó là thời kỳ then chốt của tuổi thanh xuân, chiều cao của con trai trung bình tăng 35,5cm, còn của con gái tăng 23,8cm; tới tuổi thanh niên, con trai trung bình cao 170,8cm, con gái - 159,4cm, điều này cho thấy rằng, đến mười năm thứ hai của cuộc đời, tốc độ tăng chiều cao của con trai nhanh hơn con gái khá nhiều. Kỳ thật, ở giai đoạn 11 - 13 tuổi, tức là ở nửa đầu tuổi thanh xuân, tốc độ tăng chiều cao của con gái vẫn



diễn ra nhanh hơn. Nhìn chung lại, sự khác biệt về chiều cao giữa con trai và con gái, đúng là vào khoảng 9 - 13 tuổi, tức là trong vòng trên dưới 5 năm, cơ thể các em gái có cao hơn các em trai. Tại sao lại xảy ra tình trạng đó? Có thể có một số nguyên nhân sau.

Thứ nhất, tuổi thanh xuân ở các em gái đến sớm hơn so với các em trai, nói chung sớm hơn 1 - 2 năm, do đó khi các em gái đã bước vào tuổi thanh xuân, cơ thể đã cao lên, thì thời kỳ thanh xuân ở các em trai vẫn còn chưa tới, vì thế các em trai và em gái cùng tuổi, các em gái thường cao hơn các em trai.

Thứ hai, thời kỳ thanh xuân của các em gái thể hiện đặc điểm sau đây: ở các em này trước hết phát triển về chiều cao, sau 3 - 4 năm mới dần dần ổn định, tiếp sau đó những đặc trưng giới tính khác mới lần lần xuất hiện. Chính vì vậy ở nửa đầu giai đoạn thanh xuân, chiều cao của các em gái tăng khá nhanh. Còn ở các em trai thì ngược lại, giai đoạn thanh xuân đến muộn 1 - 2 năm. Lại nữa, sau khi đã bước vào tuổi thanh xuân, ở các em trai không phát triển chiều cao trước tiên, mà phát triển bộ phận của các cơ quan sinh dục như dịch hoàn chẳng hạn, sau đó ít ra khoảng một năm, mới chuyển sang phát triển chiều cao. Vì vậy, cũng thì phát triển chiều cao, nhưng các em trai thường chậm hơn các em gái tới 2 - 3 năm.

Thứ ba, sự phát triển cơ thể có một quy luật, sau 7 tuổi, cơ thể phát triển theo "luật hướng tâm", nghĩa là các chi trên và chi dưới phát triển theo thứ tự từ xa đến gần, ví dụ bàn chân phát triển sớm nhất và nhanh nhất, nhưng thời gian kết thúc sớm nhất, đại khái vào quãng 14 - 15 tuổi. Thời gian kết thúc, tức ngừng phát triển của các bộ vị khác diễn ra theo thứ tự sau: cẳng chân phát triển đến 16 - 17 tuổi, đùi phát triển đến 17 - 19 tuổi, cẳng tay phát triển đến 18 - 20 tuổi, cánh tay đến 19 - 21 tuổi, cuối cùng thân hình phát triển đến 20 - 24 tuổi. Như thế có nghĩa là, khi các em gái đã bắt đầu phát triển chiều dài bàn chân, cẳng chân và đùi thì các em trai mới bắt đầu bước vào tuổi thanh xuân. Khi các em gái thân hình bước đầu đã được định hình, các em trai mới bắt đầu phát triển bàn chân, cẳng chân và đùi. Vì vậy, ở giai đoạn các em gái phát triển có sớm hơn các em này, các em thường cao hơn các em trai.

Tại sao có một số thiếu niên “béo bệu”?

Ai chẳng muốn có một thân hình khoẻ mạnh, cân đối? Thế nhưng có một số thiếu niên “béo bệu”.

Tại sao lại “béo bệu” như vậy? Nguyên nhân có nhiều, có nhân tố di truyền, cũng có các nhân tố chủ quan. Đối với thiếu niên nhi đồng, có thể quy các nhân tố chủ quan thành mấy loại sau đây.

Lười biếng: các em đã hình thành thói quen chẳng thiết gì làm cả, không muốn động tay động chân, bất kể lao động ở gia đình hay làm vệ sinh ở trường lớp, việc gì “trốn” được là “trốn”, thích ngồi “tán gẫu”, lười nhác, lâu ngày các chất dinh dưỡng ăn vào không tiêu hết, biến thành mỡ tích lại trong cơ thể, cuối cùng trở nên “béo bệu”.



Ngủ nhiều: ngủ rất ngon, ngủ đủ thời gian rồi trở dậy lại muốn ngủ, gọi chẳng dậy, lúc nào cũng ngáp, ngủ “say như chết”. Gặp ngày chủ nhật hoặc ngày lễ ngủ li bì, ngủ suốt ngày, bao nhiêu chất dinh dưỡng ăn vào hầu như biến cả thành chất dự trữ, thành mỡ.

Sợ vận động: không thích tham gia thể dục thể thao, không nhận rõ ý nghĩa của tập luyện, không chịu đựng nổi những nỗi vất vả của hoạt động thể dục thể thao, nhiều buổi đồng diễn hoặc cắm trại ngoài trời cố tìm cách lẩn tránh. Các em này đâu có thấy được rằng, thể dục thể thao chính là con đường đưa lại cho ta một thân hình khoẻ mạnh, cân đối. Trách nào sợ vận động, lười vận động chẳng đưa lại cho các em một thân hình “béo bệu”?

Thích ăn: ăn ngon miệng, rất thích ăn, mà lại ăn nhiều. Cá, thịt, tôm, cua, trứng đều rất thích ăn. Ngoài ba bữa ăn chính, lúc nào cũng ca cao, đường, bơ, sữa, pho mát luôn miệng, hàng ngày đưa một lượng lớn chất dinh dưỡng vào trong bụng, không “béo bệu” mới là chuyện lạ chứ!

Một điều nữa cần lưu ý, bố mẹ béo, con cái cũng dễ béo, nhân tố di truyền này ta cũng không nên xem nhẹ. Trong di truyền học người ta nói đến lực di truyền, tức là nói đến một đặc trưng nào đó của con cái, chẳng hạn béo cũng là một đặc trưng. Người ta cũng đã tìm ra được lực di truyền của đặc trưng cân nặng của con người. Lực này ở đàn ông là 0,5 và đàn bà là 0,42. Nói cách khác, ở đàn ông có tới 50% và đàn bà có 42% cơ hội trở về với nhân tố di truyền của bố mẹ. Thế nhưng ở đàn ông cũng có 50% và đàn bà cũng lại có 58% cơ hội do nhân tố chủ quan hoặc nguyên nhân khách quan đưa tới. Dầu sao vẫn không được xem nhẹ tác dụng của các nhân tố di truyền.

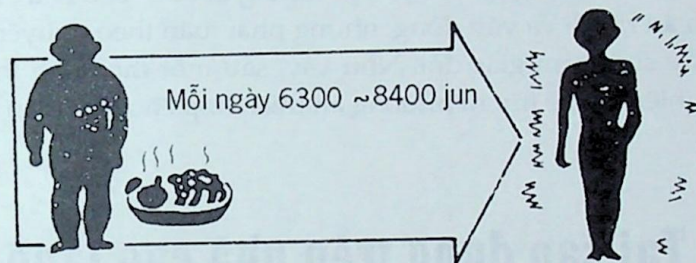
Cuối cùng, cũng cần nói thêm rằng, trong suốt cuộc đời con người không phải bất kỳ thời kỳ nào cũng đều có thể phát phì. Tuyệt đại đa số người phát phì vào thời kỳ thanh xuân, phụ nữ thường phát phì sau khi sinh con và lúc ở tuổi trung niên. Đối với thiếu niên nhi đồng ở lứa tuổi thanh xuân, do cơ thể ở vào cao trào của sự phát triển, nhất là ở con trai, nội tiết tố nam trong cơ thể (androgen) có tác dụng thúc đẩy quá trình tổng hợp một số lượng lớn protit, vì thế các em rất dễ tăng cân. Còn nội tiết tố nữ trong cơ thể các em gái, như estradiol, estriol, estrone chẳng hạn, cũng ảnh hưởng đến quá trình tổng hợp lipid, làm tăng hàm lượng mỡ trong cơ thể, do vậy các em này rất dễ phát phì. Đối với thiếu niên nhi đồng ở thời kỳ thanh xuân, bản thân đã lâm vào lứa tuổi dễ phát phì, nếu lại cộng thêm những thói quen xấu, rất dễ dẫn tới phát phì về mặt chủ quan hoặc do ảnh hưởng của nhân tố di truyền bố mẹ to béo rất có thể trở thành những đứa trẻ “béo bệu”.

Béo quá làm thế nào bớt béo?

Những em “béo bệu” làm thế nào bớt béo? Phương pháp phổ biến nhất là hạn chế những thức ăn nhiều mỡ. Nhưng nhiều người làm như vậy kết quả vẫn không cao, xem ra chỉ riêng biện pháp giảm béo bằng cách hạn chế thức ăn nhiều mỡ đơn thuần rõ ràng không đủ, chúng ta cần phải nắm một số yếu lĩnh sau đây.

Trước hết về tổng hợp phải hạn chế mức năng lượng, nghĩa là phải khống chế toàn diện vấn đề ăn uống, chứ không đơn thuần chỉ là

những thức ăn nhiều mỡ. Như chúng ta đều biết, căn cứ vào tình hình lượng lao động của từng người, mỗi ngày cần bao nhiêu năng lượng cũng có khác nhau. Người lớn không lao động chân tay mỗi ngày cần 1000 jun năng lượng. Những công việc nhẹ nhàng, bao gồm cả những công việc lao động trí óc, mỗi giờ cần thêm 315 jun nữa như vậy làm việc 8 tiếng sẽ phải thêm 2520 jun. Còn những công việc nặng nhọc, mỗi giờ sẽ phải thêm 630 - 1260 jun, như vậy làm việc 8 tiếng sẽ phải thêm 5040 - 1008 jun. Còn đối với thiếu niên nhi đồng thì cung cấp theo tiêu chuẩn lao động nhẹ, đại khái mỗi ngày cần mức năng lượng 10500 - 12600 jun. những em "béo bệu" dĩ nhiên trong người rất nhiều mỡ, vì vậy ở giai đoạn giảm béo không thể cung cấp theo tiêu chuẩn trên được, mỗi ngày hạn chế cung cấp năng lượng ở mức 6300-8400 jun. Như thế mỗi ngày sẽ tiêu hao một số năng lượng đã tích lũy trong cơ thể, cân nặng sẽ giảm dần. Sau khi giảm béo tới gần tiêu chuẩn cân nặng bình thường ta lại trở về với mức năng lượng mỗi ngày 10500 - 12600 jun, không tăng tiếp nữa, có như vậy mới giữ được thể hình cân đối, không béo không gầy. Phương pháp tính năng lượng không khó lắm, ta cứ lấy mỗi gam protein, đường cho 16,8 jun và mỗi gam mỡ cho 37,8 jun năng lượng, sau đó ta tìm thành phần dinh dưỡng trong thực đơn là có thể lựa chọn và phối hợp thức ăn. Theo tính toán, người ta đã biết:



- Cứ 100g gạo cho khoảng 1344 jun năng lượng
- Cứ 100g bánh mì cho khoảng 924 jun năng lượng
- Cứ 100g thịt lợn cho khoảng 2100jun năng lượng
- Cứ 100g thịt gà cho khoảng 756 jun năng lượng
- Cứ 100g sữa cho khoảng 294 jun năng lượng
- Cứ 100g rau cho khoảng 210 jun năng lượng

Thứ nữa, cần ăn thức ăn có nhiều vitamin, rau tươi và các loại thân củ... Như thế vừa có thể chịu đựng được đói, hấp thụ chậm, năng lượng ít, lượng mỡ không đáng kể, ăn xong cảm thấy dễ chịu, không ảm ách, giúp tiêu hao lượng mỡ dư thừa trong cơ thể.

Thứ ba, cần đặt kế hoạch lao động chân tay và tập luyện thể dục thể thao nghiêm túc, cần kiên trì tập luyện nhằm tiêu hao năng lượng trong cơ thể. Nói chung trong thời kỳ tuổi thanh xuân cần đảm bảo lượng vận động mỗi ngày một tiếng, có thể căn cứ vào đặc điểm của các em, tổ chức cho các em đá bóng, đá cầu, bơi lội, chạy nhảy hoặc tập những bài thể dục thể hình giảm béo.

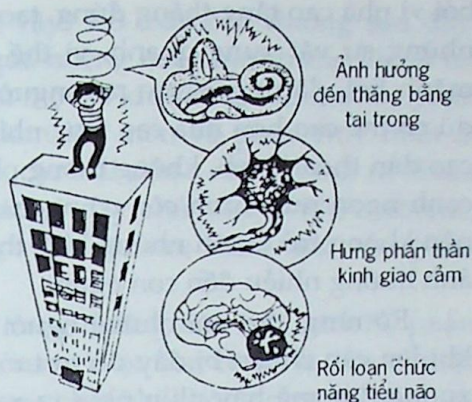
Có điều cần nhắc nhở là phải cố hết sức tránh những phương pháp giảm béo không hợp lý, chẳng hạn chỉ chăm chú hạn chế ăn uống đơn thuần mà không chú ý vận động và tập luyện mà bỏ qua phương án hạn chế ăn uống; ba bữa ăn quá có ít đi nhưng lại ăn vặt đủ thứ linh tinh; số bữa ăn tuy có rút đi nhưng lại ăn nhiều, ăn vô độ hoặc nôn nóng không kiên trì con đường giảm béo, v.v... Ngoài ra, cũng cần phải nhận thức rõ rằng, giảm béo không phải là chuyện ngày một ngày hai, chớ nôn nóng, mỗi tuần cố gắng giảm trên dưới 0,5 - 1kg cân nặng là hợp lý, luôn luôn theo dõi tình hình cân nặng tăng hay giảm, kịp thời điều chỉnh lượng thức ăn và vận động.

Tóm lại, con đường giảm béo cho những em bé “béo bệu” là phối hợp hợp lý giữa ăn rút đi và vận động, nhưng phải tuân theo nguyên tắc không được để nảy sinh cảm giác đói. Như vậy, sau một thời gian thực hiện và rút kinh nghiệm, ta sẽ tìm ra phương án thích hợp cho bản thân mình.

Tại sao đứng trên nhà cao tầng nhìn xuống cảm thấy đầu choáng váng?

Đứng trên sân thượng nhà cao tầng nhìn xuống quả thấy phong cảnh toàn thành phố, nhưng đôi khi cảm thấy đầu choáng váng, vội vàng đi xuống không dám nhìn ra. Như thế có phải là bệnh không? Hay là hiện tượng sinh lý bình thường?

Cần nhận rõ rằng, trường hợp đứng trên sân thượng nhà cao tầng nhìn xuống, đối với chúng ta có thể nói là một kích thích mạnh khác thường. Do ảnh hưởng của loại kích thích ấy, cơ thể con người cũng lại phản ứng lại mạnh mẽ, cảm giác choáng váng chính là do những phản ứng mạnh mẽ đó gây ra. Vậy thì ở đây đã gây ra những phản ứng mạnh mẽ nào?



Thứ nhất, cảnh tượng trên cao làm cho con người căng thẳng, chính vì căng thẳng đã dẫn tới một loạt phản xạ thần kinh, nhất là làm quá trình hưng phấn của hệ thần kinh giao cảm đột ngột tăng cường, thế là tim đập mạnh, nổi da gà, đồng tử mắt giãn to, tay chân vã mồ hôi, thở hổn hển và điều quan trọng là hệ thần kinh giao cảm làm các mạch máu co thắt mãnh liệt. Sau khi các mạch máu trên co thắt mãnh liệt, mặt tái nhợt hẳn đi. Chính do các mạch máu co thắt mãnh liệt làm huyết áp bỗng chốc tăng lên, chính vì vậy huyết áp tăng lên đột ngột làm ta cảm thấy đầu choáng mắt hoa.

Thứ hai, vì sau lúc lên cao, do ảnh hưởng của áp suất không khí cũng như tiếng gió ở trên cao kích thích, lại thêm cảm giác tròn trợn khi đứng trên đỉnh toà nhà cao ngất, thành thử tất cả những nhân tố ảnh hưởng đến “thiết bị” thăng bằng ở tai trong, vì tai trong có “thiết bị” thăng bằng tiền đình và ống bán khuyên... sau khi các bộ phận này bị tập kích và kích thích, con người bỗng chốc mất cảm giác thăng bằng, vì thế cảm thấy đầu choáng, mắt hoa, thậm chí hoảng sợ, nôn mửa, tương tự trường hợp nôn mửa trên máy bay vậy.

Thứ ba, trong cơ thể, tiểu não cũng quản lý các động tác thăng bằng, những kích thích mạnh mẽ khi đứng ở trên đỉnh nóc nhà cao tầng chẳng những tác động đến vỏ não, “bộ tư lệnh” thần kinh tối cao của cơ thể, mà còn có thể thông qua thị giác, thính giác... tác động đến tiểu não, đồng thời kéo theo một loạt hoạt động điện sinh học, làm rối loạn nhất thời chức năng của tiểu não, con người cũng cảm thấy đầu choáng váng.

Thế thì, có người sẽ hỏi, tại sao khi đứng trên nóc nhà cao tầng xảy ra hiện tượng đó, còn khi lên núi cao thì lại không? Vấn đề rất đơn giản,

bởi vì nhà cao tầng thẳng đứng, tạo thành những hình ảnh cao vút so với những sự vật xung quanh, vì thế tạo ra kích thích về độ cao vô cùng mãnh liệt, đập ngay vào mắt người quan sát. Còn núi cao thì sao? Mặc dù có thể cao hơn nhà cao tầng nhiều, nhưng núi không dựng đứng, mà cao dần thoải, không tương phản rõ rệt với sự vật xung quanh, bên cạnh ngọn núi chính còn có ngọn núi khác chập chùng như sóng lượn, nên không trở thành những kích thích mạnh mẽ về độ cao, do đó không ảnh hưởng nhiều đến con người.

Rõ ràng, đối với những người ít leo lên các toà nhà cao tầng, trước khi lên cần chuẩn bị đầy đủ tư tưởng, mà hễ đã leo lên rồi chớ vội nhìn xuống đất, mà hãy nhìn phía xa xa, để cho cảm xúc, thị giác, thính giác thích ứng dần dần, rồi sau đó mới thu về nhìn xuống đất dưới chân tường, như thế sẽ tránh được hiện tượng đầu choáng váng.

Tại sao chúng ta “trung tiện”?

“Trung tiện” là gì vậy? Đó là hơi thối do cơ thể phóng ra qua đường tiêu hoá. Thật ra, “trung tiện” là hiện tượng sinh lý bất kỳ ai cũng có. Giả dụ có một người nào đó một ngày không phóng hơi thối ra, bụng sẽ đầy như cái trống rất khó chịu. Vì thế, 400 năm trước công nguyên, danh y Hy Lạp Hippocrate đã từng nói: “Người mạnh khoẻ ai cũng phải thải khí”. Nhưng 440 năm sau, không hiểu sao nhà nước La Mã bất ngờ công bố một điều bí mật: “Cấm chỉ trung tiện” ở nơi công cộng mà ngày nay nhìn lại ai cũng cảm thấy buồn cười, hiện tượng sinh lý bình thường đó làm sao có thể cấm chỉ được?



Trong đường tiêu hoá của người bình thường luôn luôn có khoảng 100 - 150 mililit hơi, song vì luôn luôn sản sinh và luôn luôn thải ra, cho nên mỗi ngày có khoảng 2000 - 4000 mililit hơi đi qua đường tiêu hoá. Xem đó ta đủ thấy hàng ngày một lượng khí không phải nhỏ!

Vậy thì những khí đó từ đâu ra vậy? Có mấy con đường sau đây: thứ nhất là không khí từ ngoài vào qua miệng hoặc mũi trong lúc ta hít thở, ăn uống và nói chuyện. Thứ hai là một số khí sản ra khi một bộ phận thức ăn bị các vi khuẩn trong ruột làm lên men và phân huỷ nhất là khoai lang, khoai tây, cà rốt, hành tỏi, các loại đậu... rất dễ sinh ra nhiều khí. Thứ ba là những khí đi theo máu, ở đây chủ yếu là khí cacbonic, những khí này “ngấm” vào khoang ruột, rồi sau tham gia vào phản trung tiện phóng thải ra ngoài.

Theo ước tính, những chất khí ở trong đường tiêu hoá, một bộ phận ở dạ dày, còn đại bộ phận ở ruột già, trong ruột non có rất ít, bởi vì ruột non có chức năng hấp thu rất tốt, nếu các chất khí không nhanh chóng đi vào ruột già thì sẽ bị ruột non hấp thụ.

Những chất khí trong dạ dày chủ yếu đi vào qua đường hô hấp, thành phần của các chất khí này gần giống không khí. Ở đây nitơ chiếm 75 - 80%, oxy chiếm 15 - 16%, khí cacbonic chiếm 5 - 9%. Có ước khoảng 5% chất khí trong dạ dày bị thành dạ dày hấp thu chủ yếu là oxy, rất ít nitơ. Những chất khí không bị hấp thu sau đó lại bị ruột non hấp thu một phần, còn bao nhiêu dồn tất cả xuống ruột già.

Các chất khí trong ruột già chủ yếu là nitơ và khí cacbonic, ngoài ra có một lượng nhỏ oxy, hydro và metan... Trong số các chất khí này, nitơ và oxy chủ yếu từ dạ dày đi xuống, một bộ phận khí cacbonic do máu mang lại, còn hydro và metan do các vi khuẩn trong ruột già lên men. Chính cũng do các vi khuẩn lên men nên đã tạo thành một số vật chất có mùi vị đặc biệt, chẳng hạn như amoniac, hydrosulfua, indola, chất mùi phân hôi (skatole)... tất cả hoà trộn lại làm cho hơi trong ruột già chủ yếu thải ra qua đường hậu môn, chính vì vậy “trung tiện” có mùi hôi khó chịu.

Tất nhiên, “trung tiện” là chuyện khiếm nhã, bất lịch sự, tối kỵ không nên tùy tiện “trung tiện” ở trường, ở lớp, ở những nơi công cộng hoặc trong những trường hợp xã giao lịch sự. Muốn vậy cần trau dồi tập quán ăn uống đúng giờ, ăn nhiều những món ăn dễ tiêu, đại tiện vào những giờ nhất định, tránh táo bón... Tất cả giúp bớt sản sinh khí ở đường tiêu hoá, nhờ vậy cơ hội “trung tiện” cũng sẽ giảm đi.

Tại sao vân tay có thể giúp ta phá án?

Ngay từ thời cổ, trên các văn bản, văn tự, văn khế... nhiều lúc người ta dùng điểm chỉ thay cho chữ ký. Ngày nay có nhiều vụ án, chỉ cần kẻ tội phạm để lại vân tay là công an hình sự có thể giúp lần ra đầu mối. Vậy tại sao vân đầu ngón tay lại có thể giúp ta phá án?

Nếu như quan sát mười đầu ngón tay ta sẽ thấy có những dải đường vân với những hình ảnh đặc biệt và khá phức tạp đến mức, nếu xét hình ảnh tổ hợp của cả mười đầu ngón tay, thì trong hàng triệu người chẳng có ai giống ai, ngay cả ở những cặp sinh đôi một hợp tử vốn có các đặc điểm giống nhau nhiều nhất cũng vẫn tìm thấy những chi tiết khác biệt nhau. Chính vì vậy mà các nhà hành pháp đã dùng cách điểm chỉ mười đầu ngón tay để lấy đặc điểm của từng người.

Nếp vân da ở đầu ngón tay không chỉ quan trọng đối với các nhà hành pháp, mà còn lý thú đối với các nhà nhân chủng học, di truyền học và y học. Quả vậy, nếp vân da đầu ngón tay biểu hiện một đặc điểm di truyền với những quy luật của nó mà người ta muốn khám phá, mặt khác cũng như nếp vân lòng bàn tay, nó cũng có những dấu hiệu biến đổi đặc biệt ở một số bệnh.



Vân cung



Vân cuốn



Vân móc

Hình ảnh nếp vân da đầu ngón tay tuy rất phức tạp, có nhiều hình khác nhau, nhưng có thể quy về ba kiểu vân chính: vân cuốn, vân móc, vân cung. Tiêu chuẩn để quy định ba loại đường vân này dựa vào hướng

đi của các giải đường vân và những ngã ba hợp thành bởi sự gặp nhau của dải đường vân chính ở giữa với các giải vân xung quanh nó.

Vân cuốn là dải vân gồm những đường chạy hình vòng tròn hoặc bầu dục, có hai ngã ba nằm hai bên và một tâm ở giữa dải vân. Đôi khi có người còn gọi loại đường vân này là “hoa tay”.

Vân móc là dải vân gồm những đường uốn cong trông như cái móc, các đường vân thường hướng về trong lòng bàn tay, đôi khi cũng hướng ra phía ngoài, có một ngã ba nằm ở một bên đối diện với hướng đi của giải vân, ở giữa dải vân có một khe hẹp.

Vân cung là dải vân có hình cánh cung đổ về hai phía, cả hai bên đều không có các ngã ba.

Tổng số vân trung bình của người châu Âu là 127 ở nữ, là 145 ở nam; của người Việt là 211, nam nữ xấp xỉ như nhau.

Ở người bình thường, vân móc và vân cuốn hay gặp nhất, còn vân cung rất ít gặp. Theo một số học giả phương Tây, tần suất của vân móc là 76%, vân cuốn là 20%, vân cung là 2,6%. Còn ở người Việt, tần suất của vân móc là 50%, vân cuốn là 49%, vân cung là 1,0%, như vậy ở người Việt tần suất của vân cuốn và vân móc xấp xỉ bằng nhau.

Kể cũng lạ, những vân này suốt đời không hề thay đổi, cho dù tay chân lao động cực nhọc hoặc tiếp xúc với hoá chất làm cho da thô nhám, nhưng những vân này vẫn vô cùng rõ ràng. Chính vì thế người ta sử dụng những đặc điểm này của nếp vân da đầu ngón tay làm phương tiện phá án, bởi lẽ những người khác không thể có vân tay giống như của những tên tội phạm.

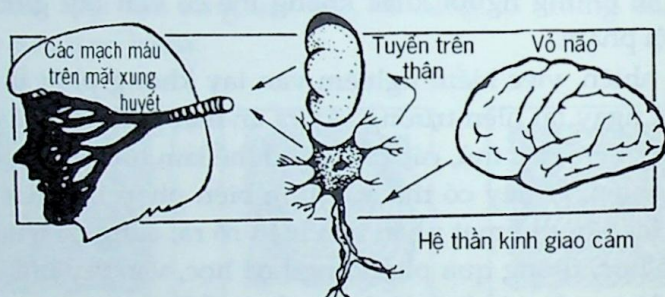
Đương nhiên, việc kiểm nghiệm vân tay không phải là chuyện dễ dàng, nhưng ngay tại hiện trường xảy ra án mạng, thông qua một số kỹ thuật kiểm nghiệm đặc thù, các cán bộ có thể làm hiện hình dấu vân tay của tên tội phạm. Ở đây có thể áp dụng biện pháp rắc bột phấn, dấu vân tay lưu lại hấp thụ bột phấn nên hiện rõ ra; cũng có trường hợp đổ các chất hoá học, thông qua phản ứng hoá học, vân tay hiện rõ ra mồn một... Sau đó người ta chụp ảnh và đem đối chiếu với vân tay của những kẻ tình nghi...

Tóm lại, trong phạm vi pháp y, vân tay là chuyên môn vừa thực dụng lại vừa phức tạp, đòi hỏi phải có những chuyên viên kỹ thuật mới có thể nắm vững và xử lý có hiệu quả.

Tại sao có bạn học sinh, cứ hễ lên đọc bài là mặt đỏ tía tai?

Tại sao có những học sinh, cứ hễ thầy cô giáo gọi lên đọc bài hoặc phải “xuất đầu lộ diện” trước đám đông là mặt đỏ tía tai?

Nguyên vì trong cơ thể người có cả một hệ thống thần kinh và nội tiết vô cùng tinh vi, chúng đều chịu sự chỉ huy thống nhất của “bộ tư lệnh” thần kinh tối cao là vỏ não. Chính “bộ tư lệnh” vỏ não này là nơi tập trung trí tuệ tối cao của con người, hết thảy mọi trạng thái tinh thần, hoạt động tâm lý, quan điểm tư duy đều được thực hiện tập trung ở “bộ tư lệnh” này. Do vậy bất cứ hoạt động tinh thần và tâm lý nào của “bộ tư lệnh” vỏ não đều ảnh hưởng ngay đến hệ thống thần kinh và nội tiết. Đối với thanh thiếu niên, dù mặt đỏ tía tai trong lúc lên đọc bài hoặc trong bất cứ trường hợp xã giao nào, phần lớn đều do xấu hổ hoặc thần kinh căng thẳng. Vậy thì xấu hổ và thần kinh căng thẳng rút cục đã ảnh hưởng đến “bộ tư lệnh” vỏ não như thế nào? Tại sao mặt đỏ bừng lên?



Vì rằng, khi tinh thần căng thẳng và xấu hổ, như vậy có sự thay đổi về cảm xúc, trong “bộ tư lệnh” vỏ não liền nảy sinh những kích thích có tính chất hưng phấn, những kích thích này lập tức làm cho hệ thống thần kinh giao cảm dưới quyền “bộ tư lệnh” cũng hưng phấn theo, mà hễ hệ

thống thần kinh này đã hưng phấn thì hệ quả đầu tiên là tim đập mạnh, tốc độ máu lưu thông trong cơ thể đột ngột tăng lên, tạo điều kiện cho các mạch máu trên mặt sung huyết khi ửng đỏ. Cùng lúc ấy, sau khi hệ thống thần kinh giao cảm hưng phấn, liên thúc đẩy một trong những tuyến nội tiết là tuyến trên thận và tiết ra ngay một lượng lớn nội tiết tố adrenalin và noradrenalin, hai nội tiết tố tuyến trên thận này chẳng những làm cho huyết áp tăng lên, mà còn làm cho các mạch máu li ti trên mặt nở ra, chính vì thế mà làm cho những học sinh nói trên đỏ mặt tía tai.

Có người sẽ hỏi, trẻ em chưa hiểu biết nhiều, nói chung không đỏ mặt, còn người lớn đã từng trải và lăn lộn với trường đời cũng không dễ gì đỏ mặt, vậy tại sao chỉ có thanh thiếu niên hay đỏ mặt? Ở đây có nguyên nhân từ hai mặt.

Một mặt do ở lứa tuổi thanh thiếu niên, nói chung chức năng của "bộ tư lệnh" vỏ não hoặc của hệ thống thần kinh giao cảm hay của tuyến trên thận... vẫn chưa hoàn toàn ổn định, cho nên hơi có điều gì lo lắng, băn khoăn, xúc động là rất dễ gây ra những phản ứng có tính chất hưng phấn ở hệ thống thần kinh, nội tiết.

Mặt khác, do các em ở vào lứa tuổi thanh xuân, cơ thể có những biến đổi rõ rệt, những đặc trưng giới tính xuất hiện, trạng thái tinh thần và tâm lý động dao, lúc thì ngây thơ hồn nhiên như con trẻ, lúc lại tư lự đa sầu đa cảm, tính cách thay đổi thất thường... Lại thêm ở thời kỳ này các em chưa từng trải như người lớn, kinh nghiệm còn ít, ý chí chưa vững vàng, nên rất dễ kích động, dễ có những phản ứng hưng phấn thần kinh và nội tiết.

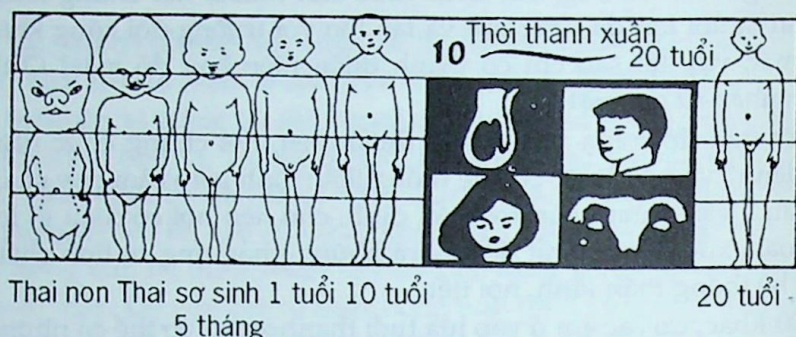
Do đó ta thấy, có những bạn học sinh đỏ mặt tía tai khi thầy cô giáo gọi đọc bài đó là hiện tượng sinh lý và tâm lý bình thường.

Sau này, khi tuổi đời càng lớn, hiện tượng trên sẽ giảm dần đi, thậm chí mất hẳn.

Thời kỳ thanh xuân có những biến đổi gì?

Cuộc đời của con người có thể phân ra thành các giai đoạn: thời kỳ thai nhi, sơ sinh, ấu thơ, nhi đồng, thanh xuân, thanh niên, người lớn và tuổi già. Thời kỳ thanh xuân là giai đoạn tiếp nối ngay tuổi nhi đồng và

quá độ sang tuổi thanh niên. Nếu nói rằng cuộc đời con người có hai cao trào sinh trưởng và phát triển thì đương nhiên cao trào thứ nhất là giai đoạn từ thai nhi đến sơ sinh; thế còn cao trào kia? Đó là thời kỳ thanh xuân. Thời kỳ thanh xuân tuy ở các quốc gia khác nhau có khác nhau, song nhìn chung ở vào khoảng 10 - 12 tuổi, trong đó thời kỳ thanh xuân ở con gái nói chung bắt đầu từ 12 - 13 tuổi và kết thúc ở tuổi 17 - 18, “bộ tư lệnh” của con gái có chậm hơn 1 - 2 năm.



Thời kỳ thanh xuân là thời kỳ có những biến đổi đặc trưng nhất trong cuộc đời con người, chủ yếu về các mặt sau đây.

Sau khi đã bước vào thời kỳ thanh xuân, thân thể và chiều cao có bước “nhảy vọt”, ở thời kỳ này, chiều cao của con trai trung bình tăng thêm 35,5cm, cân nặng tăng thêm 31,2kg; còn chiều cao của con gái trung bình tăng thêm 23,8 cm, cân nặng tăng thêm 24,1kg. cùng với sự gia tăng chiều cao và cân nặng, các cơ quan nội tiết cũng có sự tăng trưởng theo tỉ lệ tương ứng.

Cơ quan sinh dục chín muồi, dịch hoàn của con trai nở to, bắt đầu đảm đương nhiệm vụ sản xuất tinh trùng và nội tiết tố nam và bắt đầu hiện tượng di tinh. Còn ở con gái thì buồng trứng phát triển đầy đủ, bắt đầu phụ trách công việc sản xuất trứng và nội tiết tố nữ, kinh nguyệt bắt đầu xuất hiện. Lúc này, bất kể con trai hay con gái đều có khả năng sinh dục.

Vào thời điểm này, chính do nội tiết tố nam ở con trai, nội tiết tố nữ ở con gái tăng lên, thành thử đã làm xuất hiện những đặc trưng giới tính nam và nữ, thể hiện rõ nét bản sắc đàn ông và đàn bà. Chẳng hạn ở con trai da dày lên, sắc tố đậm đà, cơ bắp phát triển, vai rộng ra, “võ giọng”...

còn ở con gái da dẻ mịn màng, trắng muốt, vú cương to, giọng nói trong trẻo, xương chậu nở nang, đường nét uyển chuyển, vóc dáng yếu điệu...

Trạng thái tâm lý cũng đổi thay, trước kia tính tình ngây thơ, “trẻ con”, nũng nịu, bây giờ tâm lý bắt đầu kiên toàn, tính cách bắt đầu định hình, trạng thái tinh thần và tâm lý dần dần ổn định và tiến tới chín muồi. Đặc biệt, tâm lý giới tính phát triển “đột biến”, thích gần gũi và yêu quý những đối tượng khác giới, thích biểu hiện mình trước các bạn khác giới, chú trọng cách ăn, cách mặc và làm dáng mong cuốn hút sự chú ý của mọi người...

Tóm lại, thời kỳ thanh xuân là một bước ngoặt quan trọng trong cuộc đời một con người. Đây không những là bước ngoặt quan trọng trong cuộc đời trong sự lớn mạnh và tăng trưởng về thể chất, mà còn là khởi điểm hướng tới chín muồi của trạng thái tinh thần và tâm lý, là những tháng năm các đặc trưng giới tính có những biến đổi “đa đoan”, khó lường tượng nổi. Sự sinh trưởng và phát triển ở thời kỳ tuổi thanh xuân tốt xấu thế nào sẽ ảnh hưởng đến cả cuộc đời một con người, vì vậy việc chăm nom vấn đề vệ sinh, dinh dưỡng, tập luyện, giáo dục cho thế hệ trẻ ở thời kỳ thanh xuân là nhiệm vụ cực kỳ quan trọng, đòi hỏi sự quan tâm của các bậc cha mẹ, thầy cô giáo và toàn xã hội!

Tại sao thanh thiếu niên cần giữ giọng ở thời kỳ biến thanh?

Ở lứa tuổi nhi đồng, giọng nói của con trai và con gái không khác nhau nhiều lắm, vẫn gọi chung là giọng trẻ con. Nhưng đến thời kỳ thanh xuân 13 - 14 tuổi, bắt đầu thấy có sự khác biệt về giọng nói giữa con trai và con gái. Lúc này có sự tách biệt hẳn ra giọng nam và giọng nữ, người ta gọi thời kỳ có sự biến đổi về giọng nói này là thời kỳ biến thanh. Phải trải qua chừng nửa năm đến một năm, giọng nói của các em mới dần dần ổn định.

Vậy thì tại sao ở lứa tuổi nhi đồng, giọng nói của con trai và con gái gần giống nhau, mà bước sang thời kỳ thanh xuân lại có sự khác nhau như thế? Đặc biệt tại sao giọng của các em trái lại “khàn khàn” như thế?



Thanh đới

Nguyên vì trong hầu chúng ta có hai dây thanh, khi phát thanh, thần kinh hầu “ra lệnh”, các cơ hầu bắt đầu hoạt động, làm cho hai dây thanh rung động, cộng thêm sự cộng hưởng của khoang mũi, khoang miệng và động tác thở nông sâu mà bật ra thành tiếng. Qua đó ta dễ dàng nhận thấy rằng, “vai trò” chính tạo ra âm thanh là hai dây thanh, đây cũng giống hệt những lá đồng trong kèn hacmonica vậy: khi lá đồng nhỏ và ngắn rung động sẽ cho các âm cao, còn lá to và dài sẽ cho

âm trầm. Lúc còn ở lứa tuổi nhi đồng, dây thanh của các em trai và các em gái giống như những lá đồng nhỏ và ngắn, chiều dài không quá 6 - 8mm, và lại hẹp và mỏng, đồng thời cũng do hầu chưa phát triển đầy đủ, âm lượng cũng không lớn, vì vậy giọng của các em trai và các em gái ở lứa tuổi nhi đồng đều cao như nhau, vang và sắc. Sau khi đã bước vào thời kỳ biến thanh, bất kể con trai hay con gái, hầu và dây thanh của con gái dài tới 15 - 20 mm, vẫn hẹp và mỏng, âm sắc phát ra cao và sắc; còn dây thanh của con trai dài tới 20 - 25 mm, nhưng rộng và dày, âm sắc thấp và trầm. Như vậy là, thời kỳ biến thanh là thời kỳ các dây thanh đàn hồi và hầu sinh trưởng và phát triển vô cùng mạnh mẽ.

Thời kỳ biến thanh tuy là hiện tượng sinh lý tự nhiên của tuổi thanh xuân, thế nhưng về tốc độ phát triển, hầu và dây thanh có bước “nhảy vọt”, nên ở một chừng mực nào đó rất dễ sung tấy xung huyết, rất khó chịu. Chính vì thế các em trai ở thời kỳ này giọng nói “khàn khàn”, trầm hẳn đi, nhiều người gọi là “vỡ giọng”.

Không còn nghi ngờ gì nữa, ở thời kỳ biến thành giọng nói tốt xấu thế nào sẽ ảnh hưởng cả đến tiếng nói của người trong suốt cả cuộc đời. Vì thế ở thời kỳ biến thanh cần đặc biệt chú ý bảo vệ dây thanh, đòi hỏi phải thực hiện mấy điểm sau đây.

Ở thời kỳ này, hát và nói chuyện phải có chừng mực. Nếu có tập hát mỗi ngày không được quá một tiếng, sau khi hát 10 - 15 phút, cần nghỉ ngơi ít phút. Nói năng phải nhẹ nhàng, từ tốn, không được hét to, không nên nói nhiều, nói dài, như thế sẽ tránh không làm dây thanh sung tấy, xung huyết.

Ăn ít hoặc tránh không ăn những thức ăn kích thích như hành, tỏi, gừng, ớt, hồ tiêu chẳng hạn, giữ cho thanh quản không bị kích thích, dây thanh không bị sưng tấy, xung huyết.

Cố gắng giữ gìn đừng để cảm cúm, bởi vì cảm cúm sẽ dễ ảnh hưởng đến thanh quản, dây thanh dễ bị sưng tấy, tổn thương.

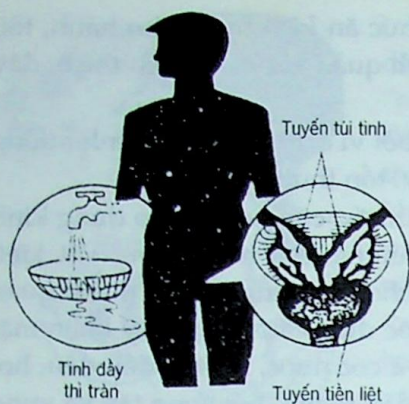
Nếu khản cổ, cần đi khám và uống thuốc, cũng có thể áp dụng kinh nghiệm dân gian: lấy khăn mặt bông nhúng vào nước nóng vắt kiệt, quấn vào mũi, mũi rồi hít thở đều đều cho hơi nóng đi qua thanh quản hoặc lấy một cốc nước nóng, để miệng cốc dưới cằm, đoạn lấy khăn mặt quấn lên trên mũi, trùm cả mũi, miệng và cốc nước, hít thở đều đều, hơi nóng sẽ làm ấm thanh quản, làm nhuận dây thanh, bớt sưng tấy và xung huyết. Có điều nước không được nóng quá, làm bỏng da, tổn thương thanh quản.

Di tinh có tác hại gì không?

Sau khi bắt đầu thời kỳ thanh xuân, ở con trai xảy ra hiện tượng di tinh, nhìn thấy tinh dịch bất ngờ chảy ra, nhiều người lo lắng, thậm chí hoảng sợ, nghĩ rằng tổn thương “nguyên khí”, hại sức khỏe, vậy có phải như thế không?

Thật ra, di tinh là hiện tượng sinh lý thường gặp ở những người con trai chưa vợ. Dịch hoàn luôn luôn sản xuất ra tinh trùng. Các cơ quan như túi tinh, tuyến tiền liệt... từng giờ từng phút sản xuất ra tinh tương. Loại dịch chảy ra lúc di tinh chính là tinh dịch do tinh trùng hỗn hợp với tinh tương tạo nên. Nói khác đi, tinh dịch luôn luôn tích tụ trong cơ thể, khi đã đạt được một số lượng nhất định tới mức bão hoà liền tiết ra ngoài theo phương thức di tinh, cũng tựa như “nước đầy sẽ tràn ra ngoài” vậy.

Trước khi lấy vợ, con trai mỗi tháng di tinh 1 - 2 lần, đôi lúc tới mấy lần, đó là hiện tượng bình thường. Thế nhưng có một số người nghĩ lầm rằng di tinh làm tổn thương “nguyên khí”, rất hại sức khỏe, thành thử đâm lo lắng, hoang mang không cần thiết. Bởi vì trong tinh dịch tuyệt đại bộ phận là nước, mặc dù có một số chất dinh dưỡng, nhưng số lượng rất ít. Trong mỗi 100ml tinh dịch chỉ chứa khoảng 1,25g axit amin (thành phần chính của prôtêin), 0,1- 0,5g đường fructose và tất cả các loại đường



khác như glucose, ribose, sorbit... chỉ chiếm khoảng 0,1g, còn hàm lượng lipid, muối vô cơ thì lại càng ít. Nhất là mỗi lần di tinh chỉ xuất ra khoảng 2 - 4 ml, có thể nói số lượng dinh dưỡng mất đi theo tinh dịch quả thật không đáng kể, thành thử chẳng làm gì có chuyện tổn thương "nguyên khí". Nếu như quá lo lắng vì di tinh thì chính lại ảnh hưởng bất lợi đối với cơ thể hơn bản thân chuyện di tinh.

Nếu như số lần di tinh quá nhiều, vài ba ngày một lần hoặc một tháng trên 4 - 5 lần tức là có vấn đề, nguyên nhân có nhiều: một là thiếu những kiến thức cần thiết về giới tính, có thói quen thủ dâm hoặc về tư tưởng tập trung quá nhiều vào vấn đề "nam nữ", làm cho vỏ não luôn ở vào trạng thái hưng phấn về giới tính, nên dẫn đến di tinh. Thứ hai, bộ máy sinh dục ngoài hoặc đường tiết niệu không ổn, ví dụ chít bao quy đầu, viêm đường tiết niệu, viêm tuyến tiền liệt, v.v... gây kích thích bộ phận, làm dương vật xung huyết, luôn luôn cương cứng. Thứ ba, có thể do cơ thể suy nhược, đông y gọi là "Thận hư", bởi vì theo quan niệm đông y "Thận chủ trì việc tàng trữ Tinh", cơ thể suy nhược sẽ làm thận hư, vì thế rất dễ di tinh.

Đối với việc di tinh bình thường, một tháng 1 - 2 lần, không có điều gì đáng ngại. Còn nếu di tinh liên tục thì nên tìm cách khắc phục, bao gồm một số biện pháp sau đây: xây dựng một chế độ sinh hoạt có kỷ luật, giờ giấc hẳn hoi; tham gia vào các hoạt động văn hoá, thể dục thể thao hữu ích; cư xử một cách đúng đắn các vấn đề quan hệ nam nữ; cố gắng phân tán chú ý, tránh tập trung vào các vấn đề nam nữ; chú ý vệ sinh cơ quan sinh dục; chữa trị kịp thời những chứng bệnh cơ quan sinh dục hoặc đường tiết niệu; uốn nắn tư thế ngủ, hết sức tránh tư thế ngủ nằm sấp, hai tay tránh đặt lên bộ phận sinh dục, nhằm giảm kích thích dương vật hoặc làm dương vật xung huyết; ban đêm khi đi ngủ, nửa thân phía dưới và chân không nên ấm quá; rửa chân trước khi đi ngủ không nên dùng nước quá ấm. Những thời kỳ di tinh liên tục, có thể dùng thuốc an thần, như thế cũng sẽ bớt cơ hội di tinh.

Chu kỳ kinh nguyệt hình thành như thế nào?

Các em gái sau tuổi 12 - 13, bỗng có một ngày phát hiện thấy quần lót có những vết máu đỏ tươi hoặc đỏ sẫm, không sao tránh khỏi hoang mang. Thật ra, đó là kinh nguyệt, dấu hiệu cho biết con gái đã bước vào tuổi dậy thì.

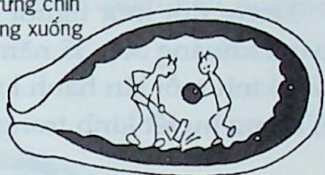
Một hai năm đầu sau khi hành kinh, thời gian giữa các chu kỳ kinh nguyệt có thể diễn ra thất thường, về sau cứ cách 28 - 30 ngày hành kinh một lần, mỗi lần 3 - 5 ngày, rất có quy luật, gọi là chu kỳ kinh nguyệt.

Vậy thì tại sao con gái lại hành kinh? Nguyên vì sự biến đổi sinh lý này diễn ra hoàn toàn do chức năng sinh dục. Ai cũng biết rằng, trước khi gieo trồng người ta phải cày bừa và rải phân, để chuẩn bị gieo hạt.

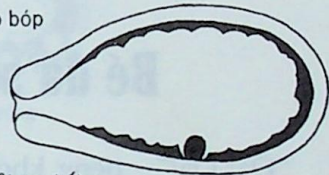
Trứng thụ tinh do tinh trùng của đàn ông phối hợp với trứng của đàn bà là "hạt giống" của một sinh mạng mới, màng nhầy trên thành tử cung ví như "đất trồng", muốn cho hạt giống sinh mạng đâm chồi nảy lộc, màng tử cung cần phải được cày xới. Kinh nguyệt chính là biểu hiện sự cày xới đó trong tử cung.

Con gái đến tuổi dậy thì, cấu tạo dưới đồi ở trong não tiết ra một số nội tiết tố, ra lệnh cho tuyến yên dưới quyền hoạt động, mà tuyến yên cũng lại tiết ra nội tiết tố buộc buồng trứng dưới quyền nó phải làm việc. Buồng trứng, sau khi tiếp thu mệnh lệnh công tác trứng non trong buồng trứng phát triển và chín. Trứng non cũng có thể tiết ra nội tiết tố nữ. Nội tiết tố nữ này làm cho "đất

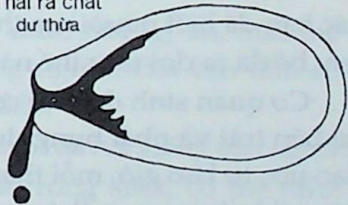
Trứng chín
rụng xuống



Co bóp



Thải ra chất
dư thừa



trồng" trong màng tử cung dày lên, tăng số lượng tế bào và mạch máu, những chất do các tuyến tiết ra cũng tăng lên... toàn bộ quá trình này cũng hết như chuyện "làm đất, vãi phân" chuẩn bị cho "đất trồng" vậy, khiến cho đất màu mỡ, phì nhiêu. Sau khi trứng non đã chín, buồng trứng liền đẩy nó ra, hiện tượng này xảy ra mỗi tháng một lần. Lúc này, nếu trứng chín phối hợp với tinh trùng thì trứng thụ tinh, tương tự như một "hạt giống" sinh mạng được trồng vào đám đất đã "cày xới và vãi phân" đó, khoảnh "đất trồng" đã được chuẩn bị chu đáo này làm cho "hạt giống" bén rễ, đâm chồi nảy lộc, phát triển thành một bào thai. Nếu như trứng chín không gặp tinh trùng thì trứng không thể phát triển thành một sinh mạng mới, khoảnh "đất trồng" đã được "cày xới và vãi phân" trong màng tử cung sẽ trở thành thừa, cho nên bao nhiêu tế bào tăng lên trong màng tử cung co quắt đi rơi rụng, các mạch máu nứt vỡ ra xuất huyết, những chất do các tuyến tiết ra ứ đọng lại, tất thảy những chất dư thừa đó nhất nhất được thải ra theo đường âm đạo dưới dạng huyết kinh, đó chính là kinh nguyệt? Ước sau khoảng 3 - 5 ngày, màng nhầy tử cung lại chuẩn bị cho trứng tháng sau, lại bắt đầu "cày xới đất trồng" và cứ thế tiếp diễn, mỗi vòng là một chu kỳ kinh nguyệt. Vì vậy, những phụ nữ không mang thai, mỗi tháng hành kinh một lần, còn sau khi đã có trứng thụ tinh thì tắt kinh, do đó tắt kinh là "dấu hiệu" có mang.

Trong đời một người đàn bà, thời gian có các chu kỳ kinh nguyệt kéo dài khoảng 30 - 35 năm, tới trên dưới tuổi 45 - 50 thì kết thúc. Lượng huyết kinh mỗi lần hành kinh khoảng 50 - 60 mililit. Và, tháng nào cũng thế, lượng huyết kinh trong cả cuộc đời lên tới 20.000 mililit!

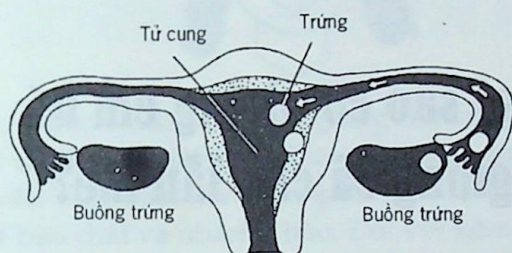
Bé đã sinh ra như thế nào?

"Oa! Oa!" - tiếng khóc chào đời của bé đáng yêu biết nhường nào! Các bạn đã biết người mẹ thụ thai như thế nào, bây giờ chúng ta tìm hiểu xem bé đã ra đời như thế nào?

Cơ quan sinh dục nữ có thể nói là tuyệt vời! Hai buồng trứng nằm ở hai bên trái và phải bụng dưới. Kể cũng lạ, chừng như chúng ta đã có lời giao ước tự bao giờ, mỗi tháng chỉ sản ra một trứng, mà bên trái đã sản ra trứng thì cùng trong tháng đó bên phải thôi không sản ra nữa. Ngược lại

nếu bên phải đã sản ra trứng thì cùng trong tháng đó bên trái thôi không sản ra nữa. Điều kỳ lạ nữa là đầu ống dẫn trứng đợi ở bên cạnh buồng trứng có hình như cái phễu loe ra hướng thẳng vào buồng trứng. Sau khi buồng trứng đẩy trứng ra, đầu ống dẫn trứng hình phễu liền đỡ lấy trứng đưa vào phía trong, tại đây, khoảng giữa ống dẫn trứng có một đoạn phình to, đây chính là nơi trứng gặp gỡ tinh trùng - vị "sứ giả" sinh dục nam tính. Tinh trùng đồng hoá với trứng thành trứng thụ tinh. Lúc này trứng thụ tinh không giống trứng, cũng không giống tinh trùng, nó là một tế bào hoàn toàn mới, có cả tính cha và tính mẹ. Và, cũng chính từ đó, một sinh mạng mới bắt đầu. Sau khoảng năm ngày phát triển ở ống dẫn trứng, nó mới vào tử cung tiếp tục phát triển, trưởng thành.

Người ta thường nói, "chín tháng mang nặng đẻ đau". Quả là như vậy, chín tháng trong cơ thể người mẹ, trứng thụ tinh có một sức sống ghê gớm. Ngay sau lúc thụ tinh, nó không ngừng phân chia và phân hoá, đại khái cứ cách 12 - 18 tiếng nó phân chia một lần. Sau chừng 72 tiếng, một trứng thụ tinh đã phân chia thành một tế bào thai có khoảng 12 - 16 tế bào, chuyển dần và bám vào thành tử cung. Tiếp đó là một loạt biến đổi nhanh chóng và phức tạp, làm người ta hoa cả mắt. Chẳng bao lâu, trứng thụ tinh đã hình thành ba lớp tế bào: lớp ngoài phát triển thành da, hệ thần kinh, các cơ quan; lớp giữa sinh hệ xương, hệ cơ, hệ tuần hoàn, hệ bài tiết và các cơ quan sinh dục; lớp trong sinh các cơ quan tiêu hoá, hô hấp, một số tuyến nội tiết.

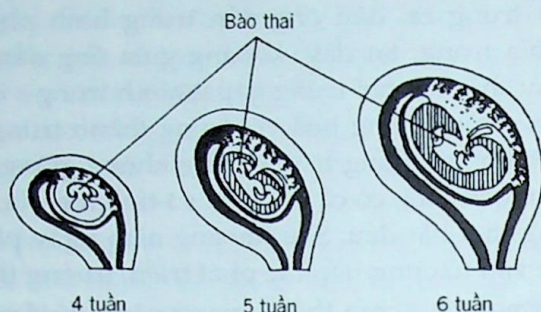


Đến tháng thứ hai thì bào thai đã có đầu, mũi, miệng, tai, mắt các chi phân biệt. Tuy vậy nó chưa hoàn toàn giống người. Hai bên đầu có những nếp nhăn. Về sau các nếp nhăn này tiêu dần.

Sang tháng thứ ba: đầu phình to, có móng tay, mặt đã hơi giống mặt người.

Sang tháng thứ tư: da mỏng, trơn nhẵn và trong suốt, có thể nhìn thấy các mạch máu dưới da.

Sang tháng thứ năm: đầu thai nhi chiếm khoảng 1/3 chiều dài cơ thể, da đỏ và nhăn nheo, da mắt đã phân rõ mí trên và mí dưới, đầu đã bắt đầu có tóc.



Sang tháng thứ 6 - 7: mắt đã có lông mày, lông mi, thân có lông mịn bao phủ.

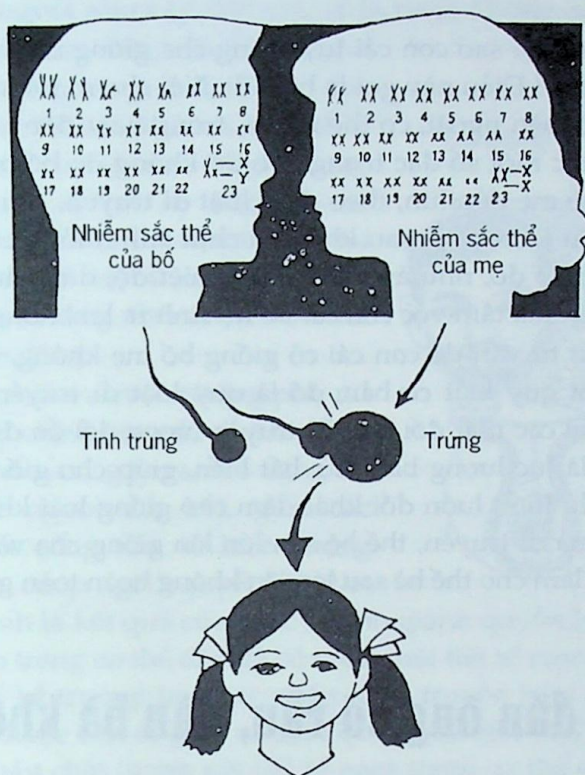
Sang tháng thứ 7 - 9 - 10: màu đỏ của da nhạt dần, mất hết nhăn, tứ chi có hình tròn, tóc dài chừng 2 - 3 cm, lông mịn trên mình bắt đầu rụng.

Đến đây, thai nhi đã phát triển chín muồi, lúc này trọng lượng cơ thể thai nhi cân nặng khoảng 3000-3500g. Rồi, đến kỳ "mãn nguyệt khai hoa", tử cung người mẹ bắt đầu co bóp, tất cả kéo dài khoảng mười mấy tiếng đồng hồ, đẩy thai nhi rời khỏi tử cung người mẹ, qua âm đạo và xuất hiện giữa nhân gian!

Tại sao có những em bé giống cả cha lẫn mẹ?

Người ta thường bảo: "trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu" hoặc "hổ phụ sinh hổ tử", "con nhà tông chẳng giống lông cũng giống cánh"... ở đây đã động đến những vấn đề về di truyền. Nói cho thật chính xác, cá thể một loài này chỉ có thể sinh ra con cái cùng loài đó. Bất kỳ cá thể của một loài nào đều kế thừa những đặc trưng cơ bản của thế hệ trước. Thế hệ con cái do con người chúng ta sinh ra tất nhiên phải là người, chứ không phải là một cái gì khác; con cái tất nhiên phải kế thừa

những đặc trưng cơ bản của bố mẹ, chứ không thể kế thừa những đặc trưng cơ bản của người xa lạ. Đây là một chân lý rất rõ ràng và cũng là lý lẽ tại sao con cái bao giờ cũng giống cha mẹ.



Vậy thì tại sao có những em vừa giống cha lại vừa giống mẹ? Để trả lời câu hỏi này chúng ta phải xuất phát từ những quy luật cơ bản của sự sinh sản. Nguyên vì tế bào của con người chia ra thành ba bộ phận lớn: màng tế bào, tế bào chất và nhân tế bào. Đối với sự sinh sản của tế bào thì nhân tế bào là bộ phận quan trọng nhất, trong đó có nhiễm sắc thể, nhiễm sắc thể có mang "mã di truyền", trong y học gọi là gen, gen mang những đặc trưng cơ bản của thể hệ trước. Trong tế bào người tổng cộng có 23 đôi, tức là 46 nhiễm sắc thể, trong đó có 22 đôi, tức 44 nhiễm sắc thể gọi là nhiễm sắc thể thường, chuyên quản những đặc điểm về giới tính. Nhưng tất cả chúng ta đều biết, bước khởi đầu của sinh mạng con người, dù là con trai hay con gái cũng vậy, đều là trứng thụ tinh phối hợp tinh

trùng của bố với trứng của mẹ. Trong mỗi trứng thụ tinh đều có một nửa nhiễm sắc thể của bố và một nửa nhiễm sắc thể của mẹ, hợp hai thành một. Vì vậy, thông qua gen, những đặc tính của cha và mẹ được truyền cho con cái, do đó có những em vừa giống cha lại vừa giống mẹ, đó là kết quả tất nhiên.

Thế nhưng tại sao con cái tuy giống cha giống mẹ nhưng lại không giống hoàn toàn? Điều này gọi là biến dị. Nói cho rõ thêm, do ảnh hưởng của hoàn cảnh bên ngoài, cơ thể người, trong hoạt động sống của mình, có thể thu được một số đặc trưng nào đó không do bố mẹ di truyền lại. Chẳng hạn, bố mẹ đều lùn, theo định luật di truyền, con cái cũng sẽ lùn nhưng do điều kiện sống sau khi sinh chịu ảnh hưởng của một số nhân tố bên ngoài nào đó, như ánh mặt trời, nhiệt độ, dinh dưỡng, tập luyện chẳng hạn, kết quả tầm vóc con cái do họ sinh ra lại không lùn quá.

Xuất phát từ vấn đề con cái có giống bố mẹ không, chúng ta có thể nhìn thấy một quy luật cơ bản, đó là quy luật di truyền và biến dị, sự thống nhất của các mặt đối lập. Di truyền tương đối ổn định, ở vào trạng thái tĩnh, đó là lực lượng bảo thủ, bất biến, giúp cho giống loài ổn định. Còn biến dị thì luôn luôn đổi khác, làm cho giống loài không ngừng tiến hoá. Thông qua di truyền, thế hệ sau lớn lên giống cha và mẹ; thông qua biến dị có thể làm cho thế hệ sau lớn lên không hoàn toàn giống cha và mẹ.

Tại sao đàn ông có râu, đàn bà không râu?

Đàn ông sở dĩ rậm râu hoặc có râu quai nón là do nội tiết tố nam (androgen) trong cơ thể có tác dụng thúc đẩy râu và lông trong người phát triển. Nguyên vì tuyến giới tính, tức dịch hoàn của đàn ông có hai chức năng quan trọng: một là sản sinh ra tinh trùng đảm đương việc tiếp nối giống nòi, hai là tiết ra nội tiết tố nam. Chính do nội tiết tố nam này làm cho đàn ông có những nét đặc trưng của "trang hảo hán": rậm râu, tay chân lông lá, đi đứng hiên ngang, giọng nói oang oang, cổ to hầu lộ... Y học hiện đại cho rằng, trong các nang lông (hair follicle) xung quanh cằm và môi trên có loại thụ thể nội tiết tố nam, rất nhạy cảm với tác dụng của nội tiết tố nam trong cơ thể, đó chính là nguyên nhân thúc đẩy râu mọc rậm, trách nào ta vẫn nói "tu mi nam tử".

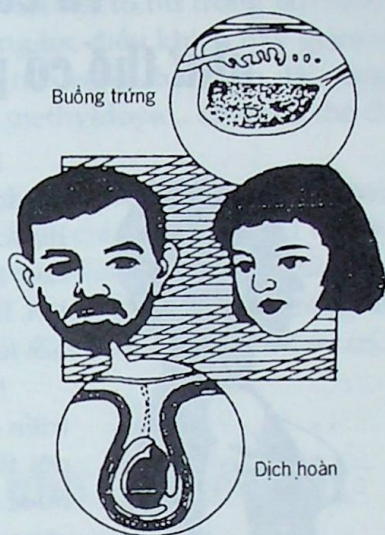
Ngược lại, nếu đàn ông không có râu mới là chuyện lạ. Nguyên nhân vì sao vậy? Ở đây rất có thể chức năng của dịch hoàn có vấn đề hay lượng nội tiết tố nam tiết ra quá ít. Chẳng hạn như chứng dịch hoàn tiêu nhỏ bẩm sinh, dịch hoàn mềm nhũn, lượng nội tiết tố nam trong cơ thể rất ít. Những người như vậy cằm má, nhẵn nhụi, không hề có râu.

Đàn bà không râu, đó là chuyện thường tình, chẳng có gì là lạ. Bởi vì râu lông phát triển đòi hỏi phải có nội tiết tố nam, mà trong cơ thể đàn bà số lượng loại tiết tố nam ấy cực kỳ nhỏ bé, mà chiếm ưu thế lại là nội tiết tố nữ. Và, như ta đã biết, nội tiết tố nữ như estradiol, striol, estrone không thúc đẩy sự sinh trưởng của râu lông.

Nhưng tại sao vẫn có những phụ nữ có râu? Ở đây chính cũng là do tác động của nội tiết tố nam gây ra. Kể cũng lạ, trong cơ thể người đôi khi, giữa các tuyến nội tiết cũng xảy ra hiện tượng “tranh quyền, cướp ngôi” quyết liệt, đàn

bà có râu chính là kết quả của cuộc “tranh giành quyền lực” đó. Nguyên nhân làm cho trong cơ thể đàn bà có nhiều nội tiết tố nam có khá nhiều, ở đây ta có thể kể trường hợp các nhân tố di truyền bẩm sinh “ra oai tác quái”, cụ kỵ hoặc cha ông có tố chất di truyền rậm râu sâu mắt, thế là đến thế hệ cháu chắt lượng nội tiết tố nam trong cơ thể nữ giới chiếm tỷ lệ khá nhiều. Đến tuổi dậy thì, tố chất di truyền này làm cho râu mọc. Cũng có thể do sự trao đổi nội tiết tố sinh dục bị rối loạn, chức năng của tuyến trên thận, tuyến yên hoặc buồng trứng hoạt động tăng cường nhiều khi cũng làm tăng nội tiết tố nam. Đôi khi do tuyến trên thận, buồng trứng bị bệnh, như có khối u hoặc viêm loét cũng làm tăng lượng nội tiết tố nam. Nhất là do sự sử dụng một lượng lớn, trong thời gian dài các chất kích thích như cortisone, cortisone mạnh cũng làm cho đàn bà mọc râu.

Do đó ta thấy, nếu như thấy có những hiện tượng khác thường như đàn ông không râu hoặc đàn bà mọc râu, điều đó chứng tỏ rằng, trong cơ thể có vấn đề, cần sớm đến bệnh viện kiểm tra và chữa trị



Vú con trai có hạch, như thế có phải là khối u không?



Nếu như bước vào tuổi dậy thì, một thiếu nữ có đôi vú căng phồng, có thể nói là nét đẹp thể hình. Nhưng có một số con trai, khi bước vào tuổi dậy thì, một hoặc hai bên vú tự nhiên nhô cứng lên, lấy tay sờ nắn thấy dưới đầu vú có một hạch nổi lên, nguyên do vì sao vậy?

Như chúng ta đều biết, ở con người, sự phát triển của vú gắn liền với nội tiết tố nữ. Ở phụ nữ, nội tiết tố nữ chiếm ưu thế tuyệt đối. Vì thế, khi bước vào tuổi dậy thì, hai vú con gái cương lên căng phồng. Thật ra, trong cơ thể nội tiết tố nam cũng sản ra một lượng nhỏ nội tiết tố nữ, song không đáng kể đối với nội tiết tố nam, vì vậy ở con trai không có hiện tượng yếu điệu như con gái, mà thể hiện đầy đủ những nét đặc trưng của một trang nam tử.

Nói chung, tuổi dậy thì của con trai thường vào độ tuổi 13 - 14. Lúc này một hoặc hai bên vú xuất hiện hiện tượng cương cứng, sờ thấy đau, dưới đầu vú có hạch cứng, nhưng ít thì nửa năm, nhiều thì hai năm, hiện tượng này tự tiêu dần, chẳng còn dấu vết. Sở dĩ như thế là do ở vào tuổi dậy thì, chức năng của các tuyến nội tiết được tăng cường, lượng nội tiết tố nữ tiết ra cũng tăng lên, đây thuộc loại những hiện tượng sinh lý bình thường, không nên quá lo lắng.

Còn nếu như nội tiết tố nữ trong cơ thể con trai tăng lên một cách khác thường, đó có thể là do tuyến trên thận hoặc dịch hoàn có vấn đề. Nội tiết tố nữ tăng lên làm cho hai vú con trai phát triển đột xuất, y học

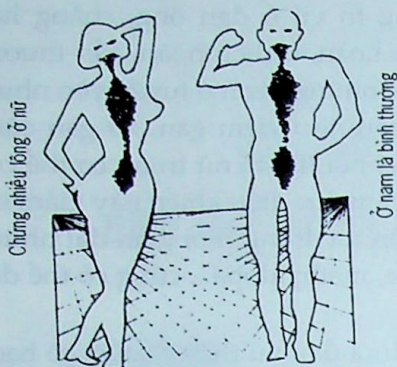
gọi là chứng to vú ở đàn ông (gynecomastia). Ngày nay người ta đã tìm được những nguyên nhân gây ra chứng to vú ở đàn ông, chẳng hạn những bệnh ở dịch hoàn như viêm dịch hoàn, u dịch hoàn, tổn thương dịch hoàn; những bệnh ở tuyến trên thận; những bệnh ở tuyến yên như u tuyến yên, v.v... Ngoài ra, những bệnh gan như viêm gan, xơ gan cũng làm cho vú của con trai to lên. Nguyên vì nội tiết tố nữ trong cơ thể con trai do gan điều khiển, khi gan bị bệnh, năng lực điều khiển này giảm sút, nội tiết tố nữ tăng lên. Nếu như uống liên tục trong thời gian dài những loại thuốc như reserpine, chlorpromazine, methyldopa... cũng có thể dẫn đến chứng vú to ở đàn ông.

Đối với con trai ở vào tuổi dậy thì, dưới đầu vú thấy đau và có hạch, nếu như không có những nguyên nhân đặc biệt, chỉ cần theo dõi 1 - 2 năm, hạch tự nhiên sẽ mất dần, tuyệt đối không nên dùng thuốc linh tinh, bừa bãi, tránh cảnh tượng (lợn lành chữa thành lợn què). Nếu như trong thời gian tương đối dài, hạch không tự tiêu đi, lúc ấy cần đi khám và điều trị.

Mặt, ngực nhiều lông, như thế có phải “chứng rậm lông” không?

Có những người đàn ông chẳng những trên mặt nhiều râu, mà ở ngực cũng nhiều lông, như thế có phải mắc “chứng rậm lông” (polytrichosis) không? Không! Không phải! Bởi vì đàn ông sinh ra đã nhiều lông hơn đàn bà. Ở đây do các nhân tố dân tộc, di truyền v.v..., nhiều người rậm râu, ngực lấm lông (hair follicle) của người đó, của dân tộc đó đặc biệt phát triển, dưới sự kích thích của nội tiết tố nam trong cơ thể, lông trên người phản ứng, mọc dày và rậm. Vì thế, đối với đàn ông, râu rậm, ngực nhiều lông cũng bình thường như chuyện “béo, gầy, cao, thấp” vậy.

Khi đề cập đến “chứng rậm lông” thật ra là muốn nói đến chứng này ở nữ giới, bởi vì ở phụ nữ ít lông, mặt không có râu, ngực cũng chẳng có lông. Thế nhưng ở một số chị em có nhiều lông đen và cứng vừa dài mọc tua tủa ở những nơi chẳng nên có lông làm gì hoặc là lông mọc cũng y như của nam giới vậy, chẳng hạn ở xung quanh miệng, cằm, ngực, đùi,



cẳng chân đều có lông, lông mày rậm và đen, lông ở bộ phận sinh dục kéo dài lên tận bụng. Hiện tượng này được các nhà y học gọi là “chứng rậm lông”.

“Chứng rậm lông” ở nữ giới có thể phân thành hai loại: bẩm sinh và hậu thiên. “Chứng rậm lông” bẩm sinh gắn liền với nhân tố di truyền, có thể truyền từ đời này sang đời khác, cũng có thể truyền một đời lại cách một đời, có liên quan đến hiện tượng dị thường của nhiễm sắc thể trong tế bào. Còn nguyên

nhân dẫn đến “Chứng rậm lông” hậu thiên thì có khá nhiều! Chẳng hạn, bệnh biến ở buồng trứng, ví dụ u buồng trứng; bệnh biến ở tuyến trên thận, ví dụ u tuyến trên thận; bệnh biến ở tuyến yên ví dụ u tuyến yên; bệnh biến ở não và cấu tạo dưới đồi, ví dụ viêm não... Rõ ràng, tất cả những chứng bệnh trên đều ảnh hưởng đến chức năng của các tuyến nội tiết trong cơ thể, làm cho nội tiết tố nam thì gia tăng, còn nội tiết tố nữ thì giảm đi. Và, như chúng ta đã biết, sự sinh trưởng và phát triển của râu và lông gắn liền với sự gia tăng nội tiết tố nam trong cơ thể, thành thử có hiện tượng rậm râu và lông đậm tua tủa ở nhiều phần cơ thể.

Rõ ràng, đối với hiện tượng rậm lông ở nam giới, y học cho đó là hiện tượng bình thường, không cần xử lý, nhiều lúc còn làm tăng vẻ hiên ngang của đấng mày râu! Nhưng còn “Chứng rậm lông” ở phái đẹp thì lại khác, nó làm cho các cô thiếu nữ mất đi nét thanh tú, tươi xinh. Vì vậy cần để tâm chữa trị. Song cho tới giờ người ta vẫn chưa tìm được những phương pháp hữu hiệu chữa “Chứng rậm lông” tiên thiên ở nữ giới, phần lớn vẫn sử dụng các loại thuốc nội tiết tố nữ như ethinyl estradiol hoặc thuốc kháng nội tiết tố nam (antiandrogel) nhằm hạ thấp lượng nội tiết tố nam trong cơ thể phái đẹp, ngoài ra, người ta còn sử dụng phương pháp điện phân, bôi thuốc, dùng dao cạo nhẵn làm rụng lông hoặc cạo sạch lông, trả lại cho vẻ mặt nét tươi xinh, thanh tú vốn có trước kia. Còn đối với “Chứng rậm lông” hậu thiên, ngoài sử dụng những phương pháp chữa trị vừa nêu, còn cần tìm hiểu xem những chứng bệnh gì đã gây ra “Chứng rậm lông” ở nữ giới, bởi vì chỉ có chữa trị tận gốc những bệnh tật có liên quan, “Chứng rậm lông” sẽ từ từ “không cánh mà bay”!

Tài liệu tham khảo

1. *Khái luận về tâm lý học trí tuệ* (bản tiếng Nga) - Iu. A. Samarin, Nxb Viện Hàn Lâm Liên Bang Nga, Moskva, 1962.
2. *Les Possibilités De L'homme* - V, Pékélis, Edition Mir, Moscou, 1997.
3. *Lịch sử tâm lý học* (bản tiếng Nga) - m. g. Iarosevski, Tư tưởng, Moskva 1966.
4. *Sinh học* - Đặng Văn Ngữ, Y học, Hà Nội 1978.
5. *Sinh lý học* (tập I) - Nguyễn Tấn Gi Trọng, Y học Hà Nội, 1976.
6. *Tâm lý học lý thú* - k. Platônôp, Thanh niên, Hà Nội, 1983.
7. *Tâm lý người trong lao động và vui chơi* (bản tiếng Nga) F. Barlett, Nxb Viện Hàn Lâm Liên bang Nga, Moskva, 1959.
8. *Xin bian shi wan ge weishenme* - Xinli shengli - Guangxi Kexue Jishu, 1992.
9. *Xinlixue* - Yuan Ding Ji, Shjie Zhishi, Beijing, 1991.
10. *Yu er xinlibaike* - You Qian Gui, Guoji wenhua, Beijing, 1997.

MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	5
Tâm lý học có công dụng gì?.....	7
Trí lực là gì?	9
Chỉ số thông minh là gì?.....	10
Trí lực của con người có thể mở mang được không?	13
Đầu đuôi câu chuyện khơi gợi trí lực ra sao?.....	15
Tại sao phải nhấn mạnh cần trau dồi những nhân tố phi trí lực?.....	17
“Thần đồng” là gì?	19
Vì sao “thành công muộn màng”?	21
Tại sao có người thông minh lại dễ mắc “cái lăm của thông minh”	23
Trọng lượng của não có liên quan gì đến trí lực không?.....	25
Tại sao nói trẻ em học tiếng dễ hơn người lớn?	27
Tại sao luyện tập tay trái lại có tác dụng phát triển trí lực?.....	29
Tại sao nói “não càng dùng càng linh”?.....	32
Trên thế giới quả có những “học giả ngốc nghếch” không?.....	33
Đầu đuôi câu chuyện trẻ em được thú vật nuôi ra sao?	35
Nếu mắc chứng sợ học nên làm thế nào?.....	37
“Chúng hiểu động” là gì?.....	38
Làm thế nào để khắc phục hiện tượng mất tập trung lúc học?.....	41
Vì sao học “xen kẽ” đạt hiệu quả cao”?	43
Có thể cùng một lúc làm hai việc được không?	44
Vì sao học tập có lúc tiến bộ nhanh có lúc tiến bộ chậm?	47
Vì sao gặp những vấn đề nan giải phải biết tạm gác một bên?	49
Tại sao học thơ ca dễ nhớ?.....	50

Trí nhớ có bí quyết gì không?.....	52
Thuật nhớ là gì?.....	54
Vì sao gọi là “Trí nhớ lập nhóm”?.....	56
Vì sao dễ nhớ những việc đang làm dở?.....	58
Vì sao tuổi già hay nhớ lại thời thơ trẻ?	59
Khi nào quên đi là có lợi?	60
Tại sao nói nam nữ có khác nhau về trí lực?	62
Có đúng các em gái không thông minh bằng các em trai không?.....	64
Tại sao khi học ở bậc tiểu học, các bạn nữ phần đông đạt kết quả cao, nhưng sau bậc trung học thì ngược lại?	66
Vì sao “thi trượt”?.....	68
Tại sao phải nhìn nhận điểm thi một cách khoa học?	70
Thực giác là gì?.....	72
Tại sao trẻ thích chơi những con giống nhồi bông có lông xù?	74
Tại sao chính mắt mình nhìn thấy vẫn có khi mắc sai lầm?	76
Người béo nên mặc quần áo như thế nào thì hợp?	78
Vì sao màu sắc có thể ảnh hưởng đến tình cảm con người?	80
Kim hãm không cho tiếp xúc với ngoại giới có làm cho con người phát triển không?	82
“Linh cảm” là gì?	84
Tại sao có lúc thời gian đi nhanh như tên bắn, có lúc kéo dài lê thê?	87
Tại sao nói trạng thái tâm lý có thể ảnh hưởng đến sức khỏe?	89
Động vật có biết suy nghĩ không?	91
Trẻ em nhận thức thế giới như thế nào?.....	93
Ở trẻ có chuyện “mình là trung tâm” không?.....	95
Bạn đã thực hiểu mình chưa?	97
Vì sao có người tính cách hướng nội, có người hướng ngoại?	100
Vì sao có một số người thích nuôi những con vật nhỏ?	102
Vì sao có tình trạng “đứng núi này trông núi nọ”?	104
Tại sao nói “đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn”?	106
Tại sao lại có những con người nhu nhược?.....	108
Tại sao cần đấu tranh với tính cô độc?.....	110
Làm thế nào xóa đi tâm lý ghen tị?	113

Tại sao có những người luôn phàn nàn ca cẩm?	114
Tại sao lại có người sợ thành công?	117
Sửa đổi những thói quen xấu như thế nào?	119
Xử lý khuyết điểm của mình như thế nào?	120
Tại sao con người có tính công kích?	122
“Hiệu ứng Pugmalion” là gì?	124
“Nằm mộng giữa ban ngày” có lợi hay có hại?	126
Tại sao có những người rất được người khác yêu mến?	128
Tại sao có những người “nhìn thì thấy mười phân vẹn mười”?	130
Tại sao nói kẻ thù lớn nhất của con người là tính ý của chính mình?	132
Cái gì cũng cứ cho là “lẽ đương nhiên” vì sao dễ làm hỏng việc?	134
Tư duy sáng tạo là gì?	136
Tại sao có những người không “chín chắn về tâm lý”?	138
“Ám thị” là gì?	140
Liệu pháp tác động ngược sinh học là gì?	142
Tư vấn tâm lý là gì?	144
Tại sao lại xảy ra hiện tượng “theo số đông”?	146
Tại sao qua cử chỉ có thể nhìn thấy hoạt động nội tâm của con người?	148
Tại sao nói ấn tượng ban đầu rất quan trọng?	151
Tại sao có thể “trông mặt mà bắt hình dong”?	153
Hay xấu hổ khi giao tiếp nên khắc phục thế nào?	154
Tại sao sau khi lên cấp hai, học sinh không muốn bố mẹ “để mắt” nhiều? .	156
Tại sao “anh em xa không bằng láng giềng gần”?	158
“Không gian cá nhân” là gì vậy?	160
Tại sao nhìn tướng mạo có thể đoán ra tính cách con người?	162
Tại sao hàng hoá cần quảng cáo?	164
“Máy dò kẻ nói dối” là gì?	166
Chúng sợ đứng trên cao là gì?	168
Tại sao các kỹ sư thiết kế máy móc cần phải hiểu tâm lý học?	170
Người máy rồi có thể phát triển như người được không?	172
Tại sao một lúc sau máu ở các vết thương đông lại?	174
Tại sao nói ho là một cách phòng ngự của cơ thể?	176
Tại sao trời rét mọi người thường rút cổ?	177

Tại sao ăn những thức ăn không sạch sẽ có thể gây nôn mửa?	179
"Sốt" là chuyện gì vậy?	181
Tại sao nói đau không phải là chuyện không tốt?	183
Tại sao toàn thân chúng ta đều do não chỉ huy?.....	185
Tại sao khi ngáp lại chảy nước mắt?	187
Tại khi đau buồn người ta chảy nước mắt, lúc sung sướng cũng chảy nước mắt?	188
Tại sao có thể phân biệt được phương hướng của âm thanh?	190
Tại sao có người khi ngủ hay nghiêng răng?	192
Tại sao khi ngủ có lúc con người nằm mơ, bệnh mộng du là gì?.....	193
Thế nào là chiều cao và cân nặng bình thường?	195
Bố mẹ lùn, con cái liệu có cũng lùn không?	197
Tại sao con người hiện đại thế hệ sau cao hơn thế hệ trước?	199
Tại sao có một số thiếu niên thân hình gầy như "que củi"	201
Tại sao ở một thời kỳ nào đó nữ sinh cao hơn nam sinh?	203
Tại sao có một số thiếu niên "béo bệu"?	205
Béo quá làm thế nào bớt béo?	206
Tại sao đứng trên nhà cao tầng nhìn xuống cảm thấy đầu choáng váng?	208
Tại sao chúng ta "trung tiện"?	210
Tại sao vân tay có thể giúp ta phá án?	212
Tại sao có bạn học sinh, cứ hễ lên đọc bài là mặt đỏ tía tai?	214
Thời kỳ thanh xuân có những biến đổi gì?.....	215
Tại sao thanh thiếu niên cần giữ giọng ở thời kỳ biến thanh?	217
Di tinh có tác hại gì không?	219
Chu kỳ kinh nguyệt hình thành như thế nào?	221
Bé đã sinh ra như thế nào?	222
Tại sao có những em bé giống cả cha lẫn mẹ?	224
Tại sao đàn ông có râu, đàn bà không râu?.....	226
Vú con trai có hạch, như thế có phải là khối u không?	228
Mặt, ngực nhiều lông, như thế có phải "chứng rậm lông" không?	229
Tài liệu tham khảo	231

BỘ SÁCH BỒ TRỢ KIẾN THỨC

Chìa khóa vàng

TÂM LÝ VÀ SINH LÝ

Biên soạn: Thế Trường

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Địa chỉ: Số 175 Giảng Võ – Hà Nội

Điện thoại: 04.38515380; Fax: 04.38515381

E-mail: info@nxblaodong.com.vn;

Website: www.nxblaodong.com.vn

Chi nhánh phía Nam:

Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Quận 1 - Tp. Hồ Chí Minh

Điện thoại: 08.38390970; Fax: 08.39257205

Chịu trách nhiệm xuất bản:

VÕ THỊ KIM THANH

Biên tập: Mai Thị Thanh Hằng

Trình bày: Đắc Huy

Bìa: Nguyễn Thẩm

Sửa bản in: Nguyễn Nga – Đặng Thiên Sơn

Phát hành tại:

☛ Nhà sách Đông Tây: 62 Nguyễn Chí Thanh, Hà Nội. ĐT: 04.37733041;

☛ Thư viện Café Đông Tây: Nhà N11A Trần Quý Kiên, Cầu Giấy, Hà Nội. ĐT: 04.62671117. Website: dongtay.vn

☛ Sách Hà Nội: 245 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh. Website: www.sachdongtay.com

In 1.000 cuốn, khổ 16 x 23 cm, tại Nhà in Văn hóa Dân tộc, số 128C Đại La, Hai Bà Trưng Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 1095-2015/CXBIPH/25-77/LĐ. Số quyết định xuất bản: 432/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 15/5/2015. Mã số ISBN: 978-604-59-3712-9. In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2015.