

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT**  
**KHOA CÔNG TÁC XÃ HỘI & PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG**

---

**GIÁO TRÌNH**  
**TÂM LÝ HỌC ĐẠI CƯƠNG**



**BIÊN SOẠN**  
**PHẠM HOÀNG TÀI**

**NĂM 2007**

# MỤC LỤC

	<b>Trang</b>
<b>Chương 1: Dẫn nhập tâm lý học</b> .....	1
I. Bản chất, chức năng và phân loại các hiện tượng tâm lý .....	1
II. Đối tượng, nhiệm vụ và phương pháp nghiên cứu tâm lý học .....	3
III. Lịch sử phát triển và tương lai của tâm lý học .....	6
IV. Các phân ngành và mối quan hệ của tâm lý học với các ngành khoa học khác .....	8
Câu hỏi ôn tập .....	10
<b>Chương 2: Cơ sở sinh lý học và cơ sở xã hội của tâm lý học</b> .....	11
I. Cơ sở sinh lý học của tâm lý .....	11
II. Cơ sở xã hội của tâm lý .....	22
Câu hỏi ôn tập .....	26
<b>Chương 3: Cảm giác – Tri giác</b> .....	27
I. Cảm giác .....	27
II. Tri giác .....	33
Câu hỏi ôn tập .....	39
<b>Chương 4: Ý thức – Vô thức</b> .....	40
I. Ý thức .....	40
II. Vô thức .....	43
III. Giác ngủ và giấc mơ .....	44
Câu hỏi ôn tập .....	52
<b>Chương 5: Trí nhớ - Tưởng tượng</b> .....	53
I. Trí nhớ .....	53
II. Tưởng tượng .....	61
Câu hỏi ôn tập .....	63

	<b>Trang</b>
<b>Chương 6: Tư duy – Ngôn ngữ - Trí thông minh .....</b>	64
I. Tư duy .....	64
II. Ngôn ngữ .....	68
III. Trí thông minh .....	70
Câu hỏi ôn tập .....	78
<b>Chương 7: Động cơ và xúc cảm .....</b>	79
I. Nhu cầu .....	79
II. Động cơ .....	81
III. Xúc cảm .....	82
Câu hỏi ôn tập .....	89
<b>Chương 8: Ý chí và hành động ý chí .....</b>	90
I. Ý chí .....	90
II. Hành động ý chí .....	91
III. Hành động tự động hoá .....	92
Câu hỏi ôn tập .....	94
<b>Chương 9: Nhân cách .....</b>	95
I. Khái niệm nhân cách .....	95
II. Một số học thuyết về nhân cách .....	95
III. Đặc điểm và cấu trúc của nhân cách .....	106
IV. Sự hình thành và phát triển nhân cách .....	109
V. Vấn đề bản ngã .....	111
VI. Đánh giá nhân cách .....	112
Câu hỏi ôn tập .....	115
<b>Danh mục tài liệu tham khảo .....</b>	116

---

## Chương 1: DẪN NHẬP TÂM LÝ HỌC

### I. BẢN CHẤT, CHỨC NĂNG VÀ PHÂN LOẠI CÁC HIỆN TƯỢNG TÂM LÝ NGƯỜI (HTTL)

#### 1. Bản chất:

- Tâm lý là gì?: Tâm lý là toàn bộ những hiện tượng tinh thần nảy sinh và diễn biến ở trong não, tạo nên cái mà ta gọi là nội tâm của mỗi người (người khác không trực tiếp nhìn thấy) và có thể biểu lộ ra thành hành vi (có thể trực tiếp nhìn thấy).

- Bản chất của hiện tượng tâm lý người:

- + *Tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan vào não người thông qua chủ thể và mang tính chủ thể*

- Phản ánh là thuộc tính chung của mọi sự vật đang vận động, tác động vào nhau và để lại dấu vết trên nhau. Dấu vết đó là sự phản ánh. Sự phản ánh là hiện tượng có thể mang tính vật lý, hoá học, sinh học, xã hội, tâm lý, từ đơn giản nhất đến phức tạp nhất và có thể chuyển hoá lẫn nhau.

- + *Phản ánh tâm lý có những đặc điểm sau đây:*

- Có sự tác động của các sự vật, hiện tượng trong thế giới khách quan vào các giác quan và từ các giác quan vào não của một con người cụ thể.

- Mang tính chủ quan của chủ thể (tức là con người cụ thể mang bộ não đang hoặc đã được hiện thực khách quan tác động). Điều này xuất phát từ vai trò của chủ thể trong việc tiếp nhận sự tác động của hiện thực khách quan.

- + *Tâm lý người mang bản chất xã hội - lịch sử*

- Nội dung của tâm lý người là sự phản ánh hiện thực khách quan, hiện thực khách quan ở đây không chỉ là những yếu tố mang tính tự nhiên mà chủ yếu nó mang tính xã hội.

- Tâm lý của từng cá nhân không chỉ là tâm lý của riêng cá nhân đó mà còn có phần nào trong đó là tâm lý của một nhóm người trong xã hội mà cá nhân đó là thành viên, hay nói cách khác, trong cái riêng là tâm lý của một cá nhân có cái chung là tâm lý của xã hội.

- Xã hội bao giờ cũng là xã hội của của một giai đoạn cụ thể trong lịch sử xã hội. Con người là sản phẩm không chỉ của tự nhiên (mang tính sinh học) mà còn là sản phẩm và chủ thể của xã hội. Do đó tâm lý con người mang bản chất xã hội. Mặt khác, xã hội mang tính lịch sử, tính thời đại, cho nên tâm lý con người cũng là sản phẩm của lịch sử, của thời đại và mang tính lịch sử, tính thời đại.

## **2. Chức năng:**

- *Chức năng định hướng:* cho từng hành động, cho từng loại hoạt động, cho từng chặng đường đời và cho cả cuộc đời, với tư cách là xu hướng, là động cơ của mỗi người. Định hướng là vạch phương hướng cho hoạt động, chuẩn bị công việc, hình thành mục đích.

- *Chức năng điều khiển:* điều khiển là tổ chức, đôn đốc hoạt động của chủ thể, đảm bảo cho hoạt động của chủ thể đạt hiệu quả nhất định.

- *Chức năng điều chỉnh:* điều chỉnh là sửa chữa, uốn nắn hoạt động, hành động, thao tác nếu có sai sót.

- *Chức năng kiểm tra và đánh giá kết quả hành động:* là việc xem xét, xác định xem hoạt động có diễn ra theo đúng sự điều khiển, định hướng và kết quả có như ý muốn hay không.

Các chức năng nêu trên đều nhằm thực hiện chức năng chung của tâm lý là giúp con người không chỉ thích ứng với môi trường và hoàn cảnh mà còn làm chủ được môi trường và hoàn cảnh, thông qua đó con người cũng làm chủ được bản thân mình, cải tạo được hoàn cảnh và sáng tạo ra chính bản thân mình.

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

### ***3.1. Phân loại theo thời gian tồn tại và diễn biến của các HTTL***

- Những quá trình tâm lý: cảm giác, tri giác, tư duy, tưởng tượng, trí nhớ, cảm xúc, hành động, ....

- Những trạng thái tâm lý: chú ý, thiền, lạc quan, bi quan, yêu đời, chán nản, say xín, điên, ....

- Những thuộc tính tâm lý: xu hướng, năng lực, tính cách, khí chất, tình cảm, ..

### **3.2. Phân loại theo ý thức**

- Ý thức
- Tiềm thức
- Vô thức

### **3.3. Phân loại theo nơi biểu hiện**

- Trong nội tâm (tức tâm trí ở trong não)
- Qua hành vi (lời nói, việc làm, cử chỉ, bộ mặt, cử động, vận động)

### **3.4. Phân loại theo cặp phạm trù cái riêng và cái chung**

- Tâm lý cá nhân
- Tâm lý xã hội

### **3.5. Phân loại theo sức khoẻ**

- Tâm lý bình thường
- Tâm lý không bình thường (tâm bệnh)

## **II. ĐỐI TƯỢNG, NHIỆM VỤ VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TÂM LÝ HỌC**

### **1. Đối tượng**

- Tâm lý học là ngành khoa học nghiên cứu hành vi và các quá trình tâm thần.
- Đối tượng nghiên cứu của tâm lý học là tâm lý người nói chung và từng loại hiện tượng tâm lý người nói riêng.

### **2. Nhiệm vụ**

- Nghiên cứu bản chất, cấu trúc và qui luật hình thành, vận hành, phát triển tâm lý nói chung, của từng loại hiện tượng tâm lý nói riêng.
- Nghiên cứu những qui luật tâm lý đặc thù của từng loại hoạt động nghề nghiệp khác nhau trong xã hội như y tế, giáo dục, khoa học, nghệ thuật, thể thao, kinh doanh, quản lý, quân sự.
- Nghiên cứu lịch sử hình thành và phát triển của tâm lý học, nghiên cứu các phương pháp tiếp cận – nghiên cứu tâm lý người.
- Đưa ra các giải pháp để phát huy nhân tố con người một cách hiệu quả nhất.

### **3. Các phương pháp nghiên cứu**

#### **3.1. Các phương pháp tổ chức việc nghiên cứu**

Chọn đối tượng nghiên cứu đảm bảo tính khách quan, có ý nghĩa về mặt khoa học và có tính cấp thiết phải giải quyết. Xác định mục đích nghiên cứu, xây dựng giả thuyết khoa học, xác định nhiệm vụ nghiên cứu, lựa chọn các phương pháp nghiên cứu phù hợp. Xây dựng kế hoạch nghiên cứu, tổ chức lực lượng nghiên cứu, chuẩn bị địa bàn nghiên cứu và các phương tiện, điều kiện cần thiết phục vụ cho việc nghiên cứu.

### **3.2. Các phương pháp thu thập số liệu**

#### 3.2.1. Phương pháp quan sát

- Quan sát là loại tri giác có chủ định, nhằm xác định các đặc điểm của đối tượng qua những biểu hiện như hành động, cử chỉ, cách nói năng.
- Quan sát có nhiều hình thức: quan sát toàn diện hay bộ phận, quan sát có trọng điểm, quan sát trực tiếp hay gián tiếp, ...

#### 3.2.2. Phương pháp thực nghiệm

- Thực nghiệm là quá trình chủ động tác động vào hiện thực trong những điều kiện khách quan đã được khống chế để gây ra hiện tượng cần nghiên cứu, lặp đi lặp lại nhiều lần nhằm tìm ra một quan hệ nhân quả, tính qui luật của hiện tượng nghiên cứu.
- Có hai loại thực nghiệm cơ bản là thực nghiệm trong phòng thí nghiệm và thực nghiệm tự nhiên.

#### 3.2.3. Phương pháp trắc nghiệm (Test)

- Test là một phép thử để “đo lường” tâm lý đã được chuẩn hoá trên một số lượng người đủ tiêu biểu.
- Test trọn bộ gồm 4 phần:
  - + Văn bản test
  - + Hướng dẫn qui trình tiến hành
  - + Hướng dẫn đánh giá
  - + Bản chuẩn hoá

#### 3.2.4. Phương pháp đàm thoại (trò chuyện)

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

### 3.2.5. Phương pháp điều tra

- Là phương pháp dùng một số câu hỏi nhất loạt đặt ra cho một số lớn đối tượng nghiên cứu nhằm thu thập ý kiến chủ quan của họ về một vấn đề nào đó.
- Câu hỏi dùng để điều tra có thể là câu hỏi đóng hoặc câu hỏi mở. Hình thức trả lời bằng cách viết ra hoặc bằng lời rồi được ghi lại.

### 3.2.6. Phương pháp phân tích sản phẩm hoạt động

Đó là phương pháp dựa vào các kết quả sản phẩm (vật chất, tinh thần) của hoạt động do con người làm ra để nghiên cứu các chức năng tâm lý của von người đó, bởi vì trong sản phẩm do con người làm ra có chứa đựng “dấu vết” tâm lý, ý thức, nhân cách của con người.

### 3.2.7. Phương pháp nghiên cứu tiêu sử cá nhân

Có thể nhận ra các đặc điểm tâm lý cá nhân thông qua việc phân tích tiêu sử cuộc sống của cá nhân đó.

*Để việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu một cách có hiệu quả, đem lại kết quả khách quan - khoa học, cần lưu ý những điểm sau:*

- Sử dụng phương pháp nghiên cứu thích hợp với vấn đề nghiên cứu
- Sử dụng phối hợp, đồng bộ các phương pháp nghiên cứu để đem lại kết quả khách quan - toàn diện.

## 3.3. Các phương pháp xử lý số liệu

Thông thường, để xử lý số liệu chúng ta sử dụng các phương pháp toán thống kê.

## 3.4. Các phương pháp lí giải kết quả và rút ra kết luận

- Phân tích, mô tả, trình bày các số liệu thu được về mặt định lượng.
- Phân tích, lí giải các kết quả về mặt định tính trên cơ sở lý luận đã xác định, chỉ rõ những đặc điểm bản chất, những biểu hiện diễn biến có tính qui luật của đối tượng nghiên cứu.
- Khái quát các nhận xét khoa học, rút ra những kết luận mang tính đặc trưng, khái quát về vấn đề được nghiên cứu.



### III. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN VÀ TƯƠNG LAI CỦA TÂM LÝ HỌC

#### 1. Lịch sử phát triển của tâm lý học

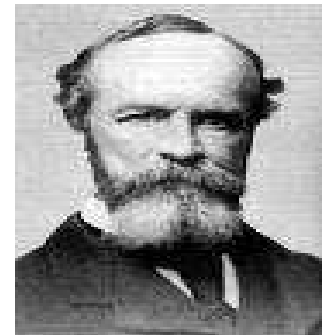
• Ngay từ thời Hy Lạp, La Mã cổ đại đã xuất hiện những quan điểm tâm lý học sơ khai (về nguồn gốc tâm lý học, lí giải hoạt động trí não của con người, cách thức vận hành của cơ thể hay phương pháp nhìn nhận, đánh giá nhân cách của cá nhân). Trên cơ sở những quan điểm sơ khai đó, trong suốt nhiều thế kỉ, các triết gia tiếp tục có những nghiên cứu, đưa ra nhiều lập luận về các vấn đề thuộc lĩnh vực tâm lý học. Thời điểm tâm lý học chính thức trở thành một khoa học là vào năm 1789 với sự ra đời của phòng thực nghiệm tâm lý học đầu tiên tại Đức do Wilhelm Wundt thành lập, trong khoảng thời gian này William James cũng thành lập một phòng thực nghiệm tâm lý học khác ở Mỹ. Tuy nhiên, trước đó thuật ngữ “*Tâm lý học*” đã lần đầu tiên được sử dụng (với nghĩa khoa học) trong tác phẩm “*Tâm lý học kinh nghiệm*” (1732) và “*Tâm lý học lý trí*” (1734) của một tác giả người Đức khác là Christian Wolff.



Christian Wolff (1679 - 1754)



Wilhelm Wundt (1832 - 1920)



William James (1842 - 1910)

▪ Trong quá trình hình thành - phát triển, từ những quan điểm sơ khai ban đầu, cho đến khi phát triển thành một ngành khoa học thực sự, tâm lý học luôn chứa đựng trong nó rất nhiều mô hình - trường phái (*hệ thống các quan điểm, khái niệm, tương quan dùng để giải thích hiện tượng*) khác nhau. Trong từng thời kì, luôn tồn tại nhiều mô hình, trong đó có những mô hình dần bị loại bỏ vì tính chất phi lý, thiếu thực tế, ngược lại có những mô hình đang được tiếp tục bổ sung để phát triển. Những mô hình được các nhà tâm lý học sử dụng trong giai đoạn nhận thức ban đầu về tâm lý học với tư cách là một khoa học đó là:

- *Cấu trúc luận*: cách tiếp cận tâm lý ban đầu, tập trung vào yếu tố cơ bản hình thành nền tảng của tư duy, nhận thức, xúc cảm, các loại trạng thái tâm thần và hoạt động khác; trong đó phần lớn sử dụng phép nội suy (phương pháp nội quan - tiến trình được sử dụng để nghiên cứu, cấu trúc tinh thần, trong đó chủ thể được yêu cầu phải mô tả chi tiết những gì họ đã trải qua khi bị kích thích).

- *Thuyết chức năng*: cách tiếp cận tâm lý học tập trung vào những gì mà tinh thần suy nghĩ hay chức năng hoạt động tâm thần và vai trò của hành vi cho phép con người thích nghi tốt hơn với môi trường cũng như thoả mãn được các nhu cầu của mình.

- *Thuyết cấu trúc*: tập trung nghiên cứu tri giác được tổ chức bằng cách nào, thay vì nghiên cứu từng đơn vị tri giác riêng lẻ, họ tập trung nghiên cứu tri giác theo nghĩa tổng thể - chung với chủ trương “cái chung lớn hơn tổng các thành phần”, có nghĩa là khi được nghiên cứu chung, các yếu tố cơ bản tạo ra tri giác của chúng ta về đối tượng một điều gì đó lớn hơn và có ý nghĩa hơn các yếu tố riêng biệt.

• Ngày nay, tâm lý học đang phát triển với rất nhiều mô hình - trường phái khác nhau. Mặc dù vậy, chúng ta có thể khái quát thành các mô hình - trường phái chính và hiện đang định hướng cách tiếp cận, nghiên cứu của các nhà tâm lý học:

- *Mô hình sinh học*: nghiên cứu hành vi của con người dưới góc độ chủ nghĩa sinh học, hành vi được tiếp cận theo hướng chia nhỏ thành các đơn vị sinh học cơ bản.

- *Mô hình tâm lý - động học*: tiếp cận tâm lý theo hướng cho rằng các tác động bên trong thuộc tiềm thức là rất mạnh mẽ mà con người không hoặc ít nhận thức được và chính những yếu tố này quyết định hành vi của con người.

- *Mô hình nhận thức*: nghiên cứu con người biết, hiểu, và suy nghĩ như thế nào về thế giới; mô hình này phát triển từ mô hình cấu trúc luận, tiếp đến là của thuyết chức năng và thuyết cấu trúc, các mô hình nhận thức nghiên cứu con người hiểu và mô tả thế giới ra sao trong phạm vi chính mình.