*Ngày 10 tháng 8 năm 2021*

**BÁO CÁO BÀI TẬP NHÓM SỐ 1**

**Mã lớp**: 126275 **Số nhóm**: 1 **Tên nhóm trưởng**: Lương Trung Dũng

**Tên chủ đề thảo luận: *Bài tập thực hành số 1: Sức mạnh tâm lý***

***Bài làm***

1. **Mở đầu:**

Ngay sau khi tôi bắt đầu được học môn tâm lý học, tôi nhận ra rằng chúng ta, con người, mạnh mẽ trong nội bộ, nhưng như một quy luật mà chúng ta không biết về nó. Tôi nhận ra rằng trong con người nằm một sức mạnh thực sự to lớn, đây là sức mạnh của tinh thần của anh ta.  
 Trong thể thao, trong kinh doanh, trong bất kỳ loại hoạt động, ở khắp mọi nơi bạn luôn cần một nhân vật vững chắc và sức mạnh của tâm trí. Đây là tất cả, trạng thái tinh thần của một người, có thể được huấn luyện, hoặc bị đàn áp.Đây là một ứng dụng khéo léo của kiến ​​thức về tâm lý học nhằm thu lợi ích cá nhân. Và mặc dù tôi đã từng thuyết phục bản thân rằng tất cả mọi người đều có thể bị thao túng, bất kể trạng thái tinh thần của họ. Bạn có thể lấy chìa khóa cho bất kỳ người nào, nhưng là một người yếu đuối, nó chỉ là một cánh cửa mở. Nhưng một người có tâm lý được bơm, đây là một bức tường không thể vượt qua. Nhân vật phải được luyện, tinh thần phải được huấn luyện.

Trong một cuộc thi đấu quyền anh, thuộc khu vực Đông Nam Á, huấn luyện viên thấy vận động viên quyền anh của mình mệt mỏi, không có đủ can đảm để đánh trận đánh quyết định cuối cùng. Người huấn luyện viên bèn đến gần vận động viên và nói một cách hết sức bình tĩnh: “Anh có biết không, cuộc đấu sắp tới là cuộc đấu quyết định của anh và người ta sẽ truyền toàn bộ trận đấu lên vô tuyến”. Sau khi trận đấu kết thúc, câu hỏi đầu tiên của người võ sĩ này hỏi người huấn luyện viên của mình là: “ Thế nào, anh trông tôi ở trên màn ảnh vô tuyến như thế nào? “ Huấn luyện viên trả lời: “Trông anh hay lắm. Nhưng không biết người ta có thay đổi gì không? Dù người ta có thể thay đổi chương trình truyền hình, nhưng hông sao cả, bố, mẹ, vợ con anh vẫn có thể biết được thắng lợi của anh khi họ đọc báo”. Một phóng viên tường thuật trận đấu này nói: “ *Tôi không hiểu tại sao anh ta không còn mấy sức lực mà người ta lại đưa anh vào trận đấu. Nhưng trong trận đấu cuối cùng này, anh ta đã sử dụng tối đa sức lực của mình và đã chiến thắng*.”

Vậy thì, lý do gì huấn luyện viên này lại tác động vào người võ sĩ của mình như vậy, trong khi anh ta có thể nói như thế này:“*Anh có biết trận đấu sắp tới của anh mà thắng lợị là rất quan trọng. Anh phải tập trung hết mọi cố gắng của anh để giành thắng lợi*.”

1. **Nội dung:**
2. ***Khái quát về tâm lý:***



Khái niệm tâm lý và những đặc điểm Tâm lý là tất cả những hiện tượng tinh thần nảy sinh trong đầu óc chúng ta, nó tham gia điều khiển, điều chỉnh những hành vi, hành động, hoạt động của con người. Những đặc điểm của hiện tượng tâm lý:

* Tâm lý con người vô cùng phong phú, đa dạng, bí ẩn và tiềm tàng.
* Các hiện tượng tâm lý rất đa dạng, nhưng chúng có quan hệ với nhau rất chặt chẽ.
* Tâm lý là hiện tượng tinh thần, tồn tại trong đầu óc chúng ta. Chúng ta không thể nhìn thấy, cân, đong, đo, đếm nó một cách trực tiếp.
* Tâm lý con người có sức mạnh vô cùng to lớn.
* **Hoạt động nhận thức:**

Nhận thức là hoạt động phản ánh hiện thực khách quan, tức là nhận biết, đánh giá về thế giới xung quanh. Có hai cấp độ: cảm tính và lý tính.

* Nhận thức cảm tính: là loại nhận thức chỉ phản ánh những đặc điểm bên ngoài của sự vật hiện tượng khi chúng trực tiếp tác động vào giác quan chúng ta. Có hai quá trình nhận thức cảm tính, đó là cảm giác và tri giác.

                 + Cảm giác: chỉ phản ánh những đặc điểm riêng lẻ của sự vật hiện tượng khi chúng trực tiếp tác động vào giác quan chúng ta.

+ Tri giác: phản ánh trọn vẹn những đặc điểm bề ngoài của từng sự vật hiện tượng khi chúng trực tiếp tác động vào giác quan chúng ta.

* Nhận thức lý tính: là loại nhận thức phản ánh những đặc điểm bên trong, những đặc điểm bản chất của sự vật hiện tượng một cách gián tiếp thông qua các qui luật của chúng. Nhận thức lý tính có các quá trình, như: tư duy, tưởng tượng.

+Tư duy: là một quá trình nhận thức phản ánh những thuộc tính bản chất, những mối quan hệ, liên hệ có tính qui luật của sự vật và hiện tượng trong hiện thực khách quan  mà trước đó con người chưa biết đến. Các thao tác của tư duy gồm: phân tích, tổng hợp, so sánh, đối chiếu, khái quát hóa, trừu tượng hóa, cụ thể hóa.

                  + Tưởng tượng: là một quá trình nhận thức phản ánh những cái chưa có trong kinh nghiệm bằng cách tạo những hình ảnh mới dựa trên cơ sở những hình ảnh đã có. Sự tưởng tượng thường bị chi phối bởi các hiệu ứng:

* Hiệu ứng hào quang: đánh giá đối tượng theo cơ chế khuôn mẫu
* Hiệu ứng đồng nhất: đánh giá đối tượng theo cách đồng nhất bản thân mình
* Hiệu ứng khoảng cách xã hội.
* **Đời sống tình cảm, xúc cảm:**Tình cảm, xúc cảm là sự phản ánh thái độ của con người đối với những sự vật hiện tượng có liên quan đến việc thỏa mãn hay không nhu cầu của chúng ta dưới hình thức những rung cảm.
* Xúc cảm: là những rung cảm ngắn, nhất thời, không ổn định và là một quá trình tâm lý.
* Tình cảm và những rung cảm, thái độ ổn định và kéo dài và là một thuộc tính tâm lý.

1. ***Phân tích tình huống:***

Chúng ta có thể thấy huấn luyện viên này là một người rất có tài dùng người. Khi thấy vận động viên quyền anh của mình mệt mỏi, không có đủ can đảm để đánh trận đánh quyết định cuối cùng, nhười huấn luyện viên đã không nói :“Anh có biết trận đấu sắp tới của anh mà thắng lợị là rất quan trọng. Anh phải tập trung hết mọi cố gắng của anh để giành thắng lợi.” Bởi xét về góc độ tâm lý, đó chỉ là điều huấn luyện viên mong muốn trong khi người vận động viên đã quá mệt và không quan tâm thắng thua nữa, nếu nói như vậy thì huấn luyện viên chỉ quan tâm đến cái lợi của mình mà chưa thực sự nghĩ xem vận động viên của mình sẽ muốn gì, cần gì. Khi muốn thuyết phục người khác làm theo ý của mình thì phải đưa ra được lợi ích mà người ta sẽ nhận được sau khi làm điều đó. Hiểu rất rõ tâm lý này, huấn luyện viên đã nói :“Anh có biết không, cuộc đấu sắp tới là cuộc đấu quyết định của anh và người ta sẽ truyền toàn bộ trận đấu lên vô tuyến”. Lập tức ngay sau đó, trong đầu người vận động viên đã hình ra cảnh nếu mình chiến thắng thì sẽ được rất nhiều người tung hô, ngưỡng mộ, trong đó có cả bố mẹ, vợ con anh đều biết, những người thân yêu của anh sẽ rất vui vì anh, và anh cũng muốn được thể hiện cho họ, cho tất cả khán giả và người hâm mộ thấy khả năng thực sự của mình. Để làm được điều đó, anh phải sử dụng tối đa sức lực, cố gắng hết mình và cuối cùng anh đã giành được chiến thắng. Đây có thể nói là đòn tâm lý đánh rất đúng của người huấn luyện viên.

Sau khi trận đấu kết thúc, câu hỏi đầu tiên của người võ sĩ hỏi HLV đó là:” Thế nào, anh trông tôi ở trên màn ảnh vô tuyến như thế nào? “

Câu hỏi thể hiện sự ngạo nghễ khi chiến thắng. Anh chiến thắng trông thật nổi bật và tự tin trở lại. Chính HLV đã truyền cho anh ấy sức mạnh của tâm lý chiến đấu

“Trông anh hay lắm. Nhưng không biết người ta có thay đổi gì không? Dù người ta có thể thay đổi chương trình truyền hình, nhưng hông sao cả, bố, mẹ, vợ con anh vẫn có thể biết được thắng lợi của anh khi họ đọc báo”

Câu nói thể hiện dù có thế nào đi chăng nữa thì gia đình vẫn luôn bên cạnh và theo dõi anh trong mọi trận đấu , và dù có thay đổi như thế nào thì gia đình vẫn nhận ra anh đã giành chiến thắng quan trọng ngày hôm nay

\*) Nhận thức cảm tính:

- Cảm giác : có vẻ sợ hãi , mệt mỏi… muốn buông tất cả mọi thứ để nghỉ ngơi

- Tri giác : chân tay mỏi mệt

\*) Nhận thức lý tính :

- Tư duy: tư duy tiêu cực, muốn bỏ lại tất cả

- Tưởng tượng: bản thân sẽ thua cuộc trong trận đấu sắp tới … thậm chí nếu thua cuộc gia đình sẽ buồn và chán nản

\*) Quá trình cảm xúc: ban đầu cảm xúc chán nản, sau đó thì tự tin và cuối cùng là ngạo nghễ trước chiến thắng

\*) Quá trình ý chí : là quá trình cg tự điều khiển và điều chỉnh ý nghĩ hành vi của mình nhằm đặt được mục đích

* Ban đầu là một con người đã cạn kiệt ý chí vươn lên , tỏ rõ không còn ý chí chiến thắng, sau đó sức mạnh tâm lý của HLV truyền cho làm cho VĐV hừng hực ý chí vươn lên quyết giành thắng lợi

-) Ý chí có 2 chức năng: kích thích hoặc kìm hãm

Trạng thái tâm lý: mệt mỏi, lo âu ban đầu

Chú ý: Sự tập trung cho trận đấu

Ý chí : nỗ lực, quyết tâm

-) Xúc cảm: Việc lên TV đã tiếp thêm xúc cảm cho VĐV vì biết rằng gia đình đã đang và sẽ theo dõi anh ấy

Tình cảm:

-) Những thuộc tính tâm lý :

+ xu hướng nhân cách ( động lực tâm lý) : Gia đình và lòng tin từ HLV

+ Năng lượng: một con người không có năng lượng sau đó tràn đầy năng lượng chiến đấu

+ hành vi tâm lý : chến thắng đối thủ

+ khí chất : hiên ngang , tự tin

+ tính cách : một con người có ý chí

Tâm lý cá nhân

tâm lý xã hội

1. ***Ví dụ tình huống về sức mạnh tâm lí:***

Một cô bé sắp sửa lên đài để biểu diễn trong cuộc thi múa ba lê cấp quốc gia. Cô bé thực sự là người có năng khiếu và cô cũng đã tập luyện rất miệt mài chăm chỉ. Tuy nhiên đây là lần đầu tiên cô bé tham gia một cuộc thi có quy mô lớn và đông người như thế này.Những lần cô tập luyện đều chỉ có một mình huấn luyện viên ngồi bên dưới khán đài quan sát cô.Vì thế khi cô nhìn ra quảng trường đông nghịt người cùng vô số camera , máy ảnh đang đứng chực chờ xung quanh khiến cho tim cô bé đập rất nhanh và cô cũng bắt đầu có chút run rẩy nặng nề. Mọi người trong đoàn thì ai cũng hi vọng cô bé sẽ thể hiện khả năng và giành được giải nhất. Áp lực càng đè nặng lên cô bé khiến cô cảm thấy mình dường như không thể bước ra ngoài kia để biểu diễn. Ngay lúc này huấn luyện viên đã nhận ra vấn đề tình trạng của cô bé và đi đến chỗ cô , nhẹ nhàng ôm cô vào lòng. Rồi huấn luyện viên bắt đầu nói gì đó. Cô bé sau đó đi lên khán đài với vẻ mặt rất bình tình như chưa có chuyện gì xảy ra. Cô nhìn xuống dưới đảo mắt dừng lại rồi nở một nụ cười. Tiếp đến cô rất tươi tắn và tự tin thể hiện bài thi của mình trong ánh mắt của bao người xung quanh quảng trường. Kết quả cô bé đã giành được giải nhất.

Một số người trong đoàn biểu hiện vừa ngạc nhiên , vui mừng nhưng cũng khó hiểu tò mò .Họ không hiểu tại sao cô bé trong thời gian ngắn có thể vượt qua nỗi sợ mà trở nên tuyệt vời như vậy. Sau đó họ đã đến hỏi người huấn luyện viên đã nói gì với cô bé trước đó. Người huấn luyện viên cười và nói: Tôi đã nói thế này

“ *Không cần biết kết quả ra sao em vẫn luôn là niềm tự hào của thầy, niềm tự hào của bố mẹ em đang ngồi dưới kia. Em đã luyện tập rất chăm chỉ cho ngày hôm nay mà đúng không ? Giải nhất với thầy không quan trọng, mà quan trọng là thầy mong em sẽ thể hiện được hết sức của bản thân .Đi đi, cho những người dưới kia thấy em đã tập luyện chăm chỉ miệt mài đến nhường nào, cho họ biết em-con gái của bố mẹ em là người đáng tự hào thế nào*”

Những người nghe xong đều tròn mắt nhìn, họ không biết rằng huấn luyện viên lại giỏi tâm lý học ứng dụng đến như vậy.

1. **Tiểu kết:**

Qua ví dụ tình huống cụ thể như trên, vị huấn luận viên thay vì nhấn mạnh trận đấu có ý nghĩa quan trọng và buộc vận động viên của mình phải cố gắng hết sức để tạo cho vận động viên một áp lực vô cùng lớn, anh ta lại giải tỏa được những áp lực tâm lý đang đè lên vai vận động viên làm cho vận động viên này có tâm lý thoải mái và lấy lại được ý chí chiến đấu của mình. Việc này cũng dẫn tới kết quả chiến thắng cho người vận động viên và nếu không có những lời nói hết sức bình tĩnh của huấn luận viên trước trận đấu thì khả năng rất cao đã là trận đấu thất bại.

Ta có thể thấy được rõ sức mạnh tâm lý, vai trò và sự ảnh hương của tâm lý đến hiệu quả hành vi của con người. Nó có thể đưa một con người đã cạn kiệt ý chí, tỏ ra không còn ý chí, không tự tin và làm việc hết khả năng của mình thành một người trần đầy năng lượng, sự tự tin, và ngược lại. Ý chí có thể định hướng hoạt động, điều khiển các hoạt động và kiểm soát các hoạt động, điều chỉnh hoạt động.

Từ đó, ta có thể rút ra được bài học khi làm một công việc, để cho tâm lý thoải mái, không để cho bản thân áp lực quá lớn sẽ giúp chúng ta có được hiệu quả công việc cao hơn và ổn định hơn.