

# TÂM LÍ HỌC

## PSYCHOLOGY

Nguyễn Bảo Trung dịch

KHÔNG THỂ HIỂU VỀ  
MỘT HỆ THỐNG CHO  
ĐẾN KHI CỔ GẮNG  
THAY ĐỔI NÓ



VÔ THỰC LÀ THỰC TAI  
TÌNH THẦN THẬT SỰ



NGƯỜI CÓ NIỀM  
TIN CHẮC CHẮN  
LÀ NGƯỜI RẤT KHÓ  
THAY ĐỔI

CHÚNG TA CHỈ CÓ THỂ NGHE ĐƯỢC MỘT  
GIỌNG NÓI TRONG MỘT THỜI ĐIỂM



Cappuccino Team

TŘÊN BÊ MẶT CÓ  
NHIỀU THỦ HƠN  
NHƯNG GÌ THOÁT  
NHÌN THẤY



MỘT NGƯỜI PHẢI TRỞ  
THÀNH NGƯỜI NHƯ  
ANH TA CÓ THỂ

KHẢI LƯỚC  
NHỮNG  
TƯ TƯỞNG  
LỚN

[tinyurl.com/magnccappuccino](http://tinyurl.com/magnccappuccino)

[DK]  
**TÂM LÍ HỌC**  
[PSYCHOLOGY]  
KHÁI LƯỢC NHỮNG TƯ TƯỞNG LỚN

Nguyễn Bảo Trung dịch

(Tái bản)



**CAPPUCCINO**  
EBOOK

NHÀ XUẤT BẢN  
DÂN TRÍ DONGA

*Cappuccino Team*



Penguin  
Random  
House

## DORLING KINDERSLEY

BIÊN TẬP MÌ THUẬT ĐÊ ÁN  
Amy Orsborne

TỔNG BIÊN TẬP  
Sam Atkinson, Sarah Tomley

BIÊN TẬP  
Cecile Landau, Scarlett O'Hara

THU KÍ MÌ THUẬT  
Karen Sell

THU KÍ XUẤT BẢN  
Esther Ripley, Camilla Hallinan

GIÁM ĐỐC MÌ THUẬT  
Philip Ormerod

CHÍ ĐẠO LIÊN KẾT XUẤT BẢN  
Liz Wheeler

CHÍ ĐẠO XUẤT BẢN  
Jonathan Metcalf

MINH HOA  
James Graham

NGHIÊN CỨU HÌNH ANH  
Myriam Megharbi

BIÊN TẬP SÁN XUẤT  
Tony Phipps

ĐIỀU PHỐI SÁN XUẤT  
Angela Graef

Thiết kế bởi  
**STUDIO8 DESIGN**

For the curious  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

## Original Title: The Psychology Book

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2012  
A Penguin Random House Company

Bản quyền bản tiếng Việt ©  
Công ty Cổ phần Văn hóa Đông A, 2021.

Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng  
chuyển nhượng bản quyền giữa Công ty Cổ  
phần Văn hóa Đông A và Dorling Kindersley.

All rights reserved. No part of this  
publication may be reproduced, stored in a  
retrieval system, or transmitted in any form  
or by any means, electronic, mechanical,  
photocopying, recording, or otherwise,  
without prior written permission of the  
copyright owner.

Mọi tác quyền đều đã được bảo hộ.  
Không phần nào của tác phẩm này có thể  
được tái bản, sử dụng hay lưu truyền dưới  
bất kỳ hình thức nào hay bằng bất cứ phương  
tiện nào từ điện tử, máy móc, sao chép,  
ghi âm cho đến các hình thức khác, khi chưa  
có sự đồng ý trước bằng văn bản của  
người nắm giữ tác quyền.

## NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9, ngõ 26, phố Hoàng Cầu,  
Q. Đống Đa, TP. Hà Nội  
VPGD: Số 347, phố Đội Cấn,  
Q. Ba Đình, TP. Hà Nội  
ĐT: 024.66860751 - 024.66860752  
Email: [nxbdantri@gmail.com](mailto:nxbdantri@gmail.com)  
Website: [nxbdantri.com.vn](http://nxbdantri.com.vn)

Chủ trach nhiệm xuất bản:

Bùi Thị Huong

Chủ trach nhiệm nội dung:

Lê Quang Khôi

Biên tập:

Nguyễn Thu Mai

Trình bày bìa:

Hoàng Thảo (theo bản gốc)

Trình bày:

Ngọc Hưng (theo bản gốc)

Sửa bản in:

Lê Ngọc Tân, Đạt Nhân

## CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA ĐÔNG A

Hà Nội: 113 Đồng Cát, P. Ô Chợ Dừa,  
Q. Đống Đa  
ĐT: 024.38569367 - 024.38569381;  
Fax: 024.38569367

Tp. Hồ Chí Minh: 209 Võ Văn Tần, P. 5, Q. 3  
ĐT: 028.36369488; Fax: 028.36369489  
Email: [ttdongda@gmail.com](mailto:ttdongda@gmail.com)  
Website: [sachdonga.vn](http://sachdonga.vn)

In 2.000 cuốn, khổ 19,3 cm x 23,5 cm  
tại Công ty TNHH TKMT & TH

Huynh đệ Anh Khoa,

409/16 Nguyễn Trong Tự, P. 2,

Q. Tân Bình, Tp. Hồ Chí Minh.

Số xác nhận đăng ký xuất bản:

3636-2021/CXBIPH/10-107/DT.

Số quyết định xuất bản:

1723/QĐXB/NXBDT

do NXB Dân Trí cấp ngày 21/10/2021.

Mã ISBN: 978-604-344-210-6.

In xanh và nắp lụa chiếu năm 2021.

# CÁC TÁC GIẢ

## CATHERINE COLLIN

Là một nhà tâm lý học lâm sàng, Catherine Collin là phó giáo sư (giảng viên chính về các liệu pháp tâm lý) tại Đại học Plymouth ở Anh quốc. Mỗi quan tâm chính của Catherine nằm trong lĩnh vực chăm sóc bước đầu về sức khỏe tâm trí và liệu pháp nhận thức hành vi.

## NIGEL BENSON

Là giảng viên triết học và tâm lý học, Nigel Benson đã viết nhiều cuốn sách bán chạy về chủ đề tâm lý học, trong đó có *Tâm lí học cho người nhập môn* và *Dẫn nhập tâm thần học*.

## JOANNAH GINSBURG

Là một nhà tâm lý học lâm sàng kiêm phóng viên, Joannah Ginsburg làm việc tại các trung tâm điều trị cộng đồng tại New York, Boston, Philadelphia và Dallas, và thường xuyên đóng góp cho những ấn phẩm về tâm lý học. Bà là đồng tác giả của cuốn *Cuốn sách này có những vấn đề: Du hành vào tâm lí học thường thức*.

## VOULA GRAND

Là một nhà tâm lý học kinh doanh, Voula Grand tu vấn cho các tập đoàn quốc tế về lãnh đạo và

quản lý nhân sự. Tiểu thuyết đầu tiên của bà là *Cái bóng của danh dự*, để cập đến tâm lí học về những bí mật, sự phản bội và sự bảo thủ. Gần đây bà đang viết phần tiếp theo, *Bóng ma của danh dự*.

## MERRIN LAZYAN

Là một cây bút, nhà biên tập và ca sĩ nhạc cổ điển, Merrin Lazyan nghiên cứu tâm lí học tại Đại học Harvard và đã viết nhiều tác phẩm thuộc thể loại hu cầu và phi hu cầu về nhiều chủ đề khác nhau.

## MARCUS WEEKS

Là một cây bút kiêm nhạc sĩ, Marcus Weeks nghiên cứu triết học và làm giáo viên trước khi dẫn thân vào sự nghiệp viết lách. Ông đã đóng góp cho nhiều cuốn sách về nghệ thuật và khoa học thường thức.

### QUY UÓC VIẾT TẮT

kh.: khoảng

tn.: thập niên

TCN: trước Công Nguyên

# MỤC LỤC

## 10 GIỚI THIỆU

## NHỮNG CỘI RỄ TRIẾT HỌC TÂM LÍ HỌC TRÊN TIẾN TRÌNH HÌNH THÀNH

- 18 Bón khí chất của nhân cách Galen
- 20 Cơ một linh hồn đang suy tu trong cõi mây này René Descartes
- 22 Dormez! Abbé Faria
- 24 Những ý niệm biến thành xung lực khi chúng chống lại nhau Johann Friedrich Herbart
- 26 Hay là chính minh Søren Kierkegaard
- 28 Nhân cách được tạo nên từ tự nhiên và duong dục Francis Galton
- 30 Những quy luật của chúng hysteria có tính phó quát Jean-Martin Charcot
- 31 Sự hủy hoại những kết nối bên trong tâm thực Emil Kraepelin
- 32 Khởi điểm của đời sống tâm trí bắt đầu từ khởi điểm của sự sống Wilhelm Wundt

38 Chúng ta biết "ý thức" nghĩa là gì chúng nào không có ai yêu cầu chúng ta định nghĩa nó William James

46 Tuổi vị thành niên là một sự ra đời mới G. Stanley Hall

48 24 giờ sau khi học thứ gì đó, chúng ta quên mất hai phần ba Hermann Ebbinghaus

50 Tri thông minh của một người không là một con số cố định Alfred Binet

54 Vô thức nhìn con người dâng sau những tǎm mẩn che Pierre Janet

## THUYẾT HÀNH VI PHẢN ỨNG LẠI VỚI MÔI TRƯỜNG CỦA CHÚNG TA

60 Hình ảnh của món ăn ngon làm người đang đợi chờ dài Ivan Pavlov

62 Những hành vi vô ích sẽ bị dập tắt Edward Thorndike

66 Bắt cu ai bắt kẻ bắn tim thẻ nào đều có thể được huấn luyện để trở thành bắt cu thu gi John B. Watson

72 Thế giới con người của chúng ta là một mê cung vi đại do Chúa tạo ra Edward Tolman

74 Khi một con chuột đã ghê thảm tái giao của ta, ta có thể đoán nó sẽ trả lại Edwin Guthrie

75 Không có gì tự nhiên hơn việc meo "yêu" chuột Quách Nhâm Viễn

76 Việc học tập, đơn giản là điều không thể Karl Lashley

77 Thủ được vét không thể bị quên Konrad Lorenz

78 Hành vi được định hình bởi cùng có tích cực và cùng có tiêu cực B.F. Skinner

86 Ngung nghỉ vé cảnh tượng và thu giãn Joseph Wolpe



# LIỆU PHÁP TÂM LÍ VÔ THÚC QUYẾT ĐỊNH HÀNH VI

92 Vô thục là thực tại tinh thần thật sự

Sigmund Freud

100 Người nhiều tâm luôn có mắc cảm tự ti

Alfred Adler

102 Vô thục tập thể được tạo nên từ các cổ màu

Carl Jung

108 Cuộc đấu tranh giữa những bản năng sống và bản năng chét kéo dài suốt cuộc đời

Melanie Klein

110 Sự chuyên chế của những cái "nên"

Karen Horney

111 Cái siêu tôi chỉ hiện hình rõ ràng khi nó đối diện cái tôi với sự thù địch

Anna Freud

112 Sự thật chỉ có thể được chấp nhận khi bạn tự mình khám phá ra nó

Fritz Perls

118 Ta đều biết rằng nhận nuôi một đứa trẻ và yêu thương nó là chưa đủ

Donald Winnicott

122 Vô thục là diễn ngôn của cái Khác

Jacques Lacan

124 Nhiệm vụ chính của con người là sinh ra chính mình

Erich Fromm

130 Một đời sống tốt đẹp là một tiến trình chứ không phải một trạng thái tồn tại

Carl Rogers

138 Một người phải trở thành người như anh ta có thể

Abraham Maslow

140 Đau khổ sẽ không còn là đau khổ nữa ngay khi ta tìm thấy một ý nghĩa

Viktor Frankl

141 Chúng ta không thể trở thành một con người trọn vẹn nếu không đau khổ

Rollo May

142 Nhưng niềm tin hợp li tạo nên những hệ quả cảm xúc mạnh mẽ

Albert Ellis

146 Gia đình là "nhà mày" nơi mọi người được sản xuất ra

Virginia Satir

148 Thực tinh, Nhập thể, Tách rời

Timothy Leary

149 Sự thâu suýt có thể gây mù quáng

Paul Watzlawick

150 Sự điện loan không nhất thiết là tình trạng suy sụp, nó có thể là một sự đột phá

R.D. Laing

152 Lịch sử của chúng ta không quyết định số phận của chúng ta

Boris Cyrulnik

154 Chỉ những người tốt mới mắc trầm cảm

Dorothy Rowe

155 Nhưng người cha tuân theo một thủ luật im lặng

Guy Corneau

# TÂM LÍ HỌC NHẬN THỨC BỘ NÃO TÍNH TOÁN

160 Bản năng là một khuôn mẫu linh động

Wolfgang Köhler

162 Ngát quang một nhiệm vụ càng khiến nó được ghi nhớ kĩ hơn

Bluma Zeigarnik

163 Khi đưa trẻ nghe thấy tiếng bước chân, một nhóm liên kết sẽ được kích hoạt

Donald Hebb

164 Nhận thức là một quá trình chủ không phải một sản phẩm

Jerome Bruner

166 Một người có niềm tin chắc chắn là người rất khó thay đổi

Leon Festinger

168 Số bảy thần kỉ, cộng hoàc trừ hai

George Armitage Miller

174 Trên bề mặt có nhiều thu hút nhưng gì thoạt nhìn thấy

Aaron Beck

178 Chúng ta chỉ có thể nghe được một giọng nói trong một thời điểm

Donald Broadbent

186 Mùi tên thời gian bị bẻ cong thành một vòng lặp

Endel Tulving

192 Nhận thức là dạng ảo giác được định hướng từ bên ngoài

Roger N. Shepard



**193** Chúng ta không ngừng tìm kiếm những mối liên hệ nhân qua

Daniel Kahneman

**194** Những biến cố và cảm xúc được lưu trú cùng nhau trong trí nhớ

Gordon H. Bower

**196** Cảm xúc là một đoàn tàu

Paul Ekman

**198** Xuất thân là bước tiến vào một thực tại khác

Mihály Csikszentmihályi

**200** Những người hạnh phúc là những người quảng giao

Martin Seligman

**202** Những gì chúng ta tin tưởng rất chân thành chưa chắc đã là sự thật

Elizabeth Loftus

**208** Bảy lời lời của trí nhớ

Daniel Schacter

**210** Chúng ta không chỉ là những ý nghĩ

Jon Kabat-Zinn

**211** Điều đang sô là ngành sinh học sẽ vạch trần mọi thứ chúng ta xem là thiêng liêng

Steven Pinker

**212** Những ý nghĩ thực hành vì cường chế là những nỗ lực nhằm kiểm soát những ý nghĩ xâm nhập

Paul Salkovskis

## TÂM LÍ HỌC XÃ HỘI SỐNG TRONG THẾ GIỚI CỦA NHỮNG NGƯỜI KHÁC

**218** Bạn không thể hiểu về một hệ thống cho đến khi bạn cố gắng thay đổi nó

Kurt Lewin

**224** Thời thúc hướng tới tuân phục xã hội mạnh đến mức nào?

Solomon Asch

**228** Cuộc đời rất giống sân khấu kịch

Erving Goffman

**230** Càng nhìn thử gi, bạn sẽ càng thích nó

Robert Zajonc

**236** Ai thích phu nữ tài giỏi?

Janet Taylor Spence

**237** Kì ức hồi nghiệm khởi sinh bởi những sự kiện giàu cảm xúc

Roger Brown

**238** Mục đích không phải là tăng cường hiểu biết, mà nằm trong chính quá trình biết

Serge Moscovici

**240** Vé bán chát, chúng ta là những sinh vật xã hội

William Glasser

**242** Chúng ta tin rằng người ta nhận được những gì họ xứng đáng

Melvin Lerner

**244** Người làm những thủ điện rõ chưa hẳn đã là người điện

Elliot Aronson

**246** Mọi người làm những gì mà họ được bảo làm

Stanley Milgram

**254** Điều gì sẽ xảy ra khi bạn đặt những người tốt vào một nơi độc ác?

Philip Zimbardo

**256** Sang chán cần được hiểu trong mối liên hệ giữa cá nhân với xã hội

Ignacio Martín-Baró



# TÂM LÍ HỌC PHÁT TRIỂN TỪ TRẺ SƠ SINH ĐẾN NGƯỜI LỚN

**262** Mục tiêu của giáo dục là tạo nên những người đàn ông và phụ nữ có khả năng làm được những điều mới mẻ  
Jean Piaget

**270** Chúng ta trở thành chính mình thông qua người khác  
Lev Vygotsky

**271** Một đứa trẻ không chịu ôn bài cũ của cha mẹ nào  
Bruno Bettelheim

**272** Mọi thứ phát triển đều cần một nền tảng  
Erik Erikson

**274** Những gán bó cảm xúc đầu đời là một phần của bản chất con người  
John Bowlby

**278** Sự áu yếm là vô cùng quan trọng  
Harry Harlow

**279** Chúng ta chuẩn bị cho trẻ em sống một cuộc đời mà ta không hề biết gì về tiền trình của nó  
Françoise Dolto

**280** Một người mẹ nhạy cảm tạo ra sự gán bó an toàn  
Mary Ainsworth

**282** Ai dạy trẻ ghét và sợ người thuộc chủng tộc khác?  
Kenneth Clark

**284** Con gái thường đạt thành tích học tập tốt hơn con trai  
Eleanor E. Maccoby

**286** Hầu hết mọi hành vi con người đều được học thông qua bắt chước  
Albert Bandura

**292** Đạo đức phát triển qua sáu giai đoạn  
Lawrence Kohlberg

**294** Cơ quan ngôn ngữ cùng phát triển giống như bất kỳ bộ phận cơ thể nào khác  
Noam Chomsky

**298** Tự ki là một hình thức cực đoan của náo bộ theo kiểu nam giới  
Simon Baron-Cohen

**324** Về cơ bản, cảm xúc là một quá trình vô thức  
Nico Frijda

**326** Hành vi mà không có nhưng khơi gợi từ môi trường sẽ trở nên hòn loạn một cách phi lí  
Walter Mischel

**328** Chúng ta không thể phân biệt sự tinh trí và sự mát trí trong các bệnh viện tâm thần  
David Rosenhan

**330** Ba bộ mặt của Eve  
Thigpen & Cleckley

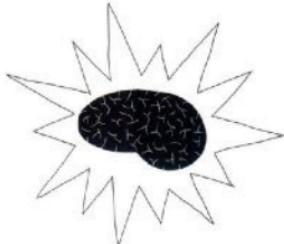
## 332 PHỤ LỤC

## 340 THUẬT NGỮ

## 344 CHỈ MỤC

## 351 LỜI CẢM ƠN





Trong mọi ngành khoa học, tâm lý học có lẽ là ngành bí hiểm nhất với đại chúng, và cũng thường bị hiểu lầm nhất. Dù ngôn ngữ và những quan điểm của tâm lý học đã thâm nhập vào văn hóa thường ngày, nhưng hầu hết mọi người chỉ hiểu mơ hồ về thực chất của tâm lý học, và vẽ viêc trong thực tế các nhà tâm lý học làm gì. Với một số người, tâm lý học gọi lên hình ảnh những người mặc áo khoác trắng, hoặc là cản bộ trong viên nghiên cứu về các rối nhiễu tâm trí, hoặc là nhà thực nghiệm thực hiện các thí nghiệm với những chủ chuột. Những người khác có thể sẽ hình dung ra một người có giọng Trung Âu đang triều phán tam cho một bệnh nhân nằm trên ghế dài, hoặc như trong các bộ phim thường thấy, nhà tâm lý sẽ thực hiện một số man kiềm soát tâm trí nào đó.

Dù những hình dung này có phần phóng đại, nhưng trong đó cũng có một số sự thật. Có lẽ do có quá nhiều chủ đề được xem vào tâm lý học (và do sự mơ hồ của các thuật ngữ có tiền tố "tâm lý/psych-") nên đã tạo ra sự mập mờ lẫn lộn về việc tâm lý học liên quan tới những gì; chính các nhà tâm lý học cũng không nhất trí về một khái niệm thống nhất cho tu này. "Tâm lý học" (psychology) bắt nguồn từ một từ Hy Lạp có *psyche*,

nghĩa là "linh hồn", "tâm trí", kết hợp với *logia*, tức là "nghiên cứu" hoặc "xem xét", bao quát phạm vi rộng lớn của lĩnh vực này, nhưng ngày nay cách mô tả chính xác nhất về tâm lý học là "khoa học về tâm trí và hành vi".

### Ngành khoa học mới

Tâm lý học có thể được xem là câu nói giữa triết học và sinh lí học. Trong khi sinh lí học mô tả và giải thích cơ sở vật chất của não bộ và hệ thần kinh thì tâm lí học khảo sát các quá trình tâm trí diễn ra trong đó, xem chúng bộc lộ như thế nào trong ý nghĩ, lời nói và hành vi của chúng ta. Trong khi triết học quan tâm tới những ý nghĩ và tư tưởng thì tâm lí học nghiên cứu vấn đề làm thế nào ta có được chúng, và chúng nói lên điều gì về hoạt động của tâm trí ta.

Mọi ngành khoa học đều bắt nguồn từ triết học, bằng cách áp dụng phương pháp khoa học vào những câu hỏi triết học, nhưng tinh chất mo hồ của những vấn đề như ý thức, nhân thức và tri nhớ khiến tâm lí học dần chuyển đổi từ suy luận triết học sang thực hành khoa học. Ở một số trường đại học, đặc biệt là tại Mỹ, các nhánh tâm lí học mới đấu là các phân ngành của khoa triết, trong khi ở một số nơi khác, nhất là tại Đức, tâm lí học dần hình thành trong các phân ngành khoa học khác. Phải đến cuối thế kỉ 19, tâm lí học mới được định hình như một ngành khoa học độc lập.

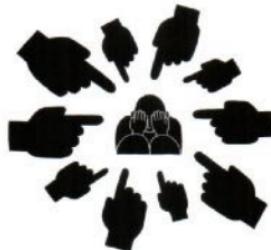
Việc Wilhelm Wundt thành lập phòng thí nghiệm tâm lí học đầu tiên trên thế giới tại Đại học Leipzig năm 1879 đánh dấu sự thừa nhận tâm lí học như một ngành khoa học thực thụ, trả thành tiền đề cho những lĩnh vực nghiên cứu trước đây chưa hề được khai phá. Tâm lí học đã nở rộ trong thế kỉ 20; mọi phân nhánh chính và các trào lưu tâm lí học đều đã phát triển. Cũng như các ngành khoa học khác, lịch sử tâm lí học được xây dựng trên những lý thuyết và khám phá của nhiều thế hệ nối tiếp, với nhiều lý thuyết cũ vẫn còn gắn gũi với các nhà tâm lí học hiện nay. Một số lĩnh vực đã thành chủ đề nghiên cứu ngay từ buổi đầu, được các trường phái

“

Tâm lí học có một quá khứ dài, nhưng mới chỉ có một lịch sử ngắn.

Hermann Ebbinghaus

”



tư tưởng diễn giải dưới nhiều góc độ khác nhau, trong khi những chủ đề khác thì có thể được chú ý hoặc bị bỏ qua, nhưng chúng đều có ảnh hưởng đáng kể tới mạch tư duy sau đó, và đôi khi làm nên sinh động linh vực nghiên cứu hoàn toàn mới.

Cách đơn giản nhất để bắt đầu tiếp cận phạm vi nghiên cứu rộng lớn của tâm lí học là tìm hiểu một số trào lưu chính của nó theo trật tự thời gian tổng quan, như chúng tôi làm trong cuốn sách này: từ những gốc rễ của nó trong triết học, đến thuyết hành vi, tâm lí học phát triển, và đến những nghiên cứu về tâm lí học nhận thức, tâm lí học xã hội và tâm lí học phát triển, rồi tới tâm lí học khác biệt.

## Hai phương pháp tiếp cận

Từ buổi đầu, tâm lí học đã mang những ý nghĩa rất khác nhau theo quan điểm từng người. Tại Mỹ, nền tảng của tâm lí học là triết học, nên phương pháp tiếp cận được dùng là dựa trên suy luận và lý thuyết để xử lý các khái niệm như ý thức và cái tôi. Tại châu Âu, nghiên cứu tâm lí học chủ yếu lại dựa trên khoa học, nên chúng nhấn mạnh việc khảo sát các tiến trình tâm trí như cảm giác và trí nhớ dưới sự kiểm soát của các điều kiện trong phòng thí nghiệm. Tuy nhiên, dù những phương pháp nghiên cứu này đã mang tính

khoa học hơn, nhưng các nhà tâm lí học vẫn bị giới hạn bởi tính chất nói quan trọng phuong pháp của họ: những nhà tiên phong như Hermann Ebbinghaus trở thành đối tượng nghiên cứu của chính mình, giới hạn phạm vi các đề tài nghiên cứu trong những thử mă ho có thể quan sát được ở bản thân. Dù họ đã dùng các phương pháp khoa học và đã đưa ra nền tảng lý thuyết cho một ngành khoa học mới, nhưng không thể hệ nhà tâm lí vê sau cho rằng quy trình nghiên cứu của họ quá mang tính chủ quan, và những người này bắt đầu tìm kiếm một phương pháp luận khách quan hơn.

Trong những năm 1890, nhà sinh lí học người Nga Ivan Pavlov đã thực hiện những thí nghiệm có tầm quan trọng lớn với sự phát triển của tâm lí học ở cả châu Âu và Mỹ. Ông cho thấy có thể điều kiện hóa hành vi của động vật để tạo ra một phản ứng nào đó, một ý tưởng đã phát triển thành cả một trào lưu mới là thuyết hành vi. Các nhà tâm lí học hành vi thấy rằng chúng ta không thể nào nghiên cứu các quá trình tâm trí một cách khách quan, nhưng việc đo lường các hành vi và biểu hiện bên ngoài của những quá trình này thi tương đối dễ. Họ bắt đầu thiết kế những thí nghiệm dưới một số điều kiện có kiểm soát, đầu tiên áp dụng trên động vật, sau đó là trên con người.

Nghiên cứu của các nhà hành vi hầu như đều tập trung vào việc hành vi được định hình như thế nào qua tương tác với môi trường; lý thuyết "kích thích-phản ứng" này trở nên nổi tiếng qua công trình của John Watson. Các lý thuyết mới về học tập bắt đầu này nở ở châu Âu và Mỹ, thu hút sự chú ý của công chúng.

Cùng thời gian thuyết hành vi nổi lên ở Mỹ, một nhà thần kinh học trẻ tuổi ở Vienna bắt đầu phát triển một lý thuyết tâm trí lát nháo tu duy thời đó và khơi dòng cho một cách tiếp cận rất khác. Dựa trên việc quan sát bệnh nhân và lịch sử các ca bệnh thay vì những thí nghiệm, lý thuyết phân tâm học của Sigmund Freud đánh dấu sự quay trở lại nghiên cứu trái nghiệm chủ quan. Ông quan tâm

Vậy thì văn đê trước hết đối với chúng ta, cũng như với các nhà tâm lí học, đó là nghĩ ra thứ gì đó có hiệu quả.

William James



tối kín ức, sự phát triển ở trẻ thơ và nhung mối quan hệ cá nhân, nhân mạnh vai trò quyết định của vở thúc với hành vi. Dù thời đó quan điểm của ông có vẻ gay gắt, nhưng chúng nhanh chóng được tiếp nhận rộng rãi, và khái niệm "tri liệu bằng nói chuyện" tiếp tục phát triển trong tâm lí liệu pháp ngày nay.

### Địa hạt nghiên cứu mới

Giữa thế kỉ 20, cả thuyết hành vi và phân tâm học đều không còn được chú trọng nữa, và tâm lí học trở lại nghiên cứu các quá trình tâm trí theo phương pháp khoa học. Điều này đánh dấu sự ra đời của tâm lí học nhân thực, một trào lưu bắt nguồn từ phương pháp tiếp cận toàn thể của các nhà tâm lí học Gestalt, những người quan tâm nghiên cứu về nhân thực. Công trình của họ bắt đầu nổi lên ở Mỹ sau Thế chiến II; vào cuối những năm 1950, tâm lí học nhân thực trở thành hướng tiếp cận nổi bật nhất. Sự phát triển nhanh chóng của các lĩnh vực truyền thông và khoa học máy tính cung cấp cho các nhà tâm lí học một mô hình tung đồng rất hữu dụng; họ sử dụng mô hình xử lý thông tin để phát triển các lý thuyết trong những lĩnh vực nghiên cứu về sự chủ ý, nhân thực, trí nhớ và suy luận, ngôn ngữ và sự linh hoạt.

ngữ, và giải quyết vấn đề và ra quyết định, và vẻ động co.

Ngay cả ngành tâm lí liệu pháp, vốn phát triển thành muôn hình vạn trạng từ hình thức đầu tiên là "tri liệu bằng nói chuyện", cũng chịu ảnh hưởng từ tâm lí học nhân thực. Liệu pháp nhân thực và nhận thức-hành vi nói lên thay thế cho phân tâm học, dẫn tới các trào lưu như tâm lí học nhân văn, chuyên ngành chủ trọng vào chất lượng đời sống con người. Nhưng nhà tri liệu nay chuyển trọng tâm từ chữa bệnh sang việc hướng dẫn người khỏe mạnh hướng tới sống một đời sống có ý nghĩa hơn.

Trong những giai đoạn đầu, tâm lí học đã phân tập trung vào tâm trí và hành vi cá nhân, còn hiện nay nó ngày càng chú ý tới cách ta tương tác với môi trường và người khác; xu hướng này dẫn trở thành lĩnh vực tâm lí học xã hội. Cung như tâm lí học nhận thức, nhân thực mang on các nhà tâm lí học Gestalt, đặc biệt là Kurt Lewin, người đã chạy sang Mỹ trong những năm 1930 để tránh nạn Quốc xã. Tâm lí học xã hội phát triển mạnh trong nửa sau thế kỉ 20, khi các nghiên cứu cho thấy những sự thật mới rất thú vị về những thái độ và thành kiến của chúng ta, xu hướng tuân phục và nghe lời của chúng ta, và những lối do của chúng ta cho sự gây hấn hoặc vị tha, tất cả đều ngày càng

liên quan hon tới đời sống đô thị trong thế giới hiện đại và những loại hình truyền thông không ngừng phát triển.

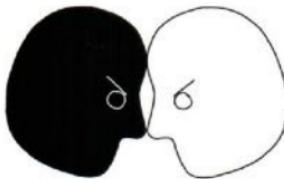
Ánh hưởng của Freud chủ yếu được duy trì qua lĩnh vực mới là tâm lí học phát triển. Ban đầu nhánh này chỉ nghiên cứu sự phát triển ở trẻ em, sau đó mở rộng ra nhưng thay đổi trong suốt cuộc đời, từ thời sơ sinh cho tới tuổi già. Các nhà nghiên cứu đưa ra những phương pháp học tập về xã hội, văn hóa và đạo đức, cùng những phương thức để ta xây dựng sự gắn bó. Đóng góp của tâm lí học phát triển cho lĩnh vực giáo dục và đào tạo là rất quan trọng, nhưng nó còn ánh hưởng, dù ít rõ ràng hơn, tới cách ta nghĩ về mối liên hệ giữa quá trình phát

“

Nếu thế kỉ 19 là thời của chiếc ghế biến tập, thi thời đại chúng ta là thời của chiếc ghế trưởng kì của nhà tâm thần học.

Marshall McLuhan

”



triển tuổi áuITH với những quan điểm về chủng tộc và giới.

Hầu hết trường phái tâm lí học đều ít nhiều đề cập tới tính đặc thù cá nhân ở con người, nhưng phải đến cuối thế kỉ 20 lĩnh vực này mới được thừa nhận như một ngành chính thức là tâm lí học khác biệt. Cùng với việc xác định và đo lường những nét nhân cách và những yếu tố làm nên sự thông minh, các chuyên gia trong lĩnh vực đang phát triển này còn xem xét các khái niệm và đo lường tinh chất bình thường và bất thường, có tim hiểu xem những khác biệt cá nhân của chúng ta bao nhiêu phần là sản phẩm từ môi trường, bao nhiêu phần là kết quả của di truyền.

### Một ngành khoa học giàu sức ảnh hưởng

Những nhánh tâm lí học hiện nay bao quát toàn bộ đời sống tâm trí và hành vi của con người cũng như loài vật. Phạm vi tâm lí học đã mở rộng và giao thoa với nhiều ngành khác như y học, sinh lí học, thần kinh học, khoa học máy tính, giáo dục, xã hội học, nhân học, thậm chí cả chính trị, kinh tế và pháp luật. Có lẽ tâm lí học đã trở thành ngành khoa học đa dạng bậc nhất.

Tâm lí học tiếp tục ảnh hưởng và chịu ảnh hưởng từ các ngành khoa học khác như thần kinh học

và di truyền học. Đặc biệt, cuộc tranh luận "tự nhiên đối với dưỡng dục", bắt nguồn từ Francis Galton trong những năm 1870, vẫn tiếp tục cho tới ngày nay; gần đây nhánh tâm lí học tiến hóa cung du phản vào cuộc tranh luận này bằng việc khám phá ra một số đặc tính tâm lí là những hiện tượng có tính bẩm sinh và sinh học, tuân theo những quy luật di truyền và sự chọn lọc tự nhiên.

Tâm lí học là một ngành lớn, có liên hệ tới mọi người. Nó tác động tới nhiều quyết định trong chính quyền, thương mại, công nghiệp, quảng cáo và truyền thông đại chúng. Nó ảnh hưởng tới các cộng đồng và tung cát nhân, đóng vai trò lớn trong tranh luận về đường lối mà các xã hội

của chúng ta nên được tổ chức theo, cung nhu trong việc chẩn đoán và điều trị rối nhiễu tâm trí.

Nhưng ý tưởng và lí thuyết của các nhà tâm lí học đã thành một phần văn hóa thường nhật, đến mức nhiều thành tựu khám phá của họ giờ đây đon thuần được xem là "thường thức". Tuy vậy, trong khi một số khám phá của tâm lí học xác thực nhưng gì chúng ta cảm nhận được theo bản năng, một số khác lại khiến ta nghi ngờ; các nhà tâm lí học thường khien công chúng bi súc khi những phát hiện của họ làm lung lay những niềm tin lâu đời.

Trong lịch sử ngắn ngủi của nó, tâm lí học đã để lại nhiều ý tưởng thay đổi cách ta nghĩ, giúp ta hiểu hơn về chính mình, về người khác và về thế giới mà ta sống trong đó. Nó đặt nghi vấn trước những xác tín lâu đời, hé lộ những sự thật gây hoang mang, đem lại những hiểu biết đáng kinh ngạc cùng những giải pháp cho các vấn đề phức tạp. Sự phổ biến ngày càng tăng của tâm lí học ở cấp đại học không chỉ là dấu hiệu về mối liên hệ mật thiết của nó với đời sống hiện đại, mà còn nói lên niềm vui và sự phấn khích có thể có từ việc khám phá sự phong phú của một ngành học đang tiếp tục thám do thế giới bí hiểm trong tâm trí con người. ■

“

Mục đích của tâm lí học là đem lại cho chúng ta một ý tưởng hoàn toàn khác về những thứ mà chúng ta đã  
biết rất rõ.

**Paul Valéry**

”

# NHỮNG CỘI RỄ TRIẾT HỌC

TÂM LÍ HỌC TRÊN  
TIẾN TRÌNH HÌNH THÀNH

*Cappuccino Team*

## 16 DẤN NHẬP

René Descartes  
xuất bản tác phẩm  
*Nhung dam me*  
của linh hồn, trong  
đó ông cho rằng  
thể xác và linh hồn  
tách biệt nhau.

Abbé Faria nghiên  
cứu về **thời miên**  
trong tác phẩm *Bản*  
*về nguyên nhân của*  
*giác ngủ tinh thực*  
của ông.

Charles Darwin xuất  
bản *Nguồn gốc các*  
*loài*, cho rằng tất  
cả các đặc tính của  
chúng ta đều mang  
tính di truyền.

Nghiên cứu của  
Francis Galton  
trong tác phẩm  
*Thiên tu di truyền*  
cho thấy rằng **tù**  
**nhiên quan trọng**  
hon **duong duc**.

↑  
1649

↑  
1819

↑  
1859

↑  
1869

↓  
1816

↓  
1849

↓  
1861

↓  
1874

Johann Friedrich Herbart  
mô tả về một tâm trí năng  
động với **một ý thực và một**  
**võ thực** trong tác phẩm  
*Giáo trình tâm lí học*.

Tác phẩm *Ôm tôi chết* của  
Søren Kierkegaard đánh  
dấu sự ra đời của **chú**  
**nghĩa hiện sinh**.

Nhà giải phẫu thần kinh  
**Pierre Paul Broca** khám  
phá ra rằng bán cầu não  
trái và phải có nhung  
chức năng riêng biệt.

Carl Wernicke đưa ra  
bằng chứng về việc tồn  
thường một vùng cụ thể  
trên não bộ có thể làm  
mất đi những kí năng  
đặc thù nào đó.

**N**hiều vấn đề trong tâm lí  
học hiện đại đã là chủ đề  
triết học từ lâu trước khi  
tâm lí học phát triển thành một  
ngành khoa học như hiện nay.  
Nhưng triết gia đầu tiên thời Hy  
Lạp cổ đại đã tìm kiếm câu trả lời  
cho những câu hỏi về thế giới  
quanh ta, về cách ta suy nghĩ và  
hành xử. Kể từ đó, chúng ta đã  
vật lớn với những ý niệm về ý  
thực và bản ngã, tinh thần và thế  
xác, hiểu biết và nhận thức, về  
việc làm thế nào để tổ chức xã hội  
và sống một "cuộc đời tốt đẹp".

Nhiều ngành khoa học đã  
xuất phát từ triết học, dân phát  
triển từ thế kỉ 16 trở đi, cuối cùng  
bùng nổ thành cuộc "cách mạng  
khoa học" rõ ràng là Thới đại Lý tính  
trong thế kỉ 18. Trong khi những  
tiến bộ về kiến thức khoa học đã  
trả lời được nhiều câu hỏi về thế

giới, chúng lại chưa dù súc lì giải  
quá trình hoạt động của tâm trí  
ta. Tuy nhiên, khoa học và công  
nghệ đã đưa ra những mô hình  
để ta có thể bắt đầu đặt những  
câu hỏi đúng đắn và kiểm chứng  
các lý thuyết bằng cách thu thập  
nhung dữ liệu liên quan.

**Tách biệt tinh thần và thể xác**  
Một trong những nhân vật chính  
trong cuộc cách mạng khoa học  
thế kỉ 17, triết gia kiêm nhà toán  
học René Descartes, đã tách biệt  
tinh thần và thể xác, một điều rất  
quan trọng với sự phát triển của  
tâm lí học. Ông cho rằng mọi con  
người đều là một tồn tại nhì  
nguyên – với một cơ thể mang  
tính cơ giới tách biệt và một tinh  
thần phi vật chất biệt tú duy, hay  
còn gọi là linh hồn. Nhưng nhà tu  
tưởng trong lĩnh vực tâm lí học  
sau này, như Johann Friedrich

Herbart, đã mở rộng mô hình so  
sánh này sang cả não bộ, mô tả  
các quá trình của tâm trí như sự  
vận hành của bộ máy não bộ.

Mục đích tách biệt giữa tâm  
trí và cơ thể đã trở thành chủ đề  
tranh luận. Các nhà khoa học đặt  
câu hỏi rằng có bao nhiêu phần  
tâm trí được hình thành từ yếu  
tố vật lí, bao nhiêu phần được  
định hình bởi môi trường quanh  
ta. Cuộc tranh luận "tự nhiên  
đối chơi dương duc", được châm  
ngòi bởi thuyết tiến hóa của nhà  
tu nhiên học người Anh Charles  
Darwin và được Francis Galton  
tiếp nối, làm nỗi lén nhưng chủ  
đề như ý chí tu do, nhân cách,  
sự phát triển và sự học hỏi. Nhưng  
vấn đề này, vốn chưa được triết  
học diễn giải đầy đủ, nay đã chín  
muồi cho các nghiên cứu khoa  
học. Trong khi đó, bản chất bí ẩn  
của tâm trí được đại chúng hóa

Jean-Martin Charcot trình bày  
Những bài giảng về các bệnh của  
hệ thần kinh.

Emil Kraepelin xuất  
bản cuốn Giáo trình  
tâm thần học.

G. Stanley Hall cho  
phát hành ấn bản đầu  
tiên của Tạp chí Tâm  
li học Hoa Kỳ.

William James,  
"cha đẻ của tâm lí  
học" xuất bản Những  
nguyên tắc tâm lí học.

↑  
1877

↑  
1883

↑  
1887

↑  
1890

1879

1885

1889

1895

↓  
Wilhelm Wundt thành  
lập phòng thí nghiệm  
đầu tiên về tâm lí  
học thực nghiệm tại  
Leipzig, Đức.

Hermann Ebbinghaus  
trình bày chi tiết những  
thực nghiệm nghiên  
cứu những âm tiết vò  
nghia của ông trong  
tác phẩm *Tri nhớ*.

Pierre Janet  
cho rằng bệnh  
**hysteria** gắn với  
sự phân li của  
nhân cách.

Alfred Binet mô  
phỏng thí nghiệm  
đầu tiên về **chẩn  
đoán tâm lí học**.

qua những khám phá của thuật  
thôi miến, khiến các khoa học gia  
nghiêm túc đi đến chỗ cho rằng  
đời sống tâm trí con người còn có  
giá trị nhiều hơn là những ý nghĩ  
hữu thực. Những nhà khoa học này  
tim cách khảo sát bản chất của "vô  
thực" và ảnh hưởng của nó tới suy  
nghĩ và hành vi của con người.

#### Sự ra đời của tâm lí học

Trong bối cảnh đó, ngành tâm lí  
học hiện đại ra đời. Năm 1879,  
Wilhelm Wundt thành lập  
phòng nghiên cứu đầu tiên về  
tâm lí học thực nghiệm tại Đại  
học Leipzig ở Đức, và phân  
khoa tâm lí học bắt đầu xuất  
hiện tại nhiều trường đại học ở  
Âu Mỹ. Cũng như triết học vốn  
thường mang đặc thù vùng  
miền, tâm lí học cũng phát triển  
theo những hướng khác biệt ở  
những trung tâm khác nhau: ở

Đức, các nhà tâm lí học Wundt,  
Hermann Ebbinghaus và Emil  
Kraepelin sử dụng phương  
pháp khoa học và thực nghiệm  
chặt chẽ; trong khi tại Hoa Kỳ,  
William James và những học  
trò của ông tại Harvard lại theo  
lối tiếp cận mang tính lý thuyết  
và tự biến nhiều hơn. Cùng với  
những nhánh này, một trường  
phái nhiều ảnh hưởng cùng  
hình thành tại Paris với công  
trình của nhà thần kinh học  
Jean-Martin Charcot, người  
dùng thôi miến để trị liệu cho  
những bệnh nhân hysteria.  
Trường phái này hấp dẫn  
những nhà tâm lí học như  
Pierre Janet; những ý tưởng về  
vô thực của ông đã báo trước  
thuyết phân tâm học của Freud.

Tâm quan trọng của tâm lí học  
đã lớn lên nhanh chóng vào cuối  
thế kỷ 19, cùng với việc thiết lập

phương pháp luận khoa học để  
nghiên cứu tâm trí như cách mà  
sinh lí học và các ngành liên quan  
nghiên cứu cơ thể. Lần đầu tiên,  
phương pháp khoa học được áp  
dụng vào những vấn đề về nhận  
thức, ý thức, trí nhớ, sự học hỏi,  
tri thông minh, và những quan sát  
cung thực nghiệm khoa học đã  
cung cấp nền tảng cho những lý  
thuyết mới.

Dù những ý tưởng này thường  
đến từ phương pháp nghiên cứu  
mang tính nội quan của các nhà  
nghiên cứu, hoặc từ những diễn  
giải chủ quan cao độ của các đối  
tượng được nghiên cứu, thì chúng  
cũng đã xây dựng nền móng cho  
các nhà tâm lí học kế cận trong  
buổi đầu thế kỷ mới để phát triển  
một phương pháp nghiên cứu tâm  
trí và hành vi thật sự khách quan,  
áp dụng lý thuyết mới vào việc tri  
liệu những rối nhiễu tâm trí. ■



## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẬN  
Thuyết thế dịch

### TRƯỚC ĐÓ

**Kh. 400 TCN** Y sĩ Hy Lạp Hippocrates cho rằng tinh chất của bốn nguyên tố được phản ánh trong những chất dịch của cơ thể.

**Kh. 325 TCN** Triết gia Hy Lạp Aristotle xác định bốn nguồn hạnh phúc: xác thịt, vật chất, đạo đức và lý trí.

### SAU ĐÓ

**1543** Nhà giải phẫu Andreas Vesalius xuất bản *Bản vẽ cấu trúc cơ thể người*. Tác phẩm nói về những sai lầm của Galen, buộc tội ông là dị giáo.

**1879** Wilhelm Wundt cho rằng các khí chất phát triển theo những ti lệ khác nhau theo hai trục: "tính khí biển" và "tính da cảm".

**1947** Trong *Những phương diện của nhân cách*, Hans Eysenck cho rằng nhân cách dựa trên hai phương diện.

# BỐN KHÍ CHẤT CỦA NHÂN CÁCH

GALEN (KH. 129-KH. 201)

Mỗi thứ đều là sự kết hợp của **bốn nguyên tố cơ bản**: đất, khí, lửa và nước.

Tinh chất của những nguyên tố này có thể được tìm thấy trong **bốn chất dịch tương ứng** tác động tới chức năng cơ thể chúng ta.

Những chất dịch này cũng ảnh hưởng tới cảm xúc và hành vi – tức là "**tinh khí**" của chúng ta.

Nhung vân đé vé tinh khí là do sự **mát cảm bằng** của các chất dịch này...

... vây nén bằng cách **tai cảm bằng** những chất dịch này, y si có thể chưa trả những vân đé vé cảm xúc và hành vi cho chúng ta.

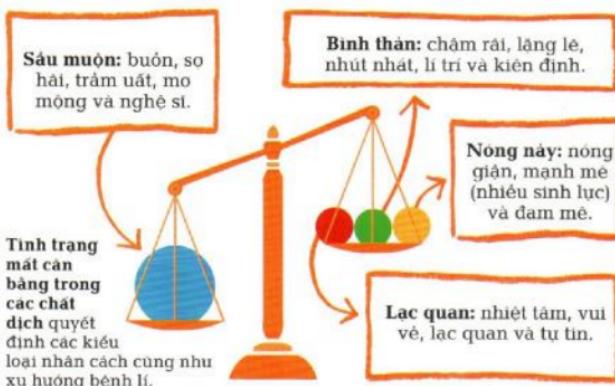
**T**riết gia và y sĩ người La Mã Claudius Galen đã xây dựng khái niệm về bốn loại nhân cách dựa trên học thuyết về thế dịch của người Hy Lạp cổ xưa, nhằm giải thích những hoạt động của cơ thể con người.

Cơ sở của thuyết thế dịch có từ thời Empedocles (495-435 TCN), một triết gia Hy Lạp cho rằng những tinh chất khác nhau của bốn nguyên tố cơ bản – đất (lạnh và khô), khí (ấm và ướt), lửa (ấm và khô) và nước (lạnh và ướt) – có thể được dùng để giải thích sự tồn tại của mọi vật chất. Hippocrates (460-370 TCN), "cha đẻ của y học", đã phát triển một mô hình y học dựa trên những nguyên tố này, gán tính chất của chúng cho những chất dịch trong cơ thể. Những chất dịch này được gọi là "humour" (từ gốc Latin *umor*, nghĩa là chất lỏng trong cơ thể).

Hai trăm năm sau đó, Galen mở rộng thuyết thế dịch sang lĩnh vực nhân cách; ông thấy có sự kết nối trực tiếp giữa lượng những chất dịch trong cơ thể với các mức độ cảm xúc và hành vi – hay còn gọi là "tinh khí".

Bốn kiểu tinh khí theo Galen – lạc quan, bình thản, nóng nảy và sầu muộn – dựa trên sự cảm bằng thế dịch. Nếu một trong số những chất dịch phát triển quá

Xem thêm: René Descartes 20–21 ■ Gordon Allport 306–13 ■ Hans J. Eysenck 316–21 ■ Walter Mischel 326–27



mục thi kiều nhân cách tương ứng sẽ nói trội. Kiều người lạc quan có quá nhiều dịch máu (*sanguis* trong tiếng Latin) và là người nhiệt tâm, vui vẻ, lạc quan và tuân, nhưng có thể sẽ ích kỉ. Người bình thản, do có nhiều dịch đậm (*phlegmatikos* trong tiếng Hy Lạp) thì lảng lè, tốt bụng, lanh lẹ, lí trí và kiên định, nhưng có phần chậm chạp và nhút nhát. Kiều nóng này (tiếng Hy Lạp là *kholé*, nghĩa là cát gát) thì hay nóng giận, do có quá nhiều dịch mật vàng. Sau cùng là kiều người sáu muộn (tiếng Hy Lạp là *melas kholé*), do có nhiều dịch mật đen, co thiên hướng học hỏi và thi ca và nghệ thuật, kèm theo xu hướng buồn phiền và lo sợ.

### Sự mất cân bằng thé dịch

Theo Galen, một số người sinh ra đã thiên về kiều tinh khi nào đó. Tuy vậy, vì những vấn đề về tinh khí là do sự mất cân bằng thé dịch gây ra, nên ông cho rằng có thể trị được bằng chế độ ăn uống và tập luyện. Với những trường hợp nặng hơn, việc chữa trị có thể gồm cả thắc loc và trích huyết.

Ví dụ, người hành xú ích kỉ là do quá lạc quan và có quá nhiều máu; có thể chia bằng cách giảm bớt thịt trong chế độ ăn, hoặc chích ven để xả bớt lượng máu.

Học thuyết của Galen chỉ phối y học cho tới thời Phục Hưng, khi nó bị lùm đán bởi những hiểu biết từ những nghiên cứu tốt hơn. Năm 1543, y sĩ Andreas Vesalius (1514-1564), hành nghề ở Ý, phát hiện ra hơn 200 sai sót trong những mô tả của Galen về giải phẫu, nhưng dù quan điểm y học của Galen không còn được tin tưởng nữa, ông lại có ảnh hưởng tới các nhà tam lì học thế kỉ 20. Năm 1947, Hans Eysenck kết luận rằng tinh khí con người dựa trên nền tảng sinh học, và lưu ý rằng hai kiều nét tính cách mà ông xác định – kiều nhiều tâm và kiều hướng ngoại – là ám hưởng tu học thuyết về tinh khí thời xưa.

Dù thuyết thé dịch không còn thuộc về tam lì học nữa, nhưng quan điểm của Galen, vốn liên quan tới nhiều bệnh lí về thể chất và tâm trí, đã định hình cơ sở cho một số liệu pháp thời hiện đại. ■



Galen

Claudius Galenus, thường được gọi là "Galen thành Pergamon" (nay là vùng Bergama thuộc Thổ Nhĩ Kỳ) là y sĩ, nhà giải phẫu và triết gia người La Mã. Cha ông, Aelius Nicom, là một kiến trúc sư Hy Lạp giàu có, giúp ông được hưởng suy giáo dục rất tốt và có nhiều cơ hội đi du lịch. Ông định cư tại Rome và phục vụ cho các hoàng đế, từng làm y sĩ chính cho vua Marcus Aurelius. Ông nghiên cứu về chăm sóc sang chấn khi chữa trị cho các大夫 si chuyên nghiệp và viết hơn 500 cuốn sách về y học. Ông tin rằng cách tốt nhất để học hỏi là qua việc mô xé động vật và nghiên cứu giải phẫu. Tuy vậy, dù Galen đã khám phá ra chức năng của nhiều cơ quan nội tạng, ông lại mắc nhiều sai lầm vì ông rằng cơ thể của các loài vật (như khỉ và lợn) cũng y hệt như của con người. Có nhiều tranh cãi về thời điểm ông mất, nhưng ít nhất khi mất ông cũng phải 70 tuổi.

### Tác phẩm chính

- Kh. 190 Các loại khí chất
- Kh. 190 Các ngành tự nhiên
- Kh. 190 Ba khảo luận về bản chất khoa học



# CÓ MỘT LINH HỒN ĐANG SUY TƯ TRONG CƠ MÁY NÀY

RENÉ DESCARTES (1596-1650)

## BỐI CẢNH

**HƯỚNG TIẾP CÀN**  
Thuyết nhị nguyên tinh  
thân/thể xác

### TRƯỚC ĐÓ

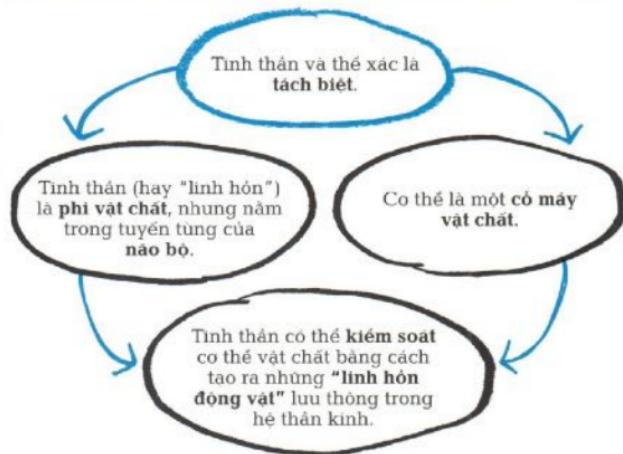
**Thế kỉ 4 TCN** Triết gia Hy Lạp Plato cho rằng có thể có nguồn gốc từ thế giới vật chất, nhưng linh hồn, hay tinh thần, có nguồn gốc từ thế giới ý niệm vĩnh hằng.

**Thế kỉ 4 TCN** Triết gia Hy Lạp Aristotle cho rằng linh hồn và cơ thể là không tách rời; linh hồn là điều kiện tồn tại của cơ thể.

### SAU ĐÓ

**1710** Trong tác phẩm *Một nghiên cứu về các nguyên tắc nhận thức của con người*, triết gia người Ireland gốc Anh George Berkeley cho rằng cơ thể chỉ là sự nhận thức của tâm trí.

**1904** Trong tác phẩm *Ý thức có tồn tại không?*, William James nhận định rằng ý thức không phải thực thể tách biệt, mà là một chức năng của những trải nghiệm đặc thù.



**Q**uan điểm rằng tinh thần và thể xác tách biệt nhau bắt nguồn từ Plato và người Hy Lạp cổ, nhưng phải đến thế kỉ 17, triết gia René Descartes mới mô tả chi tiết mối quan hệ tinh thần – thể xác. Descartes viết *Về hình dạng con người*, tác phẩm triết học đầu tiên của ông vào năm 1633, trong đó ông mô tả tinh chất nhị nguyên của tâm trí và cơ thể: Descartes nói rằng tinh

thân phi vật chất, hay "linh hồn", là thủ nằm trong tuyển túng của nào bô, thực hiện việc tu duy, trong khi cơ thể giống như một cỗ máy được vận hành bởi những "linh hồn động vật", hay chất dịch, chảy trong hệ thần kinh để sinh ra vận động. Quan điểm này được phổ biến trong thế kỉ 2 bởi Galen, người gần nó với thuyết dịch của mình; nhưng Descartes là người đầu tiên mô tả

Xem thêm: Galen 18–19 ■ William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99

chi tiết và nhẫn nại tinh chất tách biệt giữa tâm trí và cơ thể. Trong thư gửi triết gia Pháp Marin Mersenne, Descartes giải thích rằng tuyển túng là “nơi suy nghĩ”, vì thế đó hẳn phải là căn nhà của linh hồn, “vì cái này không thể tách rời cái kia”. Ông cho rằng điều này rất quan trọng, vì nếu không linh hồn sẽ không thể kết nối được với bất kì phản ứng nào của cơ thể, mà chỉ với những phản ứng khác môt thời.

Descartes hình dung tâm trí và cơ thể tương tác qua sự nhẫn nại của những linh hồn đóng vật chảy trong cơ thể. Tâm trí định khu ô tuyển túng, nằm sâu trong não bộ, đôi khi cũng nhẫn nại được những linh hồn chuyển động, khi đó sẽ sinh ra cảm giác về ý thức. Theo cách này thì cơ thể có thể tác động tới tâm trí. Tuong tu, tâm trí có thể tác động tới cơ thể bằng cách tạo ra luồng chảy linh hồn đóng vật đến vùng não đó của cơ thể, sinh ra vận động.



Descartes mô tả tuyển túng, một cơ quan đơn lẻ được đặt một cách li tuong trong não bộ để hợp nhất các hình ảnh và âm thanh từ hai mắt và hai tai thành một ấn tượng.



Có sự khác biệt rất lớn giữa tinh thần và thế xác.

**René Descartes**



### Một ấn tượng về tâm trí

Lấy cảm hứng từ những khu vườn Versailles ở Pháp với các hệ thống dẫn nước cho vườn và dài phun, Descartes mô tả những linh hồn của cơ thể cùng vận hành những sợi thần kinh và sợi co gióng như lực nước, và “nhờ những công cụ này để sinh ra vận động ở mọi bộ phận”. Các dài phun được điều khiển bởi một người vận hành, tương tự cách vận hành của tâm trí, theo Descartes. Ông giải thích: “Có một linh hồn đang suy tu trong cổ máy này, trong não bộ, cũng như người vận hành phải ở bên ngoài, nơi mọi dòng dẫn tỏa ra; anh ta có thể bắt, tắt và thay đổi hoạt động của chúng theo cách náo loạn.”

Trong khi các triết gia vẫn tranh cãi liệu tâm trí và não bộ có phải những thực thể khác biệt không, thi háu hết các nhà tâm lý học đều đồng nhất tâm trí với sự vận hành của não bộ. Tuy nhiên, trên thực tế, sự phân tách sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất là vẫn đề phức tạp: cả hai gắn bó chặt chẽ, vì sự căng thẳng tâm trí có thể gây ra bệnh thể chất, và sự mất cân bằng hóa học cơ thể ảnh hưởng tới não bộ. ■



### René Descartes

René Descartes sinh tại La Haye en Touraine (ngày nay được gọi là Descartes), Pháp. Ông nhiễm bệnh lao tù me, người đã mất sau khi sinh ông vài ngày, và suốt cuộc đời ông cứ ôm yêu như vậy. Từ năm lên tám ông học ở trường dòng La Flèche, Anjou, nơi ông bắt đầu thói quen đánh cá buổi sáng trên giường, vì sức khỏe yếu, để “suy niêm một cách hệ thống” về triết học, khoa học và toán học. Từ 1612 đến 1628, ông chịu du thường ngoan và viết lách. Năm 1649, ông được mời tới dạy cho nữ hoàng Thụy Điển Christina, nhưng việc nù hoảng làm phiền ông ngay từ sáng sớm cùng khi hậu khác nghiêm túc làm súc khỏe ông say yếu; ông mất vào ngày 11/02/1650. Chính thức thi nguyễn nhân cái chết được cho là do viêm phổi, nhưng một số giả tin rằng ông bị đầu độc để khỏi ngàn nù hoảng Christina cái đẹp sang Công giáo.

### Tác phẩm chính

**1637** Phuong pháp luận

**1662** Vé hình dạng con người (viết năm 1633)

**1647** Mô tả cơ thể người

**1649** Những đam mê của linh hồn



## BỐI CÁNH

### HƯƠNG TIẾP CÂN Thời miên

#### TRƯỚC ĐÓ

**1027** Triết gia và y sĩ Ba Tù là Avicenna (Ibn Sina) viết về hiện tượng xuất thần (trance) trong *Sách về chữa lành*.

**1779** Y sĩ Đức Franz Mesmer cho xuất bản *Hồi kí về việc khám phá ra từ tính ở động vật*.

#### SAU ĐÓ

**1843** Nhà phẫu thuật người Scotland James Braid đặt ra thuật ngữ "thời miên-thần kinh" trong *Neurypnology*.

**Tn. 1880** Nhà tâm lý học người Pháp Emile Coué khám phá ra hiệu ứng giá được và cho xuất bản tác phẩm *Tự chủ bằng tư âm thi ý thức*.

**Tn. 1880** Sigmund Freud nghiên cứu về thời miên và tác dụng của nó trong việc kiểm soát những triệu chứng vô thức.

# DORMEZ!

## ABBÉ FARIA (1756-1819)

**V**iệc thực hành những trạng thái xuất thần để chữa trị không phải là mới. Trong một số nền văn hóa cổ xưa, như Ai Cập và Hy Lạp, người ta không là gì việc đưa người ôm túi nhung "ngồi đèn ngủ" để được chữa trị trong một trạng thái nhu khuỷu ngũ, với những ám thị từ những thầy tu được đào tạo đặc biệt. Năm 1027, y sĩ người Ba Tư Avicenna đã ghi chép lại những đặc điểm của trạng thái xuất thần, nhưng việc sử dụng nó như một liệu pháp chữa trị da

phản bị bỏ quên cho tới khi bác sĩ người Đức Franz Mesmer giới thiệu lại nó trong thế kỷ 18. Việc tri liệu của Mesmer bao gồm việc điều chỉnh từ tính tự nhiên của cơ thể, hay "tù tinh động vật", bằng việc sử dụng nam châm và ám thí. Sau khi được "nhận diện hóa" (mesmerize) hoặc được "tu hóa", một số người gặp rối loạn cảm thấy kha hon. Vài năm sau đó, một tu sĩ gốc Bồ Đào Nha là Abbé Faria nghiên cứu công trình của Mesmer và kết luận rằng sẽ "hoàn



Xem thêm: Jean-Martin Charcot 30 ■ Sigmund Freud 92-99 ■ Carl Jung 102-07 ■ Milton Erickson 336

toàn phi lí" khi nghĩ rằng tư tính là phán quan trọng trong quá trình chữa trị. Sự thật con ki la hon nua: việc châm vào trạng thái xuất thần hay "giác ngủ tinh thức" phụ thuộc hoàn toàn vào người được chữa trị. Không cần đến bất cứ năng lực đặc biệt nào, vì hiện tượng này chỉ dựa vào sức mạnh của am thi.

### Giác ngủ tinh thức

Faria nhận thấy rằng vai trò của mình là "người huống dán", giúp người bệnh chìm vào trạng thái tâm trí thích hợp. Trong *Ban vé nguyên nhân của giấc ngủ tinh thức*, ông mô tả phương pháp của mình: "Sau khi lựa chọn những người bệnh có thái độ thích hợp, tôi yêu cầu họ ngồi thư giãn trên ghế, nhâm nhảm lại, tập trung chú ý và nghỉ về giấc ngủ. Khi họ im lặng chờ đợi những huống dán tiếp theo, tôi nhẹ nhàng hoặc dut khoát nói: 'Ngủ!' (*Dormez!*) và họ sẽ chìm vào trạng thái ngủ thực tinh".

Chính từ giấc ngủ tinh thức của Faria mà thuật ngữ "thời miên" (hypnosis) được đặt ra vào



năm 1843 bởi nhà phẫu thuật người Scotland là James-Braid, bắt nguồn từ gốc Hy Lạp *hypnos*, nghĩa là "ngủ" và *osis* nghĩa là "trạng thái". Braid kết luận rằng thời miên không phải là một dạng ngủ mà là sự tập trung vào một ý niệm nào đó, dẫn đến việc dễ bị am thi. Sau khi ông mất, sự chú ý tới thời miên dần mất đi, cho tới

Chẳng có gì đến từ người thời miên cả; tất cả là từ người bệnh và diễn ra trong tuồng tuồng của họ.

Abbé Faria



**Franz Mesmer** dẫn du người bệnh vào trạng thái xuất thần bằng việc dùng nam châm, thường là ở vùng bụng. Việc này được cho là dán du phản "tư tinh động vật" của cơ thể trả lại trạng thái cân bằng.

khi nhà thần kinh học người Pháp Jean-Martin Charcot bắt đầu sử dụng thời miên một cách có hệ thống trong việc tri liệu bệnh hysteria. Điều này khiến Josef Breuer và Sigmund Freud chú ý tới thời miên, và Freud đã bàn khoán về xung lực ánh sau chủ thể được thời miên, để rồi khám phá ra sức mạnh của vô thức. ■

### Abbé Faria



Sinh tại thuộc địa Ấn Độ của Bồ Đào Nha, José Custódio de Faria là con trai của một phụ nữ được thừa kế giàu có, nhưng cha mẹ ông lì dì khi ông 15 tuổi. Với những lời giới thiệu tới triều đình Bồ Đào Nha, Faria cùng cha đến đó, nơi hai cha con cung trú thành thủ tu. Một dịp no, chàng Faria được nữ hoàng yêu cầu giảng đạo tại nhà thờ tu của bà. Trong lúc giảng ông đã bị hoảng sợ, nhưng cha ông thì thầm: "Bon héu là những kẻ tám thường - đúng số!" Faria ngay lập tức hét sọ hãi và giảng trôi chảy; sau đó ông bán khoản làm thế nào một cụm từ đơn giản lại có thể

nhanh chóng thay đổi tâm trạng của ông như thế. Ông tới Pháp, nơi ông đóng một vai trò quan trọng trong Cách mạng Pháp và tinh chỉnh lại kĩ thuật tự am thi của mình khi bị giam trong tu. Faria trở thành giáo sư triết học, nhưng những buổi trình bày về "giác ngủ tinh thức" đã làm mất đi danh tiếng của ông; khi qua đời vì đột quỵ năm 1819 ông được chôn cất với một ngôi mộ không bia ở Montmartre, Paris.

### Tác phẩm chính

1819 *Ban vé nguyên nhân của giấc ngủ tinh thức*



### BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CÂN  
Cấu trúc luận

#### TRƯỚC ĐÓ

**1704** Triết gia Đức Gottfried Leibniz bàn về *petites perceptions* (những nhận thức không có ý thức) trong tác phẩm *Những tiểu luận mới về giác tính con người*.

**1869** Triết gia Đức Eduard von Hartmann cho xuất bản tác phẩm được đón đọc rộng rãi của ông, *Triết học về vòi thực*.

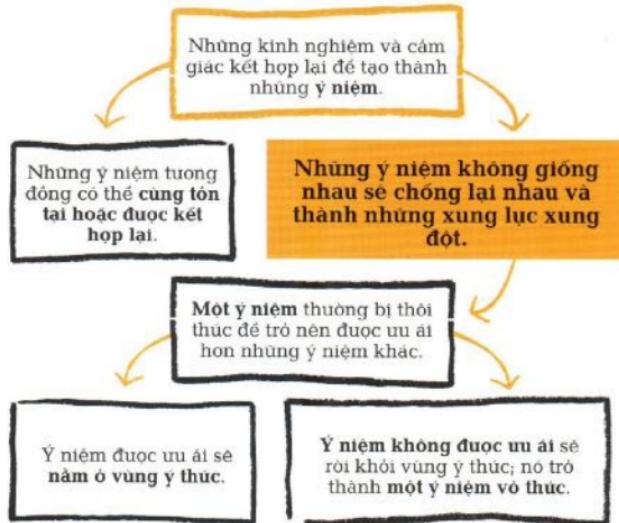
#### SAU ĐÓ

**1895** Sigmund Freud và Josef Breuer cho xuất bản *Những nghiên cứu về hysteria*, trình bày về phân tâm học và những lý thuyết về vòi thực.

**1912** Carl Jung viết *Tâm lí học về vòi thực*, cho rằng mọi người đều có một thứ vòi thực tập thể mang tính văn hóa đặc thù.

# NHỮNG Ý NIỆM BIẾN THÀNH XUNG LỰC KHI CHÚNG CHỐNG LẠI NHAU

JOHANN FRIEDRICH HERBART (1776-1841)

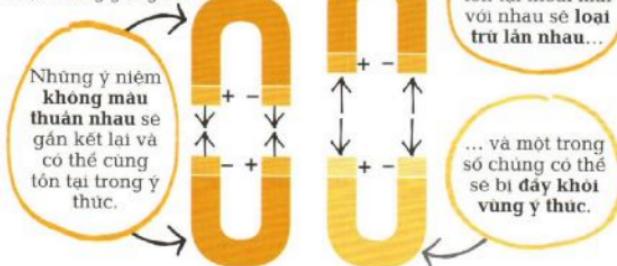


Là một triết gia Đức, Johann Herbart muốn xem xét tâm trí hoạt động như thế nào – đặc biệt là cách nó quản lý những ý niệm. Nếu mỗi chúng ta có một lượng ý niệm rất lớn trong suốt quá trình sống của mình, vậy làm thế nào mà ta không bị lấn lướt? Herbart cho rằng có lẽ tâm trí phải

dùng một số hệ thống nào đó để biệt hóa và lưu trữ ý niệm. Ông cũng bàn về việc, dù những ý niệm sẽ tồn tại mãi (Herbart tin rằng không thể bị hủy hoại), nhưng có một số tồn tại ngoài tâm ý thức chúng ta. Gottfried Leibnitz là người đầu tiên khám phá sự tồn tại của những ý niệm nằm ngoài

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ Anna Freud 111 ■ Leon Festinger 166–67

Theo Herbart, **nhưng ý nghĩ và cảm xúc** có chứa năng lượng, tương tác với nhau như những thời nam châm sẽ hút hoặc đẩy nhung ý nghĩ giống hoặc không giống nó.



tâm ý thức, gọi chúng là nhung nhận thức tí hon - *petite*. Ông ví dụ, ta thường nhớ là đã từng thấy thử giдо - nhu một chi tiết trong khung cảnh - dù ta không hé có tinh dέ ý tôi nô trước đó. Điều này có nghĩa là tiếp nhận sự vật và lưu trú một ki ức về chúng dù ta không có ý làm thé.

### Nhưng ý niệm năng động

Theo Herbart, các ý niệm được định hình qua sự kết hợp thông tin từ các giác quan. Thuật ngữ ông dùng để chỉ ý niệm - *Vorstellung* - bao hàm nhung ý nghĩ, hình ảnh nói tám và cả trạng thái cảm xúc. Chúng tạo nên toàn bộ tâm trí, và Herbart cho rằng chúng không tinh tại, mà mang tính năng động, có thể chuyển động và tương tác với nhau. Ông nói, nhung ý niệm có thể thu hút và kết hợp với nhung ý niệm hay cảm xúc khác, hoặc sẽ cù tuyệt chung, như nam châm vậy. Nhưng ý niệm tương hợp, như một màu sắc và một âm thanh, có thể hấp dẫn và kết hợp nhau để hình thành một ý niệm phức tạp hơn. Tuy nhiên, nếu hai ý niệm không tương hợp, chúng

vẫn có thể cùng tồn tại mà không gần kết. Theo thời gian, điều này khiến chúng yếu dần, cuối cùng chìm xuống dưới "nguong ý thức". Khi hai ý niệm màu thuần trực tiếp thi "su kháng cu xuất hiện" và "nhưng ý niệm biến thành nhung xung lực khi chúng kháng cu nhau". Chúng đẩy nhau với một năng lượng sẽ直达 bắt mót trong số chúng ra ngoài tâm ý thức, vào một nơi mà Herbart gọi là "trạng thái tiềm thế"; hiện nay chúng ta gọi đó là vùng "vô thức".

Herbart xem vó thức đơn giản là kho lưu trữ nhung ý niệm suy yếu hoặc đối kháng. Với việc đặt ra một dạng ý thức gồm hai phần với một nguong phân tách, Herbart cố đưa ra một lối giải thích mang tính cấu trúc về cơ chế quản lí ý niệm trong một tâm trí khỏe mạnh. Nhung Sigmund Freud thấy cơ chế đó còn phức tạp và đầy tinh hé lò hon nhiều. Ông kết hợp li thuyết của Herbart với li thuyết về nhung xung lực vô thức của mình để xây dựng cơ sở cho một phương pháp trị liệu quan trọng nhất thế kỉ 20: phân tâm học. ■



Johann Friedrich Herbart

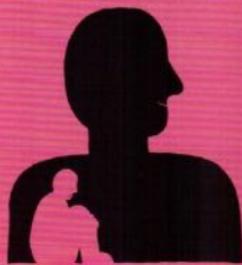
Johann Herbart sinh tại Oldenburg, Đức. Ông được mẹ dạy học tại nhà cho tới năm 12 tuổi, rồi mới đi học ở trường học trong vùng, trước khi nhập học Đại học Jena để nghiên cứu triết học. Ông dành ba năm làm gia sư trước khi nhận bằng tiến sĩ tại Đại học Göttingen, nơi ông giảng dạy triết học. Năm 1806, Napoleon đánh bại nước Phổ, và năm 1809 Herbart được mời nhậm chức trưởng khoa triết học thay Immanuel Kant tại Königsberg, nơi vua Phổ cung triều thần sống lưu vong. Sóng trong cộng đồng quý tộc này, Herbart gặp và kết hôn với Mary Drake, một phu nő Anh kém ông nửa số tuổi. Năm 1833, ông quay lại Đại học Göttingen sau những bất bình với chính quyền Phổ, và ông là giáo sư triết học tại đó cho đến khi qua đời do đột quỵ ở tuổi 65.

### Tác phẩm chính

1808 Nhập môn triết học thực hành

1816 Giáo trình tâm lý học

1824 Tâm lý học như là một khoa học



## BỐI CẢNH

**HƯỚNG TIẾP CÂN  
Chủ nghĩa hiện sinh**

**TRƯỚC ĐÓ**

**Thế kỉ 5 TCN** Socrates nói, chìa khóa của hạnh phúc là tìm ra "cái tôi đích thực".

**SAU ĐÓ**

**1879** Wilhelm Wundt dùng phương pháp tư phân tích như một cách tiếp cận trong nghiên cứu tâm lí học.

**1913** John B. Watson phản đối việc dùng phương pháp tư phân tích, cho rằng "phép nói quan không phải phản trọng yếu trong tâm lí học".

**1951** Carl Rogers cho xuất bản *Liệu pháp thân chủ-trọng tâm*, và năm 1961 là *Tiến trình thành nhân*.

**1960** Tác phẩm *Cái tôi phản ứ* của R. D. Laing tái định nghĩa hiện tượng "diễn", để xuất liệu pháp phân tích hiện sinh cho những xung đột nội tâm.

**1996** Rollo May viết *Ý nghĩa nói bát an* dựa trên *Khai niệm nói bát an* của Kierkegaard.

# HÃY LÀ CHÍNH MÌNH

SØREN KIERKEGAARD (1813-1855)

**C**âu hỏi cơ bản nhất, "Tôi là ai?", đã được nghiên cứu từ thời Hy Lạp cổ. Socrates (470-399 TCN) cho rằng mục đích chính của triết học là tăng cường hạnh phúc bằng cách phân tích và hiểu bản thân, với câu nói nổi

tiếng: "Cuộc đời không tu ván là cuộc đời không đáng sống." Tác phẩm *Ôm tôi chết* (1849) của Kierkegaard đưa ra phương pháp tu phân tích như là công cụ để hiểu về vấn đề "tuyệt vọng", thử mà Kierkegaard cho rằng bắt

Tôi muốn là ai đó hơn là cái tôi đang là  
muốn là một cái tôi khác.

Vậy nên tôi cố gắng biến bản thân mình thành **một ai đó khác**.

Tôi thất bại và **khinh miệt**  
ban thân vì đã thất bại.

Tôi thành công và **chối bỏ**  
cái tôi chân thật của mình.

Dù theo cách nào thì tôi cũng **tuyệt vọng** vì cái tôi đích thực của mình.

Để thoát khỏi sự tuyệt vọng, tôi phải **chấp nhận** cái tôi đích thực của mình.

**Được là chính mình, chính là  
đối cực của sự tuyệt vọng.**

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32–37 ■ William James 38–45 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Rollo May 141 ■ R.D. Laing 150–51



nguồn từ sự tha hóa của cái tôi chứ không phải do trám uất sinh ra.

Kierkegaard mô tả một số mức độ tuyệt vọng. Mức thấp nhất và phổ biến nhất bắt nguồn từ suy nghĩ: một người có ý niệm sai về cái "tôi" và không nhận thức được sự tồn tại hoặc bản chất cái tôi tiềm tàng của mình. Sự vô trí đó gần với hạnh phúc, và nó vun vút đến mức Kierkegaard không chắc nó có đáng được xem là tuyệt vọng không. Ông cho rằng tuyệt vọng thực sự chỉ khởi lên cùng sự phát triển nang lục tư nhận thức, và những cấp độ tuyệt vọng sâu hơn

**Tham vọng quyền lực quá cao** của Napoleon, như được minh họa trong bức tranh về ông thời sinh viên óc đáy, đã dàn ông đến chỗ đánh mất nhận thức về bản ngã đích thực của mình cũng như nỗi bất toàn của kiếp nhân寰, và sau cùng dẫn tới sự tuyệt vọng.

xuất phát từ một ý thức mạnh mẽ về cái tôi, dù kêu sự chán ghét sâu sắc về nó. Khi gặp điều gì bất như ý, người ta có thể cảm thấy tuyệt vọng vì đã thất bại. Nhưng theo Kierkegaard, khi suy xét kĩ hơn, ta sẽ thấy rằng người đó không thực sự thất vọng về sự việc mà là về bản thân. Cái tôi không đạt được mục tiêu nào là điều không chấp nhận được. Người đó muốn trở thành một cái tôi khác, nhưng giờ đây anh ta mắc kẹt với cái tôi thật bại và sự tuyệt vọng.

### Chối bỏ cái tôi đích thực

Kierkegaard lấy ví dụ về một người muốn trở thành hoàng đế và chỉ ra rằng, thật mỉa mai bởi dù người đó có đạt được mục đích thi anh ta cũng sẽ chối bỏ thành công cái tôi cũ của mình. Cá trong ham muốn và trong thành

quá, anh ta đều muốn "tống khứ" cái tôi cũ kia. Su chối bỏ cái tôi này là một nỗi đau khổ: tuyệt vọng ngáp trán khi một người muốn xa lánh chính mình – khi ta "không sở hữu chính mình; ta không còn là chính mình".

Tuy nhiên, Kierkegaard đưa ra một giải pháp. Ông kết luận rằng một người có thể tìm thấy sự yên bình và hài hòa nội tâm bằng cách dùng cảm lá chính mình thay vì ai đó khác. Ông nói: "Được là chính mình, chính là đối cục của sự tuyệt vọng." Ông tin sự tuyệt vọng sẽ bay biến khi ta thôi chối bỏ con người mà ta thật sự là và cố khám phá và chấp nhận bản chất thật của mình.

Việc Kierkegaard nhấn mạnh trách nhiệm cá nhân cũng như cầu tim kiém bản chất đích thực và mục đích sống của con người, thường được xem là khởi đầu của triết học hiện sinh. Tư tưởng của ông trực tiếp dẫn đến việc R. D. Laing sử dụng liệu pháp hiện sinh và ánh hướng tới những liệu pháp nhân văn được những nhà tâm lí lâm sàng khác như Carl Rogers thực hành. ■

## Søren Kierkegaard



Søren Kierkegaard sinh ra trong một gia đình giàu có ở Đan Mạch và được nuôi dạy nghiêm ngặt theo dòng Luther. Ông nghiên cứu thần học và triết học tại Đại học Copenhagen. Khi được hướng một khoán thùa kẽ lớn, ông quyết định dành đời mình nghiên cứu triết học, nhưng sau cùng điều này khiến ông không thỏa mãn. "Cái mà tôi thực sự cần làm," ông nói, "là hiểu rõ tôi phải làm gì, chứ không phải là tôi phải biết gì." Năm 1840, ông định hôn với Regine Olsen, nhưng rồi hủy hôn, nói rằng ông không thích hợp với hôn nhân. Tâm trạng sâu muộn

ánh hưởng rất lớn đến cuộc đời ông. Thuốc kiều người có đọc, thư vui chính của ông là lang thang dao phó để nói chuyện phiếm với những người là và đã đi xe ngựa một mình về miền quê.

Kierkegaard đột quy trên đường ngày 2/10/1855 và qua đời ngày 11 tháng 11 tại bệnh viện Friedrich, Copenhagen.

### Tác phẩm chính

1843 *Sợ hãi và run rẩy*

1843 *Hoặc la/Hoặc là*

1844 *Khai niêm nỗi bất an*

1849 *Ôm tôi chết*



## BỐI CẠNH

HUỐNG TIẾP CÁN  
Tâm-sinh lì học

### TRƯỚC ĐÓ

**1690** Triết gia người Anh John Locke cho rằng tâm trí của mọi đứa trẻ đều là một tờ giấy trắng (*tabula rasa*), vì vậy chúng ta sinh ra bình đẳng nhau.

**1859** Nhà sinh học Charles Darwin cho rằng mọi sự phát triển ở con người đều là kết quả của sự thích nghi với môi trường.

**1890** Nhà khoa học William James nói rằng về mặt di truyền mọi người đều thừa hưởng những xu hướng cá nhân, hoặc những "bản năng".

### SAU ĐÓ

**1925** Nhà hành vi học John B. Watson nói rằng "không có cái gọi là sự kế thừa di truyền về năng lực, tài năng, khí chất hay sự kiện tạo tâm trí".

**Tn. 1940** Đức Quốc xã tìm cách tạo ra một "chủng loài Aryan siêu Việt" bằng phuong pháp ưu sinh.

# NHÂN CÁCH ĐƯỢC TẠO NÊN TỪ TỰ NHIÊN VÀ DƯỠNG DỤC

FRANCIS GALTON (1822-1911)

Nhân cách được kiến tạo bởi những yếu tố từ **hai nguồn khác nhau**.

**Tự nhiên** là những thứ bẩm sinh và mang tính di truyền, v.v...

**Dưỡng dục** là thứ được trải nghiệm từ khi sinh ra.

Chúng ta có thể cải thiện các kỹ năng và năng lực của mình thông qua việc **đào tạo và rèn luyện**, nhưng...

...tự nhiên **sắp đặt sẵn những giới hạn** về việc chúng ta có thể phát triển đến mức nào những năng lực của mình.

Tự nhiên và dưỡng dục đều có vai trò, nhưng **tự nhiên là yếu tố quyết định**.

**F**rancis Galton đã xem xét nhiều người xuất chúng trong họ hàng mình, trong đó có Charles Darwin. Không la gì khi ông rất quan tâm vấn đề những năng lực của chúng ta là bẩm sinh hay do học được mà có. Ông là người đầu tiên xác định "tự

nhiên" và "dưỡng dục" là hai nguồn ảnh hưởng có thể được đo lường và so sánh, cho rằng chỉ hai yếu tố này quyết định nhân cách. Năm 1869, ông sử dụng già phà nhà mình cùng dữ liệu về những "thẩm phán, diễn giả, lãnh đạo, nhà khoa học, văn sĩ... thày bói,

Xem thêm: G. Stanley Hall 46–47 ■ John B. Watson 66–71 ■ Quách Nhãm Viễn 75 ■ Eleanor E. Maccoby 284–85 ■ Raymond Cattell 314–15

“

Những đặc điểm cá nhân liên quan chặt chẽ tới gia đình.

Francis Galton

”

phu thuyén, do vật" để nghiên cứu những đặc điểm di truyền trong tác phẩm *Thiên tu di truyền*. Đúng như du đoán, ông phát hiện nhiều thiên tài trong một số gia đình nhất định hơn là trong đại chúng. Tuy nhiên, ông không vội quy nó cho các nhân tố thiên, mà nó còn liên quan tới nhung thuận lợi từ môi trường nuôi dưỡng. Bản thân Galton sinh ra trong gia đình giàu có, được hưởng nhung nguồn giáo dục đặc biệt.

### Sự cân bằng cẩn thiết

Galton thực hiện nhiều nghiên cứu, bao gồm khảo sát bằng bảng hỏi trên quy mô lớn đầu tiên, được ông gửi tới các thành viên của Hội Hoàng gia nhằm tranh thủ cảm tình của họ. Trong *Con người khoa học nước Anh*, ông cho rằng khi tự nhiên và dưỡng dục phải đối峙 với nhau, tự nhiên sẽ chiến thắng. Nhưng ánh huống bên ngoài có thể gây ấn tượng đáng kể, nhưng không gì "xoa bóp" được nhung dấu ấn sâu xa trong đặc tính cá nhân". Tuy nhiên, ông cũng cho rằng tự nhiên và dưỡng dục đều quan trọng trong việc hình thành nhân cách, vì nhung thiên bẩm tốt nhất cung se "lui tan nêu" dưỡng dục thiếu sót". Trí tuệ là bảm sinh,

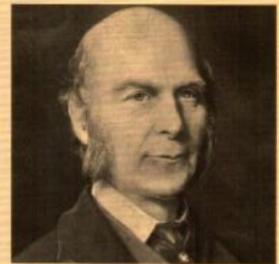
nhung phải được nuôi dưỡng thông qua giáo dục.

Năm 1875, Galton thực hiện nghiên cứu trên 159 cặp song sinh. Ông thấy họ không tuân theo kiểu tương đồng "bình thường" giữa anh chị em ruột, mà họ hoặc giống hoặc khác nhau tuyệt đối. Điều khiến ông ngạc nhiên là mức độ giống nhau không thay đổi theo thời gian. Ông đã dự đoán việc cung chia sẻ một môi trường nuôi dưỡng sẽ làm các cặp sinh đôi giống nhau hơn khi lớn lên, nhưng điều đó đã không xảy ra. Dường như dưỡng dục không đóng vai trò gì cả.

Tranh luận "tự nhiên – dưỡng dục" vẫn tiếp tục đến ngày nay. Một số người ủng hộ lý thuyết của Galton, gồm cả quan điểm ngày nay gọi là thuyết ưu sinh – rằng có thể "gây giống" con người để tăng cường những đặc tính nhất định. Nhưng người khác tin rằng mọi đứa trẻ đều là tờ giấy trắng, và chúng ta sinh ra bình đẳng. Hầu hết nhà tâm lí học ngày nay thừa nhận cả vai trò của tự nhiên và dưỡng dục, và chúng tương tác theo nhung cách rất phức tạp. ■



Nghiên cứu trên các cặp sinh đôi của Galton tìm kiếm nhung điểm tương đồng ở nhiều phương diện, bao gồm chiều cao, cân nặng, màu tóc, màu mắt và thiên hướng. Chu viết tay là điểm duy nhất mà các cặp sinh đôi luôn khác nhau.



Francis Galton

Sir Francis Galton là một học giả thông thái, ông viết rất nhiều về nhiều lĩnh vực, gồm nhung chung học, tội phạm học (xác định vân tay), địa lí, khí tượng học, sinh học và tâm lí học. Sinh ra tại Birmingham, Anh Quốc trong một gia đình giàu có theo phái Quaker, ông là một thần đồng, biết đọc từ khi hai tuổi. Ông học y tại London và Birmingham rồi học toán tại Cambridge, nhung su học của ông bị dự đoán vi suy sụp tinh thần, và càng nặng hon sau khi cha ông qua đời năm 1844.

Galton chuyển sang du lịch và súng ché. Năm 1853, ông kết hôn và chung sống với Louisa Jane Butler suốt 43 năm sau đó, nhung không có con. Ông dành cả đời do luồng nhung đặc điểm thế chát và tâm lí, thiết kế ra nhung trắc nghiệm tâm trí, và viết lách. Ông đạt được rất nhiều danh vong phản thường, ghi nhận vô số thành quả mà ông đóng góp, trong đó có nhiều bằng danh du và tuốc hiệu sĩ.

### Tác phẩm chính

**1869** *Thiên tu di truyền*

**1874** *Con người khoa học nước Anh: Phản tu nhiên và phản dưỡng dục*

**1875** *Tiêu sử nhung cặp song sinh*



## BỐI CẢNH

HUONG TIẾP CÁN  
Thân kinh học

### TRƯỚC ĐÓ

**1900 TCN** Một người Ai Cập là Kahun Papyrus đã ghi chép lại những rối nhiễu hành vi ở phu nữ gây ra bởi sự "di động tử cung".

**Kh. 400 TCN** Y sĩ người Hy Lạp Hippocrates tạo ra thuật ngữ "hysteria" để gọi tên một số loại bệnh ở phu nữ trong tác phẩm *Những bệnh ở phu nữ* của ông.

**1662** Y sĩ người Anh Thomas Willis thực hiện mô xác nhưng phu nữ mắc "hysteria" và không tìm thấy dấu hiệu bệnh nào ở tử cung.

### SAU ĐÓ

**1883** Alfred Binet tới bệnh viện Salpêtrière ở Paris làm phu tá cho Charcot, sau đó viết về việc Charcot sử dụng thời miên để chữa trị chứng hysteria.

**1895** Sigmund Freud, từng học Charcot, cho xuất bản *Những nghiên cứu về hysteria*.

# NHỮNG QUY LUẬT CỦA CHỨNG HYSTERIA CÓ TÍNH PHỔ QUÁT

JEAN-MARTIN CHARCOT (1825-1893)

**D**ược xem là người sáng lập ngành thần kinh học hiện đại, bác sĩ Jean-Martin Charcot chú ý tới mối liên hệ giữa tâm lý học và sinh lí học. Từ những năm 1860 và 1870, ông nghiên cứu "hysteria", một thuật ngữ sau này được dùng để mô tả dạng hành vi cảm xúc cục đoạn ở phu nữ, được cho là do các vấn đề về tử cung (tiếng Hy Lạp *hystera*) gây ra. Các triệu chứng là khóc cười quá mức, vận động hoặc vận veo co thắt dùi, choáng ngất, liệt, co giật, và mủ hoặc diếc tam thời.

Từ hàng nghìn ca hysteria, Charcot xác định "Những quy luật của hysteria", tin rằng mình đã hoàn toàn hiểu bệnh này. Ông cho rằng hysteria là tình trạng bệnh suốt đời, có tính di truyền, và triệu chứng của nó được kích hoạt bởi cù súc. Năm 1882, Charcot tuyên bố: "Trong con choáng ngất hysteria... mọi thứ lờ là theo những quy luật, lúc nãy cũng giống nhau ở mọi nước, mọi thời, mọi chủng tộc, nói ngắn gọn là có tính phổ quát." Charcot cho rằng

sự tương đồng của hysteria với dạng bệnh thể chất sẽ bảo đảm cho việc tìm ra một căn nguyên sinh học rõ ràng, nhưng những người cùng thời bác bỏ quan điểm của ông. Thậm chí một số người tin rằng những bệnh nhân hysteria của Charcot có hành vi bốc đồng là do Charcot ám thi họ. Nhưng một học trò của Charcot là Sigmund Freud cũng tin rằng hysteria là bệnh thể chất. Đó là chứng bệnh đầu tiên Freud mô tả trong thuyết phân tâm của ông. ■



**Charcot giảng bài** về hysteria tại bệnh viện Salpêtrière tại Paris. Ông tin rằng hysteria luôn tuân theo những quy luật nhất định, nhưng pha được cấu trúc hóa rõ ràng, và có thể chữa trị được bằng thời miên.

Xem thêm: Alfred Binet 50-53 ■ Pierre Janet 54-55 ■ Sigmund Freud 92-99



# SỰ HỦY HOẠI NHỮNG KẾT NỐI BÊN TRONG TÂM THỨC

EMIL KRAEPELIN (1856-1926)

## BỐI CẢNH

### HƯỚNG TIẾP CÀN Tâm thần học y học

#### TRƯỚC ĐÓ

**Kh. 50 TCN** Nhà thơ và triết gia La Mã Lucretius sử dụng thuật ngữ "dementia" với nghĩa là "mất trí".

**1874** Wilhelm Wundt, già su của Kraepelin, cho xuất bản *Những nguyên tắc của tâm-sinh lí học*.

#### SAU ĐÓ

**1908** Nhà tâm thần học Thụy Sĩ Eugen Bleuler đặt ra thuật ngữ "tâm thần phân liệt" (schizophrenia), bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp *skhizein* (bi phân li) và *phren* (tâm trí).

**1948** Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) dùng những phân loại bệnh tâm thần của Kraepelin trong Bảng phân loại bệnh quốc tế (ICD).

**Tn. 1950** Chlorpromazine, loại thuốc chống loạn thần đầu tiên đã được sử dụng để điều trị chung tâm thần phân liệt.

**B**ác sĩ Đức Emil Kraepelin tin rằng hầu hết bệnh tâm thần đều có nguồn gốc sinh học, và ông thường được xem là người sáng lập ngành tâm thần học y học hiện đại. Trong cuốn *Giáo trình tâm thần học* xuất bản năm 1883, Kraepelin đưa ra bảng phân loại chi tiết các chung tâm thần, gồm "dementia praecox", nghĩa là chung "mất trí sớm", để phân biệt nó với chứng mất trí sau này, như Alzheimer.

### Tâm thần phân liệt

Năm 1893, Kraepelin mô tả chứng mất trí sớm, nay gọi là tâm thần phân liệt, gồm "một loạt trạng thái lâm sàng có đặc tính chung là hủy hoại những kết nối bên trong tâm thức". Ông quan sát thấy chứng bệnh này được đặc trưng bởi những hành vi lẩn lờn hoặc có tinh chống đối xá hối, thường khởi phát sau thời thiếu niên hoặc thanh niên. Sau này Kraepelin chia ra làm bốn loại. Loại đầu tiên là chứng mất trí "đơn giản", đặc trưng bởi sự suy nhược và thu rút. Loại thứ hai là hoang tưởng, biểu hiện ra dưới

dạng so sánh hoặc hoang tưởng bị hại; họ nói rằng mình bị "theo dõi" hoặc bị "người khác nói về họ". Loại thứ ba là bệnh thanh xuân: lời nói không mạch lạc, thường có những phản ứng cảm xúc và hành vi không phù hợp, như cười lớn ở nơi đang có chuyện buồn. Loại thứ tư là chứng càng trưởng lục cờ, đặc trưng bởi sự hạn chế về vận động và biểu đạt, thường là dưới dạng cứng do, như ngón im một tay the hàng giờ liền, hoặc hoạt động quá mức, như đung đưa tay lui lặp đi lặp lại.

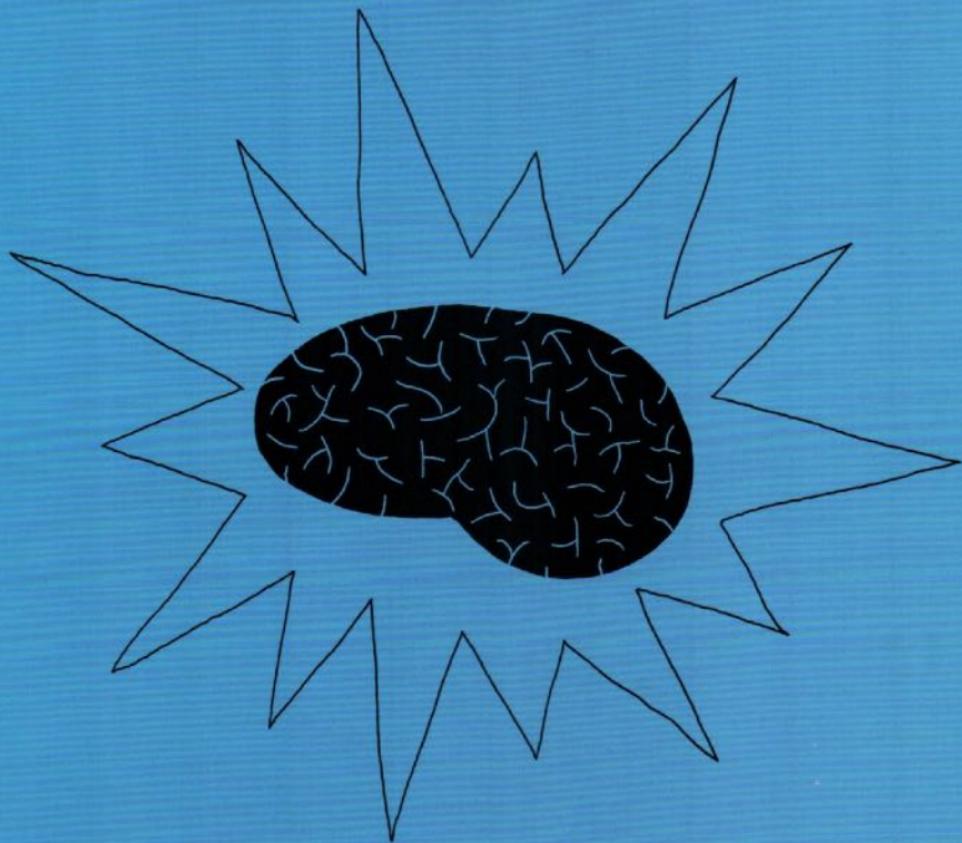
Phân loại của Kraepelin vẫn là cơ sở trong chẩn đoán tâm thần phân liệt. Hơn nữa, những kết quả nghiên cứu sau khi bệnh nhân chết cho thấy có những bất thường trong sinh hóa và cấu trúc não bộ, cũng như tổn thương trong chức năng não ở những người mắc tâm thần phân liệt.

Niềm tin của Kraepelin rằng phân lõi bệnh tâm thần đều có nguồn gốc sinh học đã có ảnh hưởng lâu dài tới lĩnh vực tâm thần học. Hiện nay nhiều rối loạn tâm thần vẫn được điều trị bằng biện pháp y học. ■

Xem thêm: Wilhelm Wundt 32-37 ■ Sigmund Freud 92-99 ■ Carl Jung 102-07 ■ R.D. Laing 150-51

**KHỎI ĐIỂM  
CỦA ĐỜI SỐNG TÂM TRÍ  
BẮT ĐẦU TỪ KHỎI ĐIỂM  
CỦA SỰ SỐNG**

**WILHELM WUNDT (1832-1920)**



*CappuccinoTeam*

**BỐI CẢNH****HUỐNG TIẾP CÀN**  
**Tâm lí học thực nghiệm****TRƯỚC ĐÓ**

**Thế kỉ 5 TCN** Các triết gia Hy Lạp như Aristotle và Plato cho rằng các loài vật có một dạng ý thức cấp thấp, khác với con người.

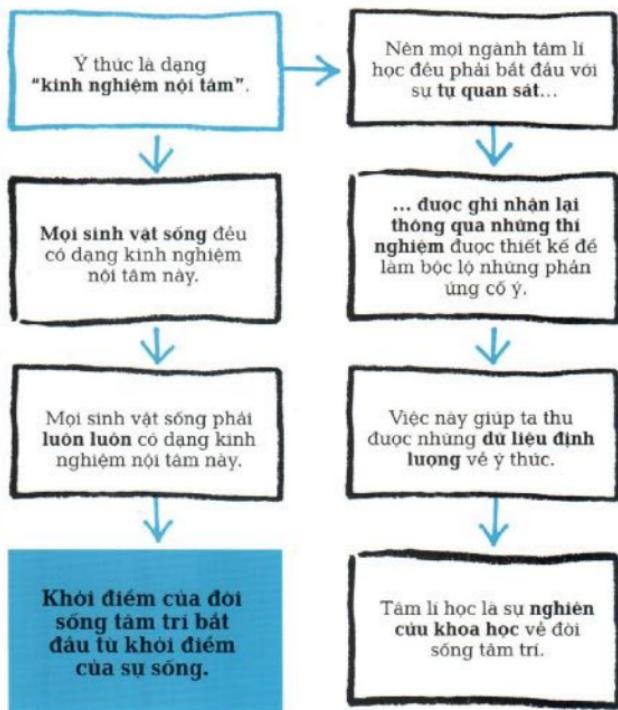
**Tn. 1630** René Descartes nói rằng động vật sống một cách tu động, không có cảm giác.

**1859** Nhà sinh học người Anh Charles Darwin cho rằng tổ tiên của con người có nguồn gốc động vật.

**SAU ĐÓ**

**1949** Konrad Lorenz thay đổi cách mà mọi người nhìn nhận về các loài vật bằng việc trình bày những tương đồng giữa chúng với con người trong tác phẩm *Chiếc nhẫn của vua Solomon*.

**2001** Nhà động vật học người Mỹ Donald Griffin lập luận trong *Tâm trí động vật* rằng các loài vật cũng có một cảm thức về tương lai, có trí nhớ phức tạp, và có lẽ có cả ý thức nữa.



**Q**uan điểm rằng những loài vật không phải con người cũng có tâm trí và có thể có một số dạng tu duy nhất định bắc nguồn từ các triết gia Hy Lạp cổ đại. Aristotle tin rằng có ba loại tâm trí: thực vật, động vật và con người. Tâm trí thực vật chỉ quan tâm tới dinh dưỡng và phát triển. Tâm trí động vật cũng có những chức năng này, nhưng có thể có cả những trải nghiệm cảm giác như đau, sướng, ham muốn, cũng như khả năng vận động. Tâm trí con người có thể làm được mọi chức năng này và cả suy luận nữa; Aristotle cho rằng chỉ con người mới có năng lực tu ý

thực và năng lực nhận thức bậc cao. Sự tương đồng giữa con người và loài vật là vẫn đề quan trọng với các triết gia, nhưng với các nhà tâm lí học nó còn quan trọng hơn. Vào thế kỉ 17, triết gia Pháp René Descartes cho rằng các loài vật không hon gi nhưng cái máy phản xạ, nhưng có máy phục vụ. Nếu Descartes dung thi việc quan sát các loài vật sẽ không giúp ta hiểu gì về hành vi con người. Tuy vậy, 200 năm sau, khi Charles Darwin cho rằng con người có mối liên hệ di truyền với động vật, và ý thức đã xuất hiện ở những loài vật bậc thấp nhất trong thang tiến hóa đến chúng

ta, thì rõ ràng rằng những thực nghiệm trên động vật có thể giúp chúng ta hiểu hơn về mình. Đó chính là quan điểm của bác sĩ, triết gia kiêm nhà tâm lí học người Đức Wilhelm Wundt, người đã mô tả vé chuỗi liên tục của sự sống từ những loài vật nhỏ nhất đến con người chúng ta. Trong *Những nguyên tắc của tâm-sinh lí học*, ông cho rằng ý thức là một đặc tính phổ quát ở mọi loài sống, và đã xuất hiện ngay từ khi quá trình tiến hóa bắt đầu.

Với Wundt, diём cốt lõi của định nghĩa về sự sống là phải có một dạng tâm trí nào đó. Ông tuyên bố: "Tù gốc đó quan sát, ta

Xem thêm: René Descartes 20–21 ■ William James 38–45 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ John B. Watson 66–71  
 ■ B.F. Skinner 78–85



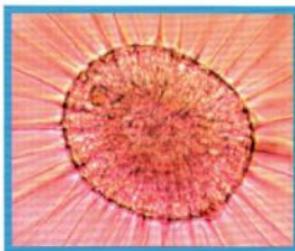
Khởi đầu của sự biệt hóa về  
chức năng tâm trí có thể tìm  
thấy ở cả những động vật  
nguyên sinh.

Wilhelm Wundt



phải thừa nhận rằng rất có khả năng sự khởi nguồn của đời sống tâm trí đã bắt đầu ngay từ khởi nguồn của sự sống nói chung. Bởi vậy câu hỏi về nguồn gốc của sự phát triển tâm trí cũng được giải quyết luôn trong câu hỏi về nguồn gốc của sự sống.” Wundt còn cho rằng thám chi ngay ở những tổ chức hữu cơ đơn giản nhất như động vật nguyên sinh cũng có một dạng tâm trí nào đó. Ngay trong thời nay tuyên bố này cũng vẫn còn gây ngạc nhiên, vì có rất ít người tin rằng động vật đơn bào có thể có dấu hiệu về những năng lực tâm trí dù là đơn giản nhất, nên khi được tuyên bố cách đây hơn 100 năm, nó càng gây kinh ngạc hơn nữa.

Wundt quen kiêm chung những giả thuyết của mình, và ông thường được gọi là “cha đẻ của tâm lý học thực nghiệm” vì đã lập phòng thí nghiệm tâm lý học chính thức đầu tiên trên thế giới tại Đại học Leipzig, Đức năm 1879. Ông muốn thực hiện nghiên cứu có hệ thống về tâm trí và hành vi con người, bắt đầu từ việc xem xét những quá trình cảm thụ cơ bản đến những nghiên cứu chuyên sâu hơn. Phòng thí



Ngay cả những sinh vật đơn bào, theo Wundt, cũng có một dạng ý thức nào đó. Ông cho rằng khả năng tiếp nhận một số dạng thực án của khứu giácamp;#770; cho thấy có sự vận hành của một chuỗi những tiến trình tâm trí.

nghiệm của ông truyền cảm hứng cho các đại học ở Hoa Kỳ và châu Âu thành lập các phân khoa tâm lý học, rất nhiều trong số đó mô phỏng phòng thí nghiệm của ông và được những học trò của ông như Edward Titchener và James Cattell điều hành.

#### Quan sát hành vi

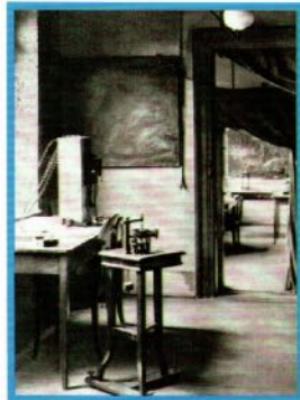
Wundt tin rằng “mục tiêu duy nhất của tâm lý học thực nghiệm là mô tả chính xác về ý thức”. Dù ông hiểu ý thức như một dạng “kinh nghiệm bên trong”, nhưng ông chỉ quan tâm đến “hiện thực trực tiếp” hay một hình thái rõ ràng của dạng kinh nghiệm này. Điều này dẫn ông đến chỗ nghiên cứu hành vi, thù có thể được nghiên cứu và định lượng thông qua “quan sát trực tiếp”.

Wundt nói rằng có hai loại

Phòng thí nghiệm của Wundt là mô hình cho các phân khoa tâm lý học trên khắp thế giới. Nhưng thí nghiệm của ông đã tách tâm lý học ra khỏi địa hạt triết học và tiến vào lãnh địa khoa học.

hình quan sát: bên ngoài và bên trong (nội quan). Quan sát bên ngoài dùng để ghi nhận những sự kiện hữu hình trong ngoại giới, và rất hữu dụng trong việc đánh giá những mối liên hệ như quan hệ nhân quả trên những tổ chức vật chất – ví dụ như những thí nghiệm về kích thích và phản ứng. Nêu một sợi thần kinh ở con éch đã chết được kích thích bằng một cù súc điện nhỏ, các cơ liên ống sẽ giật mạnh, gây ra chuyển động ở chân. Việc điều này diễn ra ngay ở một con vật đã chết cho thấy những vận động nhu vậy có thể diễn ra mà không cần ý thức. Ở những vật sống, những phản ứng nhu vậy là cơ sở cho hành vi tự động mà chúng ta gọi là “phản xạ”, như việc bạn rút ngay tay lại khi chạm vào thứ gì đó nóng.

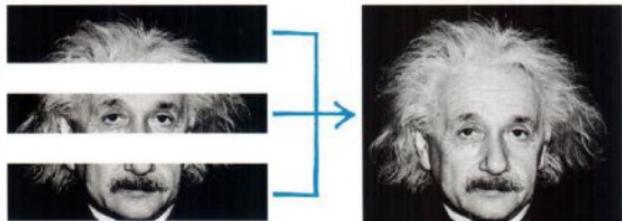
Loại quan sát thứ hai của Wundt là “nội quan” hay “tự quan sát”, là dạng quan sát bên trong, bao gồm để ý và ghi nhận lại những sự kiện bên trong như các ý nghĩ và cảm xúc. Việc này rất quan trọng trong nghiên cứu,



vì nó giúp ta hiểu tâm trí hoạt động như thế nào. Wundt rất quan tâm tới mối liên hệ giữa thế giới bên trong và thế giới bên ngoài. Ông tin chúng không xung khắc, mà tương tác với nhau, và ông mô tả tương quan đó ở bình diện vật lý và tâm lý. Wundt bắt đầu tập trung nghiên cứu về những cảm giác ở con người như cảm nhận thị giác, vì đây là những cơ quan gắn kết thế giới vật lý bên ngoài và thế giới tâm trí bên trong.

Trong một thí nghiệm, Wundt yêu cầu những đối tượng tham gia báo cáo lại cảm giác của họ khi thấy một tín hiệu ánh sáng đã được chuẩn hóa thành một dạng màu theo một độ sáng nhất định, với thời gian chiếu sáng cố định. Điều này để bảo đảm mỗi đối tượng đều trải nghiệm chính xác cùng một kích thích, cho phép so sánh những phản ứng khác nhau giữa các đối tượng, giúp thí nghiệm đó có thể được thực hiện lại sau này nếu cần. Nhấn mạnh vào điểm có thể thực hiện lại, Wundt đã đặt ra tiêu chí cho mọi thí nghiệm tâm lí về sau.

Trong những thí nghiệm về cảm giác, Wundt muốn tìm hiểu ý thức con người theo cách có thể đo lường được. Ông từ chối xem nó như một thứ không thể biết được, một trải nghiệm chủ quan đặc thù của mỗi cá nhân. Trong những thí nghiệm về phản ứng với ánh sáng, ông đặc biệt chú ý tới khoảng thời



**Những cảm giác của chúng ta cung cấp các chi tiết** về hình dáng, kích cỡ, màu sắc, mùi vị và cấu trúc, nhưng Wundt nói, khi những thứ này được nhập tâm hóa, chúng sẽ được ghép lại thành những biểu hiện phức tạp, như một khuôn mặt chẳng hạn.

gian từ lúc một người tiếp nhận kích thích đến lúc họ có một phản ứng chung với kích thích đó (thay vì một phản ứng tự động), và ông sử dụng những công cụ khác nhau để đo lường chính xác phản ứng này. Ông cũng rất thích thử với những gì các đối tượng tham gia báo cáo như với sự khác biệt trong kết quả thí nghiệm của họ.

Wundt cho rằng những cảm giác thuần túy có ba phần: tinh chất, cường độ và sắc thái cảm xúc. Ví dụ, một loại nước hoa có thể có mùi hương ngọt ngào (tinh chất) rất rõ rệt nhưng thoang thoảng (cường độ) và gây thích thú khi ngửi (cảm xúc), trong khi mùi chuột chết có thể gây buồn nôn (tinh chất), phản ứng mạnh (cường độ) và cảm giác gom ghèc (cảm xúc). Mọi loại ý thức đều sinh ra từ các cảm giác, ông nói, nhưng chúng không được lưu vào tâm trí dưới dạng dữ liệu cảm giác "thuần túy", mà dưới dạng đã được tích hợp thành những biểu hiện nhất định, như một con chuột chết chẳng hạn. Wundt gọi đó là "những hình ảnh của một đối tượng hay một tiến trình trong ngoại giới". Ví dụ, nếu ta thấy một khuôn mặt với những đặc điểm nào đó – hình dáng miếng, màu mắt, kích cỡ mũi, v.v... – ta có

thể nhận ra khuôn mặt đó là một người mà ta biết.

### Phân loại ý thức

Dựa trên những thí nghiệm về cảm giác của mình, Wundt cho rằng ý thức gồm có ba loại hoạt động chính – biểu hiện, ý muốn và cảm giác – cùng nhau họp lại thành một ấn tượng về một đồng chảy thống nhất của các sự kiện. Nhưng biểu hiện sẽ hoặc là những "nhận thức", nêu chúng thể hiện trong tâm trí một hình ảnh về một đối tượng được tâm trí tiếp nhận từ ngoại giới (như một cái cây thông qua thị giác), hoặc là những "trực giác" nếu chúng thể hiện một hoạt động chủ quan (như việc nhô lồi một cái cây, hay hình dung về một con kín lán). Ông gọi tên quá trình qua đó nhận thức hoặc trực giác trở nên rõ ràng trong ý thức là "tổng giác". Ví dụ, khi bạn tiếp nhận một tiếng động lớn và đót ngọt, bạn có thể biết đó là một tín hiệu cảnh báo, nghĩa là bạn sẽ bị ô to đánh nếu không nhanh chóng tránh ra.

Phản ý muốn trong ý thức được đặc trưng bởi cách thức nó can thiệp vào ngoại giới; nó thể hiện ý muốn hoặc "ý chí" của chúng ta, từ việc giao tay lên đến việc chọn mặc đồ màu đỏ. Phản

Mô tả chính xác về ý thức là mục tiêu duy nhất của tâm lí học thực nghiệm.

**Wilhelm Wundt**

“ ”

này của ý thức là thứ nằm ngoài tầm kiểm soát và do lường của thực nghiệm. Tuy nhiên, Wundt thấy rằng cảm xúc, phản ứng ba trong ý thức, là thứ có thể đo được qua những báo cáo của đối tượng, hoặc qua việc đo lường những mục đích hành vi như sự căng thẳng, thư giãn hoặc kích động.

### Tâm lí học văn hóa

Với Wundt, sự phát triển tâm lí của một người bì chí phổi không chỉ bởi cảm giác, mà còn bởi những ảnh hưởng phức tạp mang tính xã hội và văn hóa, nhưng thử không thể được tái hiện hoặc kiểm soát trong môi trường thực nghiệm. Ông xếp tôn giáo, ngôn ngữ, huyền thoại, lịch sử, nghệ thuật, luật pháp và tập quán vào những dạng ảnh hưởng này, và bàn về chúng trong một công trình 10 tập là *Tâm lí học văn hóa*, được ông viết trong 20 năm cuối đời.

Wundt xem ngôn ngữ là phản ánh biệt quan trọng mà văn hóa góp phần vào việc định hình ý thức. Mọi giao tiếp có lời đều bắt đầu với một “đã tuong khai quát” hoặc ý niệm thông nhất về thứ ta muốn nói. Có được “tóng giác” về khởi điểm khai quát này, sau đó ta sẽ chọn từ và câu để diễn đạt

Trong một bài nói thông thường... ý chí sẽ liên tục định hướng để giúp chuỗi ý tưởng và những bước lập luận trở nên hài hòa với nhau.

Wilhelm Wundt

nó. Trong khi nói, ta xem xét độ chính xác của ý cần nói. Ta có thể nói, “Không, không phải thế, ý tôi là...”, rồi chọn một từ hoặc cụm từ khác để diễn đạt tốt hơn. Để người nghe vốn cần phái hiểu ý người nói đang cố truyền đạt, nhưng từ ngữ không quan trọng bằng ánh tuong khai quát, đặc biệt trong những tình huống có yếu tố cảm xúc mạnh tham dự vào. Để chứng minh chúng ta sử dụng quy trình này, Wundt chỉ ra rằng ta thường nhớ ý nghĩa khai quát về điều mà một người nói rất lâu sau khi ta đã quên những từ cụ thể được dùng.

### Wilhelm Wundt



Sinh ra tại Baden (Mannheim ó Đức ngày nay), Wilhelm Wundt là con thứ tư trong một gia đình có truyền thống lâu đời về thành tu tri tu. Cha ông là một mục sư dòng Luther. Cậu bé Wundt có rất ít thời gian được vui chơi vì phải trải qua chế độ giáo dục rất nghiêm ngặt, vào học trường Công giáo từ tuổi 13. Ông đến học tại các Đại học Berlin, Tubingen và Heidelberg, tốt nghiệp y khoa năm 1856.

Hai năm sau đó Wundt thành tro li cho bác sĩ Hermann von Helmholtz, người nổi tiếng với công trình về nhân thức thi

Năng lực sử dụng ngôn ngữ đích thực, vốn không chỉ là trao đổi những dấu hiệu và tín hiệu han chế, ngày nay được nhiều nhà tâm lí học xem là một bí quyết cơ bản giữa con người và những loài động vật còn lại. Cũng có một số ngoại lệ, bao gồm một số loài linh trưởng như tinh tinh, nhưng nhìn chung ngôn ngữ được xem là năng lực đặc thù của con người, thử có vai trò rất quan trọng trong ý thức.

### Ý thức và các giống loài

Người ta vẫn tranh luận về định nghĩa ý thức, nhưng không có thay đổi cơ bản nào kể từ thời Wundt. Mức độ ý thức của các loài vật vẫn chưa được xác định, và điều này dẫn tới việc thiết lập bộ quy tắc đạo đức cho những thí nghiệm trên động vật, cho việc thảm canh, hay những môn thể thao đậm máu như săn cáo hoặc đấu bò. Mỗi lần tam đác biệt ở đây là liệu các loài vật có trái nghiệm những khó chịu, sợ hãi và đau đớn theo những cách tuong tu chúng ta không. Câu hỏi cơ bản về việc các loài vật có khả năng tự ý thức hoặc ý thức hay không vẫn chưa được trả lời, dù hiện nay một số nhà tâm lí cho rằng nó xuất hiện ở cả những động vật nguyên sinh nhỏ nhất, như Wundt đã từng tin.

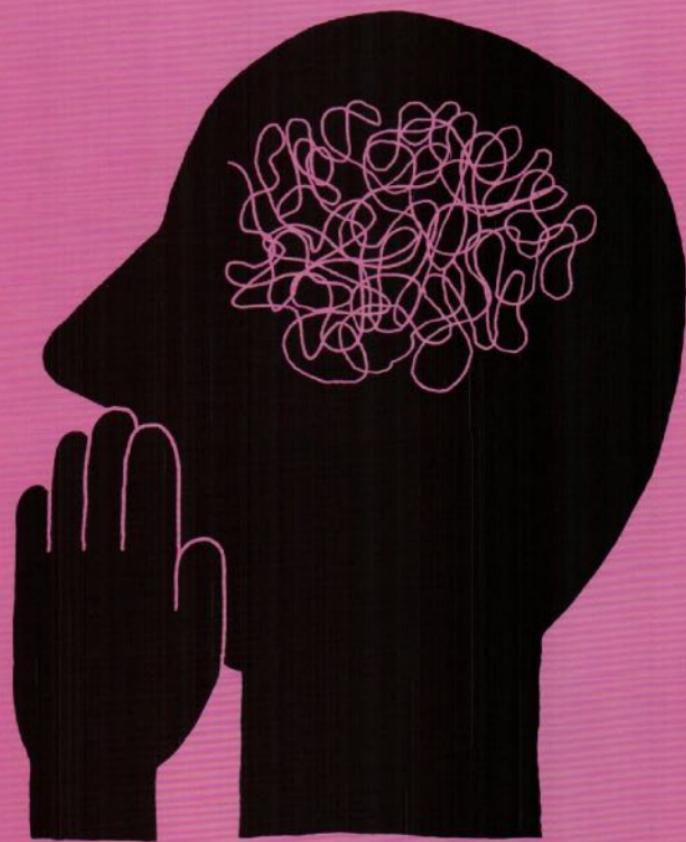
giác. Tại Heidelberg, Wundt bắt đầu dạy khóa học đầu tiên trên thế giới về tâm lí học thực nghiệm, và năm 1879 mở phòng thí nghiệm tâm lí học đầu tiên. Wundt viết hơn 490 tác phẩm và có lẽ là tác giả có lượng tác phẩm dồi dào nhất thế giới.

### Tác phẩm chính

- 1863 *Những bài giảng về tâm trí con người và các loại vật*
- 1896 *Đại cương về tâm lí học*
- 1873 *Những nguyên tắc của tâm-sinh lí học*

**CHÚNG TA BIẾT  
“Ý THỨC” NGHĨA LÀ GÌ  
CHỪNG NÀO KHÔNG CÓ AI  
YÊU CẦU CHÚNG TA  
ĐỊNH NGHĨA NÓ**

**WILLIAM JAMES (1842-1910)**



*Cappuccino Team*

**BỐI CẢNH**

HUONG TIẾP CÂN  
*Phân tích ý thức*

**TRƯỚC ĐÓ**

**1641** René Descartes định nghĩa ý thức của cái tôi là năng lực tu duy.

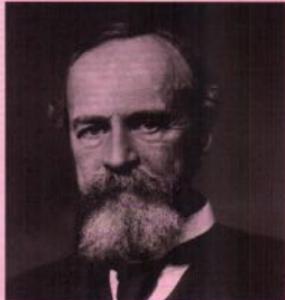
**1690** Triết gia kiêm thày thuốc người Anh John Locke định nghĩa ý thức là "nhân thức về những gì diễn qua tâm trí của chúng ta".

**1781** Triết gia Đức Immanuel Kant cho rằng những sự kiện diễn ra đồng thời được trải nghiệm như một "thé thống nhất của ý thức".

**SAU ĐÓ**

**1923** Trong *Những quy luật tổ chức trong các hình thái nhận thức*, Max Wertheimer cho thấy tâm trí đã chủ động diễn giải những hình ảnh như thế nào.

**1925** John B. Watson xem ý thức là "một khái niệm bất định và vô dụng".

**William James**

**T**huật ngữ "ý thức" thường được sử dụng để nói tới sự nhận thức của một cá nhân về những ý nghĩ của chính mình, bao gồm cả những cảm giác, cảm xúc và kí ức. Chúng ta thường xem sự nhận thức này là điều mặc nhiên, ngoại trừ những lúc ta gặp khó khăn - ví dụ như khi ta cố gắng làm gì đó lúc rất mệt mỏi. Nhưng nếu bạn tập trung suy nghĩ vào ý thức của mình, bạn sẽ sớm nhận ra rằng những trải nghiệm ý thức của bạn biến đổi liên tục. Ví dụ, khi bạn đọc cuốn sách này, bạn có thể bị gọi nhỏ tên nhưng trải nghiệm quá khứ hoặc những khó chịu trong hiện tại có thể làm ngát quang sự tập trung của bạn; hoặc nhưng kế hoạch dự định cho tương lai thường này ra một cách tu phát trong tâm trí. Nghi về những trải nghiệm ý thức của mình khiến bạn nhận ra những ý nghĩ đó thay đổi nhiều như thế nào, và đương như chúng còn đến cùng một lúc, hòa trộn vào nhau và diễn ra trói chảy như một tống thê.

Nhà tâm lý học người Mỹ William James so sánh những trải nghiệm thường ngày này của ý thức với một dòng chảy liên tục, bát chấp nhưng ngát quang lát vắt và sự thay đổi chiêu huống.

William James sinh năm 1842 trong một gia đình giàu có và thế lực ở New York, từ bé đã đi nhiều nơi, học ở nhiều trường ở châu Âu lẫn Hoa Kỳ. James sớm bộc lộ năng lực nghệ thuật và mối đam mê theo đuổi sự nghiệp hởi hoa, nhưng mối quan tâm ngày càng lớn dành cho khoa học khi ông ghi danh vào Đại học Harvard năm 1861. Năm 1864, ông chuyển tới Học viện Y khoa Harvard, nhưng việc học của ông bị đứt quãng vì bệnh tật và trầm cảm. Sau cùng ông được chứng nhận là bác sĩ năm 1869, nhưng không bao giờ làm về y khoa.

Ý thức không hiện ra với chính nó như tung mảnh nhỏ... Nó không có mối nối nào cả; nó trôi chảy.

**William James**

“ ”

Ông nói: "Một 'đòng sông' hoặc một 'đồng chảy' là những án dù mô tả nó tốt nhất. Từ đây trở đi khi nói về nó, chúng ta hay gọi nó là một dòng ý nghĩ, dòng ý thức..."

Mô tả nổi tiếng của James về "đồng ý thức" là thử mà ai cũng có thể thấy quen, vì tất cả chúng ta đều trải nghiệm nó. Nhưng đồng thời James cũng chỉ ra rằng rất khó để định nghĩa được nó: "Khi tôi nói rằng mọi ý nghĩ đều là bộ phận của một ý thức cá nhân, thì 'ý thức cá nhân' là một thuật ngữ con nghi vấn... để đưa ra một khái niệm chính xác về nó

Năm 1873, James quay lại Harvard, nơi ông trở thành giáo sư triết học và tâm lý học. Ông giảng những khóa đầu tiên về tâm lý học thực nghiệm tại Hoa Kỳ, đóng một vai trò quan trọng trong việc xây dựng tâm lý học thành một ngành khoa học thật sự. Ông nghỉ hưu năm 1907, qua đời yên bình tại nhà riêng ở New Hampshire năm 1910.

**Tác phẩm chính**

- 1890** *Những nguyên tắc tâm lý học*
- 1892** *Tâm lý học*
- 1897** *Ý chí niềm tin*

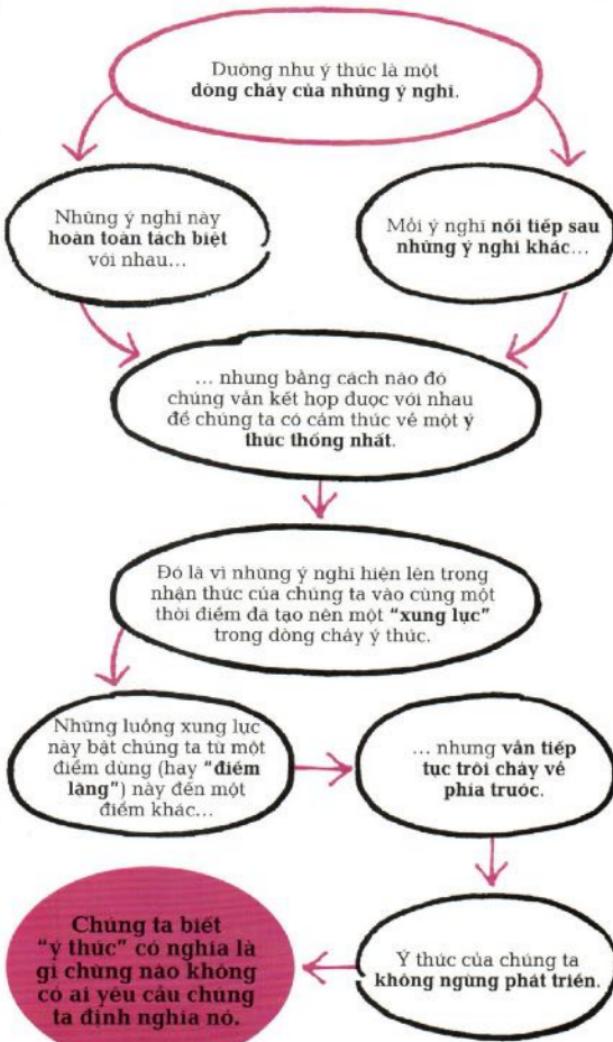
Xem thêm: René Descartes 20–21 ■ Wilhelm Wundt 32–37 ■ John B. Watson 66–71 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Fritz Perls 112–17 ■ Wolfgang Köhler 160–61 ■ Max Wertheimer 335

là một trong những nhiệm vụ triết học khó khăn nhất." Thủ "khó khăn nhất trong các nhiệm vụ triết học" này có một lịch sử lâu đời. Người Hy Lạp thời xưa đã băn khoé về tâm trí, nhưng không sử dụng thuật ngữ "ý thức" hay bất kỳ thuật ngữ nào tương tự. Tuy nhiên, họ bàn về việc liệu có thể ghi nhớ như vậy tách biệt khỏi cơ thể mà tồn tại được hay không. Trong thế kỉ 4 TCN, Plato tách biệt tâm trí khỏi cơ thể, nhưng Aristotle cho rằng ngay cả khi phân biệt như vậy thì hai thứ đó cũng không thể tách rời nhau được.

### Những định nghĩa đầu tiên

Giữa thế kỉ 17, René Descartes là một trong những triết gia đầu tiên cố gắng mô tả ý thức, cho rằng nó nằm trong một địa hạt phi vật chất mà ông gọi là "lãnh địa của tu duy", đối lập với địa hạt vật lý của những đối tượng vật chất, mà ông gọi là "lãnh địa mờ rộng". Tuy nhiên, người đầu tiên đặt ra khái niệm đại và ý thức như một dòng trôi liên tục của những nhận thức cá nhân là triết gia Anh thế kỉ 17 John Locke. James bị hấp dẫn bởi ý tưởng của Locke về những nhận thức lưu chuyển và bồi tác phẩm của triết gia Đức thế kỉ 18 Immanuel Kant. Kant ăn tuong trước cách thức mà những trải nghiệm của chúng ta kết hợp lại với nhau, ông thấy rằng nếu ta nghe thấy một tiếng ồn và bị đau trong cùng một thời điểm, thì ta thường có xu hướng trải nghiệm những thứ này như một sự kiện. Ông gọi đây là "hop thế của ý thức", một khái niệm ánh hưởng tới nhiều triết gia sau này, trong đó có William James.

James thấy rằng diem quan trọng nhất về ý thức là nó không phải một "vật", mà là một quâ



“

Không ai có thể có một cảm giác đơn thuần dựa trên chính nó: ý thức... là một chuỗi phức hợp của vò số những đối tượng và những mối liên hệ.

William James

”

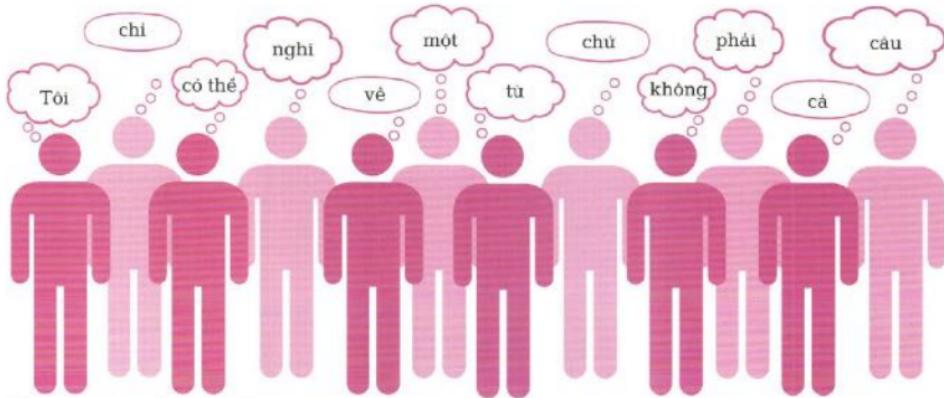
trình – nó là thủ mà nào bộ làm để “hương hè thần kinh phát triển đến mức độ quá phức tạp để có thể tu diệu tiết chính nó”. Nô cho phép chúng ta suy nghĩ về quá khứ, hiện tại và tương lai, để lập kế hoạch và thích ứng với các tình huống và để hoàn thành cái mà ông tin là mục đích quan trọng nhất của ý thức – để sống còn.

Nhưng James thấy rằng rất khó để hình dung ra cấu trúc của một thủ ý thức thông nhất. Ông ví nó như một nhóm 12 người: “Lấy mười hai từ và mười hai người, mỗi người được cho một từ. Sau đó nhóm người xếp thành một hàng, để mỗi người nghĩ về một từ của mình một cách chậm chạp; sẽ không ai có một thủ ý thức về toàn bộ câu cá.” Nếu ý thức là một dòng chảy những suy nghĩ tách biệt, James thấy rất khó để thấy được cách chúng kết hợp với nhau. Ông nói: “Ý nghĩ *a* cộng với ý nghĩ *b* không đóng nhau với ý nghĩ *(a + b)*.” Hai ý nghĩ được gắn với nhau không thể tạo thành một ý nghĩ tổng. Chúng se hình thành một ý nghĩ hoàn toàn mới. Ví dụ, nếu ý nghĩ *a* là “bây giờ là 9 giờ rồi”, và ý nghĩ *b* là “tau sẽ khởi hành lúc 9 giờ 2 phút”, thì có thể ý nghĩ *c* theo sau sẽ là “toi sẽ lo chuyện tau mất!”.

#### Kết hợp những ý nghĩ

James kết luận rằng cách đơn giản nhất để hiểu những ý nghĩ

trong dòng ý thức đã kết hợp với nhau như thế nào để trở nên có nghĩa, ấy là giả định rằng “nhưng thứ được nhận biết cùng nhau được nhận biết trong cùng một xung lực đơn của dòng chảy đó”. Ông tin rằng một số ý nghĩ, hoặc cảm giác, được kết nối với nhau một cách tất yếu, như vi du của Kant về việc nghe thấy tiếng ồn và có cảm giác đau tai cùng một thời điểm, vì bất kỳ ý nghĩ nào đi vào nhận thức của chúng ta trong cùng một thời điểm sẽ kết hợp lại để hình thành một xung lực, hoặc một luồng, nằm trong dòng chảy. Chúng ta có rất nhiều những luồng này trong ý thức, một số chảy nhanh và một số chảy chậm. James cho rằng còn có cả những luồng lâng lâng, nơi đó chúng ta ngưng lại để hình thành những hình ảnh trong tâm trí mình, thù có thể được lưu giữ và chiếm nghiêm lâu dài. Ông gọi những vung lâng đó là những “phản cố định”, còn những luồng lưu chuyển là những “phản chuyển đổi”, và duy của chúng ta thường xuyên

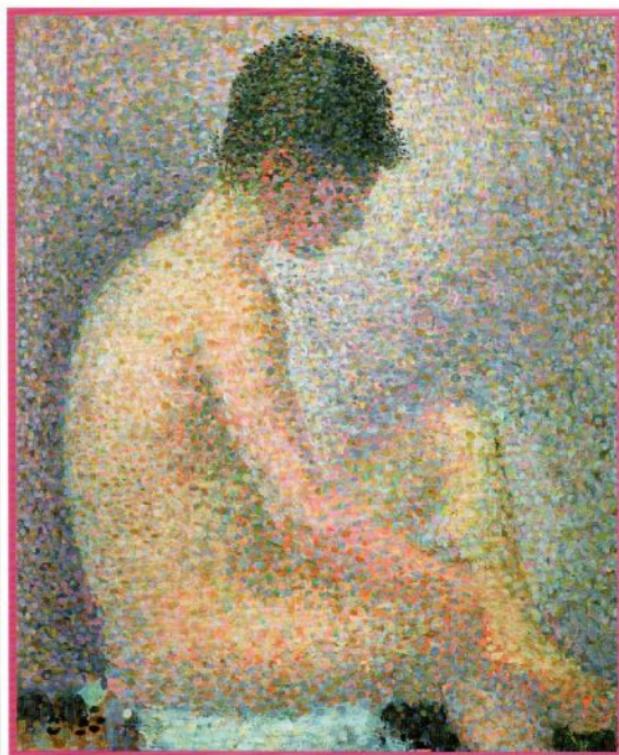


Vì dù về một câu 12 từ được James sử dụng để minh họa cho việc ông khó có thể hiểu được làm thế nào từ những ý nghĩ tách biệt lại sinh ra được một ý thức thống nhất. Nếu mỗi người chỉ nhận thức được một từ, vậy làm thế nào có thể đạt được một ý thức về toàn bộ câu?

Họa sĩ thuộc trường phái hậu ẩn tuong Pháp Georges Seurat đã vẽ nên bức tranh này nhờ **nhung châm màu thuần túy**. Nào bộ cua chúng ta vẫn có thể kết hợp nhung diem màu tách biệt này lại để chúng ta có thể nhìn thấy một hình nguoi.

bị đẩy bát tu vùng cố định này sang vùng cố định khác nhờ nhung luồng chuyển đổi. Vì vậy chúng ta có thể dễ dàng "nhảy" tu một kết luận này sang kết luận khác nhờ dòng trôi không ngừng của nhung ý nghĩ, thử cõi mục đích đây chúng ta không ngừng vé phía trước theo cách này. Không có một diem làng cuối cùng nào cả; ý thúc không phải là một vật mà là một quá trình, vón liên tục biến chuyển.

James cũng quan tâm tới bản chất cá nhân của ý thúc, ông cho rằng nhung ý nghĩ không tồn tại độc lập với người suy nghĩ – chúng phải là ý nghĩ của bạn hoặc của tôi. Mỗi ý nghĩ được "sở hữu" bởi một ai đó, và không bao giờ "nó hiện ra trực tiếp trong luồng ý nghĩ của một cá nhân nào khác ngoài chính người sở hữu nó". Và chính nhung ý nghĩ kết nối với nhau này, nhu cách chúng ta cảm nhận, đã định hình nên cái tôi. Vì nhung ý nghĩ không thể tách rời khỏi cái tôi, nên James cho rằng việc nghiên cứu cái tôi này se là khởi điểm của tâm lí học. Nhungs nhâ tám lí học thực nghiệm không đóng ý vì "cái tôi" không thể đem ra làm thực nghiệm được, nhưng James nghĩ rằng chúng ta chỉ cần biết cái tôi làm nhung gì và cảm nhận theo nhung cách nhu thế nào thì là da dù để nghiên cứu rồi. Ông gọi đó là "cái tôi thường nghiệm", thứ bộc lộ chính nó thông qua hành vi của nó, và ông cho rằng nó chứa nhung hợp phần khác nhau – cái tôi vật chất, cái tôi tinh thần và cái tôi xã hội – mỗi



thú đều có thể được nghiên cứu thông qua nội quan.

### Lý thuyết về cảm xúc

Trong nhung giai đoạn đầu nghiên cứu về ý thúc, James nhận thấy rằng các cảm xúc đóng một vai trò quan trọng trong đời sống thường ngày của chúng ta, và ông đã cùng với đồng nghiệp Carl Lange phát triển một lý thuyết về cách thức nhung cảm xúc gắn liền với nhung hoạt động và hành vi của chúng ta. Lý thuyết về cảm xúc của James-Lange cho rằng các cảm xúc sinh ra từ nhận thức của tâm trí hùu

thúc của bạn vé tình trạng sinh lí của mình. Để minh họa lí thuyết này James sử dụng ví dụ vé việc nhìn thấy một con gấu, sau đó bỏ chạy. Thực tế, không phải là bạn nhìn thấy con gấu, cảm thấy sợ hãi và rồi bỏ chạy vì sợ. Điều thực sự xảy ra là bạn nhìn thấy con gấu và bỏ chạy, và cảm giác sợ hãi đó là do hành động bỏ chạy gây ra. Điều này ngược lại với nhung gì mọi người thường nghĩ, nhung quan điểm của James là nhận thức của tâm trí vé nhung hiệu ứng thê chát của việc bỏ chạy – thô gáy, tăng nhịp tim, toát mồ hôi đậm đà – đã được

“

Chi có duy nhất một sự thật không thể sai được... là sự thật về hiện tượng ý thức tồn tại ngay lúc này.

William James

”

diễn dịch thành cảm xúc sợ hãi. Một ví dụ khác nữa theo lý thuyết của ông là bạn cảm thấy hạnh phúc vì bạn ý thức rằng bạn đang mỉm cười; chứ không phải là bạn cảm thấy hạnh phúc trước rồi sau đó mỉm cười.

### **Chủ nghĩa thực dụng**

Gán với những lý thuyết về ý thức của James là phương pháp tiếp cận của ông về cách mà chúng ta tin điều gì do là chân thật hay không. Ông nói rằng "sự thật sinh ra từ những sự kiện thực tế... nhưng... bần thần 'những sự kiện thực tế' không có tính chân thật; chúng chỉ đơn giản là nhu thế. Sự thật là chức năng của những niềm tin, thủ bát đầu và kết thúc trong những sự kiện đó". James định nghĩa những "niềm tin chân thật" là những thứ mà người tin tưởng vào chúng thấy rằng chúng hữu dụng. Sự nhấn mạnh vào tính hữu dụng của những niềm tin này chính là điểm cốt yếu của truyền thống triết học Hoa Kỳ theo chủ nghĩa thực dụng, cũng là trọng tâm trong tư duy của James.

James cho rằng trong tiến trình sống chúng ta liên tục kiểm chứng những "sự thật" dựa trên việc so sánh chúng với nhau, và những niềm tin trong ý thức của chúng ta liên tục thay đổi, khi

các "niềm tin cũ" được biến đổi đi, và đổi mới là được thay thế bởi những "niềm tin mới". Quan điểm này đặc biệt liên quan tới cách thức mà mọi nghiên cứu khoa học tiến triển, trong đó bao gồm cả lâm li học. James trích dẫn việc khám phá ra nguyên tố phóng xạ radium của Pierre và Marie Curie năm 1902 làm ví dụ. Trong quá trình nghiên cứu, vợ chồng nhà Curie khám phá ra rằng nguyên tố radium giải phóng ra một lượng năng lượng không giới hạn, thử "nhất thời có vẻ như màu thuần với những quan điểm của chúng ta về toàn bộ trật tự của tự nhiên". Tuy nhiên, sau khi cân nhắc một cách có ý thức về khám phá này, họ kết luận rằng "mặc dù khám phá này mở rộng những quan điểm của chúng ta về năng lượng, nhưng nó chỉ làm thay đổi rất ít bản chất của chúng". Trong ví dụ này hiểu biết khoa học của vợ chồng nhà Curie đã được đặt vấn đề lại và được điều chỉnh, nhưng sự thật cốt lõi của nó thì vẫn giữ nguyên.

### **Những nghiên cứu sâu hơn**

Thời kì sau khi James qua đời nổi lên phong trào theo chủ nghĩa hành vi, và sự quan tâm tới chủ đề ý thức lùi tan dần. Do đó có rất ít nghiên cứu lý thuyết về chủ đề này trong khoảng những năm 1920 đến những năm 1950. Một ngoại lệ đặc biệt là phong trào Gestalt chịu ảnh hưởng từ Đức, nhấn mạnh rằng não bộ hoạt động như một chỉnh thể, sử dụng toàn bộ những trải nghiệm ý thức thay vì chỉ dùng tối thiểu sự kiện riêng biệt – nhu khi ta nhìn

Nghiên cứu của **Pierre và Marie Curie**, như phần lớn công trình khoa học khác, đã điều chỉnh những lý thuyết trước đó thay vì màu thuần hoàn toàn với chúng. Những "sự thật" mới, James nói, thường điều chỉnh những xác tín cơ bản của ta theo cách tương tự.

vào một bức tranh, chúng ta không chỉ nhìn thấy những chấm, những đường nét và hình dạng, mà còn thấy một tổng thể có ý nghĩa. Quan điểm này ánh chúa trong một cụm từ của phái Gestalt mà hiện nay rất nổi tiếng: "Cái总的 thể thi quan trọng hơn là tổng của các bộ phận."

Tuy nhiên từ những năm 1980, các nhà tâm lí học và thần kinh học đã phát triển một lĩnh vực nghiên cứu mới gọi là "những nghiên cứu về ý thức", tập trung vào hai lĩnh vực quan tâm chính: nội dung của ý thức, dựa trên những báo cáo của các đối tượng thí nghiệm được xem là bình thường và khỏe mạnh; và ý thức ở những người mà trạng thái nhận thức đã bị tốn thương theo cách nào đó. Nhóm sau bao gồm những trường hợp nhu khi đối tượng ở trong "trạng thái vật dại dắng" (PVS - persistent vegetative state) – các bệnh nhân bị hôn mê đã thức dậy và tự thở được, nhưng hầu như mất hết những chức năng cấp cao của não bộ. Mục tiêu của cả hai phân nghiên cứu này là cố gắng tìm ra những cách thức tiếp cận hiện tượng ý thức một cách khách quan nhất có thể, và để hiểu những cơ chế nền tảng của nó – cả về mặt vật lí và tâm lí.

Khoa học thần kinh hiện đại



**Chụp cắt lớp cộng hưởng từ (MRI)** não bộ có thể giúp xác định được các cấu trúc nhu vung đối thị, nhu ó trung tâm của hình này, phần có vẻ có liên quan tới ý thức.

đã mô tả về nhung cơ chế của ý thức. Vào những năm cuối của thế kỉ 20, nhà sinh học phản ứng và vật lí sinh học người Anh Francis Crick đã tuyên bố rằng ý thức có liên quan tới một phản đặc biệt của não bộ – vùng vỏ não trước trán, thù tham gia vào các quá trình tư duy như lập kế hoạch, giải quyết vấn đề và kiểm soát hành vi.

Nghiên cứu được thực hiện bởi nhà thần kinh học người Colombia Rodolfo Llinás đã gán ý thức với nhung hoạt động của đối thị trong kết nối với vỏ não. Đối thi, một cấu trúc nằm sâu trong trung tâm não bộ, là vùng chịu trách nhiệm điều chỉnh các rung động trong não bộ ở nhung tần số nhất định; nếu nhung nhịp thường xuyên này bị gián đoạn – do bị nhiễm độc hoặc các nguyên nhân di truyền – thi cá nhân sẽ phải chịu nhung rối loạn về thần kinh, như động kinh và bệnh Parkinson, cung như các tình trạng rối loạn tâm lí khác như trầm cảm. Nhưng khi cần định nghĩa về ý thức, nhung nỗ lực thời hiện đại vẫn còn rất mờ hổ và khó áp dụng. Ví dụ, nhà thần kinh học người Mỹ Antonio Damasio gọi ý thức là "cảm giác về nhung gì đang diễn ra" và định nghĩa nó là "sự nhận thức của một sinh vật về bản ngã của chính nó và môi trường xung quanh". Như William James đã nói hon 100 năm trước đây, rất khó để có thể định nghĩa ý thức.

### Dị sản lâu dài

Bản biên tập lai tác phẩm *Nhung nguyên tắc tâm lí học* năm 1890 của James vẫn đang trong quá trình in ấn, và nhung quan điểm



của ông có ánh huống rất lớn tới nhiều nhà tâm lí học, cũng như các nhà khoa học và các nhà tư tưởng khác. Ứng dụng của triết học thực dụng của ông đối với nhung vấn đề thực tế – không tập trung vào cái gọi là "thật" mà tập trung vào nhung gì "hữu dụng đáng để tin" – đã giúp tâm lí học, thay vì cũ hói rằng liệu tâm trí và cơ thể có tách biệt hay không, đi đến chỗ tập trung vào nhung nghiên cứu hữu dụng hơn về các quá trình tâm trí, như sự tập trung, trí nhớ, suy luận, tưởng tượng và ý định. James cho rằng phương pháp tiếp cận của ông đã giúp các triết gia và các nhà tâm lí học "roi bỏ sự trừu tượng, nhung nguyên tắc cũng nhắc, nhung hệ thống khép kín và nhung giả thuyết mang tính tuyệt đối để hướng tới nhung dữ kiện thực tế, đến hành động và sức mạnh". Ông luôn nhấn mạnh đến việc tập trung vào tính toàn thể của các sự kiện, bao gồm cả nhung hệ quả của nhung yếu tố môi trường khác nhau tác động lên hoạt động của chúng ta – đối lập với phương pháp tiếp cận nói quan hay cấu trúc, vốn chia chẽ nhung trái nghiệm của chúng ta ra thành từng chi tiết nhỏ – đã giúp định hình hiểu biết của chúng ta về hành vi con người. Trước khi James bắt đầu dạy tâm lí học tại Harvard năm 1875, không có khóa học tâm lí học nào ở bất cứ trường đại học nào tại

Hoa Kỳ. Nhưng chỉ trong 20 năm, đã có khoảng 24 trường cao đẳng và đại học ở Hoa Kỳ thừa nhận tâm lí học như là một ngành học riêng biệt và có cấp bằng. Trong thời gian đó cũng đã có ba tạp chí chuyên ngành tâm lí học và một tổ chức chuyên môn – Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ – được thành lập.

James đã giới thiệu tâm lí học thực nghiệm ở Hoa Kỳ, bắt kể ông nói rằng ông "ghét công việc thực nghiệm". Ông làm thế vì nhận ra rằng đó là cách tốt nhất để chứng minh hoặc bác bỏ một lý thuyết.

Nhung ông vẫn tiếp tục đánh giá cao sự hữu ích của phương pháp nói quan như là một công cụ để khám phá, đặc biệt là với các tiến trình tâm trí.

Su chuyển biến trong nhận thức về tâm lí học và từ chỗ bị xem là "một môn học nhảm nhí thường" đến chỗ trở thành một ngành học hứa hẹn rộng lớn là nhờ on rất lớn tu công việc của ông. Năm 1977, trong một diễn văn kỉ niệm 75 năm thành lập Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ, David Krech, giáo sư danh dự về tâm lí học tại Đại học California ở Berkeley đã nhắc đến James như là "cha đẻ của tâm lí học". ■

“

Tất cả nhung ý thức này hòa tan vào nhau như khi hòa quyện nhung gốc nhìn. Nói cho đúng thì chúng là một dạng ý thức kéo dài, một dòng chảy liên miên không dứt doan.

**William James**

”



# TUỔI VỊ THÀNH NIÊN LÀ MỘT SỰ RA ĐỜI MỚI

G. STANLEY HALL (1844-1924)

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CÂN  
*Phat trien con nguoi*

### TRƯỚC ĐÓ

**1905** Sigmund Freud, trong tác phẩm *Ba tiêu luận về lý thuyết tình dục*, cho rằng những năm tháng vị thành niên là "giai đoạn sinh dục".

### SAU ĐÓ

**1928** Nhà nhân chủng học người Mỹ Margaret Mead, trong *Tuổi dậy thi ở Samoa*, cho rằng chỉ ở xã hội phương Tây tuổi vị thành niên mới được xem là một giai đoạn riêng biệt trong sự phát triển con người.

**1950** Erik Erikson, trong tác phẩm *Tuổi thơ và xã hội*, mô tả tuổi vị thành niên là giai đoạn "bản sắc đối lập với sự bối rối về vai trò", đặt ra thuật ngữ "khủng hoảng bản sắc".

**1983** Trong tác phẩm *Margaret Mead và người Samoa*, nhà nhân chủng học người New Zealand Derek Freeman phản đối ý của Mead cho rằng tuổi vị thành niên chỉ là một khái niệm do xã hội tạo nên.

Sự phát triển con người được quyết định bởi **tự nhiên**: đó là quá trình lặp lại "lịch sử tổ tiên" của chúng ta.

Đứa trẻ có những **khuynh hướng giống động vật** và trải qua **một số giai đoạn phát triển**.

Ở **tuổi vị thành niên**, đã tiến hóa giảm bớt; đây là thời gian cho sự **thay đổi cá nhân**.

Trong thời kì hoang dại, vô ki luật này, thanh thiếu niên tăng độ **nhạy cảm**, tăng su **thiếu thận trọng**, tăng tu y **thúc**, và có xu hướng dễ bị trầm cảm.

Sau đó trẻ sẽ trở thành người lớn: **một con người văn minh, "cao cấp" hơn**.

**Vị thành niên là một sự ra đời mới.**

Xem them: Francis Galton 28-29 ■ Wilhelm Wundt 32-37 ■ Sigmund Freud 92-99 ■ Erik Erikson 272-73

**T**ù "vị thành niên" nghĩa đen là "trưởng thành" (tiếng Latin *adolescere*). Vé mót li thuyết, nó mô tả một giai đoạn riêng giữa tuổi thơ và tuổi trưởng thành, nhưng thực tế nó thường được dùng để chỉ tuổi thiếu niên. Trong hầu hết các xã hội phương Tây, khái niệm tuổi vị thành niên không được thừa nhận mãi tới thế kỷ 20, thời tho áu kết thúc và tuổi trưởng thành bắt đầu ở một độ tuổi nhất định – thường là 18.

Nhà tâm lý học và giáo dục học tiên phong G. Stanley Hall, trong cuốn *Tuổi vị thành niên* năm 1904 của mình, là người già đầu tiên tìm hiểu vấn đề này. Chịu ảnh hưởng từ Darwin, Hall tin rằng mọi thứ ở thời thơ áu, đặc biệt là hành vi và sự phát triển thể chất thời daù, phản ánh quá trình tiến hóa, và mỗi chúng ta đều phát triển theo đúng "lịch sử tổ tiên" chung ta.

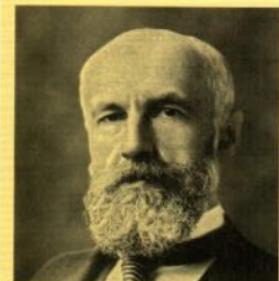
Một nguồn ảnh hưởng chủ yếu nữa tới Hall là phong trào "Bao tát và xung kích" ở thế kỉ 18 của các văn nhâsi Đức, có xúy su tu do boc lõi. Hall xem tuoi vi thanh nién là giai đoạn "bao tát và xung kích", với những náo động về cảm xúc và nỗi loạn, với những hành vi tu lảng le buôn râu cho đến liêu linh bất chấp nguy hiểm; tuoi vi thanh nién "thêm những cảm xúc mạnh và những cảm giác mới mè... sự đe dọa don đón và chỉ là điều không thể chịu nổi". Nhận thức về bản thân và về môi trường rộng mạnh; mọi thứ đều được cảm nhận nhiều hơn, và muốn tìm kiếm những cảm giác chí để thỏa mãn.

### Những du âm thời hiện đại

Nhiều khám phá của Hall còn du âm đến những nghiên cứu hiện nay. Hall tin rằng tuoi vi thanh nién để mắc tráma cảm và mô tả một "đô thị chán nản" bắt đầu từ

tuoi 11, lên cao nhất ở tuoi 15, sau đó hạ dần cho đến tuoi 23. Nhưng nghiên cứu hiện đại xác nhận hình mẫu tuong tu. Nhưng nguyên nhân gây tráma cảm Hall xác định giống quan điểm hiện nay đến kinh ngạc: sự ngò vuc bị ghét bỏ và vé nhưng khiêm khuyết dùong như không thể khác phục trong tinh cách, và "mo móng vé thử tinh yêu tuyệt vọng". Ông tin rằng tu ý thức của thời vị thành niên dân đến việc tu phe phản, chỉ trich bân thân và người khác. Quan điểm này phản ánh những nghiên cứu về sau, cho rằng sự phát triển năng lực suy li tuoi thiếu niên cho phép các em "hiểu được những án ý", trong khi lai làm tăng quá mức sự nhạy cảm với các tình huống. Thậm chí quan điểm của Hall hàng vi phạm tội thường phổ biến ở tuoi thiếu niên, đỉnh điểm là 18 tuổi, vẫn đúng cho tới ngày nay.

Nhưng cái nhìn của Hall về tuoi vi thanh nién không hoàn toàn tiêu cua. Nhu ông viết trong *Tuổi trẻ: Giáo dục, tổ chức và vệ sinh*, "Tuoi vi thanh nién là một sự ra đời mới, với những nét nhân tính cao cấp và hoàn thiện hon". Với Hall, tuoi vi thanh nién là khởi đầu cần thiết cho một điều gì đó tốt hon ■



G. Stanley Hall

Sinh ra trong một gia đình nông dân tại Ashfield, Massachusetts, Granville Stanley Hall tốt nghiệp Cao đẳng Williams, Massachusetts năm 1867. Nhưng kế hoạch chu du của ông không thành vì thiếu kinh phí, nên theo mong ước của mẹ, ông nghiên cứu thần học trong một năm tại New York trước khi sang Đức. Khi quay về Mỹ năm 1870, ông nghiên cứu cùng William James trong bốn năm tại Harvard, là người đầu tiên đạt học vị tiến sĩ tâm lý học tại Hoa Kỳ. Sau đó ông quay lại Đức trong hai năm để làm việc cùng Wilhelm Wundt tại phòng thí nghiệm ở Leipzig của Wundt.

Năm 1882, Hall trở thành giáo sư tại Đại học Johns Hopkins, Baltimore, nơi ông lập phòng thí nghiệm chuyên biệt dành cho tâm lý học đầu tiên tại Hoa Kỳ. Ông cũng khởi xướng *Tạp chí Tâm lý học Hoa Kỳ* năm 1887, và trở thành chủ tịch đầu tiên của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ năm 1892.

### Tác phẩm chính

1904 *Tuổi vị thành niên*

1906 *Tuổi trẻ: Giáo dục, tổ chức và vệ sinh*

1911 *Những vấn đề giáo dục*

1922 *Su gia yếu*



# 24 GIỜ SAU KHI HỌC THÚ GÌ ĐÓ, CHÚNG TA QUÊN MẤT HAI PHẦN BA

HERMANN EBBINGHAUS (1850-1909)

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨN  
Nghiên cứu trí nhớ

### TRƯỚC ĐÓ

**Thế kỉ 5 TCN** Người Hy Lạp có sử dụng "mnemonics" (thuật nhớ) – những kí thuật nhu dùng các từ khóa hoặc nhịp để hỗ trợ nâng lục nhớ.

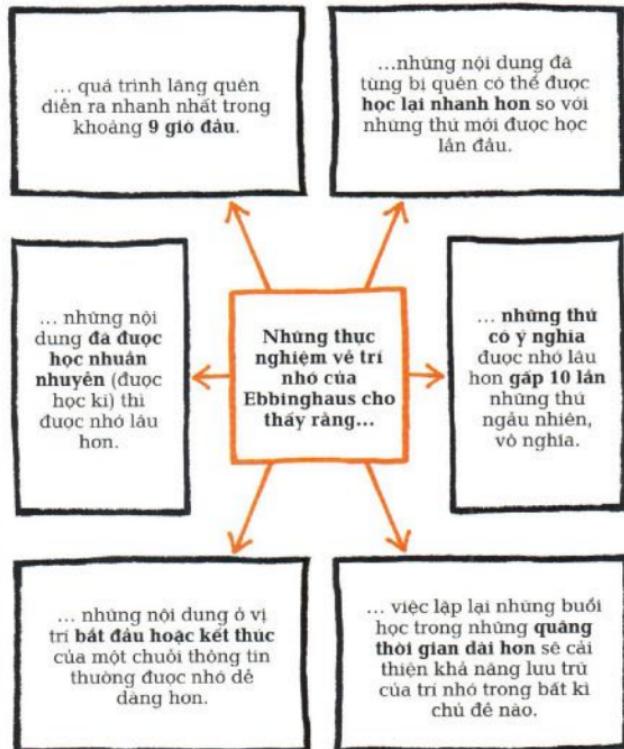
**1582** Trong *Nghệ thuật nhớ*, triết gia Ý Giordano Bruno đưa ra những phương pháp để ghi nhớ, sử dụng biểu đồ kiến thức và kinh nghiệm.

### SAU ĐÓ

**1932** Frederic Bartlett nói mọi kí ức đều là sự hòa trộn giữa kiến thức và suy luận.

**1949** Donald Hebb, trong *Sự tổ chức hành vi*, mô tả việc học là kết quả từ việc những tế bào nào bị kích thích liên kết nhau thành những "tập hợp".

**1960** Nhà tâm lí học người Mỹ Leo Postman phát hiện rằng những thứ mới học có thể gãy nhiều nhưng thứ đã học trước đây, gây ra hiện tượng "gãy nhiều ngược chiều".



Xem thêm: Bluma Zeigarnik 162 ■ Donald Hebb 163 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Frederic Bartlett 336

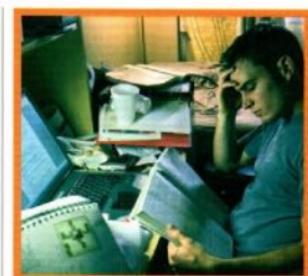
**N**ăm 1885, Hermann Ebbinghaus trở thành nhà tâm lý học đầu tiên nghiên cứu sự học và nhớ một cách hệ thống bằng một thí nghiệm dài hơi trên chính ông. Những triết gia như Locke và Hume cho rằng ghi nhớ là sự liên tưởng, kết nối các vật và ý niệm có nét chung. Ebbinghaus kiểm tra tác động của liên tưởng trong ghi nhớ, ghi chép lại kết quả theo cách toán học để xem liệu trí nhớ có tuân theo những khuôn mẫu có thể kiểm chứng nào không.

**Những thí nghiệm về trí nhớ**  
Ebbinghaus bắt đầu bằng việc ghi nhớ các danh sách từ, xem ông có thể nhớ lại bao nhiêu. Để tránh sự liên tưởng, ông tạo ra 2.300 "âm tiết vô nghĩa", tất cả đều gồm ba chữ cái với định dạng phu âm – nguyên âm – phu âm, như "ZUC" và "QAX". Nhóm chúng thành danh sách, ông nhìn vào mỗi âm tiết trong giấy lát, ngửng 15 giây trước khi nhìn lại toàn bộ danh sách lần nữa. Ông làm nhu vậy cho tới khi có

thể liệt kê đúng chuỗi từ một cách nhanh chóng. Ông thử những danh sách có độ dài khác nhau và những quảng học khác nhau, ghi lại tốc độ học và quên.

Ebbinghaus thấy rằng ông có thể nhớ những thứ có ý nghĩa, như một bài thơ, dễ hơn 10 lần việc nhớ những danh sách vô nghĩa. Ông cũng ghi nhận là kích thích (nhưng âm tiết vô nghĩa) càng được lặp lại nhiều lần thì càng mất ít thời gian học để nhớ lại. Tuong tự, với lần lặp lại đầu tiên tỏ ra có hiệu quả nhất trong việc ghi nhớ danh sách.

Nhìn lại những kết quả về sự quên, không lạ khi Ebbinghaus phát hiện rằng những danh sách ông dành nhiều thời gian để ghi nhớ sẽ bị quên chậm hơn, và việc nhớ lại sẽ dễ nhất nếu làm ngay sau khi học. Ebbinghaus cũng khám phá ra một khuôn mẫu bất ngờ trong năng lực ghi nhớ. Ông thấy rằng việc mất khả năng nhớ lại diễn ra rất nhanh trong giờ đầu tiên, sau đó chậm dần, sau 9 giờ thì khoảng 60% đã bị quên lãng. Sau 24 giờ, khoảng hai phần ba tất cả những gì đã



**Việc học các nội dung và lưu chúng vào trí nhớ trong một giờ đầu tiên sau khi học** sẽ giúp ta nhớ chúng lâu hơn và dễ gọi nhớ lại hơn, như Ebbinghaus đã cho thấy.

được ghi nhớ sẽ bị quên. Về thành đó thì sẽ cho thấy một "đường cung quên lãng" bắt đầu với điểm rơi rõ ràng, sau đó là một đường dốc chậm dần.

Nghiên cứu của Ebbinghaus khơi mào cho một lĩnh vực mới và giúp xây dựng tâm lý học thành một ngành khoa học. Những phương pháp tì mi của ông vẫn là cơ sở cho mọi thí nghiệm tâm lý học ngày nay. ■

## Hermann Ebbinghaus



Hermann Ebbinghaus sinh tại Barmen, Đức trong một gia đình tiêu thương theo đạo Luther. Năm 17 tuổi, ông bắt đầu nghiên cứu triết học tại Đại học Bonn, nhưng sự nghiệp học thuật của ông bị đứt quãng năm 1870 vì chiến tranh Pháp-Phổ. Năm 1873, ông hoàn thành các nghiên cứu và đến Berlin, sau đó đến Pháp và Anh, nơi ông thực hiện nghiên cứu về năng lực ghi nhớ của chính mình, bắt đầu từ năm 1879. Ông cho xuất bản tác phẩm *Tri nhớ* năm 1885, trình bày chi tiết nghiên cứu về những "âm tiết vô nghĩa", và cùng năm đó trở thành

giáo sư tại Đại học Berlin, nơi ông lập hai phòng thí nghiệm và một tạp chí chuyên ngành. Sau đó Ebbinghaus chuyển tới Đại học Breslau, nơi ông cũng thành lập một phòng thí nghiệm, và sau cùng là tới Halle giảng dạy cho tới khi qua đời do viêm phổi ở tuổi 59.

## Tác phẩm chính

**1885** *Tri nhớ: Một đóng góp cho tâm lý học thực nghiệm*

**1897–1908** *Những nền tảng của tâm lý học* (2 tập)

**1908** *Tâm lý học: Giáo trình cơ bản*

# TRÍ THÔNG MINH CỦA MỘT NGƯỜI KHÔNG LÀ MỘT CON SỐ CỐ ĐỊNH

ALFRED BINET (1857-1911)



## BỐI CẢNH

### HƯỚNG TIẾP CẬN

#### Lí thuyết về trí thông minh

##### TRƯỚC ĐÓ

**1859** Nhà tự nhiên học người Anh Charles Darwin, trong tác phẩm *Nguồn gốc các loài* của mình, cho rằng trí thông minh có tinh di truyền bẩm sinh.

**Từ 1879** Wilhelm Wundt áp dụng phương pháp khoa học vào tâm lý học để tìm ra những phương pháp khách quan đo lường các năng lực tâm trí như trí thông minh.

**1890** Nhà tâm lý học người Mỹ James Cattell thiết kế các trắc nghiệm để do những khác biệt trong năng lực tâm trí của cá nhân.

##### SAU ĐÓ

**Tn. 1920** Nhà tâm lý học giáo dục người Anh Cyril Burt cho rằng trí thông minh chủ yếu mang tính di truyền.

**Tn. 1940** Raymond Cattell xác định có hai loại trí tuệ: trí tuệ lóng (bẩm sinh) và trí tuệ kết tinh (được định hình bởi kinh nghiệm).

**N**ăm 1859, Darwin công bố thuyết tiến hóa qua tác phẩm *Nguồn gốc các loài*, khơi mào những tranh luận về việc trí thông minh là thứ cố định do bẩm sinh hay có thể được thay đổi bởi môi trường. Đầu những năm 1880, em họ của ông là Francis Galton thực hiện nhiều trắc nghiệm để do năng lực nhận thức của khoảng 9.000 người ở London và kết luận trí thông minh về cơ bản đã cố định ngay từ khi mới sinh. Cùng thời gian này, Wilhelm Wundt đưa ra ý tưởng về chỉ số thông minh (IQ) và tìm cách đo lường nó. Công trình của Wundt gợi hứng cho các nghiên cứu do lường năng lực tâm trí của nhà tâm lý học người

Xem thêm: Francis Galton 28–29 ■ Jean-Martin Charcot 30 ■ Wilhelm Wundt 32–37 ■ Raymond Cattell 314–15

Trắc nghiệm tri thông minh chỉ có thể đo được...



... các năng lực tâm trí của một người vào một **khoảng thời gian nhất định** và trong một **bối cảnh đặc thù**.



**Các năng lực thay đổi** trong những khoảng ngắn hạn, chung cũng thay đổi trong những khoảng dài hạn như một phần của **qua trình phát triển**.



Tri thông minh có thể thay đổi trong suốt **một đời người**.



**Tri thông minh của một người không là một con số cố định.**

My James Cattell, và cũng tạo tiền đề cho nghiên cứu của Alfred Binet về trí tuệ con người.

### Hùng thủ với sự học hỏi

Binet từng nghiên cứu về luật và khoa học tự nhiên trước khi chuyển sang tâm lý học. Dù Binet chủ yếu sự học, quá trình học bảy năm làm việc cùng Jean-Martin Charcot tại bệnh viện Salpêtrière ở Paris cũng để lại cho ông hiểu biết rát rộng về quy trình thực nghiệm với những đòi hỏi chính xác và cẩn thận. Động lực nghiên cứu trí tuệ con người của Binet xuất phát từ sự hùng thủ với quá trình phát triển của hai con gái. Ông ghi nhận tốc độ và độ dẻ dàng mà các con ông có

thể hấp thụ thông tin mới phụ thuộc vào sự tập trung chú ý của chúng. Bối cảnh và trạng thái tâm trí của trẻ là những yếu tố quan trọng với quá trình học hỏi.

Khi biết tin Francis Galton thực hiện trắc nghiệm tại London, Binet quyết định thực hiện du án nghiên cứu quy mô lớn của mình nhằm đánh giá những khác biệt trong các năng lực cá nhân giữa nhiều nhóm người khác nhau như các nhà toán học, kĩ thuật, nhà văn và họa sĩ. Đồng thời ông tiếp tục thực hiện nghiên cứu về dạng trí thông minh mang tính chung năng óc trẻ nhỏ, nhận định rằng trẻ đạt được những kí năng nhất định vào những độ tuổi nhất định. Vì dù, nhưng trẻ còn ít tuổi chưa có



Alfred Binet

Alfred Binet sinh ra ở Nice, Pháp, nhưng chuyển tới Paris ngay từ khi còn bé sau khi cha mẹ ông ly dị. Ông lấy bằng luật năm 1878, sau đó nghiên cứu khoa học tại Sorbonne để chuẩn bị học y. Nhưng rồi ông xác định niềm say mê thực sự của mình là tâm lý học, và mặc dù chủ yếu sự học, năm 1883 ông vẫn được Jean-Martin Charcot mời tới làm việc tại bệnh viện Salpêtrière. Năm sau ông cưới vợ, rồi hai con gái ông ra đời, sau đó ông bắt đầu quan tâm nghiên cứu về trí thông minh và sự học hỏi. Năm 1891, ông được bổ nhiệm làm phó giám đốc phòng thí nghiệm tâm lí ở Sorbonne, năm 1894 trở thành giám đốc.

Nhiều vinh dự đã được truy tặng cho Binet sau khi ông qua đời sớm vào năm 1911. Trong đó có việc đổi tên Hiệp hội Nghiên cứu Tâm lí trẻ em thành Hiệp hội Alfred Binet vào năm 1917.

### Tác phẩm chính

- 1903 *Nghiên cứu thực nghiệm về trí thông minh*
- 1905 *Tâm trí và náo bộ*
- 1911 *Một phương pháp đo lường sự phát triển trí thông minh*

khả năng tu duy trừu tượng – đây như là mốc đánh dấu một cấp độ phát triển trí tuệ gần liên lục tuổi.

Năm 1899, Binet được mời tham dự một tổ chức nghiên cứu về giáo dục mới được thành lập, Hiệp hội Nghiên cứu Tâm lý trẻ em. Trong thời gian ngắn, ông trở thành người lãnh đạo hiệp hội và bắt đầu công bố những bài viết cùng thông tin hữu ích cho các giáo viên và các cán bộ làm công tác giáo dục. Vào thời đó, tất cả trẻ em Pháp từ 6 đến 12 tuổi đều bắt buộc phải đi học, và Binet được yêu cầu phát triển một trắc nghiệm có thể xác định những trẻ thiếu năng lực học tập, để chúng có thể có được sự giáo dục phù hợp hơn. Năm 1904, công việc này giúp Binet được tham gia vào một ủy ban quốc gia nhằm thiết kế một phương pháp đánh giá khả năng học tập của trẻ nhỏ, và ông đặt nhiệm vụ cho mình là phải xác định được những khác biệt giữa trẻ em bình thường và những trẻ em có khuyết điểm về trí tuệ, và tìm ra cách để đo lường những khác biệt này.

### Thang Binet-Simon

Binet cùng thực hiện nhiệm vụ



Làm các trắc nghiệm trí tuệ, thử vận dụng phản ứng trên Thang Binet-Simon, đã trở thành một tiêu chuẩn để dự đoán năng lực học tập ở trường của trẻ.

này với Théodore Simon, một nhà khoa học nghiên cứu tại phòng thí nghiệm tâm lý ở Sorbonne, nơi Binet làm giám đốc từ năm 1894. Từ đó bắt đầu sự cộng tác lâu dài và hiệu quả giữa hai nhà khoa học.

Năm 1905, Binet và Simon thiết kế ra trắc nghiệm đầu tiên của họ, có tên là "Những phương pháp mới để chẩn đoán tinh thần Đần, Dại, Ngốc". Ngày sau đó họ đưa ra bản cập nhật cho trẻ ở độ tuổi 3 đến 13, được gọi ngắn gọn là Thang Binet-Simon. Nó được chỉnh sửa một lần nữa vào năm 1908, sau đó là năm 1911.

Dựa trên nhiều năm quan sát trẻ em, Binet và Simon đã kết hợp lại 30 trắc nghiệm với độ khó tăng dần, sử dụng một loạt bài tập phản ánh năng lực bình quân của trẻ ở các độ tuổi khác nhau. Những bài tập dễ nhất bao gồm việc hướng theo tia sáng, hoặc đối thoại với người thực hiện trắc nghiệm. Những nhiệm vụ khó hơn một chút bao gồm việc chỉ ra một vật bao phên có thể được gọi tên, nhắc lại những chuỗi số hai con số, nhắc lại những câu đơn giản, và định nghĩa những từ đơn giản như "ngôi nhà" hoặc "cái nia". Trong những trắc nghiệm khó hơn, trẻ được yêu cầu mô tả sự khác biệt giữa cặp đôi đồ vật tương tự nhau, hoặc vẽ lại hình theo trí nhớ, và đặt câu với ba từ cho trước. Những nhiệm vụ khó nhất bao gồm nhắc lại chuỗi bảy con số ngẫu nhiên, tìm ra ba từ vắn với từ tiếng Pháp "obéissance"; và trả lời những câu hỏi như "Hàng xóm của tôi vừa tiếp bà vì khách lạ. Ông ấy lần lượt tiếp một bác sĩ, một luật sư và sau đó là một giáo sĩ. Điều gì đang diễn ra ở đó?"

Binet và Simon thử nghiệm thang đo của họ trên lượng mẫu 50 trẻ, chia đều thành các nhóm theo năm độ tuổi khác nhau. Những trẻ này được các giáo viên lựa chọn, đại diện cho mức năng

“ ”

Trí thông minh có...  
một yếu tố cơ bản, mà sự  
thiểu hụt hoặc thay đổi của  
nó có ý nghĩa quan trọng  
nhất đối với đời sống thực tế:  
năng lực phán đoán.

**Alfred Binet**

“ ”

lực trung bình ở lứa tuổi các em, tạo nên một thang đo cơ bản ở mức bình thường, để trẻ ở mọi cấp độ năng lực khác có thể được dựa theo đó mà đo lường.

30 nhiệm vụ của Binet và Simon được sắp xếp theo độ khó, được thực hiện trong các điều kiện được kiểm soát cẩn thận. Qua quan sát hai con gái, Binet thấy rằng trẻ rất dễ bị xao nhãng, và mức độ chú ý của trẻ đóng một vai trò rất quan trọng trong năng lực thực hiện bài tập của chúng. Ông xem trí thông minh là sự hòa trộn của những năng lực tám trú đa diện hoạt động trong một thế giới thực tại với hoàn cảnh liên tục thay đổi, và bị chi phối bởi những phán đoán thực tế.

### Tri tuệ không là thứ cố định

Binet luôn thẳng thắn nhìn nhận những hạn chế của Thang Binet-Simon. Ông muốn chỉ ra rằng thang đo này chỉ đơn giản là sắp xếp trẻ dựa theo kết quả thực thi các bài tập trí tuệ của chúng so với những trẻ khác ở cùng độ tuổi. Phiên bản năm 1908 và năm 1911 nhấn mạnh hơn vào các trắc nghiệm dành cho các nhóm độ tuổi khác nhau, và dù do dân tộc khai niệm về "tuổi trí tuệ" (mental age).

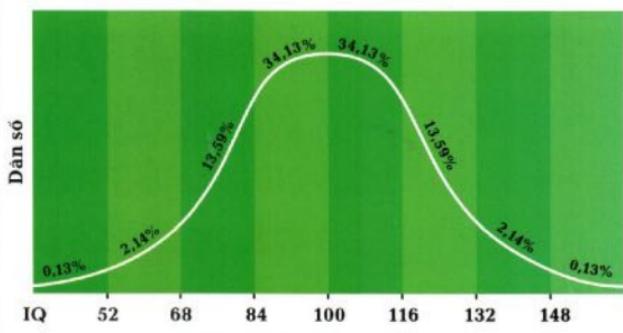
Binet cũng nhấn mạnh rằng sự phát triển trí tuệ có thể diễn ra với những tốc độ khác nhau và có thể chịu ảnh hưởng từ các yếu tố môi trường. Ông thích nhìn nhận các trắc nghiệm của mình như là một phương thức để đánh giá mức độ phát triển trí tuệ tại một thời điểm nhất định nào đó, vì điều này cho phép mức độ phát triển của một cá nhân thay đổi khi các hoàn cảnh thay đổi. Quan điểm này đối lập với cách nhìn nhận của nhà tâm lý học nổi tiếng người Anh Charles Spearman, người sau này đã cho rằng trí tuệ là thứ chỉ phụ thuộc vào những yếu tố sinh học.

Binet cho rằng "trí tuệ của trẻ không phải là một con số cố định", mà cũng tăng tiến cùng sự trưởng thành của trẻ, và dù chính ông là người đã tạo ra một phương thức để định lượng hóa nó, nhưng ông cho rằng không thể lấy một con số nào để đo lường chính xác trí tuệ một người. Binet cho rằng một bức tranhtron vè trí tuệ chỉ có thể được tạo nên từ việc nghiên cứu trường hợp một cách sát sao. Sau cùng, Binet không tin rằng chúng ta có thể đo lường năng lực trí tuệ như thế do độ dài hay thể tích; ta chỉ có thể phân loại trí tuệ mà thôi.

### Sử dụng và lạm dụng

Năm 1908, nhà tâm lý học người Mỹ Henry H. Goddard tới châu Âu, nơi ông phát hiện ra trắc nghiệm Binet-Simon. Ông đã dịch ra và phân phát khoảng 22.000 bản để làm trắc nghiệm trong các trường học ở Mỹ. Thật không may, trong khi Binet rất thận trọng không quy gán trí tuệ cho các yếu tố di truyền, thì Goddard lại nghĩ ngược lại. Goddard xem Thang Binet-Simon như một phương thức để tìm ra "những người có trí tuệ yếu kém" để bắt buộc triết sản.

Các trắc nghiệm Binet-Simon cho ra một con số IQ (chỉ số thông minh), biểu thị trình độ nâng tổng quát. Có thể biểu diễn nó trên một đồ thị để cho thấy sự biến thiên IQ trong các nhóm hoặc các cộng đồng dân cư.



Năm 1916, một nhà tâm lý học người Mỹ khác là Lewis Terman đã chỉnh sửa Thang Binet-Simon. Sử dụng các kết quả trắc nghiệm trên một luồng mẫu lớn là trẻ em Mỹ, ông đặt tên cho nó là Thang Stanford-Binet. Nó không chỉ được dùng để xác định nhưng trẻ em có nhu cầu đặc biệt nữa, mà còn được dùng để lọc ra người yếu kém để định hướng nghề, gán cho họ một công việc mang tính phục dịch suốt đời. Cũng như Goddard, Terman tin rằng trí tuệ là thứ gì đó mang tính di truyền và không thể thay đổi, nên giáo dục không thể làm thay đổi nó.

Có lẽ trong một thời gian dài Binet không hề biết rằng công trình của ông được ứng dụng theo những cách này. Ông là người có lập, hiềm khì để tám tới những phát triển chuyên môn bên ngoài phạm vi nghiên cứu trực tiếp của mình. Ông chưa bao giờ đi đâu ngoài nước Pháp, nơi suốt đời ông Thang Binet-Simon vẫn không được tiếp nhận, nên ông chưa bao giờ gặp bất kỳ phiên bản chính sửa nào của công trình của mình. Khi ông nhận ra đã có những "quan điểm

là được gán vào công cụ của mình", ông chỉ trích rắn mạnh những người có quan điểm "bi quan thoái缩" và "nhưng nhân định đáng chê trách" cho rằng trí thông minh là một thứ bất biến.

Ngay nay khái niệm về "trắc nghiệm IQ" của Binet vẫn là cơ sở cho việc xác định trí thông minh. Tuy có những khuyết điểm nhất định, nhưng nó vẫn khơi mào cho rất nhiều nghiên cứu giúp tăng cường hiểu biết của chúng ta về trí tuệ con người. ■

“

Tôi không tìm cách phác ra một phương pháp đo lường... mà chỉ là một phương pháp phân loại các cá nhân mà thôi.

**Alfred Binet**

”



## BỐI CẢNH

### HUỐNG TIẾP CÀN Khoa học thần kinh

#### TRƯỚC ĐÓ

**1878** Trong *Các bệnh của hệ thần kinh*, Jean-Martin Charcot mô tả các triệu chứng của hysteria (rối loạn phản li), và sau xem nó là một bệnh mang tính sinh lý.

#### SAU ĐÓ

**1895** Sigmund Freud cho rằng hiện tượng phản li là một trong những cơ chế phòng vệ của tâm trí.

**Tn. 1900** Nhà thần kinh học người Mỹ Morton Prince cho rằng có một phó nhưng rối loạn phản li.

**1913** Nhà tự nhiên học người Pháp J.P.F. Deleuze mô tả trạng thái phản li như là sự tồn tại với hai con người tách biệt – một thi hoàn toàn tinh túng, một giống như trong trạng thái mê man nhập đồng.

**1977** Trong tác phẩm *Ý thức phản li*, Ernest R. Hilgard nói tới trạng thái phản li của ý thức do thời miên.

# VÔ THÚC NHÌN CON NGƯỜI ĐẰNG SAU NHỮNG TẤM MÀN CHE

PIERRE JANET (1859-1947)

Nếu ai đó bóc lộ **những dấu hiệu khiếp sợ** có tinh thần hoặc sự đau khổ mà không có lí do rõ ràng...

... thì có thể **những hiện tượng** đó là do một ý nghĩ trong tiềm thức gây ra...

... mà quá trình tri liệu có thể cho thấy nó gắn liền với một **bí ẩn** có **gây sang chấn** thời thoảng.

Trong những trường hợp nặng, điều này có thể dẫn tới sự **phản li** – tức là sự tồn tại hai trạng thái ý thức tách biệt.

Từ 1880 đến 1910, có sự quan tâm rất lớn tới trạng thái “phản li” – sự phân tách một số quá trình tâm trí khỏi tâm trí hưu thức của một người, hoặc tách khỏi nhận cách bình thường hàng ngày. Trạng thái phản li nhẹ – khi ta thấy thế giới như “mộng ảo” và “phi thực” – là điều bình thường mà hầu hết mọi người đã từng trải qua, thường được gây ra bởi những bệnh như cảm cúm, hoặc do dùng chất kích thích, trong đó có rượu, và có thể dẫn tới mất trí nhớ cục bộ hoặc hoàn toàn trong và sau grandiop phản li. Trong một số trường hợp hiểm hóc mà sau này được mô tả là rối loạn đa nhân cách, người ta có thể có hai hoặc nhiều nhân cách riêng biệt. Nhưng trường hợp nặng như thế hiện nay được gọi là “rối loạn phản li bản sắc”.

Triết gia kiêm bác sĩ người Pháp Pierre Janet được xem là người đầu tiên nghiên cứu và mô tả về phản li như một trạng thái tâm thần. Cuối những năm 1880 và đầu 1890, ông làm việc tại bệnh viện Salpêtrière ở Paris, nơi ông điều trị cho những bệnh nhân hysteria. Ông cho xuất bản những nghiên cứu trường hợp về những phụ nữ có các triệu chứng nặng. Ví dụ một bệnh nhân được gọi là “Lucie”, thường rất bình

Xem thêm: Jean-Martin Charcot 30 ■ Alfred Binet 50–53 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Thigpen & Cleckley 330–31 ■ Ernest R. Hilgard 337



Những người này bị hành hạ bởi thủ gi đó, và bạn phải nghiên cứu thận trọng để biết được căn nguyên.

Pierre Janet



thân, nhưng đột ngột trở nên kích động bối rối, khóc lóc và cò bö dang rát khiếp sợ không vi li do gì. Dương như có cõi bá nhán cách riêng biệt, mà Janet đặt tên là "Lucie 1", "Lucie 2" và "Lucie 3", và thường thấy đợt rát bất ngờ giứa những nhân cách này, đặc biệt khi bị thời miên. Lucie 1 chỉ có những kí ức của riêng mình, cùng như Lucie 2, nhưng Lucie 3 thì có thể nhớ những sự kiện liên quan đến cả ba nhân cách. Đáng chú ý là Lucie 3 có thể nhớ lại một trải nghiệm gây sang chấn:

trong một kì nghỉ năm có 7 tuổi, cô đã bị khiếp sợ vì có hai người đàn ông nấp sau bụi rậm.

### Sang chấn trong tiềm thức

Janet kết luận sang chấn thời áu của Lucie là nguyên nhân gây ra tình trạng phân li. Ông viết trong *Cơ chế tự động của tâm lí*: "Có thể biểu lộ so hả i là vòi cảm thấy nói so hai; và nếu biểu lộ này là do một ý nghĩ trong tiềm thức gây ra, người bệnh sẽ thấy có cảm xúc trong ý thức mình chứ không hiểu tại sao mình lại cảm thấy thế." Khi bị con hoảng sợ chiếm giữ, Lucie nói: "Tôi sợ và không biết tại sao." Janet nói: "Vô thức có giác mạo của riêng nó, nó nhìn con người sau những màn che, đây có thể của ta vào trạng thái kinh sợ." Janet nói thêm rằng ông tin là những suy kiến gây sang chấn và stress có thể gây ra tình trạng phân li ở bất kỳ ai với biểu hiện như thế.

Janet mô tả phân tâm tri án sau những hành vi không diễn hình và có tính nhiễu loạn như thế là "tiềm thức". Nhưng Freud cho rằng thuật ngữ này quá mơ hồ, thay vào đó ông đặt tên cho

nguồn gốc gây ra sang chấn ở các bệnh nhân của mình là "vô thức". Freud cũng phát triển thêm ý tưởng của Janet, và cho rằng trạng thái phân li là một "co ché phong vê" phổ biến.

Công trình của Janet bị thò o trong nhiều thập kỉ, vì người ta không tin tưởng vào việc sử dụng thời miên để nghiên cứu và điều trị bệnh tâm thần. Tuy nhiên từ cuối thế kỉ 20, nhưng rối loạn phân li lại một lần nữa thu hút được sự quan tâm nghiên cứu của các nhà tâm lí học. ■



**Nhưng sang chấn thời tho áu** có vẻ nhu đà bị quên đi, nhưng theo Pierre Janet, chúng thường vẫn tồn tại trong phân "tiềm thức" của tâm trí, gây ra những vấn đề về tâm trí trong đời sống sau này.

### Pierre Janet



Pierre Janet sinh ra trong một gia đình trung lưu có văn hóa tại Paris, Pháp. Ngày bé ông yêu thích khoa học tự nhiên, thích sưu tập phản loài cây cỏ. Cậu út của ông, triết gia Paul Janet, khuyên khích ông nghiên cứu cả y học lẫn triết học, và sau khi học trường École Normale Supérieure tại Paris, ông tiếp tục học lấy bằng thạc sĩ triết học tại Sorbonne. Chỉ mới 22 tuổi Janet đã được bổ nhiệm làm giáo sư triết học tại trường trung học Le Havre, nơi ông bắt đầu nghiên cứu của mình về những trạng thái do thời miên gây ra. Chịu ảnh hưởng từ Jean-Martin Charcot,

Janet mở rộng các nghiên cứu của mình sang cá bệnh hysteria, trở thành người điều hành phòng thí nghiệm của Charcot tại bệnh viện Salpêtrière ở Paris năm 1898. Ông cũng giảng dạy tại Sorbonne, và còn là giáo sư tâm lí học tại Collège de France năm 1902.

### Tác phẩm chính

- 1893 *Trạng thái tâm thần của bệnh nhân hysteria*
- 1902 *Các chứng nhiễu tâm*
- 1907 *Những triệu chứng chính của hysteria*

# **THUYẾT H PHẢN ỨNG LẠI VỚI MÔI TRƯỜNG CỦA CHÚNG TA**

# ÀNH VI

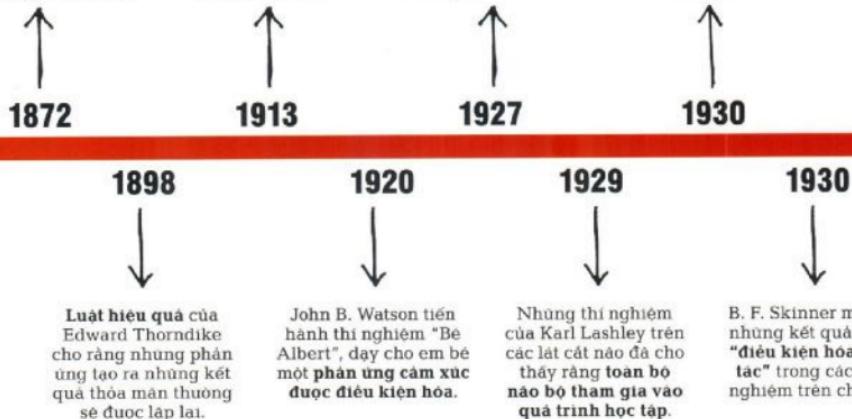
*Cappuccino Team*

**Charles Darwin**  
cho xuất bản tác phẩm *Nhung biểu hiện cảm xúc ở con người và loài vật*, trong đó cho rằng các hành vi bắt nguồn từ thích nghi tiến hóa.

John B. Watson cho xuất bản *Tâm lý học dưới góc nhìn của nhà hành vi học*, tác phẩm trở thành tuyên ngôn không chính thức của **thuyết hành vi**.

Ivan Pavlov mô tả về **điều kiện hóa hành vi có điều kiện** trong các thí nghiệm trên chó.

Những thí nghiệm của Quách Nhãm Viên trên mèo và chuột đã có chỉ ra rằng **không có cái gì gọi là bản năng cá**.



**T**rong những năm 1890, tâm lý học đã được xem như một ngành khoa học tách biệt khỏi triết học của nó. Các phong thí nghiệm và phân khoa đại học được thành lập tại châu Âu và Hoa Kỳ, và thế hệ các nhà tâm lý học thứ hai nổi lên.

Tại Hoa Kỳ, nhiều nhà tâm lý học muốn đặt ngành mới này trên nền tảng khách quan và khoa học, đổi láp luồng tiếp cận với quan triết lý của William James và những người khác. Họ thấy phương pháp nói quan mang tính chủ quan, và những lí thuyết đưa trên nó khó có thể được chứng minh hoặc bác bỏ; nếu tâm lý học là một ngành khoa học thì nó phải dựa trên những hiện tượng quan sát và do luồng được. Giải pháp của họ là nghiên cứu biểu hiện của hoạt động của tâm trí – hành vi – dưới những điều kiện

chặt chẽ trong phòng thí nghiệm. Như John B. Watson nói, tâm lý học là "nhánh khoa học tự nhiên lấy hành vi con người – cả hành động và lời nói, cả những thủ thuật và đà quên – làm đề tài nghiên cứu". Những "nhà hành vi học" đầu tiên như Edward Thorndike, Edward Tolman và Edwin Guthrie thiết kế các thí nghiệm để quan sát hành vi loại vật trong sự sắp đặt cần thận, từ đó suy ra li thuyết về cách con người tương tác với môi trường, cũng như các li thuyết về học tập, trí nhớ và điều kiện hóa.

#### Những phản ứng được điều kiện hóa

Thí nghiệm của các nhà hành vi học chịu ảnh hưởng từ những thí nghiệm tương tự được thiết kế bởi các nhà sinh lý học nghiên cứu các quá trình thể chất, mà điển hình là

Ivan Pavlov, người đã vô tình cung cấp nền tảng cho sự nổi lên của tâm lý học hành vi. Trong nghiên cứu này đã nổi tiếng của ông về sử tiết nước bọt ở chó, Pavlov mô tả một con vật phản ứng nhu thế nào với kích thích trong quá trình điều kiện hóa hành vi, và ông đã cho các nhà tâm lý nên tảng để từ đó xây dựng ý tưởng trong tâm của thuyết hành vi. Khái niệm điều kiện hóa hành vi, thường được xem là tâm lý học về "kích thích – phản ứng" (S-R), đã định hình khuôn mẫu cho thuyết hành vi.

Huống tiếc cần hành vi tập trung vào những phản ứng có thể quan sát được với kích thích bên ngoài, bỏ qua những trạng thái và quá trình nội tâm, vốn bị xem là không thể nghiên cứu một cách khoa học được, vì vậy không thể dùng trong bất kỳ phân tích hành vi nào. Sự chuyển

Konrad Lorenz khám phá ra hiện tượng **in vét**, khi những con vật nhô nhón dối tuong nào đó làm bố mẹ vi thông tin cảm giác mà no tiếp nhận vào một thời điểm quan trọng nào đó.

Clark L. Hull cho rằng sự **giảm bớt thothuc** (thoả mãn nhu cầu cốt bản của con người) là cơ sở đích thực duy nhất của sự cung cống.

B. F. Skinner cho xuất bản tác phẩm *Hành vi co loi*, trong đó cho rằng lời nói là một sản phẩm của **lịch sử mang tính hành vi và di truyền** trong quá khứ.

Noam Chomsky viết một bài phê bình quan trọng về tác phẩm *Hành vi co loi*, khơi mào cho cuộc **cách mạng nhân thực**.



1935



1943



1957



1959

1938



Edwin Guthrie cho rằng khả năng "**học trong lần thứ đầu tiên**" là có thể; điều kiện hóa hành vi không nhất thiết phải dựa trên sự lặp đi lặp lại.

1948



Trong tác phẩm *Những bản đồ nhân thực của chuột và người*, Edward Tolman cho rằng chúng ta phát triển những **bản đồ nhân thực** trong những tình huống sinh hoạt thường ngày.

1958



Joseph Wolpe tiến hành các **kỹ thuật giải mản cảm** trên các cựu chiến binh bị "nhิều tám chiến tranh".

TN. 1960



Các thí nghiệm của Neal Miller dẫn tới việc khám phá ra các **kỹ thuật phản hồi sinh học**.

có số nghiên cứu tâm lý học từ "tâm trí" sang "hành vi" là một cuộc cách mạng, thậm chí còn có cả một "tuyên ngôn của thuyết hành vi" – bài báo *Tâm lí học dưới góc nhìn của nhà hành vi* do Watson công bố năm 1913.

Tại Hoa Kỳ, nơi di dân về tâm lí học, thuyết hành vi là hướng tiếp cận thống trị trong 40 năm sau đó. Từ tu tuồng của Pavlov về điều kiện hóa hành vi cổ điển, Watson nhận định rằng kích thích từ môi trường là thủ duy nhất định hình hành vi; nhưng yếu tố bẩm sinh hay di truyền không được quan tâm tới. Thế hệ sau đó có "nhà hành vi cấp tiến" B. F. Skinner, người đã xuất xem xét lại khái niệm kích thích–phản ứng trong lý thuyết "điều kiện hóa tạo tác" của mình – cho rằng hành vi được định hình bởi kết quả chứ không phải kích thích trước đó. Dù quan

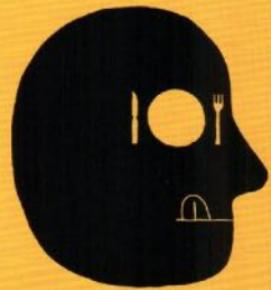
điểm này cũng tuong tự những gì William James từng đưa ra, nhưng nó đã thay đổi tận gốc triết lý phát triển của thuyết hành vi, xem xét tới cả những yếu tố di truyền và giải thích các trạng thái tâm trí như là kết quả (hon là nguyên nhân) của hành vi.

### Cuộc cách mạng nhân thực

Tuy nhiên, giữa thế kỉ 20, các nhà tâm lí bắt đầu đặt nghi vấn về phương pháp hành vi. Ngành tâm lí học, chuyên nghiên cứu hành vi động vật, cho thấy tầm quan trọng của bản năng cũng như những hành vi đã học – một phát hiện mâu thuẫn với những quan điểm nghiêm ngặt của điều kiện hóa hành vi. Phản ứng với quan điểm của Skinner đã khơi mào "cách mạng nhân thực", một lún náu chuyển hướng chủ ý từ hành vi về lại tâm trí và các quá

trình tâm trí. Nhân vật chủ chốt thời kì này là Edward Tolman, một nhà hành vi với lý thuyết không bô di tầm quan trọng của tri giác và nhân thực, vì ông quan tâm tới tâm lí học Gestalt của Đức. Nhưng tên tiếng trong thần kinh học, do một nhà hành vi học khác là Karl Lashley khám phá, cũng góp phần chyunyết định nhấn tú hành vi sang náo bộ và quá trình làm việc của nó.

Lúc này thuyết hành vi đã suy yếu và bị thay thế bởi tâm lí học nhân thực. Tuy nhiên di sản của nó, đặc biệt trong việc xây dựng phương pháp luận khoa học cho ngành tâm lí cũng như cung cấp những mô hình khả dụng trong thực nghiệm tâm lí, thì vẫn còn bền vững. Hiện nay liệu pháp hành vi vẫn được sử dụng như một phần quan trọng của liệu pháp nhân thực hành vi. ■



## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẨN  
Điều kiện hóa có điều kiện

TRƯỚC ĐÓ

**Dấu thế kỷ 12** Bác sĩ người Á Rập Avenzoar (Ibn Zuhř) thực hiện các thí nghiệm trên động vật để kiểm tra các quy trình phẫu thuật.

**1890** Trong *Những nguyên tắc tâm lý học*, William James cho rằng ở các loại vật "cảm giác đã thực hiện được một bước trong thời thức nào đó là phản ứng không thể thiếu được trong kích thích thực hiện bước tiếp theo".

SAU ĐÓ

**1920** Thí nghiệm "Bé Albert" của John B. Watson đã minh họa cho điều kiện hóa hành vi có điều kiện ở con người.

**Tn. 1930** B. F. Skinner cho thấy chuột có thể được "điều kiện hóa" để ứng xử theo những lối nhất định.

**Tn. 1950** Các nhà trị liệu tâm lý muốn quá trình "điều kiện hóa hành vi" làm một phản ứng liều pháp hành vi.

# HÌNH ẢNH CỦA MÓN ĂN NGON LÀM NGƯỜI ĐANG ĐÓI NHỎ DÃI

IVAN PAVLOV (1849-1936)

Một kích thích vô điều kiện (như nhìn thấy thực ăn)...

... có thể gây ra một phản xạ vô điều kiện (như bắt đầu tiết nước bọt).

Nếu một kích thích vô điều kiện đi kèm theo một **kích thích trung tính** (như một tiếng chuông rung)...

... thì một phản xạ có điều kiện bắt đầu hình thành.

Sau khi lặp lại nhiều lần quy trình đó, thi chi cần có **kích thích có điều kiện** (tiếng chuông)...

... cũng sẽ **gây ra một phản xạ có điều kiện** (bắt đầu tiết nước bọt).

Khi tâm lý học hiện đại vẫn còn trong trung nuôc, nhiều khám phá quan trọng được thực hiện lại là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học trong những lĩnh vực khác. Ivan Pavlov, nhà sinh lý học người Nga, là một trong những nhà tiên phong nổi tiếng nhất. Việc nghiên cứu sự tiết nước bọt ở chó khi ăn uống đã dân ông tới những kết luận bất ngờ.

Trong những năm 1890, Pavlov thực hiện hàng loạt thí nghiệm trên chó, sử dụng nhiều thiết bị cấy ghép qua phẫu thuật để đo lượng nước bọt tiết ra khi con vật được cho ăn. Ông thấy những phản ứng không chỉ tiết nước bọt lúc được cho ăn thịt су, mà còn tiết ra bất cứ khi nào chúng có thể đánh hơi hoặc nhìn thấy thức ăn. Thàm chí chúng còn tiết nước bọt cả khi những người chăm sóc chúng dùng gân, vì mong đợi sẽ được cho ăn.

Những quan sát của Pavlov dẫn ông tới việc nghiên cứu sự liên quan giữa các loại kích thích và những phản ứng do chúng gây ra. Trong một thí nghiệm, ông để ra một máy đếm nhịp ngay trước khi cho chó ăn, lặp lại quá trình này cho đến khi con vật luôn gán âm thanh với thức ăn ngon. Quá trình "điều kiện hóa" này dần dần với các tiếng đếm của máy thời

Xem thêm: William James 38–45 ■ John B. Watson 66–71 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Stanley Schachter 338



**Nhung con chó của Pavlov** sẽ tiết nước bọt ngay cả khi chỉ nhìn thấy ai đó mặc chiếc áo khoác trắng ở phòng thí nghiệm. Chúng đã bị “điều kiện hóa” để gắn liền chiếc áo khoác với việc được ăn, vì người cho chúng ăn thường mặc như thế.

cũng khiến những con chó này tiết nước bọt phản ứng lại.

Trong những thí nghiệm tiếp theo, Pavlov thay máy đếm nhịp bằng tiếng chuông, tiếng còi, ánh đèn chớp, và tiếng húyt sáo với cao độ khác nhau. Tuy nhiên, bất kể tính chất của kích thích được dùng là gì, kết quả vẫn luôn nhu-

nhanh: một khi sự liên hệ giữa kích thích trung tính (tiếng chuông, còi hay ánh sáng) và thức ăn đã được thiết lập, nhưng con chó sẽ phản ứng lại với kích thích bằng cách tiết nước bọt.

### Phản xạ được điều kiện hóa

Pavlov kết luận rằng thức ăn đưa cho những con chó là một “kích thích vô điều kiện”, vì nó dẫn đến một phản ứng không cần học, hay phản xạ “vô điều kiện” – trong trường hợp này là sự tiết nước bọt. Tuy nhiên tiếng máy đếm nhịp chỉ thành kích thích gây tiết nước bọt sau khi mới quan hệ giữa nó với thức ăn đã được lùi chó học được. Pavlov gọi đó là một “kích thích có điều kiện”. Sự tiết nước bọt khi phản ứng lại với tiếng máy đếm nhịp cũng là thứ đã học được, nên nó là một “phản xạ có điều kiện”.

Trong những thí nghiệm sau này, Pavlov cho thấy những phản ứng có điều kiện có thể bị ức chế, hoặc “mất phản xạ”, nếu kích thích có điều kiện cũ lặp lại mãi mà không kèm theo thức ăn. Ông cũng chứng minh một phản ứng có điều kiện có thể ở dạng tâm trí, bằng cách thực hiện những

thí nghiệm trong đó các kích thích được gán liền với đau đớn hoặc đe dọa, khi đó sẽ sinh ra những phản ứng sợ hãi lo âu.

Nguyên tắc mà hiện nay được gọi là điều kiện hóa có điều hoặc điều kiện hóa Pavlov, cũng như phương pháp thí nghiệm của ông, đã đánh dấu bước đột phá trong sự nổi lên của tâm lý học như một ngành khoa học thật sự, tách biệt khỏi triết học. Công trình của Pavlov có ảnh hưởng rộng lớn, đặc biệt với các nhà tâm lý học hành vi của Mỹ, như John B. Watson và B. F. Skinner. ■

“

Những sự kiện thực tế là động lực của khoa học. Nếu không có chúng con người khoa học không thể trôi dạt được.

Ivan Pavlov

”

**Ivan Pavlov**, con trai lớn nhất của một linh mục Chính thống giáo ở Ryazan nước Nga, mới đầu được định hướng sẽ nối gót sự nghiệp của cha. Nhưng ông nhanh chóng bỏ khóa đào tạo ở trường dòng địa phuông, chuyển tới Đại học St. Petersburg nghiên cứu khoa học tự nhiên. Sau khi tốt nghiệp năm 1875, ông ghi danh vào Học viện Phẫu thuật Y học, nơi ông nhận bằng tiến sĩ và sau đó thành ủy viên hàng đồng. Năm 1890, Pavlov thành giáo sư tại Học viện Quân y, cũng là trường khoa sinh lý học tại Viện Y học thực nghiệm. Cùng chính tại đây ông đã tiến hành

những nghiên cứu nổi tiếng về biến tango tiết nước bọt ở chó, công trình giúp ông được giải Nobel năm 1904. Pavlov nghỉ hưu chính thức năm 1925, nhưng vẫn tiếp tục những thực nghiệm đến khi qua đời do viêm phổi vào tháng 2 năm 1936.

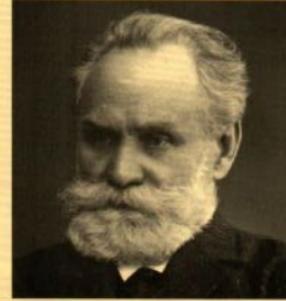
### Tác phẩm chính

**1897** *Những bài giảng về công trình* *Những tuyển tiêu hóa chính*

**1928** *Những bài giảng về các phản xạ có điều kiện*

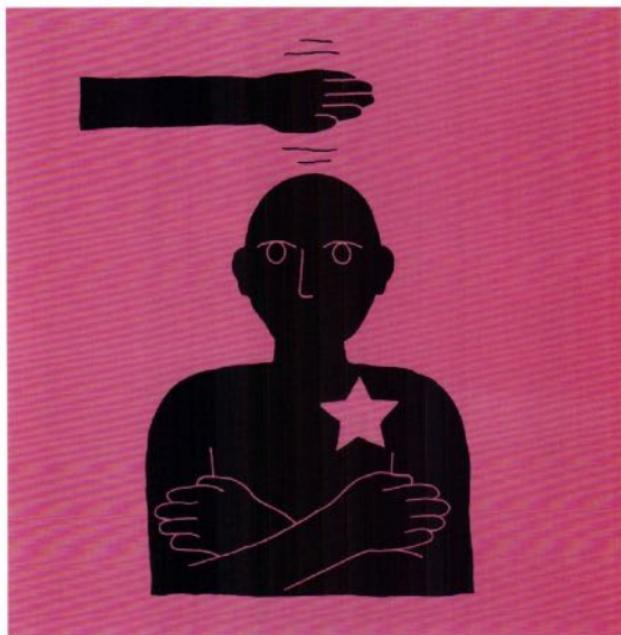
**1941** *Những phản xạ có điều kiện và tâm thần học*

## Ivan Pavlov



# NHỮNG HÀNH VI VÔ ÍCH SẼ BỊ DẬP TẮT

EDWARD THORNDIKE (1874-1949)



## BỐI CẢNH

HUONG TIẾP CÂN  
Thuyết kết nối

### TRƯỚC ĐÓ

**1885** Trong tác phẩm *Tri nhớ* của mình, Hermann Ebbinghaus minh họa biểu đồ về “đường cung quên lãng” – là tốc độ mà trí nhớ con người dần biến mất đi.

**Tn. 1890** Ivan Pavlov thiết lập nguyên tắc cho điều kiện hóa hành vi có điển.

### SAU ĐÓ

**1918** Thực nghiệm “Bé Albert” của John B. Watson áp dụng điều kiện hóa hành vi với một em bé.

**1923** Nhà tâm lý học người Anh Charles Spearman đề xuất dùng một yếu tố chung – “yếu tố g” – trong những đo lường về trí tuệ con người.

**Tn. 1930** B. F. Skinner phát triển lí thuyết về điều kiện hóa hành vi từ những hè quả của hành vi – “điều kiện hóa tạo tác”.

**C**ùng thời điểm Pavlov thực hiện những thí nghiệm trên chó ở Nga, Edward Thorndike cũng bắt đầu nghiên cứu về hành vi động vật trong luận án tiến sĩ của ông tại Mỹ. Có lẽ ông là nhà tâm lý học “hành vi” thật sự đầu tiên, dù nghiên cứu của ông được thực hiện trước khi thuật ngữ đó được dùng rất lâu.

Khi Thorndike tốt nghiệp năm 1890, ngành tâm lý học vẫn còn là một lĩnh vực nghiên cứu hoàn toàn mới mẻ trong các trường đại học, và ông bị hấp dẫn bởi viên cảnh có thể áp dụng thử khoa học mới này vào lĩnh vực ông quan tâm là giáo dục và học tập.

Xem thêm: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Ivan Pavlov 60–61 ■ John B. Watson 66–71 ■ Edward Tolman 72–73  
 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Donald Hebb 163

“

Tâm lý học giúp do lường khả năng đạt được một mục tiêu.

Edward Thorndike

”

Ý định ban đầu của Thorndike là nghiên cứu quá trình học tập ở con người, nhưng khi ông không thể tìm được một đề tài nghiên cứu thích hợp, ông chuyển hướng sang các loài vật, với mục đích nghiên cứu các quá trình tri tuệ và học tập qua quan sát một loạt những thí nghiệm được kiểm soát. Tuy nhiên những kết quả nghiên cứu của Thorndike vượt xa những dự định này, chúng đặt ra những nền tảng cho tâm lý học hành vi sau này.

### Những môi trường học tập

Những nghiên cứu đầu tiên của Thorndike là về quá trình các con gá học hỏi để vượt qua được những mè cung mà ông thiết kế và xây dựng chuyên dùng cho những thực nghiệm của mình. Về sau đây trở thành điển hình cho kỹ thuật thực nghiệm theo thuyết hành vi – sử dụng một môi trường được thiết kế chuyên biệt trong đó đối tượng thí nghiệm nhận được một kích thích hoặc nhiệm vụ cụ thể, mà hiện nay được gọi là “điều kiện hóa hành vi bằng công cụ” hoặc “học tập bằng công cụ”. Khi các nghiên cứu của ông tiến triển, Thorndike chuyên

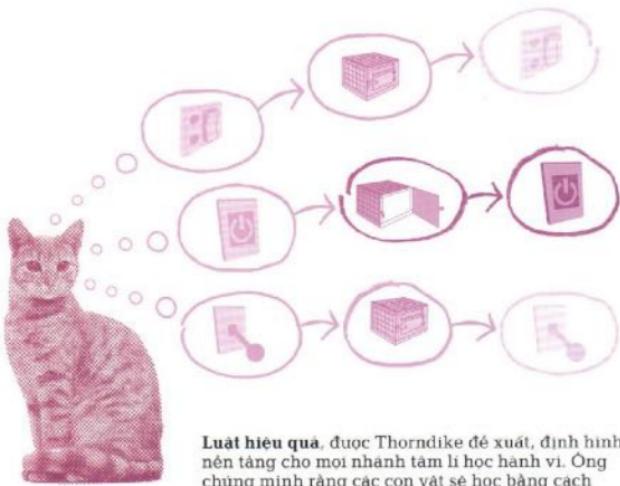


huống chú ý sang mèo, chế tạo ra những “hộp thách đố” để quan sát năng lực của chúng trong việc học các công cụ.

Một con mèo đòi sẽ bị nhốt trong một hộp thách đố, và bằng cách thám dò môi trường xung quanh, nó sẽ vò tinh phát hiện ra những công cụ, như một vòng dây, một cái nhán, một cái nút hoặc một bát đạp, mà chỉ một trong số những thứ ấy là gắn với then cửa để mở cửa hộp. Theo thời gian mèo sẽ khám phá ra công cụ, thử giúp nó thoát ra ngoài và được nhận một phần thưởng là thức ăn. Quá trình được lặp lại, và người làm thực nghiệm sẽ ghi lại con mèo mất

bao lâu để mở được hộp thách đố trong mỗi lần; điều này cho thấy con vật học hỏi về môi trường của nó nhanh như thế nào.

Thi nghiệm được thực hiện với những con mèo khác nhau, mỗi con được đặt trong một chuỗi những hộp thách đố với những công cụ mở cửa khác nhau. Điều mà Thorndike lưu ý là mặc dù mọi con mèo đều khám phá ra công cụ mở cửa khác nhau, nhưng ở những lần sau đó, số bước thử sai sẽ giảm dần khi chúng học được rằng những hành vi nào là vô ích và những hành vi nào sẽ dẫn tới phần thưởng.



**Luật hiệu quả**, được Thorndike đề xuất, định hình nền tảng cho mọi nhánh tâm lý học hành vi. Ông chứng minh rằng các con vật sẽ học bằng cách thiết lập những mối liên hệ giữa hành vi và kết quả, sẽ có xu hướng nhớ các kết quả tích cực và quên những kết quả tiêu cực.

### Luật hiệu quả

Tùy kết quả nhưng thí nghiệm này, Thorndike đưa ra Luật hiệu quả, cho rằng một phản ứng trong một tình huống đem lại kết quả thỏa mãn sẽ được tái lập trong tương lai; và ngược lại, một phản ứng trong một tình huống mà đem lại kết quả không thỏa mãn sẽ ít có khả năng xuất hiện lần nữa. Đây là tuyên bố chính thức đầu tiên của một quan điểm là co sở cho mọi nhánh tâm lý hành vi, về mối liên hệ giữa kích thích và phản ứng, và sự liên quan của nó với quá trình học hỏi và với hành vi. Thorndike cho rằng khi một kết nối giữa một kích thích (S) và một phản ứng (R) được tạo ra, sẽ có một kết nối thân kinh tương ứng được lao ra trong não bộ. Ông gọi kiểu học hỏi S-R của mình là "thuyết kết nối" và cho rằng những kết nối được tạo ra trong quá trình học sẽ được "in dấu" trong hệ thống điện não.

Điều mà Thorndike đưa ra, đó là kết quả của một hành vi sẽ quyết định sự kết nối kích thích-phản ứng được "in dấu" mạnh hay yếu như thế nào; trong trường hợp những hộp thách đố, việc kéo dây hay nhấn một bàn đạp sẽ đưa đến kết quả là thoát thân hoặc thất vọng. Nói cách khác, khi những kết quả của kích thích-phản ứng được theo sau bằng trạng thái thỏa mãn hoặc sung sướng (như thoát thân được hoặc được thưởng), nhưng phản ứng đó sẽ có xu hướng được "kết nối" chắc chắn hơn với tình huống, sao cho khi những tình huống đó xuất hiện lại lần nữa chúng sẽ có nhiều khả năng xuất hiện lại". Chúng sẽ được "in dấu" thành một kết nối thân kinh. Khi những kết quả của kích thích-phản ứng được theo sau bởi trạng thái không vui ý hoặc khó chịu về tình huống (như tiếp tục bị giam trong lồng

hoặc bị phạt), nhưng kết nối thân kinh giữa tình huống và cách phản ứng đó sẽ suy yếu dần, cho đến khi "nhung hành vi vô ích bị dập tắt".

Su tập trung vào kết quả của một kích thích và phản ứng đối với kích thích đó, và quan điểm cho rằng kết quả có thể tác động ngược trở lại để làm mạnh hơn sự kết nối giữa kích thích-phản ứng là ví dụ cho cái sau này được gọi là lý thuyết củng cố trong học tập. Su củng cố, củng cầm quan trọng của kết quả, đã bắc các nhà tâm lý học hành vi thế hệ sau đó như John B. Watson bỏ qua, nhưng Luật hiệu quả đã tiên báo một cách thận kí công trình của B. F. Skinner và lý thuyết của ông về "điều kiện hóa tạo tác".

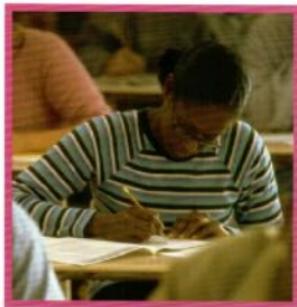
Trong những nghiên cứu sau đó Thorndike đã tinh lọc lại Luật hiệu quả để xem xét những biến số khác nữa, như sự tri hoán giữa phản ứng và phản thường, hiệu quả của việc lặp lại một nhiệm vụ, và nêu một nhiệm vụ không được lặp lại nó sẽ bị quên nhanh đến mức nào. Từ đó ông rút ra Luật luyện tập, trong đó cho rằng những kết nối kích thích-phản ứng mà được lặp lại thi sẽ được củng cố, trong khi những kết nối không được sử dụng lại sẽ suy yếu dần. Hơn nữa, tốc độ mà

“

Trí tuệ, tinh cách và kĩ năng của bất kì ai cũng đều là sản phẩm từ những thiên hướng nào đó và từ sự rèn luyện của họ.

Edward Thorndike

”



Những người học ở độ tuổi trưởng thành tung được cho là sẽ kém hơn trẻ em trong năng lực ghi nhớ thông tin. Nhưng Thorndike cho thấy rằng sự khác biệt chủ yếu là ở độ tuổi học, chứ không phải ở trí nhớ.

nhưng kết nối được cung cấp hoặc suy yếu cùng nhau. Theo Thorndike, "độ thỏa mãn hay khó chịu càng lớn thì mức độ cung cấp hoặc suy yếu của sự kết nối càng mạnh".

Điều thú vị là, dù Thorndike nghiên cứu về hành vi động vật bằng cách sử dụng thử nghiệm tiêu chuẩn cho phương pháp của các nhà hành vi học sau này – và là tác giả của cuốn sách *Tri khôn động vật* (1911), một tác phẩm sẽ trở thành kính điển của thuyết hành vi thời kì đầu – nhưng ông lại tự xem mình là một nhà tâm lý giáo dục. Lúc đầu ông có ý định nghiên cứu về trí thông minh loài vật chứ không phải hành vi. Vì vậy, ông muốn chỉ ra rằng các loài vật học bằng những thủ sai đòn thuần chay không phải bằng cách sử dụng năng lực thấu hiểu, một quan điểm phổ biến trong tâm lý học thời kì đó: "Trước hết, hầu như mọi cuốn sách đều không trình bày cho chúng ta tâm lý học về loài vật, mà chỉ ngoi ca loài vật. Tất cả chúng đều nói về trí thông minh của loài vật chứ không bao giờ bàn về sự ngu

ngốc của loài vật", ông viết. Thực tế vé nhung con mèo trong hộp thạch dố của ông dần học được cách thoát ra thay vì đột nhiên thấu hiểu làm thế nào để thoát ra đã xác nhận cho những lý thuyết của ông. Các loài vật bị buộc phải học hỏi qua thử sai, vì chúng không có khả năng sử dụng suy luận để tìm ra sự liên quan giữa cửa ra và cái lầy.

### Tri tuệ con người

Sau khi xuất bản cuốn *Tri khôn động vật*, Thorndike chuyển hướng chú ý sang tri tuệ con người. Theo ý ông thì hình thái trí thông minh cơ bản nhất được đặc trưng bởi sự kết nối đơn giản giữa kích thích và phản ứng, dẫn đến hình thành một kết nối trong tế bào thần kinh. Một con vật càng thông minh thì càng có nhiều khả năng tạo nên những kết nối như vậy. Vì vậy tri tuệ có thể được xác định theo năng lực tạo nên những đường kết nối thần kinh, thử không chỉ phụ thuộc vào các yếu tố di truyền mà còn phụ thuộc vào trải nghiệm.

Để tìm ra một cách đo lường trí tuệ con người, Thorndike xây dựng bộ trắc nghiệm CAVD (Điền vào chỗ trống, Số học, Từ vựng và Hiểu lời hướng dẫn). Nó trở thành mô hình cho mọi trắc nghiệm trí tuệ hiện đại. Nó đánh giá trí tuệ máy móc (hiểu mọi thứ hoạt động như thế nào), tri tuệ trù tuong (năng lực sáng tạo) và tri tuệ xã hội (ki năng với các cá nhân khác). Thorndike đặc biệt quan tâm tới việc tuân tắc có ảnh hưởng thế nào đến quá trình học, và ông cũng đưa ra một lý thuyết về học tập mà đến ngày nay vẫn là trọng tâm của tâm lý học giáo dục, một đóng góp mà có lẽ Thorndike mong muốn được mọi người nhớ tới hơn bất cứ ai khác của ông. Tuy vậy Thorndike thường được ca ngợi vì những đóng góp rất lớn cho phong trào hành vi học. ■



**Edward Thorndike**

Là con trai một mục sư dòng Giám Lý, Edward Thorndike sinh tại Williamsburg, Massachusetts, Hoa Kỳ năm 1874. Ông tốt nghiệp phân khoa khoa học tại Đại học Wesleyan năm 1895, đến Harvard nghiên cứu tâm lý học dưới sự hướng dẫn của William James. Năm 1897, Thorndike chuyển tới Đại học Columbia tại New York, nơi ông hoàn thành luận án tiến sĩ năm 1898.

Sự quan tâm của Thorndike về tâm lý học giáo dục khiến ông có một chân giáng day tại Trường nữ thực Case Western Reserve tại Cleveland, Ohio, nhưng năm 1899 ông trở lại Đại học Columbia, giảng dạy tại đó cho đến khi nghỉ hưu năm 1939. Năm 1912, nhung đóng góp đã báu ông làm Chủ tịch Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ. Thorndike tiếp tục nghiên cứu và viết cho đến khi qua đời ở tuổi 74 tại Montrose, New York.

### Tác phẩm chính

**1905** *Những nội dung cơ bản của tâm lý học*

**1910** *Đóng góp của tâm lý học cho giáo dục*

**1911** *Tri khôn động vật*

**1927** *Đo lường trí thông minh*

# BẤT CỨ AI

## BẤT KỂ BẢN TÍNH THẾ NÀO

ĐỀU CÓ THỂ ĐƯỢC HUẤN LUYỆN ĐỂ TRỞ THÀNH

## BẤT CỨ THÚ GI

JOHN B. WATSON (1878-1958)



*Cappuccino Team*

**BỐI CẢNH****HUỒNG TIẾP CẬN  
Thuyết hành vi có điển****TRƯỚC ĐÓ**

**Tn. 1890** Nhà sinh học gốc Đức Jacques Loeb (một trong những giáo sư dạy Watson) giải thích hành vi động vật theo những khái niệm sinh hóa thuần túy.

**Tn. 1890** Nguyên tắc của điều kiện hóa cổ điển được Ivan Pavlov thiết lập dựa trên những thí nghiệm với chó.

**1905** Edward Thorndike cho thấy rằng các loài vật học qua việc thu được những kết quả thành công từ hành vi của chúng.

**SAU ĐÓ**

**1932** Edward Tolman đưa thêm yếu tố nhận thức vào thuyết hành vi trong lý thuyết của ông về học tập ngầm.

**Tn. 1950** Các nhà tâm lí học nhận thức tập trung vào việc hiểu các quá trình tâm trí vừa là nền tảng ánh sáu và vừa là nguồn tạo sinh ra hành vi con người.

Những cảm xúc cơ bản (không cần học) của con người là **sợ hãi, tức giận** và yêu thương.

Pavlov chứng minh rằng các loài vật có thể được dạy những phản ứng hành vi thông qua **điều kiện hóa**.

Những cảm xúc này có thể gắn với các đối tượng thông qua quá trình **điều kiện hóa kích thích-phản ứng**.

Con người cũng có thể bị điều kiện hóa để sinh ra **những phản ứng thê chát** đối với các đối tượng và sự kiện.

Mọi người đều có thể bị điều kiện hóa để sinh ra **những phản ứng cảm xúc** đối với các đối tượng.

**Bất cứ ai, bất kể bận rộn thế nào, đều có thể được huấn luyện để trở thành bất cứ thứ gì.**

**D**ầu thế kỉ 20, nhiều nhà tâm lí kết luận rằng không thể nghiên cứu tâm trí con người một cách thỏa đáng bằng phương pháp nói quan được và chuyển sang nghiên cứu qua những bằng chứng về hành vi trong những thí nghiệm được kiểm soát ở phòng thí nghiệm.

John Watson không phải là người đầu tiên tán thành việc sử dụng phương pháp hoàn toàn theo thuyết hành vi này, nhưng chắc chắn ông là người nổi bật nhất. Trong sự nghiệp sớm đứt đoạn vì không chung thủy trong hôn nhân, ông trở thành một

trong những nhà tâm lí có ảnh hưởng và gây tranh cãi nhất thế kỉ 20. Với công trình về lí thuyết học tập qua kích thích-phản ứng, vốn được Thorndike mô tả, ông được xem là "cha đẻ" của thuyết hành vi, và ông đã làm nhiều điều để phổ biến thuật ngữ này. Bài giảng năm 1913 của ông, *Tâm lí học dưới góc nhìn của nhà hành vi học*, đã đưa ra quan điểm cách mạng là "một ngành tâm lí học thực sự mang tính khoa học sẽ thôi bàn về những trạng thái tâm trí... thay vào đó tập trung du đoán và kiểm soát hành vi". Bài giảng này được các nhà tâm

lí học vé sau xem là "tuyên ngôn của thuyết hành vi". Trước khi Watson thực hiện nghiên cứu tại Đại học Johns Hopkins ở Baltimore, Maryland, phán lón nghiên cứu hành vi đều tập trung vào động vật, với những kết quả được suy ra cho con người. Bàn thản Watson thực hiện nghiên cứu trên chuột và khỉ cho luận án tiến sĩ của ông, nhưng (có lẽ do ảnh hưởng từ thí nghiệm ông làm cùng quân đội trong Thế chiến I) ông thường tiến hành thí nghiệm với đối tượng là con người. Ông muốn nghiên cứu mô hình kích thích-phản ứng theo điều kiện

Xem thêm: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Edward Tolman 72–73 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Joseph Wolpe 86–87 ■ Kenneth Clark 282–83 ■ Albert Bandura 286–91

“

Tâm lý học, dưới góc nhìn của nhà hành vi học, là một nhánh thực nghiệm thuần túy khách quan của khoa học tự nhiên.

**John B. Watson**

”

hóa có điển, xem có thể áp dụng như thế nào để dự đoán và kiểm soát hành vi con người. Ông tin rằng con người có ba cảm xúc cơ bản – sợ hãi, tức giận, và yêu thương – và ông muốn khám phá liệu người ta có thể bị điều kiện hóa để có những cảm xúc này qua phản ứng với một kích thích không.

### Bé Albert

Cùng với trợ lý là Rosalie Rayner, Watson bắt đầu thực hiện loạt thí

nghiệm với “Albert B”, một bé trai chín tháng tuổi được chọn từ một bệnh viện nhi ở địa phương. Các thí nghiệm được thiết kế để xem liệu có thể huấn luyện một em bé sợ một con vật bắng cách lặp đi lặp lại sự xuất hiện của nó kèm một tiếng động lớn gây sợ hãi hay không. Watson cũng muốn xem liệu nỗi sợ do có thể được chuyển dịch sang nhung con vật hay đối tượng khác, và có thể kéo dài bao lâu. Ngày nay phong pháp của ông sẽ bị xem là vô đạo đức, thậm chí là độc ác, nhưng tại thời điểm đó nó được xem là sự phát triển logic và tư nhiên từ những nghiên cứu trên đóng vật trước đó.

Trong thí nghiệm mà giờ đã nổi tiếng với cái tên “Bé Albert”, Watson đặt một em bé khỏe mạnh nhưng “thần nhiên và chưa có cảm xúc” trên một tấm thảm rải quanh sáu nhung phản ứng của em bé khi được cho tiếp xúc với một con chó, một con chuột bạch, một con thỏ, một con khỉ, và một số đồ vật như mặt nạ người và tờ giấy bị dốt cháy. Albert không biểu lộ nỗi sợ với bất kỳ con vật hay đồ vật nào,

thậm chí còn vui tay sờ chúng. Theo cách này, Watson thiết lập một cơ sở để từ đó do luồng bất cứ thay đổi nào trong hành vi của đứa trẻ hướng tới các đối tượng. Lần khác, khi Albert đang ngủ trên thảm, Watson dùng búa đánh vào thành sát để đót ngót tạo ra một tiếng động lớn; không lâu sau Albert trả nên sợ hãi và khóc lóc. Lúc này Watson đã có một kích thích vô điều kiện (tiếng động lớn) mà ông biết sẽ gây ra một phản ứng sợ hãi ở cậu bé. Bằng việc kết hợp kích thích này với việc nhìn thấy con chuột, ông giả định mình có thể điều kiện hóa bé Albert trả nên sợ hãi với con vật.

Khi Albert hon 11 tháng tuổi, Watson thực hiện thí nghiệm. Con chuột được đặt trên thảm với Albert, Watson dập búa vào thành thép khi Albert chạm tay vào nó. Cậu bé oà khóc. Quy trình này được lặp lại bảy lần qua hai buổi cách nhau một tuần, sau đó Albert khiếp sợ ngay khi con chuột được đem vào phòng, dù không có tiếng động nữa.

Bằng cách lặp đi lặp lại cặp đôi kích thích là con chuột với

### John B. Watson



Sinh ra trong một gia đình nghèo ở Nam Carolina, tuổi thơ của John Broadus Watson không hạnh phúc; cha ông là người láng nhàng và nghiện rượu, đã bỏ đi khi ông mới 13 tuổi, còn mẹ ông là người sùng đạo. Watson trở thành một thiếu niên nổi loạn và bạo lực, nhưng là một học sinh rất thông minh, theo học Đại học Furman khi mới 16 tuổi. Sau khi đạt học vị tiến sĩ tại Đại học Chicago, ông trở thành phó giáo sư tại Đại học Johns Hopkins, nơi mà bài giảng năm 1913 của ông đã trở thành “tuyên ngôn của thuyết hành vi”. Ông làm việc một thời gian ngắn cho quân

đội trong Thế chiến I, sau đó trở lại Johns Hopkins. Bị buộc từ chức sau chuyện tình ái với trợ lý của mình là Rosalie Rayner, ông quay sang ngành quảng cáo trong khi vẫn xuất bản các tác phẩm về tâm lý học. Sau khi Rayner mất năm 1935 ở tuổi 37, ông sống ẩn dật.

### Tác phẩm chính

**1913** *Tâm lý học dưới góc nhìn của nhà hành vi học*

**1920** *Những phản ứng cảm xúc được điều kiện hóa* (với Rosalie Rayner)

**1924** *Thuyết hành vi*

tiếng động lớn, Watson đã áp dụng cùng kiểu điều kiện hóa có điên như Pavlov đã làm trong thí nghiệm với chó. Phản ứng tự nhiên của đứa trẻ đối với tiếng động – sợ hãi và khóc sobs – giờ đã gắn liền với con chuột. Đứa trẻ đã được điều kiện hóa để phản ứng với con chuột bằng cảm xúc khiếp sợ. Theo khái niệm của điều kiện hóa có điên thì con chuột lúc đầu là một kích thích trung tính không gây ra phản ứng đặc thù nào; tiếng động lớn là một "kích thích vô điều kiện" tạo ra một "phản ứng vô điều kiện" là nỗi sợ hãi. Sau khi điều kiện hóa, con chuột trở thành một "kích thích có điều kiện", sinh ra "phản ứng có điều kiện" là nỗi sợ hãi.

Tuy nhiên, đương nhiên sự điều kiện hóa này còn ánh hưởng sâu sắc hơn là nỗi sợ con chuột bạch đon thuần, và có vẻ keo dài hơn du tính nhiều. Để kiểm chứng xem liệu nỗi sợ của Albert có tính "phổ biến" – tức là mở rộng qua những đối tượng khác tương tự – hay không, năm ngày sau khi được điều kiện hóa lần đầu, ông cho Albert tiếp xúc với những đồ vật có lông trắng – gồm một con thỏ, một con chó và một chiếc áo khoác da cừu. Albert có phản ứng đau khổ và

sợ hãi đối với những thứ này hết như voi con chuột.

Qua những thực nghiệm này, Watson đã chứng minh rằng những cảm xúc của con người rất dễ chịu tác động của điều kiện hoà. Đây là một phát hiện mới, vì những thực nghiệm kích thích–phản ứng trước đây chỉ tập trung vào việc kiểm chứng quá trình học những hành vi thể li. Watson đã khám phá ra không chỉ việc hành vi con người có thể dự đoán được – với những kích thích và điều kiện nhất định – mà còn có thể bị kiểm soát và thay đổi. Lần kiểm tra sau đó móng tay về những phản ứng của Albert với chuột, thỏ, và chó cho thấy rằng hé quả của việc điều kiện hóa này kéo dài rất lâu, nhưng điều này không thể được kiểm chứng thêm nữa vì sau đó không lâu mẹ Albert đã đưa bé rời khỏi bệnh viện. Có vẻ đó là vì

người mẹ cảm thấy đau khổ, nhưng theo chính sự giải thích của Watson và Rayner thì điều này đã được sắp xếp trước.

### Dé uốn nắn vòi cung

Sự nghiệp của Watson đột ngột kết thúc không lâu sau những thí nghiệm với bé Albert khi ông bị buộc phải từ chức do bê bối tình ái với công sứ của mình, Rosalie Rayner. Dù nghiên cứu chưa hoàn thành, nhưng Watson cảm thấy đã chứng minh được niềm tin của ông vào thuyết hành vi, cụ thể hơn là việc áp dụng điều kiện hóa kích thích–phản ứng có điên với con người. Có lẽ vì bị đuổi khỏi giới hàn lâm (sang ngành quảng cáo mà ông cũng rất thành công) nên ông có xu hướng cuồng điệu hóa tâm vóc nhưng phát hiện của mình, và với thiên bẩm tự nhiên về khả năng tự quảng bá, ông



Tôi sẽ không bao giờ thỏa mãn cho đến khi tôi có một phòng thí nghiệm để tôi có thể nuôi nấng những đứa trẻ... dưới sự quan sát thường xuyên.

**John B. Watson**

**Watson xem đứa trẻ như "tấm bảng trắng". Ông tuyên bố rằng những nguyên tắc hành vi học có thể được dùng để nhào nặn trẻ em thành bất cứ chuyên gia gì, tu nghệ sĩ tài bác sĩ, bất kể bản tính của chúng.**

vẫn tiếp tục cho xuất bản nhiều tác phẩm về tâm lý học.

Ví dụ, chưa thỏa mãn với việc tuyên bố rằng có thể điều kiện hoa nhung phản ứng cảm xúc, ông còn khoe rằng cùng với nguyên lý đó người ta có thể kiểm soát và thay đổi hầu hết phong cách hành vi con người, dù có phức tạp đến đâu. Cũng như việc bé Albert đã bị điều kiện hóa để sợ hãi những đối tượng có lông trάng, ngược hẳn lại với xu hướng tự nhiên của mình, Watson tin rằng "bất kể ai, bất kể bản chất của họ là gì, đều có thể được huấn luyện để trở thành bất cứ thứ gì". Thám chí ông còn khoe khoang trong tác phẩm *Thuyết hành vi* năm 1924 của mình: "Cho tôi mười hai đứa trẻ khỏe mạnh lành lặn, và thế giới đặc biệt của riêng tôi để nuôi chúng lớn, và tôi bảo đảm sẽ chọn ngẫu nhiên lấy bát cơm nào để huấn luyện nó trở thành bất cứ kiểu chuyên gia nào mà tôi lùa chon - bác sĩ, luật sư, nghệ sĩ, thương nhân, và tất nhiên, cả ăn mày và ăn trộm nữa, bát kế tài năng, thiên huống, năng lực, nghề nghiệp, và chủng tộc của tổ tiên chung." Trong cuộc tranh luận "tự nhiên đối với xã hội", Watson chắc chắn đúng về phia xã hội (đường duc).

### Cha mẹ không cảm xúc

Không thể tiếp tục nghiên cứu ở trường đại học được nữa, Watson phổ biến những quan điểm về thuyết hành vi của mình bằng cách quay sang dịch vụ chăm sóc trẻ em. Chính trong lĩnh vực này mà những quan điểm của ông trở nên ánh huồng rộng rãi, và cũng gây nhiều tranh cãi. Có thể đoán được là ông áp dụng một phương pháp nuôi dạy trẻ thuần túy theo hướng hành vi, và trong suốt những năm 1920 và 1930, rất nhiều tác phẩm của ông bàn về chăm sóc trẻ em đã được phổ biến rộng rãi. Nhìn lại, ta có thể dễ dàng nhận thấy phương pháp tiếp cận vô cảm đến cùc đoan của ông là sai lầm và tai hại, nhưng nó đã

Học thuyết Watson đã trở thành cảm nang và giáo lý trong việc nuôi dạy trẻ và thiết kế phòng học ở Hoa Kỳ.

**Mortimer Adler**

được hàng triệu phụ huynh sử dụng, trong đó có chính Watson và Rosalie Rayner.

Watson tin rằng trẻ được định hình bởi môi trường của chúng, và môi trường thi được kiểm soát bởi cha mẹ. Về bản chất ông thấy rằng việc nuôi dạy trẻ là một hình thức thực hành điều chỉnh hành vi khách quan, đặc biệt là những cảm xúc về sợ hãi, tức giận và yêu thương. Ta có thể hiểu được rằng, thời thơ ấu bắt buộc của chính ông đã dán ông tới chỗ gặt bỏ cảm xúc, xem nhà thử ủy mi, có thể dán đến việc trẻ quá lè thuộc vào cha mẹ. Nhưng ông cũng khuyên rằng không nên có xu hướng cùc đoan về cảm xúc theo hướng ngược lại, và ông cũng phản đối việc trừng phạt về thể chất.

Nhưng ứng dụng đáng ngờ của Watson về điều kiện hóa kích thích-phản ứng vào việc chăm sóc trẻ em dẫn đến nhiều phê phán. Những thế hệ sau này xem cách tiếp cận đó là thao túng và thiếu quan tâm, vì nó nhấn mạnh tinh hiệu quả và kết quả hơn là sự an lành của trẻ thơ. Nhưng tác hại lâu dài với những trẻ em được nuôi dạy theo mô hình của Watson chỉ dần dần trở nên rõ ràng, nhưng nghiêm trọng. Sự phổ biến những tác phẩm được xem như "kinh thánh" chăm sóc trẻ em của ông có nghĩa là toàn

bộ thế hệ đó đã chịu ảnh hưởng của thù má ngay từ nhỏ xem như một phương pháp nuôi dạy trẻ sai lầm. Ngay chính gia đình của Watson cũng chịu khổ: Rosalie đã nhận ra những điều sai trong lí thuyết của chồng mình và đã viết một bài phê bình đáng trong *Tạp chí của các bậc cha mẹ* với tiêu đề "Tôi là mẹ nhưng đứa con của một nhà hành vi học", và cháu gái của Watson, diễn viên Mariette Hartley cũng kể lại chuyện gia đình nhiều rủi ro của mình trong tu truyền *Phát tan im lặng*.

Nhưng phương pháp tiếp cận khác trong việc nuôi dạy trẻ em đã xuất hiện, ngay cả trong công đồng các nhà hành vi học. Trong khi vẫn tiếp nhận nguyên tắc điều kiện hóa hành vi cơ bản của Watson (bất kể sự đang ngo vê tính đạo đức trong thí nghiệm Bé Albert) và dùng nó làm khởi điểm cho "thuyết hành vi cấp tiến" của mình, nhà tâm lí học B. F. Skinner đã áp dụng thuyết hành vi vào việc nuôi dạy trẻ theo cách ôn hòa (đu có phản lặp dì) hon. ■



**Watson áp dụng hiểu biết về hành vi con người vào quảng cáo** trong những năm 1920, chứng minh con người có thể bị tác động để mua sản phẩm vì hình ảnh quảng cáo chủ không phải vì nội dung của chúng.



# THẾ GIỚI CON NGƯỜI CỦA CHÚNG TA LÀ MỘT MÊ CUNG VĨ ĐẠI DO CHÚA TẠO RA

EDWARD TOLMAN (1886-1959)

## BỐI CẢNH

**HUỐNG TIẾP CÂN**  
**Thuyết hành vi nhận thức**  
("huống dịch")

### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1890** Những thí nghiệm của Ivan Pavlov trên chó đã xây dựng lý thuyết về điều kiện hóa cổ điển.

**1920** John B. Watson thực hiện những thí nghiệm theo hướng hành vi trên con người, tiêu biểu là "Bé Albert".

### SAU ĐÓ

**1938** Những nghiên cứu của B. F. Skinner về điều kiện hóa tạo tác sử dụng chim bồ câu để thay thế chuột, và trở nên tinh vi hơn.

**Tn. 1950** Tâm lý học nhận thức thay thế thuyết hành vi, trở thành phong trào có ảnh hưởng nhất trong tâm lý học.

**Tn. 1980** Liệu pháp hành vi của Joseph Wolpe và liệu pháp nhận thức của Aaron Beck đã hợp lại thành liệu pháp nhận thức hành vi.

**D**ù được xem là một trong những nhánh vật hàng đầu của phái tâm lý học hành vi Hoa Kỳ, Edward Tolman lại có cách tiếp cận rất khác Thorndike và Watson. Ông đồng ý với phương pháp luận cơ bản của thuyết hành vi – rằng tâm lý học chỉ có thể được nghiên cứu bằng những thực nghiệm khách quan mang tính khoa học – nhưng ông cũng quan tâm đến những quan điểm về các quá trình tâm trí,

bao gồm tri giác, nhận thức và động cơ, nhưng thử ông đã tiếp xúc khi nghiên cứu tâm lý học Gestalt tại Đức. Kết nối hai hướng tiếp cận trước nay vốn tách biệt, ông phát triển một lý thuyết mới về vai trò của điều kiện hóa và tạo ra cái mà ông gọi là “thuyết hành vi huống dịch”, hiện nay gọi là thuyết hành vi nhận thức. Tolman đặt nghi vấn về tiền đề cơ bản của việc học hỏi được điều kiện hóa (cho rằng hành



Xem thêm: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ John B. Watson 66–71 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Joseph Wolpe 86–87 ■ Wolfgang Köhler 160–61 ■ Daniel Kahneman 193



Có nhiều hơn một cách học.

**Edward Tolman**



vì được học chỉ đơn giản nhờ một phản ứng tự động đối với một kích thích). Ông tin rằng loại vật có thể học hỏi về thế giới quanh chúng mà không cần sự cung cống của phản thường, và sau này sử dụng hiểu biết đó để ra quyết định.

Ông thiết kế một loạt thí nghiệm, sử dụng chuột trong những mê cung để xem xét vai trò của cung cống trong quá trình học hỏi. So sánh một nhóm chuột được thường thức ăn hàng ngày nhо thoát ra khỏi mê cung thành công, với một nhóm chuột chỉ được thường sau sáu ngày, và với một nhóm chuột khác được

thường sau hai ngày, quan điểm của Tolman đã được chứng minh. Nhóm thứ hai và thứ ba mắc lỗi hon sau khi chúng được thường thức ăn, chung tò rảng chúng đã "biết" đường trong mê cung, chúng đã học được trước khi được thường. Khi phản thường được đưa ra, chúng có thể sử dụng "bản đồ nhận thức" mà chúng đã xây dựng được để thoát ra khỏi mê cung nhanh hơn.

### Học ngám

Tolman gọi thời kì học đầu tiên của lù chuột, khi chưa có phản thường rõ ràng nào, là "học ngám". Ông tin rằng mọi loại vật, gồm cả con người, qua đời sống thường ngày đã xây dựng nên một bản đồ nhận thức về thế giới quanh mình – một "mê cung do Chúa lao ra" – để áp dụng vào việc xác định những cái đích cụ thể. Ông lấy ví dụ, chúng ta học vé nhung địa điểm trong lô trình ta đi qua hàng ngày, nhưng chỉ nhận ra thứ mà trước đó ta đã học được khi cần tìm một địa điểm nào trong lô trình đó. Những nghiên cứu tiếp theo cho thấy lù chuột đã học được một cảm nhận

về một vị trí hon là chỉ học những ngà rẽ cần biết để hướng tới một nơi cụ thể.

Trong *Hành vi huống địch ở loài vật và ở con người*, Tolman lùm luộm lý thuyết học ngám và bản đồ nhận thức của mình, kết hợp phương pháp luận của thuyết hành vi với tâm lí học Gestalt, và giới thiệu thêm về yếu tố nhận thức. ■



Một bản đồ nhận thức vé môi trường xung quanh được phát triển trong quá trình sống hàng ngày của chúng ta. Có thể ta không ý thức vé nó cho đến khi ta cần tìm một nơi nào đó mà ta đã đi qua mà không hề chú ý.

## Edward Tolman

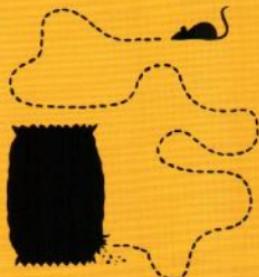


Edward Chace Tolman sinh trong một nhà khà già ở West Newton, Massachusetts. Ông học tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT), tốt nghiệp ngành điện hóa năm 1911, nhưng sau khi đọc tác phẩm của William James, ông quyết định làm nghiên cứu sinh về triết và tâm lí học tại Harvard. Trong thời gian học, ông du lịch tới Đức và được giới thiệu về tâm lí học Gestalt. Sau khi có bằng tiến sĩ, ông dạy tại Đại học Northwestern, nhưng những quan điểm hòa bình đã khiến ông mất việc, và ông chuyển tới Đại học California tại Berkeley. Chính tại đây ông đã

tiến hành các thực nghiệm trên chuột trong mê cung. Trong thời kì McCarthy, ông bị dọa sa thải vì không chịu kí vào bản tuyên thệ trung thành mà ông thấy nó hanh che quyền tự do học thuật. Việc này đã chấm dứt năm 1955. Ông qua đời tại Berkeley năm 1959 ở tuổi 73.

### Tác phẩm chính

- 1932 *Hành vi huống địch ở loài vật và ở con người*
- 1942 *Những xung năng huống tội chiến tranh*
- 1951 *Tuyển tập tâm lí học*



# KHI MỘT CON CHUỘT ĐÃ GHÉ THĂM TẢI GẠO CỦA TA, TA CÓ THỂ ĐOÁN NÓ SẼ TRỞ LẠI

EDWIN GUTHRIE (1886-1959)

## BỐI CẢNH

### HƯỚNG TIẾP CẬN Lý thuyết học tập

#### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1890** Ivan Pavlov trình bày về "điều kiện hóa cố điển" ở chó.

**Tn. 1890** Edward Thorndike thiết kế "hộp thách đố" dùng trong những thực nghiệm của ông với mèo.

**Tn. 1920** Edward Tolman đặt nghi vấn về vai trò của yếu tố cùng cố trong điều kiện hóa.

#### SAU ĐÓ

**1938** Trong *Hành vi của các sinh vật*, B. F. Skinner đưa ra quan điểm về điều kiện hóa tao tác, nhấn mạnh vai trò của kết quả trong hành vi.

**Tn. 1940** Jean Piaget phát triển một lý thuyết về học tập, cho rằng trẻ có thói thức tự nhiên trong việc khám phá và linh hồn kiến thức.

**1977** Trong *Lý thuyết học tập xã hội*, Albert Bandura cho rằng hành vi được học từ việc quan sát và bắt chước hành vi của người khác.

**T**ập niên 1920, khi triết gia Mỹ Edwin Guthrie chuyển hướng quan tâm sang tâm lý học, thì mô hình học tập dựa trên kích thích-phản ứng là cơ sở cho hầu hết lý thuyết hành vi. Xuất phát từ ý tưởng về "điều kiện hóa cố điển" của Pavlov, nó cho rằng việc đối tượng chịu những kích thích đặc thù (như được cho ăn và nghe tiếng chuông reo) lặp đi lặp lại có thể kích hoạt những phản ứng được điều kiện hóa (như tiệt nước bọt khi có tiếng chuông).

Dù là một nhà hành vi học, Guthrie không đồng ý rằng quá trình điều kiện hóa nhất thiết cần có cung cấp mới thành công. Ông tin rằng một liên kết dày dặn giữa một kích thích và một phản ứng đặc thù đã được hình thành ngay từ lần kết hợp đầu tiên. Lý thuyết của Guthrie về việc học qua lân thủ đầu tiên dựa trên một nghiên cứu trong đó ông quan sát những con mèo bị mắc kẹt trong "hộp thách đố". Một khi chúng đã phát hiện ra có chê thoát thân, tao được kết nối giữa sự thoát thân với hành vi của mình, chúng sẽ lặp lại trong những lần

tiếp theo. Cung theo cách đó, Guthrie nói, một khi con chuột đã khám phá ra nguồn thức ăn, nó sẽ biết nơi nào cần đến khi đói.

Guthrie mở rộng quan điểm của ông thành một lý thuyết về sự "liên tưởng", cho rằng "một tổ hợp kích thích, kèm theo một vận động, sẽ có xu hướng kéo theo vận động đó khi chúng được lặp lại". Một vận động là thu được học từ sự kết nối kích thích-phản ứng, chưa phải là hành vi. Nhưng vận động có liên quan được kết hợp lại để hình thành một hành động; sự lặp lại không cùng có sự kết nối mà dẫn đến sự hình thành các hành động, thu được kết hợp lại để hình thành hành vi. ■

“

Chúng tôi mong chờ một cuộc tranh cãi để thay đổi thái độ.

Edwin Guthrie

”

Xem thêm: Ivan Pavlov 60-61 ■ Edward Thorndike 62-65 ■ Edward Tolman 72-73 ■ B.F. Skinner 78-85 ■ Jean Piaget 262-69 ■ Albert Bandura 286-91



# KHÔNG CÓ GÌ TỰ NHIÊN HƠN VIỆC MÈO “YÊU” CHUỘT

QUÁCH NHẬM VIỄN (1898-1970)

## BỐI CẢNH

HUONG TIẾP CÂN  
Ngoài di truyền hành vi

### TRƯỚC ĐÓ

**1874** Francis Galton bàn về lý thuyết tự nhiên/dưỡng dục trong *Con người khoa học nước Anh: Phản tự nhiên và phản dưỡng dục*.

**1924** John B. Watson đưa ra lời khoa trương nổi tiếng về “12 đứa trẻ”, rằng bất cứ ai, bất kể bản tính tự nhiên thế nào, đều có thể được huấn luyện để thành bắt cù thủ gi.

### SAU ĐÓ

**1938** Trong *Hành vi của các sinh vật*, B. F. Skinner giải thích quan điểm hành vi tiến bộ của mình, cho rằng tinh hoa là thủ diệu chính hành vi chứ không phải bản năng.

**1942** Edward Tolman cho xuất bản *Những xung nang huống tối chiến tranh*, xem xét liệu sự gay hấn là do điều kiện hóa hay do bản năng.

**1966** Konrad Lorenz cho xuất bản *Bản vẽ sự gay hấn*, giải thích hành vi gay hấn là một phản ứng bẩm sinh.

T háp niên 1920, John B. Watson tuyên bố ngay cả những hành vi bẩm sinh cũng có thể biến đổi nhờ điều kiện hóa. Nhưng nhà tâm lí học Trung Quốc Quách Nhãm Viễn mới là người đã quan điểm hành vi đến mức cù doan, chối bỏ su tồn tại của bản năng như là một cách giải thích cho hành vi.

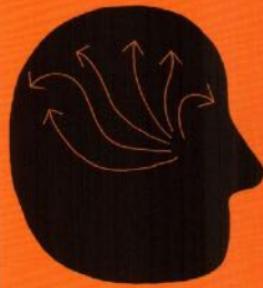
Quách thấy bản năng chỉ là một cách tiện lợi để các nhà tâm lí giải thích hành vi không khớp lí thuyết hiện có: “Nhưng nghiên cứu hành vi trước đây đã sai đường, bởi thay vì khám phá cách kiến tạo bản chất óc động vật, ta lại cố đi tìm bản chất của chúng.” Thị nghiệm nói tiếng nhất của ông là nuôi dạy mèo con – một số được nuôi cùng lồng với chuột từ lúc mới sinh, số khác tiếp xúc với chuột trong giai đoạn sau đó. Ông thấy rằng “nếu một con mèo con ở cùng lồng với chuột từ khi còn rất nhỏ, khi lớn lên nó sẽ khoan dung hơn với chuột: không chỉ không bao giờ tấn công, nó còn gán gửi nhu瑟 ‘ban bè’, chơi đùa, thậm chí gắn bó với chuột”. Công trình của



Quách chứng minh rằng **quan hệ hoa hợp** có thể tồn tại giữa những loài vật xưa nay được xem là kẻ thù của nhau. Ông kết luận rằng không có “co chế bẩm sinh” nào thời thực chứng đánh nhau cá.

Quách sớm giàn đoạn vi biến động ở Trung Quốc, buộc ông sang Hoa Kỳ rồi Hồng Kông. Quan điểm của ông chỉ được biết tới ở phương Tây khi thuyết hành vi lui tàn và tâm lí học nhân thức lên ngôi. Tuy vậy, lí thuyết của ông về quá trình phát triển không gắn với co chế bẩm sinh vẫn có ảnh hưởng, là đối trọng với thuyết tâm lí học dựa trên bản năng của Konrad Lorenz. ■

Xem thêm: Francis Galton 28-29 ■ John B. Watson 66-71 ■ Edward Tolman 72-73 ■ Konrad Lorenz 77 ■ B.F. Skinner 78-85



## BỐI CẢNH

HUONG TIẾP CẨM  
Tâm lý - thần kinh học

### TRƯỚC ĐÓ

**1861** Nhà giải phẫu học người Pháp Paul Broca định khu vực não chịu trách nhiệm về lời nói.

**Tn. 1880** Nhà bệnh học và thần kinh học người Tây Ban Nha Santiago Ramón y Cajal phát triển một lý thuyết cho rằng hệ thần kinh của con người được tạo nên bởi các tế bào, mà sau này nhà giải phẫu người Đức Heinrich Waldeyer-Hartz gọi là những "tế bào thần kinh".

### SAU ĐÓ

**1949** Donald Hebb mô tả sự hình thành các cụm tế bào và trinh tự các pha trong quá trình học tập bằng kết nối.

**Từ 1980** Những kỹ thuật hình ảnh não bộ hiện đại như quét CT, fMRI (chụp cộng hưởng từ) và PET (chụp positron cắt lớp) cho phép các nhà thần kinh học lập bản đồ các vùng chức năng cụ thể của não bộ.

# VIỆC HỌC TẬP, ĐƠN GIẢN LÀ ĐIỀU KHÔNG THỂ

KARL LASHLEY (1890-1958)

**N**hà tâm lý học người Mỹ Karl Lashley (từng là nhà sinh lý học) quan tâm đến việc điều gì diễn ra về mặt thể chất trong não bộ trong quá trình học. Pavlov và những nhà hành vi khác cho rằng quá trình điều kiện hóa gây ra những biến đổi điều hòa trong não bộ, nhưng Lashley muốn xác định chính xác những biến đổi đó là gì.

Đặc biệt Lashley muốn định khu velt nhỏ, tức "engram", vốn là vùng cụ thể trong não bộ chịu trách nhiệm về trí nhớ. Như nhiều nhà hành vi khác, ông dùng chuột trong các mè cung làm cơ sở cho

“ ”

Không có vùng té bào nào  
làm chủ kí ức cũ.

Karl Lashley

“ ”

Xem thêm: John B. Watson 66-71 ■ Donald Hebb 163 ■ George Armitage Miller 168-73 ■ Daniel Schacter 208-09 ■ Roger Brown 237

thí nghiệm về su học hỏi. Đầu tiên những con chuột học cách tìm đường ra khỏi mê cung để nhận được phần thưởng thức ăn. Sau đó Lashley thực hiện phẫu thuật đẽ cắt bỏ những phần cụ thể khác nhau trên vỏ não của mỗi con. Sau quy trình này, những con chuột được đặt lại vào mê cung để kiểm tra các năng lực trí nhớ và học tập của chúng.

### Không có chỗ cho trí nhớ

Điều Lashley phát hiện ra là bất kể phần nào của não bộ đã bị cắt bỏ, kí ức về nhiệm vụ của chuột vẫn còn. Việc học tập và ghi nhớ những nhiệm vụ mới bị suy yếu, nhưng sự suy yếu phụ thuộc vào phạm vi của khu vực não bộ bị tổn thương chứ không phải vị trí. Điều này dẫn ông đến kết luận rằng vết trí nhớ không định khu ở một điểm cụ thể nào, mà được phân bố đều trên vỏ não; vì vậy mỗi phần của não bộ đều quan trọng với nhau, không có phần nào un-nhịp hơn. Nhiều thập kỷ sau đó, ông nói rằng thực nghiệm khiến ông "đời khi cảm thấy... cần phải kết luận rằng việc học tập, đơn giản là điều không thể". ■



# THÚ ĐƯỢC IN VẾT KHÔNG THỂ BỊ QUÊN!

KONRAD LORENZ (1903-1989)

## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CÂN  
Tập tính học

### TRƯỚC ĐÓ

1859 Nhà sinh học người Anh Charles Darwin cho xuất bản *Nguồn gốc các loài*, mô tả lí thuyết về sự chọn lọc tự nhiên.

**1898** Thấy của Lorenz, nhà sinh học người Đức Oskar Heinroth, bắt đầu nghiên cứu về hành vi của vịt và ngỗng, và mô tả về hiện tượng in vết.

### SAU ĐÓ

**1959** Thực nghiệm của nhà tâm lý học Đức Eckhard Hess cho thấy rằng trong hiện tượng in vết, nhưng gì được học ở lần đầu tiên sẽ được nhớ tốt nhất; trong khi ở dạng học nhò liên kết thì những gì học được ở thời điểm gần nhất sẽ được nhớ tốt nhất.

**1969** John Bowlby cho rằng sự gắn bó của những con nhò với mẹ của chúng là một xu hướng di truyền.

**N**hà động vật học và bác sĩ người Áo Konrad Lorenz là một trong những cha đẻ của tập tính học – ngành nghiên cứu so sánh về hành vi động vật trong môi trường tự nhiên. Ông bắt đầu bằng việc quan sát ngỗng và vịt ở nhà nghỉ hè của gia đình tại Altenberg, Áo. Ông để ý thấy những con chim nhỏ nhanh chóng gắn bó với mẹ ngay khi vừa nở ra, nhưng chúng cũng có thể có sự gắn bó tu với mẹ nuôi nếu mẹ ruột vắng mặt. Hiện tượng này được Lorenz gọi là "in vết", vốn đã được quan sát thấy trước đây, nhưng ông là người đầu tiên nghiên cứu nó một cách hệ thống. Nói tiếng nhất là việc ông đã khiến lũ ngỗng và vịt con chấp nhận ông là cha nuôi.

Lorenz khám phá rằng, khác biệt giữa in vết và học tập là hiện tượng này chỉ diễn ra trong một giai đoạn đặc biệt trong sự phát triển của con vật mà ông gọi là "thời kì quan trọng". Không như quá trình học, nó diễn ra rất nhanh, độc lập với hành vi, và có vẻ như không thể đảo ngược; thứ được in vết không thể bị quên. Lorenz tiếp tục quan sát những

hành vi mang tính bản năng gần với các giai đoạn phát triển khác, như sự vỗ van; ông mô tả chúng là những "khuôn mẫu hành động cố định". Nhưng khuôn mẫu này ở trạng thái án tang cho đến khi được kích hoạt bởi một kích thích đặc biệt vào đúng thời kì quan trọng nào đó. Ông nhấn mạnh, nhưng khuôn mẫu hành động cố định không phải thu học được mà được lập trình di truyền, do đó nó thuộc về quá trình chọn lọc tự nhiên. ■



Lorenz khám phá ra lù ngỗng và những loài chim khác đi theo và trở nên gắn bó với vật di động đầu tiên mà chúng bắt gặp ngay sau khi ra khỏi vỏ trứng – trong trường hợp này là đôi ủng Wellington của ông.

Xem thêm: Francis Galton 28-29 ■ Ivan Pavlov 60-61 ■ Edward Thorndike 62-65 ■ Karl Lashley 76 ■ John Bowlby 274-277

# **HÀNH VI ĐƯỢC ĐỊNH HÌNH BỞI CỦNG CỐ TÍCH CỰC VÀ CỦNG CỐ TIÊU CỰC**

**B.F. SKINNER (1904-1990)**



*Cappuccino Team*

## BỐI CẢNH

### HƯỚNG TIẾP CẬN Thuyết hành vi cấp tiến

#### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1890** William James phác thảo cơ sở của thuyết hành vi trong *Nhung nguyên tắc tâm lí học*.

**Tn. 1890** Ivan Pavlov phát triển khái niệm về kích thích và phản ứng có điều kiện.

**Tn. 1924** John B. Watson đặt nền tảng cho phong trào hành vi hiện đại.

**Tn. 1930** Quách Nhậm Viễn cho rằng hành vi liên tục bị điều chỉnh trong suốt cuộc đời, và ngay cả những hành vi gọi là bản năng cũng chịu ảnh hưởng bởi "kinh nghiệm" ngay từ phổi thai.

#### SAU ĐÓ

**Tn. 1950** Joseph Wolpe tiên phong trong việc gây tê có hệ thống như một phần của liệu pháp hành vi.

**Tn. 1960** Lí thuyết học tập xã hội của Albert Bandura chịu ảnh hưởng của thuyết hành vi cấp tiến.

## B.F. Skinner



**B**urrhus Frederic Skinner, thường được biết tới là B.F. Skinner, có lẽ là nhà tâm lí học hành vi được biết tới nhiều nhất và có ảnh hưởng nhất. Tuy nhiên ông không phải người tiên phong trong lĩnh vực này, mà là người phát triển nhưng tư tưởng của nhung người đi trước như Ivan Pavlov và John B. Watson, bằng cách xem xét lại ki cảng hon qua thực nghiệm nhưng li thuyết của thuyết hành vi, để di đến lập trường gây nhiều tranh cãi về "thuyết hành vi cấp tiến" của mình.

Skinner được cho là người biên hò lì tung tóng của thuyết hành vi. Không chỉ vì nhung lập luận của ông đưa trên kết quả của phương pháp khoa học tì mi (nhô vây chúng có thể được chứng minh), mà còn vì nhung thực nghiệm của ông thường dùng nhung may móc kì là làm công chúng bị hấp dẫn. Skinner là kiều người diễn hình "thích nhung may móc tinh xảo" và là người có xu hướng tu quảng bá. Nhung đáng sau hình ảnh một người thích thể hiện là một nhà khoa học nghiêm túc; công trình của ông đã góp phần tách biệt tâm lí học khỏi nhung cõi rẽ nói

Burrhus Frederic Skinner sinh năm 1904 tại Susquehanna, Pennsylvania. Ông học ngành ngôn ngữ Anh tại Hamilton College, New York, dù định trở thành nhà văn, nhưng sớm nhận ra đời sống văn chương không dành cho ông. Chịu ảnh hưởng từ công trình của Ivan Pavlov và John B. Watson, ông nghiên cứu tâm lí học tại Harvard, lấy bằng tiến sĩ năm 1931 và trở thành nghiên cứu sinh sau tiến sĩ. Ông chuyển tới Đại học Minnesota năm 1936, và từ năm 1946 đến 1947 di chuyển hành khoa tâm lí học tại Đại học Indiana. Năm 1948, Skinner quay lại Harvard,

Lí tuóng của thuyết hành vi là loại trú sự áp đặt, để áp dụng sự kiểm soát bằng cách thay đổi môi trường.

**B.F. Skinner**



quan mang tinh triết học thanh mót nhánh khoa học dung nghĩa.

Tung du định trở thành một tác giả, Skinner lại không hứng thú lâm với li thuyết triết lí của nhung nhà tâm lí học thời đó. Công trình của Pavlov và của Watson là nhung nguồn ảnh hưởng chính tới ông; ông thấy tâm lí học là ngành thuộc về truyền thống khoa học, và bất cứ thứ gì không thể nhìn thấy, đo lường và lập lại trong nhung thí nghiệm được kiểm soát chất ché thi ông không quan tâm.

Do đó nhung quá trình tâm trí là nhung thủ mà Skinner không mấy hứng thú. Thật ra ông con đì

ó lai đó cho đến cuối đời. Ông được chẩn đoán mắc bệnh bạch cầu trong nhung năm 1980, nhưng vẫn tiếp tục làm việc, kịp hoàn thành mót bài báo khoa học lấy từ bài giảng cuối cùng của mình trong ngày ông qua đời, 18 tháng 8 năm 1990.

### Tác phẩm chính

**1938** *Hành vi của các sinh vật: Một phân tích thực nghiệm*

**1948** *Walden 2*

**1953** *Khoa học và hành vi con người*

**1957** *Hành vi có lời*

**1971** *Bên kia tự do và phẩm giá*

Xem thêm: William James 38–45 ■ Ivan Pavlov 60–61 ■ John B. Watson 66–71 ■ Quách Nhậm Viên 75 ■ Joseph Wolpe 86–87 ■ Albert Bandura 286–91 ■ Noam Chomsky 294–97



đến kết luận rằng chúng hoàn toàn mang tính chủ quan, và chúng không thể tồn tại nếu tách khỏi cơ thể. Trong quan điểm của Skinner, cách để thực hiện nghiên cứu tâm lý học là thông qua hành vi quan sát được, thay vì dựa trên những ý nghĩ không thể quan sát.

Mặc dù là một nhà hành vi nghiêm ngặt ngay từ đầu sự nghiệp, nhưng Skinner khác với những nhà hành vi trước đây ở cách ông giải thích về điều kiện hoà – cụ thể là về nguyên tắc “điều kiện hoà cố định” như Pavlov mô tả. Dù không phản đối khái niệm rằng một phản ứng có điều kiện có thể được sinh ra từ việc huấn luyện lặp đi lặp lại, Skinner lại cảm thấy đó là một trường hợp đặc biệt, vốn cần phải đưa thêm vào một kích thích điều kiện hoà mang tính nhân tạo và có cảm giác.

Với Skinner, những kết quả của một hành động có tầm quan trọng trong việc định hình hành vi hon bát kí kích thích nào xảy ra

trước hoặc đồng thời với nó. Từ những thực nghiệm của mình, ông rút ra kết luận rằng hành vi chủ yếu được học từ hé quả của những hành động. Cũng như nhiều tu tuồng ví đại khác, điều này có vẻ quá hiển nhiên, nhưng nó đánh dấu một bước chuyển lớn trong tầm lịc hành vi.

### Những chiếc hộp Skinner

Trong khi làm việc với tư cách một nghiên cứu sinh sau tiến sĩ tại Harvard, Skinner thực hiện một loạt thí nghiệm trên chuột, sử dụng một dụng cụ ông chế ra mà sau này được gọi là “hộp Skinner”. Một con chuột được đặt vào một trong những chiếc hộp này, trong đó có gắn một thanh lây đặc biệt. Mỗi lần con chuột ăn vào thanh

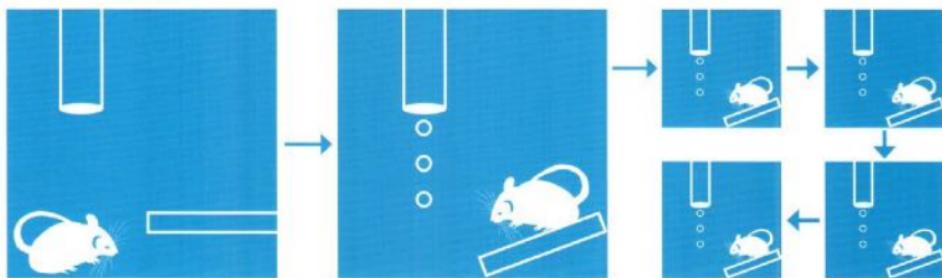
Những chiếc hộp Skinner là một trong nhiều dụng cụ tài tình mà nhà tâm lý học chế tạo ra, giúp ông hoàn toàn kiểm soát được môi trường của các con vật mà ông đang quan sát hành vi của chúng.

lấy thì những viên thức ăn sẽ xuất hiện. Ti lệ ăn thanh lây này được tự động ghi lại. Mỗi lần con chuột có thể sẽ ăn thanh lây một cách tinh cò, hoặc vì tò mò, và kết quả là nó được nhận một ít thức ăn. Theo thời gian, con chuột được học rằng thức ăn xuất hiện bắt cứ khi nào thanh lây được ăn, và nó bắt đầu ăn một cách có chủ đích để được ăn. So sánh kết quả từ những con chuột được “cứng cố tích cực” là thức ăn cho hành vi ăn thanh lây với những con không được cứng cố tích cực, hoặc được cho thức ăn với những ti lệ khác nhau, tình huống trớn nên rõ ràng: khi thức ăn xuất hiện như là kết quả từ hành vi của con chuột, điều này sẽ ánh hưởng tới hành vi trong tương lai của nó.

Skinner kết luận rằng các con vật bị điều kiện hóa bởi những đáp ứng chúng nhận được từ các hành vi của mình và môi trường. Trong lúc những con chuột khám phá thế giới xung quanh, một số hành vi của chúng có kết quả tích cực (Skinner rất thận trọng tránh sử dụng từ “phản thưởng” vì nội hàm của nó thường được gán với hành vi “tốt”), từ đó



Cùng cỗ tích cục có thể kích thích những khuôn mẫu hành vi đặc thù, như Skinner minh họa bằng cách đặt một con chuột vào chiếc hộp thiết kế đặc biệt của ông, được lắp một đòn bẩy hoặc thanh lầy. Những viên thức ăn sẽ xuất hiện mỗi lần con vật ăn thanh lầy, khuyến khích nó lặp đi lặp lại hành vi này.



khích lệ chúng lặp lại hành vi. Theo cách nói của Skinner, một "sinh vật" hoạt động trong môi trường của nó và bắt gặp một kích thích (một viên thức ăn), thử sẽ cùng có hành vi tạo tác của nó. Nhằm phân biệt quy trình này với điều kiện hóa có điển, ông đặt ra thuật ngữ "điều kiện hóa tạo tác"; sự khác biệt chính là điều kiện hóa tạo tác không phụ thuộc vào kích thích diễn ra trước đó, mà vào những gì theo sau như là hệ quả của một hành vi. Nó còn khác ở chỗ, điều kiện hóa tạo tác thể hiện một tiến trình hai chiều, trong đó mức độ một hành động, hoặc hành vi, tác động lên môi trường cũng nhiều như môi trường định hình hành vi.

Trong quá trình thực hiện các thí nghiệm, Skinner bắt đầu hết dần các viên thức ăn, khiến ông phải cẩn dối lại tỉ lệ thức ăn cung cấp cho đám chuột. Một số con bay giờ phải lặp đi lặp lại việc nhăn thanh lầy một số lần nhất định mới nhận được một viên thức ăn, dù trong những khoảng thời gian cố định hoặc ngẫu nhiên. Nhưng kết quả từ thay đổi này vẫn cùng có những phát hiện

đầu tiên của Skinner, nhưng chúng còn dẫn tới một khám phá xa hơn: trong khi một kích thích cùng cỗ sẽ dẫn tới khả năng cao hơn về việc hành vi đó sẽ tái lập, nếu kích thích cùng cỗ sau đó bị ngưng lại thì khả năng hành vi đó tái lập sẽ giảm xuống – theo cùng một khuôn thúc với sự cắt giảm thức ăn.

Skinner tiếp tục thực hiện các thí nghiệm mang tính đa dạng và phức tạp hơn, bao gồm việc thay đổi thời gian biểu để xem liệu những con chuột có thể phân biệt được và phản ứng lại những thay đổi trong tỉ lệ cung cấp viên thức ăn hay không. Đúng như ông nghĩ, lùi chuột thích ứng rất nhanh với những thời gian biểu mới.

### Cùng cỗ tiêu cục

Trong những thí nghiệm sau đó, mặt dây của những chiếc hộp

**Thắng cuộc trong cờ bạc thương** lâm tăng thời thúc muôn thử lần nữa, trong khi việc thua cuộc sẽ làm giảm đi, cũng hết như sự thay đổi tỉ lệ trong việc điều chỉnh hành vi của các con chuột được cho thức ăn của Skinner.

Skinner được gắn một hệ thống điện để cho những con chuột một cú sút điện khó chịu bất cứ khi nào hệ thống hoạt động. Điều này cho phép nghiên cứu về tác động của cùng cỗ tiêu cục tới hành vi. Một lần nữa, cũng như việc tránh dùng từ "phản thường", Skinner thận trọng không mô tả cù sút điện là "trùng phật", một số phân biệt ngày càng trở nên quan trọng hơn khi ông xem xét những ứng dụng từ các nghiên cứu của mình.

Cùng cỗ tiêu cục không phải là một khái niệm mới trong tâm lý học. Từ đầu những năm 1890, William James đã viết trong *Những nguyên tắc tâm lý học*:



"Ví dụ, những con vật đánh thức những thời khắc đối lập giữa sở hái và áu yếm trong một đứa trẻ. Nếu một đứa trẻ, trong lần đầu tiên có vó vé một con chó, mà lại bị dớp cá cắn, đến mức thời thúc sở hái tăng lên rất mạnh, thì có thể trong nhiều năm sau sẽ không có con chó nào có thể khơi lên trong đứa trẻ cái thời thúc vó vé áu yếm nữa." Skinner đã cung cấp bằng chứng thực nghiệm cho quan điểm này.

### Cùng có tích cự

Đúng như ki vọng, Skinner phát hiện ra rằng bất cứ khi nào một hành vi dẫn đến một hệ quả tiêu cực là một cú sốc điện, thi sẽ có sự giảm xuống của hành vi đó. Ông tiếp tục thiết kế lại những chiếc hộp Skinner dùng trong thí nghiệm, sao cho những con chuột bên trong có thể tát hệ thống điện bằng cách nhăn vào lầy, se tạo ra một dạng cùng có tích cự do có sự loại trừ một kích thích tiêu cự. Các kết quả thu được là cùng có lí thuyết của Skinner - nếu hành vi dẫn tới việc loại trừ đi một kích thích tiêu cự, hành vi đó sẽ được tăng cường.

Tuy nhiên, các kết quả cũng bộc lộ một sự phân biệt thú vị giữa hành vi học được do cùng có tích cự và hành vi sinh ra do kích thích tiêu cự. Những con chuột phản ứng tốt hơn và nhanh hơn với kích thích tích cự (cũng như với việc loại trừ đi kích thích tiêu cự) so với khi hành vi của chúng là kết quả của một đáp ứng tiêu cự. Trong khi vẫn thận trọng tránh những khái niệm như "phản thường" và "trừng phạt", Skinner kết luận rằng hành vi được định hình hiệu quả hơn bằng một chương trình cùng có tích cự. Thực tế, ông đã đi đến chỗ tin rằng thậm chí cùng có tích cự còn sinh ra tác dụng ngược, với việc đối tượng thí nghiệm sẽ liên tục tìm kiếm những đáp ứng

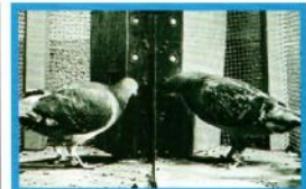
tích cự đối với một hành vi nào đó, bất chấp điều này dẫn đến đáp ứng tiêu cự trong phản lòn các trường hợp.

Điều này có những ứng dụng trong nhiều lĩnh vực hành vi con người; ví dụ, trong việc sử dụng những biện pháp kỉ luật để dạy trẻ. Nếu một đứa trẻ liên tục bị trừng phạt vì thù gì đó mà nó thấy thích thú, như việc ngoáy mũi, nó sẽ tránh làm thế nhưng khi người lớn ở quanh. Đứa trẻ có thể sẽ sửa đổi hành vi của nó, nhưng chỉ đến chừng nào điều đó tránh cho nó không bị phạt. Skinner tin rằng mọi hình thức trừng phạt đều không thích hợp cho việc kiểm soát hành vi của trẻ.

### Thiên hướng di truyền

"Định hình" hành vi bằng điều kiện hóa tạo tác có sự tương đồng đang kinh ngạc với lý thuyết về chọn lọc tự nhiên của Charles Darwin - về cơ bản, nhưng sinh vật nào nhỏ đặc tính di truyền của mình mà phù hợp với môi trường đặc thù sẽ sống sót để sinh sản, bảo đảm sự "thành công" của giống loài mình. Xác suất một con chuột sẽ hành xử theo cách sẽ dẫn đến một kích thích cùng có, qua đó kích hoạt quá trình điều kiện hóa tạo tác, phụ thuộc vào mức độ tò mò và thông minh của nó, cả hai yếu tố đó đều được quyết định bởi đặc tính di truyền. Chính sự kết hợp giữa thiên hướng bẩm sinh và điều kiện hóa này đã dẫn Skinner đến chỗ kết luận rằng "hành vi của một người bị kiểm soát bởi lịch sử di truyền và môi trường của cá nhân đó" - một ý tưởng ông tiếp tục khám phá sâu hơn trong bài báo *Sự chọn lọc bởi kết quả*, viết cho tạp chí Khoa học năm 1981.

Năm 1936, Skinner nhận làm việc tại Đại học Minnesota, nơi ông tiếp tục tinh chỉnh nghiên cứu thực nghiệm của mình về



**Thí nghiệm với bò cạp của Skinner**  
chứng minh rằng sự cùng có tích cự bằng cách cho ăn sau khi hoàn thành nhiệm vụ giúp củng cố và tăng tốc độ học những khuôn mẫu hành vi mới.

điều kiện hóa tạo tác và khám phá những ứng dụng thực tế cho ý tưởng của mình, lần này ông sử dụng bò cạp thay vì chuột. Với bò cạp, Skinner phát hiện ra rằng ông có thể thiết kế những thí nghiệm tinh tế hơn. Sử dụng cái mà ông mô tả là "phương pháp xác xí liên tục", ông có thể gọi ra và nghiên cứu những khuôn mẫu hành vi phức tạp hơn.

Skinner thực hiện cùng có tích cự cho bất kỳ hành vi nào của bò cạp giống với hành vi mà ông đang cố gọi ra. Ví dụ, nếu ông đang cố huấn luyện bò cạp bay vòng tròn theo chiều kim đồng hồ, thúc ăn sẽ được cung cấp bất cứ khi nào bò cạp quay sang phải, dù là nhảy. Một khi hành vi này đã được thiết lập, thúc ăn sẽ chỉ được cung cấp khi bò cạp bay lâu hơn về phía tay phải, và quá trình được lặp lại liên tục cho đến khi bò cạp phải bay đủ một vòng để có thể nhận được thực ăn.

### Chương trình dạy học

Nghiên cứu của Skinner dẫn ông tới chỗ đặt nền tảng về những phương pháp được sử dụng trong các trường học. Trong những năm 1950, khi chính con ông phải đi học ở trường, các học sinh thường phải làm những bài tập dài gồm

nhiều giai đoạn, và thường phải chờ đến khi giáo viên thực hiện đánh giá toàn bộ quá trình mới biết được chúng đã làm tốt bài tập như thế nào. Phương pháp này đối lập với những phát hiện của Skinner về quá trình học hỏi, và theo ý của ông thì nó làm chậm sự tiến bộ. Để đáp lại, Skinner đã phát triển một chương trình dạy học trong đó đưa ra những phản hồi tại mọi giai đoạn của quá trình – một quy trình sau này đã được nhiều hệ thống giáo dục tiếp nhận. Ông cũng chế tạo ra một cái "máy dạy học" đưa ra những phản hồi khích lệ học sinh cho những câu trả lời đúng tại mọi giai đoạn của một chuỗi dài những câu hỏi kiểm tra, thay vì là chỉ đưa ra lúc đã kết thúc. Mặc dù nhân được rất ít sự đồng tình lúc đó, nhưng những nguyên tắc trong máy dạy học của Skinner đã nở rộ trong những thập kỷ sau đó trong các chương trình tu học bằng máy tính.

Cán phái nói rằng, rất nhiều sáng chế của Skinner bị hiểu lầm tại thời điểm đó, và chỉ giúp ông có được danh tiếng là kẻ lập dị. Vì dù dùng cụ "baby tender" (cú giũ trẻ) của ông được thiết kế như một cái cùi nhảm giữ cho cô

con gái nhỏ của ông trong môi trường được kiểm soát, ám áp, và thông thoáng. Tuy nhiên công chúng lại nhầm lẫn nó với một chiếc hộp Skinner, và bao chí gán cho nó cái tên là "hầu due máy diệu kiện hóa" ("heir conditioner"), làm nổi lên tin đồn Skinner thí nghiệm trên chính con mình. Tuy vậy, chiếc cùi "baby tender" thu hút được sự quan tâm của công chúng, và Skinner thi chua bao giờ xấu hổ dưới ánh đèn sân khấu.

### Úng hộ tiên tuyến

Một thí nghiệm nổi tiếng nữa có tên là "Du ăn Bò Câu", gấp phải sự ngô vục và một số lời chế nhạo. Ứng dụng thực tế từ công trình của Skinner với chim bồ câu này là một đóng góp nghiêm túc cho công cuộc ứng hộ tiên tuyến năm 1944. Lúc đó hệ thống định hướng tia lửa đường dài vẫn chưa được chế tạo ra, nên Skinner đã chế ra một chóp non có thể gán với quả bom và được dẫn đường bởi ba chú bồ câu trong đó. Nhưng con chim đã được huấn luyện bằng điều kiện hóa tạo tác để mồi vào một hình ảnh của đích mà quả bom hướng tới, thử được phóng

Việc chối bỏ những trạng thái nội tâm không có nghĩa chúng không tồn tại, mà chỉ là chúng không liên quan tới quá trình phân tích chức năng.

B.F. Skinner

chiều lên chóp non qua một thấu kính ở phía trước. Quá trình moss này sẽ kiểm soát đường bay của tia lửa. Ít nhất quân đội đã nghiêm túc tiếp nhận ý tưởng của ông; Hội đồng Nghiên cứu Bộ Quốc phòng đã tài trợ kinh phí cho dự án, nhưng nó chưa bao giờ được sử dụng trong chiến trận. Sự ngô vục là do người ta so Skinner, với niềm say mê chế tạo, thường thích thú với việc sáng chế hơn là ứng dụng thực tiễn của nó. Khi được hỏi liệu ông có cho rằng việc đưa cá động vật vào tham chiến là đúng không, ông đáp lại rằng ông nghĩ việc đưa con người vào tham chiến mới là điều sai lầm.

Trong đoạn đời làm học giả tại Harvard sau đó, Skinner cũng mở rộng những ứng dụng của các phát hiện của ông trong rất nhiều bài báo và sách. *Walden 2* (1948) mô tả một xã hội lý tưởng dựa trên những hành vi học được qua điều kiện hóa tạo tác. Tầm nhìn của cuốn sách về sự kiểm soát xã hội có thể đạt được qua việc sử dụng cùng cố gắng cùi đã gây nhiều tranh cãi, và bất kể ý định tốt



đẹp của cuốn sách, nó vẫn bị nhiều người chỉ trích là có xu hướng chuyên chế. Đây không phải là một phản ứng đáng ngạc nhiên trong không khí chính trị thời kì sau Thế chiến II.

### Thuyết hành vi cáp tiến

Vẫn trung thành với phương pháp tiếp cận hành vi của mình, Skinner đặt ra thuật ngữ "thuyết hành vi cáp tiến" cho nhánh tâm lí mà ông ta thành. Dù ông không chối bỏ sự tồn tại của các quá trình tu duy và trạng thái tâm trí, nhưng ông tin rằng tâm lí học chỉ nên tập trung vào nghiên cứu những phản ứng thế chất đối với những hoàn cảnh hay tình huống.

Trong cuốn sách *Bên kia tu do va phamgia*, Skinner còn đẩy khai niệm định hình hành vi xa hơn nữa, khỏi lại cuộc tranh luận triết học giữa tu do y chí và tất định luân. Đối với nhà hành vi cáp tiến Skinner, tu do y chí là một ảo tưởng; sự chọn lọc bởi các hé quả kiểm soát mọi hành vi, va do đó là cả cuộc sống của chúng ta. Nhưng nó lục nhảm thoát khỏi điều này sẽ chỉ dẫn đến sai lầm và hồn loạn. Như ông diễn đạt: "Khi quý Satan của Milton sa ngã khỏi thiên đường, hắn dùng lai o địa ngục. Và hắn đã nói gì để tu tránh an minh? 'It nhất là o đây chúng ta cũng được tu do.' Và tôi nghĩ rằng đó là số phận

của tu tuồng tu do kiểu cũ. Hán sê được tu do, nhưng hán sê thấy mình ô địa ngục."

Những quan điểm như vậy đã đem lại tiếng xấu cho ông và khiến một số người chỉ trich ông dù dội. Đặc biệt là ứng dụng từ những quan điểm hành vi của ông đối với việc học ngôn ngữ trong tác phẩm *Hành vi có lời* năm 1957 đã chịu sự phê bình gay gắt từ Noam Chomsky; đây thường được xem là cái mốc khởi đầu cho phong trào tâm lí học nhận thức.

Tuy nhiên, một số phê bình Skinner là do hiểu lầm những nguyên tắc của điều kiện hóa tạo tác. Thuyết hành vi cáp tiến thường bị liên hệ một cách nhầm lẫn tới chủ nghĩa thực chứng logic trong triết học ở châu Âu, với quan điểm cho rằng những tuyên bố hay tu tuồng nào đó chỉ có ý nghĩa nếu nó có thể được xác minh bằng kinh nghiệm thực tế. Nhưng nó có nhiều tuong đồng hon với chủ nghĩa thực dụng ở Mỹ, vốn có xu hướng do luồng tâm quan trọng hoặc giá trị của những hành động dựa trên kết quả của chúng. Nó cũng bị hiểu lầm là xem moi sinh vật sống như những đối tượng thu động của quá trình điều kiện hóa, trong khi điều kiện hóa tạo tác của Skinner là một tiến trình hai chiều, trong đó mỗi sinh vật tác động tới môi trường của mình và

Skinner có tình yêu vô tận với ý tuồng rằng không có những cá nhân, không có những co quan – chỉ có những tổ chức sinh vật.

Thomas Szasz

mời trường đó phán hỏi lại, với kết quả là thù thường sẽ định hình hành vi tương lai.

Trong những năm 1960, diêm nhán của tâm lí học đã chuyển từ nghiên cứu hành vi sang nghiên cứu các tiến trình tâm trí, và trong một khoảng thời gian, nhưng tu tuồng của Skinner đã bị nghỉ ngơi, hoặc ít nhất cũng là bị phớt lờ. Tuy nhiên, sự nhìn nhận lại thuyết hành vi đã sớm diễn ra sau đó, và công trình của ông lại nhận được sự đánh giá cao của nhiều người ở nhiều lĩnh vực tâm lí học ứng dụng khác nhau, đặc biệt là những nhà tâm lí học giáo dục và tâm lí học lâm sàng – phương pháp tiếp cận của liệu pháp nhận thức hành vi mang nó rất nhiều tu tuồng của ông. ■



**Điều kiện hóa có điện** tao ra một phản ứng hành vi tu động đối với một kích thích trung tính, như tiết nước bọt vì ngọt có thức ăn khi có tiếng chuông reo.

**Điều kiện hóa tạo tác** tao ra một khả năng lặp lại hành vi cao hơn thông qua cùng cố tích cực, như việc thả ra thức ăn khi ăn cắn gat.



## BỐI CẢNH

HUỒNG TIẾP CẨM  
Úc chế đối ứng

### TRƯỚC ĐÓ

**1906** Ivan Pavlov cho xuất bản những nghiên cứu đầu tiên về các kĩ thuật kích thích-phản ứng, cho thấy rằng hành vi có thể được học thông qua điều kiện hóa.

**1913** John B. Watson cho xuất bản *Tâm lý học dưới góc nhìn của nhà hành vi học*, thiết lập những nguyên lý cơ bản cho tâm lý học hành vi.

**1920** Thủ nghiệm Bé Albert của John B. Watson cho thấy rằng cảm xúc có thể được điều kiện hóa theo cách có diện.

**1938** B. F. Skinner cho xuất bản *Hành vi của các sinh vật*, trình bày lí thuyết của mình về việc hành vi con người có liên quan như thế nào đến sinh học và môi trường.

### SAU ĐÓ

**1961** Wolpe giới thiệu khái niệm về giải mâu cảm có hệ thống.

# NGUNG NGHĨ VỀ CẢNH TƯỢNG VÀ THU GIÃN

JOSEPH WOLPE (1915-1997)

Theo Pavlov và Watson, có thể **học được một phản ứng cảm xúc** nhô một kích thích đặc thù.

Mỗi người không thể cảm thấy **hai cảm xúc đối lập** cùng một lúc.

Vậy cũng có thể **gò bó** **một phản ứng** đối với một kích thích.

Nếu ai đó **được thu giãn**, họ có thể không còn lo âu nữa.

Nếu **thu giãn sâu** được dạy nhu một phản ứng được điều kiện hóa trước một **đối tượng gây sợ hãi**, ta sẽ không thể cảm thấy lo âu.

**H**ầu như trong nửa đầu thế kỷ 20, tâm lý liệu pháp bị thống trị bởi phán tâm học của Freud, trường phái cho rằng lo âu là hệ quả từ những xung lực xung đột nhau trong tâm thức. Su xung đột này chỉ có thể diu bớt qua sự phân tích nói quan dài hơi về những ý nghĩ cá nhân và tiềm thức của cá nhân đó, cùng những trải nghiệm đã định hình chúng. Nhưng nhà tâm thần học gốc Nam Phi

Joseph Wolpe, từng điều trị những người lính bị lo âu do rối loạn stress hậu sang chấn (sau này được gọi là “nhiều tâm chiến tranh”) trong Thế chiến II, đã phát hiện rằng những thực hành tâm lý liệu pháp này chẳng giúp gì nhiều cho bệnh nhân của ông. Nói chuyện với những người này về trải nghiệm của họ không thể làm ngưng những hồi niệm về sang chấn ban đầu, cung không giúp họ hết lo âu.

Xem thêm: Ivan Pavlov 60–61 ■ John B. Watson 66–71 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Aaron Beck 174–77 ■ W.H.R. Rivers 334

“

Hành vi là thủ phủ thuộc vào những con đường mà xung kích thích thân kinh đì.

**Joseph Wolpe**

”

### Gó bò nỗi sợ

Wolpe tin rằng hàn phải có một con đường đơn giản và nhanh hon phản tám học để xử lý vấn đề lo âu nặng. Ông chủ ý đến công trình của các nhà hành vi như Ivan Pavlov và John Watson, nhưng người da thành công trong việc dạy các con vật và trẻ em những khuôn mẫu hành vi mới qua điều kiện hoà có diễn hoặc huấn luyện kích thích-phản ứng. Họ đã có thể tạo nên một phản ứng cảm xúc tự động với một đối tượng hoặc sự kiện nào đó mà trước đó không có. Wolpe suy luận rằng nếu hành vi có thể được học theo cách này thì nó cũng có thể bị gó bò, và ông muốn tìm một phương pháp để sử dụng cơ chế này nhằm giúp những cựu quân nhân bị rối loạn.

Wolpe khám phá ra rằng một người không thể trải nghiệm hai trạng thái cảm xúc đối lập cùng lúc. Vì dù, ban không thể thấy lò sò ó bất cứ hình thức nào nếu bạn đang cảm thấy rất thư giãn. Điều này gọi hùng cho ông dạy những bệnh nhân các kỹ thuật thư giãn co bóp sâu, dì kèm với sự phơi nhiễm trước một số đang kích thích gây lo âu – là kỹ thuật

sau này được biết tới với cái tên úc chế đối ứng.

Nhưng bệnh nhân của Wolpe được yêu cầu tưởng tượng về một thứ hoặc một sự kiện khiến họ thấy rối loạn. Nếu họ bắt đầu cảm thấy lò sò, họ sẽ được khuyến khích “hãy ngưng nghĩ về cảnh tượng đó và thư giãn”. Phương pháp này dần dần ngắn chán duoc những cảm xúc sợ hãi ó bệnh nhân. Cũng hết nhu việc người bệnh trucoc đây da bi điều kiện hòa bù trái nghiêm của mình và trả nén lò sò khi nhớ lại những kí ức gây tôn thương nào đó, thi bảy giờ họ sẽ được điều kiêm hoà – trong một thời gian rát ngắn – để loại trừ phản ứng lo âu bằng cách tập trung vào cảm giác đối lập trực tiếp là sự thư giãn hoàn toàn.

Phuong pháp úc chế đối ứng của Wolpe đã thành công trong việc tái điều kiện hóa náo bộ bằng cách chỉ tập trung vào triệu chứng và hành vi hiện thời, chứ không phân tích quá khứ của bệnh nhân. Nó hiệu quả và đem lại kết quả nhanh, dần đến nhiều kí thuật mới quan trọng trong lĩnh vực liệu pháp hành vi. Bản



Các chung so nhu so chuột có thể được chữa trị thành công bằng cách sử dụng những phương pháp được phát triển từ ý tưởng của Wolpe về úc chế đối ứng: ghép cặp sự thư giãn sâu với việc đối diện đối tượng gây sợ hãi.

thân Wolpe đã dùng nó để phát triển một chương trình giải mẫn cảm có hệ thống để chữa trị các chung ám so, nhu so chuột hoặc so bay, mà hiện nay vẫn đang được sử dụng rộng rãi. ■

### Joseph Wolpe

Joseph Wolpe sinh ở Johannesburg, Nam Phi. Ông học y khoa tại Đại học Witwatersrand, sau đó phục vụ trong quân đội Nam Phi, điều trị cho những người bị “nhiều tâm chiến tranh”. Quay lại đại học để phát triển kí thuật giải mẫn cảm có hệ thống, ông bị những người theo phản tám học chế giễu rằng cù có chưa tri nhiêu tâm mà đầu tiên không tìm cách xác định nguyên nhân. Wolpe định cư tại Mỹ năm 1960, nhập quốc tịch Mỹ. Lúc đầu ông giảng dạy tại

Đại học Virginia, sau đó trở thành giáo sư tâm thần học tại Đại học Temple, Philadelphia, nơi ông thành lập một viện nghiên cứu liệu pháp hành vi rát có uy tín. Được xem như một giảng viên rất giỏi, Wolpe tiếp tục giảng dạy đến khi qua đời vì ung thư phổi ở tuổi 82.

### Tac phẩm chính

- 1958 *Liệu pháp tâm lý úc chế đối ứng*
- 1969 *Thực hành liệu pháp hành vi*
- 1988 *Sóng không sợ hãi*

# **LIỆU PHÁP**

## **VÔ THỨC QUYẾT ĐỊNH**

### **HÀNH VI**

# TÂM LÍ

*Cappuccino Team*

Sigmund Freud  
và Josef Breuer  
cho xuất bản  
Những nghiên  
cứu về hysteria.

Trong *Nhung loại hình  
nhân cách*, Carl Jung  
giới thiệu thuật ngữ  
“huống nội” và  
“huống ngoại”.

Anna Freud cho xuất  
bản *Cai tôi và những  
cô ché phòng vé*.

Nhung khác biệt quan  
điểm với Freud khiến  
Karen Horney thành  
lập Viện Phân tâm học  
Hoa Kỳ.

1895

1921

1936

1941

1900

1927

1937

1941

Sigmund Freud giới thiệu  
những khái niệm chủ  
chốt của **phân tâm học**  
trong tác phẩm *Điên già  
giác mọ*.

Alfred Adler được xem là  
người sáng lập phái tâm lý  
học cá nhân sau khi ông  
cho xuất bản tác phẩm  
*Thực hành và lí thuyết của  
tâm lý học cá nhân*.

Jacques Lacan trình  
bay tham luận *Giai  
đoạn gương* tại Hội  
nghị Phân tâm học  
Quốc tế lần thứ 14.

Erich Fromm viết  
một trong những  
tác phẩm đầu tiên  
về tâm lý học chính  
trí xã hội, *Nỗi sợ  
tu do*.

**D**ù thế kỷ 20, thuyết hành vi trở thành luồng tiếp cận thống trị tâm lý học Hoa Kỳ; tuy nhiên các nhà tâm lý ở châu Âu lại đi theo một hướng khác. Điều này phản lờ ánh hướng từ Sigmund Freud, người với những lý thuyết tập trung vào tâm bệnh học và điều trị thay vì nghiên cứu những quá trình tâm trí và hành vi. Không như thuyết hành vi, tư tưởng của ông dựa trên những quan sát và lịch sử cả thay vì bằng chứng thực nghiệm.

Freud từng làm việc với nhà thần kinh học người Pháp Jean Martin Charcot và chịu ảnh hưởng từ Charcot trong việc sử dụng thời miến điều trị hysteria. Trong thời gian học với Charcot, Freud nhận ra tầm quan trọng của vòi thực, một vùng tu duy phi thực mà ông thấy là chìa khóa giải thích hành vi của chúng ta.

Freud tin rằng việc tiếp cận vùng vòi thực bằng cách trò chuyện với bệnh nhân sẽ có thể đem lại những kỉ ức đau khổ bị ẩn giấu lên tảng hữu thức, nơi bệnh nhân có thể hiểu được chúng, nhờ đó giảm trừ được những triệu chứng.

#### Những liệu pháp tâm lý mới

Tư tưởng Freud phổ biến khắp châu Âu và Hoa Kỳ. Ông thu hút một số người tại Hiệp hội Phân tâm học thành Vienna, trong đó có Alfred Adler và Carl Jung. Tuy nhiên cả hai không đồng ý với một số quan điểm của Freud, và tự phát triển những lý thuyết tâm động học của riêng họ trên nền tảng của Freud. Những nhà trị liệu nổi tiếng như Melanie Klein và Karen Horney, thậm chí cả con gái Freud là Anna, cũng tách khỏi ông. Tuy có bất đồng quan điểm như vậy, nhưng tư tưởng co

bản của Freud được các nhà phân tâm học sau này hiệu chỉnh chứ không bác bỏ hẳn, và những lý thuyết sau này nhấn mạnh vào những địa hạt khác nhau. Ví dụ, Erik Erikson dùng cách tiếp cận thiên về mặt xã hội và phát triển hon, trong khi Jung xây dựng ý tưởng về vòi thực tập thể.

Trong nửa đầu thế kỷ 20, phân tâm học vẫn là đối trọng chủ yếu của thuyết hành vi, và không gặp thách thức lớn nào cho đến sau Thế chiến II. Trong những năm 1950, liệu pháp tâm lý dòng Freud vẫn được thực hành bởi các nhà trị liệu, đặc biệt là tại Pháp với Jacques Lacan và những người theo ông, nhưng những liệu pháp mới đã xuất hiện để đem lại thay đổi thật sự trong đời sống các bệnh nhân. Liệu pháp Gestalt có phản chiếu trung được phát triển bởi Fritz, Laura Perls và Paul

Carl Rogers phát triển liệu pháp **thân chử-trong** tâm, phác thảo lý thuyết của mình trong *Tham vấn và liệu pháp tâm lí*.

Abraham Maslow đưa ra khái niệm **tự hiện thực hóa** trong *Động cơ và nhân cách*.

R. D. Laing cố gắng mô tả cấu trúc của **trại nghiệm tâm** **thán phản liệt** trong *Cái tôi phản li*.

Virginia Satir, "mẹ đẻ" của **liệu pháp hệ thống gia đình**, cho xuất bản *Liệu pháp gia đình kết hợp*.

1942

1954

1959

1964

1946

1955

1961

1967

Sau khi thoát khỏi Auschwitz, Viktor Frankl viết tác phẩm *Bí tim lè sống*, chỉ ra sự cần thiết của việc **tim kiếm ý nghĩa** trong khổ đau.

Melanie Klein trình bày **tham luận** gây nhiều tranh cãi *Sự ghen tị và lòng biếng on*, khẳng định sự tồn tại bẩm sinh của **"bản năng chết"**.

Albert Ellis phác thảo **Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí** trong tác phẩm *Cám nang sống hợp lí*.

**Tâm lí học hiện sinh** My nổi lên với việc tác phẩm *Tồn tại* của Rollo May được xuất bản.

Goodman, trong khi đó triết học hiện sinh lại gợi hứng cho các nhà tâm lí học như Viktor Frankl và Erich Fromm, những người đã làm mới liệu pháp tâm lí có thêm màu sắc chính trị xã hội.

Đáng kể nhất, một nhóm nhà tâm lí hướng đến một phương pháp tiếp cận nhân văn hơn đã tổ chức một loạt cuộc gặp tại Hoa Kỳ cuối thập niên 1950, vạch ra khuôn khổ cho "lục luong thủ ba" trong tâm lí học, hướng đến tìm hiểu những chủ đề như tự hiên thực hóa bản thân, sáng tạo và tự do cá nhân. Sáng lập dòng này có Abraham Maslow, Carl Rogers và Rollo May. Họ nhấn mạnh tầm quan trọng của sức khỏe tâm trí cũng như việc điều trị rối nhiều tâm thần. Có lẽ nguy cơ lớn nhất với phân tâm học thời kì đó đến từ tâm lí học nhân thức, thù phê phân phân tâm học vi

thiếu bằng chứng khách quan – cả cho lý thuyết và cho tính hiệu quả trị liệu. Đối lập lại, tâm lí học nhận thức có thể đưa ra những lý thuyết được chứng minh một cách khoa học, và sau đó là những thực hành tri liệu làm sáng hiệu quả.

#### Liệu pháp tâm lí nhận thức

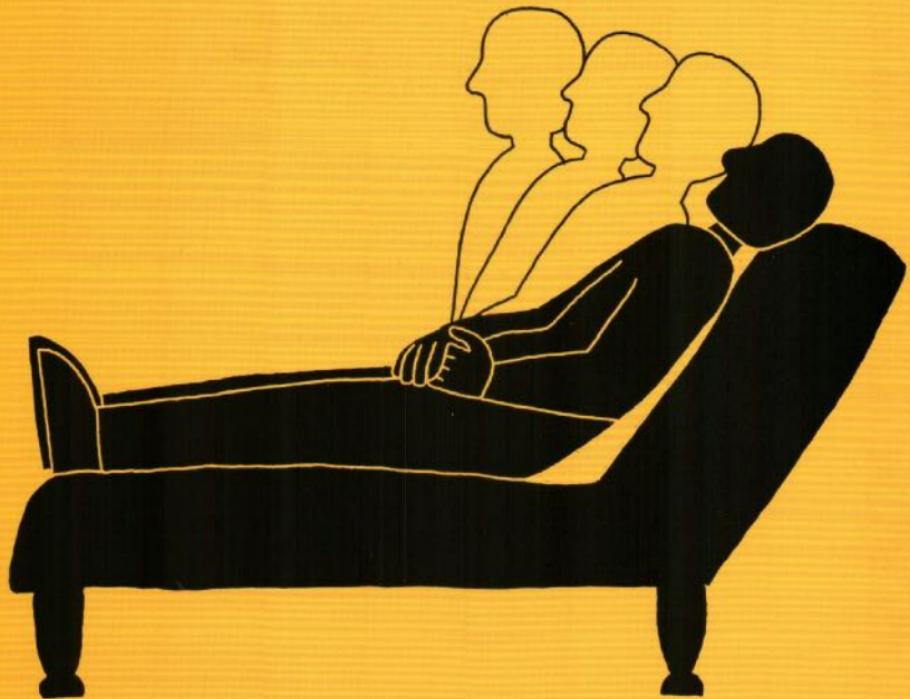
Các nhà tâm lí học nhận thức xem phân tâm học là phi khoa học và lý thuyết của nó là không thể chứng minh được. Một trong những khái niệm chủ chốt của phân tích động Freud – kí ức bị dồn nén – bị Paul Watzlawick đặt nghi vấn, và tính xác thực của mọi loài théo trí nhớ được Elizabeth Loftus cho thấy là không chắc chắn. Trong khi đó, tâm lí học nhận thức đưa ra được những liệu pháp tâm lí dựa trên bằng chứng, như Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí (REBT) của

Albert Ellis và liệu pháp nhân thức của Aaron Beck. Sự nhấn mạnh của Freud vào sự phát triển thời thơ ấu và lịch sử cá nhân gợi hứng nhiều cho tâm lí học phát triển và tâm lí học xã hội, và cuối thế kỷ 20, những nhà tri liệu Guy Corneau, Virginia Satir và Donald Winnicott đã hướng sự chú ý tới môi trường gia đình; trong khi những người như Timothy Leary và Dorothy Rowe tập trung vào áp lực xã hội.

Dù nhiều tu tướng gốc của Freud vẫn bị đặt nghi vấn suốt nhiều năm qua, nhưng sự tiến hóa từ phân tâm học động Freud đến liệu pháp nhận thức và liệu pháp nhân văn đã dẫn đến những cải thiện to lớn về điều trị sức khỏe tâm thần, đồng thời cung cấp một mô hình để hiểu về yếu tố, và những xung nang và hành vi của chúng ta. ■

**VÔ THỨC  
LÀ THỰC TẠI TINH THẦN  
THẬT SỰ**

**SIGMUND FREUD (1856-1939)**



Cappuccino Team

## BỐI CẢNH

### HƯỚNG TIẾP CẨN

#### Phân tâm học

##### TRƯỚC ĐÓ

**2500 – 600 TCN** Những bộ kinh Vệ Đà của Ấn Độ đã mô tả về "một trường thống nhất triết tuồng, tinh lạng và toàn vẹn của nhân thức".

**1567** Bác sĩ người Thụy Sĩ là Paracelsus đưa ra mô tả mang tính y học đầu tiên về vô thức.

**Tn. 1880** Nhà thần kinh học người Pháp Jean-Martin Charcot sử dụng thời miên để điều trị hysteria và những tình trạng tâm thần bất thường khác.

##### SAU ĐÓ

**1913** John B. Watson phê phán những quan điểm của Freud về vô thức là không mang tính khoa học và không thể chứng minh được.

**1944** Carl Jung cho rằng sự hiện diện của những cỗ máy mang tính phổ quát chứng minh sự tồn tại của vô thức.

**V**ô thức là một trong những khai niêm hấp dẫn nhất trong tâm lý học. Đường nhu nó chưa mọi kinh nghiệm của chúng ta về thực tại, dù có vẻ chung nám ngoài tâm nhận thức hay kiểm soát của chúng ta. Đó là nơi ta lưu giữ mọi kí ức, suy nghĩ và cảm xúc của mình. Khai niêm này đã hấp dẫn nhà thần kinh học và tâm thần học người Áo Sigmund Freud, người muốn khám phá xem liệu có thể giải thích những thứ dương như nằm ngoài tầm với của tâm lý học thời điểm đó hay không. Nhưng người tung nghiên cứu vô thức thường lo sợ rằng nó có thể chứa đầy những hoạt động tinh thần

quá mạnh, quá đáng sợ, hoặc quá khó hiểu để tâm trí hưu thúc của chúng ta có thể dung nạp. Công trình của Freud về chủ đề này mang tính tiên phong. Ông đã mô tả cấu trúc của tâm trí được hình thành bởi ý thức, vô thức và tiền ý thức, và ông đã phổ biến ý tưởng về vô thức, đưa ra quan điểm cho rằng nó là một phần tâm trí, giúp xác định và li giải những hoạt động ám sau năng lực tu duy và trải nghiệm của chúng ta.

#### Thời miên và hysteria

Freud làm quen với thuật ngữ vô thức vào khoảng năm 1885, khi ông vô tình bắt gặp công trình của nhà thần kinh học người Pháp Jean-Martin Charcot, người dùng nhu đà thành công trong việc chữa trị các bệnh nhân có những triệu chứng tâm thần nhỏ sử dụng thời miên. Charcot cho rằng hysteria là một rối loạn thần kinh gây ra bởi những bất thường của hệ thần kinh, và ý tưởng này đã mò ra những khả năng mới quan trọng cho việc điều trị. Freud quay trở lại Vienna, háo hức muôn sử dụng hiểu biết mới này, nhưng còn phải cố gắng tìm ra một kí thuật hiệu dung.

Sau đó ông gặp Josef Breuer, một bác sĩ nổi tiếng, người đã khám phá ra rằng ông ta có thể giúp một trong những bệnh nhân của mình giảm trú những triệu chứng nặng của bệnh tâm thần xuống rất nhiều, chỉ nhờ cách yêu cầu cô mò tá những huyền túng và ảo giác của mình. Breuer bắt đầu sử dụng thời miên để hỗ trợ cô ta tiếp cận những kí ức về sự kiện gây sang chấn, và sau những buổi thời miên hai lần một tuần, mọi triệu chứng của cô đã được giảm trú. Breuer kết luận rằng những triệu chứng của cô là kết quả của những kí ức khó chịu bị chôn vùi trong vùng tâm trí vô thức, và việc nói ra những ý nghĩ



**Anna O.**, tên thật là Bertha Pappenheim, được chẩn đoán là bị liệt và hysteria. Cô đã được bác sĩ Josef Breuer điều trị thành công, theo cách mà cô gọi là "chữa trị bằng nói chuyện".

đã đem chung lên vùng ý thức, giúp cho các triệu chứng biến mất. Đây là ca Anna O, và là ví dụ đầu tiên về một liệu pháp tâm lý chiều sâu điều trị các chứng bệnh tâm thần.

Breuer trở thành bạn và đồng sự với Freud, cùng nhau họ đã phát triển và phổ biến phương pháp điều trị tâm lý dựa trên quan điểm cho rằng nhiều triệu chứng của bệnh tâm thần (nhưng nói rõ là ảo, là ảo, hysteria, liệt và đau do tưởng tượng, và một số loại hoang tưởng) đều là kết quả của những trải nghiệm gây sang chấn từng xuất hiện trong quá khứ của bệnh nhân, và hiện bị che giấu khỏi ý thức. Qua kí thuật của Freud và Breuer, được trình bày trong một tác phẩm viết chung, *Những nghiên cứu về hysteria* (1895), họ cho rằng đã khám phá ra một cách để giải phóng những kí ức bị dồn nén khỏi vùng vô thức, cho phép bệnh nhân nhớ lại kí ức một cách hữu thức và đối diện với những

Xem thêm: Johann Friedrich Herbart 24–25 ■ Jean-Martin Charcot 30 ■ Carl Jung 102–07 ■ Melanie Klein 108–09  
 ■ Anna Freud 111 ■ Jacques Lacan 122–23 ■ Paul Watzlawick 149 ■ Aaron Beck 174–75 ■ Elizabeth Loftus 202–07

trải nghiệm, cả về mặt cảm xúc lẫn nhận thức. Quá trình đó giải phóng những cảm xúc bị mắc kẹt, và những triệu chứng sẽ biến mất. Breuer không đồng ý với Freud vì Freud quá nhấn mạnh đến những nguồn gốc tinh thần và vẻ nội dung của các chứng nhiều cảm (là các vấn đề do những xung đột tâm lý gây ra), và hai người thời công tác; Freud tiếp tục phát triển các quan điểm và kỹ thuật của phân tâm học.

### Tâm tri thường ngày của chúng ta

Thật dễ dàng để xem thực tại ý thức là một điều bình thường không đáng bàn tán, và tin tưởng một cách ngày thường những gì chúng ta nghĩ, cảm nhận, ghi nhớ và trải nghiệm là toàn bộ tâm trí của chúng ta. Nhưng Freud nói rằng trạng thái

hoạt hóa của ý thức – tức là dạng tâm trí hoạt động mà nhỏ do ta trực tiếp nhận thức được về trải nghiệm thường ngày của mình – chỉ là một phần nhỏ của những nguồn lực tâm trí mang tính tổng thể hoạt động trong thực tại tinh thần của chúng ta. Ý thức tồn tại ở tầng bê-mát, nơi chúng ta có thể tiếp cận dễ dàng và ngay lập tức. Nằm dưới ý thức là những chiêu kích rất mạnh của vô thức, là cái kho chí phói những trạng thái nhân thức và hành vi của chúng ta. Ý thức là con rỗi trong tay của vô thức. Tâm tri hữu thức chỉ là bê-mát của một lãnh địa tâm thức rất phức tạp.

Freud nói, vì vô thức bao hàm tất cả, nên nó chứa trong nó những vùng ý thức nhô hon và một vùng được gọi là "tiền ý thức". Mọi thứ trong vùng ý thức – những thứ mà chúng ta biết

Các thi sĩ và triết gia trước tôi đã khám phá ra vô thức; tôi chỉ khám phá ra phương pháp khoa học để nghiên cứu nó mà thôi.

Sigmund Freud

một cách chủ động – đều đã tung ó trong vô thức trước khi nói lên trên ý thức. Tuy nhiên không phải mọi thứ đều được nhận biết một cách hữu thức; rất nhiều thứ thuộc vô thức vẫn nằm lai lái. Nhưng kí ức không nằm trong



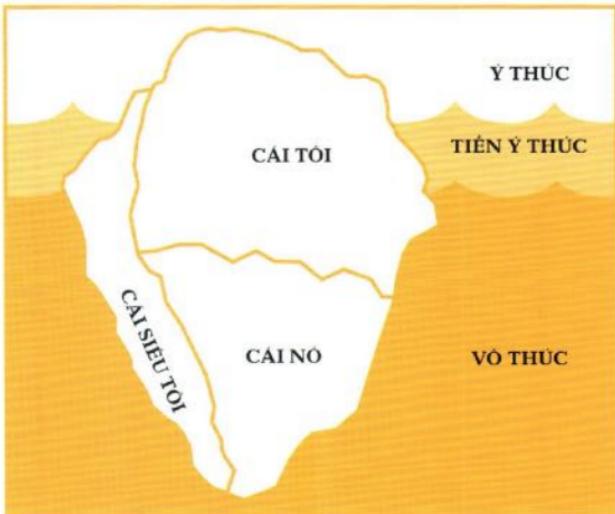
“

Tâm trí giống như một tảng băng; nó trôi nổi với một phần bảy nổi trên bề mặt.

Sigmund Freud

”

**Tâm thực của chúng ta**, theo Freud, giống như một tảng băng trôi, với phần mang những xung lực nguyên thủy là cái nò (*id*) nằm án dưới vùng vô thực. Cái tôi xú lí những ý nghĩ hữu thức, điều tiết cả cái nò và cái siêu tôi – là tiếng nói phán xét trong mỗi chúng ta.



phản ứng nhỏ ngán han thường ngày của chúng ta, nhưng cũng không phải bị dồn nén, là thuỷ nâm trong phản ứng tri hưu thức mà Freud gọi là tiền ý thức. Chúng ta có thể đưa những kí ức này lên tầng ý thức bất cứ lúc nào. Vô thức hoạt động như một nơi chưa dung nhưng ý nghĩ hay kí ức quá mạnh, quá đau khổ, hoặc quá tái đe phản tâm trí hưu thức có thể vạn hành. Freud tin rằng khi những ý nghĩ hay kí ức nào đó (và những cảm xúc gắn với chúng) đe dọa tràn ngập tâm thức, chúng sẽ bị phản lật khỏi một kí ức có thể được tâm trí hưu thức tiếp cận, và được lưu giữ trong vô thức.

### Ý nghĩ linh động

Freud cùng chịu ảnh hưởng từ nhà sinh lí học Ernst Brücke, một trong những người sáng lập nên ngành "sinh lí học mới" của thế kỷ 19, một ngành tìm kiếm những lí giải theo lối co giời cho mọi

hiện tượng hữu cơ. Brücke cho rằng giống như mọi sinh vật hữu cơ khác, con người v.v có bản là một hệ thống năng lượng, vì vậy phải tuân theo nguyên lý bảo toàn năng lượng. Định luật này phát biểu rằng tổng số năng lượng trong một hệ kín giữ nguyên không đổi theo thời gian; nó không thể bị hủy hoại, chỉ có thể di chuyển hoặc chuyển hóa mà thôi. Freud áp dụng cách tự duy này vào các tiến trình tâm trí, dẫn đến quan điểm về "năng lượng tâm thức". Theo ông, thứ năng lượng này có thể trải qua sự điều chỉnh, truyền dẫn và chuyển hóa, nhưng không thể bị hủy hoại. Vậy nên nếu chúng ta có một ý nghĩ mà tâm trí hưu thức không thể tiếp nhận được, tâm trí sẽ tái điều chỉnh để đẩy nó ra khỏi ý thức để đưa vào vô thức, trong một quá trình mà Freud gọi là "dồn nén". Chúng ta có thể dồn nén kí ức về một sang chấn thời thơ ấu (như bị lạm

dung hoặc chứng kiến một tai nạn), một ham muốn mà chúng ta thấy là không thể chấp nhận được (có thể là ham muốn người yêu của bạn mình), hoặc những ý nghĩ đe dọa cuộc sống an lạc và triết lý sống của chúng ta.

### Những xung lực thời thực

Vô thức cũng là nơi những xung lực sinh học mang tính bản năng của chúng ta trú ngụ. Những xung lực đó chỉ phô hành vi của chúng ta, hướng chúng ta tới những lựa chọn hứa hẹn thỏa mãn những nhu cầu cơ bản nhất của mình. Những xung lực này bảo đảm cho sự sinh tồn của chúng ta: nhu cầu thức ăn và nước; ham muốn tình dục để bảo đảm sự duy trì nòi giống; và nhu cầu tìm nơi trú ẩn ấm áp, nhu cầu cần có cộng đồng. Nhưng Freud cho rằng vô thức còn chứa một xung lực đối lập lại, xung lực chét, thu hiện diện ngay từ khi mới sinh. Đây là xung năng mang

tinh tú hùy hoai và thúc chúng ta hướng về phía trước, dù khi làm vậy là chúng ta đang tiến dần về cái chết.

Trong những công trình sau này, Freud chuyển từ quan điểm cho rằng tâm trí được cấu trúc tự ý thức, vòi thực và tiềm ý thực sang ý tưởng về một cấu trúc kiểm soát mới: cái tôi, cái tôi và cái siêu tôi. Cái nó (được định hình bởi những xung năng nguyên thủy) tuân theo nguyên tắc khoái lạc, thu hút đến việc thỏa mãn ngay lập tức mọi xung lực ham muốn: nó muốn mọi thứ ngay lập tức. Tuy nhiên, một phần khác của cấu trúc tâm trí, cái tôi, thừa nhận nguyên tắc thực tại, thử nói rằng chúng ta không thể có mọi thứ chúng ta ham muốn, mà phải cần nhắc đến thế giới ta đang sống. Cái tôi hòa giải với cái nó, cõi tim những cách hợp lý để giúp nó đạt được những gì nó muốn mà không dẫn đến tốn hai hoặc những hệ quả đáng sợ khác. Bản thân cái tôi lại bị điều khiển bởi cái siêu tôi – tiếng nói của cha mẹ và những quy tắc đạo đức của xã hội đã

được nhập tâm hóa. Cái siêu tôi là lực lượng phán xét, là nguồn gốc của luồng cảm, mặc cảm tội lỗi và sự xấu hổ của chúng ta.

Freud cho rằng vòi thực và vòi số những xung lực xung đột với nhau. Ngoài những xung lực sống và chết, nó còn chứa những kí ức và cảm xúc bị dồn nén mạnh, cũng như những mâu thuẫn có hữu trong cách nhìn của chúng ta về thực tại ý thức bên cạnh thực tại bí dồn nén của ta. Theo Freud, xung đột sinh ra từ những sức mạnh đối lập này là thủ xung đột tâm lý diễn sau sự đau khổ của con người. Vậy nên coi gì ngạc nhiên không khi con người sống trong những trạng thái đầy lo âu, trầm uất, nhiều cảm và những nỗi bất mãn khác?

#### Trị liệu phân tâm học

Vì vòi thực là không thể tiếp cận được, nên cách duy nhất để nhận ra những xung đột là thông qua các triệu chứng hiện diện trong ý thức. Freud cho rằng những đau khổ về mặt cảm xúc là kết quả của xung đột vòi thực. Chúng ta không thể liên tục

Người ta không nên có loại bỏ những phàm cảm của mình, mà nên thuận theo chúng; chúng chính là thủ chi phối hành động của họ trong thế giới này.

Sigmund Freud

chiến đấu chống lại chính mình, chống lại sự nói lên của những chất liệu bị dồn nén và chống lại xung lực chết mà không gáp rồi loạn cảm xúc.

Phương pháp đặc biệt của Freud dùng để điều trị những đau khổ về tâm lí là làm việc với những xung đột tồn tại trong vòi thực. Ông tìm cách giải phóng người bệnh khỏi những kí ức bị dồn nén và nhờ vậy làm giảm nhẹ nỗi đau tâm trí của họ. Phương pháp tiếp cận của ông được gọi là liệu pháp phân tích tâm lí, hay phân tâm học. Quá trình này không dễ dàng hoặc nhanh chóng. Phân tâm học chỉ được thực hiện bởi một nhà trị liệu được đào tạo theo phương pháp đặc biệt của Freud, và liệu pháp của ông là khuyến khích người bệnh nằm trên đệm vàng và nói. Từ những ca điều trị đầu tiên của Freud, phân tâm học được thực hiện trong nhiều buổi có thể kéo dài hàng giờ, vài lần một tuần, và kéo dài trong nhiều năm.

**Những bệnh nhân của Freud** sẽ nằm trên đệm vàng này trong phòng trị liệu của ông trong khi họ nói. Freud sẽ ngồi ngoài tầm nhìn của họ và lắng nghe những mảnh mới để lán ra ngon nguồn những xung đột nội tâm của người bệnh.



Mặc dù những ý nghĩ vô thức không thể được khôi phục lại qua phương pháp nội quan thông thường, nhưng nó có thể giao tiếp với ý thức theo những cách nào đó. Nó giao tiếp lặng lẽ qua những sở thích của chúng ta, qua những khung tham chiếu mà nó đã chung ta nhận thức mọi thứ, và qua những biểu tượng chúng ta vẽ ra hoặc lao ra.

Trong quá trình phân tích, nhà phân tâm đóng vai trò như tác nhân trung gian, cố đưa những ý nghĩ không thể nói ra hoặc nhung cảm xúc không thể chịu nói ra ánh sáng. Những thông điệp sinh ra từ cuộc xung đột giữa ý thức và vô thức thường được ngụy trang hoặc mã hóa, và công việc của nhà phân tâm học là diễn giải những thông điệp đó bằng cách sử dụng công cụ của phân tâm học.

Có một số kĩ thuật cho phép vô thức nói lên. Một trong những kĩ thuật đó được Freud bàn nhiều nhất là phân tích giấc mơ; nghiên cứu nổi tiếng về những giấc mơ của chính mình được ông trình bày trong tác phẩm *Điển giải giấc mơ*. Ông cho rằng mọi giấc mơ đều thể hiện sự thỏa mãn một

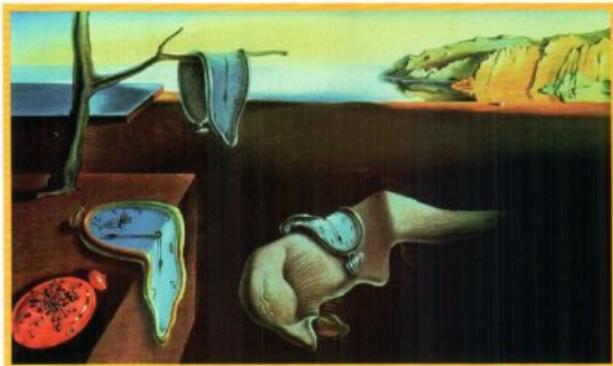
ước muốn nào đó, và những ước muốn càng khó chịu với tâm trí hùu thúc của chúng ta bao nhiêu thì sự che giấu và b López nó càng mạnh hon trong những giấc mơ của chúng ta bấy nhiêu. Vì vậy vô thức gửi những thông điệp tới tâm trí hùu thúc của chúng ta dưới dạng mã hóa. Vì dụ, Freud bàn về những giấc mơ mà người nằm mơ thấy minh tráng – nguồn gốc chính của những giấc mơ kiểu này ở hầu hết mọi người là những kí túc tú đoán đầu thời tho áu, khi sự trán trrought còn chưa bị cấm đoán và chưa có cảm giác xấu hổ. Trong những giấc mơ mà người nằm mơ thấy bối rối, nhưng người khác trong giấc mơ thường lại có vẻ không chủ ý tới; điều này cung cấp cho cách diễn giải về một sự thỏa mãn ước muốn, trong đó người nằm mơ muốn gạt đi những xấu hổ và cấm đoán hạn chế. Theo Freud, thậm chí những tòa nhà và các công trình xây dựng cũng có những ý nghĩa đã được mã hóa; cầu thang, hầm mỏ, những cánh cửa bị khóa, hoặc một căn nhà nhỏ ở một góc hẹp, tất cả đều biểu đạt những cảm xúc tinh thần bị dồn nén.

“  
Diễn giải những giấc mơ là con đường hoang dã để tôi được sự hiểu biết về những hoạt động vô thức của tâm trí.”

Sigmund Freud

### Tiếp cận vô thức

Một số cách khác để vô thức tự bộc lộ ra là qua những lo l/Application Freud và quá trình liên tưởng tự do. Sự lờ lokies Freud là một sai lầm trong lời nói, hoặc “nói nhieu”, và nó được cho là bộc lộ một niềm tin, ý nghĩ hoặc cảm xúc bị dồn nén. Đó là một sự thay thế không chủ định một tu từ này bằng một tu khác có âm tương tự, nhưng tình cờ lại bộc lộ điều gì đó mà người nói thật sự cảm thấy. Vì dụ, một người đàn ông có thể cảm ơn một người phụ nữ mà anh ta thấy ham muốn và bùa tối rất ngọt bằng cách nói “cảm ơn vì bộ ngực rất ngọt”, câu nói lờ lokies bộc lộ suy nghĩ thật của anh ta. Freud sử dụng kĩ thuật liên tưởng tự do (được phát triển bởi Carl Jung), theo đó người bệnh nghe một tu từ sau đó nói ra tu từ đầu tiên xuất hiện trong tâm trí mình. Ông tin rằng quá trình này sẽ cho phép vô thức thoát ra được ví tâm trí của chúng ta sử dụng những liên tưởng tự động, nên



Bức tranh *Sự dai dẳng của kỉ ức* (1931) của Salvador Dalí là một cách nhìn siêu thực về dòng chảy thời gian, dẫn đến sự huỷ hoại và cái chết. Tinh chất huyền ảo của nó gợi nhắc tới quá trình phân tích giấc mơ theo phân tâm học của Freud.

nhưng ý nghĩ "án giấu" được nói ra trước khi tâm trí ý thức có cơ hội ngát lối.

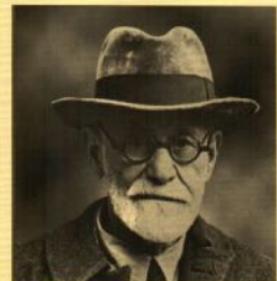
Để giúp một người thoát khỏi tình trạng bị dồn nén và bắt đầu đối diện một cách có ý thức với những vấn đề thực tế đang tác động tới mình, Freud tin rằng điều cần thiết là tiếp cận những cảm xúc bị dồn nén. Vì dù, nếu một người cảm thấy khó đối diện với những người khác, anh ta sẽ chọn cách dồn nén cảm xúc của mình thay vì giải quyết bằng cách đối diện. Tuy nhiên, theo thời gian, những cảm xúc bị dồn nén này sẽ chồng chất và bộc lộ mình theo những cách khác nhau. Tức giận, lo âu, trầm uất, lạm dụng chất kích thích và rượu, hoặc những rối loạn ăn uống, thay đổi có thể là kết quả của sự đấu tranh để phòng vệ trước những cảm xúc đã bị dồn nén thay vì được giải quyết. Freud nhận định rằng, những cảm xúc không được xử lý sẽ thường xuyên đe dọa thoát ra, sinh ra một trạng thái càng thẳng khó chịu ngày càng tăng và ngày càng sinh ra nhiều phung túc cùc doan để kìm nén chúng xuống.

Quá trình phân tích cho phép những ký ức và cảm xúc bị mắc kẹt nổi lên, và người bệnh thường ngạc nhiên khi cảm thấy những cảm xúc đã từng bị chôn vui. Không hiếm khi người bệnh thấy mình xúc động bất khóc vì một điều từ nhiều năm trước mà họ tưởng đã "vượt qua" được từ lâu rồi. Phản ứng này chứng tỏ rằng sự kiện và cảm xúc vẫn còn sống động – vẫn chứa năng lượng cảm xúc – và đã bị dồn nén thay vì được xử lý. Trong thuật ngữ phân tâm dòng Freud, "thanh lọc" mô tả hoạt động xả trü và cảm nhận những cảm xúc sâu xa gần với những ký ức bị dồn nén. Nếu

những sự kiện quan trọng – như cái chết của cha mẹ – không được trải nghiệm trực tiếp vào thời điểm đó là vì nó quá súc chiêu dung, nhưng khó khăn và năng lượng sẽ vẫn lưu tồn lại đó, cần được xả trü trong lúc thanh lọc.

### Trường phái phân tâm học

Freud thành lập Hiệp hội Phân tâm học thành Vienna, từ đó ông tạo ảnh hưởng rất mạnh tới cộng đồng châm chua sức khỏe tâm thần ở thời đó, đào tạo những người khác theo các phương pháp của ông và hoạt động như người bảo đảm cho việc thực hành phung pháp đó. Theo thời gian, những học trò và các chuyên gia khác đã thay đổi tu tuồng của ông, tách Hiệp hội thành ba nhánh: dòng Freud (những người trung thành với tu tuồng gốc của Freud), dòng Klein (những người theo tu tuồng của Melanie Klein), và dòng Freud mới (một nhóm người sau này tích hợp những tu tuồng của Freud vào bối cảnh thực hành rộng lớn của họ). Phân tâm học hiện đại bao quát ít nhất 22 trường phái tu tuồng khác nhau, dù những tu tuồng của Freud vẫn tiếp tục có ảnh hưởng tới mọi nhà thực hành đương thời. \*



### Sigmund Freud

Sigismund Schlomo Freud sinh ra tại Freiberg, Moravia, là đứa con yêu nhất của mẹ; bà gọi Freud là "cục cung Siggie" (Golden Siggie). Khi Freud lên bốn tuổi, gia đình ông chuyển về Vienna, và Sigismund trở thành Sigmund. Sigmund tốt nghiệp và mở phòng khám chuyên khoa thận kinh năm 1886, rồi kết hôn với Martha Bernays. Ông phát triển liệu pháp "chữa trị bằng nói chuyện" thành một phung pháp tiếp cận tâm lí hoàn toàn mới: phân tâm học.

Năm 1908, Freud thành lập Hiệp hội Phân tâm học, đặt nền tảng luồng lai cho trường phái tu tuồng của ông. Trong thời kì Thế chiến II, Đức Quốc xã công khai đốt sách của ông, và ông chuyển tới London. Ông qua đời nhỏ họ từ (bác sĩ riêng tiêm morphine quá liều để ông qua đời) sau quãng thời gian bị ung thư khoang miệng.

### Tác phẩm chính

- 1900 *Điên giải giác mo*
- 1904 *Tâm bệnh học thương ngay*
- 1905 *Ba tiểu luận về lý thuyết tình dục*
- 1930 *Văn minh và những bất mãn từ no*



## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨN  
Tâm lý học cá nhân

### TRƯỚC ĐÓ

**1896** William James cho rằng sự tự trọng là một ti lè giữa những mục tiêu "đã được thỏa mãn" và "chưa đạt được" và có thể tăng lòng tự trọng bằng cách giảm bớt ki vọng hoặc cố gắng đạt được những thành tựu.

**1902** Charles Horton Cooley mô tả về "cái tôi soi gương", cách ta nhìn bản thân theo cách người khác nhìn nhận ta mà ta tưởng tượng ra.

### SAU ĐÓ

**1943** Abraham Maslow cho rằng để cảm thấy bản thân mình quan trọng và tốt đẹp, chúng ta cần cả những thành tựu cũng như sự tôn trọng từ người khác.

**TN. 1960** Nhà tâm lý học người Anh Michael Argyle cho rằng sự so sánh định hình sự tự trọng; ta thấy tốt hơn khi ta thấy mình thanh công hơn người khác, và thấy tệ hơn nếu người lai.

# NGƯỜI NHIỀU TÂM LUÔN CÓ MẮC CẢM TỰ TI

ALFRED ADLER (1870-1937)

**T**u tuồng của Freud chỉ phôi liệu pháp tâm lý trong cuối thế kỉ 19, nhưng cách tiếp cận của Freud chỉ bó hẹp trong việc giải quyết xung năng vô thức và di sản quá khứ của một cá nhân. Là nhà phân tâm học đầu tiên mở rộng lý thuyết tâm lý vượt ra ngoài quan điểm của Freud, Alfred Adler cho rằng tâm lý con người con bị ảnh hưởng từ những

xung lực hữu thức hiện tại nùa, và ảnh hưởng từ xã hội và môi trường cũng quan trọng không kém. Adler xây dựng phương pháp của mình, tâm lý học cá nhân, dựa trên ý tuồng này.

Adler đặc biệt quan tâm tới mặc cảm tự ti và ảnh hưởng tích cực cung nhu tiêu cực của lòng tự trọng ngay từ những ngày đầu sự nghiệp của ông, khi ông làm việc

Mỗi đứa trẻ đều cảm thấy **tự ti** vì quanh chúng là những người mạnh hơn, thông minh hơn.

Mặc cảm tự ti **thúc đẩy** chúng cố gắng làm và đạt được nhiều thứ.

Trong một **tâm trí cân bằng** thì có thể giảm trừ được những cảm xúc tự ti...

Trong một **tâm trí không cân bằng** thì không thể giảm trừ được những cảm xúc tự ti...

... và phát triển được sự **tự tin**.

... và một **phục cảm tự ti** sẽ phát triển.

**Xem thêm:** Karen Horney 110 ■ Eric Fromm 124-29 ■ Abraham Maslow 138-39 ■ Rollo May 141 ■ Albert Ellis 142-45



**Một van động viên khuyết tật** có thể được thúc đẩy bởi khát khao mạnh mẽ muốn vượt qua khiếm khuyết của mình và đạt tới những thành tựu thể chất ở những cấp cao hơn. Adler mô tả đặc tính này là sự "bù trù".

với những bệnh nhân có khuyết tật về thể chất. Nhìn vào những ảnh hưởng mà sự khuyết tật tác động tới thành tựu và cảm nhận về bản thân của họ, ông thấy có khác biệt rất lớn giữa các bệnh nhân. Một số người khuyết tật vẫn có thể đạt tới những thành công lớn trong thể thao, và Adler đã ý thấy rằng ở những nhân cách đang này, sự khuyết tật như là một nguồn thời thục mạnh mẽ. Ông thái度 kia, ông chung kiến những người bệnh cảm thấy bị đánh bại bởi sự khuyết tật và có rất ít lòng cài thiện tinh thần của mình. Adler nhận ra rằng sự khác biệt đến từ chỗ những cá nhân này tu nhin nhân và bản thân họ như thế nào: nói cách khác, đó là sự tu trọng của họ.

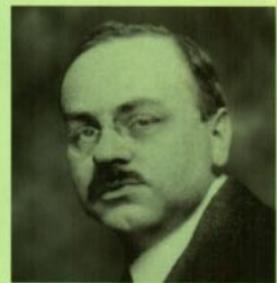
### Phúc cảm tự ti

Theo Adler, cảm giác tự ti là một trải nghiệm phổ biến của con người bắt nguồn từ thời thơ ấu. Một cách tự nhiên, trẻ em

cảm thấy tự ti vì thường xuyên bao quanh chúng là những người mạnh hơn, có quyền lực và năng lực vượt trội hơn. Một đứa trẻ sẽ tìm cách tranh đua và đạt được những năng lực nhu nhược người lớn, bị thúc đẩy bởi những động lực hướng tới sự phát triển và thành tựu.

Trẻ em và người lớn với nhân cách lành mạnh và cân bằng sẽ thu được sự tự tin mỗi lần nhận ra họ có thể đạt được những mục tiêu bên ngoài. Nhưng cảm giác tự ti được xua tan cho tới khi những thử thách tiếp theo lại xuất hiện và bị vượt qua; quá trình phát triển này của tâm trí diễn ra liên tục. Tuy nhiên, một cá nhân với mặc cảm về thể chất có thể phát sinh những cảm giác tự ti mang tính tổng quát hơn – dẫn đến sự mất cân bằng nhân cách và cái mà Adler gọi là "phúc cảm tự ti", khi đó những cảm giác tự ti sẽ không bao giờ giảm trừ được nữa.

Adler cũng nhận thấy có sự mất cân bằng tuong đương trong "phúc cảm vượt trội" biểu hiện ở việc luôn luôn cần hướng tới mục tiêu. Khi đạt được rồi, những mục tiêu này không tạo nên sự tự tin ở cá nhân mà chỉ thời thục anh ta tiếp tục tìm kiếm nhiều hơn nữa những thành tựu và sự thua nhان từ người khác. ■



### Alfred Adler

Sau khi suýt chết vì viêm phổi lúc 5 tuổi, Alfred Adler bộc lộ mong muốn trở thành một bác sĩ. Lớn lên tại Vienna, ông theo học y, chuyên khoa mắt, trước khi quyết định theo đuổi tâm lý học. Năm 1897, ông kết hôn với Raissa Epstein, một tri thức và nhà hoạt động xã hội người Nga, và họ có bốn con.

Adler là một trong những thành viên đầu tiên của Hiệp hội Phân tâm học thành Vienna dựa trên tu tuong của Freud, và ông cũng là người đầu tiên tách khỏi đó, cho rằng các cá nhân chịu ảnh hưởng từ các yếu tố xã hội cung không kém gi ảnh hưởng của những xung lục vô thức mà Freud xác định. Sau khi chia tách, năm 1911 Adler phát triển chuyên môn, thành lập trường phái liệu pháp tâm lí của riêng mình và phát triển rất nhiều khái niệm nổi bật trong tâm lý học. Ông rời Áo sang Hoa Kỳ năm 1932. Ông qua đời do đau tim khi đang giảng bài tại Đại học Aberdeen, Scotland.

### Tác phẩm chính

- 1912 *Tinh cách nhiều tam*
- 1927 *Thực hành và lý thuyết của tâm lí học cá nhân*
- 1927 *Hiểu về bản tính con người*

“

Là người túc là  
cảm thấy tự ti.  
**Alfred Adler**

”

**VÔ THÚC TẬP THỂ  
ĐƯỢC TẠO NÊN TỪ  
CÁC CỔ MẪU**

**CARL JUNG (1875-1961)**



*Cappuccino Team*

**BỐI CẢNH**

HUỐNG TIẾP CẬN  
Phân tâm học

**TRƯỚC ĐÓ**

1899 Sigmund Freud thăm dò bản chất vô thức và tinh chất biểu tượng của giấc mơ trong *Điên giài giấc mơ*.

1903 Pierre Janet cho rằng những sự kiện gay sang chấn sẽ sinh ra các niềm tin gắn với cảm xúc, ánh hưởng tới cảm xúc và hành vi của cá nhân nhiều năm về sau.

**SAU ĐÓ**

1949 Một học giả theo phái Jung là Joseph Campbell xuất bản *Thiên dien anh hung*, trình bày chi tiết về các chủ đề mang tính cổ mâu trong văn học từ nhiều nền văn hóa khác nhau xuyên suốt lịch sử loài người.

1969 Nhà tâm lý học người Anh John Bowlby cho rằng bản năng con người được bộc lộ dưới dạng những hành động và suy nghĩ theo khuôn mẫu trong những hoạt động xã hội.

Sigmund Freud là người đưa ra ý tưởng cho rằng, thay vì bị định hướng bởi những sức mạnh bên ngoài như Chúa hoặc số phận, con người bị thôi thúc và kiểm soát bởi những hoạt động ngầm ẩn trong tâm thức chúng ta, đặc biệt là từ vó thức. Ông cho rằng những trải nghiệm của chúng ta chịu tác động của những xung lực nguyên thủy chứa trong vó thức. Người kế nghiệp ông, nhà tâm thần học người Thụy Sĩ Carl Jung, đã đưa ý tưởng này đi xa hơn nữa, đào sâu tới những yếu tố kiến tạo nên vó thức và các

Những huyền thoại và biểu tượng trong các nền văn hóa khắp thế giới qua nhiều thế kỉ có sự tương đồng đáng kinh ngạc.

Bởi vậy chúng phải là kết quả của những **hiểu biết và kinh nghiệm mà chúng ta có chung** với tu cách một giống loài.

**Ki ức** của thử trải nghiệm chung này được lưu giữ trong...

... **vô thức tập thể**, là một phần của mỗi người chúng ta.

... và dưới dạng các **cố mẫu** – những biểu tượng có chức năng như là những mô thức kiến tạo nên các khuôn mẫu hành vi của chúng ta.

Mỗi người trong chúng ta đều được sinh ra với một xu hướng bẩm sinh có thể sử dụng những cố mẫu này để **hiểu về thế giới**.

hoạt động diễn ra trong đó.

Jung bị hấp dẫn bởi cách mà các xã hội người trên khắp thế giới có sự tương đồng đáng kinh ngạc, bất chấp những khác biệt lớn về văn hóa. Các xã hội này có những điểm giống nhau đến lạ lùng trong những huyền thoại và biểu tượng, kéo dài suốt hàng ngàn năm. Jung cho rằng điều này phải do thử gi đó rộng lớn hơn nhiều những trải nghiệm cá nhân gây ra; Jung khẳng định những biểu tượng tồn tại như một câu phản của tâm thức con người.

Với Jung, su tồn tại của

những huyền thoại chung này chứng minh rằng một phân tâm thực con người có chứa những ý niệm được lưu giữ trong một cấu trúc phi thời gian, thủ công động như mói dạng “ki ức tập thể”. Jung đưa ra khái niệm về một phân tách biệt của vó thức, tồn tại trong mỗi chúng ta nhưng không thuộc về bất cứ trải nghiệm cá nhân nào – đó là “vô thức tập thể”.

Với Jung, những tương đồng được tìm thấy trong các huyền thoại và biểu tượng là một phân của thử vó thức tập thể chung mang tính phổ quát này. Jung tin

Xem thêm: Pierre Janet 54–55 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Jacques Lacan 122–23 ■ Steven Pinker 211

“

Võ thức cá nhân được đưa trên một lớp nền sâu hơn...  
Tôi gọi đó là võ thức tập thể.

Carl Jung

”

rằng các biểu tượng tồn tại như một phần của các kí ức mang tính di truyền đã được trao truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, chỉ thay đổi đặc điểm rất ít giữa những nền văn hóa theo các phân kỳ thời gian. Những kí ức mang tính di truyền này nổi lên trong tâm thức dưới dạng ngôn ngữ của các biểu tượng, mà Jung gọi là những “cố màu” (*archetype*).

### Những kí ức có xưa

Jung tin rằng các cố màu là những tảng via khác nhau của thử kí ức mang tính di truyền, và chúng kiến tạo nên toàn thể trải nghiệm của con người. Từ nguyên Latin *archetypum* có nghĩa là “mô thức đầu tiên”, và Jung tin rằng các cố màu là những kí ức từ trải nghiệm của những tổ tiên đầu tiên của chúng ta. Chúng có chức năng như những khuôn mẫu trong tâm thức, mà chúng ta sử dụng một cách vô thức để tổ chức và hiểu về những trải nghiệm của mình. Chúng ta có thể bổ sung thêm những chi tiết nhỏ từ kinh nghiệm trong đời sống cá nhân, nhưng cấu trúc ngầm có trước trong võ thức này mới là khung

nền cho phép ta hiểu được trải nghiệm của mình.

Chúng ta có thể hiểu rằng những cố màu là các khuôn thức cảm xúc và hành vi được di truyền. Chúng cho phép chúng ta nhận biết được một chuỗi những hành vi hay ẩn tuong cảm xúc như là một khuôn mẫu thống nhất có ý nghĩa. Dường như chúng ta làm việc này một cách bản năng rất tự nhiên, nhưng Jung nói rằng thử tuồng chúng như là bản năng ấy lại chính là nhờ chúng ta đã sử dụng các cố màu một cách vô thức.

Jung cho rằng tâm thức con người được cấu tạo nên bởi ba cấu phần: cái tôi, võ thức cá nhân và võ thức tập thể. Cái tôi đại diện cho phản ứng tri hưu thức hoặc bản ngã của chúng ta, trong khi võ thức cá nhân chia những kí ức cá nhân, bao gồm cả những thứ bị dồn nén. Võ thức tập thể là phản ứng thực lưu giữ những cố màu.

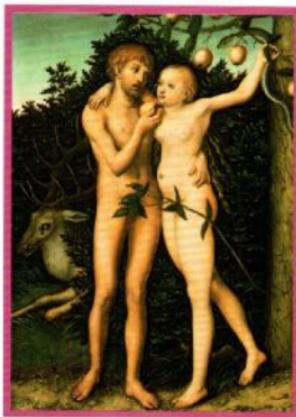
### Các cố màu

Có rất nhiều cố màu khác nhau, và mặc dù chúng có thể được hòa trộn và đan cài vào nhau trong những nền văn hóa khác nhau, nhưng mỗi người chúng ta đều mang trong mình một mô hình của mỗi loại cố màu. Vì chúng ta sử dụng những mô thức mang tính biểu tượng này để nhận thức về thế giới và cảm nhận những trải nghiệm cá nhân của mình, nên chúng xuất hiện trong mọi hình thức biểu hiện văn hóa của con người, như trong nghệ thuật, văn học và kịch nghệ.

Chính vì bản chất nhu thế nên chúng ta có thể nhận ra ngay các cố màu và gán cho chúng những ý nghĩa đặc thù mang tính cảm xúc. Các cố màu có thể được gán liền với rất nhiều loại khuôn mẫu hành vi và cảm xúc khác nhau,

nhưng có một số đang nổi bật nhất mà chúng ta có thể dễ dàng nhận ra, như cố màu về Ông Già Thông Thái (The Wise Old Man), Nữ Thần (The Goddess), Đức Mẹ Đóng Trinh (The Madonna), Mẹ Vĩ Đại (Great Mother) và Người Hùng (The Hero).

Mặt Nạ (Persona – hay phản nhân cách) là một trong những cố màu quan trọng nhất được Jung mô tả. Ngay từ khi còn bé, Jung đã nhận thấy ở mình một xu hướng chỉ chia sẻ một phản nhân cách của bản thân với thế giới bên ngoài mà thôi. Ông cũng nhận ra đặc điểm này ở những người khác nữa, và chú ý thấy rằng con người phản chia nhân cách của họ ra thành nhiều phản khac nhau, và chỉ chia sẻ một cách có chọn lọc nhưng phản nhất định nào đó tuỳ theo hoàn cảnh môi trường và tình huống xung



Eve là một đại diện cho Anima (Nữ Hôn), phản ứng trong võ thức của một người nam. Jung cho rằng Nữ Hôn là thư “đây những cảm bấy và cảm dỗ, khiến người nam phải sa vào... để sự sống được tiếp diễn”.

“

Mỗi tu tướng quyền uy nhất trong lịch sử đều có nguồn gốc từ các cõi mâu.

Carl Jung

”

quanh. Phản cãi tôi mà chúng ta biểu hiện ra với thế giới – cái hình ảnh công chung của chúng ta – là một cõi mâu, và Jung gọi đó là "Personus" – mặt trời.

Jung tin rằng cái tôi bao gồm cả phần nam tính và nữ tính, và dần được định hình để trở thành nam giới hay nữ giới một cách trọn vẹn qua quá trình sống trong xã hội cũng như qua sự phát triển về sinh học. Khi chúng ta đã trở thành nam hay nữ một cách trọn vẹn, chúng ta sẽ quay lung lại với một nửa tiềm thể của mình, dù chúng ta vẫn có thể tiếp cận phần này của cái tôi thông qua một cõi mâu. Animus (hay Nam Hồn) tồn tại như một phần nam tính của một nhân cách nữ, và Anima (hay Nữ Hồn) là phần đặc tính nữ của tâm thức nam. Đây chính là "núia kia" của chúng ta, cái nửa đã bị tước mất khỏi ta khi lớn lên để trở thành con gái hoặc con trai. Nhưng cõi mâu này giúp chúng ta có thể hiểu được bản tính của giới đối lập với mình, và bởi vì chúng có chưa những "trâm tích của mọi ẩn tu tượng đã từng được tạo ra" ở nam giới và nữ giới, nên chúng là thứ phản ánh những ý niệm truyền thống về nam tính và nữ tính. Nam Hồn được thể hiện trong nền văn hóa của chúng ta như là "người đàn ông chân

chính"; đó là một người đàn ông vạm vỡ, chỉ huy của những người lính, một nhà logic lanh lùng, và là một kẻ miệt thị đầy láng man. Nữ Hồn xuất hiện như một nữ thần rung, một trinh nữ, một kẻ quyến rũ. Nữ Hồn gắn với tự nhiên, trực giác và sự ngẫu hứng. Nàng xuất hiện trong những bức tranh và những câu chuyện như là Eve, hoặc Helen thành Troy, hoặc một con người như Marilyn Monroe, quyến rũ đàn ông hoặc hút cạn sự sống từ họ. Vì những cõi mâu này tồn tại trong vòi thực của chúng ta nên chúng có thể ảnh hưởng tới tâm trạng và phản ứng của chúng ta, chúng có thể tự bộc lộ qua những lo lắng tri (Nữ Hồn) hoặc lí trí vững vàng (Nam Hồn).

Jung định nghĩa một loại cõi mâu dài diên cho phần bản thân mà chúng ta không muốn thế giới nhìn thấy. Ông gọi đó là Cái Bóng (Shadow), và đôi lập với Mát Na, nó luồng trung cho mọi bí mật hoặc những ý nghĩ bị dồn nén và những khía cạnh đáng xấu hổ trong tinh cách của chúng ta. Nó xuất hiện trong Kinh Thánh dưới dạng ác quỷ, và trong vần chuông như nhân cách ông Hyde của bác sĩ Jekyll. Cái Bóng là phần "tội tệ" của bản thân ta mà ta phòng chiếu lên người khác, tuy thế nó không hoàn toàn tiêu cực; nó có thể tượng trưng cho những khía cạnh mà chúng ta chọn đẽ nén đi chỉ vì chúng không thể được chấp nhận trong một tinh huống đặc thù nào đó.



Cappuccino Team

Trong mọi cõi mâu, quan trọng nhất là Chân Ngã (True Self). Đây là cõi mâu trung tâm, mang tính tố chất hóa, có gâng hòa hợp mọi mặt khác để trở thành một hợp thể, một cái tôi toàn diện. Theo Jung, mục tiêu thật sự trong sự tồn tại của con người là đạt tới sự tiến bộ, trang thái tinh túy tại đây sáng vẻ tâm thức mà ông gọi là sự "tự hiện thực hóa", và con đường đi tới đây nằm trong cõi mâu của Chân Ngã. Khi được hiện thực hóa trọn vẹn, cõi mâu này sẽ là suối nguồn thông thái và chân lý, có khả năng kết nối cái tôi với đời sống tinh linh. Jung nhấn mạnh rằng sự tự hiện thực hóa không tu nhiên mà diễn ra, nó cần phải được muu cầu một cách chủ động.

### Những cõi mâu trong giấc mơ

Những cõi mâu có tầm quan trọng rất lớn trong việc diễn giải những giấc mơ. Jung tin rằng những giấc mơ là cuộc đối thoại giữa bản ngã ý thức và cõi vĩnh hằng (giữa cái tôi và cái vô thức tập thể), và những cõi mâu hoạt động như những biểu tượng trong giấc mơ, tạo thuận lợi cho cuộc đối thoại đó.

Những cõi mâu có những ý nghĩa đặc thù trong bối cảnh những giấc mơ. Ví dụ, cõi mâu về Ông Già (hoặc Bà Già) Thông Thái có thể hiện ra trong giấc mơ dưới hình dạng một người lành đạo tinh thần, cha mẹ, giáo viên hoặc bác sĩ – nó ám chỉ những người đưa ra sự điềuだし, chỉ lỗi và thông thái. Mẹ Vì Đái, một cõi mâu có thể xuất hiện dưới dạng mẹ hoặc bà của chính người nằm mơ, biểu trưng cho sự nuôi

Bác sĩ Jekyll biến thành ông Hyde xấu xa trong truyện của Robert Louis Stevenson, một câu chuyện tim hiểu ý niệm về "cái tôi đen tối" qua một nhân vật tuồng trung cho cõi mâu Cái Bóng của Jung.



**Câu chuyện về Bach Tuyết** có thể được tìm thấy khắp nơi trên thế giới với chi nhung khác biệt nhỏ. Jung cho rằng tinh phu quát đại chúng của các câu chuyện cổ tích và thần thoại là vì chúng sử dụng những nhân vật dựa theo cổ mâu.

đương. Nó đem lại sự an lòng, dễ chịu và thủa nhán. Dưa Tré Thần Thánh là cổ mâu đại diện cho cai Chân Ngà của bạn trong hình thái thuần khiết nhất của nó, tượng trưng cho sự trong trắng và dễ bị tôn thương, xuất hiện dưới hình tượng một đứa trẻ trong những giấc mơ, gợi nhắc tới tinh cõi mơ và tiềm năng. Và để cái tôi không trở nên quá lớn, nó được kiểm soát bởi sự hiện diện của Ké Lùa Gat, một cổ mâu hay đưa nghịch thường phơi bày những điểm yếu dễ thương tồn của người nằm mơ và chế giễu họ, ngăn ngừa cá nhân không xem bản thân và những ham muốn của mình là điều gì quá hé

“

Nhờ hiểu về vó thúc, chúng ta có thể giải thoát khỏi sự chi phối của nó.

**Carl Jung**

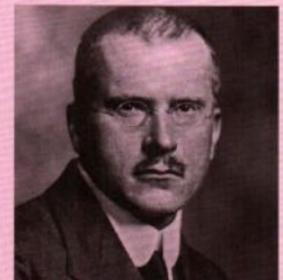
”

trong. Ké Lùa Gat cũng xuất hiện dưới hình dạng á thần Loki trong thần thoại Bắc Âu, thần Pan của người Hy Lạp, chúa nhén Anansi của người châu Phi, hoặc đơn giản là pháp sư hay chàng hέ.

### Sử dụng những cổ mâu

Nhưng cổ mâu tồn tại trong tâm trí chúng ta trước cả ý nghĩ hữu thức, và vì vậy chúng có sức tác động rất mạnh mẽ lên sự nhận thức về các trải nghiệm của chúng ta. Nhưng gì mà chúng ta nghĩ một cách có ý thức là đang diễn ra, nhưng gì chúng ta chọn để tiếp nhận – và để trái nghiệm – đều bị chi phối bởi những ý niệm tiên định này trong vó thúc. Theo cách này, vó thúc tập thể và những gì ở trong nó ảnh hưởng tới trạng thái ý thức. Theo Jung, rất nhiều thứ chúng ta thường gán cho là kết quả từ sự canh nhắc, suy luận, tu duy có ý thức của chúng ta, thực chất đều đã bị định hướng bởi hoạt động vó thúc, đặc biệt là bởi những hình thái cổ mâu có khả năng tổ chức.

Ngoài những quan điểm về vó thúc tập thể và những cổ mâu, Jung là người đầu tiên thực hành liên tưởng tự, ngoài ra ông còn đưa ra khái niệm về những kiểu nhận cách hướng nội và hướng ngoại. Điều này về sau đã gọi mở việc sử dụng rộng rãi những bài trắc nghiệm nhận cách như MBTI – trắc nghiệm nhận cách của mẹ con nhà Myers-Briggs. Công trình của Jung cũng gây ảnh hưởng tới các lĩnh vực tâm lý học, nhân chủng học và duy linh, và những cổ mâu của ông trở nên phổ biến đến nỗi chúng có thể dễ dàng được nhân diễn trong phim ảnh, văn chương và những hình thái văn hóa khác khi chúng có khắc hoạ nhưng nhân vật mang tính điển hình phổ quát. ■



**Carl Jung**

Carl Jung sinh tại một ngôi làng nhỏ ở Thụy Sĩ, trong một gia đình có học vấn với nhiều người lập dị. Ông gần gũi với mẹ dù bà bị trầm cảm. Là người có khiếu ngôn ngữ, Jung thành thạo nhiều ngôn ngữ châu Âu và vài ngôn ngữ cổ xưa, trong đó có tiếng Sanskrit. Ông kết hôn với Emma Rauschenbach năm 1903; họ có năm mảnh con.

Jung được đào tạo về tâm thần học, nhưng sau lần gặp Sigmund Freud năm 1907, ông trở thành nhà phân tâm và là người kế thừa Freud. Tuy nhiên, hai người dần xa cách vì khác biệt trong lý thuyết và không bao giờ gặp nhau nữa. Sau Thế chiến I, Jung chu du nhiều nơi, trong đó có châu Phi, Mỹ và Án Độ, nghiên cứu người bản địa và đã theo những đoàn nghiên cứu nhân chủng học và khảo cổ học. Ông trở thành giáo sư tại Đại học Zurich năm 1935, nhưng đã bỏ giảng dạy để tập trung nghiên cứu.

### Tác phẩm chính

- 1912 *Những biểu tượng của sự chuyển hóa*
- 1934 *Những cổ mâu và vó thúc tập thể*
- 1945 *Bản vẽ bản chất của giấc mơ*



# CUỘC ĐẤU TRANH GIỮA NHỮNG BẢN NĂNG SỐNG VÀ BẢN NĂNG CHẾT KÉO DÀI SUỐT CUỘC ĐỜI

MELANIE KLEIN (1882-1960)

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨM  
Phản tam học

### TRƯỚC ĐÓ

**1818** Triết gia Đức Arthur Schopenhauer cho rằng sự tồn tại bị thúc đẩy bởi ý chí sống, thứ thường xuyên bị đối lập bởi một thời thực chất tuồng đương.

**1910** Nhà phản tam học Wilhelm Stekel cho rằng sự đe né tránh bản năng tình dục do xa hối gây ra là điều diễn ra song song với sự phát triển của bản năng chết.

**1932** Sigmund Freud cho rằng trong thực tế xung lực co bàn nhất hướng tới sự thỏa mãn là su vật lộn tìm về cái chết.

### SAU ĐÓ

**2002** Nhà tâm lí học Hoa Kỳ Julie K. Norem đưa ra ý tưởng về "xu hướng bị quan phòng vệ", cho rằng trong thực tế việc sống bị quan giúp người ta chuẩn bị tốt hơn để đương đầu với những yêu cầu và áp lực của đời sống hiện đại.

**C**ó lẽ về những sức mạnh đối lập nhau luôn hấp dẫn các nhà văn, triết gia và nhà khoa học. Trong ván chuông, tôn giáo và nghệ thuật đầy rẫy những chuyên về thiện và ác, bạn bè và kẻ thù. Vật lí Newton cho rằng sự bền vững hay cân bằng có được là do với mỗi lực tác động luôn có một phản lực tương đương ngược chiều. Nhưng lối đối lập như thế là điều thiết yếu cho sự tồn tại, và có lẽ mạnh nhất trong số đó là những thời thúc bản năng hướng ta tới sự sống và cái chết.

Sigmund Freud nói rằng, để tránh bị hủy diệt bởi chính bản năng chết của mình, ta cần tìm tới bản năng sống mang tính ái kí và tu tồn (libido) để đẩy bản năng chết ra, hướng nó vào đối tuồng khác. Melanie Klein mở rộng quan điểm này, cho rằng ngay cả khi ta tái định hướng nó ra ngoài, ta vẫn cảm thấy mối nguy của việc bị hủy hoại bởi "bản năng gây hấn" này; ta tiếp nhận nhiệm vụ rất lớn là "điều động libido" để chống lại nó. Sống với những nguồn lực đối kháng này chính là sự xung đột tâm lí có hâu, là trung tâm của trải nghiệm làm người. Klein cho rằng những xu hướng của ta hướng tới sự phát triển và tạo tác – từ sinh đến sáng tạo – luôn phải chống lại một sức mạnh tuồng đương và



Sức mạnh của kịch nằm ở chỗ nó phản ánh những rung cảm thực sự của chúng ta. Những vở kịch lớn như *Romeo và Juliet* của Shakespeare không chỉ thể hiện sức mạnh khẳng định sự sống của tình yêu, mà còn cả những khía cạnh chết chóc tan đớc của nó.

mang tinh hùy hoai, và sự cảng thẳng tinh thần không ngừng này là nguồn gốc của mọi đau khổ.

Klein cũng cho rằng sự cảng thẳng này là giải xu hướng bản năng của ta hướng tới sự gây hấn và bạo lực. Nó tạo nên cuộc đấu tranh giữa tình yêu và thù hận, xuất hiện ngay cả ở những đứa trẻ mới sinh. Trận chiến bất tận này giữa những bản năng sống và chết của ta – giữa khoái lạc và đau đớn, tai sinh và hoài diệt – dẫn đến sự rối loạn trong tâm

Xem thêm: Sigmund Freud 92-99 ■ Anna Freud 111 ■ Jacques Lacan 122-23

thúc ta. Khi đó sự tò mò hay những cảm xúc "tối thiểu" có thể sẽ được điều động hướng tới mọi tình huống, dù chúng tốt hay xấu.

### Xung đột không ngừng

Klein tin rằng ta không bao giờ có thể bỏ đi những xung lực nguyên thủy này. Ta mang chung theo suốt đời, không bao giờ đạt được trạng thái trưởng thành an toàn, mà phải sống với vô thức sục sôi những "huyền túng nguyên thủy" về bạo lực. Với ảnh hưởng của một xung đột tâm trí như vậy, Klein cho rằng những ý niệm truyền thống về hạnh phúc là không thể được, và sống cuộc đời tìm cách chịu đựng xung đột chủ không phải đạt tới nết bẩn.

Trạng thái chịu đựng này là điều tốt nhất ta có thể hi vọng, nên Klein không thấy là gì khi nói sống thường ngày trao cho người ta cái họ uốn u và tin rằng họ đáng được hưởng, dẫn đến trầm uất và thất vọng. Với Klein, đối với người không thể tránh khỏi những lo âu, đau đớn, mất mát và hủy hoại. Vì vậy con người phải học cách sống giữa những cực đoan của sự sống và cái chết. ■



### Melanie Klein



Melanie Klein sinh ra ở Áo trong một gia đình bốn anh em. Cha mẹ bà, sau này li dị, là những người lạnh lùng thiếu tình cảm. Năm 17 tuổi, bà订婚 với Arthur Klein, một nhà hóa học công nghiệp, rồi từ bỏ kế hoạch học y.

Klein quyết định trở thành nhà phân tâm sau khi đọc một tác phẩm của Sigmund Freud năm 1910. Bản thân bà bị trầm cảm và bị ám ảnh bởi cái chết: người chị mà bà yêu quý mất khi Klein bốn tuổi; người anh qua đời trong một trường hợp nghi là tự sát; và con trai bà chết trong một tai nạn leo núi năm 1933. Dù không có bất cứ bằng cấp chứng

chí chính thức nào, nhưng Klein vẫn là nhân vật có ảnh hưởng lớn trong lĩnh vực phân tâm học, được mọi người đặc biệt xem trọng vì công trình nghiên cứu của bà về trẻ em, và vì bà sử dụng trò chơi như một hình thức trị liệu.

### Tác phẩm chính

- 1932 *Phân tâm học về trẻ em*
- 1935 *Một góc nhìn về sự phát triển tâm can của những trạng thái rối loạn luồng cục*
- 1955 *Sự ghen tị và lòng biết ơn*
- 1961 *Tương thuật một ca phân tích trẻ em*



## BỐI CẢNH

### HƯƠNG TIẾP CẨM Phản tâm học

#### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1989** Trong tác phẩm *Co ché tu động của tâm lí*, Pierre Janet mô tả trạng thái "phản lí", khi một nhân cách bị phân thành những phản tách biệt.

#### SAU ĐÓ

**Tn. 1950** Melanie Klein cho rằng sự phản lí nhung cấu phản nhân cách là co ché ta dùng để đương đầu với nhung cảm xúc xung đột và không thể xử lý được.

**Tn. 1970** Nhà phản tâm học người Áo Heinz Kohut cho rằng khi nhung nhu cầu của đứa trẻ không được đáp ứng, một cái tôi phản mảnh sẽ được sinh ra, bao gồm cái tôi ái kí và cái tôi lòn.

**Tn. 1970** Albert Ellis phát triển Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí để giải thoát mọi người khỏi nhung mènh lènh "phải" đã được nhập tâm hóa.

# SỰ CHUYÊN CHẾ CỦA NHỮNG CÁI "NÊN" KAREN HORNEY (1885-1952)

**M**ôi trường xã hội – gia đình, trường học, nơi làm việc, cộng đồng – đều có nhung "quy chuẩn" văn hóa được duy trì bởi nhung xác tín nào đó. Nhà phản tâm học gốc Đức Karen Horney nói rằng nhung môi trường xã hội "độc hại" thường tạo nên nhung xác tín không lành mạnh ở cá nhân, ngan con người hiện thực hóa tiềm năng cao nhất của mình.

Horney cho rằng việc hiểu được ta không sống theo niềm tin minh tự định lấy, mà tu nhung thû

được nhập tâm từ môi trường xã hội độc hại, là điều rất quan trọng. Nhung thứ này bộc lộ ra dưới dạng nhung thông điệp được nhập tâm hoa, đặc biệt là nhung cái "nên", như "Tôi nên được thừa nhận và có quyền lực" hoặc "Tôi nên già hơn". Bà huống dân bệnh nhân nhận ra hai nguồn ảnh hưởng trong tâm trí họ: "cái tôi chân thực" với nhung mong muốn chính đáng và "cái tôi lí tưởng" luôn cố thỏa mãn yêu cầu từ nhung cái "nên". Cái tôi lí tưởng chất đáy tâm trí nhung ý tưởng phi thực tế và không hợp với con đường của cái tôi chân thực, tạo ra nhung phản hồi tiêu cực với "thát bài" của cái tôi chân thực trong việc đạt được ki vọng của cái tôi lí tưởng. Điều này dẫn đến một cái tôi thiêu bát hành – "cái tôi bị khinh miệt".

Horney nói rằng nhung cái "nên" là cơ sở của sự "mặc cả với số phận" của ta; nếu ta tuân theo chúng, ta tin minh có thể kiểm soát thực tại, dù thật ra chúng chỉ dẫn đến bất hạnh và nhiễu loạn. Quan điểm của Horney có liên hệ mật thiết với xã hội bá sô, nước Đức đầu thế kỉ 20, nơi đặt nặng giá trị của sự tuân thủ. ■

Hãy quên đi việc bạn thực sự là một sinh vật đáng hờn như thế nào; đây mới là điều mà bạn nên làm.

Karen Horney

Xem thêm: Pierre Janet 54–55 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–09 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Albert Ellis 142–45

# CÁI SIÊU TÔI CHỈ HIỆN HÌNH RỒ RÀNG KHI NÓ ĐỐI DIỆN CÁI TÔI VỚI SỰ THÙ ĐỊCH

**ANNA FREUD (1895-1982)**

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨN  
*Phân tâm học*

## TRÚOC ĐÓ

**1920** Sigmund Freud lần đầu sử dụng khái niệm về cái tôi, cái nó và cái siêu tôi trong tiểu luận *Sáu xa hòn nguyên tắc khoái cảm* của ông.

## SAU ĐÓ

**Tn. 1950** Melanie Klein không đồng ý với quan điểm cho rằng sự ánh hướng của cha mẹ trong thực tế có liên quan đến việc hình thành cái siêu tôi.

**1961** Eric Berne trình bày quan điểm về việc chúng ta duy trì những trạng thái cái tôi trẻ con, cái tôi người lớn và cái tôi cha mẹ trong suốt đời mình, và chúng có thể được thám dò thông qua phân tích.

**1976** Nhà tâm lý học người Mỹ Jane Loevinger cho rằng cái tôi phát triển qua những giai đoạn xuyên suốt đời người, như là kết quả của tương tác giữa cái tôi nội tâm và môi trường bên ngoài.



**T**heo Kinh Thánh, Adam, và Eve trong Vườn Địa Đàng là những người ra quyết định, dõi mắt với lựa chọn giữa cám dỗ và điều đúng đắn. Trong mô hình tâm thức mang tính cấu trúc của mình, Sigmund Freud mô tả một mô hình tương tự trong vở thực, một bô máy tâm trí có ba phần: cái nó, cái siêu tôi và cái tôi.

Cái nó như con rắn lén lút, thi thảm báo chúng ta hãy làm những gì mình cảm thấy thích. Nó bị thôi thúc hoàn toàn bởi ham muốn, sự tim kiếm khoái lạc và thỏa mãn những thứ thực cơ bản (như thức ăn, sự thoải mái, áp lực và tình dục). Cái siêu tôi giống sự hiện diện của lê phái, kêu gọi ta đi theo con đường cao hon. Но áp đặt lén ta những giá trị từ cha mẹ và xã hội, nói với ta những gì nên và không nên làm. Sau cùng là cái tôi – nhú một người lớn có nhiệm vụ ra quyết định – kiểm soát những xung nang và phản định nên hành động như thế nào; nó là trung gian giữa cái nó và cái siêu tôi.

Nha phân tâm học người Áo Anna Freud mở rộng những ý tưởng của cha mình, chú ý đến sự

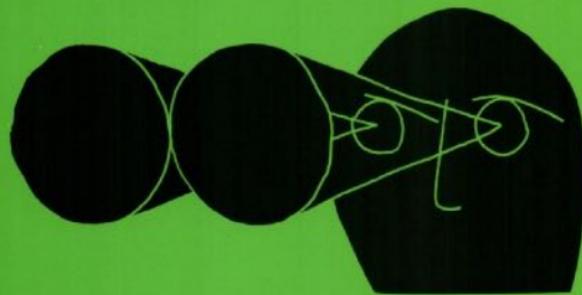
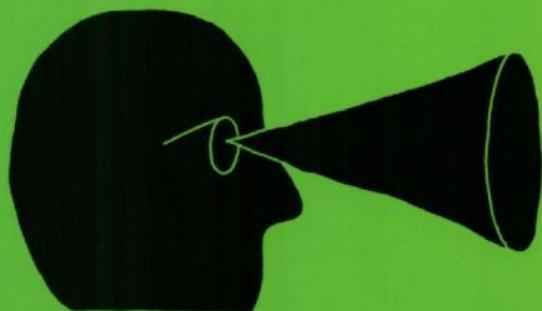
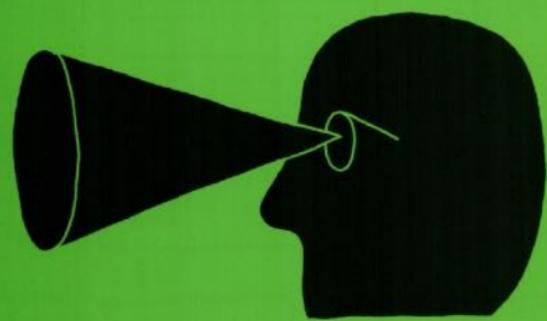
hình thành cái siêu tôi và tác động của nó tới cái tôi. Cái tôi tinh toán đến hoàn cảnh thực tế, đồng thời gắn với cái nó và bị đẩy xuống vị thế thấp hơn bởi cái siêu tôi. Cái siêu tôi nói bằng ngôn ngữ của mặc cảm tôi loli và xấu hổ, giống như sự trách mắng của cha mẹ đã được nhập tâm hóa. Chúng ta có thể nghe thấy tiếng cái siêu tôi khi ta trách móc bản thân vì đã nghĩ hoặc hành động theo cách nào đó; cái siêu tôi chỉ hiện hình rõ rệt (hoặc "lên tiếng") khi nó đối diện cái tôi với sự thù địch.

## Nhưng co ché phong vé cái tôi

Theo Anna Freud, tiếng nói phê phán của siêu tôi dẫn đến sự lo âu, và đó là khi chúng ta đem những co ché phong vé cái tôi ra ứng phó. Đây là vỏ số những phương pháp mà tâm trí sử dụng để ngăn chặn lo âu quá mức. Anna Freud đã mô tả nhiều co ché phong vé rất sáng tạo mà chúng ta sử dụng, từ hài hước và thẳng hoà đến chối bỏ và chuyển đổi. Lý thuyết của Anna về những co ché phong vé cái tôi là nguồn tu tu้อง dồi dào trong những liệu pháp nhân văn thế kỉ 20. ■

Xem thêm: Sigmund Freud 92-99 ■ Melanie Klein 108-109 ■ Eric Berne 337

**SỰ THẬT**  
CHỈ CÓ THỂ ĐƯỢC CHẤP NHẬN  
**KHI BẠN TỰ MÌNH**  
**KHÁM PHÁ RA NÓ**  
**FRITZ PERLS (1893-1970)**



*Cappuccino Team*

**BỐI CẢNH**

**HƯỚNG TIẾP CÀN**  
**Liệu pháp Gestalt**

**TRƯỚC ĐÓ**

Tn. 1920 Carl Jung cho rằng con người cần kết nối với cái tôi nội tâm của họ.

1943 Max Wertheimer giải thích quan điểm Gestalt về "tư duy hiệu quả", thu khắc biệt vì sử dụng sự nhận thức cá nhân.

1950 Trong tác phẩm *Nhiều tâm và sự phát triển con người*, Karen Horney xác định rằng cần phải từ chối những cái "nên" do người khác áp đặt.

**SAU ĐÓ**

1961 Carl Rogers nói rằng không phải nhà trí liệu, mà thần chủ mới là người biết họ cần hình thức và định hướng tri liệu nào.

1973 Tác giả sách kinh sống người Mỹ Richard Bandler, một trong những người sáng lập Lập trình Ngôn ngữ Thần kinh (NLP) đã sử dụng nhiều kỹ thuật tri liệu Gestalt trong liệu pháp mới của mình.

T rong thế kỷ 18, triết gia Đức Immanuel Kant đã cách mạng hóa cách chúng ta nghĩ về thế giới bằng cách chỉ ra rằng ta không bao giờ có thể thực sự biết được những gì "ngoài kia" nằm ngoài tầm với chúng ta, vì hiểu biết của ta bị hạn chế bởi những giới hạn của tâm trí và giác quan. Ta không biết được "vật tự thân" là như thế nào, chỉ nhận biết hiện tượng như những gì ta trải nghiệm mà thôi. Quan điểm này định hình nên tảng cho liệu pháp Gestalt, trong đó cho rằng điều tối quan trọng cần ghi nhớ là sự phức tạp của kinh nghiệm

con người – với những bí kịch và sang chấn, những hùng khói và đam mê, và gần như vô tận những khả năng – đã được mã hóa bằng những "làng kính" cá nhân qua đó chúng ta nhìn dơi. Ta không tự động hấp thu tất cả những âm thanh, cảm giác và hình ảnh về thế giới; ta chỉ quét qua và lọc lừa lấy một ít.

Fritz Perls, một trong những người khai sáng liệu pháp Gestalt, đã chỉ ra rằng điều này có nghĩa là cảm thức chủ quan của ta về thực tại được tạo nên qua tri giác của ta, qua cách ta nhìn nhận những kinh nghiệm của mình, chứ không phải qua

Mỗi người tin rằng góc nhìn của mình về thế giới là một sự thật khách quan.

Nhưng kinh nghiệm của con người được màu "nhung lăng kính" cá nhân mà qua đó họ nhìn nhận mọi việc.

Vị trí giác của chúng ta **dịnh hình kinh nghiệm của ta...**

...nên có thể **thay đổi** những thực tại nội tâm của ta, và sau cùng là những thực tại ngoại giới.

...ta phải loại bỏ những giá trị "mặc định" của xã hội và gia đình, và khám phá ra những giá trị thật sự của bản thân.

Chúng ta nhận ra mình là người xây dựng nền thế giới, hay "su thật", của chính mình.

**Su thật chỉ có thể được tiếp nhận nếu bạn tự mình khám phá ra nó.**

bản thân sự việc. Tuy nhiên, ta thường dễ quên đi hoặc không nhận ra điều này. Ông nói rằng ta thường sai lầm khi cho rằng cách nhìn thế giới của bản thân là su thật tuyệt đối và khách quan thay vì thừa nhận vai trò của tri giác và ánh hưởng của nó trong việc tạo nên góc nhìn của chúng ta, cùng với mối tư tưởng, hành động và niềm tin sinh ra từ đó. Với Perls, chỉ có sự thật mà ta có thể có được, đó là sự thật chủ quan của mỗi chúng ta.

**Chấp nhận trách nhiệm**

Perls phát triển lý thuyết của mình trong những năm 1940, khi

**Xem thêm:** Søren Kierkegaard 26–27 ■ Carl Jung 102–107 ■ Karen Horney 110 ■ Erich Fromm 124–29 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Roger Shepard 192 ■ Jon Kabat-Zinn 210 ■ Max Wertheimer 335

quan điểm phán tâm học đang chiếm ưu thế, cho rằng tâm trí con người có thể được quy giản thành một chuỗi xung lục sinh học tim kímem sự thỏa mãn. Với Perls, cách tiếp cận này quá nồng tính cung nhảc, cấu trúc, đơn giản hóa và khai quật hóa; nó không có chỗ cho kinh nghiệm cá nhân, thử Perls cho rằng quan trọng nhất. Nhưng nhà phán tâm cung không giúp người bệnh nhận ra và lãnh trách nhiệm trong việc kiến tạo kinh nghiệm của chính họ. Mô hình phán tâm học vẫn hành dựa trên quan điểm rằng các bệnh nhân hoàn toàn bị chi phối bởi những xung đột vô thức của họ, cho đến khi nhà phán tâm xuất hiện và cứu họ khỏi những xung đột vô thức kia. Ngược lại, Perls thấy điều quan trọng là giúp mọi người hiểu được sức mạnh vai trò của chính họ trong việc kiến tạo. Ông muốn giúp ta nhận ra rằng ta có thể thay đổi thực tại của mình và chịu trách nhiệm vi điều đó. Không ai có thể làm thay cho ta. Một khi nhận ra tri giác là xuống sống của thực tại, mới chúng ta sẽ bị thôi thúc nhận trách nhiệm cho đời sống mà ta tạo nên và cách ta chọn để nhìn thế giới.

**Loi nguyên Gestalt** được Fritz Perls viết để tóm lược liêu pháp Gestalt. Nó nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc sống theo những nhu cầu của chính mình, và không tìm cách thỏa mãn thông qua những người khác.

**Tôi làm việc của tôi và bạn làm việc của bạn. Tôi không ở trong thế giới này để sống theo những kính vọng của bạn, và bạn không ở trong thế giới này để sống theo những kính vọng của tôi.**

**Bạn là bạn, và tôi là tôi, và nếu vô tình ta tìm thấy nhau, thì điều đó thật tuyệt. Nếu không, không thể cường cầu được.**

### Nhận ra sức mạnh

Li thuyết Gestalt sử dụng những nguyên lý về kinh nghiệm, nhận thức và trách nhiệm cá nhân – trách nhiệm về cả ý nghĩ và cảm giác – để khuyến khích sự phát triển cá nhân bằng cách xây dựng một cảm thức về sự kiểm soát bên trong. Perls khẳng định rằng ta có thể học cách kiểm soát trải nghiệm nội tâm của mình, bắt kể môi trường bên ngoài. Một khi hiểu rằng nhận thức định hình kinh nghiệm, ta có thể thấy những vai trò ta đóng và những hoạt động ta làm đều là những công cụ, khi đó ta có thể sử dụng chúng một cách có ý thức để thay đổi thực tại. Kiểm soát môi trường tâm thức bên trong sẽ cho ta sức mạnh thông qua hai lop lựa chọn: làm thế nào để diễn giải ngoại cảnh, và làm thế nào để phản ứng lại với nó. Châm ngôn “không ai có thể khiến bạn giận dù trú chính bạn” là ví dụ

tốt nhất cho triết lí này, và sự thật đó có thể bộc lộ ra trong nhiều cách khác nhau, ví dụ như khi mọi người phản ứng với nan ket xe, tin xấu, hay những chỉ trich cá nhân.

Trong lieu pháp Gestalt, người ta buộc phải nhận trách nhiệm trực tiếp cho cách họ hành xử hay phản ứng, bắt kể chuyện gì có thể sảy ra. Perls dùng từ “cân bằng nội môi” – một thuật ngữ sinh học thường dùng để mô tả sự duy trì môi trường thể chất cân bằng bên trong cơ thể – khi nói tới khả năng này, thử duy trì sự cân bằng cảm xúc bất chấp ngoại cảnh. Nó yêu ý sự cân bằng của nhiều hệ thống, và do chính là cách mà lieu pháp Gestalt nhìn nhận tâm trí. Nó tìm những cách thức để cân bằng tâm trí qua những ý nghĩ, cảm xúc và nhận thức kiến tạo nên toàn bộ kinh nghiệm con người. Nó nhìn con người một cách toàn thể và nhán

Học hỏi là khám phá xem thù gi là có thể.

Fritz Perls





**Giống nhu Phật giáo, liệu pháp Gestalt khuyến khích sự phát triển "chánh niệm" và chấp nhận rằng biến đổi là điều không tránh khỏi. Perls gọi sự biến đổi là "nghiên cứu sự điều chỉnh sáng tạo".**

manh vào tổng thể chủ không phải các bộ phận.

Perls nhận thấy nhiệm vụ của mình là giúp các bệnh nhân trau dồi ý thức về sức mạnh nhận thức của bản thân cũng như làm thế nào để định hình thực tại (hay thử mà chúng ta mô tả là "thực tại"). Theo cách này, các bệnh nhân của ông dần có thể kiểm soát sự định hình nhưng khung cảnh nội

tâm. Qua việc nhận trách nhiệm với cảm thức về thực tại mà họ được tiếp nhận, những bệnh nhân có thể tạo ra thực tại họ muốn.

Perls giúp bệnh nhân của mình đạt được điều này bằng cách dạy họ những tiến trình tích hợp trong liệu pháp Gestalt. Tiến trình đầu tiên và quan trọng nhất là học cách nuôi dưỡng nhận thức và tập trung nhận thức đó vào những cảm xúc của khoảnh khắc hiện tại. Điều này cho phép cá nhân trải nghiệm trực tiếp cảm xúc của mình và tiếp nhận thực tại trong khoảnh khắc hiện tại. Nang lục này, "tại đây và bây giờ", là phần quan trọng của tiến trình Gestalt; nó là sự nhận thức cảm xúc một cách tinh tường, làm nên cơ sở để hiểu cách thức mỗi chúng ta tạo ra và phản ứng với môi trường của mình. Nó cũng đưa ra một con đường để học hỏi xem làm thế nào để thay đổi cách ta cảm nhận về chính mình và về môi trường.

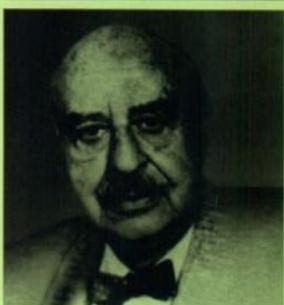
Như một công cụ cho sự trưởng thành cá nhân, với Perls, nang lục đạt tới những cảm giác chân thật – những ý nghĩ và cảm xúc thật – quan trọng hơn những giải thích tâm lí hoặc những phản hồi mang tính phân tích của các hình thức trị liệu khác. Cái "tại sao" đằng

sau hành vi không mấy quan trọng với Perls; cái quan trọng là "thế nào" và "cái gì". Việc hạ thấp giá trị của nhu cầu tìm ra lí do "tại sao" và chuyển trách nhiệm nhận thức ý nghĩa từ phía nhà phân tích sang phía bệnh nhân đã đem lại sự thay đổi lớn lao trong quan hệ giữa nhà trị liệu – bệnh nhân. Trong khi với những phương pháp tiếp cận trước đây, nhà trị liệu thường sẽ điều dẫn người bệnh hướng tới cái đích trị liệu, thì cách tiếp cận Gestalt được đặc trưng bởi mối quan hệ ám áp, thấu cảm giữa nhà trị liệu và bệnh nhân, như những công sự làm việc cùng nhau để hướng tới mục tiêu. Nhà trị liệu linh động chủ không chỉ dẫn bệnh nhân; phương pháp tiếp cận Gestalt của Perls sau này định hình cơ sở cho phương pháp tiếp cận nhân văn, xem con người là trung tâm của Carl Rogers.

### Chối bỏ số phận

Một phán khác trong phương pháp Gestalt là sử dụng ngôn ngữ. Một công cụ quan trọng giúp người bệnh tăng cường sự tự nhận thức là hướng dẫn họ lưu ý và thay đổi cách sử dụng từ "tôi" trong lời nói. Perls nói rằng để có thể nhận trách nhiệm về thực tại của mình, ta phải nhận ra việc ta đã dùng

### Fritz Perls



Frederick "Fritz" Salomon Perls sinh ra tại Berlin cuối thế kỉ 19. Ông học y, và sau một thời gian ngắn phục vụ trong quân đội Đức thời Thế chiến I, ông tốt nghiệp bác sĩ. Rồi ông được đào tạo thành nhà tâm thần học, và sau khi kết hôn với nhà tâm lí học Laura Posner năm 1930, ông di cư tới Nam Phi, nơi ông và Laura thành lập viện phân tâm học. Dần dần không còn áo tuông với xu hướng quâ thiên về lí tri của phương pháp phân tâm học, họ chuyển tới New York vào cuối những năm 1940 và bị ngop trong báu không khí văn hóa dồi dào tu tuồng tiến

bó. Cuối những năm 1960 họ chia tay, và Perls chuyển tới California, nơi ông tiếp tục thay đổi linh vực tâm lí liệu pháp. Ông rời Mỹ sang Canada năm 1969 để bắt đầu xây dựng một trung tâm liệu pháp, nhưng qua đời một năm sau đó vì suy tim khi đang tổ chức một hội thảo.

### Tác phẩm chính

- 1946 *Cái tôi đối khát và gây hấn*
- 1969 *Nguyên vẹn liệu pháp Gestalt*
- 1973 *Phương pháp Gestalt và nhận chung của liệu pháp*

**Văn hóa hippie trong những năm 1960** hoa điệu với quan điểm Gestalt là tìm về chính mình, nhưng Perls đã cảnh báo trước “xu hướng rong ruổi để tìm những lạc thi nhất thời” và “cái gọi là con đường tìm kiếm sự giải phóng cảm giác một cách dễ dàng”.

ngôn ngữ để tạo ra át tuồng rằng mình không kiểm soát được mọi thứ như thế nào, trong khi thực tế không phải như vậy. Bằng cách đơn giản là nói lại câu “tôi không thể làm thế” thành “tôi sẽ không làm thế”, rõ ràng tinh huống đã biến thành식 tôi là người đang đưa ra quyết định. Điều này cũng giúp xây dựng sự sỗ hũu về cảm xúc; nhưng cảm xúc khởi lên và no thuốc về tôi; tôi không thể đó lối cho ai hay cho cái gì về những cảm xúc của tôi được.

Nhưng ví dụ khác về việc sử dụng ngôn ngữ để thay đổi con cách thay thế từ “nên” thành từ “muốn”, ví dụ đổi câu “Tôi muốn đi ngay bây giờ” thành “Tôi muốn đi ngay bây giờ”. Điều này cũng cho thấy yếu tố lựa chọn trong lời nói. Theo Perls, khi ta học cách nhận trách nhiệm cho trải nghiệm của chính mình, ta sẽ phát triển cái tôi chân thật, thoát khỏi sự chi phối của xã hội. Ta cũng sẽ trải nghiệm cảm giác



tự trao quyền khi nhận ra mình không bị kiểm soát bởi những điều “ngẫu hợp” như vậy. Cảm giác là nỗi nhau của cái gì đó sẽ được giải trú ngay khi ta hiểu rằng những gì ta chấp nhận về bản thân trong đời sống – nhưng gì ta tiếp nhận và trải nghiệm một cách có chọn lọc – là một lựa chọn; ta không hề bất lực vô năng. Việc nhận lãnh trách nhiệm ca nhân này dàn tôi việc ta có thể tự chối trái nghiệm những suy nghĩ, nhưng mối quan hệ hoặc tinh huống mà ta biết là trái với con người thật của mình. Lý thuyết Gestalt cung yêu cầu ta phải xem xét ki hon những quy chuẩn xã hội mà ta lựa chọn để tiếp nhận. Co thể ta đã sống theo những chuẩn lý già định của người khác quá lâu đến mức ta tu đồng chấp nhận chúng. Perls cho rằng chúng ta cần tiếp nhận những xác tín truyền cảm hứng cho ta và giúp ta phát triển con người thật của mình được tốt nhất. Điều quan trọng là có khả năng vạch ra những quy tắc cá nhân cho bản thân, xác định được những quan điểm, triết lý, khát vọng và ý thích của mình. Khi tăng cường nhận thức về tinh tú trách nhiệm, tu lục và tu nhân thực, ta sẽ hiểu rằng mình đang tu xây dựng nên thế giới hoặc chân lý của chính mình. Cuộc sống ta đang sống sẽ trở nên dễ chịu dung hơn, vì “su thật chỉ có thể được chấp nhận khi ban tu minh khám phá ra nó”.

**Khả năng cho tinh thần ái Sư nhán mạnh của liệu pháp**

Nếu bạn cảm thấy suy động viên, ca ngợi, nhưng cãi vả với tất cả mọi người, thì bạn đã biến tất cả thành người phản xép ban.

**Fritz Perls**

Hay bỏ tâm trí đi và đến với những giấc quan của ban.

**Fritz Perls**

Gestalt vé việc “sống trong hiện tại” và tìm kiếm con đường cùng những tư tuồng cho riêng mình rất phù hợp với xu hướng cách mạng phản văn hóa trong thế giới phuông Tây những năm 1960. Nhưng sự tập trung vào chủ nghĩa cá nhân này bị một số nhà tâm lí và phân tâm xem là điểm yếu của liệu pháp này, đặc biệt là những người cho rằng sau rốt con người luôn là những sinh vật xã hội. Họ cho rằng một cuộc sống theo những nguyên tắc Gestalt có thể làm mất đi khả năng chung sống hòa ái với người khác, và nó chú trọng quá mức vào cá nhân với cái giá là đánh mất tính cộng đồng. Đáp lại, nhưng người ủng hộ liệu pháp Gestalt cho rằng nếu không có sự phát triển của cái tôi chân thật thì sẽ không thể phát triển được mối quan hệ chân thật với ai cả.

Năm 1964, Perls trở thành giảng viên chính thức của Viện Esalen ở California; ông có ảnh hưởng lâu dài tới trung tâm phát triển tâm linh và tâm lí nổi tiếng này. Sau cuộc bùng nổ dân số trong những năm 1970, liệu pháp Gestalt không còn được ưa chuộng nữa, nhưng học thuyết của nó vẫn được tiếp nhận trong nền tảng của những hình thức trị liệu khác. Ngày nay liệu pháp Gestalt được thừa nhận là một trong nhiều phương pháp trị liệu “tiêu chuẩn”. ■

# TA ĐỀU BIẾT RẰNG NHẬN NUÔI MỘT ĐÚA TRẺ VÀ YÊU THƯƠNG NÓ LÀ CHƯA ĐỦ

DONALD WINNICOTT (1896-1971)



## BỐI CẠNH

HUỐNG TIẾP CÀN  
Phân tâm học

### TRƯỚC ĐÓ

Tn. 1900 Sigmund Freud cho rằng những xung đột có tinh chất nhiều tâm (và cái siêu tôi) sinh ra trong thời kì phục cảm Oedipus – khoảng tu 3 đến 6 tuổi.

Tn. 1930 Melanie Klein cho rằng hình thái nguyên thủy của siêu tôi đã phát triển ngay từ năm đầu đời, và sự yêu và ghét vốn đã được gán kết với nhau rồi.

### SAU ĐÓ

1947 Nhà tâm lý học và nhà trị liệu trò chơi Virginia Axline phát triển tám nguyên tắc trong liệu pháp trò chơi của mình, trong đó có nguyên tắc: "Chấp nhận trẻ như chính con người trẻ."

1979 Nhà phân tâm học người Thụy Sĩ Alice Miller, trong *Vò kích của đứa trẻ thiên tài* nói rằng chúng ta được khuyến khích "phát triển thủ nghệ thuật không trải nghiệm những cảm xúc".

**N**hiều người tin rằng nếu một đứa trẻ từng ném trái sự dường duc thiếu tình yêu và sự quan tâm chăm sóc, thi nó sẽ sống yên ổn và phát triển tốt trong một gia đình mới có thể cho nó nhưng gì nó cần. Tuy nhiên, dù sự ổn định và sự chấp nhận có thể giúp tạo dựng một nền tảng cho đứa trẻ lớn lên và có được một cuộc sống lành mạnh, nhưng đó chỉ là một phần nhưng yêu cầu cần có.

Là bác sĩ nhi khoa đầu tiên tại Anh quốc được đào tạo về phân tâm học, Donald Winnicott có một hiểu biết đặc biệt về mối quan hệ giữa mẹ và trẻ, và về

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–09 ■ Virginia Satir 146–47 ■ John Bowlby 274–77



quá trình phát triển của trẻ em. Ông chịu ảnh hưởng rất lớn từ Sigmund Freud, nhưng đồng thời cũng chịu ảnh hưởng từ tác phẩm của Melanie Klein, đặc biệt là những phản hồi từ những cảm xúc vô thức của người mẹ hay người chăm sóc bé sơ sinh. Sự nghiệp của Winnicott bắt đầu vào thời gian ông làm việc với những trẻ em phải tản cư do Thế chiến II; ông nghiên cứu những khó khăn mà trẻ phải đối mặt khi cố gắng thích ứng với gia đình mới.

Nhu Winnicott lưu ý trong công trình của mình, *Sự thù ghét trong chuyến dịch ngược*: "Ta đều biết rằng nhân nature một đứa trẻ và yêu thương nó là chưa đủ." Các bậc cha mẹ phải có khả năng

đưa đứa trẻ minh nhận nuôi về nhà và có thể chịu được cảm giác ghét nó. Winnicott nói rằng một đứa trẻ chỉ tin rằng mình có thể được yêu thương chỉ sau khi đã bị ghét bỏ; ông nhấn mạnh rằng việc "chỉ được sự thù ghét" đóng một vai trò chúa lành không thể xem thường được.

Winnicott giải thích rằng khi một đứa trẻ đánh mất sự đường dẫn từ cha mẹ ruột, rồi sau đó có cơ hội sống trong một môi trường gia đình lành mạnh, như một gia đình nhận nuôi hoặc nhận bảo trợ, trẻ sẽ phát sinh niềm hi vọng một cách vô thức. Nhưng đi kèm với niềm hi vọng này có cả nỗi sợ hãi. Khi một đứa trẻ đã chịu cảnh tuyệt vọng hàn sầu trong quá



**Donald Winnicott**

Bác sĩ nhi khoa và nhà phân tâm học người Anh Donald Winnicott là út và là con trai duy nhất trong một gia đình nói tiếng và khai giá ở Plymouth, Anh quốc. Cha ông, Sir John Frederick Winnicott, là nguồn động viên lớn với ông, dù mẹ ông mắc chứng trầm cảm. Ban đầu Winnicott theo học y ngành nhi khoa, sau đó ông hoàn thành khóa đào tạo phân tâm học trong những năm 1930.

Winnicott kết hôn hai lần. Ông gặp người vợ thứ hai Clare Britton, một nhà hoạt động xã hội về tâm thần học, trong thời gian làm việc với những trẻ bị rối nhiễu sau khi tản cư trong Thế chiến II. Ông tiếp tục công việc trong hơn 40 năm, và điều này đã đem lại một góc nhìn đặc biệt trong tư tưởng của ông. Hai lần ông đảm nhiệm ghế chủ tịch Hiệp hội Phân tâm học Anh, và tìm cách phổ biến kiến thức cho cộng đồng qua nhiều bài giảng và những buổi lèn sóng phát thanh.

#### Tác phẩm chính

**1947** *Sự thù ghét trong chuyến dịch ngược*

**1951** *Những đối tượng chuyến hoan và hiện tượng chuyến hoan*

**1960** *Lý thuyết về mối quan hệ cha mẹ-trẻ sơ sinh*

“

Một đứa trẻ được nhận làm con nuôi chỉ có thể tin rằng nó được yêu thương sau khi bị ghét trước đó.

**Donald Winnicott**

”

khứ, với những nhu cầu cảm xúc và thể chất cơ bản nhất không được đáp ứng, nó sẽ tạo ra những co chẽ phòng vệ. Đây là những sức mạnh vô thức bảo vệ đứa trẻ chống lại những hi vọng có thể dẫn đến tuyết vong. Winnicott cho rằng chính những co chẽ đó giải thích cho sự xuất hiện của thù nghịch. Đứa trẻ sẽ “phát tiết” con giận dữ của mình để chống đối cha mẹ mới, bóc lô su thủ ghét và do đó gây ra sự ghét bỏ ở người chăm sóc nó. Ông gọi hành vi kiểu đó là “xu hướng chống đối xã hội”.

Theo Winnicott, với những đứa trẻ từng chịu đau khổ thi nhau cầu thủ ghét và bị ghét bỏ thậm chí còn sàu sạc hơn cả nhu cầu nỗi loạn, và tầm quan trọng của việc những người chăm sóc chấp nhận được sự ghét bỏ đó là yếu tố cốt yếu trong việc chua lành đứa trẻ. Winnicott nói rằng trẻ cần được cho phép biểu lộ sự thù ghét, và cha mẹ cần có khả năng chấp nhận sự thù ghét cả ở trẻ cũng như ở mình.

“Xu hướng chống đối xã hội” ở trẻ là cách chúng bộc lộ sự lo âu về thế giới của mình, thử thách những người chăm sóc chúng, nhưng người phải tiếp tục cho chúng một mái ấm bao bọc và nâng đỡ.

Quan điểm này có thể gây sốc, và người ta có thể sẽ thấy khó khăn với ý nghĩ rằng có sự thù ghét dày leén trong họ. Họ có thể sẽ cảm thấy tội lỗi, vì trẻ đã phải trải qua nhiều khó khăn rồi. Tuy vậy, trẻ chủ động hành xử kiểu thù ghét như vậy huống vào cha mẹ, phòng chiêu những trải nghiệm quá khu bí bộ roi và thô lỗ lên thực tại hiện thời.

Winnicott nói rằng, nhưng trẻ có gia đình tan vỡ hoặc thiếu cha mẹ sẽ “dành thời gian tìm kiếm cha mẹ một cách vô thức” và những cảm xúc từ các mối quan hệ quá khứ sẽ được chuyển dịch sang những người lớn khác. Trẻ nhấp tím hỏa su thủ ghét, và vẫn cảm nhận được nó dù hiện tại nó không còn nữa. Trong hoàn cảnh mới, trẻ muốn thấy điều gì sẽ xảy ra khi su thủ ghét tràn ngập trong không khí gia đình. Winnicott giải thích: “Tình huống là, sau một thời gian, đứa trẻ được nhận nuôi sẽ dần có niềm hi vọng, rồi chúng bắt đầu thử thách mối trung mè chúng vừa tìm thấy, tim kiếm bằng chứng về khả năng có thể có một su thủ ghét khách quan nào đó ở người bảo trợ chúng.”

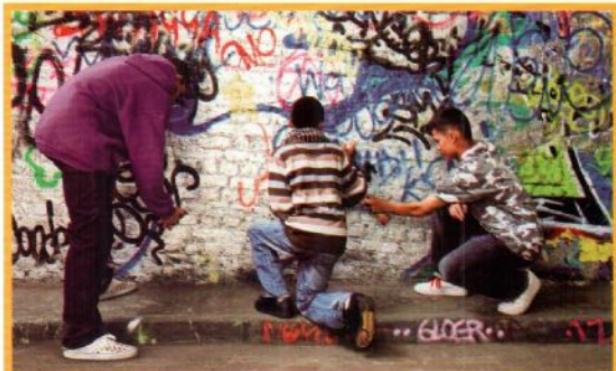
Có nhiều cách để một đứa trẻ bộc lộ su thủ ghét và chúng tôi

rằng mình không đáng được yêu thương. Mặc cảm rằng mình không xứng đáng này là thông điệp đã được in hằn từ những trải nghiệm tiêu cực với cha mẹ trước đây. Từ góc nhìn của trẻ, trẻ phải có tự bảo vệ mình khỏi nguy cơ cảm thấy yêu và được yêu, vì trẻ sợ mình có thể sẽ lại nếm trải tuyệt vọng lần nữa.

### Hoa giải sú thù ghét

Nhưng cảm xúc mà su thủ ghét của trẻ làm dày leén ở các bậc cha mẹ, cũng như ở những giáo viên và những người khác có quyền với trẻ, là một điều hoàn toàn có thật. Winnicott tin rằng điều quan trọng là người lớn phải thừa nhận những cảm xúc này thay vì chối bỏ chúng, dù cách thứ hai có vẻ dễ dàng hơn. Họ cũng cần hiểu rằng sự thù ghét ở trẻ không mang tính cá nhân; trẻ bộc lộ lo âu về những cảm giác không hạnh phúc trước kia của mình với những người ô bèn trên trong hiện tại.

Tất nhiên những gì mà người lớn cần làm với những cảm xúc thù ghét của chính mình là điều rất quan trọng. Niềm tin của trẻ cho rằng mình “tệ” và không xứng đáng được yêu thương



không nên được cung cấp thêm bằng những phản ứng từ người lớn; người lớn chỉ cần bao dung với những cảm xúc này và nhận thức được rằng những cảm xúc đó là một phần của mối quan hệ. Đây là cách duy nhất để trẻ cảm thấy an toàn và có khả năng hình thành sự gắn bó.

Dù môi trường mới có tràn ngập yêu thương đến mấy cũng không thể xóa điqua khứ của trẻ được; vẫn sẽ có những cảm xúc còn rợn rót lại như là hestation từ trải nghiệm quá khứ của trẻ. Winnicott thấy rằng không có con đường tắt nào dẫn đến giải pháp cá. Trẻ nghĩ rằng những cảm xúc thù ghét ở người lớn sẽ dẫn đến việc chối bỏ nó, vì đó là những gì đã xảy ra trước kia; khi suy nghĩ không nhung không dẫn đến chối bỏ mà còn được bao dung, thì dần dần nó sẽ được xua tan.

### Sự thù ghét lành mạnh

Ngay cả trong những gia đình có bầu không khí tâm lý lành mạnh với những đứa trẻ không bị thay thế gia đình, Winnicott tin rằng sự thù ghét một cách vô thức vẫn là một phần tự nhiên và thiết yếu của trải nghiệm làm cha mẹ, và ông đề cập tới "sự thù ghét thích hợp". Melanie Klein tung cho rằng đầu tiên là trẻ cảm thấy ghét mẹ nó, nhưng Winnicott lại tin rằng trước đó là người mẹ ghét đứa trẻ – và thậm chí trước cả việc này, đã có một dạng tình yêu nguyên thủy lâng lùng, một thứ tình yêu "tan nhanh". Su tồn tại của đứa trẻ đặt ra những yêu cầu quá lớn cho người mẹ cả về mặt thể chất lẫn tâm lý, điều này khơi dậy sự thù ghét ở người mẹ. Danh sách 18 lí do ta sao người mẹ lại ghét trẻ mà Winnicott liệt kê ra bao gồm: việc mang thai và sinh nở gây nguy hiểm cho sự sống của người mẹ; đứa trẻ là trò ngại cho đời sống riêng tư của mẹ; trẻ gây đau cho mẹ khi bú, thậm chí

còn cắn mẹ; và trẻ "đồi xú với mẹ như thế một kẻ phục dịch không được trả công, mót nõi lè". Bất kể những điều đó, người mẹ vẫn yêu đứa trẻ, yêu cả "cút dài và tát cá", nói như Winnicott, với một tình yêu nguyên thủy mạnh mẽ và lòng lao vun cúng, và học cách làm thế nào để chấp nhận sự thù ghét con mình mà không làm gì tổn hại nó. Ông cho rằng, nếu không thể thù ghét đứa trẻ một cách thích hợp, người mẹ sẽ quay ngược những cảm xúc đó hướng vào chính mình, theo kiểu thống đàm và không lành mạnh.

### Mối quan hệ trị liệu

Winnicott cung so sánh quan hệ cha mẹ và trẻ với mối quan hệ tri liệu giữa nhà trị liệu và thân chủ. Nhưng cảm xúc nói lên trong nhà trị liệu trong quá trình phân tích là một phần của hiện tượng gọi là "chuyển dịch ngược". Những cảm xúc khởi lên trong thân chủ trong quá trình trị liệu – thường là những cảm xúc về cha mẹ hoặc anh chị em – được chuyển dịch sang nhà trị liệu. Trong công trình của mình, Winnicott mô tả quá trình diễn ra khi nhà trị liệu, như một phần của quá trình phân tích, se cảm thấy ghét thân chủ của mình, dù sự ghét bỏ này được thân chủ tạo ra như một phần cần thiết để thử thách xem nhà trị liệu có thể chịu



Bất kể dù có cảm thấy những cảm xúc tiêu cực tự nhiên và vô thức do trẻ khơi lên, cha mẹ cung phải tạo ra một môi trường mang tình bao bọc trẻ, để trẻ cảm thấy an toàn.

được nó không. Người bệnh cần biết rằng nhà trị liệu có đủ mạnh và đáng tin cậy để chịu được sự công kích này không.

### Một phương pháp thực tế

Một số quan điểm của Winnicott có vẻ gây sốc, nhưng ông tin rằng chúng ta nên thực tế trong việc nuôi dạy trẻ, tránh đặt sự ủy mị thái quá lên trên sự chân thành. Điều này giúp chúng ta, trước là một đứa trẻ, sau này lớn lên thành người lớn, có thể chấp nhận và xử lý những cảm xúc tiêu cực vốn là điều tự nhiên và không thể tránh khỏi. Winnicott là một người thực tế và thực dụng; ông không tin vào ý niệm huyền hoặc về một "giá đình hoàn hảo" hay một thế giới nơi chỉ cần vài lời nói là có thể xoa tan mọi thứ kinh khủng đã diễn ra trước đó. Ông muốn thấy một môi trường thực tế và những tâm trạng trong trải nghiệm của chúng ta hon, và yêu cầu mọi người cung làm thế, với sự chân thành đúng cảm. Nhưng tu tướng của ông không thuộc hẳn về một trường phái nào, dù chúng có ảnh hưởng lớn lao, và vẫn đang tác động lớn tới những ngành như công tác xã hội, giáo dục, tâm lý học phát triển và phân tâm học ở khắp nơi trên thế giới. ■

Sự đa cảm ủy mị ở người mẹ là không tốt chút nào từ góc nhìn của trẻ tho.

**Donald Winnicott**



## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CÁN  
Phản tám học

### TRƯỚC ĐÓ

**1807** Triết gia người Đức Georg Hegel cho rằng ý thức của cái tôi phụ thuộc vào sự hiện diện của cái Khác.

**1818** Triết gia Đức Arthur Schopenhauer cho rằng sẽ không thể có khách thể nào nếu không có một chủ thể quan sát nó, và sự nhận thức một đối tượng nào đó bị giới hạn bởi cách nhìn và trải nghiệm cá nhân.

**1890** Trong *Những nguyên tắc tám lì học*, William James phân biệt giữa cái "tôi", bản ngã vốn là chủ thể nhận thức và cái "mình", bản ngã được nhận thức.

### SAU ĐÓ

**1943** Triết gia Pháp Jean-Paul Sartre cho rằng nhận thức của chúng ta về thế giới xung quanh, về cái Khác, sẽ thay đổi khi có sự xuất hiện của người khác; ta sẽ tiếp thu quan niệm của họ về cái Khác vào quan niệm của mình.

# VÔ THỰC LÀ DIỄN NGÔN CỦA CÁI KHÁC

JACQUES LACAN (1901-1981)

Cái Khác là moi thứ nằm ngoài những đường biên bản ngã của chúng ta.

Chúng ta xác định và tái xác định bản thân mình qua sự tồn tại của cái Khác.

Chúng ta nhận thức về thế giới thông qua ngôn ngữ (hay diễn ngôn) của cái Khác.

Chúng ta cũng sử dụng thử ngôn ngữ đó cho những ý nghĩ nội tâm sâu kín nhất của mình.

Vô thực là diễn ngôn của cái Khác.

Các nhà phân tâm diễn giải cái vô thực như là nơi lưu giữ mọi kí ức mà chúng ta muốn bỏ đi, và chúng không thể được khôi phục lại một cách hữu thức được. Đôi khi vô thực nói với cái tôi ý thức theo một số cách: Carl Jung tin rằng vô thực bộc lộ chính nó với cái tôi ý thức thông qua những giấc mơ, biểu tượng, và qua ngôn ngữ của những cổ mẫu, còn Freud thấy vô thực bộc lộ chính nó qua những hành vi mang tính thời thúc và những khía cạnh vinh "lỗi". Một điều mà nhiều trường phái phân tâm học khác nhau đều đồng ý là vô thực lưu chứa một bức tranh rộng lớn hơn rất nhiều thứ có trong cái tôi ý thức. Tuy nhiên, đối với nhà tâm thần học người Pháp Jacques Lacan thì ngôn ngữ của vô thực không phải là thuộc về cái tôi, mà là của "cái Khác".

### Cảm thức về cái tôi

Chúng ta thường xem nhẹ khái niệm về cái tôi – rằng mỗi chúng ta tồn tại như một cá nhân tách biệt, nhìn nhận thế giới qua đôi mắt của chính mình, quen thuộc với những đường biên phân tách chúng ta với những người khác và với thế giới quanh ta, và cho rằng mỗi chúng ta đều khác biệt trong cách tu duy, cách tuong

Xem thêm: William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07 ■ Donald Hebb 163



**Cám thực vé cái tôi của chúng ta** được định hình bởi nhận thức của chúng ta về cái "Khác", hay thế giới bên ngoài. Tuy nhiên, Lacan cho rằng ngôn ngữ của cái Khác mới là thu định hình nhưng ý nghĩ sâu kín nhất của chúng ta.

tác với môi trường. Nhưng sẽ ra sao nếu không có thứ gì ngoài kia mà ta có thể xem là tách biệt với chính ta? Nếu thế chúng ta sẽ không thể có một khái niệm về cái tôi của chính mình được, vì ta không thể nghĩ về một tồn tại mờ hổ như thế. Cách duy nhất để qua quyết ràng minh là

nhưng cá nhân tách biệt với thế giới xung quanh, đó chính là khả năng nhận thức được tinh tách biệt của chính mình với môi trường, hoặc với cái Khác, cho phép chúng ta trở thành chủ thể "tôi". Vì vậy Lacan kết luận rằng mỗi chúng ta là cái "tôi" chỉ vì chúng ta có một khái niệm về cái Khác.

Với Lacan, cái Khác là tinh ngoại lai tuyệt đối nằm vuốt ngoài cái tôi; đó là môi trường mà ta sinh ra trong đó, và chúng ta phải "dịch" nó ra hoặc làm sáng rõ ý nghĩa của nó, nhằm sống sót và tồn lên. Trải so sinh phải học cách hợp nhất các cảm giác lại để tạo thành các khái niệm và phạm trù để có thể tồn tại được trong thế giới, và nó làm điều đó bằng cách phát triển dần dần sự nhận thức và hiểu biết về một chuỗi ý hiệu (số biểu) – dấu hiệu hoặc má. Nhưng những ý hiệu này chỉ có thể đến với chúng ta từ ngoài giới, từ nằm ngoài cái tôi, vì vậy chúng phải được hình thành từ ngôn ngữ – Lacan thích gọi là "diễn ngôn" hơn – của cái Khác. Chúng ta chỉ có thể tu duy hoặc

Cái tôi luôn nằm trong vùng cái Khác.  
Jacques Lacan

“

”

biểu lộ tu tuồng và cảm xúc của chúng ta thông qua ngôn ngữ, và thử ngôn ngữ duy nhất mà chúng ta có, theo Lacan, là của cái Khác. Vì vậy những cảm giác và hình ảnh được chuyển hóa thành nhưng ý nghĩ của vó thúc chúng ta phải được kiến tạo từ thử ngôn ngữ này của cái Khác, hay như Lacan nói, "vô thức là diễn ngôn của cái Khác". Quan điểm này có ảnh hưởng rất rộng lớn tới sự thực hành phân tâm học, dẫn đến việc diễn giải vô thức theo cách khách quan và gọi là hon. \*

## Jacques Lacan



Jacques Marie Émile Lacan sinh ra tại Paris, nơi ông học ở trường dòng Collège Stanislas. Ông học y khoa, chuyên về tâm thần học. Lacan ở lại Paris trong Thế chiến II, làm việc tại viện quân y Val-de-Grâce.

Sau chiến tranh, phân tâm học trở thành công cụ làm việc chính của Lacan. Tuy nhiên, ông bị Hiệp hội Phân tâm học Quốc tế khai trừ năm 1953, sau những tranh cãi về sự "lêch lạc" của ông khi thực hiện những phiên tri liệu ngắn hơn so với quy định. Sau đó Lacan thành lập Hiệp hội Phân tâm học Pháp. Tác phẩm của Lacan mở rộng sang cả triết học, nghệ thuật,

văn chương và ngôn ngữ học, và ông giảng các lớp chuyên đề hàng tuần với sự tham dự của nhiều triết gia nổi tiếng như Roland Barthes và Claude Levi-Strauss. Trung thành với dòng phân tâm Freud, Lacan thành lập trường École Freudienne de Paris năm 1963, và École de la Cause Freudienne năm 1981.

### Tác phẩm chính

- 1966 *Tuyển tập bài viết*
- 1968 *Ngôn ngữ của cái tôi*
- 1954-80 *Những bài giảng chuyên đề* (27 tập)

**NHIỆM VỤ CHÍNH  
CỦA CON NGƯỜI  
LÀ SINH RA CHÍNH MÌNH  
ERICH FROMM (1900-1980)**



*Cappuccino Team*

## BỐI CẢNH

### HUONG TIẾP CÂN Phân tâm học nhân văn

#### TRƯỚC ĐÓ

**1258-61** Rumi, nhà thơ Ba Tu theo Sufi giáo, từng nói rằng ham muốn của tâm hồn con người sinh ra từ việc nô tách khỏi nguồn cội.

**Tn. 1950** Rollo May nói rằng "tôn giáo chân thật" là thứ đối diện với những thứ thách của đời sống về mục đích và ý nghĩa, qua việc lanh nhän trách nhiệm và đưa ra lựa chọn.

#### SAU ĐÓ

**1950** Karen Horney cho rằng người bị nhiều tâm là do bị phân li giữa cái tôi lý tưởng và cái tôi thực tế.

**Tn. 1960** Abraham Maslow định nghĩa sự sáng tạo và suy nghĩ về người khác là những phẩm chất của những người tu hiền thực hóa.

**Tn. 1970** Fritz Perls nói rằng chúng ta cần tìm ra chính mình để có thể đạt tới tự hiền thực hóa.

**N**ăng lực tìm kiếm ý nghĩa đời sống là phẩm chất đặc thù của loài người. Theo nhà phân tâm học Đức-Mỹ Erich Fromm, nó cũng quyết định đời ta sẽ vui sướng thỏa mãn hay ta sẽ đi theo con đường bất mãn và xung đột. Fromm tin rằng dù đời vốn khổ đau, ta vẫn có thể khiến nó dễ chịu dung hon nho gán cho nó ý nghĩa, qua việc theo đuổi và xây dựng một cái tôi chân thật. Mục tiêu tối cao của đời sống là phát triển cái Fromm mô tả là "phẩm chất quý giá nhất con người được ban cho - tình yêu công sống".

Theo Fromm, cuộc sống vốn đầy những thất vọng cảm xúc vì con người sống trong một trạng thái đấu tranh. Con người thường có cân bằng giữa bản tính cá nhân - sự hiến hữu như một tồn tại tách biệt - với nhu cầu gắn kết. Một phần cái tôi có hữu của con người chỉ biết tồn tại trong trạng thái hợp nhất với người khác; nó vừa sống theo bản chất vừa sống theo người khác. Tuy vậy, ta vẫn thấy mình như thế tách biệt với tự nhiên, đồng thời bị cô lập với người khác. Tệ hơn là ta có năng lực đặc biệt để bắn khoan vé sự tách biệt và cô lập này. Con người, được phủ cho năng lực suy tu, là sự sống tu nhận thực thức về chính nó.

Fromm cho rằng sự xa rời bản chất tự nhiên của ta là do sự phát triển trí tuệ, thứ khiến ta nhận ra tinh tách biệt của mình. Chính năng lực suy luận và liên hệ giúp chúng ta siêu vượt tu nhiên. Nó cho ta khả năng để có một đời sống phong phú và sự siêc việt tri tuệ, nhưng nó cũng khiến ta nhận ra rằng chúng ta tồn tại có đon trong thế giới này. Năng lực suy tu khiến ta nhận ra tinh khă tu hưu han của mình và của những người ta yêu thương. Nhận thức này gây ra một nguồn cảng thẳng tham cản và nỗi cô đơn không thể chịu nổi mà ta luôn tìm cách vượt qua;



Dường như không có gì khó khăn đối với con người bình thường hơn là cảm giác không được đồng nhất với một nhóm người lớn hon.

Erich Fromm



Xem thêm: Karen Horney 110 ■ Fritz Perls 112-17 ■ Carl Rogers 130-37 ■ Abraham Maslow 138-39 ■ Rollo May 141

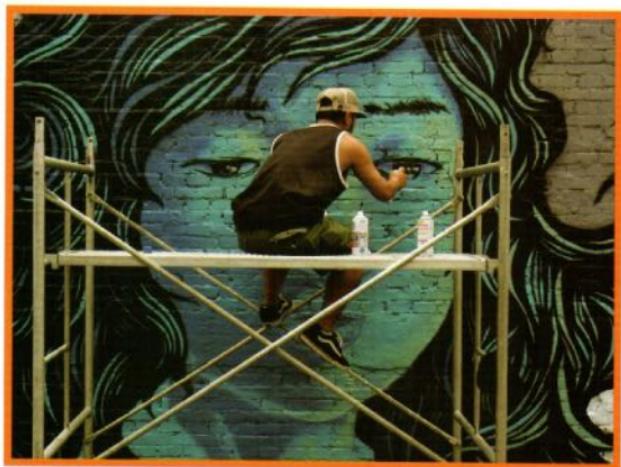
**Sự sáng tạo của các nghệ sĩ khích lệ**  
ho diễn giải thể giới xung quanh  
theo những cách mới mẻ. Nhưng  
nghệ sĩ được tôn vinh nhất trên thế  
giới thường không phải là những  
người ngoan ngoãn nghe lời.

trang thái tôn tại cố hữu của con  
người là một trang thái lo âu và  
tuyệt vọng. Nhưng Fromm khẳng  
định rằng có hi vọng, vì con người  
có thể vượt qua cảm thức cô lập  
và xa lánh bằng việc tìm kiếm mục  
đích sống cho mình.

Tuy nhiên, dù nỗ lực để được  
tự do như những cá nhân độc đáo,  
ta vẫn luôn cảm thấy như cầu họp  
nhất với người khác, và khi cố gắng  
nhưng nhu cầu này, ta có  
thể tìm thấy sự người ngoài trong  
việc thuận theo một nhóm hoặc  
một ai đó. Fromm cho rằng đây là  
hướng đi sai lầm; điều cần nhất là  
kham phá ra cảm thức về cái tôi  
độc lập, cùng những gốc nhìn cá  
nhân và hè giá trị của riêng mình,  
chứ không phải hòa vào những  
quy chuẩn thông thường hay độc  
doán. Nếu ta trao trách nhiệm vé  
nhưng lựa chọn của mình cho ai  
hay tổ chức nào, ta sẽ tha hóa với  
chính mình, trong khi mục đích  
cốt yếu nhất của cuộc sống chúng  
ta là định nghĩa bản thân qua  
việc giữ lấy tính độc đáo cá nhân,  
kham phá những tu tuồng và  
năng lực của mình và gìn lấy  
nhưng điều phân biệt mỗi chúng  
ta với người khác. Nhiệm vụ  
chính của con người là tu sinh ra  
chính mình. Khi làm vậy, con  
người giải phóng bản thân khỏi  
sự bối rối, cô đơn và hùng hổ.

### Sự sáng tạo và tình yêu

Nghịch lý thay, Fromm tin rằng  
cách duy nhất để ta có thể tìm  
thấy cảm thức vé tình toàn vẹn ta  
muốn tìm là thông qua việc khám  
phá ra tính cá nhân của mình. Ta  
co thể đạt được điều này bằng



cách đi theo những tu tuồng và  
dam mê của riêng mình, và qua  
mục đích mang tính sáng tạo, vì  
“sự sáng tạo cần có sự dùng cảm  
để bù đắp sự chắc chắn”.

Một trong những cách quan  
trọng để con người có thể kéo  
minh ra khỏi trạng thái cô lập đó  
là năng lực yêu thương. Khái  
niệm tình yêu của Fromm khác  
rất nhiều so với cách hiểu thường  
thấy về từ này. Với Fromm, tình  
yêu không chỉ là cảm xúc, nó  
cũng không phụ thuộc vào việc  
tim ra một đối tượng nào đó để  
yêu. Nó là năng lực sáng tạo liên  
cả nhân mà chúng ta phát triển  
một cách chủ động như một  
phản ứng của nhân cách chúng ta.  
Ông nói, “nó là một tám thế, một  
sự sắp xếp tinh cách để định  
hình mối liên hệ của một người  
với toàn thể thế giới”.

Bản vé tình yêu cá nhân với  
người khác, Fromm nói rằng  
những điểm chính trong đó là sự  
chăm sóc, tình trách nhiệm, sự

tôn trọng và sự hiểu biết – một  
hiểu biết khách quan về thứ mà  
người khác thật sự muốn và cần.  
Tình yêu chỉ có thể có được nếu  
ta tôn trọng tinh tách biệt và độc  
đáo của chính mình và người  
khác; thật nghịch lý, đây cũng  
chính là cách để ta phát triển  
năng lực tao nên tình kết nối.  
Tình yêu cần có sự tôn trọng rất  
lớn dành cho người khác như là  
một cá nhân, và nó đưa trên su ту  
chủ chì không phải hoà trộn  
nhưng cá tính với nhau. Trong  
khát khao muôn kết nối và hợp  
nhất, chúng ta có yêu, nhưng  
nhưng mối liên hệ của chúng ta  
thường dân dã su mùt cản băng  
vắng bóng yêu thương. Ta nghĩ ta  
đang yêu, nhưng thật ra có thể ta  
chỉ đang tìm kiếm một hình thức  
khác của sự tuân phục. Ta nói  
“Anh yêu em” trong khi thực sự  
ta có ý rằng “Anh nhận thấy  
mình ở trong em”, “Anh sẽ trò  
nên như em” hoặc “Anh sẽ chiếm  
hữu em”. Trong khi yêu, ta có bô

## Bốn kiểu nhận cách nghèo nàn



**Kiểu tiếp nhận**, chỉ chấp nhận các vai của mình, không bao giờ đấu tranh thay đổi để tốt hơn.



**Kiểu bóc lót** là kiểu gáy hán xem mình là trung tâm, thường hành xử kiểu áp đặt hoặc ăn cắp.



**Kiểu tích trữ**, đấu tranh giữ những gì mình có và luôn tìm cách cai sỉ nhiều hơn.



**Kiểu tiếp thị**, "bán" moi thứ, đặc biệt là hình ảnh của chính mình.

đi sự dốc đáo của mình hoặc đánh cáp nó từ người khác. Khát khao tôn tại "nhu mót" khiến ta muốn nhìn thấy chính mình được phản ánh trong người khác, và đến lượt điều này lại dẫn ta đến chó áp đặt dốc đoán nhưng đặc tính của mình lên một ai đó. Theo Fromm, cách duy nhất để yêu là yêu một cách tu do, chấp nhận tính cá nhân của người khác; tôn trọng khác biệt về ý kiến, sở thích và niềm tin của họ. Không thể có tình yêu nếu muốn khớp người này vào khuôn mẫu của người kia, và nó không phải là vấn đề tim sự "hop nhau" hoàn hảo. Ông nói, nó là "su hợp nhất

với ai đó, với cái gì đó, bên ngoài mình, với điều kiện là vẫn giữ được cái tôi tách biệt và trọn vẹn của mình".

Nhiều người dành nhiều thời gian tiền bạc để trau chuốt một cái tôi mà họ nghĩ rằng xứng đáng được thừa nhận, để được yêu và khao khát nhất. Điều này vô ích, vì chỉ người nào có một cảm thức mạnh mẽ về cái tôi và có bản linh vung vàng với nhận thức về thế giới của mình mới có khả năng tự do trao tặng và biết yêu thật sự. Nhưng ai chỉ muốn nhận tình yêu thay vì sống với tình yêu sẽ thất bại; rồi họ sẽ lại tìm cách xây dựng những mối quan hệ mang tính tiếp nhận theo những cách khác, luôn muốn được cho thứ gì đó – vật chất hoặc phì vật chất – thay vì cho đi. Nhưng người này tin rằng nguồn gốc mọi thứ tốt đẹp đều nằm bên ngoài họ, và họ thường cảm thấy phải thu nhận cái gì đó, dù việc này không đem lại sự khêu khát nào.

#### Những kiểu nhận cách

Fromm xác định bốn kiểu nhận cách mà ông gọi là "ng貧 nàn" vì chúng khiến người ta né tránh trách nhiệm cho hành động của mình, và ngăn cản sự phát triển tốt lành của cá nhân. Mỗi kiểu

trong số này – tiếp nhận, bóc lột, tích trữ và tiếp thị – đều có mặt tích cực và mặt tiêu cực. Kiểu thứ năm, bệnh hoạn (*necrophilous*), là kiểu luôn tiêu cực, và kiểu thứ sáu – nhân cách phong phú – là kiểu lý tưởng của Fromm. Trong thực tế, nhân cách của chúng ta thường ở những dạng pha trộn của bốn kiểu chính.

Người "tiếp nhận" thường sống thụ động, cam chịu số phận của họ. Những người này thường chỉ theo sau chủ không đầu, muốn mọi việc được làm sẵn cho mình. Ở dạng cực đoan, đây là kiểu người nan nhân, nhưng ở mặt tích cực thì họ rất tận tâm và chịu tiếp thu. Fromm ví kiểu người này với những nòng dân và công nhân di cư trong lịch sử.

Kiểu "bóc lột" thi phật đạt nhờ lấy của những người khác; họ thường chiếm những gì họ cần thay vì kiếm ra hoặc tạo ra thứ đó. Tuy nhiên, họ bóc lột suy tin và tình chủ động rất cao. Điểm hình của kiểu người này trong lịch sử là tầng lớp quý tộc, chiếm lấy quyền lực và cai quản từ người dân để nhét đầy túi họ.

"Tích trữ" là kiểu người luôn tìm kiếm ban bè lẫn người yêu có địa vị và đẳng cấp cao, yêu người khác vì giá trị của họ, xem họ

Tu biết mình là một trong những yêu cầu cơ bản để hướng tới sự mạnh mẽ và hạnh phúc của con người.

Erich Fromm



nhu thành quả só hưu được. Khát khao quyền lực và hẹp hòi, hoặc tót lầm thi là người thực dụng và cẩn co. Trong lịch sử, kiểu người này là tầng lớp trung lưu hay tư sản, nói lên rất nhiều vao nhung thời điểm suy thoái kinh tế.

Kiểu cuối cùng trong những kiểu chính là "tiếp thi". Nhưng người này bị ám ảnh với hình ảnh và việc làm thế nào để quảng bá và "bán mình" thành công. Mọi lựa chọn đều được căn nhắc theo vị thế của họ, tu quản áo, ô tô và ki nghi đến việc kết hôn sao cho "đứng người". Mất xáu thi họ là kiểu có hỏi, thiếu lịch su và nồng can; mất tót thi họ là người có động lực cao, có mục đích và giàu năng lượng. Kiểu người này đại diện cho xã hội hiện đại với xu hướng tích trữ không ngừng và tu ý thức.

Kiểu nhân cách tiêu cực nhất – kiểu bệnh hoạn – chỉ tim kiểm sự hủy diệt. Rất sợ bản chất rối loạn và không kiểm soát được của cuộc sống, kiểu người này thích nói về bệnh tật và cái chết, bị ám ảnh với nhu cầu áp đặt "luật và trật tự". Họ thích mày mò hon là con người. Ngán gợn mà nói, đây là những người thường nói không, luôn nhìn vào

“  
Đời sống có động năng bên trong chính nó; nó hướng đến sự phát triển, được bộc lộ, được sống.  
Erich Fromm”

mặt tiêu cực chủ không bao giờ nguôi lại. Kiểu nhân cách cuối cùng của Fromm, kiểu phong phu, thành thật tìm kiếm một giải pháp hợp lí cho cuộc sống qua tinh linh hoạt, học hỏi và chan hòa. Hướng đến việc "hòa làm một" với thế giới, nho do thoát khỏi sự cô độc và tách biệt, nhưng người này phản ứng lại với thế giới bằng lý trí và tâm hồn cởi mở, sẵn lòng thay đổi xác tin nêu có bằng chứng mới. Một tâm hồn phong phu có thể thật sự yêu một ai đó vì họ là chính họ chứ không coi họ như chiến적 để thể hiện hoặc chống lại thế giới. Fromm gọi kiểu người dùng cảm này là "con người có mặt nạ".

Công trình của Fromm có gốc nhìn rất đặc đáo, kết hợp giữa tu duy tâm lí học, xã hội học và chính trị, đặc biệt là với tu duy của Marx. Tác phẩm của ông hướng tới độc giả đại chúng, có ảnh hưởng tới cộng đồng bình dân hơn là giới hanh lâm – chủ yếu vì ông luôn giữ lập trường tu du tuướng. Ông được thừa nhận là một trong những người đóng góp nổi bật nhất cho dòng tâm lí học nhân văn. ■

**Sự say mê của Hitler đối với cái chết và sự hủy diệt** là một ví dụ cho kiểu người bệnh hoạn theo Fromm, kiểu người ám ảnh với sự kiểm soát và áp đặt mệnh lệnh.



**Erich Fromm**

Erich Fromm là con duy nhất của một cặp vợ chồng người Do Thái chính thống, ông lớn lên tại Frankfurt am Main, Đức. Là một chàng trai trẻ hay suy tư, đầu tiên ông chịu ảnh hưởng từ những nghiên cứu về kinh Talmud, nhưng sau đó ông nghiên cứu Karl Marx cùng lý thuyết xã hội và phân tâm học của Freud. Bị thời thúc muốn hiểu về tinh túch dịch mà ông chung kiến trong thời kì Thế chiến I, ông nghiên cứu về luật học, sau đó là xã hội học (đến cấp tiến sĩ), trước khi được đào tạo về phân tâm học. Sau khi Đức Quốc xã nắm quyền tại Đức năm 1933, Fromm sang Thụy Sĩ, sau đó là New York, nơi ông thực hành phân tâm học và giảng dạy tại Đại học Columbia.

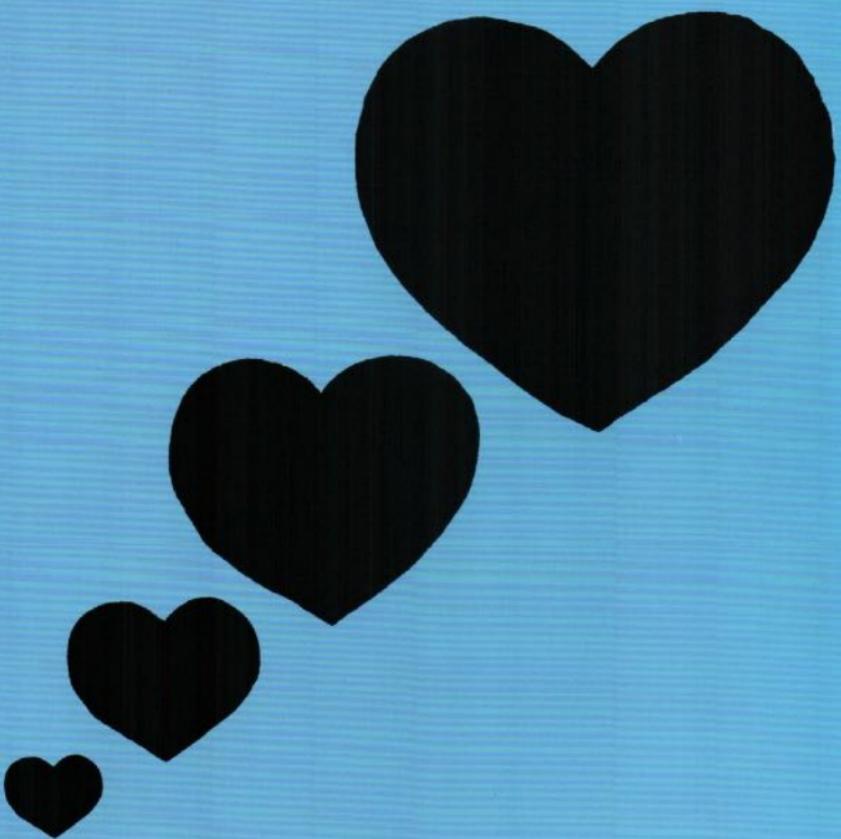
Fromm kết hôn ba lần và có quan hệ tình ái với Karen Horney trong những năm 1930. Năm 1951, ông rời Mỹ sang Mexico giảng dạy, 11 năm sau ông trở lại Mỹ và trở thành giáo sư tâm thần học tại Đại học New York. Ông qua đời tại Thụy Sĩ ở tuổi 79.

#### Tác phẩm chính

- 1941 *Nỗi sợ tự do*
- 1947 *Con người cho chính mình*
- 1956 *Nghệ thuật yêu*



MỘT ĐỜI SỐNG TỐT ĐẸP  
LÀ MỘT TIẾN TRÌNH  
CHỨ KHÔNG PHẢI MỘT TRẠNG THÁI  
**TỒN TẠI**  
CARL ROGERS (1902-1987)



*Cappuccino Team*

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN

**Liệu pháp con người-trọng tâm**

### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1920** Nhà phân tâm học người Áo Otto Rank cho rằng việc bỏ đi những ý nghĩ, cảm xúc và hành vi không còn phù hợp là điều quan trọng cho sự phát triển và trưởng thành về mặt tâm lý.

**Tn. 1950** Abraham Maslow cho rằng không thể nhìn nhận con người như một tập hợp những triệu chứng, mà trước hết phải xem họ như là con người da.

### SAU ĐÓ

**Tn. 1960** Fritz Perls phổ biến quan niệm về việc gạt đi những khát vọng của người khác để tìm ra cái tôi chân thật nhất của chúng ta.

**2004** Nhà tâm lý học người Mỹ Clark Moustakas tìm hiểu những thành tố nhân văn độc đáo của sự sống: hi vọng, tình yêu, cái tôi, sự sáng tạo, tính cá nhân và sự trở thành.

**T**rong thế kỉ 19 và đầu thế kỉ 20, nhiều phương pháp tiếp cận điều trị tâm lý đưa ra trên quan điểm cho rằng bệnh tâm thần là thủ tâm bệnh bất biến cần được chữa trị. Vì dù, lý thuyết phân tâm học đang thịnh hành lúc đó định nghĩa những người đang chật vật với tinh trạng sức khỏe tâm thần của họ là người "nhiều tâm". Bệnh tâm thần bị nhìn nhận dưới cái nhìn tiêu cực, và hầu hết mọi thực hành và lý thuyết tâm lý thời đó đều dựa ra những định nghĩa cùng nhác với những diễn giải mang tính cấu trúc về những nguyên nhân gây ra bệnh tâm thần, cùng những phương pháp cố định để chữa trị chúng.

Nhà tâm lý học người Mỹ Carl Rogers dùng một phương pháp mang tính cá nhân hơn với bệnh tâm thần, và nhờ đó ông đã mở rộng vinh viễn hướng tiếp cận của liệu pháp tâm lý. Ông cảm thấy những triết lý thời đó đều quá nặng tinh cấu trúc và cùng nhác để có thể giải thích một thứ vốn nhiều biến động như trải nghiệm của con người, và nhân tính là thứ quá đa dạng để có thể khép vào những phân loại chính xác.

## ĐẠT ĐƯỢC SỨC KHỎE TINH THẦN

Rogers cho rằng thật phi lí khi nhìn nhận sự an lạc tinh thần như một trạng thái cố định đặc thù, một sức khỏe tinh thần tốt không phải thu người ta đót nhiên có được sau một chuỗi các bước điều trị. Cùng không thể đạt được nó nhờ sự giải tỏa trạng thái căng thẳng nhiều tâm trước đó của cá nhân bằng cách thỏa mãn những thèm thực và xung năng sinh lý, như các nhà phân tâm khẳng định. Nó cũng không được nuôi dưỡng nhờ tuân theo một chương trình được thiết kế đặc biệt để phát triển và duy trì một trạng thái cân bằng nội môi ổn định không tham thấu, giảm trú tác động của thế giới hỗn loạn bên ngoài lên cai tai, như các nhà hành vi khuyến nghị.

Rogers không tin rằng ai đó sống trong một trạng thái khiêm khuyết sẽ cần được chữa trị để có được tinh trạng sống tốt hơn, mà ông muốn xem sự trải nghiệm của con người, tâm trí và môi trường của chúng ta, là thứ gì đó sống động và đang phát triển. Ông nói về một "tiến trình liên tục của trải nghiệm hữu co" – nhìn cuộc sống như một tiến trình hiện thời và liên tục; su

Một đời sống tốt đẹp là một tiến trình,  
không phải một trạng thái tồn tại.

Để tận hưởng cuộc sống, chúng ta cần...

...hoàn toàn  
mở lòng để trải  
nghiệm.

...sống trong  
khoảnh khắc  
hiện tại.

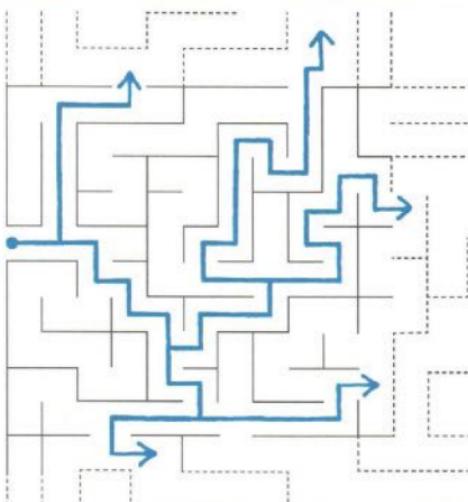
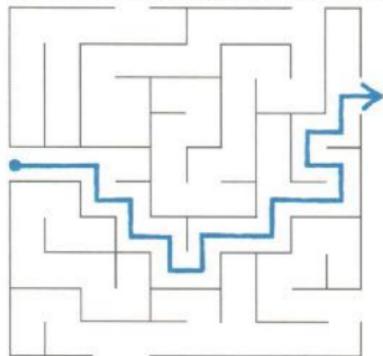
...tin tưởng  
bản thân.

...nhận trách  
nhiệm đối với  
những lựa chọn  
của mình.

...đối xử với bản  
thần và với  
những người  
khác với **thái độ**  
**cực vô điều  
kiện**.

Xem thêm: Fritz Perls 112-17 ■ Erich Fromm 124-29 ■ Abraham Maslow 138-39 ■ Rollo May 141 ■ Dorothy Rowe 154 ■ Martin Seligman 200-01

**Không nhu một mè cung** chỉ có một đường đi qua, Rogers cho rằng cuộc sống đầy nhưng khả năng và mở ra rất nhiều đường – nhưng các cá nhân thường không thể hoặc không muốn thấy chúng. Để trải nghiệm một “đời sống tốt đẹp”, chúng ta cần linh động và cởi mở với những gì mà cuộc sống đem đến, bằng việc trải nghiệm nó trọn vẹn trong từng khoảnh khắc.



sống tồn tại trong sự trải nghiệm mọi khoảnh khắc.

Đối với Rogers, một cái tôi lanh manh không phải một bản sắc bất biến, mà là một thực thể linh động và biến đổi liên tục, mở ra vô số khả năng. Rogers dựa vào một định nghĩa chân thật, không định trước, trôi chảy tự do về sự trải nghiệm ở một con người lanh manh, với những tiềm năng không giới hạn. Con người không phải là trên một con đường mà đích đến đã “được thiết lập” hoặc “hiện thực hóa”, như nhà tâm lý học nhân văn Abraham Maslow đã đề xuất. Rogers cho rằng mục đích của sự tồn tại không phải là để đạt tới bất kỳ cái đích nào, vì sự tồn tại không phải là một hành trình hướng đến điểm cuối nào đó, mà nó là một tiến trình liên tục của sự trưởng thành và khám phá không ngừng cho tới khi chúng ta chết.

### Sóng “đời sống tốt đẹp”

Rogers sử dụng cụm từ sóng “đời sống tốt đẹp” để nói đến những phẩm chất, thái độ và hành vi được bộc lộ ở những người tuân theo nền tảng phương pháp tiếp cận của ông – những người “dấn thân trọn vẹn vào dòng đời”. Một yếu tố trọng yếu là khả năng hiện diện trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại. Vì cái tôi và nhận cách là thứ sinh ra từ trải nghiệm, nên điều quan trọng nhất là mở lòng trọn vẹn với mọi khả năng mà mỗi khoảnh khắc đem lại, và để trải nghiệm rõ định hình nên cái tôi. Các cá nhân sống trong một môi trường liên tục biến đổi, nhưng điều thường hay xảy ra và điều xảy ra một cách quá dễ dàng, do là người ta cùi chỏ bò dòng chảy linh động này của đời sống, thay vào đó tạo nên những cơ cấu trú tuong về cách thức tồn tại

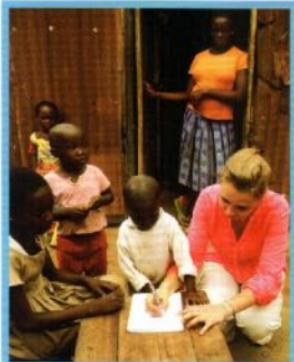
của moi vật, theo nhu tuong tuong của họ. Sau đó họ cố gó nán bản thân và ý niém về thực tại của mình sao cho khớp với những khuôn khổ họ đã tạo ra. Cách sống này đối lập hoàn toàn với sự tổ chức hóa cái tôi theo kiểu mềm dẻo, trôi chảy và

“

Tôi sẽ nhu thế nào trong khoảnh khắc tiếp theo, và tôi sẽ làm gì, là điều sinh ra từ khoảnh khắc hiện tại, và không thể dự đoán trước được.

Carl Rogers

”



**Danh thời gian làm việc** ở một đất nước đang phát triển có thể là một cách thử vi để mở ra những trải nghiệm mới, thách thức những quan niệm cố định về thế giới, và khám phá ra nhiều thứ hơn ở bản thân.

thường biến mà Rogers tin rằng đó là điều chúng ta cần, vì bản chất tồn tại của chúng ta.

Những tiên kiến của chúng ta về việc thế giới vốn dĩ như thế nào, hay nên như thế nào, và vai trò của chúng ta trong đó, đã định ra những giới hạn thế giới của chúng ta, đóng thời lam suy giảm năng lực sống trong hiện tai và mờ lòng với trải nghiệm của ta. Rogers tin rằng để sống một đời sống tốt đẹp và duy trì sự mờ lòng với những trải nghiệm, chúng ta cần tuân theo một cách sống không khiến cho ta cảm thấy bị định bầy và mắc kẹt. Mục tiêu, nhu cách nhìn của Rogers, là để trải nghiệm trở thành khởi điểm nhằm kiến tạo nên nhân cách của chúng ta, thay vì khiến chúng ta cho khop với những quan niệm sẵn có về cảm thức cái tôi của mình. Nếu chúng ta cù bám vào những quan niệm về việc mọi thứ nên

nhu thế nào, thay vì chấp nhận chúng như chúng vốn dĩ, thì chúng ta rất dễ xem những nhu cầu của mình là "không thích hợp" hoặc không khớp với những gì sẵn có.

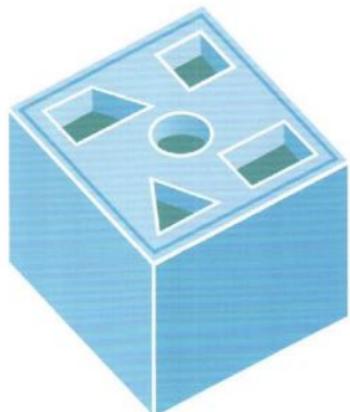
Khi thế giới không "làm theo điều ta muốn" và ta cảm thấy không thể thay đổi quan điểm của mình được, thì xung đột sẽ sinh ra dưới hình thức phong vê. Rogers giải thích về sự phong vê như một xu hướng vỗ thúc áp dụng những chiến lược nào đó để ngăn một kích thích gây rối dì vào ý thức. Chúng ta sẽ hoặc phủ nhận (loại trừ) hoặc bop méo (diễn giả lại) những gì thực sự diễn ra, vể cơ bản là tu chối chấp nhận thực tại để bám lấy những tiên kiến của ta. Khi làm vậy, chúng ta chối bỏ với chính mình vó số những phản ứng, những cảm xúc và những ý tưởng có thể có, và chúng ta gạt đi nhiều khả năng lựa chọn vì cho rằng chúng sai hoặc không thích hợp. Nhưng cảm xúc và ý nghĩ mang tính phòng vệ nói lên

Cái tôi và nhân cách sinh ra từ kinh nghiệm, chứ không phải kinh nghiệm được diễn dịch... để phù hợp với cơ cấu cái tôi đã có trước.

Carl Rogers

trong chúng ta khi thực tại xung đột với những tiên kiến của ta sẽ tạo nên một nhân thức trái nghiệm hàn ché và không tự nhiên. Để thực sự hòa nhập vào cái mà Rogers gọi là "tiến trình liên tục của trải nghiệm hữu cơ", chúng ta cần mò lóng trọng vẹn với những trải nghiệm mới, và hoàn toàn không phòng vệ.

**Một cái nhìn cố định về thế giới thường dẫn đến sự bất hạnh;** chúng ta có thể cảm thấy như thế "một khói vuông nhét vào một lò tròn" vậy, sẽ thường xuyên thất vọng vì cuộc sống không như ta mong đợi. Rogers khích lệ chúng ta hãy tu bù nhưng tiên kiến và nhìn thế giới như nó thật sự là thế.



## Trọn vẹn nhưng cảm xúc

Rogers cho rằng, bằng việc hòa nhập trọn vẹn vào những cảm xúc, chúng ta cho phép mình trải nghiệm sâu sắc và phong phú hơn mọi hợp phần của cuộc sống. Chúng ta nghĩ rằng mình có thể lựa chọn để loại trừ cảm xúc nào đó, hoặc dập di những cảm xúc khó chịu, nhưng khi ta dồn nén một số cảm xúc của mình, khó mà tránh khỏi việc ta sẽ làm giảm đi chiều kích của mọi cảm xúc, tu ngắn mình đạt tới bản chất trọn vẹn. Nhưng nếu chúng ta cho phép bản thân thoải mái hon với những cảm xúc, gồm cả những thứ mà ta cho là tiêu cực, thì dòng chảy những cảm xúc tích cực cũng sẽ nối lên mạnh mẽ hơn; cũng như thế khi chấp nhận trải nghiệm cái đau, chúng ta có thể trải nghiệm niềm vui sướng ngất ngây hơn.

Rogers nói rằng, bằng cách luôn luôn mờ lóng với mọi điều xảy ra, chúng ta cho phép những năng lực đầy đủ nhất của mình được vận hành, và nhô đỡ ta thu được sự thỏa mãn lớn nhất từ trải nghiệm của mình. Chúng ta không dung lén những co chê phòng vệ để gạt đi bất cứ phần nào trong cái tôi của mình, vậy nên chúng ta có thể trải nghiệm mọi thứ trọn vẹn hon. Một khi thoát khỏi lối mòn của những tiền kiến trong tâm trí, chúng ta có thể cho phép mình thăng hoa. Thay vì tố chục họa kinh nghiệm sao cho thuận với những quan niệm của chúng ta về thế giới, chúng ta "kham phá ra những cấu trúc trong trải nghiệm của mình".

Rogers cho rằng sự cởi mở này không dành cho người nhút nhát; nó đòi hỏi một mức độ dung cảm nhất định trên con đường cá nhân này. Ông nói chúng ta không cần phải sợ hãi cù cảm xúc nào - chúng ta chỉ cần cảm nhận toàn bộ dòng chảy của nhận thức và trải nghiệm. Với

việc thực sự tiếp cận được một phạm vi đầy đủ hon của quá trình trải nghiệm, mỗi chúng ta có nhiều khả năng tìm ra con đường thực sự thích hợp với cái tôi chân thật của mình - đây là cái tôi hoạt động tron ven nhất mà ông khích lệ chúng ta trở thành. Chúng ta luôn luôn phát triển, và Rogers nhấn mạnh rằng huống dì của mỗi người - khi được tu do di theo bát ki huống nào - nhìn chung đều là huống mà ta phù hợp nhất, và cũng là huống phù hợp nhất cho mỗi chúng ta.

## Sự chấp nhận và điều kiện

Đối lập với quan điểm của nhiều tiến bộ trong lĩnh vực tâm lý trị liệu, Rogers tin rằng bản chất con người vốn lành mạnh và tốt đẹp; và sự an lạc về tinh thần và cảm xúc là sự tiến triển tự nhiên của bản chất con người. Những niềm tin này là cơ sở cho một phương pháp tiếp cận nhìn người bệnh dưới một ánh sáng hoàn toàn tích cực, một sự chấp nhận tuyệt đối, vô điều kiện. Rogers yêu cầu người bệnh học để làm như vậy với bản thân và voi những người khác. Cách tiếp cận này, dựa trên nền tảng là sự cảm thông và sự thua nhận tiềm năng của mọi cá nhân, được gọi là "sự nhìn nhận tích cực vô điều kiện".

“  
Không có tu tuồng nào của người khác, và cũng không có tu tuồng nào của tôi, lại quan trọng bằng trái nghiệm của chính tôi.  
Carl Rogers



Tình yêu có điều kiện với một hành động hay tình huống nào đó - như phải đạt thành tích ở trường học hoặc phải ăn đúng thức ăn buộc phải ăn - có thể khiến trẻ cảm thấy mình không xứng đáng hoặc không được chấp nhận.

Rogers tin rằng tất cả mọi người, không riêng gì những người bệnh của ông, cần có khả năng nhìn bản thân theo cách này, cũng như nhìn những người khác và môi trường của họ như thế.

Sự tu chấp nhận và điều kiện và chấp nhận người khác vô điều kiện là điều rất quan trọng, và khi thiếu những điều này, người ta không thể mờ lóng ra trải nghiệm được. Rogers cho rằng, để được người khác chấp nhận và thừa nhận, rất nhiều người trong chúng ta phải có mảnh dập ứng những điều kiện rất đặc biệt và khó khăn. Chúng ta cũng thường đánh giá bản thân và nhìn nhận người khác qua những thành tựu hay vẻ bề ngoài hơn là chấp nhận con người thật của họ.

Các bậc cha mẹ cũng thường vỗ tinh dại con trè ràng chúng chỉ đáng được yêu thương khi đáp ứng được những đòi hỏi nào đó, thường hoặc khem ngoi chúng khi chúng ăn rau hoặc đạt điểm A trong môn vật lí, mà không mờ lóng yêu thương chúng vì chính con người chúng. Rogers gọi những đòi hỏi này là "những điều kiện của giá trị"; ông tin rằng việc con người thương có xu hướng yêu cầu người khác và mọi

“

Tính chủ thể của con người có giá trị rất quan trọng... không quan trọng là người đó được gán mác hay đánh giá như thế nào, trước hết họ là một con người đã.

Carl Rogers

”

việc phải đúng theo những kỳ vọng đặc doanh của mình là thử thách tai hại đối với tất cả chúng ta.

Ông cho rằng những thành tựu cung đáng được tôn trọng, nhưng chúng chỉ là yếu tố phụ và ít liên quan đến sự chấp nhận, vốn là nhu cầu cơ bản của con người và không thể “kiểm” được nhờ thành tựu hoặc hoạt động nào đó. Rogers cho rằng giá trị của một cá nhân vốn nằm sẵn ở su ki diệu trong việc họ hiện hữu trên đời này. Su chấp nhận không bao giờ nên gắn với điều kiện; su

nhin nhán tích cực vò điều kiện là chìa khóa để chúng ta có thể sống một “cuộc đời tốt đẹp”.

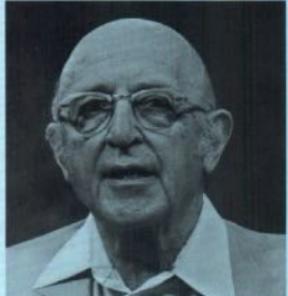
Khi mọi người biết chấp nhận bản thân hon, họ cũng trô nên kiêu nhán với bản thân hon. Su chấp nhận làm giảm bớt áp lực khi ta làm, thấy và thu nhận điều gì đó, thử áp lực vốn sê tích tụ dần nêu ta sống với quan niệm sai lầm rằng những hoạt động đó định nghĩa giá trị của minh. Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách nhận ra rằng mỗi người chúng ta là một công trình đang tiến triển liên tục; khi nhận ra điều đó, như Rogers nói trong tác phẩm nổi tiếng của minh, *Tiến trình thanh nhán* – tất cả chúng ta đều đang ở trong một “trạng thái liên tục trở thành”. Điều là là, khi chúng ta biết tu chấp nhận minh hon, ít chịu những áp lực không lành mạnh và sự chỉ trich thương xuyên, chúng ta lai trô nên đổi dào sáng tạo hon.

### Tin tưởng vào bản thân

Sóng một “cuộc đời tốt đẹp”, như Rogers nhìn nhán, là cách tin tưởng vào bản thân. Khi cá nhân hướng tới sự cởi mở, anh ta cùng đồng thời thấy minh tiến bộ trong

khả năng tin tưởng bản thân và bản năng của minh, và bắt đầu thoái mái hon khi đưa vào nâng lục ra quyết định của minh. Không cần phải dồn nén bất kí phản nào của bản thân nữa, anh ta có thể thấu hiểu hon mọi phản của minh. Điều này giúp anh ta có được sự đa dạng ở các goc nhìn và cảm xúc, và nhô đò có thể đánh giá những lựa chọn nào thật sự giúp hiện thực hóa tiềm năng của anh ta. Anh ta se có khả năng nhìn nhận rõ ràng hon cái tôi chân thật của minh muốn đi theo hướng nào, và có thể đưa ra những lựa chọn thật sự phù hợp với nhu cầu. Không còn phiền băn khoăn nghĩ xem minh nên làm gi, không còn bị chi phối bởi những gì anh ta tưởng là mình muôn vòn do cha mẹ và xã hội áp đặt lên, se đê dàng hon rât nhiều để anh ta có thể chỉ đơn giản là sống trong khoảnh khắc hiện tại và thật sự ý thức được minh muôn gi. Vá lúc này anh ta có thể tin tưởng vào bản thân, “không phải vì anh ta không thể sai lầm, mà vì anh ta có thể hoàn toàn mờ long ra với những hệ quả tu hành động của minh và sửa đổi chung nếu chúng không làm anh ta thỏa mãn”.

### Carl Rogers



Carl Rogers sinh ra tại Oak Park, Illinois, trong một gia đình theo đạo Tin Lành sùng tin, và duòng như chí cõi một vài người ban ngoài gia đình trước khi vào đại học. Lúc đầu Rogers học nông nghiệp, nhưng năm 1924, sau khi cưới người bạn thanh mai trúc mã Helen Elliott, ông ghi danh theo học thần học, trước khi tu bô để theo đuổi tâm lí học. Rogers làm việc tại các trường đại học Ohio, Chicago và Wisconsin, phát triển liệu pháp thần chủ-trong tâm của minh dựa trên tâm lí học nhân văn. Ông cũng dành thời gian cho Tô

chức Dịch vụ Quốc gia, làm triều cho những quân nhân xuất ngũ sau Thế chiến II. Năm 1964, ông được Hiệp hội Nhân văn Hoa Kỳ tặng giải thưởng “Nhà nhân văn của năm”, rồi dành 10 năm cuối đời để hoạt động vì hòa bình thế giới. Ông được đê cù giải Nobel Hòa bình năm 1987.

### Tác phẩm chính

- 1942 *Tham vấn và liệu pháp tâm li*
- 1951 *Liệu pháp thần chủ-trong tâm*
- 1961 *Tiến trình thanh nhán*



**Day trẻ đạp xe** đòi hỏi sự khích lệ và hỗ trợ, nhưng điều quan trọng nhất là trẻ phải dùng cảm và tin tưởng vào bản thân mình. Rogers vi liệu pháp con người-trong tâm của mình với quá trình này.

Khi sống một "cuộc sống tốt đẹp", chúng ta còn có cảm giác làm chủ được đời mình và tự nhận trách nhiệm cho chính mình – đây là một mặt khác nữa trong triết lí của Rogers và nó đến từ góc nhìn hiện sinh. Nhưng gì chung ta chọn để nghĩ hay làm hoàn toàn tuỳ thuộc vào chúng ta; sẽ không còn sự oán trách nào sót lại khi chúng ta thấu suy minh xác định nhưng gì ta muốn và cần, và bắt đầu các bước để thực hiện nó. Đóng thời chúng ta sẽ có trách nhiệm hon và có xu hướng thực sự đầu tư vào cuộc sống của mình ngày một nhiều hơn. Không hiếm khi ta nghe thấy những chuyện như một vị bác sĩ ghét nghề y nhưng lại làm nghề đó chỉ vì cha mẹ ông ta nói rằng làm bác sĩ là cách để có được sự tôn trọng và thua nhận – cả từ phía họ lẫn từ phía xã hội. Ngược lại, tì lè sinh viên bỏ hoặc trượt nhưng kì thi trong đại học là rất thấp ở những người nhận được rất ít sự hỗ trợ và phải làm việc để tu chí trả học phí.

Nhưng cách mà mọi người ánh hướng tới nhưng mong muốn của chúng ta và việc chúng ta định nghĩa bản thân

mình nhu thế nào có thể rất phức tạp. Sự uất ức có thể bị chôn vui sâu trong ta khi ta hành động theo mong muốn của ai đó thay vì của mình. Nếu những hoạt động của chúng ta không bị chi phối bởi những tác nhân bên ngoài, chúng ta sẽ cảm thấy rõ hơn rằng mình có thể thật sự kiểm soát một cách vung chắc việc tạo nên số phận của chính mình, và sẽ thỏa mãn hơn với những kết quả.

### Phuong pháp con người-trong tâm

Triết lí của Rogers trở thành hồn đa tang cho một phương pháp tiếp cận mới được gọi là tâm lí học nhân văn, mà ông đã cùng Abraham Maslow và Rollo May thiết lập trong những năm 1950. Nó dựa trên cách nhìn nhận tích cực về nhân tính cơ bản là lành mạnh và có khả năng phát triển và hiện thực hóa tiềm năng của mình. Cách tiếp cận này đối lập với những liệu pháp tâm lí khác trong thời điểm đó – phân tâm học và thuyết hành vi – hai phái này đều tập trung vào tính chất bệnh học ở cá nhân và làm thế nào để chữa trị nó.

Mỗi dấu Rogers gọi cách tiếp cận của mình là "thân chủ-trong tâm", rồi sau đó đổi thành "con người-trong tâm", kể từ đó nó co ảnh hưởng rất lớn tới giáo dục, nuôi dạy con cái, kinh doanh, lâm sàng và những lĩnh vực khác nữa. Trong liệu pháp con người-trong tâm, mà Rogers mô tả là "liệu pháp không điều hướng", nhà tri liệu co vai trò là người tạo điều kiện thuận lợi giúp các thân chủ tìm ra câu trả lời cho chính mình, dựa trên niềm tin cho rằng thân chủ là người hiểu về họ hơn ai hết. Trong liệu pháp con người-trong tâm, thân chủ xác định các vấn đề của mình và hướng đi cho quá trình tri liệu. Vì dù,

thân chủ có thể không muốn tập trung vào thời thơ ấu của mình mà muốn xử lý những vấn đề mà mình gặp phải trong công việc thi nhà tri liệu có thể giúp thân chủ tìm ra vai trò mà anh ta thực sự muốn nhận là gì. Rogers mô tả quá trình này có tính chất "hỗ trợ, chứ không xây lại"; thân chủ không được đưa dâng vào nhà tri liệu để tìm sự hỗ trợ mà cần học cách làm thế nào để tu nhận thức và tin tưởng mình thích dang đong để độc lập và có thể sống một "cuộc sống tốt đẹp".

### Dị sản của Rogers

Rogers là một trong những nhà tri liệu tâm lí có ảnh hưởng nhất trong thế kỉ 20, và liệu pháp mới thân chủ-trong tâm không định hướng của ông đã đánh dấu bước ngoặt trong sự phát triển của liệu pháp tâm lí. Ông là nhân vật quan trọng trong triết lí tri liệu nhóm trong những năm 1960, khích lệ sự giao tiếp cởi mở giữa các cá nhân. Ông khiêm tham vẫn là được mở rộng thành hoạt động chuyên nghiệp trong các lĩnh vực như giáo dục và công tác xã hội, và là người tiên phong trong nỗ lực giải quyết xung đột quốc tế dựa trên việc giao tiếp hiệu quả hon. ■

“

Tiến trình của một đời sống tốt đẹp... có nghĩa là dẫn thân bạn vào dòng đời.

Carl Rogers

”



# MỘT NGƯỜI PHẢI TRỞ THÀNH NGƯỜI NHƯ ANH TA CÓ THỂ

**ABRAHAM MASLOW (1908-1970)**

## BỐI CẢNH

**HUỐNG TIẾP CẬN**  
**Tâm lí học nhân văn**

### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1920** Alfred Adler cho rằng chỉ có một nguồn động lực ẩn sau mọi hành vi và trải nghiệm của chúng ta: nỗ lực đạt tới sự hoàn hảo.

**1935** Henry Murray phát triển Trác nghiệm Tống giác theo Chu dê (TAT) để do lường nhân cách và động cơ.

### SAU ĐÓ

**Tn. 1950** Kurt Goldstein xác định tự hiện thực hóa là xu hướng hiện thực hóa nhiều nhất có thể nhưng năng lực cá nhân, và cho rằng xung lực tự hiện thực hóa là xung lực duy nhất định hình đời sống của một cá nhân.

**1974** Fritz Perls nói rằng mọi sinh vật "chỉ có một mục tiêu bẩm sinh – đó là hiện thực hóa bản thân như nó có thể".

**X**uyên suốt lịch sử, nhiều câu hỏi đã được đặt ra về việc tại sao chúng ta lại ở đây, và mục đích đời ta là gì. Ẩn dưới những câu hỏi này là nhu cầu xác định thứ gì giúp ta thát su thỏa mãn, và làm thế nào tìm ra nó. Các nhà phân tâm sẽ cho rằng su đáp ứng những thời thúc sinh học bẩm sinh sẽ dẫn đến thỏa mãn, còn các nhà hành vi sẽ nói quan trọng là phải đáp ứng những nhu cầu sinh lý nhu thức ăn, ngủ nghỉ và tình dục, nhưng làn sóng tu tuồng mới trong tâm lí tri liệu đấu thê kí 20 lại tin rằng con đường dẫn đến sự thỏa mãn nói tóm pha tạp hơn nhiều.

Một trong những người khởi xướng cách tiếp cận mới này là Abraham Maslow, nhà tri liệu được xem là một trong những người khai sáng tâm lí học nhân văn. Ông nghiên cứu trải nghiệm của con người bằng cách xem xét những thứ quan trọng nhất với chúng ta: tình yêu, hi vọng, đức tin, tính duy linh, tính cá nhân và sự tồn tại. Một trong những phương diện quan trọng nhất trong lý thuyết của ông là nếu muốn vuơn tới sự phát triển ý thức cao nhất và hiện thực hóa tiềm năng lớn nhất của mình, cá nhân phải khám phá ra mục đích thật sự của đời mình và theo đuổi

nó. Maslow gọi trạng thái tồn tại tối cao này là tự hiện thực hóa.

### Huống tới tự hiện thực hóa

Maslow tạo nên một mô hình chỉ tiết giải thích con đường động lực của con người, xác định những bước cần theo để huống tới sự tự hiện thực hóa. Thập nhu cầu nổi tiếng của ông, thường được vẽ như hình kim tự tháp, đúc những nhu cầu cơ bản nhất ở tầng dưới và những nhu cầu trong yếu khác cho một cuộc sống trọn vẹn với cộng đồng ở tầng trên.

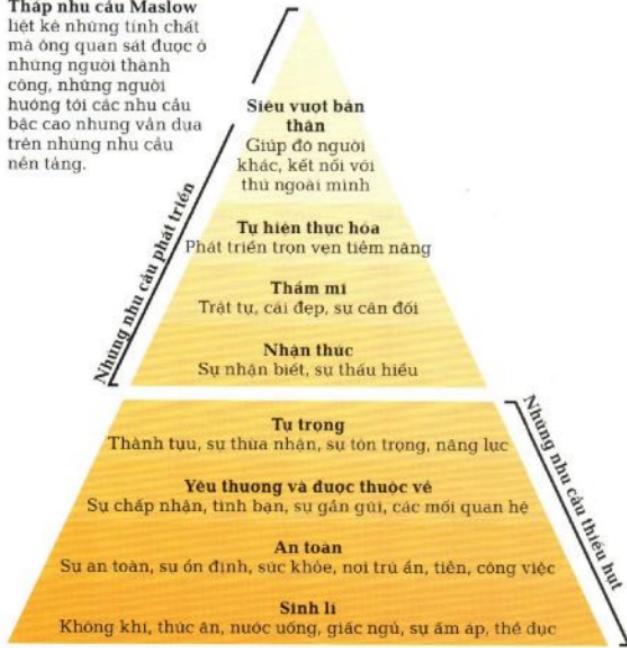
Thang nhu cầu của Maslow chia làm hai phần tách biệt: đầu tiên là bốn nấc tạo thành những "nhu cầu thiếu hụt", và chúng phải được đáp ứng trước khi ta có thể thỏa mãn nhu cầu tri tuệ ở bậc cao hơn trên tầng "nhu cầu phát triển". Những nhu cầu thiếu hụt là những thứ đơn giản và cơ bản; chúng gồm những nhu cầu sinh lí thiết yếu (như ăn uống và ngủ nghỉ), nhu cầu an toàn (được an toàn không gặp nguy hiểm), nhu cầu yêu thương và được thuộc về (muốn gần bó và được người khác chấp nhận) và nhu cầu được tôn trọng (đạt được thành tựu và được thừa nhận).

Ở cấp cao, nhưng nhu cầu phát triển gồm có nhu cầu nhận thức (như cầu hiểu biết), tham mi

Xem thêm: Alfred Adler 100–01 ■ Erich Fromm 124–29 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Rollo May 141 ■ Martin Seligman 200–01

## Tháp nhu cầu

**Tháp nhu cầu Maslow**  
liết kê những tính chất mà ông quan sát được ở những người thành công, những người hướng tới các nhu cầu bậc cao nhưng vẫn dựa trên những nhu cầu nền tảng.



(muốn sự trật tự và đẹp đẽ), và sau cùng là hai nhu cầu xác định mục đích cuộc sống, hướng tới sự thỏa mãn nhưng mong muốn về tâm lí và tinh thần: tự hiện thực hóa và siêu vượt bản thân. Tự hiện thực hóa là mong muốn hoàn thiện mình, và siêu vượt bản thân là nhu cầu thỏa mãn những thứ vượt trên cái tôi, kết nối với thu gó đó cao cả hon chúng ta – nhu Chùa chẳng hạn – hoặc giúp đỡ người khác hiện thực hóa tiềm năng của họ. Maslow cũng cho rằng mỗi chúng ta đều có một mục đích cá

nhân phù hợp nhất với mình, và một phần của con đường hướng tới hoàn thiện là xác định được và theo đuổi mục đích đó. Nếu ai đó không làm thủ mà họ phù hợp nhất để làm trong cuộc sống, thì việc những nhu cầu khác có được đáp ứng cũng không ý nghĩa gì, họ sẽ mãi trôi trả không yên và không thấy thỏa mãn. Mỗi chúng ta phải khám phá ra tiềm năng của mình, và tìm kiếm những trải nghiệm giúp ta thỏa mãn nó – như Maslow từng nói: "Một người phải trả thành người như anh ta có thể." ■



**Abraham Maslow**

Abraham Maslow là con cả trong một gia đình có bảy người con, sinh ra tại Brooklyn, New York. Cha mẹ ông là người Do Thái di cư từ Nga sang Mỹ để tránh tình hình chính trị bất ổn ở Nga thời đó. Họ ki vong nhiều vào Maslow và ép ông học luật – sự ép buộc của cha mẹ tiếp tục cho đến năm 1928, khi Maslow muốn tự kiểm soát cuộc đời mình và theo đuổi tâm lí học. Cũng trong năm đó ông không nghe theo lời cha mẹ, cuối cùng em họ Bertha Goodman; sau này họ có hai người con.

Maslow chuyển tới Đại học Wisconsin và làm việc dưới quyền Harry Harlow, nhà tâm lí học hành vi nổi tiếng với công trình nghiên cứu trên khỉ. Sau đó, tại Đại học Columbia, Maslow gặp được người hướng dẫn về phân tâm học trước đây từng là đồng sự của Freud, Alfred Adler.

### Tác phẩm chính

- 1943 *Một lý thuyết về động cơ của con người*
- 1954 *Động cơ và nhân cách*
- 1962 *Hướng tới một nền tâm lí học của tồn tại*



## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨM  
Liệu pháp ý nghĩa

### TRƯỚC ĐÓ

**600-500 TCN** Ó Án Độ, Phật Thích Ca dạy rằng dục vọng là thứ gây ra khổ đau, giảm dục vọng đi thì sẽ bớt khổ.

**458 TCN** Nhà viết kịch thời Hy Lạp cổ đại Aeschylus tìm hiểu quan niệm "thông thái chỉ đến từ đau khổ".

### SAU ĐÓ

**Tn. 1950** Các triết gia hiện sinh Pháp như Jean Paul Sartre cho rằng cuộc sống của chúng ta không có một mục đích Chúa ban cho; chúng ta phải tự mình tìm lấy.

**2003** Martin Seligman cho rằng một "cuộc sống trọn vẹn" bao gồm sự vui sướng, sự cam kết và ý nghĩa.

**2007** Nhà tâm lý học người Mỹ Dan Gilbert giải thích rằng người ta không hạnh phúc là do cách họ nghĩ về hạnh phúc.

# ĐAU KHỔ SẼ KHÔNG CÒN LÀ ĐAU KHỔ NỮA NGAY KHI TA TÌM THẤY MỘT Ý NGHĨA

VIKTOR FRANKL (1905-1997)

Năm 1942, nhà tâm thần học thành Vienna Viktor Frankl cùng vợ, anh trai và cha mẹ bị bắt vào trại tập trung Đức Quốc xã; trước đó ông từng chuyên về ngôn chặn tu tú và điều trị trầm cảm. Ở trong trại ba năm, ông đã chịu nhiều nỗi kinh sợ và mất mát trước khi ra khỏi nơi đó và là người duy nhất trong gia đình sống sót. Trong cuốn *Bi tim lê sóng* (1946) viết sau những trải nghiệm này, Viktor giải thích rằng con người có hai nguồn sức mạnh tám lì có thể giúp ta chịu đựng những tình

huống đau đớn và huy hoại và huống tối phía trước; đó là năng lực ra quyết định và sự tu do về thái độ đối diện. Frankl nhấn mạnh rằng ta không le thuộc vào môi trường và nhưng sự kiện xảy ra với mình, vì ta là người quyết định cho phép chúng định hình mình như thế nào. Thậm chí những khổ đau còn có thể được nhìn nhận khác đi tùy theo cách ta diễn giải các sự kiện.

Frankl nói về một bệnh nhân của ông đau khổ vì vợ mất. Ông hỏi người bệnh rằng sẽ thế nào nếu ông ta là người chết trước, và ông ta trả lời rằng chẳng vội mình sẽ thấy rát khổ sở. Frankl chỉ ra rằng vì người bệnh không muốn vội mình khổ sở, nên giờ đây ông gánh lấy nỗi khổ đó. Việc chỉ ra ý nghĩa của sự đau khổ, nó se tró nén để chịu dung hon; "đau khổ sẽ không còn là đau khổ nữa ngay khi ta tìm thấy một ý nghĩa".

Theo Frankl, ý nghĩa là thứ chúng ta "khám phá ra hon là ta tao ra". Ta tìm thấy chúng qua cuộc sống, đặc biệt là qua tình yêu, qua sự sáng tạo, và qua cách ta lựa chọn nhìn nhận sự việc. ■

Người không còn gì trong thế giới này vẫn có thể cảm thấy hạnh phúc.

Viktor Frankl

Xem thêm: Rollo May 141 ■ Boris Cyrulnik 152-53 ■ Martin Seligman 200-01



# CHÚNG TA KHÔNG THỂ TRỞ THÀNH MỘT CON NGƯỜI TRỌN VẸN NẾU KHÔNG ĐAU KHỔ

**ROLLO MAY (1909-1994)**

## BỐI CẢNH

### HƯỚNG TIẾP CÂN *Liệu pháp tâm lí hiện sinh*

#### TRUOC ĐÓ

**1841** Soren Kierkegaard cho rằng người ta đã hiểu sai tư tưởng Cơ Đốc và lạm dụng khoa học để phủ nhận nỗi bất an có hồn trong sự tồn tại.

**1942** Bác sĩ người Thụy Sĩ Ludwig Binswanger kết hợp triết học hiện sinh và tâm lí liệu pháp trong *Nhung hinh thai co ban va su hiem thuc hoa cua con nguoi "hiem hau trong the gioi"*.

**1942** Carl Rogers, nhà tiên phong của tâm lí học nhân văn, cho xuất bản *Tham van va lieu phap tam li*.

#### SAU ĐÓ

**1980** Irvin Yalom bàn về bốn điều quan trọng nhất của cuộc sống trong *Liệu pháp tâm lí hiện sinh*: cái chết, sự tự do, sự cô lập mang tính hiện sinh và sự vô nghĩa.

**G**iữa thế kỉ 19, những triết gia Heidegger, Nietzsche và Kierkegaard đã thách thức những giáo điều xã hội và kêu gọi mọi người mở rộng tư duy để tích hợp thêm những hiểu biết đầy đủ hơn về trải nghiệm của con người, trong một trào lưu gọi là chủ nghĩa hiện sinh. Nhưng khái niệm như ý chí tự do, trách nhiệm cá nhân và cách ta diễn giải trải nghiệm của mình là những điều các nhà hiện sinh quan tâm; về cơ bản, họ muốn hỏi rằng ý nghĩa tồn tại của con người là gì.

Tác phẩm *Ý nghĩa nói bắt an* (1950) của nhà tâm lí Rollo May đã lấn át đàm cách tiếp cận triết lý lấy con người làm trung tâm này vào tâm lí học, và May thường được xem là cha đẻ tâm lí học hiện sinh.

### Phuong phap tiep can hiện sinh

May xem đời sống con người như một phó trái nghiệm, mà khổ đau là một phần bình thường chứ không phải dấu hiệu bệnh lí. Rõ ràng là với tư cách một tồn tại người, ta có xu hướng tìm kiếm những trải nghiệm khiến ta thấy

thoải mái. Ta thích những môi trường quen thuộc, thích những trải nghiệm giữ cho cảm nhận về tâm trí và cơ thể của ta ở trạng thái cân bằng và dễ chịu. Tuy nhiên, xu hướng này dẫn ta đến chỗ đánh giá và quy gán những trải nghiệm là "tốt" hoặc "xấu" chỉ dựa vào mức độ vui sướng hoặc khó chịu chúng mang lại. Làm vậy là ta tự hại mình, vì ta đang chống lại nhưng tiến trình dẫn đến sự phát triển và trưởng thành lớn lao nếu ta chấp nhận chúng như một phần của tự nhiên của cuộc sống.

May đưa ra một hướng tiếp cận cuộc sống mang âm hưởng Phật giáo, theo đó ta tiếp nhận bình đẳng mọi trải nghiệm, không láng tránh hoặc chối bỏ nhưng thử ta xem là khó chịu hoặc không vui. Ta cũng cần chấp nhận những cảm xúc "tiêu cực" của mình thay vì láng tránh hoặc dồn nén chúng. Ông cho rằng đau khổ và sầu muộn không phải những bệnh lí cần được "sửa", chúng là điều tự nhiên và thiết yếu của đời sống, và cũng rất quan trọng bởi chúng dẫn tới sự trưởng thành về tâm lí. ■

Xem thêm: Soren Kierkegaard 26-27 ■ Alfred Adler 100-01 ■ Carl Rogers 130-37 ■ Abraham Maslow 138-39 ■ Viktor Frankl 140 ■ Boris Cyrulnik 152-53

# NHỮNG NIỀM TIN HỢP LÍ TẠO NÊN NHỮNG HỆ QUẢ CẢM XÚC LÀNH MẠNH

ALBERT ELLIS (1913-2007)



## BỐI CANH

HƯƠNG TIẾP CẬN

Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí

### TRƯỚC ĐÓ

Tn. 1927 Alfred Adler cho rằng hành vi của một người xuất phát từ tư tưởng của họ.

Tn. 1940 Trào lưu Liệu pháp Gestalt đã phổ biến quan điểm nhấn mạnh vai trò của nhận thức trong việc kiến tạo thực tại.

Tn. 1950 Karen Horney khuyên khích chúng ta nên thoát khỏi "sự chuyên chế của những cái nén".

### SAU ĐÓ

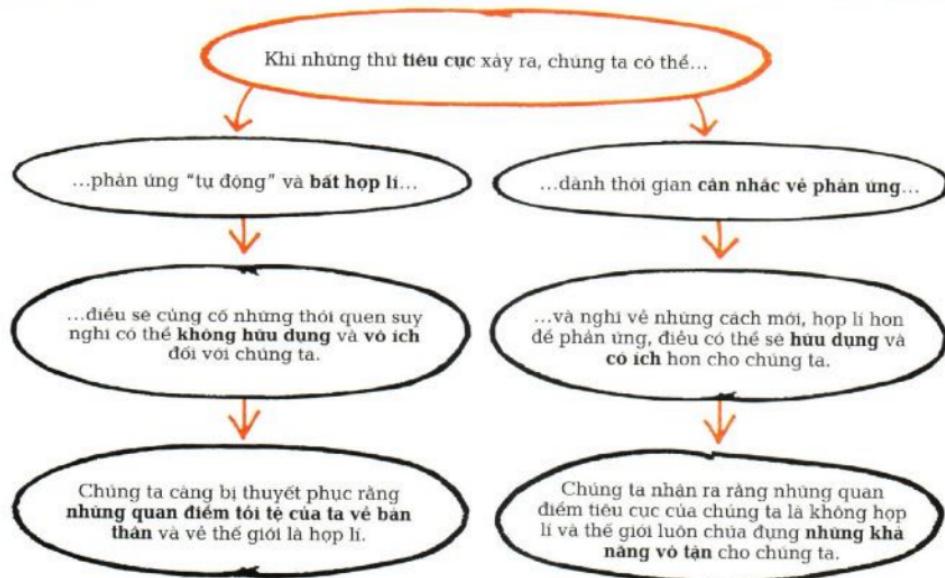
Tn. 1960 Aaron Beck cho rằng trầm cảm là kết quả của những cách nhìn tiêu cực không thực tế về thế giới.

Tn. 1980 Nhà tâm thần học người Mỹ David Burns đặt tên cho những cách nhìn thức méo mó như: Kết luận với vàng, Vô đưa cá nám, Tu cho mình luôn đúng, Khai quát hóa quá mức và Bi thảm hóa.

**E**pictetus, triết gia Hy Lạp cổ đại từ năm 80 đã cho rằng “con người không khổ chịu bởi những sự kiện, mà bởi cách họ nhìn nhận chúng”. Nguyên tắc này là nền tảng Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí (REBT) do bác sĩ Albert Ellis xây dựng năm 1955, cho rằng trải nghiệm không gây ra phản ứng cảm xúc đặc thù nào, mà là hệ niềm tin của cá nhân gây ra.

Vốn thực hành phân tâm học trong những năm 1940 và 1950, Ellis nhận ra rằng dù nhiều bệnh nhân của ông đã hiểu về bản thân và về thời thơ ấu, nhưng những

Xem thêm: Alfred Adler 100–101 ■ Karen Horney 110 ■ Erich Fromm 124–29 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Aaron Beck 174–77 ■ Martin Seligman 200–01



triệu chứng vẫn còn. Dương như khi một vấn đề được giải quyết, người bệnh lại sinh ra một vấn đề khác thế chỗ. Ellis xác định rằng, vấn đề nằm ở cách mà người ta nghĩ (nhận thức của họ), và cần sự nhận thức rõ hơn để thay đổi nó.

### Cách nghĩ bất hợp lý

Lúc đầu Ellis mô tả cách ông làm việc là Liệu pháp hợp lý, vì ông tin rằng hầu hết vấn đề cảm xúc dai dẳng đều do cách nghĩ bất hợp lý gây ra. Một trong những cách nghĩ bất hợp lý thường thấy là xu hướng rút ra kết luận cục đoan về các sự kiện, đặc biệt là kết luận tiêu cực. Ví dụ, nếu một người quen tu duy bất hợp lý bị mất việc, thì với anh ta đó không chỉ là sự không may, mà còn thật kinh khủng. Anh ta tin rằng

mình vô dụng vì đã bị sa thải, và sẽ không bao giờ tìm được công việc khác nữa. Ellis mô tả những niềm tin bất hợp lý là phi logic, cục đoan, gay hại và có tính tự hùy hoại, vì chúng gây ra hệ quả không lành mạnh về cảm xúc.

Suy nghĩ hợp lý tạo nên hiệu ứng ngược lại. Ellis xác định những suy nghĩ hợp lý là thu hút ích cho cái tôi. Nó đưa trên sự chấp nhận và khả năng chịu đựng những điều khó chịu mà không suy ra những kết luận tiêu cực bi thảm hóa, và dựa trên niềm tin vào tính tích cực trong tiềm năng con người. Điều này không có nghĩa là ta nhám mắt cho qua những yếu tố tiêu cực chỉ để nhìn vào những niềm tin tích cực ngày tho – tu duy hợp lý vẫn thừa nhận những cảm xúc hữu lí về sự buồn

khó, tội lỗi và tuyệt vọng. Một người suy nghĩ hợp lý có thể mất việc, thậm chí có thể là do lỗi của mình, nhưng có ta biết rằng có không hề vô dụng. Có có thể khó chịu với bản thân, nhưng một cách hợp lý, có biết rằng có thể sẽ có cơ hội cho một việc khác. Cách nghĩ tích cực mang tính cản bằng và luôn có chỗ dành cho sự lạc quan và tiềm năng; nó tạo nên những hệ quả cảm xúc lành mạnh.

Khái niệm về tu duy bất hợp lý của Ellis chịu ảnh hưởng từ quan điểm về "sự chuyên chế của nhung cái nén" của Karen Horney, một thiên kiền cho rằng thứ gì do nén (thật là lùng) khác với bản chất thật sự của nó. Cuộc đấu tranh để hòa giải những ý nghĩ này với thực tại là cuộc đấu tranh đau khổ và bất tận. Không

“

Mọi người và mọi việc không khiến chúng ta khó chịu. Đúng hon, chúng ta tu làm mình khó chịu vì tin rằng những thứ đó có thể khiến chúng ta khó chịu.

**Albert Ellis**

”

nhu thế, suy nghĩ hợp lí tập trung vào sự chấp nhận; nó duy trì cảm thức cân bằng rằng đối khi mọi chuyện có thể xảy ra theo cách ta không muốn, nhưng chúng là một phần của cuộc sống.

### Phản ứng bị điều kiện hóa

Chúng ta quá quen với những phản ứng của mình với người khác và với mọi việc đến mức chúng diễn ra gần như tự động; phản ứng của ta trở nên gần chát với chính sự việc. Ellis hướng đến việc dạy mọi người nhận ra sự

việc có thể liên quan đến cảm xúc như thế nào, nhưng nó không trực tiếp gây ra cảm xúc đó. Phản ứng cảm xúc của ta phụ thuộc vào ý nghĩa mà ta gán cho điều đã xảy ra, vốn bị chi phối bởi cách nghĩ hợp lí hoặc bất hợp lí.

Nhu chính tên gọi, Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí xem xét cả phản ứng cảm xúc (quá trình nhận thức) và hành vi. Liên hệ giữa hai yếu tố này là hai chiều: có thể thay đổi cách nghĩ bằng việc thay đổi hành vi, và có thể thay đổi hành vi bằng việc thay đổi cách nghĩ. Ellis cho rằng cách để thay đổi suy nghĩ của chúng ta là phải có khả năng nhận ra rồi sau đó chống lại những niềm tin bất hợp lí, thách thức chúng với những ý nghĩ hợp lí.

### Những niềm tin thách thức

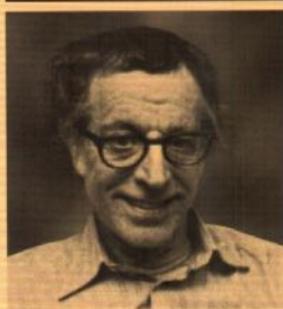
Trong quá trình trị liệu REBT, cá nhân sẽ được yêu cầu xem xét liệu có hay không ô ho những niềm tin yểm thế về chính mình và về vị thế của bản thân trong cuộc sống, thử sinh ra những phản ứng bất hợp lí. Quá trình này gọi là "thách thức". Vì dù, một số người tin rằng "Tôi là người duy nhất thật sự đáng tin cậy" hoặc "Tôi là số có đón".



Nếu ai đó không may mắn trong tình yêu, họ có thể cảm thấy buồn và bị chối bỏ. Tuy nhiên, có sự khác biệt rất lớn giữa việc cảm thấy những cảm xúc này và chấp nhận chúng trở thành niềm tin.

Trong trị liệu, cá nhân sẽ được khuyến khích xem lại tiểu sử của mình để tìm ra những điều có thể hợp lí hóa những niềm tin này. Một số người từng trải qua vài mối quan hệ tan vỡ có thể sẽ ào tưống "só họ là số có đón" hoặc họ không đáng được yêu thương. REBT khuyến khích mọi người chấp nhận nỗi đau của sự mất mát hoặc có đón, và đánh giá hợp lí những yếu tố dẫn đến sự mất mát; nhưng nó không khuyên khích niềm tin cho rằng một vài

### Albert Ellis



Albert Ellis sinh tại Pittsburgh, Pennsylvania, Mỹ. Cha ông thường đi làm ăn xa, còn mẹ mải chung rỗi loạn luồng cục; Ellis phải thường xuyên chăm sóc hai người em của mình. Bắt đầu sự nghiệp bằng việc buôn bán, sau đó Ellis trở thành một tác giả, trước khi những thủ ông viết về tinh duc dân tộc và việc bắt đầu nghiên cứu tâm lý học lâm sàng tại Đại học Columbia năm 1942. Mọi dấu Ellis thực hành phản tâm học và chịu ảnh hưởng của Sigmund Freud, Alfred Adler và Erich Fromm. Tuy nhiên, Liệu pháp hợp lí của ông đã tách khỏi phản tâm học và được xem là đã

góp phần vào sự chuyển hướng lâm thi liệu sang liệu pháp nhận thức hành vi. Ông được xem là một trong những nhà tâm lý có ảnh hưởng nhất tại Hoa Kỳ. Ông viết hơn 70 cuốn sách, tiếp tục viết và giảng dạy cho đến khi qua đời ở tuổi 93.

### Tác phẩm chính

- 1957 *Lam thẻ nào để sống với người nhiều tâm*
- 1961 *Cảm nang sống hợp lí*
- 1962 *Lí trí và cảm xúc trong liệu pháp tâm lí*
- 1998 *Già sao cho đúng*

chuyện như thế có nghĩa là mọi thứ sẽ luôn xảy ra như thế, để rồi họ không thể có được hạnh phúc.

Một trong những khía cạnh hữu ích trong cách nghĩ bất hợp lý là nó có xu hướng lặp lại như thế mai, vì kiểu nghĩ như "chẳng có gì tốt đẹp đến với tôi" sẽ có rât ít hoặc không có động lực tìm kiếm các cơ hội để điều tốt đẹp có thể diễn ra. Nhưng người suy nghĩ bất hợp lý thường cho rằng khả năng để có được trải nghiệm tốt đẹp là không có, nên họ từ bỏ việc tìm kiếm chúng. Không cung khi họ không nhìn thấy những điều tốt đẹp đang diễn ra. Nhiều người biểu lộ một niềm tin lặp lại mãi: "Vâng, tôi đã có, và tôi biết những thứ tốt đẹp không bao giờ xảy ra", một ý nghĩ sẽ hợp lí hóa và cung có niềm tin của họ.

Suy nghĩ bất hợp lí là kiểu suy nghĩ "giấy trắng mực đen"; nó ngăn cản nhân không nhận ra toàn bộ phổ trải nghiệm có thể có. Nếu một hệ niềm tin sai lạc dẫn ta tới chỗ luôn diễn giải tinh huống theo hướng tiêu cực, nó sẽ ngăn những khả năng có được trải nghiệm tích cực thay thế. Thường moi người hay cho rằng ta "thấy sao thi tin vậy", nhưng thực tế, ta tin sao thi sẽ nhìn thấy như thế.

### Lí thuyết kiến tạo

REBT là một dạng lí thuyết kiến tạo, cho rằng dù những góc nhìn của ta chịu ảnh hưởng từ sự nuôi dạy và văn hóa, nhưng ta tự kiến tạo nên niềm tin và thực tại của chính mình. Là một liệu pháp, nó cố gắng cởi bỏ những ý nghĩ, cảm xúc và hành vi tuyệt đối hóa cùng nhác của mọi người; giúp họ thấy họ đã tự chọn "quá nhiều chính mình" như thế nào, như cách Ellis thường nói. Nô gọi ý cho ta những cách nghĩ và chọn lựa những con đường lành mạnh hơn; và làm thế nào để nhập tâm hóa, tạo thói quen với những niềm tin mới mẽ và ích lợi hơn. Khi làm được vây thì nhà trị liệu thành ra thua -

một khi thân chủ đã nám được quan điểm về việc tu ý thức khi ra quyết định, và chọn lựa có cân nhắc (và thường là khác biệt với lối cũ), thì họ không còn cần tới nhà trị liệu nữa.

### Liệu pháp chủ động

Lí thuyết của Ellis đã thách thức suy nghĩ biến châm về phương pháp luận của phân tâm học và tạo nên hình thái đầu tiên của liệu pháp nhân thức hành vi, một phương pháp phổ biến hiện nay. Ông là một nhà tri liệu chủ động và trực tiếp, thay vì cách lạm dài hơi và thụ động của phân tâm học; ông dùi khoát dat công việc và quyền năng vào tay thân chủ - một cách tiếp cận định hình trước cho phương thức của Carl Rogers. Ông cũng nhấn mạnh rằng lí thuyết hoa không thời là chưa đủ – "bạn phải quay lại ngay với hành động, hành động và hành động". REBT trở thành một

Những tháng năm tuyệt nhất cuộc đời bạn là khi bạn quyết được rằng những vấn đề của bạn chỉ thuộc về bạn... Bạn nhận ra mình kiểm soát vận mệnh của bản thân.

**Albert Ellis**

**REBT xác định** những khuôn mẫu tư duy bất hợp lí dẫn đến những niềm tin không lành mạnh và khó thay đổi, và mô tả cách làm thế nào để thách thức chúng.

**Nhưng niềm tin:**  
Nhưng ý nghĩ đầu tiên (bất hợp lí) về suy nghĩ.

Tôi bị mất việc!

Tôi vô dụng. Tôi sẽ không bao giờ tìm được việc khác.

**Thách thức:** Xem xét lại một cách hợp lí những niềm tin.

Khoan đà. Tôi thấy điều này sai!

**Nghịch cảnh:** Một sự việc có thể gây ra nỗi khổ tâm.

Nhưng hệ quả:

Nhưng cảm xúc sinh ra từ những niềm tin này.

Tôi rất buồn và lo lắng.

Tac dụng:

Tôi sẽ có thể có được một công việc khác – no không tệ đến thế.



## BỐI CẢNH

### HƯỚNG TIẾP CẨN Liệu pháp gia đình

#### TRƯỚC ĐÓ

1942 Carl Rogers cho xuất bản *Tham vấn và liệu pháp tâm lý*, nhấn mạnh vai trò của sự tôn trọng và cách tiếp cận không phân xét trong điều trị sức khỏe tâm thần.

#### SAU ĐÓ

1953 Nhà tâm thần học người Mỹ Harry Stack Sullivan cho xuất bản *Lí thuyết liên cá nhân về tâm thần học*, trong đó cho rằng con người là sản phẩm của hoàn cảnh.

1965 Nhà tâm thần học gốc Argentina là Salvador Minuchin ứng dụng liệu pháp gia đình tại Phòng lâm sàng Hướng đạo Trẻ em Philadelphia.

1980 Nhà tâm thần học người Ý Mara Selvini Palazzoli và các cộng sự của bà cho xuất bản những bài báo về phương pháp tiếp cận "hệ thống Milan" của họ trong liệu pháp gia đình.

# GIA ĐÌNH LÀ “NHÀ MÁY” NƠI MỌI NGƯỜI ĐƯỢC SẢN XUẤT RA

VIRGINIA SATIR (1916-1988)

Chúng ta **học cách phản ứng** theo nhung cách nhất định với các thành viên trong gia đình mình.

Những phản ứng này **hình thành một vai trò** mà chúng ta tiếp nhận, đặc biệt là khi chúng ta chịu áp lực.

Vai trò này có thể **lần át cái tội chán thua của chúng ta** và theo chúng ta bước vào thời kì trưởng thành.

**Gia đình là “nhà máy” nơi mọi người được sản xuất ra.**

**V**ai trò mà một người nhận trong “gia đình gốc” của mình (nơi chúng ta lớn lên) thường là hạt mầm từ đó tuổi trưởng thành của chúng ta sẽ phát triển. Nhà tâm lí học người Mỹ Virginia Satir nhận ra vai trò quan trọng của gia đình gốc trong việc định hình nhân cách, và dì tìm nhung khác biệt giữa một gia đình lành mạnh với một gia đình rối loạn về chức năng. Bà đặc biệt quan tâm tới nhung vai mà mọi người thường có xu hướng đóng để bù đắp khi thiếu đi sự tác động lành mạnh giữa các thành viên gia đình.

Một đời sống gia đình lành mạnh là khi no cỏi mó và có sự bộc lộ tương tác qua lai về cảm xúc, và biểu lộ sự nhìn nhận tích cực cùng tình yêu với người khác. Hon bắt cù nhà tri liệu nào trước đó, Satir nhấn mạnh sức mạnh của nhung mối quan hệ bão hòa nóng ấm trong việc phát triển nhung tám hòn lành mạnh.

#### Đóng vai

Satir cho rằng khi các thành viên trong gia đình thiếu khả năng bộc lộ cảm xúc một cách cởi mở, các “vai” nhân cách có xu hướng nổi lên thay cho nhung bản sắc thật. Bà lưu ý tôi nam đang vai thường được các thành viên trong

Xem thêm: Carl Rogers 130–37 ■ Lev Vygotsky 270 ■ Bruno Bettelheim 271

## Năm vai trong gia đình



Người phản kháng



Người máy tính



Người cân bằng



Người đố kỵ



Người xoa dịu

Theo Satir, năm vai nhân cách khác biệt thường được đóng bởi các thành viên trong gia đình nhằm khỏa lấp những vấn đề cảm xúc khó khăn.

gia đình đóng, đặc biệt là trong những thời kì căng thẳng. Đó là: người luôn bất mãn và chỉ trích ("người đố kỵ"); người li trí ít cảm xúc ("người máy tính"); người khuấy động mọi việc để đánh lạc sự chú ý khỏi những vấn đề cảm xúc ("người phản kháng"); người an ủi và biến hóa cho mọi người ("người xoa dịu"); và người cởi mở, chân thành, giao tiếp thẳng thắn ("người cân bằng").

Chi nhung người cân bằng là có vị thế lành mạnh và phù hợp, vì cảm xúc nội tâm của họ phù hợp với mối giao tiếp họ có với những người khác trong gia đình. Nhưng người khác đóng những vai khác nhau ví dụ tuỳ thấp khiến họ sợ bộc lộ hoặc chia sẻ cảm xúc thật của mình. Kiểu người xoa dịu thường sợ sự phản đối chê bai; người hay đố kỵ công kích người khác để che giấu cảm xúc về sự vô dụng; người máy tính đưa vào lí trí để chối bỏ những cảm xúc; và người phản kháng – thường là thành viên trẻ nhất trong gia đình – tin rằng mình sẽ được yêu quý nếu có vẻ ngoài đáng yêu và vui vẻ.

Nhưng vai thường được đóng này có thể giúp gia đình hoạt động được, nhưng chúng có thể sẽ lấn át khả năng được là cái tôi chân thật của các cá nhân. Satir

tin rằng để có thể bù đắp những bần tắc già này, dù là ở trẻ em hay người lớn, ta cần chấp nhận giá trị có hữu của bản thân. Chỉ khi đó ta mới có thể bắt đầu hướng tới một cuộc sống thật sự trọn vẹn. Điều này bắt đầu với sự cam kết giao tiếp thẳng thắn, cởi mở và chân thành.

Sự nhận mạnh những gân kết cảm xúc cơ bản và tích cực là nền tảng trong công trình tiên phong của Satir. Bà tin rằng tình yêu và sự chấp nhận là những nguồn lực chữa lành tốt nhất cho bất cứ gia đình nào bị loạn náo. Bằng việc nuôi dưỡng những mối quan hệ gần gũi và yêu thương với các thành viên, bà đã thi phạm sự linh động mà bà đang khuyến khích họ tiếp nhận. ■

### Virginia Satir

Virginia Satir sinh ra tại một nông trại ở Wisconsin. Nhu được kế lại, mồ sáu tuổi, cô bé Virginia đã muôn làm "tham tú cho cha mẹ của mọi người". Mất đi thính giác vì một căn bệnh vào năm 2 tuổi khiến Satir chú ý quan sát rất kĩ giao tiếp không lời, giúp cô có được sự hiểu biết rất tinh tế về hành vi con người. Cha cô là một người nghiện rượu, và Satir hiểu rất rõ những tác động của việc chăm sóc, đỗ lỗi và làm vùa lòng người khác, thường ra xung quanh cô thót tho áu.

Satir học để thành giáo viên, nhưng sự quan tâm tới những vấn đề về lòng tự trọng ở trẻ đã dẫn bà tới việc học và lấy bằng thạc sĩ ngành công tác xã hội. Bà đã xây dựng chương trình đào tạo về liệu pháp gia đình chính thức đầu tiên tại Hoa Kỳ. Hiện nay, "Mô hình Satir" vẫn có ảnh hưởng rất lớn tới tâm lý học cá nhân và tâm lý học tổ chức.

### Tác phẩm chính

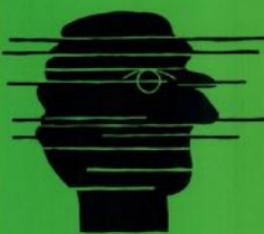
1964 *Liệu pháp gia đình kết hợp*  
1972 *Sản xuất con người*



Nhờ việc biết cách làm thế nào để chữa lành cho gia đình, tôi biết cách làm thế nào để chữa lành thế giới.

Virginia Satir





# THÚC TỈNH, NHẬP THẾ, TÁCH RỜI

**TIMOTHY LEARY (1920-1996)**

## BỐI CẢNH

**HƯỚNG TIẾP CÂN  
Tâm lí học thực nghiệm**

### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1890** William James nói cái tôi có bốn lớp: vật chất, xã hội, tinh thần và cái tôi thuần túy.

**1956** Abraham Maslow nhấn mạnh tầm quan trọng của "nhung trải nghiệm đỉnh cao" trong tiến trình tự hiện thực hóa.

### SAU ĐÓ

**Tn. 1960** Nhà tâm thần học người Anh Humphry Osmond đặt ra thuật ngữ "thực thám" để mô tả những hiệu ứng cảm xúc của chất LSD và mescaline.

**1962** Trong "Thực nghiệm ngày thứ Sáu tối lành", nhà tâm thần học và thần học người Mỹ Walter Pahnke kiểm tra xem chất thực thám có thể đem lại trải nghiệm tâm linh sâu hơn không.

**1972** Trong *Tâm lí học ý thức*, nhà tâm lí học người Mỹ Robert E. Ornstein cho rằng chỉ trải nghiệm cá nhân mới có thể mở khóa ý thức.

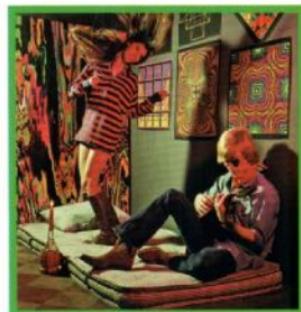
**N**hà tâm lí học người Mỹ Timothy Leary là một biểu tượng của phong trào phản văn hóa trong những năm 1960. Ông đã tạo ra một khái niệm phổ biến nhất gắn với thời kì đó: "Thúc tỉnh, Nhập thế, Tách rời".

Tuy nhiên, thử tự mà Leary muốn chúng ta làm ba điều này thi khác. Ông thấy rằng xã hội bị ô nhiễm bởi chính trị, được tạo nên từ những công đồng căm căi nhạt nhòa, không đem lại những ý nghĩa sâu sắc mà các cá nhân cần đến. Đầu tiên ông muốn ta

"Tách rời", tức là tách mình khỏi những gò bó nhân tạo, trả nén tự lực trong suy nghĩ và hành động. Thật không may, "Tách rời" thường bị hiểu sai thành sự khich lệ mọi người bô bè, vốn chua bao giờ là ý của ông.

Tiếp đó, Leary nói ta hãy "Thúc tỉnh", dù sâu vào vô thức, "tim ra bí tích đưa bạn trở về ngôi đền của Chúa, co thể của chính bạn". Đây là yêu cầu hay tham đó nhưng tăng thực tại cùng những cấp độ trải nghiệm và ý thức sâu hơn. Chất thử thám là một cách để làm điều này, và Leary, giáo sư tại Harvard, đã thử nghiệm với chất gây ảo giác LSD.

Để "Nhập thế", Leary yêu cầu ta quay lại xã hội với góc nhìn mới, tìm kiếm khuôn mẫu hành vi mới phản ánh sự chuyển hóa của ta, và dạy cho người khác về những điều mới mẻ của mình. ■



Xem thêm: William James 38-45 • Abraham Maslow 138-39

**Phong trào thực thám** trong những năm 1960 chịu ảnh hưởng lớn từ lời kêu gọi về một xã hội tốt đẹp hơn, gay thỏa mãn hơn của Leary, bằng việc tìm hiểu ý thức để hé lộ những cảm xúc và nhu cầu chân thật của chúng ta.

# SỰ THẤU SUỐT CÓ THỂ GÂY MÙ QUÁNG

PAUL WATZLAWICK (1921-2007)



## BỐI CẢNH

### HUỐNG TIẾP CÂN Liệu pháp ngắn hạn

#### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1880** Nói lên liệu pháp tâm động học, còn được gọi là liệu pháp định hướng thấu suốt. Nói tập trung vào các quá trình vò thúc được bộc lộ ra trong hành vi hiện tại của con người.

**1938** B. F. Skinner giới thiệu về thuyết hành vi "cấp tiến", thử không chấp nhận rằng những suy nghĩ, nhận thức hay bất kỳ hoạt động cảm xúc không thể quan sát nào lại kích hoạt được một khuôn mẫu hành vi đặc thù nào đó.

#### SAU ĐÓ

**1958** Nhà tâm thần học người Mỹ Leopold Bellak thành lập một phòng lâm sàng liệu pháp ngắn hạn, nơi quá trình trị liệu được giới hạn dài nhất cũng chỉ năm buổi.

**1974** Nhà trị liệu tâm lý người Mỹ Jay Haley cho xuất bản *Liệu pháp la thường*, mô tả những kỹ thuật trị liệu ngắn hạn của Milton Erickson.

**L**iệu pháp tâm lý thường tập trung vào việc người bệnh hiểu được về chính họ, về tiểu sử và hành vi của mình. Điều này dựa trên niềm tin rằng để đổi mới với nỗi đau cảm xúc và thay đổi hành vi, ta cần hiểu những cảm xúc của mình bắt nguồn từ đâu. Nhà tâm lý học Mỹ gốc Áo Paul Watzlawick gọi quá trình này là "su thấu suốt". Ví dụ, một người đau khổ trong thời gian dài sau khi người yêu bỏ đì bóng nhận ra mình có những vấn đề sâu hơn với sự chối bỏ, vì me anh đã bỏ rơi anh khi còn là một đứa trẻ. Nhưng nhiều nhà trị liệu đã kết luận rằng để đổi mới với nỗi đau cảm xúc thì sự thấu suốt có thể là không cần thiết, và một số người như Watzlawick cho rằng nó còn khiến người bệnh tệ hơn.

Watzlawick không tin rằng có trường hợp nào đó mà người bệnh có thể thay đổi nho việc hiểu sâu sắc hơn về bản thân. Niềm tin cho rằng việc hiểu về những sự kiện quá khứ có thể giúp làm sáng tỏ những vấn đề hiện tại dựa trên cách nhìn "tuyên tình" nhân quả. Watzlawick quan tâm tới vòng nhân quả luẩn quẩn

trong hành vi con người, thử cho thấy con người thường lặp đi lặp lại những hành vi giống nhau.

Watzlawick cho rằng sự thấu suốt thậm chí có thể gây mù quáng trước cả vấn đề thực tế lẩn giấu pháp tiềm năng cho vấn đề đó. Ông chủ trương liệu pháp ngắn hạn, hướng đến giải quyết những vấn đề cụ thể trực tiếp hơn nhằm đạt được những kết quả nhanh hơn. Nhưng ông cũng thấy rằng để bắt kí quá trình trị liệu nào có thể thành công, cần phải cho người bệnh một mối quan hệ mang tính hỗ trợ. ■

“

Ai cũng có thể hạnh phúc được, nhưng để *khiến* chính mình không hạnh phúc thì chúng ta cần phải học.  
**Paul Watzlawick**

”

Xem thêm: B.F. Skinner 78-85 • Elizabeth Loftus 202-07 • Milton Erickson 336



# SỰ ĐIỀN LOẠN KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ TÌNH TRẠNG SUY SUP, NÓ CÓ THỂ LÀ MỘT SỰ ĐỘT PHÁ

R.D. LAING (1927-1989)

## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẬN  
Phản tâm thần học

### TRƯỚC ĐÓ

1908 Nhà tâm thần học người Thụy Sĩ Eugen Bleuler đặt ra thuật ngữ "tâm thần phân liệt" để chỉ trạng thái phân li các chức năng tâm trí.

1911 Sigmund Freud cho rằng tâm thần phân liệt thuần túy là bệnh tâm lý, dù nó không thể điều trị được bằng phán tâm học.

1943 Triết gia Pháp Jean-Paul Sartre nói về sự khác biệt giữa cái tôi chân thật và cái tôi giả tạo.

1956 Nhà xã hội học người Anh Gregory Bateson xác định tình trạng "tiến thoái lưỡng nan" như một nan đề khó chịu về mặt cảm xúc, trong đó mọi giải pháp khá đều đắn đèn hệ quả tiêu cực.

### SAU ĐÓ

1978 Chụp CT não bộ cho thấy những khác biệt giữa những người mắc tâm thần phân liệt mạn tính và những người không mắc.

Bệnh tâm thần không mang tinh chất sinh lý; nó sinh ra do những khó khăn trong tương tác xã hội.

Loan thân là một sự biểu lộ thích đáng và có thể hiểu được của sự đau khổ.

Bệnh tâm thần nên được xem như một đài trại nghiêm mang tinh thanh lọc và chuyên hóa.

Tâm thần học thường quy chụp sai về bệnh tâm thần vì nó không tuân theo những quy chuẩn xã hội.

**Sự điên loạn không nhất thiết  
là tình trạng suy sụp.  
Nó có thể là một sự đột phá.**

C uối thế kỷ 19, quan điểm rằng bệnh tâm thần chỉ khác nhau đau khổ tâm li khác về mức độ - không khác về chất - dần được chấp nhận. Freud cho rằng nhiều tâm và trạng thái bình thường là những doanh khác nhau trên cung thang đó, và ai cũng có thể bị rối nhiễu khi gặp cảnh ngộ thám khốc. Chính từ đây mà R. D. Laing nói

lên thành một hình tượng nổi bật của một xu hướng văn hóa mới.

### Sinh học và hành vi

Nhu Freud, Laing thách thức những giá trị cơ bản của tâm thần học, phủ nhận quan niệm rằng bệnh tâm thần là một hiện tượng sinh học, nhấn mạnh tầm quan trọng của ảnh hưởng xã hội, văn hóa và gia đình lên trái

Xem thêm: Emil Kraepelin 31 ■ Sigmund Freud 92-99 ■ David Rosenhan 328-29

nghiệm cá nhân. Dù không phủ nhận thực tế ác nghiệt của bệnh tâm thần, nhưng quan điểm của ông xung khắc với cơ sở y học và việc thực hành tâm thần học được chấp nhận xưa nay.

Laing đặt vấn đề về giá trị của những chẩn đoán bệnh tâm thần với cơ sở rằng chúng không tuân theo mô hình y học truyền thống. Các bác sĩ làm xét nghiệm và kiểm tra để chẩn đoán bệnh thể chất, trong khi chẩn đoán bệnh tâm thần dựa trên hành vi. Theo Laing, một vấn đề có huu khác trong chẩn đoán bệnh tâm thần là nó chẩn đoán dựa trên cách hành xử, nhưng lại điều trị bằng thuốc. Nếu một chẩn đoán được dựa trên hành vi thì việc trị liệu cũng phải theo hành vi. Ông cho rằng thuốc tâm thần sẽ cản trở khả năng suy

nghỉ, hé quả là làm rối quá trình phục hồi thuận tự nhiên thật sự.

### Tiếp cận tâm thần phản liệt

Công trình chính của Laing tập trung vào việc hiểu và điều trị tâm thần phản liệt – đang rối nhiều đặc trưng bởi sự phản kháng mẽ của não tinh thần – và giải thích nó cho người bình thường hiểu. Ông nói, tâm thần phản liệt không di truyền, mà là một phản ứng có thể hiểu được trước nhưng tình huống không thể chịu nổi. Ông áp dụng lý thuyết về tình trạng “tiến thoái luồng nan” của nhà xã hội học Gregory Bateson, khi một người bị dấy lên tình huống phải đối mặt với những kí vong xung đột nhau, mà hành động nào cũng đưa đến hệ quả tiêu cực, dẫn đến sự đau khổ cùng cực về tinh thần.

### Bệnh tật như là sự đột phá

Laing đã cách mạng hóa việc nhìn nhận hành vi bất thường và lời nói lán lóm của người tâm thần phản liệt, xem đó là sự biểu lộ nội đau xác đáng. Với ông, thời kì loạn thần biểu hiện nỗ lực truyền đạt những gì họ lo lắng, và cần được xem như những trải nghiệm thanh lọc và chuyển hóa, có thể dẫn đến những nhận thức cá nhân quan trọng. Laing đồng ý rằng những biểu lộ này rất khó hiểu, nhưng ông giải thích đó là do họ bị mắc kẹt trong thủ ngón ngữ biểu tượng cá nhân, vốn chỉ có nghĩa trong tâm thức họ. Liệu pháp không sử dụng thuốc của Laing cố tìm ra ý nghĩa trong ngôn ngữ biểu tượng của người bệnh qua việc lắng nghe với sự chú ý và cảm thông. Điều này dựa trên niềm tin rằng mọi người đều khoe mạnh ở trạng thái tự nhiên của họ, và cái gọi là bệnh tâm thần chỉ là một nỗ lực để trả lại trạng thái đó. ■



**Vua Lear** của Shakespeare là một ví dụ điển hình nhất về việc một người bị những tình cảnh khó khăn đẩy đến chỗ điên loạn. Theo Laing, sự điên loạn của vua Lear là một nỗ lực để trả lại trạng thái tự nhiên lành mạnh của ông ta.



**R.D. Laing**

Ronald David Laing sinh tại Glasgow, Scotland. Sau khi học y tại Đại học Glasgow, ông trở thành nhà tâm thần học phục vụ trong quân đội Liên hiệp Anh và dân quan tâm đến những trường hợp đau khổ về tinh thần. Sau đó ông được đào tạo tại Tavistock Clinic ở London, Anh. Năm 1965, Laing và một nhóm cộng sự thành lập Hội Philadelphia và bắt đầu du ánh tâm thần học cấp tiến tại Kingsley Hall, London, nơi các bệnh nhân và nhà trị liệu sống cùng nhau.

Cuối đời, nhưng hành vi thất thường và thiên kiến về tâm linh khiến danh tiếng của ông tàn lụi dần. Vì Laing không thể phát triển phương pháp của mình thành một công cụ điều trị hiệu quả, nên tư tưởng của ông hầu như không được các tổ chức tâm thần học chấp nhận. Dù vậy, đóng góp của ông cho phong trào phản tâm thần học vẫn có ảnh hưởng lâu dài, đặc biệt là về liệu pháp gia đình. Ông qua đời năm 1989 vì đau tim.

### Tác phẩm chính

- 1960 *Cai tôi phản li*
- 1961 *Cai tôi và người khác*
- 1964 *Sự tinh tảo, điên loạn và gia đình*
- 1967 *Tinh chỉnh trị của kinh nghiệm*



### BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẬN  
Tâm lý học tích cực

#### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1920** Freud cho rằng những sang chấn thời thơ ấu tác động tiêu cực tới não bộ trẻ thơ và có thể lẩn át cả những yếu tố phục hồi về mặt di truyền, xã hội hoặc tâm lý.

**1955-95** Một nghiên cứu theo thời gian được thực hiện bởi nhà tâm lý Emmy Werner trên những trẻ em bị sang chấn đến tuổi trưởng thành cho thấy một phần ba có xu hướng phục hồi.

**1988** John Bowlby đề xuất về việc cần nghiên cứu sự phục hồi.

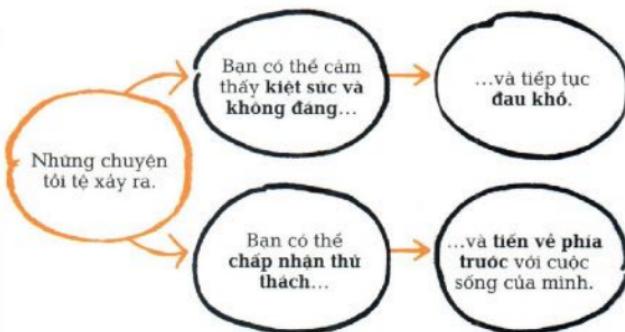
#### SAU ĐÓ

**2007** Chính quyền Liên hiệp Anh bắt đầu Chương trình Phục hồi tại các trường học.

**2012** Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ thành lập một bộ phận chuyên môn về phục hồi tâm lý.

# LỊCH SỬ CỦA CHÚNG TA KHÔNG QUYẾT ĐỊNH SỐ PHẬN CỦA CHÚNG TA

BORIS CYRULNIK (1937-)



Khi bị kích ép tối, một số người gốc ngã. Không huy động được nhưng co chéch thích ứng, họ bị trầm cảm hoặc ngã lòng, đôi khi mất đi hi vọng và ý chí sống. Họ có thể hoàn toàn bị ám ảnh bởi những ác mộng đau khổ, những hối niệm và lo âu. Tuy nhiên một số người phản ứng khác. Họ không chỉ xử lý được những biến động bình thường, mà còn vượt qua được mất mát và sang chấn. Thay vì bị trầm cảm và không có khả năng ứng phó, bằng cách nào đó họ có thể vượt qua những tình cảnh đau khổ và tiếp tục sống.

Boris Cyrulnik quan tâm tới

sự phản ứng khác biệt này. Để hiểu vì sao một số người bị ảnh hưởng nặng nề đến vậy, trong khi số khác lại có thể "bất bại" được, ông đã dành cả sự nghiệp để nghiên cứu sự phục hồi tâm lý.

Cyrulnik phát hiện ra sự phục hồi không phải một phẩm chất bẩm sinh, mà nó được xây dựng qua một quá trình tự nhiên. Ông nói "nếu chỉ có một mình, đưa ra sẽ không phục hồi được... Đó là một tương tác, một mối quan hệ". Tự xây dựng sự phục hồi từ việc phát triển mối quan hệ. Tự luôn "đan dệt" chính mình từ những quan hệ với những người và tinh huống ta gặp, qua những ngôn từ

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ■ John Bowlby 274–77 ■ Charlotte Bühler 336 ■ George Kelly 337 ■ Jerome Kagan 339



ta trao đổi và nhung cảm xúc sinh ra từ đó. Ta có thể tưởng rằng chỉ một "mùi dan" bị dứt là cuộc sống của ta sẽ bị sụp tung. Thực tế thì "chỉ cần một mùi dan còn giữ được, chúng ta có thể bắt đầu lại tất cả".

Nhung cảm xúc tích cực và sự hàn huống là chìa khóa cho sự phục hồi. Nghiên cứu của Cyrulnik cho thấy nhung người có khả năng đương đầu với khó khăn và sang chấn trong cuộc sống tốt hon là nhung người có thể tìm ra ý nghĩa trong gian khổ, xem đó là trải nghiệm hữu ích và mó mang tám mát, thám chí còn cười vui vẻ nó được. Nhungs người có súc phục hồi cao luôn giữ được nang lục nhìn thấy mọi việc có thể sẽ tốt dần lên như thế nào trong tương lai, dù hiện tại đang rât đau khổ.

### Đối mặt thử thách

Trước nay chúng ta vẫn nghĩ nhung người có súc phục hồi cao thường ít cảm xúc hon, nhưng Cyrulnik tin rằng với họ nói đau không hé nhẹ nhàng hon người khác; vẫn đê là họ chọn cách dùng nó nhu thế nào. Nỗi đau có thể vẫn tiếp diễn, thám chí kéo dài suốt đời, nhưng với nhung người này, nó dat ra thử thách mà họ quyết định sẽ đối diện. Thủ thách là phải vượt qua nhung gi

**Sau nhung thảm họa nhu sóng thần**, các nhà tâm lí học chung kién sự hình thành các cộng đồng phục hồi, với đặc trưng là quyết tâm vượt qua nghịch cảnh của các cư dân.

đã xảy ra, để tìm súc mạnh trong nhung trái nghiệm đó thay vi để nó đánh gục họ, và súc dung súc mạnh đó đê hiện ngang tiến về phía trước. Nếu được hỗ trợ đúng đắn, trẻ em có thể sẽ phục hồi hoàn toàn từ sang chấn. Cyrulnik chỉ ra rằng náo bộ con người vốn mềm dẻo và súc phục hồi nếu điều kiện cho phép. Náo bộ của nhung trẻ bi sang chấn cho thấy có súc co lai của các nao thất và vò náo, nhung khi trẻ được hỗ trợ tốt và được yêu thương sau sang chấn, ánh scan não cho thấy não bộ có thể trở lại tình trạng bình thường trong vòng một năm.

Cyrulnik nhấn mạnh tầm quan trọng của việc không gán mác nhung trẻ chịu sang chấn, vi làm vậy sẽ đẩy các em vào tương lai vô vọng. Sang chấn gồm có súc thương và hình dung về tồn thương đó. Việc người lớn nói mai vé nhung sự kiện đó khiến trẻ bẽ mặt là thù trải nghiệm gây sang chấn nhất. Ông cho rằng súc gắn mác có thể cản tai hại hon chính trải nghiệm. ■

“  
Phục hồi là năng lực tiếp tục trưởng thành của một người khi phái đối mặt với nhung vấn đề kinh khủng.

**Boris Cyrulnik**



### Boris Cyrulnik

Boris Cyrulnik sinh ra trong một gia đình Do Thái tại Bordeaux, Pháp, ngay trước khi nó ra Thế chiến II. Năm 1944, khi chính phủ Vichy kiểm soát khu vực không bị chiếm đóng ở miền nam nước Pháp nhô thời thuận voi Đức, nhà ông đã bị vây bát, và cha mẹ ông bị bắt vào trại tập trung Auschwitz. Cha mẹ ông trước đó đã gửi ông lánh nạn ó một gia đình nuôi, nhưng vài ngày sau họ lại giao ông cho chính quyền để lấy một phản thương nhỏ. Ông trốn thoát khi đang đợi chuyển đến một trại tập trung, rồi làm việc ó nông trại cho đên năm lên muoi, khi ông được nhận nuôi. Ông lớn lên tại Pháp, không ho hàng thân thích. Chủ yếu là tu học, cuối cùng Cyrulnik theo học y khoa tại Đại học Paris. Nhận ra mình muôn dành giá lai chính đói mình, ông bắt đầu nghiên cứu phân tâm học và sau đó là tâm thần học thần kinh. Ông dành cả sú nghiệp để làm việc với nhung trẻ em gặp sang chấn.

### Tác phẩm chính

- 1992 *Bình minh của ý nghĩa*
- 2004 *Lời thi thảm của nhung bong ma*
- 2009 *Su phục hồi*



## BỐI CẢNH

**HUỐNG TIẾP CÁN**

**Lí thuyết kiến tạo cá nhân**

**TRƯỚC ĐÓ**

**Tn. 1940** Liệu pháp Gestalt được hình thành, giới thiệu quan điểm cho rằng nhân thực ánh huống đến ý nghĩa.

**1955** George Kelly cho xuất bản *Tâm lí học về sự kiến tạo cá nhân*, trình bày lí thuyết cho rằng mọi người đều có một tập hợp những kiến tạo (những niềm tin) về thế giới và về con người trong đó.

**1960** Nhà tâm lí học và thống kê học Max Hamilton xây dựng Thang Đánh giá Trám cảm Hamilton (HAM-D), một công cụ được dùng để đo mức độ trám cảm trong lâm sàng.

**SAU ĐÓ**

**1980** Nhà tâm lí học Melvin Lerner cho xuất bản *Niềm tin vào một thế giới công bằng: Một áo tuồng co báu*, giải thích việc chúng ta đã tin tưởng sai lầm như thế nào về việc mọi người có được những thứ họ đáng được hưởng.

# CHỈ NHỮNG NGƯỜI TỐT MỚI MẮC TRẦM CẨM

DOROTHY ROWE (1930-)

**N**ếu người ta ngung đó lời bán thân về những điều xảy ra trong đời họ, ti le trám cảm sẽ giảm đáng kể. Tiền đề đó là cơ sở cho những ca điều trị thành công của Dorothy Rowe.

Ta thường nghĩ thế giới là nơi công bằng và hợp lý; và nếu ta là người tốt thì những điều tốt đẹp sẽ đến với ta. Nhưng nỗi mệt thư tút đẹp khi ta tốt, vay khai mệt thư dien ra tói tệ thi viে do nỗi lèn diêu gi vế ta? Niềm tin của ta về một "thế giới công bằng" – noi cái tốt được khen thưởng và cái xấu bị trừng phạt – đã khiến ta tự đó lối bán thân khi những thứ tói tệ xảy đến với mình.

Khi ta mắc sai lầm hoặc bị đau đớn gì đó, xu hướng thường thấy là tự hỏi: "Tai sao điều này xảy ra với mình?" Mọi người thường nhìn lại xem họ đã làm gì để nên có su áy, kẻ cát trong trường hợp đó là một thiên tai. Tự đó lối, mắc cảm tói lối, bất lực và xấu hổ móit cách vó lì là những thứ xuất hiện khi có điều tói tệ xảy ra, và chúng có thể dẫn tới trám cảm.

Rowe giải thích rằng ta tao ra và lựa chọn niềm tin của mình. Một khi hiểu điều này, ta có thể

bỏ đi ý nghĩ về một thế giới công bằng và suy nghĩ hợp lý hơn về nhung trải nghiệm tiêu cực. Ta có thể đau khổ vì cha mẹ không tốt, mất việc, hoặc thậm chí là gặp bão lùi thiên tai, nhưng nhung việc này xảy ra không phải vì số ta không may, cũng không phải ta đáng bị đối xử tồi tệ như vậy. Để phục hồi từ nhung trò ngại này, ta cần thay đổi cách hóa su việc và gán chúng do lỗi của minh, và phải hiểu rằng đời khi chuyển tói tệ cũ xảy ra vây thời.

“

Để biến nhung nỗi buồn khổ tự nhiên thành trám cảm, tất cả nhung gi ban cần làm là đó lối cho bản thân vé nhung thảm hoạ áp lên đầu bạn.

**Dorothy Rowe**

”

**Xem thêm:** Fritz Perls 112-17 ■ Carl Rogers 130-37 ■ Albert Ellis 142-45 ■ Melvin Lerner 242-43 ■ George Kelly 337



# NHỮNG NGƯỜI CHA TUÂN THEO MỘT THÚ LUẬT IM LẶNG

GUY CORNEAU (1951-2017)

## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẨN  
Tâm lí học nam giới

### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1900** Các nhà phán tâm dòng Freud mô tả về phức cảm Oedipus, cho rằng một cách tự nhiên những đứa con sẽ cảm thấy muốn tranh đua với cha chúng.

**Tn. 1950** Nhà phán tâm học người Pháp Jacques Lacan cho rằng đứa con nhìn người cha như là hiện thân của luật pháp.

### SAU ĐÓ

**Tn. 1990** Các nhà văn Mỹ là Douglas Gillette và Robert L. Moore cho xuất bản năm cuốn sách khám phá về các cổ màu của Jung và tâm thức đàn ông.

**1991** Trong tác phẩm *John Thép: Sach về đàn ông*, nhà văn Mỹ Robert Bly nói rằng những người cha đã không cho con họ thử chứng cân để trở thành đàn ông, và cho rằng chúng cần đánh thức lại "người đàn ông hoang dại" bên trong.

**T**ruóc khi nhà phán tâm học người Canada gốc Pháp Guy Corneau cho in *Những người cha vắng mặt, những đứa con lạc lối* năm 1991, tâm lí học không chú ý nhiều tới giao tiếp cảm xúc giữa đàn ông. Cuốn sách của Corneau xem xét những khó khăn trong đối thoại thẳn mặt giữa các thế hệ nam giới. Ông kể lại nỗ lực của mình để kết nối cảm xúc với cha ruột: mở lòng ra, tìm sự đồng thuận, nhưng chỉ nhận lại sự im lặng.

### Kim néo thừa nhận

Corneau nhận ra đó là điều quen thuộc với đàn ông, nhưng người thường không có khả năng bộc lộ với con trai mình sự khen ngợi, cảm xúc, hoặc sự thừa nhận mà con họ mong mỏi. Theo Corneau, khi những người con ném trái sự im lặng này, họ có thể sẽ cố gắng hòn đá để gây ấn tượng, hoặc có thể sẽ rút lui, nhưng sự im lặng vẫn in hằn mãi trong tâm trí họ. Hiện tượng này có thể bắt nguồn từ sự tranh đấu cái tôi ở đàn ông; một người đàn ông khen ngợi con trai sẽ làm tổn hại đến quyền lực của mình, ít nhiều làm nó kém giá



Sự giao tiếp giữa cha và con trai thường mang đặc trưng là sự im lặng. Trong khi đứa con mong đợi sự thừa nhận, người cha lại thường miễn cưỡng cho con cái con cắn.

trí. Từ góc nhìn của người con, nếu sự thừa nhận được bộc lộ dễ dàng quá mà không có sự kim néo nhất định, thi khi đó người cha cũng không còn đang để đứa con gây ấn tượng nữa. Ở hầu hết các hình thái xã hội, dùong nhu đều có một niềm tin rằng đàn ông không thể vừa mạnh mẽ lại vừa cởi mở được.

Corneau nói rằng hành vi này gây hại cho đàn ông. Họ từ chối co hội thể hiện cảm xúc với con trai mình – và những đứa con buộc phải bỏ đi mà không nhận được sự thấu cảm đó. ■

Xem thêm: Sigmund Freud 92-99 ■ Carl Jung 102-07 ■ Jacques Lacan 122-23

# TÂM LÍ HỌC NHẬN THỨC BỘ NÃO TÍNH TOÁN

*Cappuccino Team*

Thi nghiệm về "nhung ẩn tiết vô nghĩa" của Hermann Ebbinghaus đưa ra một phương pháp nghiên cứu các quá trình nhận thức.

Jerome Bruner và Cecile Goodman xuất bản *Giá trị và nhu cầu như là các yếu tố tổ chức trong nhận thức*, cho rằng **"nhung suy nghĩ được thúc đẩy ảnh hưởng tới nhận thức"**.

Alan Turing cho xuất bản tác phẩm *Có may tinh toán và trí tuệ*, trong đó ông mô tả náo bộ con người như một "bộ máy được tổ chức" biết học hỏi thông qua kinh nghiệm.

Tác phẩm *Một lý thuyết về xung đột nhận thức* của Leon Festinger cho rằng có một xung năng ở con người duy trì **sự nhất quán** của những niềm tin.



1885



1947



1950



1957

1932



Frederic Bartlett  
nghiên cứu về **tri nhớ**  
**tài kiến tạo** trong  
*Chiến tranh của*  
*nhung bóng ma*.

1949



Donald Hebb giải thích qua trình học tập bằng những kết nối giữa **kích thích và các tế bào thần kinh**.

1956



George Armitage Miller cho rằng não bộ con người chỉ có thể lưu giữ **bảy gói thông tin** một lúc.

1958



Donald Broadbent  
cho xuất bản *Nhận thức và giao tiếp*, giới thiệu **mô hình xử lý thông tin** của quá trình nhận thức.

Tâm lí học nửa đầu thế kỷ 20 bị chi phối bởi hai dòng tư tưởng chính: thuyết hành vi (tập trung vào lí thuyết học tập) và phân tâm học (tập trung vào vở thúc và sự phát triển thời thơ ấu). Nhưng quá trình tâm trí mà các nhà tâm lí thế kỉ trước quan tâm, như nhận thức, ý thức và tri nhớ, phần lớn đều không được duọc quan tâm.

Tuy vậy vẫn có ngoại lệ. Các nhà tâm lí như Frederic Bartlett người Anh và Bluma Zeigarnik người Nga đều nghiên cứu về quá trình ghi nhớ trong thập niên 1920 và 1930, báo trước công trình của những nhà tâm lí học nhận thức sau này. Ở Đức, công trình của Wolfgang Köhler về quá trình giải quyết vấn đề và ra quyết định được dựa trên tâm lí học Gestalt – một trường phái Đức tập trung vào nhận thức và quá trình tổ chức của nó – chính

là tiền thân tâm lí học nhận thức.

#### Cuộc cách mạng nhận thức

Thuật ngữ lâm chuyên hướng quan tâm nghiên cứu từ hành vi sang các quá trình tâm trí lại đến từ bên ngoài ngành tâm lí học. Tiền bối trong truyền thông và công nghệ máy tính, và tiềm năng mở ra nhớ tri tuệ nhân tạo – sau đó là phát triển nhớ nhung tiền bối đạt được trong Thế chiến II – đã dẫn tới một cách nghĩ mới về não bộ: xem nó như một bộ xử lí thông tin. Những quá trình tâm trí, được gọi là "quá trình nhận thức" hoặc "nhận thức", thu mà thuyết hành vi không muốn và cũng không thể khám sát, giờ trở thành một mô hình cho các nhà tâm lí nghiên cứu. Cùng lúc đó, tiến bộ trong khoa học thần kinh đem đến hiểu biết sâu hơn về các chức năng của não bộ và hệ thần

kinh. Điều này cho phép các nhà tâm lí học, đặc biệt là Donald Hebb, khảo sát các quá trình tâm trí trực tiếp, thay vì chỉ suy luận về chúng từ những quan sát hành vi.

Trong những người đầu tiên áp dụng mô hình xử lý thông tin vào tâm lí học có một sinh viên của Frederic Bartlett tại Đại học Cambridge, Donald Broadbent, người đã được gọi hùng tú công trình của nhà khoa học máy tính Alan Turing và chuyên gia truyền thông Colin Cherry trong những năm 1940 và 1950. Nhưng bước ngoặt bắt đầu tại Hoa Kỳ, nơi thuyết hành vi bắt đầu bị phê phán vì nhung han ché của nó, dẫn đến cái gọi là "cách mạng nhận thức" cuối những năm 1950. Điểm đầu trong buoc chuyển hướng tiếp cận kịch tính này là những nhà khoa học Mỹ George

**Endel Tulving**  
viết một loạt bài  
báo cáo thảo về trí  
nhớ và quá trình  
tái hiện.

Aaron Beck trình bày  
**Liệu pháp nhận thức**  
**hành vi** (CBT) trong  
tác phẩm *Trám cảm:*  
*Nguyên nhân và*  
*diều trị.*

Trong *Tâm trạng và trí*  
*nhớ*, Gordon H. Bower  
báo cáo về những thí  
nghiệm cho thấy **sự tái**  
**hiện kí ức** phụ thuộc  
vào tâm trạng.

Trong tác phẩm *Nhưng*  
*biểu hiện nét mặt của*  
*cảm xúc*, Paul Ekman cho  
rằng **nhưng biểu cảm co**  
**tình phó quát** và do đó có  
tính chất sinh học.

TN. 1960

1967

1978

1992

1967

1971

1979

2001

Ulric Neisser đặt ra  
thuật ngữ "tâm lí  
**nhận thức**"  
trong tác phẩm  
cùng tên của ông.

Roger Shepard và  
Jacqueline Metzler xuất  
ban nghiên cứu cho thấy  
con người có khả năng  
xoay chuyển một đối tượng  
ba chiều trong tâm trí.

Tác phẩm *Loi khai tu*  
*nhân chung* của  
Elizabeth Loftus cho  
thấy **nhưng kí ức của**  
**nhân chung** có thể bị  
nhầm lẫn.

Trong tác phẩm *Bảy*  
*tối lỗi của trí nhớ*,  
Daniel Schacter  
trình bày chi tiết  
nhưng cách thức mà  
trí nhớ của chúng ta  
có thể bị sai lạc.

Armitage Miller và Jerome  
Bruner; năm 1960, họ đồng sáng  
lập Trung tâm Nghiên cứu Nhận  
thức tại Đại học Harvard.

### Hướng đi mới

Công trình đột phá của Miller và Bruner dẫn đến sự thay đổi định hướng cơ bản trong tâm lí học. Những lĩnh vực từng bị bỏ quên, như trí nhớ, trí giác và cảm xúc, lại thành tâm điểm chú ý. Trong khi Bruner tích hợp những khái niệm nhận thức vào lý thuyết học tập lục bát giờ và tâm lí học phát triển, thì việc Miller ứng dụng mô hình xú lí thông tin vào nghiên cứu trí nhớ đã mở rộng lĩnh vực này, khiến trí nhớ trở thành lĩnh vực nghiên cứu quan trọng với các nhà tâm lí học nhận thức như Endel Tulving, Elizabeth Loftus, Daniel Schacter và Gordon H. Bower. Tâm lí học Gestalt cũng

được đánh giá lại: Roger Shepard khảo sát những quan điểm về nhận thức, và công trình của Wolfgang Kohler về giải quyết vấn đề và ra quyết định lại xuất hiện trong lý thuyết của Daniel Kahneman và Amos Tversky. Và có lẽ là lần đầu tiên, các nhà tâm lí học nhận thức, gồm Bower và Paul Ekman, đã tiến hành một nghiên cứu khoa học về cảm xúc.

Nhưng không chỉ có lý thuyết của các nhà hành vi mới bị lật đổ; lý thuyết phân tâm học của Freud và những người theo ông cũng bị chỉ trích là phi khoa học. Aaron Beck phát hiện ra tâm lí học nhận thức có thể đưa ra một liệu pháp hiệu quả hơn – và dễ dàng nghiên cứu một cách khách quan hơn. Liệu pháp nhận thức mà ông cổ xúy, sau này được tích hợp thêm những yếu tố từ liệu pháp hành vi và các kỹ thuật thiền định, som trộ

thành phương pháp điều trị tiêu chuẩn cho những rối nhiễu như trầm cảm và lo âu, dần tới một phong trào là tâm lí học tích cực, thiên về thúc đẩy trạng thái an lạc của tâm trí hon là chí diệu tri nhưng chúng bệnh tâm thần.

Dẫu thế kỉ 21, tâm lí học nhận thức vẫn là phương pháp tiếp cận chủ đạo nhất, ánh hưởng tới khoa học thần kinh, giáo dục và kinh tế học. Но con tặc đồng thời cuộc tranh luận tự nhiên/duy ảo; với những khám phá gần đây trong lĩnh vực di truyền và thần kinh học, nhưng nhà tâm lí học tiến hóa như Steven Pinker cho rằng những ý nghĩ và hành vi của chúng ta bị quyết định bởi thù đe tạo nên náo bộ của chúng ta, và chúng cũng giống như những đặc tính di truyền khác: chịu sự chi phối của các quy luật chọn lọc tự nhiên. ■



## BỐI CẢNH

HUONG TIẾP CÁN  
Tâm lí học Gestalt

### TRƯỚC ĐÓ

**1890** Triết gia Áo Christian von Ehrenfels giới thiệu khái niệm Gestalt trong cuốn sách của mình, *Ban về tinh chất của hình thực*.

**1912** Max Wertheimer cho xuất bản *Những nghiên cứu thực nghiệm về nhận thức chuyển động*, một dấu mốc trong tâm lí học Gestalt.

### SAU ĐÓ

**Tn. 1920** Edward Tolman kết hợp những quan điểm từ Gestalt và tâm lí học hành vi trong thuyết hành vi mục đích của ông (nay là thuyết hành vi nhận thức).

**1935** *Tâm lí học về tinh năng suất* của Karl Duncker – một nhà tâm lí học Gestalt người Đức – mô tả những thí nghiệm về giải quyết vấn đề và tái kiến tạo tâm trí.

# BẢN NĂNG LÀ MỘT KHUÔN MẪU LINH ĐỘNG

WOLFGANG KÖHLER (1887-1967)

Nếu một con tinh tinh cố giải đố bằng cách **thú sai**,  
nhưng thất bại...

...nó dùng lại và **xem xét** **vận đe**, chú ý đến mọi thứ xung quanh...

Sau này nó sẽ áp dụng giải pháp này vào **nhưng vận đe tương tự**.

...cho đến khi nó đạt được sự **thâu suốt** dẫn tới một giải pháp.

Kiểu học tập thâu suốt này là **chủ động**, chủ không thụ động.

**Bản năng là một khuôn mẫu linh động.**

Cuối thế kỉ 19, một nhóm nhà tâm lí học người Đức không đồng tình với các trường phái tư tưởng đang thịnh hành đã phát triển một hướng tiếp cận mới mang tên khoa học và toàn thể, gọi là Gestalt. Wolfgang Köhler, người sáng lập trào lưu mới này với Max Wertheimer và Kurt Koffka, giải thích từ này vua nghĩa là "khung mẫu", vừa là – khi áp dụng vào lý thuyết của họ

– "cái toàn thể có tổ chức". Tâm lí học Gestalt (không nên nhầm với liệu pháp Gestalt được phát triển lâu sau đó) lấy xuất phát điểm cho rằng những khái niệm như nhận thức, học tập và tri giác nên được xem là những toàn thể chứ không nên nghiên cứu theo cách xem xét từng phần khác nhau của chúng.

Wolfgang Köhler cho rằng nhanh tâm lí học thông thường đòi hỏi thuyết hành vi đã quá đơn giản

Xem thêm: Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65 ■ Edward Tolman 72–73 ■ Max Wertheimer 335



**Köhler nghiên cứu tinh tinh thực hiện nhiệm vụ giải đố.** Ông nhận thấy chúng có thể chủ động tiếp nhận các giải pháp khá dễ trước khi tìm ra câu trả lời qua khoảnh khắc thấu suốt.

hoa và bỏ qua tinh linh động của nhận thức. Pavlov và Thorndike cho rằng các loài vật học bằng thử sai qua sự điều kiện hóa kích thích-phản ứng đơn giản, nhưng Köhler tin rằng chúng có thể có sự thấu suốt và có trí tuệ. Ông có cơ hội kiểm chứng điều này khi trở thành giám đốc điều hành trung tâm nghiên cứu linh trưởng ở Tenerife từ năm 1913–1920, nơi ông đã nghiên cứu tinh tinh thực hiện một số nhiệm vụ giải đố.

### Học tập bằng sự thấu suốt

Nhưng gì Köhler quan sát được đã xác thực niềm tin của ông, và cũng chứng tỏ rằng năng lực giải quyết vấn đề và học tập có thể được giải thích bằng tâm lý học Gestalt. Khi đối mặt với một vấn đề, như làm thế nào để voi tới thức ăn ở chỗ không với tới được, những con tinh tinh sẽ thấy thất vọng trong những lần thử đầu, nhưng sau đó sẽ ngưng lại và xem xét tình hình trước khi cố tìm giải pháp, như sử dụng công cụ để voi tới thức ăn. Sau này, khi gặp vấn đề tương tự, chúng thường áp dụng giải pháp cũ. Köhler kết luận rằng hành vi của

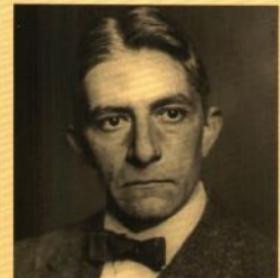
lù tinh tinh cho thấy một quá trình có trí giác chủ không chỉ là thử sai đơn thuần; chúng giải quyết vấn đề trong tâm trí trước, và chỉ sau khi hiểu ra (khoảnh khắc "aha"), chúng mới thử áp dụng giải pháp. Điều này đi ngược quan điểm của các nhà hành vi cho rằng học tập là quá trình bị điều kiện hóa bởi sự phản ứng lại một kích thích, và được cung cấp nhờ phản thưởng. Tinh tinh học bằng cách nhận thức vấn đề, chứ không phải nhờ được nhận phản thưởng.

Đây là minh chứng cho mô hình linh động của Köhler về hành vi, bao gồm sự tổ chức trong nhận thức, hơn là học tập thu động qua phản ứng với những phản thưởng. Khuôn màu (Gestalt) học qua thấu suốt – sai, ngưng, nhận thức, thấu suốt, và thử lại – là một quá trình chủ động; nhưng điều này không hiện rõ ra với những ai quan sát có gắng rời rạc của tinh tinh khi giải quyết vấn đề, chủ yếu vì ta không thấy được sự tổ chức nhận thức trong tâm trí chúng. Cái mà ta gọi là bản năng, sự phản ứng tự động để giải quyết một vấn đề, chịu tác động của quá trình học hỏi qua sự thấu suốt này, và bản thân nó là một khuôn mẫu chủ động, linh hoạt. ■

Sự thấu suốt có diện mạo của một giải pháp hoàn chỉnh với sự xét đến tổng thể sắp đặt

của hiện trường.

**Wolfgang Köhler**



### Wolfgang Köhler

Wolfgang Köhler sinh ra tại Estonia, nhưng gia đình ông trở lại quê hương Đức ngay sau khi ông ra đời. Ông học nhiều trường khác nhau trước khi hoàn thành bác sĩ tại Berlin. Năm 1909, ông và Kurt Koffka làm việc với Max Wertheimer tại Học viện Frankfurt về những thí nghiệm nhận thức về sô và trò thành công sô của tâm lí học Gestalt.

Năm 1913, Kohler trở thành giám đốc điều hành Viện Nghiên cứu Khoa học Phó tại Tenerife, nơi ông mắc kẹt khi Thế chiến I nổ ra, và ông ở lại cho đến năm 1920. Khi quay lại Đức, ông quản lý Viện Tâm lí học cho đến 1935, lúc ông di tản sang Mỹ để tránh chính quyền Quốc xã. Ông dạy tại một số đại học tại Mỹ, được bầu làm chủ tịch Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ năm 1959. Ulric Neisser mô tả ông như một "nhà tư tưởng thực sự sáng tạo và là con người có phẩm cách và danh dự rất cao".

### Tác phẩm chính

- 1917 *Tâm trí loài linh trưởng*
- 1929 *Tâm lí học Gestalt*
- 1938 *Vị thế của những giá trị trong một thế giới thực dụng*



## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨN  
Nghiên cứu trí nhớ

### TRƯỚC ĐÓ

**1885** Hermann Ebbinghaus cho xuất bản tác phẩm tiên phong của ông, *Trí nhớ: Một đóng góp cho tâm lý học thực nghiệm*.

**1890** Trong tác phẩm *Nhung nguyên tắc tâm lý học*, William James phân biệt giữa trí nhớ so sánh (ngắn hạn) và trí nhớ thủ cấp (dài hạn).

### SAU ĐÓ

**1956** Tác phẩm *Số bảy thán kỉ, công hoặc trú hai* của George Armitage Miller đã khai dậy lại sự quan tâm nghiên cứu về trí nhớ.

**1966** Jerome Bruner nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tổ chức và phân loại trong quá trình học tập.

**1972** Endel Tulving phân biệt giữa trí nhớ phân đoạn (hay nhớ những sự kiện cụ thể) và trí nhớ ngữ nghĩa (nhớ thông tin không gán với sự kiện hoặc tình huống).

# NGẮT QUĂNG MỘT NHIỆM VỤ CÀNG KHIẾN NÓ ĐƯỢC GHI NHỚ KĨ HƠN

BLUMA ZEIGARNIK (1901-1988)

Trong thời gian nghiên cứu tại Berlin, nhà tâm lý học Nga Bluma Zeigarnik được giáo sư hướng dẫn nói rằng, ông thấy người phục vụ bàn trong nhà hàng có thể nhớ những món chưa được thanh toán chi tiết hơn nhiều nhưng món đã thanh toán. Điều này khiến Zeigarnik băn khoăn liệu những nhiệm vụ chưa hoàn tất có một trạng thái khác biệt trong trí nhớ, và được ghi nhớ tốt hơn những



"**Hiệu ứng Zeigarnik**" có thể được mô tả bằng ví dụ thực tế về một người phục vụ bàn có xu hướng nhớ chi tiết hơn về món ăn chưa được thanh toán hơn là những món đã được thanh toán rồi.

nhiệm vụ đã hoàn thành không. Bà thiết kế một thí nghiệm, trong đó người tham gia được giao cho những câu đố hoặc nhiệm vụ đơn giản. Họ bị ngắt quãng khi làm được khoảng nửa số nhiệm vụ. Sau đó, khi được hỏi xem họ nhớ được các hoạt động đến đâu, thì rõ ràng họ nhớ chi tiết nhưng nhiệm vụ bị ngắt quãng tốt hơn hai lần, dù chúng đã được hoàn tất hay chưa. Zeigarnik suy ra rằng có lẽ điều này là do nhiệm vụ chưa được kết thúc, dồn đến việc ki ức về chúng được lưu trữ theo cách khác, và hiệu quả hơn.

Hiện tượng này còn tiếng với cái tên "hiệu ứng Zeigarnik", với nhiều ứng dụng quan trọng. Zeigarnik cho rằng học sinh, đặc biệt là trẻ nhỏ, sẽ ghi nhớ tốt hơn nếu thường xuyên nghỉ ngơi trong khi học. Nhưng ý tưởng của bà không được chú ý cho tới khi trí nhớ một lần nữa trở thành đề tài nghiên cứu chính trong thập niên 1950. Từ đó, lý thuyết của Zeigarnik được xem là bước tiến quan trọng trong việc hiểu về trí nhớ, đem lại ứng dụng thiết thực không chỉ trong giáo dục mà cả quảng cáo và truyền thông.

Xem thêm: Hermann Ebbinghaus 48-49 ■ Jerome Bruner 164-65 ■ George Armitage Miller 168-73 ■ Endel Tulving 186-91 ■ Daniel Schacter 208-09



# KHI ĐÚA TRẺ NGHE THÁY TIẾNG BƯỚC CHÂN, MỘT NHÓM LIÊN KẾT SẼ ĐƯỢC KÍCH HOẠT

DONALD HEBB (1904-1985)

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨM  
*Tâm lí học thần kinh*

### TRƯỚC ĐÓ

**1890** William James đưa ra lý thuyết về mạng thần kinh trong não bộ.

**1911** Luật hiệu quả của Edward Thorndike cho rằng những kết nối giữa các kích thích và phản ứng được "in dấu", tạo nên một liên kết thần kinh.

**1917** Nghiên cứu về tinh tinh của Wolfgang Kohler cho thấy việc học bằng thấu suốt sẽ được ghi nhớ lâu hơn là học bằng thử sai.

**1929** Karl Lashley cho xuất bản *Những cơ chế của não bộ và trí thông minh*.

### SAU ĐÓ

**Tn. 1970** George Armitage Miller đặt ra thuật ngữ "thần kinh học nhận thức".

**Tn. 1980** Các nhà thần kinh học tạo ra các kỹ thuật xú li ánh thần kinh, cho phép họ vẽ bản đồ về các chức năng não bộ.

**T**rong thập niên 1920, nhiều nhà tâm lí chuyển sang thần kinh học để giải đáp những câu hỏi về sự học tập và trí nhớ, tiêu biểu là Karl Lashley, người tiên phong nghiên cứu vai trò của kết nối thần kinh. Nhưng học trò ông, nhà tâm lí học người Canada Donald Hebb mới là người xây dựng lý thuyết giải thích điều gì thật sự diễn ra trong quá trình học tập theo liên kết.

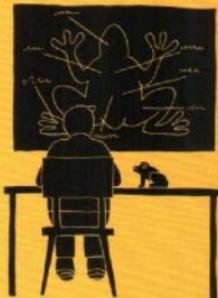
Hebb cho rằng những tế bào thần kinh sẽ dán liền kết khi được kích thích đồng thời lặp đi lặp lại; các khe synapse sẽ kết nối chúng mạnh hơn. Nhưng trải nghiệm này dẫn đến việc hình thành "những tập hợp tế bào", tức những nhóm tế bào thần kinh được kết nối – lý thuyết này thường được tóm tắt thành "các tế bào phồng xung cùng nhau thi liên kết với nhau". Tuong tu, những tập hợp tế bào riêng rẽ có thể được liên kết lại, tạo thành một "chuỗi các pha", được chứng tỏ xem là một quá trình tu duy.

Hebb nhận ra sự liên kết này đặc biệt đáng chú ý trong việc học ở trẻ em, khi những tập hợp tế bào mới và chuỗi pha định

hình. Trong *Sự tổ chức hành vi*, ông đưa ra ví dụ về một đứa trẻ nghe thấy tiếng bước chân kích thích một số tế bào thần kinh trong não nó; nếu trải nghiệm lặp lại, một tập hợp tế bào thần kinh sẽ được hình thành. Lúc đó, "khi đứa trẻ nghe thấy tiếng bước chân... một tập hợp tế bào thần kinh sẽ được kích hoạt; trong khi tập hợp này vẫn hoạt động, nó lại thấy một khuôn mặt và cảm thấy bàn tay nhắc nó lên, và kích hoạt những tập hợp khác – vây nên 'tập hợp tiếng bước chân' sẽ kết nối với 'tập hợp vẻ khuôn mặt' và 'tập hợp được bé lên'". Sau khi nhúng điệu do diễn ra, thì chỉ cần đứa trẻ nghe thấy tiếng bước chân, cả ba tập hợp đó cùng sẽ được kích hoạt". Tuy nhiên, ở người lớn, việc học thường có xu hướng là sắp xếp lại những tập hợp và chuỗi pha đã tồn tại thay vì hình thành những cái mới.

Lý thuyết của Hebb về tập hợp tế bào là hòn đá tảng của thần kinh học hiện đại, và cách ông giải thích quá trình học trong hệ thần kinh – mô hình học hỏi Hebb – đến nay vẫn được chấp nhận. ■

Xem thêm: Edward Thorndike 62–65 ■ Karl Lashley 76 ■ Wolfgang Kohler 160–61 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Daniel Schacter 208–09



# NHẬN THỨC LÀ MỘT QUÁ TRÌNH CHỦ KHÔNG PHẢI MỘT SẢN PHẨM

JEROME BRUNER (1915–2016)

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CÁN  
Phát triển nhận thức

### TRƯỚC ĐÓ

Tn. 1920 Vygotsky phát triển lí thuyết của mình, cho rằng sự phát triển nhận thức vừa là một quá trình xã hội vừa là một quá trình văn hóa.

1936 Jean Piaget cho xuất bản những lí thuyết về phát triển của óng trong *Nguồn gốc trí thông minh ở trẻ nhỏ*.

### SAU ĐÓ

Tn. 1960 Chương trình dạy học "Con người: Một khóa nghiên cứu (MACOS)" dựa trên lí thuyết của Bruner đã được đưa vào dạy ở các trường học tại Hoa Kỳ, Liên hiệp Anh và Úc.

1977 Albert Bandura cho xuất bản *Lí thuyết học tập xã hội*, xem xét sự phát triển thông qua sự kết hợp của phương diện hành vi và nhận thức.

Chúng ta học bằng trải nghiệm chủ động.

Dạy ai đó không chỉ là nói cho họ biết điều gì đó mà còn phải khuyến khích họ tham gia.

Chúng ta thu nhận kiến thức thông qua việc sử dụng suy luận, bằng cách **xây dựng nền ý nghĩa** từ thông tin.

Đây là một hình thức **xử lý thông tin**.

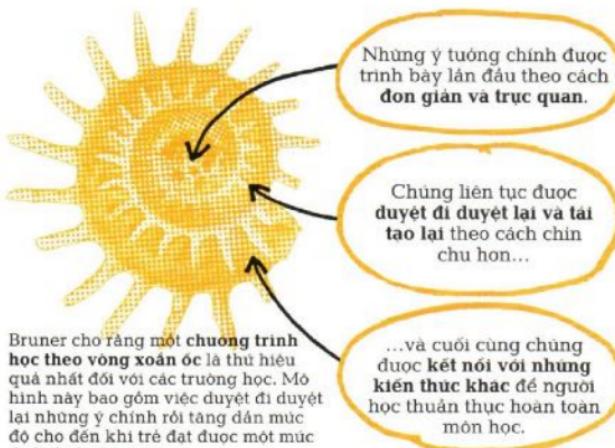
**Nhận thức là một quá trình chủ không phải một sản phẩm.**

**L**inh vực tâm lí học phát triển thống trị phản lòn thế kỷ 20 nhờ Jean Piaget, người đã giải thích tư duy của trẻ em phát triển và chín muồi như thế nào qua các giai đoạn nhỏ sự tò mò bẩm sinh muôn khía phá môi trường. Lí thuyết của Lev Vygotsky, xuất hiện ở các nước sử dụng tiếng Anh muộn hơn so với của Piaget, cũng cho rằng trẻ em tìm kiếm ý nghĩa thông qua trải nghiệm, nhưng ông mở rộng ý

nghia từ "trải nghiệm" để bao hàm cả những trải nghiệm mang tính văn hóa và xã hội. Ông cho rằng trẻ em chủ yếu học thông qua tương tác với người khác.

Nhưng năm 1960, "cuộc cách mạng nhận thức" đã vào dà lớn mạnh; những quá trình tâm trí dần được giải thích bằng cách so sánh nào đó với một "bộ xử lý thông tin". Jerome Bruner là nhân vật chủ chốt trong cách tiếp cận mới này; trước đó ông đã

Xem thêm: Jean Piaget 262–69 ■ Lev Vygotsky 270 ■ Albert Bandura 286–91



nghiên cứu những cách thức mà nhu cầu và động cơ của chúng ta ảnh hưởng tới nhận thức – và kết luận rằng ta nhìn thấy những gì cần nhìn thấy. Ông trở nên quan tâm đến sự phát triển nhận thức và bắt đầu nghiên cứu những quá trình nhận thức ở trẻ em.

### Tâm trí là một bộ xử lí

Bruner bắt đầu nghiên cứu bằng cách áp dụng những mô hình nhận thức vào các quan điểm của Piaget và Vygotsky, chuyển trọng tâm trong nghiên cứu về phát triển nhận thức từ việc xây dựng ý nghĩa sang quá trình xử lý thông tin: những phương thức giúp ta thu nhận và lưu trữ kiến thức. Như Piaget, ông tin rằng việc thu nhận kiến thức là một quá trình trải nghiệm; nhưng cũng như Vygotsky, ông xem quá trình này như một hoạt động mang tính xã hội chứ không phải có lập. Ông cho rằng việc học không thể diễn ra được nếu không có sự hỗ trợ: một số hình

thúc đẩy là rất quan trọng với sự phát triển của trẻ, nhưng “để dạy ai đó... vẫn đề không phải là đưa kết quả vào tâm trí họ. Thay vào đó, phải dạy họ cách tham gia vào quá trình”. Khi thu nhận kiến thức, ta cần chủ động tham gia và suy luận hơn là thu đóng háp thu thông tin, vì đó là điều đem lại ý nghĩa cho kiến thức. Nói theo ngôn ngữ của tâm lí học nhận thức, thì suy luận được xem như một “quá trình xử lý thông tin”, nên sự thu nhận kiến thức nên được xem như một quá trình chứ không phải một sản phẩm hoặc kết quả sau cùng. Chúng ta cần khích lệ và hướng dẫn trong suốt quá trình đó, và theo Bruner, đó là vai trò của giáo viên.

Trong *Quá trình giáo dục* (1960), Bruner trình bày ý tưởng rằng trẻ em nên chủ động tham gia vào quá trình giáo dục. Tác phẩm này trở thành cốt mốc thay đổi chính sách giáo dục tại Hoa Kỳ, cả ở cấp độ chính quyền và học đường. ■



### Jerome Bruner

Là con nhung người Ba Lan nhập cư ở New York, Jerome Seymour Bruner sinh ra đã mù, nhưng ông có được thi lục sau lần phẫu thuật chữa bệnh đục nhân mắt năm hai tuổi. Cha ông qua đời vì ung thư năm Bruner 12 tuổi, và người mẹ đau buồn thương chuyển nhà suốt những năm tháng di học sau này của ông. Ông học tâm lí học tại Đại học Duke, sau đó tại Harvard, nơi ông nhận bằng tiến sĩ năm 1941 cùng Gordon Allport và Karl Lashley.

Bruner phục vụ cho Phòng Nghiên cứu Chiến lược thuộc quân đội Mỹ (một đơn vị tình báo) suốt Thế chiến II, sau đó quay lại Harvard công tác với Leo Postman và George Armitage Miller. Năm 1960, ông cùng Miller sáng lập Trung tâm Nghiên cứu Nhận thức tại Harvard, hoạt động cho đến khi đóng cửa năm 1972. Ông dành 10 năm sau đó dạy tại Đại học Oxford ở Anh trước khi quay về Mỹ. Bruner tiếp tục giảng dạy cho đến ngoài 90 tuổi.

### Tác phẩm chính

- 1960 *Quá trình giáo dục*
- 1966 *Những nghiên cứu về sự phát triển nhận thức*
- 1990 *Những hoạt động của ý nghĩa*



# MỘT NGƯỜI CÓ NIỀM TIN CHẮC CHẮN LÀ NGƯỜI RẤT KHÓ THAY ĐỔI

LEON FESTINGER (1919-1989)

## BỐI CẢNH

HUONG TIẾP CÂN  
Lí thuyết học tập

### TRƯỚC ĐÓ

1933 Nhà tâm lý học Gestalt Kurt Lewin rời Trường Tâm lý học thực nghiệm Berlin để di cư sang Hoa Kỳ.

### SAU ĐÓ

1963 Stanley Milgram cho xuất bản những thí nghiệm của ông về hiện tượng con người sẵn lòng tuân lệnh nhưng người có uy quyền, ngay cả khi những mệnh lệnh đó xung đột với lương tâm họ.

1971 Thí nghiệm nhà tù Stanford của Philip Zimbardo cho thấy mọi người thích ứng với vai mà họ được định rõ như thế nào.

1972 Nhà tâm lý học xã hội Mỹ Daryl Bem đưa ra một lý thuyết khác về sự tự nhận thức trong việc thay đổi thái độ.

Tn. 1980 Elliot Aronson biên hộ cho lý thuyết của Festinger, thực hiện các thí nghiệm về các nhận thức nhập môn.

Nếu chúng ta có **những niềm tin chắc chắn** bị phủ nhận bởi những **bằng chứng phủ định**...

...chúng ta sẽ rơi vào trạng thái “**xung đột nhận thức**” khó chịu.

Nếu chúng ta **chấp nhận sự nghịch lý** thì sẽ gây ra **sự mâu thuẫn con mảnh hơn** giữa những niềm tin trong quá khứ và trong hiện tại của chúng ta.

Nên thay vào đó chúng ta tìm cách **tạo nên bằng chứng mới phù hợp** với những niềm tin của mình.

**Một người có niềm tin chắc chắn là người rất khó thay đổi.**

Xem thêm: Kurt Lewin 218–23 ■ Solomon Asch 224–27 ■ Elliot Aronson 244–45 ■ Stanley Milgram 246–53 ■ Philip Zimbardo 254–55 ■ Stanley Schachter 338

**C**uối Thế chiến II, tâm lý học xã hội đã trở thành ngành nghiên cứu quan trọng. Đầu tiên tại Hoa Kỳ là Kurt Lewin, người sáng lập Trung tâm Nghiên cứu Đông lục nhom tại Viện Công nghệ Massachusetts năm 1945. Trong số canh chót có học trò cũ của Lewin, Leon Festinger. Lúc đầu Festinger bị hấp dẫn bởi công trình của Lewin về tâm lý học Gestalt, sau đó ông quan tâm đến tâm lý học xã hội. Trong quá trình nghiên cứu, Festinger thấy người ta luôn tìm cách thiết lập trật tự cho thế giới của họ, và diêm chót của trật tự đó là sự nhất quán. Để đạt được điều này, họ phát triển những lề lối sinh hoạt và thói quen, như ăn uống đúng giờ đều đặn và chọn những ghế ngồi ưa thích trên đường đi làm hàng ngày. Khi những lề lối này bị phá vỡ, họ cảm thấy rất không thoải mái.

Festinger thấy điều đó cũng đúng với những khuynh hướng suy nghĩ và những niềm tin quen thuộc. Một quan điểm rất vững chắc mà gấp phải bằng chứng phủ định thì sẽ gây ra một trạng thái mâu thuẫn nội tâm rất khó chịu; Festinger gọi

đó là "xung đột nhận thức". Ông suy luận rằng cách duy nhất để vượt qua sự khó chịu này là bằng cách nào đó tạo ra sự hòa hợp giữa niềm tin và bằng chứng phủ định.

### Niệm tin không lay chuyển

Sau khi đọc một thông cáo trong tờ báo địa phương năm 1954, Festinger đã thấy một bài hối lộ nghiên cứu phản ứng với một dạng xung đột nhận thức như vậy. Một giáo phái tuyển bổ đã nhận thông điệp từ người ngoài hành tinh cảnh báo về trận hồng thủy sẽ hủy diệt thế giới vào ngày 21 tháng 12, chỉ những người thực sự tin mới được cứu thoát bởi địa bay. Festinger và đồng sự tại Đại học Minnesota đã tìm cách thám nhập nhóm đó, phỏng vấn họ trước thời điểm ngày tàn thế, và phỏng vấn lần nữa khi sự kiện đã không diễn ra.

Nghiên cứu nổi tiếng đó nay được biết đến với cái tên Oak Park, do Festinger, Henry Riecken và Stanley Schachter trình bày trong *Khi lời tiên tri sai*, mô tả phản ứng của các giáo đồ. Theo lí thường tình, ta sẽ nghĩ rằng sự sai lầm của lời tiên đoán và hệ quả là

sự xung đột nhận thức sẽ khiến các giáo đồ từ bỏ niềm tin, nhưng thực tế thì ngược lại. Khi ngày dự báo đó đến gần, một "thông điệp" khác được gửi đến, tuyên bố rằng vị sụt giảm của nhóm, thế giới sẽ được cứu rỗi. Những giáo đồ thậm chí trở nên sung sướng hơn. Festinger đã dự đoán trước được điều này; ông cho rằng việc chấp nhận bằng chứng phủ định sẽ gây nên một xung đột con lón hơn giữa những niềm tin cũ và thực tế hiện tại. Hiệu ứng này còn phức tạp hơn nếu người ta đã đầu tư nhiều (danh tiếng, công việc, tiền bạc) vào niềm tin ban đầu.

Festinger kết luận rằng xung đột nhận thức, hay ít nhất là sự tranh cãi nó, sẽ khiến một người có niềm tin vững chắc khó lòng thay đổi quan điểm khi đối diện với sự mâu thuẫn; anh ta sẽ miễn nhiễm với bằng chứng và những luận cứ hợp lí. Ông giải thích: "Nói với anh ta rằng bạn không đồng ý và anh ta sẽ quay lưng đi. Cho anh ta thấy những dùiken hoặc số liệu và anh ta sẽ hỏi ban lấy nguồn từ đâu. Kêu gọi anh ta logic và anh ta sẽ không hiểu bạn muốn nói gì." ■

## Leon Festinger



Leon Festinger sinh ra ở Brooklyn, New York, trong một gia đình nhập cư gốc Nga. Ông tốt nghiệp Đại học New York năm 1939, sau đó nghiên cứu tại Đại học Iowa dưới sự hướng dẫn của Kurt Lewin, hoàn thành chương trình tiến sĩ về tâm lý học trẻ em năm 1942. Hết Thế chiến II, được đào tạo trong quân đội, ông làm việc cùng Lewin tại Trung tâm Nghiên cứu Đông lục nhom tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT).

Chính trong thời gian dạy tại Đại học Minnesota, Festinger đã thực hiện nghiên cứu Oak Park nổi tiếng về lời tiên tri ngày tàn

thé của một giáo phái. Ông chuyển đến Đại học Stanford năm 1955, tiếp tục làm việc về lĩnh vực tâm lý học xã hội, nhưng trong những năm 1960, ông chuyển sang nghiên cứu về nhận thức. Sau đó ông tập trung nghiên cứu lịch sử và khảo cổ học tại trường New School ở New York. Ông qua đời vì ung thư gan năm 69 tuổi.

### Tác phẩm chính

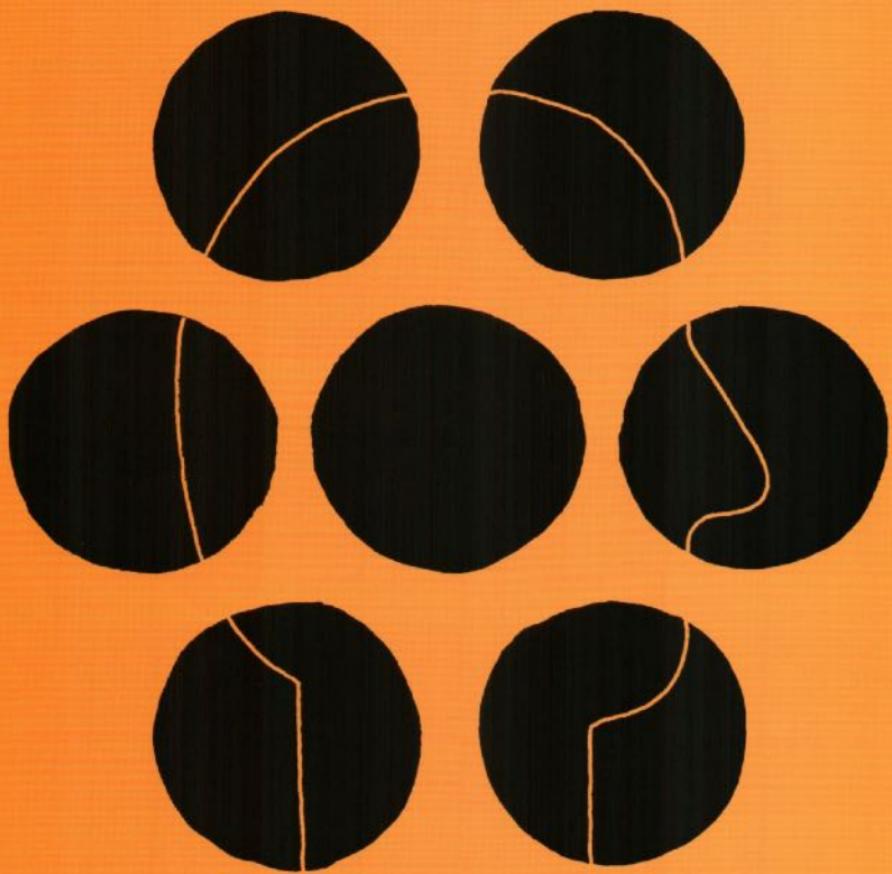
1956 *Khi lời tiên tri sai*

1957 *Một lý thuyết về xung đột nhận thức*

1983 *Di sản của con người*

# SỐ BẢY THẦN KÌ, CỘNG HOẶC TRÙ HAI

GEORGE ARMITAGE MILLER (1920-2012)



*Cappuccino Team*

**BỐI CẠNH**

HUỐNG TIẾP CÂN  
Nghiên cứu trí nhớ

**TRƯỚC ĐÓ**

1885 Hermann Ebbinghaus xuất bản tác phẩm tiên phong của ông, *Tri nhớ: Một đóng góp cho tâm lý học thực nghiệm*.

1890 William James phân biệt giữa trí nhớ sơ cấp (ngắn hạn) và thứ cấp (dài hạn) trong *Những nguyên tắc tâm lý học*.

1950 Bài trắc nghiệm/kiểm tra của nhà toán học Alan Turing gợi ý rằng một máy tính có thể được xem như một cỗ máy suy nghĩ.

**SAU ĐÓ**

1972 Endel Tulving phân biệt giữa trí nhớ ngữ nghĩa và trí nhớ phân đoạn.

2001 Daniel Schacter đưa ra một danh sách những kiểu ghi nhớ sai của chúng ta trong tác phẩm *Bảy tội lỗi của trí nhớ*.

Trước khi thông tin được lưu trữ trong trí nhớ dài hạn, nó được xử lý bởi **trí nhớ vận hành** (trí nhớ ngắn hạn).

Tri nhớ vận hành có **khả năng lưu trữ hạn chế** – khoảng bảy (công hoặc trừ hai) đơn vị.

Nếu nhung “đơn vị” thông tin đơn lẻ được **tổ chức thành các “gói”** (nhung khuôn mẫu có ý nghĩa) thông tin thì chúng sẽ được lưu trữ dễ hơn.

Tri nhớ vận hành có thể lưu giữ **bảy (công hoặc trừ hai)** nhưng gói thông tin lớn hơn này.

**G**eorge Armitage Miller từng có lời phản nàn nổi tiếng: “Vẫn dẽ của tôi là tôi bị khó sờ bởi một con số. Trong bảy năm, con số này cứ quẩn quanh theo tôi.” Đó là mở đầu bài báo khoa học này đã trở nên nổi tiếng của ông, *Số bảy thán kỉ, công hoặc trừ hai: Một số giới hạn trong khả năng xử lý thông tin của chúng ta*. Ông tiếp tiếp: “Có... một số khuôn mẫu nào đó chỉ phô hiện tung tẩy. Hoặc là thật sự có điều gì bất thường về con số đó, hoặc tôi đang coi hoang tưởng bị hại.” Dù tiêu đề và lời giới thiệu có vẻ ki

dì, nhưng ý định của Miller thì rất nghiêm túc, và bài báo đã trở thành một cột mốc của tâm lý học nhân thức và của lĩnh vực nghiên cứu về trí nhớ (năng lực ghi nhớ và sử dụng các mảnh thông tin trong một khoảng thời gian giới hạn).

Bài báo của Miller được công bố trong tạp chí *Điểm tin tâm lý học* năm 1956, thời điểm thuyết hành vi thoái trào trước nhánh tâm lý học nhân thức mới nổi. Cách tiếp cận mới mẽ này – mà Miller đánh hé tám huyết vào đó – tập trung vào nghiên cứu các quá trình tâm trí, như trí nhớ và

sự chú ý. Cùng lúc đó, nhưng tiến bộ trong khoa học máy tính đã đem ý tưởng về trí tuệ nhân tạo đến gần với thực tế hơn, và trong khi các nhà toán học như Alan Turing so sánh các quá trình máy tính với não bộ con người, thì các nhà tâm lý học đã theo hướng ngược lại: họ xem máy tính như một mô hình có thể được dùng để giải thích về các quá trình làm việc của não người. Các quá trình tâm trí được mô tả bằng các thuật ngữ của quá trình xử lý thông tin.

Mối quan tâm chính của Miller nằm trong lĩnh vực tâm lý

Xem thêm: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ Donald Broadbent 178–85 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Noam Chomsky 294–97 ■ Frederic Bartlett 336

“

Sự dài dảng mà con số này quấy rầy tôi là thứ gì đó chứ không chỉ là sự ngẫu nhiên.

**George Armitage Miller**

”

hoc ngôn ngữ, xuất phát từ công trình của ông trong thời kì Thế chiến II về nhận thức lối nói, có só cho luận án tiến sĩ của ông. Điều này dẫn ông đến chỗ quan tâm tới lĩnh vực truyền thông vốn đang phát triển, rồi đến lượt nó lại dẫn ông tới lý thuyết về thông tin. Ông được truyền cảm hứng đặc biệt bởi Claude Shannon, nhân vật đi đầu trong lĩnh vực truyền thông, người lùy bấy giờ đang nghiên cứu những cách thực hiện quá đế có thể chuyển những thông điệp thành các tin hiệu điện. Mô hình truyền thông của Shannon, trong đó có việc dịch thông tin thành các mã được tạo nên bởi các "bit", chính là nền tảng của toàn bộ lĩnh vực truyền thông kĩ thuật số này. Được truyền cảm hứng, Miller cũng xem xét các quá trình tâm trí theo cách như vậy, và xây dựng nên những quy tắc nền tảng cho lĩnh vực tâm lí học ngôn ngữ hiện đại trong tác phẩm năm 1951 của ông, *Ngôn ngữ và truyền thông*.

### Bảy đơn vị thông tin

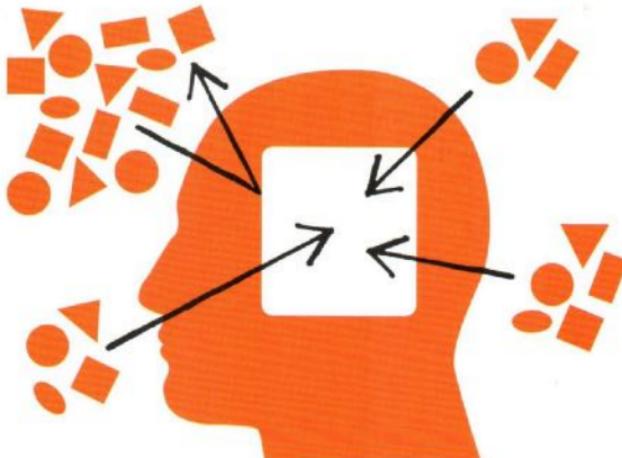
Miller sử dụng phương pháp đo luồng thông tin và khái niệm về "đung luồng kênh truyền" (luồng thông tin mà một hệ thống có thể

xử lý được) của Shannon, và áp dụng nó vào mô hình trí nhớ ngắn hạn như một bộ xử lý thông tin. Đây chính là khi ông bắt đầu bị "âm ảnh" bởi sự trả lời trả lại và tầm quan trọng của con số bảy; "đó kí có thể lớn hơn và đôi khi có thể nhỏ hơn mức bình thường một chút, nhưng không bao giờ thay đổi quá nhiều đến mức không nhận ra được".

Ví dụ đầu tiên về con số "thần kí" đến từ những thí nghiệm xác định khoảng nhận định chắc chắn – chúng ta có thể phân biệt chính xác đến mức nào nhưng kích thích khác biệt. Trong một thí nghiệm được trích dẫn trong bài báo của Miller, nhà vật lí và chuyên gia âm học Irwin Pollack chơi một số đoạn nhạc khác nhau cho những người tham gia nghe,

sau đó yêu cầu họ hãy xác định số nốt trong mỗi đoạn. Khi số đoạn nhạc xấp xỉ bảy, các đối tượng tham gia không gặp khó khăn gì trong việc xác định chính xác số nốt của mỗi đoạn, nhưng trên mức bảy (một hoặc hai) thì kết quả giảm xuống đáng kể.

Trong một thử nghiệm khác của Lord Kaufman và cộng sự năm 1949, các nhà nghiên cứu chiếu nhanh tung nhóm với số luồng điểm màu khác nhau lên trên màn chiếu trước những người tham gia. Khi có ít hơn bảy điểm màu mỗi nhóm, người tham gia có thể đếm chúng chính xác; khi nhiều hơn bảy, người tham gia chỉ có thể áng chừng số luồng điểm màu. Điều này cho thấy khoảng chú ý bị giới hạn trong khoảng bảy, khiến Miller



Một thí nghiệm về khoảng chú ý cho các đối tượng xem những điểm màu theo khuôn mẫu ngẫu nhiên chiếu nhanh trên màn hình trong một giây. Họ thường nhận ra ngay số luồng điểm màu nếu nó ít hơn bảy.

bản khoán tu hồi liệu quá trình cơ bản đó có liên quan gì đến khoảng nhận định chắc chắn lẩn khoảng chủ ý không. Nhưng đoạn nhạc và những điểm màu trong các thí nghiệm này là thứ mà Miller gọi là "kích thích một chiều" (nhưng đối tượng khác biệt nhau chỉ ở một chiều kích); nhưng điều Miller quan tâm là lượng thông tin trong lời nói và trong ngôn ngữ mà chúng ta có thể xử lý được hiệu quả, và những đối tượng như từ ngữ là những "kích thích đa chiều". Ông xem xét các nghiên cứu sau này của Pollack, trong đó nhung nốt nhạc đơn giản đã được thay bằng các nốt khác nhau theo sáu cách (về cao độ, trưởng độ, âm lượng, vị trí...). Thật ngạc nhiên, bắt kể sự khác biệt về dung luong lớn hơn của thông tin, kết quả vẫn chỉ ở mức khác bảy một chút, công hoặc trừ hai. Sự khác biệt là khi đó biến thiên thông tin tăng lên thì độ chính xác giảm đi một chút. Miller cho rằng điều này cho phép chúng ta đưa ra "nhung nhận định tương đối tho so về nhiều việc cùng lúc". Nó có thể giải thích việc làm thế nào chúng ta nhận ra và phân biệt được nhung thứ phức tạp như nhung từ trong lời nói và nét mặt mọi người mà không phải xử lý từng âm đơn hoặc đường nét riêng.

Miller xem xét trí con người như một hệ thống truyền thông: khi thông tin đầu vào tăng lên, số

luong truyền tải nào cũng tăng lên, trước khi đạt đến ngưỡng "dung luong kênh truyền" của cá nhân. Miller nghiên cứu sâu hơn một bước nữa về khái niệm dung luong kênh truyền này, áp dụng nó vào mô hình trí nhớ ngắn hạn. William James là người đầu tiên đề xuất khái niệm về trí nhớ ngắn hạn, và từ lâu nô đàm thừa nhận như một phần của mô hình xem nó bộ nhớ một bộ xử lý thông tin, giữa thông tin cảm giác đầu vào và trí nhớ dài hạn. Thậm chí Hermann Ebbinghaus và Wilhelm Wundt đã rằng tri nhớ ngắn hạn có dung luong giới hạn trong khoảng bảy đơn vị (lại là số bảy). Miller tin rằng cái mà ông gọi là trí nhớ vận hành có dung luong tương ứng với giới hạn của khả năng nhận định chắc chắn và khoảng chủ ý.

### Những đơn vị và nhung nhóm thông tin

Trong khả năng xử lý thông tin của chúng ta, nếu trí nhớ vận hành bị giới hạn trong khoảng bảy đơn vị, thi có thể có một kênh hẹp giới hạn số lượng thông tin mà chúng ta có thể đưa vào trí nhớ dài hạn. Nhưng Miller cho rằng có sự tương ứng nào đó ở mức lớn hơn là số bảy, bắt kể nó có thể kí thế nào đó nữa. Nhưng kích thích đa chiều ở các thí nghiệm trước được tạo nên từ nhiều "đơn vị" thông tin có

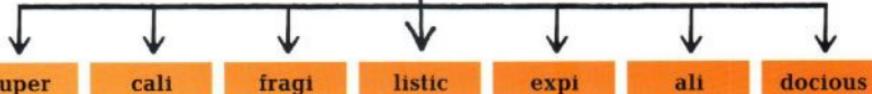
Quá trình ghi nhớ có thể chỉ đơn giản là quá trình hình thành các nhóm... cho đến khi có vừa đủ ít số nhóm thông tin để chúng ta có thể nhớ lại mọi đơn vị thông tin.  
George Armitage Miller

“

”

liên quan, nhung lại được xem như một gói duy nhất. Miller tin rằng cũng với nguyên tắc đó, trí nhớ vận hành sẽ tổ chức các "đơn vị" thông tin thành các "gói", để vượt qua kênh hẹp được tạo ra bởi nhung khoảng giới hạn của khả năng nhận định chắc chắn và trí nhớ ngắn hạn. Tuy nhiên, một gói không chỉ là sự kết hợp tuy tiện, mà các đơn vị được mà hóa thành một tập hợp có ý nghĩa; ví dụ, một chuỗi 21 chữ cái ô duối dài điện cho 21 đơn vị thông tin, nhưng chúng có thể được phân thành các chuỗi ba chữ một, tạo thành bảy gói. Quá trình nhóm thông tin lại phụ thuộc vào khả năng tóm ra các khuôn mẫu và mối liên hệ

### Supercalifragilisticexpialidocious



Lý thuyết phân nhóm thông tin của Miller cho rằng bằng cách phân nhóm hoặc phân đoạn các chuỗi con số hoặc chữ cái thành nhung nhóm thông tin có thể nhớ được, chúng ta sẽ tăng luong thông tin có thể được lưu trữ trong trí nhớ ngắn hạn.



**Mã nhị phân** là một cách để mã hóa thông tin thành những gói chất nhất có thể (nhỏ thuật toán chuyên đối). Miller cho rằng quá trình nhóm thông tin của chúng ta cũng hoạt động theo cách tương tự.

lượng thông tin chúng ta có thể xử lý". Nó nói rộng rất hiệu quả khen hơp.

### Nghiên cứu trí nhớ

Bản thân Miller đã bù đắp tài trí nhớ trong những nghiên cứu về sau của ông, nhưng lý thuyết của ông đã thu hút nhiều người khác nghiên cứu chi tiết hơn. Donald Broadbent cho rằng con số thật sự của năng lực trí nhớ vận hành là ít hon bảy, và quan điểm này sau đó đã được xác nhận bởi những thí nghiệm của Nelson Cowan, người phát hiện ra rằng nó ở vào khoảng bốn nhóm thông tin, phụ thuộc vào độ dài và phức tạp của các nhóm, và vào tuổi của đối tượng.

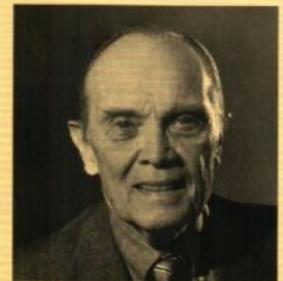
Trong phần kết luận công trình, Miller lại xem nhẹ tầm quan trọng của con số vốn lục đầu là tiền đề này. Ông kết lại rằng: "Có lẽ có gì đó sâu xa hon nhiều dâng sau nhưng con số bảy này... nhưng tôi ngó ráng đó chỉ là một dạng trùng hợp ngẫu nhiên nguy hiểm kiểu Pythagoras." ■

“ ”

Với tôi, kiểu tái mã hóa theo ngôn ngữ học mà mọi người thường làm là thủ trong yếu nhất của các quá trình tu duy.

**George Armitage Miller**

“ ”



**George Armitage Miller**

George Armitage Miller sinh ra ở Charleston, Tây Virginia. Sau khi tốt nghiệp Đại học Alabama năm 1941 với bằng thạc sĩ về ngữ âm bệnh học, ông lấy bằng tiến sĩ tâm lí học tại Harvard, làm việc ở Phòng thí nghiệm Tâm lí Âm học Stanley Smith Stevens, với Jerome Bruner và Gordon Allport. Trong Thế chiến II, có quan này được yêu cầu hỗ trợ các nhiệm vụ quân sự như xử lí hiện tượng nhiễu radio.

Năm 1951, Miller rời Harvard đến Viện Công nghệ Massachusetts (MIT), sau đó trở lại Harvard năm 1955, nơi ông cộng tác chất ché với Noam Chomsky. Năm 1960, ông đồng sáng lập Trung tâm Nghiên cứu Nhận thức Harvard. Sau đó ông làm việc với tư cách giáo sư tâm lí học tại Đại học Rockefeller, New York và Đại học Princeton. Năm 1991, ông được tặng thưởng Huân chương Khoa học Quốc gia.

### Tác phẩm chính

**1951** Ngôn ngữ và truyền thông  
**1956** Số bảy thán kí, cộng hoặc trừ hai

**1960** Các so đồ và cấu trúc của hành vi (với Eugene Galanter và Karl Pribram)

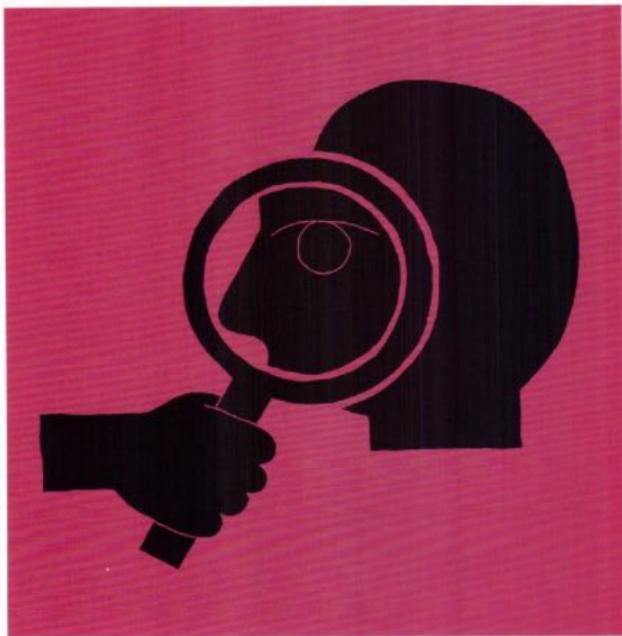
trong các đơn vị thông tin. Với ai đó không nói tiếng Anh, bảy từ này có thể là vô nghĩa, và không tạo thành bảy nhóm được, mà chỉ là 21 đơn vị.

Lý thuyết của Miller đưa vào những thử nghiệm trước đây của các nhà tâm lí học khác. Năm 1954, Sidney Smith thực hiện các thí nghiệm về ghi nhớ một chuỗi các con số nhị phân – một dãy chữ số 1 và 0 vô nghĩa với bất kỳ ai không quen thuộc với hệ nhị phân. Smith bẽ nhường chuỗi này thành các nhóm, đầu tiên là thành các cặp 2 số, sau đó thành các nhóm 3 số, rồi 4, và 5, sau đó "mã hóa lại" chúng bằng cách dịch các nhóm số nhị phân thành các số thập phân: 01 thành 1, 10 thành 2, và cứ thế. Ông phát hiện thấy bằng cách sử dụng hệ thống này, ta có thể ghi nhớ và tái tạo lại chính xác một chuỗi 40 số nhị phân hoặc nhiều hơn nữa, miễn là số lượng các nhóm nằm trong giới hạn của khoangan trí nhớ vận hành.

Nhu một cách để hộ tro ghi nhớ những luong thông tin lớn hon, việc nhóm và mã hóa lai là rất hữu ích, nhưng nó không chỉ là một meo nhỏ. Miller chỉ ra rằng hình thức mã hóa lai này là một "vũ khí cực mạnh để tăng

# TRÊN BỀ MẶT CÓ NHIỀU THÚ HƠN NHỮNG GÌ THOẠT NHÌN THẤY

AARON BECK (1921-)



## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨN  
Liệu pháp nhận thức

### TRƯỚC ĐÓ

Tn. 1890 Sigmund Freud đưa ra phương pháp phân tích dung trong liệu pháp tâm lý.

Tn. 1940 và 1950 Fritz Perls cùng Laura Perls và Paul Goodman phát triển liệu pháp Gestalt – một phương pháp tiếp cận nhân thực trong liệu pháp tâm lý.

1955 Albert Ellis giới thiệu về Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí (REBT), tách khỏi truyền thống phân tích tâm lý.

### SAU ĐÓ

1975 Martin Seligman định nghĩa "sự bất lực học được" trong *Sự bất lực: Bản vẽ trầm cảm, sự phát triển và cái chết*.

Tn. 1980 Sự tròn lán những tư tưởng của Beck và liệu pháp hành vi của Joseph Wolpe sinh ra liệu pháp nhân thực hành vi mới.

**S**au khi tâm lý học trở thành lĩnh vực nghiên cứu riêng biệt, vào lúc chuyển giao sang thế kỷ 20, có hai trường phái chính nổi lên. Thủ nhất là thuyết hành vi, vốn bắt nguồn từ những thí nghiệm của Pavlov và được ưa chuộng tại Hoa Kỳ, thống trị lĩnh vực tâm lý học thực nghiệm; thứ hai là phân tâm học của Sigmund Freud và học trò, nền tảng của tâm lý học lâm sàng. Hai nhánh này có ít điểm chung. Các nhà hành vi bác bỏ hướng tiếp cận mang tính nội quan triết lý của các nhà tâm lý học thời đầu, và cố gắng đặt lĩnh vực này lên một nền tảng mang tính khoa học và thực chứng hơn. Các nhà phân tâm học thậm chí vùi trú nội quan

Xem thêm: Joseph Wolpe 86–87 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Fritz Perls 112–17  
 ■ Albert Ellis 142–45 ■ Martin Seligman 200–01 ■ Paul Salkovskis 212–13

**Liệu pháp phân tách**  
 nhán manh việc di sâu vào **võ thực** của người bệnh để giải quyết vấn đề hiện tại.

**Liệu pháp nhận thức**  
 nhán manh vào việc xem xét cách **nhận thức** của mọi người về những trải nghiệm của họ.

Bảng chung cho sự thành công của liệu pháp phân tách đưa vào **mô tả ca nhán** hơn là những sự kiện hoặc nghiên cứu thực tế.

Sự thành công của liệu pháp nhận thức có những **bảng chung** thực nghiệm chắc chắn.

Chia khóa **dé trị** liệu pháp thành công không nằm ở võ thực mà nằm trong việc xem xét **một rối loạn biểu hiện như thế nào**.

Trên bì mặt có nhiều thứ hon  
 nhưng gì thoát nhìn thấy.

đó, bằng lí thuyết thay vì bằng chứng, để cung cấp phương pháp của họ.

### Cuộc cách mạng nhận thức

Giữa thế kỉ 20, cả hai cách tiếp cận này đều được xem xét lại một cách triệt để. Nhưng nếu thuyết hành vi được tâm lý học nhận thức kế thừa ở phản ứng nghiên cứu nó, thì lĩnh vực lâm sàng không có sự thay đổi nào với mô hình phân tâm học. Tâm lý liệu pháp mở rộng ra nhiều hình thức, nhưng tu túong cơ bản của phản ứng và công cuộc thám dò võ thực vẫn là mâu số chung. Một số nhà tâm lý bắt đầu nghiên cứu về giá trị của kiểu liệu pháp này, và Aaron Beck là một trong số đó.

Khi Beck được chúng nhận là một nhà tâm thần học năm 1953, tâm lý học thực nghiệm đã tập trung vào nghiên cứu các quá trình tâm trí – đó là bình minh của cuộc “cách mạng nhận thức”. Tuy nhiên, phương pháp tiếp cận thực tế của các nhà tâm lý học nhận thức vẫn còn rất giống với các nhà hành vi học. Nếu có gì khác thì đó là họ thường xuyên nghiêm ngặt trong việc thiết lập bảng chứng cho lí thuyết của mình. Beck cũng không ngoại lệ. Ông được đào tạo và thực hành theo phản ứng học, nhưng dần nghĩ ngợi hiệu quả của nó. Ông không thể tìm thấy những nghiên cứu đáng tin cậy nào về tỉ lệ thành công của phản ứng học – chỉ có những bảng chứng mang



**Aaron Beck**

Sinh ra tại Providence, đảo Rhode, Aaron Temkin Beck là con trai của một gia đình nhập cư Do Thái gốc Nga. Vốn khỏe mạnh từ bé, ông trở nên chăm học và suy tư hơn sau khi mắc bệnh nặng năm tam tuổ. Ông cũng đam mê sưu tầm thi liệu quan đến thuốc men y tế, nhưng quyết tâm vượt qua điều này, ông quyết định học để thành bác sĩ, tốt nghiệp Đại học Yale năm 1946. Sau đó Beck làm việc tại bệnh viện Rhode Island, trước khi được chúng nhận là nhà tâm thần học năm 1953. Không còn áo tuông với phương pháp phân tâm học trong tâm lý học lâm sàng, ông chủ trương theo liệu pháp nhận thức và sau này thành lập Viện Nghiên cứu và Tri liệu nhận thức Beck tại Philadelphia, hiện đang được con gái ông điều hành, bác sĩ Judith Beck.

### Tác phẩm chính

**1972** Trảm cảm: Nguyên nhân và điều trị

**1975** Liệu pháp nhận thức và những rối nhiễu cảm xúc

**1980** Trảm cảm: Khía cạnh lâm sàng, thực nghiệm và lý thuyết

**1999** Những tư nhân của sự thù ghét: Cố sót nhận thức của sự tức giận, thù địch và bạo lực

“

Tôi cho rằng phân tâm học là một liệu pháp chỉ dựa trên niềm tin.

Aaron Beck

”

tinh giải thoát về các bão cáo ca. Trong trải nghiệm của ông, có ít bệnh nhân cho thấy sự cải thiện sau khi được phân tích, và các nhà trị liệu nhất trí với nhau rằng, một số bệnh nhân trở nên khá hon, một số thành ra tệ hon, một số vẫn như cũ, và tì lệ hẫu nhu bằng nhau.

Sự lưu tâm đặc biệt đến từ chỗ nhiều nhà phân tâm học phản đối việc nghiên cứu khoa học khách quan. So với tâm lí học thực nghiệm hoặc "ý học thi phân tâm học phân lón dựa trên niềm tin, với những kết quả rất khác nhau giữa những nhà thực hành. Danh tiếng của nó thường chỉ dựa vào uy tín của một số nhà phân tâm nào đó. Beck kết luận rằng "sự bi hiếu của phân tâm học đã quá đà... Nó có phần giống phong trào Tin Lành". Nhiều nhà phân tâm học xem sự phê bình là thuyết của họ là công kích cá nhân, và Beck som phát hiện ra rằng bất cứ suy nghĩ nào về hiệu quả của phân tâm học đều vấp phải sự chống đối mang tính cá nhân. Cùng lúc đó ông không được thừa nhận là thành viên của Viện Phân tâm học Hoa Kỳ vì lí do ông "muốn tiến hành những nghiên cứu mang tính khoa học cho thấy rằng ông đã không được phân tích phù hợp". Một số nhà phân tâm cho rằng, nhưng ai thấy việc phân tích là sai là do chính bản thân họ không được

phân tích một cách đầy đủ.

Beck nghỉ ngơi cả về sự luân chuyển của những lập luận đó và việc gán nó với nhân cách của nhà tri lý. Công thêm trải nghiệm cá nhân là một nhà thực hành phân tâm, nhưng điều đó dẫn ông đến chỗ muốn thám tra mọi phương diện của liệu pháp này, tìm ra những cách cải tiến nó. Ông thực hiện một loạt thí nghiệm được thiết kế để đánh giá nền tảng của bệnh trầm cảm và việc trị liệu nó, một trong những lí do phổ biến nhất khiến người ta tìm đến liệu pháp tam lì, và phát hiện ra rằng các thí nghiệm không xác nhận quan điểm cho rằng tình trạng này có thể được điều trị bằng cách khảo sát nhưng cảm xúc và xung lực vô thức. Kết quả ông thu được chỉ ra một cách giải thích rất khác.

### Thay đổi nhận thức

Để mô tả tình trạng trầm cảm của mình, các bệnh nhân của Beck thường biế lò những ý niệm tiêu cực về bản thân, về tuong lai của họ và vé xả hoi nói chung, dù họ không chủ tâm có những ý niệm đó. Nhưng "ý nghĩ tự động" này, như cách Beck gọi, dẫn ông đến kết luận rằng cách các bệnh nhân tiếp nhận trải nghiệm của họ - cách họ nhận thức chúng - không chỉ là triệu chứng bệnh trầm cảm ở họ, mà còn là chìa khóa dẫn đến một liệu pháp hiệu quả. Ý tưởng này, vốn đến với ông từ những năm 1960 cũng su phát triển của tâm lí học thực nghiệm thời đó, đã xây dựng cơ sở cho sự ưu trội của tâm lí học nhận thức bằng việc nghiên cứu các quá trình tâm trí như nhận thức.

Khi áp dụng mô hình nhận thức vào tri liệu, Beck thấy rằng việc giúp bệnh nhân nhận ra và đánh giá những nhận thức của họ có tính thực tế hay mèo mõ như thế nào là bước đầu trong việc vượt qua trầm cảm. Điều này di-

ngược quan điểm phân tâm học truyền thống, cho rằng cần tìm kiếm vào khao sát những xung lực, cảm xúc và sự dồn nén ánh sáng. "Liệu pháp nhận thức" của Beck thấy rằng điều đó là không cần thiết, thâm chí còn phản tác dụng. Nhận thức của bệnh nhân chỉ cần được xem xét ở giá trị bê mặt thôi, vì như ông thường nói, "trên bê mặt có nhiều thứ hơn những gì thoát nhìn thấy".

Ý của Beck là những biểu hiện trực tiếp của trầm cảm - "những suy nghĩ tự động" mang tính tiêu cực - đã cung cấp tất cả những thông tin cần thiết cho tri liệu rồi. Nếu những ý nghĩ này được xem xét và so sánh với góc nhìn khác khách quan và hợp lý cùng về tinh huống đó, người bệnh có thể nhận ra nhận thức của mình đã bị bóp méo thế nào. Ví dụ, một người bệnh vừa được thông báo có thể se biểu lộ những ý nghĩ tiêu cực kiểu như "Tôi thấy công việc moi chắc sẽ khó lâm, có khi tôi không làm được", một cách nhận thức có thể dẫn đến lo âu và không hạnh



Mot cai guong meo tao ra mot hinh anh ve the gioi co ve rat dang so va xau xi. Cung nhu vay, tinh trang tram cam thuong tao nen mot cach nhin tieu cuc ve cuoc song, khiem nhung nguoi mac tram cam thay tuyet vong hon.

“

Bằng cách điều chỉnh lại những niềm tin sai lạc, chúng ta có thể giảm trừ những phản ứng thái quá.

Aaron Beck

”

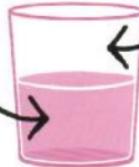
phúc. Một cách nhìn hợp lí hơn về việc thăng chức sẽ khiến người bệnh xem nó như phản thường, hoặc thậm chí là một thử thách. Không phải tinh huống tạo ra trầm cảm, mà là nhận thức của người bệnh về nó. Liệu pháp nhận thức có thể giúp người bệnh hiểu ra nhận thức của mình lệch lạc thế nào, và tìm ra một cách nghĩ rõ ràng và thực tế hơn về tinh huống đó.

### Bảng chung thực nghiệm

Liệu pháp nhận thức của Beck hiệu quả đối với phản ứng bệnh nhân của ông. Hơn nữa, ông có thể chứng minh hiệu quả của nó, nhờ áp dụng các phương pháp khoa học để bảo đảm rằng ông có những bằng chứng thực nghiệm cho phát hiện của mình. Ông tạo ra những bản đánh giá đặc biệt cho các bệnh nhân, nhờ đó ông có thể giám sát chặt chẽ sự tiến bộ của họ. Các kết quả cho thấy liệu pháp nhận thức giúp những bệnh nhân của ông cảm thấy tốt hơn và tiến triển nhanh hơn trị liệu phản ứng truyền thống. Việc Beck nhất quyết cung cấp bằng chứng cho bất cứ tuyên bố nào về liệu pháp của ông đã bạch hòa nó trước sự khảo xét khách quan. Trên hết, ông rất muốn tránh rơi vào vị thế bác do suy như nhiều nhà phản ứng học thành công, và rất tâm huyết muốn chứng minh

Một số người sẽ nhìn thấy chiếc li này **đầy một nửa**.

Với những người khác có cách nhìn nhận tinh huống tiêu cực hơn, họ sẽ thấy chiếc li **với một nửa**.



Việc **mời** người nhìn nhận **nhiều thế nào** về cùng một tinh huống phụ thuộc vào tình hình của họ. Liệu pháp nhận thức của Beck có thể giúp các bệnh nhân tự vấn lại nhận thức của họ, dẫn đến một cách nhìn tích cực hơn.

rằng sự thành công là ở liệu pháp chứ không phải ở nhà trị liệu.

Beck không phải là nhà tâm lý học duy nhất, cũng không phải người đầu tiên, thấy phản ứng tâm lý học truyền thống không thỏa đáng, nhưng việc ứng dụng mô hình nhận thức là một sự đổi mới. Phản ứng của ông với phản ứng tâm lý học cũng chịu ảnh hưởng từ công trình của Albert Ellis, người đã phát triển Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lí (REBT) trong những năm 1950, và ông cũng biết về công trình của các nhà hành vi khác trên thế giới như Joseph Wolpe và Arnold A. Lazarus ở Nam Phi. Dù khác về cách tiếp cận, nhưng liệu pháp của họ giống với liệu pháp của Beck ở chỗ chúng dựa trên phương pháp luận hoàn toàn khoa học và bắc bối tám quan trọng của nó thực như là thử gãy ra nhưng rồi loạn tám trai và cảm xúc.

Sau khi có được thành công, liệu pháp nhận thức được sử dụng ngày càng nhiều để điều trị trầm cảm, và sau này Beck còn phát hiện ra nó cũng có thể hữu dụng cho những rối loạn khác, như các rối loạn về nhân cách, thậm chí là tâm thần phân liệt. Luôn cởi mở với những quan điểm mới – miễn là nó cho thấy sự hiệu quả – Beck cung tích hợp các yếu tố của liệu pháp hành vi

vào việc điều trị, như nhiều nhà tâm lý trị liệu khác trong những năm 1980. Điều này đã dẫn đến nhiều hình thức liệu pháp nhận thức hành vi được các nhà tâm lý học sử dụng hiện nay.

Công trình tiên phong của Beck đã đánh dấu một bước ngoặt cho liệu pháp tâm lý, và ảnh hưởng của ông là rất đáng kể. Cùng với việc làm phuông pháp tiếp cận nhận thức vào lĩnh vực tâm lý lâm sàng, Beck đã đặt nó trước sự khảo xét khoa học, phơi bày điểm yếu của phản ứng tâm lý học. Trong quá trình đó, ông đã giới thiệu nhiều phương pháp đánh giá tính chất và mức độ của trầm cảm mà hiện nay vẫn được sử dụng: Bảng kê Trầm cảm Beck (BDI), Thang do Tuyệt vọng Beck, Thang do Y-tuong Tu sát Beck (BSS), và Bảng kê Lo âu Beck (BAI). ■

“

Đừng tin tôi, hãy kiểm tra tôi.  
Aaron Beck

”

**CHÚNG TA CHỈ CÓ THỂ NGHE ĐƯỢC  
MỘT GIỌNG NÓI  
TRONG MỘT THỜI ĐIỂM**

**DONALD BROADBENT (1926-1993)**



*Cappuccino Team*

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN  
Lý thuyết về sự chú ý

### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1640** René Descartes nói rằng con người là một loại máy có một tinh thần, hoặc linh hồn.

**Tn. 1940** Nhà tâm lí học người Anh và là giám đốc của Phòng Tâm lí học Ứng dụng (APU) Kenneth Craik đã tạo ra một số đồ luồng so sánh quá trình xử lý thông tin giữa con người và máy móc.

### SAU ĐÓ

**1959** Những nghiên cứu của George Armitage Miller cho thấy trí nhớ ngắn hạn có thể lưu trữ tối đa là bảy đơn vị thông tin.

**1964** Nhà tâm lí học người Anh Anne Treisman cho rằng những thông tin không quan trọng không bị loại trừ hoàn toàn trong giai đoạn lọc thông tin, mà chỉ bị suy yếu đi (như thế bị giảm ám lượng xuống) nên nó vẫn có thể được tâm trí "bao trùm".

**T**ại Anh thời kì trước Thế chiến II, tâm lí học, với tư cách một ngành học thuật, bị tut h้าu so với châu Âu và Hoa Kỳ. Các nhà tâm lí học Anh quốc có xu hướng tiếp bước các nhà hành vi, và các trường phái tâm lí tri liệu đã được thiết lập. Ở một số trường đại học đã có khoa tâm lí học, phương pháp tiếp cận thường theo hướng khoa học tự nhiên: nhấn mạnh ứng dụng thực tế thay vì lập luận lí thuyết.

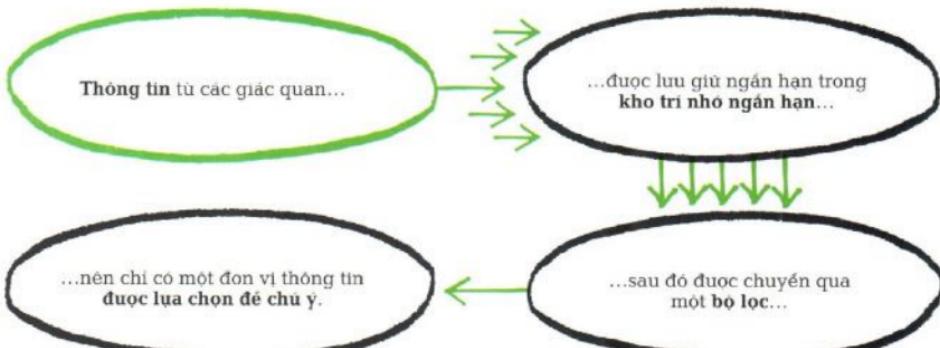
Chính trong môi trường ít hứa hẹn này mà Donald Broadbent, người sẽ trở thành một trong những nhà tâm lí có ảnh hưởng nhất đến các nhà tâm lí học nhân thực thời đầu, đã tìm ra con đường của mình khi ông rời Không lực Hoàng gia (RAF) sau chiến tranh và nghiên cứu tâm lí học. Hướng tiếp cận thực dụng rất lí tưởng với Broadbent, người có thể tận dụng ráo tất trái nghiệm chiến tranh của mình với tư cách một kĩ sư hàng không và phi công.

### Tâm lí học thực dụng

Broadbent gia nhập RAF khi mới 17 tuổi, rồi được cử sang Hoa Kỳ như một phần trong chương trình huấn luyện. Tại đây, lần đầu tiên ông được biết tới tâm lí học và

những vấn đề nó xử lý, khiến ông chú ý tới một số vấn đề các phi công thường gặp theo cách nhìn khác. Ông cho rằng chúng có thể có những nguyên nhân và câu trả lời trong tâm lí học, chứ không đơn thuần là những vấn đề máy móc, nên sau khi rời RAF, ông đến Đại học Cambridge để nghiên cứu tâm lí học.

Thay hướng dẫn Broadbent tại Cambridge là Frederic Bartlett, người rất hợp với ông: một nhà khoa học dung nghĩa, giáo sư tâm lí học thực nghiệm đầu tiên của Anh. Bartlett tin rằng những khám phá lí thuyết quan trọng nhất thường diễn ra khi người ta tìm kiếm giải pháp cho các vấn đề thực tế. Ý tưởng này hấp dẫn Broadbent, thời thúc ông tiếp tục làm việc dưới sự hướng dẫn của Bartlett tại Phòng Tâm lí học Ứng dụng (APU). Chính trong thời gian tại đó, Broadbent đã thực hiện công trình đột phá nhất của mình. Ông bỏ qua phương pháp hành vi đang nổi trội lúc đó và tập trung vào những vấn đề thực tế ông tung gấp trong thời gian ở RAF. Ví dụ, các phi công đôi khi nhầm những nút điều khiển nhìn giống nhau; trong một số máy bay, cần gạt thu bánh về nhìn giống với cần gạt cánh tà, cả hai



Xem thêm: René Descartes 20–21 ■ George Armitage Miller 168–73 ■  
Daniel Schacter 208–09 ■ Frederic Bartlett 335–36



**Một chiếc máy bay trong Thế chiến II** tích hợp bảng hiển thị thông tin làm chúng ta hoa mắt; Broadbent rất thích khám phá việc làm thế nào các phi công xác định được các thông tin cần ưu tiên và những thay đổi nào trong thiết kế có thể hỗ trợ việc này.

đều nằm dưới ghế; điều này thường gây ra tai nạn. Broadbent cho rằng những tai nạn này có thể tránh được nếu quá trình thiết kế cõi tinh thần đến những nồng lực và hạn chế của các phi công, họ là chỉ quan tâm đến tính thực dụng bê tông.

Broadbent còn muốn dùng tâm lý học để hiểu hơn về những yếu tố ảnh hưởng tới năng lực của phi công. Họ phải xử lý một lượng lớn thông tin áp đảo, sau đó phải chọn những dữ kiện liên quan để ra quyết định đúng. Broadbent thấy rằng sai lầm thường xảy ra khi có quá nhiều thông tin đầu vào. Tuy duy của Broadbent về việc chúng ta xử lý thông tin như thế nào còn chịu ảnh hưởng từ một sản phẩm nghiên cứu khác trong thời chiến: sự phát triển của máy tính và ý tưởng “tri tuệ nhân tạo”. Giảm độc

đầu tiên của APU, Kenneth Craik, đã để lại những tài liệu và số đồ luồng quan trọng so sánh quá trình xử lý thông tin của con người và máy móc, và Broadbent đã nghiên cứu chúng rất kĩ.

Cùng thời điểm đó, những người giải mã, như nhà toán học Alan Turing, đã tìm cách giải quyết khái niệm xử lý thông tin, và trong thời hậu chiến, ông đã áp dụng nó vào ý tưởng về một “cỗ máy suy nghĩ”. So sánh một cỗ máy với sự vận hành của não bộ là rất hữu dụng, và Broadbent là người đã trân trọng ý kiến này, xem xét nó bỏ con người như một dạng máy xử lý thông tin. Về bản chất thì điều này chính là thủ phạm biệt tâm lý học nhận thức với thuyết hành vi: nghiên cứu về các quá trình tâm trí thay vì biểu hiện của chúng ở mặt hành vi. Để biết sự chú ý của chúng ta hoạt động như thế nào, Broadbent cần thiết kế những thí nghiệm có thể lưu giữ lại cảm nhận của mình. Nên tăng giáo dục trong lĩnh vực kĩ thuật khiến ông không bao giờ thỏa mãn cho tới khi có được bằng chứng để xây dựng lí thuyết, và ông cũng



### Donald Broadbent

Sinh ra tại Birmingham, Anh quốc, Donald Broadbent tự nhận mình là người xứ Wales, vì thời thơ ấu ông sống tại xứ Wales sau khi cha mẹ di dời. Ông nhận học bổng của Đại học Winchester danh giá, sau đó gia nhập Không lực Hoàng gia (RAF) năm 17 tuổi, nơi ông được đào tạo thành một phi công và nghiên cứu về kĩ thuật hàng không.

Sau khi rời RAF năm 1947, ông nghiên cứu tâm lý học dưới sự hướng dẫn của Frederic Bartlett ở Cambridge, sau đó tham gia vào Phòng Tâm lý học Ứng dụng (APU) mới thành lập, trở thành giám đốc điều hành năm 1958. Kết hôn hai lần, ông là một người nhút nhát và vui tiếng rong ruổi, ma nét tính cách có phần “Thanh giáo” đã khiến ông tản rảng công việc của mình là một đặc ân và phải luôn coi chừng cho đời. Năm 1974, ông được phong tước Hiệp sĩ Hoàng gia Anh và được bổ nhiệm làm ủy viên trưởng Wolfson thuộc Oxford, nơi ông lưu lại cho tới khi nghỉ hưu năm 1991. Ông qua đời hai năm sau đó tại tim, ở tuổi 66.

### Tác phẩm chính

- 1958 *Nhận thức và giao tiếp*
- 1971 *Ra quyết định và stress*
- 1993 *Giá lập tri tuệ con người*

muốn việc nghiên cứu phải có ứng dụng thực tế. APU hướng tới tâm lý học ứng dụng, mà với Broadbent nó không chỉ là những ứng dụng tri liệu, mà còn là phải hữu ích cho xã hội nói chung; ông luôn ý thức được rất rõ ràng những nghiên cứu của mình sẽ đem lại ích lợi cho xã hội.

### **Chi một giọng nói trong một lúc**

Một trong những thí nghiệm quan trọng nhất của Broadbent được gọi từ trải nghiệm của ông về việc kiểm soát không lưu. Độ điều hành mặt đất thường phải xử lý nhiều luồng thông tin cùng lúc, được gửi từ những máy bay đến và đi, được chuyển tiếp từ những người điều hành qua radio và được tiếp nhận bằng tai nghe. Khi đó những nhân viên kiểm soát không lưu phải ra những quyết định nhanh dựa trên những thông tin đó, và Broadbent để ý thấy rằng họ chỉ có thể xử lý hiệu quả một thông điệp trong một thời gian nhất định. Điều ông quan tâm là quá trình tâm trí cần diễn ra để giúp họ chọn lựa thông điệp quan trọng nhất từ nhiều nguồn thông tin đang đến.

Tâm trí chúng ta có thể được xem như một chiếc radio, có thể tiếp nhận nhiều kênh cùng lúc.

**Donald Broadbent**

Ông cảm thấy phải có một cơ chế nào đó trong não bộ để xử lý thông tin và đưa ra lựa chọn.

Thí nghiệm mà Broadbent thiết kế ra, ngày nay được biết tới với cái tên thí nghiệm nghe phản đối, là một trong những thí nghiệm đầu tiên trong lĩnh vực nghiên cứu về sự chú ý có chọn lọc – quá trình mà não bộ chúng ta sử dụng để “lọc ra” thông tin không liên quan trong dòng dữ liệu mà ta tiếp nhận qua giác quan của mình vào mọi lúc. Giống như quy trình kiểm soát không lưu, ông chọn cách truyền

thông tin qua kênh thính giác nhô nhàng tại nghe dung cho các đối tượng tham gia. Hệ thống được thiết kế sao cho ông có thể truyền đi hai dòng thông tin khác nhau cùng lúc – một ở bên tai trái và một ở bên tai phải – rồi sau đó kiểm tra lại mức ghi nhớ thông tin của người tham gia.

Đúng như Broadbent dự tính, họ không thể nhớ mọi thông tin từ cả hai kênh đầu vào. Cảm nhận của ông rằng chúng ta chỉ có thể nghe một giọng nói trong một lúc đã được xác nhận, nhưng vấn đề còn lại là làm sao biết chính xác các đối tượng đã chọn lựa như thế nào để giữ lại một số thông tin đầu vào và loại trừ hiệu quả những thông tin còn lại.

Nghiệm lai những ngày đầu được đào tạo làm kí sú, Broadbent thấy có một mô hình có thể dùng để giải thích điều mà ông nghĩ đã diễn ra trong não bộ. Ông tin rằng khi có nhiều nguồn thông tin đầu vào, chúng sẽ dung phài một “kênh hẹp” khi nào bô không thể tiếp tục xử lý tất cả mọi thông tin; tại điểm này, phải có một dạng “lọc” nào đó để chỉ cho một kênh thông tin đi qua mà thôi. Mô hình tương đồng mà ông sử dụng để giải thích quá trình này rất thực tế: ông mô tả một cái ống chữ Y, trong đó có hai luồng những quả bóng ban đó vào, ở điểm nối của hai ống sẽ có một cánh tà hoạt động để chặn lại một luồng bóng; việc này cho phép những quả bóng ở kênh không bị chặn có thể đi qua ống.

Tuy nhiên vẫn còn một nghi vấn: bộ lọc này hoạt động ở giai đoạn nào? Trong chuỗi thí nghiệm biến thể từ thí nghiệm nghe phản

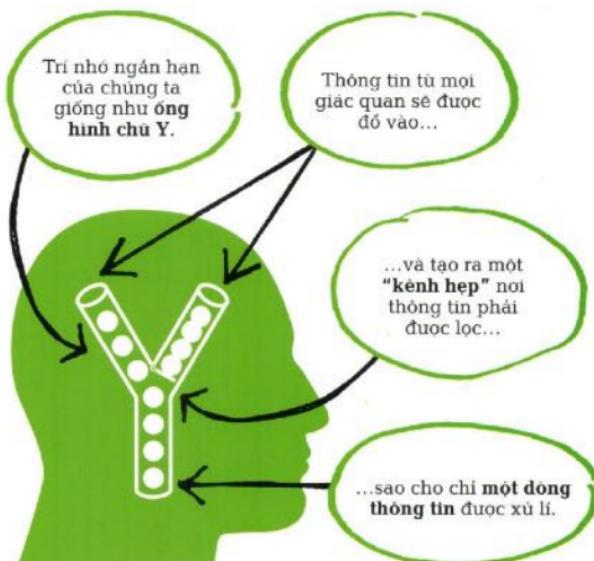


**Những nhân viên kiểm soát không lưu phải xử lý nhiều tin hiệu phức tạp cùng lúc. Bằng cách tái tạo lại tình huống này trong những thực nghiệm nghe phản đối, Broadbent có thể xác định được các quá trình chú ý.**

đôi, Broadbent đã khẳng định được rằng thông tin được tiếp nhận qua giác quan, rồi chuyển sang một dạng lưu trú mà ông gọi là bộ lưu trữ kí ức ngắn hạn. Ông tin rằng chính ở giai đoạn này mà quá trình lọc diễn ra. Mô tả của ông về việc làm thế nào và khi nào thông tin được chọn lọc dành cho sự chú ý được biết tới với cái tên "Mô hình lọc Broadbent", và nó đưa ra một cách tiếp cận hoàn toàn mới trong tâm lý học thực nghiệm, không chỉ gắn li thuyết với thực hành, mà còn xem các quá trình hoạt động của não bộ như một dạng xử lý thông tin.

#### Vấn đề bùa tiệc cocktail

Broadbent không phải là người duy nhất nghiên cứu về vấn đề chủ ý có chọn lọc. Một nhà khoa học người Anh khác là Colin Cherry cũng nghiên cứu đề tài này trong những năm 1950. Làm việc trong lĩnh vực truyền thông chủ không phải tâm lý học, Cherry đặt ra ví dụ mà ông gọi là "vấn đề bùa tiệc cocktail"; làm thế nào để ở một bữa tiệc, khi mà có rất nhiều người đang nói, ta vẫn có thể chọn ra trong số rất nhiều cuộc đối thoại thứ mà ta chủ ý tới, và thử mà ta bỏ qua? Và làm thế nào sự chú ý của ta lên cuộc đối thoại "A" có thể bị phân tán do những cuộc đối



thoại "B" hoặc "C"?

Để trả lời những câu hỏi này, Broadbent chuyển hướng sang bản chất bộ lọc trong mô hình của mình. Chính xác thì dạng thông tin nào nó lọc ra, và dạng nào nó cho qua? Theo một quá trình thực nghiệm nghiêm ngặt khác, ông phát hiện rằng su chọn lọc không dựa trên nội dung thông tin (nhưng gì được nói ra), mà dựa vào tính chất vật lí của thông điệp, như độ rõ ràng hoặc âm giọng. Điều đó cho thấy, dù thông tin đã được lưu trữ, tuy rất ngắn ngủi trong trí nhớ ngắn hạn, thì cũng chỉ sau quá trình lọc nó mới được xử lý về ý nghĩa và được thực sự hiểu. Phát hiện này có những ứng dụng thực tiễn quan trọng, như trong kiểm soát không lưu, nơi quyết định được đưa ra có thể dựa trên những thông tin không liên quan hoặc không

chính xác, chủ không phải được ưu tiên theo ý nghĩa hay tầm quan trọng.

Broadbent và Cherry đã làm việc cùng nhau trong nhiều thí nghiệm nghe phản đối để tìm hiểu quá trình lọc. Họ nhận ra việc lọc còn chịu ảnh hưởng bởi sự kỳ vọng. Trong một thí nghiệm, người tham gia được yêu cầu lắng nghe đồng thời ở mỗi tai những chuỗi số khác nhau. Trong một số trường hợp, họ được cho biết người ta sẽ hỏi họ về thông tin ở bên tai nào trước; các trường hợp còn lại không có chỉ dẫn gì. Kết quả cho thấy, khi biết bên tai nào sẽ được hỏi tới trước, họ sẽ chuyển su chú ý sang tai đó, và thông tin vào tai kia không phải lúc nào cũng được nhớ lại chính xác. Trong mọi trường hợp, phản thông tin mà người ta chọn hoặc được yêu cầu nhó

Một trong hai tiếng nói sẽ được chọn để phản ứng lại mà không cần li tới sự đúng đắn của nó, tiếng nói còn lại sẽ bị bỏ qua.

**Donald Broadbent**

“ ”

trước sẽ được xử lý chính xác hơn phản thông tin nhớ sau; điều này có thể là do thông tin đã bị xóa khỏi trí nhớ ngắn hạn trước khi người ta có nhớ lại nó. Năm 1957, Broadbent viết: "Chúng ta chỉ có thể nghe được một giọng nói trong một thời điểm, và những từ đầu tiên là những từ dễ nhớ nhất."

### Sứa dối mói hinh

Năm 1958, Broadbent cho xuất bản kết quả nghiên cứu của mình trong cuốn *Nhân thức và giao tiếp*, vạch ra một khung khổ để nghiên cứu hiện tượng chу ý, linh hồn và trí nhớ. Sự dùng thời điểm có ý nghĩa lớn ở đây, vì nó trùng với thời kì diễn ra bắt động quan điểm về tầm quan trọng của thuyết hành vi tại Hoa Kỳ, và cuốn sách dần trở thành một cột mốc phát triển của dòng tâm lí

học nhân thức mới mẽ. Kết quả là Broadbent được các đồng nghiệp thừa nhận, nêu không muốn nói là cả công chúng nữa, là nhà tâm lí học lón đầu tiên mà Anh quốc sản sinh ra. Cùng năm, ông được tưởng thưởng bằng chiếc ghế giám đốc APU kế vị Bartlett.

Tuy nhiên, không ngủ quên trên vinh quang, Broadbent nhận thấy vị trí mới của mình là một cơ hội để tiếp tục công trình của ông về sự chú ý, mở rộng phạm vi nghiên cứu và tinh chỉnh lại lý thuyết. Tuổi điểm là mói hình bộ lọc, ông quay lại vấn đề bữa tiệc cocktail, cụ thể là mói hiện tượng mà Cherry đã chỉ ra về bản chất dạng thông tin được chọn để chú ý. Khi trong cuộc đối thoại mà người ta nghe lóm được có chứa thông tin rất quan trọng với họ – như một cái tên riêng chẳng hạn – thì sự chú ý sẽ được

huống tới cuộc đối thoại đó, và bỏ qua thứ mà trước đó họ chú ý tới.

Nhưng thực nghiệm mờ róng về nghe phản đối tại APU đã xác nhận phát hiện của Cherry: sự chú ý được lọc dựa trên những tính chất vật lí nhưng cũng dựa trên ý nghĩa nữa, như những phản hồi từ kho kí úc, tu những kinh nghiệm trước đó và những ki vọng. Ví dụ, tiếng còi báo động sẽ chuyển hướng chú ý tới dòng âm thanh đó. Điều này gợi ý rằng theo cách nào đó thông tin đã được hiểu trước khi được chọn lọc để chú ý. Broadbent nhận ra rằng mói hình bộ lọc của ông cần phải sửa đổi, nhưng ông cảm thấy vui vẻ hon là thát vọng khi phải sửa đổi. Là một nhà khoa học, ông thấy mọi li thuyết khoa học đều là tạm thời, được rút ra từ bằng chứng hiện có trong một khoảng thời gian nhất định, và



Mỗi người tại bữa tiệc cocktail có thể đang lắng nghe một cuộc hội thoại nào đó, nhưng sau đó sẽ để ý tới (và chuyển suy nghĩ) một cuộc hội thoại khác, nếu nó chứa thông tin quan trọng đối với cá nhân họ.

“

Thử thách đối với một lý thuyết  
tâm lí học, cũng là sự biện  
minh về mặt đạo đức của nó,  
nằm trong tinh ứng dụng cho  
những vấn đề thực tiễn cụ thể.

**Donald Broadbent**

”

Broadbent cho rằng **nhưng qua**  
**trình sản xuất công nghiệp phục**  
**tập** có thể được cải tổ một cách  
hiệu quả thông qua ứng dụng tâm  
lí học. Ông rất tâm huyết trong việc  
thực hiện những nghiên cứu mang  
tính ứng dụng thực tiễn.

do đó dễ bị thay đổi dưới ánh  
sáng của những bằng chứng mới;  
đây là cách khoa học tiến bộ.

Hoạt động của APU xoay  
quanh nghiên cứu của  
Broadbent, nhưng thường xuyên  
mở rộng phạm vi ứng dụng.  
Broadbent làm việc không mệt  
mỏi để bảo đảm công trình của  
mình có tính thực tiễn; ông khảo  
sát ánh huống của tiếng động,  
hơi nóng và stress đối với sự chú  
ý trong các môi trường làm việc,  
và ông thường xuyên duyệt lại ý  
tưởng của mình. Trong quá trình  
nghiên cứu, ông được chính  
quyền hỗ trợ và nhận được sự tôn  
trọng từ nhiều nhà công nghiệp  
mà công trình của ông đã giúp  
ich công việc thực tế của họ rất  
nhiều. Điều này dẫn đến những  
nghiên cứu sâu rộng hơn trong  
các lĩnh vực khác, như những  
khác biệt về sự chú ý ở các cá  
nhân, về sự xao nhãng và nguyên  
nhận của nó. Trong mỗi nghiên  
cứu, nhưng kết quả thực nghiệm  
của ông lại dẫn đến sự tinh chỉnh  
các lý thuyết. Năm 1971, ông cho  
xuất bản cuốn sách thứ hai,



**Quyết định và áp lực**, trình bày  
chi tiết và mở rộng hơn lý thuyết  
về bộ lọc của ông. Như nhiều tác  
phẩm đi trước, cuốn sách này đã  
trở thành giáo trình kinh điển  
trong tâm lí học nhận thức.

### Phương pháp nhận thức

Những cuốn sách của Broadbent  
không phổ biến trong độc giả đại  
chung nhưng được đón nhận rộng  
rãi bởi các nhà khoa học ở nhiều  
ngành khác. Mô hình so sánh  
não bộ con người với những cỗ  
máy điện toán của ông ngày càng  
có giá trị hơn khi sự quan tâm tới  
khoa học máy tính tăng lên. Mô  
hình về những giai đoạn xử lý  
thông tin khác nhau ở con người  
của ông – thu nhận, lưu trữ, tái  
hiển và sử dụng – ảnh hưởng tới  
các công trình về trí tuệ nhân tạo  
thời đó. Broadbent là nhân vật  
chủ chốt thành lập Hội đồng  
nghiên cứu về Khoa học nhận  
thức và Tương tác người-máy,  
giúp định hình sự phát triển của  
khoa học nhận thức. Công trình  
của ông cũng khiến tâm lí học  
ứng dụng trở thành một cách tiếp

cán quan trọng trong việc giải  
quyet vấn đề, tăng cường ảnh  
hưởng của nó vượt trên những  
giới hạn của phong thực nghiệm.  
Là nhân vật chủ chốt trong quá  
trình thiết lập ngành tâm lí học  
nhận thức, nghiên cứu của ông  
về sự chú ý đã đặt nền móng cho  
một lĩnh vực mới mà cho đến nay  
vẫn tiếp tục đem lại những thành  
tựu dồi dào. ■

“

Tâm lí học của ông huống đến  
xã hội và những vấn đề của nó  
chứ không chỉ dành cho  
những người cảm cùi trong  
những tháp ngả khoa học.

**Fergus Craik và  
Alan Baddeley**

”

**MŨI TÊN THỜI GIAN  
BỊ BẺ CONG THÀNH  
MỘT VÒNG LẶP**  
**ENDEL TULVING (1927-)**



*Cappuccino Team*

## BÓI CÁNH

HƯỚNG TIẾP CẬN  
Nghiên cứu trí nhớ

### TRƯỞC ĐÒ

**1878** Hermann Ebbinghaus thực hiện nghiên cứu khoa học đầu tiên về trí nhớ con người.

**1927** Bluma Zeigarnik mô tả việc những nhiệm vụ bị ngắt quãng sẽ được nhớ tốt hơn những nhiệm vụ không bị ngắt quãng như thế nào.

**Tn. 1960** Jerome Bruner nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tổ chức và phân loại trong quá trình học hỏi.

### SAU ĐÓ

**1979** Elizabeth Loftus xem xét về những kí ức bị bóp méo trong tác phẩm *Lời khai từ nhân chứng*.

**1981** Gordon H. Bower thiết lập mối liên hệ giữa các sự kiện và cảm xúc trong trí nhớ.

**2001** Daniel Schacter cho xuất bản tác phẩm *Bảy tội lỗi của trí nhớ: Tâm trí quên và nhớ như thế nào*.

**Trí nhớ phản đoán** được tạo nên từ những sự kiện và những trải nghiệm được lưu trữ trong trí nhớ dài hạn.

Nó khác với **trí nhớ ngắn hạn**, là phần trí nhớ dài hạn của chúng ta lưu trữ những dữ kiện thực tế và kiến thức.

Trí nhớ về những kinh nghiệm của chúng ta **được gắn liền với những thời gian và không gian cụ thể** và có thể được kích hoạt bởi những dấu mốc này.

Những dấu mốc cảm giác đã gắn liền, như một bài hát hoặc một hương thơm nào đó, có thể giúp chúng ta nhớ lại hầu như toàn bộ kí ức về các sự kiện trong quá khứ.

Chỉ có con người mới có thể "**du hành ngược thời gian**" để hồi tưởng lại những trải nghiệm của mình theo cách này...

...như thế mũi tên thời gian bị bẻ cong thành một vòng lặp.

**T**ri nhớ là một trong những lĩnh vực nghiên cứu đầu tiên của các nhà tâm lý học trong thế kỷ 19, ví nó gần chát với khái niệm về ý thức, câu nói giữa triết học và tâm lý học. Hermann Ebbinghaus đã dành phần lớn sự nghiệp để nghiên cứu một cách khoa học về trí nhớ và học tập, nhưng thế hệ các nhà tâm lý học sau đó lại chuyển hướng chú ý sang nghiên cứu theo hướng hanh vi về học tập, và "diệu kiệu hóa" đã trở thành tâm điểm nghiên cứu thay cho trí nhớ. Trừ một vài nghiên cứu độc lập hiếm hoi, đặc biệt là của

Bluma Zeigarnik và Frederic Bartlett trong những năm 1920 và 1930, trí nhớ không được xem là một đề tài nghiên cứu chính thức cho đến khi diễn ra cuộc "cách mạng nhận thức" sau Thế chiến II. Các nhà tâm lý học nhận thức bắt đầu tìm hiểu ý tưởng về nào bộ nhớ một bộ xù lì thông tin, cung cấp một mô hình để lưu trữ kí ức: nó được xem như một quá trình, trong đó một số đơn vị thông tin chuyển từ trí nhớ ngắn hạn (trí nhớ vận hành) vào trí nhớ dài hạn.

Vào thời điểm Endel Tulving hoàn thành luận án tiến sĩ năm

1957, trí nhớ một lần nữa trở thành tâm điểm nghiên cứu. Buộc phải từ bỏ nghiên cứu về nhận thức thi giác vì thiếu điều kiện, Tulving chuyển hướng chủ ý sang trí nhớ. Việc thiếu kinh phí cũng định hình cách tiếp cận của ông về chủ đề này, thiết kế các thực nghiệm không sử dụng gì ngoài một cây bút, vài tờ giấy và những tấm thẻ chỉ mục.

**Phương pháp tự do hồi tưởng**  
Nghiên cứu về đề tài này khá lâu nhưng Tulving lại làm việc theo cách không chính thống lắm, nên thường bị các đồng nghiệp chí

Xem thêm: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Elizabeth Loftus 202–07 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Roger Brown 237 ■ Frederic Bartlett 336

trich, khiến cho việc xuất bản kết quả nghiên cứu của ông gặp khó khăn. Tuy nhiên, những xu hướng lập dị của ông lại dần đến một số nghiên cứu thực sự tiên phong. Một minh họa với vàng được ông bắt ngô thiết kế khi dạy sinh viên trong một lớp học đầu những năm 1960 đã để lại cho ông một mô hình dùng cho nhiều thực nghiệm về sau. Ông đọc ngẫu nhiên 20 từ thường ngày cho các sinh viên nghe, sau đó yêu cầu họ viết lại nhiều nhất có thể theo trí nhớ, theo bút cù trát tự nào. Như ông dự tính, hầu hết đều nhớ được khoảng nửa danh sách. Sau đó ông hỏi họ về những từ họ chưa nhớ ra được, đưa ra nhưng gợi ý như "Trong danh sách không có màu sắc nào sao?", sau đó các sinh viên thường có thể trả lời đúng câu hỏi.

Tulving đã phát triển một loạt thực nghiệm dựa trên phuong

pháp "tự do hỏi tưống" này, trong đó ông lưu ý thấy rằng mọi người thường nhóm các từ lai với nhau thành những hàng mục có nghĩa; càng tổ chức thông tin tốt hơn, họ càng có khả năng nhớ tốt hơn. Các đối tượng của ông cũng có thể nhớ lại một từ khi được gọi ý theo nhóm loại (như mục "động vật") trong đó họ đã sắp xếp tự do. Tulving kết luận rằng mặc dù mọi từ đã được ghi nhớ từ danh sách đều có khả năng được nhớ lại, nhưng những từ được tổ chức hóa sẽ dễ nhớ lại hơn, đặc biệt là khi được gọi ý thích hợp.

### Các kiểu trí nhớ

Trong khi các nhà tâm lý học trước đó chú ý tới quá trình lưu trữ thông tin và những sai lầm trong quá trình đó, Tulving lại phân biệt giữa hai quá trình khác nhau – lưu trữ và tái hiện thông tin – và chỉ ra hai quá trình này

gắn kết với nhau thế nào. Trong quá trình nghiên cứu, Tulving thấy ngạc nhiên vì thường như có những loại trí nhớ khác nhau. Việc phân biệt trí nhớ dài hạn và trí nhớ ngắn hạn đã được làm rõ, nhưng Tulving cảm thấy còn có nhiều hơn một loại trí nhớ dài hạn. Ông thấy có sự khác biệt giữa trí nhớ dựa trên kiến thức (nhưng dữ liệu), và trí nhớ dựa trên kinh nghiệm (nhưng sự kiện và đối thoại). Ông phân biệt trí nhớ dài hạn thành hai dạng: trí nhớ ngữ nghĩa, lưu trữ các dữ kiện thực tế; và trí nhớ phản đoán, kho chứa lịch sử và những biến cố cá nhân của chúng ta.

Thực nghiệm của Tulving cho thấy việc tổ chức thông tin ngữ nghĩa, như danh sách từ, sẽ giúp việc tái hiện hiệu quả hơn, và voi trí nhớ phản đoán cũng vậy. Nhưng nếu các kí ức ngữ nghĩa được tổ chức thành những nhóm



Trong những thực nghiệm tự do hỏi tưống của Tulving, mọi người được yêu cầu nhớ lại nhiều từ nhất có thể từ một danh sách ngẫu nhiên. Những từ "bi quên" thường được nhớ lại dễ dàng nhõ sú dụng nhưng gợi ý mang tính phân loại. Chúng đã được lưu trữ trong trí nhớ nhưng nhất thời không thể nhớ lại được.



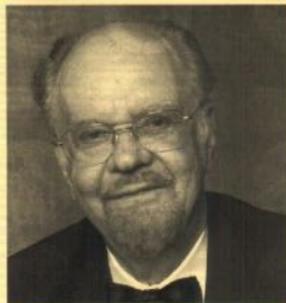


“  
Việc nhớ lại là một dạng du hành thời gian bằng tâm trí.  
Endel Tulving  
”

Nhưng sự kiện nhiều cảm xúc như đám cưới sẽ tạo ra kí ức phản doan. Nhưng kí ức này được lưu giữ theo cách mà cá nhân khi nhớ lại có thể sống lại sự kiện đó giống như đang “du hành thời gian”.

nhắc tới “lần sinh nhật thứ 40” có thể là một dấu mốc gọi nhớ về những gì đã được nói vào tối đó. Nhưng kí ức cá nhân này càng gắn chặt với yếu tố thời gian và tinh huống chúng xuất hiện, thì khả năng được nhớ lại càng cao. Nhưng “kí ức hồi nỗi niềm”, thu được lưu giữ lại khi một sự kiện rất đáng nhớ xảy ra – như vụ khủng bố 11/9 chặng hạn – là một ví dụ rất điển hình.

### Endel Tulving



Là con trai một thám phán tại Tartu, Estonia, ngày bé Endel Tulving được học ở một trường tu, và mặc dù là một học sinh guong mẫu, nhưng cậu thích thể thao hơn là các môn học văn hóa. Khi Estonia bị xâm chiếm năm 1944, ông và anh trai trốn sang Đức để hoàn thành việc học và từ đó không gặp lại cha mẹ cho đến khi Stalin qua đời 9 năm sau đó. Sau Thế chiến II, Tulving làm thông ngôn cho quân đội Mỹ và học y khoa trong một thời gian ngắn trước khi di cư sang Canada năm 1949. Ông được

Tulving mô tả sự hồi tưởng từ tri nhớ phản doan như là “du hành thời gian”, cho chúng ta thảm lai quá khứ khi nhớ lại. Trong những công trình sau này, ông chỉ ra rằng tri nhớ phản doan có tính chất đặc thù là gắn với cảm thức chủ quan về thời gian. Là dạng trí nhớ đặc thù của con người, nó không chỉ là dạng ý thức về những gì đã xảy ra, mà còn về những gì có thể sẽ xảy đến nữa. Năng lực đặc biệt này cho phép chúng ta suy nghiệm lại cuộc sống của mình, io làng vé những biến cố trong tương lai và lập các kế hoạch. Nó là thủ cho phép loài người “tận dụng trọn vẹn thuận lợi trong ý thức của nó vé su tồn tại liên tục của mình trong thời gian” và cho phép chúng ta chuyển hóa giới tu nhiên thành những nền văn hóa và văn minh tùng tồn tại. Nhờ lối this này mà “mùi tên thời gian bị bẻ cong thành một vòng lặp”.

### Thông tin được mã hóa

Tulving nhận ra rằng tổ chức hóa là chìa khóa để nhớ lại hiệu quả cá tri nhớ ngữ nghĩa lẫn trí nhớ phản doan, và nêu bốn bằng cách nào đó để tổ chức thông tin sao cho những sự kiện và biến cố cụ thể được nhóm vào các “ngân” với

nhân làm sinh viên tại Đại học Toronto, nơi ông tốt nghiệp tam lí học năm 1953 và nhận bằng thạc sĩ năm 1954. Sau đó ông chuyển đến Harvard, nhận bằng tiến sĩ ô đờ với luận án về nhân thức thị giác. Năm 1956, Tulving trở lại Đại học Toronto, giảng dạy tại đó tới giờ.

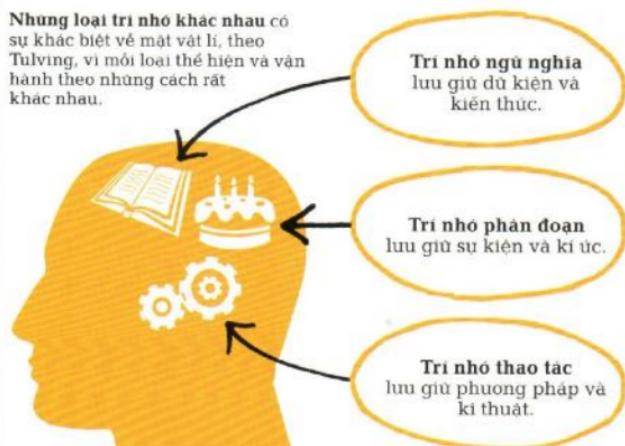
### Tác phẩm chính

- 1972 Tổ chức trí nhớ
- 1983 Những yếu tố của trí nhớ phản doan
- 1999 Tri nhớ, ý thức và nao bộ

nhung muc liên quan. Sau đó, việc nhớ lại nhung thông tin cu the đó sẽ dễ dàng hơn nhiều nhó định hướng tới ngắn thích hợp – nào bộ “biết tìm ở đâu” cho kí úc mà nó muốn và có thể khoanh vùng tìm kiếm. Ông tin rằng điều đó cho thấy nào bộ đã mã hóa mỗi kí úc để lưu trữ trong trí nhớ dài hạn, sao cho nhung kí úc cu the có thể được xác định dễ nhớ lại dựa vào một dấu mốc tái hiện chung chung hơn. Nhưng dấu mốc kích hoạt trí nhớ phân đoạn thường mang tính cảm giác. Một âm thanh cụ thể như một đoạn nhạc, hoặc một mùi nào đó, có thể kích hoạt lại toàn bộ kí úc.

Lí thuyết của Tulving về “nguyên tắc mã hóa đặc thù” đặc biệt thích hợp với trí nhớ phân đoạn. Nhưng kí úc về các biến cố cu the trong quá khứ được mã hóa theo thời gian chung xảy ra, cùng với nhung kí úc khác trong cùng thời điểm đó. Ông phát hiện ra rằng dấu mốc gợi nhớ hiệu quả nhất cho bất kí kí úc phân đoạn nào là thứ diễn ra trùng với nó nhất, vì nó se được lưu trữ cùng với kí úc cần nhớ lại. Nhưng dấu mốc gợi nhớ là cần thiết để tái hiện lại kí úc phân đoạn, nhưng không phải luôn luôn là đủ, vì đôi khi mối liên hệ giữa chúng không

Nhung loại trí nhớ khác nhau có sự khác biệt về mặt vật lí, theo Tulving, vì mỗi loại thể hiện và vận hành theo nhung cách rất khác nhau.



đủ gần để có thể nhớ lại, dù thông tin đã được lưu và vẫn có trong trí nhớ dài hạn.

Không giống với các lý thuyết trước đó về trí nhớ, nguyên tắc mã hóa của Tulving phân biệt giữa trí nhớ hiện có và trí nhớ có thể nhớ lại được. Nếu ai đó không thể nhớ lại một thông tin nào đó, điều đó không có nghĩa nó đã bị “quên” theo nghĩa là nó đã phai nhạt hay đơn giản là biến mất khỏi trí nhớ dài hạn; có thể nó vẫn được lưu trữ, và do đó vẫn hiện có – vẫn để nằm ở chỗ tái hiện.

### Quét trí nhớ

Nghiên cứu của Tulving về việc lưu trữ và tái hiện trí nhớ mở ra cả một lĩnh vực mới cho nghiên cứu tâm lí học. Nhưng phát hiện của ông được xuất bản trong nhung năm 1970 diễn ra đồng thời với xu hướng của nhieu nhà tâm lí học nhận thức khác muốn tìm bằng chứng xác nhận cho nhung lí thuyết của họ về thần kinh học, sử dụng các kĩ thuật hình ảnh – não bộ mới có. Kết hợp với các nhà thần kinh học, Tulving có thể vẽ lại nhung vùng nào bộ được kích hoạt trong quá trình mã hóa và tái

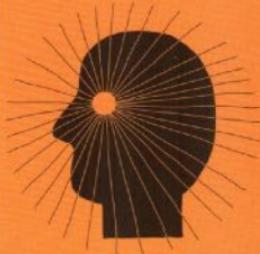
hiển lại trí nhớ, và thấy rằng trí nhớ phân đoạn gắn với vùng thùy thái dương, cu the là voi vùng hói hói má.

Một phần nhỏ vào phuong pháp không chính thống và không được đào tạo của mình mà Tulving đã có nhung phát hiện sáng tạo гор hùng cho nhung nhà tâm lí khác, trong đó có cả nhung người tung lâ sinh viên của ông, nhu Daniel Schacter. Việc Tulving tập trung nghiên cứu sự lưu trữ và tái hiện trí nhớ đã đem lại một cách nghĩ mới về trí nhớ, nhưng có lẽ sự phân biệt của ông giữa trí nhớ ngữ nghĩa và trí nhớ phân đoạn mới là đóng góp đót pha nhất. Nó cho phép nhung nhà tâm lí học sau này tăng tinh phục tạp của mô hình lên, gồm thêm nhung khái niệm nhu trí nhớ thao tác (nhó làm thế nào để làm việc gì đó), và sự phân biệt giữa trí nhớ ý thức (chúng ta có thể nhận thức được chúng) và trí nhớ ám tàng (chúng ta không nhận thức được chúng, nhưng chúng vẫn liên tục ảnh hưởng tới chúng ta). Nhung chủ đề này hiện nay vẫn được các nhà tâm lí học nhận thức rất quan tâm. \*

Liên hệ nhung gi ta biết về hoạt động của trí nhớ đến cấu trúc thần kinh tạo ra nó là điều không dễ chút nào. Đó mới là khoa học đích thực.

**Endel Tulving**





## BỐI CẠNH

HƯỚNG TIẾP CẨN  
*Nhận thức*

### TRƯỚC ĐÓ

**1637** Trong *Phuong pháp luận*, René Descartes cho rằng dù những giác quan của chúng ta thường bị đánh lừa, nhưng chúng ta là những hữu thể biệt tu duy với tri thức bẩm sinh.

**Tn. 1920** Các nhà lí thuyết Gestalt nghiên cứu về nhận thức thi giác, thấy rằng mọi người thường nhìn các đối tượng được tạo nên từ những cấu phần phức tạp như một tổng thể thống nhất.

**1958** Tác phẩm *Nhận thức và giao tiếp* của Donald Broadbent giới thiệu một phương pháp tiếp cận mang tính nhận thức thật sự cho mảng tâm lí học nhận thức.

### SAU ĐÓ

**1986** Nhà tâm lí học thực nghiệm người Mỹ Michael Kubovy cho xuất bản *Tâm lí học phối cảnh và nghệ thuật thời Phục Hưng*.

# NHẬN THỨC LÀ DẠNG ẢO GIÁC ĐƯỢC ĐỊNH HƯỚNG TỪ BÊN NGOÀI

ROGER N. SHEPARD (1929-)

**L**àm thế nào tâm trí có thể sử dụng thông tin từ ngoài giới là vấn đề của nhiều triết gia và nhà tâm lí học suốt lịch sử. Chính xác thi làm thế nào ta sử dụng nhung thông tin thu nhận qua giác quan? Đầu nhung năm 1970, nhà tâm lí học nhận thức và tâm lí học toán học Roger Shepard đã đặt ra liều thách mới về việc làm thế nào bộ não xử lý được nhung "dù liệu giác quan".

Shepard cho rằng nào của ta không chỉ xù lì dù liệu giác quan mà con đưa ra suy luân tu đó, dựa trên một mô hình nói tại về ngoài giới, nhô đó ta hình dung được về các đối tượng ba chiều. Thi nghiêm ứng dùng để chứng minh điều này, trong đó người tham gia có xác định liệu hai bảng biểu – nhung từ nhung góc khác nhau – có giống nhau không, cho thấy rằng ta có thể thực hiện cái mà Shepard gọi là "xoay lật bảng tam tri", xoay một trong hai bảng trong tâm trí ta để so sánh.

Shepard dùng một loạt ảo ảnh thi giác (và thính giác) để chứng minh nào bùa ta diễn giải dữ liệu giác quan dựa trên cả hiểu biết về thế giới bên ngoài lẫn quá trình



Một ảo ảnh thi giác khiến người nhìn bị bối rối, chung minh rằng chúng ta không chỉ thu nhận dữ liệu giác quan, mà còn cố khớp chúng với nhung gì ta đã hiểu sẵn trong con mắt của tâm trí.

hình dung trong tâm trí. Shepard cho rằng nhận thức là dạng "ảo ảnh được định hướng từ bên ngoài", và ông mô tả giác mo và ánh giác là nhung dạng "nhận thức được kích thích từ bên trong". Nghiên cứu của Shepard đem lại nhung kí thuật cách mạng để xác định cấu trúc nói tại của các quá trình tâm trí. Công trình của ông về nhận thức thi giác và thính giác, hình ảnh tâm trí và các dạng biểu hiện đa ánh hướng tới nhiều thế hệ nhà tâm lí học. ■

Xem thêm: René Descartes 20-21 ■ Wolfgang Kohler 160-61 ■ Jerome Bruner 164-65 ■ Donald Broadbent 178-85 ■ Max Wertheimer 335



# CHÚNG TA KHÔNG NGỪNG TÌM KIẾM NHỮNG MỐI LIÊN HỆ NHÂN QUẢ

DANIEL KAHNEMAN (1934-)

## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CÀN  
Li thuyết triết vọng

### TRƯỚC ĐÓ

**1738** Nhà toán học Thụy Sĩ gốc Hà Lan Daniel Bernoulli đưa ra giả thuyết về độ thỏa đáng kỳ vọng để giải thích những phuong án ra quyết định trong các tình huống có rủi ro.

**1917** Wolfgang Kohler cho xuất bản tác phẩm *Tâm trí loại linh trưởng* – nghiên cứu của ông về khả năng giải quyết vấn đề của những con tinh tinh.

**Tn. 1940** Những nghiên cứu của Edward Tolman về hành vi động vật mèo ra một lĩnh vực nghiên cứu mới về động cơ và ra quyết định.

### SAU ĐÓ

**1980** Nhà kinh tế học Mỹ Richard Thaler cho xuất bản công trình đầu tiên về kinh tế học hành vi: *Huong toi moi li thuyết tích cực về lựa chọn của khách hàng*.

**M**ái gán đây, nhận thức của chúng ta vẻ rủi ro và vẻ cách ta quyết định vẫn được xem là thuộc về xác suất thống kê hon là tâm lí học. Tuy nhiên tâm lí học nhân thức, vốn nhấn mạnh các quá trình tâm trí, đã đem nhung khái niêm như nhận thức và nhận định vào lĩnh vực giải quyết vấn đề, thu được một số kết quả đáng kinh ngạc. Nhungs người Mỹ gốc Israel là Daniel Kahneman và

“

Sau khi quan sát cò quay roulette cũ vẽ màu đỏ mãi, hầu hết mọi người đều tin tưởng sai lầm rằng bây giờ sẽ đến lượt màu đen.

**Daniel Kahneman & Amos Tversky**

”

Amos Tversky đã nghiên cứu li thuyết về việc ra quyết định của chúng ta khi đối mặt với sự không chắc chắn trong *Nhận định trong tình huống không chắc chắn: Những khám phá và nhung thành kiến*. Họ phát hiện ra, niềm tin phổ biến cho rằng mọi người thường ra quyết định dựa trên xác suất là không đúng thực tế. Thay vào đó, họ thường ra quyết định theo “quy tắc ngon cãi” – dựa trên nhung ví dụ cụ thể và nhung mâu rất nhỏ. Hé quả là nhung nhận định thường sai lầm, vì họ dựa trên nhung thông tin quá đỗi dại cõi trọng tâm tri, thay vì cơ xác suất thực tế.

Kahneman và Tversky thấy rằng cách giải quyết vấn đề theo kinh nghiệm này có một khuôn mẫu: ta có xu hướng đánh giá cao những thứ có xác suất thấp (như tai nạn máy bay), và đánh giá thấp những thứ có xác suất cao hơn (như gặp tai nạn khi say rượu lái xe).Nhưng phát hiện này tạo nên cơ sở cho li thuyết triết vọng của Kahneman và Tversky, được đưa ra năm 1979, và hình thành một lĩnh vực mới kết hợp với tâm lí học gọi là kinh tế học hành vi. ■

Xem thêm: Edward Tolman 72–73 ■ Wolfgang Kohler 160–61



# NHỮNG BIẾN CỐ VÀ CẢM XÚC ĐƯỢC LƯU TRỮ CÙNG NHAU TRONG TRÍ NHỚ

GORDON H. BOWER (1932-)

## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẬN  
Nghiên cứu trí nhớ

### TRƯỚC ĐÓ

**1927** Bluma Zeigarnik mô tả "hiệu ứng Zeigarnik" nói về nhu cầu nhiệm vụ bị ngắt quãng thường sẽ được ghi nhớ tốt hơn là nhu cầu nhiệm vụ không bị ngắt quãng.

**1956** Tác phẩm *Số bảy thán kí, công hoặc trú hai* của George Armitage Miller đưa ra một mô hình nhân thức cho việc lưu trữ trong trí nhớ ngắn hạn.

**1972** Endel Tulving phân biệt giữa trí nhớ ngữ nghĩa và trí nhớ phản đoán.

### SAU ĐÓ

**1977** Roger Brown đặt ra thuật ngữ "kí ức hồi nghiệm" để gọi loại kí ức cá nhân gắn với những biến cố gây cảm xúc mạnh.

**2001** Daniel Schacter cho xuất bản tác phẩm *Bảy tội lỗi của trí nhớ*, phân loại các cách mà trí nhớ có thể gặp sai lầm.

Khi chúng ta ở trong tâm trạng **hạnh phúc**, chúng ta thường lưu giữ trong trí nhớ **những thứ tích cực** đã diễn ra...

Khi chúng ta trong tâm trạng **không hạnh phúc**, chúng ta thường lưu giữ trong trí nhớ **những thứ tiêu cực** đã xảy ra...

...vì chúng ta **danh sự chú ý** nhiều hơn đối với những thông tin thuận với tâm trạng của mình.

**Những biến cố và cảm xúc được lưu trữ cùng nhau trong trí nhớ.**

Khi chúng ta **hạnh phúc**, chúng ta dễ dàng nhớ lại những kí ức về khoảng thời gian **hạnh phúc**.

Khi chúng ta **không hạnh phúc**, chúng ta dễ nhớ lại những kí ức về khoảng thời gian **không hạnh phúc**.

Xem thêm: Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Paul Ekman 196–97 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Roger Brown 237

**N**hững năm 1950 đánh dấu sự trở lại của mối quan tâm nghiên cứu trí nhớ. Nhưng mô hình trí nhớ ngắn hạn và dài hạn được phát triển nhằm giải thích việc thông tin được lựa chọn, tổ chức, lưu trữ và tái hiện như thế nào. Những cách thức mà kí ức có thể bị quên lãng hay bóp méo cũng được xác định.

### Tri nhớ và tâm trạng

Trong thập niên 1970, lý thuyết về học tập và trí nhớ chuyên trong tâm sang nghiên cứu tại sao một số kí ức được lưu trữ tốt hơn số khác. Một chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực này là Gordon H. Bower đã thấy cảm xúc ánh hưởng tới trí nhớ. Bower đã thực hiện các nghiên cứu, trong đó người tham gia học một danh sách từ trong những tâm trạng khác nhau, sau đó phải nhớ lại chung, trong những trạng thái cảm xúc khác nhau. Ông khám phá ra cái ông gọi là "tài hiến tùy thuộc tâm trạng": những gì một người đã học khi không hạnh phúc sẽ được nhớ lại dễ hơn khi họ ở trạng thái tuong tú. Bower kết luận rằng ta hình thành một

kết nối giữa trạng thái cảm xúc của mình với những gì diễn ra xung quanh, và cảm xúc cùng thông tin được lưu trữ cùng nhau trong trí nhớ. Khi đó ta dễ dàng nhớ lại những sự kiện đã học được khi ta ở cùng tâm trạng đó.

Bower cũng phát hiện ra cảm xúc là một phần trong thông tin mà não lưu trữ. Ông quan sát thấy, khi hạnh phúc, ta thường chủ ý – và do đó nhớ được – những thứ tích cực; khi ta buồn, nhưng thứ tiêu cực thu hút sự chú ý của ta và được tiếp nhận vào trí nhớ dễ dàng hơn. Vì dù, Bower thấy rằng khi đọc một truyện buồn, những người không hạnh phúc nhớ chi tiết vở nó tốt hơn những người hạnh phúc. Ông gọi đây là "quá trình xú lì phù hợp tâm trạng", và kết luận rằng trí nhớ phản ứng đặc biệt gần liên cảm xúc. Những biến cố và cảm xúc được lưu trữ cùng nhau, và ta nhớ tốt hơn những biến cố phù hợp tâm trạng mình, cả khi chúng xảy ra lần đầu khi ta nhớ lại chúng. Khả năng của Bower dẫn ông tới việc nghiên cứu mối quan hệ trong những trạng thái cảm xúc khác nhau, quan sát



Theo Bower, một kỉ nghỉ ô đồng quê thường dễ được nhớ lại hơn khi chúng ta ở trong tâm trạng hạnh phúc. Nhưng kí ức buồn và chuyên di thường sẽ bị quên đi, hoặc chỉ được nhớ đến khi chúng ta không hạnh phúc.

những đoạn băng ghi lại tương tác của họ với người khác. Tri nhớ và sự nhận định hành vi qua khú thay đổi theo tâm trạng hiện thời. Nghiên cứu này giúp Bower tinh lọc lại ý tưởng của mình về cảm xúc và trí nhớ, горячий cho những nghiên cứu xa hơn trong tâm lí học về vai trò của cảm xúc trong đời sống chúng ta. ■

### Gordon H. Bower

Gordon H. Bower lớn lên tại Scio, Ohio. Thời trung học ông quan tâm tới bóng chày và nhạc jazz hơn là việc học, cho tới khi một giáo viên giới thiệu cho ông những tác phẩm của Sigmund Freud. Ông tốt nghiệp tâm lí học tại Đại học Case Western Reserve, Cleveland, chuyên sang Yale làm nghiên cứu sinh về lý thuyết học tập và lấy bằng tiến sĩ năm 1959.

Từ Yale, Bower chuyển đến khoa tâm lí học nổi tiếng của Đại học Stanford, California, nơi ông

giảng dạy cho tới khi về hưu năm 2005. Nghiên cứu của ông tại đó đã giúp phát triển lĩnh vực khoa học nhận thức, và năm 2005 Bower được tặng thưởng Huân chương Khoa học Quốc gia của Hoa Kỳ cho những đóng góp của ông đối với tâm lí học nhân thực và tâm lí học toán học.

### Tác phẩm chính

- 1966, 1975 *Nhang Li thuyết về học tập* (với Ernest Hilgard)
- 1981 *Tâm trạng và trí nhớ*
- 1991 *Tâm lí học và học tập và đóng co* (tập 27)

“

Những người có tâm trạng hạnh phúc trong những trải nghiệm đầu tiên sẽ học về những biến cố hạnh phúc tốt hơn; những người túc giận sẽ học về những biến cố gây ra túc giận tốt hơn.

**Gordon H. Bower**

”



# CẢM XÚC LÀ MỘT ĐOÀN TÀU

PAUL EKMAN (1934-)

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨN  
**Tâm lí học cảm xúc**

### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1960** Nhà tâm lí học người Mỹ Silvan Tomkins (thầy của Ekman) đưa ra lý thuyết tác động về các cảm xúc, phân biệt với những xung nồng cơ bản theo trường phái Freud về tình dục, sợ hãi và ý chí sống.

**Tn. 1970** Gordon H. Bower khám phá và tinh lọc lại những mối liên hệ giữa các trạng thái cảm xúc và trí nhớ.

### SAU ĐÓ

**Tn. 2000** Những phát hiện từ công trình của Ekman về những biểu cảm nét mặt và biểu lộ lúa dối được tích hợp vào các quy trình an ninh dùng trong các hệ thống vận tải công cộng.

**N**hững cảm xúc, cu thể hon là những rối loạn cảm xúc, đóng vai trò lớn trong liệu pháp tâm lý ngay từ thời đầu, nhưng chúng bị xem là những triệu chứng cần chua trị hơn là hiện tượng cần nghiên cứu. Một trong những người đầu tiên nhận ra rằng cảm xúc đáng được quan tâm nghiên cứu giống như những quá trình suy nghĩ, xung lực và hành vi là Paul Ekman; ông đến với đề tài này khi nghiên cứu về hành vi không lời và những biểu cảm nét mặt. Khi Ekman bắt đầu nghiên cứu vào

nhưng năm 1970, người ta thường cho rằng chúng ta học cách biểu đạt cảm xúc theo những tập tục xã hội, vốn khác nhau ở mỗi nền văn hóa. Ekman du lịch tới kháp hang cùng ngò hem trên thế giới; đầu tiên ông chụp hình người dân ở các "nuốc đang phát triển", như Nhật Bản và Brazil, sau đó là những người ở các vùng xá xôi hèo lánh không có điện dài tì vi, như các khu rừng ở Papua New Guinea. Ông phát hiện ra rằng những người ở các bộ tộc đó có thể giải thích những biểu cảm nét mặt như bất

Các cảm xúc có thể và thường bộc lộ trước khi tam tri hữu thức của chúng ta nhận thức được chúng.

Do đó khó có thể kiểm soát được những gì chúng ta có cảm xúc với chúng.

Các cảm xúc có thể lẩn át một số **đồi hởi cơ bản** nhất của chúng ta (như sự ghê tởm có thể lẩn át con đói).

Các cảm xúc rất mạnh và khó có thể kìm hãm lại, như một đoàn tàu đang chạy ra xa.

Xem thêm: William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Nico Frijda 324–25 ■ Charlotte Bühler 336 ■ René Diatkine 338 ■ Stanley Schachter 338

### Sáu cảm xúc cơ bản



Tức giận



Ghê tởm



Sợ hãi



Hạnh phúc



Buồn rầu



Ngạc nhiên

kì ai ở các quốc gia phát triển hon, cho thấy rằng biểu cảm nét mặt là sản phẩm phổ quát trong quá trình tiến hóa của loài người.

#### Những cảm xúc cơ bản

Ekman xác định sáu cảm xúc cơ bản – tức giận, ghê tởm, sợ hãi, hạnh phúc, buồn rầu, ngạc nhiên – và vì sự phổ biến của chúng, ông kết luận chúng phải có vai trò rất quan trọng trong việc hình thành tâm lý. Ông chủ ý thấy những biểu cảm nét mặt có liên quan tới những cảm xúc này một cách tu động – ta phản ứng tu động với những thủ kích hoạt những phản ứng cảm xúc này – và phản ứng này thường diễn ra

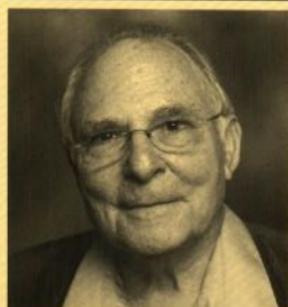
trước khi tâm trí hữu thức của ta có thời gian ghi nhận nguyên nhân gây ra cảm xúc. Ekman kết luận rằng bộ mặt của ta không chỉ bö lò trạng thái cảm xúc bên trong mà còn liên quan nhiều tới những biểu lô tu đồng này hơn các nhà tâm lí vẫn nghĩ xưa nay.

Trong *Những cảm xúc được bóc lô*, Ekman cho rằng cảm xúc có thể cõi mạnh hon xung lực tinh duc, dời khát và ý chí sống theo phân tâm học dòng Freud. Ví du, sự nguogn ngùng hoặc nói so có thể lán at cả xung năng tinh duc, ngăn sự thỏa mãn trong đời sống tinh duc. Nhưng bất hạnh cục diểm có thể lán at ý chí sống. Năng lực của "đoàn tàu" cảm xúc

thuyết phục Ekman rằng hiểu rõ hon về cảm xúc sẽ giúp chúng ta vượt qua một số rối loạn tâm thần. Có thể ta không kiểm soát được cảm xúc, nhưng ta có thể thay đổi nung thủ kích hoạt chúng và hành vi mà chúng dẫn tới.

Song hành với công trình về cảm xúc, Ekman con tiên phong trong nghiên cứu về sự đổi lúa và những cách chúng ta dùng để che giấu cảm xúc của mình. Ông xác định những chi dấu rát nhô mà ông gọi là "những vi biểu cảm", có thể phát hiện ra được khi ai đó cố ý hoặc vô thức che giấu điều gì. Điều này rất hữu ích trong việc chế tạo ra những thiết bị an ninh chống khủng bố. ■

#### Paul Ekman



Paul Ekman sinh ra và sống thời tho áu tại Newark, New Jersey. Khi Thế chiến II nổ ra, gia đình ông chuyển tới miền tây Washington, sau đó đến Oregon, và cuối cùng là Nam California. Moi 15 tuổi, Ekman đã nhập học Đại học Chicago, nơi ông bắt đầu quan tâm tới Freud và liệu pháp tâm lí, và tiếp tục học lên tiến sĩ tâm lí làm sanger tại Đại học Adelphi, New York. Sau một thời gian ngắn làm việc cho quân đội Hoa Kỳ, ông chuyển tới Đại học California, San Francisco, nơi ông bắt đầu nghiên cứu về hành vi không lời

và những biểu cảm nét mặt. Công trình này dẫn ông đến việc nghiên cứu sự che giấu cảm xúc trong những biểu cảm nét mặt, thử dân Ekman di sàu hon vào linh vục khi đó chua được khám phá là tâm lí học cảm xúc. Ông được bổ nhiệm làm giáo sư tâm lí học tại UCSF năm 1972, và công tác tại đó cho tới khi về hưu năm 2004.

#### Tác phẩm chính

1985 *Nói dối*

2003 *Những cảm xúc được bóc lô*

2008 *Nhận thức cảm xúc*



## BỐI CẢNH

**HƯỚNG TIẾP CÂN  
Tâm lí học tích cực**

**TRƯỚC ĐÓ**

**1943** Một lý thuyết về *động cơ của con người* của Abraham Maslow đặt nền tảng cho tâm lí học nhân văn.

**1951** Carl Rogers cho xuất bản *Liệu pháp thân chung*, một phuong pháp tiếp cận nhân văn trong liệu pháp tâm lí.

**Tn. 1960** Aaron Beck giới thiệu liệu pháp nhận thức như một phuong pháp thay thế phân tâm học.

**Tn. 1990** Martin Seligman chuyển từ đê tài "su bất lực học được" và trâm cảm sang "tâm lí học tích cực".

**SAU ĐÓ**

**1997** Csikszentmihályi làm việc trong Dự án GoodWork với William Damon và Howard Gardner, xuất bản *Công việc tốt: Khi sự xuất sắc và đạo đức gặp nhau và cuốn Thương vụ tốt: Lãnh đạo, đong cháy và sự tạo dựng ý nghĩa* năm 2002.

# XUẤT THẦN LÀ BƯỚC TIẾN VÀO MỘT THỰC TẠI KHÁC

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI (1934-)

**T**ôi điểm diễn ra "cách mang nhận thức", có một trào lưu phát triển trong tâm lí là lâng sâng không nhìn nhận qua rối loạn của họ nữa, mà hướng tới cách tiếp cận toàn diện và nhân văn hơn. Các nhà tâm lí học như Erich Fromm, Abraham Maslow và Carl Rogers bắt đầu nghĩ về điều tạo nên cuộc sống

tốt đẹp hạnh phúc, thay vì chỉ giám sự đau khổ của trâm cảm và lo âu. Từ đây nóni lên trào lưu "tâm lí học tích cực", tập trung tìm kiếm những cách để có cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc. Trong tâm nhánh tâm lí mới này là khái niệm "đong cháy", do Mihály Csikszentmihályi đặt ra nhưng năm 1970, và được giải thích cặn

Khi chúng ta tham dự vào một **hoạt động mà chúng ta yêu thích** và nó đủ thách thức với những kĩ năng của chúng ta...

...chúng ta sẽ bị cuốn hút vào hoạt động đó và đạt tới **một trạng thái "đong cháy"** trong đó...

...chúng ta hoan toàn tập trung.

...chúng ta cảm thấy thanh thản.

...chúng ta cảm thấy một cảm giác phi thời gian.

...chúng ta có một cảm nhận về sự **sảng rõ** bên trong.

Trên hết, chúng ta **không ý thức** về chính mình hoặc về thế giới xung quanh.

Đong cháy là một trạng thái tương tự nhu **trạng thái xuất thần**.

Xem thêm: Erich Fromm 124–29 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Aaron Beck 174–77 ■ Martin Seligman 200–01 ■ Jon Kabat-Zinn 210



**Một nghệ sĩ nhạc Jazz giỏi** thường rơi vào một trạng thái nhu xuất thần khi anh ta chơi nhạc. Chim trong cảm giác xuất thần của “đóng cháy”, anh ta hoàn toàn dám minh vào âm nhạc và man trinh diễn của mình.

kết trong cuốn *Dong cháy: Tâm lí học của trải nghiệm tối ưu* của ông năm 1990. Ý tưởng này đến với ông từ việc phỏng vấn những người thành công trong cuộc sống, dù là trong công việc hay những hoạt động lúc rảnh rỗi – không chỉ những chuyên gia sáng tạo như họa sĩ và nhạc công, mà cả những người từ mọi lĩnh vực khác của cuộc sống, từ bác sĩ phẫu thuật đến thương gia, và những người tìm thấy sự thỏa mãn trong thử thách theo đuổi nhu

trong các môn thể thao và trò chơi. Ông thấy rằng tất cả họ đều mô tả một cảm giác nhu nhau khi họ hoàn toàn tham dự vào một hoạt động mà họ thích và có thể làm tốt nó. Họ đều báo cáo lại là đạt tới một trạng thái tâm trí không còn cảm thức về cái tôi nữa, trong đó mọi thứ đến với họ một cách tự động – một cảm giác “phiêu” của đóng cháy. Nó bắt đầu với “su thi hep chủ ý vào một mục đích rõ ràng. Tà cảm thấy them da vu, tap trung, say me. Ta biết phai lam gi, va biết ngay ta dang lam tot the nao”. Một nhạc công biết nhưng nói nhạc anh ta chơi nghe có đúng không; một tay tennis biết trái bóng mà anh ta đánh sẽ tới đích của nó.

### Trạng thái xuất thần

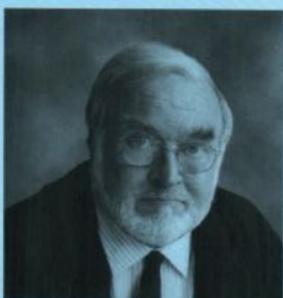
Nhưng người trải nghiệm đóng cháy cũng mô tả cảm giác phi thời gian, sáng rõ và thanh thản, khi Csikszentmihályi liên kết nó với trạng thái xuất thần. Phân chinh yếu trong lùi tàn hướng đóng cháy là cảm giác thoát khỏi thực tại và nhung nhớ bẩn tâm thường ngày. Csikszentmihályi cảm thấy đóng cháy là chìa khóa để hướng thu tối đa trong bất kì

hoạt động nào, từ đó dẫn đến đời sống trọn vẹn.

Nhung làm sao để đạt được đóng cháy? Csikszentmihályi nghiên cứu các trường hợp thường xuyên đạt tới trạng thái “xuất thần” này và nhận ra nó luôn xuất hiện khi thách thức của một hoạt động hợp với kĩ năng của một người; khi nhiệm vụ đó là khả thi, nhung cũng mang rồng năng lực của họ và đòi hỏi sự chủ tâm trọn vẹn. Chỉ khi có sự cân bằng hợp lý giữa khả năng và đồ khói mới có thể dẫn tới trạng thái đóng cháy. Nếu kĩ năng của một người chưa đáp ứng đòi hỏi của nhiệm vụ thì sẽ dẫn tới lo âu, con ném nhiệm vụ quá đà và không thể dẫn tới nhảm chán tho o.

Khai niệm đóng cháy của Csikszentmihályi được nhung người ủng hộ tâm lí tích cực đón nhận và trở thành một phần của phương pháp lạc quan mới mẽ này. Bản thân Csikszentmihályi thấy rằng đóng cháy là yếu tố thiết yếu trong mọi dạng hoạt động, và ông cho rằng nó đặc biệt quan trọng trong việc khuyến khích công việc trở thành một món quà ý nghĩa hơn. ■

## Mihaly Csikszentmihalyi



Mihaly Csikszentmihalyi sinh ra tại Fiume, Ý (nay là Rijeka, Croatia), nơi cha ông giữ chức vụ nhà ngoại giao Hungary. Gia đình ông lưu vong sang Rome khi Hungary thay đổi chế độ vào năm 1948.

Thời mới lớn, Csikszentmihalyi tham dự một buổi giảng của Carl Jung tại Thụy Sĩ, gọi hùng cho ông nghiên cứu tâm lí học. Ông tới Đại học Chicago nhờ học bổng, tốt nghiệp năm 1959, nhận bằng tiến sĩ năm 1965. Khi còn là sinh viên, ông kết hôn với Isabella Selenga và trở thành công dân Mỹ năm 1968.

Csikszentmihalyi ở lại Đại học Chicago, giảng dạy và phát triển những ý tưởng của mình về thuyết “đóng cháy”, từ năm 1969 đến năm 2000, khi ông được bổ nhiệm là giáo sư tâm lí học và quản lí tại Đại học Claremont, California.

### Tác phẩm chính

**1975** *Bên kia nhảm chán và lo au*

**1990** *Dong cháy: Tâm lí học về trải nghiệm tối ưu*

**1994** *Cái tôi tiến hóa*

**1996** *Su sáng tạo*



# NHỮNG NGƯỜI HẠNH PHÚC LÀ NHỮNG NGƯỜI QUẢNG GIAO

MARTIN SELIGMAN (1942-)

## BỐI CẢNH

**HƯỚNG TIẾP CẨN**  
**Tâm lí học tích cực**

### TRƯỚC ĐÓ

Tn. 1950 Carl Rogers phát triển khái niệm và thực hành liệu pháp "thân chủ-trong tâm".

1954 Abraham Maslow sử dụng thuật ngữ "tâm lí học tích cực" lần đầu tiên trong cuốn *Đóng cõi và nhán cách* của ông.

Tn. 1960 Aaron Beck đưa ra những điểm yếu của liệu pháp phân tâm học truyền thống, và đề xuất liệu pháp nhận thức.

### SAU ĐÓ

1990 Mihály Csikszentmihályi cho xuất bản *Dòng chảy: Tâm lí học về trải nghiệm tối ưu*, dựa trên nghiên cứu của ông về những mối liên hệ giữa hoạt động ý nghĩa mang tính tham dự với sự hạnh phúc.

1994 Tác phẩm *Dù đi đâu, bạn vẫn ở đó* của Jon Kabat-Zinn giới thiệu ý tưởng về "thiên chánh niệm" để xử lý stress, lo âu, đau đớn và bệnh tật.



Trong khi tâm lí học thực nghiêm sau Thế chiến II đào sâu vào các quá trình nhận thức của não bộ, thì tâm lí học làm sáng tiếp tục khảo sát cách điều trị các rối loạn như trầm cảm và lo âu. Nhưng liệu pháp nhận thức mới chủ yếu vẫn tập trung vào việc làm giảm trang bất hạnh thay vì tạo ra và

thúc đẩy hạnh phúc. Martin Seligman, với lý thuyết về "sự bắt lực học được" (yếu tố chính sinh ra sự quan trọng trong những bệnh như trầm cảm) dẫn tới những điều trị thành công trong thập niên 1980, tin rằng những gì tâm lí học đã đóng góp là tốt, nhưng nó còn có thể tốt hơn nữa. Ông thấy liệu pháp tâm lí nên "quan

Xem thêm: Erich Fromm 124-29 ■ Carl Rogers 130-37 ■ Abraham Maslow 138-39 ■ Aaron Beck 174-77 ■ Mihály Csíkszentmihályi 198-99 ■ Jon Kabat-Zinn 210



Những mối liên hệ xã hội tốt đẹp, cũng như thực án và co ché điệu nhiệt, là thứ có tầm quan trọng phô quát đối với tâm trạng của con người.

**Martin Seligman**



tâm tới điểm mạnh nhu đã từng quan tâm tới điểm yếu; quan tâm xây dựng nhưng điều tốt đẹp trong cuộc sống nhu đã từng quan tâm đến việc sửa chữa những điều tệ hại". Tung nghiên cứu triết học, ông gần "tâm lý học tích cực" của mình với điều Aristotle tung nói về sự tìm kiếm *eudaimonia* – "đời sống hạnh phúc". Giống nhưng bậc triết gia tiền bối, Seligman thấy vấn đề không phải ở chỗ làm giảm hay loại trừ những điều khiến ta không hạnh phúc, mà ở chỗ khích lệ những thứ có thể khiến ta hạnh phúc – và đầu tiên ông phải khám phá ra chúng là gì.

**Những cuộc đời "hạnh phúc"**  
Seligman nhận thấy những người hạnh phúc trọn vẹn và viên mãn thường sống hài hòa với người khác, hướng thiện công đồng. Đường như họ theo lối sống gọi là "đời sống vui vẻ", một trong ba dạng đời sống "hạnh phúc" ông đã xác định, hai dạng còn lại là "đời sống tốt đẹp" và "đời sống ý nghĩa". Đời sống vui vẻ, hay tim kiếm niềm vui thích nhiều nhất có thể, sẽ đem đến hạnh phúc, dù Seligman thấy rằng dạng sống

này thường ngắn ngủi. Đời sống tốt đẹp, hay thành công trong việc tham dự vào các mối quan hệ, công việc vui chơi, đem lại niềm hạnh phúc sâu sắc và lâu dài hơn. Cũng như thế, đời sống ý nghĩa, hay hoạt động nhằm phụng sự người khác hoặc thử gi đó lớn hơn bản thân ta sẽ đưa đến sự thỏa mãn và trọn vẹn hơn.

Seligman cũng thấy rằng kiểu đời sống tốt đẹp và đời sống ý nghĩa đều gắn với những hoạt động mà đồng nghiệp của ông là Csikszentmihalyi mô tả là sinh ra trạng thái "động chảy", hoặc có sự tham dự tâm trí sâu xa. Đời sống vui vẻ không gắn với "động chảy," nhưng Seligman thấy tất cả "những người rất hạnh phúc" ông từng nghiên cứu đều rapt quang giao và yêu thương người khác. Ông kết luận "những quan hệ xã hội không bảo đảm đem lại hạnh phúc sâu xa, nhưng không thể có hạnh phúc nếu thiếu chung". Đời sống tốt đẹp và ý nghĩa có thể đem lại *eudaimonia*, nhưng có một đời sống vui vẻ cũng sẽ tăng niềm hạnh phúc mà bạn có. ■



Vui hưởng những suy kiện xã hội và gán kết cùng những người khác có thể không đem đến sự thỏa mãn sâu sắc về trí tuệ và cảm xúc, nhưng Seligman quan sát thấy rằng nó là một phần thiết yếu của việc sống hạnh phúc thật sự.



**Martin Seligman**

Sinh tại Albany, New York, Martin Seligman nhận bằng triết học tại Đại học Princeton năm 1964. Sau đó ông chuyển hướng sang tâm lí học, nhận bằng tiến sĩ từ Đại học Pennsylvania năm 1967. Ông giảng dạy tại Đại học Cornell, New York trong ba năm, trước khi quay trở lại Pennsylvania năm 1970, nơi ông là giáo sư tâm lí học từ năm 1976.

Nghiên cứu của Seligman về trầm cảm trong những năm 1970 đã dẫn tới lý thuyết về "su bát lục học được", và một phương pháp để chống lại sự bi quan lan tràn đi kèm với khái niệm đó. Nhưng sau một biến cố bất ngờ khi trò chuyện với con gái đã làm lò rò xu hướng tiêu cực cố hữu ở ông, ông bị thuyết phục rằng tập trung vào những điểm mạnh tích cực thay vì vào những điểm yếu tiêu cực là chìa khóa để sống hạnh phúc. Được xem là một trong những cha đẻ của tâm lí học tích cực hiện đại, Seligman chủ trương thành lập Trung tâm Tâm lí học tích cực tại Đại học Pennsylvania.

#### Tác phẩm chính

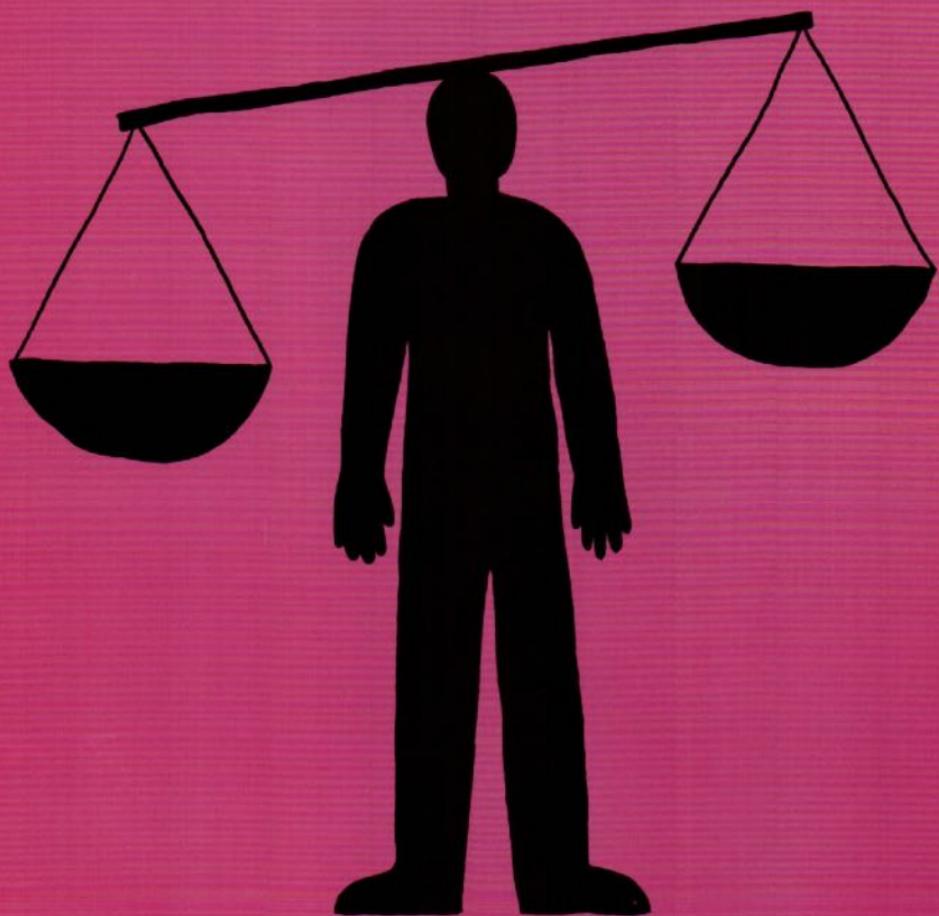
1975 *Su bát lục*

1991 *Sự lạc quan học được*

2002 *Hạnh phúc đích thực*

**NHỮNG GÌ CHÚNG TA  
TIN TƯỞNG RẤT CHÂN THÀNH  
CHƯA CHẮC ĐÃ LÀ  
SỰ THẬT**

**ELIZABETH LOFTUS (1944-)**



*Cappuccino Team*

**BỐI CẢNH**

HUỐNG TIẾP CẬN  
Trí nhớ

**TRƯỚC ĐÓ**

**1896** Sigmund Freud đưa ra khái niệm kí ức bị dồn nén.

**1932** Trong cuốn *Ghi nhớ*, Frederic Bartlett cho rằng trong trí nhớ diễn ra sự kiện tao, bò quên và bò méo.

**1947** Gordon Allport và Leo Postman thực hiện các thực nghiệm chứng minh nhiều dạng báo cáo sai lạc không chủ tâm.

**SAU ĐÓ**

**1988** Cuốn sách tự lục về những người từng bị làm dung tình dục *Can đảm để chữa lành* của Ellen Bass và Laura Davis có ảnh hưởng trong việc phổ biến liệu pháp trí nhớ đang được phục hồi trong những năm 1990.

**2001** Trong *Bảy tội lỗi của trí nhớ*, Daniel Schacter mô tả bảy cách khác nhau mà trí nhớ của chúng ta có thể hoạt động sai.

**C**uối thế kỷ 19, Sigmund Freud cho rằng tâm trí có một phuong thức phong vé trước nhưng ý nghĩ và xung lực đau đớn hoặc khó chấp nhận, bằng cách sử dụng một cơ chế vé thức là "dồn nén" để giữ chúng ngoài tầm nhận thức. Về sau Freud sửa đổi quan điểm của ông thành một lý thuyết tổng quát hơn về những dục vọng và cảm xúc bị dồn nén. Quan điểm cho rằng kí ức về một biến cố gây sang chấn bị dồn nén và lưu giữ ngoài tầm ghi nhớ hữu thức được nhiều nhà tâm lí chấp nhận.

Nhiều hình thái liệu pháp tâm lí nổi lên trong thế kỷ 20 tập trung chú ý vào sự dồn nén, và khả năng phục hồi lại những kí ức bị dồn nén đã gắn liền với phân tâm học đến nỗi những bộ phim Hollywood cũng bắt đầu khai phá chủ đề này. Trí nhớ nói chung cũng là một đề tài phổ biến với các nhà tâm lí học thực nghiệm, đặc biệt khi thuyết hành vi thoại trào sau Thế chiến II, và cuộc "cách mạng nhân thức" đưa ra những mô hình mới về cách bộ não xử lý thông tin trong quá trình ghi nhớ. Vào thời điểm đó, Elizabeth Loftus bắt đầu những nghiên cứu của mình. Trí nhớ là lĩnh vực nghiên cứu hấp

Tri nhớ con người không hoạt động giống như một máy quay phim.

**Elizabeth Loftus**

dẫn, và kí ức bị dồn nén và được phục hồi trở thành một chủ đề nóng, khi nhiều trường hợp trẻ em có tiền sử bị lạm dụng đã được đưa ra tòa trong những năm 1980.

**Trí nhớ có thể ám thi được**

Trong quá trình nghiên cứu, Loftus dần nghĩ ngô ý tưởng về những trí nhớ bị dồn nén có thể khôi phục lại. Nhưng nghiên cứu trước đó của Frederic Bartlett, Gordon Allport, và Leo Postman đã cho thấy ngay cả trong tình trạng hoạt động bình thường của nào người, khả năng tái hiện thông tin của chúng ta từ trí nhớ con có thể không đáng tin cậy;

**Elizabeth Loftus**

Elizabeth Fishman (tên thời con gái sinh ra tại Los Angeles năm 1944. Loftus nhận bằng đầu tiên tại Đại học California với ý định trở thành giáo viên toán trung học. Tuy nhiên, khi ở UCLA (Đại học California ở Los Angeles), bà bắt đầu tham dự các lớp tâm lí học, và năm 1970 nhận bằng tiến sĩ tâm lí tại Đại học Stanford. Chính tại đây bà bắt đầu quan tâm tới chủ đề về trí nhớ dài hạn, gap và kết hồn với ban học tâm lí trước đây là Geoffrey Loftus, người mà sau đó bà đã li dị. Bà dạy tại Đại học Washington,

Seattle trong 29 năm, trở thành giáo sư tâm lí học và giáo sư kiêm nhiệm về luật. Bà được phong là giáo sư xuất sắc tại Đại học California năm 2002, và bà là người phụ nữ được xếp hạng cao nhất trong bảng xếp hạng những nhà tâm lí học quan trọng nhất thế kỷ 20.

**Tác phẩm chính**

**1979** *Lời khai tu nhận chúng*

**1991** *Nhân chứng bên bí* (cùng Katherine Ketcham)

**1994** *Huyền thoại về kí ức bị dồn nén* (cùng Katherine Ketcham)

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Daniel Schacter 208–09 ■ Roger Brown 237 ■ Frederic Bartlett 336

Loftus tin rằng điều này cũng đúng với sự hồi tưởng những sự kiện gây sang chấn đến mức bị dồn nén – có lẽ còn hơn thế nữa, chúng gán thêm tính chất cảm xúc vào những biến cố.

Loftus bắt đầu nghiên cứu về tính khả sai của quá trình nhớ lại vào đầu những năm 1970, với một loạt thí nghiệm đơn giản được thiết kế để kiểm tra tính chân thực của lời khai từ nhân chứng. Người tham gia được cho xem những đoạn phim ngắn về tai nạn giao thông, rồi sau đó được hỏi những câu hỏi về điều họ đã thấy. Loftus phát hiện rằng cách đặt câu hỏi có ảnh hưởng rất lớn tới

cách mọi người kể lại sự kiện. Ví dụ, khi được hỏi hay ước chung tốc độ của những chiếc ô tô trong đoạn phim, câu trả lời rất khác nhau, phụ thuộc vào việc người hỏi có dùng những từ như "đúng", "đảm" hoặc "đảm bảo" khi mô tả vụ va chạm hay không. Họ cũng được hỏi rằng có kính nào bị vỡ sau vụ tai nạn hay không; một lần nữa những câu trả lời lại tuong ứng với cách dung túng để hồi như khi hỏi về tốc độ. Trong những thí nghiệm biến thể sau này, người tham gia được nói cho một số chi tiết sai trong vụ tai nạn (như đèn đường xung quanh hiện trường), và những chi tiết này đã được kể

lại như thật trong rất nhiều báo cáo của người tham gia.

### Nhưng ứng dụng pháp lý

Loftus thấy rõ ràng việc hồi tưởng có thể bị bóp méo bởi những ám ảnh và câu hỏi dàn dáu được tạo ra sau sự kiện. Nhưng thông tin sai lạc có thể được "cấy" vào quá trình hồi tưởng của người quan sát. Tiêu đề cuốn sách xuất bản năm 1979 mô tả các thí nghiệm của bà, *Lời khai từ nhân chứng*, cho thấy Loftus nhận thức rất rõ về ứng dụng của "hiệu ứng thông tin sai lạc" này, không chỉ cho lý thuyết về trí nhớ trong tâm lí học mà còn cho cả các quá trình pháp





Trong một thí nghiệm năm 1974, Loftus đã cho một nhóm người xem một đoạn phim về tai nạn ô tô, sau đó hỏi họ nhưng chiếc ô tô đã "đung", "đám" hoặc "dám sám" vào nhau nhanh như thế nào. Cách chọn động từ của bà đã quyết định đến sự ước tính tốc độ ô tô của người tham gia.

Li. Du liệu trước sự tranh cãi có thể diễn ra sau đó, bà viết rằng "tính không đáng tin của việc nhận chung xác nhận lời chứng đặt ra một trong những vấn đề nghiêm trọng nhất trong công tác tố tụng hình sự và dân sự".

#### Hội chứng kí ức giả

Loftus sớm tham dự vào lĩnh vực tâm lý học pháp lý, khi bà làm chuyên gia lâm chứng trong một loạt vụ lạm dụng trẻ em trong những năm 1980. Khi đó bà nhận ra rằng các kí ức không chỉ bị bóp méo bởi sự ám thị sau này, hoặc nhưng chi tiết sai do tiếp nhận thông tin sai, mà nó thậm chí có thể sai hoàn toàn. Trong nhiều vụ bà tham gia, vụ George Franklin là minh họa điển hình nhất cho những khía cạnh khác nhau của cái sau này được gọi là "hội chứng kí ức giả". Franklin bị kết án năm 1990 vì tội giết một em bé là bạn thân nhất của con

gái ông, Eileen. Lời khai từ nhân chứng Eileen, 20 năm sau vụ giết người, rất quan trọng với việc xét xử. Loftus thấy nhiều điểm không nhất quán trong lời khai của Eileen và chứng minh kí ức của cô không chính xác và không đáng tin cagy ở nhiều điểm, tuy thế bồi thẩm đoàn vẫn thấy Franklin có tội.

Năm 1995, vụ án bị lật lại vì tòa đã mất "bằng chứng quan trọng": Eileen đã "khôi phục" trí nhớ sau triều thời niên. Loftus tin rằng Eileen tin tưởng chân thành vào kí ức nhìn thấy cha giết người, nhưng đó là kí ức giả, nó sinh ra vì Eileen từng chứng kiến cha có nhiều hành vi độc ác khác, "hình ảnh về hành vi độc ác này chồng lên hình ảnh khác". Loftus đã thành công trong việc thuyết phục tòa rằng với sự kết hợp của ám thị trong thời miền cung nhưng kí ức so sánh vốn có, nhưng uất hận và đau khổ của Eileen đã tạo nên một

"kí ức bị dồn nén" hoàn toàn giả.

Vụ Paul Ingram (Loftus không tham gia vào) cũng chỉ ra khả năng bị cấy kí ức giả. Bị bắt năm 1988 vì tội lạm dụng tình dục các con gái, mối đe dọa Ingram chối tội, nhưng sau vài tháng thẩm vấn, sau khi đã nhận tội, Ingram thú nhận thêm một số vụ hám hiếp khác, thậm chí là giết người. Nhà tâm lý học tham gia vụ này là Richard Ofshe bắt đầu nghi ngờ và am thi Ingram rằng ông ta có tội về một vụ lạm dụng khác – một vụ hoàn toàn được dung không lén. Ingram ban đầu chối cãi, nhưng sau đó đã thú nhận chi tiết về một tội ác mà ông ta không hề phạm phải.

#### Lạc lối trong khu mua sắm

Tuy vậy, bằng chứng về những kí ức giả bị cấy vào vẫn mang tính giải thoát và còn lâu mới có thể kết luận chắc chắn; Loftus phải chịu nhưng chỉ trích nặng nề vì ý kiến gay tranh cãi lúc bấy giờ của bà. Bà quyết định thu thập những bằng chứng không thể chối cãi qua một thí nghiệm được thiết kế nhằm cố ý cấy nhưng kí ức giả. Đó là thí nghiệm "Lạc lối trong khu mua sắm" của bà năm 1995.

Loftus cung cấp cho người tham gia bốn câu chuyện từ thời thơ ấu của họ được họ nhớ rất rõ và được xác nhận bởi các thành viên khác trong gia đình. Trong thực tế, chỉ có ba câu chuyện là đúng; câu chuyện thứ tư, bị lạc trong một trung tâm mua sắm, được dùng lên để làm thí nghiệm. Nhưng chi tiết hợp lý như mô tả về khu mua sắm đã được thỏa thuận trước với sự hợp tác từ những người thân của người tham gia. Một tuần sau, người tham gia được phỏng vấn lại về những câu chuyện này, và hai tuần sau lại phỏng vấn tiếp. Họ được yêu cầu đánh giá họ nhớ tốt đến thế nào về những sự kiện trong bốn câu chuyện. Trong cả hai lần phỏng vấn, có

25% người tham gia cho rằng họ nhớ một số thứ về biến cố ở trung tâm thương mại. Sau thử nghiệm, người tham gia được phỏng vấn và được cho biết rằng một trong bốn câu chuyện đó là giả – họ có biết là câu chuyện nào không? Trong số 24 người thi có 19 người chọn kí ức về khu mua sắm là giả; nhưng có năm người dân tin tưởng chân thành vào kí ức giả về sự kiện gây sang chấn nhẹ đó.

Loftus đã làm lại một nhân thực sáng rõ về việc làm thế nào nhưng kí ức giả có thể được hình thành trong thực tế, trong những bối cảnh thương ngay. Vì những lí do do dự nên Loftus không thể thiết kế một thử nghiệm để kiểm tra liệu một kí ức sang chấn giả thật sự (như lâm dung trẻ em) có thể được nhớ lại rõ ràng và được tin tưởng chân thành hay không, nhưng bà gợi ý rằng nó có thể, cũng theo cách giống như một giấc mơ khó chịu có thể được nhớ lại sống động và thậm chí bị lặp lại với thực tại. Chính điều này đã khiến bà tung nói, "nhưng gì chúng ta tin tưởng rất chân thành chua chát đã là sự thật".



Tuy nhiên, năm 1986, các nhà tâm lý học khác là John Yuille và Judith Cutshall đã thực hiện một nghiên cứu về trí nhớ sau một tình huống gây sang chấn. Họ thấy rằng việc chứng kiến một vụ xả súng có thể để lại những kí ức rât chính xác, thậm chí sau tháng sau sự kiện đó, và các nhân chứng chồng lại nhung nỗi lục của các nhà nghiên cứu muộn bop méo kí ức của họ qua nhung câu hỏi đán du sai lạc.

### Liệu pháp đáng ngờ

Loftus chỉ ra rằng phát hiện của bà không chối bỏ rằng những tội ác như lạm dụng có thể đã xảy ra; bà cũng không có chứng minh nhưng kí ức bị dồn nén không tồn tại, mà chỉ nhấn mạnh tính không thể tin cậy được của dang kí ức được phục hồi, và cho rằng toa án cần phải tìm các bằng chứng khác ngoài những bằng chứng này. Công trình của bà cung đặt nghi vấn về giá trị của nhiều phương pháp phục hồi tri nhớ, bao gồm cả những kí thuật tám li liệu pháp như hồi tưởng lai, phân tích giấc mơ và thời miên. Nó đặt

**Bất kể tình không đáng tin cậy** của lời khai từ nhân chứng, Loftus thấy rằng bởi thám đoán thường có xu hướng đưa vào nó hơn là những bằng chứng khác khi đưa ra phán quyết.

Bạn có thể là sẽ nói sự thật, toàn bộ sự thật, hoặc bất cứ điều gì mà bạn nghĩ rằng bạn nhớ được?

**Elizabeth Loftus**

Trong đời sống thực tế, cũng nhu trong các thí nghiệm, mọi người thường tin vào nhiều thứ chưa bao giờ thật sự xảy ra.

**Elizabeth Loftus**

ra vấn đề về việc nhung kí ức giả có thể bị cấy vào trong quá trình tri liệu qua âm thi, và trong những năm 1990, một số bệnh nhân tại Mỹ đã kiện thành công những nhà tham vấn của họ vì cho rằng mình là nạn nhân của "hồi chứng kí ức giả". Không ngạc nhiên là sự công kênh vào khái niệm trong yêu vẻ kí ức bị dồn nén này đã vấp phải phản ứng thù địch của một số nhà tâm lý tri liệu, gây ra chia rẽ quan điểm giữa những nhà tâm lý làm việc trong lĩnh vực trí nhớ. Phản ứng từ giới pháp lý cũng mang tính chia rẽ, nhưng sau khi con kinh động xung quanh hàng loạt vụ tai tiếng về lâm dung trẻ em trong những năm 1990 lảng xuống, nhưng khuyến cáo có tích hợp lý thuyết của Loftus về độ tin cậy của lời khai từ nhân chứng đã được nhiều hệ thống pháp lý tiếp nhận.

Hiện nay Loftus được thừa nhận là một nhân vật uy tín trong lĩnh vực kí ức giả. Lý thuyết của bà đã được nhiều phái tâm lý học đón nhận và khơi gợi cho những nghiên cứu xạ hòn nứa về khả năng sai lầm của trí nhớ nói chung, nổi tiếng nhất là Daniel Schacter với cuốn *Bảy tội lỗi của trí nhớ* của ông. ■



## BỐI CẢNH

### HƯƠNG TIẾP CẨM Nghiên cứu trí nhớ

#### TRƯỚC ĐÓ

**1885** Hermann Ebbinghaus mô tả về "đường cong quên lãng" trong cuốn *Tri nhớ*.

**1932** Frederic Bartlett liệt kê bảy cách thức mà một câu chuyện có thể bị nhớ sai trong tác phẩm *Ghi nhớ* của ông.

**1956** George Armitage Miller cho xuất bản công trình *Số bảy thán kí, công hoặc trú hai*.

**1972** Endel Tulving phân biệt giữa trí nhớ ngắn nghĩa và trí nhớ phân đoạn.

#### SAU ĐÓ

**1995** Elizabeth Loftus nghiên cứu về ảnh hưởng ngược của kí ức trong *Sự hình thành những kí ức giả*.

**2005** Nhà tâm lý học người Mỹ Susan Clancy nghiên cứu những trường hợp có kí ức rõ ràng về việc bị người ngoài hành tinh bắt cóc.

# BÁY TỘI LỖI CỦA TRÍ NHỚ

DANIEL SCHACTER (1952-)

Daniel Schacter tin rằng quên là chức năng trọng yếu của trí nhớ, giúp nó hoạt động hiệu quả. Một số điều ta tung trái nghiệm và học có thể là cần nhớ, nhưng nhiều thứ không liên quan sẽ chiếm "dung luong" bộ nhớ của ta, nên chúng bị "xóa" đi – tâm lý học nhân thực thường dùng phép so sánh với may tính như vậy.

Tuy nhiên, đôi khi quá trình chọn lọc bị sai. Những gì nên xem là thông tin hữu ích cần lưu trữ để dùng trong tương lai lại bị quên, hoặc ngược lại, những thông tin không quan trọng hoặc cần phải loại bỏ vì ta không muốn nhớ thì được lưu lại trong trí nhớ.

Lưu trữ không phải chức năng nhỏ duy nhất có thể gặp vấn đề. Sự tái hiện cũng có thể gây lẩn lộn thông tin, đem lại những hồi憶 mèo mỉa. Schacter liệt kê bảy điểm mà trí nhớ có thể làm ta thất vọng: su ngẫn ngu, su lo lắng, su ngán chán, su quy gân nhám, tinh dê bi am thi, thiên kiến và su dai dẳng. Liên hệ đến bảy mối tội đầu theo tôn giáo, và hao hao luật "số bảy thán kí" của George Armitage Miller, ông gọi đây là "bảy tội lỗi của trí nhớ". Ba tội đầu Schacter gọi là "những tội do không hoàn thành nhiệm

vụ", là su quên, và bốn tội còn lại là "nhùng tội trong lúc làm nhiệm vụ", là quá trình nho. Mỗi tội đều dẫn tới một kiểu sai lầm thù trong thông tin được nhớ lại.

Tội đầu tiên, su ngẫn ngu, liên quan đến sự suy giảm trí nhớ theo thời gian, đặc biệt là trí nhớ phân đoạn (nhớ các sự kiện). Điều này do hai yếu tố: ta nhớ lại những sự kiện mới gần đây tốt hơn những thứ đã xảy ra trong quá khứ xa xôi; và mỗi lần ta nhớ lại sự kiện (khôi phục kí ức), nó lại bị tái xử lý trong não bộ và bị biến đổi đi chút ít. Lô dango là đang lồi bộc lộ ra nhu khi ta quên chìa khóa và quên mất

“

Chúng ta không muốn có một thứ trí nhớ lưu lại mọi đơn vị nhỏ nhất của mọi trải nghiệm. Chúng ta sẽ bị ngập trong đống hỗn độn của những thông tin vô dụng không quan trọng.

Daniel Schacter

”

Xem thêm: Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Bluma Zeigarnik 162 ■ George Armitage Miller 168–73 ■ Endel Tulving 186–91 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Elizabeth Loftus 202–07 ■ Frederic Bartlett 336

nhưng cuộc hen; nó không hẳn là lỗi trong việc nhớ lại mà là trong việc chọn để lưu trữ. Đôi khi ta không chú ý lắm khi làm điều gì (như khi vứt chìa khóa đâu đó), nên thông tin đó được nén bỏ cho là không quan trọng và không lưu lại để sử dụng sau này. Trái ngược với lỗi này là lỗi về sự ngắn gọn, khi một kí ức đã được lưu trữ nhưng không thể tái hiện được, thường là do một kí ức khác nằm chấn đường nó. Một ví dụ về hiện tượng này là hỏi chúng “dầu lơi”, khi ta gán nhu – nhưng không hẳn – nhớ ra được một từ mà ta vốn biết rất rõ.

### Những lỗi khi đang làm nhiệm vụ

Những lỗi khi đang làm nhiệm vụ phức tạp hơn một chút nhưng thường gấp không kém. Trong lỗi quy gán nhầm, thông tin được nhớ lại chính xác, nhưng nguồn thông tin thi bị nhô sai. Tương tự như vậy là hệ quả của việc dễ bị ám thị, khi những hỏi tuồng chịu ảnh hưởng bởi cách chúng được nhớ lại, ví dụ như khi ta phản ứng lại với câu hỏi dân dã. Lỗi thiên kiến cũng liên quan tới hỏi tuồng bị bop mèo: điều này diễn ra khi nhung quan điểm và cảm xúc của một người già raj thời điểm hỏi tuồng một sự kiện ánh hưởng tới sự hỏi tuồng đó.

Cuối cùng, lỗi về sự dai dẳng là một ví dụ về việc trí nhớ làm việc quá tốt. Điều này diễn ra khi nhung thông tin nhiều loạn hoặc khó chịu được lưu trữ trong trí nhớ cũ xâm nhập hoặc được nhớ lại dai dẳng, từ những kí ức nguogn ngừng cho đến nhung thứ đau khổ vô cung.

Tuy nhiên, Schacter cho rằng nhưng lỗi đó không phải điều gì xấu, mà là cái giá chúng ta phải trả cho một hệ thống phục tạp thường là hoạt động rất tốt. ■

### Bảy lỗi của trí nhớ



### Daniel Schacter

Daniel Schacter sinh tại New York năm 1952. Một khóa học ở trường trung học đã khiến ông quan tâm đến tâm lý học, lĩnh vực mà ông tiếp tục nghiên cứu tại Đại học North Carolina. Sau khi tốt nghiệp, ông làm việc hai năm trong phòng nghiên cứu về nhận thức và trí nhớ của Bệnh viện Cứu chiến binh Durham, quan sát và kiểm tra các bệnh nhân có rối loạn thế lí về trí nhớ. Sau đó ông làm nghiên cứu sinh tại Đại học Toronto, Canada, dưới sự giám sát của Endel

Tulving, người có công trình về trí nhớ phân đoạn đối lập trí nhớ ngữ nghĩa đang gây tranh luận thời điểm đó. Năm 1981, ông lập phòng nghiên cứu các rối loạn về trí nhớ tại Toronto với Tulving và Morris Moscovitch. Mười năm sau, ông trở thành giáo sư tâm lí học tại Harvard, nơi ông lập Phòng thí nghiệm Trí nhớ Schacter.

### Tác phẩm chính

- 1982 Người đã dùng sau vết nhớ
- 1996 Truy tìm kí ức
- 2001 Bảy lỗi của trí nhớ



## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨN  
Thiền chánh niệm

TRƯỚC ĐÓ

**Kh. 500 TCN** Siddhartha Gautama (Phật Thích Ca) xếp chánh niệm là bước thứ bảy trong Bát Chánh Đạo.

**Tn. 1960** Thiền sư Thích Nhất Hạnh người Việt Nam phổ biến thiền chánh niệm tại Hoa Kỳ.

SAU ĐÓ

**Tn. 1990** Liệu pháp nhận thức chánh niệm (MBCT) được phát triển bởi Zindel Segal, Mark Williams và John D. Teasdale để điều trị trầm cảm, được dựa trên phương pháp MBSR của Kabat-Zinn.

**1993** Liệu pháp hành vi biên chứng sử dụng chánh niệm mà không có thiền định dành cho những người khó đạt được trạng thái tinh thần cần thiết.

# CHÚNG TA KHÔNG CHỈ LÀ NHỮNG Ý NGHĨ

JON KABAT-ZINN (1944-)

thiên vào liêu pháp nhận thức.

## Thực hành chánh niệm

Trong tâm phuong pháp của Kabat-Zinn là "chánh niệm". Trong phép thiền này, ta quan sát những ý nghĩ và các quá trình tâm trí (cùng như các quá trình thể chất) theo cách buông bỏ, không chấp ngã và không phân xét; "đé lưu trú trong thân thể, quan sát những gì diễn ra trong tâm, học cách không chối bỏ cùng như không tham luyến mọi thứ, để chúng tu nhiên đến và đi".

Trong thiền chánh niệm, ta học cách bình thản quan sát các quá trình suy nghĩ, không đồng nhất với chúng, và nhận thức được rằng tâm trí ta có dời sóng của riêng nó. Ví dụ, ý nghĩ về một thất bại đon thuần được xem là một sự kiện diễn ra trong tâm, chứ không dán túi kết luận kiểu như "tôi là kẻ thất bại". Bằng thực hành, ta có thể học cách nhìn nhận tâm trí và có thể như là một thế thống nhất: một "tòan thể". Mỗi chúng ta là chủ gi đó không chỉ là một co thể, Kabat-Zinn nói, và không chỉ là những ý niệm diễn ra trong tâm chúng ta. ■



**Thiền định Phật giáo** đã khuyến khích thực hành chánh niệm hơn 2000 năm qua, nhưng những lợi ích về tinh thần và thể chất của nó chưa được kiểm chứng vé mặt làm sáng cho đến đầu những năm 1990.

**Xem thêm:** Joseph Wolpe 86-87 ■ Fritz Perls 112-17 ■ Erich Fromm 124-29 ■ Aaron Beck 174-77 ■ Neal Miller 337 ■ John D. Teasdale 339



# ĐIỀU ĐÁNG SỢ LÀ NGÀNH SINH HỌC SẼ VẠCH TRẦN MỌI THỦ CHÚNG TA XEM LÀ THIÊNG LIÊNG

STEVEN PINKER (1954-)

## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẢN  
*Tâm lí học tiến hóa*

### TRƯỚC ĐÓ

**1859** Nhà sinh học Charles Darwin cho rằng tinh cảm, nhận thức và trí giác đều là những sự thích nghi trong quá trình tiến hóa.

**Tn. 1960** Noam Chomsky cho rằng khả năng ngôn ngữ là một năng lực bẩm sinh.

**1969** John Bowlby khẳng định sự gắn bó giữa trẻ sơ sinh với mẹ chúng đã được lập trình trong di truyền.

**1976** Trong *Gene vi ki*, nhà sinh học người Anh Richard Dawkins nói rằng những xu hướng hành vi tiến hóa qua tương tác với người khác trong một quá trình dài.

### SAU ĐÓ

**2000** Trong *Tâm tri kết đốt*, nhà tâm lí học tiến hóa người Mỹ Geoffrey Miller nói rằng trí thông minh của con người được định hình bởi xu hướng tình dục.

**T**ranh luận về việc hành vi của ta có bao phần bẩm sinh và bao phần do ảnh hưởng môi trường đã diễn ra hàng ngàn năm qua. Một số nhà tâm lí học nhận thức cho rằng ta không chỉ thừa hưởng qua di truyền nhiều đặc tính tâm lí, mà chúng cũng trải qua sự chọn lọc tự nhiên như những đặc tính thể chất. Họ chỉ ra rằng tâm trí là sản phẩm của nòi bò, và nòi bò được định hình bởi di truyền.

Linh vực tâm lí học tiến hóa mới mẻ này gặp phải sự chống đối mạnh, nhưng một trong những người nổi tiếng của lĩnh vực này là nhà tâm lí học người Canada Steven Pinker đã xác định bốn nòi sò đảng sau su ngần ngại không chấp nhận tâm lí học tiến hóa của ta, bắt chấp bằng chứng thực nghiệm. Nòi sò thứ nhất là sự bất bình đẳng: nếu tâm trí là "tâm bàng tráng" khi mới sinh thì tất cả đều bình đẳng. Nhưng nếu ta được thừa hưởng những đặc điểm tâm trí thì một số người sẽ có lợi thế tự nhiên. Nòi sò thứ hai là nếu những thứ không hoàn hảo là bẩm sinh thì chúng sẽ khó thay đổi, nên cái cách xã hội để

giúp những người thiệt thòi sẽ vô ích. Nòi sò thứ ba là nếu hành vi của ta được quyết định bởi gen, ta sẽ có thể rủ bö trách nhiệm về việc xấu của mình và đổ lỗi cho di truyền. Nòi sò cuối cùng là cơ bản nhất. Đó là nếu ta chấp nhận mình được định hình bởi tâm lí tiến hóa, thì những "cảm xúc tốt đẹp" của ta – những nhận thức, động lực và cảm xúc của ta – sẽ bị quy giàn thành những quá trình tiến hóa di truyền, và nganh sinh học sẽ "vạch trần mọi thủ chúng ta xem là thiêng liêng".

“

Tâm Bàng Tráng... hứa hẹn sẽ khiến chủ nghĩa phân biệt chủng tộc, phân biệt giới và định kiến giai cấp trở thành vò cắn cù.

Steven Pinker

”

Xem thêm: Francis Galton 28-29 ■ Konrad Lorenz 77 ■ John Bowlby 274-77 ■ Noam Chomsky 294-97



## BỐI CẢNH

HUONG TIẾP CÁN

**Liệu pháp nhân thực hành vi**

TRƯỚC ĐÓ

Tn. 1950 Joseph Wolpe áp dụng những quan điểm của hành vi học vào tâm lý học lâm sàng trong những kỹ thuật như giải mâu cảm có hệ thống.

Tn. 1952 Nhà lí thuyết hành vi và nhân cách Hans J. Eysenck gây ra tranh cãi khi tuyên bố rằng liệu pháp tâm lý không đem lại lợi ích gì.

Tn. 1955 Albert Ellis đưa ra một phương pháp thay thế liệu pháp tâm lý truyền thống với Liệu pháp hành vi cảm xúc hợp lý (REBT) của mình.

Tn. 1960 Aaron Beck nghiên cứu hiệu quả của liệu pháp phân tâm; ông tiếp tục phát triển liệu pháp nhận thức.

SAU ĐÓ

Tn. 2000 Liệu pháp nhận thức hành vi trở thành phương pháp điều trị tiêu chuẩn cho lo âu, hoảng sợ và những rối nhiễu khác.

# NHỮNG NGHI THỨC HÀNH VI CƯỜNG CHẾ LÀ NHỮNG NỔ LỰC NHẰM KIỂM SOÁT NHỮNG Ý NGHĨ XÂM NHẬP

PAUL SALKOVSKIS (1956-)

**N**ửa sau thế kỷ 20 chúng kiến một thay đổi lớn lao trong tâm lý học lâm sàng. Phân tâm học bị nhiều nhà tâm lý xem là thiếu khoa học, và đã bị thay thế trong thập niên 1960 bằng liệu pháp hành vi trong việc điều trị một số rối nhiễu, hoặc bằng liệu pháp nhận thức mới do Aaron Beck phát triển. Nhưng phương pháp này được kết hợp dưới cái tên chung là liệu pháp nhân thực hành vi (CBT), được phát triển trong những năm 1980, ở Anh có Paul Salkovskis là người tiên phong. Ông thấy rằng CBT đặc biệt hiệu quả trong việc điều trị rối loạn ám ảnh cuồng chế (OCD); khi phân tâm học không thể tìm ra nguồn gốc của rối nhiễu trong su đón nên hoặc sang chấn trong

quá khứ, thi Salkovskis giải thích vấn đề bằng những khái niệm của tâm lý học nhân thực, và đưa ra cách điều trị nhân thực hành vi.

## Những ý nghĩ ám ảnh

Salkovskis cho rằng rối loạn ám ảnh cuồng chế có nguồn gốc từ những ý nghĩ khó chịu hoặc phiến toái mà tất cả chúng ta đều thường xuyên có – ý nghĩ về điều gì đó khủng khiếp sẽ xảy ra, hoặc ta sẽ gặp đau khổ hay điều không may tè hai nào đó. Hầu hết mọi lần, chúng ta đều có thể gạt những ý nghĩ này ra khỏi đầu và tiếp tục sống, nhưng đôi khi rất khó rũ bỏ chúng. Ở mức độ doan nhất, những ý nghĩ đó có thể mang tính ám ảnh và đem đến cảm giác chịu trách nhiệm và kinh sợ. Những người mẫn cảm với những dạng ý nghĩ ám ảnh kiểu này thường cảm thấy rất khó khăn trong việc nhận định hợp lý mức độ quan trọng của vấn đề, và đánh giá quá mức không chỉ về



Xem thêm: Joseph Wolpe 86–87 ■ Fritz Perls 112–17 ■ Albert Ellis 142–45 ■ Aaron Beck 174–77

Tất cả chúng ta đều có **những ý nghĩ xâm nhập** khó chịu.

Nhưng một số người khó rũ bỏ chúng, và những ý nghĩ này trở thành **qua quan trọng và mang tính ám ảnh**.

Họ đánh giá quá mức **nguy cơ** của những ý nghĩ này.

Họ cảm thấy **có trách nhiệm** với bất kỳ tổn hại nào vẫn chưa trong những ý nghĩ xâm nhập này.

Do đó họ cảm thấy bị thôi thúc phải hành động để chống lại những nguy cơ và để kiểm soát những ý nghĩ này.

**Những ý nghĩ thúc hành vi cuồng chế là những nỗ lực nhằm kiểm soát những ý nghĩ xâm nhập.**

nguy cơ gây hại, mà còn về khả năng họ có thể kiểm soát để ngăn chặn chúng. Ví dụ, những ý nghĩ ám ảnh về việc đang bị đeo bám và trải qua một cơn bệnh hiểm nghèo có thể dẫn đến sự cuồng chế làm sạch hoặc rửa tay. Người mắc chứng này cũng cảm thấy có trách nhiệm thực hiện hành vi đó, dù nó không có liên quan tới nguy cơ. Những hành vi cuồng chế có thể trở thành những khuôn mẫu hành vi mang tính nghĩ thúc, được thực hiện lặp đi lặp lại trong nỗ lực kiểm soát nguy cơ mà người bệnh cảm thấy.

Liệu pháp nhận thức hành vi kết hợp các kỹ thuật nhận thức và hành vi nhằm trị liệu hiệu quả cá

cân nguyên và triệu chứng của OCD. Đầu tiên người bệnh được trợ giúp bởi liệu pháp nhận thức để nhận ra bản chất của những ý nghĩ ám ảnh, đánh giá hợp lý hơn về nguy cơ và quan trọng nhất là nhận thức được mức trách nhiệm mà mình cần có để thực hiện hành vi ngăn chặn. Phương pháp nhận thức này giúp giảm trú đau khổ. Cùng với đó, những kỹ thuật liệu pháp hành vi như giải mã cảm (phơi nhiễm dần với nguy cơ họ cảm thấy) sẽ giúp người bệnh kiểm soát được hành vi cuồng chế của mình. Salkovskis sử dụng những kỹ thuật CBT để trị liệu thành công những con lo âu, hoảng sợ và chúng ám ảnh.



**Paul Salkovskis**

Tốt nghiệp Viện Tâm thần học tại London năm 1979, Paul Salkovskis công tác tại Đại học Oxford năm 1985 để nghiên cứu về những rối loạn hoảng sợ. Việc ông quan tâm áp dụng lí thuyết nhận thức vào điều trị các rối nhiễu lo âu giúp ông được bổ nhiệm làm senior fellow và sau đó là giáo sư về tâm lí học nhân thức.

Trong khi ở Oxford, công trình của ông chuyên trọng tâm sang trị liệu cho dạng rối loạn ám ảnh cuồng chế bằng liệu pháp nhận thức hành vi. Năm 2000, ông trở thành giáo sư tâm lí học lâm sàng và khoa học ứng dụng tại Viện Tâm thần học, và là giám đốc điều hành lâm sàng tại Trung tâm Nghiên cứu Rối loạn Lo âu và Sang chấn. Từ năm 2010, Salkovskis công tác tại Đại học Bath, nơi ông thành lập một trung tâm chuyên nghiên cứu và trị liệu bằng CBT.

#### Tác phẩm chính

**1998** *Rối loạn hoảng sợ*

**1999** *Hiểu và điều trị rối loạn ám ảnh cuồng chế*

**2000** *Gây hại và để bị gây hại* (với A. Wroe)

# TÂM LÍ HỌC

## SỐNG TRONG THẾ GIỚI CỦA NHỮNG NGƯỜI KHÁC

# XÃ HỘI

John Dewey cho xuất bản *Sự cần thiết của tâm lý học xã hội*, mô tả con người như là "động vật xã hội".

Kurt Lewin xây dựng lý thuyết trường của mình, cho rằng hành vi được quyết định bởi không gian sống (tổng thể) theo hoàn cảnh một người.

Gordon Allport cho xuất bản *Bản chất của định kiến*, thiết lập cơ sở lý thuyết cho nghiên cứu về định kiến.

Serge Moscovici giới thiệu khái niệm **điển** **cánh xã hội**.

1917

TN. 1940

1954

1961

1935

1951

1959

1963

Muzaffer Sherif thực hiện những thí nghiệm về "hiệu ứng tự vận động", mô tả về xu hướng tìm đến sự đồng thuận chung trong các nhóm.

Nhung thí nghiệm về su tuần phục của Solomon Asch cho thấy mọi người sẽ bỏ qua nhận định của bản thân để thuận theo nhóm.

Erving Goffman cho xuất bản *Biểu hiện của cái tôi trong đời sống thương mại*, cho rằng **tương tác xã hội là một dạng trình diễn**.

*Nghiên cứu hành vi và sự phục tùng* của Stanley Milgram cho thấy mọi người sẽ phot lô những giá trị đạo đức của bản thân để phục tùng uy quyền.

**K**hi tâm lý học được xây dựng thành một ngành khoa học, phạm vi ban đầu của nó chỉ giới hạn trong khảo sát tâm trí trước khi mở rộng ra nghiên cứu hành vi. Điều này có nghĩa là trong phần lớn nửa đầu thế kỷ 20, tâm lý học tập trung nhiều vào nghiên cứu tâm trí và hành vi của cá nhân và phản ứng của họ với môi trường, dù nhiều nhà tâm lý ngày càng thấy rõ là "môi trường" cũng bao hàm cả những người khác nữa.

Lĩnh vực tâm lý học xã hội nổi lên trong những năm 1930, khi các nhà tâm lý học bắt đầu tìm hiểu những tương tác của các cá nhân trong các nhóm và trong xã hội như một tổng thể. Họ nghiên cứu ảnh hưởng của các tổ chức xã hội lên cá nhân, và cách mà những cấu trúc xã hội chịu ảnh hưởng từ tâm lý của những cá

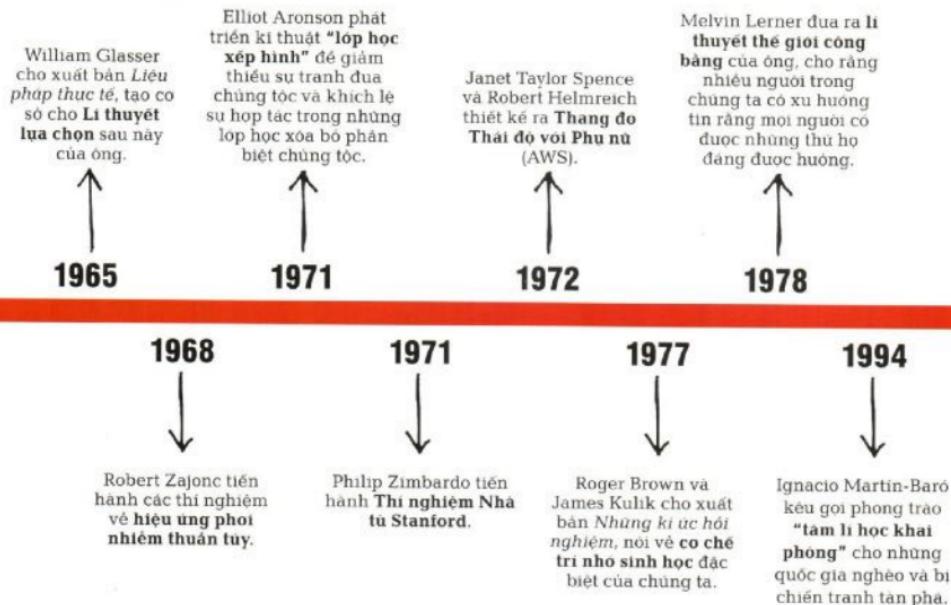
nhanh thành viên. Các nhà tâm lý học xã hội, như thường được gọi thế, cũng nghiên cứu mối quan hệ giữa các cá nhân trong những nhóm này và giữa các nhóm khác nhau. Việc này đem đến nhiều chủ đề nghiên cứu mới cho tâm lý học, bao gồm đồng lực, thái độ và định kiến nhóm, cũng như xung đột xã hội, sự đồng thuận, tuần phục và thay đổi xã hội.

### Môi trường xã hội

Trong những người đầu tiên nghiên cứu có hệ thống về tâm lý các nhóm xã hội có nhà tâm lý người Mỹ gốc Đức Kurt Lewin, "cha đẻ tâm lý học xã hội". Với góc nhìn mới mẻ về thuyết hành vi đang nổi thời đó, Lewin đã khảo sát xem hành vi sinh ra từ tương tác giữa cá nhân với môi trường như thế nào cũng như bản chất môi trường ấy. Với nghiên

cứu theo nhóm nhỏ của mình, ông đã đặt nền móng cho những nghiên cứu sau này về dòng lục nhóm và cách mà các nhóm và thành viên của nó tạo ra thay đổi.

Thuyết hành vi không còn được ưa chuộng sau Thế chiến II, và ý tưởng của Lewin về ảnh hưởng của môi trường xã hội đã đem lại một cách nhìn khác được thế hệ sau đó đón nhận nồng nhiệt. Khái niệm "quy gán" – cách ta nhìn nhận và diễn giải hành vi người khác – đã trở thành lĩnh vực nghiên cứu đặc thu, từ đó sinh ra những lý thuyết về đồng thuận và các quy chuẩn xã hội như của Solomon Asch. Lý thuyết nổi tiếng của Erving Goffman – cho rằng ta bộc lộ những hành vi nhất định để phù hợp với án tượng ta muốn gây ra cho người khác – cũng tạo nên diembreu mới về tầm quan



trong của tương tác xã hội.

Nghiên cứu trong những năm 1960 đã làm sáng tỏ nhiều khía cạnh hành vi đen tối hơn; Melvin Lerner cho thấy nan nძn thường đó lõi nhưng gì xảy ra với họ như thế nào, và Elliot Aronson giải thích rằng hành vi lầm lạc rõ ràng có thể là do hoàn cảnh họ là do mất trí. Gãy tranh cãi hon, đặc biệt khi nhung bao tan của Thế chiến II vẫn sống động trong tâm trí nhiều người, nhung thí nghiệm của Stanley Milgram và Philip Zimbardo cho thấy nhu cầu tuân lệnh và xu hướng tuân phục ánh huống sâu xa đến hành vi của ta như thế nào.

### Üng dụng tâm lí học

Su nói lên của tâm lí học nhận thức tao nძn ánh huống mới với tâm lí học xã hội. Tác động của các quá trình nhận thức như tri

nho và cảm xúc được Roger Brown và Robert Zajonc nêu bật lên, và nhung phát hiện này đã được ứng dụng rộng rãi trong truyền thông đại chúng và quảng cáo, nhung thu ngày càng trở nên quan trọng trong xã hội hiện đại. Đến lượt chúng, truyền thông đại chúng và quảng cáo lai có ánh huống ngày càng lớn đến các cấu trúc xã hội, thúc đẩy nhung lý thuyết về kiến tạo xã hội của các nhà tâm lí như Serge Moscovici.

Hé quả là tâm lí học xã hội nhanh chóng được ứng dụng nhiều hon trong nhiều hoàn cảnh khác nhau. No ánh huống nhiều lĩnh vực khác của tâm lí học – đặc biệt là liệu pháp tâm lí, như "liệu pháp thực tế" của William Glasser. No cũng tác động tới nhung ngành khác gõm xã hội học, nhân chủng học, thám chí cả chính trị và kinh tế học. Nhung năm 1960 chúng

kiến su nói lên của phong trào dân quyền và nữ quyền, thách thức tinh trang hiện thời. Nhung vấn đề xoay quanh định kiến, quy chuẩn văn hóa và niềm tin rất được quan tâm, và công trình của các nhà tâm lí học xã hội như Janet Taylor Spence đã ảnh hưởng lớn tới việc thay đổi thái độ với phụ nữ, trong khi nhung người khác dùng lý thuyết của Lewin về quá trình chuyển hóa xã hội để thay đổi nhung tổ chức xã hội. Lý thuyết và mô hình tiên phong của các nhà tâm lí học xã hội giờ đây được dùng trong thương mại, công nghiệp và moi hình thuc tổ chức xã hội, và gần đây còn được dùng làm công cụ cho việc cải cách xã hội và chính trị ở nhung nơi phải chịu khổ đau ab bức, nói bết nhất là phong trào "tâm lí học khai phóng" của Ignacio Martin-Baró. ■

**BẠN KHÔNG THỂ HIỂU  
VỀ MỘT HỆ THỐNG  
CHO ĐẾN KHI BẠN CỐ GẮNG  
THAY ĐỔI NÓ**

**KURT LEWIN (1890-1947)**



*Cappuccino Team*

## BỐI CẢNH

### HƯỚNG TIẾP CẨN LÝ THUYẾT TRƯỜNG

#### TRƯỚC ĐÓ

**Đầu tn.** 1900 Sigmund Freud và những nhà tâm lý trị liệu khác cho rằng hành vi của con người là kết quả của những trải nghiệm quá khứ.

**Tn. 1910** Wolfgang Köhler, cùng những nhà tâm lý học Gestalt khác, cho rằng cần phải hiểu con người một cách toàn thể, dựa trên mối yếu tố thuộc về họ và những tương tác giữa họ với môi trường xung quanh.

#### SAU ĐÓ

**1958** Trong *Những động lực của sự thay đổi có kế hoạch*, Ronald Lippitt, Jeanne Watson, và Bruce Westley xây dựng nền lý thuyết về bảy bước tiến hành sự thay đổi, tập trung vào vai trò của sự thay đổi hơn là vào sự tiến triển của chính sự thay đổi.

**N**hưng nhà hành vi tin rằng hành vi chỉ bị chi phối bởi môi trường, nhung trong những năm 1920 Kurt Lewin tuyên bố hành vi là hệ quả từ cả cá nhân và môi trường. Những ý tưởng cách mạng của ông đã được phát triển và đưa vào các nghiên cứu động lực nhóm rất giá trị với các tổ chức hiện nay.

Trong nghiên cứu về hành vi con người, Lewin đã phát triển lý thuyết trường, thám rõ những nguồn lực và yếu tố ảnh hưởng đến các tinh huống nào. "Trường" của Lewin chỉ môi trường làm lí của cá nhân hoặc lập thể tại thời điểm cụ thể nào đó, và ông xác định hai nguồn lực đối lập hiện diện trong bất kỳ trường nào: những nguồn lực mang tính trợ giúp, thời thúc mọi người hướng tới mục tiêu của họ, và những nguồn lực cản trở, ngăn chặn hoạt động huống tới các mục tiêu này.

#### Mô hình thay đổi của Lewin

Lý thuyết trường cung cấp cơ sở cho mô hình thay đổi của Lewin, một mô hình định hướng giá trị để chuyển hóa thành công, cả cho cá nhân và tổ chức. Mô hình cho thấy, để thay đổi thành công, một cá nhân hoặc lãnh đạo tổ chức phải tinh đến những ảnh

Người nào hiểu được vận mệnh của mình phụ thuộc vận mệnh của cả tập thể đến mức nào sẽ háo hức muốn chia sẻ trách nhiệm với tập thể một cách công bằng vì lợi ích chung của tất cả.

**Kurt Lewin**

Để sự thay đổi hành vi có thể diễn ra, cần phải tinh đến những chi tiết cá nhân là môi trường.

Khi sự thay đổi diễn ra, **những đặc điểm và giá trị chủ chốt** khác của hệ thống cũng được bộc lộ.

Bạn không thể hiểu về một hệ thống cho đến khi bạn có gắng để thay đổi nó.

Do đó bạn thân quá trình thay đổi sẽ đưa ra những thông tin quan trọng về một hệ thống.

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ■ Wolfgang Kohler 160–61 ■ Leon Festinger 166–67 ■ Max Wertheimer 335  
 ■ Elton Mayo 335

Để có thể **thay đổi tổ chức thành công**, cần phải thực hiện quá trình đánh giá đặc biệt về những yếu tố con người và nguồn lực có liên quan, và cần hiểu rõ vai trò tương liên giữa chúng.

đó, và vì vậy "ban không thể hiểu rõ một hệ thống cho đến khi ban cố gắng thay đổi nó".

Mô hình của Lewin mô tả quá trình ba bước để đạt sự chuyên hóa ở cá nhân hoặc tổ chức. Giai đoạn đầu – "phá băng" – gồm việc nhận ra thay đổi là cần thiết, pha bỏ những niềm tin và cách làm cũ. Thay đổi diễn ra trong giai đoạn hai, thường kèm theo sự bối rối và khó sói vì khung nhận thức hay hệ thống cũ đã sụp đổ. Giai đoạn ba và cũng là cuối cùng, "đóng băng", diễn ra khi một khung nhận thức mới được kết tinh và kèm theo cảm giác thoải mái vùng vàng trong khuôn khổ mới. Đây là quá trình khó khăn, vì nó bao hàm nỗi khó khai ta bỏ đi cái cũ, nhưng khó khăn ta phải trải qua lại, và sự tái thiết từ duy, cảm xúc, thái độ và nhận thức.

### Phá băng những niềm tin

Phá băng có lẽ là giai đoạn phức



tập nhất của quá trình, vì một cách tự nhiên, người ta thường chống lại sự thay đổi trong khung nhận thức hoặc lịch trình đã ổn định của mình. Nó cần được chuẩn bị cẩn thận; nhiều nỗ lực thay đổi trong các tổ chức thất bại đơn giản vì nhân viên không được chuẩn bị thích hợp, khi họ càng chống lại thay đổi mạnh hơn và thường làm việc không hiệu quả trong hệ thống mới. Sự chuẩn bị có thể là đưa ra một viên cảnh thay đổi hào hùng để nhân viên phản ứng, truyền đạt nó hiệu quả, phát triển một cảm thức gấp rút và cảm thiết phải thay đổi, rõ ràng với nhân viên, cho phép họ chủ động tham dự quá trình.

Ở cấp độ cá nhân, người ta thường phản ứng lại quá trình này một cách phòng vệ, không muốn rời vùng an toàn và trải qua thử thách học kinh nghiệm mới hoặc chấp nhận hệ niềm tin mới. Su khang cư tự nhiên này có thể được vượt qua nếu cá nhân được trợ giúp để chấp nhận rằng thay đổi là cần thiết, giá trị và sẽ dẫn đến kết quả tốt hơn, và nếu họ được hỗ trợ để thấy an toàn.

**Kurt Lewin**

Lewin chung minh hiểu quả tích cực của việc tạo nên môi trường an toàn về tâm lý trong giai đoạn phá băng (và của việc cho phép mọi người chủ động tham gia quá trình) trong nỗ lực của ông nhằm thuyết phục các bà nội trợ Mỹ dùng nồi tảng đông vật làm thức ăn cho gia đình trong thời Thế chiến II. Trong lịch sử, nồi tảng đông vật chỉ được những gia đình có thu nhập thấp dùng làm thức ăn, nhưng chính phủ Mỹ muốn bảo đảm không bỏ phí những thực ăn bổ dưỡng trong thời khan hiếm thực phẩm, đặc biệt những thứ như cá, gan, tim đều rất giàu đạm. Bộ Nông nghiệp Mỹ đã yêu cầu Lewin giúp đỡ thuyết phục người nội trợ chịu dùng những thức này làm thức ăn cho gia đình. Trong khi phỏng vấn các bà nội trợ, Lewin nhận thấy cả những nguồn lực trợ giúp lẫn nguồn lực canh trό. Nguồn lực trợ giúp, hay khích lệ, giúp thay đổi quan điểm của các bà nội trợ về nồi tảng đông vật chính là giá trị dinh dưỡng cao của chúng. Nguồn lực canh trό, hay những

Tất cả chúng ta đều cần nhau. Loại quan hệ tương thuộc này là thử thách lớn nhất đối với sự chính chắn của cá nhân và sự vận hành của tập thể.

**Kurt Lewin**



Việc học sẽ hiệu quả hơn khi nó là một quá trình chủ động thay vì là một quá trình thụ động.

**Kurt Lewin**



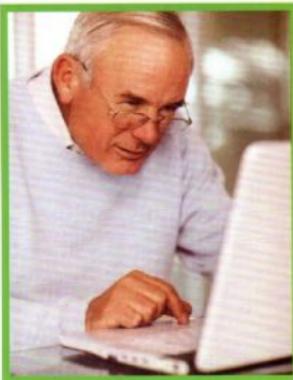
rào ngắn, chính là quan điểm của phụ nữ cho rằng nói tang động vật là không thích hợp cho họ và gia đình, và mặt khác nó lại còn không ngon.

Lewin thực hiện một nghiên cứu sử dụng hai nhóm các bà nội trợ để tìm ra cách tốt nhất cho sự thay đổi bước đầu. Nhóm đầu tiên được nhắc đi nhắc lại rằng ăn nói tang động vật có lợi cho họ, trong khi nhóm kia được phân ra làm các nhóm nhỏ để thảo luận vấn đề liệu su khan hiếm thực phẩm có thể được giải quyết bởi nếu phụ nữ dùng ý sử dụng nguyên liệu hàng hai như gan, cá và tôm. Khi co khoảng một phần ba phụ nữ tham gia vào thảo luận nhóm sau đó đã sử dụng nói tang động vật nấu bữa tối, Lewin kết luận rằng tăng cường mức độ tham dự của mọi người vào hoạt động sẽ làm tăng khả năng họ thay đổi thái độ và hành vi. Thuyết giảng cho nhóm thứ nhất không cho thấy hiệu quả, nhưng trong nhóm thảo luận, ông đã tạo ra một môi trường trong đó các chị em phụ nữ cảm thấy an toàn về tâm lý dù để họ bộc lộ suy nghĩ và quan điểm của mình. Thông qua tìm hiểu niềm tin của họ cũng như thực trạng khan hiếm thực phẩm, ông đã thay đổi quan điểm của họ và hướng họ tới một niềm tin mới: nói tang động vật là thu cờn mua và dùng cho gia đình.

### Tao nên sự thay đổi

Trong giai đoạn hai của Lewin – quá trình thay đổi thực tế – người ta phải đổi mới một nhiệm vụ để gây nản chí và bồi rối khi thi hành hệ thống mới. Họ phải từ bỏ những lệ thường và cách làm quen thuộc để thành thạo kỹ năng mới (điều có thể gây cảm giác không chắc chắn hoặc sợ thất bại). Trong một tổ chức, hệ thống mới sẽ được xác định bởi người lãnh đạo, thường là về công nghệ, cơ cấu, quy trình hoặc văn hóa. Điều quan trọng trong giai đoạn này là cung cấp sự hỗ trợ cần thiết cho nhân viên để bảo đảm trái trả ngại.

Ông đã thay đổi cả nhận, người ta không được trao cho một hệ thống niềm tin mới, mà phải tự mình tìm kiếm và tiếp nhận lấy. Khi một niềm tin cũ đã được chúng minh là sai lầm hoặc không còn thích hợp, một cách tự nhiên, ta có xu hướng thay thế hệ giá trị cũ bằng một hệ mới, làm dày khoảng trống không chịu do quá trình phả bằng dề lai. Ta làm việc này bằng việc kết hợp các cách với nhau: đưa trên những cảm giác bản năng của ta, nghiên cứu những hình mẫu, nhìn nhận tổng quan về khối lượng thông tin rộng lớn hiện có.



*Cappuccino Team*

Theo cách này, ta hi vọng sẽ tìm được thông tin mới có thể giúp giải quyết vấn đề. Một khi đã đạt được sự thông hiểu này, ta sẽ chấp nhận và thiết lập khung nhận thức mới.

Ở trường hợp các bà nội trợ Mỹ trong Thế chiến II, Lewin đã cung cấp cho họ thông tin mới bằng cách dạy họ về mùi vị thơm ngon và giá trị dinh dưỡng của nội tạng động vật (nhó do thay đổi niềm tin cũ của họ cho rằng do là thú thịt kém chất lượng) và thuyết phục họ rằng trong tình trạng khan hiếm thời chiến, hoàn toàn không có gì đáng xấu hổ khi dùng chung cho gia đình mình cá (nhó do thay đổi niềm tin của họ từ thời trước chiến tranh rằng chỉ có tầng lớp thấp trong xã hội mới ăn loại thực phẩm đó).

### Giai đoạn đóng băng

Sau khi sự thay đổi đã được thực hiện trong một tổ chức, nó sẽ phải trở thành một phản văn hóa công ty (hay được "đóng băng") nhằm duy trì thành công lâu dài. Nhưng quá trình tu duy, cách làm và hành vi mới được tiếp nhận trong giai đoạn chuyển tiếp cần phải biến thành lề thường. Việc quản lí có thể giúp bảo đảm những thay đổi được thiết lập vững chắc hoà bằng cách công bố những lợi ích mà sự thay đổi đã đem lại cho công ty, đồng thời nuôi dưỡng cảm xúc tích cực hướng tới sự thay đổi ở nhân viên, coi thế bằng cách thường cho việc thực thi những kỹ năng hoặc quá trình mới. Ví dụ, trong thập niên 1990, hàng hàng không Continental đứng trước nguy cơ phá sản. Để duy trì hoạt động, ban quản lí đã thực hiện

**Học cách sử dụng những công nghệ mới** thay vì những thủ đà lối thời cổ có thể sẽ dễ dàng hơn nếu được tăng cường những nguồn lực thúc đẩy – như khả năng kết nối với bạn bè và gia đình rộng khắp, tinh thi và không tốn kém.



một thay đổi lớn: chuyên trong tâm của công ty từ việc tiết kiệm chi phí sang việc nhung dịch vụ chất lượng cao đáp ứng yêu cầu của khách hàng sang. Họ quyết định thường cho nhân viên nào áp dụng được nhung chính sách và cách làm mới (để bảo đảm nhung ưu tiên mới được làm theo) bằng cách thưởng thêm mỗi người 65 đô nếu Bộ Giao thông Vận tải Mỹ xếp hàng họ trong nhóm năm hàng hàng không tốt nhất. Việc sử dụng mô hình thay đổi của Lewin đã đánh dấu bước

**Trong Thế chiến II**, nhung phu nữ làm nội trợ được khuyến khích thay đổi nhung niềm tin của họ, từ việc chấp nhận thay đổi loại thực phẩm và cách ăn mặc, đến việc chấp nhận rằng họ có năng lực làm nhung "công việc đàn ông".

tiến vượt bậc của hàng hàng không Continental từ một hàng kém nhất thành hàng hàng không được bình chọn của năm.

Ông cùa đó là nhân, giai đoạn đóng băng danh dấu thời gian khi nhung niềm tin và cách làm mới được kiểm chứng qua quá trình thử sai; điều này hoặc sẽ cùng có nhung thay đổi, hoặc sẽ bắt đầu một quá trình thay đổi mới. Ví dụ, sau một tuân sủ dụng nói tang động vật cho gia đình, người nội trợ thời chiến có thể sẽ xem liều gia đình mình có thích món đồ không, liều mọi người có khỏe mạnh không, và liều nhung gia đình khác có đánh giá tích cực hay tiêu cực về cùa đưa trên lúa chọn ăn nội tang đồ không. Nêu nhung câu trả lời cho các câu hỏi này là tích cù thi cù áy sẽ tiếp tục dùng thử thực phẩm đó cho bùa tối. Tuy nhiên, nêu nhung đứa con cù tỏ ra không khỏe nhu khi chúng ăn thịt gà

hay bò, hay nêu nhung phu nữ khác chê bài việc có chọn ăn nội tang động vật, có thể cù sê quyết định bỏ món nội tang và tim nhung cách khác để chăm sóc gia đình, bắt đầu quá trình phá bang và làm lại tu đầu.

Công trình thử nghiệm tiên phong của Lewin về các hệ thống xã hội giúp ông được thừa nhận rộng rãi là cha đẻ tâm lý học xã hội. Ông là nhà tâm lý đầu tiên nghiên cứu "động lực nhôm" và sự phát triển của các tổ chức một cách có phương pháp. Ông ứng dụng nhiều thành quả của khoa học xã hội để thay đổi xã hội hiệu quả hơn, và công trình của ông ảnh hưởng tới khắp các lĩnh vực tâm lý học thực nghiệm và tâm lý học xã hội. ■

“ ”

Không có gì mang tính thực hành hon là một lý thuyết tốt.

Kurt Lewin

” ”

## Kurt Lewin



Nhà tâm lý học người Mỹ gốc Đức Kurt Lewin sinh năm 1890 trong một gia đình Do Thái trung lưu ở Mogilno, Ba Lan (sau thuộc Phổ). Năm 1905, gia đình ông chuyển tới Berlin, nơi ông học y khoa tại Đại học Freiburg trước khi chuyển sang Đại học Munich để nghiên cứu sinh học. Trong Thế chiến I, ông phục vụ trong quân đội Đức, nhưng sau khi bị thương, ông về Berlin hoàn thành chương trình tiến sĩ. Ông làm việc tại Viện Tâm lý học, Berlin, từ năm 1921 đến năm 1933, khi chính sách hạn chế với người Do Thái buộc ông ta chúc và tị nạn sang Hoa Kỳ. Ông

bắt đầu làm việc tại Đại học Cornell, sau đó chuyển tới Đại học Iowa, nơi ông trở thành giáo sư. Năm 1944, ông trở thành giám đốc điều hành Trung tâm nghiên cứu Động lực nhôm tại Viện Công nghệ Massachusetts, nhung qua đời chỉ ba năm sau đó vì đau tim.

### Tác phẩm chính

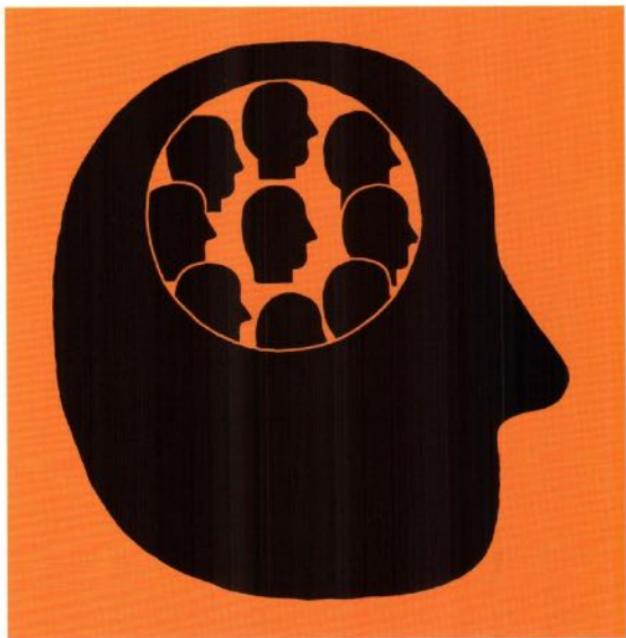
**1935** Một lý thuyết năng động về nhân cách

**1948** Giải quyết nhung xung đột xã hội

**1951** Lý thuyết trường trong khoa học xã hội

# THÔI THÚC HƯỚNG TỚI TUÂN PHỤC XÃ HỘI MẠNH ĐẾN MỨC NÀO?

SOLOMON ASCH (1907-1996)



## BỐI CẢNH

HUONG TIẾP CẨN  
Sự tuân phục

### TRƯỚC ĐÓ

Tn. 1880 Hippolyte Bernheim, một bác sĩ người Pháp, sử dụng thời miên để chứng minh khái niệm "tinh thần bị ám thị".

1935 Thí nghiệm về xu hướng tuân phục của Muzafer Sherif khiến Solomon Asch phát triển Hệ hình Asch.

### SAU ĐÓ

1963 Nhưng thí nghiệm về tuân thủ của Stanley Milgram cho thấy mọi người có xu hướng tuân lệnh một nhân vật uy quyền bất chấp việc cảm thấy xung đột về đạo đức.

1976 Serge Moscovici cho rằng nhóm thiểu số kiên định vẫn có thể bị tác động.

1979 Knud S. Larsen, một nhà tâm lý học người Đan Mạch, cho thấy sự tuân phục có thể gắn với môi trường văn hóa.

**N**hà tâm lý học xã hội Solomon Asch thách thức quan điểm của chúng ta cho rằng mình là những con người tự chủ khi ông thiết kế một thí nghiệm nhằm chứng tỏ xu hướng tuân phục của chúng ta. Thí nghiệm nổi tiếng của ông cho thấy, khi người ta đối diện với một quan điểm của đa số, xu hướng tuân phục sẽ mạnh hơn việc tin theo những gì họ nhận thức được là đúng. Ông trình bày chi tiết phát hiện này trong công trình năm 1955 *Những quan điểm và áp lực xã hội*, trong đó côn bản về ảnh hưởng của xã hội trong việc định hình niềm tin,

Xem thêm: Serge Moscovici 238–39 ■ Stanley Milgram 246–53 ■ Philip Zimbardo 254–55 ■ Max Wertheimer 335 ■ Muzafer Sherif 337



nhận định và việc làm của cá nhân. Asch muốn nghiên cứu ảnh hưởng của áp lực tập thể lên quyết định của cá nhân, và thái độ của mọi người bị ảnh hưởng bởi nguồn lực xã hội xung quanh họ như thế nào và với mục nào.

Nhà tâm lý học Thổ Nhĩ Kỳ Muzafer Sherif cũng tìm cách trả lời những câu hỏi tương tự vào năm 1935, sử dụng một ánh thí giác gọi là hiệu ứng tuân đồng, khi một điểm sáng cố định trong một căn phòng tối đường như chuyển động. Ông nói với người tham gia rằng ông sẽ di chuyển điểm sáng và hỏi họ xem điểm sáng đã di chuyển được bao xa. Kiểm chứng trong các nhóm cho thấy su uoc lượng của những người tham gia đều quy về một tiêu chuẩn của nhóm, cho thấy họ đã sử dụng su uoc lượng của

người khác nhu khung tham chiếu trong một tình huống mơ hồ. Dù Sherif tin ông đã chứng minh được những nguyên lý của sự tuân phục, nhưng Asch phản bác rằng – vi không có câu trả lời đúng hay sai nào cho nhiệm vụ đó – chưa thể rút ra kết luận cuối cùng được. Ông cho rằng sự tuân phục chỉ có thể đã được đưa trên xu hướng đồng thuận của cá nhân với các thành viên nhóm khi họ thống nhất đưa ra một câu trả lời sai cho một nhiệm vụ có giải pháp hiển nhiên. Nhiệm vụ nhận thức đơn giản này gọi là Hệ hình Asch, được thiết kế để chứng minh điều này.

#### Hệ hình Asch

Thí nghiệm được tiến hành với 123 nam giới, mỗi người được đặt vào một nhóm có năm đến bảy



**Solomon Asch**

Solomon Elliott Asch là người tiên phong trong lĩnh vực tâm lý học xã hội. Ông sinh năm 1907, trong một gia đình Do Thái tại Warsaw (sau này là một phần của Đế quốc Nga). Năm 13 tuổi, ông di cư sang Mỹ và học tâm lý học. Ông nhận bằng tiến sĩ năm 1932 ở Đại học Columbia, nơi ông chịu ảnh hưởng của Max Wertheimer.

Asch trở thành giáo sư tại Swarthmore năm 1947, và công tác chất che với Wolfgang Kohler. Ông là giáo sư thỉnh giảng tại Viện Công nghệ Massachusetts (MIT) và Harvard, nơi ông huấn luyện dân luân án tiến sĩ cho Stanley Milgram, trước khi chuyển tới Đại học Pennsylvania. Ông được nhận nhiều phần thưởng gồm Phần thưởng cho Đồng góp Khoa học Xuất sắc từ Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ. Ông qua đời năm 88 tuổi.

#### Tác phẩm chính

**1951** *Hiệu ứng áp lực nhóm lén việc điều chỉnh và bợp meo nhận định*

**1952** *Tâm lý học xã hội*

**1955** *Những quan điểm và áp lực xã hội*

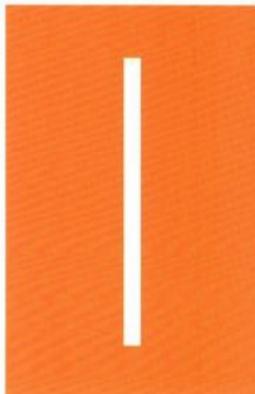
**1956** *Những nghiên cứu về sự độc lập và sự tuân phục*

"đóng minh" (những người biết mục đích thật sự của thí nghiệm nhưng được giới thiệu với tư cách cung là người tham gia). Nhóm sẽ được cho xem một tấm bảng với một đường kẻ trên đó, sau đó là một tấm bảng khác với ba đường kẻ là A, B, và C, và họ được hỏi rằng đường nào trong ba đường đó có cùng độ dài với đường kẻ ở tấm bảng đầu tiên.

Cần phỏng được tổ chức sao cho người tham gia đích thực sẽ đưa ra câu trả lời vào lúc cuối hoặc gần cuối. Trong 18 lần thử như vậy, các đóng minh sẽ được hướng dẫn đưa ra câu trả lời đúng trong sáu lần đầu, nhưng sau đó sẽ đóng loạt đưa ra câu trả lời sai cho 12 lần thử còn lại. Việc này là để xem liệu người tham gia đích thực có trả lời đúng không, hay sẽ tìm cách trả lời khớp với đáp án của các đóng minh khi tất cả họ đều đưa ra câu trả lời sai. Mới đây, Asch nghĩ rằng chắc chỉ một vài

người tham gia sẽ thuận theo những câu trả lời của các đóng minh thôi. Nói cho cùng thí nghiệm vụ rất đơn giản và câu trả lời cũng rất rõ ràng; trong nghiên cứu với người tham gia là các phi công, trong đó không có áp lực phải tuân theo sai lầm của nhóm, chỉ có ba lỗi trong 720 lần thử. Nhưng kết quả của nghiên cứu thực tế thật đáng kinh ngạc. Khi bị bao quanh bởi một nhóm cùng đưa ra câu trả lời sai, nhưng người tham gia đưa ra câu trả lời sai cho khoảng một phần ba (32%) số câu hỏi; 75% trong số họ đưa ra câu trả lời sai cho ít nhất một câu hỏi. Một người tuân theo nhóm đã đưa ra 11 câu trả lời sai trong số 12 lần thử. Vì nhiệm vụ rất đơn giản và rõ ràng, nên số liệu này cho thấy một mức độ tuân thủ nhóm rất cao ở những người tham gia. Tuy nhiên, không có người nào tuân theo mọi lần thử, và có 13 trong số 50

**Trong thí nghiệm theo Hệ hình Asch, người tham gia trả lời qua một bài kiểm tra thị giác. Họ phải quyết định xem đường nào trong ba đường ở tấm bảng thử hai có cùng độ dài với đường kẻ ở tấm bảng thử nhất. Mỗi câu hỏi được xem là một lần "thử", và có 18 lần thử tất cả.**



“

Tất cả những người mềm mỏng đều không thấy được tần suất phục tùng của họ.  
**Solomon Asch**

”

(khoảng 26%) người tham gia không bao giờ tuân theo nhóm.

Kết quả cho thấy người tham gia có xu hướng tuân thủ rất cao. Những người dám tách ra khỏi ý kiến của nhóm và đưa ra câu trả lời độc lập thì không chịu thua đám đông dù qua nhiều lần thử, nhưng những người chọn cách tuân theo số đông lại không thể phá vỡ khuôn mẫu này.

#### Những giải thích

Để hiểu sâu hơn về những kết quả thu được, Asch phỏng vấn những người tham gia để tìm hiểu lý do tại sao họ lại đưa ra những câu trả lời sai. Một số người nói rằng họ muốn thuận theo cái mà họ tin là mong muốn của những người làm thí nghiệm và tránh gây rắc rối cho quá trình thí nghiệm. Một số ít băn khoăn không biết liệu có phải do họ bị mỏi mắt hay ngồi ở một vị trí làm sai lạc góc nhìn không. Một số bác bỏ việc họ nhận ra mình bị cậy những câu trả lời sai. Chỉ một số người thừa nhận họ biết các câu trả lời là sai, và nói thêm rằng họ không muốn tách ra hoặc tỏ ra khác biệt và ngu ngốc: họ muốn hòa hợp với nhóm. Asch cũng hỏi những người tham gia đã kiên định với câu trả lời đúng và độc lập, và phát hiện ra rằng

không phải họ không dao động vì số đông, nhưng họ có khả năng lấy lại tinh thần sau khi nghỉ ngơi để đưa ra câu trả lời chân thật nhất về những gì họ thấy.

Asch thực hiện nhiều biến thể khác của thí nghiệm để kiểm chứng xem sự khác nhau về độ lớn của đám đông có tạo nên khác biệt trong mức độ tuân phục nhóm không. Ông thấy rằng chỉ một đồng minh thì không có ảnh hưởng gì tới sự đồng thuận của người tham gia thử, nếu có hai đồng minh thì chỉ có ảnh hưởng nhỏ, nhưng khi có ba hoặc nhiều đồng minh hơn thì xu hướng tuân phục trở nên tuồng dối chắc chắn. Sự nhất trí trong những câu trả lời của các đồng minh còn là yếu tố tác động mạnh hơn; nhưng nếu chỉ có một đồng minh đưa ra câu trả lời khác thì người tham gia thử có xu hướng đưa ra câu trả lời độc lập (và đúng) nhiều hơn. Điều này cho thấy sức mạnh của thiểu số bất đồng dù rất nhỏ. Hơn nữa, Asch phát hiện rằng nếu ông cho những người tham gia thử sự trả lời một cách riêng tư, như ghi ra giấy chặng hàn, thì sự đồng thuận giảm xuống đáng kể, thậm chí điều này vẫn đúng nếu những đồng minh đưa ra câu trả lời bằng cách nói ra.



Thượng nghị sĩ Mỹ Joseph McCarthy đã làm dậy lên phong trào dân áp nhung người công sản trong những năm 1950, tạo nên bối cảnh không khí sợ hãi và sự tuân phục rất cao về chính trị và xã hội.

### Những quy chuẩn văn hóa

Một số nhà tâm lí cho rằng phát hiện của Asch chỉ phản ánh bối cảnh không khí văn hóa những năm 1950 ở Mỹ trong thời kì chủ nghĩa McCarthy, khi sự bất đồng chính kiến bị xem là chống đối chính quyền Mỹ, và mọi người sẽ bị bắt giam vì quan điểm riêng của họ. Những nghiên cứu sau đó cho thấy các mức độ tuân phục khác nhau. Ví dụ, một nghiên cứu đầu những năm 1970 (thời kì tu tuồng tự do và tiến bộ ở Mỹ) cho thấy một tι lệ tuân phục thấp hơn rất nhiều. Tuy nhiên, một nghiên cứu vào cuối những năm 1970 lại cho thấy những tι lệ cao hơn.

Tι lệ tuân phục ở các nền văn hóa khác nhau cũng khác nhau. Các nhà nghiên cứu thấy rằng những nền văn hóa thiên về tính cá nhân như Mỹ, Liên hiệp Anh, và các nước Tây Âu khác, nơi sự lựa chọn và những thành tựu cá nhân được đánh giá cao, thì mức độ tuân phục thấp hơn những nền văn hóa mang tính tập thể như Nhật Bản, Fiji và các quốc gia châu Phi, nơi việc thuộc về团体 được đánh giá cao.

Các nhà tâm lí học cũng phê bình các phương pháp của Asch dựa trên cõi sở rằng ông chỉ tập trung vào một phiên bản đơn giản hóa của hành vi nhóm, không mang tính tiêu biểu cho nhiều tuồng tác khác của các đối tượng, hoặc ông tập trung nhiều vào những cá nhân trong nhóm hơn là vào dòng lực nhóm. Nhưng người khác nghĩ ngô liệu ông có phỏng đoán về khả năng số đông ảnh hưởng tới số ít không. Cụ thể như Serge Moscovici, người không đồng tình với phân tích của Asch và cho rằng một thiểu số tích cực có thể ảnh hưởng tới số đông và tạo nên sự thay đổi. Moscovici đã được gọi hung đế phát triển những nghiên cứu của riêng ông nhằm chứng minh một thiểu số kiên định có thể tác động đến suy

“

Một thành viên của bộ tộc ăn thịt người chấp nhận tục ăn thịt người là thử hoàn toàn phù hợp.

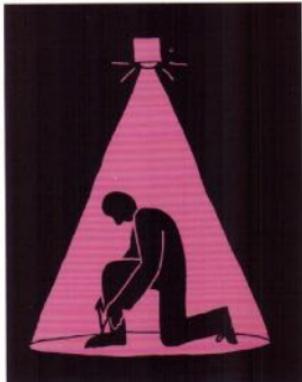
**Solomon Asch**

nghi của đa số như thế nào.

Dù Asch thừa nhận rằng đời sống xã hội cần có sự nhất trí nhất định, nhưng ông cũng nhấn mạnh rằng nó sẽ mang tính phong phú hơn nữa khi cá nhân đóng góp những hiểu biết và kinh nghiệm độc lập của mình. Sự đồng lòng nhất trí không nên sinh ra từ nỗi sợ hãi hoặc xu hướng tuân phục; phát hiện của ông về xu hướng tuân phục, ngay cả ở những người trí thức, đã đặt ra những câu hỏi về giá trị xã hội và chất lượng giáo dục.

Nhưng kết luận của Asch đã làm nổi bật quyền lực (và cũng là mối nguy hiểm) của ảnh hưởng xã hội tới việc định hình niềm tin và hành vi cá nhân. Nếu thử giở dàn tró thành bình thường đối với một nhóm, áp lực xã hội sẽ bảo đảm cho sự đồng thuận. Được khơi gợi bởi lý thuyết của Asch, thí nghiệm về sự tuân lệnh của Stanley Milgram đã cho thấy những người bình thường cũng có thể trở nên độc ác khi chịu áp lực của sự tuân phục.

Tuy nhiên, đa số người tham gia trong nghiên cứu của Asch, thậm chí cả những người đã đồng thuận theo đám đông, cũng nói rằng họ đánh giá cao sự độc lập tinh thần, khuyến ông cùng cảm thấy lạc quan về nhân tính. ■



## BỐI CẢNH

HUONG TIẾP CÂN  
Quản lí ăn tuong

### TRƯỚC ĐÓ

**1890** William James đưa ra su phan biết đầu tiên giữa cái tôi chủ thể mang tính cá nhân và cái tôi khách thể mang tính cộng đồng.

**1902** Nhà xã hội học người Mỹ Charles Cooley đặt ra thuyết cái tôi soi gương, trong đó cho rằng cái tôi là thứ được phản ánh trong những phản ứng của người khác.

### SAU ĐÓ

**1990** Các nhà tâm lí học người Mỹ là Mark Leary và Robin Kowalski xác định ba cách theo đó sự quản lí ăn tuong có thể thúc đẩy doi sóng lành mạnh: su thuộc về, tu cải thiện và tu hiểu minh.

**1995** Nhà tâm lí học Sarah Hampson cho rằng hành vi của chúng ta thay đổi theo người mà ta tương tác cùng, và những người khác nhau sẽ gọi ra những mặt khác nhau trong nhân cách của chúng ta.

# CUỘC ĐỜI RẤT GIỐNG SÂN KHẤU KỊCH

ERVING GOFFMAN (1922-1982)

Tương tác xã hội có thể so sánh với một vở kịch trên sân khấu.

Mỗi người cũng giống như các diễn viên, có tạo nên **ăn tuong tốt đẹp** về bản thân qua việc lựa chọn kịch bản, bối cảnh, trang phục, ki năng và đạo cụ.

Có "**sân khấu**" dành cho những nhân cách xã hội của chúng ta, và có "**hậu trường**" dành cho đời sống riêng tư của chúng ta.

Có những **khan giả** xem trình diễn.

**Cuộc đời rất giống sân khấu kịch.**

**D**ược đưa ra bởi Erving Goffman, quản lí ăn tuong là một lý thuyết liên quan đến việc chúng ta tạo ra, duy trì và làm nổi bật bản sắc xã hội của mình như thế nào. Goffman cho rằng một phương diện cơ bản của tương tác xã hội là ta có gắng – hoặc ý thức hoặc vô thức – điều động và kiểm soát cách người khác tiếp nhận ta. Bất cứ khi nào tương tác với người khác, ta sẽ

trưng ra một hình ảnh xã hội của mình. Trong một số trường hợp, ta có thể cố gây ảnh hưởng tới người nào đó (như nhà tuyển dụng); trong tình huống khác, có thể ta chỉ đơn giản muốn duy trì hình ảnh đáng yêu thích của bản thân. Trong cuốn sách năm 1959, *Biểu hiện của cái tôi trong đời sống thường ngày*, Goffman đã rút ra sự tương đồng giữa quản lí ăn tuong và sân khấu kịch, cho thấy những

Xem thêm: William James 38–45 ■ William Glasser 240–41 ■ Stanley Milgram 246–53 ■ David C. McClelland 322–23 ■ Walter Mischel 326–27

cách thực ta thể hiện bản thân trong thế giới thực giống nhung thủ được các diễn viên kịch diễn trên sân khấu như thế nào. Mỗi tuong tác xã hội được thời thực huong đến việc gây nên ánh tuong đặc thu cho khán giả cùng hét nhu huong to su tu biểu lò chán thực nhất.

Trong thực tế, theo lý thuyết của Goffman, nhân cách là tổng số những vai khác nhau mà một người đóng trong đời mình. Điều này ngụ ý rằng cái tôi chân thực không phải là một hiện tượng nội tai mang tính riêng tư, mà là hiệu ứng mang tính kích thích từ những cách thực ma một người thể hiện bản thân với xã hội. "Cuộc đời rất giống sân khấu kịch", như lời Goffman: tạo nên một ánh tuong thành công cần có sự đan deng, đạo cụ, trang phục và kĩ năng thích hợp, và hiểu biết chung về nhung gi sẽ được diễn trên sân khấu (ở vùng công cộng) đối lập với hậu trường (trong vùng cá nhân, riêng tu).

### Nhung kĩ năng trình diễn

Goffman tin rằng trong đời thật, mọi người đều có khả năng chọn

sân khấu, đạo cụ và trang phục cho riêng mình để trình diễn với khán giả. Nhiệm vụ chính của cá diễn viên xã hội là diễn viên sân khấu là duy trì được cảm giác gắn kết thông qua tuong tác với nhung diễn viên khác. Điều này chỉ có thể có được khi mọi người cùng đồng thuận về "định nghĩa của tinh huong", về nhung đặc điểm, kí vọng và giới hạn của vó diễn hay một tuong tác đặc thù nào đó, để mọi người biết cách thức phù hợp mà tuong tác và hòa minh với bối cảnh xã hội.

Để tuan thu dung, mọi người phải đồng thuận về bản sắc cá nhân của mình, về bối cảnh xã hội và nhung kí vọng của tập thể đối với hành vi trong bối cảnh đó. Ví dụ, nhung người danh tiếng tới tham dự một bữa tiệc của giới thượng lưu đều phải ngầm đồng thuận để hiểu voi nhau rằng họ là "nhung người danh tiếng tới du bữa tiệc thượng lưu"; mọi người sẽ chấp nhận vai đã được định cho mình trong tinh huong đó và khich lệ nhung diễn viên hay người quan sát (khán giả) khác chấp nhận sự ổn định này. Tuy nhiên, nếu sự ổn định

của một bối cảnh nào đó bị mất uy tín – ví dụ nhu đồ ăn tại bữa tiệc không có gì đặc biệt ngoài bánh pizza, hoặc có cá nhưng người không nói tiếng tham gia – thì mọi người sẽ có xu hướng vờ như không có gì thay đổi, nho do tạo nên một không khí giá tạo để giữ hoa khì và tránh bị lung tung.

Goffman được cho là rất thích di kiểm tra nhung giới hạn của các quy tắc định hình nền nhung cuộc gặp gỡ trong các nhà hàng, nhà hát và rap chiếu phim. ■



Nhung nhân viên khách san ở "sân khấu" khi họ tuong tác voi xã hội. Hành vi của họ có thể se thay doi, thoai mai hon khi họ het nhiệm vu o "hậu trường".

### Erving Goffman



Erving Goffman, nhà xã hội học và cây bút người Canada, sinh ra tại Mannville, Alberta. Tổ tiên của ông là người Do Thái Ukraina di cư sang Canada. Goffman lấy bằng cử nhân xã hội học và nhân chủng học tại Đại học Toronto, sau đó lấy bằng thạc sĩ và tiến sĩ xã hội học tại Đại học Chicago. Năm 1962, ông trở thành giáo sư tại Đại học California, và tới năm 1969 ông đã xuất bản bảy cuốn sách quan trọng. Bi kịch xảy ra năm 1964 khi người vợ đầu của ông tự tử; Goffman viết về trải nghiệm này trong tác phẩm năm 1969,

*Sự kiện rõ của noi chón*. Năm 1981 ông kết hôn lần nữa, và năm 1982, dù vốn bị xem là người ngoài khuôn khổ, ông trở thành chủ tịch Hiệp hội Xã hội học Hoa Kỳ. Ông qua đời vài tháng sau đó vì ung thư dạ dày.

### Tác phẩm chính

**1959** *Biểu hiện của cái tôi trong đời sống thương mại*

**1961** *Những nhà thương mại*

**1971** *Những mối liên hệ trong cộng đồng*

**1974** *Khung phân tích*

CÀNG NHÌN THÚ GIÌ,  
BẠN SẼ CÀNG  
THÍCH NÓ

ROBERT ZAJONC (1923-2008)



*Cappuccino Team*

## BÓI CÁNH

HUONG TIẾP CẬN  
Sự quen thuộc

### TRƯỚC ĐÓ

**1876** Nhà tâm lý học thực nghiệm người Đức Gustav Fechner cho rằng sự quen thuộc gia tăng cảm xúc tích cực đối với tác phẩm nghệ thuật, nhưng "sự quá bảo hộ" dẫn đến ác cảm.

**1910** Edward B. Titchener ghi nhận hiệu ứng phơi nhiễm thuận tuy, mô tả nó là "hội âm phát quang" mà ta trải nghiệm khi có những thứ quen thuộc hiện diện.

### SAU ĐÓ

**1971** Nhà tâm lý học T. T. Faw và D. Pien phát hiện rằng người lớn và trẻ em thích những bức vẽ không quen thuộc hơn là những hình quen thuộc.

**1989** Robert Bornstein phát hiện ra rằng hiệu ứng phơi nhiễm thuận tuy sẽ mạnh nhất khi kích thích không quen thuộc diễn ra nhanh.

Phơi nhiễm lặp đi lặp lại với một kích thích sẽ sinh ra sự **quen thuộc** đối với nó.

Sự quen thuộc dần tới sự **thay đổi thái độ** đối với kích thích...

...đuôi dạng **ưa thích hoặc có cảm tình**.

Sự ưa thích này mang tính cảm xúc và được định hình ở **cấp tiềm thức** trước khi chúng ta ý thức được nó.

**Càng nhìn thứ gì, bạn sẽ càng thích nó.**

**G**iữa thế kỷ 20, các nhà khoa học xã hội vẫn cố xu hướng giải thích hành vi con người dựa trên những yếu tố môi trường. Tuy nhiên, nhà tâm lý học gốc Ba Lan Robert Zajonc tin rằng để có được hiểu biết toàn diện hơn, ta cần tính đến cả những chức năng của tâm trí. Quan tâm chính của Zajonc là mối liên hệ giữa cảm nhận và tự duy - điểm tương giao giữa cảm xúc và nhận thức - và ông dành phần lớn sự nghiệp để tìm hiểu những yếu tố nào trong số này có ảnh hưởng mạnh hơn lên hành vi. Để làm việc này, năm 1968 ông đã thực hiện một thí nghiệm

có ảnh hưởng lớn, giúp ông tìm ra "hiệu ứng phơi nhiễm thuận tuy", đóng góp nổi tiếng nhất của ông cho tâm lý học xã hội.

### Những thí nghiệm về sự quen thuộc

Zajonc giải thích rằng sự phơi nhiễm thuận tuy đơn giản là một điều kiện trong đó có một kích thích tật động tới nhận thức của một người, ô ngưỡng ý thức hoặc vô thức. Hiệu ứng phơi nhiễm thuận tuy đã được ghi nhận trước đó bởi nhà tâm lý học Edward B. Titchener. Năm 1910, ông đã mô tả thứ "hội âm phát quang" và cảm giác gắn gũi mà một người

trải nghiệm khi có sự hiện diện của thứ gì đó quen thuộc. Tuy nhiên, lúc bấy giờ giả thuyết của Titchener đã bị bác bỏ, và ý tưởng đó dần bị lãng quên.

Sự quan tâm của Zajonc đến hiệu ứng này được khơi lên từ bài báo mô tả một thí nghiệm gây cho mèo được thực hiện ở Đại học Bang Oregon năm 1967. Bài báo viết rằng một "sinh viên bí ẩn" đã du một lop học trong hai tháng, với một cái túi đeo trên kín người. Giáo sư Charles Goetzinger biết người trong túi là ai, nhưng các sinh viên trong lớp thi không. Goetzinger quan sát cả lớp để đánh giá phản ứng

Xem thêm: Leon Festinger 166–67 ■ Edward B. Titchener 334 ■ Stanley Schachter 338

**Thực nghiệm năm 1968 của Zajonc** kiểm chứng hiệu ứng phơi nhiễm thuận tuy bằng cách cho mọi người xem những biểu tượng được trình chiếu với tỉ lệ lặp đi lặp lại thất thường; càng thấy một biểu tượng thường xuyên bao nhiêu, ta càng thích nó bấy nhiêu.



của họ theo thời gian. Mỗi lần các sinh viên có thái độ thù địch với cái túi đen, nhưng thái độ này giảm nhẹ dần theo thời gian, sau cùng mọi người còn tỏ ra thân thiện, thậm chí bảo vệ người trong túi. Goetzinger đã ý thấy thái độ của các sinh viên dần "chuyển từ thù địch với người trong cái túi đen sang to mò, và cuối cùng là thân thiện".

Công trình đột phá của Zajonc, *Hiệu ứng phơi nhiễm thuận tuy về mặt thái độ* được in trong *Tạp chí nhân cách và tâm lý học xã hội* năm 1968. Nó mô tả một loạt thí nghiệm, trong đó ông cho người tham gia xem một chuỗi liên tiếp những hình ảnh ngẫu nhiên – những khối hình học, chủ yếu là hình Trung Quốc, họa phẩm, và những bức hình khuôn mặt – được chiếu trước mắt họ rất nhanh đến mức họ không thể nhận thức được hình nào đã được lặp đi lặp lại. Sau đó, khi được hỏi họ thích hình nào nhất, người tham gia thường chọn những hình được phơi nhiễm thường xuyên nhất, dù họ không ý thức được điều đó. Điều mà Zajonc phát hiện ra là sự quen thuộc đã tạo ra sự thay đổi thái độ, phát sinh cảm tình hoặc sự thích thú hon đối với kích thích quen thuộc. Điều này tăng lên với sự phơi nhiễm: số lần phơi nhiễm với thứ gì đó

càng nhiều thì bạn càng có xu hướng thích cái đó. Nói đơn giản, "càng nhìn thứ gì, bạn sẽ càng thích nó".

Các nhà nghiên cứu hiện tượng phơi nhiễm thuận tuy kể từ thí nghiệm của Zajonc còn phát hiện ra hiệu ứng này thậm chí có thể được tao tạo bằng cách dùng âm thanh thay vì hình ảnh. Năm 1974, nhà tâm lý học xã hội D. W. Rajecki dùng trống gõ để thu tần làm nghiêm thế, phát nhung âm với tần suất khác nhau cho những nhóm trống khác nhau trước khi chúng nó, rồi lại phát nhung âm này cho cả hai nhóm một lần nữa sau khi chúng đã nở. Không có ngoại lệ, những con gáy đều thích nhung âm thanh chúng đã được nghe khi còn trong trứng.

### Sở thích là thu không mang tính hợp lí

Phát hiện của Zajonc chỉ ra rằng xu hướng thích những thứ quen thuộc thuận tuy tuy thuộc vào lịch sử phơi nhiễm với chúng, chứ không chịu ảnh hưởng bởi niềm tin hay thái độ cá nhân của một người. Điều này còn đúng với phơi nhiễm diễn ra ở cấp độ tiềm thức, khi nghiên cứu hoàn toàn không ý thức được họ đang phơi nhiễm kích thích đó. Khám phá này khiến Zajonc cho rằng "sở thích không cần có lí do", nghĩa

là cảm tình không dựa trên nhận định có lí trí. Điều này trái ngược những gì ta hay hình dung.

Trong tác phẩm *Cảm xúc và tư duy* viết năm 1980, Zajonc cho rằng trong thực tế cảm xúc và suy nghĩ rất độc lập với nhau. Cảm xúc không chỉ diễn ra trước suy nghĩ trong một phản ứng phức tạp của một người với một kích thích nào đó, nó còn là yếu tố quyết định mạnh nhất đến thái độ và quyết định của họ. Công trình này đã gây nhiều tranh luận, và nó giúp đem linh vực nghiên cứu về cảm xúc trở lại tâm điểm của tâm lý học phương Tây, một phần bởi lý thuyết này mang nhiều ứng dụng quan trọng cho việc nghiên cứu các quá trình ra quyết định. Nó gọi ý

“

Sự xa lì thường gắn với tính không chắc chắn và xung đột – những trạng thái thường gây ra cảm xúc tiêu cực hơn là tích cực.

**Robert Zajonc**

”



rằng, trái với nhung gi ta thường tin, không phải su hop li và li trí định huống quyết định ta; thực tế ta thường quyết định rất nhanh, đưa trên cảm xúc và báu năng trước khi có cơ hội xem xét sự lựa chọn đó một cách ý thức – ta đưa ra nhung đánh giá không cón có thông tin. Nếu điều này là đúng thì sẽ dẫn đến việc ta duy logic của ta chỉ là thử biến minh và hop li hòa nhung quyết định mà ta đã đưa ra, thay vì là thử đưa ra lựa chọn ngay từ đầu.

Zajonc kết luận rằng "cảm xúc

luôn hiện diện nhu thử di kèm với suy nghĩ, trong khi điều ngược lại thi không đúng đối với nhân thức". Ta không bao giờ nghĩ về thử gi mà không gán kèm cảm xúc; như Zajonc nói, ta không chỉ nhìn thấy "một ngôi nhà", mà ta thấy "một ngôi nhà đẹp" hoặc "một ngôi nhà tráng lệ". Mọi nhận thức mà ta có đều chứa một phần cảm xúc nào đó. Zajonc cho rằng tinh lán át của cảm xúc đối với nhân thức cung thể hiện trong trí nhớ, như Frederic Bartlett lưu ý trong cuốn sách *Ghi nhớ* của ông: "Khi một nghiệm thê được yêu cầu nhớ lại, rất thường khi thử đâu tiên nói lên là thử gi đó thuộc về thái độ."

#### Sự hấp dẫn giữa các cá nhân

Tác động của hiệu ứng phoi nhiệm thuần túy vượt xa giới hạn của phong thực nghiệm, đi vào phạm vi của sự hấp dẫn giữa các cá nhân. Trong bối cảnh này, nó được gọi là "hiệu ứng gần gũi", khi ta co xu hướng hình thành tình ban hoặc quan hệ yêu đương với người ta thường xuyên gặp. Một cách giải thích cho điều này

Hình thức trải nghiệm mà chúng ta gọi là "cảm nhận" là thử di kèm với mọi dạng nhận thức.

**Robert Zajonc**

“

Ngành quảng cáo luôn gắn với tiém năng phoi nhiệm  
quảng cáo cao độ.  
**Robert Zajonc**

”

**Sự phoi nhiệm lập di lập lại voi  
một nhán hiếu** có thể tạo ra sự thích thú đối với nó, ngay cả khi nó được thể hiện không có thông tin thực tế nào và không đòi hỏi sự ra quyết định nào từ người nhìn thấy nó.

tập trung vào khía cạnh tiến hóa: khi con vật bị phoi nhiệm với thử gi đó lần đầu, chúng thường sẽ có phản ứng sợ hãi thoái lui, nhưng nhung phoi nhiệm lập di lập lại – khi đó con vật sẽ nhận ra nguy cơ và không thành hiện thực – sẽ dẫn đến sự suy giảm các phản ứng tiêu cực. Zajonc đào sâu vào ý tưởng này với các nghiệm thê là con người; ông phát hiện thấy mọi người thường hình thành nhung thái độ rất tiêu cực đối với hình dung về một nhóm người không quen, gán cho họ nhung đặc tính khó chịu mà không có lí do rõ ràng nào, thay vì thừa nhận thực tế họ là nhung người hoàn toàn xá lè. Tuy nhiên, cũng nhung hình dạng và biểu tượng, sự phoi nhiệm lập di lập lại cho thấy sẽ làm tăng sự tin tưởng và cảm tình.

Một cách giải thích khác cho hiệu ứng gần gũi tập trung vào nhien yếu tố tham gia trong sự hấp dẫn liên cá nhân, bao gồm sự tuong đồng thái độ, sự hấp dẫn thể chất và cảm tình qua lai giữa đôi bên. Su tuong tác thường xuyên giữa con người với nhau có thể không chỉ làm tăng mức độ

quen thuộc, mà còn làm tăng ấn tượng về sự tuong đồng, do đó sinh ra những cảm xúc tích cực, và cuối cùng là sự hấp dẫn.

### Phơi nhiễm và quảng cáo

Quảng cáo là một lĩnh vực khác mà hiệu ứng phơi nhiễm thuận tuy có vai trò rất quan trọng, dù kém rõ ràng hơn. Nghiên cứu cho thấy dung nhan viên phơi nhiễm lặp đi lặp lại với một nhân hàng hoặc tên hàng sẽ làm tăng doanh số, nhưng giả thuyết này rõ ràng quá đơn giản hóa, vì nó không tính đến những hệ quả khác của việc phơi nhiễm thường xuyên.

Một nghiên cứu đã dùng biểu ngữ quảng cáo để kiểm chứng hiệu ứng phơi nhiễm thuận tuy ở các sinh viên. Các nghiêm thí được đưa một bài báo để đọc trên màn hình trong khi biểu ngữ quảng cáo nháp nhảy ở phía trên cùng màn hình. Kết quả chỉ ra rằng những ai phơi nhiễm thường xuyên hơn với biểu ngữ quảng cáo sẽ đánh giá về quảng cáo đó tốt hơn những người thấy ít hơn hoặc không thấy. Tuy nhiên, một nghiên cứu khác cho thấy sự quen thuộc với tên một nhân hàng có thể sinh ra một thái độ vửa yêu vừa ghét. Điều này là bởi mọi người có cả những liên kết tốt và xấu với những công ty quen thuộc, và tất cả những liên kết này sẽ hiện lên trong tâm trí với sự phơi nhiễm thường xuyên, dẫn tới thái độ luồng cực mạnh hon. Kết quả là, chưa thể nói rõ liệu sự phơi nhiễm thuận tuy do quảng cáo lặp đi lặp lại tạo nên có tốt cho việc bán hàng hay không.

### Nhung khuôn mặt thân quen

Zajonc thấy rằng sự phơi nhiễm không chỉ ảnh hưởng tới cách mọi người cảm nhận về ai đó, mà nó còn có thể thay đổi diện mạo một người theo thời gian. Với một nhóm công sự, ông đã thực hiện một nghiên cứu để tìm ra liệu khuôn mặt của các cặp vợ chồng

có trở nên giống nhau hơn sau khi chung sống 25 năm hay không. Họ so sánh ảnh của các cặp đôi chụp trong năm đầu kết hôn với những bức chụp 25 năm sau, và thấy rằng các cặp đôi nhìn giống nhau hơn sau nhiều năm chung sống. Sau khi loại trừ một số cách giải thích khác, các nhà nghiên cứu cho rằng sự đóng cảm có thể là căn nguyên hiện tượng này. Thời gian đã làm tăng sự đóng cảm của các cặp đôi với nhau, và vì cảm xúc của con người được bộc lộ qua biểu chí nét mặt, nên có thể họ bắt đầu bắt chước những biểu cảm của nhau trong quá trình đóng cảm, dẫn đến việc có những kiểu nét nhau giống nhau theo thời gian.

Nổi tiếng với phẩm vị rộng lớn trong nghiên cứu về các hành vi xã hội cơ bản, Zajonc đã góp phần xây dựng ngành tâm lý học xã hội hiện đại. Ông sử dụng công trình của mình về suy nghĩ và cảm xúc để khám phá các vấn đề như nan phân biệt chủng tộc, diệt chủng và chủ nghĩa khùng bỗ, hi vọng những nghiên cứu có thể giúp ngăn chặn chiến tranh và đau khổ cho con người. ■



Các cặp đôi dần trở nên giống nhau theo thời gian vì họ bộc lộ sự đóng cảm qua việc phản ứng những biểu cảm nét mặt của nhau, dẫn đến việc hình thành những đường nét khuôn mặt giống nhau.



**Robert Zajonc**

Robert Zajonc sinh tại Lodz, Ba Lan. Lúc ông 16 tuổi, gia đình ông chạy nạn sang Warsaw khi Đức Quốc xã xâm chiếm Ba Lan. Hai tuần sau đó, nhà của họ bị đánh bom và cha mẹ ông bị giết. Ông phải mất sáu tháng để phục hồi sức khỏe trong một bệnh viện, sau đó ông bị lính Đức Quốc xã bắt và gửi tới một trại lao động tại Đức. Ông trốn thoát cùng hai tám nhân khác và di bộ 320 km đến Pháp để rồi lại bị bắt giam. Ông trốn thoát lần cuối và tìm cách sang Mỹ.

Sau Thế chiến II, Zajonc chuyển tới Mỹ, trở thành một nhà tâm lý nổi tiếng, nhân bằng tiến sĩ tâm lý học tại Đại học Michigan. Ông làm việc tại đó cho đến khi về hưu năm 1994, khi ông trở thành giáo sư danh dự của Đại học Stanford. Zajonc qua đời vì ung thư tụy ở tuổi 85.

### Tác phẩm chính

**1968** Hiệu ứng phơi nhiễm thuận và thái độ

**1975** Trật tự sinh và sự phát triển trí tuệ

**1980** Cảm xúc và tư duy



## BỐI CẢNH

### HƯƠNG TIẾP CẨM Nghiên cứu về giới

#### TRƯỚC ĐÓ

**1961** Albert Bandura phát triển lý thuyết học tập xã hội, cho rằng những bé trai và bé gái hành xử khác nhau là vì chung được đối xử khác nhau.

**1970** Robert Helmreich và Elliot Aronson cho xuất bản một nghiên cứu cho thấy đàn ông thấy những người đàn ông tài giỏi dễ mến hơn những người không có tài.

#### SAU ĐÓ

**1992** Nhà tâm lý học người Mỹ Alice Eagly phát hiện ra rằng phu nữ thường bị đánh giá tiêu cực khi họ bộc lộ lối sống lãnh đạo trong những lĩnh vực truyền thống của nam giới.

**2003** Simon Baron-Cohen cho rằng não bộ nữ giới được cấu tạo thiên về đồng cảm, trong khi não bộ nam giới thiên về hiểu biết.

# AI THÍCH PHỤ NỮ TÀI GIỎI?

JANET TAYLOR SPENCE (1923-2015)

C

ho đến khi phong trào nữ quyền diễn ra trong thập niên 1970, nghiên cứu của Janet Taylor Spence vẫn chủ yếu tập trung vào lò áu. Tuy nhiên, sau khi đọc một nghiên cứu do hai đồng nghiệp của bà thực hiện về việc năng lực ở đàn ông có liên quan gì với việc họ được yêu thích, nhà tâm lý học Mỹ này đã chuyển hướng nghiên cứu sang chủ đề giới. Nhận thấy các nghiên cứu không xét đến nữ giới, bà quyết định thực hiện một nghiên cứu tương tự tập trung hoàn toàn vào phụ nữ. Kết quả là công trình – *Ai thích phụ nữ tài giỏi?* – ra mắt năm 1972.

Cùng với Robert Helmreich, Taylor Spence tiến hành kiểm chứng liệu đàn ông và phụ nữ có thích những phu nữ tài giỏi hơn những người không có tài không. Hai nhà tâm lý cho rằng chỉ những người tin vào bình đẳng giới mới thích tài năng. Để kiểm chứng giả thuyết này, họ thiết kế Thang đo Thái độ về Phụ nữ để đánh giá thái độ về vai trò và quyền của phụ nữ thông qua những câu hỏi về giáo dục, hôn nhân, đời sống nghề nghiệp, thời

quen, tri tuệ lãnh đạo, sự tu chủ vé mặt xã hội và kinh tế. Kết quả rất đáng ngạc nhiên. Trái với kỳ vọng của các nhà nghiên cứu, các nghiêm thể không chỉ thích những phu nữ tài giỏi hơn những người không có tài, mà họ còn đánh giá ở mức cao nhất những phu nữ có tài trong những lĩnh vực truyền thống của nam giới.

Nghiên cứu nổi bật này đã mở đầu cho những nghiên cứu về giới như một nhánh phu trong lĩnh vực tâm lý học xã hội. ■

“

Ngay cả những đối tượng bảo thủ nhất của chúng tôi... cũng đánh giá rất cao những phu nữ có tài năng trong những lĩnh vực truyền thống của nam giới.

Janet Taylor Spence

”

Xem thêm: Sigmund Freud 92-99 ■ Guy Corneau 155 ■ Eleanor E. Maccoby 284-85 ■ Albert Bandura 286-87 ■ Simon Baron-Cohen 298-99



# KÍ ÚC HỒI NGHIỆM KHỎI SINH BỞI NHỮNG SỰ KIỆN GIÀU CẢM XÚC

ROGER BROWN (1925-1997)

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN  
Nghiên cứu trí nhớ

### TRƯỚC ĐÓ

**1890** William James phân biệt giữa trí nhớ ngắn hạn (so cấp) và trí nhớ dài hạn (thứ cấp).

**1932** Những nghiên cứu của Frederic Bartlett cho thấy trí nhớ hồi nghiệm không đơn giản chỉ là vấn đề nhớ lại; nó là sự tái tạo chủ động nhưng sự kiện quá khứ.

### SAU ĐÓ

**1982** Nhà tâm lý học Mỹ Ulric Neisser cho rằng những kí ức hồi nghiệm không sử dụng một cơ chế đặc biệt nào và có thể không chính xác vì nhiều lần được "gọi lại" sau biến cố.

**1987** Trong *Trí nhớ tự truyện*, nhà tâm lý học người Mỹ David Rubin cho rằng chúng ta nhớ những biến cố nổi bật xác định chúng ta là những con người.

Cuối những năm 1970, giáo sư Đại học Harvard Roger Brown là đồng tác giả của một công trình tên là *Những kí ức hồi nghiệm* đã trở thành nghiên cứu kinh điển về trí nhớ. Brown và cộng sự James Kulik đã đặt ra thuật ngữ này để chỉ một loại kí ức mang tính tụ truyền, khi người ta nhớ rất chi tiết và sống động về khoảnh khắc mà họ trải qua một biến cố với mức độ sâu đậm.

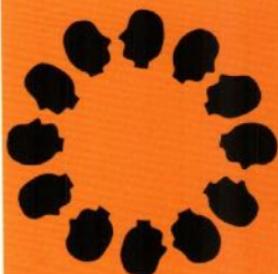
Công trình đó cho rằng những biến cố có tầm quan trọng văn hóa và cá nhân, như vụ ám sát tổng thống J. F. Kennedy hay Martin Luther King, sẽ kích hoạt một cơ chế ghi nhớ sinh học đặc biệt ("in hàn hiệt"), tạo ra một bản ghi nhớ lâu bền về biến cố và những hoàn cảnh trong đó chúng ta nhận thức nó lần đầu tiên. Giống như một bức ảnh chụp, chúng ta có thể muong tượng lại nơi chốn, nhưng người ta ôm cung ta, và những gì ta đang làm khi nghe thấy những tin tức gày sôc đó – như vụ khủng bố ngày 11/9. Brown và Kulik cho rằng những kí ức này rất sống động, chính xác và kéo dài. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu khác như Ulric



Vụ ám sát tổng thống John F. Kennedy năm 1963 là biến cố gây sốc và có tầm quan trọng về mặt văn hóa. Brown cho rằng những dạng biến cố này có thể gây ra các "kí ức hồi nghiệm".

Neisser phản đối lý thuyết cơ chế đặc biệt này; ông cho rằng sự lâu bền của những kí ức đó có thể là do chúng ta nghĩ về nó (hoặc được nghe) lặp đi lặp lại sau biến cố, do những cá nhân hoặc mọi người trên khắp thế giới nói tới, nên da liエン tục cùng cố chúng trong trí nhớ. ■

Xem thêm: William James 38-45 ■ Jerome Bruner 164-65 ■ Endel Tulving 186-91 ■ Frederic Bartlett 336 ■ Ulric Neisser 339



# MỤC ĐÍCH KHÔNG PHẢI LÀ TĂNG CƯỜNG HIẾU BIẾT, MÀ NẰM TRONG CHÍNH QUÁ TRÌNH BIẾT

SERGE MOSCOVICI (1925-2014)

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẦN  
Thuyết kiến tạo xã hội

### TRƯỚC ĐÓ

**1807** Triết gia Đức Georg Hegel nói rằng những tư tưởng và giá trị của chúng ta được định hình bởi tinh thần thời đại (*Zeitgeist*), thứ liên tục biến đổi qua sự hoa giải của những quan điểm đối lập.

**1927** Nguyên lý bất định của nhà vật lý người Đức Werner Heisenberg cho ta biết rằng người quan sát ảnh hưởng tới đối tượng được quan sát.

**1973** Nhà tâm lý học người Mỹ Kenneth Gergen viết tác phẩm *Tâm lý học xã hội như là lịch sử*, trong đó đánh dấu sự nổi lên của thuyết kiến tạo xã hội.

### SAU ĐÓ

**1978** Trong lý thuyết về vùng phát triển gần nhất, Lev Vygotsky đưa ra ý tưởng cho rằng học tập về cơ bản là một dạng hoạt động giản tiếp mang tính xã hội.

Chúng ta vô tình nghe thấy điều gì đó **khoi lèn sự tò mò** của mình.

Thứ đó trộn lẫn với những điều khác ta đã biết hoặc đã tung trải nghiệm.

Tất cả mọi người đều hào hức muốn truyền đi sự hiểu biết và **giữ một vị trí trong mạng lưới** đối thoại.

Chúng ta nói với người khác về điều này và **chia sẻ** những ý nghĩ của mình.

Những cuộc đối thoại tập thể tiếp diễn, cho phép mọi người biết nhiều hơn.

Những thái độ được tổ chức hóa và **những giá trị** được thiết lập.

**Mục đích không phải là tăng cường hiểu biết, mà “nằm trong chính quá trình nhận biết”.**

Xã hội bắt đầu sử dụng những cách diễn đạt và những cách nhìn mới để mô tả một cảm quan chung mang tính tập thể.

Xem thêm: Friedrich Herbart 24–25 ■ Kurt Lewin 218–23 ■ Solomon Asch 224–27 ■ Lev Vygotsky 270

**C**uối những năm 1960, một số nhà tâm lý học xã hội, được gọi là các nhà kiến tạo xã hội, cho rằng tiếng nói của người bình dân vắng bóng trong các nghiên cứu tâm lý học. Rằng những con người cá nhân được mô tả một cách sai lầm chỉ như những người tiếp nhận xã hội thay vì kiến tạo chúng. Nhằm giải quyết mối bận tâm này, nhà tâm lý học xã hội Serge Moscovici tiến hành một nghiên cứu đã thành kính điển về cách mọi người tiếp thu những tư tưởng và hiểu về thế giới.

Trong nghiên cứu *Phân tâm học: Hình ảnh và công chúng của nó*, xuất bản tại Pháp năm 1961, Moscovici nghiên cứu về niềm tin rằng mọi suy nghĩ và nhận thức đều dựa trên sự vận hành của những "diễn cảnh xã hội". Đó là những khái niệm, cách nói và cách diễn giải trong tương tác và giao tiếp thường ngày. Chúng cho phép ta định hướng mình trong thế giới xã hội và vật chất, cung cấp cho ta phương tiện để giao tiếp với cộng đồng. Chúng là một dạng "lý thường tình" mang tính tập thể – một phiên bản thực

tại chung – được kiến tạo thông qua truyền thông đại chúng, khoa học, tôn giáo và sự tương tác giữa các nhóm xã hội.

Để minh chứng lý thuyết này, Moscovici xem xét những khái niệm phản tâm học đã được tiếp thu ở Pháp như thế nào kể từ Thế chiến II. Ông nghiên cứu những ấn bản đại chúng và thực hiện những cuộc phỏng vấn, tìm bằng chứng cho dạng thông tin trôi nổi quanh ý thức tập thể. Ông phát hiện rằng phản tâm học đã thẩm đán vào cộng đồng cá dưới dạng "văn hóa cao" lẩn thường thức đại chúng: mọi người suy ngẫm và bàn luận về những khái niệm phản tâm học phức tạp theo những cách rất đối thường, nhưng nhìn tổng thể họ chỉ dùng những hình thái đơn giản hóa.

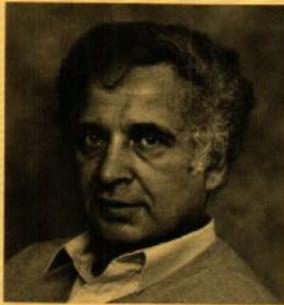
### Định hình cảm quan chung

Moscovici cho rằng việc chuyển dịch những khái niệm khó thành ngôn ngữ bình dân dễ tiếp nhận và truyền đạt không phải là vấn đề, bởi "mục đích không phải là tăng cường hiểu biết, mà nằm trong chính quá trình biết", được là người tham dự tích cực vào bầu

không khí tập thể đó. Quá trình đó cho phép những thủ thuật dàn tró nên quen thuộc, mở đường cho khoa học được bình dân hóa, trở thành kiến thức thường thức. Theo cách này, những diễn cảnh xã hội cung cấp một khuôn khổ cho các nhóm người hiểu về thế giới. Chúng cũng ảnh hưởng đến cách mọi người ứng xử với nhau trong các cộng đồng. Bất cứ khi nào có tranh luận về những vấn đề xã hội – như có nền hợp pháp hóa cho người đồng tính nhận con nuôi không – thì sự tác động và tầm quan trọng của những diễn cảnh xã hội sẽ trở nên rõ ràng.

Moscovici cho rằng bản chất những diễn cảnh xã hội chính là những hình thái thật sự của hiểu biết chứ không phải những phiên bản bình dân của những thông tin cao cấp. Ông chỉ ra rằng, trong thực tế, những suy nghĩ thường ngày này (chủ yếu không phải những phiên bản trùm tượng và mang tính khoa học hơn) là thứ rất quan trọng, vì "những diễn cảnh được chia sẻ sẽ nảy sinh nên sự kiến tạo nên một 'thực tại' chung, một cảm thức chung dân tộc thành thử 'bình thường'". ■

## Serge Moscovici



Tên khai sinh là Sruel Hersch Moskovitch, sinh ra trong một gia đình Do Thái tại Braila, Romania, Serge Moscovici học ở Bucharest, nhưng bị đuổi vì luật bài Do Thái. Sau khi sống sót trước cuộc thanh trừng người Do Thái năm 1941, khi hàng trăm người Do Thái bị tra tấn và giết hại, ông cùng cha phiêu bạt khắp nơi. Thời Thế chiến II, ông học tiếng Pháp, đóng sáng lập một tạp chí nghệ thuật tên là *Da*, sau đó bị cấm vì luật kiểm duyệt. Năm 1947, ông rời Romania và di theo diện thông qua các trại "tị nạn" cho đến khi tới được Pháp một năm sau đó.

Năm 1949, ông nhận tấm bằng đầu tiên về tâm lý học, sau đó học tiến sĩ dưới sự hướng dẫn của Daniel Lagache và sự hỗ trợ của quý người tị nạn. Ông đóng sáng lập Phòng nghiên cứu Tâm lý học Xã hội châu Âu năm 1965, và là giáo sư tâm lý học giảng dạy tại các đại học có uy tín khắp Hoa Kỳ và châu Âu.

### Tác phẩm chính

1961 *Phân tâm học*

1976 *Ảnh hưởng xã hội và biến đổi xã hội*

1981 *Thời đại của đám đông*



# VỀ BẢN CHẤT, CHÚNG TA LÀ NHỮNG SINH VẬT XÃ HỘI

WILLIAM GLASSER (1925-2013)

## BỐI CẢNH

### HƯỚNG TIẾP CẨN LÝ THUYẾT LỰA CHỌN

#### TRƯỚC ĐÓ

**Kh. 350 TCN** Triết gia Hy Lạp Aristotle nói rằng chúng ta bị thói buri bá thủ: ham muốn xác thịt, sự tức giận và sự *huống thiện* – ham muốn duy lí hướng về cái tốt.

**1943** Clark L. Hull cho rằng mọi hành vi của con người đều đến từ bốn động lực cơ bản: đói, khát, tình dục và xu hướng tránh đau.

**1973** Nhà khoa học Mỹ William T. Powers phát triển lý thuyết kiểm soát nhận thức (PCT), cho rằng hành vi của chúng ta là cách mà chúng ta kiểm soát nhận thức của mình nhằm giữ chúng gắn với khung tham chiếu cố định trong nội tâm.

#### SAU ĐÓ

**2000** Nhà tâm thần học Mỹ Peter Breggin cho xuất bản *Cứu lấy con trẻ*, phê phán việc sử dụng thuốc tâm thần như một hình thức “chữa trị” cho những trẻ em có vấn đề.

William Glasser công khai bác bỏ tâm thần học thông thường và việc sử dụng thuốc; ông cho rằng hau hết vấn đề tâm thần và tâm lý của con người thực tế đều nằm trong phổ trải nghiệm lành mạnh, có thể được cải thiện nhanh chóng qua sự thay đổi hành vi. Quan điểm của ông tập trung vào việc đạt tới sự

hạnh phúc và thỏa mãn hơn thông qua lựa chọn cá nhân, trách nhiệm và sự chuyên hóa.

Năm 1965, ông phát triển Liệu pháp thực tế, một dạng liệu pháp nhận thức hành vi và giải quyết vấn đề vỗn khuyễn khích thần chủ tìm ra thứ họ thật sự muốn trong khoảnh khắc hiện tại, và nhận định xem liệu những hành

Về bản chất, chúng ta là những sinh vật xã hội.

Khi mồi quan hệ gần gũi giữa ta với người khác gặp vấn đề, ta cảm thấy bất hạnh.

Tình yêu và sự thuộc về nằm trong số những nhu cầu ngoài sinh tồn lớn nhất ta có.

Sự bất hạnh cục bộ có thể dẫn đến những triệu chứng thường được gán cho là *rối nhiễu tâm trí*.

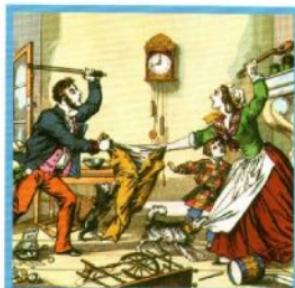
Ta có thể điều trị những vấn đề tâm lý bằng cách **sửa chữa những mối quan hệ cá nhân**; thuốc tâm thần là không cần thiết.

Xem thêm: Emil Kraepelin 31 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ David Rosenhan 328–29 ■ Clark L. Hull 335

vì họ đã chọn đưa họ tới gần hơn hay xa hơn mục tiêu của họ.

### Lý thuyết lựa chọn

Sau nhiều thập kỷ thực hành Liệu pháp thực tế, Glasser nhận thấy phương pháp của ông đưa trên quan điểm rằng mọi người chủ động xác định điều họ muốn làm để hiện thực hóa chúng; điều này dẫn ông tới Lý thuyết lựa chọn. Lý thuyết này cho rằng mọi người đều bị thúc đẩy hành động để tăng khoái lạc và giảm đau đớn – ta nghĩ và hành xử theo những cách khiến ta thấy tốt hơn. Mọi sung sướng và đau đớn đều bắt nguồn từ những nỗ lực nhằm thỏa mãn nỗi nhu cầu đã được mã hóa trong di truyền: sinh tồn, yêu thương và được thuộc về, quyền lực, tu do, và niềm vui. Mọi hành vi thỏa mãn những nhu cầu này đều đem lại sung sướng, và hành vi nào không làm được thế thì gây đau khổ, và cuối cùng – như Glasser nói – chỉ qua mối quan hệ con người, ta mới thỏa mãn được những nhu cầu này. Khi ta đấu tranh để sinh tồn, sự hỗ trợ của người khác giúp ta thấy tốt hơn; để yêu và được thuộc về, it nhất là ta cũng cần một mối quan hệ tốt; để cảm thấy dù chỉ chút ít quyền lực, ta cũng cần



**Xung đột cá nhân** với người thân của chúng ta sẽ dẫn đến những rạn nứt và oán giận, sinh ra những triều chung bệnh tâm thần; thực tế, tình trạng này là hệ quả logic của những mối quan hệ có vấn đề.

ai đó lắng nghe ta nói; để tu do, ta phải thấy rõ do khói sự kiểm soát của người khác; và dù ta có thể vui vẻ một mình, nhưng vui với người khác sẽ dễ hơn nhiều. Ông cho rằng, vì những lí do này nên “về bản chất, chúng ta là những sinh vật xã hội”.

Glasser nhấn mạnh: những vấn đề tâm lý kéo dài thường do vấn đề trong các mối quan hệ của ta (chủ không phải vì bất thường sinh hóa trong não bộ), và có thể được giải trú bằng việc chia sẻ những mối quan hệ, không cần đến thuốc tâm thần. Ông chỉ ra nhu cầu cơ bản của con người về quyền lực, thù ta cố thỏa mãn bằng cách kiểm soát người khác. Thực tế, điều duy nhất ta có thể kiểm soát là cách ta nghĩ và hành xử. Ông nói rằng việc thiếu tôn trọng người khác chính là cản nguyên sự bát hạnh. Lý thuyết lựa chọn là một dạng tâm lý học tự kiểm soát chống lại xu hướng này, giúp ta tìm kiếm hạnh phúc trong những quan hệ của mình. ■

Cá nhân những mối quan hệ  
cùng là cá nhân sức khỏe  
tinh thần của chúng ta.

**William Glasser**

“ ”

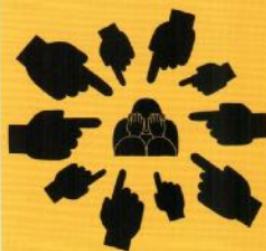


**William Glasser**

William Glasser sinh năm 1925 tại Cleveland, Ohio. Sau khi theo đuổi nghề ki sú hóa học, ông theo học trường y tại Cleveland và được đào tạo về tâm thần học tại Los Angeles. Ông bắt đầu thực hành năm 1957. Qua những tác phẩm về lý thuyết kiểm soát nhân thức (PCT) của William T. Powers, Glasser làm quen với những hệ lý thuyết kiểm soát. Năm 1967, Glasser thành lập Viện nghiên cứu Liệu pháp Thực tế tại California (sau này đổi tên thành Viện William Glasser), đào tạo các sinh viên về Lý thuyết lựa chọn. Phương pháp tiếp cận của ông được đưa ở hơn 28 quốc gia, và ông đã viết về bệnh tâm thần, về tham vấn và về cách để cải thiện chất lượng trường học. Ông được nhận nhiều giải thưởng, trong đó có "Giải thưởng Huyền thoại trong Tham vấn" và Nhà tri thức Bạc thay của Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ.

### Tác phẩm chính

- 1965 *Liệu pháp thực tế*
- 1969 *Nhưng ngôi trường không có thách bài*
- 1998 *Lý thuyết lựa chọn*
- 2003 *Cảnh báo: Tâm thần học có thể là thứ nguy hại đối với sức khỏe tâm thần của bạn*



# CHÚNG TA TIN RẰNG NGƯỜI TA NHẬN ĐƯỢC NHỮNG GÌ HỌ XỨNG ĐÁNG

MELVIN LERNER (1929-)

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CÂN  
LÝ THUYẾT QUY GÂN

### TRƯỚC ĐÓ

**1958** Nhà tâm lý học người Áo Fritz Heider nghiên cứu quá trình quy gán – cách mọi người nhận định những yếu tố ảnh hưởng tới tình huống.

**1965** Các nhà tâm lý học Mỹ Edward E. Jones và Keith Davis cho rằng mục đích sự quy gán là khám phá xem hành vi và ý định sẽ hé lộ bản chất một người thế nào.

### SAU ĐÓ

**1971** Nhà xã hội học người Mỹ William J. Ryan đặt ra cụm từ "đó lối cho nan nhân", cho thấy rõ nó đã được dùng như thế nào để biện minh cho nạn phân biệt chủng tộc và bất công xã hội.

**1975** Các nhà tâm lý học Mỹ Zick Rubin và Letitia Peplau thấy rằng những người tin chắc về "thế giới công bằng" thường có xu hướng độc đoán, duy linh và nguông mồ hon đối với những thiết chế xã hội và chính trị hiện hành.

Mọi người muốn tin rằng họ sống trong một **thế giới trật tự, an toàn và ổn định...**

...nơi nhung thủ "xấu" chỉ xảy ra với những người "xấu", và nhung thủ "tốt" xảy ra với người "tốt".

**Mọi người hành xử với gia đình rằng "người ta nhận được những gì họ xứng đáng" và xứng đáng với nhung gì họ nhận được.**

Mọi người đó lối cho **nhung nan hanh khong may man nham bao ve ban than khai cam giac de bi ton thuong.**

**M**ọi người thường thấy thoải mái nhất khi họ có cảm giác kiểm soát được đời mình. Chúng ta cần phải tin rằng ta sống trong một thế giới nơi cái tôi được thương và cái xấu bị phạt, và nhung quy gán này rất quan trọng đối với cảm nhận của ta, để ta có thể dự đoán, định hướng, và sau cùng là kiểm soát các biến cố. "Giá đình vé thế giới công bằng" này là xu hướng tin rằng "người ta nhận được nhung gì họ xứng đáng". Nhưng theo Melvin Lerner, đây

là một nhận định sai lầm nguy hiểm, đã quy gán tâm quan trọng thái quá cho nhung nét tinh cách giá đình của mọi người hon là dựa trên du kiến thực tế của tình huống. Nếu ai đang đau khổ hoặc bị trung phạt, ta dễ dàng tin rằng người đó phải làm gì đó khiến họ đáng bị vậy. Lý thuyết vé thế giới công bằng trở thành một cách hợp lì hóa tiện lợi vé nhung biến cố dương như không thể giải thích, làm cho thế giới không còn vé hồn lloan và ngầu không. Nô cũng cho phép mọi người tin

Xem thêm: Dorothy Rowe 154 • Elizabeth Loftus 202–07



**Sự vỗ gia cu**, cũng như nhiều vấn đề xã hội khác, sẽ dễ dàng để bạn chịu đựng hoặc ngo lò đi, nếu bạn tin rằng người ta chịu trách nhiệm chính cho những bất hạnh của họ.

rằng chúng nào họ còn “tốt” thì chỉ có những thứ “tốt đẹp” đến với họ mà thôi, từ đó sinh ra một cảm thức sai lầm về sự an toàn và kiểm soát.

Trong cuốn *Niệm tin vào một thế giới công bằng*, Lerner cho rằng ta đòi hỏi trẻ con “ngon” và hùa với chúng là nếu chúng đẹp đẽ thì thực và ham muốn tự nhiên, chúng sẽ được thưởng

trong tương lai. Để thỏa thuận này có thể được thực hiện, chúng ta phải sống trong một thế giới công bằng; và những đứa trẻ lớn lên với niềm tin này trong tâm trí.

### Đó là lời cho nan nhản

Tron nghiên cứu năm 1965, Lerner thấy những sinh viên nghe tin ban học trung số se họp li hoà sự kiện này bằng cách tin người trúng số hẳn phải làm việc nhiều hơn bạn học. Dường như niềm tin vào thế giới công bằng giúp mọi người thích ứng với sự thật của tình huống. Điều này đặc biệt tại hai khi áp chung vào cách ta nhìn nhận nan nhản của những tội ác hoặc bị lạm dụng. Ví dụ, trong những vụ hiếp dâm, ta thường nghĩ nạn nhân “muốn” thế vì có mặc vay ngắn hoặc có điều bộ vê vẫn, nhô đồ miến trú trách nhiệm cho kẻ phạm tội và quy trách nhiệm cho nạn nhân. Bằng cách đó lói nạn nhân, người ngoài cuộc cũng bão vệ cảm thức an toàn cho mình. Tuy nhiên, Lerner nhấn mạnh, niềm tin này không luôn dẫn đến xu hướng đó lói nạn nhân. Về vở tội, sự hắp dẫn, địa vị và mục tuong đồng

của nạn nhân với những người đánh giá họ có thể tác động đến việc người ấy có chịu trách nhiệm cho bất hạnh của mình không.

Giả thuyết của Lerner trở thành cơ sở cho những nghiên cứu khác về công bằng xã hội. Nó cũng châm ngòi cuộc tranh luận về ánh huống của lối nghĩ thế giới công bằng trong cuộc sống. Nó có giúp mọi người chịu được khó khăn không? Nó có thể gây cảm giác rằng mọi việc là sai, dù nhở nhạt hay vô tinh đến mấy, cung sê dân đến tai họa – một niềm tin mà nhà tâm lý học người Áo Dorothy Rowe cho rằng có thể sẽ làm tăng nguy cơ trầm cảm. ■

“

Mọi người cần tin rằng họ sống trong một thế giới công bằng.

Melvin Lerner

”

### Melvin Lerner



Là nhà tiên phong nghiên cứu tâm lí học về công bằng, Melvin Lerner nghiên cứu tâm lí học xã hội tại Đại học New York, nhận bằng tiến sĩ năm 1957. Sau đó ông chuyển sang Đại học Stanford, California, nơi ông nghiên cứu sau tiến sĩ về tâm lí học lâm sàng.

Từ năm 1970 đến 1994, Lerner dạy tâm lí học xã hội tại Đại học Waterloo ở Canada. Ông cũng giảng dạy tại một số đại học ở Mỹ và châu Âu, trong đó có Đại học California, Đại học Washington, và các đại học Utrecht và Leiden tại Hà Lan. Lerner là biên tập của tạp chí *Nghiên cứu công bằng xã*

hội, và năm 2008 ông được nhận Phán thưởng Thành tuu Trọn đời của Hiệp hội Nghiên cứu Công bằng Quốc tế. Ông là giáo sư thỉnh giảng tại Đại học Florida Atlantic.

### Tác phẩm chính

- 1980 *Niệm tin vào một thế giới công bằng: Một ánh sáng cơ bản*
- 1981 *Đóng lục công bằng trong hành vi xã hội: Thích ứng với thời đại của sự thiếu thốn và biến động*

- 1996 *Những mối quan tâm hiện nay về công bằng xã hội*



# NGƯỜI LÀM NHỮNG THÚ ĐIÊN RỒ CHUA HẦN ĐÃ LÀ NGƯỜI ĐIÊN

ELLIOT ARONSON (1932-)

## BỐI CẢNH

### HUỐNG TIẾP CẬN Thay đổi thai độ

#### TRƯỚC ĐÓ

**1956** Nhà tâm lý học xã hội Leon Festinger trình bày lý thuyết về sự xung đột nhận thức, cho rằng những niềm tin mâu thuẫn sẽ gây ra cảm giác thẳng khó chịu.

**1968** Xảy ra cuộc thảm sát Mỹ Lai ở Việt Nam, có lẽ là vì lính Mỹ đã không xem những nạn nhân là con người nữa để giảm trừ sự xung đột trong nhận thức.

#### SAU ĐÓ

**1978** Elliot Aronson thiết kế Phương pháp học tập xếp hình, trong đó có việc học theo nhóm nhỏ có tính độc lập cao, để giảm tinh thần kiến và bao larc trong trường học.

**Tn. 1980** Các nhà tâm lý học cho rằng những thí nghiệm về sự xung đột nhận thức có thể không phản ánh những thay đổi thái độ thực tế của người tham gia, mà phản ánh mong muốn được nhất quán, để được xã hội chấp nhận.

Trong cuốn sách *Đóng vai* xã hội năm 1972, Elliot Aronson đưa ra "Luật đầu tiên của Aronson": người làm những thủ điện rõ chưa hẳn đã là người điên. "Những thủ điện rõ" ông nói bao gồm những hành vi bạo lực, ác độc hoặc định kiến nặng nề – chúng cục đoan đến

mục đích nhu phản ánh suy nghĩ cản bằng tâm lý của người gây ra. Tuy vậy, Aronson cho rằng dù có những người loanh quanh, nhưng ngay cả người tâm lý lành mạnh cũng có thể bị thời thúc thực hiện những hành vi cục đoan như vậy, khiến họ có vẻ bị điên. Do đó, điều quan trọng là trước khi chán

Trong một số tình huống, người lành mạnh cũng làm những thủ điện rõ.

Nếu chúng ta không biết về **những hoàn cảnh xã hội**, điều gây ra những hành vi của họ...

...ta thường có xu hướng kết luận rằng họ bị **khiếm khuyết** gì đó trong tinh cách hoặc bị điên.

Chúng ta cần nhớ rằng người làm những thủ điện rõ chưa hẳn đã là người điên.

Xem thêm: Leon Festinger 166–67 ■ Solomon Asch 224–27 ■ Melvin Lerner 242–43 ■ Stanley Milgram 246–53 ■ Philip Zimbardo 254–55

doan ai đó loan thán, các nhà tâm lí học xã hội phải nỗ lực để hiểu về những tinh huống mà mọi người đã phải đối mặt, cung những áp lực đã tác động tới họ khi hành vi bất thường diễn ra.

### Su xung đột trong nhận thức

Để minh họa điều này, Aronson trích dẫn một vụ xảy ra tại Đại học Kent State, Ohio năm 1970, khi đội Vệ binh Quốc gia Ohio nổ súng giết hai bốn sinh viên không vũ trang, làm chín người khác bị thương. Vài người trong số sinh viên này phản đối việc Mỹ xâm lược Campuchia, nhưng những người khác chỉ đơn giản là đang đi ngang qua. Lí do nó súng vẫn mở hỏ, nhưng thực tế rõ ràng là nó là bi kịch không đáng có. Tuy nhiên sau đó, một giáo viên tại Ohio (cung thuộc đội Vệ binh Quốc gia) nhận định rằng những sinh viên đó đang chết, và lời đồn lan đi rất nhanh rằng những cô gái bị giết có mang thai, có có bị giang mai, hoặc là hàng bán thiêu. Aronson cho rằng những lời đồn này dù có sai cũng không nói lên rõ là niềm tin của người loạn thần, mà là nỗ lực của những tâm



Vụ nổ súng ở Đại học Kent State, trong đó bốn sinh viên bị bắn chết bởi đội Vệ binh Quốc gia, đã gây nên su xung đột nhận thức ở người dân trong vùng, khiến họ bối rối và nản lòng.

“

Một số yếu tố tinh huống có thể khiến những người lớn vón rất “bình thường” dùng mục trong chúng ta hành xử theo những cách không mong muốn chút nào.

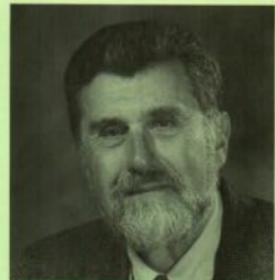
**Elliot Aronson**

“

tri bi áp lực và xung đột đang tìm cách để thấy nhẹ nhõm.

Su xung đột nhưng người này cảm thấy gọi là “xung đột nhận thức”, một cảm xúc khó chịu sinh ra khi hai hoặc nhiều niềm tin trong ta mâu thuẫn nhau. Để giảm trừ xung đột này, mọi người thường thay đổi thái độ, niềm tin và hành vi, thậm chí biện minh hoặc chối bỏ tội ác với người khác. Aronson cho rằng đây là điều đã diễn ra sau vụ thảm sát Kent. Người dân muôn tin vào sự tốt đẹp của đội Vệ binh Quốc gia, điều này có nghĩa phải tin rằng các nạn nhân đáng chết. Ý nghĩ người bị giết là đám dám ô, bùa bài, bẩn thỉu làm mọi người thoải mái, giảm trừ xung đột cảm xúc trước suy nghĩ là những sinh viên vô tội do đã bị giết một cách vô li.

Aronson cho rằng bất kì ai cũng có thể se hành xử vậy trong những hoàn cảnh tương tự. Nho hiểu hơn về nhưng lí do khiến mọi người biện minh hoặc chối bỏ hành vi tội ác, ta có thể vì thế tốt hơn để trung hòa hoặc ngăn chặn nó trong những bối cảnh xã hội rộng lớn hơn, như trong chiến tranh hoặc định kiến xã hội.



### Elliot Aronson

Elliot Aronson lớn lên tại Massachusetts trong thời Đại suy thoái. Ông được học bổng tại Đại học Brandeis, nơi ông nhận bằng cử nhân, trước khi lấy bằng thạc sĩ tại Đại học Wesleyan và bằng tiến sĩ tại Đại học Stanford. Ông từng là giáo sư giảng dạy tại nhiều trường đại học, trong đó có Harvard và Stanford.

Trong sự nghiệp, Aronson đã cố gắng sử dụng nghiên cứu của mình để cải thiện điều kiện sống của con người và giám thiết định kiến. Công trình của ông đã được thừa nhận với những giải thưởng như Giải thưởng William James và Giải Gordon Allport, giúp ông lọt vào danh sách 100 nhà tâm lí học có ảnh hưởng nhất thế kỉ 20, được công bố trên tạp chí *Điểm tin Tâm lí học đại chúng*. Ông là người duy nhất được nhận cả ba giải thưởng do Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ trao tặng: cho sự nghiệp viết, giảng dạy và nghiên cứu.

### Tác phẩm chính

1972 *Động vật xã hội*

1978 *Lớp học xếp hình*

2007 *Những sai lầm ta đã gây ra (nhưng không phải do tôi)*

# MỌI NGƯỜI LÀM NHỮNG GÌ MÀ HỌ ĐƯỢC BẢO LÀM

STANLEY MILGRAM (1933-1984)



*Cappuccino Team*

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨM  
Sự tuân phục

### TRƯỚC ĐÓ

**1939–45** Trong Thế chiến II, khoắng sáu triệu người Do Thái đã bị giết hại theo lệnh của Đức Quốc xã.

**1950** Solomon Asch cho thấy sức mạnh của áp lực xã hội đã khiến người ta tuân phục như thế nào trong những thí nghiệm của ông.

**1961** Tội phạm chiến tranh Quốc xã Adolf Eichmann bị xét xử; ông ta cho rằng mình chỉ "làm theo lệnh".

### SAU ĐÓ

**1971** Philip Zimbardo tiến hành Thi nghiệm nhà tù Stanford, cho thấy trong những tình huống nhất định, người tốt cũng có thể thực hiện những hành vi tội ác.

**1989** Các nhà tâm lý học Mỹ Herbert Kelman và V. L. Hamilton cho rằng các thành viên một nhóm thường tuân phục uy quyền khi họ chấp nhận tinh chỉnh danh của nó.

**N**hà tâm lý học xã hội Stanley Milgram đã thay đổi đáng kể cách ta hiểu về sự phục tùng khi ông cho xuất bản *Nghiên cứu hành vi về sự phục tùng* năm 1963. Công trình này chứa những kết quả của một thí nghiệm, cho thấy phần lớn mọi người đều có khả năng gây ra tổn thương nặng nề cho người khác khi môt hình tuong quyền uy bảo họ làm vậy. Nó cũng khiến người ta đặt câu hỏi về những giới hạn đạo đức của thí nghiệm tâm lý học.

Milgram đặc biệt quan tâm đến việc nghiên cứu sự phục tùng qua vụ xú tội phạm chiến tranh Quốc xã Adolf Eichmann. Một quan niệm phổ biến cho rằng người Đức thế kỷ 20 có một điều gì đó khác biệt có hưu: vào những năm 1950, các nhà tâm lý học như Theodor Adorno cho rằng người Đức có nhũng nét nhân cách nào đó khiến họ đặc biệt dễ làm những hành động tàn bạo như trong cuộc diệt chủng Do Thái. Tuy nhiên, Eichmann cho rằng mình chỉ "tuân lệnh", nên Milgram tiến hành nghiên cứu xem liệu điều này có đúng không – một người bình thường có gạt qua những gì anh ta biết là đúng hay sai chỉ bởi vì anh ta được lệnh như vậy? Nghiên cứu

của ông chứng minh những khía cạnh quan trọng của mối quan hệ giữa uy quyền và sự phục tùng, và nó vẫn là một trong những thí nghiệm gây tranh cãi nhất trong lịch sử tâm lý học.

### Quyền lực của nhóm

Milgram tin rằng do tình hình Thế chiến II và sự cuồng ép tuân lệnh – chủ không phái xu hướng của người Đức – đã khiến phe Quốc xã dốc ác như vậy. Ông cho rằng hành vi là hệ quả trực tiếp từ tính hướng, và bắt cứ ai trong chúng ta cũng có thể hành xú nhu vậy trong một bối cảnh tương tự. Cuối những năm 1950, Milgram cộng tác chặt chẽ với Solomon Asch trong nghiên cứu của Asch về sự tuân phục và chứng kiến mọi người đồng thuận với nhung quyết định của nhóm, ngay cả khi họ biết chung sai. Nhưng thí nghiệm cho thấy con người sẵn sàng làm và nói nhung điều mâu thuẫn với cảm nhận của họ. Liệu họ cũng sẽ cho phép nhung nhận định về đạo đức của mình bị tác động bởi uy quyền của một nhóm hay thậm chí là một người hay không?

### Thí nghiệm của Milgram

Milgram tiến hành kiểm tra xem liệu nhung người bình thường, tôt bụng và đáng kính có bị sai khiến làm nhung việc chống lại chính giá trị đạo đức của họ trong môt bối cảnh có uy quyền nào đó thông trai hay không. Ông thiết kế môt thí nghiệm về việc nhung người "bình thường" được lựa chọn sẽ tuân thủ thé nào khi môt nhân vật có thẩm quyền bảo họ tiến hành gây sôc diện cho môt người khác. Thí nghiệm diễn ra tại phòng thí nghiệm của Đại học Yale năm 1961, nơi Milgram là giáo sư tâm lý học. Người tham gia được lựa chọn qua môt mâu quang cáo trên báo, và tổng cộng có 40 người dân ông được chọn với dù các ngành nghề, gồm giáo viên, nhân viên buu chính, ki su,

Con người đã được xã hội hóa để tuân lệnh từ khi còn bé.

Mọi người làm nhung gì mà họ được bảo làm.

Chúng ta cảm thấy bị thời thực phải tuân theo nhung yêu cầu của các nhân vật uy quyền...

...ngay cả khi điều này xung đột với nhung giá trị đạo đức của chúng ta.

Xem thêm: Solomon Asch 224–27 ■ Serge Moscovici 238–39 ■ Philip Zimbardo 254–55 ■ Walter Mischel 326–27

“

Nói tiếng và gây tranh cãi nhất trong tất cả những thí nghiệm về sự phục tùng.

**Richard Gross**

”

tho thuyến và người bán hàng. Mỗi người được trả 4,5 đô để tham gia; số tiền được trả ngay khi họ đến phòng thí nghiệm, và họ được bảo rằng số tiền đó vẫn là của họ bất kể có gì xảy ra trong quá trình thí nghiệm dù nua.

Ở phòng thí nghiệm, Milgram đã chế tạo một cái máy sóc điện giả (nhưng rất ám tưồng và nhìn rất thật). Nó có 30 nút với mỗi lần tăng 15 volt được ghi nhận chỉ bao cuồng dộ khác nhau của cù sóc điện, từ đầu dảng này là "sốc nhẹ" đến "sốc rất cao", "nguy hiểm: sóc

nặng", và cuối cùng là "XXX" ở đầu kia của máy.

Vai người làm thí nghiệm, hay "nhà khoa học", do một giáo viên sinh học đóng, người được giới thiệu với những người già là Jack Williams. Để gây ấn tượng về thẩm quyền, anh ta mặc chiếc áo khoác xám của kĩ thuật viên phòng thí nghiệm và giữ một thái độ nghiêm túc và cảm trong mỗi lần thí nghiệm.

Những người tham gia được bảo rằng thí nghiệm này nhằm nghiên cứu về những ảnh hưởng của sự trung phat đến việc học. Họ được bảo rằng trong hai người tình nguyện sẽ có một người là người học và người kia là giáo viên. Thúc tế, một trong hai "người tình nguyện" mỗi lần thí nghiệm không phải là thí nghiệm thế mà là một diễn viên: anh ta là một kế toán viên đang mén tên là ông Wallace, đã được tập để đóng vai nan nhân. Khi ông Wallace và nhiệm thế thất sự bóc thám để chỉ định vai trò họ sẽ đóng, то bóc thám cũng được sắp xếp để Wallace luôn nhận vai "người học" trong mọi tình huống. Trước sự chứng kiến



**Được gán day truyền điện rất thuyết phục**, ông Wallace đã vỗ nhu một người tình nguyện vỗ tội. Tiếng thét của ông không ngắn được 65% người tham gia đưa ra mức cao nhất ở cái máy sóc giả.

### Stanley Milgram



Stanley Milgram sinh năm 1933 trong một gia đình Do Thái ở New York. Cha mẹ gốc Hungary của ông quản lý một hiệu bánh ở Bronx, và ông học trung học tại trường James Monroe cùng Philip Zimbardo. Là người đạt thành tích cao trong việc học và là người lãnh đạo trong các ban đóng lửa, mối đam mê Milgram nghiên cứu khoa học chính trị, nhưng sau lại theo và nhận bằng tiến sĩ tâm lý học tại Harvard năm 1960 dưới sự huống dẫn của Gordon Allport. Sau khi làm việc cùng Solomon Asch trong những nghiên cứu về đồng thuận tại Harvard, ông trở thành phó

của người tham gia, "người học" (ông Wallace) bị cố định vào "ghế điện" với điện cực được gắn vào cổ tay; người tham gia được bảo rằng điện cực này gắn với máy sóc điện đặt ở phòng kế bên. Người tham gia nghe thấy "nhà khoa học" nói với "người

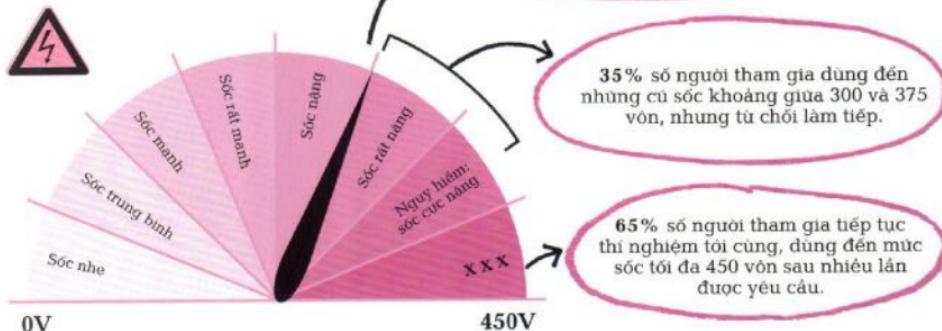
### Tác phẩm chính

**1963** *Nghiên cứu hành vi về sự phục tùng*

**1967** *Ván đé Thế giới nhỏ*

**1974** *Phục tùng quyền uy: Một quan điểm thực nghiệm*

May sốc điện của Milgram tạo ra kết quả hoàn toàn ngoài mong đợi. Một đội 40 nhà tâm thần học dự đoán sẽ có ít hơn 5% số người tham gia đưa ra những cú sốc điện cao nhất 300 vôn; mức mà tất cả người tham gia đều tăng đến mức này.



hoc" (Wallace) rằng "dù những cù sốc điện có thể rất đau, nhưng nó không gây ra tổn hại lâu dài nào". Để khiến tinh huống thêm đáng tin, nhà khoa học cho người tham gia gán điện cực và thủ một cù sốc điện 45 vôn – là mức sốc cao duy nhất mà máy phát điện đó có thể tạo ra.

Đến lúc này, người tham gia được chuyển sang phòng có đặt máy sốc điện và được yêu cầu đóng vai "giáo viên". Anh ta được yêu cầu đọc to một chuỗi những câu từ (như "cô gái – xanh dương," "ngày – dep") cho người học già nhô. Sau đó anh ta đọc một chuỗi những từ đơn; nhiệm vụ của người học là nhô lại câu từ ghép trong mỗi trường hợp và đưa ra câu trả lời bằng cách ăn một nút lăm sàng để báo trên máy sốc điện. Nếu câu trả lời của người học đúng, các câu hỏi được tiếp tục; nếu câu trả lời sai, người tham gia được huong dẫn nói với người học đáp án đúng, nói mức sốc điện anh ta sẽ phải nhận, và ăn nút đưa ra cù sốc. Người tham gia được huong dẫn tăng mỗi lần sốc lên 15 vôn (nói cách khác là

tăng dần thang sốc trên máy) với mỗi câu trả lời sai.

### Áp dụng sốc điện

Nhu môt phần của thí nghiệm, người học (ông Wallace) đã được chỉ dẫn là cù bốn câu hỏi thi trả lời sai một câu, để bảo đảm người tham gia sẽ buông phái dùng tối những cù sốc điện. Trong quá trình thí nghiệm, người học sẽ đáp trả khi mức điện lên tới 300 vôn và là lên: "Tôi không trả lời nữa! Cho tôi ra khỏi đây! Máy người không thể giữ tôi trong ngày được! Cho tôi ra!" Khi cù sốc tăng lên, người học sẽ la hét dù dột hon, và sau đó sẽ ngừng gây ra tiếng động; nhưng câu hỏi sẽ được tiếp tục mà không có gì đáp lại ngoại su im lặng ghe ron. Người tham gia được bảo rằng những câu hỏi không được đáp lại cũng xem như trả lời sai và tiếp tục sốc điện ở mức tiếp theo. Nếu người tham gia tỏ ra ngần ngại, anh ta sẽ được "nhà khoa học" khuyen khich và thúc ép, từ yêu cầu đơn giản là cù tiếp tục cho đến bảo rằng anh ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc tiếp tục. Nếu

anh ta từ chối tuân theo lời thúc ép cuối cùng, thí nghiệm sẽ kết thúc. Trước khi thí nghiệm, Milgram hỏi một số nhóm người khác, gồm những người bình dân trong cộng đồng cũng như các nhà tâm lý và tâm thần học, rằng họ nghĩ những người tham gia sẽ đi tới mức nào khi được yêu cầu đưa ra các cù sốc điện. Hầu hết đều nghĩ người tham gia sẽ dừng lại ở mức gây đau, còn theo các nhà tâm thần học tiên đoán, cung

“

Với tinh chất đều đan, những người tốt thường tuân theo yêu cầu từ người có uy quyền để thực hiện những hành vi nhẫn tâm và nghiệt ngã.

**Stanley Milgram**

”

làm chỉ khoảng một phần nghìn người tham gia sẽ tiếp tục đến mức cao nhất. Nhưng thật đáng ngạc nhiên, khi thí nghiệm diễn ra, Milgram thấy rằng cả 40 người tham gia đều tuân theo yêu cầu tăng mức sốc lên 300 volt. Ở mức này, chỉ có 5 người từ chối tiếp tục; 65% người tham gia tuân theo hướng dẫn của "nhà khoa học" cho đến cuối cung, đưa ra những cú sốc điện ở mức 450 volt.

Nhưng sự kho chịu khi làm vây thường bóc lô rất rõ: nhiều người có dấu hiệu rất khó堪, căng thẳng và lo lắng trong quá trình thí nghiệm. Họ nói lắp, run rẩy, đổ mồ hôi, rên rỉ, có những đợt phả lên cuoi đầy căng thẳng, và ba người đã có những con buôn nón. Trong mọi trường hợp thí nghiệm, vào một số thời điểm, người tham gia đều có dừng lại và hỏi; một số thậm chí đề nghị trả lại số tiền họ nhận được lúc đầu. Nhưng cuộc phỏng vấn sau thí nghiệm xác nhận rằng, chỉ trừ vài trường hợp ngoại lệ, hầu hết người tham gia đều bị thuyết phục hoàn toàn rằng "thí nghiệm về học tập" là thật. Tất cả đều được phỏng vấn đầy đủ để họ hiểu nhưng gì đã thực sự diễn ra, và họ được hỏi một loạt câu hỏi để xem liệu họ có bị tổn hại cảm xúc gì khi tham gia thí nghiệm không. Nhưng người tham gia cũng được gặp lại "người học" (ông Wallace) để họ chắc chắn được rằng thực tế không có cú sốc điện nào cả.

### Cảm giác phái tuân lệnh

Milgram lưu ý một số đặc điểm của thí nghiệm có thể góp phần tạo ra mức độ tuân thủ cao đến vậy; ví dụ, nó được thực hiện tại

Đại học Yale danh tiếng, khiến nó rất đáng tin. Hơn nữa, mọi người tham gia đều tin rằng nghiên cứu này là để tăng cường hiểu biết, và họ đã được bảo đảm rằng những cú sốc tuy có gây đau nhung không nguy hiểm. Được trả tiền cung cơ thể là yếu tố tăng cảm giác trách nhiệm ô ho, và tuân thủ chính họ đã tinh nguyện tham gia thí nghiệm. Để kiểm chứng những cách giải thích này, Milgram đã thực hiện nhiều thí nghiệm biến thể, nhưng su thay đổi bối cảnh chỉ có tác động rất nhỏ tới kết quả.

Milgram muốn biết liệu xu hướng tuân thủ những hình mẫu uy quyền có thể trở thành yếu tố chính chi phối hành vi, ngay cả trong những tình huống cực đoan hay không. Phản ứng và phản hồi của người tham gia cho thấy rõ ràng, việc tuân lệnh "nhà khoa học" xung đột dù dội với cảm thức đạo đức của họ và gây ra những tác động tiêu cực ô họ cả về mặt thể chất lẫn cảm xúc, nhưng trong hầu hết trường hợp, áp lực phải tuân theo quá mạnh để có thể cuống lại.

Milgram thấy rằng, cảm giác phải tuân thủ này đến từ thực tế

Nhưng người bình thường vốn chỉ đơn giản là làm công việc của họ, không có sự thù địch đặc biệt nào cả, có thể trở thành tác nhân trong một quá trình hủy diệt đáng sợ.

**Stanley Milgram**

là mọi người đã bị xã hội hóa từ khi còn rất bé (bởi cha mẹ và các giáo viên) là phải tuân thủ và làm theo các mệnh lệnh – đặc biệt là những quy tắc do những hình mẫu uy quyền đặt ra. Như Milgram nói, "su tuân thủ là một yếu tố cơ bản trong cấu trúc của đời sống xã hội, như chúng ta có thể chỉ ra... nó phục vụ cho rất nhiều chức năng hữu ích". Nhưng cũng như vậy, những chính sách phi nhân của những trại tập trung



**Trong thập niên 1960, Đại học Yale** được công chúng xem là nơi danh giá; uy tín của nó là không phải nghi ngờ với những người tham gia nghiên cứu của Milgram.

chết chóc trong Thế chiến II "cố gắng cung chi là việc thực hiện điều đó ô quy mô lớn hơn khi có một số lượng lớn người tuân thủ mệnh lệnh". Thi nghiệm của ông chứng minh rất rõ ràng những người bình thường vô hại có thể thực hiện những hành vi tội ác khi tinh huống ép họ làm vậy.

Để mô tả các kết quả của mình, Milgram cũng nói tôi lý thuyết về su tuân phục, rằng rằng khi một người không có khả năng hoặc chuyên môn để đưa ra quyết định, họ sẽ nhìn vào nhóm để quyết định xem nên hành xử như thế nào. Su tuân phục có thể hạn chế và bóp méo phản ứng của cá nhân với một tình huống, và đương nhu dân đến kết quả là sự khuếch tán trách nhiệm - thử mà Milgram cảm thấy là yếu tố chủ đạo để hiểu về những hành động độc ác được thực hiện bởi Đức Quốc xã. Tuy nhiên, su xung đột giữa luồng tâm của một người với uy quyền bên ngoài đã tạo nên một áp lực nội tâm rất lớn, và Milgram thấy rằng chính điều này đã là giải cho những trái nghiệm khó sờ cùng cực ở

những người tham gia nghiên cứu của ông.

### Những vấn đề về đạo đức

Có nhiều quan ngại đạo đức gắn liền với nghiên cứu của Milgram. Khi được xuất bản lần đầu, nó đã gây ra tranh cãi lớn đến mức Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ đã phải truất tu cách thành viên của ông trong một năm. Tuy nhiên, nó đã được phục hồi, và cuốn sách *Phục tung quyền uy* năm 1974 của ông đã được nhận Giải thưởng Tâm lý Học Xã hội thường niên.

Mỗi quan ngại lớn nhất chính là những người tham gia đã bị lừa dối rõ ràng, cả về bản chất của cuộc nghiên cứu lẫn những cú sốc điện. Milgram biện minh rằng ông sẽ không thể thu được kết quả chân thực nếu không lừa dối, và tất cả người tham gia đều đã được phỏng vấn sau thi nghiệm. Ông cho rằng việc nó giúp ta hiểu về chính minh là điều giá trị nhất, bất kể sự chịu đựng mà những người tham gia có thể cảm thấy khi bị ép phải đối diện với sự thật là họ đã hành

xử theo cách mà trước đây họ không thể tưởng tượng nổi.

Tuy nhiên, nhiều nhà tâm lí vẫn thấy băn khoăn, và nghiên cứu của Milgram đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển những chuẩn mực đạo đức cho các thí nghiệm tâm lí. Nó giúp xác định những nguyên tắc cơ bản như tránh có ý lừa dối người tham gia, và cần phải bảo vệ người tham gia tránh những đau khổ về mặt cảm xúc.

### Giá trị xuyên văn hóa

Một phê phán khác mâu thuẫn với nghiên cứu của Milgram, đó là ông đã sử dụng những mẫu không mang tính đại diện: người tham gia toàn là người Mỹ, không phản ánh được xu hướng của con người nói chung. Kể cả như thế, Milgram vẫn có thể kết luận rằng xu hướng tuân thủ không chỉ là nét đặc thù trong tâm trí người Đức thế kỉ 20, mà nó còn là thu giáp mang tính phổ quát hơn. Nhưng thí nghiệm tuong tu ở các nền văn hóa khác đã cho thấy sự nhất quán cao trong kết quả ở những xã hội khác nhau, và giua

**Hành vi của Đức Quốc xã** trong Thế chiến I được xem là do sự lan tràn của "nhân cách độc tài" trong dân chúng; thí nghiệm Milgram đặt nghi vấn trước ý kiến này.

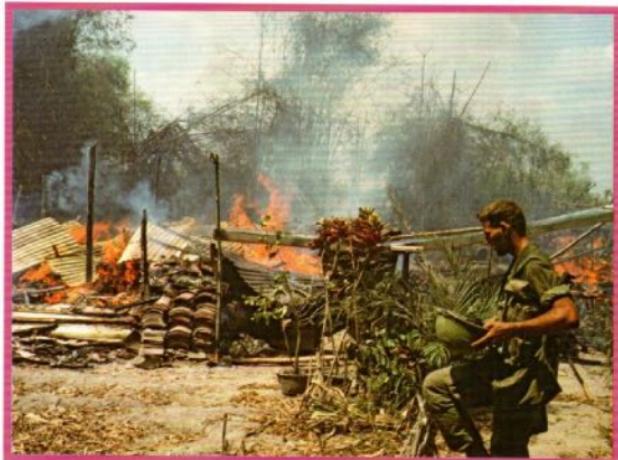
“

Sự phục tùng không phải là đặc tính của văn hóa Đức, mà là một đặc tính phổ biến trong hành vi con người.

Stanley Milgram

”





các quốc gia với nhau cũng chỉ khác biệt rất ít. Ví dụ, ở hầu hết các quốc gia Bắc Mỹ và châu Âu, các kết quả rất tương đồng với những gì đã được thấy ở thí nghiệm gốc của Milgram, với tỉ lệ phản trả lời tuân thủ rất cao. Tuy nhiên, những nghiên cứu tại châu Á còn cho thấy mức độ tuân thủ còn cao hơn (đặc biệt là tại Đông Nam Á và các quốc gia Hồi giáo), con số những người gốc Phi và châu Mỹ Latin, cũng như những người dân tộc Inuit ở Canada, mức độ tuân thủ là thấp hơn.

### Tra tấn ác

Năm 2006, nhà tâm lý học Mel Slater tiến hành thí nghiệm để xem kết quả sẽ ra sao nếu người tham gia được cho biết rằng tinh huống là không có thật. Phiên bản thí nghiệm của ông sử dụng trình giả lập máy tính để tạo nên người học và qua trình sốc điện, nên người tham gia đưa ra các cú sốc hoàn toàn ý thức được rằng người học là do máy tính tạo ra. Thí nghiệm được tiến hành hai lần: lần đầu với người học áo chí giao tiếp bằng văn bản, và lần

sau đó với hình ảnh mô phỏng bằng máy tính hiển thị trên màn hình. Khi chỉ giao tiếp với người học chỉ qua văn bản, người tham gia không gặp khó khăn gì khi đưa ra các cú sốc điện; nhưng khi nhìn thấy người học ác, họ hành xử hết như những người đã tham gia thí nghiệm gốc của Milgram.

### Xã hội yêu cầu sự tuân thủ

Ý niệm về xã hội được dựa trên nhận thức rằng các cá nhân phải sẵn sàng từ bỏ một số quyền tự chủ của mình để những người khác có thẩm quyền và vị thế xã hội cao hơn ra quyết định ở tầm vĩ mô hơn, hoặc từ một góc nhìn cao và rộng lớn hơn. Thậm chí những xã hội dân chủ nhất cũng cần có sự quản lý của một thẩm quyền hợp pháp chính danh được ưu tiên hơn là sự tự điều chỉnh của cá nhân, nhằm hướng tối lợi ích chung lớn hơn. Để vẫn hành được, bất cứ xã hội nào cũng cần người dân đồng ý tuân thủ các quy tắc của nó. Tất nhiên sự hợp pháp là yếu tố then chốt, và có vô số ví dụ trong lịch sử về những kẻ sử dụng thẩm quyền của mình để thuyết

Trong thời chiến, người lính không tuân thủ liệu thả bom xuống một ngôi làng là tốt hay xấu.

Stanley Milgram

Những lính Mỹ ở Việt Nam bao cáo rằng hành vi của họ trở nên không thể chấp nhận được ở nhiều góc độ – cung như với người gây ra sốc điện – cho đến khi họ thấy mình là những kẻ giết người vô tội.

phục người khác thực hiện các tội ác chống lại loài người.

Milgram cho thấy một điều quan trọng không kém là “tinh huống một người gặp phải sẽ quyết định cách hành xử của anh ta còn hơn cả tính cách anh ta”. Ông nói, thay vì nghiên cứu kiểu loại nhân cách để giải thích tội phạm, chúng ta nên nghiên cứu về bối cảnh hoặc tinh huống.

Nghiên cứu của Milgram đã bị chỉ trích nặng nề vào thời điểm đó, phản lờ là vì nó đã vẽ ra một chân dung không háp dẫn và ồn ào về bản chất con người. Việc tin rằng có những khác biệt cơ bản giữa Quốc xã và phản cảm lai của nhân loại sẽ đe dọa nhiều so với việc thừa nhận rằng trong những tinh huống nhất định, rất nhiều người trong chúng ta cũng có thể thực hiện những hành vi cực kỳ bạo lực. Milgram giúp chúng ta soi sáng nhưng thực tại đến tôi liên quan tới quyền lực và hệ quả của xu hướng tuân thủ những hình tượng uy quyền; khi làm vậy, ông đã giải bài toán thời cùng làm lò rô bắn chất độc ác của chúng ta. \*



## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨN  
Sự tuân phục

TRƯỚC ĐÓ

1935 Muzafer Sherif cho thấy người ta nhanh chóng phát triển "quy chuẩn xã hội" như thế nào trong thí nghiệm về hiệu ứng tư vấn đồng của ông.

Tn. 1940 Kurt Lewin cho thấy hành vi của mọi người thay đổi như thế nào khi tình huống của họ thay đổi.

1963 Stanley Milgram thực hiện những nghiên cứu về sự tuân thủ, cho thấy mọi người sẽ phục tùng uy quyền dù điều đó có nghĩa là phải thực hiện những hành vi độc ác.

SAU ĐÓ

2002 Các nhà tâm lý học người Anh Stephen Reicher và Alex Haslam mô róng nghiên cứu của Zimbardo để khám phá một tích cực thay vì mục tiêu cung cấp của hành vi nhóm.

2004 Zimbardo biện hộ cho một cựu cai ngục ở nhà tù Abu Ghraib trước tòa, rằng hoàn cảnh đã gây ra hành vi tội ác của người này.

# ĐIỀU GÌ SẼ XÂY RA KHI BẠN ĐẶT NHỮNG NGƯỜI TỐT VÀO MỘT NƠI ĐỘC ÁC?

PHILIP ZIMBARDO (1933-)

**N**ghiên cứu về sự tuân thủ gây sốc của Stanley Milgram cho thấy con người sẽ tuân phục uy quyền ngay cả khi điều đó dẫn đến hành vi đi ngược lại tín điều đạo đức của họ. Tiếp đó, Philip Zimbardo đã tiến hành khám phá xem con người sẽ hành xử thế nào khi được trao cho thẩm quyền với quyền lực không bị giới hạn. Họ có thoải mái sử

dụng (hoặc lạm dụng) quyền lực được trao không? Năm 1971, ông thực hiện một thí nghiệm này đã nổi tiếng là Thị nghiệm nhà tù Stanford, với 24 sinh viên đại học người Mỹ thuộc tầng lớp trung lưu đã được kiểm tra để chắc rằng họ có sức khỏe tâm thần lành mạnh. Sau khi được lựa chọn ngẫu nhiên, các sinh viên sẽ được gán vai là "cai ngục" hoặc "tù

## Điều gì sẽ xảy ra khi bạn đặt những người tốt vào một nơi độc ác?

Một cách bình thường, nhưng người lành mạnh bắt đầu hành xử theo **những vai xã hội** được gán định cho họ.

Những người ở vị thế **quyền lực** tự nhiên sẽ sử dụng (và lạm dụng) thẩm quyền của mình.

Những người ở vị trí lè thuộc sẽ tuân theo uy quyền.

Quyền lực của các tình huống xã hội là thủ dâm đến hành vi độc ác, chứ không phải do xu hướng của con người.

**Xem thêm:** John B. Watson 66–71 ■ Quách Nhâm Viễn 75 ■ Kurt Lewin 218–23  
 ■ Elliot Aronson 244–45 ■ Stanley Milgram 246–53 ■ Muzafer Sherif 337



Các "tù nhân" đã nói loạn chòng lai nhũng "cai ngục", nhưng sách lược của các cai ngục đã trỏ nén xâm kích hon. Họ bắt đầu chịu tù nhân thành các nhom, cho nhung nguoi này phán thuóng và trung phat nhung nguoi khac.

nhân", và một sáng chủ nhật không lâu sau đó, các tù nhân sẽ bị bắt tại nhà của họ, bị tạm giam tại một đồn cảnh sát thất, sau đó được chuyển tới tang hầm của khoa tâm lí ở Đại học Stanford, nơi đã được sửa thành một nhà tù.

### Mối trường nha tú

Để tạo trái nghiệm tâm lí thật nhất có thể, các tù nhân bị lột quần áo, khám xét, tẩy rắn, được cho đóng phục và xếp giường khi họ mới tới. Để tăng cảm giác về sự vô danh và phi nhân hóa, họ được gọi bằng nhung con số, và mỗi người đều có một sợi xích trói ó mắt cá, nhắc nhở về sự mất tự do của họ.

Nhung cai nguc mạc đóng phục kiểu quần đai và deo kính râm (để không thể cò giao tiếp qua ánh mắt), giù chia khóa, coi, còng tay và dùi cui. Họ có trách nhiệm trực 24 giờ một ngày, phải kiểm soát hoàn toàn các tù nhân, được quyền dùng bất cứ cách luoc nào họ thấy thích hợp để duy trì trật tự. Trước sự ngạc nhiên của

các nhà nghiên cứu, môi trường nhanh chóng trở nên nguy hiểm với người tham gia đến mức thí nghiệm phải kết thúc chỉ sau sáu ngày. Tất cả cai ngục đã tró nén làm quyền và độc đoán; các tù nhân không được cho ăn ngủ, bị trùm đầu, bị xích, bị bắt co rúa bón vệ sinh bằng tay. Khi sự nhảm chán tăng lên, những cai ngục xem các tù nhân như đồ chơi, bắt họ tham gia các trò có tính lăng nhục. Chỉ sau 36 giờ, một tù nhân đã được thả vì nhung con giàn dù và khóc không kiểm soát được, đồng thời bị trám cảm nắng. Khi các tù nhân khác bóc lõi các dấu hiệu đau khổ nặng nề, Zimbardo nhận ra tình huống đã tró nén nguy hiểm và kết thúc thí nghiệm.

Thí nghiệm của Zimbardo cho thấy người tốt cung có thể bị xui khiến hành xử độc ác nếu hòa mình vào "nhung tình huống cực đoan" khi có một hệ tư tưởng hợp pháp hóa và cho phép nhung luật lệ và vai trò. Zimbardo giải thích rằng thí nghiệm có ý nghĩa rất rộng lớn: "Mọi hành động mà bắt cũ con người nào tung lầm, dù kinh khủng đến đâu, thi là cũng có thể se làm nhu thế – dưới nhung áp lực tình huống đúng đắn hoặc sai trái." ■



### Philip Zimbardo

Philip Zimbardo sinh năm 1933 tại New York trong một gia đình gốc Sicilia, và là bạn học voi Stanley Milgram tại trường trung học James Monroe ở Bronx. Ông nhận bằng thạc sĩ từ Đại học Brooklyn, New York và bằng tiến sĩ tại Yale. Ông dạy tại một số đại học trước khi chuyển tới Stanford năm 1968, nơi ông vẫn là giáo sư tâm lí học cho đến nay.

Năm 2000, Zimbardo tuyên bố đồng ý voi George Armitage Miller rằng da đến luc "đua tâm lí học đến với công chúng", và sự nghiệp của ông thể hiện quan điểm này. Trong nhung năm 1980, ông thực hiện một chương trình truyền hình an khách về "khám phá tâm lí học". Quỹ Tâm lí học Hoa Kỳ trao tặng ông phán thuóng vì nhung đóng góp nổi bật tron đời cho tâm lí học vào năm 2000, và hai năm sau ông được bầu làm chủ tịch Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ.

### Tác phẩm chính

1972 *Thí nghiệm nhà tù Stanford*

2007 *Hiệu ứng Lucifer*

2008 *Nghịch lý thời gian*

2010 *Tâm lí học và đời sống*

“ ”

Nghiên cứu của chúng tôi...  
 cho thấy quyền lực của các  
 lực lượng và thiết chế xã hội  
 có thể khiến nhung người tốt  
 tham gia vào nhung hành  
 động độc ác.

**Philip Zimbardo**

“ ”



## BỐI CẢNH

**HƯỚNG TIẾP CẨN  
Tâm lí học khai phóng**

### TRƯỚC ĐÓ

**1965** Tâm lí học cộng đồng, một ngành mới về mối liên hệ giữa cá nhân và cộng đồng, được khai sinh từ những thảo luận ở Hội thảo Swampscott, Massachusetts, Hoa Kỳ.

**Tn. 1970** Cuộc khủng hoảng vé xá xác đang của tâm lí học xã hội - ngành nghiên cứu về những mối liên hệ giữa các hoàn cảnh xã hội, cảm xúc và hành vi - nổ r้า tại Anh, Bác Mỹ, và mạnh nhất là tại châu Mỹ Latin.

### SAU ĐÓ

**1988** Viện nghiên cứu Sức khỏe tâm thần và Nhân quyền Mỹ Latin được thành lập.

**1997** Các nhà tâm lí học Mỹ Isaac Prilleltensky và Dennis Fox cho xuất bản *Tâm lí học phê phán*, nêu bật vấn đề tâm lí học truyền thống đã góp phần duy trì nhưng bất công và đan áp xã hội như thế nào.

# SANG CHÂN CẨN ĐƯỢC HIỂU TRONG MỐI LIÊN HỆ GIỮA CÁ NHÂN VỚI XÃ HỘI

IGNACIO MARTÍN-BARÓ (1942-1989)

**I**gnacio Martin-Baró đưa ra tuyên bố "sang chân cẩn phải được hiểu trong mối liên hệ giữa cá nhân với xã hội" sau khi tận mắt chứng kiến những bất công xã hội và bạo lực ở El Salvador trong những năm 1980. Bác bỏ quan niệm tiếp cận đồng nhất và phổ quát trong tâm lí học, ông nhận ra các nhà tâm lí học phải tinh đèn bởi cách lịch sử và hoàn cảnh xã hội của những người họ nghiên cứu. Ông

tin rằng trong khi một số vẫn để sức khỏe tâm thần phản ánh một phần ứng bất thường trong những tình huống bình thường hợp lý, thì những vấn đề đặc thù đối với những nhóm người bị áp bức hoặc bóc lột lại phản ánh một phần ứng bình thường và hoàn toàn có thể hiểu được đối với những hoàn cảnh bất thường. Martin-Baró cho rằng các nhà tâm lí học cần nhận thức rõ hơn về việc sống trong một bối cảnh

Vì hướng đến **sự toàn diện và phổ quát** nên tâm lí học chính thống không tinh đèn cách mà nhúng bối cảnh và môi trường cụ thể định hình sức khỏe tâm thần.

Nhung để hiểu và điều trị được những rối loạn tâm thần, một nhà tâm lí cần hiểu về **mối trung chính trị xã hội** của các thân chủ và bệnh nhân của mình.

**Sang chân cẩn được hiểu trong mối liên hệ  
giữa cá nhân với xã hội.**

Xem thêm: Lev Vygotsky 270 ■ Jerome Kagan 339

kho khản sẽ ánh huống đến sức khỏe tâm trí như thế nào, và họ nên tìm cách nghiên cứu xã hội với lịch sử đầy những đàn áp của nó. Giữa những năm 1980, ông khởi xướng nhánh tâm lý học khai phóng, nhằm cải thiện đời sống cho những người yém thé và bị áp bức.

Các nhà tâm lý học khai phóng cho rằng tâm lý học truyền thống có rất nhiều điểm bất cập. Nó thường không đưa ra được giải pháp thực tế cho các vấn đề xã hội; rất nhiều nguyên tắc của nó được phát triển trong những bối cảnh nhân tạo ở các quốc gia giàu có, vì vậy không thích hợp để áp dụng cho những tình huống khác; nó có xu hướng bỏ qua những phẩm chất đạo đức của con người, như hi vọng, dung cảm và tần tâm; và mục đích chính của nó thường như là để tối ưu hóa niềm vui sướng, thay vì tìm cách để đánh thức và thời thúc khao khát huống vẻ công lý và tự do.

### Những xã hội bị sang chấn

Tuyển tập *Những bài viết về tâm lý học khai phóng* của Martin-Baró được xuất bản sau

khi ông mất năm 1994, gồm những suy tư trong nhiều thập kỷ của ông. Nó bàn tới việc sử dụng tâm lý học như một công cụ để điều khiển chiến tranh và chính trị, về vai trò của tôn giáo trong chiến tranh tâm lý, và tác động của sang chấn và bạo lực tới sức khỏe tâm thần. Martin-Baró nghiên cứu những lĩnh vực trong đó sự phụ thuộc kinh tế và sự bất bình đẳng nghiêm trọng dẫn đến sự loai trù xã hội và nghèo đói liên miên. Ông khảo sát tác động tâm lý của nỗi chiến và sự áp bức tại El Salvador, nền độc tài ở Argentina và Chile, và nạn nghèo đói ở Puerto Rico, Venezuela, Brazil và Costa Rica. Mối hiện tượng đều nằm trong một bối cảnh khác nhau, ánh huống tới người dân địa phương thông qua những cách đặc thù. Ông kết luận rằng các vấn đề về sức khỏe tâm thần này sinh tại một bối cảnh nào đó sẽ phản ánh lịch sử của nơi đó cũng như môi trường xã hội và chính trị của nó, và các nhà tâm lý cần lưu ý tới cả hai yếu tố này khi điều trị cho các cá nhân.

“

Thử thách ở đây là xây dựng một con người mới trong một xã hội mới.

**Ignacio Martín-Baró**

”

Martin-Baró tập trung vào vùng Trung Mỹ, nhưng tư tưởng của ông có liên quan tới mọi bất ổn chính trị và xã hội phâ hoại cuộc sống hàng ngày. Goc nhìn nhân văn và nhiệt huyết của ông đã xây dựng mối liên kết quan trọng giữa vấn đề sức khỏe tâm thần với cuộc đấu tranh chống lại sự bất công, cùng những nỗ lực để tìm ra những cách thức mới mẻ nhằm giải quyết các vấn đề liên quan đến tâm lý một cách hiệu quả hơn. ■

**Ignacio Martín-Baró** sinh tại Valladolid, Tây Ban Nha. Năm 1959, ông già nhập dòng Tên và được gửi tới Nam Mỹ. Tại đó ông học Đại học Công giáo ở Quito, Ecuador và Đại học Javeriana ở Bogotá, Colombia. Năm 1966, Martin-Baró, bấy giờ đã là một tu sĩ dòng Tên, được gửi tới El Salvador. Ông tiếp tục học tại Đại học Trung Mỹ ở San Salvador, nhận bằng cử nhân tâm lý học năm 1975. Sau đó ông nhận bằng tiến sĩ về tâm lý học xã hội từ Đại học Chicago, trước khi quay trở lại Đại học Trung Mỹ và trở thành trưởng khoa

tâm lý học tại đó. Martin-Baró đã công khai phê bình các nhà cầm quyền El Salvador, và năm 1986 ông thành lập Viện Đại học Công luận. Ông và năm người khác đã bị giết hại bởi đội sát thủ của quan đội do đã phơi bày những suy đồi chính trị và bất công.

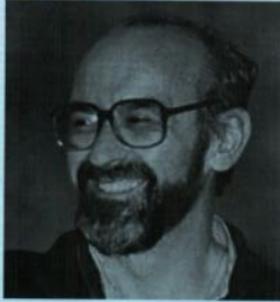
### Tác phẩm chính

1983 *Hành động và tư tưởng hệ*

1989 *Hệ thống, nhóm và quyền lực*

1994 *Những bài viết về tâm lý học khai phóng*

## Ignacio Martín-Baró



# TÂM LÍ HỌC

## TỪ TRẺ SƠ SINH ĐẾN NGƯỜI LỚN

# PHÁT TRIỂN

*Cappuccino Team*

Trong án bản mới của *Ba tiểu luận về lí thuyết tình dục*, Freud đưa thêm vào một phần phác thảo lí thuyết của ông về sự phát triển tam tinh dục.

Lí thuyết học tập mang tính văn hóa xã hội của Lev Vygotsky nhấn mạnh **tâm quan trọng của cộng đồng** trong việc học tập và phát triển.

Kenneth và Mamie Clark thành lập Trung tâm Phát triển Trẻ em khu vực phía Bắc tại Harlem, New York, nơi họ nghiên cứu về sự hình thành **thành kiến chủng tộc**.

Noam Chomsky thách thức các lí thuyết truyền thống về **học tập ngôn ngữ** trong tác phẩm *Cấu trúc cú pháp*.

1915

TN. 1930

1946

1957

TN. 1920

1936

1950

1958-60

Thế giới phản cảm học về các vấn đề về sự phát triển ở trẻ em phản ánh thành phái bảo thủ của Anna Freud và phái "cách mạng" của Melanie Klein.

Jean Piaget cho rằng các quá trình nhận thức phát triển theo **một chuỗi các giai đoạn đã được định sẵn** suốt thời thơ ấu.

Erik Erikson cho xuất bản *Tuổi thơ và xã hội*, trong đó trình bày về **tám giai đoạn phát triển tam lì xã hội**.

John Bowlby cho xuất bản một loạt các bài báo bác bỏ những lí thuyết phản cảm học và hành vi học về su gán bó.

**T**rong nửa đầu thế kỉ 20, có hai hướng chính trong tâm lí học chuyên nghiên cứu sự phát triển tâm lí con người từ thời thơ ấu đến lúc trưởng thành: **thuyết phản cảm học** của Freud trình bày về sự phát triển tam tinh dục ở trẻ nhỏ, và **thuyết hành vi** giải thích các cơ chế của quá trình học tập. Tuy nhiên, nghiên cứu về chính sự phát triển – những thay đổi về tâm lí, cảm xúc và nhận thức diễn ra suốt cuộc đời – thi chua có, cho đến những năm 1930, khi Jean Piaget lật nhào tư duy thông thường với ý tưởng rằng trẻ em không phải là "người lớn thu nhỏ" sẽ có hiểu biết khi có thể chín muồi, mà phải đóng thời trai qua những thay đổi lớn về tâm lí nữa. Piaget đặt ra một số câu hỏi cơ bản về ta đã được hiểu biết dán dán hay qua các giai đoạn tách

bé; nhưng năng lực đặc thù nào là bẩm sinh hay do học được; và môi trường ảnh hưởng tới sự phát triển như thế nào. Lí thuyết về sự phát triển nhận thức của ông cho rằng sự phát triển của trẻ thành người lớn được phản thành những giai đoạn khác nhau, và trong mỗi giai đoạn trẻ học nhớ hoạt động chủ không nhớ sự hướng dẫn. Tư tưởng của Piaget tạo dựng cơ sở cho lĩnh vực mới là tâm lí học phát triển và định hình chương trình giảng dạy cho các trường học đến tận ngày nay.

Nhưng lí thuyết phát triển khác cũng sòn nói lên. Dù đồng ý với phán lòn phát hiện của Piaget, Lev Vygotsky cho rằng trẻ cần có sự hướng dẫn của người lớn ở những giai đoạn khác nhau trong quá trình học, đồng thời nhấn mạnh **tâm quan trọng** của môi trường xã hội và

văn hóa của trẻ. Erik Erikson cũng xây dựng lí thuyết dựa trên tu tuồng của Piaget, xác định tam giai đoạn phát triển tam lì xã hội, trong đó có "khủng hoảng bản sắc" tuổí vị thành niên; trong khi Lawrence Kohlberg đưa ra sáu giai đoạn phát triển do dựa trên nghiên cứu của mình.

Với "cách mạng nhân thức" sau Thế chiến II, các nhà tâm lí như Albert Bandura xem xét lại những vấn đề về sự phát triển, lần này dưới ánh sáng của những mô hình nhận thức theo quá trình xử lý thông tin. Bandura giữ lại những yếu tố về các giai đoạn phát triển của Piaget và về thuyết kiến tạo xã hội trong lí thuyết học tập xã hội của Vygotsky. Tâm lí học nhận thức cũng đưa vào những tu tuồng mới về quá trình học tập, đặc biệt là sự linh hồn ngôn ngữ, và quan điểm của

Harry Harlow thực hiện các thí nghiệm trên khỉ, chứng minh rằng **sự áu yếm** quan trọng hơn việc cung cấp thức ăn trong quá trình hình thành sự gắn bó.



1959

Mary Ainsworth khám phá những kiểu gắn bó khác nhau trong các nghiên cứu **Tình huống La** của bà.



1970

Một trường học được mở ra ở Neuville-du-Bosc, Pháp, đi theo những lý thuyết về giáo dục của Francoise Dolto.



1973

Jerome Bruner khám phá cách thức mà một tâm trí đang phát triển cấu trúc hóa cảm thức về thực tại của nó trong tác phẩm *Su kiến tạo thực tại mang tính tự sự*.



1991

Albert Bandura thực hiện **thí nghiệm Búp bê Bobo** về quá trình học tập qua quan sát (bắt chước).



Lawrence Kohlberg xác định **sáu giai đoạn phát triển đạo đức** trong **Các giai đoạn phát triển đạo đức**.



Eleanor E. Maccoby thực hiện một nghiên cứu về **những khác biệt giới** trong *Tâm lí học về những khác biệt giới* trong *Tâm lí học về những khác biệt giới*.



Simon Baron-Cohen cho xuất bản *Mu tâm tri, tìm hiểu quan hệ của sự trưởng thành và chung tu ki*.



Noam Chomsky cho rằng ngôn ngữ là một năng lực bẩm sinh lại một lần nữa mở ra cuộc tranh luận tự nhiên đối lập dương duc.

### Lí thuyết gán bó

Trong khi tâm lí học phát triển chủ yếu quan tâm đến quá trình học tập, thì có một linh vực mới đang nổi lên từ những nghiên cứu của nhà phân tâm và tâm thần học người Anh John Bowlby. Nghiên cứu của ông về những trẻ em bị tách khỏi gia đình trong Thế chiến II dẫn tới việc hình thành lí thuyết gán bó, nghiên cứu về cách ta xây dựng và duy trì quan hệ với gia đình và bạn bè, đặt tầm quan trọng đặc biệt vào những mối gán bó mà trẻ sơ sinh đã có với người chăm sóc chúng; Bowlby xem đây như một xung nang sinh tồn tự nhiên. Những quan điểm cơ bản của lí thuyết gán bó được cung cỏ

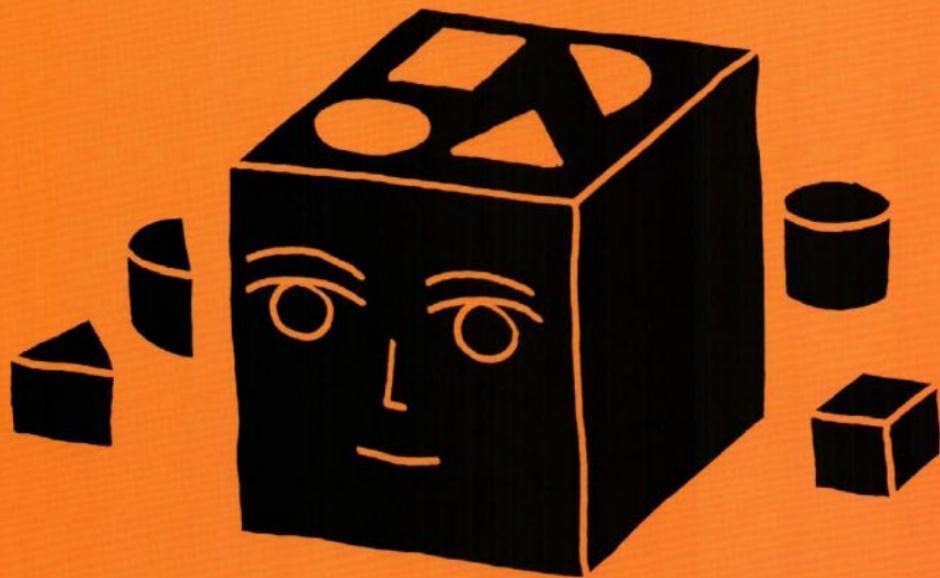
nhờ những thí nghiệm được thực hiện bởi nhà tâm lí học Harry Harlow tại Mỹ, người đã cho thấy những hé quả của việc cô lập và chia tách khói mẹ đối với trẻ sơ sinh. Thí nghiệm của ông cho thấy, để có thể xây dựng sự phát triển nhân thức và xã hội lành mạnh, trẻ sơ sinh cần được gán bó và chăm sóc. Những nghiên cứu sau này do Mary Ainsworth thực hiện đã dựa trên những phát hiện này; bà bổ sung khái niệm về sự "an toàn cơ bản" để từ đó trẻ sơ sinh khám phá thế giới. Bruno Bettelheim cũng phát triển lí thuyết về sự phát triển trẻ em gay nhiều tranh cãi hơn của riêng mình dựa trên lí thuyết gán bó, phủ nhận tầm quan trọng của gia đình truyền thống sau nghiên cứu của ông về những trẻ được nuôi dưỡng tại các *kibbutz* (nông trang tập thể). Trong những năm 1960, các vấn đề xã hội như

phong trào dân quyền và nữ quyền ánh hào quang tài tu tuồng cà trong tâm lí học xã hội và tâm lí học phát triển. Việc ta tiếp nhận thành kiến như thế nào và ở giai đoạn phát triển nào đã thành linh vực được các nhà tâm lí học Mỹ gốc Phi là Kenneth và Mamie Clark quan tâm, với công trình về sự phát triển trẻ em tại Harlem, New York; trong khi Eleanor Maccoby thì nghiên cứu những khác biệt trong sự phát triển giữa hai giới – nghiên cứu đầu tiên trong nhiều quá trình khám phá tương tự trong lĩnh vực mới là nghiên cứu về giới.

Gần đây tâm lí học phát triển tìm hiểu những nguyên nhân và cách điều trị cho chứng tu ki và những khó khăn trong học tập. Và với việc dân số đang dân già hóa, tâm lí học cũng xem xét các vấn đề chúng ta phải đối mặt khi ta bước vào tuổi già. ■

**MỤC TIÊU CỦA GIÁO DỤC  
LÀ TẠO NÊN NHỮNG NGƯỜI  
ĐÀN ÔNG VÀ PHỤ NỮ CÓ KHẢ NĂNG  
LÀM ĐƯỢC NHỮNG ĐIỀU  
MỚI MẺ**

**JEAN PIAGET (1896-1980)**



*Cappuccino Team*

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẬN  
Nhận thức luận dì truyền

### TRƯỚC ĐÓ

**1693** Trong tác phẩm *Những suy nghĩ về giáo dục*, triết gia Anh John Locke cho rằng tâm trí của trẻ em là một *tabula rasa*, hay tấm bảng trắng.

**Tn. 1780** Triết gia Đức Immanuel Kant giới thiệu khái niệm về sơ cấu (*schema*) và cho rằng đạo đức phát triển độc lập với những hình mẫu uy quyền thông qua tương tác với bản đồng lúa.

### SAU ĐÓ

**1907** Nhà giáo dục người Ý, bác sĩ Maria Montessori mở trường Montessori đầu tiên, khuyến khích sự độc lập và tôn trọng những giai đoạn phát triển tự nhiên của trẻ.

**Tn. 1970-80** Rất nhiều hệ thống giáo dục phương Tây đã tích hợp phuong pháp học tập lấy trẻ làm trung tâm nhiều hơn.

**D**ù đó trong giai đoạn từ một nhà sinh học trẻ tuổi tài năng tới khi đã quan tâm đến môn nhận thức luận, trong thời kì sau này, Jean Piaget đã xác lập vị thế của mình trong ngành học mà ông gọi là nhận thức luận dì truyền, nghiên cứu tri thông minh ở trẻ thay đổi thế nào khi chúng lớn lên. Piaget không quan tâm so sánh độ thông minh giữa trẻ em ở các độ tuổi khác nhau (sự thay đổi nhận thức về luồng); ông quan tâm đến sự phát triển tự nhiên của các kỹ năng tâm trí theo thời gian (sự thay đổi nhận thức về chất). Những nghiên cứu định lượng giúp ta so sánh về con số, nhưng Piaget muốn khám phá những khác biệt trong kiểu loại, trải nghiệm và tinh chất của quá trình học tập ở trẻ em, thử cảm được nghiên cứu "định tính". Tách khỏi mô hình hành vi đang phổ biến lúc đó, vốn hoàn toàn gắn sự phát triển ở trẻ cho tác nhân môi trường, Piaget quyết định tìm hiểu những năng lực bẩm sinh mà ông tin rằng đã định hướng cho sự phát triển của trẻ qua một chuỗi giai đoạn phát triển theo lứa tuổi.

Piaget tin rằng trẻ em là những người học tích cực và tư

chủ, sử dụng giác quan để tương tác với thế giới xung quanh khi trải qua các giai đoạn phát triển. Ông cũng cho rằng điều quan trọng đầu tiên là nuôi dưỡng và định hướng trẻ em trên hành trình này, trao cho trẻ sự tự do để trải nghiệm và khám phá theo một lối thử sai thuần túy cá nhân. Vì vậy, nhiệm vụ của người giáo viên tốt đơn giản chỉ là hỗ trợ trẻ trên hành trình qua các giai đoạn này, thường xuyên khích lệ khả năng sáng tạo và tương tương của trẻ, vì "mục tiêu của giáo dục là tạo nên những người dân ông và phụ nữ có khả năng làm được những điều mới mẻ".

### Học tập là tích cực

Một trong những chủ đề thường thấy trong lý thuyết của Piaget về sự phát triển trí tuệ là ý tưởng xem sự học tập như một quá trình tích cung mang tính cá nhân. Ông cho rằng từ lúc sơ sinh cho đến hết thời thơ ấu, việc học tập sinh ra từ ham muốn tự nhiên của trẻ, muốn cảm nhận, khám phá, vận động, và sau đó là thuần thực. Vì lí do này, Piaget hoài nghi trước ý tưởng về những bài trắc nghiệm được chuẩn hóa, trong đó trẻ em phải thực hiện những bài kiểm tra có những câu trả lời "đúng" theo

Các quá trình nhận thức của trẻ **về cơ bản rất khác** với người lớn.

Trẻ em trải qua **bốn giai đoạn phát triển** tu chủ và độc lập.

**Mục tiêu của giáo dục là tao nén** những người đàn ông và phụ nữ có **khả năng làm được những điều mới mẻ**.

Các giáo viên cần **cung cấp** những **nhiệm vụ** thích hợp với giai đoạn phát triển của trẻ, và **nuôi dưỡng** tư duy độc lập cùng tinh sáng tạo của trẻ.

Xem thêm: Alfred Binet 50–53 ■ Jerome Bruner 164–65 ■ Lev Vygotsky 270 ■ Erik Erikson 272–73 ■ Françoise Dolto 279 ■ Lawrence Kohlberg 292–93 ■ Jerome Kagan 339

khuôn mẫu có trước để có được số liệu định lượng về trí thông minh. Khi sử dụng những bài trắc nghiệm trí thông minh của Alfred Binet vào đầu thập niên 1920, ông ít quan tâm tới khả năng trẻ đưa ra được câu trả lời đúng, mà chỉ quan tâm tới chính bản chất những câu trả lời đó. Những cách lý giải trong đó cho thấy những giả định của trẻ về cách thế giới vận hành rất khác với người lớn, điều đó dẫn Piaget tới chỗ tin rằng trẻ không chỉ nghĩ khác người lớn, mà những trẻ ở các độ tuổi khác nhau sẽ có những phương pháp suy nghĩ khác nhau.

### Tâm trí phát triển dần dần

Từ thế kỷ 17, quan niệm phổ biến nhất về trẻ em là xem trẻ như một người lớn thu nhỏ. Các triết gia duy nghiệm thời đó cho rằng não bộ của trẻ làm việc giống hệt như não bộ người lớn, chỉ khác là có ít kết nối hơn mà thôi. Một nhóm nhà tu tuồng khác, những người có gốc nhìn thiên về mặt bẩm sinh của tám lì, cho rằng những khai niêm cơ bản – như ý niệm về thời gian, không gian và con số – là bẩm sinh, hoặc được “cài đặt” sẵn trong não bộ, nên trẻ sinh ra đã có năng lực sử dụng chúng rồi. Quan điểm của Piaget rằng các quá trình tám lì của trẻ – từ sơ sinh đến vị thành niên – đều có bản chất khác với người lớn, chính là điều gây nhiều tranh cãi và tách biệt hẳn những quan điểm này.

Piaget cho rằng điều rất quan trọng là cần hiểu về quá trình hình thành và phát triển của trí thông minh thời tho àu, vì đây là cách duy nhất để ta có thể nắm bắt đầy đủ về sự hiểu biết của con người. Việc ông sử dụng các kỹ thuật phỏng vấn kiểu tám lì tri liệu để yêu cầu trẻ giải thích các câu trả lời của chúng rất gây hứng thú, và đã trở thành công cụ quan



trọng trong mọi nghiên cứu của ông. Thay vì bám vào những câu hỏi chung chung định trước, phương pháp linh hoạt này cho phép những câu trả lời của trẻ định hình những câu hỏi tiếp theo. Bằng cách bám theo道理 suy nghĩ của trẻ, Piaget tin rằng ông có thể hiểu rõ hơn những quá trình cơ sở của nó. Việc ông bác bỏ khái niệm về dạng tri tuệ định lượng hoặc có thể do luồng dữ liệu nhưng lí thuyết đột phá về sự phát triển nhận thức ở trẻ то.

### Sự phát triển trí thông minh

Lúc đầu Piaget tin rằng những yếu tố xã hội, như ngôn ngữ và mối liên hệ với gia đình và bạn đồng lứa, là thủ tác động lớn nhất tới sự phát triển trí thông minh của trẻ. Tuy nhiên, khi nghiên cứu trẻ sơ sinh, ông dần nhận ra với chúng ngôn ngữ không quan trọng lắm, mà các hoạt động riêng của chúng mới nhiều. Trong vài ngày đầu mới sinh, trẻ bị hạn chế về vận động

Với hầu hết mọi người, giáo dục có nghĩa là cố gắng dẫn dắt trẻ bắt chước hình mẫu người lớn trong xã hội.

Jean Piaget

Trẻ em không phải người lớn thu nhỏ chỉ đơn giản là hiểu biết ít hơn người lớn; thay vào đó, trẻ nhìn thế giới rất khác và tương tác với nó theo một cách hoàn toàn riêng biệt.

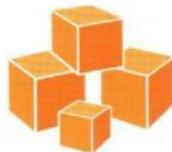
có thể – chủ yếu chỉ khóc và bú – nhưng chúng nhanh chóng bắt đầu có những hoạt động mới, như tim đập心跳. Thế nên Piaget kết luận rằng, hoạt động chủ không phải sự tương tác xã hội mới là cội nguồn tu duy trong giai đoạn này.

Khám phá này định hình một phần lý thuyết của ông cho rằng mọi trẻ em đều trải qua nhiều giai đoạn phát triển nhận thức, nhưng giai đoạn khác biệt về chất và có tính thứ tự. Trẻ chỉ có thể chuyển sang giai đoạn tiếp theo sau khi hoàn thành giai đoạn trước đó. Trong các nghiên cứu và quan sát, Piaget khẳng định mọi trẻ đều trải qua những giai đoạn theo thứ tự như nhau, không nhảy躍 hoặc thoái lui về giai đoạn trước đó. Đây không phải một quá trình có thể hối thúc, và dù trẻ thường có xu hướng trải qua những giai đoạn giống nhau tại những độ tuổi như nhau, nhưng mỗi trẻ lại có nhịp phát triển của riêng mình. Bốn giai đoạn được Piaget xác

## Bốn giai đoạn phát triển



**1** Ô giai đoạn giác động, trẻ nhận biết thế giới thông qua sờ mó và nhung giác quan khác.



**2** Trẻ bắt đầu sắp xếp đồ vật một cách logic trong giai đoạn **tiến thoái tác**.



**3** Trong giai đoạn **thao tác cụ thể**, trẻ nhận biết được ràng số lượng thứ gì đó có thể có nhung hình dạng khác nhau.



**4** Suy luận có lối và tu duy già dịnh phát triển trong giai đoạn **thao tác hình thức**.

định tuong trung cho nhung capper đó phát triển trí tuệ, và nhu vay chúng tạo nên môt chuỗi nhung "so cầu" mà trẻ sử dụng tai một thời điểm nô dò trong quá trình phát triển. Một so cầu là một trình hiên trong tâm trí về môt tập hợp nhung ý niệm, tri giác và hoạt động tao nên môt cấu trúc tâm tri giúp chúng ta tổ chức hóa nhung kinh nghiệm quá khứ, chuẩn bị cho nhung trai nghiệm trong tuong lai. Trong giai đoạn so sinh và thời thoi ầu, môt so cầu có thể chỉ đơn giản là "nhung thứ tôi có thể ăn". Tuy nhiên, khi trẻ lon lên, nhung so cầu trô nên phuc tạp hon, dua ra môt nhận thuc ve thu tao nên "một cái bếp", một "người bạn tốt", hoặc "một chinh quyen

dán chủ". Theo Piaget, hành vi tri tuệ được tạo nên từ môt tập hợp nhung so cầu đang phát triển.

#### Bốn giai đoạn phát triển

Giai đoạn đầu, theo Piaget, gọi là giai đoạn giác động, chính là hai năm đầu đời của trẻ. Trong giai đoạn này, trẻ sơ sinh học cách nhận biết thế giới chủ yếu thông qua giác quan và các hoạt động thể chất hoặc vận động. Trẻ trong giai đoạn này có tính duy kí, chỉ có khả năng nhìn nhận thế giới qua góc nhìn của mình. Ở thời kì đầu của giai đoạn này, trẻ thực hiện các phan xa mà không có sự hiểu biết hoặc ý định; sau đó chúng có thể mở rộng và phối hợp phan xa với các đối tuong. Sau đó chúng bắt đầu phối hợp các giác quan theo cách có thể du đoán được các sự kiện; ví dụ, chúng có thể hình dung về các đối tuong không hiện diện và tim nhung thứ bị che giấu. Chúng bắt đầu thử nghiệm nhung mục đích khác nhau khi sử dụng các đồ vật và nghĩ về môt vấn đề nào đó trước khi hành động. Nhung bước phát triển này đánh dấu sự hoan thiện giai đoạn thứ nhất.

Khi dán phát triển nâng lục tu nhien thuc, trẻ sẽ có các công cụ suy nghĩ mang tính biểu đạt, và

có thể bắt đầu phát triển và sử dụng nhung hình ảnh, biểu tuong bên trong tâm trí cùng với ngôn ngữ. Điều đó tạo nên giai đoạn thứ hai, hay giai đoạn tiến thoái tác, khi trẻ bắt đầu quan tâm đến việc mọi thứ có diện mạo như thế nào. Chúng bắt đầu bộc lộ nhung kí năng như sắp xếp các đồ vật theo một trật tự logic (ví dụ như theo chiều cao), hoặc so sánh các đồ vật (như các khối hộp) qua nhung tính chất chung, tập trung vào môt tính chất nào đó (nhu kích co hoặc màu sắc) trong môt thời điểm nhất định. Từ hai đến bốn tuổi, trẻ suy nghĩ bằng các khái niệm mang tính tuyet doi (nhu "lon" hoặc "lon nhat"); từ bốn đến bảy tuổi, trẻ bắt đầu sử dụng nhung khái niệm tuong doi (nhu "lon hon" hoặc "nang hon"). Nang lực tu duy logic vẫn còn hạn chế và trẻ vẫn mang tính duy kí, chưa có khả năng nhìn mọi thứ từ góc nhìn của người khác.

Giai đoạn ba là giai đoạn thao tác cụ thể, là khi trẻ bắt đầu có khả năng thực hiện nhung thao tác logic, nhưng chỉ khi có nhung đối tuong (cu the) trong thuc te. Giờ đây trẻ đã bắt đầu hiểu về khái niem bảo toàn, hiểu rằng số lượng của thứ gì đó se vẫn giữ nguyên dù có su thay doi trong

Hiểu biết... là môt hệ thống của nhung chuyen hóa dàn  
trò nêu đây đủ hon.

Jean Piaget



cách sắp xếp. Trẻ nhận ra rằng nếu đồ vật chất lỏng từ một chiếc li ngắn và rộng vào một chiếc li cao và hẹp thì lượng chất lỏng vẫn giữ nguyên bất kể sự khác biệt về độ cao. Trẻ cũng có thể hiểu rằng các đồ vật có thể được phân loại theo rất nhiều tính chất cùng một lúc – tám đá cát thạch có thể lớn, màu xanh và sạch sẽ. Bột duy ki hon một chút, lúc này trẻ đã bắt đầu tích hợp nhiều tính chất tương đối hon vào góc nhìn của mình.

Trong giai đoạn bốn – giai đoạn thao tác hình thức – trẻ bắt đầu sử dụng những ý nghĩ (thay vì những đồ vật đơn giản) và có khả năng tu duy thuận tựa dựa trên lời nói. Trẻ không còn cần tham chiếu tới những đói tương cu thế nữa, và có thể xây dựng lập luận. Trẻ bắt đầu suy nghĩ theo cách già định, và với nang lực tưởng tượng mới này, cung khả năng thảo luận những ý tưởng trừu tượng, giờ đây chúng ít mang tính duy ki hon.

#### **Đạt tới sự cân bằng**

Cùng với việc xác định bốn giai đoạn phát triển, Piaget còn xác

định những khía cạnh cơ bản căn có của quá trình phát triển trong mỗi giai đoạn; sự đồng hóa, điều ứng và cân bằng. Sự đồng hóa là quá trình nhỏ đó chúng ta tích hợp những thông tin mới vào các so câu hiện có. Điều ứng là thử xuất hiện khi, trong quá trình đồng hóa, chúng ta phát hiện ra rằng cần phải điều chỉnh những hiểu biết hoặc kĩ năng hiện có. Một đứa trẻ có khả năng đồng hóa thành công hâu hết hoặc mọi kinh nghiệm mới được xem là đạt được trạng thái cân bằng. Tuy nhiên, nếu những so câu hiện có không thích hợp để xúi lùi những tinh huống mới một cách thành công thì trẻ sẽ rơi vào trạng thái mất cân bằng nhận thức, và các so câu cần phải được phát triển để điều ứng những thông tin cần thiết. Về cơ bản, đây là quá trình thích ứng, mott trong những hình thức cơ bản nhất của hoạt động học tập.

#### **Tác động tới giáo dục**

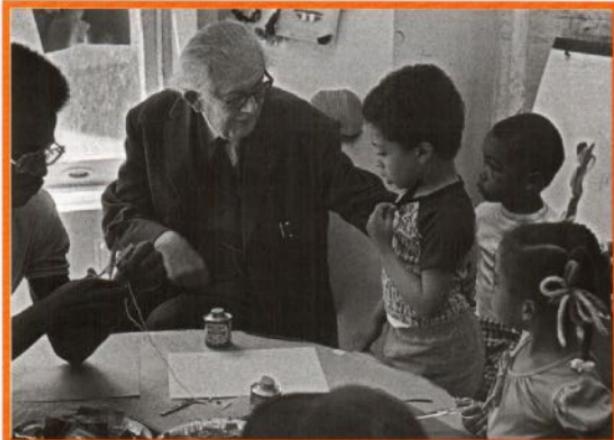
Công trình của Piaget đã tạo nên sự chuyển biến trong các hệ thống giáo dục tại châu Âu và Hoa Kỳ trong thập niên 1970 và 1980, dẫn đến một phương pháp

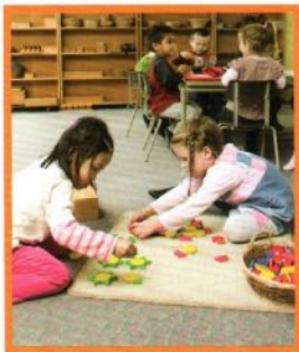
Tri thông minh là thủ mă ban sú dung đén trong những tinh huống bạn không biết phái làm gi.  
**Jean Piaget**

dạy học lấy trẻ làm trung tâm hon, cá trong lì thuyết và thực hành. Thay vì cố day trẻ nghỉ và hành xử giống người lớn, các nhà giáo dục được khuyến khích hãy xem công việc của mình như là một cơ hội được tham dự cùng trẻ trong những cách tu duy mới là và mang tinh cá nhân. Piaget tin rằng giáo dục nên gọi hưng cho mọi người sáng tạo, phát minh và đổi mới, không khuyến khích việc nghe lời hoặc tuân theo những hướng dẫn sẵn có mà bỏ đi sự tuồng tượng. Nếu quá trình học hỏi tu nhiên – từ thời ấu nhí tró đi – là thủ mang tinh cá nhân, chủ động và khai phá, thì hệ thống giáo dục cũng cần phái nhu thê, để huống dân sự phát triển tri tuệ đúng đắn cho trẻ.

Một phương diện rất quan trọng nữa trong phương pháp giáo dục lấy trẻ làm trung tâm là phái nhận thức được khái niệm về "sự sẵn sàng", đặt ra những giới hạn trong việc học tập dựa trên những giai đoạn phát triển của trẻ. Một trong những đóng góp lâu dài nhất của Piaget trong lĩnh vực giáo dục, đặc biệt liên quan tới toán học và khoa học, là

Piaget (hình bên trái) cho rằng các nhà giáo dục không nên kháng khảng bám vào một cách làm hay cách hiểu nào đó, mà nên nuôi dưỡng những quá trình học hỏi tự nhiên ở trẻ.





**Tre em tai mot ngoi truong Montessori dem nhung y tuong cua Piaget vao cuoc song.** Các em duoc khuyen khich tau do nung nien cach hoc cua rieng minh voi nhung hoat dong bang tay va trao doi rat nhanh voi cac ban dung lua.

cho rằng các giáo viên cần nhận thức được và tôn trọng khả năng của trẻ trong việc xử lý một trải nghiệm mới mẻ hoặc tiếp nhận thông tin mới. Nhưng nhiệm vụ mà giáo viên đặt ra cần tinh den – và cũng cần được điều chỉnh chính xác hết mức có thể – mức độ nhận thức và năng lực của học sinh. Piaget tin rằng trẻ học

tù su chủ động tham dự hon là việc thu đông quan sát, và các giáo viên cũng cần thích ứng với điều này. Tuong tác giữa các học sinh là điều quan trọng nhất trong lớp học, và nếu đã xem việc truyền đạt kiến thức là một trong những cách tốt nhất để giữ gìn nó, ta phải cho phép trẻ thảo luận về các chủ đề một cách chủ động với nhau (hơn là thu đông nghe nhung bài hoc), giúp chúng đào sâu và cung cõi nhung dieu da biết.

### Giáo dục đạo đức

Cùng với su phat trien tri tu, Piaget tin rằng trẻ cũng phát triển đạo đức theo các giai đoạn, và hau nhu là mang tinh tu chu. Su phat trien dao duc that su khong phai san pham tu su huong dan cua nguoi lon, ma no duoc tren chinh nhung thu tre quan sat duoc ve the gioi. Piaget xem su tuong tac voi các bạn đồng lúa co tam quan trong rat lon doi voi su phat trien dao duc o tre. Các bạn đồng lúa, chư khong phai la cha me hay các hình mẫu uy quyền khác, moi la yeu to thiet than doi voi su phat trien dao duc, la nguon chu chot giup tre hiieu ve nhung khai niem nhu giup do nhau, binh dang va cong bang. Vi

Tré chi co the thuc su hiieu ve thu ma chung tu minh tao ra.

**Jean Piaget**

the Piaget thường khích lệ sự tuong tác đóng lúa trong lớp hoc nhu một phần quan trọng của trai nghiem hoc tap.

Do đó, vai tro cua giáo viên trong mot lop hoc lây tre làm trung tâm theo kieu Piaget là làm mot nguoi huong dao, giup do tre, chư khong phai mot nguoi giang day theo quy chuẩn. Các giáo viên cần đánh giá cẩn thận muc do nhien thuc hien thi cua tung hoc sinh, va sau do dua ra các bài tập mang tinh thuc day noi tai doi voi tre. Điều thu vi la các giáo viên cung can tao nen su mat can bang nhien thuc cho hoc sinh de giup các em tientoi giai doan phat trien tiep theo, qua do cung cap nhung co hoi hoc tap

### Jean Piaget



Sinh tai Neuchâtel, Thụy Sĩ, Jean Piaget lớn lên với niềm đam mê thế giới tự nhiên cháy bỏng, và ở tuổi 11 ông đã viết bài báo khoa học đầu tiên của mình. Ông học ngành khoa học tự nhiên và nhân bảng tiến sĩ từ Đại học Neuchâtel ở tuổi 22. Ông chuyển hướng quan tâm sang phân tâm học và phát triển lý thuyết về nhận thức luân di truyền của mình tại Pháp. Năm 1921, ông trở thành giám đốc điều hành Viện Jean-Jacques Rousseau tại Geneva. Ông kết hôn với Valentine Châtenay và họ có ba người con, cung là nhung doi tuong trong rat nhanh quan sat cua

Piaget ve su phat trien nhien thuc. Năm 1955, ông sáng lập Trung tâm nghiên cứu Nhân thức học di truyền Quốc tế và điều hành nó cho tới khi qua đời vào năm 1980. Ông được nhận nhiều giải thưởng và bằng danh du trên khắp thế giới.

### Tác phẩm chính

- 1932 *Nhân định luân li ở trẻ*
- 1936 *Nguồn gốc trí thông minh ở trẻ nhỏ*
- 1947 *Tâm lý học tri tuệ*
- 1962 *Tâm lý học trẻ em*

thật sự. Họ nên tập trung vào quá trình học tập hơn là vào những kết quả cuối cùng, bằng cách khích lệ học sinh hỏi nhiều hơn, thử nghiệm và khám phá, kể cả nếu có mắc lỗi trong khi làm. Trên hết, họ cần tạo ra một bối cảnh không khí công tác, nơi các học sinh chỉ dạy và học hỏi lẫn nhau.

### Phê phán công trình của Piaget

Bắt kể sự nổi tiếng và tầm ảnh hưởng rộng lớn từ công trình của ông với các lĩnh vực tâm lý học phát triển, giáo dục, đạo đức học, tiến hóa luận, triết học và cả trí tuệ nhân tạo, tu tuồng của Piaget không phải là được chấp nhận mà không có sự khen xét và phê bình. Cũng như mọi lý thuyết có ảnh hưởng lớn khác, nhiều năm tìm hiểu và nghiên cứu đã chỉ ra những vấn đề và điểm yếu của nó. Ví dụ, khái niệm duy ki của Piaget đã được đặt vấn đề lại. Nhiều nghiên cứu của nhà tâm lý học Mỹ Susan Gelman năm 1979 cho thấy trẻ bốn tuổi đã có khả năng điều chỉnh sự giải thích của mình về thứ gì đó nhằm giúp một người chưa hiểu

vấn đề có thể hiểu rõ về nó, và chúng sẽ dùng những cách nói đơn giản hơn khi nói với những đứa trẻ bé hon; điều đó không phù hợp với mô tả của Piaget về tinh duy ki ở trẻ khi trẻ không nhận thức được nhu cầu của những người khác.

Hình dung của Piaget về trẻ em như những người độc lập và tự chủ trong quá trình kiến tạo nên hiểu biết và nhận thức của mình về thế giới vật chất cũng vấp phải một số phản đối, vì nó bỏ qua tầm quan trọng của những người khác trong việc giúp trẻ phát triển nhận thức. Công trình của nhà tâm lý học tiên phong Lev Vygotsky đã tập trung chứng minh rằng hiểu biết và tinh duy về cơ bản là có tính chất xã hội, và bác bỏ giả định của Piaget rằng trẻ không phải là một phần của tổng thể xã hội. Lý thuyết của Vygotsky cho rằng sự phát triển con người có ba cấp độ: cấp độ văn hóa và liên cá nhân cũng như cấp độ cá nhân, và ông chủ yếu ban tới hai cấp độ đầu. Lý thuyết về "vùng phát triển gần nhất" của ông - cho rằng trẻ em cần sự giúp đỡ của người lớn hoặc những trẻ

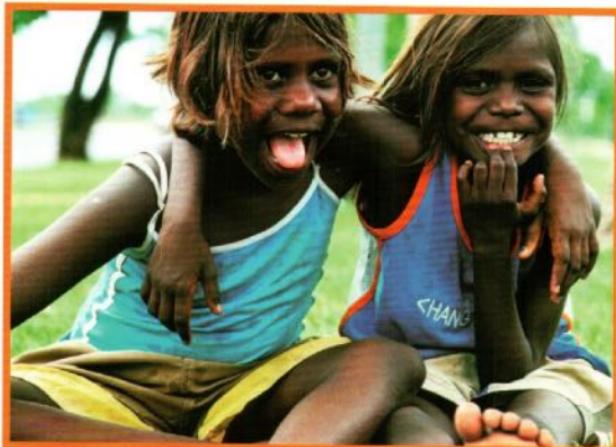
lon hơn để hoàn thành một số nhiệm vụ - là một lối phân biện quan điểm của Piaget.

Một lĩnh vực khám phá khác đã chứng minh cho tinh phổ quát của các giai đoạn phát triển mà Piaget đã xác định. Dù thời đó ông không có bằng chứng để hỗ trợ cho giả định này, nhưng những nghiên cứu xuyên văn hóa gần đây về giai đoạn giác đông (trong đó có nghiên cứu được Pierre Dasen thực hiện năm 1994) chỉ ra rằng những giai đoạn phụ mà Piaget đã trình bày là mang tính phổ quát, dù các yếu tố môi trường và văn hóa có vẻ như đã ảnh hưởng tới tốc độ đạt tới những giai đoạn này, và tác động tới việc chúng được hoàn thiện nhanh như thế nào.

Công trình của Piaget đã mở đường cho nhiều lĩnh vực nghiên cứu về bản chất quá trình phát triển ở trẻ và sự phát triển nhận thức ở con người. Ông đã xây dựng định lý cho rất nhiều nghiên cứu được thực hiện trong thế kỷ 20 và 21, làm thay đổi cơ bản bản chất của nền giáo dục trong thế giới phương Tây. ■

Những em bé thổ dân châu Úc ở khoảng tuổi từ 8 đến 14 đang sống ở những vùng xa tại trung tâm nước Úc, theo phát hiện của Pierre Dasen, đang phát triển qua các giai đoạn như Piaget đã xác định.

“Những cấu trúc tảng sâu, những quá trình nhận thức cơ bản, là thứ mang tính phổ quát.”  
Pierre Dasen





## BỐI CẢNH

HUỒNG TIẾP CẨN  
Thuyết kiến tạo xã hội

### TRƯỚC ĐÓ

**TN. 1860** Francis Galton khơi mào cho cuộc tranh luận về việc tu nhân (nâng lức bẩm sinh) hay dưỡng dục (su nuôi dạy) có ảnh hưởng lớn nhất tới nhân cách.

### SAU ĐÓ

**1936** Jean Piaget cho rằng khả năng hấp thu và xử lý thông tin phát triển qua sự tương tác giữa những nồng lức bẩm sinh của trẻ với môi trường của chúng.

**1966** Jerome Bruner cho rằng bất kỳ vấn đề nào cũng có thể được dạy cho trẻ một cách hiệu quả bất cứ giai đoạn phát triển nào.

**1990** Nhà tâm lí học giáo dục người Mỹ Robert Slavin thiết kế Công cụ phân chia Thành tích Học sinh theo Nhóm (STAD) để thúc đẩy sự cộng tác nhiều hơn trong học tập, và để giảm trừ những cách giáo dục theo kiểu tranh đua, kẻ thắng-người thua.

# CHÚNG TA TRỞ THÀNH CHÍNH MÌNH QUA NGƯỜI KHÁC

LEV VYGOTSKY (1896-1934)

**V**ới nhà tâm lí học Nga Lev Vygotsky, những kỹ năng cần có để suy luận, hiểu và nhớ đều đến từ trải nghiệm của trẻ với cha mẹ, thầy cô và bạn đồng lứa. Vygotsky xem sự phát triển của con người diễn ra ở ba cấp độ – văn hóa, liên cá nhân và cá nhân. Ông tập trung vào cấp độ văn hóa và liên cá nhân, tin rằng những trải nghiệm mang tính định hình nhất của chúng ta là thứ mang tính xã hội; “chúng ta trở thành chính mình thông qua người khác”. Vygotsky cho rằng trẻ hấp thụ và tích lũy sự

khôn ngoan, những giá trị và hiểu biết mang tính kĩ thuật của các thế hệ trước thông qua tương tác với người chăm sóc chúng, và sử dụng những “công cụ” này để tạo ra chính mình một cách hiệu quả trong thế giới. Nhưng chỉ thông qua tương tác xã hội, trẻ mới có thể trải nghiệm và nhận tinh hoa những công cụ này. Thậm chí cả nồng lức tu duy và suy luận ở cấp độ cá nhân cũng bắt nguồn từ những hoạt động xã hội trong quá trình phát triển, thử đã nuôi dưỡng nồng lức nhận thức bẩm sinh của chúng ta.

Lý thuyết của Vygotsky ảnh hưởng cả tới cách tiếp cận trong học tập và giảng dạy. Ông tin giáo viên nên đóng vai trò hướng dẫn, thường xuyên chỉ bảo học trò để cải thiện độ chú ý, tập trung và kĩ năng học hỏi, nhổ đỗ kiến tạo nồng lức cho các em. Quan điểm này ảnh hưởng đáng kể tới giáo dục, đặc biệt vào cuối thế kỷ 20, kích thích sự chuyển đổi từ cách giảng dạy lấy trẻ làm trung tâm sang lấy chương trình giảng dạy làm trung tâm, và thúc đẩy việc sử dụng phương pháp học tập mang tính cộng tác. ■

Mọi chức năng tâm lí cấp cao đều là sự nháp tâm hóa những mối liên hệ mang tính xã hội.  
Lev Vygotsky

Xem thêm: Francis Galton 28-29 ■ Jerome Bruner 164-165 ■ Jean Piaget 262-269



## BỐI CẠNH

HUỐNG TIẾP CÁN  
Hệ thống nuôi dạy trẻ

### TRƯỚC ĐÓ

**1945** Nhà phân tâm học người Mỹ René Spitz báo cáo về nhung hậu quả tai hại của việc nuôi dạy trẻ em trong các trại trẻ.

**1951** John Bowlby kết luận rằng trẻ sơ sinh cần sự gần gũi và mối liên hệ liên tục với mẹ chúng.

**1958** Nhà nhân chủng học người Mỹ Melford Spiro viết *Trẻ em ở các kibbutz*, ám chỉ rằng những phương pháp nuôi dạy trẻ của phuong Tây, với sự tập trung vào người mẹ như là người chăm sóc chính, đều hoạt động tốt trong mọi nền văn hóa.

### SAU ĐÓ

**1973** Các nhà tâm thần học người Mỹ Charles M. Johnston và Robert Deisher cho rằng việc nuôi dạy trẻ tập thể đem lại nhiều lợi ích mà ít giá dinh hạt nhân có thể có được.

# MỘT ĐÚA TRẺ KHÔNG CHỊU ƠN BẤT CỨ CHA MẸ NÀO

BRUNO BETTELHEIM (1903-1990)

Trong khi điều hành một trung tâm nuôi dạy trẻ em quay phà rất thành công, Bruno Bettelheim bắt đầu suy tư về giá trị định phổ biến cho rằng cách nuôi dạy tốt nhất cần có sự gắn bó mẹ con. Ông bàn khoan liêu phuong Tây có thể học gì từ các hệ thống nuôi dạy trẻ tập thể không, như mô hình được thực hiện ở những *kibbutz* (nông trang tập thể) tại Israel. Năm 1964, Bettelheim dành bảy tuần ở một *kibbutz*, nơi trẻ em được nuôi dạy trong những căn nhà đặc biệt, cách xa quê hương các em. Trong cuốn *Những đứa trẻ trong mồ*, ông viết: "một đứa trẻ ở *kibbutz* không chịu ơн bát cứ cha mẹ nào", và dù ông quan sát thấy rằng điều này ít dần tới các mối quan hệ mót-một và tinh ban gần gũi, nó lại tạo ra một đời sống xã hội tích cực.

### Những người lớn thành công

Trước nghiên cứu, Bettelheim dự đoán một *kibbutz* sẽ chỉ tạo ra những người lớn tầm thường và ít ảnh hưởng. Trong thực tế, ông phát hiện ra những người đó lại thường thành đạt. Những đứa trẻ mà Bettelheim nghiên cứu được



Bettelheim phát hiện ra **những đứa trẻ ở các kibbutz** thường phát triển mối liên hệ gắn bó với nhau thay vì với người lớn. Khả năng gắn bó tốt với bạn đồng lứa nay là giải cho sự thành công nghề nghiệp của chúng khi lớn lên.

một nhà báo tim gấp trong những năm 1990 đã phản ánh là những chuyên gia giàu thành tựu. Bettelheim kết luận phương pháp nuôi dạy tập thể ở các *kibbutz* đã thành công. Qua việc xuất bản phát hiện của mình, ông hi vọng sẽ cải thiện những hệ thống nuôi dạy trẻ tại Hoa Kỳ. ■

Xem thêm: Virginia Satir 146-47 ■ John Bowlby 274-77



## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨN

**Phát triển tâm lý xã hội**

TRƯỚC ĐÓ

**1905** Sigmund Freud phát triển lý thuyết về sự phát triển tâm tình dục, cho rằng có năm giai đoạn qua đó trẻ đạt tới sự trưởng thành tinh dục.

**Tn. 1930** Jean Piaget đưa ra lý thuyết phát triển nhận thức theo giai đoạn.

SAU ĐÓ

**1980** Dựa trên công trình của Erikson, nhà tâm lý học người Mỹ James Marcia tìm hiểu sự hình thành bản sắc ở tuổi vị thành niên.

**1996** Trong cuốn sách bán chạy *Những lối đi mới* của mình, tác giả người Mỹ Gail Sheehy cho rằng những người lớn kéo dài độ tuổi vị thành niên của họ cho đến khi tròn 30 tuổi sẽ đẩy mọi giai đoạn phát triển ở tuổi trưởng thành theo Erikson lùi lại khoảng 10 năm.

# MOI THÚ PHÁT TRIỂN ĐỀU CẦN MỘT NỀN TẢNG

ERIK ERIKSON (1902-1994)

Erikson hiểu về sự phát triển con người theo nguyên tắc ngoại di truyền, cho rằng mọi sinh thể đều sinh ra với một mục đích nhất định, và sự phát triển thành công của nó sẽ dẫn đến sự hoàn thành mục đích này. Theo Erikson, "mọi thứ phát triển đều cần một nền tảng, từ đó các bộ phận khởi sinh". Ông cho rằng nhân cách con người bộc lộ và phát triển theo năm giai đoạn, và sự phát triển này bao hàm tương tác liên tục giữa những ảnh hưởng từ di truyền và môi trường.

### Tâm giai đoạn

Giai đoạn đầu diễn ra trong năm đầu đời của trẻ, là "tin tưởng đối đầu nghi ngờ". Nếu những nhu cầu của trẻ được đáp ứng tệ hoặc không đủ, cảm giác nghi ngờ sẽ phát triển và có thể tái hiện trong những mối quan hệ sau này. Giai đoạn hai, "tự chủ đối đầu xấu hổ và hoài nghi", diễn ra vào khoảng 18 tháng tuổi đến 2 năm tuổi. Đây là lúc trẻ học cách khám phá, nhưng cũng là lần đầu trẻ đối diện với cảm xúc xấu hổ và hoài nghi khi mắc những sai lầm nhỏ hoặc bị cha mẹ trách mắng. Sự phát triển năng lực ý chí lành mạnh là kết quả từ việc học cách hòa giải giữa thành công và sai lầm. Giai đoạn ba, từ ba đến sáu

tuổi, là khung hoảng giữa "chủ意大 đầu mặc cảm tội lỗi".

Đây là khi trẻ học cách hoạt động mang tính sáng tạo và vui chơi, nhưng cũng có mục đích. Khi tương tác với người khác, trẻ phát hiện ra hành động của mình có thể ảnh hưởng bất lợi tới ai đó. Sự trung phong nặng nề trong giai đoạn này có thể gây ra những mặc cảm tội lỗi cảm chấn.

Từ 6 đến 12 tuổi, trẻ tập trung học các kỹ năng xã hội. Giai đoạn thứ tư này là "chăm sóc đầu mặc cảm tu ti", và nó để lại cảm giác về năng lực, nhưng nếu quá nhẫn nại vào việc làm có thể dẫn trẻ đến sai lầm đánh đồng giá trị bản thân với năng lực làm việc. Từ đây ta bước vào tuổi vị thành niên và giai đoạn thứ năm "bản

“  
Erik Erikson  
”

Hi vọng là phẩm chất có sói nhất và thiết yếu nhất, có hữu trong mọi trạng thái cuộc sống.

Erik Erikson

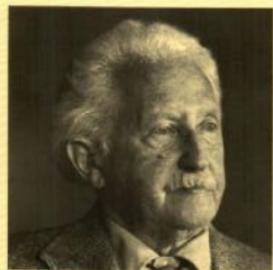
Xem thêm: G. Stanley Hall 46–47 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Kurt Lewin 218–23 ■ Jean Piaget 262–69 ■ Lawrence Kohlberg 292–93

Mỗi thứ phát triển đều cần một nền tảng, từ đó các bộ phận khởi sinh.

Nhận cách con người phát triển qua tam **giai đoạn tách biệt và tiên định** giữa sự ra đời và cái chết.

Bằng cách **giải quyết thành công** tung **giai đoạn**, ta sẽ phát triển thành những cá nhân lành mạnh về tinh thần.

Thất bại ô bất kì **giai đoạn** nào cũng sẽ dẫn đến một **khiếm khuyết** tâm trí (như thiếu tin tưởng hoặc mắc cảm tội lỗi thái quá) sẽ theo ta cả đời.



Erik Erikson

Erik Erikson sinh ra tại Frankfurt, Đức, kết quả một cuộc tình ngoài hôn nhân. Ông được lấy họ chồng của mẹ, không bao giờ biết cha ruột là ai. Mẹ ông lại kết hôn lần nữa khi ông ba tuổi. Không lâu sau Erikson luôn đấu tranh với những vấn đề về bản sắc. Được khuyên học y khoa, ông nổi loạn và theo đuổi nghệ thuật, thời trẻ chịu du ở Ý như một "nghệ sĩ lang thang". Sau đó ông phải chịu cái mà ông gọi là "khủng hoảng bản sắc trầm trọng" rời trở lại Vienna, nơi ông dạy môn nghệ thuật trong một trường hoạt động theo các nguyên tắc của phân tâm học. Tràn trề nhiều ý định này, sau đó ông được Anna Freud đào tạo thành nhà phân tâm học. Năm 1933, ông kết hôn với Joan Serson và di cư sang Boston, nơi ông trở thành nhà phân tâm học trẻ em đầu tiên của thành phố. Sau đó ông dạy tại Harvard, Yale và Berkeley. Ông đổi họ thành họ do ông tự chọn lấy là "Erikson" khi trở thành công dân Mỹ năm 1933.

sắc-cai tôi đời đầu su lẩn lộn vai trò". Đây là khi ta phát triển cảm thức có hưu về cai tôi bản thân, qua việc xem xét qua khu, hiện tai và tương lai của mình. Khi giải quyết thành công, giai đoạn này sẽ đem lại một cảm thực thống nhất về cai tôi, nhưng các vấn đề diễn ra trong giai đoạn này có thể dẫn đến cuộc "khủng hoảng bản sắc" – một thuật ngữ do Erikson đặt ra.

Trong giai đoạn sau "gắn gửi đời đầu có lập", giữa 18 đến 30 tuổi, ta xây dựng những quan hệ gắn gửi và trải nghiệm yêu thương. Giai đoạn áp chót, "nâng sản đổi đầu tri tré", từ 35 đến 60 tuổi, là giai đoạn ta làm việc vì thế hệ tương lai, hoặc đóng góp cho xã hội qua những hoạt động văn hóa và xã hội. Giai đoạn sau cùng, "hoàn thiện cài tôi đổi đầu su tuyệt vọng", bắt đầu từ tuổi 60. Nó diễn ra khi ta nghiêm lại đời

minh, hoặc sẽ thỏa mãn và yên bình hưởng tuổi già, hoặc sẽ tuyệt vọng vì sự lao hoa thể chất và thục tai về cái chết. Nếu giải quyết thành công, giai đoạn này sẽ đưa đến sự thông thái. ■



Erikson nói rằng trong những năm tháng tuổi già, chúng ta sẽ đạt tới một cảm thực về sự hoàn thiện và "su toàn vẹn nhân cách" tuong ứng trực tiếp với mục đích thành công trong việc giải quyết các giai đoạn trước đó của ta.

#### Tác phẩm chính

- 1950 Tuổi thơ và xã hội
- 1964 Hiểu biết và trách nhiệm
- 1968 Bản sắc: Tuổi trẻ và khủng hoảng

# NHỮNG GẮN BÓ CẢM XÚC ĐẦU ĐỜI LÀ MỘT PHẦN CỦA BẢN CHẤT CON NGƯỜI

JOHN BOWLBY (1907-1990)



## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CÀN  
Lí thuyết gắn bó

### TRƯỚC ĐÓ

1926 Sigmund Freud trình bày lí thuyết phân tâm học về chủ "tình yêu vị lợi", cho rằng trẻ sơ sinh gắn bó với người chăm sóc là vì họ thỏa mãn nhu cầu thể lí của chúng.

1935 Nghiên cứu của Konrad Lorenz cho thấy loài vật hình thành sự gắn bó mạnh mẽ với đối tượng di động đầu tiên mà chúng bắt gặp.

### SAU ĐÓ

1959 Công trình của Harry Harlow cho thấy nhưng con khỉ Macaca bị tách khỏi mẹ ngay khi mới sinh sẽ gặp những vấn đề về xã hội và cảm xúc.

1978 Michael Rutter cho thấy trẻ em có thể trở nên gắn bó mạnh mẽ với nhiều hình mẫu khác nhau (như cha, anh chị em, bạn đồng lứa và những đồ vật vô tri).

**T**rong những năm 1950, sự phổ biến những lí thuyết về việc trẻ sơ sinh hình thành sự gắn bó như thế nào là do khái niệm phân tâm học "tình yêu vị lợi". Nó nói rằng trẻ sơ sinh mới gắn bó với người thỏa mãn các nhu cầu sinh lí của chúng, như cho chúng ăn uống. Cung lúc đó, nghiên cứu của Konrad Lorenz cho thấy các loài vật đơn giản sẽ gắn bó với đối tượng di động đầu tiên mà chúng gặp, vốn thường là mẹ chúng.

Từ cơ sở này, John Bowlby đã chọn một góc nhìn mang tính tiến hóa khác biệt về sự gắn bó đầu đời. Ông cho rằng vi trẻ sơ sinh hoàn toàn bất lực nên nén di truyền chúng đã được lập

Xem thêm: Konrad Lorenz 77 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Melanie Klein 108–09 ■ Anna Freud 111 ■ Kurt Lewin 218–23  
 ■ Lev Vygotsky 270 ■ Bruno Bettelheim 271 ■ Harry Harlow 278 ■ Mary Ainsworth 280–81 ■ Michael Rutter 339

Trẻ sơ sinh và mẹ được lập trình sinh học để hình thành sự gắn bó với nhau...

...trong thời kì quan trọng của cả cuộc đời trẻ (trong 24 tháng đầu đời).

Hành vi gắn bó là một phần của bản chất con người.

Nếu suy nghĩ này bị phá vỡ trong thời kì quan trọng, nó có thể gây ra **sự tốn hai năng ném và lâu dài đối với sự phát triển của trẻ**.

trình để hình thành sự gắn bó với mẹ chúng nhằm bảo đảm sự sinh tồn. Ông tin rằng người mẹ cũng được lập trình sinh học để gắn bó với con mình, cảm thấy cần giữ chung gần gũi. Bất cứ hoàn cảnh nào để đe dọa chia tách mẹ và trẻ sẽ kích hoạt những hành vi gắn bó mang tính bám nồng và những cảm xúc bất an và sợ hãi.

Nhưng ý tưởng này tạo thành cơ sở cho lý thuyết của Bowlby, được phát triển để lý giải tầm quan trọng suốt đời của mối gắn bó mẹ–con cũng như những khó khăn tâm lý nếu mối gắn bó này bị tổn thương hoặc phá hỏng hoàn toàn.

### Chi mẹ thời

Một trong những khía cạnh gây tranh cãi nhất trong lý thuyết của Bowlby là trẻ sơ sinh luôn gắn bó với một người nữ chủ không bao giờ là người nam. Người nữ này có thể không phải là người mẹ tự nhiên, nhưng chắc chắn đại diện cho hình tượng người mẹ. Thuật ngữ mà ông gọi cho xu hướng gắn bó với một người nữ này là "monotropy", và ông nhấn mạnh rằng dù trẻ có thể có nhiều hon

một hình mẫu gắn bó, nhưng sự gắn bó với hình mẫu người mẹ đơn giản là khác biệt và quan trọng hơn bất cứ mối gắn bó nào khác về hình thành ở trẻ trong cuộc đời sau này. Cá trẻ và mẹ đều hành xử theo cách nhằm bảo vệ sự gắn bó này. Ví dụ, một em bé sơ sinh sẽ có những hành vi như bú, co mình, nhìn ngắm, mím cười và khóc để định hình và kiểm soát hành vi người chăm sóc mình, và người chăm sóc nhạy cảm sẽ đáp ứng những nhu cầu của trẻ. Theo cách này, hai hệ thống hành vi – gắn bó và chăm sóc – định hình lẫn nhau và tạo nên mối gắn bó suốt đời.

Bowlby tin rằng sự gắn bó này mang tính định hình sâu sắc đến mức nếu nó không diễn ra được, hoặc bị phá vỡ trong những năm đầu đời, thì trẻ sẽ chịu những hệ quả tiêu cực nghiêm trọng trong cuộc đời sau này. Ông cũng cho rằng có một thời kỳ quan trọng khi người mẹ và trẻ phát triển sự gắn bó an toàn: nó diễn ra trong năm đầu đời, hay ít nhất là trước khi trẻ lên hai. Bowlby cho rằng bất cứ nỗ lực nào nhằm thay đổi tình trạng này ngoài tuổi lên ba đều vô

ích, và trẻ sẽ bắt đầu chịu những hệ quả do thiếu vắng tình mẹ.

### Vắng mẹ

Năm 1950, Bowlby được Tổ chức Y tế Thế giới WHO ủy thác nghiên cứu những trẻ em thiếu mẹ trong Thế chiến II do sốt rét hoặc vỏ già cu. Ông cũng được yêu cầu nghiên cứu về hệ quả của việc trẻ được nuôi dưỡng trong những nhà trẻ tu nhân hoặc ở những tổ chức lớn hơn (như các trại mồ côi). Kết quả công trình đầu tiên này là báo cáo năm 1951 của Bowlby, *Sự chăm sóc của mẹ và sức khỏe tinh thần*, trong đó ông quan sát thấy trẻ thiếu vắng sự chăm sóc của mẹ trong những thời kì dài đầu thời thơ ấu sẽ phải chịu một số mức độ chậm phát triển về trí tuệ, xã hội hoặc cảm xúc trong cuộc sống sau này.

Năm năm sau, Bowlby bắt đầu nghiên cứu thứ hai, lần này là về những trẻ có từ năm tháng đến hai năm ở trong viện điều dưỡng lao (nơi không có sự chăm sóc thay thế mẹ) khi chúng chưa đến bốn tuổi. Những đứa trẻ – tuổi từ 7 đến 13 trong thời điểm nghiên cứu – thô cộc hơn trong khi chơi, ít chủ động và dễ kích động thái quá, ít tinh canh tranh



Tình yêu thương của mẹ trong thời kì sơ sinh quan trọng với sức khỏe tâm trí cũng như vitamin và protein quan trọng với sức khỏe thể chất.

**John Bowlby**



Bowlby dự đoán rằng trẻ lán cu se phải chịu đựng những vấn đề lâu dài về sự gắn bó do bị buộc phải xa mẹ; nhưng nghiên cứu sau đó thấy điều này là đúng.

hon nhưng đứa trẻ được nuôi dạy theo cách truyền thống.

Trong những trường hợp cực đoan, Bowlby còn phát hiện ra rằng sự thiếu vắng mẹ còn có thể dẫn đến "rối loạn nhân cách vô cảm", một trạng thái làm sang trong đó người bệnh không có khả năng quan tâm sâu sắc đến người khác và do đó không thể hình thành những mối quan hệ cá nhân có ý nghĩa. Người gặp vấn đề này cho thấy tì lè cao để mắc nhưng vấn đề về tội phạm vi thành niên và hành vi chống đối xã hội mà không có dấu hiệu của án nán hối lỗi, do họ không có khả năng trải nghiệm cảm giác tội lỗi. Trong nghiên cứu năm 1944 của Bowlby về hiện tượng trộm cắp tuổi vị thành niên, ông phát hiện ra nhiều tội phạm trẻ tuổi đã bị tách khỏi mẹ trong khoảng hơn sáu tháng trước khi các em lên năm, và trong số này có 14 em đã bị rối loạn nhân cách vô cảm. Bowlby nói, dù là khiếm su gán bó đầu tiên mang tính an toàn này quan trọng đến thế là vì nó rất quan trọng đối với sự phát triển của một mô thức hay khuôn



khó vận hành bên trong mà trẻ dùng để hiểu về bản thân, về người khác và về thế giới. Mô thức bên trong này định hướng nhưng ý nghĩ, cảm xúc và kì vọng của một người trong mọi mối quan hệ cá nhân của người đó, thậm chí cả khi đã lớn. Vì su gán bó đầu đời có chức năng như một nguyên mẫu cho mọi mối liên hệ trong tương lai, nên chất lượng của su gán bó sẽ quyết định việc một đứa trẻ lớn lên có tin tưởng người khác, có xem mình là người có giá trị, và có cảm thấy tự tin trong xã hội hay không. Nhưng mô thức làm việc này rất khó thay đổi; một khi đã định hình, chúng sẽ quyết định con người sẽ hành xử thế nào, và kiểu loại gán bó mà họ sẽ hình thành với con cái mình.

#### Vai trò của người cha

Lí thuyết gán bó của Bowlby đã bị phê bình vì quá nhấn mạnh tầm quan trọng của mối quan hệ mẹ-con và đánh giá thấp vai trò người cha. Bowlby xem người cha không có tầm quan trọng nào về cảm xúc đối với trẻ sơ sinh, mà chỉ có ảnh hưởng gián tiếp qua việc hỗ trợ người mẹ về mặt tài chính và cảm xúc. Tính cách

mang trong lí thuyết của Bowlby cho rằng một cách tự nhiên phụ nữ có xu hướng gắn với sự nuôi dạy con cái, với những bản năng làm mẹ bẩm sinh hướng dẫn họ trong quá trình nuôi dạy trẻ, trong khi đàn ông một cách tự nhiên thích hợp hơn với vai trò là người cung cấp nguồn sống.

Tuy nhiên, nhà tâm lí học người Anh Rudolph Schaffer – trợ tá cho Bowlby tại Học viện Lâm sàng Tavistock ở London – thấy rằng có sự khác biệt theo văn hóa rất đáng kể trong mức độ tham gia vào quá trình nuôi dạy trẻ của những người cha. Ngày càng có nhiều ông bố đảm nhiệm vai nuôi dạy chính, cho thấy rằng vai trò nuôi dạy con cái là kết quả của tập tục xã hội hon là mang tính sinh học.

Quan điểm của Bowlby ngầm ý rằng nam giới chỉ là người nuôi dạy phu, nhưng nghiên cứu của Schaffer và của nhà tâm lí học My Ross Parke cho thấy nam giới cũng có khả năng không kém trong việc để lại sự ấm áp và nhạy cảm cho trẻ sơ sinh. Họ phát hiện ra rằng kết quả phát triển của trẻ không được quyết định bởi giới của cha mẹ, mà phụ thuộc vào mức độ và tính chất của sự

Hành vi gán bó là thủ được duy trì để cá tính hóa con người từ khi còn nằm nôi đến lúc xuống mồ.

**John Bowlby**

“

“

Những quan sát trực tiếp về nam giới khi họ nuôi dạy trẻ cho thấy họ cũng có khả năng ấm áp và nhạy cảm không kém gì phu nữ.

H. Rudolph Schaffer

”

gán bó. Trong một nghiên cứu sâu hơn, Schaffer và nhà tâm lí học Peggy Emerson phát hiện rằng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bộc lộ một phô hành vi gán bó rất rộng huống hồ nhiều người bên cạnh người mẹ, và những gán bó đa dạng này có thể là thu quyết định nhiều hơn là đang gán bó duy nhất.

Nhưng phát hiện này có tầm quan trọng đặc biệt với những phu nữ đã làm, vì lý thuyết của Bowlby ngược lại rằng phu nữ không nên đã làm một khi đã trở thành mẹ; họ nên ở nhà với trẻ, hoàn thành vai trò là người chăm sóc chủ yếu. Nhiều thập kỷ sau khi lì

thuyết của Bowlby được đưa ra, nhiều thế hệ phụ nữ đã làm cảm thấy nặng nề với mặc cảm tội lỗi, nhưng nhiều nghiên cứu sau đó đã đặt nghi vấn về khía cạnh này trong lý thuyết của Bowlby. Ví dụ, trong những năm 1970, các nhà tâm lí học Thomas Weisner và Ronald Gallimore đã cho thấy việc người mẹ là người chăm sóc duy nhất chỉ chiếm tỉ lệ phản trắc rất nhỏ trong các cộng đồng, và không hiếm các nhóm người (trong đó có người thân và bạn bè) cùng chia sẻ trách nhiệm nuôi dạy trẻ. Schaffer cũng chỉ ra bằng chứng cho thấy những trẻ có mẹ hạnh phúc trong công việc phát triển thăng bằng hơn là những trẻ có mẹ trong trạng thái thất vọng khi phải ở nhà suốt.

### Công trình đột phá

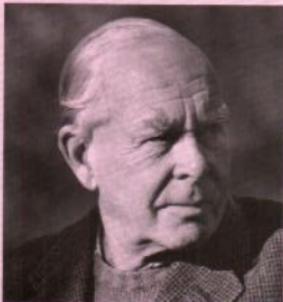
Dù gây ra nhiều phê bình và điều chỉnh, nhưng công trình của Bowlby vẫn là lý thuyết toàn diện và có ảnh hưởng nhất về sự gán bó con người cho đến nay, và đã dẫn tới những thực nghiệm mang tính đột phá của Harry Harlow và Mary Ainsworth. Các nhà tâm lí học đã sử dụng tiền đề cơ bản của Bowlby để nghiên cứu sâu hơn về các khía cạnh thúc đẩy gán bó ở thời thơ ấu, và phát



**Bowlby cho rằng các nhà trẻ** không thích hợp để chăm sóc trẻ sơ sinh, vì sự thiếu vắng mẹ có thể dẫn đến xu hướng tội phạm tuổi vị thành niên – một khó khăn thực sự cho những bà mẹ phải đi làm.

triển các lý thuyết về sự gán bó ở người lớn thông qua việc tìm hiểu sự gán bó giữa cha mẹ và trẻ có ảnh hưởng như thế nào đến sự gán bó trong tương lai giữa các cặp vợ chồng và những cặp đôi yêu nhau. Lý thuyết của Bowlby cũng có nhiều tác động có lợi đến nhiều khía cạnh trong việc nuôi dạy trẻ em, như cải thiện sự chăm sóc trẻ ở các trung tâm nuôi dạy và thách thức xu hướng nhận nuôi trẻ như một phương án thay thế. \*

### John Bowlby



John Bowlby là con thứ tư trong sáu người con của một gia đình khá giả tại London. Ông được nuôi dưỡng chủ yếu bởi các bảo mẫu và được gửi tới trường nội trú lúc lên bảy. Nhưng trải nghiệm này khiến ông đặc biệt đồng cảm với những khó khăn về gán bó mà trẻ em phải đối mặt. Ông học tâm lí học tại Trinity College, Cambridge, sau đó dành thời gian dạy trẻ phạm pháp. Sau đó ông lấy bằng y khoa và được chứng nhận là một nhà phân tâm học.

Trong Thế chiến II, Bowlby phục vụ trong Cục Quản y Hoàng gia Anh và cuối Ursula Longstaff

năm 1938, về sau có bốn người con. Sau chiến tranh, ông trở thành giám đốc điều hành Viện Lâm sàng Tavistock cho đến khi về hưu. Năm 1950, ông thực hiện một nghiên cứu lớn cho Tổ chức Y tế Thế giới WHO. Ông qua đời tại nhà nghỉ hè ở đảo Skye tại Scotland, thọ 83 tuổi.

### Tác phẩm chính

- 1951 *Sự chăm sóc của mẹ và sức khỏe tinh thần* (Báo cáo WHO)
- 1959 *Lo âu chia tách*
- 1969, 1973, 1980 *Gán bó và mất mát* (ba tập)



## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẬN  
Lí thuyết gắn bó

### TRƯỚC ĐÓ

**1926** Thuyết phản cảm của Freud về "tình yêu vị lợi" cho rằng trẻ sơ sinh gắn bó với người chăm sóc vì người đó là nguồn thức ăn.

**1935** Konrad Lorenz cho rằng những loài không phải con người hình thành mối gắn bó rất mạnh với đối tượng di động đầu tiên mà chúng gặp (thường là mẹ chúng).

**1951** John Bowlby cho rằng ở người, mẹ và trẻ được lập trình sinh học để hình thành mối gắn bó đặc biệt.

### SAU ĐÓ

**1964** Các nhà tâm lý học Rudolf Schaffer và Peggy Emerson cho thấy trẻ sơ sinh gắn bó với những người không thèm ăn và thực hiện nghĩa vụ chăm sóc.

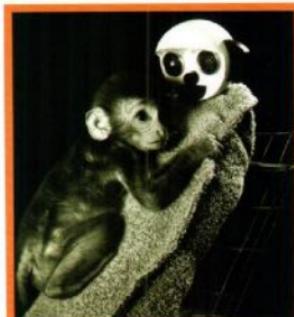
**1978** Michael Rutter cho thấy trẻ gắn bó với nhiều hình mẫu khác nhau, gồm cả những đối tượng vô tri.

# SỰ ÂU YẾM LÀ VÔ CÙNG QUAN TRỌNG

**HARRY HARLOW (1905-1981)**

**N**hiều nhà tâm lý học cho rằng trẻ sơ sinh gắn bó với người chăm sóc là vì người đó thỏa mãn nhu cầu thúc ăn cho trẻ. John Bowlby thách thức quan điểm "tình yêu vị lợi" này về lý thuyết, nhưng Harry Harlow tìm cách chung minh nó.

Harry Harlow tách nhung chuỗi so sinh khỏi mẹ chúng, để chúng trong những cái lồng với những người "me" thay thế – một được làm bằng dây thép có gân binh sữa; cái còn lại được làm bằng vải mềm, bông xù, nhưng không có bình sữa. Nếu lí thuyết về "tình yêu vị lợi" là đúng thì khi con sờ ô với con me cung cấp thức ăn. Nhưng thực tế, chúng dành phần lớn thời gian với con me mềm mại, sử dụng nó như một chỗ dựa ấm áp, và bám lấy nó để cảm thấy an toàn khi các nhà nghiên cứu đặt những đối tượng gáy hoàng sọ cho khỉ con trong lồng. Nhưng thí nghiệm sau đó khi con me bằng vải mềm cũng có khả năng dung đưa và cung cấp thức ăn cho thấy sự gắn bó này còn trở nên mạnh hơn nữa. Vì vậy, Harlow cho rằng chức năng chính trong việc nuôi dưỡng là



**Nhưng con khi con** trong thí nghiệm của Harlow hình thành sự gắn bó chặt chẽ với "con me" thay thế làm bằng vải mềm, bắt chấp việc no không có khả năng cung cấp thức ăn.

bảo đảm sự tiếp xúc cơ thể với mẹ. Công trình của Harlow có tầm quan trọng rất lớn, vì lời khuyên khi đó của các nhà tâm lý và các bác sĩ là cha mẹ không nên cung nung hoặc bế con lên khi con khóc. Kết quả thí nghiệm của ông thuyết phục đến mức nó làm thay đổi phương pháp nuôi dạy con ở phương Tây. ■

Xem thêm: Konrad Lorenz 77 ■ Sigmund Freud 92-99 ■ Abraham Maslow 138-39 ■ John Bowlby 274-77 ■ Mary Ainsworth 280-81 ■ Michael Rutter 339



# CHÚNG TA CHUẨN BỊ CHO TRẺ EM SỐNG MỘT CUỘC ĐỜI MÀ TA KHÔNG HỀ BIẾT GÌ VỀ TIẾN TRÌNH CỦA NÓ

FRANÇOISE DOLTO (1908-1988)

## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CÁN  
Phản tam học

### TRƯỚC ĐÓ

**1924** Sigmund Freud đưa ra lý thuyết về nỗi sợ bị thiến hoan mà trẻ phải đối mặt, điều mà Dolto cho là yếu tố nằm trong hình ảnh vô thức của chúng ta về cơ thể mình.

**1969** Jacques Lacan nghiên cứu về "cái khác", thủ trò thành trong tâm nghiên cứu của Dolto về tinh chất khác biệt của các cá nhân.

### SAU ĐÓ

**1973** Một trường phái dựa trên những lý thuyết của Dolto được thành lập ở La Neuville-du-Bosc, Pháp, nhấn mạnh về đời sống lành mạnh và những hoạt động không có tính cuồng bức.

**1978** La Maison Verte, một trung tâm chăm sóc trẻ ban ngày dựa trên những tư tưởng của Dolto được mở ra ở Paris, với mục đích giúp các bậc cha mẹ và trẻ giảm tối thiểu những hệ quả bất lợi của sự chia tách.

**V**ới những khó khăn trong chính thời thơ ấu của mình, bác sĩ và nhà phân tâm học người Pháp Françoise Dolto đã quyết định rằng sự nghiệp của mình là giúp cho trẻ em tìm ra và giải phóng những mong muốn của các em; bà tin rằng sự giải phóng này sẽ ngắn được nhưng chúng nhiều tầm. Bà thấy rằng một số chúng bệnh thường biểu lộ ở trẻ em, trong thực tế là những phản ánh của sự thiếu gắn kết giữa cha mẹ và con cái. Bà quan sát thấy người lớn thường không có khả năng hiểu trẻ, bắt kể việc họ cùng đã từng là những đứa trẻ.

### Góc nhìn đặc biệt

Dolto tin rằng mọi đứa trẻ đều có một góc nhìn đặc biệt mà giáo dục truyền thống tìm cách bít chẹt. Bà chỉ trích bất cứ hệ thống đạo đức hay giáo dục nào tìm cách kiểm soát trẻ thông qua việc tuân lệnh hoặc bắt chước, và bà không thỏa mãn với những kỹ thuật nuôi dạy đã được sử dụng, cả ở trường lẫn ở gia đình, để dự tính cho tương lai của trẻ, trong khi tương lai đó vé có bẩn là không thể biết

được. Bà nói, trẻ em rất khác với người lớn – những người đang dạy chúng – đơn giản vì chúng có những trải nghiệm mà thế hệ trước không bao giờ có khi họ ở độ tuổi ấy.

Với Dolto, mục đích của giáo dục là cho phép mỗi trẻ em được tự do khám phá xu hướng cá nhân của mình. Bà tin rằng người lớn nên làm vai trò hình mẫu, đưa ra một ví dụ thay vì cố gắng truyền đạt một phương pháp. Dolto cho rằng vai trò của người làm công tác giáo dục là dạy trẻ làm thế nào để dần dát chính mình. ■

“

Đã quá muộn để có thể thay đổi những người lớn; việc cần làm là với trẻ em.

Françoise Dolto

”

Xem thêm: Sigmund Freud 92-99 ■ Alfred Adler 100-01 ■ Jacques Lacan 122-23 ■ Daniel Lagache 337



# MỘT NGƯỜI MẸ NHẠY CẨM TẠO RA SỰ GẮN BÓ AN TOÀN

**MARY AINSWORTH (1913-1999)**

## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẬN  
**Lí thuyết gán bó**

### TRƯỚC ĐÓ

**Tn. 1950** John Bowlby nhấn mạnh tầm quan trọng của sự gán bó mẹ con.

**1959** Nghiên cứu của Harry Harlow về những chú khỉ con cho thấy chúng sử dụng một hình mẫu gán bó như là nơi an toàn để từ đó khám phá môi trường của chúng.

### SAU ĐÓ

**1980** Nhà tâm lý học Mỹ Brian E. Vaughn cho thấy hình mẫu gán bó có thể thay đổi, tùy theo những hoàn cảnh gia đình khác nhau.

**1990** Nhà tâm lý học Mỹ Mary Main xác định kiểu loại gán bó thứ tư ở trẻ nhỏ – “giải tỏa chức hóa” – để mô tả nỗi sợ hãi của trẻ so sinh cá với môi trường và với hình mẫu gán bó.

**D**ầu những năm 1950, công tác chất chê với lý thuyết gia về sự gán bó John Bowlby, Mary Ainsworth đã phát triển sự quan tâm đặc biệt tới mối liên hệ giữa mẹ và trẻ sơ sinh. Năm 1969, bà tiến hành một thí nghiệm đã trở nên nổi

tiếng với cái tên “Tình huống Lá”, nghiên cứu xem những đứa trẻ làm thế nào để cân bằng nhu cầu gán bó của mình với sự khám phá dưới những mức độ áp lực khác nhau. Trong mỗi lần thí nghiệm, Ainsworth để một tuổi em bé và đưa con mồi tuổi của cô

Khi một đứa trẻ **bị tách khỏi mẹ nó**, nó sẽ bọc lỏng trong ba kiểu gán bó khác nhau.



Nếu nó không có dấu hiệu đau khổ nào và người lái có khả năng làm nó thoái mái, đang gán bó sẽ là **né tránh-lo áu**.



Nếu trẻ có những dấu hiệu rất đau khổ và chống lại việc tiếp xúc với mẹ khi mẹ trở lại, thì đang gán bó sẽ là **chóng đối-lo áu**.



Nếu trẻ đau khổ, và khi mẹ trở lại nó xem mẹ như nơi an toàn để từ đó khám phá thế giới, đang gán bó sẽ là gán bó an toàn.

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ■ John Bowlby 274–77 ■ Harry Harlow 278 ■ Jerome Kagan 339 ■ Michael Rutter 339

“

Hành vi gán bó sẽ được kích hoạt rất mạnh trong những tình huống khi hình mẫu gán bó trỏ néo khó tiếp cận.

Mary Ainsworth

”

trong một căn phòng với đồ chơi để đưa trẻ chơi, rồi quan sát tương tác giữa họ trước và sau khi đưa một người la vào trong phòng. "Tình huống" bao gồm khoảng thời gian mà người mẹ rời đi, để trẻ một mình với người la, sau đó trở lại căn phòng.

Ainsworth phát hiện ra rằng thông tin quan trọng nhất về mối gán bó mẹ con không phải là phản ứng của trẻ với sự rời đi của mẹ, mà là phản ứng của trẻ đối với sự trở lại của mẹ. Bà cho rằng

phản ứng của trẻ trước sự tái hợp với mẹ chỉ ra ba khuôn thức hoặc ba dạng gán bó khác nhau.

### Những kiểu gán bó

Khoảng 70% trẻ trong các nghiên cứu của Ainsworth thuộc dạng "gán bó an toàn". Những bé này sử dụng mẹ mình như "nơi an toàn để từ đó khám phá". Chung đau khổ khi mẹ rời khỏi phòng, nhưng chơi rất vui vẻ, thậm chí cả khi có mặt một người la, khi mẹ trở lại.

Những trẻ tỏ ra thô o với mẹ và ít bị tác động khi mẹ rời khỏi phòng được Ainsworth xác định thuộc kiểu "nê tránh-lo âu". Chung dễ dàng được dỗ dành để cảm thấy thoải mái bởi người lạ cũng như mẹ làm. Khoảng 15% trẻ thuộc nhóm này.

15% nữa thuộc dạng "kháng cự-lo âu", cảnh giác với người lạ kể cả khi có mẹ ôm. Chúng trố nén rất đau khổ khi mẹ rời phòng, nhưng cũng tức giận và chống đối sự tiếp xúc khi mẹ trở lại. Ainsworth cho rằng sự nhạy cảm của người mẹ là yếu tố quyết định chính đến kiểu gán bó. Bà



Nhưng người mẹ ở các nền văn hóa ngoại phương Tây thường giữ trẻ gần gũi mọi lúc. Nhưng tập tục này có thể ảnh hưởng tới tỉ lệ các kiểu gán bó khác nhau trong một cộng đồng.

nói rằng người mẹ nhạy cảm, hiểu nhung nhu cầu của con mình và đáp ứng thích hợp sẽ tạo nên sự gán bó an toàn.

### Phê bình

Nhưng người phê bình công trình của Ainsworth cho rằng các kiểu gán bó không phải luôn bền vững, và những đứa trẻ không khớp hẳn vào một dạng đơn lẻ nào. Nhưng khác biệt văn hóa cũng được lưu ý. Một nghiên cứu năm 1990 tại Nhật Bản cho thấy tỉ lệ cao bất thường nhưng trẻ ở dạng gán bó kháng cự-lo âu, có lẽ do trẻ em Nhật Bản không quen bị chia tách khỏi mẹ hon so với trẻ em Mỹ. Tuy nhiên, Tình huống La vẫn được xem là một trong những nghiên cứu quan trọng nhất trong những nghiên cứu về gán bó, và vẫn được thực hiện lại rộng rãi ngày nay. ■

### Mary Ainsworth

Mary Ainsworth sinh tại Glendale, Ohio, Mỹ, chuyển tới Canada năm 5 tuổi. Bà nhận bằng tiến sĩ tâm lý học tại Đại học Toronto năm 1939, giảng dạy tại đó một thời gian ngắn trước khi tham gia Quân đoàn Nữ binh Canada năm 1942. Sau Thế chiến II, bà trở lại Đại học Toronto, kết hôn với một sinh viên sau đại học là Leonard Ainsworth vào năm 1950 và chuyển tới London, nơi bà cộng tác với John Bowlby tại Viện Lâm sàng Tavistock.

Năm 1954, hai vợ chồng bà chuyển tới Uganda, nơi Leonard nhận một vị trí công việc, và Mary có cơ hội nghiên cứu về sự gán bó mè con trong một cộng đồng bán khai. Khi quay trở lại Mỹ năm 1956, bà tiếp tục sự nghiệp học thuật, trở thành giáo sư tại Đại học Virginia năm 1975.

### Tác phẩm chính

1967 *Trẻ sơ sinh tại Uganda*

1971 *Sự nghe lời của bé và hành vi chăm sóc của mẹ*

1978 *Các kiểu loại gán bó*



## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CÂN  
Thái độ chủng tộc

### TRƯỚC ĐÓ

1929 Tác giả và nhà công tác xã hội gốc Đức Bruno Lasker cho xuất bản *Nhung thái độ về chủng tộc ở trẻ em*, xây dựng phương pháp nghiên cứu tâm lý học về quan điểm chủng tộc của trẻ.

**Đầu tn.** 1930 Nhà tâm lý học Canada Otto Klineberg cùng làm việc với các luật sư để đấu tranh vì công bằng tiền lương cho những giáo viên trường công là người da đen.

### SAU ĐÓ

1954 Toà án Tối cao Mỹ quy định việc phân biệt chủng tộc trong các trường học là vi hiến trong buổi điều trần Brown kiện Hội đồng Giáo dục về trường hợp *Topeka*.

1978 Elliot Aronson xây dựng "phuong pháp xếp hình" trong dạy học – các nhóm học sinh thuộc nhiều chủng tộc cùng làm việc một cách độc lập – để giúp giảm bớt định kiến trong các lớp học đa chủng tộc.

# AI DẠY TRẺ GHÉT VÀ SỢ NGƯỜI THUỘC CHỦNG TỘC KHÁC?

KENNETH CLARK (1914-2005)

C uối những năm 1930, Kenneth Clark và vợ là Mamie Phipps Clark đã nghiên cứu ảnh hưởng tâm lý của sự phân biệt chủng tộc với học sinh người Mỹ gốc Phi, đặc biệt là vẻ hình ảnh bản thân của các em. Họ xây dựng "bài thi nghiệm búp bê" để chỉ ra nhận thức của trẻ về khác biệt chủng tộc và thái độ ngảm của các em về chủng tộc. Làm việc với những trẻ từ ba đến bảy tuổi, họ dùng bốn con búp bê giống nhau, chỉ khác về màu da, từ trắng đến nâu đậm. Trẻ biểu lộ nhận thức rất rõ về chủng tộc qua việc xác định chính xác các con búp bê dựa vào màu sắc của chúng, cũng như xác định chủng tộc bản thân qua việc chọn con búp bê giống mình nhất.

Để xem thái độ của trẻ về chủng tộc ra sao, vợ chồng Clark yêu cầu mỗi em chỉ ra con búp bê mà các em thích nhất và muốn chơi cùng nhất; con búp bê có màu sắc đẹp nhất; và con búp bê nhìn tệ nhất. Rất buồn là những em bé da đen cho thấy rõ sú ua thích các búp bê da trắng và chối bỏ những búp bê da đen, điều có thể xem như sự chối bỏ bản thân một cách gián tiếp. Bé thuyết phục rằng điều này phản ánh xu hướng trẻ hấp thu những định kiến phân biệt chủng tộc tồn tại



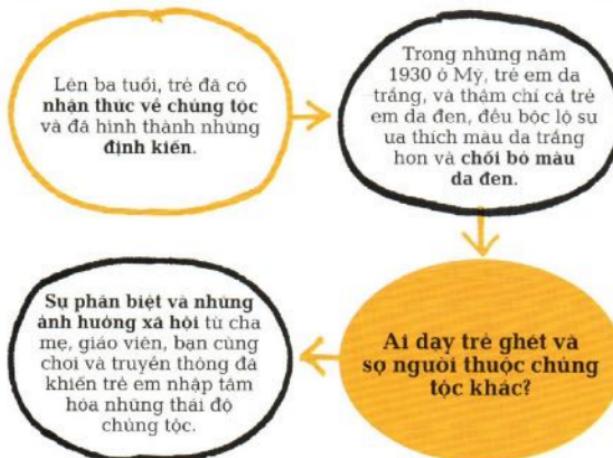
**Thi nghiệm búp bê** của vợ chồng Clark cuối những năm 1930 đầu những năm 1940 cho thấy trẻ em da đen trong các trường học phân biệt màu da thường thích những con búp bê da trắng hơn, một dấu hiệu cho thấy chúng đã hấp thu những định kiến phổ biến.

trong xã hội, sau đó chuyển sự thù ghét này vào bản thân, vợ chồng Clark đưa ra một câu hỏi nổi tiếng: "Ai dạy trẻ ghét và sợ người thuộc chủng tộc khác?"

### Vượt qua định kiến

Vợ chồng Clark tìm cách hiểu về những ảnh hưởng đã định hình nên định kiến tại Mỹ, và ông cho rằng, khi trẻ học cách nhận định về những khác biệt chủng tộc theo các tiêu chí của xã hội, các em cũng phải đóng góp nhất định

Xem thêm: Elliot Aronson 244-45 ■ Muzafer Sherif 337



với một nhóm đặc thù nào đó, và mỗi nhóm chủng tộc sẽ có một vị thế ngầm trong một hệ phân cấp. Việc trẻ da đen thích búp bê da trắng hơn cho thấy các em nhận thức được rằng xã hội Mỹ thích người da trắng hơn, và các em da nhập tâm hóa điều này. Trẻ khoảng ba tuổi cũng bộc lộ thái độ tương tự với người lớn trong cộng đồng của mình. Vợ chồng Clark kết luận rằng những thái độ này được định hình bởi sự

tranh lẩn giữa những ảnh hưởng từ cha mẹ, thầy cô, bạn bè, tivi, phim ảnh và truyền tranh. Dù rất hiếm khi cha mẹ cố ý dạy con cái mình ghét những nhóm chủng tộc khác, nhưng nhiều yếu tố vì tế và vo thuc đã chi phối những thái độ xã hội. Ví dụ như một số cha mẹ da trắng có thể không khuyến khích con họ chơi với những bạn đồng lứa da đen, nên đã ngầm ngầm dạy chủng so và xa lánh những trẻ da đen.

Tóm lược nghiên cứu năm 1950 của Clark cho thấy sự phân biệt đối xử gây tổn hại nhân cách của cả trẻ em da trắng lẫn da đen. Việc ông làm là một chuyên gia tại phiên tòa năm 1954 Brown kiện Hội đồng Giáo dục về trường hợp Topeka đã đưa đến quyết định rằng phân biệt chủng tộc trong các trường học là vi hiến, góp phần trực tiếp vào việc tạo nên mối trường học đường không phân biệt chủng tộc và vào phong trào dân quyền tại Mỹ. ■

Su phân biệt là cách mà xã hội nói với một nhóm người rằng họ là thấp kém.

**Kenneth Clark**



**Kenneth Clark**

Kenneth Clark sinh tại Vung Kênh đào Panama, nhưng chuyển tới Harlem, New York khi lên năm tuổi. Sau khi mẹ ông từ chối quyết định rằng con trai bà chỉ được học trường thương mại hoặc trường nghệ, Clark được ghi danh vào học trung học. Ông tiếp tục lấy bằng thạc sĩ tâm lý học tại Đại học Harvard, Washington DC, nơi ông gặp vợ mình. Vợ chồng ông đã cùng nhau thực hiện nghiên cứu, trở thành cặp đôi nam nữ người Mỹ gốc Phi đầu tiên nhận bằng tiến sĩ tâm lý học tại Đại học Columbia ở thành phố New York. Họ còn thành lập trung tâm phát triển trẻ em và cơ hội cho người trẻ tại Harlem.

Clark cũng là người Mỹ gốc Phi đầu tiên giữ chức danh giáo sư vinh viễn tại Đại học Thành phố New York và là chủ tịch Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ.

#### Tác phẩm chính

**1947** *Sự nhận dạng chủng tộc và sự ưu thích chủng tộc ở trẻ da đen*

**1955** *Định kiến và con bạn*

**1965** *Khu da đen tăm tối*

**1974** *Cảm xúc quyền lực*



## BỐI CẢNH

**HƯỚNG TIẾP CẨN  
Tâm lý học nữ quyền**

### TRƯỚC ĐÓ

**Đầu thế kỷ 20** Các nhà tâm lý học nữ đã tiến hành những nghiên cứu đầu tiên về khác biệt giới tính.

**Tn. 1970** Những nghiên cứu về giới tính có xu hướng nhấn mạnh nhưng khác biệt giữa người nam và người nữ.

### SAU ĐÓ

**Tn. 1980** Các nghiên cứu cho thấy có những khác biệt về cấu trúc trong não bộ của nam và nữ.

**1993** Anne Fausto-Sterling cho rằng có những cấp độ sinh học khác nhau giữa "nam" và "nữ", và có thể xác định được năm khác biệt theo giới tính trong phô đồ.

**2003** Simon Baron-Cohen cho rằng não bộ nữ giới được lập trình thiên về thấu cảm, còn não bộ nam giới thiên về việc thông hiểu các hệ thống.

# CON GÁI THƯỜNG ĐẠT THÀNH TÍCH HỌC TẬP TỐT HƠN CON TRAI

ELEANOR E. MACCOBY (1917-)

Về tổng thể thì không có khác biệt đáng kể nào giữa **năng lực trí tuệ** của con trai và con gái.

Nhưng vì con gái thường có xu hướng nỗ lực hơn tại trường học, quan tâm học và có thói quen làm việc tốt hơn nên...

...con gái thường đạt thành tích học tập tốt hơn con trai.

**S**ự nổi lên của các nhà tâm lý học nữ quyền trong những năm 1970 đã làm sống dậy su quan tâm nghiên cứu về những khác biệt giới tính, vốn bị lờ mờ đi trong thời thuyết hành vi nói lên. Nhưng vấn đề nữ quyền dần trở nên quan trọng với nhà tâm lý học My Eleanor Maccooby. Thất vọng với xu hướng của các tác phẩm tâm lý học thường bao cáo về những phát hiện trong nghiên cứu nhấn mạnh sự khác biệt giữa nam và nữ thay vì những điểm tương đồng, Maccooby cùng sinh viên Carol Jacklin đã khảo sát hơn 1.600 nghiên cứu về khác biệt giới. Họ cho xuất bản những phát hiện của mình trong *Tâm lý học về những khác biệt giới tính* (1974) nhằm mục đích cho thấy những

thú mà hầu hết mọi người thường xem là khác biệt căn cơ giữa hai giới tính thực chất chỉ là huyền thoại, và nhiều thiên kiến rập khuôn về giới là không đúng. Mặc dù một số phát hiện cho thấy con trai thường có tinh xâm kích hơn, có năng lực toán học và tư duy không gian hon con gái, con con gái lại trội hon về năng lực ngôn ngữ, song các nghiên cứu sau đó cho thấy những khác biệt này không đáng kể, hoặc phức tạp hon nhiều ve ngoài của chúng.

Một khác biệt có tính nhất quán và rõ ràng hon là "con gái thường đạt thành tích học tập tốt hơn con trai" tại trường học. Maccooby thấy điều này rất thú vi, đặc biệt là khi ta biết rằng con gái không có điểm số cao hon trong

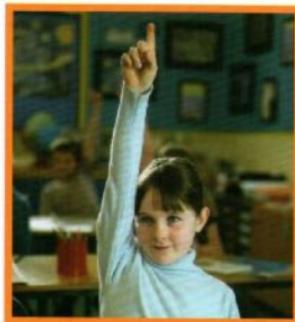
Xem thêm: Janet Taylor Spence 236 ■ Simon Baron-Cohen 298-99

Theo nghiên cứu của Maccoby, **con gái bộc lộ sự đập ứng lớn hơn** đối với những kì vọng của giáo viên và sẵn sàng làm việc hơn, khiến các em đạt thành tích cao hơn các bạn nam tại trường học.

các bài kiểm tra về năng lực khi khảo sát tất cả các môn có liên quan. Hơn nữa, các nghiên cứu trước đó về động lực thành tích cho thấy con trai thực hiện nhiệm vụ tốt hơn các bạn nữ đồng lứa. Các em trai thường hướng tới việc đạt thành tích bản thân hơn các em gái, bộc lộ sự tập trung vào nhiệm vụ hon, có hành vi mang tính khám phá nhiều hơn; trong khi các em nữ chủ yếu quan tâm đến việc đạt thành tích trong những mối quan hệ cá nhân – có làm hại lòng người khác, và có sự tu tin thấp hơn các em trai ở nhiều nhiệm vụ khác.

### Thách thức thiên kiến

Maccoby lập luận một cách hé thống để bác bỏ những giả định này, chỉ ra thực tế là con gái đạt thành tích học tập cao hơn con trai, bộc lộ hứng thú với những kỹ năng gắn với trường học ngay từ



bé, và ít bộc lộ học giữa chúng trước khi tốt nghiệp trung học hon. Maccoby kết luận, thành tích tốt hon của các em gái phản ánh sự kết hợp giữa những nỗ lực, sự quan tâm và thói quen làm việc tốt hon của các em gái so với các bạn trai đồng lứa. Dù có khác biệt giì giữa trai và gái trong động lực thành tích thì cũng không phản ánh động lực học tập ở trường. Động lực này cho thấy tầm quan trọng của nó trong suốt cuộc đời các em gái, vì việc thực hiện nhiệm vụ tại trường học cung liên quan tới việc thực hiện

Sự phát triển tri thông minh ở trẻ em gái được nuôi dưỡng bởi sự quyết đoán và năng động của các em.

Eleanor E. Maccoby

Sinh tại Tacoma, Washington, Eleanor Maccoby (tên thời con gái là Emmons) nhận bằng cử nhân tại Đại học Washington và bằng thạc sĩ và tiến sĩ về tâm lý học thực nghiệm tại Đại học Michigan. Trong những năm 1940, bà làm cho Bộ Nông nghiệp, sau đó công tác tại Đại học Harvard, giám sát các nghiên cứu về việc thực hành nuôi dạy trẻ em. Nhận thấy định kiến về giới kim ham bà lại, bà chuyển sang Đại học Stanford, nơi bà trở thành nữ trưởng khoa tâm lý học đầu tiên. Maccoby tiếp tục nhận Phán thưởng Thành tựu trọn đời của

công việc sau này. Cuộc tranh luận vẫn tiếp diễn về những khác biệt giới tính cố hữu gắn liền với những vấn đề chính trị bao quát, như về cách thức tổ chức xã hội, và những vai trò mà người nam và người nữ sẽ thích hợp một cách "tự nhiên". Bằng việc chỉ ra những công trình tám lịc thường công bố các kết quả về những khác biệt giới tính và bô qua những tương đồng, Maccoby đã đấu tranh chống lại sự gán định cho nam giới và nữ giới nhưng thiên kiến rập khuôn về nghề nghiệp. ■

### Eleanor E. Maccoby



Quy Tâm lí học Hoa Kỳ và Hiệp hội Tâm lí học Hoa Kỳ đã đặt ra một giải thưởng mang tên bà. Công trình của Maccoby trong việc phâ bô những định kiến giới được xem là nền tảng để hiểu về quá trình xã hội hóa trẻ em và về khác biệt giới.

### Tác phẩm chính

**1966** *Sự phát triển của những khác biệt giới tính*

**1974** *Tâm lí học về những khác biệt giới tính*

**1996** *Trẻ vị thành niên sau khi cha mẹ li dị*

**HÂU HẾT**  
**MỌI HÀNH VI CON NGƯỜI**  
**ĐỀU ĐƯỢC HỌC THÔNG QUA**  
**BẮT CHƯỚC**

**ALBERT BANDURA (1925-)**



*Cappuccino Team*

## BỐI CẢNH

### HƯỚNG TIẾP CẨN Lý thuyết học tập xã hội

#### TRƯỚC ĐÓ

**1938** B.F. Skinner đưa ra khái niệm hành vi về điều kiện hóa tao tác, khám phá những cung có tích cực và tiêu cực trong học tập.

**1939** Nhà tâm lý học người Mỹ John Dollard cho rằng sự xâm kích luôn là một hệ quả của sự tuyệt vọng, và sự tuyệt vọng luôn dẫn tới sự xâm kích.

#### SAU ĐÓ

**1966** Nhà tâm lý học người Mỹ Leonard Berkowitz cho rằng những khơi gợi từ môi trường – như những thù ghen với hành vi xâm kích – phải hiện diện thì sự tüz giận mới biến thành xâm kích.

**1977** Nhà tâm lý học người Mỹ Robert A. Baron cho rằng thí nghiệm của Bandura ngầm ám chỉ rằng bạo lực trong truyền thông dai chùng gây ra bạo lực trong xã hội.

**T**rong thập niên 1940 và 1950, quá trình học tập chủ yếu được hiểu bằng những khái niệm hành vi, với thuyết của B.F. Skinner về điều kiện hóa tao tác – theo đó việc học hoàn toàn do thường và phạt quyết định – thống trị lĩnh vực này. Trong bối cảnh đó, Albert Bandura dân quan tâm nghiên cứu về sự xâm kích ở trẻ nhỏ – một lĩnh vực mà ông thấy quá phức tạp để có thể giải thích bằng các khái niệm của điều kiện hóa tao tác – như một hành vi học được.

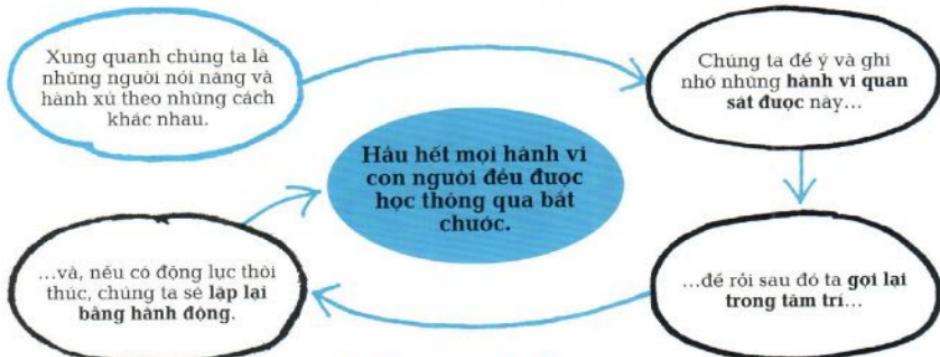
Bandura cho rằng trẻ học sự xâm kích qua quan sát và bắt chước hành vi bạo lực của người lớn – đặc biệt từ những người trong gia đình. Ông tin rằng mẫu chót vẫn để nám ở giáo diếm giữa điều kiện hóa tao tác của Skinner và hiện tượng đóng nhất hóa trong phân tâm học Freud, giải thích việc người ta đóng hóa những tính cách của người khác vào nhân cách mình như thế nào. Tiêu biểu nhất cho công trình của Bandura là thí nghiệm búp bê Bobo nổi tiếng và tác phẩm giàu sức ảnh hưởng năm 1977 *Lý thuyết học tập xã hội*.

**Lý thuyết học tập xã hội**  
Bandura cho rằng con người

không học qua cung cõi (thường và phát) mà qua quan sát – do là trong tâm của lý thuyết học tập xã hội. Lý thuyết này cho rằng người ta thực hiện qua trình học tập bằng cách gọi lại trong tâm trí và sau đó bắt chước theo những hành vi đã quan sát được từ người khác, nhưng hình mẫu thích hợp và có thể chấp nhận được. Bandura cho rằng “hầu hết mọi hành vi con người đều được học thông qua bắt chước”.

Bandura lưu ý bốn điều kiện cần thiết để một người bắt chước thành công hành vi của người khác: chú ý, ghi nhớ, tái tạo và có động lực. Việc học hỏi trước hết đòi hỏi người học chú ý đến hành vi, ghi nhớ những gì đã nhìn hoặc nghe thấy, có khả năng tái tạo hành vi đó, và có một động lực hoặc lí do để tái tạo, như phản thưởng chặng hàn.

Để khái niệm phản thưởng cũng là một phần trong lý thuyết học tập xã hội, nhưng sự tách minh của Bandura khỏi thuyết hành vi thể hiện rõ tu tướng cấp tiến, chống lại xu hướng hành vi học về mối liên hệ giữa một người với hành vi của người đó. Theo thuyết hành vi, hoàn cảnh môi trường quy định hoàn toàn hành vi, nhưng Bandura tin vào



Xem thêm: Konrad Lorenz 77 ■ B.F. Skinner 78–85 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Lev Vygotsky 270

"thuyết quyết định luân tuong hổ" – quan điểm cho rằng một người tác động đến môi trường của mình cũng nhiều như môi trường tác động đến anh ta. Bandura xem nhân cách như sự tuong tuong gianh ba thanh tot khac nhau: môi trường, hành vi và nhung qua trinh tam li (khá năng su dung ngón ngù và lưu giữ hình ảnh trong tâm trí). Tất cả nhung thanh tot này có liên quan tot nghiên cứu về sự xâm kích ở trẻ, mà Bandura cho rằng trẻ học đc qua quan sát và bắt chước người lớn.

### Thí nghiệm búp bê Bobo

Quan điểm về học hỏi xã hội của Bandura là cơ sở cho thí nghiệm búp bê Bobo năm 1961 của ông về sự xâm kích ở trẻ nhỏ, tìm cách giải thích hành vi xâm kích đã phát sinh như thế nào, điều gì đã kích động mọi người thực hiện hành vi xâm kích, và điều gì quyết định họ sẽ tiếp tục hành xử như vậy. Qua việc chứng minh một đứa trẻ sẽ bắt chước hành vi của người lớn, thí nghiệm cho thấy sức ảnh hưởng của những tảng guong về xâm kích trong xã hội.

Trong thí nghiệm, 36 bé trai và 36 bé gái, tất cả đều ở độ tuổi từ ba đến sáu, đã được chọn từ



một ngôi trường mẫu giáo trong vùng. Các em được chia ra thành ba nhóm, mỗi nhóm có 12 em trai và 12 em gái. Nhóm thứ nhất là nhóm đối chứng (không được nhìn thấy bất kỳ hành vi làm màu nào của người lớn); nhóm thứ hai là nhóm chứng kiến người lớn làm màu hành vi xâm kích với búp bê Bobo được bom hơi; nhóm thứ ba được chứng kiến một người lớn làm màu thủ động. Tất cả trẻ trong thí nghiệm đều được kiểm tra cá nhân để bảo đảm các em không chịu ảnh hưởng từ các bạn khác.

Trong những thí nghiệm với nhóm thứ hai, mỗi em được xem một người lớn thực hiện hành vi xâm kích thể chất và lời nói với búp bê Bobo. Người lớn dùng vỗ đanh liên tục vào búp bê, tung nô lén không, đá nó, quăng nó xuống sàn và đánh nó. Khi mỗi trẻ được để lại một mình trong phòng với đồ chơi có búp bê

**Tre em tân công búp bê Bobo** trong thí nghiệm của Bandura năm 1961 về hành vi xâm kích. Trong một số trường hợp, các em con tạo ra nhung cách moi de tân công búp bê bằng cách dùng nhung đồ chơi khác có trong phong.

Bobo, trẻ bắt chước nhiều hành vi xâm kích mà người lớn làm màu đã làm, thậm chí sáng tạo ra nhung hành vi bao lục moi de danh búp bê. Trẻ ô nhom này nhìn chung ít bị hạn chế hơn các nhom khác, các em thích dùng súng đồ chơi, dù thực tế việc dùng súng không được làm màu.

Ngoài ra, trẻ ô nhom đối chứng hoặc nhom chỉ được chứng kiến hành vi thủ động của người lớn làm màu rất ít bộc lộ hành vi xâm kích cá thể chỉ làm lẩn lút nói. Dù Bandura cũng xem xét khả năng rằng việc quan sát hành vi xâm kích có thể chỉ làm yếu đi nhung rào cản cảm đoán mà trẻ đã có về việc không được

Hành vi góp phần tạo nên môi trường, và đến lượt nó, môi trường này lại ảnh hưởng tới hành vi.

**Albert Bandura**

“ ”

**Bao lục trong nhung trò game máy tính, và trên các phương tiện truyền thông nói chung, được xem là một nguồn tiềm tàng cho sự bát chuộc hành vi, mặc dù quan điểm này không được cung cấp mạnh bởi các nghiên cứu cho lâm.**

hành xử bạo lực, nhưng thực tế trẻ thường bát chuộc chính xác hành vi chúng đã chứng kiến, cho thấy việc học hỏi qua quan sát đã thực sự diễn ra.

### **Bao lục trong truyền thông đại chúng**

Nghiên cứu của Bandura làm nổi lên nhiều câu hỏi xung quanh sự lan tràn của bạo lực trên các phương tiện truyền thông. Nếu một người là thực hiện nhưng hành vi xâm kích có thể trở thành hình mẫu xâm kích cho trẻ, thì bạn có thể bao rằng các chương trình truyền hình cũng có thể xem như một nguồn cho những hành vi bát chuộc. Phim ảnh hiện đại và các chương trình truyền hình có hình ảnh bạo lực, thường được thể hiện như một hành vi chấp nhận được (hoặc ít nhất là được dùi kiềm) mà trẻ thường xuyên chứng kiến trên các phương tiện truyền thông, có thể dẫn tới sự bát chuộc. Quan điểm này được bàn luận rất sôi nổi. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng những bộ phim và chương trình truyền hình bạo lực không làm



tăng xu hướng bạo lực ở trẻ. Thậm chí một số nghiên cứu còn chỉ ra, việc phơi nhiễm với bạo lực có thể làm giảm tính xâm kích ở trẻ em. Lý thuyết này – được biết tới với cái tên hiệu ứng thanh tẩy – cho rằng một cá nhân có thể gán mình với một nhân vật màn ảnh có tính bạo lực và giải phóng những cảm xúc tiêu cực, nhô ra trước khi xem.

Các nhà tâm lý học khác xem truyền hình là một hình thức giáo dục và cho rằng, những nhân vật trên truyền hình thường đóng vai trò là những hình mẫu cho trẻ em, nên họ cần là những hình mẫu tích cực để giúp giảm mức độ bạo lực chung trong xã hội.

Dù bản thân Bandura không tin vào cách nhìn nhận hành vi xâm kích theo hiệu ứng thanh tẩy, nhưng ông cũng thận trọng lưu ý có khác biệt giữa học hỏi và thực hiện. Ông nghĩ rằng trẻ có thể học một số hành vi xâm kích qua quan sát, nhưng việc biết những hành vi bạo lực này không nhất thiết dẫn tới việc thực thi chúng. Ông cảnh báo trước giả định rằng có liên hệ nhân quả trực tiếp giữa bạo lực trên phương tiện truyền thông và sự xâm kích ngoài đời thật. Các lý thuyết gia về học tập xã hội chấp

nhận rằng nhận thức đóng một vai trò rất quan trọng trong việc bát chuộc, và các yếu tố nhận thức là trung gian điều hòa trong quá trình từ lúc quan sát thấy bạo lực đến việc bát chuộc nó trong thực tế. Ví dụ, việc tiếp nhận và diễn giải bạo lực trên truyền hình, cũng như mức độ thắc mắc của chương trình, đều là những biến số có ảnh hưởng quan trọng. Bandura cũng cho rằng những trải nghiệm môi trường là một nguồn ảnh hưởng khác nữa trong quá trình học tập xã hội về xâm kích ở trẻ em. Không ngạc nhiên là những người sống ở khu vực có tần số phạm tội cao thường có xu hướng hành xử bạo lực hơn những người sống ở những vùng có tần số phạm tội thấp.

### **Sự phát triển giới**

Lý thuyết học tập xã hội, cơ sở cho nghiên cứu của Bandura về sự xâm kích ở trẻ em, có ý nghĩa quan trọng trong việc hiểu về sự phát triển bản sắc giới. Theo lý thuyết về sự phát triển giới, một lý do khiến các bé trai và gái có xu hướng bộc lộ những đặc điểm riêng là hành vi là vì các em được cha mẹ (cùng nhau nhưng người lớn và ban đồng lứa khác) đối xử khác nhau. Có một thực tế rõ ràng là

“

Phơi nhiễm với hình mẫu bạo lực khó mà đem lại sự thanh tẩy.

**Albert Bandura**

”

mọi người thường vô tình bộc lộ hành vi đối với trẻ em ngay từ khi mới sinh sao cho hợp với những kì vọng về vai trò giới của trẻ; điều này khuyến khích trẻ hành xử theo thứ được xem là những quy chuẩn về giới.

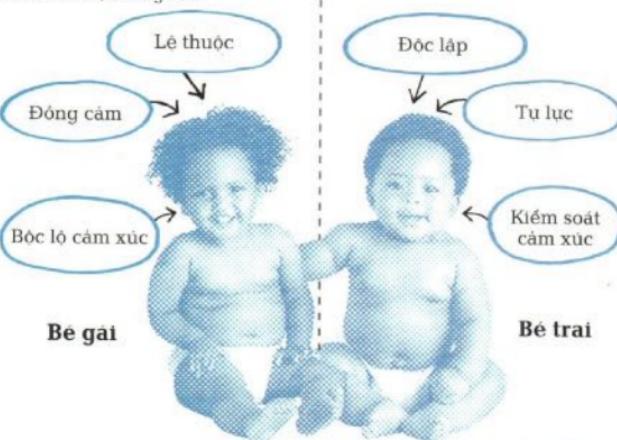
Theo những phát hiện của Bandura, trẻ cũng học cách hành xử nhu thế nào thông qua cung cố và quan sát. Bằng cách bắt chước theo hành vi của người khác, trẻ thường sẽ nhận được những cung cố tích cực cho mẫu hình hành vi được xem là thích hợp với giới tính của mình. Trẻ cũng sẽ được ngăn cản hoặc trục tiếp hoặc tẩy khi hành xú theo những cách không hợp giới tính.

Mặc dù có một số phê bình về công trình của Bandura (thường xoay quanh việc liệu quan điểm của ông có thật sự là một lý thuyết về phát triển nhân thức hay không), song những phát hiện và lý thuyết của ông vẫn được trích dẫn và tranh luận trong nửa thế

ki qua, phản ánh tầm mức và phạm vi ảnh hưởng của ông. Nhưng đóng góp đột phá của ông bao trùm nhiều lĩnh vực tâm lý học, trong đó có lý thuyết về nhân thức xã hội, lý thuyết nhân cách, và thậm chí cả thực hành trị liệu. Tư tưởng của ông cũng là câu nói giua những lý thuyết học tập của các nhà hành vi trước đây với những lý thuyết học tập nhân thức sau này.

Sự tập trung của Bandura vào các quá trình như sự chú ý, trí nhớ và động lực đã đánh dấu sự tách minh khỏi xu hướng nghiên cứu chỉ dựa vào những biến số có thể quan sát và do luồng được (điều duy nhất mà các nhà hành vi quan tâm) để quan tâm hơn tới lãnh địa tâm trí – tinh thần – nhằm hiểu hơn về cách học hỏi của con người. Vì những lí do này, Bandura được nhiều người cùng thời xem là một trong những nhà tâm lý nổi bật và có ảnh hưởng nhất mọi thời đại. ■

**Hành vi được nhìn nhận là phù hợp với giới tính ở trẻ em, như sự độc lập (ở bé trai) hoặc sự đồng cảm (ở bé gái), thường được cung cố tích cực từ những kì vọng của người lớn, cũng như nhu cầu của trẻ bắt chước người lớn và các bạn đồng lứa.**



**Albert Bandura**

Albert Bandura sinh ra trong một gia đình người Ba Lan tại thị trấn nhỏ Mundare ở Alberta, Canada. Ông tốt nghiệp Đại học British Columbia, chuyên tối học và nhận bằng thạc sĩ và tiến sĩ tại Đại học Iowa, nơi sự quan tâm tới lý thuyết học hỏi ở ông dần phát triển. Năm 1953, ông nhận một vị trí giảng dạy tại Đại học Stanford, California, nơi ông là giáo sư danh dự.

Là một trong những nhà tâm lý xuất sắc và có ảnh hưởng nhất, Bandura đã nhận rất nhiều giải thưởng, trong đó có Giải Thorndike cho貢獻 Xuất sắc trong Tâm lý cho Giáo dục (1999), và Giải thưởng Thành tựu Trọn đời của Hiệp hội Thúc đẩy Liệu pháp Hành vi (2001). Ông cũng được nhận hon 16 bằng danh dự, và năm 1974 ông được bầu làm chủ tịch Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ.

#### Tác phẩm chính

**1973** Xâm kích: Một phân tích về học tập xã hội

**1977** Lý thuyết học tập xã hội

**1986** Những nền tảng xã hội của tư duy và hành động: Một lý thuyết về nhân thức xã hội



## BỐI CẢNH

HUONG TIẾP CẨN  
*Phát triển đạo đức*

TRƯỚC ĐÓ

**1923** Sigmund Freud đưa ra lý thuyết phân tâm về sự phát triển đạo đức.

**1932** Jean Piaget cho rằng đạo đức phát sinh từ hai dạng suy nghĩ: một tuy thuộc vào quy tắc của những người khác, và một tuy thuộc vào quy tắc của bản thân.

SAU ĐÓ

**1977** Nhà tâm lý học giáo dục người Mỹ William Damon cho rằng trẻ nhỏ cũng biết nghĩ đến những nhu cầu của người khác, sớm hơn so với quan điểm của Kohlberg nhiều.

**1982** Nhà tâm lý học người Mỹ Nancy Eisenberg cho rằng để hiểu về sự phát triển đạo đức của trẻ, chúng ta phải nghiên cứu về suy luận của chúng khi chúng đối mặt với xung đột giữa nhu cầu của bản thân và nhu cầu của người khác.

# ĐẠO ĐỨC PHÁT TRIỂN QUA SÁU GIAI ĐOẠN

LAWRENCE KOHLBERG (1927-1987)

**L**awrence Kohlberg tin rằng đạo đức phát triển dần dà suốt thời thơ ấu và vị thành niên. Năm 1956, ông thực hiện nghiên cứu với 72 bé trai từ 10 đến 16 tuổi. Ông đưa ra các nan đề đạo đức cho chúng, đòi hỏi chúng chọn một trong hai phuong án, mà không phuong án nào là trọn ven cù, rồi ghi nhận

phản ứng của chúng. Một ví dụ là liệu một người đàn ông không có tiền ăn trộm thuốc cho người vợ ốm đang rất cần là đúng hay sai. Kohlberg theo dõi 58 bé trai, kiểm tra định kì 3 năm một lần trong suốt 20 năm, quan sát xem xu hướng đạo đức của chúng thay đổi theo lứa tuổi như thế nào. Dựa trên những câu trả lời,

**Đạo đức phát triển qua sáu giai đoạn** trong suốt thời thơ ấu, vị thành niên và tuổi trưởng thành.



Trong **hai giai đoạn tiên quy ước**, hành vi đạo đức được xác định bởi những khái niệm về thường, phát và tương tác qua lại.



Trong **hai giai đoạn quy ước**, hành vi đạo đức phù hợp với việc làm những gì mà người khác tin rằng là đúng, tôn trọng pháp luật và duy trì trật tự xã hội.



Trong **hai giai đoạn hậu quy ước**, cá nhân là người phán xét tối hậu về hành vi đạo đức, dựa trên lương tâm của chính mình và những nguyên tắc đạo đức phổ quát hơn là những quy chuẩn xã hội.

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ■ Jean Piaget 262–69 ■ Albert Bandura 286–91



Có thể xem rằng ý nghĩ đạo đức phản ánh đó là tao sinh dữ liệu cho chính nó trong quá trình phát triển.

**Lawrence Kohlberg**

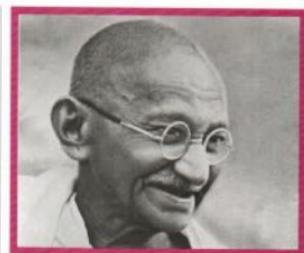


Kohlberg xác định sáu giai đoạn phát triển đạo đức, bao trùm ba cấp độ suy nghĩ về đạo đức: tiên quyết uớc, quy uớc và hậu quy uớc.

#### Xây dựng suy nghĩ về đạo đức

Cấp độ tiên quyết của suy nghĩ đạo đức trong 9 năm đầu đời xem quy tắc là cố định và tuyệt đối. Trong giai đoạn đầu thuộc hai giai đoạn của nó (giai đoạn tuân thủ và trung thành), ta xác định sự đúng sai của hành vi dựa trên việc chúng có dẫn tới sự trung thành không. Trong giai đoạn hai

(giai đoạn chủ nghĩa cá nhân và sự trao đổi), đúng và sai được quyết định bởi việc hành vi có đem đến phán thưởng không. Mong muốn và nhu cầu cần có người khác là quan trọng, nhưng chỉ trong trao đổi qua lại – "Bạn gài lung tú, tôi gài lung ban." Đạo đức ở cấp độ này bị chỉ phơi bày kết quả. Cấp độ thứ hai của suy nghĩ đạo đức bắt đầu ở tuổi vị thành niên và tiếp diễn đến đầu tuổi trưởng thành. Ta bắt đầu xem xét đến ý định án sau hành vi hơn là kết quả. Giai đoạn đầu của nó, thường gọi là giai đoạn "trai tốt - gái ngoan", là khi ta xác định hành vi theo tiêu chí nó có giúp gì hoặc có làm ta hài lòng không. Mục tiêu là được mọi người xem là người tốt. Trong giai đoạn hai (giai đoạn luật lệ và trật tự), ta đánh đồng việc là "người tốt" với sự tôn trọng uy quyền và tuân thủ luật pháp, tin rằng chúng sẽ bảo vệ và duy trì xã hội. Cấp độ ba là khi ta vượt lên trên sự tuân thủ đơn giản, nhưng Kohlberg cho rằng chỉ 10 đến 15% trong số chúng ta đạt tới cấp độ này. Trong giai đoạn đầu của nó (giai đoạn khé uớc xã hội



**Mahatma Gandhi** nám trong thiếu số người đã đạt tới những giai đoạn phát triển đạo đức sau cùng theo mô típ của Kohlberg. Trong suốt cuộc đời trưởng thành của mình, ông luôn cảm thấy nghĩa vụ bắt tuân những luật lệ bất công và áp bức.

#### Lawrence Kohlberg

Là con út trong bốn người con, Lawrence Kohlberg sinh ra tại Bronxville, New York. Sau khi học xong trung học lúc Thế chiến II kết thúc, ông trở thành thủy thủ, giúp người tị nạn Do Thái trốn sang Palestine. Năm 1948, Kohlberg ghi danh vào Đại học Chicago, nơi ông lấy bằng cử nhân chỉ sau một năm, rồi tiếp tục nghiên cứu và giảng dạy, nhận bằng tiến sĩ năm 1958. Ông còn dạy ở Đại học Yale, và cuối cùng là ở Harvard.

Khi ở Belize năm 1971, Kohlberg bị nhiễm kinh trùng khiến ông phải chống chọi với đau đớn và trầm cảm dai dẳng. Ngày 19 tháng Mười năm 1987, sau khi yêu cầu được ngưng trị liệu, ông đã tự tử. Người ta kể lại rằng ông đã đi bộ dồn xuống vùng nước lạnh của Đại Tây Dương.

#### Tác phẩm chính

**1969** *Giai đoạn và hệ quả*

**1976** *Những giai đoạn đạo đức và quá trình đạo đức hóa*

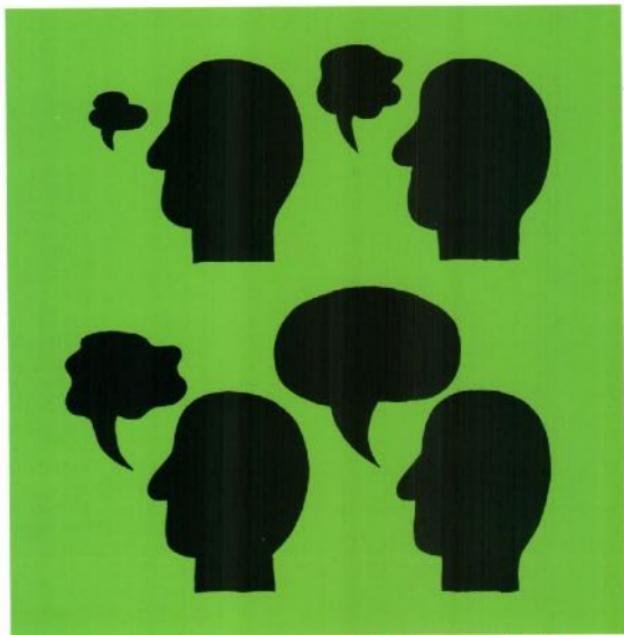
**1981** *Triết học về sự phát triển đạo đức*

và quyền lợi cá nhân), ta vẫn tồn trong uy quyền, nhưng dần phát triển một nhân thức rằng quyền lợi cá nhân có thể vượt trội hơn luật lệ hủy hoại hoặc áp bức. Ta dần nhận ra doi sống con người có gì đó thiêng liêng hơn là chỉ tuân theo luật lệ. Giai đoạn sáu và cuối cùng (giai đoạn của những nguyên tắc đạo đức phổ quát) là khi luồng tâm của chính ta trở thành phán quyết tối đa, và ta sẽ thực thi quyền bình đẳng và tôn trọng tất cả. Thậm chí ta có thể sử dụng quyền bắt tuân dân sự nhằm danh những nguyên tắc phổ quát như sự công bằng.

Lí thuyết sáu giai đoạn đạo đức của Kohlberg được xem là tiên bối, vì nó cho rằng đạo đức không được áp đặt lên trẻ nhỏ (như các nhà phân tâm học nói), cũng không phải để tránh những cảm xúc tồi tệ (như các nhà hành vi nghĩ). Kohlberg tin rằng trẻ phát triển một hệ giá trị đạo đức thông qua tương tác với người khác, cung với nhân thức về sự tôn trọng, đồng cảm và tình yêu thương. ■

# CƠ QUAN NGÔN NGỮ CÙNG PHÁT TRIỂN GIỐNG NHƯ BẤT KÌ BỘ PHẬN CƠ THỂ NÀO KHÁC

NOAM CHOMSKY (1928-)



## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CÂN  
Thuyết bẩm sinh

### TRƯỚC ĐÓ

**1958** B.F. Skinner sử dụng điều kiện hóa tạo tác để giải thích sự phát triển ngôn ngữ, cho rằng trẻ học từ và các cụm từ thông qua củng cố.

**1977** Albert Bandura cho rằng trẻ có thể bắt chước những đang câu cơ bản và lặp vào bảng những từ cụ thể.

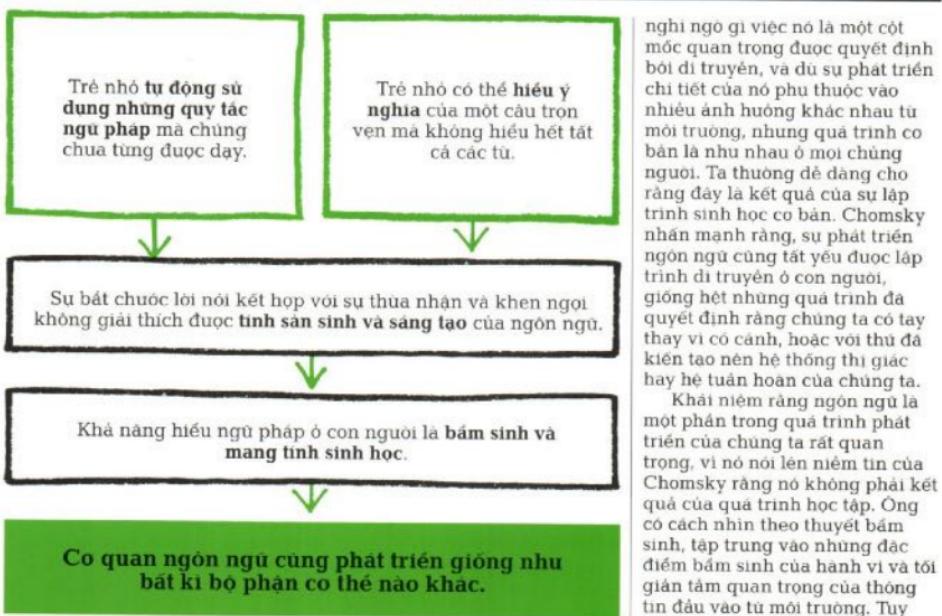
### SAU ĐÓ

**1994** Steven Pinker cho rằng ngôn ngữ là một bản năng từ chuông trình bẩm sinh đã được cài đặt trong não bộ; nó phát triển vì nó là sự thích ứng giúp con người sinh tồn.

**2003** Các nhà tâm lý học Stan Kuczaj và Heather Hill cho rằng các bậc cha mẹ cung cấp cho con cái những ví dụ về các câu ngẫu pháp tốt hơn nhiều so với quan niệm của Chomsky.

**K**hoảng giữa thế kỷ 20, lý thuyết học hỏi theo diễn giải của B.F. Skinner và Albert Bandura chỉ nổi cách hiểu của các nhà tâm lý học về sự phát triển ngôn ngữ. Nhưng nhà hành vi học này tin rằng ngôn ngữ – cũng như các năng lực khác của con người – là kết quả trực tiếp của thông tin đầu vào từ môi trường và sự học tập, được phát triển nhờ các kỹ thuật cung cấp và phản thường vốn là trọng tâm của điều kiện hóa tạo tác. Skinner cho rằng khi trẻ em bắt chước những âm thanh có lợi và hình thành những từ chính xác, chúng sẽ được nhận sự cung cấp và khen ngợi ngay lập tức từ cha mẹ, thúc đẩy chúng tiếp tục

Xem thêm: B.F. Skinner 78–85 ■ Jerome Bruner 164–65 ■ Steven Pinker 211 ■ Jean Piaget 262–69 ■ Albert Bandura 286–91



học những từ và cụm từ mới. Bandura mô róng khái niệm bắt chước, cho rằng trẻ không chỉ bắt chước những từ và âm thanh cụ thể, mà còn bắt chước cả hình thái và cấu trúc cơ bản của câu, rồi hoàn thiện những mẫu thức đó với những từ cụ thể.

Tuy nhiên, nhà ngôn ngữ học Noam Chomsky không tin rằng lý thuyết điều kiện hóa tao tác thích hợp để giải thích tinh sản sinh, sáng tạo và đổi mới của ngôn ngữ. Nó cũng không đủ để giải thích trẻ em tu động áp dụng những quy tắc ngữ pháp mà chúng từng được nghe hoặc học, cũng như khả năng của trẻ có thể hiểu ý nghĩa toàn cầu mà không cần hiểu ý nghĩa tung từ. Với Chomsky, năng

lực này là bẩm sinh ở con người – ông cho rằng “co quan ngôn ngữ cùng phát triển giống như bất kỳ bộ phận con nào khác”, gần nòi với những đặc tính di truyền khác.

#### Thuyết bẩm sinh

Chomsky cho rằng, dù môi trường của trẻ cung cấp nội dung ngôn ngữ, thì bản thân ngữ pháp là một khả năng có sẵn và do sinh học quyết định. Để minh họa, ông nói đến những mảnh khắc trong sự phát triển của con người mà chúng ta xem là kết quả tất yếu của di truyền. Ví dụ, thời kì bắt đầu dậy thì là một khía cạnh trong sự phát triển của con người giống với sự “phát triển” của co quan ngôn ngữ. Chúng ta không

nghỉ ngờ gì việc nó là một cột mốc quan trọng được quyết định bởi di truyền, và dù sự phát triển chi tiết của nó phụ thuộc vào nhiều ảnh hưởng khác nhau từ môi trường, nhưng quá trình cơ bản là nhu nhau ở mọi chủng người. Ta thường dễ dàng cho rằng đây là kết quả của sự lập trình sinh học cơ bản. Chomsky nhấn mạnh rằng, sự phát triển ngôn ngữ cũng bắt nguồn được lập trình di truyền ở con người, giống hệt những quá trình đã quyết định rằng chúng ta có tay thay vì có cánh, hoặc với thù đẻ kiến tạo nên hệ thống thời gian hay hệ tuần hoàn của chúng ta.

Khái niệm rằng ngôn ngữ là một phần trong quá trình phát triển của chúng ta rất quan trọng, vì nó nới lén niềm tin của Chomsky rằng nó không phải kết quả của quá trình học tập. Ông có cách nhìn theo thuyết bẩm sinh, tập trung vào những đặc điểm bẩm sinh của hành vi và tối giản tầm quan trọng của thông tin đầu vào từ môi trường. Tuy nhiên, ông tin rằng môi trường có vai trò định hướng quyết định tới sự phát triển cụ thể của ngôn ngữ, trong phạm vi phát triển theo những trải nghiệm đầu đời của co quan ngôn ngữ của cá nhân. Ví dụ, vì Chomsky lớn lên ở Philadelphia, Pennsylvania,



Ngôn ngữ là một quá trình  
sáng tạo tự do.  
**Noam Chomsky**



Hoa Kỳ, nên ông hấp thu hiểu biết về dạng phuông ngữ tiếng Anh đặc thù ở vùng đó, và cấu trúc cơ quan ngôn ngữ của ông cũng được kiến tạo phù hợp với nó. Quá trình tuong tu cung diễn ra với bất kỳ ai, dù họ lớn lên ở Paris, Tokyo hay London.

### Ngu pháp phổ quát

Nhưng đâu là bằng chứng về việc sự linh hồn ngôn ngữ là bẩm sinh thay vì học được? Theo Chomsky, bằng chứng thuyết phục nhất cho tuyên bố này là có những phuông diện của ngữ pháp mang tính trực giác và hiển nhiên đến mức ta không cần bàn luận hay học hỏi để có thể hiểu được chúng (vì vậy chúng là một phần trong di truyền sinh học của ta). Vì vậy, có những cấu trúc trong tiếng Anh cho phép chúng ta bỏ đi đại tu, còn những cấu trúc khác thì không. Sự khác nhau giữa hai dạng là rất tinh vi, nhưng thậm chí ngay ở tuổi lên sáu, một em bé nói tiếng Anh bản ngữ cũng sẽ sử dụng những cấu trúc đó một cách hoàn hảo. Điều này ngu ý rằng có những mặt nào đó của ngữ pháp đã được thấu hiểu mà không cần có bất kỳ sự huống dàn nào, và vi thế sự hiểu biết đó là bẩm sinh. Đây là cách duy nhất để giải thích làm thế nào

mà mọi người lại có hiểu biết phong phú đến thế về ngữ pháp, và làm thế nào trẻ nhỏ có thể sử dụng được ngôn ngữ sáng tạo đến thế ở tuổi lên sáu.

Chomsky cho rằng có thể tìm thấy "ngữ pháp phổ quát" trên khắp thế giới, với những điều chỉnh tùy theo những ngôn ngữ bản địa của mọi người. Đó là một cơ chế tiền định hoạt động như cơ sở để linh hồn bắt kỉ ngôn ngữ nào. Ông cho rằng điều này được minh chứng bằng việc mọi đứa trẻ đều có thể học bắt kỉ ngôn ngữ nào mà chúng được phơi nhiễm. Ông cho rằng có một tập hợp chung những đặc tính ngôn ngữ đã được kiến tạo trong cơ quan ngôn ngữ qua quá trình di truyền, và nó gốm có những yếu tố của ngữ pháp, ý nghĩa và lời nói. Đó là thử khiếu ta có thể nói và học những ngôn ngữ của con người, và có thể khiếu ta không học được bắt kỉ ngôn ngữ nào xung đột những nguyên tắc này.

### Bộ máy ngôn ngữ

Chomsky đặt ra một cái tên cho cơ quan ngôn ngữ bẩm sinh của chúng ta: Bộ máy Linh hồn Ngôn ngữ (LAD). Ông khẳng định sự tồn tại của nó dựa trên ba điều sau: trẻ em sinh ra đã có khả năng

“  
Chúng ta được thiết kế để học những ngôn ngữ dựa trên một tập hợp những nguyên tắc chung mà ta có thể gọi là ngữ pháp phổ quát.  
Noam Chomsky

hình thành và hiểu về mọi dạng câu bắt kỉ việc chưa bao giờ được nghe hay được học vé chung; mọi ngôn ngữ của con người đều có những yếu tố phổ quát nào đó; và một số quy tắc ngữ pháp được các cá nhân linh hồn bắt kỉ văn hóa tự tri tuệ của họ. Một bộ máy chung cũng có khả năng, do là những cơ quan phát âm, bộ máy hô hấp, hệ thống thị giác và não bộ đều được chuyên biệt hóa cho việc giao tiếp bằng lời nói. Chomsky cho rằng, với việc trẻ thường xuyên tiếp xúc với kiểu nói không đúng ngữ pháp và

### Noam Chomsky



Nhà ngôn ngữ học, triết gia, nhà khoa học nhận thức và nhà hoạt động xã hội Noam Chomsky sinh tại Pennsylvania, Hoa Kỳ trong một gia đình Do Thái. Ông học triết học và ngôn ngữ học tại Đại học Pennsylvania, nơi ông nhận bằng cử nhân, thạc sĩ và tiến sĩ. Chomsky già nhập Viện Công nghệ Massachusetts năm 1955, trở thành giáo sư của viện năm 1976.

Chomsky được biết tới như một trong những cha đẻ của ngôn ngữ học hiện đại, nhưng ông còn là một người bất đồng chính kiến và có tư tưởng vô chính phủ. Nhung chi trich của ông về chính sách

đối ngoại của Mỹ khiến ông trở thành một nhân vật gây nhiều tranh cãi. Ông có nhiều bằng danh du và được nhận Giải thưởng Đồng góp Khoa học Xuất sắc, Giải thưởng vi Hồi binh Dorothy Eldridge và Giải Orwell. Ông kết hôn với nhà ngôn ngữ học Carol Schatz và chung sống 59 năm cho tới khi bà mất năm 2008.

### Tac phẩm chính

- 1957 Cấu trúc cú pháp
- 1965 Ngôn ngữ học Descartes
- 1968 Ngôn ngữ và tâm trí



**Nhung đưa trẻ điếc giao tiếp** bằng cách dung “ngôn ngữ cù chỉ”, thu có cung nhung đặc điểm như ngôn ngữ nói, cho thấy sự hiểu biết về ngữ pháp và cu pháp là bẩm sinh.

không dày đủ của cha mẹ và người lớn khác, chỉ có một dạng LAD nào đó mới có thể giải thích được việc trẻ dùng như đã có hiểu biết nào đó về các quy tắc ngữ pháp. Cuối cùng, những nghiên cứu về các trẻ em điếc đã cung cấp nhung bằng chứng rõ hơn về LAD, cho thấy có một dạng “ngôn ngữ cù chỉ” tự nhiên nào đó có chung nguyên li cơ bản với ngôn ngữ nói.

#### Nhận định

Nhà khoa học nhân thức Steven Pinker đồng ý rằng ngôn ngữ là một bản năng sinh ra từ một chuỗi trình bẩm sinh được cài đặt trong não bộ con người, nhưng ông nói nó sinh ra qua tiến hóa và do đó mang tính thích ứng, giúp tạo tiền chung ta sinh tồn. Chomsky không đồng ý với Pinker về cách thúc ngôn ngữ phát triển; ông cho rằng ngôn ngữ đại diện cho một cấu trúc tâm trí đặc thù của con người và hoàn toàn độc lập với

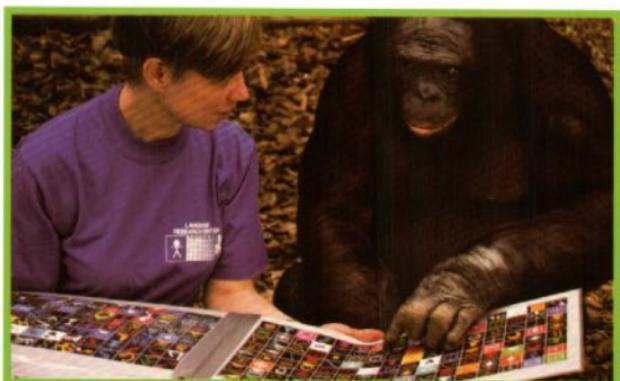
năng lực nhận thức nói chung.

Nhà ngôn ngữ học Jean Aitchison cung đồng ý với Chomsky rằng trẻ em đã có sẵn hiểu biết về các quy tắc ngôn ngữ, nhưng bà cho rằng trẻ em có nhung năng lực giải quyết vấn đề thiên bẩm giúp chúng xử lý được dữ liệu ngôn ngữ (và các dạng dữ liệu khác). Tuy nhiên, Chomsky cho rằng năng lực ngôn ngữ bẩm sinh của con người tồn tại độc lập với nhung năng lực khác, và vì tâm trí được tạo nên bởi nhung co quan tâm trí giống với các co quan của co thể, nên ngôn ngữ cũng co thể được tách biệt để dang khôi nhung co quan tâm trí khác.

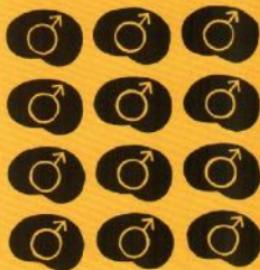
Robin Chapman, một chuyên gia về nhung rối nhiễu trong giao tiếp cũng lén tiếng. Ông cho rằng nghiên cứu về sự phát triển ngôn ngữ chỉ nên được hiểu trong bối cảnh nhung tương tác xã hội của trẻ em. Bà để ý thấy rằng cấu trúc ngôn ngữ được thu nhận dần dần trong nhiều năm, và co nhung khác biệt lớn trong việc trẻ thu nhận nó nhanh như thế nào, điều đó cho thấy môi trường xã hội cũng là một yếu tố ảnh hưởng. Cũng có một số nghiên cứu quanh việc Chomsky cho rằng ngôn ngữ là nét đặc thù của con người. Dụ liệu từ các nghiên cứu

với tinh tinh và khỉ gorilla cho thấy rằng sự khác biệt giữa ngôn ngữ của loài linh trưởng voi ngôn ngữ con người là vẻ luong chủ không phải vê chát, điều đó làm nói lên nghi vấn vê việc ngôn ngữ thực sự mang tính đặc trưng riêng loại như thế nào.

Công trình của Chomsky có ảnh hưởng rất lớn tới ngôn ngữ học, tâm lí học, triết học và thậm chí cả toán học. Mặc dù quan niệm rằng trẻ em vốn có sẵn xu hướng học ngôn ngữ đã được chấp nhận một cách rộng rãi, nhưng quan điểm của Chomsky cho rằng trẻ em có hiểu biết bẩm sinh về ngôn ngữ – thứ không chịu ảnh hưởng sâu sắc từ cha mẹ – vẫn còn gây tranh cãi rất nhiều. Ông cũng được xem là người theo xu hướng bẩm sinh cục đoan nhất trong lịch sử tâm lí học, và mặc dù việc khẳng định sự phát triển ngôn ngữ có một nguồn gốc sinh học được nhiều người xem là đúng hơn cách giải thích theo điều kiện hóa tạo tác, nhưng chúng ta vẫn chưa có khả năng đưa ra một bức tranh trọn vẹn. Công trình của Chomsky đã dẫn đến sự nổi lên của nhiều quan điểm mang tính tích hợp hơn, thử chắt chán sê dân đến nhung nghiên cứu và nhung cách hiểu mới. ■



**Nghiên cứu vê việc nhung con tinh tinh giao tiếp** nhu thế nào với nhau cho thấy ngôn ngữ của chúng khá phức tạp, dù nó có vê it nội dung và không phong phú bằng ngôn ngữ con người.



## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẬN  
Thuyết tâm trí

### TRƯỚC ĐÓ

**1943** Nhà tâm thần học người Mỹ Leo Kanner xác định hiện tượng tự kỉ, cho nó là hệ quả của cách nuôi dạy con lạnh lùng vô cảm.

**1944** Bác sĩ nhi khoa người Áo Hans Asperger mô tả tự kỉ như "một biến thể cực đoan của tâm trí nam giới".

**1979** Các nhà tâm thần học người Anh Lorna Wing và Judith Gould khám phá rằng có nhiều loại rối loạn tự kỉ.

### SAU ĐÓ

**1989** Nhà tâm lý học gốc Đức Uta Frith cho rằng người tự kỉ có xu hướng chú ý đến chi tiết hơn là những bình diện rộng lớn hơn của tinh huống.

**1997** Nhà tâm lý học người Anh Peter Mitchell cho rằng "thuyết tâm trí" của Baron-Cohen không giải thích được hiện tượng trí nhớ khác thường và năng lực trong những lĩnh vực đặc biệt mà một số người tự kỉ có được.

# TỰ KỈ LÀ MỘT HÌNH THỨC CỰC ĐOAN CỦA NÃO BỘ THEO KIỂU NAM GIỚI

SIMON BARON-COHEN (1958-)

Tự kỉ là một dạng rối loạn ánh huống tật su phát triển bình thường về các kĩ năng xã hội và giao tiếp của não bộ. Trẻ tự kỉ thường phản ứng với thế giới xung quanh theo cách có vẻ rất kỉ lés với những người khác. Các kĩ năng xã hội của chúng có thể rất nghèo nàn, và việc tương tác với trẻ tự kỉ là một thử thách, một phản vi nhiều em trong số đó không nói được, và phản ứng vi nhiều em bộc lộ rất ít hung thủ với người khác. Phản lòn trẻ tự kỉ là nam, và hầu hết đều tiếp tục bị vây suốt cả thời trưởng thành. Nhiều cách lí giải về hiện tượng tự kỉ đã được đưa ra. Một trong những lí thuyết gần đây và có ảnh hưởng nhất là giả thuyết về

"thuyết tâm trí" của Simon Baron-Cohen, với sự cung cấp từ những quan sát về sự khác biệt theo giới tính trong bộ não, cho rằng "tự kỉ là một hình thái cực đoan của não bộ theo kiểu nam giới".

### Các kiểu não bộ

Năm 2003, Baron-Cohen phát triển lí thuyết thấu cảm-hệ thống hóa về não bộ theo kiểu "nữ" và "nam", gán định một "kiểu não bộ" cho mỗi người không theo giới tính của họ, mà chỉ phụ thuộc vào khả năng thấu cảm hoặc hệ thống hóa của người đó. Nghiên cứu của ông cho rằng não bộ nữ giới được cấu tạo thiên về thấu cảm hơn, ví phu nữ thường bộc lộ sự đồng cảm với người khác, rất nhạy cảm với những biểu lộ nét mặt và những giao tiếp không lời. Ngược lại, não bộ nam giới thường thiên về năng lực hiểu và xây dựng các hệ thống; nó quan tâm hơn tới việc mọi thứ vận hành như thế nào, tới cấu trúc và sự tổ chức của chúng. Bởi vậy não bộ nam giới thường làm tốt hơn các nhiệm vụ yêu cầu các kĩ năng giải mã, như đọc bản đồ.

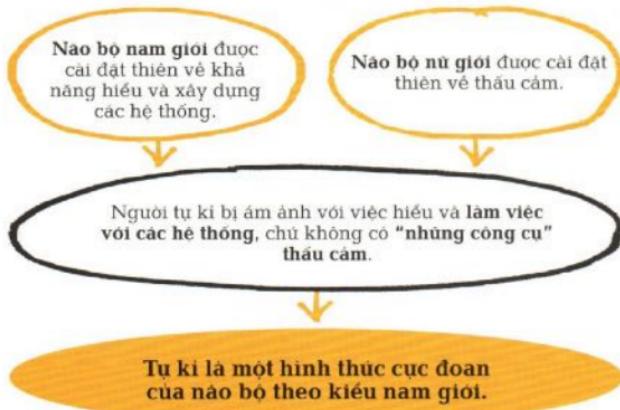
Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là có sự phân tách rõ ràng theo giới. Nhưng thực nghiệm của Baron-Cohen cho thấy có khoảng 17% nam giới có "não bộ

“

Người có não bộ mang tính nữ cao độ sẽ bị “mù hệ thống”.  
**Simon Baron-Cohen**

”

Xem thêm: Roger W. Sperry 338 ■ Heinz Heckhausen 339 ■ Michael Rutter 339



"thấu cảm" và 17% phụ nữ có "não bộ hệ thống hóa", trong khi nhiều người có dạng nao bộ "cân bằng" các chức năng.

### Thuyết tâm trí

Baron-Cohen cho rằng người tự kỉ thiếu "thuyết tâm trí" – khả năng diễn giải các cảm xúc và hành động của người khác – nên không thể nhận định được trạng thái tâm trí hoặc ý định của người khác. Họ cũng thường có những mối quan tâm mang màu sắc ám ảnh xoay quanh một số hình thái hệ thống, như việc chú

tâm cao độ đến những công tác đèn. Họ tập trung vào những chi tiết rất nhỏ trong hệ thống, tìm kiếm những quy tắc cơ bản đằng sau nó, hoặc ráo chu y đến một chủ đề cụ thể nào đó, học mọi thứ liên quan đến nó với độ chính xác cao. Sự kết hợp giữa việc rất ít hoặc không có chút thấu cảm nào và việc ám ảnh với các hệ thống, cùng tí lè cao nam giới mắc chứng tự kỉ, đã dẫn Baron-Cohen đến kết luận rằng người tự kỉ có một nao bộ "nam giới" cực đoan.

Tự kỉ là một trong những dạng rối loạn tinh thần nặng nhất ở trẻ nhỏ, và quan điểm của Baron-Cohen đã giúp chúng ta hiểu sâu hơn về loại bệnh này, nâng cao nhận thức và giúp việc điều trị được hiệu quả hơn. ■

**Trẻ tự kỉ** đôi khi bộc lộ một nồng lực đặc biệt trong những lĩnh vực nào đó, đặc biệt là những lĩnh vực đòi hỏi nồng lực quan sát sắc bên các chi tiết, như toán học, vẽ kỹ thuật và hội họa.



**Simon Baron-Cohen**

Sinh tại London, Simon Baron-Cohen được chứng nhận là nhà tâm lý học lâm sàng tại Viện Tâm thần của Đại học London, nhận bằng tiến sĩ tại University College, London. Năm 1995, ông làm nghiên cứu sinh về tâm lý học thực nghiệm tại Trinity College, Cambridge, và gần đây là giáo sư tâm bệnh học phát triển và là giám đốc điều hành Trung tâm Nghiên cứu Tự kỉ thuộc đại học này, nơi ông thực hiện những nghiên cứu về điều trị tự kỉ, cũng như những nguyên nhân có thể gây ra bệnh này.

Trong nhiều danh hiệu của ông có Phân thưởng của Tổng thống và Huân chương Spearman từ Hiệp hội Tâm lý Liên hiệp Anh, và Phân thưởng Boyd McCandless của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ. Từ năm 2009 đến 2011, Baron-Cohen là phó chủ tịch Hiệp hội Nghiên cứu Tự kỉ Quốc tế, và cũng là phó chủ tịch Hiệp hội Tự kỉ Quốc gia (Liên hiệp Anh).

### Tác phẩm chính

- 1993 *Chung tu kỉ: Những đặc điểm thực tế*
- 1995 *Mù tăm tri*
- 1999 *Day trẻ tu kỉ cách đọc ý ngữ*
- 2003 *Su khac biет co ban*

# TÂM LÍ HỌC NHÂN CÁCH VÀ TRÍ TUỆ

# KHÁC BIỆT

*Cappuccino Team*

Trong *Nguồn gốc loài người*, Charles Darwin cho rằng những khác biệt về năng lực trí tuệ là do di truyền.

**Charles Spearman** cho rằng hành vi trí tuệ được tạo ra bởi một phẩm chất đơn lẻ, thống nhất trong nao bộ mà ông gọi là “yếu tố chung” hay yếu tố “g”.

**Floyd và Gordon Allport** cho xuất bản *Những nét nhân cách: Phân loại và đo lường*.

Raymond Cattell cho rằng tri tuệ được tạo nên bởi hai yếu tố: tri tuệ lóng và tri tuệ kết tinh.



1871



1904



1921



1941

Francis Galton là người đầu tiên nghiên cứu về **nhiều khía cạnh cá nhân** một cách khoa học, qua những bảng hỏi trên quy mô lớn.

Alfred Binet và Theodore Simon phát triển **trắc nghiệm trí thông minh** đầu tiên, thường được biết với cái tên thang đo Binet-Simon.

**Gordon Allport** cho xuất bản công trình quan trọng nhất của ông, *Nhân cách: Diện giải theo tam lý học*.

Katherine Briggs và Isabel Briggs Myers tạo nên **Trắc nghiệm tính cách Myers-Briggs (MBTI)** – một trắc nghiệm tâm lý được sử dụng rộng rãi.

Tám lì học li thuyết phán lón quan tâm đến việc xác định và nghiên cứu những khía cạnh chung trong tâm trí và hành vi con người, tuy nhiên các triết gia và các nhà khoa học sau này luôn thừa nhận rằng có những khác biệt trong quá trình kiến tạo tâm lí của chúng ta, khiến ta trở thành những cá nhân khác biệt. Một số triết gia thời xưa giải thích những khác biệt tinh cách bằng quan điểm về bốn loại thể dịch hay khí chất, nhưng phải đến thế kỷ 20 mới có những nghiên cứu thật sự khoa học về nhân cách.

Các nhà hành vi xem nhân cách như sản phẩm của quá trình điều kiện hóa, còn li thuyết phân tâm học mô tả nhân cách như là hệ quả của trải nghiệm quá khứ trong vỏ thực – nhưng những cách giải thích này là kết quả từ những nghiên cứu li thuyết khái quát

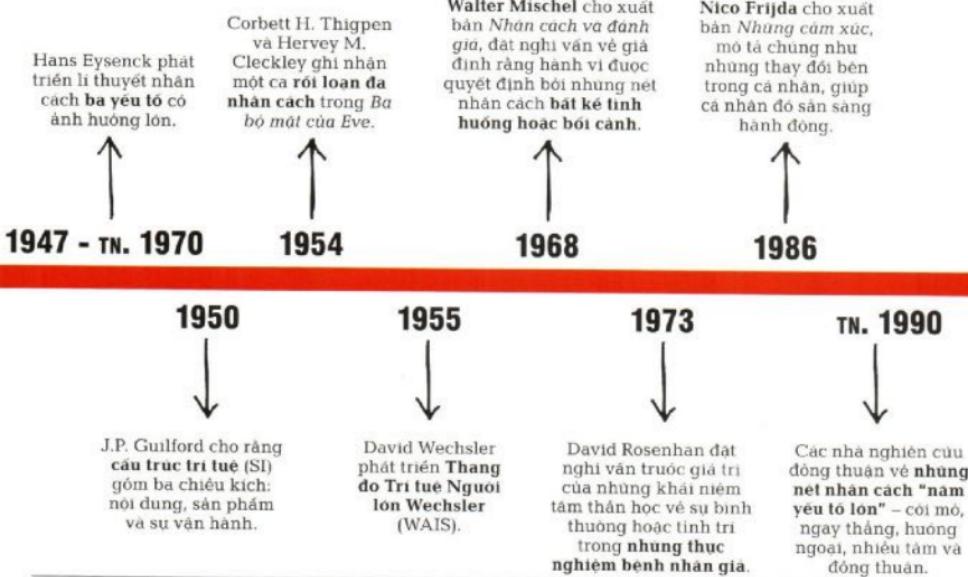
hon là từ việc nghiên cứu chính nhân cách. Nhà tâm lí học đầu tiên tiếp cận vấn đề này có hệ thống là Gordon Allport, người cảm thấy những quan điểm bấy giờ về nhân cách là không thỏa đáng. Là một trong những người tiên phong của “li thuyết nét nhân cách”, ông xác định một số nét nhân cách khác nhau, mà ông cho rằng chúng bộc lộ ở ba cấp độ trong một tổng thể đặc nhất ở mỗi người. Ý tưởng về những nét nhân cách trở thành trọng tâm của tâm lí học nhân cách, và cùng với công trình của Allport, nó dần trở thành lĩnh vực nghiên cứu mới.

#### Những nét nhân cách

Những phương pháp mới phân tích các nét nhân cách, như phương pháp phân tích yếu tố của Raymond Cattell xác định ra 16 yếu tố nhân cách, dẫn đến việc

tinh lọc li thuyết của Allport: giảm số lượng những nét nhân cách kết hợp tạo nên nhân cách cá nhân. Những nét huống nỗi và huống ngoại nổi bật là thường gặp nhất trong hầu hết mô hình này, và sự khác biệt giữa chúng được xem là yếu tố chính trong việc xác định nhân cách. Chúng được tích hợp vào mô hình ba yếu tố của Hans Eysenck, với những nét tính cách cơ bản là huống nội-huống ngoại, nhiều tâm và loạn thần.

Một giả định còn bị nghi vấn là liệu những nét tính cách có dẫn đến hành vi nhất quán hay không. Nghiên cứu được thực hiện bởi Walter Mischel cho thấy những tính huống khác nhau sẽ tạo ra những hành vi khác nhau, và ông cho rằng cần xem xét những nét nhân cách trong bối cảnh mà cá nhân nhân thức và phản ứng với những tình huống



khác nhau. Không chỉ phát hiện nhân cách ít có tính nhất quán như tung duoc giả định, trong một số trường hợp, các nhà tâm lí con thấy khả năng một người có thể có nhiều hơn một nhân cách riêng. Trong trường hợp đã trở nên nổi tiếng với cuốn sách và bộ phim gần liên với nó, *Ba bö mat của Eve*, các nhà tâm thần học Corbett H. Thigpen và Hervey M. Cleckley đã mô tả về rối loạn đa nhân cách, hiện nay gọi là rối loạn bản sắc phân li.

### Yếu tố trí tuệ

Một yếu tố khác phân biệt chúng ta như những cá nhân là trí tuệ. Vấn đề này được nghiên cứu ngay từ buổi đầu của tâm lí học, nhưng được xem là rất khó để xác định hoặc do luồng. Các nghiên cứu cũng thường gây tranh cãi; từ thời Darwin và Galton, trí tuệ được

xem là một đặc điểm di truyền (và kèm theo với nó là những nội hàm về các thiên kiến chung tộc và thuyết ưu sinh) hơn là thu chịu ảnh hưởng bởi môi trường. Vấn đề tu nhiên đối lập đường duc trong việc quyết định trí tuệ trở thành vấn đề then chốt, với các nhà tâm lí học như Raymond Cattell và Hans Eysenck bảo vệ quan điểm di truyền, còn những người khác cho rằng trí tuệ không chỉ chịu ảnh hưởng từ môi trường, mà cách đó được kiểm tra cùng mang nặng định kiến văn hóa, dẫn đến nhung kết quả bì bop méo.

Đầu thế kỉ 20, nhà tâm lí học người Anh Charles Spearman đã đặt nền tảng cho một nghiên cứu trí tuệ khach quan và khoa học hon bằng cách sử dụng ki thuật thống kê để kiểm tra và do luồng trí tuệ. Ông xác định một yếu tố đơn, "yếu tố g", thu liên quan tới

moi năng lực tâm trí tạo nên trí tuệ tổng quát. Ý tưởng do trí tuệ đơn tuyển này bị J.P. Guilford thách thức, người tin rằng trí tuệ bao gồm nhiều năng lực khác nhau, một ý tưởng dẫn đến lí thuyết của Raymond Cattell về trí tuệ lóng và trí tuệ kết tinh – hai cấp độ suy luận và tu duy phé phản.

Nghiên cứu trong các lĩnh vực khác của tâm lí học khác biệt có nghiên cứu về cảm xúc và biểu cảm, dù đầu là Paul Ekman và Nico Frijda, và nghiên cứu về các rối loạn tâm lí, dù thực nghiệm của David Rosenhan đã cho thấy không dễ để phân biệt "bình thường" với "bất thường". Nhưng khác biệt cá nhân thường như thuộc về một phổ rộng lớn hon là nhung đặc điểm có thể phân biệt đe dango – điều này làm nổi bật sự phức tạp và đa dạng của tâm lí con người. ■



## BÓI CÁNH

HƯƠNG TIẾP CẨM  
Tâm trắc học trí tuệ

### TRƯỚC ĐÓ

**Thế kỉ 19** Wilhelm Wundt, Gustav Fechner và Francis Galton cho rằng có thể đo lường thực nghiệm những khác biệt về năng lực nhận thức giữa các cá nhân.

**1904** Nhà tâm lí học người Anh Charles Spearman cho rằng trí thông minh có thể được tóm gọn trong một con số.

**1938** Nhà tâm lí học người Anh L.L. Thurstone xác định bảy yếu tố độc lập làm nên "những năng lực căn bản" – hoặc trí thông minh – của một người.

### SAU ĐÓ

**1969** Philip E. Vernon đánh giá rằng trí thông minh có 60% là do bẩm sinh.

**1974** Nhà tâm lí học người Mỹ Ellis Paul Torrence xây dựng những bài kiểm tra về tính sáng tạo, hiện nay vẫn được áp dụng rộng rãi.

# HÃY LIỆT KÊ MỌI CÁCH SỬ DỤNG MỘT CÁI TĂM

J.P. GUILFORD (1897-1987)

**D**ù tri thông minh và những yếu tố tạo nên nó đã được bàn tối từ thời Hy Lạp cổ, nhưng phải đến năm 1905, phương pháp đo lường trí thông minh có hệ thống đầu tiên mới được phát triển, khi nhà tâm lí học người Pháp Alfred Binet được yêu cầu xác định những trẻ có thể được lợi từ việc trợ giúp giáo dục. Cùng Theodore Simon,

ông tạo nên "Thang đo Binet-Simon", sử dụng trí nhớ, sự chú ý và các nhiệm vụ giải quyết vấn đề để đo và rút ra một "chỉ số" tầm luồng năng lực trí tuệ. Chỉ số trí thông minh (IQ) trung bình được đặt ở 100 điểm, cho phép các nhà tâm lí phân loại mọi người theo thang này. Thực tế có khoảng 95% dân số có điểm ở khoảng 70 đến 130, và tốp 0,5%

Những câu hỏi về **tri nhớ** và **khả năng giải quyết vấn đề** đơn thuần...

Các vấn đề đòi hỏi **nhưng giải pháp sáng tạo...**

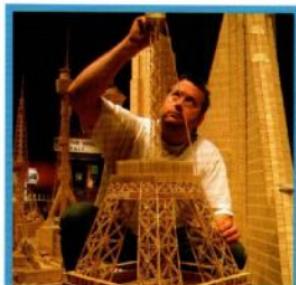
...có thể được giải đáp bằng cách sử dụng **tu duy hồi tu** – khả năng đi đến một câu trả lời "đúng".

...có thể được giải quyết bằng cách sử dụng **tu duy phản kí** – khám phá nhiều phương hướng khả dĩ cùng lúc.

Khả năng này có thể được kiểm tra bằng cách sử dụng **những bài trắc nghiệm trí thông minh (IQ)** đã được chuẩn hóa.

Điều này đòi hỏi một hình thức kiểm tra mới bao hàm cả **khả năng giải quyết vấn đề** và **tri tuệ tương**.

Xem thêm: Alfred Binet 50–53 ■ Raymond Cattell 314–15 ■ Hans J. Eysenck 316–21 ■ William Stern 334 ■ David Wechsler 336



**Nhưng cai đầu sáng tạo có thể nhìn ra những cai tám có hàng trăm cách sử dụng.** "Trắc nghiệm những cách sử dụng khác nhau" của Guilford châm biếm mọi người đưa trên nồng lực nghĩ ra nhiều cách sử dụng cơ bản và nhiều ứng dụng dù loại khác.

đạt trên 145 là nhóm "thiên tài".

Dù thang đo này vẫn được sử dụng cho hầu hết trắc nghiệm IQ hiện nay, nhưng nhà tâm lý học người Mỹ J.P. Guilford cho rằng nó có những khuyết điểm cơ bản. Ông nói, những trắc nghiệm trí thông minh tiêu chuẩn thường bỏ

qua sự sáng tạo và cho rằng chỉ có một dạng "tri thông minh chung" được biểu thị bởi điểm IQ.

### Đo lường tinh sáng tạo

Sáng tạo, theo định nghĩa, là luôn có nhiều hơn một câu trả lời cho bất kỳ vấn đề nào. Nó đòi hỏi dạng tu duy hoàn toàn khác mà Guilford gọi là tu duy "phản kí", vì nó theo những chiều hướng khác biệt, đưa ra nhiều giải pháp cho một vấn đề. Nguồn lai, những trắc nghiệm IQ truyền thống đòi hỏi dạng tu duy kết thúc chỉ với một đáp án: tu duy "hội tụ".

Guilford cho rằng sự sáng tạo là thử luồng được rõ biểu lộ qua những chiều hướng tu duy của một người. Ông tạo ra một số trắc nghiệm để định luồng tu duy phản kí, gồm có "Trắc nghiệm về những cách dùng khác nhau" năm 1967, yêu cầu người làm việc ra nhiều nhất có thể những cách sử dụng: (a) cài tám, (b) viền gạch và (c) kẹp giấy. Trong "Trắc nghiệm về những hệ quả", người làm được yêu cầu hình dung mọi thứ có thể xảy ra khi tắt cả luật lệ của quốc gia và vùng miền đột ngột bị bãi bỏ. Guilford tính điểm

câu trả lời theo bốn yếu tố chính: tính độc đáo, sự lưu loát, sự linh hoạt và sự tì mỉ.

Guilford cho rằng trí thông minh không được tạo nên chỉ từ một "yếu tố chung" mà tu ba nhóm hoạt động khác nhau.

"Thao tác" là những quá trình tri tuệ ta dùng; có sáu loại thao tác, trong đó có ghi nhớ, nhận thức và đánh giá. "Nội dung" là đang thông tin hay dữ liệu có liên quan - có năm loại, trong đó có nội dung thi giác và think giác. "Sản phẩm" là kết quả của việc áp dụng các thao tác với nội dung, như các cách phán loại hay mối liên hệ khác nhau, và nhóm này có sáu loại. Những cách đa dạng để ta kết hợp và sử dụng các loại trên nghĩa là có thể có 180 ( $6 \times 5 \times 6$ ) kiểu thông minh - hơn 100 loại trong đó đã được xác định.

Vì sự phức tạp trong lí thuyết của Guilford và những vấn đề nảy sinh khi áp dụng trắc nghiệm, nên những trắc nghiệm của ông ít được dùng hơn những trắc nghiệm IQ tiêu chuẩn, nhưng công trình của ông đã ảnh hưởng tới những nghiên cứu về tri tuệ và tinh sáng tạo. ■

### J.P. Guilford

Joy Paul Guilford sinh ra tại một nông trại ở Nebraska. Vốn thông minh xuất chúng, ông là người đại diện đọc diễn văn tốt nghiệp cho lớp thời trung học. Quá trình học cử nhân tâm lý học của ông bị ngắt quãng do di quân dịch làm binh nhì, nhưng ông tiếp tục học lấy bằng tiến sĩ tại Đại học Cornell. Năm 1928, ông trở lại Nebraska với tư cách phó giáo sư, sau đó nhận vị trí tại Đại học Southern California (USC) năm 1940, công tác tại đó - trừ một thời gian ngắn đi biệt phái trong

Thế chiến II - cho đến khi về hưu năm 1967. Được mô tả là người đàn ông của gia đình, rất rộng lượng và chính trực, tính hay e then khieni ông có biệt hiệu "bóng ma xám" thời còn tại ngũ. Là một nhà nghiên cứu rất có ảnh hưởng và sức viết dồi dào, Guilford xuất bản hơn 25 cuốn sách, 30 trắc nghiệm và 300 bài báo.

### Tác phẩm chính

- 1936 *Những phương pháp tâm trắc học*
- 1967 *Bản chất trí thông minh con người*

“ ”

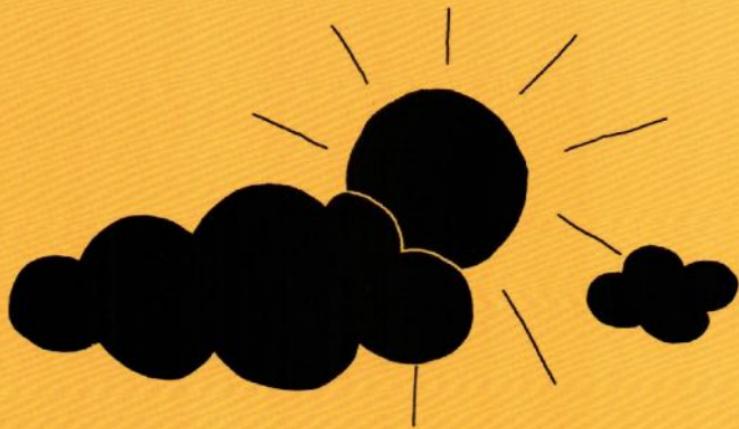
Người có khả năng tạo ra một số lượng lớn các ý tưởng trong một đơn vị thời gian... có nhiều cơ hội này ra những ý tưởng quan trọng hơn.

J.P. Guilford

“ ”

CÓ PHẢI ROBINSON CRUSOE  
THIẾU NHỮNG NÉT NHÂN CÁCH NÀO ĐÓ  
TRƯỚC KHI PHÁT HIỆN RA  
**THÚ SÁU?**

GORDON ALLPORT (1897-1967)



*Cappuccino Team*

## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CÂN  
Lí thuyết nét nhân cách

TRƯỚC ĐÓ

**Thế kỉ 2 TCN** Galen xác định tinh khi con người theo bốn dạng chất dịch.

**1890** Trong *Những nguyên tắc tâm lí học*, William James lần đầu đưa ra định nghĩa về cái tôi gồm hai phần, cái "tôi" ("I" – cái tôi nhận thức) và cái "mình" ("me" – cái tôi tri nghiệm).

SAU ĐÓ

**1946** Raymond Cattell phát triển bảng hỏi 16 yếu tố nhân cách, dựa trên những giả thuyết từ vung của Allport và Odbert.

**Tn. 1970** Hans J. Eysenck lập ra bảng hỏi nhân cách PEN (Loạn thần-Psychoticism, Hướng ngoại-Extraversion, Nhiều tâm-Neuroticism).

**1993** Nhà tâm lí học người Mỹ Dan P. McAdam trình bày phương pháp đặc kháo trong cuốn *Những câu chuyện chúng ta hàng ngày* thuộc của ông.

**G**ordon Allport đòi hỏi được xem như một trong những cha đẻ của tâm lí học nhân cách, vì ông là nhà tâm lí học hiện đại đầu tiên đã dành cả đời nghiên cứu về nhân cách. Kể từ thuyết về bốn khí chất của Hippocrates (khoảng 400 TCN) và Galen (khoảng năm 150), duong như không có ai cố gắng phân loại nhân cách một cách chi tiết. Trong thế kỉ 19, nhân cách hiếm khi được nhắc đến trong tâm lí học, dù có rất nhiều tranh luận về bản ngà hay cái "tôi".

Dẫu thế kỉ 20, hai trường phái tâm lí học nổi trội nhất – phân tâm học và thuyết hành vi – là hai cục đối lập nhau về phương pháp tiếp cận. Cả hai đều là những trường phái phát triển và giàu sức ảnh hưởng, vẫn còn rất mạnh mẽ (và vẫn gây tranh cãi) cho đến tận ngày nay. Thuyết hành vi, vốn chỉ quan tâm tới việc chúng ta thu nhận (hay học hỏi) hành vi như thế nào, nên không bàn gì tới nhân cách; trong khi phân tâm học đưa ra một phương pháp tiếp cận chiết sâu, biện giải về sự tồn tại của một thứ vô thức bài bản tri ngô, thù kiềm soát nhân cách chúng ta, nhưng chỉ tự bóc lột mình một cách rời rạc và ngẫu nhiên qua

Con người... mải bận hướng đời mình đến tương lai, trong khi tâm lí học đa phần mải bận lán vê cuộc đời trong quá khứ.

**Gordon Allport**

nhưng khoảnh khắc lòi lòi và những biểu tượng trong giấc mơ. Nhà tâm lí học người Mỹ Gordon Allport thấy có những vấn đề cơ bản đối với cả hai cách tiếp cận này. Ông cho rằng thuyết hành vi đã sai khi hạ thấp giá trị của "con người" thực hiện việc học hỏi, vì mỗi cá nhân đều độc nhất, và nhận thức của họ cũng là một phần của quá trình học hỏi. Ông cũng thấy phân tâm học không đủ để giải thích về nhân cách và hành vi, vì nó quá nhấn mạnh vào tầm quan trọng của quá khứ một người, bỏ qua bối cảnh và những động lực hiện tại của họ. Quan điểm của ông được cung cấp

Nhân cách được hình thành từ...

...nhưng nét nhân cách chủ đạo hay những "cảm xúc ưu trội", như tình vui tha. Không phải ai cũng có nét nhân cách chủ đạo, và những ai có nó thì thường nổi tiếng với nó.

...nhưng nét nhân cách phổ biến, như sự chân thành hoặc tinh hùng hàn. Khi thiếu vắng những nét nhân cách chủ đạo, nhân cách được định hình bởi những nét này.

...nhưng nét nhân cách thử thách, như bị căng thẳng khi gặp người lạ hoặc cười trong những tình huống không phù hợp. Những nét tính cách này bị khơi dậy bởi những tình huống đặc biệt nào đó.

Xem thêm: Galen 18–19 ■ William James 38–45 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Abraham Maslow 138–39 ■ Martin Seligman 200–01 ■ Paul Salkovskis 212–13 ■ Raymond Cattell 314–15 ■ Hans J. Eysenck 316–21 ■ William Stern 334

khi ông ghé thăm Sigmund Freud tại Vienna lúc mới tốt nghiệp đại học. Trong lần gặp đầu tiên và có cuộc trò chuyện ngắn, Allport kể cho Freud nghe về một cậu bé mà ông gặp trên tàu, cậu bé sợ hãi và tránh ngồi gần bắt kí ai bắn thiú, bắt chấp sự khinh rẻ của mẹ cậu bé. Allport cho rằng, có lẽ đứa trẻ đã học được chung sờ bẩn này từ người mẹ của mình, một người phụ nữ ngắn nắp và độc đoán. Sau đó Freud hỏi: "Vì sao bé đó chính là cậu?" Või Allport, việc Freud quy giản quan sát nhó đỡ của ông thành một mảnh vỏ thực từ thời thơ ấu của chính ông là sự xem thường mọi đóng cờ và ý định của ông trong hiện tại.

Trong suốt sự nghiệp của mình, Allport luôn nhấn mạnh hiện tại hon là quá khứ, dù cho sau này ông dành nhiều sự chú ý hon cho phân tâm học để bố trí cho những phương pháp khác.

Allport muốn hướng tới một phương pháp nghiên cứu quá trình học hỏi và nhân cách con người theo kiểu lì tri, trung lập và cởi mở về khái niệm. Ông chọn lua những phản mã ông tin tưởng trong những phương pháp phổ biến thời đó, nhưng xác tín cơ bản của ông đó là: tinh độc đáo của mỗi cá nhân và nhân cách của người đó phản lón – nhưng không phải toàn bộ – được tạo nên từ những mối quan hệ với người khác.

### Lý thuyết về nhân cách

Quan điểm của Allport về nhân cách là một hệ phức hợp của những nét tính cách, những quan hệ con người, với bối cảnh và động lực hiện thời. Ông xác định hai phương pháp khác nhau trong nghiên cứu nhân cách – phương pháp khai quát và phương pháp đặc khao – cả hai đều đã được xây dựng bởi các triết gia Đức là Wilhelm Windelband và Wilhelm

Dilthey, nhưng được áp dụng vào thực hành lần đầu tiên bởi người hướng dẫn ó đại học của Allport, William Stern. Phương pháp đầu tiên, phương pháp khai quát, hướng đến sự khách quan và khoa học nhất có thể, thường được áp dụng trong nghiên cứu về tri tuệ con người. Nó bao gồm việc thu thập những kết quả trắc nghiệm từ một lượng lớn người dân, về những nét nhân cách như hướng ngoại và hướng nội. Các kết quả sẽ được dùng cho những phân tích phức tạp để đưa ra những kết luận chung, như ti lệ phản trả số người hướng ngoại hoặc hướng nội, hay những biến số khác liên quan tới tuổi tác, giới tính hoặc phô vung dã lí. Tuy nhiên, phương pháp này không nhằm nhận định về các nét nhân cách ó mức độ cá nhân; nó tập trung vào những nhận định và kết luận mang tính đối sánh về một nét nhân cách nào đó, hon là về một con người cụ thể. Đây là phương pháp mà nhà hành vi B.F. Skinner sử dụng cho những quan sát của mình về hành vi của chuột.

Phương pháp thứ hai, phương pháp đặc khao, đối lập với phương pháp khai quát; nó nghiên cứu một cá nhân theo chiều rộng và chiều sâu, xem xét tiêu sù, các nét nhân cách, nhưng mối quan hệ của họ, cũng như cách họ được người khác nhìn nhận. Phương pháp này gần với phương pháp phân tâm học hon, tập trung vào một con người, một cuộc đời.

Allport cho rằng phương pháp khai quát là một cách mô tả các nét nhân cách, nhưng nó không có khả năng diễn giải mạnh lâm; con phương pháp đặc khao, dù không rút ra được bất kí kết luận khai quát nào, nhưng lại có thể giải thích rất chi tiết và rõ ràng về một người. Ông sử dụng cả hai phương pháp, dù sự nghiệp của

ông nói chung không tập trung vào nghiên cứu thực nghiệm; ông có xu hướng của một nhà lý thuyết nhiều hơn, gần như là một triết gia. Công trình đầu tiên của ông, *Những nét nhân cách: Phân loại và do luồng*, viết chung với người anh trai Floyd, là ví dụ kính điển về phương pháp khai quát. Một trong những công trình lớn sau cung của ông, phân tích về Jenny Masterson, là một ví dụ chi tiết phi thường về phương pháp đặc khao.

### Giải thuyết từ vụng

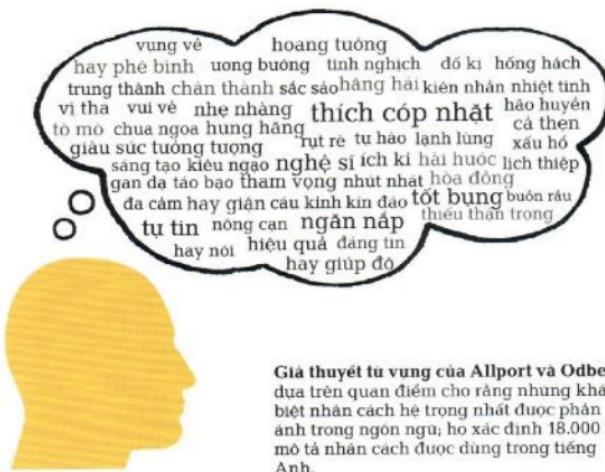
Trong nghiên cứu đầu tiên của mình, Allport và anh trai ghi lại khảo sát của họ về những nét nhân cách. Họ yêu cầu những người tham gia hoàn thành một bảng hỏi về nhân cách, và yêu cầu ba người biết rõ về người đó cũng hoàn thành bảng hỏi; điều này phản ánh quan điểm của anh em nhà Allport cho rằng nhân cách được tạo lập trong những mối quan hệ với người khác. Từ các kết quả, họ kết luận rằng có cách để xác định những nét nhân cách và do luồng được chúng. Họ cũng tin rằng mình đã chứng minh cho khả năng có thể phát triển một công cụ hoán vị và tinh nhay để đo luồng nhân cách. Năm



Những kiểu loại nhân cách không tồn tại trong con người hay trong tự nhiên, mà là trong đôi mắt người quan sát.

Gordon Allport





**Giả thuyết từ vung** của Allport và Odbert dựa trên quan điểm cho rằng những khác biệt nhân cách hé trong nhất được phản ánh trong ngôn ngữ; họ xác định 18.000 từ mô tả nhân cách được dùng trong tiếng Anh.

1936, Allport và cộng sự là H.S. Odbert cho rằng những khác biệt cá nhân nổi bật và hé trọng vé mặt xã hội nhất trong đời sống mọi người đều được bộc lộ qua ngôn ngữ; và sự khác biệt càng quan trọng bao nhiêu thì càng có khả năng nó sẽ được biểu đạt bằng một từ đơn bấy nhiêu. Quan điểm này được biết đến với cái tên giả thuyết từ vung. Hai người tiếp tục nghiên cứu những từ điển tiếng Anh để xác định vào thời

đó và tìm ra 18.000 từ để mô tả nhân cách. Họ tinh lọc xuống còn 4.500 từ được xem là dễ quan sát và ổn định nhất về những nét nhân cách.

#### Những nét nhân cách chủ đạo

Dựa trên phân tích sâu hơn về nghiên cứu từ vung của mình, Allport xác định ba nhóm nét tính cách: chủ đạo, phổ biến và thứ cấp. Những nét tính cách chủ đạo là những thứ cơ bản ở một người, chi phối toàn bộ cách sống của họ. Theo Allport, không phải ai cũng có những nét tính cách chủ đạo, nhưng nếu có, họ sẽ rất nổi bật với chúng; thực tế một số người nói tiếng với những nét chủ đạo đó đến mức tên họ trở thành tính từ cho nét tính cách đó, như Byronic (tính Byron), Calvinistic (tính Calvin) và Machiavellian (tính Machiavelli). Ở bình diện ít tinh diến hơn, nét tính cách chủ đạo của một người có thể chỉ là thứ gì đó giống như "sợ phu nữ", là trong tâm quan trọng giúp định hình và thống nhất cuộc sống của họ.

theo cá nhung cách ý thức và vô thức; trong thực tế, mọi hành động đều có thể truy nguyên về ảnh hưởng của nó.

Trong những năm cuối đời, Allport xem nhung nét tính cách chủ đạo của một người là báu vật *nên proprium*; nhưng thời thúc trong yêu, nhung nhu cầu và khao khát cơ bản nhất của một người. Khái niệm này nằm ngoài khái niệm về tinh khih, và gần giống như mục đích dẫn lối cuộc sống vốn luôn có xu hướng thể hiện mình ra. Để minh họa cho *proprium*, Allport lấy ví dụ về nhà thám hiểm địa cực người Na Uy Roald Amundsen, người đã có một đam mê nói trội tú tuối 15: trở thành nhà thám hiểm vùng địa cực. Nhưng rõ ngay cho tham vọng của ông dường như không thể vượt qua được, và có rất nhiều thử cảm đố ông từ bỏ giấc mơ, nhung sự cố gắng bền bỉ phi thường cũng mỗi lần thành công lại tăng thêm khát vọng của ông. Sau khi đã đi thuyền tới hành lang Tây Bắc, Amundsen tiếp tục kế hoạch dân ông đến việc chinh phục thành công vùng Nam Cực. Sau đó, sau nhiều lần lập kế hoạch và ngã lòng, ông cũng đã đến được Bắc Cực. Ông không bao giờ hành động do du, và thực tế là ông đã chết khi cố gắng cứu một nhà thám hiểm ít kinh nghiệm.

#### Những nét nhân cách ít có báu hơn

Đối lập với nhung nét tính cách chủ đạo, nhung nét tính cách phổ biến là nhung đặc tính chung thường thấy, như sự chân thành, có thể thấy ở hầu hết mọi người. Đây là nhung viên gạch xây nên hành vi của chúng ta, tuy vậy chúng ít mang tính cơ bản hơn nhung nét tính cách chủ đạo. Allport nói rằng nhung nét tính cách phổ biến chủ yếu là do ảnh hưởng từ cha mẹ và là kết quả của việc dưỡng dục. Chung đều

Có thể bảo rằng một người có một nét tính cách nào đó, nhưng không thể nói anh ta thuộc về một loại tính cách nào cả.

Gordon Allport



“  
”

Mọi lí thuyết xem nhân cách là thứ gì đó bên trong, cố định hoặc bất biến đều sai.

Gordon Allport

“  
”

có ở mọi người trong một công đồng văn hóa, nhưng theo những mục đích khác nhau; ví dụ, tinh xám kích là một nét tính cách phổ biến chung, nhưng khác nhau ở mức độ. Theo Allport, hầu hết chúng ta đều có nhân cách được tạo nên từ năm hoặc mươi nét nhân cách loại này, đến mức độ chúng trở thành "những đặc điểm nổi bật" của chúng ta.

Theo thời gian, những nét tính

cách phổ biến có thể đạt đến mức "tự động vận hành", theo Allport nghĩa là dù lúc đầu chúng ta làm một việc gì đó vì một lí do này, nhưng rồi sau đó chúng ta có thể tiếp tục làm thế với một lí do hoàn toàn khác. Điều này là bởi những động lực hiện thời của chúng ta không liên tục lệ thuộc vào quá khứ. Ví dụ, ta có thể bắt đầu về chí đe ganh đua với một bạn khác trong lớp, nhưng sau cung nô lại trở thành hùng thủ muốn bức vé trả nợ hoàn hào chí vì chính bức vé đó. Điều này có nghĩa là cách ta nghĩ và hành động hiện thời chỉ chịu ảnh hưởng giàn tiếp từ quá khứ. Hiện tượng tự động vận hành cũng có thể được dùng để giải thích những hành vi và suy nghĩ mang tính âm ánh cuồng chế: chúng có thể là những biểu hiện của các nét tính cách tự động vận hành, khi một người không biết tại sao mình lại làm một việc gì đó, nhưng không thể ngừng làm nó.

Phân loại các nét tính cách thứ ba của Allport được gọi là những

nét tính cách thù cắp, có ánh hướng rất ít đến chúng ta so với những nét tính cách chủ đạo và phổ biến. Chúng chỉ bộc lộ trong những hoàn cảnh nhất định, vì chúng bị quy định bởi bối cảnh hoặc tình huống. Ví dụ, ta có thể nói về một ai đó là "anh ấy rất tức khi bị cù" hoặc "chị ấy rất căng thẳng mỗi khi bay". Đây là những nét tính cách bộc lộ sở thích hoặc thái độ, nhưng điều có thể thay đổi được. Khi không có mặt người khác, những nét tính cách thù cắp có thể hiện diện, nhưng hoàn toàn vô hình. Cùng với những nét tính cách chung và chủ đạo, chúng tạo ra một bức tranh trọn vẹn về sự phức tạp của con người.

#### Những nét tính cách và hành vi

Allport quan tâm đến việc những nét tính cách đã được tạo lập như thế nào ở một con người, cũng như sự gắn kết của chúng với hành vi. Ông cho rằng sự kết hợp của những nguồn lực bên ngoài và bên trong là thứ ánh hướng tới cách hành xử của chúng ta.

**Những nét kiêu hinh di truyền** là những thứ bên trong, nhưng những nét kiêu hinh ngoại cảnh là thứ bên ngoài – chúng cần có kích thích từ thế giới bên ngoài để khiến chúng biểu lộ ra.

- Những nét kiêu hinh di truyền
- Những nét kiêu hinh ngoại cảnh





Allport kết luận rằng **Robinson Crusoe** vốn luôn có nhiều nét nhân cách khác nhau, nhưng một số nét chỉ bộc lộ ra dưới những hoàn cảnh mới sau khi ông bị đánh tan vỡ gặp Thủ Sáu.

Những nguồn lực bên trong, mà ông gọi là "những kiểu hình di truyền", chỉ phô cách ta lưu giữ và sử dụng thông tin để tương tác với ngoại giới. Trong khi đó, những nguồn lực bên ngoài, mà ông đặt tên là "những kiểu hình ngoại cảnh", quyết định cách mà các cá nhân chấp nhận môi trường xung quanh mình và cách họ cho phép người khác ảnh hưởng tới hành vi của mình. Ông cho rằng hai nguồn lực này cung cấp nền tảng cho việc tạo dựng nên những nét nhân cách cá nhân.

Áp dụng những quan điểm này vào câu chuyện của Robinson Crusoe, Allport cho rằng trước khi gặp chàng Thủ Sáu, những kiểu hình di truyền của Crusoe, hay những nguồn lực bên trong, cùng với một số kiểu hình ngoại cảnh nữa đã giúp ông sống sót một mình trên hoang đảo. Ông có ý chỉ vượt khứ giúp ông vượt qua suy nghĩ vong ban đầu, và có những vũ khí, công cụ và những vật dụng khác lấy từ con tàu trước khi nó chìm. Ông dùng một khoanh đất cỏ rào bao quanh hang động và ghi lại ngày tháng. Ông săn bắn, trồng ngô và lúa, học cách làm gốm và nuôi dê, con nuôi cả một chú vẹt. Ông đọc Kinh Thánh và trở thành một

người có đức tin. Những hoạt động này minh họa cho sự bộc lộ những nét nhân cách di truyền của Crusoe dần đến những hành vi đó.

Tuy nhiên, chỉ khi xuất hiện chàng Thủ Sáu thì những khía cạnh khác trong những hành vi thuộc nét nhân cách ngoại cảnh của ông mới bộc lộ ra được: ông giúp Thủ Sáu trốn thoát khỏi những người bắt giữ anh; ông dat tên cho anh; ông kiên trì dạy anh học nói tiếng Anh, và cải đạo anh sang Cơ Đốc giáo. Dù Crusoe luôn có những nét nhân cách này, nhưng chúng không được lộ ra khi ở trên đảo cho tới lúc ông hình thành một mối liên hệ với Thủ Sáu. Ý này cũng giống với một câu hỏi triết học nổi tiếng: nếu một cái cây đổ trong rừng và không có ai ở đó, liệu nó có gây nên một tiếng động không? Với Allport, những nét nhân cách khiến hành vi trở nên bền vững hơn; chúng luôn ở đó dù không có ai xung quanh để khởi dậy chúng hoặc chứng kiến chúng vận hành.

### Một nghiên cứu đặc kháo

Sau khi cho xuất bản *Nhân cách: Diễn giải theo tâm lý học* năm 1937, Allport chuyên chú ý sang những chủ đề về tôn giáo, định kiến và đạo đức. Nhưng năm 1965, ông quay trở lại chủ đề về nhân cách khi thực hiện một nghiên cứu đặc kháo về những nét nhân cách của Jenny Masterson, một người sống từ năm 1868 đến 1937. Trong suốt 11 năm cuối đời mình, Jenny đã viết 300 bức thư riêng cho một cặp vợ chồng là bạn của bà. Allport sử dụng những bức thư này để phân tích, yêu cầu 36 người xác định những nét nhân cách của Jenny qua những lá thư của bà. Tám "nhóm" nét nhân cách bao hàm 198 nét nhân cách cá nhân được xác định khá dễ dàng, với sự đồng thuận của hầu hết những

người xem xét các lá thư. Những nét nhân cách này là: thích tranh cãi-đa nghi; vị ki; độc lập-tự chủ; thích bi kịch-hoa-cảng thẳng; có tham mì-nghệ sĩ; thích gây hấn; cay đớc-bệnh hoạn; và da cảm.

Tuy nhiên, Allport kết luận rằng cách phân tích nét nhân cách này không thể đưa ra kết luận gì, nên ông dùng một số phương pháp phân tích khác theo dòng Freud và dòng Adler. Với sự hỗ trợ của các học trò Jeffrey Paige và Alfred Baldwin, ông còn áp dụng cả cách "phân tích nội dung". Đây là một hình thức phân tích mới nhờ máy tính, khi máy tính được lập trình để đêm xem các từ và các cụm từ gần với một chủ đề hay một cảm xúc nào đó đã xuất hiện bao nhiêu lần trong văn bản. Allport rất ấn tượng với phương pháp mới này, vì nó có thể phân tích những dữ liệu đặc khéo, xác nhận cho niềm tin của ông rằng phương pháp đặc khéo có thể xác định những điều tế vi nhất trong tính cách cá nhân mà nếu chỉ coi những nét hàng hối về nét cá tính không thời thi không thể hé lộ ra được.

Năm 1966, Allport cho xuất bản công trình mang tua đề *Nhìn lại những nét nhân cách*, cho rằng mục đích của nghiên cứu về nhân cách không nên tập trung vào phân tích ví mô những nét tính cách cá nhân, mà cần

Nhân cách là thứ gì đó quá phức tạp để có thể bị bó buộc trong chiếc áo khái niệm.

**Gordon Allport**

nghiên cứu quá trình tổ chức tâm trí của một con người toàn vẹn. Ông nói rằng những thứ ông viết trước đây về các nét nhân cách là đã được viết trong thời còn ngày thơ về tâm lý học, dù ông vẫn giữ niềm tin rằng những nét nhân cách là điểm khởi đầu hợp lý cho việc mô tả nhân cách.

### Ảnh hưởng của Allport

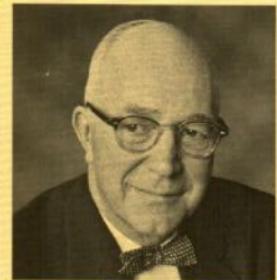
Công trình của Allport định hình cơ sở cho rất nhiều trường phái tư tưởng hiện nay, dù hiếm khi ông được nhắc tới trực tiếp. Rất nhiều trác nghiệm nhân cách hiện đại bắt nguồn từ công trình của Raymond Cattell và Hans Eysenck, và hai nhà tâm lí này lại dựa trên nghiên cứu tò vui của Allport. "Bảng hỏi 16 yếu tố nhân cách" của Cattell vẫn được các nhà tâm lí học hiện nay sử dụng, dùng 16 nét nhân cách đã được Cattell xác định qua phân tích máy tính về 4.500 tình tu gốc của Allport và Odbert.

Dòng tâm lí học nhân văn, thứ định hình cơ sở cho hầu hết nhưng thực hành tham vấn và trị liệu tâm lí, cung chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ tư tưởng của Allport, đặc biệt là phương pháp đặc khao của ông và sự nhân mạnh tinh dọc đáo của mỗi người và mọi người. Sự lưu tâm tàng dẩn vào mối liên hệ giữa nhà trị liệu và thân chủ như là công cụ để bóc lõi và phát triển nhân cách bắt nguồn từ nhận định của Allport cho rằng nhân cách chủ yếu là một chức năng vận hành của các mối quan hệ.

Allport cũng là một trong những người đầu tiên chỉ ra rằng, ngay cả những lí thuyết tâm lí có thâm dỗ nhưng trái nghiệm tích cực ở con người "phản lồng" cũng đều dựa trên hành vi của những người bệnh tật lo âu hoặc dựa trên những trò lừa lung của lù chuột thí nghiệm bi nhốt trong tuyệt vọng". Ông băn khoăn tại sao không có lí thuyết nào dựa

Allport thôi thúc các nhà tâm lí học nghiên cứu những nét nhân cách và để chủ đề đặc trưng cá nhân lai cho lĩnh vực triết học.

**Martin Seligman**



### Gordon Allport

Gordon Willard Allport sinh tại Montezuma, Indiana, Hoa Kỳ năm 1897. Là con út trong gia đình có bốn con trai, Allport là một cậu bé hay e thẹn và chăm học, nhưng đến tuổi thiếu niên, ông đã trở thành người biến tấp cho tạp chí của trường và điều hành việc xuất bản của riêng mình.

Trong Thế chiến I, Allport đã quân dịch, trước khi kiếm được học bổng tới Đại học Harvard nghiên cứu về triết học và kinh tế học. Sau khi tốt nghiệp năm 1919, ông dạy một năm ở Thủ Nhĩ Kỳ, sau đó trở lại Harvard rồi nhận bằng tiến sĩ tâm lí học năm 1922. Ông cũng từng nghiên cứu với phái Gestalt ở Đức và tại Đại học Cambridge ở Anh.

Năm 1924, ông quay lại Harvard để dạy khoa nghiên cứu về nhân cách đầu tiên tại Mỹ. Trú bón năm ở Đại học Dartmouth, ông vẫn ở Harvard cho tới khi qua đời vì ung thư phổi năm 1967, thọ 70 tuổi.

### Tác phẩm chính

- 1937 *Nhân cách: Diện giải theo tâm lí học*
- 1954 *Bản chất của định kiến*
- 1955 *Thành nhân*
- 1961 *Khuôn mẫu và sự trưởng thành trong nhân cách*



## BỐI CẢNH

HƯỚNG TIẾP CẨN  
Lí thuyết về trí tuệ

### TRƯỞC ĐÓ

**Tn. 1900** Alfred Binet cho rằng có thể đo lường được trí thông minh và giới thiệu thuật ngữ "chỉ số trí thông minh" (IQ).

**1904** Charles Spearman xác định yếu tố "g" như thuộc tính nền tảng của trí tuệ.

**1931** Trong *Đo lường trí thông minh*, Edward Thorndike cho rằng có ba hoặc bốn kiểu trí thông minh chính.

### SAU ĐÓ

**1950** J.P. Guilford cho rằng có khoảng 150 kiểu năng lực trí tuệ khác nhau.

**1989** Nhà tâm lý học người Mỹ John B. Carroll đề xuất ba mô hình tâm trắc học để do ba lớp trí tuệ, gồm có những năng lực hẹp, những năng lực rộng, và yếu tố "g" của Charles Spearman.

# TRÍ TUỆ TỔNG QUÁT BAO GỒM HAI DẠNG LÀ TRÍ TUỆ LỎNG VÀ TRÍ TUỆ KẾT TỊNH

RAYMOND CATTELL (1905-1998)

**R**aymond Cattell, được xem là một trong 12 nhà tâm lý học nổi bật nhất thế kỷ 20, đã đóng góp rất lớn vào việc nghiên cứu trí thông minh, đóng gó và nhận cách của con người. Mỗi quan tâm về trí tuệ đã được nhen nhóm từ sớm trong sự nghiệp của ông khi ông còn là sinh viên của Charles Spearman, nhà tâm lý học người Anh đã xác định yếu tố "g", dạng trí tuệ tổng quát là cơ sở cho mọi quá trình học hỏi.

Năm 1941, Cattell phát triển khái niệm này sâu hơn, xác định hai dạng trí tuệ khác nhau tạo

nên yếu tố "g": trí tuệ lỏng và trí tuệ kết tinh. Trí tuệ lỏng là một chuỗi những năng lực tu duy hoặc suy luận có thể áp dụng cho bất cứ vấn đề hoặc "nội dung" nào. Đôi khi nó được mô tả như trí tuệ ta dùng tới khi chưa biết làm thế nào với thứ gì đó. Nó xuất hiện một cách tự động trong các quá trình như giải quyết vấn đề và các khuôn mẫu nhận thức, và nó được xem là có liên hệ mật thiết với trí não vận hành.

Cattell cho rằng trí tuệ lỏng nhìn chung mang tính di truyền, là thủ tao nên khác biệt giữa các cá nhân. Nó đạt đến đỉnh điểm

Trí tuệ tổng quát nền tảng (g) được tạo nên từ hai cấu phần.



**Trí tuệ lỏng**, là năng lực tu duy và suy luận trừu tượng, nhận thức được mối liên hệ giữa các sự vật sự việc mà trước đó chưa được thực hành hoặc hướng dẫn.

**Trí tuệ kết tinh**, được xây dựng từ những trải nghiệm và những thủ thuật được trong quá khứ, định hình các kỹ năng nhận định mà chúng ta tích lũy được khi lớn lên.

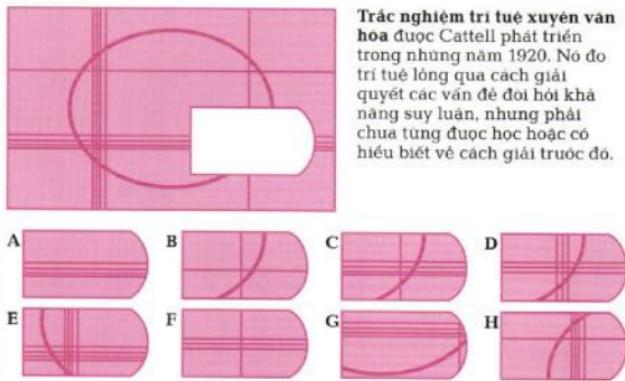
Xem thêm: Alfred Binet 50–53 ■ J.P. Guilford 304–05 ■ Hans Eysenck 316–21 ■ William Stern 334 ■ David Wechsler 336

trong thời kì mới trưởng thành, sau đó yếu dần, có thể vì nhung thay đổi trong não bộ do tuổi tác. Tốn thương não bộ có thể cung cấp ánh hào quang tối trí tuệ lỏng, cho thấy nó đã phản ứng tình thế li.

### Trí tuệ kết tinh

Khi sử dụng trí tuệ lỏng để giải quyết vấn đề, ta cũng bắt đầu tích lũy những hiểu biết và những giá thuyết hiệu quả về thế giới quanh ta. Kho lưu trữ hiểu biết này là trí tuệ kết tinh của chúng ta, được Cattell mô tả như là "tập hợp những kỹ năng nhân định" thu được từ quá trình sử dụng trí tuệ lỏng trong các hoạt động văn hóa. Vô số những khác biệt trong việc học hỏi kinh nghiệm là do các yếu tố như tảng lối xã hội, tuổi tác, quốc gia và thời đại lịch sử.

Trí tuệ kết tinh bao gồm những kỹ năng nhuần nhuyễn hiểu ngôn ngữ và tính toán số học, vì những năng lực này dựa trên hiểu biết đã thu nhận trước đó – như các quy tắc ngữ pháp hoặc các phép cộng, trừ và những khái niệm toán học khác. Dạng trí tuệ này tăng dần theo thời gian và



giúp mục tiêu đối ổn định cho đến khi chúng ta được khoảng 65 tuổi, khi đó nó bắt đầu suy yếu.

Cattell xem trí tuệ lỏng và trí tuệ kết tinh là tương đối độc lập nhau, nhưng ông lập luận rằng việc có trí tuệ lỏng ở mức cao có thể giúp trí tuệ kết tinh phát triển nhanh hơn, tuy thuộc vào các yếu tố nhân cách và sở thích. Thấy rằng những trắc nghiệm IQ tiêu chuẩn thường đánh giá kết

Trắc nghiệm trí tuệ xuyên văn hóa được Cattell phát triển trong những năm 1920. Nó đo trí tuệ lỏng qua cách giải quyết các vấn đề đòi hỏi khả năng suy luận, nhưng phải chưa từng được học hoặc có hiểu biết về cách giải trước đó.

hợp cả trí tuệ lỏng và trí tuệ kết tinh, Cattell phát triển những bài trắc nghiệm đánh giá riêng trí tuệ lỏng. Bài trắc nghiệm xuyên văn hóa về trí tuệ của ông, sử dụng những câu hỏi không lời và có nhiều phương án lựa chọn dựa trên các hình khối và màu sắc, không đòi hỏi người làm trước đó phải học về nó, và có thể được dùng để kiểm tra trẻ em và người lớn ở bất kỳ nền văn hóa nào. ■

### Raymond Cattell



Sinh tại Staffordshire, Anh quốc, Raymond Bernard Cattell nhận bằng xuất sắc chuyên ngành hóa học năm 1924 trước khi chuyển sang tâm lý học và lấy bằng tiến sĩ năm 1929. Sau khi dạy tại Đại học London và Đại học Exeter, ông quản lý Phòng Lâm sàng Hướng dẫn Trẻ em Leicester trong năm năm trước khi tới Mỹ năm 1937. Ông sống và giảng dạy tại đó cho tới năm 1973, giữ vị trí tại Đại học Clark và Harvard, rồi là Đại học Illinois. Cattell kết hôn ba lần và chuyển tới Honolulu làm giáo sư tại Đại học Hawaii, dành phần đời còn lại ở đó. Năm 1997, Hiệp hội

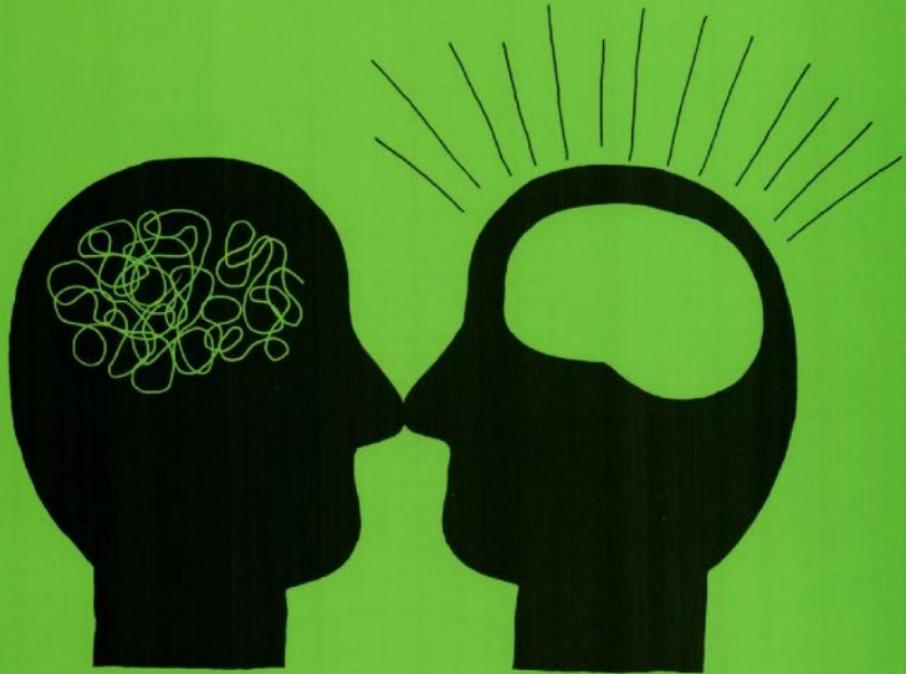
Tâm lý học Hoa Kỳ vinh danh ông với Phân thưởng Thành tựu Trọn đời. Tuy nhiên, quan điểm của ông cho rằng các quốc gia nên bảo tồn những nguồn gen trí tuệ bậc cao thông qua phương pháp ưu sinh khiến phản thường này gây nhiều tranh cãi, dẫn tới những công kích phê bình. Cattell đã tự bảo vệ mình và từ chối nhận thưởng, nhưng ông qua đời vì suy tim một năm sau.

### Tác phẩm chính

- 1971 Các năng lực  
1987 Trí tuệ

CÓ MỐI LIÊN QUAN GIỮA  
SỰ MẤT TRÍ  
VÀ THIỀN TÀI

HANS J. EYSENCK (1916-1997)



*Cappuccino Team*

**BỐI CẢNH****HUỐNG TIẾP CẬN**  
**Nhân cách****TRƯỞC ĐÓ**

**1926** Nhà tâm lí học người Mỹ Catharine Cox kiểm tra trí tuệ và nhân cách của 300 thiên tài và tìm ra chỉ số IQ trung bình vào khoảng 165+; nhưng đặc điểm chính là họ rất kiên trì và có động lực rất mạnh.

**1956** J.P. Guilford phát triển khái niệm về tư duy phân kí để bàn về tinh sáng tạo.

**SAU ĐÓ**

**2009** Trong *Dẫn nhập về thiên tài: Những người sáng tạo, những nhà lãnh đạo và những thần đồng*, nhà tâm lí học người Mỹ Dean Keith Simonton cho rằng thiên tài là kết quả của nguồn gen tốt và môi trường tốt.

**2009** Nhà tâm lí học người Thụy Điển Anders Ericsson cho rằng những người đạt mục chuyên gia là nhờ có 10.000 giờ rèn luyện.

**P**hản ứng lịch sử tranh luận về thiên tài đều xoay quanh cuộc tranh luận tự nhiên đối lập dương dực: thiên tài là do bẩm sinh hay do giáo dục? Trước những năm 1900, quan niệm về thiên tài chủ yếu dựa trên khía cạnh về những người được xem là thiên tài như Leonardo da Vinci và Beethoven. Ngày từ thời Aristotle, thiên tài sáng tạo và sự diên rõ đã được cho là có liên quan, và đều được xem là có nguồn gốc di truyền. Năm 1904, cuốn *Một nghiên cứu về các thiên tài người Anh* của nhà tâm lí học Havelock Ellis đã báo cáo những nghiên cứu về các bệnh nhân loạn thần và người sáng tạo để tìm ra mối liên hệ giữa hai hiện tượng này. Bảy năm sau đó, nhà tâm lí học người Đức Hans Eysenck xem xét bằng chứng trước đó và kết luận không phải người loạn thần (mất trí hoàn toàn) liên quan tới thiên tài mà chính là xu hướng loạn thần, thử xem là xu hướng ngầm để phát sinh triều chung loạn thần.

**Tinh khi và sinh học**

Nhiều nhà tâm lí học đã xác định và đo lường các nét nhân cách, nhưng quan tâm của Eysenck chủ yếu tập trung vào tinh khí

Có một nền tảng di truyền chung tạo nên tiềm năng lớn cho năng lực sáng tạo và sự lách chuẩn tâm lí.

**Hans J. Eysenck**

con người hon là những đặc điểm chi tiết tạo nên một con người tổng thể. Ông là một nhà sinh học, và giống như những người thời trước, đặc biệt là những y sĩ thời Hy Lạp cổ như Hippocrates và Galen, ông tin rằng các yếu tố thể chất quyết định tinh khí. Hippocrates nói kiểu loại nhân cách sinh ra do thừa hoặc thiếu một loại chất dịch cơ thể (thể dịch) nào đó. Galen mở rộng quan điểm này, cho rằng có bốn kiểu tinh khí: lạc quan, nóng nảy, bình thản và sầu muộn. Ông cho rằng người lạc quan có quá nhiều máu, thường vui vẻ và lạc quan. Người nóng nảy là do có nhiều



Xem thêm: Galen 18–19 ■ Francis Galton 28–29 ■ J.P. Guilford 304–05 ■ Gordon Allport 306–13 ■ Raymond Cattell 314–15 ■ Walter Mischel 326–27 ■ David Rosenhan 328–29

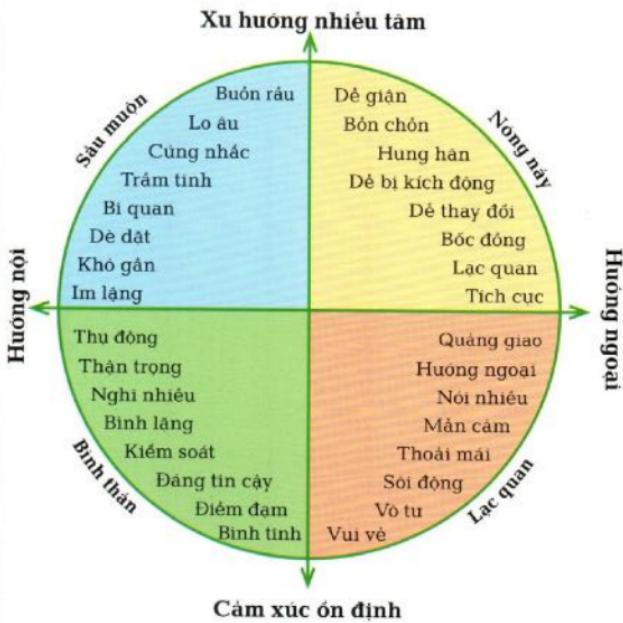
mát, thường nhanh nhảu và nóng tính. Người bình thản là ví có nhiều đòn, thường chậm, lười và tối dã. Người sầu muộn là người có nhiều mắt đen, thường buồn, bi quan và trầm uất.

Huống tiếp cận theo sinh học của Galen đã hép dẫn Eysenck, người vốn xem tính cách được quyết định bởi thể chất và di truyền. Ông đưa ra một cách đo hai chiều kích, hay hai "siêu yếu tố" nhân cách, bao quát toàn bộ những nét nhân cách chi tiết: xu hướng nhiều tám và xu hướng hướng ngoại–hướng nội, mà sau này ông đã mô hình hóa kết hợp với bốn kiểu tính cách của Galen.

#### Nhưng thang do của Eysenck

"Xu hướng nhiều tám" là tên Eysenck đặt cho một chiều kích nhân cách kéo dài từ một cực là bình thản và ổn định về mặt cảm xúc, đến cực kia là lo âu và dè khờ chịu với người khác. Ông cho rằng những người có xu hướng nhiều tám (ôc cù khóng ổn định của phò) có nguồng kích hoạt hệ thần kinh giao cảm ở mức thấp; do là phản náo bộ được kích hoạt cho phản ứng "chiến đấu hay chạy trốn". Nhưng người có hệ thần kinh nhạy cảm này thường mẫn cảm với tình huống, khiến họ phản ứng ngay cả với những nguy cơ nhỏ như té lún tai hoa nghiêm trọng, tăng mảnh huyết áp và nhịp tim, đổ mồ hôi, v.v... Họ dễ mắc những rối loạn nhiều tám. Tuy nhiên, Eysenck không nói rằng những người nghiêng về cực này tất yếu sẽ mắc bệnh nhiều tám trong thực tế – ông chỉ cho rằng họ dễ phát những dạng rối loạn nhiều tám khác nhau. Chiều kích thứ hai về tính cách theo Eysenck là "hướng ngoại–hướng nội". Ông sử dụng nhung thuật ngữ này nhu cách ta dùng hiện nay để mô tả người

**Mô hình nhân cách của Eysenck** đưa ra một hệ hình tổng thể xác định các loại tính khí. Mỗi một siêu yếu tố (huống ngoại và nhiều tám) được tạo nên từ những thói quen ô cấp thấp hơn, như "sói động". Hai siêu yếu tố chia các thói quen ra thành bốn kiểu loại phản ánh bốn kiểu khí chất theo Galen.



xung quanh: người hướng ngoại có xu hướng hoạt động bên ngoài nhiều và nói nhiều, trong khi người hướng nội thì hay bên lén và im lặng. Eysenck cho rằng những khác biệt trong hoạt động não bộ giải thích cho sự khác biệt này: người hướng nội thường dè bỉ kinh động và bón chón kinh niên, trong khi người hướng ngoại thường khó bị kích động và hay buồn chán; nên não bộ phải tìm cách làm nó tinh táo bằng

cách tìm kiếm nhiều kích thích hon nua tu người khác (người hướng ngoại) hoặc kim ném xuống qua việc tìm kiếm sự yên bình và cô độc (người hướng nội).

#### Xu hướng loạn thần

Eysenck kiểm chứng quan điểm của mình trên các nhóm lớn, nhưng ông nhận ra có một số thành phần xã hội mà ông đã bỏ qua, thế nên ông đã thực hiện nghiên cứu trong các viện tâm

“

Những người hoảng sợ được đặc trưng bởi mức độ hoạt động cao hơn những người hoảng ngoại, và vì vậy, một cách kinh niên, vỗ náo của họ dẽ bị kích động hơn những người hoảng ngoại.

Hans J. Eysenck

”

thân. Trong công trình của mình, ông xác định một chiêu kích thứ ba của tinh cách mà ông gọi là "xu hướng loạn thần", một thuật ngữ được thay thế cho từ "mắt trí" trong cách sử dụng ngôn ngữ thông thường. Trong lí thuyết nhân cách, đây là sự chuyển hoảng hoàn toàn: hau hết các nhà lí thuyết nhân cách đều có

xác định và đo lường dạng nhân cách bình thường (tĩnh trí). Tuy nhiên Eysenck nói rằng, cũng như chiêu kích về xu hướng nhiều tâm, xu hướng loạn thần nằm trên một phô dai; nhưng trắc nghiệm của ông tìm kiếm biểu hiện của các nét nhân cách thường thấy ở người loạn thần.

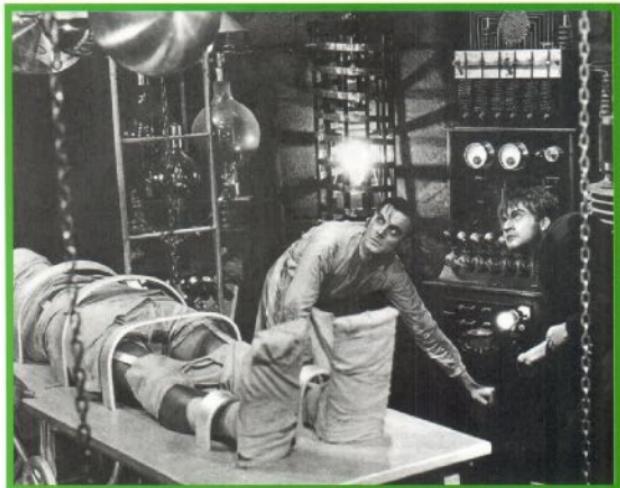
Eysenck phát hiện một số nét nhân cách gần với nhau để tạo ra xu hướng loạn thần; những người nghiên cứu về xu hướng này thường bộc lộ sự xám kích, duy ki, thiếu tình cảm, bốc đồng, chống xã hội, ít đồng cảm, sáng tạo và cuồng quyết. Có điểm số cao trên thang này không có nghĩa người đó bị loạn thần, cung không phải họ sẽ chắc chắn trở thành nhu thí; đơn giản là họ có chung những đặc điểm với các bệnh nhân loạn thần. Trong những nghiên cứu cùa ông kiểm soát, nhu của nhà tâm lí học Na Uy Dan Olweus cung công sự năm 1980, yếu tố xám kích của xu hướng loạn thần có liên quan về mặt sinh lí đến việc tăng luong testosterone.

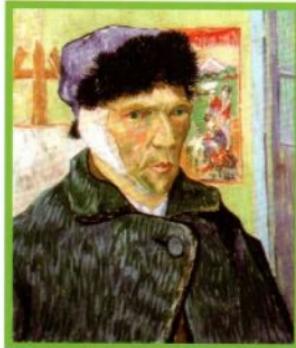
### Nghiên cứu thiên tài

Khó mà có được một định nghĩa tâm lí học đáng tin cậy về tinh sang tạo, nhưng hầu hết đều đồng ý nó bao hàm tinh nguyên bản và mồi la, và dựa trên những năng lực tri tuệ và nhân cách. Trong *Sáng tạo và nhân cách: Những đe xuất về một lí thuyết*, Eysenck muốn làm rõ bản chất của sự sáng tạo và mối liên hệ của nó với tri tuệ, nhân cách và thiên tài.

Thiên tài được xem là hình thức sáng tạo cao nhất, và nó dựa trên cơ sở tri tuệ rất cao: trước hết phải có điểm IQ it nhất là 165. Tuy nhiên, chỉ số IQ cao là chưa đủ. Một yếu tố vé tri tuệ rất quan trọng nữa là quá trình tìm kiếm trong tâm trí, thu ta dùng để tìm ra giải pháp bằng cách kết hợp những ý tưởng khác nhau từ tri nhớ để tạo nên câu trả lời mới cho các vấn đề. Quá trình quét tâm trí này được định hướng bởi ý niệm về sự liên quan: nhưng ý tưởng và kinh nghiệm nào trong quá khứ của tôi có liên quan tới vấn đề này? Mỗi người chúng ta thực thi quá trình này rất khác nhau, và nó là một năng lực độc lập với chỉ số IQ. Khả năng rá soát khép phó tâm trí trải dài từ những ý tưởng rộng mở, tràn ngập nhất về nhưng ghi có thể liên quan (xem vô số thử là các khả năng tiềm tàng) đến chỗ thu hẹp hết mức xuống còn vài khả năng; ô khoảng giữa là một thử cảm quan thông thường hơn, có thể áp dụng vào bất kì vấn đề nào.

Tư duy ngập tràn có thể được đo lường bằng những trắc nghiệm liên tưởng tú, phân tích hai đặc điểm: số lượng phản ứng với những từ sân cỏ, và mức độ độc đáo của phản ứng. Ví dụ, khi đưa





**Nhưng thiên tài sáng tạo**, như nghệ sĩ Vincent van Gogh, bộc lộ những nét trong chiêu kích loạn thần của Eysenck, đặc biệt là đang tu duy ngáp trán, sự độc lập và bất tuân quy chuẩn.

ra từ "chân", nhưng người có phô phản ứng hạn hẹp thường phản ứng bằng từ "giấy"; một tâm trí rộng mở hơn chút có thể co nhúng dấp an như "bản tay" hoặc "ngón cài", còn một người tu duy ngáp trán có thể đưa ra những từ như "người lính" hoặc "vết thương". Đang trác nghiệm này giúp đỡ được sự sáng tạo ở mọi người.

Eysenck cho thấy yếu tố tu duy ngáp trán là đặc điểm chung ở cả huống loạn thần và sáng tạo. Khi tu duy ngáp trán và chỉ số IQ cao bộc lộ cùng nhau thì sẽ dẫn đến thiên tài sáng tạo, vì sự kết hợp này sẽ tạo ra những ý tưởng sáng tạo và độc đáo. Đây là đặc điểm nhân thức nền tảng của sự sáng tạo. Khi tu duy ngáp trán và triệu chứng loạn thần bộc lộ cùng nhau thì có thể dẫn đến tình trạng loạn thần ở nhưng mức độ khác nhau.

### Sáng tạo và nhân cách

Eysenck tin rằng sáng tạo là một nét nhân cách tạo ra khả năng đạt được những thành quả sáng tạo, nhưng sự hiện thực hóa tiềm năng

đó nằm trong nét đặc tính của xu hướng loạn thần (nhưng không có biểu hiện loạn thần). Thời thúc chuyển nét nhân cách sáng tạo thành thành quả, ví dụ như tạo ra những công trình nghệ thuật, đến từ những khía cạnh của tính cách loạn thần, đặc biệt là từ kiểu tu duy ngáp trán. Eysenck không cho rằng có mối liên hệ nhân quả giữa thiên tài và sự mất trí; trong khi hai thứ này có vẻ có điểm chung là tu duy ngáp trán, thì đặc điểm này kết hợp với những nét khác của thiên tài hoặc sự mất trí có thể dẫn tới những kết quả rất khác nhau.

Nghiên cứu về sự sáng tạo đối diện với nhiều khó khăn: một số nhà nghiên cứu cho rằng sáng tạo chỉ có thể được đánh giá dựa trên sản phẩm được tạo ra. Eysenck cảm thấy không thể đưa ra một lý thuyết đầy đủ về sự sáng tạo được; ông chỉ gọi ý về một lý thuyết. Như ông nói, "tôi đang cố kết nối những lý thuyết mò hở với nhau". Công trình của ông vất vả nhiều lĩnh vực khác, dù ông được biết đến nhiều nhất nhờ nghiên cứu về nhân cách và trí tuệ. Mô hình PEN (Loan thân, Huống ngoại, Nhiều tâm) của ông ánh hưởng rất lớn, là nền tảng cho những nghiên cứu sau này về các nét nhân cách. ■



### Hans J. Eysenck

Hans Jurgen Eysenck sinh tại Berlin, Đức, trong một gia đình có cha mẹ là nghệ sĩ; mẹ ông là diễn viên điện ảnh nổi tiếng, và người cha theo Công giáo của ông, Eduard, là một nghệ sĩ sân khấu. Cha mẹ ông ly hôn ngay sau khi sinh ông, và ông được bà ngoại nuôi dưỡng. Năm 1934, biết rằng chỉ có thể được học ở Đại học Berlin nếu chịu gia nhập Quốc xã, ông đã sang Anh học tâm lý học tại University College London.

Ông kết hôn năm 1938, và sau khi trốn thoát khỏi vụ bắt giữ vì là công dân Đức trong Thế chiến II, ông hoàn thành học vị tiến sĩ rồi làm việc với tư cách nhà tâm lý học tại một bệnh viện cấp cứu. Sau đó ông thành lập và đứng đầu Viện Tâm thần học tại Đại học London. Ông kết hôn lần nữa năm 1950, trở thành công dân Anh năm 1955. Ông được chẩn đoán có u não năm 1996 và qua đời tại một viện dưỡng lão ở London năm 1997.

### Tác phẩm chính

**1967** Nén tảng sinh học của nhân cách

**1976** Xu hướng loạn thần như là một chiêu kích của nhân cách

**1983** Những cội rễ của sự sáng tạo

“ ”

Xu hướng loạn thần nhưng không bị loạn thần... là yếu tố trong yếu tố chuyển nét tính cách sáng tạo (tính nguyên bản) tu dãng tiềm năng sang thành tựu thực tế.

**Hans J. Eysenck**

“ ”



# BA ĐỘNG LỰC CHÍNH THÚC ĐẨY HOẠT ĐỘNG

DAVID C. McCLELLAND (1917-1998)

## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẬN  
Li thuyết nhu cầu

### TRƯỚC ĐÓ

1938 Nhà tâm lý học người Mỹ Henry Murray phát triển lý thuyết về cách nhận cách hình thành từ nhu cầu tâm can.

1943 Tác phẩm *Một lý thuyết về động cơ của con người* của Abraham Maslow trình bày về thang nhu cầu.

1959 Trong *Động lực làm việc*, nhà tâm lý học Hoa Kỳ Frederick Herzberg cho rằng thứ thúc đẩy con người là thành tựu, không phải tiền.

### SAU ĐÓ

1990 Trong *Đong chảy: Tâm lý học về trải nghiệm tối ưu*, Mihaly Csikszentmihalyi bàn về động cơ hướng tới thành tựu.

2002 Martin Seligman tìm hiểu về động lực nhu cầu hiện của sức mạnh cá tính.

2004 Trong *Lãnh đạo để đạt thành quả*, nhà tâm lý học người Mỹ Daniel Goleman ứng dụng ý tưởng của McClelland vào lĩnh vực lãnh đạo trong thương mại.

**Động lực** là yếu tố then chốt để thực hiện công việc.

Nhưng những gì mà mọi người thường nói về động lực của họ không thể được nhận định theo bé nói...

...vì các động lực phản lón đều có tính **vô thực**.

Các bài trắc nghiệm cho thấy có ba động lực chính thúc đẩy hoạt động công việc.

**Thành đạt:** thôii thúc muốn nổi trội và tiến bộ bằng mọi nỗ lực.

**Quyền lực:** thôii thúc muốn ảnh hưởng và quản lí người khác.

**Liên minh:** thôii thúc hướng tới việc hình thành và duy trì những mối quan hệ nóng ấm với người khác.

Xem thêm: Abraham Maslow 138–39 ■ Mihály Csíkszentmihályi 198–99

■ Martin Seligman 200–01

**T**rong những năm 1960 và 1970, quyết định có nên thuê ai làm việc hay không thường dựa vào kết quả học tập và trắc nghiệm nhận cách và IQ. Tuy nhiên, David C. McClelland cho rằng động lực mồi là chỉ dấu tốt nhất giúp dự đoán sự thành công ở nơi làm việc. Qua nghiên cứu diện rộng, ông xác định ba loại động lực chính quyết định năng lực làm việc: nhu cầu quyền lực, thành đạt và liên minh. Tuy ai cũng có cả ba loại này, nhưng ông cho rằng chỉ có một loại triệt để, định hình khả năng làm việc của một người.

### Ba nhu cầu then chốt

McCllelland nhận thấy nhu cầu quyền lực (kiểm soát người khác) là động lực quan trọng nhất với người quản lý hoặc lãnh đạo tốt. Nhưng điều này chỉ tốt khi nó đại diện cho một công ty hay tổ chức. Người nào khao khát quyền lực cá nhân có thể sẽ là một công sự tồi.

McCllelland cho rằng sự thực thi công việc tốt xuất phát từ nhu cầu thành đạt, nên đó là yếu tố dự đoán thành công trong công việc chính xác hơn nhiều so với trí tuệ. Ông tin rằng thời thúc thành đạt đưa con người đến ranh giới cạnh tranh rõ rệt, giúp họ mở rộng mục tiêu và cải thiện bản thân.

Sau cùng, McCllelland cho rằng nhu cầu liên minh – có được mối quan hệ tốt với người khác – giúp con người làm việc tốt hơn trong một nhóm. Ông cũng để ý thấy những người có nhu cầu liên minh cao thường là những nhà quản lý thành công.

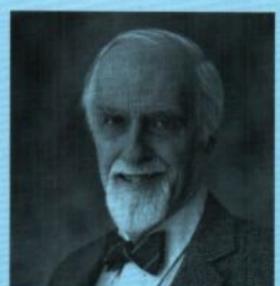
McCllelland chỉ ra rằng động lực bất ổn từ những nét nhân cách ác sâu trong vòi thực. Ta không nhận thức được trọng ven động lực của chính mình, nên những giá trị nói về động cơ của mình trong các buổi phỏng vấn

hoặc những bảng hỏi không thể được nhận định theo bê nói. Ông thích dùng Trắc nghiệm Tổng giác theo Chủ đề (TAT), do các nhà tâm lí học Henry Murray và Christiana Morgan xây dựng trong những năm 1930, như một cách khám phá các khía cạnh trong vòi thực. Hiếm khi được sử dụng trong bối cảnh thương mại, trắc nghiệm này đưa ra một loạt bức hình cho nghiêm thế, yêu cầu họ phát triển một câu chuyện dựa trên đó. Những câu chuyện đó được cho là sự phản chiếu các năng lực và động cơ nền tảng của nghiêm thế. McCllelland tiếp tục xây dựng một cách phân tích mới mẽ về kết quả TAT để có thể so sánh sự phù hợp của những người làm trắc nghiệm với các vai trò công việc cụ thể.

Ý tưởng của McCllelland đã cách mạng hóa việc tuyển dụng trong thương mại, và dù những phương pháp đánh giá sâu về các ứng viên của ông không phổ biến nữa, nhưng những nguyên tắc cơ bản của chung vẫn được sử dụng. Hiện nay, vẫn để vế đóng lục được xem như yếu tố quan trọng đối với việc thực thi công việc. ■



**Trắc nghiệm Tổng giác theo Chủ đề** được McCllelland khuyến khích sử dụng như một cách đánh giá các ứng viên xin việc. Ké một câu chuyện dựa trên một chuỗi những hình ảnh được cho là sẽ bộc lộ những động cơ thật sự của con người.



**David C. McClelland**

David Clarence McCllelland sinh ra ở Mount Vernon, New York. Sau khi tốt nghiệp Đại học Wesleyan, Connecticut và nhận bằng thạc sĩ tại Đại học Missouri, ông chuyển tới Yale, nơi ông hoàn thành bác sĩ tiến sĩ về tâm lí học thực nghiệm vào năm 1941. Ông giảng dạy trong thời gian ngắn ở một số đại học, trước khi nhận một vị trí tại Harvard năm 1956. McCllelland công tác tại đó 30 năm, trở thành chủ nhiệm Khoa Quan hệ Xã hội.

Năm 1963, McCllelland thành lập phòng thí nghiệm quản lí thương mại, áp dụng những lý thuyết của ông vào để giúp những người điều hành công ty đánh giá và đào tạo nhân sự. Năm 1987, Đại học Boston phong cho ông danh hiệu Giáo sư Nghiên cứu Xuất sắc về Tâm lí học, một vị trí mà ông tiếp nhận cho đến khi qua đời vào tuổi 80.

### Tác phẩm chính

1953 *Động lực thành đạt*

1961 *Xa hội thành đạt*

1973 *Trắc nghiệm về năng lực thay vì trí tuệ*

1987 *Động lực của con người*

1998 *Xác định các năng lực với phương pháp phỏng vấn hành vi-sự kiện*



# VỀ CƠ BẢN, CẢM XÚC LÀ MỘT QUÁ TRÌNH VÔ THÚC

NICO FRIJDA (1927-2015)

## BỐI CẢNH

HUỐNG TIẾP CẬN  
**Tâm lí học cảm xúc**

### TRƯỚC ĐÓ

**1872** Nhà sinh học Charles Darwin cho xuất bản nghiên cứu khoa học đầu tiên về cảm xúc con người, *Những biểu hiện cảm xúc ở con người và loài vật*.

**Cuối tn. 1800** William James và nhà sinh lí học người Đan Mạch Carl Lange đưa ra lý thuyết cảm xúc James-Lange: cảm xúc là kết quả của những thay đổi thể lí, chứ không phải nguyên nhân gây ra chúng.

**1929** Trong lý thuyết Cannon-Bard, các nhà sinh lí học Walter Cannon và Philip Bard cho rằng chúng ta trải nghiệm xung động thể lí và cảm xúc cùng một lúc.

### SAU ĐÓ

**1991** Trong *Cảm xúc và thích nghi*, nhà tâm lí học Richard Lazarus cho rằng ý nghĩ luôn phải có trước bất cứ cảm xúc hay xung động thể lí nào.

**C**ảm xúc và cảm nhận của chúng ta vốn mang tính đặc thù, chúng thường như thuần túy chủ quan, và những điều ki bí quanh chúng có giá trị thích tại sao tâm lí học cảm xúc phát triển chậm như thế. Nhưng trong 30 năm qua, tinh

hình đã thay đổi, khi những phát hiện khoa học về cảm xúc khiến lĩnh vực này được quan tâm trở lại. Các nhà tâm lí học tiến hóa cũng đặt ra những câu hỏi. Mục đích của cảm xúc là gì? Chúng giúp chúng ta sinh tồn và phát triển như thế nào? Tác phẩm đột

## Về cơ bản, cảm xúc là một quá trình vô thức.

Cảm xúc là những nguồn lực thúc đẩy, giúp chúng ta sẵn sàng hành động.

Cảm nhận là cách ta diễn giải những cảm xúc mình trải nghiệm.

Chúng là **những quá trình sinh học tự động** nằm ngoài sự kiểm soát của ta.

Chúng ta **ý thức** được những cảm nhận của mình và có thể ra **những quyết định** dựa vào chúng.

Chúng **được người khác hiểu** nhờ những biểu hiện có thể tự động của ta, như qua tiếng cười.

Những việc ta kiểm soát được cảm nhận của mình, **nhưng người khác không thể đoán** được những cảm nhận của chúng ta qua hành vi.

Xem thêm: William James 38–45 ■ Albert Ellis 142–45 ■ Gordon H. Bower 194–95 ■ Charlotte Buhler 336 ■ René Diatkine 338 ■ Stanley Schachter 338

phá của Nico Frijda, *Những quy luật của cảm xúc*, khám phá bản chất và quy luật của cảm xúc. Ông xem chúng nằm ở giao điểm giữa các quá trình sinh học và nhận thức: một số cảm xúc, như sợ hãi, mang tính bẩm sinh di truyền, và những cảm xúc cơ bản này là thứ ta có chung với các loại vật khác. Những cảm xúc khác khởi lên trong ta khi phản ứng lại với những ý nghĩ, nên chúng rõ ràng phụ thuộc vào nhận thức. Thậm chí một số chúng – như phản nợ hoặc nhục nhã – còn do văn hóa định hình.

Frijda phân biệt rõ cảm xúc và cảm nhận. Cảm xúc nằm ngoài tầm kiểm soát của ta; chúng tự này sinh và cách bảo ta về sự hiện diện của chúng qua những cảm giác thể xác, như quan ruột khi thấy sợ. Vì lí do này nên ông nói “về cơ bản, cảm xúc là một quá trình vô thức”. Còn cảm nhận là cách ta diễn giải cảm xúc mà ta đang trải nghiệm, trong đó có yếu tố hữu thức nhiều hơn. Khi cảm nhận điều gì, ta có thể có những ý nghĩ và đưa ra quyết định về nó. Ta không đót nhiên bị xâm chiếm bởi cảm nhận của

mình nhu với các cảm xúc.

### Hành động và suy nghĩ

Frijda chỉ ra rằng cảm xúc và cảm nhận cũng bộc lộ rất khác nhau. Cảm xúc giúp ta sẵn sàng hành động; trong những tình huống đáng sợ, chúng là những thời khắc chuẩn bị cho cơ thể ta chạy trốn hoặc ở lại chiến đấu. Người khác có thể hiếu, hoặc ít nhất là đoán được cảm xúc của ta qua hành vi. Tuy nhiên, cảm nhận thì có thể nhất quán với hành vi hoặc không, vì ta có thể hành xử theo cách nào đó để che giấu chúng.

Frijda thấy rằng những cảm xúc cơ bản là có hơi để ta đạt được sự tu nhận thực sâu sắc hơn. Chúng đi kèm kích thích sinh lý kèm theo lúu ý chúng và ý thức rõ hơn về cảm nhận của mình. Điều này cho phép ta xem chúng như một yếu tố cần nhắc khi đưa ra lựa chọn, và với sự suy nghiệm chân thành, sự tu nhận thực của ta sẽ trở nên sâu sắc hơn. Frijda xem những cảm xúc cơ bản gồm có từ gián, vui sướng, xấu hổ, buồn, và sợ. Những dạng khác, như ghen tị và mặc cảm, không phải là những mènh lệnh sinh



Frijda cho rằng **những cảm xúc như sợ hãi** luôn là “vệ thủ giáp”. Chúng là những phản ứng tự động trước những tình huống thay đổi, và họ là nhiều thu vé mối quan hệ của chúng ta với môi trường của mình.

hoc. Để xác định và mô tả những quy luật cụ thể của cảm xúc, Frijda cho thấy chúng tôi lén, lòr và phai phát theo cách có thể đoán được. Lí trí của ta diễn giải chúng như khi áp kế, bảo đảm sự an lạc tâm trí cho ta. Frijda nói: “Cảm xúc và lí trí của ta không được phân ngán tách biệt trong tâm trí; ngược lại, chúng kết nối nhau nhiều hon ta tưởng.” ■

## Nico Frijda



Nico Henri Frijda sinh tại Amsterdam trong một gia đình Do Thái học vấn cao, và thời bé ông phải sống ăn năn để tránh sự khủng bố người Do Thái trong Thế chiến II. Ông học tâm lí học tại Đại học Gemeente, Amsterdam, nơi ông nhận bằng tiến sĩ năm 1956 với luận án *Hiểu về những biểu cảm khuôn mặt*. Khi con là sinh viên, ông lần đầu tiên chú ý tới những cảm xúc khi yêu “một cô gái rất ấn tượng”.

Từ năm 1952 đến 1955, Frijda làm việc với tư cách nhà tâm lí học lâm sàng tại Trung tâm Nhiều tâm Quản đội Hà Lan, trước khi

quay lại nghiên cứu và giảng dạy. Trong 10 năm tiếp theo, ông là tro giảng tại Đại học Amsterdam, sau đó là giáo sư tâm lí học thực nghiệm và tâm lí học lí thuyết.

Frijda là giáo sư thỉnh giảng ở nhiều trường đại học khắp châu Âu, ở Paris, Ý, Đức và Tây Ban Nha. Ông sống với người vợ thứ hai ở Amsterdam trước khi mất.

### Tác phẩm chính

**1986** *Những cảm xúc*

**2006** *Những quy luật của cảm xúc*

**2011** *Điều chỉnh cảm xúc và ý chí tự do*



## BỐI CẢNH

### HUỐNG TIẾP CÂN Lí thuyết nhân cách

TRƯỚC ĐÓ

**Kh. 400 TCN** Y sĩ Hy Lạp thời cổ đại Hippocrates cho rằng nhân cách phu thuộc vào mức độ bón chất dịch trong cơ thể.

**1946** Raymond Cattell bắt đầu phát triển mô hình nhân cách 16 yếu tố.

**1961** Các nhà tâm lý học người Mỹ Ernest Tuples và Raymond Christal đã xuất mô hình nhân cách "Năm yếu tố" đầu tiên.

SAU ĐÓ

**1975** Bảng hói Nhân cách của Hans J. Eysenck xác định hai chiều kích nhân cách độc lập và dựa trên cơ sở sinh học.

**1980** Các nhà tâm lý học người Mỹ Robert Hogan, Joyce Hogan và Rodney Warrenfeltz phát triển các bài trắc nghiệm nhân cách toàn diện dựa trên mô hình nhân cách "Năm yếu tố".

# HÀNH VI MÀ KHÔNG CÓ NHỮNG KHOI GỌI TỪ MÔI TRƯỜNG SẼ TRỞ NÊN HỖN LOAN MỘT CÁCH PHI LÍ

WALTER MISCHEL (1930-)

C ho tới cuối những năm 1960, nhân cách thường được mô tả như một chuỗi những nét hành vi cá nhân có tính bẩm sinh di truyền. Các nhà tâm lý học đã nghiên cứu để xác định và đo lường những nét nhân cách này, vì điều này được xem là rất quan trọng để hiểu và dự đoán hiệu quả về hành vi con người. Raymond Cattell đã xác định 16 nét nhân cách khác nhau; Hans J.

Eysenck cho rằng chỉ có ba hoặc bốn. Năm 1961, Ernest Tuples và Raymond Christal đưa ra mô hình năm nét nhân cách chính ("Năm yếu tố"): tính cởi mở, tính ngay thẳng, tính hướng ngoại, tính đồng thuận, và xu hướng nhiều cảm giác hoặc cảm bằng vể cảm xúc. Sau đó, năm 1968, Walter Mischel đã gây sốc giới nghiên cứu lí thuyết nhân cách khi tuyên bố trong *Nhân cách và đánh giá* rằng những trác

Làm thế nào để có thể  
dự đoán hành vi?

Chi nhau vào những  
nét nhân cách không  
thời thì chúng ta có rất  
ít manh mối...

...chúng ta còn cần xem  
xét cả những yếu tố bên  
ngoài và bối cảnh.

Sự tương tác linh động giữa một  
người và tinh huống của anh ta là  
chỉ dấu dự đoán hành vi tốt nhất.

Xem thêm: Galen 18–19 ■ Gordon Allport 306–07 ■ Raymond Cattell 314–15 ■ Hans J. Eysenck 316–21

nghiêm nhân cách có điểm hầu hết đều vô giá trị. Ông xem xét lại một số nghiên cứu cố gắng dự đoán hành vi từ các kết quả trắc nghiệm nhân cách, và thấy rằng chúng chỉ dự đoán chính xác khoảng 9%.

### Những yếu tố bên ngoài

Mischel chú ý đến vai trò của các yếu tố bên ngoài như bối cảnh trong việc quyết định hành vi; ông tin rằng cần chú ý tới mối tương tác linh động giữa một người và tình huống người đó gặp. Hãy tưởng tượng xem sẽ phi lí thế nào nếu hành vi của mọi người diễn ra độc lập với những yếu tố bên ngoài. Ông cho rằng việc phân tích hành vi một người, trong những tình huống khác nhau, quan sát trong nhiều dịp, sẽ cung cấp manh mối về những khuôn mẫu hành vi thể hiện rõ nhất sự đặc trưng của nhân cách, chứ không phải là một danh sách các nét nhân cách khác nhau. Su diễn giải của cá nhân về một tình huống cũng là yếu tố được xem xét.

Sau đó, Mischel tìm hiểu những thói quen tu duy, thù ổn định theo thời gian và theo những tình huống khác nhau. Trong thực nghiệm keo dẻo nói tiếng của ông nhằm kiểm tra năng lực ý chí, nhưng em bé bốn tuổi được đưa cho một viên keo dẻo và được bảo



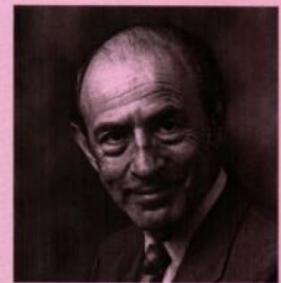
**Chóng lai su cảm dó**, thay vì đầu hàng su thỏa mãn nhất thời, thường cho thấy một khả năng có thể thành đạt hơn trong cuộc sống, như những nghiên cứu của Mischel về hành vi ở trẻ em cho thấy.

rằng chúng có thể ăn ngay, hoặc đợi khoảng 20 phút sau thì sẽ được ăn hai viên. Một số em có khả năng chờ đợi, một số khác thì không. Mischel ghi nhận sự phát triển của tung em khi các em đến tuổi vị thành niên, và báo cáo lại rằng những em chóng lâi được sự cảm dó có khả năng thích ứng tâm lý tốt và đáng tin cậy hơn; ở trường các em học tốt hơn, có năng lực xã hội hơn và có lòng tự trọng hơn. Khả năng trì hoãn sự thỏa mãn duong nhu là một chỉ dấu giúp dự đoán sự thành công trong tương lai tốt hơn là những nét nhân cách do được trước đó.

Công trình của Mischel đã dẫn tới sự chuyển đổi trong nghiên cứu về nhân cách – từ chỗ nhân cách du bào hành vi như thế nào đến chỗ hành vi bộc lộ nhân cách ra sao. Nó cũng làm thay đổi cách mà thông tin về nhân cách được sử dụng để đánh giá các ứng viên xin việc. Những trắc nghiệm từng được xem như cơ sở chính xác để tuyển dụng nhân sự giờ đây được xem như một cảm nang định hướng, cần được diễn giải trong bối cảnh các tình huống có khả năng sẽ này sinh khi thực thi công việc. ■

Một trắc nghiệm nhân cách thật sự cho chúng ta biết được gì về một con người?

**Walter Mischel**



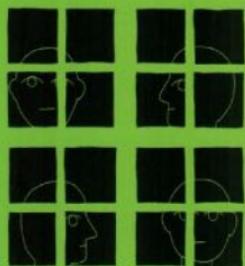
### Walter Mischel

Walter Mischel sinh tại Úc, nhưng di cư cùng gia đình tới Mỹ năm 1938. Ông lớn lên ở Brooklyn, New York, nhận bằng tiến sĩ về tâm lý học lâm sàng tại Đại học Tiểu bang Ohio năm 1956. Sau đó, ông giảng dạy tại các đại học Colorado, Harvard và Stanford, đến năm 1983 thì chuyển đến Đại học Columbia tại thành phố New York, nơi ông là giáo sư Robert Johnston Niven và nhung Lá thư Nhân văn.

Mischel đã được nhận nhiều phán thưởng danh dự, trong đó có Giải thưởng Đồng gốp Khoa học Xuất sắc cùng như Giải thưởng Nhà khoa học Xuất sắc của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ và Giải Grawemeyer uy tín trong tâm lý học năm 2011. Mischel cũng là một nghệ sĩ tài năng với súc sáng tạo dồi dào.

### Tác phẩm chính

1968 *Nhân cách và danh giá*  
1973 *Lieu thông tin về cá nhân có quan trọng hơn thông tin về tình huống không?*  
2003 *Giới thiệu về nhân cách*



## BỐI CẠNH

**HUỐNG TIẾP CẬN**  
**Phản tâm thần học**

### TRUỐC ĐÓ

**1960** Trong *Cái tôi phản li*: Một nghiên cứu hiện sinh về sự tinh trí và sự điên rồ, R.D. Laing nhấn mạnh rằng gia đình là một nguồn gây bệnh tâm thần.

**1961** Các nhà tâm lý học E. Zigler và L. Phillips đã chỉ ra những điểm chong chéo rất lớn trong các triệu chứng của những loại rối loạn tâm thần khác nhau.

**1961** Nhà tâm thần học người Mỹ gốc Hungary Thomas Szasz cho xuất bản tác phẩm gây tranh cãi, *Huyền thoại về bệnh tâm thần*.

**1967** Nhà tâm thần học người Anh David Cooper định nghĩa trào lưu phản tâm thần học trong tác phẩm *Tâm thần học và phản tâm thần học*.

### SAU ĐÓ

**2008** Thomas Szasz cho xuất bản *Tâm thần học: Khoa học của những đối trả*.

# CHÚNG TA KHÔNG THỂ PHÂN BIỆT SỰ TINH TRÍ VÀ SỰ MẤT TRÍ TRONG CÁC BỆNH VIỆN TÂM THẦN

DAVID ROSENHAN (1932-2012)

Các nhà tâm thần học nói rằng những rối loạn tâm thần có thể được chẩn đoán chính xác thông qua các triệu chứng đã được phân loại thành các dạng bệnh.

Nhờ vậy họ có thể **phân biệt** giữa sự tinh trí và sự mất trí.

**Thực nghiệm đầu tiên** cho thấy những người bình thường có thể bị nhận định là điên.

**Thực nghiệm thứ hai** cho thấy những người có các rối loạn về sức khỏe tâm thần thật sự có thể bị nhận định là giả vờ.

**Chúng ta không thể phân biệt sự tinh trí và sự mất trí trong các bệnh viện tâm thần.**

Các chẩn đoán tâm thần không mang tính khách quan, mà chỉ tồn tại trong tâm trí của những người quan sát mà thôi.

Xem thêm: Emil Kraepelin 31 ■ R.D. Laing 150–51 ■ Leon Festinger 166–67 ■ Elliot Aronson 244–45

Trong những năm 1960, tâm thần học đối mặt một thách thức lớn về những xác tín cơ bản của nó khi xuất hiện các chuyên gia được gọi là "những nhà phân tâm thần học". Nhóm các nhà tâm thần học, tâm lí học và những người làm công tác xã hội phê chinh thống này cho rằng tâm thần học là một mô hình y học về sức khỏe tâm thần, nhưng lại không có triệu chứng thể chất nào cả, và chế độ điều trị của nó phản lối dều phó lỏng cầu và hành vi của bệnh nhân.

Năm 1973, David Rosenhan thực hiện một nghiên cứu thực tế tại Mỹ nhằm tìm hiểu giá trị của các chẩn đoán tâm thần và đến kết luận kịch tính rằng chúng ta không thể phân biệt người tinh trí với người điên trong các bệnh viện tâm thần.

Trong phần đầu của nghiên cứu, Rosenhan tập hợp một nhóm tâm người khỏe mạnh (gồm chính ông), có cả phu nữ và dân ông từ những ngành nghề và độ tuổi khác nhau, để đóng giả bệnh nhân. Họ được chỉ dẫn để được tiếp nhận như bệnh nhân tại những bệnh viện tâm thần khác

nhau ở năm bang của Mỹ, đều tiên là gọi điện tới bệnh viện để thu xếp lịch hẹn. Sau đó tại phòng tiếp nhận, họ phản ánh về việc nghe thấy giọng nói là trong đầu, tuy không rõ nhưng có những từ như "trống rỗng" và "uych". Điều này gợi lên những cảm giác vô nghĩa và suy tôn tai. Họ được giới thiệu bằng tên và nghề nghiệp giả, nhưng tiêu sú cá nhân là thật.

Kết quả là tất cả bệnh nhân giả đều được bệnh viện tiếp nhận và chẩn đoán tâm thần phần liệt, bất chấp việc họ không bộc lộ triệu chứng nào khác. Họ ở lại bệnh viện 19 ngày, trong thời gian đó hành xử hoàn toàn bình thường. Họ duy trì ghi chép các trải nghiệm, lúc đầu giấu giếm, nhưng sau đó công khai, như thế việc tự nhiên. Để chứng minh thám chí hành vi bình thường cũng có thể bị xem là triệu chứng tâm thần, Rosenhan đã phát hiện một ghi chú trong y bá của họ là "bệnh nhân có hành vi ghi chép".

Bản thân các bệnh nhân mờ ám trải nghiệm của họ trong bệnh viện là bị mất dần quyền cá nhân và bất lực. Nhưng ghi chép của họ cho thấy hàng ngày họ tiếp xúc

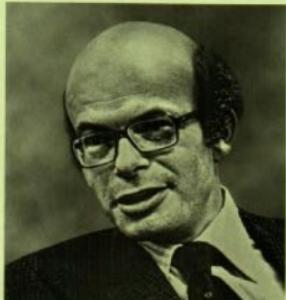
với các nhân viên y tế trung bình ít hon bảy phút. Dù không bị nhân viên bệnh viện phát hiện, nhưng các bệnh nhân khác lại thách thức sự tinhtri của họ, đòi khi rất dùi: "Các người không biết điều. Các người là phòng viên đang kiểm tra bệnh viện này."

### TƯƠNG NGƯỜI ĐIỀN LÀ TÌNH

Trong phần hai của nghiên cứu, Rosenhan đã giả vờ xác nhận với cản bộ tại một bệnh viện chuyên nghiên cứu và giảng dạy (những người này biết về nghiên cứu đầu tiên) rằng trong ba tháng tới sẽ có một vai bệnh nhân giả cố tìm cách để được bệnh viện tiếp nhận, và yêu cầu họ đánh giá mỗi bệnh nhân mới xem có ai giống nhau là bệnh nhân giả không. Trong số 193 trường hợp tiếp nhận mới (vốn đều là thực), có 41 người bị ít nhất một nhân viên bệnh viện nghĩ ngo, và 23 người bị một nhà tâm thần học cho rằng có thể là bệnh nhân giả.

Công trình của Rosenhan làm bùng lên sự tranh cãi, và khiến nhiều vị tâm thần tung bước cải thiện khả năng chăm sóc bệnh nhân của mình. ■

## David Rosenhan



David Rosenhan sinh tại Mỹ năm 1932. Sau khi nhận bằng cử nhân tâm lí học tại Đại học Yeshiva, New York, ông chuyển tới Đại học Columbia để làm nghiên cứu thạc sĩ và tiến sĩ. Ông học chuyên khoa tâm lí học lâm sàng và tâm lí học xã hội, trở thành chuyên gia về các chiến thuật ô toà án và những quyết định pháp lý. Từ năm 1957 đến 1970, ông dạy tại Cao đẳng Swarthmore, Đại học Princeton và Cao đẳng Haverford, sau đó chuyển tới Stanford, nơi ông giảng dạy gần 30 năm. Ông tiếp tục công tác tại Stanford với tư cách giáo sư danh dự trong ngành

tâm lí học và luật học. Ông là ủy viên của Hiệp hội vi Tiết bộ Khoa học Hoa Kỳ và là ủy viên trao đổi tại Đại học Oxford. Ông thành lập Nhóm Phân tích xu hướng là người biện hộ chính cho quyền hợp pháp của các bệnh nhân tâm thần.

### TÁC PHẨM CHÍNH

**1968** *Những cơ sở của tâm lí học bất thường* (với Perry London)

**1973** *Ban vé việc tinh tri trong những chốn điên rồ*

**1997** *Sự bất thường* (với Martin Seligman và Lisa Butler)



## BỐI CẢNH

**HƯƠNG TIẾP CẨM**  
**Rối loạn tâm thần**

**TRƯỚC ĐÓ**

**Tn. 1880** Pierre Janet mô tả MPD như là trạng thái đa ý thức và tạo ra thuật ngữ "phân li".

**1887** Nhà phẫu thuật người Pháp Eugene Azam ghi nhận hiện tượng đa nhân cách của Felida X.

**1906** Bác sĩ người Mỹ Morton Prince báo cáo về trường hợp của Beauchamp trong *Sự phân li của nhân cách*.

**SAU ĐÓ**

**Tn. 1970** Nhà tâm thần học người Mỹ Cornelia Wilbur báo cáo về trường hợp của Sybil Isabel Dorsett và gắn tình trạng MPD với việc bị lạm dụng thời ấu thơ.

**1980** Hiệp hội Tâm thần học Hoa Kỳ cho xuất bản bản thứ ba của *Sổ tay thống kê và chẩn đoán các rối loạn tâm thần*, chính thức ghi nhận MPD.

**1994** MPD được đặt tên lại là rối loạn bán sác phân li.

# BA BỘ MẶT CỦA EVE

**CORBETT H. THIGPEN (1919-1999)**  
**HERVEY M. CLECKLEY (1903-1984)**

**R**ối loạn đa nhân cách (MPD, sau này được gọi là rối loạn bán sác phân li) là một trạng thái tâm thần, trong đó nhân cách của cá nhân bóc lộ hai bản sắc khác biệt hoặc nhiều hơn. MPD lần đầu được báo cáo vào năm 1791 bởi Eberhardt Gmelin; 150 năm sau đó, đã có hơn 100 ca lâm sàng được ghi nhận. Tình trạng này được xem là khởi phát do bị lạm dụng thời thơ ấu, và có thể được chữa trị bằng cách tích hợp nhưng nhân cách phụ vào nhân cách chính.

Một trong những ca rối loạn đa nhân cách nổi tiếng nhất là trường hợp Eve Tráng. Eve được Thigpen và Cleckley điều trị năm 1952, bị những cơn đau đớn dù dời và mất trí tạm thời. Cô là một cô gái trẻ chín chắn, đoan trang, 25 tuổi, đã kết hôn và có con gái bốn tuổi. Eve được điều trị trong 14 tháng.

Eve kể lại cho các bác sĩ một tinh tiết khó chịu: cô đã mua một số quần áo đắt tiền mà cô không đủ tiền mua, nhưng lại không có kí ức gì về việc mua bẩn dơ. Sau

### Eve Tráng

Đoan trang, kín đáo, rụt rè, dồn nén, cương chế.  
Không biết gì về những nhân cách khác.

### Eve Đen

Uồng buồng, thô lỗ, vô trách nhiệm, nóng can, kích động. Biết về Eve Tráng, nhưng không biết Jane.

### Jane

Chín chắn, mạnh dạn, thu vị, đam mê. Biết cả hai Eve, nhưng chỉ từ góc nhìn của nhân cách này khi có thực tinh.

Xem thêm: Pierre Janet 54–55 ■ Timothy Leary 148 ■ Milton Erickson 336

khi kể lại việc này, cù chi của cô bát đầu thay đổi. Cố có vẻ bối rối, sau đó nhúng duong nét trên mặt đối khác. Mắt mờ róng, miệng mím cuộn khêu khích. Cô nói bằng giọng vui tươi khêu gợi, xin một điều thuốc, dù Eve không hút thuốc.

Đó là "Eve Đen", một nhân cách tách biệt đến mức bị đị ứng nilon trong khi Eve Tráng thi không. Eve Tráng không biết về Eve Đen, trong khi Eve Đen biết rõ Eve Tráng, và có thể mô tả rất rõ: "Cô ta là một con dán..."

### Nhưng nhân cách tách biệt

Cả hai nhân cách đều được kiểm tra tâm lý sâu. Eve Tráng có chỉ số IQ cao hơn Eve Đen một chút; cả hai đều ở mức "sáng dạ, bình thường". Nhưng động lực nhân cách được thám do bằng cách dùng trắc nghiệm Rorschach (các nghiệm thí nói lại nhận thức của mình về những vết mực loang). Cố những khác biệt đáng kể: Eve Đen bộc lộ xu hướng chủ đạo là kích động, và có khả năng nghe lời. Eve Tráng bộc lộ xu hướng "co thát, lò áu và nhung nết ám ảnh cuồng chế", không xú lí được sự thù địch của mình. Tình trạng của Eve được cho là hé quả của việc bị lạm dụng ngày bé, nên



**Chuyện của Eve** được phổ biến thành sách và phim *Ba bộ mặt của Eve* khiến công chúng rất quan tâm và làm ca Eve trở thành một ví dụ nổi tiếng nhất về rối loạn đa nhân cách.

mọi nỗ lực đã được thực hiện để giúp cô trả lại thời thơ ấu, sử dụng thời miền đê kích thích sự xuất hiện của Eve Đen. Cuối cùng, các nhà trị liệu cố triều hối cả hai nhân cách cùng lúc; Eve rời vai trang thái xuất thân. Cố thúc đẩy với nhân cách thứ ba: đó là Jane, bộ mặt thứ ba của Eve – một nhân cách giỏi giang và thù vị hon Eve Tráng. Dương như Jane là sự kết hợp hai Eve, nhưng không có những điểm yếu của họ. Trong khi cả hai Eve đều không biết về Jane thì Jane nhận thức được cả hai Eve.

Dương như Jane là sự thỏa hiệp cân bằng giữa hai Eve, và có được dung duong nhu phần nhân cách có sự nhận biết tốt nhất về những động lực phức tạp của cả ba nhân cách: hai nhân cách Eve được tích hợp vào tinh cách của cô.

Nhưng trường hợp rõ rệt về MPD như của Eve là khá hiếm, và ngày nay người ta rằng các ca nhẹ thi phổ biến hơn. Ghi chép cẩn thận về những nghiên cứu trường hợp sâu sắc của Eve giúp xây dựng các khung chẩn đoán và trị liệu để điều trị MPD được hiệu quả hơn. ■

“Khi tôi đi chơi và uống say,” Eve Đen nói, “cô ta sẽ thúc đẩy với cảm giác loáng choáng.”  
**Thigpen & Cleckley**

### Corbett H. Thigpen & Hervey M. Cleckley

Corbett H. Thigpen sinh tại Macon, Georgia. Ngay bé ông thích áo thuỷt nghiệp du, và sở thích này đã theo suốt cuộc đời ông, giúp ông được lưu danh vào Sảnh duong Danh vọng của Hiệp hội các Nhà áo thuỷt vùng Đông Nam. Thigpen tốt nghiệp tại Đại học Mercer năm 1942 và trường Y Georgia năm 1945. Ông phục vụ trong quân đội Mỹ trong Thế chiến II, sau đó ông bắt đầu sự nghiệp của một nhà tâm thần học xuất sắc trong thực hành tri liệu tu cùng Hervey M. Cleckley vào năm 1948. Trong khoảng hai thập niên, bộ đôi này đã giảng dạy tại các phân khoa tâm thần học và thần kinh học tại trường Y Georgia. Thigpen được biết đến như là "vị giáo sư nhận được sự hoan hô nhiệt liệt sau mỗi bài giảng". Ông nghỉ hưu năm 1987.

Hervey M. Cleckley sinh tại Augusta, Georgia. Năm 1924, ông tốt nghiệp Đại học Georgia, nơi ông cũng là một tay chơi thể thao rất được yêu thích. Ông được học bóng Rhodes tại Đại học Oxford và tốt nghiệp năm 1926. Ông dành toàn bộ sự nghiệp tại trường Y Georgia, với nhiều vị trí công tác khác nhau, trong đó có vị trí chủ tịch sáng lập Khoa Tâm thần học và Hanh vi Lành mạnh. Năm 1941, ông viết cuốn sách *Mặt nạ của sự tinh tri*, một tác phẩm rất khơi gợi về những người điên.

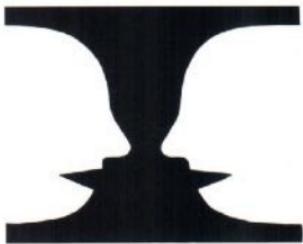
### Tac phẩm chính

- 1941 *Mặt nạ của sự tinh tri* (Cleckley)
- 1957 *Ba bộ mặt của Eve* (Thigpen & Cleckley)

# PHỤ LỤC

*Cappuccino Team*

# PHỤ LỤC



## JOHN DEWEY 1859–1952

John Dewey là một người Mỹ có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của khoa học và triết học về tự duy của con người trong nửa đầu thế kỷ 20. Dù về căn bản ông là một nhà tâm lý học hành vi, nhưng sự ứng dụng triết học thực dụng của ông vào xã hội đã có tác động rất lớn đến tư tưởng và thực hành giáo dục tại Mỹ.

**Xem thêm:** William James 38–45 ■ G. Stanley Hall 46–47

## W.H.R. RIVERS 1864–1922

William Halse Rivers Rivers là một nhà phẫu thuật, nhà thần kinh học và tâm thần học người Anh, chuyên về mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể. Ông đã cho xuất bản một số công trình quan trọng về các bệnh li thán kinh, gồm cả chứng hysteria. Ông nổi tiếng với công trình về "sốc vỏ dan" (rối loạn stress sau sang chấn) và được xem là một trong những cha đẻ của ngành nhân học y tế. Phương pháp phân tích xuyên

Nghiên cứu về sự vận hành của tâm trí đã được thực hiện từ thời những nền văn minh sớm nhất, dù phần lớn đều mang bản chất triết lý chủ chúa có tính khoa học theo nghĩa hiện đại. Chỉ đến khi có những tiến bộ lớn trong sinh học vào nửa sau thế kỷ 19, chúng ta mới có khả năng phân tích một cách khoa học các quá trình tâm trí, giúp tâm lý học trở thành một lĩnh vực nghiên cứu riêng. Nhưng tư tưởng và khám phá của một số nhà nghiên cứu lớn trong lĩnh vực tâm lý đã được bén rาก trong cuốn sách này, nhưng vẫn còn nhiều đóng góp của các nhà khoa học khác, giúp tâm lý học trở thành một ngành khoa học rất được xem trọng hiện nay. Từ các nhà cấu trúc luận đến các nhà hành vi học, từ các nhà phân tâm học đến các nhà tri liệu nhận thức, những người được nói tới dưới đây đều đã giúp chúng ta hiểu sâu hơn về tinh đúc đáo của chúng ta với tư cách là con người.

văn hóa của ông, được sử dụng trong cuộc thám hiểm các hòn đảo tại eo biển Torres ở Thái Bình Dương, đã đặt nền tảng cho lĩnh vực nghiên cứu thứ два sau này.  
**Xem thêm:** Wilhelm Wundt 32–37 ■ Hermann Ebbinghaus 48–49 ■ Sigmund Freud 92–99

## EDWARD B. TITCHENER 1867–1927

Edward Bradford Titchener là người Anh, ban đầu nghiên cứu tâm lý học thực nghiệm tại Oxford và sau đó là tại Đức dưới sự hướng dẫn của Wilhelm Wundt. Ông chuyển tới Mỹ năm 1892, nơi ông nổi tiếng là cha đẻ của tâm lý học cấu trúc, trường phái phân nhó trải nghiệm của con người ra và sắp xếp chúng thành những cấu trúc mang tính yếu tố. Vì tâm lý học cấu trúc chủ yếu dựa trên nội quan nên nó xung đột với thuyết hành vi vốn đang dần trở nên phổ biến lúc đó. Trong những năm 1920, Titchener bị cõi lập với những niềm tin của mình, dù ông vẫn được nhiều người ngưỡng mộ. Ông viết nhiều sách giáo trình về tâm lý học, gồm có: *Một phác thảo về tâm lý học* (1896),

*Tâm lý học thực nghiệm* (1901–1905), và *Giao trình tâm lý học* (1910).  
**Xem thêm:** Wilhelm Wundt 32–37 ■ William James 38–45 ■ J.P. Guilford 304–05 ■ Edwin Boring 335

## WILLIAM STERN 1871–1938

Sinh ra ở Đức, William Stern là nhân vật đắc dầu trong việc xây dựng nhánh tâm lý học phát triển. Cuốn sách đầu tiên của ông, *Tâm lý học thời ki đầu tho do* (1914), được đưa trên những quan sát về chính ba người con của ông trong 18 năm. Phương pháp của ông – "tâm lý học cá nhân" – nghiên cứu con đường phát triển của cá nhân, kết hợp với tâm lý học ứng dụng, tâm lý học khác biệt, tâm lý học di truyền và tâm lý học đại cuồng. Là người tiên phong trong lĩnh vực tâm lý học tu phap, ông là người đầu tiên sử dụng phương pháp khái quát–đặc khái. Stern nổi tiếng nhất với công trình về các trắc nghiệm chỉ số trí tuệ (IQ) để đo tri tuệ của trẻ. Chỉ số tri tuệ được tính bằng cách lấy tuổi tâm trí chia cho tuổi thật và nhân với 100.  
**Xem thêm:** Alfred Binet 50–53 ■ Jean Piaget 262–69

## CHARLES SAMUEL MYERS 1873–1946

Tai Đại học Cambridge, Myers nghiên cứu tâm lý học thực nghiệm dưới sự huống dẫn của W.H.R. Rivers, và đến năm 1912, ông thành lập Phòng Tâm lý học Thực nghiệm Cambridge. Trong Thế chiến I, ông điều trị cho những người lính bị "sốc vỏ đạn" (một thuật ngữ ông đặt ra). Sau chiến tranh, ông là nhân vật chính trong quá trình phát triển của nhánh tâm lý học nghệ nghiệp. Những tác phẩm của ông gồm có *Tâm lý và công việc* (1920), *Tâm lý học công nghiệp tại Liên hiệp Anh* (1926), và *Tрong lãnh địa của tâm trí* (1937).

**Xem thêm:** Kurt Lewin 218–23 ■

Solomon Asch 224–27 ■ Raymond Cattell 314–15 ■ W.H.R. Rivers 334

## MAX WERTHEIMER 1880–1943

Cùng với Kurt Koffka và Wolfgang Köhler, nhà tâm lý học người Séc Max Wertheimer sáng lập nên tâm lý học Gestalt ở Mỹ trong những năm 1930. Tâm lý học Gestalt dựa trên những lý thuyết đã có về sự tổ chức quá trình nhận thức. Tách khỏi thuyết phân tú luân của Wundt, Wertheimer muốn nghiên cứu về tinh toán thể, với câu nói nổi tiếng "cái toàn thể là thứ gì đó nhiều hơn là tổng tất cả các phần". Ông cung cấp ra thuật ngữ Luật Pragnanz, quan điểm cho rằng tâm trí xử lý thông tin theo cách thành những hình thái đối xứng và khởi hình đơn giản nhất.

**Xem thêm:** Abraham Maslow 138–39 ■ Solomon Asch 224–27

## ELTON MAYO 1880–1949

Trong những năm 1930, khi còn là giáo sư ngành quản lý công nghiệp

tại Harvard, Elton Mayo người Úc đã tiến hành các thí nghiệm Hawthorne đột phá. Sử dụng các nguyên tắc từ tâm lý học, sinh lý học và nhân chủng học, ông khảo sát trong năm năm khả năng sản xuất và tinh thần làm việc của sáu nữ công nhân khi ông thay đổi những điều kiện làm việc của họ. Kết quả đáng ngạc nhiên nhất là cách mà các công nhân phản ứng lại với chính nghiên cứu. Hiệu ứng Hawthorne, như được biết tới hiện nay, nói về sự thay đổi trong hành vi con người xuất hiện khi họ biết họ đang được nghiên cứu. Khám phá này có ảnh hưởng lâu dài tới đạo đức và các mối quan hệ công nghiệp, và tới các phương pháp nghiên cứu trong khoa học xã hội nói chung.

**Xem thêm:** Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07

## HERMANN RORSCHACH 1884–1922

Thời con di học, cậu bé người Thụy Sĩ Rorschach được gọi là Kleek (vết mực), vì cậu thường hay vẽ. Sau này, cậu bé đó tạo ra trác nghiệm vết mực loang, trong đó những phản ứng với các vết mực cụ thể có thể sẽ hé lộ những rối loạn về cảm xúc, tính cách và tu duy. Rorschach qua đời năm 37 tuổi, một năm sau khi tác phẩm *Chẩn đoán tâm lý* (1921) – "trác nghiệm dien giải hình thái" của ông được xuất bản. Nhưng người khác sau này đã phát triển trác nghiệm, nhưng lại làm nó sinh bốn phương pháp khác nhau, mỗi phương pháp đều có khuyết điểm. Năm 1993, John Exner người Mỹ đã thống nhất lại thành Hệ thống Toán vẹn – một trong những thực nghiệm phản tâm học kéo dài nhất.

**Xem thêm:** Alfred Binet 50–53 ■ Sigmund Freud 92–99 ■ Carl Jung 102–07

## CLARK L. HULL 1884–1952

Những nghiên cứu đầu tiên của Clark Leonard Hull người Mỹ là về tâm trắc học và thời miên. Ông đã cho xuất bản *Trắc nghiệm thiên tu* (1929) và *Thời miên và ám thị* (1933). Áp dụng phương pháp tiếp cận hành vi khách quan, *Lý thuyết dien dịch toán học về học vẹt* (1940) do lượng mọi hành vi (cả của động vật) bằng một phương trình toàn học duy nhất. Ông phát triển lý thuyết trong *Các nguyên tắc của hành vi* (1943), khảo sát các kết quả của cung cống trong mối quan hệ kích thích-phản ứng. Lý thuyết Toán cầu về Hành vi của ông là một trong các hệ thống tiêu chuẩn của nghiên cứu tâm lý học lục bấy giờ.

**Xem thêm:** Jean-Martin Charcot 30 ■ Alfred Binet 50–53 ■ Ivan Pavlov 60–61 ■ Edward Thorndike 62–65

## EDWIN BORING 1886–1968

Là một trong những nhân vật quan trọng nhất của dòng tâm lý học thực nghiệm, Boring chuyên nghiên cứu về các hệ thống cảm giác và trí giác của con người. Diện giải của ông về bức vẽ kép bìa girl/cô gái của W.E. Hill trở nên nổi tiếng với cái tên Hình Boring. Trong thập niên 1920 tại Harvard, Boring chuyên tu khoa tâm lý sang khoa tâm thần học, biến nó trở thành một lĩnh vực khoa học chính xác kết hợp giữa cấu trúc luận và thuyết hành vi. Tác phẩm đầu tay của ông, *Lịch sử tâm lý học thực nghiệm* (1929), được tiếp nối bởi *Cảm giác và trí giác trong lịch sử tâm lý học thực nghiệm* (1942).

**Xem thêm:** Wilhelm Wundt 32–37 ■ Edward B. Titchener 334

## FREDERIC BARTLETT 1886–1969

Frederic Bartlett là giáo sư môn tâm lý học thực nghiệm đầu tiên tại Đại học Cambridge (1931–51). Ông nổi tiếng với những thí nghiệm đáng nhớ, trong đó các nghiệm thê được yêu cầu đọc một câu chuyện là và huyền hoặc do Bartlett tạo nên (như *Chiến tranh của nhung bong ma*) trước khi kể lại nó. Rất nhiều người thèm thép vào các chi tiết không có trong câu chuyện gốc, hoặc thay đổi ý nghĩa để phù hợp với vần hóa đặc thù của họ. Bartlett kết luận rằng họ không nhớ mà thay vào đó tái tạo lại vần bản.

Xem thêm: Endel Tulving 186–91

▪ Gordon H. Bower 194–95 ▪

W.H.R. Rivers 334

## CHARLOTTE BUHLER 1893–1974

Sinh ra ở Đức, Buhler là người lập nên Viện Tâm lý học thành Vienna năm 1922 cùng chồng bà, Karl. Những nghiên cứu của bà về nhân cách trẻ em và sự phát triển nhân thục đã mở rộng sang đề tài qua trình phát triển con người xuyên suốt cuộc đời. Thay vì ba giai đoạn theo cách chia của Jung, bà đặt ra bốn: mồi sinh–15, 16–25, 26–45 và 46–65. Bühler phát hiện ra những mối liên hệ giữa cảm xúc tuổi trưởng thành và thời thơ ấu. Trác nghiệm Mô hình Thế giới của bà là một công cụ tri liệu sử dụng một số mô hình thu nhỏ giup khám phá thế giới cảm xúc nội tâm của trẻ. Sau khi cho xuất bản *Tu mồi sinh đến trưởng thành* (1935) và *Tu tho ấu đến tuổi già* (1938), bà chuyển tới Mỹ. Trong những năm 1960, bà giúp phát triển dòng tâm lí học nhân văn.

Xem thêm: Carl Rogers 130–37 ▪

Abraham Maslow 138–39 ▪ Viktor Frankl 140 ▪ Gordon Allport 306–13

## DAVID WECHSLER 1896–1981

Trong thời Thế chiến I, Wechsler, một người Mỹ gốc Romania, là một nhà tâm lý học quân đội làm việc cùng Edward Thorndike và Charles Spearman, thực hiện Trác nghiệm Quân đội Alpha về trí tuệ nhôm. Sau đó ông phát triển các trác nghiệm của Binet, thêm vào phần suy luận không lời. Wechsler cho rằng trí tuệ không chỉ nằm ở năng lực tu duy hợp lí mà còn nằm trong khả năng hành động có mục đích để xử lí hiệu quả những vấn đề trong môi trường sống của mình. Năm 1939, Thang đo Trí tuệ Wechsler-Bellevue ra đời, sau đó một thập niên là Thang đo Trí tuệ Wechsler cho Trẻ em (1949). Thang đo Trí tuệ Wechsler cho Người lớn (1955) hiện nay vẫn được sử dụng rộng rãi trong trác nghiệm trí tuệ.

Xem thêm: Francis Galton 28–29 ▪

Alfred Binet 50–53 ▪ David C. McClelland 322–23

## NANCY BAYLEY 1899–1994

Nancy Bayley, nhà tâm lý học phát triển ở trẻ em xuất sắc người Mỹ, chuyên về do luồng phát triển vận động và trí tuệ. Khi làm luận án tiến sĩ, bà đã so sánh hai ô trẻ em bằng cách phân tích hệ thần kinh giao cảm qua mức độ ám ở các tuyến mó hòi. Thang Bayley về Phát triển Tâm trí và Vận động của bà (1969) vẫn là thang tiêu chuẩn được sử dụng rộng rãi trên thế giới về sự phát triển tâm trí và thể chất ở trẻ sơ sinh từ một đến 42 tháng tuổi.

Xem thêm: Edwin Guthrie 74 ▪ Simon Baron-Cohen 298–99

## MILTON ERICKSON 1901–1980

Những quan sát thử sai về thời miên trong nhiều năm của nhà nghiên cứu gốc Nevada Erickson đã khiến ông trở thành một chuyên gia có uy tín thế giới về thời miên và trạng thái xuất thần. Ông cũng nổi tiếng với cái bát tay khắc Erickson, thu dán du người khác vào một trạng thái xuất thần như lâm bối rồi tẩm trì với một khoanh khắc “trống rỗng về hành kinh” khi thời điểm sau cái bát tay bị ngắt quãng. Được xem là cha đẻ của liệu pháp tri liệu thời miên, Erickson cũng là người có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của liệu pháp gia đình, liệu pháp tập trung vào giải pháp, liệu pháp hệ thống, và một số cách điều trị dạng liệu pháp ngắn hạn, bao gồm NLP (lập trình ngôn ngữ thần kinh).

Xem thêm: B.F. Skinner 78–85 ▪ Stanley Milgram 246–53.

## ALEXANDER LURIA 1902–1977

Sinh tại Kazan, Nga, Luria theo học tại Viện Tâm lí học Moscow. Công trình của ông về thời gian phản ứng và quá trình suy nghĩ dẫn đến “phương pháp vận động kết hợp” và máy phát hiên nói đầu tiên. Sau đó ông học y và chuyên về thần kinh học. Cân bằng giữa thể chất và tâm trí, ông thực hiện những công trình đột phá về tón thương não bộ, mất trí, trí giác và hội chứng bất lực ngôn ngữ. Những câu chuyện ông kể lại trong các cuốn sách như *Người đón áng với thế giới tan vỡ: Lịch sử một ca tón thương não bộ* (1972) đã giúp phổ cập về thần kinh học.

Xem thêm: Sigmund Freud 92–99 ▪

▪ B.F. Skinner 78–85 ▪ Noam Chomsky 294–97

## DANIEL LAGACHE 1903–1972

Daniel Lagache người Pháp có hùng thủ nghiên cứu về tâm lý học thực nghiệm, tâm bệnh học và hiện tượng luân qua những bài giảng của Georges Dumas. Là một chuyên gia về pháp lý và tội phạm học, Lagache có những tác phẩm chủ yếu như *Sự ghen tức* (1947) và *Sự đau buồn bệnh lí* (1956). Sau khi bị khai trừ khỏi Hiệp hội Phân tâm học Quốc tế năm 1953 vì chỉ trích thói chuyên quyền độc đoán về ý học của Sacha Nacht, ông đã thành lập một tổ chức lì khai là Hiệp hội Phân tâm Học Pháp cùng Jacques Lacan. Là một nhà lí thuyết theo dòng Freud, Lagache cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy sự phát triển của phân tâm học trong đại chúng, đặc biệt là gần đây với kinh nghiệm lâm sàng.

**Xem thêm:** Jacques Lacan 122–23

## ERNEST R. HILGARD 1904–2001

Trong những năm 1950, Ernest Ropiequet "Jack" Hilgard công tác với vợ mình là Josephine trong những nghiên cứu tiên phong về thời miên tại Đại học Stanford. Năm 1957, họ thành lập Phòng Nghiên cứu Thời miên. Tại đó, cùng với Andre Muller Weitzhoffer, ông phát triển Thang đo Tinh dê bì Thời miên Stanford (1959). Lí thuyết phản lì mài gây nhiều tranh cãi, và "hiệu ứng người quan sát ám" (1977) của ông – thu cho rằng khi thời miên, một vài trạng thái ý thức tảng sáu bị điều động bởi một hệ thống kiểm soát thực thi – vẫn đúng vững trước thử thách thời gian. Những sách giáo trình của ông như *Điều kiềm hoa và học tập* (cùng D.G. Marquis, 1940) và *Nhập môn tâm lý học* (1953) hiện vẫn được nghiên cứu.

**Xem thêm:** Ivan Pavlov 60–61 ■ Leon Festinger 166–67 ■ Eleanor E. Maccoby 284–85

## GEORGE KELLY 1905–1967

Kelley có đóng góp quan trọng cho tâm lý học nhân cách qua tác phẩm *Tâm lí học về sự kiến tạo cá nhân* (1955). Quan điểm nhân văn của ông rằng các cá nhân tự tạo nên nhân cách của mình thông qua nhận thức đánh giá của họ về các sự kiện. Từ lí thuyết này dẫn đến "trắc nghiệm kiến tạo vai trò", được sử dụng để nghiên cứu và chẩn đoán bản chất của nhân cách. Ngoài những giá trị cho tâm lí học thực và tham vấn, nó còn được sử dụng trong các nghiên cứu về hành vi của tổ chức và các nghiên cứu về giáo dục.

**Xem thêm:** Johann Friedrich Herbart 24–25 ■ Carl Rogers 130–37 ■ Ulric Neisser 339

## MUZAFER SHERIF 1906–1988

Lon lên tại Thổ Nhĩ Kỳ, Sherif nhận bằng tiến sĩ tại Đại học Columbia ở Mỹ với luận án bàn về việc các yếu tố xã hội ảnh hưởng tới nhân thức như thế nào. Được xuất bản dưới tiêu đề *Tâm lí học về các quy chuẩn xã hội* (1936), nó nói về các thực nghiệm về "hiệu ứng tư duy chung đồng". Một trong những điều đặc biệt của Sherif là đã kết hợp thành công các phương pháp thực nghiệm trong phòng nghiên cứu với hiện trường. Ông làm việc cùng với mình, Carolyn Wood Sherif, diễn hình là trong Thực nghiệm Robbers Cave (1954). Trong thực nghiệm này, một số nam sinh bị cầm trại được chia thành hai nhóm. Đóng vai người gác trại, Sherif quan sát nguồn gốc của thành kiến, xung đột và những cách nhìn rách khuôn giữa các nhóm thông qua tac. Nghiên cứu do dẫn tới Lí thuyết về xung đột thực tế của ông, đến nay vẫn là cơ sở cho hiểu biết của chúng ta về hành vi nhom. Cùng Carl Hayland, ông còn phát triển Lí thuyết danh giá xã hội (1961).

**Xem thêm:** Solomon Asch 224–27 ■ Philip Zimbardo 254–55

## NEAL MILLER 1909–2002

Nhà tâm lí học người Mỹ Miller là nghiên cứu sinh tại Vienna dưới sự hướng dẫn của Anna Freud và Heinz Hartman. Sau khi đọc tác phẩm *Võ nao và các co quan nội tang* của K.M. Bykov (1954), Miller đã tìm cách chứng minh rằng có thể dùng ý chí để điều động các co quan nội tang và các chức năng của chúng. Những phát hiện của ông dẫn đến kỹ thuật điều trị phản hồi sinh học, nhằm cải thiện tình trạng của bệnh nhân dựa trên việc dạy họ cách phản ứng với những dấu hiệu của cơ thể.

**Xem thêm:** Anna Freud 111 ■ Albert Bandura 286–91

## ERIC BERNE 1910–1970

Berne, nhà tâm thần học và phân tâm học người Canada, đã phát triển lí thuyết về phân tích tương giao, lấy giao tiếp co loi làm trọng tâm của liệu pháp tâm lí. Lời nói của người nói thứ nhất, Tác nhân, được gọi là kích thích tương giao; lời đáp lại của Người đáp là đáp ứng tương giao. Mọi nhân cách đều phân tách thành những cái tôi khác nhau: tôi đứa trẻ, tôi người lớn, tôi cha mẹ; mỗi kích thích và đáp ứng được xem là sự đóng vai một trong những "cái phản" này. Những trao đổi được nghiên cứu như một dạng phân tích tương giao kiểu "tôi là làm gì đó cho bạn, và bạn làm gì đó lại cho tôi". Tác phẩm *Những trò chơi mà mọi người chơi* (1964) cho rằng "những trò chơi", hay những khuôn mẫu hành vi giữa các cá nhân, có thể bộc lộ những cảm nhận hoặc cảm xúc.

**Xem thêm:** Erik Erikson 272–73 ■ David C. McClelland 322–23

## ROGER W. SPERRY

1913–1994

Nhà thần kinh học người Mỹ Sperry đã thành công trong việc tách thể chất – các bộ dây thần kinh truyền dẫn tin hiệu giữa hai bán cầu não – dẫn đến một đột phá lớn trong điều trị bệnh động kinh. Năm 1981, cùng với David Hubel và Torsten Wiesel, ông được nhận Giải Nobel Sinh lý học và Y khoa cho công trình lý thuyết não bộ phân lập, cho rằng các bán cầu não trái và phải có những chức năng chuyên biệt khác nhau.

**Xem thêm:** William James 38–45 ■ Simon Baron-Cohen 298–99

## SERGE LEBOVICI

1915–2000

Lebovici là nhà phân tâm theo dòng Freud người Pháp, chuyên về lĩnh vực phát triển ở trẻ sơ sinh, trẻ em và trẻ vị thành niên, đặc biệt là về quá trình xây dựng mối gắn bó giữa trẻ và mẹ. Ông được xem là đã giới thiệu phân tâm học trẻ em vào Pháp. Nhiều tác phẩm của ông bao gồm *Phân tâm học tại Pháp* (1980) và *Biên niên quốc tế về tâm thần học tuổi vị thành niên* (1988).

**Xem thêm:** Sigmund Freud 92–99  
■ Anna Freud 111

## MILTON ROKEACH

1918–1988

Rokeach, nhà tâm lý học xã hội người Mỹ gốc Ba Lan, nghiên cứu về việc niềm tin tôn giáo tác động như thế nào đến giá trị và thái độ. Ông xem các giá trị là những động lực cơ bản và là sự chuyển hóa tâm trí của những nhu cầu tâm lý cơ bản. Lý thuyết của ông về chủ nghĩa giáo điều khao sát những đặc điểm nhân thực của đang tâm tri báo thù và coi mó (*Tâm tri cõi mồ và báo thù*, 1960). Thang đo Xu hướng Giáo điều của Rokeach, một phương pháp không kể

đến ý thức hé và nói dối, dùng để đo tính bảo thủ của tâm trí, hiện vẫn đang được sử dụng, và Khảo sát về Giá trị của Rokeach được xem là một trong những cách đo lường niêm tin và giá trị hiệu quả nhất trong các nhóm đặc thù. Trong Trắc nghiệm về các giá trị Mỹ lớn lao, Rokeach cùng các cộng sự đã do những thay đổi về quan điểm để chung minh rằng truyền hình có thể làm thay đổi hé giá trị của mọi người.

**Xem thêm:** Leon Festinger 166–67

- Solomon Asch 224–27 ■ Albert Bandura 286–91

## RENE DIATKINE

1918–1997

Diatkine, nhà phân tâm học và tâm thần học người Pháp, tập trung nghiên cứu về sự phát triển của đồng tâm thần học động năng. Ông nhấn mạnh về các cảm xúc và những quâia trình tu duy cơ bản của nó hon là những hành vi có thể quan sát được. Diatkine cũng rất nhiệt tình trong việc phát triển các tổ chức về sức khỏe tâm trí; ông giúp thành lập Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần năm 1958. Cuốn sách ban vê những áô tuóng cơ bản, *Phân tâm học vê sự phát triển sớm* (cùng Janine Simon, 1972) là một trong những tác phẩm ảnh hưởng nhất của ông.

**Xem thêm:** Anna Freud 111 ■ Jacques Lacan 122–23

## PAUL MEEHL

1920–2003

Công trình của Paul Meehl người Mỹ có ảnh hưởng lâu dài đối với lĩnh vực suy khớp tâm thần và phương pháp luận nghiên cứu. Trong tác phẩm *Lam sang đối lập với dữ đoán thống kê: Một phân tích lí thuyết và tổng quan về bằng chứng* (1954), ông cho rằng những thông kê về hành vi nên sử dụng các phương pháp theo công thức toán học để khảo sát hơn là phân tích lâm sàng. Năm 1962, ông phát hiện ra rằng

tâm thần phản liệt có mối liên quan đến di truyền, thử cho từ lục do vẫn được cho là do việc nuôi dạy con không tốt của cha mẹ gây ra.

Những nghiên cứu của ông về thuyết tái định luận và ý chí tự do tập trung vào tính bất định lượng tử được xuất bản dưới tiêu đề *Các vấn đề về tái định luận-tu do và tam tri-co thể* (cùng Herbert Feigl, 1974).

**Xem thêm:** B.F. Skinner 78–85 ■ David Rosenhan 328–29

## HAROLD H. KELLEY

1921–2003

Nhà tâm lý học xã hội người Mỹ Kelley nhận bằng tiến sĩ dưới sự huống dẫn của Kurt Lewin tại Viện Công nghệ Massachusetts. Công trình chính của ông, *Giao tiếp và sự thuyết phục* (cùng Hovland và Janis, 1953), chia quá trình giao tiếp ra làm ba phần: "ai", "nói gì" và "nói với ai". Quan điểm này được tiếp nhận rộng rãi, và nó thay đổi cách thể hiện bản thân của nhiều người, tiêu biểu là các chính trị gia. Năm 1953, ông bắt đầu làm việc cùng John Thibaut. Họ cùng viết *Tâm lý học xã hội vê các nhóm người* (1959); sau đó là *Nhưng mối quan hệ liên cá nhân: Một lý thuyết vê sự tương thuộc* (1978).

**Xem thêm:** Leon Festinger 166–67 ■ Kurt Lewin 218–23 ■ Noam Chomsky 294–97

## STANLEY SCHACHTER

1922–1997

Schacter sinh tại New York, nổi tiếng với lý thuyết hai yếu tố về cảm xúc (Thuyết Schacter-Singer) mà ông phát triển cùng Jerome Singer. Họ thấy rằng những cảm giác thê chất có liên quan đến các cảm xúc – ví dụ, cách mà một người trải nghiệm suy tăng nhịp tim và vã căng co trước khi cảm thấy sợ hãi – và sự nhận thức bài bản đóng vai trò quan trọng.

**Xem thêm:** William James 38–45 ■ Leon Festinger 166–67

## HEINZ HECKHAUSEN 1926–1988

Nhà tâm lý học người Đức Heinz Heckhausen là một chuyên gia nổi tiếng thế giới về tâm lý học động cơ. Ông hoàn thành luận án sau tiến sĩ về nhưng hi vọng và nỗi sợ về thành công và thất bại, và công trình ban đầu của ông về sự phát triển động lực ở trẻ nhỏ đã dẫn đến Mô hình Nhân thức về Động lực (Heckhausen & Rheinberg, 1980). Tác phẩm *Động lực và hoạt động* (1980) mà ông viết chung với nhà tâm lý học là con gái ông, Jutta, có ảnh hưởng lâu dài.

**Xem thêm:** Quách Nhậm Viên 75 ■ Albert Bandura 286–91 ■ Simon Baron-Cohen 298–99

## ANDRE GREEN 1927–2012

André Green, nhà phân tâm học người Pháp gốc Ai Cập, dân quan tâm tới lý thuyết về truyền thông và điều khiển học khi làm thực tập sinh dưới sự hướng dẫn của Jacques Lacan trong những năm 1950. Sau này ông là người phê bình Lacan nồng nhiệt, cho rằng Lacan quá nhân mạnh vào hình thái biểu trưng và cấu trúc, lầm mất giá trị nhưng quan điểm động Freud của ông. Cuối những năm 1960, Green quay trở lại nhưng có số phân tích theo tu tuồng Freud với việc tìm hiểu về sự tiêu cực. Điều này được trình bày rõ ràng trong công trình *Người mẹ đã chết* (1980) của ông, trong đó người mẹ đã chết và mất tam lì đối với đứa trẻ, nhưng vì bà vẫn hiện diện ở nõn nenkins đứa trẻ bởi rồi và so hiai.

**Xem thêm:** Sigmund Freud 92–99 ■ Donald Winnicott 118–21 ■ Jacques Lacan 122–23 ■ Françoise Dolto 279

## ULRIC NEISSER 1928–2012

Tác phẩm nổi tiếng nhất của nhà khoa học người Mỹ gốc Đức Neisser

là *Tam lì học nhân thức* (1967), đưa ra một phương pháp tiếp cận tam lì tập trung vào các quá trình tam lì. Sau đó ông lại phê bình tam lì học nhân thức, thấy rằng sự phát triển của nó đã dấn bù qua vai trò của tri giác. Ông chuyên nghiên cứu về tri nhớ, và năm 1995, ông lập ra ban chuyên trách “Tri tue, nhưng điều đặc biệt và chưa biết” của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ, chuyên kiểm tra các lý thuyết về triết nghiệm tri tue. Các công trình đã xuất bản của ông có *Đường cong tăng trưởng: Những thành tựu dài hạn về IQ và những do luong liên quan* (1998).

**Xem thêm:** George Armitage Miller 168–73 ■ Donald Broadbent 178–85

## JEROME KAGAN 1929–

Kagan, một nhân vật hàng đầu về tâm lý học phát triển tại Mỹ, tin rằng sinh lí ảnh hưởng đến các đặc điểm tâm lí nhiều hơn huyệt tố môi trường. Công trình của ông về những phuong diện sinh học trong sự phát triển ở trẻ em – những hiệu ứng làm bộc lộ nỗi sợ tác động đối với tý thức, đao dục, trí nhớ và hệ biểu tượng – đã đặt nền tảng cho nghiên cứu sinh lí học về tinh cách. Công trình của ông ảnh hưởng tới các nghiên cứu hành vi trong những lĩnh vực ngoài tâm lý học như tội phạm học, giáo dục, xã hội học và chính trị học.

**Xem thêm:** Sigmund Freud 92–99

■ Jean Piaget 262–69

## MICHAEL RUTTER 1933–

Nhà tâm thần học người Anh Michael Rutter đã làm thay đổi cách hiểu của chúng ta về các vấn đề phát triển và hành vi ở trẻ em. Trong *Đánh giá lại tinh canh mệt mỏi suy giảm của mẹ* (1972), ông bác bỏ lý thuyết gán bố mang tính chọn lọc của John Bowlby, cho rằng những gán bố da tuyền ở trẻ nhỏ là điều bình thường. Nhưng

nghiên cứu sau này của ông cho thấy sự tách bạch giữa tinh trạng mệt mỏi (mất đi thứ gì đó) và tinh trạng thiếu thốn (chưa bao giờ có thứ gì đó), và gần hành vi không đổi xa hỏi với tinh trạng bất hòa trong gia đình hon là sự mất đi chăm sóc của người mẹ.

**Xem thêm:** John Bowlby 272–77 ■ Simon Baron-Cohen 298–99

## FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN 1944–

Nhà tâm lý học người Đức Friedemann Schulz von Thun nổi tiếng với Mô hình Giao tiếp của ông, được xuất bản thành ba tập *Nói chuyện với nhau* (1981, 1989, 1998). Von Thun cho rằng có bốn cấp độ giao tiếp trong mỗi cuộc đối thoại: nói vé thực tế, nói vé bản thân, bàn luận vé mối quan hệ của bản thân với người khác, hoặc yêu cầu người khác làm gì đó. Ông cho rằng khi con người nói và nghe ở những cấp độ khác nhau, sự hiểu lầm sẽ dễ dàng sinh.

**Xem thêm:** B.F. Skinner 78–85 ■ Kurt Lewin 218–223

## JOHN D. TEASDALE 1944–

Nhà tâm lý học người Anh Teasdale nghiên cứu về các phương pháp tiếp cận nhận thức đối với trầm cảm. Cùng Zindel Segal và Mark Williams, ông phát triển kỹ thuật gọi là Liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm (MBCT). Kỹ thuật này kết hợp liệu pháp nhận thức với các kỹ thuật thiền chánh niệm của phuong Đông, yêu cầu người mắc trầm cảm nồng đai dâng chủ tam suy xét vé nhưng ý nghĩa tiêu cực, thay vì để nó dien ra tu động, và học cách quan sát chúng từ một góc nhìn tách biệt hơn.

**Xem thêm:** Gordon H. Bower 194–95 ■ Aaron Beck 174–77

# THUẬT NGỮ

**Ám sợ** (Phobia): Một dạng rối loạn lo âu, đặc trưng bởi nỗi sợ hãi cáng thẳng và vô lí.

**Bản năng** (Instincts): Những xung nồng hoặc thiên hướng tự nhiên. Trong phân tâm học, đây là những nguồn linh động thổi thúc nhân cách và hành vi.

**Bẩm sinh** (Innate): Có sẵn hoặc hiện diện ở một sinh thể ngay từ khi mới sinh; nó có thể mang tính di truyền hoặc không.

**Các cơ chế phòng vệ** (Defense mechanisms): Trong lý thuyết phân tâm học, đây là những phản ứng của tâm trí nhằm để giảm bớt các cơ chế vô thức.

**Các giai đoạn tâm tình dục** (Psychosexual stages): Chỉ các giai đoạn phát triển ở trẻ theo lý thuyết phân tâm học, tập trung vào các vùng co thắt mà qua đó có thể thu được khoái cảm.

**Cái nò** (Id): Một thuật ngữ phân tâm học chỉ một trong ba yếu tố thuộc nhân cách con người (xem thêm **Cái tôi**, **Cái siêu tôi**); cái nò là nguồn của nồng luồng cảm xúc và gắn liền với những bản năng.

**Cái tôi** (Ego): Một thuật ngữ phân tâm học chỉ một trong ba yếu tố trong nhân cách con người (xem thêm **Cái nò**, **Cái siêu tôi**); cái tôi là một lì tri của nhân cách gắn với thực tại ngoại giới và những đòi hỏi từ đó, có trách nhiệm kiểm soát các bản năng.

**Cấu trúc luận** (Structuralism): Một phương pháp tiếp cận tâm lý học nghiên cứu cấu trúc của tâm trí.

**Chi số trí thông minh** (Intelligence quotient – IQ): Chỉ số về trí tuệ cho phép xếp hạng các cá nhân theo những mức độ trí tuệ khác nhau.

Được gọi ý lần đầu bởi William Stern, do luồng bằng cách chia tuổi tâm trí với tuổi sinh học rồi nhân với 100.

**Chủ nghĩa duy nghiệm** (Empiricism): Một hướng tiếp cận triết học và tâm lý học cho rằng mọi hiểu biết đều dựa trên kinh nghiệm.

**Chủ nghĩa duy vật** (Materialism): Học thuyết chỉ xem thế giới vật chất là thực tồn, và cho rằng có thể dùng các khái niệm vật lý để giải thích những hiện tượng tâm trí.

**Chủ nghĩa thực dụng** (Pragmatism): Học thuyết cho rằng những ý tưởng là các quy tắc cho hành động; giá trị của ý tưởng được do bằng những kết quả thực tế của nó.

**Chuyển dịch** (Transference): Trong phân tâm học, thuật ngữ này chỉ sự huống bệnh nhân chuyển dịch những phản ứng cảm xúc từ các mối quan hệ qua khứ (đặc biệt là với cha mẹ) lên nhà tri liệu.

**Chức năng luân** (Functionalism): Một phương pháp tiếp cận tâm lý nghiên cứu về các chức năng thích nghi của tâm trí trong mối liên hệ với môi trường của nó.

**Có màu** (Archetypes): Trong lý thuyết của Carl Jung, là những khuôn mẫu hoặc khung nhân cách bẩm sinh trong **vô thức tập thể**, giúp tổ chức hóa các kinh nghiệm của chúng ta. Các có màu thường xuất hiện trong các huyền thoại hoặc các tự sự.

**Cùng có** (Reinforcement): Trong điều kiện hóa có diện, đây là quy trình làm tăng khả năng thực hiện một phản ứng.

**Cùng có tích cự** (Positive reinforcement): Một khái niệm chủ

chốt trong thuyết hành vi; đây là quá trình làm tăng dần khả năng xảy ra của một phản ứng bằng cách đưa ra một phần thưởng hoặc một kích thích tích cực ngay sau khi có phản ứng theo mong muốn.

**Cùng có tiêu cự** (Negative reinforcement): Trong **điều kiện hóa tạo tác** hoặc điều kiện hóa công cụ, đây là quá trình làm mạnh một phản ứng bằng cách loại trừ một kích thích tiêu cự.

**Dập tắt** (Extinction): i) Su loai tru mot thu gi do, dac biet la mot chung loi. ii) Lam suy yeu do manh cua mot phan ung trong hoc tap theo dieu kien hoa, do thiieu cung co.

**Dòng ý thức** (Stream of consciousness): Mô tả của William James về ý thức như một dòng chảy liên tục của những ý nghĩ.

**Đón nén** (Repression): Đây là một cơ chế phòng vệ của cái tôi trong lý thuyết phân tâm học, đây những ý nghĩ, ki ức, xung lực hoặc ham muốn không được chấp nhận xuống dưới ngưỡng ý thức. Anna Freud còn gọi cơ chế này là "quên do thấy đấy".

**Điều chỉnh hành vi** (Behaviour modification): Sử dụng các kỹ thuật thay đổi hành vi đã được chứng minh để kiểm soát hoặc điều chỉnh hành vi của các cá nhân hoặc các nhóm.

**Điều kiện hóa có diện** (Classical conditioning): Một dạng học tập trong đó một kích thích trung tính đạt được khả năng kích hoạt một phản ứng đặc thù nào đó nhờ được ghép cặp với một kích thích vỏ điều kiện.

**Điều kiện hóa do kết quả/công cụ** (Instrumental conditioning): Một dạng điều kiện hóa trong đó con vật là công cụ cho kết quả của sự

kiện; một ví dụ của dạng điều kiện hóa này là quá trình con vật tìm cách thoát khỏi một mẻ cung.

**Điều kiện hóa tao tác** (Operant conditioning): Một hình thức điều kiện hóa hành vi, trong đó kết quả phụ thuộc vào hoạt động của con vật tác động tới môi trường của nó, chẳng hạn như ăn vào lây để có được thực ăn.

**Định hình** (Shaping): Trong thuyết hành vi, định hình hành vi là quy trình đưa ra cùng cố gắng để dần tạo dung được một phản ứng theo mong muốn hoặc theo quy chuẩn.

**Độ hiệu lực** (Validity): Phạm vi trong đó một trắc nghiệm do được thử nghiệm.

**Gắn bó** (Attachment): Mối liên hệ quan trọng về mặt cảm xúc trong đó một cá nhân tìm kiếm sự gắn bó và an toàn từ sự hiện diện của người khác, đặc biệt là những đứa trẻ với các hình mẫu cha mẹ.

**Giả thuyết** (Hypothesis): Một dự đoán hoặc tuyên bố được kiểm chứng bằng thực nghiệm để xác nhận hoặc chối bỏ nó.

**Giải mâu cảm** (Desensitize): Quá trình làm suy yếu đi một phản ứng mạnh đối với một sự kiện hoặc một điều gì đó bằng cách phai nhiễm lặp đi lặp lại với kích thích đó.

**Hiện tượng luân** (Phenomenology): Một phương pháp tiếp cận tri thức dựa trên trải nghiệm tức thời khi nó xuất hiện, không có phân loại nó qua những khái niệm, giả định hoặc cách diễn giải có trước.

**Hiệu ứng Zeigarnik** (Zeigarnik effect): Xu hướng ghi nhớ những nhiệm vụ chưa hoàn thành hoặc chưa kết thúc để dang hon là những nhiệm vụ đã hoàn thành.

**Học qua thử và sai** (Trial and error learning): Một lý thuyết về học tập được Edward Thorndike đề xuất đầu tiên, cho rằng học tập diễn ra qua việc thực hiện những phản ứng khác

nhau, với sự lặp lại nhưng phản ứng tạo ra các kết quả mong muốn.

**Học tập xã hội** (Social learning): Một lý thuyết về học tập dựa trên quan sát hành vi của những người khác và những hé lộ của các hành vi đó. Albert Bandura là nhà tiên phong của lý thuyết này.

**Hướng ngoại** (Extraversion): Một kiểu nhân cách chủ yếu tập trung năng lượng vào thế giới bên ngoài và những người khác (xem thêm **Hướng nội**).

**Hướng nội** (Introversion): Một kiểu nhân cách chủ yếu tập trung năng lượng vào những ý nghĩ và cảm xúc bên trong (xem thêm **Hướng ngoại**).

**Im vết** (Imprinting): Trong tập tính học, một hệ thống học nhanh bẩm sinh sẽ có ở các loài vật ngay sau khi sinh ra; nó thường gắn với sự phát triển một dạng gắn bó với một cá thể hoặc đối tượng cụ thể nào đó.

**Khác biệt cá nhân** (Individual differences): Tất cả những đặc điểm riêng lì mang tính khác biệt giữa các cá nhân, như về nhân cách hoặc trí tuệ.

**Ki ức giá** (False memory): Kí ức được phục hồi lại về một sự kiện vốn chưa từng diễn ra. Nó được cho là kết quả của sự ám thị.

**Kích thích** (Stimulus): Bất cứ đối tượng, sự kiện, tình huống hay yếu tố nào trong môi trường mà một cá nhân có thể phát hiện ra và phản ứng lại.

**Kích thích điều kiện hóa** (Conditioned stimulus – CS): Trong điều kiện hóa hành vi có điều kiện, đây là một kích thích tạo ra một phản ứng (được điều kiện hóa) đặc thù nhỏ được ghép cặp với một **kích thích vô điều kiện**.

**Kích thích vô điều kiện** (Unconditioned stimulus): Trong **điều kiện hóa có điều kiện**, đây là một kích thích gây ra một phản ứng tự nhiên (vô điều kiện).

**Kiểu nhận thức** (Cognitive style): Thói quen xử lý thông tin của một người.

**Lí thuyết nét nhàn cách** (Trait theory): Quan điểm cho rằng những khác biệt cá nhân phản ánh lớn phu thuộc vào những đặc điểm (nét tính cách) nền tảng, về cơ bản là bền vững theo thời gian và bối cảnh.

**Lí thuyết trường** (Field theory): Mô hình về hành vi con người của Kurt Lewin, sử dụng khái niệm về các trường lực để giải thích về "không gian sống" hoặc trường ảnh hưởng xã hội bao quanh một cá nhân.

**Liên tưởng/Kết nối** (Association): i) Một cách diễn giải triết học về sự hình thành hiểu biết, cho rằng nó là kết quả từ sự kết nối hoặc liên tưởng những ý niệm đơn giản để hình thành những tư tưởng phức tạp. ii) Một liên kết giữa hai quá trình tâm lý, được định hình từ sự giao đổi giữa chúng trong trải nghiệm quá khứ.

**Liên tưởng tự do** (Free association): Một kỹ thuật được sử dụng trong liệu pháp tâm lý, trong đó người bệnh nói ra những điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí sau khi nghe bắt kí từ nào đó.

**Liệu pháp gia đình** (Family therapy): Một thuật ngữ chung dùng để chỉ các liệu pháp điều trị cho toàn thể gia đình thay vì chỉ cho một người, dựa trên tiền đề cho rằng các vấn đề nằm trong chính mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình.

**Liệu pháp tâm lý** (Psychotherapy): Một thuật ngữ chung cho tất cả các liệu pháp điều trị sử dụng các công cụ mang tính tâm lý thay vì vật lý hoặc sinh học.

**Lỗi quy gán cơ bản** (Fundamental attribution error): Xu hướng giải thích hành vi của người khác dựa trên những nét nhân cách thay vì dựa trên những yếu tố tinh huống bên ngoài.

**Lỗi loi kiêng Freud** (Freudian slip): Một hành vi hay từ ngữ gán nhung khác với thứ trong chủ tâm người thực hiện, và phản ánh những động co hoặc lo âu vô thức.

**Luật hiệu quả** (Law of Effect): Do Edward Thorndike đưa ra, là nguyên tắc cho rằng khi có thể có nhiều phản ứng với một sự kiện, phản ứng nào có khả năng được thường nhất sẽ trở thành thứ được gán kết chặt với sự kiện, trong khi những phản ứng dần rời sự trung phong sẽ gán kết yếu hơn.

**Mã hóa** (Encoding): Quá trình thông tin giác quan được chuyển vào tri nhớ.

**Nghé phân đôi** (Dichotic listening): Nghé hai thông điệp khác nhau được đưa ra đồng thời, mỗi thu một tai.

**Nguyên tắc thực tại** (Reality principle): Trong phân tâm học, đây là bù các quy tắc chỉ phối cai tội và cảm nhận thực tại và những yêu cầu của nó.

**Nguồn khác biệt nhỏ nhất** (Just noticeable difference): Sự khác biệt nhỏ nhất giữa hai kích thích vật lý mà một người có thể xác định được.

**Nhân cách** (Personality): Nhưng nest đặc điểm hành vi và tâm trí mang tính bền vững ở một người, khiến người đó có xu hướng hành xử theo một cách tương đối nhất quán theo thời gian.

**Nhận thức** (Cognitive): Yếu tố liên quan tới các quá trình tâm trí, như tri giác, tri nhớ hoặc tư duy.

**Nhìn nhận tích cực vô điều kiện** (Unconditional positive regard): Trong liệu pháp nhân chủ-trong tâm của Carl Rogers, đây là sự chấp nhận tuyệt đối ai đó thuần túy vì họ là một con người.

**Nhóm đối chung** (Control group): Nhưng người tham gia một thí

nghiệm không tiếp xúc với sự điều động của các nhà nghiên cứu trong quá trình diễn ra thí nghiệm.

**Nhưng am tiết vô nghĩa** (Nonsense syllables): Nhưng am tiết ba chữ cái không tạo nên những chữ mà chúng ta có thể nhận ra được. Chúng được Hermann Ebbinghaus sử dụng lần đầu để làm thí nghiệm trong một nghiên cứu về học tập và trí nhớ.

**Nhưng nét nhàn cách phổ biến** (Central/common traits): Trong lý thuyết của Gordon Allport, đó là khoáng sáu nét nhàn cách chính yếu có thể được dùng để mô tả về một người, như "nhút nhát" hoặc "tốt bụng". Đây là những "viên gạch nền tảng" của nhân cách.

**Nội quan** (Introspection): Phương pháp tâm lý học cổ xưa nhất; nó là sự tu quan sát: "xem xét (specition) bên trong (intro)" tâm trí của mình để khảo sát và bao cáo lại trạng thái nội tâm.

**Phản ứng điều kiện** (Conditioned response – CR): Một phản ứng đặc thù sinh ra do một kích thích lúc đầu là trung tính được ghép cặp với một **kích thích vô điều kiện**, thư kích hoạt phản ứng đó một cách tu nhiên.

**Phản ứng vô điều kiện** (Unconditioned response): Trong **điều kiện hoa có điều kiện**, đây là một phản xạ (vô điều kiện, tu nhiên) sinh ra khi phản ứng lại một kích thích đặc thù nào đó (như giật tay chân ra khỏi một kích thích gây đau nón đó).

**Phản xạ** (Reflex): Một phản ứng tự động đối với một kích thích.

**Phân tâm học** (Psychoanalysis): Hệ thống các lý thuyết và phương pháp trị liệu của Sigmund Freud, khám phá các quá trình vô thức ảnh hưởng tới hành vi con người.

**Phúc cảm Oedipus** (Oedipus complex): Theo lý thuyết phân tâm học, đây là một giai đoạn phát triển

diễn ra vào khoảng tuổi lên năm, thời điểm mà bé trai trải nghiệm một ham muốn vô thức với mẹ mình và muốn thay thế hoặc hủy diệt cha mình.

**Phúc cảm tự ti** (Inferiority complex): Một trạng thái mà dòng phân tâm học Adler (người sáng lập là Alfred Adler) cho rằng sẽ phát sinh khi một người không có khả năng xứng với những cảm giác tự ti có thật hoặc do họ tưởng tượng ra, và trở nên hiếu thắng hoặc thu mình.

**Phuong pháp giao thoại** (Anecdotal method): Sử dụng những báo cáo mang tính quan sát (thường là phi khoa học) làm dữ liệu nghiên cứu.

**Siêu tôi** (Superego): Trong phân tâm học, đây là thuật ngữ chỉ phân tâm hóa những giá trị và quy chuẩn của cha mẹ và của xã hội. Nó bị chi phối bởi những han chế và đạo đức.

**Sự chú ý** (Attention): Một thuật ngữ chung chỉ các quá trình diễn ra trong nhận thức có chọn lọc và tập trung.

**Sự liên tiếp** (Contiguity): Sự xuất hiện gần nhau của hai ý niệm hoặc hai sự kiện. Đây là điều kiện cần thiết để tạo ra sự **liên tưởng**.

**Tai hiện** (Retrieval): Khi phục lại thông tin đã được lưu trữ trong trí nhớ qua một quá trình tìm và thấy.

**Tai lặp** (Replication): Quá trình lặp lại một nghiên cứu hoặc một thí nghiệm ở mức chi tiết nhất để cho ra những kết quả tương tự. Tai lặp là yếu tố quan trọng trong giúp thiết lập giá trị của nhưng khám phá.

**Tâm lý học Gestalt** (Gestalt psychology): Phương pháp tiếp cận tâm lý học mang tính toàn thể, nhấn mạnh vai trò của cái "toàn thể" mang tính tổ chức hóa, đối lập với các cấu phần của nó, trong các quá trình tâm trí như nhận thức.

**Tâm lý học nhân văn** (Humanistic psychology): Một phương pháp tiếp cận tâm lý học nhấn mạnh tầm quan

trong cửa ý chí tu do và **tự hiện thực hoà** trong việc quyết định sự lành mạnh của tâm trí.

**Tâm lí học nhân thực** (Cognitive psychology): Một hướng tiếp cận tâm lí học tập trung vào các quá trình tâm trí trong su học tập và hiểu biết, và vào cách tâm trí chủ động tổ chức hóa các kinh nghiệm.

#### Tâm lí học thần kinh

(Neuropsychology): Một ngành phụ của tâm lí học và thần kinh học, xem xét về cấu trúc và chức năng của não bộ, và nghiên cứu về những ảnh hưởng của các rối loạn não bộ đối hành vi và nhận thức.

**Tâm thần phân liệt** (Schizophrenia): Một nhóm các rối loạn tâm thần đang năng (lúc đầu được gọi là chung sa sút trí tuệ sớm) gây suy yếu nhiều vùng chức năng khác nhau. Đặc trưng bởi sự khó chịu về ý nghĩ, những cảm xúc tột nhanh hoặc không thích hợp, và nhận thức về thực tại bị bóp méo.

**Tâm vật lí** (Psychophysics): Nghiên cứu khoa học về mối liên hệ giữa các quá trình tâm trí và vật lí.

**Tap tinh học** (Ethology): Nghiên cứu khoa học về hành vi động vật dưới những điều kiện tự nhiên.

**Tát định luận** (Determinism): Học thuyết cho rằng mọi sự kiện, hành động và lựa chọn đều đã được quyết định bởi những sự kiện qua khú hoặc những nguyên nhân tồn tại trước đó.

**Tế bào thần kinh** (Neuron): Một dạng tế bào thuộc hệ thần kinh có nhiệm vụ truyền dẫn thông tin (như các xung thần kinh) giữa các phần não bộ khác nhau.

**Thời miên** (Hypnosis): Tạo ra một trạng thái giống như xuất thần tạm thời ở những ai dễ bị ảnh hưởng.

**Thuyết hành vi** (Behaviourism): Một phương pháp tiếp cận tâm lí học cho rằng chỉ những hành vi quan sát được mới là đối tượng

nghiên cứu, và chúng có thể được chứng kiến, mô tả và đo lường theo những thang khách quan.

#### Thuyết hành vi mục đích

(Purposive behaviourism): Lí thuyết của Edward Tolman, cho rằng mọi hành vi đều bị điều động hướng tới một số mục tiêu sau cùng nào đó.

#### Thuyết kết nối

(Associationism): Một phương pháp tiếp cận cho rằng những kết nối thần kinh bẩm sinh hoặc do luyện được sẽ gắn kết các kích thích và phản ứng lại với nhau, tạo thành những khuôn mẫu hành vi khác nhau.

**Trámt cảm** (Depression): Đang rối loạn tâm trạng được đặc trưng bởi những cảm giác tuyệt vọng và tự đánh giá thấp bản thân, kèm theo suy nghĩ về bản thân và mất đi sự vui vẻ. Trong những trường hợp cực đoan, trầm cảm có thể làm suy yếu chức năng bộ não và dẫn tới những ý nghĩ tự tử.

#### Tri tuệ kết tinh

(Crystallized intelligence): Những kỹ năng, năng lực nhận thức và chiến lược mang tính chọn lọc thu nhận được qua việc sử dụng tri tuệ lỏng. Ngoài ra cho rằng nó tăng dần theo tuổi tác.

#### Tri tuệ lỏng

(Fluid intelligence): Năng lực xử lý với những vấn đề hoàn toàn mới. Giảm dần theo tuổi tác.

#### Tri tuệ tổng quát

(General intelligence – "g"): Như được Charles Spearman định nghĩa, là yếu tố khái quát về tri tuệ hoặc năng lực, được xác định thông qua tương quan các điểm số từ nhiều trắc nghiệm tâm trí khác nhau; Spearman xem đó là một phương pháp đo lường năng lượng tâm trí, nhưng nhiều người khác xem nó là một năng lực suy luận trừu tượng của cá nhân.

#### Tuổi tâm trí/tuổi khôn

(Mental age): Độ tuổi mà các trẻ em có năng lực trung bình có thể thực hiện được những nhiệm vụ đặc thù nào

đó, như được chỉ định bởi các cấp độ thực thi trong các trắc nghiệm chuẩn hóa.

#### Tu hiện thực hoà

(Self-actualization): Sự phát triển toàn vẹn nhưng tiềm lực và hiện thực hóa tiềm năng của một người. Theo Abraham Maslow, đây là nhu cầu bậc cao nhất của con người.

**Tu kí** (Autism): Thuật ngữ quen dùng cho các rối loạn phổ tu kí (ASD) – một nhóm những rối loạn chức năng tâm trí đặc trưng bởi sự thiếu sót về khả năng xã hội, sự thiếu năng lực thấu cảm, nhưng vẫn động tài lập, và sự suy yếu ngôn ngữ cũng các kỹ năng khai niệm hóa.

**Tuong quan** (Correlation): Một thuật ngữ thông kê chỉ xu hướng hai bộ dữ liệu hoặc biến số biến đổi theo cách giống nhau trong một số trường hợp nào đó. Chúng thường bị nhầm là có quan hệ nhân qua.

**Vấn đề tinh thần-thể xác** (Mind-body problem): Vấn đề xác định sự tương tác của các sự kiện tâm trí và thể chất, được nêu lên lần đầu bởi René Descartes.

**Vô thực** (Unconscious): Trong phân tâm học, đây là phần tâm thức mà ý thức không thể tiếp cận.

**Vô thực tập thể** (Collective unconscious): Trong lý thuyết của Carl Jung, đây là tầng tâm thức sâu nhất, chưa những xu hướng tâm thức bẩm sinh qua các **cố màu**.

**Xung đột nhân thực** (Cognitive dissonance): Sự không nhất quán giữa các xác tín hoặc các cảm xúc, dẫn tới trạng thái căng thẳng.

# CHỈ MỤC

## A

- Adler, Alfred 90, **100–101**, 138, 139, 142  
 Adorno, Theodor 248  
 Ainsworth, Mary **261**, **277**, **280–281**  
 Allport, Floyd 302, 309  
 Allport, Gordon 165, 173, 204, 216, 302,  
**306–313**  
 am so 87  
 ao anh thi giac 192  
 Argyle, Michael 100  
 Aristotle 18, 20, 34, 41, 201, 240  
 Aronson, Elliot 166, 217, 236, **244–245**,  
**282**  
 Asch, Solomon **216**, **224–227**, 248, 249  
 Asperger, Hans 298  
 Avenzoar (Ibn Zuhri) 60  
 Avicenna 22  
 Axline, Virginia 118  
 Azam, Eugene 330

## B

- Bà bô mặt của Eve, Corbett H. Thigpen &  
 Hervey M. Cleckley 303, 331  
 Ba tiêu lùn và lí thuyết tình dục,  
 Sigmund Freud 260  
 Baddeley, Alan 185  
 Baldwin, Alfred 312  
 Ban vé cát truc co the nguoi, Andreas  
 Vesalius 18  
 Ban vé nguyên nhân của giác ngộ tình  
 thục, Abbe Faria 23  
 Ban vé sú gầy hán, Konrad Lorenz 75  
 Ban vé tinh chất của hình thức, Christian  
 von Ehrenfels 160  
 Bản chất của định kiến, Gordon Allport  
 216  
 bản chất của thiên tài 318–321  
 bản năng 28, 58, 59, 75, 77, 104, 105,  
 161, 275, 297  
 bản năng chết 91, 108, 109  
 Bandler, Richard 114  
 Bandura, Albert 74, 80, 164, 236, 260,  
**261**, **286–291**, 294  
 Bàng kè Lo áu Beck (BAI) 177  
 Bàng kè Tráu cảm Beck (BDI) 177  
 Bard, Philip 324  
 Baron-Cohen, Simon 236, 261, 284, **298–299**

- Baron, Robert A. 288  
 Barthes, Roland 123  
 Bartlett, Frederic 48, 158, 180, 188, 204,  
 208, 234, 237, **336**  
 Bass, Ellen 204

- Bateson, Gregory 150, 151  
*Bảy tội lỗi của trí nhớ: Tâm trí quên và  
 nhớ như thế nào*, Daniel Schacter 159,  
 170, 188, 194, 204, 207  
 Bayley, Nancy **336**

- bán sinh,  
 hành vi 75, 80  
 năng lực 28  
 niềm tin 104  
 Beck, Aaron **72**, **91**, **142**, **145**, **159**,  
**174–177**, 198, 200, 212

- Beck, Judith 175  
 Bellak, Leopold 149  
 Bem, Daryl 166  
 Berkeley, George 20  
 Berkowitz, Leonard 288  
 Berne, Eric **111**, **337**  
 Bernheim, Hippolyte 224  
 Bernoulli, Daniel 193  
 Bettelheim, Bruno **261**, **271**  
*Bên kia tu do va pham gio*, B.F. Skinner 85  
 biểu cảm 196, 197, 235, 303  
*Biểu hiện của cat tôi trong đời sống  
 thường ngày*, Erving Goffman 216,  
 228, 229

- biểu lộ lừa dối 196, 197  
 Binet, Alfred **17**, **30**, **50–53**, 265, 302,  
 304, 314

- Binswanger, Ludwig 141  
 Bleuler, Eugen 31, 150  
 Bly, Robert 155  
 Boring, Edwin **335**  
 Bornstein, Robert 232  
 Bower, Gordon H. **159**, **188**, **194–195**, **196**  
 Bowlby, John **77**, **104**, **152**, **211**, **260**, **271**,  
**274–277**, **278**, **280**

- bộ máy Linh hồn Ngôn ngữ (LAD) 296, 297  
 Braid, James **22**, **23**  
 Breggin, Peter 240  
 Breuer, Josef **23**, **90**, **94**  
 Briggs, Katherine 302  
 Broadbent, Donald **72**, **158**, **173**,  
**178–185**, **192**  
 Broca, Pierre Paul **16**, **76**  
 Brown, Roger **194**, **217**, **237**  
 Brücke, Ernst 96  
 Bruner, Jerome **158**, **162**, **164–165**, **173**,  
 188, 261, 270

- Bruno, Giordano 48  
 Buhler, Charlotte **336**  
 Burns, David 142  
 Burt, Cyril 50

## C

- Các bệnh của hệ thần kinh*, Jean-Martin  
 Charcot 54  
*Các giai đoạn phát triển đạo đức*,  
 Lawrence Kohlberg 261  
 cái Khác 122–123  
 cái nhìn tích cực và óc điệu kiện 135, 136  
 cái nòi 96, 111  
 cái tôi 16, 96, 97, 105, 106, 111, 126, 127,  
 133, 134, 135, 136  
*Cai tôi phần II: Một nghiên cứu hiện sinh  
 về sự tinh tri và sự diễn rõ*, R.D. Laing  
 26, 91, 328  
*Cai tôi và những con ché phóng vê*, Anna  
 Freud 90  
 Cajal, Santiago Ramón y 76  
 cảm xúc 68, 69, 144, 159, 196, 197, 233,  
**303**, **324–325**  
 dòn nén cảm xúc 135  
 ý thức 116  
*Cảm xúc và thích nghi*, Richard Lazarus  
 324  
 Campbell, Joseph 104  
 Cannon, Walter 324  
 Carroll, John B. 314  
 Cattell, James 35, 50, 51  
 Cattell, Raymond 302, 303, 308, 313,  
**314–315**, **326**  
 cảng thẳng tình thần 108  
*Cầm nang sống hợp lý*, Albert Ellis 91  
*Câu trúc cù phao*, Noam Chomsky 260  
 câu trúc luân **24–25**  
 câu trúc tri tuệ (SI) 303  
 chanh niệm **200**, **210**  
 Chapman, Robin 297  
 Charcot, Jean-Martin **17**, **23**, **30**, **51**, **54**,  
 55, 90, 94  
 chẩn đoán tâm lý học 17  
 chất thúc thanh 148  
 Cherry, Colin **158**, **183**, **184**  
*Chết nhân của vua Solomon*, Konrad  
 Lorenz 34  
*Chiến tranh của những bong ma*,  
 Frederic Bartlett 158

Chomsky, Noam 59, 85, 173, 211, 260, 261, **294–297**  
 chon lọc từ nhiên 77, 83  
 Christal, Raymond 326  
 chủ nghĩa cá nhân 117  
 chủ nghĩa hiền sinh 16, **26–27**  
 chủ nghĩa nữ quyền 284  
 chủ ý có chon lọc 182, 183, 184, 185  
 chương trình MACOS 164  
 Clancy, Susan 208  
 Clark, Kenneth 260, **261, 282–283**  
 Clark, Mamie Phipps 260, 261, 282  
 Cleckley, Hervey M. 303, **330–331**  
*Con người khoa học nước Anh: Phản ứng và phản ứng đức*, Francis Galton 29, 75  
 Cooley, Charles Horton 100, 228  
 Cooper, David 328  
 Corneau, Guy 91, **155**  
 Coué, Emile 22  
 Cowan, Nelson 173  
 Cox, Catharine 318  
 có màu 94, 104, 105, 106, 107  
 có màu theo Jung 155  
 Công việc tốt: Khi sự xuất sắc và đạo đức gặp nhau, William Damon & Howard Gardner 198  
*Co ché tu động của tâm hồn*, Pierre Janet 110  
 Craik, Fergus 185  
 Craik, Kenneth 180, 181  
 Csikszentmihalyi, Mihaly **198–199**, 200, 201, 322  
 cung cố 64, 81, 82  
 cung cố tích cúc 81, 82, 83, 85  
 cung cố tiêu cúc 82, 83  
 Cutshall, Judith 207  
*Cứu lấy con trέ*, Peter Breggin 240  
 Cyrilnik, Boris **152–153**

# D

Damasio, Antonio 45  
 Damon, William 198, 292  
 Darwin, Charles 16, 28, 34, 50, 58, 77, 83, 211, 302, 324  
 Dasen, Pierre 269  
 Davis, Keith 242  
 Davis, Laura 204  
 Dawkins, Richard 211  
*Dân nhập về thiên tài: Những người sáng tạo, những nhà lãnh đạo và những thán đồng*, Dean Keith Simonton 318  
 de Faria, Jose Custodio (Abbe Faria) 23  
 Deisher, Robert 271  
 Deleuze, J.P.F. 54  
 Descartes, René 16, **20–21**, 34, 40, 41, 180, 192  
 Dewey, John 216, **334**

đi truyền 16, 28, 59, 104, 105  
 đi truyền học 59, 83, 159  
 Diatkine, Rene **338**  
*Điển giải giác mơ*, Sigmund Freud 90, 98  
 Dilthey, Wilhelm 309  
 Dollard, John 288  
 Dolto, Françoise **261, 279**  
*Đong chay: Tam lì học và trái nghiệm tối ưu*, Mihaly Csikszentmihalyi 199, 200, 322  
*Đu di đầu, ban ván ô đeo*, Jon Kabat-Zinn 200  
 Duncker, Karl 160  
 đương dục xem tranh luận – đương dục  
*Đi tìm lối sống*, Viktor Frankl 91, 140  
 điều kiện hóa 11, 58, 59  
 B.F. Skinner 80, 81, 82  
 Edward Thorndike 63  
 Edward Tolman 72, 73  
 Edwin Guthrie 74  
 Ivan Pavlov **60–61**, 62  
 John B. Watson 68, 69, 70, 71  
 Karl Lashley 76  
 ngôn ngữ 294, 295  
 Quách Nhâm Viên 75  
 điều kiện hóa có điều 58, 59, 60–61, 68, 69, 70, 81  
 Ivan Pavlov **60–61**, 62  
 điều kiện hóa tao tác 58, 59, 72, 82, 83, 84, 85, 288, 294, 295, 297  
*Đo lường tri thông minh*, Edward Thorndike 314  
 cảm cảm 235  
*Đóng vai và nhận cách*, Abraham Maslow 91, 200  
 đương lực 322–323  
*Động lực làm việc*, Frederick Herzberg 322  
 động lực nhóm 216, 220, 223  
*Đóng vật xa hói*, Elliot Aronson 244–245

# E

Eagly, Alice 236  
 Ebbinghaus, Hermann 10, 11, 17, **48–49**, 62, 158, 162, 170, 172, 188, 208  
 Eichmann, Adolf 248  
 Eisenberg, Nancy 292  
 Ekman, Paul **159, 196–197**, 303  
 Ellis, Albert 91, 110, **142–145**, 174, 177, 212  
 Emerson, Peggy 277, 278  
 Epictetus 142  
 Erickson, Milton **149, 336**  
 Ericsson, Anders 318  
 Erikson, Erik 46, 90, 260, **272–273**  
 Eysenck, Hans J. 18, 19, 212, 302, 308, 313, **316–321**, 326

# F

Faria, Abbe (Dormez) 16, 22–23  
 Fausto-Sterling, Anne 284  
 Fechner, Gustav 232, 304  
 Festinger, Leon 158, **166–167**, 244  
 Frankl, Viktor 91, **140**  
 Freeman, Derek 46  
 Freud, Anna 90, **111, 260, 273**  
 Freud, Sigmund 11, 12, 17, 22, 24, 30, 46, 54, **90, 92–99**, 104, 108, 111, 118, 150, 152, 174, 195, 204, 220, 272, 274, 278, 292, 309  
 Frjida, Nico 303, **324–325**  
 Frith, Uta 298  
 Fromm, Erich 90, 91, **124–129**, 198

# G

Galen, Claudius (Galen xu Pergamon) **18–19**, 20, 308, 319  
 Gallimore, Ronald 277  
 Galton, Francis 13, 16, **28–29**, 50, 51, 75, 270, 302, 304  
 Gardner, Howard 198  
 Gelman, Susan 269  
 Gen vi ki, Richard Dawkins 211  
 Gergen, Kenneth 238  
*Ghi nhớ*, Frederic Bartlett 204, 208, 234  
 giả định về thế giới công bằng 242, 243  
*Giai tri và nhu cầu như là các yếu tố chuc hoa trong nhân thực*, Jerome Bruner & Cecilia Goodman 158  
*Giai đoạn guồng*, Jacques Lacan 90  
 giải mản cảm 59  
 giải mản cảm có hệ thống 86, 87  
 giải quyết vấn đề 159, 160, 161  
 Giám stress nho chánh niệm (MBSR) 210  
 giáo dục,  
     lý trẻ làm trung tâm 264, 267, 268, 269  
     thuyết kết nối 62  
     tranh luận tu nhiên – đương dục 29  
     trắc nghiệm tri thông minh 52  
*Giao trinh tâm hồn*, Johann Friedrich Herbart 16  
*Giao trinh tam thanh hoc*, Emil Kraepelin 17, 31  
 Gilbert, Dan 140  
 Gillette, Douglas 155  
 Glasser, William 217, **240–241**  
 Gmelin, Eberhard 330  
 Goddard, Henry H. 53  
 Goetzinger, Charles 233

Goffman, Erving 216, 228–229  
 Goldstein, Kurt 138  
 Goleman, Daniel 322  
 Goodman, Cecile 158  
 Goodman, Paul 91, 174  
 Gould, Judith 298  
 Green, André 339  
 Griffin, Donald 34  
 Guilford, Joy Paul 303, 304–305, 314, 318  
 Guthrie, Edwin 58, 59, 74

# H

Haley, Jay 149  
 Hall, G. Stanley 17, 46–47  
 Hamilton, Max 154  
 Hamilton, V.L. 248  
 Hampshire, Sarah 228  
*Hanh vi co loi*, Ivan Pavlov, John B.  
 Watson, Edward Thorndike & B.F.  
 Skinner 59, 85

*Hanh vi cua các sinh vật*, B.F. Skinner 74, 75, 86  
*Hanh vi huong dich o loai vat va o con nguoi*, Edward Tolman 73  
 Hanh, Thich Nhat 210  
 Harlow, Harry 139, 261, 274, 277, 278, 280  
 Haslam, Alex 254  
 Hebb, Donald 48, 76, 158, 163

Heckhausen, Heinz 339  
 Hegel, Georg 122, 238  
 Heidegger, Martin 141  
 Heider, Fritz 242  
 Heinroth, Oskar 77  
 Heisenberg, Werner 238  
 Helmreich, Robert 217, 236  
 Herbart, Johanna Friedrich 16, 24–25  
 Herzberg, Frederick 322  
 Hess, Eckhard 77  
 Hé hé Asch 224, 225

hé thống nuôi dạy trẻ 271  
 hiếu ứng giá được 22  
 hiếu ứng tu van động 225  
 Hiệu ứng Zeigarnik 162, 194  
 Hilgard, Ernest R. 54, 337  
 Hill, Heather 294  
 Hippocrates 18, 30, 308, 318, 326  
 học ngôn 68, 73  
 học tập 12, 16, 17, 48, 49, 58, 59, 68, 159,  
     163, 221, 222  
 chức năng não 76  
 điều kiện hóa 61, 73  
 giáo dục lấy trẻ làm trung tâm 264,  
     268, 269  
 học nhanh kết 76, 77  
 in vết 77  
 ngôn ngữ 294, 295  
 phương pháp xếp hình 244, 282

sự xâm kích ở trẻ em 288  
 tám li học phát triển 260, 262  
 thâu suýt 160, 161  
 thuyết kết nối 62, 63, 64, 65  
 tranh luận tu nhiên–duong duc 28  
 tri nhớ và học tập 162, 194–195  
     “yêu tố g” 314  
 Hogan, Joyce 326  
 Hogan, Robert 326  
 Horney, Karen 90, 110, 114, 126, 129, 142,  
     143  
 hót chung kí ức giả 206, 207  
 hộp Skinner 81, 82  
 Hull, Clark L. 59, 240, 335  
 Hume, David 49  
*Huyền thoại về bệnh tám thận*, Thomas Szasz 328  
 huống ngoại 19, 319–321  
 huống nội 90, 319, 321  
 hysteria 17, 30, 90, 94

---

# I

Ibn Sina 22  
 Ibn Zuhr (Avenzoar) 60  
 in vết 59, 77  
 IQ xem trắc nghiệm chỉ số thông minh (IQ)

---

# J

Jacklin, Carol 284  
 James, William 11, 17, 20, 28, 38–45, 47,  
     59, 65, 80, 82, 100, 122, 148, 162, 163,  
     170, 172, 228, 237, 308, 324  
 Janet, Pierre 17, 54–55, 104, 330  
*John Thép: Sách về đam ông*, Robert Bly 155  
 Johnston, Charles M. 271  
 Jones, Edward E. 242  
 Jung, Carl Gustav 24, 90, 94, 102–107,  
     114, 122

---

# K

Kabat-Zinn, Jon 200, 210  
 Kagan, Jerome 339  
 Kahneman, Daniel 159, 193  
 Kahun Papyrus 30  
 Kanner, Leo 298  
 Kant, Immanuel 40, 41, 114, 264  
 Kelley, Harold H. 338  
 Kelly, George 154, 337

Kelman, Herbert 248  
 khác biệt giới tính 261, 284, 285  
*Khai niem noi bat an*, Soren Kierkegaard 26  
*Khi loi tien tri sai*, Leon Festinger, Henry Riecken & Stanley Schachter 167  
 khó khăn trong học tập 261  
 khoa học thần kinh 54–55  
 khung hoàng bản sắc 46, 273  
 kí ức bị dồn nén 204, 205, 207  
 kí ức hồi nghiệm 190  
 Kierkegaard, Soren 16, 26–27, 141  
 kiểu hình di truyền 311, 312  
 Klein, Melanie 90, 91, 99, 108–109, 110,  
     111, 118, 119, 121, 260  
 Klineberg, Otto 282  
 Koffka, Kurt 160  
 Kohlberg, Lawrence 260, 261, 292–293  
 Kohler, Wolfgang 158, 159, 160–161, 163,  
     193, 220, 225  
 Kohut, Heinz 110  
 Kowalski, Robin 228  
 Kraepelin, Emil 17, 31  
 Krech, David 45  
 Kubovy, Michael 192  
 Kuczaj, Stan 294  
 Kulik, James 237

---

# L

Lacan, Jacques 90, 122–123, 155, 279  
 Lagache, Daniel 337  
 Laing, R.D. (Ronald David) 26, 27, 91,  
     150–151, 328  
 lạm dung trẻ em 204, 206, 207  
 Lange, Carl 43, 324  
*Lanh dao de dat thanh qua*, Daniel Goleman 322  
 Larsen, Knud S. 224  
 Lashley, Karl 58, 59, 76, 163, 165  
 Lasker, Bruno 282  
 Lazarus, Arnold A. 177  
 Lazarus, Richard 324  
 Lập trình Ngôn ngữ Thần kinh (NLP) 114  
 Leary, Mark 228  
 Leary, Timothy 91, 148  
 Lebovici, Serge 338  
 Leibniz, Gottfried 24, 25  
 Lerner, Melvin 154, 217, 242–243  
 Levi-Strauss, Claude 123  
 Lewin, Kurt 12, 166, 167, 216, 218–223, 254  
 lý thuyết cảm xúc James-Lange 43, 324  
 lý thuyết Cannon-Bard 324  
 lý thuyết gần bô 261, 274–277, 278, 280–281  
 lý thuyết Gestalt 90, 154  
 lý thuyết học hỏi 74, 166, 294  
     xã hội 288–291  
 lý thuyết học tập xã hội 80, 236, 260,  
     288–291

*Lí thuyết học tập xã hội*, Albert Bandura  
74, 164

*Lí thuyết kích thích-phản ứng* 11, 58, 59,  
68, 70, 71, 74

*Lí thuyết kiểm soát nhận thức* (PCT) 240, 241

*Lí thuyết kiến tạo cá nhân* 154

*Lí thuyết lựa chọn* 217, 240–241

*Lí thuyết nhân cách* 303, 318–321, 326–327

*Lí thuyết quy tắc* 242–243

*Lí thuyết tác động về các cảm xúc* 196

*Lí thuyết triền vọng* 193

*Lí thuyết về sự tự nhận thức* 166

*Lí thuyết về trí thông minh* 50–53

*Lí thuyết về vùng phát triển gần nhất* 269

*Lieu pháp* con người-trong tâm 132–135

*Lieu pháp* hình hưởng suốt 149

*Lieu pháp* Gestalt 114–117, 142, 174

*Lieu pháp* gia đình 146–147, 151

*Lieu pháp* gia đình kết hợp, Virginia Satir 91

*Lieu pháp* hành vi 59, 60, 80, 159

*Lieu pháp* hành vi xác xung hối li (REBT)

91, 110, 142–145, 174, 177, 212

*Lieu pháp* là thường, Jay Haley 149

*Lieu pháp* ngôn ngữ 149

*Lieu pháp* nhân thức 72, 91, 174–177, 198, 200

*Lieu pháp* nhân thức chánh niệm

(MBCT) 210

*Lieu pháp* nhân thức hành vi (CBT) 12,

59, 72, 85, 144, 145, 159, 212–213

*Lieu pháp* phục hồi trí nhớ 205, 207

*Lieu pháp* tam đồng học 149

*Lieu pháp* tam lì 11, 12, 94, 138

*Lieu pháp* tam lì hiện sinh 141

*Lieu pháp* tam lì hiện sinh, Irvin Yalom 141

*Lieu pháp* tam lì nhân văn 91

*Lieu pháp* thán-chú-trong tâm 200

*Lieu pháp* thán-chú-trong tâm, Carl

Rogers 26, 198

*Lieu pháp* thực tế 217, 240, 241

*Lieu pháp* tháo tê, William Glasser 217

*Lieu pháp* trả cho 109, 118

*Lieu pháp* ý nghĩa 140

Linas, Rodolfo 45

Lippitt, Ronald 220

lò àu 86, 87, 159, 177

loan thận 150, 318–321

Loan thận, Hương ngoại, Nhiều tâm

(PEN) 308, 321

Locke, John 28, 40, 41, 49, 264

Loeb, Jacques 68

Loewinger, Jane 111

Loftus, Elizabeth 91, 159, 188, 202–207, 208

Lorenz, Konrad 34, 59, 75, 77, 274, 278

lời kêu gọi Freud 98

*Lời kêu gọi tự nhận chung*, Elizabeth Loftus

159, 188, 205

Lucretius 31

Luria, Alexander 336

# M

Maccooby, Eleanor E. 261, 284–285

Main, Mary 280

Marcia, James 272

Margaret Mead và người Samoa, Derek Freeman 46

Martin-Baró, Ignacio 217, 256–257

Marx, Karl 129

Maslow, Abraham 91, 100, 126, 132, 133, 137, 138–139, 148, 198, 200, 313, 322

Masterson, Jenny 309

May, Rollo 26, 91, 126, 137, 141

Mayo, Elton 335

mất tri 31

MBCT 210

MBSR 210

McAdam, Dan P. 308

McClelland, David 322–323

McLuhan, Marshall 12

Mead, Margaret 46

Meehl, Paul 338

Mersenne, Marin 21

Mesmer, Franz 22

Metzler, Jacqueline 159

Mitgram, Stanley 166, 217, 224, 225, 227, 246–253, 254

Miller, Alice 118

Miller, Geoffrey 211

Miller, George Armitage 159, 162, 163,

164, 165, 168–173, 180, 194, 208

Miller, Neal 59, 337

Minuchin, Salvador 146

Mischel, Walter 302, 303, 326–327

Mitchell, Peter 298

Moore, Robert L. 155

Morgan, Christiana 323

Moscovici, Serge 216, 217, 224, 227, 238–239

Moustakas, Clark 132

mô hình bô lôc Broadbent 183

mô hình học hỏi Hebb 163

Mô hình Satir 147

Một *Lí thuyết* về động cơ của con người, Abraham Maslow 198, 322

Một *Lí thuyết* về xung đột nhận thức, Leon Festinger 158

Mu tâm tri, Simon Baron-Cohen 261

Murray, Henry 138, 322, 323

Myers, Charles Samuel 335

Myers, Isabel Briggs 302

não bộ 59, 163  
bản cầu não 16  
học tập 58

khác biệt giới tính 284

nhiều nguyên tinh thần–thể xác 20, 21  
nhị giới/nam giới 236

sử dụng 153

tâm lý học nhân tháp 158

thuyết kêt nối 64

tôn hai 16

trẻ em 265

tri não 190, 191

tri tuệ 315

tu ki 298

tương tuong 76, 150, 163, 191

vùng ngôn ngữ 76

xứ lí thông tin 182, 183, 185

Neisser, Ulric 159, 237, 339

nét tinh cách Machiavellian 310

*Neurypnology*, James Braid 22

Nghề thuật nhỏ, Giordano Bruno 48

nghiên cứu giới tính 236, 261

*Nghiên cứu hành vi và sự phục tang*, Stanley Milgram 248

ngoại di truyền hành vi 75

ngôn ngữ 116, 260, 294, 295, 296, 297

*Ngôn ngữ và truyền thông*, George Miller 171

Nguồn gốc các loài, Charles Darwin 16, 50, 77

*Nguồn gốc tri thông minh ở trẻ nhỏ*, Jean Piaget 164

nhan cách 13, 16, 17, 134, 318–321

rối loạn da nhan cách 331

thuyết tết đích 18, 19, 308, 309

tranh luận tu nhiên–duyong duc 28

*Nhân cách: Diện giải theo tầm lì hoc*, Gordon Allport 302, 312

nhan cách phản lì 110

*Nhân cách và danh giá*, Walter Mischel 303, 327

nhan thức 59, 68, 73, 160

nhan thức luân di truyền 264–267

*Nhân thức và giao tiếp*, Donald Broadbent 158, 184, 192

nhan thức về nét mặt 36

nhiều tâm chiến tranh 86, 87

*Nhiều tâm và sự phát triển con người*, Karen Horney 114

*Nhin lai nhung noi nhan cach*, Gordon Allport 312

*Nhung bai giang ve cac benh cua he than kinh*, Jean-Martin Charcot 17

*Nhung bai viet ve tam lì hoc khai phong*, Ignacio Martin-Baró 257

*Nhung ban do nhan thuc cua chuot va nguoi*, Edward Tolman 59

*Nhung benh o phu nu*, Hippocrates 30

*Nhung bieu hiem canh xuc o con nguoi va loi vat*, Charles Darwin 58, 324

*Nhung bieu hiem net mat cua canh xuc*, Paul Ekman 159

# N

Những cảm xúc, Nico Frijda 303  
 Những cảm xúc được bộc lộ, Paul Ekman 197

Những đam mê của linh hồn, René Descartes 16  
 Những đứa trẻ trong mơ, Bruno Bettelheim 271

Những giai đoạn phát triển 272–273  
 Những hình thái cơ bản và sự hiện thực hóa của con người “hình hau trong thế giới”. Ludwig Binswanger 141

Nhung loai hanh nhan cach, Carl Jung 90  
 Nhung loi di moi, Gail Sheehy 272

Nhung nang luc hoc duoc 28

Nhung net nhan cach: Phan loai va do luong, Gordon & Floyd Allport 302, 308

Nhung net va kien nhan cach 107, 128, 129, 308, 309, 310, 320, 326–327

Nhung nghien cuu thuc nghiem ve nhahn thuc chuyen dong, Max Wertheimer 160

Nhung nghien cuu ve hysteria, Sigmund Freud & Josef Breuer 24, 30, 90, 94

Nhung nguyen tac cua tam-sinh li hoc, Wilhelm Wundt 31, 34

Nhung nguyen tac tam-hi hoc, William James 17, 45, 60, 80, 82, 122, 162, 170, 308

Nhung nguoi cha vang mat, nhung dua con lai loi, Guy Corneau 155

Nhung phuong dien cua nhan cach.

Hans Eysenck 18

Nhung quan diem va op luc xa hoi, Solomon Asch 224

Nhung quy luat cua cam xuc, Nico Frijda 325

Nhung quy luat to chuc trong cac hình thai nhon thuc, Max Wertheimer 40

Nhung suy nghĩ về giao dục, John Locke 264

Nhung thai do ve chung toc o tre em, Bruno Lasker 282

Nhung xung nang huong toi chien tranh, Edward Tolman 75

Nietzsche, Friedrich 141

Niem tin vao mot the gioi cong bang: Mot do tuong co ban, Melvin Lerner 154, 243

Norem, Julie K. 108

Nói so tu do, Erich Fromm 90

# P, Q

Pahnke, Walter 148  
 Paige, Jeffrey 312  
 Palazzoli, Mara Selvini 146  
 Paracelsus 94

Pavlov, Ivan 11, 58, 59, 60–61, 62, 68, 70, 72, 74, 76, 80, 81, 86, 87, 161, 174

PEN (Loan thân, Huống ngoái, Nhiều tám) 308, 321

Peplau, Letitia 242

Perls, Frederick “Fritz” Salomon 90, 112–117, 126, 132, 138, 174

Perls, Laura 90, 174

phan tam thanh hoc 150–151, 328, 329

phan trien tam tri 101

phan biет chung totc 242, 282, 283

phan li 54, 330

phan tam hoc (lieu phap tam li phan tam) 12, 17, 90, 91, 97, 158, 308

Alfred Adler 110–111

Donald Woods Winnicott 118–121

Francoise Dolto 279

Jacques Lacan 122–123

Johann Friedrich Herbart 24, 25

Melanie Klein 108–109

Sigmund Freud 94–99

Phan tam hoc: Hinh anh va cong chung cua no, Serge Moscovici 239

phan tam hoan hanh van 126–129

phan tich giac mo 98

phan tich y thuc 40–45

Phat gioi 140, 141, 210

Phillips, L. 328

phong trao Bao tap va xung kich 47

phu nu 217, 236

Phuc tung quyen uy, Stanley Milgram 252

phuc cảm Oedipus 122

phuc cảm tu ti 100, 101

phuc cảm vuot troi 101

phuong phap dac khao 308, 309, 313

phuong phap khai quat 309

Piaget, Jean 74, 164, 165, 260, 262–267,

270, 272, 292

Pien, D. 232

Pinker, Steven 159, 294, 297

Plato 20, 34, 41

Pollack, Irwin 171, 172

Posner, Laura 116

Postman, Leo 165, 204

Powers, William T. 240, 241

Prilleltensky, Isaacs 256

Prince, Morton 54, 330

Qua trinh giao duc, Jerome Bruner 165

qua trinh xu li phu hop tam trang 195

Quach Nhâm Viên 58, 75, 80

quan li an tuong 228–229

quen 48, 49, 208, 209

Quyet dinh va op luc, Donald Broadbent 185

# R

Rajecki, D.W. 233

Rank, Otto 132

Rayner, Rosalie 69, 70, 71

REBT xem Lieu pháp hành vi cảm xúc hop li

Reicher, Stephen 254

Riecken, Henry 167

Rivers, W.H.R. 334

Rogers, Carl 26, 27, 91, 114, 116, 130–135, 141, 145, 146, 198, 200, 313

Rokeyach, Milton 338

Rorschach, Hermann 335

Rosenhan, David 303, 328–329

Rowe, Dorothy 91, 154, 243

roi loan am anh cuong che (OCD) 212–213

roi loan ban sac phan li (DID) 303, 330

roi loan da hanh cach (MPD) 303, 330

roi loan hanh cach vo cam 276

roi loan tam than 31, 150, 151

roi nhan tam tri 17, 330–331

Rubin, David 237

Rubin, Zack 242

Rumi 126

Rutter, Michael 274, 278, 339

Ryan, William J. 242

# S

Salkovskis, Paul 212–213

sang tao 91, 304, 305, 318–321

Sang tao va hanh cach: Nhung de xuat ve mot li thuyet, Hans J. Eysenck 320

Sartre, Jean-Paul 122, 140, 150

Satir, Virginia 91, 146–147

Schachter, Stanley 167, 338

Schacter, Daniel 159, 170, 188, 194, 204, 207, 208–209

Schaffer, H. Rudolph 276, 277, 278

Schopenhauer, Arthur 108, 122

Segal, Zindel 210

Seligman, Martin 140, 174, 198, 200–201, 313, 322

Shannon, Claude 171

Sheehy, Gail 272

Shepard, Roger N. 159, 192

Sherif, Muzafer 216, 224, 225, 254, 337

Simon, Theodore 52, 302, 304

Simonton, Dean Keith 318

Skinner, B.F. (Burrhus Frederic) 58, 59,

60, 61, 62, 64, 71, 72, 74, 75, 78–85, 86,

149, 288, 294, 309

Slater, Mel 253

Slavin, Robert 270

Smith, Sidney 173

Socrates 26

# O

Odbert, H.S. 308, 309, 310, 313

Olweus, Dan 320

Ornstein, Robert E. 148

Osmond, Humphry 148

Omtoi chet, Soren Kierkegaard 16

Số tay thông kê và chẩn đoán các rối loạn tâm thần 330  
số bảy thần kì 170–173  
Số bảy thần kì, công hoặc tru hai, George Armitage Miller 162, 170  
so sánh 68, 69, 70, 71  
Spearman, Charles 53, 62, 302, 303, 304, 314  
Spence, Janet Taylor 217, 236  
Sperry, Roger W. 338  
Spiro, Melford 271  
Spitz, René 271  
Stekel, Wilhelm 108  
Stern, William 309, 334  
Stevens, Stanley Smith 173  
Sufi giáo 126  
Sullivan, Harry Stack 146  
*Sự bất lực: Bản vé trầm cảm, sự phát triển và cái chết*, Martin Seligman 174  
sự bất lực học được 200, 201  
*Sự cảm thụ của tam lì học xã hội*, John Dewey 216  
*Sự chăm sóc của mẹ và sức khỏe tinh thần*, John Bowlby 275  
*Sự chọn lọc bài kết qua*, B.F. Skinner 83  
*Sự con, sảng tạo và tình yêu*, Clark Moustakas 132  
sự gần bô me-con 275, 280, 281  
*Sự ghen tí và long biết ơn*, Melanie Klein 91  
*Sự kiêu too thực tại mang tinh tu sự*, Jerome Bruner 261  
sự mệt trí và thiên tài 318, 320, 321  
sự phát triển con người 29, 46–47  
sự phát triển dae đúc 292–293  
sự phát triển giới tính 290, 291  
sự phát triển nhân thức 164–165, 264, 265, 266, 267, 269  
sự phát triển tâm linh 260  
*Sự phản lí của nhân cách*, Morton Prince 330  
sự phục hồi tim lì 152, 153  
sự phục tung 217, 224, 227, 248–251, 254  
sự quen thuộc 232–235  
*Sự tổ chức hành vi*, Donald Hebb 48, 163  
su tu phản 216, 224–227, 248–253, 254–255  
su xung đột nhân thức 166, 167, 244, 245  
Szasz, Thomas 328

# T

tái hiện tuy thuộc tâm trạng 195  
tâm bệnh học 90  
tâm lí học 10–11, 16, 17  
thực nghiệm 148  
tâm lí học cá nhân 100–101  
tâm lí học cảm xúc 196–197, 324–325  
tâm lí học công đồng 256  
tâm lí học cộng tác 193  
*Tâm lí học dưới gốc nhín của nhà hành vi*, John B. Watson 58, 59, 86

tâm lí học Gestalt 12, 59, 72, 73, 158, 159, 160–161, 167, 220  
tâm lí học giáo dục 65  
tâm lí học hành vi 62, 63, 64, 160  
tâm lí học hiện sinh 91, 141  
tâm lí học khác biệt 11, 13, 302–303  
tâm lí học khai phong 217, 256–257  
tâm lí học nam giới 155  
tâm lí học nhân cách 302, 303, 308–313  
tâm lí học nhân văn 12, 129, 136, 137, 138–139, 141, 198  
tâm lí học nhân thức 11, 12, 59, 72, 85, 91, 158, 159, 166–167, 180, 181, 184, 185, 208–209, 260–261  
*Tâm lí học nhân thức*, Ulric Neisser 159  
tâm lí học nhà quyền 284  
tâm lí học phát triển 11, 12, 159, 260–261, 269, 284–285  
tâm lí học phân tích 104–107  
*Tâm lí học phe phản*, Isaac Prilleltensky & Dennis Fox 256  
*Tâm lí học phối cảnh và nghệ thuật thời Phục Hưng*, Michael Kubovy 192  
tâm lí học thám kính 163  
tâm lí học thực nghiệm 17, 34–37, 48, 49, 148  
tâm lí học tinh cưng 152–153, 198–199, 200–201, 313  
tâm lí học tiến hóa 13, 211  
tâm lí học ứng dụng 182  
*Tâm lí học văn hóa*, Wilhelm Wundt 37  
*Tâm lí học về nhung khác biệt giới tính*, Eleanor E. Macoby 261, 284  
*Tâm lí học về sự kiến tạo cá nhân*, George Kelly 154  
*Tâm lí học về tự duy nâng suất*, Karl Duncker 160  
*Tâm lí học vú và thưc*, Carl Jung 24  
tâm lí học xã hội 11, 12, 167, 216–217, 220–223, 232, 236, 244–245, 256  
*Tâm lí học xã hội như là lịch sử*, Kenneth Gergen 238  
*Tâm lí học ý thức*, Robert E. Ornstein 148  
tâm-sinh lí học 28–29  
tâm-thần học 328–329  
*Tâm thần học: Khoa học của nhung dõi trá*, Thomas Szasz 328  
*Tâm thần học và phản tâm thần học*, David Cooper 328  
tâm-thần học y học 31  
tâm-thần phản liệt 31, 91, 150, 151, 329  
tâm thức 96, 105  
*Tâm tri đóng vát*, Donald Griffin 34  
*Tâm tri kết dối*, Geoffrey Miller 211  
*Tâm tri loại hình trưởng*, Wolfgang Kohler 193  
tập tính học 59, 77  
Teasdale, John D. 210, 339  
Terman, Lewis 53  
Thaler, Richard 193  
*Tham vấn và liệu pháp tâm lí*, Carl Rogers 91, 141, 146  
Thang Binet-Simon 52–53, 304  
Thang Đánh giá Trầm cảm Hamilton (HAM-D) 154  
Thang do Thái độ về Phụ nữ 236  
Thang do tri tuệ Wechsler (WAIS) 303  
Thang do Tuyết vọng Beck 177  
Thang do Ý tưởng Tu sát Beck (BSS) 177  
*Thanh nhán*, Gordon Allport 313  
thán kinh học 30, 59, 158, 159, 163  
thán kinh học nhân thức 163  
*Thí nghiệm Nhà so Stanford* 217, 254  
thí nghiệm phục tùng gây sốc điện 248–252  
*Thiên tu di truyền*, Francis Galton 16, 29  
Thigpen, Corbett H. 303, 330–331  
Thorndike, Edward 58, 62–65, 68, 72, 74, 161, 163  
thời miền 16, 17, 22–23, 30, 90, 94, 224, 331  
thời miền-thán kinh 22  
thuật nhó 48  
Thurstone, L.L. 304  
thuyết bẩm sinh 294–297  
thuyết hành vi 11, 12, 59, 68–71, 72, 80, 90, 149, 158, 308  
*Thuyết hành vi*, John B. Watson 71  
thuyết hành vi cấp tiến 71, 80–85, 149  
thuyết hành vi hướng đích (nhân thức) 72, 160  
thuyết kít néo 62–63  
thuyết kiến tạo xã hội 238–239, 270  
thuyết nỗi hãi nguyên tinh thần/thể xác 20–21  
thuyết tâm lí bẩm sinh 265  
thuyết tâm tri 298–299  
thuyết thể dịch 18–19, 308, 319  
*Thực hành và lí thuyết của tâm lí học cá nhân*, Alfred Adler 90  
thực nghiệm kéo dẻo 327  
*Thuong vu tốt: Lanh dao, dong chảy và su tau dung y nghia*, William Damon & Howard Gardner 198  
tiến hóa 16, 58  
*Tiến trình thanh nhán*, Carl Rogers 26, 136  
tinh khí và thế dịch 18, 19  
Titchener, Edward B. 35, 232, 233, 334  
Tolman, Edward Chace 58, 59, 68, 72–73, 74, 75, 160, 193  
Tomkins, Silvan 196  
Torrence, Ellis Paul 304  
“tôi”, cái 122–123  
tôi phạm vi thành niên 276  
Tổn tai, Rolla May 91  
trạng thái thực vật dài dảng (PVS) 44  
tranh luận tu nhiên–đuông dục 13, 16, 28, 29, 71, 75, 159, 261, 264, 270, 303  
trào lưu Gestalt 44  
trào lưu hành vi 44, 58, 76, 77  
trắc nghiệm CAVD 65  
trắc nghiệm chỉ số thông minh (IQ) 50, 52, 53, 65, 265, 302, 304, 305, 314, 315, 318, 320, 323  
trắc nghiệm nhân cách 323  
trắc nghiệm Rorschach 331, 335  
trắc nghiệm tâm lí 302  
trắc nghiệm tính cách Myers-Briggs (MBTI) 107, 302  
Trắc nghiệm Tống giác theo Chủ đề (TAT) 138, 323

Trắc nghiệm tri tuệ xuyên văn hóa 315  
trâm cảm 109, 140, 142, 154, 159, 200,  
201, 243

Trâm cảm: *Nguyễn nhân và điều trị*,  
Aaron Beck 159

trẻ em,

cùng có tiêu chuẩn 82  
điều kiện học kích thích-phản ứng 71  
được nhận nuôi 119, 120  
giáo dục 270, 279  
hệ thống nuôi dạy trẻ 271  
học tập ngôn ngữ 294, 296, 297  
lý thuyết gán bó 276, 278, 280  
phản cảm học 118, 119  
sang chấn 153, 257  
su phát triển 12, 13, 270  
su phát triển đạo đức 292, 293  
su phát triển nhân cách 264–269  
su phát triển tâm thực 101  
tâm lý học phát triển 260, 261  
thái độ chung tộc 282, 283  
tinh yêu co điều kiện 135  
tranh luận tu nhiên–duong duc 28  
trắc nghiệm tri thông minh 52  
tu ki 298, 299  
xâm kích 288

*Tre em & các kibbutz*, Melford Spiro 271  
trẻ nhỏ,

bí me ghét 121  
lý thuyết gán bó 274, 275, 280, 281  
nhưng khai niêm bẩm sinh 265  
tranh luận tu nhiên–duong duc 29

Treisman, Anne 180

tri giác (nhận thức) 16, 17, 59, 114, 115,  
158, 159, 160, 161, 192

*Tri khôn dốt vát*, Edward Thorndike 65  
*Tri nhớ: Một đóng góp cho tâm lý học*  
thực nghiệm, Hermann Ebbinghaus  
17, 49, 62, 170, 208

tri nhớ phản đoán 189, 190, 191

tri nhớ tái kiến tạo 158

tri nhớ và kí ức 17, 48, 49, 58, 158, 159,  
180, 208, 234

các trạng thái cảm xúc 196

cáu trúc luân 24–25

chức năng não 76

di truyền 104, 105

dồn nén 90, 91, 95, 96, 97, 99

duong cung quên lãng 62

gói nhớ (tai hiên) 159, 195, 204–207,  
208, 209

học tập 162

kí ức mang tính tu truyền 237

lưu trú và tái hiện 188–191

té bao thần kinh 163

tri tuệ 304, 314

xú lí thông tin 183, 184

tri tuệ (tri thông minh) 13, 17, 161,  
304–305, 314–315

di truyền 29

su phát triển ở trẻ em 264, 265, 266, 267

tâm lý học khác biệt 303

thuyết kết nối 63, 65

"yêu tò g" 62

tri tuệ lòng 314, 315

triết học 10, 11, 16

triết học hiện sinh 91

*Triết học về vũ thực*, Eduard von

Hartmann 24

trường Montessori 264

Tulving, Endel 159, 162, 170, 186–191,  
194, 208, 209

*Tuổi dậy thi o Samoa*, Margaret Mead 46

*Tuổi thơ và xã hội*, Erik Erikson 46, 260

*Tuổi trẻ: Giao dục, tổ chức và vệ sinh*,  
G. Stanley Hall 47

Tupes, Ernest 326

Turing, Alan 158, 170, 181

tu am thi 23

*Tu chí bằng tư am thi y thực*, Emile  
Coue 22

tu do vê thái độ đối diện 140

tu do lối 154

tu hiên huân hóa 91, 106, 126, 138–139,  
148, 313

tu ki 261, 298

tu trong 100, 101

tu y thực 116

Tversky, Amos 159, 193

Warrenfeltz, Rodney 326

Watson, Jeanne 220

Watson, John B. (Broadus) 11, 26, 28, 40,  
58, 59, 60, 61, 62, 64, 66–71, 72, 75, 80,  
86, 87, 94

Watzlawick, Paul 91, 149

Wechsler, David 303, 336

Weisner, Thomas 277

Werner, Emmy 152

Wermicke, Carl 16

Wertheimer, Max 40, 114, 160, 335

Westley, Bruce 220

Wilbur, Cornelia 330

Williams, Mark 210

Willis, Thomas 30

Windelband, Wilhelm 309

Wing, Lorna 298

Winnicott, Donald Woods 91, 118–121

Wolpe, Joseph 59, 72, 80, 86–87, 174,  
177, 212

Wundt, Wilhelm 17, 18, 26, 31, 32–37, 47,  
50, 172, 304

## X, Y

xâm kích, trẻ thơ 288, 289, 290

xu hướng bị quan phòng vở 108

xu hướng loạn thần 318–321

xu hướng nhiều tám 19, 319–321

y Cajal, Santiago Ramón 76

*Y nghĩa nói bất an*, Rollo May 26, 141

ý thức 16, 17, 44, 148

cấu trúc luân 24, 25

con người và động vật 37

đóng ý thức 40–41, 45

nhi nguyên tinh thần–thể xác 20

phản cảm học 94, 95, 96

phản tích ý thức 40–45

*Ý thức có tồn tại không?*, William James 20

Ý thức phản ứng, Ernest R. Hilgard 54

Yalom, Irvin 141

yêu túc "g" 302, 303, 314

Yuille, John 207

## Z

Zajonc, Robert 217, 230–235

Zeigarnik, Bluma 158, 162, 188, 194

Zigler, E. 328

Zimbardo, Philip 166, 217, 248, 254–255

## W

Walden 2, B.F. Skinner 84

Waldeyer-Hartz, Heinrich 76

# LỜI CẢM ƠN

Dorling Kindersley xin chân thành cảm ơn Shriya Parameswaran, Neha Sharma, Payal Rosalind Malik, Gadi Farfour, Helen Spencer, Steve Woosnam-Savage, và Paul Drislane vì đã hỗ trợ thiết kế; Steve Setford vì đã hỗ trợ biên tập; và Stephanie Chilman vì đã soạn phản phu lục.

## BẢN QUYỀN HÌNH ẢNH

Nhà xuất bản xin chân thành cảm ơn những cá nhân và tổ chức sau vì đã cho phép sử dụng những hình ảnh của họ:

(Viết tắt: a-above: trên; b-below/bottom: dưới/dưới cùng; c-centre: giữa; f-far: ngoài cùng; l-left: trái; r-right: phải; t-top: trên cùng)

### 19 The Bridgeman Art Library:

Bibliothèque de la Faculte de Médecine, Paris / Archives Charmet (tr). **21 Corbis:** Bettmann (tr). **Getty Images:** Hulton Archive (bl). **23 akg-images:** Bibliothèque nationale (tc). **Alamy Images:** Thion L1 (bl). **25 Getty Images:** Hulton Archive (tr).

**27 akg-images:** Coll. Archiv f. Kunst & Geschichte (tl). **Corbis:** Bettmann (bl).

### 29 The Bridgeman Art Library:

Birmingham Museums and Art Gallery (bc). **Getty Images:** Hulton Archive (tr). **30 Getty Images:** Imago / Hulton Archive (br). **35 Alamy Images:** Interfoto (br). **Corbis:** Visuals Unlimited (tc).

**36 Corbis:** Bettmann (tr, tc).

**37 Corbis:** Bettmann (bl).

**40 Corbis:** (bl). **43 Corbis:** The Gallery Collection. **44 Corbis:** Underwood & Underwood (br). **45 Science Photo Library:** Chris Gallagher (tr). **47 Corbis:** Bettmann (tr). **49 Corbis:** Bettmann (bl); Bill Varie (tr). **51 Science Photo Library:** US National Library of Medicine (tr).

**52 Corbis:** Bettmann (bl). **55 Alamy Images:** Eddie Gerald (cr). **Lebrecht Music and Arts:** Rue des Archives / Bourgeron (bl). **127 Corbis:** Michael Reynolds / EPA (tr). **129 Getty Images:** Leonard Mccombe / Time & Life Pictures (tr); Roger-Viollet (bl). **134 Corbis:** Pascal Deloche / Godong (tl). **135 Getty Images:** David Malan / Photographer's Choice (tr). **136 Corbis:** Roger Ressmeyer (bl). **137 Getty Images:** Peter Jade / Iconica (tl). **139 Corbis:** Ann Kaplan (tr). **144 Corbis:** Bettmann (bl). **Getty Images:** Mark Douet (tr). **147 Corbis:** Jutta Klee (tl/computer); Roy Morsch (tc/blamer); Larry Williams (tr/placator). **Getty Images:** Nathan Blaney / Photodisc (tc/leveller). **148 Getty Images:** Dennis Hallinan (b). **151 Corbis:** Allen Ginsberg (tr); Robbie Jack (bl). **153 Getty Images:** Miguel Medina / AFP (tr); Toru Yamanaka / AFP (tl). **155 Alamy Images:** Sigrid Olsson / PhotoAlto (cra). **161 TopFoto.co.uk:** Topham Picturepoint

**71 The Advertising Archives:** (br). **73 Corbis:** Sandy Stockwell / Skyscan (cr). **Magnum Photos:** Wayne Federman (bl).

**75 The Advertising Archives:** (cra).

**77 Getty Images:** Nina Leen / Time & Life Pictures (br). **81 Getty Images:** Nina Leen / Time & Life Pictures (br). **82 Getty Images:** Joe Raedle (br).

**83 Corbis:** Bettmann (tr). **84 Alamy Images:** Monashee Frantz (bl). **87 Getty Images:** Lambert / Archive Photos (tr).

**94 Getty Images:** Imagno / Hulton Archive / Sigmar Freud Privatsiftung (tr). **97 Alamy Images:** Bjanka Kadic (bl). **98 The Bridgeman Art Library:**

Museum of Modern Art, New York / © Salvador Dali, Fundacio Gala-Salvador Dali, DACS, 2011. **99 Corbis:** Hulton-Deutsch Collection (tr). **101 Corbis:** Guo Dayue / Xinhua Press (tl). **Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (tr). **105 Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (br).

**106 Getty Images:** Apic / Hulton Archive (bl). **107 akg-images:** Walt Disney Productions (tl). **Getty Images:** Imagno / Hulton Archive (tr). **108 Corbis:** Robbie Jack (cra). **109 Wellcome Images:** (bl).

**116 Corbis:** Robert Wallis (tl). **117 Alamy Images:** Harvey Lloyd / Peter Arnold, Inc. (tl). **Science Photo Library:** National Library of Medicine (bl). **119 Getty Images:** Hulton Archive (tr). **120 Corbis:** Nancy Honey (br). **123 Getty Images:** Ryan McVay (tl). **Lebrecht Music and Arts:** Rue des Archives / Collection Bourgeron (bl). **127 Corbis:** Michael Reynolds / EPA (tr). **129 Getty Images:** Leonard Mccombe / Time & Life Pictures (tr); Roger-Viollet (bl). **134 Corbis:** Pascal Deloche / Godong (tl). **135 Getty Images:** David Malan / Photographer's Choice (tr). **136 Corbis:** Roger Ressmeyer (bl). **137 Getty Images:** Peter Jade / Iconica (tl). **139 Corbis:** Ann Kaplan (tr).

**144 Corbis:** Bettmann (bl). **Getty Images:** Mark Douet (tr). **147 Corbis:** Jutta Klee (tl/computer); Roy Morsch (tc/blamer); Larry Williams (tr/placator).

**Getty Images:** Nathan Blaney / Photodisc (tc/leveller). **148 Getty Images:** Dennis Hallinan (b). **151 Corbis:** Allen Ginsberg (tr); Robbie Jack (bl). **153 Getty Images:** Miguel Medina / AFP (tr); Toru Yamanaka / AFP (tl). **155 Alamy Images:** Sigrid Olsson / PhotoAlto (cra). **161 TopFoto.co.uk:** Topham Picturepoint

(tl, tr). **162 Getty Images:** Andersen Ross / Photodisc (cb). **165 Press Association Images:** (tr). **167 Science Photo Library:** Estate of Francis Bellini (bl). **173 Corbis:** William Whitehurst (tl). **Jon Roemer:** (tr).

**175 Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy:** (tr). **176 Corbis:** Bettmann (br). **181 Alamy Images:** David O. Bailey (tl). **Science Photo Library:** Corbin O'Grady Studio (tr).

**182 Corbis:** Carol Cohen (bl). **184 Corbis:** H. Armstrong Roberts / ClassicStock (bc, br). **Getty Images:** George Marks / Retrofile / Hulton Archive (bl). **185 Corbis:** Monty Rakusen (tr). **190 Alamy Images:** Gary Roebuck (tl). **Courtesy of Baycrest:** (bl).

**192 Corbis:** Owaku / Kulla (cra). **195 Corbis:** Ocean (tr). **197 Getty Images:** Steven Dewall / Redferns (bl). **199 Claremont Graduate University:** Photo by C. Saggo (bl). **Corbis:** Charles Vlen / Bettmann (tl). **201 Getty Images:** Purestock (bc). **Positive Psychology Center, University of Pennsylvania:** (tr). **204 Courtesy of UC Irvine:** (bl). **207 Corbis:** Guy Cali (bl). **210 Alamy Images:** Michele Burgess (cb).

**212 Lebrecht Music and Arts:** Matti Kolho (bc). **213 University of Bath:** (tr). **221 Getty Images:** Chris Ryan / OJO Images (tr). **222 Corbis:** Moment / Cultura (bc). **223 Alamy Images:** Interfoto (bl). **Corbis:** K.J. Historical (tl).

**225 Solomon Asch Center for Study of Ethnopolitical Conflict:** (tr). **227 Corbis:** Bettmann (bl). **229 American Sociological Association,** www.asanet.org : Photo of Erving Goffman (bl).

**231 Corbis:** Yi Lu (cr). **234 Corbis:** Claro Cortes / Hanoi, Vietnam (tl).

**235 Corbis:** Hanne Hepp (bc). **Stanford News Service:** Linda A. Cicero (tr).

**237 Corbis:** Walt Sisco / Bettmann (cr). **239 Corbis:** Sophie Bassouls / Sygma (bl). **241 The Bridgeman Art Library:** Musée national des arts et traditions populaires, Paris / Archives Charmet (tc).

**William Glasser Inc. - www.wglasserbooks.com :** (tr). **243 Alamy Images:** David Grossman (tl). **University of Waterloo:** Maurice Greene (bl). **245 Corbis:** Bettmann (bl). **Special Collections, University of California, Santa Cruz:** (tr). **249 Getty Images:** Apic / Hulton Archive (tr). **Manuscripts and**

**Archives, Yale University Library:**

Courtesy of Alexandra Milgram (bl). 251

**Getty Images:** Peter Stackpole / Time & Life Pictures (tr). 252 Corbis: Stepleton Collection (br). 253 Corbis: Genevieve Chauvel / Sygma (tl). 255 TopFoto.

co.uk: Topham Picturepoint (tr). Philip G. Zimbardo, Professor Emeritus, Stanford University: (tl).

257 Universidad Centroamericana "Jose Simeon Cañas" (UCA), El Salvador: (bl). 265 Corbis: The Gallery Collection (tc). 267 Science Photo

Library: Bill Anderson (bl). 268 Corbis: Bettmann (bl). 269 Alamy Images:

Thomas Cockrem (br). 271 Corbis: Jerry Cooke (cr). 273 Corbis: Ted Streshinsky (tr). **Getty Images:** Jose Luis Pelaez / Iconica (bc). 276 Corbis: Hulton-Deutsch Collection (tr). 277 Richard Bowley: (bl).

**Getty Images:** Lawrence Migdale (tr). 278 Science Photo Library: Photo Researchers (cr). 281 Corbis: Tim Page (tr). 282 Library Of Congress,

**Washington, D.C.:** Gordon Parks (cr).

283 Corbis: Bettmann (tr). 285 Corbis:

Bob Thomas (tc). Special Collections, Eric V. Hauser Memorial Library, Reed College, Portland, Oregon: (bl).

289 Albert Bandura: Department of Psychology, Stanford University (tr).

290 Alamy Images: Alex Segre (tr).

291 Corbis: Ocean (b). 293 Corbis:

Bettmann (tr). 296 Corbis: Christopher Felver (bl). 297 Corbis: Frans Lanting (br); Brian Mitchell (tl). 299 Getty

Images: Trisha G. / Flickr (bl). **Rex Features:** Brian Harris (tr). 305 Getty

Images: Stan Munro / Barcroft Media (tl). 310 The Bridgeman Art Library:

Palazzo Vecchio (Palazzo della Signoria), Florence (tr). 312 Getty Images: MPI /

Archive Photos (tl). 313 Corbis: Bettmann (tr). 315 Courtesy of the University of Illinois Archives: Image 0000950. Found in RS: 39/1/11, Box 12,

Folder Raymond B. Cattell (bl). 320 Corbis: Bettmann (bl). 321 Getty

**Images:** Universal History Archive / Hulton Archive (tl). **Mary Evans Picture Library:** John Cutten (tr). 323 Harvard University : Jane Reed / Harvard News Office (tr). **Science Photo Library:** Van D. Bucher (bc). 325 Getty Images:

Universal History Archive / Hulton Archive (tr). **Dolph Kohnstamm:** (bl). 327 Corbis: Monalyn Gracia (tc).

**Courtesy of University Archives, Columbia University in the City of New York :** Joe Pineno / Office of Public Affairs Negatives - Box 109 (tr). 329 Corbis: Bettmann (bl). **331 The Kobal Collection:** 20th Century Fox (tc).

Nhung hinh ảnh khác  
© Dorling Kindersley.

Xem thêm:  
[www.dkimages.co.uk](http://www.dkimages.co.uk)

