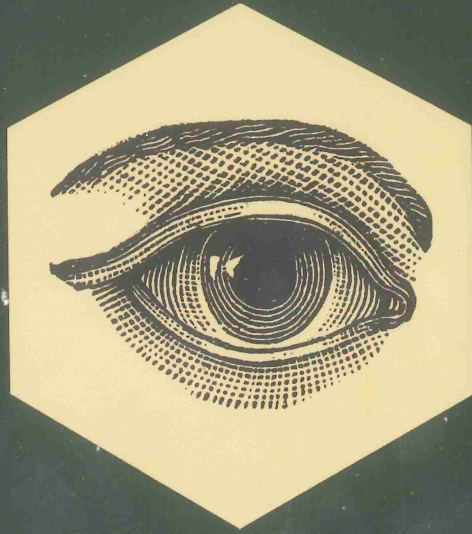


NHÓM EZPSYCHOLOGY



Tâm Lý Học  
trong  
**NHÁY MẮT**  
E z p s y c h o l o g y  
1



NXB ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Trithuctrebooks

Nhóm Ezpsychology

Tâm lý học trong nháy mắt 1

Psychology Express 1



ISBN: 978-604-62-4212-3

Giá: 69,000đ

89361071810018

E-mail: trithucbooks@gmail.com  
ĐT: 04. 6293 2066 - Fax: 04. 3838 9613  
ĐC: Số nhà 23/56/376 đường Bưởi - Tỉnh Phúc - Ba Đình - Hà Nội

CÔNG TY TNHH SÁCH VÀ TRUYỀN THÔNG VIỆT NAM

Trithucbooks



# PSYCHOLOGY EXPRESS



E z p s y c h o l o g y

1

Nhóm EzPsychology

Tâm Lý Học  
trong  
**NHÁY MẮT**  
E z p s y c h o l o g y  
1



NXB ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Bản quyền sách đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp phân phối dưới dạng in ấn hoặc văn bản điện tử mà không có sự cho phép của Công ty TNHH Sách Và Truyền thông Việt Nam hay nhóm tác giả Nhóm EzPsychology là vi phạm pháp luật.

**Chủ biên**

Hương Nguyễn

**Trợ lý biên soạn**

Đức Phạm

**Phụ trách mỹ thuật**

Hoa Vũ

**Nhóm nội dung**

Mai Bách | Kiên Giang | Hương Mai | Đỗ Trang

Nguyễn Trang | Thảo Vy | Hồ Kính Đạt

**Nhóm minh họa**

Quốc Thắng | Nam Linh | Trà My | Minh Hằng

Ngọc Chung | Nguyễn Hào

**Thiết kế bìa**

Tri Hải

**EzPsychology Website**

<http://ez-studio.wix.com/ezstudio>

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

Tâm lý học trong nháy mắt = Psychology express / Nhóm EZPsychology. - H. : Đại học Quốc gia Hà Nội ; Nhà sách Tri thức trẻ. - 24cm

Chính văn bằng 2 thứ tiếng: Việt - Anh

T.1. - 2016. - 134tr.

ISBN 9786046242123

1. Tâm lý học 2. Sách song ngữ

150 - dc23

Tâm Lý Học  
trong  
**NHẢY MẮT**  
Ezpsychology

1

**NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI**

16 Hàng Chuối - Hai Bà Trưng - Hà Nội

Điện thoại: Biên tập: (04) 39714896;

Quản lý xuất bản: (04) 39728806; Tổng biên tập: (04) 39715011;

Fax: (04) 39729436

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**

**Giám đốc - Tổng biên tập: TS. PHẠM THỊ TRÂM**

**Biên tập: PHAN THỊ NGÀ**

**Sửa bản in: BÙI CẨM LINH**

**Chế bản: PHẠM THU HÀ**

**Trình bày bìa: NHÓM EZPSYCHOLOGY**

Đối tác liên kết

**CÔNG TY TNHH SÁCH VÀ TRUYỀN THÔNG VIỆT NAM**

**(NHÀ SÁCH TRI THỨC TRÉ)**

Số 23, ngách 56, ngõ 376, đường Bưởi - Ba Đình - Hà Nội

Điện thoại: (04) 62932066

E-mail: trithuctrebooks@gmail.com

Sách liên kết:

**Tâm lý học trong nhảy mắt I**

Nhóm tác giả: **EZPSYCHOLOGY**

---

Mã số: 2L-1345DH2015

In 1000 cuốn, khổ 16x24cm tại Công ty CP Sản xuất TM Ngọc Châu.

Địa chỉ: Thôn Do Hạ - Xã Tiền Phong - Mê Linh - Hà Nội.

Số xuất bản: 3794-2015/CXB,IPH/2 - 412/ĐHQGHN, ngày 07/12/2015.

Quyết định xuất bản số: 1238LK-XH QĐ-NXBĐHQGHN, ngày 08/12/2015.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2016.

ISBN: 978-604-62-4212-3

# MỤC LỤC

---

<b>Giới thiệu EzPsy</b>	<b>6</b>
<b>Lời nói đầu</b>	<b>7</b>
<b>Lời cảm ơn</b>	<b>8</b>
<b>Chương 1: Giới thiệu Tâm lý học</b>	<b>9</b>
<b>Chương 2: Phương pháp nghiên cứu Tâm lý học</b>	<b>11</b>
<b>Chương 3: Các nhà Tâm lý học nổi tiếng</b>	<b>14</b>
<b>Chương 4: Hệ thần kinh</b>	<b>18</b>
<b>Chương 5: Cảm giác</b>	<b>21</b>
<b>Chương 6: Tri giác</b>	<b>23</b>
<b>Chương 7: Giác ngủ</b>	<b>26</b>
<b>Chương 8: Trí nhớ</b>	<b>30</b>
<b>Chương 9: Tư duy</b>	<b>33</b>
<b>Chương 10: Trí thông minh</b>	<b>36</b>
<b>Chương 11: Học tập</b>	<b>40</b>
<b>Chương 12: Ngôn ngữ</b>	<b>43</b>
<b>Chương 13: Động lực và Cảm xúc</b>	<b>46</b>
<b>Chương 14: Hội thoại</b>	<b>50</b>
<b>Về nhóm tác giả</b>	<b>61</b>



## GIỚI THIỆU EZPSY

---

EZ Psychology ("Easy" Psychology | Tâm lý học giản đơn) là một dự án video series hoạt họa (Whiteboard Animation) song ngữ trực tuyến (bằng tiếng Anh và tiếng Việt) do các bạn sinh viên Việt Nam đang theo học hay đơn thuần yêu thích tâm lý học, hiện đang học tập và công tác tại Singapore và Việt Nam thực hiện.

Dự án nhằm mục đích mang Tâm lý học gần gũi hơn không chỉ với sinh viên trong ngành mà cả những ai yêu thích và muốn tìm hiểu bộ môn một cách mới mẻ và thú vị.

Chúng tôi tin rằng Tâm lý học giúp chúng ta suy nghĩ, phân tích, nhận xét lý lẽ từ góc độ quan điểm của người khác; hiểu rõ thêm về hành vi và trạng thái tâm lý trong các tình huống thường nhật. Hơn thế nữa, hiểu biết cơ bản về Tâm lý học còn có thể giúp chúng ta cải thiện các mối quan hệ xã hội, "biết mình biết ta" và thành công hơn trong cuộc sống.



---

"Là sinh viên du học theo ngành Tâm lý, tôi gặp nhiều khó khăn khi muốn tìm hiểu về sự phát triển cũng như ứng dụng Tâm lý học ở Việt Nam. Phần nhiều là do sự hiếm hoi của các tài liệu và trên hết là do không quen thuộc với các thuật ngữ chuyên ngành bằng tiếng Việt.

Sau một hồi ngẫm nghĩ, tôi nảy ra ý tưởng Ez Psychology, Tâm lý học song ngữ. Sau khi giới thiệu ý tưởng với một vài người bạn thân, họ đều ủng hộ và tỏ ra hứng thú.

Và EzPsychology bắt đầu từ đó".

- Hương Nguyễn | Founder -

---





## Lời nói đầu

---

Khi bạn bắt đầu cuộc hành trình với Tâm lý học, chắc hẳn bạn đã từng tự hỏi Tâm lý học là gì, nó giúp ích ra sao cho kinh nghiệm cá nhân của mình. Đừng lo, bạn đã chọn đúng đường rồi đấy. Tâm lý học là một lĩnh vực hấp dẫn và sẽ không làm bạn thất vọng.

Mục tiêu của chúng tôi khi biên soạn cuốn sách này từ tất cả các kịch bản đã được sử dụng cho video EzPsychology là để giữ nhiệt phần khích và hài lòng trong quá trình tìm hiểu thêm về hành vi, trạng thái tâm lý của chính bản thân và người xung quanh.

Cuốn sách bao gồm 13 chương giới thiệu chung về Tâm lý học. Thay bằng việc học thuộc lòng, "vò đầu bứt tai" với mớ lý thuyết và từ chuyên môn, cuốn sách giúp bạn tìm hiểu, ghi nhớ và áp dụng chúng một cách dễ dàng và thú vị.

Sách được trình bày với hình minh họa sinh động giúp trí tưởng tượng của bạn "bay cao, bay xa".

Đi kèm theo sách, 135 Flashcards được thiết kế tinh tế, tiện lợi, giúp bạn học thuộc từ chuyên môn, lý thuyết dễ dàng hơn và ghi nhớ lâu hơn.

Chúc bạn tìm thấy niềm say mê Tâm lý học từ cuốn sách này

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hoa Vũ'.

Hoa Vũ

Đồng sáng lập EzPsychology



## Lời cảm ơn!

---

T rên thực tế không có thành công nào mà không gắn liền với sự hỗ trợ, giúp đỡ dù ít hay nhiều, trực tiếp hay gián tiếp của người khác.

Nhắc tới EzPsychology là nhắc tới hàng loạt video song ngữ trực tuyến về Tâm lý học. Đầu tiên, chúng tôi xin cảm ơn hai người bạn thân, Lan Trần (Sáng lập trang VietPsychology) và Yao Liyang (Giám đốc điều hành - Công ty TNHH VedicLink, Singapore), đã tư vấn kỹ thuật và hỗ trợ phương tiện truyền thông xã hội cho EzPsy ngay từ lúc sơ khai.

Thứ hai, chúng tôi muốn gửi lời cảm ơn Hiền Phạm và Công (Zuni.vn), những người đã giúp giới thiệu EzPsy tới cộng đồng sinh viên Việt Nam thông qua Cổng giáo dục trực tuyến mở Zuni. Chúng tôi cũng muốn tỏ lòng biết ơn tới Lê Xuân Huy (Sáng lập trang Tâm lý học Tội phạm) đã giúp quảng bá EzPsy tới một lượng độc giả hâm mộ rộng lớn hơn.

Thứ ba, chúng tôi muốn cảm ơn các bạn thành viên từ trang Facebook VietPsy, trang web Zuni.vn đã đồng hành cùng EzPsy. Những đóng góp và phản hồi của các bạn vô cùng hữu ích cho EzPsy để cải thiện và nâng cao chất lượng ngày một tốt hơn.

Thứ tư, chúng tôi rất hài lòng với đội ngũ biên tập viên chuyên nghiệp và hiệu quả của Tri thức trẻ Books. Cuốn sách được in ấn rất đẹp và tuyệt vời.

Cuối cùng, làm việc nhóm đã trở thành một phần thiết yếu với EzPsy, và đặc biệt là trong quá trình biên soạn cuốn sách. Với tư cách người sáng lập EzPsy, tôi xin chân thành cảm ơn các thành viên nhóm đã cùng sánh bước trên chặng đường thú vị này.

Xin chân thành cảm ơn!

Nhóm EzPsychology

## Chương 1

# TÂM LÝ HỌC

### Tâm lý học là gì?

Khi nhắc tới Tâm lý học, chắc bạn sẽ nghĩ ngay đến việc giúp đỡ bệnh nhân tâm thần, các bệnh thần kinh hay đơn giản là người đọc ý nghĩ.

Nhiệm vụ cao cả của Tâm lý học là chẩn đoán và chữa trị các bệnh thần kinh, nhưng đó chỉ là bề nổi của tảng băng trôi mà thôi.

Tâm lý học là ngành khoa học ứng dụng và nghiên cứu về các hành vi và trạng thái tâm lý của con người.


Hành vi muốn nói đến ở đây là những hoạt động có thể quan sát được như việc ăn, uống, học.

Trạng thái tâm lý là những hoạt động không thể trực tiếp quan sát được, là những hoạt động tinh thần và tư tưởng như suy nghĩ, nằm mơ hay giải quyết vấn đề.

### Nội dung

- Định nghĩa Tâm lý học
- + Hành vi
- + Trạng thái tâm lý
- Nhiệm vụ của Tâm lý học

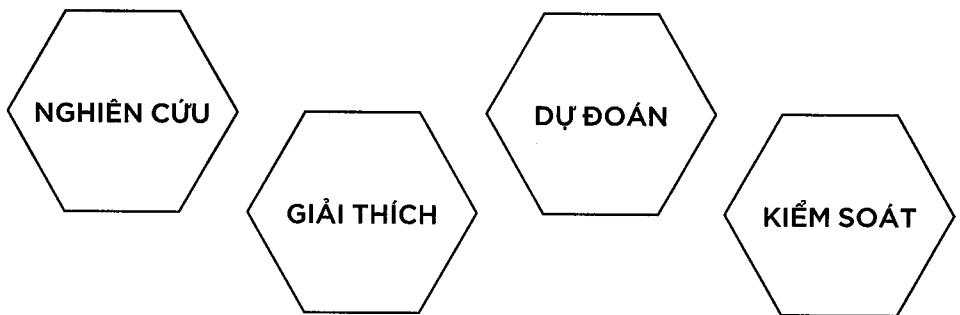


10  "Tâm lý học trong nháy mắt | EzPsychology"

## Nhiệm vụ của Tâm lý học

Nhiệm vụ của Tâm lý học bao gồm bốn yếu tố sau:

1. Nghiên cứu bản chất các hiện tượng tâm lý.
2. Giải thích nguyên nhân dẫn đến các hành vi đó.
3. Dự đoán xem trong các tình huống nhất định, hành vi và trạng thái tâm lý của con người sẽ như thế nào.
4. Kiểm soát các hành vi và trạng thái ấy.



### Tóm tắt

Tâm lý học là ngành khoa học ứng dụng và nghiên cứu về các hành vi và trạng thái tâm lý của con người.

Nhiệm vụ của Tâm lý học bao gồm Nghiên cứu, Giải thích, Dự đoán và Kiểm soát.



## Chương 2

# PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU TÂM LÝ HỌC



Các phương pháp nghiên cứu Tâm lý học

## Các phương pháp nghiên cứu Tâm lý học

Trong nghiên cứu tâm lý hiện đại, có 5 phương pháp tiếp cận nhằm hiểu rõ hơn hành vi con người, cụ thể là:

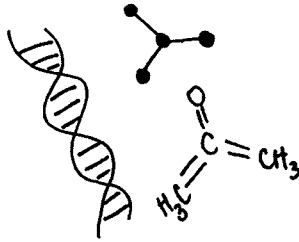
1. Thuyết Sinh lý học
2. Thuyết Phát sinh nhận thức
3. Thuyết Hành vi
4. Thuyết Phân tâm
5. Thuyết Nhân văn

---

Đừng so sánh mình với bất cứ ai trong thế giới này. Nếu bạn làm như vậy có nghĩa bạn đang sỉ nhục chính bản thân mình.

**Bill Gates**

---



### Thuyết Sinh lý học

## Thuyết Sinh lý học

Tập trung vào việc tìm hiểu làm thế nào gen, hormone và hệ thần kinh tương tác với môi trường ảnh hưởng đến học tập, trí nhớ và cảm xúc.

## Thuyết Phát sinh nhận thức

Tìm hiểu việc xử lý, lưu trữ và sử dụng thông tin và làm thế nào thông tin này ảnh hưởng đến nhận thức con người.

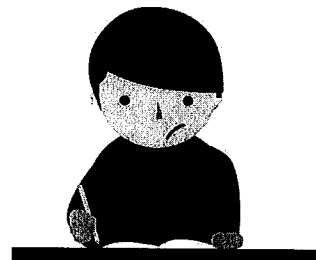
Ví dụ, sự lo lắng phát sinh trong kỳ thi là do thành phần nhận thức sợ hãi thi trượt gây ra.

## Thuyết Hành vi

Tâm lý học hành vi ra đời là một cuộc cách mạng, làm thay đổi cơ bản hệ thống quan niệm về tâm lý học đương thời. Theo đó, đối tượng của Tâm lý học là hành vi chứ không phải ý thức. Phương pháp nghiên cứu của thuyết này là quan sát và thực nghiệm khách quan chứ không phải là chủ quan.

Ví dụ, chia các sinh viên mới có kỹ năng học tập kém thành 2 nhóm. Một nhóm được đào tạo thêm kỹ năng mềm, nhóm còn lại thì không.

Kết quả cho thấy chỉ có 7% những người KHÔNG tham gia khóa học thi đậu bài kiểm tra cuối kì, trong khi có đến 53% những người tham gia khóa học đã thi đậu.



### Thuyết Hành vi

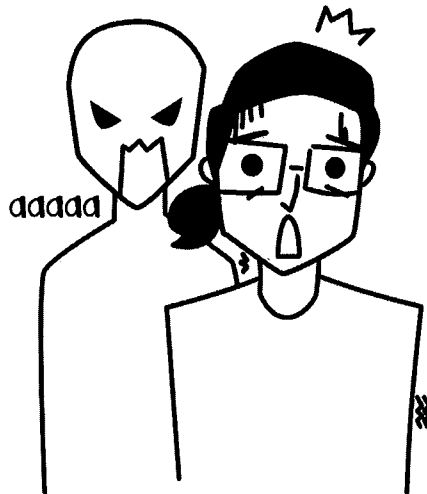


## Thuyết Phân tâm

Nhấn mạnh sự ảnh hưởng của nỗi sợ hãi vô thức, lòng mong muốn và động lực đối với những suy nghĩ, hành vi và sự phát triển của tính cách và các vấn đề tâm lý của con người.

## Thuyết Nhân văn

Mỗi người chúng ta đều có một tiềm năng lớn cho sự phát triển cá nhân, tự định hướng tương lai, giá trị nội tại và khao khát hoàn thiện bản thân.



Thuyết Phân tâm



## Chương 3

# CÁC NHÀ TÂM LÝ HỌC NỔI TIẾNG



Phòng lab đầu tiên

### Nội dung

1. Wilhelm Wundt (1832-1920, người Đức)
2. B. F. Skinner (1904-1990, người Mỹ)
3. Sigmund Freud (1856-1936, người Áo)
4. Jean Piaget (1896-1980, người Thụy Sĩ)
5. Abraham Maslow (1908-1970, người Mỹ)
6. John B. Watson (1878-1958, người Mỹ)
7. Ivan Pavlov (1849-1935, người Nga)

## 1. Wilhelm Wundt - Người sáng lập ngành tâm lý học

Năm 1879, vị học giả này lập ra phòng thí nghiệm tâm lý học đầu tiên ở Leipzig, Đức. Ông chính là người đã tách Tâm lý học ra khỏi các ngành khoa học khác, và từ đây Tâm lý học trở thành một ngành khoa học độc lập.

Ông là người sáng lập ra chủ nghĩa cấu trúc (Structuralism), quan tâm đến những gì tạo thành ý thức và phân chia não bộ ra thành những phần nhỏ khác nhau để nghiên cứu riêng biệt.

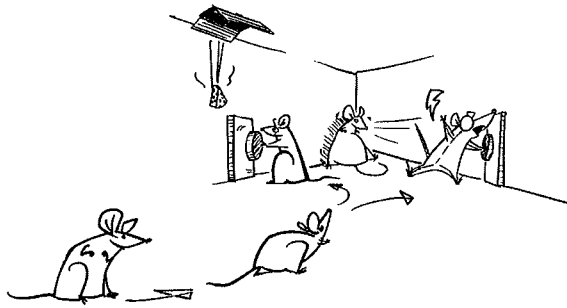
---

"Luôn luôn là chính mình, thể hiện chính mình, tin vào chính mình, đừng hướng ngoại và chỉ nhìn vào thành công của người khác để làm theo".

**Lý Tiểu Long**

---





Hộp Skinner

## 2. B.F.Skinner - Cha đẻ của phương pháp tiếp cận hành vi

Toàn bộ học thuyết của ông dựa trên nguyên lý phản ứng có điều kiện (Operant Conditioning). Ông phát minh ra cái gọi là hộp Skinner để tìm hiểu phản ứng của sinh vật và tương tác của chúng với môi trường.

Trong hộp này có nút nhấn và một khay thức ăn. Một con chuột đôi khi rê phải và nhấn nút sẽ bị sốc điện, nhưng sẽ tìm được thức ăn khi nhấn nút bên trái. Qua nhiều lần như vậy thì chú chuột này sẽ học được cách luôn rê trái để nhận được thức ăn.

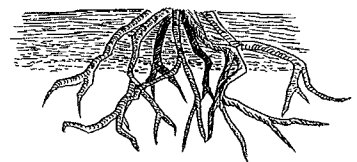
Skinner phát hiện ra rằng hệ quả đóng một vai trò quan trọng trong cách cơ thể phản ứng với các tình huống nhất định. Những hệ quả này được gọi là các tác nhân củng cố - hoặc thuyết Thưởng phạt.

## 3. Sigmund Freud

Ông là người đã có công làm cho Tâm lý học phân tâm trở nên nổi tiếng.

Trạng thái ý thức xảy ra khi chúng ta có nhận thức về những diễn biến xung quanh qua tri giác, trí nhớ, tư tưởng, những ảo tưởng và cảm giác.

Freud cho rằng tiềm thức là một trụ tá đắc lực của ý thức; đây là một trạng thái trí nhớ sẵn sàng hoạt động, vốn là trung tâm lưu trữ được ý thức sử dụng để truy cập dữ kiện khi cần thiết.



Tiềm thức



## 4. Jean Piaget



Jean Piaget

Cho tới cuối thế kỷ XX, chưa có nhà khoa học nào nghiên cứu sự phát triển nhận thức và trí tuệ ở trẻ em một cách sâu sắc và hệ thống bằng J. Piaget.

Suốt bảy thập kỷ kiên trì và sáng tạo khoa học, ông đã góp phần không nhỏ vào việc hình thành và phát triển lĩnh vực khoa học mới: thuyết nhận thức và tâm lý học phát triển.

## 5. Abraham Maslow

Chắc rằng các bạn đã một lần nghe nói về "Tháp nhu cầu Maslow".

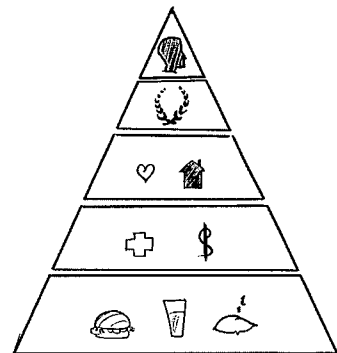
Mức độ cơ bản nhất là nhu cầu sinh lý, yêu cầu về thể chất cho sự sống còn của con người. Nếu các yêu cầu này không được đáp ứng, con người không thể hoạt động và sẽ chết. Những nhu cầu này bao gồm thở, ăn, uống, ngủ, v.v...

Sau khi hài lòng với nhu cầu vật chất, nhu cầu an toàn của cá nhân sẽ dần được ưu tiên. Nhu cầu an toàn bao gồm: an ninh cá nhân; an ninh tài chính; y tế và sức khỏe.

Mức độ thứ ba là nhu cầu cá nhân, sự gắn bó như tình bạn, gia đình, sự thân mật, v.v...

Ở cấp độ tiếp theo, tất cả mọi người đều có nhu cầu cảm thấy được tôn trọng; điều này bao gồm lòng tự tôn và lòng tự trọng.

Và cuối cùng là đạt đến tiềm năng, sự tiềm ẩn của mỗi người.



Tháp nhu cầu Maslow



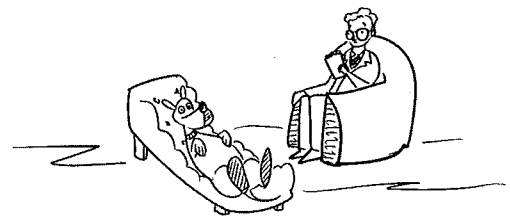
## 6. John. B. Watson

Nhân vật có tên tuổi hàng đầu về Tâm lý học hành vi là J. Watson. Các luận điểm của ông tạo nên nền tảng lý luận của hệ thống tâm lý học này.

Ông đặt trọng tâm vào hành vi bên ngoài của con người và phản ứng của họ ở những tình huống nhất định, chứ không phải là nội tâm hay trạng thái tinh thần của họ.

Ông chính là người đã thay đổi cái nhìn của mọi người về tâm lý học, và cho rằng Tâm lý học không đơn thuần chỉ là khoa học của "tâm". Thay vào đó, ông nói rằng tâm lý nên tập trung vào "hành vi" của cá nhân, chứ không phải là ý thức của họ.

Thông qua Tâm lý học hành vi của mình, Watson đã tiến hành nghiên cứu về hành vi động vật, nuôi dạy con, và quảng cáo.



Thí nghiệm của John. B. Watson

## 7. Ivan Pavlov

Vào thập niên 1890, Pavlov nghiên cứu hoạt động chức năng dạ dày của loài chó bằng cách quan sát sự tiết dịch vị của chúng, sau đó ông tính toán và phân tích dịch vị của chó và phản xạ của chúng ở các điều kiện khác nhau.

Tình cờ, ông để ý rằng chó thường tiết dịch vị khi phát hiện ra các tín hiệu báo hiệu sự xuất hiện của thức ăn. Nếu chỉ rung chuông mà không có thức ăn, chó sẽ không có phản ứng.

Sau đó trước khi cho ăn, ông kết hợp rung chuông. Làm vậy, chó vẫn sẽ phản ứng lại bằng việc tiết dịch vị. Dần dần nếu chỉ rung chuông, thì nó vẫn sẽ có phản ứng tiết dịch vị.

Sau này Pavlov đã xây dựng nên định luật cơ bản mà ông gọi là "phản xạ có điều kiện" dựa trên hàng loạt thí nghiệm mà ông tiến hành trước đó.

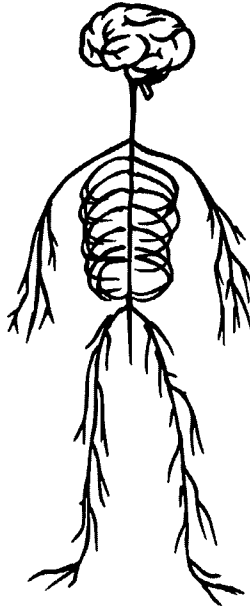


Phản xạ có điều kiện - Thí nghiệm trên chó



## Chương 4

# HỆ THẦN KINH



### Nội dung

Hệ thần kinh là gì?

Hệ thần kinh trung ương:

- Não gồm não trước, não giữa, não sau
- Tủy sống

Hệ thần kinh ngoại biên:

- Hệ thần kinh sinh dưỡng
- Hệ thần kinh vận động gồm hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm

## Hệ thần kinh là gì?

Hệ thần kinh là một mạng lưới các tế bào điều phối hoạt động của con người thông qua việc truyền tín hiệu qua lại giữa tất cả các cơ quan trên cơ thể. Những hoạt động này có thể là có chủ ý, song cũng có thể là vô ý. Có hai loại tế bào trong hệ thần kinh: nơron và tế bào thần kinh đệm.

Giữ vai trò là người đưa tin của cơ thể, với nhiệm vụ nhận và gửi thông điệp trong toàn hệ thống, nơron có một cấu trúc đặc biệt.

Các đuôi gai (sợi nhánh) của nơron có nhiệm vụ nhận thông điệp từ các tế bào khác, và truyền chúng tới thân tế bào. Tới lượt mình, thân tế bào lại gửi thông điệp tới sợi trục. Để tiếp tục truyền thông điệp tới tế bào khác, sợi trục của tế bào này và các đầu tiếp nhận của tế bào khác sẽ hợp thành một cấu trúc gọi là khớp tiếp hợp thần kinh.

Tùy theo chức năng, hệ thần kinh được chia nhỏ hơn thành hệ thần kinh trung ương và hệ thần kinh ngoại biên.



## 1. Hệ thần kinh trung ương

Bao gồm bộ não và tủy sống.

Não là trung tâm của hệ thần kinh. Giống như CPU của một chiếc máy tính, não lấy thông tin từ tất cả các giác quan, lưu trữ, xử lý thông tin, ra quyết định dựa trên thông tin đó, rồi phát lệnh ra cơ thể.

Về mặt giải phẫu học, não được hợp thành từ não trước, não giữa và não sau.

Não trước phụ trách các hoạt động nhận thức như tri giác, suy nghĩ, sử dụng ngôn ngữ. Ngoài ra, não trước cũng phụ trách các hoạt động tối quan trọng khác có liên quan đến cảm xúc và chức năng vận động.

Não giữa liên quan đến chức năng nghe, nhìn và vận động.

Não sau thì giúp duy trì sự cân bằng và điều phối vận động.



Tóm lại, bộ não là ông sếp của cơ thể. Tuy nhiên, nếu không có tủy sống, bộ não chỉ là ông sếp vô dụng mà thôi.

Tủy sống truyền thông điệp qua lại giữa cơ thể và bộ não. Ngoài ra, nó còn kích hoạt những phản xạ cực nhanh, giúp con người thoát khỏi những tình huống nguy hiểm. Ví dụ như chúng ta hay rút tay lại khi chạm phải ấm nước nóng.

## 2. Hệ thần kinh ngoại biên

Bao gồm tất cả những nơron và dây thần kinh nằm ngoài bộ não và tủy sống, phụ trách đưa thông tin tới hệ thần kinh trung ương, và từ hệ thần kinh trung ương ra ngoài.

Hệ thần kinh ngoại biên được chia thành: hệ thần kinh sinh dưỡng và hệ thần kinh vận động.

a. Hệ thần kinh sinh dưỡng là hệ thống cho phép bộ não và tủy sống giao tiếp với hệ thống cảm giác từ mắt, mũi, tai, da và miệng, và cho phép hai cơ quan này điều khiển cơ và các tuyến trong cơ thể.

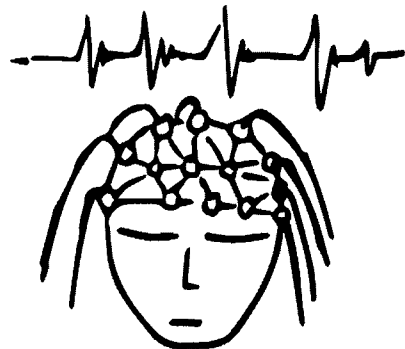
b. Hệ thần kinh vận động được chia thành hệ thần kinh giao cảm và hệ thần kinh đối giao cảm.

- Hệ thần kinh giao cảm kích hoạt các cơ quan, chuẩn bị cho cơ thể sẵn sàng hành động khi gặp nguy hiểm.

- Hệ thần kinh đối giao cảm thì lại có nhiệm vụ đưa cơ thể quay trở về trạng thái hoạt động bình thường, và thực hiện các chức năng sống cơ bản như điều khiển nhịp đập của tim.

Người ta sử dụng nhiều phương pháp khác nhau để nghiên cứu não bộ. Một trong những cách sơ khai nhất là nghiên cứu những động vật và người bị tổn thương ở não để xem khả năng hoạt động của họ thay đổi như thế nào khi một vùng não bị tổn thương.

Một cách khác là ghi lại hoạt động xung điện của các nơron bằng điện não đồ (electroencephalograph - EEG). Hiện nay, có thêm nhiều phương pháp mới đã được phát triển, cho phép chúng ta có thể quan sát và nghiên cứu kỹ hơn bộ não người. Có thể kể ra đây một số phương pháp như CT Scan, MRI, PET, fMRI, v.v...



Điện não đồ EEG



## Chương 5

# CẢM GIÁC



Xúc giác

### Nội dung

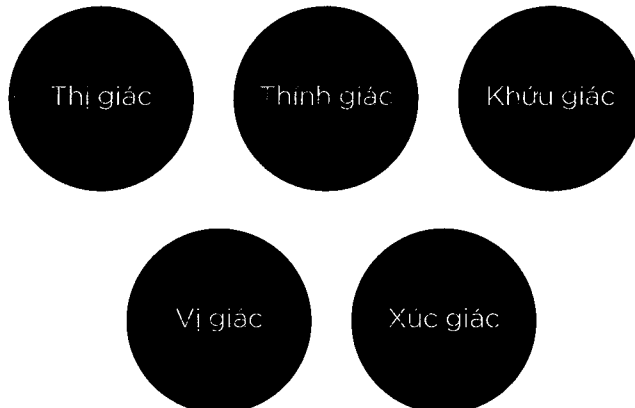
Cam giác là gì?  
Ngưỡng cảm giác tuyệt đối  
Ngưỡng cảm giác sai biệt  
Sự thích ứng của cảm giác

### Cảm giác là gì?

Cảm giác là quá trình chúng ta thụ động tiếp nhận những thông tin từ môi trường bên ngoài thông qua năm giác quan. Những thông tin này sau đó sẽ được gửi đến để não bộ phân giải.

Như chúng ta đều biết, năm giác quan bao gồm: thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác.

Nhờ những giác quan này, mà cùng một thời điểm chúng ta có thể tiếp nhận một khối lượng lớn các thông tin khác nhau như: màu sắc hoặc hình khối của vật thể, âm thanh của radio, mùi tỏi từ phòng bếp hay bộ lông mềm mượt của chú mèo nhà...



Năm giác quan



## Ngưỡng cảm giác tuyệt đối

Đây là cường độ kích thích tối thiểu mà giác quan của chúng ta có thể nhận biết được. Những kích thích có cường độ nhỏ hơn ngưỡng này đều không nằm trong "vùng phủ sóng" của năm giác quan vừa kể trên.

Ví dụ: Khi trời tối, bạn sẽ không thể nhìn thấy ánh đèn phía trước của chiếc xe ô tô cách quá xa vị trí bạn đang đứng. Một ví dụ khác là nếu như bạn đang nằm trên tầng năm của một tòa nhà thì khả năng bạn có thể ngửi thấy hương thơm từ những bụi hoa trong khu vườn dưới đất là hoàn toàn không thể xảy ra.

## Ngưỡng cảm giác sai biệt

Khái niệm này đề cập đến sự thay đổi tối thiểu trong cường độ hay tính chất của hai kích thích đủ để chúng ta có thể nhìn ra và phân biệt sự khác nhau đó. Nói một cách đơn giản, chúng ta chỉ có thể cảm nhận được sự thay đổi của một kích thích từ bên ngoài khi cường độ tác động của nó thay đổi với một lượng ít nhất bằng ngưỡng cảm giác sai biệt.

Hãy thử tưởng tượng bạn đang ôm một chồng cả trăm cuốn sách và ai đó đặt thêm một cuốn lên chồng sách đó. Rất có thể, bạn hoàn toàn không cảm nhận được sự khác biệt. Nhưng, thử tưởng tượng thêm một tình huống khác, ai đó vừa đặt lên trên chồng sách của bạn 20 cuốn nữa, sự khác biệt về độ nặng chắc chắn đã trở nên khá rõ ràng rồi đúng không?



Ngưỡng cảm giác sai biệt

## Sự thích ứng của cảm giác

Xảy ra khi các giác quan của chúng ta mất đi hoặc giảm bớt độ nhạy cảm hoặc khả năng phản xạ trước một kích thích nào đó. Điều này chỉ xảy ra khi kích thích diễn ra trong thời gian dài với một cường độ mạnh.

Ví dụ như thế này: Bạn đi bơi. Ban đầu nước ở bể bơi khá lạnh, nhưng sau một hồi bơi lội, có thể bạn sẽ thấy rằng nước không lạnh như lúc đầu nữa. Không phải bởi độ lạnh của nước đã thay đổi mà bởi xúc giác của bạn đã quen với nó mà thôi!

---

"Vào lúc đói bụng, dù là ăn mì gói thôi cũng có thể khiến bạn cảm thấy thoải mái.

Vào lúc mệt mỏi, chỉ một câu "ổn không" thôi cũng có thể khiến bạn trở nên yếu đuối vô cùng".

Yusakumi Kudo





## Chương 6

# TRI GIÁC

### Tri giác là gì?

Chúng ta đã biết tới khái niệm “cảm giác” - quá trình thụ động tiếp nhận những thông tin từ môi trường bên ngoài thông qua năm giác quan.

Chương này, chúng ta làm quen với một quá trình liên quan tới cảm giác, đó là “tri giác”. Hai quá trình này giúp chúng ta nhận biết thế giới xung quanh.

Tri giác là quá trình tổng hợp và giải thích những thông tin thu nhận từ cảm giác.

Hãy thử nhìn vào bức tranh này, bạn thấy gì? Có phải là... một cái bóng đèn? Một chú gà? Hay thật ra thì đó phải là hai chú gà mới đúng?

Rõ ràng là bức tranh khuyết đi nhiều nét, nhưng không cần những nét khuyết đó bạn vẫn có thể hiểu được bức tranh đó vẽ gì phải không? Chính tri giác trong bạn đã cho bạn câu trả lời.



Tri giác

#### Nội dung

Tri giác là gì?

Quá trình tri giác:

Quá trình từ dưới lên trên

Quá trình từ trên xuống dưới

Thí nghiệm về sự tập trung



## Quá trình tri giác

Là kết hợp của hai quá trình xử lý: từ dưới lên trên và từ trên xuống dưới.

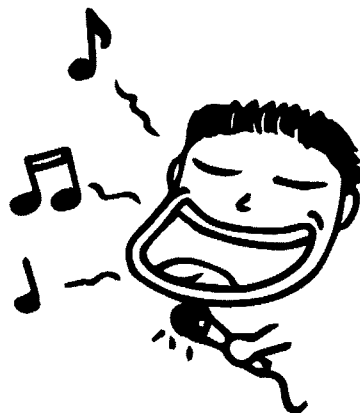
Quá trình từ dưới lên trên là sự tiếp nhận thông tin hay chính là quá trình cảm giác.

Quá trình từ trên xuống dưới là khi chúng ta đã có sẵn trong đầu những phán đoán về hiện tượng đang xảy ra và áp dụng những phán đoán đó vào thông tin nhận được từ quá trình từ dưới lên trên.

Hẳn là các bạn đã từng nghe một bài hát ưa thích và đủ tự tin để hát theo mà không bị chậm hơn ca sĩ? Đó là vì bạn đã biết trước ca sĩ sẽ hát gì tiếp theo. Nói một cách khác, bạn đang trong quá trình từ trên xuống dưới mà lúc này não bạn đã sẵn có thông tin để bạn trao đổi với thế giới.

Vậy, quá trình tri giác sẽ giúp chúng ta nhận thức thế giới ra sao?

Thông qua tri giác, chúng ta tiếp thu điều mình muốn và gạt bỏ đi điều mình không muốn. Hầu hết các bạn sẽ cảm thấy khó khăn khi nghe giảng trong khi bạn bè xung quanh nói chuyện ầm ĩ phải không? Chính trong lúc đó bạn có một quá trình sàng lọc những thông tin mà bạn muốn nghe và thông tin mà bạn không muốn nghe để tập trung vào bài giảng.



Quá trình tri giác

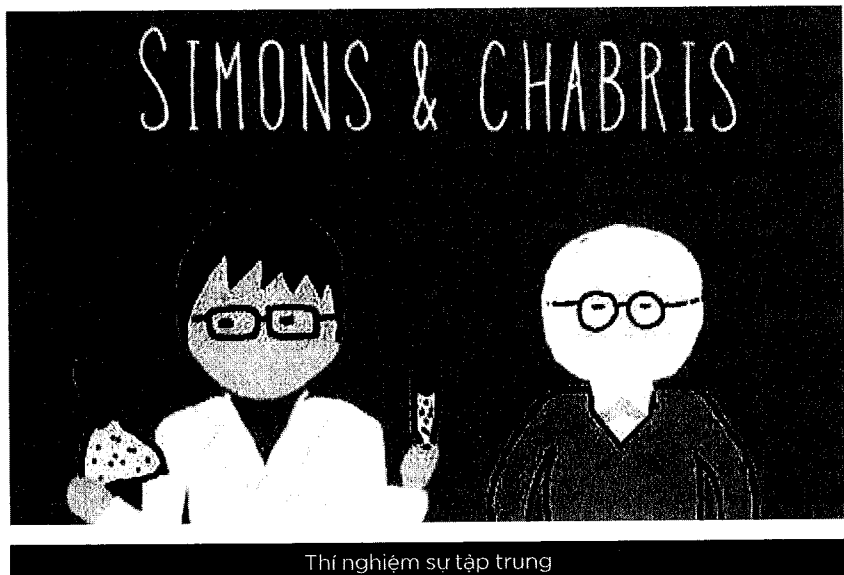
## Thí nghiệm về sự tập trung

Vào năm 1999, Simons và Chabris đã thực hiện một thí nghiệm nhỏ về sự tập trung.

Họ cho những người tham gia thí nghiệm xem một đoạn video ngắn, nhiệm vụ của người xem là trong số những người mặc áo trắng và áo đen, phát hiện xem có bao nhiêu cú chuyền bóng giữa những người mặc áo trắng. Hầu hết câu trả lời sẽ dao động trong tầm khoảng 15 cú chuyền, tuy nhiên các ứng viên đều không nhận ra con gorila xuất hiện giữa clip.

Đó là một con gorila màu đen đi ra giữa màn hình, vung tay rồi đi vào. Hầu như mọi người không nhìn ra đều là do chúng ta tập trung chủ yếu vào màu trắng và đếm số lần chuyền bóng, trong khi những thứ màu đen và cả con gorila đều là thông tin không cần thiết nên chúng ta sớm không nhìn ra.

Thí nghiệm này đã giúp chúng ta hiểu sâu hơn về quá trình tri giác.





## Chương 7

# GIẤC NGỦ



Thiếu ngủ

### Nội dung

Tìm hiểu về Giấc ngủ

Giấc ngủ Non-REM bao gồm 4 giai đoạn

1. Ngủ chậm chạp

2. Ngủ thật

3-4. Ngủ sâu

Giấc ngủ REM và giấc mơ

Giấc ngủ ở động vật

## Giấc ngủ là gì?

Chúng ta dành 1/3 cuộc sống để NGỦ.

Chúng ta ngủ bởi nó là điều cần thiết để duy trì sự bình thường cho nhận thức (cognitive skills) như bộ nhớ, tư duy sáng tạo, sự linh hoạt.

Thiếu ngủ (sleep-deprivation) có ảnh hưởng nghiêm trọng đến hoạt động của não bộ.

Nếu bạn đã từng thức trắng đêm, bạn sẽ có những biểu hiện sau: cọc cằn, than van, khó chịu và hay quên.

---

Hai mươi năm sau lúc này, bạn sẽ thấy thất vọng vì những điều mình không làm hơn là vì những điều mình đã làm. Vậy nên hãy tháo nút dây. Hãy cho thuyền rời khỏi bến cảng an toàn. Hãy căng buồm đón gió. Tìm tòi. Ước mơ. Khám phá.

**Mark Twain**

---



Giấc ngủ Non-REM

### 1. Giấc ngủ Non-REM

Non-REM là giấc ngủ không có chuyển động mắt nhanh, bao gồm 4 giai đoạn sau:

Giai đoạn 1: Ngủ chập chờn (Light-sleep)

Trong giai đoạn đầu tiên của giấc ngủ, chúng ta chỉ ngủ chập chờn. Hoạt động cơ chậm lại, cơ giật nhẹ có thể xảy ra và chúng ta có thể dễ dàng được đánh thức ở giai đoạn này.



Ngủ chập chờn

Giai đoạn 2: Ngủ thật (True sleep)

Sau khoảng 10 phút ngủ chập chờn, ta sẽ bắt đầu ngủ thật khoảng 20 phút. Nhịp thở và nhịp tim bắt đầu chậm lại. Giai đoạn này là giai đoạn lớn nhất của giấc ngủ ở người.

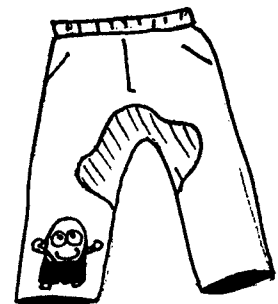


Ngủ thật

Giai đoạn 3 và 4: Ngủ sâu (Deep sleep)

Trong giai đoạn ba, bộ não tạo ra sóng delta, một loại sóng lớn (biên độ cao) và chậm (tần số thấp). Nhịp thở và nhịp tim đang ở mức thấp nhất.

Giai đoạn bốn đặc trưng là hơi thở nhịp nhàng và hoạt động cơ giới hạn. Nếu bị đánh thức trong giấc ngủ sâu, ta không thể điều chỉnh ngay lập tức và thường cảm thấy chệnh choạng và mất phương hướng trong vài phút sau khi thức dậy.



"Tè dầm"

Một số trẻ em dễ bị "tè dầm", mơ ác mộng, hoặc mộng du trong giai đoạn này.



## 2. Giấc ngủ REM

Giấc ngủ REM là giấc ngủ được đánh dấu bằng các cử động mắt nhanh.

Các chuyển động mắt nhanh đầu tiên thường xảy ra từ khoảng 70 đến 90 phút sau khi chúng ta rơi vào giấc ngủ. Chúng ta sẽ có 3 đến 5 chu kỳ REM một đêm.

Mặc dù ở trạng thái vô thức nhưng bộ não vẫn rất tích cực - thường là nhiều hơn so với khi chúng ta thức dậy. Đây là thời kỳ mà hầu hết các giấc mơ sẽ xảy ra. Mắt đảo xung quanh, nhịp thở và huyết áp tăng. Tuy nhiên, cơ thể chúng ta bị tê liệt để phòng ta hành động theo những gì xảy ra trong mơ.

Các kết quả trong hồ sơ nghiên cứu về giấc ngủ chỉ ra rằng con người thường ngủ trong khoảng từ 5 đến 11 giờ. Thời gian trung bình để ngủ là 7,75 giờ/ngày.

Jim Horne từ Trung tâm Nghiên cứu giấc ngủ của Đại học Loughborough, có một câu trả lời đơn giản là: "Thời gian ngủ ta cần là đủ để không cảm thấy buồn ngủ vào ban ngày."

Động vật cũng đòi hỏi một giấc ngủ đầy đủ.



Giấc mơ

---

"Tất cả chúng ta đều có cuộc đời riêng để theo đuổi, giấc mơ riêng để dệt nên, và tất cả chúng ta đều có sức mạnh để biến mơ ước trở thành hiện thực, miễn là chúng ta giữ vững niềm tin".

**Louisa May Alcott**

---

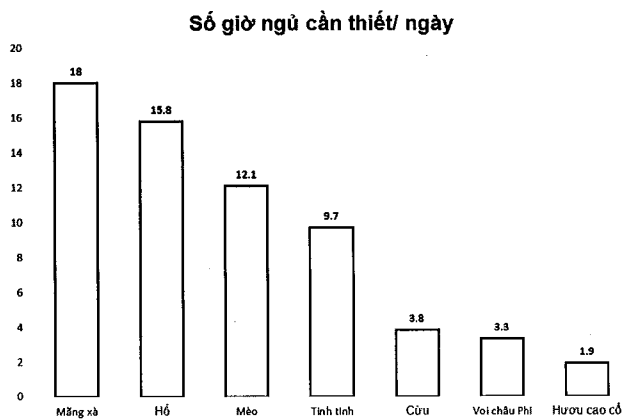


### 3. Giấc ngủ ở động vật

Tuy quen thuộc là vậy nhưng giấc ngủ vẫn còn khá bí ẩn. Không ai nghi ngờ tầm quan trọng của nó tới sức khỏe, và trong số các chức năng của giấc ngủ, có lẽ việc xử lý ký ức là tối ưu nhất.

Giấc ngủ được nghiên cứu nhiều nhất trên cơ thể người và các động vật có vú khác, với các đặc trưng hành vi và tính trạng. Chúng bao gồm sự yên tĩnh, giảm hoạt động cơ thể và sự co giãn của các bó cơ, một ngưỡng kích thích cao và sự đòi hỏi "giấc ngủ bù" nếu không được đáp ứng đủ.

Bảng dưới đây là thông tin về số giờ ngủ cần thiết cho một số động vật có vú quen thuộc.



Số giờ ngủ cần thiết trong ngày của một số động vật





## Chương 8

# TRÍ NHỚ

### Trí nhớ là gì?

Trí nhớ là một chủ đề nghiên cứu lớn trong Tâm lý học.

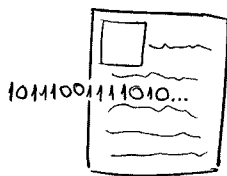
Trí nhớ là sự lưu giữ thông tin hoặc kinh nghiệm theo thời gian; trong đó bao gồm ba quá trình: mã hóa, lưu trữ và truy xuất.

### Nội dung

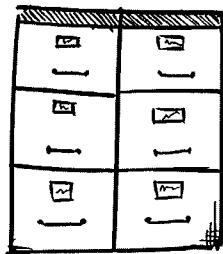
Trí nhớ gồm 3 quá trình: mã hóa, lưu trữ và truy xuất

Quy trình trí nhớ - Atkinson và Shiffrin (1968)

Hiện tượng "đầu luôi"



Mã hóa



Lưu trữ



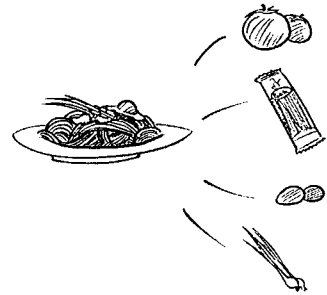
Truy xuất

Quá trình trí nhớ





Bây giờ, thử tưởng tượng bạn đang định đến hiệu tạp hóa mua một tá trứng, vài quả cà chua, rau thơm và mì để làm pasta cho bữa tối.



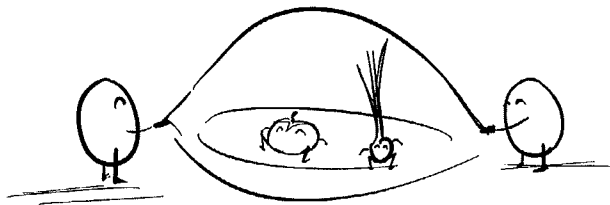
Đầu tiên, bạn phải mã hóa những gì cần mua. Để nhớ được những thứ đó, bạn tập trung chú ý đến các thành phần trên công thức nấu ăn.

Để cho việc mã hóa càng thêm dễ dàng, bạn thử tưởng tượng ra những quả

Mã hóa

trứng, cà chua và rau thơm đang chơi nhảy dây làm từ... mì sợi; từ đó não bộ sẽ xử lý những thành phần này ở mức sâu hơn (sử dụng hình ảnh) khi bạn chỉ nhớ tên gọi của các thành phần.

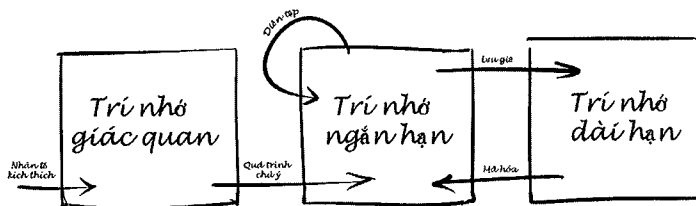
Trên đường đi đến cửa tiệm, bạn nhấn đi nhấn lại danh sách đồ cần mua trong đầu để không bị quên. Hành vi này được gọi là diễn tập. Việc diễn tập giúp bạn giữ thông tin trong bộ nhớ ngắn hạn, trước khi những thông tin này được lưu trữ trong bộ nhớ dài hạn ổn định hơn.



Cách sử dụng hình tượng

### Quy trình trí nhớ - Atkinson và Shiffrin (1968)

Theo như mô hình này, bộ nhớ bao gồm ba hệ thống: bộ nhớ cảm giác, bộ nhớ ngắn hạn và bộ nhớ dài hạn. Bộ nhớ cảm giác chỉ giữ được các thông tin nhận được từ quá trình cảm giác trong khoảnh khắc chưa đến 1 giây.



Hệ thống bộ nhớ

32  "Tâm lý học trong nháy mắt | EzPsychology"

Nếu những tín hiệu cảm giác này được bạn chú ý đến, chúng sẽ được đưa vào bộ nhớ ngắn hạn. Thông tin có thể lưu lại ở đây trong khoảng 30 giây rồi cũng biến mất, trừ phi được diễn tập và đưa vào bộ nhớ dài hạn, nơi mà thông tin có thể được lưu đến suốt đời.

Quay lại chuyện mua hàng, bạn kéo tất cả những thứ cần mua ra khỏi bộ nhớ dài hạn rồi đi thẳng tới giá để những thứ đó và tiết kiệm được nhiều thời gian. Đây chính là quá trình truy xuất.

## Hiện tượng “đầu lười”

Hãy kết thúc chương này bằng một tình huống thú vị: bạn đã tìm ra trứng, cà chua và rau thơm ở cửa hàng. Nhưng tự nhiên bạn không thể nhớ được còn sót thứ gì. Vậy là bạn bắt đầu đi loang quanh siêu thị và tìm kiếm câu trả lời: còn thiếu cái gì nhỉ?

Mặc dù bạn biết chắc chắn thứ đó có trong đầu, bạn vẫn không thể gọi tên nó. Cho đến khi bạn đi qua dãy hàng bày các loại mì Ý... BÙM! Mì Ý là thứ bạn cần!

Các nhà Tâm lý học gọi đây là hiện tượng “đầu lười” vì khi ấy bạn có cảm giác như thứ cần nói sắp bật được ra khỏi miệng nhưng vì một lý do nào đó lại không thể nhớ ra được.

“Sao chép lại những gì ta thấy cũng tốt, nhưng còn tốt hơn nhiều khi vẽ lại những gì giờ ta chỉ còn thấy trong ký ức. Đó là sự biến chuyển mà trí tưởng tượng kết hợp với trí nhớ”.

**Edgar Degas**

## Chương 9

## TƯ DUY

## Tư duy là gì?

Khi máy vi tính xử lý một chương trình, bạn thường nghe tiếng quạt CPU tăng tốc từ trong máy.

Não bộ không giống như vậy, không có tiếng ồn nào phát ra cho ta biết não đang hoạt động.

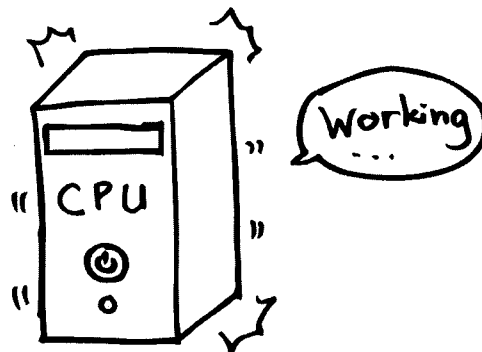
Não làm việc trong một quá trình tinh thần lặng lẽ được gọi là tư duy.

## Nội dung

- Định nghĩa Tư duy
- Quá trình Tư duy
- + Hình thành khái niệm
- + Giải quyết vấn đề
- + Phản tư

## Quá trình Tư duy

Đây là quá trình thao tác thông tin thông qua việc hình thành khái niệm, giải quyết vấn đề, ra quyết định, và phản tư hoặc suy nghĩ sáng tạo.



"Mọi thử thách đều mang sẵn trong mình giải pháp, buộc chúng ta phải thay đổi cách suy nghĩ để tìm ra".

**Niels Bohr**

Tư duy

Tư duy đột phá



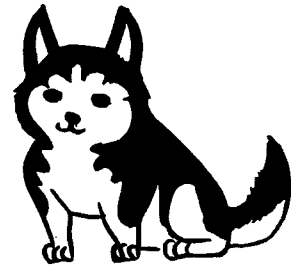
## Hình thành khái niệm

Hãy bắt đầu với việc hình thành khái niệm.

Khái niệm là những phạm trù tinh thần được dùng để nhóm các sự vật, sự kiện và đặc điểm.

Khái niệm giúp chúng ta khái quát hóa mọi thứ, giải thích tại sao khi bạn nhìn thấy một chú Chihuahua hoặc Husky, bạn lập tức nhận ra chúng đều là "chó".

Khái niệm cũng hỗ trợ trí nhớ. Thử tưởng tượng mà xem, thật bất tiện nếu lúc nào cũng phải nghĩ xem phải cung nệm một chú chó như thế nào để không bị nó cắn!



Khái quát hóa

## Giải quyết vấn đề

Vậy tại sao chúng ta tư duy?

Đương nhiên là để giải quyết các vấn đề rồi!

Giải quyết một vấn đề phức tạp đồng nghĩa với việc tìm ra một cách thức phù hợp để đạt được mục tiêu khi mà mục tiêu đó chưa có sẵn.

Điều này khiến bạn phải tự đề ra một mục tiêu riêng, đây cũng là bước đầu tiên trong quá trình giải quyết vấn đề. Một khi bạn đã biết đích đến, bạn có thể tập trung đi tìm một hướng giải nhất định, tức lên khung vấn đề.

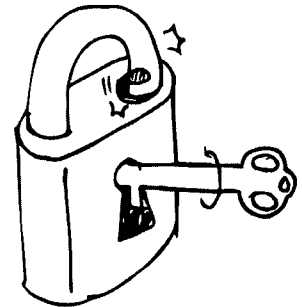
Bây giờ là lúc phát triển một chiến lược giải quyết hiệu quả.

Ba chiến lược thường được dùng là:

Đề ra các mục tiêu phụ, hay còn gọi là các mục tiêu trung gian giúp bạn tiến gần hơn đến giải pháp cuối cùng;

Sử dụng các thuật toán, bao gồm việc dùng các công thức, hướng dẫn và thử nghiệm tất cả các giải pháp tiềm năng, ví dụ như nấu ăn theo công thức hoặc vừa nhìn hướng dẫn vừa lắp Lego.

Sử dụng các quy tắc chẩn đoán, hay các "đường tắt", để nhanh chóng đề xuất một giải pháp nhưng không nhất thiết đưa ra đáp án. Giả sử, bạn biết chữ "U" thường đi sau chữ "Q", nên khi chơi xếp chữ, bạn lập tức đặt hai chữ cái này cạnh nhau.



Chiến lược giải quyết hiệu quả

Tư duy đột phá



## Quá trình đánh giá

Làm sao để biết chiến lược bạn dùng có hữu dụng hay không?

Bạn cần đặt ra các tiêu chí đánh giá hiệu quả của giải pháp tìm ra từ chiến lược đó.

Các tiêu chí có thể là: bạn giải một bài toán mất bao lâu, hoặc bài tập về nhà của bạn được bao nhiêu điểm. Quá trình đánh giá giúp ta không ngừng tìm ra những giải pháp tốt hơn.



### Tóm tắt

- Não làm việc trong một quá trình tinh thần lặng lẽ được gọi là tư duy.
- Quá trình tư duy là quá trình thao tác thông tin thông qua
  - + Hình thành khái niệm
  - + Giải quyết vấn đề, ra quyết định
  - + Phản tư hoặc suy nghĩ sáng tạo.



## Chương 10

# TRÍ THÔNG MINH

### Trí thông minh là gì?

Hãy bắt đầu chương này với một câu chuyện.

Giáo sư Biết tuốt thường đạp xe đạp đi dạy. Một ngày, xe tuột xích và giáo sư quyết định tự sửa nó. Ông nhận ra rằng xe thường bị tuột xích sau một thời gian nhất định, tức là sau số vòng quay nhất định của các nan hoa ở bánh trước.

Ông quan sát thấy con số này là tích của số nan hoa ở bánh trước nhân với số mắt xích và số răng ở bàn đạp. Ông suy luận xích bị lỏng ra khi một mắt xích tiếp xúc với một chiếc nan hoa bị cong trên bánh xe.

Từ đó ông hiểu ra vấn đề nằm ở đâu và sửa được chiếc xe. Thật ấn tượng, đúng không?

Nhưng đợi chút... một người thợ sửa xe cũng có thể giải quyết được vấn đề này mà không cần sử dụng bất kì một phép toán nào. Vậy ai là người thông minh ở đây? Vị giáo sư kia hay anh thợ sửa xe?

Theo bạn, thế nào là thông minh?



### Nội dung

Trí thông minh là gì?

Khả năng chung "g" -

Charles Spearman

Đa trí thông minh -

Howard Gardner

Lý thuyết 3 yếu tố -

Robert Sternberg

Giáo sư và anh thợ sửa xe



## Khả năng chung - “g”

Vào năm 1904, Charles Spearman đề xuất quan điểm về trí thông minh nói chung.

Ông cho rằng để có thể làm tốt bất kì bài kiểm tra nào về khả năng trí tuệ, con người cần phải có một khả năng chung, gọi là “g”. “g” là khả năng bao trùm tất cả các khả năng khác như cơ học, logic, đại số, không gian, v.v...

Các nhà nghiên cứu sau đó cũng khẳng định rằng điểm số của tất cả các bài kiểm tra nhận thức đều có tương quan với nhau.

Ví dụ như, một học sinh học giỏi toán thường cũng sẽ học tốt tiếng Anh.

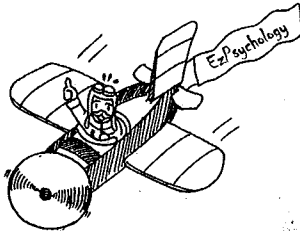
Một cách giải thích khác cho khả năng g, đó là mọi bài tập đều đo lường một khả năng cơ bản, ví dụ khả năng ghi nhớ. Một trí nhớ tốt sẽ giúp bạn học giỏi cả toán và tiếng Anh.

## Đa trí thông minh

Liệu khái niệm về trí thông minh chung này có thể giải đáp được câu hỏi về giáo sư và bác thợ sửa xe? Có thể lắm, nhưng chúng ta hãy đến với cách tiếp cận về trí thông minh từ một quan điểm khác nhé. Đó là đa trí thông minh.

Đây là quan điểm của Howard Gardner về đa trí thông minh. Lý thuyết của ông mô tả 9 loại trí thông minh khác nhau dựa trên các kĩ năng và khả năng được coi trọng trong các nền văn hóa khác nhau.

1. Trí thông minh thị giác - không gian, thường là những người làm thủy thủ, phi công, kiến trúc sư.
2. Trí thông minh ngôn ngữ: nhà thơ, nhà văn, nhà báo.
3. Trí thông minh cơ thể - vận động: vận động viên, vũ công, thợ thủ công.
4. Trí thông minh logic - toán học: nhà toán học, nhà khoa học, thám tử.
5. Trí thông minh liên cá nhân: giáo viên, nhà hoạt động xã hội, diễn viên, chính trị gia.
6. Trí thông minh nội tâm: nhà tâm lý học, nhà lãnh đạo tinh thần, triết gia.
7. Trí thông minh âm nhạc: nhà soạn nhạc, người chỉ huy dàn nhạc, ca sĩ.
8. Trí thông minh tự nhiên: thợ săn, nông dân, người làm vườn.
9. Trí thông minh hiện sinh: nhà lý thuyết, triết gia.



Thị giác - không gian



Ngôn ngữ



Cơ thể - vận động



Logic - toán học



Liên cá nhân



Nội tâm



Âm nhạc



Tự nhiên



Hiện sinh

"Đừng bao giờ nghĩ rằng bạn đã biết tất cả mọi điều. Và dù người ta có đánh giá bạn cao đến đâu đi nữa, bạn vẫn phải luôn có dũng cảm tự nhủ: ta là một kẻ dốt nát. Đừng để lòng kiêu ngạo xâm chiếm lấy bạn. Vì nó bạn có thể bưng bình ở chỗ cần phải tán thành, vì nó, bạn sẽ từ chối lời khuyên có ích và sự giúp đỡ thân ái, vì nó bạn sẽ mất mức độ khách quan".

**Khuyết danh**

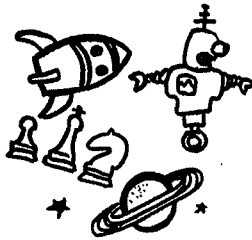




## Lý thuyết 3 yếu tố

Tiếp theo là lý thuyết 3 yếu tố của Robert Sternberg. Lý thuyết này định nghĩa 3 khía cạnh của trí thông minh:

1. Trí thông minh phân tích; bộ phận này liên quan đến khả năng giải quyết vấn đề.
2. Trí thông minh sáng tạo; khía cạnh này liên quan đến khả năng xử lý tình huống mới bằng những kinh nghiệm cũ và kỹ năng hiện tại.
3. Trí thông minh thực tế; yếu tố này liên quan đến khả năng thích nghi với môi trường thay đổi.



Phân tích



Sáng tạo



Thực tế

Quay trở lại với câu hỏi ai thông minh hơn ai, theo Sternberg, vị giáo sư có thể có trí thông minh phân tích cao trong khi bác thợ lại có trí thông minh thực tế.

Vậy với lý thuyết của Gardner thì sao? Bạn tự nhận thấy mình có loại trí thông minh nào trong số đó? Tôi sẽ để lại những câu hỏi này cho bạn nhé.



## Chương 11

# HỌC TẬP



Học tập

### Nội dung

Tìm hiểu về Học tập  
Nguyên lý điều kiện hóa cổ điển – Ivan Pavlov  
Nguyên lý điều kiện hóa thao tác – B. F. Skinner  
Học tập qua quan sát – Albert Bandura

## Học tập là gì?

Học tập là gì? Nhắc đến học tập, chúng ta có thể nghĩ đến hình ảnh các lớp học, giáo viên, học sinh và sách vở. Tuy nhiên, đối với các nhà tâm lý học, học tập là một sự thay đổi lâu dài trong hành vi do kinh nghiệm mang lại. Có 3 lý thuyết học tập chính là điều kiện hóa cổ điển, điều kiện hóa thao tác và học tập qua quan sát.

## Nguyên lý điều kiện hóa cổ điển

Nguyên lý điều kiện hóa cổ điển được Pavlov tình cờ phát hiện khi làm thí nghiệm trên chó.

Sau khi rung chuông, nhà sinh lý học đưa bột thịt trước miệng con chó, khiến nó tiết nước bọt. Sau nhiều lần lặp đi lặp lại, chỉ cần nghe thấy tiếng chuông là chó cũng tự động tiết nước bọt. Là kích thích trung tính, riêng tiếng chuông không thể kích thích chó tiết nước bọt. Nhưng chúng ta nhìn thấy phản ứng trên ở chó vì lúc này tiếng chuông đã trở thành kích thích có điều kiện.

Theo thuyết này, một kích thích có điều kiện sẽ trực tiếp dẫn đến một phản xạ có điều kiện.

Tư duy đột phá



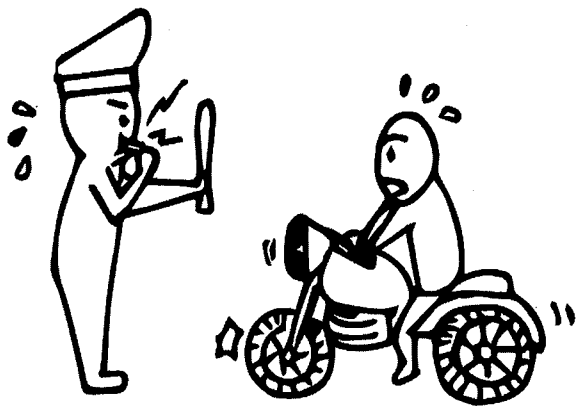
## Nguyên lý điều kiện hóa thao tác

Trong điều kiện hóa thao tác, một thuật ngữ do B.F. Skinner đưa ra, yếu tố quan trọng nhất là tác nhân củng cố quyết định tần suất của một phản ứng, hoặc tăng cường nó hoặc làm suy yếu nó. Không để người học thụ động thực hiện hành vi không tự nguyện như điều kiện hóa cổ điển, điều kiện hóa thao tác làm cho người học thực hiện hành vi tự nguyện thông qua các loại củng cố điển hình như: củng cố tích cực, củng cố tiêu cực, phạt tích cực, phạt tiêu cực.

Củng cố tích cực là bất kì kích thích cổ vũ nào khiến hành vi dễ xảy ra. Nếu có nhiều người nói rằng bạn mặc bộ đồ này rất đẹp, bạn sẽ có xu hướng mặc bộ đó nhiều hơn.

Củng cố tiêu cực làm tăng khả năng thực hiện một hành vi bằng một tác nhân củng cố không lấy gì làm dễ chịu. Chẳng hạn, bạn uống aspirin để đỡ đau đầu, và lần sau khi bị đau, bạn sẽ uống ngay 1 viên aspirin.

Ngược lại, phạt là quá trình hạn chế khả năng thực hiện một hành vi. Phạt tích cực là sử dụng một kích thích không mấy dễ chịu để hạn chế hành vi. Phạt chạy quá tốc độ là một ví dụ cho kiểu phạt này. Phạt tiêu cực là biện pháp hạn chế hành vi bằng cách loại bỏ kích thích dễ chịu khi hành vi xảy ra, như một cậu nhóc bị phạt không cho đi chơi khi cư xử không phải phép chẳng hạn.



Phạt tích cực

“Đi ra một bước đường ta thấy ta khôn thêm một chút và tự thấy trí óc của mình thật bé bỏng vô cùng”.

Leo Tolstoy

Tư duy đột phá



## Học tập qua quan sát

Theo Albert Bandura, học tập qua quan sát hay bắt chước là việc học một hành vi mới thông qua quan sát và bắt chước hành vi đó ở người khác, mà không cần tác nhân củng cố.

Thí nghiệm với búp bê trứng BoBo của ông đã chứng minh được rằng trẻ có thể trở nên hung hăng hơn thông qua việc quan sát hành vi của người lớn.

Việc học như vậy diễn ra qua bốn giai đoạn: Chú ý, Duy trì/Nhớ, Làm theo/Vận động và Động lực. Người học phải chú ý, ghi nhớ và tái tạo hành vi, và động lực là thứ được sử dụng để khuyến khích người quan sát tiếp tục lặp lại hành vi.

Học tập qua quan sát diễn ra ở khắp nơi, từ việc học nói, học đi ở trẻ, đến việc một anh thợ học việc học hỏi bí quyết nghề thủ công từ những nghệ nhân lành nghề.

“Ngày nào mà bạn không bổ sung cho vốn hiểu biết của bạn dù chỉ một mẫu kiến thức nhỏ nhưng mới mẻ đối với bạn... thì bạn hãy coi đó là một ngày mất đi vô ích, không thể lấy lại được nữa”.

**Khuyết danh**



## Chương 12

## NGÔN NGỮ

## Ngôn ngữ là gì?

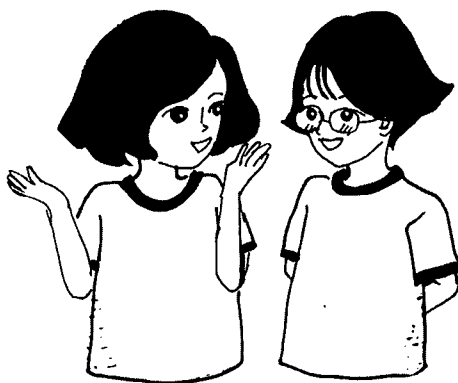
Ngôn ngữ là phương tiện phục vụ giao tiếp hàng ngày, chúng giúp chúng ta biểu đạt suy nghĩ và cho phép chúng ta học hỏi kinh nghiệm từ những người ở cách chúng ta cả ngàn cây số hay cả trăm thế kỷ qua những cuốn sách.

Con người phát triển ngôn ngữ từ rất sớm.

Thế nhưng, khi được 4 tháng tuổi, trẻ đã có thể phân biệt những cử động khác nhau của môi với những âm riêng biệt. Sau giai đoạn tiếp nhận ngôn ngữ này, trẻ bắt đầu bập bẹ những âm thanh quen thuộc như "mmm" trong từ "mẹ".

Vốn từ và sự rõ ràng trong cách phát âm của trẻ phát triển đều đặn trong khoảng thời gian từ 1 đến 3 tuổi. Đến năm 4 tuổi, năng lực ngôn ngữ của trẻ đã gần như ngang ngửa với năng lực ngôn ngữ ở người trưởng thành.

Từ "trẻ sơ sinh" "Infant" có gốc từ từ "infans" trong tiếng Latinh, có nghĩa là "không biết nói"



Ngôn ngữ

## Nội dung

Ngôn ngữ

Tự nhiên hay nuôi dưỡng

Nguyên lý điều kiện

hóa - B. F. Skinner

Công cụ đặc thù ngôn ngữ  
- Noam Chomsky

Vùng Broca và

Wernicke



## Tự nhiên hay nuôi dưỡng

Sự thụ đắc ngôn ngữ ở người là do tự nhiên hay do nuôi dưỡng vẫn là chủ đề gây tranh cãi trong giới khoa học. Có hai học thuyết kinh điển về phương thức thụ đắc ngôn ngữ.

### 1. Nguyên lý điều kiện hóa

Thuyết đầu tiên do nhà hành vi học B.F. Skinner đề xuất, nghiêng về ảnh hưởng của các yếu tố môi trường. B.F. Skinner tin rằng ngôn ngữ được trẻ thụ đắc thông qua các nguyên lý điều kiện hóa, quá trình này bao gồm một chuỗi các phản ứng thụ đắc được nhờ các tác nhân củng cố.

Chẳng hạn, khi trẻ bập bẹ mmmm, người mẹ thường cho bé bằng những ôm ấp, nựng nịu, nhờ thế trẻ sẽ lặp lại âm này nhiều hơn nữa, cho đến khi phát âm rõ thành tiếng mẹ. Ngoài kiểu thụ đắc trên, trẻ còn học ngôn ngữ thông qua hình thức bắt chước và tiếp thu những chỉnh sửa từ người lớn.



B.F. Skinner

### 2. Công cụ thụ đắc ngôn ngữ

Thuyết thụ đắc ngôn ngữ thứ hai được nhà ngôn ngữ học nổi tiếng

Noam Chomsky đưa ra vào những năm 1950. Chomsky cho rằng não người có công cụ thụ đắc ngôn ngữ (LAD), đó là một cơ chế bẩm sinh cho phép trẻ phát triển kĩ năng ngôn ngữ. Theo quan điểm này, ngay từ khi sinh ra, mọi đứa trẻ đều sở hữu một vốn ngữ pháp phổ quát (Universal Grammar), giúp chúng dễ dàng tiếp nhận những đặc điểm chung có ở tất cả các loại ngôn ngữ.

Và nhờ nền tảng ngữ pháp có sẵn này, trẻ có thể dễ dàng học một ngôn ngữ khi được tiếp cận với ngữ pháp của ngôn ngữ đó. Một bằng chứng cho quan điểm này là những trẻ khiếm thính, chưa từng được tiếp cận với ngôn ngữ nào có thể tạo ra ngôn ngữ của riêng mình, và những ngôn ngữ này có cấu trúc câu giống nhau mặc dù được tạo ra ở những nền văn hóa khác nhau.



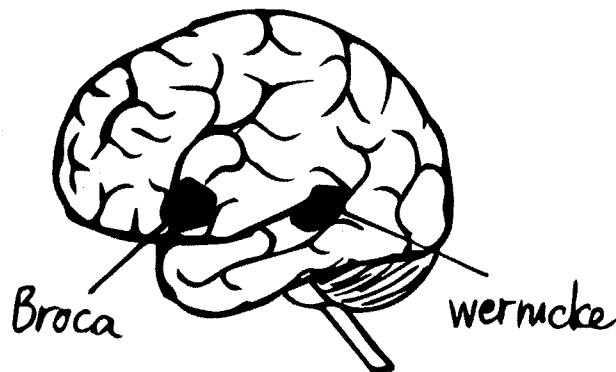
Noam Chomsky



## Vùng Broca và Wernicke

Hai vùng quan trọng nhất não bộ có tác động đến năng lực ngôn ngữ là vùng Broca và vùng Wernicke. Nếu một người bị chấn thương tại những vùng này, người đó sẽ mắc phải một hội chứng rối loạn thần kinh gọi là Hội chứng bất lực ngôn ngữ (Aphasia).

Tùy vào vùng não bị chấn thương, người mắc chứng bất lực ngôn ngữ sẽ mất đi khả năng vận ngôn (nếu bị tổn thương ở vùng Broca) hoặc mất khả năng hiểu ngôn (nếu bị tổn thương ở vùng Wernicke).

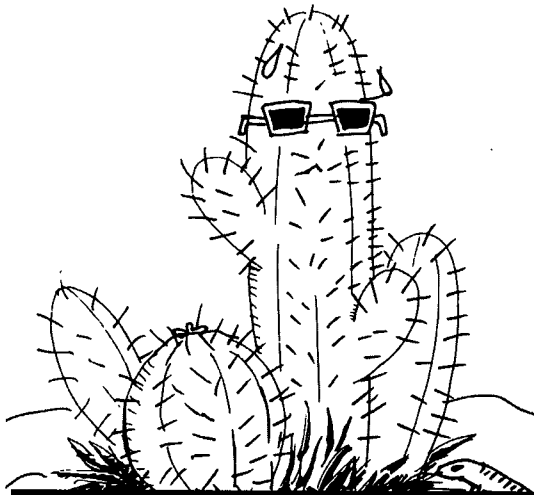


Vùng Broca và Wernicke



## Chương 13

# ĐỘNG LỰC VÀ CẢM XÚC



Sa mạc

### Nội dung

Động lực là gì?  
3 loại động lực  
Động lực sinh học  
Động lực kích thích  
Động lực hình thành  
qua học tập  
Cảm xúc là gì?  
Tâm cảm xúc chính  
Khí sắc

## Động lực là gì?

**T**húc đẩy và lôi kéo con người thực hiện hành vi, động lực là “Cơ chế động học của hành vi, tức cách thức mà hành động của chúng ta được khởi phát, duy trì, dẫn dắt và kết thúc”.

Hãy tưởng tượng bạn đang ở trên sa mạc, tất cả những gì bạn cần lúc này là nước. Hành vi tìm kiếm nước được khởi phát bởi nhu cầu của cơ thể, được duy trì và dẫn dắt thông qua hành động đi tìm tất cả những nguồn nước khả dĩ cho đến khi tìm thấy một ốc đảo.

Số nước tìm được có thể giải quyết cơn khát của bạn, và kết thúc hành động tìm kiếm nước.



## 3 loại động lực

Có 3 loại động lực: động lực sinh học, động lực kích thích và động lực hình thành qua học tập.

1. Động lực sinh học là bẩm sinh và dựa trên nhu cầu sinh học nhằm thỏa mãn các nhu cầu sinh tồn như ăn, uống, hít thở, ngủ, bài tiết và điều chỉnh nhiệt độ cơ thể. Nếu bạn bỏ qua bất cứ nhu cầu nào kể trên, sức khỏe của bạn sẽ bị ảnh hưởng.

2. Có vẻ mang tính bẩm sinh, nhưng không có ý nghĩa cần thiết cho sinh tồn, động lực kích thích cho thấy nhu cầu của chúng ta đối với kích thích và thông tin: hoạt động, sự tò mò, khám phá, thao tác, và tiếp xúc thể lý.

3. Động lực hình thành qua học tập là những nhu cầu, động lực và mục tiêu nhờ học tập mà có, như: quyền lực, sự kết nối, sự chấp thuận, địa vị, sự bảo đảm, và thành tích.

Động lực thường chịu sự tác động của cảm xúc.



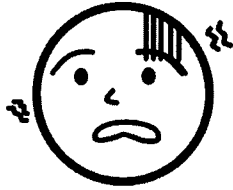
3 loại động lực

## Cảm xúc

Cảm xúc là một trạng thái phức hợp, có ý thức, mang tính chủ quan và được đặc trưng bởi những thay đổi tâm lý và thể lý như nhịp tim, huyết áp, sự tiết mồ hôi, nét mặt, cử chỉ và tư thế.

Tám cảm xúc chính là sợ hãi, ngạc nhiên, buồn bã, ghê tởm, giận giữ, mong đợi, vui vẻ và tin tưởng, trong đó mỗi cảm xúc lại có cường độ khác nhau.

8 cảm xúc chính



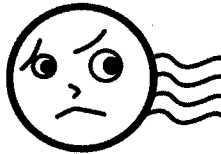
Sợ hãi



Ngạc nhiên



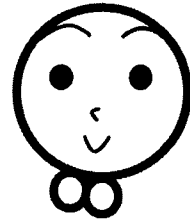
Buồn bã



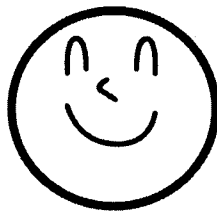
Ghê tởm



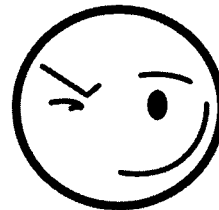
Giận dữ



Mong đợi



Vui vẻ



Tin tưởng



## Tâm trạng

Tâm trạng là những trạng thái cảm xúc có cường độ yếu. Tâm trạng có thể tích cực hoặc tiêu cực, và có thể kéo dài nhiều giờ hoặc thậm chí nhiều ngày.

Các nhà tâm lý học định nghĩa trí tuệ cảm xúc là khả năng nhận thức, sử dụng, hiểu và điều tiết cảm xúc. Do vậy, những người có trí tuệ cảm xúc cao có xu hướng linh hoạt, dễ thích nghi và trưởng thành về cảm xúc hơn những người có trí tuệ cảm xúc thấp hơn.

Nói như Aristotle, "Hãy giận đúng người, đúng mức độ, đúng thời điểm, đúng mục đích và đúng cách". Để có trí tuệ cảm xúc, chúng ta phải có khả năng tự kiểm soát đáng kể.



Aristotle

"Hãy giận đúng người, đúng mức độ, đúng thời điểm, đúng mục đích và đúng cách."



## Chương 14

# HỘI THOẠI

“Tâm lý học trong nháy mắt” sử dụng ảnh hoạt họa để giải thích từ ngữ, thuật ngữ chuyên môn một cách đơn giản hơn. Hình ảnh cũng giúp tạo hứng thú cho người đọc. Và để giúp Tâm lý học gần gũi tới độc giả hơn nữa, nhóm EzPsy đã phỏng vấn sinh viên theo học bộ môn này tại các quốc gia khác nhau và chọn lọc những chia sẻ của họ để gửi đến các bạn đọc giả.

“Sách mà không có ảnh đi kèm hay các đoạn hội thoại thì thật nhàm chán nhỉ?”

**- Nhân vật Alice (Theo “Alice ở xứ sở thần tiên” - Lewis Carroll)**

Mỗi đoạn hội thoại là câu chuyện thật của mỗi cá nhân. Có bạn chia sẻ về việc vì sao họ chọn theo học bộ môn Tâm lý, con đường sự nghiệp tương lai nào sẽ mở ra trước mắt họ. Những chia sẻ này mang tính thiết thực và cũng là lo lắng thường gặp của sinh viên. Có bạn thì lại thổ lộ sự ngạc nhiên và sốc của ba mẹ khi biết bạn quyết định chọn theo đuổi Tâm lý học. Những chia sẻ khác bao gồm suy nghĩ và sự đam mê với bộ môn này của từng cá nhân.

Qua đây, nhóm EzPsy xin gửi lời cảm ơn chân thành tới các bạn sinh viên đến từ Singapore, Malaysia và Vương quốc Anh đã có cuộc hội thoại thú vị và ý nghĩa với nhóm. Không phân biệt thứ tự, xin cảm ơn Amelia Liauw, Seow Yin Yi, Iris Tay, Lê Huỳnh Bo Minh, Đức Thành, Đức Phạm, Amanda Low đã dành chút thời gian cho EzPsy.

Hy vọng rằng các bạn đọc giả đã có trải nghiệm thú vị với Tâm lý học qua cuốn sách này.

Thân ái,  
Nhóm EzPsychology



<p style="text-align: center;"><b>HƯƠNG NGUYỄN</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CUỘC “CHẠM TRÁN” ĐẦU TIÊN CỦA BẠN VỚI TÂM LÝ HỌC NHƯ THẾ NÀO?</b></p> <p>Năm 16 tuổi, khi chuẩn bị thủ tục du học ở các trường Cao đẳng cộng đồng tại Mỹ, tôi cần có một bài kiểm tra IQ cũng như EQ. Kết quả EQ của tôi là Enneagram 8 - Người thách thức.</p>
<p><b>Cử nhân Tâm lý học</b> <b>Đại học Murdoch,</b> <b>Úc</b> <b>Thành viên Hiệp hội</b> <b>Tâm lý học Hoa Kỳ</b> <b>(APA)</b></p>	<p>Lúc đó tôi không hiểu lắm về EQ, Enneagram. Khi thầy giáo hỏi những ai thuộc nhóm 8 thì khá kì lạ, có mình tôi giơ tay. Tôi nửa sợ nửa lo không biết là điều tốt hay xấu nữa. Sau hôm ấy, tôi tìm tài liệu để đọc thêm về Enneagram, nhân cách, và Tâm lý học nói chung.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Sáng lập</b> <b>EzPsychology</b></p>	<p>Có thể nói cuộc chạm trán đầu tiên với Tâm lý học là để hiểu rõ hơn về chính bản thân mình.</p>
<p><i>Tôi sẽ tiếp tục với bằng Thạc sĩ và Tiến sĩ Tâm lý học. Và tôi muốn trở thành Giáo sư trong một trường Đại học danh tiếng.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>TÔI TỪ CHỐI HỌC BỔNG CỦA CÁC TRƯỜNG TẠI MỸ ĐỂ THEO HỌC QUẢN TRỊ KINH DOANH Ở SINGAPORE.</b> Họ hàng tôi cũng có nhiều người theo Tài chính ngân hàng và muốn tôi theo con đường “trái hoa hồng” cho đơn giản. Nói chung là, không lo thất nghiệp.</p>
<p><b>VỚI EZPSYCHOLOGY,</b> <i>tôi và nhóm xin đóng góp một phần nỗ lực nhỏ bé cho sự chuyển đổi mô hình giáo dục theo hướng tư duy năng động và thiết thực hơn.</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>ĐIỀU GÌ LÀM BẠN QUAY LẠI VỚI TÂM LÝ HỌC?</b></p> <p>Tôi chưa từng bỏ nó.</p> <p>Sau khi học xong Quản trị kinh doanh với chuyên môn về Tài chính ngân hàng, tôi được nhận vào một ngân hàng lớn. “Thương trường như chiến trường”, tôi càng nhận ra là mình không thích hợp với công việc bàn giấy hay ngân hàng nói chung.</p>
<p><i>Tôi cũng mong muốn truyền cảm hứng cho nhiều người trẻ tuổi, tài năng để cùng khai thác những sáng tạo mới và tiến bộ của công nghệ nhằm giúp ích cho việc học tập và chia sẻ kiến thức.</i></p>	<p>Tôi luôn muốn theo học Tâm lý học nhưng cũng tự biết là mình không thích hợp với Tư vấn tâm lý hay Tâm lý lâm sàng. Không để mà nói “Học vì thích” được vì ba mẹ hỗ trợ tài chính, ngoài học bổng được nhận để tôi đi học. Cho nên, tôi suy nghĩ rất nhiều để tìm được con đường phù hợp.</p> <p>Tâm lý học trong Quản trị kinh doanh - I/O Psychology là câu trả lời hoàn hảo, sự phối hợp ăn ý của thứ tôi đã học và thứ tôi muốn học.</p>



**SAO BẠN LẠI NGHĨ RẰNG BẠN KHÔNG HỢP VỚI TƯ VẤN TÂM LÝ HAY TÂM LÝ LÂM SÀNG?**

Khi còn nhỏ, hình như 6 tuổi, tôi chứng kiến vụ nổ bình khí Heli ở ngõ nhà tôi. Vụ nổ cướp đi cậu bạn hàng xóm thân và tôi thì chỉ đứng cách đó vài mét. Cậu bạn đang đợi tôi đi đá banh. Đó là khoảnh khắc tồi tệ nhất tôi từng trải qua.

Chính vì thế, khi ai đó chia sẻ về những câu chuyện cuộc sống của họ, tôi rất dễ xúc động và hay tự liên tưởng bản thân. Đột nhiên những ký ức tồi tệ cũng ùa về. Điều này là lý do tôi sẽ không hợp với nghề Tư vấn.

**AI CÓ ẢNH HƯỞNG NHẤT TỚI BẠN?**

Tôi không nghĩ là mình chịu ảnh hưởng cụ thể bởi ai đó. Nhưng tôi biết chắc là có những người luôn truyền cảm hứng cho tôi, giúp tôi vững bước, vững tin trên con đường mình chọn.

Tình yêu của bà ngoại là loại pha lê tinh khiết nhất mà tôi biết, một tình yêu đơn giản vô điều kiện bà dành cho tôi. Khi tôi chuẩn bị đi du học, bà nắm tay và nói rằng bà luôn tin tưởng ở tôi. Mỗi khi tôi đạt được thành quả gì, dù lớn hay nhỏ tôi cũng nghĩ tới bà đầu tiên và thầm cảm ơn bà đã luôn đặt lòng tin ở tôi. Và tôi biết rằng, cho dù cách xa gần 2.000 cây số xa xôi, bà cũng đang mỉm cười.

Khi còn sống, ông nội tôi từng nói: "Khi đời cho con một trái chanh chua loét, đừng chạy trốn hay lo sợ. Lấy hạt và trồng một vườn cây ăn trái. Một cái cây lớn lên từ một hạt mầm nhỏ bé, điều nhỏ bé có thể làm nên cái lớn lao".

Lớn dần, tôi thấm thía ra rằng, "Bạn không cần trở thành một ai đó để thay đổi thế giới, hãy là chính mình và là sự thay đổi bạn muốn thấy".

**EZPSYCHOLOGY CÓ PHẢI LÀ "VƯỜN CÂY" BẠN AO ƯỚC?**

Tôi vinh dự được đồng hành cùng với 20 người trẻ tuổi, tràn lửa trên cuộc hành trình này. Họ gia nhập nhóm hoàn toàn tình nguyện, đơn giản là vì yêu bộ môn Tâm lý học.

Sự bắt đầu khá gian nan khi nhóm gửi tin ngập tràn danh bạ Facebook, gửi email tất cả những người trong ngành để mọi người vào ủng hộ, thích và chia sẻ.

Dần dần EzPsychology cũng có những bước tiến chậm mà chắc

Có phải "Vườn cây" hay không, tôi không biết nữa. Nhưng có một điều chắc chắn là, cả nhóm không ai sợ hãi hay chùn bước trên con đường khó khăn chông gai trước mắt. Và chúng tôi luôn tin: "Hãy là sự thay đổi bạn muốn thấy, và thế giới sẽ thay đổi, cho một tương lai tươi sáng hơn".

Điều đó đủ làm tôi vui rồi.



<p><b>AMELIA LIAUW</b></p>	<p><b>TÔI THƯỜNG NGHĨ MÌNH SẼ HỌC NGHỆ THUẬT ĐỌC SUY NGHĨ CỦA NGƯỜI KHÁC BẰNG CÁCH NHÌN VÀO MẮT HỌ.</b> Ý tưởng về việc có thể biết được quá khứ cũng như những vấn đề của người khác như trong tiểu thuyết "Sự im lặng của bầy cừu" hoặc biết cách phác họa một con người qua vật dụng cá nhân như bộ CSI đã thôi thúc tôi một cách mạnh mẽ!</p>
<p><b>Văn bằng Tâm lý học Cao đẳng Temasek, Singapore</b></p>	<p><b>VÌ SAO BẠN CHỌN HỌC NGÀNH TÂM LÝ HỌC?</b></p>
<p><i>Học là một quá trình lâu dài mà ai cũng phải trải qua để đạt được những mục tiêu trong cuộc sống. Tôi hi vọng Tâm lý học sẽ giúp tôi tạo ra sự thay đổi cho bản thân và thế giới.</i></p>	<p>Khi ở độ tuổi thiếu niên, tôi chưa xác định được mục đích sống cũng như một nghề nghiệp mà mình sẽ tâm huyết cả đời mà không hề hối tiếc. Tôi đã không theo học dự bị đại học bởi họ đặt quá nhiều áp lực và gánh nặng lên học sinh, khiến việc học chỉ là để được điểm cao chứ không phải vì môn học yêu thích.</p>
<p><i>Michael Jackson có viết trong ca khúc "Man in the Mirror" như sau: "Nếu bạn muốn làm cho thế giới trở nên tươi đẹp hơn, hãy nhìn lại bản thân và thay đổi". Vì thế, đối với tôi Tâm lý học giống như một máy ra-đa, giúp tôi phát hiện ra những khiếm khuyết của bản thân để sửa đổi. Thay đổi bản thân cũng giúp tôi cảm thông hơn với mọi người xung quanh, khiến tôi thêm mạnh mẽ để có thể giúp đỡ người khác.</i></p>	<p>Tôi nghĩ, có thể mình hợp với công việc tư vấn. Bạn bè hay tìm đến tôi để chia sẻ và tôi có thể đổi chiếu từ kinh nghiệm của bản thân rồi đưa cho họ những lời khuyên hữu ích. Vì thế tôi đã chọn theo học ngành Tâm lý học tại Cao đẳng.</p>
	<p><b>NHỮNG KHÓ KHĂN GẶP PHẢI TRONG QUÁ TRÌNH HỌC CỦA BẠN LÀ GÌ?</b></p>
	<p>Tâm lý học là sự pha trộn tuyệt vời giữa nghệ thuật (ngôn ngữ, văn viết) và kĩ thuật (khoa học, toán học, nghiên cứu), và có thể khẳng định rằng không phải ai cũng có thể chiếm lĩnh toàn bộ tri thức của bộ môn này. Phần khó nhất với tôi chính là phương pháp nghiên cứu và phong cách viết học thuật.</p>
	<p><b>NHIỀU NGƯỜI CHO RẰNG</b> thật không đáng khi phải hi sinh một khoảng thời gian tương đương với ngành Y để học Tâm lý học, rồi cuối cùng lại kiếm được ít tiền hơn. Khi đó, tôi sẽ trả lời rằng, hãy đến với Tâm lý học nếu bạn yêu thích thế giới, khoa học, nghệ thuật, triết học hay đơn giản là bất cứ điều gì khiến một con người là "con người".</p>



<p><b>ĐỨC PHẠM</b></p>	<p><b>ĐIỀU GÌ THỨC ĐẨY BẠN LỰA CHỌN TÂM LÝ HỌC?</b></p> <p>Ông anh họ (không tiện nêu tên) đã tạo cho tôi động lực quyết định theo học ngành Tâm lý. Lúc nhỏ hai anh em đều rất mê chơi điện tử. Cứ cuối tuần là tôi lại ngồi hàng giờ liền bên cạnh hắn và coi hắn chơi, và chao ôi, hắn chơi bá lắm! Họ hàng thường cho rằng hắn là một đứa rất "dị". Thực sự thì anh tôi cũng chẳng thích xã giao lắm; hắn ít khi nói và có mở miệng thì cũng đối đáp cộc lốc và thường giọng hắn nhỏ cứ như thể đang tự lắm bầm một mình vậy.</p>
<p><b>Sinh viên Tâm lý học Đại học Quốc gia Singapore</b></p>	
<p><i>Tôi rất thích suy nghĩ về những kỷ niệm quá khứ qua lăng kính Tâm lý học. Nó cho tôi những góc nhìn mới về cuộc sống, và làm thế nào để trân trọng những kỷ niệm vui lẫn buồn. Tâm lý học dạy tôi dành vài giây suy nghĩ trước khi phán xét người khác. Nó dạy tôi cách đón nhận thông tin từ đài báo một cách có chọn lọc. Nó không những dạy tôi sự cảm thông với gia đình anh họ tôi mà còn giúp tôi hiểu cận kề nguyên nhân của vấn đề và kể cả giải pháp nữa.</i></p> <p><i>Và cuối cùng, giúp tôi nhìn thẳng vào sự thật rằng, dù một người có nhận được giúp đỡ bao nhiêu đi chăng nữa, nếu người đó không có ý chí tự giúp mình, sẽ rất khó để giải quyết vấn đề của họ.</i></p>	<p>Khi anh tôi nói chuyện chơi điện tử, mọi việc khác hắn. Tôi và hắn thường tranh luận về những thứ như nhân vật và lối chơi; hắn rất hay chỉ ra sự yếu kém của tôi với trò Street Fighter (là một game đối kháng kinh điển), trong khi tôi cũng sẽ cười vào mặt hắn trong những pha hi hữu mà hắn thua. Hồi đó vui thật. Như tôi, hắn cũng từng là một đứa trẻ, dù có lớn hơn vài tuổi, với những sở thích và những cái quái gở riêng.</p> <p>Cuộc sống của anh tôi bắt đầu suy sụp từ trung học phổ thông: hắn ít bạn, ông bác tôi đi công tác liên miên, gia đình hắn ít khi ăn tối cùng nhau. Mẹ hắn đã rất cố gắng cân bằng giữa việc nuôi con và giảng dạy ở trường đại học. Nhưng có lẽ vẫn chưa đủ và đương nhiên, mọi người đều hiểu đây là một bức tranh gia đình hiện đại, nơi mà sự nghiệp và gia đình thường không đi chung đường.</p>





Hậu quả của lối sinh hoạt đó có lẽ đã hiện hữu ở anh tôi. Hẳn mắc chứng trầm cảm hai năm sau khi vào đại học. Bố mẹ hẳn bắt đầu đổ lỗi lẫn nhau; những người họ hàng của chúng tôi cũng chẳng giúp gì mà chỉ đổ thêm dầu vào lửa, dè bủ cả hai bố mẹ và gọi ông anh họ tôi là "hâm".

"Hâm" (hay nặng nề hơn, "điên", "thần kinh") là một từ cấm kị mà phần lớn những ai hiểu biết về Tâm lý học sẽ tránh dùng như tránh ôn dịch. Tuy nhiên những từ ngữ này lại quá phổ biến trong xã hội. Mọi người dùng những từ như vậy để chỉ những ai khác biệt so với tiêu chuẩn họ cho là "bình thường". Điều đáng nói là chúng trầm cảm không phải quá xa lạ trên thế giới, mà ngược lại, nó được coi là thông thường như cảm lạnh vậy.

Khi tôi mới bắt đầu xét tuyển đại học ở Singapore, tôi chỉ đăng ký ngành Tâm lý học là nguyện vọng duy nhất. Tôi quyết tâm muốn học ngành hoàng về chứng trầm cảm để có thể hiểu được hoàn cảnh và trạng thái của những ai như anh tôi, và may ra bằng một cách nào đó tôi có thể giúp họ.

## TÂM LÝ HỌC CÓ Ý NGHĨA THỂ NÀO VỚI BẠN?

Không lâu sau khi vào đại học và theo chuyên ngành Tâm lý, tôi nhận ra rằng Tâm lý học không chỉ điều trị các chứng tâm thần. Tâm lý học chia ra nhiều nhánh khác nhau, ví dụ như Tâm lý học Xã hội, Tâm lý học Nhận thức, Tâm lý học Sinh học, v.v... Mỗi lĩnh vực lại có triết lý riêng, có phương pháp nghiên cứu riêng, và cả các ứng dụng riêng.

Tuy nhiên, điều làm cho Tâm lý học thực sự đặc biệt chính là ở phương pháp khoa học giúp giải thích các hành vi, suy nghĩ, và cảm xúc con người; để nhìn nhận rằng một người không phải là một thực thể tách biệt mà gắn liền với những yếu tố xã hội/môi trường xung quanh.

Với sự trợ giúp của các công cụ thống kê hữu hiệu và các thí nghiệm thiết kế thông minh, những nhà nghiên cứu tâm lý dần dần tiếp cận những lý giải logic cho các hành vi phức tạp ở người và những động lực xã hội có liên quan. Nhờ đó mà chúng ta không bị phụ thuộc vào những điều dân gian truyền miệng lỗi thời.



<h2>SEOW YIN YI</h2>	<p><b>BẠN CÓ HỨNG THÚ VỚI TÂM LÝ HỌC TỪ KHI NÀO VẬY?</b></p> <p>Niềm đam mê với Tâm lý học bắt nguồn từ khi tôi tập chơi cờ vây hồi nhỏ. Cờ vây không chỉ đòi hỏi sách lược, mà còn cả dự đoán các động thái của đối thủ.</p> <p>Sự tò mò tìm hiểu những gì đối thủ suy nghĩ, cân nhắc nước cờ tiếp theo làm tôi rất hứng thú. Tôi tập quan sát hành vi, trạng thái của đối thủ và quan tâm xem vì sao họ hành xử hay suy nghĩ như vậy.</p>
<p><b>Cử nhân Tâm lý học Đại học Quốc gia Singapore</b></p>	<p><b>TÂM LÝ HỌC CÓ Ý NGHĨA THẾ NÀO VỚI BẠN?</b></p> <p>Tâm lý học có ý nghĩa rất lớn với tôi vì nó là môn học đầu tiên mà tôi chọn lựa đơn thuần dựa trên sự quan tâm và tình yêu dành cho nó. Đó cũng là bước đầu tiên tới ước mơ trở thành một nhà tâm lý học. Mặc dù vậy, con đường trước mắt chắc chắn không hề dễ dàng.</p> <p>Thực tế là Tâm lý học không phải là bộ môn nổi tiếng và số năm học, nghiên cứu cần thiết để trở thành một nhà tâm lý học đôi khi làm tôi nản lòng. Cũng không hề dễ dàng để tìm thấy động lực do lịch học, tín chỉ chông chất trên trường đại học.</p> <p>Tuy nhiên, "mỗi ngày đến trường là một ngày vui". Nó kích thích tôi khi tôi nghĩ về những gì tôi đã học được và làm thế nào để ứng dụng những kiến thức ấy trong cuộc sống hàng ngày.</p> <p>Tôi luôn nhắc nhở bản thân mình để không chỉ học vì kết quả, mà vì để thực sự tận hưởng quá trình học tập, nghiên cứu cùng những khám phá mới mỗi ngày.</p>
<p><i>Tôi không chắc tương lai sẽ ra sao, nhưng tôi chắc chắn sẽ tiếp tục kiên trì và phấn đấu theo con đường đã lựa chọn.</i></p> <p><i>Cuối cùng thì giống như những gì họ luôn nói, "Hãy làm những gì bạn yêu thích, và yêu thích những gì bạn làm".</i></p> <p><i>Tôi tin rằng với sự quan tâm và niềm đam mê, không có gì là không thể.</i></p>	



<h2 style="text-align: center;">IRIS TAY</h2>	<h3 style="text-align: center;">TẠI SAO BẠN CHỌN TÂM LÝ HỌC?</h3> <p>Lựa chọn Tâm lý học thực sự là một quyết định tình cờ vì sau dự bị đại học, tôi không rõ mình thực sự muốn theo đuổi ngành nghề gì. Tôi thích Kinh tế học, tuy nhiên, không có bằng chuyên ngành Kinh tế tại trường cao đẳng. Vì vậy, tôi quyết định đến với Tâm lý học do tò mò và muốn tìm hiểu thêm bộ môn này. Cuộc hành trình 3 năm học Cao đẳng với Tâm lý học của tôi đã bắt đầu như vậy.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Văn bằng Tâm lý học Cao đẳng Temasek, Singapore</b></p>	<h3 style="text-align: center;">TÂM LÝ HỌC CÓ Ý NGHĨA THẾ NÀO VỚI BẠN?</h3> <p>Tâm lý học về cơ bản là nghiên cứu hành vi, bao gồm các bộ phận và chức năng của tâm trí con người. Nhưng chắc chắn không phải như nhiều người lầm tưởng là để "đọc vị" người khác. Đó thực sự là một quan niệm sai lầm.</p> <p>Tâm lý học rất thú vị, nhiều điều học được về Tâm lý học xã hội thực sự hữu ích và liên quan mật thiết đến cuộc sống hàng ngày.</p> <p>Tuy nhiên, phải thừa nhận rằng Tâm sinh lý hay Tâm lý thần kinh học là hai bộ môn khó "nhằn". Việc phải cố ghi nhớ tất cả các bộ phận chức năng của não khiến tôi muốn nổ tung!</p> <p>Mặc dù vậy, Tâm lý học vẫn luôn đầy hấp dẫn và thú vị.</p>
<p><i>Chỉ với một bằng tốt nghiệp Cao đẳng, tôi sẽ khó có thể tìm được một công việc tâm tâm, chứ chưa kể đến việc muốn trở thành một nhà Tâm lý học. Ít nhất cũng cần phải có bằng Thạc sĩ, thậm chí Tiến sĩ nếu muốn tiếp tục theo con đường này.</i></p> <p><i>Tuy Tâm lý học rất thú vị, tôi cũng cần thực tế một chút. Tôi có niềm đam mê và ước mơ trở thành đầu bếp làm bánh - Pastry Chef.</i></p>	



<p><b>LÊ HUỖNH BO MINH</b></p>	<p><b>CON ĐƯỜNG ĐI TỚI NGÀNH TÂM LÝ HỌC CỦA TÔI KHÔNG PHẢI LÀ MỘT SỰ LỰA CHỌN VÔ TÌNH HAY MỘT CÁCH TỰ PHÁT.</b></p>
<p><b>Cử nhân Tâm lý học Đại học HELP, Malaysia</b></p>	<p>Từ lâu tôi đã cảm thấy hứng thú với cách mọi người suy nghĩ và hành động khác nhau, tôi luôn tò mò và muốn biết câu trả lời.</p> <p>Trong quá trình quan sát bản thân và những người xung quanh, tôi đi đến kết luận hầu hết những thứ diễn ra xung quanh chúng ta đều do trí não quyết định.</p>
<p><i>Một lợi thế khác của một sinh viên Tâm lý là tôi gặp được rất nhiều người bạn thú vị có cùng chí hướng và đam mê trong lĩnh vực này.</i></p> <p><i>Tôi biết tương lai phía trước vẫn còn nhiều chông gai nhưng nó đáng để thử sức.</i></p> <p><i>Ít nhất là tôi đã biết nên đi đâu và làm gì cho cuộc hành trình trước mắt.</i></p>	<p><b>HÀNH TRÌNH VỚI TÂM LÝ HỌC CỦA BẠN BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO?</b></p> <p>Tôi cảm thấy thích thú với ngành trị liệu tâm lý sau khi xem qua những bộ phim liên quan tới lĩnh vực này, cộng với việc tôi cảm thấy sự khác biệt và những vấn đề của bản thân sẽ khó có thể chia sẻ với người khác, trừ chuyên gia tâm lý.</p> <p>Tuy nhiên, bước đầu tiên đến với ngành Tâm lý học của tôi đã không thành công khi không có nhiều cơ hội trong trường đại học đầu tiên mà tôi chọn.</p> <p>Giấc mơ của tôi đã bị trì hoãn sau 4 năm mới có thể được thực hiện, vừa trong năm ngoái. Mặc dù ban đầu tôi cũng lo sợ rằng đã quá trễ để bắt đầu lại mọi thứ, nhưng chỉ một năm sau khi theo đuổi ngành học này, tôi nhận ra đây chính là nơi mình thuộc về.</p>



<p><b>AMANDA LOW</b></p>	<p><b>BẠN CÓ TRẢI NGHIỆM THÚ VỊ GÌ VỚI TÂM LÝ HỌC?</b></p>
<p><b>Cử nhân Tâm lý học Đại học Quốc gia Singapore</b></p>	<p>Một trong những phản ứng phổ biến khi sinh viên Tâm lý học kể cho gia đình và họ hàng về ngành học của mình là câu nói nửa đùa - nửa thật:</p> <p>“VẬY NGHĨA LÀ CON/BẠN CÓ THỂ ĐỌC ĐƯỢC suy nghĩ?”</p>
<p><i>Gửi đến những sinh viên tương lai của bộ môn Tâm lý học, hãy nắm lấy và tận hưởng chuyến hành trình!</i></p> <p><i>Còn nữa - khoảnh khắc mà bạn nở một nụ cười đường-như-biết-tất-cả đầy bí hiểm khiến cho bạn bè và gia đình phải trầm trồ kinh ngạc, điều đó còn hơn cả vô giá.</i></p>	<p>Tuy không hoàn toàn chính xác nhưng tâm lý học là phương tiện để hiểu thế giới một cách tường tận hơn. Bạn đã từng băn khoăn vì sao con người lại làm điều mà họ đang làm, suy nghĩ của con người là gì và làm cách nào chúng ta có thể tiếp thu và cảm nhận thế giới xung quanh?</p> <p>Có thể Tâm lý học không cung cấp đầy đủ câu trả lời cho tất cả những câu hỏi đó (thực sự chúng ta không thể đọc được ý nghĩ!) nhưng sẽ mở ra một con đường để khám phá những quan niệm khác nhau thuộc những trường phái khác nhau về những vấn đề trên, và có thể sẽ là cú hích để bạn tự tìm ra kết luận.</p>



<p><b>ĐỨC THÀNH</b></p>	<p><b>BẠN ĐẾN VỚI TÂM LÝ HỌC MỘT CÁCH TÌNH CỜ HAY CÓ CHỦ Ý?</b></p> <p>Thành thật mà nói, tôi đã không cảm thấy tự tin vào quyết định theo đuổi ngành Tâm lý học của mình, tôi luôn hoài nghi rằng liệu đây có phải là thứ mình muốn hay không.</p>
<p><b>Cử nhân Tâm lý học Đại học City, Vương quốc Anh</b></p>	<p>Tôi chọn học Tâm lý gần như đột ngột, trong đầu nghĩ rằng môn học này thật là thú vị, chỉ dựa trên những mẩu thông tin không đầy đủ về ngành Tâm lý. Tôi có đọc được trong một quyển sách về những hành vi rất phi lý trí của con người trong những hoạt động liên quan đến tiền bạc, hay một bài nghiên cứu khác về sự liên hệ giữa các hoạt động khủng bố và tai nạn xe đạp ở trong thành phố London, và còn nhiều hơn thế nữa.</p>
<p><i>Thú thật thì tôi vẫn không hề thích những cái quy tắc, quá trình nghiên cứu của ngành Tâm lí hay nhiều ngành khoa học khác, nhưng ít nhất thì hiện tại tôi đã tự tạo được cho mình điều gì đó đáng sức ở cán cân còn lại.</i></p>	<p>Tôi chỉ mất một tuần để nhận ra rằng những thông tin vô cùng thú vị ấy là kết quả của rất nhiều quá trình nghiên cứu, viết lách, thí nghiệm khô khan và gian khó. Ngay từ lúc khởi đầu, tôi đã phải mang trên mình trách nhiệm cho quyết định sai sót này của mình. Tôi hiểu ngay lúc đó rằng, niềm đam mê không chỉ được làm ra từ sự hiếu kì, sự thích thú nhỏ nhoi mà thôi.</p> <p>Tôi mất hai năm dài tiếp theo ở đại học để hiểu ra rằng với tôi, sự đam mê phải được nuôi trồng mà ra.</p> <p>Hai năm học Tâm lý học đã cho tôi đủ kiến thức và hiểu biết để bắt đầu lập ra kế hoạch và cho tôi biết cách tham vọng.</p>



## VỀ NHÓM TÁC GIẢ

### **Hương Nguyễn**

#### *Chủ biên*

Hương tốt nghiệp Đại học Murdoch, Úc với bằng Cử nhân Tâm lý học. Cô hiện đang là Trợ lý nghiên cứu tại Đại học Quốc gia Singapore và là thành viên của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ.

Cô có sự quan tâm sâu sắc với giáo dục và thông qua EzPsychology, cô mong muốn đưa Tâm lý học tới gần hơn với mọi người một cách sáng tạo và mới mẻ.

### **Đức Phạm**

#### *Trợ lý biên soạn*

Đức là sinh viên năm cuối khoa Tâm lý học, Đại học Quốc gia Singapore.

Anh rất mong muốn làm cho Tâm lý học phổ biến hơn ở Việt Nam và tin rằng môn khoa học này rất hữu ích và thực dụng.

### **Hoa Vũ**

#### *Phụ trách mỹ thuật*

Hoa không tốt nghiệp từ một trường mỹ thuật, cũng không theo ngành hội họa. Tuy nhiên, cô có niềm đam mê lớn với nó và luôn làm việc hết mình.

Hoa chịu trách nhiệm lên kế hoạch và quản lý tiến trình, chất lượng mỹ thuật của cuốn sách cũng như Flashcards.

### **Nhóm nội dung**

Những đóng góp của nhóm nội dung trong việc chuẩn bị bản thảo từ các nguồn tin cậy, biên dịch tiếng Việt và hiệu đính là rất quan trọng cho sự ra đời của cuốn sách này. Nhóm gồm có:



1. Mai Bách
2. Kiên Giang
3. Hương Mai
4. Đỗ Trang
5. Nguyễn Trang
6. Thảo Vy
7. Hồ Kính Đạt - Hiệu đính

### Nhóm sáng tạo

#### *Minh họa sách*

Các hình minh họa trong cuốn sách được lên ý tưởng và trau chuốt bởi những thành viên tài năng của nhóm:

1. Quốc Thắng
2. Ngọc Chung
3. Nguyễn Hào
4. Minh Hằng

#### *Minh họa Flashcard*

Lý thuyết và từ ngữ chuyên môn của Tâm lý học trở nên dễ dàng và thú vị hơn nhiều nhờ sự minh họa sáng tạo và ngộ nghĩnh của:

1. Nam Linh
2. Trà My

#### *Thiết kế bìa*

Giống như bìa album, bìa sách là một yếu tố quan trọng giúp tạo ấn tượng cho người đọc. Bìa sách này được thiết kế rất đẹp bởi **Tri Hải**.

Website: <http://ez-studio.wix.com/ezstudio>





## TRA CỨU THEO VẦN

### A

Abraham Maslow	14, 16
(sự) Ảnh hưởng	12, 13, 26, 44, 47, 52
Albert Bandura	40, 42
Aphasia	45

### B

B.F. Skinner	14, 15, 40, 41, 43, 44
--------------	------------------------

### C

Cảm giác	15, 20-24, 31, 32
Cảm xúc	12, 19, 46-49, 55
Charles Spearman	36, 37
Chức năng	17-20, 26, 29, 57
Con người	9-13, 16-19, 28, 37, 43, 46, 53, 57, 59, 60
Củng cố	15, 41, 42, 44

### D

Diễn tập	31, 32
Dự đoán	10, 56

### Đ

Điều kiện (hóa)	15, 17, 40, 41, 44
Động lực/ Động cơ	13, 42, 46, 47, 54-56

### G

Giác quan	19, 21-23
Giải thích	10, 25, 34, 37, 50, 55
Giấc mơ	9, 26-28, 58
Giấc ngủ	26-29

### H

Hành động/ (thuộc) Hành vi	9-13, 15, 17, 29, 31, 40-42, 44, 46, 51, 55-57, 60
Hệ (thống)	12, 16, 18, 19, 20, 32, 51
Hiệu quả	34, 35
(việc) Học	12, 17, 40, 42, 51, 56, 60
(qua) Học tập	12, 40, 42, 46, 47, 51, 55
Howard Gardner	36, 37

### I

Ivan Pavlov	14, 17, 40
-------------	------------

### J

Jean Piaget	14, 16
John B. Watson	14, 17

### K

Khả năng	20, 22, 36, 37, 39, 41, 45, 49
Khái niệm	22, 23, 33-35, 37
(sự) Khái quát hóa	34
(sự) Kích thích	22, 40, 41, 46, 47, 56
Kiến thức	42, 51, 56
Kinh nghiệm	30, 39, 40, 43, 53
Khoa học	9, 10, 14, 16, 17, 37, 44, 53, 55, 60



**L**

Lưu trữ 12, 15, 19, 30, 31  
Lý thuyết 36, 37, 39, 40

**M**

Mã hóa 30, 31  
Môi trường 12, 15, 21, 23, 39, 44, 55

**N**

Não bộ 14, 18, 19, 20, 21, 26, 27, 33, 44, 45  
Năng lực 43, 45  
Nghiên cứu 9, 12, 14, 16, 17, 20, 28, 29, 37, 53, 55-57, 60  
Ngôn ngữ 19, 37, 43-45, 53  
Ngưỡng 21, 22, 29  
Nhà tâm lý học 32, 37, 49, 56, 57  
Nhân văn 11, 13  
Nhu cầu 16, 46, 47  
Noam Chomsky 43, 44  
Non-REM 26, 27  
Nơ-ron 18  
Nuôi dưỡng 43, 44

**P**

Phản xạ 17, 19, 22, 40  
Phạt 15, 41  
Phân giải 21  
(thuyết) Phân tâm 11, 13, 15  
Phương pháp 11, 12, 15, 20, 53

**Q**

Quá trình 21, 23-25, 30-33, 35, 41, 44, 53, 56, 58, 60  
(sự/ thuộc) Quan sát 9, 12, 17, 20, 36, 40, 42, 56, 58

**R**

REM 26, 28  
Robert Sternberg 36, 39

**S**

Sigmund Freud 14, 15  
Sinh lý học 11, 12, 40  
(sự) Suy nghĩ 9, 13, 19, 33, 35, 50, 51, 53-55, 56, 58, 59  
(sự) Sử dụng hình ảnh 31



**T**

Tác nhân củng cố	15, 41, 42
(thuộc về) Tâm lý	9, 16, 17, 31, 33-35, 37, 44, 55
Tâm trạng	49
Tâm trí	57
(sự) Tập trung	12, 17, 23-25, 31, 34
Tích cực	28, 41, 49
Tiền thức	15
(điều kiện hóa) Thao tác	40, 41
(hệ/ bệnh) Thần kinh	9, 12, 18-20, 45, 55, 57
Thí nghiệm	14, 17, 23, 25, 40, 42, 55, 60
Thông tin	12, 19-21, 23-25, 29-33, 35, 47, 54, 60
Thường	15
Tiêu cực	41, 49
Trẻ em	16, 27, 42-44
Tri giác	15, 19, 23-25
Trí nhớ	12, 15, 30-32, 34, 37
Trí thông minh	36-39
Truy xuất	30, 32
Từ dưới lên (quá trình)	23, 24
Từ trên xuống (quá trình)	23, 24
Tự nhiên	37, 38, 43, 44
(sự) Tương tác	12, 15

**U**

(sự) Ứng dụng	9, 10, 56
---------------	-----------

**V**

Vùng Broca	43, 45
Vùng Wernicke	43, 45

**W**

Wilhelm Wundt	14
---------------	----

**Y**

Ý nghĩ	9
(có) Ý thức	12



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

Feldman R., *Tâm lý học căn bản*, (Biên dịch: Minh Đức – Hồ Kim Chung)  
<URL: <https://app.box.com/s/u8q2bhb0aleygteycnm6>>

Hạc P. M., *Tuyển tập Tâm lý học* <URL: <https://app.box.com/s/yxw4kn04lkkcx1eslqqk>>

Hương, N. T. V., *Tâm lý học đại cương*, Nhà xuất bản chính trị quốc gia

Luỹ N. V., Vang Đ. V., *Giáo trình Tâm lý học đại cương*, Uẩn N. Q. (ed.),  
Nhà xuất bản Đại học Sư phạm

Thức N. X., *Giáo trình Tâm lý học đại cương* (Dùng cho các trường Đại  
học Sư phạm)  
<URL: <https://app.box.com/s/r8mrtispq6m3ahfo2evz>>

**PSYCHOLOGY  
EXPRESS**

— ★ —  
Ezpsychology



EZPSYCHOLOGY

# PSYCHOLOGY EXPRESS



E z p s y c h o l o g y

1

ALL RIGHTS RESERVED. No part of this work covered by the copyright herein may be reproduced, transmitted, stored, or used in any form or by any means graphic, electronic, or mechanical, including but not limited to photocopying, recording, scanning, digitizing, taping.

**Editor in Chief**

Huong Nguyen

**Assistant Editor**

Duc Pham

**Creative Director**

Hoa Vu

**Content Development Team**

Mai Bach | Kien Giang | Huong Mai | Do Trang | Nguyen Trang | Thao Vy |  
Ho Kinh Dat

**Illustration Team**

Quoc Thang | Nam Linh | Tra My | Minh Hang | Ngoc Chung | Nguyen Hao

**Cover Designer**

Tri Hai

**EzPsychology Website**

*<http://ez-studio.wix.com/ezstudio>*





# CONTENTS

---

About EzPsychology	6
Preface	7
Acknowledgement	8
<b>Chapter 1</b> - Intro to Psychology	9
<b>Chapter 2</b> - Psychological approaches	11
<b>Chapter 3</b> - Famous Psychologists	14
<b>Chapter 4</b> - The Nervous system	18
<b>Chapter 5</b> - Sensation	21
<b>Chapter 6</b> - Perception	23
<b>Chapter 7</b> - Sleep	26
<b>Chapter 8</b> - Memory	30
<b>Chapter 9</b> - Thinking	33
<b>Chapter 10</b> - Intelligence	36
<b>Chapter 11</b> - Learning	40
<b>Chapter 12</b> - Language	43
<b>Chapter 13</b> - Motivation and Emotion	46
<b>Chapter 14</b> - Author's dialogue	50
About the Authors	60

## ABOUT EZPSYCHOLOGY

---

**E**Z Psychology is a bilingual (in English and Vietnamese) series of online peer-sharing Psychology Flashcards, white-board animated videos as well as published books. All materials are produced by a group of passionate youths in Singapore and Vietnam, who major in or are purely interested in Psychology.

EzP aims to bring Psychology closer to everyone in a fresh and interesting way. While psychological knowledge is often applied to the assessment and treatment of mental health problems, it is also directed towards understanding and solving problems in many different spheres of human activities.

And we believe Psychology isn't just a theoretical subject; it can improve our everyday life!



---

“Studying abroad and pursuing Psychology, I face a lot of challenges when doing research on the development and application of Psychology in Vietnam. The reasons are scarcity in Psychology resources as well as my unfamiliarity of Vietnamese-translated terminologies.

I then nurtured the idea of EzPsy in bilingual concept. As I shared it with my close friends, they were so excited and supportive.

That is how EzPsy started in a nut shell.”



Huong Nguyen  
Founder

---



## PREFACE

---

As you begin your journey with Psychology, you might be wondering what this field is all about, and how it relates to your personal experiences. You are in for a treat, because it is a fascinating field that has much to do with you. Our goal in compiling this book from all scripts used for EzPsychology videos is to better convey some of the excitement and satisfaction that come with understanding more about your own and others' mental processes and behaviors.

The book "Psychology Express" consists of 13 chapters that illustrate the introduction to Psychology. Rather than asking you to memorize a large number of theories, terminologies, we have tried to "squeeze" a book that makes those basic principles easier and more interesting for you to see, understand, remember, and apply in your daily life.

There will be images illustrated by our very own doodlers to aid your visualization and imagination as well.

Accompanying this awesome book is 135 Flashcards as a learning drill to aid memorization by way of spaced repetition.

With that, we hope you enjoy your reading.

Hoa Vu  
Co-Founder, EzPsychology

## Acknowledgement

---

It surely takes more than just a porpoise\* to allow wise fish to complete a journey. We owe thanks to many, many people who have helped us not just to make the journey but to become wise fish.

EzPsychology is nothing without its successful online video series. Hence, first, we would like to thank our dear friends, Lan Tran (Founder, VietPsychology Facebook Page) and Yao Liyang (CEO, VedicLink PTE. LTD.), who provided social media support and technical advice for us from the very beginning of our journey.

Second, we owe thanks to Hien Pham and Cong(Zuni.vn), who helped us gain the very first step in engaging Vietnamese students by creating our online EzPsy course through Zuni Massive Open Online Course (MOOC) platform. We would like to also express our gratitude to Le Xuan Huy (Founder, Criminal Psychology Facebook page) for his generosity to host EzPsy on their well-rated page. It definitely helped EzPsy gain a broader fan base.

Third, without the audience, a theatre is of no use. We would like to thank the viewers and students from VietPsy Facebook Page and Zuni.vn Website for following and supporting EzPsy. Their valuable feedbacks were extremely helpful to us to better improve ourselves.

Forth, we have been very pleased with the highly efficient and professional editorial team at Tri Thuc Tre Books. The book is beautifully produced and we are absolutely delighted with it.

And lastly, team work has been an essential part of the creation of EzPsy, and especially this important book. We would like to thank each other for the many benefits of co-authorship. And indeed, we have become much closer friends in the process.

With love,

Team EzPsychology

---

\* Carroll takes a serious saying about never beginning a journey without a goal and changes it to "no wise fish would go anywhere without a porpoise" (sounds like "purpose"). He takes away all seriousness of the saying and replaces it with silliness.

- "Alice's adventures in Wonderland" - Lewis Carroll (1865)

## CHAPTER 1

# INTRO TO PSYCHOLOGY

### What is Psychology?

Speaking of Psychology, you might think of helping people with mental problems, psychological disorders or reading minds. A large part of psychology is devoted to the diagnosis and treatment of mental health issues but that is just the tip of the iceberg when it comes to the applications of Psychology.

Psychology is both an applied and academic field that studies the human mind (mental processes) and behaviors.

Behaviors refer to observable actions or responses in both human and animals. It could be eating, sleeping, etc.

The mind or Mental processes which are not directly observable refer to a wide range of complex processes such as thinking, dreaming, problem solving, etc.



#### In This Chapter

Definition of Psychology

Behaviors

Mental process

Major goals of Psychology

---

“A wonderful fact to reflect upon, that every human creature is constituted to be that profound secret and mystery to every other.”

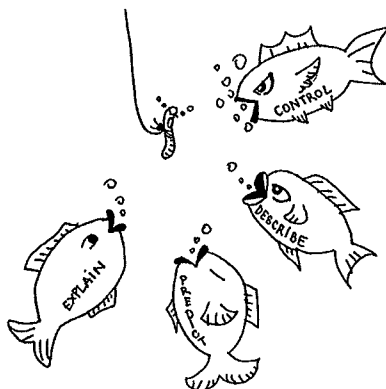
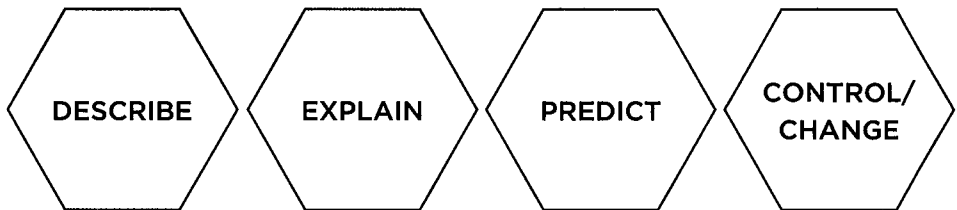
**Charles Dickens,**  
**A Tale of Two Cities**

---

## Major goals of Psychology

The four major goals of Psychology include:

1. Describe: to understand and gain better perspective on human behaviors
2. Explain: why do we do the things that we do? What are our motives behind them?
3. Predict: make predictions about how we think or act upon certain situations
4. Control/change: in order to make positive and lasting changes in our lives.



Major goals of Psychology

Remember!

Psychology studies the human mind (mental processes) and behaviors.

Behaviors refer to observable actions or responses.

The mind refers to a wide range of complex processes.

Four major goals of Psychology: Describe, Explain, Predict and Control/Change

## CHAPTER 2

# PSYCHOLOGICAL APPROACHES



Psychological approaches

### In This Chapter

- 5 Psychological approaches
- Biological approach
- Cognitive approach
- Behavioral approach
- Psychoanalytic approach
- Humanistic approach

## What are Psychological approaches?

In modern psychological research, there are 5 approaches that aim to shed light on our understanding of human behavior.

These approaches are:

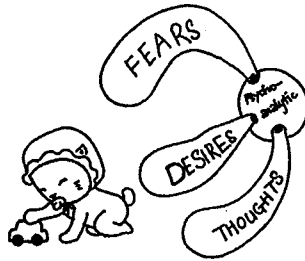
1. Biological approach
2. Cognitive approach
3. Behavioral approach
4. Psychoanalytic approach
5. Humanistic approach

---

“According to Madam Pomfrey, thoughts could leave deeper scars than almost anything else.”

— J.K. Rowling, *Harry Potter and the Order of the Phoenix* —

---



Psychoanalytic approach

## Behavioral approach

It studies how organisms learn new behaviors or modify existing ones depending on reward/ punish theory.

For example, researchers identified freshmen who had poor study skills and divided them into 2 groups. One group was given a self-management course to improve their skills while the second group was not.

Result: 7% of those who DID NOT take the course survived through their first semester. 53% of those who DID TAKE survived through.

## Psychoanalytic approach

It stresses the influence of unconscious fear, desire and motivation on thoughts, behaviors and the development of personality traits and psychological problems later in life.

For example, based on personality tests, researchers concluded that students who are regular procrastinators may have low self-esteem and have a strong fear of failure.

## Biological approach

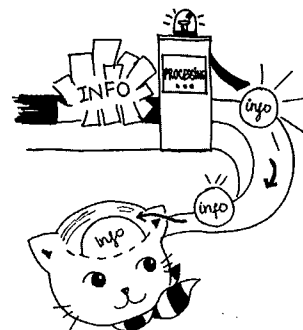
It focuses on how genes, hormones and the nervous system interact with the environment to influence learning, memory, and emotion.

For example, in the 1990s, psychologists discovered that autism was caused by genetic and biological factors that resulted in a mal-developed brain.

## Cognitive approach

This approach examines how we process, store and use information and how this information influences what we attend to, perceive, learn, remember, believe and feel.

For example, anxiety happens during exam due to the cognitive component of excessive worrying (about failing the exam).



Cognitive approach





The pursuit of "Happyness" - Chris Gardner (2006)

## Humanistic approach

Everyone was born a child, but each individual has a large capacity for personal growth, great freedom in directing his or her future, a considerable amount of intrinsic worth and enormous potential for self-fulfillment.

*Happiness cannot be traveled to, owned, earned, worn or consumed. Happiness is the spiritual experience of living every minute with love, grace, and gratitude.*

**Denis Waitley**

## CHAPTER 3

# FAMOUS PSYCHOLOGISTS

There are a number of scholars who made great contributions to the field of psychology.



Wilhelm Wundt

### 1. Wilhelm Wundt - Father of psychology

This great man established the first psychology lab in Leipzig, Germany.

He indeed separated psychology from other fields of science and since then, psychology has become an independent field of its own.

Focusing on what constitutes consciousness and broke the human brain down into smaller and separate parts for further analysis, he invented the Structuralism approach.

#### In This Chapter

##### 1. Wilhelm Wundt

Born: 16 August 1832  
Died: 31 August 1920 (aged 88)  
Nationality: German

##### 2. B.F Skinner

Born: 20 March 1904  
Died: 18 August 1990 (aged 86)  
Nationality: American

##### 3. Sigmund Freud

Born: 6 May 1856  
Died: 23 September 1939 (aged 83)  
Nationality: Austria

##### 4. Jean Piaget

Born: 9 August 1896  
Died: 16 September 1980 (aged 84)  
Nationality: Swiss

#### In This Chapter

##### 5. Abraham Maslow

Born: 1 April 1908  
Died: 8 June 1970 (aged 62)  
Nationality: American

##### 6. John B. Watson

Born: 9 January 1878  
Died: 25 September 1958 (aged 80)  
Nationality: American

##### 7. Ivan Pavlov

Born: 26 September 1849  
Died: 27 February 1935 (aged 86)  
Nationality: Russian



B.F. Skinner

## 2. B.F. Skinner - Father of the Behavioral approach

Skinner invented the operant conditioning chamber (also known as Skinner box) to measure responses of organisms and their orderly interactions with the environment.

The box had a lever and a food tray. A hungry rat could either get an electric shock or food by pressing the lever.

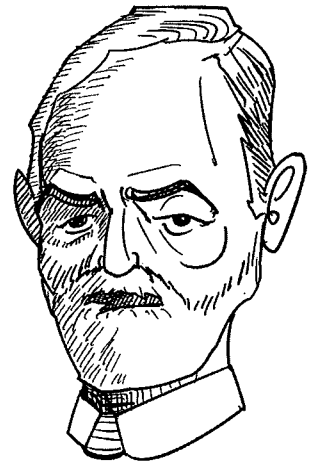
Skinner discovered that consequences for the organism played a large role in how the organism responded in certain situations. This special kind of stimulus is called a reinforcer or REWARD and PUNISHMENT.

## 3. Sigmund Freud

Sigmund Freud was the one who popularized the idea about the conscious and sub-conscious mind.

The conscious state occurs when people are aware of what's going on through perspectives, memory, perception, thoughts, illusions and feelings.

Freud supposed that sub-consciousness, acting as a special assistant of consciousness, is a memory's state ready for behaviors and the storage center used when the need to retrieve information arises.



Sigmund Freud

## 4. Jean Piaget



Jean Piaget

Until the end of the 20th century, there was no psychologist who had ever studied children's intellectual and cognitive development as sophisticatedly and systematically as Jean Piaget.

For a good seven decades of scientific research, he had contributed significantly to the establishment of new scientific fields: Developmental psychology and cognitive theory.

## 5. Abraham Maslow

We're pretty sure that you have heard of Maslow's Hierarchy of Needs.

The most basic level is Physiological needs which are physical requirements for human survival. If these requirements are not met, the human body cannot function properly and will ultimately fail. Those needs include breathing, food, water, sleep, etc.

With their physical needs relatively satisfied, the individual's safety needs take precedence and dominate behavior.

Safety needs include: Personal security; financial security; Health and well-being.

The third level of human needs is interpersonal and involves a sense of belonging such as friendship, family bonds, intimacy, etc.

Going on to the next level, all humans have a need to feel respected; this includes the need to have self-esteem and self-respect.

And lastly, "What a man can be, he must be." This level of need refers to what a person's full potential is and the realization of that potential.



Abraham Maslow

## 6. John. B. Watson

The leading figure in Behaviorism is John B. Watson... He put the emphasis on external behavior of people and their reactions on given situations, rather than the internal, mental state of those people.

He pushed for psychology to no longer be considered the science of the "mind". Instead, he stated that psychology should focus on the "behavior" of the individual, not their consciousness.

Through his behaviorist approach, Watson conducted research on animal behavior, child rearing, and advertising.



John. B. Watson

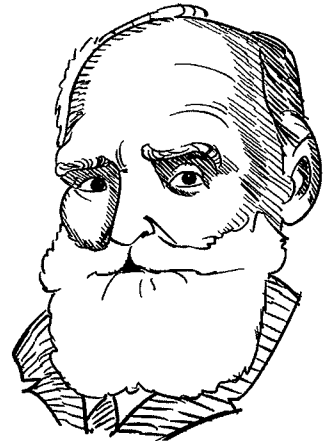
## 7. Ivan Pavlov

In the 1980s, Ivan Pavlov studied dogs and eventually formulated the Classical Conditioning after conducting a wide range of experiments.

First, when presenting food to the dog, it will respond by salivating. If we only ring the bell without any food though, the dog will show no response at all.

Second, however, when presented with food while hearing the bell, the dog will salivate. So eventually, even if we just ring the bell without food, the dog will still respond by salivating.

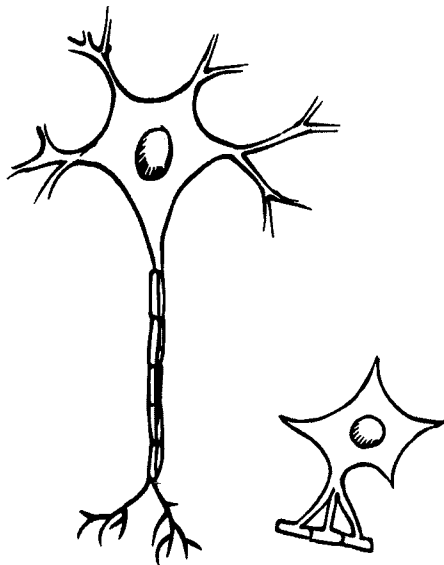
To summarize, classical conditioning involves learning to associate an unconditioned stimulus (food) that already brings about a particular response (salivation) with a conditioned stimulus (bell), so that the new stimulus brings about the same response.



Ivan Pavlov

## CHAPTER 4

# THE NERVOUS SYSTEM



Neuron and Glial cell

### In This Chapter

1. Central Nervous system
  2. Peripheral Nervous System
- Somatic NS
  - Autonomic NS

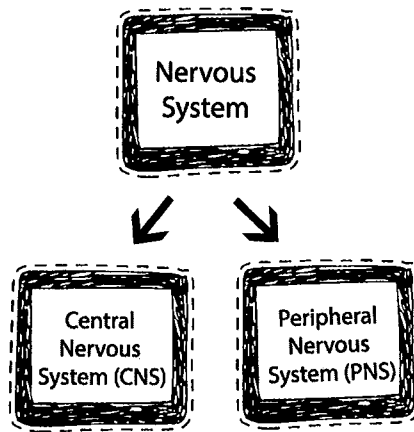
## What is Nervous System?

**N**ervous system is a network of cells that orchestrates human actions, both voluntary and involuntary, through sending signals to and from all parts of the body. The cells that make up the nervous system are divided into two types: neurons and glial cells.

As the messengers of the body that receive and send messages within the system, neurons have a special structure. Its dendrites are tasked to receive messages from other cells and transmit them to cell body, which in turn sends the messages to axon. To transmit those messages to the other cells, the axon of one cell and the receivers of others form a structure called synapse.

Based on the functions, the nervous system is broken down into two systems: the Central nervous system (CNS) and Peripheral nervous system (PNS).

Thinking Unboxed



The Nervous System

## 1. Central Nervous System

The central nervous system (CNS) is composed of the brain and the spinal cord.

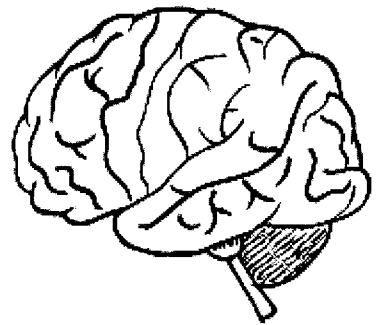
Brain is the center of the nervous system. Similar to computer's CPU, brain takes information from all of the senses, storing it, processing it, making decisions from it and sending commands out to the body.

Anatomically, brain is made up of forebrain, mid brain, and hindbrain.

Forebrain is responsible for cognitive activities such as perceiving, thinking, producing and understanding language, plus different critical activities related to emotion and motor function.

Midbrain is the part involved in auditory and visual, as well as motor function.

Hindbrain helps maintain balance, and coordinate movement.



Brain

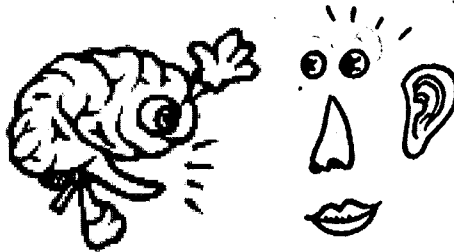
In short, brain is the big boss of the body. However, it would be a useless boss without spinal cord.

Spinal cord carries messages between the body and the brain. It's also responsible for very fast, and lifesaving reflexes, like pulling back the finger when touching a hot kettle for example.

## 2. Peripheral Nervous System

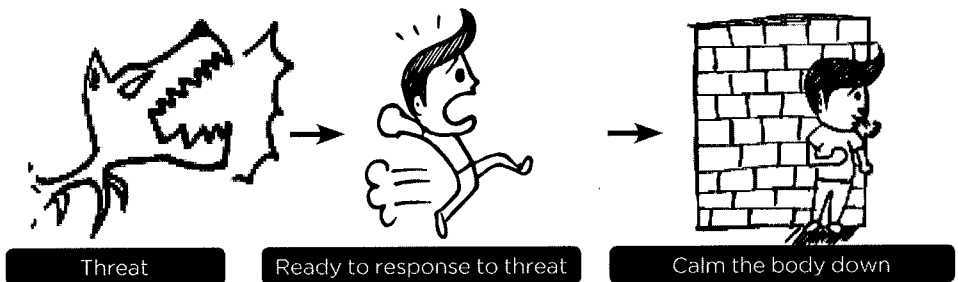
The PNS is made up of all the nerves and neurons outside the brain and the spinal cord, carries information to and from the CNS.

Somatic NS allows the brain and the spinal cord to communicate with the sensory system and allows the brain and the spinal cord to control the muscles and glands of the body.



Somatic NS

Autonomic NS is divided into sympathetic and parasympathetic nervous systems. Sympathetic nervous system activates organisms to make the body ready in response to threat. Parasympathetic nervous system calms the body to normal functioning after arousal and serves basic life functions such as heart beating.



To study brain and its working, many approaches are used. One way is to study animals or people with damage to brain so as to see what happens to their abilities. Another way is to record electrical abilities of the neurons with an electroencephalograph (EEG). Nowadays, several new approaches are developed to look further inside the human brains, such as CT scan, MRI, PET, fMRI, etc.



# CHAPTER 5

## SENSATION

### What is Sensation?

Sensation is the process by which we passively receive information from the external environment through our five senses, which can then be sent to and interpreted by the brain. As you probably have known, our five senses are sight, hearing, smell, taste and touch.

A large amount of information could be sensed at any one time such as the colors or shapes of objects, the sound of the radio, the smell from the kitchen, the taste of garlic or the silky fur of your cat...

“The great art of life is sensation, to feel that we exist, even in pain”.

- Lord Byron -



“Five senses”

### In This Chapter

- Definition of Sensation
- Absolute threshold
- Difference threshold
- Sensory adaptation

## Absolute threshold

This refers to the weakest possible stimulus that is noticeable to our senses. Anything below this threshold could not be detected.

For example: In the dark, you could not see the headlight of the car from far away or you could not smell the flowers in the ground garden while you were on the 5th floor,...



Difference threshold

## Difference threshold

This refers to a minimum amount that something needs to change in order for a person to notice the difference 50% of the time. In other words, the difference threshold needs to be met before any change in the stimulus can be detected.

For example: You were carrying a pile of 100 books and someone gave you one more, you would probably not notice the difference. However, if someone gave you 20 more, the difference would be quite obvious.

## Sensory adaptation

This refers to the loss or reduction of responsiveness or sensitivity in our senses after the stimulation has remained unchanged for an extended period of time.

For example: You went swimming. The water in the swimming pool was first quite cold, but after swimming for a while, you would get used to it and be able to adapt to the coldness.

---

At night, when the sky is full of stars and the sea is still you get the wonderful sensation that you are floating in space.

**Natalie Wood**

---

## CHAPTER 6

# PERCEPTION

---

### What is Perception?

In the last chapter, we learned about sensation - the process of receiving stimulus information from the environment. In this chapter, we examine the closely-related process of perception. Together sensation and perception help us make sense of the world.

Perception is the process of organizing and interpreting sensory information to give it meanings.

Look at the picture below, what do you see? A light bulb? Or maybe there are actually two chickens? Or may be just a chicken in an egg?

Apparently the picture is incomplete, but somehow you still figure out what was drawn. Well, it is your perception that helps you understand and make sense of this picture, even when it's not really obvious.



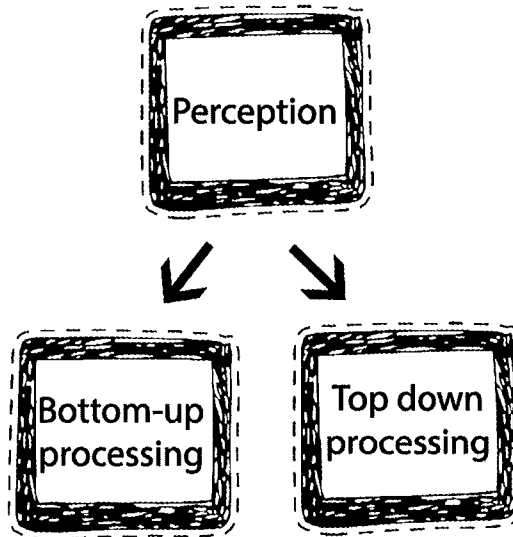
Perception helps us understand and make sense of events

#### In This Chapter

Definition of Perception

Perception processing

Attention experiment



## Perception processing

Perception is the combination of bottom-up and top-down processing.

Bottom-up processing is synonymous to Sensation where information is sent to the brain.

In top-down processing we begin with some expectations of what is happening and apply that framework to incoming information from the world.

Do you notice that when you suddenly hear the tune of your favorite song playing, you can confidently sing along without lagging behind the singer? This is because you can anticipate the next verse of the lyrics or in other words, you have already engaged in a perceptual experience produced by top-down processing.



Top-down processing

## Perceptual process

Helps us attempt to detect what we want to focus and ignore or minimize all other information.

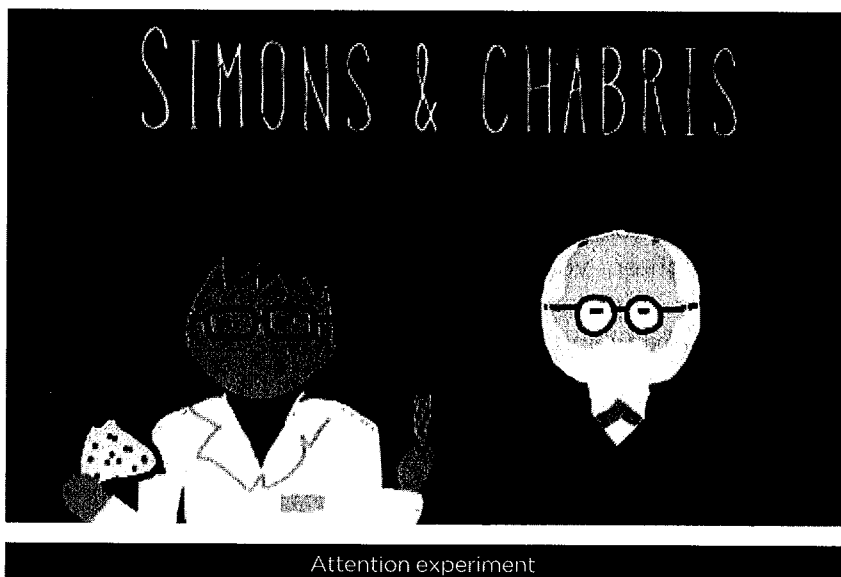
For example: you may find it hard to focus on the lecture while your friends were chatting and gossiping out loud all around you. You need to determine what sounds you want to hear and filter out those you don't want to hear.

## Attention experiment

In 1999, Simons & Chabris conducted an attention experiment. They asked the audience to watch a video clip of basketball players in black and white jerseys making passes. Participants had to count how many times the players in white passed the ball.

Almost everyone answered 15 passes but most people did not notice that there was a black gorilla walking among the players in the middle of the video.

This explains the way our perceptual process sets our expectations and filters out unnecessary information. While we focus on counting the players in white, we ignore other distractions (players in black and the gorilla).



## CHAPTER 7

# SLEEP



### In This Chapter

- Sleep
- Non-REM sleep
- REM sleep
- Sleep in animal

Sleep

## What is Sleep?

**S**leep - We spend one third of our lives doing it.

We have to sleep because it is essential to maintaining normal levels of cognitive skills such as speech, memory, innovative and flexible thinking.

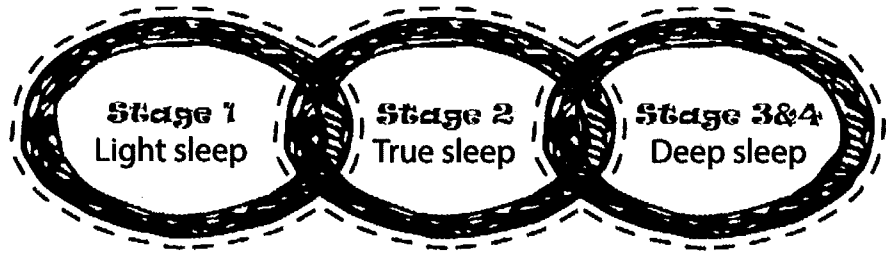
A lack of sleep has serious effects on our brain's ability to function. If you've ever pulled an all-nighter, you'll be familiar with the following after-effects: grumpiness, grogginess, irritability and forgetfulness.

---

A well-spent day  
brings happy sleep.

**Leonardo da Vinci**

---



Non-REM Sleep

### 1. Non-REM sleep

#### Stage one: Light Sleep

During the first stage of sleep, we're half awake and half asleep. Our muscle activity slows down and slight twitching may occur. This is a period of light sleep, meaning we can be awoken easily at this stage.

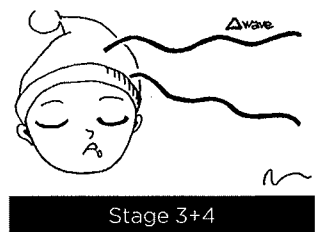
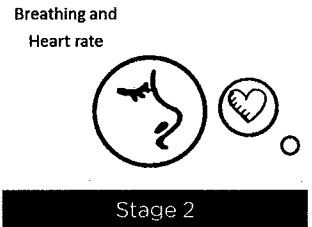
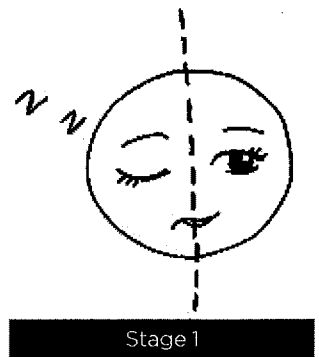
#### Stage two: True Sleep

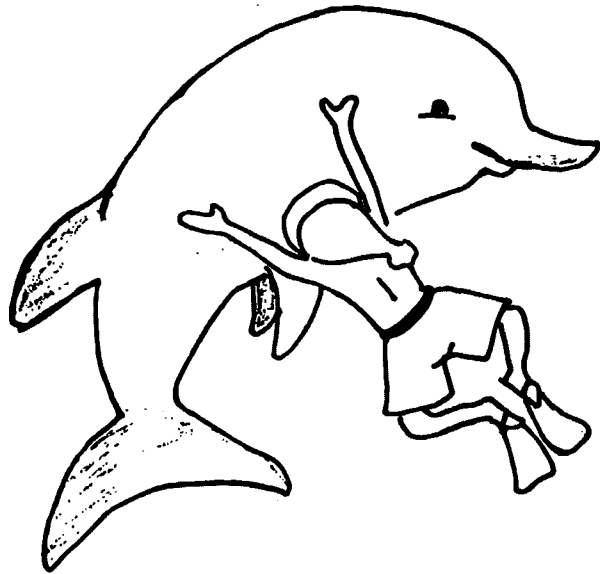
Within ten minutes of light sleep, we enter stage two, which lasts around 20 minutes. The breathing pattern and heart rate start to slow down. This period accounts for the largest part of human sleep.

#### Stages three and four: Deep Sleep

During stage three, the brain begins to produce delta waves, a type of wave that is large (high amplitude) and slow (low frequency). Breathing and heart rate are at their lowest levels. Stage four is characterized by rhythmic breathing and limited muscle activity.

If we are awakened during deep sleep we do not adjust immediately and often feel groggy and disoriented for several minutes after waking up. Some children experience bed-wetting, night terrors, or sleepwalking during this stage.





Dream

## 2. REM sleep

The first rapid eye movement (REM) period usually begins about 70 to 90 minutes after we fall asleep. We have around three to five REM episodes a night.

Although we are not conscious, the brain is very active - often more so than when we are awake. This is the period when most dreams occur. Our eyes dart around (hence the name), our breathing rate and blood pressure rise. However, our bodies are effectively paralysed, which is said to be nature's way of preventing us from acting out our dreams.

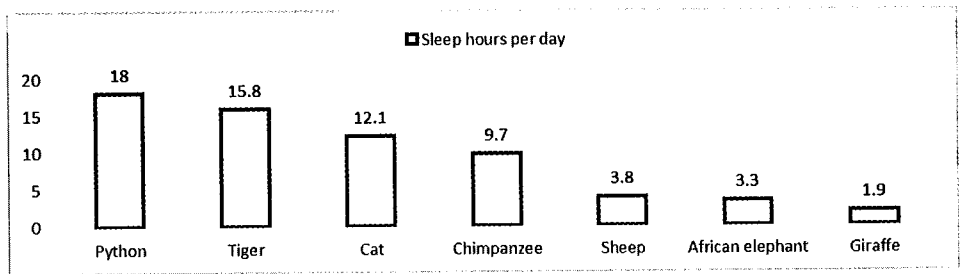
Results from the sleep profiler indicate that people like to sleep anywhere between 5 and 11 hours, with the average being 7.75 hours.

Jim Horne from Loughborough University's Sleep Research Centre has a simple answer though: "The amount of sleep we require is what we need not to be sleepy in the daytime."



### 3. Sleep in animal

Familiar as it is, sleep is still rather mysterious. No one doubts it is important for good health, and amongst its functions is probably the processing of memories. Sleep is best studied in humans and other mammals, where it is characterized by a number of behavioral traits. These include quiescence, reduced body movement and muscle tonus, a characteristic posture, a high arousal threshold and compensatory sleep after sleep deprivation.



Sleep hours per day in animal



# CHAPTER 8

## MEMORY

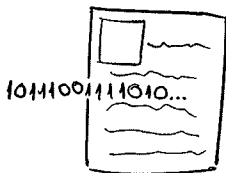
### What is Memory?

Memory is a major research topic in Psychology. In this chapter, we will talk briefly about this interesting (and powerful) ability of human beings.

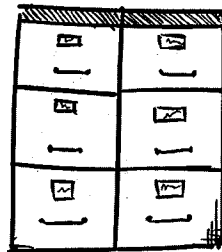
Memory is the retention of information or experience over time. It consists of three processes: encoding, storage and retrieval.

#### In This Chapter

- Definition of Memory
- Memory process model
- Tip-of-the-tongue



Encoding



Storage



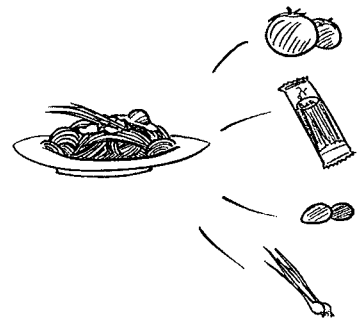
Retrieval

Memory processes

Now, imagine you are going to the grocery store to grab a dozen eggs, some tomatoes, herbs and some noodle to make pasta for dinner.

First, you must encode what to buy by making a mental note about these things. In order to remember, you pay careful attention to what ingredients there are on the recipe.

Also, to make it even easier, you imagine the eggs, the tomatoes and herbs are skipping pasta ropes, to reach a deeper level of processing (using imagery) rather than just remember the names of the ingredients.

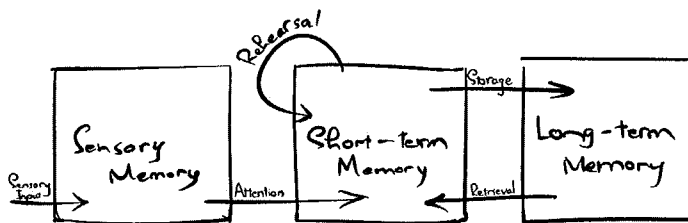


Encoding

On the way to the store, you keep going through the list in your head so that you will not forget. This is the act of rehearsal. Rehearsal helps you retain information in your short-term memory before it is stored in the more stable long-term memory.

## Atkinson and Shiffrin's Model

Here you can see the memory process proposed by Atkinson and Shiffrin in 1968:



Memory process

According to this model, memory storage involves three systems: sensory memory, short-term memory, and long-term memory.

Sensory memory can only hold sensory input for less than 1 second. If the input gets your attention, it'll move into short-term memory. Unless it is rehearsed, such input will only remain there for 30 seconds. Once moved into long-term memory, the input can be stored over a lifetime.

At the store, you pull out the to-buy items from your long-term memory so that you can go straight to the shelves containing those items without wasting time. This is the retrieval process.

## Tip-of-the-tongue phenomenon

You already grabbed the eggs, the tomatoes and the herbs with you. But somehow you couldn't remember the last thing you need. You ended up wandering around the supermarket and kept snapping your finger: what is that last thing?

You knew it was there in your head but you just couldn't bring it up now. Until you walked past all the macaroni, spaghetti and lasagna section... BADOOM! It's pasta that you need! Psychologists call this the tip-of-the-tongue phenomenon, a type of effortful retrieval that occurs when we are confident that we know something but cannot quite pull it out of memory.

"Memories, even your most precious ones, fade surprisingly quickly. But I don't go along with that. The memories I value most, I don't ever see them fading."

— Kazuo Ishiguro, *Never Let Me Go* —

## CHAPTER 9

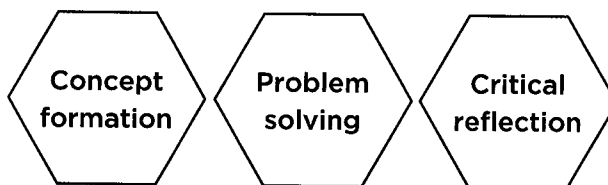
# THINKING

### What is Thinking?

When your computer is processing a program, you can hear the sound of the CPU fan whirring from inside.

Unlike the computer, your brain does not make noise to let you know it is working. Rather, the brain works in the silent mental process called thinking.

Thinking processes involve manipulating information by forming concepts, solving problems, making decisions, and reflecting critically or creatively.



Thinking

“Your time is limited, so don’t waste it living someone else’s life.

Don’t be trapped by dogma - which is living with the results of other people’s thinking. Don’t let the noise of others’ opinions drown out your own inner voice.

And most important, have the courage to follow your heart and intuition”.

**Steve Jobs**

#### In This Chapter

Definition of Thinking  
The thinking processes  
Concept formation  
Problem solving  
Critical reflection

## Concept formation

First, let's talk about concept formation.

Concepts are mental categories that are used to group objects, events, and characteristics.

Concepts help us generalize things, which is why whether you look at a Chihuahua or a Husky, you instantly recognize them as "dogs".

Concepts also aid your memory. Imagine having to think about how to pet a dog the right way (so that it will not bite you!) every time you see one.



Aid memory

## Problem solving

Why do we think? Of course, to solve problems!

Solving a complex problem means finding an appropriate way to attain a goal when the goal is not readily available. This means you have to set a goal for yourself, the very first step to problem solving.

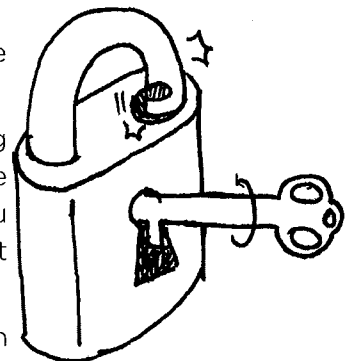
Once you know your destination, you can focus on finding the solution in a particular way, or framing a problem.

Now you must develop a good strategy to solve it. Three effective problem solving strategies are:

Setting sub-goals, intermediate goals that, when achieved, put you in a better position to reach the final solution.

Using algorithms, which involves a set of formulae, instructions, and the testing of all possible solutions - for example, using a recipe while cooking or looking at the manual while assembling that new LEGO set.

Using heuristics, which are mental shortcuts that suggest a solution to a problem but do not guarantee an answer. For example, you know "U" usually goes after "Q", so when you play Scrabble, you immediately put these two letters together.



Problem solving

**Remember!**

Thinking is the silent mental process when the brain “works”.

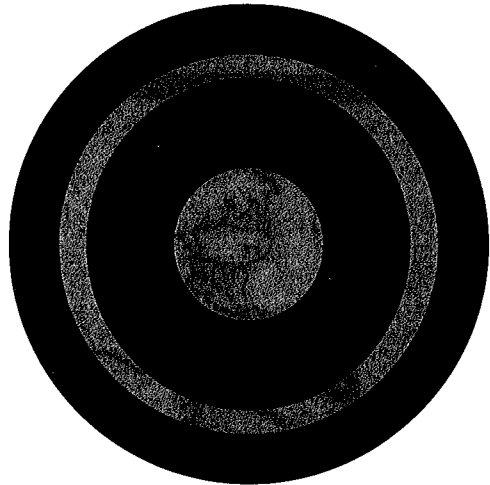
Thinking processes involve manipulating information by

Forming concepts

Solving problems,

Making decisions.

Reflecting critically or creatively.



Strive for better solutions

## Critical evaluation

How do you know if your strategy works?

You need to set criteria to evaluate how effective your solution to the problem is. Criteria may include how fast you solve a math problem or how high a score you get on your term assignment.

The evaluation process helps the good problem solvers strive for better solutions.

## CHAPTER 10

# INTELLIGENCE



What is intelligence?

### In This Chapter

- Definition of Intelligence
- General intelligence  
Charles Spearman (1904)
- Howard Gardner's Multiple intelligence
- Robert Sternberg's Triarchic theory

## What is Intelligence?

Let's start this chapter with a story.

A famous professor named Know-it-all often rode a bike to work. One day, the chain fell off his bike and the professor decided to fix it. He noticed that the chain fell off at regular intervals, after a certain number of spokes in the front wheel. He observed that this number was the product of the number of spokes in the front wheel, the number of links in the chain and the number of cogs in the pedal.

He deduced that the chain came loose whenever a particular link in the chain came into contact with a particular bent spoke on the wheel. He then knew where the problem lay and fixed it.

How impressive, right? Wait a minute... your local bike mechanic can solve this problem without using any math at all. So who is the intelligent man here, the professor or the mechanic?



## General intelligence

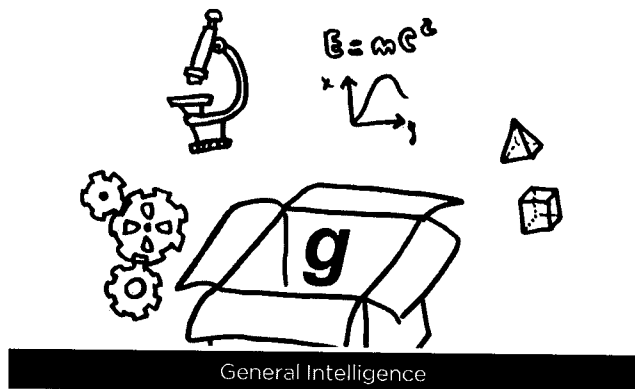
In 1904, Charles Spearman proposed the idea of general intelligence. He said that to perform well on any test of mental ability, people need a general ability, called “g”.

“g” is the area of overlapping abilities, namely mechanical, logical, arithmetical, and spatial. Later researchers confirmed that scores on all cognitive tests correlate positively with one another.

For example, a student who does well in math generally does well in English. One of the explanations for “g” is that all the tasks measure a single underlying ability – such as memory. Good memory helps with both math and English.

The difference between stupidity and genius is that genius has its limits.

**Albert Einstein**



## Multiple intelligence

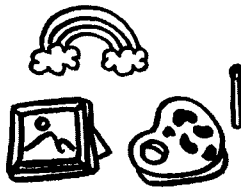
Can the concept of general intelligence explain the question about the professor and the mechanic? Probably, but first, let’s look at intelligence from another point of view: the Multiple Intelligences perspective.

First, we have Howard Gardner’s theory of Multiple Intelligences: His theory describes nine distinct intelligences based on skills and abilities that are valued within different cultures. The nine intelligences Gardner described are:

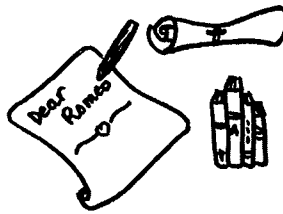
1. Visual-spatial Intelligence (Sailors, pilots, sculptors, painters, and architects).
2. Verbal-linguistic Intelligence (poets, novelists, journalists, and effective public speakers).

- 3. Bodily-kinesthetic Intelligence (Athletes, dancers, surgeons, and craftspeople)
- 4. Logical-mathematical Intelligence (mathematicians, scientists, and detectives)
- 5. Interpersonal Intelligence (Teachers, social workers, actors, and politicians)
- 6. Intrapersonal Intelligence (psychologist, spiritual leaders, and philosophers)
- 7. Musical Intelligence (composers, conductors, musicians, vocalist, and sensitive listeners)
- 8. Naturalistic Intelligence (hunters, gatherers, and farmers, botanist or chef)
- 9. Existential Intelligence (philosophers, theologians, life coaches)

### Howard Gardner's theory of Multiple Intelligences



Visual-spatial



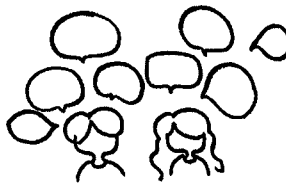
Verbal-linguistic



Bodily-kinesthetic



Logical



Interpersonal



Intrapersonal



Musical



Naturalistic



Existential

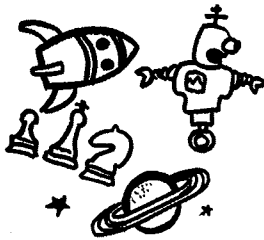
## Triarchic intelligence

Next is Robert Sternberg's Triarchic theory. This theory identifies 3 aspects of intelligence:

**Analytical intelligence:** This component refers to problem-solving abilities.

**Creative intelligence:** This aspect of intelligence involves the ability to deal with new situations using past experiences and current skills.

**Practical intelligence:** This element refers to the ability to adapt to a changing environment.



Analytical



Creative



Practical

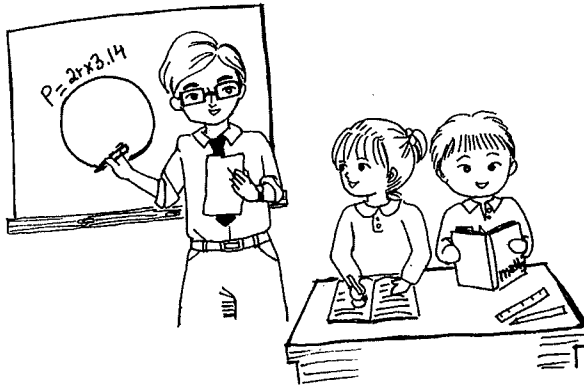
So back to the question about who is the intelligent man.

According to Sternberg, the Professor should have high Analytical intelligence while the mechanic should have high Practical intelligence.

Meanwhile, how would you apply Gardner's theory to this situation? I will leave this question to you.

# CHAPTER 11

## LEARNING



Learning

### In This Chapter

- Classical conditioning
- Operant conditioning
- Observational conditioning

## What is Learning?

To you, learning may conjure up classrooms, teachers, students and books. To psychologists, learning is a long-term change in behavior resulting from experience.

There are three main theories of learning: classical conditioning, operant conditioning and observational learning.

## Classical conditioning

Classical conditioning came from Pavlov's experiment on dogs' digestive process by accident. (Do refer to Chapter 3 on Ivan Pavlov)

After ringing a bell, the physiologist put meat powder on the dogs' tongues, causing them to salivate. After several times, the dogs started to salivate to the sound of the bell. As a neutral stimulus (NS), the bell alone could not elicit the same response from dogs but it did, after becoming a conditioned stimulus (CS). After conditioning, a conditioned stimulus leads directly to a conditioned reflex.



Classical conditioning

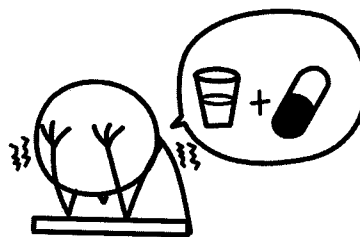
## Operant conditioning

In operant conditioning, a term coined by B.F. Skinner, what matters most is the reinforcer that decides the frequency of a response, either strengthening or weakening it. Unlike classical conditioning which leaves learners passive in involuntary behaviors, operant conditioning engages them in voluntary behaviors through typical types of reinforcement: positive reinforcement, negative reinforcement, positive punishment and negative punishment.

Positive reinforcement is any motivating stimulus that makes a behavior more likely to happen. If many people say you look great in some outfit, you will wear it more often.

Negative reinforcement increases the likelihood of a behavior by removing an unpleasant reinforcer, say, you take aspirin to get rid of a headache; the next time you have a headache, you will go straight for aspirin.

On the contrary, punishment lessens the likelihood of a behavior's occurrence. Positive punishment presents an unpleasant stimulus: getting fined for speeding or burning your hand after touching a hot kettle. Negative punishment is removing a pleasant stimulus when a behavior occurs: teenagers getting grounded for misbehavior.



Operant conditioning

---

Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever.

**Mahatma Gandhi**

---

## Observational learning

According to Albert Bandura, observational learning or modeling is learning through watching and imitating the actions of another, no reinforcement required.

His Bobo doll experiment proved that children were able to learn to be aggressive through the observation of adult behavior.

Such learning occurs in four stages:

1. Attention
2. Retention/Memory
3. Imitation/Motor
4. Motivation

The learner must pay attention to, remember, and reproduce the modeled behavior and motivation is what coaches encourage observers to keep duplicating it.

Observational learning is omnipresent: a child learns to talk and walk, an apprentice mimics how seasoned artisans make handcrafts and students take Physical Exercise lessons.

## CHAPTER 12

# LANGUAGE

## What is Language?

Language is the vehicle for daily communication: it helps us express our thoughts and enables us to learn from the experience of people who live thousands of miles away or centuries ago through books.

Human develops language very early in life.

However, at 4 months, a baby can differentiate between different lips movements with distinctive sounds. After this language reception period, the baby starts babbling familiar sounds such as “ma” in “mama” (mother). From 1 to 3 years, the vocabulary and clarity in pronunciation are gradually developed. At 4 years old, the language capability of a child is almost on par with that of a mature human.

### Fun fact

The word “Infant” comes from the Latin word “Infans” which means “not speaking”.



Infant

### In This Chapter

- Definition of Language
- Nature versus Nurture
- Brain's areas

## Nature versus Nurture

The nature versus nurture debate in human language acquisition is a controversial topic. There are two classic theories about how language is acquired.

### 1. Principles of conditioning

First is the theory supporting the influence of environmental factors by behaviorist B. F. Skinner. He believed that language is acquired by children through principles of conditioning, which includes chains of responses acquired through reinforcement.

For example, a baby babbles “ma-ma” and the mother rewards her with hugs and kisses, thus the baby says “mama” more and more. Besides, children learn through imitating others and absorbing corrections from adults.

### 2. Language acquisition device

The second theory is by the well-known linguist Noam Chomsky. Chomsky argued that the human brain has a language acquisition device (LAD), an innate mechanism or process that allows children to develop language skills.

According to this view, all children are born with a universal grammar, which makes them receptive to the common features of all languages. Because of this hard-wired background in grammar, children easily pick up a language when they are exposed to its particular grammar.

One evidence is that deaf children who have not been exposed to a language may make up their own language, and these new languages resemble one another in sentence structure, even when they are created in different cultures.



B.F. Skinner



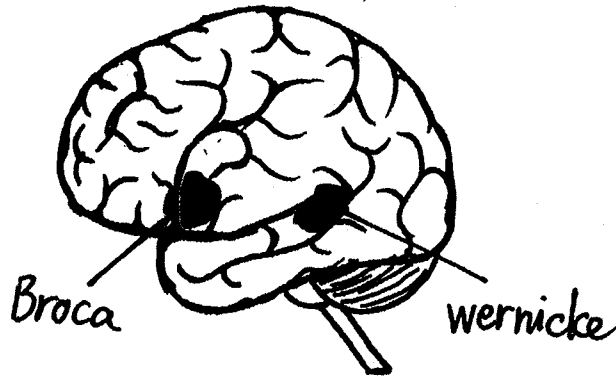
Noam Chomsky



## Brain's areas

The two most important areas of the human brain that affect language capability are Broca's area and Wernicke's area.

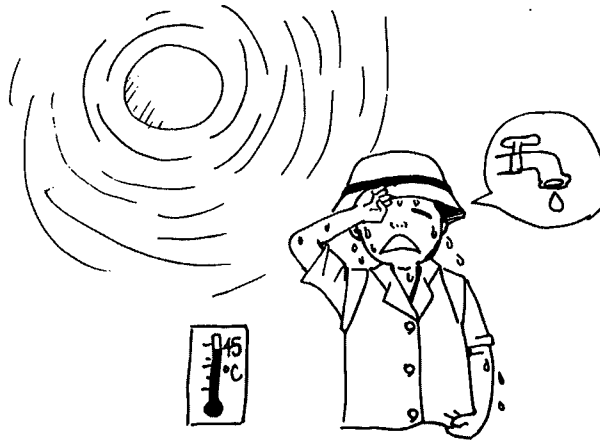
In fact, if a person is injured at these areas, he or she will get a neurological disorder called Aphasia that disturbs the abilities to produce or understand speech, depending on which of the two areas is damaged.



Brain's areas responsible for language

## CHAPTER 13

# MOTIVATION AND EMOTION



Motivation to search for water

### In This Chapter

- Motivation
- Motives
- Emotion
- Mood

## What is Motivation?

Pushing and pulling humans into a behavior, motivation is “the dynamics of behavior—the ways in which our actions are initiated, sustained, directed, and terminated”.

Imagine you are in a desert; all you need now is water. Your water searching behavior is initiated by a bodily need and directed by the action of seeking out possible sources of water until you find an oasis. Your finding water enables you to quench your thirst and end the act of searching.

## Motives

There are three types of motives: biological motives, stimulus motives, and learned motives.

Biological motives are innate and based on biological needs that must be satisfied for survival such as food, water, air, sleep, excretion, and regulation of body temperature. If you skip any of these needs, your health will suffer.

Appearing to be innate but not strictly necessary for survival, stimulus motives show our needs for stimulation and information: activity, curiosity, exploration, manipulation, and physical contact.

Learned motives are needs, drives and goals that are learned such as: power, affiliation, approval, status, security, and achievement. Motives are often affected by emotions.



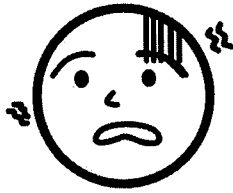
Different motives

## Emotion

Emotion is a complex, conscious, subjective state characterized by psychological and physical changes such as heart rate, blood pressure, perspiration, facial expressions, gestures and postures.

Eight primary emotions are Fear, Surprise, Sadness, Disgust, Anger, Anticipation, Joy, and Trust, each of which varies in intensity.

## Eight primary emotions



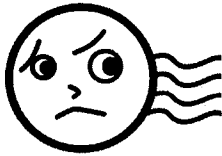
Fear



Surprise



Sadness



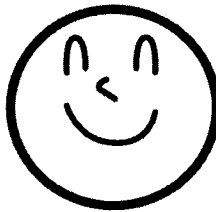
Disgust



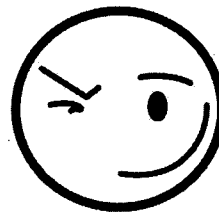
Anger



Anticipation



Joy



Trust

## Mood

Moods are low-intensity emotional states affecting day-to-day behavior. They can be either positive or negative and can last for hours or even days.

Psychologists define emotional intelligence as the ability to perceive, use, understand and manage emotions; and therefore, people who are high in emotional intelligence tend to be more flexible, adaptable and emotionally mature than those with lower emotional intelligence.

As Aristotle's saying goes "Be angry with the right person, to the right degree, at the right time, for the right purpose, and in the right way." Emotional intelligence requires much self-control.



Aristotle

"Be angry with the right person, to the right degree, at the right time, for the right purpose, and in the right way."

## CHAPTER 14

# AUTHOR'S DIALOGUE

---

“Psychology Express” makes use of doodle images to explain big things simple and to stir the reader’s interest in this underrated subject. With the aim to make Psychology closer to everyone, we have carefully chosen sharing of thoughts and experiences by Psychology undergraduates around the world.

---

“What is the use of a book without pictures or conversation?”

**-Alice (From Alice in Wonderland by Lewis Carroll) -**

---

Each dialogue contains true stories unveiled by each individual. Some of them shared about how they decided to pursue Psychology, what career prospects they would see for themselves in the future upon graduation. The more materialistic and practical sharing it was. On the other hand, some told us about their parents’ shocking reaction when they expressed their choice to College being Psychology major. That was pretty common among undergraduate actually. The others let their words flow and sparkle when they talked about their passion, their deep interest in the field. They gave us beautiful insights and lovely sharing that they chuckled upon looking back.

We would like to take this opportunity to thank fellow Psychology juniors in Singapore, Malaysia, and UK who pen their thoughts with the hope to inspire more like-minded individuals take up Psychology. In no particular order, these amazing people are: Amelia Liauw, Seow Yin Yi, Iris Tay, Le Huynh Bo Minh, Duc Thanh, Amanda Low, Duc Pham.

With that, we hope you enjoy this last chapter of Psychology Express, Vol 1 - Introduction.

Love,

Team EzPsychology

**HUONG NGUYEN**

**Bachelor of Arts in Psychology**  
**Murdoch University, Australia**  
 Member of the **American Psychological Association (APA)**  
 Founder, **EzPsychology**

*I will take my Master in Organizational Studies and eventually, a PhD in Psychology. My end goal is to qualify myself for Professorship.*

**WITH EZPSYCHOLOGY**, we hope to contribute our work and effort for a paradigm shift in the education system.

*I want to inspire more young people, talents to tap into the creative resources and advancement of technology to develop awesome learning and sharing materials.*

**WHAT WAS YOUR FIRST ENCOUNTER WITH PSYCHOLOGY?**

I needed to take IQ and an EQ tests when I was 16 to prepare for College admission to the US. My Enneagram suggested that I was a Type 8 Personality (the Challenger).

I did not understand it fully at that time. When my teacher asked who had Type 8, I was the only one to raise hand. I thought it was something not so good, or rather, it was bad even. After that event, as my curiosity arose, I read up more on Enneagram, personality, etc.

My first encounter with Psychology was kind of a quest to understand more about myself.

Then I went to Singapore and took a Diploma in Business instead. My relatives have a strong background in Banking and Finance so that time, they encouraged me follow their footsteps so the future could be easily laid out (start working in a Bank, climb the corporate ladder, etc.). Everyone said, "Nothing can go wrong with a Business/ Economics/ Banking and Finance qualification". And so they said.

**WHAT INTRIGUED A COME-BACK TO PSYCHOLOGY?**

I never left.

I finished my study in Business Administration with Banking specialization. As any other fresh graduates, I entered the work force with my first job in a well-known local Bank. And I soon realized, I was not made for a desk-bound job. I always wanted to further my study in Psychology but I also knew that, I would not be suitable for Counselling or Clinical Psychology either.

So I tried to see how I could pursue Psychology but not letting the knowledge in business major wasted. And I came across Industrial/ Organizational (I/O) Psychology. Bang! I knew what I wanted. They were such a perfect fit for each other.

**WHAT MAKES YOU THINK YOU ARE NOT SUITABLE FOR COUNSELLING OR CLINICAL PSYCHOLOGY?**

20 years ago, I witnessed my childhood friend died in front of me, when I was literally a couple of meters away. It would by far be the worst thing I have ever seen, heard or experienced. It was an explosion of a faulty compressed helium tank. He was waiting for me to play soccer.

Being through some traumatic events myself, when people share their stories, I will get emotional easily. I will tend to internalize or even have flashback and it is not ideal for the field. That is the reason.

**WHO INFLUENCES YOU THE MOST?**

I do not think I am influenced by a particular someone. But there are people who inspire me to always challenge myself, chase my dream and be a better me everyday.

My grandmother's love is the purest crystal in this whole universe. I know what it is like to be brought up with unconditional love. When I left to Singapore, she held my hand and said: "I always believe in you." Everytime when I achieve something, big or small, I always think of her first and thank her inside, thank her for having the faith in me. And I know, a few thousands kilometers away, someone smiles too.

When my grandfather passed away, his last sentence to me was: "My girl, when life gives you lemon, never hide or be afraid. Take the seed and plant the whole orchard. You will never know how a small seed could make huge impact." As I grew up and became more matured, I realized that, "You do not need to be somebody to change the world, be the change you want to see in the world".

**EZPSYCHOLOGY, IS THIS THE "ORCHARD" YOU WISH FOR?**

I am with a team of 20 passionate young Vietnamese in this awesome EzPsychology journey. We all work on it on voluntary basis with our pure interest in the field.

The starting was tough as we spammed every friends we have in our list to get likes and subscribers, emailed every single person we know in Psychology field in Vietnam to get support and marketing outreach.

And slowly but steady, we are making things happen.

Orchard or not, I am not in the position to say. But one thing for sure, my team, no one hides, no one is afraid of the tough journey because we all believe: "Be the change that we want to see in the world, and the world will change, for the better."

And I am truly thankful for that.



<p><b>AMELIA LIAUW</b></p>	<p><b>I THOUGHT THAT I WOULD LEARN THE ART OF READING PEOPLE'S MINDS FROM LOOKING INTO THEIR EYES.</b></p>
<p><b>Diploma in Psychology Studies</b></p> <p><b>Temasek Polytechnic, Singapore</b></p>	<p>Knowing someone's past and troubled experiences like "Silence of the lamb" or knowing how to profile someone by their belongings like CSI shows, that intrigued me!</p> <p><b>WHY DID U CHOOSE TO STUDY PSYCHOLOGY?</b></p>
<p><i>Studying is a process we have to go through to reach our life goals. I hope that psychology can help me make a difference to myself and the world around me.</i></p> <p><i>Michael Jackson said in his song "Man in the mirror", "If you want to make the world a better place, take a look at yourself and make a change". Psychology is like a radar. It helps me spot my personal flaws so that I can change them. And changing myself makes me more empathetic to people and more ready to help others.</i></p>	<p>Just like others in their adolescent years, I did not know what my purpose in life was and what career to spend my lifetime on, which I will not regret. I did not want to choose Junior College (JC) because I felt that the lifestyle in JC is very pressurizing as we are expected to score well for the subjects which might not even be our true interest.</p> <p>I like people, people are intriguing and sometimes even conflicted. Friends always come to me when they have problems in life, and I always enjoy listening to their stories because I am able to reflect on my experiences and give them good advices. I thought maybe I might suit counseling. Therefore, I chose Polytechnic to do psychology.</p> <p><b>WHAT DIFFICULTIES DO YOU FACE DURING YOUR STUDY?</b></p> <p>Psychology is a great mix of arts (writing and language) and technical (science, mathematics, research) components. The toughest subjects for a freshman like me would definitely be research methods and academic writing.</p> <p>Many people might think that it is not worth spending almost as much time as a medical doctor to learn psychology and afterwards, earning much less. However, I would recommend you to pursue psychology if you have the interest in the world, science, arts, philosophy or basically everything that makes humans human.</p>

<p><b>DUC PHAM</b></p>	<p><b>WHAT MADE YOU CHOOSE PSYCHOLOGY?</b></p>
<p><b>Bachelor of Arts in Psychology National University of Singapore</b></p>	<p>This older cousin of mine (whom shall not be named for confidentiality reason) inspired my decision to go into psychology. When we were younger we were both into video games. I would sit next to him for hours on end at weekends just to watch him play, and man, the guy got some serious skill!</p>
<p><i>I really enjoy looking back at my own past through the new lens of Psychology knowledge. It gives me new perspectives about life, and how I should come to cherish both happy and sad memories (yeah I know, I sound totally cliché right now). It teaches me to stop for a second to think before dealing out judgments about others. It teaches me to read anything the mass media throw at me with a grain of salt (that is healthy skepticism).</i></p> <p><i>It teaches me not only to empathize with my cousin's family but to also see where the problems are with them and how to solve those problems.</i></p> <p><i>And finally, to come to face the truth that no matter how much help a person receive, if he/she does not have the will to help him/herself, it is very difficult to solve his/her problems.</i></p>	<p>To other relatives, however, he has always been a "weird" one. He was not very social; he rarely spoke and when he did speak, it was very terse and often in a very soft voice, almost as if he was mumbling to himself.</p> <p>When he talked to me about games, it was completely different. We could argue for hours about things like characters and gameplay; he was quick to point out what a noob I was at Street Fighter, while I would jeer at his arrogance on the rare occasions that I beat him. Those were the days. For me, he was just a kid like myself, albeit a little older, having his own hobbies and his own idiosyncrasies.</p> <p>His life seemed to "fall apart" during high school: he had few friends, his father was chronically away on overseas lectures and research assignments, the family seldom had dinner together. His mother, also a university lecturer, coped as much as she could to balance raising the kids and her teaching duty. There you have your typical modern family picture where career and family do not always share the same path.</p>

My cousin was probably a fallout of that way of life. As abrupt as it sounds, he was diagnosed with depression a couple of years after he entered university. The blame game started between his parents; other close relatives of ours just added fuel to the fire, scoffing at both of them, and calling my cousin "crazy".

"Crazy" - the taboo word that most students of Psychology would avoid using like the plague. Yet it is all too common within our society. It is such a commonplace to indicate something so alien to what we consider "normal". And yet depression is not that uncommon: it is dubbed "the Common Cold of Mental Disorders".

When I first applied for universities in Singapore, I put down Psychology as the only degree I would like to pursue. Back then, I was so determined to learn more about depression so that I might understand people like my cousin, and maybe, just maybe, I might be able to help him somehow.

### WHAT DOES PSYCHOLOGY MEAN TO YOU?

It did not take long for me to realize that Psychology was more than just about healing the pain of mental disorders. Psychology branched out into many different areas such as Social Psychology, Cognitive Psychology, Biological Psychology, and so on. Each branch, in turn, has its own philosophy, methods of research, as well as applications.

What makes Psychology truly special, though, is to use scientific method to explain human behaviours, thoughts, and emotions and to look at a person not as an isolated being on his/her own, but to take social/environmental factors into consideration.

With the help of powerful statistics techniques and brilliant experimental designs, researchers in Psychology gradually come closer to explaining complex human's behaviors and social dynamics rationally, thus liberating us from folk wisdoms.

<p style="text-align: center;"><b>SEOW YIN YI</b></p>	<p><b>WHEN DID YOU START TO HAVE INTEREST IN PSYCHOLOGY?</b></p> <p>My passion for Psychology stemmed from when I learnt Weiqi from a young age. The board game requires not only strategic planning, but also anticipation of opponent's moves.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Bachelor of Arts in Psychology National University of Singapore</b></p>	<p>The interest in finding out what my opponents were thinking began to evolve and slowly it extended to observing people's behaviors and actions. This made me wonder why people behave and think the way they do.</p>
<p style="text-align: center;"><i>While I am uncertain about what the future holds for me, what I am certain is that I will continue to persevere in my interest, and strive for the best I can.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>After all, like what they always say, "Do what you love, and love what you do". I believe that with interest and passion, anything can be done.</i></p>	<p><b>WHAT DOES PSYCHOLOGY MEAN TO YOU?</b></p> <p>Psychology means a lot to me as it is the first subject that I chosen to take out of my pure interest and love for it. It is also my first step to my dream of becoming a Psychologist. Even so, the road is not an easy one.</p> <p>The fact that Psychology is not very well known and years needed to become a Psychologist have put many doubts in my mind. It is also not easy to find the motivation to push on with all the academic set backs in university.</p> <p>However, what keeps me going is the interest in all the new knowledge that I am learning everyday. It excites me when I think about what I have learned and how I can see it coming into play in my real life.</p> <p>Thus the constant reminder to myself to not just study for the sake of results, but to really enjoy what I am studying helps to refresh the way I think and feel when I am studying; which motivates me to go on.</p>

<p><b>IRIS TAY</b></p>	<p><b>WHY DID YOU CHOOSE TO STUDY PSYCHOLOGY?</b></p>
<p><b>Diploma in Psychology Studies Temasek Polytechnic, Singapore</b></p>	<p>The reason why I chose to Psychology was really by chance as I did not know what to pursue after leaving my Junior College education. Having a strong interest in Economics, I thought of pursuing that in Polytechnic. However, as there was no specialized diploma in Economics, I decided to turn to Psychology as I felt curious about it and wanted to find out more.</p>
<p><i>A Psychology diploma definitely will not secure me a job as a psychologist. In order to practice as a psychologist, one has to have a high level of academic qualification (at least a Master or PhD in Psychology).</i></p> <p><i>While Psychology continues to interest me, I have to be honest that this wouldn't be what I want for my career. I have set my heart and mind on pursuing my true found interest in life – Baking (a Pastry Chef).</i></p>	<p>Hence, I embarked on my 3 year Polytechnic journey for a Diploma in Psychology Studies.</p> <p><b>WHAT DOES PSYCHOLOGY MEAN TO YOU?</b></p> <p>Psychology is the study of human behavior, including parts and functions of the human mind. However, it is definitely not what others perceive us to be as one who can “read minds”. That is a huge misconception.</p> <p>Psychology is really interesting as many things we learn such as in social psychology on how people behave in social settings is very applicable and relevant to our daily lives.</p> <p><b>WHAT SUBJECTS SCARE YOU THE MOST?</b></p> <p>I have to admit that physiological or neurobiological psychology is not my cup of tea as all those memorizing of brain parts and functions can really drive me bonkers!</p> <p>Putting that aside, psychology is still largely fascinating and interesting as I can learn how we human can perceive things so differently etc.</p>

<p><b>LE HUYNH BO MINH</b></p>	<p><b>MY PATHWAY TO PSYCHOLOGY WAS NOT EITHER COINCIDENCE OR SPONTANEOUS SELECTION.</b></p> <p>I have been fascinated by how people think and act in different ways, and curious to find out the answer.</p>
<p><b>Bachelor of Arts in Psychology</b> <b>HELP University, Malaysia</b></p>	<p>Throughout my observation, I came into a conclusion that most of the happenings around me are decided by their mind.</p>
<p><i>The highlight of being a psychology student is the chance to meet interesting people who share the same vision and passion in this field.</i></p> <p><i>I know my future path is still filled with thorns but at least it is worth the pain.</i></p> <p><i>At least I have known where to go and what to do next for my journey ahead.</i></p>	<p><b>HOW DID THE JOURNEY START?</b></p> <p>I was interested in psychotherapy since I have watched some movies about this field. I felt that I have some differences and problems that cannot be told to other people, but the therapist.</p> <p>Unfortunately, my initial step to approach Psychology was not successful due to the limited opportunity in my first university. My dream was delayed for four years and I just started my Psychology degree last year.</p> <p>Although I was scared that it was too late to restart my dream, however, I know I am in the right place and everything is fulfilled now.</p>

**AMANDA  
LOW**

**Bachelor of Arts in  
Psychology  
National University of  
Singapore**

*To prospective students  
of psychology, embrace the  
journey! An added bonus  
– when all you give as an  
answer is a smug knowing  
smile, the momentary  
but instantaneous look  
of shocked awe on your  
friends' or relatives' faces -  
That is priceless.*

**COULD YOU SHARE A FUN EXPERIENCE  
IN YOUR PSYCHOLOGY JOURNEY?**

One of the most common reactions a psychology student gets when telling friends and relatives their major is the half-joking, half-serious, "So you can read minds?" Although not exactly true, psychology is a way of getting to know the world better.

Have you ever wondered why people do the things they do, what someone could be thinking about, or how people make sense of their environment?

Although psychology may not provide concrete answers to those questions (we can't really read minds, you know!), it does lead you on a path where you can discover the different perspectives psychologists have on these issues, and maybe even prompt you to come up with a few conclusions of your own.

<p><b>DUC THANH</b></p>	<p><b>WAS PSYCHOLOGY BY CHANCE OR BY CHOICE?</b></p> <p>To be honest, I wasn't confident that pursuing Psychology was something that I wanted. I chose it almost on a whim, thinking that it would be such a cool thing to study after reading all that exciting snippets of psychology news I found on the Internet.</p> <p>A book I read was full of researches on how people can be unconsciously irrational in their day to day behaviors concerning monetary matters; another was about how terrorist activities in London city were found to be linked with cycling casualties in the city, and so on.</p> <p>It took me one week into university to learn that such intriguing results only came from arduous processes of testing and researching, and such revelation about my decision had bore down on me for a long time. It had dawned on me early on that a mere interest is not made of passion.</p> <p>It took me two years of university to understand that passion usually come from cultivation. Two years of learning about Psychology gave me the sufficient knowledge to start planning and having ambitions.</p>
<p><b>Bachelor of Arts in Psychology</b> <b>City University, United Kingdom</b></p>	
<p><i>I still do not like the arduous processes involved, but at least now, I have something worth my effort on the other side of the scale.</i></p>	



## About the Authors

### **Huong Nguyen**

#### *Editor in Chief*

Huong Nguyen graduated from Murdoch University, Australia with a Bachelor of Arts in Psychology. She is currently a Researcher at National University of Singapore (NUS) and a member of American Psychological Association (APA).

Huong has a deep interest in education and through EzPsychology, she hopes to bring this subject closer to everyone in a more engaging and interesting way.

### **Duc Pham**

#### *Assistant Editor*

Duc Pham is a fourth year Psychology student at NUS.

He is very keen on making Psychology more popular in Vietnam as he believes there is so much to gain from knowing this “Science of the Mind”.

### **Hoa Vu**

#### *Creative Director*

Hoa is neither from an Art school nor working in any Art-related company. However, she has a great passion in drawing and she believes, when you do things wholeheartedly, it is all that matters.

She is responsible for planning and overseeing the progress and quality of all creative art pieces included in this book and flashcards.

### **Content Development Team**

The contributions of our script writers and language expert in preparing the content from trustworthy and reliable sources, translating into Vietnamese and proofreading are gratefully recognised. The team, who simply loves Psychology, consists of:

#### **1. Mai Bach**



2. Kien Giang
3. Huong Mai
4. Do Trang
5. Nguyen Trang
6. Thao Vy
7. Ho Kinh Dat - Proofreader

### Illustration Team

#### *Book Illustrators*

The hard-work of our talented artists who specialize in enhancing writing or elucidating concepts by providing a visual representation that corresponds to the content of the book is much appreciated. The Illustration group members are:

1. Quoc Thang
2. Ngoc Chung
3. Nguyen Hao
4. Minh Hang

#### *Flashcard Illustrators*

The contributions of our illustrators for the wonderful flashcards, accompanied this book, are gratefully recognised. The team consists of:

1. Nam Linh
2. Tra My

#### *Cover Designer*

Like a record sleeve, a book cover is a crucial element of the reading experience. The covers were beautifully designed by **Tri Hai**.

*Website: <http://ez-studio.wix.com/ezstudio>*

## INDEX

<b>A</b>	
Ability	20, 26, 30, 37, 39, 45, 49
Abraham Maslow	14, 16
Action	9, 10, 18, 42, 46, 56
Albert Bandura	42
Aphasia	45
Applied/ Application	9, 24, 39, 55, 57
Approach	11, 12, 13, 14, 17, 20, 58
Attention	23, 25, 31, 32, 42
Aware	15
<b>B</b>	
B.F. Skinner	14, 15, 41, 44
Behavior/ Behavioral	9-12, 15-17, 29, 40-42, 44, 46, 49, 55-57, 60
Biological	11, 12, 47, 55
Bottom-up	24
Brain	12, 14, 19-21, 24, 26-28, 33, 44, 45, 57
Broca	45
<b>C</b>	
Capability	43, 45
Charles Spearman	36, 37
Child/ Children	13, 16, 17, 27, 42-44
Concept	33-35, 37
Conditioning	15, 17, 40, 41, 44
Conscious/ Consciousness	15, 17, 28, 47, 60.
<b>D</b>	
Dream/ Dreaming	9, 28, 52, 56, 58
<b>E</b>	
Effect/ Effective	26, 28, 34, 35, 36
Emotion	12, 19, 46-49, 55
Emotional	49, 52
Encode/ Encoding	30, 31
Environment/ Environmental	12, 15, 21, 23, 39, 44, 55, 59
Expectation	24, 25
Experience	13, 24, 27, 30, 39, 40, 43, 50, 52, 53, 59
Experiment	17, 23, 25, 40, 42, 55
Explain	10, 25, 37, 55
<b>F</b>	
Feeling	15
Function/ Functioning	16, 18-20, 26, 29, 57
<b>G</b>	
General/ Generalize	34, 36, 37
<b>H</b>	
Human	9, 14, 16, 18, 20, 27, 29, 30, 43-46, 55, 57
Humanistic	11, 13
Howard Gardner	36-38

Imagery	31	<b>N</b>	Nature	28, 43, 44
Influence	12, 44, 54		Needs	16, 22, 47
Information	12, 15, 19-21, 23-25, 30, 31, 33, 35, 47		Negative	41, 49
Intellectual	16		Nerve/ Nervous	12, 18-20
Intelligence	36-39, 49		Neuron	18, 20
Interaction	15		Noam Chomsky	44
Interpret	21, 23		Non-REM	26, 27
Ivan Pavlov	14, 17, 40		Nurture	43, 44
<b>J</b>		<b>O</b>		
Jean Piaget	14, 16		Operant	15, 40, 41
John B. Watson	14, 17	<b>P</b>		
<b>K</b>		Perception	15, 23, 24	
Knowledge	51, 54, 56, 60	Perceptual	24, 25	
<b>L</b>		Perspective	10, 15, 37, 54, 59	
Language	19, 43-45, 53	Positive	10, 37, 41, 49	
Learned	46	Predict	10	
Learning	12, 17, 40, 42, 51, 56, 60	Process	9, 10, 12, 21, 23, 25, 30-33, 35, 40, 44, 53	
<b>M</b>		Processing	19, 24, 29, 31, 33	
Memory	12, 15, 26, 30-32, 34, 37, 42	Psychoanalytic	11, 12	
Mental	9, 16, 17, 31, 33-35, 37, 44, 55	Psychologist	12, 14, 16, 32, 38, 40, 49, 56, 57, 59	
Mind	10, 15, 17, 53, 56-59, 61	Punish/ Punishment	12, 15, 41	
Mood	46, 49			
Motivation	12, 42, 46			
Motive	10, 46, 47			

## REFERENCES

- Cash, A. (2002). *Psychology for Dummies*. John Wiley & Sons.
- Ciccarelli, S., & White, J. (2012). *Psychology, 3/E*. Pearson.
- Colman, A. (2009). *Oxford Dictionary of Psychology* (3rd ed.). OUP Oxford.
- Corner, R., Ogden, N., & Furnham, A. (2013). *Psychology*. John Wiley & Sons.
- Davey, G., Sterling, C., & Field, A. (2008). *Complete Psychology*. Routledge.
- Gleitman, H., Gross, J., & Reisberg, D. (2010). *Psychology* (8th ed.). W. Norton & Company.
- Gross, R. (2010). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour* (6th ed.). Hodder Education.
- Hayes, N. (2000). *Foundations of Psychology: An Introductory Text* (3rd ed.). Cengage Learning EMEA.
- Hayes, N., & Orrell, S. (1998). *Psychology: An Introduction*. Longman.
- Myers, D. (2014). *Psychology* (10th ed.). Worth Publishers.
- Passer, M., & Smith, R. (2015). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*. McGraw-Hill Higher Education.
- Smith, E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., & Loftus, G. (2003). *Atkinson and Hilgard's Introduction to Psychology* (14th ed.). Wadsworth Publishing Co Inc.

<b>R</b>	Reaction	17, 50, 59
	Rehearsal	31
	Reinforcement	41, 42, 44
	Reinforcer	15, 41
	REM	26, 28
	Research	11, 12, 16, 17, 28, 30,
		37, 53-55, 60
	Response	9, 10, 15, 17, 20, 40,
		41, 44
	Retrieve/Retrieval	15, 30, 32
	Reward	12, 15, 44
	Robert Sternberg	36, 39
<b>S</b>		
	Science	14, 17, 57
	Sensation	21-24
	Sense	16, 19, 21-23, 59
	Sensory	20-23, 32
	Sigmund Freud	14, 15
	Situation	10, 15, 17, 39
	Skill	12, 26, 37, 39, 44, 54
	Sleep	9, 16, 26-29, 47
	Stimulus/Stimuli	15, 17, 22, 23,
		40, 41, 47
	Storage	15, 30, 32
	Strategy	34, 35
	Subconscious	15
	System	12, 16, 18, 19,
		20, 32, 51
<b>T</b>		
	Theory	12, 16, 36, 37-39, 44
	Thinking	33
	Thoughts	11, 12, 15, 43
	Threshold	21, 22, 29
	Top-down	24
<b>O</b>		
	Observe/	Observable/
	Observation/	
	Observational	9, 10, 36, 40, 42
<b>W</b>		
	Wernicke	45
	Wilhelm Wundt	14