

# **RÈN LUYỆN TRÍ NHỚ CHO SINH VIÊN - MỘT VẤN ĐỀ CẦN QUAN TÂM**

**Nguyễn Thị Việt Thảo**

Trường Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật

(*Bài nhận ngày 16/03/1999*)

**TÓM TẮT:** Trí nhớ là một quá trình tâm lý bao gồm việc ghi nhớ, giữ lại và nhớ lại trong ý thức của con người tất cả các yếu tố của kinh nghiệm quá khứ. Không có trí nhớ, con người không thể có bất cứ hành động nào. Nó là điều kiện chủ yếu của sự phát triển tâm lý con người, nó đảm bảo cho hiệu quả của các hoạt động, đặc biệt là hoạt động nhận thức. Vì vậy trong quá trình đào tạo phải luôn chú ý tới việc củng cố và phát triển trí nhớ tích cực cho sinh viên bằng nhiều tác động phù hợp của GV qua các môn học cụ thể.

## **I. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Tại sao chúng tôi lại phải đề cập tới TRÍ NHỚ trong giai đoạn hiện nay? Khi sinh viên của chúng ta là những thanh niên khá trưởng thành, đang ở giai đoạn phát triển tương đối hoàn thiện những chức năng, thuộc tính tâm lý để tham gia vào các hoạt động khác nhau của con người một cách có hiệu quả. Đặc biệt trong hoạt động nhận thức để đạt được hiệu quả cao không thể thiếu giai đoạn trung gian là trí nhớ. Nhưng sinh viên của chúng ta hiện nay đạt được kết quả học tập như thế nào, nhất là trong phương thức học chế tín chỉ? Nhiều em luôn phàn nàn: học nhiều quá các em không nhớ gì nhiều có khi còn quên hoàn toàn cả những vấn đề quan trọng của các môn học. Nhiều em luôn cảm thấy bối rối khi tiếp xúc với nhiều môn học với một "mớ bòng bong" tri thức được các thầy cô đưa ra trước mắt các em.

Trên thế giới, người ta đang lo lắng về trí nhớ của con người kém hoàn thiện, về nhu cầu cấp bách phải phát triển nó. Lo lắng đặc biệt về vấn đề này là các giáo viên và các bậc phụ huynh. Chúng ta những người phụ trách giai đoạn đào tạo cực kỳ quan trọng chuẩn bị cho các sinh viên trở thành những người lao động thật sự - các chuyên gia trong các ngành nghề - không lẽ nào không quan tâm tới vấn đề rèn luyện hoàn thiện trí nhớ của họ?

## **II. THỰC TẾ CỦA VẤN ĐỀ**

Thử hỏi có khi nào chúng ta các cán bộ giảng dạy Đại Học (hoặc nói chung trong ngành giáo dục chuyên nghiệp, Đại Học, Cao Đẳng, Trung Học Chuyên Nghiệp và dạy nghề) để ý tới việc huấn luyện cho các em hình thành, hoàn thiện trí nhớ thông qua việc giảng dạy các môn học? Ta có thể đặt ra các câu hỏi sau: Tới bao giờ, ở đâu và khi nào người ta dạy cho học sinh thủ pháp ghi nhớ một cách có kết quả, thông báo cho học sinh biết phải rèn luyện ra sao để khỏi quên cái cơ bản, cái có ý nghĩa trong tài liệu học tập, nói cho học sinh biết dù chỉ qua loa sơ lược, trí nhớ là gì, cơ chế, qui luật và đặc điểm trí nhớ ra sao, cần phải điều khiển trí nhớ như thế nào? Tất nhiên nhiều người sẽ nói rằng những câu trả lời đã được đưa ra khi các em tiếp xúc với các môn học có liên quan, phù hợp với chương trình học.

Tất nhiên là vậy, nhưng trong thực tế chắc ai cũng nhận thấy, những tri thức về trí nhớ bắt đầu được học sinh tiếp xúc chính thức khi học môn "sinh lý học thần kinh cấp cao" hoặc



"tâm lý học đại cương". Vậy trước đó thì sao? Cũng chính vì vậy mà ở học sinh sự hình thành trí nhớ thường diễn ra một cách tự phát và không điều khiển được nếu ở giai đoạn quan trọng là lứa tuổi học sinh nhỏ mà giáo viên không kịp thời tác động để hình thành cơ chế ghi nhớ logic và ghi nhớ có chủ định của các em. Rất nhiều em chỉ quen ghi nhớ máy móc cho tới khi trưởng thành, và muốn đạt hiệu quả cao trong đào tạo ta cần cải thiện vấn đề này. Nhưng cải tạo thói quen ghi nhớ máy móc vô cùng khó khăn và đòi hỏi sự cố gắng lớn lao. Chính kỹ xảo ghi nhớ máy móc đã hình thành ở học sinh phổ thông đã ảnh hưởng tiêu cực tới hoạt động học tập của sinh viên, trong công việc tự học.

Như ta đã biết sự ghi nhớ có thể chia ra:

- Ghi nhớ máy móc là ghi nhớ dựa vào sự liên hệ bề ngoài của sự vật, chỉ cần lặp lại nhiều lần là được. Đó là sự học thuộc lòng một cách máy móc không cần hiểu thấu sự vật;

- Ghi nhớ ý nghĩa: Là ghi nhớ dựa vào sự thấu hiểu nội dung, dựa vào sự thấu hiểu mối liên hệ quan trọng và bản chất nhất của sự vật. [ 2, trang 54]

Trong một công trình nghiên cứu của các nhà tâm lý học - giáo dục học đã đưa ra kết quả chỉ có 46 trường hợp trên tổng số 150 người lớn biết sử dụng một trong những phương pháp cơ bản để ghi nhớ một cách logic các tài liệu - cách so sánh[1]. Vậy sinh viên của chúng ta cũng có một tỷ lệ tương đương mà thôi. Sinh viên của chúng ta phần lớn khi lên lớp, nghe đến đâu ghi đến đó. Cách ghi chép cũng là một yếu tố ảnh hưởng đến sự ghi nhớ, các em thường cố gắng lắng nghe lời giảng của giáo viên từng chữ từng câu rồi ghi lại nguyên văn, cho nên sự tập trung tư tưởng đó là các em không có khả năng ghi nhớ tổng quát các vấn đề của bài giảng nên sau nhiều lần thử kiểm tra lại nội dung của một môn học trong một buổi học, các em hầu như không nhớ được đề cương (nội dung chính) của môn học trong buổi học. Còn khi ôn bài thì chủ yếu dùng thị giác, kể cả các môn kỹ thuật.

Đây cũng là một hiện tượng mà giáo viên chúng ta cần lưu ý. Vì nhiều giáo viên khi lên lớp chỉ chú ý làm sao truyền tải hết nội dung của bài học trong buổi học, mà không làm cho sinh viên phát triển được khả năng ghi nhớ có chủ định trong việc buộc các em tự xác định được trình tự logic của các vấn đề cơ bản trong bài giảng, với sự hỗ trợ của giáo viên. Chúng ta nên biết rằng có những dạng trí nhớ cơ bản sau: Trí nhớ vận động, trí nhớ cảm xúc, trí nhớ hình tượng và trí nhớ ngôn từ - lôgic :

- " Trí nhớ vận động là sự ghi nhớ lưu trữ và tái hiện các động tác " "trí nhớ vật thể", " trí nhớ thói quen". Nó được biểu hiện trong sự hình thành các thói quen và là cơ sở của những hành động thực tiễn và sản xuất mà người ta thường không lưu ý đến, không tập trung vào đó. [ 3, trang 24]

- "Trí nhớ cảm xúc làm cho con người thích ứng được với cái đang xảy ra, lãng quên cái xấu và vươn tới điều tốt lành, để tìm được tâm trạng gắn liền với công việc được hoàn thành tốt đẹp, với sự xây dựng và sáng tạo". [ 3, trang 25,26]

- " Trí nhớ hình tượng hay trí nhớ trực quan. Nó sử dụng các biểu tượng - các hình tượng của sự vật, được hình thành trong kinh nghiệm của chúng ta: Trí nhớ hình tượng được chia thành 5 loại: Thị giác, thính giác, xúc giác, khứu giác và vị giác. Ở đa số người trí nhớ thị giác và thính giác phổ biến hơn cả. Trong trí nhớ hình tượng có một dạng đặc biệt là trí nhớ lưu giác, thường là về mặt thị giác, sau đó là thính giác." [ 3, trang 28,30]

Các dạng trí nhớ kể trên không phải chỉ con người mới có, mà ở một số loài vật cũng có dưới các dạng chuyên biệt.

- "Nhưng trí nhớ ngôn từ - lôgic chỉ có ở con người mà nội dung chính là tư tưởng và lời nói của chúng ta. Trí nhớ này không phải là sự ghi lại đơn giản mà là sự cải biến thông tin ngôn từ, là sự lựa chọn những thông tin chủ yếu nhất, là sự loại bỏ, thông tin thứ yếu,



không chủ yếu và lưu lại trong trí nhớ không phải các từ được ta thu nhận trực tiếp mà là những tư tưởng được diễn đạt, bởi các từ ấy. Cơ sở của trí nhớ ngôn từ logic bao giờ cũng là một quá trình phức tạp mã hoá tài liệu thông báo, gắn với sự loại bỏ các chi tiết không chủ yếu và sự khái quát hoá các điểm trung tâm của thông tin. Chính vì vậy, khi ghi nhớ nội dung một tư liệu lớn do nghe thông báo miệng hoặc đọc sách, con người không thể nhớ được cách diễn đạt đúng từng câu từng chữ của nó." [ 3, trang 31,32]

Tất nhiên, việc hình thành và vận dụng trong thực tế những loại trí nhớ nào phụ thuộc vào tính chất của các tri thức cần nhớ và cả vào đặc điểm của mỗi cá nhân sinh viên, cũng chính vì vậy mà kết quả học tập của các em cũng khác nhau với cùng một môn học, mặc dù trình độ và sự cần cù ngang nhau.

### **III. HƯỚNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

Để trí nhớ thực sự có tác dụng tích cực đối với kết quả học tập của sinh viên, chúng ta có thể tạm đưa ra một số hướng giải quyết sau:

- Nâng cao chung sự đào tạo về mặt tâm lý học - giáo dục học cho đội ngũ giáo viên, những người có trách nhiệm về chất lượng học tập của học sinh. Điều này phải được thực hiện một cách có hệ thống từ thấp lên cao. Ví dụ; ở cấp học phổ thông, các giáo viên phải có năng lực giúp đỡ học sinh rèn luyện các loại trí nhớ phù hợp thông qua việc giảng dạy các bộ môn riêng biệt.

Nâng cao về thực chất khả năng tự lực của học sinh, sinh viên khi sử dụng sách học bài, trang bị cho các em những phương pháp ghi nhớ có ý nghĩa và tích cực, cũng như phương pháp kiểm tra trí nhớ của mình.

Cần có nhiều tài liệu liên quan tới vấn đề trí nhớ cũng như những hiện tượng tâm lý khác của học sinh sinh viên để giáo viên có điều kiện tham khảo, nghiên cứu.

- Các giáo viên phải chú ý đến tính phức tạp đặc thù của các hiện tượng trí nhớ và khi tổ chức quá trình học tập cần giúp cho học sinh, sinh viên nắm được thủ pháp ghi nhớ có ý thức.

Điều này lưu ý: Không phải chỉ các giáo viên dạy sinh lý học, tâm lý học mới thực hiện điều này, mà bất cứ giáo viên nào phụ trách môn học nào thì giúp các em thủ pháp ghi nhớ có ý thức môn học đó.

Đặc biệt ở Đại Học, khi phát hiện được những nhược điểm trong vấn đề ghi nhớ của các em, các cán bộ giảng dạy cần bên bỉ tận tình giúp đỡ các em rèn luyện trí nhớ ngôn từ - logic kết hợp với các loại trí nhớ khác một cách thích hợp có hiệu quả. Thường việc này thực hiện theo hai giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất - hình thành các thao tác logic nhất định về các hành động trí tuệ độc lập (lựa chọn các chủ yếu, khái quát hoá, so sánh và phân nhóm logic, sử dụng các mối liên hệ ý nghĩa thuộc các loại khác nhau, chuyển các kiến thức ghi nhớ thành "ngôn ngữ của mình" ) giai đoạn thứ hai - sử dụng những thao tác đó với tư cách là những phương tiện, phương pháp ghi nhớ.[3, trang 263]

- Khi tiến hành quá trình dạy học, người giáo viên luôn xác định rõ 3 nhiệm vụ cơ bản của nó trong từng thời điểm, từ đó dễ dàng lấy ra thời lượng và cách thức giúp học sinh rèn luyện và sử dụng trí nhớ một cách có hiệu quả. Việc nắm được nội dung, cấu trúc của bài giảng cũng là một yếu tố tích cực giúp học sinh sinh viên cũng cố tri thức tốt hơn. Vì vậy, việc vận dụng có mục đích rõ ràng các bài có cấu trúc logic khác nhau trong tiến trình giảng dạy như là phương tiện phát triển, hoàn thiện hoạt động ghi nhớ của học sinh sinh viên có ý nghĩa thực tiễn.



#### IV. KẾT LUẬN

Đã học là phải nhớ, nhớ những điều cơ bản, chủ yếu để sử dụng tiếp tục, nhằm phát triển năng lực hoạt động của con người. Muốn nhớ cần có trí nhớ. Vì vậy, việc rèn luyện trí nhớ cho học sinh, sinh viên là vấn đề vô cùng quan trọng mà từ trước đến nay ta thường cho rằng việc hình thành trí nhớ là điều tự nhiên. Nay cần xem xét và có những biện pháp cụ thể để có thể nâng cao sự quan tâm của các giáo viên trong việc hình thành thuộc tính tâm lý quan trọng này cho người học trong bất kỳ bậc học nào. Hãy giúp sinh viên phát hiện ra được những phương pháp hỗ trợ làm tăng trí nhớ trong từng môn học đặc thù[4;5]. Điều này dễ dàng dẫn tới hiệu quả cao cho hoạt động nhận thức của họ nhằm đạt được mục tiêu đào tạo của bất cứ ngành nghề nào.

#### REINFORCING STUDENT'S MEMORY – A CONCERN. PROBLEM Nguyen Thi Viet Thao

**ABSTRACT:** Memory is the psychological progress including memorizing, keeping and remembering the whole experience in the past. If people don't have memory, they can have no activities. Memory is the main condition of the psychological development of people, it ensures the effect of activities, especially cognition. Therefore we have to pay attention to reinforcing and developing student's memory with the teacher's appropriate influences in all concrete subjects in training progress.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. An-đrây-êva, V.N. Trí nhớ, sự phát triển trí nhớ – Lêningrat - 1972
2. Giáo trình tâm lý học - tổng cục dạy nghề - NXB CNKT - Hà Nội - 1986
3. Tsut - cô, N. Ia. Phát triển trí nhớ của học sinh phổ thông. NXB Tiến bộ + NXB Giáo dục - HN - 1989
4. Tìm hiểu các qui luật của trí nhớ (M. Ivanov) Tài Hoa Trẻ N° 57 trang 41 - Kim Thanh dịch
5. Bảy phương pháp làm tăng trí nhớ (Top Santé) Giáo dục và thời đại N° 91 trang 48 - N. Uyên dịch