1. **MỞ ĐẦU**

Trong xã hội thời nay hẳn trong chúng ta không ai không biết đến Albert Einstein - nhà vật lý người Mỹ gốc Đức, cha đẻ của thuyết tương đối, Isaac Newton - một nhà vật lý, nhà thiên văn học, nhà triết học tự nhiên và nhà toán học vĩ đại người Anh, hay Thomas Edison - một nhà phát minh và thương nhân đã phát triển rất nhiều thiết bị có ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của chúng ta trong thế kỷ 20, nổi tiếng nhất là thiết bị "bóng đèn"… Họ đều là những người nổi tiếng và có những đóng góp lớn cho sự phát triển của loài người, đặc biệt họ đều là những người cực kỳ thông minh. Vậy “trí thông minh” là gì? Các yếu tố ảnh hưởng tới trí thông minh như thế nào? Trong bài này chúng ta hãy cùng đi sâu và tìm hiểu về đề tài: “Phân tích một số yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển trí thông minh. Từ đó rút ra bài học cho cá nhân trong việc rèn luyện trí thông minh của mình”

B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

I. Cơ sở lý luận

1. Một số quan điểm về khái niệm “trí thông minh”

- Khái niệm trí thông minh chưa có một quan điểm thống nhất, mỗi tác giả thì đưa ra những khái niệm khác nhau. Nhưng có thể khái quát thành ba nhóm:

+ Nhóm quan điểm thứ nhất coi trí thông minh là năng lực học tập của cá nhân: Trí thông minh thuộc trí tuệ của nhân cách đảm bảo cho cá nhân có thể nắm tri thức một cách dễ dàng và hiệu quả. Mối quan hệ về học tập và trí thông minh của cá nhân đã được quan tâm nghiên cứu từ lâu. Nhiều công trình thực nghiệm cho thấy hai yếu tố có mối quan hệ với nhau nhưng không đồng nhất với nhau.

+ Nhóm quan điểm thứ hai đã thu hẹp khái niệm trí thông minh vào các thành phần cốt lõi của nó là tư duy và gần như không đồng nhất chúng với nhau.

+ Nhóm quan điểm thứ ba cho rằng trí thông minh là khả năng thích ứng của cá nhân. Nhóm quan điểm này phổ biến hơn cả và thu hút được nhiều nhà khoa học. Chẳng hạn, D.Wéchler cho rằng trí thông minh là năng lực tổng thể hoặc năng lực chung của cá nhân để hành động có mục đích, để suy nghĩ và ứng phó hiệu quả với môi trường của mình.

-  Khái niệm trí thông minh:

Trí thông minh là năng lực tổng thể hoặc một loạt các năng lực giúp cá nhân áp dụng những kỷ năng nhận thức, xúc cảm và hiểu biết để học, để giải quyết vấn đề và để đạt mục đích có giá trị hoặc để sáng tạo ra các sản phẩm có giá trị trong những điều kiện văn hóa - lịch sử cụ thể

2. Cấu trúc trí thông minh.

Là một trong những vấn đề phức tạp mà hiện các nhà hiện các nhà khoa học có nhiều quan điểm khác nhau.

- Theo nhà tâm lý học Pháp A. Binet (1857- 1911) cho rằng cấu trúc của trí thông minh có những năng lực như chú ý, tưởng tượng, phán đoán, suy lý.

- Nhà tâm lý người Anh C. Spearman (1863- 1945) cho rằng trí thông minh của con người không phải là một khối duy nhất mà là một cấu trúc có thành phần khác nhau. Trí thông minh bao gồm có nhân tố chung G (General) và nhân tố riêng S (Special). Nghiên cứu này đã mở ra hướng nghiên cứu mới về trí thông minh, đặc biệt trong lĩnh vực soạn thảo các trắc nghiệm đo lường trí thông minh.

- Nhà tâm lý người Mỹ L. L. Thútone (1887- 1955) là người rất ủng hộ việc sử dụng trắc nghiệm để đo đạc trí thông minh. Theo ông trí thông minh của cá nhân được tạo bởi nhiều yếu tố khác nhau như tri giác, trí nhớ , ngôn ngữ…Theo ông có 7 yếu tố tạo nên trí thông minh của cá nhân :

+ Khả năng hiểu biết và vận dụng số- yếu tố N (Number).

+ Sự hiểu biết ngôn ngữ, biểu hiện qua khả năng dùng từ chính xác, linh hoạt- yếu tố W (Word fluency).

+ Khả năng về không gian- yếu tố S (Space)

+ Trí nhớ- yếu tố M (Memory)

+ Tri giác- yếu tố P (Perceptual)

+ Khả năng suy luận- yếu tố R( Reanoning)

- J.P. Guilford cho rằng trí thông minh gồm 120 yếu tố và chia làm 3 mặt: mặt thao tác, mặt nội dung và sản phẩm.

- L. X. Vưgoyski tách trí thông minh thành trí thông minh bậc thấp và trí thông minh bậc cao.

Cho đến nay vẫn có nhiều nhà khoa học đưa ra những nhận định khác nhau về cấu trúc của trí thông minh nhưng có một điểm trung trong nhận định: Trí thông minh không phải là những năng lực đơn độc, nó là sức mạnh tổng hợp của các loại năng lực. Trí thông minh chính là sự phối hợp các năng lực đó tạo ra một kết cấu hữu hiệu.

3. Các phương pháp đo lường trí thông minh

Chỉ số thông minh, hay IQ (intelligence quotient), là một khái niệm được nhà khoa học người Anh Francis Galton đưa ra trong cuốn sách Hereditary Genius xuất bản vào cuối thế kỷ 19. Sau đó, nó được học trò của ông là J.Cattell và nhà tâm lý học người Pháp Alfred Binet phát triển bằng việc thảo ra những bài trắc nghiệm để kiểm tra năng lực trí tuệ của trẻ khi đi học. Binet nhận thấy rằng có mối liên hệ giữa khả năng học của một học sinh với kết quả bài trắc nghiệm của ông. Sau đó không lâu, nhà tâm lý học người Mỹ Giáo sư Lewis Terman (Giảng viên trường đại học Standford) đã phát triển bài trắc nghiệm gồm những câu phức tạp hơn để dùng cho người trưởng thành và đặt tên là bài trắc nghiệm chỉ số thông minh Stanfor ud-Binet; nó nhanh chóng trở nên thông dụng trên khắp nước Mỹ, bùng phát mạnh vào năm 1917 khi nước Mỹ bước vào chiến tranh thế giới thứ nhất.

- Có nhiều quan điểm về trí thông minh nhưng người ta sử dụng hai bảng xếp loại về trí thông minh của cá nhân: phân phối theo trắc nghiệm của Stanfort- Binet và theo trắc nghiệm của Wachsler.

- Hiện nay có ba loại trắc nghiệm trí thông minh là: Bài trắc nghiên tổng quát trí thông minh gồm cả kiến thức, trí nhớ, ngôn ngữ, tính toán số học, không gian; bài trắc nghiệm công bằng văn hóa giữa các nền văn hóa; bài trắc nghiệm nhằm mục đích xác định chỉ số IQ của những người có chỉ số này cao.

II. Một số yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển của trí thông minh.

1. Yếu tố di truyền

-  Khả năng thừa kế của một gene lên thế hệ sau được biểu diễn bằng một số trong khoảng từ 0 đến 1, gọi là hệ số di truyền. Ta có thể hiểu một cách khác là hệ số di truyền là phần trăm khả năng di truyền cho đời sau của một gene. Nghiên cứu ở những cặp sinh đôi và những gia đình có nhận con nuôi là những nơi thường được nghiên cứu nhiều nhất. Cho đến gần đây hệ số di truyền hầu hết chỉ được nghiên cứu ở trẻ em và người ta cho rằng hệ số di truyền trung bình là 0,5. Điều này cho thấy một nửa số trẻ trong nghiên cứu có gene đã biến dị. Phần còn lại được giải thích rằng do tính toán sai hay do yếu tố môi trường. Con số 0,5 cho thấy trí thông minh một phần là do thừa kế từ cha mẹ. Nghiên cứu ở người lớn tuy vẫn chỉ ở những mức rất sơ khai nhưng cũng có những kết quả rất thú vị: hệ số di truyền có thể lên đến 0,8.

- Thông thường mà nói nếu như bố mẹ thông minh thì chỉ số thông minh của người con cũng cao. Tính chất di truyền này còn được thể hiện trong quan hệ huyết thống, nếu như bố mẹ đều là người cùng vùng, trẻ sinh ra chỉ số thông minh bình quân là 102; nếu như bố mẹ khác tỉnh kết hôn trẻ sinh ra chỉ số thông minh là 109; nếu như bố mẹ có quan hệ họ hàng xa chỉ số thông minh của trẻ giảm rõ rệt.

- Chúng ta biết vai trò của gene di truyền đối với trí thông minh cực kỳ quan trọng. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng chỉ số thông minh phụ thuộc vào gene theo tỷ lệ từ 40 tới 80%. Tỷ lệ đó có thể tăng theo thời gian vì - theo một nghiên cứu được công bố vào năm 2009 - khi con người càng già thì vai trò của gene đối với trí thông minh càng lớn. Nhà khoa học Robert Plomin của Đại học King tại Anh – người đã thực hiện nghiên cứu – theo dõi 11.000 cặp song sinh trong nhiều năm. Ông nhận thấy ở tuổi thứ 9, gene đóng góp 40% vào chỉ số thông minh của người. Nhưng khi chúng ta bước vào tuổi 17, tỷ lệ đó tăng lên tới 2/3.Điều đó có ý nghĩa gì? Theo Newscientist, có lẽ gene quyết định cách thức phát triển của não khi con người lớn lên. Nói cách khác, gene có thể giúp chúng ta dự đoán liệu một cá nhân nào đó sẽ chủ động tìm kiếm môi trường thuận lợi cho sự phát triển của não hay không.“Nếu chúng ta được sinh ra để trở thành thiên tài, bản năng sẽ thôi thúc chúng ta tìm kiếm môi trường phù hợp để năng khiếu bẩm sinh của chúng ta có thể phát triển”, Thompson giải thích.

- Những quan niệm về chỉ số thông minh do di truyền quyết định tồn tại rất lâu trong cuộc sống và cả trên bình diện khoa học. Những nghiên cứu chuyên biệt cho thấy dù có phủ nhận từ quyết định của nó nhưng vẫn không thể không thừa nhận rằng bẩm sinh – di truyền ảnh hưởng khá rõ rệt và mạnh mẽ đến chỉ số IQ của mỗi cá nhân hay mỗi con người. Dựa trên nhiều nghiên cứu trên các phương diện: sắc tộc, giới tính, khu vực, hoàn cảnh sinh sống và những tiêu chí so sánh khác thì yếu tố di truyền quyết định 70% chỉ số IQ, 30% còn lại là do yếu tố khác như tự nhiên, giáo dục, môi trường sống và sự chăm sóc.

2. Yếu tố môi trường:

2.1. Chế độ dinh dưỡng ảnh hưởng lớn đến trí thông minh của con người.

- Một chế độ dinh dưỡng hợp lý trong lúc nhỏ được cho là rất quan trọng; sự dinh dưỡng kém có thể làm suy giảm trí thông minh. Những đứa trẻ nuôi bằng sữa mẹ thường có IQ cao hơn những đứa trẻ khác, bởi sữa mẹ giàu năng lượng axit béo omega, tăng cường màng tế bào não và tăng hiệu quả dẫn truyền tạo ra những xung thần kinh cho trẻ. Theo nghiên cứu những trẻ cùng điều kiện chăm sóc, chỉ khác nguồn sữa nuôi thì những đứa em được nuôi hoàn toàn bằng sữa mẹ có IQ cao hơn từ 3- 8 điểm so với những em khác không hoàn toàn được nuôi bằng sữa mẹ khi được 3 tuổi.

- Các chuyên gia đặc biệt nhấn mạnh ý nghĩa của bữa ăn sáng. Những học sinh đi thi sau khi ăn sáng đầy đủ có chất lượng bài thi tốt hơn nhiều so với những học sinh không ăn sáng. Đó là trong bữa sáng có chứa nhiều thành phần tốt cho não như protein, đường, vitamin, nguyên tố vi lượng… và khả năng hấp thụ các chất này vào bữa sẽ cao hơn nhiều so với bữa ăn tối.

- Thực phẩm: Trẻ ăn quá nhiều thịt hoặc ham ăn chỉ số thông minh sẽ giảm sút. Không ăn sáng cũng ảnh hưởng tới trí tuệ của trẻ, bởi vì buổi sáng cần phải cung cấp các chất như protein, đường, vitamin…là những nhân tố giúp cho não phát triển tốt hơn và là nhân tố làm thúc đẩy trí thông minh.

+ Ăn nhiều một số loại đồ ăn có giá trị dinh dưỡng cao như cá, trứng giúp cho con người tăng lượng máu lên não từ đó chỉ số IQ sẽ tăng lên.

+ Đồ ăn có chứa hàm lượng oxy hóa cao trong những chất có chứa hàm lượng oxy hóa cao sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của đại não, hoặc khiến não sớm bị thoái hóa, giảm trí thông minh ở con người (Những loại thịt, cá sấy khô, hun khói... đều được làm chín, làm khô với nhiệt độ từ 200 độ C trở lên, hoặc một thời gian dài tiếp xúc với khói..., nên chỉ số oxy hóa rất cao).

+ Đồ ăn có chứa chất chì. Khoa học chỉ ra rằng, chất chì rất nguy hiểm với sức khỏe con người, đặc biệt là bộ não khi nó có thể giết chết các tế bào thần kinh, làm tổn thương đại não. Bỏng bung, trứng muối... là những đồ ăn có chứa chì, dù hàm lượng rất ít, nhưng nếu ăn nhiều, sẽ ảnh hưởng đến trí lực.

+ Đồ ăn quá mặn. Những đồ ăn quá mặn không chỉ là nguyên nhân gây bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, mà còn ảnh hưởng đến hoạt động cung cấp máu cho não. Thiếu máu, thiếu oxi sẽ khiến não chậm phát triển, trí lực kém. Nhu cầu muối ở người trưởng thành là 7gr/ ngày, ở trẻ nhỏ là 4gr/ngày, thậm chí ít hơn.

+ Đồ ăn chứa nhiều bột ngọt (mì chính). Mì chính gây hại đối với trí não của trẻ ngay từ khi bé còn nằm trong bụng mẹ. Trong thời kỳ mang thai, nếu người mẹ dùng nhiều mì chính, não của trẻ sẽ chậm phát triển, thậm chí có thể dẫn đến trường hợp bị thiểu năng.Trong vòng 1 tuổi, không nên dùng bột ngọt trong đồ ăn của bé. Ngay cả với những bé lớn hơn, dùng mì chính trong thực đơn cũng là một điều nên tránh.

2.2. Sự quan tâm chăm sóc, tình yêu thương của cha mẹ và những người thân cũng là nhân tố giúp tăng chỉ số IQ của trẻ.

- Cha mẹ luôn là tấm gương lớn cho trẻ nhìn vào và bắt chước, học tập theo. Mẹ hoàn hảo – Con thông minh và tự tin. Một người mẹ hoàn hảo là người biết cách chăm sóc và giáo dục con một cách khoa học nhất lại vừa rất tâm lý. Mẹ biết cách nuôi dạy con một cách khoa học giúp con phát triển toàn diện cả về thể chất, trí tuệ và nhân cách, không cấm đoán hay áp đặt con phải nghe theo ý kiến của mình, mẹ tôn trọng ý kiến riêng của con để đưa ra những cách dạy bảo phù hợp. Nhờ đó, con trẻ sẽ được rèn luyện và phát huy tính độc lập của mình, khả năng quyết đoán cũng như sự tự tin. Nói chung, những đứa con của người mẹ hoàn hảo này sẽ thông minh, khéo léo, sáng tạo, có khả năng giao tiếp tốt và sớm bộc lộ cả lòng nhân ái, bao dung. Ngược lại những người mẹ  thụ động – Con có thể chậm chạp, kém thông minh, Mẹ độc đoán, áp đặt – Con nhu nhược, Mẹ quá vất vả hoặc bận rộn – Con cái bị bỏ mặc.

- Những trẻ được cha mẹ dành thời gian chăm sóc nhiều thường thông minh hơn những trẻ khác. Những trẻ sinh ra trong môi trường khô khan, thiếu sự quan tâm của người mẹ và giáo dục chỉ số thông minh sẽ thấp. Theo như kết quả điều tra cho thấy, những đứa trẻ này khi 3 tuổi chỉ số thông minh trung bình là 60.5% trong khi đó những đứa trẻ được sinh ra trong môi trường tốt chỉ số thông minh là 91.8%.

2.3. Vui chơi cũng là cách để tăng chỉ số IQ

- Theo báo cáo của bác sĩ Hoàng Lệ Hằng - phụ trách y tế của Công ty Mead Johnson tại Việt Nam, việc chơi đùa của trẻ không chỉ đơn giản là để vui thích, mà nó rất quan trọng trong việc hỗ trợ sự phát triển trí thông minh, hình thành cảm xúc của trẻ, tạo cho trẻ khả năng phân tích đến những kỹ năng giao tiếp xã hội. Khi trẻ chơi đùa sẽ có sự thay đổi của sóng thần kinh trong não trẻ. Lúc này, trẻ sẽ "chơi mà học, học mà chơi", vì khi chơi trẻ phải quan sát, tập trung, thử nghiệm, suy nghĩ... Lúc này, các cơ quan thần kinh của trẻ sẽ được kích thích để tiếp nhận, gửi đi và xử lý các tín hiệu. Sự hình thành và cố định nhiều hơn các kết nối thần kinh... giúp gia tăng dẫn truyền tín hiệu thần kinh. Do đó, trẻ chơi các đồ chơi không chỉ đơn thuần là giải trí mà còn giúp gia tăng trí tuệ và sức khỏe cho trẻ, trẻ sẽ có khả năng học hỏi từ những động tác của môi trường xung quanh. Những trẻ không được vui chơi, chăm sóc thường xuyên sẽ bị hạn chế về khả năng phát triển trí não.

- Chuyên gia tâm lý Trường Đại học Yale - Tiến sĩ Dorothy G.Singer cho rằng các yếu tố môi trường (như yếu tố vật lý, xã hội...) sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển trí não của trẻ. Việc trẻ tương tác với người lớn thông qua các trò chơi, cũng như việc chơi với các bạn cùng lứa là rất quan trọng cho việc phát triển các kỹ năng xã hội cho trẻ.

2.4. Trường học: Việc đến trường giúp trẻ tăng chỉ số IQ. Chỉ số IQ chịu ảnh hưởng bởi thời gian đi học. Càng nghỉ học sớm thì nguy cơ thua kém về IQ so với các bạn cùng lứa càng tăng.

3. Một số yếu tố khác làm ảnh hưởng đến trí thông minh của con người

3.1. Thuốc: Một số thuốc có thể ảnh hưởng đến trí thông minh của trẻ, nếu như thời gian dài dùng các loại thuốc chống động kinh cũng có thể gây nên chỉ số thông minh giảm sút. Sau khi ngừng sử dụng thuốc trong một thời gian thì trí thông minh vẫn bị giảm.

3.2.Trẻ thừa cân: Nếu cân nặng của trẻ vượt quá 20% so với tiêu chuẩn thì trình độ thị giác, thính giác, và năng lực nhận thức hành vi của trẻ đều rất thấp. Điều này do nguyên nhân: khi trẻ béo, mỡ sẽ di chuyển vào trong não, cản trở sự sinh trưởng và phát triển của tế bào não.

III. Bài học của cá nhân trong việc làm tăng trí thông minh.

Để trở thành một người thông minh không phải chỉ do yếu tố di truyền mà còn bởi sự tác động của môi trường. Do vậy ta có thể rút ra bài học sau đây.

1. Rèn lối sống lành mạnh

- Ăn bữa sáng no và ngon. Không ăn sáng rất có hại cho não, vì sẽ làm cho đường huyết trong cơ thể bị giảm xuống năng lượng cho não không đủ sẽ ảnh hưởng tới tình hình học tập và sự phát triển của não..

- Bảo đảm ngủ đủ giấc: Một giấc ngủ ngon có tác dụng tăng cường trí nhớ cho con người. Hàng ngày chúng ta phải được bảo đảm ngủ đủ 8 tiếng một ngày.Khi ngủ không được úp mặt và đắp trùm chăn lên mặt, vì sẽ hít vào toàn bụi ở chăn gối và làm giảm trí thông minh.

- Uống đủ nước: Uống ít nước sẽ làm cho não suy thoái rất nhanh vì vậy hàng ngày phải uống đủ số lượng nước cần thiết.

- Không nên học khi đang bị ốm: Khi bị ốm thì cần nghỉ ngơi đầy đủ, nếu bị ốm vẫn cứ học bài thì hiệu quả sẽ kém, đồng thời còn làm tổn thương não.

- Tập thể dục như chạy bộ hoặc đi xe đạp không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn rất hữu ích cho việc phát triển trí não. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những nam giới nào có dáng vóc khỏe thường có chỉ số thông minh cao. Tập thể dục tăng cường sức mạnh trí não bằng cách xây dựng thêm nhiều tế bào não mới ở khu vực liên quan tới trí nhớ.

-  Bạn có thể vừa làm việc, vừa chơi, vừa học và nâng cao khả năng tư duy của mình. Hãy áp dụng những bí kíp sau để làm tăng chỉ số IQ.

+ Những trò chơi điện tử hiện đại cho phép não bạn hoạt động với tốc độ tương đối lớn. Điều đó giúp bạn tư duy tốt hơn và chiến lược hơn.

+ Hãy vẽ những thứ bạn nhìn thấy. Cố gắng tưởng tượng lại, ý nghĩ của bạn thể hiện trên tranh rất quan trọng.

+ Giải ô chữ, những câu đố phức tạp. Đây là phương pháp giúp trí tuệ của bạn nhạy bén.

+ Những mùi hương sẽ giúp bạn suy nghĩ rõ ràng và hạn chế mọi sai lầm. Mùi chanh kích thích não tập trung hơn, mùi hoa nhài giúp đánh thức tư duy và khiến suy nghĩ nhanh hơn.

+ Tham gia chơi các chương trình truyền hình sẽ làm tăng khả năng tư duy lên rất nhiều.

+ Chơi ô chữ hoặc giải các câu đố là những cách hữu hiệu để cải thiện trí não. Nghiên cứu cho thấy thường xuyên thử thách não giúp kích thích sự tăng trưởng của các tế bào thần kinh mới, qua đó có tác dụng trì hoãn sự sụt giảm chức năng trí não do tuổi tác.

+ Ngoài ra bạn có thể thử học cách chơi một vài thứ gì đó hoàn toàn mới mẻ, chẳng hạn học một ngoại ngữ, học vẽ hay tập chơi cờ, chơi một loại nhạc cụ. Những thử thách mới như vậy đối với bộ não sẽ giúp chất xám tạo ra những mối liên kết mới giữa các nơron và tránh được hiện tượng xơ cứng.

- Hít thở thật sâu là một trong những phương pháp đơn giản và hiệu quả nhất để nâng cao khả năng làm việc của não. Nhờ có hít sâu, lượng không khí trong não nhiều hơn nên não sẽ làm việc hiệu quả hơn.

- Tránh cafein và hút thuốc. Một ly cà phê giúp bạn tỉnh táo để giải quyết công việc. Tuy nhiên, nếu uống quá nhiều và hút thuốc thì sẽ hạn chế quá trình tiếp nhận các loại vitamin cơ bản cần thiết cho hoạt động của não.

- Đặt tivi và đài cạnh nhau, sau đó cùng bật cả đài và cả tivi. Thử tiếp nhận thông tin từ một trong hai, rồi tập trung chi tiết vào một cái. Bạn sẽ thấy khả năng tập trung vào một việc nào đó tốt hơn.

- Hãy ngồi thẳng, tư thế ảnh hưởng đến trạng thái tư duy và giúp suy nghĩ rõ ràng hơn.

- Thử suy nghĩ về hai sự vật không liên quan đến nhau, bạn sẽ có ý tưởng mới mẻ gì đó liên quan đến hai sự vật.

2. Chế độ ăn uống khoa học

Để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của não, cách tốt nhất là phối hợp các chất dinh dưỡng có hiệu quả. Thành phần dinh dưỡng và các thực phẩm có ích cho não chính là:

- Chất béo - chất bổ não hàng đầu: Cung cấp chất béo phong phú cho não sẽ thúc đẩy được tế bào não phát triển tốt. Các thực phẩm có chứa nhiều chất béo là vừng, quả óc chó, các loại thịt động vật được nuôi tự nhiên như gà, bò, lợn và các hạt vỏ cứng...

- Protein - chất cơ bản để não hoạt động: Protein là chất kiểm soát sự hưng phấn cũng như là quá trình kiểm soát của các tế bào não và đóng vai trò quan trọng trong việc não hoạt động như: Trí nhớ, ngôn ngữ, suy nghĩ, vận động, thần kinh truyền gửi. Thực phẩm có nhiều protein như: thịt nạc, trứng gà, đầu cá và các sản phẩm làm từ sò…   Carbonhydrate - nguồn cung cấp năng lượng cho não hoạt động. Hàm lượng carbonhydrate trong thực phẩm cũng đã đủ để cung cấp cho nhu cầu cơ bản của cơ thể, không cần phải bổ sung quá nhiều. Bởi vì khi cơ thể dung nạp quá nhiều đường sẽ làm cho não ở trong tình trạng mệt mỏi quá sức, dẫn đến suy nhược thần kinh hoặc là bị ức chế thần kinh. Các thực phẩm tốt nhất có chứa carbonhydrate là ngô mì, gạo nếp, đường đỏ...

- Canxi - chất bảo đảm cho não hoạt động liên tục: Canxi bảo đảm cho huyết tương ở trong trạng thái kiềm yếu. Cơ thể đủ canxi thì sẽ giúp cho xương, răng phát triển tốt, kiểm soát sự ức chế khác thường của thần kinh. Thiếu canxi sẽ làm cho tính tình thô bạo, sức đề kháng kém, không tập trung, suy nghĩ chậm chạp. Thực phẩm tốt nhất để cung cấp canxi là sữa bò, hải đới, canh sườn, cá, rau sống, các sản phẩm làm từ đậu, tôm và các loại quả..

- Ngoài ra bạn có thể uống trà. Trà có tác dụng giúp trí não sắc bén. Suốt cả ngày, não bạn đầy ắp adenosine, chất gây mệt mỏi. Chất caffeine có trong trà giúp chống mệt mỏi từ adenosine. Để giúp tăng cường sự tỉnh táo, bạn nên uống trà, dĩ nhiên với mức độ vừa phải.

3. Dành thời gian để phản ánh

Thông thường cuộc sống của chúng ta nhận luôn bận rộn mà chúng ta trở nên áp đảo mà không hề nhận ra. Nó trở thành khó khăn để tập trung vì những suy nghĩ canh cánh giữ gián đoạn. Chi tiêu một số thời gian một mình trong sự phản ánh mang lại cho bạn một cơ hội tổ chức các suy nghĩ của bạn và ưu tiên trách nhiệm của bạn.  Sau đó, bạn sẽ có một sự hiểu biết tốt hơn về những gì quan trọng và những gì không. Những thứ không quan trọng sẽ không làm phiền bạn nữa và tâm trí của bạn sẽ cảm thấy ít vướng bận.

C. KẾT BÀI

Những khả năng của con người là vô tận, nhờ vào trí thông minh của mình con người đã cải tạo được thế giới và đem đến nhiều phát minh vĩ đại trong lịch sử nhân loại. Với chúng ta những sinh viên của thế kỷ mới, hãy cố gắng rèn luyện trí thông minh và khả năng sáng tạo của mình. Với tri thức và những kỹ năng vốn có tôi tin chắc các bạn sẽ thành công trong con đường học tập và vững chắc trên đường đời sau này, bởi sự thành công được ghi nhận: “Trí thông minh phần nhỏ là do di truyền và phần lớn là do hoạt động của con người trong môi trường tạo nên”.

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Minh Hạc, Tuyển tập tâm lý học, NXB. Giáo dục, Hà Nội, 2002

2. Trần Trọng Thủy, Tâm lý học đại cương, NXB. Giáo dục, Hà Nội, 2000

3. Trường Đại học Luật Hà Nội, Giáo trình tâm lý học đại cương, NXB Công an nhân dân, Hà Nội 2006

4. Tạp chí tâm lý học, số 6 năm 2003, Trí thông minh của con người, Trần Trọng Thủy

5. Trường Đại học Luật Hà Nội, Giáo trình trình tâm lý học đại cương, Đặng Thanh Nga (chủ biên), NXB Công an nhân dân, Hà Nội 2010

6. Cha đẻ của chỉ số IQ, Châu Yến, vietbao.vn

7. Các website:

- http://vi.wikipedia.org

- http://tamlyhoc.com

- http://tamlyhoc.net/

- http://psychologyinfo.com/directory

- http://vietbao.vn

- http://vietnamnet.vn

- http://dantri.com.vn

- http://vnexpress.net