

<<给孩子读的心理學>>

图书基本信息

书名：<<给孩子读的心理學>>

13位ISBN编号：9787203074700

10位ISBN编号：7203074706

出版时间：2012-1

出版时间：山西人民

作者：廖康强

页数：330

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<给孩子读的心理學>>

內容概要

本書分為七章，從學習、青春期的行為習慣、情緒等方面，向讀者介紹各類心理學規律，並且為孩子的成長提供各種心理修練的方法，教育孩子要始終保持積極樂觀的心理，正確對待生活及學習中的煩惱，化解生活及學習中的痛苦和鬱悶，學會協調和家人、同學、朋友的矛盾糾紛，讓自己的未來獲得終極的幸福和成功。

<<给孩子读的心理學>>

书籍目录

前言

第1章 青春期不再有烦恼——生理心理学

- 1.异性效应：培养男孩女孩的友谊
- 2.性心理：坦然面对青春期的冲动
- 3.生理发育：如何面对青春期的生理变化
- 4.逆反心理：走过叛逆的青春期
- 5.认识自己：让自信扬起生命的帆
- 6.悦纳自我：友善地对待自己

第2章 这样学习最有效——学习心理学

- 1.罗森塔尔效应：积极的心理暗示能产生奇迹
- 2.耶克斯—多德森定律：激发我们的学习动机
- 3.瓦拉赫效应：谁都可以成为天才
- 4.吉格定理：勤能补拙是良训
- 5.兴趣效应：让学习变得快乐起来
- 6.艾宾浩斯遗忘曲线：提高你的记忆力
- 7.高原现象：破解学习效率低下的迷局
- 8.反馈效应：及时反馈提高学习效率
- 9.半途效应：学习需要持之以恒

第3章 让身边的人都喜欢我——交际心理学

- 1.交往剥夺：培养社会交往的能力
- 2.费斯诺定理：会听比会说更重要
- 3.南风法则：关爱他人很重要
- 4.刺猬法则：君子之交淡如水
- 5.杰亨利法则：与人交往坦率真诚
- 6.首因效应：如何与陌生人交往
- 7.近因效应：重视留给他人最后的印象
- 8.赫洛克效应：赞美的力量
- 9.自己人效应：拉近彼此的距离
- 10.代沟心理：这是可以逾越的

第4章 轻松快乐的每一天——情绪心理学

- 1.ABC理论：理性地认识负面情绪
- 2.杜利奥定律：任何时候都要对生活充满热忱
- 3.霍桑效应：学会适时宣泄负面情绪
- 4.心，临美境：经常想想快乐的事
- 5.延迟满足：克制是成功的前提

第5章 从小养成良好的习惯——行为心理学

- 1.路径依赖：好习惯要从小培养
- 2.强化理论：培养良好习惯的魔棒
- 3.重复定律：成功不过是简单的重复
- 4.蝴蝶效应：细节决定成败
- 5.成瘾心理：摆脱令人痛苦的依赖
- 6.下坡容易定律：学坏容易学好难

第6章 我要赢，也不怕输——竞争心理学

- 1.鲶鱼效应：竞争帮助我们提高
- 2.狐狸法则：培养自己的独立意识

<<给孩子读的心理学>>

3.孔雀心态：争强好胜要不得

4.因果定律：输赢都是有原因的

5.瓦伦达心态：过程比结果更重要

6.特里法则：敢于承认自己的不足

第7章 我不再惧怕任何困难——逆境心理学

1.挫折必然定律：承受挫折是成长必须做的事

2.酸葡萄效应：挫折的心理防御

3.习得性无助：任何时候都不要绝望

4.鸵鸟心态：逃避是懦弱者的行为

5.章鱼心态：从偏执中走出来

6.韦特莱法则：成功属于勇敢的人

<<给孩子读的心理學>>

章节摘录

版权页：有人说因为有男性，女性才变得更加温柔；因为有女性，男性才变得更加刚强。这话很有道理。

异性的相互吸引会使彼此产生更加完善自己的要求，同时也会给双方造成一个发展各自优点的最佳环境。

进入青春期的男孩和女孩都渴望自己能够成为受异性瞩目和欢迎的人。

为此他们会尽力地完善自己，这也是一个自我发展、自我评价、自我完善的最佳心理环境，是克服自身缺点的好机会。

奇妙的异性效应在人际关系中，异性接触会产生一种特殊的相互吸引力和激发力，并能从中体验到难以言传的感情追求，对人的活动和学习通常起积极的影响。

这种现象称为“异性效应”。

某高中组织夏令营活动并于郊外野餐。

吃中午饭时，老师让男女生分开进餐。

结果，男生桌上，互不相让，狼吞虎咽，不一会儿，食物一扫而光。

而女生餐桌旁的女生们嬉笑吵闹，毫无顾忌地把食物吃个精光，每个餐桌上都是杯盘狼藉。

第二次夏令营活动时，老师让男女同学混席用餐。

结果同上次大不一样，这次男女同学都变得斯文起来。

男同学彬彬有礼，你谦我让，大有绅士风度；女同学则细嚼慢咽，给人温文尔雅的淑女形象。

为什么同是吃饭，前后表现大相径庭呢？

这就是异性效应。

“异性效应”是一种普遍存在的心理现象，这种效应尤以青少年为甚。

据最新研究成果认为，异性效应不只是由单纯的心理因素造成的，而且也有一定的生物化学因素在起作用。

在大部分情况下，两性共同参加的活动，较之只有同性参加的活动，参加者一般会感到更愉快，干得更起劲，更出色。

这是因为当有异性参加活动时，异性间心理接近的需要得到了满足，因而会使人获得程度不同的愉悦感，并激发起内在的积极性和创造力。

男性和女性一起做事、处理问题都会显得比较顺利。

人们常说的“男女搭配，干活不累”说的就是这种现象。

在学习、游戏、旅游、体育比赛等活动中，有的女生说：“我觉得男生心胸开阔，和他们在一起时我的心情也开朗了。

”有些男生讲：“比赛时只要有女生在场观看，我就会跑得特别卖力。

”这些都说明了正常的异性交往对孩子的心理健康发展会有促进作用。

由于男女各自特点不同，男生往往较刚强、勇敢、不畏艰难、更具独立性；而女生则更具细腻、温柔、严谨、韧性等特点，男女间的正常交往可以促使双方互补，对他们的性格发展和智力发育都有益处。

<<给孩子读的心理學>>

编辑推荐

《给孩子读的心理學:爸爸妈妈送给孩子最好的成长礼物》由山西人民出版社出版。

<<给孩子读的心理學>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>