

<<中小学生心理知识读本>>

图书基本信息

书名：<<中小学生心理知识读本>>

13位ISBN编号：9787509534441

10位ISBN编号：7509534445

出版时间：2012-7

出版时间：曾秋燕、麦敏霞 中国财政经济出版社 (2012-07出版)

作者：曾秋燕，麦敏霞 编

页数：218

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>

## <<中小学生心理知识读本>>

### 内容概要

本书是中小学生顺利成长而出版的一套丛书中的一本，主要为中小学生普及心理学基础知识。

# <<中小学生心理知识读本>>

## 书籍目录

1漫话心理 1.1做一个心理健康的学生 1.1.1 心理健康的含义 1.1.2 心理健康的状态 1.1.3 中学生心理健康的标准 1.2日常生活中常见的心理效应 1.2.1期望效应 1.2.2酸葡萄、甜柠檬心理 1.2.3从众心理 1.2.4巴纳姆效应（暗示效应） 1.2.5阿基米德与酝酿效应 1.2.6多米诺骨牌效应 1.2.7态度效应 1.2.8霍桑效应 1.2.9进门坎效应 1.2.10莫扎特效应 1.3心理学史上的名人 1.3.1心理学之父--冯特 1.3.2精神分析创始人--弗洛伊德 1.3.3行为主义的流行--华生 1.4轻松走出成长的烦恼 1.4.1少年维特之烦恼--我很烦 1.4.2青少年主要的问题行为--迷失于烦恼 1.4.3天生我才必有用--走出烦恼 2学习心理 2.1快乐学习 有效学习 2.1.1学习动机 2.1.2学习兴趣的培养 2.1.3以积极的心态面对学习中的压力 2.1.4提高学习的效率 2.2注意力的培养 2.2.1什么是注意力 2.2.2注意力训练 2.3训练你的记忆力 2.3.1什么是记忆力 2.3.2你会记忆吗 2.3.3常用的记忆方法 2.4轻松应对考试 2.4.1什么是考试焦虑 2.4.2你有考试焦虑吗 2.4.3考试焦虑的表现及影响 2.4.4考试焦虑的心理成因分析 2.4.5降低考试焦虑的几点措施 2.5培养你的创新思维 2.5.1什么是创造力 2.5.2中学生创造思维品质及其培养 3认识自己 3.1读懂你的青春期 3.1.1什么是青春期 3.1.2青春期的生理发育 3.1.3青春期的心理发育 3.1.4中学生的异性交往 3.2个性心理 3.2.1什么是个性 3.2.2气质类型的基本特征 3.2.3关于气质的其他学说 3.2.4不同气质类型的自我调节方法 3.2.5性格及其影响因素 3.2.6关于性格的学说 3.2.7性格对学生成长的影响 3.2.8塑造良好性格 3.3做最好的自己 3.3.1认识自我 3.3.2认识自我的方法 3.3.3悦纳自我的重要性 3.3.4悦纳自我的方法 3.4如何看待逆反心理 3.4.1什么是逆反心理 3.4.2初中生逆反心理的形式与表现 3.4.3初中生逆反心理的原因分析 3.4.4初中生逆反心理的引导 4情绪意志 4.1做情绪的主人 4.1.1什么是情绪 4.1.2情绪的表现形式 4.1.3影响情绪的因素 4.1.4转化不良情绪的心理调节方法 4.2打造坚强的意志 4.2.1什么是意志 4.2.2中学生意志发展的特点及存在的问题 4.2.3培养和提高优良的意志品质 4.3压力-动力 4.3.1影响人对压力感受的主要因素 4.3.2应对和处理心理压力的方法 5人际交往 5.1不能没有朋友的年龄 5.1.1中学生人际关系的类型 5.1.2人际交往的基本原则 5.1.3不良的人际交往心理 5.1.4人际交往中的心理效应 5.1.5关注未成年人违法犯罪 5.1.6未成年人犯罪谁之过 5.1.7筑起未成年人犯罪的“防火墙” 5.2提高人际交往能力 5.2.1人际交往中常见的沟通模式 5.2.2人际交往的技巧 5.2.3融入群体有方法 5.3关于竞争 5.3.1正确对待竞争 5.3.2竞争原则 5.3.3竞争与合作 5.3.4嫉妒心理的调节 5.4感悟生命 感恩父母 5.4.1珍爱生命，懂得心理自我保护 5.4.2善于与父母沟通 5.4.3家庭变化或危机的应对 6课余生活 6.1安排好课余生活 6.1.1休闲 6.1.2消费 6.2网络是把双刃剑 6.2.1网络对我们的消极作用 6.2.2发挥网络的积极作用，做网络的主人 6.2.3培养健康的网络心理素质 主要参考书目

## <<中小學生心理知識讀本>>

### 章節摘錄

版權頁： 1.2.4巴納姆效應（暗示效應） 我是誰？

我從哪里來？

又要到哪里去？

這些問題從古希臘開始，人們就開始問自己，然而都沒有得出令人滿意的結果。

然而，即便如此，人從來沒有停止過對自我的追尋。

正因為如此，人常常迷失在自我當中，很容易受到周圍信息的暗示，並把他人的言行作為自己行動的參照，從眾心理便是典型的證明。

其實，人在生活中無時無刻不受到他人的影響和暗示。

比如，在公共汽車上，你會發現這樣一種現象：一個人張大嘴打了個哈欠，他周圍會有幾個人也忍不住打起哈欠。

有些人不打哈欠是因為他們受暗示性不強。

哪些人受暗示性強呢？

可以通過一個簡單的測試檢查出來。

讓一個人水平伸出雙手，掌心朝上，閉上雙眼。

告訴他現在他的左手上系了一個氦氣球，並且不斷向上飄；他的右手上綁了一塊大石頭，向下墜。

三分鐘以後，看他雙手之間的差距，距離越大，則暗示性越強。

認識自己，心理學上叫自我知覺，是一個人了解自己的過程。

在這個過程中，人更容易受到來自外界信息的暗示，從而出現自我知覺的偏差。

在日常生活，人既不可能每時每刻去反省自己，也不可能總把自己放在局外人的地位來觀察自己。

正因為如此，個人便借助外界信息來認識自己。

個人在認識自我時很容易受外界信息的暗示，從而常常不能正確地知覺自己。

心理學的研究揭示，人很容易相信一個籠統的、一般性的人格描述特別適合他。

即使這種描述十分空洞，他仍然認為反映了自己的人格面貌。

曾經有心理學家用一段籠統的、幾乎適用於任何人的話讓大學生判斷是否適合自己，結果，絕大多數大學生認為這段話將自己刻畫得細緻入微、準確至極。

下面一段話是心理學家使用的材料，你覺得是否也適合你呢？

你很需要別人喜歡並尊重你。

你有自我批判的傾向。

你有許多可以成為你優勢的能力沒有發揮出來，同時你也有一些缺點，不過你一般可以克服它們。

你與異性交往有些困難，儘管外表上顯得很從容，其實你內心焦急不安。

你有時懷疑自己所做的決定或所做的事是否正確。

你喜歡生活有些變化，厭惡被人限制。

你以自己能獨立思考而自豪，別人的建議如果沒有充分的證據你不會接受。

你認為在別人面前過於坦率地表露自己是不明智的。

## <<中小学生心理知识读本>>

### 编辑推荐

《中小学生心理知识读本》由中国财政经济出版社出版。

<<中小学生心理知识读本>>

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>