

<<学习要懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<学习要懂心理学>>

13位ISBN编号：9787530849170

10位ISBN编号：7530849174

出版时间：2009-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：李敏

页数：334

字数：300000

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>

<<学习要懂心理学>>

前言

法国著名作家罗曼·罗兰曾经说过：“人类的一切生活，其实都是心理生活。”生活离不开心理，而心理学则是一门与人类的生活和幸福密切相关的科学，它是如此的贴近生活，大到社交中的心理特征，婚恋中的心理变化，工作中的心理反应，小到生活中经常被忽视的细节，即使是一句挂在嘴边的口头禅，一个不经意的习惯性动作，都与心理学有着十分密切的关系。

人类的心理世界是十分复杂奇妙的，而心理的变化莫测，使我们的生活变得波谲云诡，色彩缤纷。一直以来，人类都致力于揭开广大而幽妙的心理世界的面纱，探求人类心灵的秘密，让心理学更好地服务于人类生活。

这是几千年来，人类一直都在为之努力的一个理想和追求。

人性恶？
人性善？
思想来自何方？
人类拥有自由意识吗？
何谓美？
何谓丑？
幸福来自何方？
我们能够主宰自己的生活吗？
什么是强大？
什么是弱小？
力量来自哪里？
平凡的人可以改变自己的命运吗？
工作如何才能更出色？
婚恋如何才能更幸福？
社交如何才能更顺畅？
管理如何才能更有效？
我们是否能够拥有梦寐以求的轻松生活？

很多疑问，困扰着现实中的人们。然而，这一切都可以在自己的内心找到答案。无论生活多么波涛汹涌，无论你内心多么迷茫惆怅，只要你紧握住心理学这只罗盘，终归还是可以帮你找回正确的航向，让你在生活的这条大河上顺利前行。

现代生活中的方方面面都会涉及心理学，也是人们最关注的主题，毕竟，人的生活首先并且主要是由人的心理与行为支撑的。无论生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的知识和帮助。懂得心理学，对我们会有很大的帮助。

<<学习要懂心理学>>

内容概要

对不会学习的人来说，学习是一件难事，但对会学习的人来说，学习是一件轻松愉快的事。认为学习是一件难事的学生，是学习的奴隶；认为学习轻松愉快的学生，则是学习的主人。

如何才能成为学习的主人呢？

为什么学过的知识总是记不住？

为什么考试的时候脑子会一片空白？

为什么面对试卷紧张得不知道自己的名字怎么写？

其实，这都是不良的学习心理在作怪。

《学习要懂心理学》不仅列举了学习中常见的心理困惑，针对性地提出了解决的办法，相信定会对你有所帮助。

<<学习要懂心理学>>

书籍目录

序篇学习与心理学——带着快乐去上学学习篇 第1章 学习过程与心理学——吾生也有涯，而知也无涯
 课前预习——学习要做到有备无患 一、课前预习的必要性 二、课前预习的类型和方法 三、怎样做好课前预习 四、课前预习为何提不出问题 五、课前预习时可以讨论吗 课上学习——学习要讲求效率第 一、老师为何“话到嘴边留半句” 二、课上为何知而不言 三、“优秀生”为何不想回答问题 四、课堂学习如何才能提高效率 五、你会记课堂笔记吗 六、怎样尽快学会默读
 课后复习——学习要懂得温故而知新 一、课后要复习 二、下课后不休息会适得其反吗 三、如何学会背诵 四、如何巧记单词 五、怎样做好课后作业 课余学习——帮助自己走向成功 一、怎样做到学习自主 二、为何学习越努力成绩越差 三、请家庭教师有必要吗 四、假后学习为何效果不佳 五、如何预防学习疲劳 第2章 学习方法与心理学——工欲善其事，必先利其器 学习认知——学习永远靠自己 一、怎样做学习的主人 二、学习中如何才能突出重点 三、老师为何总强调朗读课文 四、差生的心理如何调节 五、怎样冲破厌学的心理牢笼 六、如何应对逃学的心理危机 综合分析——方法总比问题多 一、为何要将不会的问题暂时搁置 二、学习中如何才能不拖延 三、学习中怎样把握提高的“度” 四、怎样解决学习中的“高原现象” 五、如何掌握正确的学习方法 正确归因——思路决定出路 一、为何总跳不出书上的框框 二、为何写作文时词语贫乏 二、为何总有错别字 四、如何才能不死记硬背 五、学会正确归因 六、为何我刻苦学习却学不好 第3章 学习评价与心理学——学习主体面面观 基本常识——学习也有说不出的烦恼 一、学习成绩与对老师的看法有关吗 二、如何正确看待满分 三、帮助他人会影响自己的学习吗 四、怎样克服学习中的浮躁心理 五、怎样克服学习中的忌妒心理 自我评价——在学习中认清自己 一、怎样解决“尖子生”的心理障碍 二、“天才”是怎样被扼杀的 三、怎样克服学习中的挫折 四、学习中如何认识自己 五、为何总怕别人比自己学得好 对他人评价——在认识中了解他人 一、“优秀生”也会不优秀吗 二、为何常对“差生”产生偏见 三、“尖子生”为何备感孤独 四、他为什么破罐子破摔 五、他如何成为“后起之秀” 考试篇 第1章 复习迎考与心理学——汗水与泪水背后，成功之花在开放 复习常识——掌握自己的前途与命运 一、复习中为何会昏昏欲睡 二、复习期间的自习课该怎样利用 三、为何在睡前复习效果会更好 四、考前怎样有效管理时间 五、考前一周做好十件事 复习策略与方法——人尽其才物尽其用 一、考前复习怎样用好复习资料 二、如何有效调整复习方法 三、升学考试如何制订复习计划 四、复习中怎样抓住基础知识 五、复习中该怎样拓展知识 六、考前冲刺重点抓什么 复习备考中的心态调节——顺利走过考前关键期 一、考前心理指导与调适 二、怎样调适高考紧张心理 三、如何应对考前心理疲劳 四、考试焦虑该如何调适 五、考前自暴自弃怎么办 六、如何才能笑到最后 第2章 考场应试与心理学——数年寒窗苦读，只等今朝一试 考试常识——给自己成功的力量 一、如何减少考试作弊现象 二、怎样克服“马虎”的毛病 三、考试时为何大脑“一片空白” 四、考试丢分的原因有哪些 五、参加升学考试应注意哪些问题 应试策略与技巧——细节决定成败 一、考场上如何巧妙答题 二、考场答题如何求高效 三、如何在考试中超水平发挥 四、如何应对考场突发事件 五、考试时怎样把握时间 考场应试中的心理调适——直面挑战才是真正的年轻 一、如何克服考试怯场 二、如何防止考场焦虑 三、不适应考场及过度紧张怎么办 四、考试时不能专心答题怎么办 五、高考第一天考后心理如何调适 第3章 考后关注与心理学——做自己情绪的调节师 一、考后自我心理如何调适 二、如何调适落榜心理 三、如何缓解高考后焦虑 四、如何摆脱后悔的困扰 五、如何面对不理想的高考分数 六、怎样避免考试后遗症 智能篇 第1章 智力因素——把自己培养成财富 观察——用眼睛发现世界 一、仔细观察好处多 二、怎样提高自己的观察能力 三、为何观察的事物相同而得到的结果不同 记忆——让你的大脑行动起来 一、记不住东西怎么办 二、如何自我培养记忆力 三、怎样提高记忆力 四、如何提高记忆效率 五、学习中有哪些记忆 六、记忆与个性有关吗 思维——让你的思维转弯 一、思维活动中会遇到哪些障碍 二、怎样培养良好的思维习惯 三、怎样开发大脑思维 四、怪异思维缘何而生 五、如何理解学习中的逆向思维 想象——给自己一片想象的天空 一、学习中需要哪些想象 二、怎样培养想象力 三、如何张开想象的翅膀 四、怎样写看图作文 五、怎样看待“白日梦” 注意——事事注意皆学问 一、怎样训练注

<<学习要懂心理学>>

意力 二、如何应对上课走神问题 三、女孩真比男孩笨吗 四、学习中能“一心二用”吗 第2章
非智力因素——今天的孩子缺什么 一、如何激发学习动机 二、如何培养学习兴趣 三、创造力能
培养吗 四、如何培养学习习惯 五、如何做到科学用脑

<<学习要懂心理学>>

章节摘录

学习篇第1章 学习过程与心理学——吾生也有涯，而知也无涯 学生的学习过程是主动探究的过程，是不断克服困难，由未知到已知，由知之甚少到不断深入了解事物的过程。

学习过程一般分为五大环节：预习、听课、复习、作业、评价。

学习成绩优异的学生，都能了解和驾驭自己的学习过程。

这样他才能主动学习，而不是盲目被动地被老师领着走，进而形成较强的学习能力并取得优异的学习成绩。

因此，要取得好的学习效果，了解自己的学习过程是绝对重要的。

课前预习——学习要做到有备无患 一、课前预习的必要性 心理困惑 进入中学后的这一段时间里，我上英语课觉得很吃力，常常一知半解地就混过了一节课。

虽然课后花了很多时间，可是作业依旧错误连篇，英语测验的成绩更让我羞愧难当。

现在，我对英语束手无策。

我也曾多次求助于同学，请教了英语老师，希望他们能给我一些指教，一些具体实际的帮助。

可他们都建议我先从预习做起。

我不明白，像我这样连听课都很吃力的人，自己预习又有什么用呢？

而且我也没有那么多空余时间来预习。

请问，预习对我真的有用吗？

专家指点心理学认为，无论做什么事情，事先都应该有所准备，这就是“有备无患”。

例如，篮球比赛之前，整个篮球队往往会事先对比赛的战术、对方的技术特点进行非常详细的分析，这就是事先的准备。

一个球队比赛的输赢，事先的准备是非常重要的。

学习和打球一样，要达到有效率的学习，就要做好各种课前准备。

这些准备包括心理准备、身体准备和知识准备。

这里，最重要的是知识准备，即预习。

预习就是课前自学，即在上课之前预先学习课本内容。

预习可以做到心中有数，争取主动，可以增强独立思考和自学能力；预习可以促使学习者经常去思考问题。

因为在预习时，总会遇到许多新问题，当新问题出现时，学生的第一行动就是想办法去解决它。

因此，经常做课前预习，有助于巩固原有的知识，提高学生独立思考的能力。

独立思考能力的提高，不仅可以增强学习兴趣，还会提高自学能力。

因此，在学习新内容之前，每个同学都需要进行课前预习。

很多同学错误地认为，课前预习没有必要，反正老师上课时讲，上课专心听讲就行了，何必事先多费脑筋，还浪费许多时间。

这是一种错误的观念。

事实上，有很多同学在学习上花费了不少时间，但往往忽略了课前预习这一环节，因而学习成绩始终不理想。

一位高二的同学说：“在初中的时候，老师就要求我们课前做预习，可是当时，我和其他同学一样，没把它放在心上，觉得反正老师上课时讲，课前预习不预习没多大关系，所以就没有认真预习。

到了高中，我明显地感到各门功课学得不扎实：常常上课时听懂了，一下课就忘了，觉得很被动。

这是为什么呢？

我仔细琢磨，发现主要是因为课前没有认真预习。

”由此可见，预习对学习极为重要。

预习的作用主要有以下五个方面。

1. 预习可以培养学生的自学能力 预习相当于自学。

预习时，需要学生独立阅读，独立思考，用自己的方式去发现问题、解决问题，从而独立地接受新知识。

<<学习要懂心理学>>

在这个过程中，学生的自学能力会逐步地提高。

2.预习可以使学生更好地做课堂笔记若是课前不预习，上课时，老师讲什么就记什么，慌乱地记笔记而顾不上听课，更没有时间去思考。

但是经过预习，记笔记时就有了针对性，可以选择那些书本上没有的、老师额外补充的内容以及自己预习时没有理解的部分内容去记，这样可以节省大量时间用于听课时思考问题。

3.预习可以提高学生的听课效率通过预习，同学们可以对即将要学习的新课做到心中有数，知道哪些内容自己已经弄懂，哪些内容自己还不明白。

这样，听课时，便可集中精力去听那些自己尚不明白的部分，从而使听课更有针对性，更能够抓住课堂学习的重点和难点。

4.预习可以提高学生对知识的记忆效果学生在预习新内容时，对知识已经做了独立思考，听课时可以进一步加深理解，这样就比单纯依靠课堂上听老师讲授获得知识的记忆效果更好。

5.预习可以为学生准备学习的精神优势心理学认为，学习过程就像体育比赛过程，一个人需要一种精神优势才能取得好成绩。

一些学习成绩差、学习比较困难的学生，往往由于听不懂老师讲课而失去积极自信的心理状态，失去精神优势。

如果课前加强预习，就能做到心中有数，在听课时就能保持积极主动、轻松自如的心理状态，这种心理状态正是学习中需要的精神优势。

专家指示预习之所以有这么多的积极作用，从心理学的角度说，是因为在预习过程中，学生自己会发现疑难点，从而在大脑皮层上引起了一个兴奋中心，即高度集中的注意力状态。

这种注意力状态加深了学生对所学知识的印象，并指引着学生的思维活动指向疑难问题的解决，从而提高了学习效果。

二、课前预习的类型和方法心理困惑老师对我们讲过，学好一门功课最主要的就是预习。

预习是一种课前自学，就如同战前的侦察，打仗不侦察往往会导致不必要的牺牲，学习不预习也会造成不必要的“牺牲”，“牺牲”的是时间和精力。

预习了才知道难点、重点是什么，不懂的地方在哪里，心中有数，听讲才能主动，才容易与老师产生共鸣，配合默契，积极主动地学习。

尽管我明白了预习非常重要，可是对预习的基本常识却一点也不了解。

我非常想知道预习通常有哪些类型？

预习最有效的方法是什么？

专家指点关于预习的类型，按照不同的标准去划分，可以得出不同的种类。

从心理学角度来看，预习可以分为三种类型，即学期预习、学段预习和课前预习。

1.学期预习，主要预习新学期所学内容即在开学之前或开学之初，抽出一定的时间熟悉、通览新教材，进行系统的独立预习，从整册教材的角度来了解新学期内容的知识体系，这样可以减少开学后学习的困难。

2.学段预习(单元预习)，预习下一章或下一单元所学内容即对将要学习的一章或一个单元的新知识、新内容进行预习，着重把握本章或本单元知识的重点和难点，建立初步的知识结构，以便于系统、全面地掌握知识内容。

3.课前预习，预习下节课所学内容即面对新的知识内容，在老师讲课前，可以事先有目的地自学新内容，为课堂上学习做好心理上的准备及奠定良好的基础。

在上述三种预习类型中，课前预习是最基本、最重要、最常用的。

那么，学生课前预习时都有哪些具体的方法呢？

古人云：“书读百遍，其义自见。”

”孔子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆。”

”陆九渊道：“读书切戒在慌忙，涵泳工夫兴味长。”

”朱熹说：“读书之法，在循序而渐进，熟读而精思。”

”这些话告诉我们：读书应该细细品读，反复琢磨书中的语言文字，将读与思结合起来，力求读通读懂，将书本上的内容逐步转化为自己的知识。

<<学习要懂心理学>>

这种方法叫循环预习法，比较适合对一本书或一个单元有目的地反复阅读，从而加深对新内容的理解。

当然，心理学界在众多实践中，也总结出其他一些预习方法，如下：1.扫除障碍法是指学生在预习过程中通过查阅工具书、资料及请教他人扫清学习障碍的方法。

这种方法的特点是具有学习的自觉性，学生能自觉地去克服学习中所遇到的困难而继续前进。

学生进行课前预习时，应该认真阅读教材，弄清重点和难点，待听课时解决，但有些问题必须在预习中自行解决。

正确运用扫除障碍法，不仅能够为完成学习任务而扫除障碍，并且能够提高学生的自学能力。

2.预习要领把握法是指学生在上课前独立阅读教材把握要领的方法。

大致分为：一要边读边思考，在阅读中遇到新的公式、定理要多琢磨，对疑点、难点要细细品味，对读不懂的地方，要提出疑问；二要手脑并用，如读一篇课文，要试着划出要点层次，做出批注；三要把握重点，抓准新知识的关键部分去思考，去突破，尽力扫除“拦路虎”；四要从实际出发，预习与复习不同，它要求学生要做到心中有数。

3.整体预习法是指以概要了解为目的，对近期学习的内容进行粗线条浏览，以求取得初步印象的一种预习方法。

一般说，以“章”或“单元”为整体单位时比较可行；而像历史、地理等科目的预习则可以截取某个相对完整的时代或相对独立的区域作为整体预习的单位。

整体预习主要通过读目录、概述、提示语、结语等来进行。

整体预习有助于学习者做好心理与知识的准备，便于制订短期学习计划，协调各科的学习时间，提高对学习活动的预见性。

4.分层预习法是指将要学习的内容按照一定的原则划分层次，然后逐层预习并最终合为一体的预习方法。

对于数理化等内在逻辑性非常强的学科来说，可以按基本要求、优秀要求、特别要求等来划分预习层次；对于语文学科来说，可以按语词、难句、童法等来划分预习层次。

分层预习法的主要优点是比较灵活，学习者可以依据自己的具体情况以及时间、地点等条件确定预习目标，先分后总，循序渐进，便于对零碎时间有效利用。

5.习题试解法通过试解教材章节后的练习题以达到初步理解内容的预习方法。

教材后的思考练习题，是编者根据教学大纲的要求，对教材中难点和重点的揭示，是帮助学生理解预习内容的具体指导。

通过试解，哪些已知已会，哪些难懂不会，一下子就检验出来了。

这样做可使学习更具有针对性，对试解出来的问题，通过听课加深理解；对试解不出来的内容，课堂上应格外留心听讲，力求攻克疑难点，为提高课堂学习质量打下良好的基础。

专家指示预习时究竟采取哪一种方法，应该根据自己的学习特长及对知识的掌握状况、新内容学习的目的与要求、学习新课本身的特点与需要，以及老师的安排与建议等，综合衡量后再做选择，不能仅仅局限于某一种类型与方法。

而到底采用哪种方法更适合自己的，这有赖于同学们在实践中去探索、思考、总结。

<<学习要懂心理学>>

编辑推荐

《学习要懂心理学》由天津科学技术出版社出版。
学习要会用“脑”更要会用“心”；找到学习窍门 解除学习困扰；改变学习态度 缓解学习压力。

<<学习要懂心理学>>

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>