

<<学生要懂心理学>>

图书基本信息

书名：<<学生要懂心理学>>

13位ISBN编号：9787530854624

10位ISBN编号：7530854623

出版时间：2010-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：姚会民

页数：217

字数：185000

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>

<<学生要懂心理学>>

前言

心理学是研究人们心理现象发生、发展和活动规律的一门学科。

其科学性和实用性在现代社会中日益体现出来。

人的心理现象是多种多样的，它们之间的关系非常复杂。

心理现象是人们时刻都在产生着的，人在一切活动——劳动、工作、学习中都会有心理现象。

学习心理学的目的是了解人们的心理活动，把心理学知识直接用于实际的工作、学习中，提高工作和学习的效率。

它既有助于对自己有比较清晰的了解和认识，能够调节控制自己的行为，同时又能知己知彼，搞好人际关系，对人类进步起一定的促进作用。

学生是社会中的一批特殊人群，他们尚处于人生的求知阶段。

怎样才能成为学习的主人？

本书可以帮你寻找减轻学习中心理浮躁的方法，克服学习中的忌妒心理，冲出厌学的心理牢笼，克服学习过程中的一些挫折，养成课业不拖延、上课不走神的良好习惯。

怎样才能冲出学习中的迷茫心理？

本书运用心理学知识为你揭示下课后是否应该稍做休息，为什么学习越努力成绩越差，怎样避免学习中的眉毛胡子一把抓，怎样解决学习中的“高原现象”，怎样跳出书中的框框，怎样克服“马虎”的毛病等。

高考是人生的一个重要转折点，作为即将要踏入考场的广大考生是不是会有一些紧张、焦虑呢？

如何应对考前的心力疲惫，如何克服考试怯场心理，如何应对考场的突发事件，如何在考试中超水平发挥，本书为你一一做出了解答。

<<学生要懂心理学>>

内容概要

优秀的同学为什么总是知而不言？

为什么学习越努力成绩越差？

怎样避免学习中的眉毛胡子一把抓？

怎样解决学习中的“高原现象”？

怎样才能跳出书中的框框？

怎样才能克服“马虎”的毛病？

如何克服考试怯场心理？

如何在考试中超水平发挥？

如果落榜应该如何对待？

女孩子真的就比男孩子笨吗？

…… 在学生的心理，可能存在着很多这样的问题，因为没有得到合理的解答，他们备感迷茫。

不是孩子不努力，而是心灵被上了锁。

本书列举了学生在学习中碰到的各种典型问题，并从心理学的角度进行深刻分析，相信可以拉直莘莘学子心中的诸多问号。

<<学生要懂心理学>>

书籍目录

第一章 调节心理，做学习的真正主人 一、怎样减轻学习中的浮躁心理 二、怎样克服学习中的忌妒心理 三、怎样解决尖子生的心理障碍 四、怎样冲出厌学的心理牢笼 五、如何应对逃学的心理危机 六、怎样面对学习中的挫折 七、怎样做好课后作业 八、学习如何才能不拖延 九、如何应对上课走神问题 十、差生如何调节心理第二章 掌握方法，卸下迷茫千斤担 一、下课后不休息会适得其反吗 二、为何学习越努力成绩越差 三、学习中如何做到独立自主 四、学习中如何才能突出重点 五、假期过后学习为何效果不佳 六、如何预防学习疲劳 七、你会做课堂笔记吗 八、为何要将不会的问题暂时搁置 九、怎样解决学习中的“高原现象” 十、如何掌握正确的学习方法 十一、为何总跳不出书上的框框 十二、为何刻苦学习成绩却不理想 十三、怎样克服“马虎”的毛病第三章 直面挑战，做快乐的考场达人 一、怎样调适高考紧张心理 二、如何应对考前心理疲劳 三、考试焦虑该如何调适 四、考前自暴自弃怎么办 五、如何克服考试怯场 六、如何防止考场焦虑 七、如何应对考场突发事件 八、如何在考试中超水平发挥 九、考试时大脑一片空白怎么办 十、考试时不能专心答题怎么办 十一、考场上过分紧张怎么办第四章 考后关注，让自信一直伴随自己 一、考前心理指导与调适 二、高考第一天考后心理调适 三、考后自我心理调适 四、如何调适落榜心理 五、如何缓解高考后焦虑 六、如何摆脱后悔的困扰 七、如何面对糟糕的高考分数 八、怎样避免考试后遗症 九、如何正确看待满分第五章 行为揭秘，学习中不再有难言之隐 一、课上为何知而不言 二、为何总怕别人比自己学得好 三、优秀生也会不优秀吗 四、为何常对差生产生偏见 五、尖子生为何备感孤独 六、他为什么破罐子破摔 七、他如何成为“后起之秀” 八、女孩真比男孩笨吗 九、复习时为何会昏昏欲睡 十、优秀生为何不想回答问题 十一、帮助他人会影响自己的学习吗 十二、老师为何“话到嘴边留半句”第六章 正视压力，把自己培养成材 一、有必要总争第一吗 二、如何缓解学习压力 三、怎样缓解高考压力 四、怎样看待“白日梦” 五、如何缓解期望压力 六、“自我觉醒”的成长焦虑 七、如何消除相貌带来的压力 八、当理想与现实发生冲突时 九、灾难突袭时的心理调节 十、父母离异时的心理调节第七章 解读情商，让大脑行动起来 一、成绩与对老师的看法有关吗 二、“天才”是怎样被扼杀的 三、学习中如何认识自己 四、如何才能笑到最后 五、如何运用个性帮助记忆 六、学习不好意味智能低下吗 七、哪些心理因素会影响问题的解决 八、学习成绩好坏取决于先天因素吗 九、怎样培养良好的思维习惯 十、如何提高想象力 十一、如何激发学习动机 十二、如何培养学习兴趣 十三、如何培养良好的学习习惯 十四、如何做到科学用脑第八章 立足现实，莫被网络和早恋冲昏头脑 一、为什么越来越多的学生上网成瘾 二、网络成瘾，该怎么进行心理调适 三、如何防治“网络游戏综合征” 四、如何预防青少年上网成瘾 五、走出虚拟的网恋童话 六、不成熟的早恋注定夭折 七、青少年如何驱除单恋的苦恼 八、从暗恋的困扰中解脱出来 九、不要贪恋一时的“爱情” 十、认识师生恋的危害 十一、应对失恋的心理危机第九章 与人相处，要懂得尊重和宽容 一、如何处理朋友关系 二、如何处理同学关系 三、如何跨越“代沟” 四、如何处理师生关系 五、与同学交往要讲信用 六、社交恐惧的心理调适 七、同学交往中攀比心理调适 八、如何与异性同学正常交往 九、如何克服交往中的猜疑心理 十、同学交往中要懂得关心他人

<<学生要懂心理学>>

章节摘录

2.课前预习通过课前预习,可以对新知识有个大致的了解,弄清自己有哪些问题还不明白,并标上记号,这样带着问题上课,就会认真听讲,而且还可以把老师的讲解和自己对知识的理解进行比较,从而加深对新内容的理解和记忆,使自己对知识的理解更加全面。

更重要的是可以培养自己的自学能力,而自学能力是人在以后的学习和工作中必须具备的能力。

3.认真听讲上课时要跟上老师的思路,多问几个为什么。

对于同一个问题,可以从多个角度去理解、分析,敢于说出自己的见解,和老师、同学进行讨论。

讨论越充分,理解就越深刻,掌握得也越扎实,而且还可以提高自己分析问题的能力。

4.课下复习在做练习之前先把老师讲授的知识回忆一遍,不要遇到不清楚的问题就立刻去翻书。

认真完成作业,独立思考,不要不会就立刻问他人,应该先冷静下来对题目认真分析,尽量自己解决疑难问题。

5.勤于思考要防止死记硬背,不求甚解,遇到问题要多问几个为什么。

一个问题可以从几个不同的方面去思考,做到举一反三,融会贯通。

学习必须一丝不苟,切忌似懂非懂。

例如,习题做错了,这是常有的事,重要的是自己发现错误并改正它,要在初中阶段就培养这种本领。

这就要求我们对解题中的每一步推导都能说出正确的理由,每一步都要有根据,不能想当然,马马虎虎。

6.善于总结学习必须善于总结。

每学完一章,要做个小结,每学完一本书,要做个总结。

总结对于学习很重要。

温故而知新,总结可以帮助我们进一步掌握和理解以前所学过的旧知识。

不同的学科,总结的方法也不相同。

要根据不同学科切实总结,形成较完整的知识框架。

<<学生要懂心理学>>

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>