第一图书网, tushu007.com

<<中学生不可不知的心理常识>>

图书基本信息

书名：<<中学生不可不知的心理常识>>

13位ISBN编号：9787534396618

10位ISBN编号：7534396611

出版时间：2010-5

出版时间：江苏教育

作者：钟声

页数：202

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

内容概要

著名教育家苏霍姆林斯基说过：“ 读书一方面是为了应付明天的课，另一方面是出自内心的需要和对知识的渴求。
”中学生常识书系正是顺应时代对中学生的新要求、满足中学生强烈的求知欲而研发的阅读产品。
本丛书是国内第一套为中学生量身打造的常识书系，包括哲学、经济、科学、心理、文化、文学、艺术、地理、中国历史、世界历史等十种分册。
丛书紧密结合中学生的课程特点和知识结构，牢牢把握中学生的心理需求和兴趣焦点，做到了课内与课外、基础与提高、知识性与趣味性的完美融合，是广大中学生当下必需、未来必备的常识宝典。
《中学生不可不知的心理常识》是《中学生不可不知的心理常识》，从认识情绪与情感处落笔，结合日常生活，探索自身、群体，为中学生身心成长提供了必备的心理知识。

作者简介

滕刚，资深图书策划人、中国青少年阅读推广人。
策划、主编过“ 读·品·悟 ”感动系列、感恩书系、大家讲谈系列、受益一生系列、最受中学生喜爱的美文作家丛书、盛世华章系列、华师纠错系列、晨读晚读系列、小学生励志故事朗读本等课外读物300余种。
他主编的读物每每入选“ 新闻出版总署向全国青少年推荐的百种优秀图书 ”，是广大中小学生、家长和老师信赖的图书品牌。

书籍目录

第1章 情绪与情感情绪与情感情绪状态：像海上的波浪一样情绪定律：人都是情绪动物冲动情绪：每个人都有一面叫李逵成功后抑郁：为啥第一了我还郁闷情绪共鸣：杀人的《黑色星期天》态度与生活：绿洲里的老先生坦然生活：萨本哲的画像让自己更聪明：好事一件自嘲：化解尴尬的妙招幸福感：如何解析压抑心理：会让人扭曲疯狂踢猫效应：连锁泄愤怒极反笑：情绪真的很奇妙情绪盲点：理智全面地思考问题蝴蝶效应：一展翅一场风暴孤独影响睡眠秋天与情绪疲软杜利奥定理：快乐永远属于有活力的人情绪性进食：食物填不饱心灵的空隙当头棒喝：让人清醒的重要手段黑暗效应：黑暗中的安全感寂寞空虚：无关朋友多少心理灰色：结果身体也跟着灰色了情感破产：慎重衡量收入与支出自我欺骗：眼不见为净情绪反弹：越不想越去想温水煮蛙：别当那只小青蛙感觉适应：为何架着眼镜找眼镜陌生时长：漫长的恐怖时光感觉剥夺：被关小黑屋绝对是种酷刑痛觉麻木：关云长刮骨疗毒不疼吗感官定律：让五官友好合作吧高峰体验：畅游在极致的体验中直觉：女人的直觉是敏锐的代名词身心合一：感情与身体患难与共越老越幸福食物与情绪：快乐也是可以吃出来的同化作用和对比作用阿伦森效应：人们喜欢有利的事物情绪也能够影响身体心理弱点：看看这些你有吗幸福递减定律：从热烈到平淡有压力不发泄会疯掉吗卡瑞尔公式：消除烦恼放松情绪：我不可能让地球围着我转转换视角：悠闲点等待负负得正：悲伤的音乐减轻悲伤自我安慰：我是被上帝咬过的苹果控制愤怒：试试这些法子吧适当放松：布雷迪的猴子情绪宣泄：为啥K歌会让人觉得爽间歇性压力有利于健康苛求完美心理：太完美会造成伤害松弛疗法：做做情绪体操情绪储存：零存整取零存零取后悔心理：别总拘泥于过去时嫉妒心理：烧红的美丽舞鞋厌恶情绪：看到它我就皱眉头懒惰心理：严重到进入七宗罪焦虑心理：紧张得歇斯底里霍桑效应：牢骚也是很重要的喜欢自己：不然谁来喜欢你呢消除紧张的几个小方法情绪宣泄：大喊出来吧齐氏效应：持续的紧张感宽容：宰相肚里能撑船回避法：硬碰硬会头破血流转视法：换一个角度看问题幽默：自己开心大家开心自我参照效应：人都爱对号入座升华法：少年维特之烦恼的诞生把健康哭出来吧给不良情绪找个出口甜柠檬心理：摆脱不掉就欣赏吧第2章 性格与个性巴纳姆效应：我是谁我从哪里来性格的分类路径依赖定律：和驴子比固执权威效应：为啥他说话大家都信名人效应：周董说好就一定好软糖实验：你属于哪组小朋友自我宽恕：你觉得自己是坏人吗埃里克森人格论动机：你为什么要这么做个性：比较有特点的个体性格自我接纳：对自己敞开心扉吧换个角度认识自己：男孩与割草工罗夏墨迹测验：投射出内心马斯洛的自我实现理论气质：难以捉摸的东西各种情感型人格个性的延续：小孩子与成年人微表情：别对我说谎禁果效应：所以夏娃MM摘了那个苹果投射效应：撒谎的人总觉得对方在敝谎做自己的健康医师：好心情造就好身体权力膨胀：为啥大官们还要篡位成败效应：别被失败效应绊住脚多看效应：愈看愈喜欢心理饱和：再溶解不了相同物质苏东坡效应：认识自我别把自己丢了心理防卫：心扉就是做这个用的手表效应：标准太多反而不好心想事成：有时候是一个盲目的陷阱……第3章 群体心理第4章 知觉与思维第5章 学习中的心理常识第6章 生活中的心理常识第7章 青春期心理常识第8章 异常心理第9章 趣味心理常识

章节摘录

在相关实验中，106名过度肥胖者被平均分成两组，一组吃含脂肪较低但是含糖较高的食物，也就是主要吃些面包、土豆、意大利面条等；另一组则相反，吃些低碳高脂肪的食物，如肉夹饼。
两组的实验期均为一年。
结果发现：两组人员都减掉了平均30磅的体重，并且在实验开始的两个月都感到比以前更幸福。
维持两组的食物成分不变，一年之后再测他们各自的幸福指数，结果表明第一组的参与者依然感到比实验前快乐，但是第二组也就是吃的食物含脂肪较高而糖类较低的参与者，其情绪从最开始两个月的愉悦状态开始回落，变得不怎么高兴。
戈麦斯·皮尼拉表示，该结果表明食物会对大脑机能产生影响，进而直接影响到人的情绪。
原因是碳水化合物有助于血清素的分泌，这种物质会改善情绪状况，有助于心理健康。
食物对人情绪的影响还有其他方面，如Q-3脂肪酸是一种鱼类一尤其是大马哈鱼一富含的物质，科学家发现这种物质的缺乏会导致精神紊乱，比如绝望情绪、躁郁症、精神分裂症，也会带来学习和记忆能力的衰退。
但是随着快餐文化的盛行，人们越来越较少地吃这些鱼类食物，而常常吃肯德基等富含Q-6脂肪酸的食物，这种物质会抑制Q-3脂肪酸功能的发挥，导致人的情绪变得越来越差。

编辑推荐

《中学生不可不知的心理常识》：著名教育家苏霍姆林斯基说过：“ 读书一方面是为了应付明天的课，另一方面是出自内心的需要和对知识的渴求。
”中学生常识书系正是顺应时代对中学生的新要求、满足中学生强烈的求知欲而研发的阅读产品。
本丛书是国内第一套为中学生量身打造的常识书系，包括哲学、经济、科学、心理、文化、文学、艺术、地理、中国历史、世界历史等十种分册。
丛书紧密结合中学生的课程特点和知识结构，牢牢把握中学生的心理需求和兴趣焦点，做到了课内与课外、基础与提高、知识性与趣味性的完美融合，是广大中学生当下必需、未来必备的常识宝典。
《中学生不可不知的心理常识》是《中学生不可不知的心理常识》，从认识情绪与情感处落笔，结合日常生活，探索自身、群体，为中学生身心成长提供了必备的心理知识。

第一图书网, tushu007.com

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