

<<中小学生学习辅导>>

图书基本信息

书名：<<中小学生学习辅导>>

13位ISBN编号：9787536129757

10位ISBN编号：7536129750

出版时间：2004-6

出版时间：广东高等教育出版社

作者：刘学兰，何先友，，，编

页数：377

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>

<<中小学生学习辅导>>

内容概要

本书是为教师迫切希望解决的问题也是学生的学习问题，例如，如何激发学生的学习动机，让学生“愿学”；如何让学生掌握学习策略，让学生“会学”；如何帮助困难学生；如何对各科学习进行辅导等。

正因为如此，学习辅导已经成为学校心理健康教育的重要组成部分。

本书也是为了适应这一需要而编写。

本书名为“学习辅导”，但所涉及的内容只是沧海一粟。

全书主要围绕中小学生的学习实践而展开，讨论了学习理论、学习动机、学习策略、学习习惯、考试心理、学习困难、学科学习等内容，力图在简明扼要介绍有关理论的基础上，对中小学生在在学习过程中常见的心理和行为问题进行分析，并提出相应的辅导与训练方法，以代学校心理辅导工作者、学校各科教师、学生家长及广大学生参考。

本书既具有理论性，反映心理学的研究成果，而不是一般的学习方法介绍；又具有可操作性，能密切联系中小学生的学习实际，真正实现“辅导”的目的。

书籍目录

第一章 绪论第一节 学习概述第二节 几种主要的学习理论第三节 学习问题的表现与成因第四节 学习辅导概述第二章 学习动机辅导第一节 学习动机概述第二节 国外几种主要的动机理论第三节 激发学习动机的一般策略第三章 学习策略辅导第一节 学习策略概述第二节 基本学习策略与辅导第三节 支持性学习策略与辅导第四节 元认知策略与辅导第四章 学习习惯辅导第一节 学习习惯概述第二节 良好学习习惯的培养第三节 不良学习习惯的矫正第五章 考试心理辅导第一节 考试焦虑的调节第二节 应试技巧的培养第三节 学习疲劳的防治第六章 学习困难辅导第一节 学习困难概述第二节 学习困难学生的特点第三节 学习困难学生的辅导与训练第七章 学科学习辅导第一节 语文学习辅导第二节 数学学习辅导第三节 英语学习辅导参考文献后记

章节摘录

郑希付、高宏章(2003)在一项关于考试焦虑的认知因素研究中,探讨了七种认知因素对考试焦虑的影响,分别是结果认识(学生对这次考试获得成功的可能性)、努力认识(学生对自己付出努力的评价)、干扰认识(学生对目前所遇到的主要干扰的评价)、压力认识(学生对来自家庭、情绪等方面压力的评价)、成败归因(学生对成功和失败的归因倾向和程度)、经验认识(学生对自己以前获得成功的状况的评价)、自信水平(对自己的自信评价)。

结果发现,除了努力认识与考试焦虑关系不明显外,其余六个认知因素都与考试焦虑有显著相关。

在认知因素中,受到研究者们关注的包括自我评价与自我接纳、自我效能感、负面评价恐惧等。

(1) 自我评价与自我接纳。

一般来说,学生的自我评价和自我接纳程度高,其考试焦虑程度会降低。

黄高贵、吴燕(2001)研究了高考考生的自我接纳与应付方式和考试焦虑的关系,发现考试焦虑与自我接纳、自我评价及应付方式密切相关,且与自我接纳的相关性高于自我评价。

高焦虑者具有自我接纳程度低、自我评价低、自卑心理较突出等特点。

当然,自我评价也并非越高越好,如果不切实际地高估自己,造成自我期望过高,同样会引发考试焦虑。

薛亚萍(2002)的研究发现,引起初中生考试焦虑的原因是多方面的,其中自我期望过高是其中最重要的原因(占59.3%)。

因此,我们要帮助学生正确、客观地评价自己,提高自我接纳水平,在此基础上,形成一种切合实际的理想自我,建立合理的自我期望,从而调整考试焦虑。

(2) 自我效能感。

自我效能感是班杜拉社会认知理论中的核心概念,是指人们对个人行动控制的知觉或信念。

一个相信自己能处理好各种事情的人,在生活中会更积极、更决断。

自我效能感使人们面对环境的挑战而采取恰当的行动。

不同自我效能感的人其感知觉、思维和行动的方式都不同。

就感觉层面而言,自我效能感往往和抑郁、焦虑及无助相联系。

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>