第一图书网, tushu007.com

<<学生专注力培养指南>>

图书基本信息

书名：<<学生专注力培养指南>>

13位ISBN编号：9787800209277

10位ISBN编号：780020927X

出版时间：1999-05

出版时间：人民军医出版社

作者：欧阳文珍

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

内 容 提 要
本书是国内第一本有关儿童、青少年专注力的著作。
全面
介绍了国内外有关专注力的研究，系统讲述了专注力的发展、个体差异、影响因素、测量及培养，重点讨论了培养孩子专注力的策略、方法和技巧，以及如何集中精力观察、记忆、思维等。
此外还介绍了青少年神经衰弱的心理治疗和心理训练方法。

全书内容新颖、文字流畅、视野开阔，具有较强的针对性、可读性和操作性，是解决学生注意力不集中不可多得的读物。

适合广大青少年家长、大中学生及教师参阅。

第一图书网, tushu007.com

<<学生专注力培养指南>>

书籍目录

目录
第一章 专注力概述
一、专注力的含义
1.注意的集中能力
2.注意的持续能力
3.警戒性注意能力
4.良好专注力的特点
二、专注力的研究历史
1.我国古代有关专注力的研究
2.日本有关专注力的修炼传统
3.印度佛教、瑜珈有关专注力的理论和实践
三、有关专注力的现代心理学理论
1.有关专注力的机制理论
2.专注力的作用理论
3.有关专注力的方式或类型理论
第二章 儿童专注力的发展
一、儿童专注力的发展
1.0～3岁儿童专注力的发展
2.3～6、7岁儿童专注力的发展
3.小学生专注力的发展
二、影响儿童专注力的环境因素
1.社会、人际环境的影响
2.物理刺激的影响
3.学习环境的安排
三、父母的教育影响
1.避免走入误区
2.成功父母的特征— PET方式
3.促使孩子专心学习的技巧
第三章 什么人具有良好的专注力
一、生理特征对专注力的影响
1.神经系统的影响
2.额叶、尾状核与网状结构的作用
3.脑发育与脑损伤的影响
4.家庭的遗传影响
5.激素、神经递质、生理疲惫等的影响
二、心理特征、心理状态对专注力的影响
1.心理特征对学生专注力的影响
2.心理状态对学生专注力的影响
三、饮食、睡眠与醒脑体操
1.饮食与学生的精力、集中能力
2.睡眠与学生的精力、集中能力
3.醒脑体操与学生的专注力
四、心理训练与专注力训练
第四章 专注力的测量与注意缺损多动障碍的鉴别
一、专注力的测量

1.注意集中能力的测量
2.警戒性注意能力的测量
二、注意缺损多动障碍的鉴别
1.软性神经特征检查法
2.心理测验
3.注意缺损多动障碍的量表评定
三、容易混淆的其他障碍
1.注意缺损与学习困难
2.儿童自闭症
3.品行障碍
4.一般性抽动症
第五章 儿童注意涣散的矫治——感觉统合训练
一、感觉统合训练的基本理论
1.什么是感觉统合及感觉统合失调症
2.感觉统合失调症的脑神经机制
3.感觉统合失调症患儿鉴别
二、家庭里的感觉统合训练
1.感觉刺激的重要性
2.鼓励孩子爬行
3.手的训练
4.前庭的感觉刺激
三、专门的感觉统合训练
1.感觉统合的训练原则
2.几种主要的训练方法
第六章 儿童、青少年注意涣散的心理咨询
一、儿童、青少年心理咨询的基本理论
1.儿童、青少年心理咨询的一般问题
2.儿童、青少年心理咨询的基本理论
二、儿童、青少年心理咨询的基本过程和技巧
1.儿童、青少年心理咨询的基本过程
2.儿童、青少年心理咨询的技巧
三、儿童、青少年注意涣散的咨询案例
第七章 神经衰弱的心理治疗
一、神经衰弱的概述
1.神经衰弱及其表现和危害
2.神经衰弱成因——对挫折和紧张的不良适应
3.神经衰弱的诊断和鉴别
4.神经衰弱的治疗
二、抑郁性神经衰弱的心理治疗
1.抑郁性神经衰弱的鉴别
2.抑郁性神经衰弱的治疗
三、焦虑性神经衰弱的心理治疗
1.什么是焦虑性神经衰弱
2.焦虑性神经衰弱的治疗
第八章 专注力的特殊训练方法
一、进行观察时的专注力训练
1.什么是观察

2.观察中的专注力训练
二、专心致志记忆的训练
1.记忆
2.专注于记忆的训练
三、专注于想象的训练
1.想象
2.想象的专注训练
四、专心思维的训练
1.思维
2.思维的专注训练
五、身体控制和坐禅训练
1.身体的控制训练
2.坐禅训练
第九章 课堂上学生专注力的激发与维持
一、激发与维持专注力——教师教的技巧
1.罗斯科夫效应
2.罗森塔尔效应
3.奖励——也有陷阱
4.蔡戈尼克效应
二、激发与维持专注力——学生学的技巧
1.节省精力——绝不滥用专注力
2.好钢用在刀口上——专注于该思考的地方
三、激发与维持专注力——教学组织技巧
1.教师工作作风问题的研究
2.合作教学的研究

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