

《中小学生的健康心理》

图书基本信息

书名：《中小学生的健康心理》

13位ISBN编号：9787514302721

10位ISBN编号：7514302727

出版时间：2012-2

出版社：林珍 现代出版社 (2012-02出版)

作者：林珍

页数：201

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中小学生的健康心理》

内容概要

《中小学生的健康心理》针对当前中小學生普遍存在的心理健康问题，在“心理健康理论篇”“心理健康问题篇”“心理健康方法篇”等几个篇章中讲述了心理健康的重要性、介绍了中小学学生如何在学习中、生活中、人格上养成健康心理的方法。

《中小学生的健康心理》

书籍目录

心理健康理论篇 认识心理的实质 保持心理健康 中小学生心理发展的动力 中小学生心理发展的年龄特征与别差异 中小学生观察能力的发展 中小学生记忆能力的发展 中小学生思维能力发展的特点 中小学生智力品质的发展 中小学生想象能力的发展 中小学生的学习兴趣 心理健康问题篇 什么是心理失常与心理正常？如何区分失常心理与正常心理？心理疾病是怎样产生的？心理疾病的三个发展阶段 怎样正确对待心理疾病？如何消除心理疲劳？幻觉、错觉和空想的区分是什么？什么叫做“观念固执”？你神经衰弱吗？失眠的原因、种类和对策 人为什么要睡眠？人为什么会做恶梦？为何伍子胥一夜之间须发皆白？为什么有的人暴躁易怒？为什么有的人感情脆弱？什么是心理“补偿作用”？为什么有些人会自寻烦恼？为什么有的人情感淡漠？为什么会产生自卑感？怎样消除惧怕心理？“抗拒心理”与“攻击行为”是怎么回事？“双重人格”是怎么回事？你属于哪种性格类型？心理健康人格篇 偏执型人格障碍 分裂型人格障碍 反社会型人格障碍 回避型人格障碍 依赖型人格障碍 自恋型人格障碍 心理健康方法篇 简述心理疗法 “冥想放松”心理疗法 “大脑训练”心理疗法 “心理疏导”心理疗法 “运动健康”心理疗法 “生物反馈”心理疗法 “系统脱敏”心理疗法 “格式塔”心理疗法 “大笑”心理疗法 “色彩”心理疗法 “气味”心理疗法 心理健康维护篇 中小学生心理健康的标准与维护 心理平衡与心理养生 抑郁危害身心健康 保持心理健康 克服嫉妒心理 防范自杀心理

章节摘录

版权页： 2.无意识记和有意识记的发展 所谓无意识记，是没有预定目的、没有任务、不知不觉的识记。所谓有意识记，是有意识、有目的的任务的识记。我们不能笼统地说这两种识记哪一种效果好。对比记忆效果，只能在相同的条件下进行，只是在日记一件事情的时候，有意识记的效果要比无意识记的效果好。但是，这两种识记都是不可缺少的，因为人们不可能长时间地处于紧张的有意识记之中。在日常生活中，无意识记往往被使用得更多一点，同时，有意识记的发展，与无意识记的发展往往相辅相成。研究表明：（1）有意识记随着年龄的增长，随着学习动机的激发，学习兴趣的发展，学习目的明确，在学习中的主导地位则越加显著。一般情况下，这个主导地位的显著表现是从小学三年级开始的，但小学生的有意识记的任务往往是由教师提出的。中学阶段，有意识记的突出特点是，学生逐渐学会根据不同的教材内容，由自己提出识记的目的任务，并且是适当长远的识记任务。从初中二三年级起，他们能逐步自觉地、独立地检查自己的记忆效果，主动地根据所识记任务的具体内容与自己的具体特点选择良好的记忆方法。（2）中小学生在中学阶段，不仅有意识记在发展，无意识记及其效果也在发展。不管有意识记或无意识记，其记忆效果主要在于记忆过程的思维活动的程度，也就是能否将所记忆的东西或材料当做智力活动内容或对象。3.机械识记和理解识记的特点 所谓机械识记，是在不理解、不甚理解或无法理解的情况下，原原本本、逐字逐句地识记。例如，背书、识记国际音标，就是采用这种识记方法。所谓理解识记，就是根据对材料的理解，结合自己的经验进行识记。例如，学生通过分段、编写提纲，达到理解课文、熟记教材的目的。机械识记所反映的往往是事物的个别的、外部的联系，而理解识记则是以对材料的理解为基础的识记，它反映的是事物的本质特点。少年阶段的学生，随着思维的发展，理解识记明显地发展起来，虽然此时的机械识记还是很发达，占相当优势地位，但机械识记的主导地位将转化为理解识记占主导地位。

《中小学生的健康心理》

编辑推荐

《中小学生的健康心理》文字浅显易懂，事例活泼生动。是一本非常适合中小学生学习阅读的心理健康书籍。

《中小学生的健康心理》

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：www.tushu000.com