

《运用积极心理学提高学生成绩》

图书基本信息

书名：《运用积极心理学提高学生成绩》

13位ISBN编号：9787515345683

出版时间：2017-3-1

作者：[英] 蒂娜·瑞伊,[英] 露丝·麦康威尔

页数：392

译者：黄蔚

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

《运用积极心理学提高学生成绩》

内容概要

研究表明，相对于不幸福的孩子而言，幸福的孩子一般精力更加充沛，意志坚毅、注意力集中，并富有创造力，所以他们通常在学校里成绩更好、表现更佳。本书旨在探索如何利用积极心理学的理论和方法，构建学生的品格优势，提升学生的整体幸福感，从而促进学习成绩的提高。

本书可谓是将积极心理学应用于教学实践的代表之作。它不仅介绍了积极心理学的核心观点和前沿成果，还把它们融入到实际的教学之中，介绍了一系列体系完整、可操作性、互动性与趣味性很强的活动与资源，可以在课堂上“拿来即用”，甚至学生在课下仍能继续实践。

如果您对于积极心理学在教学实践中的运用感兴趣，或者您想让学生的表现更加优异，同时想丰富自己的教学资源，那么本书将是一本不可多得的兼具信息性与实用性的工具书，为您提供综合性的指导和具体的行动指南！

《运用积极心理学提高学生成绩》

作者简介

《运用积极心理学提高学生成绩》

书籍目录

第一章 让我们认识积极心理学

如何利用本书

关于本书的资源

积极心理学

积极心理学的目标是获得“持续的幸福”

幸福的三大递升层次

PERMA 关于幸福的新理论

倡导积极教育

积极教育的根基：行动的完美

社会传染：传播积极的而非消极的情绪

培养提升幸福感的习惯

避免“镜像痛苦”的戕害

品格教育的强大效力

品格教育的途径：提升品格优势

价值实践：六种品格优势

确定你的品格优势

品格优势即为简单的习惯

品格教育的核心：意志力

认知行为方法

“棉花糖”实验——意志与自控力的考验

自控应该来源于无意识的触发

带有执行意图的心理对比（MCII）

规则的力量

为自己设定规则

进行WOOP练习

如何制订“执行意图”计划

固定心态与成长心态

品格优势呈指数级结合

进行“聪明的”（SMART）投资

什么是“聪明的”（SMART）投资

严肃提示——关注优势不代表忽视缺点

基于“优势”的干预可以产生持续的效果

积极教育促进学生成绩的提高

第二章 关于积极心理学的讲解：ppt 演示

第一张幻灯片 如何使用积极心理学提高学生成绩

第二张幻灯片 什么是积极心理学

第三张幻灯片 关于“幸福”的定义

第四张幻灯片 何谓“持续的幸福”

第五张幻灯片 积极情绪的力量

第六张幻灯片 心流体验（Flow）

第七张幻灯片 固定心态和成长心态

第八张幻灯片 “希望他人好”（Wishing others well，WOW）

第九张幻灯片 主动表达感激之情

第十张幻灯片 正念

第十一张幻灯片 标志性品格优势

第十二张幻灯片 品格优势是简单的习惯

第十三张幻灯片 完美是一种习惯

《运用积极心理学提高学生成绩》

- 第十四张幻灯片 习惯的三大特征
- 第十五张幻灯片 代表课堂规范的五种习惯：SLANT
- 第十六张幻灯片 建立积极的习惯
- 第十七张幻灯片 基于积极心理学的教学资源
- 第十八张幻灯片 三大部分活动资源
- 第十九张幻灯片 这些资源包含哪些活动
- 第二十张幻灯片 “峰-终定律”
- 第三章 基于积极心理学的教学资源简介
- 品格优势与“持续的幸福”
- 品格训练
- 规则和幸福习惯的养成
- 充分利用课堂 / 学校的诸多资源 / 079
- 评价系统的重要性
- 三大部分活动资源
- 第四章 如何利用这些活动资源
- 第一节 习惯的养成：33个教学活动
- 第二节 幸福的习惯：49个教学活动
- 第三节 友好的习惯：34个教学活动
- 第四节 助你养成幸福习惯的10期课程
- 第五章 如何让家长参与进来
- 准备召开家长会
- 主持家长会

《运用积极心理学提高学生成绩》

精彩短评

1、有很多元认知的练习。

《运用积极心理学提高学生成绩》

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