

# 《学一点心理学》

## 图书基本信息

书名：《学一点心理学》

13位ISBN编号：9787300140148

10位ISBN编号：7300140149

出版时间：2011-8

出版社：中国人民大学

作者：王玉萍 编

页数：354

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](http://www.tushu000.com)

# 《学一点心理学》

## 内容概要

## 书籍目录

第一章 学习心理 一、有压力就一定有动力吗 二、不感兴趣怎么办 三、学习偏科是怎么回事 四、上课注意力不集中怎么办 五、作业磨蹭怎么办 六、他的记忆力真的不好吗 七、为什么要及时复习 八、是偏听、偏看、还是偏动手 九、学习时间如何管理 十、学习过程中也会出现“高原反应”吗 十一、什么是书写障碍第二章 人际交往 一、如何提高班集体的凝聚力 二、怎样引导有不良倾向的“非正式群体” 三、教师如何指导异性同学交往 四、辛辛苦苦教学生，却不被学生理解该怎么办 五、怎样对待嫉妒别人的学生 六、如何指导学生之间的交往 七、怎样对待学生中出现的“同性恋”第三章 情绪情感 一、自信心能够培养出来吗 二、青春期的恋情为什么浇不灭 三、怎样调节情绪 四、如何对待孩子的焦虑 五、孩子不敢一个人在家怎么办 六、我们要为自己的情绪负责吗第四章 家庭关系 一、父母为孩子做到事无巨细真的是爱吗 二、父母过度约束会给孩子带来什么 三、对孩子盲目欣赏有益吗 四、漠视对孩子构成怎样的威胁 五、过度体罚孩子就能达到预期效果吗 六、亲子矛盾很难逾越吗 七、父亲角色缺席，可以吗 八、隔代教养真的让父母放心吗 九、夫妻大战会给孩子的心理带来什么 十、当父母离婚时，我们能为孩子做些什么 十一、重组家庭的父母如何爱孩子 十二、被领养的她不接受妈妈怎么办第五章 行为问题 一、他是真的生病发烧了吗 二、孩子撒谎是为了什么 三、逃学都是孩子的错吗 四、孩子偷东西怎么办 五、该如何对待孩子沉迷网络游戏的问题 六、为什么大家都讨厌我第六章 心理疾患 一、如何对待多动症的孩子 二、孩子挤眉弄眼并且抽动是怎么了 三、一提上学就恐惧怎么办 四、以瘦为美而厌食怎么办 五、他拼命反复洗手是怎么回事 六、她常常郁郁寡欢是怎么了 七、他总是喜欢独处是怎么回事第七章 教师发展与职业幸福 一、作为教师，专业成长之路怎么走 二、教师如何在研究与反思中成长 三、现在的教师为什么缺少快乐 四、面对压力，教师如何去适应 五、教师如何进行自我心理调节 六、怎样成为一名学生喜欢的老师 七、教师如何与学生家长沟通

## 章节摘录

版权页：“高原现象”的出现，确实会影响人的情绪，降低自信心，使人缺乏学习兴趣，并对现实的学习过程产生厌倦和焦虑。但是只要我们能够了解“高原现象”产生的原因，及时帮助学生掌握克服的方法，就能及时消除负面影响。让我们一起来分析“高原现象”产生的原因。第一，知识上存在盲点。在现代教学中，由于学生数量众多和其他条件的限制，老师往往很难照顾到每一位学生，整个教学只能按照“机会均等”的方式进行。有些同学缺乏自主学习的习惯，只满足于完成作业，这就使原本掌握得较好的知识点和能力点不断被重复，而自己的掌握得不好的知识点和能力点却又难以得到强化训练，这是导致总成绩徘徊不前的重要原因。第二，学习方法需要更新。随着复习的深入，复习方法也随之变化。是侧重识记还是侧重理解？是侧重应用还是侧重综合？具体的复习阶段的侧重点都是不相同的。一成不变的学习手段，效果肯定大打折扣。“一把钥匙开一把锁”，新问题没用新方法去解决，一定会既费力又无效。张志同学在高三系统复习阶段所反映出来的现象，正是由于复习知识的内容、形式、方法发生了变化而引起的，此时，张志同学需要根据这个阶段复习的特点，调整学习计划和复习方法，相信在一段时间后自然又会适应学习的节奏，又会找到学习进步给自己带来的快乐和成就感。第三，心理上出现疲劳。经过一段时间的努力拼搏，学习成绩仍不尽如人意，来自父母、学校的压力，使学生缺乏成功的体验，对每天的付出产生怀疑，学习兴趣大减，整天处于被动的应付状态，感觉好累，有时内心还会冒出莫名的“怨气”。在这样低落的情绪下，当然觉得自己每天在做“无用功”，这是“高原现象”产生的原因之三。



# 《学一点心理学》

## 精彩短评

- 1、自我感觉：还不错。有可以学习的地方。
- 2、和在购书中心看到的一样，正版的，挺不错
- 3、理论与事例都很具有代表性

## 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](http://www.tushu000.com)