

《中小学生心理知识读本》

图书基本信息

书名：《中小学生心理知识读本》

13位ISBN编号：9787509534441

10位ISBN编号：7509534445

出版时间：2012-7

出版社：曾秋燕、麦敏霞 中国财政经济出版社 (2012-07出版)

页数：218

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.tushu111.com

《中小学生心理知识读本》

内容概要

《中小学生心理知识读本》的主要内容包括：为做一个心理健康的学生、日常生活中常见的心理效应、心理学史上的名人、轻松走出成长的烦恼、快乐学习，有效学习、注意力的培养、训练你的记忆力、轻松应对考试、培养你的创新思维、读懂你的青春期、个性心理、做最好的自己、如何看待逆反心理、做情绪的主人、打造坚强的意志、压力-动力等等。

書籍目錄

1漫話心理 1.1做一個心理健康的學生 1.1.1 心理健康的含義 1.1.2 心理健康的狀態 1.1.3 中學生心理健康的標準 1.2日常生活中常見的心理效應 1.2.1期望效應 1.2.2酸葡萄、甜檸檬心理 1.2.3從眾心理 1.2.4巴納姆效應（暗示效應） 1.2.5阿基米德與醞釀效應 1.2.6多米諾骨牌效應 1.2.7態度效應 1.2.8霍桑效應 1.2.9進門坎效應 1.2.10莫扎特效應 1.3心理學史上的名人 1.3.1心理學之父--馮特 1.3.2精神分析創始人--弗洛伊德 1.3.3行為主義的流行--華生 1.4輕鬆走出成長的煩惱 1.4.1少年維特之煩惱--我很煩 1.4.2青少年主要的問題行為--迷失於煩惱 1.4.3天生我才必有用--走出煩惱 2學習心理 2.1快樂學習 有效學習 2.1.1學習動機 2.1.2學習興趣的培養 2.1.3以積極的心態面對學習中的壓力 2.1.4提高學習的效率 2.2注意力的培養 2.2.1什麼是注意力 2.2.2注意力訓練 2.3訓練你的記憶力 2.3.1什麼是記憶力 2.3.2你會記憶嗎 2.3.3常用的記憶方法 2.4輕鬆應對考試 2.4.1什麼是考試焦慮 2.4.2你有考試焦慮嗎 2.4.3考試焦慮的表現及影響 2.4.4考試焦慮的心理成因分析 2.4.5降低考試焦慮的幾點措施 2.5培養你的創新思維 2.5.1什麼是創造力 2.5.2中學生創造思維品質及其培養 3認識自己 3.1讀懂你的青春期的 3.1.1什麼是青春期的 3.1.2青春期的生理發育 3.1.3青春期的心理發育 3.1.4中學生的異性交往 3.2個性心理 3.2.1什麼是個性 3.2.2氣質類型的基本特徵 3.2.3關於氣質的其他學說 3.2.4不同氣質類型的自我調節方法 3.2.5性格及其影響因素 3.2.6關於性格的學說 3.2.7性格對學生成長的影響 3.2.8塑造良好性格 3.3做最好的自己 3.3.1認識自我 3.3.2認識自我的方法 3.3.3悅納自我的重要性 3.3.4悅納自我的方法 3.4如何看待逆反心理 3.4.1什麼是逆反心理 3.4.2初中生逆反心理的形式與表現 3.4.3初中生逆反心理的原因分析 3.4.4初中生逆反心理的引導 4情緒意志 4.1做情緒的主人 4.1.1什麼是情緒 4.1.2情緒的表現形式 4.1.3影響情緒的因素 4.1.4轉化不良情緒的心理調節方法 4.2打造堅強的意志 4.2.1什麼是意志 4.2.2中學生意志發展的特點及存在的問題 4.2.3培養和提高優良的意志品質 4.3壓力-動力 4.3.1影響人對壓力感受的主要因素 4.3.2應對和處理心理壓力的方法 5人際交往 5.1不能沒有朋友的年齡 5.1.1中學生人際關係的類型 5.1.2人際交往的基本原則 5.1.3不良的人際交往心理 5.1.4人際交往中的心理效應 5.1.5關注未成年人違法犯罪 5.1.6未成年人犯罪誰之過 5.1.7築起未成年人犯罪的“防火牆” 5.2提高人際交往能力 5.2.1人際交往中常見的溝通模式 5.2.2人際交往的技巧 5.2.3融入群體有方法 5.3關於競爭 5.3.1正確對待競爭 5.3.2競爭原則 5.3.3競爭與合作 5.3.4嫉妒心理的調節 5.4感悟生命 感恩父母 5.4.1珍愛生命，懂得心理自我保護 5.4.2善於與父母溝通 5.4.3家庭變化或危機的應對 6課餘生活 6.1安排好課餘生活 6.1.1休閒 6.1.2消費 6.2網絡是把雙刃劍 6.2.1網絡對我們的消極作用 6.2.2發揮網絡的積極作用，做網絡的主人 6.2.3培養健康的網絡心理素質 主要參考書目

章节摘录

版权页： 1.2.4巴纳姆效应（暗示效应）我是谁？我从哪里来？又要到哪里去？这些问题从古希腊开始，人们就开始问自己，然而都没有得出令人满意的结果。然而，即便如此，人从来没有停止过对自我的追寻。正因为如此，人常常迷失在自我当中，很容易受到周围信息的暗示，并把他人的言行作为自己行动的参照，从众心理便是典型的证明。其实，人在生活中无时无刻不受到他人的影响和暗示。比如，在公共汽车上，你会发现这样一种现象：一个人张大嘴打了个哈欠，他周围会有几个人也忍不住打起丁哈欠。有些人不打哈欠是因为他们受暗示性不强。哪些人受暗示性强呢？可以通过一个简单的测试检查出来。让一个人水平伸出双手，掌心朝上，闭上双眼。告诉他现在他的左手上系了一个氦气球，并且不断向上飘；他的右手上绑了一块大石头，向下坠。三分钟以后，看他双手之间的差距，距离越大，则暗示性越强。认识自己，心理学上叫自我知觉，是一个人了解自己的过程。在这个过程中，人更容易受到来自外界信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差。在日常生活中，人既不可能每时每刻去反省自己，也不可能总把自己放在局外人的地位来观察自己。正因为如此，个人便借助外界信息来认识自己。个人在认识自我时很容易受外界信息的暗示，从而常常不能正确地知觉自己。心理学的研究揭示，人很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合他。即使这种描述十分空洞，他仍然认为反映了自己的人格面貌。曾经有心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己，结果，绝大多数大学生认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。下面一段话是心理学家使用的材料，你觉得是否也适合你呢？你很需要别人喜欢并尊重你。你有自我批判的倾向。你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。

《中小学生心理知识读本》

编辑推荐

《中小学生心理知识读本》由中国财政经济出版社出版。

《中小学生心理知识读本》

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.tushu111.com