

<<做学习的主人>>

图书基本信息

书名：<<做学习的主人>>

13位ISBN编号：9787110065129

10位ISBN编号：711006512X

出版时间：2006-12

出版时间：科学普及出版社

作者：马丽莉，李百珍，

页数：200

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>

<<做学习的主人>>

内容概要

《阳光少年心理成长之路》丛书是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际、介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。

希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……青少年朋友在阅读这套时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细长长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

<<做学习的主人>>

书籍目录

一 学习心理辅导的重要性 以学为主 健全发展——学习心理与中学生心理健康发展 学会学习 持续发展——21世纪中学生必备的素质 学会生存 立足社会——信息社会需要终身学习二 学习心理辅导的原则 适者生存——适应性原则 千篇不能一律——个性化原则 学以致用——理论与实践相结合原则三 学习心理辅导的策略与方法 支持性学习策略 1 综观全局 运筹帷幄——学习计划与时间管理 2 兵马未动 粮草先行——做好课前预习 3 集中力量 打歼灭战——课堂学习讲效率 4 清理战场 清点战果——课后要复习 5 巩固战绩 以利再战——每天写作业也要有讲究 6 知己知彼 百战不殆——关于考试的几个问题 认知策略 1 学习专心 学习专注——注意力训练 2 留住新知 让它住下——记忆力的提高 3 让大脑操练起来——开发大脑的思维 4 撑起船儿来过河——努力提高阅读能力 5 在学习的道路上独立行走——自学能力的培养 自我调控策略 1 我们为什么要求学——学习动机的激发 2 给学习喷洒“催化剂”——学习兴趣的培养 3 习惯成自然 自然成习惯——学习习惯的养成 4 学习要自己做“主”——学习过程的自我监控 5 “主”随“客”变——学习环境管理 6 人尽其才物尽其用——学习资源开发 7 时间就是金钱效率就是生命——科学用时,科学用脑四 走出学海漩涡——学习心理困惑与调适 不要庸人自扰——考试焦虑的化解 变压力为动力——学习压力的有效减缓 生活在阳光地带——厌学的调试参考文献

<<做学习的主人>>

章节摘录

书摘一、学习心理辅导的重要性 义务教育阶段，小学是基础，中学是关键，中学阶段学生的身心处在迅速成长时期，也是学习能力飞速增长的黄金时代。

升入中学是人生的又一新起点，乍看起来，中学与小学一样，都是去上学，学习是主导活动，但是与小学时期相比，中学的学习活动有更高的要求。

由于中学阶段自我意识的增强，学习成绩和学习心理对中学生心理健康发展会产生重要的影响，特别是处在竞争激烈的21世纪的中学生，学习心理辅导的重要性日趋凸现。

其重要性体现在以下几个方面。

以学为主 健全发展——学习心理与中学生心理健康发展 你出生时是怎样一个人，经过学习之后又成为一个怎样的人？

对这一问题的思考，有助于我们回答“什么是学习？

学习给我们带来了什么？

”专家认为，学习是学习者获得经验的过程，学习是引起行为变化的过程，学习是能力不断提高的过程。

真正的学习经验能够使学习者发现他自己独特的品质，发现自己作为一个人的特征。

唯一真正的学习应当是成为一个完整的人。

从这个角度出发，你们想想学习是为了什么呢？

学习的最高目标或许就是自知了。

心理健康的人对自己是谁，在朝哪个方向发展，将来有一天可能成为怎样的人，有着更清楚意识和认可态度。

就像生活本身一样，自知是一个过程，一段旅程，一次冒险。

日益增长的自知很可能成为自由的巨大源泉，因为我们信任了自己，同时我们也就信任了他人；了解了我们自己，也就能了解他人和周围世界；我们对自己的认可也使我们接受自己的冲动、情感和梦想，在注意和重视了自己后，我们才能把自己的注意力和精力集中到接受教育、就业、朋友和家庭生活等方面。

当我们认真思考在现代世界生存下去的种种必需条件时，应该认识到，学习是人类各种体验中最基本的体验。

人的天性要求我们学习，以便成为完整的人。

综上所述，在学习过程中，随着我们对客观世界认识的逐步深入，随着自知过程的不断深化，一个人的自信心和对他人信任的态度、情感、价值观等不断得到塑造；在学习过程中，克服困难的意志力及承受挫折的能力也得到磨炼；最重要的是，这些在学习过程中得到培养与锻炼的心理品质，恰是一个性格中的核心特征，也是成为一个完整的人、完美的人所不可或缺的品质。

由此可见，健康的个性是在学习过程中逐步培养、锻炼出来的，成为一个心理健康、完美的人离不开学习这样一个长久锻炼、积累的过程。

学习心理与中学生心理健康发展有着不可分割的联系，离开了“学习”这个人生必经的旅程谈一个人的心理健康也等于是空谈。

曾有一名小学生因老师请家长到校竟然从桥上跳下身亡；一名中学生因病休学，复学第一天便从新教学楼跳下身亡；大学生马加爵因为玩牌结怨，凶残地杀害了四名同学。

不断出现的自杀、恶性伤害事件引人深思，发人深省：学生在校学习绝不仅仅是学会知识，考高分，若只是为了这一目的，马加爵已达到了，但他最终却成了一个杀人犯。

这不能不让我们重新思考，学习与一个人健全发展的关系，关注学习过程，关注整个人的发展，应当是当今教育的着眼点；关注学习过程，关注自身发展应当是学生拓宽的视野。

P1-3

<<做学习的主人>>

编辑推荐

学会学习是21世纪人类必备的素质。

掌握知识已不再是学习的唯一目的，乐学、会学是学生终身学习的基础。

《做学习的主人：学习心理辅导》向少年阐述了学习心理辅导的内容、策略与方法，以及对各种学习心理困惑的调适。

本书理论联系实际，将抽象的理论融入许多生动的故事和实际案例之中，深入浅出，浅显易懂。

青少年朋友们，你们在阅读这本书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。

在紧张的学习之余，在轻松、愉快的心态中，细水长流地慢慢品读这本书，学会做自己成长的主人。

《做学习的主人》是《阳光少年心理成长之路》系列丛书中的一本。

《阳光少年心理成长之路》系列丛书开创了青少年心理自助的先河。

本丛书目前共有8册，它们分别从积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的教育以及心理卫生的维护和心理障碍的预防及初步矫正等角度向青少年朋友展示了心理成长之路。

在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有信心、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚强……

《阳光少年心理成长之路》经过再版和重印已累计发行8万多册，曾获“中国科学技术协会科普专项资助”，是全国各图书馆争相订购的好图书，其中《完善自我——积极自我意识的培养》入选“农家书屋”工程500种常备图书。

本丛书品种在不断扩充，内容在不断丰富和完善，不仅面向青少年，而且为家长们策划了几本好书。

即将出版的《呵护孩子的心灵》、《做孩子的心理医生》、《与孩子共同成长》就是为家长们服务的。

。

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>