

<<教孩子学会摆脱压力>>

图书基本信息

书名：<<教孩子学会摆脱压力>>

13位ISBN编号：9787215071070

10位ISBN编号：7215071073

出版时间：2010-1

出版时间：河南人民出版社

作者：徐先玲

页数：182

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>

## <<教孩子学会摆脱压力>>

### 内容概要

《青少年必读文丛》根据青少年成长过程中关于生活、学习、交友等诸多方面的问题，精选中外最具启发性、智慧性、故事性和艺术性的美文。

《教孩子学会摆脱压力》作者为文丛之一，精选中外教育孩子如何面对压力，摆脱压力的美文。可读性强、容易理解，是青少年成长过程中必不可少的良师益友。

## &lt;&lt;教孩子学会摆脱压力&gt;&gt;

## 书籍目录

- 如何缓解学习压力 1.教给孩子掌握学习的方法 2.培养孩子的学习兴趣 3.让学习变得有吸引力 4.让孩子养成良好的学习习惯 5.让孩子看到进步的脚步 6.给孩子良好的家庭学习环境 7.让孩子学会掌握学习的技巧 8.勤奋是永恒的学习秘诀 9.留心身边事,处处皆学问 10.对孩子的学习要“劳逸结合” 11.提高学习成绩要“循序渐进” 12.改掉不良的学习习惯 13.改变坏习惯建立新习惯 14.教孩子如何缓解学习压力 15.如何自我化解学习压力 16.帮助别人有助于缓解压力 17.孩子的成长比分数更重要 18.找到影响孩子学习的因素 19.如何克服上课“走神” 20.如何克服学习焦虑 21.“教室焦虑症”的心理疗法 22.如何克服学习障碍 23.如何养成良好学习习惯 24.如何制定学习计划 25.学习兴趣能自然缓解学习压力 26.兴趣能够提高学习效率 27.警惕因过度学习发生的适应不良 28.如何提高注意力 29.如何矫治学习心理障碍 30.如何防治厌学 31.如何集中精力提高成绩 32.带孩子走出身份的阴影 33.调整情绪,改变不良个性 34.及时诊治身心疾病如何缓解考试压力
- 1.如何缓解考试紧张 2.如何克服考试焦虑 3.考试焦虑产生的原因 4.考试焦虑的调节 5.分析考试怯场的原因 6.怎样避免考试怯场 7.考试时从容安排沉着镇静 8.考前复习要“劳逸结合” 9.情感乐观才能“思维活跃” 10.如何保持乐观情绪 11.考前放松有利缓解压力 12.考前几天的调节与训练 13.考前心理分析及对策 14.快速减压技巧 15.用肌肉紧张缓减心理紧张 16.压力情况下的自我保护 17.高考前的心理解压 18.如何应对“高考综合征” 19.为什么心态平稳才能战胜高考 20.通过自我暗示增强信心 21.如何制定高考策略 22.高考应试的策略技巧 23.调整高考应试最佳状态 24.战胜高考“黑色7月” 25.进考场前如何暗示自己 26.考场上的心理调整四法 27.对付怯场五种方案 28.如何缓解压抑心理 29.如何走出高考复习期“高原现象” 30.如何将状态调整到最佳 31.如何克服焦虑激发潜能如何缓解来自父母的压力 1.望子成龙的压力 2.培养孩子良好心理素质 3.让孩子自己去锻炼 4.让孩子自己找答案 5.让孩子自己去解决困难 6.让孩子自己去选择 7.教孩子交友要谨慎 8.为什么在父母的眼里孩子始终是孩子 9.给孩子宽容的爱 10.适当让孩子“吃苦受难” 11.对孩子不可溺爱与失爱 12.尽量让孩子学会自理 13.为天下父亲喝彩 14.宽容是一种平和的教育智慧 15.宽容让孩子保住自尊 16.宽容让孩子获得新生 17.宽容孩子的破坏 18.宽容孩子未尽孝道 19.让孩子迷途知返 20.培养孩子健康的心理 21.培育不轻易放弃的心理 22.培养孩子善于倾听 23.培养孩子勤于思考 24.让孩子懂得生命的可贵 25.教会孩子主动打招呼 26.孩子受到欺侮时 27.如何体会孩子的善心 28.如何对待家长会的批评 29.培养孩子精益求精的习惯 30.教孩子重视实用技能 31.家庭教育亟待走出四个心理误区 32.做好孩子的人生规划 33.不要对孩子过早进行定向培养 34.教给孩子竞争的意识 35.让孩子自己独立自主 36.重视孩子的想像力 37.提高孩子的思维能力如何缓解来自老师的压力 1.如何处理师生关系 2.如何处理和老师的矛盾 3.如何化解师生矛盾 4.如何正确对待学生的顶牛 5.建立健康的师生关系 6.让每个学生抬起头来 7.为什么说教书就是育人 8.如何培养心理健康的学生 9.教师要以自己的人格去影响学生 10.教师如何去影响学生 11.为什么不良的师生关系会危害学生 12.师生关系影响学生心理健康 13.不良的师生关系对学生心理的伤害如何缓解交往压力 1.学会与异性正常交往 2.正常异性交往有利于身心健康 3.青少年的“异性好感期” 4.青春期如何与同伴交往 5.正确区分友情与恋情 6.如何克服孤独心理的危害 7.战胜自卑,走出孤独 8.不能任由孤僻性格发展 9.自我封闭是一种环境不适的病态心理现象 10.自卑感常是青少年时期埋藏的祸根 11.孤独的心理影响人的正常发展 12.别关闭自己的心扉 13.知心朋友在学生生活中的重要性 14.当友谊遇到挫折 15.中学生的人际关系 16.建立良好的人际关系 17.大学生人际交往方略 18.如何把握男女交往的分寸 19.如何在同学当中“得人缘” 20.如何对待“小群体” 21.如何远离“伙伴危机” 22.如何培养孩子与人交往 23.如何看待代沟如何自我缓解压力 1.青春期常见的心理问题 2.逆反心理的分析与对策 3.逆反心理的成因 4.正确对待逆反心理现象 5.要学会表达消极情绪 6.“合理”发泄有益健康 7.青春期的情绪调控 8.善待青春发育期 9.应该如何对待爱情 10.恋情的负面影响 11.如何安然走过逆反期 12.青少年如何养成良好的习惯 13.正常交往避免早恋 14.如何摆脱消极情绪 15.如何培养快乐心理 16.如何使自己冷静 17.如何不成为情绪的俘虏 18.如何保持良好的情绪 19.如何克服分裂型人格 20.如何排解心灵寂寞 21.如何培养良好情绪 22.善良是一种能力 23.坏情绪让人变“丑”

<<教孩子学会摆脱压力>>

## &lt;&lt;教孩子学会摆脱压力&gt;&gt;

## 章节摘录

如何分配时间，主要是看学习的效率了。

选择适合自己的学习方法，珍惜每一分钟。

这里介绍一些学习方法的观点，以供参考。

在学习过程中，掌握科学的学习方法，是提高学习成绩的重要条件。

以下分别从预习、上课、复习、考试、课外学习、实验课等六个方面，谈一下学习方法的常规问题。

应当说明的是，这里所谈的是各科学习的一般规律，不涉及具体学科。

### (1)预习。

预习一般是指在老师讲课以前，自己先独立地阅读新课内容，做到初步理解，做好上课的准备。

所以，预习就是自学。

预习要做到下列四点： 通览教材，初步理解教材的基本内容和思路。

预习时如发现与新课相联系的旧知识掌握得不好，则查阅和补习旧知识，给学习新知识打好牢固的基础。

在阅读新教材过程中，要注意发现自己难以掌握和理解的地方，以便在听课时特别注意。

做好预习笔记。

预习的结果要认真记在预习笔记上，预习笔记一般应记载教材的主要内容、自己没有弄懂需要在听课时着重解决的问题、所查阅的旧知识等。

### (2)上课。

课堂教学是教学过程最基本的环节，不言而喻，上课也应是同学们学好功课、掌握知识、发展能力的决定性一环。

上课要做到： 课前准备好上课所需的课本、笔记本和其他文具，并抓紧时间简要回忆和复习上节课所学的内容。

要带着强烈的求知欲上课，希望在课上能向老师学到新知识，解决新问题。

上课时要集中精力听讲，上课铃一响，就应立即进入积极的学习状态，有意识地排除分散注意力的各种因素。

听课要抬头，眼睛盯着老师的一举一动，专心致志聆听老师的每一句话。

要紧紧抓住老师的思路，注意老师叙述问题的逻辑性，问题是怎样提出来的，以及分析问题和解决问题的方法步骤。

如果遇到某一个或某一个问题中的一个环节没有听懂，不要在课堂上“钻牛角尖”，而要先记下来，接着往下听。

不懂的问题课后再去钻研或向老师请教。

要努力当课堂的主人。

要认真思考老师提出的每一个问题，认真观察老师的每一个演示实验，大胆举手发表自己的看法，积极参加课堂讨论。

要特别注意老师讲课的开头和结尾。

老师的“开场白”往往是概括上节内容，引出本节的新课题，并提出本节课的目的要求和要讲述的中心问题，起着承上启下的作用。

老师的课后总结，往往是一节课的精要提炼和复习提示，是本节课的高度概括和总结。

要养成记笔记的好习惯。

最好是一边听一边记，当听与记发生矛盾时，要以听为主，下课后再补上笔记。

记笔记要有重点，要把老师板书的知识提纲、补充的课外知识、典型题目的解题步骤和课堂上没有听懂的问题记下来，供课后复习时参考。

作业要保存好，定期将作业分门别类进行整理，复习时，可随时拿来参考。

### (3)复习。

复习的主要任务是达到对知识的深入理解和掌握，在理解和掌握的过程中提高运用知识的技能技巧，使知识融会贯通。

## &lt;&lt;教孩子学会摆脱压力&gt;&gt;

同时还要通过归纳、整理，使知识系统化，真正成为自己知识链条的一个有机组成部分。

复习要做到：当天的功课当天复习，并且要同时复习头一天学习和复习过的内容，使新旧知识联系起来。

对老师讲授的主要内容，在全面复习的基础上，抓住重点和关键，特别是听课中存在的疑难问题更应彻底解决。

重点内容要熟读牢记，基本要领和定律等能准确阐述，并能真正理解它的意义；对基本公式应会自行推导，晓得它的来龙去脉；同时要搞清楚知识前后之间的联系，注意总结知识的规律性。

单元复习。

在课程进行完一个单元以后，要把全单元的知识要点进行一次全面复习，重点领会各知识要点之间的联系，使知识系统化和结构化。

有些需要记忆的知识，要在理解的基础上熟练地记忆。

期中复习。

期中考试前，要把上半学期学过的内容进行系统复习。

复习时，特别应着重弄清各单元知识之间的联系。

期末复习。

期末考试前，要对本学期学过的内容进行系统复习。

复习时力求达到“透彻理解、牢固掌握、灵活运用”的目的。

假期复习。

每年的寒假和暑假，除完成各科作业外，要把以前所学过的内容进行全面复习，重点复习自己掌握得不太好的部分。

这样可以避免边学边忘，造成总复习时负担过重的现象。

在达到上面要求的基础上，学有余力的同学，可在老师的指导下，适当阅读一些课外参考书或做一些习题，加深对有关知识的理解和记忆。

(4)考试。

考试是学习过程的重要环节。

通过考试可以了解自己的学习状况，以便总结经验教训，改进学习方法，为以后的学习明确努力方向。

考试时应做到：要正确对待考试。

考试是检查学生学习效果的一种方法，考得好，可以促进自己进一步努力学习，考得不好，也可以促使自己认真分析原因，找出存在的问题，以便今后更有针对性地学习。

所以，考试并不可怕，绝不当产生畏考心理，造成情绪紧张，影响水平的正常发挥。

做好考试前的准备工作。

首先是对各科功课进行系统认真的复习，这是考出好成绩的基础。

另外，考试前和考试期间要注意劳逸结合，保证充足的睡眠和休息，保持充沛的精力，这是取得优异成绩的必要条件。

答卷时应注意的主要问题是：a.认真审题。

拿到试卷后，对每一个题目要认真阅读，看清题目的要求，找出已知条件和要求的结论，然后再动手答题。

b.一时不会做的题目可以先放一放，等把会做的题目做完了，再去解决遗留问题。

c.仔细检查，更正错误。

试卷答完以后，如还有时间，就要抓紧时间进行检查和验证。

先检查容易的、省时间的、错误率高的题目，后检查难的、费时间的、错误率低的题目。

d.卷面要整洁，书写要工整，答题步骤要完整。

重视考后分析。

拿到老师批阅的试卷后，不仅要看成绩，而且要对试题进行逐一分析。

首先要将错题改正过来，把错处鲜明地标示出来，引起自己的注意，以便复习时查对。

然后分析丢分的原因，并进行分类统计。

## <<教孩子学会摆脱压力>>

看看因审题、运算、表达、原理、思路、马虎等因素各扣了多少分，经过分析统计，找出自己学习上存在的问题。

对做对了的题目也要进行分析，检查自己对题目的表达是否严密，解题方法是否简便等。

各科试卷要分类保存，以便复习时参考。

杜绝各种作弊现象。

### (5) 课外学习。

课外学习是课内学习的补充和扩展，二者是相互联系、相互渗透的整体。

在搞好课内学习的基础上，适当进行课外学习，可以开阔自己的知识领域，发展个人的兴趣、爱好和特长，同时对课内学习也会起到有效的促进作用。

课外学习应注意：可根据自己的学习情况，有目的地选择学习内容，原则是有利于巩固基础知识，弥补自己的学习弱点。

可以根据自己的特长和爱好，选择一些有关学科的课外读物学习。

课外阅读一定要从自己的实际出发，量力而行，宁可少而精，也不多而滥，切忌好高务远、贪多求全。

### (6) 实验课。

实验是理论联系实际的重要手段，实验的目的是为了更加直观地对理论知识的理解和有效地扩大知识领域，培养观察能力、判断能力、形象思维能力和动手操作的技能技巧，培养严肃认真的科学态度。

实验课要做到：实验前做好预习，明确实验的目的要求、实验原理及实验方法、步骤等。

注意熟悉实验用仪器设备的名称、功能和操作方法。

实验要自己动手操作，仔细观察实验现象，认真测定数据，做好记录。

同时要分析出现误差的原因。

严格遵守操作规程，爱护仪器设备，注意安全。

实验完成后，要认真而实事求是地写好实验报告。

P8-11

<<教孩子学会摆脱压力>>

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>