第一图书网, tushu007.com

<<中小学高效能学习>>

图书基本信息

书名：<<中小学高效能学习>>

13位ISBN编号：9787532935086

10位ISBN编号：7532935086

出版时间：2012-1

出版时间：范巧勇、 范佐仪 山东文艺出版社 (2012-01出版)

作者：范巧勇，范佐仪 编

页数：352

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

内容概要

面对学习感到无奈，找不到快乐、轻松的感觉，甚至成绩总是不好。
根本原因在于学生的综合学习状态和基础学习技能等方面出了问题，如果能够“对症下药”地进行一些学习和训练，你会发现，原来学习真的是一件既轻松，又可以带来快乐的事儿！
《中小学高效能学习：家长必修课》分六卷，内容包括“学习”与“家庭教育”基础知识篇、中小学生学习动机篇、中小学生学习心理篇、学习环境与睡眠质量、饮食营养篇、家庭教育知识与方法延伸阅读篇等。

<<中小学高效能学习>>

书籍目录

前言 第一卷“学习”与“家庭教育”基础知识篇 第一章 什么是学习 第二章 孩子的学习类型 第三章 什么是学习状态 第四章 家长不可推卸的教育任务 第二卷 中小学生学习动机篇 导读 开卷前的思考一孩子为什么要学习 开卷前的思考二什么是良好的学习动机 第一章 让目标为孩子终身的学习与发展领航 第一节 什么是学习目标 第二节 了解并分析孩子当前的学习目标状况 第三节 帮助孩子树立有效学习目标的基本原则 第四节 排除干扰，把握正确的目标方向 第五节 巧妙梳理，帮孩子树立科学的目标金字塔 第六节 中小学生学习目标的设定方法 第七节 让目标和理想长期为孩子的学习领航 第二章 让责任感为孩子的学习护航 第一节 初步认识学习责任感 第二节 浅析影响孩子责任感的不良因素 第三节 了解当前孩子的责任感状况 第四节 做智慧家长，轻松培养孩子的学习责任感 第三章 让学习兴趣帮孩子乘风破浪 第一节 什么是学习兴趣 第二节 哪些因素在直接打击孩子的学习兴趣 第三节 潜移默化，巧妙培养孩子的学习兴趣 第四节 学习兴趣的长期稳定与巩固 第四章 让自信心助孩子扬帆远航 第一节 学习自信心是学生心灵的瑰宝 第二节 排查各种不良影响，拟定针对性的调整措施 第三节 多管齐下，全面提升孩子学习自信心 第五章 让自尊心与荣誉感为孩子带来无穷力量 第一节 中小学生自尊心与荣誉感培养至关重要 第二节 改善教育环境，帮孩子建立积极的自我心像 第三节 培养孩子自我激励的能力 第三卷 中小学生学习心理篇 导读 开卷前的思考：如果不快乐，孩子能持久而努力地学习吗 第一章 巧作调整，变学习压力为学习动力 第一节 了解孩子的学习压力 第二节 帮孩子调整有害的学习压力 第三节 培养孩子良好的自我调压能力 第二章 排忧解惑，帮孩子摆脱各种有害情绪 第一节 精心呵护，帮孩子排除焦虑情绪 第二节 用爱浇灌，帮孩子排除抑郁情绪 第三节 拉枯摧朽，帮孩子排除厌学情绪 第四节 培养孩子良好的负面情绪调节能力 第三章 得道多助，培养孩子良好的人际心理与交往能力 第一节 人际心理对中小学生学习与生活的影响 第二节 亲子沟通，找出孩子存在的人际问题 第三节 培养孩子良好的人际心理与人际能力 第四卷 学习环境与睡眠质量、饮食营养篇 导读 第一章 地利人和，让环境为学习加分 第一节 优化家庭环境中的不良因素 第二节 优化学校环境中的不良因素 第三节 中小学生环境适应能力的培养 第二章 养精蓄锐，赶走摧残身心的疲惫 第一节 改善不良因素，迅速提高睡眠质量 第二节 巧妙安排，帮助孩子快速入眠 第三章 巧吃妙喝，请妈妈在厨房为孩子的学习加油加力 第一节 中小学生健康成长所需的基础营养 第二节 中小学生健康成长所需的益智营养 第三节 为孩子合理安排日常饮食的原则 第五卷 家庭教育知识与方法延伸阅读篇（上） 导读 第一章 成功父母必备的八大智慧 第二章 从名言看父母应有的教育意识 第三章 如何建立父母的威信 第四章 中小学生的安全教育 第六卷 家庭教育知识与方法延伸阅读篇（下） 第一部分 中国古代的传统家庭教育知识精粹 《论语·庭训》 《孟母三迁》 《孟母断织》 《诫子书》——诸葛亮 《颜氏家训》 《弟子规》 《教子语》——家颐 《家人箴》 《幼仪杂箴》——方孝孺 《庞氏家书》——庞尚鹏 《给子应尾、应箕书》——杨继盛 《袁氏世范》——袁采 《曾国藩家书》、《不忮诗》——曾国藩 第二部分 中国近代现代家庭教育知识精粹 《我们现在怎样做父亲》节 选——鲁迅 《论家庭教育》、《给子女的信》——陶行知 《傅雷家书》——傅 雷 《儿童普通教导法则》——陈鹤琴 第三部分 国外经典家庭教育知识精粹 夸美纽斯的家庭教育观 卢梭《爱弥儿》的教育思想 蒙氏教学法要点及语录 马卡连柯的三个著名建议 卡尔·威特教育法八要点 M·s·斯特娜夫人的自然教育法 西方教育哲理《育儿歌》 《如果 第四部分 当代家庭教育知识精粹 马斯洛·密特曼关于心理健康的十标准 儿童在各个阶段的状况以及不同年龄段对教育的不同要求（一） 儿童在各个阶段的状况以及不同年龄段对教育的不同要求（二） 儿童在各个阶段的状况以及不同年龄段对教育的不同要求（三） 儿童道德推理阶段 未来社会发展向我们提出五个要求 当代名企人才观 健康家庭的标志 家庭内部如何统一教育意见 建立父母威信的五个要素 成功亲子沟通三要素 隔代教育的三大弊端 对单亲家庭的忠告 父母在性教育方面常见的误区 好孩子都是教出来的 怎样为孩子设定奋斗目标 溺爱十种，种种都危险 父母不该说的话 孩子自小当独立 怎样为孩子设定奋斗目标 兴趣指导还是兴趣屈就 孩子的创造性从何而来 把失败的权利还给孩子 亲子共阅——解读美国人教子法则 美国学者戴维·刘易斯总结的教育孩子40条守则（一） 美国学者戴维·刘易斯总结的教育孩子40条守则（二） 结语

章节摘录

版权页： 插图： 坚定的目标、强烈的责任感、强烈自尊心和荣誉感、积极的自我心像都可以有效激发人的行动力，使人在面对困难的时候能够自我激励，不断努力。
作为家长，必须认识到培养孩子自我激励能力的重要性。
自我激励可以使孩子在困难面前鼓足勇气、毫不退缩；自我激励能力可以使孩子在遭遇挫折的时候勇敢面对、愈挫愈勇；自我激励可以使孩子坚忍不拔、努力争取…… 自我激励能力与孩子的理想目标追求、自尊心、自信心、荣誉感、责任感等相辅相成，相互促进，是中小学生最为重要的基础能力之一。
自励的前提是有明确的目标动机，即只有解决了“ 我为什么要做 ”、“ 我为什么必须做好 ”此类问题后人才有可能实现自我激励。
对于中小学生而言，家长朋友必须关注孩子的学习目的与学习目标的建立，必须善于激发孩子强烈的学习动机与做事的责任感，这是孩子能够自我激励的大前提。
作为家长，还可以通过如下几个方法来培养或帮助孩子，增强他们的自我激励能力： 1.了解伟人，树立学习榜样 多给孩子搜集一些名人传记，让孩子了解这些取得卓越成就者所经历的奋斗过程，感受这些伟人不屈不挠、顽强自励的精神，让孩子领悟到真正的坚强来自于内心而非来自别人的鼓励或赞扬。
择取给孩子触动最深的树为榜样，让榜样不断成为孩子的自励的动力来源。
如《人生自励书》、《美国名人传全书》等。
2.迎接恐惧，挑战不敢碰触的事情 每个人都有自己害怕的事务，找出孩子最怕的几件事情，选择其中没有危险性的来鼓励孩子去勇敢面对、去接触或尝试，通过鼓励自己、挑战自我的恐惧来获得成功体验，从而发现自励所能带来的巨大力量。
如有的人怕水，有的人怕虫，有的人怕老鼠，有的人怕在众人面前发言等。
3.坚定信念，相信自己的能力 不断强化孩子积极地自我心像，用“ 我可以做好！
”“ 我可以做得更好！
”“ 我可以做到最好！
”等语言坚定自己的信念，坚信自己有足够的能力和韧性去完成各种必须完成的任务。
在日常学习与生活中，要善于不断设立新的目标，且坚定地去努力完成。

编辑推荐

《七优学习法系列丛书:中小学高效能学习:家长必修课》由山东文艺出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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