第一图书网, tushu007.com

<<提高青少年的心理素质>>

图书基本信息

书名：<<提高青少年的心理素质>>

13位ISBN编号：9787811415452

10位ISBN编号：7811415453

出版时间：李方江 安徽师范大学出版社 (2012-03出版)

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

青少年自我完善丛书：提高青少年的心理素质，ISBN：9787811415452，作者：

<<提高青少年的心理素质>>

书籍目录

从心理看成长 什么是心理学 心理是脑的机能 条件反射的形成 人的心理是统一的整体 心理发展的内部动力 心理发展的阶段性与连续性 独生子女的心理特点 中学生心理与行为的适应 有了心事怎么办 不要管着我，不要跟着我——独立性 让自己像大人一样办事行吗？
——依赖性 升学就业的选择 与家长的“代沟”问题 从心理看个性 重视青少年个性的培养和发展 扼住命运中的机遇 气质和气质类型 人生中至关重要的东西——人格 性格决定命运 性格内向与外向 山外青山楼外楼——谦虚 锲而不舍，金石可镂—一坚持 永不放弃的意志力 疾风知劲草——顽强 自信的力量 做情绪的主人 关注内心情感世界 如何看待性格叛逆 青少年的需要“我”是谁 需要时刻关注的心理问题 嫉妒心理 自卑心理 孤独心理 逆反心理 挫折心理 青春期焦虑 神经衰弱症 歇斯底里症 社交恐惧症 恋爱心理 吸烟、酗酒心理 自杀心理 需要明白的心理防卫机制 否定作用 歪曲作用 外射作用 内射作用 退行作用 幻想作用 潜抑作用 隔离作用 转移作用 反向作用 抵消作用 补偿作用 合理化作用 压抑作用 升华作用 利他作用 需要了解的心理治疗方法 行为疗法 系统脱敏疗法 满灌疗法 厌恶疗法 逆转意图疗法 强化疗法 模仿学习疗法 放松疗法 生物反馈疗法 认知疗法 认知领悟疗法 催眠疗法 暗示疗法 娱乐疗法 合理情绪化疗法 思维阻断疗法 需要懂得的心理战术 坚持有理术 逆反心理术“不懂”质问术 打断逻辑术 疲劳攻心术 暗示强化术 敲山震虎术 体贴亲近术 屈居第二术“三点”归纳术 化敌为友术 他是坏蛋术 骄敌取胜术 干扰激将术 巧妙干扰术 模糊情报术 退能刺激术 借嘴服人术 趣味心理学 牛马不分的朱文圭 外国士兵的蛇皮装 福尔摩斯破案 难忘的天安门广场 提笔忘字和过目不忘 形形色色的原子模型 瞽者窃钱的推断 瓦特和分离凝结器 人的一生有五分之一的时间 是在做梦 观看一场扣人心弦的球赛 狗皮帽子和心理负担 范进和“蘑菇”脑瓜的大小与天才 心理测试题目 留下良好第一印象的要诀 被征询意见时 你喜欢哪一种动物 说话表情流露性格 从色彩窥伺心灵的颜色 拿杯子看个性 老师的花样，你知道吗 肚子饿了，想吃点什么 《灰姑娘》的启示 你的人际关系如何 你是乐观主义者吗 你需要心理治疗吗 你的处事能力 你是怎样的人

章节摘录

版权页： 现在我们见到的蜻蜓翼展最大的7-8厘米，但约3亿年前，有的蜻蜓身长约半米，翼展为70厘米。
是不是现代的生物退化了？
不是，而是在长期生存竞争中，小而轻的物种比大而重的更能适应外界环境的剧烈变化。
这种剧烈变化包括有冰川活动、地壳运动、气候异常造成的自然环境巨大变迁。
当然，至今海洋中仍生活着一种长达27米、重130吨的蓝鲸，它之所以能生存，只是因为海洋中受上述自然环境巨大变迁的影响不大而已。
上面谈到的是动物对自然环境的适应，作为人不仅要适应自然环境，还要适应社会环境。
小学到中学的适应，就是对新的社会环境的适应。
适应能力强的学生，即使他在小学阶段的成绩不拔尖，也能因很快熟悉并习惯中学的新的学习生活而进步；适应能力弱的学生，即使原有基础较好，也因不能很快熟悉与习惯新的学习生活而落伍。
那么，小学升初中，应具有哪些适应能力？
首先要学会观察、分析。
需要观察分析的有两个方面：首先是客观方面的，小学与中学在学习内容、教师教学方法、学校管理方式方面各有哪些不同。
小学的主要课程是语文、数学，小学升初中的入学考试也只考这两门。
一上初中，主要课程除了语文、数学，又加上了外语、政治、生物、生理卫生等几门。
常常是数学课堂练习还未做完，语文教师已进教室；刚刚复习完的汉语拼音，又和新学的外语字母产生混淆。
过去写完语文作业，就做数学作业，现在一天五六节课下来，就有四五门作业，要读要背、要写要算……有时竞忙得拿起这门，想起那门。
这是一种从内容少、门类少、任务单一到内容多、门类多、任务复杂之间的不适应。
这种不适应易使学习活动杂乱、被动。
小学的学习内容，主要是要弄清“这是什么”、“这是怎样的”、“怎么做”；中学的课程内容中有不少不仅要弄清“是什么”、“怎么样”、“怎样做”，还要弄清“为什么”、“为什么要这样做”。
因此，小学学习时，上课注意听讲时的任务是弄清“是什么”、“怎么样”、“怎么做”；课后主要任务是记忆与练习。
中学听课时主要任务在弄清上述几项内容的同时，必须认真思维。
要弄清结论的由来、问题的引出、材料的搜集以及如何进行推导、如何验证结论等。
这样，仅仅会记忆和多练习显然是不够的了。
一个不会思维的学生，一个还习惯于努力去记忆的学生，可能因此而落伍、掉队。
小学时每堂课，每种活动几乎都有教师跟随；上了中学，自习课很可能没有教师，因为班主任还兼着其他班的课。

编辑推荐

《自我完善丛书:提高青少年的心理素质》是关于自我完善的励志读物，富有针对性和可操作性。
青少年朋友可以根据《自我完善丛书:提高青少年的心理素质》有针对性地完善自己，从而达到自己理想中的高度。

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