

<<心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787203058960

10位ISBN编号：7203058964

出版时间：2007-10

出版时间：裴秀芳 山西出版集团，山西人民出版社（2007-10出版）

作者：裴秀芳 编

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>

<<心理健康教育>>

内容概要

《心理健康教育(6年级)》讲述了:我们应该用积极的态度为自己的失败找准原因。把成功归因于努力等原因,会使我们感到愉快、自豪并愿意继续争取成功;若把失败归因于能力等原因,则会对个体的自尊产生消极影响,并会削弱以后对成功的追求。我们已经提到,成绩不好与自己的智力水平、是不是读书的料是没有多大关系的,明白了这些我们就应排除消极的归因因素,并坚信只要更加努力,放松紧张情绪,注意改进学习方法,学习成绩肯定会有所突破。这样的归因就有助于我们恢复自信心,放松心情,增强自我期望,从而产生强烈的学习动机。一般来说,成绩不理想的原因主要有努力不够、基础知识有缺陷、学习方法不正确、缺乏考试技巧等。

找准了失败的原因后,我们应对症下药,逐个击破,不断进步。

<<心理健康教育>>

书籍目录

学习篇适应学习，合理制定学习目标正确归因，激发学习动力从容应对，把考试焦虑变成学习动力学会学习，提高学习效率转变观念，提高学习兴趣调整心态，面对学习压力让情绪快乐起来科学用脑，消除学习疲劳全面认识自己，发现平凡又杰出的自我活学活用，提高学习能力通过课外阅读开阔眼界交往篇学会在竞争中合作学会感恩的生活不是我左右逢“缘”书包里的卡片拒绝不良诱惑老师，为我的成长导航当我被老师误解时女口何化解嫉妒心理当被好朋友“背叛”时我为什么总是看她不顺眼朋友做了不对的事情我能说吗生活篇我会成为什么样的人我是家里的小主人击碎自卑的外壳休闲时不应只有网络树立正确的金钱观念用偶像来激励自我我是不是“色”孩子妈妈，别紧张为你的小学生涯写一张告别的小卡片未来我已经准备好了合适的才是最好的

章节摘录

2.正确归因。

我们应该用积极的态度为自己的失败找准原因。

把成功归因于努力等原因，会使我们感到愉快、自豪并愿意继续争取成功；若把失败归因于能力等原因，则会对个体的自尊产生消极影响，并会削弱以后对成功的追求。

我们已经提到，成绩不好与自己的智力水平、是不是读书的料是没有多大关系的，明白了这些我们就应排除消极的归因因素，并坚信只要更加努力，放松紧张情绪，注意改进学习方法，学习成绩肯定会有所突破。

这样的归因就有助于我们恢复自信心，放松心情，增强自我期望，从而产生强烈的学习动机。

一般来说，成绩不理想的原因主要有努力不够、基础知识有缺陷、学习方法不正确、缺乏考试技巧等

。找准了失败的原因后，我们应对症下药，逐个击破，不断进步。

3.踏踏实实走好每一步。

学习是一个循序渐进、不断积累的过程。

要想成功，不能光说不练。

让我们从小开始，一步步向上攀登，客观地给自己定一个短期目标，通过脚踏实地地实现一个个短期目标来实现我们的最终目标。

每天坚持养成良好的学习习惯，多向同学和老师请教，改进自己的学习方法，掌握一些考试技巧...一

· 通过一点一滴的努力，日积月累，一定会取得最后的胜利的。

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育(6年级)》由山西人民出版社出版。

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>