

<<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：9787203058991

10位ISBN编号：7203058999

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(9年级)》讲述了:明确学习的目的和意义。  
培根说过“知识就是力量”，有了知识，才能担当起建设社会主义的重任。  
作为一名中学生，必须明确学习的社会意义和个人意义。  
学习使人获得新的知识与经验，人们在获得和应用新经验时，扩展、完善着原有的认知结构，重新塑造个性，使心理发生量和质的变化，并达到新的水平。  
中学生较之小学生，学习课程的门类更多，内容的抽象概括程度更高，交往的范围进一步扩大。  
通过中学课程的学习和生活锻炼，学生的知识积累、心理能力、个性成长都比小学生有质的飞跃。  
这时，我们丁就应该懂得自己肩负的义务和责任，促使自己对缺乏兴趣的学习任务也能努力去完成。  
同时，要把当前的学习与未来理想和实际应用联系起来，以激发自己的求知欲。

书籍目录

学习篇态度决定高度积极的学习态度最重要你为什么学习学习动机的培养最好的老师激发兴趣，愉快学习你想提高效率吗掌握正确的学习策略没有“异想”何以“天开”可贵的创造性思维最有待开发的宝藏考生如何科学用脑“心理除法”的妙用心理减压有妙招我为什么老走神如何克服注意力不集中我有潜能积极暗示使你打破极限拨开迷雾，把自己看清楚如何克服考试焦虑助你成功如何开启考试成功之门你会忙里偷闲吗劳逸结合，帮你提高效率交往篇成功的85%谈人际交往1+1>2正确处理合作与竞争的关系·请延时满足走出与异性交往的误区该说“不”时就说“不”教你学会拒绝外面的世界很精彩谈女孩的自我保护懂你理解是密切师生感情的桥梁-既生瑜，也生亮怎样克服嫉妒心理生活篇就是这样的我学会欣赏自己摔跤了如何面对挫折天生我材必有用战胜自卑，树立自信放飞好心情情绪调节ABC生活七色板认识你的情绪我不做毛毛虫谈人生目标的确定我可以不完美怎样看待完美主义喜欢你健全人格的一部分自胜者强培养坚强的意志力优秀是一种习惯你想变得优秀吗

## 章节摘录

知心博士既然学习动机有如此重要的作用，那如何提高自己的学习动机呢？

1、明确学习的目的和意义。

培根说过“知识就是力量”，有了知识，才能担当起建设社会主义的重任。

作为一名中学生，必须明确学习的社会意义和个人意义。

学习使人获得新的知识与经验，人们在获得和应用新经验时，扩展、完善着原有的认知结构，重新塑造个性，使心理发生量和质的变化，并达到新的水平。

中学生较之小学生，学习课程的门类更多，内容的抽象概括程度更高，交往的范围进一步扩大。

通过中学课程的学习和生活锻炼，学生的知识积累、心理能力、个性成长都比小学生有质的飞跃。

这时，我们丁就应该懂得自己肩负的义务和责任，促使自己对缺乏兴趣的学习任务也能努力去完成。

同时，要把当前的学习与未来理想和实际应用联系起来，以激发自己的求知欲。

2.强化学习动机。

外国学者布克与诺维尔的实验证明了反馈的重要作用。

他们令两组受试者以最快的速度尽可能正确地去完成同样的练习（减法、乘法、写字母、找出课文中的外国字），连续试验75次，每次30秒钟。

在前50次练习中，对甲组增加三项诱因：知道每次试验的分数；试验期间不断予以鼓励，督促他们努力去做；把所犯错误加以分析。

对乙组则无这些指示。

练习50次以后，两组指示对换，对乙组增加上述三项诱因的指示，甲组则取消这些诱因。

结果表明，在前50次练习中，甲组的成绩比乙组好；在后25次练习中，甲组的

<<心理健康教育>>

编辑推荐

《心理健康教育(9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>