

<<中小学生心理知识读本>>

图书基本信息

书名：<<中小学生心理知识读本>>

13位ISBN编号：9787509534441

10位ISBN编号：7509534445

出版时间：2012-7

出版时间：曾秋燕、麦敏霞 中国财政经济出版社 (2012-07出版)

作者：曾秋燕，麦敏霞 编

页数：218

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>

## <<中小学生心理知识读本>>

### 内容概要

本书是中小学生顺利成长而出版的一套丛书中的一本，主要为中小学生普及心理学基础知识。

## 书籍目录

1漫话心理 1.1做一个心理健康的学生 1.1.1 心理健康的含义 1.1.2 心理健康的状态 1.1.3 中学生心理健康的标准 1.2日常生活中常见的心理效应 1.2.1期望效应 1.2.2酸葡萄、甜柠檬心理 1.2.3从众心理 1.2.4巴纳姆效应（暗示效应） 1.2.5阿基米德与酝酿效应 1.2.6多米诺骨牌效应 1.2.7态度效应 1.2.8霍桑效应 1.2.9进门坎效应 1.2.10莫扎特效应 1.3心理学史上的名人 1.3.1心理学之父--冯特 1.3.2精神分析创始人--弗洛伊德 1.3.3行为主义的流行--华生 1.4轻松走出成长的烦恼 1.4.1少年维特之烦恼--我很烦 1.4.2青少年主要的问题行为--迷失于烦恼 1.4.3天生我才必有用--走出烦恼 2学习心理 2.1快乐学习 有效学习 2.1.1学习动机 2.1.2学习兴趣的培养 2.1.3以积极的心态面对学习中的压力 2.1.4提高学习的效率 2.2注意力的培养 2.2.1什么是注意力 2.2.2注意力训练 2.3训练你的记忆力 2.3.1什么是记忆力 2.3.2你会记忆吗 2.3.3常用的记忆方法 2.4轻松应对考试 2.4.1什么是考试焦虑 2.4.2你有考试焦虑吗 2.4.3考试焦虑的表现及影响 2.4.4考试焦虑的心理成因分析 2.4.5降低考试焦虑的几点措施 2.5培养你的创新思维 2.5.1什么是创造力 2.5.2中学生创造思维品质及其培养 3认识自己 3.1读懂你的青春期 3.1.1什么是青春期 3.1.2青春期的生理发育 3.1.3青春期的心理发育 3.1.4中学生的异性交往 3.2个性心理 3.2.1什么是个性 3.2.2气质类型的基本特征 3.2.3关于气质的其他学说 3.2.4不同气质类型的自我调节方法 3.2.5性格及其影响因素 3.2.6关于性格的学说 3.2.7性格对学生成长的影响 3.2.8塑造良好性格 3.3做最好的自己 3.3.1认识自我 3.3.2认识自我的方法 3.3.3悦纳自我的重要性 3.3.4悦纳自我的方法 3.4如何看待逆反心理 3.4.1什么是逆反心理 3.4.2初中生逆反心理的形式与表现 3.4.3初中生逆反心理的原因分析 3.4.4初中生逆反心理的引导 4情绪意志 4.1做情绪的主人 4.1.1什么是情绪 4.1.2情绪的表现形式 4.1.3影响情绪的因素 4.1.4转化不良情绪的心理调节方法 4.2打造坚强的意志 4.2.1什么是意志 4.2.2中生意志发展的特点及存在的问题 4.2.3培养和提高优良的意志品质 4.3压力-动力 4.3.1影响人对压力感受的主要因素 4.3.2应对和处理心理压力的方法 5人际交往 5.1不能没有朋友的年龄 5.1.1中学生人际关系的类型 5.1.2人际交往的基本原则 5.1.3不良的人际交往心理 5.1.4人际交往中的心理效应 5.1.5关注未成年人违法犯罪 5.1.6未成年人犯罪谁之过 5.1.7筑起未成年人犯罪的“防火墙” 5.2提高人际交往能力 5.2.1人际交往中常见的沟通模式 5.2.2人际交往的技巧 5.2.3融入群体有方法 5.3关于竞争 5.3.1正确对待竞争 5.3.2竞争原则 5.3.3竞争与合作 5.3.4嫉妒心理的调节 5.4感悟生命 感恩父母 5.4.1珍爱生命，懂得心理自我保护 5.4.2善于与父母沟通 5.4.3家庭变化或危机的应对 6课余生活 6.1安排好课余生活 6.1.1休闲 6.1.2消费 6.2网络是把双刃剑 6.2.1网络对我们的消极作用 6.2.2发挥网络的积极作用，做网络的主人 6.2.3培养健康的网络心理素质 主要参考书目

## 章节摘录

版权页： 1.2.4巴纳姆效应（暗示效应）我是谁？

我从哪里来？

又要到哪里去？

这些问题从古希腊开始，人们就开始问自己，然而都没有得出令人满意的结果。

然而，即便如此，人从来没有停止过对自我的追寻。

正因为如此，人常常迷失在自我当中，很容易受到周围信息的暗示，并把他人的言行作为自己行动的参照，从众心理便是典型的证明。

其实，人在生活中无时无刻不受到他人的影响和暗示。

比如，在公共汽车上，你会发现这样一种现象：一个人张大嘴打了个哈欠，他周围会有几个人也忍不住打起丁哈欠。

有些人不打哈欠是因为他们受暗示性不强。

哪些人受暗示性强呢？

可以通过一个简单的测试检查出来。

让一个人水平伸出双手，掌心朝上，闭上双眼。

告诉他现在他的左手上系了一个氦气球，并且不断向上飘；他的右手上绑了一块大石头，向下坠。

三分钟以后，看他双手之间的差距，距离越大，则暗示性越强。

认识自己，心理学上叫自我知觉，是一个人了解自己的过程。

在这个过程中，人更容易受到来自外界信息的暗示，从而出现自我知觉的偏差。

在日常生活中，人既不可能每时每刻去反省自己，也不可能总把自己放在局外人的地位来观察自己。

正因为如此，个人便借助外界信息来认识自己。

个人在认识自我时很容易受外界信息的暗示，从而常常不能正确地知觉自己。

心理学的研究揭示，人很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合他。

即使这种描述十分空洞，他仍然认为反映了自己的人格面貌。

曾经有心理学家用一段笼统的、几乎适用于任何人的话让大学生判断是否适合自己，结果，绝大多数大学生认为这段话将自己刻画得细致入微、准确至极。

下面一段话是心理学家使用的材料，你觉得是否也适合你呢？

你很需要别人喜欢并尊重你。

你有自我批判的倾向。

你有许多可以成为你优势的能力没有发挥出来，同时你也有一些缺点，不过你一般可以克服它们。

你与异性交往有些困难，尽管外表上显得很从容，其实你内心焦急不安。

你有时怀疑自己所做的决定或所做的事是否正确。

你喜欢生活有些变化，厌恶被人限制。

你以自己能独立思考而自豪，别人的建议如果没有充分的证据你不会接受。

你认为在别人面前过于坦率地表露自己是不明智的。

## <<中小学生心理知识读本>>

### 编辑推荐

《中小学生心理知识读本》由中国财政经济出版社出版。

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>