

<<如何改变厌学情绪>>

图书基本信息

书名：<<如何改变厌学情绪>>

13位ISBN编号：9787510030161

10位ISBN编号：7510030161

出版时间：2010-12

出版公司：世界图书出版公司

作者：《如何改变厌学情绪》编写组 编

页数：200

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>

<<如何改变厌学情绪>>

内容概要

《如何改变厌学情绪》集国内外最新研究成果，或用妙趣横生的心理故事展现心理自助技巧，或从思维调适和行为疗法两方面介绍自我心理调节术，或从生活习惯与青少年健康的关系方面介绍解决亚健康问题的具体方法，帮助青少年朋友解决各种心理问题。

<<如何改变厌学情绪>>

书籍目录

有关厌学的心理概述
学习与学习情绪
厌烦的产生
青少年个性的培养和发展
求学与挫折
应激的产生
应激的心理和行为表现
心理冲突的类型
心理冲突的适应
心理疾病的三个发展阶段
心理疲劳与心理疾病
厌学精神疾病种种
厌学生的心理分析
厌学的种种表现
厌学情绪之普遍
学生自编《厌学歌》
幼儿园就开始厌学
厌学的挣扎与呐喊
一个孩子厌学的心声
好孩子也厌学
“火烧毕业证”为哪般
“考霸”张非
又一个“考霸”
你有厌学情绪吗?
厌学及其他问题
厌学的原因
厌学之谜
厌学原因浅说
健康与疲劳
应试教育的弊端
学习压力太大
学校教育之痛
课堂教学中的问题
“拖堂”使人疲倦
“满堂灌”要慎重
教育体制的问题
体制中的具体问题
家庭教育的原因
家长的虚荣心作祟
不利学生情绪培养的家长
“过度保护”惹的祸
社会环境的原因
文化发展的影响
人际环境的原因
个性与同伴的作用

<<如何改变厌学情绪>>

青春期早恋
厌学背后的疾病和应对
你神经衰弱吗?
警惕精神崩溃
厌学症
厌学症的高发
神童得了厌学症
儿童厌学症的原因
厌学症矫治方法
青春期要警惕厌学症
矫治厌学症需注意
厌学情绪及厌学症的差异
“迪普音”音乐疗法
与人攀比要有好心态
愤怒和暴力的缓解
心理回避：此事跟我无关
转视：换一个角度看问题
自我安慰：现在已经很好
幽默：向大师们取经
低调：我就是个普通人
宣泄：我哭我笑我怕谁?
补偿：上帝关上一扇门的
同时
升华：做一个脱离低级趣味
的人
学生自我指导
不要自寻烦恼
春风得意好读书
战胜自我的人最伟大
做情绪的主人
情绪的控制方法
改变情绪：白日梦经验
静待“牛顿苹果”的到来
何时才能“顿悟”
学习上的尤里卡效应
劳逸结合
过度学习要把握“度”
过度学习而适得其反
注意避免学习疲劳
你是否学习疲劳?
.....

<<如何改变厌学情绪>>

章节摘录

版权页：插图：

<<如何改变厌学情绪>>

编辑推荐

《如何改变厌学情绪》：活出健康人生。

<<如何改变厌学情绪>>

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>