

# 高中生学习与心理调适



[高中生学习与心理调适\\_下载链接1](#)

著者:胡卫平

出版者:山西人民出版社

出版时间:2013-12

装帧:平装

isbn:9787203084174

本书立足于高中学生自身身心发展的规律和要求，从高中生的视角出发，寻求高中学生

学习、心理问题的解决之道。

当前，处于高考压力与“青春期心理危机”之下的青少年心理健康问题表现的形式多种多样，主要表现为：学习动机不强、学习方法不良、时间管理无效、考试焦虑、学习倦怠、网络成瘾、手机依赖、情绪不稳定、自我意识模糊、叛逆、人际孤独、早恋、亲子关系破裂、师生对抗，等等。青春期是人生非常重要的一个发展时期。许多在童年生活中留下来的问题会在青春期表现出来，需要在青春期进行整合。否则，这些问题会遗留到成年期。为了帮助高中学生学会自我教育和自我管理，为了提高高中学生的学习的效能，我们编写了这本书。

本书共分为九章，主要介绍普通高中学生在成长过程中可能遇到的各种学习、心理问题；主要涉及高中生认知、非认知、学习方法、学习时间的管理、学习心理、情绪心理、自我意识、人际交往及学习与生活中保持乐观的方法等多方面。分别包括高中学生注意、观察、记忆、想象、思维能力的培养；学习动机的激发、学习兴趣的提高、学习热情的保持、自信心的提升、意志力的锻炼等；高中语文、数学、英语等九门高考考试科目的基本学习方法，高考复习策略；学习时间的管理、学习计划的制订等；厌学、学习倦怠、考试焦虑、网络成瘾与手机依赖的调适；愤怒、焦虑、神经衰弱等情绪的调适；自卑、自负、嫉妒、偏执等自我意识的调适；同伴交往、异性交往（早恋）、亲子交往、师生交往等人际交往问题的处理；学习生活中保持心情愉快的方法以及狭隘、虚荣、依赖、逃避的原因与克服方法。在影响高中生学习的认知、非认知因素中，每一种因素都具体讲述了其在学习中的作用、规律与学习的关系及培养方法；其中，在影响学习的非认知因素中，还添加了有关的心理测验及具有治疗作用的心理故事。在高中生学习心理问题、情绪调适、自我意识、人际交往等章中，介绍了可能出现在高中生身上的种种不良心理问题的现象、起因、相关心理测验、调节

方法及具有治疗作用的心理故事。

真诚希望此书能帮助广大普通高中学生化解心头疑虑，做自己成长的主人，让自己的心里真正充满阳光，让每一个人都带着健康的心态去奋斗拼搏，携着美好的情感去享受生活，并拥有健康幸福的人生。

作者介绍:

◆编著：万相涛

万相涛，男，1978年5月生。儿童青少年学习指导、心理健康教育专家，高级中学心理教师，国家二级心理咨询师，基础心理学专业研究生学历。主要从事高中生学习、心理研究工作。擅长由果及因地透视学生心理状态和学业成绩背后的根本问题。跟踪指导了大量高三学生，并产生了显著的效果。

目录: 第一章 高中生学习的认知因素

一个学生的学业成绩，受到很多因素的影响与支配，从个体发展来看，影响个人学习的因素既有遗传的因素，又有个体生理健康的因素，也有环境的因素和个体的因素等。从个体的心理因素来看，既有认知因素，也有非认知因素。其中，注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力这些认知方面的个别差异直接影响我们学习的效率和质量。

第一节 注意力/2

第一单元 注意力及其在学习中的作用/2

第二单元 注意活动的规律与学习/4

第三单元 注意的品质与学习/5

第四单元 注意力培养的方法/7

第二节 观察力/10

第一单元 观察力及其在学习中的作用/10

第二单元 观察活动的规律与学习/ 13

第三单元 观察的品质与学习/ 14

第四单元 观察力培养的方法/ 16

第三节 记忆力/ 18

第一单元 记忆力及其在学习中的作用/ 18

第二单元 记忆活动的规律与学习/ 20

第三单元 记忆的品质与学习/ 23

第四单元 记忆力培养的方法/ 25

第四节 想象力/ 28

第一单元 想象力及其在学习中的作用/ 28

第二单元 想象活动的规律与学习/ 29

第三单元 想象的品质与学习/ 31

第四单元 想象力培养的方法/ 33

第五节 思维能力/ 35

第一单元 思维能力及其在学习中的作用/ 35

第二单元 思维活动的规律与学习/ 37

第三单元 思维的品质与学习/ 39

第四单元 思维能力培养的方法/ 41

第二章 高中生学习的非认知因素

一个学生的学业成绩，受到很多因素的影响与支配，从个体的心理因素来看，既有认知因素，也有非认知因素。非认知性因素对智慧活动具有动力和调节机能。它们不直接参与对客观事物的认识、处理各种内外信息等具体操作，而是对活动起推动、维持、强化、定向、引导和调节作用。人们把具有这类机能的诸心理因素统称为非认知因素，包括：动机、兴趣、情感、性格、意志等，他们对我们的学习也产生十分重要的作用，其中学习动机在各种非认知因素中又处于核心位置。

第一节 学习动机/ 44

第一单元 学习动机及其在学习中的作用/ 44

第二单元 学习动机活动的规律与学习/ 46

第三单元 心理测验/ 48

第四单元 学习动机的培养/ 52

第五单元 心理故事/ 54

第二节 学习兴趣/ 56

第一单元 学习兴趣及其在学习中的作用/ 56

第二单元 学习兴趣活动的规律与学习/ 57

第三单元 心理测验/ 58

第四单元 学习兴趣的培养/ 61

第五单元 心理故事/ 63

第三节 学习热情/ 65

第一单元 学习热情及其在学习中的作用/ 65

第二单元 学习热情活动的规律与学习/ 66

第三单元 心理测验/ 67

第四单元 学习热情的培养/ 70

第五单元 心理故事/ 72

第四节 学习性格/ 74

第一单元 自尊心及其在学习中的作用/ 74

第二单元 自信心及其在学习中的作用/ 75

第三单元 好胜心及其在学习中的作用/ 77

第四单元 心理测验/ 78

第五单元 学习性格的培养/ 81

第六单元 心理故事/ 83

第五节 意志力/ 85

第一单元 意志及其在学习中的作用/ 85

第二单元 意志活动的规律与学习/ 86

第三单元 心理测验/ 87

#### 第四单元 意志力的培养/ 91

#### 第五单元 心理故事/ 93

### 第三章 高中生学习方法

绝大多数成绩优秀的学生，都有自己一套非常明确、详细的学习方法；而学习相对较差的同学，则往往不清楚自己应该怎么学习，甚至从来不知道学习是要讲究方法的。其实，关于学习方法对于高中生的重要性，很多教育专家和一线教师都反复强调过。中国青少年研究中心副主任孙云晓说：“学习方法比考试成绩更为重要。如果能使自己的学习方法成为一种良好的习惯，那将是更高的学习境界，因为习惯是一种稳定的、自动的行为。只有养成良好的习惯才会有理想的成绩。”著名心理学家和高考研究专家王极盛教授，也在多部著作中反复强调学习方法对于高考状元的决定性作用，他认为，除了自身的勤奋，高效学习方法是所有高考状元具备超强实力的主要原因……

#### 第一节 高中语文学习方法/ 95

##### 第一单元 高中语文的学科特点/ 95

##### 第二单元 高中语文基本学习方法/ 95

##### 第三单元 高中语文高考复习策略/ 97

#### 第二节 高中数学学习方法/ 102

##### 第一单元 高中数学的学科特点/ 102

##### 第二单元 高中数学基本学习方法/ 103

##### 第三单元 高中数学高考复习策略/ 104

#### 第三节 高中英语学习方法/ 109

##### 第一单元 高中英语的学科特点/ 109

##### 第二单元 高中英语基本学习方法/ 109

##### 第三单元 高中英语高考复习策略/ 110

#### 第四节 高中理科学习方法/ 116

##### 第一单元 高中物理学习方法/ 116

##### 第二单元 高中化学学习方法/ 119

##### 第三单元 高中生物学习方法/ 123

##### 第四单元 理科综合高考复习策略/ 126

#### 第五节 高中文科学习方法/ 133

##### 第一单元 高中思想政治学习方法/ 133

##### 第二单元 高中历史学习方法/ 134

##### 第三单元 高中地理学习方法/ 137

##### 第四单元 文科综合高考复习策略/ 141

### 第四章 高中生学习的时间管理

不管是学什么，不论是谁学习，都必然要花一定的时间，才有可能完成学习任务。因而，时间是涉及学习的一个极其重要的因素。

值得指出的是，学习效率与学习时间之间，并不一定是成正比的关系。学习效率越高，学习时间不一定就越长；学习效率越低，学习时间却不一定越短。但是，学习效率与学习时间的管理之间，却肯定是成正比的关系：学习效率越高，对学习时间的管理也一定越好；学习效率差，对学习时间的管理也一定越差。由此，要想提高学习效率，就一定要学会对时间进行有效的管理。

#### 第一节 杜绝时间浪费有方法/ 148

##### 第一单元 学习时间浪费的现象/ 148

##### 第二单元 学习时间浪费的起因/ 149

##### 第三单元 心理测验/ 150

##### 第四单元 杜绝时间浪费有方法/ 154

#### 第二节 节省学习时间有技巧/ 157

##### 第一单元 节省学习时间的原则/ 157

##### 第二单元 学习时间节省的技巧/ 159

#### 第三节 掌控时间关键在计划/ 163

##### 第一单元 制订学习计划的原则/ 163

##### 第二单元 制订学习计划的方法/ 166

#### 第四节 高效的时间管理方式/ 170

##### 第一单元 高效时间管理的原则/ 170

## 第二单元 高效时间管理的方法/ 173

## 第五章 高中生学习心理问题及调适

我国目前的教育体制中，考试是唯一的杠杆，是评价学生优劣的唯一标准，高中生们承受着来自父母、学校、社会和自我等诸多方面的期望与压力。在这些压力面前，有的同学选择逃避学习，沉溺于网络游戏、网上聊天和色情书刊；有的同学学习动机过强，对自我期望过高，面对挫折，不能集中精力学习；有的同学精神世界一片空白，没有信仰、没有寄托、百无聊赖；有的同学过分看重考试结果，产生考试焦虑，影响考试甚至不能参加考试。所有这些行为表现都影响了高中生正常的学习与自我发展，所以，如何缓解学习中的压力，克服学习中遇到的各种心理问题，是高中生良好成长的保证。

### 第一节 厌学/ 178

#### 第一单元 厌学的现象/ 178

#### 第二单元 厌学的起因/ 179

#### 第三单元 心理测验/ 184

#### 第四单元 厌学的调节/ 186

#### 第五单元 心理故事/ 189

### 第二节 学习倦怠/ 191

#### 第一单元 学习倦怠的现象/ 191

#### 第二单元 学习倦怠的起因/ 191

#### 第三单元 心理测验/ 193

#### 第四单元 学习倦怠的调节/ 196

#### 第五单元 心理故事/ 198

### 第三节 空虚心理/ 200

#### 第一单元 空虚心理的现象/ 200

#### 第二单元 空虚心理的起因/ 201

#### 第三单元 心理测验/ 202

#### 第四单元 空虚心理的调节/ 204

#### 第五单元 心理故事/ 205

### 第四节 考试焦虑/ 207

#### 第一单元 考试焦虑的现象/ 207

#### 第二单元 考试焦虑的起因/ 208

#### 第三单元 心理测验/ 210

#### 第四单元 考试焦虑的调节/ 213

#### 第五单元 心理故事/ 217

### 第五节 网络成瘾与手机依赖/ 218

#### 第一单元 网络成瘾的现象及起因/ 218

#### 第二单元 手机依赖的现象及起因/ 222

#### 第三单元 心理测验/ 224

#### 第四单元 网络成瘾与手机依赖的调节/ 227

#### 第五单元 心理故事/ 228

## 第六章 情绪调适

情绪是人类对于各种认知对象的一种内心感受或态度。

人在认识世界和改造世界时，并不是无动于衷的。人们对周围事物，他人和自己的行为，常常抱着不同的态度。

一些现象使人愉快，另一些现象使人悲哀，一些现象使人愤怒，另一些现象使人恐惧。

愉快、悲哀、愤怒、恐惧等都是常见的情绪体验。

情绪与认识过程一样是人对客观现实的反映。产生的根源在于客观现实本身。人没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。但情绪不同于认识过程。认识过程是人对客观事物本身的反映，而情绪是人对客观事物与人的需要之间的关系的反映。它是以需要为中介的一种反映形式。客观事物并不能全部都能引发人的情绪，只有与人的需要有关的事物，才能引发人的情绪。一般地说，凡满足人的需要的事物，会引起肯定的情绪体验（如愉快、满意等），凡不能满足人的需要的事物，则引起否定的情绪体验（如愤怒、恐惧等）。此外，情绪是通过体验来反映客观事物与人的需要之间的关系，离开了体验就谈不上情绪。总之，情绪是人对客观事物的态度的体验，而这种体验反映着客观事物与人的需要之间的关系。

第一节 愤怒/ 230
第一单元 愤怒的现象/ 230
第二单元 愤怒的起因/ 231
第三单元 心理测验/ 231
第四单元 愤怒的调节/ 235
第五单元 心理故事/ 237
第二节 焦虑/ 239
第一单元 焦虑的现象/ 239
第二单元 焦虑的起因/ 240
第三单元 心理测验/ 241
第四单元 焦虑的调节/ 245
第五单元 心理故事/ 246
第三节 强迫/ 248
第一单元 强迫的现象/ 248
第二单元 强迫的起因/ 249
第三单元 心理测验/ 250
第四单元 强迫的调节/ 252
第五单元 心理故事/ 254
第四节 抑郁/ 255
第一单元 抑郁的现象/ 255
第二单元 抑郁的起因/ 256
第三单元 心理测验/ 256
第四单元 抑郁的调节/ 262
第五单元 心理故事/ 263
第五节 神经衰弱/ 265
第一单元 神经衰弱的现象/ 265
第二单元 神经衰弱的起因/ 268
第三单元 心理测验/ 269
第四单元 神经衰弱的调节/ 271
第五单元 心理故事/ 272

## 第七章 自我意识

自我意识是主体对自己的心理、身体、行为以及自己与别人、自己与社会之间关系的意识。它是一个由许多要素构成的体系，主要包括自我认识、自我体验、自我调控等方面。它是高中生自我教育的基础，它的发展直接关系到高中生健康个性的形成。与初中生相比，高中生的自我意识出现了很多新特点。例如，高中生要比初中生更善于从旁观者的新角度来观察自己，更善于自省、思考自己和自己的问题；自我评价能力进一步提高；对自身的形象更为关注；自尊心更加强烈等等。但由于身心发展尚未完全成熟，高中生对自我、对他人的评价往往不够全面、客观，容易出现偏差，从而导致自卑、自负、逆反、嫉妒心理或偏执个性的形成，严重影响了高中生生理和心理的健康发展。

第一节 自卑/ 275
第一单元 自卑的现象/ 275
第二单元 自卑的起因/ 276
第三单元 心理测验/ 277
第四单元 自卑的调节/ 280
第五单元 心理故事/ 282
第二节 自负/ 283
第一单元 自负的现象/ 283
第二单元 自负的起因/ 284
第三单元 心理测验/ 286
第四单元 自负的调节/ 289
第五单元 心理故事/ 290
第三节 逆反/ 293
第一单元 逆反的现象/ 293
第二单元 逆反的起因/ 294

第三单元	心理测验/ 295
第四单元	逆反的调节/ 299
第五单元	心理故事/ 300
第四节	嫉妒/ 301
第一单元	嫉妒的现象/ 301
第二单元	嫉妒的起因/ 302
第三单元	心理测验/ 303
第四单元	嫉妒的调节/ 306
第五单元	心理故事/ 307
第五节	偏执/ 308
第一单元	偏执的现象/ 308
第二单元	偏执的起因/ 309
第三单元	心理测验/ 310
第四单元	偏执的调节/ 314
第五单元	心理故事/ 315

## 第八章 人际交往

高中生对人际关系比较敏感，良好的人际关系对于高中生健康成长非常重要。一个人如果能生活在一个温馨的集体环境中，与周围的同学、老师建立起和谐的关系，他就会消除孤独感，产生安全感，保持情绪的平静和稳定。否则，就会感到孤独和压抑，进而影响学习、生活，影响我们的心理健康。

据北京青少年心理咨询中心不完全统计，在学生咨询的问题中，有50%以上涉及人际交往问题。《中学生科学报》编辑每天都要收到学生的来信，学生最关心的还是人际交往问题，最多的时候一天15封学生来信中有13封是咨询这方面的难题和困惑的。

第一节	同伴交往/ 318
第一单元	人际孤独的表现及起因/ 318
第二单元	社交恐惧的表现及起因/ 319
第三单元	人际冲突的表现及起因/ 320
第四单元	心理测验/ 321
第五单元	同伴交往问题的调适/ 330
第六单元	心理故事/ 333
第二节	异性交往/ 334
第一单元	高中生早恋的现象/ 334
第二单元	高中生早恋的起因/ 338
第三单元	心理测验/ 339
第四单元	高中生早恋的调控/ 344
第五单元	心理故事/ 347
第三节	亲子交往/ 349
第一单元	亲子冲突的现象/ 349
第二单元	亲子冲突的起因/ 350
第三单元	心理测验/ 351
第四单元	亲子关系的调控/ 360
第五单元	心理故事/ 362
第四节	师生交往/ 363
第一单元	师生冲突的现象/ 363
第二单元	师生冲突的起因/ 365
第三单元	心理测验/ 367
第四单元	师生冲突的调控/ 368
第五单元	心理故事/ 369

## 第九章 快乐宝典

每个人对自己生活的要求是不一样的，有的人渴望成功，有的人向往平淡，但如果要问：你需要快乐吗？相信大部分人都会毫不犹豫地回答：“需要！”的确，快乐是生命中的阳光，快乐会让我们的生活更有意义。然而，现实生活中的高中生往往会因为各种不良心理而使得自己身心俱疲。其中，比较典型的是狭隘、虚荣、依赖、逃避等不良心理状态长期存在！本章内容首先介绍了高中生生活中的快乐法则，针对上述不良心理总结

了原因，而且提供了耐人寻味的心理故事以启发我们寻求心理问题的解决之道。

第一节 探寻快乐的阶梯——快乐法则/ 372

第一单元 快乐的心理学研究/ 372

第二单元 调节和控制不良情绪/ 372

第三单元 积极保持乐观/ 373

第二节 挣脱心灵的枷锁——克服狭隘/ 375

第一单元 狭隘心理产生的原因/ 375

第二单元 不为小事所羁绊/ 376

第三单元 苏格拉底与失恋者/ 377

第四单元 豁达带来快乐/ 378

第三节 释放轻松的自我——克服虚荣/ 380

第一单元 虚荣心理产生的原因/ 380

第二单元 虚荣是一个自设的陷阱/ 381

第三单元 虚荣是一种病态的自尊/ 381

第四单元 战胜虚荣/ 382

第四节 找准自己的定位——克服依赖/ 383

第一单元 依赖心理产生的原因/ 383

第二单元 不要等待别人解决你的痛苦/ 383

第三单元 求人不如求己/ 384

第四单元 人应该是独立的/ 384

第五节 活出自己的本色——克服逃避/ 386

第一单元 逃避心理产生的原因/ 386

第二单元 逃避者没有明天/ 387

第三单元 接受并适应不能改变的事实/ 387

第四单元 你仍然拥有最宝贵的东西/ 388

· · · · · · [\(收起\)](#)

[高中生学习与心理调适\\_ 下载链接1](#)

## 标签

高中生

高中

好看，实用

## 评论



-----  
[高中生学习与心理调适\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[高中生学习与心理调适\\_下载链接1\\_](#)