

自我激励



[自我激励 下载链接1](#)

著者:刘儒德 编

出版者:北京师大

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787303107360

《自我激励》内容简介：学习是中学生面临的首要问题，也是家长和老师们特别关注的焦点之一，学生的心智、情感与人格的发展以及人生前途莫不与此休戚相关。许多中学生来到学校心理咨询室后问得最多的竟然是学习方法问题；有些学生的情感问题经过一番开导后一时得到缓解，但一回到课堂就故态复萌，只是因为学习成绩上不去，其社会生态环境没有得到改变！不知有多少家长因为孩子不爱学习、学习成绩差而伤透了脑筋；又不知有多少老师因为学生们不懂学习方法、学习效率不高而头痛不已！学习问题俨然成了学校和家庭中存在的一个主要矛盾！在与学生、家长、老师和学校的接触中，我们深切地感受到了人们对于指导学生如何学习的迫切需求。然而，在众多中学生心理健康教育教材中，学习方法只是一个小小的部分，难解饥渴；市面上写给中学生看的学习

方法书籍要么属于泛泛的经验之谈，缺乏心理学支撑，要么只是停留在抽象的概念层面，远离学生的实际！因此，社会急需一套给中学生量身打造的理论联系实际、系统性强而又可操作的学习策略和技术教程。面对这种强烈的社会需求，我们课题组运用十多年来对学习心理、学习策略与教学策略的研究成果、理性思考以及相关的研究工具和训练材料，开发出了这套《学习的智慧》丛书，也算是为中学生们的实际学习贡献一点绵薄之力，尽一个教育研究者的社会责任和义务！

作者介绍：

刘儒德，北京师范大学心理学院教授、博士生导师。主要从事教育心理学的研究，主攻信息技术与学习科学研究方向。主持国家自然科学基金项目、全国教育科学“十五”规划项目教育部人文社会科学“十五”规划项目、北京市教育科学“十五”规划重点项目、北京市哲学社会科学“十五”规划项目等研究。著有《当代教育心理学》《信息技术教育应用》《教学软件选用与评价》《教育心理学》《信息技术与课程整合》等，在国内外学术刊物上发表论文五十多篇。

目录: 引子第一单元 激发动机 第一课 学习究竟为哪般 第二课 没有兴趣怎么办 第三课
为谁辛苦为谁忙 第四课 读书真的无用了吗第二单元 转变信念 第一课 信任你自己
第二课 人人都能成功 第三课 为成败号准脉 第四课 拔除心灵的毒草 第五课
不为做给别人看第三单元 自我奖励 第一课 为了明天更美好 第二课 给自己颁奖 第三课
习惯成自然 第四课 我的网络我做主
· · · · · (收起)

[自我激励 下载链接1](#)

标签

评论

[自我激励 下载链接1](#)

书评

自我激励 下载链接1