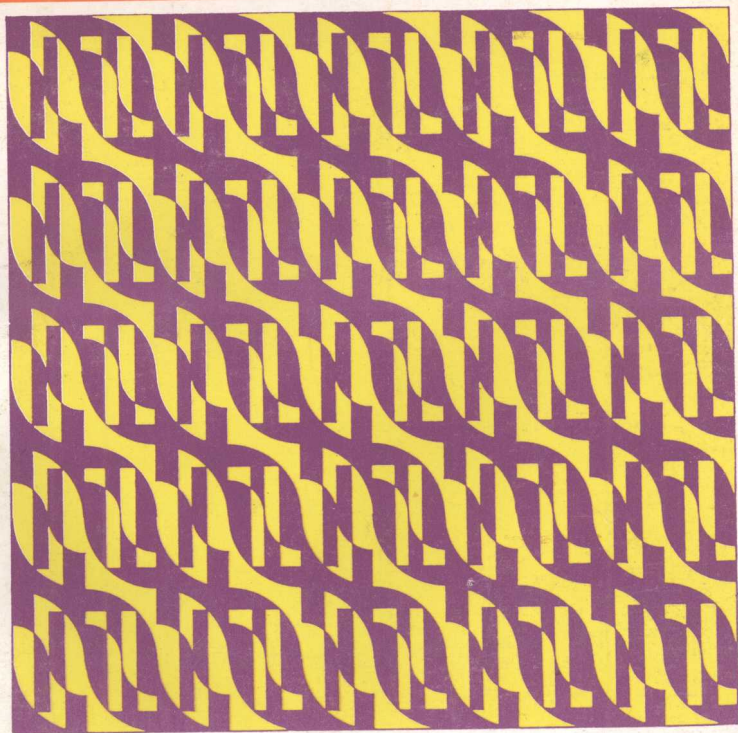


中学教师继续教育丛书

初中生学习心理

毛大龙 吴建军 主编



杭州大学出版社

初中生学习心理

毛大龙 吴建军 主编

杭州大学出版社

中学教师继续教育丛书

初中生学习心理

毛大龙 吴建军 主编

*

杭州大学出版社出版

(杭州天目山路 34 号)

*

浙江省新华书店发行 浙江上虞印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 7.75 印张 168 千字

1995 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 2 次印刷

印数:10501—21500

ISBN 7-81035-772-7/G·200

定 价:7.40 元

中学教师继续教育丛书

主 编:张家祥

副主编:金 锵

编 委:(以姓氏笔画为序)

任希健

沈幼璋

苏式冬

李扬镜

宋靖宗

苗永宽

杨宗义

杨学谅

周绍禄

倪传荣

鲍修德

蔡体繁

《初中生学习心理》编委会

主 编	毛大龙	吴建军	
副主编	朱欢乐	陈冠孟	
编 委	毛大龙	吴建军	朱欢乐
	齐慧敏	陈冠孟	刘建平

出版说明

为了配合中学教师继续教育的需要,在上海教育学院院长张家祥教授倡导下,北京、天津、上海、浙江、四川、辽宁、广东、陕西、湖北、江苏、武汉、杭州等十二省市教育学院联合发起,决定编写出版《中学教师继续教育丛书》。国家教委师范教育司对这项工作给予了热情的支持和具体的指导,并委托我社承担丛书的出版任务。

中学教师的继续教育,是指中学教师按现行学历规定合格后的非学历的着重于提高政治、业务、教育教学能力的教育,因此《丛书》不能照搬照抄大学本科生段和研究生段的课程内容,也不能等同于现行中学课本的备课资料。

《丛书》应具有科学性、先进性、适用性、针对性,应致力于学科前沿知识与基础知识同中国教育实际的结合,教育科学与心理科学同中学学科教育实际的结合。

《丛书》书目大体分为三类:一、思想政治教育和道德修养类;二、专业知识的拓宽和更新类;三、学科教育和学科心理类。其中以第三类为重点。

《中学教师继续教育丛书》设编委会,负责领导和组织《丛书》的编写工作。上海教育学院院长张家祥教授任主编,杭州大学校务委员会副主任金锵教授任副主编。编委单位有下列院校:

天津教育学院
四川教育学院
湖北教育学院
杭州教育学院
广东教育学院
武汉教育学院
北京教育学院
陕西教育学院
辽宁教育学院
浙江教育学院
江苏教育学院
杭州大学

《中学教师继续教育丛书》的编写和出版,是一项新的探索性的工作,需要从事中学教师继续教育的同行和中学教育界的广泛支持。我们热切地期待着大家的批评、指正,以便把这套《丛书》编得更好,为提高中学教育质量,发展中学教育事业,贡献我们的一份力量。

杭州大学出版社

总 序

由京、津、沪、浙等全国十二省市教育学院协作编写的《中学教师继续教育丛书》陆续出版了。在更新教育观念、深化教育改革的今天,这套丛书的问世是很有意义的。

国家振兴,教育为本;教育振兴,教师为本。能否建设一支思想品德素质和文化业务素质精良的师资队伍,关系到社会主义教育事业的成败。而要加强师资队伍的建设,就得采取必要的措施,使他们能结合工作的需要,不断地再学习、再进修、再提高。

随着大部分中学教师逐步达到现阶段国家规定的合格学历,教师培训工作的重点必将有步骤地转移到开展继续教育上来。这种继续教育是指对已达国家规定学历的教师进行以提高政治思想素质和教育教学能力为主要目标的培训。它包括职务培训、新教师见习期培训、骨干教师培训和对部分骨干教师提高学历层次的培训等方面。做好这项工作,对于建设一支能够坚持社会主义方向,品德高尚,素质优良,结构合理,适应我国教育事业发展需要的教师队伍,有着十分重要的作用。

开展继续教育,不能没有教材。但我们的国家地域辽阔,人口众多,各地师资队伍建设的客观条件和实际需求很不一样,这就需要从实际出发设置相应的课程,编写不同的教材。这次,一些起步较早、条件相仿的教育学院,根据已有的实践,

发挥群体的优势,协作编写这套丛书,它既可作有关院校当前开展继续教育选用,又能兼顾中学教师自学进修的需要,这是切合时宜的。

中学教师继续教育这项工作目前尚处于探索、研究、实践的阶段,因此,可以说这套丛书的编撰工作也同样处于探索阶段,只能随着我国继续教育事业的发展而逐步改进、完善。但编委会和编写者在调查研究和从事中学教师继续教育的基础上确定丛书的选题和内容,努力把思想政治教育放在首位,致力于学科前沿知识与基础知识同中学教育实际的结合,教育科学与心理科学同中学学科教育实际的结合,这是可取的。丛书以科学性、先进性、适用性、针对性作为努力方向,这就把教师培训与提高教育质量有机地联系起来,我相信它将会受到广大教师的欢迎。

编写《中学教师继续教育丛书》是一项开创性的工作。我们希望参编院校发挥团结协作的精神,不断实践,不断提高,共同把这套丛书编好,为中学教师继续教育事业作出贡献。

金长泽

金长泽同志系国家教委师范教育司司长

目 录

第一章 总 论

第一节 初中生的学习	(1)
一 学习的含义	(2)
二 学会学习的意义	(3)
三 初中阶段学习的特点	(5)
第二节 初中生的心理	(7)
一 初中生心理发展的基本条件	(7)
二 初中生的心理特点	(9)
三 影响学习的主要心理因素	(15)
第三节 学习的心理卫生	(20)
一 心理卫生的历史、现状及其意义	(21)
二 学习的心理卫生	(23)
第四节 学习技能的自测	(28)
一 学习技能的作用	(28)
二 学习技能的自测	(29)

第二章 初中政治学习心理

第一节 初中政治学科特点与初中生	(32)
一 初中政治学科的基本特点	(32)
二 当代初中生的思想特点	(34)
三 初中生成长与政治课的关系	(36)
第二节 初中政治学科学习心理	(38)

一	政治课课堂学习心理与策略	(38)
二	政治课复习心理与策略	(43)
第三节	政治课学习中几种常见心理障碍及其克服	(45)
一	“心理定势”及其克服	(45)
二	消极心态及其克服	(45)
三	不良习惯及其克服	(46)
第三章	初中语文学习心理	
第一节	初中语文学习的断层与弥补	(47)
一	断层现象的表现	(48)
二	产生断层现象的原因	(50)
三	弥补断层现象的方法	(51)
第二节	初中语文学习的心理过程	(52)
一	初中语文学习的心理特点	(52)
二	影响初中语文学习的心理因素	(55)
三	独立答题的心理障碍	(58)
第三节	初中语文学习思维的心理分析	(60)
一	语文学习的思维特点	(60)
二	语文学习的思维规律	(62)
三	培养创造性思维的方法	(63)
第四章	初中数学学习心理	
第一节	初中数学学习心理分析	(65)
第二节	掌握数学概念活动的智力动作	(65)
第三节	证明数学论点和解题技能技巧的心理问题与智力动作	(71)
第五章	初中英语学习心理	

第一节	初中英语学习两极分化与缩小对策	(75)
一	产生两极分化的原因	(76)
二	控制和缩小两极分化的对策	(77)
第二节	初中生学习英语的心理分析	(78)
一	初中生英语学习的心理特点	(78)
二	初中英语学习中产生心理障碍的原因	(80)
三	消除心理障碍的对策	(83)
第三节	初中英语学习的优化问题	(85)
一	培养学生的创造性思维	(85)
二	活跃课堂激发学习兴趣	(86)
第六章	初中化学学习心理	
第一节	初中化学的学习规律	(89)
一	初中化学的学科特点	(90)
二	初中化学的学习分化点	(91)
三	初中化学的学习心理特点	(94)
第二节	初中化学学习能力的培养	(96)
一	观察能力——求知的雷达	(96)
二	思维能力——求知的关键	(100)
三	实验能力——求知的基础	(104)
四	自学能力——求知的钥匙	(107)
第七章	初中物理学习心理	
第一节	初中生物理学习中的分化现象与对策	(112)
一	产生分化的原因	(112)
二	初中物理分化点	(113)
三	突破分化点的方法	(114)
第二节	初中生学习物理的心理过程	(115)

一	初中生学习物理的心理特点·····	(115)
二	影响学生学习物理的心理因素·····	(117)
三	学生解题的心理障碍·····	(119)
四	掌握规律,巧用记忆·····	(122)
第三节	初中生思维问题心理分析·····	(126)
一	学习物理的思维特点·····	(126)
二	学习物理的思维规律·····	(128)
三	创造性思维的方法·····	(128)
四	物理思维发展的心理障碍·····	(130)
第八章	初中历史学习心理	
第一节	初中历史知识结构·····	(132)
一	历史知识结构·····	(132)
二	历史知识特点·····	(133)
第二节	初中历史学习心理·····	(134)
一	达到学习要求的心理活动内容·····	(134)
二	影响历史学习的心理因素·····	(136)
第三节	初中历史学习最优化·····	(138)
一	保持各种心理因素的最佳状态·····	(138)
二	完善历史学习过程中的各个环节·····	(139)
三	努力实现全部历史学习的目标·····	(141)
第九章	初中地理学习心理	
第一节	初中地理知识结构·····	(143)
一	地理教材知识结构特点·····	(143)
二	初中地理教材的知识结构·····	(144)
第二节	学生学习初中地理心理分析·····	(145)
一	学习动机分析·····	(145)

二	记忆心理分析.....	(146)
三	读图心理分析.....	(147)
四	应用地理知识的心理分析.....	(148)
第三节 初中生学习地理最优化问题.....		(150)
一	具有良好的学习地理动机.....	(150)
二	具有良好的地理知识记忆方法.....	(151)
三	准确运用地图.....	(153)
四	合理安排复习.....	(154)
第十章 初中生完成作业心理		
第一节 如何看待作业.....		(156)
一	做作业的目的.....	(157)
二	做作业的过程.....	(158)
第二节 如何完成作业.....		(160)
一	作业前的复习.....	(161)
二	作业后的检查与订正.....	(164)
第十一章 初中生考试心理		
第一节 如何备考.....		(166)
一	充分地认识考试.....	(167)
二	有效地进行复习.....	(171)
第二节 如何应考.....		(175)
一	讲究考试卫生.....	(176)
二	注意应试技巧.....	(176)
第三节 考试焦虑症的诊断及治疗.....		(180)
一	考试焦虑度的测验.....	(180)
二	考试焦虑度的诊断.....	(183)
三	考试焦虑症的症状及治疗.....	(184)

第十二章 升学与就业的心理准备

第一节 估价自己的职业素质..... (186)

一 职业兴趣..... (187)

二 职业能力..... (188)

三 职业气质..... (190)

四 职业个性..... (191)

第二节 填写志愿与选择职业..... (193)

一 填报志愿的技巧..... (193)

二 选择职业的策略..... (196)

第三节 职业兴趣测验..... (197)

一 职业兴趣自测..... (197)

二 职业兴趣类型特点及相应职业..... (201)

第十三章 初中生人际关系心理

第一节 初中生人际关系心理概述..... (204)

一 初中生人际交往的心理特征..... (205)

二 初中生人际关系的认识特点..... (205)

第二节 初中生与家长..... (206)

一 需要与矛盾..... (207)

二 问题与对策..... (208)

第三节 初中生与教师..... (209)

一 师生关系的特点和类型..... (210)

二 建立良好的师生关系..... (212)

第四节 初中生与同伴..... (215)

一 交往特点和类型..... (216)

二 同伴吸引的原因..... (218)

三 良好同伴关系的建立..... (219)

第十四章 初中生性心理与教育

第一节 初中生的性心理与异性交往.....	(222)
一 初中生的性心理.....	(222)
二 初中生的异性交往心理.....	(227)
第二节 初中生性教育的意义、内容及原则	(229)
一 性教育的意义.....	(229)
二 性教育的内容.....	(231)
三 性教育的原则.....	(232)
后 记.....	(236)

第一章 总 论

本书是专为有心向学的初中学生及初中教师编著的。如果你们希望了解自己的学习和教学,剖析自己的个性,要求自己掌握最有效的学习和教学的方法与手段;如果同学们希望选择自己最有可能作出成就的专业或职业,并希望采取适当措施克服自己个性上的某些弱点,使自己尽快地成熟起来,那么,请你们打开本书读下去。它将告诉你们:初中各门学科的学习心理过程和内在规律;初中学生的作业心理、考试心理、择业心理、人际关系心理与性心理的特点;初中学生常见的学习心理障碍与心理疗法;应该如何针对自己的个性心理特点改进学习和教学的方法等等。它将帮助你们认识自我,掌握初中阶段学习和教学的一般规律,从而徜徉于浩瀚的知识海洋之中。

第一节 初中生的学习

人的一生是在学习中度过的,从呀呀学语开始,一直到生命終了为止。不学习,人就难以在社会中生存,社会也无法进步;不善于学习,人就难以在社会中发展,国家和民族也就不