

Z IDONGZIFADEXUEXI >

引爆 学习原动力 的有效方法



培养高分高能
学习型孩子的
中国教案

自动自发地学习

新疆人民出版社

自动自发地学习



引爆学习的原动力方法

培养高分高能
学习型孩子的
中国教案

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自动自发地学习/立言 著. —乌鲁木齐:新疆人民出版社,

2003.12

(A 教育丛书)

ISBN 7-228-08545-0

I. 自… II. 立… III. 学习方法

IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 120005 号

自动自发地学习

立言 著

出版: 新疆人民出版社

地址: 乌鲁木齐市解放南路 348 号

邮编: 830001

电话: 0991-2816212(汉文部发行科)

0991-2825887(总编办公室)

发行: 新疆人民出版社

印刷: 北京忠信诚胶印厂

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字数: 220 千字

版次: 2003 年 12 月第 1 版

印次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-10 000 册

ISBN 7-228-08545-0

总定价: 40.00 元(共两册)

A
教育丛书



自动自发地学习

从被动到自动自发，没有哪本书更能像《自动自发地学习》那样，激发孩子学习的**兴趣**，发掘孩子学习的**力量**，引爆孩子学习的**原动力**。

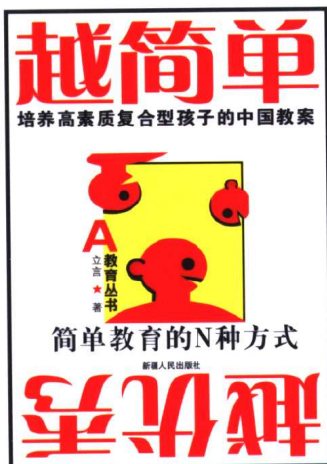
—— 心理学者 杨洋



中元瑞太

北京中元瑞太国际文化传播有限公司

E-mail:ZYRT@VIP.163.COM



责任编辑：杨振明

装帧设计

重洋洪刚·工作室



目

录



1

第一章 发掘欲望的力量

4

1. 兴趣是最好的老师

◇ 兴趣可以培养吗?

◇ 提高学习兴趣的要诀

◇ 意志力是培养学习兴趣的保证

◇ 天才从热情开始

13

2. 目标的导向作用

◇ 大目标不如小目标

◇ 帮他们把握与达成目标

17

3.成功源于创新

- ◇孩子也能“创造”
- ◇要有创造的信心和勇气
- ◇如何了解他们的创造力
- ◇如何提高创造力

26

4.灵感点燃激情

- ◇充满灵感的思维
- ◇防止思维贫乏
- ◇打破思维定势
- ◇表演戏剧与想像力

35

5.动机是进步的原动力

- ◇动机是第一步
- ◇学习意愿的激发
- ◇帮助孩子理解事业
- ◇帮助孩子选择职业

45

第二章 是什么阻碍了进步

48

1.厌倦情绪

- ◇厌倦情绪从何而来
- ◇不再厌倦的方法

52

2. 焦虑情绪

- ◇ 焦虑不一定是坏事
- ◇ 焦虑可以调节
- ◇ 适度的焦虑使人进步

59

3. 忧郁心态

- ◇ 造成忧郁的八种心态
- ◇ 消除忧郁
- ◇ 你能帮助孩子摆脱忧郁
- ◇ 忧郁的自我调节

68

4. 烦闷与烦恼

- ◇ 产生烦闷的直接因素
- ◇ 在烦躁的环境中如何保持心理健康

71

5. 孤独心理

- ◇ 是什么导致孤独
- ◇ 寂寞的美丽
- ◇ 超越孤独

78

6. 犹豫不决

- ◇ 一切都从想要改变开始
- ◇ 更重要的是要有行动

80

7. 代际冲突

- ◇ 闭锁期的心理矛盾

◇监护管束与自主独立的冲突

◇闭锁与猜疑带来的冲突

◇角色冲突

85

8.其他的心理障碍

◇神经衰弱

◇强迫症

◇疑病症

◇歇斯底里

◇精神分裂症

◇青春性敏感

◇自卑感

89

第三章 从精神上崛起

92

1.建立自信

◇树立正确的学习态度

◇克服自卑

◇如何恢复自信

◇自己操纵自己

109

2.积极心态

◇探求学习的意义

◇从错误中学习

◇怎样帮助一个不愿意读书的孩子

116

3. 克服学习障碍的方法

- ◇学习状态差
- ◇学习兴趣减退
- ◇心浮气躁
- ◇丧失自信心
- ◇注意力分散、精神不易集中
- ◇记忆力减退

129

第四章 自由与放纵的迷思

132

1. 培养孩子的自制力

- ◇自制力是一种重要的品质
- ◇克制自己的情感
- ◇电子文化侵染下成长的一代

137

2. 尊重不等于放纵

- ◇尊重他们的隐私
- ◇看电视的利弊
- ◇在父母的监督下学习
- ◇培养孩子自我激励

142

3. 放手与温情的对话

- ◇一对一地交流
- ◇不要给你的孩子施加压力
- ◇四件事你应该知道

m/14/06

◇西方国家的家庭教育

148

4.帮助孩子成功

◇培养他们的责任感

◇做能够胜任的工作增进你们的关系

◇帮助你的孩子品尝成功

◇发现个人力量

155

第五章 学习,更要快乐地学习

158

1.家长的心态至关重要

◇帮你的孩子变得积极

◇家长的态度引导着孩子

◇采取不同的教育方式

◇携手共同走出学习的低谷

◇以孩子的实际情况为基础

◇平等地与孩子相处

◇“答”和“应”要分开

167

2.了解孩子的心理特点

◇基本的需求

◇孩子需要安全感和信任感

◇了解孩子的心理特点

172

3.把你的孩子放在首位

◇孩子需要被爱

◇改善教育环境

◇良好的健康

◇对现代家长的十条戒律

179

4.与孩子建立亲密的关系

◇与家人在一起

◇晚饭时间是家庭对话时间

◇听是家长应该培养的技巧

◇如何与孩子发展亲密的关系

185

5.孩子更加快乐地学习

◇创造良好的家庭环境

◇重视家庭生活,营造一个温馨和谐的家

◇去除游戏中的压力

◇配合教学的方法

◇快乐学习的方法与习惯

◇积极的内在因素和外部环境

◇学会调适情绪

205

第六章 与时间赛跑

208

1.合理的时间计划

◇制作时间使用情况分析表

◇活用精神状况最佳的时间

◇详细区分时间

211

2.巧妙利用时间

- ◇最有效率的学习时间
- ◇有计划地安排学习
- ◇如何利用休息时间
- ◇安排读书的时间要有等级之分
- ◇利用闹钟
- ◇通过日记检讨计划的完成情况

221

3.外力的作用

- ◇故事益智法
- ◇图书益智法
- ◇利用录音带辅助学习
- ◇正确使用电脑
- ◇如何选择参考书

229

4.创造最好的学习效果

- ◇改变学习次序和时间表
- ◇喜欢的科目留在最后准备
- ◇用抽签法来帮助自己下决定
- ◇提高学习效率的 14 种方法

239

第七章 给大脑放个假

242

1.环境的作用

- ◇影响学习效果的环境因素

- ◇改变学习环境的几种方法
- ◇自我创造良好的学习环境
- ◇养成良好的学习习惯

254

2. 解决大脑疲劳的方法

- ◇学习姿势的调整
- ◇脑中内容的更换
- ◇短时休息的运用
- ◇闲暇休息的方式

260

3. 在睡眠中学习

- ◇你会睡眠吗?
- ◇睡眠质量
- ◇睡眠时间
- ◇在睡眠中学习,可行吗

266

4. 潜能诱导

- ◇音乐的世界
- ◇声音的魔力
- ◇有趣的颜色
- ◇食物的妙用

273

第八章 从被动到自动自发

276

1. 对待孩子的正确态度

- ◇说明学习的重要性
- ◇如何激励孩子努力学习

- ◇巧妙地引导孩子努力学习
- ◇对待孩子的正确态度

281

2. 发挥导向作用

- ◇书面文字的效果
- ◇偶像效应
- ◇与孩子共同学习
- ◇正确看待分数
- ◇及时帮助孩子改正错处

287

3. 怎样选用适宜的学习方法

- ◇根据学习对象选用
- ◇根据学习任务选用
- ◇根据智力水平选用
- ◇根据性别条件选用
- ◇根据性格特点选用

291

4. 竞争与合作

- ◇共同学习取和补短提高学习效率
- ◇他人对自己的影响
- ◇构筑共同学习的友谊圈
- ◇科学地了解孩子

298

5. 参与孩子的教育

- ◇积极地配合学校
- ◇制造头脑风暴
- ◇帮助孩子们思考
- ◇怎样鼓励孩子读书

发掘欲望的力量

第一章

