# 心理学（定稿）

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-05-23

*第一篇：心理学（定稿）大学生心理压力、社会支持及其与学习倦怠的关系研究院系：计算机科学与技术专业：计算机网络班级:09级2班姓名：xxx学号：x91602xx042011年5月31日摘要本研究的目的是了解大学生面临的压力、获得与利用社会支...*

**第一篇：心理学（定稿）**

大学生心理压力、社会支持及其与

学习倦怠的关系研究

院系：计算机科学与技术

专业：计算机网络

班级:09级2班

姓名：xxx

学号：x91602xx04

2024年5月31日

摘要

本研究的目的是了解大学生面临的压力、获得与利用社会支持以及学习怠倦的状况，并进一步探讨大学生压力、社会支持及其与学习怠倦之间的关系。研究主要通过资料搜索整理总结的方式进行对搜集的数据进行严密的统计分析，得出本研究的结论如下：

1、大学生的压力源因素主要有五个方面，包括：学习压力、人际关系压力、就业压力、恋爱压力和经济压力等。

2、大学生压力源、压力体验、学习怠倦水平在总体上处于中等偏下程度。

3、大学生压力源、压力体验、社会支持及学习怠倦间的关系。

1大学生压力源与压力体验间存在极显著的相关关系，学习压力和人际关系压力对压力体验。

一、大学生心理压力源研究

国外的研究结果一般认为，学业、社交、生活与经济方面的因素以及择业等是大学生压力的主要来源。这与我国的研究基本一致，我国的研究发现大学生心理压力普遍包括学习压力、生活压力和就业压力三个方面。

有研究进一步将影响大学生心理压力的因素归结为：

竞争、经济条件、学习成绩、人际关系、独立生活能力、校园环境、家庭环境、专业方向等八个方面。另有学者将大学生心理压力源操作化为学习压力、社交压力、生活压力、自我发展与择业压力四个维度。与之前的研究所不同的是社交压力从生活压力中分化出来，表明大学生的社交压力为学者们更加关注了。还有学者的研究发现对大学生心理上造成较大压力的因素主要有以下几项：个人前途= 就业、学业问题、人际关系问题、恋爱问题、经济问题。复有学者进一步将大学生处理与异性以及与父母的关系提上日程，认为大学生的心理压力源自前程压力、学习压力、经济压力、社交压力、异性压力、自主压力。不同性别大学生心理压力的比较

研究关于压力的性别差异，文献回顾发现，西方文献中基本都认为女生的校园压力高于男生女生报告的消极事件和日常烦扰均多于男生。Hendershott等人的研 究也得出相同结论。她在三年的追踪研究基础上仍得出女生报告的校园压力明显高于男生。我国的研究发现男女大学生的心理压力有一定的差异，男生高于女生。这个结果与大部分西方研究结果不同。

有研究进一步比较了具体压力问题的性别差异，学习方面男大学生对“有些科目怎么努力成绩也不好”，“学习成绩总体不理想”，“讨论问题时常反应不过来“，“完成课业有困难”，“有些课程作业太多”和“各种测验繁多”这几个问题的压力反应明显高于女大学生；生活方面男大学生对诸如“渴望真情却得不到”，“身体不好”，“社会上的各种诱惑”，“没有人追或找不到男D 女朋友”，“家庭经济条件差”几个问题的压力反应明显高于女大学生。

大学男女生压力的性别差异、中西文献反映的差别，都不得不引起学者的反思，Burke Weir认为，女生报告的压力比男生大，因为女生更愿意表达自己的情感，而男生则不大愿意暴露情感。Fisher则用自尊感和控制感来解释男女大学生的校园压力反应，认为，由于女大学生的自尊感和控制感都低于男大学生，所以她们的压力反应偏高，并由此假设男生并不是真的压力小，只是因为他们不愿意说出来。如果是这样，我们也可以得出另外的推论：女生的压力会通过表达更快地得到释放，而男生的压力则因为他们不愿意表达越积越深。因此，表面看可能女生的压力更大，实质上，男生的压力也许更大。但是似乎中国的男大学生更不愿意表达才合乎中国的传统文化，那么为什么中国的研究一致测得男生压力更大?或许中国的男大学生比女大学生有大得多的压力，以至于隐瞒不愿表达的压力，还是有比女生更大的压力。男女大学生承受的压力无论是质还是量都有不同，其原因我国学者认为，第一，受传统两性不同性别角色模式的影响，男大学生更渴望自我价值的实现，更希望得到社会的注目和认可，因而他们对自身的要求更高、期望更大，自然而然会感觉压力更大；第二，女大学生面对困难和挫折比男大学生更会自我调节，她们通过发泄、暗示、被劝解等来“消化”外来压力的能力比男生更强。而男大学生则由于受“英雄角色”的传统观念束缚，多封杀自己的感情而转向心理内部冲突，因此男生的心理压力大、持续时间长、压力反 3 应强烈；第三，男女性别角色社会化的不同，男女大学生加强了性别角色的自我意识和自我社会化，形成了稳固的性别角色心理，同时也加深了人们对男女性别的社会刻板印象，男女大学生能深切感受到社会对其角色的期望值不一样.二、大学生社会支持研究现状

在社会心理学领域中,有关社会心理因素的定量研究结果表明,社会支持在社会心理调节因素中最受重视。2024 年,我国发生的南方冰雪自然灾害、西藏“3.14”打砸抢事件、四川汶川大地震等重大社会事件,都已证实建立社会支持系统是做好心理干预的重要措施。作为大学生群体,在我国正处于社会转轨时期,社会环境急剧变化,人际关系、生活态度、价值取向遭到前所未有的冲击,面对外部环境急剧变化的冲击,大学生由于对自身有效心理资源利用不足等原因,导致应对手段缺乏,精神压力愈来愈大,心理健康面临日益严峻的挑战。因此,探讨建立良好的社会支持系统成为维持大学生心理健康的重要工作内容.国内外学者用定量评定的方法对社会支持进行了大量研究。总体来说,社会支持类型因国家、社会的不同而不同;因支持提供来源的不同而有别;因个体面临问题的不同而差异。

家庭因素与大学生社会支持的研究

许多研究者发现家庭因素对大学生社会支持的获得有重要影响,家庭经济状况是一个方面,家庭结构及父母文化程度所起的作用对获得主观支持的作用更为突出。宋尚桂(2024)[13 ] 研究发现低收入大学生在客观支持、主观支持和支持总分三项得分均显著低于非低收入大学生。城镇与农村背景的低收入大学生社会支持各因子均无显著差异。从总体上看,低收入大学生的社会支持水平低于非低收入大学生,在社会支持利用度方面则与非低收入大学生没有差异。表明低收入大学生在获取社会支持方面遇到更多的困难,如家庭经济困难等,而且他们自身对社会支持的感受也显著低于非低收入大学生。李慧民、李越美(2024)[14 ] 研究表明低收入家庭学生的客观支持分(7.74 ±1.76)低于高收人家庭的学生(8.17 ±2.19);不完整家庭学生的主观支持分和支持总分(19.79 ±4.14 ,35.11 ±6.45)低于完整家庭学生(21.03 ±3.31 ,36.55 ±4.72);父亲文化程度高的学生其客观支持和主观支持得分显著偏高;母亲文化程度高的学生其主观支持和支持总分显著偏高。陈琴(2024)[15 ] 研究发现贫困生SCL290 各症状因子 分均高于普通大学生;贫困大学生的社会支持状况更差,在主观支持、支持总分上差异有显著性;贫困大学生更多地采用消极的应对方式,自责因子与普通大学生比较差异有显著性。辛勇、黎万和(2024)[16 ]通过对贫困与非贫困大学生社会支持量表评定结果比较发现:贫困大学生的主观支持评分低于非贫困大学生,对支持的利用度评分高于非贫困大学生,差异有显著性(P 均< 0.05)。吴文峰、卢永彪(2024)[17 ] 研究表明家庭的亲密度与组织性越高,大学生获得社会支持的水平越高。毛小玲等(2024)[18 ] 研究也证实了这一点,贫困生朋辈支持、家人支持和总体支持的得分显著低于非贫困生,学校支持的得分显著高于非贫困生;农村贫困生在教师支持和学校支持上的得分显著高于城镇贫困生。2 性别因素与大学生社会支持的研究

宋尚桂(2024)[13 ] 研究发现,在客观支持、主观支持和支持总分三个项目上存在显著的性别差异,女生显著高于男生。程虹娟等(2024)[19 ] 研究表明女生的支持人数、满意度、信息支持、物质支持和情绪支持显著高于男生。陈新叶(2024)[ 20 ] 从中华女子学院山东分院一年级新生中选取文、理科女生各100 人为研究对象,表明女大学生社会支持程度显著高于全国10 城市社会支持程度参考常模(女生),这可能与女校学生接受的女性特色教育有关。何心展(2024)[21 ] 等研究表明女生主观支持和支持利用度得分高于男生,在客观支持得分上没有显著性差异。毛小玲(2024)[18 ] 等研究表明贫困男生获得的社会支持少于贫困女生,其心理健康状况比贫困女生要差。3 年级因素与大学生社会支持的研究

社会支持在不同年级大学生中各有特点。程虹娟等(2024)[19 ] 研究证实大一支持人数最多,大二最少;大一父母支持最少, 同学朋友支持最多。唐燕等(2024)[22 ] 对其进一步研究结表明一、四年级学生相对于其他年级学生获得更多的客观支持,一年级学生的支持利用度最高。不同年级大学生的社会支持在多数方面都存在显著差异。大一年级获得的社会支持最多,其次是大

四、大

二、大三。此外,大学生社会支持的影响因素还有人格因素和专业因素。程虹娟等(2024)[19 ] 对大学生社会支持现状的研究发现,理工科学生支持人数明显低于文科、医学和师范专业学生。人格特质中大学生越外向,情绪越稳定,获得社会支持的水平越高。

三、大学生学习倦怠研究 据《中国青年报》的一份调查显示，大学生学习态度非常好的比例在整个群体中只占到了8.5%，大学生在基础课的逃课率为25%以上，专业课逃课率为20%左右，公共课的逃课率高达50%，在一些高校中因不喜欢所学专业而产生厌学情绪的学生比例高达40%，甚至有部分大学生因为厌学而最终退学。已有的多项研究也表明，中国大学生普遍存在学习动力不足，学习动机不明确，学习兴趣不浓，学习态度不积极等现象。Pies 等人的研究发现，大学生在学校学习过程中产生的学习倦怠现象，其严重程度甚至高于助人行业的工作者，因此学习倦怠的研究刻不容缓。

表1 大学生总体样本在学习倦怠各个维度上的得分情况

表1 表明，大学生的学习倦怠整体水平较高，达到中间值3，其中情绪低落和行为不当接近中间值，而成就感低已经超过了中间值。表2 大学生学习倦怠的性别差异t 检验

注：\* p<.05，\*\*p<.01，\*\*\*p<.001由表2 说明，大学生学习倦怠在情感低落维度和学习倦怠的总分上，存在性别差异，男生均高于女生。

讨论 大学生在学习倦怠三个维度上每题平均得分为：情绪低落2.79，行为不当2.97，成就感低3.33。由于量表均采用5 级计分制，故取中值3 为倦怠程度的参照值。根据评价标准：在学习倦怠三个维度上得分越高，倦怠越严重；得分越低，倦怠程度越弱。通过对大学生学习倦怠总体情况的描述性统计分析发现，大学生学习倦怠的总体情况不至于非常严重，其得分处于中等程度，这也许可以解释为什么大学生中确实存在学习倦怠，但却不容易引起重视。而在学习倦怠的三个层面中，学生在成就感低这一维度上得分高于其它两个维度。由此可见，有相当部分的学生在学习过程中很难体验到成就感；对所学专业不感兴趣，在情绪上感到疲乏、沮丧、挫折、无精打采、情绪低落，并对学习产生强烈的排斥心理；大学生在学习活动上容易做出一些不恰当的行为，有部分学生惯于迟到、早退、缺席、逃课、上课走神、转专业等一系列不利于学习的行为，这也验证了《中国青年报》的报道。因而，笔者认为大学生在学习怠的得分虽然处于中等程度，但是，这个分数不容乐观，应该承认还是有一部分学生有学习倦怠的心理。理论意义：

压力、社会支持是健康心理学研究的重要内容，不同学科的学者对该领域开展了广泛的研究，积累了丰富的研究成果，为后人的研究奠定了基础，但健康心理学形成了20实际70年代后期，作为一门新兴的学科，其各方面的研究还需要从广度和深度上进一步充实。目前我国关于大学生倦怠的研究尚处于起步阶段。本研究对大学生压力、社会支持、学习倦怠及其关系开展研究，将进一步明确压力对大学生学习倦怠的影响，社会支持在压力和学习倦怠间的作用，是对当前国内在该领域的补充，有助于充实和完善大学生压力，社会支持和学习倦怠的理论。实践意义：

随着我国高等教育的房展，大学生规模越来越大，大学生学习倦怠的现象也越来越突出。本研究将揭示我国大学生学习倦怠的现状，有利于高校管理者、教师和大学生认识学习倦怠，有利于他们认识到消除倦怠的必要性和紧迫性，这将有利于解决大学生学习倦怠问题。

**第二篇：心理学**

1教育心理学是研究教育和教学过程中教育者和受教育者心理活动现象及其产生和变化规律的心理学分支，它是教育学和心理学相结合的产物，是心理学的一个分支，是心理学科的一门应用型学科，它是介于教育学科和心理学科的一门边缘学科。

2心理学诞生于1879年，直到1903年，美国心理学家和教育家桑代克出版了《教育心理学》一书，从而使心理学成为一门独立的学科，这是近代教育心理学的开端。

3比较有权威的为美国的《教育心理学年鉴》，提出教育心理学的研究任务是：教育评价和教育测量，儿童发展的特点，特殊儿童及其教育，有关学习心理学的教育方法，特数学科的学习，学习辅导和心理健康，教师人事和促成学习的教师行为，教育心理学的方法。

4教育心理学具有双重任务：一方面需要分析教育过程中的各种心理现象，阐明各种教育措施对学生心理的影响，解释心理发展与教育的依存关系，为教育实践提供科学观点，依据和参考，更有效地达到提高教育质量，培养合格人才的目的；另一方面教育心理学也要促进整个心理学科的发展，在解决教育实践中的心理学问题的过程中，为心理科学的发展，完善提供丰富的材料和确切的依据。

5教育心理学的研究必须遵循：客观性，教育性，整体性和理论联系实际的原则。6教育心理学研究的方法通常有：

观察法，调查法，试验法，问卷法，个案研究法

7学习教育心理学的重要性：

（1）帮助中学教师成为合格的人类灵魂工程师

（2）帮助中学教师提高教学质量，8新课改的主要内容：

(1)转变课程功能

(2)改革课程内容

(3)改革课程结构

(4)改善学生学习方式

(5)建立与素质教育理念相一致的的全新教育观念

(6)实行三级课程管理制度

9新课改老师应注意的全新教育观念：

（1）树立健康第一的指导思想

（2）从注重知识传授转向注重学生全面发展

（3）转换角色，建立新型师生关系

（4）改变传统的教育教学模式构建新的教学结构

10师德体现在方方面面，而爱岗敬业，关爱学生实践性师德最基本的要求，师德的核心是师爱

11所谓教学风格是指教师在长期的教学实践过程中逐步形成的，富有成效的一贯的教学观点，教学技巧和教学作风的独特合作和表现，是教学艺术个性化的稳定状态的标志 12教学风格经历的阶段：模仿阶段，探索阶段，创造性阶段，独特风格阶段

13观察力就是观察的能力，是有目的主动地考察事物并善于观察出客观事物典型的不显著的特征的能力

14中学生观察力发展的特点：

（1）观察的目的性增强

（2）观察更具有持久性

（3）观察的精确性提高

（4）观察的系统性和概括性增强

15记忆是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程，运用信息加工的术语讲，就是人脑对

外界输入的信息进行编码存储和提取的过程。

16记忆的种类，根据内容可划分为形象，情景，语义，情绪，运动记忆由时间长短可划分为 瞬时记忆，短时记忆长时记忆此外还可分为外显记忆和内隐记忆 17中学生记忆里发展的特点：

（1）高中阶段记忆趋于成熟

（2）有意识记忆日益占主导

（3）理解记忆明显占优势

（4）抽象记忆水平显著提高

（5）中学时期是记忆训练的最佳时期

18思维是借助语言表象或动作实现的，对客观事物的概括和间接的认识，是认识的高级形式，其特点有概括性和间接性

19思维的种类：1直观，形象，逻辑思维2经验思维和理论思维3直接思维和分析思维4辐合思维和发散思维5常规思维与创造思维

20思维的品质：1思维的广阔性和深刻性2思维的批判性 3思维的灵活性4思维的敏捷性

5思维的独创性

21中学生思维力发展的特点：

（1）抽象思维占优势，并由经验型向理论型过渡

（2）辩证逻辑思维发展迅速，但明显滞后于形象逻辑思维的发展

（3）对问题情景的思维有质的飞跃

（4）思维品质的矛盾性

22想象是对大脑中已有的表象进行加工改造，形成新形象的心理过程

23中学生想象力发展的特点：

（1）有意想象占主导

（2）想象趋于抽象化，现实化

（3）想象中的创造性成分增加

24中学生情感发张的特点：

（1）情感丰富多彩富有朝气

（2）情感两极性明显

（3）情感不断深刻

（4）情感逐渐稳定，其稳定性表现在三方面：对感情的自我控制和调节能力逐渐提

高，逐步带有内隐性，文饰性，和曲折性，情绪的倾向性正在定型化

（5）情绪的外露和表达已趋于理性化

25中学生意志品质的培养：

（1）加强目的的动机教育，培养正确的观念

（2）以英雄为榜样，从文艺作品中吸收营养

（3）改造学生不良的气质特征

（4）严格管理，是学生养成自觉遵守纪律的习惯

（5）启发学生加强意志的自我锻炼个性：个性指一个人在一定的社会条件下形成的具有一定倾向的，稳定的心理特征的综合28个性的特点：1个性的倾向性2个性的复杂性3个性的独特性和共性4个性的稳定性和可变性5个性的完整6个性的积极性

29初中生个性发展的特点：不平衡性极端性和偏执性

（1）自我意识高涨

（2）反抗心理：容易出现反抗心理的情况，1独立意识受到阻碍，2自主性被忽视或

受到妨碍3个性伸张受到阻碍时也容易引起极度反感4成人强迫初中生接受某

种观点时

（3）情绪表现矛盾性的特点:强烈，狂暴性与温和细腻性共存，情绪可变性与固执型

共存，内向性和表现性共存

（4）人际交往上的新特点：逐渐克服了团伙的交往方式，朋友在初中生的生活中日

益重要，与异性朋友之间的关系变化，与父母的关系变化

（5）初中生的消极心境：烦恼忽然增多，孤独，压抑

30高中生个性发展的特点：

（1）自我意识高度发展，其表现：自我意识中独立意向的发展，自我意识的分化，强烈的关心着自己的个性成长，自我评价的成熟，有较强的自尊心，道德意识的高度发展

（2）高中生的自我概念相对稳定

（3）高中生自我评价的深化

31自我印象或自我概念：主要指一个人对自身的态度

32影响高中生自我概念的因素：1生理因素2认知水平3父母的自我概念倾向对高中生的影响4成功机失败经验的积累

33自我意识是人对自我身心状态及自己用客观世界的关系的意识

34自我意识的结构：从形式上看包括 知，情，意三方面，即自我认识，自我体验和自我调节，知，即自我认识 情，即自我体验，意，及自我调节。从内容上看又可以分为生理自我，社会自我和心理自我35自我意识能动性的发展是自我意识成熟的重要标志

36： 初中生自我意识发展的特点:1成人感，2自我评价能力，3重视对自制力等意志品质的培养

37高中生的自我意识发展特点：1不平衡性，2动荡性3自主性4前瞻性5闭锁性6社会性 38价值观是指个体以自己的需要为基础对客观事物的重要性进行评价时所持的内容尺度 39价值观的特点：1稳定性和发展性2独特性和社会历史性3主观性和选择性4系统性5导向性

40当代中学生价值观的特点：价值主体的转变——社会本位与个人本位兼顾，价值选择的矛盾——理想主义与现实主义并存，价值取向的转型——有人伦关系转向功利，效率关系，人格价值的冲突——观念意识与行为的不一致

41培养中学生正确的价值观：1增强爱国意识，提高振兴民族的责任感2正确认识“金钱，地位和价值”的关系3勤奋学习努力提高自身的潜在创造力

42创造力是指产生新思想，发现和创造新事物的能力

43创造力构成分三个方面：1作为基础因素的知识，包括吸收，记忆和理解知识的能力2以创造性思维为核心的智能3创造个性品质，包括意志，情操等方面的内容

44创造力的特征：变通性，流畅性，独特性

45中学生穿凿里发展的主要障碍：1应付考试。片面追求升学率的培养目标，2古板，单一的教学形式与方法3知识化笔试化的考核内容与方式4高分即优的评价激励标准

46如何培养中学生创造力：1教育思想现代化，转变观念，打破常规，培养创造力2调动学生积极性，激发学生求知欲和好奇心。引导学生发现解决问题，3创设合适的环境4让学生在学习中插上想象的翅膀，5创设有助于提高创造性的问题情境6设计发散思维教学类型7培养学生的逻辑思维念能力8开展第二渠道教学9教会学生培养创造性的思维方法与学习方法10考试模式综合化，评价激励标准综合化

46创设合适环境的条件：1营造民族宽松的学习氛围，2鼓励学生的参与欲3对学生进行肯定行的评价

47中学生智能发展的一般特征：1可以通过假设进行思维，思维有了预计性，思维的形式化倾向3思维活动中自我意识和监控能力增强4思维能够跳出旧的模式

48中学生之年呢个的培养：家庭学校对中学生智能的培养

49品德是道德品质的简称，是指个人遵守社会道德规范而行动时所表现出来的特点，是稳定的道德行为需要与为满足这种需要而掌握的稳定行为反方式的统一体

50品德的心理结构：道德意识，道德情感，道德意志，道德行为

51初中道德发展的特点1在道德认特点识水平上比小学有了较大的发展，表现出明显的积极性，主动性和独立性2开始形成道德理想道德信念世界观开始萌芽3初中生的品的情感日益丰富，而且易于激动4初中生的道德意志迅速发展，行为的自主性，坚持性增强，4初中阶段是孩子良好道德性形成时期

52高中生道德发展的特点：1高中生道德认识表现出较高发展水平，2表现出相应的年龄特征3表现出特有的不稳定性

53不良品的行为的概念：是指错误的道德之配，违反道德规范，损害他人或集体利益的问题行为

54中学生不良品德的矫正：1激发学生改变不良行为的强烈动机2促进不良品德行为的转化3引起内心震动，转化思想认识4运用集体力量，改善人际关系，考虑学生差异，运用教育机制，6合理运用惩罚

55学习动机是指直接推动学生进行学习的内部动力，引起维持和推动学生进行学习活动的内部力量

56影响中学生学习动机的因素：1兴趣2成就动机3归因4交往动机

57激发学生学习动机的策略：坚持以内部动机作用为主，外部动机作用为辅，2实施启发式教学，创设问题情境，激发认识兴趣和求知欲3利用学习结果的反馈作用4正确运用竞赛，考试和评比5注意内外动机相互补充相辅相成，6注意个别差异

58学习迁移是指一种学习对另一种学习产生的影响

59影响学习迁移的因素：个体因素有学生的年龄智力水平，学生的认知结构，学生的学习态度学习定式。，客观因素包括，学习材料的特征，学习情境的相似性，教师的有效知道 60教师的教学方法：1丰富有关的经验和感性材料2注意新旧知识的联系，3启发学生的思维和学习积极性4扩大关键特征

61促进中学生学习理解的教学途径：1有效运用直观教学提供丰富的感性材料2合理运用便是教学辅助学生理解3充分利用比较的方法揭示事物间的联系和区别，强化学生对知识结构的理解4创设问题情境，调动学生思维活动的积极性5根据学生的年龄特征进行区别指导 62中学生知识巩固的基本途径：1及时复习2合理分配复习时间3仿佛阅读与尝试重现相结合4复习方式多样化

63知识运用是指运用所获得的知识去解决同类或类似课程的过程，中学生知识的运用形式有课堂运用和实际运用

64学习策略是指在学习过程中，中学生对学习过程进行自我控制和调节的外显行为和内隐的心智活动

65考试焦虑是指在一定的应试情境下个体收认知评价能力。人格倾向与其他省心因素制约，以担忧基本特征，以防御和逃避为行为方式，通过一定程度的情绪反映所表现出来的心理状态

66影响中学生考试焦虑的因素：内因（1遗传因素2认知评价能力3知识准备4应试技能）外因（1期望2教师的评估3考试情境的直觉）

67中学生如何克服考试焦虑：经常进行积极的自我暗示，往最好处做，不要计较最后结果，考试前注意调节情绪

68班集体的奋斗目标包括：教育目标和管理目标

69心理气氛又说心理气候，心理氛围，是属于群体和集体中心理现象的情绪评价与社会评价性子的心理学概念，是群体和集体中占优势的比较稳定的情绪状态，课堂心理气氛是教师和学生在课堂上共同创造的心理，情感和社会气氛

70良好课堂心理气氛的主要特征：注意力集中，认识活动积极，师生情感和谐融洽

71影响良好课堂心理气氛的因素：教师因素（教学效能感，教学能力，课堂调控，管理方式，教育思想的转变）学生因素（学习态度与动机，学习方式）环境及其他因素（班级文化，班级规模和座次编排，师生关系）

78怎杨构造良好的课堂心理气氛：提高教学能力，掌握课堂掌控能力，建立积极的师生期待，建立和谐的师生关系，端正教育思想，更新教育理念，构建安全的心理环境

79导入艺术实施的程序，集中学生注意力，引发学生兴趣，激发学生思维，明确教学目的，引入教学课程

80课堂教学语言的要求：音量适中，语速适度，抑扬顿挫，流畅自然，课堂教学中的禁忌语言

81课堂教学中的提问技巧：精心设计问题，把我发问时机，善于启发引导

82课堂教学结束的基本要求：首尾照应，紧扣中心，留有余地，让学生回味思考

83影响中学生社会化的因素：社会因素（社会文化，大众传媒），学校因素，家庭因素 84，偏离行为也称偏差行为或越轨行为，就是违反社会规范且不为大多数人所赞成的行为是一种与社会公认的行为标准相偏离或冲突的行为，其表现为，攻击行为，犯罪，自杀 85上学生的上网心理：求知需要，交往需要，情感宣泄休闲娱乐，好奇心理自我表现

86上网对中学生的影响：积极影响（认知结构，提供了认知学习的新渠道，自我形成，开拓中学生的全球视野，提高中学生的综合素质）消极影响（认识结构，思维方式，道德意识，网络成瘾）网络成瘾又称网瘾是指多次的长时间的上网而对网络产生依赖感的一种心理状态 87正确引导中学生上网：家庭引导，学校教育，社会控制

88健康：躯体健康，心里健康，到的健康，社会适应良好

89中学生心理健康教育的重要性：是当前教育面临的新课题新任务，是全面素质教育的新要求，进行智能光学生素质教育有利于有利于中学生心理健康，有利于中学生提高学习质量，有利于中学生更好地适应生活

90心理健康的目标：保持完整，健全的人格

91厌学使学生小鸡对到学习的行为反应模式，是由人为因素所造成的青少年学生厌倦，厌恶学习的心理失调状态，表现为对学习认识存在变差，情感上消极对待学习，行为上主动原理学习，

**第三篇：心理学**

中学生的认知特点及教学设计

中学生是指接受中等教育的学生，年龄一般为11-19岁左右。中学教育由初级中学（初中）和高级中学（高中）组成。此处我们所探讨的是初中生。处于初中这个年龄阶段的孩子正处于生理发育的第二个高峰期，身体迅速长高、体重也随之而增加，内部生理机能迅速发育，并逐步趋于成熟。由于初中生生理发育的急剧变化，使其心理产生了较大的飞跃。初中生开始成为有一定独立思考能力的少年，处于一种半成熟期，处于独立性和依赖性，自觉性和不自觉性并存交错的时期。因而，了解中学生的认知特点并合理设计课堂教学对中学生的教育尤其重要。

认知就是感觉输入的转换、减少、解释、贮存、恢复和使用的过程。认知过程是个体认知活动的信息加工过程。认知是一种心理活动或心理过程，是属于智能或智慧方面的心理过程。一般认为，认知包括感觉、知觉、注意、思维、想象、创造、问题解决、记忆、语言。认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力,即人们对事物的构成、性能与他物的关系、发展的动力、发展方向以及基本规律的把握能力。它是人们成功的完成活动最重要的心理条件。知觉、记忆、注意、思维和想象的能力都被认为是认知能力。中学生的各种认知能力有了一定的发展，认知水平有所提高。其在认知方面逐步有一下一些特点。

初中生感知觉的变化与发展。初中生在知觉方面表现出许多新特点。首先在知觉整体性和直觉理解性方面有了较大的提高，能自觉地根据教学要求去识别有关事物。其次是知觉的精确性、概括性更加发展，出现了逻辑性知觉。在空间知觉上，带有更大的抽象性，能比较熟练地掌握三维的空间关系。在时间知觉上，他们能更好地把握时间进程和规划自己的活动。它是人适应环境的重要组成部分，对人按时完成工作和学习任务有着重要的意义。在观察力发展上，初中生观察的目的性、持久性、准确性和概括性都比小学生有了显著的发展。在理解事物的抽象程度等方面都有了进一步的提高。同时在不同的阶段要提高相关任务要求，知识性探究的精确性进一步加强，更注重细节的准确性。

初中生记忆的发展。初中生识记(记忆的一个阶段，还有“保持”和“再认”)的有意性更加发展起来。初一年级学生的无意识记常常表现得较明显，对有兴趣材料记得比较好，对一些兴趣不大或困难材料记得比较差。随着新材料和新要求(如教学内容及教学要求)的不断出现，学生逐步学会使记忆服从于识记的任务和材料的性质，因而有意识记日渐占主导地位。从识记方法上，初中一年级学生机械识记方法还起着很大的作用，到了初二年级，学生的意义识记能力就渐快地发展起来。从识记内容看，初中生的形象识记和抽象识记都在发展。抽象识记从初中一年级开始就加大了发展速度。教师可适当安排学生，从简单的基础知识点识记开始，逐步向复杂知识点识记转化，顺应学生的发展特点，提高识记效果。初中生的有成好的学习习惯。记忆使人的心理发展、知识积累和个性形成得以最终实现。

初中学生思维的发展。中学生的抽象思维和逻辑思维从总体上讲处于优势地位。但初中学生的抽象逻辑思维，在很大程度上，还属于经验型。他们的创造性思维有了一定的发展。会运用更为新颖古特的方法去解决问题。在解决问题是更有目的性和系统性，但大多数还是机械性的。同时初中学生思维的品质尤其是独立性和批判性有了很大的发展，但是很容易产生片面性和表面性的缺点。在这一阶段是培养学生创造性思维很好的时期。初中学生想象的发展。初中生想象的有意性迅速增长。初中二年级到初中三年级是学生空间想象力发展的加速期或关键期。初中生想象的创造性成分在不断增加。初中学生想象的现实性在不断发展。想象的内容比较符合现实，富有逻辑性，更加有可操作性、可实践的特点。初中生想象的增长对他们的认识和实践活动意义重大，对中学生的个性的发展、特点的形成和生活道路的抉择有着重要的作用。比较符合现实，富有逻辑。幻想也具有现实性、兴趣性特点，偶尔也有虚构性。教师要敢于让学生自我探究，敢于发现和创造，不断创设条件和环境，引导学生向未知领域探索。

初中阶段是人的一生中的一个重要阶段，各种认知过程都在发展而又都发展得不完善。因而，在教育中，我们既要向他们提出具体的、可行的要求，又不能奢望过高。由于他们已能理解一些抽象的概念，因此对他们的教育内容可以具有一定的理论性、抽象性。针对初中生生理发育的特点，要提高他们对自身的性发育所带来的一系列生理和心理变化的认识。针对他们富于想象的特点，要教育他们区分现实与幻想的界限。针对他们认识上易产生片面性和表面性的特点，教师要循循善诱，以理服人，用事实说话，使他们心服口服，逐渐改变他们敢于争论却常常缺乏依据，敢做又不善于做的缺点。因此，对初中生进行教育仍然要根据他们认知发展的特点和水平来进行。只有改变他们的认识，才可能改变他们的行为。针对中学生的认知特点，为提高教学效率我把新的教学理念实践到课堂教学中，现谈谈我对课堂教育教学策略的一点点看法：

—、认真分析学情，把握学生知识水平

在教学过程中，不仅要关注学生的学习，同时，还要关注学生情感态度与价值观的发展。目标的确定，要与学生知识水平相符合，既不能过高也不能过低，过高过低都不利于的学习与发展。在教学法中研究学生的学习心理，分析学情，充分掌握学生的知识水平，想一想学生在学习中可能出现的问题和困难，用怎样的方法和手段更有利于激发学生的学习积极性和主动性，从而使自己的教学顺应学生的认知发展规律。对于农村学生来说，他们见识少，在教学设计中，分析学情，要多站在学生角度想一想。

二、把握知识体系，组织教学环境

为了适应新课程的教学目标，教师要合理的运用教学心理的规律，选择适当的教学模式。教学要让学生能按照自己的步调发展，体现个别差异。教学内容的实施要落实到具体的课堂教学中。在把握并落实好教学的知识体系的同时，要创造一个“寓趣于教，寓乐于教”的教学环境，让学生在“学中乐，乐中学”。提高学习效率。

三、培养学生的自主学习和观察力

新课程在强调“知识与技能”目标的同时，更突出学生自主探究的学习过程的组织，即“过程与方法”目标，要强调学生“怎样学”的设计。在课堂上教师要创设各种情景来培养学生的观察了，激起他们对学习的兴趣，为了更深地了解他们发现的问题，学生自然会进行自主的学习。

以上就是我根据中学生的认知特点对课堂设计的一些看法。

**第四篇：心理学**

1.心理现象包括：心理过程和个性心理

2.心理是人脑的机能，对客观事实的反映，是在实践中发生发展的。

3.人的一切心理学就其产生的方式说都是：反射

4.大脑可分为：额叶，顶叶，枕叶，颞叶。其中视觉中枢在枕叶，听觉中枢在颞叶。

5.科学心理学诞生于1879年

6.过屠大嚼属于第二信号系统

7.看见一面红旗，人们马上能认出它，这时人的心理活动是知觉

8.在旅游业中加强导游工作是为了提高旅客知觉的理解性。

9.人们看书时用红笔画出重点是利于知觉的选择性

10.黑板上写白字是为了扩大对象与背景之间的差异，这是同一感觉的相互作用。

11.知识记忆容量是7±2组块

12.艾宾浩斯的遗忘曲线表明，遗忘的进程是不均衡的，有先快后慢的特点。

13.知觉的基本特性，在教学中的运用（选择性，理解性，整体性，恒常性）

14.表象具有形象直观性，概括性的特征

15.考试作答是有意回忆

16.医生通过观察，号脉，听诊诊断病情属于下列哪种思维特性的间接性

17.学生解题能够一题多解说明他们的发散思维能力强。

18.足智多谋，随机应变是思维的灵活性

19.只见树木不见森林是用于缺乏思维的广阔性

20.在人脑中产生想象的基本材料是表象

21.过去经验和习惯的影响而产生的心理活动的准备态势是定势

22.俗话说人逢喜事精神爽，这种情绪状态是属于心境

23.对获得优异成绩的喜悦，对成绩不良的苦闷是理智感

24.情绪是需要的反应形式

25.强烈而短暂的情绪状态被称为激情

26.乐极生悲，破涕为笑是情绪的两极性

27.喜者见之则喜，忧者见之则忧是情感的感染性

28.情绪与情感紧密联系，难以分割。其中情绪是情感的外在表现，情感是情绪的本质内容

29.情绪的功能有调节功能和信号功能

30.知之深，爱之切。说明认识是情感产生的基础

31.完成意志行动的关键是执行决定阶段

32.某差生既想接近老师又怕老师看不起自己这是趋避式动机斗争的表现

33.晓之以理，动之以情，导之以行，持之以恒概括了教育学生要全面调动认识，情感和意志三个方面的积极因素

34.动机是关于人行动的原因，目的是关于人行动要达到的结果、35.意志对行动的调节有两个方面：一是发动，二是制止

36.意志行动是以随意运动为基础，往往与客服困难相联系

37.个性是指一个人的整个心里面貌

38.个性结构中比较稳定的因素是个性心理特征

39.人的需要从起源上看可分为社会需要和心理需要，从需要的对象上看可分为物质需要和精神需要

40.马斯洛将人的需要划分为生理需要，安全需要，社交需要，认知需要，审美需要，尊重需要，自我实现的需要

41.个性心理主要包括个性倾向性和个性心理特征两部分

**第五篇：心理学**

在心理学的众多发现中，有不少发现新鲜，甚至有些神奇。现在有人总结出心理学研究中的10大神奇发现。

1、出国激发创造力

该不该出国?心理学研究告诉你。2024年6月，美国马里兰大学帕克分校心理学教授米歇尔·盖尔范德等人发现，与其他文化的人群进行接触，会提高人们的谈判能力。欧洲工商管理学院的3位心理学家同样发现，旅居国外，学习并吸收外国文化，能帮你打开一种全新的思路，从而增强创造力。他们提出了“文商”(文化商数CQ)这一概念，并发现CQ在国际谈判中起着非常重要的作用。

好男儿志在四方，这句话果然没有说错，为了让大脑更灵光，有机会还是出国“镀镀金”吧!

2、电脑是把“双刃剑”

数字时代，电脑游戏成了很多人的休闲伙伴。玩游戏好不好?心理学家争论不休。2024年3月，美国爱荷华州立大学特聘教授克雷格·安德森等人指出，有“打打杀杀”等暴力情节的游戏会让人滋生暴力倾向。2024年4月的另一项研究发现，玩PSP游戏机的孩子，学习成绩普遍下降。但是，还有科学家发现，打游戏，尤其是动作类游戏可以让人反应更灵活，是很好的反应能力和准确性训练方法;《人格与社会心理学》杂志还有一篇文章指出，玩游戏会让人心肠好、更热心。

看来，电脑游戏还真是把“双刃剑”啊!偶尔消遣并无大碍，但切记不可玩物丧志。

3、冲动让人不理智

我们常说“距离产生美”，“距离”到底能变出什么魔法呢?2024年7月，美国纽约大学心理学教授阿加姆·特罗普和美国特拉维夫大学社会心理学副教授尼拉·利伯曼提出“建构水平理论”的说法。他们指出，制造一点“心理距离”，比如想买手机时别马上掏钱，过几天再决定，会让你更抽象地思考，抓住如“通话质量好不好”这种主要矛盾，而避开如“铃声好不好听、颜色好不好看”等细节问题和感性的干扰，帮助我们做出更明智的选择。

当然，过度理性可能变得固执呆板，因此，“距离”适中，才能英明决策。

4、广告真的不白做

如今的世界，广告满天飞。无论看电视、看报纸、听广播、上网„„广告简直无孔不入。你可能觉得广告只能宣传商品，买东西时，大脑自会有个“管家”让自己理性消费。而2024年8月，加拿大瑞尔森大学经济学副教授梅勒妮·邓普斯等人发表在《消费者研究》上的文章表明，给某一商品“戴高帽”，会激活大脑愉快的情感反射，让你不由自主地对它产生好印象，而忽略其真实的质量。即使你知道它品质一般时，也会屈服于广告的效应，这一过程被称做“情感调节”，也叫“移情”，我们常说的“爱屋及乌”就是典型的例子。

原来，广告商们早就开始使用这种神奇的力量，悄无声息地改变我们的购物选择了!

5、花钱过程添开心

“钱不是万能的，没有钱是万万不能的”。对于这句“至理名言”，心理学家们也力求证实金钱和快乐之间到底有着什么样的关联。经过多年研究，如今终于看到一丝曙光。

2024年7月，美国盖洛普公司公布了一项大规模调查结果，这项涉及132个国家13.6万人的研究发现，金钱能改善人们的生活质量和满意度，但对日常情绪的影响极小，这种联系与性别、年龄和社会阶层等因素无关。随后，英国沃里克大学和卡迪夫大学的研究人员指出，幸福感并不在于金钱的绝对值，而是与身边的人相比，是不是比他们挣得要多。此外，美国康奈尔大学的心理学家崔维斯·卡特和汤姆·基洛维奇发现，与花钱买到的东西相比，花钱的经历其实更让人开心。而哥伦比亚大学的研究人员则发现，花钱买礼物送人或者捐款做善事，不仅能让人更快乐，还能提高身体免疫力。

原来，金钱与快乐还真有着千丝万缕的联系，我们难免沾点“铜臭味”了。努力赚钱改善生活质量无可厚非，但“君子爱财，取之以道”，钻到钱眼里，就得不偿失了!

6、唱首歌恢复记忆

你有没有过这样的经历?明明演讲稿已经背得滚瓜烂熟，上了台却卡住了。越到关键时刻，越容易出“状况”，真的是太紧张了吗?2024年9月，美国芝加哥大学心理学教授西汉·贝洛克在《窒息》一书中指出，大脑“卡壳”的秘密在于“内存”不够!紧张、焦虑等情绪会存在“工作记忆”这个“内存”里，太紧张了，不良情绪把“内存”装满，原本储存在大脑里的其它资源，自然没有空间提取出来了。

因此，重要时刻来临前，最好深呼吸，哼哼小调、唱个歌，把大脑内存清空一下。

7、“贴标签”影响判断

我们常说“物以类聚，人以群分”，2024年11月，美国里海大学心理学副教授阿曼达·布兰登和密歇根大学心理学博士苏珊·吉尔曼发表在《认知科学》上的一项研究发现，人的大脑也有这个毛病。一旦我们把一个事物归到某一类，即使没有亲眼见到，也会把这一类物品的特点强加到它身上，比如“天下乌鸦一般黑”、“独生子女问题多”、“有钱人不靠谱”。研究者称之为“刻板印象”，这说明我们的大脑也会“偷懒”，想找捷径去认识世界，而“分类”是最便捷的判断方法。殊不知，生活中很多偏见和歧视正是由于轻易“贴标签”造成的。

知道了这点，以后听到这种“贴标签”的话时，恐怕应该冷静判断，不要以偏概全。

8、有自信就能成功

愚公移山的故事流传至今，而很多人认为这种不屈不挠的精神是天生的、无法培养的。2024年10月，美国斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德维克等人发表在《心理科学》上的一项研究指出，坚信自己拥有强大的心理潜能，并勇于挖掘，会激发顽强的意志力，使精力更旺盛，心里更有“韧劲”，从而可以更冷静地面对偏见、伤害和挫折，最终一步步赢得成功。

看来，“有志者”真能“事竟成”，心情消沉时，不妨大声对自己说：“我能!”

9、左右大脑能对话

2024年，“核磁热”横扫世界，功能核磁共振成像(简称fMRI)让人在没有创伤和痛苦的情况下，看到大脑的活动。以前，科学家致力于研究大脑思考时的活动状态。而2024年，新研究发现，大脑“休息”时也不平静，某些区域会出现同步的活动趋势，它们之间像说“悄悄话”一样，有重要的联络，被称为“功能连接”。可喜的是，我国科研机构，如北京师范大学认知神经科学与学习研究中心，在这一领域也作出了重要贡献。

10、研究结果更确切

由于心理感受百人百样，很多心理现象具有强烈的不确定性，无法像数学题那样得出“一加一等于二”的结果，这一难题困扰心理学家多年。2024年12月，脑科学研究专家、美国印第安纳大学心理学教授乔纳·莱勒对心理学研究的统计方法进行了改良，他将“贝叶斯统计”的手段引入心理学，这一“革命性”的成果发表在《认知科学》杂志上。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！