

<<自我管理>>

图书基本信息

书名：<<自我管理>>

13位ISBN编号：9787303107353

10位ISBN编号：7303107355

出版时间：2010-5

出版时间：北京师大

作者：刘儒德 编

页数：119

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;自我管理&gt;&gt;

## 内容概要

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！

<<自我管理>>

作者简介

刘儒德，北京师范大学心理学院教授、博士生导师，主要从事学生学习心理、学习策略与教师教学方式、信息技术的教育应用等方面的研究，承担多项国家级、教育部和北京市的有关学习问题的科研项目，长期致力于探索如何提高学生学习效率，并在此方面有众多的研究成果。

作者出版有《当代教育心理学》《教育心理学》《学习心理学》《教育中的心理学效应》《探究学习与课堂教学》《信息技术与课程整合》《信息技术教育应用》《教学软件的选用与评价》等著作。

<<自我管理>>

书籍目录

引子第一单元自我认识第一课转动智力的魔方第二课偏听、偏看，还是偏动手第三课擅分析，还是擅综合第四课求速度，还是求正确第二单元自我调控第一课自我计划第二课自我监察第三课自我调节第四课自我反思第三单元资源管理第一课全脑学习第二课时间是怎么浪费的第三课永远做时间的主人第四课积极求助第五课善用学习资源

## <<自我管理>>

### 编辑推荐

《自我管理》让你认识自己的学习优势和特点。  
掌握学习的规律和策略。  
不断调节和改进自己的学习过程。  
了解学习任务的特点和类型。  
运用适宜的学习策略和技术。  
创造独特的学习策略和方法。

你喜欢通过看、听还是动手来学习？  
你知道自己是擅长分析还是擅长综合吗？  
你知道怎样合理分配时间，把工夫花在刀刃上吗？  
你知道怎样才能避免做事虎头蛇尾、半途而废吗？

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>