

教育知识与能力简答题要点总结

第一章

##什么是教育？

教育是人类有目的的培养人的一种社会活动，是传承文化、传递生产和社会生活经验的一种途径。

广义上来说，只要是增进人的知识与技能、发展人的智力与体力、影响人的思维观念的活动都可称为教育。

狭义上指学校教育，是教育者依照一定的社会要求，依据受教育者的身心发展规律，有目的、有计划、有组织地对受教育者施加影响，促使其朝着所期望的方向发展的活动。

##教育的根本属性是“有目的的培养人”这是教育的质的规定性，这也是区别于其他事物的根本特征。

##20 世纪后期，教育改革和发展的特点？

@终身化

@全民化

@民主化

@多元化

@现代化

##教育是人类特有的现象？

教育只存在于人类社会之中，动物界不存在。虽然在动物界，特别是高等动物代与代之间也存在“教”与“学”的现象，但是这两种表面类似的现象实质上是不一样的，人类的教育和动物界相比其最大的区别在于社会性，人类的教育需要不是产生与生物本能，而是基于社会的发展和延续，所以教育是人类所特有的现象，动物界不存在。

##教育学的任务是什么？

教育学的任务是揭示教育规律，深化人们对于教育的认识，更新人们的教育观念，为教育的发展和改进提供依据，为提高教育管理水平和教育教学水平提供理论支持和指导。

##学记中心思想？

教学相长、尊师重道、藏息相辅、豫时孙摩、启发诱导、长善救失、学不躐等

##人口对于教育的影响？

1.@人口的数量对教育发展制约和影响

2.@人口的质量对教育发展制约和影响

- 3.@人口的结构对教育发展制约
- 4.@人口的分布对教育发展制约
- 5.@人口的流动对教育发展制约
- 6.@人口的波动对教育发展制约

##教育的人口功能？

- 7.减少人口质量，控制人口增长
- 8.改善人口素质，提高人口质量
- 9.促进人口结构的趋向合理化
- 10.有助于人口迁移

##生产力对教育的决定作用？

- 11.生产力的发展水平制约着教育发展的规模和速度
- 12.生产力的发展水平制约着教育结构的变化
- 13.生产力的发展水平制约着教育内容、方法、手段
- 14.生产力的发展水平制约着学校的专业设置
- 15.教育相对独立于生产力的发展水平

##教育的经济功能？

- 16.教育再生产劳动力
- 17.@使潜在的生产力转化为现实的劳动力
- 18.@可以提高劳动力的质量和素质
- 19.@可以改变劳动力的形态
- 20.@可以使劳动力得到全面发展
- 21.教育再生产科学知识

##社会政治经济制度对教育的制约作用？

- 22.社会政治经济制度决定教育的领导权
- 23.社会政治经济制度决定受教育权
- 24.社会政治经济制度决定教育目的
- 25.社会政治经济制度决定教育内容的取舍
- 26.社会政治经济制度决定教育体制
- 27.社会政治经济制度制约着教育的改革和发展
- 28.教育相对独立于社会政治经济制度

##教育的政治功能？

- 29.教育培养出社会政治经济制度所需要的人才
- 30.教育通过传播思想、形成舆论作用于一定的政治经济制度
- 31.教育促进民主化进程，但对社会政治经济制度不起决定作用
- 32.补充：教育对社会政治经济制度起巨大的影响作用，但不是决定作用。社会政治经济制度发展的根本动力是生产力与生产关系的矛盾运动，教育在这种矛盾运动中只起加速作用或延缓作用，而不起决定作用。

##文化对教育发展的制约作用？

- 33.文化影响教育目的的确立
- 34.文化影响教育内容的选择
- 35.文化影响教育方法的使用

##教育的文化功能？

- 36.教育能够传承文化
- 37.教育能够改造文化
- 38.教育能够传播、交流、融合文化
- 39.教育能够更新、创造文化

##为什么教育具有相对独立性？教育的相对独立性体现在哪些方面？

- 40.一般来说，教育为一定的社会生产力的发展水平所制约，为一定的社会政治经济制度所决定，为一定的社会文化所影响，但是教育又有其自身所特有的形式和发展轨迹。教育活动的主体是教育者和受教育者是人，具有独立性、能动性、创造性，这些特点决定了人的独立性从而决定了教育的独立性。
- 41.教育具有自身的历史继承性
- 42.教育与社会发展具有不平衡性
- 43.教育与其他社会意识形式的平行性

##遗传影响个体身心发展？

- 44.遗传素质是人的身心发展的前提，为人的发展提供了可能性。但不决定人的发展
- 45.遗传素质的个体差异是人的身心发展的个别差异的原因之一
- 46.3.遗传素质的成熟机制制约着人的身心发展的水平和阶段

##环境影响个体身心发展？

- 47.社会环境为个体的发展提供了多种可能，使遗传提供的发展可能变成现实
- 48.环境是推动人身心发展的动力
- 49.环境不决定人的发展
- 50.人对环境的反应是能动的

##教育影响个体身心发展？

- 51.教育在人的身心发展中起主导作用
- 52.教育可以加速人的发展、发觉人的潜能、提升人的价值、健全人的个性

##教育在个体身心发展中起主导作用的原因？

- 53.学校教育是有目的、有计划、有组织的培养人的活动
- 54.学校有专门负责教育工作的教师，效果较好
- 55.学校教育可以有效地控制调节学生发展的各种因素

##学校教育在人身心发展中起主导作用的表现？

- 56.学校教育对于个体发展做出社会性规范
- 57.学校教育具有开发个体特殊才能和发展个性的功能
- 58.学校教育对个体发展的影响具有即时和延时价值
- 59.学校教育具有加速个体发展的特殊功能

##个体主观能动性影响个体身心发展？

60.个体主观能动性是人的身心发展的内在动力，也是促进个体发展从潜在可能状态变为现实状态的决定性因素。

##教育目的和教育方针的区别？

- 61.教育目的是理论术语，是学术性概念；教育方针是工作术语，是政治性概念
- 62.教育目的倬终于对人才培养规格作出规定，教育方针着重于对教育事业发展方向作出要求
- 63.教育目的可以不具有约束力，教育方针具有强制性
- 64.教育方针的影响高于教育目的

##教育目的的意义？

65.教育目的是整个教育工作的核心，是教育活动的依据和评判标准、出发点和归宿。在教育活动中居于主导地位，也是全部教育活动的主题和灵魂，是教育的最高理想。贯穿于教育活动的全过程，对一切教育活动有指导意义，也是确定教学内容、选择教育方法、评价教育效果的根本依据

##教育目的的作用？

- 66.对教育工作具有导向作用
- 67.对贯彻教育方针有激励作用
- 68.对教育效果进行评价的重要标准

##教育目的和培养目标的关系？

- 69.1.教育目的是制定培养目标的依据，又必须通过具体的培养目标才能得以实现
- 70.2.教育目的规定了培养人的方向性、共同性；培养目标体现了培养人的层次性和开放性
- 71.3.教育目的反映了一定的历史时期培养人的共同要求，
- 72.培养目标则体现了具体要求

##确立教育目的的依据？

- 73.特定的政治经济文化背景
- 74.人的身心发展的特点和需要
- 75.人们的教育理想
- 76.人的全面发展学说

##建立学制的依据？

- 77.生产力的发展水平和科学技术的发展状况
- 78.社会政治经济制度
- 79.青少年儿童身心发展规律
- 80.人口发展状况

81.本国学制的历史发展和国外学制的影响

##义务教育的特点？

82.强制性

83.普及性

84.免费性

85.基础性

86.公共性

##影响课程开发的主要因素？

87.儿童的成熟与心理特征

88.儿童的兴趣和需要

89.生产力发展水平、政治制度、经济制度、教育制度、教育目的、培养目标

1.学科特征

##什么是课程计划？

90.课程计划是依据一定的教育目的和培养目标，由教育行政部门指定的有关学校教育和教育工作的指导性文件，规定了学科设置、学科顺序、课时分配、学年编制和学周安排。

##什么是课程标准？

91.课程标准是课程计划中每门学科以纲要的形式编写的有关学科内容的指导性文件，是课程计划的分学科展开。规定了学科的教学目标、任务、知识的范围、深度、结构，教学进度、教学方法，是编写教科书和教师教学的直接依据，也是衡量各学科教学质量的重要标准。

##基础教育改革的发展趋势？

92.1.以学生发展为本，促进学生全面发展和培养个性相结合

93.2.稳定并加强基础教育

94.3.加强道德教育、人文教育，促进课程的科学性人文性的融合。

95.4.加强课程综合化

96.5.课程与现代技术相结合，加强课程的个性化和多样化

97.6.课程的法制化

第三章

##教学的特点？

98.教学以培养全面发展的人为根本目的

99.教学是由教和学两个部分组成

100.学生的认识活动是重要组成部分。

101.教学是共性和多样性的统一

##教学的意义？

102.教学是贯彻教育方针、实施全面发展教育、实现教育目的的基本途径。

103.教学是传播系统知识，促进学生发展的最有效的形式，是社会经验再生产、适应并促进

社会发展的有力手段

104.教育是全面发展教育、实现培养目标的基本途径，为个人的全面发展提供科学的基础和实践，是培养学生个性全面发展的重要环节

105.教学是学校的中心工作

##教学的一般任务？

106.引导学生掌握基本知识基本技能（基础）

107.发展智能，特别是创新精神和实践能力（核心）

108.发展体能，促进身心健康发展（保证）

109.培养高尚的审美情趣和审美能力

110.培养学生良好的道德品质（方向）和个性心理特征（理想目标），形成科学的世界观

##教学过程的基本规律？

111.直接经验间接经验相统一

112.掌握知识和发展智力相统一

113.教师主导、学生主体相统一

114.传授知识和思想品德教育相统一

##防止两倾向

1.过分强调书本知识，忽略实践的作用

2.只强调学生的自我探索，忽视系统知识的学习

115.@加强基本理论知识的教学

116.@增强教学的实践性，培养运用知识的能力

117.@培养理论联系实际的学风

##知识和智力发展的关系？

118.传授知识发展智力二者统一于统一教学活动中，统一于同一认识主体的认识活动中

119.知识是发展智力的基础

120.发展智力又是掌握知识的重要条件

##怎样协调好教师主导学生主体地位？

121.教师和学生作用是不可分割的。发挥教师的主导作用并不意味着制约学生的主体性，发挥教师的主导性是为了更好发挥学生的主动精神

122.教师的主导作用和学生的主体作用是相互促进的。教师主导作用的发挥依赖于学生的主动性，学生学习主动性越高、积极性越高，说明教师的主导作用发挥得越好，学生的主体性依赖于教师的主导作用的实现

##知识是思想品德形成的基础，思想品德为学习积极性提高提供动力。

要把二者结合起来。

##教学过程的结构？

123.激发学习动机

124.领会知识

125.巩固知识

126.运用知识

127.检查知识

##教学原则？

1.思想性与科学性统一

128.@保证教学的科学性

129.@依据教学内容特点进行思想品德教育

130.@在教学的各个环节进行教育

131.@不断提高自身业务能力和思想水平

2.理论联系实际

132.@重视书本知识，注意联系实际

133.@重视引导学生培养运用知识的能力

134.@加强教学的实践性环节，逐步培养综合运用知识的能力，进行“第三次学习”

135.@协调好知识传授和能力训练的关系

136.@补充必要的乡土教材

3.直观性原则

137.@选择正确的直观教具和教学手段

138.@直观教具演示和语言讲解相结合

139.@注意运用语言直观

4.启发性原则

140.@加强学习的目的性教育，调动学习的主动性

141.@创设问题情境，启发学生思考，培养良好的思维能力和思维方法

142.@让学生动手，培养独立解决问题的能力，鼓励学生将知识运用于实践

143.@发扬教学民主，建立平等的和谐的师生关系、生生关系，创造和谐民主的教学气氛，鼓励学生发表不同的见解，允许学生向老师提出质疑

5.循序渐进原则

144.@教学要有系统性

145.@抓主要矛盾，解决好重难点

146.@引导学生将知识系统化、体系化

147.@按照学生认识发展，由浅到深、由易到难、由简及繁进行教学

6.巩固性原则

148.@教学全过程加强知识的巩固

149.@组织好学生的复习工作，教会学生记忆方法

150.@通过扩充、改组、运用知识来巩固

7.因材施教原则

151.@课程计划和学科课程标准相统一

152.@了解学生，从实际出发

153.@发现每个学生不同的兴趣爱好，创设条件是每个学生的不同特长得以发挥

##量力性原则

154.@了解学生的发展水平，从实际出发

155.@考虑学生认识发展的时代特点

##常用的教学方法？

1.以语言传授为主的

@讲授法

可以充分发挥教师的主导作用，可以传授系统的知识和思想品德教育。

不以发挥学生的主动性，不利于因材施教，容易造成填鸭式教学

要求：

156.》》 讲授内容要有科学性、系统性、思想性，认真组织。

157.》》 讲究教学艺术，系统完整、层次分明、重点突出，符合系统性启发性原则。

158.》》 提高语言表达水平。

159.》》 组织学生听讲

160.》》 配合其他教学方法

@谈话法

依据学生特点，激发学生思维活动，利于发展学生语言表达能力，利

于教师获得反馈信息，弥补学生知识缺陷，开拓学生思路，促使其保

持兴趣

要求：

161.》》 要好计划，拟定提纲

162.》》 问题要明确、具体、有启发性

163.》》 面向全体，因势利导

164.》》 注意谈话的小结和归纳。

@讨论法

可以激发思考、互相启发、加深理解和认识，激发学习热情，培养解

决问题的能力和语言表达能力

要求:

165.》》 题目要新颖，明确要求，指导学生搜集资料

166.》》 以学生为中心，自由发表意见

167.》》 注意小节

@读书指导法

2.以直观感知为主的

@演示法

要求:

168.》》 明确演示目的，做好准备

169.》》 精确可靠，操作规范

170.》》 引导学生用多种感官感知，培养思考和观察能力

171.》》 引导学生分析结果，得出结论

@参观法

理论联系实际，激发学习兴趣，拓宽知识视野。从社会中得到启发，

培养观察能力

要求:

172.》》 明确目的和要求，做好准备

173.》》 引导学生收集资料，做好观察

174.》》 组织学生小结

3.实际训练为主的

@练习法

可以有效发展学生各种技能，培养意志

要求:

175.》》 明确目的和要求

176.》》 注重理论知识的积累和学习

177.》》 教给学生正确的方法，注意检查和反馈

178.》》 培养学生自我检查的能力

179.》》 练习方式多样化

@实验法

理论联系实际，激发求知欲，培养科学实验的基本技能，严谨的科学

态度和扎实的作风

要求:

180.》》编写实验计划

181.》》加强实验指导

182.》》做好实验总结

@实习作业法

理论联系实际，培养学生综合运用知识的能力

要求:

183.》》教师有目的、有计划。有组织的进行

184.》》加强指导

185.》》指导学生反思提高

4.引导探究为主的

@发现法

培养学生独立探索的能力，创新能力

要求:

186.》》依据实际确立探究课题

187.》》严密组织教学，积极引导

188.》》努力创设利与探索的教学情境

5.情感陶冶为主的（欣赏教学、情境教学）

##教学方法选择的依据？

1.教学目的和任务要求

2.课程性质的特点

3.每节课的重难点

4.学生年龄特征

5.教学时间、条件、设备、

6.教师业务水平、实际经验、个性特点

7.教学手段、教学环境

##教学工作基本环节？

1.备课（钻研学生，钻研教材，钻研教法；写好学年、课题、课时计划）

2.上课

使学生注意力集中，思维活跃，积极参与到课堂中，个被学生得到照顾

@教学目标明确

@教学内容准确

- @教学结构合理
- @教学方法适当
- @讲究教学艺术
- @板书有序
- @充分发挥学生的主体性
- 1.作业布置与反馈
- 2.课外辅导
- 3.学业成绩检查评定

##教学评价的功能？

- 1.诊断教学问题
- 2.提供反馈信息
- 3.调控教学方向
- 4.检验教学效果

第四章

##知觉的选择性的影响因素？

主观方面：1.有无知觉的目的和任务 2.知识经验的丰富程度 3.个人的需要、动机、兴趣、爱好、定势、情绪状态

客观方面：1.刺激物的绝对强度 2.对象和背景的差异性 3.对象的活动性 4.刺激物的新颖性、奇特性

##知觉的整体性影响因素？

- 1.知觉对象的特点
- 2.各部分的强度关系
- 3.各部分的结构关系
- 4.知觉者本身的主观状态（知识经验）

##影响注意转移的因素？

- 1.原来注意的强度
- 2.新的主意对象的特点
- 3.大脑皮层兴奋过程和抑制过程相互转换的灵活性
- 4.各项活动的目的性、第二信号系统的调节作用

##注意的转移和分散的区别？

注意的转移和分散是不同的，虽然都是注意对象的变换，注意的转移是在实际需要时，有目的地把注意转移到新的对象，使一种活动合理的为另一种活动所代替，注意的分散实在需要注意稳定时，受无关刺激干扰或由单调刺激所引起，使注意离开需要注意的对象。

##运用注意规律组织教学？

- 1.根据注意的外部表现了解学生的听课状态
- 2.运用无意注意规律组织教学
 - @创造良好的教学环境
 - @注重讲演、板书技巧和教具的使用
 - @注重教学内容的组织，教学形式的多样化
- 3.运用有意注意规律组织教学
 - @明确学习的目的和任务
 - @培养间接兴趣
 - @合理组织课堂教学，防止学生分心
 - @运用多种教学手段
- 4.运用两种注意相互转换的规律组织教学

##影响识记效果的因素？

- 1.识记的目的和任务
- 2.识记的态度和情绪状态
- 3.活动任务的性质
- 4.材料的数量和性质
- 5.识记的方法

##影响遗忘进程的因素？

- 1.学习材料的性质
- 2.系列位置效应
- 3.识记材料的数量和学习程度
- 4.记忆任务的长久性和重要性
- 5.识记的方法
- 6.时间因素
- 7.情绪和动机

##运用记忆规律促进有效学习的方法？

- 1.明确记忆目的，增强学习的主动性
- 2.理解学习材料的意义
- 3.对材料进行精细加工，促进对知识的理解
- 4.运用组块化学习策略，合理组织学习材料
- 5.运用多重信息编码方式，提高信息加工处理的质量
- 6.有效运用记忆术
- 7.适当过度学习
- 8.重视复习方法，防止知识遗忘

##如何防止遗忘？

- 1.复习时机要得当
 - @及时复习
 - @合理分配复习时间
 - @间隔复习
 - @循环复习
- 2.复习方法要合理
 - @分散复习集中复习相结合
 - @复习方法多样化
 - @运用多种感官参与复习
 - @尝试回忆与反复识记相结合
- 3.复习次数要适宜
- 4.重视对于记忆品质的培养
- 5.注意用脑卫生

##科学概念的掌握？

- 1.以感性材料为基础
- 2.合理利用过去的知识经验
- 3.提供概念范例，用正例反例适当比较
- 4.突出有关特征，正确利用“变式”
- 5.正确运用语言表达，明确提示概念的本质特征
- 6.形成正确的概念体系，并运用于实践中

##影响问题解决的主要因素？

- 1.问题情境
- 2.定势与功能固着
- 3.原型启发
- 4.已有知识经验
- 5.情绪与动机

##耶克斯--多德森定律？

动机不足或过分强烈都会影响学习效果，动机的最佳水平随着任务的性质的不同而不同，比较容易的任务中，行为效果随着动机的提高而上升，随着任务难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降的趋势，一般来说最佳水平为中等强度的动机，动机水平与行为效果呈倒 U 型曲线。

##帮助学生正确的归因来提高学习成绩？

- 1.根据学生的自我归因预测学习动机
- 2.利用反馈的作用鼓励支持，帮助学生正确归因，重塑自信
- 3.通过归因训练改变消极的自我认识，提高学习动机

##影响自我效能感的因素？

- 1.个人自身行为的成败经验
- 2.替代经验
- 3.言语暗示

4.情绪唤醒

##学习动机的激发？

- 1.创设问题情境，激发兴趣，维持好奇心
- 2.设置合适的目标
- 3.控制作业难度，恰当控制动机水平
- 4.表达明确的期望
- 5.提供明确的、及时的、经常性的反馈
- 6.合理运用外部奖赏
- 7.有效地运用表扬
- 8.进行竞争教育，适当开展学习竞争

##内在学习动机的培养与激发？

- 1.激发兴趣，维持好奇心
- 2.设置合适的目标
- 3.培养恰当的自我效能感
- 4.训练归因

##影响学习迁移的因素？

- 1.学习材料的特点
- 2.原有的知识结构
- 3.对学习情境的理解
- 4.学习的心理准备状态
- 5.学习策略水平
- 6.智力与能力
- 7.教师的指导

##促进学习迁移的教学？

- 1.改革教材内容
- 2.合理编排教学方式
- 3.教授学习策略，提高迁移意识
- 4.改进对学习的评价

##学习的实质？

是一种适应活动，人和动物普遍存在的，反复经验引起的，后天习得的有意或无意的，引起相对持久的行为或思维的变化通过行为表现出来

程序教学的原则？

小步子，积极反应，自定步调，及时反馈，低错误率

第五章

##个性心理发展的特征？

- 1.连续性与阶段性
- 2.定向性与顺序性

- 3.不平衡性
- 4.差异性

##中学生观察力的培养？

- 1.引导学生明确观察的目的和任务
- 2.充分的准备，周密的计划，提出观察的具体方法
- 3.在实际的观察过程中对学生个别指导，培养学生良好的观察习惯
- 4.引导学生记录观察结果，分析探究，写出观察报告
- 5.引导学生进行观察讨论，交流看法提高观察能力和品质
- 6.培养学生观察兴趣和良好的性格特征

##中学生注意力的培养？

- 1.培养间接性趣
- 2.保持良好的心理特征
- 3.保持良好的心理状态
- 4.重视集中注意的自我训练

##培养记忆能力？

- 1.教给学生基本的记忆策略（注意、复述、精细阐述、组织、提取策略）
- 2.重视对中学生记忆活动的指导（唤起记忆愿望、增强记忆信心、培养自我检查的习惯、讲究记忆卫生）
- 3.合理组织学生复习

##再造想象的产生条件？

- 1.丰富的表象储备
- 2.为再造想象提供的词语和实物标志要准确鲜明生动
- 3.正确的理解词语和实物标志的意义

##创造想象的产生条件？

- 1.强烈的创造愿望
- 2.丰富的表象储备
- 3.积累必要的知识经验
- 4.原型启发
- 5.积极的思维活动
- 6.灵感的作用
- 7.创造性思维能力、高水平的表象改造能力、正确的理想和世界观

##发展学生的再造想象？

- 1.扩大学生头脑中的表象储备
- 2.帮学生弄懂关键词语和实物标志的含义
- 3.唤起学生对教材的想象，加深对知识的理解和巩固

##培养学生的创造想象？

- 1.引导学生学会观察，丰富表象储备

- 2.引导学生积极思考
- 3.引导学生学习科学文化知识，扩大知识经验发展空间想象力
- 4.发展学生的语言能力
- 5.训练学生的想象力
- 6.引导学生进行积极的幻想

##创造性思维的培养？

- 1.创设思维氛围
- 2.激发思维兴趣
- 3.培养直觉思维
- 4.训练发散思维
- 5.发展逆向思维

##情绪和情感的联系？

- 1.情绪是情感的基础，情感离不开情绪
- 2.情绪离不开情感，是情感的具体表现

##情绪情感与认识过程的关系？

- 1.认识过程是情绪情感的基础，并引导情绪情感的发展
- 2.情绪情感伴随着认识活动的发展而发展
- 3.情绪情感对认识过程起调节作用

##阿诺德评定--兴奋说？

- 1.刺激情境并不直接决定情绪的性质，要经过对于刺激的估量和评价，情绪产生的过程是刺激情境---评估---情绪
- 2.情绪的产生是大脑皮层和皮下组织共同活动的结果，大脑皮层的兴奋时情绪行为的最重要的条件
- 3.感受器接受情绪刺激产生神经冲动通过内导神经经过丘脑传到大脑皮层产生特殊态度，通过外导神经将皮层的冲动传递到丘脑的交感神经，将兴奋发放到血管或内脏产生感觉。

##中学生情绪的特点？

- 189.情绪非常丰富
- 190.反应强烈，易动感情
- 191.情绪理解力增强，学会运用情绪表达规则
- 192.能采用有效的情绪调节手段
- 193.延续性较长，心境化
- 194.出现反抗情绪与逆反心理
- 195.情绪变化出现两极性（简单与复杂、强与弱、波动与稳定、微妙的隐蔽性、意志的两极性、人际关系的两极性、容易移情）

##中学生良好的情绪标准？

- 1.正确反映一定环境的影响，善于准确表达自己的感受
- 2.对引起情绪的刺激做出适当强度的反应
- 3.具备情绪反应的转移能力

4.情绪符合学生的年龄特点

##良好情绪的培养方法？

- 1.正确认识情绪，形成正确合理的需要。
- 2.培养正确的人生观，充实和丰富学生的精神世界，培养健康的情趣
- 3.锻炼身体
- 4.保持一种乐观向上的情绪基调，培养幽默感
- 5.培养高尚的道德情操，培养中学生爱生活爱祖国爱人民的思想情感
- 6.培养消除不良情绪的能力

##情绪调节的指导？

- 1.教会学生形成适宜的情绪状态
- 2.丰富学生的情绪体验
- 3.引导学生正确看待问题
- 4.教会学生情绪调节的方法（认知调节、合理宣泄、意志调节、转移注意法、幽默法）
- 5.通过实际锻炼提高情绪调节的能力

##能力与知识技能的关系？

- 1.能力是掌握知识与技能的前提
- 2.能力是在掌握知识与技能的过程中形成的
- 3.能力与知识技能具有不同的概括水平
- 4.知识和技能的发展是永无止境的随着学习过程的不断增多而丰富，能力的发展具有一定的限度
- 5.知识技能的掌握和能力的发展是不同步的

多元智力与新课程改革？

积极乐观的学生观

科学的智力观

因材施教的教学观

多样化的人才观和成才观

##学生能力的培养？

注重对于学生早期能力的培养

教学中要加强知识与技能的训练

要针对学生的能力差异因材施教

积极培养学生的元认知能力和创造能力

引导学生参加社会实践活动

注意培养学生的非智力因素

##人格特征？

独特性 稳定性 整合性 功能性 社会性

##胆汁质：精力旺盛、粗枝大叶、表里如一、刚强、易感情用事

采取直截了当的方式，不宜轻易激怒，对于严厉批评要有说服力，培养其自制力，坚持到

底的精神，豪放、勇于进取的人格品质

##多血质： 反应迅速、有朝气、活泼好动、动作敏捷、情绪不稳定

采取多种教育方式，要定期提醒，对其缺点严厉批评。鼓励他们勇于克服困难，培养扎实专一的精神，防止其见异思迁，创造条件，多给他们活动的机会，培养他们朝气蓬勃、足智多谋的优点。

##粘液质： 稳重、灵活性不足、踏实、死板、沉重冷静、缺乏生气

耐心教育，给以足够的考虑和做出反应的时间，培养其生气勃勃的精神，热情开朗的个性，以诚待人，工作踏实，顽强的优点

##抑郁质： 敏锐、稳重、体验深刻、外表温柔、怯懦、孤独。行动缓慢

采取委婉暗示的方式，对其多关心爱护，不宜在公开场合下指责，不宜过于严厉的批评，培养他们亲切友好善于交往富有自信的精神，培养其敏感、机智、认真、细致、高自尊的优点。

##良好性格的培养方法？

- 1.加强世界观人生观价值观的教育
- 2.及时强化学生的积极行为
- 3.充分利用榜样人物的示范作用
- 4.利用集体的教育力量
- 5.提供实际锻炼的机会
- 6.及时进行个别指导
- 7.提高学生的自我教育能力

##埃里克森的人格发展阶段理论

基本的信任感对基本的不信任感（0-1.5）

自主感对羞耻感（2-3）

主动感对内疚感（4-5）

勤奋感对自卑感（6-11）

自我同一性对角色混乱（12-18）

亲密感对孤独感（成年早期）

繁殖感对停滞感（成年中期）

自我整合对绝望感（成年晚期）

##影响人格发展的因素？

生物遗传 社会文化 家庭 学校教育 个人主观

##自我意识培养？

引导学生正确评价并接受自我

帮助学生确立恰当的目标

创造机会让学生体验成功

给予学生积极的鼓励暗示和期待

鼓励学生积极参加实践活动

##自我接纳？

- 1.学会恰当的自我期望
- 2.接受并超越自卑
- 3.维护自尊
- 4.学会宽容接纳别人

第六章

##心理健康教育的意义？

- 6.心理健康教育可以预防精神疾病，保障学生心理健康的需要
- 7.提高学生心理素质，促进人格健全发展
- 8.是学校的日常工作的补充和配合

##学校心理健康教育的途径？

- 1.开设心理健康相关的课程
- 2.在教学活动中渗透心理健康教育
- 3.结合班级团队开展心理健康教育
- 4.个别心理辅导或咨询
- 5.小组辅导

##心理辅导的原则？

- 1.面向全体学生
- 2.预防发展相结合
- 3.尊重理解学生
- 4.发挥学生的主体性
- 5.个别对待学生
- 6.促进学生整体性发展

##认知疗法的一般过程？

- 1.建立求助动机
- 2.适应不良性动机的矫正
- 3.培养观念的竞争，用新的认知对抗原有的认知。
- 4.改变有关自我的认知

##挫折应对方法？（理智压抑、合理宣泄、认知改组）

- 1.树立正确的挫折观
- 2.帮助学生确立适当的抱负水平
- 3.适度感受挫折，锻炼挫折的承受力

##抑郁症的应对？

- 1.给予情感支持和鼓励

- 2.以温和的态度激励学生做一些力所能及的事情
- 3.积极行动起来，在交往中体验乐趣
- 4.改变认知
- 5.服用抗抑郁药物

##恐怖症的应对方法？

- 1.系统脱敏法
- 2.改善人际关系，营造宽松的学校氛围

##焦虑的应对？

- 1.肌肉放松，系统脱敏法
- 2.认知矫正
- 3.锻炼学生性格，提高挫折应对能力
- 4.往好处做，不计较后果
- 5.考前注意调节情绪

##强迫症应对？

- 1.药物治疗
- 2.行为治疗
- 3.建立支持性环境
- 4.森田疗法（忍受痛苦，顺其自然）