

成考专升本《教育理论》复习必备知识点(1)

心理健康教育与心理咨询

要求:

- 1、了解心理健康与心理咨询等概念, 心理健康的标准。
- 2、理解心理咨询与心理治疗、心理咨询与思想政治工作的关系, 心理咨询的基本原则和基本步骤。
- 3、运用心理咨询的有关方法和技术, 分析和解决青少年常见的心理问题。

(一) 心理健康

- 1、什么是健康与心理健康
- 2、心理健康的标准

(1) 心理健康的“自我实现者”标准(15条)

正视现实;接纳自我;言行坦率;热爱事业;独立独处;与环境关系和谐;欣赏日常生活;具有高峰体验;同情关心他人;人际关系深刻;待人民主平等;信守道德标准;富于幽默感;富有创造力;不随波逐流。

(2) 心理健康的现实标准

- ①自我意识正确;②人际关系协调;③性别角色分化;④社会适应良好;⑤情绪积极稳定;
- ⑥人格结构完整。

3、心理健康的促进

(1) 促进心理健康的途径与方法

开展心理健康教育, 建立心理健康保健网络;增设心理健康专业机构, 创造良好社会环境。

(二) 心理咨询

1、心理咨询的实质

(1) 什么是心理咨询

(2) 心理咨询与心理治疗的联系与区别

①联系: 都强调良好人际关系的建立;所遵循的理论、方法与原则一致。②区别: 心理咨询的对象主要是有心理困惑的正常人, 而心理治疗的对象主要是有心理疾病的人;心理咨询所遵循的主要是发展与教育模式, 而心理治疗所遵循的主要是医疗模式;心理咨询重在预防和促进, 心理治疗重在补救和矫正。

(3) 心理咨询与思想政治工作的联系与区别

①联系: 目的都在于促进学生的健康成长;都是学校整体工作的组成部分。②区别: 工作目标和范围不同;工作方法与手段不同;遵循的理论和原则不同;工作人员的专业方向不同;工作效果的评估标准不同。

2、心理咨询的原则、步骤与形式

(1) 心理咨询的基本原则

①理解支持原则;②保密性原则;③耐心倾听和细致询问原则;④疏导抚慰和启发教育原则;⑤促进成长的非指导性原则;⑥咨询、治疗与预防相结合的原则。

(2) 心理咨询的基本步骤

①建立关系: 热情接待, 讲明性质与原则, 建立初步信任关系;②了解问题: 掌握求助者的意图和所存在的心理问题;③分析诊断: 认识求助者的问题类型、性质和严重程度, 以便选择帮助方法;④帮助指导: 与求助者共商对策, 以求解决问题并促进发展;⑤结束咨询: 讨论下一步的安排, 并在可能的情况下, 进行追踪了解。

(3) 心理咨询的主要形式

①直接咨询与间接咨询;②个别咨询与小组咨询;③面谈咨询、信函咨询、电话咨询、现场咨询。

3、心理咨询的主要方法与技术

(1) 精神分析法

①宣泄疗法;②领悟疗法;③暗示疗法。

(2) 行为矫正法

①强化、惩罚与消退法;②系统脱敏法;③厌恶疗法。

(3) 人本主义疗法

①当事人中心疗法;②交朋友小组;③支持疗法。

(4) 理性情绪疗法

①性格的 A-B-C 理论;②非理性信念的表现;③主要方法: 非理性信念辨析, 认知家庭作业, 合理情绪想像。

(三) 青少年心理健康教育

1、性别角色

(1) 青少年的性别意识的发展

①对性知识和异性的控求与了解;②对异性的疏离与排斥;③对异性的关注与接近;④对异性的追求与爱恋。

(2) 青少年的异性交往的教育

①正确认识青少年的异性交往;②青少年异性交往的原则: 自然、适度;③青少年异性交往的方法: 克服羞怯, 真实坦诚、留有余地。

2、自我意识

(1) 青少年的自我意识的发展

①自我认识的特点;②自我体验的特点;③自我调控的特点。

(2) 青少年的自我意识的教育

①全面认识自我;②积极接纳自我;③努力改善自我。

3、人际关系

(1) 青少年的人际关系的发展

①朋友关系的特点;②亲子关系的特点;③师生关系的特点。

(2) 青少年的人际交往的教育

①人际交往的基本原则：互相接纳，社会交换，维护自尊，情境控制；②人际关系的建立：第一印象、主动交往，移情理解；③人际关系的维护：避免争论，勇于认错，学会批评。

4、考试焦虑

(1) 考试焦虑的危害

降低学习效率，影响考试成绩，形成焦虑性人格。

(2) 考试焦虑的成因。

个体因素和环境因素。

(3) 考试焦虑的矫正

自信训练，系统脱敏，放松训练。

成考专升本《教育理论》复习必备知识点(2)

社会态度与行为

要求：

1、了解社会态度的实质、结构与作用，印象形成的实质、影响因素，印象管理的实质与自我表现策略。

2、理解社会态度形成的影响因素，社会态度改变的自我防御机制，依从、顺从和服从的实质、原因与技术，社会助长和社会惰化的实质、原因与方法。

3、结合实际分析如何促进社会态度的改变，如何促进助人行为的出现，如何减少侵犯行为的发生。

(一) 社会态度及其改变

1、社会态度及其作用

(1) 什么是社会态度

(2) 社会态度的结构

(3) 社会态度的作用

认知、行为、记忆过渡、自我价值保护、激励。

2、影响社会态度形成的因素

(1) 经验的情绪后果

(2) 需要的满足

(3) 知识水平

(4) 家庭背景

(5) 参照群体

(6) 文化因素

3、社会态度的改变

(1) 社会态度的自我防卫

抗拒反应、心理惯性、“保留面子”、笼统拒绝、贬损来源、歪曲信息、论点辩驳。

(2) 促进社会态度改变的途径

增加所提供的信息的影响力;弱化个体对态度改变的自我防御;避免过度理由效应的出现。

(二) 印象形成与管理

1、印象形成

(1) 什么是印象形成

(2) 影响印象形成的因素

自然特征、社会特征、心理特征。

(3) 首因效应与近因效应

2、印象管理

(1) 什么是印象管理

(2) 特殊的自我表现策略

逢迎、恫吓、自我抬高、显示、恳求。

(三) 社会影响

1、从众、依从、服务

(1) 从众(性质、原因)

(2) 依从(性质、技术)

(3) 服从(原因、影响因素)

2、社会助长与社会惰化

(1) 社会助长(性质、方法)

(2) 社会惰化(性质、原因)

3、助人与侵犯行为

(1) 助人行为及其促进

①助人行为与旁观者效应;②助人行为的促进与培养(增强责任明确性与人际相互作用;提供亲社会行为榜样;将助人行为归因于利他动机;运用社会影响策略;进行助人行为的社会实践)。

(2) 侵犯行为及其控制

①侵犯的实质;②减少侵犯的方法与途径(宣洩, 运用社会制约, 提高道德水平)。

成考专升本《教育理论》复习必备知识点(3)

情绪

要求:

1、了解情绪的含义、分类, 情绪的产生与表达。

2、理解情绪的性质、情绪与认知的关系、情绪的主要理论。

3、联系实际分析压力对身心健康的影响、调节和控制情绪的方法。

(一) 情绪的基本概念

1、什么是情绪

2、情绪的分类

(1)基本的情绪分类

快乐、悲哀、愤怒、恐惧。

(2)情绪按强度和持续时间分类

心境、激情、应激。

3、情绪的性质

(1)情绪为刺激所引起

(2)情绪是主观意识经验

(3)情绪状态不容易自控

(4)情绪与动机关系密切

4、情绪与认知的关系

(1)情绪与认知的联系

①认知是产生情绪的前提和基础;②情绪对认知有动力作用。

(2)情绪与认知的区别

①认知反映客观事物本身的属性,情绪则反映主体与客体之间的需求关系;②认知活动随意性强,情绪活动随意性弱;③情绪比认知活动有更强和鲜明的机体表现。

5、情绪的产生与表达

(1)情绪的产生

内脏器官活动的变化,脑电和皮肤电变化。

(2)情绪的表达

①面部表情;②身段表情与手势;③言语表情。

(二)情绪理论

1、詹姆斯——兰格的情绪理论(外周神经)

2、康依——巴德的情绪理论(中枢神经)

3、沙赫特——辛格的情绪理论(认知中介)

(三)压力、情绪与健康

1、压力的性质与来源

(1)压力的性质

(2)压力的来源

生理因素、心理因素、社会因素、文化因素。

2、压力与身心健康

(1)压力与生理的应激

警觉反应阶段、抗拒阶段、衰竭阶段。

(2)压力与心理的反应

抑郁、焦虑、恐惧、情感淡漠、躁狂。

(3)压力与心身疾病

3、情绪的自我调节与控制

(1)培养积极乐观的人生态度

(2)培养广泛的兴趣爱好

(3)设法丰富自己的情绪体验

(4)学会自我欣赏与自我接纳

(5)建立良好人际关系，宽以待人

(6)正确面对和处理负面情绪

成人高考专升本教育理论考点：教育学的研究对象

教育学是研究教育现象，揭示教育规律的一门科学。教育现象包括教育社会现象和教育认识现象；教育规律是教育内部诸因素之间、教育与其它事物之间的内在必然联系。

(1)教育学是研究教育对象，揭示教育规律的一门科学。

(2)教育现象包括教育社会现象和认识现象

教育作为社会生活的一个方面，是人类生活不可缺少的组成部分，适合社会的政治、经济、民族、文化、人的发展，等因素相互联系和影响的。教育从另一方面看，教育活动是人们认识客观世界改造客观世界的活动，是接受前人的经验，掌握人类已有的知识，这些都是教育所表现出的人的认识活动。从这方面看，教育是认识现象。

教育现象作为一种客观存在的现象融于整个社会现象之中，当它被人们认识和研究时，便成为教育问题，也就成为教育学的研究对象。

规律，是不以人们意志为转移的客观过程的反映，是事物本质之间内在必然联系。

教育规律是教育内部诸因素之间、教育与其他事物之间的内在必然联系。存在于教育事务内部及教育与其他事物关系中，探求教育规律离不开教育现象和教育问题的研究。是对教育现象和问题进行分析综合，从感性认识上升到理性认识，揭示出教学的基本规律，有效的指导教育实践。

教育学，是研究教育现象和教育问题，揭示和阐明教育规律。

成人高考专升本教育理论考点：教育学的研究任务

教育学的主要任务是阐明教育的基础和基本理论，揭示教育教学的基本规律，给教育 and 实践工作者以理论和方法指导，全面提高教育教学质量，为培养合格人才服务。

教育知识和理论包括教育学科本身的发展，教育本质和职能、教育目的、教育制度、教育与社会发展、教育与人的发展、教师与学生、课程与教学论、德育论、课外校外教育、班主任工作等内容。

教育学与教育方针政策、教育实践经验的关系：

(1)教育学不等于教育方针政策

教育学是揭示教育规律的，教育规律不等教育方针政策。

教育方针政策是人们根据一定的需要而制定，它是人们主观意志的体现。

(2) 教育学不等于教育实践经验

教育学是揭示教育规律的，而教育经验偏重于感性、具体的东西，有些教育经验不一定符合规律。因此，教育学所揭示的教育规律不等于教育实践经验。

成人高考专升本教育理论考点:教育学与教育科学

教育学这个词，它代表一个科学体系，它包括了许多有自己特定的研究对象而相对独立的学科，其中每一门具体的教育学科，都是从一个特定的领域来揭示探讨教育的有关规律，属于整个教育科学一个分支学科。

目前教育科学体系究竟包含哪些分支?意见并非一致。无论如何划分，教育学、教育政治学、教育经济学、教育哲学、教育人类学、教育法学、教育心理学、教学论、德育论、学校管理、学校卫生学、教育社会学、电化教育学、比较教育学、中国教育史、外国教育史、教育统计学、教育控制论等学科都属于教育科学体系中的基本分支学学科。而教育学则是教育科学体系中的基础学科。