

Содержание

Предисловие	3
<i>Глава I</i> Психические процессы	5
Рачительно распоряжаться богатством ощущений	6
Потребность иметь ощущения	6
Активизация ощущений	8
Упражнение органов чувств	9
Пороги ощущения	12
Зрительные ощущения	15
Слуховые ощущения	17
Обонятельные ощущения	18
Кожные ощущения	22
Вкусовые ощущения	23
Проверьте себя и учащихся	24
Восприятие учителя	26
Вижу, но иначе	26
Каналы восприятия	30
Свойства восприятия	31
Иллюзии и галлюцинации	36
Внечувственные восприятия	40
Познайте себя и учащихся	42
Интеллектуальный потенциал педагога	46
Вселенная внутри нас	47
Виды мышления	50
Приемы мышления	52
Этапы мыслительного процесса	54
Операции мышления	55
Качества мышления	56
Способы обучения мышлению	57
Примерные способы развития продуктивного мышления	58
Проверьте себя и учащихся	64
Тест на определение типа мышления	75
Речь	76
Свойства речи	77
Слово — самый сильный раздражитель для человека	78
Велика сила слова	79
Архитектоника выступления	81
Роль примеров и фактов в разговоре	85
Психологические компоненты речи	86
Упражнение	88
Слово — посредник для установления согласия, дружбы	89
Умение слушать	93
Учитывать особенности собеседника	94
Диалог	96
Попугайсты, запугайсты	97
К школьнику на Вы	99

Флирт	100
Какой вы лектор?	101
Тайны Мнемозины, или Пути развития и укрепления памяти	103
Значение памяти для человека	103
Память — кладовая ума	104
Эффективность различных видов памяти	105
Активное запоминание материала	107
Когда приходишь в хорошую школу, то впечатление такое, что там все время повторяют старое.	109
Положительное эмоциональное подкрепление — мать учения	114
Логические связи и их роль в заучивании материала	115
Мнемоника	119
Этапы запоминания материала	121
Проверьте себя и учащихся	123
Воображение и его роль в учебном процессе	125
Ошибки воображения	127
Воображение изменяет человека	128
Виды воображения	130
Приемы воображения	132
Творчество учителя	133
Формирование воображения	135
Воображение и здоровье	138
Исследование творческого воображения	144
Психомоторные способности учителя	145
Развитие психомоторных способностей обогащает личность	146
Овладение трудовым навыком	148
Учет индивидуальных особенностей школьников	151
Притязания ученика	154
Формирование двигательных качеств	156
Внимание (порхающее и липкое)	159
Внимание преподавателя многопланово	160
Виды внимания	161
Свойства внимания	164
Форма выражения внимания	167
Воспитание внимания	168
Упражнения на внимание	170
Эмоции и чувства	173
Классификация эмоций	173
«Холодные» и «теплые» цвета	177
Приемы эмоционального воздействия	179
Основные принципы психологии эмоций	181
Принцип эмоционального заражения	181
Принцип последствия дифференцированных раздражителей	182
Принцип партнерства	183
Принцип саморегуляции	184
Принцип оптимизма	185
Ваше эмоциональное состояние	188
Тест «Есть ли у вас чувство юмора?»	191
Чтобы развить волю, необходимо преодолевать препятствия	192
Воля благородного человека	192

Чувства и разум присущи воле	193
Главное — настойчивость и упорство	194
Закалка воли — большой труд	195
Сильная воля — залог успеха	196
В борьбе отстаивай истину	197
Терпение и труд все перетрут	198
Радуясь трудностям!	199
Волевые черты человека	201
Упражнение: определите свою силу воли	202
Тест «Капитан или рядовой»	204

Глава II Психические состояния 207

Этюд о настроении	208
Не покоряться судьбе!	209
Особенности настроения	210
Настроение регламентировано окружающими людьми, временем дня	214
Контакты в общении	215
Психическая готовность к деятельности	216
Управление настроением учащихся	217

Стресс и управление им	220
Что же такое стресс?	220
Причины стресса	223
Стадии стресса	225
Заболевания, вызванные стрессом	227
Выход из стрессовой ситуации	229
Тест «Стресс»	232
Тест «Скрытый стресс»	234

Стресс?! Да что вы, аффект!!!	235
При подавленности, обиде, страхе люди не могут работать эффективно	235
Отличительные особенности аффектов	236
Причины аффекта	237
Аффект и здоровье	239
Аффект и поведение личности	241
Как укреплять психологическую устойчивость	242

Страсть	246
--------------------------	------------

Радость	247
--------------------------	------------

Депрессия	249
Диагностика депрессии	250
Выход из депрессивных состояний	251

Фрустрация	252
Оценка эмоциональных состояний	253
Шкала самооценки ситуативной тревожности	255

Агрессивность: биологическое психическое состояние Homo sapiens?	256
Истоки человеческой агрессивности	257
Выявляйте подлинный источник раздражения	259
Знайте, с кем происходят несчастья	260
Как гасить агрессию в условиях кризиса	260

Психологические защитные механизмы	264
Механизм вытеснения	264
Механизм рационализации	265
Механизм компенсации	266
Механизм идентификации	268
Механизм замещения	268
Механизм проекции	270
<i>Глава III</i> Свойства личности	272
Внутренние пружины поведения (направленность личности учителя)	273
Виды направленности личности	275
Содержание направленности личности	280
Качества направленности личности	281
Отношения личности	283
Методика выявления отношения школьников к учителю	284
Характер — внутренний фатум личности?	288
История вопроса	290
Социальное и биологическое в характере	291
Выразительные признаки характера	293
Акцентуации характера	294
Формирование характера учащихся	298
Изучение свойств характера	300
Темперамент	304
Гармония разнообразия	304
Индивидуальный подход к личности	305
Учет особенностей темперамента учащихся	308
Особенности руководства людьми	312
Исследование свойств темперамента	317
Педагогические способности учителя	325
Дидактические способности	326
Экспрессивные способности	327
Перцептивные способности	328
Научно-педагогические способности	330
Авторитарные способности	331
Коммуникативные способности	332
Личностные способности	334
Организаторские способности	335
Конструктивные способности	337
Мажорные способности	338
Способности к концентрации и распределению внимания	339
Гностические способности	341
Психомоторные способности	341
Хороший ли вы психолог?	343
Рекомендуемая литература	345