第一图书网, tushu007.com

<<高考心理辅导>>

图书基本信息

书名：<<高考心理辅导>>

13位ISBN编号：9787212032043

10位ISBN编号：7212032042

出版时间：2008-2

出版时间：安徽人民

作者：郑晓边 编

页数：270

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要针对高考学生的考试心态、学习方法、生活调适、自我成长、人际交往、挫折应对、生涯规划和家庭环境八方面，从理论到实践，以心理辅导的视角进行了详实描述。
本书文字流畅、描述生动、分析深入、集科学性、趣味性和操作性于一体，是一部实用的高考学生心理辅导读物，也适合广大的考生家长参考以及心理辅导教师教学、培训应用。

第一图书网, tushu007.com

<<高考心理辅导>>

书籍目录

总序绪言生涯的驿站、成功的秘诀第一章　高考生的考试心态 一、面临的生理应激 二、应对“恐高考症” 三、考生的认知辅导 四、考生的情绪控制 五、考生的意志训练 六、考生的人格特质 案例1 青春的年华 案例2　尖子生的苦恼第二章　高考生的学习方法　一、拟订目标计划　二、激发学习动力　三、培养学习兴趣　四、优化学习方法　五、学会正确归因　六、克服考试焦虑　案例3 没有学习目标　案例4　克服强迫动作　案例5 为考北大读高五第三章　高考生的生活调适 一、合理生活作息 二、讲求科学营养 三、加强运动锻炼 四、保证休息睡眠 五、学会休闲消费 六、科学使用网络 案例6　避免网络沉迷 案例7 单调疲劳的高三 案例8　又失眠又做梦第四章　高考生的自我成长 一、正确的自我评价 二、良好的自我体验 三、善于自我控制 四、克服自卑自大 五、及时奖励自己 六、学会自我管理 案例9 鬼梦的原因是焦虑 案例1O 忧郁的早期阴影 案例11 因为没有自我和生活第五章　高考生的人际交往 一、“高三现象”与人际交往　　……第六章　高考生的挫折应对第七章　高考生的生涯规划第八章　高考生的家庭环境参考书目后记

章节摘录

第一章　高考生的考试心态：　一、面临的生理应激：　生理应激是指机体在受到各种强烈因素(即应激源)刺激时所引起的各种机能和代谢的改变。
主要表现如下：　1．学习疲劳：　长期的复习迎考引发的最主要的生理问题是学习疲劳。
所谓学习疲劳是指由于学习活动过于强烈或过于持久而导致学习效率下降的一种身心状态。
一般来说，学生在学习中感受到轻度的、暂时的疲劳是正常的，但是如果长期处于疲劳状态，则会引起神经衰弱，严重影响学习效率，甚至还可能引发心理疾病。
具体而言，学习疲劳可分为生理疲劳和心理疲劳两种疲劳症状，这两者在中学生中都较为普遍，在高中段毕业班中尤为严重。
其中生理疲劳的症状主要表现为肢体麻木、腰酸背痛、视力减退、瞌睡乏力、感觉迟钝、食欲不振等，而心理疲劳的主要症状则为精神萎靡不振、注意涣散、思维迟钝、记忆减退等。
当考生处于学习疲劳状态中时，其大脑皮层细胞功能消耗超过限度会产生保护性抑制现象，从而使其他器官、系统的功能和全身工作状态处于低潮，对一些本来容易解决的学习问题，往往会感到力不从心。
如果这种早期的疲劳没有经过休息而得以恢复，就会发展为显著疲劳，出现学习时打哈欠和瞌睡．反应迟钝，错误率增高，记忆能力下降，有躯体疲劳的感觉。
严重者甚至可能出现“考前综合征”，表现为学习困难，记忆力下降，精力难以集中，学习效率下降、厌学拒考、紧张焦虑、抑郁等症状，有狐独、被误解、心身负荷过大等情绪，并伴有疲乏倦怠、头痛头晕、视力下降、面部潮红、心悸、多汗、尿意频繁、不思饮食、消化不良、睡眠障碍、月经失调等身体症状和易发感染性疾病的倾向。

编辑推荐

《高考心理辅导》是心理学专家与一线心理辅导教师共同打造，理论和实例相结合，让你调整好心态，克服考试焦虑，激发学习力，培养自信心，轻松迎考，超常发挥。

第一图书网, tushu007.com

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