# <<决胜高考>>

#### 图书基本信息

书名:<<决胜高考>>

13位ISBN编号: 9787212040550

10位ISBN编号:721204055X

出版时间:2011-3

出版时间:安徽人民出版社

作者:徐光兴

页数:329

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

#### <<决胜高考>>

#### 内容概要

本书从"信心、学习,记忆,减压,体力,创意,考试"七个关键词入手,不仅对考生的心理作全方位的调适,而且还通过故事、寓言、小品、心理小测验等形式,给考生以丰富的社会人文、艺术方面的心灵滋养。

书中内容融哲理性、智慧性和趣味性于一炉,以小见大,滴水藏海,启迪高考生的思想火花,培养考生的健康人格。

所以上述七个关键词,是广大参加高考的学生达到目标的"取胜之道"。

应全国各地学校的教师、广大的考生和家长的要求,我们在重新修订本书时,为考生着重进行了 语文、数学、英语三门学科的知识梳理,提出了复习要点。

根据历年的高考题目和题型,对考试重点难点进行了剖析,对考生的考试应对支持作全面的训练,并通过阅读本书进行自学,必将会得到有效的提高。

## <<决胜高考>>

#### 作者简介

徐光兴,国内知名的学校心理咨询与教育辅导专家,儿童自闭症诊断、治疗和教育专家。 1989年出国留学,专攻临床心理学、精神分析及心理咨询和诊断技术,获日本教育学博士和美国心理 学博士学位。

为人学识渊博、多才多艺,阅历丰富。

现为华东师范大学心理学系教授、博士生导师,华东师范大学心理健康辅导中心主任、国家教育部中小学心理健康教育委员会专家委员、华东地区心理咨询行业机构联谊会会长。

在国内外发表论文50余篇,出版各种著作、译著,文艺作品40余部,计800余万字。

## <<决胜高考>>

#### 书籍目录

#### 前言

- 一、信心——调整心态,迎接挑战
  - 1.天生我材必有用
  - 2.把握你自己的命运
  - 3.克服几种"心敌"
  - 4.少年壮志不言愁
  - 5.高考心理小测试
- 二、学习——八仙过海,各显神通
  - 1. "思想食谱"与"学习潜能"
  - 2.八种智能活动新观念
  - 3.学习智能的测试与比较
  - 4.提高你的学习效率
  - 5.创造性的加速学习法
- 三、记忆——世上无难事,只怕有心人
  - 1.你能够记住一切
  - 2.记忆力的十种锻炼法则
  - 3.启动记忆的"秘诀"
  - 4.入静和手指瑜珈
  - 5.记忆力的测验和训练
- 四、减压——风雨不动,笑傲江湖
  - 1.化压力为动力
  - 2.身体放松:肌肉松弛训练操
  - 3.精神放松:心理松弛训练操
  - 4.神经放松:自律训练法
  - 5.释放压力:呼吸训练法
- 五、体力——欲穷千里目,更上一层楼
  - 1.备考期间的营养补充
  - 2.体力来自合理的膳食安排
  - 3.为健康和体质而锻炼
  - 4.保证休息和睡眠的时间
  - 5.拥有乐观向上的心情
- 六、创意——积极进取,愉悦洒脱
  - 1.用音乐来提升脑力
  - 2.进入音乐休养的神圣殿堂
  - 3.揭开催眠的神秘面纱
  - 4.几种简易的催眠技术
  - 5.打开心扉之门的解梦
- 七、考试——一分耕耘,一分收获
  - 1.调整你的应试心态
  - 2.我自信,所以我成功
  - 3.战胜考场焦虑
  - 4.采取有效的答题策略
  - 5.训?高考的答题思路
- 八、语文高考复习宝典
  - 1.现代文的读写分析

## <<决胜高考>>

- (1)把握文脉,理解词句
- (2)整体阅读入手,分析语言信息
- (3)分析文章结构,理解写作技巧
- (4)提高鉴赏与评价能力
- 2.古诗文的读写分析
  - (1) 背诵和积累
  - (2)阅读和翻译
  - (3)理解与分析
  - (4) 鉴赏与品味
- 3.高考作文能力的提升
  - (1)选择文体和策略
  - (2) 审题立意是关键
  - (3) 谋篇布局, 出奇制胜
  - (4) 真情实感,文?流畅
- 九、数学高考复习精要
  - 1.函数,二次函数和复数的熟知
    - (1)理解函数的选择
    - (2) 二次函数的运用
    - (3)复数的模和几何意义
  - 2.基本不等式与数列的把握
    - (1)基本不等式的运用
    - (2)数列的通项与求和
  - 3.立体几何与解析几何的精习
    - (1)向量的应用
    - (2) 三垂线定理的应用
    - (3) 直线和圆的位置关系
    - (4) 韦达定理的应用
  - 4.用题的灵活解答
    - (1) 函数问题的解答
    - (2)不等式问题的解答
    - (3)数列问题的解答
- 十、英语高考复习指南
  - 1.听力与口试
  - 2.词汇和语法
  - 3.综合填空能力
  - 4.翻译与读写

### <<决胜高考>>

#### 章节摘录

版权页:清朝有一位八府巡按患精神抑郁症,久治无效。

后经人推荐请扬州府兴化县名医赵海仙诊治,赵切脉良久后沉默不语,巡按大人追问,赵才慢吞吞地答道:"依老朽之见,大人之庆,乃月经不调也!

"巡按听罢,不禁哈哈大笑,连说"庸医,庸医",拂袖而去。

此后逢人谈及,都要大笑,嘲讽一番。

不料,在这一次次开怀嘲笑之中,他的病竟不药而愈了。

待他醒悟过来拜谢赵老并请教时,赵这才说明不用药而以宽神幽默治病的道理。

现代医学找到很多证据,认为笑对心脏有益,能调节过低或过高的血压,促进消化,增强活力,并延长寿命。

同时, 幽默力量可以消除人类的紧张情绪与焦虑不安的心态。

我们可以把自己的焦虑和伟大的事业做一比较,就会显示个人焦虑的微不足道和可笑。

.尽情大笑可以刺激身体产生有益的,甚至是终生拥有的化学物质。

笑的短期效果也很显著:紧张得以化解,忧虑也烟消云散,我们积极思考的能力有所加强,并可再次 找到满足感。

生活像喜剧一样,可能是幽默的、不可预测的,事情可能会发生始料不及、甚至是令人不快的转变。如果我们弄错了情节、忘了台词,或者卷入了没有按预想方式进行的表演中,这种失控的场面不一定让人痛惜。

我们所要做的只不过是改变我们的视角,看看我们所处的窘境并嘲笑它。

这种生活喜剧的重要性在于它能揭穿我们的伪装,使清新的空气涌入我们的意识中,因此它也是一种 十分有效的放松技巧。

我们经常不由自主地笑,换句话说,幽默带来的精神健康打破了内心障碍,战胜了严肃的力量,使我们对喜悦的抵抗心理土崩瓦解,随之而来的解脱感是显而易见的。

在如今这个即兴发挥、妙语连珠的时代,那种从铺垫到高潮都经过精心演练的笑话可能正在变得凡俗 ,但它的意义不应被低估。

笑话像神话传说一样,在各个社会中都扮演着一定作用。

给别人,尤其是一群人讲笑话,最能表现一个人的语言、表演天才与机智。

他可以打破心理防线,让听众作出共同的、发自内心的反应。

讲故事的人也就成了放松的"代理人"。

# <<决胜高考>>

#### 编辑推荐

《决胜高考(高考生心理调适)》编辑推荐:信心、学习、记忆、减压、体力、创意、考试,一样都不能少!

本《决胜高考》在手,轻松走上成功之路。

《孤独的世界——解读自闭症之谜》,《不为人知的故事——解读强迫症之谜》,《灰色的心灵风暴——解读抑郁症之谜》,《爱与恨——情绪心理的智慧》,《樱花与剑——跨文化适馥的留学心理》,《决胜高考——高考生心理调适》,《欲望之流-一中国名家小说心理分析集(一)》,《解梦九讲》,《斗蟋王》等。

# <<决胜高考>>

#### 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