

<<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。

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.入静和手指瑜伽
- 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——中国名家小说心理分析集（一）》，《解梦九讲》，《斗蟋王》等。

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>