

<<高考减压魔法书>>

图书基本信息

书名：<<高考减压魔法书>>

13位ISBN编号：9787500442189

10位ISBN编号：7500442181

出版时间：2004-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：杨霞 著，佟大壮 绘图

页数：100

字数：52000

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>

## <<高考减压魔法书>>

### 内容概要

越来越多的人认识到，高中三年比拼的是智力，高考的三天比拼的却是心理素质。面对日益临近的高考，紧张、忧虑等心理问题随之而来；学生该怎么办？中国协和医科大学著名教授、高考心理问题专家杨霞为您解答。图文并茂的一本书，让你在阅读之中轻松减压。

## <<高考减压魔法书>>

### 作者简介

杨霞，女，中国著名高考心理与情绪教育专家。

1986年毕业于北京大学心理学系，现为中国协和医科大学心理学副教授、北京协和启迪心理咨询中心主任。

为高考考生提供心理咨询和减压训练达十年之久，历年高考前期受中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台、新华社、北京青

<<高考减压魔法书>>

书籍目录

前言 20天的自我超越第一部分 战胜自我 1、焦虑 2、抑郁 3、烦躁，学不进去 4、恐慌，害怕考试 5、学习努力，成绩却下降 6、陷入恋爱，难以自拔 7、失眠、头重感 8、强迫 9、上课、考试、写作业时犯困 10、马虎、粗心大意第二部分 调整自我第三部分 放松自我第四部分 发泄墙

<<高考减压魔法书>>

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>