第一图书网, tushu007.com

<<高考生心理调节及应试策略>>

图书基本信息

书名：<<高考生心理调节及应试策略>>

13位ISBN编号：9787502940317

10位ISBN编号：7502940316

出版时间：2005-9

出版时间：气象出版社

作者：雪颖

页数：116

字数：120000

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

<<高考生心理调节及应试策略>>

内容概要

本书针对考生、家长及老师所关心的上述问题，从考生心理问题的透视、高考成功因素的探讨、考生常见的心理问题分析、如何获得良好的心态、考前怎样保持最佳的状态及应试技巧、复习策略、家长如何配合考生等方面进行了阐述及方法指导，我们相信在易迈步多年教育实践的基础上的这些方法会对考生、家长及教师有极大的帮助。
在此我们愿意把自己多年经验、收获与各层面的各位读者分享和共勉。

本书完全诞生在北京易迈步教育研究多年实践的基础之上。
其中“如何构建有效的家庭支持系统”是由我院研究员刘一成执笔，对资料的整理我院咨询师路中秋做了大量工作，在此一并表示感谢。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

雪颖，1964年出生,毕业于北京市师范大学心理系，硕士，系北京易迈步教育研究院研究员，中国教育学会会员。
曾在中国科学院心理所从事心理学研究，在北京某著名私立学校进行儿童行为的矫正工作。
多年来一直研究考生心理、潜能发展及择业指导。
在每年的高考前夕，多次做客新浪网

第一图书网, tushu007.com

<<高考生心理调节及应试策略>>

书籍目录

序一　久旱的干霖序二　把成功握在手中序三　迈向成功的桥梁前言一、高考生心理透视　1.为什么步入高三，他的情绪大起大落　2.为什么高三了，他还紧张不起来　3.为什么高考前的模拟考试，他频频失常　4.为什么她仅仅因考北大、清华无望，就放弃高考二、高考成功因素谈　1.一个高考成功者的内心独白　2.高考成功因素剖析三、高考生常见的两种不良心理状态　1.松懈心理——如何进入学习状态　2.紧张心理——如何克服考试焦虑四、考生如何具备良好的心态　1.如何正确确认识高考　2.对考试成功如何正确归因　3.如何建立良好的任务目标　4.提出合理的期望水平　5.专注学习过程，而不是结果　6.正视自己的优势，回顾成功的愉悦五、考前心理调节　1.增强自信心的策略　2.消除心理和生理疲劳的方法　3.调整生物节律的有效措施　4.保持最佳体能的要诀　5.学会情绪自我放松的步骤　6.考前做好用具准备的几点建议六、考前如何提高复习策略　1.如何达到高效的记忆策略　2.高效的复习战术七、考场上如何充分发挥　1.如何调适应考最佳心态　2.如何应用耶克斯-道森定律　3.如何应对考试“怯场”　4.如何调节思维阻塞　5.出现简单的题不会做怎么办　6.如何排除同场考生的影响　7.如何提高应试技巧水平八、如何构建有效的家庭支持系统　1.高考生家长的心理　2.高考生家长的教育误区　……附录　中学生考试行为困扰与焦虑心理测查

第一图书网, tushu007.com

<<高考生心理调节及应试策略>>

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