

<<考试心理技巧>>

图书基本信息

书名：<<考试心理技巧>>

13位ISBN编号：9787532619351

10位ISBN编号：7532619354

出版时间：2006-1

出版时间：上海辞书出版社

作者：朱士鸣

页数：142

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>

## &lt;&lt;考试心理技巧&gt;&gt;

## 内容概要

《考试心理技巧》这本书是朱士鸣老师应众多考生、家长和教师的要求编写而成，集其数十年来教育学生，指导学生以健康的心态、胜券在握的自信心投入升学考试的经验，深入浅出地娓娓道来，帮助考生提高心理素质，扫除心理障碍。

当今社会，考试仍然是检测质量、选拔人才最公正、最公平的手段。一名学生一辈子不知要经历多少次考试，尤其是求学阶段，考试更是经常为伴。平时检测尚能从容，面临中考、高考升学考试，常会心中波澜骤起，焦躁不安。此时此刻，如何静心、定心、安心，破除焦躁，摆脱困惑，就显得至为重要。考生、家长、教师期盼有这类书籍问世，当然是完全可以理解的。

人们越来越清醒地认识到，升学考试是择校考试，更是选拔考试，它不仅是考生知识、能力的比拼，也是各自心理素质的一次较量。

据研究，在一般情况下，考生的心理素质对考试总分的影响约在5%。

如果考试时心理状态良好，考分会在原有基础上提高1%—5%；反之，则会降低1%—5%，甚至更多，因此，心理素质的提高不可忽视。

本书内容从实际出发，针对性强。

全书分“学生篇”、“家长篇”两大部分。

学生生活在家庭之中，面临升学考试的家庭，许多家长会和孩子们一样，每根神经都“吊”起来了，对孩子百般呵护，百般依顺，在强作笑脸的背后，脑子里往往翻江倒海，心理有失常态，因而，“家长篇”与“学生篇”并列很有必要。

前者主要围绕学生考前准备一直到考试结束的种种心理来论述，后者主要针对家长对孩子升学考试前后的一些心理现象进行剖析、指导，两者既相互关联，又各有侧重。

本书篇幅短小，可读性强。

考试心理问题呈现方式多种多样，但彼此之间有一定的联系，又相对独立。

采取一事一议的写法，中心明确，阅读起来又十分方便。

复习迎考阶段，时间特别宝贵，长篇大论不仅累眼，而且累脑、累心。

每篇文章千字左右，休息时利用零星时间读一两篇，可以醒目醒脑。

卷首一首“考试歌”，读读、记记，有助于考试时放松心态，沉着应战。

<<考试心理技巧>>

作者简介

朱士鸣，2001年以来主要著作，《K+K，通向成功之路》《学生心理引导技巧》《教子成功有方——实用家庭教育心理100谈》《相约成功——学生心理引导策略》《生命安全的自我保护》《诺贝尔奖获得者的童年、人品与治学》。

<<考试心理技巧>>

书籍目录

序 考试歌学生篇 篇之1 顶风张扬自信帆 篇之2 相信自己有潜能 篇之3 学习竞争要适度 篇之4 复习计划不可少 篇之5 知识扩容搭新桥 篇之6 抓住基础不放松 篇之7 反思错误益处多 篇之8 主动发问解疑云 篇之9 自我培养记忆力 篇之10 粗枝大叶是何因 篇之11 时间运筹有学问 篇之12 莫道红衣少女笨 篇之13 难题能解易题昏 篇之14 越过“高原”攀新高 篇之15 挫折面前不言退 篇之16 布朗克斯创奇迹 篇之17 笑到最后看韧劲 篇之18 嫉贤妒能害自己 篇之19 自我解嘲多文饰 篇之20 猜题押题是下策 篇之21 填报志愿有技巧 篇之22 常保瓦伦达心态 篇之23 听力口试早准备 篇之24 撰写作文多诀窍 篇之25 临考保健最重要 篇之26 考前心理要调适 篇之27 答题还需施高招 篇之28 动作敏捷求高效 篇之29 卷面整洁多得分 篇之30 怯场还靠自我疗 篇之31 心烦意乱话焦虑 篇之32 遇到卡壳有办法 篇之33 应对考场突发事件 篇之34 考完一门丢一门家长篇 篇之1 过度期望成失落 篇之2 家和心宽儿有劲 篇之3 一厢情愿选教辅 篇之4 家教补课话利弊 篇之5 鼓励总比唠叨好 篇之6 欲与同事试比高 篇之7 考分名次添烦恼 篇之8 泡沫成绩谈作弊 篇之9 睡眠补品孰重要 篇之10 志愿要让孩子定 篇之11 切莫“重点”一条道 篇之12 占星占卜难灵验 篇之13 自费留学面面观 篇之14 好意送考事愿违 篇之15 压力失利致抑郁 篇之16 落榜并非末路到后记

<<考试心理技巧>>

编辑推荐

考试歌，进入考场，自信首要；接到试卷，切勿急躁。  
按照要求，填写两号；字迹端正，莫要潦草。  
智能批卷，浓墨填饱；速度求快，时间确保。  
仔细审题，取胜之道；由易到难，步步登高。  
选择填空，一锤敲牢；撰写作文，缜密思考。  
遇到难题，抓大放小；检查复验，不可缺少。  
走出考场，该科丢掉；核对答案，自我干扰。  
转向新科，复习有效；坚持到底，眉开眼笑。

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>