

<<赢在高考心情-考生心理按摩>>

图书基本信息

书名：<<赢在高考心情-考生心理按摩>>

13位ISBN编号：9787534554117

10位ISBN编号：753455411X

出版时间：2007-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：赵凯

页数：184

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>

## <<赢在高考心情-考生心理按摩>>

### 内容概要

高考是青春洋溢的年轻考生们面临的第一个现实大挑战，成功还是失败，挫折还是财富，这一切存在着很大的未知，但可以肯定的是，走过高考一定意味着成长。

这本《赢在高考“心”情》通过“十日谈”为每位高考生呈现别样的美丽“心”情——谈信心、谈决心、谈安心、谈禅心、谈专心、谈慧心、谈巧心、谈友爱、谈寸草心、谈应考心，它会伴随着考生们一路成长，让每位考生都能笑到最后，拥有最灿烂的笑容。

世界本来就是一朵微笑的花，高考也是。

但是偏偏有些人就将它们视作魔鬼、梦魇。

懂得欣赏，才能有所得。

当你对它们微笑，才能看到它们的美好。

高考原本就不是什么炼狱，而是一场风景。

也许终点并不是最重要的，当你享受这场磨砺带给我们的种种给予，你就会最终走到你想到达的地方。

享受现在吧，享受这本书为你带来的心灵的盛宴吧！

<<赢在高考心情-考生心理按摩>>

书籍目录

开始语：决战高考，你准备好了吗？第一章 谈信心 独一无二的你，无人能胜 告诉自己“我能行” 远离“跳蚤人生” 心有多大，舞台就有多大 建立自信“必杀技” 传递你的自信 我自信，我成功第二章 谈决心 有目标才有未来 谁影响谁？谁战胜谁？ 准备，瞄准，开火！再来一次怕什么 自勉自励不自怜第三章 谈安心 人比人，气死人 患得患失是附在人身上的阴影 我还需要更努力吗？ 学习，我有自己的方法 照亮我的那盏灯第四章 谈禅心 漫谈考试焦虑症 为什么我容易焦虑 训练自信，排除干扰 ABC改变消极认知 缓解我的深度焦虑 稳定情绪我有招第五章 谈专心 打开心灵的门户 左手画圆，右手画方 千里之外，琴声何来 嚼一块口香糖吧 专心在课堂 保持专心小诀窍 紧握迈向成功的钥匙第六章 谈慧心 学会反思 可行的学习计划 良好的学习习惯 不妨建立错题集 都是题海惹的祸 跳出题海更胜一筹第七章 谈巧心 未来的文盲是不会学习的人 兴趣是最好的老师 如何记得更多、更牢固 打破定势的困扰 高效的四十五分钟 从容的学习心态第八章 谈友爱 朋友，你在哪里？ 感谢竞争 竞争中我们更需要朋友 他山之石，可以攻玉 想交朋友，我有妙招 保持交友距离 珍惜友谊，在鼓励中走过高考第九章 谈寸草心 我的困惑与无奈 爸爸，妈妈，我不是你们的私有财产 妈妈，不要让我丢脸 爸爸，妈妈，给我一点空间 我的青春，我做主 和平共处四项原则第十章 谈应考心 积极调适心理一个月 应该这样来考试 明天就要高考了 不妨这样试试看 有了状况我不怕祝福语：轻装上阵，你必成功！

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>