

<<决胜考场>>

图书基本信息

书名：<<决胜考场>>

13位ISBN编号：9787543920293

10位ISBN编号：7543920298

出版时间：2002-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：刘一苇 编

页数：307

字数：278000

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>

## <<决胜考场>>

### 内容概要

中考、高考、考研、考博、考职称、考证书……人的一生要经历无数场考试，考试总牵动着考生和家长的每一根神经。

像中考、高考这样的重大考试是对十几年来学习的一次检阅，也决定着许多人的生道路。

墙上的日历纸在倒计时中层层剥落。

在决战的最后关头，知识上的突破已经不太现实，此刻最重要的，是如何调整 and 保持最佳身体及心理状态。

看着自己的孩子悬梁刺股、挑灯夜读，作为家有考生的父母，需要做些什么，需要怎样来创造一个最佳的环境，帮助孩子取得最后的胜利。

我们针对历年来考生所出现的问题，结合我们长期的工作经验编写了此书，从考生营养、疾病预防、休息、运动、考试心理调适、意外处理等方面，希望能给考生及家长（包括初三、高三以外的广大学生家长）一些实用的“方法”，也祝愿每一位考生，都能发挥出自己的最佳水平，决胜考场！

## &lt;&lt;决胜考场&gt;&gt;

## 书籍目录

一、成功考生的特点与保健 考生的成功在于日积月累 考试是对意志的磨炼 备考考生要适应考试环境 考生保健的迫切性 考生保健的内容二、备考考生的身心特点 备考考生的生理特点 备考考生的心理特点 备考考生身心健康的隐患三、保护眼睛与考试 细说屈光不正 近视对备考考生的影响 备考考生如何配眼镜 防止近视度数加深四、健脑益智与考试 人的聪明源于大脑 青少年考生脑力特点 大脑发育需适度刺激 女孩男孩有无智力差异 备考考生的右脑需要多多开发 脑神经细胞有兴奋与抑制过程 备考考生合理使用大脑 勤用脑有益健康 备考考生讲究用脑卫生 备考考生要灵活运用记忆方法 备考考生不要打疲劳战 多活动手指有利于健脑 阅读是强身健脑的思维体操 备考考生适当健脑增视力 适当的体育锻炼有益于健脑 有生活起居中健脑防衰 有损大脑的生活因素 大脑休息的方式 自我按摩防脑衰 健脑养生法 健脑操怎么做 脑松大脑的方法 按摩益智法 损害脑神经的药物五、防病治病与考试 备考考生的养生保健 预防肠道传染病 预防夏季感冒 中暑与预防 预防热水淋浴中毒症 预防空调综合征 预防脊柱变形 口臭的防治.....六、运动健身与考试七、生活方式与考试八、考生的饮食营养九、考前的保健十、考试时的保健及注意事项十一、考生心理调适

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>