

<<高考8诫>>

图书基本信息

书名：<<高考8诫>>

13位ISBN编号：9787561341070

10位ISBN编号：7561341075

出版时间：2008-9

出版时间：陕西师大

作者：宁少卫

页数：190

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>

## 内容概要

《高考8诫--预约成功必修课》作者将多年来从事高考辅导所积累的应对方案和心得经验整理、汇集成册，分为家长用书和考生用书两册，希望给渴望成功的考生和家长们最大的帮助。

《高考8诫--预约成功必修课》是学生版，决胜高考8大关键，大幅提升考生实力。

从决定高考成败的8个关键问题入手，涉及学习、心理和生理3个层面，通过有效的方法和丰富的案例为考生提供包括应考策略、提高方法、心理调适和身体调节等等在内的全面解决之道，帮助考生提高学习效率、改善备考状态、提高考试成绩，切实有效，立竿见影。

本书从决定高考成败的8个关键问题入手，涉及学习、心理和生理3个层面，传授包括应考策略、提高方法、心理调适和身体调节等等在内的全面解决之道。

每讲分为“高考点津”、“迷茫地带”、“学道讲堂”、“高考健身”、“贵在知己”、“问题调试区”、“高考加油站”等7个栏目，从典型案例出发，将相关策略和方法要点介绍给考生，随后帮助考生及时练习、巩固，再通过分析和测评帮助考生更好地了解自己的状态，及时做出调整。

此外，对常见问题均给出了具体可行的解决方案，相信可以给广大考生提供全方位的指导和帮助。

#### 作者简介

宋少卫，国家认证心理咨询师，中国人民大学应用心理学硕士，教育部“中国学校心理健康服务体系”总课题组副组长，中央教育电视台特约专家，新浪教育频道签约专家，北京四中网校特约专家。

<<高考8诫>>

书籍目录

第1诫 突破自身的分数限制第2诫 提高关键时期的学习效率第3诫 提升高考意志力第4诫 消灭好成绩的拦路虎——马虎第5诫 选择适合自己的考试策略第6诫 制定破解难题的线路第7诫 保持最佳身体状态第8诫 摆脱考试焦虑的困扰

## 章节摘录

有的孩子平时学习很好，可是每次考试成绩总是不太理想，经过了解得知这类孩子在每次考试时或考试中，头脑中总会出现一些和考试失败有关的信息，似乎就预示了这次考试也考不好，结果在这种消极暗示下，总是无法发挥出自己的实际水平。

也许您会这样问，是不是成功的意象可以起到积极的作用呢？

一些心理学家的实验证明了这种假设：让一个人每天坐在靶子前面，想象自己在对着靶子进行投掷练习，过一段时间后，他们的准头几乎和那些进行实际练习的人一样都得到了提高。

美国著名心理学家爱默生说：“生动地把自己想象成失败者，这就使你不能取胜；生动地把自己想象成胜利者，将带来无法估量的成功。

”所以在考试之前，家长要特别注意孩子的情绪表现，应尽可能帮助他们放松神经，使孩子心中形成成功的自我意象，发挥出巨大的动力。

五、瞄准具体目标，不谈过高理想我遇到过这样一位高三考生，他说他特别无法忍受他的父亲，因为父亲总是对他说：“我对你没有别的要求，只要考上某某重点大学就行了。

”这句话从小就经常在耳边响起。

如果考试成绩不错，父亲会很高兴，但是如果考得不太理想，父亲就会责备：“像这样的成绩想考上好大学简直是痴人说梦，真不争气。

”这个考生知道父亲是为自己好，可是这种方式真让人受不了，他自己也想考好，而且一直很努力，可是不知道怎样做才能达到目标，并且他本身的压力就很大，父亲还在不断加压，只是一味地让他朝着那个远大目标努力却并不去实际为孩子做些什么，在这件事上他觉得很反感，甚至都不愿和父亲说话，心里很是难受。

说到这里就需要提醒这类家长朋友了，人生没有目标不行，但是目标太高也不行。

每个人都应该拥有远大的理想，但是只有近期目标的不断实现，只有更多成就感的不断积累，才会使孩子感到越来越接近心中的远大目标，也才有可能实现自己的人生价值。

## 编辑推荐

《高考8诫:预约成功必修课(家长版)》由陕西师范大学出版社出版。

高考是在考孩子也是在考家长用您的努力为孩子高考加分，面对高考，孩子需要的不只是您的那份呵护，还需要您为他(她)添上一双翅膀，助他(她)飞得更高！

相信宋老师可以帮助您做到这一点！

北京四中特级教师方芳宋老师是我们家长博客圈的资深顾问，经常为考生家长们答疑解惑，深受圈友们的喜爱。

这本书给家长们提供了一套全面、系统的助考方案，指导家长们切实有效地帮助孩子度过高考的难关。

新浪高三家长博客圈获花涟漪简洁的语言、丰富的案例、有效的方法、实用的测评，相信这本书一定能够给各位望子成龙的家长朋友们提供最理想的帮助。

新浪高三家长博客圈蓝水怡高考对于大多数家庭来说，都是第一次面对，绝无经验可言，这也就不难理解很多家长和孩子在面对困难时，经常不知所措、干着急没办法。

但有了这本书，家长们可以胸有成竹地帮助孩子应付各种问题了！

新浪高三家长博客圈让心情长上翅膀决胜高考8大关键，大幅提升考生实力从决定高考成败的8个关键问题入手，涉及学习、心理和生理3个层面，通过有效的方法和丰富的案例为考生提供包括应考策略、提高方法、心理调适和身体调节等等在内的全面解决之道，帮助考生提高学习效率、改善备考状态、提高考试成绩，切实有效，立竿见影。

8大环节入手，为孩子高考加分从考生最需要家长帮助的8个重要环节入手，涉及学习、心理和生理3个层面，通过有效的方法和丰富的案例为家长提供包括学习辅导、心理调适、生活调理、考前应对、志愿填报以及考后调节等等在内的全面解决之道，让家长彻底告别不知所措，做孩子可以信赖的高考顾问。

#### 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>