

<<考生心灵鸡汤100味>>

图书基本信息

书名：<<考生心灵鸡汤100味>>

13位ISBN编号：9787805505701

10位ISBN编号：7805505705

出版时间：2004年1月1日

出版时间：书海出版社

作者：王寅

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>

<<考生心灵鸡汤100味>>

内容概要

据心理学调查研究证明，考生中普遍地存在着考试焦虑，它是由于学习的心理压力过大而造成的精神紧张，进而产生了考试紧张。

有这种情况的考生，个人异常苦恼，家长非常着急，老师爱莫能助。本书将告诉你如何能提高考生的心理素质，调整好考生的心态，摆脱困难，走出低谷，振奋精神，用好每一分钟，做好每一项准备，将会塑造一个成功的自我。

<<考生心灵鸡汤100味>>

书籍目录

序

前言

一 考试成功心灵的秘诀

二 复习心理最佳的调适法

三 提高复习记忆有绝招

四 考试“应对”心理的诀窍

五 高考制胜必需的调适

六 考生复习、考试心灵最关键的调剂

七 家长怎样给孩子备考无穷的力量

八 考试实质是考自己的心理素质水平

九 洞察考生心灵的一面镜子

十 考生考试后心灵的调养

主要参考资料

后记

<<考生心灵鸡汤100味>>

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>