

<<高考“心”法>>

图书基本信息

书名：<<高考“心”法>>

13位ISBN编号：9787806662120

10位ISBN编号：780666212X

出版时间：2002-2

出版时间：广西科学技术出版社

作者：网大高考频道 主编

页数：211

字数：159000

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>

## <<高考“心”法>>

### 内容概要

由于高考是竞争状态与巨大的压力条件下进行的教育与心理活动，大多数学生在高考时都会产生焦虑，这种焦虑称之为考试焦虑。

这是一种特殊的、由整个考试情境所引起的神经紧张状态，它是许多学生产生考试行为困扰中的一种主要原因。

对考生的过度焦虑可导致心理率乱，使人既不能清晰思维，也不能集中注意于考试内容，整个考试情境将变得富有威胁性，而不是直接专注于考试内容，不稳定的心理会使人经常进行错误的判断并诱发不合理行为。

处于这样一种被动防卫的状态，学生就很难客观地面对考试情境。

感觉的敏锐性下降，对知识的回忆途径受阻，注意力无法集中，甚至心颤、手抖、慌张得连字也写得歪歪扭扭，不成字样。

因此，我们决心帮助学生克服考试焦虑及怎样调整良好的心态。

这对于促进学生身心健康、顺利地进行高考期间的复习与考试，都是很有意义的。

本书更全面细致地介绍了考生们在高考期间如何心理调整，如何自我减压。

这里编者通过大批经验丰富的精神、心理专家的指导，为你揭开心理的迷雾，助你减轻考试压力和心理压力。

我们的目的是为学生、老师和家长提供真正意义上的帮助。

## 书籍目录

第一部分 应考前的各项准备 一、心理调试 考前心理自我平衡法 高考前应做哪些充分的心理准备 调适最佳心态 模拟考试后的心理调节 大考在即保持平常心最重要 不可忽视的三种“高考综合征” 如何避免“考前紧张综合征” 备战高考，睡眠重要 考前头脑发“木”怎么办 考前送给考生的十句话 高考前做好10件事 二、临考准备 临考前的各项准备 考期到了，早晨起来该做什么 考前一周做什么 临考前一周还需看书吗 考前最后一天：消除焦虑调整状态 怎样做好考前身心准备 考前宅“五要”、“五不要” 高考应急，家长别慌 第二部分 应考时如何减压 一、心理分析及对策 考生们最想知道的10个心理问题 考场中的病态心理及其对策 克服高考紧张八招 六招为考生备考解压 考场上怎样控制紧张情绪 考场调节紧急三法则 考试怯场同学的心理调节 考试时“身心疲劳”怎么办 考生如何保持最佳体力 考生怎样利用“生物钟”轻松过关 高考前最后两天调整好生物种最关键 如保在考试中保持良好的心理状态 二、快速减压技巧 减轻压力的10种简易法 自我调节的三种方法 进考场前你知道如何暗示自己吗 应考时怎样避免怯场 注意保持高考兴奋点 高考考试应考六招 如何减少考场中的粗心大意 考试期间，怎样才能睡好觉 如何避免学习疲劳 有效吸收存储信息的要诀 如何保持最佳的临考状态 第三部分 高考状元谈冲刺高考…… 第四部分 心理专家的建议 第五部分 心理障碍如何预防与治疗

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>