

<<高考技巧与心理调节>>

图书基本信息

书名：<<高考技巧与心理调节>>

13位ISBN编号：9787806845639

10位ISBN编号：7806845631

出版时间：2007-10

出版时间：辽宁大连

作者：卢远杰

页数：303

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>

## <<高考技巧与心理调节>>

### 内容概要

对于家长，高考是什么？是孩子长大独自面对社会之前，你能把手搭在他的肩膀上，你们肩并着肩，一起面对的最后一件重大的事了。

这以后，你依然要关注他的成长，牵挂他(她)的喜怒忧愁。

但你会觉得，鹰也好鸟也好，他们将有自己飞翔的天空了，他们要独自去走自己的人生道路。

你只能怀着牵肠挂肚的心，看着他/她愈行愈远。

而他/她留给你的将是一个前行的背影。

在你们一同走路的过程中，你给孩子的礼物是什么？——是面对人生事件的态度，乐观、平和、坚定，是积极地寻求解决问题的智慧，是全面地冷静地看问题的思路……好好珍惜高考吧。

让我们在这最后的机会中学会学习，学习成长。

把我们曾经未能做好的“功课”(学习上的人生的功课)尽力弥补。

体会到什么是毅力、坚持、恒心，历练平和、淡定的心态，懂得承担和责任，学会全面地客观地看待自己和其他事物，锻炼健康的身体，培育健康的心理素质。

拥有这些，我们就拥有了靠自己的力量创造自己幸福生活的能力。

我觉得这才是我们在高考中学到的真正重要的东西，是我们受用一生的财富。

考上一所大学并不是我们的最终目的，重要的是，我们获得了成长。

书中的有章节是写给孩子们的，它们是我从教20多年的一些体会。

他山之石可以攻玉，或许哪一方面能对你的学习、生活有所启发和帮助。

## <<高考技巧与心理调节>>

### 书籍目录

给成功插上翅膀写在前面的话  
观念篇 1、换个角度看高考 2、高考考什么 3、父母应承担什么样的角色 4、尊重，给孩子飞翔的翅膀 5、父亲的作用不可替代 6、好习惯终身受益 7、孩子的人品培养更重要 8、亲子同心能移山填海 9、迅速适应高三学习生活  
心理篇 1、成功是一种心态 2、信心是成功的基石 3、从容面对压力 4、保持最佳情绪状态 5、贵在坚持、难在坚韧 6、尽快度过高原期 7、考试焦虑了怎么办 8、赢得老师的关注很重要 9、不是播种爱情的季节 10、友情让备考不寂寞 11、抵御不良诱惑 12、运用积极的心理暗示  
学习篇 1、清楚学校的复习步骤 2、有明确的目标和清晰的计划 3、科学安排和利用时间 4、狠抓基础，积极思考 5、了解自己的学习类型 6、如何保持持久专注力 7、为孩子创造最佳学习环境 8、怎样快速、长久记忆 9、重视学习的五个环节 10、如何请家教 11、准备三个本——笔记本、错题本、好题本 12、正视模拟考试 13、重视考试策略 14、合理利用男女生差异扬长避短 15、赢在考场  
生活篇 1、吃什么能增强记忆和健脑 2、运动让我们精力充沛 3、保证充足的睡眠 4、善待生命的礼物 5、一鸣惊人——写给复读生  
志愿篇 1、恰如其分地估分……最后写给老师最后写给家长最后写给学生

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>