

<<享受巅峰的经历·心理战略>>

图书基本信息

书名：<<享受巅峰的经历·心理战略>>

13位ISBN编号：9787811249668

10位ISBN编号：7811249669

出版时间：2010-1

出版时间：北京航空航天大学

作者：沃建中//李二霞//向燕辉

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>

<<享受巅峰的经历·心理战略>>

内容概要

整套书系皆为高三学生量身打造，通俗易懂，并配有生动有趣的插图，具有指导性、权威性、可操作性，符合高三学生现实需求。

本书侧重心理战略的具体应用，从实例分析入手，指导高三学生掌握心理战略，保持稳定的情绪，妥善处理各种人际关系，增加丰厚的心理资产，自信、快乐地走向高考成功，享受巅峰经历。

全书结合高三学生的实际案例，具体分析并提出建议，通俗易懂，富于启发性。

可操作性强，是一本适宜高三学生阅读并实践的指导性书籍。

作者简介

沃建中，北师大发展心理研究所认知发展研究室主任、国际行为发展研究会会员、中国心理学会学校心理学专业委员会副主任、全国中小学心理健康教育专业委员会理事长。

其中要研究方向是认知与脑功能发展、个体潜能开发、职业生涯规划与心理健康教育。目前主持国家与省部级重大科研项目20余项。专著和主编的丛书以及教材达73部，发表论文100多篇。1999年，荣获全国首届百名优秀博士学位论文奖(心理学科唯一)；著作《智力研究的实验方法》获得北京市哲学人文社会科学优秀成果著作二等奖。

<<享受巅峰的经历·心理战略>>

书籍目录

1 心态决定高考成败 1.1 巅峰心态等于丰厚的心理资产 1.2 高考,你有心理负债吗 1.3 巅峰心态带给你意想不到的奇迹 1.4 心态不好,心理负债增多 1.5 心态不好,高考可能落榜
2 掌控好自己的情绪 2.1 情绪就像温度计 2.2 情绪是把“双刃剑” 2.3 情绪来源于自己
2.4 高三,最怕的就是“怕”字 2.5 勿让情绪此起彼伏
3 心海扬帆,真情交流 3.1 父母是天底下最可靠的人 3.2 老师永远值得你尊敬 3.3 其实,不必为恋爱所困 3.4 珍惜同窗友谊
4 走出考试焦虑 4.1 何谓考试焦虑 4.2 考试焦虑是谁惹的祸 4.3 考试焦虑,悄悄走开 4.4 学会完全放松 4.5 淡定从容,轻装上阵
5 迈向巅峰,高考必胜 5.1 我就是一艘航空母舰 5.2 用“心”战胜高考 5.3 过去绝不等于未来 5.4 比别人多努力四倍 5.5 不再找借口
后记

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>