

# 《战胜考试焦虑》

## 图书基本信息

书名：《战胜考试焦虑》

13位ISBN编号：9787200043037

10位ISBN编号：7200043036

出版时间：2001-6

出版社：北京出版社

作者：刘翔平

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《战胜考试焦虑》

## 内容概要

战胜考试焦虑绝不是一个轻松的话题。每年的中考和高考时节，都被家长和学生们称为“黑色的七月”——黑色代表着他们焦灼、不安和恐惧的心态！ 在我们为中小學生提供的心理咨詢實踐中，可以说考试焦虑及烦恼是中小學生中最为普遍的问题，其他心理障碍也大都与学习问题的解决与否有关。 我们在中学进行了考前心理辅导与心理训练时发现，学生们迫切需要这种训练，训练极大地缓解了他们的焦虑，增强了他们的信心。这至少是因为，在他们的生活中还没有什么人能距离他们的核心问题如此近。考试对学生进行考试焦虑及其心理问题在考前的预演与预练，可以使他们避免重大失误。 让我们远离怯懦，勇敢地直面考试；让我们战胜诱人的逃避，英勇地迎接考试的洗礼。这不仅是因为我们不得不面对考试，还是因为考试值得我们去面对。而用心理学的知识和技巧来武装自己，不失为一明智的选择。

# 《战胜考试焦虑》

## 作者简介

刘翔平，1989年南京师范大学教育系获博士学位。现任北京师范大学心理系教授，北京市中小学心理健康教育咨询中心主任，中国心理学会学术委员会委员。主要研究领域为中小学心理健康教育与辅导，学生情绪障碍和学习障碍的诊断与矫正等。主要著作有《紧急援助学习障碍儿童》《学校心

# 《战胜考试焦虑》

## 书籍目录

前言第一章 时间的管理 一、如何向时间要潜力 二、如何制定切实的目标和计划 三、如何有效地进行时间管理 四、什么时间学习效果最那 五、整天坐在那里学习，为什么成绩总提不高 六、如果你焦虑，现在就开始学习吧第二章 开发利用信息资源 一、做一个信息开放的人 二、不要闷在家里一个人复习 三、封闭是学习的首要敌人 四、选择利用参考资料的秘诀 五、考试卷子的妙用 六、高效吸收和存储信息的要诀 七、你所害怕的事情正是潜能所在 八、要不要猜考试题目第三章 战胜身心疲劳 一、复习意味着与疲劳的抗争 二、休息战胜疲劳 三、营养战胜疲劳 四、睡眠战胜疲劳 五、锻炼战胜疲劳 六、兴趣战胜疲劳 七、积极心态战胜疲劳 八、保护和促进脑功能的智力体操第四章 你是一个考试焦虑的人吗？ 一、考前紧张不等于考试焦虑症 二、如何发现自己身上的考试焦虑 三、考试焦虑的四个阶段 四、形形色色的考试焦虑者 五、什么样的人容易出现考试焦虑 六、塑造良好环境，预防考试焦虑第五章 战胜考试焦虑 一、改变对焦虑的态度 二、躯体放松先于心理放松 三、树立积极的考试态度 四、改革考试环境，防止考试焦虑第六章 如何保持临考前的最佳状态第七章 考场上的心理拼搏第八章 应试答题技巧第九章 家庭如何变压力为动力第十章 考生考后心态调整第十一章 报一个理想的专业

# 《战胜考试焦虑》

## 精彩短评

- 1、《战胜考试焦虑:考生必备的心理素质》很实用！
- 2、不错的一本书，对需要的人有很大的帮助，送货挺快。
- 3、帮别人买的，他点名要这本书，大约还行罢。
- 4、值得一读，心态决定一切！
- 5、里面涉及的内容挺好的，多方面。还有个测试，希望大家别去做。做了会有所谓的暗示作用。看看内容调节好心态就好！

# 《战胜考试焦虑》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)