

《高考生心理调节及应试策略》

图书基本信息

书名：《高考生心理调节及应试策略》

13位ISBN编号：9787502940317

10位ISBN编号：7502940316

出版时间：2005-9

出版社：气象出版社

作者：雪颖

页数：116

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

《高考生心理调节及应试策略》

内容概要

本书针对考生、家长及老师所关心的上述问题，从考生心理问题的透视、高考成功因素的探讨、考生常见的心理问题分析、如何获得良好的心态、考前怎样保持最佳的状态及应试技巧、复习策略、家长如何配合考生等方面进行了阐述及方法指导，我们相信在易迈步多年教育实践的基础上的这些方法会对考生、家长及教师有极大的帮助。在此我们愿意把自己多年经验、收获与各层面的各位读者分享和共勉。

本书完全诞生在北京易迈步教育研究多年实践的基础之上。其中“如何构建有效的家庭支持系统”是由我院研究员刘一成执笔，对资料的整理我院咨询师路中秋做了大量工作，在此一并表示感谢。

《高考生心理调节及应试策略》

作者简介

雪颖，1964年出生，毕业于北京市师范大学心理系，硕士，系北京易迈步教育研究院研究员，中国教育学会会员。曾在中国科学院心理所从事心理学研究，在北京某著名私立学校进行儿童行为的矫正工作。多年来一直研究考生心理、潜能发展及择业指导。在每年的高考前夕，多次做客新浪网

《高考生心理调节及应试策略》

书籍目录

序一 久旱的干霖序二 把成功握在手中序三 迈向成功的桥梁前言一、高考生心理透视 1.为什么步入高三，他的情绪大起大落 2.为什么高三了，他还紧张不起来 3.为什么高考前的模拟考试，他频频失常 4.为什么她仅仅因考北大、清华无望，就放弃高考二、高考成功因素谈 1.一个高考成功者的内心独白 2.高考成功因素剖析三、高考生常见的两种不良心理状态 1.松懈心理——如何进入学习状态 2.紧张心理——如何克服考试焦虑四、考生如何具备良好的心态 1.如何正确认识高考 2.对考试成功如何正确归因 3.如何建立良好的任务目标 4.提出合理的期望水平 5.专注学习过程，而不是结果 6.正视自己的优势，回顾成功的愉悦五、考前心理调节 1.增强自信心的策略 2.消除心理和生理疲劳的方法 3.调整生物节律的有效措施 4.保持最佳体能的要诀 5.学会情绪自我放松的步骤 6.考前做好用具准备的几点建议六、考前如何提高复习策略 1.如何达到高效的记忆策略 2.高效的复习战术七、考场上如何充分发挥 1.如何调适应考最佳心态 2.如何应用耶克斯-道森定律 3.如何应对考试“怯场” 4.如何调节思维阻塞 5.出现简单的题不会做怎么办 6.如何排除同场考生的影响 7.如何提高应试技巧水平八、如何构建有效的家庭支持系统 1.高考生家长的心理 2.高考生家长的教育误区附录 中学生考试行为困扰与焦虑心理测查

《高考生心理调节及应试策略》

精彩短评

- 1、印刷不错，才100页
- 2、图书质量不错，但内容比较少，书比较薄

《高考生心理调节及应试策略》

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