

《中考心理必读（初中版）》

图书基本信息

书名：《中考心理必读（初中版）》

13位ISBN编号：9787802094857

10位ISBN编号：7802094852

出版时间：2007-1

出版社：中国环境科学出版社

页数：175

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

《中考心理必读（初中版）》

内容概要

《中考心理必读》即是为了弄清楚这一实际问题，以对不同的应试心理状态提出相应的优化之策而写成的考试心理的自助训练读本。通过对中考成功者和失利者的性格特征做对比，我们能发现一些重要的个性品质直接关系到学生的学习效果及考试的发挥；如自信、毅力、计划性等。于是总结出这些重要的影响因素以及获得良好素养的训练办法，将有利于中学生更有把握地面对中考这一严峻的挑战。

《中考心理必读：超常发挥的9大秘诀（初中版）》的另一个重要部分是对即将参加中考的同学进行竞技状态的调整指导，旨在为考生提供一套科学化、系统化的应试心理优化方案。尽管每年中考前的几个月，各种有关应试心理调整技巧的讲座、书籍充斥报刊、杂志、网络，但这些只鳞半爪的信息总不免失之系统性，而且很多方法对于正处于紧张复习阶段的考生来说，冗长烦琐，缺乏可操作性。《中考心理必读：超常发挥的9大秘诀（初中版）》针对这一时期考生的心理特点，以认知行为心理学中的理论为依据，对考生普遍的情绪不稳定、过度焦虑、考场恐慌等不良反应进行预防和矫正，以指导考生的自我调整，最终形成良好而稳定的心理状态，为考生在场上出色发挥出自己的水平打下踏实的心理基础。

《中考心理必读（初中版）》

书籍目录

第一章 扬起决胜风帆1 让自信之山浮出海面附录1 自信心的训练2 胜利就在拐角处附录2 意志力的训练3 行动的伟力附录3 注意力的训练第二章 优化你的复习策略1 策划中考附录4 恪守计划2 调动你的全部脑能附录5 大脑潜能训练第三章 中考最佳状态准备1 克服考试焦虑附录6 情绪控制能力训练2 战胜考场恐慌附录7 克服考场恐慌的6大步骤总结3 两强相遇智者胜4 时刻准备着第四章 赢定中考1 考前信息要点2 考场应急措施第五章 决胜中考誓言——超常发挥的九大法则结束语

《中考心理必读（初中版）》

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