

# 《心态好成绩高》

## 图书基本信息

书名：《心态好成绩高》

13位ISBN编号：9787122087973

10位ISBN编号：7122087972

出版时间：2011-1

出版社：化学工业

作者：李梅//刷刷

页数：150

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)

# 《心态好成绩高》

## 内容概要

《心态好成绩高:中小学生考前心理调适》主要内容简介：我们在一生当中要经历无数次的考试，从单元测验到中考、高考，每一次考试都是学生一段学习生活的总结，发现我们学习中的不足，督促我们改进。不可否认的是，一些关键的考试，比如中考、高考，将会对我们今后的前程产生深远影响。因此，无论是学生本身还是家长、教师都对各种考试十分关心。《心态好成绩高:中小学生考前心理调适》针对学生备考过程中和考试中经常遇到的、发生的问题作了详细分析，并给出了切实可行的解决办法，帮助广大考生和家长度过每一次考试。

《心态好成绩高:中小学生考前心理调适》可供广大中小学生和家長阅读，帮助中小學生掌握考試技巧、減輕臨考前的緊張和不適應，幫助廣大考生提高考試成績。

# 《心态好成绩高》

## 作者简介

李梅，心理学硕士，兰州城市学院教师，心理咨询中心心理咨询师。常年从事青少年心理研究，曾多年主持《爱尚》杂志心理专栏，发表过多篇有关青少年心理研究的论文和研究报告，出版《职场博弈的智慧》等图书。

刷刷，原名王彦，职业作家。主要从事青少年科普及心理、家教图书创作工作。作品多次入选新闻出版总署“向全国青少年推荐百种优秀图书”目录，被广大青少年读者誉为“新一代知心姐姐”。多部作品在新加坡、马来西亚等地出版。

# 《心态好成绩高》

## 书籍目录

第一章 考前心理大普查——自我分析篇 第一节 热锅上的蚂蚁 第二节 木头人神经 第三节 珍妮的蝴蝶结 第四节 昂起头的美丽  
第二章 成功的立足点——心理准备篇 第一节 石匠和响尾蛇 第二节 断箭中的秘密 第三节 好情绪助我成功 第四节 在心里点亮一盏灯 第五节 你虽然在颤抖，可得往前走  
第三章 你的心情你做主——心理训练篇 第一节 战胜三角魔的小鸟 第二节 乘兴前行的小英雄 第三节 可爱的西和梧桐叶 第四节 挖井人的困惑 第五节 全脑风暴 第六节 火柴和椅子 第七节 灰色心理 第八节 走出来和走进去 第九节 驯服电话铃声 第十节 把心房腾空  
第四章 如何应对重要的考试——大考实战篇 第一节 把所有的鸡蛋放到一个篮子里 第二节 志不强者智不强 第三节 心无旁骛 第四节 今天的态度决定明天的轨迹

## 《心态好成绩高》

### 章节摘录

插图：有人说道：“注意力是心灵的窗口。”这生动地说明了注意力在智力结构中的地位和作用。注意力包括警觉性和选择性。警觉性就是人在清醒的条件下，意识总是保持一定的警戒状态。例如在上课时假若你是全神贯注的，那么就说注意力高度集中，一旦老师喊你回答问题，你一定会在大脑中产生迅速的反应，这就是注意力的警觉性，时刻准备应付发生的任何变化，也即只要事物一旦发生某种新异的或与人的生活经验密切相关的变化，人即会给予注意。所谓选择性，指人在有意识的警戒状态下，随时随地都有各种各样的信息作用于他，究竟是接受哪些信息，就全以意识的选择性为转移。注意力的集中与保持是学生有效学习的基本条件。实践证明，注意力高度集中的同学，成绩优异；注意力较集中者，即时而专心听，时而做小动作，成绩良好；注意力不集中者，成绩则较差。心理学家莫雷认为注意力包括心理集中、警觉、选择性的注意、搜索、启动、定势、综合式分析等。这些活动都是表示人在主动地、努力地完成某一任务。注意还与所做的事情是否为自己的需要和兴趣所在有关，对于自己感兴趣的事情，人们一般都能投入大量的注意力，反之，则不去注意，外界的感觉和危险的信号也具有一种引起人们注意的作用。

# 《心态好成绩高》

## 编辑推荐

《心态好成绩高:中小学生考前心理调适》由化学工业出版社出版。

# 《心态好成绩高》

## 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)