

《高考超常发挥和心理暗示》

图书基本信息

书名：《高考超常发挥和心理暗示》

13位ISBN编号：9787208069459

10位ISBN编号：720806945X

出版时间：2007-5

出版社：上海人民出版社

作者：岳晓东

页数：203

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

《高考超常发挥和心理暗示》

内容概要

《高考超常发挥和心理暗示》是著名心理学家岳晓东关注高考20年的研究成果，以面临高考的高三学生及其父母为主要读者对象，系统阐述了高考考生超常发挥的可能性和可行性，对考生在应考前和应考中的策略进行了全面的指导。作者分析了高考成功所依赖的各种因素，指出“实技心”是考生超常发挥的基础；指导考生如何建立自信心，达到“心理流畅”的状态；强调了考试的成功还需要有一定的焦虑情绪，适度的焦虑可以产生考试的“弹簧效应”；此外，作者在训练考生积极的心理暗示、进行考试前所需要的放松训练、如何为考生营造宽松的家庭环境等方面都作了详尽的指导，并提供了多种行之有效的方法。

《高考超常发挥和心理暗示》

作者简介

岳晓东博士是中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。目前他是国内唯一毕业于哈佛大学的心理学家，现在香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师大、南京师大等10余所大学的客座教授。岳晓东博士在心理咨询、创新思维、青少年偶像崇拜等方面做了大量的研究，成绩斐然。他先后在国内外各类学术刊物上发表学术论文60余篇，特别是他的《登天的感觉》一书，使国内成千上万的人对心理咨询开始有所了解，改变了很多人的生活。此外，他撰写的《少年我心》、《哈佛热线》和《批评的艺术》等心理学科普读物也深受读者的喜爱。

《高考超常发挥和心理暗示》

书籍目录

序：这本书我准备了二十年

第一章 高考的超常发挥

1.1 考试发挥的三种状态

1.2 考试的“实技心”三结合

1.3 考试的心理调适

1.4 考试心理训练的五大误区

1.5 我的高考体验

第二章 高考的自我激励

2.1 什么是自信

2.2 自信与“ABCD”理论的关系

2.3 自信与心理流畅的关系

2.4 什么因素导致李婷、孙甜甜在2004年奥运夺冠

2.5 谁帮助了李婷、孙甜甜在2004年奥运夺冠

第三章 “恐高症”及适度的焦虑

3.1 什么是“恐高症”

3.2 “恐高症”的成因及后果

3.3 什么是适度的考试焦虑

3.4 焦虑的“弹簧效应”

第四章 高考的心理暗示

4.1 什么是心理暗示

4.2 心理暗示的效能

4.3 心理暗示的形成方法

4.4 心理暗示的不同表现手法

4.5 婷婷是怎样在高考中超常发挥的

第五章 高考的放松训练

5.1 高考超常发挥的放松训练

5.2 心身放松法

5.3 “60秒PR法”

5.4 简易健脑操

5.5 触摸放松法

5.6 某高三年级的高考心理训练

第六章 高考的宽松家庭气氛

6.1 什么是宽松的家庭气氛

6.2 怎样营造宽松的家庭气氛

6.3 嘉嘉母亲的觉悟

第七章 高考的时间管理

7.1 什么是时间管理

7.2 什么是有效的时间管理

7.3 高考状元的时间管理

《高考超常发挥和心理暗示》

编辑推荐

《高考超常发挥和心理暗示》在结构上分六章。第一章讲的是考试成功需要有“实技心”；第二章讲的是考试成功需要有自信；第三章讲的是考试成功需要有适度的焦虑；第四章讲的是考试成功需要有心理调适；第五章讲的是考试成功需要有放松训练；第六章讲的是怎样营造一个宽松的家庭气氛。本书在内容上，列举了大量的实例。其中有作者的亲身经历，也有他人的心得体会。此外，还引用了大量的往年高考状元的所思所想；为增强本书的可读性，作者还在每章结尾处附加了一些心理学的小知识及小掌故。

《高考超常发挥和心理暗示》

精彩短评

1、不错，有些具体的方法可供参考

《高考超常发挥和心理暗示》

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