

《决胜之道》

图书基本信息

书名：《决胜之道》

13位ISBN编号：9787532929641

10位ISBN编号：7532929647

出版时间：2009-1

出版社：山东文艺

作者：徐光兴

页数：194

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

《决胜之道》

内容概要

《决胜之道:高考心理辅导》是专为参加高考的学生编写的一本书。《决胜之道:高考心理辅导》从“信心，学习，记忆，减压，体力，创意，考试”七个关键词入手，不仅对考生的心理作全方位的调适，而且还通过故事、寓言、小品、心理小测验等形式，给考生以丰富的社会人文、艺术方面的心灵滋养。书中内容融哲理性、智慧性和趣味性于一炉，以小见大，滴水藏海，启迪高考生的思想火花，培养考生的健康人格。所以上述七个关键词，是广大参加高考的学生达到目标的“取胜之道”。

《决胜之道》

书籍目录

前言
1 信心——调整心态。迎接挑战 1. 天生我材必有用 2. 把握你自己的命运 3. 克服几种“心敌” 4. 少年壮志不言愁 5. 高考心理小测试
2 学习——八仙过海，各显神通 1. “思想食谱”与“学习潜能” 2. 八种智能活动新观念 3. 学习智能的测试与比较 4. 提高你的学习效率 5. 创造性的加速学习法 附：迷你智商小测验
3 记忆——世上无难事，只怕有心人 1. 你能够记住一切 2. 记忆力的十种锻炼法则 3. 启动记忆的“秘诀” 4. 入静和手指瑜伽 5. 记忆力的测验和训练
4 减压——风雨不动。笑傲江湖 1. 化压力为动力 2. 身体放松：肌肉松弛训练操 3. 精神放松：心理松弛训练操 4. 神经放松：自律训练法 5. 释放压力：呼吸训练方法
5 体力——欲穷千里目，更上一层楼 1. 备考期间的营养补充 2. 体力来自合理的膳食安排 3. 为健康和体质而锻炼 4. 保证休息和睡眠的时间 5. 拥有乐观向上的心情
6 创意——积极进取，愉悦洒脱 1. 用音乐来提升脑力 2. 进入音乐休养的神圣殿堂 3. 揭开催眠的神秘面纱 4. 几种简易的催眠技术 5. 打开心扉之门的解梦
7 考试——一分耕耘，一分收获 1. 调整你的应试心态 2. 我自信，所以我成功 3. 战胜考场焦虑 4. 采取有效答题策略 5. 训练高考答题思路

《决胜之道》

编辑推荐

《决胜之道:高考心理辅导》由山东文艺出版社出版。

《决胜之道》

精彩短评

- 1、拿到有点失望，书有点旧
- 2、《决胜之道:高考心理辅导》是本影响我一生的书籍，他给了我高考必胜的信心！
- 3、学生用于自己阅读还可以

《决胜之道》

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