

《应考A计划：中高考心理调适法》

图书基本信息

书名：《应考A计划：中高考心理调适法》

13位ISBN编号：9787517119036

出版时间：2016-6

作者：杨霞

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

《应考A计划：中高考心理调适法》

内容概要

中高考学生越到临考时，心理问题越突出。许多学生在繁重的学习压力下，表现出了各种心理不适应的症状——焦虑、烦躁、学不进去；恐慌、害怕考试；学习努力，成绩却下降；马虎、粗心大意……对于家长来说，有的想帮助孩子，可又不知道该如何做好；有的唠唠叨叨，管得太多，越关心，越影响孩子的情绪……临考前，学生怎样调适心理，积极备考，提高学习成绩？家长应有哪些心理准备，正确引导孩子，助孩子一臂之力？

本书从学生和家长两个角度，分别列举了考前心理失调的十大“症状”，每个“症状”都带有普遍性和现实性，并对“症”下“药”，结合具体案例，阐述了造成情绪、心理不适应症状的原因、核心问题和心理处方，对学生和家长考前的心理调适提供了行之有效的解决方法。

本书还穿插了许多青少年喜爱的漫画，辅助精练流畅的文字表述，诙谐幽默，寓意深刻。实际上，这不仅仅是一本心理辅导书籍，已经超越了心理的范畴，处处传达出作者乐观、积极、向上的思想和能量。

作者简介

杨霞，毕业于北京大学心理学系，现任中国协和医科大学副研究员，北京协和启迪心理咨询中心主任，资深心理咨询师；中国心理卫生协会会员、北京心理卫生协会理事、北京心理咨询与心理治疗专业委员会主任委员、北京儿童心理协会常务理事、中国科普作家协会会员；在中国协和医科大学讲授“医学心理学”课程。

二十多年来，在心理咨询和心理治疗方面做了大量工作。目前，组织开办了心理咨询热线、青少年儿童心理训练课程、成人心理咨询与心理治疗、心理测验、企业心理保健培训等服务。能将科研、教学与临床应用相结合，特别是引进国外先进理论和技术，开发了青少年儿童心理训练和行为矫正项目，接待了数万余人次的咨询和治疗，促进了我国儿童心理咨询和心理治疗事业的发展。

对中学生的心理健康咨询、学生考试心理调适咨询、成人的婚恋问题咨询、心理障碍咨询与治疗有丰富的临床经验。每年多次到中学为老师和学生讲授心理健康课程。

著有《超级妈妈这样做》、《跟着杨霞找快乐》、《养病先养心》、《员工减压手册》、《让孩子学习上瘾的十大法则》、《教子良方》等12部专著，《一分钟健康》、《积极能量》、《心理减肥术》等6部译著。

曾在中央电视台《名家咨询》、《半边天》、《走近科学》、《第二起跑线》等栏目，以及中国教育台、北京电视台、北京电台任特邀心理专家；在《人民日报》、《北京晚报》、《北京青年报》等报刊上发表心理学科普文章数百篇。

书籍目录

楔子 / 1

学生篇

第一部分 战胜自我 / 5

一、焦虑 / 6

二、抑郁 / 11

三、烦躁，学不进去 / 16

四、恐慌，害怕考试 / 21

五、学习努力，成绩却下降 / 26

六、陷入恋爱，难以自拔 / 32

七、失眠、头重感 / 37

八、强迫 / 42

九、上课、考试、写作业时犯困 / 47

十、马虎、粗心大意 / 52

第二部分 调整自我 / 57

第三部分 放松自我 / 63

家长篇

第一部分 帮助孩子中高考，从我做起 / 69

一、家长忍不住 / 70

二、家长管得太多 / 75

三、孩子不争气 / 80

四、家长情绪 / 85

五、家长唠叨 / 90

六、家长担心孩子早恋 / 95

七、家长溺爱 / 99

八、家长导致孩子自卑 / 104

九、家长强势 / 108

十、家长吵架 / 112

第二部分 家长一分钟自我调整 / 117

尾声 / 121

《应考A计划：中高考心理调适法》

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