

<<高考心理指导>>

图书基本信息

书名：<<高考心理指导>>

13位ISBN编号：9787101060980

10位ISBN编号：7101060986

出版时间：2008-4

出版时间：中华书局

作者：郑日昌

页数：121

字数：70000

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：<http://www.tushu007.com>

<<高考心理指导>>

内容概要

当你不厌其烦地一次次操练高考应知必会的内容时，当你急切渴望提高成绩却不得要领“抓分无门”时，你是否问过自己：考试焦虑=考前紧张？

考试焦虑会引发哪些身心“非常态”？

心理调节5大高招我知道吗？

猜题真有规律可循？

猜答案也是种能力…… 为了让你“赢”在高考，北京师范大学心理学院教授、博士生导师、中国教育电视台《师说》栏目著名心理专家郑日昌教授集二十年高考心理咨询结晶，权威解答高考热点问题

作者简介

郑日昌，北京师范大学心理学院教授、博导，中国浦东干部学院访问教师（中组部派遣），教育部学生心理健康教育专家指导委员会委员，英国彻斯特大学、澳大利亚新南威尔士大学客座教授。生于辽宁，1967年毕业于北京师范大学心理学专业，文革期间历经磨难，当过十年采煤工。80年

书籍目录

序第一章 高校复习全方略 优化环境，改善氛围 以书为本，狠抓“三基” 发挥优势，突击弱科 加强理解，联系实际 掌握方法，巧妙记忆 克服走神，提高效率 把握重点，合理猜题第二章 心理调节有妙招 考试焦虑，影响多多 学会放松，缓解紧张 系统脱敏，消除焦虑 积极暗示，实现预言 增强自信，阳光心态 口号激励，振奋精神第三章 临阵磨枪快又光 最后一周 考前一天 入场前后第四章 应试原则知多少 第一要务 浏览试卷 先易后难 绕过难题 合理配时 又快又准 不早交卷 莫对答案第五章 客观试题巧应答 慎填题卡 巧猜答案 宁缺毋滥 相信直觉 涂改干净 最后时刻第六章 主观试题妙作答 仔细审题 思想健康 不开天窗第七章 考后心理调节好 自我放松 智慧家长 理性估分 平常心第八章 我的志愿我做主 志愿要义 填报原则 心态误区 心理冲突 出国利弊第九章 知己知彼胜券握 自我认识 收集信息 科学匹配 附：高考志愿填报指导量表（简版）第十章 合理定位保成功 合理定位 第一志愿 第二志愿 平行志愿 学校与专业 冷门与热门 重点与一般 本科与高职 本地与外地 公办与民办 调配得失 复读圆梦

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:<http://www.tushu007.com>