

<<为什么不能考得更好-考生与家长>>

图书基本信息

书名：<<为什么不能考得更好-考生与家长的心理调适>>

13位ISBN编号：9787117131957

10位ISBN编号：7117131950

出版时间：2010-9

出版时间：人民卫生出版社

作者：龚维义 编

页数：197

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>

<<为什么不能考得更好-考生与家长>>

前言

1992年,当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。不要死于愚昧,不要死于无知。”

这句话如暮鼓晨钟,发人深省。

近几十年来,随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时,也带来了新的矛盾、冲突和压力,使人们产生了更多突出的心理和行为问题。

究其原因,既有不得已的客观因素,更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。

社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作,特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验,他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后,又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题,组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂,形成了这套很有实际效用的科普作品。

此系列书涉及饮食、睡眠、情绪、个性、学习、社交、成瘾、自杀、职业压力和心理危机等方面的问题。

每本书都从正常到异常,从原因到防治,从理论到实践,进行了深入浅出的科学讲解。

系列书主要体现了三个特色:一是科学性。

各分册主编均是该领域很有造诣的专家,都具有心理学和医学双重专业背景,并长期从事该主题内容的教学和临床工作,保证了作品真正意义上的科学性和严肃性。

<<为什么不能考得更好-考生与家长>>

内容概要

本书在总结作者大量高考心理咨询实践的基础上，针对考生和家长许多为什么考不好和为什么不能考得更好的问题，有的放矢地提出了许多简单、明了、科学、实用的方法，帮助较差的考生考好，较好的考生考得更好。

作者简介

龚维义，硕士研究生导师、主任医师，安徽中医学院第二附属医院知名专家。

1968年毕业于安徽中医学院(本科6年制)。
一直从事全科医生及教学工作。
自1995年起开始潜心研究人生全程的心理发展和医学心理学，尤其是青少年的学习与考试心理。

主编的《发展心理学》被列为全国医学院校心理学专业教材。
发表各类心理学论文与科普文章20余篇。

曾多次应媒体邀请主持高考心理咨询热线栏目，为考生及其家长减压增效，并长年为安徽省30余所省、市级示范中学高、中考学生做考前心理辅导和心理健康讲座。

座右铭：以自己的阳光心态帮助求助者，尤其是青年学生，永远快乐的学习与生活。

<<为什么不能考得更好-考生与家长>>

书籍目录

一、考生篇 1.中学生的形体发生了哪些变化 2.我怎么这么丑——什么叫体象烦恼 3.悦纳自己就是美——如何应对体象烦恼 4.什么叫性,男女生性成熟有哪些表现 5.何谓性兴趣和异性效应 6.如何正确认识性冲动和性自慰 【咨询实录】我是个不可救药的人 7.对子女进行性教育是父母的责任 8.为什么说不是用心,而是用脑 9.怎样保养大脑 10.如何科学使用大脑 11.偏食、零食伤身害体 12.为什么说消遣与学习同样重要 13.你知道什么叫生理节律吗 14.怎样利用生理节律 15.什么叫心理,为什么要重视心理问题 16.为什么不要害怕心理问题 17.维护心理健康的基本原则和途径 18.为什么中学生必须具备健康的心理素质 19.中学生心理发展的基本特点 20.中学生心理健康的标准 21.什么叫心态,心态与成功有什么关系 22.如何充分建立自信 23.与有上进心的人交往,你也会上进 24.专心是聪明和高效率的代名词 25.人为什么会分心 26.人能“一心二用”吗 【小故事】耳聋之幸——爱迪生的故事 27.注意力分散的内在原因有哪些 28.如何集中注意力 29.如何抗拒外在原因造成的注意力不集中 【小故事】“冯玉祥死了” 30.只要专心,什么地方都能学习 31.为什么我“常有志,而志不成” 32.中学生人际交往中的常见问题与处理 【小故事】天堂与地狱 33.什么叫早恋与交往过密 34.家长如何正确应对子女早来的爱 35.为什么说教师是孩子最可信的领路人 【小故事】聪明的小男孩 36.师生沟通有诀窍——怎样保持良好的师生关系

二、家长篇 1.家长与考生 2.为什么说孩子最终成为什么样的人,常取决于家庭教育 3.良好家教的基本要求 【小故事】郑板桥的遗言 【小故事】比尔·盖茨的母亲 4.教育孩子的六大最好时机 5.高考优胜者的家庭教育 6.家长心理健康状况对孩子有重要影响 7.家长与子女心理冲突的主要表现 【咨询实录】父亲的一句话 8.什么叫逆反心理 9.逆反心理的主要表现 10.逆反心理形成的原因 11.如何应对逆反 【咨询实录】父女之间的战争 【小故事】爱喝酒的爸爸 12.他们比考生更紧张——考生家长常见心理问题和对策 【咨询实录】我比儿子还着急 13.家长如何帮助孩子树立信心 【小故事】山本田一夺冠的秘诀 14.高中阶段家庭成员的状况与代差 15.危机家庭与考生关系的处理 【小故事】爱的手掌 【小故事】孪生兄弟 16.再婚家庭与考生关系的处理 【咨询实录】他们为什么要生我 【小故事】出身不等于未来 【小故事】林肯的两位母亲 17.家长如何经常与老师联系 18.考前家长如何帮助考生调整心态 19.考前家长如何做好后勤保障

三、迎考篇 1.什么叫考试 2.考试的主要作用 3.为什么要区别对待不同性质的考试 4.为什么高考竞争如此激烈 5.不断参加考试是一种快乐 6.为什么要学习,怎样才能快乐地学习 【小故事】书是甜的 7.什么是动机,动机与学习效率有怎样的关系 8.你的学习动机如何 9.学习动机不足的表现 10.怎样改善学习动机不足 【小故事】恰当表扬的力量 【小故事】因为痛苦所以改变 11.考试动机过强的表现、危害与调适 【咨询实录】真想给自己两巴掌 12.什么是学习疲劳 13.为什么会产生学习疲劳 14.如何了解自己的学习疲劳程度 15.如何预防学习疲劳 16.为何要如此看重高考复习 17.心理学家是怎样解释及时复习的必要性的 18.常见不良的复习心理有哪些 19.复习者的心理结构包括哪些方面 20.怎样建立良好的复习心理 21.复习前为什么要定位自己的知识水平,如何定位 22.认清和端正自己的复习态度 23.复习目标怎样定才实用 【小故事】父亲与三个儿子 【小故事】计划的重要性 【小故事】舒乐博士与水晶大教堂 24.为什么要制订复习计划 25.时间就是金钱 【小故事】时间就是金钱 26.为什么要珍惜时间,时间是怎样浪费的 27.今日、昨日和明日 28.怎样提高你的时间管理技能 29.什么是“边角料”时间,如何巧用 【小故事】时间是可以挤出来的 30.学过的东西为什么会遗忘,怎样防止和克服遗忘 31.为什么背课文时容易记住开头和结尾,而忘了中间 32.为什么说遗忘也有好处 33.怎样利用科学记忆更有效地复习 34.多种感官同时参与,留下的记忆最深刻 35.晨读有哪些好处 36.搞好复习的经典“四抓”,你记住了吗 37.“题海战术”不如“举一反三”——怎样选做练习题 38.认真参加模拟考试,反复演练往年试卷 39.做练习慢最常见的原因 40.“错题集”——不再出错的法宝 41.“要题集”——由博返约的精髓

四、考前篇 1.考生考前的心理类型与调适 2.考试想作弊怎么办 3.为什么说临阵磨枪也很有用,如何做好考前冲刺 4.什么是认知疗法 5.怎样用认知疗法战胜考试焦虑 6.什么是行为疗法,如何用系统脱敏法克服考试焦虑 7.学会放松,和考试焦虑说拜拜 8.考前安排要点 9.如何自信、平常、稳定地过好考前最后一天

五、考场篇 1.高考成功与否最终决定于考场心态 2.你的考试心理控制能力好吗 3.人能进入“视而不见,听而不闻”的状态吗 4.应对考试为什么既要有所紧张,又不能过于紧张 5.何谓考试焦虑 6.考试焦虑症主要有哪些表现 7.考试焦虑症形成的原因是什么 8.如何对考试焦虑的状态进行评估 9.如何预防考试焦虑 10.考

<<为什么不能考得更好-考生与家长>>

场焦虑的临场应对 11.为什么考试时往往越想考好,反而越会考砸 12.考试受挫后考生如何积极调整
13.高考优胜者是如何对待模拟考试的 14.为什么有的人考得高分仍然闷闷不乐 15.为什么会产生考试错觉
16.不要失败在方法上,充分认识考试策略的重要性 【小故事】空肥皂盒的笑话 17.应对笔试的策略
与技巧 18.导致审题失误的原因有哪些,如何避免审题失误 【小故事】加油站的服务生 19.最后检查
经常把对的答案改错了,怎么办 20.什么叫“三查一对” 21.什么叫面试 22.面试中常见的心理障碍
有哪些 23.如何战胜面试恐惧和面试焦虑 24.如何应对面试时突然语塞的难堪局面 25.怎样给主考者留
下良好的第一印象 26.面试中心理调节的“五要五不要” 27.如何养成良好的面试语言习惯 28.什么叫
体态语言,面试中如何运用体态语言 29.面试中如何进行恰当的解释 30.如何消除面试中的紧张情绪六
、考后篇 1.考后如何进行身心调节 2.录取考生如何调节自己的心理 3.为什么对落榜者的心态要给予高
度关注 4.落榜生如何进行自我心理调节 【小故事】卖鞋的故事 5.落榜考生轻生的原因 6.落榜考生轻
生的心理机制 【小故事】蚂蚁的启示 7.落榜考生轻生的先兆 【咨询实录】给姐姐的绝笔信 8.落榜
考生轻生的干预刻不容缓

<<为什么不能考得更好-考生与家长>>

章节摘录

据统计：女生中有11.2%对乳房偏大，25.7%对乳房偏小，22.4%对乳房大小不均、形态不好看而焦虑；男生中有24.9%对阴茎太小，6.3%对阴茎太大，6.3%对胡须太多担心；还有更多的男生因身高不够而自卑，女生为形体肥胖而愁苦。

对自己躯体、长相长时间不认同，并引起焦虑自卑等情绪反应的现象叫做“体象烦恼”或“臆想丑陋”，是青春期中学生十分常见的一种心理困扰。

有体象烦恼的人在想象中感到自己的容颜、外表很丑陋，把不是双眼皮、鼻子不挺、嘴太大等微小瑕疵看得十分严重，因为拒绝接受自己，而长期陷入自卑焦虑和烦恼苦闷之中，进而影响到日常的学习生活，自信心的树立和社会适应。

悦纳自己就是美——如何应对体象烦恼 首先，家长要认同和赏识自己的孩子。

因为少男少女对自己形体的看法。

既受自己审美观的影响，也受外人评价的影响，如果连父母都说自己的孩子丑，或哪一个部位长得不好，那么孩子就更无法找到自信了。

其次，家长、老师要及时帮助孩子认识到，由于性成熟和第二性征的出现，男女青少年形体发生变化是十分正常的现象；不同的个体第二性征发育状态有所差异也是十分正常的现象。

杨贵妃肥而受宠于唐玄宗，赵飞燕瘦而得幸于汉成帝，并都被视为中国古代的绝色美女（图2），著名表演艺术家陈佩斯的光头、葛优的小眼、潘长江的矮小身材不也都为全国广大观众所欣赏喜爱吗？对于形体，重要的不是羡慕别人，而是接受自己，不管高矮、胖瘦，我都是世界的唯一，悦纳自己就会快乐。

总之。

“丑”与“美”是一个相对的概念，受社会习俗、文化等多重因素的影响。

“环肥燕瘦”均为美，%隋人眼里出西施”。

中国古代女人以小足为美。

所以形成缠足的陋习，与近代健康的天足美形成了巨大反差。

<<为什么不能考得更好-考生与家长>>

编辑推荐

《为什么不能考得更好：考生与家长的心理调适》只有知道考不好的原因，并找到克服的方法，才能考得更好。

人生是一大考场，学会高考就能在今后所有的竞争与考试中获胜。

为什么不能考得更好——考生与家长的心理调适 个性的自我评估与对策——健全的个性成就辉煌的人生 让生活充满阳光——情绪困扰的防治与调适 构筑起心灵的防火墙——心理压力调适技巧 如何减轻工作压力——职业倦怠的防治与调适 还有路可走——自杀与自伤的自救与调适 如何回归正常生活——摆脱成瘾，重铸人生 今夜不再无眠——睡眠问题的调适 轻松社交成就人生——社交技巧的调试与提升 如何“吃”出你的好体型——肥胖症、厌食症与贪食症的防治与调适

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>