

<<心想事成赢高考>>

图书基本信息

书名：<<心想事成赢高考>>

13位ISBN编号：9787121104886

10位ISBN编号：7121104881

出版时间：2010-3

出版时间：电子工业出版社

作者：王常春

页数：199

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>

<<心想事成赢高考>>

前言

我国初、高中学生在应考之前于心理方面的需求，至今尚未引起社会的足够重视。考前进行必要的心理调试，其实际功效绝不亚于各门功课的系统复习。

千万不要以为考前为学生进行心理辅导，是在耽误学生宝贵的复习时间。

作为国家级心理咨询师，中国心理卫生学会会员，清华附中网校、北大附中网校、京鸿疆立体远程教育特聘心理教育专家，北京市海淀区心理学科学科带头人、骨干教师、兼职教研员，中学心理高级教师，近年来，我为考生、家长、老师、中学校长、网校进行有关高考的专题辅导、培训与讲座百余场，所到之处，深受欢迎，好评如潮。

我禁不住反思：这些辅导、培训与讲座为什么会受到广大考生、家长和老师如此热烈的欢迎？通过与考生、家长和老师零距离的接触，我全面了解并深刻理解了考生们的种种迷茫和困惑。我们的考生委实令人同情，在人生旅途的十字路口，在决定命运和前途的关键时刻，他们被各种完全可以克服的心理现象所左右着，被自我心理方面的一些因素所干扰着、困惑着，甚至折磨着，而弱小的他们是那么的无力、无助。

由于师资短缺、教学课时安排等多方面的原因，许多学校在短时间内还无法满足广大学生、家长和老师在这方面的需求。

为了充分发挥心理学对考生的积极指导作用，针对上述实际困难，我根据自己多年在教学一线积累的大量一手材料和生动的教育、教学案例，精心撰写了本书，内容包括目标激发动机、潜意识力量、“心想”才能“事成”、选择乐观心态、降低心理能耗、保持适度压力、心态决定状态、考前情景训练、科学使用大脑、讲究学习方法、加强时间管理等诸方面。

本书贴近实际，渗透理念，图文并茂，操作方便，解决问题，易见实效，是引导考生描绘人生目标愿景、加强自身内功修炼、拥有积极乐观心态、进行考前情景训练不可不看的红宝书。

让我们一起努力，考生“赢”高考之事一定成功。

让我们一起期待着考生高考的好消息。

愿天下所有考生心想事成！

<<心想事成赢高考>>

内容概要

考前进行必要的心理调试，其实际功效绝不亚于各门功课的系统复习。

作者根据自己多年在教学一线积累的大量一手材料和生动的教育、教学案例，精心撰写了本书，内容包括目标激发动机、潜意识力量、“心想”才能“事成”、选择乐观心态、降低心理能耗、保持适度压力、心态决定状态、考前情景训练、科学使用大脑、讲究学习方法、加强时间管理等诸方面。

本书贴近实际，渗透理念，图文并茂，操作方便，解决问题，易见实效，是引导考生描绘人生目标愿景、加强自身内功修炼、拥有积极乐观心态、进行考前情景训练不可不看的参考书。

<<心想事成赢高考>>

作者简介

王常春，国家级心理咨询师，中国心理卫生学会会员，清华附中网校、北大附中网校、京鸿疆立体远程教育网特聘心理教育专家，北京市海淀区心理学科学科带头人、骨干教师、兼职教研员，中学高级教师。

数年来为考生、家长、老师、中学校长、网校进行有关高考的专题辅导、培训与讲座百余场，全面了解并深刻理解考生们的种种迷茫和困惑，积累了大量的一手材料和生动的教育、教学案例。

<<心想事成赢高考>>

书籍目录

引言 第1章 目标激发动力 哈佛大学的跟踪调查 目标的威力 如何制定有效的目标 给自己“确立目标”一个世俗的理由 远大的目标会使你走得更远 第2章 潜意识的力量 潜意识的六大特征 开发潜意识的三种渠道 积极的心理暗示 第3章 “心想”才能“事成” 话说“心” 话说“想” “心想”过程中“心”的功能 话说“事成” 心想事成造句法 善用潜意识的力量 第4章 选择乐观心态 我们的感知是否真实 眼睛的调焦功能 意识到自己的思维盲区 视网膜效应 大宇宙 ABC情绪理论 盲人摸象的故事 换个视角看问题结论大不同 由“两可图”看机遇与挑战并存 一切皆在可能与不可能之间 正确归因 心态积极与消极感受大不同 养成乐观的思维习惯 请保持微笑吧 情绪与动作相互影响 脑内啡肽 快乐就是学习力 第5章 降低心理能耗 不比较 不担心 不计较 不抱怨 不过度追求完美 自信与个人担当 第6章 保持适度压力 什么是压力 保持适度的压力水平 弹弓的启示 合理发泄法 第7章 心态决定状夺 马修·埃蒙斯的教训 目的颤抖 平常心力量 体验对高考的描述 专注于做事 最理想的考试心态 第8章 考前情景训练 关于紧张与放松 接纳考试焦虑 适度紧张、焦虑的积极意义 想象练习投篮的实验 航天员的启发 生活情景模拟训练 进入考场后的准备 考试情景模拟训练 心理适应性训练 积极的考试策略 积极内在的语言 第9章 科学使用大脑 “数字化”大脑 投大脑之所好 第10章 讲究学习方法 集中注意力 强化记忆力 思维导图 第11章 加强时间管理

<<心想事成赢高考>>

章节摘录

“我想考上大学”，这一目标就不是明确具体的。

你究竟想考什么样的大学？

重点、本科，还是专科？

如果是重点大学，是北京大学还是浙江大学？

我们到底对大学有多少了解？

选择某所大学到底根据什么，是人云亦云，没有自己主见，盲目随从众好友，他们上哪所大学，你就跟着上哪所大学；还是为了证明自己的实力，满足自己一时的虚荣心，一定上名牌大学，而不管这所大学里有没有你热衷的专业；还是根据自己的需要与可能，做出理性的选择？

“我想学最热门的专业。

” “我只想学将来最能挣钱的专业。

” 这些选择多是来自环境对我们的影响，或者说是受了某种误导的结果。

这些专业适合你吗？

现在的热门专业，一定是将来的社会需求吗？

这些必须要弄清楚。

要想弄清这些问题，就涉及同学对自己进行生涯规划与决策的话题。

首先要了解自己的性格特点、职业兴趣、价值观、技能水平、能力倾向等个人特质，看其是否与未来选择的职业相适配，也就是说，不但要知道自己是谁，同时还要知道自己将来能干什么。

同学们可以通过自我探索，与同学共同研讨，与长辈协商等多种途径来获得答案。

也可以借助正式的测评工具，帮助自己进行自我认知，参考测评报告给出的选择专业的建议，对自己从长计议，理性抉择，选择自己所爱又适合自己的专业。

这就从根本上避免了进大学后因不喜欢所学的专业而厌学、甚至最终放弃等现象的出现。

还有一点要提醒同学们，不少大学可以在入学一年后转专业，但一般门槛较高，对学习成绩等要求很严格。

……

<<心想事成赢高考>>

编辑推荐

描绘人生目标愿景，强化自身内功修炼，拥有积极乐观、心态，进行考前情景训练。目标激发动力，“心想”才能“事成”，降低心理能耗，心态决定状态，科学使用大脑，加强时间管理，潜意识力量，选择乐观心态，保持适度压力，考前情景训练，讲究学习方法。

<<心想事成赢高考>>

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>