

<<心态好成绩高>>

图书基本信息

书名：<<心态好成绩高>>

13位ISBN编号：9787122087973

10位ISBN编号：7122087972

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业

作者：李梅//刷刷

页数：150

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>

<<心态好成绩高>>

内容概要

我们在一生当中要经历无数次的考试，从单元测验到中考、高考，每一次考试都是学生一段学习生活的总结，发现我们学习中的不足，督促我们改进。

不可否认的是，一些关键的考试，比如中考、高考，将会对我们今后的前程产生深远影响。

因此，无论是学生本身还是家长、教师都对各种考试十分关心。

本书针对学生备考过程中和考试中经常遇到的、发生的问题作了详细分析，并给出了切实可行的解决办法，帮助广大考生和家长度过每一次考试。

《心态好成绩高：中小学生考前心理调适》可供广大中小学生和家長阅读，帮助中小學生掌握考試技巧、減輕臨考前的緊張和不適應，幫助廣大考生提高考試成績。

<<心态好成绩高>>

作者简介

李梅，心理学硕士，兰州城市学院教师，心理咨询中心心理咨询师。
常年从事青少年心理研究，曾多年主持《爱尚》杂志心理专栏，发表过多篇有关青少年心理研究的论文和研究报告，出版《职场博弈的智慧》等图书。

刷刷，原名王彦，职业作家。
主要从事青少年科普及心理、家教图书创作工作。
作品多次入选新闻出版总署“向全国青少年推荐百种优秀图书”目录，被广大青少年读者誉为“新一代知心姐姐”。
多部作品在新加坡、马来西亚等地出版。

<<心态好成绩高>>

书籍目录

第一章 考前心理大普查——自我分析篇001 第一节 热锅上的蚂蚁002 80%的人在考试时都会感到紧张，这种紧张也称为考试焦虑。

考试焦虑是不可避免的，但通过一些调适措施可以避免过分紧张。

第二节 木头人神经008 造成考试冷漠心态的因素很多，其中一个最主要的因素是理想的磨灭和信念的飞散。

面对每一次考试，都应充满期待、有所追求。

第三节 珍妮的蝴蝶结014 自信就是自己相信自己，是恰如其分地信任自己解决问题的力量的一种积极情绪体验。

第四节 昂起头的美丽020 绝大部分学生在考试前(或者重大比赛前)未免有些紧张，适度的紧张有利于水平的发挥，但过度的紧张会直接影响考试时正常发挥。

第二章 成功的立足点——心理准备篇029 第一节 石匠和响尾蛇030 寻找目标并不是简单地确定我们将来的职业方向，而是要发现自己最想得到的和最感兴趣的东西。

第二节 断箭中的秘密036 培养意志力的过程，大多要配合一个计划实施的过程。

第三节 好情绪助我成功044 在人的心理世界中，情绪扮演着重要的角色。

它像染色剂，使我们的学习、生活染上各种各样的色彩；它又似加速器，使我们的学习活动加速或减速地进行。

第四节 在心里点亮一盏灯050 “我行，我能行，我一定行。

”特别是遇到困难时要果断、反复地默念。

增加心理力量，使自己逐渐树立起自信心。

第五节 你虽然在颤抖，可得往前走057 考试也是一样，即使你在颤抖，你依然需要往前走，记住，永远不要害怕考试，而是要学会把考试当作一架通往成功的梯子。

第三章 你的心情你做主——心理训练篇065 第一节 战胜三角魔的小鸟066 意志品质薄弱常是一些青少年学生在考试中表现不好的原因之一，而坚强的意志品质有利于他们克服考试中的种种困难，最大限度地表现出自身的能力。

第二节 乘兴前行的小英雄071 学习兴趣，指一个人对学习的一种积极的认识倾向与情绪状态。

兴趣是一个人倾向于认识、研究获得某种知识的心理特征，是推动人们求知的一种内在力量。

第三节 可爱的西和梧桐叶077 及时地改变知觉过程，排除不良的知觉信息，是每个应考者都必须做的。

第四节 挖井人的困惑084 “注意是心灵的窗口。

”考试其实是一个注意力高度集中的过程。

注意能力的强弱不但影响到学习的效果，也会影响到考试的结果。

第五节 全脑风暴090 所谓全脑学习，就是充分调动左右脑细胞，使人能够均衡地发挥大脑潜能，最大限度地提高学习和工作效能。

第六节 火柴和椅子098 坚持到底，简短的四个字揭示了成功的秘诀。

我们生活中不乏聪明之辈，但他们却少有成功。

坚持到底，只有这样才可能有所成就。

第七节 灰色心理104 当人在外界压力很大时，在性格和心理上会发生突破，且感到焦躁不安，郁郁寡欢。

郝伯格教授把这种病征称为“灰色”心理综合征。

第八节 走出来和走进去112 把情绪转化为内心深处的一种强烈的情感。

把情绪宣泄的能量积蓄起来，然后让它逐步释放，成为一种内心深处的力量源泉。

第九节 驯服电话铃声119 当你觉得目前的环境快要待不下去的时候，最好试着改变一下自己的心情，调整一下心态，接受现实环境，这样你才能活得快乐。

第十节 把心房腾空124 越是临近考试，越是要学会把自己归零，只有把心房腾空，才能装进更多的东西。

<<心态好成绩高>>

第四章 如何应对重要的考试——大考实战篇131第一节 把所有的鸡蛋放到一个篮子里132高考是当前的
重要目标，让所有的爱好、担忧、杂念都暂时靠边站。

多得分、得高分是现在唯一的追求。

大战在即，只能想成功，不能想失败。

第二节 志不强者智不强137墨子说过：志不强者智不强。

先有成功的信念，才有成功的行动，最后才有成功的结果。

第三节 心无旁骛143天才人物往往在许多方面显得极其无能，但却能极其专注地把能量聚焦在一个点
上。

世界上任何事就怕你专心，再难的事经不住你长时间的琢磨。

第四节 今天的态度决定明天的轨迹147困难是我们的恩人，只有困难才能帮助我们打败我们的竞争对
手。

穿过风雨，阳光才会格外灿烂。

面对高考的重重险阻，要有主动去征服它的勇气而不是被动地摆出受害者的姿态等待怜悯。

<<心态好成绩高>>

章节摘录

插图：有人说道：“注意力是心灵的窗口。

”这生动地说明了注意力在智力结构中的地位和作用。

注意力包括警觉性和选择性。

警觉性就是人在清醒的条件下，意识总是保持一定的警戒状态。

例如在上课时假若你是全神贯注的，那么就说注意力高度集中，一旦老师喊你回答问题，你一定会在大脑中产生迅速的反应，这就是注意力的警觉性，时刻准备应付发生的任何变化，也即只要事物一旦发生某种新异的或与人的生活经验密切相关的变化，人即会给予注意。

所谓选择性，指人在有意识的警戒状态下，随时随地都有各种各样的信息作用于他，究竟是接受哪些信息，就全以意识的选择性为转移。

注意力的集中与保持是学生有效学习的基本条件。

实践证明，注意力高度集中的同学，成绩优异；注意力较集中者，即时而专心听，时而做小动作，成绩良好；注意力不集中者，成绩则较差。

心理学家莫雷认为注意力包括心理集中、警觉、选择性的注意、搜索、启动、定势、综合式分析等。

这些活动都是表示人在主动地、努力地完成某一任务。

注意还与所做的事情是否为自己的需要和兴趣所在有关，对于自己感兴趣的事情，人们一般都能投入大量的注意力，反之，则不去注意，外界的感觉和危险的信号也具有一种引起人们注意的作用。

<<心态好成绩高>>

编辑推荐

《心态好成绩高:中小学生考前心理调适》由化学工业出版社出版。

<<心态好成绩高>>

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>