

<<高考其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<高考其实很简单>>

13位ISBN编号：9787302218456

10位ISBN编号：7302218455

出版时间：2010-3

出版时间：清华大学

作者：郭召良

页数：195

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>

<<高考其实很简单>>

前言

这些年笔者应各地教育局、学校和公司的邀请，开展了“赢在高考”系列讲座，足迹遍及全国二十多个省、自治区、直辖市，数万名师生、家长听取了讲座，效果很好，自己感到非常欣慰。

自从1986年笔者涉足心理学以来，在这个领域里学习、教学、研究和实践，已经有二十多年的光阴了。

在与中学师生接触的过程中，发现学生把时间都用在做题上，但分数并没有提高；老师给学生出题、批改、评讲试卷等，费心费力，然而学生的考试成绩却不见提高。

师生们的辛苦，笔者也感同身受，希望能够帮助他们找到有效的复习方法，抛弃无效或低效的复习方法与做法，让高考复习变得轻松而高效。

于是，我把高考复习作为主要研究课题潜心钻研，并且取得了丰硕的成果，提出了考试成功理论——考试成功三棱锥模型，开发了用于诊断学习方法的“中学生12种学习方法问卷”以协助考生填报志愿的“高考志愿专家测试”测试问卷，还提出了“知识清单技术”、“SK试卷分析技术”、“一科一重点技术”等16项独具特色的高考复习方法和技术。

这些成果来自于我辅导学生的实践，并且在这个过程中得到了验证。

经笔者辅导的学生既有原本成绩不错的学生成为高考状元的，也有基础差的学生考上大学的。

把自己的研究成果和辅导经验总结成文字与大家分享，是笔者撰写本书的原因。

书中不仅包括大家关心的复习心理和考试心理调节的内容，也包括复习方法和考试方法方面的内容。

与其他高考心理辅导图书相比，关于复习方法和考试方法的介绍是本书的一大亮点，它也是最值得阅读的地方。

“实用、有效和可操作”是本书的写作要求和标准。

本书对高考中可能会遇到的问题均进行了具体分析，并提出了相应的解决方法。

这些解决方法可直接用于实践中，它们是非常有效的。

<<高考其实很简单>>

内容概要

本书围绕高考复习和考试全过程，系统地介绍了复习阶段和考试过程中的方法技巧与心理心态调节，包括从确定高考目标、增强自信到拒绝失败的努力篇，高考成功四大基本策略、提高解题能力与记忆力到消灭粗心大意的方法篇，从科学安排全程复习计划、高效制订每日复习计划到全神贯注复习的效率篇，以及从考试基本功训练、考试心态优化到考试超常发挥秘诀的考试篇等4部分内容。

本书虽然是针对高考学生复习考试的实际需求而写，但书中关于如何复习考试的具体方法、建议对于其他年级的巾学生也有参考意义，也能从中得到启发与帮助。

<<高考其实很简单>>

书籍目录

努力篇 我要飞得更高 自以为是只鸡的鹰 自认为是丑小鸭的白天鹅 上清华、北大，只要你敢 你会取得巨大成功吗 你有成功的基因吗 是什么限制了你的梦想 要看重自己，不要看轻自己 清华、北大你也可以来，先定一个高考目标吧 希尔顿的梦想 有梦想才有成功 我的大学我的梦 高考目标=实力+潜力 实力决定你的起点 潜力决定你的目标 定位增分点，确保目标实现 白忙活了增分目标没实现 分解增分任务实现增分目标 高考目标指引我前进 排名呀排名 只有超越自己才能超越别人 赢得过程=赢得结果 有目标就有动力 没有状态就没有效率 找到令人激动的目标 经营现在就可以赢得未来 更加自信更加努力 一个音乐家就这样消失了 拥有自信就拥有成功的钥匙 成功了，别忘了奖赏自己 想象成功，预言你的成功 我说行，我就行 回忆辉煌，再现辉煌 成功阶梯步步高 正确归因有自信 欣赏你走过的路 重做错题，体会进步的感觉 拒绝失败逆境造英雄 曾国藩的屡败屡战 担心失败Or渴望成功 冲出焦虑八卦阵 Q先生，你好 始终相信自己 功亏一篑的故事 一个美国人的“败绩” 最强的肌肉是我的心 方法篇 我要姿势最美 泰勒斯巧量金字塔 扛竹竿进城 院士的成功经验：方法最重要 改进方法就能提高成绩 百年跳高纪录演变效率篇 我要跑得最快 考试篇 我要考得最好

<<高考其实很简单>>

章节摘录

插图：我们学习初中物理时了解到，导线中存在许许多多的自由电子，没有电压时它们处于自由运动状态，没有一个统一的方向，不产生电流。

当施加一定电压时，这些电子的运动方向就变得统一了，都朝着一个方向运动，这时电流就产生了。这个自然现象告诉我们，目标和方向会产生巨大的效能。

其实社会生活中也有这样的现象。

当你一个人散步时，你的步伐比较悠闲也比较慢，没有特定的目标。

一旦你突然想起来还有什么事情需要做的时候（比如要去街上购物，或者回家准备第二天要用的东西等），你就会突然加快自己的步伐，朝着目标前进。

这些事实都说明一点：目标会产生动力。

人在目标的指引下会变得比以前更有效率。

对于没有进入高考复习状态的志刚和艳艳来说，首要的事情是需要找到一个高考目标，而且必须是让自己感到激动的目标。

对于成绩无法名列前茅的志刚和艳艳来说，把名校作为高考目标的希望不大。

如果你能够慧眼识珠，还是可以找到令自己激动不已的好学校和好专业的。

第一，发现你喜欢的特色大学。

有些学校虽然不像清华、北大那样尽人皆知，但在它们那个行业里，还是处于老大地位的，如果你能够考上这样的学校，还是可以令自己激动不已的。

比如，中央电视台的许多播音员大都出自中国传媒大学；许多影视演员都是出自北京电影学院和中央戏剧学院；外交人员多出自国际关系学院和外交学院等。

如果你从自己喜欢的行业角度来选大学，还是比较容易找到自己喜欢的好学校的。

第二，找到自己喜欢的好专业。

许多二本大学虽然名气不怎么响亮，但如果仔细研究就会发现，里面还是有珍珠的，有若干个优势专业和好专业，只不过他们平时被土里土气的大学名称掩盖了。

只要你揭开这个土气的大学名称，发现其中的好专业，你就可以得到其中的某一粒珍珠。

这就像喜欢收藏古玩的人，在大街上用很便宜的价格却买了一个价值连城的古代文物一样。

你就偷着乐吧。

<<高考其实很简单>>

编辑推荐

《高考其实很简单(学生篇)》：著名高考心理专家最新力作，独家揭秘高考复习策略与心理调节方法

<<高考其实很简单>>

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>