

<<高考心理快速有效调整>>

图书基本信息

书名：<<高考心理快速有效调整>>

13位ISBN编号：9787312020599

10位ISBN编号：7312020593

出版时间：2007-4

出版时间：中国科技大

作者：黄珉珉

页数：163

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>

<<高考心理快速有效调整>>

内容概要

“高考”，是千千万万中学生人生历程中的一个重要“关口”，它对中学生的前途和未来的发展，有着举足轻重的作用。

因此，“高考”也牵动着千千万万考生父母的心，成为全社会热切关注的一个重要焦点。

《高考心理快速有效调整》著者真刀真枪地参加了“高考”制度恢复后第二年的、每百人中只能得到两个大学入学资格、竞争异常激烈的“高考”，并成功地由此而改变了自己的人生。

由此，具有了对“高考”的切身了解与深切的心理感受。

《高考心理快速有效调整》从十大视角着重探讨了当代考生应当的“高考”中引起高度关注的十大关键问题，这就是：对“高考”的正确认识问题、心态问题、信心问题、智能问题、焦虑问题、压力问题、用脑问题、睡眠问题、家长问题、怯场问题。

这十大问题，是横在考生面前的走向成功“高考”的拦路石！

是一切考生要取得“高考”成功所必须要解决的十八最重要、最根本、最关键的问题！

<<高考心理快速有效调整>>

作者简介

黄珉珉，1954年9月生，安徽省黄山市休宁人。1978年高考制度恢复后步入高校，原学生物学，毕业后因工作需要又学完心理学第二专业和研究生教育心理原理专业；现为中共黄山市委党校心理学副教授、国家高级心理保健师、中美应用心理研究院特聘研究员、国际心理咨询师联合会专家委员会委员、中国社会心理学会理论与教学专业委员会委员、中国心理学会会员、安徽省教育心理研究会副理事长、安徽省心理学会理事；已从事心理学专业工作近30年；现已发表论文26篇，在13家出版社正式出版《现代西方心理学十大学派》、《简明现代心理学全书》等心理学专用书24本近700万字，其中有多部书（文）获国家级和省级优秀学术专著奖和教育科研成果奖；1992年被中共黄山市委、黄山市人民政府授予“黄山市有突出贡献中青年专家”称号，享受政府专家津贴；1993年晋升“副高”职称；现名入《中国当代专家学者传》、《安徽高级专家人名词典》等十余部辞书。

<<高考心理快速有效调整>>

书籍目录

序一、透视“高考” 1.为什么要透视“高考” 2.“高考”是什么 3.“高考”并不可怕 二、端正心态 1.心态最重要 2.理想的心态 3.合理的期望值 4.正确对待挫折 三、提高信心 1.“高考”信心的价值 2.充满信心的考生 3.“高考”信心的建立 四、提升智能 1.提高注意质量 2.强化记忆效果 3.改善复习方法 五、克服焦虑 1.焦虑是什么 2.焦虑并不可怕 3.找出焦虑原因 4.控制焦虑的九种方法 六、化解压力 1.了解“高考”压力 2.把握压力源 3.认知减压法 4.修养减压法 5.交际减压法 6.运动减压法 7.娱乐减压法 8.饮食减压法 9.简化减压法 10.睡眠减压法 11.笑一笑减压法 12.肌肉放松减压法 13.呼吸放松减压法 14.想象放松减压法 15.冥想放松减压法..... 七、合理用脑 八、科学睡眠 九、理性家长 十、从容应考

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>