

<<高考状元心态调适一本全>>

图书基本信息

书名：<<高考状元心态调适一本全>>

13位ISBN编号：9787503420795

10位ISBN编号：7503420790

出版时间：2008-1

出版时间：中国文史

作者：丁晓山

页数：291

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>

## <<高考状元心态调适一本全>>

### 内容概要

#### 一、本书的内容。

本书收录一线师生、考生家长自创的调适心态的方法，全部是经过实践检验的真实可行的方法，可操作性强，颇见实效。

#### 二、本书的编排。

本书分为上、下两篇及附录共三个部分。

上篇收录调适心态的一般方法，下篇收录针对厌倦、焦虑、孤僻、自卑和郁闷等心理疾病的专用调适方法。

附录收录了一些简便易行的心理测试方法。

#### 三、本书的对象。

本书适合所有渴望调适好心态、在高考中发挥出自己最佳水平的高考考生、成人高考考生使用，也可供希望调整心态、提高成绩的其他年级同学，以及家长、教师和一切关心孩子成长的读者参考。

<<高考状元心态调适一本全>>

书籍目录

## <<高考状元心态调适一本全>>

### 章节摘录

心态调适三阶段第二阶段：调整心态经过一段时间坚持的学习，对学习的节奏慢慢适应了，但对学习的成绩则苦恼日多。

在心态上，焦虑、厌倦等种种消极心态一齐涌出，形成一个瓶颈。

而冲击自己的瓶颈则需要漫长的时间和不懈的努力。

冲破瓶颈的关键就在于怎样调整好心态，使自己能够在良好的状态下学习。

也许有人会说：“我早就想好心态会有些问题，我到时候肯定是会……我并不认为这是个问题。

”但事情往往不会像我们想象的那么简单，在我们没有经历过的时候，我们永远不知道困难之所在。

阮达同学说，他也就拼死扛了一个月以后就分了心，没有分配足够的精力给学习……一个人能够真正的安下心来，踏实地查漏补缺，去看那些看了就烦的东西是不容易的，这真的需要我们有极大的耐性

。在我们烦闷的时候，周围许多相对新鲜的事物就会分散我们的注意力，使我们静不下心来，没法在学习的时候全身心地投入。

我们怎样才能坚持以劳为主、劳逸结合的学习生活呢？

阮达同学说，他只知道听老师的话（因为听老师话的同学绝大部分都会学得很好），多去找老师交流，多和同学探讨，尽量多学自己不擅长的东西，总之要把自己的心态调整得积极一些。

我想也只有这样才能相对愉快地度过高三的一年。

至于冲破我们自己的学习瓶颈，就是量变和质变的关系，冲破瓶颈，自己就会稳定在一个很高的分数上。

有不少人也许都不会冲破瓶颈（会有起伏），但是如果一直努力，仍然会有很大的提高。

<<高考状元心态调适一本全>>

编辑推荐

《高考状元心态调适一本全》由中国文史出版社出版。  
高考拼的固然是实力，但最终拼的实际是心态。  
这一点，已为众多高考状元的经历所证实。

<<高考状元心态调适一本全>>

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>