

<<轻松做个考试达人>>

图书基本信息

书名：<<轻松做个考试达人>>

13位ISBN编号：9787510031335

10位ISBN编号：7510031338

出版时间：2011-3

出版公司：世界图书出版公司

作者：彭子文 主编

页数：236

字数：120000

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>

<<轻松做个考试达人>>

内容概要

中学生从入学到毕业这一阶段的学习过程中，常见考试压力较大的时期具有一定的规律性，又由于情绪最为焦虑的时期集中体现在中学生涯中最重要的两次考试：中考和高考，所以彭子文主编的这本《轻松做个考试达人》以时间为维度，分为“升初中后第一个月、升高中后第一个月、考试前、考试中、中考/高考、考完试”六章。

每章又包括：典型个案；心语心声(考生百态)；透视心灵；成竹在胸；心理宝典；行动记录；他山之石以及音乐魔方八大栏目。

希望本书能为青少年朋友带来启迪，在以后应对考试时能轻松自信地说：“考试没什么大不了，玩玩而已。”

<<轻松做个考试达人>>

书籍目录

第一章 升初中后第一个月：全新的学习，身心的挑战！

第二章 升高中后第一个月：如鱼得水，探索新生活！

第三章 考试前：慢慢靠近自己的梦想！

第一节 最初的梦想

第二节 一寸光阴一寸金

第四章 考试中：玩转考试，下笔如有神！

第一节 接通适度紧张状态！

第二节 心无旁骛，下笔如神！

第五章 中考/高考：绝路逢生，破茧成蝶！

第一节 中考：是绝路还是转角？

第二节 高考：正是破茧成蝶时！

第六章 考完试：风雨过后见彩虹！

参考文献

附录 考试焦虑量表(TAS)

<<轻松做个考试达人>>

章节摘录

要诀1 复习,是为了巩固新学的知识,尽量降低遗忘的可能性。

复习得好,还能从归纳、演绎知识的过程中产生新的知识。

复习可以分为课后复习和考前复习这两种。

课后复习是指学完新课后及时重温,一般在当天完成,信息量较小,通常只需要巩固新学知识即可,除非需要背诵较长的文段,每科的复习时间通常也不超过5分钟。

考前复习是指在单元测验、期中期末考试前有针对性的复习。

由于当前的学校教学常规中普遍会在一个单元、一个章节的新知识学习后进行阶段测验,所以考前复习相当于阶段复习,要求能够对知识模块进行系统理解,也就是除了弄明白每一个知识点之外,还要掌握不同知识点之间的关系,这是解答综合性题目所需要的能力,有些同学出现“所有知识都懂,但就是解答不了题目”的情况,就是因为缺乏这种将知识点融会贯通的能力训练。

理解、记忆、联系、归纳、应用,是复习中最需要训练的五种能力。

理解能力和记忆能力主要是在课后复习中训练,联系能力和归纳能力则主要在考前复习中训练,而应用能力则在做习题中得到提高。

<<轻松做个考试达人>>

编辑推荐

中学生心理健康教育指导用书！

- 典型个案：每章均以案例开始。

形象地呈现出主要问题。

- 心语心声：同龄人角色参与，借助简单的工具进行自测。
- 透视心灵：通过分析，让读者理解出现这些问题的原因。
- 成竹在胸：简单地描述本章学习目标，让读者产生期望。
- 心理宝典：针对这一阶段困惑，从心理学角度提出对策。
- 行动记录：记录读者的行动方案。

指导读者的行动过程。

- 他山之石：巧用材料，积极引导，循循善诱，拓展视野。
- 音乐魔方：推荐适合本阶段心情状态的音乐，消除压力。

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>