

<<决胜之道>>

图书基本信息

书名：<<决胜之道>>

13位ISBN编号：9787532929641

10位ISBN编号：7532929647

出版时间：2009-1

出版时间：山东文艺

作者：徐光兴

页数：194

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>

## <<决胜之道>>

### 内容概要

《决胜之道：高考心理辅导》从“信心，学习，记忆，减压，体力，创意，考试”七个关键词入手，不仅对考生的心理作全方位的调适，而且还通过故事、寓言、小品、心理小测验等形式，给考生以丰富的社会人文、艺术方面的心灵滋养。

书中内容融哲理性、智慧性和趣味性于一炉，以小见大，滴水藏海，启迪高考生的思想火花，培养考生的健康人格。

所以上述七个关键词，是广大参加高考的学生达到目标的“取胜之道”。

## <<决胜之道>>

### 书籍目录

前言1 信心——调整心态。

迎接挑战1.天生我材必有用2.把握你自己的命运3.克服几种“心敌”4.少年壮志不言愁5.高考心理小测试2 学习——八仙过海，各显神通1.“思想食谱”与“学习潜能”2.八种智能活动新观念3.学习智能的测试与比较4.提高你的学习效率5.创造性的加速学习法附：迷你智商小测验3 记忆——世上无难事，只怕有心人1.你能够记住一切2.记忆力的十种锻炼法则3.启动记忆的“秘诀”4.入静和手指瑜伽5.记忆力的测验和训练4 减压——风雨不动。

笑傲江湖1.化压力为动力2.身体放松：肌肉松弛训练操3.精神放松：心理松弛训练操4.神经放松：自律训练法5.释放压力：呼吸训练方法5 体力——欲穷千里目，更上一层楼1.备考期间的营养补充2.体力来自合理的膳食安排3.为健康和体质而锻炼4.保证休息和睡眠的时间5.拥有乐观向上的心情6 创意——积极进取，愉悦洒脱1.用音乐来提升脑力2.进入音乐休养的神圣殿堂3.揭开催眠的神秘面纱4.几种简易的催眠技术5.打开心扉之门的解梦7 考试——一分耕耘，一分收获1.调整你的应试心态2.我自信，所以我成功3.战胜考场焦虑4.采取有效答题策略5.训练高考答题思路

<<决胜之道>>

编辑推荐

《决胜之道:高考心理辅导》由山东文艺出版社出版。

<<决胜之道>>

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>