

<<从容面对中考>>

图书基本信息

书名：<<从容面对中考>>

13位ISBN编号：9787880504729

10位ISBN编号：7880504729

出版时间：1970-1

作者：心爱之家亲职教育课题组 编

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>

## <<从容面对中考>>

### 内容概要

很多同学感觉，焦虑像是个怪物。

时不时地跑来让自己受困，你知道怎么摆脱困境吗？

升学前的时间真的非常紧张，如何抓住有限的时间投入到无限的应对升学的复习中去呢？

都知道升学考试前要吃好、喝好、睡好、可是究竟该怎么做？

如何在考前保持充沛的体力和精力？

你所期待的解答就在《从容面对高考》中。

很多同学在考前常常有这样的感觉。

复习了这个忘了那个，抓东抓不住西，如何克服这种现象？

许多同学复习了很久，考前回想时，常有脑中一片空白感。

这是为什么呢？

如何应对？

你所期待的解答尽在本书中！

## <<从容面对中考>>

### 书籍目录

- 第一章 认识考试焦虑，它真没什么可怕的 焦虑真像是个住在心里的怪物 003 003，这个有点可爱的“毛怪” 学会与“毛怪”和平相处 给“毛怪”一个下马威
- 第二章 做时间的老板，让它好好为你工作 时间怎么总也不够用 把“剩余价值”的理论用到时间管理上 计划真的有意义吗 升学考试复习阶段的总体时间安排 升学考试复习阶段的各科时间安排
- 第三章 人生规划：让学习的动力更足 我不过是个中学生，就需要人生规划吗？ 升学是人生长线上的一个点 兴趣是规划的首要标准 人生规划的其他考虑因素 看看别人怎么规划
- 第四章 学会在最紧张的时候休闲 吃喝玩乐，一个都不能少 如何休息好 如何吃好 如何运动
- 第五章 中高考问题解答附记：给家长的最后几个提醒

<<从容面对中考>>

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>