第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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！

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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