

<<从容面对高考>>

图书基本信息

书名：<<从容面对高考>>

13位ISBN编号：9787880504736

10位ISBN编号：7880504737

出版时间：1970-1

出版时间：心爱之家亲职教育课题组 学苑音像出版社，北京中电电子出版社

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>

<<从容面对高考>>

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《从容面对高考》北京中学名师讲解中，三位名师带领你，六个小时掌握语、数、外三门主课重点难点。

<<从容面对高考>>

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 呵呵，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 学会在量紧张的时候休闲 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

<<从容面对高考>>

章节摘录

第一章 认识考试焦虑，它真没什么可怕的一、焦虑真像是个住在心里的怪物写给父母的话：升学考试在即，看着自家的孩子吃不下饭、睡不着觉、整天没精打采，相信你正处于深深的担忧中：“这样下去可怎么办啊！”

”对孩子的焦虑当然要重视，但先不要那么着急，孩子的这种焦虑是普遍存在的。

当你遇到重要的事情，比如说在一个重要的会议上发言，参加一次至关重要的职称考试，你是不是也会有同样的焦虑感呢？

升学对孩子来说，可是一件很有压力的事情，僧多粥少，参加考试的人很多，重点高中或是重点大学对于整个参加考试的群体无疑是稀缺资源。

就拿2006年全国高考来说吧，报名人数达到880万人，孩子面临的竞争是显而易见的，有竞争就会有压力，与此同时考前的焦虑就自然而然产生了。

孩子考前出现焦虑，说明他对即将到来的升学考试非常重视，从这个角度看你也许会稍稍感到欣慰吧。

“不知道怎么回事，最近我晚上经常睡不着。

” “我也是，越想快点睡吧，越是翻来覆去睡不着。

” “我不想吃东西，以前最喜欢吃的东西现在看着也都没什么胃口。

” “我常常会头晕，有时还会觉得胸口好像压着一块大石头，压得我快喘不过气了。

”

<<从容面对高考>>

编辑推荐

《从容面对高考》深入剖析焦虑根源，全面提供应对方案，北京名师倾情演绎，主科重点尽在掌握。

<<从容面对高考>>

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>