

<<考生心态调整>>

图书基本信息

书名：<<考生心态调整>>

13位ISBN编号：9787109102729

10位ISBN编号：7109102726

出版时间：2005年10月1日

出版时间：第1版 (2005年10月1日)

作者：杨仲明

页数：157

字数：133000

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>

## <<考生心态调整>>

### 内容概要

作为一个考生，你是否经常会遇见这种令你头痛的事：一到考试，你就会紧张、失眠、注意力下降、记忆力减退，……如果真是这样，那你有必要找个医生给你开导一下，如果实在抽不出时间，找本相关的心理书看看也行。

这样的话，我推荐你选择本书，它将帮你解决上述所有你出现的不良状态，帮你度过考试的心理关。

## <<考生心态调整>>

### 作者简介

杨仲明，男，1945年3月出生于湖南省新化县。

资深心理学家，养生心理学创始人，武汉科技大学中南分校文法学院教授。

已出版的心理学专著有《创造心理学入门》、《困境与解脱》、《心理健康顾问》、《性&#8226;智慧与潇洒》、《指点迷津》、《寻找中国人的自信》、《养生与心理

<<考生心态调整>>

书籍目录

前言第一章 维持愉悦的心态 一、理性与非理性 二、困惑与迷惘 三、维持愉悦心态的生活策略  
四、个案选编第二章 怎样保持良好的专注力 一、什么是专注力 二、知觉的意向性 三、怎样保持良好的专注力 四、个案选编第三章 提高记忆力的方法 一、什么是记忆 二、脑的记忆容量 三、“记忆神丸” 四、天才记忆的选择性 五、五步学习法 六、记忆力可以训练吗？  
七、个案选编第四章 情绪控制的方法 一、困扰考生的几种情绪 二、导致考生备受情绪困扰的原因 三、七情致病 四、情绪控制的方法第五章 压力调适与失眠症的治疗 一、压力的三重定义 二、有效缓解压力的方法 三、失眠症的治疗 四、个案选编第六章 青春期危机与保健 一、青春期危机的界定 二、精神未病概念的含义 三、青春期保健与养生茶 四、切莫讳疾忌医 五、精神病后期预防治疗 六、精神病是可以治愈的 七、个案选编 八、结束语

## &lt;&lt;考生心态调整&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘我的一个朋友的孙子叫郑磊，是一个非常聪明的孩子。

郑磊5岁那年，我在他爷爷家见过他，发现他对万事万物都有极强的好奇心，也有很强的求知欲。

以后，我与这个朋友相聚时，也总会问起郑磊。

郑磊从上小学开始，学习成绩就一直在班上名列前茅，而且每天用在学习上的时间并不多。

据我朋友说，郑磊这孩子敏捷灵巧，放学回家不出一个钟头就把老师布置的家庭作业全部做完了，然后就出门和其他的小朋友玩耍。

上初中后，他的性格发生了变化，家庭作业全部做完后，不再出门和其他的小朋友玩耍，而是呆在家里看书。

其父母曾问过他，为什么不去跟同学玩？他说想多看点书。

由于郑磊学习成绩依旧拔尖，大人们也就不太在意。

到了初三下学期，郑磊的学习成绩下降，即使增加学习时间，每天看书到深夜，也无法扭转学习下降的趋势。

这是为什么？为了解开这个迷，我的朋友就偷偷观察孙子是怎样学习的。

学习的时间到了，郑磊像往常那样坐在书桌前准时背诵课文，爷爷在另一个房间从门缝里悄悄地观察他。

当时他默诵，爷爷能听到他小声地诵读，可是不一会儿，他小声的诵读声渐渐没有了，爷爷发现他的眼睛并没有注视在捧着的书本上，而是抬头呆呆地望着窗外。

爷爷明白了，郑磊学习走神了，怪不得近来学习成绩下降，爷爷悄悄地走进郑磊的房间。

当爷爷已经走到郑磊身后的时候，他仍然没有发现。

当时爷爷想，这孩子一定是在想什么东西想得入迷了。

于是，爷爷轻轻地在他的肩膀上拍了拍，他似乎受到了惊吓，浑身微微地抖动了一下。

“郑磊，你在想什么呢？”郑磊望着爷爷，不知从何说起，眼泪一下子涌了出来，半晌才说：“爷爷，不知为什么近来老走神……我真担心中考会考砸……”爷爷把郑磊抱在怀里，用手轻轻抚摸他的背，说了一些宽慰的话，郑磊才止住了眼泪。

第二天，郑磊的爷爷找到我，向我谈起他孙子近来心理上的变化，请我为他指点迷津。

我告诉这位老朋友，郑磊近来学习走神，是年轻人进入青春期所遇到的成长的困惑，属于轻微的焦虑反应，只要及时地服用我配制的养生茶，便可豁然而愈。

事实上，也正如我所说的，郑磊服用养生茶几天后，学习就不再走神了。

随后郑磊坚持服用养生茶，一直到他以最佳的心态参加完中考。

在现实生活中，我们都必须向郑磊的爷爷一样，关心孩子们的成长，坚持不治已乱治未乱的原则。心态的调整必须防患于未然，任何消极的心态一旦出现，就必须积极地消除它。

P30

<<考生心态调整>>

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>