

<<你考试我支招>>

图书基本信息

书名：<<你考试我支招>>

13位ISBN编号：9787204077373

10位ISBN编号：7204077377

出版时间：2006-4

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：张关敏

页数：361

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>

<<你考试我支招>>

内容概要

新科状元公开高考秘笈，名校专家教授破译高考试题，《你考试我支招（高考实战必备指南）》从考试的革新走向、考生的心灵氧吧、考生的考前准备策略、考试制胜从复习开始、成功考试的宝典等章节系统而全面的介绍了考试的方方面面，是你考高分、读名校、实现愿望的最佳途径，一书在手，有如聆听名校名师的面授；一书在手，无异取得高考状元的真经；一书在手，如同掌握快乐学习的钥匙！

世界上最有价值的知识是“关于方法的知识”，掌握了科学的学习方法和考试方法，即拥有了一把开启知识宝库的金钥匙。

面对各科考试，你都准备好了吗？

考试之前的心理准备与知识掌握，考试中的清晰思维与应对技巧，考试后的良好态度，这是每个学生必须面对的问题。

《你考试我支招（高考实战必备指南）》将告诉你从容进入考场，并取得满意答卷的正确方法。

<<你考试我支招>>

书籍目录

第一章 考试的革新走向 / 1一、教育部有关人士谈高考 / 1二、高瞻远瞩：高考试题改革态势3三、今后如何取得高考好成绩的新思路 / 6四、关于“3+x”方案 / 9五、高考改革六方案 / 13六、考试的内容设计和招生改革 / 20七、高考改革的大趋势 / 21八、专家的建议 / 23第二章 考生的心灵氧吧 / 27一、态度决定一切 / 27(一)不同的态度会产生不同的结果 / 27(二)战胜心中的“怕”字 / 30(三)要相信“我能行的” / 32二、早起的鸟儿有虫吃 / 33(一)靠勤奋积攒实力 / 33(二)少年大学生冯珑珑的故事 / 34(三)著名学者罗常培的故事 / 35(四)勤奋铸就“乒乓皇后”邓亚萍的快乐 / 36三、激发潜能是考试取胜的法宝 / 37(一)自信是高考取胜的“金钥匙” / 37(二)幸福的高三 / 38(三)高三是本从容的书 / 39(四)暗示在考试中的神奇作用 / 41(五)唤醒酣睡的“潜能” / 43(六)我辈岂是蓬蒿人 / 44四、提高综合素质是考试取胜的基础 / 45(一)平时关心社会，可以得到广泛的知识 / 45(二)博览群书，考试时才能充分发挥实力 / 46(三)有惊无险的高考 / 46(四)改错不是空谈 / 49五、减轻高考心理压力是考试取胜的保证 / 50(一)高考心理压力过大的来源及调适方法 / 50(二)放松术是考试紧张、压力、焦虑的克星 / 51(三)复读没有给我带来阴影 / 53(四)气势与高考 / 53(五)预防“高考综合征” / 54(六)减轻高考心理压力要诀 / 58六、考试期间保护好你的大脑 / 59(一)人脑的巨大潜力 / 59(二)科学护脑法 / 60(三)科学用脑三法 / 73(四)警惕神经衰弱症 / 80第三章 考生的考前准备策略 / 84一、临考心理分析与指导 / 84(一)临考心理分析 / 84(二)积极健康的临考心理准备 / 85(三)临考心理的保健 / 87(四)临考的生理保健 / 88(五)临考心理调节法 / 91(六)临考阶段调整策略 / 93(七)高考前七天的调适 / 98(八)高考前三天的调适 / 99(九)高考前一天和当天的调适 / 100(十)如何预防和应对考前失眠 / 100(十一)保持最佳的生理状态 / 105(十二)做一个“吃好、睡好、锻炼好”的三好学生 / 106二、考前准备的细枝末节也不能忽视 / 107(一)熟悉考场环境 / 107(二)备齐考试用品 / 109(三)以平静心情进入考场 / 110(四)万事俱备不用愁 / 112 . (五)从起床到步入考场须从容 / 113(六)考试当天尽量避免做不习惯的事 / 115(七)进考场之前切忌不可再翻阅书籍 / 115三、高考状元谈考前准备策略 / 116(一)备战高考 / 116(二)“高考前我过得很愉快” / 117(三)跟自己说：“我实力很强” / 118(四)天道酬勤——写给即将出征的战士 / 119第四章 考试制胜从复习开始 / 124一、培养良好的复习心理素质 / 124(一)复习期间心理素质训练的重要性 / 124(二)复习期间的心态调适 / 125(三)复习期间的心理保健 / 129(四)克服考前复习的厌学情绪 / 130(五)努力消除学习疲劳 / 135(六)复习期间日常缓解紧张的方法 / 140二、复习期间的身体保健 / 141(一)复习期间睡眠的重要性 / 141(二)复习期间体育活动的必要性与合理性 / 142(三)复习期间考生的膳食如何调配 / 143三、制定和完成复习计划 / 145(一)制定考试复习计划的意义和作用 / 145(二)制定好复习计划 / 146四、复习的策略与技巧 / 157(一)科学的复习原则是什么 / 157(二)复习的要诀是什么 / 158(三)怎样进行总复习 / 159(四)复习遵循的五个步骤 / 160(五)复习时间巧安排 / 160(六)按复习规律提高复习效率 / 161(七)专、勤、恒、思是提高复习效率的圭臬 / 162(八)正确选择和使用复习参考书 / 165(九)提高做题的“收益率” / 167(十)每做一道练习题，应以相同的主题联想出不同的形式的问题 / 170(十一)如果没有心情看书时，可暂且放下书本 / 171(十二)有效复习的技巧 / 172五、高考状元谈复习迎考 / 176(一)考入北大的体会 / 176(二)宝剑锋从磨砺出 / 180(三)复习与总结 / 184(四)勤奋、方法、自信 / 190(五)高考综合复习浅谈 / 195(六)高考后的思索 / 199第五章 成功考试的宝典 / 207一、考试的心态调适 / 207(一)考试成功的心态是什么 / 207(二)怎样才能考场有最佳状态 / 208(三)如何使大脑在考试时进入最佳状态 / 209(四)学会在考场上休息 / 209(五)考场上应对心态调适 / 210(六)考场上自我暗示有佳效 / 212(七)谨防考试之中的两种“病态” / 212(八)如何把握高考三天的心态 / 215(九)高考“克拉克现象”的调适 / 215(十)及时从失利的阴影中走出来 / 217二、考试期间的身体保健 / 218(一)考试期间睡眠的重要作用 / 218(二)高考三天的营养饮食 / 219(三)高考期间容易失眠怎么办 / 219(四)考生“开夜车”有什么危害 / 221三、考试的要领和技巧 / 222(一)浏览试卷把握试卷全貌 / 222(二)先易后难、保底夺高分 / 223(三)认真审题，准中求快 / 223(四)规范答题，不放过每一分 / 224(五)科学统筹，做好时间预算 / 226(六)遇到难题，沉着对付 / 228(七)重视复查，用好草稿纸 / 229(八)怎样做考卷中的选择题 / 230(九)是非题中的是与非 / 231(十)要注意题目中的开头和结尾 / 232(十一)的确不会做的题目的处理方法 / 233(十二)怎样看待不熟悉的名词或专门术语 / 233(十三)学会解决陌生的问题 / 234(十四)对付真正的难题的办法 / 235(十五)写答案时应该注意的问题 / 237(十六)要当心太自信而出差错 / 237(十七)怎

<<你考试我支招>>

样少出差错 / 238(十八)试卷检查 / 239(十九)不轻易改变原来的答案 / 240(二十)切莫轻言放弃 / 242(二十一)在考场上,摸摸铅笔或橡皮等可使心情稳定 / 244(二十二)在答卷之前,刻意做些“考试仪式”,能使心情镇定 / 244(二十三)打草稿时最好要条理清晰,这样便于检查和发现问题 / 245(二十四)考试时间快到时,最好不要再做新题 / 245(二十五)当你做完简单的题之后,情绪自然会高涨,这时可顺势向难题进攻 / 246(二十六)想不出来时,先想想这个问题是在笔记或课本的哪一页 / 246(二十七)要想回忆数学公式,英文单词,首先要在脑子里浮现出整体的形态 / 247(二十八)忘记答案时,反复看几遍问题,可以从中得到启示 / 248(二十九)用手拍拍脑袋,有时也能帮助回忆 / 248四、高考状元谈高考 / 249(一)高考优秀生谈高考诀窍 / 249(二)高考优秀生谈考场发挥 / 250(三)一个高考状元的两次高考经历 / 251第六章 家长助考方案 / 254一、助考策略 / 254二、助考要旨 / 255三、助考放心秘诀 / 257四、当好心理营养师 / 258五、做好解虑高参 / 259六、如何面对考试焦虑的孩子 / 261七、精心营造良好的家庭氛围 / 262八、助考饮食增智验方 / 263九、大考时营养配置 / 265十、家长助考个案 / 266十一、高考优秀生家长的共同特点 / 269十二、家长送考有讲究 / 269第七章 教师引考指南 / 276一、应试引考的心路 / 276二、引考需求比较法 / 277三、引考减压法 / 278四、引考归因训练法 / 280五、做好时间的主人 / 282第八章 面试的特点与战术 / 284一、什么叫面试 / 284二、面试中常见的心理障碍 / 285(一)自卑心理 / 285(二)自傲心理 / 286(三)轻视心理 / 287(四)胆怯心理 / 288(五)面试恐惧症 / 288(六)面试焦虑症 / 289(七)面试塞语症 / 289三、致胜的面试心理战术 / 290(一)充分的面试心理准备 / 290(二)稳健的步伐意味着你志在必得 / 292(三)给考官留下良好的第一印象 / 293(四)一针见血——迅速洞穿考官的内心意向 / 295(五)面试中的心理调节术 / 297(六)反客为主——调动考官的最佳情绪 / 299(七)把握分寸——无意中显示你的才华 / 300(八)主动进攻——迫使考官不断肯定自己 / 302(九)把握住“弦外之音” / 303(十)自圆其说 / 304四、妙用面试之“巧” / 305(一)自我介绍之“巧” / 306(二)尴尬问题“巧”作答 / 306(三)面试时间“巧”结束 / 309(四)“巧”在“无声”表达 / 310(五)“巧”从手始 / 310(六)坐姿之“巧” / 311(七)双眸之“巧” / 311(八)“巧”在常保微笑 / 311第九章 填报志愿有学问 / 313一、21世纪最“热门”的大学专业与社会职业 / 313(一)21世纪的人才需求 / 313(二)21世纪初的热门职业 / 317(三)对我国人才市场的预测 / 321(四)国际社会“热门”职业的走势 / 323二、填报高考志愿的操作技巧 / 327(一)注意:每年都有半数考生在志愿填报问题上产生遗憾 / 328(二)填报志愿究竟应该向谁咨询 / 328(三)填报志愿前的准备:如何收集信息,测录取线和试题难度 / 330(四)科学填报志愿的基础:怎样认识自己 / 334(五)怎样对自己的成绩及在全省考生中的相应位置作出明智判断 / 339(六)为了理想:怎样选报学校和专业 / 342(七)知己知彼:对其他人报考心理的分析 / 345(八)市场经济:名牌学校重要还是热门专业重要 / 346(九)招生录取的规律与填报志愿的经验 / 350(十)为什么要慎重填报“服从调剂” / 356(十一)万无一失:还须注意一些什么问题 / 358

<<你考试我支招>>

章节摘录

书摘(一)不同的态度会产生不同的结果 “态度决定一切”，这是前国家足球队主教练米卢撂下的一句名言，是曾经被奉为国家足球队训练和比赛的圭臬。

“态度决定一切”。

你对将要到来的比赛抱有什么样的态度，就会有什么样的训练态度，也就意味着将会有什么样的训练结果。

推而广之，一个人对于他要做的事情，要达到的目标抱有什么样的态度，也就意味着将会有有一个什么样的结果在等待着他。

1 “我肯定考不上的!” 我的一位同事想改变自己沉闷的生活，决定报考研究生。

他曾经战果辉煌，当年以优异的成绩考入重点大学。

对他来说，学习、复习和考试根本就不是一件困难的事情。

可是，当他真正开始投入备考复习时，事情却发生了变化。

最初，他给我打电话时总是说：“怎么办?我很难看进去书。

”我以为是久不看书的缘故，就告诉他说：“没事，过两天找回当年看书的感觉就好了。

”没过多久，他就又给我打电话说：“不是的，看书的感觉还在，只是当年对考试的那种自信没有了

。现在，心里总是有一个声音在对我说：你不行了，肯定考不上的。

我的心里很慌乱，每天找各种理由，把时间花费在琐碎的事情上，比如打扫卫生，在房间里转来转去，对一个极不起眼的小东西也会盯上半天，等等。

我无法说服自己回到书桌前。

我只知道，我肯定考不上，看什么都没用!” 这就是他的态度，一次他将要面对的考试的态度——“我肯定考不上!” 这种态度让他无法投入正常的复习，结果也可想而知——失败无疑在等着他! 2 “命运掌握在自己手中!” “命运掌握在自己手中!” 这是2002年山西省的高考理科状元张晓阳对自己常说的一句话。

张晓阳在2001年的高考中由于填报志愿的原因，一分之差没有被清华大学录取，后又没有被其他满意的学校录取，所以选择了复读。

当时做出这种决定时，老师、家长、同学包括她自己都有较大的压力，因为像她这样的尖子生，复读一年的风险是很大的：老师都怀疑，2001年的高考成绩是不是已经是她的极致?复读一年提高的可能性有多大。

可是，张晓阳依旧选择了复读。

当时，她是怎么想的? 我们来听听她自己的心声：“我觉得选择复读就已经是一件很不容易的事情。

当时在复习班的开学仪式上，我们每个同学都要上讲台做自我介绍。

我给大家讲的是，今天我们坐在这里，命运掌握在我们自己手中。

我想，对复读生来说，过去的事情已经成为过去，高考并没有什么阴影，它不是决定一个人的什么最终或者是唯一的尺度。

也许你在这个方面不会做得特别好，但是只要你能够保持一个很好的心态，只要你能够承认自己永远不要对自己丧失信心，总有一天你会在一个方面做出卓越的成就。

” “命运掌握在自己手中!” “承认自己，永远不要对自己丧失信心!” 这就是张晓阳对待复读的态度。

正是因为拥有这种态度，她能够积极地投入到复读之中。

经过一年的拼搏，她最终实现了自己的梦想，以山西省理科总分第一名的好成绩，被清华大学录取。

3 不同的态度会产生不同的结果 拥有消极态度的人常常没有养成良好的学习习惯。

事实上，他们比那些具有稳定素质的学生用于学习的时间少。

原因在于，他们常常花时间担心他们的学习，而不是坐下来真正学习。

不是思考怎么学习才能学好，而是喜欢冥思苦想他的缺点和困难、不适应以及失败后的社会后果，把

<<你考试我支招>>

时间和精力都浪费掉了。

事实正如心理学家所揭示的那样。

比如，我的那个同事，他虽然没有告诉我他害怕考试。

但是他的行为告诉我，他害怕考试，害怕考试失败所带来的种种打击。

所以，他宁愿把时间花费在一些琐碎无用的事情上，也无法说服自己，和自己内心的恐惧赛跑，把精力集中在复习上。

最终让自己打败了自己，考试失败必然降临在他的头上。

相反，那些拥有积极乐观态度的人，他们关注的是自己的目标。

所以他们不去想如果我达不到目标会怎么样，而是想我怎样做才能达到我的目标：他们始终对自己说：“相信自己，我能行！”他们以积极的态度进行积极的行动，把注意力集中在复习中，把高度的焦虑和压力远远地抛在后面，从容备战。

结果自然是离自己的目标越来越近，最终成为了胜利者。

P27-29

<<你考试我支招>>

编辑推荐

新科状元公开高考秘笈，名校专家教授破译高考试题，本书从考试的革新走向、考生的心灵氧吧、考生的考前准备策略、考试制胜从复习开始、成功考试的宝典等章节系统而全面的介绍了考试的方方面面，是你考高分、读名校、实现愿望的最佳途径，一书在手，有如聆听名校名师的面授；一书在手，无异取得高考状元的真经；一书在手，如同掌握快乐学习的钥匙！

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>