

<<从容面对六月天>>

图书基本信息

书名：<<从容面对六月天>>

13位ISBN编号：9787208050792

10位ISBN编号：7208050791

出版时间：2004-1

出版时间：上海人民出版社

作者：徐琳

页数：278

字数：282000

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>

<<从容面对六月天>>

内容概要

对于大多数考生来说，一想到将要面临的“黑色六月”，就不禁毛骨悚然。

但如果你跟随本书的主人公进行一次“心灵之旅的探险”，你就会发现自己改变了，会建立起无比的自信，会使你养成新的好习惯、建立新的标准、产生新的愿望，你会去寻找更好的学习方法和应试策略，并给自己的人生发展带来神奇的活力，最终打开成功之门。

AMH系统是上海市家庭教育研究会重点课题成果，目前已与全国许多省市的教育部门联手进行这项训练研究，本书可直接用作训练教材。

本书是在三年实践与探索的基础上写成的。

它避免了晦涩枯燥的心理学术语与论述性的文字，让学生读起来轻松易懂和富有趣味性。

本书强调心理辅导所提倡的体验、参与、互动手段，以故事、游戏、对话、讨论、自述自评等形式帮助考生学会自我激励，掌握有效的学习方法和战略以应对压力和挫折的挑战。

本书不仅帮助学生减轻眼前的压力问题，从某种意义上说，它也是帮助学生从小建立积极的人生态度，以面对今后漫长人生道路的酸甜苦辣。

<<从容面对六月天>>

书籍目录

序一序二序三 沪上家庭日趋重视考前心理训练前言 特殊的“心灵之旅”——思维的突破 1. 挑战思维
2. 测测你的思维力 3. 思维陷阱与头脑风暴 4. 思维决定出路二 时间的管理 1. 一寸光阴一寸金
2. 测测你的时间管理能力 3. 秘诀源于习惯 4. 时间是可以创造的三 毅力练兵场 1. 成功的原动力
2. 测测你的毅力 3. 激活你的毅力细胞 4. 毅力训练营四 恼人的焦虑 1. 让焦虑靠边站 2. 测测你的考试焦虑度
3. 与焦虑抗衡 4. 放松你绷紧的神经五 失败的阴影 1. 别给自己乱帖标签 2. 找回自我的价值
3. 你聚焦在哪儿 4. 从容面对模拟考六 合理的想法 1. 盘点你的想法 2. 让你的想法拐个弯
3. 另类想法添异彩 4. 想法决定人生七 积极的谈话 1. 语言工作站 2. 改变消极的自我谈话
3. 成功者的自我谈话 4. 学会聪明的自我谈话八 亲子的沟通 1. 家是温馨的港湾 2. 亲子碰碰对
3. 亲情调度的砝码 4. 架起亲子沟通的桥梁九 信念的魔力 1. 高考生的信念 2. 发现你的信念
3. 挑战你的信念 4. 发展有益的信念十 决胜在考场 1. 考场中的较量 2. 测测你的应试技巧
3. 成功就在你手里 4. 考试进行曲附一 参考书目附二 家校“减压助考训练”实验研究后记读者反馈表

<<从容面对六月天>>

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>