第一图书网, tushu007.com

<<高考心战>>

图书基本信息

书名：<<高考心战>>

13位ISBN编号：9787214039668

10位ISBN编号：7214039664

出版时间：2011-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：赵凯

页数：188

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

内容概要

今天的高考再也不是想当初的高考了，从一定意义上讲，当初的高考就是一种知识的竞争和抗衡。
一般来说，只要你复习得很充分，如果自己再聪明一点，考个大学还是比较有希望的。
当然了，在当时的那种情况下，考大学对于很多人来讲也算是一个高不可攀的目标，所以反而有一些学生不会有太大的压力。
而如今高考的压力则可能会来自很多方面。
那么究竟怎样才能确保自己在现在的高考中获胜呢?我们认为必须同时具备五个因素。
第一个因素是综合知识水平。
综合知识水平就是我们大家最关心的自己究竟学到哪一步了，亦即复习到哪一步了，这是最关键的。
换句话说，从1977年恢复高考到现在，我们还没有见过。
个初中生或一个高二学生去参加高考。
为什么呢?很简单，对于那些学生来说，高考所需要的知识他们还没有学到手。
但是，我要说，在今天的高考中，这已经不是最重要的事情了。
第二个因素是智力功能与临场发挥。
也就是说考大学并不是聪明人的天下，并不是说一个人必须聪明才能够考上大学，在这里，?力不是一个最重要的东西，不过呢，有些东西还是和智力有着关系是一个我把它叫做智力功能的东西。
那么什么叫做智力功能呢?就是在进入考试期间你的整个智力发挥的程度。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　要有自信心第二章　要有坦然的心境第三章　调整紧张心理第四章　克服心理疲劳第五章　加强行为操练第六章　避免作不合理假设第七章　降低考试焦虑第八章　理顺生物钟附：赵博士精彩对答主要参考文献后记

章节摘录

人们在日常生活和工作中常把成败得失归之于某种原因。
心理学上叫做“归因”。
有些学生之所以形成自卑心理，其中一个主要原因是对学习中的成败得失的归因不当。
归因一般分为两种类型：外部归因与内部归因。
具有外部归因特征的同学认为自己学习成绩的好坏受运气、他人（父母、教师等）、任务的难度等这样一些复杂和自己难以预料的外部因素的主宰和摆布。
具有内部归因特征的学生往往把学习上的成功归结为自己的能力、努力，把学业上的失败，归结为“自己努力不够”、“学习不认真”、“没有充分发挥自己的潜力”等等。
学生的不同归因，影响着他们对待学习的态度和行为方式，影响着他们的成就动机和抱负水平，作为一名考生要善于对学习中的成败得失进行正确的归因。
心理学家认为，学生在成功和失败时把主要原因归之于内部的努力，有利于激发学习责任感，提高学习努力的程度，克服自卑心理，形成较高的成就动机。
2.扬长避短　　人总有自己的长处和短处。
不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处。
不要因为自己某门功课学得不太好，而怀疑自己的全部能力。
要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩。
田忌赛马就是扬长避短的典范，我们在学习中也应该利用自己的优势去弥补自己的劣势。
有的考生文、史、哲、外语成绩较好，而有的考生则数、理比较好。
应该发挥擅长学科这方面的优势，刻苦学习、深入钻研，力求把这些知识理解得更深、更透，掌握得更牢，从而为选择符合自己特长、能力和兴趣爱好的专业打下一个良好的基础。
对于自己学得不太好的功课，要下功夫去弥补，不要让它们拖自己的后腿。

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