

<<高考减压10种方法>>

图书基本信息

书名：<<高考减压10种方法>>

13位ISBN编号：9787502142476

10位ISBN编号：7502142479

出版时间：2003-4

出版时间：石油工业出版社

作者：禾禾

页数：194

字数：175000

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>

<<高考减压10种方法>>

内容概要

二十一世纪之初的第二年——2002年，我国的高考在检验考生综合素质能力方面的改革已经有了实质性的进步，高三考生首次参加了3+X考试。这对学生素质的考查与培养无疑意义是重大的。

因为是首次，综合考试考生分不理想，考生的不适应是明显的。

要适应这种综合考试，最根本的是提高考生的综合素质能力，但是考生们在3+X的综合考试中的种种情况告诉我们，考生们面对综考、面对变化是多么紧张。

王毅看着试卷上的题目觉得那么熟悉，可就是因为紧张记不起计算公式，在一次次提醒自己不要紧张，要放松的半个小时之后，才记起忘掉的公式；李环就没有王毅那么幸运了，她正在考桌前，手心一个劲的冒汗汗水擦在衣服上拭汗都怕浪费时间，就这样考完一对答案，连平时数次做过的题也做错了，错得一塌糊涂，成绩不理想那是当然的了。

<<高考减压10种方法>>

书籍目录

一首校园谣（代序） 前言——高考的问题是如何面对高考一、高考也是考试为什么格外紧张二、高考压力的心理学解释应对压力的心理学提示三、面对高考心态积极——高考减压方法一四、认真学习开开心心高考——高考减压方法二五、失败属于过去改变发展属于现在——高考减压方法三六、培养自制力保持镇定从容——高考减压方法四七、人生的路自己走学会自己做主——主考减压方法五八、状态松弛高度自信——高考减压方法六九、自我调节心理放松有修养——高考减压方法七十、饮食不当身体紧张营营养适度舒适健康——高考减压八十一、剥夺睡眠不可取青春期睡眠很重要——高考减压方法九十二、时刻提醒自己保持头脑冷静——高考减压方法十十种羊城压轻松词后记

<<高考减压10种方法>>

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>