

<<高考超常发挥>>

图书基本信息

书名：<<高考超常发挥>>

13位ISBN编号：9787530948187

10位ISBN编号：7530948180

出版时间：2007-3

出版时间：岳晓东 天津教育出版社 (2007-03出版)

作者：岳晓东

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>

<<高考超常发挥>>

内容概要

《高考超常发挥:心理调适与放松技巧》主要讲述中学生高考过程中的心理调适与放松技巧，是哈佛大学心理学博士岳晓东近20年的研究成果，书中列举了大量的实例，其中有作者自己的亲身经历，也有历年高考状元的心得体会。

是一部运用心理暗示方法做到高考超常发挥，取得优异成绩的心灵宝典。

作者简介

岳晓东博士，是中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师大、南京师大等10余所大学的客座教授。岳晓东博士在个人心理健康、创新心理学、咨询心理学、考试心理和青少年偶像崇拜等方面做了大量的研究，成绩斐然。

他先后在国内外的各类学术刊物上发表学术论文100余篇，影响深远。

岳晓东博士著有《登天的感觉》、《少年我心》、《与真理为友》、《哈佛热线》和《批评的艺术》等心理学科普读物，深受读者的喜爱。

<<高考超常发挥>>

书籍目录

1. 考试超常发挥需要的“实技心” 1.1 考试发挥的三种状态 1.2 考试需要“实技心”三结合 1.3 考试心理训练的五大问题
2. 考试超常发挥需要有自信 2.1 自信就是主观幸福感 2.2 自信与ABCD理论 2.3 自信与心理流畅状态
3. 考试超常发挥需要有适度的焦虑 3.1 焦虑的“适度效应” 3.2 焦虑的“海绵效应” 3.3 焦虑的“弹簧效应”
4. 考试超常发挥需要的心理暗示 4.1 心理暗示是什么 4.2 心理暗示的效能 4.3 心理暗示的形成方法 4.4 心理暗示的不同表现方法
5. 考试超常发挥需要有放松训练 5.1 心身放松法 5.2 “60秒PR法” 5.3 简易健脑操 5.4 触摸放松法
6. 怎样营造宽松的家庭气氛 附件

章节摘录

版权页：插图：回首自己当年的高考经历，我有如下的感悟：首先，我要好好感谢我的那位高中老师对我的鼓励。

他的话给了我巨大的鞭策！

现在看来，他说的话是一种典型的积极心理暗示（属语言暗示），它令我对自己的考试能力充满了信心，并能尽情地加以发挥。

其次，我要好好感谢那位历史科监考老师对我的理解。

他的话语像春雨一样沐浴了我当时焦虑的心田。

那位监考老师等于用真诚理解对我做了很好的心理辅导，令我对考试环境尤有安全感。

第三，我考历史科时感觉自己考砸了。

但后来的成绩表明，我历史科的成绩也是相当不错的。

那么，回想当初在考场上，我左右环顾，发现别人都在答题，就我没在答题，这究竟是怎么回事呢？事隔多年，我终于想明白了——这是因为我答题虽然慢了些，但都答对了，而别人答题答得快，却未必都答得对！

第四，我英语科考得好，与我考试前的美妙联想有很大的关系。

那是一种典型的情景暗示，它使得我考前的心情尤其愉悦。

我的许多中学同学之所以高考没考好，就是因为他们进考场时的心态就不对，要么太压抑，要么太紧张，不像我那一刻感觉是那么舒心与宁静。

第五，我高考之后的一段忐忑不安虽然是自寻烦恼，却是人之常情。

我之所以那样焦灼不安，本质上还是因为我对自已缺乏信心。

如果我能保持住在高考过程中的信心，就不会蒙受后来的煎熬。

可见真正的自信对人的心理健康有多么重要！

编辑推荐

《高考超常发挥:心理调适与放松技巧》：岳晓东博士帮助你高考超常发挥

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>