

<<考试定心丸>>

图书基本信息

书名：<<考试定心丸>>

13位ISBN编号：9787532462452

10位ISBN编号：7532462455

出版时间：2004-8-1

出版时间：少年儿童出版社

作者：张声远,陈萍

页数：139

字数：72000

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>

<<考试定心丸>>

内容概要

中学时代是黄金时代、是快乐时代、是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的中学生，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上，形成“青黄不接”的尴尬的局面。

所以有人把青春期形象地称为“青黄不接”期。

在这一“青黄不接”时期，一些心理问题就会在某些中学生的身上显露出来。

当然，其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有积累效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因会突然爆发。

因此，中学生面临困惑和矛盾冲突时，更需要引导，需要点拨，需要启迪。

那么怎么样才能对中学生进行有效的心理辅导呢？

我们确立中学生心理辅导的基本原则是：帮助、互助、自助，而且帮助和互助最终都要通过自助才能获得预期的心理辅导效果。

这套“中学生心理自助丛书”，就是立足于帮助中学生自助，让中学生学会自己解决和调控自己的心理问题，从而逐步走向成熟和独立。

<<考试定心丸>>

书籍目录

一 态度决定一切 一、Attitude is everything 二、从龟兔赛跑谈起 三、态度改变命运 四、重新认识学习 五、学会独立从考试开始 二 面对忙乱 学会计划 一、考试的意义在于复习 二、复习的关键在于计划 三、计划的价值在于实施 四、你总是需要更多的时间 三 面对竞争 学会合作 一、孤独与焦虑结伴而行 二、共同学习抗焦虑 三、学会聆听 四、学会表达 五、学会合作 四 面对压力 学会自信 一、了解压力指数 二、学会享受焦虑性乐趣 三、我的学习我掌握 四、悦纳自己 五、自我激励法 六、榜样激励法 七、自我引导法 五 面对焦虑 学会放松 一、焦虑和放松 二、渐进式放松 三、释放式放松 四、深呼吸放松 五、静坐放松 六、焦虑的脱敏治疗 六 面对考试 学会做人 一、绝对隐私 二、诚实比成绩重要 三、自尊比监管重要 四、善良比成功重要 七 考试策略早知道 一、时间分配策略 二、答题先后策略 三、认真规范策略 八 考试前夕的叮嘱 一、放松自己——有效的助考润滑剂 二、考试前一天的特别提醒 三、考试当天的叮咛 四、考场边的悄悄话

<<考试定心丸>>

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>