

<<成功高考心理应对锦囊>>

图书基本信息

书名：<<成功高考心理应对锦囊>>

13位ISBN编号：9787536136625

10位ISBN编号：7536136625

出版时间：2008-8

出版时间：广东高等教育出版社

作者：王玲 主编

页数：290

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>

## <<成功高考心理应对锦囊>>

### 前言

高考，对于每一位高三学生及其家长来说，都是非常重要的。毕竟，高考可以帮助同学们圆梦：进入自己理想的大学；也可以给家长们带来希望，希望自己的孩子有光明的未来。

但是，高考又是一个巨大的挑战，让学生、家长和教师们倍感压力。

在每年的备考和应考过程中。

成千上万的考生们不断拼搏、刻苦学习，有喜悦，也有忧愁。

他们中有不断进步、节节上升的幸运儿，也有苦苦挣扎、成绩总是不令人满意的焦虑者。

家长和教师们的心情也随着孩子的成绩和学生的情绪变化而不断起伏，他们陪着学生们一起迎接高考。

所以有人说：高考是对学生、家长和教师的全方位的考验。

一进入高三，学生、家长和教师都进入全面备战状态。

怎样制订有效的复习计划、怎样确定恰当的目标、怎样克服学习中的困难和怎样对待失败与挫折，是摆在每一位高三同学面前的重要问题，也是家长和教师们需要协助的问题。

## <<成功高考心理应对锦囊>>

### 内容概要

《成功高考心理应对锦囊》是本好书，高考，对于每一位高三学生及其家长来说，都是非常重要的。毕竟，高考可以帮助同学们圆梦：进入自己理想的大学；也可以给家长们带来希望，希望自己的孩子有光明的未来。

## <<成功高考心理应对锦囊>>

### 书籍目录

#### 序言

#### 第一篇 态度篇

- 1.我们为什么要参加高考
- 2.高考的意义何在,
- 3.怎样才算高考成功
- 4.成功高考的关键——建立高度自信
- 5.要有必胜的信念
- 6.不要放弃成功的机会,
- 7.一分耕耘,一分收获
- 8.努力去做,无怨无悔
- 9.不要找借口欺骗自己
- 10.不要为了一片树叶而放弃整片森林
- 11.挫折也是一种财富
- 12.轻言放弃是对自己最大的背叛
- 13.积极的自我暗示是高考的最大精神支柱
- 14.把高考视为一种乐趣
- 15.相信自己能够改变自己
- 16.以最佳心态继续生活

#### 第二篇 目标篇

- 17.高考,累并快乐着
- 18.为自己找一盏导航灯
- 19.锁定自己的目标
- 20.也许不是第一,但我会尽力争取
- 21.目标要具体、能实现
- 22.注意长期目标和短期目标的结合
- 23.适当听取他人意见,但不要迷失自己的方向
- 24.珍惜每一次考试,小步子向成功迈进
- 25.选择一所你喜欢的学校作为奋斗目标
- 26.远大的目标.是动力还是压力
- 27.如果总是达不到自己的目标怎么办
- 28.学会目标的科学管理
- 29.与父母沟通,努力保持目标一致
- 30.分析:我的优势在哪里
- 31.思考:清华大学、北京大学离我们有多远
- 32.退一步:专科学校也有优势
- 33.选你所爱,爱你所选
- 34.正确对待模拟考试

#### 第三篇 计划篇

- 35.高考复习“三部曲”
- 36.好的计划是成功的一半
- 37.科学制订复习计划,做到心中有数
- 38.计划要切实可行,又要有高度
- 39.避免刻意追求的拟订计划
- 40.制订好计划后,要大声宣布
- 41.养成按计划学习的习惯

## <<成功高考心理应对锦囊>>

- 42.如何平衡各科的复习时间
- 43.合理安排优势科目与劣势科目的复习
- 44.厚积薄发,分清缓急
- 45.走好每一步
- 46.如果计划总是完不成怎么办
- 47.科学的时间观念是取得高考成功的关键
- 48.把整个生活的步调加快,你的学习进度会大幅提高,
- 49.考前3个月,怎样安排复习
- 50.考前1个月,怎样重点复习
- 51.考前几天,做些什么

### 第四篇 策略篇

- 52.如何把握学科的重点、难点和考点
- 53.怎样在复习中把握学科知识的结构
- 54.如何梳理学科知识并给予整合
- 55.文科类知识的复习技巧
- 56.理科类知识的复习技巧
- 57.综合科知识的复习技巧
- 58.偏科严重怎么办
- 59.考试成绩总是不稳定怎么办,
- 60.很努力了,但成绩总是没有提高怎么办
- 61.某些科的书总是不想看怎么办
- 62.发现自己记忆力不如以前了怎么办,
- 63.做题速度慢,无法完成所有的作业任务,怎么办
- 64.看见原来不如自己的同学超过了自己,心里很急.怎么办
- 65.每天学习到深夜.感到很累,怎么办
- 66.睡眠不好.经常失眠.怎么办
- 67.心里很紧张,但行为表现却不紧不慢怎么办

### 第五篇 专注篇

- 68.怎样认清自己的环境
- 69.怎样抵制言情小说、武侠小说的诱惑
- 70.怎样戒除电脑游戏瘾 /
- 71.为何总是迷恋追星
- 72.如何处理自己的初恋
- 73.如何减低不良人际关系对学习的影响
- 74.怎样处理自己过于“安逸”的状态
- 75.如何增强自制力
- 76.怎样锻炼自己的耐力
- 77.怎样合理安排体育运动
- 78.高考碰上“世界杯”怎么办

.....

- 第六篇 情绪篇
- 第七篇 冲刺篇
- 第八篇 临场篇
- 第九篇 志愿篇
- 第十篇 家长篇

## <<成功高考心理应对锦囊>>

### 章节摘录

重新设定新目标，要高标准、高要求。

经验丰富的登山运动者，绝不会把容易攀登的山作为自己的登山目标，同时也不会爬过几座不起眼的小山之后，就匆忙立志要去攀登世界著名的险峰，做轻率的计划。

以订高考复习计划也是如此。

假如毫不费力，轻易就能达到的，即便拟订了也没什么实际价值。

设定这样一个毫无意义的目标，只能表示你在制订计划的时候，士气低落，在潜意识上想要偷懒。这样的计划，不订也罢。

因为只限于形式上的计划，根本起不到促进作用。

只有竭尽全力去追求，定出的目标才有意义。

但是原本需要一个月才能完成的内容，你却想在一天之内就把它完成，这种不切实际的计划，则又显得盲目冲动。

真正经验丰富的登山运动者，在向高山挑战时，绝不会为图虚名而去冒险。

他在制订行动计划的时候，一定会留有余地，就是说他的计划一定是切实可行的。

即便能拼到某个高度，但是为了保留下山的体力，他也一定会放弃目标往回走。

高考也是如此，不要以为复习没有生命危险，就盲目地拟订大计划，因为这样做并非明智之举。

<<成功高考心理应对锦囊>>

编辑推荐

《成功高考心理应对锦囊》是应对高考的必备！

<<成功高考心理应对锦囊>>

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>