

<<考试前的心脑保健>>

图书基本信息

书名：<<考试前的心脑保健>>

13位ISBN编号：9787800205583

10位ISBN编号：7800205584

出版时间：1995-11

出版单位：人民军医出版社

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>

<<考试前的心脑保健>>

内容概要

内容提要

本书结合目前大多数学生在学习和考试中面临的实际情况，从考试前的心理保健和脑的保健两个方面，提出了人们常常感到困惑的150个问题，进行了深入浅出的解答。

除说理外，还提出了一些切实可行的保健措施，以科学的方法，帮助学生发挥出最高水平，考出好成绩。

内容

丰富，层次分明，通俗易懂，简单实用。

可供广大青少年学生及其家长、成人考生、辅导老师阅读参考。

<<考试前的心脑保健>>

书籍目录

目录

一、考试前的心理保健

(一) 考生心理与心理保健

1.什么是心理和心理学？

2.考生为什么要学点心理学知识？

3.考生在考试前常见的心理特点有哪些？

(二) 心理卫生与心理保健

4.健康心理的标准有哪些？

5.心理健康与学习考试有何关系？

6.什么是心理卫生，为何要讲究心理卫生？

7.考生应注意哪些心理卫生？

(三) 心理过程与心理保健

8.什么是观察力？

9.学习和观察力有什么关系？

10.怎样发展观察力？

11.什么是注意力和记忆力？

12.注意力和记忆力有什么关系？

13.怎样才能集中注意力？

14.上课时总走神怎么办？

15.记忆力对学习考试有何重要意义？

16.怎样才能提高记忆力？

17.什么是思维力？

18.思维力对学习和考试有何重要意义？

19.什么叫智力？

它与思维能力有何关系？

20.人的聪明才智是天生的吗？

<<考试前的心脑保健>>

- 21.怎样培养和发展智力？
- 22.什么是想象力和创造力？
- 23.创造力和想象力有何关系？
- 24.怎样培养和发展创造想象力？
- 25.什么是情绪和情感？
- 26.情绪和身心健康及考前复习有何关系？
- 27.家长期望太高感到精神压力太大怎么办？
- 28.怎样控制消极情绪而保持良好的情绪？
- 29.什么是意志力？
- 30.意志力和学习考试有何关系？
- 31.怎样才算坚强的意志？
- 32.怎样锻炼坚强的意志？
- (四) 个性心理与心理保健
- 33.学习兴趣对学习考试有何重要意义？
- 34.如何培养良好的兴趣？
- 35.怎样才能激发求知欲？
- 36.什么是表达能力？
表达能力与学习考试有何关系？
- 37.怎样提高语言的表达能力？
- 38.什么是应变能力？
应变能力与考试有何关系？
- 39.怎样才能提高应变能力？
- 40.什么是性格？
和学习考试有何关系？
- 41.考生应具有什么样的性格？

<<考试前的心脑保健>>

- 42.怎样培养良好的性格？
- 43.自卑感对学习有何影响？
- 44.自卑感是怎样产生的？
- 45.怎样才能克服自卑感，提高自信心呢？

- 46.什么是自学能力？
对学习考试有何重要意义？
- 47.如何培养和提高自学能力？
- 48.为何要学会自我奖励？
- 49.如何进行自我奖励呢？

(五) 心理疾病与心理保健

- 50.什么是心理疾病？
对考生健康和考前复习
有何危害？
- 51.心理疾病是怎样产生的？
- 52.什么是心理疲劳？
与心理疾病有何关系？
- 53.怎样识别心理变态？
- 54.怎样正确对待心理疾病？
- 55.什么是神经衰弱？
它的主要病因有哪些？
- 56.神经衰弱和神经官能症是一回事吗？
- 57.患了神经衰弱怎么办？
- 58.什么是心理咨询？
如何进行？
- 59.强迫症是怎么回事？
- 60.什么是心理治疗？
- 61.什么是恐怖症？

<<考试前的心脑保健>>

- 62.什么是抑郁症？
- 63.患了抑郁症能否自我测知？
- 64.为何经常焦虑不安、心慌意乱？
- 65.患了焦虑症怎么办？
- 66.什么是疑病症？
- 67.什么是癔症？
如何防治？
- 68.为什么考生在高考中容易发生“怯场”“晕场”
和临考紧张综合征？
- 69.怎样才能避免发生“怯场”“晕场”和临考紧张
综合征？
- 70.升学考试落了榜怎么办？

二、考试前脑的保健

(一) 营养与脑的保健

- 71.营养对大脑和智力发育有何影响？
- 72.蛋白质对大脑和智力发育有何作用？
- 73.脂肪对大脑的作用是什么？
- 74.糖类对脑功能的作用是什么？
- 75.维生素对人体健康和智力发育有何作用？
- 76.矿物质、微量元素对人体和大脑的作用是什么？
- 77.哪些食品对大脑的保健作用最佳？
- 78.为什么说豆豉和花椒也有健脑作用？
- 79.常吃葱蒜为何能健脑？
- 80.饮茶也能健脑吗？
- 81.怎样使大脑得到足够的营养供应？
- 82.什么是平衡膳食？

<<考试前的心脑保健>>

83.为什么早餐要吃好？

84.为什么每餐不能吃得太饱？

85.怎样养成良好的饮食卫生习惯？

86.吃零食对考前复习有否裨益？

87.考试前能不能吃补品？

(二) 文体活动与脑的保健

88.体育锻炼对大脑功能和考前复习有何影响？

89.为什么缺乏体育锻炼会影响大脑功能而患神经衰弱呢？

90.考前参加文体活动会耽误学习，得不偿失吗？

91.考试前的运动锻炼应如何进行？

92.考生在体育锻炼时应注意什么？

93.考生如何掌握运动量？

94.为什么进餐前后不宜作剧烈运动？

95.锻炼身体为何贵在坚持？

96.梳头与健脑有何关系？

97.健脑操如何进行？

98.健脑益智的左侧体操如何进行？

99.活动手指与健脑学习有何关系？

100.足部运动也能健脑吗？

101.音乐对健脑与学习有何助益？

102.考生怎样应用音乐来益智健脑、促进考前复习呢？

103.演奏乐器对益智健脑和考前复习有何助益？

104.玩电子游戏机对人的智力发育和脑的保健有何利弊？

<<考试前的心脑保健>>

105.考生能否用下棋来益智健脑？

106.猜谜语也能益智健脑吗？

107.进行文娱活动老师和家长为何要给予理解和支持？

(三) 劳逸结合与脑的保健

108.什么是人的生物钟？

109.为什么要按人的生物钟节律安排作息？

110.考生为什么要注意劳逸结合？

111.老师、家长和考生应如何正确对待劳逸结合？

112.怎样才是最好的休息？

113.怎样保证课间十分钟休息好？

114.星期天是用来学习好，还是休息好？

115.怎样学会科学用脑？

(四) 睡眠与脑的保健

116.考生为什么要有充足的睡眠？

117.睡眠多少时间才合适？

118.做梦究竟是怎么回事？

119.考生为什么应把“开夜车”的习惯改为“开早车”

120.午睡的习惯好不好？

121.失眠是怎么回事？

对考生有何影响？

122.失眠是怎样发生的？

123.怎样才能解除失眠的痛苦呢？

(五) 不良行为与脑的保健

124.吸烟对脑功能有何影响？

125.嗜酒对脑功能有否危害？

126.手淫和遗精对考生身心和复习有否影响？

<<考试前的心脑保健>>

127.怎样才能戒除手淫的习惯？

128.看黄色淫秽书刊和录相对考生有何不良影响？

129.老师、家长、考生应如何正确对待考生早恋？

130.婚前性行为对考生有什么危害？

131.如何预防和矫正考生的不良行为？

(六) 环境因素与脑的保健

132.环境对考生的学习成绩和智力发育有何意义？

133.家长为什么要给考生创造一个和睦勤劳的家庭环境？

134.怎样才能为考生创造一个良好的家庭环境？

135.噪音对听力和脑功能有什么危害？

136.哪些自然环境与人的生长发育和脑的保健有关？

137.良好的学习场所应具备哪些基本条件？

(七) 卫生防病与脑的保健

138.考前复习和脑的保健与卫生防病有何密切关系？

139.考前复习期间应注意预防哪些常见疾病？

140.考生为什么要特别注意手的卫生？

141.为什么考生在考试前复习期间要尽量少去人多拥挤的地方？

142.为什么考生要特别注意保护头脑，防止脑外伤？

143.保持皮肤健康有何重要意义？

144.怎样保护考生的视力，减少近视的发病率？

145.什么是视力紧张综合征？
如何防治？

146.考生为何要注意口腔卫生？

147.什么是经前紧张综合征？

<<考试前的心脑保健>>

148. 青春期女生为什么容易发生贫血？

149. 青春期女生如何注意经期卫生？

150. 为什么说普及健康教育是考生搞好卫生防病的关键？

<<考试前的心脑保健>>

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>