

<<高考必胜心理咨询>>

图书基本信息

书名：<<高考必胜心理咨询>>

13位ISBN编号：9787800803772

10位ISBN编号：7800803775

出版时间：2004-5-1

出版时间：群言出版社

作者：刘婷婷

页数：259

字数：200000

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>

## <<高考必胜心理咨询>>

### 内容概要

每年都会有一个让大多数学生和家长紧张的时刻，那就是被称为“黑色六月”的高考。

每到这个时候，相当多的考生都会由于焦虑而寝食难安。

这个不仅影响到考生的身体健康，也严重地影响了考生的精神状态，这就使得这些考生无法正常发挥应有的水平，更不要说从千军万马中挤过独木桥了。

本书针对高考每个阶段可能出现的情况都一一做了指导，这些情况都是考生中最普遍最常见的问题。

另外，本书也适合广大的学生家长，书中的一些措施非常具有指导作用，实用性强，可帮助家长更好给自己的孩子提供畏辅导。

## <<高考必胜心理咨询>>

### 书籍目录

第一章 考前战术 根据性格选择文理科 根据血型选择文理科 根据兴趣爱好选择文理科 根据学习能力选择文理科 借助老师和家长的帮助选择文理科 理解文理科的选择与就业 面对高考的“3+X” 高考考生的无知型 高考考生的紧张恐惧型 高考考生的期望型 考前考生的心理状态的类型及特点 怎样做好考试前的心理准备 怎样做好考试前的心理调整 减轻因同学竞争带来的压力 面对家长期望过高所带来的心理压力 不同类型的考生如何进行心理调节 影响考试成绩的因素 准备考试需要劳逸结合 如何合理安排高考生活节奏 按照生物钟理论来安排学习考试 考生如何用脑 考试头天晚上开夜车会带来反效果 考试前不要去求神拜佛 考试前幻想一下自己考中的情景 衣着打扮也与考试有关 考前一天晚上该如何度过 女生考试恰逢例假怎么办 考生如何注意其他事项 考试的当天早晨应注意的事项 考试当天出门应注意的事项 .....第二章 应考技巧第三章 考试策略第四章 考后心理调整附录一 热门专业课程介绍附录二 热门专业的招生学校 附录三 中国高等教育各专业最优秀的大学推荐

<<高考必胜心理咨询>>

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>