

图书基本信息

书名：<<高考心理必读-超常发挥的9大要诀（高中版）>>

13位ISBN编号：9787802094864

10位ISBN编号：7802094860

出版时间：2007-1

出版时间：中国环境科学

作者：蒋琦

页数：190

字数：113000

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>

内容概要

本书贯穿始终的是对即将参加高考的同学进行竞技状态的调整指导，旨在为考生提供一套科学化、系统化的应试心理优化方案。

尽管每年高考前的几个月，各种有关应试心理调整技巧的讲座、书籍充斥报刊、杂志、网络，但这些只鳞半爪的信息总不免失之系统性，而且很多方法对于正处理紧张复习阶段的考生来说，冗长烦琐，缺乏可操作性。

本书针对这一时期考生的心理特点，以认知行为心理学中的理论为依据，对考生普遍存在的情绪不稳定、过度焦虑、考场恐慌等不良反应进行预防和矫正，以指导考生自我调整，最终形成良好而稳定的心理状态，为考场上出色发挥出自己的水平打下良好的心理基础。

作书作者曾深入走访了全国100余所高中，对50多万名学生提供了应试心理的指导，收到了可喜的效果，并提取了大量珍贵的研究数据。

当然，不管多么先进的方法，最终都必须通过本人的实践才能发挥作用。

书籍目录

第一章 布下胜局 1 现实与态度 2 同一战壕 3 共赢辉煌 附录1 测测你和同学的关系
第二章 步步为“赢” 1 通过现象发现本质 2 轻装上阵 3 飞越沼泽
第三章 天下可运于掌 1 以气御战 2 铁血攻略 附录2 时尚加油站
第四章 稳定军心 1 指点江山 2 化险为夷 3 车甲之奉
第五章 横扫六合 1 修我甲兵 2 无坚不摧
第六章 固若金汤 1 忍者无敌 2 入我
壳中 3 奇正之道
第七章 东山再起 1 百炼成钢 2 运筹帷幄 3 以患为利
第八章 三花聚顶 1 战时篇：天时 2 地形篇：地利 3 谋攻篇：人和
第九章 杀出重围 1 惊天一跃 2 后发先至 3 谁与争锋结束语

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>