

《高考心理按摩（全三册）》

图书基本信息

书名：《高考心理按摩（全三册）》

13位ISBN编号：9787532082445

10位ISBN编号：753208244X

出版时间：2002-4

出版社：上海教育出版社

作者：徐光兴

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《高考心理按摩（全三册）》

内容概要

全书分三册：上册为《考前篇》，中册为《考试篇》，下册为《考后篇》。由华东师范大学心理健康辅导中心主任徐光兴专家主编，该中心近十位专职心理咨询师参与编撰。从生活、学习、考试三方面对高考生进行心理辅导，内容涉及考前如何调适心情，培养自信，克服焦虑，科学用脑，营养健身；考试如何把握不同类型题目的应对思路，坚定考场意志；考后如何度过等待通知的日子，如何面临大学新生活或失败与挫折；等等。是对高考生进行心理辅

《高考心理按摩（全三册）》

书籍目录

考前篇第一编心理按摩--给高考生的25条箴言一、 坚如磐石的信心，珍惜自我的价值二、 调整心态&n

《高考心理按摩（全三册）》

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：www.tushu000.com