

《高考技巧与心理调节》

图书基本信息

书名：《高考技巧与心理调节》

13位ISBN编号：9787806845639

10位ISBN编号：7806845631

出版时间：2007-10

出版社：辽宁大连

作者：卢远杰

页数：303

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

《高考技巧与心理调节》

内容概要

对于家长，高考是什么？是孩子长大独自面对社会之前，你能把手搭在他的肩膀上，你们肩并着肩，一起面对的最后的一件重大的事了。这以后，你依然要关注他的成长，牵挂他(她)的喜怒忧愁。但你会觉得，鹰也好鸟也好，他们将有自己飞翔的天空了，他们要独自去走自己的人生道路。你只能怀着牵肠挂肚的心，看着他/她愈行愈远。而他/她留给你的将是一个前行的背影。在你们一同走路的过程中，你给孩子的礼物是什么？——是面对人生事件的态度，乐观、平和、坚定，是积极地寻求解决问题的智慧，是全面地冷静地看问题的思路……

好好珍惜高考吧。让我们在这最后的机会中学会学习，学习成长。把我们曾经未能做好的“功课”(学习上的人生的功课)尽力弥补。

体会到什么是毅力、坚持、恒心，历练平和、淡定的心态，懂得承担和责任，学会全面地客观地看待自己和其他事物，锻炼健康的身体，培育健康的心理素质。拥有这些，我们就拥有了靠自己的力量创造自己幸福生活的能力。

我觉得这才是我们在高考中学到的真正重要的东西，是我们受用一生的财富。

考上一所大学并不是我们的最终目的，重要的是，我们获得了成长。书中的有章节是写给孩子们的，它们是我从教20多年的一些体会。他山之石可以攻玉，或许哪一方面能对你的学习、生活有所启发和帮助。

《高考技巧与心理调节》

书籍目录

给成功插上翅膀写在前面的话
观念篇 1、换个角度看高考 2、高考考什么 3、父母应承担什么样的角色 4、尊重，给孩子飞翔的翅膀 5、父亲的作用不可替代 6、好习惯终身受益 7、孩子的人品培养更重要 8、亲子同心能移山填海 9、迅速适应高三学习生活
心理篇 1、成功是一种心态 2、信心是成功的基石 3、从容面对压力 4、保持最佳情绪状态 5、贵在坚持、难在坚韧 6、尽快度过高原期 7、考试焦虑了怎么办 8、赢得老师的关注很重要 9、不是播种爱情的季节 10、友情让备考不寂寞 11、抵御不良诱惑 12、运用积极的心理暗示
学习篇 1、清楚学校的复习步骤 2、有明确的目标和清晰的计划 3、科学安排和利用时间 4、狠抓基础，积极思考 5、了解自己的学习类型 6、如何保持持久专注力 7、为孩子创造最佳学习环境 8、怎样快速、长久记忆 9、重视学习的五个环节 10、如何请家教 11、准备三个本——笔记本、错题本、好题本 12、正视模拟考试 13、重视考试策略 14、合理利用男女生差异扬长避短 15、赢在考场
生活篇 1、吃什么能增强记忆和健脑 2、运动让我们精力充沛 3、保证充足的睡眠 4、善待生命的礼物 5、不鸣则已，一鸣惊人——写给复读生
志愿篇 1、恰如其分地估分……最后写给老师最后写给家长最后写给学生

精彩短评

1、时光匆匆，转眼我们已迈入高三的大门，等待我们的是责任、是辛苦、是紧张。面对高三，我们自信，因为我们镇定，高一、高二我们并没有虚掷青春，我们已为高三的长跑、冲刺作足了准备。我们自信，因为我们努力，一分耕耘、一分收获，两者虽不是成绝对的正比，天才出于勤奋却是亘古不变的真理。古人曾说：“不经一番寒刺骨，怎得梅花扑鼻香？”经过漫长的12年的磨炼，我们就是为了在不久之后的高考与全市考生一争胜负。为了高考，我们坚守着“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的意志；为了高考，我们一遍又一遍的尝尽了“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的苦涩。多年栽种而成的小树早已成荫，我们将会自信地迎接2009年6月，那个收获果实的季节到来。因为胜利的旌旗将会由我们高高举起，因为我们有战无不胜的勇气和决心。同学之间的互相帮助是前进中的铺路石，老师的谆谆教诲是岔路口上指明方向的路标，我们的汗水将为我们浇开成功的鲜花！握着沉甸甸的高考接力棒，深知前进路上的坎坷，我们却义无反顾。高考的成功是我们的目标，天道酬勤是我们的信念，永不言弃是我们的精神。为理想，早起三更，读迎晨曦，磨枪挫剑，不惧兵临城下！为目标，晚卧夜半，梦别星辰，脚踏实地，凌云舍我其谁！在这神圣的时刻，我们以青春的名义宣誓：不负父母的期盼，不负老师的厚望，不负青春的理想！我们承诺：我将用严谨的态度书写历史；我将用激昂的斗志奏响乐章；我将用拼搏的精神铸就辉煌！告别昨日的颓丧，我扬起希望；告别昨日的散漫，我打造理想；面对学习中的困难，我从容不迫；面对生活中的挫折，我勇往直前；在高三的学习生活中，我将做到：敢于拼搏，用不懈争取进步；自强不息，用汗水浇灌理想；超越自我，用奋斗放飞希望；永不言弃，用信念实现梦想。让青春绽放最美丽的光芒！

2、家长多侃侃

3、非常好的一本书，孩子看，家长也看。寒窗苦读，只为今朝。家长多学习对孩子也是一种帮助。

《高考技巧与心理调节》

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