

《高考心战》

图书基本信息

书名：《高考心战》

13位ISBN编号：9787214039668

10位ISBN编号：7214039664

出版时间：2011-1

出版社：江苏人民出版社

作者：赵凯

页数：188

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

《高考心战》

内容概要

《高考心战(第3版)》内容包括：要有自信心、要有坦然的心境、调整紧张心理、克服心理疲劳、加强行为操练、避免作不合理假设、降低考试焦虑、理顺生物钟、赵博士精彩对答、主要参考文献、后记

《高考心战》

书籍目录

第一章 要有自信心 第二章 要有坦然的心境 第三章 调整紧张心理 第四章 克服心理疲劳 第五章 加强行为操练 第六章 避免作不合理假设 第七章 降低考试焦虑 第八章 理顺生物钟 附：赵博士精彩对答 主要参考文献 后记

人们在日常生活和工作中常把成败得失归之于某种原因。心理学上叫做“归因”。有些学生之所以形成自卑心理，其中一个主要原因是对学习中的成败得失的归因不当。归因一般分为两种类型：外部归因与内部归因。具有外部归因特征的同学认为自己学习成绩的好坏受运气、他人（父母、教师等）、任务的难度等这样一些复杂和自己难以预料的外部因素的主宰和摆布。具有内部归因特征的学生往往把学习上的成功归结为自己的能力、努力，把学业上的失败，归结为“自己努力不够”、“学习不认真”、“没有充分发挥自己的潜力”等等。学生的不同归因，影响着他们对待学习的态度和行为方式，影响着他们的成就动机和抱负水平，作为一名考生要善于对学习中的成败得失进行正确的归因。心理学家认为，学生在成功和失败时把主要原因归之于内部的努力，有利于激发学习责任感，提高学习努力的程度，克服自卑心理，形成较高的成就动机。

2. 扬长避短

人总有自己的长处和短处。不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处。不要因为自己某门功课学得不太好，而怀疑自己的全部能力。要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩。田忌赛马就是扬长避短的典范，我们在学习中也应该利用自己的优势去弥补自己的劣势。有的考生文、史、哲、外语成绩较好，而有的考生则数、理比较好。应该发挥擅长学科这方面的优势，刻苦学习、深入钻研，力求把这些知识理解得更深、更透，掌握得更牢，从而为选择符合自己特长、能力和兴趣爱好的专业打下一个良好的基础。对于自己学得不太好的功课，要下功夫去弥补，不要让它们拖自己的后腿。

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