

《高考超常发挥》

图书基本信息

书名：《高考超常发挥》

13位ISBN编号：9787530948187

10位ISBN编号：7530948180

出版时间：2007-3

出版社：岳晓东 天津教育出版社 (2007-03出版)

作者：岳晓东

页数：157

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

《高考超常发挥》

内容概要

《高考超常发挥:心理调适与放松技巧》主要讲述中学生高考过程中的心理调适与放松技巧，是哈佛大学心理学博士岳晓东近20年的研究成果，书中列举了大量的实例，其中有作者自己的亲身经历，也有历年高考状元的心得体会。是一部运用心理暗示方法做到高考超常发挥，取得优异成绩的心灵宝典。

《高考超常发挥》

作者简介

岳晓东博士，是中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993年获得哈佛大学心理学博士学位。香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师大、南京师大等10余所大学的客座教授。岳晓东博士在个人心理健康、创新心理学、咨询心理学、考试心理和青少年偶像崇拜等方面做了大量的研究，成绩斐然。他先后在国内外的各类学术刊物上发表学术论文100余篇，影响深远。岳晓东博士著有《登天的感觉》、《少年我心》、《与真理为友》、《哈佛热线》和《批评的艺术》等心理学科普读物，深受读者的喜爱。

《高考超常发挥》

书籍目录

1. 考试超常发挥需要的“实技心”
 - 1.1 考试发挥的三种状态
 - 1.2 考试需要“实技心”三结合
 - 1.3 考试心理训练的五大问题
2. 考试超常发挥需要有自信
 - 2.1 自信就是主观幸福感
 - 2.2 自信与ABCD理论
 - 2.3 自信与心理流畅状态
3. 考试超常发挥需要有适度的焦虑
 - 3.1 焦虑的“适度效应”
 - 3.2 焦虑的“海绵效应”
 - 3.3 焦虑的“弹簧效应”
4. 考试超常发挥需要的心理暗示
 - 4.1 心理暗示是什么
 - 4.2 心理暗示的效能
 - 4.3 心理暗示的形成方法
 - 4.4 心理暗示的不同表现方法
5. 考试超常发挥需要有放松训练
 - 5.1 心身放松法
 - 5.2 “60秒PR法”
 - 5.3 简易健脑操
 - 5.4 触摸放松法
6. 怎样营造宽松的家庭气氛附件

《高考超常发挥》

章节摘录

版权页：插图：回首自己当年的高考经历，我有如下的感悟：首先，我要好好感谢我的那位高中老师对我的鼓励。他的话给了我巨大的鞭策！现在看来，他说的话是一种典型的积极心理暗示（属语言暗示），它令我对自己的考试能力充满了信心，并能尽情地加以发挥。其次，我要好好感谢那位历史科监考老师对我的理解。他的话语像春雨一样沐浴了我当时焦虑的心田。那位监考老师等于用真诚理解对我做了很好的心理辅导，令我对考试环境尤有安全感。第三，我考历史科时感觉自己考砸了。但后来的成绩表明，我历史科的成绩也是相当不错的。那么，回想当初在考场上，我左右环顾，发现别人都在答题，就我没在答题，这究竟是怎么回事呢？事隔多年，我终于想明白了——这是因为我答题虽然慢了些，但都答对了，而别人答题答得快，却未必都答得对！第四，我英语科考得好，与我考试前的美妙联想有很大的关系。那是一种典型的情景暗示，它使得我考前的心情尤其愉悦。我的许多中学同学之所以高考没考好，就是因为他们进考场时的心态就不对，要么太压抑，要么太紧张，不像我那一刻感觉是那么舒心与宁静。第五，我高考之后的一段忐忑不安虽然是自寻烦恼，却是人之常情。我之所以那样焦灼不安，本质上还是因为我对自已缺乏信心。如果我能保持住在高考过程中的信心，就不会蒙受后来的煎熬。可见真正的自信对人的心理健康有多么重要！

《高考超常发挥》

编辑推荐

《高考超常发挥:心理调适与放松技巧》：岳晓东博士帮助你高考超常发挥

《高考超常发挥》

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