《专家妙招赢高考》

图书基本信息

书名：《专家妙招赢高考》

13位ISBN编号：9787305095634

10位ISBN编号：730509563X

出版时间：2012-4

出版社：南京大学出版社

作者：赵国忠 编

页数：237

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

《专家妙招赢高考》

内容概要

《专家妙招赢高考》主旨是讲述了一年一度的高考，牵动着千千万万考生和家长的心。高考是什么？高考考什么？怎样更好地迎高考？这些是考生和家长热切关注的焦点。其内容包括要高考了，做情绪的主人、要上考场了，你准备好了吗等。

作者简介

赵国忠，1971年生于南京，教育管理本科毕业，并获教育学学士学位，现任职于江苏教育学院、江苏省教育科学研究院。先后担任过江苏省省级骨干教师班和国家级骨干教师班班主任，多次主持全国性名师、名校长大型研讨活动。喜欢阅读和思考，关注中国教育，注重基础教育研究，全心致力于中国名师研究和中国名校长研究，现主要负责中国教师书院工作。先后策划、出版：《中国著名教师的课堂细节》、《中国著名教师的精彩课堂》、《中国著名校长的管理奇迹》、《中国著名校长的管理细节》、《外国著名学校的管理特色》、《外国优秀教师最有效的建议》、《外国优秀校长最有效的建议》、《最震撼心灵的教育》——感动中国的100个教师故事、《校长最需要什么》——中外教育家给校长最有价值的建议、《教师最需要什么》——中外教育家给教师最有价值的建议、《班主任最需要什么》——中外教育家给班主任最有价值的建议等多部著作。

《专家妙招赢高考》

书籍目录

第一章要高考了，你的心态端正好了吗
高考需合理定位
要高考了，为什么我睡不好
面对压力，用心就能做女子
给紧张一个流淌的出口
我能行吗
不轻易言败
出现厌学心理了怎么办，
心理压抑了，怎么办
要高考了，我很累
如何面对逃避高考的心理
苛求完美对不对
“ 疗解 ” 复读生的心理路程
如何避免外界环境的干扰
以瓦伦达心态来面对高考
第二章要高考了，我的学习我做主
上课时老走神，怎么办
成绩忽升忽降，是怎么回事
动力不足，怎么办
高原有晴天
模拟考试发挥失常了，怎么办
第三章要高考了，做情绪的主人
放飞成功渴望，克服畏难情绪
最近心情时好时坏怎么办
如何克服心理空虚现象
怎么把消极情绪赶走
第四章要高考了，如何与人交往
是不是忌妒心理在作怪
莫有攀比心理
走出猜疑的泥潭
高考期间的爱情如何处理
第五章要上考场了，你准备好了吗
不要失眠在高考前夜
考前需适度放松
高考前，你烦躁不安了吗
一进考场就紧张，怎么办
该上考场了，我能考上吗
要上考场了，保持好自己的良好情绪
上一场出师不利，怎么办
第六章在考场上，如何达到应试的最佳状态
进考场后，如何快速进入考试状态
拿到试卷时脑子空白，怎么办
如何克服考场 “ 克拉克现象 ”
考试时 “ 身心疲劳 ” 怎么办
在考场上发生 “ 突然慌乱 ” 怎么办
考试中，也需把握好自己的情绪
如何保持考试的最佳状态

为什么我会反复做一件事
怎样应对考场突发事件
如何在考场上超常发挥
参考文献

章节摘录

对中学生而言，异性同学之间的正常交往不仅有利于学习进步，而且也有利于个性的全面发展。一般来讲，既有同性朋友又有异性朋友的中学生。往往性格比较开朗，为人诚恳热情，乐于帮助同学，自制力也比较强；而那些只在同性同学中交朋友的人，往往缺乏健全的情感体验，不具备与异性沟通的社交能力，社交范围和生活圈子也比较狭小，人格发展不甚完善。但是，在中学时代，异性同学关系仍然是一个颇为敏感的话题。如果男女同学之间的交往处理不当，也会影响和妨碍中学生的学习和身心健康，带来情绪和行为上的困扰。男女同学之间的异性交往是有利有弊的，关键在于如何建立起积极向上、健康发展的异性关系。 （1）自然交往。在与异性交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其词，既不盲目冲动，也不矫揉造作。消除异性交往中的不自然感是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好体现是，像对待同性同学那样对待异性同学，像建立同性关系那样建立异性关系，像进行同性交往那样进行异性交往。同学关系不要因为异性因素而变得不舒服或不自然。 （2）适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。既不因为异性交往而过早地萌动情爱，又不因回避或拒绝异性而对交往双方造成心灵伤害。当然，要做到为大多数人所接受有时也并不容易，只要做到自然适度，心中无愧，就不必顾虑过多。 ……

媒体关注与评论

高考成功=实力+心态。 ——中国著名心理学家、著名高考研究专家 王极盛 理想目标过低会造成成就动机不足，而目标过高会造成成就动机过分强烈，这两种动机状态都会导致学习成绩的下降。因此，考生保持心理健康的前提就是要认识自己，对高考要有一个合理的定位。 ——北大方正教育心理研究院院长 龚文 实际上挫折心理人人都有，生活中挫折无处不在，逆境无时时不有。在挫折面前，应该有进取的精神和百折不挠的毅力，同时理智地对待一切。 ——省会资深心理咨询师 方舟 心理学研究证明，在面对像高考这样的高难度事件，过高或过低的动机水平都不利于备考，而中等强度的动机水平最有利于备考和临场发挥。 ——陕西师范大学心理专家 王淑兰

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