

# 《考生生活宜忌与保养食谱》

## 图书基本信息

书名：《考生生活宜忌与保养食谱》

13位ISBN编号：9787502359782

10位ISBN编号：7502359788

出版时间：2008-6

出版社：科技文献出版社

作者：于富荣

页数：271

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](http://www.tushu000.com)

# 《考生生活宜忌与保养食谱》

## 内容概要

《考生生活宜忌与保养食谱》即介绍考生心理调适、日常生活、饮食营养、运动保健、补脑健脑、疾病防治方面的宜忌，并为考生和家长列出了诸多可供参考的营养食谱，极具实用价值。每年一度的中考和高考，牵动着无数家长和考生的。良好的心理状态、正确的生活习惯极大地影响了考生的临场发挥。

# 《考生生活宜忌与保养食谱》

## 书籍目录

第1章 心理调适宜忌 宜 拥有必胜信心 正确看待考试 精神饱满 集中注意力 心情舒畅 做好健康的心理准备 掌握科学的复习方法 自我调节心理压力 忌 产生紧张恐惧 社交异常 家长送考 过度焦虑 忧郁 家长过度关注成绩 产生自卑心理 情绪不稳 家长期望过高 考试“怯场” 考完核对答案第2章 日常生活宜忌 宜 科学安排饮食 关心考生的衣食住行 按时作息 睡前放松 科学洗澡 改变不良睡眠习惯 学习时经常开窗通风 营造良好的家庭氛围 适当参加合作交流 经常洗手 女生注意调整经期 忌 多食冷饮 盲目药物补脑 睡眠不足 坐姿不当 迷恋网络游戏 吸入“二手烟” 忽视空调综合征 长时间操作电脑第3章 饮食营养宜忌第4章 运动保健宜忌第5章 补脑健脑宜忌第6章 疾病防治宜忌第7章 精选营养食谱

# 《考生生活宜忌与保养食谱》

## 章节摘录

**第1章 心理调适宜忌**   **宜 拥有必胜信心**   考试对于一个学生来说，是一件不可避免的大事。考试不仅是对学生知识和能力的一次全面检查，而且也是对学生心理素质的一次考验。在考前复习阶段，每个考生不仅需要知识上的积累和能力上的训练，更需要做好心理准备，提高心理调节和适应能力。

**拥有必胜信心是考生最佳的考试状态。**自信的学生，相信通过自身的努力能够获得成功，学习时能全力以赴，竭尽所能；相反，自卑或自信心不足的学生总是觉得自己能力不够，对自己做片面的分析和评价，因而这些学生在学习上就难以做到专心致志、全心投入。

**自信心是可以逐步树立起来的，具体方法如下：**

**加快走路的速度**   心理学家告诉我们，改变走路姿势与速度，可以改变心理状态。身体的动作是心灵活动的结果，那些遭受打击、被排斥的人，走路拖拖拉拉，完全没有自信心。相反，如果考生有意识地加快走路速度，久而久之，就会增强自信心。

**选择前面的位置**   在教学或教室的各种聚会中，后排的座位总是先被坐满。大部分占据后排座的人，都希望自己不会“太显眼”，而这种怕受人注目的原因就是缺乏信心，坐在前面能建立信心，把它当做一个游戏试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

**家长对考生进行语言鼓励**   适当时候对孩子的一些进步给予奖励。青少年的虚荣心比成人要强得多，所以给考生一些语言上的鼓励，孩子是很容易满意的，对于年龄稍大的学生也可以给些物质上的奖励。但是不管怎么样，这些鼓励不宜太多，否则会适得其反。另外，当孩子在平时的模拟考试中成绩不是很理想的时候，家长不要表现出过分的担忧和紧张，要告诉孩子付出总有回报，只要自信起来就会考出好成绩。

# 《考生生活宜忌与保养食谱》

## 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](http://www.tushu000.com)