

高考心理按摩 (全三册)



[高考心理按摩 \(全三册\) 下载链接1](#)

著者:徐光兴

出版者:上海教育出版社

出版时间:2002-4

装帧:

isbn:9787532082445

全书分三册：上册为《考前篇》，中册为《考试篇》，下册为《考后篇》。由华东师范大学心理健康辅导中心主任徐光兴专家主编，该中心近十位专职心理咨询师参与编撰。从生活、学习、考试三方面对高考生进行心理辅导，内容涉及考前如何调适心情，培养自信，克服焦虑，科学用脑，营养健身；考试如何把握不同类型题目的应对思路，坚定考场意志；考后如何度过等待通知的日子，如何面临大学新生活或失败与挫折；等等。是对高考生进行心理辅

作者介绍:

目录: 考前篇第一编心理按摩--给高考生的25条箴言一、
坚如磐石的信心，珍惜自我的价值二、调整心态
· · · · · (收起)

[高考心理按摩（全三册）_下载链接1](#)

标签

评论

[高考心理按摩（全三册）_下载链接1](#)

书评

[高考心理按摩（全三册）_下载链接1](#)