

高考心理必读-超常发挥的9大要诀（高中版）



[高考心理必读-超常发挥的9大要诀（高中版） 下载链接1](#)

著者:蒋琦

出版者:中国环境科学

出版时间:2007-1

装帧:平装

isbn:9787802094864

本书贯穿始终的是对即将参加高考的同学进行竞技状态的调整指导，旨在为考生提供一套科学化、系统化的应试心理优化方案。尽管每年高考前的几个月，各种有关应试心理调整技巧的讲座、书籍充斥报刊、杂志、网络，但这些只鳞半爪的信息总不免失之系统性，而且很多方法对于正处理紧张复习阶段的考生来说，冗长烦琐，缺乏可操作性。本书针对这一时期考生的心理特点，以认知行为心理学中的理论为依据，对考生普遍存在的情绪不稳定、过度焦虑、考场恐慌等不良反应进行预防和矫正，以指导考生自我调整，最终形成良好而稳定的心理状态，为考场上出色发挥出自己的水平打下良好的心理基础。

作书作者曾深入走访了全国100余所高中，对50多万名学生提供了应试心理的指导，收到了可喜的效果，并提取了大量珍贵的研究数据。当然，不管多么先进的方法，最终都必须通过本人的实践才能发挥作用。

作者介绍:

目录:

[高考心理必读-超常发挥的9大要诀（高中版）_下载链接1](#)

标签

评论

[高考心理必读-超常发挥的9大要诀（高中版）_下载链接1](#)

书评

[高考心理必读-超常发挥的9大要诀（高中版）_下载链接1](#)