

决胜之道



[决胜之道_下载链接1](#)

著者:徐光兴

出版者:山东文艺

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787532929641

《决胜之道:高考心理辅导》是专为参加高考的学生编写的一本书。《决胜之道:高考心理辅导》从“信心，学习，记忆，减压，体力，创意，考试”七个关键词入手，不仅对考生的心理作全方位的调适，而且还通过故事、寓言、小品、心理小测验等形式，给考生以丰富的社会人文、艺术方面的心灵滋养。书中内容融哲理性、智慧性和趣味性于一炉，以小见大，滴水藏海，启迪高考生的思想火花，培养考生的健康人格。所以上述七个关键词，是广大参加高考的学生达到目标的“取胜之道”。

作者介绍:

目录: 前言1 信心——调整心态。迎接挑战 1. 天生我材必有用 2. 把握你自己的命运 3. 克服几种“心敌” 4. 少年壮志不言愁 5. 高考心理小测试2 学习——八仙过海，各显神通 1. “思想食谱”与“学习潜能” 2. 八种智能活动新观念 3. 学习智能的测试与比较 4. 提高你的学习效率 5. 创造性的加速学习法 附：迷你智商小测验3 记忆——世上无难事，只怕有心人 1. 你能够记住一切 2. 记忆力的十种锻炼法则 3. 启动记忆的“秘诀” 4. 入静和手指瑜伽 5. 记忆力的测验和训练4 减压——风雨不动。笑傲江湖 1. 化压力为动力 2. 身体放松：肌肉松弛训练操 3. 精神放松：心理松弛训练操 4. 神经放松：自律训练法 5. 释放压力：呼吸训练方法5 体力——欲穷千里目，更上一层楼 1. 备考期间的营养补充 2. 体力来自合理的膳食安排 3. 为健康和体质而锻炼 4. 保证休息和睡眠的时间 5. 拥有乐观向上的心情6 创意——积极进取，愉悦洒脱 1. 用音乐来提升脑力 2. 进入音乐休养的神圣殿堂 3. 揭开催眠的神秘面纱 4. 几种简易的催眠技术 5. 打开心扉之门的解梦7 考试——一分耕耘，一分收获 1. 调整你的应试心态 2. 我自信，所以我成功 3. 战胜考场焦虑 4. 采取有效答题策略 5. 训练高考答题思路
· · · · · (收起)

[决胜之道_下载链接1](#)

标签

学校心理咨询

评论

[决胜之道_下载链接1](#)

书评

[决胜之道_下载链接1](#)