

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
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
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](#)