

# 青少年最喜爱的94个注意力训练



[青少年最喜爱的94个注意力训练 下载链接1](#)

著者:安德列亚·索尔姆斯

出版者:

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787115216175

《青少年最喜爱的94个注意力训练》围绕着提高学习注意力这一主题，从注意力与学习之间的关系出发，全面系统地介绍了提高注意力的各种技巧。作者从提高学习动力、合理安排学习时间与自由时间、克服应考恐惧以及解除压力等几个方面进行了全面的分析，并提供了94个实用的训练练习，使读者通过基本训练，能够把注意力提高到一个理想状态，使学习效果迈上新的台阶。

《青少年最喜爱的94个注意力训练》有关内容和各项训练，特别适合当前处于各学习阶段的广大莘莘学子了解和运用。

作者介绍:

目录:

[青少年最喜爱的94个注意力训练 下载链接1](#)

标签

注意力

心理学

教育

个人提升-注意力

抑郁症

2010E

评论

有十来个训练模式还是非常适用的，而且是老少通吃

-----  
一些具体操作的实例，整理日常的时间安排习惯。

[青少年最喜爱的94个注意力训练 下载链接1](#)

书评

-----  
[青少年最喜爱的94个注意力训练 下载链接1](#)