

享受巅峰的经历·心理战略



[享受巅峰的经历·心理战略_下载链接1_](#)

著者:沃建中//李二霞//向燕辉

出版者:北京航空航天大学

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787811249668

整套书系皆为高三学生量身打造，通俗易懂，并配有生动有趣的插图，具有指导性、权威性、可操作性，符合高三学生现实需求。《享受巅峰的经历·心理战略》侧重心理战略的具体应用，从实例分析入手，指导高三学生掌握心理战略，保持稳定的情绪，妥善处理各种人际关系，增加丰厚的心理资产，自信、快乐地走向高考成功，享受巅峰经历。全书结合高三学生的实际案例，具体分析并提出建议，通俗易懂，富于启发性。可操作性强，是一本适宜高三学生阅读并实践的指导性书籍。

作者介绍:

沃建中，北师大发展心理研究所认知发展研究室主任、国际行为发展研究会会员。中国心理学会学校心理学专业委员会副主任，全国中小学心理健康教育专业委员会理事长。

主要研究方向是认知与脑功能发展、个体潜能开发、职业生涯规划与心理健康教育。目前主持国家与省部级重大科研项目20余项。专著或主编的丛书及教材达73部，发表论文100多篇。1999年，荣获全国首届百名优秀博士学位论文奖(心理学科唯一)；著作《智力研究的实验方法》获得北京市哲学人文社会科学优秀成果著作二等奖。2003年，主持“儿童脑波超慢功率涨落分布及发展特点”研究项目获教育部“自然科学科技进步二等奖”(心理学科唯一)。

目录: 1 心态决定高考成败 1. 1 巅峰心态等于丰厚的心理资产 1. 2
高考，你有心理负债吗 1. 3 巅峰心态带给你意想不到的奇迹 1. 4
心态不好，心理负债增多 1. 5 心态不好，高考可能落榜 2 掌控好自己的情绪 2. 1
情绪就像温度计 2. 2 情绪是把“双刃剑” 2. 3 情绪来源于自己 2. 4
高三，最怕的就是“怕”字 2. 5 勿让情绪此起彼伏 3 心海扬帆，真情交流 3. 1
父母是天底下最可靠的人 3. 2 老师永远值得你尊敬 3. 3 其实，不必为恋爱所困 3. 4
珍惜同窗友谊 4 走出考试焦虑 4. 1 何谓考试焦虑 4. 2 考试焦虑是谁惹的祸 4. 3
考试焦虑，悄悄走开 4. 4 学会完全放松 4. 5 淡定从容，轻装上阵 5
迈向巅峰，高考必胜 5. 1 我就是一艘航空母舰 5. 2 用“心”战胜高考 5. 3
过去绝不等于未来 5. 4 比别人多努力四倍 5. 5 不再找借口 后记
· · · · · · [\(收起\)](#)

[享受巅峰的经历·心理战略_下载链接1](#)

标签

心理里

评论

[享受巅峰的经历 · 心理战略_下载链接1_](#)

书评

[享受巅峰的经历 · 心理战略_下载链接1_](#)