第一图书网, tushu007.com

<<决胜高考>>

图书基本信息

书名：<<决胜高考>>

13位ISBN编号：9787216058674

10位ISBN编号：7216058674

出版时间：2009-1

出版时间：湖北长江出版集团，湖北人民出版社

作者：尹邓安，等 编

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

高考，是人生关键性几步中的重要一步，对考生及家长的心理压力是绝不可小视的。
始终保持良好的心态，科学开展复习，以饱满的精神、十足的信心参加高考，最终决胜高考，是广大考生的最大愿望，也是家长、教师的殷切期盼。

许多考生经过一年的复习，成绩提高，考取了理想大学；但也有不在少数的考生，虽然很努力，高三复习了一年，成绩不但没有提高，甚至高考成绩比刚读高三时考试成绩还下降了。

这是为什么？
他们的主要问题归纳起来分为三类：　一是复习方法欠当，学习效率低，花了不少力气却做了许多无用功。
具体表现在缺少明确的目标。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

高考，是人生关键性几步中的重要一步，对考生及家长的心理压力是绝不可小视的。
始终保持良好的心态，科学开展复习，以饱满的精神、十足的信心参加高考，最终决胜高考，是广大考生的最大愿望，也是家长、教师的殷切期盼。
《决胜高考：高考咨询120问与答》对高考生进行高考时存在的问题进行了一一解答，如高考复习中学习方法不当的主要表现有哪些？
如何培养自信心？
如何评价自己的学习习惯？
如何避免备考过程中的懊丧心情？
怎样通过潜意识训练法提高学习成绩？
如何提高听课的注意力？
高考后，如何调整考生心态等问题。
《决胜高考：高考咨询120问与答》共11章内容，主要包括坚定高考目标有效监控实施；合理组织复习确保实际效率；把握高考试题 遵循黄金定律；培养积极心态坚定高考自信；强化心理训练保持良好心态等。

作者简介

尹邓安，男，河南邓州市人，革命烈士尹觉先之子，中共党员，1945年4月26日生于湖北京山。华中师范大学教育系毕业。
华中师大一附中高级心理咨询师、武汉大学心理咨询师培训专家、中央教科所全国中小学心理健康教育研究专家、湖北省教育厅教师培训讲师团成员、湖北省心理卫生协会常务理事、武汉市中小学生心理辅导与教育专业委员会副理事长、湖北省心理咨询师专家评审委员会成员、湖北招生考试杂志社高考研究专家。
曾被评为湖北省电子工业局先进教育工作者、电子工业部先进教育工作者、中国心理卫生协会优秀工作者。
在主办中专、技校、电大及在华中师大附中曾任教数学、英语、电工、化学、高等数学、马列主义常识、政治经济学、哲学、法律常识、政治和心理训练与学习方法等课程。
十多年来，应邀在全国十多个省市，向学生、老师、家长作报告1200余场，100余万人次听报告。每年有3000多人次校内外学生、家长来访（电话、来函、网络）咨询，在全省乃至全国有一定影响。
接受《人民日报》《光明日报》《中国教育报》《湖北日报》《长江日报》《楚天都市报》《楚天金报》《湖北招生考试》《武汉晚报》《武汉晨报》《教育导报》《武汉商报》《现代健康报》、中央电视台、湖北电视台、湖北电台、武汉电台、湖北卫视台、武汉电视台、武汉教育电视台及其他地方媒体采访报道800余次。
主要著作：《育人艺术探索》《课堂讲授法》《与家长谈子女教育》《心理训练与学习方法》《高考复习方法与心理训练》《学会高考》《考试科学减压手册》《教育·学习·心理实用妙方》等共15部18本。

书籍目录

前言一、坚定高考目标　有效监控实施1.为什么要制订高考奋斗目标？
2.如何制订不同阶段的奋斗目标？
3.怎样确立高考目标？
目录该定多高？
4.如何坚定自己的高考目标？
5.如何对高考奋斗目标进行监控？
6.如何培养自我监控的能力？
7.怎样监控学习上的粗心大意？
8.如何改变学习偏科的状况？
9.内向型性格学生如何监控学习？
10.外向型性格学生如何监控学习’【附】心理训练助我提高了复习效率——华中师大一附中2008届毕业生二、合理组织复习　确保实际效率1.高考复习中学习方法不当的主要表现有哪些？
2.如何制订有效的高考复习策略？
3.高考复习的三个阶段如何安排？
4.如何做到带着问题听复习课？
5.如何抓住要点听好课？
6.如何在高考复习中理清思路加深理解？
7.高考复习时如何克服“走神”？
8.做作业时分心，如何加以克服？
9.如何搞好高考复习总结？
10.高考成功的学子都使用什么样的复习方法？
11.如何运用特殊的心理训练方法配合高考复习？
12.如何搞好高考前一个月的冲关复习？
【附1】学会调整心态。
提高复习兴趣——华中师大一附中2008届毕业生【附2】掌握高考复习方法.提高复习效率——华中师大一附中2008届毕业生三、把握高考试题　遵循黄金定律1.高考试题的真面目是怎样的？
2.高考难题有哪些类型？
3.怎样遵循高考试题的黄金定律来安排复习？
四、培养积极心态　坚定高考自信1.自信心对一个人的成功有什么作用？
2.什么原因会导致自信心缺失？
3.如何培养自信心？
4.如何进行自我激励来提高自信心？
5.高考优胜学子的自信心是如何培养的？
6.自信心的训练语有哪些？
【附1】自信，使我高考成功——华中师大一附中2008届毕业生【附2】进行自我激励。
学会提高自信——华中师大一附中2008届毕业生五、强化心理训练　保持良好心态1.高考复习过程中应注意排除哪！
10种心理障碍？
2.为什么要进行心理训练？
3.心理训练有哪些方法？
4.如何训练自制力？
5.如何进行时间管理的自我诊断？
6.如何评价自己的学习习惯？
7.如何改掉坏习惯？
8.怎样战胜惰性？

9.怎样做情感的主人？
10.如何克服紧张时的习惯动作？
11.如何通过心理训练消除紧张情绪？
12.如何避免高考复习过程中的雷霆之怒？
13.如何调节爱发牢骚的坏毛病？
14.如何调节不良情绪？
15.如何避免备考过程中的懊丧心情？
16.如何消除心中的莫名担忧？
17.如何消除对考试的过度焦虑？
18.如何调节高考迫近的紧张心理？
19.如何化解对高考的抑郁？
20.如何摆脱恶梦的纠缠？
21.如何克服失眠？
22.备考期间如何保持乐观的情绪？
23.如何减轻与同学的竞争带来的压力？
24.什么是潜意识心理训练？
25.高考潜意识训练的基本步骤是什么？
26.怎样通过潜意识训练法提高学习成绩？
27.如何杜绝失败的形象进入潜意识？
28.如何面对父母过高的期望？
29.如何在备考期间与父母融洽相处？
【附1】以积极的心态搞好高考复习——华中师大一附中2008届毕业生【附2】高考复习过程中要注意意志力的培养——华中师大一附中2008届毕业生【附3】陈毅元帅为母亲洗尿裤【附4】母亲的一生为你做了什么【附5】疯娘六、高度集中注意　提高记忆效率1.如何提高注意力？
2.如何提高注意的品质？
3.如何通过凝视来训练注意力？
4.如何稳定注意力？
5.如何用想象法集中注意力？
6.如何提高听课的注意力？
7.如何利用注意规律提高听课效率？
8.如何变“分心”为“专心”？
9.如何才能闹中求静？
10.记忆有哪些特征？
11.如何利用形象记忆控制训练法提高记忆力12.如何提高记忆效果？
13.为什么说“要记忆就要善于忘却”？
14.高效的记忆方法有哪些？
七、讲究科学用脑　锻炼提高智力1.如何做到科学用脑？
2.如何消除学习疲劳？
3.如何训练脑力？
4.如何利用学习间歇时间锻炼提高智力？
5.如何快速地放松大脑？
6.如何保证大脑所需营养？
7.怎样用脑才有利于记忆？
【附】生物钟八、稳度最后一周　坦然迎战高考1.考前如何端正心态？
2.如何安排高考前一周的复习？
3.考前如何进行自信训练？
4.怎样摆脱考试恐惧？

5.临考前如何自我放松？
6.考前需要注意什么？
7.走进考场前应做好哪些准备？
8.如何消除走进考场时的紧张感？
9.怎样度过考前最后一天？
10.如何保证高考前一天的睡眠？
九、积极稳定心态　顺利决胜高考1.如何做好充分的考试准备？
2.最佳迎考心态是怎样的？
3.如何调节迎考过程中的紧张心理？
4.如何做到自信地走进考场？
5.考场上如何战胜记忆阻滞？
6.如何做到高考不怯场？
7.怎样战胜高考晕场？
8.顺利高考有什么招数？
9.如何摆脱某科失利的阴影？
10.如何调整好两科考试之间的心态？
十、家长理性服务　当好考生帮手1.常见的家长误区有哪些？
2.考生家长如何面对孩子高考？
3.家长有哪些应考守则？
4.家长应怎样与孩子沟通？
5.如何帮助孩子调节心态？
6.不同类型学生如何进行心态调节？
7.如何避免“ 关怀强迫症 ”？
8.考生家长要避免哪些忌语？
9.如何给孩子科学配餐？
10.高考期间，家长应该怎么做？
11.高考后家长和考生的不良心态有哪些？
12.高考后，如何调整考生心态【附1】儿子的大学录取通知书令我热泪盈眶——华中师大一附中2008届考生家长【附2】疏浚孩子心路的妙方——华中师大一附中2008届考生家长十一、科学填报志愿　大学美梦成真1.如何选择专业？
2.志愿填报有哪些误区和注意禁忌？
3.性格如何影响专业选择？
4.如何根据气质类型选择专业？
5.如何选报院校？
6.如何填报志愿？
7.成才之路有哪些？
后记

章节摘录

二、合理组织复习　确保实际效率　　1.高考复习中学习方法不当的主要表现有哪些？
问：老师经常说，有些同学很用功，但是学习方法不当，很难取得好成绩。
那么，学习方法不当有哪些表现呢？
答：没有正确学习方法的学生，在学习中常有如下表现：　　（1）学习元计划　　有些学生对自己的学习毫无计划，整天忙于被动应付作业和考试，缺乏主动的安排。
因此，看什么、做什么、学什么都心中无数。
他们总是考虑“老师要我做什么”而不是“我要做什么”。
（2）不会科学利用时间　　有的学生虽然忙忙碌碌。
经常加班加点，但忙不到点子上，实际效果不佳。
有的学生不善于挤时间，他们经常抱怨：“每天上课、回家、吃饭、做作业、睡觉。
哪还有多余的时间供自己安排？
”或者平时松松垮垮。
临到考试手忙脚乱。
（3）不重视听课不会听课　　课前不预习，对上课内容完全陌生，无法带着疑问去学，听课时开小差不记笔记，或充当录音机的角色，把老师所讲的一字不漏地记录下来：只让自己的记录与教师讲述的内容同步，而不让自己的思路与教师保持同步：课后不及时复习，听完课就万事大吉，等等。
（4）死记硬背　　指不加思索地重复，多次重复直到大脑中留下印象为止。
它不认真理解，不讲究记忆方法和技巧，是最低效率的学习。
它常常使记忆内容相互混淆，而且不能长久记忆，当学习内容没有条理，或学生不愿意花时间去分析学习内容的意义时，往往会采用死记硬背的方法。
（5）抓不住重点和难点　　在看书和听课时，不善于寻找重点和难点，找不到学习上的突破口，眉毛胡子一把抓，全面出击，结果浪费了时间与精力。
（6）不能形成知识体系　　所学的知识多数处于零散状态，不能做到连成线、组成网、拓宽面，形成知识体，当然不能做到“举一反三”。
（7）不善于科学用脑　　主要表现在：学习时不注意劳逸结合，不善于转移大脑兴奋中心，使大脑终三昏昏沉影响学习效率。
（8）不会阅读　　阅读完全凭个人兴趣或完全听从老师父母的安排；没有阅读重点，处理不好“博”与“精”的关系，要么广种薄收，要么挂一而漏万；阅读速度慢。
不会快速阅读，也不会略读，任何情况下都逐字逐句；不善于带着问题去读，阅读之后没有什么收获。
（9）理论与实际脱离　　有的学生往往只满足于学习书本上的知识，不善于在实践中学习、在实践中运用，不能运用所学的知识解决实际问题。
具体表现为动手能力差。
不喜欢上实验课和操作课，不关心现实生活。
2，如何制订有效的高考复习策略？
问：听老师们讲，做事情要讲策略。
我在高考复习中，感觉自己就像无头苍蝇。
请问，高考复习的策略有哪些？
答。
许多考生在考前复习时没有一个明确的迎接高考的战略方针，只是被动地随着老师的复习进度进行。
而复习时的走神、分心，在很大程度上是因为学习没有计划造成的。
制定正确、合理、具体的复习策略可以从整体上把握高考复习的全过程，有的放矢地解决复习过程中可能遇到的问题，也有助于复习时精力集中。
（1）制订和检查复习计划　　有了自己的复习安排，还要检查安排是否合理。
A.时间是否经常用在做一些无关紧要的琐事上？

B.作业是否在手忙脚乱的情况下完成？
C.是否经常感到很难分清主要的概念和次要的细节？
D.是否为没有落实计划而找借口？
E.做事情是否经常虎头蛇尾？
F.是否经常犹豫不决，不知道下一步该做什么？
G.是否经常发现自己在做不必要的重复劳动？
通过检查，可以看出自己以前的复习计划是否合理，知道该如何来安排高考复习以提高效率。
（2）制订复习时间表　　制订出每周、每日计划以及剩余时间的学习安排，将学习任务逐个落实到几个可行的时间段里。
根据自己学习效率的高低，合理安排复习科目，情绪低落时，复习最感兴趣的科目；情绪高涨时，复习比较枯燥的科目。
（3）以教科书为主，重视“双基”　　高考内容多以基本知识和基础技能为主。
只要把教科书理解透彻、融会贯通，就一定能够考出理想的成绩。
当然这不是要排斥复习资料，而是要在对教科书有很好理解的基础上，再辅以复习资料来检查复习情况，从中发现不足。
（4）合理安排各门功课的复习　　根据具体课程的类型，选择不同的复习方法。
对于数学、物理等科目来说，要掌握有关解题思路和解题步骤，复习的基本方法应该是大量演算各种典型习题，通过做大量的习题来锻炼演算能力和思维能力，对于这些课程的复习，应该循序渐进地进行。
对于语文、政治等科目来说，要求的是掌握基本概念和观点，复习时要全面而细致。
在复习过程中，要找出自己的薄弱环节。
对于弱势科目，应该多安排时间复习；对于较强的科目，复习时间可以稍微少些。
（5）按时完成复习计划　　如果不按时完成计划，那么，制定计划就如同纸上谈兵。
计划也就成了废纸一张。
应该坚持每天、每周检查计划完成的情况，然后再推进复习进程，　　（6）控制连续复习时间
一般说来，连续学习的时间以40～60分钟为最好。
大脑在开始学习10分钟左右时达到最佳状态，这种最佳状态持续时间大约为20～30分钟，　　最佳状态过后，大脑实际工作效果下降较快，所以当感觉学习效率下降时，就应及时休息。
根据国外心理学家的研究，在注意力高度集中的单调的学习活动中，学习30分钟后，要休息10分钟才能恢复最佳脑力状态；学习60分钟后，要休息20分钟；学习90分钟后，要休息40分钟；学习120分钟后，要休息90分钟。
这说明，学习效果不是随学习时间延长而增加的。
恰恰相反，连续学习时间越长，效果越差。
连续两三个小时不间断地学习，将是得不偿失的。
而在休息一二十分钟后再学习，很快又能达到最佳状态。
当然，每次复习时间的长短，要根据个人的体质、毅力、对学习的兴趣以及学习材料的难度等具体情况而定，要充分利用最佳状态，一旦感觉效率下降就要及时休息或变换学习科目，做好自我调节。
这样，才不会导致复习时注意力不集中。
3.高考复习的三阶段如何安排？
问：高考复习是高考成功的关键，我身边很多同学都不知道该如何安排自己的高考总复习，一味跟着老师的步伐，效果不理想。
面对高考复习，我感到很茫然。
高考复习该如何安排呢？
答：高考成功的关键是搞好高考复习。
即使平时成绩一般，哪怕是不如意，但只要搞好复习，同样可以在高考中取得胜利。
高考复习一般分为三个阶段：　　（1）全部学科的总复习　　此阶段的重点是根据考试大纲所规定

的考试范围和要求，对有关内容做全面、系统的复习，抓住各科知识体系，不要遗漏任何有关的知识点。
其目的是整体把握、全面复习。
要做到：　　A.列出重要内容一览表。
为了便于记忆和应用，要把重要内容列成一览表，将其纵横关系整理清楚，做到一目了然。
边留1／3作旁自，以便以后写体会。
　　对于那些需要背诵的、互不关连的内容，则可以使用卡片来记忆。
　　这一阶段的工作，主要是整理一览表和卡片，在以后的复习阶段中，只要不时地加以使用便可以了。
　　B.消除疑点。
在完成了“ 整理 ”工作后，就应开始实质性的复习了。
这时候往往会遇到一些疑难问题。
一般来说，这类问题大多是有关考试的“ 关键性问题 ”，一定要理解深刻透彻，如果能以这类问题为中心相互讨论，必然大有好处，比如在讨论中，无法扼要说明问题，这就表明对那个问题仍未彻底掌握。
　　（2）全力突破成绩不佳的科目　　此阶段的主要目的是突破成绩不佳的科目，但这并不是说其他科目可以不管，而是在全面复习的基础上，抓住各科、各章节、各知识点的重点、难点进行复习。
结合自己的情况，把还没复习充分的地方以及大纲所要求的内容确定为重点：在练习方面，不要搞“ 题海战术 ”，而是要精选习题，做一些有代表性的练习，力求做到举一反三、触类旁通。
在这个阶段须注意：　　A.重点在于做练习，训练应用能力。
　　对于数学、物理等学科，可以使用习题集之类的书。
所做的练习要和教材的基本内容有关，并参照有关的一览表。
　　对于语文、英语等学科，要以教科书和教辅书为中心，反复练习读法、译法、语法等。
这些学科的知识范围较宽，复习时应把思路放开些，把有关的知识联系起来进行综合练习。
　　……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

指导考生科学复习，点拔高考成功技巧

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com