第一图书网, tushu007.com

<<考前冲刺>>

图书基本信息

书名：<<考前冲刺>>

13位ISBN编号：9787506043298

10位ISBN编号：7506043297

出版时间：2011-11

出版时间：东方出版社

作者：格兰·亚历山大

译者：钱峰

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

内容概要

《考前冲刺：知识向左，心理向右》是心理学家格兰的著作。
《考前冲刺：知识向左，心理向右》主要讲述了如何从心理学角度对自己进行催眠，缓解考试给自己带来的压力。

从有人类的那一天开始，人们就面对各种考试。
现代社会，考试成为人才晋级的一种重要途径。
但是，与此同时，考试给人们也带来了巨大的压力。

我们首先必须厘清考试的意义和价值。
一旦搞清楚为什么要考试，我们在和它相处的过程中就会少些负面的情绪，比如：焦虑、愤怒、无助、麻木等。
这些负面的情绪都会影响你水平的正常发挥。

其次，我们必须认识压力的客观存在，以及经过数百万年的进化，而一旦进入高速发展的现代社会之后，我们的应激本能会在我们需要自己客观、冷静的时候不能以最佳的状态面对考试这一重大考验。

最后，我们可以通过心理学的技能和方法，通过练习，改变自己的生理状态，然后再改变心理感受，最终可以以最理想的状态走入考场，接受挑战。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

导言
致谢
序言
第一章 压力和焦虑的来龙去脉
什么是焦虑和压力？

焦虑的不同类型
现代人的焦虑和压力越来越严重了吗？

诊断你考试焦虑的程度
什么是考试焦虑
第二章 你是哪种类型的学习者？

了解你是哪种学习者类型
第三章 保持积极的心态，为考出好成绩作准备
综合学习指南
奋起学习吧（A.R.I.S.E.）
培养正确的学习态度
第四章 用自我催眠来应对考试压力
催眠和自我催眠
什么是自我催眠？

我怎么进行自我催眠？

催眠和记忆
第五章 考前心理调节倒计时30天
每日计划表
每日计划总揽
倒计时 第30天
倒计时 第29天
倒计时 第28天
倒计时 第27天
倒计时 第26天
倒计时 第25天
倒计时 第24天
倒计时 第23天
倒计时 第22天
倒计时 第21天
倒计时 第20天
倒计时 第19天
倒计时 第18天
倒计时 第17天
倒计时 第16天
倒计时 第15天
倒计时 第14天

倒计时 第13天
倒计时 第12天
倒计时 第11天
倒计时 第10天
倒计时 第9天
倒计时 第8天
倒计时 第7天
倒计时 第6天
倒计时 第5天
倒计时 第4天
倒计时 第3天
倒计时 第2天
倒计时 第1天
结论

章节摘录

什么是焦虑和压力　虽然我经常把这两个概念换用，但是我们还是有必要对这两个不同的事物进行区分。
那我们就先从压力开始吧。
事实上，人们在讲到压力的时候通常指的是压力过大。
压力本身是中性词，没有褒贬之分，不过当压力上升到一定程度，使得人们的生活开始出现难题时，压力过大就出现了。
这时候你才发现：许多人都会谈到压力，可是他们对这个概念的了解却不够充分。
我还记得在受邀参加的中国哈尔滨第十届心理学大会上，我曾经向在座的观众介绍过自己的压力管理训练营。
听了我的讲座后，其中一位医生跑来跟我说，最近有越来越多的病人都来咨询她该如何减压。
令她吃惊的是，她发现自己让病人使用的许多意在减压的方法很有可能产生了反作用，反而增加了他们的压力，而这一切都是因为她对压力的身体征兆有所误解。
快速地浏览下面几点，你认为这几点里哪些是有压力的表现，哪些不是。
1.老师布置了很多家庭作业，或者老板让你加班。
2.你感冒生病了。
3.你参加了家人的生日聚会。
4.一个很好的朋友到你家住了一个星期。
5.你去一个心仪已久的城市旅行。
6.你和家人或者爱人吵了一架。
7.你得了一辆新自行车。
8.你不小心割伤了手指。
9.你花了一下午逛街，还买了新衣服。
10.你的狗狗生了小狗。
在这十个例子中，你觉得哪些会让你感到有压力？
大多数人都会选第五个或者是第六个。
事实上，上面十个全都会给你和你的身体带来一定的压力。
为什么呢？
答案很简单：对你的身体来说，变化就等于压力。
而你的身体由于无法辨别变化的好坏，因此过多的家庭作业带来的心理变化和得到一辆新的自行车没什么差别。
即使是想象中的变化也可以带来压力。
如果你害怕自己钱不够没法付房租，这也是压力的表现。
或者你觉得自己有可能被炒鱿鱼，或者你觉得自己会升职，这些都可能带来压力（即使改变是往好的方向发展）。
不管事情是好是坏，即使是想象中的变化也会让你感到有压力。
很多本来心怀善意的人在试图想帮助别人克服压力过大时，总是事与愿违，反而让事情变得更糟。
也许，你现在能理解为什么有些听上去能让你放松的建议其实是增加了，而不是减少了你的压力了，这些建议包括“去休个假吧”，“去相亲吧”，或者是“为什么不搬进一个大点儿的房子呢”等等。
要想了解更多关于压力方面的知识，我建议你研究一下“生活变化单位”这个概念。
它包括一个图表，里面详细介绍了大多数人都会经历的事件（无论是好事还是坏事）。
利用这个图表回顾一下你过去半年来的生活状况，按照表里的指南就能得出你目前生活变化单位水平高低的分数。
分数越高，你面对的压力也就越大。

要想缓解自己的压力，其中一个必须要学的概念就是如何去换掉、拖延甚至是去掉你任何时刻都在经历的生活变化单位。
在我的下一本书里，我会更深入地谈到压力管理，其中一部分是在我定期组织的压力管理训练和研讨会的内容基础上改编而成的。
那本书里的内容能让你轻易地看到一个事实：人们光是想象考试，还有担心考试结果或者是坐在考场里不停地写这些情况都会给他们的身体带来无形的压力和焦虑。
那么，什么又是焦虑呢？
它确切指的是什么呢？
有趣的是，焦虑好像是人类独有的体验。
尽管我们能在动物身上也看到焦虑和害怕的反应，但是利用记忆力和想象力在时间中任意穿梭却是人类独有的，动物们似乎还不具备在脑海里回忆过去或者穿越未来的能力。
举例来说，创伤压力综合症带来的焦虑就表示人类的记忆力比动物的记忆力更为复杂。
不仅如此，大多数焦虑情绪都是在设想未来时产生的。
如果没有时间上的连续感，人们根本不会“切身”感受到焦虑。
不过，有必要区分一下焦虑和焦虑综合症，前者是一种感觉或者体验，后者则是一种心理疾病。
一个人可能会觉得焦虑，但他不一定经历过焦虑综合症。
除此之外，一个面临危险的人，或者感到害怕的人通常不会感到焦虑。
所以说，不是所有的压力都能带来焦虑，也不是所有的焦虑都会有负面的影响。
也许最简单的观点就是：所有的变化都能带来压力，所有不好的变化可能会产生更严重，也更为负面的受压反应。
而这些受压反应很可能会导致焦虑情绪，而焦虑情绪的由来则是因为人们具备把还不存在的事情想象得如此逼真的这个能力。
对于一个心理咨询师和催眠师来说，我很高兴能对这些概念有上述的了解。
有了这些知识之后，如何克服焦虑和压力过大等负面情绪就不再那么模糊不清，而且还不那么难去实现。
在我们讨论这些方法之前，先了解一下焦虑的不同类型。
……

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