第一图书网, tushu007.com

<<考生保健手册>>

图书基本信息

书名：<<考生保健手册>>

13位ISBN编号：9787540853082

10位ISBN编号：7540853085

出版时间：2010-4

出版时间：四川教育出版社

作者：宁蔚夏

页数：96

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

内容概要

中考和高考考生是青少年中的一个特殊群体，他们整日奔波，长期艰苦学习，诸多压力交织在一起，使他们的身体或多或少受到了影响。
《考生保健手册》根据青少年成长发育的特点，从心理调节、身体保健、饮食营养入手，用通俗易懂的语言，向考生和〕家长介绍了与考试有关的保健矢口识，重点在于解决考生普遍存在的身心健康问题。
《考生保健手册》介绍的各种保健方法简便易学，一看就懂，一学即会，是考生和家长的好帮手。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

考生部分　保持应试的最佳心理状态　五种考试心理现象　备考容易出现哪些心理症状　不良应试心理的调适　七种有效的心理疗法　如何化解考试造成的心理压力　考生心理减压有哪些办法　考生的心理调节与放松训练　消除应考紧张二法　考生怎样放松自己的情绪　考生怎样增强信心　如何克服“考试焦虑综合征”　怎样应对考试焦虑　怎样克服考试怯场

编辑推荐

考生和家长的好帮手，一看就懂，一学即会，考生心理调节、身体保健、饮食营养的秘籍。

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