

<<提高成绩从“心”开始>>

图书基本信息

书名：<<提高成绩从“心”开始>>

13位ISBN编号：9787547206690

10位ISBN编号：7547206697

出版时间：2012-4

出版时间：沈健 吉林文史出版社 (2012-04出版)

作者：沈健

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>

## <<提高成绩从“心”开始>>

### 内容概要

《提高成绩从“心”开始：中高考心理辅导》是一本针对中高考考生心理辅导的书，既可以考生自己阅读，减轻考试压力，提高成绩。

也可以家长、老师阅读，为考生的考前冲刺提供强有力的理论与学习环境。

书中作者以心理学为理论根据，提出了神奇的“1124系统整合提分法模型”，为考生提供了强有力的学习方法，并指出考前一个月只要按照书中所做的，至少提高50分。

书中也提到了一些考前与考场上的心理问题，并结合案例，给予最有效的指导。

一本简便、高效、独特的考试心理辅导读本，提高成绩，从“心”开始，助考生成就辉煌人生。

## <<提高成绩从“心”开始>>

### 作者简介

沈健，北华大学教育科学学院党委书记；北华大学心理咨询与心理健康教育研究中心主任；中国心理学会会员；中国心理卫生协会会员暨大学生心理咨询专业委员会常务委员；全国家庭教育讲师团成员；吉林省心理学会常务理事、副秘书长；兼高校心理健康教育专业委员会主任委员；吉林省心理咨询师协会副会长；吉林省家庭教育学会副会长；吉林省催眠学会会长。

多年从事心理咨询的教学、研究与实践，著有《学校心理咨询模式》等多部专著，在青少年心理教育、家庭教育、学业指导、考试和升学指导以及机关干部教育、企事业单位职工培训、军队和公安系统心理辅导等方面，有很深的造诣。

为吉林省各地以及天津、浙江、新疆等地中小学及机关企事业单位做上千场心理辅导报告，听众达二百多万人，中国教育电视台“东方名家”栏目曾连续播出他的家庭教育系列讲座《助子成才》。

## <<提高成绩从“心”开始>>

### 书籍目录

开卷篇 至少可以每天捞一分吗？

为什么要做心理辅导？

（一个怕同学咳嗽的考生）心理辅导如何提供给你帮助？

随时都有必要寻求心理辅导 考生要学会自我审视和调整 考生的周边环境要做系统优化 核心篇 第一章

中考高考心理辅导的工作模型 想，还是做？

神奇的“1124系统整合提分法”模型 哪些心理要素至为关键？

第二章放下是一种智慧 为什么要放下？

我们放不下的是什么？

这些东西如何在影响我们？

怎样才能放得下？

注重过程，淡化结果 第三章树立拣苹果的心态 为什么我们坚持不下去？

看看拣苹果是什么样的？

为每天的进步合理定位 别把同学当对手 第四章提升分数的两个关键 从不会走向会 从不对走向对 计划

与落实 第五章成绩好的四大秘诀 细听：为好成绩奠基 多练：有能力才会有成绩 勤问：扫清前进路上

的障碍 常思总结有利于提高 学习习惯的诊断 第六章中高考心理辅导工作模型的理论来源与实际操作

1124系统整合提分法工作模型的“前世今生” 1124系统整合提分法工作模型的操作 附录 附一：咨询个

案 个案一上不了学的高三女生 个案二心比天高的高三男生 附二：心理测量中学生考试焦虑量表 辅助

篇 第一章中高考心理辅导的原则和方法 中高考心理辅导的三原则 心理辅导的简明思路 适合中高考心

理辅导的心理定律 中高考心理辅导中一些具体问题的处理 第二章考前不良情绪的处理 靠智慧走出情

绪的漩涡 不良情绪有哪些危害？

不良情绪是从哪里来的？

怎样面对不良情绪？

第三章考前与考场上的策略与心理调节 考前需要注意的策略与方法 考场上的心理调节策略 第四章教

师要注意的问题 中学教师的自我心理调节 教师该如何去面对考生？

第五章家长要注意的问题 家长存在哪些问题？

家长问题的原因：家长应该怎么做？

附录 附一：咨询个案 长不大的初三男生 附二：考生自我催眠导语

## <<提高成绩从“心”开始>>

### 章节摘录

版权页：常思总结有利于提高这个秘诀讲的是，考生在学习过程中要经常思考和总结。

这种总结对巩固和提高分数很关键。

常思，细化来说就是要做到三个方面：一是题做对了要思考为什么对；二是题做错了要思考为什么错；三是要把学的知识串起来，形成立体网络。

首先说题做对了，要思考为什么对。

这是确保中考高考取得理想成绩的关键。

到了中高考复习迎考阶段，除了要注意发现和补充知识上的漏洞之外，还有一个任务就是提高发挥的稳定性，也就是能把自己的成绩考出来。

很多考生很苦恼的事情，就是自己发挥不够稳定。

平时都会做，也做对的题，一到考试就做错了，他们会认为是运气差，不该错的做错了，觉得很无奈。

实际上看似偶然的问题后面，掩盖着必然。

就是他们平时缺少总结和提炼。

也就是说你平时做题做对了，后来考试做错了，是你巩固得不好。

平时偶尔做对了也是“蒙”的，难以确保。

有效的做法是，题做对了，你要总结一下，在脑子里过一过。

思考一下解答这类题的规律，再联想一下有没有别的办法，也可以解这类题，这种方法可不可以用在其他类题的解答上。

这实际上就是举一反三，注意抽象出规律性的东西。

这样，你答对的题，就不是偶然的，而是可以保持的。

我们生活中，往往有这样的经验，你离开家锁门的时候，明明已经锁上了，但你却不能确认，而且越想越难以确认，离开了心里没底，必须回来检查一下才放心。

实际是你在做锁门这个动作的时候，没有经过你的思考，只是下意识地锁上了，你脑子里却并没有印象。

解决的办法也很简单，一个是在你锁门的时候要专心一些，思想不要溜号。

再就是你锁完之后要做一下检查，比如推几下，确认锁上了。

这个检查的动作，就会在大脑中留下印象，相当于我们做完题之后检查总结一遍，看是不是做对，为什么做对。

对学习知识，尤其是准备迎考，如果希望万无一失，最好做到知其然，又知其所以然。

既知道这样做对，还要知道为什么这样做是对的。

有一些学得很扎实，成绩很稳定的同学，他们在理解知识、把握知识的时候，是很较真的。

有人比喻就像爬一座山一样，从山脚下看可能有几条上山的路，但不知道哪条路能通到山顶，哪条路比较近。

## <<提高成绩从“心”开始>>

### 编辑推荐

《提高成绩从"心"开始:中高考心理辅导》由心理专家给你支招，结合案例的具体有效指导，是一本简便、高效、独特的考试心理辅导读本！

<<提高成绩从“心”开始>>

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>