

<<教你成功应对考试>>

图书基本信息

书名：<<教你成功应对考试>>

13位ISBN编号：9787303107377

10位ISBN编号：7303107371

出版时间：2010-5

出版时间：北京师大

作者：刘儒德 编

页数：125

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>

## <<教你成功应对考试>>

### 内容概要

怎样记忆才能记得更牢一些，自己是善于听觉记忆还是视觉记忆？

怎样复习才能考得更好一些呢？

恐怕是多乎哉，不多也！

我们大多数人很少去想每天都在进行着的学习，正如我们每天都在走路，但很少想过自己是怎样迈步行走的一样。

即使偶尔想想，也是一些想当然、来自学校经验的常识而已，如“学习就是听课、做作业、复习和考试”“学习就是记忆知识”等，并由此派生出许许多多的假设，如“老师讲得好，成绩就好”“重复是学习的关键”等。

这些常识往往是经不起科学检验的，让我们南辕北辙，背道而驰。

## <<教你成功应对考试>>

### 作者简介

刘儒德，北京师范大学心理学院教授、博士生导师，主要从事学生学习心理、学习策略与教师教学方式、信息技术的教育应用等方面的研究，承担多项国家级、教育部和北京市的有关学习问题的科研项目，长期致力于探索如何提高学生学习效率，并在些方面有众多的研究成果，作者出版有《当代教育心理学》《教育心理学》《学习心理学》《教育中的心理学效应》《探究学习与课堂教学》《信息技术与课程整合》《信息技术教育应用》《教学软件的选用与评价》等著作。

<<教你成功应对考试>>

书籍目录

引子 第一单元 考试准备 第一课 复习的战略 第二课 复习的战术 第三课 你的身体准备好了吗 第二单元 考试心态调节 第一课 考试, 掀起你的盖头来 第二课 考试多焦, 引多少学子尽折腰 第三课 谁是情绪的主宰 第四课 心理学家的当头棒喝 第五课 戴着镣铐亦能舞 第六课 我说我行我就行 第七课 放松大修炼 第三单元 答题过程管理 第一课 制订答题计划 第二课 解题、监控与检查 第四单元 答题技巧 第一课 精选会猜 第二课 巧配善断 第三课 简答高论

## <<教你成功应对考试>>

### 章节摘录

插图：悦悦跟兰兰是好朋友，而且两家就住隔壁。

她俩是同年出生的，从小到大几乎是形影不离。

一起上学，回来一起做作业。

一起玩，一起吃东西。

更神奇的是，两个孩子都品学兼优，成绩名列前茅。

说起不同，两人还真的有一——性格！

悦悦天生乐观，遇到事情的时候总是往好的方面想：“既然现在还不知道结果，那全力以赴就好了。

我做好了准备，我相信自己能做好。

”可兰兰就不一样了。

她性格没有悦悦那么开朗，心思比较细腻。

虽然考虑事情比较全面，但总是由于前期的预期而对一些不太看好的情况耿耿于怀。

事到临头的时候，就算准备得充分，成绩总或多或少比悦悦差一些。

兰兰实在想不通是什么原因？

家长老师就更加困惑了！

原因终于暴露出来了。

有一次期末考试的前一天，班上突然有个同学晕倒了，刚好是她们俩的好朋友。

于是她俩就一起把这位同学送到了医院。

这位同学高烧40度，床边离不开人，又找不着她家的联系方式，姐妹俩只好整夜守在床边。

天亮了，8点钟就开始考试。

可是一整夜都没睡觉，怎么考呢？

悦悦说：“哎呀，别担心了。

平时基础打得那么扎实，怎么考都没事的！

”兰兰实在担心得不行：“我不行，我现在脑子一片空白。

”悦悦拉着她的手说：“咱俩待会儿坐得不远，你紧张的时候就看一下我，好不好？

”终于开始考试了。

100分钟的时间里，兰兰无数次地向悦悦望去，而悦悦每次都抬头冲她微微一笑，做出口型：“你能行！

”兰兰心里也默念着：“我能行！

我能行！

”

## <<教你成功应对考试>>

### 编辑推荐

《教你成功应对考试》：怎么安排考前复习最有效？

考前心理紧张怎么办？

怎样避免临场发挥失常？

考试时如何安排答题顺序和时间？

面对不会做的选择题怎么办？

遇到疑似难题怎么办？

认识自己的学习优势和特点，掌握学习的规律和策略，不断调节和改进自己的学习过程，了解学习任务的特点，运用适宜的学习策略和技术，创造独特的学习策略和方法。

高分过关的通行证

<<教你成功应对考试>>

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>