

<<中国传统文化教你应对考试焦虑>>

图书基本信息

书名：<<中国传统文化教你应对考试焦虑>>

13位ISBN编号：9787504162779

10位ISBN编号：7504162779

出版时间：2012-4

出版时间：教育科学出版社

作者：王常春

页数：237

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>

## <<中国传统文化教你应对考试焦虑>>

### 内容概要

本书是知名考试心理学专家王常春老师多年咨询的总结。

作为一位中学高级教师，王常春老师热爱中国传统文化，关注人的心灵成长和积极潜能激发。

她以近30年的实践经验，研究出一套蕴含中国传统文化智慧、独特生动、富于现场感染力的心理调试方法。

本书就是集博大精深的中国文化中汉字知识、中医常识、太极拳道理中的考试智慧，结合心理辅导实例，以图文并茂的形式，深入浅出的讲述，为考生提供了应对考试焦虑的策略与方法。

本书可操作性强，极具实用价值，是一部实战型的考前心理指导用书。

## <<中国传统文化教你应对考试焦虑>>

### 作者简介

王常春

国家级心理咨询师，中国心理卫生协会会员。

作为一位中学高级教师，她热爱中国传统文化，其书法作品曾获得1994年日本国际书法大赛的唯一金奖。

她关注人的心灵成长和积极潜能激发，以近30年的实践经验，研究出一套蕴含中国传统文化智慧、独特生动、富于现场感染力的心理调试方法。

作为一名学者型的老师，她不断思考、提升考试心理学的理论体系，并将其对于心理调试的理解运用于运动员心理、心理咨询等领域，并担任国家体育总局特聘运动员心理顾问，以及清华附中网校、北大附中网校、北京101中学等全国重点中学的心理顾问，为全国各地重点学校的学生和家长进行了百余场中高考考前心理辅导。

作为一名母亲，

她将女儿培养成为慕尼黑大学数学硕士，维也纳大学经济数学博士。

# <<中国传统文化教你应对考试焦虑>>

## 书籍目录

### 第一章

#### 考出最好的自己

- ? 第一节 探求“自我”两字的智慧 /002
- ? 第二节 目标激发澎湃动力 /005
- ? 第三节 做好自己向内求 /019
- ? 第四节 “我”与“你”、“他”各不同 /025

### 第二章

#### 焦虑只需弱控制

- ? 第一节 解读“焦虑”两字 /042
- ? 第二节 目标与焦虑 /044
- ? 第三节 过度完美易焦虑 /052
- ? 第四节 抓住时间少焦虑 /053
- ? 第五节 学法得当免焦虑 /058
- ? 第六节 对抗走神患焦虑 /063
- ? 第七节 身体调节降焦虑 /067

### 第三章

#### 紧张不必硬对抗

- ? 第一节 紧张与放松 /084
- ? 第二节 考试心态的力量 /091
- ? 第三节 考试情景训练 /101

### 第四章

#### 担忧过度寻烦恼

- ? 第一节 “担忧”两字中的健康经 /120
- ? 第二节 担忧过去会影响将来 /121
- ? 第三节 担忧将要发生的事 /157
- ? 第四节 担忧别人怎样看自己 /162

### 第五章

#### 压力适度不可怕

- ? 第一节 对待压力的态度 /166
- ? 第二节 合理释放压力 /169

### 第六章

#### 勤动脑体不动心

- ? 第一节 “心”文化说 /176
- ? 第二节 “心”情绪说 /181
- ? 第三节 形而上行而下 /185
- ? 第四节 “乐”与“药”字中的大智慧 /197
- ? 第五节 “不动心”需先静“心” /201
- ? 第六节 “心”与“脑”的关系 /208
- ? 第七节 野蛮其体魄 /212

### 第七章

#### 班级心理活动与游戏

- ? 第一节 心理活动游戏 /222
- ? 第二节 班级心理活动 /225
- ? 附 扑克牌分组法 /237



章节摘录

“焦”字的上半部分的三个“隹”字，表示的是羽毛还未丰满的小鸟。  
下半部分的“四点底”表示的是火的意思。

整个字会让我们产生一种联想，稚嫩的小鸟正无奈地忍受着火焰的炙烤，令我们望字生畏。

“慮”的被包围部分是一个思想的“思”，而“思”字所表示的是“心”与“脑”的关系。

“虑”可以组成“思虑”一词，所谓“思虑”就是期待着将会有什么事情发生，或是想象着会有什么事情发生，那种不安复杂的心情。

对待焦虑有两种策略：一种是“扬汤止沸”。

就好像锅里煮着饺子，火太旺时锅中沸腾的水就会溢出，此时，我们可以用勺子舀出锅中的沸水，但这只是一种短时的权宜之计，并不能真正的解决问题。

比如用深呼吸法或是肌肉放松法，来缓解考场上突然出现的，因过度紧张造成的躯体症状会使比较有效的。

但这些做法都只是停留在身体的层面，只是暂时有效。

对待焦虑的另一种策略是“釜底抽薪”。

直接把煮饺子的火关掉，水就再也不会溢出锅了。

也就是真正把令你焦虑的“心火”降下来，才能标本兼治，这才是真正的化解焦虑之道。

.....

## <<中国传统文化教你应对考试焦虑>>

### 编辑推荐

《中国传统文化教你应对考试焦虑：考出最好的自己》打破了常规的心理咨询架构，从传统文化的视角，运用汉字文化、中医常识和太极拳原理，以及大量生动有效的案例分析，解析个体考试焦虑的根源，帮助学生消解紧张情绪，增加积极能量。

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>