

<<高考考前必读的第一本书>>

图书基本信息

书名：<<高考考前必读的第一本书>>

13位ISBN编号：9787560155050

10位ISBN编号：7560155057

出版时间：2010-4

出版时间：吉林大学出版社

作者：杨晓光，赵春媛 主编

页数：251

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>

## <<高考考前必读的第一本书>>

### 前言

古往今来,接受高等教育虽然不是人生到达成功彼岸的唯一途径.但却是最主要的途径。环顾中外,无论是科学巨擘,还是学界大师,十之八九,莫不都接受过良好的高等教育。特别是社会不断进步,科技飞速发展,文化承上启下的今天,高等教育无论是对一个国家,还是对每个人,都日益显示出不可或缺、不可取代的重要性。正如有人说过的那样:二十一世纪的竞争,说到底人才的竞争,而人才竞争的实质,就是教育的竞争,没有良好的教育,何谈优秀的人才?

正是基于这样的现实和需要,为了尽可能使有志于继续深造的高中毕业生朋友踏入大学的校园。加油充电.增长知识和才干,提升自身的价值,实现人生的理想,我们编写了这部“兵法”呈现给大家。

全书分为:“志愿填报篇”、“心理调节篇”、“复习策略篇”、“应试技巧篇”、“科学饮食篇”、“保健防病篇”以及“家长助考篇”等七部分,全方位,多侧面地为考生与其家长出谋献策,旨在让龙门一跃的学子梦想成真,让望子成龙的家长如愿以偿。

愿各位考生蟾宫折桂。

金榜题名。

## <<高考考前必读的第一本书>>

### 内容概要

这是一本全面帮助高考考生备考、应考的专门读物。

分为：“志愿填报篇”、“心理调节篇”、“复习策略篇”、“应试技巧篇”、“科学饮食篇”、“保健防病篇”以及“家长助考篇”是广大考生及其家长不能不读的备考应试“兵法”。

<<高考考前必读的第一本书>>

书籍目录

志愿填报篇心理调节篇复习策略篇应试技巧篇科学饮食篇保健防病篇家长助考篇

## <<高考考前必读的第一本书>>

### 章节摘录

原因之二：家长的过高期望有的父母总是喜欢以言语相逼：“考不上大学，就别进这个家。”有的父母以过分的关心施压，为了孩子能金榜题名，陪孩子挑灯苦读，送上牛奶、荷包蛋，跑前跑后，关心备至。

当学生看到父母为他们所做的一切，岂能无动于衷？

于是，原本不轻松的心里又要载上一份沉甸甸的亲情，即“温柔”的压力。

原因之三：学校考试的排名通过考试成绩的排队，可以了解彼此间的差距。同时。

排名也产生了不可忽视的负面效应：成绩较好的学生害怕自己稍不注意，其他的同学会超过自己：成绩较差及考试失利的学生则无异于雪上加霜。

原因之四：学习计划难完成许多学生到了高三。

特别是在冲刺阶段制定了严密的学习计划和目标，有的同学甚至细到每天的所有课外时间（除睡眠外），但是在实际的学习过程中，许多学科有不确定的作业量，还有一些学科临时要占用课外时间进行测验，这样往往会导致计划严密的同学不能完成自己的学习目标。

当自己的成绩一时不能如愿时，就会感到焦虑、心烦等。

原因之五：同学关系的疏远高三阶段由于学习时间长、压力大，集体活动很少开展，有时自己遇到困难，很想向同学请教，但看到同学忙碌的身影又不忍心打扰。

同学之间不再像过去那样随和、融洽，取而代之的是漠不关心。

加上经常排名次等外在不良刺激，学生之间的关系变得复杂。

不少学生感到人际关系冷漠。

这种阴暗的心理让他们很自责：“我怎么变得这么坏。

自己没学好，还巴不得别人也学不好。

”应对策略物竞天择，适者生存，这是自然规律。

心理学研究表明，适度的压力，有助于挖掘个人的潜能，最大限度地发挥自己的水平。

但压力太大，使人长期处于高度紧张状态之中，同样会产生很多消极影响。

<<高考考前必读的第一本书>>

编辑推荐

《指点复习要领，传授应试经验，解析答题技巧，关注考生健康。  
考前的满分泌诀原来可以这样轻松学。

1.志愿填报篇 高考填报志愿应正确对待“冷”、“热”专业 填报志愿的九个技巧 高  
考志愿填报谨记“十要”“十不要” 填报志愿莫入这些“误区” 2.心理调节篇 考前复习  
如何克服心理疲劳 考前7天：调心态六法 考前几天须做的三件事 如何进入高考状态 3.  
复习策略篇 掌握；生物钟：助高考 备考复习要找准定位、重点突破 高考第一轮复习策略  
备考最后几天复习策略 4.应试技巧篇 高考第一天考生注意事项 五大细节为高考加分  
高考答题技巧 在考场上发生；突然慌乱，怎么办 5.科学饮食篇 考前一周推荐食谱  
离考期间女生应多吃含铁食物 考生护眼的最佳食品 有利于考生睡眠的最佳食品 6.保健  
防病篇 如何消除考生亚健康状态 临近高考切不可天天“开夜车” 高考备战学生四“不宜”  
两种方法赶走考前失眠 7.家长助考篇 高考前一周，家长如何助考 高考前家长助考  
六忌 考生家长要绕开三大“雷区” 考前考生希望听到的话 考前亮剑

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>