

# 《心理学家支招——远离考试焦虑》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787562159223

## 编辑推荐

怎样确切地知道自己是不是有考试焦虑？怎么判断自己的焦虑是不是严重？如果有了较为严重的考试焦虑，应该怎么缓解？向泓霖主编的《青少年心理成长护航丛书·心理学家支招：远离考试焦虑》中将一一为您解答，帮助青少年掌握调节考试焦虑的有效方法。

## 内容简介

适度的考试焦虑对学习会有正面的促进作用，但是，一旦焦虑过度，不但会影响到青少年的学习效率，而且对青少年个性的健康发展也是有害的。《青少年心理成长护航丛书·心理学家支招：远离考试焦虑》将引导青少年正确认识考试焦虑对学习的正负方面的影响，帮助青少年掌握调节考试焦虑的有效方法，让自己保持适度的焦虑水平，以取得的学习和考试效果。

## 目录

### 第一站 认识考试焦虑

1. 她怎么了
2. 考试焦虑的表现与症状
3. 考试为什么让人急
4. 焦虑本是寻常事

### 第二站 面对考试焦虑

1. 重识考试
2. 审定目标
3. 不再设限
4. 告别阴影

### 第三站 缓解考试焦虑

1. 巧用暗示
2. 忧虑靠边
3. 放松训练

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)