

**Diana
Baranowska**



Psychologiczne przygotowanie do matury

**I Ty możesz zdać maturę
bez najmniejszego stresu!**



Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 16.04.2007

Tytuł: Psychologiczne przygotowanie do Matury

Autor: Diana Baranowska

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-223-5

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
CZĘŚĆ PIERWSZA - DLA WSZYSTKICH MATURZYSTÓW	7
Rozdział I.	
Nauka planowania sukcesu	7
<u>Jak „ludzie sukcesu” wykorzystują psychologię?</u>	7
<u>Sukces zależy od nastawienia psychicznego</u>	8
<u>Cel</u>	8
<u>Stan wewnętrzny</u>	8
<u>Człowiek może wpływać na własne nastawienie psychiczne</u>	10
<u>Jak używać wyobraźni?</u>	11
<u>Czym się różni wyobrażanie sobie czegoś od wymyślenia?</u>	12
<u>Wyobrażenia mają tym większy wpływ na nasze samopoczucie im bardziej są dokładne</u>	12
<u>Co ułatwia pracę z wyobraźnią?</u>	14
TECHNIKA KREOWANIA PRZYSZŁOŚCI, CZYLI „JAK ZDAĆ MATURE” . 14	
<u>Co mogę osiągnąć?</u>	16
<u>Schemat postępowania</u>	16
<u>Jak to zrobili inni?</u>	18
Rozdział II.	
Gdy coś pójdzie nie tak	21
TECHNIKA BŁYSKAWICZNEGO ODZYSKIWANIA	22
<u>Co mogę osiągnąć?</u>	23
<u>Schemat postępowania</u>	24
<u>Jak to zrobili inni?</u>	28
CZĘŚĆ DRUGA - SPRAWDŹ, CZY TO DLA CIEBIE	32
Rozdział III.	
Gdy hasło „Matura” przyprawia mnie o dreszcze	32
<u>Skąd się bierze lęk, stres i niechęć do matury?</u>	32
<u>Matura jako coś bardzo przerażającego</u>	33
<u>Matura jako dzień sądu ostatecznego</u>	34
<u>Matura jako szlaban między tobą a wszystkimi przyjemnymi rzeczami, które mógłbyś robić</u>	35
TECHNIKA BUDOWANIA POZYTYWNEGO NASTAWIENIA	35
<u>Co mogę osiągnąć?</u>	37
<u>Schemat postępowania</u>	37
<u>Jak to zrobili inni?</u>	38
Rozdział IV.	
Gdy nauczyciel się „uwziął”	40
<u>Jak lęk, stres, niechęć do nauczycieli przeszkadza w zdaniu matury?</u>	40
TECHNIKA ZMIANY RELACJI	41
<u>Co mogę osiągnąć?</u>	41
<u>Schemat postępowania</u>	41
<u>Jak to zrobili inni</u>	43

<u>Rozdział V.</u>	
<u>Gdy myślę, że nie zdam</u>	47
<u>Dowód na to, że „Jeżeli chcesz zdać maturę to nie ma takiej</u> <u>możliwości, żebyś jej nie zdał”</u>	47
<u>Negatywne myślenie</u>	49
<u>TECHNIKA POWSTRZYMYWANIA NEGATYWNEGO MYŚLENIA</u>	50
<u>Co mogę osiągnąć?</u>	51
<u>Schemat postępowania</u>	51
<u>Jak to zrobili inni?</u>	53
<u>ZŁOTE MYŚLI</u>	55

WSTĘP

Opis układu treści i sposobu korzystania z poradnika.

Szanowny maturzysto.

Poradnik „Psychologiczne Przygotowanie Do Matury” umożliwia nabycie konkretnych umiejętności psychologicznych, przydatnych przy zdawaniu egzaminu.

Podstawową zasadą, jaką przyjąłem przy pisaniu tego poradnika jest:

”minimum teorii, maksimum praktyki”

Teoria, która pojawia się na początku każdego rozdziału, zawiera podstawowe założenia, idee i informacje, będące uzasadnieniem proponowanych technik psychologicznych.

Techniki, zawarte w poradniku to szczegółowe opisy sposobów pokonywania trudności i zdobycia nowych umiejętności przydatnych w czasie zdawania egzaminów.

Opisane „krok po kroku” i ilustrowane przykładami - umożliwiają samodzielną pracę.

Opierają się przede wszystkim na wykorzystaniu wyobraźni - ich używanie może stanowić odpoczynek dla przeciążonego myśleniem umysłu.

Nie są czasochłonne - użycie dowolnej z proponowanych technik zajmuje około jednej godziny.

Każdy rozdział poradnika stanowi samodzielną całość. Nie musisz czytać całego poradnika - możesz wybrać tylko interesujące Cię tematy.

Poradnik podzielony został na dwie części.

W pierwszej części można znaleźć techniki psychologicznego przygotowania do matury, które polecam wszystkim maturzystom.

W części drugiej zamieszczono techniki będące odpowiedzią na specyficzne problemy, jakie mogą pojawić się w związku z maturą. Znaleźć tu możesz „Technikę Budowania Pozytywnego Nastawienia”, przeznaczoną dla osób, które nabyły szczególnie negatywnego stosunku do matury. Jeśli z przykrością sięgnąłeś po poradnik - proponuję ci zacząć właśnie od tej techniki.

Szanowny maturzysto - zdaję sobie sprawę z tego, jak bardzo jesteś ostatnio zapracowany. Mam nadzieję, że „Psychologiczne Przygotowanie Do Matury” uznasz za ciekawą lekturę, jednakże **celem tego poradnika jest przekazanie Ci praktycznych umiejętności.**

Pamiętaj, że w przypadku nabywania umiejętności:

Minuta ćwiczeń jest warta więcej, niż godzina rozmyślań!

Wierzę, że aktywne korzystanie z proponowanych technik psychologicznych pomoże Ci zdać maturę.