

**Diana  
Baranowska**



# **Psychologiczne przygotowanie do matury**

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



Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Złote Ebooki](#).

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](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	5
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA - DLA WSZYSTKICH MATURZYSTÓW</b> .....	7
<b>Rozdział I.</b>	
<b>Nauka planowania sukcesu</b> .....	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
<b>TECHNIKA KREOWANIA PRZYSZŁOŚCI, CZYLI „JAK ZDAĆ MATURE”</b> . 14	
<u>Co mogę osiągnąć?</u> .....	16
<u>Schemat postępowania</u> .....	16
<u>Jak to zrobili inni?</u> .....	18
<b>Rozdział II.</b>	
<b>Gdy coś pójdzie nie tak</b> .....	21
<b>TECHNIKA BŁYSKAWICZNEGO ODZYSKIWANIA</b> .....	22
<u>Co mogę osiągnąć?</u> .....	23
<u>Schemat postępowania</u> .....	24
<u>Jak to zrobili inni?</u> .....	28
<b>CZĘŚĆ DRUGA - SPRAWDŹ, CZY TO DLA CIEBIE</b> .....	32
<b>Rozdział III.</b>	
<b>Gdy hasło „Matura” przyprawia mnie o dreszcze</b> .....	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
<b>TECHNIKA BUDOWANIA POZYTYWNEGO NASTAWIENIA</b> .....	35
<u>Co mogę osiągnąć?</u> .....	37
<u>Schemat postępowania</u> .....	37
<u>Jak to zrobili inni?</u> .....	38
<b>Rozdział IV.</b>	
<b>Gdy nauczyciel się „uwziął”</b> .....	40
<u>Jak lęk, stres, niechęć do nauczycieli przeszkadza w zdaniu matury?</u> .....	40
<b>TECHNIKA ZMIANY RELACJI</b> .....	41
<u>Co mogę osiągnąć?</u> .....	41
<u>Schemat postępowania</u> .....	41
<u>Jak to zrobili inni</u> .....	43

<b><u>Rozdział V.</u></b>	
<b><u>Gdy myślę, że nie zdam</u></b> .....	<b>47</b>
<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
<b><u>ZŁOTE MYŚLI</u></b> .....	<b>55</b>

## **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.

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Złote Ebooki](#).