

我怎样上《应试心态的调节》探究课

梁建军

(吴忠高级中学 宁夏 吴忠 751100)

[摘要]面对高三学生的考试焦虑、紧张、恐慌、压力山大,我参考相关资料,结合学科特点,请教心理学教师,精心设计了这堂《应试心态的调节》探究活动课。这堂“应试心态的调节”探究课,非常成功,操作性很强,三种方法简单,易领会,有道理,照着做一做,焦虑紧张消除了,自信加强了,不信?请你跟我来,到吴忠高级中学高三(13)班教室,参加政治课课堂活动,感受走进新新课程后,教师和学生行为的变化。

[关键词]应试心态;调节;探究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.12.239

针对高三学生普遍存在的心理弱点,我上了一堂“应试心理调节”活动课。这节课由于我十分讲究上课的技巧艺术,善于调动学生的学习主动性和积极性,课堂气氛热烈,学生思维活跃,寓教于乐,学习效果非常好,学生的参与度热情高涨,我自己在课后都感觉体验了一次放松,而且相信,面对紧张和焦虑的考场,只要心情放松,成功便会伴随左右。

那天上午的第二节课,我来到教室,只见一张写有“主考”签牌的课桌,早已安排在教室的最后一排。上课铃声响起后,教室里一片肃静,我坐上了“主考席”。

“今天,我们先用一刻钟进行一次模拟招聘考试…”上课开始了。课代表点名,学生一个接一个来到我这“陌生的主考官”面前,介绍自己,“推销自己”:我想当记者,我想当医生,我想当节目主持人……教室里不时响起热烈的掌声,我察言观色,学生有的紧张,有人兴奋,有的无所谓。

不是有点紧张?怎么办呢?把紧张的心理消除掉!这就是我们今天这节课的主题——应试心理的调节。

分发问卷并说明:一年一度的期末考试即将来临,对于每个同学来说,这是你本学期最为重要的一场考试,此时,你紧张吗?请真实填写这份问卷:

中学生心理调查问卷

各位同学:

你们好!下面这份问卷是为了对大家的学习生活心理方面作个了解,请你仔细阅读每一个题目,按照自己的想法填写,每一个题目没有对错之分,这可不是考试哦,请放心作答。

班级 _____ 性别 _____ 年龄 _____

1、你现在的学习压力()

A. 过大 B. 过小 C. 还可以

2、对于目前的学习任务,你已经感到力不从心()

A. 是 B. 有时觉得 C. 从没有

3、你认为目前的压力来自于()

A. 老师的期望 B. 家庭的期望 C. 自己的期望

4、如果别人不督促你,你是否主动学习()

A. 会 B. 极少 C. 不会

5、一次考试失利,对你会有怎样的影响()

A. 情绪波动很大 B. 和以前一样 C. 更加努力

D. 认为自己很无能

6、你经常想自己不用花太多时间成绩也会超过别人()

A. 经常 B. 偶尔 C. 从不

7、你能独立完成老师布置的作业吗()

A. 完全可以 B. 只能完成某几门 C. 只能选择性地完成每门部分作业

8、总是感到别人没有充分认识自己,没有给自己足够的评价()

A. 是 B. 没想过 C. 从没有

9、你认为怎样学习效果会好点()

A. 共同学习 B. 孤军奋战 C. 没想过

10、当大家注视你时,你会()

A. 不好意思 B. 无所谓 C. 自豪

11、对着镜子时,你注意的是自己的()

A. 优点 B. 缺点 C. 没想过

12、别人批评你时,你会()

A. 接受批评 B. 为自己辩解 C. 不知所措

13、你认为目前影响你学业的最大因素是()

A. 学习方法 B. 情绪 C. 教师的授课水平 D. 学校学习环境

14、你认为影响你情绪的最大因素是()

A. 人际关系 B. 学习成绩 C. 家庭困扰 D. 学校管理制

度

16、你在遇到挫折的时候,是否依赖朋友()

A. 不是,独自面对 B. 会听朋友意见,但以自己为主 C. 偶尔会 D. 完全是

17、你是否受过很大挫折?你能否面对()

A. 受过,在心理上留下了阴影 B. 受过,能承受,没问题

C. 没受过,但应该能承受 D. 没受过,不知道自己能否承受

19、假如你遇到不顺心的事,你通常会向谁倾诉()

A. 家长 B. 老师 C. 朋友 D. 其他,找网友,心理医生

20、开放性题目:你目前最需要解决的问题是什么?去咨询,你希望用什么方式()

A. 面对面交谈 B. 电话 C. 书信 D. 网络

E. 随便

调查问卷意在消除学生的紧张心理,无所谓对错,只是走个程序,让学生在轻松的氛围中走进心态调节探究课。

接着,我让学生学习消除紧张心理的三种方法:呼吸法、肌肉放松法和冥想法。呼吸法就是全身放松地坐着,通过胸腹呼吸来缓解过度的焦虑。我一边说,一边要求学生练习。

舒服地坐在自己的座位上,双眼微闭,排除杂念,意念集中,开始呼吸,通过鼻孔慢慢地将空气吸入,意念镇静,使腹部鼓胀起来,气吸足之后,再缓缓地用鼻子与嘴同时呼气呼出。意念放松,反复练习五次。

学生跟着练习了若干次,的确有一种如沐春风的轻松感觉。

然后进行肌肉松弛练习要求同学们坐在座位上,双脚着地与肩等宽排除杂念,集中意念,从头部——颈部——肩部——胸部——背部——双臂——腰部——腹部——下肢,逐步放松。我依次下达指令,效果也是极为明显的。冥想法就是独自回忆过去的一件最愉快的事,你们先冥想三分钟,然后将你的冥想描述一下,谈谈有什么感觉,我不断地启发着学生。

为什么这三种方法可以使人放松?下面我们再做一个实验。

学生拿出事先准备好的一条约33厘米长的线绳,下系一重物,用手提起线头一端,让重物下垂,手不动,用意念使重物前后左右摆动,划圆圈看重物是否随意摆动?我一边示范,一边依次下达指令。

“重物随自己的意念摆动!”学生异口同声地发出感叹。

好!重物为什么会随意摆动?这主要是暗示的作用。暗示是人类普遍存在的一种心理现象,它不仅影响意识,还能影响潜意识,调动和控制生理反应……

由于活动和实验形象,直观具体,操作简单,学生又都进行了实践和体验,因此,很快就掌握了遇到紧张时的三种放松方法,并认识到预防和克服考试焦虑的最好方法,就是自我暗示。

最后,我要学生每人写一句考试前暗示自我的鼓励性语言。

我有信心,我有能力,我坚信自己一定能……这些充满自信的暗示语,同学们都能脱口而出。

整节课教师都以学生为主体,课堂气氛轻松活跃。新课程就这样悄然走进了课堂,走进了学生的心中。

参考文献

[1]袁景颖.走出焦虑笑迎高考——高三学生考前焦虑心理辅导案例研究[J].辽宁教育,2018,(10):33-35