

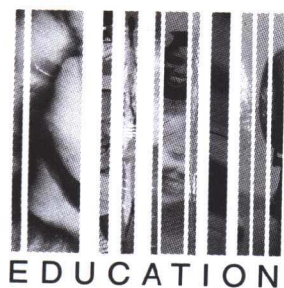


EDUCATION

基础教育改革学校管理书系 | 主 编：张万兴

课堂教学艺术 完全手册

◎ 中央民族大学出版社



基础教育改革学校管理书系

课堂教学艺术 完全手册 ④

◎ 中央民族大学出版社

主 编：张万兴

第四册目录

第五章 送我上青云：调整学生考试心理的艺术..... (993)

第一节 克服考试焦虑 (993)

一、考试焦虑的含义与鉴别 (993)

二、考试焦虑对学习的影响及其危害 (995)

三、考试焦虑形成的原因 (996)

四、克服考试焦虑的心理调节方法 (999)

第二节 应考方法 (1003)

一、基本的应考方法 (1004)

二、开展应试方法辅导的几种办法 (1008)

第三节 应试期的身心保健 (1009)

一、复习阶段的身心保健 (1009)

二、考试时的身心调节 (1012)

三、考试后的身心保健 (1015)

第六章 悠然见南山：矫正学生心理行为的艺术 (1019)

第一节 厌学及其矫治 (1019)

一、厌学现象产生的原因	(1019)
二、厌学行为的矫治技巧	(1023)
第二节 说谎及其矫治	(1027)
一、说谎的成因	(1027)
二、说谎现象的教育与引导技巧	(1029)
第三节 烦恼及其克服	(1034)
一、烦恼的成因	(1034)
二、烦恼的教育与化解技巧	(1038)
第四节 孤独及其克服	(1041)
一、孤独现象产生的原因	(1041)
二、孤独现象的教育与引导技巧	(1046)
第五节 自卑及其矫治	(1049)
一、自卑的表现	(1049)
二、自卑感的成因	(1053)
三、自卑心理的克服与引导技巧	(1055)
第六节 嫉妒及其克服	(1058)
一、嫉妒的危害	(1058)
二、嫉妒的矫治技巧	(1060)
第七节 逆反心理矫治	(1062)
一、逆反心理的成因	(1062)
二、逆反心理的引导技巧	(1065)
第八节 冷漠及其矫治	(1069)
一、冷漠心态的成因	(1069)
二、冷漠心态的矫正技巧	(1072)
第九节 疲劳及其预防	(1077)
一、注意课堂教学环节	(1078)
二、合理安排学习课程	(1078)
三、确保休息睡眠时间	(1079)
四、保证营养充足合理	(1080)
五、学会使用背景音乐	(1080)

六、适度进行体育锻炼	(1081)
------------------	--------

第八编 家庭教育艺术

第一章 爱的艺术：家庭教育的灵魂	(1085)
------------------------	--------

第一节 了解孩子的内心世界	(1085)
---------------------	--------

第二节 建立融洽的亲子关系	(1089)
---------------------	--------

第二章 道德教育的艺术：家庭教育的核心	(1163)
---------------------------	--------

第一节 以身作则的艺术	(1163)
-------------------	--------

一、要勇于替孩子道歉	(1163)
------------------	--------

二、勇于向孩子道个歉	(1164)
------------------	--------

三、对孩子说话不要太随便	(1165)
--------------------	--------

四、不可私看孩子的日记	(1167)
-------------------	--------

五、父母要做孩子的榜样	(1168)
-------------------	--------

第二节 细微处见精神	(1169)
------------------	--------

一、不要在孩子中间排“座次”	(1169)
----------------------	--------

二、金钱取代不了教育	(1170)
------------------	--------

三、对孩子不要轻易许诺	(1171)
-------------------	--------

四、相信孩子好处多	(1172)
-----------------	--------

五、培养孩子的独立性	(1173)
------------------	--------

六、怎样教孩子正确地评价自己	(1174)
----------------------	--------

七、怎样教孩子正确地评价别人	(1175)
----------------------	--------

第三节 千里之行足下起：基本道德素质培养艺术	(1176)
------------------------------	--------

一、“礼仪教育”要从小做起	(1176)
---------------------	--------

二、培养孩子勇敢的品德	(1177)
-------------------	--------

三、锻炼孩子的适应能力	(1177)
四、从小培养孩子爱护公共财物	(1178)
五、培养孩子善良的品质	(1179)
六、从小培养孩子合作精神	(1179)
七、消除孩子自卑的方法	(1180)
八、教孩子从小养成认真的习惯	(1181)
九、从小培养孩子的劳动观念	(1182)
十、怎样培养孩子的独立生活能力	(1182)
第四节 纠正孩子不良习惯的艺术	(1184)
一、怎样对待孩子撒谎	(1184)
二、养子莫作“小霸王”	(1185)
三、不要引逗孩子饮酒吸烟	(1186)
四、怎样使独生子女“合群”	(1187)
五、矫正孩子任性的技巧	(1188)
六、怎样拒绝孩子不合理的要求	(1189)
七、跟孩子讲理，孩子不听怎么办	(1190)
八、孩子爱模仿不好的动作行为怎么办	(1190)

第三章 智能开发的艺术：育人成才的基础

第一节 点燃希望——赞扬	(1193)
一、孩子的信心和力量来自父辈的期望	(1194)
二、赞赏孩子的才能	(1196)
三、流露出对孩子会用功的信心	(1197)
四、重视和表扬孩子的每一次进步	(1198)
五、赞美孩子的长处	(1198)
第二节 激发灵感——培养孩子的兴趣	(1200)
一、兴趣的神奇作用	(1201)
二、小学生学习兴趣的特点	(1204)
三、如何确定孩子的学习兴趣	(1208)
第三节 开启智之门——学会学习方法	(1226)

一、学会学习将使孩子受益终生	(1226)
二、重要的学习策略简介	(1227)
三、学习策略训练的方法	(1231)
第四节 成功的基石——启迪智慧	(1236)
一、培养孩子勤奋努力的品质	(1237)
二、培养孩子顽强的毅力	(1240)
三、对不同年级采用不同的策略	(1241)
第五节 把握智慧之神——启迪智能	(1244)
一、如何辅导基本知识	(1244)
二、如何辅导基本技能	(1250)
三、如何有效的训练孩子的思维能力	(1255)
第六节 精益求精——开发超常的孩子	(1259)
一、超常儿童学习的特点和鉴别	(1260)
二、超常儿童面临着童年的不幸	(1264)
三、如何把超常的孩子培养成英才	(1267)
第四章 情商培养的艺术：易被忽视的环节	(1269)
第一节 新视角：孩子的情商	(1269)
一、培养高情商的诀窍	(1270)
二、什么是情感智力	(1272)
三、为人父母与孩子的情商培养	(1272)
四、反习惯而行之	(1273)
五、发展性地理解情商	(1274)
六、培养孩子的新方法	(1275)
第二节 言传身教：做一个高情商的父母	(1276)
一、做高情商的父母	(1276)
二、鼓励孩子的同情心	(1280)
三、诚实和正直	(1284)
四、负面道德情感：羞愧和内疚	(1288)
五、现实地思考	(1291)

六、乐观主义：忧郁症和成绩差的解毒药	(1296)
七、通过修正思维方式改变行为	(1301)
八、用言传身教教会孩子解决问题	(1309)
第三节 学会沟通：和孩子交知心朋友	(1312)
一、解决问题的语言	(1312)
二、如何训练解决问题的方法	(1316)
三、掌握说话技巧：成功交流的要诀	(1321)
四、幽默感和愉悦感	(1323)
第四节 培养坚强意志；成事的保证	(1325)
一、坚持不懈，持之以恒	(1325)
二、直面并战胜困难	(1331)
三、情感控制	(1335)
四、治疗精神创伤	(1340)

第五章

送我上青云：调整学生考试心理的艺术

指导学生掌握克服考试焦虑的方法、应考方法和应考期的身心保健方法，是对学生进行考试心理辅导的基本内容。

第一节 克服考试焦虑

一、考试焦虑的含义与鉴别

（一）考试焦虑的含义

考试焦虑是一种情绪反应，当学生意识到考试情境对自己具有某种潜在威胁时，就会产生这种紧张的内心体验。考试焦虑具有以下三种成分：（1）以担心为特征的、由消极的自我评价所形成的意识体验，这可视为考试焦虑的认知成分。（2）同自主神经系统活动增强相联系的特定的情绪反应，如心率加快、呼吸加剧、胃肠不适、多汗频尿等，这可看作考试焦虑的生理成分。（3）通过防御或逃避所表现出来的一定的行为方式，如多余动作增加，或胡乱答完卷

子、早早离开考场等,这可视为考试焦虑的行为成分,考试焦虑是由上述三种基本成分交织而成的一种复杂的情绪反应。

(二) 考试焦虑的鉴别

考试焦虑有不同的程度,可以根据下列情况加以鉴别:

1. 轻度的考试焦虑

在考试前的复习阶段,并不感到害怕和紧张,很少想到考试时的紧张情景,随着复习的进展,考试日期的临近,逐渐产生了一种紧张感,害怕复习不全面,害怕遇到偏题、怪题,害怕考试时发挥不出水平。但这种紧张和害怕并不影响睡眠、饮食、身体健康。随着考试的结束,这种紧张也自然地中止,一切恢复正常。这种紧张一般是无害的,有时还会引起对复习的督促和推动作用。因此,不需要进行专门的自我关注和调节。

2. 中度的考试焦虑

在考试前较长的一段时间内,较多地想到考试的情景,经常地、隐隐约约地感到害怕和不安。对众多的要复习、要背会的材料有畏难情绪,感到发愁和忧虑。虽然经过努力复习,仍然感到缺乏自信心,老是感到把握不大,心里没底。复习时间长了,就感到头昏脑胀;有时失眠,睡不踏实;吃饭不香,饭量减少。考期越临近,这种紧张就越严重,以至于影响复习的正常进行。考试结束后,紧张情绪逐渐消失,睡眠、饮食也就恢复正常。

产生这种中度焦虑的,常常是那些平时学习成绩一般或较差,复习和准备不够充分,或虽然平时成绩较好但气质较弱、胆子小的同学。这种中度考试焦虑在大约 20% ~ 30% 的考生中出现,且女生多于男生。中度考试焦虑对复习和考试都有一定的消极影响,因此属于心理自我调节的范围。调节的难度不大,只需调整好自我认识,加以自我暗示,建立起自信心,这样,焦虑就会减轻或消失。

3. 重度的考试焦虑

在考前的很长一段时间里,便产生对考试的恐惧感和焦虑情绪。对所要复习的功课有严重的畏难情绪,自信心很差,由精神紧张而产生各种心理性疾

病，如头痛、失眠、多梦易醒、神经衰弱、消化不良、食欲不振、胃和十二指肠经常疼痛、心悸盗汗、皮肤瘙痒、火气旺盛、脾气变化等等。这种焦虑严重地影响到复习和考试的正常进行，对考试成绩的威胁很大，必须进行认真的心理自我调节，有时甚至需要求助于医生。

重度考试焦虑往往发生在那些气质弱、心理不够健康、学习成绩一般或较差，或曾经受过心理挫折与打击的学生身上，也是女生多于男生。这种情况在全部考生中大约占 5% ~ 10%。

本章的附录“考试焦虑的诊断”可用于对学生进行问卷调查和诊断。

二、考试焦虑对学习的影响及其危害

（一）考试焦虑对学习的影响

关于考试焦虑对学习的影响，从本世纪 50 年代起便有不少学者从事这方面的研究，积累了比较丰富的资料。目前，在下列一些问题上，已形成大体一致的认识：

1. 总体来说，考试焦虑与学习之间存在着一种倒“U”型的关系，即考试焦虑有一个最佳期，处于这个值时，考试效果最好；过低或过高，都会使学习受到抑制。最佳期受许多因素的制约，不同的情况下，值的大小是不同的。

2. 就考试焦虑对不同年龄阶段学生成绩的影响来说，年龄越小，焦虑水平越高，对认知学习的干扰也就越大。随着年龄的增长，身心成熟，这种干扰的强度有逐渐下降的趋势。

3. 就考试焦虑对不同类型学科学习的影响来看，所学材料越复杂，抽象程度越高，其受考试焦虑干扰的可能性越大；而较简单和较为形象的学习材料的学习，受考试焦虑干扰的可能性便大大减少。

（二）过度考试焦虑的危害

就多数人来说，面临重要的或关键性的考试总会引起一些心理压力，产生一定程度的考试焦虑，这是不可避免的，也是无害的。但严重的考试焦虑则对

学习有极大的危害,并且威胁着人的身心健康。

1. 过度考试焦虑易分散注意力,在正常情绪状态下,考试时的注意对象应是试卷上的试题,应全力以赴投入到答题过程中。但过度焦虑者往往不能把注意力集中在试题上,而是身在考场,心在室外。有的考生说,“盯着试题看,却怎么也看不进去。思绪处于一种漂浮状态,不知道自己在想什么。”有的考生老是想考不好的可怕后果,使注意力不能有效地集中到答题上来。

2. 过度考试焦虑危害心理健康。如果长期处于过度考试焦虑之中,会引起许多心理疾病。它使人的情绪难以稳定,终日焦躁不安,或郁郁不乐;它使人格结构遭到损害,易退缩、好幻想,过分胆怯或害羞;它使个体的社会适应力削弱,工作和学习缺乏主动性和满足感,严重者还会走上自伤的道路,有的学生在临近高考前自杀,就是因为忍受不了考试焦虑的折磨。

3. 过度考试焦虑危害身体健康。过度考试焦虑的长期持续,可导致大脑神经活动兴奋与抑制功能失调,形成多种类型的神经症。神经衰弱便是学生中常见的神经症类型之一。其主要症状是容易疲劳、激动、注意集中困难,经常失眠等。神经症的进一步发展还可能造成精神上的紊乱,导致更严重的精神疾病。另外,长期的过度考试焦虑对心血管系统、消化系统、内分泌系统等都有不良影响,容易造成冠心病、胃溃疡、胃炎、甲状腺机能亢进等疾病的发生,严重危害身体健康。

三、考试焦虑形成的原因

学生的考试焦虑是由多种因素相互作用而形成的,其焦虑水平也受多方面因素的制约,其中有学生自身的内部因素,同时也和学生生活学习的外部环境有密切关系,下面分别阐述各种因素对学生考试焦虑的制约作用。

(一) 学生自身的内部因素

1. 认知评价能力

在多种影响因素中,认知评价是首要因素。当考试情境作用于学生个体时,在对刺激情境知觉的基础上,进行比较、评价,并感到对他形成一种无法

适应的威胁时，才会唤起考试焦虑。

个体进行的与考试有关的评价包括：对考试性质、考试利害关系的预测以及对自身应付能力的估价三个方面，其评价程度都直接影响其焦虑水平。如果一个人把某次考试与自己的终身前途相连，其焦虑水平必然要高；如果一个人对考试过程感到无把握，对个人能力的估价低于对考试难度的估价时，也会增长焦虑的情绪。

2. 知识准备与应试技能

学生对所学的知识掌握多少与是否牢固，在一定程度上影响着个体应试时的焦虑水平。如果学生知识储备较丰富，对即将考试的学科的基础知识和基本技能掌握全面，平时做过多种题型练习，对有关内容进行多方面变式训练，就会充满信心地参加考试，其焦虑水平相应会低；反之，如果学生基础薄弱，有关知识掌握得不扎实，公式、概念理解不深，应用不熟练，遇到实际问题不能举一反三、触类旁通，对考试成功没有信心和把握，则容易产生较高水平的考试焦虑。经验表明，学生没有学好功课或复习不充分是引起考试焦虑的直接原因。尤其是在考场上因知识欠缺而无法解题时，难免情绪紧张、手足无措，其焦虑状况是不难想见的。

应试技能也是影响考试焦虑的一个重要原因。一个训练有素的学生，知识储备丰厚，心理素质较强，面对试卷解题思路清晰，答题要点明确，了解评分标准，各种题型都做过练习，因为胸有成竹，所以能泰然处之、有条不紊地从容作答；而平时缺乏训练、没有掌握应试技能的学生，在考场上极易出现慌乱。他们或是因用具没带全影响情绪；或是一见难题就发懵，感到无从下手；或是没有通盘考虑时间，头尾难顾；或是审题不清漏答错答，当发现一个根本性错误时已为时太晚。

3. 神经类型和身体素质

个体的遗传素质存在着差别。每个人受父母遗传基因的影响，在神经类型的强弱、平衡性、灵活性等方面有所不同，因而面对刺激所产生的反应强度、情绪体验的深刻程度及转变速度也不一样。在考试情境作用下，神经类型强而不稳定的人，容易出现心理的不平衡和强烈的情绪反应，考试焦虑的水平可能

高一些；神经类型强而稳定者，则可能产生较弱的反应，引起低水平的考试焦虑；神经类型弱而不稳定者，往往表现出心理上和感情上的脆弱，对刺激敏感性高，体验深刻，对弱刺激产生较强的反应，所唤起的考试焦虑水平高而不易消除。身体素质和健康状况对考试焦虑水平也有一定的影响。先天素质好，后天又有锻炼，身体健康的人，常常表现出朝气蓬勃、心情开朗、精神振奋、精力充沛、情绪稳定，能够正确对待考试并产生积极的反应，其考试焦虑水平较低；而身体虚弱、素质较差、健康状况不佳者往往心境恶劣、抑郁寡欢、烦恼消沉、萎靡不振，面对考试很容易引起情绪波动，产生忧虑与不安等强烈的考试焦虑。

4. 人格特征

人格的特征不同，对考试的反应也不一样。研究发现，内向的人把注意指向自身，在人际交往中较为被动、胆小，缺乏自信，不愿表露自己内心的思想和感情，过分关注自己在事件中做出的不适应的反应，容易出现负性情绪而使其应付手段越来越无效，由于他们封闭自己，难以发展和利用可以起重要作用的社会支持，因而容易长时间地陷入应激状态不能自拔。

“特质性焦虑”是人格特征的一种。具有这种人格特征的人，容易“风声鹤唳”、“草木皆兵”，易于把本来没有危险的人和事视为对自己有严重威胁而形成惶惶不可终日的状态，因而时常惊恐不安、紧张焦虑。

（二）考试焦虑形成的外部条件

1. 学校因素

学校是施行考试最频繁的場所，它与考试焦虑紧密相联。片面追求升学率、大搞题海战术的学校，以成绩为评价学生唯一标准的学校，学生的考试焦虑明显偏高，时刻觉得有无形的压力在心头，例如在一些学校，学生的自由活动没有了，文娱活动取消了，体育锻炼挤掉了，一切都为考试让路，不断进行的各种考试，使学生叫苦不迭。学生感到“考试不断，疲惫不堪”，这种状态不仅使学生产生严重的考试焦虑，而且因为考试成绩不理想而离家出走和轻生的事件也屡有发生。另外，专制的教师、沉闷的班级都会助长焦虑。如果能够

创造一个和谐宽松的环境，促进学生全面发展，学生的考试焦虑水平就会大大降低。

2. 家庭因素

家长对孩子要求与管教过严，期待水平过高，或父母的要求与期待不适合孩子的兴趣和专长，往往会导致孩子对学习和考试的厌恶情绪，加剧考试焦虑，例如有的家长对孩子的考分极为关注，订指标，搞奖励，看到孩子考分不理想，轻则训斥、责骂，重则棍棒相加，造成孩子沉重的心理压力，觉得“考不好难以向家长交差”。此外，过于严肃的家庭气氛，高焦虑的父母都是孩子产生高考试焦虑的温床。

3. 社会因素

整个社会的价值取向、国家的政策体制（尤其是教育政策体制）会影响到学校，家庭的教育方式，影响到学生对考试的态度和认知评价，从而影响到考试焦虑的高低。如近几年，职业教育的发展和就业途径的拓宽，学生在高考中的焦虑相对来说降低了。

从上述可见，学生的考试焦虑是在内外因素相互作用下形成的，要降低考试焦虑，必须多方努力，有针对性地采取措施，比如：创造和谐适度的学习气氛；家长、教师、学生共同调整合适的期待水平，并指导学生正确对待考试；培养学生良好的个性品质；帮助学生提高应试技能，做好应试准备，等等。此外，帮助学生掌握一些克服考试焦虑的心理调节方法，也是很有必要、很能奏效的。

四、克服考试焦虑的心理调节方法

（一）调整自我认识法

这种方法最适于调节轻度考试焦虑。前面已经指出，认知评价是影响考试焦虑的首要因素。

调整自我认识首先要重新认识考试的重要性，正确对待考试，各种大大小小的考试，对于学生来说，不过是展示和检验自己才能与所学知识的有利机

会，即使是高考，也非就此决定一个人的命运。就算真的失败了也没什么，有言道，胜败乃兵家常事，何况，失败是成功之母，而且，“塞翁失马，焉知非福”呢。

其次，要正确认识考试的难度。就学业考试来说，基本上都是考基础知识和基本技能，很少会有特别的难题、偏题；至于选拔性的考试，会考试面广一点，深度大一点，但你觉得难，别人可能会觉得更难，何必自己跟自己过不去呢。

再次，要对自己的应试能力有正确估计。可以对自己的学习情况，复习情况、弱点和漏洞、改进的方法和措施等做一番系统的分析，了解自己的实力、特长和薄弱环节，还可以征求老师、家长、同学的意见，请他们帮助自己进一步分析，从而制定适当的考试目标和切实可行的复习计划。

（二）自信训练法

考试焦虑者在考前总是不知不觉地对自己进行消极的暗示，如“我担心自己的能力是否可以胜任这次考试”，“要是考糟了，我的前途就完了”，“我担心其他同学在考试中都比自己强”，等等。这些消极的自我暗示会在大脑皮层产生保护性抑制，妨碍正常的认识活动。如果你在考试前，便预言考试结果一定很糟，那暗示会使你精神不振，从而大大减少你本来可以付出的努力，以至最后无意中实现了你自己的预言。自信训练就是对消极的自我暗示进行挑战。

首先，把一些朦胧的消极暗示用清晰的书面语言表达出来。坐在桌前，静下心来，在一张白纸上把自己对考试的所有担忧逐条写下来，使你清楚意识到自己当前消极的自我暗示究竟有哪些。然后，向消极暗示中的不合理成分进行自我质辩，指出这种消极暗示的不现实性和不必要性，阐明由此对个人造成的危害，并明确今后应取的态度，给自己积极的自我暗示。如，“担心自己的能力不能胜任这次考试”，可以这样告诫自己：“这种担心会松懈自己的斗志，转移自己的注意目标，扰乱当前的精神状态，应及早排除。只要认真做好考前的准备工作，这次考试完全能考好。当前最紧要的是有条不紊地搞好复习。”通过向消极的自我暗示挑战，可以帮助考试焦虑者树立正确的自我意象，增强考

试的信心，克服考试焦虑的担忧成分，使考试成绩得到提高，经常进行这样的自信训练，经常给予自己积极的自我暗示，不仅对于克服考试焦虑有帮助，而且可以改变整个人的精神面貌，使你在学习，生活中更加主动，更加自信，更加乐观。

（三）放松训练法

常识和实验研究表明，焦虑和放松是不会同时存在的，当你感到焦虑时，就不能放松；而当你完全放松时，就不会焦虑。因此，经常进行放松训练，可以消除紧张状态，克服考试焦虑，使人的身心得到充分的休息和恢复，常见的放松法有意念放松法和肌肉放松法。

1. 意念放松法

学习者静下心来，排除杂念，闭上眼睛，把注意力集中在丹田，想象着在丹田有一股气。此时用腹式呼吸法慢慢进行呼吸。吸气时，想象着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到胸部，再上升到头部，直到头顶“百会”处；吐气时，想象这股气由“百会”自后向下顺着脖子、脊梁下降，直至回到丹田。这样一吸一呼，周而复始，反复进行。由于集中了全部的注意力，就能够使学习者逐渐达到排除一切杂念、心静神宁的境地，收到消除紧张、自我放松的效果。

2. 肌肉放松法

这是通过循序交替收缩和放松自己的骨骼肌群，细心体会个人肌肉的松紧程度，最终达到缓解身体紧张和焦虑状态的一种自我训练方式。放松时松开个人所有的紧身衣物，轻松地坐在一张单人沙发上，双臂和手平放于沙发扶手上，双腿自然前伸，头与上身轻轻后靠。整个放松训练按照由下至上的原则，从脚趾肌肉放松——小腿肌肉放松——大腿肌肉放松——臀部肌肉放松——腹部肌肉放松——胸部肌肉放松——背部肌肉放松——肩部肌肉放松——臂部肌肉放松——颈部肌肉放松——头部肌肉放松。放松动作要领是先使该部位肌肉紧张，保持紧张状态 10 秒钟，然后慢慢放松，并注意体验放松时的感觉（如发热、沉重等）。每次放松训练 20~30 分钟，可安排在晚上睡觉之前进行。如果能持之以恒，不仅能消除考试焦虑，而且能全面促进身心健康。