

总主编 张大均

中小學生

主 编：陈 旭 郭 成 刘衍玲

心理健康教育

九年级 下
册



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

总主编 张大均

中小学生

心理健康教育



九年级 下册

主 编：陈 旭 郭 成 刘衍玲

副主编：李 翔 李 艳 李 蓉 谢玉兰



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 九年级. 下册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-227-04868-8

I. ①中… II. ①张… III. ①心理健康—健康教育—初中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第237932号

中小学生心理健康教育 九年级 下册 张大均 主编

责任编辑 李秀琴 丁 佳

封面设计 圣 瑞

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 3.5 字 数 70千

印刷委托书号(宁)0009064 印 数 20000册

版 次 2011年12月第1版 印 次 2011年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04868-8/G·663

定 价 5.80元

版权所有 翻印必究

前言

张大均

心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校前所未有的重视，大多数学校已面向全体学生开设了心理健康教育课程，学校心理健康教育正方兴未艾。目前，我国学校心理健康教育虽有教育行政强力推进，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育尚未得到有效解决，中西部地区（尤其是农村）心理健康教育资源短缺，基础薄弱，“缺医少药”的现象依然存在。针对目前许多学校心理健康教育中“教什么”和“怎么教”等主要实践问题，我们以承担的重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”成果，和总结20多年专门从事学校心理健康教育的经验的基础上，结合我国中西部心理健康教育的现实需要，以“维护中小学生心理健康，培育积极心理素质”为目标，遵循推陈出新、科学实用的原则，编写了这套中小学生心理健康教育教材。

整套教材分小学、初中、高中三段，均按“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”统一结构体例编写各段教材。

1. **诊断评价。**主要是让学生自我感受、发现自己的问题，并通过实话实说、心理测量、心里话、向你倾诉等方式让学生在参与中达到自我诊断评价的目的。

2. **观点意识。**主要是让学生了解最基本的心理健康知识和观点，并通过专家观点、最新成果、科学研究、生活常识等呈现方式来形成积极的心理健康观念和意识。

3. **策略训练。**针对提出的相应策略，设计成2~3个行为训练活动，通过学生的实际操作和活动来体会、感受这种方法的作用，并学会如何使用这种方法。可以通过角色扮演、行为模拟、组织行动等来体现。

4. **反思内化。**主要通过对本课所学进行总结、回顾和反思，使学生意识到自己在本次活动中有什么收获、体会和体验，进而意识到自己学到了什么，对以后有什么帮助，可以通过回音壁、心灵镜等方式来促进学生的自我反思和内化体验。

我们新编此套系列教材力求既符合我国中小学实施素质教育的要求，又充分考虑中小学生心理健康维护和心理素质培育的特殊要求，突出以下特点：

1. **科学性。**整套教材立足于学科发展前沿，吸取国内外有关心理健康教育研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点，推陈出新，无论是内容选择、策略提出，还是活动设计、培育模式的构建，都力求持之有据、科学合理、客观可行，力求做到既合目的又合规律。

2. **目的性。**整套教材针对以往中小学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述，缺乏操作性的缺陷，把解决中小学生出现的心理问题与培育、优化、提高其

积极心理素质有机结合，设计了以诊断评价、观点意识、策略训练、反思内化等板块为主的连结点，并根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标，使整套教材任务明确，上下衔接，环环紧扣，目的性强。

3. **实用性**。实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据不同年龄段学生心理发展中出现的问题，精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、教育内容和干预策略。

4. **系统性**。依据国内外关于中小学生心理健康教育和心理素质培育的已有研究成果，从学生心理表现的动态与静态的结合上系统考察其心理健康教育，同时突出心理素质培育的系统性，注意不同年级之间的起承和衔接，注意目标手段的匹配，注意心理与行为的协调，使整套教材成为一个有机的整体。

相信这套心理健康教育教材的出版不仅对全面推进我国中西部中小学心理健康教育能产生积极的作用，而且对全国中小学心理健康教育教材建设也是一个促进。本套教材不但适合开设中小学心理健康教育课程使用，也可以在思想品德课和班、团、队等主题活动中使用，还可作为家庭心理素质培养的辅导教材。

本套教材系重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”的成果之一，由重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心组织编写，由张大均任总主编，小学段由郭成、刘衍玲、陈旭任主编，初中段由陈旭、郭成、刘衍玲任主编，高中段由刘衍玲、郭成、陈旭任主编。参加本册教材编写的作者主要有（按姓氏笔画排列）：马建苓、马瑞瑾、王婧、王婧、王雪平、王磊、邓敏、卢荣梅、刘小洪、刘光林、刘妍洁、刘衍玲、刘洪、刘畅、吉浩玮、张大均、张芳芳、何娇、何潇雯、李艳、李雪、李蓉、李翔、李颖、陈旭、陈晓、陈豪、邹荣、杨剑霞、杨美、林颖、周蕊、周碧薇、钟兴泉、胡馨月、郭成、唐春芳、龚务、曹建福、曹晓君、董蔚楠、谢玉兰、彭丽娟、雷鹏、熊倩、魏欣、瞿斌。在本套教材的撰写过程中，郭成教授做了大量的组织协调工作，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与、支持这项工作的人士表示衷心的感谢！也热忱欢迎同行、一线教师 and 广大读者批评指正！

2011年6月8日于西南大学

目 录

1. 我们的初三生活	1
2. 应试有技巧	6
3. 考试焦虑的调适	10
4. 心灵沟通术	15
5. 抛弃烦恼	20
6. 生命的价值	25
7. 自我形象设计	31
8. 真我的风采	38
9. 放飞青春梦想	43
10. 寻找适合自己的职业舞台	47

1 我们的初三生活

本课目标：制订目标，提高自己，积极交往，
以良好的心态走过初三。



烦恼知多少

老师：

您好！我叫小涛，是一名初三的学生。从开学到现在，我的心情都不太好，因为妈妈和老师总说，初三是非常重要的一年，应该抓紧时间好好学习，将来在中考时才能考上重点高中。但最近一个多月，我经常出现紧张不安、心烦意乱、失眠等现象，看书复习效率每况愈下，模拟考试成绩一次不如一次，老师和爸妈由关心到埋怨使我痛苦不已。最近经常有大哭一场的冲动，还时常发脾气，真不想上学，不想参加中考！唉！我该怎么办呢？您可以帮帮我吗？

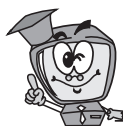
学生：小涛

1. 作为初三学生，面临着即将到来的中考，我们有没有与小涛类似的经历呢？
2. 找出一张白纸，请画出自己面对初三的情绪脸谱，将其表现在自己的表情上，同时下面注明自己对初三学习生活的看法。
3. 相互分享自己对初三学习生活的体会。

压力测量计

升入初三，面临着即将到来的中考，面临着各种成长的烦恼，我们对自己的压力了解有多少呢？请填写自己的压力源，如学业、家庭、人际等各方面的压力源，并根据个人情况给其评定一个重量（从1~10打分），分数越高，表示该压力源带来的压力越大。

	我的压力源	重量(1~10)
1		
2		
3		
4		
		总计：



观点意识



小常识

迈入初三, 心理过三关

毕业班的学习压力很大, 相关专家表示, 根据抽样调查, 约有七成初三学生心理处于亚健康状态, 老师和家长称之为“初三现象”。初三学生现有的心理状况有: 1. 成绩唯一的功利心理; 2. 自我为中心的孤独心理; 3. 自暴自弃; 4. 消极对抗的排他心理。为此, 专家提出, 迈入初三心理必过三关: 1. 骄傲情绪要不得; 2. 自信迎接新挑战; 3. 过度焦虑没必要。



操作训练

策略一: 变压力为动力, 为心灵减压

初三学习内容繁多, 又面临着来自家庭、学校和社会各方面的压力, 只有学会正确看待压力, 变压力为动力, 适当地为心灵减压, 我们才能轻装上阵, 积极乐观地迎接挑战。

1. 深呼吸法。技巧: 吸气到肚子里, 让肚子鼓起来。然后呼气, 吸气要尽量拉长。缓慢呼气 and 吸气, 吸完气可适度停留3~5秒钟再呼气。
2. 自我暗示法。反复地自我肯定, 不断地增强信心。
3. 转移注意力法。劳逸结合, 适当地运动、娱乐也可以很好地减压。

★活动1: 压力伴我行

1. 把同学们分成5人一组。
2. 随机挑选其中一组出来示范接下来的活动方式。
3. 讲台的一端是现在, 作为起点; 另一端是未来, 作为终点。其中一人作为被压者, 以他在诊断评价所填写的压力来源项目为依据, 把每一项压力的重量用其余人的力量加在这位被压者的身上(压在肩上, 重量以被压者对每一个压力所写的比重而定)。
4. 被压者在重重压力下从起点走向终点。
5. 走到终点后, 被压者和施压者分别分享行走过程中的感受, 然后请观察的同学分享内心地感受及启发。
6. 讨论压力带给人哪些意义, (从正、负两面看压力所带来的影响) 并归纳总结怎样更好地应对压力。

策略二：提升自我，积极交往

初三不仅是重要的学习阶段，更是我们建立良好的人际交往模式的重要阶段。只有不断地认识自我，提升自我，积极交往，让学习与生活齐飞，我们才能携手并进，更好地走过初三。

★活动2：魅力测试站

1. 假设你处于这样一个情境中：你参加了一个夏令营，在这个夏令营里你认识了很多性格迥异的人，有真诚的、善解人意的、乐于助人的、体贴的、热情的、活泼开朗的、风趣幽默的、聪明能干的、自信的、心胸宽阔的、脾气古怪的、不友好的、饶舌的、自私自利的、自负傲慢的、虚伪的、恶毒的、不可信任的、性情暴躁的、孤僻的、冷漠的、固执的、心胸狭隘的，等等。

2. 组织大家进行分组讨论：你最不愿意和哪三种人做朋友？最愿意和哪三种人做朋友？并简要地说明理由。请每位同学在心底对自己做一个评判（不需要说出来），你认为自己最类似于以上哪两种人？优缺点各选一个，然后仔细倾听其组员对此的评价，从而了解自己的性格在人际交往中的受欢迎程度。

3. 老师根据同学们的发言，记录每种性格的魅力指数。最愿意和某三种人做朋友，那么根据喜欢程度的高低，这三种性格分别记为+3，+2，+1分；反之，最不愿意和某三种人做朋友，那么根据讨厌程度的高低，这三种性格分别记-3，-2，-1分。计算每种性格的总分，得出该性格的人际魅力指数。

4. 分组讨论“如何培养最受欢迎的三种性格”以及“如何克服最不受欢迎的三种性格”。

策略三：团结合作，和谐友爱

面对紧张的初三生活，我们应该学会寻求支持，主动与朋友沟通交流，与同学团结合作，与父母、老师和谐相处，分享我们的喜怒哀乐，并肩走过我们的初三，让欢笑与泪水同行，让和谐见证成长。

★活动3：生命的蜘蛛网

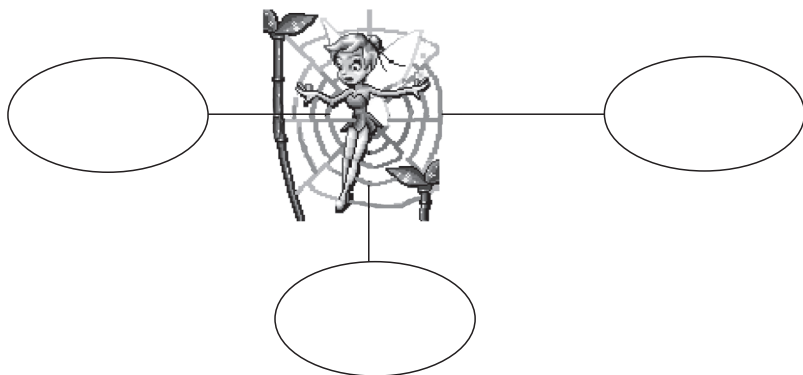
请按照如下指导语进行冥想放松：

同学们，请闭上你的眼睛，调整自己的身体到最舒服的姿势。停两秒。现在请将注意力转移到你的呼吸上，深深地吸气，慢慢地吐气，缓缓地吸气，慢慢地吐气，慢慢地、慢慢地吸气，缓缓地吐气。想象你躺在一片柔软的草地上，这是一个安静的山谷，想象你的身体舒服地躺在草地上随意舒展，温暖的阳光洒在柔软的草地上，微风轻轻地吹来。现在请你将注意力转移到脸部，感觉到自己正在放松，放松你的额头、眉毛，慢慢地放松，放松你的眼睛、鼻子、嘴巴，感觉到自己的脸部正在放松。现在将注意力转移到你的肩膀，感觉一下它是不是很紧绷。慢慢地，将你的肩膀放松，让肩膀的肌肉放松，深深地吸气，慢慢地吸气，缓缓地吐气。现在，将注意力移到头部，回想幼儿园的我，小学一年级的我，那时我穿着怎样的衣服呢？五年级的我，是谁站在我的身边呢？初中一年级的我，和现在有没有什么不同？到今天，生命走了将近十五年，有时快乐，有时沮丧，每当我快乐时是谁陪在我的身边呢？是爸妈还是同学？当我悲伤难过时，是谁陪我走过的呢？是老师吗？或是朋友？每个人生命当中都有一些重要的人支持，在我的生命中有没有谁是这样重要的人呢？现在请想一想，找找生命中重要

的人,想一想我遭遇困难压力时,我会向谁寻求帮助呢?

停三秒。好,当你已经想好了,就可以慢慢张开眼睛。

1. 发给每位同学一张蜘蛛网活动单,以自己为中心,在同心圆内写上刚才所想到的人,完成蜘蛛网活动。同心圆离中心越近,表示关系越亲密。写在最里面的同心圆内的属于你的“一级人际财富”,写在中间同心圆内的属于你的“二级人际财富”,写在最外面的同心圆内的属于你的“三级人际财富”。同心圆外的空白处代表你的“潜在人际财富”。尽量搜索你的记忆系统,把那些虽然比较疏远但仍属于你人际财富的人的名字写下来。



2. 分组讨论每级人际财富在你生命中所起的作用,带给你的帮助。

策略四: 学会调节情绪

初三的我们都处于人生的青春期,是人生中第一个身心大幅度改变期,也是一个情感风暴期,而且又面临着即将到来的中考,每天都在匆忙和紧张中度过,随时面临着起伏不定的情绪,而情绪又对我们的生活有着很大的影响。只有学会处理自己的情绪,才能快乐地走出情感风暴,走过初三。

★活动4: 趟过人生的“多恼河”

1. 三人组成小组,大家轮流扮演凡人、天使与恶魔,凡人先说出自己的一个烦恼,然后天使和恶魔分别对凡人的“烦恼”从积极和消极的角度进行评价。
2. 每次由天使先说30秒,再换恶魔说30秒,凡人不说话。每个人皆轮流扮演过三个角色为止。
3. 每个人在组内轮流说出刚刚的感觉。
4. 邀请愿意主动发表意见的同学分享活动心得。
5. 由老师引出理论,引导成员用该理论将以往情绪体验加以解释说明,并利用积极评价来改变以往的情绪体验。

策略五: 树立远大目标,从现在做起

明确奋斗目标,有计划地学习,不仅能控制自己的不良行为,而且能不断激励自己奋发向上。目标成为其行为的约束力和学习持久的动力,是学习获得成功的重要条件。

★活动5: 穿越时光隧道

1. 先将班上同学根据生日的季度分为4队, 各队派一名肢体语言较为丰富的同学做代表。
2. 游戏规则:
 - (1) 给各队代表写有职业名称的小纸条, 各队代表轮流上台表演各行各业, 但不能说话, 只能利用动作表达该职业的特色。
 - (2) 各队在30秒内举手抢答, 答对的队伍得1分。
 - (3) 30秒时间到, 若无人回答出该职业, 便换下一位表演下一题。
3. 活动结束后, 计算每队成绩, 赢的队伍接受大家的称赞。
4. 想象十五年后的你从事什么职业, 头衔怎么样, 社会地位如何, 人们怎么称呼你。请若干位学生上讲台谈谈自己的未来构想。
5. 假如你乘坐时光列车过时光隧道, 会经过哪些地方, 才能到达你十五年后的模样? 需要经过哪些努力与过程才能从事你向往的职业? 思考后再回答下面的问题。
 - (1) 你以前是否对自己的未来做过具体的设想?
 - (2) 目前你生活中最具体的目标是什么?
 - (3) 为了实现你的最终目标, 你认为必须首先实现的近期目标有哪些?



★活动6: 我看考试

面对考试, 不同的人有不同的想法。下面就请同学们回忆最近经历过的一次考试的情境, 根据以上所述的理论, 填写下表:

我的想法导致的结果

	我的想法	导致的结果
考前		
考中		
考后		

找到想法中不合理的地方, 将其不合理认识全部归纳出来, 并对其进行驳斥。

2 应试有技巧

本课目标：学会正确对待考试，掌握一定的应试技巧，
自信迎中考。



测一测

本问卷共有10个题目，请仔细阅读问卷中的每一个题目，并与你的实际情况相对照，然后从A、B、C三个答案中选择其中的一个填在相应的括号里。A. 经常；B. 偶尔；C. 很少。

1. 你会在考前失眠多梦。 ()
2. 你经常忘记在考卷指定处写上姓名与座号。 ()
3. 你认为对于关键性的考试，考场如战场，分秒必争，把时间花在浏览试卷与计划答题时间分配上很不值得。 ()
4. 你经常看错题目的要求，做了半天，最后竟然还得重新返工。 ()
5. 你在临考前一天你才会对要考的科目进行复习。 ()
6. 你一翻开考卷就匆匆作答，竟然忽视了监考教师对考卷中印刷错误的重要更正。 ()
7. 临近考试，你会食欲不振。 ()
8. 在考试中你会一遇到自己没复习透的题目就感到慌张，担心考砸。 ()
9. 你出现过考前心情烦躁、乱发脾气现象。 ()
10. 你会粗心大意弄错本来很简单的问题而被扣分。 ()
11. 在考前你会熬夜看书复习。 ()
12. 你因时间计划不好而把答卷后面对你来说较容易的一些题目给耽误了。 ()
13. 你经常认为考试作答按试题的顺序进行比先易后难的答题策略更为稳妥。 ()
14. 为了抓紧时间复习，你就不去锻炼身体了。 ()
15. 你因为忽略卷首的作答指导语或事先提供给你的有关已知条件，而没能拿到你应该拿到的分数。 ()

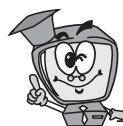
结果及解释：凡选择A记1分，选择B记0分，选择C记-1分，将所有的题目得分累计起来，即可得到总分。

你的总分为_____。

总分在10分以上的同学请不要慌张，接下来需要与老师和同学一起探讨应试的技巧。

总分在5~10分的同学初步掌握了应试技巧，能正确对待考试，信心有待加强。

总分在5分以下的同学已经将应试技巧熟记于心，需要的是将其坚持下去，持之以恒。



观点意识



读一读

助考小技巧

1. 停止“开夜车”。考试前三天开始,晚上尽量不复习,把复习安排在白天,从而将自己的最佳状态调整到白天。
2. 提前准备。晚上睡觉之前,把第二天需要的东西都准备好放在书包里,以免来回折腾费时费力影响情绪。
3. 分散注意。到了考场以后,以平和心态浏览一下考场环境,看看绿化状况,对于保持清醒的头脑是很有帮助的。
4. 调整心态。进入考场后,把眼睛闭上,尽量回忆一些美好的事情,如某次旅游、登山、游泳等轻松、愉快的情形,这样就自然而然地松弛了肌肉,从而缓和了紧张的心理状态。



操作训练

策略一：合理安排考前复习的作息时间表

★活动1：小强的考前作息表

小强是一个平时很贪玩的学生,学习常常喜欢临阵磨枪,下面就是他在考前3天的作息时间表。同学们觉得这样的作息时间表可行吗?一起来帮帮他吧。

9月27日—30日考试作息时间表

6:00—起床

7:00~10:00—复习英语

10:00~12:00—复习语文

13:00~15:00—复习数学

15:00~17:00—复习物理

18:00~20:00—复习化学

20:00~22:00—复习政治

22:00~24:00—复习历史

策略二：选择合适的复习方法

★活动2：恍然大悟

1. 找出最近三次的英语考试卷子,看看你都有什么地方出错了;对比这三张卷子,你发现了什

么呢?

2. 统计一下,你各科的复习参考资料有多少本?是不是每本资料你都认真地做过呢?
3. 与同学们分享一下你平日的复习方法吧。

平日里你都是怎么复习的呢?试试这些方法吧!

1. 错题集锦。准备一个笔记本,把以前考过的卷子或平日做的练习题里经常容易出错的题总结在一起,考前重点复习,避免犯相同的错误。
2. 选择正确的资料,在精不在多。复习资料不用太多,可请老师针对你的情况推荐一两本适合你的复习资料。不仅要做题,还要对所做的题进行思考和总结。
3. 复习笔记。老师在课堂上讲的重难点都做好笔记,在考前可重点复习这些知识。
4. 适当做些模拟题。做模拟题可以检测你的复习效果,但不要做得太多。
5. 劳逸结合。复习虽然紧张,但一直让自己的思维处于紧张状态得不到休息也不利于复习效果的提高。适当的娱乐锻炼,有助于复习。
6. 有计划地复习。在复习期间我们需要记忆的知识量很大,这时,就需要我们掌握好记忆规律,有计划地复习。

策略三:考场放松

★活动3:大家一起来放松

有的同学在职场上会有些紧张,特别是在等待分发试卷的时候,你可以试一试下面的放松办法。

1. 呼吸放松法

- (1)从鼻子吸气,从口中吐气。
- (2)吸气五秒就必须花十秒钟吐气。
- (3)吸气瞬间,身体用力。
- (4)身体分五部分用力:下巴、肩膀、手臂、腹部、腿。
- (5)慢慢吐气,放松力量。
- (6)吐气慢慢放松力量时,在脑中输入“现在该做什么事”的画面。

2. 冥想放松

趴在桌子上,闭上眼睛想象。

我仰卧在水清沙白的海滩上,沙子细而柔软。我躺在沙滩上,感到很舒服,能感受阳光的温暖,听到身边海浪的声音,感到温暖而舒适。微风吹来,使我有说不出的舒畅感觉。微风带走我的思想,只剩下一片金黄阳光。海浪不停地拍打海岸,思维随着节奏飘荡,涌上来又退下去。温暖的海风吹来,又离去,带走了心中的思绪。我感到细沙柔软、阳光温暖、海风轻缓,只有蓝色的天空和大海笼罩着我的心。阳光照着我全身,身体感到暖洋洋的。

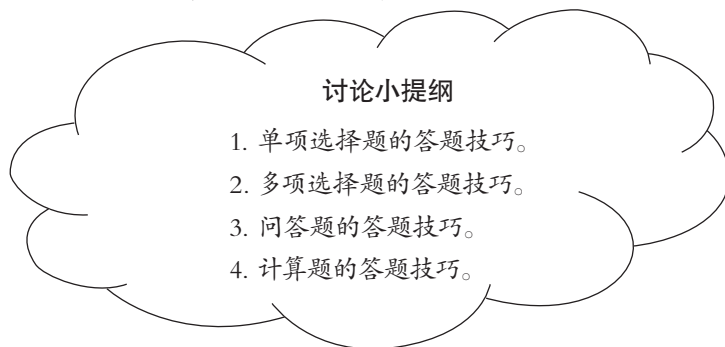
好了,现在睁开眼睛,振作精神,准备迎接考试。

策略四: 对付各题有妙招

★活动4: 七嘴八舌交流会

在考试的时候,我们会遇到选择题、问答题、计算题等多种多样的题型,你有些什么样的妙招对付它们呢?

1. 4~6人为一个小组,根据下面的讨论提纲进行讨论。
2. 讨论完之后进行经验交流会,每组派人到台上去进行经验交流。交流的形式可以多种多样,比如情景剧表演、小型辩论赛、相声、二人转等。



★活动5: 案例分析

小李平时学习刻苦努力,对于学到的知识总是力求完美,希望面面俱到。同学、老师私下跟他交流,发现很多知识他都会,可每次考试的结果却总是不尽如人意,平日里都会的东西,在考场上怎么都想不起来了,眼看中考就要到了,小李为此非常苦恼。

同学们,像小李这样的同学在你们中间也可能存在,我们常常看到他们埋头学习,可总是不能把好的结果表现在考试中。请大家根据今天学到的知识,帮帮小李吧。

★活动6: 制订中考前的作息时间表

请同学们结合学到的方法,为即将到来的中考制订一份适合自己的作息时间表,并与老师和其他同学分享你的作息时间表吧。

3 考试焦虑的调适

本课目标：了解考试焦虑产生的原因，掌握克服考试焦虑的方法。



测一测

下面的每一个句子可能是你现在就有的或曾出现过的一般感受或体验，根据自己的实际情况，在相应字母上画圈，每题只能选择一个答案，其相应字母的意义是：A. 很符合自己的情况；B. 较符合自己的情况；C. 不太符合自己的情况；D. 很不符合自己的情况。

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| 1. 在重要考试的前几天，我就坐立不安了。 | A B C D |
| 2. 临近考试时，我就会腹泻。 | A B C D |
| 3. 一想到考试即将来临，我的身体就会发僵。 | A B C D |
| 4. 在考试前，我总感到烦躁，脾气变坏。 | A B C D |
| 5. 在紧张的复习期间，我常会想：这次考试要是得到个坏分数怎么办？ | A B C D |
| 6. 越临近考试，我的注意力越难集中。 | A B C D |
| 7. 一想到马上就要考试了，我参加任何文娱活动都感到没劲。 | A B C D |
| 8. 在考试前，我总预感到这次考试将要考砸。 | A B C D |
| 9. 在考试前，我常做关于考试的梦。 | A B C D |
| 10. 到了考试那天，我就不安起来。 | A B C D |
| 11. 当听到开始考试的铃声，我马上紧张得心跳加速。 | A B C D |
| 12. 遇到重要的考试，我的脑子就变得比平时迟钝。 | A B C D |
| 13. 在考试中，我的手会变得冰凉。 | A B C D |
| 14. 在考试时，我感到十分紧张。 | A B C D |
| 15. 一遇到很难的考试，我就担心自己会不及格。 | A B C D |
| 16. 在紧张的考试中，我却会想些与考试无关的事情，注意力集中不起来。 | A B C D |
| 17. 在考试时，我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识一点也回忆不起来。 | A B C D |
| 18. 在考试中，我想上厕所的次数比平时多些。 | A B C D |
| 19. 考试时，即使不热，我也会浑身出汗。 | A B C D |
| 20. 在进行重要的考试时，我就会头痛。 | A B C D |
| 21. 发现剩下的时间来不及做全部考题时，我就会急得手足无措，浑身大汗。 | A B C D |
| 22. 如果我考了个坏分数，就会担心家长或老师严厉指责我。 | A B C D |
| 23. 有几次在重要考试之后，我腹泻了。 | A B C D |
| 24. 我对考试十分厌烦。 | A B C D |

25. 只要考试不记成绩,我就会喜欢进行考试。
26. 考试不应在像现在这样的紧张状态下进行。
27. 要是不进行考试,我就能学到更多的知识。

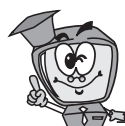
A B C D
A B C D
A B C D

结果及解释:

每选一个A记3分, B记2分, C记1分, D记0分。

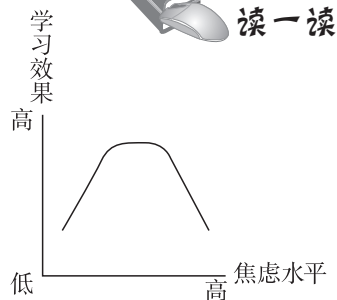
然后计算出你的总分。根据你的总分对应下面的解释,就可知你的焦虑水平。

0~20分, 镇定; 21~40分, 轻度焦虑; 41~60分, 中度焦虑; 61~81分, 重度焦虑。



观点意识

一项针对初中生面对中考的研究表明,有高度考试焦虑的学生占总调查人数的34.5%,具有相当程度不适感的占59.3%。可见,大多数学生身上都会出现不同程度的考试焦虑。但是,焦虑紧张并不是什么坏事。研究证明,适度的紧张有助于你全身心地投入到考试中去,它可以增强你的注意力,促进你的思维,提高考试效率。所以,焦虑过度是不行的,而没有焦虑也是万万不行的!



造成考试焦虑的原因

1. 评价较负面

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能力的估计三个方面,其评价程度都直接影响其焦虑水平的高低。

2. 知识储备不够

学生没有学好或复习不充分是引起考试焦虑的直接原因。如果考场上因知识欠缺而无法解题,难免会出现情绪紧张、手足无措的现象。

3. 应试技能缺乏

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的情绪。他们或是因用具没有带全影响情绪;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,头尾难顾等。

心灵小贴士