



教育部中国教育科学研究院
基础教育课程研究中心组织专家审定

教师 资格认定考试 专用系列教材

教育学

(适用于中学教师资格认定考试)

《教师资格认定考试专用系列教材》编委会◎编著

2014—2015 最新版



内含最新考情及真题



教育科学出版社

Educational Science Publishing House



教育部中国教育科学研究院
基础教育课程研究中心组织专家审定

教师资格认定考试 专用系列教材

教育学

(适用于中学教师资格认定考试)

《教师资格认定考试专用系列教材》编委会◎编著

2014—2015 最新版

教育科学出版社

· 北 京 ·

责任编辑 李 杨
版式设计 贾艳凤
责任校对 曲凤玲
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

教育学:适用于中学教师资格认定考试/《教师资格认定考试专用系列教材》编委会编著. —北京:教育科学出版社,2010.12(2014.4重印)

教师资格认定考试专用系列教材

ISBN 978-7-5041-5443-9

I. ①教… II. ①教… III. ①教育学—中学教师—资格考核—教材 IV. ①G40

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 244521 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64981246

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京华图宏阳图书有限公司

印 刷 三河市延风印装厂

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/16

印 张 14.25

字 数 456 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月第 3 次印刷

定 价 30.00 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

Foreword



“百年大计，教育为本。”对于一个国家来说，教育是发展的基石。只有大力发展教育，才能从根本上提升国民素质和国家的综合实力。要实现教育的大力发展，选拔高素质的教师是关键。

获得教师资格是国家对专门从事教育教学工作人员的基本要求，是公民获得教师职位、从事教师工作的前提条件。教师资格考试制度是国家实行的教师职业从业许可制度。《中华人民共和国教育法》和《中华人民共和国教师法》明确规定，凡在各级各类学校和其他教育机构从事教育教学工作的教师，必须具有相应的教师资格。

教师资格考试既考查考生的教育学、教育心理学等相关学科的理论知识，又考查考生理论联系实际的能力。对考生来说，选择一套知识点全面、有效实用的辅导用书至关重要。为了助参加教师资格考试的广大考生一臂之力，华图教育特选聘相关学科具有较高理论水平和丰富经验的教授、专家撰写了本套教材。本套教材包括《教育学(适用于小学教师资格认定考试)》、《教育学(适用于中学教师资格认定考试)》、《教育心理学(适用于小学教师资格认定考试)》、《教育心理学(适用于中学教师资格认定考试)》。在深入研究全国各地教师资格认定考试的基础上，在广泛调研往年参加教师资格认定考试并成功通过者的前提下，本套教材全面总结了近几年教师资格认定考试的命题趋势，按照注重理论与实际相结合的要求，坚持新颖性、前瞻性、稳定性、实用性的原则，从最基本、最重要的知识点入手，涵盖了教育学、教育心理学相关理论的全部考点，有助于考生大大提高自己的应试能力，发挥出自己的最高水平。

本套教材具有以下特点：

一、体系完整，知识点覆盖全面。其内容分别覆盖了教育学与教育心理学相关理论的全部考点，且分别进行了详细阐述。

二、设计科学，实用性强。本套教材体例设计科学新颖，每章均由八个部分组成。每章开篇给出“本章结构框架”，考生可统揽全局，对本章知识点进行整体把握；“考纲解读”和

“考情追踪”为考生指明复习方向;“名师讲堂”对知识点进行全面讲解;文中穿插的“核心要点提示”帮助考生提炼核心要点;“课后师生交流”为考生答疑解惑;“真题名师点评”为考生详解涉及章节知识点的历年考题,使考生在复习时明确侧重点;“课后习题自测”为考生编写了章节练习题,供考生检测自己的复习效果。

专业的团队打造专业的品牌,华图教育的实力铸就你我共同的辉煌。我们有理由相信,本套教材必将成为考生备考的最佳“导师”。通过名师对各考点知识的深入讲解,广大考生一定能够在考试中脱颖而出,实现自己的教师梦想。

限于时间和实践,本书恐难臻完善,不足之处,敬请广大考生和读者批评指正。

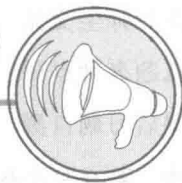
答疑网站: www.huatu.com

电子邮箱: htbjb2008@163.com

编 者

2014 年 2 月

Contents



绪 论

一、概述	1
二、教师资格认定考试的要求及报考条件	1
三、教师资格认定考试的报名、考试时间及考试内容	2
四、教师资格认定程序	3
五、教师资格证的使用	3
六、教师资格认定考试《教育学》考情分析	4
七、教师资格认定考试《教育学》备考策略	5
八、教师资格认定考试考前心理辅导	6

导 读

从教育教学谈起	9
---------------	---

第一章 教育与教育学

本章结构框架	10
考纲解读	10
考情追踪	10
名师讲堂	11
第一节 教 育	11
第二节 教育学	17
课后师生交流	22
真题名师点评	22
课后习题自测	24

第二章 教育与社会的发展

本章结构框架	28
考纲解读	28
考情追踪	29
名师讲堂	29
第一节 教育与政治经济制度	29
第二节 教育与生产力	31



第三节 教育与科学技术	34
第四节 教育与文化	37
课后师生交流	41
真题名师点评	41
课后习题自测	42
第三章 教育与个体的发展	46
本章结构框架	46
考纲解读	46
考情追踪	47
名师讲堂	47
第一节 个体身心发展	47
第二节 影响个体身心发展的因素及其作用	51
第三节 教育对人类地位的提升	55
第四节 普通中等教育促进青少年发展的特殊任务	57
课后师生交流	58
真题名师点评	59
课后习题自测	60
第四章 教育目的	65
本章结构框架	65
考纲解读	65
考情追踪	65
名师讲堂	66
第一节 教育目的的概念和层次结构	66
第二节 制定教育目的的基本依据	68
第三节 我国的教育目的	70
课后师生交流	74
真题名师点评	75
课后习题自测	77
第五章 学生与教师	81
本章结构框架	81
考纲解读	81
考情追踪	81
名师讲堂	82
第一节 学 生	82



第二节 教师	85
第三节 学生和教师的关系	90
课后师生交流	92
真题名师点评	93
课后习题自测	94
第六章 课程	98
本章结构框架	98
考纲解读	99
考情追踪	99
名师讲堂	99
第一节 课程概述	99
第二节 课程目标	105
第三节 课程设计	106
第四节 课程实施	110
第五节 课程评价	112
课后师生交流	114
真题名师点评	114
课后习题自测	116
第七章 教学(上)	120
本章结构框架	120
考纲解读	120
考情追踪	121
名师讲堂	121
第一节 教学工作的概述	121
第二节 教学过程	124
第三节 教学原则和教学方法	129
课后师生交流	137
真题名师点评	137
课后习题自测	139
第八章 教学(下)	144
本章结构框架	144
考纲解读	144
考情追踪	145
名师讲堂	145



第一节 教学工作的基本程序	145
第二节 教学组织形式	151
第三节 教学策略	155
课后师生交流	157
真题名师点评	158
课后习题自测	160
第九章 德 育	164
本章结构框架	164
考纲解读	165
考情追踪	165
名师讲堂	165
第一节 德育概述	165
第二节 德育过程	168
第三节 德育的原则、途径和方法	172
第四节 德育模式	177
课后师生交流	181
真题名师点评	182
课后习题自测	184
第十章 班级管理	187
本章结构框架	187
考纲解读	187
考情追踪	188
名师讲堂	188
第一节 班级管理的意义	188
第二节 班级管理的几种模式	190
第三节 当前班级管理中存在的问题及其对策	191
第四节 班集体的教育价值与形成	193
第五节 班主任与班级管理	196
课后师生交流	200
真题名师点评	201
课后习题自测	202
附录一	206
2013 年 10 月福建省教师资格认定考试教育学(中学)试题精编	206
附录二	212
名词解释	212

绪 论

一、概述

教师资格制度是继律师、医师、会计师、建筑师之后,国家实行的一种法定的职业许可制度。获得教师资格是国家对专门从事教育教学工作人员的基本要求,是公民获得教师职位、从事教师工作的前提条件。

1993年颁布的《中华人民共和国教师法》(以下简称《教师法》),首次以法律的形式明确规定了“国家实行教师资格制度”。为了贯彻落实《教师法》,国务院教育行政部门于1995年12月28日颁布了《教师资格认定的过渡办法》,并部署了教师资格认定的过渡工作。1996年1月至1997年底,全国基本完成了1993年12月31日之前在各级各类学校从事教育教学工作、具有教师职务并连续两年考核合格人员的教师资格认定工作。为了积极稳妥地推行教师资格制度,1998年,教育部在上海、江苏、湖北、广西、四川、云南等六个省(区、市)的部分地市进行教师资格认定试点工作。在总结教师资格认定过渡工作和面向社会认定教师资格试点工作经验的基础上,教育部于2000年9月23日颁布了《〈教师资格条例〉实施办法》。2001年1月,教育部在北京召开了全面实施教师资格制度工作会议,在全国范围内正式启动了实施教师资格制度工作。

2011年1月,教师资格制度出现新的变化。教育部公布的2011年工作要点中提出,要深化教师管理制度改革。建立国标、省考、县聘、校用的教师职业准入和管理制度。开展资格考试改革试点,发布中小学教师资格考试标准和考试大纲。试行5年一周期的教师资格定期登记制度。浙江、湖北两省被教育部定为教师资格考试改革试点。改革试点重点围绕建立国家考试标准,省级统一组织,改进考试内容,强化考试管理,统筹考试与认定关系等。2013年,已有河北、山东、山西、湖北、上海、广西、浙江、海南、安徽、贵州等10个省、市加入全国统一组织的教师资格考试,由教育部制定教师专业标准、教师资格考试标准和教师资格考试大纲,并负责命题工作,统一考试时间,规范考试科目,全面考查教师资格申请人身心素质和教育教学能力。与此同时,教师资格考试也将提高门槛。

根据《教师资格条例》及相关文件,中华人民共和国内任何符合条件的公民,包括社会人员、高校毕业生均可申请教师资格。国家鼓励非师范类高等学校毕业生到中小学或职业学校任教。因此,只要符合条件的中国公民通过教育、培训和自学具备了教师的基本素质,达到了教师资格认定的标准,都可以取得教师资格。不具备《教师法》规定的教师资格学历的公民申请获得教师资格,应当通过国家举办的或者认可的教师资格考试。

二、教师资格认定考试的要求及报考条件

(一)总体要求

《中华人民共和国教育法》和《中华人民共和国教师法》明确规定,凡在各级各类学校和其他教育机构中从事教育教学工作的教师,必须具备相应教师资格,没有相应教师资格的人员不能被聘为教师。教师资格法定凭证为《教师资格认定申请表》和教师资格证书,在全国范围内适用。

中小学教师资格由县级以上地方人民政府教育行政部门认定。中等专业学校、技工学校的教师资格



由县级以上地方人民政府教育行政部门组织有关主管部门认定。普通高等学校的教师资格由国务院或者省、自治区、直辖市教育行政部门或者由其委托的学校认定。具备本法规定的学历或者经国家教师资格考试合格的公民,要求有关部门认定其教师资格的,有关部门应当依照本法规定的条件予以认定。取得教师资格的人员首次任教时,应当有试用期。

(二)报考条件

1. 思想品德条件

申请认定教师资格者应当遵守宪法和法律,热爱教育事业,履行《教师法》规定的义务,遵守教师职业道德,并经申请人员单位或户籍所在地乡(镇)或街道办事处进行思想品德鉴定;应届毕业生由所在学校进行思想品德鉴定。

2. 学历条件

《〈教师资格条例〉实施办法》规定,申请认定教师资格应当具备《教师法》规定的相应学历(见下表)。

申请教师资格的学历条件表

申请教师资格种类	应当具备的学历条件
幼儿园教师资格	幼儿师范学校毕业及其以上学历
小学教师资格	中等师范学校毕业及其以上学历
初中教师资格	高等师范专科学校或其他大学专科毕业及其以上学历
高中、中等职业学校教师资格	高等师范本科学校或其他大学本科毕业及其以上学历
中等职业学校实习指导教师资格	中等职业学校毕业及其以上学历,并具有相当于助理工程师以上专业技术职务或者中级以上工人技术等级
高等学校教师资格	研究生或者大学本科毕业学历
成人教育教师资格	高等、中等学校毕业及其以上学历

3. 教育教学能力

(1)具备承担教育教学工作所必需的基本素质和能力。非师范教育类专业毕业的人员须参加教育学、心理学补修、测试和教育教学能力测评,成绩合格。

(2)普通话水平应当达到国家语言文字工作委员会颁布的《普通话水平测试等级标准》二级乙等以上标准,并取得相应等次《普通话水平测试等级证书》。

(3)具有良好的身体素质和心理素质,无传染性疾病、无精神病史,适应教育教学工作的需要,在教师资格认定机构指定的县级以上医院体检合格。

4. 免考条件

符合教师资格认定特许条件的人员,即普通院校师范类毕业生修学教育学、心理学课程成绩合格的,教育学、心理学考试可免。毕业教学实习成绩合格的普通院校师范类毕业生可免教育教学能力测试。

三、教师资格认定考试的报名、考试时间及考试内容

(一)教师资格认定考试的报名、考试时间

1. 报名时间

申请教师资格认定人员须到户籍或工作单位、就读学校所在地的教师资格认定机构报名参加教育学、教育心理学考试。

全国各省、市的报名时间各有差异。大部分地区实行一年两次组织考试,报名时间多在上半年的1—3月份和下半年的11—12月份。各地根据不同的情况规定报名的时间。



2. 考试时间

全国各省、市的考试时间也不尽相同。一般来说,考试的时间和报名的时间间隔大概1—2个月。

(二)教师资格认定考试的内容

1. 基础教育理论考试

教师资格认定考试主要考教育学和教育心理学两门课程。不过,有些省份还需要考教师职业道德、教育政策法规、学科专业素质、教育方法、教育教学基本素质和能力、教学法。以下是部分省、市教师资格考试不限于两门基础科目的地区考试科目的汇总,此信息仅供参考,具体考试内容考生还需查阅相关公告简章。

(1)黑龙江省:教育学、心理学、教育教学基本素质和能力;

(2)重庆市:教育学、心理学、教育法律法规、教师职业道德、学科专业素质;

(3)陕西省:教育学、教育心理学、教育政策法规、教师职业道德;

(4)吉林省:教育学、心理学、教学法;

(5)河南省:教育学、教育心理学、教师职业道德、教育法律法规。

2. 教育教学能力测评

取得教育学、教育心理学考试《合格证》的申请人员参加市、县(市、区)教师资格认定机构组织的教育教学能力测评。

四、教师资格认定程序

取得教育学、教育心理学考试《合格证》且教育教学能力测评合格的申请人员和符合教师资格认定特许条件的申请人员,由教师资格认定机构按《××省教师资格认定体检标准及操作规程》组织体格检查。

符合条件的申请人员填写《教师资格认定申请表》,提供身份证件、学历证明、《合格证》《××省申请教师资格人员体格检查表》《普通话水平测试等级证书》及《申请人思想品德鉴定表》,向户籍或工作单位、就读学校所在地的教师资格认定机构提出申请。申请时需要提交的材料为:

1. 由本人填写的《教师资格认定申请表》(一式两份)。

2. 身份证原件、复印件,户籍原件、复印件和工作单位证明(或所在乡镇、街道证明)。

3. 学历证书原件和复印件。

4. 教师资格认定机构指定的县级以上(含县级)医院出具的《××省申请教师资格人员体格检查表》。

5. 《普通话水平测试等级证书》原件和复印件。

6. 由申请人工作单位或者其户籍所在地乡(镇)政府或街道办事处提供的《申请人思想品德鉴定表》。

7. 非师范教育类专业毕业的申请人员,需提供《××省教师资格认定教育学心理学合格证》及教育教学能力测评成绩证明。

8. 申请认定中等职业学校实习指导教师资格的人员还需提供专业技术资格证书或工人技术等级证书原件和复印件。

9. 近期二寸免冠半身正面照片两张。

教师资格认定机构受理申请后在30个工作日内作出认定结论。认定合格者颁发《教师资格证书》,按要求将文字材料归档保存,并使用“全国网络版教师资格认定信息管理系统”录入认定数据信息。

五、教师资格证的使用

教师资格证书由教育部统一负责印制,在全国相应的学校通用。取得教师资格者可在本级及以下等级的学校和机构中任教。取得中等职业学校实习指导教师资格者只能在中专、技校、职高或初级职业学校担任实习指导教师。高级中学教师资格与中等职业学校教师资格相互通用。使用假教师资格证者,一经查出,5年内不得申报。



六、教师资格认定考试《教育学》考情分析

《教育学》是中学教师资格认定考试必考科目之一,主要考查申请人对于教育基本理论与原理的掌握程度以及如何将其运用于教学实践,从而检测申请人是否具备教学的基本素质和能力。俗话说:“知己知彼,百战不殆”。考生应了解这门课程的基本信息,包括课程的内容、考试的形式及试卷的基本结构。另外,由于《教育学》这门学科的知识点相对较多,随着考情的变化,其侧重点也会有所变化,因此近年来的考试趋势也对考生具有重要的指导价值。

(一)考试内容

对于适用于申请中学教师资格的《教育学》版本,考试的内容有以下几个章节:

※宏观教育学基本原理篇:包括教育与教育学、教育与社会发展的关系、教育与个体发展的关系。

※中观教育学基本原理篇:包括教育目的、学生与教师、课程理论。

※微观教育学基础理论篇:包括教学理论、德育理论、班级管理理论。

(二)考试形式及试卷结构

考试形式主要是闭卷笔试。

试卷总分:100分。

考试时间:120分钟。

试卷题型:选择题、填空题、名词解释、简答题、论述题。

(三)考题特点及考点趋势

1. 考题特点

(1)基础性强,识记内容多

教师资格认定考试的《教育学》题目,都是非常的名词和理论。这些名词和理论在书上几乎都能找到对应的答案,对于考生的要求就是识记相应的知识点。无论是主观题还是客观题,大部分都是直接呈现考生头脑中识记的答案,这样就对考生识记时的记忆方法和识记的准确性提出了相对较高的要求。

(2)考点多样,变化更新

通过对近几年的教师资格考试试卷进行研究,不难发现每年的试卷中不乏新题出现;每年对于同一模块、同一知识点的考查题目,出题表述都有所不同。这就要求考生在复习时首先要了解哪个章节出题较多,章节中哪些部分是考试的重点,对这些重点内容要全方位地重点识记,不再只是识记常规思维的记忆点。其实,教育学考试就像用渔网捕鱼一样,我们把网编织得空隙越小,那么捕上鱼的几率也就越大。考生在复习时,应尽量全盘掌握所要测查的知识,这样才能应对多种出题的类型和方式。

(3)基于考纲,高于考纲

通过对真题的分析发现,近些年的考题中不乏考纲中未深刻提及的内容,有些考题是需要考生进一步深入了解学习的内容,这些内容多见于新的理念、新的政策方面的知识。所以,考生在复习过程中要对目前较为关注的新的教育理念和相关知识有更深层次的认识。本书在编写过程中就加入了最新的教育理念和经过修订的内容,以供考生在复习时及时调整侧重点。

2. 考点趋势

►教育与教育学

教育与教育学的定义、我国古代的教育思想、西方古代的教育思想、当代教育学的特征和发展、20世纪以后教育的特点。

►教育与社会的发展

教育与政治经济制度的关系、教育与生产力之间的关系、人力资本理论、教育与科学技术的关系、教



育和文化的关系、学校文化的特征。

►教育与个人的发展

内发论和外铄论的代表人物、个体身心发展的一般规律、影响个体身心发展的因素、少年时期和青年时期的年龄特点、教育的个体发展任务。

►教育目的

教育目的的含义、教育目的的意义和作用、教学目标的概念以及其与教育目的、培养目标之间的关系,马克思主义关于人的全面发展的基本理论,现阶段我国的教育目的及基本精神、素质教育的基本含义及特征。

►学生与教师

学生的本质属性、学生的义务和权利、教师的职业特点和素养、师生关系。

►课程

课程的含义及基本内容、课程的分类标准、制约课程的三大因素之间的关系、课程目标的依据、教学计划基本特征和构成、教科书与教材的关系、教科书的编排、教科书的作用及编写原则、课程实施的概念和结构、课程评价的模式和基本步骤。

►教学(上)

教学的意义、教学过程的概念、教学过程的特点、教学原则和教学方法各类型的相关内容。

►教学(下)

教学工作的基本程序、班级授课制、分组教学、教学策略的基本特征和主要类型。

►德育

德育目标、德育过程、德育的基本原则、德育的基本途径、德育的基本方法。

►班级管理

班级的概念、班级管理的主要模式、当前班集体管理中存在的问题及解决方式、班集体对学生的教育作用、班主任的领导方式。

七、教师资格认定考试《教育学》备考策略

《教育学》这门课程作为教师资格认定考试的必考科目,对于考生来说是非常重要的。通过对《教育学》的内容和形式的分析,我们不难发现,《教育学》基础理论中的考点分布广泛,而且通过对历年真题的分析发现,该科目考试的重点和易考点也在逐年地小幅变动,所以,考生想要顺利地通过考试并不容易。很多考生在《教育学》的复习过程中,经常会抱有一种侥幸的心理,认为只要对内容大致有个印象,考试时便能够回忆起答案,所以在复习时不深入钻研,导致《教育学》科目的得分往往是不尽如人意。我们既然要准备教师资格认定考试,就要认真地对待,任何事情都是有法可循的,而且合适的方法会带来令人惊喜的回报。因此,在复习之前先要把握几个基本的复习思路。

(一)整体复习法

对所有的章节进行整体把握,建立整体结构,这是达到良好记忆效果的方式。除了整体把握之外,还可以进行前后的比较。例如在复习这门课程时,可以通过教育的定义,首先对教育学所要掌握的几个大的方面进行粗略地划分。根据狭义教育的定义,可以看出在教育学中,我们需要掌握的宏观方面就是教育的外在规律和教育的内在规律。再划分又包括作为教师需要了解课堂以外的知识(教育目的、教育制度等)、具体课上的相关知识(教师和学生地位关系的把握、课程、教学模式、教学原则等)、新形势下具体改革所产生的理论(新课改的课程理论、素质教育等)。所有的划分都不是固定的,考生可以根据自己对于学科的理解,从总体上把握学科理论的脉络,让自己在复习时有章可循。另外,在某个章节复习结束时,也可综合此章节的思路,利用图表、图画的形式,对所复习的知识进行再次梳理,这样既能锻炼综合能





力也能检验复习效果。

(二)题目贯穿法

在复习教育学的过程中,试题贯穿于整个复习过程之中。复习之前的做题是为了检测自己的水平,以便做好复习的规划,了解有多少知识点是自己已经掌握的,有多少知识点是需要识记背诵的,同时还可以了解自己对考题的掌握程度。复习之中的做题是为了检验学习的阶段性成果。根据艾宾浩斯遗忘规律,学习之初是知识点最容易被遗忘的阶段,也是知识掌握很不牢固的阶段,这时做一些与复习知识点相关的练习,有助于对知识的理解和掌握,这也正是利用了教育学理论中的阶段性追踪检验的原理。复习完整个课程后的做题,更多的是起到查漏补缺、检验学习效果的作用。

(三)“一个中心,两个基本点”复习法

所谓“一个中心”,是以教材和考试大纲为中心,这里尤其强调考试大纲对复习的指导作用。而“两个基本点”就是要以基础知识为基本点、以重点为基本点。教师资格认定考试的复习优于其他类教育考试的地方就在于它有条可循。由教育部人事司和教育部考试中心制定的适用于中学教师资格申请者的《教育学》考试大纲是指导复习的最好资料。本书的编写也是在忠于考试大纲的基础上增添新的教育理念整合而成。相对于“一个中心”来说,“两个基本点”在复习过程中尤为重要。基础知识是本书的灵魂,所有的考点都来源于对基础知识的测查,通过对往年的真题分析发现,无论是主观题还是客观题,都能找到与它们所测查的知识相关的基本理论。所以,基本理论组成了整个复习的核心,而这其中的重点则可以说是主要矛盾的主要方面。教师资格认定考试是过关考试,考试的难度相对不高,考查的知识点也较为集中。考生一定要准确把握知识体系的重点、常考点进行复习,做到核心考点不丢分,这样才能提高过关的几率。

八、教师资格认定考试考前心理辅导

当经历紧张的复习后,考生们即将走进考场,将自己的所学充分地发挥出来。但是很多考生都会在考试时发生一些突发状况,而最常见的就是考试焦虑。其实,考生因考试而产生紧张、不安、焦虑、恐惧等情绪是一种常见的心理现象,也可以说是正常的心理反应。问题在于,有的考生善于进行心理调适,使之成为复习的动力,从而在考试中正常发挥自己的水平;而有的考生由于意识不到自己的不良心理状态,对考试焦虑缺乏有效的调节,致使考试成绩不理想。因此,我们应该在备考理论知识的同时,正确地认识考试焦虑,以便进行适当的调适。

(一)考试焦虑的表现及影响

考试焦虑是一种综合的情绪现象,考生在考试期间紧张、不安、担心、忧虑、恐惧等在情绪上的反应都可被称为考试焦虑。考试焦虑产生时,会伴随一系列的生理反应和心理反应。最初的状态为生理反应,例如肌肉紧张、心跳加快、血压增高、额头出汗、手足发凉等;也伴随着一系列的心理反应,如苦恼、烦躁、无助、担忧等情绪体验,有时也会产生胆怯、缺乏信心和自我否定等心理。而当考试焦虑加剧时,其状态反应多为眼花缭乱、头痛脑昏、注意力无法集中、思维处于僵滞停顿状态,严重的还可能呼吸困难、呕吐,甚至昏厥等。心理学研究表明,人们在生活中经常会遇到各种问题或压力,为了解决问题,达到最后目标,就必须克服困难。困难的出现和克服会引起人内心的不安和紧张,严重时就会给人带来恐惧,形成焦虑。因此,焦虑是难免的,只是不同的个体表现出的焦虑不同,对于大的考试,有人表现得紧张,有人表现得无所谓。为此,要辩证地看待考试焦虑的影响。适度的焦虑与紧张有助于精力更加集中,使知觉更加敏锐,思维更加灵活,答题效果更好;而焦虑过度则不利于发挥正常水平,对考试会产生不利影响。所以,关键是要掌握一些克服焦虑的调适方法。





(二) 考试焦虑的调适方法

1. 转变心态, 积极应试

考生在考试中需要保持清醒的头脑和中等程度的焦虑, 以保证在考试中发挥正常水平。首先, 正确认识考试的重要性。对于考生来说, 考试不过是展示和检验自己才能和所学知识的有利机会。其次, 正确认识考试的难度。教育学考试是一类特殊的考试, 每种题型、每个模块都会有自己所不及的地方, 每个人也会有其薄弱的环节, 所以, 考生要摆正心态, 认真答题。再次, 正确估计自己的应试能力。对自己的复习情况作一番系统的分析, 了解自己的实力及薄弱环节, 这样在考试的时候就会对自己有个清晰的定位。总之, 考生只要摆正心态, 发挥出自己的水平即可, 不必在考场上思前想后, 过度紧张焦虑。对于考试, 我们要在战略上藐视它, 战术上重视它, 只要平时用功了, 那么走上考场后抱着发挥自己最高水平去作答每一道题的心态即可, 以平常心去面对这个不平常的考试。

2. 稳定心态, 考前沉淀

在考试开始前的 20 分钟左右, 很多考生经常会感到头晕、心慌并且对接下来的考试产生担忧的心理。其实, 那是因为在考试前大脑的兴奋点主要停留在即将到来的考试上, 而没有过多的精力去回忆以前复习的内容。但是当我们具体进行考试的时候, 由于全部精力已经转移到具体题目上, 这时我们往往会想起事先复习的知识。所以, 考生在开考前完全没有必要把自己置于一个非常紧张的状态下, 可以根据自己的不同情况采取不同的方式进行短暂的放松。例如很多考生在考试前不会先坐到自己座位上, 而是找个相对安静的地方整理一下自己的思路; 有的考生则听舒缓的音乐使自己平静下来; 还有的考生则会安静地闭目养神, 以备下面的考试。其实不管用什么方式, 大家最好在开考前的 10 分钟稳定住自己的心态, 以便顺利地投入到下面的考试中。

3. 沉着自信, 自我鼓励

考试焦虑产生的原因是对自己缺乏信心, 如有的考生经常思考“我的能力是否可以胜任这次考试”“要是考糟了, 我下次还要再考”等。这些消极的自我暗示会在大脑皮层产生保护性抑制, 妨碍正常的认知活动, 从而减少你本来可以付出的努力, 以致无意中实现了自己的预言。自信训练就是要对消极自我暗示进行挑战。首先, 对一些朦胧的消极暗示用清晰的书面语言写出来, 使自己清楚地认识到自己的消极暗示究竟有哪些。其次, 对消极暗示中的不合理成分进行自我反思, 指出这些消极的自我暗示的不合理性和不必要性, 找出它的危害, 并明确今后的态度。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形象, 增强考试信心。

4. 科学方法, 自我放松

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; 当你完全放松时, 就不会焦虑。因此, 经常进行放松训练, 可以缓解紧张状态, 克服考试焦虑。

(1) 意念放松法: 静下心来, 闭上眼睛, 排除杂念, 把注意力集中到丹田, 想象着在丹田有一股气。此时用腹式呼吸法进行呼吸。吸气时, 想象着丹田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”自头顶向下顺着脖子、后背下降, 直至回到丹田。这样一吸一吐, 周而复始, 反复进行。一次在 10 分钟以上, 一天最好能做两次。

(2) 肌肉放松法: 通过循序交替收缩和放松自己的骨骼肌群, 细心体会个人肌肉松紧程度, 最终达到缓解紧张和焦虑状态的一种自我训练方法。放松时双臂和双手平放在桌子上, 双腿自然前伸, 头与上身轻轻靠后, 整个放松训练由下至上进行:

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。每次训练 20—30 分钟, 可安排在晚上睡觉之前进行。

(三) 考试焦虑引起的常见问题及解决策略

1. “舌尖现象”

在考试时,常常会出现一种怪现象,平时记得很熟的定义、名词解释或答案,竟然怎么也想不起来,走出考场,却又脱口而出。心理学家称之为“舌尖现象”。“舌尖现象”是由于考试时人的情绪紧张造成大脑两半球一些部位的强烈兴奋,对回忆对象发生负诱导作用而引起的,它会妨碍人的正确回忆。由于“舌尖现象”是因情绪紧张而导致的回忆障碍,因此可利用联想、再认这两种追忆方法来克制它。(1)联想。所谓联想,就是尽可能去寻找这种在头脑中存在的联系。考生在复习时肯定会借助某种复习资料或是辅导机构老师的讲义来有针对性地学习相关的内容,所以,考试时我们应该尽量联想与所考内容相关的知识,以便能够更好地回忆已掌握的知识。(2)再认。有些考生在做客观题时,遇到某个概念或人名一时回忆不起来,他们往往采用直接追忆的方法:“它是什么?”“他是谁?”这种方法效率低,且比较被动。主动积极的方法是利用再认,也就是在短时间内尽可能多地设想一些类似的概念或人名,只要考题中被涉及的内容一出现,就会恍然大悟。这就是使过去经历过的事物在眼前重现,从而把它再认出来的方法。

2. 怯场心理

怯场是指考试中的情境或者考题所引起的考生情绪高度紧张与胆怯,其后果是使正常的心理活动暂时失去平衡或中断。在紧张情绪的状态下,人的大脑皮层中形成了优势兴奋中心,从而使保持在记忆中枢的内容处于被抑制状态,具体表现是回忆不起熟悉的知识。我们可以通过心理调控方法,摆脱焦虑,解除这种被抑制状态。第一,语言调节法,即自我暗示法。具体做法是:通过一些有激励作用的内部语言,使积极意识潜入自我意识,直接对自己的思想、情绪产生作用。第二,呼吸调节法。当感觉十分紧张时,有意识地控制自己的情绪。具体做法是:脚撑地,两臂自然下垂,闭合双眼,把注意力集中在呼吸上,静听空气流入、流出时发出的微弱声音。然后,以吸气的方式连续从1数到10,每次吸气时,注意绷紧身体,在头脑中反映出数字,在呼气时说“放松”,并在头脑中再现“放松”这个词,这样连续数下去。第三,转移注意法。在考试中遇到较难或在预计规定的时间内做不出来的题时,应先回避这个问题,当其他问题解答完之后再回过头来“重新”思考回避的问题。这种做法可以使优势兴奋中心得以暂时转移,等到大脑得到充分的休息后再来回忆这个问题。

总之,良好的心态是成功的关键。在平时的复习中,我们就要适当模拟考试的真实情境,多次练习,以便在处于真正的考试状态时能够克服自己的心理弱点,以良好的心态去面对教师资格认定考试。

最后,我们相信有付出终会有收获,祝愿每一位考生都能如愿以偿,顺利过关!