



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

(适用于小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

(适用于小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:适用于小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 978-7-5041-5416-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 237875 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 13.5

字 数 432 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条件和要求	1
三、教师资格认定考试报名时间及考试内容	3
四、教师资格证认定程序	3
五、教师资格认定考试《教育学》考情分析	4
六、教师资格认定考试《教育学》备考策略	5
七、教师资格认定考试考前心理辅导	6
八、教师资格认定考试改革	8

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 教育的发展	11
第二节 教育学的发展	15

课后师生交流	20
真题名师点评	20
课后习题自测	22

第二章 小学教育

本章结构框架	25
考纲解读	25
考情追踪	25
名师讲堂	26
第一节 小学教育在义务教育中的地位	26



第二节 小学教育目的	31
课后师生交流	37
真题名师点评	37
课后习题自测	38
第三章 教育与个人的发展	41
本章结构框架	41
考纲解读	41
考情追踪	41
名师讲堂	42
第一节 儿童身心发展概述	42
第二节 影响身心发展的因素	46
第三节 小学教育促进儿童发展的特殊任务	49
课后师生交流	53
真题名师点评	54
课后习题自测	55
第四章 学生与教师	58
本章结构框架	58
考纲解读	58
考情追踪	58
名师讲堂	59
第一节 学 生	59
第二节 教 师	62
第三节 学生和教师的关系	66
课后师生交流	69
真题名师点评	69
课后习题自测	71
第五章 课 程	73
本章结构框架	73
考纲解读	74
考情追踪	74
名师讲堂	74
第一节 课程概述	74
第二节 课程设计	79
第三节 课程评价与管理	86



第四节 课程资源与开发	88
第五节 我国小学课程	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 教学(上)	97
本章结构框架	97
考纲解读	97
考情追踪	97
名师讲堂	98
第一节 教学的意义和任务	98
第二节 教学过程	101
课后师生交流	108
真题名师点评	109
课后习题自测	110
第七章 教学(下)	114
本章结构框架	114
考纲解读	114
考情追踪	114
名师讲堂	115
第一节 教学原则和教学方法	115
第二节 教学组织形式	124
第三节 学生学业成绩的评价	131
课后师生交流	134
真题名师点评	134
课后习题自测	136
第八章 德育	140
本章结构框架	140
考纲解读	140
考情追踪	140
名师讲堂	141
第一节 小学德育概述	141
第二节 小学德育的目标与内容	143
第三节 小学德育的过程	146



第四节 德育的原则、途径和方法	150
课后师生交流	157
真题名师点评	158
课后习题自测	159
第九章 班主任工作	162
本章结构框架	162
考纲解读	162
考情追踪	162
名师讲堂	163
第一节 班主任工作概述	163
第二节 小学班主任的主要工作	165
课后师生交流	176
真题名师点评	176
课后习题自测	177
第十章 课外活动	180
本章结构框架	180
考纲解读	180
考情追踪	180
名师讲堂	181
第一节 课外活动概述	181
第二节 课外活动的内容和形式	183
第三节 课外活动的指导	185
课后师生交流	189
真题名师点评	189
课后习题自测	190
附录一	193
教师资格认定考试教育学试卷真题精编(适用于小学教师资格申请者)	193
附录二	200
名词解释	200

绪 论

一、概述

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。教师资格制度是继律师、医师、会计师、建筑师资格制度之后,国家实行的一种法定的职业许可制度。

我国于1993年颁布《中华人民共和国教师法》(以下简称《教师法》),首次以法律形式明确规定了“国家实行教师资格制度”。为了贯彻落实《教师法》,原国家教委根据《教师法》的授权,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关于全面实施教师资格制度的工作会议,在全国范围内正式启动了实施教师资格制度工作。

根据《教师资格条例》及相关文件的规定,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,达到了教师认证的标准,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。

根据国家教育体制改革精神,国家将开展中小学教师资格考试改革试点,试点将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。截至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、自治区、直辖市加入全国统一组织的教师资格考试,由教育部制定统一考试时间、考试科目、考试内容和考试方式。全国统考和原省组织的教师资格考试内容和程序也将相应发生重大变化,主要体现在以下几个方面:一是考试科目不同。原来各省组织的考试只开设教育学、心理学两个科目,全国统考将原来在认定环节组织的面试(教育教学能力测试)纳入考试环节。二是考试方式不同。原省组织的考试采用纸笔方式,全国统考采用纸笔和机考两种方式。三是报名流程不同。全国统考考生必须进行现场确认才算完成报名工作。

二、教师资格认定考试的条件和要求

(一)总体要求

教师资格制度是国家实行的教师职业许可制度。《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中从事教育教学工作的人员,必须具备相应的教师资格,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。



取得教师资格的人员可在本级及以下等级学校和机构任教;取得中等职业学校实习指导教师资格的人员只能在中专、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年内不得重新申请认定教师资格。

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)具体报考条件

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的乡(镇)或街道办事处思想品德鉴定合格;应届毕业生,由所在学校进行思想品德鉴定。

2. 学历条件

申请认定教师资格应当具备《教师法》规定的相应学历。

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以上学历
小学教师资格	中等师范学校毕业及以上学历
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以上学历,并具有相当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、中等学校毕业及以上学历

3. 教育教学能力要求

(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需参加教育学、心理学补修、测试和教育教学能力测评,并成绩合格。

(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,并取得相应等级的《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、教师资格认定考试报名时间及考试内容

(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。大部分地区一年组织两次考试,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大概间隔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。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、市教师资格认定考试科目的汇总,可供考生参考,但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、教育心理学、教育法律法规、教师职业道德、学科专业素质和综合实践能力;

(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、教育心理学、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书的申请人员还要参加市、县(市、区)教师资格认定机构组织的教育教学能力测评。

四、教师资格证认定程序

取得教育学、教育心理学合格证书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、教育学与教育心理学合格证书、普通话水平测试等级证书、《××省申请教师资格人员体格检查表》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。申请时需要提供的资料包括:

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相片两张。



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、教师资格认定考试《教育学》考情分析

《教育学》是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础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。”考生备考这门学科首先应该了解这门学科的基本信息,包括具体的内容、考试的形式及试卷的基本结构。《教育学》这门学科的知识点虽然相对较多,但也较为固定,随着考试的发展,其考查的侧重点会有所变化。因此,分析近年来的考试趋势对考生具有很好的指导意义。

(一) 考试内容

对于适用于申请小学教师资格的《教育学》学科,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、教育与个人的发展。

中观教育学基本原理篇:包括学生与教师、课程。

微观教育学基础理论篇:包括教学、德育、班级管理、班主任工作。

(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(已出现过的):选择题、填空题、名词解释、判断说明题、简答题、论述题等。

认知层次比例:识记 30%、理解 50%、应用 20%。

(三) 考题特点及考点内容

1. 考题特点

无论是申请小学教师资格考试,还是申请中学教师资格考试,《教育学》这门学科所考的内容都呈现出以下特点:

(1) 基础性强,识记内容多

《教育学》考查的知识很多,都是非常基础的名词和基本理论,这些名词和基本理论大部分在书上能找到对应的答案。考生只要熟记相应的知识点,就能在考试时胸有成竹,轻松应对。

(2) 考点多样,变化更新

通过对试卷的研究发现,近些年的题目中不乏新题出现。对于同一模块、同一知识点的考查,每年的考查方式都有所不同。这就要求考生在复习时首先了解哪些章节出题较多,章节中哪些部分是考试的重点。对于这些重点,考生要全方位掌握,不能只是识记常规思维的记忆点。考生在复习时应尽量掌握对所测查的全部知识,这样才能应对各种题型。

(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一些源于考纲而又高于考纲的内容,这些内容多是关于新的理念、新的政策方面的知识。所以,考生在复习过程中要对目前一些新的教育理念和相关知识有更深层次的认识。本书在编写时增加了一些最新的教育理念和经过修订的内容,以供考生在复习时参考。

2. 考点内容

► 教育与教育学

教育与教育学的概念、20 世纪以后教育的特点、中国古代的教育思想、西方古代的教育思想、当代教育学的发展。

► 小学教育





义务教育、我国现阶段的小学教育目的、素质教育。

►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。

►学生与教师

学生的义务和权利、学生的本质属性、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相关内容。

►教学(下)

教学工作的基本程序、班级授课制、教学策略的基本特征和主要类型、分组教学、教学策略。

►德育

德育的过程、德育的目标、德育的基本途径、德育的基本方法、德育的基本原则。

►班主任工作

班主任的职责与任务、不学班主任的常规工作、班集体的培养。

►课外活动

课外活动的内容和形式、课外活动实施的基本原则和基本要求。

六、教师资格认定考试《教育学》备考策略

通过对《教育学》科目考查的内容和形式分析发现,教育学基础理论中的考点分布广泛,考试的重点和易考点每年会有小幅变动,所以,考生如果想顺利地通过考试,也不是一件非常容易的事情。很多考生在教育学的复习中,经常会抱有一种侥幸心理,认为只要对考试内容有个大致印象,在考试时便能够回忆起答案,所以在复习时不够深入,考试的结果也就往往不尽如人意。我们既然要准备教师资格认定考试,就要认真地对待,任何事情都是有章法可循的,这里我们介绍几种复习方法,希望对考生能有所帮助。

(一)整体复习法

整体复习法就是把所有的章节作为一个整体把握,建立整体结构。除了整体联系之外,还可以进行前后的比较。例如,在复习时可以通过教育的定义首先对教育学要掌握的几个大的方面进行粗略的划分。根据狭义教育的定义,可以看出在教育学基础中,我们需要掌握的宏观方面就是教育的外部规律和教育的内在规律。再划分又包括作为教师需要了解的课堂以外的知识(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)、新形势下教育的理论(新课改的课程理论、素质教育等)。所有的划分都不是固定的,考生可以根据自己的理解从总体上把握学科理论的脉络,使自己在复习的时候条理分明。另外,在复习完某个章节时,考生也可利用图表、图画等形式,对所复习的知识进行再次梳理,这样既锻炼了自身的综合能力又检验了复习效果。

(二)题目贯穿法

题目贯穿法是指把做题从头到尾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处于什么程度,以做好复习的规划。复习之中做题是为了检验学习的阶段性成果。按照艾宾浩斯的遗忘规律,学习之初是知识点最容易被遗忘的阶段,也是知识掌握不牢固的阶段,这时做一些与知识点相关的练习,有助于对知识的理解和掌握。复习完之后做题,更多的是起到查漏补缺、检验学习效果的作用。





这样就将题目的作用贯穿到了整个复习的始终,使复习一步一个脚印,扎扎实实地进行。

(三)“一个中心,两个基本点”复习法

所谓“一个中心”,就是以教材和大纲为中心;所谓“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相比于其他类教育考试的优点就在于它有章可循,由教育部人事司和教育部考试中心制定的适用于小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。本书的编写是在忠于考试大纲的基础上增添新教育的理念整合而成的。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,都能找到它们所测查的相关基础理论。所以,基础理论组成了整个复习的核心,这就要求考生在复习时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。

七、教师资格认定考试考前心理辅导

在紧张的复习过后,考生就要走进考场,将自己的所学完整地发挥出来,此时很多考生都会发生一些突发状况,其中最常见的就是考试焦虑。其实,考生因考试而产生的紧张、不安、焦虑、恐惧等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,使之成为动力,从而在考试中正常发挥;而有的考生则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并适当地调适。

(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,考生在考试期间心理上的紧张、不安、担心、忧虑、恐惧等在情绪上的反应都可称之为考试焦虑。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,例如肌肉僵硬、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。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,适度的焦虑与紧张有助于精力更加集中,知觉更加敏锐,思维更加灵活,答题效果更好;焦虑过度则不利于发挥正常水平,会对考试产生不利影响。因此,我们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。考试对考生来说,不过是展示和检验自己才能和所学知识的机会。其次,正确认识考试的难度。每个人都有自己薄弱的地方,要正视自己的不足之处,摆正心态,认真答题。再次,正确估计自己的应试能力。对自己的学习情况、复习情况作一番系统的分析;了解自己的实力和薄弱环节,这样在考试的时候就能对自己有个清晰的定位。总之,考生只要摆正心态,发挥自己的水平即可,不必在考场上瞻前顾后,过度紧张焦虑。

2. 稳定心态,考前沉淀

在考试开始前的二十分钟左右,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。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,已经没有过多的精力去回忆以前复习的内容,但是当我们开始进行考试的时候,由于这时的全部精力已经转移到具体题目上,此时我们往往才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,考生可以根据自己的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的座位上,而是找个相对安静的地方整理一下自己的思路;有的则听合适的音乐使自己平静下来;还有的考





生则会安静地闭目养神。其实,不管用什么方式,大家最好在开考前的十分钟稳定住自己的心态,以便顺利地投入到接下来的考试中。

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,从而减少本来可以付出的努力,以致无意中兑现了自己的预言。自信训练就是要对消极的自我暗示进行挑战。首先,对一些朦胧的消极暗示用清晰的书面语言写出来,清楚地认识到自己的消极暗示究竟有哪些。然后,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. 科学训练,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,可以消除紧张状态,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,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”自后向下顺着脖子、后背下降,直到回到丹田。这样一呼一吸,周而复始,反复进行。每次练习时间在十分钟以上,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,最终达到缓解身体紧张和焦虑状态的目的。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。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,步出考场,却随即脱口而出,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个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,就是尽可能地去寻找所考知识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,所以在考试时我们应该尽量联想与所考知识相关的内容,以便能够更好地回忆相关知识点。(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时,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引起考生的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。对此,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。(1)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。(2)呼吸调节法。当自我感觉十分紧张时,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,双眼闭合,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,在头脑中反应出数字,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。(3)转移注意法。在考试中遇到较难或在规定的时间内做不出来的题,应先回避它,当其他问题解答完之后再回过头来重新思考这个问题。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。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!

八、教师资格认定考试改革

根据教育部〔2011〕6号文件精神,教师资格认定考试将进行重大改革,全面推行全国统考。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、自治区、直辖市加入了全国统考。教师资格认定考试将逐年推广到全国,实现常态化。其改革内容包括:

(一)考试难度大大增加

考试实行机考、笔试和面试相结合,小学教师笔试考三科、中学教师考四科,包括《综合素质》《教育基础知识》《学科知识与教学能力》《试讲》等。考试科目增加,考试范围和内容更广,不指定参考教材,考试难度大大增加。

(二)报考条件显著提高

高校在校生只有毕业年级学生方能报考,幼儿园和小学教师须具备专科及以上学历,初、高中教师须具备本科及以上学历。

(三)认定程序更加严格

笔试单科成绩两年有效,且笔试各科成绩合格,才能参加面试;笔试和面试双合格方能参加教师资格申报,部分学科还需要教学实习经历。

(四)考试费用大幅增加

笔试和面试分别收费,收费标准在现在基础上大幅增加。因无参考教材,考生参加培训的费用必将增加。