

2023 年无锡经开区教育系统引进高层次
青年人才（二）面试题

岗位编号及名称：

6013 初中心理教师

课题：九年级第八课 正确对待考试

教材见附件。

第八课 正确对待考试

考试是对学生掌握知识的程度和知识应用能力进行检验的一种重要方式。定期考试能帮助我们及时发现学习中的疏漏，不断巩固所学的知识，提高学习水平。尽管考试很常见，但面临考试的时候，我们难免会紧张。我们需要学会正确对待考试。



触动我心



明天就是期末考试了，王琳一想到这事就紧张得睡不着觉，可是她又担心自己因为缺少睡眠，影响明天考试的发挥。更严重的情况是万一晕倒在考场，不能参加考试怎么办？越是不让自己去想，考试的事越是盘旋在自己的脑海里，令她久久不能入眠。

林熙同样躺在床上，想象着明天进考场的场景，有些紧张。但是林熙通过深呼吸进行调整，接着闭上眼睛，将明天考试要准备的内容在脑海中进行了梳理，不久便慢慢地进入了梦乡。

你更欣赏哪位同学的做法？说一说你的理由。

面对考试，适度的紧张是正常的生理兴奋和应激反应，有时反而有利于我们正常发挥。过度紧张会影响我们的正常休息，可能会导致我们表现失常。



心灵课堂

体验活动一：我眼中的考试

请续写王琳或林熙第二天将会发生的事。

第二天早上，

请和小组同学分享你续写的故事，并说说与你自己有什么样的关联。小组一起探讨大家眼中的考试都有什么样的特点，面临考试时会有什么样的做法。

我们眼中的考试	做法
阶段性测试而已	和平时一样，坦然面对

面对一场即将来临的考试，有的同学很紧张，已经提前预设了考不好的“灾难”场景；有的同学认为既来之则安之，心态放宽，好好发挥；有的同学虽然有点紧张，但紧张程度适中……用平常心看待考试，才能坦然应对难题。

体验活动二：微笑面对考试

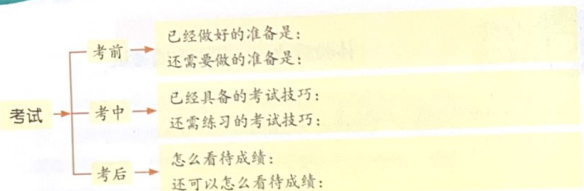
请试着写出三个可能造成考试紧张的因素。

因素一：

因素二：

因素三：

回忆自己的考试经历，结合“考前”“考中”“考后”三个环节，进行小组讨论，并完成下表。



正确对待考试，应该做到复习面面俱到，不投机取巧，不抱侥幸心理。考试时做好充足的准备，带齐各种用具，不丢三落四。掌握一些考试技巧，培养良好的考后心态。这样，我们就能微笑着面对每一场考试。

心路指南

适度的焦虑对完成任务有积极作用，可以帮助我们更好地发挥。当焦虑水平过高时，我们要学会调节。下面是几种调节考试焦虑水平的方法。

重视复习，做好考前准备。考前常常焦虑是因为觉得自己做的准备工作还不够充分。所以，考试前我们的复习要面面俱到，不留死角，不打无准备的仗。这样，我们就不会担心考得不好。

为自己设定适度的考试目标。如平时成绩中等的学生，可以将自己的目标定在比平时的水平高一些的水平上，比如中等偏上。

用平常心看待考前的身体状态。考试可能给我们的饮食习惯和睡眠节奏带来一些影响，但一定范围内的波动很正常，这些波动不会给我们带来显著的影响，不必太过关注这些变化，以平常心看待即可。

考后调整好心态。不要过度关注考试分数，而要把注意力放在错误原因的分析上。通过认真剖析发现自己的优势和不足，以便确定未来的学习重点。

心动行动

考前，每天花一点时间练习放松，让自己习惯于在需要的时候，主动放松自己。放松练习的方法主要是基于适当放松身体进而放松心理的原理进行的。下面是渐进式肌肉放松法。

练习方法：找一处安静的场所，先使肌肉紧张，保持5-7秒，感受肌肉紧张时所产生的感觉，接着使紧张的肌肉彻底放松，并细心感受肌肉放松的感觉。按照下列顺序进行训练：手—手臂—额头—眼—颈—咽喉部—肩背部—胸—腹—臀部—大腿—小腿（脚尖向上，再脚尖向下）—脚（内收外展）。每部分肌肉做两遍练习。对那些感到未彻底放松的肌肉，请依照上述方法再进行训练。当训练一部分肌肉时，尽量使其他肌肉保持放松。

我们可以按照上述方法自主练习，并注意感受练习的效果。

