

第1课从从容容考试去教案

一、教材分析

本课选自初中心理健康九年级全册，是针对九年级学生面临中考这一重要人生节点而设置的核心课程。随着考试临近，学生普遍会出现不同程度的紧张、焦虑情绪。教材旨在引导学生科学认识考试焦虑，打破“焦虑即失败”的错误认知，并从生理、心理、行为三个层面掌握实用的调节策略。通过本课学习，学生不仅能缓解当下的备考压力，更能习得终身受益的情绪管理能力，为从容应对中考及未来的挑战奠定心理基础。

二、核心素养目标

1. **认知与思维：**学生能够准确识别考试焦虑的生理与心理表现，理解“适度焦虑有助于发挥”的耶克斯-多德森定律，建立科学的考试观。
2. **情绪与调节：**学生能够接纳自身的焦虑情绪，掌握深呼吸放松法、积极自我暗示法等至少两种情绪调节技能，提升心理韧性。
3. **行为与实践：**学生能够运用所学方法制定个性化的“考前心理准备清单”，在模拟或真实考试情境中主动调适状态，展现出从容自信的行为风貌。

三、教学重点

1. 引导学生正确看待考试焦虑，消除对紧张情绪的恐惧与排斥。
2. 熟练掌握并应用深呼吸放松法与认知重构（积极自我暗示）技术。

四、教学难点

如何引导学生在真实的考试高压情境下，能够迅速觉察焦虑信号，并自觉启动心理调节机制，将课堂知识转化为稳定的应考能力。

五、教学准备

1. 多媒体课件（包含考试焦虑表现图解、放松训练背景音乐、耶克斯-多德森定律曲线图）。
2. “我的从容应考锦囊”学习任务单（每人一份）。
3. 计时器。

六、教学过程

（一）情境导入：直面“考场心跳”（5分钟）

1. **引导回忆：**教师播放一段轻柔但略带急促的背景音，引导学生闭眼回忆：“请大家回想一次印象深刻的考试场景。当试卷发下来的那一刻，你的身体有什么感觉？是手心出汗、心跳加速，还是大脑一片空白？”
2. **数据共鸣：**教师提问：“有过上述类似体验的同学请举手。”（预设绝大多数学生会举手）。
3. **切入主题：**教师总结：“这种在考试前后出现的紧张、担忧、不安，甚至伴随心悸、出汗等生理反应，就是我们常说的‘考试焦虑’。它不是软弱的表现，而是我们身体在面临挑战时的自然应激反应。今天，我们就来学习如何与它共处，从从容容考试去。”

（二）新知探究一：解码考试焦虑——是敌还是友？（10 分钟）

1. 知识讲解：焦虑的双重性

教师结合 PPT 展示“耶克斯-多德森定律”倒 U 型曲线图，进行专业讲解：

适度焦虑（曲线的顶峰区域）：当人面临考试时，适度的紧张能调动身体的肾上腺素，使注意力更集中，思维更敏捷，反应更迅速。这是考试的“助推器”。

过度焦虑（曲线的右侧下滑区）：当焦虑超过临界点，会导致思维狭窄、记忆受阻、动作僵硬，反而抑制正常水平的发挥。这是我们需要调节的“阻力”。

2. 自我觉察

教师引导学生分析过度焦虑的常见表现：

生理上：失眠、食欲不振、心跳过速、尿频、手抖。

心理上：极度担忧、自我怀疑、恐惧失败、注意力涣散。

行为上：复习拖延、逃避考试、反复检查文具等强迫行为。

教师强调：“我们要做的不是消灭焦虑，而是将焦虑控制在‘适度’的范围内，让它为我们所用。”

（三）新知探究二：掌握从容应考的“心理锦囊”（20 分钟）

本环节重点讲解并训练三种核心调节方法。

方法一：深呼吸放松法（生理调节）

原理讲解：通过控制呼吸节奏，激活副交感神经，降低心率，缓解肌肉紧张。

操作步骤（4-7-8 呼吸法）：

- 1.1. **坐姿端正：**双脚平放地面，双手自然置于腿上，闭上眼睛。

- 1.2. **鼻吸（4秒）**：用鼻子缓慢吸气，心中默数4秒，感受腹部像气球一样鼓起。
- 1.3. **屏息（7秒）**：屏住呼吸，默数7秒，让氧气充分进入血液。
- 1.4. **口呼（8秒）**：缩唇如吹口哨状，用嘴巴缓慢呼气，默数8秒，感受腹部回落，带走紧张感。

课堂演练：教师播放舒缓音乐，带领全班进行3组循环练习。练习结束后，请学生分享身体的感受（如：手脚变暖、心跳变慢、头脑清醒）。

方法二：认知重构与积极暗示（心理调节）

原理讲解：情绪往往源于我们对事件的看法，而非事件本身。将消极的“灾难化思维”转化为积极的“应对性思维”。

话术转换练习：教师在黑板上列出常见消极暗示，引导学生进行“思维替换”：

消极：“完了，这道题我不会，这次肯定考砸了。”

积极：“这道题确实有难度，我先放一放，把会做的做完再回来思考，我能拿到该拿的分。”

消极：“心跳这么快，我肯定不行。”

积极：“心跳加速说明我的身体已经兴奋起来，准备好迎接挑战了。”

消极：“考不好对不起父母老师。”

积极：“只要我全力以赴，就是对过程最好的交代。”

方法三：考前准备清单法（行为调节）

原理讲解：通过具体的行动准备，增加对考试的掌控感，减少因“不确定性”带来的焦虑。

清单内容：

- 1.1. **物质准备**：提前一天准备好准考证、文具、衣物等。
- 1.2. **作息调整**：考前不熬夜，按照考试时间调整生物钟。
- 1.3. **策略预设**：提前想好遇到难题、时间不够用时的应对方案（如：先易后难，舍得放弃）。

（四）巩固应用：制定“我的从容应考计划”（7分钟）

1. **任务布置**：请学生在“我的从容应考锦囊”任务单上，结合自身情况，写下：

我最容易出现的焦虑信号是：_____。

我准备选用的调节方法是：_____（如深呼吸/积极暗示）。

送给自己的一句考前鼓励语：_____。

2. **分享与强化：**邀请几位同学朗读自己的计划，教师给予肯定和鼓励，强化其自我效能感。

（五）课堂总结（3 分钟）

教师总结：“同学们，考试不仅是一场知识的较量，更是一场心理的博弈。适度的紧张是朋友，过度的焦虑是纸老虎。当我们掌握了深呼吸、积极暗示和充分准备这些武器，我们就拥有了从容应考的底气。希望大家带着这份从容与自信，在考场上发挥出最好的水平！”

七、板书设计

第 1 课从从容容考试去

一、认识焦虑：倒 U 型曲线

适度焦虑=助力（专注、兴奋）

过度焦虑=阻力（慌乱、空白）

二、调节锦囊

1. 生理调节：深呼吸放松法（4-7-8 呼吸）
2. 心理调节：积极自我暗示（换个角度看问题）
3. 行为调节：考前准备清单（增加掌控感）

八、教学反思

本节课内容设计紧凑，理论讲解与实操训练相结合。在教学中，需要注意观察学生的参与度，特别是在“深呼吸”环节，要确保学生真正掌握呼吸的节奏。对于部分焦虑程度较重的学生，课后需要进行个别关注，引导他们明白如果自我调节无效，寻求老师和专业心理咨询的帮助也是强者的表现。未来可增加更多真实的学生案例，让知识点更贴近学生生活。