

本期聚焦·考试与心理健康

让考试成为心理健康的“磨刀石”

李传绪

引发中小学生学习心理健康问题的因素有很多,考试也是其中一个重要方面。当然,任何事物都有两面性,考试对于学生来说是必须过的“关口”,是一种必要的磨练。一方面,学生要进行自我调适,另一方面,我们也应该思考,如何有针对性地改进考试工作,让考试成为学生心理健康成长的“磨刀石”。

1

正视考试对学生心理健康的影响

考试环节具有其他环节难以替代的教育教学功能,在根据反馈情况改进教学以及培养学生的竞争意识、对学生挫折教育等方面作用突出。但是,如果不改变唯分数论、唯升学论等教育观,考试的教育教学功能不但无法正常发挥,反而会成为引发或加重学生心理健康问题的因素,特别是与升学相关、竞争激烈的中考和高考。中考和高考带来的心理压力,不仅仅在考中和考前,因为中考和高考的竞争压力,会分解、转化到初中或高中的平时考试或测验中。一些学校提出“平时练习考试化,平时考试高考(中考)化”,在这种教学观念潜移默化的影响下,平时的考试测验与中考或高考密切相关。巨大的心理压力引发了不少学生生理不适的现象,有考前严重失眠的,有考前发火的,有考前头疼的,有考前呕吐的(考试结束后症状很快就消失了)。不少学生害怕考试、放弃考试、以各种理由拒绝参加考试。长期的压力加上考前的焦虑失眠、考后的惶恐不安,如果缺乏科学的安排和教育引导,很容易导致或加剧学生的心理健康问题,这是一个不容回避的现实。

2

发挥考试对学生成长的积极作用

学校应把考试作为育人的一个重要环节,加强研究,精心规划,使考试和其他环节一样,回归教育教学的本质,使每一次考试成为学生的心理历练过程,促进学生健康成长。

科学设置考试环节的教育教学目标

只有正确设置考试的教育教

学目标,才能克服教育的盲目性和随意性,减缓唯分数论、唯升学论等扭曲教育观的冲击,让考试回归理性,成为促进学生心理健康成长和智育发展的重要环节,成为学生良好心理品质形成的“磨刀石”。

科学的考试目标应该包括如下五点:一是通过考前教育和考后总结,培养学生的竞争意识,引导学生形成乐观、自信和积极进取的人生态度;二是加强对考前复习和考试过程的指导,推动学生养成良好的应试习惯和积极的应试心态;三是通过考后试卷分析和反思总结,查找教育教学过程中存在的问题,改进教师的教和学生的学,提高教育教学效率;四是针对考试发挥失常和考得差的学生,通过挫折教育,增强他们的抗压能力,使他们形成坚强品质;五是针对考后情绪异常的学生,家长和学校密切配合,为学生营造一个良好宽松的考试环境,及时排解不良情绪,避免和减少学生心理问题的发生。

做好考前教育,让学生自信地走向考场

学生的心理状态对考前复习效果和考试成绩有很大影响,多数学校在高考(中考)前都十分重视学生的心理疏导和心理调适,但对平时考试心态却极少关注。学生在考试中表现出来的良好心理状态是在潜移默化中形成的,只有平时考试心态好,遇到重要考试时才能保持好的心态。

这就要求学校做好考前教育。考前动员和复习应在考试前半个月甚至一个月提前开始,不能等到考试前“临时抱佛脚”。这既可以分散学生的考试压力,又可以让学生从容不迫、有条不紊地复习备考。班主任可通过考前动员班会,引导学生科学合理地制定复习目标和计划,学科教师则要指导学生制定好学科的复习计划。有规划、有条理的复习,不仅便于学生查漏补缺,建构知识体系,提升学习效率,而且能帮助学生养成良好习惯,增强学生学习的主动性。有计划的学习还可以增强学生的学习获得感,对考试会更加胸有成竹,缓解考前焦虑。反之,无计划、盲目的复习,不仅效率低下,还会让学生觉得心里没底,加深恐惧和不安



成都市石室天府中学的学生正在阅读数学试卷。

视觉中国 供图

情绪。

考前学习要积极营造良性竞争的氛围,比如可以让学生比一比学习计划的执行效果。考前动员要淡化考试与升学的联系,淡化分数、名次,引导学生关注考试的过程,重在考试习惯、答题规范、细心与严谨、合理分配考试时间等细节上下功夫。教师要引导学生正确地认识考试和竞争,明确考试的目的,理解竞争是人生的必修课,从而积极主动地面对考试,勇敢地面对竞争,迎接挑战,超越自我。

家校联动对学生提高复习效率、形成良好的应试状态和心理健康发展有着极为重要的意义。家长不能无限放大学校的职能和责任,长期把教育孩子的责任完全交给教师,对孩子的学习和考试不管不顾,更不能一看考试成绩下降就无端指责。家长应和学校积极配合,成为孩子心灵的依靠,有针对性地引导和鼓励,帮助孩子形成积极的应试心态。

通过事后总结让学生不惧考试,渴望证明自己

考试结束后,学生对考试结果往往会有强烈的期待,情绪可能会有较大的波动。班主任和学科教师要抓住时机,趁热打铁,及时指导学生进行分析、总结和反思。班主任应引导学生

全面总结,重在总结经验,发现

进步之处,体现增值性评价理念。学科教师应指导学生对试卷进行整体分析和逐题分析,对失分原因进行梳理分类,找到学习改进的方向和提高成绩的办法,增强学习信心,缓解因考试不理想而滋生的负面情绪。

及时进行考后表彰也非常重要。学校应从不同层面、不同角度总结学生的成绩,发现学生的进步;针对不同情况,采用学生喜闻乐见的形式进行表彰;表彰的面要尽可能广,让更多学生感受到肯定和鼓励,让更多的学生热爱考试、喜欢考试。

考试测验一定会有发挥失常、考得不理想的学生,也会有考得不理想的班级。考试成绩较差班级的班主任和学科教师要克制自己的情绪,不能抱怨、挖苦学生,更不能肆意发泄自己的不满情绪。家长也要在学校班主任及学科教师的指导下,和学生一起分析考试结果,发现学生在考试中的进步和闪光点,及时肯定,减缓和遏制学生不良情绪蔓延;查找考试中出现的的问题,找到解决这些问题的方法和今后努力的方向,帮助孩子放下包袱,让学生对下次考试充满信心,渴望在下次考试中证明自己。

有针对性地开展挫折教育,

增强学生抗压能力

在心理学上,“挫折”是指人在从事有目的的活动中,遭遇障碍和干扰,致使预期的动机不能实现而产生的一种焦虑、紧张或沮丧、失意的情绪状态。无论教师在考前怎样进行引导动员,学生怎样进行心理调适,既然是考试测验,就一定会有分数,会有竞争,会有人考得好、有人考得差,有人发挥好、有人发挥失常。对于考得不理想的学生,如果不及时进行教育引导和心理干预,各种负面情绪不断滋生蔓延和积累,就容易造成心理问题。

考试是学生易受挫折的环节,也是对学生进行挫折教育的机遇。增强学生的挫折耐受力,根本方法是教育学生正确地认识和对待挫折,把失败和挫折看作砥砺人生、增长才干的机会,让学生明白失败和挫折是人生的必修课,是磨练心智的机遇,是每一个人走向坚强的必由之路,从而引导学生走出负面情绪,使学生的内心日益强大。班主任和学科教师要细心观察,及时发现考后情绪异常的学生,有针对性地进行教育引导,化挫折为学生成长的心灵洗礼。

(作者单位系湖北省襄阳市第一中学)

核心素养指导、引领、辐射学科课程教学,彰显学科教学的育人价值,使之自觉为人的终身发展服务,“教学”升华为“教育”。核心素养的达成,也依赖各个学科独特育人功能的发挥、学科本质魅力的发掘。如何在日常教学中培育学生的数学核心素养?我主要从以下几个方面进行探索。

改变课堂教学方式,向情境式教学方式转型

教学中我注意把数学与生活实际密切联系起来创设问题情境,激发学生的探究欲。教学“认识人民币”一课时,当学生了解了元、角、分的相关知识后,我提出这样的问题:“关于人民币的知识还有很多,谁能把你了解的人民币的知识告诉同学们呢?”问题一经提出,一个个小手举得高高的。有学生说:“我知道100元人民币对着阳光看,可以看到金属线,如果没有金属线就是假钱。”还有学生说:“人民币的右下角有一些小黑点,可以让盲人辨认。”这一互动过程让学生们的思维得以拓展延伸。

设计驱动型问题,激发学生创新思维

在教学圆锥体计算公式推导时,我让学生带着实验材料走进课堂,通过看一看、摸一摸、摆一摆、数一数、量一量、说一说等实践活动去感受、发现。第一步让学生用橡皮泥、土豆、萝卜等材料自制圆柱,随后将其削切加工成等底等高的圆锥,然后摆一摆、量一量,引导学生发现圆柱与圆锥等底等高的关系。第二步把盛满圆锥体容器的沙子倒向等底等高的圆柱体容器反复实验,让学生从中发现:等底等高的圆柱体容器盛的沙子是圆锥体容器的3倍。这样,学生便从实际操作中推导出圆锥体体积的计算公式,加深对数学现象的理解,促进思维的发展。

打通知识脉络,重视单元整体教学设计

在人教版小学数学教材中,“小数的初步认识”被安排在三年级下册第七单元。这一单元编排了“初步认识小数”“小数的加减法”“小数的加、减、乘、除”三个板块的教学内容。教学时我首先基于“数的区间”,让学生初步感知小数。接着我借助“圈钱活动”,让学生理解小数意义,“买一个笔记本需要9.25元,应该怎样付钱?”让学生在学币上圈出要付的人民币模型,通过“圈钱活动”,把小数的本质意义进行多元化表征。活动后我利用“价格比较”活动,让学生体验小数大小,引导学生找出小数大小比较方法与整数大小比较方法之间的相同点,让学生调动已有知识进行学习探究。最后,我运用“计数器”模型,让学生感知计算原理,将小数加法计算方法与整数加法计算方法进行联系,帮助学生深刻理解算理。

以生为本,引导学生自主学习探究

教学中我注意创设探究环境,引导学生积极观察、实验、猜想、推理、讨论等,让学生自主发现数学。在数学活动课上,我给每个小组一根10米长的绳子,让学生们在地面围一个平面图形作为本小组的活动大本营。有的围成了正方形,有的围成了长方形,有的围成了三角形,有的围成了圆形。学生们通过观察、比较、计算得出:当周长相同时,围成的平面图形中圆形面积最大。通过这样的练习,学生既巩固了所学的知识,又运用数学知识解决了实际问题。

在教学“轴对称图形”一课时,我给学生提供两个完全一样的图形,让他们了解向不同方向翻转就可以发现不同的对称轴,并直观感受“对应点到对称轴的距离相等”这一原理,为后续学习做好铺垫。在这个环节中,学生借助学具,认识到轴对称图形“翻转运动”的本质属性,学会用运动的视角观察图形,培养了空间想象力和动手操作能力。

差异设计作业难度,实现学生个性化发展

教学时我按照新课标的要求,依据学生的个体差异设计难度不一的作业,供学生自主选择:对于后进生而言,增加适度的基础性作业,夯实根基;对于中等生而言,跳一跳能摘到桃子,增强自信,争取迈入优生行列;对于优生而言,直奔难题,获得更自由的发展空间。这样能让不同的学生在数学上得到不同的发展。

我在教学“长方形和正方形面积”后,设计了如下三个版本的作业:简单版为“公园有一个长方形的花坛,长20米、宽16米,你能算出它的面积吗?”升级版为“公园有一个正方形的花坛,周长为64米,你能算出它的面积吗?”最强版为“有一条绳子,可以围成一个长20米、宽16米的长方形,也可以围成一个正方形,你能算出围成的正方形的面积吗?”难易程度不同的作业,有助于学生们实现个性化发展。

(作者单位系山东省济南市历下区燕山小学)

如何养成良好的考试心态

房泽平

考考前应努力做到“五个务必”

务必做深呼吸。先缓缓地吸

气,想象着吸进的空气经鼻腔一直到小腹内,在吸气的同时,小腹慢慢鼓起,鼓到最大限度略作停顿,然后小腹回收,想象着小腹内的空气再经腹腔、胸腔、口腔,最后慢慢地、均匀地从口中呼出。如此反复做10次左右,时间约为1分钟,情绪就会镇静自如。

务必正确填写信息。高考时总有考生在这一环节出现失误,自己制造紧张情绪,导致不能正常发挥应有的水平。正确的做法是,先认真正确地填写试卷、答题卡规定的位置姓名、准考证号、座位号等相关信息(拿到试卷5分钟内不允许答题),再认真核对所填写的信息与条形码、准考证信息是否一致。同时务必要仔细倾听监考教师讲述的各项要求。

务必整体浏览试卷。填写好各种信息后,对试卷作整体观察,看看这份试卷的名称与内容是否一致,共多少页、页码顺序有无错误,每一页卷面是否清晰、完整,如发现试卷错误,应尽早调换。整体阅读试卷,还要看试卷卷分几个部分、总题量是多少、有哪几种题型、难易程度及每个题目的具体分值等,做到心中有数,以便较为科学地分配作答时间。

考试中应熟练运用“五项策略”

“跳过去”策略。做题时要

先易后难,既确保得分,又增强信心。要先做基础题,再做中档题,最后做综合题。遇到特别难的题目一时无解时,不要纠缠,这时要运用“跳过去”的策略,把难题放一放,以免影响做其他题目。这样既除了不浪费宝贵的时间外,还有可能在做其他题目时受到启发,从而找到难题的思路。

“细审题”策略。审题时要审慎、准确地从头至尾认真读题。对不容易理解的或关键性的字句,要字斟句酌,反复推敲。一是切忌粗心大意,看一眼就匆忙下笔作答,这样往往导致答非所问、会而不得分的结果;二是要善于分析题干,尤其是对情境类题型,要逐字逐句细读,分层次、抓关键词,将考什么、答什么、怎么答等搞清楚,找出已知条件和未知条件之间的关系。在平时训练时要培养学生养成一题读三遍的习惯,并告知学生:题目的答案就在题目当中。

“忆得准”策略。要边读边思考边联想,尽量准确地回忆再现已贮存知识体系中与题目所涉及的有关知识点,并迅速将新旧信息整合形成初步答题思路,特别复杂的要分步将答题的关键词写在草稿纸上,然后再下笔正式答卷。

“写规范”策略。提笔书写前,要审视卷面所给的答题空间,统筹安排答案的布局,不超

出答题空间,以保证答案清晰完整,卷面整洁美观。

“稳得住”策略。无论整份试卷是否做完,只要考试时间未到,都不要提前交卷。对整份试题要做认真的检查。对不会做的题目集中进行思考,往往解决问题的火花就会在坚持中迸发。

每科考试结束后应明确“两个不要”

不要纠结于前一场考试。前一

场考试结束后,要尽快调整心态、转移注意力,聚焦下一科的备考。要记住:过去的就过去了,再想往往徒增烦恼,于事无补。

不要做“包打听”。许多考

生考完一门课程之后,不能马上转入下门课程的备考,而是像一个“包打听”,见人就问答案,一旦听到自己答案与别人答案不同时,就认为自己错了,懊悔不已,这样会严重挫伤自信,干扰后面科目的考试。最为恰当的做法是做一些自己感兴趣的事,活动活动,调整注意力,尽快转入下一科的备考。

高考中最大的遗憾是自己的真实能力得不到正常发挥。要避免这样的遗憾,就必须在日常的考试和强化训练中养成良好的考试心态。

(作者单位系山东省济南市长清区教育研究中心)

每科考试结束后应明确“两个不要”

不要纠结于前一场考试。前一

场考试结束后,要尽快调整心态、转移注意力,聚焦下一科的备考。要记住:过去的就过去了,再想往往徒增烦恼,于事无补。

不要做“包打听”。许多考

生考完一门课程之后,不能马上转入下门课程的备考,而是像一个“包打听”,见人就问答案,一旦听到自己答案与别人答案不同时,就认为自己错了,懊悔不已,这样会严重挫伤自信,干扰后面科目的考试。最为恰当的做法是做一些自己感兴趣的事,活动活动,调整注意力,尽快转入下一科的备考。

高考中最大的遗憾是自己的真实能力得不到正常发挥。要避免这样的遗憾,就必须在日常的考试和强化训练中养成良好的考试心态。

(作者单位系山东省济南市长清区教育研究中心)



在中考考点,南京市第十三中学监考教师叮嘱考生要看清题目、细心考试。

视觉中国 供图