

# 高考应试心理素质的 培养途径与方法

魏海萍

(酒泉市肃州中学,甘肃 酒泉 735000)

**[摘要]** 面对高考学习压力的高中中学生,要实现成功的高考,不仅是考生文化知识的考查,更是考生心理素质的考验,因此考生的心理状态会直接影响考试水平的正常发挥。学生良好心理素质的培养,须充分把握各个年龄段学生心理,着力挖掘教材的积极因素,运用恰当的方式,把对学生良好心理素质的培养有机地渗透到课堂教学中。

**[关键词]** 课堂教学;心理负担;心理辅导;解决途径

“聪明不唯智商高”,在社会生活中,人所面对的困难和压力源自自然界和人类社会,能否突出困局走向成功的人生,不仅仅是智力的高下和能力的大小,更是心理的自我突围,所谓信心、信念、榜样、理想等都是心灵超越与自我实现的心理暗示。高考无疑是人从未成年走向成熟的成年礼,对于参加者必然是强烈的心灵震颤和心理压力,从心理学角度,在积极心理的暗示下,人的潜能就能得到最大的发挥,通过调适心态,无论在何种场合,在多么复杂的情况下,都能最大限度地发挥自身潜能,这样一个人才能走向真正的成功。面对高考学习压力的高中中学生,要实现成功的高考,不仅是考生文化知识的考查,更是考生心理素质的考验,资料表明,高考应试者的心理状态会直接影响考试水平的正常发挥。所以,在高考中要注意做好学生心理素质的调节,以便能在考场上发挥出最好的水平。

## 一、发挥课堂教学在学生良好心理素质培养的主渠道作用

学生良好心理素质的培养,有赖教师的教育,而教师的教育实现则主要发生在课堂的具体教育实施中,教师运用教育学、心理学以及社会科学的相关知识,充分把握各个年龄段学生心理,着力挖

掘教材的积极因素,运用恰当的方式把对学生良好心理素质的培养有机地渗透到课堂教学中去,实现良好心理素质培养的主渠道价值。

1. 激发兴趣,调动学生高考复习积极性。兴趣是求知的前提也是强烈的心理暗示,正是学生对学习的兴趣才会通过强大的心理调适下定决心自觉刻苦、努力学习。一旦学生厌学或对学习产生抵触情绪,则是对学习无兴趣的表现,势必影响学生精力的分配与投入,最终必然导致对高考信心不足甚至出现恐慌的情绪表达。心理学专家指出:“兴趣是学习动机中最活跃,最现实的成分之一。”因此,高中教师要在日常工作中让学生渐次明确各学科的学习动机,一旦动机明确,必然会找准学科兴奋点,进一步激发兴趣,在兴趣引导下激发潜能,实现学科学习态度和效能的转变。在日常教学中我们发现,不少在读和已读高中的学生都会觉得高中学习是学习生涯最为艰难的学习经历,但因社会、家长、教师及同伴的警醒和暗示,高中阶段学习的重要性每个人都心知肚明,因此通过有效的途径激发高中生对学习的浓厚兴趣,使“苦事”变成“乐事”是高考致胜的法宝。热情、愉快、乐观、奋发向上的良性情绪可以促进思维效能,使人机敏灵活,从而提

**[基金项目]** 甘肃省教育科学“十二五”规划立项课题“中学生高考备考误区及应试心理能力培养研究”(课题立项号为GS[2013]GHB0580)。

**[作者简介]** 魏海萍,硕士,甘肃省特级教师,酒泉市肃州中学校长,全国教育技术研究“十二五”规划重点课题专家学术委员。

高复习效率,让考生对考试充满自信心。而恐惧、悲观失望的负面情绪则是考试综合症的重要致病因素,将直接影响考试的正常发挥。所以,教师要采取灵活、新颖的教学方法,调动学生的学习兴趣。当学生模拟考试成绩出现滑落时,绝不可用责备、批评的语气教训学生,而应当单独找到某个学生,与他沟通了解情况,并多用一些鼓励性的语言,让学生一直保持积极向上的学习状态。

2.指导学法,减轻学生过重心理负担。学生基础差,学习负担就重。久而久之,对学习会产生恐惧的心理。一些有高度焦虑症的学生,其记忆力、想象力、思维力均受影响。学生掌握了正确的学习方法,就等于掌握了学好各门学科知识的金钥匙。学法的重点是学生自学能力的培养,指导学生运用已有知识学新知识,归类比较,触类旁通。教师不仅要使学生“学会”,更要使学生“会学”。这样,学生就不会因学习的过重心理负担而影响良好心理素质的形成。

3.教学民主,形成平等和谐的师生关系。苏联教育家乌申斯基说:“在教学工作中,一切都应该建立在教师的人格的基础上。因为只有从教师的人格的活的泉源中才能涌现教育的力量。”教学民主,民主教学,视学生为课堂主体,充分发挥课堂民主管理、民主讨论、民主认知,充分调动学生学习主动性,变“课堂”为“学堂”,这既需要教师用人格的力量去影响学生,尊重学生个性,多肯定、多表扬、多激励,同时也要对课堂上出现的突发事件,对课堂违纪现象,胸怀广阔,处事不乱,不随便去责备学生,即使学生犯错误,也要做到动之以情,以情感人,晓之以理,以理服人,导之以行,以行树人。在教学内容方面,教材的取舍、重难点的把握、课时的分配等也要充分发挥民主精神,充分了解学生知识体系构架现状和知识兴趣诉求,合理取舍,因材施教,营造恰适和谐的师生关系,使各层次的学生都不会因难度过高而丧失自信,使学生自信、自尊、自强,进而形成良好的高考复习心理素质,为进一步的成绩提高打好心理基础。

## 二、重视心理辅导在培养学生良好心理素质的重要作用

近年来心理辅导和心理咨询在高中教育中日益引起重视,但作用的真正发挥却令人堪忧。一般来说,高中缺乏一直从事心理辅导的专业教师队伍,心理辅导教师多由获得相关资质的其他学科教师兼任,由此造成高中生高考心理辅导的缺失和不受重视;另外由于受传统因素影响,学生主动寻求心理辅导的情况仍然较少。这为高中学生心理辅导与心理咨询活动的有效开展设置了大量障碍。如何能在当前高中心理辅导现状下积极有效地开展高中心理辅导,尤其是极为迫切的高考复习心理咨询,这是摆在高中教育面前不可回避的问题。高中学习心理辅导必然以教育学、心理学、生理学、社会学、精神医学等理论为指导,运用辅导和咨询的形式,帮助学生了解自我、认识自我、调控自我、完善自我,使学生获得健康情感、矫治心理障碍,防止愚蠢行为发生,从而实现培养学生良好心理素质的心理健康教育方法。

1.形成常规心理咨询习惯。一所基本完善的高级中学,必须建立稳定且开放的心理咨询室,每日定期开放并由专门的心理咨询教师负责常规辅导,加强校园心理宣传,制作宣传标语甚至开展心理趣味活动等,培养学生咨询意识和求助信心,并制订日常心理教育工作规划,开展心理辅导日常活动。

2.强化专门辅导机制。事实上由于主客观原因,完全立足学生主动性的心理咨询在目前高中教育中收效甚微,心理教师必须利用班级辅导和小组辅导等形式,根据高中学生学习的各个阶段、各个时期的思想特点,采取心理知识讲座、典型案例分析对学生进行心理辅导,形成专门辅导机制,持续有效地进行跟踪辅导,建立学生心理健康状况档案,保证辅导效果的有效性。

3.倚重个别辅导突破。个别辅导是心理辅导的重点,这是由心理辅导关注个人的特点决定的,主要形式是个别沟通和面谈交流。对学生当中沉迷网络游戏和小说、失望迷茫、失眠健忘、经常性迟

到、人生信念缺失甚至打架斗殴等现象,通过个别面谈,追根溯源,调动学生、教师和家长,形成合力,寻求解决办法。有资料表明,高中积极的心理干预80%来源于个别心理辅导,高中学生还处于青春期,青春期各种心理浮动常常与其生理变化及其变化后遗症有关,集体辅导很难达到预期效果。

### 三、心理品质培养是学生形成良好心理素质的关键

考试保持良好的心理状态和竞技状态,无疑是非常重要的,因此平时要有意识地加强心理素质的训练,塑造学生优良的心理品质。那么,在高考前如何进行心理素质训练呢?

1.学会自我心理调适。考前做到心态平和,学生需要掌握一些心理调适的方法:一是通过专业指导,让学生学会自我深度松弛。考前进行自我调适的练习,在全身深度放松的情况下,想象考场的紧张情境,首先出现最差的情境,重复进行,慢慢想象出任何紧张情境,在整个考试过程中往往就不会再体验到紧张了。二是学会积极的自我暗示。比如说,这方面的题做过,那么考试时是在做一件十分熟悉而平常的事情,那么便能发挥自己的水平,或者说要沉着等,在这种自我暗示的作用下,心中的杂念自然会消失,身心自然就放松了。<sup>[1]</sup>进行心理自我暗示时,口中默念的句子尽量简短有力,正面积极,而假如说“我不要失败”,虽未言失败,但消极语言中的失败就会深深印在潜意识中,因此,就不如正面说“我要成功”产生的效果积极。默念的句子要有可行性、针对性,避免与心理产生矛盾,产生负面效应。默诵定下的语句时,应在脑海中有清晰的意象,能把感情贯注进去,排除杂念。

2.树立正确的理想。一个人的心理素质如何,这与品格修养关系密切,坦然地面对生活,把崇高的理想追求与平凡的生活态度结合起来,把奋斗目标与个人的学习实际结合起来,这是获得良好心理素质的根本。<sup>[2]</sup>应该认识到:“高考”固然是一条“成功之路”,但并不是“唯一”的“成功之路”。“金榜题名”的人确实是光荣的,但“榜未题名”的人也并非就是“不光荣”的。当今社会,正处在一个政治经济蓬勃发展的伟大时代,需要各方面的人才。学生在

平时的学习和生活中,有意识地向自己的弱点或极限挑战,把目前遇到的许多困难甚至失败当作挫折训练,尝试不断战胜自我,超越自我,保持旺盛斗志,将会使自己充满信心,不惧怕任何困难,从而形成坚强的心理素质。高考作为人生第一次重大挑战,对此的确需要这样一种心理品质,并努力培养这样的心理品质。只要树立了远大的志向,正确的理想,并为之不懈奋斗,就一定能有所作为。有这样的心理素质就,能正确处理好高考与学习的关系。

3.采用过渡性减压法。通常学校与家庭都会让考生在考前进行一周以上时间的休息与调整,使学生有充沛的精力应试。但许多家长以及考生都不十分了解科学的调整,例如许多考生在考前往往是甩手大休息,有关学习的活动一概不进行,这是不可取的。心理学研究表明,人们如果处于高度紧张的工作压力下,长期下来作为一种应激机制,人的大脑中枢会相应建立起高度紧张的思维和运作模式,使人能适应高度紧张、大压力的生活以及工作方式,如果突然停下来无事可干,原来那种适应高度紧张的心理模式因突然失去对象物,面对宽松无事的环境,反倒不适应。所以许多考生停止学习后,往往会产生郁闷不安、失落心慌等不适的心理现象。<sup>[3]</sup>对此考生与家长都以为是因过度紧张的学习造成的,而不知道是急刹车惹的祸。所以考生在考前一个月前就应该逐渐减小学习强度和减少学习时间,采取过渡性调节方法。若从应试角度来说,如果考生在考前一周完全停止学习活动,也不利于考试迅速建立起应激机制。

总之,培养良好的心理素质,不是无关紧要的事,也不是一朝一夕的事。高三考生对此应有足够的认识,重视心理训练,循序渐进,坚持不懈。通过良好的心理素质培养,助推考生走向成功的人生。

#### 参考文献:

- [1] 陈仲庚,张雨新.人格心理学[M].沈阳:辽宁人民出版社,1986:10.
- [2] 唐钺.西方心理学史大纲[M].北京:北京大学出版社,1982:35.
- [3] 墨菲,林方.近代心理学史导引[M].王景和,译.北京:商务印书馆,1980:5.