

教师资格考试辅导：教师上公开课的心理调适教师资格考试  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/514/2021\\_2022\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_B8\\_88\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c38\\_514505.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/514/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_514505.htm) 教师上公开课的心理调

适 上公开课，对很多教师而言是件大事，都会高度重视。但是又因为公开课在教师心目中的地位很重要，教师过于重视，会给教师带来紧张、焦虑、恐惧、自卑、担心等一系列不良心理因素，而这些不良心理因素在很大程度上影响着教师在公开课上正常水平的发挥。笔者对此感受颇深：在教学中，经常有教师在平时的课堂教学中表现很不错，课上得自由轻松、真实自然，但是一上公开课，就像换了个人似的，尽管备课充分，但由于存在某些不良心理因素，课上得不自然、不轻松，教学效果根本就不如平时。特别值得一提的是，这些平时踏踏实实上课的教师，在上公开课时居然也带有很多作秀、表演的虚假成分，这样掩盖了真实的自我，影响了教学效果，真是得不偿失。为什么会这样？我们常常把这归结为教师急功近利的表现，这不无道理。但这样看问题又很片面，实在冤枉了某些教师。据了解，紧张、焦虑、恐惧、自卑、担心等不良心理因素也是导致教师上公开课作秀的重要原因。而这点往往被我们忽视。因此，教师克服不良心理因素的干扰，进行适当心理调适，对上好公开课非常重要。具体方法如下：以和善的心态克服不良心理因素 在上课教师的心里，总认为听课者是来挑刺的，如果被他们挑出些毛病，便会“死”在他们手里，这种敌对想法无形中就给自身带来了紧张、焦虑、恐惧、自卑、担心等一系列不良心理反应。教师一旦受到这些不良因素的干扰，就会变得瞻前顾后

，心神不定，教学效果也可想而知。要解决这个问题，上课教师应该转变观念，主动把听课者看成是同行，是来交流切磋的，而不是来挑毛病的。必要时，教师可以在上课时，用眼神与听课者交流对视，以获得他们的“暗中”支持。这样就能接受听课者，在心理上获得对他们的亲近感，不良心理因素也会大大消减。以学习研究的心态克服不良心理因素上公开课，教师一般很容易出现心理因素不稳定、难以进入状态的状况。而教师以学习研究的心态来上课，能很快改变这种心境，马上进入上课状态。既然是学习，就说明上课教师本身就存在不足，有提高的必要，这样想也就不怕听课者对自己的课说三道四；既然是研究，就不怕课堂上出现种种问题，因为没有问题，也就谈不上研究。如果教师把这个问题想通了，那就不会在乎听课者“不客气”的评价。持有这种心理，教师想着怎么上课，怎样上好课，这样就逐渐进入状态，也就自然忘记那些不良心理因素，而且，以学习研究的心态来上课，非常有利于教学水平的发挥，也很容易上出精彩。以展示的心态克服不良心理因素通常而言，上课教师都惧怕“出丑”，这种心理很容易影响教师上课的情绪，导致上课时缩手缩脚，放不开。事实上，这是教师自己吓自己，自己跟自己过不去。一者，课上“出丑”是难免的，应该承认这个事实；二者，课上“出丑”是真实课堂的体现，应该正视这个事实。所以，教师上课非但不能怕“出丑”，而且要敢于“献丑”，向听课者积极展示，展示自己的水平，展示教学效果。即使展示的是不成功之处，也是帮自己找到了需要提高改进的地方，同时能对同行起抛砖引玉的积极作用。教师如果能有这样的心态，就能克服上课

担心害怕的心理，从而充分发挥自己的能力水平。以“我能上好课”的心态克服不良心理因素。由于种种原因，教师对上好公开课最大的障碍就是对自己不自信，心里总担心这个，担心那个，进而怀疑自己今天能不能上好课。这样无形中给自己施加了压力，导致不战自败。因此，教师要抛弃这些不必要的担心，想想自己已经对上好课作了哪些充分准备，回想一下自己已经掌握了哪些技能方法，设想一下课堂上可能出现的情况，以及自己该怎么处理。这样就能做到胸有成竹，自然能找到上好课的感觉，也就有了上好课的信心。

以平常的心态克服不良心理因素“我的课能不能上好”、“我的课能不能获奖”一心只想着结果，这是导致教师上公开课出现不良心理因素，也是导致教师上课失败的一个重要原因。因此，教师不能急功近利，心里只想着结果，而要抛弃急功近利的思想，忘记结果，处理好上课的过程。教师可以“我是平常人，我以平常心做平常事”勉励自己。如果教师这样想，以一颗平常心来对待，就不会有额外的思想负担，也有利于课堂教学水平的正常发挥。那么，上好课、获奖便是水到渠成的事情了。

针对上公开课出现的不良心理状况，教师应该适当选用适合自己的心理调适方法。事实证明，教师在上公开课的过程中，进行适当的心理调适，对上好课有积极作用。

F8F8" 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)