

《小学生心理健康教育》：小学生考试心理辅导举例 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_c38\\_60864.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_c38_60864.htm)

辅导题目 怎样对待考试 主题分析 能否以正常的心态对待和参加考试，会直接影响小学生智能水平的发挥和考试成绩的好坏，也会影响到小学生的身心健康；有些小学生考试成绩不理想，除了复习不够充分之外，还有其他因素的影响，如恐惧、焦虑、马虎、丢三落四、精力不集中、审题失误、时间把握不好等。考试成绩不理想会带来心理上的压力和挫折。因而，不论是从提高学习成绩还是从心理健康的角度考虑，考试心理辅导都是必要的。辅导目的 端正考试态度，掌握考试方法，提高考试成绩，维护心理健康。 课前准备 了解和掌握小学生考试前、考试中和考试后普遍存在的主要问题，有针对性地做好准备。

操作过程 [过程一] 考前心理辅导第一步，向小学生简要说明考试的目的、意义，然后分组座谈：1. 面对即将到来的考试说说自己的心情；2. 谈谈战胜焦虑、恐惧、畏难或侥幸心理的方法；3. 交流一下各自备考的计划、安排或做法。第二步，教师在归纳总结的基础上进行辅导，参照要点如下。1. 合理安排作息时间，科学用脑。充分有效地复习功课是考试成功的前提、基础，因而抓紧时间、全力以赴是必要的，但必须合理安排作息时间，必须有计划地进行复习，做到忙而不乱，紧张有序，才能取得良好的复习效果。大搞疲劳战术，开“夜车”，弄得精疲力尽、心力交瘁，不仅不能取得好的复习效果，反而影响身心健康。所谓科学用脑，主要是指要根据生物钟运行的规律，尽可能在大脑最佳兴奋状态高效

率地进行复习，同时也要重视大脑的卫生和保健，科学地使用大脑。比如，读书、写字和适当运动相结合，语文、数学和外语交替复习，边读、边写、边听综合复习，都能较好地保持大脑的兴奋性，有助于提高复习效果，同时也要保证适当的休息、充足的睡眠及合理的饮食。此外。还要讲求复习的方法，要把系统复习、重点复习和综合复习很好地结合起来，有计划、有步骤地进行复习，既要融会贯通，又要突出重点，以求取得最佳复习结果。

2. 要克服焦虑情绪，保持良好的心理状态。我们知道，复习好才能考得好。如果复习期间心神不定、焦虑不安，或者满不在乎，存有侥幸心理，就无法做到认真复习。应采取积极的态度加以调节，比如在复习的中间松弛一下，做点自己喜欢做的事，也可找自己信得过的同学和教师谈心，排解不良的心态。

4. 要注意劳逸结合和饮食卫生，预防疾病，防止安全事故。

课后作业：每一个同学根据自己的实际情况，制定一份期末复习计划，交由家长或老师审查后执行。

[过程二] 考试期间的心理辅导

第一步，组织全班同学分析讨论考试过程中容易出现的问题和解决的办法。第二步，教师总结、辅导，参照说明如下。

1. 必须记住考试的时间、地点，备齐考试用品。考试用品要对照考试科目逐项检查，包括钢笔、铅笔、小刀、橡皮、圆规、三角板、量角器、格尺、垫板等。钢笔和铅笔要多备两枝。考试前最好提前15分钟进入考场，以便熟悉环境，适应考场的气氛，稳定情绪。过早进考场，等待时间过长，容易引起焦虑；太晚进考场，容易慌乱。

2. 要明确考试规则、答卷的方法和注意事项。试卷发下以后，要按试卷要求的格式，认真填写好姓名、性别、考场、考号和准考证号码，不要遗

漏。3. 答卷开始，首先要认真阅读试卷前面的说明和要求，然后迅速将整个试卷审视一遍，了解对试题的熟悉程度和不同类型试题分数的分配情况，做到心中有数，以便确定答题的轻重缓急。4. 要认真审题。审题是正确解题的先决条件。审题时一定要注意弄清题型、题意，了解已知条件和未知条件，区别异同，明确解题目标，抓住要点，思考解题的方法和运用知识的范围，力求做到准确无误，不错不漏。5. 注意答题技巧。一般做法是先易后难，重视小题分数积累，以增强信心。思路要灵活，要注意多角度思考，从不同的方面机动灵活地攻克难题。遇到难题一时解答不出，就暂时放一放，其他试题答完后再回过头来继续解答；由于在解答其他问题的过程中受到启发，很可能豁然开朗，取得突破，迎刃而解。实在解答不了的难题要果断放弃，防止占用时间太多，影响试卷的完成或复查，导致容易的试题没有时间回答，卷面上错漏的题得不到及时纠正。6. 要合理安排时间，以免顾此失彼。在全面阅读试卷时，要做到心中有数，不同的类型题大致需要多少时间。有些问题，比如作文、制图等，在草稿纸上不要花费时间太多，要尽量简略，以免来不及抄写和复查。在整个答卷的过程中要保持适度紧张，做到情绪稳定，思路清晰，字迹工整。

[过程三] 考试后的心理辅导

第一步，引导同学分析讨论考试后的心情，包括可能出现的问题及应对的方法。

第二步，教师总结、辅导。

1. 要适当开展休闲活动。积极参加有益于身心健康的文化体育及其他娱乐活动，如郊游、短途旅行、参观等。要及时消除不良心态。对于考试成绩不太理想的同学，要给予更多的关爱、宽慰和鼓励，以便尽快消除挫折心理和烦恼情绪，以维护身心健康。2.

要适时地总结经验以利再战。考试成绩公布以后，要抓住时机，引导小学生及时总结考试成功的经验，分析失利的原因，采取有效措施，进一步激发和调动学习的积极性和主动性。在考试总结时，要着重考试内容的分析，以求深化理解，尽可能地淡化分数和名次，重点在于使小学生学会、学好和会学。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)