后起直追微笑面对主题班会

　　一、活动目的:

　　学生学习出现苦闷、焦虑、急躁，学习效率不高、情绪不稳定等。有必要提供机会让学生吐露自己的内心苦恼、宣泄自己的情绪、缓解学习前的压力,让学生彼此交流自己的缓解方法，坦言自己的观点。

　　二、活动对象：全体学生

　　三、活动时间：第15周

　　四、活动地点：七(12)班教室

　　五、活动内容：

　　1、如何缓解学业焦虑？

　　初中学生学业焦虑主要表现为考试焦虑和学习动力不足。

　　学生考试焦虑体现在对考分的过分看重，说到底是对自己未来前途的焦虑。之所以如此，原因有三：一是由于群体效应，将分数作为衡量学生能力的惟一指标。二是不自觉地将获取高学历等同于自己的人生价值。三是学生渴望自我实现与现实学业成绩的不理想而导致的认知不协调。只有减轻心理负担与学习负担，才能减轻学习上和精神上的压力，才能健康愉快地成长。为了缓解和消除考试焦虑，可以尝试以下几个策略：选择适合自己的目标动机水平，过强或过弱的动机水平都容易使自己产生失败体验而导致心理压力。未来对于每一个人来说都是一个未知数，不要过多地担忧将来的事情，而应将自己精力和时间投入到现实的生活和学习中去。

　　考前作好知识准备以及应付考试突发事件的对策和心理准备，有备才能无患。不妨采用“极限思维法”，想像你所焦虑的事件可能的最坏结果。你就会发现现状还是值得乐观的。学习动力不足(即学习动机问题)也常常令学生苦恼。一方面学生都有提高成绩的需要，而另一方面，又易产生浮躁、厌烦情绪，导致学习无动力或动力不足。学习动机分内在(具有持久性)和外在(具有短暂性)两，学习者只有“知学”、“好学”并且“乐学”，从价值上给自己的学习以较高的评价，才会产生持久的学动机。当然，学习的外在动机也是必要的，只有二者和谐作用，才会相辅相成，相得益彰。

　　2、正确看待信心问题

　　一些同学由于付出的努力短时间内看不到效果，就对自己的能力产生怀疑，出现这种情况是由于没有树立确的归因理念。精神分析者阿德勒在《超越自卑》一书中说：“事实上，每一个人都是自卑的，只是程度不而已。因为我们发现我们所处的现状都是可以进一步改善的。”从这个意义上说，自卑也可成为一个人进步动力，人生正是在对自卑的不断超越中而渐入佳境的。

　　但是，持久的、过分的自卑感则容易造成心理疾患。在遭遇挫折时，建议同学们不妨尝试以下策略：

　　（1）、对自己有一个客观、全面的评价。

　　（2）、善于将成功归结为自己的能力。

　　（3）、体验内心的喜悦感和成就感，要相信之所以失败是由于自己努力不够或无效努力。

　　（4）、不妨制定阶段性目标。

　　（5）、在不断达到目标的过程中体验成就感。

　　（6）、增强自信心。

　　（7）、乐观、平静地对待挫折，因为挫折对于成功同样是必要的。

　　3、如何改善人际沟通？

　　有许多学生因在生活、学习中存在与父母、与老师、与同学沟通困难而感到苦恼，究其根源在于人与人之间彼此立场、观点的差异。为了改善这种状况，不妨学会“换位思维法"，也就是我们常说的“将心比心”，毕竟人与人之间需要相互理解。当然，最好还要有一些沟通的技巧，它会进一步改善你的人际关系。

　　4、正确理解应试与备考，社会呼唤素质教育，学生呼唤素质教育。

　　一些初中学生认为目前很多学校“应试教育”严重，因而对片面追求升学率的应试教育有逆反心理，这样的情绪在客观上影响了初中阶段的复习和备考。

　　首先，我们应当肯定，学生强烈希望推行素质教育，这是积极进步的表现。老师在教学中应积极实施素质教育，要面向全体学生，特别要满腔热情地帮助后进生，而不是只把目光投向升学有望的学生；要注重培养学生的整体素质，而不是只注重智育；要积极启发学生的思维，发展学生的个性特长，而不是搞满堂灌、题海战术。

　　其次，我们应指导学生正确看待备考和应试。“应试”与“应试教育”是两个不同的概念。不管是应试教育还是素质教育，目前来讲，都需要考试。虽然高考制度还不够完善，有待于进一步改革。但在市场经济竞争激烈的今天，高考仍不失为一种较公平的选拔人才的手段。目前，我们国家还不可能普及大学教育，学习的竞争必然是很激烈的，我们应客观地面对这个现实，努力提高自己各方面的素质，使自己早日成才。

　　5、摆脱苦闷自卑心理

　　学习前，我们不主张搞题海战术，但适当的备考复习还是需要的。有些学生由于几次考试成绩不好，就认为自己不行了，因而也容易产生苦闷自卑的心理。欲胜人，先胜己。复习备考，自信心是非常重要的。如何消除苦闷自卑的心理，增强自信心呢？

　　第一，要正确看待自己。充分看到自己的实力，不要求每次考试成绩都能十分理想，不要因一两次考试成绩不好而否定自己。不要总拿自己的成绩跟班上成绩拔尖的同学比。你在这个班成绩是中下的，在全校也许是中等的，在全省也许就是中上等的了。

　　第二，要认真分析的原因考不好。也许是没有复习好，也许是心理紧张没有发挥出应有的水平，也许老师出题太难。

　　第三，要经得起失败的考验。就算自己学习基础较差，接连考试成绩都不理想，也不应自卑。正确的态度是赶快找出原因，改变方法，调整计划，补缺补漏，再接再厉，争取高考发挥出自己的最高水平。两军相战勇者胜，“鹿死谁手”，还未可知，没有理由轻视自己。

　　6、学会缓减心理压力

　　初中阶段，随着学习的临近，同学们进入到紧张的复习备考状态，你追我赶，于是有些同学感到竞争激烈，压力大，心情紧张。对此，教师和家长必须及时地给予疏导，学生自己也必须学会缓减心理压力。心理研究发现，保持适度的心理压力有利于学习复习、备考。

　　但压力过大，会造成紧张、急躁心情；没有压力，也不利于学习效率的提高。所以，考生必须学会调节自身的心理压力。首先，我们应当认识到，随着学习的临近，同学们抓紧时间复习，积极备考是正常的，正如军队临战前要练兵，运动员比赛前要训练一样。有了这样的认识，就能把压力变为动力。其次，要在老师的指导下制定自己的复习计划，做到以“我”为主，紧而不乱，不要盲目地跟着别人跑。要把平时当考时，考时当平时，尽量以平静的心情来复习备考。再次，还要注意搞好团结。同学间既竞争，又友好，互相帮助，共同进步。不要怕同学超过自己，你帮助了同学，也会得到同学的帮助，并会赢得同学的友谊。在一种宽松友爱的氛围中复习，会收到更好的效果，学习中也会发挥出自己的最高水平。临近学习怎么调整心态呢？十六个字：强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥。在临考的几天内，努力做好以下十件事就可能达到调整心态十六个字的要求。

　　（1）.制定好作息时间计划。把每天的复习功课、文体活动、休息与睡眠的时间安排合理，防止复习忙忙乱乱，按计划行事，使生理节奏感与心理节奏感增强。

　　（2）.进入学习时间节奏。按照学习上午开始时间与下午开始时间复习功课，例如按上午学习时间复习语文，有助于进入学习状态，有助于充分发挥已掌握的知识。

　　（3）.每天以学习的心态做卷子。有些考生认为自己已经做了好几个月的卷子了。临考前十天八天不做，看看就行了，这可能会导致考试时抓不住感觉，手生，影响发挥。我建议考前每天以学习的心态做卷子，到学习时就会以平常心态做卷子。

　　（4）.抓住最佳记忆时间。心理学研究证明，早晨起床后半小时及晚上睡觉前半小时由于不受前摄抑制、后摄抑制的影响，记忆效果最好。建议考生在早晨起床后半小时及晚上睡觉前半小时复习最关键、最重要的课程内容。

　　7、心平气和，防止烦躁。不想考试后的事，不与人争论问题，心平气和地对待考前的一些事情。考前有些紧张担心在所难免，考前有些轻度焦虑有助于发掘你的智力潜力。把自己的轻度考试焦虑看得太重，这才是影响考试的负面心态。

　　8、增强信心。从现在开始不再做难题，不再做新的题目。强化自己已掌握的知识，增强信心，每一个人掌握知识的程度不一样，学习的目标就不一样。只要达到了自己能力所及的目标就是高考成功。临考前这几天，每天挺胸抬头快步走，有助于增强信心，要相信自

　　己的力量，不要迷信。信心是学习成功的灵魂，只要你有良好的心态就能达到你力所能及考试目标。

　　考前复习的策略

　　一、克服心理疲劳

　　心理疲劳不象生理疲劳那样可以通过补充能量和休息恢复正常，它的消除主要靠心理调节来实现。为此，首先，要有明确的学习目的。学习就象从河里抽水，动力越足，水流量越大。动力来源于目的，只有树立正确的学习目的，才会产生强大的学习动力。其次，要培养浓厚的学习兴趣。兴趣的形成与大脑皮层的兴奋中心相联系，并伴有愉快、喜悦的积极的情绪体验。而心理疲劳的产生正是大脑皮层抵制的消极情绪引起的。因此，培养自己的学习兴趣，是克服心理疲劳的关键所在。有了兴趣，学习才会有积极性、自觉性、主动性，才能使心理处于一种良好的竞技状态。第三，要注意学习的多样化，书本学习本身就是枯燥单调的，如果多次重复学习某门课程或章节内容，易使大脑皮层产生抑制，出现心理饱和，产生厌倦情绪。所以考生不妨将各门课程交替起来进行复习。

　　二、战胜高原现象

　　复习中的高原现象，是指在复习到一定时期时，往往停滞不前，不仅复习不见进步，反而有退步的现象。在高原期内，并非学习毫无进步，而是某部分进步，另外一些部分则退步，两者相抵，致使复习成效未从根本上发生变化，因而使人灰心失望。高原现象一是发生较低层次的复习进入高层次的复习的过渡时期；二是发生在临考复习的中、后期。当考生在复习迎考过程中遭遇高原期时，切忌急躁或丧失信心，应找出学习方法、学习积极性等方面的原因。及时调整复习进度，在科学用脑，提高复习效率上多下功夫。

　　三、重视复习“错误”

　　如果在复习中不善于从错误中走出来，缺陷和漏洞就会越来越多，任其下去，最终就会蚁穴溃堤。在备考期间，要想降低错误率，除了及时订正、全面扎实复习之外，非常关键的问题就是找出原因，不断复习错误。即定期翻阅错题，回想错误的原因，并对各种错题及错误原因进行分类整理。对其中那些反复错误的问题还可考虑再做一遍，以绝“后患”。错误原因大致有：概念理解上的问题、粗心大意带来的问题以及书写潦草凌乱给自己带来的