

心理驿站

向阳而生,从容面对考试

曹大刚

大耳叔叔:

您好!我自上了高三,很多考试都不是理想。每到考试前几天晚上就睡不好,总是担心考不好,压力非常大。爸妈那么辛苦地赚钱养家,我觉得自己考不好就是对不起他们的付出。平时,他们虽然嘴上说考啥算啥,但每次考试后的第一时间就会联系班主任询问成绩。

每次进考场前,我都不停地上厕所,经常被同学们取笑。当老师说“准备开始下发试卷”,就会有同学说“黄欣还没上厕所呢”。同学们哄堂大笑,我不介意同学这样开玩笑,至少能给大家缓解紧张的氛围。但当拿到试卷那一刻,我就会忽然感到脸发烫、心发慌,脑袋一片空白。

考试时,我一直心里默念“冷静,冷静”,但很难集中注意力,对周围的声音很敏感,听到别人翻试卷的声音,就开始心慌,继而手脚冰凉,需要十几分钟才能恢复正常,试题根本做不完……就这样循环往复,我深深陷入了考试焦虑的沼泽中。您说我该怎么办?

黄欣(化名)

黄欣同学:

你好!感谢你的信任,在你的来信中我感受到你的善良和对自己的坚持。在考场因为紧张想去厕所被同学开玩笑,你非但不生气,反而认为给同学们调节气氛也是值得的,你内心充满了善意。其实,我们每个人面对一些即将发生的重要事情时,都会产生不同程度的焦虑。

考试焦虑一般由认知、生理和行为三个方面组成。认知层面,是以忧虑为特征,对活动结果的不良预期及消极的自我评价。生理层面,考试前后,自主神经系统活动增强所产生的生理反应就会很明显,比如失眠、头疼、心跳加快、呼吸困难、腹泻、出汗、尿频等。行为层面,在遇到让人焦虑的事件时,会产生暴躁情绪,容易进行自我否定,发呆、心神不安、思维迟缓等。这三种因素相互作用,从而影响到考试发挥。

考试焦虑分别会出现在考试前、考试中及考试后三个时段。当考试遇到焦虑,这些方法可以尝一尝。如果心里总是消极暗示“要是考砸了,我该怎么办?”就会消耗积极的能量。首先,你可以尝试把担忧的内容说出来或写下来,把焦虑清晰化,并指出这种消极暗示的不合理性。合理看待自己的实际能力,给自己成绩做出合理的预期。

其次,可以进行一些简单的放松训练来缓解焦虑。例如:闭眼、放松、坐直,体会肌肉紧张感和收缩感,排除杂念,专注于身体,然后深深地吸进一口气,保持大概10秒,再慢慢地把气呼出来,反复进行2分钟。注意体会放松时温暖、愉快的感受,然后缓缓睁开眼睛,你会感到安静、平和。

最后,我们可以进行自我脱敏训练。首先把考试焦虑按严重程度分为5个等级:第一级想象是还有一个半月考试,第二级是还有一个

星期考试,第三级是明天早上考试,第四级是你坐在考场中等待老师发卷子,第五级是当拿到试卷看到最后一道难题不会做。

接下来,我们可以尝试自我放松,让自己的身体处于最舒服的状态,头脑中想象还有一个月就要考试了,开始体验身体的感觉。你可能变得紧张、焦虑,此时找到最适合自己的情绪调节方法来应对,直到你内心平静、充满力量。然后,再重复这个过程,持续到你对这一情景不紧张为止,然后开始下一个焦虑等级脱敏训练,反复训练直到不紧张为止。

大耳叔叔

案例反思

焦虑是由于我们对未来发展结果不确定而产生的一种情绪状态。生活中适当的焦虑有助于提升内驱力,提高自我效能感,但过高的焦虑会影响我们的认知、生理和行为,导致预期事件的结果大打折扣。面对考试焦虑最好的办法是行动——抓紧复习,对自己不确定的因素逐一进行确定,这样可以减少焦虑的情绪。

(作者系中国科普作家协会会员、高级心理学教师、国家卫生健康委心理治疗师)

科普时报



教育视野

让学生在沉浸式教学中入境怡情

唐文国

中华优秀传统文化是五千年中华文明史上璀璨的明珠,被一代又一代人认同、传承、赓续、发展,已成为中国人的文化基因,影响着每一个中国人的思维、审美、语言、世界观、人生观、价值观。它是义务教育语文课程的重要载体之一,提高中华优秀传统文化教育水平,是语文教师的重要使命。

找准传统文化教学改进的突破口

在当下的课堂上,传统文化的言辞之美、意境之远、立意之深,常被忽视,学生没有入境怡情,传统文化的学习难以真正发生。

笔者对平时所看到的传统文化教学现状进行了梳理,发现存在以下问题:

理性有余,韵味不足。传统文化以精粹的语言为载体,承载着作者对自然万物、对生命繁复复杂的体味。然而,很多传统文化教学,通常是以缺少指导的朗读和简单提问的方式串讲完成的。这样的学习少了意趣和韵味,因此无法激起学生表达的热情,更遑论个性表达了。

教师主导,展示过度。当下的传统文化课堂上,往往教师讲得酣畅淋漓,学生却强打精神还是听得云里雾里。这种课堂教学忽略了教学对象——一群正在如饥似渴成长的学生。课堂不应只是教师展示的舞台,更应是学生进行实践活动的天地,是学生个性表达生长发展的空间。

死记硬背,轻视感悟。大部分教师以技术性训练为主,课堂采用字字解释、句句翻译的包揽式教学,最后要求学生读会背。传统文化的言辞之美、意境之远、立意之深,常被忽视。由于学生在课堂上没有沉浸其中,没有人入境怡情,围绕传统文化的学习难以真正发生,传统文化教学的核心任务也没有落到实处。再加上有些教师教学刻板机械、缺少创新,使传统文化教学失去鲜活的生命力,久而久之,学生也会失去学习兴趣。

发现问题,就是成功的一半。明确了这些问题,教师也就找到了传统文化教学进一步改进的突破口。

用沉浸式教学破解传统文化课堂之痛

借助不同符号之间的转化,将传统文化的内容形象化,让学生多感官融入传统文化沉浸式教学。

沉浸式教学是指,教师在教

学过程中,通过一系列教学策略,激发学生主动学习,促使其全身心投入学习内容和学习过程,从而提高学习效率,提升核心素养。在传统文化课堂上,我们可以将沉浸式教学转化为以下方式:

激发兴趣,点燃热情。如何唤起学生主动学习传统文化的兴趣?首先,开展“飞花令”活动。可以模仿《中国诗词大会》中的“飞花令”形式组织学生主动学习传统文化,激发他们的内驱力。其次,开展传统文化小专题研究。以小组为单位开展传统文化小专题研究,有利于促进学生主动学习传统文化、亲近传统文化、热爱传统文化。最后,为学生提供展示的舞台。在班级和学校为学生搭建舞台,让他们有机会展示传统文化的学习成果。学生们或是吟唱,或是表演舞台剧,或是朗诵等,有利于激发他们的自信心和原动力。

巧用故事,增强体验。呈现故事主要有三种形式:一是教师讲述,二是学生讲述,三是借助多媒体展示。当然,也可以将以上方式结合使用。

教师讲述时,首先,应确保故事内容准确,不能给学生错误的引导。其次,语言要精练简洁、生动有趣、富有情感,给学生一种身临其境之感,让学生更好地进行情感体验。同时要控制好节奏,做到抑扬顿挫。

学生讲述时,可以通过布置作业的方式让学生在课前搜集与文本相关的故事,并对其创造性加工,讲述时尽量做到内容准确、语言生动、富有情感。此外,要求学生尽量脱稿,这样讲出来的故事更流畅、更富感染力。

采用影视呈现的方式是比较受学生欢迎的。在播放视频时,学生的注意力能够高度集中。相对于静态的图片资料和教师解说相结合的方式,视频资料能够更加直观地再现故事场景,有利于学生深切地体验故事中的情感。

绘画再现,沉浸其间。利用绘画元素,借助不同符号之间的转化,将传统文化的内容形象化,

帮助学生有效学习,这非常符合小学生的认知特点。绘画在传统文化沉浸式教学中,主要可用于以下几个方面:一是以画解意,二是以画入境,三是以画悟情。由于课堂上时间有限,绘画主要是以简笔画为主。

角色扮演,演绎情感。通过角色扮演,学生能进一步理解文本内容,演绎文本情感,全身心沉浸于传统文化的情境之中,对文本进行再创造。角色扮演一般有以下几个步骤:第一,创设情境,激发兴趣。第二,再读文本,创编剧本。第三,确定角色,小组排练。第四,汇报演出,交流评价。

吟唱文本,传承经典。可以采用以下形式:第一,借用古曲。老曲调具有悠久的历史。在课堂教学中,可以借助多种媒介搜寻与传统文化契合的老曲调,让学生欣赏吟唱,使传统文化更具古典美、音韵美,使学生体会到古诗词深厚的文化底蕴。第二,采用现代流行音乐。流行音乐中也有很多与传统文化相关的内容,而大多数小学生都比较喜欢流行音乐,所以采用流行音乐更能让学生更快地吟唱出文本内容。第三,采用儿童歌谣。对于低年级学生来说,儿童歌谣更为适合。因为这个阶段的学生认知和思想、思维还不够成熟,他们的年龄特点更适合节奏明快、积极乐观的儿童歌谣。

多种感官,体悟内涵。如何运用多感官教学?大致有以下几种:用眼睛去观赏,用舌尖去品味,用鼻子去体会,用耳朵去聆听,用触觉去感受,用运动去带人。多感官融入传统文化沉浸式教学,学生能沉浸于课堂之中,在课堂上能够回归学习主体,并且记忆效果变得更好。

总之,在中华优秀传统文化教学中,教师通过全情景的创设、全感官的调动、全身心的投入,充分发挥学生的主观能动性,学生才能在亲身体验中产生情感和思想共鸣,主动参与学习、传承中华优秀传统文化。

(作者系南京市北京东路小学阳光分校党支部书记、校长)

中国教育报

教育叙事

一本词典一段时光

王俊苏

“妈妈,这几个本子要扔吗?”女儿问。“你翻翻,用了就扔掉,没用就留着。”我一边把书架上的书往整理箱里搬,一边头也不回地回答她。“用过的,不过——”女儿的声音突然停了。片刻后,她清脆的声音又响了起来:“你不一定舍得扔哦——要不你瞅一眼?”

很快,我手心里出现了一摞厚本。确乎是用旧的本——都是四开教科书般厚薄大小,最上面的一本封面弄掉了,只剩下发黄发黑的白色硬纸皮,且遍布着不规则的各色笔道子,有的页脚已翘起了毛边……

怎么越看越眼熟?难道是一——我猛地抬起头看向女儿,她也正笑吟吟地看着我,两人异口同声地喊出:“背词典!”

这3个字冲出喉咙的瞬间,一段记忆也冲破了闸门,如潮水般奔涌而至……

2019年,6年前。那年我36岁,评职称带来的喜悦早已褪去,彼时的我,正陷于不知“路在何方”的人生茫然期。

那年她10岁,刚上四年级。面对越来越有挑战性的学习内容,彼时的她,时常陷入自我怀疑与否定。

在这之前,我曾陪她共读过很多书。从稚嫩的“人之初”到清脆的“人生代代无穷已”,从小鸡卡梅拉到后来的爱丽丝、小豆豆、林英子……太阳依旧东升西落,然而饭桌上、书桌前,那些只有我们一家人的时空里,我与她的争执越来越多。当我又一次用故事里的人物来激励她时,她激动地反驳道:“我不是他们!我就是——一个普通的孩子!”

何去何从?这不仅是我作为教师的职业困惑,更是我身为母亲要突破的人生迷局。

9月底的一次培训成了契机。听完孙万里教授溯源源教语文的精彩课后,我突然萌生了一个想法:带着女儿一起背词典!字词是语文的基础,背词典对身为初中语文教师的我肯定大有裨益,四年级的女儿也必定能打下扎实的学习根基。

这本《现代汉语词典》共1760页,如果每天背3页,除去周末和假期,大约需要2年半。于是,我兴高采烈地与女儿分享了一个“3计划”:启动口令3个字——“背词典”,内容每天3页,期限为3年。

“3计划”第一天,便遇上了难题。

我们商定的方法是先写笔记后听写,但女儿写笔记竟耗时半个多小时,差不多把所有词语都抄了一遍。我忍不住笑了,拿出来自己的笔记让她进行比较:你为什么要用红笔写“阿嚏”的“嚏”字?你怎么少写了“阿公”“阿婆”?

我耐心地解释,并告诉她,笔记不是都要记下来的,要根据自己的知识和阅历有选择地记,适合自己学习习惯的才是最好的笔记。那天,我们约定彼此的笔记不得超过半页。

也是在第一天的学习里,我们发现,原来词典并不是冰冰凉的工具,里面呈现的世界是无比广博的:有化学里的“阿伏伽德罗常量”,有医学里的“阿尔茨海默病”,有鲁迅笔下的“阿Q”,有生活里的“阿猫阿狗”……

我们就这样开始了“背词典”的旅程。每晚8点半成了我们最期待的时刻,我们会不约而同地在8点半之前结束家务或作业,一起坐到书桌前,拿出笔记本,翻开词典——

这本厚厚的词典,为我们开启了新世界的大门。

原来词典上不只是字,也有很多插画。例如“车”字的词条,词典把“上古的车”和“车轮(旧式的)”直接简笔画了上去,引得女儿也经常在笔记本上勾勾画画。

原来多音字是有规律可循的,多是为了区分词性和词义。如“将”,读jiāng时,动词可作“带”“领”之义,副词可作“将要”之义;读jiàng时,作“将官”“将领”之义;读qiāng时,又作“愿”“请”之义。

原来形容人孤独,可以有很多词语:孤苦伶仃、孑然一身、茕茕孑立、形单影只、形影相吊……

原来很多我们常用的方言,古人也用过:她常听我说的“茱萸”“调羹”,念出来比“香菜”“小勺”更觉亲切……

背完词典的那天,我们并没有大事已毕的激动。用得很快的一摞笔记本,被我们放进了书架的最上层。我们长舒了一口气。

——你叹什么气?

——你叹什么气?

——唉,前面背过的怎么已经忘了一多半呢?

——好巧,我也是!

说完,我们一起哈哈大笑起来。

我们好像都成熟了许多。她已成长为七年级的初中生,拥有了越来越强的学习能力;而我在机缘巧合之下通过了市级教研员的遴选,迎来了职业生涯的新阶段。

“所以,要扔吗?”女儿又在旁边催促。

“都行吧。不对,你的怎么少了一本?”我问她。

“你的也少了一本!”她叫道。

“唉——”

“你又叹什么气?”

“好像我背过的——全忘光了!”

“不止吧,你好像把我们‘背词典’这件事都忘光了!”女儿顿了一下,“巧的是,我也是——”

看着眼前这个笑靥如花的少女,这么一个高我半头、已上高一的少女,我突然眼里酸酸的。扭头看去,大红的词典似乎正应和着窗外红灯笼舞动的节拍,轻轻吟唱着:不念过往,不负当下,不惧将来。

(作者系南京市平安路教育集团初中语文教研员)

中国教育报

