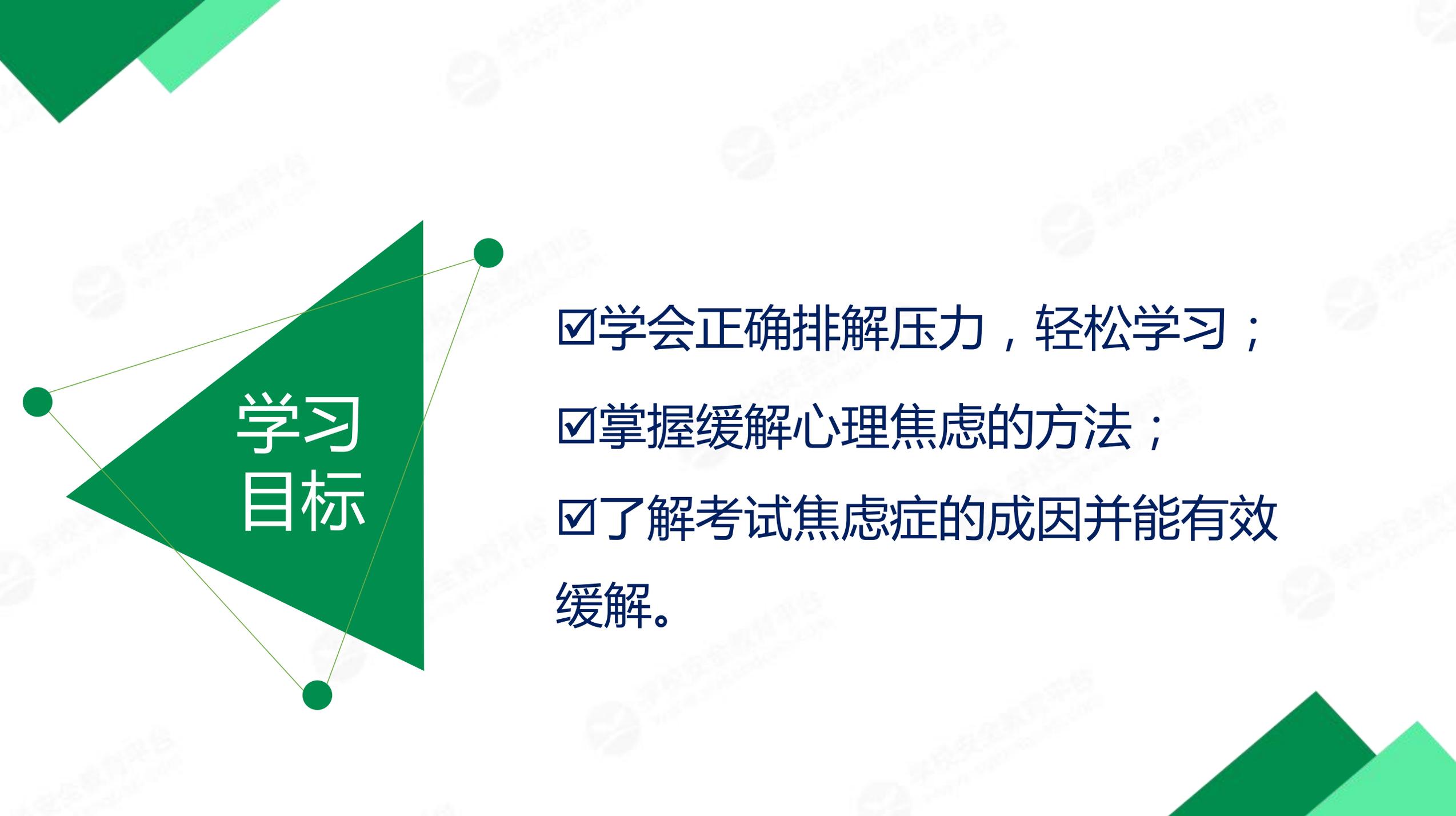




学校安全教育平台
www.xueanquan.com

中小学（幼儿园）公共安全教育系列课程

直面高三 勇敢向前



学习目标

- ☑学会正确排解压力，轻松学习；
- ☑掌握缓解心理焦虑的方法；
- ☑了解考试焦虑症的成因并能有效缓解。

雨点变奏曲

游戏说明：

1. 老师引导学生发出四种声音：
 - (1) 食指互相敲击
 - (2) 两手轮拍大腿
 - (3) 大力鼓掌
 - (4) 跺脚
2. 把四个动作连起来做
3. 想象一下，发出的声音和什么自然现象相似？
4. 分别是和小雨、中雨、大雨、暴雨相似
5. 老师下指令，学生做动作，如现在开始下小雨，小雨变成中雨了，中雨变成大雨了，大雨变成暴雨了。暴雨变成大雨了，大雨变成中雨了，中雨变成小雨了.....最后雨过天晴。
6. 最后进行讨论：做完游戏你有什么感受或发现？

交流



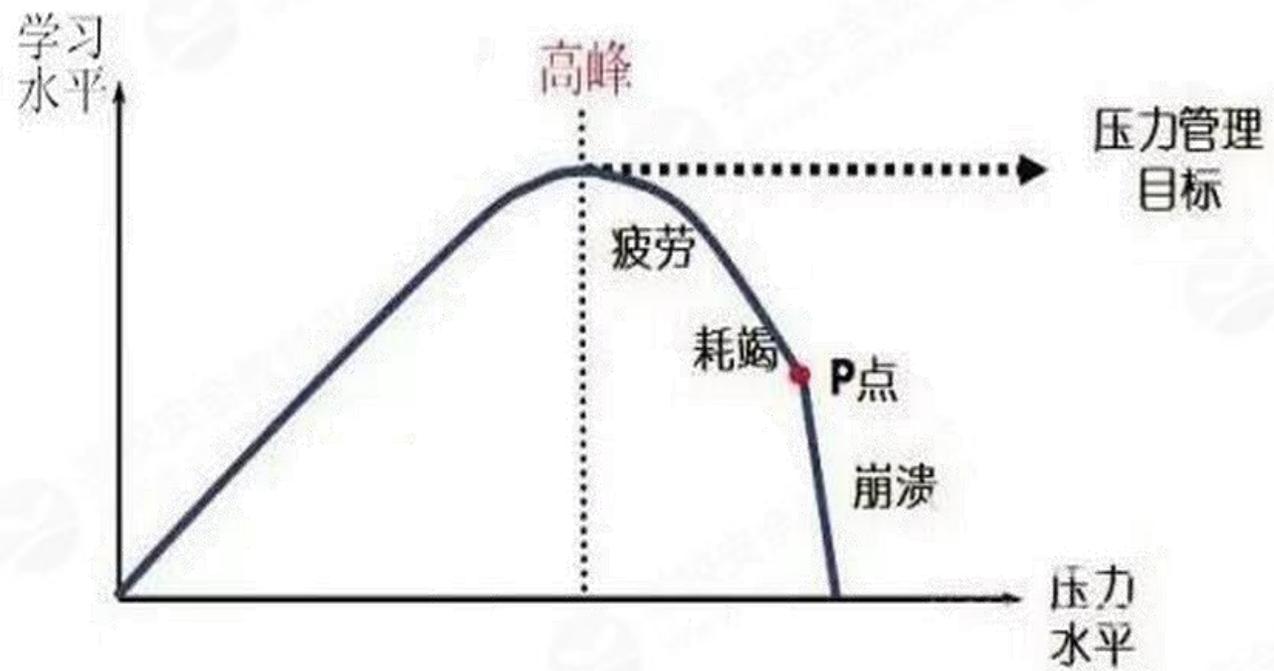
同学们，恭喜你们进入了新的学年——高三。升入高三，预示着成熟，但是面对高三，你有压力吗？又是如何看待压力的呢？

01

放松心情 笑对压力

高三是一个走向成熟的驿站，跨过去，自有另一番风景，
我们应该从容乐观，笑对高三；
高三也是有压力的，紧张程度过高或过低，都会影响学习
水平和考试成绩。





压力与效率呈倒“U”曲线

适度的压力，对人有种激励作用，产生良好的效果，提高学习成绩，但过度的压力会出现疲劳、失眠等不良的情绪，影响学习成绩，甚至波及身心健康。

压力并不可怕，我们要学会利用，在适当的压力下，产出最高效的成绩，让压力真正转化为我们学习的动力。

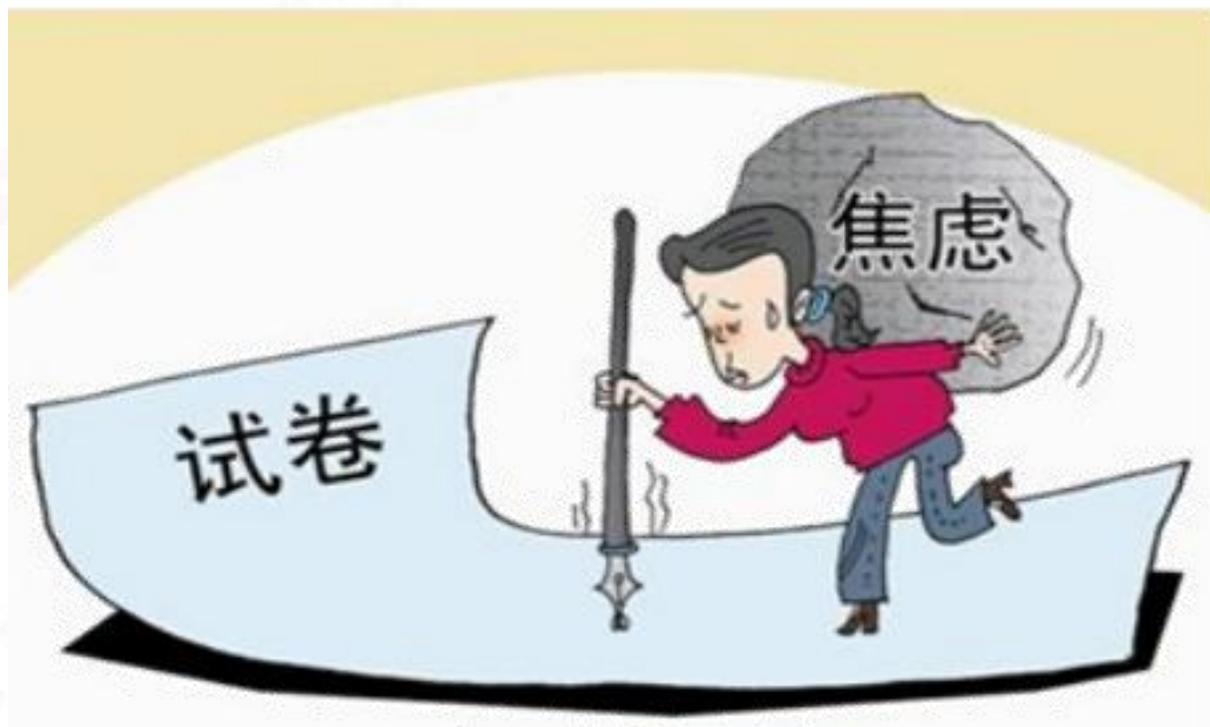
变压力为动力



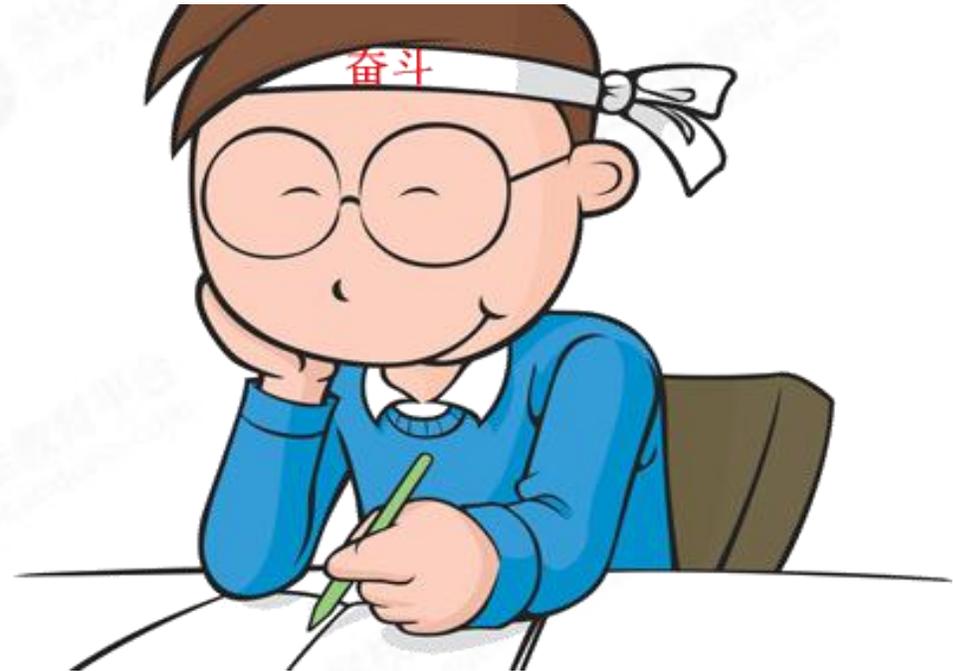
02

抛开焦虑 轻松过渡

同学们，来了解一下心理焦虑的常见表现吧。



- 不满意现状，不自信，经常怀疑甚至自我否定，害怕周围的同学成绩超过自己。
- 一想到考试就紧张不安，担心自己考不好而难以入睡。
- 始终处于高压状态，不敢放松，分秒必争。



- 总是怕自己考不好受到责怪或被人看不起。
- 遇到一些棘手的问题常常焦躁不安，静不下心；经常打碎东西，很难沟通，容易发怒。
- 考试中大脑一片空白，很多熟悉的知识也忘了。



缓解焦虑症

- ◆ **呼吸放松法。** 闭合双眼，吸气5秒钟，憋气20秒，呼气10秒钟，反复练习10次；
- ◆ **运动放松法。** 进行适度运动。
- ◆ **音乐放松法。** 在安静的地方听听轻音乐。
- ◆ **沟通放松法。** 多和同学、朋友交流倾诉。
- ◆ **饮食放松法。** 多吃富含维生素和矿物质的食物，多食用奶制品，并适度多饮水，不暴饮暴食。

如果以上方法都达不到缓解效果，请心理医生帮助疏导。

03

不以分数论“英雄”

同学们，我们要用正确的心态看待分数，一时的高低都不是必然的，也不能代表我们能力的高低。



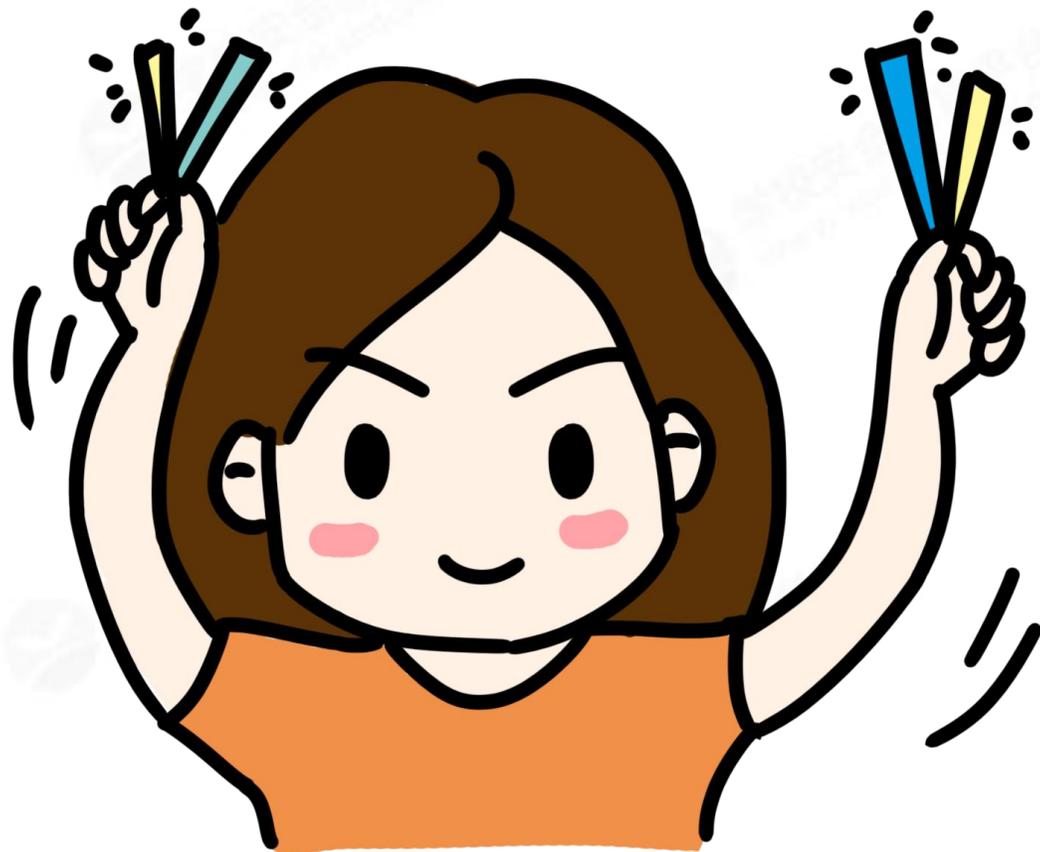
正确看待分数

分数



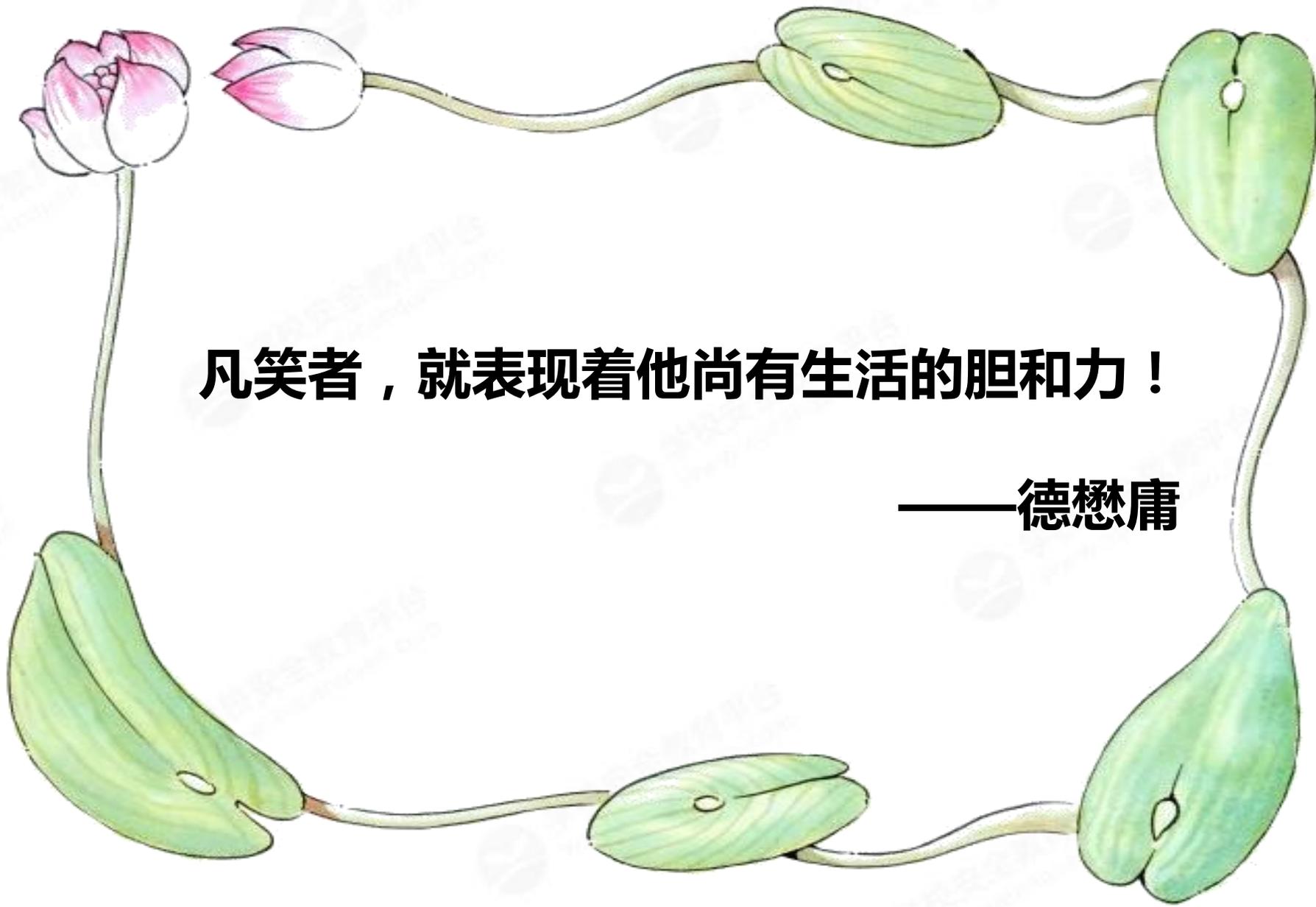
为自己点赞

为你打call



安全小贴士

看待分数要拥有一颗平常心，胜不骄、败不馁，把每一次考试当成是一种人生的历练，最终必定会“守得云开见月明”。



凡笑者，就表现着他尚有生活的胆和力！

——德懋庸

直面高三 勇敢向前

随堂测评

1. 当考生意识到自己出现怯场时，不要惊慌，可以采用以下方法：

- A. 强行进行有关考试活动的回忆
- B. 多次做深呼吸，想着无论如何都一定要攻克这条题目
- C. 进行积极自我暗示，如：“我能行”、“我这次考试肯定会取得好成绩”等

2. 学习生活充满竞争，学习生活之中难免会感到紧张、产生压力。关于学习压力，以下看法正确的是：

- A. 学习压力都是由过度的考试焦虑造成的
- B. 培养正确的学习观念，养成良好的学习习惯
- C. 只有减轻学业负担，才能完全消除学习压力

参考答案：1.C 2.B

随堂测评

3. 有的同学周末回家做作业时，看着语文书，想着数学作业；听着英语磁带，想着电脑游戏。整个晚上，一样作业都没有好好完成。这说明：

- A. 老师布置的课外作业太多，学生根本做不完
- B. 不良的学习习惯，极大地影响我们的学习效率
- C. 家长应每天帮助孩子安排好学习进程，以免使孩子学习没有规律

4. 战国时，秦国围困赵国都城邯郸，赵孝成王派平原君到楚国求救，其门客毛遂自荐同往。平原君与楚王商谈合纵不能决定，毛遂按剑上前，陈述利害，终使楚王同意。毛遂自荐是：

- A. 自尊，惟我独尊
- B. 自信，别人都不如我
- C. 自信，我能行

参考答案：3.B 4.C

随堂测评

5. 熟悉电脑的人都知道中文编辑软件“WPS”，它的创作者求伯君有一种永不服输的精神。当他看到外国软件逐步占领中国市场时，心里很不服气。他相信外国人能做到的事情，我们中国人也能做到，还可以做得更好。于是，他不惜代价投入到“WPS”的开发研制当中，终于获得了成功。这说明：

- A. 自信是成功基石
- B. 自信就能成功
- C. 自信能给人带来好运气

参考答案：5.A

The background features a network diagram with several green circular nodes of varying sizes connected by thin white lines. The nodes are arranged in a non-uniform pattern, with some having multiple connections. The overall color scheme is a gradient of teal and green.

谢谢观看