

回顾考试带给你的心理感受，是害怕？排斥？还是兴奋又期待？

(转盘里或者转盘外的词都可以)

分享：

考试让我觉得___和___，

这是因为_____。

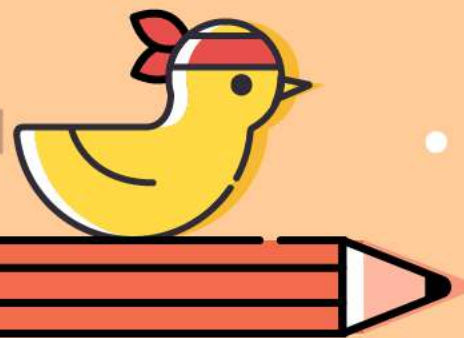
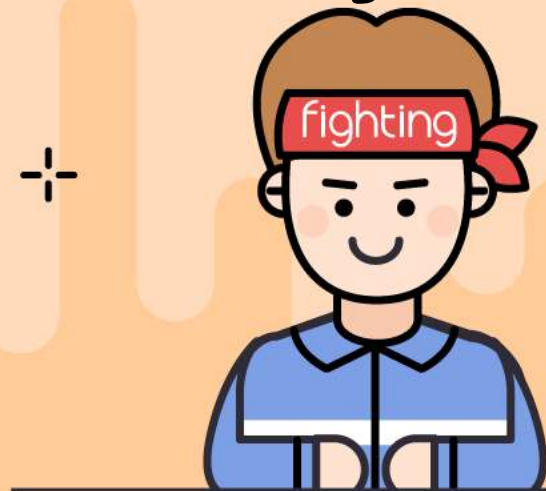
(父母期待/老师要求/同伴竞争)

安心期末

无惧“鸭梨”

加油！

冲呀！





第一阶段
考前两周



第二阶段
考前半小时



第三阶段
考试中



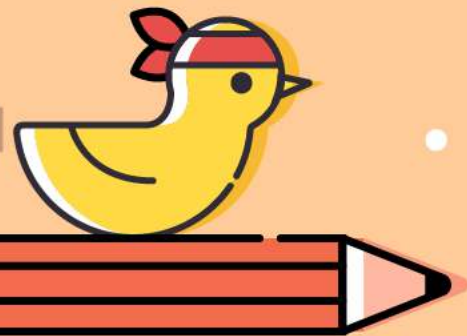
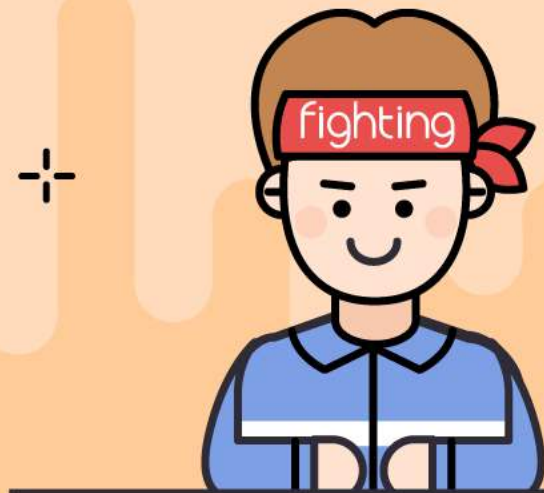
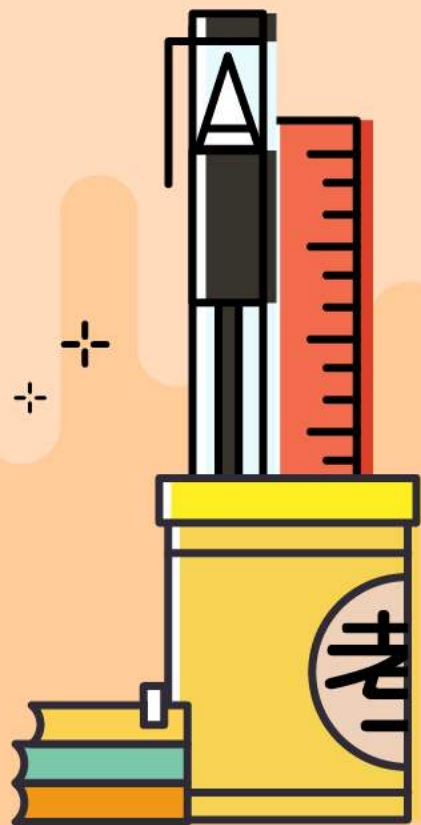
第四阶段
考试后



帮一帮 焦焦

加油!

冲呀!





焦焦（第一阶段）：

考试前两周的时候，有一天晚上我坐在桌前，翻了翻日历，头脑中回想起老师的指责：**还有两周就考试了，我看你一点也不着急！**哎，我怎么不着急呢？初中的数学比小学难了好多，我怎么都做不完，成绩比小学的时候也下降了好多，烦！烦死人了！

越不会的题目看着就越困，我就想去睡觉了。躺到床上，发现才9点，内心特别纠结。哎，还是继续努力吧，**要不然又要考砸了，还得挨老师批评，爸妈也肯定会说我。**好想哭啊，压力好大。

焦焦（第二阶段）：

我当时心想：我完了，还有半个小时就要考数学了，我复习不完了，而且我手心冒汗，特别紧张。我就疯狂喝水想让自己冷静下来，考数学之前我喝了快两瓶水。因为喝水太多了，我总是很想去厕所，考前半小时到考试正式开始时，我去了3趟。

当时我就想着，**我必须考好，必须。考不好我整个人生就完了。**





焦焦（第三阶段）：

考试铃响的时候，我整个人被吓了一跳。我就不停地深呼吸，稳定自己的情绪，告诉自己别紧张。可是我发现我第三题就不会了。我快哭出来了。我就不停地安慰自己：没事儿，老师说了不会的题目就跳过，最后再回来答。可是我越做越发现，不会的题好多！我心里好慌，抬头一看，别人都翻到第二面了，就我还在第一面，还有好多不会做的题。**我好绝望。**

焦焦：

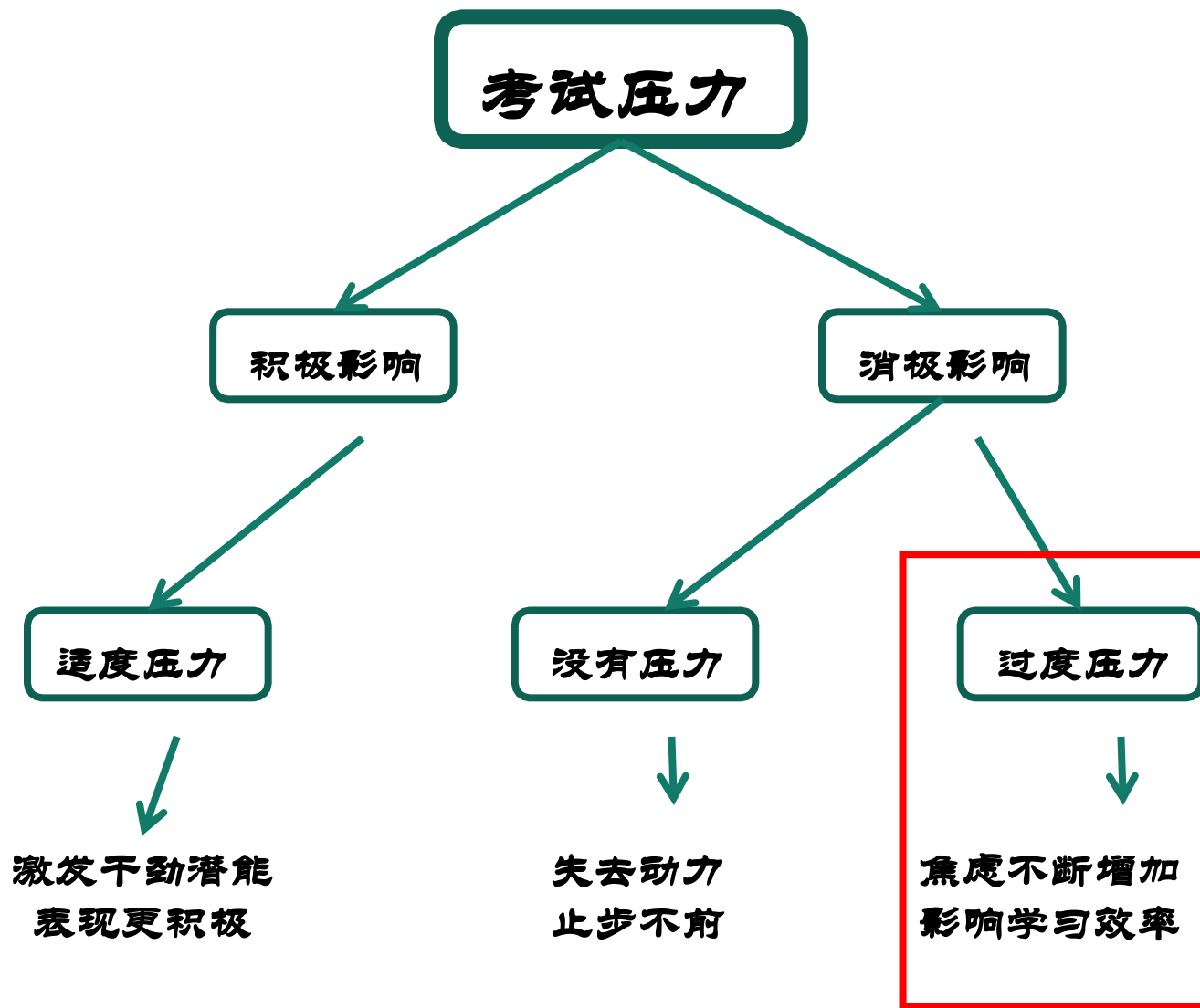
周一的时候试卷发下来了，我根本不敢看成绩，我做了好久的心理建设，深呼吸了好几次才慢慢睁开眼睛，瞄了一下卷子。看到分数，我感觉整个人像被抽了筋，一点儿力气都没有了。我把卷子塞进抽屉里，就那么趴在桌子上，好委屈、好想哭。

我不知道为什么我的付出和努力总是不能成正比，我觉得自己根本不是读书的料。老师肯定又要说我对成绩不上心不着急，爸妈也肯定又要拿我和楼下阿姨的儿子比，我真的好无奈。



1. 焦焦这样好不好？为什么？

明确观点



1. 焦焦这样好不好？为什么？

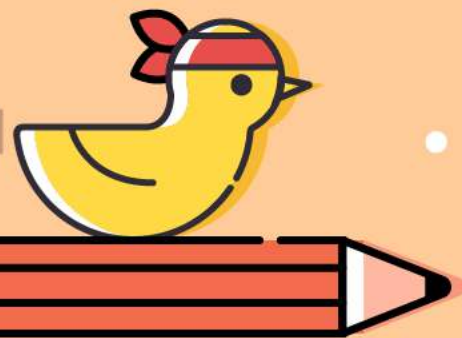
2. 如果你是心理老师的角色，你会怎么帮助焦焦？

3. 你觉得自己的“鸭梨”大不大？

测一测 你的期末 “鸭梨”

加油!

冲呀!



1. 临近考试前，我总感到**苦恼又发愁**。

2.紧张地复习功课期间，我常会想到：

这次考试要是得个坏分数怎么办？

3.想到马上就要考试了，参加任何文
娱活动都感到**不安或者没劲**。

4. 听到开始考试的铃声响了，我的心
马上紧张地急跳起来。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/348024073032006060>