

国考教师资格证

试讲题目

高中心理健康

(含参考答案)

目 录

第一篇	《打开压力的阀门》	1
第二篇	《打破思维定势》	4
第三篇	《考试不焦虑》	7
第四篇	《一场专注之旅》	9
第五篇	《做情绪的主人》	12



第一篇 《打开压力的阀门》

1. 题目：高中二年级《打开压力的阀门》片段教学

2. 内容：

高中阶段，由于各种原因，如升学、父母及老师过高的期望、青少年自身身心发展产生的矛盾等，给青少年带来难以承受的压力。但是由于青少年特有的生理心理的条件限制和教育的缺失，他们甚至意识不到压力的存在，更没有对抗压力的精神准备和疏导方法。因此及时引导他们学会面对压力，掌握缓解压力的方法，对他们形成积极的人生态度有重要作用。

3. 基本要求：

- (1) 在 10 分钟内完成试讲；
- (2) 引导学生正确认识压力和缓解压力的方法；
- (3) 设计板书。

【试题解析】

一、认识压力

(一) 心理自测，学习压力测试

以下是部分题目：

1. 你是否经常感到自己能力不够强，以至于无法完成某些学习任务？
A. 从不 B. 不经常 C. 有时 D. 经常 E. 总是
2. 你是否经常不清楚自己的学习范围和要求？
A. 从不 B. 不经常 C. 有时 D. 经常 E. 总是
3. 你是否经常不知道有哪些提高学习成绩的机会适合于你？
A. 从不 B. 不经常 C. 有时 D. 经常 E. 总是
4. 你是否经常觉得自己的学习量过大，在一个学习日中不可能完成？
A. 从不 B. 不经常 C. 有时 D. 经常 E. 总是
5. 你是否经常觉得自己无法满足家长和老师对你提出的学习上的各种要求？
A. 从不 B. 不经常 C. 有时 D. 经常 E. 总是
6. 你是否经常觉得自己学习上不完全称职？
A. 从不 B. 不经常 C. 有时 D. 经常 E. 总是
7. 你是否经常知道老师和家长对你的看法是怎样的，以及他们怎样评价你的表现？
A. 从不 B. 不经常 C. 有时 D. 经常 E. 总是
8. 你是否经常担心做出某些决定会影响一些你认识的人的生活？
A. 从不 B. 不经常 C. 有时 D. 经常 E. 总是

A: 1分; B: 2分; C: 3分; D: 4分; E: 5分;

根据压力测试的分数, 将结果分为四个级别:

(1) 15-20分: 表明在学习中几乎没有什么压力, 总觉得事情在自己的控制之中。

(2) 21-45分: 表明你在大多数时间里, 都可以很好地控制事情, 但某些情况偶尔会引发一些压力。

(3) 46-60分: 表明你经常觉得自己在承受压力, 且可能会失控。在这个级别上, 你可能遭受某些来自于压力的痛苦。

(4) 61-75分: 表明你身上存在这高度压力, 而且已经失控。你几乎经常感受到压力的折磨。

(二) 寻找自己的压力源

压力的来源即压力源。只有知道了自己的压力来源, 才能够更好地缓解压力。

教师引导: 请你思考并回答下列问题。

1. 自己在什么情况下会觉得非常紧张?

2. 当自己觉得紧张时, 有哪些身体上的表现?

3. 在压力大时, 自己除了紧张之外, 还有哪些表现? 都在想些什么?

4. 在这些情况下, 自己都采用过哪些方法来缓解压力? 效果如何?

二、体验压力

(一) 心灵游戏——一杯水的重量

1. 猜一猜: 一杯水的重量有多少? 如果让你用一只手平举一杯水, 你觉得你能举多久?

2. 试一试: 邀请你的同桌为你计算时间, 亲自试一试, 你实际能举多久?

3. 比一比: 邀请4个朋友一起来做这个游戏, 比一比谁坚持的时间最长。

教师引导:

(1) 比较三次时间的长短, 分享你的体验与感悟。

(2) 这个游戏对你认识自己的学业压力有何启示?

(二) 学会放松

1. “瓦伦达心态”

瓦伦达是美国一个著名的高空走钢索的表演者，他在一次重大的表演中，不幸失足身亡。他的妻子事后说，我知道这一次一定要出事，因为他上场前总是不停地说，这次太重要了，不能失败；而以前每次成功的表演，他总想着走钢丝这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切。心理学家把这种为了达到一种目的总是患得患失的心态命名为“瓦伦达心态”。

2. 教师过渡

当我们面对一些重要的考试或事情时，我们难免有些紧张，有些不安，所以学会一些放松的技巧并多加练习，对你在学习、生活中调控自己的压力会有一定帮助。(教师引导学生体验下面的几种放松技巧)

3. 放松技巧

(1) 腹式呼吸

取仰卧或舒适的冥想坐姿，放松全身。观察自然呼吸一段时间。右手放在腹部肚脐，左手放在胸部。吸气时，最大限度地向外扩张腹部，胸部保持不动。呼气时，最大限度地向内收缩腹部，胸部保持不动。循环往复，保持每一次呼吸的节奏一致。细心体会腹部的一起一落。经过一段时间的练习之后，就可以将手拿开，只是用意识关注呼吸过程即可。

(2) 肌肉放松

舒服地坐在自己的座位上，排除杂念，意念集中，按照双手——双臂——双肩——头部——颈部——前胸——小腹——后背——腿脚的顺序，对身体的各个部位逐步放松。

(3) 冥想训练

你静静地躺在海边的沙滩上，周围没有其他人，蔚蓝的天空中，漂浮着朵朵白云，在你的面前是湛蓝色的大海，岸边是高大的椰子树，身体下是软绵绵的细沙，阳光温暖和煦……

四、缓解压力

(一) 案例分享

案例一：洁玉，学习成绩中等偏上，较为稳定，一到大型考试就容易发挥失常，焦虑不安。

案例二：若琳，学习成绩名列前茅，为了保住自己的“地位”，经常过度学习、过分担心，最后导致不能好好学习。

案例三：建平：学习成绩一般，家境较差，背负着父母所有的期望，这让他感到压力重

重。

教师过渡：对于大多数人来讲，“压力”是一个非常不好的词，它会引起一系列不良反应。但心理学上的压力是一个中性词，它本身谈不上好坏，只有当它前面冠以“适当”“过度”的时候，才会对人们有所影响。怎样缓解自己的过度压力呢？

（二）讨论方法

1. 制定切实可行的目标——“跳一跳，摘桃子”
2. 从积极的角度考虑问题——驳斥不合理信念
3. 学会放松——腹式呼吸、肌肉放松、冥想训练
4. 学会求助他人
5. 身体健康——运动、睡眠

五、总结提升

教师指导学生根据第一环节中压力测试及自己的压力源分析，每位学生给自己量身定做一份释放压力的妙招清单。并在感到压力引起不适的时候拿出压力妙招清单“对症下药”。

【板书设计】

打开压力的阀门

1. 制定切实可行的目标——“跳一跳，摘桃子”
2. 从积极的角度考虑问题——驳斥不合理信念
3. 学会放松——腹式呼吸、肌肉放松、冥想训练
4. 学会求助他人
5. 身体健康——运动、睡眠

第二篇 《打破思维定势》

1. 题目：高中二年级《打破思维定势》片段教学

2. 内容：

在竞争激烈的今天，人想要不断地进步，就需要有积极、灵活的思维。每个人都有自己熟悉的环境和习惯的行为，当然也有自己擅长的解题思路。但是如果我们落入窠臼，有时候老办法就成了“笨办法”。思考并不单是按部就班地解决问题，也是多角度、多渠道解决问题，更是质疑问题、挑战权威。让我们一起打破思维定势，插上创新的翅膀，发展自己的创

造力，一起开启充满创意的生活和学习吧！

3.基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 指导学生重点把握打破思维定势的方法；
- (3) 配合教学内容适当板书。

【试题解析】

一、热身导入：123 拍掌

1. 讲述规则

老师会报数“1, 2, 3”，大家每听到“3”就整齐地拍一次掌，如果我们都能都到没有多拍、漏拍，那就算挑战成功。有信心吗？好，开始。

2. 完成活动

完成约 3 次，每次随机抽取一个学生问为什么没听到老师报数 3 都拍了掌。

3. 交流讨论

4. 教师小结

刚才我们有些同学在游戏中已经形成了 123 拍掌的习惯，想当然地以为老师在 2 之后会继续报 3，所以一次又一次地习惯性拍掌。大家这种行为就是思维定势

二、主体活动：一起过桥

1、讲述规则

题目：在一个漆黑的夜晚，有 4 个人要过一座只能承受两个人而且过桥必须借助手电筒，现在手电筒只有一个。这四个人过桥的最快速度分别是 1 分钟、2 分钟、5 分钟和 10 分钟，他们全部都通过这座桥至少要多少时间？

2、完成活动

学生常见答案：

19 分钟：1 分钟的人来回送手电筒筒，即 $2+1+10+2+2=17$ 。

12 分钟：1 分钟和 2 分钟的人在桥的一即 $2+10=12$ 。

10 分钟：手电筒在 10 分钟的人手里，“1 分钟”与他先走，“1 分钟”与他先走，“1 分钟”到了“2 分钟”也到了，所以，一共就 10 分钟。

5 分钟：1 分钟的那个人来回背其他 3 个人过桥，即 $1+1+1+1+1=5$

3 分钟：1 分钟和 5 分钟的在桥的一边，2 分钟和 10 分钟的在桥的另一边，然后快的那个背着慢的那个走，即 $1+2=3$ 。

教师分析答案：

19 分钟这个答案是最常见的结果。

17 分钟的答案突破了“最快的人送手电筒时间最少”的定势，已经有所进步。

12 分钟的答案突破了“四个人在桥的同边”的定势，这个是很少学生能考虑到的，一般认为是比较好的观点。

5 分钟和 3 分钟的答案，学生想得比较多，他们认为这个答案是突破了“要自己走”的定势。

3、分享感受

经过这个练习的尝试和体验，你有何感受？

4. 教师小结

美国心理学家邓克尔通过研究发现，人们的心理活动常常会受到一种所谓“心理固着效果”的束缚，即我们的头脑在筛选信息、分析问题、作出决策的时候，总是自觉或不自觉地沿着以前所熟悉的方向和路径进行思考，而不善于另辟新路。这种熟悉的方向和路径就是“思维的定式”。人的思维定势总是不经意地在干扰人的创造性，总是成为人们发挥自己潜力的绊脚石。

三、拓展延伸：打破思维定势

1、打破惯性定势——跳出原来的圈子（找两个学生出黑板示范）

数学擂台：请有连续的几条直线把下面 9 个点串起来，最少可以用几条直线？

小结：刚才很多同学在这场擂台上给这九个点困住了，习惯性地想着怎样才在这个框里链接这些点，只有我们把思路延伸到外面才能更好地解决问题。当然，现在我们想到的最少的是 4 条，但也不能就给这个答案框住，想想还有没有比 4 条更少的答案，欢迎大家课后继续探讨。其实我们刚才这种思维方式就是“打破惯性思维”。

2、发挥逆向思维——不走寻常路

思考题：有什么方法可以帮助有孩子的两夫妇俩说服房东，顺利住进“不招带小孩住户”的房子。

小结：小孩子巧妙地把“被大人带来”逆向转为“我带着大人来”，从而赢得了房东的肯定。像小孩这种行为就是“发挥逆向思维”。

3、拓展发散思维

想想我们身边最常见的一样东西——铅笔，请大家通过发散思维，尽快找出铅笔的有什么用途？越多越好，小组记录下来。

小结：其实，刚才我们进行的就是“拓展发散思维”，这是一种脑力激荡法，它是我们思维训练的好方法。在平时生活中，你也可以运用这种方法进行训练，随便拿起一件物品，一本书，几个同学一起说说它有什么用途。讲得越多，说明你的思维越流畅。

【板书设计】

打破思维定势

1. 打破惯性定势
2. 发挥逆向思维
3. 拓展发散思维

第三篇 《考试不焦虑》

1.题目：高中《考试不焦虑》片段教学

2.内容：面临着高考压力，考试焦虑似乎成为大部分高中生的“常客”，帮助学生克服考试焦虑、坦然面对考试是心理健康教育的一部分。

3.基本要求：

- (1) 在 10 分钟内完成试讲；
- (2) 重点掌握克服考试焦虑的方法；
- (3) 设计板书。

【试题解析】

一、案例导入，激起共鸣

教师给学生展示一个与学生考前焦虑有关的案例，提问学生：你是否也出现过类似的情况？这种情况对你造成了哪些影响？这种状况是否有好转？

二、心理测试，了解自身

测试一共 20 题，根据自己的情况每题选择一个选项。A. 从未有过 B. 偶尔有 C. 经常有 D. 总是有。他们分别代表 0 分、1 分、2 分、3 分。以下是部分题目：

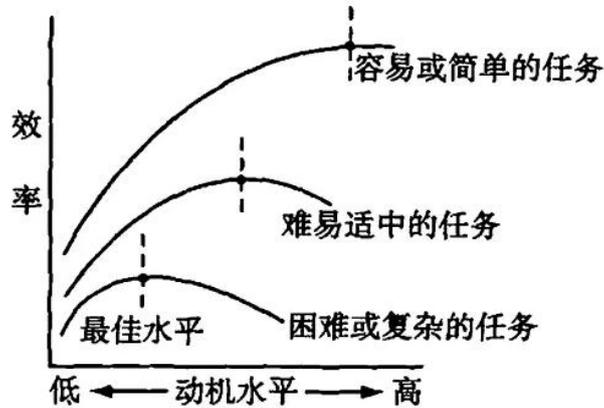
1. 考试之前我寝食难安。
2. 考试之前我感到浑身发僵。
3. 考试的时候我感到十分紧张。
4. 考试前我担心自己发挥失常。

5. 我越努力答卷，就越觉得头脑混乱。

根据学生的作答情况，算出每个学生的分数，分数越高，代表焦虑程度越高。

三、规律探索，认清焦虑

教师通过讲解耶克斯—多德森定律，引导学生进一步认识到焦虑和学习效率之间的关系。



三、探寻方法，克服焦虑

(一) 放松、冥想

教师指导语：请各位同学闭上眼睛，挺直脊椎，找到你自己觉得最轻松的姿势，调整好呼吸。在这个过程中，你可能会听到周围的一些声音，但是这不会影响你的放松，现在请你想象一下，当你呼气的时候，是把你生活中的紧张和疲劳统统聚集起来，呼出去，吸进来，呼出去，吸进来，呼出去……

随着你呼吸的调整，你会越来越放松了，现在请你想象一下，你来到了一个景色美丽的小溪边（播放溪流声背景音乐），这里有绿绿的草地，草地上开放着各种颜色的鲜花，散发出淡淡的清香……

(二) 合理归因

教师出示一些两歧图形，如下图所示：



教师总结：同样一件事情，不同的人看到的点就不同。引导学生学会合理归因：客观分析成败原因，不主观臆断。既不妄自菲薄，也不把原因全部归结为外部因素。

（三）积极暗示——被冻死的工人

教师讲述案例《被冻死的工人》：一个下班即将回家的工人不小心被关在冷藏库里，第二天被人们发现时已经死亡，令人惊奇的是，那天晚上冷藏库根本就没有通电，只是常温。

通过案例引导学生认识到，学会进行一些积极暗示，而不是消极暗示，积极的心理暗示表现为用肯定的语言来表达。如“我很放松”“我很自信”“我一定可以成功”，而消极的心理暗示则是“我不紧张”“我没准备好”“我不能失败”等等。

（四）沟通排解

现场模拟考前场景，学生自由选择倾诉对象，自由表达自己对即将来临的考试的感受。通过这一活动，学生善于将自己的压力通过沟通的方式稍加排解。

【板书设计】

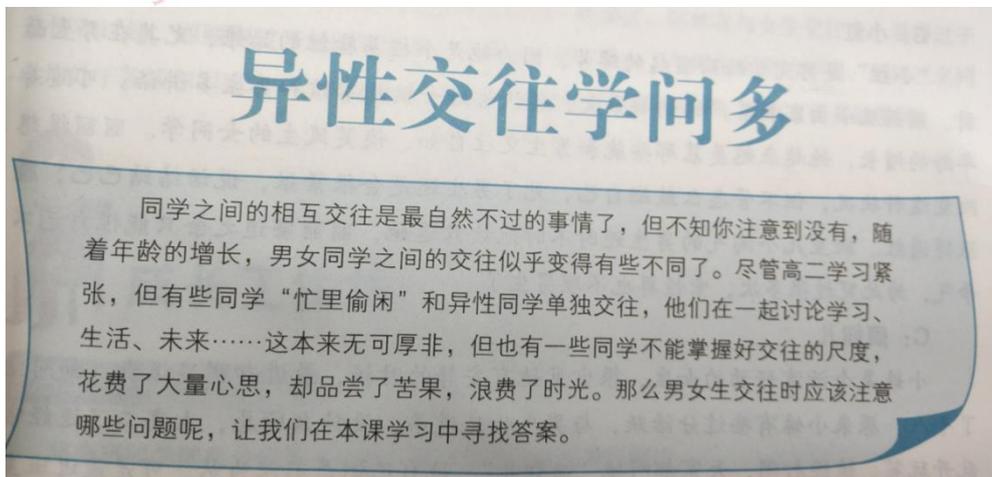
考试不焦虑

1. 冥想放松——调整呼吸、放松肌肉与大脑
2. 合理归因——客观看待考试
3. 积极暗示——相信自己
4. 沟通排解——情绪宣泄

第四篇 《一场专注之旅》

1. 题目：高中二年级《异性交往学问多》片段教学

2. 内容：



3.基本要求:

- (1) 试讲约 10 分钟;
- (2) 指导学生掌握正常的异性交往;
- (3) 配合教学内容适当板书。

【试题解析】

一、热身活动：实话实说

1、讲述规则

现在我们要进行的活动是实话实说（显示“实话实说”四个大字），同学们请看屏幕。这里有实话实说四个字，每个字后面都有一个问题，同学们可以自由选择问题进行回答，同学们先选哪道题呢？

(1) 第一个“实”字后面的问题：同学们经常拿你和另外一位男（女）性开玩笑，但其实你们只是要好的朋友，这时你该怎么办？

(2) “话”字后面的问题：你的一位朋友为了避免别人说闲话，很少和异性交往，更不和异性交朋友。这会对他（她）产生什么影响？

(3) 第二个“实”字后面的问题：你喜欢上一个人，你不知道他（她）是否喜欢你，你选择告诉他（她）还是不告诉他（她），为什么？

(4) “说”字后面的问题：如果有一个异性同学对你说周末想邀请你一个人去公园玩，你会去吗？

2、完成活动

结合以上话题，请同学们“实话实说”发表各自的见解，最后汇总大家的意见。

3、讨论交流

男女同学之间是否有真正的友谊存在？

高中阶段与异性交往是否必要？

同性交往和异性交往是否要加以区分？

二、主体活动：《刺猬的故事》

1、讲述故事

森林中有十几只刺猬冻得直发抖。为了取暖，它们只好紧紧地靠在一起，却因为忍受不了彼此的长刺，很快就各自跑开了。可是天气实在太冷了，它们又想要靠在一起取暖，然而靠在一起时的刺痛使它们又不得不再度分开。就这样反反复复地分了又聚，聚了又分，不断在受冻和受刺两种痛苦之间挣扎。最后，刺猬们终于找出一个适中的距离，既可以相互

取暖而又不至于被此刺伤。

2、交流讨论

这群刺猬对我们有什么启发？

为了避免高中生男女交往时步入误区，你认为需要注意哪此问题？把小组的意见集中起来填到下面横线上。

男生与女生交往时需注意：

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____

女生与男生交往时需注意：

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____

3、教师小结

异性交往应把握好“度”。距离是一种美，也是一种保护。

三、结束活动：众志成城

1、讲述规则

游戏方式：每次请七、八个同学做“运动员”参加游戏；请其余同学做“观察员”。

(1) 地上画一个正方形为“城”；

(2) “运动员”可以用任何方式进入正方形内，但两只脚都不能在“城”外，要求“运动员”全部在“城”内。

2、完成活动

评选、采访最佳男女拍档。

3、分享感受

游戏过后，你有什么发现？有什么感受？

4、教师小结：（背景音乐《同桌的你》）

相逢是笑，相知是妙，笑在青春年少，妙在岁月迢迢。高中阶段的异性交往友情或许是一种最好的选择，让我们珍惜年轻时最宝贵的学习时光，相互关爱，取长补短、相互激励，携手共进！让友谊天长地久！

【板书设计】

异性交往学问多



友谊万岁

第五篇 《做情绪的主人》

1.题目：高中三年级《自卑与超越》片段教学

2.内容：

心理学家阿德勒说每个人都有自卑情结，每个人也都有超越自卑的驱力。这说明自卑普遍存在，而自信亦是人心所向。每一个人都是独一无二的，灰姑娘总有一天会变成公主，丑小鸭总有一天会变成白天鹅。我们每个人虽然都有自己的不能，但也有自己的擅长，不要说你没有，可能只是你还没发现罢了。你，到底能做些什么？让我们一起重新认识一下自己吧！

3.基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 掌握超越自卑的方法；

(3) 配合教学内容适当板书。

【试题解析】

一、热身活动：自尊测试

1、完成测试

请指出你在多大程度上同意以下说法，并在最能描述你对自己感受的数字上画圈。

1. 我认为自己是个有价值的人，至少不比别人差。

0-完全不同意 1-不同意 2-同意 3-完全同意

2. 我觉得我有很多优点。

0-完全不同意 1-不同意 2-同意 3-完全同意

3. 总的来说，我倾向于认为自己是一个失败者。

0-完全不同意 1-不同意 2-同意 3-完全同意

4. 我做事可以做得和大多数人一样好。

0-完全不同意 1-不同意 2-同意 3-完全同意

5. 我觉得自己没有什么值得自豪的地方。

0-完全不同意 1-不同意 2-同意 3-完全同意

6. 我对自己持有一种肯定的态度。

0-完全不同意 1-不同意 2-同意 3-完全同意

7. 整体而言，我对自己感到满意。

0-完全不同意 1-不同意 2-同意 3-完全同意

8. 我要是能看得起自己就好了。

0-完全不同意 1-不同意 2-同意 3-完全同意

9. 有时我的确感到自己很没用。

0-完全不同意 1-不同意 2-同意 3-完全同意

10. 我有时认为自己一无是处。

0-完全不同意 1-不同意 2-同意 3-完全同意

计分方法：3、5、8、9、10 采取反向计分，即将分数反转过来：0=3分；1=2分；2=1分；3=0分。计分方法 12分 21：30。然后将 10 个项目的得分相加。你的总分应该在 0-30 分之间，分数越高，自尊水平越高。

2、分享感受

做完测试，你有什么感受？

二、主体活动一：尘封“我不敢”

1、讲述规则

- (1) 要求学生回忆自己走过的读书生涯，回忆自己错失的机会。
- (2) 尘封“我不敢”：让每位同学拿出一张白纸，在白纸上列出我不敢做的事。

要求：态度要认真诚恳，独立完成，不讨论。

- (3) 老师收回学生写好的纸，放进档案袋里，贴上封条，盖上印章。
- (4) 告别“我不敢”仪式。

2、完成活动

3、交流讨论

尘封“我不敢”的活动中，你有什么感受？

三、主体活动二：勇闯“自信关”

1、讲述规则

- (1) 播放歌曲：《相信自己》。
- (2) 两个守门神，守门把关；过关人的外在要求：昂首挺胸，眼神正视前方，说话声音响亮有力，办事态度坚决；过关人的内在要求：你凭什么本事来过关，请现场表演；守门神三米的距离，开始走过去，站在守门神前面说：“报告守门神，我是XXX，我凭_____来过关，现在请求过关。”合格的过关，并去领奖品，不合格的打回去，并告诉他为什么不合格，让他重来。

2、完成活动

3、分享感受

闯关成功后，你有什么感受？

被打回去时，你有什么感受？

四、总结延伸：超越自卑

1、小组讨论

克服自卑，建立自信的方法：

- (1) 挑前面的位子坐。
- (2) 练习正视别人。
- (3) 把你走路的速度加快 25%，昂首挺胸，正视前方。
- (4) 练习当众发言。
- (5) 咧嘴大笑，每天至少赞美别人一句。

(6) 提高说话的声音。

(7) 自我暗示。

2、教师小结

正视自备，克服自卑，超越自卑，相信自己，你将赢得胜利创造奇迹；相信自己，梦想在你手中，这是你的天地；相信自己，你将超越极限，超越自己。

【板书设计】

自卑与超越

- 1.认识自备
- 2.克服自卑
- 3.超越自卑