**开课感想——开课人（彭小艳）**

随着高考的临近，尤其是经历了相对正式的一模、二模、三模考试，很多学生部分没有考好（或者全部没考好），不少学生相继出现情绪失控、情绪低落、失眠、注意力无法集中等现象，我们将这些“怪病”解释为“考前焦虑症”。这是因为接连几次考试失利而造成的。 害怕再失败，心理过度紧张就会出现考试时怯场，这是一种较严重的考试焦虑状态。

我组考虑到这个阶段学生的特殊表现，应高三（5）班班主任的邀请，为该班级开设了《高考，你准备好了吗？》这堂考前心理疏导减压的课。在课堂中让学生以10分制评价自己的焦虑指数，平均值在8分左右。问他们在担心什么？有两个同学直接哭出来了。我想，这样的担心已经困扰他们太久了。我让他们自己给这样的担心事如果发生了，找三个应对方案。分享过后，大家的情绪明显平复很多。有些结果，回避是无法解决了。直面，找到应对的方法，包括考前焦虑，才是我们要走的路。明年，需要系统为高三考虑开设这样的课。