听课反思

南京市秦淮中学 杨丹

听了彭小艳老师关于考试焦虑的心理课《假如学期是座山》，

我深感彭小艳老师对于考试焦虑这一话题的深入剖析和生动讲解，让我对这个问题有了更深入的理解和认识。在这堂课上，彭老师不仅向学生传授了关于考试焦虑的知识，还通过一系列互动活动，引导学生探索如何应对这种普遍存在的心理压力。

课堂上，彭老师以学期为比喻，将学习过程比作攀登一座山峰。她指出，在攀登的过程中，学生可能会遇到各种困难和挑战，这些困难和挑战就像考试焦虑一样，时常让学生感到困惑和无助。然而，只有正视这些困难，学会调整自己的心态和策略，学生才能成功攀登到山顶，实现自己的目标。

在后续的讲解中，彭老师进一步分享了应对考试焦虑的实用技巧。她强调了积极心态的重要性，鼓励学生保持自信、乐观的态度面对考试。同时，她还介绍了放松技巧、时间管理技巧以及制定合理的学习计划等方法，帮助学生有效缓解考试焦虑，提高学习效率。