

考前“时间线催眠”对提升学生体育中考成绩的影响

林时杰

(深圳市龙岗区甘李学校, 广东深圳 518000)

摘要 ▶ 体育是深圳中考的必考学科之一, 体育中考改革提升了体育成绩的分值和所占比重, 教师、家长和学生都很重视, 因此考试焦虑成为影响个别学生成绩的重要因素。文章采用调查问卷和深度访谈等研究方法, 同时结合作者多年的初三体育教学实践经验, 对考前焦虑因素进行调查和分析, 并总结出心理辅导训练法。调查发现, 考前焦虑与学生个人的心理品质和各方的压力有关。在研究中, 作者在体育中考前一个月对学生进行各方面调整, 并在考试前一天对家长、教师、学生三方面联合进行“时间线催眠”, 与同一批学生模拟测试和中考成绩进行对比, 得出考前“时间线催眠”对提升学生体育中考成绩有积极影响。

关键词 ▶ 体育中考; 考前焦虑; “时间线催眠”

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.035

随着社会经济和文化生活水平的不断提高, 国家为了强化体育课课外锻炼, 促进青少年身心健康、体魄强健, 把体育也列入了中考范围内。深圳市中考体育学科占50分, 大家对体育的重视程度也随之增长。因此, 体育成为学生们能否在中考逆袭的重要转折点, 体育能否满分对升学具有潜移默化的影响。体育中考是中考的第一站, 必定不可忽视, 这种思想无形中给学生增加了考试焦虑, 引发异常心理现象。所以, 在考前对学生进行“时间线催眠”, 让学生发挥正常考试水平, 有着非常重要的意义。

1 考前焦虑因素分析

考前焦虑是源于考试前夕所产生的一种心理反应。当我们期待去做一件事情, 想有好的结果的同时也害怕拥有坏的结果, 这种无法预测的处境, 使得考试变成了一种充满未知的刺激, 会让考生产生紧张、焦虑的反应。

考前焦虑并不是不应该有, 其程度过高过低都会对考试产生负面影响。没有压力也不会考出最好成绩, 唯有适度的心理紧张才能变成一种激励作用, 考出满意的成绩。过度的紧张不仅对考试本身不利, 往往还会损害自身健康。导致考试焦虑的原因通常有以下几点:

1.1 考生个人的心理品质

中学生正处于青春期, 思维和情感较为丰富, 遇到相同的事情每个人心理反应各异, 考生的个性心理特征是造成考前焦虑的主观因素。心理承受能力比较强、性格开朗的考生,

面对重大考试的心理状态比较容易自我掌控, 就算有焦虑也能应对自如, 在考场上能够较好地发挥出自己的水平。心理承受能力差、性格比较内向的考生更多的是想到考试失误后的结果, 把模拟考试的结果等同于中考的成绩, 导致考前焦虑, 考试发挥失常。

此外, 体育中考的复杂性和特殊性表现在考核内容、评价方式、应试环境。首先, 考核内容上, 体育中考与文化课考试不同, 考完即时获得成绩, 没有延迟性, 发挥的好坏可能会影响另一项考核时的心情; 其次, 评价方式具有直观性, 体育考试不像文化科目, 他人无法参与其过程, 体育考试过程中周围同学对自己的评价也会影响考试的发挥; 最后, 应试环境包括场地、天气、穿着、时间等, 这些因素对考生的成绩具有一定的影响。

深圳市龙岗区甘李学校2023届参加中考体育考生有197人。从表1可知, 拥有良好考前状态的学生占比较少, 他们已准备好参与考试, 能达到自己预期的水平; 过分紧张的学生占大多数, 他们没有经历过大型考试, 面临中考的第一战难免有些畏惧; 过分自信的同学占比最少, 考试只是检测自己水平的一种手段, 只有平时经过反复测试, 才能充分调动自身潜能。

1.2 压力

如表2所示, 体育考试的压力是来自多个方面的, 但其主要是来自人为因素和环境因素两个方面。

作者简介: 林时杰, 男, 一级教师, 研究方向: 体育教育。

表1 考前心理状态的调查表

心理状态	数量(人)	百分比
良好	32	16.24%
过分紧张	102	51.78%
过分自信	8	4.06%
信心不足	55	27.92%

表2 考前压力的调查表

来源	数量(人)	百分比
成就动机	67	34.01%
他人期待	56	28.43%
过去考试体验	34	17.26%
外部环境	40	20.3%

1.1.1 人为因素：教师、家长、同学

教师方面，三年的相处，师生之间建立了一定的友谊，教师对学生的期盼和学生对教师的承诺，都会造成学生在考前的过度紧张；家长方面，考试前许多家长会对自己的孩子有过高的期望或者过分的关心，盲目地给孩子制定目标，使学生处于高度紧张的情绪中，造成其心理压力增大，怕考不好辜负家长对自己的期望，从而产生焦虑，不能更好地投入考试中去；同学方面，中考竞争压力巨大，同学间会产生对比心理，尤其是成绩较好的同学，很怕其他人超过自己，导致自己考不上高中或者重点高中，为此拼命练习。长期处在这种紧张压抑的状态下，便会开始怀疑自己的能力或怕自己考不好，甚至会产生严重的心理问题。

1.1.2 环境因素：时间、空间

首先，时间环境因素。考试的时间与平时体育训练的时间是否存在差异性，是决定考生在考试时能否发挥出自己水平的重要因素。一般来说，体育课正常都是在上午三四节课或者下午七八节课进行的，假如考试时间是在上午一二节课或者下午五六节课进行，完全错开平时的训练时间，就会导致考生身体的时间差适应不过来，从而影响考试成绩。

其次，空间环境因素，一般中考体育不会在自己学校开展，都会由教育局统一规划在相应的考点进行。由于在学校训练，学生会更熟悉学校的环境、适应学校的运动场地，当进入陌生环境考试时，会让考生心理上造成一定程度的压力，也是影响学生能否正常发挥主要因素。

2 考前“时间线催眠”的条件

通过对考生考前焦虑因素分析，明确了影响考生考试成绩的种种因素之后，就必须做出相对应的调整。

在中考前一个月对考生进行心理微调、家师生三方紧密

联系、时间环境的全时段训练、空间环境的考场适应性模拟测试，做好这一切准备之后，最重要的是考试前一天的家长、教师、学生三方面联合的“时间线催眠”。“时间线催眠”要具备以下三个条件：

(1) 一个宽敞和安静的环境，保证在场的每一个人都能听到催眠教师的声音。

(2) 在场的所有人，必须保持安静，听从催眠教师的指令。

(3) 催眠教师讲话稿必须是以学生真实发生的故事进行讲述，真诚真实地进行催眠。

3 考前“时间线催眠”的具体运用

笔者是一名体育教师，同时也是一名爱好学习心理学的教师，先后取得了家庭教育指导师、NLP执行师、时间线管理师的资格证书。2024年4月18日，笔者对深圳市龙岗区甘李学校即将进行中考体育的学生，进行了“时间线催眠”，整个过程以及结果在此分享。

笔者在学校的体育馆里进行了一节“时间线催眠”课，邀请了学生家长、全体任课教师及考生参加。除了现场环境的布置外，也准备了演讲文稿，以下是部分发言：

我邀请大家继续闭着眼睛慢慢地再往前走两步，站好，当你站好的时候，我们已经来到了明天的考试现场。在现场，男女两组分开慢跑三分钟热身，然后有序地开展三个行进间准备动作和五个原地准备动作后，检查自己的考试相关证件，整理好自己的鞋带以及衣服，有序地进入考试场地。在考选项时，注意自己的节奏，动作的规范性，在考1000米、800米时计划好自己的跑步节奏、跑步速度，呼吸调整直到最后的冲刺。很快，你已经完美地完成了考试，你对自己的表现非常满意，你深深地松了一口气，没多久，成绩出来啦！哇，你看到了自己满意的分数，你开心地签下了自己引以为豪的名字。在家长、教师、学生的互动下，笔者结束了中考前的最后一节体育课。

通过“时间线催眠”考生的成绩对比如表3、表4所示。

表3 考前成绩分析表

分数	数量(人)	百分比
满分	72	36.55%
90~99	47	23.86%
80~89	26	13.2%
70~79	24	12.18%
70分以下	28	14.21%

表4 考后成绩分析表

分数	数量(人)	百分比
满分	142	72.08%
90~99	27	13.71%
80~89	19	9.64%
70~79	9	4.57%
70分以下	0	0

4 结语

通过实施考前“时间线催眠”后，学生考前与考后成绩对比的分析，笔者发现考生的心理状态和压力会有所差异，

并且考生心理状态与体育中考成绩息息相关。由此证明，考前“时间线催眠”对提升学生体育中考成绩的影响是巨大的，为了保证考生有良好的心理状态，帮助学生树立良好的心理素质，心理健康教育及考前的心理辅导是必不可少的。同时也提醒了教师群体，作为教师应该懂得心理学教育，不能一味地只扎进自己的学科领域之中，应该跟随时代的脚步进行学科融合的教育，多方面地进行教学，全力培养学生的全面发展，使学生成为一个身、心、脑健全的人。

参考文献：

[1] 任晓磊.兰州市区体育中考考生考前状态焦虑研究[D].兰州：西北师范大学,2020.

[2] 陆小黑,王艳艳,马爱民.考试焦虑与心理弹性博弈对体育中考成绩的影响研究[J].南京体育学院学报,2021,20(10):59-62.

[3] 殷建林,陈军,王建新,等.体育中考与中学生社会支持及应试焦虑的关系[J].体育科技文献通报,2021,29(11):48-50.

[4] 陈志良.初三学生考试焦虑与体育中考成绩的关系[J].当代体育科技,2022,12(9):64-66.

[5] 姜晓涵.考试焦虑对体育中考成绩的影响：自我效能感和身体自我概念的链式中介作用[D].济南：山东大学,2023.

(上接110页)

参考文献：

[1] 吴鋈.课程思政视域下高职体育教学改革的路径研究[J].中国职业技术教育,2023(29):90-95.

[2] 赵永军.高校体育课程思政建设的理论与实践探索——评《课程思政视角下高校体育教学模式研究》[J].中国教育学刊,2024(4):128.

[3] 侯凯凯,靳强,平若媛.“大思政课”视域下高职体育“五位一体”课程思政体系构建研究——以北京财贸职业学院为例[J].北京财贸职业学院学报,2023,39(2):45-49.

[4] 顾舟.高职院校生源现状分析与应对策略[J].江苏经贸职业技术学院学报,2017(5):63-67.

[5] 陈晓旭,王玉龙.“立德树人”背景下高校公共体育课程思政建设的实践路径研究[J].体育世界,2024(4):17-19.

[6] 张荣.“课程思政”背景下高校体育教学现状及改革路径探索[C]//陕西省体育科学学会,陕西省学生体育协会.第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(专题七).陕西能源职业技术学院,2024:5.

[7] 贾炳涛,王昕,周文福.高职院校公共体育课程思政效果评价体系构建研究[J].北京农业职业学院学报,2024,38(4):85-92.

[8] 庞雪林,范德雄.立德树人背景下课程思政融入高校体育课程的路径研究[J].当代体育科技,2023,13(27):146-149+154.

[9] 郭吉茹,宋娟.高校体育课程思政实践模型与深化策略[J].体育文化导刊,2024(1):97-102.

[10] 殷嘉蔓,梅颢,韩福东.“三全育人”理念下高校学生心理韧性培养研究[J].现代职业教育,2024(21):53-56.