

国家教师资格考试《教育知识与能力》（中学）

终极模拟卷（四）参考答案及解析

一、单项选择题

1. 【答案】A

【解析】本题考查教育的基本要素。教育者、受教育者（学习者）和教育影响（教育中介系统、教育措施）是构成教育活动的基本要素。教育者是在教育活动中承担教的责任、施加教育影响的人，包括学校教师，教育计划、教科书的设计者和编写者，教育管理人员以及参与教育活动的其他人员。教育者在教育活动中发挥着主导作用。A 项正确。

B 项：受教育者是指在教育活动中承担学习的责任、以一定的方式接受教育影响的人。受教育者在教育活动中居于主体地位。与题干不符，排除。

C 项：教育内容包括教科书、教学参考书，以及相关的电视影像资料、报刊、广播等信息载体及教育环境等。与题干不符，排除。

D 项：教育措施即教育影响，是连接教育者与受教育者的纽带或者说中介，主要包括教育内容和教育手段。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

2. 【答案】C

【解析】本题考查教育的历史继承性。教育的历史继承性是指教育不能脱离社会物质条件而凭空产生。任何一种教育，从其思想、制度、内容、方法等方面来看，尽管受当时的政治经济制度和生产力发展水平的制约，但同时又是从以往教育发展而来的，都与以往教育有着渊源关系，即教育具有自身的继承关系。题干中，唐诗宋词一千多年以来一直备受人们推崇，体现了教育思想和理念的历史继承性。C 项正确。

A 项：教育是人类所特有的社会现象，是一个永恒的范畴。只要人类社会存在，教育就存在。教育具有永恒性源于教育具有两大社会功能：一是使新生一代适应现存的生产力，作为生产斗争的工具；二是使新生一代适应现存的生产关系，在阶级社会作为阶级斗争的工具。与题干不符，

排除。

B 项：教育在人类社会的不同时期，由于生产力发展水平、生产关系和政治经济制度不同，具有不同的性质和特点、内容和形式，因此，教育具有历史性。如我国目前的教育在教育思想、教育内容、教育模式等很多方面与新中国成立初期的教育就有很大的不同，这就是教育具有历史性的反映。与题干不符，排除。

D 项：一致性不属于教育的社会属性，为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

3. 【答案】B

【解析】本题考查教育的功能。从教育作用的性质划分，教育功能分为正向功能和负向功能。正向功能是针对教育作用产生的积极的效果而言，负向功能是针对教育作用产生的消极的后果而言。从教育功能的呈现形式划分，教育功能分为显性功能和隐性功能。教育的显性功能是教育在实际运行中所出现的与之相符合的结果。教育的隐性功能是伴随显性功能所出现的非预期的功能。题干中“开展竞争性的学习活动能够提高学习成绩”是一种正向显性功能，“学生间相互猜忌，不分享学习资料”属于负向隐性功能。B 项正确。

A、C、D 三项：均与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

4. 【答案】B

【解析】本题考查杜威教育思想。杜威的主要教育观点是：“教育即生长”、“教育即生活”、“教育即经验的改造”。由于生活环境是不断变化的，人要适应环境就需要不断改造或改组经验。所以教育实际上是经验的改造或改组，促进学生形成更新、更好的经验。为此，他强调教法与教材的统一，强调目的与活动的统一，主张“在做中学”，在问题中学习。他认为，教学的任务不仅在于教给学生科学的结论，更重要的是要促进并激发学生的思维，使他们掌握发现真理、解决问题的科学方法。B 项正确。

A 项：皮亚杰是认知主义的代表人物，在德育模式上提出认知模式。与题干不符，排除。

C 项：舒尔茨提出人力资本理论，认为教育对经济社会发展具有积极的作用。与题干不符，排除。

D 项：布鲁诺是文艺复兴时期意大利思想家、自然科学家、哲学家和文学家。他勇敢地捍卫和发展了哥白尼的太阳中心说，最后被烧死在罗马鲜花广场。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

5. 【答案】B

【解析】本题考查教育与政治制度的关系。教育的政治功能体现在：1.教育培养出政治经济制度所需要的人才。2.教育促进政治民主化。3.通过宣传统治阶级的思想意识，创造一定的社会舆论来为政治服务。4 教育通过传播一定的社会政治意识形态，完成年青一代的政治社会化。题干中，“培养有民主意识的现代公民”这体现了教育的政治功能。A 项正确。

B、C、D 三项：题干均未涉及。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

6. 【答案】D

【解析】本题考查个体身心发展的规律。个体身心发展的个别差异性的具体表现为：由于人的先天素质、环境、教育以及自身的主观能动性不同，每个人的发展优势、发展速度、高度（达到的水平）往往是千差万别的。个体身心发展的个别差异性的教学启示是教育必须因材施教。题干中，“立脚点上求平等”，是说起点一样，“于出头处谋自由”，是说在身心发展的过程中存在个别差异，这给我们的启示是教育要面向全体学生，同时也要根据学生的实际情况、个别差异，有的放矢地进行教学，即因材施教。D 项正确。

A 项：个体身心发展的顺序性的具体表现为：人的发展是一个由低级到高级、由简单到复杂、由量变到质变的连续不断的发展过程。教学启示是，教育工作者应按照个体发展的顺序进行施教，做到循序渐进。与题干不符，排除。

B 项：个体身心发展的阶段性是指个体在不同的年龄阶段表现出身心发展不同的总体特征及主要矛盾，面临着不同的发展任务。个体身心发展的阶段性规律决定教育工作者必须根据个体不同年龄阶段的特点分阶段进行教育。与题干不符，排除。

C 项：个体身心发展的不平衡性表现在两个方面：一是同一机能在发展的不同时期有不同的发展速率；二是不同系统的发展速度、起始时间、达到的成熟水平是不同的，即有的方面在较早的年龄阶段已经达到较高的发展水平，有的则要到较晚的年龄阶段才能达到较为成熟的水平。与题干不符，排除。

故正确答案为 D。

7. 【答案】B

【解析】本题考查我国学制的形成与发展。1904 年，清政府颁布了由张之洞等人制定的《奏定学堂章程》，史称“癸卯学制”。它体现了张之洞“中学为体、西学为用”的思想，吸收了日本明治维新时期的学制形式，但学习年限长，从 21 年到 26 年。癸卯学制是中国近代学校教育制度的开始，是我国第一个正式颁布实施的学制。B 项正确。

A 项：“壬戌学制”也叫“六三三制”“新学制”，是以美国学制为蓝本制定颁布的学制，从小学到大学在癸卯学制的基础上缩短了 5 年，总共为 16 年，并在小学实行四二分段。与题干不符，排除。

C 项：1902 年，清政府首次颁布《钦定学堂章程》，史称“壬寅学制”。虽然该学制未能实行，但从此形成了旧中国现代学制。与题干不符，排除。

D 项：1912 年，蔡元培任教育总长时，对学制进行了修订，形成了“壬子癸丑学制”，次年又陆续颁布了一些学校法令，但该学制对旧学制的改动不大。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

8. 【答案】C

【解析】本题考查的是确立我国教育目的的依据。确立我国教育目的的依据有：(1)特定的社会政治、经济、文化背景——客观依据；(2)受教育者的身心发展规律——客观依据；(3)人们的教育思想——主观依据；(4)我国确立教育目的的理论依据是马克思关于人的全面发展学说。其中，马克思在论述其全面发展学说中指出，教育与生产劳动相结合是实现人的全面发展的唯一方法。因此，C 项正确。

A、B、D 三项：学校教育与社会教育相结合，德、智、体全面发展，坚持教育的正确方向都不是实现人全面发展的唯一方法，均为干扰选项。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

9. 【答案】B

【解析】本题考查课程的类型。根据学科固有的属性，可将课程划分为学科课程和活动课程。其中，我们所研究的活动课程一般与学科课程相对立，是以学生的兴趣、需要、经验和能力为基础，通过引导学生组织有目的的活动而编制的课程。这些课程更侧重学生的直接经验。B 项正确。

A 项：学科课程主张分科设置课程，即从学科知识整体中选取关联密切的内容组成一门学科，分科组织教学。学科课程以间接经验为主。与题干不符，排除。

C 项：综合课程是针对分科课程而言的，主张把两门或两门以上的学科领域组合起来构成课程。综合课程强调学科之间的关联性、统一性和内在联系，是基于各门学科的内在联系编制而成的课程。综合课程并不强调以直接经验为主。与题干不符，排除。

D 项：融合课程是指把有内在联系的学科内容融合在一起而形成一门新的学科，是综合课程的一种形式。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

10. 【答案】B

【解析】本题考查教学评价的分类。根据实施功能的不同，可分为诊断性评价、形成性评价、总结性评价。其中，诊断性评价是在学期教学开始或单元教学开始时，对学生现有的知识水平、能力发展的评价。题干中，教师在学期初开设的对现有水平和能力的评价属于诊断性评价。因此，B 项正确。

A 项：终结性评价又称总结性评价，是在一个大的学习阶段，如一个学期或一门学科终结时对学生学习的成果进行比较正规的、制度化的考查、考试及其成绩的全面评定。与题干不符，排除。

C、D 两项：形成性评价又称过程性评价，是在教学进程中对学生的知识掌握和能力发展的比较经常而及时的测评与反馈。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

11. 【答案】B

【解析】本题考查德育原则。尊重学生与严格要求学生相结合原则，是指进行德育要把对学生个人的尊重和信赖与对他们的思想和行为的严格要求结合起来，使教育者对学生的影响与要求易于转化为学生的品德。题干中“栽树莫伤树的根，育人莫伤自尊心”的意思是栽树不能伤到树的根，教育孩子不能伤害孩子的自尊心，即在教育学生时要遵循尊重学生与严格要求学生相结合的原则。

B 项正确。

A 项：职业道德示范性原则指的是教师要做到为人师表，以身作则。与题干不符，排除。

C 项：教育影响的一致性与连贯性原则，是指进行德育应当有目的、有计划地把来自各方面对学生的教育影响加以组织、调节、整合，使其互相配合、协调一致、前后连贯地进行，以保障学生的品德能按教育目的的要求发展。与题干不符，排除。

D 项：因材施教原则是指进行德育要从学生的思想认识和品德发展的实际出发，根据他们的年龄特征和个性差异进行不同的教育，使每个学生的品德都能得到更好的发展。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

12. 【答案】B

【解析】本题考查遗忘的学说。干扰抑制的代表人物是詹金斯和达伦巴希，他们认为遗忘是因为在学习和回忆之间受到其他刺激的干扰。这种学说可以用前摄抑制和倒摄抑制来说明。其中，前摄抑制是指先前学习的材料对后来学习的材料的回忆或再认产生的干扰。B 项正确。

A 项：倒摄抑制：后来学习的材料对先前学习的材料的回忆或再认产生的干扰。与题干不符，排除。

C 项：干扰抑制包括前摄抑制和倒摄抑制。与题干不符，排除。

D 项：为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

13. 【答案】A

【解析】本题考查的是问题解决的影响因素。影响问题解决的主要因素有：（1）问题情境；（2）定势与功能固着；（3）酝酿效应；（4）知识经验；（5）原型启发；（6）情绪与动机。其中，功能固着是指个体在解决问题时往往只看到某种事物的通常功能，而看不到事物其他方面可能的功能。这是人们长期以来形成的对某些事物的功能或用途的固定看法。题干中，只看到塑料瓶装物品容器，看不到插画、做玩具用途用途，这属于功能固着。A 项正确。

B、C、D 三项：均与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

14. 【答案】D

【解析】本题考查斯金纳操作性条件作用的基本规律。有机体做出以前曾被强化过的反应，如果在这一反应之后不再有强化物相伴，那么，此类反应在将来发生的概率便降低，称为消退，如不作为、不予理睬。消退是一种无强化的过程，其作用在于降低某种反应在将来发生的概率，以达

到消除某种行为的目的。因此，消退是减少不良行为、消除坏习惯的有效方法。题干中，班主任和科任老师对其做法不予理睬，采用了消退。D 项正确。

A 项：正强化是给予一个愉快刺激，从而增强其行为出现的概率。如：某同学积极回答问题，老师夸奖了他，今后该同学积极回答问题的次数会增多。与题干不符，排除。

B 项：负强化是摆脱一个厌恶刺激，从而增强其行为出现的概率。如：某同学积极回答问题，老师说这周的垃圾不用你倒了，今后该同学积极回答问题的次数会增多。与题干不符，排除。

C 项：惩罚分为正惩罚和负惩罚。正惩罚是指有机体做出某种反应以后，呈现一个厌恶刺激（如体罚、谴责等），以消除或抑制此类反应的过程。例如，红红说谎话，妈妈给予了严厉的批评。

负惩罚是指儿童出现一个不适宜行为时，去掉一个好的刺激，即不给予原有的奖励，以减少儿童不适宜行为的出现概率。例如，郭郭考试不及格，妈妈取消了周末带他去游乐园的计划。与题干不符，排除

故正确答案为 D。

15. 【答案】B

【解析】本题考查耶克斯—多德森定律。心理学的研究表明，动机强度与工作效率之间的关系并不是一种线性关系，而是倒 U 形曲线关系。中等强度的动机最有利于任务的完成，即动机强度处于中等水平时，工作效率最高。B 项正确。

A、C、D 三项：均为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

16. 【答案】B

【解析】本题考查成败归因理论。一个总是失败并把失败归于内部的、稳定的和不可控的因素（即能力低）的学生会形成一种习得性无助的自我感觉。习得性无助是当个体感到无论做什么事情都不会对自己的重要生活事件产生影响时所体验到的一种抑郁状态。题干中，小明学习很努力，但

是依然成绩不理想，导致了小明觉得自己能力低，意志消沉，小明的这种状态是习得性无助的体现。B 项正确。

A 项：学习焦虑常表现为心神不宁、头疼头晕、惶恐急躁等。过度的焦虑使得注意力难以集中，干扰记忆的过程，影响思维的活动，而且对身心健康产生很大的危害。与题干不符，排除。

C 项：为干扰项。与题干不符，排除。

D 项：为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

17. 【答案】A

【解析】本题考查认知风格差异。认知风格指个体感知、记忆、思维、问题解决、决策以及信息加工的典型方式。其特征是持久性与一致性。美国心理学家赫尔曼·威特金依认知加工中对客观环境提供线索的依赖程度不同，把认知风格分为场依存型和场独立型。场依存型的学生是“外部定向者”，对事物作出判断时倾向于以外部参照（身外的客观事物）作为信息加工的依据，容易受周围人们，特别是权威人士的影响和干扰，善于察言观色。A 项正确。

B 项：场独立型的学生是“内部定向者”，对客观事物作判断时，常常利用内在的参照（主体感觉），不易受外来因素的影响和干扰，独立对事物作出判断；场独立型的人善于分析和组织。与题干不符，排除。

C 项：冲动型的学生倾向于根据几个线索作出很大的直觉的跃进，往往以很快的速度形成自己的看法，在回答问题时很快就作出反应。与题干不符，排除。

D 项：沉思型的学生在作出回答之前倾向于进行深思熟虑的、计算的、分析性的和逻辑的思考，往往先评估各种可替代的答案，然后给予较有把握的答案。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

18. 【答案】C

【解析】本题考查的是中学生情绪的特点。中学生的情绪特点有：（1）体验强烈；（2）不稳定性和两极性；（3）外露性和内隐性（掩饰性）；（4）心境化和持久性。其中，掩饰性是指情绪的表现与内心真实体验是分离的，就像戴着一副假面具一样，有时候让家长与老师捉摸不透其内心的真实情绪情感。受了委屈，心里非常难过，但在众人场合却表现得若无其事；受了表扬，心里很高兴，但显得满不在乎；明明爱慕异性，但却好像无动于衷。题干中，小博的情绪和外部表现不一致，这反映了小博的情绪具有掩饰性。C 项正确。

A 项：青少年的矛盾性情绪表现在半成熟、半幼稚的矛盾特点。其表现为情绪的强烈、狂暴性和温和、细腻共存；情绪的可变性和固执性共存；情绪的内向性和表现性共存。与题干不符，排除。

B 项：激动性是指由生活中的重要事件引起的强烈而短暂的情绪状态，如狂喜、大怒、极度恐惧等。与题干不符，排除。

D 项：短暂性不属于青少年情绪情感的特点，为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

19. 【答案】A

【解析】本题考查性格的特征。性格的结构特征主要包括性格的态度特征、性格的意志特征、性格的情绪特征、性格的理智特征。性格的态度特征指个体对自己、他人、集体、社会以及对工作、劳动、学习的态度特征。性格的态度特征在性格结构中具有核心意义。题干中一个人做事认真是态度方面的表现，A 项正确。

B 项：性格的意志特征，指个体在调节自己的心理活动时表现出来的心理特征，它可以根据自觉性、坚持性、果断性、自制性等四个主要的意志特征进行分析。与题干不符，排除。

C 项：性格的情绪特征，指个体在情绪活动的强度、稳定性、持续性等方面所表现出来的个别差异。与题干不符，排除。

D 项：性格的理智特征，指个体在认知活动中表现出来的个别差异，如习惯于看到细节还是看到轮廓等。与题干不符，排除。

故正确答案为 A。

20.【答案】C

【解析】本题考查品德的结构。道德意志是个体自觉地调节道德行为，克服困难，以实现一定道德目标的心理过程，是调节品德行为的精神力量。题干中，李浩天之所以这么做，是因为忍不住，也就是控制不了自己的行为，说明缺乏道德意志。C 项正确。

A 项：道德认识是指对道德行为准则及其执行意义的认识，是个体品德中的核心部分，是学生品德形成的基础。与题干不符，排除。

B 项：道德情感是根据道德观念来评价他人或自己行为时产生的内心体验，是产生品德行为的内部动力，是品德实现转化的催化剂。与题干不符，排除。

D 项：道德行为是实现道德动机的行为意向及外部表现，是道德认识、道德情感、道德意志的集中体现，是衡量品德的重要标志。与题干不符，排除。

故正确答案为 C。

21.【答案】B

【解析】本题考查教师专业发展的阶段。福勒和布朗根据教师的需要和不同时期所关注的焦点问题，把教师的成长划分为关注生存、关注情境和关注学生三个阶段。其中，在关注情境阶段中，教师关心的是如何教好每一堂课的内容，一般总是关心诸如班级的大小、时间的压力和备课材料是否充分等与教学情境有关的问题。传统教学评价也集中关注这一阶段。题干中，主要描述老师如何安排自己的教学方式、教学进度，属于关注情境阶段。B 项正确。

A 项：关注生存处于这一阶段的一般是新手型教师，他们非常关注自己的生存适应性，最担心的问题是“学生喜欢我吗”“同事们如何看我”“领导是否觉得我干得不错”等。这造成有些新教师可能会把大量的时间花在如何与学生搞好个人关系上。与题干不符，排除。

C 项：关注学生当教师顺利地适应了前两个阶段后，成长的下一个目标便是关注学生。教师将考虑学生的个别差异，认识到不同发展水平的学生有不同的需要，某些教学材料和方式不一定适合所有学生。能否自觉关注学生是衡量一个教师是否成长与成熟的重要标志之一。与题干不符，排除。

D 项：为干扰项。与题干不符，排除。

故正确答案为 B。

二、辨析题

22.【参考答案】表述错误。

教师教学工作包括五个基本环节：备课、上课、课外作业的布置与批改、课外辅导、学生学业成绩的评价。其中教师备好课是上课前的准备工作，也是教好课的前提。而上课才是教学的中心环节，一堂课上得好与不好要通过上课来进行检验。因此，教学的中心环节不是备好课，而是上课。

故表述错误。

23.【参考答案】表述错误。

德育过程的一般顺序可以概括为提高道德认识、陶冶品德情感、锻炼品德意志和培养品德行为习惯，但由于社会生活的复杂性、德育影响的多样性等，德育的具体实施过程又具有多种开端，既可以由知开始，又可以从情、意、行开始。但无论从何处开始，都需要注意同其他因素配合。只有

使各个因素协调配合，才能发挥其最大的整体功能，因此，德育过程并非必须以知为开端，以行为终结。

故表述错误。

24.【参考答案】该说法是错误的。

从学习性质与形式来说，奥苏贝尔根据以下两个维度对认知领域的学习进行分类。一个维度是从学习进行的方式来看，学习分为接受学习和发现学习；另一个维度是从学习材料与学习者原有知识的关系来看，学习分为机械学习和有意义学习。奥苏贝尔认为接受学习既可以是有意义的，也可以是机械的，只是因为一些教师使学生进行的是机械学习而采取的又是接受学习方式，才使接受学习被认为是机械的。同样，发现学习既可以是有意义的学习，也可以是机械学习，那种只发现点滴的事实，而不理解其中规律的发现学习便是机械的发现学习。

故该说法错误。

25.【参考答案】此说法错误。

场独立型的学生对客观世界作判断时，倾向于利用自己内部的参照，不易受外来因素影响和干扰。场依存型的学生对物体的知觉倾向于以外部参照作为信息加工的依据，态度和自我知觉更易受权威人士的影响，善于察言观色。两种认知风格各有优缺点，没有好坏之分。我们需要依据人们的不同认知风格特点来进行教育。

故该说法错误。

三、简答题

26.【参考答案】

- (1) 教学目的和任务的要求。
- (2) 课程性质和特点。

- (3) 学生的年龄特征。
- (4) 教学时间、设备、条件。
- (5) 教师业务水平、实际经验及个性特点。
- (6) 教学手段、教学环境等因素。

27. 【参考答案】

- (1) 德育过程是促使学生的知、情、意、行互动发展的过程。
- (2) 德育过程是组织学生的活动和交往，统一多方面教育影响的过程。
- (3) 德育过程是促进学生的思想品德内部矛盾积极转化的过程。
- (4) 德育过程是一个长期、反复、逐步提高的过程。

28. 【参考答案】

- (1) 创设有利于创造性产生的适宜环境。

①创设宽松的心理环境；②给学生留有充分选择的余地；③改革考试制度与考试内容。

- (2) 注重创造性个性的塑造。

①保护好奇心；②解除个体对答错问题的恐惧心理；③鼓励独立性和创新精神；④重视非逻辑思维；⑤给学生提供具有创造性的榜样。

- (3) 开设培养创造性的课程，进行创造性思维训练。

①发散思维训练；②推测与假设训练；③自我设计训练；④头脑风暴训练。

29. 【参考答案】

学习迁移是指一种学习对另一种学习的影响，学生学习迁移能力的形成有赖于教学。 促进学习迁移的教学应从以下几方面考虑。

- (1) 精选教材。
- (2) 合理编排教学内容。

- (3) 合理安排教学程序。
- (4) 教授学习策略，提高迁移意识性。

四、材料分析题

30. 【参考答案】

个体的发展受到遗传、环境、学校教育和主观能动性的影响。其中，学校教育在人的发展中起主导作用，主要表现在：（1）学校教育按社会对个体的基本要求对个体发展方向做出社会性规范。

（2）学校教育具有加速个体发展的特殊功能。（3）学校教育，尤其是基础教育对个体发展的影响具有即时和延时的价值；（4）学校教育具有开发个体特殊才能和发展个性的功能。材料中，季羨林因为王校长的嘉奖而努力学习，体现了学校教育对个体发展的主导作用。

同时，个体的主观能动性更加重要。主观能动性是人身心发展的内在动力，是促进个体发展的决定性因素。学校主导作用的实现也要以个体主观能动性的发挥为前提和条件。材料中，季羨林为了“保住面子”而努力学习，是他发展的内部原因。

可见，学校教育在个体成长中起主导作用，个人的主观能动性是个体成长的决定性因素。

31. 【参考答案】

（1）李某的情况属于考试焦虑症。焦虑症是个体不能达成目标或不能克服困难的威胁，致使自尊心、自信心受挫，或使失败感和内疚感增加，形成一种紧张不安、带有恐惧的情绪状态。焦虑也是包括焦虑症、抑郁症、强迫症、恐怖症等在内的各种神经症的共同特征。具体表现有紧张不安，忧心忡忡，集中注意力困难，极端敏感，对轻微刺激做过度反应，难以做决定。在躯体症状方面，存在心跳加快、过度出汗、肌肉持续性紧张、尿频尿急、睡眠障碍等不适反应。

学生中常见的焦虑反应是考试焦虑。其表现为：①随着考试临近，心情极度紧张。②考试时不能集中注意力，知觉范围变窄，思维刻板，出现慌乱，无法发挥正常水平。③考试后又持久地不能

松弛下来。材料中，李某考前担心考不好，压力大，注意力难以集中，伴随出现睡眠不好、心慌、出汗，甚至恶心、呕吐的症状，这就属于典型的考试焦虑症的表现。

② 针对李某的问题，老师可以从以下几方面来帮助他。

①肌肉放松。可以让他将右手握成拳，攥紧些，再紧一些，然后感觉一下手和前臂的紧张状态，让这种感觉进到手指、手掌和前臂；然后再放松他的手，注意紧张和放松之间感觉的差异。可以让他闭上眼睛再做一次，意识到那种紧张，再放松，让紧张感流走。

②系统脱敏方法。李某害怕考试，可以先让李某自己做作业，然后进行小规模考试，再增加考试的频率和强度，从而减少李某对考试的焦虑敏感程度。

③运用自助性认知矫正程序，指导李某在考试中使用正向的自我对话。例如，“我能应付这个考试”“成绩并不重要，学会才是重要的”“不论考试的结果如何，都将不会是最后一次”，这些对于缓解考试焦虑都有较好的效果。