

稳心提质，从容亮剑

——教务处组织教创赛赛前心理调适与状态提升指导

【教务处讯 陈佳颖撰稿】为切实助力我校参加第六届江西省教师教学创新大赛的参赛教师有效缓解赛前压力、科学调适心理状态、提升赛场表现水平，以更为从容自信的姿态迎接挑战，教务处4月21日晚7时组织了教创赛赛前心理调适与状态提升线上指导会，特邀江西师范大学社会心理服务中心专家、国家二级心理咨询师、南昌大学第一附属医院心理治疗师张健老师担任主讲。



指导现场

本次指导聚焦参赛教师临场心理压力应对与表现技巧优化两大核心要点，旨在通过专业引导，助力教师以最佳状态“亮剑”赛场。指导着重关注教师备赛关键环节，张健老师从心理调适与

临场表现双维度进行专业指导。在心理调适层面，引导教师理性接纳可能出现的结果，以增强抗压能力；强调将注意力集中在可控的汇报过程，如逻辑、表达、肢体语言等方面。同时，现场教授“478呼吸法”等实用方法，帮助教师在高压状态下快速平复紧张情绪。在临场技巧方面，指导教师塑造开放自信的仪态，优化语言表达，确保内容流畅呈现，运用三种心理技巧应对忘词现象，并智慧沉着地应对评委提问。为巩固指导成效，要求参赛教师根据指导精心修改汇报稿件，并自行开展模拟演练。



指导现场

本次专题指导是我校教师教学竞赛支持机制的一次尝试与创新，首次将系统化的心理韧性培养融入赛前培训体系。指导内容紧密贴合参赛教师的实际心理需求，具有较强的针对性和较高的实用价值，为参赛教师提供了宝贵的心理支撑和实战策略，极大地增强了他们的参赛信心，为我校教师参与省级竞赛奠定了坚实的心理基础。