

# 中职数学课堂与心理健康教育结合的实践研究

张秀华

(建平县职业教育中心, 辽宁 朝阳 122400)

摘要: 新课程标准更强调数学课程的教学目标主要以培养学生的逻辑推理以及应用能力为主, 随之对学生也提出了更高的要求。基于此, 越来越多的中职生惧怕数学, 因此数学成了较为棘手的学科之一。将心理健康教育寓于数学课堂, 是帮助学生打消自卑、消极甚至厌学心理的一种有益尝试。本文就中职学生数学心理障碍的主要表现形式、成因以及中职数学课堂与心理健康教育结合的实践策略展开深入研究, 以期寻找到良好时机积极引导学生在数学学习中的种种消极情绪, 进而全面提升数学修养, 以便促进学生全面发展。

关键词: 中职; 数学课堂; 心理健康教育; 结合; 实践

众所周知, 数学是中职学校最基础的课程之一, 有着极强的逻辑性、概括性以及抽象性特征, 是启发学生智力、培养学生学习能力的关键。心理素质是学生整体素质的重要组成部分之一, 研究调查发现, 现如今中职生在学习数学的时候会产生各种各样的心理问题, 因此, 在数学教学过程中, 教师应积极发现这些心理障碍, 并且采用丰富的策略尽可能帮助学生疏解。同时, 教师也应及时找到症结所在, 及早预防, 以便促进学生的健康成长。

## 一、中职生数学心理障碍的主要表现形式以及成因

其一: 数学成绩不高。数学是一门研究形式与数量内在关系的抽象学科, 也是中职生学习专业知识的基础。学生的成绩是衡量学生学习效果以及教学成果的重要途径。一旦学生的数学成绩不高, 很多时候会面临巨大的心理压力, 久而久之, 学生的心理难免会产生波动。

其二: 对数学学习不感兴趣。兴趣是最好的老师, 也是指引深度学习的强大动力。如果学生对数学学科没有学习兴趣, 学习的目的是应付考试, 那么便会直接影响学习积极性与主动性, 尤其对疑难问题, 更产生了想要逃避的心理, 最终导致不管是预习、学习还是复习质量和效率都不高。

其三: 数学学习方法不当。尤其对于数学成绩中等以及偏下的学生, 有的学生虽然也时刻在努力练习, 勤奋学习, 但是他们表现出来的最大问题就是缺乏自信心, 导致很多时候付出与得到并不成正比。有时候, 当自卑或者自闭的心理倾向慢慢堆积的时候, 对于学生心理健康发展将产生极其不利的影响。

通过全面分析与研究国内外相关文献, 经总结, 影响中职生数学心理障碍的因素可能集中于以下几个方面:

其一, 学生因素。中职学生这个阶段, 正值思想、行为等慢慢走向成熟的重要时期, 他们有时候可以客观地面对自我, 有时候却也能表现出来极其不成熟的想法。尤其受到青春期的影响, 他们渴望自由, 追求成功, 却又害怕失败, 有时候能够表现出来极强的自我意识。他们自控能力薄弱, 对学校外的世界充满着向往。基于以上因素的影响, 会直接影响学生的学习动机, 给数学学习带来消极影响。

其二, 教师因素。我们都知道中职阶段的数学知识涉及非常复杂的逻辑推理、验证试验等, 学习过程并不容易。如果教师仍然坚持传统的理论讲解、习题巩固教学模式, 那么不仅学生理解起来比较艰难, 而且对于学生数学综合能力的提升也将产生不利影响。加之教师的态度直接影响课堂气氛, 如果教师自身始终都在消极的情绪中为学生传授知识, 那么学生的学习状态也将受到影响。反过来, 如果数学教师责任心强、积极向上, 且无时无刻不在关心学生, 对学生一视同仁, 尤其能够针对每一位学生的个

性特点、数学基础制定个性化的学习方案, 加之教学方法灵活、多样且极具趣味性, 那么教学效果可能会事半功倍, 同时, 也将为学生真正营造出来轻松、乐观、和谐的学习氛围。

其三, 社会以及学校因素。中职学校的教学目标应兼顾升学与就业, 但是当前部分学校的教学重心更偏向就业方面, 简言之就是注重专业知识与技能传授, 反而忽略了基础课程的学习。在此背景下, 数学课程得不到应有的重视, 也会导致学生厌学情绪倍增, 久而久之, 便会导致数学心理障碍的产生, 直接影响着学生的健康长远发展。从社会视角出发, 社会对中职生极具吸引力, 且有时候还会传输给学生某些不良信息, 进而对学生学习动机以及学习兴趣产生直接影响。当然, 网络媒体的普及与推广也是引发学生数学心理障碍产生的重要因素之一。在学生的相互影响下, 越来越多的问题将出现, 数学学习成效也并不如意。

## 二、中职数学课堂与心理健康教育结合的实践策略

### (一) 轻松和谐, 深入数学, 激发学习兴趣

学生在课堂上的情绪状态是学生继续学习的强大支撑力, 也是学生积极参与课堂的重要保障, 进而会对学生的成绩产生直接影响。只有在和谐、轻松、愉悦学习氛围中, 学生才能主动积极地思考问题, 开动脑筋, 探究知识背后的形成过程以及内涵, 进而会显著提高数学知识的吸收质量, 同时, 也将进一步影响学生在整个学习过程中的情绪状态。因此, 作为学习环境的重要创设者, 需要教师充分发挥出积极主动性。

首先, 应通过问题情境的创设进一步激发学生的学习好奇心, 以好奇心为动力驱动着学生怀着求知的浓厚兴趣去探究知识, 以便充分调动起来学生理解知识与掌握技能的积极主动性。由此可见, 问题情境创设的重要性与必要性, 同时这一过程也是渗透心理健康教育的有效途径。在创设问题的时候, 要尽可能科学把控问题的难度, 最好达到让学生有的放矢的教学目的。同时, 有一定难度的问题还会尽可能避免学生思想开小差的问题, 以问题指引着学生更深入的思考。此外, 问题还应尽可能形象化、生活化, 让学生真切感受到问题与现实生活是存在一定关联的。最后, 需要注意的是问题应贯穿整个教学的始终, 让学生真正感受到解决问题带来的十足愉悦感, 进而有利于为学生扫清学习路上的阴霾, 也更有利于心理健康教育的渗透。

其次, 教学过程应尽可能体现数学美。数学学科本身, 便绚丽多姿、千姿百态且知识内容丰富多彩, 如果学生一直都认为数学知识是枯燥的, 只是因为他们还没有真正走进数学的世界, 也没有深刻体会到数学丰富的内涵。其实, 数学的美无处不在, 不管是函数的符号美, 还是立体几何的图形美, 抑或是公式背后的证明美以及推理美, 都需要教师的积极引导, 也离不开学生的自

主探究。如果教师能够将数学的美淋漓尽致地展现在课堂上,一方面有利于增长学生的见识,另一方面还能最大限度地将学生学习数学的积极性与主动性充分激发出来,只有学生以更加积极乐观的态度学习数学知识,那么自然而然所有的问题将迎刃而解。

例如:几何一直是困扰中职生的老大难问题,很多教师也在苦心思考有效的方法尽可能削弱学生对几何学习的恐惧感,笔者认为关键之处就在于将几何的魅力展现在学生面前。教师可以引入实际生活中更多与几何图形相关的实例激发学生的学习兴趣,在图片或者视频的刺激下,学生更能直观感受到数学的内在美,慢慢地,相信学生的恐惧就会消失,甚至可能会爱上数学。

### (二) 精心设计,方法多样,增强学生欲望

传统的数学课堂,部分教师坚持采用“满堂灌”的教学方法,教师一味地向学生输出,却很少关心学生到底掌握了多少,了解了多少,最终可想而知教学质量与学习效率始终会受到影响。此时,为了为心理健康教育的渗透创造良好的条件,也为了深化教学改革,全面提高数学课堂教学效果,更为了最大限度地减轻学生的心理负担,突破障碍,教师就必须摒弃传统的教学模式与理念,并且在此基础上,要做更新,要做设计,尽可能通过多样化的方法将教学内容直观、形象且独具特色地展现在学生面前,带给学生完全不同于以往的学习体验,充分激发学生深入学习的欲望与积极性,进而达到疏解心理障碍,提高心理健康教育的质量。在实际教学过程中,教师可以从以下几个方向做出尝试:

其一,以生为本。当前的中职生,他们具有极强的表现欲,且思维非常活跃,即便一堂简单的数学课,如果能变换教学模式且精心设计的话,也能让学生眼前一亮。以教学“有理数的加减法”为例,教师不要再做课堂的掌控者,这时候,应将课堂的主动权完全交到学生手中,可以引入微课+翻转课堂教学法,在学生预习的基础上让学生真正做一次“小老师”站上讲台与教师、同学们一起分享预习收获,也可以共同探讨问题。通过这种方式打开学生的心扉,增加师生沟通交流的频率与深度。在学生分享的过程中,教师要密切关注学生的反应,一旦发现某位学生好像有疑问或者想要发表自己的见解,都要积极帮他们实现。相信在教师的有序指引下,每位学生都能尽情展示自己,当然学生的收获远远不止于课堂。

其二,借助教育媒介与教学媒体。数学知识的抽象性很大程度上决定着数学学科的枯燥性,但是,如果教师能在教学的过程中合理运用一些教育教学工具,化繁为简,化抽象为直观,那么相信会最大程度地消除学生的心理困惑,也将为促进学生心理、生理的健康发展创造有利条件。例如,在讲到“立体图形的侧面展开图和三视图”的相关内容时,如果仅仅依靠教师的口头描述相信只会增加学生的学习困难。这时候,为了消除学生心理障碍,对学生进行积极的心理健康教育,教师可以提前布置类似的任务“以小组的形式制作常见的立体图形”,如此,学生的学习兴致一定会格外高涨。此外,教师应善于使用多媒体教学,将不动的知识转变为动态内容形象地呈现在学生面前。如此,既丰富了学生的视觉体验,又能从根本上为学生解决数学问题,一举两得。

### (三) 亲密无间,情感交流,增进师生感情

中职数学新教材不仅关注传授给学生更有益于长远发展的知识与技能,而且还关注学生的情感态度、价值观以及他们综合能力的全面发展。更重要的是教材设置了很多需要师生共同合作完成的任务,真正为增进师生感情搭建了沟通交流的桥梁。从根本

上来说,心理距离的大小表明师生相互交往过程中关系的深度与程度,当然协调性、融洽性以及亲密性也将直观反映出心理距离与师生间的心理关系。研究数据表明,温暖、平等且和谐的师生关系能够进一步强化学生的安全感、信任感与依赖感,反之,则会加剧问题,也会引发各种各样的误解与隔阂。教师的幽默能够很好地化解尴尬场面,同时还能缩短师生间的心理差距,以便保证学生与教师都能在亲密无间且积极向上的氛围中开展教学与学习任务,进而有可能达到事半功倍的效果。

此外,在整个学习过程中,可能学困生比其他学生更渴望得到关注、尊重与欣赏。因此,不管在教学还是生活中,教师要给予学生无微不至的关怀与温暖,尤其要深入学生生活,和他们全方位的以平等的身份深入地沟通与交流,以便在适当的地方给予关心与指导。针对他们的每一次进步,每一次成绩提升,教师都应给予肯定的目光与评价,以便真正让学生感受到来自教师的鼓励与关爱。只有教师学会用爱浇灌每一位学生的心灵,让他们真切感受到爱的温暖与力量,更重要的是认识到自己的价值与重要性,那么学生的数学学习之路将充满光明,进而有利于学生慢慢地喜欢上数学,走进数学的内涵。

最后,教师要将心理健康教育渗透于每一个教学案例中,用每一个细节打动学生,启发他们真正认真地思考。例如,在讲到“商品的销售打折”数学知识时,教师可以趁机向学生渗透感恩父母的心理健康教育内容,以父母挣钱不容易为切入点,让学生深刻感受到父母对自己无私的爱。在教学“立体几何图形”的时候,教师可以借助多媒体向学生展示世界范围内顶尖的建筑物,以便向学生渗透数学知识无上限的理念,充分激发学生的求知热情。除此之外,在实际教学过程中,教师需要提升评价的艺术性,尤其要注意保护每位学生的自尊心。只要学生感受到了教师的关爱,那么相信学生反过来也会以优异的成绩回报教师。

### 三、结语

总而言之,良好的心理素质将指引学生向着积极的方向发展,并且其也是优良思想品德形成的基础,是开发智力的前提。将心理健康教育有效渗透于中职数学课堂,有利于帮助学生尽可能消除一切学习路上的消极因素,反之将逐步引导学生学会灵活控制情绪,并且让他们尽可能在轻松、愉悦的氛围中学习数学、了解数学,最终促进心理健康与数学教学的协同发展。

### 参考文献:

- [1] 凌志刚. 心理健康教育在中职数学教学中的应用探讨[J]. 文渊(中学版), 2019(10): 272.
- [2] 姜玉芹. 浅谈中职数学学科教学中渗透心理健康教育[J]. 读书文摘, 2017(10): 149.
- [3] 孙双. 浅析中职数学教学中渗透心理健康教育[J]. 现代职业教育, 2018(18): 106.
- [4] 冯小清. 中职数学课堂教学中有效渗透心理健康教育的研  
究[J]. 互动软件, 2020(2): 778.
- [5] 封改云. 心理健康教育在中职数学教学中的应用探讨[J]. 科普童话·新课堂(上), 2020(3): 124.
- [6] 许松盛. 中职数学教学中学生健康心理品质的培养策略研究[J]. 现代职业教育, 2018(29): 206-207.