

应用心理学优化课堂教学的研究与实践

董丽娟

(山东省青岛市德州科技职业学院青岛校区)

摘要: 本文依据职业院校学生的心理实际,将学生情绪与注意为研究对象,根据应用心理学中的专业知识,把情绪理论和课堂教学优化有机结合,并根据心理学中注意的理论知识,促使学生在课堂中能够提升学习效率高效学习,以优秀的经验做法优化课堂教学。

关键词: 心理学; 课堂教学; 情绪; 注意

引言: 要想有效优化课堂设置和教学内容,就要控制好教学实践,精准把握学生的精力时段和创设出高质量的教学资源,以便达成最佳的课堂教学效率以及良好的教学效果。随着高校和职业院校的扩招,职业学校的学生质量良莠不齐,大多数学基础知识较差,学习积极性不高,学习主动性较低。针对此情况,要想有效提升课堂教学质量和效果,应用情绪管理和注意的理论知识进行课堂实验和探索,用心理学的理论知识分析和解决实际教学情境中遇到的问题。

一、不同情绪类型在教学中的运用

心理过程分为情绪过程和认知过程和意志过程。情绪和认知过程这两个系统深深影响人的心理过程,信息传递到人脑中并进行认知加工整理,在此过程中都会掺杂情绪因素的影响。心理学家也普遍认为情绪是影响信息加工的成分,信息的合成会受情绪的影响。因此,认知和情绪在人类个体的心理活动中起到主要作用。在实践教学中,情绪也会贯穿整个课堂,只有情绪的有效参与才能更好地取得教学效果。在课堂教学中只有利用好情绪的表达,例如愉快、紧张、好奇等因素的影响,才能提升学生的学习兴趣和教师对学生的情绪进行有效整合,调动学生积极的学习氛围,以动态平衡的方式把情绪调整到最好的状态才能有效提高课堂的教学效果与水平^[1]。

(一) 愉快情绪

愉快的心理活动是一种积极的情绪,在对待人和事物上体现出愉悦的心理状态,愉快也是体现出幸福和满足的首要原因。人的情绪具有不稳定性 and 波动性。愉快的心理状态下对于学习和记忆相比悲伤和失落的状态下,接受能力更高也更快。因此,教师要在日常教学中尽量调动起学生的愉快情绪,促成愉快教育,树立科学的心理教育理念。同时,成就感是一种愉快的情绪状态,让学生体验到成就感可以促进学生的主动学习。学习任务是学生通过实践和学习来完成的,教师在分配学习任务时要难度适中,让学生体会到成功的快感,特别是职业学校,学习任务地划分在一定程度上可以促使学生提高学习兴趣,根据学生个体的现实情况,在学生学习能力水平上要因材施教地安排学习任务。成就感是一种学习动力,成功的满足源自于个人自尊心的需要,因此对于学习能力不强的学生教师要积极引导并适当鼓励,在肯定的同时注意方式方法,进行善意的点拨和提醒^[2]。

(二) 焦虑情绪

焦虑情绪是人的一种基本情绪反应,适度的焦虑对学生的学习也是有价值的。耶克斯-多德森定律研究显示,学习动机和学习效果呈倒U型关系。一般来讲,中等强度的动机更有利于任务的完成。动机的最佳水平会随任务性质的不同而不同。在学习相对较简单的任务时,保持相对高水平的动机,适度焦虑的情绪状态更有利于任务的完成。根据研究,在学习的过程中学生不能掌握知识,对自身产生怀疑,学生感知自我不能够胜任和完成学习任务,产生的恐惧心理,严重的甚至还会表现为逃避和自责感。大量的实践教学经验表明,过高或过低的焦虑情绪都不利于学习,只有让学生保持到中等难度的动机,适度焦虑,才会在课堂学习中保持较高的学习效率,所以除了愉快情绪的教学经验外,还需要对学生注入适当的焦虑情绪以便学生保持高度的注意力,提高学习效率。

只有在灵活运用愉快情绪和焦虑情绪,保持动态平衡才能充分调动起学生的积极性和在课堂中的参与程度,具体运用可以参照如下:一是丰富任务内容,进行课堂测验、学生自我评述、小组学习

讨论等方式展开教学,选择难易适中和规定答题时限的方法展开任务。二是降低课堂任务的难度,给予学生足够的思考时间,尽量降低学生的焦虑情绪。三是在课堂中树立优秀典型代表,激发榜样精神,带动学生积极学习。四是对学生进行谈心谈话活动,学生与教师面对面展开问题探讨,减少在公开场合的批评^[3]。

二、注意研究与课堂情绪的有效整合

在心理活动中注意是指人在意识范围内对事物的精神集中。因此,该项的研究也是与课堂的效率息息相关的,学生在课堂教学中的集中程度是反映课堂教学效率的重要因素。

(一) 整合课堂情绪,提高注意水平

学生在课堂中的情绪分为多种,例如:愉快、焦虑、兴趣、好奇等,只有教师充分组合并利用好这些因素才能最大程度上调动起学生的积极性,提升课堂的教学效率与水平。从某种程度上,好奇和兴趣是促使学生学习的正面反映,愉快和焦虑两种情绪的组合能够对学生产生影响,只有动态的平衡才能满足教学效率的提升。由此可见,四种心理变化的组合能够对学生学习产生深远影响,例如,兴趣和愉快能够相辅相成,二者本身能够带着学生快乐,在完成既定学习任务后可以让让学生获得满足感,增强学习的兴趣和探索欲;学习活动的同时也会在一定程度上带给学生相应的焦虑,只有适当的焦虑才能激发学生的学习兴趣和,过高或者过低的焦虑水平都是阻碍和影响课堂效率的因素。

(二) 注意知识在教学中的运用

在心理学理论中,根据注意过程中有无预定目的和是否需要意志努力的参与,把注意分为,无意注意、有意注意和有意后注意。无意注意没有预定目的,也无需意志努力。教学实践发现,学生容易在课堂中引起疲劳或者厌倦情绪,要想克服这类问题就要教师不断运用多媒体手段进行视觉和听觉的刺激引起学生的无意注意。有意注意实质有预定目的,也需要意志努力的注意,我们工作和学习中大多数心理活动都需要有意注意。由此,要求教师要创设内容丰富且贴近学生实际的教学环境,适时改变教学风格,加强对学习目的的理解,培养间接学习兴趣,将教学用语用风趣易于学生接受方式来进行表达,不断激发学生的积极情绪引起学生的有意注意。特别是在课堂设置中设置激趣环节,通过学生对于课堂感兴趣的“兴奋点”引导学生由无意注意过渡到有意注意,值得注意的是,教师要合理组织教学活动,通过课堂提问,以及小组讨论等方式,引起学生的注意,有效提高课堂的教学效率。

结束语

教师在实践课堂教学中,不仅要充分运用心理学不断优化教学效率,运用好以上的情绪管理和注意知识的运用,动态掌握好平衡,提高教学效率,还要针对学生个体差异有针对性地开展心理疏导和教学活动,同时也要根据教师的教学特点和性格特点,调节好情绪与策略,以便达到优化课堂教学的目的。

参考文献:

- [1]刘少波.应用心理学优化课堂教学的研究与实践[J].中国职业技术教育,2005,000(019):31-33.
- [2]林燕南.运用心理学原理优化课堂教学[J].教育导刊:上半月,1992(3):46-48.
- [3]曹嘉莉.浅析教育心理学在教学中的应用[J].广东科技,2013,22(8):2.作者简介:董丽娟1985年山东青岛汉族本科德州科技职业学院+教师 助教 心理学方向。