

心理健康教育在小学数学教学中的应用及对积极心理品质的培养

马露君

天津市河东区缘诚小学

DOI:10.32629/mef.v9i2.19148

[摘要] 伴随着新课程改革的持续推进,立德树人作为教育教学的共同追求,将心理健康教育融入小学数学教学中,有利于培养学生良好心态,助力学生积极心理品质的形成与培养。文章具体结合心理健康教育与小学数学的融合实践,分析探讨心理健康教育在小学数学教学中的应用及对学生积极心理品质的培养策略。指出教师需要通过建立和谐包容的课堂氛围,为心理健康与小学数学教学的有机融合奠定基础;通过整合教育资源,丰富教学活动,建立同伴支持系统,实施情境教学等,以多元化的心理健康干预策略,助力小学数学教学的提质增效,也为学生积极心理品质的生成与培养提供参考,希望为促进小学生知识习得和人格健全的协同发展提供助力。

[关键词] 心理健康教育; 小学数学; 积极心理品质; 培养策略

中图分类号: G633.6 **文献标识码:** A

Application of Mental Health Education in Primary Mathematics and Cultivation of Positive Psychological Qualities

Lujun Ma

Yuancheng Primary School, Hedong District, Tianjin

[Abstract] With the ongoing advancement of the new curriculum reform, the shared educational goal of moral cultivation and talent development has led to the integration of mental health education into primary mathematics instruction. This approach effectively fosters students' positive mindset and supports the development of proactive psychological qualities. Through practical case studies of mental health education integration in mathematics classrooms, this paper analyzes the application of mental health education in primary mathematics and proposes strategies for cultivating students' positive psychological traits. It emphasizes that teachers should establish a harmonious and inclusive classroom environment to facilitate the organic integration of mental health education and mathematics teaching. By leveraging diversified intervention strategies—including resource integration, activity diversification, peer support systems, and contextualized instruction—educators can enhance teaching quality and efficiency while providing actionable references for nurturing students' positive psychological qualities. These efforts aim to promote the coordinated development of knowledge acquisition and personality growth in primary school students.

[Key words] mental health education; primary school mathematics; positive psychological qualities; cultivation strategies

引言

在传统小学数学教学中,教师大多更注重对数学知识的传授和解题技巧的培养,往往忽视了学生的心理体验和品格成长,存在较大的局限性。伴随着教育的不断发展,小学生心理健康与全面发展越来越受到社会各界的广泛重视^[1]。小学阶段作为个体成长的关键时期,学生的心理状态会对其未来发展产生深远影响,数学作为小学教育的核心学科之一,具有较强的逻辑性、抽象性,对学生思维能力提出了较高要求。将心理健康教育融入小

学数学教学实践中,有利于指导学生更好地掌握数学知识,也有利于培养学生的积极心理品质,为学生未来的学习生活奠定坚实基础,具有重要的应用价值和现实意义。

1 心理健康教育与学生积极心理品质培养的重要性

1.1 心理健康教育的含义与内容

心理健康教育是教育者针对学生身心发展特点,综合运用心理学、教育学等学科知识与理论内容,有计划、有目的地对学生心理进行积极的教育指导,旨在缓解学生的心理冲突,调节学

生心理功能,提高学生心理健康水平,促进学生心理潜能的开发与利用。

1.2 积极心理品质的特点

积极心理品质是个体在面对生活中的挑战与困难时所能表现出来的积极、乐观、坚韧、自信等心理特质。这些特质有助于个体更好地适应外部环境,保持良好心态,提高生活质量。积极心理品质一般涵盖了认知、情感、意志等诸多维度,其中积极的思维认知能够帮助个体更全面客观地看待问题,避免认知偏差。积极情感能让个体更容易感受到快乐,有利于促进良好人际关系的建立。同时,积极、坚强的意志,也能使个体在追求目标的过程中勇于克服重重困难,有利于提升个体的幸福感,增强个人对生活的满意度。综合来看,积极心理品质,对维护个体身心健康,帮助个体有效应对压力和负面情绪,促进个人成长和发展都有着重要意义^[2]。

1.3 心理健康教育在小学数学教学中的应用价值

1.3.1 有利于培养学生的创新能力和实践能力

在小学数学教学中融入心理健康教育,有利于促进学生的进步成长,也能为培养学生创新能力和实践能力提供支持。数学学科逻辑性、抽象性较强,在数学学习的过程中学生会遇到各种未知与挑战,将心理健康教育融入小学数学教学,有利于鼓励学生积极探索,勇于尝试,摆脱思维定式的束缚。当学生在数学学习中面对难题与困惑时,良好的心理状态,能使其保持积极乐观的心态,相信自己,有利于激发学生的创新思维,主动尝试不同的解题方法^[3]。例如,在学习图形面积计算的方法时,良好的心理品质能鼓励学生突破思维定式,积极尝试不同解题思路,例如,用剪纸、拼接等方式,探索图形面积的计算方法,有利于鼓励学生从多角度思考问题。

1.3.2 有利于促进学生综合素质的全面发展

心理健康教育重点关注学生的情感、意志、性格等多方面发展情况,将其与数学教学结合起来,有利于使学生在获取数学知识的同时,培养良好的心理素质。在数学学习中,当学生面对解题困难、考试失利等困难与挫折时,心理健康教育的有效融入,能帮助学生正确看待挫折,逐步培养起坚韧不拔的意志品质。

1.3.3 有利于提升课堂互动效果,培养学生协作能力

心理健康教育与小学数学的有机结合,也能营造轻松愉快的课堂氛围。借助小组讨论、数学游戏等具有较强互动性的课堂活动,使学生在与教师、同伴的交流合作中共同完成任务,在实践中提升综合能力^[4]。当学生共同完成一个数学项目或解决复杂的数学问题后,有利于积累正向情感,也有利于培养学生团队意识和责任感,使学生更好地适应团队合作环境,增强学生社交能力,建立良好的人际关系。

2 心理健康教育在小学数学教学中的应用及对积极心理品质的培养策略

2.1 明确教学目标,建立和谐、包容的课堂氛围为积极心理品质的培养奠定基础

在小学数学教学中,心理健康教育的融入需要教师明确教育方向,以教学目标为指引,重点营造开放、包容的课堂氛围,为学生积极心理品质的塑造培养奠定基础。课前教师需要深入研读教材,挖掘其中蕴含的心理健康教育内容元素。例如,教师可结合数学课堂,指导学生在解决数学问题的过程中,培养自信心、团队协作精神,锻炼意志品质;鼓励学生在遇到困难与挫折时,积极调整心态直面困难。例如,在除法运算的相关内容上,部分学生由于基础薄弱,在学习这部分知识时往往感到困惑,运算时错误率较高。基于这一情况,教师可以引入心理健康教育指导学生,保持积极心态,找到应对困难与挑战的方法。教师通过富有激励性的教学语言,调动学生积极性,增强学生自信心,同时,为学生传授实用的学习技巧,指导学生克服学习难题,提高学习效率。

在小学数学教学中开放包容的课堂氛围是培养学生积极心理品质的重要基础。在课堂教学中教师要保持端庄、亲切的教姿、教态,让学生感受到来自教师的关爱与尊重,当学生在回答问题时,无论答案正确与否,教师都要予以肯定和鼓励,尊重每一位同学的意见,并鼓励他们在课堂上踊跃发言。当学生提出独特见解时,教师也要及时响应,真正使学生感受到自身的价值^[5]。在课堂讨论环节,教师引导学生相互倾听、相互学习,在交流中理解他人、尊重他人,建立良好的人际关系,培养团队合作精神。

2.2 整合教学资源,建立心理健康教育与小学数学课程跨学科教学模式

在小学数学教学中,丰富的教学资源能为心理健康教育与小学教学的学科融合提供充实素材。教师在教学实践中,应遵循科学性、系统性、实用性的基本原则,挖掘提炼数学教材中蕴含的心理健康元素,为小学数学与心理健康教育的跨学科融合实践奠定基础。

2.2.1 以数学家的故事感染学生

在小学数学课堂上,数学家的故事是激发学生建立积极心理品质的良好素材。数学史本身就是一部由数位数学家在艰难困苦中追寻真理的历程,也是极具启发性的教材。例如,教师在讲授圆周率的内容时,可以向学生介绍中国古代数学家祖冲之计算圆周率的故事。祖冲之在有限的计算环境中,凭借对数学的热爱,利用割圆术,将圆周率精确到了七位数,这一成就领先了这个世界一千多年。从数学家的奋斗历程中,学生可以深刻地认识到,求真之路是曲折而艰辛,只有持之以恒,才有可能取得成功。

2.2.2 以数学公式的推导过程渗透严谨态度

教师在教学中,可以结合数学公式和定理的推导过程,培养学生严谨扎实的学习态度。例如,在长方形面积公式的推导中,教师可带领学生结合数方格法,探究验证长方形面积与长和宽的关系。在推导实践中,学生需要认真观察,善于思考,不断总结,逐步得出数学知识。这种分析实践,有利于加深学生对数学公式或定理的理解和记忆,也有利于培养学生严谨细致、认真踏实的良好品质。

2.3丰富教学活动,以游戏化教学锻炼学生思维能力促进学生心理健康发展

在小学数学教学中丰富多样的教学活动,是激发学生学习兴趣,锻炼学生思维能力的重要方式。尤其游戏更是小学生喜闻乐见的活动形式。在小学数学教学中,教师可将心理健康教育与数学游戏结合起来,在教学游戏中培养学生成长性思维,提升学生抗挫折能力,锻炼学生团队协作意识,增强学生沟通能力。例如,教师可组织学生开展数字闯关游戏,将数学问题或公式定理制作成关卡,学生需要在依次解决数学问题后,完成闯关。在游戏过程中,学生可能会出现错误。针对错误与问题,教师指导学生调整思路,讨论正确的解题思路,使学生明白,错误并不是一件可怕的事情,错误是一种进步的机会,这有利于引导学生建立成长思维,增强学生的心理韧性。

2.4发挥朋辈效应,建立同伴支持系统促进积极心理品质与思维能力互动发展

在小学数学教学中建立同伴支持系统,发挥朋辈效应,不仅有利于提升课堂教学效率,也能进一步促进学生积极心理品质和思维能力的优化发展。教师在教学中需要结合学生性格、学习能力、学习基础等合理分组,开展分层教学,坚持组内异质、组间同质的基本思路,鼓励学生在小组合作中相互帮助、共同进步。在课堂教学中,学生以小组为单位共同讨论数学问题,彼此分享思路方法,相互启发,共同解决问题。当小组内有学生遇到困难时,其他成员可以给予鼓励和支持,既能培养学生的团队合作精神,也能使学生在帮助他人中获得成就感、自信心。同时,互帮互助的良好氛围,也能在班级内形成良好的学习风气,助力学生形成积极进取的学习品质。

2.5实施情境教学,实施心理健康干预策略助力小学生多维度思维能力提升

情境教学既是小学数学教学的重要方法,也是助力学生多维度思维能力提升的有效路径。教师以教学内容和学情基础,为学生创设生动有趣的教学情境,结合问题情境、故事情境、生活情境,使学生在情境中学习数学知识,在实践中加强对积极心

理品质的认识和体验。例如,教师结合经典的鸡兔同笼问题,启发学生思考,运用不同方式解决问题,在实践中,学生分别从列表法、假设法、方程法等多视角解答问题;在探索中,逐步培养学生的思维能力和逻辑推理能力。通过多样化的教学情境,帮助学生更好地理解数学知识,提升学习效果,促进学生多维度思维能力的进步与发展。

3 结论

综合而言,心理健康教育在小学数学教学中的应用对促进学生数学学习效果的提升,助力学生心理健康水平的进步有着重要意义。未来,教师还需进一步挖掘探索心理健康教育与小学数学的融合路径,结合积极心理品质培养的现实需求,立足学生特点和学情需要,探索更加高效、灵活的融合方案,促进学生数学学习能力和思维品质的进步发展。

(1)天津市心理健康教育研究专项课题。(2)项目名称:小学数学课堂中心理健康干预对学生多维度思维能力及积极心理品质的双重促进作用研究。(3)项目编号:2024ZXX18。

【参考文献】

[1]张晚情.小学数学教学中融合心理健康教育的路径探索[J].中小学心理健康教育,2025,(25):72-75.

[2]曹梦婷.小学数学课堂教学中渗透心理健康教育的策略[J].教育界,2025,(17):143-145.

[3]米玲,张梅,谢明.在小学数学教学中渗透心理健康教育的教学策略[J].读写算,2025,(06):79-81.

[4]赵懿臻.小学数学课堂教学中渗透心理健康教育的策略初探[J].试题与研究,2024,(36):120-122.

[5]詹肖雯,邹丹.小学数学教学推进心理健康教育的策略[J].中小学班主任,2024,(S2):3-4.

作者简介:

马露君(1991--),女,汉族,山西省人,本科,研究方向:小学数学课堂中心理健康干预对学生多维度思维能力及积极心理品质的双重促进作用研究。