 DOI: https://doi.org/10.12345/jxffcxysj.v8i9.26616

A practical study on classroom psychological intervention strategies in primary school Chinese and mathematics teaching

Cuiping Li

Oil City School, Gaotingsi Town, Yongxing County, Chenzhou, Hunan, 423300, China

Abstract

The primary school stage is a crucial period for children's growth. Classroom teaching is not only about imparting knowledge but also a critical time for students' psychological development. In Chinese and mathematics classes, students often face significant psychological pressure, especially regarding the challenging subject of mathematics and reading and writing skills required for Chinese exams, which can easily lead to anxiety and unease. Classroom psychological intervention strategies, as effective means to help students regulate their emotions, boost learning confidence, and improve attitudes towards learning, are increasingly gaining attention from teachers and educational scholars. This paper explores how psychological interventions can effectively enhance students' motivation and learning outcomes in Chinese and mathematics classrooms through practical research. By employing strategies such as classroom interaction, positive feedback, and emotional regulation, teachers can provide a more positive and relaxed learning environment, promoting the comprehensive development of students.

Keywords

primary education; Chinese teaching; mathematics teaching; classroom psychological intervention; emotion regulation; learning motivation

小学语文与数学教学中课堂心理干预策略的实践研究

李翠萍

永兴县高亭司镇油市学校，中国·湖南 郴州 423300

摘　要

小学阶段是儿童成长的重要时期，课堂教学不仅仅是知识传授的过程，也是学生心理发展的关键期。在小学语文和数学教学中，学生常常面临较大的心理压力，特别是对数学这一“难学”的学科和语文考试中的读写技巧，容易产生焦虑与不安。课堂心理干预策略，作为帮助学生调节情绪、增强学习自信心、改善学习态度的有效手段，越来越受到教师和教育学者的关注。本文通过对小学语文与数学课堂中心理干预策略的实践研究，探讨如何通过心理干预有效地提升学生的学习动机与学习效果。通过课堂互动、积极反馈、情绪调节等策略，教师能够为学生提供一个更为积极、轻松的学习环境，促进学生全面发展。

关键词

小学教育；语文教学；数学教学；课堂心理干预；情绪调节；学习动机

1 引言

小学阶段是儿童认知、情感、行为等多方面发展的关键时期。这个阶段的教育不仅关注知识的传授，还注重学生心理素质的培养。然而，由于学科的差异性，学生在学习过程中，尤其在语文和数学课堂上，经常面临不同程度的心理压力。语文学科在培养学生语言表达能力和写作技巧的同时，要求学生具备较强的阅读理解能力，而数学学科则由于其抽象性和逻辑性，使得学生往往感到困难重重，容易产生焦虑情绪。

在这种情境下，课堂心理干预显得尤为重要。心理干预作为一种有效的教育手段，能够帮助学生调节不良情绪、树立积极的学习心态、增强自信心，从而促进学习效果的提升。然而，当前在小学语文和数学课堂中的心理干预策略应用仍存在一定的不足。教师在课堂教学中更多地关注学科知识的传授，忽视了学生的情感需求与心理状态的调节，导致学生的学习情绪未能得到有效管理。

因此，本文旨在探讨小学语文与数学课堂中课堂心理干预策略的应用及其效果，通过对实际教学中干预策略的分析与研究，为提升学生的学习动机、情绪管理及学业成绩提供理论依据和实践指导。

【作者简介】李翠萍（1978–），女，中国湖南郴州人，中小学一级教师，从事小学语文研究。

2 小学语文与数学教学中学生心理问题的现状分析

2.1 语文课堂中的心理问题

在小学语文课堂中，学生常常面临各种情绪困扰与心理问题，主要表现为对语文学习的恐惧和焦虑。语文学习包括阅读、写作、语言表达等多方面内容，其中阅读理解和写作能力的培养对于大多数学生来说具有较高的难度。许多学生在阅读时，尤其是在面对较长的文章时，容易产生“理解困难”的心理，进而影响其学习兴趣和信心。与此同时，写作能力的培养通常需要较强的创造力与逻辑思维能力，而这对学生而言是一个长期的过程，学生缺乏即时的成绩反馈，往往感到焦虑与沮丧。

此外，语文课常常需要学生进行公开表达，这对于一些性格内向或缺乏自信的学生来说，无疑是一个巨大的心理挑战。许多学生在回答问题或进行口语表达时，容易因为紧张或害怕错误而产生心理障碍，这种情绪上的压抑会进一步影响学生的学习状态和课堂参与度。

2.2 数学课堂中的心理问题

与语文课堂相比，数学课堂中的心理问题尤为突出。数学作为一门逻辑性强、抽象性高的学科，容易让学生产生“困难感”和“无法掌控感”。尤其是在基础知识掌握不牢固的情况下，学生在面对新的数学问题时，往往会产生焦虑情绪。长期以来，数学成绩成为很多学生评价自己学习能力的重要标准，这种压力使得学生对于数学产生了“畏惧感”，不敢尝试解决问题。

数学考试中的时间压力也使得一些学生产生了焦虑与不安，他们在答题时容易出现心慌、紧张等负面情绪，影响到思维的流畅性和解题的准确性。这种情绪反过来又影响学生对数学学习的兴趣和信心，形成恶性循环，甚至影响学生的学业表现。

2.3 心理问题对学业成绩的影响

无论是语文还是数学，学生在课堂中产生的心理问题都会直接影响其学业成绩。学生的情绪波动，尤其是焦虑、紧张和自卑等情绪，往往会影响他们的学习专注度和理解能力，导致学生在学习过程中不能全神贯注，甚至出现错误理解或解题失败的情况。长期的情绪困扰还可能导致学生的学业自信心丧失，从而影响他们的学习态度和学习方法。对许多学生而言，面对学科难度较大的内容时，容易产生“无法完成”的心理预期，进一步加重他们的情绪困扰，从而进入一个恶性循环，导致学习兴趣下降。

此外，学生的心理问题不仅影响学业成绩，还可能影响他们与同学和教师之间的互动，甚至会影响他们的社会交往能力。随着学业压力的增加，一些学生可能会产生逃避学习、回避与教师沟通的心理，甚至表现出厌学情绪。如何在课堂教学中有效干预学生的心理问题，帮助学生管理情绪，提升学习动机，已经成为当前小学教育中的重要课题。

3 课堂心理干预的基本理论与策略

3.1 课堂心理干预的基本理论

课堂心理干预理论主要基于心理学中的情绪调节理论、认知行为理论和人际交往理论。在教学过程中，教师通过关注学生的心理状态，采用多种心理学方法来调节学生的情绪，帮助学生克服焦虑、提升自信、激发学习动力。

情绪调节理论：情绪调节是指个体对自己的情绪进行控制和调整的过程。在课堂教学中，教师通过观察学生的情绪变化，采取适当的方式帮助学生管理负面情绪，如焦虑、紧张等。

认知行为理论：该理论认为个体的情绪反应与其认知结构密切相关。教师可以通过改变学生对任务的认知方式，帮助学生建立积极的自我认知，从而缓解焦虑情绪，提高学习效率。

人际交往理论：该理论强调学生与教师及同学之间的互动对其情感和心理发展的影响。在课堂中，教师通过促进积极的师生互动、同伴合作等方式，帮助学生建立良好的社会支持系统，提升他们的自信心与学习兴趣。

3.2 课堂心理干预的策略

积极反馈与激励：通过及时的积极反馈，教师能够有效增强学生的学习自信心。在语文与数学课堂中，教师应关注学生的进步，无论是大步伐的提高还是微小的进步，都应给予鼓励与肯定，以此激发学生的学习动力和兴趣。

情绪管理与放松训练：帮助学生学会调节焦虑情绪是心理干预的重要策略。教师可以引导学生进行简短的放松训练，如深呼吸、冥想等，帮助学生在课堂中保持冷静，减轻心理负担，增强学习集中度。

合作学习与同伴支持：在语文与数学的课堂教学中，合作学习是一种有效的心理干预策略。通过小组合作，学生可以互相帮助、互相学习，减少孤独感和焦虑感，增强归属感和自信心。

创建支持性课堂氛围：教师要通过自身的情感支持和关怀，创造一个安全、宽容的课堂环境，鼓励学生敢于表达自己，不论在语文口语表达还是数学解题中，都能勇于尝试，减轻因犯错而产生的压力。

3.3 语文课堂心理干预的实践

在小学语文课堂中，学生往往面临着情绪上的不安与焦虑，特别是在阅读理解和写作过程中，许多学生容易因为担心理解错误或者写作表达不流畅而产生紧张情绪。为了有效缓解这些心理问题，教师可运用一系列心理干预策略，帮助学生管理情绪，增强自信心。

首先，积极反馈是语文课堂心理干预的重要手段。教师应及时关注学生在学习中的进步与表现，无论是语文考试中的小小突破，还是课堂讨论中的主动参与，都应该得到教师的肯定与鼓励。通过正向激励，教师能够增强学生的自我效能感，帮助他们建立积极的学习心态。特别是在阅读理解

课堂上，教师可以通过鼓励学生分享自己的阅读感受，激发学生的情感投入，让学生感受到语文学习的乐趣与价值。

其次，情绪调节技巧对于语文教学中的心理干预至关重要。教师可以在课堂开始时带领学生进行简单的放松训练，如深呼吸、冥想等，帮助学生放松身体，缓解紧张情绪。通过这种方法，学生能够更好地集中注意力，进入更为积极的学习状态。在写作教学中，教师应特别注意鼓励学生大胆表达，避免过于强调书写和语法错误，减轻学生的写作压力。教师可以通过创设宽松的写作环境，让学生理解写作不仅仅是正确与否的评判，更是创造性思维和个人表达的展现。通过减轻写作的压力，学生能够在自由表达的氛围中增强自信，逐步提高自己的写作能力。

此外，在语文教学中，学生与教师之间的互动也起着重要的作用。教师可以通过小组讨论、同伴互评等形式，促进学生间的互动与合作。通过与同伴的交流，学生不仅可以从他人的思考中获得启发，还能感受到集体的支持与鼓励。这种互动不仅有助于学生心理健康的促进，还能激发他们的合作精神与集体主义意识，进一步增强学生的参与感与归属感。通过这种方式，学生的情绪得到有效疏导，学习兴趣与自信心也会逐步增强。

3.4 数学课堂心理干预的实践

在数学课堂中，许多学生面临的心理问题通常与对数学的“畏惧感”以及对问题难度的过度担忧有关。由于数学学科的抽象性和逻辑性，学生常常感到难以理解，从而产生焦虑情绪。为了减轻学生的焦虑感，教师需要采用多种心理干预策略，帮助学生建立起正确的学习心态，提升他们对数学的兴趣和自信。

一方面，教师在教学中应根据学生的实际情况设定适当的学习难度。数学教学的关键是逐步引导学生克服“难题”，教师可以通过分层次的教学策略，将问题拆解成小步骤，帮助学生逐步掌握数学知识。通过这种方式，学生能够在解决一个个小问题的过程中积累信心，减少对难题的恐惧感。此外，教师还可以通过定期的测验与反馈，帮助学生实时了解自己的进步与不足，从而增强学生对数学学习的控制感。

另一方面，数学课堂中的游戏化教学和情景模拟也是有效的心理干预策略。通过数学游戏，教师能够激发学生的学习兴趣，使得数学学习不再是单调乏味的知识灌输，而是充满挑战与乐趣的活动。数学游戏可以帮助学生通过实践和互动来解决问题，让他们在轻松的氛围中掌握知识。例如，教师可以设计一些数学竞赛或者团队合作的活动，让学生通过合作完成数学任务，既能增强学生的动手能力，又能提升他们的数学解题信心。

此外，数学学习中的失败与挫折是不可避免的，教师应引导学生从失败中学习，帮助他们建立正确的失败观。教师可以通过与学生共同反思和总结，帮助学生认识到每一次错误都是学习过程中的一部分，都是通向成功的必要步骤。通过积极的心态调整，学生能够减少对失败的恐惧，增强心理韧性。这种“失败是成功之母”的心理理念，不仅能帮助学生更好地应对学习中的困难，还能培养他们在面对问题时的耐心和解决问题的能力。

4 结语

小学语文与数学课堂中的心理干预策略对学生的学业成绩、心理健康和全面发展具有深远的影响。在教学过程中，教师不仅要关注学生的知识掌握，还要注重学生情绪的调节与心理状态的改善。通过适当的心理干预策略，教师能够有效缓解学生的焦虑情绪，提升学生的学习动机和自信心，从而促进学生更好地掌握学科知识，提升学业成绩。

未来，课堂心理干预应成为小学教育中不可忽视的一部分。随着教育心理学研究的不断深入，更多的心理干预策略将不断涌现，教师应根据学生的特点和课堂教学的实际情况，灵活运用各种心理干预手段，以促进学生全面成长和心理素质的提升。课堂心理干预不仅有助于提高学生的学业成绩，还能为学生的长远发展奠定良好的心理基础。教育工作者应认识到，心理干预不仅仅是对学生情绪的管理，更是对学生内心世界的理解和引导，这对学生的全面发展至关重要。

参考文献

[1] 杨伊生 . 小学语文目标教学的实验研究 [J]. 内蒙古师范大学学报 (教育科学版),2003,(06):60-62.

[2] 周耀威 , 徐钟庚 . 小学语文课堂如何走向有效教学 : 来自基层的观察与思考 [J]. 宁波教育学院学报 ,2007,(06):88-91.

[3] 张小筱 , 苏春景 . 小学语文有效课堂教学评价探究 [J]. 现代中小学教育 ,2009,(05):70-73.

[4] 周兴国 , 王双 . 小学语文课堂学生参与度观察报告——《海底世界》课堂教学观察评析 [J]. 科教文汇 (中旬刊),2011,(05):99-100.