

心理健康教育在高中物理课堂中的实践探索

王文改¹ 王建峰²

1. 山东岱岳区职业教育中心 271024

2. 山东省泰安第五中学 271029

摘要: 心理健康教育渗透在高中物理教学活动中能够有效帮助教师开展基于学生年龄特点以及认知发展的教学内容, 提高学生的学习主动性和学习兴趣, 从而构建一个健康、积极向上的教学氛围。所以本文重点分析心理健康教育在高中物理课堂中的实施。

关键词: 心理健康; 高中物理; 实践; 策略; 教学

Practical exploration of mental health education in high school physics class

Wang Wengai¹, Wang Jianfeng²

1. Shandong Dayue District Vocational Education Center 271024

2. Shandong Tai'an No.5 Middle School 271029

Abstract: The infiltration of mental health education in high school physics teaching activities can effectively help teachers carry out teaching content based on the characteristics of students' age and cognitive development, improve students' learning initiative and interest, so as to build a healthy and positive teaching atmosphere. Therefore, this paper focuses on the analysis of the implementation of mental health education in high school physics classroom.

Keywords: mental health; High school Physics; Practice; Strategy; teaching

大多数高中生接触社会的机会较少、自身意识形态薄弱, 在实际学习过程中存在诸多的学习问题。因此, 要想科学合理地开展教学活动, 教师首先应从心理学的角度分析学生的学情, 将物理知识与心理健康教育相结合, 促进学生物理学科素养的发展。

一、高中生心理特点

(一) 自我意识变强

随着高中生年龄的发展, 他们的思维认知提高的同时, 自我意识也变得越来越强。大多数高中生在这一时期都会追求独立, 运用自己的能力来解决相关问题。但是从实际角度来看, 由于高中生思维认知依旧存在一定的缺陷, 导致部分学生可能会出现认知偏差。所以在这样的矛盾下, 部分学生就可能出现因思想受挫而产生偏激的想法。体现在教学活动中则是部分学生对于教师教授的内容较为反感, 不认可教师的教学理念。此外, 还有部分学生认为教师以及家长对自己的关心是阻碍自身发展的束缚。

以上种种现象都说明了当今我国部分高中生存在自我意识较强、思维认知薄弱的现象, 这不仅需要教师针对学生的认知思维发展规律制定相应的教学活动, 还应利用心理学以及心理健康知识帮助学生解决心理问题^[1]。

(二) 中枢神经兴奋过强

中枢神经兴奋过强现象主要体现在大多数高中生对于新鲜事物的理解能力较强, 并且自身也会喜欢创造新事物。但是他们通常对于抽象、枯燥乏味的知识存在较难理解的现象, 还会产生一定的厌恶感。总的来讲, 这些高中生既希望自己能够在日后学习更多的新知识, 又不想自己为某些知识付出太多努力。这一现象的主要原因在于当前我国正处于信息技术高速发展的年代, 随着全球化进程的日益加快, 海量的数据信息以及各国的多元文化涌入到我国国门当中, 一定程度上改变了学生的思维认知以及他们思考的方式。这使得部分学生在探索新知识的同时由于自身意识形态薄弱, 并没有将脚踏实地以及勤奋刻苦等我国优秀传统观念践行在实际生活当

中，最终使得大多数学生急于求成^[2]。

（三）压力感受无法平衡

压力感受无法平衡的外在表现在于，大多数高中生面对压力时可能会表现出烦躁，甚至与其他同学产生冲突的现象。这一现象的主要原因在于由于部分高中生心理承受能力较弱，而又面临繁多的学习任务。倘若他们认为自身当前所处的环境与自身预期不同，就会出现各种情绪以及心理问题，最终导致他们无论是学习还是生活都会受到一定的阻碍。所以，基于高中生当前的心理健康状态，高中物理教师应结合心理学以及心理健康教育知识，帮助学生减轻心理疾病的困扰，进而更好的将物理知识融入到他们的脑海当中，以此来提高教学效率^[3]。

二、心理健康教育在高中物理课堂中的可行性

传统教学活动中教师并不会过多关注学生的心理健康状态以及认知思维发展规律，主要以课程内容以及教学大纲为准。教师为学生设立众多的教学环节，学生则需要按照教师的要求完成每一项教学目标，以此来达成相应的教学计划。

但从实际教学角度来看，大多数学生对于传统教学方式并不会产生过多的学习兴趣。并且，由于传统教学方式导致学生与教师之间沟通交流的机会较少，这也使得教师难以结合学生的实际学情开展教学，而学生也难以把握到教师所讲述的重难点问题。

心理健康教育能够帮助教师从多个维度分析学生的实际学情，从心理学的角度分析，如何能够帮助学生更好地理解相关知识，并且能够从学生的角度出发，感受每一个教学环节背后存在的意义。此外，当前我国教育理念对高中物理学科教学活动提出了新的要求。例如，教学内容需要能够促进学生健康成长，有效提高学生的学习热情，帮助学生更好地在脑海中构建物理学科的知识体系框架，引导学生进行自主学习或合作探究。

所以，教师利用心理健康教育知识能够潜移默化的改变学生的思维方式，引导学生从原来的被动式学习转变为主动式学习。此外，由于高中物理知识与学生实际生活具有一定的联系，倘若教师能够利用心理学的角度加深学生将知识联系生活实际，那么就能够极大的提高学生的学习兴趣，促进课堂高效的开展。最后，基于心理健康教育开展的高中物理教学活动能够帮助教师打开新视野，引导教师在后续教学过程中不断创新教学形式以及教学内容，将新型教学理念运用其中，推动我国高中物理教学的发展^[4]。

三、基于心理健康教育在物理课堂中的应用策略

（一）预习环节

预习这一行为是体现学生学习积极性和主动性的重要指标。要想保障预习环节能够有效进行，教师也需要参与进去发挥预习的最大作用。在实际教学过程中，教师必须要为学生提供预习计划并且明确预习后所要达到的期望值。同时，教师也应结合学生的实际学情以及教学内容的重难点问题，为学生科学合理地规划预习内容。

例如，在《匀速圆周运动》这一章节中，倘若教师首先向学生提问：为什么受到指向圆心的摩擦力，那么此时学生要想回答这个问题就应结合离心现象并用微元法进行分析，但是大多数学生都难以理解这些学习方式，进而阻碍了学生的学习兴趣。所以教师应向同学提问：请大家找出什么力提供了向心力^[5]。

此外，教师还应尝试扩大预习范围。例如，教师可事先将教学内容按照单元进行划分，引导学生利用一周的时间完成某个单元的预习任务。同时，教师还应为学生提供开放性的问题，发挥学生的发散思维能力。例如，教师首先要求学生观察光的折射现象在实际生活中都有哪些应用，引导学生从身边的事物出发，学习光的折射、反射等等相关知识^[6]。

随后，学生需要通过小组合作的方式尽可能的收集更多有关光折射的相关知识，并在课堂中与其他学习小组进行评比。教师则需要选择能够举出最多案例的学习小组并进行鼓励。通过这种教学方式能够极大发挥学生的学习兴趣。

无论是预习目标还是预习内容，都是以循序渐进的方式引导学生不断地发掘知识背后的内涵，加强物理知识与实际生活之间的认知，从而帮助学生建立了学习自信^[7]。

（二）授课环节

心理健康教育融入高中物理授课环节，需要教师重点观察教学内容是否能够有效吸引学生的注意力。而注意力又分为无意注意和有意注意。例如，无意注意具有一定的突然性，在实际教学过程中，有经验的教师在讲授物理知识时总会通过抑扬顿挫的方式提高嗓门，向同学重点讲解重要的物理知识。此时，教师就能够将注意力分散的学生全部拉回到课堂当中，提高了教学效率。

而有意注意是指学习者在教学过程中有意识地参与到课堂当中，提高自己的注意力。从本质上来讲，有意注意是所有高中物理教师需要重点考虑的领域，只有能够充分帮助学生建立对物理学科的正确认知，提高他们

的学习积极性以及课堂的注意力，才能够构建高效的教学环境。

此外，根据学生短期记忆的相关调查数据可以得出，学生对没有联系的教学知识，通常只能记住五个或七个左右。也就是说，教师需要保障在所有教学过程中为学生进行讲解的知识点之间必须要有一定的联系，否则学生就无法记住更多的教学内容^[8]。

例如，针对加速度这一章节时，大多数教师都会为学生讲解瞬时速度、瞬时速率、平均速率等众多概念，但是这些概念对于学生来说相对复杂，学生无法在短期之内记住这些概念并发掘这些概念之间的联系。因此，教师需要将上述这些概念整合成一个模块，也就是速度的变化或速度的变化率，这样才能够引导学生从多个角度分析不同状态下速度以及速率的变化，有效帮助学生构建关于某一物理知识的体系框架，加强各个知识之间的联系^[9]。

（三）提问环节

基于心理健康教育的物理知识提问环节需要教师优化传统提问方式，既可以要求学生以学习小组为单位探讨某一物理问题，又可以引导学生利用网络平台搜寻相关数据，结合自身思维认知完成教学问题。此外，教师还需要保障提问的内容能够符合学生的认知水平，循序渐进式的帮助学生完成每一项教学目标，以此来提高学生的成就感。

从心理健康角度来看，教学提问的方式主要分为开放式提问和封闭式提问。开放式提问是指教师需要观察学生对某一物理现象或物理概念的看法，学生可以将物理概念放入到实际生活中，也可以结合某一物理现象进行分析。这种提问方式锻炼了学生的创新思维能力，并且能够帮助学生更好的理解物理知识与实际生活之间的联系^[10]。

此外，教师还应善用鼓励技术。例如，对于部分存在学习问题的学生，教师应以积极、正向的语言，鼓励学生从正确的角度去分析物理知识。并且，教师在日常教学过程中不能只提问积极表现的学生，还需要充分观察学习能力较差或内向的学生，引导他们能够积极表达自己的想法，以此来保障每位学生都能够充分地参与到课堂中来。

此外，对于回答错误的学生，教师也应积极发现学生身上的闪光点，不能直接训斥学生。例如，教师向学生提问光的干涉条件是什么，此时回答问题的学生并没有答出来，那么教师应引导学生从光波频率角度来分析，

例如光波频率相同或不同时会产生哪种现象呢。这种方式不仅不会让学生感受到自责，还能够引导学生将所学知识联系起来，从而快速的解决相关问题。

（四）作业环节

传统高中物理作业难度较大，涉及的知识点繁多，倘若学生理解能力较差，那么将无法完成原有的教学安排。所以，教师首先应优化高中物理作业的布置形式。例如，可以为学生提供开放性作业活页卡片以及实践活动等，激发学生的学习兴趣。同时，教师还应观察学生的学习状态。例如，学生不做作业的原因是因为教学内容过难还是学生自身懒惰。教师应清楚地认识到学生的认知水平，这样才能够为其提供与之匹配的作业内容，帮助学生建立自信心，提高学生的学习主动性。

此外，作业的最大作用是引导学生巩固所学知识，加强知识点之间的联系，所以教师应注意作业内容需要同各个知识点之间拥有较强的联系，学生能够通过一个知识点探索其他知识点的应用，这样才能够保障学生在做作业过程中不断获得成就感。

最后，教师在为学生规划作业目标时，还应适当的提供一系列的奖励机制。例如，倘若某同学能够利用物理定律来解释生活中的有趣现象，并且能够通过教师给定的数据进行分析，那么这名同学则可免除完成计算题或相关应用题的作业内容

（五）教学评价环节

传统教学评价方式主要以学生是否完成教师规定的教学目标为主，教师并不会考虑学生的实际学情以及学生的成长状态。因此，基于心理健康教育的教学评价环节，需要教师通过评价学生的学习行为来观察学生的情感态度和价值观。因此，无论是哪种教学阶段，教师都应及时观察学生的学习状态。

在教学活动开展前，教师需要与学生开展沟通，了解学生的实际学习需求以及当前学情，随后在预习环节、提问环节以及作业环节当中观察学生的学习能力是否相比于教学活动开始前有所提高。此外，教师还应定期为学生提供问卷调查，引导学生参与课堂的评价，并要求学生说出近期教学活动存在的问题以及对当前教学活动提出的意见等等。通过师生联动的方式能够有效提高学生的主人翁意识，发挥学生的主体地位，让学生感受到自己也是教学活动的一份子，从而提高了自信心与学习积极性。

四、结束语

综上所述，基于心理健康教育开展高中物理教学活

动需要教师结合学生的认知思维,从情感态度与价值观的角度帮助学生建立对物理知识的认知,以培养学生学习兴趣为主,为学生提供多元化的学习方式。

参考文献:

- [1]王鹏,刁山菊.浅析高中物理教学与心理健康教育的融合[J].中小学心理健康教育,2017(16):68.
- [2]殷蒙蒙.浅析高中物理教学与心理健康教育的融合[J].新课程·中学,2019(7):281.
- [3]何亮亮.浅析高中物理教学与心理健康教育的融合[J].科学咨询,2019(46):58.
- [4]夏秀春.心理健康教育在高中物理教学中的体现研究[J].考试周刊,2017(60):158.
- [5]李进斌.课堂应是高中生心理健康教育的主阵地[J].基础教育论坛,2019(24):15.
- [6]刘世伟.浅谈高中德育教育与心理健康教育的融合[J].文渊(高中版),2019(12):549.
- [7]李艳.谈高中物理教学中如何进行德育教育[J].中华传奇,2020(28):126.
- [8]韩秀梅.高中学科教学渗透生涯教育的策略——以物理学科为例[J].中小学心理健康教育,2020(2):23-26.
- [9]陶楚.高中心理课主题选择——基于学生兴趣及班主任和心理教师经验[J].中小学心理健康教育,2019(16):25-27.
- [10]李庆林.在物理学习中培养学生健康的心理品质[J].辽宁教育,2017(16):44-45.