

# 初中数学课堂教学减轻学生心理压力的方法探讨

张增娇

西北师范大学文学院 甘肃 兰州 730071

**[摘要]**初中数学教师在教学过程中，要注重学生的心理健康，注重课堂教学的质量。要通过不断地引导学生，让学生在轻松的氛围下学习数学，让学生在数学课堂中释放自己的压力。这样既有利于教师和学生之间的情感交流，也有利于提高课堂教学质量。因此，教师要改变传统的教学观念，认识到学生心理健康对初中数学课堂教学质量的重要性，不断地转变教学观念，采取有效措施减轻学生心理压力。教师要善于采用合适的教学方法来减轻学生的心理压力，让学生在轻松愉快的环境中学习数学。下面笔者将结合自身的实际经验来具体谈一谈如何在初中数学课堂中减轻学生心理压力。

**[关键词]**初中；数学；减压

**[中图分类号]** G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9228(2023)-0037-09 **[收稿日期]** 2023-07-10

## 一、合理安排数学教学，激发学生的学习兴趣

心理学研究表明，兴趣是最好的老师。在初中数学教学过程中，教师要充分地发挥学生的主观能动性，引导学生对数学产生浓厚的兴趣，让学生在快乐中学习数学。要通过各种手段来激发学生的学习兴趣，让学生在轻松愉快的环境中学习数学。教师要在教学过程中注意设计一些有趣的教学活动，通过一些游戏或者活动来激发学生的学习兴趣。比如，教师可以将课本上的知识编成小故事或者谜语，让学生猜一猜，这样不仅能够激发学生的学习兴趣，还能够提高课堂教学质量。此外，教师也可以将生活中有趣的现象引入到课堂教学中来，通过一些有趣的生活实例来激发学生的学习兴趣。这样不仅可以让学生在轻松愉快的氛围中学习数学知识，还可以增强学生对数学的理解和认知能力。

## 1、激发学生的学习兴趣，让学生主动学习

在教学过程中，教师要充分发挥学生的主体地位，尊重学生的想法和意见，引导学生自主学习。在教学过程中，教师要注重培养学生的兴趣，让学生在课堂上能够积极主动地参与到教学活动中来。教师要鼓励学生勇于质疑、敢于提问，使学生充分地发挥自己的主观能动性，让学生在课堂上能够积极地思考问题，发表自己的见解。同时，教师也要不断地鼓励和引导学生从不同的角度去思考问题、解决问题。此外，教师也要为学生营造一个良好的学习氛围和学习环境，为学生提供足够的学习机会和条件。这样才能够使学生在轻松愉快的环境中主动学习数学知识。

## 2、注意课堂教学形式，提高数学课堂效率

初中数学是一门非常重要的学科，对学

生的发展具有非常重要的作用。但由于受到应试教育的影响，教师往往将大量的时间和精力都放在了考试科目上，而忽略了课堂教学，使得教师在课堂上对学生进行简单重复的知识讲解，导致学生对数学产生抵触情绪。因此，在初中数学教学过程中，教师要注意提高课堂教学质量和效率，让学生在轻松愉快的环境中学习数学知识。例如，教师可以将学生分成小组进行小组合作学习，让学生利用课余时间对课本上的数学知识进行预习和复习。教师也可以让学生在小组内相互帮助、相互学习，这样不仅可以提高课堂教学质量和效率，还可以促进学生之间的交流与合作。在课堂上，教师还可以组织学生进行一些分组讨论活动。这样不仅可以培养学生的合作精神和竞争意识，还可以提高学生的分析和解决问题的能力。所以说，教师要注意课堂教学形式，将课堂教学形式多样化，这样不仅能够激发学生学习兴趣，还能够提高课堂教学质量和效率。

## 二、建立融洽的师生关系，让学生感受到老师对自己的关心

学生的心理健康与否与教师的教学质量是分不开的。只有教师和学生之间建立起融洽的师生关系，学生才能对教师产生信任，学生才能在数学课堂中感受到老师对自己的关心，才能把压力释放出来。因此，教师要善于和学生建立起良好的师生关系。例如：在讲《三角函数》这一课时，我就让学生扮演一个数学老师，把自己对三角函数知识的理解写在黑板上。这样就可以让学生直观地

了解到三角函数这一知识点，也可以让学生了解到数学学习中所遇到的困难。由于是学生扮演教师角色，他们就会把自己所遇到的困难和数学知识联系起来，这样他们就可以把学到的知识灵活地运用起来，也能让自己在数学课堂中减轻心理压力。

1、学生扮演数学教师，让学生体会到自己是一个学生，这样在课堂上他们就不会因为自己的学生身份而感到紧张，从而缓解自己的心理压力。

当学生真正成为数学教师的时候，他们就会感到非常开心，他们也能从学生的角度去理解自己的数学知识。在这个过程中，教师可以利用多媒体设备来辅助教学，这样就能让学生更直观地了解到三角函数这一知识点。在讲到三角函数时，学生就会从三角函数的定义入手，然后再通过不同的角度来分析三角函数的概念。比如：通过反三角函数公式来讲解三角函数的定义，再让学生用自己所学的公式来解答题目中的问题。这样就能让学生把数学知识灵活地运用起来，也能让学生体会到学习数学知识是非常有趣的事情。由于在整个数学课堂中都是以学生为主体，教师就可以把自己的角色换成学生，这样就能让学生感受到教师对自己的关心。

2、教师可以让学生把数学学习中的不懂之处写出来，然后让其他同学进行讲解，这样其他同学也不会因为自己是数学老师而感到紧张。

这样，就可以让其他同学也体会到老师的辛苦，从而减少他们在数学课堂中的心理

压力。另外，教师还可以在课后安排一些活动，让学生把自己遇到的难题说出来，然后大家一起讨论。这样学生就会有一种集体荣誉感，他们也会更加乐意把自己遇到的问题说出来，也会更加乐意帮助其他同学解决问题。这样就可以让学生感受到教师对他们的关心和鼓励，也能让他们在数学课堂中感受到快乐和轻松。总之，初中数学教师要在教学中关注每一个学生，及时发现学生的问题，及时给予他们帮助和鼓励，让每一个学生都能在数学课堂中感受到快乐和幸福。

### 三、利用数学游戏教学，帮助学生释放心理压力

游戏是学生最喜欢的活动，在初中数学教学过程中，教师可以设计一些有趣的数学游戏来让学生参与进来，帮助学生释放心理压力。在初中数学教学中，教师可以利用数学游戏来促进学生之间的交流与互动，这样

既可以减轻学生的心理压力，也可以提高数学课堂的教学质量。例如，教师在教授“勾股定理”时，可以让学生利用多媒体来进行游戏。在游戏过程中，教师要指导学生不断地思考、总结、分析出勾股定理的本质。在这一过程中，教师要注意不断地引导学生思维能力的发展，这样既可以活跃课堂气氛，也可以让学生释放自己的心理压力。

参考文献：

[1]张庆辉.城乡七年级新生数学考试焦虑诱因的调查与思考[J].现代中小学教育.2016,(10).DOI:10.16165/j.cnki.22-1096/g4.2016.10.019.

[2]宋凤宁,张琼,林柳.新课程背景下中学生心理适应性研究[J].广西师范学院学报(哲学社会科学版).2004,(4).DOI:10.3969/j.issn.1002-5227.2004.04.009.

### Discussion on the methods to reduce students' psychological pressure in junior middle school mathematics classroom teaching

Zhang Zengjiao

College of Literature, Northwest Normal University, Lanzhou, Gansu province 730071

Abstract: Junior high school mathematics teachers in the teaching process, should pay attention to students' mental health, pay attention to the quality of classroom teaching. To constantly guide students, let students learn math in a relaxed atmosphere, let students release their pressure in the math class. This is not only conducive to the emotional communication between teachers and students, but also conducive to improving the quality of classroom teaching. Therefore, teachers should change the traditional teaching concept, realize the importance of students' mental health to the quality of junior middle school mathematics classroom teaching, constantly change the teaching concept, and take effective measures to reduce students' psychological pressure. Teachers should be good at using appropriate teaching methods to reduce students' psychological pressure, so that

students can learn mathematics in a relaxed and happy environment. Below the author will combine their own practical experience to talk about how to reduce students' psychological pressure in junior middle school mathematics class.

Key words: junior high school; mathematics; stress reduction