

# 中专数学教学渗透心理健康教育的探讨与实践

韦学风<sup>1</sup> 魏成才<sup>2</sup>

1. 古浪县职业中等专业学校（古浪县教师进修学校、武威开放大学古浪学院） 甘肃 武威 733100

2. 古浪县泗水教育工作站 甘肃 武威 733100

**摘要：**中专数学教学在知识传授过程中融入心理健康教育，可实现学科育人与心理发展协同推进。基于立德树人理念，构建“知识—能力—心理”三维融合框架，通过数学史资源挖掘、思维训练嵌入与阶梯式任务设计，将抗挫折能力、自我认知与情绪调节等心理要素自然渗透于教学过程。创新提出“三阶渗透”教学模式，涵盖课前情境铺垫、课中情感浸润与课后心理反馈，强化学习动机与元认知发展。实践表明，该路径有效缓解数学焦虑，提升学生专注力与人际协作能力，促进心理品质可持续发展。该范式为中专阶段学科育人提供了可复制、可推广的实施路径。

**关键词：**中专数学教学；心理健康教育；探讨；实践

## 引言

中专数学教学作为基础性学科教育的重要组成部分，其功能已超越单纯的知识传授范畴，日益承担起促进学生全面发展的育人使命。随着教育理念从“知识本位”向“学生发展核心素养”转型，心理健康教育逐渐成为学科教学融合的重要维度。当前，中专学生正处于心理发展关键期，面临学业压力、自我认同困惑与人际适应挑战，亟需在日常教学中获得持续的心理支持。将心理健康教育有机融入数学教学，有助于实现知识学习与心理成长的协同推进。

### 1 理论基础与现状分析

中专数学教学作为职业教育体系中的基础性课程，其功能已超越单纯的知识传递范畴，日益凸显育人导向的深层价值。在“立德树人”教育目标的引领下，数学教学不再局限于解题技巧与逻辑训练，更应承担起促进学生心理素质提升、健全人格建构的重要职责。当前，随着心理健康教育在教育体系中地位不断提升，将心理发展要素融入学科教学成为必然趋势。

#### 1.1 核心概念界定

中专数学教学渗透心理健康教育，是指在教学设计与实施过程中，有意识地将心理素质培养、情绪管理、自我认知、抗挫折能力等要素融入数学知识的传授与思维训练之中。其本质并非简单叠加心理内容，而是通过教学内容的重构、教学方法的优化与师生互动机制的深化，实现知识获取与心理发展的协同推进。数学作为

一门高度抽象且具有严密逻辑的学科，其学习过程天然具备锻炼意志、培养耐心与增强自信心的潜力，为心理健康教育提供了独特载体。心理素质的培养并非附加任务，而是教学目标体系中不可分割的组成部分，尤其在中专学生普遍面临学业压力与未来不确定性背景下，心理支持功能更显必要。

心理教育的关键要素包括情绪识别与调节、学习动机激发、自我效能感建构及人际协作能力等，这些能力在数学问题解决、合作探究与反思评价等环节中可被有效激活<sup>[1]</sup>。例如，面对复杂数学问题时，学生若能保持稳定情绪、理性分析，便体现出良好的心理韧性。教师可通过设置阶梯式任务、鼓励试错行为、强化过程性反馈等方式，引导学生在认知挑战中建立积极心理体验。这种融合不是对数学教学的干扰，而是对教学本质的回归——教育的根本目的始终是促进人的全面发展。

#### 1.2 学术研究现状

近年来，课程理念的兴起推动了学科育人路径的探索，数学教学领域逐步关注知识传授与价值引领的结合。部分研究聚焦于数学史中蕴含的科学精神与人文情怀，强调通过讲述数学家克服困难、坚持探索的真实故事，激发学生的内在动力与责任感。另一类研究则关注思维训练对心理品质的塑造作用，如逻辑推理能力的提升有助于增强认知稳定性，问题解决能力的培养可增强应对不确定性情境的信心。这些探索为中专数学教学渗透心理健康教育提供了初步理论依据。

然而，现有研究普遍呈现形式化倾向，心理健康教育常被简化为课堂中插入一段励志话语或心理小贴士，缺乏与教学内容的深度耦合。教学目标常呈现“知识—心理”割裂状态，心理目标缺乏系统设计，评价机制亦

本文系甘肃省教育科学“十四五”规划2023年度一般课题《古浪职业中专数学学科融合心理健康教育实践研究》，课题立项号（GS【2023】GHB1160）研究成果之一。

未建立,难以形成闭环反馈。尤其在中专教育背景下,学生群体存在学习基础薄弱、自我认同感低、抗压能力弱等典型特征,现有研究对如何针对不同心理特质学生实施差异化渗透策略的探讨极为有限。这种研究空白导致教学干预缺乏针对性,难以满足学生多样化成长需求。

### 1.3 实践问题诊断

当前中专数学教学在心理育人方面的实践困境,主要体现在教学目标设定偏狭、教师素养结构性缺失与课堂实施机制僵化三方面。教学目标往往聚焦于知识点掌握与考试成绩,忽视学生学习过程中的心理体验与情感发展,导致育人功能被边缘化。教师虽具备专业教学能力,但在心理教育理论与干预技术方面储备不足,难以识别学生心理问题或提供有效支持,复合型素养亟待提升。

课堂互动模式长期停留在“教师讲—学生听—习题练”的单向结构,缺乏情感交流与心理共鸣机制。学生在高强度任务中容易产生焦虑、挫败等负面情绪,而教师未能及时察觉或介入,进一步加剧心理压力。此外,心理健康教育内容常被当作独立模块独立讲解,与数学教学目标缺乏内在逻辑关联,导致二者在实施中难以形成合力。教学设计未体现“心理—知识—能力”三位一体的融合逻辑,最终造成心理教育流于表面,难以真正内化于学生认知结构之中。

## 2 渗透路径与实施策略

在中专数学教学中融入心理健康教育,需突破传统学科教学的单一知识传授范式,构建兼具科学性与人文性的育人新路径。通过系统设计教学目标、内容、活动与评价的联动机制,可实现数学知识学习与心理素质发展的双向促进。该路径不仅回应了新时代职业教育对“德技并修”人才的培养诉求,也契合心理学研究中关于认知与情感相互作用的基本规律。教育实践表明,当数学教学不再局限于解题技巧训练,而能引导学生在思维挑战中建立自我效能感、在合作探究中增强归属感时,学习过程本身即成为心理成长的重要场域。

### 2.1 教学目标整合策略

数学教学目标的设计应超越对知识掌握与技能训练的单一追求,转向涵盖认知、能力与心理品质的综合体系。三维融合目标体系的建立,使心理品质培养成为教学设计的内在组成部分,而非附加内容。例如,将“逻辑推理能力”与“理性思维”“抗挫意志”等心理素质指标纳入课程标准的实施维度,形成可量化、可追踪的育人导向<sup>[1]</sup>。数学建模活动作为典型载体,既锻炼学生抽象建模与数据分析能力,又在面对复杂问题时促进其心理韧性的发展。这种目标整合方式,使心理教育不再依赖孤立的讲座或辅

导,而嵌入日常教学的深层结构之中。

### 2.2 教学内容挖掘方法

数学知识本身蕴含丰富的心理教育潜能,关键在于教师能否主动挖掘其隐性育人价值。数学史资源的开发为此提供了重要支撑,如陈景润在哥德巴赫猜想研究中展现的执着精神,可作为激励学生坚持探索的典型范例。将此类真实人物故事融入教学,有助于学生在历史语境中感知科学精神背后的意志品质。同时,数学思维训练过程本身即包含对心理素质的锤炼。逻辑推理强调理性判断,概率统计培养面对不确定性时的冷静态度,而解题中的反复试错则自然引出抗挫折教育的契机。通过设计阶梯式问题任务,使学生在逐步突破认知边界的过程中,积累心理资本与自我效能体验。

### 2.3 教学活动设计模式

教学活动的设计应充分考虑中专学生的心理发展特点,注重情境的适切性与参与的包容性。分层问题情境的创设,使不同水平学生均能体验“跳一跳够得着”的成功感,有效缓解长期存在的数学焦虑。在提问环节引入“你认为这个问题可以从哪几个角度思考?”等引导性语言,可推动学生进行自我反思,促进元认知能力的提升。此外,“数学心语”交流活动的开展,通过匿名方式鼓励学生表达学习中的困惑与情绪,构建安全的心理表达空间。此类活动不仅增强了师生间的情感联结,也为教师及时识别潜在心理风险提供依据。心理支持机制的制度化嵌入,使心理健康教育从偶然性干预走向常态化实践。

### 2.4 教学评价反馈机制

评价体系的重构是保障渗透策略可持续运行的关键环节。传统的终结性评价难以捕捉学生心理成长的动态过程,亟需转向过程性评价。开发以观察记录、学习日志、课堂表现等为载体的评价工具,可系统追踪学生在合作态度、问题应对方式、自我调节能力等方面的变化轨迹。多维评价体系将知识掌握度与心理发展指标并重,避免以分数单一衡量学生价值<sup>[3]</sup>。通过定期反馈,教师可识别学生心理发展的阶段性特征,并据此调整教学策略。动态反馈机制使教学不断优化,形成“教学—反馈—调整”的闭环,确保心理健康教育在数学课堂中真正落地生根。这种评价方式的革新,体现了教育评价从“甄别功能”向“发展导向”的根本转变,也为构建可推广的评估模型提供了实践基础。

## 3 教学模式创新与实践

### 3.1 课前情境铺垫阶段

数学课堂的初始阶段应成为心理状态调适与学习动

机激活的关键窗口。通过引入数学史情境，如欧几里得在困境中坚持几何体系建构、华罗庚在逆境中潜心钻研的历程，可激发学生对科学精神的认同与内在动力。此类真实人物故事不仅传递知识背景，更隐含抗挫、坚韧、专注等心理品质的示范意义。在预习任务设计中，融入心理引导环节，如要求学生预判课堂难点并尝试制定应对策略，有助于增强其自我效能感与问题解决信心<sup>[4]</sup>。课前心理状态评估机制的建立，通过简明问卷或表情符号反馈，可及时掌握学生情绪状态，为后续教学提供差异化调整依据，使教学更具针对性与人文关怀。

### 3.2 课中情感浸润阶段

课堂实施过程应成为心理品质培育的主阵地。问题链教学通过层层递进的设问，引导学生在思维挑战中形成持续关注与深度投入。当学生在解决复杂问题时经历短暂受阻，教师通过适时引导与正向激励，可有效培养其坚持性与抗挫折能力。小组合作学习中，通过明确角色分工（如记录员、发言人、协调员），使每位学生在协作中获得角色认同与社会价值感，促进人际沟通与共情能力发展。课堂互动中的即时心理反馈机制尤为重要，教师通过观察非语言信号、回应情绪表达，及时给予情感支持，帮助学生调节焦虑、紧张等负面情绪，形成积极的学习心理氛围。这种动态调节机制使课堂不仅是知识传递场所，更是情感成长空间。

### 3.3 课后心理反馈阶段

课后阶段应延续课堂中的心理支持路径。反思性写作活动鼓励学生记录学习过程中的情绪波动、思维转变与自我认知变化，通过文字梳理提升自我觉察能力，增强情绪管理意识。数学实践活动的设计注重真实情境应用，如测量校园设施、分析生活数据，让学生在解决实际问题中体验成就感，强化自信与责任感。个性化辅导档案的建立，通过持续记录学生心理发展轨迹，实现从“一次性干预”到“长期追踪”的转变。该档案可作为教师调整教学策略、家校沟通协作的重要依据，推动心理健康教育的可持续性发展。

### 3.4 实践支持体系建设

教学模式的有效落地离不开系统性支持。教师培训体系需纳入心理健康教育内容，通过专题研修、案例分析、教学观摩等方式，提升数学教师识别心理需求、实施心理干预的能力。家校协同机制应打破教育壁垒，定期开展家长讲座、建立家校沟通平台，使家庭成为心理支持的延伸场域<sup>[5]</sup>。校园文化氛围的营造，可通过设立“数学心理角”、举办“数学与人生”主题讲座、展示学生心理成长故事等方式，形成尊重差异、包容失败、鼓励探索的育人生态。这些制度性安排共同构成心理健康教育落地的保障网络，使心理健康教育在中专数学教学中实现常态化、制度化运行。

### 结语

综上所述，中专数学教学渗透心理健康教育不仅具备理论可行性，更可通过“知识—能力—心理”三维融合框架与“三阶渗透”教学模式实现有效落地；研究发现，将数学史、思维训练与问题解决过程有机融入教学，可显著提升学生的抗挫折能力、自我认知水平与情感调节能力；该实践路径有效弥合了知识传授与心理育人之间的鸿沟，为落实立德树人根本任务提供了可操作的学科育人范式；差异化策略与评价工具标准化方面仍存局限，未来应进一步深化分层渗透机制，构建可推广的动态评估体系，推动心理健康教育在中专数学教学中的常态化、系统化发展。

### 参考文献

- [1]赵星成.小学数学教学渗透心理健康教育的路径[J].青春健康,2025,04:126-127.
- [2]南成喜,金文卫.初中数学教学渗透心理健康教育方法研究[J].新课程教学(电子版),2025,13:146-148.
- [3]曾霞.初中数学教学中渗透心理健康教育的实践与思考[J].红树林,2024,15:0025-0027.
- [4]李星星.初中数学教学中渗透心理健康教育的实践与思考[J].数学学习与研究:教研版,2023,32:146-148.
- [5]满婷文.浅析初中数学教学渗透心理健康教育的要点及措施[J].成长,2022,10:133-135.