

小学数学融入心理健康教育的策略研究

陈路姣

江西省吉安市泰和县桂花实验学校

摘要：小学阶段正是学生身心发展的关键阶段，在该阶段开展心理健康教育对学生健康成长具有重要意义。心理健康教育应与日常教学活动结合在一起，渗透到学科教学的不同领域，而数学作为一门基础学习科目，成了开展心理健康教育的重要载体。本文结合心理健康教育视角，分析了小学数学实践教学活动的具体开展策略，其目的在于推动学科教学与心理健康教育的融合，有效促进学生健康快乐成长。

关键词：心理健康教育；小学数学；教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.06.220

引言

由于成长环境和生活条件不同，小学生刚刚步入系统的小学学习阶段会出现不同的表现，如果缺乏教师和家长的指导，很多学生会出现一些心理健康问题，这严重影响学生的未来学业发展与健康成长。基于此，小学数学教师积极探索心理健康教育融合策略，在小学数学课堂将心理健康教育巧妙渗透其中，借助理论引导与实践探究锻炼学生的思辨能力与抽象逻辑，培养学生抗压、抗挫能力，进而使小学生有能力独立应对学习与生活中遇到的问题，有效提升小学数学学科教学品质。

一、小学数学教学中渗透心理健康教育的必要性

（一）素质教育的内在要求

良好的心理素质对于学生身心健康发展都产生了深远影响，而身心健康是学生各项素质能力获得提升的关键，在新时期的教育发展背景下，小学数学教师必须迎合素质教育的基本要求，转变传统教学观念，充分认识良好的心理素质是素质教育的内在要求，要帮助学生设计心理健康教育活动，进一步提升小学生的心理素养，适应新课改的教学要求为心理健康教育开展提供广阔平台。

（二）基础教育课改的要求

在教育改革发展背景下，现代教育活动的侧重点已经出现了明显变化，教师除了开展基础文化教育以外，还要塑造学生强健的身体素质以及豁达的心理素质，具备良好的审美情绪以及健康的生活方式，这充分体现出心理健康教育是教育发展的迫切要求，这将有效推动新课改教育目标的落实，将学生塑造为有理想、有道德、有韧性的优秀学生。

（三）学生全面发展的要求

小学生综合素质的全面发展，是指学生在德、智、体、

美、劳各方面能力的持续性提升，而这些能力的提升都是以心理健康发展为前提，要求教师塑造学生健康的心理品质。经研究发现，小学生心理健康与其身体素质、智慧开发、道德品质、价值观念都具有非常紧密的联系。小学数学作为一门基础学习科目，巧妙渗透心理健康教育，不仅可以帮助学生掌握数学知识，还能提升学生精神状态，深化数学课堂的教学内涵。

（四）国家培养人才的需要

随着我国与国际社会交往日益频繁，社会对高素质人才的需求居高不下，这里所指的高素质人才不仅要在特定领域掌握相应的知识与技能，还要具备良好的心理素质。这就需要在教育活动中注重心理健康教育的开展，而在小学数学课堂渗透心理健康教育，可以培养学生抗压、抗挫能力，使学生成为具备优秀心理品质的高素质人才，这充分迎合了社会对优秀人才的培养需要。

二、小学数学融入心理健康教育的策略

（一）整合心理健康教学资源

心理健康教育质量的提升，必须准确把握学生的身心特点，并以此为基础整合心理健康教育资源，利用不同形式汇总资源并呈现资源，充分发挥学生的个体学习优势，为学生给予积极的鼓励和肯定，进而帮助学生建立良好的学习信心。

1. 开展学情调研

如果教师在数学课堂并不了解学生的实际情况，只是将心理健康教育的理论内容灌输给学生，很难实现理想的心理健康教育指导效果。这就需要教师树立起学情调研意识，充分了解学生的身心发展特点，掌握学生的学习态度、思维认知、团队交际等基本情况，了解困扰学生的潜在心理因素，构建良好的师生关系，科学开展学情调研，精心预设心理健康教育方案。

例如，高年级小学生已经具备了一定的理解能力，可以应用一些数学知识解决实际问题。在六年级《分数乘法》的教学活动中，教师要求学生连续计算某数值的几分之几。教师通过举例讲解的方法，引导学生分析计算习题中的数量关系，帮助学生掌握正确的运算规则。在计算过程中很多学生由于遇到一些学习困境，往往会表现出焦虑、烦躁的情绪，甚至出现了厌学现象。此时教师应对学生耐心指导，帮助学生调整自己的情绪，以积极的态度应对学习中遇到的问题。在小学数学课堂学生的学习情况参差不齐，教师要善于观察学生的学习过程，科学开展学情调研，掌握学生学习状况，进而为心理健康教育的有效实施奠定良好基础。

2. 融入趣味元素

小学生对趣味性内容表现出强烈的探索，数学教师在小学数学课堂可以融入一些趣味性教学元素，充分体现心理健康教育内容的多元性，积极搭建多元化体验平台，有效激活学生参与数学知识探究的内驱力，为心理健康教育的渗透奠定良好基础。

例如，在教学《位置与方向》这部分内容时，教师可以结合多媒体为学生展示某游乐场，学生需要结合数对形式对游乐设施的具体位置进行标注，在班级群构建过程中，教师发现不同学生对位置与方向较为敏感，整体学习存在较大差距。为了照顾不同学生在数学课堂的心理感受，教师将学生划分为不同的学习小组，相同能力的学生处于同一小组，并且这种分组要坚持隐性原则，以照顾学生的自尊心，同时为每一小组布置不同难度的学习任务，教师要观察学生在完成数学任务中的具体表现，通过动态分层有效提高教学效率，进而培养学生的自主学习能力。

（二）创设心理健康趣味情境

小学生对于趣味学习情境表现出强烈的探索欲，其认知理解主要受到直观感受的影响，数学教师在心理健康教育活动中，应为学生创设趣味教学情境，搭建轻松愉悦的课堂学习氛围，有效启发学生的学科思维，促进学生核心素养的有效提升。

1. 打造学习环境

在设计教学方案的过程中，教师应充分借助多媒体为学生搭建立体教学情境，帮助学生充分感受到数学知识的潜在魅力，借助动画为学生展示案例，演示实验操作流程，结合生动的教学情境改变数学课堂枯燥、乏味、沉闷的学习状态，使学生主动展开数学知识探究，构建

完整的数学知识体系。如此也能为心理健康教育的开展奠定良好基础。

例如，在教学《分与合》这一课的过程中，教师要通过创设游戏教学情境，深化学生对分与合的理解，同时引导学生利用数学思想解决实际问题，提升学生的人际交往能力，塑造学生积极向上的心理态度。在数学课堂教师为学生导入“分与合”在生活中应用的具体案例，要求学生展开小组合作探究，为学生设计游戏活动，如学生需要通过合作完成相应的拼图任务，借助这种方式体会“分与合”的数学概念。在心理健康教育视角下，教师要帮助学生分享数学游戏的体验与感受，引导学生思考“分与合”在实际生活的重要意义，鼓励学生分享自己的经历和感悟，通过模拟心理健康教育情境，提出具体的解决方案供学生分享。教师要关注学生学习过程的情绪变化，提供必要的指导和帮助，使学生在掌握数学概念的同时，学会合作解决所有问题，进而有效落实心理健康教育。

2. 传授健康知识

心理健康教育的开展需要讲究一定策略，小学数学教师不能将理论知识生搬硬套，如果一味地进行说教，很容易导致学生出现抵触情绪，面对学生出现的一系列心理健康问题，教师可充分结合案例分析为学生普及健康知识，传授针对性的解决策略，使学生通过思考、讨论、总结获得提升，最终突破心理障碍，在掌握知识的同时，提高学生的心理健康水平。

例如，结合《比》这一课设计教学活动时，教师为学生提出了以下问题：“某火车时速为80千米，而普通汽车的速度为时速60千米，请问火车与汽车速度比为多少？”，教师引入生活实例，引导学生思考数学问题，可以以直观且易于理解的方式帮助学生掌握比的含义，这在一定程度上简化了学生的思维复杂度，使学生由被动学习转向为主动探究。教师引导学生思考生活中还有哪些“比”的现象，比如商品价格、比各自成绩等。教师要学会抓住细节渗透心理健康教育，如在“比”成绩的过程中，教师要引导学生展开自我反思，了解自己学习中存在的不足并做出对应的努力，通过科学调整心态，提高学生的学习信心，使学生在学习与生活中遇到问题时，可以展现出良好的韧性。

（三）开展心理健康实践活动

1. 创新活动形式

组织实践学习活动，可以为学生提供丰富的动手操

作空间,调动学生的多重感官体验,深化学生对数学知识的理解,从而构建起更为坚实和深入的数学认知基础。教师秉持创新精神,勇于尝试、探索并实践新颖的教学模式,可以为数学教学注入更多活力,使其变得生动活泼、趣味横生且多元化。

小学数学教师结合《圆柱和圆锥》这部分内容展开教学时,可以创新教学活动形式,通过计算游戏、拼图游戏等点燃学生的学习情绪,并要求学生自主设计数学实验,有条件的校园可以组织学生参与户外实践活动,这些活动的目的都是为了帮助学生了解圆柱和圆锥的特点,并掌握其体积公式,能够独立对相关的数学学习题进行计算。数学教师结合心理健康教育视角,引导学生总结自己在活动中的积累和收获,了解学生在活动中的心理感受,结合有效反馈调整教学策略进程,有效促进学生心理健康发展,培养学生积极向上的情感和良好心理品质。

2. 组织合作学习

在数学课堂学生会遇到很多疑难问题,有些知识点学生是无法通过独立思考完全理解的,需要得到教师的引导和帮助。数学教师可以为学生设计小组合作学习,鼓励学生合作,互助,共同解决数学学习中遇到的问题。同时在合作实践探究活动中渗透心理健康教育,有效锻炼学生的合作精神与交际能力。

比如,学习《可能性》这部分内容时,教师在课堂为学生设计了摸球游戏,教师将提前准备好的盒子带入课堂,在盒子内部装有不同颜色的小球,学生轮流摸球并记录自己摸到不同颜色球的次数,要求学生分别计算摸到不同颜色球的可能性。在小组合作学习过程中,学生通过明确学习分工,共同进行数据分析比较,最终总结出摸到不同颜色的球与盒子内部小球的总体数量存在着非常紧密的联系。借助这种合作探究教学活动,不仅可以帮助学生掌握数学知识,也潜移默化地渗透了心理健康教育,教师抓住学生的学习表现窥测其心理动向,提供实时指导与帮助,可有效促进学生心理健康发展。

(四) 提升心理健康辅导针对性

在小学数学课堂,教师应注重对学生个体差异的观察,对学生的一些突出心理问题进行汇总,这些问题通常会影响学生的思想和行为,不能帮助学生做出正确的判断,对学生的学习与生活状态产生负面影响。教师应结合获取的信息进行综合分析,设定个性化心理辅导方

案,帮助学生解决心理健康问题,促进学生个性能力的有效提升。

为了准确把握学生的心理健康状态,教师通过定期开展心理测评,帮助教师了解学生的性格特点与心理需求,进而为后续的心理辅导活动开展提供依据。根据学生在数学课堂的具体表现生成一份心理健康报告,准确详细的汇总学生心理健康存在的问题。部分学生由于没有得到及时指导,心理问题可能表现的比较严重,教师应对学生进行个性化辅导,结合面对面交流掌握教学信息,深入理解学生的心理健康问题,为学生提供针对性的指导和建议,鼓励学生积极展开课堂讨论,有效缓解学生的焦虑情绪。教师要帮助学生感受到教师的关爱与呵护,创造温暖的教育成长环境,将存在心理问题的学生引入正轨,切实提高小学阶段心理健康教育实效。

结语

综上所述,在小学数学课堂融入心理健康教育,可以为学生多项素质的发展奠定坚实基础,数学教师通过整合丰富的教学资源、创设心理健康教育情境、开展实践教育活动等方式,将心理健康教育与数学教学活动紧密结合在一起,提高了心理健康教育的渗透效果,也丰富了小学数学课堂的内涵。未来,小学数学教师应持续探索心理健康教育的具体渗透策略,适应小学生不断变化的心理需求与学习特点,有效促进学生核心素养的提升。

参考文献

- [1] 马梅梅. 依托家校共育促进小学数学教学及心理健康教育协同发展[J]. 读写算, 2025, (05): 94-96.
- [2] 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.
- [3] 李致刚. 心理健康教育在小学数学教学中的渗透策略[J]. 青春期健康, 2024, 22(16): 82-83.
- [4] 朱东城. 小学数学课堂教学中渗透心理健康教育的策略[J]. 西部素质教育, 2024, 10(15): 119-122.
- [5] 袁亮. 心理健康教育在小学数学教学中的有机渗透[J]. 数学大世界(上旬), 2024, (07): 80-82.
- [6] 苏雪琴. 小学数学教学中渗透心理健康教育策略[J]. 学苑教育, 2024, (14): 61-63.
- [7] 罗林飞. 小学数学渗透心理健康教育的教学策略[J]. 学苑教育, 2024, (05): 55-57.
- [8] 丁秀萍. 在小学数学教学中进行心理健康教育的策略研究[J]. 天天爱科学(教育前沿), 2022, (03): 25-26.