

要的作用。所以教师在教学过程之中,应当充分了解几何画板的优势及二次函数基础知识,运用几何画板展开相应的教学活动。

### 1. 几何画板的概念及特点

#### 1.1 几何画板及概念

在现阶段的教学过程之中,几何画板是较为出色的教学软件之一,它提供了较为丰富以及便利得创造功能,它能够使用者根据自己的心意编写出所要的教学课件。通过教学软件提供相应的技术支持与帮助,使用者实现其教学思想,只要使用者了解如何简单运用该软件便可以进行自主设计以及程序的编写。教师在教学过程之中,不但可以利用该平台编制相应的数学课件,还可以充分调动学生的积极性,让二次函数教学变得更加顺利。

#### 1.2 精确的作图

在初中数学学习过程之中,函数与图像的关系十分紧密,对于二次函数而言,不同的二次函数会有着不同的图像相对应。在二次函数式之中,一些参数的变化都会在图像上展现出来。所以教师在讲解二次函数过程之中,对于图像精确度要求极高。教师运用几何画板,能够让学生对二次函数的单调性轴、对称性中心、对称性以及最值等多个重要知识点,有着更加清晰的认识,进而帮助学生更好的理解该章节内容。

#### 1.3 通过动态的演示,让学生感受到图像的变化

与传统的教学方式相比,几何画板能够将原有的静态图像转化为动态图像,从而让学生更加清楚直观的认识二次函数式与函数图形之间相互对应的关系。例如教师在教学过程之中,可以运用几何画板展示动态的函数图像,实现从图像一道图像二之间的变化。这在传统的教学过程中,只能由教师在版面上画出两个不同的函数图像,然后让学生进行观察对比。传统模式下,教师的作图一旦不规范,就很难让学生及时的理解其中的含义,无法取得预想的教学效果。

#### 1.4 有利于实现探究性教学思维

在初中阶段的二次函数学习过程之中,几何画板已经不仅仅是一个演示工具,而是利用几何画板开展相应的探究性教学活动。在教室的积极引导之下,可以利用几何画板来对学生进行辅助教学,帮助学生二次函数的知识点进行归纳、总结,以促进学生整体数学思维的构建。且随着多媒体软件教学技术的不断应用,一些PPT的出现更是改变了传统的教学模式而几何画板,则属于一种探究性的教学工具,进一步推动了教学体制改革,使得学生的数学思维得到更加充分的锻炼,教学效果也变得更加明显。

### 2. 几何画板在初中二次函数教学过程中的应用

#### 2.1 运用几何画板导入数形结合思想培养学生的空间想象力

在现阶段的数学学习过程之中,数形结合思想是非常重要的一个数学理念,在

学生所学习到的众多数学思想之中,数形结合则是重中之重。在传统的教学过程之中,教师往往都是运用黑板进行做出实现树形之间的相互结合,但是这种黑板作出存在着较大程度的弊端,其图形较为死板,无法充分激发学生的学习兴趣和。而在科学技术普遍存在的现代化教学课堂,教师可以利用几个画板实现,对梳形结合思想的导入仪,转变教学模式,带给学生新的教学体验,进而帮助学生集中注意力,激发学生的数学激情。在具体的教学过程中,教师可以利用几何画板帮助学生完成多种数值的测量,以及各种函数形式的计算,如果图形发生改变,教师可以将与之对应的数据展现在学生面前,这种授课方式要直观的多,教师的教学压力也减轻了许多。就是在运用几何画板的过程之中。能够为树形结合思想的导入提供更多的教学渠道。几何画板在应用上,不但能够描绘出具体的图形,还能够提供相应的动态模型,给予学生动态上的变化,以增强数学知识的直观性以及形象性,让学生能够更加便利地找到相应的问题答案。例如:教师通过几何画板进行精确的图形制作,为学生讲解函数之间的具体关系,并在此基础上进行相应的拓展延伸,一解决学生二次函数学习过程之中的忧虑及疑问。

#### 2.2 增强实践教学,激励学生自主学习研究

几何画板作为一门教学软件起操作简单易学,就是在课余时间可以向向学生进行使用方法的传授,鼓励学生在课堂上进行自我操作,并在操作过程之中,注意一些函数的动态变化,以帮助学生找到学习兴趣,提高数学学习效率。比如:教师使用几何画板画出一个任意的三角形及其中位线并阐明其规律,教师通过拉动三角板的任意顶点来改变这一形状,来引导学生观察是否发生变化。教师可以将这环节给予学生,让学生通过自主的观察来进行规律的总结,提高学生的总结能力、观察能力,帮助学生建立起的信心。

#### 3. 结语

在初中阶段的教学过程之中,一名合格的初中教师一定要从理论与实践上对几何画板进行深入的了解,就是还有熟练的掌握几何画板的应用原理,根据实际的教学内容及学生情况进行应用,提高数学教学效果,帮助学生掌握数学知识,实现教学目标。

#### 参考文献

- [1] 姜国蓉. 几何画板软件在初中二次函数教学中的应用[J]. 读与写(教育教学刊), 2019, 16(06): 104.
- [2] 朱书乐. 几何画板在初中数学教学中的应用研究——以函数教学为例[J]. 中小学电教, 2019(03): 37-42.
- [3] 谭敏. 几何画板在初中二次函数教学中的应用研究[J]. 中学课程资源, 2019(02): 71-72.

## 高中生抑郁情绪与心理健康的关系研究

丁晗秋

(北京八一中学 北京 100085)

**[摘要]** 随着经济的飞速发展和社会的进步,人们面临着越来越大的压力。对于正处于心理和身体双重发展时刻的青少年学生,除了要面对着各种社会竞争压力,随之而来的有各类学业压力、关系联系压力等等。高中生处在相对单纯封闭的环境,在面对这些学业压力、人际交往关系处理和与父母相处等问题时,心理健康很可能出现。我们必须要重视青少年的心理健康问题,这对于学生之后的生活和发展有很大的影响。本文将简要探索高中生抑郁情绪与心理健康的关系。

**[关键词]** 高中生; 抑郁情绪; 心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.259

经济全球化的迅速发展,对人才的需求越来越高。面对着竞争越来越激烈的社会情况,不仅仅是成年人,还包括青少年等都会面临越来越多的压力。而现今层出不穷的高中生抑郁等心理健康问题也吸引着大家的注意,我们需要清楚学生抑郁的来源,并对此采取相应的措施,从源头上切断学生的抑郁等心理健康情绪,对于已经出现心理问题的学生及时关注,正确看待此类情况的发生,而不是避而不谈视而不见。

### 一、高中生学业压力导致抑郁等心理问题

随着社会的不断发展,越来越多的新知识不断出现,为了增强自身竞争力和完成工作与社会需求,人们需要掌握越来越多的知识与技能,这从学生不断增强的学业负担便可以看出。现今的高中生承受着越来越重的学业负担,面临的学业压力也在不断增大,面对逐渐增加的学业压力,有些学生可能会出现心理健康问题。

现今关于高中生由于学业问题而出现心理问题甚至结束生命的事件经常可以看见。很多人不以为然,觉得是由于学生自身心理脆弱而无法承受。实际上,我们需要客观看待这类问题。学生面临着不断增加的学习压力,有些高中生要学习的学科达到九门之多,除了学业知识的学习,学生还需要学习计算机等知识,这些都为高中生带来了很大压力。尤其是对于天赋不高、接受知识较慢的学生来说,不断加快的课程进度和增加的新知会使学生面临着旧知识还未理解完毕就要接受新知识的情况,这会导致学生的压力越来越大,形成一个恶性循环,最后可能会导致学生自暴自弃,产生自我否定。对于这样的情况,学生很可能会产生抑郁情绪,难以走出这个困境。

很多高中生都会产生或多或少的学习压力,这其实是很正常的事情。有些学生自觉性较高、学习主动性比较强,会将这类压力转化成学习的动力,这是比较好的转变。而有些学生很难走出这种情况,陷入越学越难越学越累的死循环。

### 二、高中生人际关系压力导致抑郁等心理问题

很多人所存在的普遍意识是认为高中环境比较单纯,学生只用好好学习,专心考试,不用考虑其他的问题。实际上,随着学校和教育的不断改革,现今的高中除了以学业为主,还要不断发展学生的个性条件,实现学生综合素质的全面发展。很多高中生在学校中都要面临很多的人际关系,如何与同学进行交往,如何回答老师的问题等等。这些人与人的关系问题对于学生的心理也会带来很大的影响。

校园暴力这个最近几年新出现的话题引起了很大的关注,很多学校存在着校园霸凌、校园暴力等现象。作为被经历霸凌的学生,这类影响十分恶劣的行为会带给学生难以磨灭的心理影响,有时可能会跟随被欺凌者一生,这对于他们的心理健康是十分不利的。除了霸凌现象的存在,正常同学交往等也会给高中生带来心理上的一些压力。高中生处于一个相对封闭简单的环境中,找到志同道合的伙伴对于学生是一种很大的安慰,但是,当伙伴之间出现误会、分歧等等,如果处理不好会带给学生带来思想负担,对于之后的学习与生活也会有很大的影响。这些都是会导致学生产生抑郁等心理健康问题等的可能因素。

高中生所处的环境,有时可能会更需要朋友的存在。几乎所有学生都会面临着人际交往之间的问题,如何与同学进行健康正常的交往是十分重要的,这个关系会对学生心理产生积极的影响。若是无法处理人际关系等问题,很可能会导致学生的心理问题。

### 三、高中生家庭关系压力导致抑郁等心理问题

高中生主要接触到的两个环境,除了学校之外便是家庭。不仅仅是对于高中生,对于任何人来说,家庭的影响都是十分巨大的。尤其是对于还不够自立、正在处于成长之中的高中生来说。良好的家庭氛围和关系能够给予孩子巨大的积极能量,而处在家庭氛围紧张、与父母关系不好的家庭中,对于孩子心理将会产生非常恶劣的影响。长此以往,很可能会导致孩子心理的崩溃。

父母是孩子最好的老师,父母的言行会给孩子产生十分巨大的影响。当父母关系紧张,家庭氛围天天剑拔弩张时,会让所处在里面的人感觉十分压抑,十分烦躁。孩子会想逃避家庭,可能会对学习和生活产生抵抗的消极情绪。当父母与孩子的关系存在问题时,这种现象更为明显。高中生正处于会产生逆反心理的阶段,当父母不能采取适合的交流方式与孩子进行沟通时,双方关系便会产生隔阂与问题。孩子会认为父母无法理解自己,父母会认为孩子不再听话,若是双方争执不下,这种病态的关系会对孩子的心理产生十分大的影响。

高中生处于自主意识快速成长的阶段,会有逆反心理的出现。这时,若父母仍然采取老旧的教育观念,不重视孩子的想法,那么双方的交流便会出现问题。这种问题所带来的负面影响也是十分巨大的,长期处在这种压抑的环境中,孩子很可能会拒绝与父母进行交流,导致抑郁情绪的生成。

#### 结束语

随着心理健康问题的不断涌出,我们需要不断加强对青少年心理健康的重视程度。面对着越来越大的社会竞争压力和各方面的问题,导致青少年出现抑郁等心理健康问题的因素越来越多。不断增加的学习压力,与他人进行交往的人际关系,与家庭存在不和谐等的因素都可能会导致青少年产生心理健康问题。这些因素在日常生活中很难引起大家的重视,但是正是这些不断累积的负面情绪导致学生的心理问题。除了加强社会大众对于高中生心理健康的重视,避免心理问题还需要学生自己、家长与学校做出相关的积极努力,为学生创造良好的学习与生活环境。

#### 参考文献

- [1] 左莹莹. 高中生生活事件、社会支持、应对方式与抑郁情绪的关系研究[D]. 四川师范大学, 2013.
- [2] 杨颖, 吕锋, 刁俊荣. 高中生抑郁情绪与心理健康的关系研究[J]. 中国行为医学科学, 2004(01): 82-83.
- [3] 周亚平. 高中生积极心理资本、适应与抑郁的关系及教育建议[D]. 天津师范大学, 2012.