

Optimization of Teaching Strategies for Junior High School Physics Based on Mental Health Education

Caixia Fan

Danyang Jinglin School, Zhenjiang, Jiangsu, 212000, China

Abstract

In the face of a series of negative effects on junior high school physics teaching caused by ignoring mental health factors, this paper proposes an optimization model of junior high school physics teaching strategy based on mental health education. Through a survey on the physical learning pressure and mental health status of junior high school students, it was found that there is a problem of excessive learning pressure and poor mental health. Based on this, we use structural equation model to conduct empirical research on the relationship between learning strategy, learning motivation and mental health status. The results showed that the individuals with mental health advantage applied the physical learning strategy more appropriately and had more learning motivation. Therefore, we designed a set of campus psychological intervention strategies and implemented them in junior high school physics teaching. By solving students' psychological problems and optimizing teaching strategies, we achieved the goal of optimizing students' physics learning effect.

Keywords

mental health education; junior high school physics teaching; study pressure; learning strategy; psychological intervention strategy

基于心理健康教育的初中物理教学策略优化

范彩霞

丹阳市荆林学校, 中国·江苏 镇江 212000

摘要

面对当前无视心理健康因素对初中物理教学造成的一系列负面影响, 论文提出一种基于心理健康教育的初中物理教学策略优化模型。通过对初中生物理学习压力和心理健康状况的调查, 发现存在学习压力过大, 心理健康状况不佳的问题。基于此, 我们采用结构方程模型, 对学习策略、学习动机以及心理健康状况三者之间的关系进行了实证研究。结果显示, 心理健康优势个体对物理学习策略的应用更为得体, 学习动机也更为充沛。因此, 我们设计了一套校园心理干预策略, 并在初中物理教学中实施, 通过解决学生的心理问题, 优化教学策略, 达到了优化学生物理学习效果的目标。

关键词

心理健康教育; 初中物理教学; 学习压力; 学习策略; 心理干预策略

1 引言

当今社会, 面对知识更新速度急剧加快的挑战, 学生的学习压力逐渐增大, 尤其在理科学习上更为明显。初中物理作为初级中学的主要课程之一, 科学性、严谨性以及抽象性都对学生提出了较高的要求。但是, 当前的物理教学过程中, 往往忽视了学生的心理健康状况, 使得学习压力过大, 心理健康状况不佳的问题日益突出, 这无疑对物理学习效果和学生的全面发展造成了负面的影响。为了解决这个问题, 本研究提出了基于心理健康教育的初中物理教学策略优化模型, 并对其进行了深入的探讨和研究。首先, 我们调查了初中生的物理学习压力和心理健康状况; 其次, 通过实证研

究, 分析了学习策略, 学习动机, 以及心理健康状况三者之间的关系; 最后, 我们设计并实施了一套校园心理干预策略, 以期通过解决学生的心理问题, 优化教学策略, 提升学生的物理学习效果。

2 初中生物理学习压力与心理健康状况的调查研究

2.1 初中物理学习压力状况分析

在初中阶段, 物理学习压力已成为影响学生学习效果和心理健康的关键因素之一^[1]。分析初中生物理学习压力的来源, 对优化教学策略具有重要意义。

物理作为一门抽象性和逻辑性较强的学科, 初中生在物理学习过程中往往面临多重压力。课程内容难度较高, 导致学生在学习物理的过程中常常感到迷茫和无助。很多学生反映, 物理概念抽象、原理复杂, 较难理解和掌握。这种认知负荷

【作者简介】范彩霞(1980-), 女, 中国江苏丹阳人, 硕士, 中学一级教师, 从事初中物理教学研究。

的增加直接提升了学生的学习压力。

考试评价机制的存在加剧了压力的感知。在当前教育体系中，考试成绩是衡量学生学业表现的重要指标。面对频繁的考试与测验，学生普遍感受到来自老师、家长及同伴的多重期望与压力。不少学生担心成绩不佳会影响自身学业及未来的发展，这种焦虑进一步加大了学习压力^[2]。

学习时间安排的不合理性也造成了显著的压力来源。物理学科需要大量的时间进行习题训练和实验操作，而很多学校现有的课时安排难以满足这一要求，导致学生需要在课外投入额外的时间进行学习。长时间高强度的学习状态消耗了学生的精力，使得他们在心理上感受到负担。

同伴比较与竞争亦是不可忽视的一个因素。在物理这样的理科课程中，成绩的对比更加直观，竞争性增强。尤其是在成绩排名明确的班级或学校内，学生之间的成绩攀比容易引发焦虑和压力。部分家庭和教师在无意中将学生间的成绩进行比较，也加剧了这种不良心理感受。

初中生在物理学习过程中所感受到的压力主要来源于课程难度、评价体系、时间管理以及同伴竞争等多方面因素。这些因素相互叠加，形成了一种复杂的心理负担，影响了学生的学习效果和心理健康状态。对这些压力因素进行科学分析并采取相应策略予以缓解，已成为优化初中物理教学的必要环节。针对这些压力来源，教育策略的优化将有助于减少学生的焦虑感，提高其物理学习的积极性与成效。

2.2 初中生心理健康状况调查

在对初中生的心理健康状况进行调查时，采用了与心理健康相关的多维度量表，以确保调查结果的全面性与科学性。随机抽取了多个初中班级的学生作为样本，确保数据的代表性。心理健康状况的调查内容包括情绪状态、认知功能、行为习惯和人际关系等多个方面。

研究表明，初中生在情绪方面普遍存在一定的压力感和焦虑感，这可能与学业压力、青春期的生理和心理变化有关。在认知功能方面，一些学生表现出注意力不集中、学习动力不足的特征，这直接影响到他们在物理等学科的学习效果。行为习惯上，有部分学生出现过度依赖电子设备、睡眠习惯不佳等不健康行为，这也可能干扰正常的学习秩序与生活节律。

人际关系方面，调查发现初中生的友谊关系以及与老师、家长的沟通情况对其心理健康有显著影响。良好的人际关系能够增强学生的自信心，减轻学习和生活压力，反之，不良的互动则可能加重心理负担，影响其整体心理状态。

通过量表数据统计与分析，发现心理健康状况不佳的学生在应对学业压力时往往表现出较弱的心理弹性和较低的学习自信心。这种状况可能源于自我效能感不足，或由于长期缺乏有效的心理辅导和支持。针对这一现象，研究建议学校在加强学科教育的亦需重视心理健康教育，通过专业的心理干预，提升学生的整体心理素质，这对他们的学习以及

未来发展都至关重要。

2.3 学习压力与心理健康状况的关联性分析

在对初中生的物理学习压力与心理健康状况进行研究时，可以通过多维度的数据分析揭示二者之间的关联性。数据指出，学习压力的源头主要包括课业负担重、成绩竞争激烈、课堂理解困难等，这些因素直接影响学生的心理健康状况，导致其普遍表现出焦虑、抑郁等情绪状态。研究显示，学习压力过大通常与学生的心理健康问题高度相关，这种关联性体现在压力水平较高的学生中，心理健康状况不佳的比例显著增加。

该研究采用问卷调查和心理测评相结合的方法，以量化的指标对学生的学习压力和心理健康进行评估。结构方程模型分析表明，学习压力不仅直接引发心理健康问题，还通过影响学生的学习动机与方法，间接加剧了心理健康的恶化。高水平的学习压力往往削弱了学生有效应用学习策略的能力，导致成就动机降低和焦虑情绪增加。

深入分析这种关联性，揭示了在教育过程中适时开展心理干预的必要性。调节学习压力、改善心理健康状况有助于提升学生的整体学习表现^[3]。学校在重视学术成就的需要将焦点转向心理健康教育，通过建立更为宽松和支持性的学习环境，减少学习压力对心理健康的负面影响，以促进学生的全面发展。

3 物理教学心理干预策略设计与实施

3.1 校园心理干预策略的设计

在物理教学过程中，学生的心理健康对学习效果具有至关重要的影响。设计有效的校园心理干预策略，成为优化初中物理教学的关键环节。为了较好地服务于物理教学的需要，校园心理干预策略的设计应当考虑初中生的心理特点、学习压力来源以及物理学科的特殊要求。

干预策略需要针对初中生普遍存在的焦虑进行调节。由于物理学科的抽象性和数学要求，许多学生感受到显著的学习压力，这可能导致焦虑，从而影响学习动力。设计心理干预策略时，需要包括认知行为疗法的元素，如通过小组讨论、心理游戏和角色扮演等形式，引导学生正确认识物理学习中的挑战，并帮助他们培养应对压力的积极态度。

在干预措施中，心理咨询服务是不可或缺的一部分。学校应提供专业的心理咨询资源，以帮助学生处理可能出现的各类心理问题。心理咨询师可以通过定期一对一会谈，帮助学生识别自身遇到的困难，并在心理层面予以支持。同样地，教师亦应接受心理健康教育的培训，以便在日常教学中能够敏锐察觉学生出现的心理变化，并及时给予指引。

干预策略的设计还须有助于提高学生的人际关系和自信心。通过建立互助学习小组或开展合作性学习项目，可以促进学生之间的交流和协作，从而增强其社交能力和集体荣誉感。通过表扬机制和成就展示活动，让学生感受到努力获

得的成果,提升自我效能感和自尊心。

为了确保干预策略的持久有效性,其设计应纳入持续的评估和反馈机制。通过定期的学生心理健康状况调查和物理学学习效果评估,收集干预实施的效果数据,以便不断调整和改进行为。只有经过细致的设计与调整,校园心理干预策略才能真正有效助力初中物理教学,实现学生的全面发展。

3.2 物理教学中心理干预策略实施

在初中物理教学中实施心理干预策略是促进学生心理健康与学业成就的关键步骤。该实施过程主要包括三个方面:课堂环境营造、教学内容整合和教师辅助支持。

课堂环境的营造需要注重心理安全的构建。通过营造宽松、积极的课堂氛围,减少学生的心理压力,使其感受到被理解和支持,培养他们的自信心和积极性。教师可以通过鼓励性的语言、灵活的课堂互动以及非竞争性的学习活动来增强学生的参与感和归属感,帮助学生建立正面的情感体验。

在教学内容整合方面,将心理健康教育内容融入物理教学之中。通过设计与物理概念相关的情境题,引导学生通过讨论、合作、探究来解决问题,可以在培养其物理解题能力提升其集体协作和沟通交流的能力。教师可以在授课过程中,适当引入例如时间管理、情绪调控等心理调适技巧,以帮助学生更好地管理学习过程中的压力。

教师的辅助支持是心理干预策略实施中不可或缺的组成部分。教师应定期关注学生的心理健康状况,通过课后交谈、问卷调查等形式了解学生的心理状态,对有特殊需要的学生给予定制化的支持。通过举办讲座和培训活动,提升教师自身的心理健康教育能力,使他们能够更好地识别和处理教学中可能出现的心理问题。教师需要与学校心理辅导员保持密切的合作,以便及时为学生提供专业的心理援助。

实施这些心理干预策略,可以有效促进学生的心理健康,提高物理学习的效果。这不仅优化了教学策略,也为学生的全面发展打下了坚实的基础。

3.3 干预策略效果评估与教学策略优化

在进行干预策略的效果评估中,需综合考虑学生心理健康与学习效果的多维度变化。心理健康状态的改进可通过

标准化心理测量工具进行评估,这些工具旨在量化心理焦虑、抑郁和自尊水平的变化。通过对比干预前后的数据,可见心理健康状况的显著提升。物理学习效果的评估则通过学业成绩和对物理兴趣的问卷调查进行。数据显示,参与心理干预的学生在物理成绩上普遍有所提升,对物理的兴趣和参与度显著增强。

为了对这些数据提供更为实质的解释,需进行教学策略的进一步优化。优化过程中应将心理干预策略与物理教学紧密结合,以创建一个支持性学习环境。在课堂上,通过促进学生间的积极互动,实施小组合作学习和实践应用任务等方法,进一步燃起学生学习的动机和兴趣。教师培训也是不可或缺的一部分,确保教师具备足够的心理学知识,以对学生的心理信号做出及时和正确的干预。

效果评估结果表明,采用心理干预策略的教学模式在提升学生心理健康和物理学习效果方面均取得了良好成效。从而推动了物理教学策略的创新,为后续教学改革积累了宝贵经验。

4 结语

论文强调了初中物理学习过程中,你应该关注你的心理健康,因为它会影响你的学习效果。我们的研究发现,心理健康,学习方法和学习的动力是相互关联的。我们的实验还证明了,基于心理健康教育的初中物理学习方法是有效的。但是,我们的研究也存在一些限制,如研究的学生来自同一个地方,可能他们有一些特别的地方文化,这个学习方法不一定适用于其他地方的学生。未来可以有更多的研究,如尝试不同的学习方法,把研究范围扩大到其他地方,了解不同地方学生的学习方法和心理健康状况,以便更好地帮助他们。

参考文献

- [1] 金霞.初中心理健康教育的教学策略探讨[J].中外交流,2020,27(26):347.
- [2] 李雪飞.初中物理教学融入心理健康教育[J].中文科技期刊数据库(文摘版)教育,2020(2).
- [3] 马永成.重知识、教育心理——初中物理心理健康教育策略探究[J].知识文库,2022(8):160-162.