

激发学生学习数学的兴趣，克服厌学心理

邓雅檬

北京第二外国语学院成都附属中学，四川成都，610000；

摘要：众所周知，高中数学具有较强的抽象性和逻辑性，学习难度极大。这就难免让一些学生产生了畏难与厌学情绪，不仅会降低学生的学习成绩，同时也会严重影响其理性思维与创新能力的发展。本文分析了高中学生数学厌学心理，激发高中学生数学学习兴趣的重要性，激发高中学生数学学习兴趣的策略，及克服高中学生数学厌学心理的辅助措施，希望能够有效提升学生对数学的学习兴趣，克服厌学心理，从而促进学生的全面发展和学业进步。

关键词：高中数学；学习兴趣；厌学心理；策略

DOI：10.64216/3080-1486.26.03.037

高中数学是基础教育的核心学科，既承载着培养学生数学核心素养的重要使命，也是理工科学习的基础工具。在高考中，数学的分量尤为重要，直接影响学生的升学走向与未来职业规划。但目前不少高中生对数学存在厌学情绪，这一问题已成为阻碍教学质量提升的主要瓶颈。所以，怎样激发学生的数学学习兴趣、帮他们摆脱厌学心理，成为教育工作者当下急需解决的重要任务。

1 高中学生数学厌学心理分析

1.1 高中数学学科特点与厌学心理

高中数学因抽象性突出、逻辑链条紧密，常成为学生学习的“拦路虎”。如理解函数、集合这类概念时，需把具体案例转化为符号化表达，这对抽象思维的要求较高，不少人在此处遭遇瓶颈。此外，数学知识环环相扣，必须逐步推进，若某一环节理解不到位，后续学习很容易陷入困境。面对复杂题目时，学生易产生挫败感，慢慢失去学习兴趣，甚至滋生厌学心理。实践中，学生对数学兴趣的减退，多和他们感知到的学科难度相关，一旦觉得数学太抽象、难掌握时，往往会减少主动学习^[1]。

1.2 学生自身因素与厌学心理

除学科本身特性外，学生自身的数学基础、学习方法与自信心，同样对厌学心理的产生有着显著影响。

从基础层面看，部分学生在初中阶段未能筑牢数学根基，进入高中后面对难度跃升的学习内容便难以适应。比如学习函数、几何等核心模块时，基础薄弱者常因跟不上教学节奏而感到吃力，学习动力也随之逐渐消退。学习方法的适配性同样关键。不少学生仍习惯被动接收知识，缺乏独立思考与归纳总结的能力，面对复杂数学

问题时往往无从下手，这进一步加剧了学习焦虑。此外，自信心不足形成的恶性循环尤为突出。青春期学生心理尚不成熟，在数学学习中遭遇挫折后，易产生自我否定与畏难情绪，进而逃避学习^[2]。因此，帮助学生优化学习方法、重建学习自信，是缓解数学厌学心理的核心路径。

2 激发高中学生数学学习兴趣的重要性

2.1 有助于提高学习成绩

在高中数学教学实践中，学习兴趣作为学生内在的学习驱动力，对成绩提升的推动作用尤为突出。当学生真正对数学产生兴趣时，学习模式会发生根本转变，从教师推动的被动接受，转向自发的主动探索。这种转变能让学生在投入更高专注度，延长有效学习时长，不仅有助于深化对知识点的理解，还能促使他们主动攻克复杂问题，逐步构建稳固的知识框架^[3]。同时，浓厚的兴趣能点燃学生的学习热情，使其在遭遇难题时展现更强的韧性，更易突破学习瓶颈。相关研究也证实，数学学习兴趣较高的学生，课堂参与积极性和作业完成质量往往更优，这两方面的提升最终会转化为成绩的持续进步。

2.2 有助于培养数学思维

高中数学学习中，培养数学思维是核心目标，而学习兴趣在这一过程中发挥着重要作用，尤其对逻辑思维、创新思维的养成至关重要。当学生对数学满怀兴趣时，会主动投入时间与精力探究问题本质，通过分析推理寻找答案，这个过程能有效促进逻辑思维的形成与发展。此外，兴趣还能激发学生的好奇心与求知欲，推动他们尝试从多角度解决问题，进而培养创新思维。比如学习

函数、几何等抽象知识时,兴趣会引导学生主动探寻知识间的内在联系,搭建完整的数学认知体系,助力整体思维能力提升。

2.3 有助于学生全面发展

数学学习兴趣对学生全面发展的助推作用,在自信心树立、学习习惯养成与综合素质提升三方面尤为显著。当学生从数学学习中收获乐趣与成就感时,自信心会明显增强,这种积极情感能延伸至其他学科,形成学科间的正向学习循环。与此同时,兴趣会驱动学生主动养成预习、复习、独立思考等良好习惯,这些习惯不仅能提高当下学习效率,更能为终身学习筑牢基础。此外,在数学兴趣引导下,学生还会逐渐形成主动探索、勇于克服困难的品质,进而提升个人适应能力与抗压能力。

3 激发高中学生数学学习兴趣的策略

3.1 创新教学方法,增强课堂吸引力

3.1.1 运用情境教学法

在高中数学教学中,情境教学法凭借“抽象知识与生活实际结合”的核心优势,成为激发学生学习兴趣的有效路径。教师可立足学生日常经验,搭建生动具体的数学情境,帮助学生化解复杂概念理解难题^[4]。

比如讲解函数应用时,无需局限于单一案例,可先结合物理运动学中“位移随时间变化”的现象阐释函数本质,再引入经济学里“成本与收益的量化关系”拓展应用场景,让学生直观感受函数在不同领域的实用价值。这种教学模式不仅能推动理论知识与现实问题的深度衔接,还能强化学生对数学学科的认同感,唤醒探索好奇心。与此同时,情境教学法还能营造活跃的课堂互动氛围,学生在参与情境分析的过程中,逻辑思维的严谨性与问题解决的实操能力也会逐步提升。

3.1.2 采用探究式教学

探究式教学以学生主动参与、自主探索为核心,是点燃高中数学学习兴趣的重要方式。课堂上,教师可借助开放性问题设计或任务驱动模式,引导学生自主钻研、合作交流。比如学习几何证明时,教师可抛出具有挑战性的几何命题,鼓励学生分组研讨、探寻证明思路。这种方式不仅能帮助学生深度理解数学原理,还能让他们在探究中体会数学乐趣、收获成就感^[5]。此外,探究式教学还着力培养学生的批判性思维与创新能力,为其后续学习和长远发展筑牢根基。

3.2 关注学生个体差异,实施分层教学

3.2.1 全面了解学生差异

高中学生在数学基础与学习能力上差距明显,教师得用科学办法全面掌握这些不同。例如,教师可通过定期测验、课堂留意,以及和学生一对一沟通,摸清每个学生的数学基础、学习方式与兴趣所在。比如靠诊断性测验,教师能找出学生在特定知识点的薄弱处;课堂留意则能帮教师发现学生学习时的习惯与注意力状态。这些信息能为之后的分层教学提供重要参考,让教学设计和实施更有针对性。

3.2.2 分层设计教学内容与作业

在摸清学生个体差异后,教师可针对教学目标、内容与作业进行分层设计,以此适配不同层次学生的学习需求。面对基础较弱的学生,教师需着重帮其巩固基础知识,搭配难度适中的练习题,助力他们慢慢建立学习信心;对于学有余力的学生,则可布置数学建模、竞赛题目等更具挑战性的拓展任务,激发其学习潜能。另外,分层教学还可设置弹性目标,让每个学生都能在自身“最近发展区”实现进步。这种因材施教的做法,不仅能有效调动学生的学习积极性,还能让班级整体学习氛围得到改善^[6]。

3.3 建立良好的师生关系,营造积极的学习氛围

3.3.1 尊重与关爱学生

激发学生数学学习兴趣,离不开积极师生关系的支撑。教师需以尊重学生人格为核心,兼顾其学习进展与生活状态,着力构建融洽和谐的课堂氛围。课堂之上,一个微笑、一次点头等非语言互动,便能传递对学生的支持与鼓励;课后通过个别谈心或书面批注,既能及时掌握学生心理动态,也能精准提供针对性帮助。这份渗透在教学细节中的关爱,既能有效缓解学生面对数学时的焦虑,又能强化其归属感与安全感,进而促使学生从被动接受转向主动投入,让数学学习更具内在动力。

3.3.2 鼓励与表扬学生

增强学生数学学习自信心,及时且恰当的鼓励与表扬是重要策略。在教学过程中,教师需敏锐捕捉学生的点滴进步与独特闪光点,借助口头赞许、书面评语或多元奖励机制给予正向肯定。面对成功攻克难题的学生,当众褒扬其付出的努力与展现的智慧,能放大激励效果;对于性格内向、不善表达的学生,私下里以温和语气鼓励其大胆分享思路,更易呵护其自信心^[7]。相关研究证实,这类精准化的正向激励能有效提升学生的学习内驱力,让他们以更积极的心态主动参与数学探索,在学习中收获成就感与归属感。

3.4 开展教学实践活动, 提升学习兴趣

3.4.1 组织数学竞赛与趣味活动

想要点燃学生的数学学习热情, 数学竞赛与趣味活动是极具实效的路径。教师可通过策划校内竞赛、趣味数学游戏、主题分享会等多元形式, 为学生搭建展示才华、互通互学的平台。比如设计“数学趣味运动会”, 将抽象的数学知识融入体育竞技场景, 让学生在欢声笑语中体悟数学的实用价值与独特魅力; 亦可举办“数学文化节”, 邀请专业人士解读数学史上的经典典故与思想, 助力学生拓宽认知边界、唤醒探索欲。这类丰富多样的活动, 既能让学生对数学的兴趣持续升温, 还能在参与过程中潜移默化培养团队协作能力与良性竞争意识。

3.4.2 应用数学知识解决实际问题

将数学知识与生活实际联结, 引导学生用所学解决现实问题, 是提升其学习兴趣的关键方法。教师可紧扣教材核心内容, 设计贴合学生日常的实践任务: 比如让学生实地测量校园绿化面积、为家庭月度开支做预算规划, 或是尝试优化上学通勤路线。这类实践活动能让学生直观感受到数学的实用价值, 在动手解决问题的过程中, 逻辑思维与创新能力也会得到锤炼。此外, 教师还可鼓励学生参与社区服务, 比如协助本地小微企业做简单数据分析, 或为公益活动设计统计图表, 让学生在服务社会的过程中, 进一步巩固并灵活运用所学数学知识。

4 克服高中学生数学厌学心理的辅助措施

4.1 加强心理辅导, 树立学习信心

高中阶段数学知识难度攀升、抽象性增强, 不少学生因理解吃力滋生恐惧与焦虑, 而这种负面情绪又容易诱发厌学心理, 形成恶性循环。因此, 借助心理辅导帮学生客观认知自我、化解内心的畏难情绪, 是其重建数学学习信心的关键环节。教师可通过一对一沟通或主题讲座, 引导学生重新评估自身学习能力, 发掘潜藏的潜力与优势。以函数教学为例, 针对部分学生因抽象思维薄弱产生的畏惧心理, 教师可衔接初中知识铺垫过渡, 循序渐进降低学习门槛, 再通过实例具象化、互动讨论等方式, 让学生直观感受知识的应用价值, 缓解心理压力^[8]。同时, 教师需着力营造包容宽松的学习氛围, 鼓励学生主动倾诉困惑, 及时给予针对性支持与肯定, 助力他们在数学学习中逐步构建积极的自我认知与坚定的学习信心。

4.2 培养良好的学习习惯, 提高学习效率

良好的学习习惯既是提升数学学习效率的核心保障, 也是破解厌学心理的重要路径。养成预习、复习、独立思考等习惯, 既能帮助学生更扎实地掌握知识, 也能稳步提升其自主学习能力。预习时, 教师可设计针对性问题清单, 引导学生提前研读教材、尝试解决基础问题, 为课堂学习做好铺垫; 复习阶段, 则可指导学生通过归纳知识框架、整理错题本等方式, 巩固所学、弥补薄弱。同时, 教师要着重培养学生的独立思考能力, 鼓励他们遇到难题时先自主分析、探寻解法, 而非急于求助, 以此锤炼逻辑思维。以立体几何教学为例, 可引导学生借助实物模型或虚拟建模感知空间关系, 逐步建立空间思维, 提升解题效率。长期坚持这些习惯, 不仅能显著优化学习效果, 还能让学生逐渐提升对数学的兴趣与自信心。

5 结束语

激发高中生数学学习兴趣、化解厌学心理, 是兼具挑战与价值的教育实践。教学中, 可通过创新教学方法、关注个体差异、构建良好师生关系、开展多元数学实践活动, 激发学生兴趣、树立学习自信、培育良好习惯。再辅以心理辅导、习惯强化等举措, 能进一步巩固学生对数学的积极态度, 有效缓解厌学心理。

参考文献

- [1] 邓国亮, 张韬. 初中生厌学心理的成因与对策探赜[J]. 成才之路, 2025, (30): 141-144.
- [2] 甘晓亮, 马鹏程, 刘洋. 提升学生高等数学学习幸福感与获得感的策略探究[J]. 科技风, 2025, (28): 125-127.
- [3] 陈敏. 浅谈如何激发中学生学习数学的兴趣, 克服厌学心理[J]. 新课程学习(基础教育), 2010, (09): 151.
- [4] 叶涵. 激发和培养中学生数学学习兴趣的策略[J]. 数学学习与研究, 2023, (29): 152-154.
- [5] 胡登燕. 内外发力激发兴趣, 促使学生不再“发困”——浅谈如何提高学困生的数学学习兴趣[J]. 数学学习与研究, 2021, (23): 158-159.
- [6] 关立伟. 如何培养学生学习数学的兴趣[J]. 黑河教育, 2020, (10): 41-42.
- [7] 李尧贤. 新形势下如何激发高中生学习数学的兴趣探讨[J]. 课程教育研究, 2019, (52): 160-161.
- [8] 陈敏. 浅谈如何激发中学生学习数学的兴趣, 克服厌学心理[J]. 新课程学习(基础教育), 2010, (09): 151.