# 如何培养学生的最佳学习心态

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-10

*第一篇：如何培养学生的最佳学习心态如何培养学生的最佳学习心态心态是人们对周围事物或环境的看法所持有的心理状态。当我们以积极的心态去看待事物时，我们看到的多是乐观的、进步的、向上的、而在消极的心态下，看到的尽是悲观的、失望的、灰暗的一面。教...*

**第一篇：如何培养学生的最佳学习心态**

如何培养学生的最佳学习心态

心态是人们对周围事物或环境的看法所持有的心理状态。当我们以积极的心态去看待事物时，我们看到的多是乐观的、进步的、向上的、而在消极的心态下，看到的尽是悲观的、失望的、灰暗的一面。

教学过程中学生的心态直接影响教育效果。学生若用积极的心态投入到学习中去，他们的注意力就会集中，思维活跃，想象力更加丰富，潜能才能最大限度地发挥。而消极的学习心态会让学生萎靡不振，对学习失去兴趣，丧失信心。因此，教学中必须重视对学生的最佳学习心态的培养。

1激发兴趣，培养愉快的心态

兴趣是最好的老师，是智慧的源泉。教学中老师要想方设法激发学生学习兴趣，使学生的学习始终处在愉快之中。

首先，让学生带着兴趣走进课堂，充分利用课堂前五分钟进行热身活动，唱一首歌曲，渲染气氛，讲一则幽默故事或做一个小游戏，能够放松一下疲惫的身心，采用值日生汇报的形式报告近日班内、校内新闻，不仅是对过去知识的巩固，还起到集中学生注意力的作用。教师还可以用民主、协商的语气，和学生一道制定出本课堂的教学目标，让学生把握课堂的重难点，让他们做到心中有数。在每堂课的起始阶段就牢牢抓住学生的注意力，引导他们带着兴趣走进课堂。

其次，引领学生由课堂走进生活。知识来源于生活，当学生掌握了一些课本知识后，应引导他们在实际生活中进行运用，体现语言的实践性、实用性原则。

另外，课堂教学中，机智幽默的语言、灵活多样的教学手法、直观的教具、有声材料的利用等都能起到集中注意力、激发兴趣的作用，使其精神振奋，让他们渐入学习的最佳状态。

2营造和谐氛围，调出轻松心态

疏松的土质利于植物生长，宽松的环境能让心灵健康飞翔。心理学理论告诉我们，人在轻松时大脑皮层的神经元能形成兴奋中心，思维会变得敏捷，知识吸收的快，学习的效率就高。在长期的教学实践中，我得出以下几种方法可使课堂气氛和谐，让学生心情放松：

2.1给学生留有思维空间，让他们去想象。

通过思维、想象，使学习变的有趣，通过正面引导，也培养了学生的良好的习惯，课堂融知识性、趣味性、思想性于一体。

2.2给学生留有时间，让他们去思考。

每当让学生掌握某一方面的知识时，不要忙于下结论，也不要强行把自己的观点灌输给学生，留给他们时间，让他们思考、推理、求证。

2.3给学生平等，使思想不受禁锢。

教学是一个过程，师生共同参与其中。师生之间的关系左右着课堂的氛围。作为教师，要同学生平等相处，要充分尊重学生的人格，平等对待每一位学生。对于学习不理想者不受歧视；对犯错误的学生因人、因时、因地纠错；接触学生思想上的顾虑。只有这样，课堂上的学生才能争先恐后的回答问题，畅所欲言地讨论问题，有理有据地分析、解决问题。平等对待学生，使他们的思想不再禁锢，课堂气氛不再压抑，思维得以激活，身心得到舒展。

2.4给学生学习的主动权，变课堂为吸收知识的乐园。

成长无法代替，学习必须主动。课堂中教师要大胆放手，把学习的主动权交给学生。让他们自主明晰目标、理解教材、归纳小结；自主选择适合自己的学习方法；自主选择学习伙伴、共同完成某一学习任务；自主交流感受、相互之间进行学习。学生是发展中的人，有着无限的创造力和潜能，把学习的主动权交给他们，你会发现知识能在学生们的争辩和讨论中掌握，课堂就是他们吸取知识的乐园。

3体验成功，树立自信心态

古人去，“自卑者惘，自信者强。”自信，是迈向成功的第一步。自信心的树立需要他人的激励，更要靠不断的自我肯定。作为教师，要善于发现学生身上的最美好的东西，放大他们的闪光点，这会使他们对自己产生良好的感觉，有利于自信心的形成。再者，要及时鼓励，无论面对成功还是失败，学生最需要老师的鼓励和安慰，期待老师对自己的评价和积极的肯定。鼓励，能增强学生成功后的信心，减少失败后的灰心。自信心的树立更重要的是来自对自身的肯定，老师要提供机会，让学生体验成功，每个学生都有表现欲，都希望有机会表现自己，并得到别人的认同和尊重。教师要珍惜学生心灵深处的渴望，积极为他们创造机会。让他们通过完成学习任务，解决问题来体验和认识自己的能力；让他们置于发现、探索、研究的情景中，展示自我探索的结果；让他们及时获得肯定与赞誉；使其产生成就感，不断强化“我能行”的成功体验，树立自信心。坚定的自信心是成功的基石，是学习心态中最重要的组成部分，它引领人们步入成功的殿堂。

4明确目标，保持积极向上的心态

积极向上的心态给人以努力进去的勇气，激励人们不断发挥最大的潜能。如何使学生学习中始终保持积极向上的心态？我的做法是：

4.1加强学习目的教育，激发正确的学习动机，树立远大目标。同时，帮助学生指定出通向远大目标的每一个阶段的小目标。如学年、学期、每月、每周个人发展目标。有了目标，就像前进的路上有了标杆，航线上看到了灯塔，它能引导并督促学生向着目标迈进。

4.2教师自身学业上永无止境的进取，也能感化学生，让他们萌发和产生继续努力，更上一层楼的思想。

4.3开展各种形式的竞赛。它能让学生在比赛中找准自己的发展目标和在群体中的坐标，促进他们在对照中正确评价自己，不断取得进步。在进步中增强进取心，激发更浓厚的兴趣，产生更强的自信，在学习上形成良性循环，使学生进入最佳学习状态。

诚然，培养学生的最佳学习心态，教师产生要有健康向上的心态，工作积极，情绪乐观。另外，也应清楚地认识到，培养最佳心态是为了发挥学生最大潜能，提高教学效果。教学中要杜绝那种片面为培养心态而耍弄的各种花样。教师只有适时、适当地培养学生的最佳学习心态，调控和避免消极的学习心态，才能给教学带来实效。有了最佳学习心态能让学生在学习中找到快乐，在快乐中得到发展，在发展中取得自信，在自信中取得进取。

**第二篇：如何让学生保持最佳学习心态**

如何让学生保持最佳学习心态

一、把微笑带进课堂。

微笑能沟通师生之间的感情，微笑可以征服学生的心灵。当学生思想走神、思绪信马由缰时，充满理智和期待的微笑，能使学生“迷途知返”；当学生答问受挫时，满怀鼓励和依赖的微笑，能使学生心安智生、“柳暗花明”；当学生板演成功时，饱含肯定和赞赏的微笑，能使学生自信心大增，激起更强的求知欲。教师亲切的教态、爱抚的目光和鼓励的言语，能为学生的学习创造一个良好的心理环境和融洽的合作气氛，使学生形成和保持积极主动的良好学习心态。

二、把成功带给学生。

在教学中，教师要注意让不同层次的学生都有成功的机会和不同的收获，既提出共同要求，也提出个别要求。如在课堂作业的配置与处理上，可以让不同层次的学生完成不同题量、不同难度的作业，并通过当堂批改或讲评，及时满足学生急于知道作业正确与否的迫切心理需求，开阔学生思路，使那些解题中”别出心裁”的学生得到赞誉。这样可以让不同层次的学生都体验到成功的喜悦，从而形成一种乐于学习的最佳心理状态。

三、让学生积极参与探究新知。

教学不仅要让学生掌握知识的结论，更要理解知识发生和发展的过程。教学时，教师要善于创设探究情境，诱导学生自己动手操作、动眼观察、动脑思考、动口表达，从中得到探索者的收获，发现者的欢乐，胜利者的喜悦。可采用：（1）展示知识魅力，激发探究兴趣。数学知识本身蕴藏着一些有趣的规律和美的因素，需要教师创造性地加以挖掘，充分展示其固有的内在魅力，以激起学生的好奇心与强烈的探究欲望。（2）激发需要的火花，不断激起认知内驱力。我们不仅要在课的开始创设情境，揭示矛盾，引发学生迫不及待地探究兴趣，而且还应在整堂课的教学过程中，精心设计“跳一跳，摘得到”的问题情境，让学生经常地处在发现问题与解决问题的矛盾之中，不断从内心迸发出需要的火花，始终保持一种紧张的、富有创造性的精神状态，积极主动地探究新知。

**第三篇：数学学习最佳心态的构成**

一、轻松感。

心理学研究表明，人在轻松的时候，大脑皮层的神经元才能形成兴奋中心，使神经细胞传递信息的通道畅通无阻，思维也就变得迅速敏捷。这样可加速知识的接收、贮存、加工、组合及提取的进程，知识迅速得到巩固并转化为能力。要使学生感到数学认识活动是种轻松的乐事，而不是一种负担，必须做到如下几点：

1、教学活动是师生双方的情

感交流和思维交流，师生关系直接制约学生的情感和意志，影响学生的学习活动。教学实践也证明，爱是教学成功的保证。因此，教师要重视情感投资，把密切师生关系，激发学生的学习兴趣作为矫正学生对数学恐惧心理的突破口。课内多启迪多提问；课外辅之适当的数学讲座，开辟“数学角”，成立兴趣小组，引导他们在数学海洋中遨游，让他们看到数学天地的无限宽广。

2、解释学生所疑，解学生所难，乐学生所乐。

二、愉悦感。

愉悦感是积极情感的心理表现，具有主动积极学习的倾向性，它是数学学习最佳心态的催化剂。学生在学习中有了愉悦感，学习起来就会兴趣十足，积极主动，思维机制的运转就会加速。培养学生愉悦感的重要途径有：

1、各抒己见，在课内展开争论，从而强化学习气氛，激起学生高昂的情绪，以达到最佳的学习心态。我让学生相互评议，双方展开热烈的争议，前者谓化小数计算简便，后者说化作分数计算简便，我鼓励学生双方举例验证，并将举出的例题给全班练习。每个人得到鼓舞，智力活动处于最住状态，真正做到乐中学,学中乐。

2、解题活动中，暴露解题的思维过程,使学生从中体会到数学是思维“体操”的魁力。

3、利用数学的简捷美、对称美、和谐美、奇异美诱发学生的愉悦感。

三、严谨感。

产谨感是指人们追求科学工作作风的情感，它能促使人们言必有据、一丝不苟的科学态度。心理学告诉人们：严谨作风会迁移到教学活动中去，而数学教学活动又能形成严谨的作风，因此在数学教学过程中应重视概念的形成过程，公式、法则的报导过程。解题过程中，必须思路清晰，因果分明,牪辉市韻有任何遗漏与含糊之处，重视解题后的回顾。

四、成功感。

成功感是学习的“内动力”，是促使创造性思维引发的巨大精神力量，因此，在教学过程中，教师要及时充分肯定学生的一点一滴成绩，使学生对自己的成绩有一种独特的成功快乐和自我欣赏与陶醉。这样才能使学生保持积极的进取心态。

总之，最佳学习心态，主要由轻松感，愉悦感、严谨感和成功感构成，它们相互联系，相互促进。轻松是数学活动成功的发动机，愉悦是成功的催化剂，严谨则是成功的检控器，而成功既是关键又是最终的目的。

**第四篇：【2024备考】如何保持最佳备考心态**

智能暑期辅导班内部资料 【2024备考】如何保持最佳备考心态

现在距离高考的日子越来越近了，同学们多少都会有些紧张。其实这很正常，但过分的紧张而导致的焦虑，一定会影响考生在考试现场的发挥，得不到理想成绩。如何才能摆脱考前焦虑，保证最后冲刺阶段的复习效果呢?小编建议同学们可以选择以下五种方法来赶走焦虑，保持良好的心态迎接2024高考。

1、列表清晰法

焦虑紧张的一个重要原因来自于不确定性，所以让它变清晰本身就是一种方法。有同学因为担心第二天考试会忘带东西而难以入睡，如果手上有一个考试用品清单就可以踏实许多。有同学因为担心有个知识点还没有复习而辗转反侧，如果枕边有一个笔记本把它记下来就可以安然入睡。

2、目标转移法

这种方法是把注意力从不良的心境中解开，从而消除内心的焦虑。例如，可以通过适当的体育活动，或远足或爬山，让自己在大自然中放浪形骸，领略人生，忘却烦恼。也可以通过朗诵名家名篇，或者进行角色表演，让自己在朗诵或表演过程中释放不良情绪。

3、情绪宣泄法

面对考试日期的临近和考试压力的增加，可以采取适当的情绪宣泄来调节。比如，可以找一两个要好的同学或亲友，通过和他们谈心，向他们倾诉自己心中的积怨以求得理解和同情。再比如，可以找一个安静的不受他人干扰的地方，放声大哭或大笑一场，以此疏缓自己内心的委屈和苦恼。

4、心理暗示法

心理暗示是一种有效的释放方法。在两幢高楼之间架上一块木板，只有梦游者才有能力如履平地，因为梦游者不认为自己是走不过去的;而正常人认为会摔死，其结果就是会摔死。所以心理学家认为：当想象与意志相对抗时，想象总是毫无例外地战胜意志。所以，同学们要学会给自己良性的正面的心理暗示，考前一定要大声对自己说：“这次我一定会考好。”

5、放松心态法

要多用功，特别是在最后的冲刺阶段，也不能松懈，在考试时你就可以对自己说，我已经努力到了，只要正常发挥就好，而往往这样的心态能让自己放松下来，甚至可以超长发挥。

最后，提醒考生，在最后也是最关键的时期，一定要正确认识自己，建立明确的复习目标、复习计划，合理规划时间，切实提升学习的自信心。

天道酬勤！

智能暑期辅导班内部资料1

**第五篇：培养学生作文的积极心态**

培养学生作文的积极心态

奉化居敬小学

陈佩珍

在教学工作中发现有小部分学生不喜欢、害怕作文，甚至有个别的畏惧、厌恶作文。为了应付老师，奉命“榨文”。而这些作文内容又很多是摘字作文精选，写出来的作文感情淡然，辞不言情，或笔是心非，失真失诚。如在学习了第五册第六单元后，写《风景优美的地方》，为了接近孩子们的实际生活，为了让孩子们有话可写，我就让他们写写我们奉化的一些公园，结果发现一半以上学生不写自己的真实所见，而是从其他作文精选的内容中东摘西抄，拼凑了《茗山广场》、《春晖公园》，而文中所描写的景物不是茗山广场、春晖公园的实景。这对于养成良好的文风和人格，都是极为不利的，长次以往会使学生养成怠情，依赖心理。这些消极行为严重影响了学生作文的积极性和创造性。为激发学生作文兴趣，激发学生的作文创新意识，作为一名语文教师更要注重对学生作文积极心态培养，那么如何开展呢？我觉得可以从以下几点入手，培养学生作文的积极心态。

一、养成学生积极观察、思维的习惯。

叶圣陶先生曾说：“生活如泉源，文章如溪水，泉源丰富而不枯竭，溪水自然活泼地流个不歇。”在日常生活中教师有意识地引导学生认认真真的观察事物，有利于学生作文素材的积累，如有意识留给同学们一些观察的话题：

1、老师这几天有什么变化？为什么？

2、谁最愿意帮助同学？

3、我班涌现了哪些好现象？这样可以使同学们有目的观察，养成良好的观察习惯。平时，让学生收看富有儿童化情趣的电视剧，以及“地球故事”、“世界各地”、“东方儿童”栏目，留点时间让他们一起互叙内容谈感受，效果较好。记得四月份播放的儿童电视剧《快乐的六〈1〉班》，剧中的差班六〈1〉班，在通过班主任白老师的教育引导后，有了很大起色。同学们看了后觉得所讲述的内容与自己班特别相似，聚在一块儿谈得兴趣盎然、热情高涨，我契机对同学们说：“看来这部电视剧对同学们的感触很深，不如我们把自己的看法、想法写下来，一起交流怎样？”同学们欣然同意，快速完成了作文，而且写得特棒，道出自己的真实心声。如杨勇同学（较差）在文中写道：我不能任人“踩在脚底下，要努力，要奋发向上，要扭转乾坤„„

二、养成学生阅读、积累的习惯。

新课程要求学生广泛阅读各类读物，并加以量化：“课外阅读量不少于260万字，每学年读两三部名著。”所谓杜甫所说的“读书破万卷，下笔如有神。”文章源于积累，这是作文教学遵循的基本规律，学生广辟途径厚积累过程中，重点应要求学生踏踏实实地完成语言积累。平时要加大阅读量，在阅读中要会独立思考，了解阅读材料在写什么、怎样写的，你最欣赏文中的哪些语句等。同时指导学生做好好词佳句的摘抄积累，养成不动笔墨不读书的好习惯。长此以往，同学们练就了一身硬功夫，写作文时就不会有“源泉枯竭”的现象了。

三、给学生以真善美的熏陶。

有时遇到学生征文比赛，老师比学生还忙，找材料、找范文，甚至亲自代笔而作。有时在批改作文时，明知以这个学生的水平写不出这么好的文章，但为了其文章内容新颖的表达形式，几句“高超”的语言，就给予高分，给予表扬，甚至诵读。孰不知这样养成了学生依赖心理。教师在无意识中给了学生一种误导，虚伪的行为得到纵容。我觉得对于这样的文章，教师不应给他分数，可作以下批语：„„如果有朝一日能出自你本人之手，那该多好啊！更不可作为范文。而对于那些搜索枯肠写真人真事经理真感情的作文，在表达形式上自然没有经过老师或编者润饰过的范文“好”，但应把它作为范文给予嘉奖，肯定他们的优点——能写自己亲身经历的事，有真情实感，然后一起对其表达上的某些缺陷加以修改，这样必然会对学生产生真善美的影响。如周瑾同学的《做客的烦恼》一文，把他在妈妈同事家做客时想喝水又怕难为情，想看儿童剧却又不好意思开口，想上厕所却又不敢打断他们的谈话，那种尴尬的、烦恼的心情写得很逼真，通过同学们的一起帮助修改，发表在宁波晚报上。

四、培养实事求是的科学精神。

在作文指导课中，为了使学生能写的有条理，词句通顺优美的文章，往往在作文前用范文示例，使学生形成了对范文的盲目崇拜。没有了范文就不敢写，或难以下笔，就好象刚学会走路的孩子，没有父母的辅助就不敢大胆往前走。有了范文，学生写作时就往范文上套、靠，好象范文上的事最有意义，范文上的语言最规范，而把自己的写作思路、所见、所闻、所感给扼杀了。

我觉得上作文指导课中，教师要少用范文，鼓励学生“我笔写我口，我笔诉我心”，给他们绝对的“自由”。如果要出示范文，那么请放在同学们的创作之后，给他们修改时以帮助。这样效果可能会好些。如我在教《我最熟悉的人》习作训练时，我就是这样做的。

1、选定最熟悉的人：妈妈。

2、设计了几个问题：（1）你妈妈几岁了，长得怎样？（2）你妈妈最喜欢做什么事？最不喜欢做什么事？（3）你对你的妈妈有什么看法？（4）你与你妈妈之间闹过别扭吗？什么原因？

3、请选一件你对妈妈印象最深的一件具体事例来写一写。

4、抽学生的一篇文章和范文进行比较。谈体会感受。

5、同学们修改文章。这样做效果不错。同学们都实事求是、鲜明地写出了妈妈特点。

五、给学生一点实践的空间。

赞科夫曾经说过：“只有儿童集体的丰富多彩，生气勃勃的生活，才是使每一个学生的才能开花结果的条件。”而实践又是孩子们作文的源泉。新课程也提出了“建设开放而有活力的语文课程”的基本理念，提出了“关心生活，在实践中学习，运用语文的总目标，这无疑为提高学生的作文水平指明了方向。作为教师要组织学生多开展丰富多彩的实践活动，使学生广阔的空间里充实作文素材，积累语言精华，加固文化底蕴。如搞一次野炊活动，或带领同学们去参观大桥菜场，并每人用三元钱买二道菜，中午回家自己做，要求色香味俱全。或当着同学的面尝尝话梅、辣椒、苦瓜等。活动结束后让学生选择影响最深刻的写下来。结果学生的习作普遍写得很好。不但内容充实，语句活泼，感受深刻，更重要的写作的情绪高涨、积极。这都是因为每一次活动都是同学们亲身经历的并留下了无比深刻的印象。

当然，要培养学生作文的积极心态，远不止做到这几条。总而言之，我们教师在作文指导课上要打破常规，努力寻求一条能激发学生作文兴趣，激活思维，激励学生作文创新的佳径，树立他们对于作文的积极心态。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！