

心育田苑

作业拖延背后的“心理密码”

■ 山东省威海市古寨中学 玄婷婷

相信每位老师都经历过这样的“作业拖延进行曲”:周一收作业、周二催作业、周三问作业、周四查作业、周五终于交作业。起初,笔者也和大多数老师一样,把作业拖延简单地归结为学生“懒惰”或“态度不端正”。直到有一天,经常不交作业的小馨频繁地以各种理由不来上学,通过跟家长的沟通,笔者开始认真思考——作业拖延的背后,到底隐藏着怎样的心理密码?查阅了相关书籍和资料,笔者才对拖延行为背后的心理机制有所了解。

一、拖延行为的心理剖析

1. 恐惧的魔咒:逃避不愉快的体验

小馨的情况并非个例。学生作业拖延,是因为他们将作业与负面情绪联系在一起,可能是曾经被当众批评的难堪,可能是百思不得其解的挫败感,这些不愉快的经历反复出现,大脑自动触发焦虑、烦躁等负面情绪,拖延就成为避免痛苦体验的本能选择。

2. 完美主义的枷锁:害怕不够好

小含是一个学习特别认真的孩子,批改她的作业像是在欣赏一件艺术品。但家长的一通电话让人感到担忧,她每天晚上写作业都写到凌晨,不是因为作业多,而是因为她给自己套上了完美主义的枷锁,甚至有时会反复撕掉重写。小含的作业拖延是对自己的能力缺乏信心,害怕达不到预期目标,因此总是拖延,不敢加快写作业的速度。

3. 诱惑的陷阱:即时满足的吸引力

去年,笔者在对家长的调查问卷中提出一个问题:“孩子回家后是先写作业,还是先做其他事情?如果是其他事情,请写出1-2件。”

通过分析可以得出,回家不着急写作业的孩子一般先吃零食或玩手机,而这两件事占用了大部分孩子的休息时间,从而导致作业拖拉或应付。零食、短视频、手游、社交软件……这些能带来即时的快乐反馈,相比之下,写作业的回报就显得遥远而模糊了。神经科学研究表明,青少年大脑的奖励系统对即时反馈特别敏感,这种生理特点使他们即使明白学习将带来长远利益,但仍难以抗拒即时诱惑的强大吸引力。

4. 动力的迷失:找不到意义感

这一点在小宇身上表现得特别明显,他酷爱化学学科,初三时把高中的化学知识都提前学习了。每天课后服务他总是快速而准确地把化学作业优先完成,而对于他最讨厌的历史学科,他提不起兴趣。在他看来,这些历史知识毫无记忆价值,在人工智能空前发展的今天,更没有记忆的必要了。当学生无法理解学习任务的价值时,学习变成了被迫完成的事情。学生因缺乏内在的学习动力而难以维持持久的学习投入,拖延成为必然结果。

5. 管理的困境:不会规划时间

一些学生并非故意拖延,而是不知道如何合理安排时间,缺乏任务分解和时间规划能力。这些学生遇到较难的数学题时不惜花费很长时间,且在名著阅读的作业中常因精彩的故事情节而一口气看完半本书。这种无意识地拖延容易导致其他作业完不成或糊弄完成。

二、破解作业拖延的实践策略

1. 情绪调节

面对因焦虑、恐惧而拖延作业的学生,采用“情绪脱敏三部曲”:

首先,实施“5分钟法则”,即:无论多么抗拒作业,都要先尝试写

5分钟。笔者在课后服务班试验了一下,发现这一方法非常有效,大多数学生在晚托开始5分钟后就能进入状态,并能将写作业的状态持续下去。班上的小雯,以前总是拖到周日晚上才写完所有作业,现在她养成了回家“先写5分钟”的习惯,作业基本能在周五完成。

其次,引入“焦虑温度计”。每次作业前,让学生用1-10分评估初次面对作业时的焦虑程度,完成作业后再次评估实际焦虑值。通过对比,学生发现原来作业远没有预期的那么难、那么多,只是因为自己预估的过高,才导致作业一拖再拖。

最后,建立“成功经验库”。学生记录每次顺利完成作业的感受和方法,形成个人成功档案。当再次面对作业焦虑时,可以翻阅这些成功经验来增强完成作业的信心。

2. 克服完美主义

对于因追求完美而拖延的学生,教师明确告诉学生“完成比完美更重要”,应该允许作业存在瑕疵。小含每次写作业像是在在完成一件艺术品,我们约定,先完成各科作业的内容,如果有时间再美化形式,即使有错别字、有涂改,也不必重写,涂改后的作业更能反映思考的过程。此外,采用“提纲制度”,如学生在完成作文这类作业时,务必拟写提纲,先整体构思和布局,从而减轻心理压力,根据提纲写作能达到事半功倍的效果。

3. 对抗诱惑的家校管理方案

针对不参加课后服务、以及参加课后服务仍未完成作业的学生,班主任、家长和学生约定:周一到周五晚上,学生不接触电子产品,周末只能在完成作业后才能触碰电子产品。刚开始,有些学生并不适应,但在家长和老师的督促下,慢慢接受了,他们作业完成的



展示

蒲雨 摄

效率和质量有了明显的提升。笔者建议每个家庭设立“静心室”,可以放置学生喜欢的书籍或者益智类的玩具,如果孩子想玩手机,去那里冷静一下,转移注意力,以控制电子产品带来的诱惑。坚持完成一周的约定后,学生可以获得“家长满足一个小心愿”的奖励。这样一来,“作业困难户”们的日常作业完成度有了很大提高。

4. 激发学习动力

为了帮助学生找到写作业的意义,笔者做了一些尝试:

分层作业。教师布置基础类作业和拔高类作业,学生根据自身的兴趣和能力选择适合自己的作业。情境作业。教师设计与学生生活实际紧密相关的情境类作业,如学习了《一滴水经过丽江》,让学生仿照其视角介绍家乡;学习了《最后一次讲演》,让学生结合实际,完成一段演讲。这样的作业更接地气,也更有意思。

成果展示。举办“作业博览会”,让越来越多孩子的优秀作业被展示、被看到,尤其是当优秀作业与班级小组考核挂钩后,学生作业的积极性明显提高。

5. 时间管理的实操训练

班会课上,笔者教会学生使用“重要—紧急”四象限法来安排每天的任务,有的学生制作了任务管理本,大家纷纷效仿。课后服务时间,笔者会根据作业的难易和多少,设定每科作业的完成时间;给家长推荐“番茄闹钟”,让居家写作业的学生定好闹钟。

以上方法看似简单,但贵在坚持。教师可以用两周时间重点推行一个方法,等学生养成习惯后再引入下一个。这样循序渐进,班级整体作业情况将得到显著改善。最重要的是,学生们在完成作业的过程中学会了自我管理,这是令他们终生受益的能力。

(文中学生均系化名)

学科探究

让空间思维“舞”起来

——激活小学生空间观念的三阶策略

■ 成都市科华中路小学 杨亚军 李旭敏

在数学的世界里,有一把“隐形的尺子”丈量着宇宙的维度——空间观念。在小学阶段,如何激活学生的空间观念是数学教师们共同探讨和研究的重要课题。《义务教育数学课程标准(2022年版)》指出,空间观念的本质是使学生在日常学习中建立起“物体—图形—想象”“三位一体”的认知体系。教师在实施教学时,需要突破传统几何教学的二维局限,构建起由“生活抽象、操作建构到动态想象”的三维进阶路径,以此让学生的空间思维在课堂上“舞动”起来。

一阶策略:从生活密码到几何基因

空间观念培养要从生活锚点切入。学生对空间知识的理解往往基于对现实世界的观察与体验。在接触生活中的具体实物后,他们脑中会自动勾勒出物体的大致轮廓。在脱离实际物体后,学生依然可以借助想象在脑海中呈现相应的几何图形。所以,教师应以学生常接触到的实物为载体,指导学生在观察中探索图形的特点,挖掘其独有的本质属性,进而形成图形与空间经验,唤醒学生的空间观念。

例如,在教学五年级下册“长方体的认识”课时,教师可以组织以下两项活动。

活动一:由物至形。组织“长方体寻亲比赛”,比谁在家中找到长方体多。活动中,学生发现从牙膏盒到快递箱,从电冰箱到微波炉,从数学课本到电梯轿厢,物体的几何基因处处可寻。在课堂上观察各类长方体后,他们还发现:长方体6个面的形状不仅可以全是长方形,还可能会有4个长方形、2个正方形的特殊情况。这样对长方体特征的认识,由传统的教师讲授转变为学生的自主探索,实现了让学生“用数学的眼光观察现实世界”的目的。

活动二:由形至物。在掌握长方体顶点、棱、面的特点后,教师提出问题:“有8个顶点、12条棱、6个面的立体图形一定都是长方体或正方体吗?”让学生感知长方体有

着区别于其他立体图形的本质属性。之后,教师再出示去掉尖端的金字塔实物图,让学生明白棱台也有这个特点。这样由生活实物到几何图形、再由图形联系生活的学习过程,达到了唤醒学生空间观念的目的。

二阶策略:从指尖到笔尖

苏霍姆林斯基曾说:“儿童的智慧在他的指尖上。”因此,在几何教学中,教师经常通过剪—剪、拼—拼、搭—搭等动手操作的方式,来培养学生的空间观念。其实,还应包含“画—画”,充分调动学生触觉与视觉等感官,帮助他们逐渐形成三维空间思维,进一步发展其空间观念。

例如,在教学用小棒搭长方体时,教师准备3组长度不等的4根磁吸小棒学具,让学生动手尝试拼搭,并提出将搭好的长方体画在纸上的要求。由于提供的小棒长度

相等,所以,最终学生搭出的长方体形状相同。“为什么你们搭出的长方体形状相同,但画出的图形却各不一样呢?”这个问题让学生意识到:长方体的摆放方式不同,会导致画出的图形有所区别。为了将学生的空间观念引向深处,教师继续提醒要求:“刚才,同学们画出的长方体有的立着、有的躺着,你能把立着的长方体画成躺着的,把躺着的长方体画成立着的吗?”由“指尖操作”到“笔尖绘图”,一个个长方体在学生的笔尖“翻转、舞动”时,学生的空间观念也建立起来。

三阶策略:从静态图形到动态空间

爱德华·塔夫特曾指出:“优秀的可视化能帮助思维穿透复杂,直抵本质。”传统的数学课堂往往是以静态教具或平面图示来进行教学的,学生的空间想象难以有效突破认知壁垒。现在,在教学较复杂、需

涉及空间变化的数学内容时,教师可借助多媒体工具,动态演示切割、旋转、展开等空间变换过程,帮助学生将抽象图形与现实世界联系起来,提升学生的空间想象能力。

例如,教师在教学“大正方体表面挖去小正方体后表面积变化”的问题时,黑板上的板书很难帮助学生想象出挖掉小正方体后图形的内部情况。这时,教师使用多媒体动态演示,就能模拟在大正方体的不同位置(顶点、棱边或面中心)挖取小正方体的过程,三种情况下大正方体表面积的变化情况清晰可见。通过动态演示,抽象的几何图形转化为了可视化模型,实现了学生从动画感知到形式化推理的思维跃迁,深度激活了学生的空间观念。

总之,从发现实物中的长方体基因,到笔尖绘出长方体翻转图,再到动态演示隐藏的几何结构,这三阶策略都让学生的空间想象变得可视化。小学生空间观念的培养,并非一蹴而就,而是在一朝一夕的多形式活动中形成的。因此,只有让学生的想象看得见、摸得着,才能让学生的空间思维“舞”起来,让核心素养落地生根。

作上,教师要一步步引导学生从具体返回到抽象的数学语言,建立从具体回到抽象、再运用到其他地方的思维桥梁,加深学生对数学概念本质的理解。

三、结语

转化是数学的一种方法,在对数学问题的思维培养中具有重大的作用。应用数学中的数形结合转化、化抽象为具体等策略,有利于帮助学生养成灵活多变的数学思维方法,进一步提升面对问题的解答能力。教师在教学过程中,需要有意地突出转化策略的教学引导,利用不同的数学活动帮助学生养成转化思维。

借助转化策略 提升学生解决问题能力

■ 宜宾市兴文县城西学校 田成英

系和数据转化成直观的图形,帮助学生构建形象思维。数形结合的方式有:一是用线段图、面积图等方式来表示数量,比如在解决分数加减的时候,用线段图表示分数单位的长方形图进行分析,可直接看到分数的大小比较和计算方法。二是在解答应用题时,用线段图来表示题目的量与量的关系,直观地将解题思路列出来。数形结合能力转化是双向的,不仅可以从数字

问题上转化图形,从图形上也要能够找到相应的数学关系。这一转化能力的培养,要在日常教学中有目的地训练学生的图形思维,让他们习惯数形结合,增加数与形的关联能力,达到对数学概念的深刻理解。

二、抽象问题具体化

具体化转化是指学生将抽象的数学概念或问题转化到具体、可操作的模型或情境中。这样

做,是让学生借助熟悉的情境,来掌握抽象的数学关系。具体化转化过程中,教师可以用实物演示、情境模拟、生活化事例来举例。

例如,在除法的概念学习中,用“分糖果”来讲解“平均分”的含义;在概率学习中,用掷骰子、抽卡片等,让学生体验随机性。需要注意的是,在此过程中,学生不能只停留在具体操

人工智能+教育

AI技术正逐渐成为教学备课的得力助手。在人教版九年级上册Unit 5“What are the shirts made of? Section A(2a-2d)”的备课过程中,笔者深度融合微课资源与AI技术,开启了一场高效、智能且极具创新的备课之旅,以下是本次备课的详细过程。

一、融合微课精华,明确教学方向

在备课初始阶段,我精心挑选了教学思路与框架非常合理的网络微课资源。本课是九年级第五单元的第二课时,是一堂听说课。在听力技巧方面,我们需要训练学生听前预测、听中关注关键词、听后检查答案的能力。如果把听力作为输入环节,那么听后要引导学生自行总结听力内容框架并进行对话输出训练,从而达到语言输出的目的。

借助微课,笔者进一步明确了本课时的教学目标:学生不仅要掌握被动语态的结构与用法,能熟练运用其描述物品材质、制作流程等,还要通过听说训练,提升语言综合运用能力并培养环保意识,达到对健康生活的追求。

二、AI助力文本深度剖析,挖掘教学内涵

备课之前,笔者发现一个问题:听力文本倾向于环境保护主题,重在讲解废弃物物品用于制作创造性的艺术品,然而角色扮演对话文本主要讲解种茶、采茶、制茶的过程。如何从两篇内容不同的文本中去探寻一个共同的主题呢?

笔者将听力文本与角色扮演的对话文本输入云教AI。AI很快且精准地从what(文本主要内容)、why(文本背后意义)、how(文本呈现方式)三个方面进行剖析。通过AI分析文本,笔者发现,第一个文本可以总结出 environmental protection and recycling(环境保护和回收利用),第二个文本可以总结出 tea is good for both health and business(茶有益于健康和商业),从而总结出大主题A:healthier life in a better environment(更好的环境造就更健康的生活)。确定了这节课要升华的主题之后,后面的备课思路当然也就顺畅多了。

通过AI的分析,笔者不仅明确了教学重点,还能深入挖掘文本背后所蕴含的教育价值,如环保理念、健康生活观念等,从而在教学中更好地引导学生进行思考与探讨。

三、AI助力因材施教,契合学情优化教学

分析完文本之后,一个问题摆在面前:如何将网络微课的教学思路与班上的学情结合?网络微课面向的是普通学生,但我们面临的是学困生占多数的学情,全班25人,八年级期末考试中,多数学生没有及格。不管是语言能力,还是思维模式,班上的孩子难以跟上这一微课的教学框架。所以,笔者使用云教AI降低课本原有文本的难度,如将复杂的句子结构简化、将抽象的概念通过具体实例呈现等,确保教学内容既符合学生实际水平,又能激发他们的学习兴趣与积极性。

同时,AI还根据学生的认知特点与学习需求,推荐了个性化的教学活动与练习,帮助教师更好地关注每一位学生的成长与发展,让每个孩子课堂上都有收获。

四、AI助力文本结构梳理,搭建思维框架

听力环节需要引导孩子们自行分析文本结构,为语言输出做准备。笔者使用智普清言提炼文本关键词,快速得出文本框架,形成思维导图。

这种可视化的思维导图不仅能让学生更直观地理解文本结构,还能培养他们的逻辑思维能力与信息整合能力。在教学过程中,笔者引导学生依据思维导图进行复述、总结与创编对话等活动,从而更轻松地进行语言输出训练。

五、AI助力图像直观呈现,丰富教学资源

本课时原配图较少,为丰富课堂内容、降低学生理解难度,笔者使用智普清言生成成本课所有配图。如“model plane made of used wood and glass”“painting made of flowers and grass”等,图片生成效果极佳,细节丰富逼真。这些图像激发学生兴趣,还帮助他们更好地理解抽象概念。

这一尝试让笔者受益颇多:在网络微课与AI技术的双重助力下,本节课教学目标达成度高、课堂气氛活跃。尽管班级平均分较低,但每个孩子都积极参与语言输出,对本单元重点语法知识——被动语态有了更为深入的理解。这充分证明了AI赋能教学的显著成效,不仅提升了教学效率,还激发了学生的学习积极性与主动性。

「微师培+」——以一节九年级上册英语课教学为例 赋能教师备课

■ 成都市第五十一中学 赵芬