

心理健康教育在小学语文教学中的有效渗透分析

李贻娇

(江西省丰城市袁渡中心小学)

[摘要]随着经济社会的不断发展和进步,人民群众的生活水平日益提高,越来越多的人开始重点关注小学生自身心理健康问题,与此同时,在我国教育体系中,心理健康教育获得快速的发展。在日常教学当中,教师不仅需要传授学生基础理论知识,还需要对学生进行心理健康教育。在小学阶段进行心理健康教育是为小学生身心健康成长奠定坚实基础,基于此,在实际教学中,小学语文教师需要充分结合语文学科具备的优势,将心理健康教育渗透到教学的方方面面,以此推动小学生身心的健康发展,真正落实以生为本的教育理念。

[关键词]小学语文; 语文教学; 心理健康教育; 策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1574

引言

在小学阶段,学生的身心还没有发育成熟,因此必须加强对学生的心理健康教育,消除学生在学习过程中可能产生的心理问题,培养学生积极、健康的心理。小学语文教师要采取有效的教学方法,将心理健康教育内容渗透到语文阅读教学中,让学生更容易接受,在不知不觉中培养学生健康的心理认知,促进学生综合发展。

一、小学语文教学中心理健康教育存在的问题

(一)对心理健康教育的重视程度不够

身心健康是我们追求的美好愿景,但现实生活中人们往往只重视了身体上的健康,认为它才是衡量一个人是否健康的砝码,从而忽视了心理上的健康,忽视了“身心健康才是取胜的关键”,甚至被搁置在“边缘化”的境地。小学生的心智成长处于启蒙阶段,同时其心理承受能力亦犹如一颗“玻璃心”稍不注意就会“一触即破”。因此,语文教师应借助学科优势,采取合理的方式及时向学生渗透心理健康优秀因子,潜移默化地培养学生良好的心理品质,使其受益终生。

(二)对教材优质资源的挖掘力度不够

语文教材中所蕴含的德育教育因子、心理健康元素比比皆是,这些资源是对小学生进行心理滋补最好的精神“钙质”,也是促进小学生全面发展的“源头活水”。但鉴于各种客观因素,这些优秀因子总是被部分教师忽视,有时候即使涉及了相关方面的话题,也没有深挖其中蕴含的深刻意义,只是轻轻滑过。因此,语文教师在备课前或者课堂中,要加大教材的研读力度,深挖其中的优质心理资源,为培养学生良好的心理品质打好基础,助力学生适应当下社会的发展。

(三)心理健康教育渗透过于形式化

小学生大多都比较天真,他们并没有太多的烦恼。但学习的时候还是会产生压力,这就需要教师帮助他们调整心态。所以,各个地区的教育部门都非常重视该教育在教学中的渗透,并且会为学校布置相关任务,让教师在教学的时候渗透心理教育。所以,对部分语文教师来说,对学生进行心

理方面的教育并不是他们自愿的,最后就会出现形式化的心理教育。比如,在课堂教学期间,专门抽出一段时间与学生聊天,通过口头说教的方式告诉学生应该成为什么样的人,遇到问题应该如何解决。但是,有些教师在教育时并没有结合实际,很多内容也是临时在网络上搜索的,再加上整个过程过于不正式,学生也不会当回事,结果就是整个过程过于形式化。

二、心理健康教育在小学语文教学中的渗透策略

(一)挖掘课文内涵,丰富心理健康教育

小学语文教材中的记叙文、诗歌、散文、寓言及童话故事等都蕴含着丰富的心理健康教育因素。就拿散文来说,尽管小学语文教材里的现代散文不多,但往往都是经典的节选,挖掘其中的心理健康教育素材,有利于促进留守儿童心理的良性发展。例如,课文《落花生》里面的父亲在和孩子们对话过程中提到尽管花生的作用很多,但最宝贵的是,花生的果实是埋在地下的,只有接触的人才会知道,告诉孩子们从小树立做对社会有用之人的价值观。在教学中,教师要把握机会,挖掘散文中的人物语言内涵,引导小学生感悟父亲想要表达的思想情感,从而深化他们的内心感受,凸显心理健康教育内容,渗透心理健康教育。只有在小学语文中继承传统,优化课文教学,合理渗透心理健康教育,并结合留守儿童在生活与学习中的表现,教师才能因势利导地启发、帮助留守儿童树立正确的价值观,实现健康、和谐、积极的发展。

(二)创设课堂情境,重塑学习信心

教材中的那些优秀的心理教育资源,经过教师的挖掘、重组和渗透,能够成为丰盈学生精神生命的“营养品”,助力学生在成长的过程中形成正向的心理品质。与此同时,教师还可以借助这些资源创设课堂情境,辅助学生走出自卑、走出失望、走出心里的“黑暗区”,能够重拾自信、重设心境、重新起航,从而更加努力地学习和生活。这种情境可以是师生间的温馨对话,也可以是生生间的默契配合,还可以是学生自我心理意识的展示。这种情境不需要刻意营造,也不需要过度关注,只需要教师以一种自然、无痕、高效的方

式将其注入学生的头脑，潜移默化地影响其正向价值观的形成。因为师生的心情是愉悦的、行为是和谐的、心态是积极向上的，因此，随之而来的课堂氛围也是令人欣喜的，效果亦格外理想。学生在轻松的情境中自由地想象，在愉悦的心境中开心地学习，不仅能锻造精神生命，而且能重塑学习信心。教师不妨在课堂中创设情境，引领学生认识牛的“小”和鹅的“大”；盘古的博大胸襟，精卫的意志坚决和不畏艰难等，这些都是课堂情境创设的最佳例证，是学生重拾信心、滋补学生良好心理品质的最佳典范。课堂情境的创设，不是教师刻意的“意外之举”，而是貌似偶然实则自然而然的资源利用。在此期间，教师的言语是顺畅的、引领是高效的、思想是鲜活的，而学生的内心是愉悦的、丰满的、充满正能量的。在此期间，语文课堂也能充分发挥其心理疏导的作用，打开学生封闭的心门，走进学生鲜活而又隐秘的内心世界，助力其树立良好的学习心态。

（三）聚焦课堂问题，融入心理因子

不能不说语文课堂情境中蕴含着诸多有益于学生积极向上、自信自强的话题，这些话题能打开学生的言说欲望、激活其交流因子，引领学生以一种近乎主动的态度进入自我接纳的心理空间，尽最大可能地促进学生语文素养的提升和精神世界的重构。语文教材中的诸多素材都蕴含着丰富的心理因子，都可以成为引起讨论的焦点，这些素材并非空穴来风，这些焦点也并非无中生有。教师常常会以此设置一些“瓶颈”问题，聚焦学生的课堂关注度，引领学生由“旁观者”过渡到“体验者”，在言语的交流中、在最终的总结中获得某种心理暗示、获得一种心理触动。同时，这些“焦点”不是一种偶然所得，也不是一种心血来潮，而是教师的有意为之，有意融入一些有益于激活学生思考元素的问题，这样有助于锻造学生的精神层面、有助于淬炼学生的健康心态。比如，围绕“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的哲理探究，聚焦于“当局者迷，旁观者清”的现实问题，激活学生言说表达的欲望，突破其内心的心理“瓶颈”；依据“窝囊的大老虎”的心理变化，从他人的举动、自身的体验、外界的评论等诸方面去理解、去琢磨、去内化，从恍然大悟中突破“瓶颈”，丰盈精神生命，锻造良好心理态势。对这些激活学生表达欲望的心理因子，教师不必刻意呈现，也不必有意提示，只需要学生能够自然、主动地去汲取、去内化。语文课堂中诸如此类的“心理因子”还有很多，有的浮于文字表面，有的潜于表达之内，需要教师的重组、聚焦，需要学生的主动参与、突破，并延伸到周边的生活环境中。

（四）着力培养学生的高尚道德情操

在小学语文教学过程中渗透心理健康教育，培养学生的心理素质，不是一朝一夕就能实现的，它是一个长期性、系统性的工作。这个工作的大前提就是需要教师将强化学生德

育、培养学生高尚道德情操提上日程。小学生只有具备高尚的道德情操，才能具备较强的思辨能力，并在今后的学习和生活中以道德规范为指引。这样长期坚持下去，不仅能深化语文育人的作用，还有助于小学生正确人生观、价值观和世界观的树立。鉴于此，在实际小学语文教学过程中，教师需要重视语文学科多元属性，充分挖掘语文本身的审美功能、人文功能，让小学语文教学成为培养学生健全心理品质的载体，进而达到培养学生心理健康素质的目的。例如，在《将相和》教学完成之后，教师不仅要关注学生的知识掌握情况，还要鼓励学生深入挖掘文章中的人物形象。《将相和》中涉及完璧归赵、渑池相会、负荆请罪三个小故事，每个故事都能体现出鲜活的人物形象，无论是蔺相如勇敢机智、不畏强暴的人物形象，还是廉颇勇于改过、以国家利益为重的美好品质，都能感染、教育学生。在教学过程中，教师要层层细化、深入引导，意在让学生透过文学知识的学习形成高尚的道德品质，并且引导学生将这一品质迁移到日常学习和生活中，让学生在文学作品中汲取能量，形成良好的心理承受能力，助力学生全面发展和健康成长。

（五）为学生营造一个十分温暖的学习环境

在对小学生进行心理健康教育时，教师需要营造出一个温暖和谐的学习环境，充分利用良好教育环境影响学生行为习惯。树立起一个和蔼可亲的教师形象可以对小学生知识掌握和接纳程度造成影响，在传统模式的教育教学当中，教师往往给人留下严肃、威严的形象，从而导致小学生尊敬教师的同时内心之中也带有些许惧怕。小学语文学科本身带有一定感情色彩，因此，教师必须时刻告诫自己，学生与自己之间的关系是平等的，并不存在所谓的上下级，身为教育工作者，传道授业解惑，以教书育人为己任，教师需要对学生多加鼓励，全面提升学生自主学习的能力，这样可以让学生勇于表现自我，敢于表达自我。

结束语

综上所述，在小学阶段对学生进行心理健康教育，这对于学生的健康成长发展具有十分重要的现实意义。教师通过不断传授学生专业知识，对学生充分渗透心理健康教育，可以促进小学生建立健全人格。基于此，语文教师必须积极转变自身思想观念，在语文教学实践活动中合理、灵活地开展心理健康教育，推动小学生的全面发展。

参考文献

- [1] 王本璞. 小学语文教学中渗透心理健康教育的探索[J]. 新课程, 2021(28): 228.
- [2] 黄晓莉. 心理健康教育在小学语文教学中的应用分析[J]. 小学生(下旬刊), 2021(7): 94.
- [3] 左彩丽. 小学语文教学中渗透心理健康教育的方法探讨[J]. 读写算, 2021(10): 141-142.