

浅谈心理健康教育与小学语文教学融合的策略

蔡妙龄

江西省丰城市曲江中心小学

摘要：语文是一门人文性较强的学科，结合语文学科的特点，在语文学科中融入心理健康教育，能帮助学生形成积极乐观的人生态度，能让学生在快乐中学习，在乐观心理状态下学习，从而达到良好的教学效果，丰富学生的学习体验。小学语文课程内容广泛，涉及自然、科学、地理等各个方面的内容。教师应该充分利用小学语文学科的优势在教学中融入心理健康教育，让学生寓学于乐。小学语文学科应该在关注学生语文学科素养培养的同时提高学生的心理健康素质。

关键词：心理健康；小学语文教学；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.02.205

引言

基于小学阶段的教学教师，不仅需要落实对学生知识方面的教育，还需要关注学生的心理健康。因为当儿童出现心理问题的时候，会影响他们成年后的人生观和世界观。因此，作为小学语文教师在教学中不仅要提高学生的语文学习能力、表达理解能力，同时还需要加强对学生身心健康方面的关注并对其进行积极引导，让学生学会调节心理正确面对各种问题，这对促进学生未来健康发展具有十分重要的意义。

一、在小学语文教学中渗透心理健康教育的作用

当前，人们的生活质量逐渐提升，生活节奏逐渐加快，小学生的学习压力和学习时间的增加等都会给他们带来不同的心理压力，影响他们的心理健康。特别是留守儿童和单亲家庭的小学生更容易出现一些心理问题，在面对挫折的时候，表现得十分消极，既缺少应对挫折的勇气，也没有适应挫折的能力，这就容易影响学生的心理健康发展，对他们今后的学习和生活会造成不良影响，需要教师正确、积极地引导。在小学课程体系中，语文蕴含的人文内涵相对丰富，教师在开展教学工作时，可以有效挖掘其思想性、审美性以及人文性等，对学生展开心理健康教育。在教学中，教师需要加强对语文中人文元素的挖掘，提升学生的语文综合能力，促使学生更好地接受心理健康教育，引导学生形成优良品质，提升学生心理素质。在小学语文中，有诸多的文学作品均展示出了真实且生动的生活内容，使学生有了更为丰富的情感体验。新课改背景下，语文教学形式更加多元，教师可以将心理健康教育元素融入文本阅读、学生讨论、作业练习以及作文训练等板块中，提升对学生心理健康教育的渗透性，使学生在完成知识学习目标的基础上，也能够实现心理健康成长。

二、小学语文教学中融入心理健康教育的准则

（一）因材施教

在进行小学语文阅读教学时，教师应根据学生的发展现状，融入心理健康教育，加深学生对阅读与心理健康的认识。学生的心理健康水平往往会受其自身性格、家庭环境以及其所接触的社会环境等因素影响。在学习过程中，很多学生会产生自己的看法，因此，教师要根据学生的特点，采取相应的教学策略。在阅读课中，教师应将心理健康教育和阅读教学相结合，培养学生的逻辑思维能力，秉持因材施教的原则，引导学生明确学习方向。

（二）循序渐进

在小学语文阅读教学中融入心理健康教育应秉持循序渐进的原则，可将这一过程分为初期、中期和末期三个阶段。在初期阶段，学生对阅读的认识相对浅显，教师只需要引导学生看懂课本的内容即可。到了中期阶段，学生已具备一定的自主思考能力和理解能力，这时教师可让学生在理解阅读材料的内容之后，准确找出其中的关键词，并且深入地理解阅读材料所表达的思想。在末期阶段，教师需要在初期和中期教学的基础上，采用逐步指导的方式，引导学生准确地表达自己的观点。

（三）尊重主体

在小学语文阅读教学中融入心理健康教育时，教师要秉持尊重主体的原则，以点带面，突显学生的主体地位，要充分尊重学生，并且要给予学生正确的引导。在进行小学语文阅读教学时，教师可让学生以小组的方式进行交流，并站在引导者的立场上，和学生们进行沟通。

三、小学语文阅读与心理健康教育融合现状

（一）融合方法单一

在新时期，越来越多的教师开始重视对小学生的心理健康教育。虽然很多教师接受了这一教学理念，但是他们的教育方法却比较传统。在小学阅读教学中，不能灵活地渗透心理健康教育，往往是即兴发挥，在讲解语文知识时很坚强地过渡到心理健康教育方面，这种单

一的融合方法使得课堂教学气氛沉闷,学生学习欲望不强。一些教师仅仅是在阅读文本过程中引导学生进行思想总结,找出文章中的答案然后由学生进行回答,教师进行总结和完善。这样其心理健康教育效果没有很好的发挥出来,缺乏对学生深入思考的引导,使得对学生的心理健康教育流于形式。

(二) 语文阅读与心理健康教育联系不紧密

很多教师仍然保持着传统的教学理念,认为语文教学就是以提高学生阅读能力为主,使学生能够通过考试并获得高分。这种教学思想让教师忽略了对学生的心理健康教育,另外加上在新时期下小学语文教师工作任务重、课堂教学时间短,这也使得教师在渗透心理健康教育时往往是点到为止,没有对其进行深度融合。甚至很多教师忽略了心理健康教育,并认为心理健康教育不属于语文教学范畴,而是与道德与法治有着紧密的联系,这种错误的认知导致教师忽略了对学生的心理健康教育。

(三) 阅读与心理健康教育融合评价体系不完善

在当前小学语文阅读教学中,无论是教师还是学校领导对于语文与心理健康教育的融合重视程度不够。在语文考试方面,也主要是以语文知识为主,对心理健康教育缺乏完善的心理健康教育评价体系,使教师融合意识不强、融合动力不足,这也导致心理健康教育落后的因素。

四、融合教学下小学语文与心理健康教育课程的开发与教学实践

(一) 设定精准的教学目标

小学语文与心理健康教育的彼此融合,需要达成的目标需要同时包含语文核心素养的培养目标和学生心理健康引导的教学目标。本文在进行课程开发和教学实践中,设定了三个方面的目标,分别为认知发展目标、情感体验目标以及品格塑造目标。首先认知发展目标主要是对文学审美鉴赏能力的培养,利用鉴赏下的情感要素来营造良好的文化心理环境,培养学生的文学生命,使学生在文学熏陶中逐渐养成积极进取、自我调节的心理能力。一方面,学生可以在语文学习中提高信心,形成一定的心理健康常识。例如教师在教学中借助文学游戏,提高学生的兴趣,强化学生的自信心,使学生热爱学习、热爱生活、热爱生命等。通过语文活动强化学生文学体验,形成生命价值观念。其次是情感体验的教学目标,情感体验可以视作是语文学科赠送给学生的一份文化“礼物”,学生凭借着自身的情感,在语文世界中徜徉,找寻到与自己情感体验相契合的文化对象,最终实现文化共情。对于学生来说,他们在感到孤独、感到

内心世界的困顿时,可以通过语文情感体验的方式找寻到世界上另一个相似的自己。通过情感对话的方式使学生获得心灵的释然。语文学科与心理健康教育的融合教师要着重培养学生情感体验的能力,通过情感体验帮助学生进行情感释放和情感宣泄,使学生在情感体验中获得正向的世界观认知,感受到不一样的世界与自我。最后是品格塑造目标。语文教学中有许多激越人心的文学艺术作品,这些作品展现出了高尚的人格和不朽的文化情操,对于学生具有震撼作用效果。本文提出要充分发掘这些文化内容来培养学生积极健康的人格品行,使学生通过学习效仿优秀文化人物的方式,感受他们的精神世界,提高学生的建构正向心理世界的主观能动性。通过教育塑造,学生逐渐形成了坚韧不拔的意志品质,产生了迎接挫折、面对挑战的精神信念,在遭遇到生活压力或者学习压力中,学生能够做到挺身而出,寻找解决方法,而不会自暴自弃。通过语文教育学生获得了积极向上的心理价值。

(二) 将心理健康教育目标整合进课堂教学内容中

学校需要充分运用课堂教学这一主渠道,强化落实心理健康教育,让学生健康发展。心理健康教育内容与小学高年级语文教学内容的衔接与融合紧密,要切实发挥出语文课堂教学在小学生心理健康教育方面的优势性与作用性。在实践中,教师要在紧紧把握、正确理解小学心理健康教育目标的基础上,立足学生思想、生活和学习实际,加快课程教学与心理健康教育的深度融合。在实际的课堂教学中,教师应当重视语文课程的工具性和人文性的统一,深挖教材内容,以此为基础实现语文人性和心理健康教育的有机融合。例如,在教学《慢性子裁缝和急性子顾客》时,教师应当从语文的人文性和心理健康教育的目标出发,确立心理健康渗透的切入点和文章的落脚点。保证教学过程清晰有序,设计处处用心;由扶到放,学方法,用方法,寓教于乐;语言亲切自然,富有感染力。提出“对于遇到慢性子裁缝这样的人,你会有什么想法?”的问题,让学生表述自己的想法,并以此为切入点适时引导学生,要冷静处理生活中遇到的问题,学会控制自己的情绪。带领学生在实际的文章阅读学习中明白,在生活中,有急性子也有慢性子的人,做事时要适时调整行为,优化做事效果,以此促使心理健康教学目标水到渠成。在教学实践中,教师要切实把握语文课程的性质及小学生的发展规律,融合语文课堂教学内容及心理健康教育元素,充分提炼教材内各个阅读文章中实际所塑造的人物、相应作者所表达的积极和正向的情感元素,并引导学生通过阅读、解析文章,深入体会相应情感,并更好地与文章中的人物、

相应作者产生情感共鸣。

（三）建立良好的沟通渠道，构建良好的心理状态

有效的沟通桥梁，可以帮助教师走进学生的内心，了解学生对于语文学习的问题，了解学生对于语文学习的真实想法，知道学生内心的真实课堂体验。在小学语文教学的过程中，必须帮助小学生和教师之间建立一定的沟通桥梁，在这个桥梁建立的过程中，教师要用一种积极有效的行为方式帮助小学生理解语文知识。有效的沟通桥梁不仅是学习语文的有效行为方式，这种桥梁的建立也可以帮助学生解决课堂以外的问题，在这种桥梁建立的指引下，教师可以更好地关注到学生的动态，更方便去引导学生往综合实力全面提升的局面去发展，改善小学生的生活状态，从而利用一种更好的精神面貌去迎接挑战。由此可见，心理健康教育融入小学语文课堂是一种有效的行为方式，可以帮助小学生建立良好的心理健康状态。在当前小学语文教学的过程中，教师可能会忽略对于小学生的心理健康状态的观察，因此在教学的时候可以构建一个有效的沟通桥梁，帮助学生们更好地分析语文知识，并帮助教师更好地分析学生的心理状态。

（四）凸显语文审美，增强学生鉴赏创造力

为了能够更好的推动学生语文素养的综合发展，既要进一步提升学生的学习兴趣，又要有效实施语文审美教学。语文审美活动的实施引领学生开展跨学科实践，体现教与做的统一，让学生大胆想象，精彩展示，为全方位实施语文实践活动提供有利条件，以《铺满金色巴掌的水泥道》为例，学生可以从自读入手，让学生尝试带着感情去读课文，体味字里行间语言的优美运用。在朗读课文的基础上，运用多媒体技术向学生展示秋天落叶的壮丽景色；脑海中秋天的美丽画面，增强了学生对大自然的热爱。课余时间，同学们能够收集各种颜色的树叶和树枝，用彩色黏土和硬纸板制作一份以秋天为主题的手写报纸。让学生说说自己作品中蕴含的意象，并在旁边用文字描述看作品中的故事，适当运用比喻、拟人、排比句式，展现心中最美的秋景学生的。教师要引导学生注意观察自然，创作精彩作品，开阔学生发现美的眼界，塑造学生美好的心灵，给学生带来良好的学习体验。

（五）教师要注重学生心理品质的培养

在关注到学生心理健康教育问题的时候，教师要帮助学生建立积极向上的乐观心态，要以爱为基础进行教育，面对不同的孩子，采用不同的方法对他们进行教育，教师要耐心听取孩子的倾诉，并实施心理疏导，让孩子们清楚地认识到自身的问题，培养孩子们的情商，

增强孩子们的心理素质，让学生可以用积极的心态面对生活中的困难。教师在对学生进行疏导时要保护好学生的隐私，否则隐私泄露会对学生的心态产生二次打击。由此良好的心理品质对学生的心理健康具有重要作用，对于一个优秀的教师，不仅要具有丰富的知识，还要具有健全的人格，这样才能帮助学生成长。如果教师在心理教育研究方面的专业化程度不高，对学生的心理品质的培养可能会达不到效果，这样反而对学生造成伤害，所以教师在开导学生时要认真对待每一位学生，了解每一个学生的实际情况，掌握家庭情况，从而进行有效的心理辅导，保证学生的身心健康。

（六）建立科学的评价体系，促进学生身心健康发展

在小学语文阅读教学中建立科学的评价体系能促进学生身心健康发展，它既可以测试学生的学习成绩，又可以评估学生的心理素质。在传统的教学评价中，教师往往通过考试成绩来评价学生。这种评价方式不够科学，不利于维护学生的心理健康，也不利于培养学生的核心素养。素质教育要求教师以提高学生的综合素质为主要教学目标。教师应建立多元的、有效的评价体系，实现既掌握学生的基本学习状况，又了解学生的心理健康状况，并基于此，运用科学的方法指导他们。

结束语

综上所述，在小学语文课堂渗透心理健康教育是一项综合性、复杂性的工作。要想有效渗透心理健康教育就要建立良好的师生关系，教师在课堂上要关注学生内心需求、尊重他们真实感受、充分发挥自身人格魅力，以积极正面的态度教育、引导学生，同时在教学实践中不断优化学生心理健康教育举措，帮助学生树立正确的价值观与人生观。唯有如此，教师才能有效地将心理健康教育渗透到语文课堂中，促进小学生身心健康成长。

参考文献

- [1] 邱枫, 钟镇宇. 如何在小学语文教学中向学生渗透心理健康教育[J]. 小学生(下旬刊), 2021(11): 112-113.
- [2] 谭莉. 浅议小学语文教学中心理健康教育的渗透[J]. 读写算, 2021(02): 23-25.
- [3] 张昌生. 如何在小学语文教学中渗透心理健康教育[J]. 西部素质教育, 2020(06): 56-57.
- [4] 马琼. 如何在小学语文教学中渗透德育、心理健康教育[J]. 科幻画报, 2020(02): 34-36.
- [5] 沈翠红. 浅谈在小学语文教学中渗透心理健康教育[J]. 学周刊, 2019(23): 52-53.
- [6] 崔丽娜. 如何在小学语文教学中渗透心理健康教育[J]. 新课程(上), 2020(10): 56-58.