

# 小学高年级语文教学与心理健康教育的有效融合策略

王林芳

江苏省靖江外国语学校

**摘要：**随着社会经济的快速发展与教育观念的不断更新，注重学生全面发展与心理健康的教育日益受到重视。作为学生学习与成长的重要阶段，小学高年级的语文教育不仅要注重知识的传授与学习能力的培养，更应关注学生的心理健康状态，促进其全面健康成长。语文教学与心理健康教育的有效融合，既是教育教学改革的需要，也是实现学生全面素质提升的重要途径。基于此，本文将分析当前小学高年级心理健康问题的成因，以及小学高年级语文教学与心理健康教育的有效融合的必要性，并在此基础上对小学高年级语文教学与心理健康教育的有效融合策略进行探究，以供参考。

**关键词：**小学高年级；语文教学；心理健康教育；融合策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.183

在当今社会，学生面临着诸多心理压力，包括学习压力、家庭压力、社交能力等，这些压力可能影响其学习效果与身体健康。因此，教育界普遍认为，应该将心理健康教育融入教育教学中，培养学生的情感、意志、品德等素质，帮助他们建立自信，塑造积极心态，从而更好地应对生活中的困难和挑战。而语文教学作为学生认知发展与情感体验的重要载体，具有独特的教育功能。在小学语文教学中，学生能够直接接触到丰富的文学作品、传统文化、人生智慧，培养自己的审美情感、思辨能力及情感表达能力。因此，将心理健康教育与语文教学融为一体，不仅能帮助学生学会借助文学作品解读情感，认知自我，还能通过课文内容引导学生树立正确的人生观、价值观，促进学生心理健康的全面发展。

## 一、当前小学高年级心理健康问题的成因

### （一）学生的学习压力较大

随着年级的不断升高，学习内容和难度也会逐渐增加，学生需要花费更多的时间和精力来完成作业、复习、考试，在应付繁重的学业压力时，学生可能感到焦虑、紧张，甚至失眠，进而影响到他们的心理健康。家长和社会对学生学习的期望，也是造成学习压力的重要因素。在中国传统观念中，学业成绩被视为一个人成功与否的重要标志，家长往往希望孩子能够取得优异成绩，这种期望将会给学生带来巨大的心理压力，因为他们感到必须达到家长的期望，否则就会感到失落或自卑。另外，同龄人之间的竞争也会在在一定程度上给学生增加学习压力，在学校里，成绩优异的同学往往会成为其他学生的榜样，有些学生为了超越对方，获得更好的成绩而不断努力，这种竞争激励了学生向前发展，但与此同时，也会给他们带来巨大的心理负担，担心自己无法达到他人的水平，进而导致心理健康问题的出现。

### （二）家庭环境问题

在当今社会，很多家庭都存在着各种问题，而这些问题可能会直接影响到学生的身体健康，一方面家庭中的家庭教育方式对孩子的心理健康起到重要作用，部分家长可能采取过于严厉的教育方式，导致孩子产生焦虑、抑郁等心理问题，还有一些家长可能溺爱孩子，导致孩子缺乏独立性、自信心。这些不良的家庭教育方式都会给孩子的心理健康造成负面影响。另一方面家庭环境的稳定性也是影响学生心理健康的重要因素，如果家庭经济状况不稳定，家庭成员频繁搬迁，或家庭中存在其他问题，都会让孩子感到不安，影响到他们的心理健康，导致孩子可能缺乏安全感、归属感，从而进一步增加他们的心理负担。

### （三）小学高年级开始进入青春期

小学高年级是学生成长过程中一个极为重要的阶段，这个阶段学生开始进入青春期，身体发育迅速，面临着诸多变化和挑战。在这个过渡时期，学生的心理健康问题也随之而来。由于小学高年级学生的身体发育较为迅速，荷尔蒙的分泌增加，造成情绪波动较大，他们可能会出现情绪不稳定、易怒、沮丧等情况，这会直接影响他们的学习和生活。随着社交圈子的不断扩大，学生可能面临着更多的人际关系问题，比如友谊变化、群体压力等，这些问题可能会导致学生的自我认知或自信心受到挑战。除此以外，随着学业的加重以及学习压力的增加，小学高年级学生可能会感到焦虑、压力扩大等问题，他们需要面对更多的考试、作业，这可能会使他们感到沮丧，再加上受到家庭环境的影响，各种家庭矛盾、父母期望等问题，都可能会影响学生的心理健康。小学高年级进入青春期的学生正面临着来自身体、学业、社交等多方面的心理压力，他们需要得到来自家长、教师和社会的支持，以帮助他们度过这个成长的关键阶段，建立积极健康的心理状态<sup>[1]</sup>。

## 二、小学高年级语文教学与心理健康教育的有效融合的必要性的必要性

在当今社会，随着教育的不断发展与进步，人们对教育的要求也越来越高。小学高年级语文教学与心理健康教育的有效融合显得尤为重要。语文教学不仅仅是传授文字和语言知识，更应该注重培养学生的情感、思维与品德。而心理健康教育则是为了帮助学生建立健康的心理素质，增强他们的心理承受能力和自我调节能力。将这两者有效融合起来，既能提高语文教学效果，又能促进学生的全面发展。

(一) 小学高年级是学生个性逐渐形成的重要时期，他们的情感认知与行为都在逐渐成熟，而语文作为一门涉及情感、思维和表达的学科，可以通过文学作品阅读、写作等活动，引导学生认识自己、理解他人，培养学生的情感体验和情感表达能力。同时心理健康教育则能帮助学生认识自己的情绪及心理需求，学会积极应对挫折，建立自信自尊。将这两者结合起来，将会更好地引导学生认识自己的情感，培养他们的情感管理能力，增强情商，从而更好地适应社会需求<sup>[2]</sup>。

(二) 语文教育与心理健康教育的融合，还能帮助学生提升自我认知与批判性思维能力。通过阅读文学作品，学生能够了解不同的人生观、价值观，拓宽视野，培养批判性思维。心理健康教育能够帮助学生认识自己的优势和不足，培养自我反思与自我调节能力。将二者结合起来，可以使学生在语文学习中更深入地思考人生、价值和人性，提升他们的综合素养。

(三) 小学高年级是学生认识自我、他人与社会的关键时期，语文教学与心理健康教育的融合，能够帮助学生建立正确的人生观、世界观，培养他们的社会适应能力与人际交往能力。通过文学作品的阅读和讨论，学生能够了解不同的生活境遇、人生选择，培养其同理心、包容心，促进他们的社会责任感。心理健康教育能够帮助学生认识自己在社会中的定位，培养积极向上的人生态度。将这两者进行有效结合，能够使学生更好地理解自己、关心他人，培养他们的社会责任感，为其未来的发展打下坚实基础。

## 三、小学高年级语文教学与心理健康教育的融合策略

(一) 深入挖掘教材内容，培养学生良好的心理素质

在小学高年级语文教学中，与心理健康教育的有效融合是至关重要的。为了培养学生良好的心理素质，教师应采用一系列有效的教学策略：精心选择并设计教学内容，结合学生的年龄特点、心理需求，选择具有情感

共鸣或启发思考的文学作品，在此基础上对教学内容进行精心编排，引导学生思考人生观、价值观等问题，促进他们在语文学习中感悟和成长<sup>[3]</sup>。设计多元化的教学内容，包括小组讨论、角色扮演、情感分享等形式，激发学生的学习兴趣。通过互动式的教学活动，帮助学生主动思考、表达自己的情感，培养其情商与沟通能力。此外，教师也要注重对学生的情感和心理状态进行指导，关注学生的情绪变化及心理需求，在教学中及时发现学生的心理问题，并给予适当关怀，帮助他们建立自信、独立思考和解决问题的能力。

比如，当学习到小学五年级语文《田忌赛马》这篇课文时，这个古代寓言故事既具有趣味性，又具有深刻的启示意义。在实际教学中，教师可以先为学生讲述这个故事，引导学生思考竞争与合作、智慧与策略等话题，激发他们深度思考。接着再设计角色扮演活动，让学生分角色演绎故事情节，体验不同角色的心理活动、思维方式。通过分析《田忌赛马》中的人物形象及其行为，能够引导学生思考成功的定义、取舍的智慧以及战略的重要性，同时学生也能从中学会到人生中面对挑战时的应对策略，培养他们的坚韧、智慧与合作精神。融入心理健康教育的语文教学活动，需要教师在教学设计和实施中注重学生的情感与心理需求，引导他们思考、表达与成长，通过精心设计的教学策略以及带有启发性的教学内容，能够培养学生良好的心理素质，助力其健康成长，全面发展。

(二) 优化教学方法，激发学生积极地学习心理

在小学高年级语文教学中，要想有效融合心理健康教育，首先需要做到的一点就是深入分析学生的学习压力，了解他们在学习过程中可能面临的困难或挑战。只有通过了解学生的心理状态，才能有效制定教学策略，激发他们积极地学习心理。针对学生心理压力较大的情况，教师可采取一系列措施来优化教学方法，一方面要建立良好的师生关系，始终保持耐心与关怀，善于倾听学生的想法，让他们感受到被尊重、被理解<sup>[4]</sup>。另一方面也要注重情感教育，通过情感激励、情感指导等方式，来调节学生的情绪，帮助他们建立积极向上的学习态度。此外，教师还需采用启发式教学方法，引导学生主动思考、发现问题、解决问题，培养他们的创造力和解决问题的能力。

比如，以小学语文《金色的鱼钩》一课为例，这是一篇感人至深的故事，教师可以通过这个故事来引导学生思考人生的意义及价值。在教学过程中，先以朗读故事、讨论故事背后的寓意以及让学生自由发挥，写下对这个故事的感悟和思考。通过这样的教学方法，学生不

仅能提高语文阅读能力，还能增强情感认知和心理调适能力。在这一过程中，教师需要不断调整教学策略，根据学生的反馈情况进行适当调整。只有通过持续不懈地努力，才能实现语文教学与心理健康教学的有效融合，激发学生积极地学习心理，帮助他们健康成长。通过上述优化教学方法的实施，学生将会在语文学习中体验到更多乐趣，同时也能更好地应对未来学习和生活上的挑战，实现全面发展的目标。

### （三）设计教学活动，渗透心理健康教育

在小学语文教学中，教师应精心挑选文学作品，如《鲁滨逊漂流记》，并结合角色扮演、小组讨论、情感分享等方式，引导学生思考人物的心理变化、情感体验以及面对困境时的心态。这种综合性的教学活动，能够促进学生的情感体验和认知发展，培养其应对挑战和困难的能力，提高其心理韧性。在具体教学中，教师可以采用角色扮演的方式，让学生身临其境地感受鲁滨孙在荒岛上的孤独、恐惧、坚强，学生将会被分组扮演不同角色，并通过对话、动作等方式表现人物内心世界，深入理解人物的情感变化、内心挣扎。在这个过程中，不仅能提高学生的情感表达能力，还能培养其同理心、沟通能力<sup>[5]</sup>。然后再利用小组讨论的形式，引导学生分析小说中的情节、人物性格以及人物在困境时的心理变化，并提出开放性的问题，激发学生思考，引导他们探讨人物的选择与决策背后的心理动机，帮助他们理解人物的行为，并从中汲取启示。这种合作式的学习方式，有利于促进学生的思维碰撞，培养他们的批判性思维。最后再设计情感分享环节，鼓励学生敢于表达自己的情感体验以及对文本的理解，让学生以日记、绘画、演讲等形式，展示自己对鲁滨孙漂流记的感悟，让他们在情感表达中找到自我认知和情感共鸣。这种情感分享的过程，将会逐步提升学生的情感管理能力，增强他们的情绪调节与应对能力。通过设计一系列综合性的教学活动，将小学高年级语文教学与心理健康教育有效融合，能够提升学生的情感体验、认知水平、心理健康素养，培养他们的综合素质，为其未来的成长与发展奠定坚实基础。

### （四）借助新课导入环节，调动学生的求知欲

借助新课导入是小学高年级语文教学与心理健康教育有效融合的重要途径。在这一环节中，教师应设计一些引人入胜的故事、提出引人深思的问题或是展示引人惊叹的图片等方式，激发学生的求知欲、好奇心，引导他们主动探究、思考并参与学习过程。这种启发式的教学方式，有助于培养学生的主动学习意识，提高他们学习的积极性、主动性，为学生带来全新的学习体验。

比如，当学习到小学六年级语文《北京的春节》这一课时，教师可以在新课导入环节中，设计一个生动有趣的情景，比如，为学生播放视频，展示北京春节的热闹场面，或是讲述一个关于北京春节的有趣故事，在引入过程中，还可以提出一些引人思考的问题，如“什么春节在中国是一个如此重要的节日？”，“北京春节与你所在地区的春节有哪些不同之处？”等等，引导学生进行思考交流，从而激发他们对学习的兴趣。在新课导入环节结束后，教师可以顺势引入教学内容，结合学生的好奇心、求知欲，引导他们认真阅读《北京的春节》这篇文章，深入了解北京春节的文化内涵、习俗特色，通过阅读讨论与分析，不仅能提高学生的语文素养，还能增加对传统文化的理解和认同，培养他们的民族自豪感与文化自信心。在小学语文教学中，借助新课导入是一种有效的教学方式，能够促进小学语文教学与心理健康教育的融合，激发学生的学习兴趣，提高他们的学习效果。在这样的教学实践中，将会培养出更加积极向上、乐观向善的新一代。

### 结语

综上所述，小学高年级语文教学与心理健康教育的有效融合，是一项涉及教育教学领域的重要课题。将语文教学与心理健康教育相结合，不仅能提高学生对于语文学习的兴趣，还能培养其健康的心理素质，让他们在成长过程中更加积极地面对各种挑战。因此，在小学语文教学中，教师应注重心理健康教育的融合，积极转变教育观念，不断创新教学方法，结合学生的实际情况，开展心理健康教育课程，教会学生正确的情绪管理技巧，帮助他们建立积极健康的心理状态，为促进学生的全面发展奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1]周翠玲.探究小学语文教学融合心理健康教育的方法策略[J].小学生(下旬刊),2024,(02):82-84.
- [2]高娟.初探小学语文阅读教学中渗透心理健康教育的策略[J].小学生(下旬刊),2024,(01):106-108.
- [3]许佳慧.小学语文教学渗透心理健康教育“三策略”[J].小学生作文辅导(下旬),2024,(01):86-88.
- [4]高雪芹,李百生.心理健康教育在小学语文教学中的渗透[J].基础教育论坛,2024,(01):66-68.
- [5]高晓娟.刍议小学语文教学中如何渗透心理健康教育[J].华夏教师,2023,(36):25-27.