

# 小学语文教学中融入心理健康教育的策略研究

吴帆

浙江省永嘉县枫林镇中心小学

**摘要：**“心理健康教育”在基础学段教育体系中属于典型的“后起之秀”，但是其对于学生综合素质的形成以及健康成长的保障所能起到的作用是无可替代的。结合上述科学认识，笔者将立足于人文教育改革和素质教育综合要求，对标于小学语文课程教学特点和小学生群体共性，从心理健康教育渗透的角度出发，依托文献查阅、案例分析、问卷调查等方法获取有关资讯，具体围绕“小学语文教学中融入心理健康教育的策略研究”一题撰写本文，针对这一方面长期存在的一系列问题提出相应的策略性建议，希望能够对诸位的工作优化起到一定的帮助作用。

**关键词：**小学语文；心理健康教育；意义；问题；策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.169

## 引言

随着社会文化的日益发展以及人均生活水平的不断提高，越来越多的小学生开始在心理建设、人格塑造和社会情绪形成方面表现出不一而足的问题，对标于这一群体的心理健康教育工作彰显出更为突出的紧迫性、必要性。在小学课程体系当中，语文以其显著的综合性、人文性和情怀感染力而彰显出“骨干”课程的特殊属性，相关教学活动不仅能够为学生基础层面的语言、文字能力打下生成基础，而且还可以通过诸多生动、直观的路径来对学生的社会人格、价值心态、自我情绪等产生深远的影响——这便使得语文课程在心理健康渗透教育方面具有不可比拟的优势。然而由于受到传统教育观念的限制，部分小学语文教师在教学过程中形成了狭隘的思维视野，忽视了对课程中心理健康教育资源的深入挖掘和创新应用。这一问题不仅弱化了课程教育的综合效能，也大大阻碍了生本课程素质的有机提升。对此，小学语文教师应当着眼于“智育+心育”的综合维度，以更加积极的态度推进课程的心理健康渗透教育改革。并具体围绕“内容”和“形式”两个核心要素来优化语文课程的心育功能。

## 一、小学语文教学中融入心理健康教育的意义

一如笔者之前所提及的，小学语文是本学段课程体系中最具融合性和感染力的课程之一，而学生的社会情怀和人格塑造也恰恰需要得到复合性的素材供给和强力的生本牵引工具。通过在小学语文教学中融入心理健康教育，学生们能够在完成常规语文学习任务的同时进一步获取对标于健康人格、良好心理和正确社会理念的自我成长“养分”，并依托于对后者的理解、内化去反馈既有语文学习成果的巩固、扩大、优化进程，继而提

高自己的综合素质水准；而小学语文教师则可在教学、教研、反思等诸多环节接触、应用、内化、完善更多对标于“语文教育+心理健康教育”的教学设计、执行思路、方法、理念和案例，从中提出更多以小学生为目标群体的心理健康共性成分，为自身职业素质的提高赋能；更为重要的，我国的基础教育融合改革工作也可以从中树立正确范本、积累丰富经验，为后续其他课程、教育项目的有机统筹、长效互促带来有效的驱动内能。

## 二、小学语文教学中融入心理健康教育的问题

虽然对于小学语文和心理健康教育的有机融合已然成为当前的“热门”话题，但是不可否认的是，时至今日，仍旧有相当一部分的小学语文教师在贯彻相关理念时存在着方法层面的问题。首先，课内资源开发不充分，很多小学语文教师在主观上割裂了“语文教育”和“心理健康教育”之间的血肉联系，在相关活动中过度依赖对课外专业化心育资源的引入，没有从课程内部入手来整合相关的材料，导致学生在心理健康认知方面基本上要“从头做起”，不利于两方面教育活动的交互赋能，且无益于学生能动热情的激活；其次，教育形式设计单一，“语文教育”和“心理健康教育”的融合需要体系性的策略作为保障，而不少小学语文教师对于课堂教育模式的多维设计、应用则存在不同程度的忽视，弱化了对学生主观趣味和群体合作诉求的开发、应用力度，继而导致心理健康教育的生本内化路径得不到必要的丰富；最后，课外资源开发维度不足，部分小学语文教师对课外心育资源的引入过于追求“专业化”，而忽视了其与常规语文教育内容的融合性、关联性，使学生的认知节点长期异化，无法形成真正意义上的教育合力。

### 三、小学语文教学中融入心理健康教育的具体策略

#### (一) 借助课内资源实现语文教学的心理健康教育渗透

##### 1. 结合课文事件开展心理健康教育

众所周知，小学语文教学的核心资源是教材中的一篇篇课文，这些经过精心挑选而与学生“见面”的文章不仅有着高超的文学创作水准，而且也蕴含诸多给人以深刻启迪的故事元素和丰富的心理健康教育素材。基于这一客观事实，小学语文教师在心理健康渗透教学活动中不仅要指导学生搜集、分析、品味课文的故事结构和线索，更应从深化维度出发去指导他们挖掘故事中所体现的心理“正能量”并做出深入解读，使学生可以结合自己的阅读体验和生活积累而更加主动、深入、自然地吸收、理解教材中的心理健康教育内容，继而为学生的心理素质发展提供更加理想的平台。

以部编版小学语文六年级上册中《七律 长征》这一首诗的教学设计为例，教师可以利用这首诗所反映的“长征”历史事件以及诗中所提及的“五岭”、“乌蒙”、“金沙”、“大渡桥”、“岷山”等地名和相关历史事件来引导学生进行深入学习，一方面帮助学生更为全面、具体地理解诗歌的主要内容和思想情怀，另一方面客观验证红军在“长征”过程中表现出的坚毅、乐观的心理状态，从而引入到学生的实际生活中帮助他们认识、认同有关心理素质所具有的积极作用和形成意义。

##### 2. 结合课文人物开展心理健康教育

着眼于小学语文的课文教学而言，大多数的任课教师都能够意识到文中相关的角色是构建起课文“骨架”的核心成分，然而却少有同仁能够对相关人物所具有的心育价值形成有效的理解。据此，小学语文教师需要在心理健康教育渗透活动当中做好双元措施，一方面从心理健康教育的角度挖掘、利用课文中的事件内容，另一方面更要有意识地引导学生还原并感知文中的正面角色，通过细致入微的分析来深入理解这些角色的言行举止和心路历程，进而帮助他们真正感悟、领会这些角色的健康人格和良好心态，以此来帮助学生在自我心理建设方面实现更为有效的素质提升。

以部编版小学语文六年级上册中《穷人》这篇课文的教学设计为例，教师可以首先引导学生深入分析文中“渔夫”这个看起来“并不重要”的角色，通过对“渔

夫”在得知妻子抱回死去邻居孩子时的从容表现以及那句“我们总会熬过去”的话语等成分的解析，引导学生直观感知他在面对生活重担时所具有的积极心态和乐观态度，同时对“渔夫”敢于面对困难、解决困难的性格做出价值点评，使学生能够受到这一角色的影响而形成对应的健康心理。

##### 3. 结合课文作者开展心理健康教育

如果一篇文章能够被以“经典”的形式传世，那么它必然蕴含着足够深刻、隽永的情感和思想，而这些情感、思想往往根植于作者真实的生活体验和独特的人生经历当中，成为映照其心理世界的一面“镜子”。基于这一客观事实，小学语文教师在设计心理健康教育渗透课堂的过程中应将学生的注意力进一步引入到课文的作者身上，讲述作者在一生当中所展现出的良好心态和健康人格、平和情绪，同时引导学生通过解读课文中的细节成分来更好地理解作者的关联经历和健康心理，以此来使心理健康教育在语文课堂上的渗透变得更为具体、生动，继而起到增强融合教育真实性、感染力的理想作用。

以部编版小学语文三年级上册中《望天门山》这一首诗的教学设计为例，在完成对诗歌主要部分的讲解工作后，教师可以引导学生了解“诗仙”李白这位伟大的浪漫主义诗人，详细讲述诗人虽然在一生当中多次遭遇仕途上的挫折但始终怀有“天生我材必有用，千金散尽还复来”的自信，并结合“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”、“天子呼来不上船，自称臣是酒中仙”等更多的诗句来带领学生领略“谪仙”自信的风采，以此来让学生真切感受到饱满的自信心态对个人而言所具有的非凡价值。

#### (二) 借助教学活动实现语文教学的心理健康教育渗透

##### 1. 通过趣味游戏实现课堂教学的心理健康教育渗透

“心理健康教育”并不是一个“高大上”的概念，它的开展理当以更为轻松、活跃的形式进行——特别是面对小学生这个群体。绝大多数的小学生都天生具有活泼、好动的特性，对一些富有趣味的游戏充满着了解、参与的兴趣，并且经常会在游戏过程中展现出自己的特长。基于这一客观事实，小学语文教师不妨将游戏活动灵活地融入心理健康教育渗透课堂当中，以之来作为开展相关生本引导工作的有力抓手，通过游戏带给学生的

趣味感、成就感、沉浸感以及表现自我的窗口来强化心理健康教育的指导性、渗透力，继而促进学生在游戏活动参与过程中积极吸收、内化对应的“正能量”内容，从而在更高层面上完善综合教学活动的执行效果。

例如为了进一步优化学生的口语表达能力以及普通话的应用意识，教师可以设计并组织学生参加一场“速读挑战”游戏：由教师将学生们分成几个小队，然后为大家提供一段“八百标兵奔北坡”等难度较高的绕口令，各个小队的成员们要依次尝试在最短时间内以最为准确、清晰的形式来复述绕口令；若学生整体表现良好，教师还可以通过增加绕口令的长度或缩短复述时间等形式来提升挑战难度，以此来让学生们在不断的挑战中形成自信意识和自我挑战精神，同时也在团队互助中培养起学生健康的社会合作心态。

## 2. 通过小组合作实现课堂教学的心理健康教育渗透

笔者通过实际调研了解到，绝大多数的小学生在自主学习意识、认知能力方面还没有形成真正的基础，在很多情况下都难以通过绝对独立的路径来取得令人满意的学习成果。出于对上述事实的认识和尊重，小学语文教师应当在心理健康渗透教育课堂的构建过程中着眼于更高层次去优化小组合作学习模式的应用，使学生们能够在“群策群力”的状态下解决语文方面的学习、应用问题，一方面促进学生之间实现语文认知领域的资源共享、灵感交流，另一方面也可以让学生通过更为灵活、生动、自主的方式去深度体验合作学习的价值，继而培养起学生乐于与他人交流的开朗性格和正确的集体心理意识。

以部编版小学语文三年级上册中《山行》这一首诗的教学设计为例，教师可以针对本诗当中“停车坐爱枫林晚”一句中的“坐”字来设计问题，引导学生结成不同的小组就这个字在本剧中的含义来开展小组讨论，鼓励学生各抒己见并倾听搭档的想法，同时还可有意识地引导他们尝试使用“含义减法”的方法来快速找到正确答案。在这个过程中，每个小组的成员都能够积极贡献出自己的智慧，而最后答案的形成也凝聚了所有人的成果，同时给了学生们更多参与社交表达的契机。

## （三）借助课外资源实现语文教学的心理健康教育渗透

小学语文课程具有突出的复合性、多元性特征，这一科目的理想教学课堂不应局限于传统的课内资源开发范畴，还需要广泛、深入、高质地引入、整合更为丰

富、多元的课外资源。立足于上述客观事实，小学语文教师需要在心理健康教育渗透课堂的构建当中根据学生的学习水平、兴趣偏好以及具体的语文教学、心理健康教育目标来筛选、引入具有较强心理构建效力和语文综合发展效能的课外资源并展示给学生，一方面帮助学生通过接触、吸收相关信息来丰富自身的语文知识储备，另一方面也能使学生从实质层面出发完善自身的心理认知、体验，以此来取得更加丰硕的融合教育成果。

以部编版小学语文四年级上册中《暮江吟》这一课的教学设计为例，教师可以在基础教学工作结束后，利用网络资源制作或直接下载一些反映诗意山川、秀美江水、空旷原野、幽静山谷等自然景观的图片、视频并播放给学生观看，让学生一边回味诗歌中的美丽场景，一边深入感受这些自然美景带给自己的清新放旷的心理荡涤，从而起到平和学生心态、舒缓学生情绪的心理引导作用。

在做好上述主要策略的同时，小学语文教师还应当从构建和谐师生关系的角度出发来开展心理健康教育的渗透活动，一方面通过对教师自身的言行的调整来给学生带来更为平和的社交环境，另一方面在学生遇到心理情绪方面的问题时主动给予必要的帮助，继而起到更为理想的教育作用。

## 结语

真正理想的教育是“综合+特色”并举的，能够让在学习核心课程内容的同时实现多方面素质的定向提升。广大小学语文教师要真正认识到这一点，在日常教学活动中同步推动心理健康教育的有机渗透，围绕多方面的主题来制定、实施、调整系统性的策略，帮助学生通过课内外资源的多元开发以及课堂学习活动的有效参与去形成健康的人格、端正的心态和饱满的社会情绪，以此来为其日后更高阶段的语文学习以及健康人生的缔造做出自己应有的贡献。

## 参考文献

- [1] 杜玲. 拨开云雾，点亮道路——小学语文心理健康教育的渗透[J]. 文渊（中学版），2021（8）：1688-1689.
- [2] 王礼华. 谈小学语文心理健康教育的渗透[J]. 文渊（高中版），2019（5）：221.
- [3] 单韵. 小学语文阅读教学中融入心理健康教育的策略研究[J]. 教师，2023（17）：30-32.