

# 心理健康与小学语文课程的融合探索

谭喆

江西省南昌经济技术开发区新庐小学

**摘要：**在当代社会环境下，对于小学生来说心理健康教育的重要性正在日益增强。在小学语文课程中融入心理健康方面的素材，不但能助力学生心理水平的提升，同时也能激发学生对语文学科的热爱。本文从“心理健康与小学语文课程的融合意义；心理健康与小学语文课程的融合策略”两个方面入手，阐述了如何在语文课中加强心理健康的教育。

**关键词：**心理健康；小学语文；教学融合

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.10.186

## 引言

将心理健康教育整合进小学语文教程的目标，在于借助阅读、写作与讨论等多种形式，协助学生能更好地理解 and 表达自身情感，学习如何尊重与理解他人，以及培育学生良好的社交技能和问题解决能力。这样的教学方式不只能增进学生的语文技能和知识，同时也能够协助学生建立对心理健康的正确认知，提升自我察觉和自我调节的能力，为其未来的发展奠定稳重的基础。

### 一、心理健康与小学语文课程的融合意义

小学语文课中融入心理健康的进一步教育是一种具有开创性的教学行动。目标是借由语言的力量引领学生在心灵及情感两个维度中全方位的发展，辅以真实的学习环境和互动性的角色扮演，实践全面且富有深意的教育素养<sup>[1]</sup>。诸如，学生们可以边角色扮演，边探讨活动，深入理解故事内在的深层含义，同时也能够提升学生的同理心和沟通的能力。这样的教程不仅能激发学生的学习热情，更能推进学生在情感和心里两个方面的健康成长，呈现出教育的全方位和多元性。

### 二、心理健康与小学语文课程的融合策略

#### （一）情感阅读

以情绪润色的阅读为核心，这种读书方式因其深度结合了关于理健康教学和小学语文课程的要求，而能为学生展示不同情绪的世界。它的目标并不仅仅停留在提高学生对于文章的理解上，也致力于强化学生对情感的识别以及社交情绪技巧。情绪润色的阅读注重读者在阅读中与文字的情感共感，让学生能在读书的过程中领略到书中角色的各种情绪，培育学生的同情心与情绪调控能力。此阅读方式的理论根基在于心理学与文学教学，它坚信情感在认知与行为中扮演着核心的角色。通过‘情绪润色的阅读’，学生可以丰盛自身的情绪包容性，并在日常生活中有更好的情绪处理能力。

以“卖火柴的小女孩”这篇课文为例，这个由丹麦作家安徒生所创作的公认经典，透过小女孩在严寒冬夜卖火柴的戏码，呈现了社会不公和人性冷漠的面貌。运用情绪润色的阅读能让学生深入了解小女孩的孤独和绝望，并培育学生的同情心以及社会责任感<sup>[2]</sup>。教师应该先引领学生了解故事的基本情节和角色塑造，让学生对故事有初步的印象。然后，教师能提出一些引导性的问题，例如：“你认为小女孩在卖火柴的时候会有什么样的感受？”“她为什么会一片冰天雪地之中独自一人？”这些问题可能会引发学生对小女孩的情感处境的思考，并让学生用自身的生活经验加以比较。然后，教师可以安排学生进行小组讨论，分享各自的灵魂感受和理解。在讨论的过程中，学生可能会通过交换各自的观念，深入理解小女孩的情感经历。另外，教师还可以设计一些情境模拟活动，让学生扮演故事中的角色。例如，让一个学生扮演小女孩，另一个学生扮演过客，进行一次基于角色的对话模拟。最后，教师可以让学生写一篇对《卖火柴的小女孩》的读后感，用文字表达自身对故事的感受和思考。这个教学过程不仅能让学生更深入地理解《卖火柴的小女孩》这个故事，同时还能提高学生处理日常生活中的情绪问题的能力。因此，情绪润色的阅读这种结合了心理健康教育和小学语文教学的方法，旨在提升学生在实际生活中的情感智慧和心理洞察能力。

#### （二）角色扮演

在当今的教育体系中，融合心理健康教学进入基础教育课程，尤其是小学阶段的语文学习，已经逐渐成为教育创新的关键路径。这种融合不仅旨在增强学生的语言运用能力，更重要的是，它助力于学生对自我情绪的认识与调控。在这一教学实践中，角色扮演技巧被广泛认为是一种极具效果的策略。通过模拟不同的角色和场景，学生得以在虚拟的环境中感同身受，理解他人的情

绪反应和行为模式。此方法的根基在于心理学领域的戏剧治疗，其核心理念是通过情感的体验与表达来促进个体的心理健康。角色扮演的引入，为学生提供了一个安全的平台，让学生能够自由探索和表达各种情绪，同时也是培养学生同理心和人际交往能力的有效途径。在小学的语文教学中，通过角色扮演深化对文本的理解变得可能。学生通过扮演文本中的人物，能够亲身体验到那些人物的情绪和动机，这样的过程使得学生能够更加深刻地把握文本的情节和深层意义。此外，角色扮演还能够激发学生的创意思维和表达技巧，进而提高学生对学习的热情。

以“肥皂泡”这篇课文为例，这篇描述孩子们吹泡泡乐趣的文章，通过角色扮演的方式，教师能够引导学生超越文字的表面，深入体验文中所蕴含的情感。首先，教师向学生们介绍文本的背景与主要情节，然后将学生分组并分配不同角色，例如吹泡泡的孩子、观看的朋友以及场景的叙述者。在角色扮演的活动中，学生被鼓励模拟文中的场景，如扮演吹泡泡的孩子要展现出专注和兴奋的情绪，而扮演旁观者的学生则展现出好奇和欢乐。角色扮演结束后，通过讨论，学生分享自身在活动中的情感体验，这不仅加深了学生对文本情感的理解，也让学生有机会通过写作来进一步整理和表达这些体验。这种教学策略不仅加深了学生对《肥皂泡》等文本的理解，还有效地促进了学生情感表达和同理心的发展。通过站在不同角色的立场上思考和感受，学生的情感认知和社交能力得到了显著提升。此外，角色扮演还激发了学生对学习的兴趣和积极性，为学生提供了一个愉悦的学习环境。将心理健康教育与语文教学相结合，不仅丰富了课堂的教学内容，也为学生的心理健康成长提供了坚实的支撑。

### （三）写作表达

在小学语文教育中引入心理健康的概念，标志着教育创新的一大步。这种融合不仅拓宽了学生的语文学习视野，而且为学生的情感和心理成长提供了强有力的支撑。通过接触和创作那些触动心灵深处的文学作品，学生得以深度挖掘自我情感，同时培养对他人经历的理解与共鸣的能力。这种教学策略着重于展示阅读与写作在加深学生对自我及他人的理解中的关键角色，特别是在情感的表达与处理方面。

以“童年的水墨画”这篇课文为例，文章鼓励学生利用文字去追溯和展现自身对于童年记忆的感受，以及

这些记忆是如何塑造自身的情感和心理世界的。这种练习不只是提升了学生的语文技巧，更重要的是，它加深了学生对自己以及他人情感世界的理解和尊重。在教师指导下，学生被激励去回想自己的童年时光，用水墨画的技法来描绘记忆中的情感景象<sup>[3]</sup>。学生被鼓励去回顾那些对自己成长产生重大影响的关键时刻，不论是快乐、悲伤还是充满挑战的经历。这个过程不仅锻炼了学生用文字捕捉和表达情感的技巧，也教会了学生如何通过创作来加工和理解这些情绪。在进行写作练习时，教师会指导学生首先回忆起童年的某些片段，挑选出一个特别有意义的瞬间作为写作的核心。学生可以通过绘制一幅简约的水墨画来捕捉那一刻的情感氛围，接着围绕这幅画进行写作，叙述那一时刻及其对自己的重要意义。这种方法不仅能够提升学生的语文表达技巧，还能通过艺术与写作的结合，进一步深化对自己情感的理解和表达。作品完成后，教师会组织学生分享自己的作品，这不仅增强了班级之间的团结感，也使学生体验到了彼此的情感世界，从而培养了学生的同理心和社交技巧。这种互动让学生认识到，尽管每个人的童年经历都有其独特性，但在情感的表达和共鸣方面却存在着普遍性。综上所述，“童年的水墨画”不仅仅是一次语文写作的练习，它更是一场心理健康教育与实践。通过文学与艺术的结合，这一主题促使学生探索和理解自己的情感，学习如何表达和分享这些情感。这种教学方法不只是提高了学生的语文技能，更关键的是，它促进了学生情感的成长和心理的健康，为学生的全面发展奠定了坚实的基础。

### （四）小组讨论

在融合心理健康教学进入小学的语文课程框架内，教师采纳了一种革新性的教育手段。此策略的核心在于利用文学的力量，以促进学生在情绪与心理层面的成长。通过组织各种形式的活动，如小组讨论、扮演角色以及编写故事，学生得以学习如何识别和表达自己的情绪，这在培养学生的共情能力和人际交往技巧方面起到了关键作用。这样的教学模式不仅加深了学生对语文知识的理解，还教会了学生认识和理解个人及他人的情绪，以及如何有效交流和处理冲突。

以“慢性子裁缝与急性子顾客”这篇课文为例，教师能够围绕这一故事设计出一系列活动，指导学生深入讨论耐心、理解与沟通的价值。故事讲述了一个急躁的顾客与一个性格温和、注重工艺但动作缓慢的裁缝之间的故事。顾客对裁缝精细缓慢的工作方式感到不满，而

裁缝则尝试解释完成一件高质量衣物所需的时间和努力。在裁缝和顾客的互动中,虽然充满了冲突和误会,但通过相互尝试理解对方的立场和需求,两人最终找到了解决问题的途径。在进行小组讨论时,学生被分为代表裁缝和顾客的两组,每组从其角色的视角出发,讨论并提出解决冲突的方法。这一过程不仅鼓励学生深入探讨不同性格的人在交流中可能遇到的挑战,还教会了学生如何通过耐心和理解来克服这些挑战。通过此类讨论和角色扮演活动,学生不仅能够更深刻地理解故事的内涵,还能掌握在现实生活中处理相似情况的方法。此种将心理健康教育与语文教学相结合的方法,不仅丰富了学生的学习经历,还在促进学生的情感和社交技能方面发挥了重要作用。综上所述,通过将心理健康教育整合到小学语文课程中,教师能够借助文学作品作为媒介,引领学生探索和理解人类情感的复杂性<sup>[4]</sup>。借助小组讨论、角色扮演等互动式活动,学生不仅能够提高自己的语文能力,还能在情感认知、共情能力培养和社交技巧方面取得显著进步。这种教学方式为学生们提供了一个促进学术和个人成长的全面发展平台。

#### (五) 情境模拟

将心理健康教育融入小学阶段的语文课程,代表了现代教学理念中的一次创新实践。这种做法旨在利用语文教育作为工具,促进学生情感与心理的健康成长,进而达到培养学生全面素养的目标。在这个教学模型中,采用模拟情境的方法显得尤为关键。该方法侧重于创设生动真实的学习场景,让学生通过身临其境的体验进行学习与成长。这种策略不仅能够提升学生对学习的热情,还能通过参与和交流的方式,提高学生的情绪理解能力和人际交往技能。模拟情境法在融入心理健康教育方面拥有坚实的理论支撑。一方面,根据构建主义学习理论,学生在与周围环境互动的过程中,逐步构建起自己的知识体系和技能,模拟情境法通过设置虚拟但真实感强的场景,促使学生在解决问题的过程中,主动学习和发展情感技巧。另一方面,人本主义心理学强调,个人成长不仅需要认知能力的提升,也需要情感与心理的健康发展,模拟情境法通过提供情感体验和人际互动的机会,帮助学生在情绪理解、共情能力和社交技巧等方面取得进步。

以“牛和鹅”这篇课文为例,这个故事虽然简单,但含义深远,通过鲜明的角色和情境,引导学生在情感和心理层面获得深刻的理解。故事讲述了一头勤劳的牛

和一只爱自由的鹅之间的对话。牛不断在田间辛勤劳作,而鹅则享受在水中的自由时光,偶尔唱出欢快的歌声。当牛批评鹅的生活方式时,鹅反驳说每个人都有选择生活方式的权利。通过这个故事,教师可以设计模拟情境活动,让学生分别扮演牛和鹅,通过角色扮演、对话和讨论,深入探讨不同角色的心理和情感需求。学生在活动中分成两组,一组扮演牛,另一组扮演鹅,从各自的角度出发,进行角色之间的对话和互动。通过这样的模拟,学生不仅能更好地理解故事的深层含义,还能锻炼自己的情绪理解和社交技能<sup>[5]</sup>。之后,教师引导学生进行辩论,每方阐述自己的观点和理由,这一过程鼓励学生倾听并理解不同的观点,培养其共情能力和沟通技巧。通过这种互动和讨论,学生学会尊重和理解不同的生活选择和情感需求,学习如何通过交流解决分歧,达成共识。总之,通过“牛和鹅”的故事以及模拟情境活动,学生不仅在语文学习中获得知识,还在情感和心理层面得到了全面的培养。模拟情境法作为一种将心理健康教育与小学语文课程相结合的有效方式,既增强了学生的学习动力,也促进了学生情感认知和社交技能的发展,为学生提供了一个促进学术和个人成长的全面发展平台,实现了教育的全面性和综合性。

#### 结语

总结来说,将心理健康教育与小学语文课程的结合无疑是一种教育模式的创新。这类方式不只能提升学生的语文能力,更重要的是,它助力了学生的心理健康发展,教导学生成为富有情感,心理健康且具备优秀交际能力的个体。在未来的教育方向中,对学生全面发展的关心会更加明显,而心理健康教育的融入,显然是个积极的改进方向。

#### 参考文献

- [1] 贾立威.小学语文阅读教学中心理健康教育的渗透与应用研究[J].知识窗(教师版),2020,(12):125.
- [2] 杨生芳.心理健康教育与小学语文教学的融合[J].新课程教学(电子版),2020,(24):112-113.
- [3] 白晓晶.小学语文阅读教学中融入学生心理健康教育的策略探究[J].中华活页文选(教师版),2020,(12):10-11.
- [4] 刘振奇.心理健康教育视角下小学语文教学策略研究[J].读写算,2020,(34):162+164.
- [5] 范艳娜,张丽.小学语文教学中渗透心理健康教育的方法[J].新课程教学(电子版),2020,(22):41.