

小学高年级语文教学中渗透心理健康教育的策略研究

毛鑫

辽宁省大连市甘井子区奥体第一小学

摘要:在新时代小学生成长和学习的过程中,学生所面临的烦恼和压力比较多,教育部门出台了双减政策旨在减轻学生的学习压力和负担、促进学生的全面健康发展。语文学科作为一门人文属性比较强的课程,融入必要的心理健康教育,积极与心理健康教育渗透和融合能够更好地彰显语文课程学科特点和德育教育功能。语文教师应当正确看待社会现实问题以及充分意识到新时代小学生发展现状,将教学实践中渗透心理健康教育提上日程。本文将以小学高年级语文学科教学为例,具体阐述在语文学科中渗透心理健康教育的策略,并以此优化语文课程实践教学质量。

关键词:小学;语文;教学;心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.04.040

引言

在小学语文学科教学实践中,良好的心态和优良的素质能够让学生的学习事半功倍,也能促进学生学科核心素养的发展。由于传统语文课堂教学内容单一、教学形式单一,导致学生在课堂实践中的感受不够优良,这也直接影响了学生的长远发展。在探究全新的教育路径过程中,语文教师可以主动尝试在教学实践中渗透对学生的心理健康教育,充分开发心理健康教育为语文课程教学服务、为学生学习和发展的价值意义,并以此夯实小学语文课程教学质量。

一、小学高年级语文教学中渗透心理健康教育的意义

(一)能够培养学生形成健全的人格

在小学高年级语文课程教学中渗透对学生的心理健康教育,能够培养学生形成健全的人格。一个健全的人格包括较高的道德素养、健康的心理状况、人格行为能力的健全等,语文学科本身具有德育教育的功能性作用,心理健康教育与语文课程的整合能够实现德育和心育的整合,能够为培养学生形成健全人格提供强有力保障。健全的人格核心特征包括自尊独立、自我悦纳、接纳他人,心理健康教育的渗透能够实现对学生自尊独立意识、自我悦纳能力以及接纳他人观念的有效培养,进而促进学生形成健全人格,以健全的人格指引解决学习和成长过程中的各种烦恼、问题、不良情绪^[1]。

(二)能够为学生后续发展提供保障

心理健康教育在小学高年级语文课程教学实践中的落实,能够为学生本身的后续发展提供保障。从学习的角度来看,心理健康教育与语文课程教学之间的融合能够帮助学生解决学习中的一些难题和困惑,并帮助学生

建立学习自信心,学生后续对语文学科知识的学习将更加顺利。在学习其他课程知识的过程中,语文能够为学生提供基础帮扶。从成长的角度来看,心理健康教育与语文课程的融合能够让学生向着更加全面的方向发展,学生德智体美劳全面发展能够得到基础保障,学生的人际交往能力、认知能力等能够在融合课堂中得到有效锻炼,并保障学生在义务教育阶段成长的连续性。

(三)能够充分落实以人为本的教育

通过将心理健康教育和小学高年级语文课程教学整合,语文教师能够将以人为本的教育理念落实在教学中。在教学实践中,语文教师就要重点关注学生心理状况以及心理问题,在此基础上设计教学环节和为学生提供必要的教学指导,课堂教学与学生自身状况之间的契合度能够得到保障,这正是小学语文课程教学实践以人为本的体现。加强对学生的心理健康教育不仅是新时代教育部门的要求,而且是学生本身全面发展的需求,将心理健康教育与语文课程教学的融合教育落实到位,这同样能够体现学生主体地位的突出、彰显教育工作以人为本的特色,并以此助力学生的身心健康成长和长远发展。

(四)能够优化学生对待语文的态度

在小学语文课程教学中补充对学生的心理健康教育,能够尽可能优化和转变学生对待语文学科的态度。通过在语文课堂中补充心理健康教育的内容,语文课堂教学活动将更加生动和形象,对学生具有更大的吸引力,学生能够自觉改变自己的学习态度并主动投入语文课堂的学习和探究之中,这体现了学生对待语文学科学习态度的转变。通过增加对学生的心理健康教育,教师能够带领学生从学习困境、瓶颈中走出,并以此调整学生的学

习状态和优化学生对待语文学科的学习态度，学生能够从学习中收获乐趣和成就感^[2]。

（五）能够增强语文学科教学有效性

小学语文课程教学与心理健康教育两者的融合，能够增强语文学科教学工作的有效性。通过增加对学生的心理健康教育，语文教师能够更加精准地把握学生心理和分析学生内心深处真实需求，并迎合学生的需求提供教学服务，课程教学将更加有效。心理健康教育能够为语文课程教学补充更多优良的教学素材，语文教师能够应用丰富的教学素材落实对学生的课程教学，并以此提高语文课程教学的有效性。特别是心理健康教育的渗透能够转变学生学习态度和优化师生之间的关系，师生之间的默契配合同样能够助力课程教学效率和课程教学有效性的提升，并推进教学改革的顺利完成。

二、小学高年级语文教学中渗透心理健康教育的具 体策略

（一）挖掘教材中的心理健康教育素材，把握渗透心理健康教育时机

着重挖掘小学语文学科教材中的教学素材，能够明确教学主题以及教学方向，也能够实现对教材内容的最大限度开发和利用。因此，语文教师可以主动分析教材中具有心理健康教育作用的素材，并在课堂教学中充分把握渗透心理健康教育的时机。比如，在小学四年级下学期的第七单元教学中，口语交际部分要求学生以“自我介绍”为主题开展口语表达训练，语文教师可以充分利用这一部分教学材料落实对学生的心理健康教育。在学生面向全体同学开展自我介绍时，学生的胆量、社交能力和表达能力能够得到有效锻炼，语文教师有机会了解学生眼中的自己。在学生轮流自我介绍结束之后，语文教师可以肯定学生的口语表达训练表现，并总结“经过这一次自我介绍，老师发现每一个同学都是独一无二的，大家各有各的优点。在成长的道路中，我们要学习他人的优点，也要看到自己的闪光点哦！老师期待每一位同学的成长和蜕变！”，这正是把握心理健康教育渗透时机的体现，能够在语文课堂中补充高质量的心理健
康教育。

（二）鼓励学生之间开展小组合作学习，合作促进心理健康教育落实

学生以小组为单位开展合作学习和深入探究的过程本质上是学生情感交流、互相学习、互相帮助的过程，这对于消除学生的心理问题具有积极促进作用。因此，语文教师可以鼓励学生以小组为单位开展合作学习，并在合作学习的过程中收获身心全面健康发展。比如，在

学习“扁鹊治病”和“纪昌学射”这两则故事时，语文教师可以为学生制定学习任务群，学生需要以小组为单位按照学习任务群的规划开展合作学习和探究。在小组内部，能力比较基础的学生可能会遇到各种困难、学习自信心受挫，能力不足的学生可以主动为这类学生提供帮助，学生能够总结和掌握更多学习方法，也能消除自己的心理问题^[3]。在学生开展阅读学习的过程中，故事人物的特点或许能给予学生一定启发和借鉴学习价值意义，这对于改良学生的心理问题和促进学生心理健康发展具有积极促进作用。除此之外，经过学生以小组为单位的合作学习，学生之间的情感交流将更加深刻，这能够让学生在成长和学习的道路上总有更多志同道合的伙伴，这同样能够达到理想的心理健康教育效果，完成语文课堂教学实践对心理健康教育的渗透。

（三）灵活应用信息技术工具辅助教学，开发更多心理健康教育资源

信息技术工具在小学语文课程教学中的应用能够让课堂教学更加现代化，也能让教学更加形象、教学内容更加丰富。因此，语文教师可以主动开发更多心理健康教育资源，并将补充的教学资源应用在语文课堂实践中。比如，小学四年级下学期第六单元的口语交际部分以“朋友相处的秘诀”为主题，这一主题与现实生活之间紧密联系，语文教师可以利用信息技术工具制作动画视频，并以动画视频的形式将现实生活中朋友之间的摩擦呈现在学生面前，包括朋友之间的误会、朋友之间的争吵等。在观看动画视频的过程中，学生能够将注意力集中在教学内容上，并从动画视频中收获颇多。对于学生而言，学生可以将动画视频中的内容对照自己的现实生活，为学生解决与朋友之间的相处问题提供参考和借鉴意义，这也能为学生提供全新的与人交往思路，属于优良的心理健
康教育资源。除此之外，教师还可以鼓励学生将成长过程中的烦恼以写作的形式表达出来，方便语文教师深入了解学生的心理问题、以全新的方式与学生互动和交流以及基于学生更加针对性的心理健康教育指导。

（四）主动了解和关注学生个性化差异，提供针对性的心理健康教育

学生之间的个性化差异使得学生所存在的心理问题各不相同，关注学生不同的心理问题以及落实学生的针对性教育，是教育工作者的责任，也是保障教学有效性的关键。因此，语文教师可以深入了解和分析学生个性化差异，并为学生制定针对性的心理健康教育策略。一方面，语文教师可以通过发放调查问卷的形式了解学生

心理状况,调查问卷中的问题包括“你喜欢语文这一门课程吗?你在生活中生活有压力?你在成长的过程中是否有烦恼?你愿意将自己的烦恼倾诉给他人吗?”等。通过解析学生对调查问卷中问题的回答情况,语文教师可以确定学生心理问题的严重程度,并联合心理健康教师开展对学生的心理健康教育。另一方面,语文教师可以尊重学生在语文课堂中的表现以及学生语文综合素质的高低,尽可能多地鼓励能力不足的学生,避免增加这类学生的学习压力和心理负担,这同样能够达到心理健康教育的效果。

(五) 创建必要的实践学习和探究活动,拓展心理健康教育渗透范围

组织学生走出课堂、走进现实生活开展实践学习,不仅能够丰富学生的学习感受,而且能够使得教学体系更加全面。因此,语文教师应当注重在教学中补充必要的实践和学习探究活动,并将心理健康教育渗透在具体的实践学习活动之中^[4]。比如,在学习《小英雄雨来》这一篇文章时,这篇文章极具爱国主义教育色彩,语文教师可以带领学生走进现实生活中的爱国主义教育基地,并在教育基地中渗透对学生的德育和星期健康教育。在参观爱国主义教育的过程中,学生能够产生多感官学习体验,并产生对爱国主义情感更深刻的理解与认知。语文教师可以将教育主题升华至“新时代小学生应当坚定理想信念、树立远大的理想抱负、主动承担时代赋予的责任、紧跟时代发展的脚步”,学生能够以先进思想武装自己,并以此实现对学生的心理健康教育、促进学生长远发展。

(六) 提高对教师言行举止的重视程度,自然而然渗透心理健康教育

教师的职责在于传道授业解惑,教师自身的素养和言行举止直接影响学生,是教育的一个重要部分。在语文课堂教学中渗透心理健康教育,需要语文教师主动对自身言行举止作出规范,并通过规范自身言行举止的这一举动潜移默化影响学生。在课堂开始之前,语文教师可以主动给予自己积极的心理暗示,并将这一习惯传授给学生。在遇到难题或是开展学习和探究之前,学生可以通过积极的心理暗示鼓励自己,这能够体现语文教师对学生自然而然的心理健康教育。在日常生活中,语文教师应当主动学习更多心理健康教育知识、了解青少年儿童心理健康发展基本规律,以专业的学识保障能够在小学语文课堂教学实际中渗透心理健康教育。在日常生活中,语文教师可以向学生呈现出乐观的人生态度和拼

搏奋斗的人生主题,这同样能够影响学生和感召学生,并实现对学生的心理健康教育。

(七) 加强与学生家长之间的及时沟通,家校合作共助心理健康教育

语文教师和学生家长之间的及时沟通,能够实现对学生思想动向以及心理状况的及时了解,方便家庭教育和学校教育发挥合力作用。因此,语文教师可以主动开发与学生家长沟通交流的路径,并架起家校合作共助心理健康教育的桥梁。在布置课后作业时,语文教师可以为学生设计一些亲子作业,比如“观看电影《搭错车》”,这部充满温情的电影能够方便学生和家長之间交流情感以及学生敞开心扉。学生家长可以将与学生的谈心情况上传在线上平台,教师也可以从中了解学生的心理状况^[5]。在信息技术工具的辅助下,语文教师可以在班级群聊中分享一些家庭教育关于解决小学生心理健康问题的案例和经验,提高学生家长对学生心理健康教育的重视程度。语文教师也可以定期组织学生家长开展会议,在会议中分享学生的心理问题、最新心理健康教育成效以及由语文教师对家长的心理健康教育作出指导,让小学语文课程教学与心理健康教育之间的整合更加紧密和有效。

结语

综合对上述内容作出分析可知,小学高年级语文教学与心理健康教育的有机结合能够达到跨学科融合教育的效果。语文教师可以深入挖掘语文学科教材中的心理健康教育素材、主动分析学生的个性化心理问题、组织学生参与多样化的实践活动、注重优化自身言行举止、家长与学生家长之间的合作等,并开发更多渗透心理健康教育的有效路径,让学生成长为拥有健康体魄、健全人格、丰富学识的新时代人才,并以此让学生今后的学习道路更加顺利、成长道路越走越宽。

参考文献

- [1] 张晓英. 如何在小学高年级语文阅读教学中渗透心理健康教育[J]. 知识文库, 2022(3): 40-42.
- [2] 李永红. 小学心理健康教育在语文学科教学中的渗透方法初探[J]. 互动软件, 2023(7): 2432-2433.
- [3] 贝玉文. 在小学中高年级语文教学中渗透心理健康教育的策略探析[J]. 今天, 2023(11): 0034-0035.
- [4] 郭丹. 小学高年级语文教学中渗透心理健康教育研究[J]. 教学管理与教育研究, 2023, 8(8): 34-35.
- [5] 胡琼. 小学高年级语文阅读中心理健康教育的渗透[J]. 学生·家长·社会, 2022(4): 006-007.