

# 小学语文与心理健康教育结合的策略研究

任小慧

江西省九江市濂溪区姑塘中小学

**摘要:** 社会环境快速变迁,小学生的心理健康状况出现了很多问题,他们面临的学业压力加剧,社交矛盾增多,还接触良莠不齐的网络信息,部分学生出现焦虑、情绪失调等心理困扰。针对这一现状,小学语文课程与心理健康教育的融合,是重要的突破口。“双减”政策背景下,小学语文教学在减轻学生学业压力的同时,更应关注学生的心理健康引导。本文通过构建“以文润心、以情育人”的教学新模式,旨在消除小学语文教学与心理健康教育之间的隔阂,推动二者的深度融合。

**关键词:** 小学语文; 心理健康教育; 教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.10.062

## 引言

在当前社会环境下,青少年心理问题发生率逐年攀升。2021年,教育部颁布了《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,明确要求,将心理健康教育,全面融入学科教学体系,以促进学生身心健康的和谐发展。小学语文教材中,蕴含着丰富的情感教育资源,这为心理健康教育提供了得天独厚的条件。本文积极探索小学语文与心理健康教育,二者融合的有效路径,旨在让学生在学语文时,既能提升语文综合素养,又能促进心理健康发展,实现知识与情感的双重丰盈。

## 一、小学语文与心理健康教育结合的重要性分析

据调查数据显示,超六成的小学生,出现了人际交往方面的焦虑情绪,侧面体现了孩子情感荒漠化。而语文学科具有情感教育的天然优势,其文本叙事与语言表达,是情感培育的有效载体。语文学科借助文本的情感张力,引导学生识别、表达、调节情绪,在语言实践中,建立积极的情感认知模式,帮助学生突破情感表达的障碍,在人际互动中发展共情能力,在自我认知中建立心理韧性,从而有效缓解情感压力,构建健康的情感支持系统。小学语文与心理健康教育结合,也是“立德树人”教育理念的根本体现。语文具有极强的人文性,文中蕴含着丰富的道德教育资源,教师需引导学生感知课文中的真善美,培育学生正确的道德认知,发挥语文工具性与人文性的统一,帮助学生构建完整的道德人格体系。“文化自信”是语文素养的核心,语文教学通过文化阐释,加深学生与民族文化的精神联结;通过融入心理健康教育元素,进一步强化这种文化认同的内在动力,引导学

生从文本情感维度,感知文化意蕴,在价值辨析中确立文化立场、在审美体验中升华文化品格,实现语言能力、文化素养、心理品质的协同提升,为语文核心素养的全面发展打牢基础。

## 二、小学语文与心理健康教育结合的问题分析

在小学语文实际教学中,教师对于传授知识投入了较多的精力,教学的目的也集中于让学生掌握字词、语法、篇章结构等基础内容,对文本中所蕴含的情感价值挖掘不够。实际上,教材中的每一篇文章,均承载着作者独特的情感体验,小学语文教学实际中,情感目标被严重虚化,学生难以从文本中汲取情感养分。当前,心理健康教育在小学语文教学中的融入方式也较为单一,大多采用传统的说教式教育,灌输的内容也多为道德观念、行为准则,缺乏对学生内心世界的深入洞察。教学内容缺乏趣味性、互动性,难以激发学生的学习兴趣。学生只是被动地接受知识,无法将所学内容,内化为自身的品质行为。小学语文教学还缺乏对学生情绪变化的观察与评价,这使得心理健康教育在实际教学中缺乏明确的方向,难以得到有效的落实。由于缺乏及时、准确的反馈,教师无法根据学生的实际情况,有效地调整教学策略,学生也无法了解自己的心理健康状况,从而影响了心理健康教育的质量与效果。

## 三、小学语文与心理健康教育结合的策略研究

### (一) 情感浸润式阅读文字润泽心灵

阅读是语文学习的重要方式,也是教学的主要内容。情感浸润式阅读引导学生深入体验文本蕴含的情感,促进其心灵的成长。分层阅读法是有效方法之一,教师先

引导学生初步理解本内容,逐步深入对角色的情感共情,最终联系自身经历进行反思。学生在这一过程中,逐步揭开文本的情感面纱,真切感受到其中的情感价值。在初步理解阶段,学生主要把握文本的基本情节;在情感共情阶段,学生需设身处地地感受角色的喜怒哀乐;在自我反思阶段,学生则需将文本中的情感体验与自身经历相结合,实现情感的升华。为了帮助学生更好地管理自己的情绪,教师可以为学生提供情绪记录表;在阅读过程中,学生用不同颜色或符号,标注自己的情绪变化,通过可视化的记录方式,帮助学生直观地观察自己的情绪波动,从而增强对自身情绪的觉察能力,进而学会调节管理自己的情绪。例如,在教学部编版三年级下册第二单元第六课《陶罐和铁罐》时,通过分析角色的语言特点,引导学生理解,傲慢与自卑的心理关联,培养学生的同理心;首先,开展分角色朗读课文,标注铁罐和陶罐的对话,通过提问“铁罐说话时用了哪些词语?语气是傲慢还是友好?”“陶罐的回应体现出什么性格?如果是你,会如何应对嘲笑?”开展课堂讨论,思考“面对同学的嘲笑时,如何用友好且自信的语言回应”,教师时实进行点评;最后,班级开展“优点互评活动”,每位学生匿名写下3个同学的优点,教师收集纸条并随机分发,学生轮流朗读纸条内容,猜猜被描述的是谁,通过这种方式增强学生自信心,促进班级形成正向的评价氛围。情感浸润式阅读将语文阅读与情感教育相结合,让学生可以具象化地体验各种情绪,学会识别、表达、管理自己的情绪,在提高学生阅读理解能力的同时,让学生不断审视自己的内心世界,实现自我成长。

### (二) 生活剧场写作书写真实心声

写作是语文教学的重要组成部分,将写作与学生的实际生活结合起来,让学生在笔尖自然流露真情,让他们的情绪在写作中得到宣泄,有利于学生心理压力的释放,从而每天保持良好的心情。语文教师结合日记教学,在班级推行“心灵树洞”日记本计划,学生每人准备一本日记本,在扉页上,写上引导语“这里是独属于你的秘密花园”,每周在课堂上,设置两至三次“静心时刻”,学生运用十五分钟,在日记本上自由书写心情故事;然后,学生可以选择自己信任的人,分享日记的内容,在彼此倾诉中拉进人际关系。学生之间难免会出现各种矛

盾,利用语文课堂开发“矛盾解构工作坊”,通过“情绪温度计”测评工具,让学生用0~10分,标注事件带来的情绪强度;开展“冲突要素拆解”活动,将事件分解为时间、地点、人物、起因、经过、结果等六个维度;在此基础上,引导学生运用“角色置换法”进行创意剧本改写。为了进一步激发学生的写作灵感,促进学生的情感表达,教师可以定期组织学生,在校园中漫步,走进大自然进行观察,采用“自由写作+结构化修改”的方法,布置学生将自己的感受写下来,并通过“朗读剧场”“即兴戏剧”等形式,将文字转化为多维表达。例如,在教学部编版五年级上册第六单元第二十课《“精彩极了”和“糟糕透了”》时,通过心理日记、剧本改编,帮助学生探索家庭沟通模式;在心理日记写作时,布置学生以“父母的话让我感到……”为开头,完成一篇一百字日记,比如“妈妈说我‘粗心’,我感到难过,但我知道她是希望我进步。”由学生自愿朗读日记,教师引导学生正确理解父母的初衷;然后,由小组合作编写“家庭沟通小剧场”,情境为“考试失利后,父母批评孩子,孩子如何回应”,剧本设计积极正向的话语,将指责性语言转化为情感陈述;各组表演完剧本后,全班评选出“最佳沟通奖”。生活剧场写作构建了“体验-表达-反思”的完整教育闭环,通过日记书写,让学生释放情绪压力,在创作实践中提升学生的语言表现力,有效地将生活经验转化为创作素材,使文字表达成为解决现实问题的工具。

### (三) 共情生态课堂营造温暖教室

共情力不仅是小学生健康成长的“软技能”,更是构建和谐社会、应对未来挑战的“硬实力”。小学语文教学中,从多元维度切入,全方位渗透共情理念,构建共情生态课堂,能够营造温暖和谐的氛围,有利于学生的健康成长。语文教师在班级内部推行匿名关怀行动,通过随机抽签的方式,让每位学生成为彼此的“守护天使”;学生匿名为对方制作关怀卡片,在卡片上写满鼓励的话语,通过这种隐秘而温暖的方式,让学生切实感受到来自同伴的关爱,在传递温暖的过程中,增强彼此之间的情感联结。教师还可以为学生打造专属的情绪调节空间,在课堂上配备柔软的坐垫、温馨的灯光,书架上摆放色彩柔和的治愈系图书,让学生在阅读中舒缓情

绪；学生自制情绪卡片，在上面画上各种情绪的简笔画，并写出对应的情绪调节方法，当学生出现情绪问题时，可以在情绪卡片中找到缓解途径。例如，部编版二年级下册课文2中的第七课《一匹出色的马》讲述了写了一家人到郊外散步，回来的时候，妹妹走不动了，爸爸拾起一根柳枝让妹妹当马，骑着回家了的故事；学完这篇课文后，布置学生用彩笔画出一个“家庭支持树”，树干写自己，树枝写家庭成员，树叶写家人对自己的帮助；每个学生轮流展示图画，并分享“最感动的家庭小事”；班级每个学生用彩色纸条制作一条手环，当有帮助其他同学的行为时，可以在手环上贴一颗星星贴纸，手环星星最多的学生获得“班级小太阳”称号；班级定期开展“送给孤独者的魔法礼物”活动，每位学生匿名制作一份小礼物，并附上鼓励语，礼物被放入“魔法箱”，教师随机分发，让学生感受到被关怀的温暖。语文教学中营造共情生态课堂，为学生构建一个互助友爱的课堂环境，能够促进学生之间的相互理解、相互支持，有效减少了人际冲突的发生，让学生在人际交往中更加自信从容。

#### （四）跨学科心育项目突破学科边界

在语文教学中，设计“情绪四格漫画”创作活动，依据“情绪认知—情绪表达—情绪调节”的主线，引导学生通过角色设定、场景构建、情节转折等叙事手法，将抽象的情绪管理理论，转化为具象的视觉故事，激发学生的创造力，提升学生的自我表达能力。在四格漫画中，学生运用绘画与语言相结合的方式，呈现情绪的触发、爆发、调节、反思四个阶段。教师将语文教学与心理健康课程相结合，开发系列“语言化心育工具”，一是创作“呼吸操口诀”，将腹式呼吸法与古诗韵律相结合，通过节奏化诵读，让学生调节呼吸，放松心情；二是创作“正念童谣”，比如“风儿轻轻吹，烦恼轻轻飞；云儿慢慢走，心情慢慢柔”，以音乐疗法缓解焦虑情绪。小学语文教学中还应建立“心育+”的协作机制，将语文与艺术学科结合，布置学生设计不同情绪状态的面具，并通过戏剧表演的方式，呈现情绪转化的过程；将语文与信息技术学科整合，开发“情绪管理APP”，为学生提供情绪数据记录，根据APP的数据分析，为学生提供个性化心理调节方案，实现科技赋能心理健康。例如，

在教学部编版六年级上册第八单元第二十五课《少年闰土》时，教师将社会学与语文学科结合，通过分析课文中的社交模式，培养学生现代交友能力；首先，结合课文分析闰土与“我”的互动，讨论“朋友间需要哪些品质”；设计“新同学加入班级”场景，分组演练主动交友的对话，如“你好，我叫小雨，可以和你一起玩吗？”。然后，对比课文中的交友方式与现代交友的方式，制作对比表，比如课文中好友之间一起“雪地捕鸟”，在现代有的通过线上聊天交友，学生分组制作完成“古今交友指南”项目，提升自身的社交能力。跨学科心育项目通过“学科工具化—知识情境化—能力综合化”的实施路径，构建了“心理—认知—行为”三位一体的育人体系，促进了语文与心理教育的深度融合。

#### 结语

综上所述，社会各界均应高度重视青少年的心理健康问题，小学教育应充分运用好小学语文学科的独特性，将心理健康教育融入其中，有效推动教育革新，实现学生的全面发展。本文通过深入挖掘教材中的情感资源提出了情感浸润式阅读、生活剧场写作、共情生态课堂、跨学科心育项目四大核心策略，为当前小学语文教学中的现实问题，提供了切实可行的解决方案。这些策略从学生真实需求出发，运用具象化工具、情景化设计，将心理健康教育自然地融入语文教学中，有助于提升学生的情绪管理能力，为一线教师提供了可操作的教学范式，也为教育实践注入了新的活力。

#### 参考文献

- [1] 张蕾. 在小学语文教学中实施心理健康教育[J]. 中小学班主任, 2023(22): 31-33.
- [2] 王兰. 小学语文教学融入心理健康教育的策略[J]. 教学管理与教育研究, 2023, 8(16): 91-93.
- [3] 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.
- [4] 窦艳丽. 新课程背景下小学语文教育与心理健康教育的整合[J]. 课外语文(上), 2021(9): 100-102.
- [5] 康红. 心理健康教育与小学语文教学的整合[J]. 新课程研究(下旬), 2022(5): 50-52.