

# 小学语文教学中渗透心理健康教育的策略研究

江娜

江西省丰城市桥东中心小学

**摘要：**近年来青少年心理健康逐步进入到我国现代教育规划当中，青少年心理健康问题日益受到社会的广泛关注，在全国多地区青少年心理健康调查中可以发现，当前很多青少年或多或少都存在一些心理健康问题，影响了学生未来的健康发展。而小学是学生整个学习生涯的启蒙阶段，良好的心理健康教育不但可以帮助学生建立正确的思想品德和素质三观，更可以提升各科教学质量为我国未来的人才发展奠定扎实基础，其中作为三大学科中的重要组成学科，小学语文教学既承载了学生的知识发展同时也影响着学生今后的生存发展，由此可见在小学语文教学中渗透心理健康教育是极为迫切且必要的教学改革。

**关键词：**小学语文；心理健康教育；渗透策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.11.186

## 引言

随着社会不断发展、学习压力增大以及互联网的普及，青少年的心理健康问题不断增加呈上升趋势，在近年来的青少年心理研究调查中可以明显看出，受家庭因素、学校因素、社会因素的影响，青少年普遍存在情绪问题、心理负担过重等心理健康问题，严重影响了学生的学习和发展，任由此现象持续下去便会引起一系列的社会性问题。因此我国现代教育要求在学生的小学阶段就开始渗透心理健康教育，在学生的意识启蒙时期进行正向引导，在帮助学生解决相应的心理健康问题的同时培养学生正确的思想品德和道德观念，建立良好的心理素质，以逐步适应当前的社会发展需求，因此本文就针对小学语文教学当中心理健康教育的渗透展开分析，并提出相应的渗透策略，以供参考。

### 一、小学语文教学中渗透心理健康教育的重要性

#### （一）促进学生心理健康发展

小学语文教学当中不但有丰富的语文知识同时还可以通过大量的文字来增强学生的情感体验，让学生在学习过程中感受语文知识对自身思想、道德、素质等方面的正向引导，在这样的教学过程中不但可以培养学生积极的心态，同时也可以让学生学会用正确的角度观察问题、看待问题、思考问题，进而促进学生心理健康发展。

#### （二）提高语文学科人文教育效果

小学语文是决定学生未来学习发展的重要学科，自古以来文字是帮助学生认识世界学习知识的重要工具，而在小学语文中渗透心理健康教育则决定了学生看待事物和学习知识的方向性和正确性，因此在小学语文教学

当中有效渗透心理健康教育可以引导学生建立良好的道德品质和思想素质。

#### （三）符合现代教育发展需求

在我国现代教育的不断发展当中，对教育的目的和学生的发展都有了相应的变化，从当前教育发展需求来看，未来社会需要的不再是单纯的知识型人才，道德品质和心理素质等方面也列入社会发展需求当中，那么为了能够让学生更加符合当前现代教育发展需求，就需要在小学阶段便开始逐步渗透心理健康教育。

#### （四）优化学生学习心态提升教学质量

学习心态决定了教学质量和学习成果，学生积极热情的学习心态可以促使学生能够主动进入到学习状态当中，提升教学效果。而在教学过程中渗透心理健康教育，不但可以培养学生健康的心理素质，同时还可以优化学生的学习心态，以正确的学习观念带动学习热情，进而有效提升教学质量。

### 二、当前小学语文教学中渗透心理健康教育所存在的问题

#### （一）对心理健康教育不够重视

虽然我国现代教育提倡素质教育全面发展，但是受传统教育观念的影响，在教学过程中更加注重的是学生的知识教学和思维培养，在有限的教学课时当中很难兼顾多方面的教学需求，使得在教学过程中很容易忽略心理健康教育的重要性。

#### （二）教育方式较为过程化、单一化

心理健康教育是必要的教学过程，但是在教学过程中经常会被当作额外的教学任务，这就使得在心理健康教育并没有实现有效的教育过程，而是将心理健康教育

当作是一项教育任务来完成，在教学的时候不是引导学生思考而是直接指出对与错或如何做，缺少针对性和丰富性，没有起到真正的教育作用。

### （三）与教材和教学过程融合不够深入

只有教材与教学过程的深度融合才能达到良好的教学目的，心理健康教育也是如此，但是从当前的心理健康教育情况来看，教材与教学过程的融合更多的是为了完成知识教学目的，而并不符合心理健康教育的目的，使得心理健康教育与教材和教学过程出现断层问题，心理健康教育内容和教材以及教学过程不兼容。

### （四）对心理健康教育缺少阶段性和长久性的规划

在以往的教学设计当中，知识教学目的为主，而心理健康问题大多是在教学过程中一笔带过，缺少目的性和规划性。导致心理健康教育在小学语文教学当中成了即兴发挥的教学过程，没有形成阶段性和长久性的规划，大大降低了心理健康教育的效果。

## 三、小学语文教学中渗透心理健康教育的策略

（一）明确心理健康教育目标，提升心理健康教育的重要性

自我国现代教育提倡全面教育以来，小学语文教育不单单是语文知识的讲授，同时也包含了对学生德智体美劳综合素质的全面培养，尤其是在当前素质教育背景下，教师更要意识到学生心理健康教育的重要性，在设计教学方案的时候明确心理健康教育目的，并在教学过程中针对不同的心理教学教育需求来完成相应的教学目的。

例如在小学语文部编版二年级下册课文四《寓言二则》的教学过程中，教师在识字和朗读等教学目标的基础上要明确想要让学生了解其中所蕴含的哪些人生哲理。如在《亡羊补牢》的教学当中教师在完成知识教学目的后可以引导学生思考自己在故事当中感受到了哪些道理，以求让学生懂得做错事后要积极面对并及时纠正才能得到更好的挽救，进而让学生结合自己的实际生活来说自己的感想。在《揠苗助长》的教学过程中则可以让小学生思考农夫为什么要拔高禾苗、拔高禾苗的后果又是什么，通过这样的问题来让学生了解急于求成反而会坏事的道理。

又例如在小学语文部编版二年级下册课文四《画杨桃》的教学过程中，教师首先要明确在这篇课文的教学过程中除了让学生学习生字、朗读课文、抓住重点词句、理解课文内容外，还可以进行哪些心理健康教育。在明

确了心理健康教育目标后教师便可以针对课文内容在教学过程中引导学生理解父亲和老师的话中所包含的深刻含义，懂得不论做什么事情、看待什么问题都应该实事求是。

教师的教学方案决定了教学目标的完成情况，根据教材内容来发掘基础教学目的很容易，但是想要将心理健康教育也融入到教学目标则相对困难，那么想要在小学语文教学当中渗透心理健康教育，首先就需要教师认识到心理健康教育的重要性，只有这样才能在设计教学方案的时候有意识的明确心理健康教育目标，才能在教学过程中有计划的完成对学生心理健康教育的渗透。

### （二）丰富教育方式，增强心理健康教育指向性

为了提高小学语文教学质量，我国现代教育提倡教育方式多样化，也就代表着课堂教育不仅仅是教师讲解学生学习，更多的是针对教学内容、教学目的、学生需求等多个方面来开展多样化的教育方式，以更好地完成教学任务。而心理健康教育对于小学生而言还相对抽象，很多教学内容学生并不能深入、具象的了解，那么为了能够在小学语文教学当中渗透心理健康教育，教师应当针对不同的心理健康教育目的来丰富教育方式，进而增强心理健康教育的指向性，让学生能够更加清晰明确的了解心理健康教育内容。

例如在小学语文部编版二年级下册课文四《小马过河》的教学过程中，教师在完成了基础的教学任务后可以通过多媒体信息技术为学生播放《小马过河》的动画片，让学生通过具象化的视觉感官来了解课文中所讲述的内容，并在小马每次过河的情景中引导学生思考，小马这次为什么没有过河、最后小马为什么顺利过河、在这个动画片里你了解了哪些哲理等等。也可以通过情景教育为学生设置一个障碍过关游戏，让学生以小马的角色来通过障碍达到终点，进而感受小马的心理变化，让学生明白遇到问题，不能一味地听取别人的意见，而是要自己动脑筋想办法，勇于尝试才能找到解决问题的办法。另外教师还可以让学生以小组讨论的方式来表达自身对课文的理解，鼓励学生针对课文中小马的行为和思想表达出自己对课文的看法以及所领悟的道理，并结合日常生活中自己所遇到的困难来讲讲当时自己的心理变化和处理方式，在提升学生语言表达能力的同时加强自身处理问题的能力。

教学方式的多样化不但可以让心理健康教育变得更加清晰具体，同时也更加符合小学生的心理年龄和社

会理解能力,因此教师在渗透心理健康教育的过程中不能拘泥于单一的教学方式,而是要针对不同的教学目的和教学内容开展不同的教学过程,以提升心理健康教育质量。

(三)深度融合教学教材和教学过程,提升心理健康教育全面性

想要在教学过程中渗透心理健康教育最为关键的因素就是教材与教学过程,只有三者的深度融合才能有效地完成相应的教学目的。同时心理健康教育不论是从教学目的来说还是从教学内容来说都不应该是单一的,因此教师在渗透过程中可以尽量避免单一的心理健康教育,而是通过教学教材与教学过程的深度融合来提升心理健康教育的全面性,实现在一个教学时效内完成多个教学目的。

例如在小学语文部编版二年级下册课文《要是你在野外迷了路》的教学过程中,教师可以将培养学生观察能力和分析能力作为基础心理健康教育目的,同时还可以在此目的之上教会学生利用自然现象辨别方向、在自然环境中学会生存和自我保护以及在面对困难的时候不惧危险和冷静分析,并激发学生的好奇心和探索欲。首先教师可以结合课文中所表达的内容如太阳在每个时间段的方向、北极星的位置、大树树叶的方向、沟渠里积雪融化状态等等,先让学生具备一定的野外生存知识。然后为学生播放一段野外迷路的动画,让学生直观的感受野外迷路的情境,引导学生思考如果自己迷路了应该如何做?然后在此基础上为学生讲解在迷路的时候应该如何应对以及如何建立良好的心理状态来面对所发生的情况。另外教师还可以为学生设计不同的危险场景,通过日常常见的如着火、漏水等意外事故的发生来帮助学生建立面对危险困难时候的良好心理素质,同时培养学生面对困难和解决困难的积极状态。

心理健康教育是多元化的,那么为了让学生能够了解到更多的心理健康知识,教师就必须促进教学教材、教学过程和心理健康教育的深度融合,在单一教学目的之上发掘出更多的教学内容,进而在简化教学过程的同时提升心理健康教育的全面性和多样性。

(四)制定个性化教育策略,实现心理健康教育长久规划

在小学语文教学中渗透心理健康教育并不是一时的教育动作而是一场持久战,这需要教师在学生成长过程中不断地努力,因此教师应当针对每个时期学生的心理

需求和成长变化来制定个性化的教育策略,通过心理健康教育的长久规划来完成学生整个小学时期的心理健康教育。

那么想要确保心理健康教育的持久性,首先教师要针对每个阶段的学生来制定相应的心理健康教育内容。如一年级阶段教师要培养学生对新环境的适应能力、二年级阶段要培养学生对事物的认知能力、三年级要培养学生对人事物的分辨能力等等,然后再根据当前学生所需要的教育内容来开展相应的教学活动。

另外教师还可以通过大单元教学来建立心理健康教育计划,这样不但可以使心理健康教育更加具有完整性,同时还可以通过整单元教学内容的相互补充来提升心理健康教育效果。例如在小学语文部编版六年级上册第二单元的教学中,这一单元整体讲的是我国抗日时期革命烈士的英雄事迹以及我们祖国成立的盛大景象,那么从心理健康教育的角度来说教师可以通过整单元的教学内容来培养学生的爱国主义情怀以及对革命烈士的敬仰之情,同时还可以在小单元的拆分当中学习革命英雄长征过程中不畏艰难困苦、狼牙山五壮士不惧牺牲的革命精神以及开国大典中人们对于新中国成立的激动之情,并将革命烈士的牺牲与新中国成立紧密联合在一起,引导学生珍惜当下的美好生活,激发学生为新中国崛起而奋发图强的意识。

### 结语

综上所述,为了促进学生未来更好的生存和发展,在小学语文教学当中渗透心理健康教育势在必行。作为落实素质教育的重要途径,教师应当提高心理健康教育的重要性,结合教材内容和教学目的,采用多元化的教育手段来实现心理健康教育的渗透,促使学生能够在学习过程建立良好的心理素质和道德品质。

### 参考文献

- [1] 余宝丝.小学语文教学渗透心理健康教育的策略分析[J].少男少女,2024,8(27):50-52.
- [2] 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.
- [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] 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.
- [5] 胡学英.心理健康教育在小学语文教学中的渗透[J].甘肃教育,2023(19):84-86.