

# 心理健康教育在小学语文教学中的渗透策略

杨 鹏

浙江省温州市平阳县萧江镇第二小学 浙江温州 325402

**摘要：**本文探讨了心理健康教育在小学语文教学中的渗透策略。小学阶段是学生心理发展的关键时期，心理健康教育对于学生形成健全人格、树立正确三观至关重要。小学语文教学作为人文性较强的学科，蕴含着丰富的心理健康教育资源。本文从精选阅读材料、挖掘文本心理元素、布置特色作业、开展实践活动等方面，提出了具体的渗透策略，旨在为小学语文教学中有效渗透心理健康教育提供参考。

**关键词：**心理健康教育；小学语文教学；渗透策略

小学时期是学生形成良好品质和个性的关键时期，这一阶段学生心理健康状况直接影响其未来的成长与发展。心理健康教育在小学语文教学中的渗透，不仅符合社会发展的实际需求，也是学生全面发展的必然趋势。语文作为一门工具性与人文性高度统一的学科，蕴含着丰富的心理健康教育资源和素材，为渗透心理健康教育提供了得天独厚的条件。本文将结合教学实践，探讨心理健康教育在小学语文教学中的渗透策略。

## 1. 精选心理教育主题的阅读材料

### 1.1 涵盖心理教育内容

教师应精心挑选富含心理教育主题的阅读材料，这些材料应涵盖积极心理品质的培养、情绪管理技巧的学习、人际交往能力的提升、应对挫折与压力的能力锻炼、自我认知与自我接纳的引导等内容。例如，选择《乌鸦喝水》这类故事，教导学生面对困难时要善于思考、勇于尝试，培养学生的抗挫能力<sup>[1]</sup>。

### 1.2 人物形象鲜明

选择人物形象鲜明、心理描写细腻、行为模式积极的文本，让学生在阅读中观察、理解并模仿正面的心理行为模式。如《小英雄雨来》中雨来机智勇敢、临危不惧的形象，能引导学生树立正确的价值观和应对困难的勇气。

### 1.3 贴近学生生活

文本应设置贴近小学生生活、易于引发共鸣的情境，真实反映他们可能遇到的心理问题，如友情矛盾、学业压力、家庭变故等，并通过故事的发展和解决，提供处理类似问题的思路与方法。例如，选择关于同学之间闹矛盾后如何和解

的故事，让学生从中学习处理人际关系的方法<sup>[2]</sup>。

### 1.4 关注社会热点

引入与当前时代背景紧密联系的阅读材料，如环保、科技、网络素养等内容，引导学生关注社会现实，培养社会责任感，同时在其中融入心理健康教育元素，促进学生形成健康的社会心理。

## 2. 挖掘文本中的心理教育元素

### 2.1 关注情绪变化

情绪是人类心理活动的重要组成部分，准确辨识和合理表达情绪对于小学生的心发展至关重要。教师在讲解课文时，应充分发挥引导作用，带领学生细致关注文本中人物的情绪变化，帮助他们辨识并命名各种基本情绪，如喜、怒、哀、惧、爱、恨、忧、思等<sup>[3]</sup>。

以经典童话《卖火柴的小女孩》为例，这篇课文蕴含着丰富而复杂的情绪线索。在教学过程中，教师可以带领学生细读文本，逐段分析小女孩在不同情境下的情绪反应。当小女孩在寒冷的街头卖火柴，却无人问津时，她可能会感到孤独、无助和沮丧，这是“哀”的情绪体现；当她擦燃第一根火柴，看到温暖的火炉时，眼中闪烁着希望的光芒，内心充满了喜悦，这是“喜”的情绪；而当火柴熄灭，火炉消失，她又回到冰冷的现实中，恐惧和绝望再次笼罩心头，这包含了“惧”的情绪。通过这样细致的分析，学生能够深刻认识并理解这些复杂情感，学会从文本中捕捉情绪线索，进而提高对现实生活中情绪的感知和理解能力。

### 2.2 讲解心理调适策略

小学生在学习和生活中难免会遇到各种困境和挫折，掌

握有效的心理调适策略对于他们应对压力、保持心理健康具有重要意义。教师可以借助文本中人物应对困境的方式，为学生讲解和示范一系列实用的心理调适策略，如合理宣泄、积极应对、寻求帮助等<sup>[4]</sup>。

以《鲁滨孙漂流记》为例，鲁滨孙在荒岛上独自生存，面临着食物短缺、疾病威胁、孤独寂寞等诸多困境。然而，他并没有被这些困难打倒，而是通过积极的心态调整和有效的应对策略，顽强地生存了下来。在教学中，教师可以引导学生分析鲁滨孙在荒岛上的具体行为和心理变化。当鲁滨孙发现自己的船只失事后，他并没有陷入绝望和消沉，而是迅速冷静下来，对岛上的资源进行评估和利用，这是积极应对的表现；他在岛上建造住所、种植粮食、驯养牲畜，通过忙碌的工作来转移注意力，缓解孤独和焦虑的情绪，这属于合理宣泄的一种方式；同时，他还坚持写日记，记录自己的生活和思考，通过文字表达内心的情感，这也是一种有效的情绪宣泄途径。当遇到无法解决的难题时，鲁滨孙会不断尝试新的方法，积极寻求解决问题的途径，体现了坚忍不拔的精神。

通过分析鲁滨孙的例子，教师可以引导学生思考自己在面对困难时可以采取的心理调适方法。例如，当学生在学习上遇到挫折，考试成绩不理想时，可以像鲁滨孙一样，先冷静下来，分析失败的原因，然后制定合理的学习计划，积极努力地改进；当与同学发生矛盾，心情烦躁时，可以通过运动、听音乐等方式合理宣泄情绪，避免情绪积压。通过这样的学习和实践，学生能够逐渐掌握心理调适的技巧，提高应对困境的能力<sup>[5]</sup>。

### 2.3 观察人物关系

良好的人际关系是小学生心理健康的重要保障。在语文文本中，人物之间的关系动态、沟通方式以及冲突解决等情节，为学生提供了学习和模仿积极交往模式的宝贵素材。教师应引导学生仔细观察文本中人物之间的互动，分析他们的交往方式和策略，从中汲取有益的经验。

以历史故事《将相和》为例，这篇课文讲述了蔺相如和廉颇之间从矛盾冲突到和解团结的故事。在教学过程中，教师可以引导学生分析蔺相如和廉颇之间关系的变化过程。起初，廉颇对蔺相如心怀不满，认为他仅凭口舌之功就位居自己之上，于是处处与蔺相如作对，这是两人之间的矛盾冲突阶段。而蔺相如则以国家利益为重，对廉颇的挑衅采取避让的态度，体现了他的宽容和大度。后来，廉颇得知蔺相如

的良苦用心后，深感惭愧，于是背着荆条向蔺相如请罪，两人最终握手言和，共同为赵国效力。

通过分析这个故事，教师可以引导学生理解尊重他人、妥善处理冲突、运用智慧解决问题的重要性。例如，教师可以问学生：“蔺相如为什么要避让廉颇呢？这体现了他的什么品质？”引导学生思考蔺相如以大局为重的胸怀和宽容待人的态度。同时，教师还可以引导学生讨论：“如果你是廉颇，在得知蔺相如的想法后，你会怎么做呢？”鼓励学生发表自己的观点，培养他们换位思考和妥善处理冲突的能力。此外，教师还可以引导学生观察蔺相如和廉颇在沟通中的语言和态度，学习他们如何通过有效的沟通化解矛盾，建立和谐的人际关系。

## 3. 布置渗透心理健康教育的课后作业

### 3.1 差异性作业

教师在布置课后作业时，应实施差异性的方式，要求不同层次的学生做类型不同的作业，调动学生的学习兴趣，让所有层次的学生都能认真完成作业，提高作业质量。例如，对于学习能力较强的学生，可以布置一些拓展性的作业，如写一篇关于如何应对挫折的小论文；对于学习能力较弱的学生，可以布置一些基础性的作业，如抄写课文中描写人物心理的句子，并谈谈自己的理解。

### 3.2 精选精练作业

针对一种类型的题目，选择有价值和代表意义的练习内容，使学生在高效的练习过程中学会有关内容。例如，在布置阅读理解作业时，选择一些蕴含心理健康教育元素的文章，让学生通过阅读和分析，理解文章中人物的心理变化和应对方式。

### 3.3 增加实践内容

教师在设计课外作业时，应增加实践的内容。例如，让学生在写作文时选用贴近生活实际的题目，写出自身的真实体会。可以布置“我的烦恼”“我与朋友的矛盾”等作文题目，让学生通过写作表达自己的内心感受，同时教师可以通过批改作文了解学生的心动态，及时给予指导和帮助。

## 4. 开展渗透心理健康教育的实践活动

### 4.1 角色扮演活动

角色扮演活动是一种极具趣味性和实效性的心理健康教育实践活动。教师可以根据课文内容，精心设计模拟“角色扮演”活动，让学生代入文中角色，亲身体验角色的情感、

思维和行为，从而更深刻地理解文本内涵，同时培养自身的情感认知、表达和调控能力。

以经典童话《巨人的花园》为例，这篇课文讲述了巨人从拒绝孩子进入花园，到后来意识到自己的错误，欢迎孩子们进来的故事，蕴含着分享与宽容的深刻主题。在教学过程中，教师可以创设一个生动逼真的模拟情境：将教室布置成花园的样子，摆放一些花草道具，营造出温馨的氛围。然后，让学生分别扮演巨人和孩子。在活动开始时，扮演巨人的学生要表现出冷漠、自私的态度，拒绝孩子们进入“花园”，此时“孩子们”则表现出失望、委屈的情绪。随着情节的发展，巨人看到花园因自己的自私而变得荒凉，开始反思自己的行为，这时扮演巨人的学生要逐渐转变态度，流露出懊悔和自责的神情。最后，巨人欢迎孩子们进入花园，“孩子们”欢呼雀跃，花园重新充满生机。

通过这样的角色扮演，学生能够身临其境地感受巨人的心理变化过程。从最初的冷漠自私，到后来的懊悔自责，再到最后的宽容友善，学生在扮演过程中深刻体会到分享和宽容的重要性。同时，扮演孩子的学生也能从自身角度感受到被拒绝的痛苦和被接纳的喜悦，从而更加理解他人的情感需求。这种亲身体验的方式，比单纯的理论讲解更能让学生产生共鸣，有助于培养他们的同理心和积极的人际交往态度。

#### 4.2 主题阅读分享会

定期举办主题阅读分享会，是渗透心理健康教育的又一重要实践活动。这种活动为学生提供了一个公开、安全、包容的平台，让他们能够自由地分享自己在阅读过程中产生的感情共鸣，以及对文中人物心理状态的理解，促进学生之间的思想交流和情感互动。

教师可以根据不同阶段的教学目标和学生心理发展需求，确定相应的阅读主题。例如，以“勇敢面对困难”为主题，引导学生选择相关的书籍或文章进行阅读。在阅读过程中，学生会被书中主人公面对困难时的坚韧不拔、积极乐观的精神所打动，产生强烈的情感共鸣。

在主题阅读分享会上，学生们可以依次上台分享自己的阅读感受。有的学生可能会讲述自己在读《鲁滨逊漂流记》时，被鲁滨逊在荒岛上独自生存、勇敢克服重重困难的经历所震撼，认识到在面对生活中的挫折时，要保持乐观的心态，积极寻找解决问题的方法；有的学生可能会分享读《钢铁是怎样炼成的》时，对保尔·柯察金在革命斗争中历经磨难却始终坚守信念的敬佩之情，明白坚定的理想信念是战胜困难

的精神支柱。

#### 4.3 情境模拟活动

情境模拟活动是一种将学生置于特定情境中，让他们亲身体验并练习应对各种心理挑战的方法的实践活动。这种活动能够让学生在模拟的真实场景中，学会运用所学的心理健康知识和技能，提高应对实际问题的能力。

以模拟“考试失利后如何调整心态”的情境为例，教师可以提前布置一个类似考试后的教室场景，摆放一些桌椅，营造出紧张的氛围。然后，邀请几位学生扮演考试失利后心情低落的同学，其他学生则扮演老师、家长或同学等角色。

在模拟过程中，扮演考试失利学生的同学要表现出沮丧、焦虑、自我怀疑等情绪，如低头沉默、唉声叹气、对自己失去信心等。这时，扮演老师、家长或同学的角色要运用所学的心理调适方法，如安慰、鼓励、引导等，帮助他们调整心态。例如，“老师”可以耐心地与学生分析考试失利的原因，肯定他们的努力，鼓励他们不要气馁，制定合理的学习计划；“家长”可以给予孩子温暖的拥抱，表达理解和支持，告诉孩子成绩并不是衡量一切的标准，重要的是从失败中吸取教训；“同学”则可以分享自己曾经考试失利的经历，以及如何克服困难、重新振作起来的过程。通过这样的情境模拟，学生们能够亲身体验到考试失利后的各种情绪反应，同时学习到不同的心理调适方法。

#### 5. 结语

综上所述，心理健康教育在小学语文教学中的渗透是一项系统而长期的工作。通过精选心理教育主题的阅读材料、挖掘文本中的心理教育元素、布置渗透心理健康教育的课后作业以及开展相关的实践活动，可以将心理健康教育自然地融入小学语文教学中，促进学生的心健康发展。教师应不断提高自身的心理健康教育意识和能力，创新教学方法，为学生的健康成长保驾护航。

#### 参考文献：

- [1] 独锐锋. 新课程背景下小学语文与心理健康教育的整合 [J]. 教书育人 .2023,(13).
- [2] 任明敏. 小学语文教学中学生心理健康教育的策略探究探析 [J]. 读与写 .2022,(34).
- [3] 李芳霞. 小学语文阅读教学中心理健康教育的渗透与应用探析 [J]. 新课程 .2022,(1).
- [4] 冉丽颖. 小学语文阅读教学渗透心理健康教育的路径探索 [J]. 新课程 .2021,(26).