

如何在小学语文教学中渗透心理健康教育

罗萍华

永新县子珍小学 江西省吉安市 343400

摘要:在“立德树人”教育目标与核心素养培育的背景下,小学语文教学作为基础教育的核心课程,承载着语言能力培养与心灵成长引导的双重使命。本研究从儿童心理发展规律出发,探讨语文教学与心理健康教育的内在耦合性,提出以文本解读为载体、课堂互动为路径、实践活动为延伸的渗透模式。通过案例分析与理论建构,揭示情感共鸣、认知引导、价值观塑造在心理教育中的作用机制,为构建“语心融合”的教学新生态提供理论支撑与实践范式,助力儿童在语言学习中实现心理品质的全面提升。

关键词:小学语文;心理健康教育;策略

引言

小学阶段是儿童认知发展的关键期,也是情感态度与价值观形成的奠基期。教育部《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出,应将心理健康教育贯穿于学科教学全过程。心理教育是小学语文教育的重要内容。语文教学不仅是学生学习知识的活动,也是学生生成情感的心理活动。成功的语文教学都会伴随着学生良好的学习心态,使学生在过程中体验高兴、沮丧、成功、失败等多种情感。在小学语文教学中巧妙融入有关心理教育的内容,既可营造和谐的课堂氛围,充分调动学生的学习积极性,使学生意识到健康心理的重要意义,又可及时帮助他们处理在学习过程中所显露出来的心理问题,取得“润物细无声”的教育效果。那么,如何在小学语文课堂中渗透心理健康教育呢?

1. 小学语文教学中渗透心理健康教育的意义

1.1 情感共鸣:构建心灵成长的认知桥梁

语文教材作为人文精神的载体,蕴含着丰富的情感资源,为心理健康教育提供了天然土壤。文学作品中人物的喜怒哀乐、故事的起承转合,能够激活学生的情感体验,使其在阅读与学习过程中产生情感共鸣。这种共鸣并非简单的情绪波动,而是通过文本与自我经验的对话,帮助学生认知自身情感,理解他人情绪,进而构建起心灵成长的认知桥梁。从心理学角度看,情感共鸣能够促进学生情感智力的发展。在解读文本时,学生需要调动共情能力,体会作者的创作意图与人物的内心情感,这一过程本质上是对情感感知、理解与表达能力的锻炼。通过长期浸润在富含情感的语文教学

中,学生能够逐渐学会识别复杂情绪,掌握情绪调节的方法,形成稳定而健康的情感认知体系。同时,情感共鸣还能增强学生的心理韧性,使其在面对生活中的挫折时,能够从文学作品中汲取精神力量,实现自我疗愈与成长。

1.2 认知引导:塑造积极向上的思维模式

小学语文教学中的阅读、写作与表达训练,不仅是语言能力的培养,更是思维方式的塑造过程。通过对经典文本的分析、讨论与创作,教师可以引导学生从多元视角理解世界,培养批判性思维与创造性思维能力,进而塑造积极向上的思维模式。在阅读教学中,教师通过设计开放性问题,鼓励学生对本文进行深度解读,打破思维定式,培养独立思考能力。这种思维训练有助于学生在面对现实问题时,能够理性分析、积极应对,避免陷入消极思维的困境。写作环节则为学生提供了表达自我、建构认知的平台。学生在构思、组织语言的过程中,需要梳理自身观点,构建逻辑框架,这一过程能够帮助其形成清晰的思维脉络,学会用积极的心态看待事物。

1.3 价值观塑造:奠定人格发展的精神底色

语文教育承载着文化传承与价值引领的重要使命。在小学语文教学中渗透心理健康教育,能够通过经典文本所传递的价值观,潜移默化地影响学生的人格发展,为其奠定坚实的精神底色。教材中的文学作品往往蕴含着丰富的道德伦理、人文精神与责任感,如家国情怀、诚信友善、坚韧不拔等。学生在学习过程中,通过与文本对话,能够深刻理解这些价值观的内涵,并将其内化为自身的行为准则。这种

价值观的塑造并非生硬的说教，而是通过情感体验与理性思考相结合的方式，让学生在心灵深处产生认同。当学生将这些积极的价值观融入日常生活，便能形成健康的人格特质，增强社会适应能力。

2. 小学语文教学中渗透心理健康教育的原则

2.1 隐性渗透原则：无痕教育中的心理滋养

隐性渗透原则强调心理健康教育应融入语文教学的自然过程，避免刻意说教，实现“润物细无声”的教育效果。语文教学的独特魅力在于其人文性与工具性的统一，教师可通过文本解读、情境创设、课堂互动等环节，将心理健康教育目标巧妙地融入知识传授与能力培养之中。在课堂教学中，教师无需单独设立心理健康教育板块，而是通过引导学生对文学作品的情感体验、主题探讨，自然地引发学生对人生、情感、社会的思考。例如，在讲解描写人物坚韧品质的课文时，教师可引导学生分析人物面对困境时的心理变化与应对策略，使学生在理解文本的同时，获得心理成长的启示。这种隐性渗透的方式，既尊重了语文教学的本质规律，又避免了学生对心理健康教育的抵触心理，使学生在潜移默化中接受心理滋养，实现知识学习与心理发展的双重目标。

2.2 差异性原则：尊重个体心理发展的独特性

每个学生都是独立的个体，其心理发展水平、性格特点、认知方式存在显著差异。在小学语文教学中渗透心理健康教育，必须遵循差异性原则，充分尊重学生的个体独特性，实施个性化的教育策略。教师应深入了解学生的心理特点与发展需求，通过课堂观察、作业分析、个别交流等方式，建立学生心理档案，把握学生的心理动态。在教学过程中，针对不同学生的特点设计教学活动，如为性格内向的学生创造更多表达机会，鼓励其参与课堂讨论；为情绪波动较大的学生提供情感疏导的文本素材，引导其学会情绪管理。

3. 小学语文教学中渗透心理健康教育的策略

3.1 文本解构：在经典研读中对话心灵

经典文本是儿童心理成长的“镜像”与“灯塔”。教师可运用文本细读、主题探讨等方法，带领学生剖析经典作品中人物的情感冲突与心理变化，使学生在理解文本的过程中，获得情感共鸣与心理启示。这种解构并非简单的文本分析，而是通过引导学生从自身经验出发，对文本进行个性化解读，在思维碰撞中实现心灵的成长，培养学生对复杂情感的感知与理解能力，促进其心理健康发展^[1]。在《卖火柴

小女孩》教学中，教师可通过“三次擦火柴的幻想”分析，引导学生理解“希望”对心灵的支撑作用。结合生活中“考试失利后如何重建信心”的讨论，让学生在同情主人公命运的同时，学会在困境中寻找精神力量。这种“文本人物心理—现实生活体验”的联结，使阅读成为心灵成长的“推演场”。《去年的树》的教学中，教师可设计“小鸟的三次寻找”情感曲线图，帮助学生直观感受“执着与离别”的心理历程。通过续写“小鸟找到灯火后的内心独白”，引导学生表达对“失去”的理解，完成“哀伤—接纳—珍惜”的心理调试。文本解构策略的关键，在于挖掘语言背后的心理密码，让学生在字里行间触摸情感温度，在经典研读中完成心灵的自我对话与成长。

3.2 情境创设：在沉浸式体验中释放心理能量

儿童的心理发展离不开具体情境的支持。在小学语文课堂中，教师可通过多媒体技术、角色扮演、故事讲述等方式，构建与教学内容相契合的情境，使学生沉浸其中，调动情感体验与心理感知。在情境中，学生能够以更直观的方式理解文本内涵，同时将自身情感投射于情境之中，实现心理压力的释放与情感的表达。这种沉浸式的学习体验，有助于学生突破心理防线，在安全的氛围中探索自我、表达自我，培养积极的心理品质，提升心理调适能力，为心理健康发展奠定基础。在《坐井观天》教学中，教师可搭建“井口”道具，让学生分别扮演青蛙与小鸟，通过“井口内外”的空间差异，直观感受“视野局限”对认知的影响。结合“班级中固执己见的现象”讨论，引导学生理解“开放心态”的重要性，这种沉浸式体验使抽象的心理概念转化为具象的行为认知^[2]。古诗《静夜思》的教学中，教师通过“明月意象”的多重呈现（如古画中的月、现代摄影中的月），创设“跨越时空的思乡情境”。让学生用方言吟诵诗句，分享“家人团聚的温暖瞬间”，在情感共振中缓解“分离焦虑”，尤其是对留守儿童，这种情境创设为其提供了安全的情感宣泄渠道。情境创设策略通过调动多感官体验，构建“认知—情感—行为”的完整心理干预链条，让语文课堂成为儿童心灵的“能量场”。

3.3 表达训练：在语言输出中建构积极心理

写作与口语表达是儿童心理状态的“晴雨表”，也是心理干预的重要途径。在小学语文教学中，表达训练不仅能够提升学生的语言能力，更能成为学生建构积极心理的有效

手段。通过写作,学生能够梳理内心感受,将隐性的心理活动外化为文字,实现情感的宣泄与心理的疏导。在《我想对您说》书信写作中,教师引导学生给“未来的自己”或“烦恼的化身”写信,通过“跨时空对话”或“拟人化倾诉”,帮助其梳理情绪、规划行动。某学生在《给拖延症先生的一封信》中写道:“您让我总是错过日出,明天起我要和闹钟交朋友”,这种幽默的表达既释放了心理压力,又暗含自我改进的决心^[3]。口语交际课《我最得意的一件事》中,教师采用“优点轰炸”策略:每位学生分享成功体验后,其他同学用“我发现你……”句式补充优点。这种积极反馈机制,帮助自卑学生发现自身价值,增强自信心。表达训练策略的核心,是将语言输出转化为心理建设的过程,让儿童在“说真话、抒真情”中建立积极的自我概念,实现从“被动表达”到“主动成长”的飞跃。

3.4 文化浸润:在传统经典中汲取心理养分

中华优秀传统文化蕴含丰富的心理调适智慧,是儿童心理健康教育的宝贵资源。在小学语文教学中,通过引入经典诗词、寓言故事、历史典故等传统文化内容,能够让学生在文化浸润中汲取心理养分,培养健全人格。传统文化中的修身之道、处世哲学、家国情怀等,能够引导学生树立正确的人生观与价值观,提升心理韧性^[4]。在《论语》选读教学中,通过“学而不思则罔,思而不学则殆”的解读,引导学生理解“焦虑源于空想”,学会用“行动化解不安”;《孟子》中“天将降大任于是人也”的论述,可结合“挫折教育”,帮助学生建立“困难即成长契机”的认知模型。古诗《竹石》的教学中,教师通过“竹子在破岩中的生长历程”分析,提炼“韧性”心理品质的三个维度:抗压力(扎根深)、适应力(随风雨摆动)、成长力(节节攀升)。让学生绘制“我的竹石成长图”,用不同颜色标注生活中遇到的挑战与收获,将抽象的心理品质转化为可视化的成长轨迹。文化浸润策略借助经典文本的精神力量,为儿童提供穿越时空的心理支持,使其在传统文化的滋养中获得心灵的稳定与成长。

3.5 评价重构:在积极反馈中培育心理韧性

教学评价不仅是学业水平的判断,更是心理引导的重要手段。传统的评价方式多注重结果,忽视过程,易使学生产生焦虑与挫败感。在小学语文教学中渗透心理健康教育,

需重构评价体系,以积极反馈为核心,关注学生的个体差异与进步,激发学生的内在动力。在《彩色的梦》仿写评价中,教师放弃传统的“错别字扣分+语句通顺评分”模式,采用“心灵画像”评语:“你的文字像一盒打翻的颜料,让老师看到了一个充满想象力的彩虹世界,如果能把‘大树的梦’和‘小鸟的对话’画得更清晰,会更精彩哦!”这种评价既保护了学生的创作热情,又委婉提出改进建议,符合儿童“渴望被认可”的心理需求^[5]。作文批改中引入“心理成长档案”,记录学生一学期内情感表达的变化:从《第一次考试失利》的沮丧到《运动会接力赛》的团结感悟,通过纵向对比,让学生直观看到自己的心理成长轨迹。评价重构策略强调“看见每个儿童的独特进步”,用发展性、激励性的反馈替代简单的分数判断,帮助学生建立“成长型思维”,在语文学习中积累心理韧性的“心理资本”。

结语

小学语文教学与心理健康教育的深度融合,是教育本质的回归与升华。当语文课堂不再局限于字词解析,而成为心灵对话的场域;当文本研读不仅是语言训练,更是情感共鸣的旅程;当教学评价不再是冰冷的分数,而是心理成长的刻度,教育便真正实现了“以文化人,以心育人”的终极目标。未来的语文教学,教师需以更敏锐的心理视角、更温暖的教育情怀,在语言的土壤中播撒心理阳光,让儿童在“听说读写”的滋养中,成长为“情感丰富、认知理性、人格健全”的新时代小公民,这既是语文教育的诗意远方,也是心理健康教育的本真追求。

参考文献

- [1] 周颖.小学语文教学中渗透心理健康教育的策略[J].安徽教育科研,2022,(04):39-40.
- [2] 马艳萍.心理健康教育在小学语文教学中的几点思考[J].家长,2022,(04):52-54.
- [3] 马瑞莉.心理健康教育在小学语文教学中的有效渗透[J].知识窗(教师版),2022,(01):57-59.
- [4] 施刘君.心理健康教育在小学语文教学中的渗透[J].小学生作文辅导(语文园地),2021,(12):89-91.
- [5] 王俊霞.心理健康教育在小学语文教学中的渗透作用分析[J].考试周刊,2021,(A0):37-39.