

小学语文阅读教学渗透心理健康教育路径探索

郭瑞

五河县实验小学, 安徽 蚌埠 233300

DOI:10.61369/ETI.2025100013

摘 要： 本文以部编版小学语文教材为核心研究载体，深度聚焦阅读教学与心理健康教育的有机融合路径。通过系统梳理并剖析教材文本中潜藏的生命认知、情绪管理、人际交往等心理健康教育元素，从教学目标精准设定、教学过程分层设计、教学评价多元优化三个关键维度，创新性提出情境体验、角色代入、价值辨析、小组共情分享等具体渗透策略。此举旨在充分挖掘语文阅读的育人价值，实现语文核心素养培养与学生健全人格塑造的协同发展，为一线小学语文教学实践提供可操作的理论参考与标准化实践范式。

关 键 词： 小学语文；阅读教学；心理健康教育；部编版教材；渗透路径

Exploring the Path of Integrating Mental Health Education into Primary School Chinese Reading Teaching

Guo Rui

Wuhe County Experimental Primary School, Bengbu, Anhui 233300

Abstract： This study focuses on the Ministry-compiled Chinese language textbooks as a core research platform, exploring effective integration pathways between reading instruction and mental health education. By systematically analyzing mental health education elements embedded in textbook content—including life awareness, emotional regulation, and interpersonal communication—this research proposes innovative strategies through three key dimensions: precise teaching objectives, tiered instructional processes, and diversified evaluation systems. Specific implementation approaches encompass situational immersion, role-playing exercises, value analysis, and group empathy-sharing. The initiative aims to fully leverage the educational value of Chinese reading, achieving synergistic development between cultivating core literacy competencies and shaping students' well-rounded personalities. These findings provide actionable theoretical references and standardized practical models for primary school Chinese language teaching practices.

Keywords： primary school Chinese; reading teaching; mental health education; Ministry of Education edition textbooks; permeation path

前言

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确提出，要“把心理健康教育全面渗透到学校教育的全过程”。语文作为人文性与工具性统一的学科，其阅读教学承载着语言训练、文化传承与心灵滋养的多重使命。部编版小学语文教材精选了大量文质兼美的文本，其中不乏展现积极情感、健全人格与良好人际关系的内容，为心理健康教育的渗透提供了天然载体。当前，小学生面临着学习压力、同伴交往、自我认知等方面的心理发展课题，单一的心理课程难以全面覆盖学生的成长需求。而阅读教学作为语文教学的核心环节，若能有效渗透心理健康教育，可使心理引导更具情境性与感染力。然而，部分教师在教学实践中存在“重知识传授，轻心灵关怀”“心理健康教育与阅读教学脱节”等问题。基于此，本文以部编版教材为依托，探索小学语文阅读教学渗透心理健康教育的具体路径，具有重要的理论价值与实践意义。

一、部编版小学语文教材中心理健康元素的文本梳理

1. 自我认知类文本：帮助学生认识自我、接纳自我，建立积极的自我概念。例如，一年级上册《大还是小》通过孩子“觉

得自己大”和“觉得自己小”的矛盾心理，引导学生理解成长是一个渐进的过程，接纳不同阶段的自己；三年级下册《慢性子裁缝和急性子顾客》以幽默的故事对比两种性格特点，让学生明白性格无绝对好坏，关键是学会发挥优势、包容差异；六年级上册

《少年闰土》中,“我”对闰土的羡慕与对自身生活的反思,可引导学生客观看待自己的生活环境与优势特长。

2.情绪管理类文本:引导学生识别情绪、表达情绪,掌握基本的情绪调节方法。二年级下册《蜘蛛开店》中,蜘蛛因顾客的不同需求屡次放弃,故事结尾的“蜘蛛坐在网上,心里想:还是卖袜子吧,因为袜子织起来很简单”,可引导学生体会“遇到挫折时调整目标”的情绪调节方式;四年级上册《普罗米修斯》中,普罗米修斯面对宙斯的惩罚始终不屈,展现了坚定的意志与积极的抗挫心态,能帮助学生学会应对挫折时的情绪管理;五年级下册《草船借箭》中,诸葛亮面对周瑜的刁难与曹操的多疑,始终沉着冷静,为学生树立了“冷静应对困境”的情绪榜样。

3.人际交往类文本:人际交往类文本是培养学生共情能力、合作意识与沟通技巧的优质载体,能助力学生构建健康的人际关系认知。一年级下册《棉花姑娘》以童话形式展开,燕子、啄木鸟、青蛙等动物依据自身特长,分工协作帮助棉花姑娘治病,生动诠释了“分工合作、互相帮助”的交往原则,让低年级学生在趣味故事中理解互助的意义。四年级下册《“诺曼底号”遇难记》聚焦危急场景,哈尔威船长在沉船事故中坚守岗位,优先保护乘客安全,用行动诠释了“责任与担当”的人际交往核心品质,引导学生在情感共鸣中学会尊重与奉献。六年级下册《为人民服务》则从思想层面升华,以深刻的道理阐释“为他人、为集体服务”的价值内涵,帮助高年级学生跳出个人视角,树立利他精神,为形成成熟的人际交往观奠定基础^[1]。

4.生命教育类文本:生命教育类文本是引导学生认识生命、尊重生命、珍惜生命的重要媒介,能帮助学生建立正确的生命观。三年级上册《金色的草地》以细腻笔触描写草地随季节变色、蒲公英种子随风飘散的画面,让学生直观感受植物生命的美好与生长的奇妙,萌发对生命的热爱。五年级上册《圆明园的毁灭》通过还原历史悲剧,展现战争对文明与生命的摧残,以强烈的情感冲击警示学生,懂得珍惜当下的和平生活与宝贵生命。六年级上册《我的伯父鲁迅先生》则通过追忆鲁迅先生“为自己想得少,为别人想得多”的生平,引导学生超越对生命“存在”的认知,深入思考生命的意义与价值,树立有担当的生命追求。

二、小学语文阅读教学渗透心理健康教育的实践路径

1.目标融合:设定“认知+心理”双维度教学目标:传统阅读教学目标多聚焦于“识字写字、阅读理解、表达应用”等认知层面,渗透心理健康教育需在原有目标基础上,增设心理发展目标,形成“认知+心理”的双维度目标体系。例如,教学三年级上册《掌声》时,认知目标可设定为“理解‘犹豫、慢吞吞、热烈’等词语的含义,概括英子前后变化的内容”;心理目标可设定为“体会英子从自卑到自信的心理变化,理解‘掌声’背后的鼓励与关爱,学会用积极的方式关心他人”。在目标设定过程中,教师需注意心理目标与文本内容的契合度,避免“贴标签”式的心理教育,确保目标可操作、可达成。

2.内容挖掘:分层解读文本中的心理教育点:对于文本中直

接描写人物心理活动的内容,教师可引导学生通过抓关键词、联系上下文等方式,直接感受人物心理^[2]。例如,教学二年级上册《小蝌蚪找妈妈》时,文中“小蝌蚪游哇游,过了几天,长出了两条后腿。他们看见鲤鱼妈妈在教小鲤鱼捕食,就迎上去,问:‘鲤鱼阿姨,我们的妈妈在哪里?’”中的“迎上去”,可引导学生体会小蝌蚪找妈妈时的急切心理;“小蝌蚪游哇游,过了几天,尾巴变短了。他们游到荷花旁边,看见荷叶上蹲着一只大青蛙,披着碧绿的衣裳,露着雪白的肚皮,鼓着一对大眼睛。小蝌蚪游过去,叫着:‘妈妈,妈妈!’”中的“游过去、叫着”,可引导学生体会小蝌蚪找到妈妈时的喜悦心理。

3.隐性心理内涵的深度挖掘:对于文本中未直接描写,但蕴含在情节、人物形象中的心理内涵,教师需通过提问、情境创设等方式,引导学生深入挖掘。例如,教学五年级下册《田忌赛马》时,表面上是“策略取胜”的故事,深层则蕴含着“面对劣势不放弃、灵活调整策略”的抗挫心理与“信任合作伙伴”的交往心理。教师可设计问题:“田忌第一次赛马失败后,心情会怎样?他为什么愿意相信孙膑的建议?”引导学生从情节背后挖掘人物的心理品质。

4.方法创新:运用“体验式”教学激活心理共鸣:让学生扮演文本中的人物,通过语言、动作、神态等表现人物心理,加深对文本与心理品质的理解^[3]。例如,教学四年级下册《小英雄雨来》时,可让学生分角色扮演雨来与鬼子,通过对话与动作,体会雨来面对敌人时的勇敢与机智,以及鬼子的凶狠与狡猾,从而在角色扮演中内化“勇敢”的心理品质。结合文本内容创设真实或模拟的情境,让学生身临其境感受人物心理,学会迁移运用心理调节方法。例如,教学三年级下册《肥皂泡》时,教师可带领学生在课堂上制作肥皂泡,重现文中“吹肥皂泡”的情境,让学生生感受作者童年的快乐;之后可提问:“如果你的肥皂泡刚吹出来就破了,你会怎么想?怎么做?”引导学生将文中的快乐情绪迁移到面对“小挫折”的情绪调节中。通过“写心理日记、补写人物心理、给人物写回信”等写作形式,引导学生表达自己的心理感受,深化对文本心理内涵的理解。例如,教学六年级上册《桥》后,可让学生以“老支书,我想对您说”为题写一段话,表达对老支书舍己为人精神的敬佩,同时联系自身生活,写写自己在生活中如何向老支书学习;教学二年级上册《我要的是葫芦》后,可让学生补写“种葫芦的人看到小葫芦都落了之后的心理活动”,引导学生体会“只关注结果、不关注过程”的错误,以及“及时改正错误”的重要性。

5.评价优化:构建“过程+发展”的综合性评价体系:教师通过课堂观察、课堂提问、小组讨论记录等方式,记录学生在阅读教学中的心理表现,如“是否主动参与小组讨论”“面对不同观点时是否能包容”“遇到阅读困难时是否能坚持”等。例如,在小组讨论《“诺曼底号”遇难记》中“哈尔威船长是否应该牺牲自己”的问题时,教师可记录学生是否能倾听他人观点、是否能理性表达自己的看法,以此评价学生的“共情能力”与“沟通能力”^[4]。采用“学生自评、同伴互评、教师评价”相结合的方式,关注学生在心理品质上的成长变化。例如,教学《掌声》前

后,可让学生填写“我的自信小档案”,自评“在课堂上发言的勇气”“与同学交往的自信程度”等;同伴互评“是否主动鼓励过同学”;教师则结合学生的课堂表现,评价学生“对他人关爱的理解程度”“自身自信水平的提升”等。评价结果不局限于分数,而是以“鼓励性评语+成长建议”的形式呈现,助力学生心理品质的持续发展。

三、小学语文阅读教学渗透心理健康教育的注意事项

1.坚持“语文为本,心理为辅”的原则:阅读教学的核心任务始终是培养学生的语文核心素养,涵盖语言建构与运用、思维发展与提升、审美鉴赏与创造等关键能力,而心理健康教育在其中的角色是“渗透”而非“替代”,二者需主次分明、有机融合。教师在教学实践中,需严格把握课堂定位,避免将阅读课异化为单纯的“心理健康课”——不可脱离文本空谈心理道理,也不能为凸显心理教育目标而忽视语文知识的传授与阅读能力的培养。所有心理健康教育内容,都应紧密围绕文本解读展开,以字词理解、段落分析、情感体悟等语文学习活动为载体,让心理引导自然融入文本品读的过程中,最终实现“以文载道、以道润心”的效果,既提升学生的语文能力,又达成心理育人的目标。

2.尊重学生的个体差异与心理隐私:小学生的心理发展存在明显的个体差异,有的学生乐于表达情感,有的则内向敏感,教师需根据学生的年龄特点、性格特点进行差异化引导。同时,对于学生在课堂上表达的心理困惑与隐私,教师需予以充分尊重与严格保护,避免在公开场合随意提及或议论,可通过课后单独约谈、书面留言等温和方式给予针对性帮助。

3.提升教师自身的心理健康素养:在阅读教学渗透心理健康

教育的过程中,教师是核心实施者,其自身的心理健康素养直接决定了教育渗透的效果与质量。因此,学校需将语文教师的心理健康培训纳入常态化教研,通过专题讲座、案例研讨、实操演练等形式,帮助教师系统掌握儿童心理发展规律、基础心理知识及简易辅导技巧,确保其能精准捕捉文本中的心理教育点。同时,教师自身也应主动加强学习,通过阅读心理书籍、参与线上课程等方式提升专业能力,更要注重自我心理调节,及时疏导教学压力与负面情绪,以积极健康的心态与人格魅力感染学生,为融合教学的有效推进筑牢根基。

四、结语

部编版小学语文教材蕴含丰富的心理健康教育资源,文本中涵盖的自我认知、情绪管理、人际交往、生命教育等多元心理元素,并非孤立存在,而是与语文内容深度交融,可作为心理健康教育自然渗透的优质载体,为二者融合提供坚实基础。教师需通过科学路径推进融合:在教学目标设定上实现“语文能力培养”与“心理品质塑造”的双向融合;在教学内容挖掘上精准提炼文本中的心理教育点,避免生硬附加;在教学方法上创新采用情境朗读、小组思辨等方式,让心理引导随文本解读自然发生;在教学评价中加入“心理成长观察”维度,全面关注学生发展。实践中,教师更需坚守“语文为本、心理为辅”的核心原则,既要尊重学生在认知、心理上的个体差异,因材施教,也要不断提升自身的语文教学能力与心理健康知识储备,让阅读教学真正成为滋养学生心灵的沃土,最终助力学生成长为“语言能力强、心理品质优”的全面发展的^[4]人。

参考文献

- [1] 马玉桂.小学语文阅读教学渗透心理健康教育路径分析[J].科教导刊,2025(5):52-54.
[2] 李小娟.小学语文阅读教学渗透心理健康教育的路径探索[J].文渊(中学版),2021(4):421.
[3] 游燕.小学语文阅读教学渗透心理健康教育的研究[J].新课程·上旬,2021(40):45.
[4] 黎昌连.小学语文阅读教学渗透心理健康教育的研究[J].中外交流,2021,28(2):765-766.