绘本疗愈融入语文阅读教学：《男孩、鼹鼠、狐狸和马》的心理健康渗透路径

李大鹏[1]，景园[2]
1. 重庆市南开两江中学校，重庆 401135
2. 重庆市巴南区界石镇中心小学，重庆 401316
DOI: 10.61369/RTED.2026170033

摘　　要： 《义务教育语文课程标准（2022年版）》[1]明确提出语文学科需兼具工具性与人文性，承担健全学生人格的育人使命。当前重庆市乡镇中小学普遍存在专职心理师资不足、心育课程覆盖率低的现实困境，而单亲、离异、留守家庭子女占比持续攀升，学生自我价值感偏低、情绪压抑、社交退缩等心理问题日益凸显。语文阅读教学天然具备共情与表达的载体优势，是渗透心理健康教育的重要场域。本文以巴南区某乡镇中心小学四年级为实践载体，将治愈系绘本《男孩、鼹鼠、狐狸和马》融入语文拓展阅读教学，从导读激趣、文本细读、读写迁移、日常浸润四个教学环节切入，构建“语文素养提升＋心理健康培育”双线并行的渗透模式，为乡镇小学学科融合育人提供可复制的实践参考。

关 键 词： 绘本疗愈；语文阅读教学；心理健康渗透；乡镇小学；离异家庭子女

Integrating picture book-based healing into Chinese language reading instruction: A pathway for embedding mental health considerations in the book The Boy, the Mole, the Fox and the Horse

Li Dapeng[1], Jing Yuan[2]
1.Chongqing Nankai Liangjiang Secondary School, Chongqing 401135
2.Chongqing Banan Jieshi Town Central Primary School, Chongqing 401316

Abstract: The Chinese Language Curriculum Standards for Compulsory Education (2022 Edition) explicitly state that the Chinese language discipline should embody both instrumental and humanistic dimensions, shouldering the educational mission of fostering students' well-rounded personalities. Currently, township primary and secondary schools in Chongqing Municipality face significant challenges, including a shortage of full-time psychology teachers and a low coverage rate of mental health education curricula. Meanwhile, the proportion of children from single-parent, divorced, or left-behind families continues to rise, and psychological issues—such as low self-worth, emotional suppression, and social withdrawal among students—are becoming increasingly prominent. Chinese language reading instruction naturally serves as a platform for fostering empathy and expression, making it an important setting for integrating mental health education. This study takes a fourth-grade class at a township central primary school in Banan District as a practical case study and integrates the healing-themed picture book The Boy, the Mole, the Fox and the Horse into the extended reading instruction for Chinese language classes. Through four instructional phases—engaging students through guided reading, close textual analysis, reading-to-writing transfer, and daily immersion—the study establishes a dual-track integration model that combines "enhancement of Chinese language literacy" with "mental health cultivation," providing a replicable practical reference for interdisciplinary education in township primary schools.

Keywords: picture book therapy; chinese language reading instruction; integration of mental health education; township primary schools; children from divorced families

一、问题提出

随着新型城镇化进程的推进，重庆乡镇家庭结构发生显著变化，单亲、离异、留守家庭数量逐年增长，由此引发的儿童心理问题已成为乡镇基础教育领域的关注重点。笔者所在的巴南区某乡镇中心小学四年级班级共51名学生，其中单亲、离异、留守家庭子女20人，占比达40%。结合日常教学观察与班主任工作记录发现，该群体普遍存在情感支持缺失、自我价值感单一、情绪表达封闭等特征。

受制于办学条件，目前多数乡镇小学仅配备1名兼职心理教

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

师，难以系统开设心理健康课程，也无法实现对重点学生的常态化跟进辅导。现有心育活动多以专题讲座、主题班会为主，说教性强、共情不足，容易触发内心敏感学生的防御心理，实际育人效果有限。在此背景下，依托日常学科教学渗透心理健康教育，成为破解乡镇小学心育资源短缺难题的可行路径。

语文阅读教学以文本为媒介、以共情为核心，学生可通过角色投射、情感共鸣间接表达内心感受，天然具备心理疗愈的载体属性。英国作家查理·麦克西的治愈系绘本《男孩、鼹鼠、狐狸和马》以极简的叙事与钢笔水彩意象，探讨了脆弱、接纳、善意与自我价值等核心命题，其中四个核心角色精准契合儿童心理成长的不同维度，尤其适配单亲离异家庭子女的心理图谱[2]。基于此，本文尝试将该绘本融入语文拓展阅读教学，探索“以文育心、文心共育”的实践路径，为乡镇小学学科融合育人提供实操参考。

二、核心内涵与实践价值

（一）核心概念界定

绘本疗愈是表达性艺术治疗的分支，指以绘本为媒介，通过共读、讨论、创作等环节，引导个体在角色投射中释放情绪、重构认知，实现心理调适与人格成长[3]。融入语文课堂的绘本疗愈是面向全体学生的发展性、预防性心理引导，侧重情绪觉察、自我接纳与社会适应能力的培育，全程不脱离语文教学的核心目标。

语文阅读教学中的心理健康渗透，是指将心理健康教育的目标与内容自然嵌入语文阅读教学的各个环节，通过文本解读、语言训练、读写结合等常规教学活动同步实现心理引导，避免语文课异化为心理辅导课，最终达成工具性与人文性的统一。

（二）绘本疗愈在乡镇小学的实践价值

绘本疗愈可以摆脱心理教育资源短缺的现实困境。乡镇小学普遍存在心理师资不足、专项课时有限的问题，将绘本疗愈融入语文阅读教学，由语文教师依托常规课时实施，无需额外配备专业教具与师资，实施门槛低、覆盖范围广，能有效填补乡镇小学的心育供给缺口[4]。

绘本阅读能够落实语文核心素养的育人要求。语文教学不仅要培养语言运用能力，更要塑造健全人格。通过绘本疗愈的渗透，学生在提升阅读鉴赏、书面表达能力的同时，能学会接纳自身脆弱、识别积极资源、建立人际信任，真正实现语文课程的人文育人价值。

三、绘本角色与离异家庭学生心理的契合性

《男孩、鼹鼠、狐狸和马》的四个角色并非简单的童话故事形象，而是对应儿童心理成长的四个核心维度。其与单亲离异家庭子女的心理状态非常契合，此为绘本疗愈能够融入语文教学的底层逻辑。

书中的男孩对应成长中的自我主体。绘本中的男孩迷失在雪原中，始终在寻找方向与归属感，精准对应小学中高年级学生自我意识萌芽阶段的迷茫状态，尤其契合家庭结构异常的儿童——他们缺少稳定的情感指引，常常陷入“我是否值得被爱”的怀疑中。在阅读中，学生可通过男孩的视角代入自身成长困惑，在叙事中完成自我探索。

鼹鼠对应内在积极心理资源。鼹鼠的愿望朴素而具体：一块蛋糕，它代表着生活中微小的快乐与细微善意。对于情感匮乏的单亲、留守家庭的孩子而言，日常正向体验极易被忽视，鼹鼠的意象能引导学生感知细碎平凡的美好，激活内在积极情绪。

狐狸则是遭遇创伤后的防御自我。狐狸曾落入猎人陷阱，此后便以警惕、疏离的姿态自我保护，这一形象精准对应经历家庭冲突、同伴排斥的学生心理：他们并非天生孤僻，而是在受伤后用退缩与沉默构建防御屏障。通过角色分析，学生可将自身的退缩行为外化为“狐狸的保护机制”，消解“我性格不好”的自我否定。

马是无条件支持的客体意象的体现。它是力量与温柔的结合，接纳所有角色的不完美，传递出“求助是最勇敢的事”的价值理念，是健康的社会支持系统。对于缺少稳定家庭支持的学生而言，马的意象可帮助其建立对善意与支持的信任，学会接纳帮助、主动求助。

四个角色共同构成“自我主体—积极资源—防御机制—支持系统”的完整心理成长模型，与语文阅读教学“感知—理解—鉴赏—创造”的教学流程高度适配，为心理健康的分层渗透提供了清晰的叙事载体。

四、绘本疗愈融入语文阅读教学的实施路径

本实践将绘本教学安排在四年级语文拓展阅读课中，共4课时，每周1课时，同时渗透到日常语文学习环节。整个教学过程以语文能力培养为主线，以心理健康渗透为暗线，实现双线融合、同步推进[5]。

（一）导读激趣：角色投射，搭建安全表达场域

导读环节对应语文阅读“预测与感知”的教学目标，核心是激发阅读兴趣，同时引导学生完成初步角色投射，建立安全的情绪表达通道。教学中，教师先出示绘本封面，引导学生观察四个角色的神态与空间位置，结合阅读预测策略提问：“猜一猜这四个角色分别是什么性格？它们在雪原上可能发生怎样的故事？”在学生充分表达后，进一步引导：“你如果穿越到书中成为其中的一个角色，你成为哪一个？请结合自己的生活感受说说理由。”该环节不会让学生暴露真实家庭经历，只需借助角色表达自身状态。

（二）文本细读：共情涵泳，实现情绪疏导与认知重构

文本细读是语文阅读教学的核心环节，对应“理解与鉴赏”目标，侧重语言品味与形象分析；同时也是心理健康渗透的关键环节，通过细读文本实现情绪宣泄与认知重构[6]。一是开展朗读涵泳训练，接纳脆弱情绪。选取绘本核心语句，开展指名读、齐读、配乐读等多种形式的朗读训练，引导学生在朗读中体会语言的温度。结合词句赏析训练，让学生说说“哪句话最打动你，为什么”。在朗读与赏析中，学生逐步建立新认知：难过、害怕不是缺点，脆弱也值得被接纳，求助不是无能，而是勇气。对于习惯压抑情绪的单亲家庭子女而言，这一过程能帮助他们打破“我不能示弱”的心理枷锁。二是深化角色形象分析，完成问题外化。

Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

围绕“狐狸”角色开展人物形象分析，提出问题：“狐狸一开始为什么总是躲在后面，不和大家一起走？它真的讨厌同伴吗？”引导学生从文本细节中梳理狐狸从警惕疏离到慢慢靠近的变化过程。在此基础上顺势引导：“其实我们每个人心里都可能有一只这样的小狐狸，在感到害怕、不安全的时候，就会躲起来保护自己。”通过这一外化转换，学生的社交退缩、沉默寡言不再是“性格缺点”，而是“小狐狸的保护策略”，有效消解了自我羞耻感。三是嵌入句式练笔，释放内在情绪。结合语文句式训练，设计“我也曾像 _____ 一样，感到 _____，因为 _____”的写话练习。学生可借助角色表达真实情绪，借助语文训练的形式获得安全的情绪出口，积压的负面情绪得以有序释放。教师不对写话内容做道德评判，只做共情式反馈，保护学生的表达意愿。

（三）读写迁移：叙事创作，重构积极自我成长叙事

拓展延伸环节对应语文阅读“表达与创造”目标，通过读写结合的活动，引导学生重构积极成长叙事，实现心理层面的自我赋能。一是开展故事续写，改写成长脚本。设置续写任务：“狐狸和男孩、鼹鼠、马继续往前走，接下来会发生什么？狐狸会有怎样的变化？请你发挥想象，续写一段故事。”这是小学语文常见的想象写作训练，同时也是叙事疗愈的核心技术。二是记录“小蛋糕清单”，挖掘积极资源。结合鼹鼠的“蛋糕”意象，开展随笔练习，让学生记录生活中让自己感到开心的微小瞬间。对于情感支持不足的乡镇学生而言，他们往往习惯关注负面体验，忽视日常中的微小善意。通过清单式写作训练，引导学生主动感知、积累积极体验，激活内在心理资源，提升情绪韧性。三是完成角色整合，建构完整自我。开展图文结合的语文实践活动，让学生画出属于自己的“四角色图”，并为每个角色配上文字说明，标注自身对应的特质。通过角色整合，学生能全面看待自己，明白“迷茫、退缩都是我的一部分，不代表我不好”，跳出单一的自我评判，建立更完整、更包容的自我认知。

（四）日常浸润：长效渗透，巩固心育成效

心理健康渗透不能仅靠几节阅读课，还需融入语文日常，实现长效浸润[7]。一是利用课前两分钟开展“绘本金句分享”，轮流诵读喜欢的台词，在反复诵读中深化认知；二是将绘本素材纳入作文素材库，引导学生在习作中引用绘本观点，结合自身经历表达感悟；三是将绘本意象融入课堂评价语言，教师改用“你的小狐狸今天放松一点了吗”替代“你要大胆发言”的说教，用温柔的语言呵护学生的心理边界。

五、实践反思与优化建议

（一）初步成效

经过四周的教学实践，结合学生习作分析、班主任日常观察、同伴互评等多维度数据，融合教学的成效初步显现。第一，学生情绪表达更开放，对比实践前后的周记与习作，学生的情绪表达更丰富细腻，越来越多的学生愿意在作文中表达真实内心感受，部分心理特异学生的情绪压抑状态得到明显缓解。第二，班级人际氛围更包容，学生对内向、退缩行为的包容度显著提升，原本社交退缩的几名单亲家庭学生，逐渐愿意参与小组讨论，课间独处时长明显缩短，班级归属感有所增强。

（二）现存问题

一是语文教师的心理专业素养有待提升。绘本疗愈的渗透效果与教师的共情能力、心理知识储备直接相关，乡镇小学语文教师普遍缺少系统的心理培训，在应对学生的深层情绪问题时，容易出现引导不当的风险。二是家校协同力度不足。乡镇家长普遍更关注学业成绩，对心理健康的重视程度不够，绘本疗愈的效果难以延伸到家庭场景。三是个体适配性有待加强。统一的阅读教学只能覆盖发展性心理引导，对于创伤程度较深的学生，仍需对接专业心理支持，分层干预机制尚不健全。

（三）优化建议

第一，强化跨学科师资培训。联合区域教研部门，开展“语文 + 心理”融合式专题培训，提升语文教师的共情能力与基础心理辅导技能，保障学科渗透的专业性。第二，搭建家校协同育人链条。设计亲子共读任务，向家长普及绘本的育人价值，引导家长用接纳式沟通替代说教指责，让心理引导延伸到家庭场景。第三，建立分层干预机制。以班级普惠性渗透为基础，对心理困扰较突出的学生建立个人档案，联合兼职心理教师开展个别辅导，实现普惠引导与个性化支持的有机结合。

六、结语

在乡镇小学教育场景中，心理健康教育不该是依赖专业师资的“奢侈品”，它可以藏在每一节语文课的文字里，藏在每一个温暖的故事里。《男孩、鼹鼠、狐狸和马》的融入，让语文阅读课堂不再只有字词与篇章，更有对心灵的看见与接纳。对于巴南区乡镇小学里那些经历着家庭变动、内心敏感的孩子而言，绘本里的四个角色就像四束温柔的光，在文字的浸润里，悄悄完成心灵的疗愈与成长。这正是学科育人最朴素的模样：以文为桥，以心为向，让每一个孩子都能在阅读里被看见，在文字里被滋养，最终成长为完整、丰盈、有力量的人。

参考文献

[1] 中华人民共和国教育部 . 义务教育语文课程标准 (2022年版)[S]. 北京：北京师范大学出版社，2022.

[2] 查理 • 麦克西 . 男孩、鼹鼠、狐狸和马 [M]. 任战，译 . 北京：北京联合出版公司，2019.

[3] 斯蒂芬 • 麦迪根 . 叙事疗法 [M]. 刘建鸿，王锦，译 . 重庆：重庆大学出版社，2017.

[4] 李静 . 绘本疗育在小学心理健康教育中的应用路径 [J]. 中小学心理健康教育，2025(12)：42-45.

[5] 张莉 . 以文育心：语文阅读教学渗透心理健康教育的实践探索 [J]. 语文教学通讯，2024(15)：72-74.

[6] 王雪 . 农村离异家庭子女自我价值感的现状与干预路径 [J]. 基础教育研究，2023(20)：82-84.

[7] 张宁逸 . 儿童阅读治疗与儿童情绪保健——《读书治疗》《儿童情绪疗愈绘本解题书目》《儿童阅读治疗》之所见 [J]. 新世纪图书馆 , 2023, (4)：21-26.

 Copyright © This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License