

小学生心理健康培育实证与实践的多元路径

□刘蕴芳 程敏 陈佳丽

小学阶段是儿童心理品质与社会情感能力发展的关键时期,面对日益复杂的成长环境,传统的、孤立化的心理健康教育模式已难以满足学生全面发展的内在需求,校园作为儿童成长的主阵地,亟需探索更为系统、生动且贴近学生日常的培育方式。本研究旨在突破原有局限,构建一个多角度、多层次相互支持的实践体系,将心理培育无缝嵌入教育教学与管理服务的各个环节,为每一个孩子的健康成长提供坚实而温暖的内在支撑。

一、研究意义:为儿童全面发展注入心理支撑

良好的心理健康状态是儿童健康成长不可或缺的基石,小学阶段的孩子正经历着认知、情感与社会交往能力的快速发展,他们的内心世界如同沃土,亟待恰当的引导与培育。校园作为儿童学习和生活的主要场所,其环境与教育方式对他们的心理发展具有深远影响。因此,探索并构建行之有效的校园心理健康培育路径,其意义在于预防与疏导心理困扰,更在于为每一个孩子的全面与长远发展注入坚实而温暖的内在支撑。

二、存在问题:心理健康教育的“短板”与“断层”

当前学校心理健康教育面临着多重挑战:一是在偏重认知能力的教育理念下,学生情绪与内心需求常被忽视,心理关怀难以融入日常教学;二是家校协同机制薄弱,沟通多停留于学业与纪律层面,缺乏对心理发展的深度沟通与引导;三是心理教育活动形式单一,以讲座、班会为主,学生参与感不足,难以引发内在体验;四是评价体系与

心理成长脱节,缺乏对情绪、社交等心理品质的有效评估与反馈,导致工作成效模糊、实践动力不足。这些问题共同制约了心理培育的实效性、系统性。

三、实践策略:构建小学生心理健康培育的多元路径

(一)课程融合路径:将心理健康教育融入学科教学

心理健康教育不该在日常教学之外另辟蹊径,而应成为日常教学的天然养分和有机组成部分。例如在语文课上,当讲到内涵丰富的物内心世界时,教师有意识地引导学生回忆故事中人物的情绪波动、动机与抉择,并让学生联系自己的生活经验,学会准确表达情绪情感,理解他人的感受。在体育课上,除了锻炼学生的身体,教师还要设计一些需要配合的竞赛项目,在活动中帮助学生体会信任、合作与公平竞争的意义,学会面对输赢。在数学课上,当学生一道难题得解时,教师也同样需要适时引导学生回忆这一难题从开始的尝试到最终解决的整个过程,从而在潜移默化中培养学生专注、耐心、不畏挫折等品质。

(二)活动体验路径:用游戏与实践激活心理成长

对于正处于具体形象思维阶段的低年级小学生而言,亲身体验是知识内化最有效的途径。教师应设计序列化、递进式的活动体验路径,引导学生在轻松愉悦的游戏和动手实践中实现真实的心理成长。例如,在“彩绘曼陀罗”活动中,学生在安静舒缓的背景音乐中,专注地选色、描绘,情绪随着笔尖流动而逐渐平复,压力也在色彩的铺陈中得以释放。这种非语言的情感表达,成为学生情绪的“可视化”出口,也为教师洞察学生内心世界打开了一扇窗。针对学生在校常见的交往困扰,教师可设计融合音乐与角色扮演的情境游戏,如“情绪音浪”游戏,学生根据不同类型的音乐(如轻快的圆舞曲、紧张的交响片段、舒缓的自然之声),用身体动作表达情绪,再通过“情绪猜猜猜”环节尝试识别他人的情绪状态。这类活动不仅提升学生的情绪觉察能力与表达能力,还初步建构起共情的桥梁。教师还可引入“心情变变变”舞蹈剧场,让学生以小组为单位,通过肢体语言演绎不同情境下的情绪转变,如从愤怒到平静、从孤单到温暖。配合简单的道具和节奏明快的配乐,学生能够在“演”与“动”中探索情绪调节的策略,学习如何积极应对负面情绪。而在“流浪飞机”这类大型团体辅导游戏中,教师可以融入更多仪式感与情境模拟,让学生在“机场广播”的背景音中领取“登机牌”,随

机组成旅行团,共同面对“旅途”中遇到的沟通挑战与突发危机。通过角色代入和小组协作,学生自然演练如何主动破冰、有效表达、应对冲突,在模拟社会情境中提升现实交往能力。

(三)师生共育路径:教师心理素养与陪伴力提升

教师是学生在校最亲近、最依赖的情感依托和成长引路人,自身的心理水平和陪伴学生的品质,决定着心理健康教育的效果,教师是落实多元路径的内核和支撑力量。为此,课题组构建了常态化的内部学习制度,每周开展交流讨论,大家共同讨论在心理课堂、心理辅导室的真实案例,比如如何安抚家庭变故导致心理失落的学生,帮助其融入班级,通过头脑碰撞共享经验与方法等。学校要主动组织教师参与专业培训,不断培养教师认识、理解学生心理健康需求的能力,提升教师有效沟通、科学干预的能力,这既是专业提升,也是教育观念的迭代更新。当教师自身心境更加平和,观察更加敏锐,陪伴更加温暖时,学生在日常的师生互动中便能感受到理解与关爱,学校便能给每个孩子筑牢坚如磐石的心理安全防线,为教育者和学习者共同成长赋能,实现师生相互温暖、共同成长。

(四)家校社协同路径:构建支持性成长网络

儿童的心理健康绝不是学校单方面责任,它需要家庭、学校乃

至社会联合组成的稳定有效的心理支持系统,而其实施路径中的关键环节就在于消除彼此隔阂,建立长效沟通合作机制,从而使教育影响能连贯一致地在不同情境、时段贯彻实施。在实践中,教师要主动通报、分享学生在校心理活动的进程、效果。比如孩子们完成“绘画雨中的人”“彩绘曼陀罗”等活动作品后,教师会以合适的方式分享给家长,不评判作品好坏,而是以此为话题交流孩子近期心理状态,共商应对与支持策略。教师还会邀请家长参与大型团体辅导活动,比如“预防校园欺凌”“青春期身心健康”主题辅导,共同感受学校教育理念,而后在家庭环境中有意呼应、配合。学校应积极链接社区资源,比如邀请专业人士举办相关讲座,或者指导家长利用社区资源组织小范围亲子游戏,将心理教育空间从学校延伸到更多的生活场景,从而让家长成为教育的“知情人”“合伙人”,让社区成为优质的“延伸课堂”。

(五)校园文化路径:打造温暖有爱的心理生态

校园文化是一种无形的教育力量。打造一个温暖、安全、充满关爱的心理生态,意味着要将心理健康培育从一项项具体的活动,升华为整个校园的精神气质与日常氛围。教师开展各类活动的深层目的正是为了营造这样的文化,例如“预防校园欺凌”主题大型团辅,其意义不仅在于一次教育,更在于向全体师生传递校园坚决反对恶

意行为、维护公平与正义的明确信号,塑造一种敢于说“不”的勇敢文化。而“低年级交友主题”活动,旨在鼓励低年级学生主动交往,在班级内形成乐于分享、互相帮助的友好风气;小型“彩绘曼陀罗”“智转魔方”等活动则为校园增添了静心与专注的角落,默许并鼓励学生调整情绪、放松自我。课题组成员定期组织心理课堂、撰写教育案例,这些努力也在不断强化全体教师对心理健康的重视程度,促进了关怀型师生关系的建立。当每一个孩子踏入校园,都能感受到被看见、被倾听、被理解时,由内而外的人文关怀便构成了最宝贵、最有效的心理滋养。

小学生心理健康培育是一项需要长期投入、多方协作的系统工程,本研究通过构建并实践多元路径,初步验证了其在促进学生心理健康方面的积极效果。这一探索表明,唯有将心理关怀从一项独立的工作,转变为浸润在校园生活每个角落的教育理念与文化自觉,才能真正为儿童的全面发展筑基赋能。教师仍需在路径的深化、机制的稳固上持续探索,以期形成更具普适性与生命力的实践范式。

本文系陕西省“十四五”教育科学规划2023年度课题《教育干预对小学生心理健康影响的实证研究》研究成果(立项号:SGH23Y0602)

(作者单位:刘蕴芳程敏 陕西省西安市西光实验小学秦川分校;陈佳丽 陕西省靖边县靖边镇靖边梁小学)

『双减』背景下
小学中高年级数学核心素养作业设计初探

□高志龙

生动有趣的学习情境,关注学生情感需求等方式,激发学生兴趣,帮助学生建立数学学习的自信心。

3.教学应用与创新

教学应用与创新主要指培养学生运用数学知识解决实际问题的能力,要激发学生的创新精神与探究欲望。小学中高年级,学生要学会将所学数学知识应用于生活实际,如解决购物结算、时间核算、长度测量等实际问题。同时,教师需引导学生开展数学探究活动,培育学生的创新精神,促使学生在解题过程中发现新规律、新方法、新思路。

二、小学中高年级数学核心素养作业设计策略

结合人教版教材教学内容,笔者从以下几个方面,提出小学中高年级数学核心素养作业设计策略:

1.数学思维与习惯方面

良好的数学思维与习惯,对学生数学学习至关重要。为培养学生数学思维,作业设计中应设置适量逻辑推理类习题。这类习题既能引导学生开展逻辑推理与分析,助力学生吃透知识点,又能提升其问题解决能力与解题效率。

例如,在学习《因数 and 倍数》章节时,可设置如下逻辑推理习题:“两个人轮流数数,每次只能数1个或2个数,谁先数到18谁获胜。怎样数才能确保获胜?请说明理由。”

这类习题能够引导学生开展逻辑推理与分析,培养其逻辑思维与判断能力,帮助学生深度理解、扎实掌握对应知识点。

2.数学情感与态度方面

激发学生积极的数学情感与态度,是数学教育的核心环节之一。数学不仅是一门学科,更是一种思维方式与问题解决工具。在作业设计中,要注重创设真实情境,将数学知识与生活实际紧密联结,降低学生理解门槛,激发其学习兴趣。

例如,在学习《三角形》章节时,可设置如下情境习题:“一名长跑运动员腿长1米,比赛中大约跑了530步,他参加的是800米还是1500米的比赛?请说明理由。”

依托生活化情境设计习题,引导学生结合生活场景解决数学问题,既能激发学生的数学学习情感,让学生爱上数学,又能加深学生对相关知识的理解与记忆。

3.教学应用与创新方面

在作业设计中,应设置适量实际应用类习题,让学生在解题过程中,将所学知识应用到生活实际中,提升实践能力;同时鼓励学生发散思维、大胆想象,激发创新精神与探究欲望。

例如,在学习《分数》章节时,可设置如下开放性习题:“有两根同样长的绳子,第一根用去它的 $\frac{9}{10}$,第二根用去 $\frac{9}{10}$ 米,哪一根用去的部分更长?”由于题目中未明确绳子的具体长度,本题答案分三种情况,结果具有不确定性。

设计此类开放性习题,能够让学生在解题过程中发散思维、自主探究,充分激发创新意识与探究热情,实现从“解题”到“解决问题”的转变。

(作者单位:陕西省子长市秀延小学)

新课标视域下小学英语单元整体教学策略

□白茉莉

单元整体教学在英语课程中具有重要意义,它有利于学生构建系统的英语知识体系,培养英语学科核心素养,促进学生全面发展。笔者结合新课标的相关要求与多年的小学英语教学实践,深入探讨新课标视域下小学英语单元整体教学实施策略。

一、深入研读课标,实施单元整体教学

《义务教育英语课程标准(2022年版)》明确提出,要加强单元教学的整体性,推动实施单元整体教学。教师要强化素养立意,围绕单元主题,充分挖掘育人价值,确立单元育人目标和教学主线;深入解读和分析单元内各语篇及相关教学资源,并结合学生的认知逻辑和生活经验,对单元内容进行必要的整合或重组,建立单元内各语篇内容之间及语篇育人功能之间的内在联系,形成具有整合性、关联性、发展性的单元育人蓝图。教师要以单元学习目标统领,统筹各语篇教学内容,规划系列化教学活动,实施持续性评价,引导学生在学习过程中逐步构建对单元主题的认知,发展语言能力,形成核心素养。

二、依据核心素养,明确单元教学目标

在新课标视域下,小学英语单元整体教学需要教师对英语教学内容进行深入剖析,依据单元育人蓝图实施教学,构建由单元教学目标、语篇教学目标和课时教学目标组成的层级化目标体系,同时,要把核心素养融入各层级目标之中,并根据学情制订单元教学方案。例如,在学习陕旅版小学英语五年级上册Unit7 She looks tall and thin时,笔者从核心素养的四个维度设置单元教学目标:

1.语言能力目标:能听懂,会说、会运用所学单词friends, long, short, strong, thin和句型My friend is strong. He has short hair. 描述自己的朋友。

2.思维品质目标:能识别、提炼、概括语篇的关键信息,并简单分享自己交朋友的方式,能从不同角度辩证地看待不同类型的朋友。

3.文化意识目标:能在教师引导下,尝试欣赏英文歌曲The more we get together,能明白“friend”的内涵,感悟与朋友相处之道。

4.学习能力目标:能在学习过程中与他人合作,共同完成学习任务,认真思考,大胆尝试用英语进行日常交流。

小学语文课后作业轻量化设计的实践路径

□王功伟

“双减”政策落地后,小学语文课后作业的改革核心在于“减量提质”。轻量化设计并非简单削减作业数量,而是以学生为中心,摒弃机械重复的刷题训练,设计针对性强、趣味性足、实践性高的作业内容,让学生在轻松的氛围中巩固知识、提升素养。

一、精简书面作业,聚焦核心知识巩固

书面作业是课后巩固的基础,但需摒弃“题海战术”,聚焦单元语文要素与课堂重点,筛选最具代表性的知识点设计作业,避免面面俱到的低效训练。

低学段可将生字词作业与趣味游戏结合,替代反复抄写的机械任务。例如教学《荷叶圆圆》一课时,我设计“生字闯关大冒险”作业:第一关“组词接力”,以小组为单位用本课生字组词接力,每人接出一个新词即可通关;第二关“汉字魔法屋”,让学生用彩笔给生字标注部首。学生在游戏中不仅记住了字形,还理解了汉字构字逻辑。

中高学段则聚焦阅读方法与写作技巧,摒弃整篇仿写的繁重任务。如教学四年级上册《观

潮》后,不要求学生全篇仿写写景文章,而是布置“用比喻或拟人手法描写一处校园小景”的短句练习。有学生这样写:“校园里的梧桐树,像一位站岗的士兵,举着一把绿伞,为我们挡住烈日。”简短的句子精准运用了课堂所学的修辞方法,既巩固了知识点,又降低了作业负担。

二、丰富实践作业,提高语文应用能力

轻量化作业的核心是拓展语文学习的边界,让作业从“纸上”走向生活,通过实践性任务提高学生的语言运用能力。实践作业的设计要紧扣课文内容,连接学生生活经验,兼具趣味性与操作性。

学完三年级上册童话单元后,我布置“改编或续编童话故事”的口头作业,鼓励学生讲给家人听。有学生将《卖火柴的小女孩》的悲伤结局改编成小女孩遇到圣诞老人、过上幸福生活的温暖结局。在讲述过程中,不仅锻炼了口语表达能力,还融入了自身的情感思考。

这类作业无需书写长篇内容,却能有效培养学生的观察、表达与思辨能力,让学生真切体

会到语文与生活的紧密联系。

三、设计分层作业,兼顾学生个体差异

学生的认知水平与学习能力存在差异,轻量化作业设计需体现分层理念,让不同层次的学生都能获得成就感。教师可将作业分为“基础层”“提升层”“拓展层”三个梯度,供学生自主选择。

基础层作业面向全体学生,聚焦课堂知识的巩固。如教学《匆匆》后,基础层作业设定为“背诵课文中你最喜欢的段落”“默写课文中你最喜欢的词语”,帮助学生夯实语文基础。

提升层作业面向中等水平学生,侧重能力迁移。同样以《匆匆》为例,提升层作业设计为“分析文中‘燕子去了有再来的时候……’排比句的表达效果,并仿写一个类似的句子”,引导学生从“理解”走向“运用”。

拓展层作业面向学有余力的学生,强调创新与探究。我为学生布置“为《匆匆》设计一份插图并配上文字解说”的任务,要求插图契合课文意境,解说文字要融入自己对“时间”的理解。有学生绘制了“沙漏与少年”的插图,配文写道:“时间像沙漏里的

选择单元教学中所学单词noodles, rice, beef, hamburger, good, nice, fresh, delicious及句型My favorite food is dumplings. 书写自己对食物的不同看法,激发学生自我意识,强化学生的语言表达与应用实践能力。

五、开展综合评价,促进学生全面发展

新课标指出,教师要树立“教—学—评”一体化整体育人观念,教学评价应以学生核心素养的全面发展为出发点和落脚点。教学中,教师应根据单元教学目标、不同学段的教学特点和评价目的,充分考虑学生的年龄特征、心理特点、认知水平、个性差异与发展潜力,围绕核心素养综合表现评价学生。例如,对学生课堂学习行为、学习方式、课堂表现、作业完成质量、语言表达的准确性和流畅性、思考的深度和广度、围绕单元内容各语篇主题所形成的知识结构和价值判断等方面进行评价。同时,要基于学生表现的动态变化情况及及时调整评价的主体、内容和形式,聚焦学生学、认知和成长的过程性评价,帮助每个学生在原有基础上实现提升与发展。

(作者单位:陕西省商洛市小学)

选择单元教学中所学单词noodles, rice, beef, hamburger, good, nice, fresh, delicious及句型My favorite food is dumplings. 书写自己对食物的不同看法,激发学生自我意识,强化学生的语言表达与应用实践能力。

新课标指出,教师要树立“教—学—评”一体化整体育人观念,教学评价应以学生核心素养的全面发展为出发点和落脚点。教学中,教师应根据单元教学目标、不同学段的教学特点和评价目的,充分考虑学生的年龄特征、心理特点、认知水平、个性差异与发展潜力,围绕核心素养综合表现评价学生。例如,对学生课堂学习行为、学习方式、课堂表现、作业完成质量、语言表达的准确性和流畅性、思考的深度和广度、围绕单元内容各语篇主题所形成的知识结构和价值判断等方面进行评价。同时,要基于学生表现的动态变化情况及及时调整评价的主体、内容和形式,聚焦学生学、认知和成长的过程性评价,帮助每个学生在原有基础上实现提升与发展。

(作者单位:陕西省商洛市小学)

选择单元教学中所学单词noodles, rice, beef, hamburger, good, nice, fresh, delicious及句型My favorite food is dumplings. 书写自己对食物的不同看法,激发学生自我意识,强化学生的语言表达与应用实践能力。

新课标指出,教师要树立“教—学—评”一体化整体育人观念,教学评价应以学生核心素养的全面发展为出发点和落脚点。教学中,教师应根据单元教学目标、不同学段的教学特点和评价目的,充分考虑学生的年龄特征、心理特点、认知水平、个性差异与发展潜力,围绕核心素养综合表现评价学生。例如,对学生课堂学习行为、学习方式、课堂表现、作业完成质量、语言表达的准确性和流畅性、思考的深度和广度、围绕单元内容各语篇主题所形成的知识结构和价值判断等方面进行评价。同时,要基于学生表现的动态变化情况及及时调整评价的主体、内容和形式,聚焦学生学、认知和成长的过程性评价,帮助每个学生在原有基础上实现提升与发展。

沙,悄悄溜走,唯有珍惜,才能让每一秒都有意义。”

分层作业尊重学生的个体选择,避免“一刀切”的作业模式,让每个学生都能在适合自己的任务中有所收获。

四、优化评价方式,强化作业反馈效能

轻量化作业的效果离不开科学的评价反馈,教师要摒弃传统的“对错”评判模式,采用多元化评价方式,让评价成为激励学生的动力。

对于书面作业,我采用“星级评价+简短评语”的方式。如学生的短句练习若修辞运用恰当,标注三颗星,并附上评语:“这个比喻太形象了,把校园的美写活了!”若存在语句不通顺的问题,则标注两颗星,评语写道:“想法很棒,调整一下语序会更出彩哦!”

对于实践作业,组织课堂分享会,让学生展示自己的成果,通过师生互评、生生互评的方式提升作业价值。如在“童话故事改编分享会”上,学生们互相点评配图上的创意与表达,在交流中碰撞出思维的火花。

(作者单位:陕西省延安市宝塔区慧泽小学)