

# 绘本在小学心理健康教育中的实践与探索

高卫 张怡 张梦

朝阳区呼家楼中心小学 北京 100026

**摘要：**基于儿童心理发展规律，绘本以图文叙事契合儿童认知，在小学心理健康教育中发挥天然载体作用。本文从筛选适配、实施形式、融合流程、学段侧重、家校协同五方面构建实践路径，形成系统化教育方案，分析现存资源适配、教师能力、参与度差异等困境，提出精选内容、互动引导、延伸活动等优化策略，并探索数字技术融合、跨学科联动、个性化定制等创新方向，助力心理教育长效发展，推动教育实践创新发展。

**关键词：**绘本；小学心理健康教育；实践路径

引言：在儿童心理发展需具象化引导背景下，绘本以直观画面与简洁语言降低抽象心理概念理解门槛。其情感投射、认知启发、表达桥梁功能，精准契合“自我认知”“情绪管理”等教育目标。通过角色扮演、创作续编、主题延伸等活动，绘本从“阅读材料”转化为“心理成长工具”，在潜移默化中滋养学生心理韧性，成为小学心理健康教育不可或缺的重要载体。

## 1 绘本与小学心理健康教育的内在关联

绘本以图文叙事形式契合儿童认知特点，成为心理健康教育的天然载体。其画面直观、语言简洁的特性，能降低学生对抽象心理概念的理解门槛，例如通过故事角色展现情绪管理过程，使“共情”与“自我认知”等心理要素具象化。（1）情感投射：绘本中的角色经历能引发学生情感共鸣，如面对挫折时的坚持、分享时的快乐，帮助学生在安全距离内体验不同情绪，促进情绪识别能力发展。（2）认知启发：故事中隐含的解决问题逻辑，如“遇到困难找朋友帮忙”或“用深呼吸平复生气”，通过重复阅读内化为学生的行为参考，形成积极应对模式。（3）表达桥梁：绘本提供非评判性的表达场景，学生可通过角色对话或绘画续写表达内心想法，缓解“不敢说”“不会说”的心理压力，提升沟通意愿<sup>[1]</sup>。这种关联不仅体现在内容适配性上，更在于其互动性，师生共读时的讨论、角色扮演等延伸活动，能深化心理健康教育效果，使绘本从“阅读材料”转化为“心理成长工具”，在潜移默化中滋养学生心理韧性。

## 2 绘本在小学心理健康教育中的实践路径

### 2.1 绘本的筛选与适配原则

绘本筛选需以儿童心理发展规律为基准，优先选择主题积极、情节清晰且语言简洁的作品。这类绘本能自然融入“自我认知”“情绪管理”等心理健康教育目标，避免因内容复杂导致理解偏差。（1）内容安全性：

画面与文字需避免暴力、偏激等负面元素，确保学生在阅读中不会产生恐惧或模仿风险，如选择描绘友谊、分享、坚持等正向主题的故事。（2）年龄适配性：根据不同年级学生的认知水平调整绘本难度，低年级可选画面占比高、重复句式多的作品，高年级可引入略带隐喻、需要思考的故事，促进思维发展。（3）教育目标匹配：绘本需与具体心理教育目标紧密关联，如针对“抗挫能力”选择角色经历失败后重新尝试的故事，针对“同理心”选择理解他人感受的情节。适配过程中，教师需通过试读、学生反馈等方式验证绘本效果，确保所选作品既能引发兴趣，又能有效传递心理成长所需的价值观与行为模式，最终实现“以绘本为镜，照见内心”的教育目的。

### 2.2 绘本融入小学心理健康教育的实施形式

绘本融入小学心理健康教育需立足儿童心理发展特点，以生动故事为载体传递积极价值。课堂共读是基础形式：教师引导学生观察绘本画面细节，通过角色对话理解情绪表达，如《我的情绪小怪兽》中用颜色区分不同情绪，帮助儿童建立情绪认知框架。（1）角色扮演深化体验：选取绘本典型场景，学生分饰角色模拟对话，体会他人感受，如《大卫，不可以》中，通过扮演“大卫”与“妈妈”，直观理解规则与爱的平衡。（2）创作续编激发想象：鼓励学生为绘本添新结局，表达内心想法，如《爷爷变成了幽灵》续写，引导探讨面对失去的方式。（3）主题延伸活动：结合绘本设计绘画、手工等任务，强化正向认知。同时新增心情日记与心理情景剧，前期以心理绘本抛砖引玉，引导学生分享感受，激发创作与记录兴趣，引导其梳理情绪、接纳自我；长期将日记汇编成学生专属绘本，后期将活动主导权交给学生，让其成为自主表达的主场，深化教育实效<sup>[2]</sup>。这些形式需避免说教，让儿童在参与中建构健康心理模式。

### 2.3 绘本教学与心理健康教育的融合流程

绘本教学与心理健康教育的融合需遵循儿童认知规律,以绘本为媒介搭建心理成长阶梯。选本环节注重年龄适配,优先选择主题明确、画面生动的作品,如《小种子》以植物生长隐喻生命力量,契合低年级认知。

(1) 目标拆解与活动匹配:将心理健康目标细化,设计适配活动,如《小蓝和小黄》的颜色混合实验,帮助理解友情。同时将心情日记、心理情景剧纳入目标,低年级侧重简单情绪记录与情景模拟,高年级侧重情绪分析与创编。(2) 动态观察与反馈:关注学生反应,灵活调整活动,对内向学生,鼓励其先以日记记录感受,再逐步参与情景剧。(3) 家校协同延伸:鼓励家长参与亲子共读,如《猜猜我有多爱你》的亲子互动,同时引导家长配合,督促孩子写日记、参与情景剧家庭排练,形成家校合力,让两项活动成为连接家校、助力心理成长的纽带,确保融合流程连贯,滋养学生心理健康。

### 2.4 绘本在不同学段心理健康教育中的实践侧重

低龄段绘本实践聚焦情绪启蒙,通过直观画面帮助孩子识别喜、怒、哀、惧等基础情绪,建立初步认知框架。利用绘本夸张的表情、色彩对比,将抽象情绪转化为可感知的视觉符号,降低理解门槛,同时引导低龄段学生用简单图画或短句撰写心情日记,配合简单情景模拟,培养基础情绪表达能力。中年级侧重自我认知与社交技能培养,通过绘本角色互动引导孩子反思自身行为,选取包含分享、合作、冲突解决的绘本,让孩子在角色代入中调整社交策略,同时引导其撰写完整心情日记,梳理社交情绪与困惑,分组编排简单心理情景剧,深化社交技能运用。高年级聚焦压力管理与价值观塑造,选用涉及成长困惑的绘本,引导孩子理性看待学业与人际压力,通过故事传递积极价值观,鼓励学生自主撰写心情日记、创编心理情景剧,围绕相关主题演绎,实现自我反思提升,真正成为活动主场。

### 2.5 绘本教学中的家校协同配合

绘本教学需构建家校协同机制,深化心理健康教育渗透力,聚焦学生情绪状态,借助绘本搭建家校沟通桥梁。建立定期沟通渠道,教师推荐亲子共读绘本,引导家长观察孩子阅读情绪反应并及时交流,同时定期了解学生心情日记撰写情况,与家长协同引导孩子梳理情绪。开发家校共读资源包,包含绘本导读、互动任务,新增心情日记撰写指导与心理情景剧编排建议,方便家长在家引导孩子参与。定期开展亲子绘本工作坊,组织家长与孩子参与角色扮演、故事续编,增设心情日记分享、亲子情景剧展示环节,提升家长家庭教育能力<sup>[3]</sup>。家

校协同核心是形成教育共识,通过绘本实现心理教育家校衔接,共同守护学生心灵成长,避免形式化合作,注重实际效果与持续优化。

## 3 绘本在小学心理健康教育中的实践探索与优化

### 3.1 绘本实践过程中的现存困境

绘本实践中的现存困境多源于资源、能力与参与度的适配问题。具体可从三方面:(1) 资源适配性不足:部分绘本内容与小学生心理发展阶段错位,复杂情节超出认知范围,教育效果打折。且优质心理绘本供给有限,难以匹配不同学段学生情绪、社交等心理辅导需求。(2) 教师解读能力待提升:部分教师缺乏系统培训,难以精准挖掘绘本中的心理教育点,如情绪管理、社交技巧等核心要素,对心情日记撰写、情景剧编排引导不足,难以充分发挥活动教育价值。(3) 学生参与度差异明显:不同性格、兴趣学生对绘本活动投入度不同,内向孩子因表达机会少收获有限,情景剧演绎积极性不高,心情日记撰写流于形式,难以真正实现情绪梳理。突破困境需多维度发力,既要建立动态绘本筛选标准,也要通过校本培训提升教师心理素养,同时设计分层活动满足学生需求,让绘本成为心理成长载体,而非表面工具。

### 3.2 绘本融入心理健康教育的优化策略

绘本融入小学心理健康教育需立足儿童视角,选取贴近生活的故事主题,避免直接说教,提升教育实效性。优化策略聚焦三点:(1) 精选内容:选择画面温馨、语言简洁的绘本,优先挑选能引导学生表达情绪、激发情景剧创作与日记撰写兴趣的作品,强化抛砖引玉效果。(2) 互动引导:教师通过提问等方式,引导学生挖掘故事情感线索,同时加强日记撰写和情景剧编排指导,教给学生情绪记录方法,给予创意建议,鼓励内向学生从简单角色、短句日记入手,逐步提升参与度。(3) 延伸活动:结合绘本设计绘画、手工、日记撰写、情景剧编排等任务,如制作情绪卡片记录感受,将日记与情景剧结合,让学生演绎日记中的情绪与思考;定期汇编日记成专属绘本,增强学生成就感,激励其成为心理阳光、待人温暖的人,避免活动模式化,贴合学生年龄特点。

### 3.3 绘本在心理健康教育中的创新应用方向

绘本与数字技术融合可开辟心理健康教育新路径,创新教育载体,拓展教育深度与广度,如利用AR技术让绘本角色“活”起来,帮助学生直观感受情绪变化。

(1) 技术赋能:开发互动绘本,让学生探索隐藏心理知识,同时用数字化工具辅助心情日记撰写与心理情景剧

编排,提升活动趣味性。(2)跨学科联动:将绘本与音乐、美术结合,用色彩、旋律增强多感官体验,将美术与心情日记结合、音乐与心理情景剧结合,提升活动效果。(3)个性化定制:根据学生年龄设计分层绘本,同时针对性引导不同性格学生开展日记撰写与情景剧编排,为情绪敏感、内向学生提供适配方案<sup>[4]</sup>。实践中需注重技术适龄性,避免过度依赖设备,确保创新应用始终服务于学生心理成长核心需求。

### 3.4 绘本助力小学心理健康教育的长效发展

绘本助力小学心理健康教育需构建可持续实践体系,实现从课堂到日常的渗透,形成长效机制。(1)动态更新绘本库:定期筛选贴合学生心理新需求的优质绘本,重点挑选能引导日记、情景剧活动的作品,强化抛砖引玉的长效性,避免资源陈旧。(2)强化教师专业能力:将绘本解读与心理教育培训常态化,提升教师挖掘绘本心理内涵的能力,同时加强日记撰写、情景剧编排的引导培训,通过校本教研、案例分享,提升实践指导水平。(3)深化家校共育:推动亲子共读常态化,引导家长督促孩子写日记、参与情景剧排练,形成家校合力。定期开展学生专属绘本展示活动,展示日记汇编成果,增强学生成就感,推动两项活动常态化,真正实现后期以孩子为主场的目标。同时关注学生个体差异,动态调整策略,确保每个孩子都能获得心理成长支持,实现教育长效性与实效性。

### 3.5 绘本实践的效果评估与反馈机制

评估需聚焦学生心理成长轨迹,以发展视角构建多元综合评价体系,兼顾过程性与成长性评价,注重定性描述,弱化分数评判,关注内在心理变化,避免简单量化。(1)日常观察:教师通过课堂互动、小组活动记

录学生情绪反应,同时关注心情日记撰写质量与心理情景剧参与表现,捕捉学生情绪表达、自我认知的进步。

(2)匿名问卷:设计简短问题,收集学生关于心情日记、情景剧参与的真实感受,避免主观判断干扰。(3)同伴反馈:鼓励学生互相评价,从同学的日记与情景剧表现中感知成长,促进自我认知与同理心发展<sup>[5]</sup>。反馈机制需动态优化,构建家校协同评估体系,整合多方数据,精准把握教育成效与改进方向,结合学生年龄特点调整评估方式,确保评估贴合认知水平,真正服务于学生心理成长需求,不流于形式。

结束语:未来,绘本在小学心理健康教育中的实践将更趋精细化与科技化。通过动态更新绘本库、强化教师专业能力、深化家校共育,构建可持续实践体系。结合AR技术、跨学科联动、个性化定制等创新方向,拓展教育深度与广度,确保每个孩子都能获得心理成长支持,实现教育长效性与实效性,真正守护学生心灵成长,共绘童心健康新图景,携手共创美好未来。

### 参考文献

- [1]颜伟佳.绘本在小学心理健康教育中的实践与探索[J].文理导航,2025(31):91-93.
- [2]许银香.“绘”启心智:绘本在小学心理健康教育中的创新实践[J].华夏教师,2025(10):39-41.
- [3]仲敏.绘本在小学生心理健康教育中的应用[J].青春期健康,2025,23(1):102-103.
- [4]曾鑫,殷元元.情绪绘本教育在幼儿心理健康中的探索与实践[J].区域治理,2025(16):0270-0272.
- [5]张艳.VR绘本在小学心理健康教育中的应用[J].中国新通信,2024,26(14):95-97.