

# 绘本阅读促进学前儿童心理健康发展的实践策略

陈萍

江西省赣州市宁都县幼儿园

**摘要：**在当今社会，学前儿童的心理健康发展愈发受到关注。绘本作为一种独特的教育资源，以其丰富的故事内容、精美的插图和生动的表现形式，深受学前儿童的喜爱。基于此，本文聚焦绘本阅读对学前儿童心理健康发展的促进作用，深入剖析其影响机制，发现绘本阅读能在情感体验与表达、认知发展与思维拓展、社会交往与人际关系等方面发挥积极影响。具体表现为促进幼儿情感发展、提升社会认知、培养道德观念和提高了心理素质。在此基础上，提出了包括绘本选择与筛选、阅读环境创设、阅读方法指导以及阅读活动设计与组织等方面的实践策略，为学前儿童心理健康教育提供了有效途径和方法。

**关键词：**绘本阅读；学前儿童；心理健康发展；实践策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.12.046

## 引言

绘本阅读对学前儿童心理健康发展具有重要意义。它能够为孩子提供丰富的情感体验，帮助他们认识和理解自己的情感，学会准确表达个人情感；激发儿童的想象与创造活力，促进认知发展和思维拓展；为孩子提供学习社交互动和建立人际关系的机会，推动社会性意识的养成。然而，目前在学前儿童心理健康教育中，如何充分发挥绘本阅读的作用，还缺乏系统的研究和有效的实践策略。因此，探讨绘本阅读对学前儿童心理健康发展的影响机制，并提出具体的实践策略，具有重要的理论和实践价值。

### 一、绘本阅读对学前儿童心理健康发展的影响机制

#### （一）情感体验与表达

绘本阅读利用多元的情感体验与表达，加快学前儿童心理实现健康的步伐。学前儿童通过绘本阅读获得了丰富的情感体验，绘本的故事和插图可引发儿童的情感触动，令他们在阅读时体验到多种情感，如愉悦、哀伤、愤慨等，该情感体验有助于儿童去认识、理解自己的情感，为其情感表达铺就基础。绘本阅读是情感交流的一个历程，儿童可借助和家长或教师形成的互动，学会怎样精准表达个人情感，这在他们情感发展进程中意义重大。

#### （二）认知发展与思维拓展

绘本阅读通过认知的发展及思维拓展实现，推动学前儿童心理的健康成长。进行绘本阅读可以激发儿童的想象与创造活力，这是儿童认知发展方面的关键组成。<sup>[1]</sup>绘本中的画面与故事为幼儿构建出丰富的想象空间，让其在阅读过程中二次创作，此过程可促进儿童创新意识的培养，提升其想象、创造方面的水平。绘本阅读也可促进儿童批判性思维及逻辑思维的养成，让他们在阅读

之际掌握理解与剖析故事的能力，培养个人化的观点评判。

#### （三）社会交往与人际关系

绘本阅读依托社会互动及人际关系的搭建，助力学前儿童心理实现健康成长。绘本阅读让学前儿童拥有了学习社交互动与搭建人际关联的契机，绘本故事往往涉及社会生活的各个范畴，如家庭、朋友间情谊、亲情等，儿童在阅读期间会接触各类社会关系与社会现象，进而推动他们社会性意识的养成。绘本阅读是一类社交活动，儿童可借助与他人分享自己读书的体会，学会怎样和他人共处，怎样处理人际相处的关系，为其融入社会构建基础支撑。

### 二、绘本阅读促进学前儿童心理健康发展的具体表现

#### （一）促进幼儿情感发展

绘本阅读有着不可忽略的重要价值。就情感体验的多元性而言，绘本凭借其鲜活的画面与引人入胜的故事，为幼儿揭开了一个多元情感世界。幼儿在进行阅读的阶段中，能跟随主人公的经历进展，感受诸如喜悦、哀伤、愤懑、惊惶等多样情感，由此延展了他们情感认知的范围。丰富的情感经历有助于幼儿更确切地理解自己和他人的情感，为他们往后的人际交往及情感传达夯实基础。就情感调节这一领域而言，绘本也有着积极的作用。当幼儿碰到负面情绪时，绘本中的故事可当作他们情感的寄托及疏导方式，通过阅读那些应对困难挫折的绘本，幼儿可从中汲取启示与力量，掌握运用积极方式调节自我情绪的技巧，防止负面情绪的积累与发作。此外，开展绘本阅读可促进亲子间的情感互动。亲子共读期间是一个充满亲密互动的阶段，家长和幼儿一起就绘本中的

内容展开交流，分享各自在过程中的感悟与思考。此类互动不但可强化亲子间的情感纽带，还能让幼儿觉察到家长给予的爱护与支持力，增强他们心理层面的安全感与自信。

### （二）提升幼儿社会认知

绘本阅读是提升幼儿社会认知的有效路径。就社会角色的认知层面而言，绘本中形形色色的角色形象，给予幼儿认识各类社会角色的契机，幼儿通过阅读绘本，懂得医生、教师、警察等各种职业的特点以及职责范畴，以此初步认识社会分工。这种对社会角色的认知，有助于幼儿往后更顺畅地适应社会生活，明确自己在社会中的所处位置与角色分工。社会规则认知，也是幼儿社会认知不可或缺的一部分。绘本会蕴含各类社会规则与道德方面的规范，如遵循交通规则要求、尊重不同个体、分享合作等。幼儿开展阅读活动期间，能在潜移默化中得到这些规则的引导，故而在日常生活当中主动去遵从社会规章，培养良好的行为习惯模式。绘本阅读辅助幼儿知晓社会文化与价值体系，别样绘本反映出独特的文化背景与价值理念，幼儿借由阅读这些绘本，有途径接触到多元的文化和价值内涵，延展自身的认知边界，形成宽容与体谅的品德。幼儿获得对社会文化和价值观的认知，利于其形成正确的世界观、人生观，为其今后在社会交往、个人发展上奠定坚实基础。

### （三）培养幼儿道德观念

绘本阅读在幼儿道德观念培养上，呈现出独特的优势。从道德认知这一角度出发，绘本以活泼灵动的样式呈现了多样道德问题与情境，使幼儿可直观地明白什么属于正确范畴，什么属于错误范畴。通过阅读绘本途径，幼儿可以学习到如诚实、善良、勇敢、宽容等基础道德品质，在心底深处建立起适宜的道德标杆。在激起道德情感的范畴，绘本所呈现的故事往往可触动幼儿的心灵琴弦，引发他们情感层面的共鸣。当幼儿看到绘本主人公展现善良、勇敢行为的瞬间，他们会产生出敬慕与赞赏的情绪；而当看见主人公做出了错误行为时，他们会激发出不满与谴责的情感，该种情感共鸣可激发幼儿对良好道德行为的对标，引导他们在日常生活中主动践行道德规范。借助绘本阅读，可培养幼儿的道德行为习惯。依靠研读那些叙述如何在生活实际中落实道德准则的绘本，幼儿可习得具体道德行为的办法与技巧。通过家长和教师的引导，幼儿有能力把这些道德行为手段应用到平日生活中，逐步养成良好的道德行为风范，养成良好的道德行为习惯，受益终生。

### （四）提高幼儿心理素质

绘本阅读在提升幼儿心理素质方面意义重大。就挫折承受本领这一方面而言，绘本中不时会有主人公碰到困难挫折的情节显现，幼儿阅读这一系列故事时，可从中习得主人公应对挫折、攻克难关的方式与态度。该种学习可让幼儿明白，挫折作为不可绕开的一部分存在，只要无畏地去面对，肯定能够克服困难。凭借阅读绘本这一途径，幼儿能渐渐养成坚韧的意志与积极向上的心态，增强抵御挫折的能力水平。情绪调控能力同样是幼儿心理素质的关键构成部分。绘本借助不同视角探究情绪，协助幼儿认识、理解多样情绪。幼儿在进行阅读时，会学会怎样识别自身及他人的情绪，以及怎样借助合适方式表达和管控自己的情绪。培育情绪管理能力，可让幼儿的情绪保持稳定又健康的情况，杜绝情绪问题给他们的身心健康带来负面的干扰。<sup>[2]</sup> 绘本阅读能推动幼儿自信及独立特质的形成，绘本中的主角往往呈现出勇敢、自信、独立等出色品质，幼儿进行阅读时，会受到此类品质影响，主动模仿主人公的行为方式，试着去做那些自己从前没胆量做的事情，进而逐步塑造出自信及独立的素养。培养幼儿的自信心与独立性，能助力其在未来生活中更妥善地应对各类挑战，成就自我价值。

## 三、绘本阅读促进学前儿童心理健康发展的实践策略

### （一）绘本的选择与筛选

优化绘本的选择及筛选，是促进学前儿童心理健康成长的基础要素。合适的绘本可与儿童年龄的特点、认知层面的水平和心理方面需求相符，向他们呈现积极的情感体验。开展正确价值观引导，绘本所涉主题的重要意义也十分关键，需涵盖情感疏导、人际交往、自我审视等不同层面，来全面提升儿童的心理健康水平。

例如，在实际教学推进阶段，教师可采用下面这些具体做法。教师需深度探究不同年龄段儿童的心理特性与阅读水平。面向小班这个群体的儿童，教师可选取《大卫不可以》这类画面活泼、文字简短的绘本，书中大卫的调皮模样，比较容易让孩子们有共鸣，并且可让他们知晓规则的重要意义。教师在班级里设置一处绘本角，把这类符合小班儿童需求的绘本放在醒目处，有利于孩子们自主拿取阅读。针对中、大班的幼儿，教师引入《獾的礼物》这类绘本，教师发起一场主题阅读活动。活动举办前，让孩子们说说自己对死亡的理解，然后开展绘本的阅读分享。阅读活动结束后，教师可以启发孩子们

探讨獾给大家留下的那份礼物，连同生命赋予的意义，帮助孩子们树立科学的生命观。

### （二）阅读环境的创设

优质的阅读环境可为学前儿童打造一个惬意、安稳且饶有趣味的阅读情境，引发他们阅读的兴趣和积极性，进而更有效地推动心理的健康成长。从构成上看，阅读环境有物质环境与心理环境。从物质环境这一角度看，需打造舒适宜人的阅读空间、提供充足多样的阅读资源并设置恰当的光线等；从心理环境这一角度出发，要使孩子们感受到阅读是欢快的事，不存在压力和负担感。一个宁静又温馨阅读环境可让孩子们放松自身身心，聚焦于绘本的内容，从而得到更深刻的情感体悟与知识沉淀。

例如，就物质环境创设而言，教师可把教室的一角打造为温馨惬意的阅读区域，铺上那种柔软地毯，放置几个外观萌趣的小沙发及书架。各类绘本整齐排列着，在阅读区域的墙壁之上，张贴一批与阅读相联系的照片，如孩子们沉浸阅读的照片、绘本内的经典照片等，营造起浓厚的阅读情境。教师要留意阅读区光线的情形，保证光线既充足又柔和，避免孩子们的眼睛过度疲劳。就心理环境营造而言，教师应抱积极态度引领孩子们走进阅读，教师可在每日活动中设定固定的阅读时段，如午睡前和离园前的时候，引领孩子们养成阅读的习惯。在阅读开展期间，教师要引导孩子们自由吐露自身的想法与感悟，避免直接对他们的观点进行批评与指责，倘若孩子们对绘本里的某个情节理解不一，教师需要温柔引导：“你的想法与众不同，能不能跟大家说一说你形成此想法的思路呢？”鼓励幼儿交流分享。

### （三）阅读方法的指导

恰当的阅读方法引导可助力学前儿童更准确地领会绘本内涵，增进阅读成效，从而推动心理的健康成长。<sup>[3]</sup>学前阶段儿童的认知水平存在局限，需教师带领他们掌握一定的阅读绩效，诸如观察画面构图、把握文字内涵、开展联想想象等。运用阅读方法实施指导，孩子们可进一步深挖绘本当中的情感和内涵，养成观察、想象与思维的能力。指导阅读方法同样能够让孩子们在阅读中收获成就感，强化阅读的自信心。

例如，教师可采用诸多方式引导孩子们深入阅读。首先，针对观察画面给出的指导，在绘本阅读这一情境下，教师可引领孩子们认真审视绘本插图细节，诸如人物的神色、动作举止、画面背景等。比如，在《猜猜我有多爱你》的阅读时段中，教师可以就此事问孩子们：“小

兔子与大兔子呈现出怎样的表情？它们的动作背后蕴含着什么含义？”引导孩子们通过观察插图感受角色间的情感。再者，针对文字理解的引导，针对年龄相对偏大的孩子，教师可引领他们留意绘本里的文字，辅助他们领悟文字的实际含义。教师可逐句开展绘本的朗读，同时对一些理解起来较难的词句进行剖析，比如，在品读《好饿的毛毛虫》之时，教师朗读到——“星期六，他吃了一小块巧克力蛋糕，一个冰淇淋甜筒，一条酸黄瓜……”的时候，暂停片刻询问孩子们：“毛毛虫吃了这么多食物后，它的肚子会有怎样的感受？”引导孩子们结合文字与画面展开思索。

### （四）阅读活动的设计与组织

用心设计且组织的阅读活动，能让学前儿童在互动体验中更畅快地领略阅读愉悦，促进心理健康。阅读活动可采取多种样式，如开展绘本剧的表演活动、绘本自主创作、阅读比赛等，利用这些活动，可以促进孩子们团队合作精神、创造力与竞争意识的养成。阅读活动也可为孩子们打造一个交流分享的平台，使他们在和同伴的相互作用中提升人际交往水平和情感表达水平。

例如，教师可以打造多种类的阅读活动，一种极为大众所喜爱的活动形式是绘本剧表演，教师可选取情节充实、角色辨识度高的绘本，诸如《白雪公主》《小红帽》等故事绘本，带领孩子们实施绘本剧的表演项目。教师要引导孩子们理解故事要义，辅导孩子们进行排演，在排练持续开展中，孩子们须相互配合、彼此协同，合作完成演出。这不仅可深化他们对绘本的领会，也能促进他们团队合作精神和表达能力的养成。

### 结语

综上所述，绘本阅读在学前儿童心理健康发展中具有不可忽视的重要作用。教师还应充分重视绘本阅读的作用，不断优化实践策略，为学前儿童创造更多接触和阅读绘本的机会。同时，还需要进一步加强相关研究，深入探索绘本阅读与学前儿童心理健康发展之间的关系，不断完善绘本阅读促进学前儿童心理健康发展的理论和实践。

### 参考文献

- [1] 杨翠平. 绘本阅读的儿童心理疗愈机制[J]. 东方娃娃·绘本与教育, 2024, (09): 4-8+2.
- [2] 万鑫. 基于用户体验的AR儿童绘本设计研究[D]. 长春工业大学, 2024.
- [3] 严屿秋. 绘本阅读: 学前儿童心理健康教育新路径[J]. 儿童与健康, 2024, (03): 48-49.