

积极心理学视野下小学生阅读习惯培养的研究

林子洁

湖州师范学院 浙江 湖州 313000

[摘要]阅读习惯的培养对小学生的个人成长和终身学习具有深远影响。在积极心理学的视角下，本文通过深入探讨阅读兴趣的激发、阅读环境的构建、阅读条件的创设、课外阅读的引导以及自我效能感的提升等方面，旨在为小学生阅读习惯的培养提供全面而有效的策略。本文强调，通过积极心理学的理论支撑，结合实践案例，可以有效促进小学生形成良好的阅读习惯，为他们的全面发展奠定坚实基础。

[关键词]积极心理学；小学生；阅读习惯；阅读兴趣；自我效能感

[中图分类号]G623.23 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1893-9338(2026)-0013-82 **[收稿日期]**2025-12-08

一、引言

阅读习惯是小学生语文素养的重要组成部分，对提升其语言表达能力、思维能力和综合素质具有不可替代的作用。然而，在当前的教育实践中，小学生阅读习惯的培养仍面临诸多挑战。为了有效应对这些挑战，本文引入积极心理学的理论，旨在通过激发学生的阅读兴趣、构建良好的阅读环境、创设优质的阅读条件以及科学地引导学生进行课外阅读等方式，促进小学生阅读习惯的形成。

二、积极心理学与小学生阅读习惯培养的关系

积极心理学是一门研究人类积极力量 and 美德的学科，它关注人类的优点和潜能，致力于提升个体的幸福感和成就感。在小学阅读习惯的培养中，积极心理学的理论可以为我们提供有力的支持。

首先，积极心理学强调激发个体的内在

动机，这与培养小学生的阅读兴趣高度契合。通过激发学生的内在兴趣，可以使其在阅读过程中体验到快乐和成就感，从而更加积极地投入到阅读活动中。

其次，积极心理学注重个体成长和自我实现的过程，这与小学生阅读习惯的培养目标相一致。通过阅读，小学生可以不断拓宽知识视野，提升自我认知，进而实现自我成长和进步。

最后，积极心理学倡导建立积极的人际关系和社会支持系统，这为小学生阅读习惯的培养提供了良好的外部环境。在家庭、学校和社会的共同努力下，可以为小学生创造一个有利于阅读习惯形成的良好氛围。

三、培养学生的阅读兴趣，激发学生阅读的热情

阅读兴趣是小学生阅读习惯培养的基石。只有当学生真正对阅读产生兴趣时，他们才会愿意投入时间和精力去阅读。因此，

我们需要从多个方面入手，培养学生的阅读兴趣。

（一）选择适合学生年龄和兴趣爱好的阅读材料

不同年龄段和兴趣爱好的小学生对于阅读材料的需求是不同的。因此，我们需要根据学生的实际情况，选择适合他们年龄和兴趣爱好的阅读材料。例如，对于低年级的学生，可以选择一些色彩鲜艳、图文并茂的绘本和童话故事；对于高年级的学生，则可以选择一些内容丰富、思想深刻的文学作品。

（二）利用多媒体技术丰富阅读形式

多媒体技术可以为小学生提供更加生动、形象的阅读体验。我们可以利用多媒体技术将阅读材料转化为视频、音频等形式，让学生在观看和聆听的过程中感受到阅读的乐趣。同时，我们还可以利用多媒体技术进行互动式教学，让学生在参与和互动的过程中提升阅读兴趣。

（三）开展多样化的阅读活动

开展多样化的阅读活动可以激发学生的阅读兴趣，提高他们的阅读积极性。我们可以组织读书分享会、朗诵比赛、写作比赛等活动，让学生在参与和展示的过程中感受到阅读的快乐和成就感。同时，我们还可以利用校园广播、校报等渠道宣传阅读的重要性和好处，营造浓厚的阅读氛围。

四、帮助学生构建良好的阅读环境，为其提供良好的阅读条件

良好的阅读环境是小学生阅读习惯培养的重要保障。我们需要从多个方面入手，为

学生构建一个有利于阅读习惯形成的良好环境。

（一）提供丰富的阅读材料

丰富的阅读材料是小学生阅读习惯培养的基础。我们需要为学生提供充足的阅读材料，包括书籍、报纸、杂志等。同时，我们还需要定期更新阅读材料，保持其新鲜感和吸引力。

（二）创设舒适的阅读空间

舒适的阅读空间可以让学生更加专注于阅读，提升阅读效果。我们可以在教室或图书馆中设置专门的阅读区域，配备舒适的座椅和照明设备。同时，我们还可以在阅读区域中放置一些绿植和装饰品，营造温馨、舒适的阅读氛围。

（三）建立积极的阅读氛围

积极的阅读氛围可以激发学生的阅读热情，提高他们的阅读积极性。我们可以通过表扬和鼓励的方式，让学生感受到阅读的快乐和成就感。同时，我们还可以邀请家长和社区人士参与到阅读活动中来，共同营造浓厚的阅读氛围。

五、创设良好的阅读条件，为学生提供优质的阅读环境

除了构建良好的阅读环境外，我们还需要从多个方面入手，创设良好的阅读条件，为学生提供优质的阅读环境。

（一）提供丰富的阅读资源

丰富的阅读资源是小学生阅读习惯培养的重要保障。我们需要为学生提供多种类型的阅读资源，包括纸质书籍、电子书籍、有

声读物等。同时，我们还需要根据学生的兴趣爱好和需求，定期更新和补充阅读资源。

（二）提供专业的阅读指导

专业的阅读指导可以帮助学生更好地理解 and 欣赏阅读材料，提升他们的阅读能力和素养。我们可以邀请专业的阅读教师或专家为学生进行阅读指导，教授他们阅读技巧和方法。同时，我们还可以利用课堂时间进行阅读教学，引导学生深入理解阅读材料的内容和思想。

（三）加强家校合作

家校合作是小学生阅读习惯培养的重要途径。我们需要与家长保持密切沟通，共同关注学生的阅读习惯培养情况。同时，我们还可以邀请家长参与到阅读活动中来，与学生一起阅读、分享和讨论。

六、科学地引导学生进行课外阅读

课外阅读是小学生阅读习惯培养的重要组成部分。通过课外阅读，学生可以拓宽知识视野，提升阅读能力和思维能力。因此，我们需要科学地引导学生进行课外阅读。

（一）制定课外阅读计划

制定课外阅读计划可以帮助学生更好地规划和管理自己的阅读时间。我们可以根据学生的实际情况和需求，制定个性化的课外阅读计划，并鼓励他们按照计划进行阅读。

（二）培养正确的阅读方法

正确的阅读方法可以提高学生的阅读效率和效果。我们需要教授学生正确的阅读方法，如浏览、精读、笔记等。同时，我们还需要引导学生根据不同的阅读材料选择合适

的阅读方法。

（三）鼓励多样化的阅读体验

多样化的阅读体验可以让学生更加深入地理解和欣赏阅读材料。我们可以鼓励学生尝试不同类型的阅读材料，如文学作品、科普读物、历史传记等。同时，我们还可以引导学生通过不同的方式体验阅读材料，如观看相关电影、参加相关活动等。

七、培养学生积极地自我效能感，提升其自信心

自我效能感是指个体对自己能否成功完成某一任务或活动的信念和期望。在小学生阅读习惯培养中，自我效能感对学生的阅读积极性、坚持性和成就感具有重要影响。因此，我们需要从多个方面入手，培养学生的自我效能感。

（一）设定合理的阅读目标

设定合理的阅读目标可以帮助学生明确自己的阅读方向和任务。我们可以根据学生的实际情况和需求，为他们设定个性化的阅读目标，并鼓励他们积极追求和实现这些目标。

（二）提供积极的反馈和鼓励

积极的反馈和鼓励可以增强学生的自信心和成就感。我们需要在学生阅读过程中及时给予积极的反馈和鼓励，让他们感受到自己的进步和成功。同时，我们还可以通过表扬、奖励等方式激励学生更加积极地投入到阅读活动中。

（三）引导学生自我反思和评价

自我反思和评价是学生自我成长和进步

的重要途径。我们可以引导学生对自己的阅读过程进行反思和评价，让他们认识到自己的优点和不足，并思考如何改进和提升。同时，我们还可以鼓励学生相互评价和分享阅读经验，促进彼此之间的学习和成长。

八、案例分析与讨论

为了更好地说明积极心理学在小学阅读习惯培养中的应用，我们选取以下案例进行分析和讨论。

案例一：某小学语文教师通过开展“阅读小明星”评选活动，激发学生的阅读兴趣。在活动中，教师根据学生的阅读数量、质量以及参与度等方面进行综合评估，评选出每周、每月和每学期的“阅读小明星”。通过这一活动，学生的阅读兴趣得到了显著提升，阅读数量和质量也得到了明显提高。

案例二：某小学在图书馆中设置了专门的阅读区域，并配备了舒适的座椅和照明设备。同时，图书馆还定期更新和补充阅读材料，为学生提供丰富的阅读资源。通过这一举措，学生的阅读环境得到了显著改善，阅读体验和效果也得到了提升。

案例三：某小学语文教师在阅读教学中注重培养学生的自我效能感。她通过设定合理的阅读目标、提供积极的反馈和鼓励以及引导学生自我反思和评价等方式，帮助学生建立了积极的自我效能感。通过这一举措，学生的阅读积极性、坚持性和成就感得到了显著提升。

九、结论与启示

通过以上分析和讨论，我们可以得出以

下结论和启示：

1. 积极心理学理论为小学生阅读习惯的培养提供了有力的支持。通过激发学生的阅读兴趣、构建良好的阅读环境、创设优质的阅读条件以及科学地引导学生进行课外阅读等方式，可以有效促进小学生阅读习惯的形成。

2. 在小学生阅读习惯培养中，我们需要注重学生的个体差异和兴趣爱好。通过选择适合学生年龄和兴趣爱好的阅读材料、利用多媒体技术丰富阅读形式以及开展多样化的阅读活动等方式，可以激发学生的阅读兴趣和提高他们的阅读积极性。

3. 良好的阅读环境和条件是小学生阅读习惯培养的重要保障。我们需要从提供丰富的阅读材料、创设舒适的阅读空间以及建立积极的阅读氛围等方面入手，为学生构建一个有利于阅读习惯形成的良好环境。

4. 课外阅读是小学生阅读习惯培养的重要组成部分。我们需要科学地引导学生进行课外阅读，制定课外阅读计划、培养正确的阅读方法以及鼓励多样化的阅读体验等方式，可以拓宽学生的知识视野和提升他们的阅读能力和思维能力。

5. 自我效能感对小学生的阅读积极性、坚持性和成就感具有重要影响。我们需要从设定合理的阅读目标、提供积极的反馈和鼓励以及引导学生自我反思和评价等方面入手，培养学生的自我效能感并提升他们的自信心。

综上所述，积极心理学视野下的小学生

阅读习惯培养是一个复杂而系统的过程。我们
们需要从多个方面入手，注重学生的个体差
异和兴趣爱好，构建良好的阅读环境和条
件，科学地引导学生进行课外阅读，并培养

学生的自我效能感。只有这样，我们才能有
效地促进小学生阅读习惯的形成和提升他们
的语文素养。

参考文献：

[1]郭晓明.知识的意义性与"知识获得"的新标准[J].
华东师范大学学报(教育科学版).2004,(2).DOI:10.39
69/j.issn.1000-5560.2004.02.003 .

[2]陈秀玲.建立动态生成的教学过程观 --兼机制和
特点分析[J].教育科学.2003,(5).DOI:10.3969/j.issn.1
002-8064.2003.05.007 .

[3]李文阁,于召平.生活世界：人的自我生成之域[J].
求是学刊.2000,(1).DOI:10.3969/j.issn.1000-7504.200
0.01.004 .

[4]李祎,涂荣豹.生成性教学的基本特征与设计[J].
教育研究.2007,(1).

A Study on the Cultivation of Reading Habits in Primary School Students from the Perspective
of Positive Psychology

Lin Zijie

Huzhou Normal University Zhejiang Huzhou 313000

Abstract: The cultivation of reading habits has a profound impact on the personal growth and
lifelong learning of primary school students. From the perspective of positive psychology, this
article aims to provide comprehensive and effective strategies for cultivating reading habits in
primary school students by exploring in depth the stimulation of reading interest, the construction of
reading environment, the creation of reading conditions, the guidance of extracurricular reading,
and the improvement of self-efficacy. This article emphasizes that with the theoretical support of
positive psychology and practical cases, it can effectively promote the formation of good reading
habits among primary school students, laying a solid foundation for their comprehensive
development.

Keywords: positive psychology; primary school student Reading habits; Reading interest; self-
efficacy