

# 浅谈小学生心理健康教育

◆马伊莎

(九江市浔阳区湖滨小学 江西九江)

**摘要:**当今社会,加强小学生心理健康教育是实施素质教育的一项重要工作。在当前形势下,如何培养出心理素质良好的新时代人才是学校所面临的一个新问题。而且现在一部分学生心理素质不高,个别小学生的心理健康问题还比较严重。再加上随着我国小学阶段独生子女群体的日益扩大,心理健康教育问题成为一个需要普遍重视的问题。本论文就针对小学生的心理健康问题展开研究,首先介绍了小学生心理健康问题研究的重要意义,然后提出当今导致小学生心理健康问题的因素,最后一部分在前两部分的基础上分析得出解决小学生心理健康问题的具体措施和方法。

**关键词:**小学生心理健康;素质教育;家庭教育;校风;社会因素

## 一、小学生心理健康教育与心理健康

### 1.1 心理健康

所谓心理健康并不是消极地维持正常状态,治疗、矫正和预防心理疾病或心理障碍的一门学科,而是有意识控制自己,正确了解自己,立足于现在,朝向未来,渴望在生活中的挑战和新的奋斗目标,从而推动自我成长的最佳心理状态。我们由此还可以更为通俗的给心理健康作出诠释,那就是,第一,没有心理疾病,这是心理健康的起码条件。好比身体没有疾病是身体健康的基本条件一样。第二,在成长的过程中,对周围环境有良好的心理适应性,这是心理健康的中质。也就是说,人们能以正常的认知,乐观的情绪,健全的人格、积极的行为去适应社会环境,在心理上得到正常的发展。

### 1.2 小学生心理健康教育

小学生心理健康教育指的是:教师运用心理学、教育学和社会学理论,根据小学教育的特点和小学生身心发展的规律,通过课堂教育教学、游戏、活动、辅导等各种教育途径,帮助小学生获取心理健康的初步认知,树立小学生正确的人生观和价值观,培养小学生健全的人格、坚韧的意志力,教会小学生把握和表达自己的情绪情感、体察与理解别人的情绪情感,唤起小学生自我认识、自我觉察的初步意识,训练小学生适应社会生存压力的能力及开发小学生心理潜能和创造力,并对已经出现的心理缺陷或形成的心理阻碍的学生提供一些有效的心理服务,如心理咨询、心理辅导,以促进小学生身心正常发展,提高全体小学生心理健康水平的教育活动。

## 二、小学生心理健康问题研究的重要意义

### 2.1 当前社会变动时期的需要

随着改革开放的继续深入发展,随着社会变革而产生的一些变化或暂时不可避免地滋生的一些不良的因素,对青少年心理状态产生消极的影响作用。因此,加强小学生的心理健康教育,以健康的心理去认识社会,自我调控,尤为重要。

### 2.2 小学生正常健康全面发展的保证

一般小学生的心理发展是正常和健康的。但我们也不应该忽视学生遇到的心理困惑。如果困惑不及时给予消除,任其长期积累,超过其年龄心理具有的承受力,则容易产生自暴、自弃、自卑乃至妒忌、憎恨等心理缺陷问题,形成孤僻、懦弱或急躁、粗暴等人格阻碍。因此,我们必须加强对小学生进行心理健康教育与辅导,预防与消除小学生心理问题的滋生,促进小学生良好心理品质的发展,提高小学生的心理健康水平。

### 2.3 小学生身心发展特点的需要

青少年时期是一个非常特殊的阶段,正是学生的“过渡时期”,国外称之为“危险年龄”。首先,这个时期性的开始成熟,相当部分的学生开始出现性意识和性冲动。其次由于身体的全面发展和性的需要的开始形成,使学生产生了成人感,开始出现了独立性的需要。这就是学生的新需要与其心理成熟水平的矛盾,这时学生尤其需要心理健康的教育、疏导。

## 三、导致小学生心理健康问题的因素

### 3.1 来自家庭教育的因素

现在,由于社会主义市场经济的影响以及计划生育政策的普及,独生子女家庭已成为社会的主流,这也使一些家庭对孩子的教育产生了某些错误倾向。

人的成长最初受益于家庭,它也为自我认识的能力的培养打

下重要的基础。现在有不少单亲家庭,有离异的,也有父母外出打工的等等,他们没有太多的时间去关爱自己的子女,只是把子女的教育责任推给学校,当然有父母对孩子过度溺爱和期望值过高,使家庭教育普遍存在忽视品德发展、人格教育、实践能力和责任感等社会性教育的倾向。家长只重视孩子的考试、升学,却不注重孩子的品德发展、交往能力、个性培养以及社会行为规范的培养等。家长的高期望值与孩子自身需求不一致时,总把自己的意愿强加于孩子一厢情愿时,便会使青少年感到压抑和不满,给孩子造成疑虑、忧郁等心理疾患,导致孩子高低能或心理不健全。这些孩子的自我认识能力就低于其它小孩。

### 3.2 来自学校教育的因素

一些学校和教师迫于压力不得不使出浑身解数,追求升学率、打造名牌效应,成绩成为评价学生能力高低的惟一标准,学生情感上的苦恼不能及时向老师和家长诉说,就会造成心理压力,形成心理障碍;现在还存在着少数教师,对待学习差的学生时总是漠不关心,犯一个小小的错误就要大加批评,严重地挫伤了此类小学生的自尊心,使他们在潜意识中产生一种自卑的心理,失去前进的动力,心理问题自然就产生了;而更有甚者就是某些小学教师自身素质比较差,缺少起码的师德,对学生动不动就打骂、说脏话,给学生造成不良的心理影响,这样的学生很容易出现严重的心理问题。

### 3.3 来自不良社会因素的影响

小学生正处于人生观的形成时期,心理正处于发展的时期,对社会没有一个全面的认识,但社会风气对青少年却产生着十分深远的影响。市场经济的发展,影响到社会的各个角落,在社会上一些向“钱”看、“拜金主义”的不良风气影响下,一些中小小学生从小就搞攀比,盲目高消费;一些粗制滥造的影视作品中,充斥着暴力、色情、封建迷信,这些低级文化正侵蚀着青少年思想和心理,对他们的心理健康造成不良影响。

## 四、解决小学生心理健康问题的具体措施和方法

### 4.1 增强学校和家庭对小学生的心理健康教育意识

首先学校要把心理健康教育贯穿于学校教育、教学的全过程,就要以课堂教学为主渠道,真正把心理健康教育纳入教学体系之中,在这个过程中,务必注意教学的对象的可接受性。通过具体事例,使学生懂得认知自我、发展自我的道理,培养自信、自省、自我认识、自我调适的能力。例如在教学课上让学生充分发挥其自身的想象力,鼓励他们发明创造,做出新奇的作品,切忌嘲讽。

### 4.2 开展心理测验、咨询辅导,提高小学生心理健康程度

学校要积极为心理健康教育创造必要的条件,要逐步建立和完善心理咨询室(或心理辅导室),开设一系列心理健康教育课、心理训练课、心理指导课、心理班队活动课等,另外还可以在少先队工作中、在班级管理工作中抓好心理健康教育,加强心理教育的辅导,同时要加强对心理健康教育的研究与科学管理。

### 4.3 开设各种心理健康教育活动,提高小学生的辨别能力

社会上的一些不良现象,影响到一些学生心理的不平衡,小学生小小年纪居然烦恼多多。如果他们的烦恼得不到宣泄,长期下去,就会导致忧郁、自闭等各种心理疾病。因此,可以面向学生开设“悄悄话信箱”,鼓励学生把心头的烦恼、困惑说出来,由老师给予适宜的开导。还可用“小学生心理信息卡”开展每月一次的心理信息采集、做好心理调查月报,以把握学生的心理动态,及时采取相应的措施,让欢笑重新回到他们的脸上。也可开展“小小咨询员”活动,培训学生辅导技巧让学生在了一起互动,让他们有机会向同伴倾诉自己的苦恼或困惑。

## 参考文献:

- [1]刘万伦,沃建中.师生关系与中小学生学习适应性的关系[J].心理健康与教育,2005,(1):87-90.
- [2]初德和,张学翠.如何让孩子没有心理缺陷[J].中国西部科技,2005,(12):78-80.
- [3]徐安琪.问题儿童?缺陷儿童?异常儿童?——千余名教师视角中的父母离异学生[J].青年研究,2002,(03):56-60.
- [4]刘衍玲,戴原,张大地.家校合作研究述评[J].心理学,2007,(2):400-402.