

小学生心理健康问题及其解决对策

利小芳 广西钦州市钦北区平吉镇中心小学

摘要：近年来小学生的身心健康已成为社会各界关注的热点，针对当前我国小学生心理问题的现状，加强小学生心理健康教育已到了刻不容缓的地步，对小学生进行心理健康教育势在必行。本文中通过分析目前小学生心理健康的问题，并提出了切实可行的解决小学生心理健康问题的对策。

关键词：心理健康；小学生；问题；解决对策

我国当代少年儿童具有众多的优良品质，同时也确实存在一部分学生心理素质不高的问题，个别的心理缺陷还比较严重。随着我国独生子女群体的日益扩大，留守儿童多，单亲家庭也成为不容忽视的问题，学习压力大等问题，心理健康教育问题成为一个需要普遍重视的问题。小学开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质要求的需要。现就当前小学生心理健康存在问题进行分析。

一、小学生心理健康问题现状

1. 学习方面的问题学习压力大。由于现在学校、教师、家长往往过于强调学生的智力发展，过分看重分数，加上升学竞争，小学生的主要活动由以游戏与学习相间转变为以学习为中心。面对这些难以应付的诸多要求和期望，有些学生感到心神不定，烦躁不安，注意力不能够集中，学生奔波于各种补习班、特长班之间，休息和睡眠时间严重不足，失去了享受童年生活乐趣的最基本权利。考试焦虑。父母对子女给予的过高期望，使他们承受着巨大的学习压力。
2. 与教师的关系问题其主要问题是教师对学生的不理解、不信任而使学生产生的对抗心理，以及教师的认知偏差等情况给学生造成的压抑心理，攻击行为等

问题。小学时期，教师是学生的理想的目标、公正的代表，他们希望得到教师的关爱、理解和激励。如果教师缺乏理解、耐心与爱心，不能以热情的态度给予指导帮助，不能公正地对待每一个同学，不能以表扬、鼓励代替批评、指责，学生则会失望，就会缺乏成就感。更有甚者，“教师对学生不尊重，贬低其价值的不良态度使学生的心理遭到严重的创伤。学生，特别是高年级学生往往病态地感知这一切，这也是师生间发生冲突的原因”。这种情况下，学生有一种压抑感，消极情绪产生，师生关系日趋紧张。

3. 过度依赖问题由于小学生自身的特点，还没有自理的能力，只能长期生活在父母和他人的关心和爱护下，因此形成了小学生过度依赖心理。首先，表现为对父母的过度依赖。如今大多数家庭里都是独生子女，父母往往只重视孩子的衣、食、住问题，对他们百般呵护，甚至是溺爱。因此，造成孩子自理能力差。当他们在日常生活或学习中遇到一些困难时，最先想到是父母，一次次向父母求助，随着重复这样的恶性循环，小学生们就像温室里的花朵，经不起风吹雨打、意志力非常薄弱。其次，表现为自责倾向。自责倾向是指当发生不如意的事情时，经常认为自己不好，对自己所做的事抱有恐惧心理。自责倾向的根源是对失去别人的爱不安。

4. 孤僻、交往情感封锁问题根据统计，30%-40%的学生与同龄人在一起未感到快乐，其中12%的学生感到不合群、孤独，甚至有2%的中段学生感到自卑，显示出有少数小学生存在孤僻心理。孤僻是心理上的障碍，是不利于小学生健康的形成，应引起学校和家长的重视。

5. 挫折适应问题小学生的挫折是多方面的，有学习方面的、人际关系方面的、兴趣和愿望方面的以及自我尊重方面的。其原因有客观因素、社会环境因素以及个人主观因素。面对挫折造成的困难与痛苦，小学生们的反应方式有两类：消极的反应与积极的反应。所谓消极反应是指人在遭遇挫折时伴随着强烈的紧张、愤怒、焦虑等情绪所做出的有悖于正常行为的反应，是对挫折的一种退缩、逃避、屈服。这种反应如不及时纠正，并在心理和行为上固定下来，便会形成对挫折的不良反应，较大时期内影响着心理行为的正常发展。消极的挫折适应方式一旦习惯化、稳固化，在一定的情境中挫折状态即使有所改变，其行为却仍以习惯化的适应方式如影随形地出现。

6. 家庭生活方面的问题许多小学生都是在爷爷、奶奶或亲友的看护下学习和生活，长期与父母分离，无法享受父母的抚慰和关爱，得不到父母在思想认识及价值观念上的引导和帮助。单亲家庭问题。受多种因素影响，如今的单亲家庭数目正在上升之中。家庭变故，使孩子失去原有的安全感和幸福感，单亲家庭孩子极易出现情绪不稳定，容易感到愤怒、恐惧、悲伤，人际关系失调，自我封闭，主观偏见等，智力和学业相对落后。

7. 青春期内锁心理问题其主要表现是趋于关闭封锁的外在表现和日益丰富、复杂的内心活动并存于同一个体，可以说封闭心理是青春期心理的一个普遍存在而又特殊的标志。因而内锁心理问题主要是指处于消极情况下的心理而言的。中学生若在消极情绪控制之下，封闭与外界的任何心理交流，将是一个值得注意的征兆。

二、解决小学生常见心理问题的对策

小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展的规律和特点，运用心理学的教育方法和手段，培养小学生良好的心理素质，促进小学生身心全面和谐发展的教育。

1. 提高师德修养，丰富心理健康专业知识作为教育实施的主体的教师，其自身的修养素质对开展心理健康教育起着举足轻重的影响，教师自身的修养素质直接决定其教育行为。为此我们要掌握关于儿童青少年心理发展的特点、按照科学的规律和方法开展教育工作、处理学生日常生活学习中表现出的心理问题和事件，教师才能真正把心理健康教育落在实处，促进学生心理健康的良好发展。相反，自身心理健康水平低、缺乏心理健康教育认识的教师，很难培养出具有良好心理素质的学生。所以，要想真正深入、有效开展学校心理健康教育就必须重视教师自身素质的提高。

2. 加强家长的自身修养家长自身的素质，本就是一种教育因素。对子女影响极大。它起着耳濡目染、潜移默化的作用。家长素质高，就会对子女产生积极影响；而素质低，则产生消极的影响。中国有句俗话说：“老子偷瓜盗果，儿子杀人放火。”这是说，家长身上的小毛病，可以影儿子陷入大的罪恶。家长自身素质不高，此事非同小可。因此，有人说：“打铁先得自身硬。”这都是告诫做父母的要特别注重加强自身修养提高自己的素质。教育子女的科学知识，

对子女教育实践具有指导意义。作为家长，必须要掌握，但是，知识并不等于能力。要解决好家庭教育中遇到的种种实际问题，要把子女培养教育长大成人，还必须具备教育子女的能力。

3. 利用校园文化建设的环境，培育学生健康的心理素质校园文化建设对小学生的健康成长意义十分重大。大多数学校大多停留在口号上的号召和宣传，缺乏实际的校园文化建设策略。校要创造条件不断完善心理健康教育各项设施，从绿化、净化和美化等角度优化校园育人环境，通过组织开展各项课外兴趣小组活动，创办校园文化艺术节，开展班队活动等，为丰富学生的学习生活，活跃校园文化提供良好的条件；加强校际交流，放宽心理健康教育的视野；要因地制宜，定期出好心理健康专栏，利用广播、电教设备，面向全体师生进行宣传和普及心理健康知识，培养师生良好的心理素质。

4. 建立学生心理健康档案，重视个别学生的心理辅导开展心理健康教育在小学尚处于初步探索阶段，所以建立学生心理档案尤为重要。学校教育和教学工作必须了解学生的心理发展水平和接受教育过程中的心理特点，以便取长补短，并根据这些心理特点予以启发、化解或引导训练，这样才能提高教育教学的效率。同时对少数有心理问题的学生进行心理辅导，以帮助他们解除心理问题、克服心理障碍，使心理朝健康的方向发展。学生心理辅导的内容包括人格辅导、学习辅导和生存辅导三个方面。

5. 开设心理咨询室心理咨询室是最有效的心理咨询地方。开设一个好的心理咨询室，能给孩子们一个缓解心理问题的一个场所或平台。学校可建立心理咨询服务机构及组织，积极开展心理咨询工作，为小学生的心理健康教育、心理问题咨询等做到切实有效的服务。帮助有心理障碍的学生挖掘病原，找出对策，消除痛苦；对于有心理障碍的学生，要通过心理咨询专业人员进行心理干预并提供帮助；帮助学生提高自我认识能力，社会适应能力和发展能力，挖掘自身潜力，促进全面发展。增强学生心理上自我修养、自我保健、自我调控的意识和能力。可以帮助有心理问题的人消除心理障碍或某些心理病症。

6. 建立健全组织机构，形成心理健康教育的网络学校成立心理健康教育领导小组，校长任组长，具体由教科室、教导处、大队部、班主任、心理健康辅导员等若干人组成。制定全校心理健康教育的目标与计划，包括心理健康教育的整

体计划和年级授课计划，并设立心理辅导室，开展日常的心理咨询工作；安排一名中层领导负责日常事务，指导教师制定具体教育计划，督促教育计划的实施，评估教育活动的效果。班主任具体负责本班的心理健康教育常规工作，对学生进行初级的心理健康教育指导，解决学生常见的轻微心理问题，并及时适当地把一些较为突出的学生心理危机事件交给心理辅导室，由心理辅导员会同校外专家咨询、诊断、治疗，从而发挥早期干预的作用。科任教师在学科教学中渗透心理健康教育，并协助班主任开展辅导工作。

7. 家庭应采取的对策家长要树立正确的教育观，用科学的方法指导子女的成长。由于传统教育观的长期影响，我们的父母不具备系统的教育子女的理论知识，教育方法不适应孩子的发展规律。要改变这种现状，小学生的父母急需接受比较系统的再教育。社会也有责任给他们提供学习的条件，如举办家长学校，使家长正确认识和处理家庭同子女教育之间的关系，积极营造民主和谐的家庭氛围，最大限度地减少溺爱型和专制型家庭，使小学生的父母树立正确的教育观，并学会运用科学的方法指导子女的学习和发展。

总之，小学阶段是人生成长发育初期，此阶段的心理健康教育必将奠定孩子的心理健康基础，一个人的性格、情绪、意志品质、人格、兴趣爱好及各种技能等都将在这一阶段初步形成，人的潜能也将初步得到开发。我们只有从小抓起，加强学生心理健康教育，使他们初步形成健康的心理，才能为孩子的未来打下坚实的基础。

参考文献：

[1]傅文弟.当前小学心理健康教育存在的问题及对策[J].教育理论与实践，

2008，8.

[2]左培宏 漆贯生，谈小学生心理健康问题的成因及矫正策略《教育艺

术》2009

[3]杨燕.当前小学心理健康教育存在的问题及对策[J].教育探索,2011.3.

[4]薛喜民,薛雅芬.小学生心理健康的问题及对策研究[J]科教导刊,2011,

(11) .

[5]王书荃.学校心理健康教育概论[M].北京:华夏出版社,2012.

[6]沈玲娣,陶礼光.体验式学习的理论与实践综述[J].北京教育(普教版),

2010,(Z1) .