

小学心理健康教育研究

尚小宁

(平武县豆叩镇中心小学校 四川 绵阳 622500)

[摘要]《中小学心理健康教育指导纲要》指出：“心理健康教育的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。”心理健康教育和心理咨询工作是一项思想性和技术性都很强的工作，有它自身独特的原则、方式方法和技能技巧，这与传统的思想政治工作是有很大的区别的，对于各校心理咨询人员的思想业务素质有着更高的要求。本文研究了如何搞好小学心理健康教育。

[关键词] 小学心理健康；教育方法；教育途径；研究

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出：“中小学生在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。”学生心理问题产生的原因尽管十分复杂，但由于学生心理具有可变性与可塑性、过渡性的特点，只要加以正确地引导和教育，学生中所谓的心理问题，绝大部分是能够得以调整与纠正的。因此，在学校教育中开展学生心理健康教育尤为迫切和重要。那么，如何搞好小学心理健康教育呢？

一、加强教师培训，提高心理健康教育能力

课堂是对学生进行心理健康教育的主阵地。要充分利用教师非学历教育、师德师风建设等活动，大力开展心理健康教育培训，刺激和帮助教师更新观念，认识心理健康教育的重要性，学会尊重学生的差异、个性。相信学生，热爱学生，激发学生的自尊心和自信心，学会因材施教，不断提高教师心理健康教育能力和水平。

班主任是开展心理健康教育的组织者、实践者、引导者。班主任的品行对学生有着十分重要的表率作用，班主任的人格、价值观、高尚的道德情操，对学生起着潜移默化的导向、激励和示范作用。学校要定期开展班主任培训工作，通过召开班级管理工作经验交流会，编辑《教育小故事》《心理健康教育》等校本教材的活动，搭建培训平台，切实提高班主任开展心理健康教育工作的能力。

心理辅导教师是对部分有心理困扰或心理障碍的学生给予心理咨询和辅导的骨干力量，直接影响着学校实施心理健康教育的水平和效果。学校应大力开展“送出去、请进来”培训活动，选派教师外出学习，邀请心理辅导专家来校讲学，提高学校心理辅导教师队伍的整体专业水平。还要为心理辅导教师征订《青少年心理》《中小学生心理健康教育》《心理医生》《青年心理》《大众卫生报》《德育报》《中国学校卫生》《班主任之友》等报刊、书籍，供心理辅导教师研修提高。

二、开展有益的集体活动，提高学生的心理健康水平

有益的集体活动对学生富有教育力和感染力。它能给学生营造舒心、健康的心理环境，使学生在活动中发现问题，解决问题，学会沟通，学会调节，逐步消除心理障碍。

一是以课堂为主阵地，开展心理辅导、疏导、教育活动，培养学生的心理调节能力，解决一部分学生缺乏恒心、毅力，对学习存在惰性的问题。在学科教学、主题班会中，教师要树立以人为本的意识，尊重学生个性差异，尊重学生人格，关注学生的心理感受，因材施教。在课堂上注重心理辅导、疏导，减轻学生在学业上、人际关系上的压力，引导学生学会自我心理调适，学会控制冲动情绪、不平衡情绪和躁动情绪。如学校可举办“学会感恩”、“礼让，海阔天空”、“我自信我自立我自强”等为主题的主题班会。通过主题班会会使学生的自信心和积极性得到极大提高，充分挖掘学生的非智力因素，促进学生的心理健康，调动学生的学习积极性，在课堂教学中注意消除学生的心理障碍。

二是大力开展心理健康教育活动，排除学生的烦躁心理和冲动情绪，培养学生理性思考和正确处理问题的能力。通过发放宣传资料、收看专题片，引导学生逐步正确看待自己的身体变化、心理变化，掌握烦躁心理、冲动情绪的控制办法。学会自我调适，逐步树立人生理想，在专题学习中消除学生的心理障碍。

三是针对一部分学生以自我为中心，冷漠、自私的心理特点，要定期开展才艺展示等丰富多彩的课外活动。让每个学生在活动中展示才华，相互帮助，团结上进，增强班级凝聚力，让学生变得热情，促进整个校园形成昂扬向上的学习氛围，在活动中消除学生的心理障碍。

四是积极加强班集体建设。班集体是学生在学校学习和生活的重要环境。班级环境直接影响学生的学习兴趣、学习态度和学习结果。很多人在离开学校多年之后，仍然念念不忘当年那个班级。可见班集体与学生个体关系之密切，对学生影响之深远。所以班主任在工作中应着力构建班级文化、培养班级精神和良好班风，通过开展“标兵班级评比”、“文明寝室建设”、“书香班级建设”和“学习型班级创建”等活动，培养每一位学生的“主人翁”意识和“主人翁”情感，培养学生对集体的责任感和豁达大度的人生态度，使每个学生都成为一个具有健康、完善人格的社会人，在班级大家庭中消除学生的心理障碍。

五是以心理咨询室为平台，积极进行个案心理疏导活动。矫正、医治受伤的心灵，让因早恋、贫困、矛盾、学业等原因受伤的稚嫩心灵得到抚慰，慢慢走向健康、成熟。在咨询过程中消除学生的心理障碍。

三、家校合作，共同开展心理教育

小学阶段开展心理健康教育的目的是为了能够促进学生培养健康的心理素质。而与其他教学相比，心理健康教育存在着一定的特殊性，心理健康教育尤其重视教育氛围和教育过程中的互动情况，甚至还会重视教育对象之间的联系。在进行小学生心理健康教育过程中，影响教育效果的重要因素就是教育环境，不但包括学校教育环境、家庭教育环境成果。对于小学生来说，对其影响最大的就是学校环境和家庭环境。因此，在进行小学心理健康教育过程中融入家校合作教育对于促进小学生心理健康教育效果的提升有着十分重要的作用。家校合作主要是通过对于家庭教育的利用，以此针对小学生当下有可能出现的各种不同心理疾病进行预防。另外从某种角度分析，家庭教育更是校园教育的重要延伸，这对于小学生心理健康教育成果有着积极影响。

总之，心理健康教育越来越受到社会的重视，我们既不能把心理健康教育搞成单纯的心理学知识的传授和心理学理论的教育，也不能把心理健康教育简单地看成是小学各学科课程的综合或思想品德课的重复，而是要积极创造条件，从实际出发，有计划、有步骤地开展心理健康教育工作，促进学生的身心健康发展。

参考文献

- [1] 田春苗. 微课在中小学心理健康教育中的应用[J]. 中国教育技术装备, 2018, (13): 112-113.
- [2] 苏明亮. 心理微课: 中小学心理健康教育的新途径[J]. 河北教育(德育版), 2017, (006): 32-33.