

# 小学生心理宣泄方式调查研究

张振梅

(山东省滨州市博兴县第五小学 山东 滨州 256500)

**[摘要]**当前,教育理念不断转变,社会、学校、家庭日益重视孩子们的教育,在多种因素的影响下,小学生的压力也不断的增加,不仅有学习压力,还有生活压力、环境压力等其他压力。如果小学生的心理压力较高,对他们的身心健康有消极影响,不利于他们的健康成长。对此,本文探究小学生的心理压力和宣泄情况,并探讨研究他们的心理宣泄方式。

**[关键词]**心理宣泄方式;六年级学生;调查研究

## 引言

近年来,许多调查表明,不少小学生都有心理问题,尤其是偏远地区或农村地区的孩子们。对于他们的心理问题和心理压力,适当的宣泄对他们的心理健康有重要的意义,例如有利于舒缓他们的不良情绪,如焦虑、紧张或抑郁,有利于他们生理和心理的进一步发展,如体格发育和智力发展,有利于他们在良好的心理下学习,促进他们的全面发展。

## 一、小学生的心理及宣泄情况

### (一)小学生的心理情况

就心理压力而言,纵观六年级同学的心理压力来源,主要有学习压力、家庭压力和社会压力。对于学习压力,随着新课改的深入发展,对教育教学有了更高的要求,这意味着对同学们的要求也越来越高,种种因素导致他们的学习压力不断增大。对于家庭压力,家人对孩子们的心理有深刻的影响,尤其是不和睦的家庭,不利于孩子们的身心健康,他们易出现心理困惑等问题。对于社会压力,来源广泛,受多种因素的影响,是六年级学生重要的压力来源之一。

就心理压力而言,纵观我国的各项调查,不少研究表明小学高年级同学的压力在一定水平上,且调查表明,孩子们心理情况与他们的性别息息相关,不同性别的孩子们他们心理情况存在差异,男生的心理状况优于女生,因此,男生的心理健康水平优于女生。同时,不同年龄阶段的学生心理情况有一定的差异,主要是压力源不同,以及压力程度不同,由此小学高年级的同学们如六年级的同学他们的压力高于其他年级同学。

### (二)小学生的心理宣泄情况

针对小学生的心理宣泄情况,绝大多数会通过各种形式宣泄自己的情绪,一般他们会通过自我宣泄、求助宣泄等方式舒缓自己的心理情绪或心理问题,这对他们的心理健康有益。但依旧有小部分同学不懂得宣泄,没有利用适合自己的方式去舒缓自己的不良情绪,这不利于他们的心理健康发展,甚至影响他们的心理健康。

## 二、小学生的心理宣泄方式

六年级学生的心理宣泄方式主要有三种,第一种是对外宣泄方式,这一宣泄方式是他们运用次数最多,且最为有效的宣泄方式。第二种是自我隐蔽宣泄方式,该方式属于隐蔽型,多数用于性格较为内向且不善言辞的同学,但该方式的运用还受困惑、压力类型等多种因素的影响,如果同学们认为他们的心理情绪或心理问题难以对外宣泄,向他人求助,他们会选择自我隐蔽的形式进行宣泄。第三,主动寻求帮助的宣泄方式,该方式需要第三方的参与,与他人积极沟通,在第三方的帮助下使同学们的心理困惑或不良情绪得到改善或解决。

### (一)心理宣泄之对外宣泄

对外宣泄是心理宣泄的重要方式,对于六年级的同学来说,这是他们心理宣泄最常用的方式,运用次数最多。但他们对外宣泄的形式是较为健康的,如当有心理

困惑或心理情绪时,与同学或其他朋友一起运动、玩游戏等,同时也有不值得提倡的如打架、反抗等。由此,值得深思这一宣泄方式,当同学们利用对外宣泄的方式时,要引导和鼓励他们运用科学合理的方式,防止进一步的引发心理困惑、心理情绪的发生。

### (二)心理宣泄之自我隐蔽

自我隐蔽是心理宣泄的常用方式,对于六年级的同学来说,他们的心智较为成熟,逐渐从幼稚向较为懂事、成熟过渡,由于他们的心智较为成熟,对心理压力和心理问题的应对方式会有所不同,他们心理宣泄的方式在一定程度上与其他低年级阶段的同学有一定的区别。就他们的自我隐蔽宣泄而言,他们会通过写日记、听音乐、看书看电影等形式进行自我隐蔽宣泄。尽管提倡自我隐蔽的心理宣泄方式,但该方法也存在一定的问题,尤其是当同学们自我隐蔽宣泄失败,会进一步的影响他们的心理健康,不利于他们及时的解决自己心理上存在的问题或困惑。

### (三)心理宣泄之主动寻求帮助

当有心理问题时,一旦自己无法自愈或无法自己疏解,要敢于且主动的向外界寻求帮助,这是一种勇敢且正确的行为,值得广为提倡和应用。对于六年级的学生来说,他们寻求帮助的对象较多,第一,他们会向自己的父母或亲人寻求帮助,在家人的帮助下解决自己的问题,宣泄压力等。第二,教师也是他们主动寻求帮助的重要对象,一般教师都会积极且愿意的帮助自己的学生,并且,他们的生活经验较为丰富,对于同学们存在的心理问题他们更有经验去解决,且该年级的同学会愿意且主动的向老师寻求帮助,说出自己的问题和困惑,宣泄不良情绪。第三,朋友是同学们主动寻求帮助的首选对象,究其原因,主要是年龄相仿,可能有同样的心理困惑或心理问题,这样可以互相交流,共同分享经验,一起解决存在的困惑和问题,同时,更敢于向自己亲近的同学和朋友寻求帮助,互相谈心,表达不同的见解和想法,宣泄压力。

## 结束语

当前,要重视小学生的心理健康,关注他们的心理问题,促进他们的健康成长。心理宣泄是解决心理问题或缓解心理压力的重要方式,对于六年级的学生来说,他们主要通过对外宣泄、自我隐蔽、主动寻求帮助等方式进行情绪宣泄或心理宣泄,这有重要的意义,但是,要注意他们心理宣泄中的不足,要加强引导和纠正。

## 参考文献

- [1]陈花.浅谈小学生心理健康教育[J].学周刊,2020(01):94.
- [2]刘征.小学生心理健康问题成因及应对策略的探究[J].科学咨询(教育科研),2019(12):21-22.
- [3]余容.小学心理健康教育问题的研究与解决策略[J].华夏教师,2019(34):95-96.

# 让德育之花常开常艳

赵强

(山东省肥城市实验小学 山东 肥城 271600)

**[摘要]**学生良好的学习习惯、道德品质是逐渐养成的,是从他律到自律不断转化的,是从低级到高级不断发展起来的,这就需要德育工作长期性的开展。只要每一个为师者心中有爱,用我们博大的胸怀去启发学生、引导学生,善待每一个学生,德育之花在教育这片沃土中必定常开常艳!

**[关键词]**交流;沟通;习惯;耐心;信任

著名教育家陶行知先生曾经说过:“学高为师,身正为范”。作为一名教师,不但要有渊博的知识,还要起到很好的示范作用。要具有高尚的道德情操,只有这样,才能以德治教,以德育人。学生是老师的一面镜子,老师的一言一行都会很深刻的影响到学生的行为。作为一名老师,学生会用一种仰视的姿态去看我们。但是当我们放低姿态,用这些基本的行为规范去要求自己,这样才会拉近和学生之间的距离。小学阶段的启蒙教育更是影响着他们一生的生活道路,因此我们不仅要传授知识,更应该教会做人的道理。

## 一、做好与学生的交流与沟通

教师要用真诚的爱打动学生:当学生思想或行为出现异常的时候,要及时与学生谈心,帮助他解决困惑;当学生遇到困难与挫折的时候,要帮助学生分析问题,鼓励学生树立坚定的意志与信心;当学生学习出现问题的时候,要给予他们更多的关注,用爱驱走他们的自卑心理,帮助他们及时调整心态努力学习。教师要时常观察学生的行为动向,分析他们心理变化,及时进行沟通与交流。学生出现的问题千变万化,要勤思考应对突发事件的处理方法。

## 二、注重良好习惯的养成

“无规矩不成方圆”学生各种行为习惯的养成,很重要的方面在于健全规章制度和严格的规范训练。如课堂上有问题要积极举手发言,规范举手姿势,发言时要声音洪亮。其次对学生读书和书写的姿势训练,读课文时告诉他们口到,眼到,手到和心到,写作业时提醒正确坐姿等。让学生能够做到每天坚持自己记录作业,在书写作业时独立思考问题,完成作业后能够认真检查……长此以往,就会养成良好的学习习惯。

## 三、耐心教育,用爱感化

把学生当孩子看待,在他们成长的道路上犯错是必然的,每个错误的产生都将是进步的开始,作为教师应该宽容他们,容忍他们的错误,采用谈话式的方式教会他们如何认识错误。片面的口头关爱没有大的作用,教师应深入到学生中去,了解学生的内心,启发学生的学习。对于学生来说,教师是尊敬、受爱戴的,教师很辛苦,但有学生的陪伴,也有欢乐的地方,关怀的一大途径就是交流。作为教师,应与学生保持融洽的关系,去亲和学生,与他们沟通。只有这样,学生才会敞开心扉面对老师,教师才能把教育教学工作做的更加完善。对学生有爱,并不是一味地放纵,爱他们的同时也要结合严格要求,只有这样学生才会感受教师的爱和理解教