

# 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

师。

教师应如父母一样不会因为孩子的美丑存在偏袒和偏心一样,虽然一个班级几十个学生,他们的家庭环境、先天素质与自身努力程度都不同,但一定要做到一视同仁,尊重,信任,理解,热爱每一个学生。关心他们的身体,关心他们的生活,关心他们的学习,关心他们的思想。对待学生,应该让学生看到自己点滴的进步,体验进步成长的快乐,增强继续进步的信心,让学生在充满鼓励与期待的沃土中成长,决不能因为一点过失而让孩子在指责声中自卑地抬不起头来。对他们取得的点滴成绩,及时给予表扬和鼓励。学生犯了错误时,该批评的就要批评,该处理的也一定要处理,只有奖惩得当,才能在班级中形成一个良好的,积极向上的舆论导向。

#### 四、架起信任的桥梁

有一句名言叫“蹲下来看孩子”,教师要蹲下来和孩子保持一样的高度,以孩子的眼光看问题、看世界,这样才能真正尊重孩子、理解孩子,也就只有在这样的前提下,教育者才更有心去了解、剖析、关爱孩子,为孩子提供最适合的教育。在教育学生时,要动之以情,晓之以理,导之以行。在融洽的师生情感中,学生才会把老师的批评看作是对自己的爱护,把老师的表扬看作是对自己的鼓励。从而引起情感的共鸣,自觉把道德要求和行为规范转化为自己的心理定势和良好的习惯,收到“亲其师,信其道,受其术”的效果。不要老是摆着一副道貌岸然的面孔去威慑学生,以维护自己“神圣”的地位,用真诚的情感去热爱学生、关心学生、爱护学生,富于同情心,就会受到学生的爱戴,就能沟通师生之间的心灵,学生就会亲近老师,从而在师生之间架起一座信任的桥梁。

#### 五、注重言传身教,以身作则

“喊破嗓子,不如做出样子”。孩子的特点是可塑性大、模仿性强,而他

们的学习最初多半是从模仿父母开始的。所谓“有其父必有其子,有其母必有其女”“将门出虎子”“穷人的孩子早当家”说的都是“行为场”的作用。为了培养孩子健康的人格,一定要从自身做起,以身作则,从小事做起,“不以善小而不为,不以恶小而为之”,各方面严格要求自己,凡是要求孩子做到的,教师本人首先做到;凡是要求孩子不能做到的,自己坚决不做。

一位教育专家说过:人们在同一年龄对同一知识的学习能力是不一样的,有早晚之分,也有快慢之分,从而形成自己的学习曲线,一个人如果在短时间内提高成绩,并不是件难事,但要想改变一个人的行为习惯,改变一个人的思想则是难上加难,所以在我们对学生的启蒙教育阶段,在学生形成人生观价值观的过程中,一定要把德育工作放在首位,并且方方面面、时时刻刻的贯穿在每一个孩子成长的过程中。

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!

#### 参考文献

[1]吴慧珠.新中国小学德育课程的演变[J].课程.教材.教法.2006(02)

[2]鲁洁.德育课程的生活论转向—小学德育课程在观念上的变革[J].华东师范大学学报(教育科学版).2005(03)

#### 作者简介:

赵强,1982.06.02,男,汉,山东省肥城市,职称:二级教师,研究方向:汉语文学。

## 德育教育在小学班主任管理工作中的有效渗透

郑永

(山东省泰安市宁阳县东疏镇花园小学 山东 泰安 271401)

**[摘要]**小学是学生思想品德和道德素养形成的关键时期,加强德育教育对小学生来讲尤为重要。德育关乎学生未来发展和国家兴旺。在新课程改革的背景下,班主任也越来越注重学生的德育的学习。德育教育质量与班主任的管理工作息息相关,小学班主任管理方向对德育教育具有深远影响。对此,教育研究者对德育教育的作用和班主任德育工作的改善做出以下分析。

**[关键词]**小学班主任;德育管理工作;德育教育;路径选择

如何提高学生的德育水平是班主任研究的一大课题,班主任深入学生内心通过综合考察研究出一条小学德育管理工作的路径。现阶段,有太多班主任忽略了德育,甚至有些班主任认为德育教育不重要,浪费时间。针对此状况,班主任想要提高学生的德育,需要详细和学生讲解德育对个人未来发展的重要意义,引起学生们的高度重视,从而使他们自觉地投入到德育的学习中来。

#### 1 小学生德育教育的作用

目前,大多数学生对德育的理解较浅,无法认识到德育对人生的重要性,自然也不会积极投入到德育的学习中去,为了提高学生学习的积极性,必须要让学生知道德育的重要性,据我们总结,德育教育的作用主要有以下几点:

##### 1.1 有助于学生身心健康发展

小学生德育的培养,直接关系到学生的身心健康发展。小学生正处于思想形成的关键时期,学生开始接触形形色色的世界,开始出现叛逆、厌学等不良特征,此阶段,也是学生道德素养成型的关键阶段,加强学生德育教育就显得尤为重要。班主任给学生传递正确的道德观,对学生身心健康发展起到了非常积极的作用。

##### 1.2 规范学生日常生活中的道德实践

小学生学习压力较大,课堂上没有太多时间给学生贯彻德育教育,班主任要从班级管理工作中抽出空闲时间,引导学生树立正确的德育观,并督促学生参与到生活的道德实践中。良好的思想道德素养会得到人们的肯定与赞扬,学生可以体会到道德实践中的乐趣,小学生已经具备基本的认知能力,在一次次生活实践中,慢慢会分清自己行为举止的对与错,逐渐形成一个良好的道德修养。

##### 1.3 提升小学生的幸福感

一个学生具有良好的道德修养在日常生活中也会受到人们的认可,每个学生都希望自己在这个世界上生活的有存在感,人们的夸赞会让生活感受到生活的乐趣,一个学生具有良好的品质,会吸引更多优秀的朋友,朋友之间融洽相处,在一个舒适的交际圈里,可以提高学生的幸福感。

#### 2 小学生德育教育的具体措施

经过上述分析,班主任对学生德育教育的重要性有了初步的了解,德育教育的本质就是让学生提高自身素养,培养学生适应社会的能力,对学生日后工作学习影响深远,经过班主任们的深入研究,总结了以下3个措施:

##### 2.1 将德育教育渗透到日常班级管理

小学生学习任务紧,教师如果单独列出一节课来对学生实施德育教育,教学内容太过单一,而且加大了学生学习的压力,学生无法对德育教育产生好感,德育教育又是关乎学生未来发展的关键,自然不容忽略,针对此状况,最好的方式就是将德育教育贯彻到日常的教学中,我认为,班主任应该改善班级德育教育的管理制度,改变原有的德育教育的工作路径,一切为了学生,在学生繁忙的学科学习中渗透一些具有趣味性的德育内容,就当为学生枯燥、乏味的学科学习中增加一点点乐趣。

学生一味的跟着老师学习教学内容,他们自身也会感到厌倦,此时班主任扩展

一点课外关于德育的内容可以充分调动学生学习的积极性,引起学生的学习兴趣,这样不但使学生感到身心放松,以更好的心态面对学科学习,还可以提高学生的思想道德修养,对教师开展德育工作起到促进作用,可谓是一箭双雕。

##### 2.2 提高教师自身修养,为学生树立榜样

小学生正处于活泼好动的年龄段,具有基础的知识储备,具备一定的学习能力,班主任日常的行为举止对学生的影响非常大。班主任作为学生的榜样模范,必须要具备高尚的道德品质、乐观好学的精神、秉持良好的教学态度,贯彻始终,在潜移默化中提高学生的德育。

例如,班主任要尊重学生的主体地位,教师与学生之间没有高低贵贱之分,构建起良好的师生关系体系,给学生足够的活动空间,鼓励学生积极参与德育学习中。舒适的师生关系,可以提高学生的学习效率,同时班主任也作为榜样,教会学生如何与别人构建良好的相处模式,提高学生的道德素养。

##### 2.3 多与学生沟通,关注学生身心健康

以往的班主任管理工作做的过于死板,学生与班主任之间的沟通较少。在新课程改革的背景下,班主任要加强对课堂上与学生的沟通交流,关注学生的身心健康。德育教育的教学效果如何对学生身心健康影响巨大,德育教育的教学质量不容忽视,因此。班主任要走入学生的内心,抓住学生的心理缺陷,从根本上提高德育教育的教学质量。

例如,现阶段大部分班主任都会在鼓励学生在课堂上参与小组学习,班主任可以来回走动,参与到学生的学习小组讨论中去,陪伴学生一起学习,使学生感受到一个良好的师生关系。当学生对班主任报下防备与班主任沟通交流的时候,班主任要注意观察学生的言行举止,发现学生在“德”方面存在的缺陷,实行有针对性的教学。

#### 3 结语

综上所述,德育教育已经成为素质教育中不可缺少的部分,对学生道德修养的提高具有深远意义。小学生的学习任务紧张,班主任想要全面提高学生的道德修养,就将其贯彻到学生日常的学习生活中,学生在学习知识的同时,提高自己的自身道德素质。班主任要树立正确的教学观念,学生是教学体系中的主体,一切教学活动都是为了学生未来的发展着想,全方位提高学生的综合素质。

#### 参考文献

[1]郝宏锋.德育中的心理健康教育与班主任工作[J].科技创新导报,2017(8).

[2]商文敏.小学班主任有效开展德育工作研究[J].教育教学论坛,2014(9).

[3]买买提·斯拉木.浅谈小学班主任如何做好德育工作[J].科学管理,2015.

[4]李强.德育工作中存在的不良现象及应对策略[J].化工职业技术教育,2007(1):11-12.

[5]张涛,张瑞君.实行量化是德育管理工作的有效途径[J].成才之路,2010(17):16-17.