

# 小学阶段学生心理健康教育的实践探究

殷送送

江西省赣州市白云小学

**【摘要】**随着时代的发展,在开展素质教育工作的过程中,不仅要求学生要成为一个德智体美劳各方面均衡发展的人,还要引导学生成为一个身心健康的人。近年来,越来越多的教育工作者开始关注对学生的心理健康教育,学校层面为了满足人才培养的要求更是成立了心理健康辅导室,旨在帮助小学阶段的学生克服心理障碍,指引学生从小养成良好的学习习惯,树立正确的价值观,确保人才培养工作能够取得更多实质性的效果。基于此,本文就从案例学生心理健康现状分析、优化小学生心理健康教育的对策两个层面进行论述,为教育工作者顺利开展人才培养工作提供了重要的理论参考。

**【关键词】**小学生;心理健康;人才培养;教学对策

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.993

## 一、影响学生心理健康的原因

在社会的飞速发展,社会中的各种竞争也越来越激烈,大多数学生已经承担了并非这个年龄段承担的心理压力<sup>[1]</sup>。具体来说,影响学生心理变化的因素主要包括以下几个层面:首先,在社会的发展进程中,城乡结合部仿佛成了一个进城务工人口的代名词,在学校教育中,一部分城镇地区的学生会戴着有色眼镜看人,认为住在城乡结合部的学生不如自己,刻意疏远这类群体。而且,由于这类学生家长大多数情况下比较忙,无暇顾及学生的成长,使得学生缺少亲情,在人际交往中往往会表现出一些自卑心理。此外,由于学生步入一个新的学习环境后需要一部分时间来适应,对于一些适应能力相对比较差的学生来说就会有不好的学习体验,也容易出现自暴自弃的心理,进而引发一系列的自杀行为。除了一些主观的原因之外,还因为大多数学生在之前的教学活动中不够重视学生心理健康层面的教育,只是一味地为学生灌输文化知识,忽略了学生内心的需求,严重阻碍了学生群体的健康成长。

## 二、针对学生心理状况开展辅导工作的对策

### (一) 组织开展团体辅导

对于小学阶段的学生来说,心智发展还不够成熟,这就决定了这一时期的心理健康教育工作要重视方式方法,不能采用一刀切的方式进行教育引导。为了达到理想的教育效果,教师可以组织开展团体性的心理辅导工作。<sup>[2]</sup>在具体的学校教育工作中,相关的管理者可以借助心理健康教育专题讲座、专题知识竞答等形式和活动调动全体学生参与的积极性和主动性,在这类专业的教育活动中为学生提供全面的帮自己,更好地在班集体内营造良好的氛围,确保学生养成良好的学习行为,激发群体树立积极向上的精神。具体来说,团体辅导工作可以把班级作为一个单位,要求班主任主动参与其中,扮演好组织者和引导者的角色,根据班集体的情况制定心理健康辅导计划。在这一环节,班主任要与学生展开面对面的沟通交流,要了解学生内心真实的想法,以朋友的姿态与学生相处,让学生能够更加信任教师,倾吐自己的心声。而且,班主任还要主动学习一些心理健康方面的知识,提高自己的知识技能和专业素养,进而为学生提供更专业的心理辅导和帮助,及时纠正的学生存在的错误认知,避免学生出现心理健康方面的问题。

### (二) 开展针对性的个案教育

对于小学阶段的学生来说,正处于身心发展的关键期,个案教育能够突破传统教学工作的弊端,指引学生朝着正确的方向发展。具体来说,教师可以相约存在心理问题的学生进行谈话,给予其更多的关心和爱,在个性化的教育中确保心理健康教育工作取得更多实质性的进展。在对上述学生开展心理辅导工作时,要考虑到这个学生的特殊性,要留出足够的时间与学生完成面对面的沟通交流,并且对这个学生进

行长期地观察和研究,把每一次心理辅导的档案整理在一起,进而针对其存在的心理问题提出建设性的解决意见。

而且,在这个过程中,教师要讲究谈话的方法,要让学生能够倾吐自己内心的真实想法,鼓励学生大胆地表达自己。为了提高教学的成效,教师还可以与相对比较了解这个学生的其他人进行深入地了解,从侧面了解这个学生在日常学习和生活中的各种表现,认真完成观察笔记的撰写,并且记录这类学生的小伙伴最真实的感受。这样一来,就能从多个角度和层面了解学生现阶段的心理发展状况,并且结合自己的教学经验提出针对性的教学方案,组织形式多样的心理辅导工作,确保学生的心理在实践中得到抚慰,推动心理健康教育工作取得更上一层楼的发展。

### (三) 发挥家校共育的积极作用

在心理健康教育工作中,仅仅依靠教师的力量是远远不够的,还需要整合家庭和社会的多重力量。<sup>[3]</sup>为此,教师要引导学生家长主动地参与到心理健康教育活动中,在家庭中给予学生更多的关心和爱,正确地引领学生的学习和生活,在家校共育中推动学生获得持续健康的发展。学校作为教书育人的主阵地,要认真履行自己的职责,在教学工作开展的过程中要综合考虑小学生的实际情况完成心理健康教育课程的构建,要以班集体为单位组织学生积极参与形式多样的心理辅导活动,以学生最为喜爱的游戏为载体完成心理健康理论知识的传授,让学生可以在多元互动中说心里话,认真倾听他人的声音。其次,教师还要增强与学生家长质量的交流互动,要及时完成学生心理健康状态的反馈,在双向的沟通交流中把握不同学生的心理特点,并真正做到因材施教。学校可以定期组织家长座谈会、家长开放日、亲子游等多种活动帮助学生家长了解心理健康教育的重要性,指导学生与家长主动互动,拉近亲子关系。而教师也要为家长传授正确的育人理念,要调动家长的力量共同完成心理健康辅导工作,在家庭和学校的共同作用下培养一批更优秀的小学生群体。

总而言之,小学阶段是学生心理形成的特殊时期,小学阶段除了要开展素质教育之外,更要把心理健康教育放在突出位置。在具体的教学活动中,教师要关注学生的学习行为和生活行为,充分了解学生的心理特点,抓住学生的心理发展状况,把心理教育融入日常的教育工作中,让学生能够快乐学习、健康成长。

### 参考文献

- [1] 殷炳江. 小学生心理健康教育[M]. 人民教育出版社, 2018-11-13.
- [2] 教育部. 中小学心理健康教育指导纲要, 2019-8.
- [3] 田学岭. 中小学校心理健康教育现状的调查[J]. 周口师范学院学报, 2019(5).