

如何应对不同的心理因素对低年段学生心理健康的影响

孙铭阳

长春新区北湖明达学校

摘要：随着素质教育的普及以及“双减”政策的提出，小学生心理健康问题受到越来越多的关注。本文为解决不同心理因素对低年段学生心理健康影响的问题进行了探究。首先介绍了小学生心理健康的内涵，然后总结了小学生的心理特征，包括：好奇心强、攀比心理、渴望被认可、叛逆心理等，并分析了影响小学生心理健康的因素，包括：家庭因素、学习压力、校园暴力、复杂的社会环境等，最后提出了从家庭层面、学校层面、社会层面三个方位关注小学生心理状况、为小学生身心健康发展创设条件，解决小学生心理健康问题。

关键词：小学生；心理健康；个性化

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.01.122

一、小学生心理健康的内涵

（一）心理健康的定义

心理健康有广义和狭义之分，广义的心理健康指个体不存在心理方面的疾病。而狭义的心理健康是指个体能够妥善处理情绪和压力，形成健康的人际关系，是一种积极向上、努力发展的心理状态^[1]。心理健康能使人保持良好的人际关系，能帮助个体更好地适应不同的环境，促进生理和心理的健康发展。

（二）小学生心理健康的外在表现

小学生的年龄段一般在6岁到12岁之间，尤其是低年段的小学生心智发育和身体发育还不成熟，他们的心理健康的外在表现不同于其他年龄段，有着其独特性，具体表现在以下方面：在性格方面，心理健康的小学生性格温顺，能和其他同学交朋友，和同学老师相处融洽；在行为方面，能正常进行学习和沟通交流，无过激行为；在智力方面，发育正常，具备该年龄段的思考能力，能顺利完成小学学习任务；在情绪方面，状态稳定，无抑郁倾向，不会突然失落或暴躁。

二、小学生心理特征

小学阶段是儿童身心健康发展的重要阶段，该阶段的儿童认知水平较低，还未形成完备的人生观和世界观，心理特征主要表现为：好奇心强、攀比心理、渴望被肯定以及叛逆心理等。

（一）好奇心

小学阶段是儿童认识和了解社会的初始阶段，小学阶段的学生具有活泼好动、好奇心强但是注意力难以长时间集中的心理特征^[2]。尤其是信息化高度发达的今天，网络对小学生的影响深刻，小学生会对未知的现实与网络事物有着强烈的好奇心和求知欲，总会提出一些“为什么”的问题。学校和家长应该科学的利用小学生的好奇心，帮助他们学习知识、了解世界，有助于他们健康的成长和发展。

（二）攀比心理

小学生年龄较小且生活经验不够丰富，并由于社会、家庭以及自身因素，他们一方面会对物质，如：衣服、学习工具、电话手表、家庭条件等与同伴进行比较，另一方面会对荣誉，如：获得的表扬、奖状、班干部荣誉等进行比较，形成攀比心理^[3]。攀比心理导致他们想要拥有更好的物品以便展示自己的优越感。有些小学生借此来吸引他们的同伴或者获得更多的关注，而有些小学生会因此感到自卑和不满。家长和老师应该鼓励他们自我肯定，培养合作意识和分享精神，遏止攀比心理带来的不良影响。

（三）渴望被认可心理

小学生正处在身心发展的重要阶段，随着对外界的接触与对知识的学习，他们逐渐的产生自己的观点和想法，他们会向老师、家长以及同伴表达自己的观点，需要获得肯定与认可才有继续学习和探究的信心^[4]。他们渴望得到老师和家长的夸奖和赞扬，认为这是对自己努力学习和表现的肯定。同时，他们也很在意同伴的评价，希望自己能够在集体中扮演一个积极、受欢迎的角色。如果小学生得不到认可，就可能感到失落、沮丧或者自卑。为了满足小学生渴望被认可的心理，家长和老师可以采用积极的方式，如给予鼓励和支持，帮助他们树立自信心，在日常生活中多给予表扬和肯定。同时也要注意避免使用严厉的批评和强制执行的方式，以免引起小学生反感和抗拒。通过正面的肯定和支持，家长和老师可以帮助小学生培养健康的心理，促进他们的成长和发展。

（四）叛逆心理

随着小学生逐渐丰富自己的认知，他们独立意识和自主意识增强，对事物产生自己的看法。但往往由于他们看问题的角度不够全面，会与家长和老师产生分歧，如果处理不当会引起小学生的叛逆心理^[5]。小学生的叛逆心理主要表现为情绪波动大、言语冲动、态度强硬、行为不合乎规范等。为消除小学生的叛逆心理，家长和

老师需要与小学生建立信任关系，了解他们的需求和情绪，尊重他们的个性和选择，并给予他们适当的发展空间和机会，以促进他们的个性化发展。

三、小学生心理健康的影响因素

心理健康是小学生身心全面发展的重要支撑。在日常生活中，影响小学生心理健康的因素有很多，包括家庭因素、学习压力、校园暴力以及复杂的网络环境等。

（一）家庭因素

1. 家庭环境

家庭是孩子成长的摇篮，家庭环境会对小学生的情感 and 性格的形成有着重要影响。不和谐的家庭环境会影响小学生的心理健康，包括：父母间的矛盾和冲突会给小学生造成心理创伤，从而导致其情感问题和行为问题；留守儿童在成长过程中缺少陪伴及情感交流，长期的孤独感不利于心理健康；家庭暴力会在身体和心理上对小学生造成创伤，使小学生缺乏安全感，严重者会出现自闭、抑郁等情况。

2. 家庭压力

父母总会对孩子抱有较高的期待，有“望子成龙”的传统思想。父母希望孩子成绩更加优秀，所以会给小学阶段就开始报课外辅导班；希望孩子能全面发展，所以会给孩子报特长班、兴趣班；希望孩子比别人强，所以经常通过夸奖别人家孩子来敦促自家孩子等。父母的出发点是好的，但是对孩子有不符他们自身能力水平的期待会造成孩子的压力过大，不利于孩子的身心健康。

（二）学习压力

1. 作业压力

在小学课堂中，尤其是农村小学，仍存在课后留有大量作业的现象。存在这种现象的原因往往是农村小学教师缺乏科学的教育理念，不了解小学生身心发展规律。大量的课后作业增加小学生学习负担，占用了课外生活的时间。繁重的作业压力影响着小学生正常的社会实践，不利于沟通、交流、合作能力的养成。

2. 考试压力

受传统应试教育的影响，小学生阶段已经开始出现分数至上的现象。高分成了衡量好学生的唯一标准。分数至上的错误教育理念给学生造成较大的考试压力。部分学生会出现了为了高分盲目努力甚至作弊的现象。以考试成绩作为对小学生的评价标准，否定了努力的过程以及个性化的培养，不利于小学生的全面发展。

（三）校园暴力

校园暴力会出现在各个年龄段，由于低年段学生缺少自我保护意识和反抗意识，此阶段的校园暴力现象较为明显。校园暴力对小学生身心健康发展有着长期性和严重性的影响。包括对身体的影响，造成身体上的伤

害，例如身体疼痛、皮肤划痕等；对心理的影响，暴力行为会给小学生带来强烈的负面情绪，如恐惧、焦虑、自卑等。严重的校园暴力事件还可能对小学生的自尊心和自信心产生打击，形成心理创伤；对学习的影响，小学生由于遭受校园暴力可能无法正常学习或考试，长期受到校园暴力会影响日常学习的思考和学习效率，出现厌学的心理。校园暴力严重影响着小学生身体及心理健康。

（四）网络环境

1. 复杂的互联网环境

随着科学技术的发展，我国已全面进入信息化时代。互联网已走进我国千家万户，日常生活已经离不开互联网。互联网能给生活带来诸多便利，如：购物、娱乐、聊天、猎奇等。同时，互联网上同样也充斥着各种不良信息，如：暴力、色情、赌博、诈骗等。小学生缺乏信息筛选与甄别的能力，互联网上的不良信息会影响他们的心理健康，导致不良行为和心理问题。

2. 未成年保护机制不完善

当下，网络空间的管理和监管体系并不完善，一些不良信息难以监测和协调。这给保护未成年人健康上网带来了一定的难度和挑战。一方面，随着网络信息的大量涌现，未成年人很容易接触到不适合他们阅读和使用的信息，这将对其身心健康产生不良的影响。另一方面，网络游戏的普及也对未成年人的身心健康产生了较大的影响。一些未成年人会把过多时间花在网络游戏上，影响学习和生活，甚至会因此产生游戏成瘾等问题。

四、小学生心理健康问题的应对策略

（一）家庭层面

1. 营造良好的家庭氛围

首先，父母需要做到夫妻关系稳定，有问题要及时解决，不破坏孩子的成长环境，营造温馨和谐的家庭氛围。其次，父母要注重孩子的心理成长，进行合理开导教育，运用鼓励和奖励的方式，能够使孩子产生良好的自我价值感和自信心。最后，父母尽量为孩子提供更好的生活质量和教育资源，使孩子更有信心和动力面对学习和生活的挑战。总之，家庭应该创造良好的家庭环境，以适当的方式教育孩子，提供足够的关爱和支持，帮助孩子塑造健康心理状态。

2. 鼓励孩子做家务

小学生参与家务劳动可以培养其对家庭以及自己的正确认知，认识自己在家庭和社会中所担当的角色和应履行的责任，在实际的操作中实现手脑并用的学习经验及解决问题的过程，增强对生活的满意度^[6]。因此，在家庭生活中，父母应鼓励孩子积极做家务，一方面锻炼孩子的动手能力和解决问题的能力，另一方面，通过做

家务期间与孩子多沟通交流，打开心扉，对孩子进行深入的了解，更有利于孩子的健康成长。

3. 家庭教育

家庭教育是影响孩子健康成长最重要的因素之一。良好的家庭教育有助于孩子心理健康的发展和成长。首先，父母应培养孩子的自尊心和自信心。给孩子鼓励和肯定，让他们知道自己的优点和长处。其次，培养孩子的责任感和自我管理能力，在日常生活中让他们有独立思考和行动的机会。最后，尽量避免过多地施压和指责，以减少孩子因为成绩等问题而产生的压力。总之，良好的家庭教育能让孩子在认知、情感、社交等方面得到全面的发展，有助于促进孩子心理健康的培养。

(二) 学校层面

1. 创建舒适的校园环境

舒适的校园环境有助于小学生心理健康的发展。学校应为小学生提供优质的教学设施，并保持整洁有序，创造暖心的学习氛围，可以帮助小学生专注于学习。关注学生的心理健康，为学生提供心理咨询服务和社交支持。帮助学生建立积极的人际关系，促进他们的心理健康。同时，学校应结合低年龄段学生身心发展的特点进行教学，避免布置过多的作业，在课堂上多发挥小学生的主体性，鼓励他们勇于表达自己，不强调对错，促进他们的个性化成长。

2. 加强对小学生的心理健康疏导

加强对小学生的心理健康疏导能有效减少小学生的心理问题。学校应多关注小学生的行为和情绪。对有异常行为与情绪的学生及时了解与疏导，帮助他们解决问题，消除不良心理问题。学校可以设立心理咨询室或开展有关活动，配备专门的心理咨询师，为学生提供有针对性而且有意义的心理支持服务。同时，加强教师和家长的教育和理解。教师和家长需要充分理解小学生心理健康问题的复杂性和普遍性，了解适当干预的策略和方法，并互相合作和配合，形成良性的心理健康治理机制。

3. 对小学生进行心理健康教育

小学生心理问题越来越受到重视，学校应开设专门的心理健康教育课程，通过课堂教学普及心理健康知识。培养小学生认识自己的情绪和心理问题，增强自信心，学习有效的情感调节方法。培养情感素质和初步的社交技能，鼓励他们尊重他人的差异性和特异性。进行团体心理教育，开展小组活动，让他们交流自己的情感和心理压力，提高他们的情感沟通能力，有利于学生间的相互了解，产生同伴间的友谊，减少他们的孤独感。

(三) 社会层面

1. 完善未成年人网络安全法规

政府应制定相关法规，加强对未成年人网络安全保

护。为未成年人提供更好的上网辅助保障，包括自动识别和拦截有害信息等。加强互联网监管机构的管理和协调，整合多方力量，确保网络信息的安全和稳定。同时对未成年人上网进行严格限制，尤其是限制未成年人网络游戏时间。总之，通过制定相关法律法规，保护未成年人安全上网，同时防止未成年人沉迷于网络。为未成年人尤其是小学生营造健康绿色的网络环境，促进他们身心健康的发展。

2. 创建友好的社会环境

促进小学生心理健康不仅需要学校和家庭的支持，还需要整个社会的关注。社会可以创造一个更加友好和包容的环境，减少负面情绪对小学生的影响。通过媒体传播营造积极的人际关系，帮助小学生接触和了解社会。可以增加心理健康咨询场所的数量，为小学生提供全面的心理咨询服务，帮助小学生解决心理问题。同时，也可以通过开展心理健康宣传和教育活动，提高社会大众对心理健康问题的认知。当社会大众都能重视小学生的心理健康状况时，小学生才能在友好稳定的社会环境下健康成长。

五、总结和展望

低年龄段的小学生心智还未成熟，正逐渐的产生自我认知与独立意识。此阶段的小学生有着好奇心强、攀比心理重、渴望被认可以及叛逆心理等心理特征。这些心理因素都是自然产生的，但是此时的小学生可能会受到家庭因素、学习压力、校园暴力以及复杂网络环境的影响从而导致他们出现自闭、抑郁、暴躁等不健康的心理状况。为促使小学生身心健康发展本文提出了从家庭层面、学校层面、社会层面三个方位关注小学生心理状况，给他们创设良好的生活与学习环境，为他们心理健康建设提供支持。但是在信息化时代的大背景下，暴露出的越来越多的小学生心理健康问题还未解决，还需要社会各界的持续关注，共同守护小学心理健康。

参考文献

- [1] 林崇德. 积极而科学地开展心理健康教育[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2003(01): 31-37.
- [2] 张勇. 论小学生“好奇心”的培养[J]. 课程教育研究, 2019(19): 201.
- [3] 姚肖娴. 浅析小学生攀比心理成因及引导策略[J]. 好家长, 2020(76): 79-80.
- [4] 栗超. 网络环境下中小学生学习心理健康教育的有效策略[J]. 西部素质教育, 2022, 8(02): 101-103.
- [5] 商平翠. 浅谈班主任如何应对小学生的叛逆心理[J]. 小学教学参考, 2015, No. 750(09): 88.
- [6] 柴顾英. 小学生参与家务劳动对家庭幸福感的影响[J]. 教学管理与教育研究, 究2022, 7(16): 122-123.