

# 生命教育视域下小学生心理危机干预策略分析

王洁

台州市实验小学

**摘要：**本文立足于“生命教育”的视角，对我国中小学学生的心理危机进行干预。本文从关键词“生命教育”与“小学”两个层面，论述了对小学生进行心理危机干预的意义与途径。当前，小学生正处于不同的心理压力与烦恼之中，通过对其进行有效的心理危机干预，有助于其应对困难，维护其心理健康。在对已有的研究与实际个案进行分析的基础上，归纳出适合我国小学阶段的儿童心理危机干预策略，以期为教育工作者及心理学家提供借鉴与借鉴。本项目的研究成果将有助于促进我国中小学教师心理健康水平的提升，促进我国基础教育的发展。

**关键词：**生命教育；小学阶段；心理危机干预；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.08.124

## 一、生命教育视域下小学生心理危机干预的意义

曾有一份全球调查显示，全世界大约有1/5的孩子存在不同程度的精神行为问题，这些问题的孩子中，只有不到1/5的孩子接受过适当的治疗，即便是中国这样的和平年代，5/5的小学生都有过自杀的想法，只有6.5%的人对自己的自杀有过周密的规划，这些数字的背后都是令人毛骨悚然的，所以，加强生命教育，对中小学生学习心理危机干预是非常必要的。由于人从出生到死亡，都会遇到各种危险，比如亲人的死亡，突然出现的疾病，灾难等等，如果能够将这些从“危险”变成“机遇”，把负面的能量释放出来，让他们的心理得到一种健康的治愈，还能让他们热爱生命，尊重生命，提升生命的品质，认识到生命的价值，从而培育对社会、对别人的爱与责任感。

## 二、心理危机干预体系的构建原则

心理干预是缓解小学生心理危机的一种重要手段，在实施这一任务的过程中，心理老师在实施心理干预的过程中，既要对学生良好发展进行客观的指导，也要从学生良好发展的视角，认清“生命性”，在缓解和解决学生的心理问题的过程中，利用生命教育的机会，使学生对生命、自我和他人有更深入地理解。在此基础上，对中小学生学习心理干预，使其在生理和心理上都得到更好地发展。在建立中小学生学习心理危机干预系统时，应遵循如下几个原则：

### （一）落实“以生为本”的干预原则

“以生为本”是一种教育价值取向的重要表现，它既是当前教育改革工作的重点，也是促进每个学生全面发展的核心理念。“以人为本”，强调了“人”在“人”中的价值和地位；心理教师要以学生为中心，对学生心理进行干预。首先，在实践层面上，在实施心理

干预时，要充分考虑到学生的现实状况。在许多情况下，学生们所表现出来的心理问题，或者说他们对生活的理解出现了偏差，通常都是由各种原因造成的，而且这些因素通常都是比较复杂的。例如，一些学生之所以会出现校园霸凌，很大程度上是由于他们的认知有误，以及他们强烈的好奇心，他们对于外部的许多因素都没有进行比较全面的分析。有些不好的因素，就是直接给人一种暗示，比如比较暴力的动漫，电视剧，电影，小说等等。在孩子们的模仿中，他们会逐步受到这些负面的影响，从而产生欺负行为。还有一些学生，由于家庭教育的原因，他们的家长会对孩子进行暴力教育，这就造成了他们在学校里经常欺负别人的行为。所以，老师要充分注意以生为本的干预原则，根据学生的不同情况，制定有针对性的干预方案，从而为生命教育打下坚实的基础。其次，“以学生为中心”，既要落实到具体干预方案中，又要落实到实施过程中的各个阶段。例如，心理老师在进行心理干预时，或多或少地掌握了学生的一些小秘密。对此，老师要尽可能地对其进行保密，并尽可能地限制知情人员的范围，并对其进行保密。此外，根据学生心理危机的严重程度，老师要有重点地做好后续的追踪调查，为以后的干预奠定基础。

### （二）坚持“防大于治”的基本原则

在生命教育视域下，要使高校德育工作更加有效和具有针对性，既要解决当前中小学生学习存在的“心理危机”，又要从根本上解决问题，确立“防大于治”的根本原理。从“防大于治”的观点出发，对学校开展的心理健康工作进行了细化，将其划分为“预防性干预”、“解决性干预”和“跟踪干预”。“防大于治”的思想基础是预防介入，其介入对象范围也是最广的。在此期间，我们要把“生命”和“心理干预”贯穿于日常生活

之中。因为它是一种很广泛的活动，因此，它不能只靠一个老师一个人来做，它还要求各个学科的老师共同努力，把“隐性教育”的功能充分地利用起来，对中小学生的心理品质和抗压抑、抗抑郁、抗挫折等的能力进行提升，营造一个良好的教学介入气氛，并将解决性干预和追踪性干预相结合，使“早发现、早预防、早治疗”的目的得以实现。

### （三）立足“一体同心”的整体教育原则

一件心理危机事件的发生，不但给当事人带来极其重大的伤害，而且还会深刻地影响到周边人群的心态，使之发生变化。危机干预除了要解决当事人自身的问题，还应综合考虑周边人的心理、情感创伤等因素。在“一体同心”的整体教育理念指导下，教师不仅要关注个体的心理危机，更要从整体上进行心理危机教育。通过这种方式，使中小学生在面对挫折时能够更好地适应，进而改善自己的心理品质，使其在身心两方面都处于良好的状态。与此同时，老师也要扮演好自己的教育指导角色，让学生们进行自我心理疏导，使他们学会自我调节，主动向人倾诉，建立良好的人际关系，从而使他们的心理调整、适应能力得到提高。

### （四）构建以家庭为主的心理干预原则

创建正面、稳定、温暖的氛围，让孩子感受到安全与支援。在家庭中，要重视感情的沟通，对幼儿的精神卫生进行关怀，为幼儿创造合适的学习环境，例如：作息时有规律，学习场所要规范。运用“以家庭为中心”的精神介入原理，使其能够更好地利用家庭的优势，使其成为儿童精神卫生的重要干预手段。为其创造一个安全、安定的生长条件，并加强与孩子的交流与感情上的支援。

## 三、生命教育视域下小学生心理危机干预策略分析

### （一）案例介绍

小小（化名），女，11岁，小学五年级。父母离异，跟母亲一起生活。母亲比较强势，情绪波动比较大，对孩子没耐心，孩子做什么事一直催促、唠叨。母亲和孩子关系特别紧张，孩子在家脾气也很大，常和母亲吵架、喊叫，性格也比较固执，长期生活在压抑的空间，产生恐惧和敌对情绪，心理困惑无处排解。

从一年级入学开始一直不能按时到校，上学每天迟到，有时甚至早上不来，下午才来学校上学。学习态度不好，上课注意力不集中，经常在课堂上画画，不能按时完成作业。喜欢看书，在本子上涂画，老师在校也是各种催：催她回家，催她记作业、催她整理书包等。妈

妈在辅导班上班，让孩子放学后去辅导班写作业，孩子不太愿意去。不主动与同学交往，但不排斥同学，和同学相处和睦。

### （二）案例原因

#### 1、家庭原因。

小小同学生活在离异家庭，母亲比较强势，每天一直催促着孩子做这做那，孩子对母亲的言行出现逆反心理。孩子学习出现问题时，总在孩子身上找问题，每天贬低孩子，打压孩子自信心，产生自卑心理。也因家庭缺失引起情绪失调，对人与人交往感到焦虑。

#### 2、学校原因。

小小同学经常迟到，还不认真学习，班主任对该孩子意见很大，也会经常教育孩子，孩子对于这样的教育特别排斥，班主任没有做到倾听孩子的心声，没有做到真正地理解孩子、体谅孩子，孩子心里认为班主任和妈妈是一伙的。

#### 3、个人原因。

小小同学在离异家庭且妈妈比较强势的环境中长大，自尊心强，个性好强，缺乏妈妈的认可，自卑，还没开始就自我否定，自我认知偏差。对自己的能力没有很好地认识，低估自己的水平。情绪不好、烦恼时，有负能量时，会发泄。

### （三）咨询方案

针对小小同学的情况，我选用认知行为疗法、焦点解决来支撑我的咨询过程，分为三个阶段：

第一个阶段，主要通过共情、倾听、具体化等技术与小建立建立良好的关系，通过放松缓解一下症状，并在进展过程中，进一步收集相关资料；

第二阶段，设置短期目标，解决具体问题，应用认知行为疗法和焦点解决等技术，识别非理性思维，改变认知，如缓解焦虑情绪，改善亲子关系；

第三阶段，建立合理信念，从而实现助人自助。

作为心理老师，及时跟家长详细告知孩子目前的心理状态，及风险评估，以及可能出现的情况。运用一些心理技术，让他学会正确评估自己，认识自己的优缺点，看到生活和学习中积极的一面。正确看待挫折。调整自己适应环境。

### （四）干预成效

通过这次心与心的对话，我和小小同学建立了良好的咨询和被咨询的关系，这为我们今后的咨询工作奠下了良好的基础。这次之后我和小小同学又见了一面，发现问题还是存在，后了解和孩子沟通过，孩子妈妈没有

改变，一味地认为：孩子要明白她是单亲孩子，必须学会长大，要学会独立，不可能事事依赖着我，我也是很累的。孩子妈妈总是强调孩子是单亲家庭，和其他孩子不一样，让孩子心结越来越大。和家长沟通无果之后，我们学校也试着努力地给孩子赋能。可是，孩子妈妈还是决定下学期把孩子送到了其他学校读书，孩子妈妈想着和孩子关系紧张，两人就分开一段时间最好。我们学校肯定尊重家长的意愿。只是希望小小妈妈有一天能明白：1、给孩子喜欢的陪伴方式学习；2家长不改变，孩子很难改变；3、单亲家庭的孩子，更需要爱。

#### （五）心理危机干预策略

1. 提高教师生命教育素养，保障心理危机干预的有效落实

要使其在心理危机中更大程度地发挥其作用，就需要有较高的生命教育素质。首先，心理老师要主动地对生命教育方面的专门知识和理论进行研究，更多地注重自己在这方面的实际经历和能力，并自觉地把这一目的和人生教育的目的进行有机地结合起来。其他科目的老师们也要注重自己在进行心理介入时的有效性，并将自己所教授的科目特征与课程的特色相结合，注重将课程和生命教育有机地结合起来，为学生的精神健康成长奠定一个很好的隐形教学基础，让他们能够正确地对待自己的人生。其次，在教师队伍建设过程中，要重视提高教师队伍的生活素质。在这一过程中，我们可以为老师们搭建一个有关的学习、沟通和共享的平台，从而提高他们的生命教育意识。同时，学校也要重视老师自身的发展，在合适的时机，为老师们建立有关的项目研究，或者为他们创造进修的条件，通过各种方式来增强他们的生命教育素质。

2. 开展多元化的实践活动，丰富学生的生命体验

生命教育和心理危机干预的目的，仅仅依靠教师的说教是不可能达到的，特别是对于小学生而言，他们更需要在行为和实际中进行指导。很多小学都会在校内组织一些活动，而学校完全可以利用这样的活动来进行生命教育。例如，在放映影片的有关活动中，学校可根据目前学生的实际情况，精心编排《阿甘正传》《小孩不笨》《地球上的星星》等有关生活题材的影片。这些影片对同学们有不同程度的启发。又比如，为了培养同学们的爱心和爱心，学校可以组织一些募捐活动，或者到孤儿院、养老院去献爱心，让他们更加懂得生活。学生们在亲身体验中，也能得到启发。

3. 磨炼学生的挫折意识，帮助学生认识自己的能力和价值

首先，要对我国中小学教师存在的各种心理危机进行界定。通过对《尊重与希望》一文的分析，我们可以把中小学生的心理危机划分为“自我认同的困惑”、“学业上的压力”和“家庭关系的不安定”三个方面。“自我身份困惑”是中小学生在认识上出现了迷茫与分裂，不知该如何去适应新的发展时期。学业压力是学生因学业水平提高而出现的紧张与焦虑。家庭关系不稳定主要表现在：家庭生活条件不稳定、父母离异、家庭成员之间存在着紧张的关系。

针对不同的心理危机，应采用相应的应对措施。首先，在小学阶段，要对自己的身份感到困惑，要给予关怀与指导。老师与父母应通过充分发挥学生的特长，增强学生的自信心，树立对自身能力与价值观的正确认识。

其次，针对高学习压力的中小学学生，应给予情感上的帮助，并在学业上给予辅导。在教学过程中，教师要密切注意学生的情感变化，及时与其交流，适时地给予鼓励与支持。父母亦应与子女沟通，了解子女的难处，并给予适当的学习辅导。

#### 结语

在生命教育视域下，对中小学生学习有效的心理危机干预，对于促进其健康发展具有重要意义。在对其进行了解的基础上，借鉴其基本原理，制定切实可行的实施途径，对其进行有效地解决，从而使其走出心理困境，养成良好的心理品质。这对促进我国儿童学业成绩的提升，促进社会的和谐发展，都将起到积极的作用。为此，在生命教育视野下，学校与社会应携手合作，关注小学生的心理健康状况，并对其进行有效的心理援助和干预。

#### 参考文献

- [1] 沈晓萍. 滋养心灵 阳光学生：江苏省苏州工业园区胜浦实验小学生命教育活动掠影[J]. 江苏教育, 2020(48).
- [2] 芦芳. 共享生命之美：小生命教育的独特视角[J]. 江苏教育, 2020(40).
- [3] 石雪. 带着童话与教育戏剧色彩的生命教育——记北京市府学胡同小学朝阳学校“生命教育与心理教育工作坊”[J]. 华夏教师, 2020(1).