

教师如何促进小学生良好心理素质的发 展策略

张保全

河南省泌阳县羊册镇古城学校

摘要:近年来,心理健康问题在学生中日益突出,让人们开始关注学生的身心健康。心理健康教育在小学教育中被逐步重视,归根到底,是为了更好地促进学生身心健康的全面发展。心理健康课程是心理健康教育的最重要的形式之一,积极心理学视角,关注开发学生的内在资源,探索发现学生潜能,已经成为现代心理学家和教育家追求的共识。本文将聚焦专注于以积极心理学为视角的小学心理健康课程设计与实施,探索如何开展以积极心理学视角的心理健康教育。

关键词:教师;小学生;心理健康;发展;策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.01.068

引言

小学心理健康教育是培养青少年健康成长和全面发展的必要途径,也是全面建设素质教育的重要举措之一。近年来,我国重视小学心理健康教育,多项政策措施推出,相关的理论研究、实践活动也不断深化。

一、心理健康理论概述

(一)心理健康理论的定义

心理健康理论主要是指在教育的过程中,要注重学生的心理健康教育,要确保学生能够树立积极、健康、乐观的心理状态,并成长为具有正确的人生观、价值观和世界观的完整的人,对社会能够产生积极向上的作用。

随着时代的发展与社会的进步,社会生活的内容更加丰富,社会上存在的诱惑以及不良的信息引导也更多,因此学生的心理健康教育十分重要。尤其是在当前学习压力大,学生的学业负担过重的情况下,许多学生就容易出现或多或少的心理问题。同时,随着物质生活的富足,互联网的普及,学生接触到的信息纷繁复杂,这对于心智不够成熟的学生而言都是极大的诱惑,也在一定程度上加剧了学生的心理问题的出现。所以心理健康教育需要渗透进多学科教育的体系中。

(二)心理健康理论的分类

1.自我认知理论

自我认知理论指导着学生对自身的认知。在作文教学中,教师可以引导学生通过自我反思、深入分析和自我评价等方式对自己完整的、客观地认识。通过自我认知的过程,学生可以更好地发现自身的优点和不足,从而针对性地提高自己的作文能力和心理素质。

2.人格理论

人格理论可以为教师指明学生个性特点和行为模式,进而更好地引导学生在作文过程中的情感表达和思

想具体化。在作文教学过程中,教师可以因材施教,针对不同的学生性格特点,灵活设计作文题目和提供不同的指导方法,从而激发学生的写作热情和创造力。

3.自我效能感理论

自我效能感理论认为,个人通过积极的思想、行为和情感等方面的表现,可以有效地实现目标,从而提高自己的自我效能感。在作文教学中,教师可以通过给学生提供情境化的学习环境,激发学生的学习兴趣 and 积极情感,并及时给予学生肯定和评价,从而提高学生的自我效能感,培养学生的自信心和自尊心。

二、小学心理健康教育的内涵

小学心理健康教育主要包括以下内容:情绪管理、人际交往、自我认知、学习习惯、安全防范、生理卫生等,以及特殊群体的心理辅导。在实施过程中,需要采用多种有效方式,如课堂教学、专业辅导、心理测量、听诊咨询等,针对不同年龄阶段和特点的青少年,因材施教。小学心理健康教育的目标是帮助青少年自我认知,自我管理,形成积极健康的心理状态和生活方式,提高身心健康水平。同时,也有利于减轻学校心理问题的发生和健康情况的改善,提高教育质量和效果。

总之,小学心理健康教育是不可或缺的,对于帮助青少年健康成长和全面发展具有重要的作用。未来,应不断完善小学心理健康教育体系,提高教育质量,为全面建设素质教育做出贡献。

三、加强心理素质锻炼对于学生成长的意义

加强对学生的心理素质锻炼有利于实现学生的心理健康发展,促进学生形成健全的人格、养成健康的心理状态。健康的心理状态和健全的人格对于个人的成长与发展至关重要。因为随着社会的进步,社会对于人才的要求也变得更加的全面,对于人才的要求不再仅仅以学历为主要考虑的依据,而是要兼顾人才的心理状态,身

体素质, 思想道德品质修养等等。所以加强学生的心理素质锻炼也是为了帮助学生树立一个健康积极的心理状态而采取的举措, 有利于促进学生健康成长。

加强学生的心理素质锻炼可以提高学生承受压力的能力。当今社会人们的心理压力都很大, 学生的学业负担, 升学压力, 家长殷切的希望和老师的谆谆教诲都是学生的压力来源。因此必须加强对学生的心理素质的锻炼, 以提升学生的抗压能力, 为以后的学习和工作奠定基础, 避免在学生的人生道路上因为心理问题而出现无法挽回的变故。

四、当前小学心理健康教育存在的问题

(一) 教育资源不足

普通小学在心理教育课程、心理咨询机构、心理医疗设施等方面的投入不足, 导致心理健康教育覆盖率较低, 特别是在偏远地区或者教育条件较差的学校中, 心理健康教育的不足更加明显。

(二) 教育内容不够实用

当前的心理健康教育课程虽然都在强调情感管理、自我认知、人际交往和学习习惯等方面的教育, 但是在实际过程中, 很多学生并不能从这些课程中学到真正实用的、能够应用于日常生活的知识和方法。教育内容缺乏切实性, 容易让学生感到厌烦和无聊。

(三) 教育方法单一

多数小学的心理健康教育方法依然以课堂教育为主, 而忽略了其他实用的教育方式。学生们有时需要更多的情感沟通、心理解释和咨询服务。因此, 学校应该采用更多元化的教育形式, 让学生们身临其境地感受, 从而更好地理解和记忆所学习的知识。

(四) 评估机制不完善

目前小学心理健康教育缺乏有效的评估机制。让学生参加个人自我评估、教师评估和学生父母参与的互动讨论等方法, 以便对学生的真实情绪进行评估。

(五) 不同群体心理教育缺乏个性化

虽然一般的心理教育应该面向每一个学生, 但是在不同学段、不同年级和其他不同群体上, 由于学生性格、生活习惯等方面存在较大差异, 所以应该采取不同的教育方法和教学方式, 以达到更好的教育效果。

五、促进小学生良好心理素质的发展策略

(一) 强调积极情感体验

小学生身处成长期, 情感体验会影响到他们的自我形象和情绪管理。因此, 课程初衷应该是帮助学生建立积极的情感体验, 激励他们更加坚定自我认识与自信心。学生需要学习一系列积极情感体验技巧, 比如积极

乐观、强大的自我意识、情感管理和人际沟通能力等。通过互动参与和过程体验, 可以更加深刻地理解自己和他人情感需求和行为方式。注重个体的自我探索与成长, 小学生需要探索自我, 发现自我, 才能更好地面对命运的挑战和选择。通过以身体、心理、精神为载体的自我探索和成长, 学生能够更加全面地了解自己、发现自我潜能、提高自我效能感和自尊心。课程教学应注重学生的实际情况, 以问题引导和素材设计为基础, 让学生深入体验自我认知、情感体验和心理探索的过程。

(二) 心理干预的宣传与推广

心理健康教育的宣传和推广应该全力加强, 应让所有学生和家, 包括老师和校长都能了解课程内容与意义, 鼓励他们积极参与。针对年龄群体和孩子的成熟程度, 制定和适应不同目标学生的具体宣传策略, 让学生和家长更加容易接受。在教材设置上, 应该按年龄、学科和心理问题不同, 进行细分设置, 分类提供学生心理问题的解释和留校内的解决办法, 并以积极引导学生去寻求帮助而不是制造安全隐患的目的。教材应该语言简明易懂, 让学生容易理解应该采用文字、图像、音频和视频等多种媒介, 使学生更具参与性、互动性, 提高他们的学习兴趣。心理健康教育应当采用实用化和可操作的形式为主, 这样能更好地激发学生的兴趣和引发学生内心对心理健康问题的自我发掘及认识。例如要采用一系列的文化活动, 如社区活动、分组活动、自我放松技巧培训等, 以增强心理健康教育的寓教于乐性, 让学生在快乐中自主掌握一个心理自我控制的本领, 而不是单一的理论课上的传授。

(三) 学生心理健康家校共育路径

转变观念, 重视心理素质教育对学生成长的作用。学校、老师、家长以及学生都必须认识到心理素质教育对于学生的发展的重要意义, 只有这样才能保证心理素质教育的顺利开展。学校要邀请心理教育专业人员来校进行心理教育与学生个人发展之间的关系的知识普及, 以提高教师、学生对于心理素质教育的重视程度, 同时还要定期邀请学生家长来学校参与心理素质教育的培训, 让家长也认识到心理素质教育的重要意义。要积极探索心理素质教育与家庭、社会相结合, 学生的心理素质教育离不开家庭和社会的共同努力, 所以学校要积极探索家长和社会共同为提升学生的心理素质教育贡献力量。家长要在日常生活中多关注学生的心理状态, 社会要改变不良的风气, 为学生的健康成长营造良好的社会环境。

(四) 借助叙事疗法开展心理健康教育

叙事疗法对小学生的心理健康起了一个非常积极的作用，它首先是将学生这个主体看作是一个问题，分层次地通过叙事叙述和问题外化等方法来解决问题，从而达到一种治疗的作用。在小学生的心理教育课堂，教师们更应当注重的是优秀的教学反馈。叙事心理治疗充满了很多哲学，教师在进行课堂教育的时候，应当先了解叙事治疗的概念。如果用一板一眼的课程教学，肯定是不能让学生体会到叙事疗法的积极性。通过帮助学生挑战他们所面临的心理问题，比如不敢和同学交际，害怕回答问题，恐惧学习处理不好，家长与自己的关系，缓解学生的压力，帮助学生认识自己等。学生和老师之间应当有丰富的互动，因此在教学上不能采用老旧的教学方法，应当利用环境和相应的教学资源与学生进行深层次的交流才能够更好地理解学生，并且让学生对老师充满信心，对课堂充满喜爱。

叙事疗法是通过以上的途径来帮助学生解决困难，在心理课堂对学生进行教育的时候，要从学生本身出发，从细节出发。第一个步骤就是要让学生认识自己，比如有的学生不善于交际，是源于性格还是源于家庭教育。他们不擅长和人交际，是恐惧交际还是由于自己的经历才造成内向的性格。有的学生有厌学心理，那就要从他们本身以及学习的环境来进行分析。是学生觉得对教师的教学方法不太适应，还是压力过大，不敢积极主动地解决问题。又或者是由外在的事物吸引着他们，让他们无暇顾及学习。叙事治疗认为，每个个体都是产生问题的原因，同时每个个体也都是解决问题的专家。所以要先让学生对自我进行独立思考，先将自己视为问题所在。可以让学生先进行对自我的叙事，讲讲自己的经历，讲一讲家庭和自己所处的环境。从对具体事件的讲述重温心境，通过对过往的回忆来进行深层次的思考。同时也可以以他人的视角来表达，比如别人的故事，别人做了什么事影响到了自己，改变了自己等等。有时候学生在生活中出现问题的时候，很可能是没有打开他们的心扉，用叙事治疗的方法来让学生认识自己，和从多角度看待问题。不仅可以了解到问题的根源，还能解决问题。

（五）师生进行交流，深入了解学生

在传统的认知中，可能会忽视小学这个年龄层的学生对自我的认同感。教师们会觉得，学生年龄小不懂事，忽视了学生的多元性。对于同一件事物的思考，小学生也会有自己的看法，他们的看法有可能是正面的，也有可能是负面的。包括在生活和学习上，学生都有对事物感知的自我判断。有的学生会觉得做某一些积极向上的事是没有意义的，也有的学生为了获得广泛的认同

而随大流去做某一件事。教师在心理健康教育课上要加强与学生的互动，通过和学生的互动，了解学生内心的想法。要走进学生的内心，引导学生将内心深处的自己释放出来。

每个人都是生活的主角，在叙事疗法的心理健康教育课堂上，将学生视为需要解决的问题，不能只将学生视为单纯的学生和需要教育的孩子。与学生保持平等的状态，了解学生的问题所在，引导学生讲述自己的故事和表达出自己的问题，要让学生展示自己的思想，增添对学生的认同，让他们感受到自己是独立的个体。教师要掌握好自己的教学方法，要成为学生的知心老师，而不是单纯地教授知识的严肃教师。如果还是用平常的教学来进行教育，学生会产生抵触的心理。尽量拉近与学生的关系，引导学生散发自我。在倾听学生的过程中，进而解决问题。

结语

小学生心理健康教育应该呈现出的特点是，以积极心理学为核心，理念清晰简单的特性，课程设计和内容的科学性和强化性、互动性和实践性。同时，设计具有年龄差异、班级文化差异和区别化实施效果的课程设置，以及采用平衡的态度和理性的方法探究学生心理健康教育良好策略，帮助孩子们摆脱焦虑中的困惑，智慧地面对当下复杂的心理现实，同时也为进一步促进孩子们的快乐成长注入了源泉。

参考文献

- [1] 张玉, 荆玉梅, 陈明锋. 农村中小学教师心理健康素养的影响因素及提升策略[J]. 西部素质教育, 2023, 9(3): 137-140.
 - [2] 刘辉. 浅析网络环境下小学生心理健康教育策略研究[J]. 今天, 2023(24): 0246-0248.
 - [3] 刘诗敏. 幼儿园教师的师德建设与幼儿健全人格的培养[J]. 现代教育论坛, 2023, 6(2): 13-15.
 - [4] 安旭. 小学语文作文教学的策略探究[J]. 新作文: 教研, 2023(1): 2.
 - [5] 董志文, 曹毅, 侯玉波, 等. 社会比较与中小学教师心理健康: 职业压力与心理弹性的作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(6): 876-881.
 - [6] 彭双, 张晓敏, 黄玉珍. 中高年级小学生心理特点与行为特征探究[J]. 心理学进展, 2023, 13(12): 5.
- 课题项目: 本文系2023年度驻马店市农村学校应用性教育科研课题“小学生良好心理素质的培养研究”(课题编号: ZJYYKT2023-135)的阶段性成果。