

小学生常见的心理健康问题及应对方法

余金燕

清远市清城区龙塘镇中心小学

摘要：虽然双减政策的实行让小学生的学习负担得以降低，但是他们所面临的学习压力仍然很大。面对学习压力，小学生的心理健康问题必须要得以高度重视。为了能够促进小学生的健康成长，解决小学生心理健康问题，文中对小学生常见的心理健康问题进行了梳理，并就如何应对这些心理健康问题提出了几点建议。希望通过这些举措可以有效地解决小学生心理健康问题，让小学生可以健康的成长。

关键词：小学生；心理健康；应对方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.02.218

引言

随着时代的发展，小学生的学习压力越来越大，他们肩负的责任也越来越重，他们的心理健康问题也变得严重起来。小学生是一个特殊的群体，他们的心智尚未成熟，容易受到各种不良因素的影响，产生不健康的心理。但许多小学生的心理问题并不明显，大多都是潜在的，教育者需要掌握一定的心理健康知识，才能及时识别、发现学生出现不良的心理问题，并能采取相应的、恰当的方法进行干预，避免出现严重的心理问题。

一、小学生常见的心理健康问题的主要表现

（一）自卑心理

自卑心理主要表现为对自己缺乏信心，感觉在各方面都不如别人，平时比较胆小、怕事，遇到事情第一时间觉得自己不行，无法胜任。自卑是因为过分否定自己，没有认识到自己的价值所在，一个自卑的人往往过低评价自己的形象、能力和品质，总是拿自己的弱点和别人的长处比，觉得自己事事不如人，在人前自惭形秽，从而丧失自信，悲观失望，不思进取，甚至沉沦^[1]。自卑心理一旦形成，就会对人的心理发展产生严重的消极影响。小学生的心理正处在发展阶段，对别人的评论比较敏感，家庭条件不好或学习成绩不理想等情况下，如果遭到批评或嘲笑，自信心极易受挫，从而形成自卑心理，这种自我否定的意识，容易引起消极的情感，思想观念也会发生变化，将会严重影响他们的学习和生活。

（二）孤僻不合群

每个人都要与人接触，与人交流，所以必须拥有正常的人际交往，一个人一旦缺少正常的人际交往，快乐或苦闷的心情无法宣泄，就容易出现心理问题。通过调查发现有些学生不善与人交往，与别人合作有困难，性格孤僻，不愿意与人接触，待人比较冷漠，不合群，

在学校里越来越沉默寡言，每次放学都是一个人早早离开，做什么事都独来独往，没有什么朋友，同学们也有点有意无意地远离这些学生。这些学生给人的感觉就是对什么都没兴趣，活在自己的世界里，做事缺乏热情，有的甚至非常易怒，容易发脾气、骂人等等。由于人际关系不好，社交需求没有得到满足，其实他们的内心是很痛苦的，情绪长期压抑，会令人心灰意冷，严重的还会导致抑郁。

（三）焦虑心理

焦虑心理是一种以担心、紧张或忧虑为特点的复杂的情绪状态，经常会为一些很小的事而不高兴，不满意，还会因为不满意而抱怨，要么抱怨身边的人，要么抱怨周围的环境，觉得什么事都不如意，内心烦躁不安、精神紧张，从而无法放松，形成焦虑心理问题。小学生虽处于无忧无虑的年纪，但他们也会因为害怕学习成绩不好，被老师批评、家长失望责骂，或因为同学关系处理不好，被同学孤立嘲笑等的影响，而产生焦虑心理。在各种焦虑中，由于学习压力过大，而产生的学习焦虑比较突出，过于担心考试会考得不好，精神特别紧张，在学习的过程中产生紧张、不安，恐慌等情绪，常表现为心神不宁、自卑自责、惶恐急躁等，很多看起来是“叛逆”的表现，可能都是焦虑的信号。

（四）厌学心理

厌学心理是学生对学习的负面情绪表现。主要表现为学生不爱上学，不愿意做作业，对学习提不起兴趣，跟不上学习进度，又没有追赶上去的信心与毅力。不喜欢大人问及学习上的事，对父母的询问要么不回答，要么不耐烦，要么转移话题，学习打不起精神，但其他事情却十分活跃。他们对待学习的态度非常地消极，对学习的价值感受特别不好，对学习有严重的抵触心理，他们认为学习知识，对他们的生活是没有意义的，不上

学、不学习，他们也能活得好好的，甚至会用不去上学作为威胁。还有一些是成绩一直特别好的学生，有较强的优越感，可是一旦别人超过自己，或者成绩下降后追赶不上来，学习信心受到严重打击，失落之后无法面对自己的失败，逃避学习，也容易产生厌学心理。厌学问题已成为阻碍学生身心健康发展的重要问题。

（五）敏感和叛逆

小学生的自我意识和独立意识，随着年龄的增长不断增强，凡事都想自己拿主意，希望家长和老师能尊重自己，不喜欢别人把自己当成小孩子，但很多时候，由于他们心智尚未成熟，家长和老师对他们会有诸多限制，极易造成逆反心理。大人越反对，他们越是要做，不管对错，抵触情绪非常强；同时自尊心要求高，性格倔强，个性突出，但心理承受能力却比较低。因此，当他们的自尊心受到伤害的时候，常常神经过敏，多疑，生活中发生的任何变化和刺激，都可能引起他们的负面的情绪，家长或老师随口一句话，他们就会生气、甚至愤怒，情绪波动比较大，而且很容易走向极端，同时，为了表现自己的与众不同，他们对任何事情持批判的态度，不轻易认同成人的看法^[2]。

（六）上网成瘾心理

上网成瘾的学生会花大量时间上网，上网成了一切活动的中心，不上网就会觉得难受，时刻惦记着网络，控制不住自己，干什么事都没兴趣，无法专心做其他的事，并且经常用说谎来掩盖自己对网络的迷恋程度。以往，上网成瘾主要出现在中学生，但由于疫情的影响，网课成了小学生主要的学习途径，手机、电脑、平板等电子产品主动地进入了小学生的生活与学习当中，而小学生在被动接受的同时，新奇的网络世界里，游戏、聊天、电影视频、新闻资讯和购物等，无一不在吸引着他们，这些新鲜的事物，比学习有趣多了，小学生的自制力和自律性还是比较低的，很多学生沉迷在网络里就出不来了，经常无节制地上网，想办法让他停止上网时，会有很强的情绪波动，学习成绩直线下降，严重的还会出现不吃不睡，影响到身体健康。没有上网课前，家长一般会限制他们的上网时间，多数小学生在家主要是看电视，其他电子产品大多需要家长陪同下才能使用，但网课开始后，很多家长自身也有工作，不可能时刻看着他们，他们便可以随意使用，并自由支配上网时间，这就使得很多小学生有机会花费过多的时间在网络上，从而发展形成上网成瘾心理。

二、小学生常见的心理健康问题的应对方法

小学生的心理健康问题虽然多样，但形成的原因并不复杂，关键还是要及早发现，及早干预，避免产生严重的心理健康问题。俗话说：“心病还须心药医”，只要针对原因，“对症下药”，就能收到积极的成效。对于以上常见的小学生心理健康问题，可采取以下的应对方法：

（一）进行专门的心理健康教育

在小学开设专门的心理健康教育课程，针对不同的问题采取团体辅导或个案教育，帮助小学生了解心理健康的基本知识，正确认识自己的心理健康状况，提高小学生的心理健康素质，要使小学生知道有问题要学会求助，对小学生的心理问题做到早预防、早发现、早解决。并通过学习，提高小学生应对挫折的能力，掌握正确的心理调节方法，养成自信、乐群的心理品质，建立正确的学习观念和生活观念，减少不健康问题的产生。还应该加强小学生的网络心理健康教育，让小学生对网络有正确的认识，提高网络的自制力，防止网络对小学生造成不良影响。

（二）消除小学生自卑孤僻心理

小学生的自卑和孤僻心理，经常是一起发生的，有自卑心理的学生通常不擅于交际。教师首先帮助他们找到自己的优点，找到闪光点，让他们认识到自己的长处，并对自己做出中肯的评价，不要一味地盯着自己的短处，要发挥自己的长处，通过扬长避短来克服自卑孤僻心理。其次是老师要与家长建立信任关系，并且联合各科老师共同给学生增强自信心，用积极的语言暗示，想尽办法提高他们的自信心，可以引导学生以勤补拙，通过勤奋努力，把更多的精力用于发展自己其他方面的长处、优势，在某个方面做出成绩赶超他人来克服自卑孤僻心理。最后是针对学生的具体问题，教给学生人际交往的技巧和方法，调整认知，建立新的人际交往，帮助学生克服自卑孤僻心理。

（三）缓解焦虑心理

对于处于焦虑状态的学生，家长和老师要给予更多的关怀，理解和接纳孩子的恐惧和害怕，鼓励他们把内心的想法和感受分享出来，使他们能真切地感受到集体的温暖。首先，要释放焦虑情绪，可以让家长多带孩子外出游玩，出门呼吸新鲜的空气，深入接触大自然，有益于减少孩子的焦虑情绪。老师也可以多组织班集体活动，同学之间的嬉戏玩乐，也能释放焦虑情绪。其次，对焦虑的学生，一定要少批评，多鼓励，只要有进步就要及时地表扬，无论是哪方面的进步，这样做可以增强

他们的自信心,帮助他们适度缓解焦虑。对于学习焦虑的学生,可以把大目标拆成小任务,一小步一小步地完成,看似难以完成的任务,也就在不知不觉中高效地完成了学习任务,并取得较好的效果,这样学生可能会有成就感,心情也会放松,产生喜悦的感觉,这样在面对学习时,孩子更容易将学习当作一项愉快地分泌多巴胺的过程,而不是会带来痛苦的毫无价值的学习任务。对于考试焦虑的学生,要帮助他们正确认识考试的意义,降低过高的期望,减轻心理负担,考试前学会自我调整,如自我安慰,心理暗示,转移注意力等方法。同时也要干预父母的焦虑,很多学生的学习焦虑、考试焦虑都是来源于父母,父母要降低预期,只要孩子尽力了即可。

(四) 消除厌学心理

要消除学生厌学心理,首先要了解学生厌学的原因,造成学生厌学心理的原因有很多,可能是学生的个人因素,也可能是家庭因素、学校因素或社会因素,找到原因之后,正确看待和接纳学生不想学习的情绪和想法,尽量平和、理智地面对和处理这个问题。首先要让学生感受到自己是被理解的,是被关注的,跟学习成绩无关,家长和老师更关注他们的身心健康,而不是成绩。其次对学生要多一点鼓励与肯定,降低期望,不要超过孩子的承受能力范围,并树立一个个合理的小目标,让学生产生自信,调动学生的学习积极性,强化学生的学习动机,发现学生的闪光点,综合评价学生,不唯分数论。出现厌学心理,要针对不同的原因,采取不同的方法,帮助他们重新唤起学习的欲望。

(五) 消除小学生逆反心理

对于有逆反心理的学生,首先要学会理解他们,站在他们的角度来看待他们^[3],分析原因,找到沟通的桥梁,增加信任度,千万不能硬碰硬,这样只会适得其反,甚至会加重他们的逆反心理,加大消除难度。家长和老师都要多关注学生的心理需求,做到真正关心他们,当孩子因逆反而产生愤怒、烦躁、焦虑不安等情绪时,我们要先冷静下来,处理好自己和孩子的情绪,接纳他们的现状,深入了解孩子行为背后的原因,让他们能放下戒备,敞开心扉,为我们帮助孩子提供可能性,从而消除逆反心理。其次是通过沟通让学生明白,家长和老师,对他们的要求和批评,都是善意的,目的都是为了他们好,为了让他们能学得更好,走得更远,拥有更好的人生。最后还需通过集体的力量,开展有针对性的班级活动,培养学生的思想情操,树立正确的人生观

和世界观。

(六) 消除上网成瘾心理

当发现学生有上网成瘾心理时,要减少对学生的责备,要与学生开诚布公地进行交流,倾听他们的感受,关注他们的需求,利用好的时机对他们进行科普宣教,让他们明白合理控制上网时间的好处,在协商的前提下,共同制定行为契约,主动接受外界的监督。首先,要与家长达成一致的教育方向,家长需定期与孩子进行交流,交流的过程中,不批判不评价,只表达自己的想法和感受,及时发现孩子的情绪和问题,与孩子保持良好的互动,并发展孩子健康的兴趣和爱好,尝试用另一种爱好代替上网。其次,老师也要创造条件让学生参加班里组织的互助小组或兴趣小组等,多与同学交流和学习,在现实的生活中,体会到成就感和快乐,从而减少对网络的依赖。最后,需要帮助学生树立正确的网络意识,共同制定一个日程表,通过积极的方式,逐步减少上网的时间。比如可以安装一些软件进行定时,帮助监督上网时间,或者改变上网的时间,打破原来上网的习惯等。

(七) 发挥家庭教育功能

小学生出现心理健康问题,不可否认大部分都与其父母有关。开展心理健康教育,不能只依靠学校和老师,更重要的是学校要帮助家长发挥家庭教育的功能,所以学校要有计划地组织家长进行学习,对家长进行小学生心理健康相关知识的培训,为家长宣传家庭教育科学理念知识,引导家长要学会尊重孩子,学会倾听与沟通,善于察觉孩子的各种情绪,构建良好的亲子关系,对于预防孩子的心理健康问题,帮助孩子健康成长极为重要。教师在平时的教学中,也要留心观察,及早发现学生潜在的心理问题,给予家长适当的指导,家校合作,齐心协力,共同解决学生的心理健康问题。

参考文献

- [1] 邹红萍. 关爱心理健康 促进小学生全面发展[J]. 读写算, 2018(20): 48.
- [2] 曾丽晴. 中学生逆反心理的成因及其消除对策[J]. 中学课程资源, 2008(08): 106+127.
- [3] 刘晓君. 小学生心理叛逆现象的原因及对策[J]. 陕西教育(行政版), 2008(Z2): 101.

作者简介: 余金燕, 1980年10月, 女, 汉, 广东清远, 本科, 教师, 小学数学一级教师, 研究方向: 数学、心理。