

浅谈心理疏导在小学心理健康教育中的融入

刘蕴慧

井冈山大学附属学校

摘要：对于小学生来讲，保持良好的心理健康尤为重要。他们正处在一个充满好奇、探索的阶段，他们的心理如同一张白纸，需要教师去细心呵护。而不良的心理情绪会对他们的健康成长构成威胁，作为教师必须重视如何通过心理疏导去帮助学生面对并克服这些不良心理情绪。教师需要采取科学有效的对策，包括与学生建立良好的沟通渠道，了解他们的内心需求并提供针对性的帮助等，引导他们学会从积极乐观的角度去看待问题，能够在小学的学习生活中健康成长。为此，本文将分析心理疏导的概述、意义、小学生现阶段心理存在的问题，并提出一些心理疏导的策略，希望可以为教师提供一些借鉴。

关键词：心理疏导；小学教育；心理健康教育；心理干预

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2025.01.124

引言

小学是学生性格塑造和行为习惯养成的关键阶段，但在现实中，由于家庭、学习等各种原因，学生很容易陷入一些不健康的心理状态。这对他们的身心健康成长构成威胁，也给教师的教学工作带来了挑战。所以教师必须对小学生的心理健康教育给予高度的重视，探究那些能够帮助学生摆脱心理困扰的有效心理疏导策略。为学生创建一个更加健康的学习生活环境，让每一个学生都能在健康中前行。

一、心理疏导的概述

（一）心理疏导的定义

心理疏导是一种心理干预手段，其核心在于通过专业的方法帮助个体解决心理问题，提升心理健康水平。在小学阶段，是学生心理发展的关键期，他们的心理素质、情绪管理、人际关系等方面都需要得到正确的引导。

心理咨询是心理疏导的重要形式之一，它主要针对的是那些在学习、生活、人际关系等方面遇到问题的学生^[1]。心理教师通过与学生建立良好的沟通关系，了解他们的困惑、需求，提供有效的建议以帮助他们走出困境。

心理治疗是心理疏导的另一个形式，它主要针对的是具有心理问题的学生。这些学生在情绪、行为等方面出现了异常，需要通过心理治疗手段进行干预，以帮助学生缓解心理压力，恢复健康。

（二）心理疏导的理论基础

心理疏导作为一种改善学生心理状态的重要心理干预手段，其理论基础深厚，理论基础主要围绕健康心理学、认知理论展开，同时也结合了一些其他心理学流派的思想，主要如下：

1. 健康心理学：它揭示了心理和生理之间相连的纽带，指出心理健康不仅是心理状态的问题，还与学生身体健康息息相关。为了维护心理健康，教师需要关注并

理解这些关键因素。这个理论为教师提供了了解心理健康的途径，并提供了实用的策略方法，帮助教师更好地引导学生在日常生活中更好地管理自己的情绪、应对压力，达到身心的和谐平衡。

2. 社会认知理论：它揭示了人们在社会环境中，认知、情感与行为是如何相互交织影响的。这一理论指导教师通过提高个体对心理健康的认知水平来减轻消极情绪、改善不良行为，从而推动个体的心理向着更加积极健康的方向发展。

3. 人际关系理论：它揭示了个体心理健康与人际交往之间的联系。简单来说，这个理论关注的是学生如何与他人进行互动交往，以及这些互动如何塑造他们的心理状态。当学生与他人建立起积极健康的人际关系时，他们的心理健康也会因此受益。这种良好的人际关系可以为学生提供情感上的支持，还能增强他们的社交技能和自我认知^[2]。所以要想保持心理健康，就需要注重与他人的交往方式，努力维护积极的人际关系，以更好地进行生活。

4. 发展心理学理论：它揭示了人们在不同年龄阶段可能遇到的心理问题，以及如何通过有效的教育干预来促进健康心理发展。这种分阶段的、有针对性的心理健康教育，可以更好地满足不同年龄段人群的需求，帮助他们实现更加全面健康的心理发展。

二、心理疏导在小学心理健康中融入的意义

（一）促进学生情感健康发展

小学生正处于情感发展的关键时期，他们面临着来自家庭、学校、社会方面的多重压力，容易产生焦虑抑郁等情绪问题。心理疏导的融入能够帮助教师及时发现学生的情感困扰，通过倾听、引导等方式帮助学生缓解负面情绪，建立积极的情感表达方式。这有助于学生在面对困难时保持平和的心态，以更加健康积极的方式面对学习与生活。

（二）降低学生学习生活压力

小学生在学习过程中要面对繁重的课业负担，还要应对各种考试。这些压力可能会对他们的心理造成负面影响，导致学习兴趣下降、焦虑等问题。而心理疏导通过提供情感支持，能够帮助学生建立正确的自我认知，学会调节情绪、缓解压力，从而使学生能够在健康的氛围中学习成长。

（三）提升学生人际交往能力

小学阶段是学生步入正式学习的关键阶段，他们开始逐渐融入集体生活，与教师以及其他学生交往成为他们日常生活的重要组成部分。心理疏导的融入能够帮助学生建立正确的人际交往观念，学会与人友好相处、相互尊重，进而提升人际交往能力，为将来的学习生活适应奠定良好的基础。

三、小学生常见的心理问题分析

（一）学习压力过大

在“应试教育”的教育模式下，小学生背负着沉重的学业压力。这些压力来自于日常的学习任务，还有家长与教师以及社会对于成绩的过度关注。当这些压力逐渐累积，而小学生又缺乏有效的排解途径时，他们的心理健康状况很容易受到影响^[3]。举例来讲，过大的学习压力可能会让他们变得精神不振、失去食欲，甚至引发考试焦虑以及厌学等严重的心理问题。这种情况不仅影响他们的学习成绩，更会对他们的心理健康造成不可估量的损害。

（二）社会风气影响

小学生的心理健康也会受到周围环境、班级氛围的影响。在小学阶段，他们对于世界的认知还不够全面，其观念容易受到外界的影响而产生偏差。当面对复杂的社会现象时，他们可能会因为缺乏足够的辨别能力而做出错误的判断，如变得自私、骄纵任性等。这些心理健康问题会影响他们的个人成长，也会对他们的人际关系产生负面影响。

（三）家庭教育影响

小学生自诞生起，家庭就是他们最初的成长空间。家长在日常生活中的言传身教会悄无声息地影响着学生的心理健康。但每个家庭都有自己独特的教育方式，一般都过为两极分化，有的家长过分溺爱，对学生百依百顺。有的则认为学生必须要严格遵守他们的命令，对学生过于严厉。这些不同的家庭教育方式并非都对学生有益，过度的溺爱可能会让学生变得依赖性强，缺乏独立解决问题的能力。而过于严厉的教育则可能让学生产生叛逆心理，甚至变得自卑。这些不良的家庭教育方式都可能对小学生的心理健康造成负面影响。

四、心理疏导在小学心理健康中融入的策略

（一）重视日常引导，捕捉学生心理动态

在日常的教学的过程中，教师不仅需要传授学生知

识，还应该守护学生的情绪健康。细心关注学生的心理情绪状态，对于每一位教师来说都是一项重要的任务。教师应该重视日常生活中的引导，通过仔细观察、对话等方式捕捉学生的心理动态。

举例来讲，在班级中有一名学生情绪有些低落，教师就需要上前去询问这名学生到底发生了什么。学生可能一开始会有些犹豫，但只要教师能够耐心的引导，他们就能够在敞开心扉。他们可能会谈到学习上的压力、家庭中的矛盾或是与同学之间的误会。这时候教师需要做的就是认真倾听，并不时地给予一些鼓励的话语。当学生倾诉完自己的困扰后，教师需要先肯定他们的勇气，然后与他们一起分析问题的根源。告诉学生这些困扰都是正常的，重要的是要学会面对和解决它们，接着根据这些问题的根源给出一些具体的建议，帮助学生缓解压力。在这个过程中，教师是学生的引导者，也是他们的朋友。这种日常的关心帮助，能够让学生感受到温暖，更加自信地面对未来的挑战。教师也能够在这个日常引导的过程中收获了更多的心理疏导经验，在之后的心理健康教育中能够更好地运用。

（二）开展心理晨会，共享学生心理烦恼

开展心理健康晨会是一个实用有效的心理健康教育方式，这样的晨会能够为学生提供了一个倾诉分享的平台，还使教师能够及时了解学生的心理动态，进行有针对性的心理疏导^[4]。在每天的晨会时刻，教师可以鼓励学生畅所欲言，分享自己近段时间的烦恼或快乐。这种开放式的交流方式能让学生感受到被理解，从而更愿意敞开心扉。

在听取学生的发言时，教师需要全神贯注地去聆听每一个学生的心声，无论是烦恼还是快乐，教师都应该给予足够的关注，并第一时间进行引导和评价。举例来讲，一名学生讲述了他的烦恼，主要是因为他的学习成绩进步缓慢，所以回到家中不敢和家长说。在倾听之后，教师可以告诉学生学习成绩的进步是一个渐进的过程，需要耐心，并鼓励学生与家长进行坦诚的沟通，让家长了解自己的努力。教师也可以在晨会上为这名学生讲述一些故事，如知名作家张海迪在面对身体障碍时仍然不放弃梦想，其故事充满了坚韧不拔的精神，告诉学生在面对学习上的困难时应该像张海迪一样，不应轻言放弃。教师要鼓励学生勇敢地面对自己的不足，每个人都有自己的优点，也有需要改进的地方。重要的是要学会接纳自己的不完美，并努力在可以改进的地方努力前行，这样就一定能够在在学习上取得更大的进步。

（三）引入实际案例，开展挫折心理教育

小学生面临着心理健康问题往往源于他们尚未成熟的心理，使他们在面对困难时显得较为脆弱。所以教师也需要特别关注挫折教育，帮助学生增强心理韧性，提

升他们应对困难的能力。为了更好地进行挫折教育,教师可以利用一些典型的事例来辅助教学,这些事例可以是真实的故事,也可以是寓言、童话等,它们能帮助学生更直观地理解挫折,从中学习到如何在遇到挫折时保持冷静,并从中找到解决问题的办法。这样学生在面对困难时,就能更加自信地去解决问题。

教师需要理解小学生在成长过程中可能遭遇的挫折类型,根据实际情况来为他们提供支持,以关注学生的情感需求。以学习成绩不佳为例,这是许多小学生都可能面临的挫折。当学生在学业上遇到困难,他们可能会感到沮丧,甚至对自己失去信心。为了帮助学生重新找回自信,教师可以采用讲述典型事例的方式,如学生身边的学习楷模,或者是历史上或当代的名人应对学习挫折的故事。比如学生身边的某一名成绩优异的学生,他们或许曾经也遇到过类似的困难,但凭借坚定的信念最终克服了障碍,取得了优异的成绩。通过讲述这些故事,教师可以向学生展示,面对困难的时候只要有正确的态度和方法,就一定能够克服。同时,这些故事也能够激发学生的学习动力,让他们更加努力地学习,获得更好的成长。

(四) 组织团体活动,融入心理健康教育

针对小学生在日常学习生活中可能逐渐出现的不健康心理状态,教师应主动组织多样化的团体活动,这些活动能够作为心理健康教育的有效平台。在团体活动中,学生能够在积极的氛围中逐渐培养起乐观的心态,增强他们的自信心。更重要的是,集体活动为学生提供了一个情感释放的空间,他们可以在这里尽情表达内心的情绪,并学会如何自主面对各种心理问题,增强他们的心理韧性。

为了更有效地在团体活动中进行心理疏导,教师可以设计一些趣味且互动性强的活动。教师可以设定与小学生的心理发展相关的主题,如“情绪管理”“自我认知”等,组织团体心理辅导活动,引导学生学习有效的情绪调节方法。以“情境模拟”为例,在现实生活中学生难免会遭遇各种情绪冲突,教师可以设置几个常见的情绪冲突场景,让学生通过角色扮演来体验各种情绪。如“误会”这个主题,在这个场景中,学生A和学生B是好朋友。学生A因为某种原因被误解为做了对学生B不利的的事情。学生A感到冤枉,而学生B则感到愤怒,学生需要分别扮演这两个角色,并尽可能地表达出自己内心的真实感受。在活动进行中,教师需要引导学生分析这个冲突产生的原因,让学生在集体中分享自己的感受,共同寻找解决问题的方法。

(五) 加强家校联系,共同开展心理疏导

学生的成长离不开家庭,家长是对学生影响最大的

引路人。为了确保小学生们的心理健康,教师需要与家长之间进行紧密的合作。教师有责任向家长传授科学合理的心理健康教育方法。举例来讲,教师可以通过家长会、线上沟通等多种形式,与家长保持联系,共同关注学生的心理状况。这样能够帮助家长在日常的家庭生活中有效地应对学生可能出现的各种心理问题,促进学生健康成长。

除了传统的课堂教学,教师还可以通过组织亲子集体活动来深化心理健康教育的效果,特别是针对因家庭教育而产生不健康心理问题的学生们^[5]。这种活动能够为这类学生提供了一个与家长交流的平台,也为家长和教师之间搭建了沟通的桥梁。教师可以定期举办各种亲子集体活动,如亲子运动会、亲子心理健康讲座等。这些活动旨在通过家长与学生共同参与的方式,加强彼此间的情感联系。以心理健康讲座为例,家长可以分享自己的生活经验,包括工作中的挫折、生活中的感悟等。让学生从中学习到为人处世的道理,还能够感受到家长所传递的价值观。针对学生可能存在的不健康心理问题,家长可以发挥自身的优势进行疏导。可以根据学生的实际情况,结合自己的生活经验以及教师传递的心理教育方法,给予学生正确的引导。例如面临学习压力时,可以引导学生正确看待压力,教会他们如何调整心态、缓解压力。这样能够充分发挥家长的引导作用,有助于学生的心理健康成长。

结语

根据本文的分析可以发现,小学生心理问题的来源主要是来自学习、社会以及家庭,而心理疏导可以帮助学生更好地应对压力,培养他们积极的心理品质,进而促进他们身心健康发展。所以教师应当重视心理疏导在小学心理健康教育中的作用,通过加强日常引导、开展心理晨会、引入案例、组织活动以及加强家校联系来推动其融入心理健康教育,让心理疏导在小学心理健康教育中发挥更大的作用,为学生的健康成长保驾护航。

参考文献

- [1] 张存明. 小学生心理健康问题的疏导策略[J]. 小学生(下旬刊), 2022(04): 57-58.
- [2] 王文丽. 小学班主任对学生进行心理疏导的方法研究[J]. 新课程, 2021(30): 222.
- [3] 陈华姣. 小学低年段学生心理疏导策略浅探[J]. 湖北教育(教育教学), 2021(07): 78.
- [4] 李少赛. 小学阶段学生心理健康教育问题探讨[J]. 新课程, 2020(31): 227.
- [5] 周丹丹. 做好小学生心理健康教育的途径与方法研究[J]. 华夏教师, 2020(17): 92-93.