

探讨如何做好小学生心理教育工作问题

李玉梅

江西省吉安市吉安师范附属小学

摘要：随着社会经济的高速增长，生活节奏显著提速，社会各界的竞争压力也随之攀升，使得心理健康问题愈发凸显为社会不可忽视的重要议题。尤其是在小学教育阶段，孩子们的心理健康状况作为影响其全面成长与长远发展的基石，更是引起了广泛的关注与重视。本文旨在深入剖析当前小学心理健康教育的实施现状，探索并提出一系列科学、有效的教育策略与干预措施。通过细致分析具体案例与问题，我们旨在为小学心理健康教育实践提供切实可行、富有价值的参考与建议，以期助力孩子们在复杂多变的社会环境中健康成长，培养良好的心理素质与适应能力。

关键词：小学生；心理健康；教育工作

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.02.119

引言

教育，恰似一棵参天大树轻摇邻木共舞，一朵悠悠白云推动另一朵遨游天际，更是一个深邃灵魂温柔地唤醒另一个沉睡的灵魂。在今日这个快节奏、高竞争的社会背景下，心理健康如同璀璨星辰，愈发成为众人瞩目的焦点。尤其对于小学生而言，他们正处于生命之树抽芽展叶、心灵之翼初展翱翔的关键阶段，心理健康教育的重要性如同阳光雨露，不可或缺。然而，如何在这片充满挑战与机遇的土壤中，精心培育孩子们的心灵花园，让每一颗稚嫩的心灵都能在健康、和谐的环境中茁壮成长，成了我们教育工作者面前亟待解决的重要课题。

一、心理健康的深远含义

心理健康，这一概念涵盖了心理、情感、认知及社会功能等多维度的和谐状态，是小学生健康成长不可或缺的基石。在小学这一人生起步的黄金阶段，良好的心理健康状态如同指南针，引领孩子们自信地探索未知，勇敢地面对挑战。它不仅助力学生顺利融入校园生活，构建积极正向的人际关系网，还显著提升学习效率，激发自主学习的潜能，为学生的全面发展与未来成就奠定坚实的基础。然而，现实情况却不容乐观。在我国，小学生心理健康问题日益凸显，焦虑、抑郁的阴霾悄然笼罩，人际关系的微妙困扰也屡见不鲜。这些问题如同成长路上的绊脚石，若不及时关注与引导，可能会对孩子的身心健康造成长远的负面影响。因此，将目光投向小学生心理健康这片亟需耕耘的田野，加强心理健康教育的力度与深度，已成为我们不可推卸的责任与使命。

二、小学生心理健康教育的迫切性与重要性

小学生心理健康教育，作为塑造健康人格与培养社会适应能力的关键时期，对于促进儿童全面发展具有无可替代的重要性。在这个身心迅速成长的阶段，

心理健康教育如同春雨般滋养，不仅促进了学生认知能力与情感稳定性的提升，更为其日后在社会中自如航行、实现终身发展奠定了坚实的心理基础。面对现代社会快节奏的生活与日益激烈的竞争环境，小学生在学业、社交、自我认知等多重领域承受着前所未有的压力。这些压力若未能得到及时有效的心理疏导，便可能演变成焦虑、抑郁乃至攻击性行为等心理健康问题，对孩子的成长轨迹造成不可逆的偏差。因此，加强心理健康教育，引导学生学会识别、理解并合理管理情绪与压力，培养积极向上的生活态度与价值观，成了刻不容缓的任务。

从发展心理学的视角审视，小学时期是儿童心理与品德塑造的黄金期。这一时期的教育与经历，如同在白纸上绘制的第一笔，将对孩子的个性形成、世界观构建产生深远而持久的影响。心理健康教育通过创新的教学方法，如角色扮演、情境模拟等，不仅培养了学生的同理心、责任感与问题解决能力，还促进了其社会适应能力的全面提升，使其在未来的道路上能够更加从容地面对挑战，构建和谐的人际关系。

此外，随着教育研究的深入，越来越多的证据表明，良好的心理素质对学业成就的促进作用不容忽视。一个心理健康的学生，往往拥有更高的学习兴趣、更强的注意力集中能力与记忆力，从而在学业上展现出更为出色的表现与创造力。因此，心理健康教育不仅仅是对学生心灵的呵护，更是对其学习潜能的深度挖掘与激发。总之，小学生心理健康教育的实施，不仅关乎学生个体的全面发展，更是构建和谐校园文化、促进家庭教育协同作用的重要环节。这需要教师、家长乃至整个社会的共同努力与关注，形成强大的教育合力，为孩子们的心灵成长撑起一片蓝天。

三、心理健康教育面临的问题分析

在小学生成长的关键时期，心理健康教育的重要性不言而喻。然而，当前小学心理健康教育在实践层面仍面临诸多挑战与不足，亟需我们深入分析并采取有效策略加以优化，以促进学生的全面健康发展。

首先，心理健康教育的形式化问题依然突出。尽管随着教育改革的深入，心理健康教育的意识逐渐增强，但在实际操作中，其往往被边缘化，未能真正融入日常教学体系之中。课时不足、教学内容单一、缺乏实践环节等问题，使得心理健康教育沦为“纸上谈兵”，难以引起师生的足够重视与参与。此外，学生心理档案的建立与管理流于形式，缺乏动态更新与有效应用，进一步削弱了心理健康教育的实际效果。

其次，心理健康教育存在过度医学化的倾向。这种倾向将心理健康教育简单等同于医疗诊断，采用量化标准来评估学生的心理状态，忽视了教育的本质与人文关怀。这不仅可能给学生带来不必要的心理负担，还可能加剧其对心理问题的回避与恐惧，导致求助渠道的堵塞。此外，过度依赖专业医疗机构进行心理测评，也可能使学生在非必要的医疗环境中产生不良的心理体验，影响其健康成长。

再者，心理健康教育与德育教育的混淆也是一个亟待解决的问题。虽然心理健康与德育在目标上有所共通，但二者在理论基础、实践方法及关注点等方面存在显著差异。将心理健康教育等同于德育，不仅无法有效解决学生的心理问题，还可能误导学生及家长对心理问题的认识，延误最佳干预时机。这种混淆不仅不利于学生心理健康的发展，还可能对其思想道德素质的培养产生负面影响。综上所述，当前小学心理健康教育在形式化、医学化及德育化等方面的问题亟待解决。我们需要从教育理念、教学内容、教学方法及评价体系等多个方面入手，进行全面改革与创新，以构建科学、系统、有效的心理健康教育体系，为学生的全面健康发展提供有力保障。

四、加强小学生心理健康教育工作改进的对策

（一）融合多媒体信息技术，创新心理健康教育模式

在信息技术日新月异的今天，将多媒体信息技术融入小学心理健康教育，已成为提升教学效率与学生参与度的有效途径。鉴于小学生的认知特点，他们往往对直观、生动的信息更感兴趣且易于接受。因此，教师可以充分利用多媒体技术，搜集并整合心理健康相关的视频、图片、动画及精选电影片段，如《放牛班的春天》、《美丽人生》等富含正面情感与人生哲理的作品，通过视觉与听觉的双重刺激，吸引学生的注意力，使复杂的心理

健康知识变得生动有趣，易于理解和吸收。此外，多媒体信息技术还能帮助教师构建贴近学生生活的教学情境，将抽象的心理健康概念具象化，让学生在模拟或真实的生活场景中体验、感悟与成长。例如，通过虚拟现实（VR）技术，让学生“身临其境”地处理人际冲突或面对挑战，从而在实践中学习情绪管理、压力应对等技能。同时，教师还可以巧妙地将学生熟悉的影视角色或故事情节融入心理健康教育的题干或案例中，以此作为教学的桥梁，拉近心理健康与学生日常生活的距离，激发学生的学习兴趣 and 探索欲望。这种寓教于乐的方式，不仅能让心理健康课堂充满活力，更能有效提升教学效果，帮助学生建立积极健康的心态，为他们的全面发展奠定坚实的心理基础。

（二）策划多元化主题活动，塑造学生积极心态与道德品质

为了促进学生心理健康与道德品质的同步发展，教师应精心设计一系列既具针对性又富有创新性的主题活动。这些活动旨在将德育理念与心理健康教育深度融合，让学生在参与中体验、在体验中成长。通过多样化的活动形式，如专题讲座、互动式辩论、创意作品展等，我们不仅能激发学生的学习兴趣，还能确保每位学生都能在活动中找到归属感，积极表达自己的见解与感受。以“心灵之旅：共筑成长花园”为主题活动为例，该校成功打造了一系列富有教育意义的心理健康与德育结合项目。首先，通过邀请心理健康专家开展专题讲座，为学生揭开心理健康的神秘面纱，传授实用的情绪调节与压力管理技巧，帮助学生构建自我认知与情绪管理的框架。紧接着，心理剧创作与表演大赛成了学生展现创意与才华的舞台。学生们围绕“道德光辉与心灵成长”的主题，自编自导自演短剧，通过角色扮演深刻体会道德抉择与心理健康的紧密联系，有效促进了情感共鸣与价值认同。此外，优秀道德品质分享会则为学生提供了一个相互学习、共同进步的交流平台。学生们在分享个人经历与感悟的过程中，不仅加深了对积极心态重要性的认识，还学会了如何在日常生活中践行美德，传递正能量。这一系列主题活动不仅丰富了学生的校园生活，更重要的是，它们在学生心中种下了积极向上的种子，引导学生形成健康向上的心态与良好的道德品质。这种融合式教育模式为学生未来的成长与发展奠定了坚实的基础，使他们能够在复杂多变的社会环境中保持坚韧不拔的精神风貌，勇于面对挑战，不断超越自我。

（三）传授自我疏导技巧，助力学生有效管理压力

在小学生心理健康教育的蓝图中，教授学生自我减压与情绪疏导的方法至关重要，这是培养学生自主应对

压力、促进身心健康成长的关键环节。为此，教育策略需紧密贴合小学生的认知发展规律，采用适宜年龄特点的方法。

首先，强化情绪认知教育，帮助学生构建情绪词汇库，学会准确识别并命名自身及他人的情绪体验。通过情绪教育课程，学生能够认识到情绪的多样性及其对个人行为的影响，为情绪管理打下坚实基础。

其次，实施情境模拟与角色扮演教学策略，让学生在模拟的真实或虚构情境中体验不同情绪反应，探索其背后的原因与逻辑。这一过程不仅提高了学生的情绪智力，还教会了他们如何在不同情境下灵活应对，有效调节情绪。

再者，开展问题解决技能训练，通过案例研讨、角色扮演等互动方式，引导学生分析问题、制定策略并实践解决。这一过程培养了学生的逻辑思维能力和创造力，使他们面对压力时能够冷静思考、积极寻找解决方案。

同时，注重学生社交能力的培养，通过小组合作、团队拓展等活动，鼓励学生学会倾听、表达与协商，建立和谐的人际关系网。良好的人际关系不仅能为学生提供情感支持，还能在压力时刻成为其强大的后盾。

最后，提供艺术表达的平台，鼓励学生通过绘画、音乐、戏剧等多种艺术形式表达自己的情感与想法。艺术创作成了一种非语言的沟通方式，让学生在创造中释放压力、获得心灵的慰藉与成长。

（四）在家校联合背景下对教育资源进行有效整合

要在家校联合背景下实现小学心理健康教育与德育的有效融合，教育资源的整合显得尤为重要。家庭与学校作为教育的主体，应共同发挥作用，积极参与教育资源的整合与优化，为学生提供更加全面、系统的教育支持，促进学生健康成长。一方面，学校应充分挖掘与利用教育资源，为家长提供心理健康教育与德育方面的培训与指导。学校可以邀请专家来校对家长进行培训，传授心理健康知识与正确的教育方法，使家长具备参与德育与心理健康教育的能力。当然，学校也可以通过定期组织家长座谈会、家长教育讲座等形式，与家长分享开展心理健康教育与德育的新理念、新方法。另一方面，家长则应持续关注孩子的心理健康与道德品质，通过亲子沟通、陪伴成长等方式，帮助孩子形成积极的心态和良好的道德品质。家长可以利用学校提供的教育资源制订家庭教育计划，营造良好的家庭教育氛围。同时，家长应与学校保持密切的联系，及时了解孩子在校的表现，与教师共同关注孩子的心理健康与成长情况。以某小学的家校共育项目为例，该项目旨在整合家庭与学校的教育资源，共同促进学生健康成长。在实施家校共育项目后，

该学校会定期举办家长培训班、家长座谈会，为家长提供教育方法指导；而家长则会在家庭教育中积极开展心理健康教育与德育，并与学校保持密切的联系，让孩子在家中持续受到心理健康教育和德育知识的影响。

（五）强化心理教师队伍建设与一线教师心理素养提升

为了构建更加全面与专业的心理健康教育体系，学校应首要加强心理教师队伍的建设。这要求心理教师不仅持续精进自身的专业知识与技能，还需灵活运用科学方法，通过深入的教研活动，制定出切实贴合师生实际需求的心理问题干预与解决策略。学校应拓宽人才引进渠道，增加对心理教育团队建设的投资力度，以显著提升心理健康教育的专业性和实效性。

同时，鉴于一线教师在学生成长过程中的重要陪伴与引导作用，其心理健康素养的提升同样不容忽视。一线教师应保持学习的热情，不断丰富心理健康知识库，确保在教育实践中能够依据科学的心理学原理规范学生行为，引导学生形成积极向上的心理品质。此外，教师还需掌握必要的心理调适技能，以有效识别、关注并调节自身的情绪波动与潜在心理问题，从而减轻工作压力，促进个人职业成长，进一步提升教育教学能力，为学生营造更加健康和谐的成长环境。

结语

综上所述，小学阶段作为学生学习生涯与人格塑造的基石，其重要性不言而喻，对学生未来的学习路径与人生发展具有深远且决定性的影响。然而，面对复杂多变的成长环境，诸多不利因素正悄然影响着学生的心理健康，导致部分学生心理状况趋向不良，这不仅阻碍了他们的身心健康成长，也对未来发展构成了潜在威胁。在此背景下，小学班主任的角色显得尤为重要。通过系统而有效的心理健康教育指导，班主任能够成为学生心灵的引路人，在日常教学与管理中敏锐捕捉学生的心理波动，及时给予疏导与关怀，帮助学生构建一个稳定、积极的心理环境。这样的环境有助于学生以更加饱满的热情、更加端正的态度去面对学习中的挑战与生活中的变化，促进其身心在健康、和谐的氛围中茁壮成长，为未来的全面发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 李玉闯. 中学心理健康教育面临的困境及对策探究[J]. 新智慧, 2023(17): 46-48.
- [2] 刘楚钰. 小组合作学习在中学心理健康教育中的应用探索[J]. 基础教育论坛, 2023(03): 72-73.
- [3] 居新风. 中学心理健康教育“学校—家庭”互动模式的分析[J]. 新课程, 2022(29): 230-231.