

# 浅议小学高年级学生积极心理品质的养成

李建武

湖北省十堰市张湾区车城西路中心小学

**摘要：**关于积极心理品质的提出已经有十余年了，他与青少年的健康成长息息相关，党和国家领导人也特别重视培养健康的下一代，寻求小学健康教育的思路，开辟小学健康教育的有效途径，促进青少年积极心理品质的养成。为此教育部基础教育一司专门启动“我国中小学生学习积极心理品质培养对策研究”。之后全国掀起了以“学生积极心理品质培养策略研究”为课题分阶段进行研究。但问题凸显依然比较严重，这就要求我们教育工作者要寻求多种途径，采取多种方法，结合相关的科目，开展丰富多彩的活动营造良好的氛围帮助学生克服消极的思想和情绪，形成积极的心理品质，使学生健康成长。

**关键词：**积极心理品质；培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.06.119

## 引言

二十大报告将“建设健康中国”作为我国2035年总体发展目标之一，并指出：“把保障人民健康放在优先发展的战略位置，人民健康是民族昌盛、国家强盛的重要标志，必须把人民健康建设成为我国发展的总体目标之一。”

作为未来国民事业接班人的小学生，积极的心理素质和健康的人格魅力尤为重要。但近年来，与小学生（尤其是小学高年级学生）有关的各种行为和心理问题却频频发生：情绪低落，烦躁，逆反心理，自残，轻生等现象时有发生。一些消极表现包括：在情绪方面出现的抑郁、烦躁、自信心降低、记忆力减退、注意力难以集中以及思维迟缓等情况；学习方面出现的对学习缺乏热情，感觉学习过程相对困难，导致长期无法跟上进度，同时又缺乏追赶的勇气和毅力，在课堂上常常心不在焉，东张西望，或者偷偷看动画书和玩玩具，要么在课堂上打盹儿；在人际交往方面，普遍表现出较强的任性、固执和依赖性；在意志力方面，表现出缺乏主动性和一致性，做事常常中途放弃，容易受到欺骗，习惯说谎，缺乏竞争意识，无法正确面对挫折，承受力差，意志力非常脆弱；行为方面对他人造成干扰或对个人的身心健康造成影响，主要表现为攻击、逃避和自我放弃等；在人格障碍方面，主要特征包括心胸狭窄、强烈的嫉妒心、异常执拗、我行我素，以及人际关系的紧张。

改变小学生消极的心理倾向，培养积极向上的心理品质，激发学生的求知欲，寻求适合自己的学习方法，唤醒内心深处的真诚和宽容，发展学生的思维，处理好与周围的人际关系，是学校心理健康教育工作的重点，是为了培养健康的下一代。这就要求教师切实提高良好的心理素质，做好自我心理支持，预防不良心理状态，

促进小学生身心健康成长，保障小学生心理健康发展，同时也是探索学校心理健康教育工作中的一个重要环节。我通过学习，得出结论：

## 一、明确“健康教育”与“积极心理品质”的内涵

健康教育是通过多种手段，促进学生身心健康、道德健康和社会适应能力的全面发展，有益于个人、集体和社会，使学生有计划、有目的、有组织地掌握健康知识，养成有益于社会的健康生活方式和行为方式。全面开展学生素质教育，离不开这一点。

积极心理素质是指在先天潜能和环境教育的相互作用下，影响或决定个体思想、情感和行为方式，进而奠定个体拥有幸福生活基础的一种相对稳定的、积极的心理特征。

塞利格曼总结出24种主要的正向心理素质：好奇与兴趣，爱学习，创造性，批判性思维，情感智力，胆识、勤奋、正直与诚恳，慈祥，慷慨，爱，忠诚，公正，自我控制，自律，审慎，适度，谦虚，敬畏赏识，感恩，希望，乐观，信仰，仁慈，风趣，幽默，热情等24种主要的正向心理品质。并将它们归纳为六种美德力量：智慧，胆识，人性，正义，节制，超越。

## 二、培养小学生积极心理素质的策略

（一）充分利用好家长学校这个平台，让孩子从小就在一个健康、积极向上的氛围中成长。

要让家长通过“家校讲堂”了解到这一点。家庭教育是学校教育的“后勤处”，父母首先要明确自己的角色定位，父母不仅是孩子的启蒙老师，更是孩子的终身老师，父母的言传身教深刻地影响着孩子的人格、意志、性格等；父母的言传身教对孩子来说，既不能一味地进行棍棒教育，也不能过度地娇生惯养；这种“爱”与“管”的分寸与火候如何在家庭教育中得以实施？这就要求教

师要教给家长掌握教育的艺术，不能娇生惯养，不能放任自流，这样才能保证孩子健康自然的发育，才能让孩子在教育中获得更好的发展。把爱和规矩一起交给孩子，掌握最好的教育时机，把规则交给孩子，用爱的方式，才能让孩子感觉到。

(二) 积极的心理素质训练教育，把学生现有的课程用足、用活

(1) 在教学《心理健康课》通过小案例、小窍门，了解和管理学生在“心理健康课”教学中出现的情绪、压力、心理健康等方面的问题，提高他们的心理韧性和应变能力，培养他们积极向上的心理素质，真诚、友善、宽容、谦逊。

(2) 在教学《生命安全课》通过故事、图文并茂的辨析，培养学生珍惜生命、敬畏生命的意识，在掌握基本自救互救技能的同时，提高学生安全防范意识、珍爱生命、明辨是非的能力，提高自护自救能力。

(3) 在《品德与社会课》教学中通过阅读、讲故事、表演等形式来培养学生热爱祖国、尊敬师长、孝老敬亲、学会感恩、具有良好心态、掌握正常的人际交往方法的积极心理品质。

(4) 在《劳动教育》课中通过动手实践，培养学生热爱劳动、自立自强、讲究卫生、团结互助、相互配合的积极心理品质。

(三) 学校应创设有利于学生积极心理素质发展环境和条件

### 1. 营造优美的校园环境

学校是学生的第二个“家”，在这里，学生们在潜移默化中接受教育和熏陶。因此，干净、整洁、美观的校园环境对学生的心理能够产生积极的心理影响。让学生在快乐中积极主动地参与学习，自觉地培养一种积极向上的心态。

### 2. 创设有利于优化学生心理素质的教育情境

现在的高年级学生，在良好的心理素质支配下，在心理和行为问题日益增多的同时，也能将良好的行为习惯内化为积极的心理素质，做到心中有数，行中有数。因此，学校通过创造各种情境，运用心理认知的暗示，促进学生良好行为习惯的养成，从而推动他们心理健康品质的发展。

3. 以积极向上的语言教育学生，健康进取的行动影响学生

“一个好的教师，是知心理学、知教育学的人，”是著名的教育家苏霍姆林斯基说过的一句话。教师是学生成长过程中的重要人物，是参照，是榜样。比起灌输任何知识，教师的“三观”更能对学生心理成长起到示

范作用。教师要在平时的教学及与学生交往中语气要和蔼、平和、温文尔雅，语言要有启发性、激励性，语言表达完整，表述清楚流畅，知识面要广，以满满的正能量激励学生积极心理品质的养成。

(四) 在主题班队会活动中培养学生积极向上的心理品质

我校德育处要求各班每周开一次班队会，除按学段不同，采取不同形式，在内容上略有侧重外，都涉及积极心理素质的培养，但都涉及学习兴趣的提高，竞争能力的培养，抗挫折能力的增强。学生们通过讲解、讨论、互动、练习、热爱祖国、学会感恩、拥有良好心态、掌握正常人际交往方法、提高心理素质、培养积极向上的心理素质等方式，积极参与，自我锻炼，提高安全防范意识，珍爱生命，明辨是非，提高自护自救能力。

(五) 对学生适当地进行挫折教育

早年的挫败经历对成年后影响很大，这是很多研究显示的。自幼在逆境中磨炼的人，成年后会更有效率地适应环境，这是一种挑战。所谓“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”，正应了此言。由此可见磨难、逆境和不顺对一个人的成长还是很有必要的。例如苏霍姆林斯基认为必须从幼儿时期开始，就让他知道生活中存在着一个与劳动、汗水及手磨出老茧分不开的难关，从而长大后社会适应期就会大大缩短，受挫折的耐受力就会得到提高。

对于天性好模仿的小学生而言，榜样的影响力是巨大的。因此，教师应为小学生提供能够模仿的榜样，以勇于克服挫折为主题，这不仅能够加深学生对挫折的理解，还能激发他们内心的上进热情，从而转化为战胜挫折的信心、勇气和动力。挫折的普遍存在导致了榜样的多样性。

(1) 学习中外著名人物战胜挫折的典型事例，借鉴中外著名人物战胜挫折的典型事例

如爱迪生、法拉第、蒲松龄等因失学挫折而奋发成才；达尔文、牛顿等人虽处境艰难但自强不息；海伦·凯勒、贝多芬、张海迪等战胜了病魔而功勋卓著；宜昌市“最美孝心少年”黄露露等全国同龄人中的著名英雄模范；用七岁的稚嫩肩膀撑起了一个破碎家庭的边荣唐，用失而复得的臂膀谱写了一曲曲生命的新旋律。

学习身边那些战胜挫折的同学的榜样，在学校、班级都要注意发现这种榜样的存在，适时选择教育学生的时机。由于这样的例子发生在学生身边，因而感到真实可信。总之，当同学们能够自觉地以这样的英雄模范人物的事例作为衡量自己的标尺时，他们所遭遇的挫折就会成为一个新的起点，从而踏上一条通往成功的新路。

(2) 以名人名言为威名, 进行挫折教育

如: 在科学上没有平坦的大道, 只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人, 才有希望达到光辉的顶点。——马克思

不经巨大的困难, 不会有伟大的事业。——伏尔泰  
艺术的大道上荆棘丛生, 这也是好事, 常人都望而生畏, 只有意志坚强的人例外。——雨果

短时期的挫折比短时间的成功好。——毕达哥拉斯

一切幸福都并非没有烦恼, 而一切逆境也绝非没有希望。——培根

斗争是掌握本领的学校, 挫折是通向真理的桥梁。——歌德

卓越的人一大优点是: 在不利与艰难的遭遇里百折不饶。——贝多芬

(六) 适时开展丰富多彩的活动, 使学生在实践中养成积极向上的心理品质, 在学习中培养积极向上的精神品质

(1) 利用好特殊纪念日, 如: 3月5日“学雷锋”纪念日, 组织学生举办手抄报《学习雷锋同志》、绘画《我心目中的雷锋》, 对学生进行思想品德教育, 树立学生的服务意识, 爱国意识, 爱岗敬业; 3月8日“三八妇女节”, 要求学生为母亲或奶奶洗脚、捶背、拥抱、制作贺卡等, 并将其拍摄成图片或录像, 以教育学生中华传统文化教育和孝老敬亲的感恩之心; 在3月12日办理以“植树节”为主题的相关手抄报, 让身处农村的学生实地植树, 并拍摄图片或视频, 教育学生爱护环境; 清明节期间, 可组织学生开展“网上祭英烈”活动, 点亮爱心, 写好祭文, 办好手抄报, 使学生受到一次革命传统教育; 5月1日“国际劳动节”, 号召大家开展“家务劳动大比武”, 把参与家庭的家务劳动拍成图片或视频, 教育学生做一些力所能及的家务劳动, 培养学生自理能力和热爱劳动的美好品质……

(2) 通过学校组织的各类集会和活动, 培养学生积极的心理素质。例如, 通过开学典礼引导学生树立正确的人生观和价值观, 以及明确他们的奋斗目标; 通过每月进行紧急疏散演练, 培养学生在危机中保持冷静、遵守秩序、团结合作以及自我保护和急救的能力。通过法治进校园的宣讲活动, 旨在教育学生遵守法律、抵制校园欺凌、拒绝黄赌毒、珍惜生命, 并提高防溺水意识, 让学生掌握正确的救助方法。通过交通安全教育进入校园, 旨在培养学生遵守交通法规的意识, 识别各类交通标志, 掌握正确的行车和行走方式, 从而增强他们的安全意识。通过消防进校园活动, 学习正确使用手机、燃

气和电器的方法, 以预防火灾, 并掌握恰当的逃生与自救技能。通过在校园开展科普活动, 激发学生的好奇心, 培养他们对科学的热爱、学习与应用科学的意识, 树立远大的目标。通过在校园中开展戏曲活动, 使学生领略中国戏曲的魅力和中国文化的深厚底蕴, 从小浸润在艺术的氛围中……

(3) 利用各种比赛、竞赛活动培养学生积极心理品质。如: 学校每年召开的运动会、劳动技能大赛、数学思维竞赛、朗读竞赛、作文竞赛、英语口语大赛、书画大赛、风筝节、年级间的篮球比赛、足球比赛等等, 鼓励学生积极参与、使学生兴趣广泛、全面发展, 同时培养学生积极向上的竞争意识, 比赛失误也是一种挫折教育, 对学生的成长有百利而无一害。

总之, 学生的成长离不开具体的环境, 要让学生在丰富多彩的活动中茁壮成长。

(七) 成立心理咨询室, 实时开展心理辅导活动

在小学高年级阶段, 学生面临学业、人际关系等多方面压力, 心理健康问题越来越严重, 鉴于学生的现状, 学校要聘请心理咨询师, 建立心理咨询室, 心理咨询室能为学生提供专业、私密的交流空间, 咨询师运用专业知识和技能, 倾听学生心声, 帮助他们梳理情绪、认知自我、调整心态。无论是学习挫折带来的焦虑, 还是人际交往中的矛盾困扰, 通过辅导、倾诉、宣泄, 都能在这里得到缓解和指导。同时, 通过心理辅导活动, 还能提升学生的心理调适能力, 预防心理问题加重, 促进其积极心理品质的养成, 助力学生全面健康发展。

### 结语

综上所述, 小学高年级学生积极心理品质的培养是一项系统且长期的工程, 需多管齐下。家长学校、课程利用、环境营造、班队会活动、挫折教育、丰富活动及心理 zixun 室等各方面协同发力, 共同为学生的心理健康保驾护航。通过这些举措, 让学生在积极向上的氛围中成长, 在面对困难时能坚韧不拔, 在学习与生活中不断塑造良好的心理品质, 从而为他们的未来奠定坚实的心理基础, 使其能以更加积极乐观的心态迎接挑战, 茁壮成长, 绽放属于自己的光彩。

### 参考文献

- [1] 洛尘.《营养与健康学校建设指南》发布[J]. 青春期健康 2021年19卷13期, 45页, 2021.
- [2] 俞国良. 我国中小学心理健康教育的现状与发展[J]. 教育科学研究, 2001(7): 5.
- [3] 汪萍.《南京晓庄学院学报》(2001—2005) 文献计量学分析[J]. 南京晓庄学院学报, 2007, 23(5): 4.