

# 小学生心理健康影响因素与教育对策研究

宋培丹

青岛经济技术开发区实验小学

**摘要:**为促进小学生身心健康发展,在开展教育教学活动期间,既要有序开展学科教育活动,还要以心理健康教育作为素质教育的重要组成部分,关注小学生的心理健康,深入分析小学生心理发展情感与理智协调性差、自制力与积极性矛盾突出的特点,从小学生的视角出发,总结学校、教师、家庭对其心理健康产生的影响。在开展小学生心理健康教育活动期间,应通过开展丰富活动、改进教育评价、创新教学体系强化教育支持,应用心理健康量表和心理健康档案加强监测评估,同时建立专业师资队伍、加强家校社协同育人,优化小学心理健康教育。

**关键词:**小学生; 心理健康; 影响因素; 教育对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.09.125

## 引言

随着教育体系的持续深化改革,当前的教育教学实施中,心理健康教育发挥的作用越来越突出。特别是在素质教育强调学生知识与能力全面发展的背景下,更要在教育活动中贯彻以生为本的理念,从小学生心理健康特点出发,深入研究小学生心理健康影响因素和教育对策。

### 一、小学生心理特点分析

#### (一)情感与理智无法协调

由于小学生的基础认知和生活经验相对有限,虽然对自身感兴趣或者新鲜的事物会表现出高涨的热情和动力,但在情感控制与表达方面,也极易受到外界事物的干扰,产生较大的心理波动。而在面对自身不擅长的事情时,往往出现情感战胜理智的情况,无法有效调节情绪,并产生逃避心理<sup>[1]</sup>。

#### (二)自制力与积极性矛盾

面对新鲜事物,小学生通常会在心理上产生较高的热情,在求知欲与好奇心的驱使下展开深入探索。但是在面对各种问题时,又受到小学生自身思维能力的限制,往往会按照自身的主观思想看待并解决问题。而在学习活动中,通常存在自制力不足的问题,无法按照科学的指示完成问题探究和处理。

### 二、小学生心理健康影响因素

#### (一)学校因素

学校作为学生学习和生活的主要场所,小学生每天在校时间超过2/3,而学校环境的安全性、舒适性以及对不同信仰、背景学生的包容性不仅决定了学校氛围,还会对小学生心理状态产生重要影响。同时,在学习各学科知识期间,来自科任教师和家长对其学习情况的过度关注,也会使小学生面临沉重的学业压力,出现心理

萎靡、食欲不振、思维迟缓等表现,进而引发心理健康问题<sup>[2]</sup>。

#### (二)教师因素

教师作为知识传播的专职人员,对塑造学生品格具有至关重要的影响。但是在教学活动中,基于教师与学生之间的双向互动机制,教师如果对学生期望过低,则会使学生产生自我怀疑,出现自卑等不良心理。此外,受各类因素的影响,部分学校在开展心理健康教育活动期间,并未配置专职教师,受心理健康教育教师专业素养的限制,无法在小学生出现心理危机时及时进行干预,进而影响小学生心理健康。

#### (三)家庭因素

家庭因素对小学生心理健康的影响主要表现在家庭氛围、亲子关系、家庭经济条件三个方面。如果父母情感和婚姻状态不佳、家庭亲子关系疏离、家庭经济困难,在这种家庭环境中的小学生更易出现人际关系敏感、抑郁、焦虑等心理问题。

### 三、小学生心理健康教育的优化对策

#### (一)完善心理健康教育支持

##### 1. 开展心理健康教育活动

从维护心理健康的角度出发,发现当前许多小学生都有着明显的学业教育症状,具体表现为学习兴趣降低、学习成绩下降、学习态度不端正等。为及时干预小学生的心理危机,除了在理论上加强心理疏导和心理健康教育外,还要加强理论与实践紧密结合,积极开展心理健康教育实践活动,关注学生个性化发展,同时满足学生动态发展的需求。

比如,在学校内开展心理健康宣传活动,利用宣传栏张贴标语、通过学校广播传播心理健康知识、制定心理健康宣传月、宣传周等活动,营造浓厚的心理健康教

育氛围。将心理健康教育宣传融入校园文化建设中,进一步拓宽心理健康教育的手段与途径。在社团活动中,可加强班级心理委员选拔与培养,适当增加心理健康教育的开展频次。在此基础上,围绕家庭对小学生心理健康产生的影响,在心理健康教育活动中,可通过家长会、家长学校等形式向学生家长宣传心理健康教育知识,引导家庭成员提高对小学生心理动态的重视程度,形成强大的心理健康教育合力。

### 2. 改进心理健康评价体系

在素质教育背景下,对学生的评价不能局限于考试成绩、排名先后等,而是要从学生日常表现、思维能力、实践水平等多元角度出发,以促进小学生心理健康发展为目标,在心理健康教育中改进其评价体系。

第一,转变纸笔测验的内容和形式。在重构纸笔测验体系中,教师可从优化试题结构、试题类型、题目选材等角度出发,鼓励学生采用多样性的形式作答,并面向不同学生还可设置个性化的评价标准,设计现实性、灵活性、可操作性的题目,鼓励学生思考和创造,以开发创新题型,鼓励学生思考,促进学生发展,满足学生需求。

第二,优化考核方式。在加强小学生心理健康的教育对策中,应打破考试这种单一化评价方式的限制,在学生心理健康评价体系中加强平时表现、课堂表现、实践活动参与等内容的有机融合,以教师评价为基础,鼓励学生开展自我评价、相互评价等活动,既能形成良好的自我评价意识,自觉调整不良思想和行为,还可在评价他人的过程中发现别人的优点,具备发现美的能力,构建良好的人际关系。

第三,加强过程性评价。相较于评价心理健康教育活动的预期结果,可在评价体系中以学生的学习过程为重点,积极开展过程性评价,对学生的优点和长处作出肯定,激发学生的发展潜能,使其在学习活动中始终保持良好的主动性和创造性。在过程性评价中,可有效应用人工智能和大数据技术,监测学生心理健康状况并发出预警,根据评价结果帮助明确自身的优势和不足,在感知到自身出现心理问题后既可通过心理健康教育资源和自主工具完成自我调节,也可主动前往学校心理咨询室寻求帮助,而学校则可统计线上和线下的心理健康信息,为开展心理健康教育指明方向<sup>[3]</sup>。

### 3. 创新教学方法课堂内容

为促进学生素质发展、全面发展、心理健康发展,开展心理健康教育活动期间,作为教师应以满足多样化需求、激发学生兴趣、提高教育效果为核心,综合考虑

小学生的心理特点、发展规律和认知水平等,创新教学方法和课堂内容,在课堂中引入小组讨论、情景模拟、角色扮演、游戏化学习等互动性强的多元化教学方法,促使学生主动参与进来,发挥其主观能动性,帮助学生在课堂活动中掌握应对学习压力、人际交往、自我认知等心理困惑的方式,提高心理健康教育的质量和效率。

与此同时,以培养学生坚韧、自信、乐观的心理品质为关键,在小学生心理健康教育中可融入正念冥想、感恩日记等积极心理学的理念,以心理健康知识科普为主要内容,引导学生消除对心理问题的误解,树立正确的心理健康观念。同时结合新时代发展,应用互联网平台加大对线上心理健康教育资源的开发力度,为学生提供在线咨询、互动课程、动画视频等丰富的心理健康教育材料,为学生自主学习心理健康知识提供有力支持的同时,还可通过数据分析,掌握学生的学习进度与心理状态,为个性化教育提供数据支持。

### (二) 加强心理健康监测评估

#### 1. 引入心理健康量表

将儿童焦虑量表、抑郁量表等标准化的心理健康量表引入小学生心理健康教育中,定期开展心理健康评估活动,既能实现对学生心理问题和心理问题隐患的全面筛查,还可对学生深化自我认知产生促进作用。此外,作为教师,在开展小学生心理健康监测期间,以心理健康量表评估结果为依据,对其中检出学生的日常行为做进一步观察,准确识别其社交退缩、情绪波动等异常状况,及时提供必要的心理疏导和心理辅导,实现早了解、早知道、早干预、早恢复。

在应用专业心理健康量表的过程中,可将测评结果整理成电子文件进行归档,采用定量评估与定性评估相结合的方式,开展综合评估。在定量评估中,通过标准化问卷调查了解学生在接受心理健康教育前后在知识、态度、行为等方面的变化。在定性评估中,通过小组讨论、个体访谈等方式对学生的真实感受和体验加深了解,掌握心理健康教育实施的学生反馈和实际影响,重点关注存在心理问题的学生,必要时需与家长取得联系,围绕学生心理健康进行深入交流。

#### 2. 建立心理健康档案

以科学的心理健康监测评估为基础,在小学生心理健康教育优化中,可全面收集并整理历次评估结果、干预措施、效果反馈等资料,建立学生心理健康档案,详细记录学生的心理发展,确保监测评估的有效性和连续性,同时便于教师对学生个性特征进行深度剖析,为制定高效化的心理健康教育机制提供可靠支持。

根据小学生心理健康档案中的内容,一方面,及时了解学生的心理困惑和问题,适时提供必要的心理辅导,促进学生心理健康发展;另一方面,学校可对心理危机管理机制作出针对性地完善,做到早发现、早预警、早介入。在学生入学时就为其建立心理健康档案,以做好信息保密为前提,持续跟踪小学生的心理健康发展,根据心理健康教育效果调整教学策略、优化资源分配,同时根据不同学生心理健康问题的严重程度,整合家长和社区力量进行干预,必要时还要前往心理健康机构、医院等进行深度治疗。

### (三) 建设专业教师队伍

教师作为小学生心理健康教育的组织者和实践者,对小学生心理健康具有至关重要的影响。因此,学校应以建设专业化、专职化的心理健康教育师资队伍作为重要手段。针对心理健康教师专业能力不足的问题,可设置专职岗位,并通过专业人才引进和社会公开招聘的形式,加强师资队伍建设。同时,将小学心理健康教育与其他学科教学置于同等重要的地位,为相应的教师也提供同等的待遇,激励教师有效开展心理健康教育活动。

此外,教师自身的心理健康对心理健康教育成效也具有重要影响。有教师往往面临着学校工作和家庭的双重压力,需要在开展教育活动期间及时调节自身状态,向学生展示良好的精神面貌,进而运用自身的专业知识和技能开展针对性的心理健康教育活动。因此,在建设专业教师队伍的工作实践中,学校可积极开展内容丰富、形式多样的教师心理健康讲座、教师联谊团体活动、教师个别咨询与团体辅导、教师经验交流等活动,为教师调节工作压力和职业倦怠、加强心理健康保健、加强学生教育管理、促进学生健康发展等提供支持<sup>[4]</sup>。

### (四) 构建协同育人价值

基于家庭因素对学生心理健康产生的重要影响以及学生的社会身份,在小学生心理健康教育优化中,可将构建家校社协同育人机制作为关键着力点,促进小学生心理健康发展。

以学校为核心,发挥其引领、协调作用。设立心理健康教育部门,安排专业心理咨询师定期“抗压能力训练营”“情绪管理工作坊”等活动,推动学生自身的自我认知更加清晰、情绪调节能力不断提升。与此同时,加强与学生家长的沟通交流,以家长讲座的形式帮助学生专业的心理健康知识,明确心理健康对学生发展的重要性,为家长观察和理解孩子心理变化、适时提供恰到好处的引导和支持提供帮助。

家庭是孩子成长的第一环境,对孩子心理健康具有重要影响。作为家长,应高度重视并主动参与孩子的心理健康教育,构建开放型、舒适性的家庭氛围,在孩子成长的过程中鼓励其积极表达自我,将内心的想法与感受通过语言或行为体现出来,并通过正面互动和情感支持,帮助其消解不良情绪和心理<sup>[5]</sup>。同时,家长还要提高自身的心理健康素养,及时察觉孩子的心理问题,避免不当批评或过度保护对孩子心理健康造成负面影响。

以社会力量作为加强小学生心理健康教育的重要支撑。学校可积极与专业心理健康机构、社区中心等建立合作关系,面向小学生群体开展户外拓展、团体咨询等心理辅导项目,促使学生在丰富的实践活动中提高个人综合能力,面对各种难题时都能保持强大的自信、稳定的情绪和冷静的思维。利用网络平台的开放性优势,开发自主测评工具、心理科普视频等心理健康教育在线资源,为学生和家长提供专业、可靠的心理健康教育渠道。

### 结语

综上所述,心理健康问题作为当前一种不容忽视的社会现象,在小学教育活动中,应以小学生心理健康教育作为贯彻素质教育要求的重要环节之一,结合小学生身心发展的特点,从学校、教师和家庭的角度出发,强化教育支持,优化教学体系,提高专业水平,重视教育协同,推动小学生心理健康发展,为其日后学习、工作和生活奠定良好的心理素质。

### 参考文献

- [1] 陈雪飞. 西部农村中小学生学习心理健康现状及影响因素的调查研究[J]. 心理学进展, 2024, 14(4): 584-592.
  - [2] 戴斌荣, 杜思佳, 邱慧燕, 申宏浩. 中小学生学习心理健康问题家校协同预防的现状及对策[J]. 教育理论与实践, 2024, 44(10): 23-29.
  - [3] 辛欣. 试析班主任对小学五年级学生的心理健康教育[J]. 中国科技期刊数据库 科研, 2025(1): 026-029.
  - [4] 张顺军, 冉飞, 徐立宏, 吴文巧, 鲁亮亮, 周雅竹, 李莲珠, 岳鑫尉. 边境民族地区中小学生学习心理健康影响因素研究[J]. 数理医药学杂志, 2024, 37(6): 403-411.
  - [5] 胡晓宁. 基于网络分析的小学生学习心理健康影响因素研究[J]. 名师在线(中英文), 2024(16): 8-10.
- 作者简介: 宋培丹(1993.10—), 女, 汉族, 山西孝义人, 二级教师, 研究生, 研究方向为应用心理学。