

# 新时代小学生心理健康教育有效途径探究

杨洁鸥

(长沙碧桂园威尼斯中英文学校 湖南 长沙 410100)

**[摘要]**我们有必要认识到,在全面推进素质教育的今天,小学生的心理健康极为重要。在竞争日益激烈,互联网信息高速发展的新时代,各校都面临着培养社会需要的优秀人才的问题。目前,部分学生心理素质偏低,有的学生甚至有严重的心理问题。因此,学校要重视学生的心理健康教育,把学生培养成内心强大的支柱。

**[关键词]**小学生;心理健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.800

## 引言

在现实生活中,很多学生存在着责任感差、学习困难症、多动症、叛逆、自私、网瘾等心理问题。加之信息时代大量不健康信息,小学生心理问题呈上升趋势。因此,小学心理健康教育已经刻不容缓了,成为当前教育工作者需要解决的关键问题。但是,由于种种原因,当前小学阶段的心理健康教育并不理想,部分学生的心理素质并未得到有效提高。为了提高小学心理健康教育的有效性,笔者做了调查统计并给出了自己的建议。

### 一、小学生心理问题的调查和统计

年级-----

班级-----

性别-----

1、你上学读书是为了( )

A、没有知识不能生存 B、替老师学习 C、替父母学习

D、读书后赚大钱 E、同学间好玩

2、课堂上老师提问( )

A、马上回答 B、想一会再回答

C、等别人答 D、老师抽问才答,一般不回答

3、老师布置的作业( )

A、认真完成 B、完成一些 C、不完成 D、边做边玩

4、期末考试时( )

A、心情紧张 B、有点紧张 C、无所谓 D、有信心,不紧张

紧张

5、爸爸妈妈回家晚了感到不安( )

A、是 B、不是

6、看电视遇到伤心或感人处时( )

A、跟着流泪 B、没有眼泪 C、那是假的 D、非常激动

7、和同学在一起,你感到( )

A、快乐 B、一般 C、不合群 D、孤独 E、自卑

8、见了认识的长辈( )

A、主动热情招呼 B、不好意思 C、躲起来

9、家里来了陌生客人:( )

A、喜欢 B、主动招呼 C、不理睬 D、怯生

10、与新朋友在一起( )

A、主动邀请一起玩 B、不好意思接近 C、只顾自己玩

11、受到委屈时( )

A、为自己辩解 B、与人争吵 C、独自生闷气

12、你心中的秘密最想告诉( )

A、老师 B、家长 C、好朋友 D、谁也不说

13、当别人不小心踩了你一脚时( )

A、原谅 B、要求对方道歉 C、骂对方 D、反踩他一脚

14、学校做清洁时( )

A、认真做 B、老师在就认真,不在就马虎

C、边做边玩 D、不做要受罚,只好做

15、对左右为难的事要果断选择一种方法( )

A、是 B、不是

16、做事不成功时,你是( )

A、不服气,再做 B、总结教训 C、请别人帮助

D、不再做

17、对小动物,你( )

A、喜欢 B、不伤害 C、捉弄 D、喜欢弄死

18、对学校的纪律和常规要求( )

A、自觉遵守 B、老师来就遵守 C、有时违犯 D、经常违犯

常违犯

19、竞选干部时( )

A、我能行,努力争取 B、当干部要多做 C、无所谓

D、不愿当 E、我不行

20、你是这样想的或这样做的请打√,否则打×。

A、校园有纸屑,不是我丢的,我才不捡。( )

B、在操场上体育课,教室灯亮着,不关我的事。( )

C、自来水没关,又不是我交钱,不管它。( )

统计结果显示:

学生厌学情绪很高。学校理应是孩子们学习和成长的乐园,可调查结果表明:30%的小学生对学习缺乏热情,具体体现在学习“不主动”或“有时主动”。54%的学生坐到书桌前准备学习时,会马上或有时感到厌烦。20%的学生会在对学习厌烦时找“头痛”或“肚子痛”等借口。36%的学生对学校的环境不适应,主要体现在由于不喜欢某老师而讨厌其执教学科。尚有10%左右的学生感到老师讨厌自己。情况更糟的是,高年级学生厌学情绪更为突出。

### 二、对小学生心理问题的建议

(一)营造良好的环境、氛围是开展心理健康教育的前提

有效的心理健康教育必须为学生创造良好的学习环境。只有这样,学生才能保持愉快的心情,形成健康的心理状态。我们这里所说的学习环境不仅仅指课堂环境,还包括家庭环境和学校环境。比如在学校环境方面,首先要搞好校园文化建设。我们可以在校园走廊张贴一些与心理健康相关的内容,并及时更改,让学生在经过走廊或在走廊玩耍时,都能看到这些心理健康。小知识,这样才能学会自我调节情绪。这样才能以潜移默化的方式达到教育效果,为学生的心理健康教育打下坚实的基础。在班级环境中,要注重班风建设。班风好的班级往往具有良好的凝聚力,可以提高学生抵抗不良心理倾向的能力,消除各种不良心理对学生身心的侵蚀和干扰,从而促进学生身心健康和幸福。在班风建设过程中,教师可以通过班徽或班歌营造积极、乐观、勤奋、进取的环境,鼓励学生在这样的课堂环境中形成积极乐观的态度,培养学生面对困难时乐观向上积极进取的精神面貌。

当然,家庭环境对学生的心理健康也有非常大的影响,这里就不赘述了。但教师应根据学生的心理特点,积极与家长沟通,例如开家长会家访等等。当然,学校也要支持教师的工作,创建专业的心理治疗室还有心理宣泄室供学生疏导情绪。为学生心理健康教育质量和效率的提高创造良好的环境。

(二)家校协同是开展小学生心理健康教育的有效途径

家庭教育对儿童心理健康的发展起着至关重要的作用。不恰当的家庭教育方式可能会导致孩子内心的扭曲。因此,学校教育应与家庭教育、社会教育紧密结合,形成完整的教育体系。良好的家庭教育是一种很好的教育资源。如果教师能够充分调动家庭教育的力量,将其纳入校园心理健康教育体系,让家校合作形成合力,必将发挥不可估量的作用。只有家庭和和睦,孩子才会感到快乐和温暖。

### 结语

只有拥有健康的心态,学生才能走得更远,才能取得成功。小学心理健康教育是一项长期细致的工作。作为教师,我们在对小学生的心理健康教育时,必须深入研究每个学生的性格特点,按照教育规律和学生发展规律,耐心地进行教育。因此,作为教师,我们必须重视每个学生的心理健康,善于潜移默化地洞察学生的心理发展,实施有效的方法促进学生身心健康。

### 参考文献

[1]肖玉辉,陈元忠.当前小学心理健康教育策略初探[J].  
学周刊,2018(30):51-52.

[2]李东芳.浅析小学生的心理健康教育[J].中国校外教育,2018(29):50.