

培养学生健康的心理素质之我见*

余艳玲

(东城街长埔小学 广东清远 511510)

摘要: 学生拥有健康的心理素质是全面提升自身综合素质的前提。只有培养积极向上的心理素质,学生才能更好地面对困难与挫折。所以,在小学阶段,不但要注重学生智力的开发,而且还要注重对学生健康心理素质的培养。本文分析了当前学生心理健康现状,并提出了有针对性的培养策略。

关键词: 心理问题 小学生 心理健康 策略

中图分类号: G441 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.50.133

教师在教育育人中,不但要注重对学生德智体美劳的教育,而且更要注重在心理健康教育中的教导。在心理健康教育中,教师应该结合小学生的实际情况运用相对应的方法对学生进行教育。

一、当下小学生心理健康的现状

1. 网络信息对学生的影响

网络是一把双刃剑,网络环境虽然提供了便捷化交流与高效获取信息资源的可能,同时其中充斥的很多负面消极的事物也容易带给人不良影响。小学生心智发育不成熟,缺乏明辨是非的能力,在面对当下纷繁复杂的海量网络信息时,无法正确地对网络信息进行判断,容易受到一些不良思想的侵蚀和干扰,会极大地损害了小学生的心理健康,让小学生的思想观念与价值取向都产生了极大的扭曲。这不仅仅是阻碍学生的健康成长,而且更会对社会的和谐稳定造成一定的阻碍。

2. 心理教育发展不平衡

在心理教育方面也出现东西部教育不平衡的问题,城乡教育也存在比较大的差异。这不仅仅取决于学校的师资力量原因,而且也在于西部乡村学校大部分学生是留守儿童,缺乏父母的关爱与交流。在遇到问题时,家中长辈因思想代沟等原因很难与留守儿童进行很好的沟通,这样就会导致学生产生抑郁感和自卑感,同样不利于其心理的健康发展。而城市中的学生大多在父母身旁,且学校师资力量相对雄厚,心理健康教育的普及面更广,有利于学生提供良好的心理疏导。

3. 教师对心理教育认知不足

在素质教育的今天,虽然各级教育部门在不断重申心理教育的重要程度,但是依旧存在部分学校和部分老师对心理

教育的认知不充分,认为学生在学校最主要的是学习成绩的提升,学生的学习成绩才是最重要的,为了文化成绩放弃一些如体育课、音乐课和心理教育课。这虽然在文化成绩上对学生起到一定帮助,但是在学生综合素质的提升并没有太大的帮助。

4. 学习方面的问题

小学生刚刚开始真正的学习生活,可能出现不适应的情况,再加上学生在这一阶段比较活泼好动,导致出现了厌学的情绪或是不知怎么学习的心理障碍,具体表现为上课的时候注意力也不集中,遇到不会的题也不会去主动询问,自己也不去思考,作业多时还会出现一些焦虑的情绪,影响到学生的正常学习。另外,有的学生因为学习成绩比较差、性格内向等原因对自己缺乏信心,感觉自己比他人低一等,对自己的评价也比较低,心理承受能力比较差,稍微遇到一点困难和挫折就崩溃。

5. 自身性格发展

有的学生经常会为一些与自己没有关系的事情焦虑,也会担心自己哪一天遇到危险了怎么办,十分胆小,也害怕别人伤害自己而拒绝与自己的同伴和学生交流,在学校经常独处,每天的状态也是忧心忡忡,在生活中也很少相信别人,总是害怕别人会伤害自己,并且还总是幻想,异想天开。

6. 与人交往方面

众所周知,目前,我国很多家庭的孩子都是独生子女,家长对孩子过于溺爱,长时间下去,孩子不仅没有学会基本的自理能力,而且还会出现一种独特的优越感,认为自己比其他的孩子都强,形成了强烈的以自我为中心的性格,在和人交往上也比较的强势,不懂得谦让,缺乏合作精神,表现

为比较自私，对于学生以后的发展来说也存在一些阻碍，并且人际关系的形成也会存在一定的问题。另外，有的小学生虚荣心比较强，愿意听夸奖的话，对于批评或者是教育的话则选择不听或者哭来解决，也只能接受自己比别人强，不能让别人超过自己，好胜心比较强。这样的心理问题也对学生以后的发展造成了消极的影响。

二、心理素质教育的必要性

一方面，心理健康素质教育是为学生筑牢发展基础的必然途径。心理素质作为整体素质的重要组成部分，它是通过自然素质为基础，并在后天环境的影响下不断形成发展的。所以，心理素质是先天跟后天的有机结合，良好的心理素质是充分发挥自身的才能的前提。从小学时期即关注学生的心理健康，才有助于学生形成健全的人格，引导小学生全面发展。另一方面，心理素质教育是教育体系中不可或缺的一部分，是为国家培养优秀人才的必然路径。在社会快节奏发展背景下，很多学生容易出现心理方面的问题，只有进行科学培养和正确引导，才有助于学生走向正确的道路，进而为社会输送优秀的高素质人才，促进国家各项事业的可持续发展。

1. 促进学生的全面发展和成长

心理健康教育能够让学生接触到多方面的知识和内容。教师在教学的时候也会通过案例的形式，让学生明确心理健康对自身发展的重要性，这些案例都是真实存在的，学生可以通过心理健康教育具备一些缓解压力和与同伴之间矛盾等的知识，对一些具备胆小、害怕、退缩行为的学生进行纠正，给她们更多做事和与他人交流沟通的机会，让他们慢慢地增强信息，恢复正常的心理。教师进行实际的教育的同时，也会关注到每一个学生，对那些平常不太爱说话，比较内向的学生教师也会多多地去接触和关心，进一步增强学生的群体意识和责任感，促进学生的全面发展和成长。

2. 提高学生的学习成绩

学生成绩与学生心情和心理健康也存在一定的关系，所以，要给学生进行良好的心理健康教育，为学生的学习奠定坚实的基础。学生如果存在不良的心理，他们就会出现在学习上不认真、胡思乱想、与同学产生矛盾、不愿意交流等行为，这些行为都会影响学生的学习，因此，教师就要在心理健康教育中，让学生形成良好的心理状态和学习状态，小学生本身的发展特点就是活泼好动，注意力不集中，喜欢玩，教师就要充分利用学生的这一发展特点进行教育，可以采取游戏的方式来吸引学生的注意力，让学生对心理健康教育产生积极的学习兴趣，这时候再结合与学生相关的实际案例对

学生进行教育，学生就会潜移默化地受到影响，也能感受到自己身上存在哪些不好的行为，进而进行改正，从而也会有更多的静力去学习，并且还可以增加与教师和同学之间的交流，缓解与同学之间的矛盾，促进学生学习成绩的提升。

3. 帮助学生形成良好的人生观和价值观，塑造健康的人格

对学生进行心理健康教育，能够帮助学生形成良好的人生观和价值观，塑造学生健康的人格。现如今，学生接触网络的机会增加了，再加上有的父母忙于工作根本无暇管教自己的孩子，这就让学生在面对一些诱惑的时候不知道该怎么办，从小学开始就出现了一些不好的行为，影响到学生的健康发展。还有的学生面对不良信息的时候无法正确辨别，自己的人生观和价值观的形成受到了影响，不利于学生的发展，因此，就要在小学阶段就对学生进行有效的心理健康教育，让学生能够在面对不良信息的时候可以做出正确地判断，避免因此诱惑导致自己形成不好的行为，促进学生健康人格的形成。

三、学生心理健康培育策略

1. 营造重视心理健康教育的氛围

当下，在升学压力影响下，学校、教师以及家长普遍重视学生的文化成绩，而没有将学生心理健康教育纳入重点，学校也没有在心理健康教育给予足够的重视与投入，这跟我国应试教育传统不无关系^[1]。所以，想要营造良好的心理健康教育氛围，培养学生养成良好的心理素质，就必须加大对心理健康教育的投入力度，只有全社会提高对学生心理健康教育程度的重视程度，将心理健康教育融入学校教学质量的评价当中，将心理健康教育与文化课画等号，才能真正关注学生的心理健康问题，真正意义上促进学生知识技能进步与心理健康发展。

2. 建立明确的心理健康教育标准

虽然，有部分学校积极响应，在校内开展相对应的心理健康教育，却没有取得应有的成果。这是因为当下心理健康教育的标准没有建立。心理健康教育的有序实施离不开规范化的标准指引，没有建立明确的心理健康教育标准，学校在开展心理健康教育就没有规范的理论标准支撑，就不能保障心理健康教育开展的系统高效化，从而影响其实施效果。所以，重中之重是建立明确的心理健康标准，这样才能全面对学生的心理健康进行评测。

3. 善于挖掘书籍中积极向上的案例

无论是小学教材，还是我国传统读物，都收录很多充满

正能量的励志故事,对于小学生而言,书籍中的励志人物形象能够成为他们学习的榜样,帮助小学生树立正确的人生目标和远大的人生理想,并学会调节情绪、战胜困难。教师在授课中可以着重讲解这些励志故事,引导学生学习励志故事中主人公优秀品质,这样也能在潜移默化中对学生进行心理健康教育。而在课外读物中,教师可以预先选出优秀的课外读物,要注重培养学生的阅读习惯。学生可以在书籍中开阔眼界,净化心灵,并成为一生的精神财富^[2]。所以,教师也需要鼓励学生对课外读物的阅读,在推荐阅读书籍时,可以有目标地推荐一些针对小学生的心理健康教育方面的课外书籍。这样在培养学生阅读习惯的同时,也受到心灵的净化,潜移默化中对学生进行良好的心理健康教育^[3]。

4. 发挥校园文化的育人价值

校园文化提供的是一种潜移默化的环境。校园文化是在长久积淀中形成的,往往带给学生积极向上的精神感染力量,在学生身心健康方面发挥着不可忽视的作用。开展心理健康教育可以校园文化为依托和载体,发挥校园文化的育人价值。首先,要注意校园环境的美化,校园的干净整洁以及良好的校风,都能够保持学生的身心愉悦;其次,要举办多元丰富的校园活动。各种文化艺术活动既为学生提供了展示的平台,同时又能够使使学生获得积极正面的熏陶与陶冶,使课堂学习中的繁重压力得到宣泄,带给学生精神上的放松和心情上的愉悦。最后,要充分发挥校园宣传的作用。利用校园广播以及校报宣传栏等多种关系,积极传递心理健康知识,帮助小学生走出心理困境^[4]。

5. 教师要尊重和理解学生

为了让学生接收到良好的心理健康教育,首先教师就要充分地尊重和理解学生,这也利于学生形成良好的人格,对于一些具有心理健康问题的学生,他们的自制力比较差,还有的容易与同学出现矛盾,这时候就是不要一味地去批评学生,要了解问题出现的原因,然后对症下药,给学生足够的鼓励和信息,这也利于学生形成积极向上的人生态度,还有利于良好的师生关系的形成。另外,教师要对有耐心,在学生遇到问题的时候要积极地与其去沟通,帮助学生更好地解决问题。

6. 加强对家长的沟通

学生产生的心理健康问题与家庭教育也有密不可分的关系,

因此,教师就要加强对家长的沟通,获得家长的帮助,通过教师和家长的密切配合,来帮助学生改正自己的心理健康问题。告知家长不要溺爱孩子,要锻炼孩子的自理能力,通过家长,教师也可以了解学生在家中的表现情况和心情的状况,这样也可以帮助教师在实际的心理健康教育中对症下药,更好地对学生进行教育。另外,家长方面也要理解教师,自身要明确心理健康教育对学生发展的重要性,从而更好地配合教师进行心理健康教育。

7. 在各科的教学中渗透心理健康的辅导

在各科的教学中,教师要充分发掘教材中对学生进行心理健康辅导的内容,能够在传授知识的同时,也可以帮助学生的成长,首先,教师在实际的教学中要营造良好的学习氛围,让学生的学习不再那么枯燥乏味,让学生感受到学习的快乐,让课堂变得更加有趣。其次,教师要引导学生在实际的教学中去主动探索知识,在教师的讲解帮助下,更好地理解所学习的内容,避免学生对一个内容死磕到底还没有解决而丧失学习的信心,将对心理健康辅导贯穿到学生的实际学习和课堂的教学当中,让学生得到更好发展^[5]。

结语

小学阶段作为学生发展十分关键的一个时期,同时,小学生的心智发育也尚未成熟,会遇到各式各样的心理问题。所以,这就要求教师必须在这个阶段对学生进行疏导,帮助学生走出困境,促进学生健康成长。

参考文献

- [1]宫连凤.如何培养小学生健康的心理素质[J].新校园:上旬刊,2022(6).
- [2]杨美艳.小学生心理健康教育之我见[J].中学课程辅导(教学研究),2017,011(026):85.
- [3]王新.小学生心理健康教育的必要性[J].江西教育,2019(18):11.
- [4]范海荣.影响小学生心理健康的因素及对策分析[J].安徽教育科研,2022(08):91-92.
- [5]丑娟娟.对提升小学生心理健康与学习适应性的方法探究[J].考试周刊,2020(89):119-120.