

小学生心理健康问题的对策 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/61/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E5_c38_61013.htm 可从如下方面帮助小学生拥有一个健康的心理。(一)针对学生的实际状况，制订切实可行的学习目标我们的家长和教师都较为信奉高标准、严要求这一信条，认为只有如此，孩子才能有出息。实际上，过高的要求，不但给孩子带来巨大的心理压力，而且容易让孩子产生挫折感。对于有的孩子来说，尽管自己已经尽了最大的努力，可还是不能达到家长和教师的要求。但在教师和家长的眼里，他们只看到成绩不理想、没有达到他们的期望这一结果，却没有看到孩子为此所付出的努力。教师和家长不仅不从自身的角度来反思是不是对孩子的要求过高，反而认为是孩子在思想上没有重视起来，只有通过反反复复的思想教育才能奏效。为了引起孩子思想上的重视，教师引经据典给学生大谈学习的重要性，家长痛心疾首地和孩子进行大清算。在孩子身上他们付出了大量的心血和代价。对于这些做法，如果不考虑其良苦用心，说是“精神虐待”一点儿也不过分。以成败论英雄的考核标准，不但容易让孩子丧失继续追求成功的热情，也为孩子的心理健康问题埋下了祸根。只有根据孩子的实际情况出发，为孩子制订切实可行的学习目标，才是行之有效的办法。在制订学习目标的时候，一定要让孩子充分发表自己的意见，而不要搞一言堂，全由教师或者家长说了算。值得注意的是，家长往往有过高估计自己孩子学习能力的倾向。谁都认为自己的孩子是最棒的，这种心情可以理解；但是在学习能力上存在个别差异，这是

一种客观事实，我们必须接受这种现实。还有，在实现学习目标的过程中，教师和家长扮演的不只是高高在上的监督者角色，更多的应该是支持者的角色。在某种意义上，精神支持比单纯的物质支持更重要。在这个问题上，有的家长常犯这样的错误：认为自己在学习、生活条件上以最高规格来满足孩子，对孩子的学习也就拥有了发号施令的绝对权利，这与其说是在培养、教育孩子，倒不如说是在和孩子进行一种交易。到最后，可能还是不能实现自己的愿望。

(二)培养挫折的承受能力人的一生不可能一帆风顺，总是会遇到这样或者那样的困难。因此，我们不是怎样设法减少孩子可能遇到的挫折情境，而是帮助孩子以正确的方式和心态去对待困难和挫折。首先要摒弃遇到挫折是一件不光彩的事情的错误思想。我们虽然常常将“失败是成功之母”这句话挂在嘴边，实际上却仍以成败论英雄，尤其是在学习成绩上。如果考试成绩好，不但有父母给予的各种物质上的奖励，还有教师给予的表扬和青睐。一旦考试成绩不好，不但要挨父母的白眼，还要接受教师毫不留情的批评。这就无形之中让孩子意识到，只有成功才能受到别人的认可，一旦失败就意味着不可救药。对于失败的过度恐惧，常常导致考试焦虑，甚至考试恐惧。不但学习成绩差的学生是如此，即使是学习成绩好的学生也同样深受其苦。曾经有一个学习成绩一向很好的小学生向心理热线诉说自己的苦恼。他说别看自己因为成绩好而受到教师、父母的宠爱，就以为他过得很开心，其实，他过得也很辛苦，因为在父母和教师的眼里，自己已经是成功的代名词了，失败是不可能发生在他身上的。为此，他必须付出更多的努力来维护自己的形象；如不然，一旦稍有差错，

责备就接踵而来。小小年纪就背负着如此沉重的心理包袱，久而久之，心理上出现毛病就不足为奇了。对待挫折很重要的一方面是能够对挫折进行正确的归因。有的孩子对于挫折的归因总是倾向于外界或者他人，从来没有意识到自己所应该承担的责任。久而久之，很容易养成推卸责任、怨天尤人的不良习惯。

(三)培养情绪调控能力善于调节和控制自己的情绪，有助于小学生建立良好的人际关系，从而有益于小学生的心理健康。小学生之间发生人际关系的冲突，很大一部分原因都是因为当时控制不住自己的情绪，特别是好冲动的小学生尤其是如此。因此，教师要及时抓住机会，教会小学生一些简单易行的情绪调控方法和策略。比如，对于那些情绪容易冲动的同学，可以让他请一个稳重的同学在自己情绪冲动前提醒自己；在感觉到压力太大的时候，可以通过写日记、谈心的方法来舒缓压力；在情绪低落的时候，可以听听音乐，散散步。小学生掌握了一些具体的情绪调控方法，可以大大降低心理问题发生的可能性。

(四)悦纳自我 悦纳自我是建立在客观正确地认识自我的基础上的。对于一个不能正确认识自我的人来说，很难做到悦纳自我。因为悦纳自我，就是能够容忍自己的不足和缺点。俗话说，“人无完人，金无足赤”。任何人自身都存在着或多或少、或大或小的缺点，这是很正常的现象，也是人要不断学习、不断提高自我素质的内在需要。容忍自己的不足和缺点，并不意味着对自己的不足和缺点视而不见，听之任之，而是在承认自己存在不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补自己的不足、克服自己的缺点。不能悦纳自我的人容易变得自暴自弃或者形成强烈的自卑感。要让小学生能够悦纳自己，一方面是自身

要具备自我反思评价的能力。与他人的比较的目的不是给自己贴上一个像“我是差生”“我是一个不受大家喜欢的人”之类的标签。而是要通过比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向。另一方面，家长和教师要正确评价孩子。有的教师在评价学生的时候唯成绩论，至于其他方面的长处、优点则被完全忽略。有的家长在教育孩子的时候，总是拿周围诸多人优点的集大成来进行说教，比如说“XXX的学习比你强，XXX的书法比你强，XXX的钢琴水平比你强”等。孩子听到这些话后，可能觉得自己简直一无是处，反正努力也没有用，索性放弃算了。而实际情况却并非如此，学习好的那个同学可能体育不如你的孩子，书法好的那个同学可能学习不如你的孩子。每个孩子身上都有自己的闪光点。作为家长和教师，不只是给孩子挑刺，而是给孩子一个认识自己的角度，通过这个角度既能够看到闪光点也能够看到不足之处，对于任何方面都不存在盲区。

(五)学会人际交往每个人都生活在社会中，需要得到别人的关心、支持和重视，因此不可避免要与他人进行交往。良好的人际关系不仅是心理健康所不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。所以，让小学生学会如何与他人交往是非常必要的。首先，应该让小学生认识到在人际交往过程中彼此的权利和责任，要平等对待对方，要像尊重自己一样尊重他人。其次，要乐于与他人交往，能够与同伴合作，能够与教师和家长沟通、交换意见。同时，在人际交往中不能只考虑自己的需要，还要关心他人的需要，懂得体谅他人。再次，要让小学生有正确的沟通技巧和有效的交往态度，能够宽以待人，真诚地赞美他人，也能够接受善意的批评。最后，要让

小学生在人际交往中保持人格的独立和完整。由于生活环境的不同，每个人都有自己独特的个性，有自己独特的行为模式，在与他人交往的时候，能够适当迁就别人，随和的态度在人际交往中是必要的，但是这种迁就是有限度的，随和并不意味着放弃原则，更不等于失去自己完整的人格。(六)培养良好的道德行为习惯小学阶段是道德行为习惯形成的最佳时期，从道德行为习惯培养着手也是发展小学生品德最有效的方法。培养良好的道德行为习惯，首先，要制订具体细致的行为规范。由于小学生的道德认识有限，对于许多事情还不能作出是非、善恶的判断，因此必须依靠具体的行为规范来加以引导。有许多小学生之所以犯错误，并不是他们故意去犯错误，而是没有意识到自己的行为是错误的。因此，当孩子们犯错误的时候，不要只是用大道理来批评教育孩子，而是要告诉他们究竟错在哪里，这样才不至于下次犯同样的错误。其次，在行为规范执行的过程中，教师要有耐心，要做到公正。小学生由于自制力差，常常会不由自主地违反行为规范，因此教师要有足够的耐心，不能有急躁情绪，经过几次耐心示范，他们就会自觉遵守行为规范。对行为规范的执行不但要严格，而且还要做到公平。有的教师因为是成绩好的学生违反了行为规范就手下留情、网开一面。这样做固然是给个别同学留了面子，但却降低了教师在大部分学生中的威信，不利于以后工作的开展。再次，要树立榜样。树立榜样也是培养良好的道德行为习惯的一个重要途径。我们树立榜样的目的就是为了引导学生向榜样学习，而不是在学生面前建立一座高不可攀的道德高峰。因此，我们树立榜样的时候不要一味地寻找那些高、大、全的人物，我们完全可以

在学生能够直接感知到的人群中树立榜样，这样学生更能找到学习的切入点。总之，为使小学生身心健康地全面发展，就必须从实际出发，全面贯彻落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》，有针对性地普及心理健康知识，加强心理健康教育，解决实际问题，从而有效地提高小学生心理健康水平。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com