**摭谈如何开展小学心理健康教育**

山东省青岛市胶州青联希望小学 郭光辉

【摘 要】心理健康对于小学生发展具有重要的作用，因此应该重视对学生的心理健康教育，在教育工作中，不能仅仅停留在了解问题，分析问题的水平上，而且要能够解决问题，使心理健康教育具有实际意义，从而推进素质教育的发展。  
【关键词】小学生；心理健康；策略  
心理健康教育是贯彻落实素质教育，加强中小学生心理素质教育的重要方面。随着社会的发展社会竞争日趋激烈，由于学校教育的局限和家庭教育的缺失，很多中小学生都存在不同程度的心理困扰和障碍，给他们的身心健康带来了不利的影响。每个教育者都应该清醒地懂得：学生是有血有肉，充满智慧和活力，富于想像和情感的，是集生活、学习、审美等为一体的活生生的人。他们是学校教育活动中最为重要的因素。学校是个体社会化的载体。无数事实说明，不能只关心学生知识技能的掌握而忽视对他们心理健康的培养。对学生心理健康的培养，是为学生成年后适应社会做好铺垫。有许多犯错乃至犯罪的青少年，都有这样那样不同程度的心理障碍或心理疾病。研究说明，个体心理状态受制于整体，个体水平受制于整体水平。因此，每个教育者不仅要传授学生知识和能力，更重要的是要注重培养学生完善的人格。教师应把生命和心血融入学校的每一个角落和学生人生道路的每一个阶段，使之富于生机，充满活力，心理健康教育在现代社会的教育中越来越重要。

一、关注学生心理,营造良好课堂心理环境  
　　教师不但要重视学生学业[发展](http://www.studa.net/fazhan/),还必须关注学生的身心健康。教师虽然掌握了一些心[理学](http://www.studa.net/lixue/)知识,但还不能很好地了解学生心理,大多数教师认为小学生心理问题会随着年龄的增长迎刃而解。其实,小学生有他们自己的特殊心理,他们的心理要比成人敏感、脆弱。工作中一些老师遇到“问题儿童”时,首先想到的是家庭原因,把问题移交给家长,而不是蹲下身子与学生进行直接交流,这样往往会挫伤孩子的自尊心,使他们失去自信,变得沉默、孤僻,从而直接导致学生心理出现问题。良好的课堂心理环境不但是高质量教学的有力保证,还是培养学生健康心理的保障。心理学研究表明:和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动。教学中,教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色,创造最佳的心理氛围,使学生情感得到体验,思想得到认同,心灵得到沟通,情绪得到调节,行为得到规范,让学生充分地展示自我,从而使学生能在愉悦的氛围中学得懂、学得好。这样不仅增强了学生的学习兴趣、信心和勇气,而且培养了学生相互协作、共同探究和积极向上的精神。只有学生主动走近老师,和老师成为朋友,才能拥有健康的心理。

二、抓学科渗透，扎实推进心理健康教育。

课堂是学校进行教育活动的主要场所，课堂教学不仅是科学知识传授的过程，也是学生心理发展的过程。我们严格按照上级要求，开设上好心理健康课的同时，要求教师在各科备课时注意挖掘心理健康教育的教育因素。思品课，抓好心理疏导的教育;语文课，以教材中大量的优秀文字形象，从这些人物身上体会和感悟良好的心理素质;数学课中研究重点是观察、注意、思维、记忆等心理活动;英语课则要求创设宽松、和谐的课堂气氛，增强学生学习信心，使之敢于表现自我，增强学生群体交往意识，发展能力和个性;音乐、美术等以培养学生良好的情感体验，给人以美的熏陶方面的心理健康教育。在各学科教学过程中渗透有关的知识，可以使学生处处都感受到真、善、美的教育，提高自身的心理素质，且作为教育的主体，教师不仅在知识上影响着学生，而且教师的人格也会在教学的师生互动过程中起潜移默化的作用，这就构成了心理健康教育的一个重要内容。

三、抓课题研究，从细处着手抓好心理健康教育。

探索了一系列针对小学生的关爱教育的内容及途径，探索并形成了优化学生情感体验、人格发展的一系列的方式方法。主要是在教师以身示范下，对小学生开展“关爱自己、关爱他人、关爱社会”三个方面的教育。通过开展主题活动，抓陶冶、抓体验、抓渗透等展开教育，我们明显感觉到学生的心理素质、道德情感得到不同程度的提高、优化。在校内、班级中师生之间、同学之间互相关爱、团结帮助蔚然成风，在各种学习活动中，学生合群，积极参与，团结协作，自尊自信，创新精神等得以充分体现。在家中，社会上，学生都能从小事做起主动关心、爱护、帮助他人，富有同情心。多次主题队活动的开展，使学生受到教育的同时，自身的能力不断得到提高，心理素质明显加强。

四、抓家庭教育，引导学生家长关心子女的心理健康。

由于学生家长与学生固有的血缘关系，感情和伦理道德上的内在联系，家庭教育直接影响着学校教育的效果，也是学校教育所不能代替的一种力量。父母在关心子女的生理健康的同时，还应关心他们的心理健康。有些父母认为孩子长得壮，不生病就是健康，这是不全面的认识。事实上，有一些青少年身上存在心理障碍，如说谎、无理取闹、妒忌、自卑、不合群等行为。然而，认识的片面性，不少家长对于孩子的心理健康不够重视，甚至采取违背心理保健的教育方法，这是不利于他们的心理健康发展的，在发现他们心理有缺陷时我们就及时与家长联系做到及时矫正，并在学校上对家长开展如何对子女进行心理健康教育的讲座，引导家长科学地教育孩子，从而培养孩子关心社会、关心他人，培养他们的责任感、独立性和自制力，养成乐观进取的精神。

总之，教育是一个艰巨而细致的任务。“百年大计，教育为先”在素质教育广泛实施的今天，必须把学生的心理健康教育作为重中之重，只有这样，才能真正的完善中小学生基础教育阶段，做为学生以后发展的强大推动力促进学生心理健康的长足发展。  
参考文献：  
[1]徐中收.学校心理辅导行政的作用与机制[J].上海教育科研，2011（06）  
[2]曾少林.家校合作寻求心理辅导的新突破口[J].中小学心理健康教育，2010（20）  
[3]肖观仁.促进专职心理辅导教师专业成长的有效途径[J].中小学心理健康教育，2010（16）  
[4]廖全明.中小学生心理健康服务内容现状调查[J].现代中小学教育，2010（03）