

小学生心理健康教育

小学生心理健康教育 15 篇

小学生心理健康教育 1

中学时期是中学生身心发展变化的关键时期，对他们的教育，比起其它阶段的教育更具有特殊的意义。在这个时期，正确而及时地对他们进行教育，教他们学习如何做人，懂得如何做人，就是促进他们身心健康成长的关键时期。因此，要做好中学生心理健康教育，笔者认为应从以下几点入手。

教学的本质是教师价值引导和学生自主构建的辩证统一。教师角色的转变主要在于创设有利于学生学习的心理环境，激发学生的好奇心和求知欲，主动获得新知识，并在认识发展中得到轻松、愉悦的成功的情感体验，从而促进学生的社会化成长。传统教育只关心学生的知识学习，忽视了学习过程中学生的内心体验、个性差异和创造性培养。教师因此要树立现代教育观念，把青少年心理健康教育纳入学校教育的整体范畴，由传统的知识传授者转变为学习的参与者、引导者和合作者，由传统的支配者、控制者转变为学生学习的组织者、促进者和指导者，由重智育培养转变为德、智、体、美、劳并重的综合素质培养。

在教学过程中教师要充当知识的传授者、团体的领导者、家长的代理人、亲密的朋友、心理辅导者等诸多角色，而扮演好每种角色都对教师心理产生巨大的压力，教师自身的心理素质不仅对教师本人和工作生活带来影响，而且也会严重影响到青少年的身心健康。如果教师在工作中情绪消极、焦虑、紧张、沮丧压抑，就极易引起学生的情绪波动。除此之外，教师要掌握必要的心理健康理论知识与技能，按照青少年成长的心理特征，既要发展学生的智力因素，又要培养学生的非智力因素。这对广大教师提出了更高的要求，需要教师不断更新知识结构，加强自身建设，以适应素质教育及新课改对教师的要求。

农村一部分家长文化层次低、观念陈旧，只单纯注重子女的学习成绩，不关心成绩之外的东西，更不明确自己孩子的智力因素和非智

力因素的实际状况，无法准确地为子女的成才设计出切合实际的奋斗目标。对此，学校应设法为家长创造条件，进行不定期的理论辅导和专题讲座，在条件容许时邀请教育专业教师 and 心理学教师为这些家长进行指导和培训，还可以举行家长会、家庭心理健康教育专题讨论会，引导和帮助家长树立正确的教育观，努力改善家庭育人环境，提高家长的教育水平。而家长要学会以良好的行为、正确的方式、和谐的气氛去影响子女，为子女的身心健康成长创造温馨和谐的家庭氛围。

总之，要实现教育的全面发展，离不开社会、家庭、学校的同心协作、互相支持和共同进步。努力营造良好的家庭、学校育人环境，转变教育观念，以学生为主体，才能实现青少年德、智、体、美、劳的全面发展。

小学生心理健康教育 2

一、教学目的：

帮忙学生了解自我的注意特点、培养自我的注意本事。学会调节和控制自我的注意力、提高注意的稳定性。

二、教学过程

(一)导入

师：同学们同学们坐在教室里听讲，教师讲相同的资料，为什么学习的效果不一样呢这除了与本人的努力程度有关，还与注意力集中不集中有关。下头我们学习一课与注意力有关的课文，题目是《学习要专注》。

(二)学礼貌理

(1)教师读一篇课文，然后让学生默读一遍。

(2)分组讨论：吴义为什么成绩不佳，学习时为什么要专注)

(三)学生活动

1、说一说，讨论后，找代表发言。

吴义为什么成绩不佳除了自我努力程度不够以外，更主要的是上课精神不集中，学习不专注，边听边玩，经常走神儿，所以教师讲的知识他没有听到，作业当然就不会了。

帮忙学生归纳出以下几点：

A、要用眼，仔细看。

B、要用耳，仔细听。

C、要用脑，勤思考。

D、要动口，敢发言。

E、要动手，认真写。

请记住：课堂学习是我们小学生获得知识的主要途径，听讲时要努力排除干扰，自觉听讲。

2、走迷宫

能够让同学们自我先走，看能不能走出，然后同组相互启发，培养合作精神。

想想做做：三年级的学生还不能很好地调节和控制自我的注意力，注意力容易分散，经过“想想做做”或在规定时间内开展竞赛，培养和训练学生的注意力。

3、做一做

根据小学生注意力不能持久集中和控制本事差的特点，经过行为规范进行训练，一旦学生养成良好的习惯，注意力也就集中了。

训练时异常注意三点：A、坚持良好坐姿：趴在桌上听讲容易疲劳，也容易影响身体的发育。B、注意排除干扰：课桌上不要放容易分散注意力的文具，当自我注意力分散时，心理就要暗示自我，写出明显的警示语提醒自我。C、怎样调节自我的课堂行为呢：人注意某一事物的时间是有限的，一般来说，刚上课时需要注意力转移，尽快转移到这节课上来。当我们听讲或思考一段时间后，就会产生疲劳；当教师在抄板书的时候，我们能够放松一下；教师总结和归纳时，又要集中精力，把重点记住。

(四)总结全课

小学生心理健康教育 3

小学生心理健康教育的根本目的，说到底就是要促进小学生个性心理的全面发展。小学生心理健康教育不是孤立进行的，而是服从于小学生素质教育的总目标，即以提高国民素质和民族创新能力为根本宗旨，以培养适应我国经济与社会发展所需要的、数以亿万计全面发

展的人才为目的。

全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

心理健康教育要讲求实效，要把形式和内容有机地结合起来，关键的问题在于创设有利于小学生心理健康发展的学校环境和家庭环境。

学习是学生的主要活动。心理健康的学生是能够进行正常学习的，在学习中获得智力与能力，并将习得的智力与能力用于进一步的学习中。由于在学习中能充分发挥智力与能力的作用，就会产生成就感；由于成就感不断得到满足，就会产生乐学感，如此形成了一个良性循环。心理健康的学生从学习中获得满足感，并从中增强对自己的信心，充分相信自己具有学习的能力，以后会进一步地寻找机会发挥这种学习的能力，从学习中获得满足感。当然，这种成就感应是适应的，过强或过低都不好，因为急于求成和不想作为都是不好的。

学生愿意付出努力去学习是多种因素共同作用的结果。这些因素包括：学生的个性、学习能力、学习兴趣、学习环境以及教师的行为等。动机有多种多样，除学习动机之外，还有其他动机。否则，为什么有的学生喜欢学习，有的学生却喜欢看电视，或做一些与学校学习无关的事情？教育工作者的任务不是去提高动机本身，而是去发现、激发和加强学生的学习动机，使他们参加到与学习有关的活动中去。

要形成良好的学习习惯。学习习惯有良好与不良之分。有的学生会自己制定学习计划，独立思考，按时完成作业，经常复习、预习功课，长期坚持努力学习，经常综合整理所学知识，并逐渐形成良好的学习习惯。从学习中形成良好的学习习惯，有助于增进心理健康水平。

小学生时期是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。在这一阶段，由于身心变化比较快，加之文化知识及社会经验的不足，小学生很容易产生不健康的心理，导致心理问题或心理疾病。排除小学生认识、情感、意志等方面的障碍，锻炼他们的意志品质，优化他们

知、情、意、行等方面的素质，使他们形成良好的品格和健康心理，这是小学教育教学义不容辞的责任。根据多年的教育教学经验，笔者简要谈谈对小学生心理不健康的主要表现、成因及教师在防治小学生心理不健康的对策。

一、小学生心理缺陷的主要表现

1、敏感：

青少年自我意识强烈，自尊要求迫切，而且心理承受能力低。因此，当他们意识到某种威胁自尊的因素存在时，就会产生强烈不安、焦虑和恐惧，当自尊心受到伤害时，就会生气、愤怒，常常神经过敏，多疑。

2、叛逆：

由于小学生正处于成长过渡期，其独立意识和自我意识日益增强，迫切希望摆脱家长和老师的监护，反对成人把自己当成小孩子，同时，为了表现自己的与众不同，易对任何事情持批判的态度。

3、嫉妒：

这是对他人的优势地位在心中产生不愉快的情感。当别人比自己强（如学习、相貌、人缘等），表现出不悦、自残、怨恨、愤怒甚至带有破坏性的负面感情。

4、失落：

小学生抱有许多幻想，希望将其变为现实，他们会付出种种努力甚至刻意的追求。当这种需求持续得不到满足或部分满足，就产生了挫折，多表现在学习、吃穿、玩高档的玩具等方面。这容易给中小小学生带来紧张、恐惧、忧郁和失望。

5、自卑：

它是一种印过多的自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。对自己缺乏信心，感到在各方面都不如人，有低人一等的感觉。在人际交往中对自己的能力过低评价，心理承受能力脆弱。谨小慎微，行为萎缩，瞻前顾后等。

6、孤独：

通过调查发现有些学生常常觉得自己是茫茫大海上的一叶孤舟，

性格孤僻，不愿意与人交往，却抱怨别人不理解自己，不接纳自己。心理学把这种心理状态称为闭锁心理，由此产生的一种感到与世隔绝，孤独寂寞的情绪体验称为孤独感。

二、小学生心理障碍的主要成因

小学生出现这些心理问题，既有自身成长的因素，也有外部环境的因素，是“内因”和“外因”综合作用的结果，归结起来主要有以下几方面的原因：

1、身心成长的失衡。

小学生时期身体发育急剧变化，他们阅历浅，知识和经验不足，认识力、理解力、思维力和亲情力都远远落后于成年人。这种生理发育与心理发展的不平衡使小学生出现许多困惑、烦恼和躁动不安，产生心理问题。

2、家庭教育的误区。

过度溺爱和期望值过高，使家庭教育普遍存在忽视品德发展、人格教育、实践能力和社会责任感等社会性教育的倾向。家长只重视孩子的考试、升学，却不注重孩子的品德发展、交往能力、个性培养以及社会行为规范的培养等。家长的高期望值与孩子自身需求不一致时，总把自己的意愿强加于孩子一厢情愿时，便会使青少年感到压抑和不满，给孩子造成疑虑、忧郁等心理疾患，导致孩子高分低能或心理不健全。

3、学校教育的误区。

一些学校和教师迫于压力不得不使出浑身解数，追求升学率、打造名牌效应，成绩成为评价学生能力高低的惟一标准，学生情感上的苦恼不能及时向老师和家长诉说，就会造成心理压力，形成心理障碍。小学心理健康教育在不同地区的发展很不平衡，特别是还存在着学科化、医学化、片面化、形式化、孤立化等不良倾向。

4、社会环境的影响。

学校教育展示给学生的是正面教育；而当今各种思潮冲击着我们的社会，纯洁的教育内容与复杂的社会生活之间形成强烈反差，致使学生陷入无以参照、无以归附的境地，学生思想的混乱、情绪的波动，

也是心理障碍形成的原因之一等等。

三、应对小学生心理障碍的主要对策

俗话说：“心病还需要心药治”。心理疾病虽然形成原因复杂，处理起来较为棘手，但是并非与生俱来，更不是不可救治的。关键在于要以人为本，对症下药，才能收到积极的成效。在实践中，本人认为，可采取以下方法：

1、消除逆反心理——沟通与交流。

我们首先培养学生自己的社会适应能力，要求他们在广阔的社会中，磨练自己的思想情操，树立正确的人生观和世界观，做一个对社会有贡献的人才；其次是要要求他们从积极的意义上去理解大人，让学生明白无论是家长还是老师，都是善意的批评，家长老师也使人，也有正常人的喜怒哀乐，也会犯错误。我们只要抱着宽容的态度去理解这些事情，也就不会逆反了；再次是教育学生正确认识自我，把握自我，努力改善自我，平时常提醒自己遇事尽量克制，多进行沟通，增加信任度，也就多了一份理解；最后是要要求家长和教师多注意孩子的心理需求，及时了解他们在想什么，想做什么，多听他们的呼声，理解他们的欢乐与苦恼，放下长辈的架子，与孩子建立起平等的长幼关系。

2、消除自卑孤独心理——增强自信。

产生自卑孤独心理的原因是多方面的，一般来说主要是因为生理的原因、遭遇挫折和心理创伤、性格因素、家庭教育问题以及需要的得不到满足等。消除自卑孤独心理关键是对自己现存力量感到满足！教师要帮助学生来分析他们的优点，正确做出评价，发挥自己的长处；其次是千方百计来提高他们的自信心。我们联合各科教师共同给学生增强自信心，不让他们觉得什么都弄不好；最后是引导学生以勤补拙和扬长避短来克服自卑。教师要帮助这部分学生找到自己的突破口，通过勤奋努力，在某个方面做出成绩来。

3、消除敏感与脆弱心理——培养意志。

消除脆弱心理首先要引导学生树立正确的人生观、世界观，提高认知水平；其次是提高学生自控水平，培养耐挫能力；第三是克服悲

观消极的心态，树立自信心和上进心；最后是教给学生释放消极情绪，摆脱悲观失望的方法，即通过组织他们参加社会实践来提高他们的心理承受能力，培养多方面的兴趣来转移注意力，多结交知心朋友，寻求社会力量的帮助（如看心理医生）等。

小学生心理问题的表现

（1）学习焦虑

据调查，在全国一些大中城市中，10%以上的小学生存在学习焦虑。这主要是由于学生学习竞争加剧，学习负担过重，同时学校、教师、家长又过分看重分数，给小学生心理造成沉重压力引起的。

（2）人际交往焦虑

人际交往焦虑，主要指在与人交往中表现为焦躁不安，无所适从。这种倾向在当今小学生中日益严重，影响了儿童正常的人际交往与心理需求。

人际交往焦虑的产生，一方面是由小学生的家庭交往环境不利所致。另一方面，是教师教育方法不当，忽视对学生人际交往技能培养的结果。

（3）自责倾向

自责倾向是指当发生不如意的事情时，经常认为自己不好，对自己所做的事抱有恐惧心理。自责倾向的根源是对失去别人的关爱与认可的不安。当学生感受到父母、教师、朋友不认可时，往往形成自责倾向。

（4）挫折感

小学生的挫折感是来自多方面的，有学习方面的，人际交往方面的，兴趣和愿望方面的，以及自我尊重方面的。其原因有家庭因素，社会环境因素以及个人主观因素。

健康的一半是心理上健康，不久前有人预言，心理疾病将是21世纪之患。小学生作为21世纪的建设者和接班人，他们的心理健康将直接影响着国家的昌盛、民族的振兴，让孩子们掌握文化知识的同时让他们拥有一个健康的心理是我们教育工作者们的神圣职责。

小学阶段是个体自我概念逐渐形成的一个重要时期，由于孩子们缺

乏生活经验,对生活没有正确的认识,人生观、世界观、价值观模糊,缺乏处理问题和分辨是非的能力,很容易走心理“弯路”。对学生进行心理健康教育,使他们拥有健康的心理就显得尤为重要。这意味着,老师不仅要完成“传道、授业、解惑”的任务,还应成为一个合格的心理辅导员,承担起开展心理健康教育的新任务。

作为一名小学一线教师,我就自己在教育教学中对小学生心理健康教育工作的一点尝试和体会与大家交流。

一、教师自身要拥有健康的心理并掌握一定的心理健康知识

“教师是人类灵魂的工程师。”教师的思想、言行、举止都会给学生带来举足轻重的影响,因此,要求教师不但要拥有较高业务知识,还应拥有良好的心理素质。同时,教师还要掌握一定的心理健康知识,在教育教学中时刻以“学生心理健康辅导员”的身份深入学生的心灵进行教育。当学生需要关心、帮助时,教师只有无私地对学生倾洒爱的甘露,才能更好地塑造、净化学生的心灵。学生只有在教师真心、真情、真爱的陶冶下,才能拥有一个健康的心理,才会更积极地投入到学习生活之中。

二、关注学生心理,营造一个良好课堂心理环境

作为教师,不但要重视学生的学业发展还必须关注学生的身心健康。教师虽然掌握了一些心理学知识,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。 转贴于 中国,

三、满足学生合理需要,从小树立正确人生观念

合理满足学生正当需要,是小学生形成和保持健康心理的基本条件。小学生的合理需要主要包括生存和发展所必需的物质需要、安全需要、交往和爱的需要、尊重信任的需要等,小学生合理的需要如果得不到适当的满足,就会影响其正常的成长,就不可能有健康的心理。因此,在小学生心理健康教育的过程中,教师应当充分发挥教育的功能,尽可能地为小学生创造条件,提供机遇,满足其需要,在小学生满足需要的同时有针对性地采用不同的方法积极引导,使之基本能对事物的善恶、美丑、是非进行判断、甄别。小学生由于缺乏判断力和自制力,很容易在满足需要的冲动驱使下,受到不健康或不正当诱因的影响,采取不恰当的方法和途径求得满足,从而导致错误行为,这就要求我们从事小学生心理健康教育的辅导员和班主任都能根据有关方面的知识,善于识别,及时发现,及时有效地给予调节、治疗和引导,让学生们拥有一个健康的心理,健康成长。

四、建立学生心理健康档案,多层次、全方位追踪学生心理

小学生心理健康教育是一个长期的工作,为学生建立心理健康档案很有必要。心理健康档案的内容可依据学校和学生的具体情况来定,涉及的内容包括学生的性格、智力、学习适应性、学习能力、生活能力、社会适应能力以及家庭情况、师生关系、同学关系等。学生心理健康档案可以为心理健康教育提供科学依据,从而开展有针对性的教育,并可预防各种心理问题的发生。学生自己也可通过心理档案更好地了解自己,把握自己的内心世界,更好地挖掘自身的潜能,扬长补短。

学生心理健康教育是一个长期、艰难的过程,但只要我们教育工作者们付出真心、真情、真爱,一切“从心”做起,我们就能让孩子们拥有一个健康的心理。

小学生心理健康教育 4

现在提倡的素质教育,我觉得最基础的应着眼于两个方面,即身体素质和心理素质。身体素质是物质基础,心理素质是精神基础。“人”的一撇就是身体健康,一捺就是心理健康,只有前者没有后者,趴下;

只有后者没有前者，卧着；身心健康兼备，才能相互支撑，站立起来。而现代社会关于“健康”的概念也已超越了传统的医学观点，不仅躯体、生理健康，还应该精神、心理健康。所谓的心理健康，是指个体心理活动在本身及其环境许可的范围内，所能达到的最佳功能状态。

当今社会竞争激烈，造成人们心理压力重，学生在这样的社会大环境下生存，面临升学压力，心理脆弱，心理压抑得不到一定的宣泄；再者，我国独生子女以自我为中心的问题也显得越来越严重；更甚者，由于家庭的残缺，如父母离异、丧父或丧母的单亲家庭，隔代抚养孩子等现象，都使孩子缺乏良好的生活和教育环境。据有关部门进行的心理调查表明，在中小学中，有不少学生存在心理上的偏常，学生的厌学障碍和人际关系问题相当突出，多达近 30% 的学生有不同程度的心理问题，任性、偏激、冷漠、孤独、自私、嫉妒、自卑等。近年来，中小學生由于病态心理而导致心理与行为上的失误，甚至犯罪的现象时有发生，严重影响了学生的身心健康和发展，还危害到了家庭、危害到了社会。苏霍姆林斯基曾说过：“要关心儿童的生活和健康，关心他们的利益和幸福，关心他们的精神生活。”就目前状况而言，对学生进行心理健康教育尤为重要。我在教育教学中，注重培养学生良好的心理素质，对小学生的心理健康教育有如下体会。

一、要注重培养学生自信心理

一个没有自信心理的人不能够克服困难，勇往直前。所以，良好的自信心对一个人成就事业十分必要。那么，怎样培养小学生的自信心理呢？

1、名人为榜样认识自我培养自信。

众所周知爱因斯坦是伟大的科学家，然而很多人不知道他在上小学时却是一个“笨小孩”。有一次老师叫每个学生做一个小板凳，当他拿出自己做的板凳时，同学们都大声嘲笑起来。他告诉大家，这个不象样的板凳，是他做的第五个，前几个比这个还要差。很显然，小爱因斯坦有一种自信心理，他相信自己能做好板凳，事实上也是一次比一次做得更好，正是有这样一种自信心，才使得他在科学的道路上不停地攀登，最终取得丰硕成果。我把这个故事告诉学生，让学生正

确认识自己的潜力，相信自己通过努力一定会获得成功。

2、在锻炼中挑战自我培养自信。

学生锻炼的方式很多，我平时主要采用以下几种：一是让学生自己组织班队活动。从班队活动的内容、节目主持人的确定、主持词的创作、活动安排到总结各个环节，老师均不参与，让学生自己做主。这样，每个学生的潜能得到发挥，从而对自己充满自信；二是实行轮流班委制，让每个学生都有当“管理者”的机会。传统的固定班委制，使大多数同学认为自己当不上班干部，也干不好班干部，从而产生自卑心理。实行轮流班委制，使每个学生都可当上班干部，参加管理班级事务。实践证明，只要给每个学生提供舞台，他们都可以成为出色的班干部。三是交给学生办的事，老师最好不要插手。我们常常看到这样一种现象：打扫卫生时，有的老师往往帮学生甚至替学生扫地、抹桌、擦窗；办黑板报时，有的老师往往帮着学生设计、排版、画刊头、写美术字等，这种担心小学生“小”做不好事而事必躬亲的做法，恰恰丢失了许多让学生锻炼的机会。我在工作中力戒这种做法，结果是，同学们分工合作，有的去找相关的板报资料，有的画画，有的写字，同学们兴致勃勃，板报很快就办好了。实践证明，只要放手让学生去做，他们会越做越好，学生在锻炼中不断增强了自信心理。

3、在集体生活中感受自我培养自信。

培养学生的集体荣誉感，是一件十分重要的工作。让每一个学生都知道我是集体中的一员，那么他们就会自觉地爱护这个集体，时时刻刻想着为这个班集体争光。要不失时机地进行集体主义教育。每当班上在学校组织的活动中获得一点荣誉，我都会让学生知道，这个荣誉来之不易，都凝聚着全班每个学生的心血和汗水。还要开展经常性的爱国主义教育。教育学生从小就热爱自己的祖国，给学生讲清楚，我们班是祖国的一个小小的分子，爱国就得爱我们班集体。平时从一点一滴的小事抓起，强化集体荣誉感意识。原来，教室和清洁区的打扫，非得老师督促不可，有的学生甚至逃避劳动任务。班上有几个调皮的学生经常带零食到学校，而且随手就丢。自从我让他们当了学校和班上的卫生协管员后，上进心越来越强，他们那些不良习惯都没有

了。受他们的影响，学生懂得了自己是班集体的一分子，要自觉维护集体，都自觉地完成自己的劳动任务。现在，老师不在场，同学们也能认真打扫，班上的卫生工作经常受到学校的表扬。同学们不仅自己不随手乱丢乱扔，注意周围的环境，还监督别人，以防破坏周围环境。

二、创设有利于学生心理健康发展的环境

1、营造优美的校园环境。

学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育。因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。有的学校尝试开展了“营造书香校园”活动，全校师生利用课余时间开展阅读经典名著，写读书笔记，制作精美书签，办读书海报等一系列文化活动；有的学校校园里设置有书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗等，这些都会给学生美的享受和理性的思考。再加上现在多数校园里繁花点点，绿草茵茵，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动学生的感官，使学生受到美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

2、创设育人情境，促进学生心理品质的优化。

目前，青少年心理和行为问题日益增多，而人的心理和行为又是密不可分的，良好的行为习惯受良好心理素质的支配，同时，良好行为习惯又可内化、积淀为一定的心理素质。因此，学校心理健康教育不是单纯的口头说教，更应该创设各种情境，在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制，形成良好的行为习惯，形成一定的心理素质。如现在一些学生自制力差，性情暴躁，逆反心理强。教室里有纸屑箱，他偏把纸屑往窗外丢，看见瓶罐偏要用脚去踩和踢，随意采摘践踏花草等。为改变这个坏毛病，学校可以开展“丢下的是垃圾，拣起的是品质”活动，并在校园内各个角落安放环保型的果皮箱，果皮箱天天擦得光亮如新，花坛内竖起木板，写上“请爱护我们吧！”等恳请的话语，这有利于学生不忍心破坏，改变过去的坏毛病。有了健康良好的心理素质就能表现出最佳的行为效果。因此，创设各种情境，通过心理认知暗示，能培养学生健康心理素质，促进学生良好行为习惯的养成。

三、将心理健康教育渗透于教学的全过程

将心理健康教育的内容融入学科教学之中，通过二者的有机结合，使学生在掌握学科知识的过程中接受心理健康教育。在学科教学中进行心理健康教育要注意几个问题：

1、注意挖掘学科教材中的心理教育内容。

不管什么学科的教学从心理学和教育学意义上看，都是对学生心理的发展施加影响的过程，在教学中我注意挖掘和组织好对学生心理产生重要影响的学习内容，使其在教学过程中潜移默化地影响学生的心灵，这就会使学科教学过程收到事半功倍的心理教育效果。我曾担任过五年级语文教学及班主任工作，学生全部来自城乡结合带和农村，受生活环境的影响，学生的组织纪律性不强。为了加强组织纪律性，我在教《我的战友邱少云》时，启发学生联系自己平时在校及其他公共场所的实际情况谈体会，使他们认识到自己的不足和守纪的重要。从那以后许多学生都能自觉遵守纪律，并能大胆地制止违纪的行为。

2、构建良好的课堂心理教育环境。

心理学家罗杰斯告诉我们：“创造良好的教学气氛是保证进行有效教学的前提，而良好的气氛的创设又是以良好的人际关系为基础和前提的。”苏霍姆林斯基曾说过：“你面对的是儿童的极易受到伤害的、极其脆弱的心灵，学校里的学习不是毫无热情地把知识从一个头脑装进另一个头脑里，而是师生之间每时每刻都在进行的心灵的接触。”可见，学科教学中心理教育的成功与否，关键还在于教育者与受教育者的心理融合程度。因此构建和谐良好的课堂心理教育环境就显得非常重要。教师应放下架子，和谐平等地对待每一位学生，尊重学生的人格，把他们看成是自己的朋友，使学生真正从心理上接受你，教师才有资格做学生学习过程的指导者、诱导者。还要允许学生有不同意见，允许学生对老师提出批评。在情感相容的基础上，创造出一种无拘无束，平等交流的心理氛围。同时，还要特别关注学习困难的学生，对这些学生不能仅从提高他们的学习成绩方面下功夫，而应着重分析造成学习困难的心理原因并加以辅导。

3、注意学科教学活动的的设计。

学生的心理是在活动中发生发展的。教师要精心设计每一堂学科课程的教学，调动学生主动参与整个教学活动过程，尽可能使每个学生有展现自我的机会，使他们的心理素质通过参与教学活动过程得到训练与提高。课堂教学活动要根据小学生的身心发展规律和年龄特征，寓心理健康教育于趣味性活动之中，活动设计要多样化，可根据不同的心理辅导内容和小学生的年龄特征设计不同的活动形式，如角色、游戏、小品表演、讲故事、猜谜、讨论、文体活动等；每项活动设计至少要达到一项明确的心理辅导目标。学生通过这些饶有兴趣的心理辅导活动，逐步领悟到心理健康的重要性及其自我心理保健的方法。

小学生心理健康教育 5

当今社会的快节奏和激烈竞争，小学生周围的一切也急剧地变化，物质条件逐渐丰裕，家长对孩子的期望过高，独生子女缺少玩伴，自我表现欲过强，造成很多小学生的心理不健康。如何对学生进行心理健康教育？我认为应该从学校、家庭和学生自我教育三个方面进行心理辅导：

一、学校心理健康教育的途径和方法：

1、老师以一个朋友的身份参与学生的讨论和游戏活动，学生可以说出心里话，倾听别人的心声。

2、及时做好笔记、谈话记录。

二、家庭对小学生进行心理健康教育：

小学生的心理健康教育仅仅由学校完成是不够的，从某种意义上讲，家庭教育才是主要的。因此，学校、家长应该合力重视小学生心理健康教育，利用家长会，家长开放日等多种途径，向家长多提建议，指导家长开展小学生家庭心理健康教育。

三、小学生自我心理健康教育：

培养小学生自我心理健康教育的意识。要通过多种途径使小学生知道它的重要性及基本常识，知道心理若有疑问怎样才能获得帮助。

四、从实用出发，教会学生一些自我心理健康教育的方法常用方法：

1、学会放松。要使学生知道紧张是正常的心理反应，是可以通过

想象、转移注意力、调整呼吸、体育活动、听音乐、阅读等方法调节放松。

2、与人谈心。使学生知道有问题要学会求助，找老师、长辈、亲友谈心，学会与人谈心一辈子受益。

3、喜欢写小练笔和日记，小学生要学会用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来。没得到本人的允许，教师和家长要尊重孩子的隐私。

4、在学习文化知识和基本技能的同时，还必须有计划、有目的地参加一些集体活动和社会交往，如体育比赛、文艺活动等，更好地培养多样的兴趣和爱好。

5、学会观察、分析、评价自己，逐步形成自尊、自爱、自信、自制的良好心理品质，有利于形成并长期保持积极乐观的心态。

6、那些已经形成的不良行为习惯的小学生应当在教师和家长直接指导下，努力抑制和改正自己的缺点，发扬自己的优点，不断完善自己的个性

作为班主任，要观察学生在校的情况，及时与家长沟通，做到防患于未然。认真观察孩子的性格是否开朗，是否活泼主动，好奇心强；跟父母的关系是否融洽，能不能主动与父母、老师沟通，同学关系好；是非观念、自觉性、是否强；学习欲望强烈与否，面部表情愉悦不愉快，精力是否充沛，是否善于交友不孤独等。来观察孩子是否有心理问题，努力使学校教育和家庭教育形成合力使学生成为“乐于学习、工作；情绪乐观、稳定；人际关系和谐、融洽；能面对现实，适应环境，能认识自我。

在对小学生实施心理健康教育的整个过程中，学校教育始终处于主导地位，家庭教育却起着关键作用。作为教师，特别是班主任，是连接家庭教育和学校教育的纽带。我们要经常与家长联系，反映学生在校情况，了解在家表现，针对情况制定心理个案。家长更应该主动了解学生在校表现，配合老师做好孩子的心理工作。只有这样学生才会有一个健康的心理，高尚的人格。

小学生心理健康教育 6

在现在社会，身与心健康的人才能称之为一个健康的人，小学生也如此。最近几年，人们越来越重视心理健康的问题，也逐渐开展了各种形式的心理健康教育。小学教育也必须重视对小学生的心理健康教育，其中包括团体辅导和个别咨询，这也是培养全面素质人才的重要内容。

下面就我自己的工作体会谈两点：

影响小学生心理健康的几点原因分析物质生活逐渐丰裕，由于绝大多数是独生子女，所以造成部分家长过于宠爱孩子，对物质要求有求必应，忽略了对品质方面的基本要求，走入了家庭教育的误区。学生比较自私，不知道回报父母和社会，在班级表现为不团结其他同学，以及没有荣誉感和责任感。

独生子女缺少玩伴，占有欲较强，在班级集体活动中表现出过于自私，缺少与他人合作意识，不懂得互相帮助。尤其是一些所谓的好“学生”，他们学习成绩名列前茅，已经习惯被老师和其他人关注，以个人为中心，往往更加孤立和孤僻。家长对孩子的期望值过高，家长过于关注分数，给孩子造成了不必要的心理压力。甚至使用过分严厉的暴力手段，使孩子在长期的压抑之下产生了逆反心理。在家里表现乖巧听话，到了学校就任性放纵。长期下去，就形成了性格表里不一，行为过激等一系列心理问题。

学校教育的缺失和不健全，传统的教育只注重了对学生的知识的传授，而忽视了对其自身品德的培养。造成了学生进入社会以后越来越难以适应社会，而做出许多过激的行为，甚至对社会产生了一定的危害，这也与我们早期的学校教育的狭隘和片面有关，我们负有不可推卸的责任。

小学生心理健康教育的几点体会：

尊重每一个学生，把每一个学生假设成自己的孩子，用心去感受他们的所思所想，不要轻易地去伤害他们，消除我们内心对“差生”的偏见，所谓的“差生”只是我们需要去格外关注的对象。他们渴望帮助和鼓励，你对学生的尊重同时也能获得学生对你的极大尊重。

心理教育要贯穿于教育的各个层面，心理教育应是每一个教育工

作者应该具备的基本技能，在学校的日常教学和管理活动中应该时刻把握学生各个时期的心理活动，洞察其思想变化，贴近学生才能让学生信任你，也能更好地开展工作。坚持上好每一节心理健康教育课和活动课，在和学生共同学习和游戏的过程中，抓住每一次机会和学生沟通和互动，在互动过程中观察学生的动态心理变化，让其对你敞开心扉，说出心话。在心理教学活动过程中，努力帮助学生解决学习（例如注意力不集中、自控能力差等）行为和交际方面问题。

在日常教学活动中教会学生学会自我调节的一些方法，对经常出现的心理问题要学会客观对待。比如遇到不顺心时有时可以放声大哭，或向父母和好朋友倾诉，如有委屈可以设法发泄出去，以减轻压力。或把每日的悲喜哀乐写进日记，向自己倾诉和排解。

教室是小生活动的主要场所，我们要力争使教室宽敞明亮、要布置的温馨和淡雅，要适合小学生的特点。可以在室内适当养殖各种花卉和植物，即净化了空气又愉悦了的身心。良好的环境可以带给我们一个良好的情绪，教师和学生的情绪也是影响学习效果的一个不可或缺的因素。

教师不可有“私心”，要平等对待每一个学生，在日常教学活动和班级活动中对学生切不可感情用事，不可因某位学生学习成绩优良而刻意偏袒，这对其他学生是不公平的，应该看到每一个学生都有其可爱之处。在日常教学和班级活动中，要多看到学生的优点，尤其是所谓的“后进生”，更需要鼓励和激励，教师的态度和人格可以改变学生的一生。要用真诚的爱去对待每一个学生，在人与人的交往中，真诚是最重要的，教师首先要有一颗诚实的心，你才能换来学生诚实的汇报，同时你也能深入他们的内心世界，找到学生心理难题的根源，也能更好地解决问题。

开展心理教育最重要的原则是“理解”，成年人需要理解，孩子更需要理解。你只有放下架子，以平等的身份与学生交流，才能让他们从心底真正接纳你。从而使他们在真正需要关心、帮助时，能够接受你善意的意见和建议，把消极的影响降到最小，以积极的心态投入到学习中。

如何能够让小学生全面健康地成长是我们小学心理健康教师的首要任务和责任，也是我们努力的方向，小学年心理健康教育要有针对性和广泛性，要开展多种活动，要善于和学生沟通，这也是当今素质教育的一个目的。希望通过我们的努力和探求，开设出一条符合小学生特点的心理健康教育模式，为培养小学生良好的心理素质，促进其和谐发展和整体素质而不断提升和完善。

小学生心理健康教育 7

主题：

我们班处处有关爱。

背景：

小学生缺少爱心，需要进行教育。

活动目的：

经过本次《小学生心理健康教育主题班会》，使学生懂得同学之间如何相处，班集体里处处有关心、有温暖，培养学生的爱心。

活动准备：

班班通电子白板展示心理健康教育。

活动过程：

一、班主任介绍班会资料。

同学们，让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心的`困惑，让脸上失去笑容的，不是磨练而是静闭的内心世界，没有人的心灵永远一尘不染，让我们每个人的爱心洒向班集体，拥抱健康对于我们每个人来说至关重要。今日，就让我们一齐走进心理健康教育课，来探讨研究同学之间如何相处，同学之间应互相有关爱。

教师此刻给同学们介绍一个同学，她平时不爱完成作业，书写也不工整，上课、写作业还爱睡觉。你们猜她是谁同学们齐声说：“温宇馨”。

下头就拿我们班温宇馨同学为例，说说平时你是怎样与他相处的。

二、说说心里话。

生 1：她学习成绩不好，我不想与她玩。

生 2：她上课爱迷糊，我不想与她坐同桌。

生3：她不爱完成作业，我不想与她做朋友。

生4：她下课总吃小食品，不爱学习，我不喜欢她。

生5：她做事总是慢腾腾，和她交流太让人着急，我不喜欢她。

师小结：刚才，这几个同学说得都是事实。可是，同学之间不当这样。温宇馨同学的家庭情景，大家还不明白。她父亲忙于打工顾不上管她，她母亲不识字又不能辅导她，她又不善于和同学交流，每一天都靠她自我想、自我做，想一想，你们自我的家庭有人关爱，而她呢我们与她相比，必须不能再歧视她，应当互相关心，互相帮忙，让她克服掉毛病，成为我们班团体里人人关爱的同学。

三、小组讨论：

1、今后同学之间应当怎样做

2、找代表发言。(归纳)

(1)、同学之间，要学会友好。

(2)、同学之间，要学会尊重。

(3)、同学之间，要学会宽容，不斤斤计较。

(4)、同学之间，要学会理解人，要学会换位思考。

(5)、同学之间，要学会体贴。

四、播放小学生心理健康教育片。

让学生观看。

五、总结：

同学们，多一份宽容，就多一份理解；多一份理解，就多一份尊重；多一份尊重，就多一份自信；多一份自信，就多一份健康；让我们都拥有健康的心里，学会相处，学会交往，让每个同学都能感觉到班团体里处处有关爱。

小学生心理健康教育 8

一个孩子和我聊天甚欢，妈妈来接他，看到这个情景，非常诧异，说：“这孩子很内向，在家里基本不说话，在你这里怎么这么能说？”

我问：“你和孩子沟通多不多？”

“当然啦！作业、课堂、考试。我都会问的。”妈妈回答道。

“唉，但他总是问一句答一句，不问就不说。甚至问他，他也是不耐

烦的。”

听听孩子怎么说的：“妈妈只会问我作业做完了吗？考试了吗？课堂听讲认真不认真啊？她从来不关心我快乐不快乐，有没有朋友，喜欢玩什么、吃什么……”

母子俩的话语让我们深思：孩子，你究竟需要什么样的关心？

和这位母亲聊了很多次，最后，我推荐她去看《小学生心理健康教育》这本书。

这本书我也是最近才开始看起的。但它改变了我对心理健康教育的看法。一直以来，我也对小学生的心理健康有所关注，但都是站在河边看风景，认为心理健康教育是心理教师的课程，心理健康教育是天边的彩虹，美好而遥不可及。直到手捧这本《小学生心理健康教育》时，才感觉到心理健康教育契机就在我们每个人身边，俯首即是。

这本书共七章，每一章都以一段格言引入，富有哲理，通俗易懂，让我们能从名人那里看到成长的深度。每一部分都有具体事例做引导，温言细语，既有理论指引，又有方法指导。不断地阅读着，那些滋养着心灵营养的成长箴言，那些精彩的、似曾相识的心理健康教育片段，总让我在反思自己的工作，让我心中有一种叫做“激情”的东西在潜滋暗长。

一、每一次进步都留下足迹

心理学研究表明：儿童时期是人一生最重要的时期，这一时期良好的心理发展，将是一个人终生心理健康的基础，而心理健康将是一个人受益终身的财富。

“人之初，性本善。”每个孩子的内心都有一缕善良向上的温暖之光，谁不希望自己拥有坚强的意志品质、良好的自主性、自信心，良好的人际关系，较强的社会适应能力？但由于受心理发展水平的制约，孩子的好习惯往往很难在短时期形成。这一点也是小学老师最头疼的一点。

“没有规矩，不成方圆”。怎样让孩子尽快养成良好的行为习惯呢？

日常教育教学中，我们经常使用贴纸奖励学生，5枚贴纸换一个印

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/748135047100007001>