

小学教育专业系列教材
“互联网+”新形态一体化教材



小学生 心理健康与辅导

主 编 王玲 张喆 王瑞



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

小学教育专业系列教材
“互联网+”新形态一体化教材



小学生 心理健康与辅导

主 编 王玲 张喆 王瑞



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目（CIP）数据

小学生心理健康与辅导 / 王玲，张喆，王瑞主编.
北京：首都师范大学出版社，2024. 7. -- ISBN 978-7-5656-7889-9

I . G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024GJ2729 号

XIAOXUESHENG XINLI JIANKANG YU FUDAO

小学生心理健康与辅导

王玲 张喆 王瑞 主编

责任编辑 凌江

首都师范大学出版社出版发行

地址 北京西三环北路 105 号

邮编 100048

电话 68418523（总编室） 68982468（发行部）

网址 <http://cnupn.cnu.edu.cn>

印刷 北京荣玉印刷有限公司

经销 全国新华书店

版次 2024 年 7 月第 1 版

印次 2024 年 7 月第 1 次印刷

开本 787mm × 1092mm 1/16

印张 16.5

字数 371 千

定价 49.80 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

前言

教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》中指出，“坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置”，“促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人”。习近平总书记在党的二十大报告中指出要“推进健康中国建设”，“重视心理健康和精神卫生”。

教育部的文件和习近平总书记的论述都强调了促进学生身心健康发展的重要性，可见心理健康是党中央关心、人民群众关切、社会各界关注的重大课题。本书响应党中央和国家政策的号召，秉持以人为本的教育理念，要求教师尊重小学生、理解小学生、遵循小学生的身心发展规律，为培养合格教师、促进小学生形成健康的心理及健全的人格做出贡献。

小学是小学生智慧潜能开发、生活习惯养成、个性品质培养的重要时期。小学生的身心协调对其全面发展有重要影响。然而调查发现，有一部分小学生的幸福感指数正在降低，学习、生活、情感适应能力下降，个性成长中的问题行为在增加，心理危机现象时有发生。关注小学生的心理健康，是家庭、学校以及社会义不容辞的责任。

小学生心理健康与辅导能帮助小学生塑造良好的人格。学习和掌握小学生心理健康与辅导的理论、方法、技术和技巧，有助于了解小学生的心灵世界，发现其心理与行为的异常或偏差。行之有效的心理辅导和心理健康活动训练，可以疏通或消除小学生的心理困扰和障碍，成为净化其心灵、促进其成长的“良药”和“金钥匙”。

为全面贯彻落实教育部关于加强中小学心理健康教育的指导思想，在吸纳国内外已有研究成果和经验的基础上，编写团队结合多年教学与实践经历，撰写了本书。本书旨在帮助读者掌握小学生心理健康与辅导的基本理论和方法，提高分析、指导、矫正小学生不良心理与行为的能力，最终促进小学生的心理健康发展。

本书的框架及特点如下所示。

1. 本书框架

本书分为三大板块。

第一板块为小学生心理健康与辅导的概论性知识，由专题一、二、三、四组成，主要阐述小学生心理健康与辅导的基础原理和技术流派，以及小学生身心发展的特点，归纳了小学生心理健康的含义及标准、影响小学生心理健康的诸多因素、小学生心理辅导的基本概念等，并总结了实施小学生心理辅导的基本理论和方法，以及小学生生长发育的规律、特点和小学生心理发展的特点等，为构建小学生心理健康与辅导的框架打下理论基础。

第二板块为小学生常见的发展问题的矫正与辅导，由专题五、六、七、八、九、十

组成，主要阐述小学生适应过程的辅导、小学生自我意识发展的辅导、小学生学习过程的辅导、小学生情绪的辅导、小学生人际交往的辅导、小学生不良行为矫正的辅导，为读者全面、系统地了解、识别小学生心理与行为问题特征、成因，以及有效开展辅导和干预提供可借鉴的理论、方法与技术。

第三板块为小学生生命教育，由专题十一、十二组成，主要阐述小学生抗挫折的辅导、小学生心理危机干预的辅导，使小学生积极应对挫折，珍爱生命。

2. 本书特点

第一，结构完整，逻辑缜密。本书以板块建构为框架，以实践问题为线索，以理论研究与实际操作相结合为内容，以教材与学材相融合为特色，既保持了小学生心理健康相关理论阐述的综合性，又展示了小学生心理辅导的特殊性，做到系统性、特殊性、学术性、操作性的兼容与并进。

第二，体例丰富，通俗易懂。本着创新与求实相结合的原则，为便于阅读和实际操作，本书采用深入浅出的理论阐释、典型生动的案例分析、新颖活泼的专栏介绍，展示各种流派观点。精选的“拓展阅读”可以开拓读者视野，便于其自学。专题前“知识列表”与专题末尾“思考与练习”相互呼应，体现了学习内容的侧重性和延伸性。

第三，编写内容契合时代需求。本书保留了学术化的分类体系优势，也突出了小学生心理健康与辅导的情境化，顺应了小学生身心发展的特点及规律，把专业性较强的辅导技术、解析方法和矫治策略通过生动的案例、知识链接等形式表述出来，符合小学教育的特殊性。

总之，本书适合未来小学一线教育工作者、教育管理者、从事小学生心理健康与辅导工作的专业人员学习、研究和阅读，也适合小学生家长学习和阅读。

本书专题一至专题六由齐齐哈尔高等师范专科学校副教授王玲编写完成，专题七由渤海大学副教授张喆编写完成，专题八由渤海大学心理专任讲师王瑞编写完成，专题九由青岛胶州市第六实验小学一级教师刘雨珈编写完成，专题十和专题十一由青岛胶州市第六实验小学二级教师付圣杰编写完成，专题十二由本溪市平山区东明小学一级教师丁璐编写完成。

全书由专任讲师王瑞整理定稿，副教授王玲进行方向把控、指导与审核。本书在编写过程中也结合了各地高校心理研究专家以及小学一线心理教师的先进理念。在此对为本书编辑出版付出辛苦、做出贡献的人员表示由衷的感谢。鉴于编者水平有限，本书还有不完善的地方，恳请各位专家、同仁以及使用本书的老师、同学给予批评与指正。

此外，本书还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

目 录

专题一 小学生心理健康概述.....1

- 第一讲 小学生心理健康的含义及标准..... 2
- 第二讲 影响小学生心理健康的因素..... 6
- 第三讲 小学生心理健康教育..... 14

专题二 小学生心理辅导概述..... 23

- 第一讲 小学生心理辅导的基本概念..... 24
- 第二讲 小学生心理辅导的目标和内容..... 28
- 第三讲 影响小学生心理辅导工作的因素..... 31
- 第四讲 小学生心理辅导的过程和技巧..... 38

专题三 小学生心理健康与辅导的基本理论和方法..... 59

- 第一讲 精神分析理论..... 60
- 第二讲 行为主义理论..... 68
- 第三讲 人本主义理论..... 77
- 第四讲 认知疗法..... 80
- 第五讲 森田疗法..... 86
- 第六讲 现实疗法..... 89
- 第七讲 艺术疗法..... 92

专题四 小学生身心发展的特点..... 97

- 第一讲 小学生生长发育的规律和特点..... 98
- 第二讲 小学生心理发展的特点..... 100
- 第三讲 小学生心理发展的主要矛盾..... 107

专题五 小学生适应过程的辅导····· 111

- 第一讲 小学生生活的特点····· 112
- 第二讲 小学生适应不良的表现····· 114
- 第三讲 小学生提高适应能力的方法····· 122

专题六 小学生自我意识发展的辅导····· 129

- 第一讲 自我意识概述····· 130
- 第二讲 小学生自我意识发展的特点····· 135
- 第三讲 小学生自我意识发展的常见问题与辅导····· 138

专题七 小学生学习过程的辅导····· 145

- 第一讲 小学生学习概述····· 146
- 第二讲 小学生的学习障碍····· 152
- 第三讲 小学生培养学习能力的方法····· 158

专题八 小学生情绪的辅导····· 165

- 第一讲 小学生情绪的特点····· 166
- 第二讲 小学生的不良情绪····· 172
- 第三讲 小学生管理情绪的方法····· 178

专题九 小学生人际交往的辅导····· 183

- 第一讲 小学生人际交往概述····· 184
- 第二讲 小学生人际交往的障碍····· 191
- 第三讲 小学生提高人际交往能力的方法····· 194

专题十 小学生不良行为矫正的辅导····· 203

- 第一讲 小学生不良行为概述····· 204
- 第二讲 小学生不良行为产生的原因····· 209
- 第三讲 小学生不良行为的矫正····· 213

专题十一 小学生抗挫折的辅导	221
第一讲 挫折概述	222
第二讲 小学生的挫折	224
第三讲 培养小学生抗挫折能力的方法	228
专题十二 小学生心理危机干预的辅导	235
第一讲 心理危机概述	236
第二讲 小学生心理危机的干预	240
第三讲 小学生的生命教育	246
参考文献	252

专题一

小学生心理健康概述

每一个心理健康的孩子都是向上的，都是热爱学习的，都是具有自信的，这些品质都是孩子成长必备的。

——杨广德

学习目标

◎知识目标

- (1) 了解小学生心理健康的含义与标准。
- (2) 熟悉影响小学生心理健康的因素。

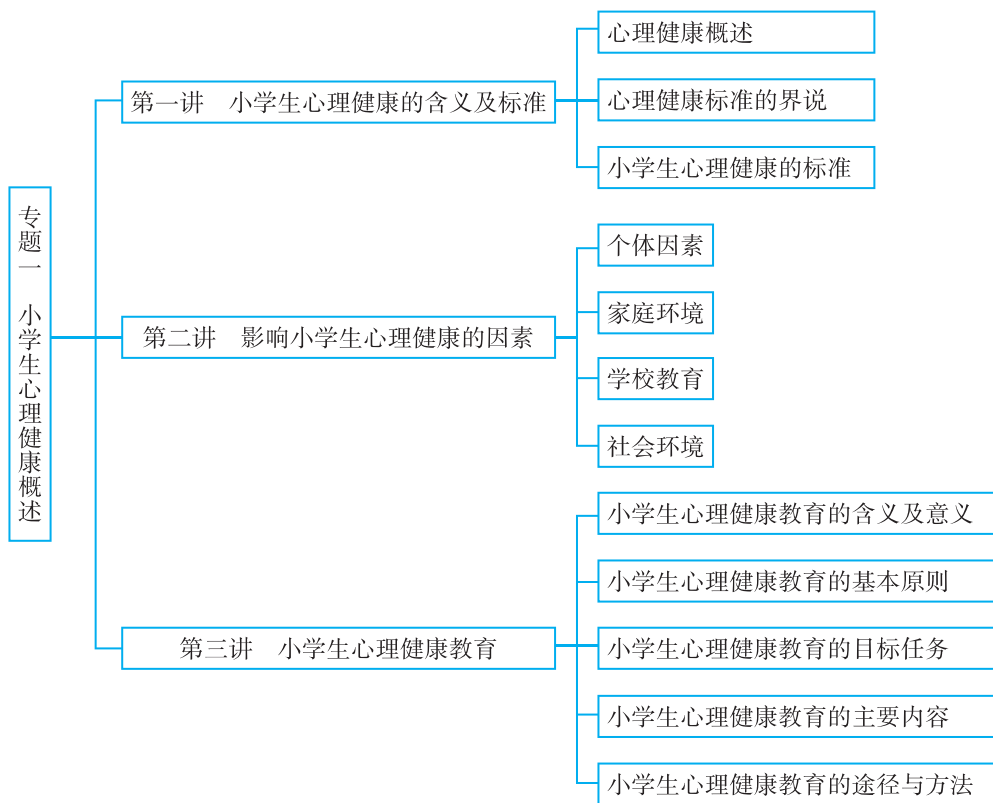
◎能力目标

- (1) 熟悉小学生心理健康的现状，能够根据实际情况对小学生进行心理辅导。
- (2) 能够根据不同的场景有效预测小学生可能出现的心理健康问题，及时为小学生排忧解难。

◎素质目标

具备心理健康意识与教育敏感度，成为小学生心理健康成长的引导者和支持者。

知识列表



第一讲 小学生心理健康的含义及标准

小学是人为行为、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不足，小学生容易产生不健康的心理，严重者可能产生心理问题或心理疾病，因此对小学生进行心理健康教育十分必要。小学生心理健康标准规定了小学生心理健康教育的基本内容，认真理解和掌握小学生心理健康标准及其内容具有重要意义。

一、心理健康概述

（一）健康的含义

健康是人类生存发展的要素，它有着个人和社会的双重属性。1948年，世界卫生组织（简称WHO）首次提出三维健康概念：“健康不仅指一个人的身体没有疾病或虚弱，而

是一种躯体上、心理上、社会适应上的完美状态。”1990年，WHO对健康的定义又加以补充，认为健康应包括四个方面：躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康。不难看出，完整的健康概念已经脱离了“没有疾病或痛苦”的局限，主要涵盖以下四个层面：一是躯体健康，指躯体的结构完好、功能正常，躯体与环境之间保持相对的平衡；二是心理健康，又称精神健康，指人的心理处于完好状态，包括正确认识自我、正确认识环境、及时适应环境；三是社会适应能力良好，指个人的能力在社会系统内得到充分的发挥，个体能够有效地扮演与其身份相适应的角色；四是道德健康，指个人的行为与社会公认的道德和社会规范一致。一个人只有在这四个方面同时健全，才算得上真正的健康。

（二）心理健康的含义

心理健康的含义随时代的变迁、社会文化因素的影响而不断变化。1946年召开的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为“在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态”。世界心理卫生联合会则将心理健康定义为“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活”。

综上所述，我们可将心理健康的概念做如下划定。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。在这种状态下，人能做出良好的反应，具有生命活力，而且能更好发挥身心潜能。狭义的心理健康是指人的心理活动和社会适应良好的一种状态，是人的基本心理活动协调一致的过程，即认识、情感、意志、行为和人格完整协调，能适应社会，与社会保持同步。

如果将人的心理正常比作白色，心理不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区域（图1-1）。研究证明，绝大部分人的心理健康状况都处在中间的灰色区域，也就是说绝大部分人都存在一定的心理健康问题。

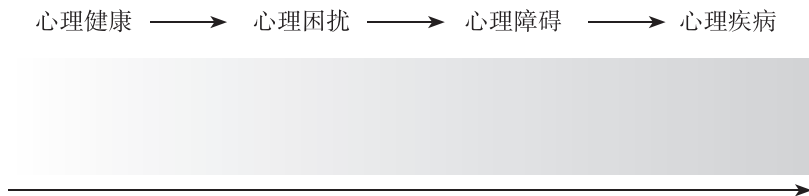


图 1-1 心理健康“灰色区”示意图

二、心理健康标准的界说

心理健康迄今没有绝对的标准，国内外学者从各自的角度各有不同的表述，这些表述具体如下所示。

（一）奥尔波特的心理健康标准界说

美国心理学者高尔顿·奥尔波特认为心理健康者应具备以下七个方面特征。

- （1）能主动、直接参与自身以外的兴趣和活动。
- （2）具有对别人表示同情、亲密或爱的能力。
- （3）能够接纳自己的一切，好坏优劣都如此。
- （4）能够准确、客观地知觉现实和接受现实。
- （5）能够形成各种技能和能力，专注和高水平地胜任自己的工作。
- （6）自我形象现实、客观，知道自己的现状和特点。
- （7）能着眼未来，行为的动力来自长期的目标和计划。

（二）马斯洛和米特尔曼的心理健康标准界说

美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛和贝拉·米特尔曼曾提出了心理健康的十条标准。

- （1）有充分的安全感。
- （2）对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力。
- （3）生活理想和目标切合实际。
- （4）与周围环境事物保持良好的接触。
- （5）能保持自我人格的完整与和谐。
- （6）具备从经验中学习的能力。
- （7）保持适当和良好的人际关系。
- （8）适度地表达和控制自己的情绪。
- （9）在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性。
- （10）在社会规范的范围内，适当地满足个人的基本要求。

（三）马建青的心理健康标准界说

我国心理学者马建青于 1992 年从临床的角度提出心理健康的七条标准。

- （1）智力正常。
- （2）善于调控情绪，心境良好。
- （3）具有较强的意志品质。
- （4）人际关系和谐。
- （5）可以能动地适应和改造现实环境。
- （6）保持人格的完整与健康。
- （7）心理行为符合年龄特征。

三、小学生心理健康的标准

关于小学生的心理健康标准，目前尚无统一的测量标准。根据我国小学生的心理活动特点，具备高水平心理健康的小学生应具备以下七个方面的心理品质。

（一）智力发育正常

智力是个体观察、领悟、想象、思维、推理等多种心理能力的综合体现，通常随着年龄的增长而提高。正常发育的智力指个体智力发展水平与其实年龄相符，是心理健康的重要标志之一。智力发展落后于实际年龄属于心理发育异常，常伴有适应能力低下。少数小学生具有超常智力或特殊才能，这部分小学生如果心理发展不平衡，也可能伴有适应能力缺陷。

（二）情绪稳定

心理健康的小学生在乐观、满意等积极情绪体验方面具备优势。尽管也会有悲哀、困惑、失落等消极情绪出现，但不会持续长久，他们能够适当表达和控制自己的情绪，使自己的心理状态保持相对稳定。

（三）能正确认识自己

心理健康的小学生一般都是自尊、自爱、自重的，他们既能客观地评价他人，又能正确地评价自己。他们对自己有充分的了解，清楚自己存在的价值；对自己感到满意，并且努力使自己变得更加完善；对自己的优点能发扬光大，对自己的缺点也能充分认识，并能自觉地努力去克服；有自己的理想，对未来充满信心。

（四）有良好的人际关系

心理健康的小学生一般都具有良好的人际关系。尊重他人，理解他人，善于学习他人的长处，并能用友善、宽容的态度与他人相处。他们在别人面前能做到真诚坦率，从而容易得到别人的信任，并与别人建立起融洽的人际关系。

（五）有稳定、协调的个性

人格亦称个性，是每个人独有的心理特性或特有的行为模式，它是在先天素质的基础上，在环境的长期影响下逐渐形成的。心理健康者具有相对稳定的、协调一致的个性系统。个性系统的心理结构（亦称人格结构）由个性倾向性（包括动机、兴趣、理想等）、个性心理特征（包括气质、能力与性格等）和“自我”三部分组成，其中气质、性格和“自我”是人格的重要部分。人格表现为一个人的整个精神面貌。心理健康的人对自己有正确的认识，能对自己进行客观的评价，并能对自己的个性倾向性和个性心理特征进行有效的控制和调节，有健全的“自我”。健全人格的基本特征包括相对稳定的情绪状态、

坚韧的毅力、灵活的应变能力、强烈的责任感和良好的自制力。

（六）热爱生活

心理健康的小学生能感受到生活的美好和生活中的乐趣，积极憧憬美好的未来。能在生活中充分发挥自己各方面的潜力，不因遇到挫折和失败而对生活失去信心。能正确对待现实困难，及时调整自己的思想方法和行为策略以适应各种不同的社会环境。

（七）心理活动与心理发展年龄特征相适应

一定的年龄应有相应的心理活动特点，心理健康者的心理活动与心理发展年龄特征应是相适应的。如小学生应是朝气蓬勃的，而成人通常是稳重成熟的。

第二讲 影响小学生心理健康的因素

小学生处于生理、心理迅速发育的关键时期，容易出现各种心理健康问题。近年来，大量的研究和调查表明，心理问题的低龄化趋势明显。小学生心理健康状况的现实，向教育工作者昭示了在小学开展心理健康教育的必要性与紧迫性。为了有目的、有计划地对小学生进行心理健康教育，提高小学生心理健康教育的实效性，小学教师必须关注影响小学生心理健康的主要因素。只有了解了这些影响因素，才能有效开展小学生心理健康教育，从而促进小学生的心理健康发展。

一、个体因素

个体因素是指个体自身所具有的内在因素，主要包括遗传因素、生理因素和心理因素。

（一）遗传因素

遗传因素影响人的心理健康，小学生的某些心理问题的形成与遗传因素有着直接联系。研究表明，小学生的注意缺陷多动障碍（多动症）与遗传因素有关，同卵双生子同病率为 85.7%，异卵双生子为 33.3%。此外，遗传对心理健康的影响还受个体神经系统类型的特点的影响，如高级神经活动强而不平衡，容易导致冲动、暴躁、易怒等心理障碍；高级神经活动弱而不平衡，容易发生孤独、焦虑、自卑等心理障碍。这些发现强调了遗传因素与个体心理健康之间的密切关系。

（二）生理因素

1. 生理疾病或机能障碍

小学生在幼儿时期曾经患过的某些传染性疾病（如脑炎、脑膜炎、肺炎、病毒性感冒等）会对小学生的脑神经组织造成严重伤害，从而引起小学生的某些心理障碍。某些重要的内分泌腺体（如脑垂体、甲状腺、肾上腺、性腺等）的分泌失调，也会引起小学生的一些心理功能的异常。例如，甲状腺素缺少会导致智力迟钝、记忆减退、语言迟缓、情绪淡薄等心理障碍（如克汀病等），而分泌量过多也会导致神经过敏、情绪激动等症状（如甲亢等）。

2. 身体发育

（1）身体发育影响小学生的认知发展。小学生的智力水平与大脑的发育成熟状况密切相关。随着年龄的增加，小学生神经系统的结构基本发育完善，小学生的思维由具体形象向抽象逻辑性过渡。

（2）身体发育影响小学生情绪情感的发展。身体发育良好的小学生，在与他人展开社会交往时往往容易获得积极的评价，从而获得积极的情绪情感体验。反之，身体发育不良，甚至出现异常的小学生，在社会交往中可能更多地获得有意或无意的负面评价，从而产生消极的情绪情感体验。

（3）身体发育影响小学生的个性发展。个子矮小、协调性差、体质相对较弱的小学生，倾向于表现出胆怯、内向和自卑的人格特征。反之，身体健壮、精力充沛的小学生，则往往表现出自信、富有创造性、健谈等人格特征。一般来说，小学生体质强健，其家长给其更多独立空间的概率更大，小学生较易形成乐观开朗、朝气蓬勃的个性特征。反之，小学生体弱多病，家长对其倍加呵护的概率更大，再加上生病的痛苦体验，较易形成依赖性强、谨小慎微的个性特征。

（4）身体发育对小学生的心理健康产生一定影响。调查研究发现，目前我国女性的青春期一般始于10～12岁，男性要比女性晚2年左右。一般来说，正常自然的身体发育不会对小学生的心理产生不良影响，但不同的小学生在身体发育方面具有早熟与晚熟的差异。早熟的女孩和晚熟的男孩可能因缺乏交流的对象，而产生自卑、焦虑等心理问题。

（三）心理因素

心理健康的实质是心理的功能状态，而决定心理功能状态的根本因素是心理活动的内部机制。因此，小学生的各项心理素质的发展水平和内部机制的完善程度也是影响其心理健康水平的主要原因。具体说来，影响小学生的心理健康发展的心理因素主要包括以下几个方面。

1. 心理发展的矛盾与冲突

心理发展中的矛盾与冲突是一种十分普遍的现象，在某些情况下，有些矛盾可以成为心理发展的重要动力。但是当心理发展矛盾与冲突过于激烈或持久，以至于个体依靠自身的力量已无法协调和处理时，个体就可能产生心理困扰，出现某些心理问题 and 心理障碍。对于小学生来说，心理发展的主要矛盾有生理发育和心理发展速度不均衡的矛盾、心理过程发展不协调的矛盾、个性心理结构发展不完整的矛盾、自我发展与外部要求不一致的矛盾等。这些都会影响小学生的心理状态，因此，小学教师在对小学生进行心理健康辅导时应重点关注这些影响因素。

2. 基本需要的满足程度

需要是个体行为的原动力，人的一切活动都是建立在某种需要的基础上的，合理需要的满足是个体充分发展的先决条件。对小学生来说，爱的需要、自尊的需要、交往的需要的满足都是其心理健康发展的必要条件。满足不充分，可能导致小学生出现动机缺乏、情绪失调、反应异常、性格偏离等问题。值得注意的是，需要的满足并不是越充分越好，有些需要的过度满足也会导致小学生的心理发展出现问题，例如有些小学生的物质需求被家长过度满足，容易产生以自我为中心的心理问题。

3. 心理挫折

心理挫折是需求不遂的结果，是导致心理压力、引起消极情绪体验的重要原因之一。小学生在学习和生活中难免会遇到一些挫折，遭受挫折后可能引起多种反应，从效果上看，这些反应有积极和消极之分。积极的反应包括继续努力、调整期望值、改变目标、升华行为等，消极的反应包括攻击行为、退化行为、退缩行为、固执行为等。通常情况下，消极的挫折反应会成为某些心理问题的直接原因。由于心理素质尚不健全、自我调节能力不足、耐挫力较差，小学生在遭受挫折时易出现各种身心障碍。

二、家庭环境

家庭环境是影响小学生心理健康最重要的因素之一，家庭环境对小学生心理健康的影响因素可以归纳为以下几个方面。

（一）家庭结构

家庭结构主要指家庭的人口结构，家庭结构的稳定状况对小学生的成长起着重要作用。离异问题是当代小学生面临的严重且复杂的精神健康危机问题之一。生活在离异家庭的小学生往往面临学业、情感及社会适应的诸多困难与障碍。在我国，有许多研究证实了家庭结构异常对小学生行为问题的影响。家庭结构健全，有利于小学生的身心健康成长；而家庭结构破裂，不利于小学生的身心健康成长，在这样的家庭中，小学生产生躯

体疾病、心理障碍的比例较高。

(二) 家庭氛围

家庭氛围即指家庭的环境气氛。有研究表明，小学生行为与家庭环境有密切关系，和谐的家庭气氛是促进小学生行为发育的有利条件。此外，小学生行为问题的发生与其家庭环境的亲密度显著相关。良好的家庭氛围可使小学生变得活泼、开朗、诚实、谦逊、合群、求知欲及好奇心强；相反，不良的家庭氛围则可能使小学生变得胆怯、自私、嫉妒心强、孤独、懒惰、行为放任、不讲礼貌。

(三) 家庭关系

家庭关系主要由父母之间的关系（夫妻关系）和父母与子女之间的关系（亲子关系）构成。无论是流行病学调查还是临床研究都已多次证实，父母经常争吵、亲子关系差、家庭婚姻状况不良等与小学生行为显著相关。紧张的家庭关系会给小学生造成极大的心理负担，成为其心理创伤的背景，从而使小学生的性格带有一系列消极特点。

(四) 教养方式

在父母的教养方式与小学生的性格特征的关系（表 1-1）上，国内外的许多研究都表明，父母不当的教养方式是易使子女形成难以适应社会的不良人格特征、促发子女产生神经症的危险因素之一。相关研究表明，小学生行为问题的发生与家庭教养方式密切相关，在有行为问题的小学生中，教育方式民主和尊重孩子的情况显著低于无行为问题的小学生。

表 1-1 父母的教养方式与小学生的性格特征的关系

父母的教养方式	主要特征	小学生人格特征
民主型	合理要求 有效倾听 积极鼓励	自信、独立、合作、积极乐观、善于社交等
专制型	绝对服从 过高期望 严厉惩罚	不信任感、戒备心较强、自卑、消极、暴躁、懦弱等
溺爱型	过分宠溺 放弃规则 过度保护	依赖、任性、冲动、幼稚、自私、没有恒心、缺乏耐心等
忽视型	漠不关心 拒绝投入 随便疏忽	缺乏自信、自制力差、不负责任、情绪波动异常、待人处事具有攻击性、易受诱惑、做事敷衍、缺乏生活目标等

（五）家长的榜样

家长对小学生心理健康的影响除了通过“言传”，即口头教育外，更重要的是通过“身教”，即通过小学生模仿的心理机制发生作用。模仿是小学生心理的一个显著特点，正在成长中的小学生正是根据榜样来检验和调整自我意识和行为倾向的。美国心理学家阿尔伯特·班杜拉通过实验证明，儿童对成熟的社会行为的学习受其可接触的榜样的影响多于强化（主要通过“言传”实现）方面的影响，换言之，儿童更倾向于注意成人做什么而不注意成人在说什么。由上述实验结论可推断出，作为家庭中权威人物的家长的行为，会直接影响小学生的行为方式与心理健康。

拓展阅读

榜样的力量

海伦·凯勒，美国著名的女作家、教育家、慈善家和社会活动家。她在19个月大时因病失去了视力和听力，但在导师安妮·莎莉文的帮助下，她学会了读书、写字和说话，并以惊人的毅力完成了大学学业，成了一个具有世界影响力的人物。在某所小学的课堂上，老师向学生们讲述了海伦·凯勒的故事。海伦·凯勒作为榜样，深刻地影响了学生的学习和生活。她用自己的经历告诉学生们，无论遇到多大的困难和挑战，只要坚持不懈、勇于面对，就有可能创造出属于自己的奇迹。这种榜样力量不仅让学生们在学习上取得了进步，更让他们在心灵上得到了成长和升华。

（六）家长的文化素质

家长的文化素质对小学生身心健康具有显著影响。文化素质高的家长往往更注重孩子的全面发展，能提供丰富的教育资源，促进孩子认知能力的提升。同时，他们更倾向于采用科学的育儿方法，有助于孩子形成健全的心理素质。此外，家长的言行举止也是孩子的榜样，良好的文化素养能营造积极向上的家庭氛围，有利于孩子身心健康成长。

拓展阅读

孟母三迁

孟子三岁的时候，父亲就去世了，留下他与母亲相依为命。为了给丈夫守坟，孟母把家搬到了坟墓附近。时间久了，孟子就和小伙伴们学着哭坟、挖土、埋“死人”和办丧事。孟母看了摇摇头，心想：不行，我不能让我的孩子住在这种地方了。于是，孟母就把家搬到集市附近。集市上整天吵吵嚷嚷地叫着买卖东西，孟子觉得很有趣，就跟邻居的小孩玩杀猪、宰羊、买卖肉的游戏，学猪羊死去的声音和讨价还价。孟母看到了，

皱起了眉头，心想：这种环境也不适合我的孩子。于是，孟母又搬到了一所学校旁边。这样，孟子天天都听到学生们读书的声音，于是便喜欢上了读书，然后跟母亲说：“我要去上学。”孟母听到了很高兴，心里想：这才是一个孩子应该走的正路。

虽然孟子去学校读书了，但他很快就感到厌倦，于是他开始逃学。有一次，孟子逃学跑回家，孟母正在织布，看到孟子这么早就回来，就很生气地用剪刀把她所织的布剪断了。然后命令孟子跪下，严肃地跟他说：“学习就像织布，织布要一针一针地织，学习要一天一天地学。月月学，年年学，日积月累，才会学业有成。你这样半途逃学，就像我中途断织一样，不仅会前功尽弃，将来还会一事无成。”孟子刚开始只是吃惊，并不理解母亲的用意，听到这一席话，他终于明白了母亲的用意，再也没有逃过学。

从此，孟子刻苦读书，后来成了伟大的思想家、教育家。人们把他的学说和孔子的学说并称为“孔孟之学”。孟子的母亲也成为中国古代教育子女榜样。《三字经》称赞其说：“昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。”

三、学校教育

学校是小学生学习、生活的主要场所，小学生的大部分时间都是在学校中度过的。因此，学校教育对小学生的健康成长起主导作用。

（一）班风与校风

班风，即一个班级的风气，是由班级成员共同营造的一种集体氛围，是班级整体精神风貌与个性特点的反映。校风，即学校的风气，是学校各类人员精神面貌的体现。良好的班风与校风是一种无形的感染力和凝聚力，可以增强小学生的集体意识，使小学生能够恰当地履行义务和行使权利。

班集体是小学生在学校中学习和生活的基本单位，同时也是小学生完成社会化过程的重要条件。班级中如果存在某些不利于小学生发展的因素，将会对小学生产生深刻而持久的消极影响。如在小学中，部分小学生长期受忽视或排斥，容易形成严重的自卑心理、对立情绪和逃避倾向，可能导致交往障碍及同学关系紧张等。在一些班级中存在不健康的小群体和严重的欺负行为，如果教师不能及时发现和解决，很可能使部分小学生产生紧张、恐惧等不良情绪。

（二）学校环境

学校环境包括学校物质环境和学校心理环境，学校环境直接或间接地影响着小学生的心理健康。学校物质环境是学校教育工作赖以进行的物质基础，包括教室卫生、校园的自然环境、教学设施、卫生设施等。瓦西里·亚里山德罗维奇·苏霍姆林斯基说过：“学校的物质基础（我们把学生周围的一切陈设也包括在内）——这首先是一个完备教育

过程的必不可少的条件；其次，它又是对小学生精神世界施加影响的手段，是培养他们观点、信念和习惯的手段。”良好的学校物质环境不仅能使小学生心情愉快而有安全感，还能使小学生自觉爱护学校的公共设施，形成良好的社会公德，并为自己的学校感到自豪。学校心理环境实际上是校风的具体体现，包括人际环境、信息环境、组织环境、情感环境和舆论环境等。在良好的学校心理环境中，全校师生相互尊重和理解，相互关心和爱护，这种和谐的积极环境对小学生的心理健康有最直接的促进作用。

（三）教学内容和教学方法

当前，我国大多数小学的教学模式在一定程度上还是以应试教育为主，教学内容较为枯燥，教学方法较为单一，不能很好地调动小学生的学习积极性，在某种程度上给小学生带来了心理压力。调查表明，相当一部分小学生存在学习焦虑，害怕上学、考试等问题，同时，小学生的身心还会出现各种亚健康状态（如头痛、失眠、神经衰弱、食欲不振、焦虑、抑郁等）。俄国教育家康士坦丁·德米特利耶维奇·乌申斯基说：“孩子们是凭形状、色彩、声音和一般感觉而思考事物的；假使有人想强迫他们凭借其他方法来思考事物，那么他便是无理地、有害地胁迫着孩子的天性。”这段话恰当地概括了小学生的思维特点。随着素质教育和“双减”政策的真正贯彻和落实，改进学校的教学内容和教学方法成为教育工作者的共识，这将对小学生的心理健康起到积极的促进作用。

知 识 链 接

“双减”政策

2021年7月24日，为持续规范校外培训（包括线上培训和线下培训），有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（以下简称《意见》）。

《意见》提出，线上培训机构不得提供和传播“拍照搜题”等惰化学生思维能力、影响学生独立思考、违背教育教学规律的不良学习方法。除此之外，《意见》对全面规范校外培训机构进行了明确的规定，释放了营造良好教育生态的信号。

“双减”政策可以概括为针对校外机构的“三限”“三严”；针对校内教育的“三管”“三提”。

“三限”：限制机构数量、限制培训时间、限制收费价格。

“三严”：严格内容行为、严格随意资本化、严控广告宣传。

“三管”：管好教育教学秩序、管好考试评价、管住教师违规补课。

“三提”：提高教育质量、提高作业管理水平、提高课后服务水平。

（四）教师素质

教师的素质对小学生的心理健康是至关重要的，教师的才能、个性、教学艺术、教育方法都深深地影响着小学生。素质较高的教师懂得小学生的心理，不会在全班小学生面前严厉地批评或讽刺小学生，而是考虑到小学生的自尊心，对小学生进行循循善诱，使小学生正确地认识自己和他人，从而形成积极的人格特征。一些小学教师自身的心理不够健康，如过于情绪化，对小学生的态度极易受自己情绪的影响，缺乏应有的自制力，这种消极的和不稳定的情绪常常是造成部分小学生某些心理问题与心理障碍的原因。

（五）师生关系

小学教师在小学生的`心目中，尤其是在低年级小学生心目中的威望是包括家长在内的其他人所无法比拟的。正因为如此，师生关系的优劣对小学生的影响十分深远。良好的师生关系会使小学生对学习产生积极的兴趣，对学校生活感到愉快，拥有积极乐观的心态。然而，由于少数小学教师在教育观念上没有与时俱进，导致教育行为往往存在一定的偏差，不能与小学生建立起民主平等的关系，这就会对小学生的心理健康发展造成不良影响。

四、社会环境

社会环境因素包括人口、住房、环境、交通、治安、人均生活水平、休闲娱乐方式等多个方面。小学生生活在现实的社会环境中，这些社会环境因素必然会对他们的心理发展产生一定的正面或负面影响。

（一）社会政治、经济生活

社会政治、经济生活状况是决定一个人生活方式的最重要的基础。随着时代的发展，社会竞争不断加剧，成人的生活压力也不断增大，加上环境污染、生态失衡、社会治安、就业现状、社会保障等问题，造成人们精神压力增大，挫折感增多，这些情况都在一定程度上增加了人们的焦虑感。在这样的环境中，成人的情绪会对小学生产生直接或间接的影响，从而导致小学生情绪不稳定，出现各种心理障碍，甚至有极少数小学生在小学阶段就已经对自己未来的升学感到了悲观失望。

（二）大众传媒

大众传媒在现代社会生活中越来越占据举足轻重的地位，对于伴随着网络、电视成长起来的小学生来说，上网、看电视已成为他们生活中的一部分。但是除正面、积极的作用外，大众传媒中一些暴力、色情、享乐主义、金钱至上等内容的传播、渲染，对小学生的心理行为和价值观的发展也会产生许多不良影响。

（三）生活环境

生活环境中的建筑物、道路、空气、光线、噪声、绿化等因素对小学生的心理健康具有重要影响作用，如城市中的杂乱无章、空气污染、色彩单一等“非人格化的环境”因素，对人的感觉造成了多方面的不良刺激，使人容易疲乏、注意力不集中、心情容易烦躁。此外，在生活环境方面，由于人口密集而导致的交通拥挤、住房紧张、人际冲突加剧、生活压力过大等问题，可能成为诱发小学生心理问题的刺激源。

总之，小学生心理问题的形成是小学生自身、家庭、学校和社会等诸多方面因素综合作用的结果。在诸多因素中，对小学生心理健康影响最大的是家庭环境与学校教育，二者在小学生良好心理素质的形成中占据着重要的地位。小学生的可塑性很强，只要家长和教师从影响小学生心理健康的各种因素入手，因材施教、及时引导，就能有效维护他们的心理健康，促进小学生心理的健康发展。

第三讲 小学生心理健康教育

为推进健康中国建设，国家对小学生的心理素质水平给予了高度重视。教师要不断地提升自己的教育水平，丰富心理健康教育方面的知识储备，以更加专业化、系统化的方式来引导小学生科学面对心理障碍，帮助他们获得更好的成长体验。

一、小学生心理健康教育的含义及意义

小学生心理健康教育的含义及意义分别如下所示。

（一）小学生心理健康教育的含义

小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展的规律和特点，运用心理学的教育方法和手段，帮助小学生培养良好的心理素质，促进小学生身心全面和谐地发展和整体素质全面提高的教育。小学生心理健康教育的含义主要包括以下几个方面。

（1）小学生心理健康教育主要是对心理素质的培养和对心理健康的维护。

（2）小学生心理健康教育是一种以心理发展为主的普及教育，是一种基本的文化教育和生活训练，应纳入学校教育和社会整体规划之中。

（3）小学生心理健康教育具有发展性教育和补救性教育两大基本任务，即面对全体小学生开展预防性和发展性心理健康教育，培养小学生良好的人格和健全的个性心理品质，提高小学生的心理健康水平。同时，面对少数有心理困扰和心理障碍的小学生开展补救性和矫治性的心理咨询与辅导，帮助他们摆脱困扰，促使他们恢复和提高心理健康水平。

（二）小学生心理健康教育的意义

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》中指出，要“把健康作为学生全面发展的前提和基础，遵循学生成长成才规律，把解决学生心理问题与解决学生成才发展的实际问题相结合，把心理健康工作质量作为衡量教育发展水平、办学治校能力和人才培养质量的重要指标，促进学生身心健康”。小学生心理健康教育的意义主要体现在以下几个方面。

1. 有利于促进德育课程改革

德育是一个具有丰富思想内涵且动态发展着的概念体系，心理健康教育赋予了德育新的时代内涵。首先，小学生心理健康教育拓展了传统德育内容的范围，把如何认识自我、处理人际关系、调节和控制自己的情绪等小学生的个性发展问题纳入整个德育大系统中。其次，小学生心理健康教育主要以小学生为主，在尊重、信任和理解小学生的基础上，与小学生平等地沟通交流，能够取得很好的教育效果，促进小学生的心理健康发展。最后，小学生心理健康教育是德育的基础，可以调节小学生的心理承受机制，促进德育目标的实现。只有具备了健康的心理品质，小学生才能理解和认同思想品德教育。

2. 有利于促进素质教育的深入发展

心理健康教育和素质教育是互为补充、相互促进的关系。心理健康教育是素质教育的重要组成部分，通过提升个体的心理健康水平，推动小学生的全面发展；而素质教育能够为心理健康教育提供更广阔的平台，提升小学生的综合素质。小学生心理健康教育可以使个体充分发挥潜力，实现自我价值；可以帮助个体更好地认识自我、理解他人；可以增强个体的心理适应能力和抗压能力，培养个体积极乐观的心态，从而促进素质教育的深入发展。

3. 有利于培养小学生的良好人格

人格是个体在适应环境的过程中所形成的独特行为或内在行为的倾向性。心理健康教育对小学生人格的发展具有极其重要的影响，而良好的人格对小学生的自我意识发展、情感发展、社会交往和行为控制也会产生重要影响。首先，良好的人格有助于小学生自我意识的发展。小学生在成长过程中，通过与周围环境的互动，逐渐形成自我认识，这一过程需要良好的心理素质来支持。其次，良好的人格有助于小学生情感的发展。小学生感情丰富强烈，但情绪变化快，容易受到外界因素的影响，因此培养良好的人格可以帮助他们更好地管理自己的情感，提高情感的稳定性。再次，良好的人格有助于小学生的社会交往。小学生正处在学习如何与他人建立关系的阶段，良好的社会交往能力对他们的社会适应和个人发展至关重要。最后，良好的人格有助于小学生的行为控制。在小学阶段，小学生开始学习如何控制自己的行为，培养良好的人格可以帮助他们更有效地

应对各种情境，提高行为的自控力。

4. 有利于促进小学生的全面发展

心理健康获得和谐发展是小学生德、智、体、美、劳获得全面发展的基础和保证，具体体现在以下几个方面。

- (1) 没有健康的心理，特别是在性格方面存在缺陷的小学生，很难形成良好的品德。
- (2) 健康的心理可以促进小学生智力的协调发展，有助于提高小学生的学习效率，而意志薄弱、厌学、极度自卑、神经衰弱等心理问题则是影响小学生学习的主要原因。
- (3) 小学生的心理健康和身体健康的发展存在着交互作用。
- (4) 心理健康是提高小学生审美素质的基础和条件。
- (5) 心理健康教育有助于培养小学生的劳动习惯。有心理行为问题的小学生往往会对劳动采取逃避的态度。

因此，对小学生进行心理健康教育是促进其全面发展的需要，也是为其日后有效从事社会实践活动开展的一项基础工作。

5. 有利于促进小学生的可持续发展

小学是小学生发展的关键时期，尤其是小学生良好心理素质和意志品质形成的关键时期。小学生正经历着生活和学习的种种迷茫和困惑，因此，在小学开展心理健康教育是有必要的，它可以帮助小学生理解和应对生活、学习中出现的心理问题，提升小学生的心理素质。良好的心理素质和意志品质的养成可以贯穿人的一生，使人受益终生。因此，开展心理健康教育对促进小学生的可持续发展十分重要。

6. 有利于促进社会发展

随着时代的发展，社会对人才的要求越来越高，心理教育作为教育的一个关键环节，重要程度不言而喻。小学生作为新时代的接班人，其心理健康程度必然影响社会的发展。因此，对小学生进行心理健康教育，能够了解小学生的心理健康程度，提升小学生的心理健康水平，这在一定程度上有利于提升社会整体心理健康水平，从而促进社会的发展。

二、小学生心理健康教育的基本原则

教师在开展小学生心理健康教育工作时，必须高举中国特色社会主义伟大旗帜，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，学习和践行社会主义核心价值观，贯彻党的教育方针，坚持立德树人、育人为本，注重小学生心理和谐健康，加强人文关怀和心理疏导。与此同时，教师还要根据小学生的生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段小学生的心理发展任务，运用心理健康教育的知识理论和方法技能，培养小学生良

好的心理素质，促进其身心全面和谐发展。

教师在开展小学生心理健康教育时，要遵循小学生的身心发展规律，必须坚持以下基本原则。

（一）坚持科学性与实效性相结合

教师要根据小学生的身心发展规律和特点及心理健康教育的规律，科学开展心理健康教育，注重心理健康教育的实践性与实效性，切实提高小学生的心理素质和心理健康水平。

（二）坚持发展、预防和危机干预相结合

教师要立足教育和发展，培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能，注重预防和解决发展过程中的心理行为问题，在应急和突发事件中及时进行危机干预。

（三）坚持面向全体学生和关注个别差异相结合

教师要树立心理健康教育意识，尊重学生，平等对待学生，注重教育的方式方法，关注个别差异，根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导。

（四）坚持教师的主导性与学生的主体性相结合

教师要充分发挥和调动学生的主体性，引导学生积极主动关注自身的心理健康，培养学生自主维护自身心理健康的意识和能力。

三、小学生心理健康教育的目标任务

（一）总目标

提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，为他们的全面发展和健康成长奠定基础。

（二）具体目标

使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高其自主自助和自我教育能力；增强学生调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养其健全的人格和良好的个性心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予其必要的危机干预，提高其心理健康水平。

（三）主要任务

全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性和实效性，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，提升学生的心理健康素养；减少和避免各种不利因素对学生心

理健康的影响；培养身心健康，具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

四、小学生心理健康教育的主要内容

小学生心理健康教育的主要内容包括普及心理健康知识、树立心理健康意识、了解心理调节的方法、认识心理异常现象、掌握心理保健常识和技能，其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业，以及生活和社会适应等方面的内容。

小学生心理健康教育应从实际情况和不同年龄阶段小学生的身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。不同年龄阶段小学生的心理健康教育内容如下所示。

（一）小学低年级

- （1）帮助小学生认识班级、学校、日常学习生活环境和基本规则。
- （2）帮助小学生初步感受学习知识的乐趣，养成良好的学习习惯。
- （3）培养小学生礼貌友好的交往品质，使小学生乐于与教师和同学交往，并在轻松友好的交往中感受师生情和友情。
- （4）使小学生有安全感和归属感，初步学会自我控制。
- （5）帮助小学生适应新环境和新集体，使小学生树立纪律意识、时间意识和规则意识。

（二）小学中年级

- （1）帮助小学生了解自我、认识自我。
- （2）初步培养小学生的学习能力，激发小学生的学习兴趣和探究精神，使小学生充满自信，乐于学习。
- （3）树立小学生的集体意识，使小学生善于与教师和同学交往，培养小学生自主参与各种活动的 ability，以及开朗、合群、自立的健康人格。
- （4）引导小学生在学习和生活中感受解决困难的快乐，使小学生学会体验情绪和表达情绪。
- （5）帮助小学生建立正确的角色意识，培养小学生对不同社会角色的适应能力。
- （6）增强小学生的时间管理意识，帮助小学生正确处理学习与兴趣、娱乐之间的矛盾。

（三）小学高年级

- （1）帮助小学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，使小学生能够在各种活动中悦纳自己。
- （2）着力培养小学生的学习兴趣和 learning ability，使小学生能够端正学习动机、调整学

习心态、正确对待成绩。

(3) 开展初步的青春期教育,引导小学生进行恰当的异性交往,建立和维持良好的异性同伴关系,扩大人际交往的范围。

(4) 帮助小学生克服学习困难,正确面对厌学等负面情绪。

(5) 积极促进小学生的亲社会行为,使小学生逐步认识自己与社会、国家和世界的关系。

(6) 培养小学生分析问题和解决问题的能力,为初中阶段的学习生活做好准备。

五、小学生心理健康教育的途径与方法

(一) 将心理健康教育始终贯穿教育教学全过程

教师在教学过程中应遵循心理健康教育的规律,将适合学生特点的心理健康教育内容渗透到日常教育教学活动中。此外,教师要注重发挥自身的人格魅力,建立起民主、平等、相互尊重的师生关系;要将心理健康教育与班主任工作、班团队活动、校园文体活动、社会实践活动等活动有机结合,充分利用网络等现代信息技术手段,采取多种途径开展心理健康教育。

(二) 开展心理健康专题教育

教师可利用地方课程或学校课程开设心理健康专题教育,心理健康专题教育应以活动为主,可以采取多种形式,如团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等。心理健康教育要防止学科化的倾向,避免将其作为心理学知识的普及和心理学理论的教育,要注重引导学生心理、人格积极健康发展,最大程度地预防学生发展过程中可能出现的心理问题。

(三) 建立心理辅导室

心理辅导室是心理健康教育教师开展个别辅导和团体辅导,指导和帮助学生解决在学习、生活和成长中出现的问题,为学生排解心理困扰的专门场所,是学校开展心理健康教育的重要阵地。在心理辅导的过程中,心理健康教育教师要树立危机干预意识,对个别有严重心理疾病的学生,能够及时识别并将其转到相关心理部门进行治疗。心理辅导是一项科学性、专业性很强的工作,心理健康教育教师应遵循学生心理发展和教育规律,向学生提供发展性心理辅导和帮助。值得注意的是,心理健康教育教师在开展心理辅导时必须遵守职业伦理规范,在学生知情自愿的基础上进行,严格遵循保密原则,保护学生隐私,谨慎使用心理测试量表或其他测试手段,不能强迫学生接受心理测试,禁止使用可能损害学生心理健康的仪器,要防止心理健康教育医学化的倾向。

知 识 链 接

教育部《中小学心理辅导室建设指南》

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》，为进一步加强和规范中小学心理辅导室建设，切实发挥心理辅导室在提高全体学生心理素质，预防和解决学生心理行为问题中的重要作用，教育部研究制定了《中小学心理辅导室建设指南》。根据《中小学心理辅导室建设指南》，心理辅导室建设的基本设置要求如下。

（1）位置选择。心理辅导室应选择建在相对安静又方便进出的地方，尽量避免热闹、嘈杂区域。楼层不宜太高。

（2）环境要求。心理辅导室环境布置应充分考虑心理健康教育工作的特殊性和青少年身心发展特征，体现人性化设计和人文关怀，富于生机。心理辅导室可选择亲切、生动、贴近学生心理，易于学生接受的名称。室外可张贴轻松的欢迎标语，图示图标简明醒目。内部环境应温馨、整洁、舒适，以清新、淡雅、柔和的暖色调为主，合理运用色彩、灯光和装饰物，光线适中，自然光、灯光强度合理。个别辅导室要充分保障学生隐私性要求。

（3）基本配置。心理辅导室应设置个别辅导室、团体活动室和办公接待区等基本功能区域，有条件的学校也可单独设置心理测量区、放松室、自主自助活动区等心理健康教育拓展区域。心理辅导室的使用面积要与在校生人数相匹配。学校可结合心理健康教育工作的实际需要与学校其他场所共建共享，在不影响心理辅导各功能区基本功能的情况下，心理辅导室各功能区域也可以相互兼容。心理辅导室外应设有心理信箱。区域基本配置个别辅导室面积要求10~15平方米，每间基本设施配有咨询椅或沙发，教师咨询椅或沙发与学生咨询椅或沙发成90度或60度摆放。可根据条件配备放松音乐、心理健康知识挂图、录音设备等。团体活动室面积要求20平方米以上，每间基本设施配有可移动桌椅、坐垫、多媒体设备。可根据条件配备团体心理辅导箱、游戏心理辅导包等。办公接待区面积要求15平方米以上，基本设施配有电脑、打印机、电话、档案柜、期刊架、心理书籍等。其他拓展区域（依需要和条件建设）配备学生心理测评系统和心理健康自助系统等工具，沙盘类、绘画类辅助辅导器材，放松类、自助类器材等。

（四）密切联系家长

教师要帮助家长树立正确的教育观念，使他们正确了解和掌握小学生成长的特点、规律以及心理健康教育的方法，加强亲子沟通，注重自身良好心理素质的养成，以积极健康和谐的家庭环境影响小学生。同时，教师要为家长提供促进小学生发展的指导意见，协助他们共同解决小学生在发展过程中出现的心理行为问题。

(五) 充分利用校外教育资源

学校要加强与基层群众性自治组织、企事业单位、社会团体、公共文化机构、街道社区等的联系和合作，组织开展各种有益于小学生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动，不断拓宽小学生心理健康教育的途径，从而更好提升小学生的心理健康水平。

思考与练习

- (1) 结合实际，谈谈如何开展小学生心理健康教育。
- (2) 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难，而是关闭的内心世界。没有人的心灵永远一尘不染，拥抱健康对我们每个人来说至关重要。请你谈谈为什么心理健康与身体健康同样重要。

课堂活动

请你结合本专题内容，围绕“阳光心态，健康你我”的活动主题拟定活动名称和活动内容，确定活动过程及活动目的，填写在表 1-2 中。

表 1-2 课堂活动表

活动名称	
活动内容	

续表

活动过程	
活动目的	