



学生心理保健手册

小学生篇



一、儿童期心理发展特点

小学阶段的孩子是指6-12岁，称为学龄期。根据艾里克森心理发展的八阶段理论，小学阶段的孩子主要的心理冲突是勤奋对自卑。这一阶段的儿童在小学接受教育，如果他们能顺利地完学习课程，就会获得勤奋感，这使他们在今后的独立生活和承担工作任务中充满信心。反之，就会产生自卑感(如孩子的学习经常无法顺利完成任务多次受到批评)。当儿童的勤奋感大于自卑感时，他们就会获得“能力”的品质，否则这个孩子以后干事就会畏缩，不自信。这个阶段的儿童有一系列变化：



1、身体发展 此期儿童除生殖系统外，其他器官发育已接近成人。脑的发育已趋成熟，是智力发展最快的时期。

2、心理发展 此期儿童的感知敏锐性提高，注意稳定性增长，口头语言迅速发展，词汇量不断增加，行为自控管理能力增强等。其言语、情感、意志、能力和个性得到不同程度的发展。孩子表现为对事物富于热情，情绪直接、容易外露、波动性大，好奇心强，辨别力差。自我意识与社会意识迅速增长，性格的可塑性大，道德观念逐步形成。

3、个性和社会发展

1) 自我意识：儿童已能用心理特征来描述自己，能将自己和同伴的心理特征互相比较，通过社会比较了解自我，“我是谁？我和别人有什么不一样？”。儿童开始用多维的观念看待自己，能思考自己的长处和短处及其原因。

2) 社会观念采择能力：儿童开始能站在别人的角度考虑问题发展模式，从别人的角度上审视自己的思想、情绪感受和行为。

3) 道德发展水平：儿童对道德事件的认知表现出从具体到抽象、从片面到全面的发展。他们开始产生的道德认识和道德动机往往是具体的，而后逐渐形成概括的道德认识。



4) 人际关系：此阶段的儿童逐渐走出家庭，来到学校，建立起友谊，有了自己的“朋友圈”，开始了“社会化”的第一步。他们开始懂得助人为乐，求知欲强；懂得尊敬师长和周围同学，友好关心集体；渴望得到父母亲的疼爱；得到老师的表扬、同学的认

可。同时面对批评也会害怕、伤心，儿童内心世界变得丰富起来。

二、儿童期常见的心理行为问题

1、学校恐怖

平时在家不上学身体状况挺好，但一到学校就会出现莫名胃痛、腹痛，回到家后症状均不治而愈。近年来发现此症状发病年龄明显减小，持续时间延长。



2、适应问题

小学生开始正式从家庭中走到校园中，跟同伴在一起，接受系统的教育，需要学习知识、遵守校园的规章制度，因为小学生的性格基础不同，部分孩子会出现适应不良的问题。比如此次疫情过后，很多孩子已



经适应了在家里上网课的学习生活方式，开学后，有的孩子会出现适应不良，具体表现比如：哭泣、情绪低落、阻抗去学校、情绪消极、学习成绩下降等，甚至部分孩子会出现躯体化症状，比如一到学校就发烧、呕吐、腹部疼痛，但去医院检查并未发现躯体疾病，从学校的环境回到家里以上症状自然减轻等，这些都是由于小学生的适应不良造成的。

3、人际交往问题

主要表现为与父母、老师、同学的关系紧张，学龄儿童想跟周围同学交往，但不知如何交往，有时会故意招惹同学，严重时拳脚相向。

4、学业问题

1) 学习障碍：是小学生较常见的问题之一，它是指不存在智力低下学习技能障碍和视觉、听觉障碍，也没有环境和教育剥夺以及原发性情绪障碍，而出现阅读、书写、计算、拼写等特殊学习技能获得障碍的一组综合症。

2) 厌学：指的是对学习失去兴趣，产生倦怠情绪，冷漠逃避和对抗的心态及行为表现，具体表现为不爱学习、学习动力不足，上课注意力分散、听课不专心，作业不用心，思维缓慢，学习效率低，甚至出现逃学、说谎、离家出走等不良行为。究其原因多与不恰当的教育方式（如学校或家长对孩子要求过高、学习压力过大）、孩子没有养成良好的学习习惯等有关。

不想上学啊...



5、情绪问题



小学生的社会化尚未发育成熟，他们大多喜怒形于色，情绪外显好判断，如果家长和老师可以很好的理解和回应他们的情绪，帮助他们解决引起情绪波动的事件，他们会很快从不良情绪中走出来。但是，如果他们的情绪得不到正确的回应，甚至成年人把自己的情绪发泄到他们身上，时间久了，小学生会出现一系列情绪问题，比如持续的情绪低落、寡言少语、无精打采、注意力不集中、或情绪激烈暴躁，不好管理等。

6、其他精神心理问题

学龄儿童期是养成良好个性及人格的主要时期，若上述常见的心理问题能及时采取干预措施及时解决，就能顺利健康地发展；若不能及时正确处理，则会产生持续的不良影响，最终导致严重的精神心理问题。常见的有：

1) 注意缺陷多动障碍(ADHD) 称儿童多动症，是儿童心理行为疾病



中常见的一种问题。主要特征是明显的注意力不集中和注意持续时间短暂，多动和冲动，活动量大的孩子容易坐立不安，在父母眼中会认为这些孩子是故意“捣蛋”的。这类孩子注意力难以集中，肌肉协调

不良，缺乏抑制力，挫折容忍度偏低，情绪不稳且易怒，常伴有学习困

难或品行障碍。

2) 品行障碍：品行障碍指 18 岁以下儿童青少年期出现的持久性反社会型行为、攻击性行为和对抗违抗行为。主要表现为持久的、严重的违纪行为，在较大儿童中很常见，如逃学、偷窃、破坏公物和攻击行为。这些异常行为严重违反了相应年龄的社会规范，与正常儿童的调皮和青少年的逆反行为相比更为严重。



3) 儿童恐惧症：恐惧情绪是儿童比较常见的一种心理问题，几乎每个儿童在其心理发展的某个阶段都曾出现过恐惧反应。儿童中最常见的是害怕动物、死亡、昆虫、黑暗、学校等。儿童对鬼神及不明物体的恐惧似乎司空见惯，但是这种恐惧若持续不断地存在着，将影响孩子的正常生活，造成恐惧症的原因不外以下三种：其一是过去可怕的经验所引起（如突如其来的巨响、周围人的恫吓）等；其二可能是焦虑的代替品；其三是社会学习等带来的压力。



4) 抽动症：指局限于身体某一部位的一组肌肉或两组肌肉出现抽动。表现为眨眼、挤眉、皱额、咂嘴、伸脖、摇头、咬唇或模仿怪相等，并可伴发其他行为障碍，多见于 5 岁以上的儿童，且男孩多于女孩。

5) 孤独症：是一类以严

重孤独，缺乏情感反应，语言发育障碍，刻板重复动作和对环境奇特反应为特征的疾病。儿童孤独症的发病率较低，多见于男孩，男女比例为3.6:1。它是一种全面发育障碍，涉及儿童的认知功能、社会情感、社会化过程的相互关系的问题。

三、儿童期心理问题干预措施

要预防和减少小学生心理问题的发生，需采取家庭、学校和社会相结合的综合措施。如果发现儿童存在严重的心理问题，应及早转到专业医院进行诊断和治疗。

1、家庭养育

1) 家长要树立正确的教育观念，做到“九不要”。

①不要过度溺爱。对孩子的关心要适度，不要过分关心。过分关心会让孩子习惯以自我为中心，往往变得骄傲自大。



②不要贿赂孩子。家长应该让孩子从小明白权利和义务之间的关系，只有通过努力才能拿到想要的东西，有付出才会有收获。

③不要太亲近孩子。孩子应该有自己的成长空间，不能因为过于亲近孩子而剥夺了孩子与同龄人相处的机会。只有与同龄孩子多相处，才能锻炼孩子的社交能力，提高孩子的人际交往能力。

④不要勉强孩子挑战不可能的任务。孩子通过日常小事情产生成就感和自信心十分重要，所以家长应该给孩子安排一些力所能及的事情做，注意不要交付给孩子一些难以胜任的事情，容易打击其自信心。

⑤不要对孩子太严厉。小孩子做错事情是很正常的，不要动不动就

打骂或斥责孩子，否则会使孩子变得自卑、胆怯，甚至激烈反抗、斗争、残暴、离家出走等。

⑥不要欺骗和恐吓孩子。父母切勿欺骗甚至恐吓孩子，这会严重影响父母在孩子心中的地位，不利于以后的教育。



⑦不要当众批评孩子。孩子也同样有自尊心，所以不要当众批评孩子，否则会对其心理造成不小伤害。

⑧不要过分夸奖孩子。父母对待孩子要赏罚有度，忌大肆夸奖或过重惩罚。孩子取得好成绩当然可以表扬，但要适可而止，防止孩子沾沾自喜、骄傲自满。

⑨不要对孩子喜怒无常。孩子很敏感，家长不要对孩子喜怒无常，不要把生活中所受的气发在孩子头上，长此以往，孩子容易胆小、多疑，甚至自闭。

2) 建立安全的亲子依恋关系。在当今社会环境影响下，多数家长因攀比心理的存在，过度重视家庭的优裕条件，最大限度的满足小学生的物质需求，忽视和他们的情感交流不利于小学生与家长发展健康的依恋关系。家长要根据自身特征，和小学生建立密切的、健康的感情联络机制，如每周或每月固定时间给幼儿讲故事，带他们参观自己工作的地方、节假日一起外出旅游等，帮助幼儿更好了解家长，与家长建立安全型依恋关系。



3) 帮助儿童建立起恰当的自我意识，

掌握解决问题和社会交往技巧。

家长为儿童作示范，同时用语言描述自己要做出的行为并分析其原因。鼓励儿童与同伴进行交往，为儿童解释同伴交往中的规则，并说明当他做出某种行为时其他儿童可能的行为和情绪反应。与同伴一起快乐地游戏可以提高儿童的自信和自尊水平，降低其警觉性和攻击性。

2、学校教育

学校可从以下几个方面开展学生心理健康工作：



1) 开展心理健康教育：学校心理健康教育是提高学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。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。开展心理健康教育的途径和方法可以多种多样，不同学校应根据自身的实际情况灵活选择、使用，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。

2) 进行心理评估：使用心理学的方法和工具，对学生的心理状态、行为以及成长环境进行描述、分析、归类、鉴别评估，为进一步的干预提供依据。



在学校心理卫生工作中，建立学生心理档案，筛查高风险人群就是一种一般性的评估，为实施预防性干预提供依据。在干预方案实施过程中或实施干预之后，心理评估可以检验干预效果。心理评估方法包括：观察法、访谈法、问卷法、测验法。

3) 开展心理咨询和辅导：学校心理咨询服务对象主要是学生，对学生在学习、认知、情绪、行为和人际交往等方面的问题进行心理干预。其次是家长和教师。许多家长和教师对心理咨询的认识有误区，认为那是针对学生的，与他们无关。实际上，很多家长和教师在处理与学生的关系以及教育方式方面也应该接受心理咨询。并且帮助学生学会解决心理发展中的困惑和疑难，克服各种心理障碍，咨询人员须得有家长和学校的配合甚至一起会诊，分析学生有关心理症状，把握“病因”，才能有针对性地采取措施以解决学生的心理问题。



3、社会环境

孩子的成长不仅仅取决于家庭和学校，社会环境因素也是极为重要的。



1) 改善学校周围环境：随着社会的不断进步提高，连学校附近都有许多游戏场所和网吧。因为孩子的自制力较差，抵不住诱惑，很容易沉进去。为此社会有关部门应加强对学校周边环境的管理力度，

把孩子的未来放在第一位，为孩子创造一个健康美好的发展环境。

2) 宣传儿童心理健康知识：孩子心理问题的出现，多是受到家庭或学校的影响，而大多数的家长并不重视孩子的心理健康，老师也无法照顾到每一位学生，当孩子出现问题后，家长也都束手无策，这就需要政府部门加强对儿童心理健康问题的宣传，令社会对此引起重视，并开展儿童心理健康知识讲座，帮助家长掌握正确的教育方式，重视儿童心理问题导致的负面影响，及时进行儿童心理干预。

3) 更新教育观念：因为深受应试教育的影响，很多小孩肩负很重的学习负担，从而产生严重的心理问题，当今的教育不应成为儿童成长道路上的压力源，应该更新教育观念，促进儿童形成健康的心理和健全的人格，促进儿童心理的健康成长。同时院校内完善儿童心理活动室、心理咨询室等，进行及时的儿童心理干预，积极引导有心理问题的儿童正确认识自己，树立正确、积极的价值观和人生观。



版权所有
翻印必究



山东省卫生健康委员会
山东省教育厅
山东省精神卫生中心

地址：济南市历下区文化东路49号

心理健康热线：0531-88933887 88942284

网址：www.sdmhc.com