

小学生心理健康教育实施途径及其干预措施研究

——基于埃里克森心理社会发展理论

王玉琪

白银区第十一小学, 甘肃 白银

收稿日期: 2023年7月12日; 录用日期: 2023年7月28日; 发布日期: 2023年8月2日

摘要

随着我国社会 and 经济发展速度加快, 中小学生学习心理问题所引发的社会问题逐渐成为了社会关注的热点, 小学开始实施心理健康教育刻不容缓。根据埃里克森的心理社会发展理论, 我们将小学生设定为六到十二岁儿童, 根据理论中对于这一阶段孩子的描述以及应对方法, 本文对小学生心理健康教育在贫困落后地区的现状和问题进行了一定的探讨, 并通过在不同的环境中, 提出与环境一一对应的解决方法和实施途径, 希望对于小学生心理健康教育能起到一定的推动作用。

关键词

心理社会发展理论, 小学心理健康教育, 实施途径, 干预措施

Research on the Implementation Ways and Intervention Measures of Primary School Students' Mental Health Education

—Based on Erikson's Theory of Psychosocial Development

Yuqi Wang

Eleventh Primary School, Baiyin District, Baiyin Gansu

Received: Jul. 12th, 2023; accepted: Jul. 28th, 2023; published: Aug. 2nd, 2023

Abstract

With the acceleration of social and economic development in our country, the social problems caused by the psychological problems of primary and middle school students have gradually become the focus of social attention, and it is urgent to start implementing mental health education in primary schools. According to Erikson's psychosocial development theory, we set the primary school students as children aged six to twelve. According to the description and coping methods of children at this stage in the theory, this paper analyzes the current situation of primary school students' mental health education in poor and backward areas, and discusses with the problem to a certain extent, and puts forward solutions and implementation methods corresponding to the environment one by one in different environments, hoping to play a certain role in promoting the mental health education of primary school students.

Keywords

Psychosocial Development Theory, Primary School Mental Health Education, Implementation Approach, Intervention Measures

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

从上世纪 90 年代开始,我国逐渐重视起校园心理健康教育的实施和发展,2012 年,教育部门还明确提出有关中小学心理健康教育的大纲要求,2017 年由中宣部、卫计委等众多部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》指出,我国每年患有心理行为异常和常见精神障碍的人数逐年递增,充分说明了加强青少年心理健康教育的重要性[1]。而我国心理健康教育的发展相对滞后,形成以发达地区重视课程成绩,欠发达地区缺失心理健康教育为主的格局,尤其农村等欠发达地区仍然面临资金短缺、人力缺乏、硬软件条件落后等一系列问题,致使心理健康教育关注更为欠缺,小学生心理健康教育的实施途径和干预措施仍面临严峻的形式。

因此,本文依托于埃里克森的心理社会发展理论,结合不同年龄段孩子的心理特征,发掘如今发达与欠发达地区小学生心理健康教育所出现的主要问题,与教育实际环境相结合,提供了一些实用的方法和实施途径,为这一时期学生心理健康教育提供一定的借鉴和参考。

2. 理论综述

2.1. 心理社会发展理论

埃里克森的心理社会发展理论,是在继承弗洛伊德性心理发展阶段理论的基础上进行的改进和创新。埃里克森对人格成长的历史社会学、人类学和心理学基础进行了深入的探讨,对儿童的人格成长阶段和人格的培养提出了自己的主张[2]。他认为,人的一生是不断发展的,自我意识也是根据不同阶段有着不一样的主题,每个主题代表着这个阶段需要完成的任务,任务完成代表着这个阶段的人们可以安稳度过,如果没有完成,其负面影响就会叠加到下一个阶段,累加的越多,就越难完成,人的自我意识也会出现

严重的偏颇。

根据埃里克森对于人生划分的主张，他将人生划分为了八个阶段[3]，分别是婴儿期(0~1.5岁)、幼儿期(1.5~3岁)、儿童早期(3~6岁)、学龄期(6~12岁)、青少年期(12~18岁)、成年早期(18~25岁)、成年期(25~65岁)、成熟期(65岁以上)。

婴儿期(0~1.5岁)，指孩童刚出生的阶段，其主要冲突是信任与不信任。这个阶段的孩童十分的简单，其冲突的完成就在于父母是否满足其关于生理和安全的需要，如果满足，就会自然地进入下一个阶段；

幼儿期(1.5~3岁)，指孩童对于世界有着初步认知的阶段，其主要冲突是自主与羞耻。这个阶段的孩童获得了许多实用技能，如说话，走路，爬等等，父母如果处理不当的话，会让其产生羞耻或不安，反之，则能获得较好的自制力和坚定的意志品质。

儿童早期(3~6岁)，指孩童开始初步进行学习的阶段，其主要冲突是主动与内疚。这个阶段中孩童开始对大人进行模仿，对于社会活动进行一定程度上的参与，如过家家，孩童在其中对于大人的一些生活习惯进行初步的模仿，希望自己能像大人一样，但如果在其中受到了大人的训斥和指责，孩童就会产生内疚的感觉，并且对被训斥的行为从此产生一定的心理阴影；如果大人能对儿童进行积极的肯定和表扬，孩童会对自己行为进行一定积极的认知，并产生想要主动参与这个世界的想法。

学龄期(6~12岁)，是指孩童刚开始进入学校的阶段，其主要冲突是勤奋与自卑。这个阶段中，家长和老师共同成为了孩子接触世界的渠道，并且老师开始成为影响儿童发展的主要群体。这个阶段中，孩童开始进行有效的学习和探索，并出现了比较和竞争，所以同伴对其的影响也十分重要。这个时候老师对其的肯定能够促进这一阶段冲突的完美解决，并能够有效地形成勤奋的行为，但如果被老师否定，与同伴的对比中占下风，并且受到了家长的指责，孩童就会产生自卑的心里，并一直延续到下一个阶段。

青少年时期(12~18岁)，是指孩童进入对于自我进行有效认知的阶段，其主要冲突是角色同一和混乱；成年早期(18~25岁)、成年期(25~65岁)以及成熟期(65岁以上)的主要冲突分别是：亲密对孤独的冲突、生育对自我专注的冲突以及自我调整与绝望期的冲突。

本文研究的阶段正好是青少年期(6~12岁)，是孩童在小学时所进行一系列社会活动和发展的阶段，此阶段中，青少年分别受到了上一阶段冲突是否解决、家长的教导、教师的引导以及同伴的对比影响，是重要的承上启下的阶段。因此，此阶段中，青少年心理健康是至关重要的，他意味着冲突是否得到了完美的解决，孩童能否在青少年时期有意义的度过，能否在其中获得有价值的习惯，并对之后人生不同的阶段产生重要影响。

2.2. 心理健康教育

1) 学校心理健康教育

心理健康教育是素质教育的重要组成部分，加强学校心理健康教育是当前学校教育改革在新形势下的新视角，这种新视角更加注重的是全体学生的心理素质的发展，是知、情、意、行的全面协调发展。

教育部《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》中明确的定义了心理健康教育的定义：“中小学心理健康教育的出发点是中小学生心理、生理发展特点，教育过程中运用心理教育手段和方法，将培养学生良好心理素质作为重心，将促进学生素质全面提高以及身心全面和谐发展作为最终目标”[4]。具体到“学校心理健康教育”，是指教育者需要依据学生的心理、生理方面的发展特点，结合运用教育学、心理学以及其相关学科的理论和技术，通过心理健康教育活动、学科渗透、心理健康教育课程、心理辅导与咨询等有关心理健康教育的途径和方法，帮助学生克服成长过程中的心理问题，促进全体学生心理素质提高和心理机能健康发展的一类教育活动。

2) 小学生心理健康教育

处于小学阶段的学生，正处在心理变化的关键时期，有了较强的学习能力，开始学习通过用不同的方法来分析解决问题，更加综合的看待问题，并且能够有效的掌控自己的态度和行为。因此，小学阶段是培养其良好的行为、学习习惯，形成健康、健全人格的非常时期[5]。老师要关注学生的心理成长发展规律，筛选教学内容及教学形式，突破传统教学模式的束缚以及影响，保证学生既能够掌握学科学习的技巧，又能够实现个人的心理健康发展，从而塑造完善的人格。小学生的思维正处于形式运算阶段，逐渐开始了社会化，而这种变化在小学高低年级中存在显著的差异[6]。低年级的小学生从幼儿园刚升入小学，不仅面临着环境的巨大变化，而且需要尽快的转化角色[7]。

3) 小学生心理健康教育的重要性

在这个竞争日益激烈的社会，小学生面临的各种学业压力不断加大，会出现各种心理问题。心理健康教育能够有效缓解学生的紧张情绪，改善小学生情绪波动大、学习不主动、抗压能力较差等问题，通过小学生心理健康教育，能够帮助小学生养成良好的心理素质和个人品质；小学生更易受到外来因素的干扰，心理教育可以帮助小学生解决成长过程遇到的问题，让小学生更能够适应社会并且通过加强自我管理来不断提升发展自己。此外，心理健康教育重点在于培养学生积极乐观的人生态度，正确认识挫折，引导学生在面临困难或者压力时，选择积极的方式解决，帮助小学生树立正确的人生观、价值观和世界观。

4) 我国欠发达地区小学生心理健康教育现状及问题

我国小学心理健康教育在空间分布上仍然呈现出发达地区与欠发达地区、城市与农村差异过大、教育分配不完善，资金、人力分配不均匀等问题。空间上：沿海发达城市已经从十分注重学科成绩转向心理健康教育的建设，但中西部等欠发达地区，仍处于重视学科教育忽视心理健康教育，部分学校未配备心理健康教育专业性教师，部分学校虽然配备相关教师，却专业技能有限、课件和相关资源跟不上，难以满足心理健康教育需求，尤其在农村，教师缺乏、资源短缺、意识落后等，使得小学生心理健康教育更是与城市存在较大差距[8]。

从资金分配上来看，发达地区和欠发达地区、城市和农村在资金分配上仍有很大差距，发达地区虽然在心理健康教育投入资金相较于其他学科教育较少，但是相较于欠发达地区，资金仍较为充裕；欠发达地区和农村在心理健康教育的设备和课件等资源上仍然处于不完善甚至缺失的状态，在心理健康教育建设上处于落后状态。

从人力分配上来看，欠发达地区可获得教育人才本身少于发达地区，这也就使得其区域内的教师配备上处于不专业或缺失的状态，部分学校配备的心理教师无法真正有效的覆盖学生群体，只能通过按周上课的方式在普及心理健康等相关知识，难以实时监控小学生的心理健康。

3. 小学生心理健康教育的实施途径

对于小学生心理健康教育的实施，存在不同的观点：有些人认为应该进行心理健康教育课程，在课堂上进行相关知识的传授，并对小学生相关问题进行有效的解答；有些人则认为应该将小学生心理健康教育融入到日常教学互动中，通过对小学生日常的一些行为和心理问题进行有效的干预和疏导，对其正确行为的树立加以心理上的引导；还有一些人则认为，应该家庭与学校相结合，教师和家长进行有效的联动，对小学生的一些心理问题进行有效的解决，小学生与其同伴的活动中进行有效的引导，减少攀比的心理，增强共享的意识[1]。

首先，心理健康教育课程优势在于集中、理论性强，适合有大段时间进行心理课程教学的学校，但灵活性较差，在教学过程中过于死板，难以真正触及心理问题；其次，日常教学互动能够实现教师与学生的直接一对一接触，有效地对学生进行辅导，根据埃里克森的心理社会发展理论，这一阶段的青少

年对于老师的教导是十分认可的，但无法面面俱到，存在部分学生被忽视现象；家长与学校的有效联动可以在各个场景中对于学生所产生的心理问题进行有效的解决，但这种联动所耗费的时间和精力是十分巨大的；最后，与同伴活动中的引导能够塑造较为积极的同伴关系的认知，但与同伴的活动并不是学生生活的主题[9]。

通过分析我们可以看出，上述的四种观点在一定程度上进行结合能够有效的解决小学生的心理健康问题。首先，以日常教育为主，借助平常的沟通及时地发现问题并解决问题，能有效地避免较为正式的教育给予学生一定的心理压力；其次，较为规律的、周期性的开展心理健康教育课程，不仅可以弥补心理教育课程的空缺，而且可以弥补从理论上为学生解决问题的空缺，丰富课堂内容，增加趣味游戏互动等；将与同伴活动的日常作为主要的问题解决领域，在与同伴的活动中，让学生放下心理压力，从活动中产生积极的认知；最后，家校联动，避免让家长过于参与其中，让教师发挥主导作用，家长发挥辅助作用，通过家校联动弥补小学生心理健康教育可能会出现不足[10]。

4. 小学心理健康教育的干预措施

根据埃里克森的心理社会发展理论，小学生主要面临勤奋与自卑的冲突，而干预措施可以从三个环境中进行有效的实施：在小学教育中，除了基础性教育以外，开展更多素质性教育，他们共同作为小学生生活的重要组成部分，不仅是产生小学心理问题的主要环境，也是施加干预措施的主要途径。在这种教学环境中，教师成为了主要的实施者，教师除了进行正常的课程教学外，还要对学生心理的正确疏导，如在课堂上对学生的提问激发学生的主动性行为，及时给予肯定和弥补不足，帮助学生正确的认识自己的缺点[11]；课后对学生辅导，帮助学生弥补学业上的不足，减少与同伴对比的挫败感，激发其勤奋的心理。

家庭环境中，学生主要受到父母的影响，父母的亲疏对其内在安全感有着重要的影响。对于离异家庭的孩子，让其感受到父母的离婚并不是因为他，他是值得被爱的；对于家庭环境较为严厉的孩子，为其进行一定程度上的减压是有效的措施。

从教师团队上来讲，合理配备相应专业的老师是十分重要的，专业性可以帮助教师及时的发现并解决学生出现的相关心理问题，在课堂上对学生进行相关问题的解决和排解；专业性的老师可以帮助其他任课老师提高对心理健康教育的认识和学习，帮助其他任课老师在日常教学中用专业化解决问题。

5. 结论

本文通过埃里克森的心理社会发展理论，对小学生心理健康教育进行一定程度的剖析，构建了小学生心理健康教育的实施途径，以有效地帮助学生解决心理健康的问题；从教学环境、家庭环境、教师团队等方面提出了不同的干预措施，以提升小学生心理健康教育的有效性、及时性，促进小学生心理健康。

参考文献

- [1] 葛成. 试论小学心理健康教育的实施途径[J]. 甘肃教育, 2020(17): 53.
- [2] 贾盼盼. 埃里克森社会心理发展理论对学龄前农村留守儿童人格发展的启示[J]. 教育观察(上旬刊), 2013, 2(12): 66-70.
- [3] 冯雪. 浅谈埃里克森人格发展阶段论[J]. 文学教育(下), 2020(2): 48-49.
- [4] 教育部. 关于加强中小学生心理健康教育的若干意见[EB/OL]. 1999-08-13. https://www.gov.cn/gongbao/content/2000/content_60601.htm
- [5] 刘蔚然, 史为磊. 中学生心理健康指南[M]. 北京: 中国石化出版社, 2010: 101-106.
- [6] 侯木英. 注入新活力, 突破小学心理健康教育时效性的困境[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2007, 20(12):

101-102.

- [7] 刘文娟. 新课改中开设小学心理健康教育课的必要性[J]. 辽宁学院学报, 2008, 10(6): 139-140.
- [8] 闫乔平. 农村小学生心理健康教育现存问题及改进措施研究[J]. 教师, 2022(30): 24-26.
- [9] 易曼. “互联网+”背景下小学心理健康教育研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2018.
- [10] 韦秀莲. 小学心理健康教育的现状与发展策略[J]. 当代家庭教育, 2020(30): 40-41.
- [11] 郭婷. 浅谈埃里克森的人格发展阶段理论[J]. 理论导报, 2010(6): 26-27.