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方面的对策。

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）时，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：小学生抱有许多的幻想，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。这容易给小学生带来紧张、恐惧、忧郁和失望。

5、自卑：它是一种因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被称为孤独感。

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、想象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，却不注意孩子的品德发展、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，给孩子造成疑惑、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唯一标准,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。

三、小学生心理健康教育的途径和方法

1、开设心理健康教育课。

小学生健康心理辅导课多以班级为单位,面向全体小学生授课。教学辅导的主要目的不在于学科知识的系统讲授,而在于预防心理疾病，促进小学生健康心理的形成和发展,从而全面提高心理素质。小学生心理健康教育课应特别重视小学生的参与性和活动性,将教师的主导作用和小学生的主体意识体现于参与活动之中。

2、与班队会和课外活动相结合。

教师在班级管理的过程中,充分地接触小学生，通过谈心、交流,深入小学生丰富多彩的内心世界,了解其内心体验和烦恼；把握小学生在不同情境中可能出现的心理问题和行为倾向,有针对性地开展主题班队会。同时开展丰富多彩、生动有趣的课外活动,如主题班会、讲演会、故事会、诗歌朗诵会、学科兴趣小组活动、少先队活动及各种形式的文娱体育活动,对学生的心理健康及时调整与辅导,养成良好心理品质和行为习惯。

3、建立心理辅导室进行个案教育。

心理辅导室由专职教师负责,持证上岗。心理辅导室的环境布置要符合心理辅导的要求，并且要适合儿童的特点。对辅导的对象要做较长期的跟踪研究,做好记录,尽量让所取得的资料详实。同时应向学生传授些简单的自我心理健康教育的方法。例如，学会放松,让小学生知道紧张是正常的心理反应,可以通过想象、转移注意力、调整呼吸、听音乐、体育锻炼等方法调节；学会倾诉，让小学生知道有问题要学会求助,找老师、长辈、亲友谈心,找人倾诉,或者通过写日记的形式,把心灵的轨迹用文字描绘下来；学会行为改变，引导小学生在认识上分清良好行为和不良行为,有目的、有计划地对不良行为进行训练、塑造，以达到良好行为的养成和强化之目的。

总之,小学生心理健康教育既是素质教育的重要组成部分,也是素质教育的重要途径,是素质教育总体结构中的奠基性工程。可以说,没有健康的心理,一切形式的素质教育都是无从谈起的。