# 小学生心理健康教育讲座稿（范文）

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-04-29

*第一篇：小学生心理健康教育讲座稿（范文）小学生心理健康教育讲座稿亲爱的同学们: 大家好！很高兴和大家一起探讨有关心理健康方面的知识，希望通过我今天的讲座，同学们会在学习以及生活中得到一点启迪，收获一点经验，长一些见识，心灵上得到一次震憾。...*

**第一篇：小学生心理健康教育讲座稿（范文）**

小学生心理健康教育讲座稿

亲爱的同学们: 大家好！很高兴和大家一起探讨有关心理健康方面的知识，希望通过我今天的讲座，同学们会在学习以及生活中得到一点启迪，收获一点经验，长一些见识，心灵上得到一次震憾。我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会有破土而出时的第一缕光亮；蛹破茧而出，必须经过苦苦挣扎才会有彩蝶的翅膀美丽如画。21世纪的小学生，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习、工作与生活中乘风破浪，勇往直前。“未来社会也日益要求个人在社会中具有健康的自我和主动发展的意识与能力。”当今社会竞争日益激烈，而且这种竞争也被移植到学校。那么小学生生常见的心理问题有哪些呢？

一、小学生常见的心理问题：

（1）学习和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙,望女成凤，已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给你们造成巨大的心理压力，致使学生视学习如畏途。

（2）交往中的心理矛盾与冲突。现在的小学生，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使他们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

（3）与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长，使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。你们特别希望父母、老师理解你们的想法和做法；一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。

看这样的一个案例：洛虹是独生女，12岁，父母都是知识分子，视其为掌上明珠，爱护备至，期望极高。洛虹生性活泼，聪明伶俐，上学后成绩一直十分优秀，不仅父母，老师同学也都非常欣赏她，洛虹本人也觉得自己很出色。然而，正当大家都对洛虹满怀信心时，她却遇到了一个不小的麻烦，六年级上学期期中考试时，她正好重感冒，为了不耽误考试，她仍坚持来校参加了全部考试。由于身体不好，复习准备不足，加上心情紧张，结果考试成绩很不理想，不仅由史以来第一次掉下前十名，而且数学甚至才七十几分，给她一记沉重的打击。这次前所未有的失利使洛虹变得沉默寡言、精神萎靡、情绪低落、食量也大大减少，逐渐怕见老师和同学。后来发展至整天躺在床上，再不愿去上学了。家长开始还没怎么在意，只是一般地安慰她几句。直到后来见她不愿去上学，他们才着急起来。问孩子究竟怎么了。洛虹说不清楚，只是一味地流眼泪。父母把她带到医院作检查并无身体异常。其实，她的这种行为表现可以判断是抑郁症了。直接原因是由于她考试失败后觉得大失面子，精神受到严重挫折而造成的。而促发其发病的根源还在于她从小在赞扬声中长大，生活一帆风顺，以至意志薄弱承受挫折能力太差造成的。

可见，人人都需要接受心理健康教育。古希腊哲学家亚里士多德说：优秀是一种习惯。人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同，其他的东西基本都是后天形成的，是环境影响和教育的结果。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。我们有的人形成了很好的习惯，有的人形成了很坏的习惯。所以我们从现在起就要把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。习惯性地去认真做事情，习惯性地对别人友好，比如当你拥有六个苹果的时候，千万不要把它们都吃掉，因为你把六个苹果全都吃掉，你也只吃到了六个苹果，只吃到了一种味道，那就是苹果的味道。如果你把六个苹果中的五个拿出来给别人吃，尽管表面上你丢了五个苹果，但实际上你却得到了其他五个人的友情和好感。以后你还能得到更多，当别人有了别的水果的时候，也一定会和你分享，你会从这个人手里得到一个橘子，那个人手里得到一个梨，最后你可能就得到了六种不同的水果，六种不同的味道，六种不同的颜色，六个人的友谊。良好的品德和健全的人格都不是与生俱来的，需要我们后天的努力！

例如中午休息的时间，有的同学就养成了在教室里或在绿荫小书架读书的好习惯，有的同学养成了练字的好习惯。可是有的同学跑到操场上的沙坑里玩水，不仅弄脏了衣服，而且还把沙坑里的沙随意地乱丢，弄脏了同学，养成了不讲卫生，不爱护同学的坏习惯。更有的同学，在学校用小石子刮坏了车。同学们想一想，你用石头伤害了车，车疼吗？如果用石头去刮你，你又会是什么感受？如果你心爱的东西被人弄坏了，你又作何感想呢？别人的物品不能拿，更不能随意破坏。这种习惯非常不好。所以如果你有过类似的行为，一定要及时改正自己的坏毛病，养成关心他人，爱护他人物品的好习惯。

如何面对心理问题? 遇到心理问题怎么办？回答这一问题时,38%的学生表示会“找人倾诉”，将近6成的学生选择了“自我解决”的方式。其中有27%的学生表示遇到烦恼只会“闷在心里”，其他35%的学生会用各种方式自我排解烦恼。比如“发泄”、“尽量忘却”、“打球”、“自己开导自己”、“写日记”、“想些开心的事”、“自言自语”、“找个没人的地方说出来”、“在无人之地大喊”,等各种自创办法。

我们学生最常见的问题那就是马虎。我们总说的是这孩子不是不会就是马虎。这话听起来其实没有太多责备的意味。我们虽然知道马虎不好，但并不认为他有多严重，以为大了就好了。学习这么久之后我才知道马虎不是小事，它是一种习惯，当一个毛病成为习惯就比较可怕了。什么是马虎？不认真是马虎！为什么不认真？因为注意力不集中呀，不一心一意呀。马虎既然是习惯那就可以养成不马虎的习惯。

我们可以要求学生必须养成作题或作业后检查的习惯，在学校如此在家也必须如此。自己先检查然后老师家长再检查有错时不告诉他具体错哪了。划定范围让他自己的再查。另外在学习时不能让孩子有分心的因素。

除此之外马虎的孩子通常注意力是不集中的。这表现在上课时有时不注意听讲，常做小动作，老走神。注意力有专门的训练方法。

一、听觉集中训练法：

闭上眼睛，用心来听闹钟的嘀嗒声，并要求他伴随着这种声音默念“嘀嗒。。嘀嗒。”要求：环境安静，可以是一两个孩子。也可以是全班或小组。每天五次每次两分钟左右，坚持六天。

二、视觉想象训练：

要求环境安静，闭目静坐，先在头脑中想象出一个黑点，再想象由这个点向右无限延长的黑线。每天练习三次。每次五分钟。隔两天后再想象，由黑点起无限旋转的螺旋线形。疗程为7天。然后减少量坚持2周。（巩固）

怎样克服“走神儿”的毛病。

1、自我提示法：找几张小卡片，上面写专心听讲、不要走神、等放在平时常看得见的地证词如文具合时书桌上，家里的写字台上墙上等这样无论上课听讲还是回家做作业都可以提醒自己别走神。

2、记录法：准备一个小本，专门用来记录走神儿的内容。比如，今天数学课中你想昨天的足球赛来着，那就要在本上记录：数学课足球赛约2分钟。这样记录几天后认真看一遍会发现自己胡思乱想的东西多无聊，浪费了多少时间。想信用不过多久本上的记录会越来越少的

3、自我奖惩法：就是在每次写作业或复习功课之前。先给自己定个时间表，从几点几分到几点几分完成什么内容。如果在规定时间完成了学习计划，并且始终专心致志的。那么就奖励一下自己：看会儿电视或听一段音乐；相反，如果由于分神而使计划落空，那你就该毫不留情地惩罚自己做不愿做的事，如干家务或跑楼梯等。这样长此以往就会为了奖励避免惩罚而渐渐养成集中注意力的好习惯了。

这是几个训练注意力的方法。如果有兴趣可以试一下。

二、努力提高抗受挫折的能力，做一名身心俱健的好少年

所谓挫折教育又叫“磨难教育”，是指在困难的环境中经受锻炼，摆脱困境，培养出一种迎着困难上的坚强意志和吃苦耐劳的精神。挫折教育的目的是磨练学生的意志，增强体魄，以提高他们的生存能力和适应能力。

当人处在挫折情境中的时候，总要伴随着一定的心理反应，引发出一系列直接或间接的挫折行为，并最终影响到人们个性心理的形成和发展。学校中的上述挫折情境会给学生带来哪些反应呢？挫折常常使学生产生一种压抑感、恐惧感以及焦虑不安、灰心丧气、敏感多疑等不愉快的情绪反应。

这一切都要求小学生必须加强对自己的挫折教育。其实早已经有很多中外伟人为我们做了很好的榜样。如音乐家贝多芬在生活极度困顿，耳朵聋了的困境下与命运奋力抗争，谱写了至今仍鼓舞了很多人的《命运交响曲》；爱迪生为了发明电灯不知试验了一千多次，不知失败了多少次，才最终找到了钨丝；著名的物理学家霍金，命运对他十分残酷，17岁时他考取了著名的牛津大学，21岁时却患上了萎缩性的脊髓侧索硬化症，医生说他至多只能活两年半，霍金顽强地向命运发起了挑战，两个半年过去了，他不仅坚强的活着，还成了伟大的天体物理学家，他写的科学著作《时间检史—从大爆炸到黑洞》轰动了世界，他不仅以他的成就征服了世界，更以他的顽强搏斗的精神征服了世界。纵观中外名人的成功都不是一帆风顺的，不经风雨哪能见彩虹。我们遇到挫折时，就不应该怨天由人，应该树立正确态度。正确的态度主要是指面对困难的勇敢和面对失败的不屈服。对挫折的正确态度，首先表现在小学生能勇敢地面对困难。有的学生在一般情况下，也是不怕困难的，但倘若遇到太多的困难，感到“对手”太强大时，例如，学习上遇到比较大的“拦路虎”，生活中遇到非常不顺心的事情等，往往不敢正视现实，不敢迎着困难上。《西游记》中的唐僧若不是经历过诸多的艰难险阻，克服了重重困难，恐怕也不会取得真经。高尔基说：“我觉得奋不顾身的精神能克服任何障碍，能在世界上创造任何奇迹。”如果你是一个害怕困难的人，如果你想具有勇敢地面对困难的态度，就请记住歌德的名言：“你若失去了财产－－你只失去了一点儿；你若失去了荣誉－－你就失掉了许多；你若失掉了勇敢－－你就把一切都失掉了!”因此，对于困难我们既不必害怕，也不必回避，而应以积极的态度勇敢地迎难而上，在征服困难的过程中，增强我们对挫折的心理承受力。

随着社会的发展，竞争将会更加激烈，对人的心理素质，包括对挫折的承受能力的要求，将会越来越高。面对二十一世纪，我们的教育中缺少“挫折教育”是不行的。所以我们应该重视对小学生的挫折教育。现在我们可以向自己提几个要求：

1、不对自己过分苛求。为了避免挫折感，应当把目标定在自己能力的所及之内。

2、不对别人期望过高。每个人都有自己的长处和短处，不能强求别人符合自己的要求。

3、疏导自己的愤怒情绪。发怒时尽量把怒火泄于其他方面，如打球和唱歌之上，以消火泄愤。

4、能伸能屈。当大前提不受影响的情况下，无需过分计较小处，以减少自己的烦恼。

5、向别人倾诉烦恼。把抑郁埋于心底，只会令自己郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉知己好友，心情会顿感舒畅

6、助人为乐。帮助别人可以使自己忘却烦恼，更可以获得珍贵的友谊。

7、集中精力处理近事。这样可以减轻精神负担，以免弄得心力俱废。

8、不要处处与人竞争。以和为贵，不四面树敌，以免经常处于紧张状态

9、认识到挫折具有双重性，挫折会给人以打击，带来损失和痛苦，但也能使人奋起、成熟，从中得到锻炼，幼年周恩来如果不是目睹了残酷的社会现实，经历了苦难的洗礼，也不会立下“为中华之崛起而读书”的伟大抱负。由此可见，孟子的“天将降大任于斯人也，必将劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”也是不无道理的，挫折教育是可取的。耐挫力是心理品质的重要组成部分，一个人耐挫力的高低不是恒定不变的。“人生能有几回搏！”这话固然深刻，但“人生总有几回挫！”也许更有普遍意义。小学生在学习、生活当中，遇到挫折是经常的，不可避免的，小学生应该正确对待所遇到的困难和挫折，认识到困难和挫折是我们生活中的一部分，学会如何应付所遇到的挫折，提高挫折耐受力。从这个意义上说，挫折对我们来说是一种成熟和成功的“催化剂”，只要能从容地面对它，自信地战胜它，成功就离我们很近了。

其实学习、生活中的许多问题、困难，实际上正是来源于你的信心不足，一旦获得了信心，许多问题就将迎刃而解。自信能使你保持最佳心态，增强你进取的勇气。

学习和生活一样不全是鲜花和美酒，风雨坎坷在所难免，我们如果在困难和挫折面前被压倒，怀疑自己的能力，被自卑感所控制我们就觉得学习充满痛苦，前途暗淡无光，成为学习的奴隶，失去学习的乐趣；相反，当我们取得了一定成就，恢复了自己的信念，我们就会感觉到自己有驾驭学习的能力，感到学习的美好，使整个人也因此充满快乐。

下面我给同学们介绍几种如何培养自己自信的方法： 方法一：心理暗示练习“我能行”

在做事和做作业以前，暗示自己“我能行”、“我能出色完成这项工作”、„我能很好完成这些作业„。这就产生了我要努力把这件事做好的信念，自然就会想出„如何去完成这项工作„的万法，就会排除各种困难，直至成功。

方法二：行走时抬头、挺胸，步子迈得有弹性

心理学家告诉我们，懒惰的姿势和缓慢步伐，能滋长人的消极思想；而改变走路的姿势和速度可以改变心态。快速走路能表现出超凡的信心，他的步伐仿佛告诉整个世界：“我要到一个重要的地方去办一件很重要的事，更重要的是我会在20分钟内成功。”因此抬头挺胸走快一点，你就会感到自己信心在滋长。平时你从未意识到这一点吧？从现在你就试试看！

方法三：抬起双眼，目视前方，眼神要正视别人 正视别人等于告诉人家，我很自信，我肯定比你强。不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑，我感到什么都不如你，甚至怕你。因而要经常练习正视别人，使自己的眼睛为自己工作，就是让自己的眼神专注别人，以增强自信。同时，与人讲话看着别人的眼睛也是一种礼貌的表现。

方法四：当众发言

当众发言是克服羞怯心理、增强人的自信心、提升热忱的有效突破口。这种办法可以说是克服自卑的最有效的办法。想一想，你的自卑心理是否多次发生在这样的情况下？你应明白：当众讲话，谁都会害怕，只是程度不同而已。所以你不要放过每次当众发言的机会。不敢当众发言，是怯场，缺乏自信。当众发言练习，既壮大胆量，又练就口才，是信心的“维他命”。所以请同学们在上课时尽量争取当众发言，畅谈自己的见解，不要怕说错，这样恐惧感就会逐渐消除，就会不断增加信心，下次更容易发言。否则，每放弃一次发言机会，就会中了一次缺乏信心的毒素，恐惧感会越来越强、自信心会愈来愈弱。一个人如果对自己都不充满信心，那谈何别人对你充满信心呢？又谈何事业上成功呢？我们中国人在这方面教育孩子，培养孩子的自信是做得不够的。美国人家的小孩，一般长到18岁，父母基本上就把他们抛开，甚至经济上也不帮助他们，他们得自食其力。要自食其力，就得自信。有了自信，才能自立自强。

现在中国的大多数家庭，都是独生子，这些小孩子，平日衣来伸手，饭来张口，自理能力很差，更缺少自信，老认为自己小，一切依赖父母。其实，你已经能做很多事了，你不妨去试试，你只要有信心，很多看来较难做的事，通过你的努力，你一定会做好，而且比你预想的更好。

跌倒了自己爬起来，饿了自己找饭吃。如果学习上遇到困难，一定要相信自己能克服困难。你树立崇高的理想，或者你想当一个科学家，或者你想当一位文学家，当一位生物学家，地理学家，认准目标，树立信心，朝着这个目标努力，你一定会实现你的理想。要知道“自信，是使人走向成功的第一秘诀。”

我想告诉大家: 如果出现了心理问题也用不着害怕或者惊慌失措，更不要对那些很正常的事情大惊小怪，而是要与别人沟通寻求帮助,是一种积极有效的解决心理问题的方法.美国人很注重心理健康，他们把定期看心理医生看作是正常生活的一部分。在美国，看心理医生非常方便，平均500个美国人就有1名心理医生。心理医生存在于各大医疗机构、家庭诊所和社区诊所中。当人们觉得有必要看心理医生时，只要打个电话预约，然后按时赴约就是了。除了看心理医生，“沟通”在美国人眼里也是极其重要的。美国人在遇到不平之事时，大多选择“说出来”。因为在他们看来，向别人倾诉能够克服不良心理，避免使心理问题发展成心理障碍。就连一个小孩子遇到问题时，都会一脸严肃地对自己的妈妈说，“我要跟你谈谈！”其实，许多误解都是在“说”的过程中化解的，即使暂时化解不了，这种沟通的过程，对排解负面情绪也是有好处的。

同学们，当我们心中有困惑时，当我们心中有解不开的疙瘩时，在学校里，我们可以向我们最亲近的班主任老师，向校园家长，向大队辅导员，去诉说自己心中的难题。让这些大朋友们帮帮我们解答；在家里我们可以向爸爸妈妈，向我们的亲人诉说，敞开心扉，有什么想法就全都说出来。在困惑的时候，在无助的时候，能够很容易找到一个人倾诉一下，指导一下，我们的心情就可以放松与舒畅！

你可以常常告诫自己：我改变不了环境，但我可以改变自己；我不能控制他人，但我可以掌握自己；我不能预知明天，但我可以把握今天；我不能样样顺利，但我可以事事尽心；我不能左右天气，但我可以改变心情；我不能选择容貌，但我可以展现笑容；换一副“眼镜”看世界，我们就会少些忧愁与烦恼，多些开心和快乐！

同学们，今天的讲座快结束了，在此老师想代表全校的班主任老师对你说：

孩子们，在人生的旅途上都可能碰到坎坷，遭遇失败。如果你有什么困难，无法独自面对，请你告诉我们，我们愿意帮助你；如果你有什么难言之隐，无处诉说，请你告诉我们，我们会替你保密！我们愿意用一种特殊的方式去解读你心灵的故事，倾听你美丽的忧伤；我们会用爱心，责任和智慧，帮助你走出沼泽，走进阳光地带！我们是你的老师，我们更希望成为你的朋友。我们喜欢阳光, 因为她温暖;我们喜欢阳光, 因为她永恒;我们喜欢阳光，因为她不分彼此的照耀！做一缕阳光洒向校园，温暖你的心灵，是我们最美好的愿望！

**第二篇：小学生心理健康教育讲座**

小学生心理健康教育讲座

亲爱的同学们：

你们好！作为小学生，我们每个人也都有着自己的烦恼。今天我讲的主要内容是：我们怎么处理日渐麻烦的人际关系？

所谓人际交往就是人与人之间通过一定方式进行接触，从而在心理上和行为上发生相互影响的过程。在交往的基础上形成的人与人之间的心理关系称为人际关系。我们学生的人际交往对象主要是三类：朋友和同学、老师以及父母。

我们小学生人际交往的特点主要有这样几点：

1、友谊占着十分重要和特殊的地位。朋友之间的情谊为友谊，它是建立在理想、兴趣、爱好等一致和互相依恋基础上的一种感情关系。研究表面，儿童时期情感上最依恋的是父母，朋友则处于相对次要的地位。随着年龄的增长，这种情感依恋便逐步有父母转向了朋友，并日益得以确定和加强。有研究表明，大多数人都认为自己结交朋友最多是在学生时期。

2、小团体现象突出。由于空间上容易接近、年龄相当、品行相同等因素的影响，大多数学生都加入到非正式的小团体中。这些小团体一般由3-9人组成，其成员相互间有高度的忠诚感，在行为方面也有很大的约束力。

3、易与父母产生隔阂。不少学生都觉得与父母难以沟通，有话宁可与朋友讲，也不愿对父母说。无论在价值观念、交友方式、生活习惯，乃至着装打扮等方面，都容易与父母产生摩擦，不断加剧与父母间的心理隔阂。

总之，由于自我意识、独立欲望、自尊心都明显增强，小学生渴望人际交往的同时，有容易出现闭锁、防御、自卑、等交往心理障碍，应该注意加以克服。

那么我们知道了自己的问题所在，到底该怎么与人交往呢？哪些人更受欢迎呢？

根据心理学家的研究，在一个群体中的人交往的形式可以分出这么几个类型：⑴小团体，指二三个或四五个交往甚密、义气相投的同学，且具有一定的排他性，指的就是不欢迎其他同学的参与，不大与其他同学接近。⑵人缘型，就是在班级中最受欢迎的人⑶嫌弃型，就是班级中最不受欢迎的人⑷首领，是指在一些活动中自然涌现出的能担负领导这些活动的同学。⑸孤独者，就是很少与他人来往，他人也很少与其交往的人⑹互拒者，指相互怀有敌意或歧视的同学。

人缘型是班上的明星，令人羡慕。他们在班上有融洽的人际关系，受到大家的重视和赞美，因而具有较高的安全感和自信心。应该说，内心里每个同学都希望自己有良好的人际关系，也就是“得人缘”，但是不少同学对此在认识上存在误区，如有的人以为人缘就是会拉关系，有的视为哥儿们义气，还有的觉得是讨好卖乖，等等。其实，研究表明，人缘型的学生之所以受同学欢迎，是由于他们有受人喜欢的个性品质：

1．尊重他人，关心他人，对人一视同仁，富有同情心；

2．热心班级体的活动，对工作非常可靠和负责任；

3．待人真诚，乐于助人；

4．重视自己的独立性，且具有谦逊的品质；

5．有多方面的兴趣和爱好；

6．有审美的眼光和幽默感；

7．有动人的仪表。

可见，人缘不是刻意追求的来的，而是对一个人优良的个性品质的回报。希望自己有好人缘的同学，不妨多从加强个人修养上面做文章。下面是与老师该如何交往，毕竟学校是由老师和学生组成的，我们学习的过程中总是有老师的参与，与老师相处如何，对学习好坏、校园生活有着直接的影响。多数同学都有这样的体会：与哪个老师关系比较融洽，喜欢上哪门课，哪门成绩就好；如果与哪个老师关系不和谐也会殃及那门课，这大概也是爱屋及乌的反映吧。学生的大部分时间在学校里，就免不了和老师交往，对学生来说，怎么和老师交往呢？

1．尊重老师，尊重老师的劳动。老师把几乎是所有的知识无私的，毫无保留的教给学生，如果他们希望的到什么回报的话，就是希望看到学生成材、成熟，在知识的高峰上越攀越远。学生要尊敬老师，见到老师礼貌地打声招呼。有句话说：师生如父子。上课认真听讲不破坏纪律，把老师留给的作业保质保量的完成。尊重老师，尊重老师的劳动，是师生和谐相处的基本前提。

2．勤学好问，虚心求教。做学生时，经常说“这个老师不怎么样”“那个老师水平太低”……等长大了以后才知道这种看法和想法是多么天真。就像作弊者从来都以为老师发现不了，其实，只要往讲台上一站，谁在下面干什么都一目了然。老师从他的年龄、学问、阅历上来说，在某门课上的水平肯定是高于学生的，所以，要向老师虚心求教。勤学好问不仅直接使学习受益，还会增多、加深和老师的交流，无形中就缩短了与老师的距离，每个老师都喜欢肯动脑筋的学生。

3．正确对待老师的过失，委婉地向老师提意见。心理学的研究表明，人们会对没有缺点的人敬而远之。其实。世界上根本就没有零缺点的人存在。发现老师的不足要持理解态度，向老师提意见语气要婉转，时机要适当。如果老师冤枉了你，当面和老师顶撞起来，好吗？当然不好，这样不进不利于问题解决，还会恶化师生关系，暂时忍一忍，等大家都心平气和时再说。不管怎么说，老师是长者，作为学生，都应置老师于长者的地位，照顾老师的自尊心和面子。

4．犯了错误要勇于承认，及时改正。有的同学名知道自己错了，受到批评，即使心里已经知道自己不对，嘴上却死不认错，与老师闹得很僵。错了就错了，主动向老师承认，及时改正，老师一样会喜欢。老师不会因为哪个学生一次没完成作业，一次违反了纪律，就对学生下定论，说他是坏学生，就对他有成见。相信老师是会比较全面、客观地评价学生的。

与老师关系融洽既可以促进学习，又可以学到很多做人的道理，会使你一生受益无穷。相信你能做到这一点。

除了与老师的关系，与家长的关系也是个很大的问题。在许多孩子和家长之间，存在“代沟”。什么是“代沟”呢？指的是年轻的子女和父母在思想观念及价值观念上存在的距离，并由此导致两代人之间的相互不理解，产生隔阂。

学生与父母产生代沟的具体原因，从子女的角度说，有以下几个方面：⑴产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关系和照顾。身体的迅速成长使你获得了力量和勇气，但并不能正确地评估自己的力量。⑵随着年龄的增长，心理也发生了一些微妙的变化，特别是女孩子。代沟的存在是客观的，但不是无可奈何的，其扩大会加深两代人的冲突，给家庭生活，甚至学校生活带来一些不和谐。作为年轻的一代，只要努力是可以把两代人的距离缩小到最小的程度，既有利于自己健康成长，有可以使家庭气氛保持温馨。试一试下面的建议：

1、对父母的态度要温和，不采取偏激的行为方式。父母对我们的要求并不高，只要我们有礼貌，态度温和他们就知足了。两代人的成长背景决定了代沟永远不可能缩小到零，但是通过我们的努力可以把它的负面影响降到最低。

2、要表现出一定的独立能力，让父母放心。从小衣来伸手，饭来张口，连手帕都不能洗，上学从来都要父母接送的，突然放学就把自己关在房间里，或经常玩到很晚才回来，怎么不让父母忧心忡忡？这不是父母不放心，是你的表现没法让他们放心。试着去关心父母，帮他们做做家务，谈谈家庭经济，你的理想，让爸妈觉得“我们的孩子长大了”自然就不会过多地干涉你的行动了。

3、要保持自己的独立性，但不要忽略与父母的交流与沟通。不管怎么说，长辈也是从我们这个年龄走过来的，以他们几十年的生活经历，看问题要成熟得多。我们在慢慢长大，应该学着独立，但独立和成熟都有个过程，不是突然的。坐下来，跟爸爸、妈妈谈谈你的烦恼、你的理想。相信父母也会很诚恳地与你交谈，从中你可以得到很多有益的启示。在交流沟通中，说不定父母也会受到你的影响，接受一些年轻人认可的新生事物，那样，岂不是无形中缩小了代沟？

让我们大家都充满信心，希望在生活中，我们每个人都能主动的充实自己的生活，美化自己的生活，做个健康、乐观、文明的人。相信自己的力量、相信自己的能力、相信自己的作用。

**第三篇：小学生心理健康教育讲座**

小学生心理健康教育讲座

在我国随着生活和工作节奏加快，竞争压力增大，社会阅历的扩展和思维方式的变更，在工作，学习，生活，人际关系和自我意识等方面可能遇到

心理失衡现象。特别是像科学技术高度发达的今天，人们都侧重于体制健康，而忽略了心理健康。因此，这就需要对现在的学生的心理健康进行教育。

首先要正确理解心理健康的含义:

世界卫生组织(WHO)给健康下了这样的定义:

健康，不但是没有身体疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。也就是说，我们不但要身体无病，还要心理健康。人的健康心理是十分复杂的，是人的气质、情

感、思想、性格、能力的综合体现。我们的心理健康具体表现在这几方面:

一、情绪稳定:能承受一定压力，能不断调节自我心理平衡。有丰富的思想

感情，在强大的刺激面前，能镇静从容，不会因为过度兴奋而忘乎所以，也

不会因突然的悲伤事件而一蹶不振。

那么，在我们平常的生活中可以怎样调

节情绪呢?

1.找朋友倾诉，把自己的心事告诉朋友。

2.听音乐，让歌声驱赶不快。

3.大哭一场，让眼泪带走我的悲伤。

4.剧烈运动，将痛苦转移。

5.阿Q式的自我安慰。

二、能面对现实:不管现实对自己是否有利，都勇敢面对，不逃避，不超越。

三、具有一定的组织能力:能在复杂的人际关系中，从容自若，应付自如，不亢不卑。

四、具有爱和被爱的能力:有感情，爱事业，也爱家庭，爱父母，爱朋友，并接受他们的爱。

五、有计划性:做事有计划性，有长远打算。

六、有独立性:不依赖于他人，办事凭理智，有独立见解，并能听取合理建

议。在必要时，能做出重大决策，而且乐于承担责任。

七、有自我控制能力:用自己的意志努力服从理智，自觉支配自己去实现预

期目的，这是心理成熟的最高标志。

八、能正确认识自己:人总以为自己是了解自己的，其实真正客观地认识自

己并不容易，包括自己的长处和弱点。心理健康者不目空一切，也不自卑、自苦、自惑，更不会自毁。

我认为要提高大家的心理健康的水平，必须从儿童时代就开始普及教育，因为这对于他们将来的成材至关重要。因此，我自己总结了一些提高心理健

康水平的方法。

培养良好的人格品质，良好的人格品质:首先，应该正确地认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，不断完善自我;其次，应该提高对挫折的承受能力，对挫折有正确的认识，在挫折前不惊慌失措，采取理智的应付方

法，化消极因素为积极因素。挫折承受能力的高低与个人思想境界，对挫折的主观判断，挫折体验有关。提高挫折承受能力应努力提高自身思想境界，树立科学人生观，积极参加各类实践活动，丰富人生经验。

养成科学生活方式，生活方式对心理健康的影响，已为科学研究所证明。

健康的生活方式指生活有规律，劳逸结合，科学用脑，坚持体育锻炼，少饮

酒，不吸烟，讲究卫生等。现在学生的学习负担较重心理压力较大，为了长

期保持学习的效率，必须科学的安排好每天的学习，锻炼，休息，使生活有

规律。学会科学用脑就要勤用脑，合理用脑，适时用脑，避免用脑过度引起

神经衰弱，使思维，记忆力减退。

加强自我心理调节，自我调节心理健康的核心内容包括调整认识结构，情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。社会情况在发生复杂深刻的变

化，会对青少年造成很大的影响。例如:父母下岗，家庭生活发生变故，学习成绩不佳，交友失败等。这些心理问题日积月累就可能成为心理障碍而影

响学习和生活。让学生正视现实，学会自我调节，保持同现实的良好接触，进行自我调节，充分发挥主观能动性，去改造环境，努力实现自己的理想目标。

最后，积极参加业余活动。发展社会交往，不仅丰富了学生们的生活，而且为了学生们的健康提供了课堂以外的活动机会。学生们应培养各种兴趣，发展业余爱好。通过参加各种业余活动，发挥潜能，振奋精神，缓解紧张，维护身心健康;通过社会交往才能实现思想交流和信息资料共享。这样才可

以不断的丰富和激活人们的内心世界，有利于人们的心理健康。

似乎生活中人们的心理健康是与科学发展成反比的，但事实上人们忽略

了用科学的方法让自己提高犀利调节能力。因此，作为学生的我们更应从现

在起重视心理健康，将来才能更好的贡献于社会。

**第四篇：小学生心理健康教育讲座稿**

小学生心理健康教育讲座稿

同学们:

我们知道，种子萌芽生长，必须经过黑暗中的挣扎才会有破土而出时的第一缕光亮；蛹破茧而出，必须经过苦苦挣扎才会有彩蝶的翅膀美丽如画。21世纪的小学生，必须排除人生道路上的种种困惑，克服前进道路上的种种困难，才能在学习、工作与生活中乘风破浪，勇往直前。“未来社会也日益要求个人在社会中具有健康的自我和主动发展的意识与能力。”当今社会竞争日益激烈，而且这种竞争也被移植到学校。刚结束一天紧张的学校生活，学生们拖着疲惫的身体回到家中，还没来得及吃饭就开始伏案做作业了。周末，悠闲的大人们在家中看电视，你们却在忙碌着大人为你们准备的各种补习。你们只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，数着天空飘过的白云，看电视更成了你们遥不可及的奢望。在这种紧张的学习生活里，你们会表现出各种各样的问题。时下，你们的心理问题越来越受人关注，心理健康教育也随之受到了重视。

一、常见的心理问题：

（1）学习和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙,望女成凤，已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给你们造成巨大的心理压力，致使学生视学习如畏途。（2）交往中的心理矛盾与冲突。现在的小学生，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使他们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

（3）与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。

与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长，使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面你们特别希望父母、老师理解你们的想法和做法；在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在的主要问题一般是：过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

看这样的一个案例：洛虹是独生女，12岁，父母都是知识分子，视其为掌上明珠，爱护备至，期望极高。洛虹生性活泼，聪明伶俐，上学后成绩一直十分优秀，不仅父母，老师同学也都非常欣赏她，对她很是推崇，洛虹本人也意识到自己的出色，很自负。然而，正当大家都对洛虹满怀信心时，她却遇到了一个不小的麻烦，六年级上学期期中考试时，她正好重感冒，为了不耽误考试，她仍坚持来校参加了全部考试。由于身体不好，复习准备不足，加上心情紧张，结果考试成绩很不理想，不仅史以来第一次掉下前十名，而且数学甚至才七十几分，给她以一记学生打击。这次前所示有的失利使洛虹变得沉默寡言、定神萎靡、情绪低落、食量也大大减少，逐渐怕见老师和同学。后来发展至整天躺在床上，再不愿去上学了。家长开始还没怎么在意，只是一般地安慰她几句。直到后来见她不愿去上学，他们才着急起来。问孩子究竟怎么了。洛虹说不清楚，只是一味地流眼泪。父母把她带到医院作检查并无身体异常。其实，她的这种行为表现可以判断是抑郁症了。直接原因是由于是她考试失败后自觉大失面子，精神受到严重挫折而造成的。而促发其发病的根源还在于她人小在赞扬声中长大，生活一帆风顺，以至意志薄弱承受挫折能力太差。造成的。可见，情商也可以说是心理健康成度对一个人的影响多么重要。

由此可以联想到马家觉事件。甚至学生的自杀、出走等等事件。其实这些都是心理的问题。造成这些心理问题的原因是多种多样的，有的是环境千万的，有的是教育方法千万的。有的是社会影响的等等。比如一个小孩长期在棍棒下长大的。就有可能造成孩子胆小懦弱的性格或造就有爆力倾向的性格。其实每一个问题学生，造成这个样子都是有一定原因的。其实大多是心理因素造成的。智障到底在我们这样的学校是极少的。今天我想说的是我们的学生，普照遍存在的问题。一个是自信心的培养的问题。另一个就是注意力的培养。其实这不属于心理辅导的范围而属于心理训练的范围。希望能有点用。

有个小故事

一块钢板的价值 在经济学上曾经有一个著名的希尔顿价值说，大意是，一块普通的钢板值5美元，如果把这块钢板制成马蹄掌，它就值10.5美元，如果做成钢针，就值3550.8美元，如果把它做成手表的指针，价值就可以攀升到25万美元。那么，一块钢板值多少钱呢？ 纽约州第一任黑人州长罗杰·罗尔斯的故事或许可以回答这个问题。罗尔斯出生在纽约州的一个贫民窟，这里的孩子逃学、打架成风，有的还偷窃、吸毒，非常难管，长大了也鲜有能找到体面工作的。而罗尔斯则幸运地遇到了皮尔·保罗――他的小学校长。皮尔·保罗想尽办法劝孩子们回到课堂，劝他们不要打架，劝他们要有理想，但都无济于事。最后他想到了给孩子们看手相。当罗尔斯伸着小手走向讲台时，皮尔·保罗展开他的小手，说：“我一看你修长的小拇指就知道，将来你是纽约州的州长。”这句话在罗尔斯幼小的心灵里发生了一次大爆炸。因为从小到大，只有奶奶让他振奋过一次，有一天奶奶说他可以成为一艘五吨重的船的船长。从此后，罗尔斯记下了这句话，并坚信它。他的衣服不再沾满泥土，他不再产污言秽语，他总是挺直腰杆走路，他成了班长。在以后的四十多年里，他没有一天不是按照一个州长的规范要求自己。五十一岁时，他真的成了州长。

一块钢板值多少钱呢？就看你把它看成什么，马蹄掌还是指针。还有一个故事。是我上课时老师给我讲的，有一个学校请来了著名教育学家来学校指导工作。这个教育学家非常厉害的就是他指导过的学生都很有出息。被教育界奉若神明。学生也以见他一面为荣。这所学校有一个班以问题学生和学困生出名。学校很头疼。就对这个教育学家说，您来看看这个班的学生怎么办吧。

于是教育学家就来到这个班，见了一班的学生。摸摸这个头对所有人说，这小伙不错一定可以成为大企业家。看一个小女孩安静坐在哪说你可是个好公关的料。。。以此他夸讲了许多学生。这几个学生在他走后高兴极了。连教育学家都这么说那我一定是块好料。从此真的越来越好了。许多年以后，他又来。校长说，你真是神了你说的那几个孩子差不多都成才了。他们可都是差生呢你是怎么看出来的。结果教育学家说，我什么也没看出来呀。我甚至没有好好看他们。我只是故意这么说的。

其实，这两个故事，就是我要说的所谓的“贴标签效应。”

它可以帮助孩子形成良好的自我意识，要经常对孩子说你真行，是个聪明的，有主见的，有能力的，可爱的孩子。让他觉得他就是这样的孩子在心里上认可自己。就会在心理上按这样的标准要求自己让自己做这样的孩子。其实这和我们现在所说的赏识教育有点象。如果你总说一个孩子笨、是个淘气的捣乱的不关心集体的。长了他也会觉得自己真的是这样的，反正也这样了，那就这样吧。而让孩子失去了进步的机会。我没当过班主任，对于班主任怎样教育学生我是没有发言权的。但，我曾是学生，就说说作为一个学生的感受吧。我记得我上学时最爱学的是语文课，而且我的作文几乎是满分，常做为泛文在年级中传阅。语文成绩也总是数一数二的。这并不是我一开始就这么好，是因为的语文老师曾在我写的一篇作文上写过这样一句评语“这是一篇很有见地的议论文，观点独特论据充分语言流畅。”其实这几句点评很平常，这不算什么，很多老师都这样点评过作文。重要的是接下来还有一句话。他说“泽，溪之水也，如能汇入大海必能乘风破浪到达理想之彼”。这个作文本我一直保留着。这句话让我如沐春风让我觉得自己是个很有文学潜力的学生所以对语文我一直就自信。我甚至现在都用这句话鼓励我自己。其实在影响学生方面老师的力量是大于家长的。有时一句话就是孩子的一生。所以我想说无论对于我们自己的孩子还是我们的学生一定要给它们贴好标签。每个班都有所谓的差生，这些差生是一开始就那么差吗？是智力不行吗？为什么好学生会越来越好，差生会越来越差，什么都差。他脸上贴的就是差的标签。谁都认为他差，连他自己都这么认为。他能不差吗？

对于学困生的问题本不是我今天想说的主要的问题即然提到了就多说两句，对不对的大家多提意见。我也许太理论话，太理想话了。因为我没真正做过，也许没有说话的权力但我总认为学困生还有救。造成学困的原因是长期的过程主要应该是学习习惯不好，学习方法不行，学习动机不明确或肯本不有动机。使成绩慢慢排在班级的后面。然后学生会瞧不起他，他自己没有在这方面了找不到成就感所以失去兴趣然后越来越差。学习不好，精力用在其它上了，所以纪律也不好。最后导致失去自信。如果能让他们找到自信，养成好的学习习惯，用好的学习方法。给他们贴好标签我想会有效果的。大家不防回忆回忆咱们学校的好学生和学困生是不是我说的标签效应还有点道理。

第二个问题是我们的孩子和学生最常见的问题那就是马虎。我们总说的是这孩子不是不会就是马虎。这话听起来其实没有太多责备的意味。我们虽然知道马虎不好，但并不认为他有多严重，以为大了就好了。学习这么久之后我才知道马虎不是小事，它是一种习惯，当一个毛病成为习惯就比较可怕了。什么是马虎？不认真是马虎！为什么不认真？因为注意力不集中呀，不一心一意呀。马虎即然是习惯那就可以养成不马虎的习惯。

我们可以要求学生必须养成作题或作业后检查的习惯，在学校如此在家也必须如此。自己先检查然后老师家长再检查有错时不告诉他具体错哪了。划定范围让他自己的再查。另外在学习时不能让孩子有分心的因素。由其在家别把水果呀小食品呀放他旁边。别开电视，小声说话别有事没事地问一句饿吗？渴吗？难吗？心理学上说一个习惯的养成最少要六天。可这个习惯可能需要很长时间。

除此之外马虎的孩子通常注意力是不集中的。这表现在上课时有时不注意听讲，常做小动作，老走神。注意力有专门的训练方法如果大有有兴趣我就说说我知道的。

一、听觉集中训练法：

闭上眼睛，用心来听闹钟的滴嗒声，并要求他伴随着这种声音默念“嘀嗒。。嘀嗒。”要求：环境安静，可以是一两个孩子。也可以是全班或小组。每天五次每次两分钟左右，坚持六天。

二、视觉想象训练：

要求环境安静，闭目静坐，先在头脑中想象出一个黑点，再想象由这个点向右无限延长的黑线。每天练习三次。每次五分钟。隔两天后再想象，由黑点起无限旋转的螺旋线形。疗程为7天。然后减少量坚持2周。（巩固）怎样克服“走神儿”的毛病。

1、自我提示法：找几张小卡片，上面写专心听讲、不要走神、等放在平时常看得见的地证词如文具合时书桌上，家里的写字台上墙上等这样无论上课听讲还是回家做作业都可以提醒自己别走神。

2、记录法：准备一个小本，专门用来记录走神儿的内容。比如，今天数学课中你想昨天的足球赛来着，那就要在本上记录：数学课足球赛约2分钟。这样记录几天后认真看一遍会发现自己胡思乱想的东西多无聊，浪费了多少时间。想信用不过多久本上的记录会越来越少的

3、自我奖惩法：就是在每次写作业或复习功课之前。先给自己定个时间表，从几点几分到几点几分完成什么内容。如果在规定时间完成了学习计划，并且始终专心致志的。那么就奖励一下自己：看会儿电视或听一段音乐；相反，如果由于分神而使计划落空，那你就该毫不留情地惩罚自己做不愿做的事，如干家务或跑楼梯等。这样长此以往就会为了奖励避免惩罚而渐渐养成集中注意力的好习惯了。

这是几个训练注意力的方法。如果有兴趣可以试一下，试时别忘了告诉我。我还想检验一下行不行呢。

二、如何克服心理障碍：

1、学会建立理性的价值观念(1)了解人的基本心理需求及期望。

(2)增加对价值的察觉：理解价值如何影响人的抉择和行为。(3)学习多侧面、多角度地看待学习和生活。2.学会建立良好的自我观念

(1)增进自我体察：自我观察并认知有哪些心理需求和感受；学习描述自我感受；认识思想、感受与反应之间的关系。(2)学会自我接纳：以己为荣；认知自己的优、缺点。(3)建立积极的自我概念：发展自信心和自身能力，成为独立的、信任自己的人；提高与周围人交往的自信心；坚持自我努力，体验成功的喜悦。

(4)增强自我监控：敢于自我肯定，善于自我激励；对他人对自己的认识态度反应适度；能反省自己的不足，并以积极的态度处之。

3.学会建立和发展良好的人际关系(1)了解人的交往心理需求。

(2)熟悉与人沟通的技巧：学会运用同情心；学习非语言沟通技巧：眼神接触、表情、体姿、声调、手势。学习语言沟通技巧：了解交往中开诚布公和相互信任的重要性；选择适当时机谈论感情问题；谈论感情问题时懂得倾听和发问；勇于表达，清晰地表达自己的感受和立场，不卑不亢；不轻易责怪他人；面对批评做适当的反应，避免消极的影响；能区别某人的真正言行与你、对他言行的反应或判断是否相同。

(3)学会处理人际冲突：学习如何作不失理智的争辩；学会互惠互利的协商技巧。

(4)学习与人合作：懂得合作的重要性；知道何时挺身出来带头，何时追随别人；学会正确地分析和对待自己的情绪变化。4.学会提高调控情绪的能力

(l)了解体察情绪的多样性情绪自觉：对自己情绪的认识和辨别，倾听内在的自我对话。(2)学习分析不同情绪状态的前因后果情绪监察：留意是否有自我贬抑的消极信息，了解情绪的真正原因。

(3)学习情绪状态下的控制和疏导方法情绪管理：延迟满足；衡量情绪的强度，克制冲动，减轻压力。

(4)学习分析情绪与行为的差距情绪决策：了解别人的观点；了解哪些行为是可以被接受的，恰如其分地表达情绪；对人生抱有积极的态度。

5.学会增强耐挫能力 增强耐挫意识。认识到遭遇挫折是正常的。学会耐挫方法。学习接受和适应遭到的反对和不成功；学会给予和接受有益的批评；学会响应指示和接受社会生活中的种种限制。

**第五篇：小学生心理健康教育讲座**

小学生心理健康教育

尊敬的各位领导、同仁、家长以及亲爱的同学们：

大家下午好。很荣幸能在这里为大家做报告„„接下来我就站在一个学习者的角度上跟大家分享一下我对于小学生心理健康教育方面一些浅薄的认识。

所谓小学生心理健康教育，顾名思义，首先离不开学生这个群体自身的发展规律。那么接下来我为大家分享的第一个大的方面就是关于学生自身的发展特点的一些著名理论及相关案例。

一、从认知和行为方面来讲，权威的心理学家认为导致问题儿童出现的原因不是简单的诱发性事件，而是儿童非理性的信念所致。在这里给大家分享两个著名的理论。第一个是美国心理学家埃利斯创立的理性情绪疗法，他将人的认知确立了一个整体模型即“ABCDE”。A 代表诱发性事件；B 代表个体对这一事件的看法、解释及评价即信念；C 代表因此事件而引起的情绪反应和行为结果；D代表辩论，外界力量对个体非理性认知的改变；E代表新的行为结果；他认为人的情绪和行为障碍不是由于某一激发事件直接所引起，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所引起的信念，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果。比如，学生之间打架这一行为，引起打架的事件可能是A同学骂了B同学，而骂人这件事只是一个诱发性事件，真正导致学生攻击性行为的是两个同学错误的信念，A同学没有认识到骂人的行为的不对的，B同学也没有认识到用暴力行为解决问题的方法是不对的。因此，要改变学生攻击性行为，就是帮两位同学重新确立理性信念，改变之前错误的非理性的信念，告诉他们骂人和打人的行为是不对的，从而出现新的行为结果。

第二个著名的理论是班杜拉的观察学习理论，他认为人类的大多数行为是通过观察而习得的。人们通过观察他人的行为，可获得榜样行为的符号性表征，并可以此引导观察者在今后做出与之相似的行为。班杜拉在他的一项实验中，把儿童分为三组，首先让儿童看到电影中的成年男子的攻击行为。在影片结束后，第一组儿童看到成人榜样被表扬，第二组儿童看到成人榜样受批评，第三组儿童看到成人榜样的行为既不受奖也不受罚。然后，把三组儿童都带到一间游戏室，里面有成人榜样攻击过的对象。结果发现，榜样受奖组儿童的攻击行为最多，榜样受罚组儿童的攻击行为最少，控制组居中。这说明，榜样攻击行为所导致的后果是儿童是否自发模仿这种行为的决定因素。

由于小学阶段的儿童对感知的事物笼统、不精确，道德和人格正在初步探索阶段，对于很多他人的行为认知不深，无法做出正确的评价和判断，因此常常通过盲目的模仿和从众行为。

案例：我去年从教的时候，六年级五六个学生，某天放学后，聚在一起抽烟喝酒，被学校发现并通知家长，学校协同家长对上述学生做了严厉的批评和教育工作。之后，我和他们一起聊天的时候问起此事，有的学生一脸无辜的说，我看其他人抽我也就跟着抽了起来，之前从来没抽过，也不知道做了这件事后果这么严重。当我问最初提议抽烟喝酒的同学怎么想的时，他表现出叛逆的神情，说了一句耐人寻味的话，他说：为什么大人就可以抽烟喝酒，我们就不行？ 从这个生活中的案例不难看出，导致这几个学生抽烟喝酒的行为可能不是他们之间某某人正好有钱，而是他们对于此件事的非理性信念或者说错误的认知。而这些行为谁又能说不是通过观察成年榜样的行为而习得的呢。一方面学校和家长的处理方式是对的，另一方面作为家长和老师的我们是不是也该反思一下自己的行为呢。

二、优势视角理论

优势视角理论首先由美国堪萨斯大学一位社会福利学院教授提出。它属于社会工作的范畴，社会工作的优势视角反对将服务对象问题化，强调每个个人、团体、家庭和社区都有优势（财富、资源、智慧、知识等）；简单点说就是要强调人人平等，认为每个个体都有尊严和价值，关注个体及其环境中的优势资源而不是把焦点归于问题和病理型行为。它给我们的启发就是面对各类学生群体，不管是老师还是家长都可以站在优势的视角上去了解和引导学生，不能因为他的问题行为而影响了其他方面优势的发挥或自信心的培养。

案例：2024年实习期间，我在新疆玛纳斯县二小为三年级的一个哈萨克族的班级上第一堂课时遇到了一个问题学生，他叫阿哈特列克，他当天请假没来学校，我随口问起的时候，所有同学都操着一口不标准的普通话抢着告诉我这名同学平时的各种恶习，说他从来不听老师话，喜欢打骂其他同学，上课乱跑不尊重老师，辱骂老师等等一大堆。因为当时没有任何教学经验，又是第一堂课，我其实很紧张。我先是耐心的听他们发牢骚，等所有人都停下来的时候，我尝试着跟他们交流：“这位同学有这么多缺点啊，那大家想一下，他还有什么优点呢？”刚开始学生感到很惊讶，他根本就没有优点，一个同学大声喊了一句。我努力的鼓励他们，叫他们仔细想一下，有一个同学站起来说，他给我借橡皮了，一会有又人说，他帮同桌领牛奶了，等等„„那节课我基本没上新课，就听他们说了一节课。但是后来，我上课的时候，从来没有见那位叫阿哈特列克的学生捣蛋过一次，而且每节课都做的很端正，听的很认真。

三、埃里克森的人格发展八阶段理论：

美国心理学家埃里克森认为，人的自我意识发展持续一生，他把自我意识的形成和发展过程划分为八个阶段，即：婴儿期、儿童早期、学龄初期、学龄期、青春期、成年早期、成年期和成熟期。人的发展历经这八个阶段，每个阶段有每个阶段相应的核心任务，当任务得到恰当的解决，就会获得较为完整的同一性。核心任务处理的不成功或者是失败，则会出现个人同一性残缺、不连贯的状态，处理的成功与失败即为两个极点。例如婴儿期时的最优状态是基本信任的状态，最劣的状态是基本不信任的状态。小学阶段的儿童主要处于学龄期，包含6-12岁，他们面对着勤奋与自卑的冲突，如果他们能顺利地完成学习课程，他们就会获得勤奋感，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。而这一阶段又不是绝对的学龄期，如低年级的儿童还残留着上一阶段学龄初期的主动与内疚的冲突，如果他表现出来的主动探索的行为受到鼓励，儿童就会形成鼓励性，如果成人讥笑幼儿的独创行为和想象力，那么幼儿就会逐渐失去自信心。而高年级的学生则已经开始出现青春期的人格特征，即自我同一性和角色混乱的冲突，他们一方面渴望成为独立的个体，摆脱父母和老师的管束，另一方面又改变不了自己依靠父母生活的现状，因此常常在自信和自卑中徘徊冲突。他们经常考虑自己到底是怎样一个人，他们从别人对他的态度中，从自己扮演的各种社会角色中，逐渐认清了自己。此时，他们逐渐疏远了自己的父母，从对父母的依赖关系中解脱出来，而与同伴们建立了亲密的友谊，从而进一步认识自己。而父母老师常常不能认识到这个阶段的儿童行为发生变化的原因，还尝试继续使用之前的权威地位来批评压制他们，结果换来的是儿童越来越严重的叛逆心理。这个时候一定要注意自己的言行，不可用过激的语言去刺激或伤害孩子的自尊心，如果可以，请尝试一朋友的身份接近他们，并和他们平等的交流。

除了学生自身的发展，另一个影响儿童心理健康的重要因素是家庭：

一、家庭关系对儿童心理的影响：家庭是个人最早接受教育的场所，父母是孩子的第一任老师。家庭对一个人的智力、体力的成长，道德品质的发展，个性特征的形成产生全方位的影响。心理学研究表明：母子关系是孩子对社会感知的最早和有重要意义的关系，通过对孩子的深入关心，对丈夫及对亲朋好友的关心，母亲会给孩子树立一个关心的模式，对孩子今后的合作感和友爱感有良好的发展。良好的父子关系会让孩子今后对家庭、职业和社会制度持有好的态度。父母之间的关系影响着孩子对生活的全面适应，从而影响孩子的生活风格。如果父母的相互关系是建立在互爱、互敬、互相信任、互相关心、体贴的基础之上，就会培养出孩子待人接物中的人道主义、诚实、忠厚等品质。相反，如果孩子在父母关系中看到的是冷漠、疏远、互不信任，将对孩子的道德成长产生非常消极的影响，会让孩子变得冷酷、自私，妨碍他们培养爱和友情这类重要的道德品质。

夫妻冲突对孩子心理和性格的不良影响是巨大的，家庭的心理气候对孩子来说是最为接近的社会环境，这种环境造就着孩子的素质，培养他们的某些性格特点。孩子生长在充满矛盾、父母成天吵闹的环境里，家庭气氛里缺乏宁静、和平、幸福、安定，缺少孩子心理健康发展所必需的一切条件，会使孩子受到心理创伤和不良情绪的影响，甚至有可能造成神经系统的紊乱。

对于孩子来说，家庭是学会具体人际交往形式和技巧的第一个社会群体，父母对他们采取热情、温和、尊重或冷漠、急躁与轻视的态度，直接影响到他们今后与人的交往。亲子间不同的交往方式对孩子的个性、道德与行为会产生不同的影响。

无数的研究结果证明，父母离异的儿童成人后离婚率明显高于其他人。孩子的道德品质与家庭中的亲子交往方式有直接的关系，人的许多重要的品质，如同情心、自尊心、独立性等，在许多方面都取决于父母与子女良好的相互关系。父母与子女之间缺乏爱的关系，缺乏精神上的亲近，则常常是孩子心理发育不全或教育缺陷的根源。

案例：前段时间我们学校幼儿园中班的一个小男孩引起了我们的注意，他平时不爱说话。有一次一名老师和他开玩笑，问他长大后想娶班里的哪位女生时，他居然说出了让老师非常意外的话：我要娶一个哑巴媳妇。老师问他为什么，他说哑巴媳妇不会跟别人走了。这个案例从侧面说明不良的家庭关系对孩子的伤害是很大的，涉及到了价值观，人生观等很多重要的方面。

二、家庭教养方式及内容对孩子心理的影响

家长的过分溺爱和严厉粗暴这两种不良的教养方式对孩子的心理健康危害最大。过分溺爱的教养方式主要体现在父母在同孩子相处时缺乏爱的分寸，视孩子为掌上明珠，无条件地满足孩子的一切要求，使孩子在家中处于特殊地位，事事都替孩子操办。这给孩子的个性、心理健康带来了很大的负面影响。实践证明，在溺爱的家庭中成长的孩子，性格中会形成压抑、意志薄弱、胆怯、迟疑、情绪的稳定性差等特点，还可能养成自制力差、感情脆弱、不合群、动手能力差等特点。

有些父母为了子女能够成才愿意牺牲自己的一切。表现为一切以子女的学习为中心，全方位、全身心地为子女服务。比如每天无微不至精心料理饮食起居、按时接送；督促作业、陪读等等。凡是能为子女做到的都做得有过之而无不及。子女的一切都比自己的重要，而自己在各方面则得过且过，甚至放弃进步的机会。认为只有这样自己在子女面前问心无愧。近年来出现的越来越多的“专职妈妈”就是具有牺牲自我心理的家长的典型。这样做不但影响儿童独立生活和适应能力的发展，致使子女不懂得尊重父母，而且会随着孩子年龄的增长增加子女的心理压力。一切由“专职服务员”代劳，自己当然没有亲自动手的机会和必要，必要的生活技能当然难以发展起来。一旦离开保姆式的照顾，自己就无法正常生活，这类儿童人格方面还会出现自私冷漠，没有愧疚感的特征。案例：我所带班级的一名学生，学习成绩很优秀，妈妈对他照顾的无微不至，家里人灌输给他的思想就是除了学习，他什么都可以不管不顾。而他从来都没有自己做过任何决定，每件事不管大小，除了问父母就是问老师，比如作业本上不小心被他弄了一个小黑点，他都要问一下老师怎么办，换做其他同学，这个问题肯定会自己解决掉的。另外，母亲的教养方式使他逐渐丧失了内在归因的动机和能力，他认为什么事都怪别人，自己永远没有错。记得又一次大扫除，放学后其他学生还在打扫教室，他一个人跑回家吃饭了，老师问他为什么不等其他同学一起放学，他的回答很干脆，因为肚子饿了。

严厉粗暴型的教养方式同样会导致孩子严重的心理问题。这种教养方式父母对孩子要求过分严厉，教育方法简单粗暴，对孩子动辄打骂，丝毫不顾忌孩子的自尊心。令孩子怀疑父母对自己的爱，对于孩子确立积极的自我形象极为不利。同时，还会使孩子形成有缺陷的个性，如自我中心、冲动、冷酷、淡漠、好斗、压抑、胆怯、自卑、孤僻等问题。严重的会导致孩子神经错乱，心理失常。

研究发现：父亲经常打女儿，会造成女儿缺乏自尊、自爱和自信，在青春期容易出现早恋，还会使女儿数学成绩差；父亲经常打儿子，会造成儿子逆反心理，不愿服从社会规范，或者退缩、幼稚，缺少男子气；母亲经常打儿子，会造成儿子缺乏自信心、挫折感、多疑、没有安全感等。也就是说，打孩子不仅不能解决问题，还会造成新的心理问题。案例：一位小学生老是在外面打架惹事，几乎每天都有其他孩子或父母亲找到家里告状。这个父亲很不明白的是，每次儿子在外面打架，回家都要挨揍。他想以此给儿子威慑，可是状况一点也没有好转。其实这是孩子“模仿”父亲解决问题的方式，是从小向父亲学来的，是父亲教给他解决人际问题的方法靠“打”。因此，父亲教育他的方式，间接的形成了他处理人际关系的方式。

第三个影响儿童心理的重要因素就是教师了，在这里给大家分享四个著名的实验：

一、罗森塔尔效应：1968年，美国心理学家罗森塔尔和吉布森等人做了一个著名试验。他们在一所小学的一至六年级各选三个班的学生进行所谓“预测未来发展的测验”，然后通知教师说：“这些儿童将来大有发展前途”。实际上这些学生是随机抽取的。结果八个月后，对这些学生进行智能测验，发现名单上的学生确实都成为了名列前茅的学生，罗森塔尔认为这个结果是因为教师接受了“权威谎言的暗示”，对名单上的学生态度发生了变化，产生了偏爱心理和情感。从而对学生的心理与行为产生了直接影响，并促进了预期期望效果的达成。

教育实践也表明：如果教师喜爱某些学生，对他们会抱有较高期望，经过一段时间，学生感受到教师的关怀、爱护和鼓励；常常以积极态度对待老师、对待学习以及对待自己的行为，学生更加自尊、自信、自爱、自强，诱发出一种积极向上的激情，这些学生常常会取得老师所期望的进步。相反，那些受到老师忽视、歧视的学生，久而久之会从教师的言谈、举止、表情中感受到教师的“偏心”，也会以消极的态度对待老师、对待自己的学习，不理会或拒绝听从老师的要求；这些学生常常会一天天变坏，最后沦为社会的不良分子。尽管有些例外，但大趋势却是如此，同时这也给教师敲响了警钟。

仔细分析，无论是罗森塔尔名单上的“大有前途”的学生也好，还是在教育艺术下受到表扬或批评之后上进的学生也好，其成功的奥秘在于 :一：成功来自于信任。二：成功来自于赞扬。三：成功来自于师爱。

二、津巴多模拟监狱实验：

斯坦福大学的心理学家菲利普津巴多和他的同事在斯坦福大学的心理学系办公大楼地下室里建立了一个“监狱”，他们以每天15美元的价格雇用了24名学生来参加实验.这些学生情感稳定，身体健康，遵纪守法，在普通人格测验中，得分属正常水平.实验者对这些学生随意地进行了角色分配，一部分人为“看守”，另一部分人为“罪犯”，并制定了一些基本规则.然后，实验者就躲在幕后，看事情会怎样发展。志愿者被告知，如果被分配去饰演囚犯，他们可能会被剥夺公民权利，并且只能得到最低限度的饮食和医学护理。那些将饰演囚犯的被告知在某个周日等在家里。在那一天，令他们感到吃惊的是，他们被真的警察“逮捕”了，随后被带到斯坦福大学心理学系地下室的模拟监狱。“罪犯” 可以像真正的监狱中的罪犯一样，接受亲戚和朋友的探视.但模拟看守8小时换一次班，而模拟罪犯除了出来吃饭，锻炼，去厕所，办些必要的其他事情之外，要日日夜夜地呆在他们的牢房里。“罪犯”没用多长时间，就承认了“看守”的权威地位，特别是在实验的第二天“看守”粉碎了“罪犯”进行反抗的企图之后，“罪犯”们的反应就更加消极了.不管“看守”吩咐什么，“罪犯”都唯命是从。事实上，“罪犯”们开始相信，正如“看守”所经常对他们说的，他们真的低人一等，无法改变现状.而且每一位“看守”在模拟实验过程中，都作出过虐待“罪犯”的事情.例如，强迫 囚犯做俯卧撑，脱光他们的衣服，拿走他们的饭菜，让他们空着手清洗马桶，关禁闭。实验因志愿者出现病态反应，在6天后被迫结束。菲利普津巴多希望从他的实验中得到：人的性情并不像我们想象的那般重要，善恶之间并非不可逾越，环境的压力会让好人干出可怕的事。

这个实验使我们明白个体学习一种新角色是多么迅速，不论是从事教师职业的我们，还是接受教育的学生，都会在环境的压力下做出与自己性情不符的行为。

如果老师总是处于看守者的立场，而学生总是拿自己当被管理者，久而久之，教师和学生之间是不是就变成两个完全对立的角色了呢。

或许，老师可以降低自己的高度，给学生更多的安全感和信任感，增加平等交流的机会，那么，作为朋友的你，一定深受学生喜爱。也许他们也会因此放下戒备和反抗，试着和老师站在同一战线上。

三、习得性无助实验：

习得性无助效应最早有奥弗米尔和西里格曼发现，后来在动物和人类研究中被广泛探讨。简单地说，很多实验表明，经过训练，狗可以越过屏障或从事其他的行为来逃避实验者加于它的电击。但是，如果狗以前受到不可预期（不知道什么时候到来）且不可控制的电击（如电击的中断与否不依赖于狗的行为），当狗后来有机会 逃离电击时，他们也变得无力逃离。而且，狗还表现出其他方面的缺陷，如感到沮丧和压抑，主动性降低等等。狗之所以表现出这种状况，是由于在实验的早期学到了一种无助感。也就是说，它们认识到自己无论做什么都不能控制电击的终止。在每次实验中，电击终止都是在实验者掌控之下的，而狗会认识到自己没有能力改变这种外界的控制，从而学到了一种无助感。

人如果产生了习得性无助，就成为了一种深深的绝望和悲哀。因此，我们在教学过程中应让学生看到事件背后的真正的决定因素，适时的给予肯定评价，不要一味的批评，使他们自己陷入绝望，不再试图努力。

四、狄德罗效应

狄德罗效应是一种常见的“愈得愈不足效应”，在没有得到某种东西时，心里很平稳，而一旦得到了，却不满足.丹尼斯.狄德罗是18世纪法国著名哲学家.“狄德罗效应”，或“配套效应”，专指人们在拥有了一件新的物品后，不断配置与其相适应的物品，以达到心理上平衡的现象.教育实践证明：学生往往很在意也很珍惜老师给予他的鼓励或正面评价。我们或许可以借助“狄德罗效应”适时的给学生一些所谓的“头衔”来帮助有困难的学生树立自信，若他没有足够的能力担任，或许会尝试努力，提高自己其他方面能力以与次“头衔”相适应。

结合上述实验我跟大家分享一个身边的案例：上学期我观察到我们班里有两名学生性格内向，不爱说话，缺乏自信。其中一个男孩一个女孩，男生由于家庭原因，常常被其他同学嘲笑和欺负，表现为低自尊，无自信。女生主要表现为学习困难，自卑情结严重，问她话的时候只看见张嘴，发不出声音。抱着尝试的态度，我和班主任一起商量，在开学初给这位男孩分配了生活委员一职，女生则担任了我们班的文艺委员，主要负责课前起歌。刚开始他们都显得心有余而力不足的样子，而现在已经成为了老师得力的小助手，在班里也变得活跃起来。

不论过去还是现在，学生、家长和老师永远是三个分不开的社会团体，如果我们始终站在同一战线上，那么学生是健康的，校园是健康的，整个民族也一定是健康的。

我的报告到此结束，感谢各位的聆听

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！