

# 小学生心理健康知识

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/cankao/14077.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

小学生心理健康知识

精选阅读（一）：

小学生心理健康知识资料

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，使他们构成良好的品格和健康心理，这是小学教育教学义不容辞的职责。根据多年的教育教学经验，笔者简要谈谈对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，而且心理承受潜质低。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，迫切期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），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：

小学生抱有很多的幻想，期望将其变为现实，他们会付出种种发奋甚至刻意的追求。当这种需求持续得不到满足或部分满足，就产生了挫折，多表此刻学习、吃穿、玩高档的玩具等方面。这容易给中小學生带来紧张、恐惧、忧郁和失望。

5、自卑：

它是一种印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潜质过低评价，心理承受潜质脆弱。谨小慎微，行为萎缩，瞻前顾后等。

## 6、孤独：

透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，却抱怨别人不明白自己，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、明白力、思维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、实践潜质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，却不注重孩子的品德发展、交往潜质、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，给孩子造成疑虑、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，成绩成为评价学生潜质高低的惟一标准，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，构成心理障碍。小学心理健康教育在不一样地区的发展很不平衡，个性是还存在着学科化、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，纯洁的教育资料与复杂的社会生活之间构成强烈反差，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，也是心理障碍构成的原因之一等等。

### 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构成和发展，全面提高心理素质。小学生心理健康教育课应个性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和活动之中。

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，透过谈心、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；把握小学生在不一样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会。同时开展丰富多彩、生动搞笑的课外活动，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体体育活动，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贴合心理辅导的要求和适合儿童的特点。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。同时应向学生传授一些简单的自我心理健康教育的方法。如：学会放松，让小学生知道紧张是正常的心理反应，能够透过想象、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，或者透过写日记的形式，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、进行塑造到达良好行为养成和强化之目的。

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。能够说，没有健康的心理，一切形式的素质教育都是无从谈起的。

精选阅读（二）：

### 小学生心理健康小知识

著名教育家苏霍姆林斯基提出，务必让孩子知道生活里有一个“困难”字眼，这个字眼是跟劳动、流汗、手上磨出老茧分不开的。这样，他们长大后就会大大缩短社会适应期，提高挫折耐力。为此，日本东京一家小学为三年级小学生设置了一种新课，要他们用洗衣板洗衣服，用扁担挑水或抬水，用煤炉生火，用石磨磨大豆，并告诉他们几十年前绝大多数日本人就是这样生活的，许多家长也被告知，要培养孩子的竞争潜质，首先要克服孩子“输不起”的心理障碍，能谦让，能合作，能吃亏，然后才能竞争。美国汽车大王福特尽管身为亿万富翁，但却要求子女自己去擦皮鞋，打工挣钱；印度也规定了小孩的“饥饿日”以饿其体肤，苦其心志等等。这些国家的做法，无疑拓宽了我们的视野，给我们以深刻的启迪。为此，我们能够在“吃苦活动”中自讨苦吃。以提高我们的生存潜质、自理潜质，作好迎接逆境，向挫折挑战的预备。

随着社会的发展，竞争将会更加激烈，对人的心理素质，包括对挫折的承受潜质的要求，将会越来越高。应对二十一世纪，我们的教育中缺少“挫折教育”是不行的。因此我们就应重视对小学生的挫折教育。此刻我们能够向自己提几个要求：

- 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潜质的所及之内。
- 2、不对别人期望过高。每个人都有自己的优点和短处，不能强姦鹑朔?献约旱囊?蟆?/SPAN>
- 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状况下，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。假如把内心的烦恼告知知己好友，情绪会顿感愉快
- 6、助人为乐。帮忙别人能够使自己忘却烦恼，更能够获得珍重的友谊。
- 7、集中精力处理近事。这样能够减轻精神负担，以免弄得心力俱废。
- 8、不好处处与人竞争。以和为贵，不四面树敌，以免经常处于紧张状态
- 9、熟悉到挫折具有双重性，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。

幼年周恩来假如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！”也许更有普遍好处。小学生在学习、生活当中，碰到挫折是经常的，不可避免的，小学生就应正确对待所碰到的困难和挫折，熟悉到困难和挫折是我们生活中的一部分，学会如何应付所碰到的挫折，提高挫折耐受力。从这个好处上说，挫折对我们来说是一种成熟和成功的“催化剂”，只要能从容地应对它，自信地战胜它，成功就离我们很近了。

三、人际关联方面：给老师留下的第一印象不好；没有知心朋友，经常遭人议论，被人特殊是被同性戏弄、嘲笑等等。

四、爱好方面：班主任不答应自己参加社团活动；自己的爱好得不到家长、教师的支持，甚至受到限制和责备。

五、自尊心方面：被老师体罚或变相体罚，遭到点名批评，经常忍受委屈；教师、同学不信任、不明白自己，班干部被撤职；没取得应有的比赛名次。

六、自信心方面：自己付出巨大发奋，没有到达预期目标，精心制订的学习计划经常不能落实；自己苦思冥想的工

作打算，被同学轻易否定；因某门功课没学好而被视为“不可造就”。

当人处在挫折情境中的时候，总要伴随着必须的心理反应，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构成和发展。学校中的上述挫折情境会给学生带来哪些反应呢？

(1) 情绪方面：挫折经常使学生产生一种压抑感、惧怕感以及焦虑不安、灰心丧气、敏感多疑等不愉快的情绪反应。

(2) 理智方面：接二连三的挫折情境抑制了学生的心智活动，经常使一些学生在分析、判定、解决问题时滞缓、刻板，缺少灵活性、独创性。这些学生往往把失败归咎于他人，并为自己找一些合理的借口，以减轻心理压力。如：踢输了球，便抱怨场地不标准；害怕与人交往，就说别人对自己不热情。

(3) 自信方面：由于学习上的频繁挫折，加剧了学生对学习的担忧，从而怀疑自己的潜质，丧失了学习的信心，放下了追求的目标，进而产生逃避学习的心理倾向。

(4) 性格方面：挫折情境常会使一些学生变得悲观失望、沉默孤独、抑郁寡欢、不愿交往、不好竞争，或表现出急躁、易怒，喜爱挑衅等等。

(5) 生理方面：挫折情境所带来的紧张情绪，经常导致生理上的一系列反应，如呼吸急促、出汗、脸红、神情恍惚、食欲减退、失眠、健忘，以及轻度的身体疾病等等。

(6) 行为方面：挫折情境经常使学生表现出直接或转向的攻击性行为。学习上的挫折经常导致学生破坏纪律、扰乱秩序、厌学、逃学、考试作弊等。自尊与人际关联方面的挫折经常使学生作出破坏对方财物、偷窃、讽刺讥讽别人、打人、骂人等行为。

这一切都要求小学生务必加强对自己的挫折教育。其实早已经有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《时刻检史——从大爆炸到黑洞》轰动了世界，他不仅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；美国前总统林肯22岁生意失败；23岁竞选州议员失败；24岁再次生意失败；27岁精神崩溃；29岁竞选州议长失败；34岁竞选国会议员失败；35岁当选州议员；39岁竞选国会议员再次失败；46岁竞选参议员失败；47岁竞选副总统失败；49岁竞选参议员再次失败；51岁当上美国总统。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。我们碰到挫折时，就不就应怨天由人，就应树立正确态度。正确的态度主要是指应对困难的勇敢和应对失败的不屈服。对挫折的'正

确态度，首先表此刻中小學生能勇敢地应对困难。有的中小學生在一般状况下，也是不怕困难的，但倘若碰到太多的困难，感到“对手”太强大时，例如，学习上碰到比较大的“拦路虎”，生活中碰到十分不顺心的事情等，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。”假如你是一个害怕困难的人，假如你想具有勇敢地应对困难的态度，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，而应以用心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。

对挫折的正确态度，还表此刻中小學生不怕失败所造成的挫折。俗话说：“胜败乃兵家常事。”不仅仅是“兵家”，做什么事都会存在或胜或败两种可能性。在行动前只作成功的打算，不作失败的预备，这只会削弱对失败的耐挫潜质，从而在失败后变得十分脆弱。例如，有的中小學生在考试前给自己定了过高的目标，结果考试成绩一但不如意，抱头痛哭者有之，离家出走者有之，服毒自尽者有之。作为小学生，应对失败就应成为一个强者，熟悉到“失败是成功之母”，熟悉到没有失败就没有成功，就应哪里跌倒就从哪里爬起。对失败要有足够的心理预备，在失败时应仍能表现得像一个胜利者，信心十足，布满干劲，继续干下去，直到成功。

在碰到挫折时，我们还就应提高耐挫潜质，强化心理素质。某中学的一位教师做过这样的挫折实验：“这天中午放学后，大家都已饥肠辘辘，急着赶回家吃饭，可发现自开车轮胎被放了气。这时候，你们会怎样办？”学生们一听，有的表现为心慌失措，有的说给家里打电话让家长来接，有的说改乘公共汽车。老师又设计了一个情节问同学们

：“假如忽然传来一个坏消息，母亲上午看病诊断得了重病，你听到后会怎样？”一个女同学当时抱住脑袋说：“哎呀，那我没法活了！”该实验说明中小学生对遭受挫折的心理预备往往不足或根本毫无预备，因此，我们就应知道挫折是任何人都不可避免的，挫折是令人不快的，但不快程度及转化状况是由自己控制的，乐观坚强的孩子往往能理解挫折。因此我们就应从小便能作好理解挫折的心理预备。

著名教育家苏霍姆林斯基提出，务必让孩子知道生活里有一个“困难”字眼，这个字眼是跟劳动、流汗、手上磨出老茧分不开的。这样，他们长大后就会大大缩短社会适应期，提高挫折耐力。为此，日本东京一家小学为三年级小学生设置了一种新课，要他们用洗衣板洗衣服，用扁担挑水或抬水，用煤炉生火，用石磨磨大豆，并告诉他们几十年前绝大多数日本人就是这样生活的，许多家长也被告知，要培养孩子的竞争潜质，首先要克服孩子“输不起”的心理障碍，能谦让，能合作，能吃亏，然后才能竞争。美国汽车大王福特尽管身为亿万富翁，但却要求子女自己去擦皮鞋，打工挣钱；印度也规定了小孩的“饥饿日”以饿其体肤，苦其心志等等。这些国家的做法，无疑拓宽了我们的视野，给我们以深刻的启迪。为此，我们能够在“吃苦活动”中自讨苦吃。以提高我们的生存潜质、自理潜质，作好迎接逆境，向挫折挑战的预备。

随着社会的发展，竞争将会更加激烈，对人的心理素质，包括对挫折的承受潜质的要求，将会越来越高。应对二十一世纪，我们的教育中缺少“挫折教育”是不行的。因此我们就应重视对小学生的挫折教育。此刻我们能够向自己提几个要求：

- 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潜质的所及之内。
- 2、不对别人期望过高。每个人都有自己的优点和短处，不能强求别人贴合自己的要求。
- 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状况下，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。假如把内心的烦恼告知知己好友，情绪会顿感愉快
- 6、助人为乐。帮忙别人能够使自己忘却烦恼，更能够获得珍重的友谊。
- 7、集中精力处理近事。这样能够减轻精神负担，以免弄得心力俱废。
- 8、不好处处与人竞争。以和为贵，不四面树敌，以免经常处于紧张状态
- 9、熟悉到挫折具有双重性，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。

幼年周恩来假如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！”也许更有普遍好处。小学生在学习、生活当中，碰到挫折是经常的，不可避免的，小学生就应正确对待所碰到的困难和挫折，熟悉到困难和挫折是我们生活中的一部分，学会如何应付所碰到的挫折，提高挫折耐受力。从这个好处上说，挫折对我们来说是一种成熟和成功的“催化剂”，只要能从容地应对它，自信地战胜它，成功就离我们很近了。

精选阅读（三）：

小学生心理健康知识

亲爱的同学们：

又是温暖明媚的一天，校园之声广播站又带着春风和大家见面了！首先愿每位收听我们广播的老师和同学，都在这完美的天气里有一份很好的情绪去对待一天的工作和学习。

种子萌芽生长，务必经过黑暗中的挣扎才会迎来破土而出时的第一缕阳光；蛹破茧而出，务必经过苦苦挣扎才会有采蝶的翅膀美丽如画。作为小学生的我们，每个人都有自己的烦恼，学习、生活、与同伴交往等方面，常给我们带

来很大的压力。21世纪的小学生，务必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、工作和生活中乘风破浪，勇往直前。那么同学们，你们知道什么是健康吗？健康不仅仅指身体健康，其实还包括心理健康、道德健康。那么，什么是心理健康呢？这天我们就和大家来谈谈有关小学生的心理健康问题。

心理健康就是能够正确认识自己，能够友好的与他人相处，能成功了不骄傲，失败了不灰心，敢于和困难作斗争，热爱生活，热爱大自然，热爱学习，不向困难低头，追求成功，这就是心理健康的人。或许你听起来这太深奥了，那么就请你认真倾听一位健康的小学生就应具有什么样的表现。

心理健康的小学生首先是活泼、开朗，喜爱和同伴玩耍，热爱学习，热爱劳动，有自己的爱好和兴趣。

(2) 能同家庭成员、老师和同学之间建立良好的人际关联，以诚恳、谦虚、公平和宽厚的态度对待所有的人，个性是同学之间本着“宽厚、明白、尊重”退一步海阔天空的心态，不计较小事，以和为贵。

(3) 能正确认识自己，了解自己，发奋发展身心潜能。不会应羡慕别人而怨天尤人，产生妒忌，甚至带有攻击行为，同时不易受社会不良现象的影响。

(4) 思想就应有条理，行为前后一致，注意力比较集中，学习有必须的毅力，能够正确应对挫折，并且有较好的心理承受潜质，能适应环境的变化，乐于理解新生事物，并且不会正因一点小小的挫折而放下前进的步伐，敢于从哪里跌倒就从哪里爬起。

(5) 同时，心理健康的小学生，就应具有良好的情绪，，活泼开朗，能够经常持续愉快的情绪，遇事冷静，处理谨慎，同情老幼伤残，痛恨坏人坏事。

一个外表看起来很好的苹果，如果里面生了虫子，过不了多久这个苹果就会烂掉。而我们小学生如果心理不健康了，就会对什么事情都不会在意，总是快乐不起来，看什么都不顺眼。

据调查了解，通常我们把小学生在学习和生活中体现出来的不健康的心理归纳为以下几个方面：

(1) 懒惰。具体表现是不愿意写作业，不愿意作笔记，不愿意搞劳动等，我们能够从身边找以找这种现象，找以找这种人。

(2) 自控力差。具体表现就是课堂上管不住自己，总想乘老师不注意和同桌说说话，甚至看见别的人有什么好东西，明知不能乱拿别人的东西，还是忍不住将别人的东西装进自己的口袋。你能够此刻就对照自己检查一下，自己是否有类似的行为。

(3) 敏感：青少年自我意识强烈，自尊要求迫切，而且心理承受潜质低。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。你是否有过类似的体验呢？

(4) 失落：你们中的很多忍抱有很多的幻想，期望将其变为现实，为此会付出种种发奋甚至刻意的追求。当这种需求持续得不到满足或部分满足，就产生了挫折，多表此刻学习、吃穿、玩乐等方面。这容易给你们带来紧张、恐惧、忧郁和失望。

(5) 自卑：就是对自己缺乏信心，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潜质过低评价，心理承受潜质脆弱。谨小慎微，行为萎缩，瞻前顾后等。此刻就问以问自己，你自卑吗？

(6) 孤独：透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，却抱怨别人不明白自己，不接纳自己。

这六条是我们小学生中常见的心理异常现象，出现了这些现象，会直接导致我们的学习潜质下降，人际关联紧张，自暴自弃，打架闹事，厌学逃学，甚至轻生自杀。那么该如何矫正这些不良的心理，使我们成为一个具有健全人格的正常的小学生呢？以下带给的这些方法能够给你一些参考。

1. 学会放松。我们在学习和生活过程中，遇到困难时，常常会心灰意冷，觉得前途渺茫。此时如果换一种想法，想到吃一点苦，受一点挫折对自己是有好处的，我正因这一次的失败而有了更大的收获。或者想，自己还很年轻，

还能够从头再来，暗示自己，车到山前必有路，胜败乃兵家常事，用这些想法来缓解内心的痛苦和紧张，放松自己的情绪，并使自己有一个强壮的身体。

2. 学会发泄。当情绪不好时，当自己不高兴时，能够透过合理的方式来发泄自己的情绪，缓解内心的不平衡。比如说能够跑步、打球、打枕头、听歌、睡觉、看书、找个没人的地方大哭一场，或是向自己最好的朋友倾诉，将不开心的事说出来等，这样心理会好受一些。但切记不能够选取伤害自己或他人的方式。

3. 与人谈心。我们的心理有什么问题有什么想不开的要学会求助，尤其是父母在外打工的留守生。在学校能够找老师，找心理辅导老师交谈，在家能够找长辈找亲友谈心，千万不好把什么问题都留给自己，要学会与人谈心，寻求解决心理问题的途径。记住，学会与人谈心你将受益一辈子。

4. 学会写日记或周记。小学生要学会用笔与自己谈心，把心灵的轨迹用文字描绘下来，把内心的委屈和不安用笔记下来，这对心理健康成长有很大的帮忙。你们也不好过分的担心自己的日记被家人或同学偷看，担心内心秘密被人知道，要学会坦然的应对他人和自己。

5. 学会感恩。我们的生活被爱包围着，我们不但感恩父母，感恩老师，感恩那些帮忙过我们的人，甚至我们还感激那些伤害过我们的人

更多参考资料请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/cankao/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发