

# 中小學生心理危机的预防策略漫谈

◎ 何娟娟 / 深圳市龙华区实验学校 广东 深圳 518000

**摘要:** 中小學生心理危机是指, 个体处于一种紧急状态。处于心理危机之下的中小學生, 在面临生活和學習的问题时会感到难以应付, 继而导致其生活会被扰乱。这种生活和心理状态如果不及及时得到有效干预, 将会导致中小學生进入一种严重心理失衡状态, 轻则表现为心理矛盾的激烈冲突, 重则表现为心理障碍。因此, 本文对中小學生心理危机的预防策略进行如下探讨, 希望能够促进中小學生心理教育的发展。

**关键词:** 中小學生; 心理危机; 预防策略

心理状态是影响人类生活质量与学习质量的重要因素, 中小學生的心智发育尚不成熟, 面临生活和學習的挫折难以接受是难免的, 作为一名中小學心理教师应理性看待學生心理危机。本着防患于未然的心理危机应对理念, 笔者认为, 教师可以从培养学生抗压能力、帮助学生优化人际关系两个方面进行學生心理危机的预防。

## 1 培养中小學生抗压能力, 预防心理危机

生活的逆境会给人类的心理健康造成威胁, 中小學生的心智发育尚不成熟, 作为心理教师应关注其在面临压力、挫折、创伤乃至悲剧时所表现出的适应性, 即注重中小學生对生活逆境的承受力和反弹力。实践证明, 提升學生抗压能力, 是预防中小學生心理危机的重要措施。对中小學生抗压能力培养, 可以从以下三个方面入手:

1.1 通过训练感恩意识, 提升主观幸福感 中小學生阶段是培养学生感恩意识的关键时期。根据持续幸福模型理论, 结合教学实践, 笔者认为提升中小學生的主观幸福感, 应从引导其发现他人在促成积极结果的过程中所发挥的正向作用开始, 逐步让其意识到来自他人的关心并产生感恩的意向。比如, 在小组合作教学中, 教师可以引导学生去关注其他小组成员所作出的努力, 通过引导其思考如果没有其他小组成员的努力会是什么情形, 激发学生的感恩意识, 从而达到提升其主观幸福感的目。

1.2 通过认知情绪, 培养乐观性格 无论人生的哪个阶段总是顺境与逆境交替出现的, 所以生活才会有笑有泪、多姿多彩。作为心理教师应引导学生认识到喜、怒、哀、乐乃是人之常情, 通过引导学生对情绪进行正确认知, 培养学生的乐观性格, 帮助学生在多姿的生活中寻得快乐。比如, 教师可以通过故事的方式, 引出对逆境的讨论, 令学生认识到他们烦恼并不是个例, 解决困难的方法有很多种, 面对挫折的态度也可以有很多种, 慢慢引导学生学会在逆境中调节心态, 培养学生乐观性格。

1.3 树立寻求帮助意识, 培养学生适应性 中小學阶段的学生心思细腻、敏感, 容易羞涩, 这就促使他们在遇到自己难以解决的问题的时候羞于寻求帮助。问题得不到解决, 压在學生的心上, 慢慢就会促使學生对自己感到失望, 日积月累之下难

免出现心理问题。心理教师应关注學生情绪, 通过心理课程帮助学生克服羞涩心理, 养成主动寻求帮助的习惯, 培养其面对困境时的适应能力。比如, 心理教师可以为学生讲述自己通过寻求帮助解决困难的故事。通过类似的感性经历, 拉近教师与學生的距离, 令学生感受到来自教师真诚的友情, 能够促使學生愿意接受教师的建议, 也促使學生认识到寻求帮助并不是什么值得羞涩的事情, 进而帮助学生突破心理障碍, 树立主动寻求帮助意识。

## 2 优化人际关系, 预防心理危机

人际关系的紧张是造成中小學生心理危机的重要隐患, 而微笑和赞美正是人际交往的润滑油, 不仅可以使被赞美者感到愉悦, 面对生活保持微笑, 这种愉悦和微笑也会反馈给赞美者。这一点可以从心理学观点“人性最深切的需求就是渴望别人的欣赏”寻求到理论支持, 也可以在日常教学中得到实践的验证。

心理教师可以在日常教学活动中渗透赞美教育, 令学生明白欣赏和赞美别人是一种气度, 给予别人恰当的赞美是一种智慧, 也是人生境界的体现。比如, 心理教师可以与學生就人类对赞美的需求展开讨论, 引导学生正确认识赞美的意义。另外, 教师还应在教学过程中對学生的表现不吝赞美, 用实际行动为学生树立榜样, 带动學生积极发现生活、学习中的美好。同时, 教师的赞美也有助于學生树立起对学习的信心, 帮助學生提高在学习挫折方面的抗压能力。最后, 情绪是会互相感染的, 教师在授课过程中保持微笑, 也会带给學生愉快的心理感受, 从而令學生对教师感到亲切, 愿意接受教师的教导, 从而促进心理健康教育顺利的利进行。

## 3 结语

总之, 无论人生的哪个阶段, 顺境与逆境总是交替出现的, 作为一名心理学教师应引导学生正确看待生活中的挫折和成就、理性认识生活中的喜、怒、哀、乐。在日常教学中, 心理教师应关注學生抗压能力的培养, 同时也要注意帮助学生建立和谐的人际关系, 从内因与外因两个方面, 预防中小學生心理危机的发生, 继而促进中小學生身心的健康发展。

## 参考文献

- [1] 鹿红卫. 中小學生心理危机识别与干预的实践模式 [J]. 中小學心理健康教育, 2016, 000(008): 9-13.
- [2] 李靖怡. 小學生心理危机预防性干预课程设计 [D]. 2020.
- [3] 孔艳婷, 张劲松, 帅澜, 等. 儿童心理危机干预培训课程对提高小學生心理危机知识的作用 [J]. 教育生物学杂志, 2014(01): 25-29.