

Discussion on the mental health problems and counseling strategies of primary school students

Yuehua Huang

Yi County Third Primary School, Baoding, Hebei, 074200, China

Abstract

Recent domestic and international studies indicate that primary school years, as a critical period for emotional regulation, social adaptation, and initial personality development, urgently require the establishment of a systematic screening and stratified early warning mechanism to address sleep disorders, anxiety, and depressive symptoms among students. Particularly impacted by factors such as the COVID-19 pandemic and digitalization, children's growth environments have been transformed, presenting new challenges for schools and families. In light of this context, this paper focuses on school-led precision counseling approaches and proposes actionable optimization measures. The study provides systematic recommendations and practical blueprints for early identification and intervention of mental health issues in primary school students.

Keywords

primary school students; mental health; stratified early warning; multiple linkage; precision counseling; digital support

小学生心理健康问题及疏导策略探讨

黄越华

易县第三小学, 中国 · 河北 保定 074200

摘要

近年来, 国内外研究显示, 小学阶段作为个体情绪调节、社会适应与人格初步形塑的重要时期, 亟须构建一个系统化筛查分层预警机制, 以应对小学生群体中睡眠障碍焦虑与抑郁症状的问题。尤其是受新冠疫情及数字化环境等因素影响, 改变了儿童成长情境, 给学校与家庭带来新的挑战。基于此, 本文将关注点放在以学校为主导的精准疏导路径上, 进而给出了一套具备可操作性的优化举措。为小学阶段心理健康问题的早期识别和干预, 提供系统性建议与实践蓝图。

关键词

小学生; 心理健康; 分层预警; 多重联动; 精准疏导; 数字化支持

1 引言

儿童在小学阶段(一般指 6 至 12 岁), 正处于快速经历认知、情绪以及社交等能力发展, 且逐步构建起应对压力和人际互动的基本模式。据若干样本显示, 如国内流行病学和综述研究表明, 小学生群体中睡眠抑郁以及焦虑等问题的检出率逐年攀升, 这意味着学校和家庭在早期识别与干预方面存在需求。针对这一情况, 我国教育主管部门全面加强学生心理健康监测与干预机制建设, 并为学校开展系统性干预提供了资源导向与政策推动。但就实践成效来看, 尽管学校的干预研究已然存在, 然而在效果稳定性、本土适配以及长期维持这些方面仍呈现出异质性, 揭示了单一模式或过度依赖学校, 将难以达到儿童心理疏导预期。在此背景下, 我们将响应家庭与社区联动机制, 实施以学校为核心的精准疏导

与分层预警, 通过可操作的评估框架与干预措施, 进一步解决小学生心理问题的状况。

2 小学生心理健康问题

小学生心理健康状况辐射多个维度, 涵盖社会交往、行为适应以及情绪调节等, 其展现出来的特点有着复杂的动态性与交织性。近年流行病学调查发现, 在小学阶段睡眠障碍、焦虑症状以及抑郁情绪有着较高的检出率, 并且根据不同年级、性别以及城乡背景所呈现出的差异极为显著^[1]。例如, 低年级学生更易出现行为冲动或者注意力分散问题; 与之不同的是高年级学生在特定情况下焦虑与抑郁水平明显升高, 如学业压力不断积累的状况下。另一方面, 城镇学生由于地域环境不同, 所面临困扰亦不相同。例如, 城市学生的抑郁情绪在学业跟社会活动重压之下表现得更为突出; 而发展落后地区的学生在自我认同以及社交适应方面薄弱。其次, 睡眠不足也会加剧情绪波动以及注意力缺失, 进而对学业表现与同伴关系产生负面影响, 可见不同心理健康问题之

【作者简介】黄越华(1977-), 女, 中国河北保定人, 中小小学一级教师, 从事小学心理健康研究。

间呈现出明显的交互作用，而抑郁与焦虑症状的叠加还可能加剧行为适应问题。另外，随着学业任务的变化以及学年的推进，学生的心理状态呈现出波动性，导致一些在低年级没有显现出来的问题，可能会在高年级逐渐凸显。整体来说，小学生心理健康问题并非孤立存在，而是在多重因素相互交织下，呈现出时间、环境以及个体特征的复杂动态变化过程。并且不同问题类型之间，还存在着累积和互相强化的关系，继而干预措施要考虑时间维度和问题类型的交互性，只有这样才能确保心理健康管理体系的持续性^[2]。

3 小学生心理健康疏导策略

3.1 建立常态化筛查与分层预警体系

在小学阶段，首要任务是构建系统化心理健康筛查框架，其中具备本土验证的量表被选作筛查工具，它涵盖四个维度指标，即情绪状态、行为表现、睡眠质量以及社交适应能力，保证测评维度兼具全面性与操作性。具体而言，每学年学校常规实施两次筛查，分别安排在学期初与期中阶段，同时结合突发事件后的特别筛查机制，实现关键节点及时获取学生心理状态数据^[3]。数据采集为评估策略提供有力支撑，其中涵盖教师观察报告、家长反馈问卷以及学生自评量表，这些数据编织成的交叉验证机制进一步提升筛查结果的可靠性。其次，根据筛查数据得分与功能影响分析，划分风险等级，通常设定为低风险、中等风险和高风险三类，并针对不同等级设计相应的处置流程。具体来说，面向低风险学生采取日常观察与健康教育为主，意在维持正能量输入与认知重构；中等风险学生则由教师协同心理教师，定期展开辅导以及行为干预；对高风险学生构建“校内初步评估+外部专业机构转介”的双重机制，使责任主体和时限要求具象化，逐步形成可操作闭环。

在实际操作中，应以全校学生作为研究范围来施行小学生心理健康分层干预体系，借由动态监测将不同心理问题的时空演变特征以及相互作用揭示出来。例如，低风险学生整体心理状态稳定，然而在学业压力、同伴关系以及家庭环境出现微小变动时，他们的情绪波动展现出周期性特点，教师可以融入兴趣教学引导情绪走向；中等风险学生在课堂参与以及校内社交互动里，呈现出情绪困扰和适应性问题交织模式，通过教师观察和校内心理教师一对一辅导，有利于针对问题类型的叠加效应实施行为干预，实现动态调整应对；校内初步评估后的高风险学生，其显著特征是在特定情境下出现急性波动，因此需要及时转介至专业机构接受系统化干预，并关注行为模式的变化趋势，旨在形成多时点跟踪的数据链条。此外，在实践中多来源评估机制展现出互补功能，其卓越性表现在学生自评给出主观体验的动态记录、教师观察捕捉日常行为的微观变化、家长反馈映射家庭环境及外部影响因素，这些要素交织形成了对心理状态的全景评估，在此基础上，依照学生心理问题的演变自动匹配校内辅导或外

部专业服务，使风险分层机制在资源配置当中彰显出连续调整的能力，实现“筛查—干预”闭环式管理，这一举措的优势在于能够在较短时间内识别、处置和跟踪不同层级的心理问题。

3.2 课程化与情境化结合

围绕情绪管理、学习心理、人际交往以及生命教育这四大核心主题，构建一套呈螺旋式上升的专题体系，有利于促进情境化教学，突出课程的系统性与连续性。在实施办法上，应严格按照学生心理需求与认知发展的阶段性特征，采取分层级、分年级的课程设计准则，即低年级课程聚焦情感感知以及行为养成，借由情绪绘本阅读、表情识别游戏、情境角色扮演等途径助力学生对基本情绪予以识别与命名，从而培养初步的自我觉察能力；中年级课程的重心则着重在认知调整与策略训练方面，如引导学生展开学习归因分析制定学习计划、组织合作性小组任务，或者模拟人际冲突提示理性解决流程；高年级课程通过生涯规划工作坊、压力管理实操训练、心理主题辩论赛等多样化手段，着重培养学生的心理韧性与自我调节能力，使他们能够自主应用批判性思维以及深度反思^[4]。当然小组任务由校内心理教师或受过训练的班主任主持，且设定家庭练习任务来推动迁移性。

学年分段实施、跨年级集体备课制度在课程组织机制中发挥重要作用。具体而言，备课组各年级需明确年度心育主题重点，并定期开展纵向教研交流活动，旨在保障同一主题在不同学年间能够深度递进且逻辑衔接紧密。就“情绪管理”这一主题而言，一年级重点放在情绪识别方面，三年级则将范围扩展至情绪表达策略上，到了五年级教授有关情绪调节的长期方法。这种纵向连贯的心理育人链条有助于防止教学内容出现重复或断层等情况，并且该序列化课程呈现出显著的实施成效。这一结果在量化报告得以验证：结果显示，实验年级学生在情绪识别、学习动机合作与解决问题的后测成绩相较前测均呈现显著提高（ $p < 0.05$ ）。特别是高年级段学生在心理韧性与自我效能等深层特质上提升幅度更为显著，并且分年级、主题化的课程设计经质性评估资料显示，它们切实增强了心理健康教育在教学实践里的对象针对性与可操作性，有效减轻了过去心育工作中广泛存在的随意性和碎片化问题^[5]。最后，总结分析学生成长档案与行为反馈可知，课程传授的心理策略在实际生活情境中被更多地识别与应用，进而帮助小学生在人际冲突时调整情绪表达方式，还有面对学业压力时运用自我调节技巧，这表明课程内容初步达成了从认知到行为的转化。

3.3 强化家庭参与和能力提升

该研究的核心范围聚焦在小学生心理健康疏导中家庭参与的系统化培训与干预实施效果，为了提升操作流程的可行性，设计分阶段家长培训计划至关重要。首先，将儿童情绪识别、干预策略操作以及行为观察记录纳入计划实施中，借助线上学习模块与线下模拟练习相结合的方式，逐步提升

家长在不同情境中对儿童情绪信号的判断能力和干预执行的准确性。其次,促成家校联动是重要一环。需建立“家庭—学校”沟通常态化机制,这一过程涉及心理沟通档案建立,由班级心理教师统一管理,此档案记录学生心理筛查结果、行为观察情况以及家长反馈,并且该报告同步至家长系统。例如,在跟进中高风险学生时采取“个案三方会议”路径,此会议由家长、任课教师以及心理教师一同参与,共同对学生的表现制定具体的干预措施以及随访计划,界定家庭、学校各自的责任分工,并依据阶段性评估对方案做出相应调整。

另外,采用儿童情绪行为量表对家长操作熟练度进行评分,以及运用量化和质性相融合的办法对教师观察评分,再在此基础上借助方差分析以及多因素回归,着重评估家庭参与强度、培训掌握水平、儿童心理状态改善之间存在的关系。评估结果显示,干预组家长在情绪识别准确率以及行为干预操作熟练度方面显著高出对照组,并且儿童的社交互动表现与情绪调控能力呈现出持续改善的态势。在随访过程中,倘若家庭日志所记录的连续性达到85%,说明培训后的行为转化效果达到既定预期且趋于稳定^[6]。

在社区资源介入阶段,引入的社会工作服务与心理咨询必须针对家庭日常出现的困难给予及时指导,且借助行为观察和随访记录保障干预措施的动态效果与持续性。社区心理咨询的针对性较强,适用于互动关系调节,能够有效降低社交冲突频率与突破情绪调控困难,使得家庭寻求专业帮助的响应周期得以缩短。最后,通过城乡对比分析发现,城乡家庭在资源获取、问题表现以及干预执行方面存在差异性,且呈现随时间演变趋向,这种动态反馈应在行为观察与档案记录里被持续追踪,旨在为家庭干预的个性化调整给予数据支撑。就个案随访论证结果而言,干预措施必须能够应对不

同日常情境以及学校活动发生变化时,家庭、学校和社区在操作流程方面依然衔接顺畅,确保儿童心理反应在多维情境里呈现出可追踪的动态变化。此过程完整展示了家庭参与在心理疏导中的具体实施步骤,以及获得效果的实践路径。

4 结语

总而言之,在当前学业压力、家庭环境以及数字生活等多重因素相互交织的情况下,小学生心理健康成为影响其全面发展的关键要素,导致心理问题呈现出低龄化、复杂化态势。在此背景下,我们提出构建“筛查—预警—干预”一体化机制,以学校为主导联合家庭、社区及专业机构,合力推动儿童心理健康全面发展。该联动体系借助常态化筛查、发展性心育课程以及精准化疏导策略,达成早期情绪识别与分级处置,进一步增强儿童心理适应能力。未来,学校应与时俱进,注重数字化支持系统的伦理规范、本土化评估工具开发,以及家校协同机制建设,为构建更为科学且具有可持续性的小学生心理健康体系奠定基础。

参考文献

- [1] 张一帆.父母低头行为对中小学生学习心理健康的消极影响及应对策略[J].中小学心理健康教育,2025(11).
- [2] 张永刚."小学生对体质健康测试所持态的调查研究——以房山区X小学为例." {中国体育科学} 8.7(2025).
- [3] 宫朋飞,屈士影,马侗领,等.小学生心理健康状况的实证分析及应对策略[J].安徽教育科研,2024(1):4-5.
- [4] 唐树军.家校合作在小学生心理健康教育中的运用策略[C]//2023年智慧城市建设论坛深圳分论坛论文集.2023.
- [5] 王娟.浅谈小学生心理健康教育问题[J].散文选刊:中旬刊,2023(2):173-174.
- [6] 石小丽.核心素养视域下小学生心理健康教育的优化路径[J].世界儿童,2024(11):0174-0176.