

影响小学生心理健康的因素探析

卫萍^{1,2}, 陈雪梅³

(1. 安徽师范大学, 安徽 芜湖 241000; 2. 合肥学院 教育系, 合肥 230601;

3. 合肥市包河区教育局, 合肥 230022)

摘要:从小学生自身、家庭、学校和社会四方面, 分析了影响小学生心理健康的诸多因素, 说明了小学生心理问题的形成是社会、家庭、学校和小学生自身等诸多方面因素综合作用的结果。小学生具有很强可塑性, 只要我们从影响小学生心理健康的主要因素入手, 有的放矢地开展心理健康教育, 就能维护小学生的心理健康, 促进小学生心理健康发展。

关键词:小学生; 心理健康; 影响因素

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 1008- 6021(2007)04- 0065- 05

小学生作为一种特殊的社会群体, 正处于生理、心理迅速发育的关键时期, 容易出现各种心理健康问题。近年来, 大量的研究和调查表明, 心理问题的“低龄化”趋势明显, 小学生的整体心理健康水平令人担忧^[1,2]。小学生心理健康状况的严峻现实, 反映了在小学开展心理健康教育的必要性与紧迫性。为了有目的、有计划地对小学生进行心理健康教育, 提高小学生心理健康教育的实效性, 我们必须关注影响小学生心理健康的主要因素, 只有了解了这些影响因素, 才能很好地利用或控制这些因素, 开展小学生心理健康教育, 促进小学生心理健康发展。

一、个体因素是影响小学生心理健康的内在原因

个体因素是指个体自身所具有的内在的因素, 主要包括遗传因素、生理因素和心理因素等, 它们是影响小学生心理健康的内在原因。

(一) 遗传因素

遗传因素影响人的心理健康。小学生的某些心理问题的形成, 与遗传因素有直接联系。研究表明: 多动症儿童与遗传素质有关, 同卵双生子同病率为 85.7%, 异卵双生子为 33.3%。遗传对心理健康的影响还受个体神经系统类型的特点的影响。例如, 高级神经活动强而不平衡的典型胆汁质的学生, 容易形成冲动、暴躁、易怒等心理障碍; 高级神经活动弱而不平衡的典型抑郁质的学生, 容易发生孤独、焦虑、自卑

等方面的心理障碍。

(二) 生理因素

1. 生理疾病或机能障碍

儿童时期曾经患过的某些传染性疾病, 如脑炎、脑膜炎、肺炎、病毒性感冒等病, 会对脑神经组织造成严重伤害, 从而引起某些心理障碍。某些重要的内分泌腺体如脑垂体、甲状腺、肾上腺、性腺等的分泌失调, 也会引起小学生的一些心理功能的异常。如甲状腺素缺少会导致智力迟钝、记忆减退、语言迟缓、情绪淡薄等心理障碍(如克汀病), 而分泌量过多也会导致神经过敏、情绪激动等症状(如甲亢)。

2. 身体发育

首先, 身体发育影响小学生的认知发展。儿童的智力水平与脑发育成熟状况密切相关。在小学阶段, 正是由于儿童神经系统的结构基本发育完善, 接近成人, 才使得儿童的思维由具体形象向抽象逻辑性过渡成为可能。

其次, 身体发育影响儿童情绪情感的发展。身体发育良好的小学生, 在与他人展开社会交往时往往容易获得积极的评价, 从而获得积极的情绪情感体验; 而身体发育不良, 甚至出现异常的小学生, 在社会交往中可能更多地获得有意或无意的负面评价, 从而产生消极的情绪情感体验。

再次, 身体发育还会影响儿童个性的发展。个

收稿日期: 2007- 08- 15

作者简介: 卫萍(1968), 女, 安徽合肥人, 副教授, 安徽师范大学硕士研究生在读。主要研究方向为发展与教育心理学。

基金项目: 安徽省教育科学规划课题“小学生心理健康教育实践模式的研究”(编号 JG05052)的阶段研究成果。

矮小、协调性差、体质相对较弱的小学生,倾向于表现出胆怯、消极和焦虑的个性。而身体健壮、精力充沛的小学生,则往往表现出喜欢自我表现、富有创造性、健谈等人格特征。此外,体质强健的儿童,父母往往会给其更多的独立空间,因此更容易形成乐观开朗、生气勃勃的个性特征;而体弱多病的儿童,父母往往会对其倍加呵护,再加上生病的痛苦体验,较易形成依赖性强、谨小慎微的个性特点。

此外,生理成熟也会对小学生的心理产生影响。调查研究发现,目前我国女性的青春期一般始于10~12岁,男性要比女性晚两年左右^[3]。一般来说,正常自然的身体发育不会对小学生的心理产生不良影响,但由于小学生的个别差异,其生理成熟的时间却不尽一致,出现早熟与晚熟的差异。可以看到,早熟的男孩相当于正常发育的女孩,晚熟的女孩相当于正常发育的男孩,这两种孩子彼此都有交流的对象,易形成自信、开朗的良好心理。而早熟的女孩和晚熟的男孩却没有相应的玩伴,缺乏交流的对象,易产生自卑、焦虑等心理问题。

(三) 心理因素

心理健康的实质是心理的功能状态,而决定心理功能状态的根本原因在于心理活动的内部机制。所以,小学生的各项心理素质的发展水平和内部机制的完善程度也是影响其心理健康水平的主要原因。具体说来,有以下几方面因素:

1. 心理发展的矛盾与冲突

心理发展中的矛盾与冲突是一种十分普遍的现象,在某些情况下,有些矛盾还是心理发展的重要动力。但是,当心理矛盾与冲突过于激烈或持久,以至于主体依靠自身的力量已无法协调和处理,就可能产生心理困扰,导致某些心理问题和心理障碍。对于小学生来说,心理发展的主要矛盾有:生理发育和心理发展速度不均衡的矛盾,心理过程发展不协调的矛盾,个性心理结构发展不完整的矛盾,自我发展与外部要求不一致的矛盾等。这些都会影响到小学生的心理状态,是我们在进行心理健康教育中应该关注的问题。

2. 基本需要的满足程度

需要是个体行为的原动力,人的一切活动都是建立在某种需要的基础上,合理需要的满足是个性充分发展的先决条件。对小学生来说,爱的需要、自尊的需要、交往的需要的满足,是其心理健康发展的必要

条件。如果满足不充分,可能导致动机缺乏、情绪失调、反应异常、性格偏离等问题。当然,需要的满足并不是越充分越好,有些需要的过度满足也会导致心理发展出现问题。如在家里有求必应的孩子可能会导致耐挫力下降;有些长期担任班干部的学生优越感过强,反而导致适应力下降。

3. 心理挫折

心理挫折是需求不遂的结果,是导致心理压力、引起消极情绪体验的重要原因之一。小学生在学习、生活中难免会遇到很多挫折,遭受挫折后可能引起多种反应,从效果上看,有积极和消极之分。积极的反应包括继续努力、调整期望值、改变目标、升华行为等;消极的反应包括攻击行为、退化行为、退缩行为、固执行为等。消极的挫折反应常会成为某些心理问题的直接原因。小学生由于心理素质尚不健全,自我调节能力低,耐挫力差,在挫折之下易出现各种身心障碍。

4. 不良个性

目前,小学生中绝大多数是独生子女,幼儿时期较长时间的独处,会使孩子缺乏与同龄人的交流、沟通。入学后有一些孩子自我封闭、孤僻、不合群,缺乏自信心等渐渐显露并愈发明显。还有一些学生过分争强好胜,虚荣心、妒忌心较强,不能与同学友好相处。这些都对他们心理的健康成长产生不良影响。此外,多子女家庭及农村的留守儿童等在成长过程中形成的不良个性都会导致入学后的不适应,从而影响心理健康。

二、家庭环境是影响小学生心理健康的重要因素

家庭环境是影响小学生心理健康的最重要的因素之一,虽然随着年龄的增长,家庭的影响在减弱,但是儿童时期在家庭中所受到的影响却是一生都无法消除的。家庭对小学生心理健康影响较大的因素可以归纳为以下几个方面。

(一) 家庭结构

家庭结构主要指家庭的人口结构,家庭结构的稳定状况对小学生的成长起着重要作用。离婚问题是当代儿童面临的最严重、最复杂的精神健康危机问题。儿童心理学家李·索克说:“对于孩子来说,父母离婚带来的创伤仅次于死亡。”^[4]生活在离婚家庭的儿童将面临着学业、情感及社会的诸多困难与障碍。在我国,有许多研究证实了家庭结构异常对学生行为问题的影响。王玉凤等^{[5]20-23}发现:在不同家庭类型

中以单亲家庭儿童行为问题检出率最高(19.4%),差异显著。张玲玲^[6]发现家庭结构健全和谐的家庭,有利于小学生身心健康成长,而破裂家庭或父母不和谐、经常争吵、以及单亲家庭,对儿童身心健康成长明显不利,使儿童产生躯体疾病、心理障碍比例较高。

(二) 家庭氛围

家庭氛围即指家庭的环境气氛和情调。武丽杰等^[7]研究表明儿童行为与家庭环境有密切关系,和谐的家庭气氛是促进儿童行为发育的有利条件。徐勇等^[8]的研究证明:小学生行为问题的发生与其家庭环境的亲密度显著相关。良好的家庭氛围,可使小学生活泼、开朗、诚实、谦逊、合群、求知欲及好奇心强;相反,不良的家庭氛围则会使孩子胆怯、自私、嫉妒、孤独、懒惰、行为放任、不讲礼貌。

(三) 家庭关系

家庭关系主要由父母之间的关系(夫妻关系)和父母与子女之间的关系(亲子关系)构成。家庭不和与心理疾病、行为障碍之间的关系,无论是流行病学调查还是临床研究都已多次被证实。Richman和Barron调查发现,父母经常争吵、亲子关系差、家庭婚姻状况不良等与儿童行为显著相关^[9]。紧张的家庭关系会给小学生造成极大的心理负担,成为心理创伤的背景,从而使小学生的性格带有一系列消极特点。

(四) 教养方式

在父母教养方式与心理健康的关系上,国内外许多研究^[10-12]都得出一致的结论,认为父母不当的教养方式容易使子女形成难以适应社会的不良人格特征,是促发子女产生神经症的危险因素之一。刘坤等^[13]研究结果显示:小学生行为问题的发生与家庭环境密切相关,在行为问题学生中教育方式为民主的和尊重孩子的情况均显著低于无行为问题学生。

(五) 家长的榜样

家长对小学生心理健康的影响除了通过“言传”,即口头教育外,更重要的是通过“身教”,即通过儿童模仿的心理机制发生作用。模仿是小学生心理的一个显著特点,正在成长中的小学生正是按照榜样来检验和调整自我意识和行为倾向的。美国心理学家班杜拉和麦克唐纳通过实验证明^[14],儿童社会行为的成熟模式的学习受儿童可引的榜样的影响多于强化方面的影响,换言之,儿童更倾向于注意成人做什么而不注意成人在说什么。因此,作为家庭中权威人物

的家长能够给孩子提供什么样的榜样,会直接影响孩子的行为方式与心理健康。

(六) 家长的文化素质和心理素质

父母的文化素质和心理状态潜移默化地影响着小学生的身心健康。若父母的文化素养高,会用自己的知识和强烈的求知欲去影响和教育子女,培养他们顽强的进取精神。王玉凤等^[15]²⁰⁻²³对2432名学龄儿童的调查发现,父母文化水平与儿童行为问题检出率呈负相关,父母受教育程度愈高,儿童行为问题检出率愈低,反之,父母受教育程度愈低,儿童行为问题的检出率愈高。就心理素质而言,父母对孩子影响最大的是行为和与之密切相关的心理状态,父母的心理障碍也会毫无例外地影响到孩子的心灵,很难说心理不健康的父母会培养出心理健康的孩子。

三、学校教育是影响小学生心理健康的主导因素

学校是学生生活、学习的主要场所,学生的大部分时间是在学校度过的,学校教育以其有目的、有计划、有组织和系统性的特点而具有无可代替的主导作用,对小学生的心理健康影响极大。

(一) 校风与班风

良好的校风对师生是一种无形的感染力,也是一种凝聚力,可以增强小学生的集体意识,恰当地履行义务和行使权利。在这种风气下,小学生的心理在潜移默化中得到健康发展。

班集体是小学生在学校中学习和生活的基本单位,同时也是小学生完成社会化过程的重要条件。班级中如果存在某些不利于学生发展的因素,将会对学生产生深刻而持久的消极影响。在小学中,部分学生在班级中地位偏低,长期受忽视或排斥,容易形成严重的自卑心理、敌对情绪和逃避倾向,可能导致交往障碍及同学关系紧张等。在一些班级中存在不健康的小群体和严重的欺负行为,如果教师不能及时发现和解决,很可能使部分学生产生紧张、恐惧等不良情绪,导致进一步的混乱。而到最后,不论是欺负人的学生还是被欺负的学生,都会形成一些不良的性格特征,如蛮横、霸道、怯懦、虚伪等。

(二) 学校环境

学校环境包括学校物质环境和心理环境,他们都直接或间接地影响着学生的心理健康。物质环境包括教室卫生、校园的自然环境、教学设施、卫生设施等,是学校教育工作赖以进行的物质基础。苏霍姆林斯基说:“学校的物质基础(我们把学生周围的一切陈

设也包括在内)——这首先是一个完备教育过程的必不可少的条件;其次,它又是对学生精神世界施加影响的手段,是培养他们观点、信念和习惯的手段。”^[16]良好的物质环境不仅能使小学生的心情愉快而有安全感,还能激发学生爱校、建校的热情,爱护学校的公共设施,自觉形成良好的社会公德,并以自己的学校而自豪。

心理环境实际上是校风的具体体现,包括人际环境、信息环境、组织环境、情感环境和舆论环境等。在良好的学校心理环境中,全校师生相互尊重、理解,相互关心和爱护,反对体罚、讽刺、打架和骂人,这种和谐的积极环境必然会使其中的学生潜移默化的受到熏陶,对于学生的心理健康有最直接的促进作用。

(三) 教学内容和方法

当前我国多数学校的教学还是以应试教育为主,教学内容枯燥,教学方法单一,不能很好地调动学生的学习积极性,在某种程度上给学生带来了心理压力。调查表明,相当一部分小学生学习焦虑,害怕上学,担心考试,产生一系列躯体和心理疾病,如头痛、失眠、神经衰弱、食欲不振、焦虑、抑郁等现象。俄国教育家乌申斯基说:“孩子们是凭形状、色彩、声音和一般感觉而思考事物的;假使有人想强迫他们凭借其他方法来思考事物,那么他便是无理地、有害的胁迫着孩子的天性。”^[16]这段话恰当地概括了小学生的思维特点。随着素质教育的真正贯彻落实,改进学校的教学内容和方法成为教育工作者的共识,这将对小学生的心理健康起到积极的促进作用。

(四) 教师素质

教师的素质对学生的心理健康是至关重要的,他们的才能、个性、教学艺术、教育方法都深深地影响着小学生。素质较高的教师懂得学生的心理,不会经常在全班学生面前严厉地批评或讽刺学生,而是考虑到学生的自尊心,循循善诱,使学生正确地认识自己和他人,从而形成积极的人格特征。一些小学教师自身的心理不够健康,如过于情绪化,对学生的态度极易受自己情绪的影响,缺乏应有的自制力,这种消极的和不稳定的情绪常常是造成部分小学生某些心理问题与心理障碍的原因。

(五) 师生关系

小学教师在学生心目中,尤其是在低年级学生心目中的威望是包括家长在内的其他人所无法比拟的。正因为如此,师生关系的优劣对小学生的影响是十分

明显而深远的。良好的师生关系会使小学生对学习产生积极的兴趣,对学校生活感到愉快,拥有积极乐观的心态。然而,由于少数教师在教育观念上落后,导致教育行为上往往存在一定的偏差,不能与学生建立民主平等的关系,这就对学生的健康发展造成直接的不良影响。

四、社会环境是影响小学生心理健康的诱发因素

社会环境因素包括人口、住房、环境、交通、治安、人均生活水平、休闲娱乐方式等多个方面。小学生生活在现实的社会环境中,这些社会环境因素必然会对他们的心理发展产生一定的正面或负面影响。

(一) 社会政治、经济生活

社会政治、经济生活状况是决定一个人生活方式的最重要的基础。当前我国仍处在社会主义市场经济发展的初级阶段,由于社会竞争加剧、收入差距拉大、社会变革频繁、不稳定因素增多(如下岗、离异)、生活压力增大等原因,加上环境污染、生态失衡、社会治安、就业现状、社会保障等问题,造成人们精神压力更大,挫折感增多,不平衡心态比较普遍,使得人与人之间的信任感、安全感水平下降,这一切都增加了人们的焦虑感。在这样的环境中,成人的情绪会对小学生产生直接或间接的影响,而导致其情绪不稳定、迷惘焦虑。甚至有极少数学生,在小学阶段就已经对自己未来的升学、就业、择业前途感到了悲观无望。

(二) 大众传媒

大众传媒在现代社会生活和日常生活中越来越占据举足轻重的地位,对于伴随着网络、电视成长起来的小学生来说,上网、看电视已成为他们生活中的一部分。但是除了正面、积极的作用外,传媒中一些暴力、色情、享乐主义、金钱至上等内容的传播、渲染,对儿童的心理行为和价值观的发展也会产生许多不良影响,引起模仿或成为罪错的直接诱因。近年来随着计算机网络技术的普及,越来越多的小学生沉溺于网吧、迷恋于网上游戏或在聊天室里跨越时空的“谈心”,出现了“网络综合症”这一新的身心障碍,已成为引人注目的社会现象。

(三) 社区环境

社区环境中的建筑物、道路、空气、光线、音响、绿化等因素对小学生的心理健康具有重要影响作用。比如城市中的高楼林立、杂乱无章、空气污染、色彩单一等“非人格化的环境”因素,对人的感觉造成了多方面的不良刺激,使人容易疲乏、注意力不集中、心情容

易烦躁。此外,在社区环境方面,由于人口密集而导致的交通拥挤、住房紧张、人际冲突加剧、生活压力过大等问题,可能成为诱发小学生心理问题的刺激源。

总之,小学生心理问题的形成是家庭、学校、社会和小学生自身等诸多方面因素的综合作用的结果。在诸因素中,对小学生心理影响最大的是家庭环境与

学校教育,二者在小学生良好心理素质的形成中占据着重要的地位,并有着不可推卸的责任。小学生的可塑性很强,只要我们从影响小学生心理健康的各种因素入手,因材施教、及时教育,就能有效维护他们的心理健康,促进小学生心理的健康发展。

参考文献:

- [1] 李建军. 青少年自杀行为的低龄化问题研究[J]. 贵州大学学报(社科版), 2006, 24(6): 70- 72.
- [2] 田云兰. 关于小学生心理健康教育的几点思考[J]. 教育理论与实践, 2004, (8): 39- 40.
- [3] 张向葵. 青少年心理问题研究[M]. 长春: 东北师范大学出版社, 2001: 72.
- [4] 周燕. 影响中小学生学习心理的主要家庭环境因素[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2000, 18(2): 21.
- [5] 王玉凤. 北京城区 2432 名学龄儿童行为问题调查报告: 学校行为问题与家庭环境的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 1988, (3): 20- 23.
- [6] 张玲玲. 小学生心理卫生调查分析[J]. 中国校医, 2002, 16(5): 554.
- [7] 武丽杰. 影响 10~ 12 岁学龄儿童行为的家庭因素分析[J]. 中国行为医学科学, 2001, 10(6): 605- 606.
- [8] 徐勇, 杨鲁静. 影响儿童行为问题的家庭环境因素[J]. 中国学校卫生, 2003, 24(1): 7- 9.
- [9] 苏林雁. 家庭因素对儿童行为的影响[J]. 中国心理卫生杂志, 1991, (5): 26- 27.
- [10] 陈家麟. 影响中小学生学习心理的家庭因素初探[J]. 扬州师院学报(社科版), 1992, (4): 95- 97.
- [11] W. A. Arrindell. The Role of Perceived Parental Rearing Practices in the Aetiology of Phobia Disorder: A Controlled Study[J]. British Journal of Psychiatry, 1983, 143: 183- 187.
- [12] 刘宝花. 父母养育方式及其影响因素与神经症关系的多因素分析[J]. 中国心理卫生杂志, 1999, (3): 156- 157.
- [13] 刘坤, 任甫, 高显会. 锦州市小学生行为问题的现状与影响因素分析[J]. 中国健康教育, 2002, (6): 345- 347.
- [14] 高平. 影响中小学生学习心理的因素分析[J]. 天津师范大学学报(社科版), 2002, (2): 76- 80.
- [15] 苏霍姆林斯基(苏). 帕夫雷什中学[M]. 越玮, 译. 北京: 教育科学出版社, 1983: 160.
- [16] 王建平, 方平. 小学生心理咨询与行为指导[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 1993: 131.

Factors Influencing on Pupils' Psychological Health

WEI Ping^{1,2}, CHEN Xue mei³

(1. College of Educational Science of Anhui Normal University, Wuhu 241000, China; 2. Education Department of Hefei University, Hefei 230601, China; 3. Education Bureau of Baohe District, Hefei 230022, China)

Abstract: From the four aspects: themselves, family, school and society, this paper get a more comparatively comprehensive analysis about many factors which influence pupils' psychological health and illuminate that the form of pupils' psychological problem is the result of combined action of society, family, school, pupils themselves and many other factors. Pupils are quite plastic, only if we have a definite object in view to develop the psychological health education, can we maintain pupils' psychological health and promote their psychology to develop healthily.

Key words: pupil; psychological health; influencing factor

[责任编辑 李潜生]