

学生心理问题的 识别与辅导

MINGDEYUN
教师专业成长智库



北京三十五中 董艳菊

面对出现心理困扰或障碍的学生， 中小学教师常见困惑

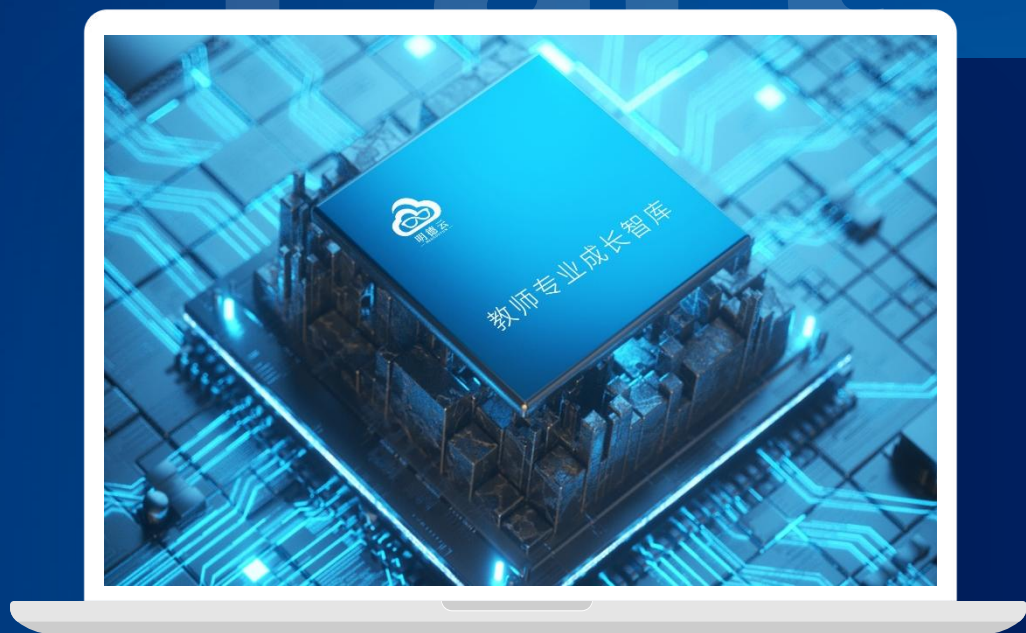
1. 作为班主任，平时怎么判断学生是不是有心理问题？
2. 如果发现学生不对劲，怎么跟家长沟通，如何建议家长带孩子就医？
3. 班上有存在心理问题的学生，教师平时要注意什么？
4. 心理问题（比如抑郁）必须吃药才能好吗？

主要内容

C O N T E N T

- 1 识别学生可能存在心理问题的信号
- 2 如何与心理困扰学生工作
- 3 建立家校社联动的支持系统

Part 01



识别学生可能存在 心理问题的信号



心理问题

发展性问题

个体在发展过程中出现的**心理困扰**。

发展性辅导重在帮助个体提高心理素质，健全人格，成为适应现代社会需要的合格个体。运用教育心理学、发展心理学、心理辅导技术。

障碍性问题

障碍性心理问题有时候也称为“**心理障碍**”、“**心理疾病**”。

障碍性辅导重在帮助个体恢复社会功能，运用变态心理学、精神病学、心理治疗技术。

学生发展性问题分类

1. 学业问题
2. 品行习惯
3. 个性问题
4. 情绪问题
5. 自我意识
6. 人际关系
7. 特殊家庭
8. 生活适应
9. 生涯规划
10. 危机干预

障碍性问题要关注四个层面反应

情绪上

- 烦躁、恐惧、愤怒、抑郁、焦虑等，情绪波动程度深、持续时间长。

生理上

- 不明原因的疼痛、胸闷、心悸、食欲变化、睡眠障碍等。

认知上

- 注意力下降、健忘、思维混乱、消极观念等。

行为上

- 坐立不安、易激惹、吸烟、饮酒、哭泣、离职等。

以上四个层面相互关联，形成一个系统。

学生障碍性问题分类

- 孤独症谱系障碍（自闭、**阿斯伯格综合症**）、抽动症（秽语症）、感统失调、恐惧症（幽闭空间恐惧症、社交恐惧症、学校恐惧症）、多动、刻板行为、智力发育迟滞、学习技能障碍、**网络成瘾、抑郁、精神分裂、焦虑、强迫、人格障碍（偏执、反社会、表演）、物质滥用（抽烟、酗酒、吸毒、药物滥用）**等。

举例：青少年过度焦虑的7个“信号”



1. 厌学或学习效率下降
2. 肌肉酸痛或头痛
3. 肠胃不适（肠易激惹）
4. 睡眠质量下降
5. 无法集中注意力
6. 拖延行为
7. 易发脾气

举例：学生抑郁的信号和症状

1、悲伤或无望感	2、易激惹、愤怒或敌意
3、易哭泣或时常哭泣	4、与家人、朋友减少或停止交流
5、对参加活动失去兴趣	6、饮食或睡眠习惯的改变
7、无价值感和内疚感	8、缺乏热情和动力
9、注意力难以集中	10、无法解释的隐痛或疼痛
11、自伤	12、死亡或自杀的想法

- 此外，儿童青少年抑郁还常常伴有更多的躯体不适，如频繁头痛或胃痛。深陷抑郁的青少年还可能尝试饮酒或使用其他药物，从而让自己感觉好一些。

青少年与成年人的抑郁有何不同？

- 学生抑郁状态的识别 -

下列症状在受抑郁症困扰的青少年中要比在成年人中更常见。

1. **易激惹或愤怒情绪。**在抑郁青少年中，易激惹比悲伤情绪更为常见。
2. **无法解释的隐痛或疼痛。**抑郁的青少年经常抱怨躯体的不适。如果彻底的身体检查并没有发现医学诱因，这些隐痛和疼痛可能暗示着抑郁症。
3. **对于批评的极端敏感。**抑郁的青少年被“无用感”所困扰，这让他们十分容易因为被批评、拒绝和失败而感到受伤。
4. **与一部分人减少联络。**成年人容易在抑郁的时候孤立自己，而青少年通常会与一些朋友保持联络。然而，受抑郁症困扰的青少年有可能与以前相比减少了自己的社交，远离他们的父母，或者开始与不同群体的人交往。

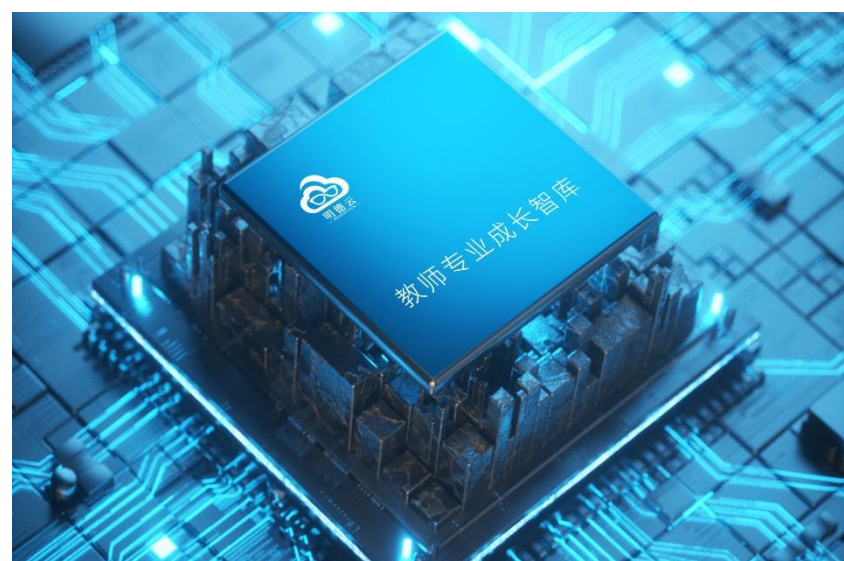
青少年与成年人的抑郁有何不同？

- 学生抑郁状态的识别 -

5. **自伤。**也称非自杀性自伤（NonSuicidal Self-Injury, NSSI）。NSSI是指个体在无自杀意图的情况下直接、故意、反复地伤害其身体组织且不被社会认可的行为，包括割腕、划伤皮肤、咬、掐、用头撞墙等形式。与正常青少年相比，青少年抑郁症患者的情绪管理能力较弱，且缺乏有效缓解压力的技巧，往往更倾向于采取消极过激的方式来应对问题，从而导致自伤行为的发生。

此外，深陷抑郁的青少年还可能尝试饮酒或使用其他药物，从而让自己感觉好一些。

Part 02



如何与心理困扰 学生工作



- **关键词：识别、理解、关心、支持系统**

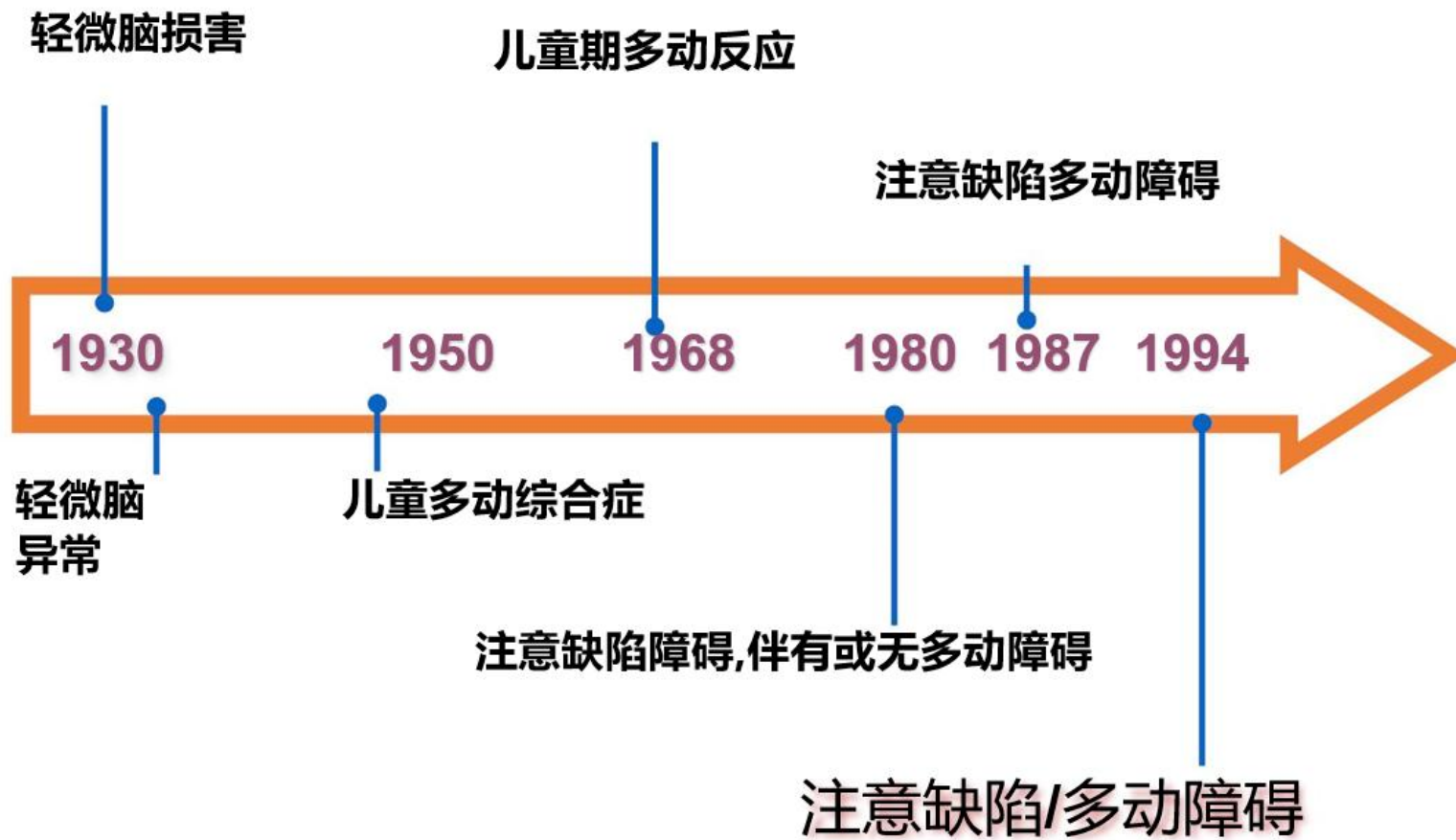
如何与心理困扰的学生进行工作

第一，识别

- 发现学生情绪、行为反应等与以往相比变化较大时，要有专业的敏感度。但是大多数班主任不具备专业鉴定水平，可以委托学校心理健康教师完成初步评估，同时也要及时与家长进行沟通，做好家校配合。如果情况严重，可建议家长带孩子进行专业的心理诊断。

示例：小学生多动症的识别与辅导

多动症(ADHD)的历史命名演变



有多少人患有ADHD?

- 全球比较可靠的数据：5%
- 方法不同，数据不同。

什么是ADHD?

- 多见于男孩
- 主要表现注意力不集中，多动冲动
 - ✓ 静坐不能
 - ✓ 难以遵守秩序或者等待
 - ✓ 烦躁，喋喋不休，干扰他人
 - ✓ 不容易听话，容易冲动，因而让父母生气
 - ✓ 学习行为表现差，学习困难
 - ✓ 极度需要关注
 - ✓ 不容易遵守规则

- 很多孩子没有被识别出有这类问题，而是被错当成调皮，不认真的儿童，让孩子感觉很内疚，不开心，容易行为变坏。
- 有的孩子因此在未来适应社会方面会出现很多问题，影响性格发育，人际自信、信任与亲密关系，甚至发展为品行问题。
- 因此，正确早期识别能避免上述情况发生，提供有效的帮助。

我们能做些什么

● 改善注意力，提高学习兴趣

- ✓ 游戏
- ✓ 多感官学习

● 良好沟通方式

- ✓ 指令清晰准确，简单，语气平静
- ✓ 给予指令时，看着孩子说，并让他复述，确认听明白了
- ✓ 避免辱骂孩子

● 提供支持

- ✓ 座位往前，靠近老师讲课桌
- ✓ 座位周围同学比较认真，友好
- ✓ 避免容易分心、太多刺激的环境

● 学业辅导

- ✓ 孩子离开学校前确认其记下了作业
- ✓ 允许孩子花费更多时间完成作业

● 强化任何微小的努力，提高自信

- ✓ 及时表扬孩子完成任务的行为

如何与心理困扰的学生进行工作

第二，理解

造成学生心理疾病的原因非常复杂

- 生理上的：表观遗传、青春期荷尔蒙、青少年的大脑、疾病的影响等。
- 个性上的：大五人格（开放性、尽责性、外倾性、宜人性、神经质）
- 环境上的：家庭、学校、社会

如何与心理困扰的学生进行工作

如：抑郁的孩子，除了其家庭聚集性的影响外，多种原因导致疾病产生。

- 大脑中某些递质减少会导致青少年情绪低落、失去活力。当学生上课发呆、注意力不集中、无法按时完成作业等，并不是学生偷懒，可能是抑郁导致的症状。
- 因此，要根据学生的具体情况适当降低学业的要求。不要试图通过言语让学生摆脱抑郁的症状，一味地劝他不要胡思乱想，这其实是在否定他的感受。

因此，后疫情背景下，学生们在很多方面易出现问题：

- 网课期间的学习漏洞
- 学生出现更大分化
- 时间管理问题
- 学生网络过度使用
- 学习压力
- 亲子关系
- 同伴关系
- 师生关系
- 行为习惯
- 心理健康问题

如何与心理困扰的学生进行工作

第三，关心

- 来自老师和同学的关心，对于被心理问题困扰的学生来讲，是非常重要的。给予他更多的鼓励，表达对他的关心，让他看到自己的优势和价值。在学生优势方面给予其更多的表现机会，从而提升他们的自信。

如何与心理困扰的学生进行工作

第四，支持系统

- 我们要通过更多途径进行科普宣传、心理教育、建立更完善的支持系统，帮助学生回归丰富多彩的校园生活。

三管齐下才能高效治疗学生心理问题



药物治疗



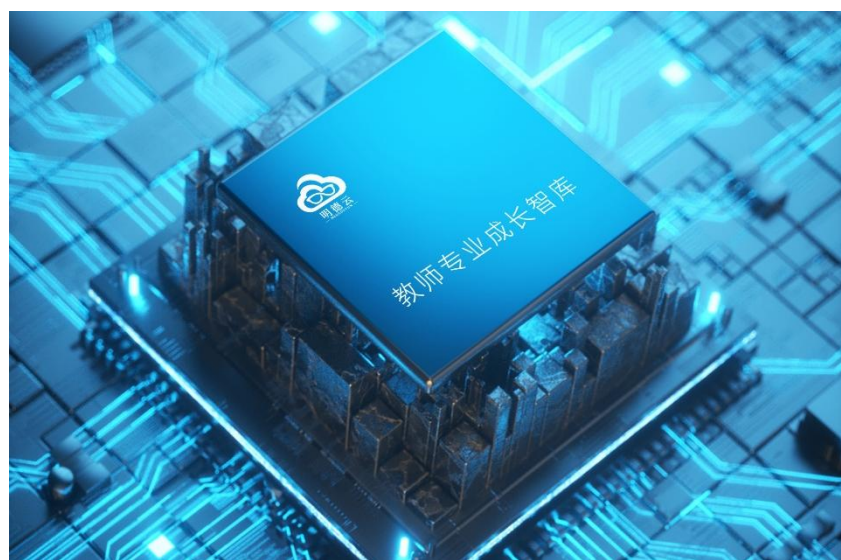
心理咨询



家庭辅导

做自己能做的那部分

Part 03



建立家校社联动的 支持系统



**几乎所有的心理问题
都是“关系”问题！**

- 无论是亲子冲突，还是师生冲突，或是夫妻冲突，都暗含着 we 被养育的方式、经历的过往、躯体的记忆、甚至是创伤后的应激。
- 这些构成了我们回应这个世界的方式，这是本能的、下意识的对这个世界的解读。



- 孩子往往是家庭问题的承载者和表达者。
- 所有的症状都有功能。
- 孩子往往用症状进行“维和”或“减压”。

家庭不是人生的全部但却影响着全部人生。

- 识别学生心理问题之前，有必要先了解养育他的家庭。
- 原生家庭对我们的影响如同遗传密码一般，刻进我们的人格、行为模式中。

好的关系胜过许多教育



VS

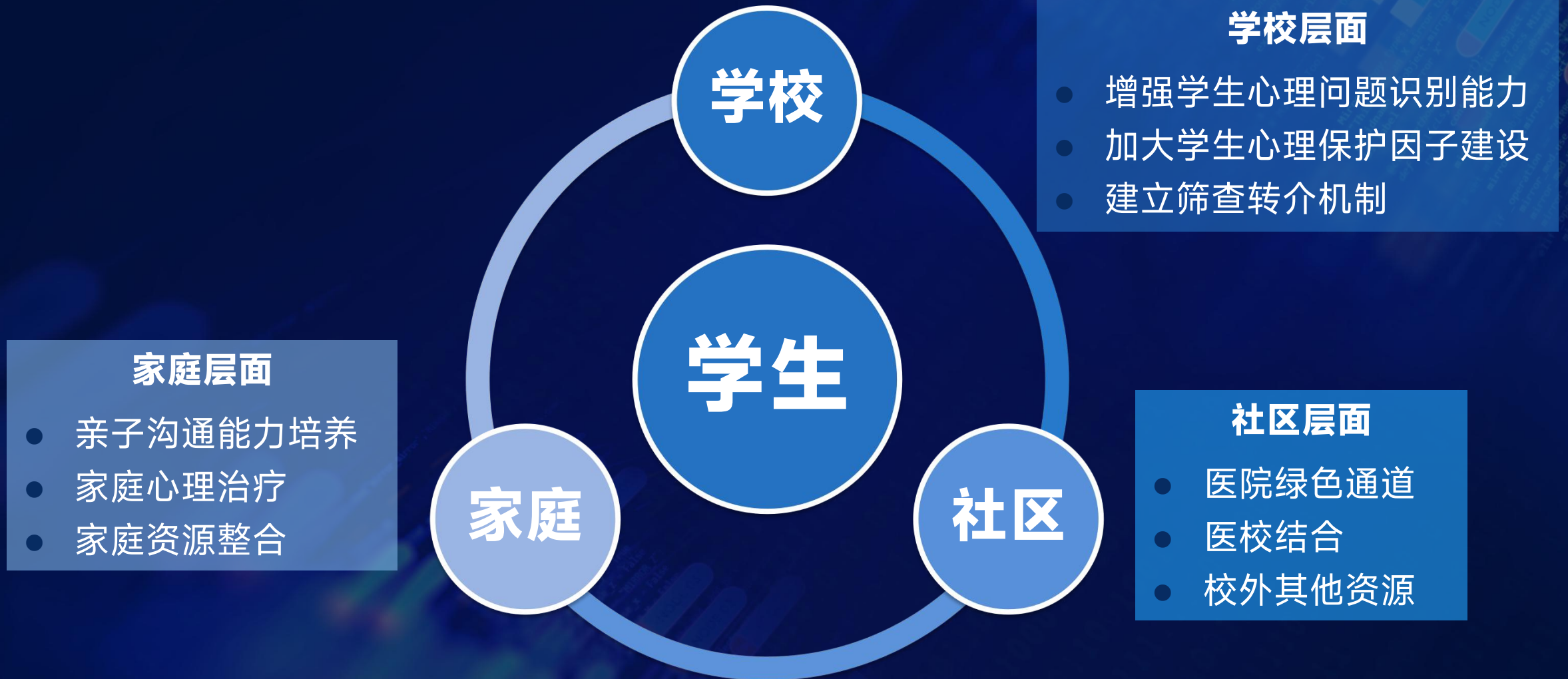


- 良好的关系可以转危为安，化险为夷。
- 管教孩子的前提是相互间的信任和理解。

寻求专业的心理帮助

- 如果学生的反应已经超出您的应对范围，可以考虑联系学校的心理老师，或者建议家长带孩子去心理门诊及精神专科医院寻求专业帮助。

学生心理问题的预防与干预思路



关注学生心理健康！ 让每个孩子快乐成长！

大咖零距离 尽在明德云

北京三十五中 董艳菊

教师专业成长智库