

【内部文件，严禁传播】



# 课程报告

---

课程主题：学生心理问题的识别与辅导

授课专家：董艳菊

授课时间：2023年6月9日



# 目录

## CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 09
精品讲稿	/ 10



### 版权声明

课程报告属明德云内部学习文件  
仅供VIP客户学习，请勿外传  
内容仅代表专家观点  
不代表明德云学堂立场



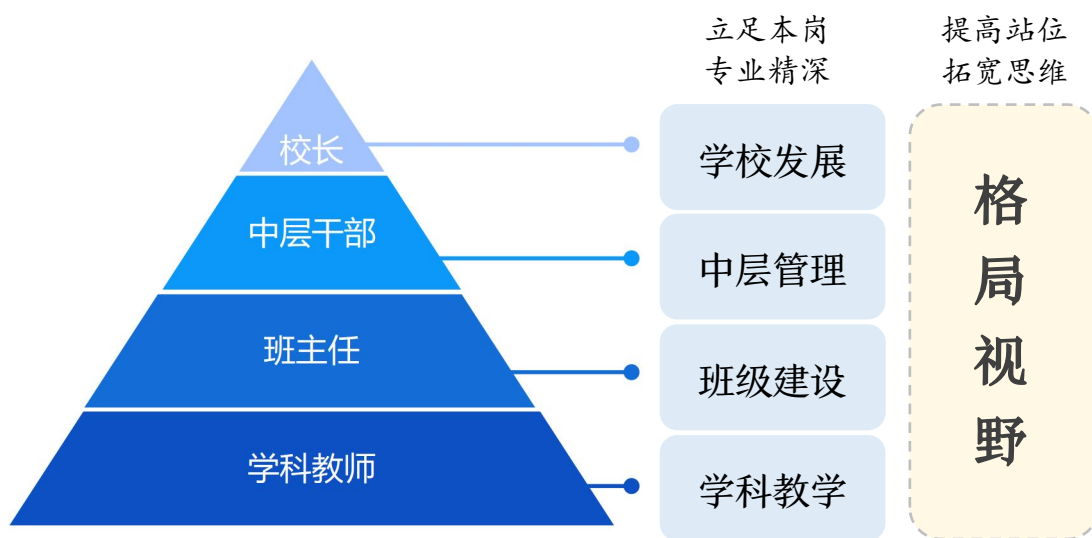
# 平台介绍

## 明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

### 课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

## · 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

明德云学堂 2023-2024 年度直播课分为名家引领、名师示范和名校云访三大模块。其中，“名家引领”通识类课程共 88 节（包含明德云学堂 2022-2023 年度课程 50 节、明德云学堂 2023-2024 年度直播课 38 节）；“名师示范”即专业类课程，共 37 节（包含小学示范课 15 节、初中 13 节、高中 9 节）。

名家引领	提升格局开阔视野	名师示范	最新示范课	
	管理干部能力提升		小学 9 科	评课解读
	班主任队伍建设		专题讲座	
	教学教研能力提升		初中 13 科	学科教学实践
	青年教师培训		单元教学	
	心理教育专题		作业设计	
	教师职称评定		高中 9 科	复习策略
	家长教育		科学备考	
	学生教育		高考志愿填报	
名校云访	校园文化线上参观	明德云将分别选择一所小学、中学及大学开展名校云访，带领学员在线深入全国知名学校参访学习，汲取名校经验、借鉴名校模式、形成名校视野。		
	中小学办学特色			
	中小学线上听课、教研			
	大学专业介绍及学习生活			



## 专家介绍

### 董艳菊

- ◇ 北京三十五中董艳菊名师工作室主持人
- ◇ 中国心理卫生协会 DBT 学组委员
- ◇ 北京市西城区心理健康教育学科带头人

**教师的压力应对  
与职业幸福感提升**

**董艳菊**

北京三十五中董艳菊名师工作室主持人  
中国心理卫生协会DBT学组委员  
北京市西城区心理健康教育学科带头人

**会员年度课程**  
Annual Membership Course

## 现场直击





# 课程金句

  
董艳菊《学生心理问题的识别与辅导》

## 课程金句

孩子是家庭问题的  
承载者和表达者。

  
董艳菊《学生心理问题的识别与辅导》

## 课程金句

几乎所有的心理问  
题都是关系问题。

  
董艳菊《学生心理问题的识别与辅导》

## 课程金句

好的关系胜过许多  
教育。

  
董艳菊《学生心理问题的识别与辅导》

## 课程金句

良好的关系可以转  
危为安,化险为夷。

  
董艳菊《学生心理问题的识别与辅导》

## 课程金句

管教孩子的前提是  
相互的信任和理解。

  
董艳菊《学生心理问题的识别与辅导》

## 课程金句

家庭不是人生的全  
部但却影响着全部  
人生。

  
董艳菊《学生心理问题的识别与辅导》

## 课程金句

原生家庭的影响如  
同遗传密码,刻进我  
们的人格、行为中。

  
董艳菊《学生心理问题的识别与辅导》

## 课程金句

识别学生心理问题  
之前,有必要先了解  
养育他的家庭。

  
董艳菊《学生心理问题的识别与辅导》

## 课程金句

教师应当强化学生  
任何微小的努力,提  
高他们的自信。



## 课程大纲

### 一、识别学生可能存在心理问题的信号

- (一) 发展性问题
- (二) 障碍性问题
- (三) 青少年与成年人的抑郁有何不同
  - 1. 易激惹或愤怒情绪
  - 2. 无法解释的隐痛或疼痛
  - 3. 对于批评的极端敏感
  - 4. 与一部分人减少联络
  - 5. 非自杀性自伤

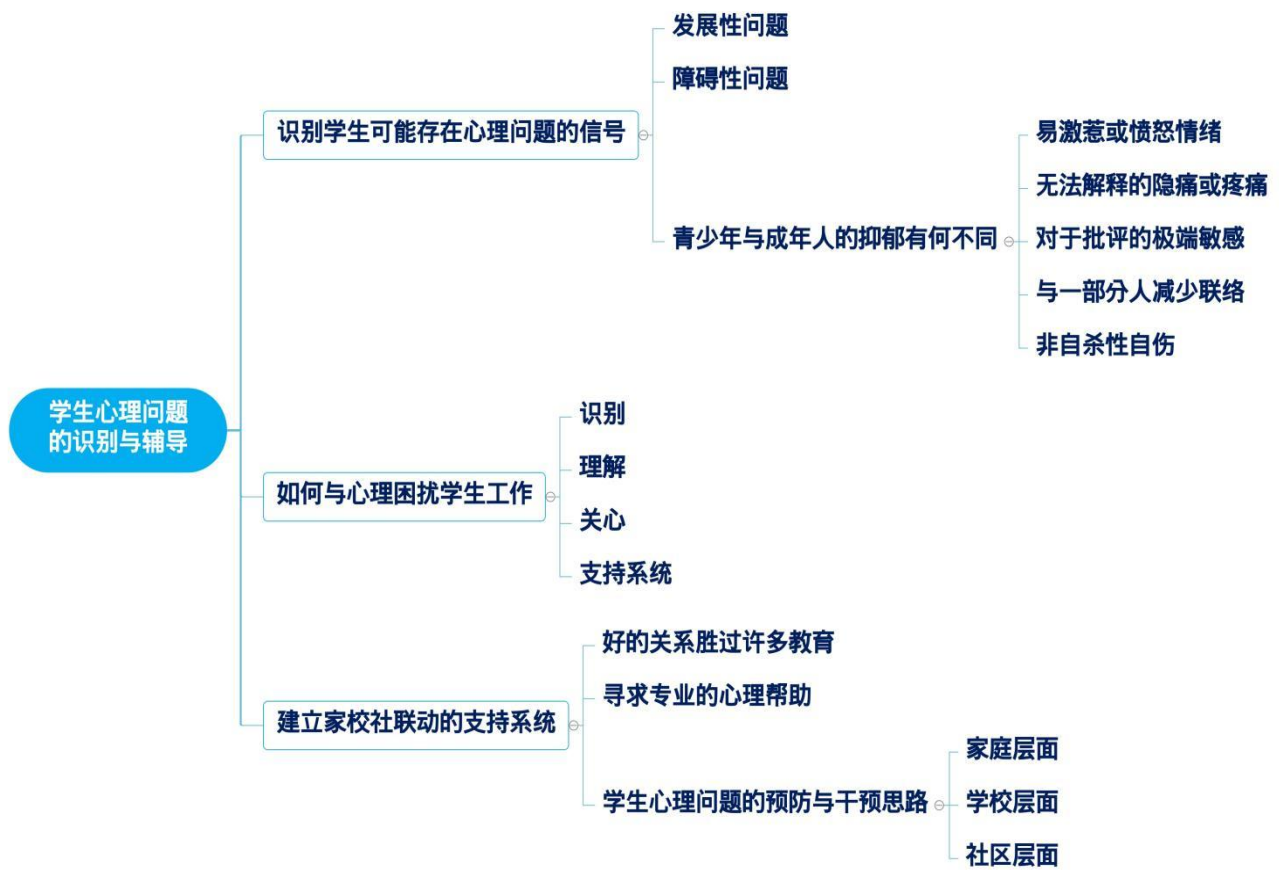
### 二、如何与心理困扰学生工作

- (一) 识别
- (二) 理解
- (三) 关心
- (四) 支持系统

### 三、建立家校社联动的支持系统

- (一) 好的关系胜过许多教育
- (二) 寻求专业的心理帮助
- (三) 学生心理问题的预防与干预思路
  - 1. 家庭层面
  - 2. 学校层面
  - 3. 社区层面

# 思维导图



## 精品讲稿

### 董艳菊：学生心理问题的识别与辅导

各位老师，大家好，今天由我来跟大家分享如何在教育教学工作中识别学生的心理问题，并且识别出来之后应该做一些怎样的辅导。

说到学生的心理问题，我想给各位老师提以下几个问题，看一看我们老师是不是也遇到了这样的困惑。

第一个问题是作为班主任，平时怎么判断学生是不是有心理问题？第二个问题，如果有学生不对劲了，怎么跟家长沟通，如何建议家长带孩子就医？第三个问题，如果班上存在心理问题的学生，老师平时要注意些什么？第四个问题，有心理问题的孩子，比如抑郁症，那他一定得吃药才能好吗？我不知道这些问题是不是在班主任老师日常生活中会困扰您，如果有这些问题的话，我们带着这些问题来跟大家一起交流，如果在工作中遇到这样的困惑该如何应对。

在这样的主题下，我们跟大家谈以下三个方面的问题。

第一个是识别学生可能存在心理问题的一些信号，如果这个孩子有心理问题了，作为班主任或者是学科老师，作为非专业心理工作者，我们应该怎样去识别出来这些信号？第二个是怎样跟这些有心理困扰的学生进行工作？作为老师哪些话该说，哪些话不该说？还有遇到这些有心理问题的孩子，我们该如何去寻求帮助等等。第三个问题是在学校的心理健康教育当中，我们需要建立一个家校社联动的支持系统，作为班主任、作为学科老师，在孩子成长的过程当中、在这样的一个系统中又能做些什么？接下来我们先来看第一个问题，就是**怎样识别学生可能存在心理问题的信号**。

心理问题是一个很大的概念，作为心理工作者，我们给大家做这样一个划分。心理问题可以分为两大类，一类是在学生的成长过程中经常会发生的，我们把它

叫做**发展性的问题**，也有人把它称为个体在发展过程中出现的心理困扰。这种心理困扰可能会出现在每一个孩子的身上，在一些特定的阶段比如青春期，孩子会有身体的发育，以及对性方面的敏感和困扰。还有一些孩子，在小升初、初升高的转折点，会出现一些不适应，这是孩子发展的过程中遇到的一些正常的困扰。

还有一类叫做**障碍性问题**，我们可以把障碍性的问题界定为心理障碍，或者叫做心理的疾病。这一部分问题我们就需要运用到非常专业的心理咨询知识，甚至是医院精神科的大夫才能够去帮我们解决。

无论是发展性问题还是障碍性问题，在孩子成长的过程当中都有可能遇到，尤其是发展性问题，如果处理不好或者个体没有很好地去应对的话，就有可能转化为障碍性的问题。提到了学生发展性的问题，我们就来给大家罗列一下都有哪些问题是学生的发展性问题？比如学业问题，随着孩子年龄的增长，孩子学业的难度会不断增加，有些孩子可能会出现识字困难、阅读障碍的问题，还有一些小孩可能会出现运算的问题，我们把这些问题统称为学业问题。

还有品行习惯，有些孩子可能会在跟同学在一块相处的时候，打人或者是说脏话、迟到、顶嘴。还有个性问题，比如在孩子的人格构成中，因为孩子的成长的过程是他的个性逐渐形成的过程，比如他是不是特别内向，是不是感觉自己特别孤僻等，还有更常见的就是情绪的困扰问题，遇到压力事件感觉自己没考好，遇到挫折感觉不开心，这些都是情绪的问题。

还有自我意识，就是他喜不喜欢自己，他怎么看待自己，他觉得周围人喜欢他吗？这是自我意识。还有人际关系，我们会发现无论是中学生还是小学生，人际关系都是他成长过程中特别重要的一个议题。甚至有人认为，孩子有没有朋友、有什么样的朋友、别人怎么看他，这些事比他学习好坏还要重要。因此人际关系是学生发展性问题当中特别重要的一大问题。除此之外还有来自特殊家庭的孩子可能存在的问题，比如有一些孩子是留守儿童、单亲家庭，还有一些更特殊的，比如服刑人员的子女，甚至是丧亲家庭的子女。还有生活适应，比如家里出现一些意外或者孩子转学，这些问题都需要他去调试自己，这属于生活适应的问题。

还有生涯规划，尤其是在我们各地的中高考改革的状况下，孩子在中学的时候就需要去了解职业世界，甚至需要进行选科的决策，这些都是成长过程中也要面对的，我们把它统称为生涯规划的议题。还有一类叫做危机干预，有的人可能想问，危机不是障碍性问题吗，都出现危机了，他怎么还放到了发展性问题这一类里呢？因为危机发生以后，不同个体会会有不同反应，对于有的人来说这个事看起来可能是非常危急的，但是他能够应对，他可能就不会出现特别大的问题。

## 学生发展性问题分类

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

以上这十个问题都可以被列入发展性的问题当中。但是今天我们要聚焦于老师们更加困扰学生的障碍性问题。无论是发展性问题还是障碍性问题，可能各位老师都会遇到，都会有学生需要您在这些问题上对他有更好的支持和帮助。

但是我们今天跟大家聚焦的点是我们在日常工作中特别难以处理的，困扰我们很多老师的这些比较严重的障碍性问题，我们怎样能够通过一些信号识别出来，然后在教育教学当中帮到他们？说到障碍性问题的识别，我们现在看到的这部分内容，在另外的一个专题就是教师如何去关注自己的健康，提升我们的幸福感，在那一部分里我们也有提到过，在这我想再跟大家温习一下。

在日常的教育教学中如果学生出现了情绪障碍一定会有一些信号，首先在情绪上，你就要关注这个孩子是不是会无缘无故地哭，他是不是经常发生人际冲突，易暴躁。是不是有些事情大家都不在意，他却一下子就发火了。这些都是情绪上

的波动，如果一个孩子情绪波动的幅度特别大，持续的时间特别久，那作为老师我们就要小心了。

另外，如果这个孩子经常请假，经常说浑身疼，这种不明原因的疼痛，让他去医院去检查身体，医生给他的诊断里提到说它没有器质性的病变。心理评估中把这些没有原因的疼痛归类为心理问题。还有胸闷、心悸，如果孩子睡眠出现障碍，浅眠、失眠，甚至是经常做噩梦，这都是生理上的信号。还有一些孩子经常拉肚子，焦虑的问题中就有一个明显病症的叫肠易激综合征，它是生理上的，我们也把它称为情绪问题的躯体化。除了生理上，作为老师如果在工作当中经常有孩子跟你请假，说自己身体不舒服，那我们就要去关注一下了。

在课堂中，老师很容易就能观察到认知上的问题。比如孩子上课的时候注意力不集中、作业无法完成，甚至你感觉他上课的时候老趴在桌子上，然后在朋友圈或者在平时聊天的时候，经常有一些消极观念，甚至会说不如死了好，活着没意思，压力太大了。这些都是认知层面的信号。

还有些特别明显的信号是在行为上的。比如孩子可能除了青春期的这种逆反、躁动的影响之外，还经常跟别人打架，或动不动就哭，或者你已经明显地感觉到这个孩子的行为跟以前不一样，这个时候其实就给我们发出了特别多的信号。

以上这四个方面，在一个孩子身上可能只是出现某一个方面。有一些小孩可能就是以哭为主，我们看到最多的就是孩子一直在哭、动不动就哭，然后也没有什么原因，这就是在情绪上表现比较突出的类型。但是可能有些孩子在很多个层面上或在这四个层面上都有反应。以上就是我们跟各位老师提的，如果有学生在日常教育教学中，让您看到了以上这些信号，那就是提醒我们这个孩子可能有一些情绪或者是心理上的困扰了。

接下来就跟大家来谈一谈学生的障碍性问题，也就是现在老师们特别担心的问题，为什么现在有那么多的孩子有严重的心理问题，到医院检查，医生开具的诊断报告上写的是抑郁状态或者是焦虑状态，甚至还有我们看不太懂的双向情感

障碍，然后还打了个问号，这些我们都把它称为障碍性问题。

学生障碍性问题特别多，种类也特别繁杂，在这里我们简单地先跟大家罗列一下。首先对于低年龄的学生来讲，PPT中用白色标记的部分，基本上都是低龄孩子会出现的问题。阿斯伯格综合征是用蓝色字体表示的，它在小学高年级和中学生当中都会有。橙色字体大部分是中学阶段，孩子会经常出现的情况。

## 学生障碍性问题分类

- 孤独症谱系障碍（自闭、**阿斯伯格综合征**）、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。

我稍微跟大家介绍一下阿斯伯格综合征。阿斯伯格是一种我们在日常生活中没怎么听说过的心理问题，大家听得更多的都是抑郁、焦虑。实际上，你会发现患有阿斯伯格综合征的这类孩子学习可能还不差，尤其是在理科方面，可能还会有一些特殊的表现，比如做题速度快、对数字特别敏感、记忆力特别强。但是这一类孩子在语言表达上可能有一些问题，经常表现为行为刻板。比如说了这一节课是体育为什么要改，你跟他讲：“体育老师今天有事请假了，然后就我们改到明天上了。”孩子就会说：“不行，你说了今天就得今天。”各位老师会发现这样的孩子就比较刻板、认“死道理”。除了行为刻板之外，还有一些其他的表现。比如他在人际交往当中，不太能够理解复杂的人的表情。换句话说，就是这孩子看不明白人家脸色，人家都不高兴了他可能还是在那里自言自语之类的。

患阿斯伯格综合征的孩子在我们的教学中也会给老师带来困扰，比如他会不太懂规矩，他的行为和情绪的表达往往跟年龄不符，在青春期的时候这一类孩子

甚至可能还会有一些攻击性的行为等。

除了阿斯伯格综合征之外，现在低年龄的孩子比较常见的障碍性问题，还有孤独症普及障碍，也就是大家说得比较多的自闭症等；还有无法控制的面部肌肉的抖动、感统失调、恐惧，包括多动、智力发育迟滞、学习障碍等。

为什么很多低年龄的孩子会患这些病症呢？因为随着年龄的增加，这一部分孩子可能就没有办法进入普通中学就读。因此精神分裂、网络成瘾、物质滥用，这些比较严重的障碍性问题，往往在中学的孩子才会有。

那么这么多的青少年问题，我们怎样一个个识别呢？作为老师，甚至是学校的专职的心理老师，很多障碍性问题我们都无法进行诊断。因为《中国精神卫生法》规定，只有具备资质的精神科大夫才能做评估和诊断。作为老师我们可能发现这个孩子行为异常，但他又没有去医院做过诊断，这个时候就真的需要老师在教育教学中，通过自己的学习，至少能够发现、识别一些信号，然后建议孩子的家长带孩子到医院去做相关诊断。

### 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

举两个例子，因为一些情绪困扰或者障碍性问题在大家工作当中比较常见，我们还是要跟大家做一个说明的。比较常见的是青少年的焦虑，很多老师可能对焦虑并不是特别地担心，因为我们经常听说抑郁的孩子容易自杀。但是焦虑和抑



郁就像一个硬币的两面，往往会相伴而生的，并不是单纯的焦虑或单纯的抑郁，焦虑的孩子往往会有 7 个信号，我们在工作当中可以去关注一下。

比如焦虑的孩子可能就会出现学习效率的下降，因为他的情绪一直处于一个焦虑的状态。焦虑就是他感受到周围有风险，他会肌肉紧绷，保持一个高度的交感神经被唤醒的状态，消耗太多的资源和精力，因此他在学习这方面就可能表现为学习效率下降，甚至上课的时候注意力不能集中。还有可能会肌肉酸痛，因为他焦虑，他就得处于一个战斗的状态，身体要紧绷，因此他经常会告诉你头疼或者是肌肉酸痛。

焦虑在青少年身上还有一个特别常见的表现，叫做肠易激惹综合征，总是肚子不舒服，它跟肠炎、肠胃炎不一样，到医院去做检查，医生没有查出器质性病变，但是他又经常肠胃不适。其实这是焦虑的一种表现，包含他的睡眠不好、上课注意力不能集中，甚至有拖延行为、容易发脾气等，这些都是焦虑的信号。

可能有的老师听到这之后会说，天哪，这个好像班上有好多孩子都会这样，厌学、容易发脾气、拖延、上课注意力不集中。如果这个孩子他之前不这样，或者说之前没这么严重，但他这段时间出现了上述问题，甚至有这个超出同龄人的这样的程度，就需要引起我们的关注。

接下来我们跟大家来看一看各位老师特别担心的学生抑郁，什么样的孩子才会给我们这样一些信号，需要我们去关注了呢？我们给大家列出来了 12 条，不一一地去给大家读了。但是在这 12 条里，特别重要的一些里最明显的就是悲伤或者是无望感。当一个孩子，你看他经常在那儿，低着头一个人独自地去做一些事情，不愿意跟别人交往，特别明显的表现就是哭，默默地流泪或者是经常哭。对于发生一个事，别人还没怎么样，他就会哭。还有就是对参加活动失去了兴趣，比如说学校的唱歌比赛、运动会，他都不愿意去参加。

还有就是易激惹。说到易激惹，我想特别强调一点。青少年的抑郁跟成年人特别大的一个不同，就是他很可能是以情绪的易激惹为首发症状的。给大家举个

例子，有一个班主任曾经问过我一个问題，他说自己班上有一个小孩，某天收作业有五本没交，于是就问谁没交。然后他刚好走到那个孩子的跟前，随口就问了一句：“你交了吗？”结果这个孩子“啪”地一下拍桌子就站了起来，大声地吼：“你凭什么就针对我？你为什么只问我一个人？你这是不公正的待遇！”然后这个老师就特别纳闷，他都被吓到了，无法理解孩子为什么会有这么大的怒火。我们想跟各位老师提醒，青少年的抑郁并不像我们理解的那样，一直不出声或者一直悲伤。恰恰相反，很多青少年抑郁的首发症状是易激惹，就是特别容易愤怒。

另外，如果有抑郁问题的孩子，可能也经常会上报告自己有不明原因的疼痛。还有一个特别重要的表现就是自伤，很多抑郁的孩子会出现自残行为。心理学上有一个专业的名词叫非自杀性的自伤，这就提醒我们的老师在教学中要注意。如果你走到这个小孩跟前看他写的字，然后跟他交流的时候，发现他手腕上或者手背上有一些不明的伤痕、划痕，这个时候我们要去关注可能这个孩子会有一些情绪的障碍。

当然也有一些孩子的自伤并不是大家理解的去拿刀片划自己，还有一些孩子的问题可能表现为自己去抠自己，甚至会有一些孩子出现药物滥用的情况。当然还有一条是老师最担心的情况，就是这个孩子很有可能出现了想要自杀的想法，甚至他会在朋友圈里发表一些对这个世界没有留恋的言论，一旦发现了这样的言论，我们老师一定要去高度关注。

除了以上这些，有一些孩子还可能会尝试用一些其他的方法，比如可能有一些青少年会喝酒、抽烟，因为这些刺激才让他感觉到自己还活着，包括自伤、自残也一样的。因为抑郁的孩子会有一种麻木感。焦虑是过度被唤醒，而抑郁是他自己神经状态处于一个下行的通道，因此他会有麻木感，为了感觉自己还活着，他就会划伤自己。好多老师会问他不疼吗？而他恰恰是用这种疼来让自己感觉到自己还活着。因此当看到这些自伤的孩子上课注意力不集中，甚至完不成作业时，我们不要先入为主地认为这个孩子学习态度不端正了，然后就批评他甚至惩罚他。如果这个孩子他本来就处于一个抑郁的状态，他需要周围的支持系统帮助他，甚

至他可能还要服药。如果在这种情况下，我们老师可能心是好的，是为了让这个孩子能够进入到好的学习状态，但是可能无意中，把这个孩子往更严重的方向又推了一把。

我们有必要给大家做一个对比，对比青少年跟成年人的抑郁的不同。

第一点就是易激惹或者是愤怒的情绪，其实我们刚才已经跟大家强调了，在抑郁的青少年当中易激惹就是容易愤怒，这种状况比悲伤更为常见。第二点就是无法解释的隐痛或者是疼痛。如果一个孩子回家经常跟自己的家长抱怨，或者说经常跟老师说我这疼那疼，其实就有抑郁的可能性。

## 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。

第三点就是对批评的极端的敏感，因为处于抑郁状态的人会有一种自我价值感的降低，因为好多人让他出去晒晒太阳、出去玩会儿，但是他做不到。关于抑郁的原因成因真的特别的复杂，抑郁的这一部分孩子，他大脑的神经递质可能都会发生紊乱，为什么医院在确诊孩子是抑郁的时候，有的时候需要用药，就是为了用药物帮助他去调整这些神经递质的量。因此我们就要理解，这些孩子本身就处于一个情绪的下行的通道，在这种状况之下，一些我们看起来的小事、稍微的一点批评他都会认为自己不好，自己做不到，自己是被拒绝的、是不受欢迎的。

还有是跟一部分人减少联络，我们会发现成年人抑郁可能是跟很多人都不联

系了，但是青少年有个特点，他们还会保留一部分朋友跟自己取得联系，这一点是跟成年人不太一样的。还有就是我们刚才已经强调了的自伤，自伤现在已经引起了特别多的成年人的关注，包括家长、老师。自伤的原因也非常的复杂，有一些孩子我们不排除他是在效仿别人的可能，也有一些孩子被理解成要引起别人的关注。自伤其实是他在用这个伤口来求助，伤口其实就是在向我们伸出的求援的手。因此无论他是哪一种原因的自伤，老师和家长都要引起关注。

接下来我们就跟大家聊一聊，如果识别了这些信号，那我们作为跟孩子们天天相处的老师就需要有所作为，需要帮助他们。无论是自伤，还是他趴在桌子上不好好听课，他完不成作业，我们都不要先入为主地认为这个孩子是青春期的逆反，我们要多一个视角尝试理解一下，他是不是遇到了情绪的困扰，他是不是出现了心理的问题。

发现了这些以上的症状以后，我们接下来该做什么呢？**如何与这些有心理困扰的孩子进行工作**？我们给大家四个关键词：识别、理解、关心以及支持系统。下面就一个一个地来跟大家来说一下。

第一个关键词是**识别**，这个词对于我们各位老师来讲可能要求有点高，但是我想在我们恢复了线下授课以后，很多老师反映这些孩子怎么跟以前不一样了。网络成瘾的多了，自伤的多了，打架的也多了。实际上疫情这三年对孩子的情绪的影响不会立刻消失，甚至疫情的余波可能会在接下来的10年到20年里，都对学生产生影响。大家想想看，孩子们线上上课那么长时间，他在屏幕前，是没有人际交往的。而在青春期阶段，孩子需要完成一个特别重要的任务，就是自我同一性的形成。什么是自我同一性？就是他得判断我是谁，别人喜欢自己吗，别人怎么看自己，这一定是要在人际交往当中才能完成的。但是在家里家长管得特别严，孩子可能会跟家长发生很多冲突。我们会发现返校回来恢复线下授课以后，很多孩子的人际交往能力退步了，需要老师在接下来的教学中，一点一点地去帮助他们恢复交往的能力，甚至帮助他们恢复良好的情绪状态。所以大家不要着急地要把失去的三年时间补回来，增大学习的力度，甚至把体育课、春游都取消，

这样对孩子的心理健康是非常不利的。恰恰相反，我们可能要组织更多的学生团体活动，多带学生接触大自然，让他们恢复人际交往能力，恢复情绪。

所以我们第一步就是要识别，发现那些情绪或者是行为反应跟以前不太一样的孩子，然后要有专业的敏感度。我们作为班主任也好，学科老师也好，当你发现这个孩子有点不对劲，这个时候我们一定要及时地跟学校的心理老师取得联系，如果学校没有心理老师，可以跟家长及时沟通，问一问孩子在家里的情况。在这时我们会发现有很多老师特别为难，不知道怎么跟家长说，老师觉得张不了这个口。确实是这样，对于精神类的疾病也就是我们说的心理障碍，现在有很多家长还会有病耻感，所以我们老师也会在这个问题上觉得很有忌讳。但是现代人已经对个体的心理健康特别的关注了，而且随着我们科普的增加，我们每一个人都需要去关心和善待这些出现心理问题的孩子。我想作为识别焦虑和抑郁的孩子的一些信号，接下来我们也跟大家分享一个小学生的最常见的障碍性问题，比如说小学生的多动症。

## 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

多动症是我们小学老师最苦恼的一个问题了，因为班里如果有一两个多动的孩子，我们就会觉得压力超级大，因为它会消耗你特别多的资源和精力。多动症的简称叫 ADHD，看它的历史的命名演变你就能知道，其实这些多动的孩子不是故意的。最开始这个疾病叫做轻微脑损害，或者叫轻微脑异常，现在我们把它

正式命名为儿童的注意缺陷多动障碍。好多小学老师表示,现在多动的小孩很多,男孩女孩都有。按照全球比例的数据,100个小孩里可能有5个孩子会出现多动问题。按照比例来讲,自己的班上可能也会有一两个。当然诊断的方法不同,数据也会有所不同。

对于小学老师来讲,多动的孩子还是挺多的,并且多见于男孩,主要表现就是注意力不集中。大家可以看到这里面有个词叫做“静坐不能”。你把他放到老师的眼皮底下,他就回过头来做鬼脸。你给他放到班里的最后一个,他可能就到处跑,然后去打扰别人。

另外他让我们感受最明显的就是不能遵守秩序,喋喋不休、不听话,然后紧跟着他一定在学习上会表现为学习困难,所以这些孩子往往在日常生活当中会被认为是调皮、不认真。然后我们可能有些老师并不是说想要去惩罚他,而是这个孩子消耗了老师大量的精力,关键问题是他会干扰整个课堂的秩序,甚至还会有有一些其他孩子的家长来投诉,因此我们的批评会让孩子觉得特别内疚。其实孩子的多动是跟大脑的神经发育有关的,他真的不是故意的。

而且这一类孩子可能回到家里之后,都记不住当天老师留了什么作业,我想再一次强调,这是心理障碍的一类。那怎么办?我们会发现早期识别,然后早期的进行治疗,其实会有很大的改变的可能性。

那么作为一线的老师,我们能做些什么呢?首先我们可以通过一些游戏,通过一些感官的练习来增加孩子注意力的持久性。另外对于这种多动的小孩,我们跟他说话的时候指令一定要清晰、准确、简单,不要长篇大论,不要给他讲那么多大道理他都记不住。比如在给他留作业的时候,我们可以说清楚第几页,第几题,记住了吗。他如果说记住了,就再让他重复一遍,这个时候你要确认他真的记住了。我们强调,无论家长还是老师一定要避免去骂他,因为他不是故意的,他是大脑神经的发育出现了一些问题。另外,一旦这个孩子出现一些微小的努力,我们就要去鼓励他,及时表扬他完成任务的行为。

对于这些有心理困扰的孩子，我们的第二个关键词就是**理解**，造成学生心理疾病的原因非常非常的复杂，有生理上的，有个性上的，也有环境上的，多因素交织在一起才导致我们现在的孩子出现特别多的心理问题。

所以我们要理解，尤其是现在的儿童青少年，他们受环境的影响也特别大，甚至我们提到一个词叫慢性压力，很多孩子他整天要完成那么多作业，然后又不能出去玩，但是爱玩又是孩子的天性。再加上家里边如果有虎爸、虎妈之类的，对孩子要求特别高，期待也特别高，这些孩子心理上的积极资源就会非常少。尤其是在后疫情背景下，我们一定要理解孩子可能会出现特别多的困扰。比如网课期间就有孩子出现了很多知识漏洞，时间管理出问题了。各位老师现在特别头疼网络的过度使用，其实很多学校都做了手机的硬性规定，手机不能进校园，或者进了校园就要关机。但是孩子回到家里，家长管不住。那么作为老师，我们可能需要提出一些指导方法，教家长怎样跟学生建立家庭共同契约，共同管理手机。更不要说亲子关系、同伴关系，还有一些其他的行为习惯等问题。

第三个词是**关心**，很多老师问，当学生出现抑郁的问题的时候，怎么跟他们交流？什么话能说，什么话不能说？其实你小心翼翼的那种感觉，会让孩子觉得自己跟别人不一样。那该怎么做？就是给他一些关心，这是特别需要表达出来的。甚至在他写作业写不完的时候，我们需要会同其他的老师对他的作业的要求降低一些难度。对孩子有能力的方面，比如他跑得快、他唱歌唱得好，我们就可以在班级活动中多给他安排一些能体现他优势的地方，然后给他更多的自信。

第四个关键词是**支持系统**，我们要通过特别多的途径来进行科普和宣传，让周围能形成一个良性的支持系统。支持系统里有特别多的要素，如老师、同学、周围的环境也包括家长，只有这个支持系统建立起来了，孩子才能够更快地恢复。

另外对于有严重的心理障碍的孩子，不仅仅是要关心他，不仅仅是周围的人要理解他，我们要三管齐下。首先对于那些有比较严重的精神类障碍的孩子，一定要借助药物的治疗，我们要相信医生，一定要遵医嘱。另外我们可以通过专业的心理咨询，还有家庭的辅导，这三管齐下才能够起效，这三方面缺一不可。

我们最后再聊一聊**建立家校社联动的支持系统**。既然说到支持系统，我们就有必要提这样一个观点，所有的心理问题几乎都是关系的问题。有那么多的孩子出现了这样或者那样的困扰，其实追根溯源，无论是亲子冲突、师生冲突还是夫妻冲突，我们会发现这些关系的冲突里边，他不是我们两个人之间的问题，这里面其实包含着**我们被养育的方式、我们经历的那些过往，包括躯体的记忆**。

比如向我咨询的孩子里，有的小孩中考失利，在高考期间又出现了相同的行为和症状，甚至他会说：“老师我高考一定考不好，因为中考的那种感觉又回来了。”那种不可掌控感，包括我们说的一些重大的创伤事件之后，我们会有一种创伤后的应激反应，因此我们说所有的这些都构成了我们回应这个世界的方式，这是本能的、下意识的。

我们在支持系统里会特别提出家庭的重要性，有很多老师都可能把焦点放在了我们如何去对这些有心理问题的孩子进行辅导上，学校的心理辅导包括医生的诊治都是不可或缺的。但是我们说的三管齐下里面，家庭往往是特别重要的一环。其实很多很多的专家都有这样的表述，孩子往往是家庭问题的承载者和表达者。这个孩子抑郁了或者是焦虑了，我们看到的生病的是这个孩子，但实际上它背后是一个生病的家庭。

孩子的抑郁是有功能的，孩子抑郁了可能爸爸妈妈就暂时放下了两个人的争吵。所以你会发现这个抑郁的症状，它直接带来的好处就是维护家庭的和平，是家里的维和大使。甚至我们说很多中考、高考的孩子，他出现严重的焦虑或抑郁状态，甚至需要服药，这个症状会成为他减压的工具。有的老师可能就问了，那他的抑郁和焦虑是不是就是装的？不是的，我们说他已经出现了躯体的症状，他已经在医院确诊了，医生也给他下了一个诊断的报告，这个症状的功能就是让他活下来，这些症状几乎都跟家庭有关。

家庭不是人生的全部，但是它却影响着全部的人生。因此我们建议各位老师，在识别学生的心理问题、在着手辅导这个孩子之前，我们有必要了解养育他的家庭。现在大家都经常说原生家庭，我们会发现原生家庭就像遗传密码一样，刻在



我们的人格和我们的行为模式当中。因此良好的关系胜过许多教育，尤其是亲子关系，包括师生关系。良好的关系能够转危为安，化险为夷。

所以我们会发现管教孩子，我们让他学习也好，让他去树立目标也好，前提都是让孩子知道我们是发自内心的关心他。只有这种相互的信任和理解，才能够让孩子感受到自己存在的价值。在我们跟孩子相处的过程中，如果这个孩子出现了一些比较严重的心理问题，我们还要寻求专业的心理帮助，做自己能做的那一部分。我们要跟家长去进行深入沟通，建议我们的家长带孩子到心理门诊或者是精神专科的大夫那里去寻求专业的帮助，建立孩子成长的良性的支持系统。学生的心理问题要以预防为主，出现问题我们要进行积极干预，在这样的一个预防为主的大思路的指引之下，就需要我们建立起学校、家庭和社区共同的维护系统。比如家庭层面最重要的是亲子沟通能力的培养，包括家庭资源的整合，有时候我们会发现家长教育孩子的方法和技巧其实是非常欠缺的。

作为老师，我们可能需要教家长怎样跟自己的孩子说话。还有在学校的层面，我们要加强对学生心理问题的识别能力，我们要给学生建设更多的保护因子，这又是怎么理解的？比如我们现在不要急着去给学生补课，而是要更多地去开展社区的活动，比如带着孩子到社区去做义务劳动，到户外去踏青，去做研学旅行，其实你会发现这些活动才能够让我们的孩子恢复往日的活力。

另外学校层面还要多做一些筛查和转介的工作，要及时发现那些需要帮助的孩子，及时转介。我们也有必要提一下社区的功能，现在有很多地区都建立起了这种医院和学校的这种绿色通道，如果在学校发现了一些情绪异常的孩子，我们就可以及时转介给医院的专业的医生到那里去寻求专业的帮助，当然也包含了校外的其他的一些资源。关注孩子的心理健康，让每一个孩子都快乐地成长，我想这是我们每一位老师的责任，也是我们每一位老师的心愿。



## 校长内参

一个好校长就是一所好学校



## 明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云