

价的方式来监督教学,对学校对教师的德育思想状态做及时的了解。学校还可以成立一些专门的督导组,观察师德教育理念的一些变化,做好教师德育量化考核工作,运用多种方法对资料进行分析总结,并对分析结果进行公示,确保结果的公平公正。

### (三)善于联系生活实际

对于小学德育来说,班主任要善于联系生活实际,因为德育与现实生活有着密切的联系。在德育中,运用生活中的小事正确引导学生,可以使小学生形成正确的行为观念,提高德育效果。在日常教学和班级管理,小学班主任要从小事做起,鼓励学生积极表现,及时肯定和奖励学生,帮助学生树立正确的价值观和良好的习惯。比如,要教育学生把地上的垃圾捡起来放到垃圾桶里,养成爱护环境、不乱扔垃圾的良好习惯;要要求学生文明乘车,礼让老人和弱者,形成尊老爱幼的品质;我们应该鼓励学生在家多做力所能及的事情。当然,在德育过程中,班主任也要起到表率作用,以身作则,引导学生规范自己的行为。德育和德育可以帮助学生养成良好的生活习惯。

### (四)营造良好的德育学习氛围

良好的教学氛围能促进学生在课堂上形成科学的学习观,教师应营造良好的课堂教学氛围,引导学生在课堂气氛中树立道德学习理念,从而提高学生的道德学习

观念和良好的道德学习动机。班主任也要通过自我约束,引导学生树立科学的道德品质和学习习惯。教师要引导小学生认识到自律的重要性,让小学生课堂上清楚地认识到自己的责任感。教师应让每个学生轮流担任组长或班长,让学生共同参与班级建设,从而在班级建设中提高学生良好的学习动机和学习思维。教师要激发学生的学习主动性,使每个班级都能树立科学的学习理念和良好的学习氛围,这对学生的成长和发展具有重要意义。

### 四、结束语

德育的目标是促进学生身心健康发展,提高学生的思想道德水平,使他们树立正确的人生观和价值观。在德育工作中,小学班主任要根据教育的实际目标,发挥组织者和引导者的作用,充分了解学生的心理特点和差异,以身作则,创设局面,鼓励和表扬学生积极学习,积极参与德育活动。

### 参考文献

- [1]段春娜.浅谈小学班主任德育教育中激励措施的实施[J].中国校外教育(下旬刊),2019(10):44-45.
- [2]唐鹏.班主任在德育教育中如何建立激励机制的探讨[J].课程教育研究,2019(11):185-186.

## 浅谈初中学生抑郁症的心理干预策略

陈贞瑾

(广西南宁市邕宁区民族中学 广西 南宁 530299)

**[摘要]**心理抑郁是目前在很多学生身上都出现的情况。从心理学角度来讲,造成心理抑郁的因素很多,具体到学生身上可能和学习负担过重、校园生活困扰、家庭氛围干预、社会不良信息影响和个性心态等多方面因素有关。本次研究从初中生抑郁症的心理干预策略着眼,围绕课堂教学、文化塑造、家校合作等多角度谈如何破解心理抑郁,希望能给教育工作者以启发。

**[关键词]**初中生;抑郁症;心理干预策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.1188

近年来,抑郁症越来越呈现低龄化的趋势,正处于成长中的青少年逐渐受到抑郁症的困扰。就初中生而言,他们的心智发展尚不健全,青春期的叛逆情绪也比较强,如果缺乏良好的心理干预,是容易出现抑郁症情况的。围绕抑郁症进行的心理干预,需要我们结合初中生的心理特征、行为习惯等去做探索,既要矫正学生的认知偏差,也要体现教育的爱与鼓励,让学生能够及早走出阴霾。

### 一、构建团结友爱的班集体,扫除学生心理阴霾

教育实践证明,学生的抑郁症等不良情绪、不健康心态的养成与外部环境的影响有重要关系。很多存在抑郁症的学生都不擅长和朋友之间的交际,比较性格孤僻,同学关系不好。其实,很多学生内心渴望获得正常的友情,渴望能有心事可以跟朋友讲,渴望获得朋友的关怀,排遣心中的烦恼。我们在对抑郁症学生进行心理干预中,应该多从班级环境氛围下功夫,从环境的改善诱导学生心理心态的转变。

我们班级曾经遇到过一名轻度抑郁的学生,他在暑期因为车祸事故导致自己的面容出现损伤,也因此出现了一定的心理抑郁,对其他同学也显得不够友好,心理显得非常脆弱。根据这个同学的实际情况,我在班级教学活动中跟班委、其他科任老师都有过沟通,大家都愿意帮助这名同学走出困境。我们根据这名同学以前学过舞蹈的特长,组织了一次非常生动多彩的假面舞会活动,大家带着假面,把各自的相貌遮挡起来,也就将这名同学的心理痛点给掩盖掉了。在这样的活动中,大家欢快的舞蹈,并抽选出舞姿动作最好的同学。其中当然也就有这名心理轻度抑郁的学生在内。除此之外,在教学生活中,老师和同学们还会经常互帮互助,课下一起讨论问题,课下一起快乐互动。同学们会自觉不去讨论相貌的问题,避免这个学生产生尴尬。就这样,大家以各种各样的形式去表达对这个学生的关怀,让班级氛围更加融洽,让这名同学感觉到班集体的温度,感觉到自己的相貌损伤并没有带来大家的嘲笑、冷眼和疏远,学生的心理状态也终于好了起来。

### 二、开展针对性的心理干预,深度剖析破解心理障碍

通过优化环境的方式潜移默化的引导学生树立健康的心理心态,这很重要。但是光靠外部环境是不行的。通过对心理抑郁学生的实际观察可以发现,每个学生的心理问题还是有自己的特点和差异。有些同学的抑郁症是隐形的,他外在表现可能还是很乐观、很向上,但内心里却可能倍受煎熬,对一些事情产生了灰暗负面的想法;有些同学的抑郁情况却是显性的,有明显的性格自卑、情绪暴躁等表现。有的学生心理抑郁是遭受了巨大的心理冲击,比如家庭出现重大变故,但有的学生心理抑郁是从小的成长中留下了阴影和伤痕,慢慢长大却不能愈合。针对具体的情况,老师还是需要做好针对性的心理干预,要对症下药,才能让学生的抑郁情况得到较好的调整和缓解。

我曾经遇到过一名同学,他因为长期遭受家庭暴力而出现抑郁症,虽然没有轻生过,但同学们反映他经常有看淡生命的言论,表现出对很多事情的冷漠不在乎,在班级里也非常不好相处。针对这个学生的情况,我并没有直入主题的对她进行心理干预,而是先了解他喜欢什么,对什么感兴趣;然后跟他沟通,希望能让他帮助我完成心理学上的实践调查活动。我利用心理学上的存在感思维,让这个同学感觉

到自己被需要,被帮助;以此来寻求他的行为配合和认可;然后通过写生活笔记的方式进行对话。他有什么心事想法可以写在笔记上,而我每周都会拿出两天来读他的笔记并且做出回应。通过笔记的方式,他慢慢的放下了心理防线,把自己遭遇过家暴的几次经历和家庭情况都非常详细的告诉了我。而我也通过笔记了解了这个学生现在对于学习的看法,对未来的想法。我发现,他其实并不是轻生,只是灰心失望,觉得父亲都不喜欢自己,其他人也肯定不会喜欢自己,因此有些自暴自弃,心理上的防御机制比较强。针对这种情况,我在笔记上跟他分享了很多类似有抑郁症的学生案例,分享了这些同学后来的发展掌控,跟他介绍了作为父亲实施家暴的心理活动,分析了人生中遇到困难、挫折应该怎么去面对。随着沟通的深入,这个学生的心态也终于恢复过来,不再是那种悲观失望的状态。

### 三、家校合作,构建温馨感人的学生成长环境

初中生的很多心理问题并不是近期内形成的,而是在一定的成长阶段中,在家庭生活和校园生活共同作用下形成的。针对初中生的心理抑郁的干预,也不能单纯从校园环境、校园文化等角度去做工作,更要在学生的家庭环境中进行适当的调整。开展家校合作的心理干预,就是要由学校和学生的家长合作,针对学生的抑郁情况沟通确定干预方案和思路,把学生在生活学习中送遭受的负面因素排除掉,为学生营造一个良好的、健康乐观的成长生活环境。老师可以利用班级群等方式和学生家长沟通好抑郁症的管理细节,了解学生家长在日常生活中是否有教育孩子不恰当的地方。老师可以从自己的专业角度给学生家长提供一些好的建议,详细介绍家庭环境中到底是哪些因素导致了孩子的心理抑郁。对于孩子日常生活中爆发抑郁症后的应急疏导、干预技巧,老师也可以帮助家长一起去制定和完善,一起尝试和总结经验,尽量维护好学生的心理健康状况,避免学生的抑郁情况加重。在家庭与校园的充分合作下,在爱心、包容、理解、正能量的传递渗透下,学生的心理抑郁情况也会有很好的好转。

### 结语

初中生正处于心智成长发育的关键时期,他们的抑郁情况还没有彻底顽固化,以轻度抑郁为主,可以通过有效的心理干预策略进行调整。教育工作者要做好对抑郁症学生的心理评估,采取适合初中生的心理干预策略。相信随着学习体验、师生关系等的改善,以及正能量的传达,学生的心理抑郁情况一定能有所好转。

### 参考文献

- [1]孟伟.构建良好支持系统,摆脱心理成长之痛——谈心理危机干预立体系统在治愈抑郁症学生时发挥的作用[J].吉林华侨外国语学院学报,2008(02):99-102.
- [2]李艳红.学习不良初中学生的抑郁症状及其影响因素分析[J].中国学校卫生,2003(05):472-473.
- [3]毛建清.高一新生常见心理问题探析[J].思想·理论·教育,2003(21):137-140.