

从班主任的角度谈高中生的心理调控策略

——抑郁症学生个案分析与调控策略研究

李鑫

杭州市萧山区第八高级中学

摘要: 本文通过分析“抑郁症”学生的个案, 试图站在班主任的角度寻找一种调控策略, 旨在帮助学生走出“抑郁阴影”, 恢复阳光。

关键词: 中学生; 抑郁症; 班主任; 心理调控策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.08.133

“心理抑郁是人类一种正常的情绪体验, 每个人在生活中都会体验到程度不同的抑郁情绪。值得注意的是, 如果抑郁情绪一旦蔓延时间较长的话, 就会严重影响我们正常的生活、学习与工作, 即转化为抑郁症。中学生这一特殊群体因自身特点极易受其侵扰, 是心理抑郁症的易感人群。”而高中班主任作为与学生走得最近的老师, 在学生心理调控方面有着巨大的便利和优势, 但是我们的班主任又不是专业的心理工作者, 如何用好班主任的独特优势, 又能指导“非专业”的班主任做好这个工作, 成为我们可以研究的课题。

案例回顾

小Q同学刚刚进入班级的时候, 给我的第一个印象就是: 这个男孩很清秀, 非常文静, 话不多。一个星期之后, 我察觉到这个孩子, 跟别的男孩“玩”不到一起, 跟个别女生倒有交流, 有时也在说说笑笑, 但总的来说, 他过于“沉闷”, 我感觉到他的不同, 作为一个“老”班主任, 我的职业敏感性, 促使我拿起电话给他家长打了一个电话, 询问他的性格特点, 以及他在初中阶段的“交友”状况, 他的妈妈听了我的描述和询问, 表示下班以后到学校与我细致沟通。他的妈妈给我的第一个印象: 应该是一个知识女性, 说话很有条理, 对自己的孩子了解比较多, 关心也多, 感觉事无巨细。慢慢深入地了解, 小Q从小就性格很内向, 跟同学的交流一直很少很少, 只有跟初中的同班同学小L比较要好, 谈得来, 小L同学现在也在同一个班, 他妈妈还谈到她的担心, 就是小Q同学的爷爷存在心理疾病, 小Q会不会被“遗传”到, 还有就是小Q从小就患有肾动脉高压, 需要长期服用降压药, 小Q的睡眠一直不好, 导致情绪不稳定。学校心理健康中心的入学心理测试也支持小Q同学存在明显的“抑郁”倾向。

从这以后, 对待小Q同学, 我一直“小心翼翼”处理与他相关的问题。过了大概两个月, 有班里的两个活

跃的女生跑过来跟我汇报, 说小Q和小L在谈恋爱, 我心里咯噔一下, 忙问具体有什么表现, 同学告诉我他俩表现亲密, 自修课传纸条, 下课也老黏在一起, 总之看着像谈恋爱。听完后, 我仔细思考了一下, 觉得不能过于武断, 而且原先小L就是小Q唯一的朋友, 亲密一点, 也有可能。于是我打电话给小Q的妈妈, 询问在家时两人的情况, 小Q的妈妈跟我说, 周末的时候两人在家(两家很近)一起做作业, 而且是家长鼓励他们互相学习(小L文科好, 理科很弱, 相反, 小Q理科好, 文科, 特别是英语很弱), 没有往这个方向上想。小Q的妈妈认为不太可能。我让小Q的妈妈注意观察, 先不要跟小Q谈, 以免因为误解而伤害他脆弱的心。

我接下来的应对策略也是继续观察。这样持续观察了一个月, 我逐渐发现了一些端倪, 几乎可以确定俩人在早恋。我把这个情况先告知了小Q的妈妈, 她还是认为俩人应该没有谈恋爱, 我跟小Q的妈妈做了充分地沟通, 达成一致, 不管怎么样, 至少让他俩保持一定距离, 但小Q的妈妈认为, 不能太“直接”, 怕他的儿子小Q接受不了, 我也认同这一点。于是, 我找小L谈话, 指出其他同学和我都认为她和小Q关系过于亲密, 已经超出一般同学关系, 要保持一定的距离, 同时, 又告诉他小Q同学的性格比较内向, 朋友很少, 希望她既要同小Q同学保持一定距离, 但又要继续做朋友, 有点难度, 小L哭了, 默默地点头答应。但是, 跟小Q的谈话, 我一直想不好怎么谈, 正好遇上期末考比较忙, 想着放一放也好, 保不齐小L的冷处理能解决好。但是, 我没想到, 小Q的反应会这么大, 他找我说他不要住校了, 他要通校, 接着他周日说不想返校, 在他的妈妈劝说以后才返校, 在校期间, 老是要想尽办法引起小L的注意, 把小L的书藏起来, 上课时去揪头发, 拉衣服等(小L坐在小Q前边一个位置), 微信“对战”, 俩人的矛盾逐渐升级, 小Q不依不饶, 纠缠不断, 小L不胜

其烦，逐渐厌恶。小L没有直接告诉我，而是向她的家长哭诉，要求换位置，她的家长也向我施压，要求换座位，还到小Q家里要求“说清楚”，而小Q的妈妈感到非常担忧。情况反馈到我这里，我思考后觉得，为了避免矛盾的升级，位置一定得换开，但是，当我去换位置的时候，发现小Q的“群众基础”会差到这个程度，居然没有人愿意跟他做同桌，我知道“强扭的瓜不甜”，就试图说服小Q一个人坐，他一开始不同意，我把我的担忧告诉他之后，他勉强答应了。

但是，事情远远没有结束，因为小Q的妈妈与小L爸爸在微信上联系了一下，被小Q知道，爆发了他与妈妈之间的“对战”，家庭矛盾升级，小Q爸爸常年在外，赶回家做小Q的思想工作；小Q坚决要求通校，说在寝室睡不着，他妈妈没办法，在学校附近租房子陪读；在学习上，非常厌学，基本上只学他喜欢的数学和物理；在人际关系上，非常紧张，同学认为他在处理与小L关系上做得很“过分”，就更加不愿与他交朋友……

在这个过程中，我做了这么几方面的工作，一、我与他的妈妈充分沟通，建议他妈妈在他自己愿意的情况下，带他到医院做心理咨询，经过努力，这一点做到了，虽然只去了一次，医生的建议是先观察，看情况再用精神类药物，并且配了一些安神类的中成药，小Q觉得吃了安神类的中成药，再加上睡觉环境的变化，晚上睡觉好多了。二、当小Q和小L矛盾不断升级，双方家长介入的时候，我及时地劝导，缓解，防止了矛盾的进一步升级。三、当小Q与他的妈妈的“对战”升级，我给出了建议，让小Q的爸爸及时回家，展开“男人之间”的对话，发挥“爸爸”的独特作用。（后来小Q跟我吐露心声，他比较讨厌妈妈的絮叨和各种约束，爸爸常年不在家，回到家只能是母子两个相处，这个弊端就更明显）。四、不断的不厌其烦地开展谈话和交心，进行一定的心理疏导，后来他跟语文老师比较谈得来，我就拜托语文老师也多多参与，有一段时间，每天晚自习结束，都去语文老师处聊一会，缓解和释放情绪。五、请学校心理健康老师及时介入，进行心理辅导，并时时关注辅导情况，反馈给家长，做好家校配合。并对小Q的妈妈进行如何应对抑郁症的辅导，比如说如何倾听，如何改变和充实孩子生活，调节情绪……

最后，在大家的共同努力之下，小Q的心理问题得到了一定的缓解，情绪平复下来，母子关系得到了改善，学习成绩趋于稳定，总得来说，改善还是明显的。

个案处理得失分析与调控策略研究

从以下几个方面来分析：

一、家校沟通与合作方面——发挥“家”的温暖作用

优点：在本案例中，笔者的家校沟通从数量上看还是比较多的，从质量上看与小Q妈妈经过了多次沟通是有效的。基本上克服了传统的单向灌输，有双向的倾述，有双向的讨论，有双方的共情。做到了尊重和真诚，因为笔者坚信尊重是家校沟通的基础，而真诚是家校合作的起点。

缺点：在与小Q妈妈的沟通过程中，当我把存在的早恋问题反馈给她时，她认为不能太“直接”，怕他的儿子小Q接受不了，我简单地认同了她的观点，在后续的问题处理中，一开始没有让小Q直面问题。如果我一开始就跟小Q敞开心扉，他的后续反应会如何还是不一定。所以。笔者认为，家校沟通中，尊重和真诚肯定是必需的，但是，班主任必须得有自己的专业判断，不能被家长“带”着走。

学生的“家”是不专业的，往往起不到正面的促进作用，很多情况下起到的可能是负作用，这就需要良好的家校沟通与合作，这种沟通必须是顺畅而有效的，在这个前提下，“家”可以发挥出特殊的温暖学生心灵的作用。但班主任不要指望家长的“专业”，绝大多数的家长并没有这方面的知识，需要班主任在沟通中去影响家长，使他们走上正确的温暖孩子的道路。

二、师生沟通与辅导方面——发挥“师”的导向作用

优点：在与学生的沟通中，我的“学生观”是正确的，学会站在学生的角度去理解学生、尊重学生，开展真诚的交流。在与学生沟通的过程中，教师要理解学生的愿望，同时要要进行心理互换，进入学生的价值参照系，设身处地地去理解学生，理解学生思想观点的成因，理解学生的行为动机以及内心感受。教师还应善于表达自己对学生的理解、体谅，使学生产生被人理解的喜悦，从而拉近与教师的心理距离，愿意接受教师的帮助。

缺点：对学生心理变化的可能性估计不足。“在沟通过程中，当一主体向沟通参加者发送信息时，必须考虑对方的需要、动机、目的以及已有的心理定势等情况，必须估计沟通伙伴对自己所发出信息的可能的回答，这是人际沟通畅顺和有效的前提。”对小L的心理变化及可能性估计出现了问题，笔者没有预设到小L会从一个极端走向另一个极端，我原先的预设是大家“好聚好散”，没有想到学生的心理成熟度不够。对小Q的心理变化估计就更加不足。这与我的心理学专业知识和

素养的欠缺有关。

教师想要在心理调控的过程中发挥导向作用，必须具备一定的心理学的专业素养。而教师所掌握的心理知识大多来源于师范院校中设置的普通心理学课程，即使在职后的培训过程中涉及心理学知识，也仅相对集中于与学生学习过程相关的心理学知识层面。与学生健康成长相关的儿童发展心理学、学校教育心理学等知识掌握的程度不够。针对抑郁症的专业知识更是少之又少。

笔者想，我们在实际的班主任工作中遇到学生个性鲜明，遇到的心理问题多种多样，是不是可以提出一些处理问题的共同的原则，班主任可以简单快捷地掌握，这是一个可以继续研究的课题。李秀和柳海发表在《医学与哲学》2005年7月刊上的文章《大学生心理咨询中价值干预的处理原则》中，提出了接纳与共情原则，心理咨询原则，两种价值并重原则，沟通与澄清原则，修正与艺术原则等，对我们班主任有借鉴意义。

三、在利用班集体发挥调控作用方面——开发“同伴”的共情和陪伴作用

“同伴和同学之间具有相似的问题和体验，能够很自然地产生理解和同情，更重要的一点是同伴和同学之间的帮助具有最大的便利性，在很多时候有经验的同伴是最好的咨询者和最有益的帮助者。但是，抑郁患者有一显著的特点就是自我孤立、自我封闭，不愿向其他人尤其是老师敞开心扉。相对而言，抑郁患者较易从心理上接纳同辈群体的帮助，在心灵深处他们非常渴望回到同辈群体中，享受集体带来的温暖。因此，教师应积极鼓励和引导学生互相帮助，提高学生互相帮助的能力，如告诉学生当有同学或朋友向你倾诉自己的问题时，应如何倾听，如何表示理解、同情，如何与同学分享自己应对问题的策略，如何共同探讨解决问题的可能方案，如何鼓励同学，如何与同学一起努力等等。”

本案例中，这一块实际上是缺失甚至可以说起到了副作用，小Q在与小L闹矛盾后，引起了“班级舆论”的“声讨”，这无疑是对小Q的负面刺激，而作为班主任的我，没能采取及时有效的措施引导班级舆论，这一点是失败的。小Q在抑郁爆发期间，试图与班上的男生小秋做朋友，向小秋倾述，笔者捕捉到了这一契机，也对小秋进行了一定的叮嘱，但显然没有引起足够的重视，对小秋进行有针对性的培训和教育，这一点上是做得不够的。

四、在学生自我调节方面——发挥“我”的能动作用

小Q的自我调节主要表现在以下几个方面，（一）

他找到了一些宣泄他情绪的地方，试着转移他的抑郁情绪。比如，他要求不要住校，坚决要通校。比如，他通过跟他妈妈闹矛盾，来宣泄情绪。比如，他通过找语文老师聊天，来释放不满。适当的情绪以排除和发泄心中的低落情绪，可以使自己的心境得以平静，但是，我们发现，小Q的宣泄是有问题的，他在“伤害”别人，所以在这种情况下，我们要为学生找到合适的宣泄点，并且引导他往这些方向去宣泄情绪。在这一点上，笔者做得不够好，直到后面他与妈妈发生矛盾以后，我才意识到这一点，然后加以引导。（二）他找到了放松自己，增进交流的方法。就是假期里去旅游，他妈妈说他跟完全陌生的人，交流很多，每次旅行回来，我都发现，他的心情明显好转。这也是我给的建议。（三）他重新确立了他的目标。他重新调整了自己的学习目标，目标确定回归理性，并且把目标细化，每一个小目标只要“小跳一步”就可以达成，增进了学习的成功感和获得感。

小Q的自我调节有些地自发的，有些是引导的，班主任可以在以下几方面加以引导，以期充分调动抑郁者的主观能动性，帮助学生建立起有效的自我调节机制。

（1）自我认识，悦纳自己。（2）确立新目标。（3）放松自己，增进交流。（4）合理宣泄抑郁情绪。

五、在外部帮助方面——发挥“医”的咨询与治疗作用

小Q的案例中，有两个力量来帮助他，一个是学校心理健康中心的老师的长期咨询；二是心理医生的诊断、咨询和治疗。这两个方面对小Q的帮助还是非常明显的。所以，班主任在发现心理问题情况后，一定要及时提醒心理健康老师及早介入，在心理健康教师初步评估后，认为情况严重的，与家长沟通，及时看心理门诊。

结语

班主任对心理问题学生的调控策略，既要符合班主任工作的一般规律，又要遵循心理问题处理的特殊规律，既要有爱心和耐心，又要“有心”和“用心”，对班主任工作是一个不小的挑战，期望本文的一些做法，对大家有一定的参考意义。

参考文献

- [1] 孙延斐. 对大学生抑郁症产生的原因分析及对策研究[J]. 企业家天地半月刊(理论版), 2008.
- [2] 周蜀溪. 在校大学生抑郁症心理分析与调控策略[J]. 重庆三峡学院学报, 2004, 20(2): 4.
- [3] 章秀娟, 邵爱银. 中学生抑郁症的健康教育探讨[J]. 安徽医药, 2006.