

不是他有问题，是他遇到了问题

——应对初中生心里抑郁问题的个案研究（2022年4月—2022年6月）

张建玲

陕西省汉中市城固县柳林初中

摘要：作为施教者，只要有足够的爱心，耐心，专心，就能使教育少留一点缺憾。现在的孩子大多内心缺爱，加之学习压力大，校园抑郁孩子的问题日渐凸现，给我们的教育工作带来了不小的挑战和压力。但只要我们老师多付出爱，多修炼耐心，多学习和反思，不断调整和改变自我，多尝试探索教育方法，愿意放下身段走进孩子的内心，并努力寻找可利用的资源，帮助孩子满足内心需求，有的放矢地引导和教育，激发他们内心向上向阳的动力，引导帮助他们树立学习目标和人生目标，就一定能让孩子走出内心阴霾，健康快乐地长大成人。

关键词：问题；心里抑郁；应对；策略；学校教育；家庭教育；自我教育；反思；学习；改变；爱；引导

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.04.032

一、个案描述

李亮，男，现就读八年级。本学期开学不久，就因为特殊的原因，我班居家进行线上教学一个月之久。缓解后，恢复了线下教学。李亮便经常无故不到校。有时和他妈同时出门，他妈去上班，分路后他就折返回家了。有时他妈要送他，他就去蹲卫生间，一蹲就个把小时不出来。他妈着急上班，只好丢下他自个出门。午餐时他妈抽空回家看他，发现他不是玩手机，就是在睡觉。我去他家看他，他躲在家里不应。有时，他妈来气了，说他几句，他就以自残和自杀威胁。有一次，他妈气急了骂了他几句，他一拳砸在玻璃门上，手严重受伤。他妈无计可施，找他舅，让他舅给他做工作。他听他舅的话，能来学校一半天。我去家访，白天见不上人，只好晚上去，和他妈一起好说歹说，他来学校也只是一半天。在家整天不出门，需要东西也不去买，除非他妈带他去，或者给他买好。我了解更多的情况，就让班长和别的同学找他聊。他告诉班长，他喜欢一个人待在家里，拉上窗帘。我和他妈都感觉到他抑郁了。同学们离他越来越远，都不愿靠近他。我告诉学生说：“孩子们，你们都觉得李亮有问题，其实不是这样的。不是李亮有问题，是他遇到了问题，他需要我们帮助。希望大家和老师一起，努力帮助他战胜问题，走出困境，重新和我们相融在一起。”

二、案例分析

通过和孩子及家长的交谈，我得知孩子从小在他舅舅家长大，和父母聚少离多，缺少父母的陪伴与关爱，内心孤独。前年父亲又因病去世，对孩子的打击很大，孩子的内心很痛苦。父亲的病又给本不富裕的家以沉重的一击。孩子母亲靠扩大种植面积和在工地上干高空作业的活挣钱养家，整天忙得不可开交。没时间精力陪伴关爱，孩子内心很孤寂。他长时间一人待在家里，缺少陪伴和必要的监管，迷恋上玩手机，过上了封闭随意

的宅生活。线下教学恢复后，他也不想上学了。线上教学时，他因为缺少监管，长时期不学习，落下了学习任务，心理上感到害怕学习，害怕面对老师同学。长时间一人待在家里玩手机，疏离了老师同学，性格变得孤僻不合群。

三、研究过程

观察记录——访谈家长——学习经验——搜集资料——实施对策——总结结题

四、转化前情况记录（3月21日~3月25日）

- 1、来校情况：体育课时才来学校打篮球。
- 2、外表形象：猥琐、萎靡，邋遢。头发长乱、面色青黄、动作迟缓。
- 3、上课情况：没精打采，不翻书。无所事事、打盹睡觉。
- 4、作业完成情况：从来不完成作业。
- 5、和同学相处情况：独来独往，只和同学打篮球。
- 6、和老师相处情况：躲躲闪闪，不说话。
- 7、在家情况：不离手机，不看书，不写作业。晚睡，不干家事，卫生习惯差。懒散，不出门，不上学。
- 8、兴趣爱好：打篮球，玩手机。

五、小结论

通过观察本生，访谈本生及同学、家长、任课老师，做出详细记录。李亮除了对篮球还持有兴趣外，对生活和学习的其他事全然不想做，甚至连指甲都不想剪。不愿和老师、家长、同学沟通。害怕来学校。顶撞，自残，以死威胁母亲。他来校的时间要么是有体育课的半天时间。要么是他舅跟他通了电话之后的半天或一天。要么就是我去家访以后的半天或一天。我觉得他还是有情义的。对爱他的人还是比较信守承诺的。我想到在七年级时，他在一次作文中写到我很关爱他，他很感激我。我记得他有一次在学校生病了，我联系他妈后

就送他去校门口等他妈来接她。期间对他嘘寒问暖，在门卫室给他接热水，测体温，关怀倍至。他妈迟迟不来，我心急如焚，要自己带他上医院……只是现在他遇到了成长中的问题，不能独自应对解决。我打算发动集体的力量，多给他关爱和陪伴，给他制造机会和情境，让他感觉到自己正在被爱，被需要，从而逐渐回归到班集体这个温暖的大家庭。

六、问题与对策

问题一：害怕学习、老师、学校。

对策：淡化他的学习，多观察他在校日常，发现优点长处及时肯定。安排他和别的同学一起做事，如换水，清洁，维护等，让同学向他请教他知道的问题。

问题二：缺乏自律。

对策：来校一次，表扬一次。表扬他有勇气能战胜自己的懦弱，勇敢跨出家门，来到学校。激励他要今天比昨天做得好，这周比上周有进步。

问题三：不想学习。

对策：向他请教他知道的知识，及时肯定表扬感激他。激发他的学习自信心和学习兴趣。制造机会和情境发挥他的特长——打篮球和画画，使他感到被需要的快乐。逐步实现信心和兴趣的迁移，慢慢体会到学会的乐趣。

问题四：生活懒散。

对策：发现并表扬他形象上的美点，激发他的爱美之心。从而使他能关注自己的外表形象，勤于打理自己的仪容仪表。安排一名生活习惯好的女生做她的邻座，以榜样和示范的力量来引领他养成良好的生活习惯。

问题五：迷恋手机。

对策：不抵制，不没收。现身说法，逐步引导教会他让手机为“我”所用，而不是“我”为它所用。表扬身边利用手机用得好的同学，让这些同学讲他们用手机的方法和经验。举身边被手机误了学习伤了身心的学生例子，使他逐步学会控制手机，利用手机。做能战胜手机诱惑的强者，不能成为败给手机的弱者。控制好玩手机的时间。每天少玩几分钟时间，逐步摆脱对手机的依赖。

问题六：晚睡。

对策：找一些关于睡眠的文章和他一起读，让他了解睡眠对一个人身体的重要和晚睡对青少年身体的危害。肯定表扬他日渐增强的自律能力，并对他能做到按时作息表示信任，增强他自我管理的信心，逐步做到按时作息。和家长勤沟通，一起想办法对他进行监管，保证他能做到按时作息。

问题七：孤独，缺少陪伴和关爱。

对策：发动全班同学，多主动和他交往，多给他理解关爱，帮助他克服面临的成长问题，让他感受到班集体的温暖。利用课前五分钟对全班同学进行阅读专注力训练。读两三分钟，交流两三分钟。通过阅读的陪伴来

修炼心性，净化心灵。定期举行阅读交流会，让他逐渐爱上阅读。有书陪伴的孩子不会再孤独。多和他母亲沟通交流，让他母亲认识到陪伴的重要，认识到好的关系本来就是治愈。把活看得淡一点，了解并满足他的内心需求。多抽时间陪伴他，多带他一起外出购物郊游，和他一起运动，使他慢慢走出抑郁困境。

问题八：缺少归宿感、责任感。

对策：发扬他的长处、强项，并委以重任，帮助他建立好同一性。让他担任班上篮球队的队长、黑板报编辑、美术科代表，培养他的归宿感、责任感。让他感到自己是一个对班集体有用的人，是班级，是学校重要的一分子。以后长大成人，就是一个对国家和社会有用的人，是国家社会重要的一分子。

问题九：没有目标。

对策：引导他建立正确的学习目标和人生目标，鼓励他朝着目标奋斗。

七、教育策略

学校教育、家庭教育、自我教育相结合。

1、学校教育：

(1) 教师不断反思和学习。做出调整 and 改变。提升教育水平和能力。

(2) 指导李亮探索自我的想法和感受，帮助李亮重建自我认知，树立“我很重要”的思想观念。

(3) 在活动中，在生活学习的情境中培养力量的责任感和自律能力。

(4) 集体发力，创设真诚沟通，加倍关爱，共情包容的班级氛围，使其感受到温暖。让他领悟到：大家都在帮助他战胜问题，自己更应该努力，争取早日战胜问题，摆脱困扰，重拾阳光。

(5) 利用放大他的优势和强项，增强他的自信心，使其能迁移到学习和生活方面，从而走出心理阴霾，自信而又阳光地再出发。

(6) 细心呵护，一旦发现不利于他转变的苗头，及时清理。

(7) 引导李亮树立心中的榜样，并模仿学习，改变自我。

(8) 多方了解李亮的内心需要，有的放矢地引导转化，满足他的内心需要。树立“我是有用的”、“我能战胜面临的问题”的信心，从而不断地改变自己。

2、家庭教育：

(1) 家长要反思自身的言行，多学习和请教，做出调整 and 改变。

(2) 多沟通交流，了解他内心的需要。并适时引导、尽量满足，帮助他建立好同一性。

(3) 引导李亮认识理解和领悟自身行为的问题，并做出调整 and 改变。帮助他不断增强自律能力。

(4) 多一些陪伴和关爱，主动寻找并珍惜亲子活动机会，增进母子感情。

3、自我教育

(1) 认清自己的优势。增强自信心，树立能解决面临问题的勇气和信心。

(2) 多想想来自老师、母亲、舅舅、同学的关注和爱，多些感激。

(3) 多反思自己的言行，领悟自己的问题和困扰，做出调整和改变。

(4) 鼓励自己多读书，在书中找到能使自己幸福的密码，认识到书能够拯救自己，是自己最好的朋友，从而爱上读书。

(5) 和老师、亲人、同学真诚沟通，多请教，多学习，不断改变自己。

(6) 认识到自己不是孤立一人，自己对家庭，对班级，对国家是有责任的。

(7) 劳逸结合，改变自己的行动，不断增强自律能力。

(8) 走出家门，干一些力所能及的益事。多郊游，多运动。锻炼自己的生活能力、交往能力。让自己的日常也像在篮球场上一样活力阳光。

八、结题

1、转化中情况记录（一）（5月7日~5月13日）：

(1) 来校情况：每周能来学校三天。

(2) 外表形象：气色稍好，精神较好。衣服干净了些，头发比较长。能抬起头来说话。

(3) 上课情况：打盹的次数减少了些，偶尔会听讲，看书，写字，交流。

(4) 作业完成情况：不完成。

(5) 和同学相处情况：比较被动，能在一起交流互动。

(6) 和老师相处情况：能够回答老师的部分问题，躲避怯懦的情况有所减轻。

(7) 在家情况：不写作业，不看书，爱玩手机，睡得很晚。比较讲个人卫生，能自己做一些简单的饭菜。装病次数少了。偶尔会外出。放学后和休息日和同学一起打篮球，打乒乓球的时间长。

2、转化中情况记录（二）（6月13日~6月17日）

(1) 来校情况：每天到校，不迟到。

(2) 外表形象：气色较好。精神较好。穿衣干净整洁了许多。头发长。脸上有了笑容。说话多了。

(3) 上课情况：偶尔打盹，看书，听讲，写字，交流讨论的时间比以前长，次数多。

(4) 作业完成情况：会完成一些课堂作业，不完成课下作业。

(5) 和同学相处情况：比较和谐融洽，和同学一起交流讨论，一起活动，劳动，一起玩乐说笑。

(6) 和老师相处情况：能够自然地和老师互动交流，大胆说话，交流的时间比较长，说的话比较多。

(7) 在家情况：不写作业，能看一小会儿书。爱

玩手机，睡得晚。卫生习惯较好，能自己做饭，洗衣。不装病。有时冷独自外出购物。下午放学和休息日和同学一起打篮球时间长。

3、转化后情况记录（6月27日~7月1日）：

(1) 来校情况：每天按时到校，准时参加打扫，晨会，晨读。

(2) 外表形象：头发理短了，衣服穿干净整齐了，气色好了，笑容多了，话也多了，有了精气神。

(3) 上课情况：不再打盹，和同学一起按部就班听讲，交流讨论，做笔记，完成练习。

(4) 作业完成情况：学校作业完成得很好，专注力强。

(5) 和同学相处情况：相处融洽和谐，一起学习，运动，劳动等。

(6) 和老师相处情况：不再敏感，或恐惧，或抵触，能和老师自然放松的交流沟通，按要求做好该做的事。

(7) 在家情况：卫生习惯好了，能自己洗衣，做饭，外出购物。不再装病。每天能阅读三四十分钟。玩手机时间较长，睡得较晚。不完成家庭作业。放学后和休息日和同伴一起外出打篮球时间较长。

结语

经过两个多月的努力，李亮的转变让人欣慰，也发人深省。作为施教者，只要有足够的爱心，耐心，专心，就能使教育少留一点缺憾。现在的孩子大多内心缺爱，加之学习压力大，校园抑郁孩子的问题日渐凸现，给我们的教育工作带来了不小的挑战和压力。但只要我们老师多付出爱，多修炼耐心，多学习和反思，不断调整和改变自己，多尝试探索教育方法，愿意放下身段走进孩子的内心，并努力寻找可利用的资源，帮助孩子满足内心需求，有的放矢地引导和教育，激发他们内心向上向阳的动力，引导帮助他们树立学习目标和人生目标，就一定能让孩子走出内心阴霾，健康快乐地长大成人。

参考文献

[1] 张杏花, 任世栋. 农村中小学开展心理健康教育的研究[J]. 名师在线, 2021, 000(012): P. 54-55.

[2] 秦现珠, 刘翠平. 初中生心理健康教育的途径和方法[J]. 新课程教学: 电子版, 2021(3): 2.

[3] 张朝军. 我国中学生体育锻炼与心理健康研究综述[J]. 灌篮, 2021(8): 2.

[4] 孟四清. 当代中小学生学习心理健康状况与对策[J]. 天津教育, 2021(1): 3.

[5] 赖运成. 自传体记忆及其对中小学生学习心理健康教育的启示[J]. 教育探索, 2011(5): 2.

[6] 兰自力, 骆映. 学校体育对中小学生学习心理健康影响作用探讨[J]. 体育与科学, 2003, 24(1): 3.