

# 后疫情时代，对学生心理危机的干预的一些思考

张后宇

(杭州外国语学校 浙江 杭州 310023)

**[摘要]**疫情期间的线上教学打破了传统的教学模式及班级管理方式。后疫情时期，学生存在情绪化、压力大、自控力差、自我怀疑等诸多心理问题，亟待解决。本文将从教师层面和家长层面来具体分析如何通过解压小技巧、专注策略“SOS”、理性情绪疗法、行为管理契约等方式来帮助学生释放压力、缓解情绪。

**[关键词]**心理危机；行为契约；理性情绪疗法；家校沟通

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.065

## 一、存在问题

2020年初，新冠肺炎疫情的突然爆发，打破了我们原有的工作和生活节奏。居家隔离、延迟开学、线上教学，疫情下的一个个问题接踵而至：传统的班级管理方式遭遇挑战，全新的教学模式急需适应，学生自主管理能力亟待提高，电子产品使用过度，亲子交流与沟通有待改善……复学返校，部分学生存在情绪化、压力大、自控力差、缺乏主动思考、产生自我怀疑等问题。这些心理问题将会影响复学学生的学习状态，而不佳的学习状态又反过来会加深学生的心理健康问题。学生的焦虑情绪和心理问题容易被忽视，针对性指导迫在眉睫。

## 二、解决之道

### 1. 从教师层面

1) 传授解压小技巧。开学伊始，班主任可以传授学生一些解压小技巧，如：听音乐及静心冥想等方式释放压力以缓解情绪问题，还可利用课间组织学生做好玩有趣的解压操和集体活动。

2) 教授专注策略“SOS”。班主任可通过班会活动课教授学生专注策略“SOS”，即：A. 抽身 (step back) ——放空大脑，放慢脚步。当纠结于一件事，无法放手的时候，我们脑海中的情绪也会反复发酵，不断升温。所以要学会放松，试着让心宁静下来。B. 定向 (orient) ——感受现在，专注当下。引发我们情绪波动的事情，其实很多都来源于对“过去”和“未来”的猜测及由此带来的不安全感。我们可以停下匆忙的脚步，用心去欣赏身边的美好，静待花开，坐看云卷云舒。C. 自测 (self check) ——从1-10分，评估紧张程度。可以对紧张程度和自控水平进行自我打分，试着让肌肉松弛下来、让心宁静下，珍惜每一个当下。

3) 教授理性情绪疗法。班主任可以通过一系列思维型的班会活动课帮助学生完成由认知到行动的反思和改变。引导学生对某事件做出合理的、理性的评价。学生可以通过理性情绪疗法进行自我调节。人格ABC理论是由心理学家艾伯特·埃利斯 (Albert Ellis) 与阿伦·贝克 (Aaron Beck) 提出的。在人格ABC理论中，A (activating event) 是指诱发事件；B (belief) 是指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价；C (consequence) 是指特定情景下，个体的情绪及行为结果。艾伯特·埃利斯认为激发事件A只是引发情绪和行为后果C的间接原因，而引起C的直接原因则是个体对激发事件A的认知和评价而产生的信念B，即人的消极情绪和行为障碍结果C，不是由于某一激发事件A直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念B所直接引起。在人格ABC理论的基础上，塞里格曼进一步添加了D反驳 (disputation) 以及E效果 (effect) 和F新的感觉 (new feeling)。学生可以通过反驳，发现事情另外的发生和解释的可能，跳出已有的思维模式环路获得新感受。

4) 积极交流与沟通。在面对学生出现的问题时，班主任应尝试换位思考，站在学生的角度看待和解决问题。笔者曾在学校范围内做过一个问卷调查，疫情期间，很多班级的学

生都或多或少出现了莫名烦躁、睡眠质量差、情绪化、压力大、自控力差、缺乏主动思考等情况。个别学生甚至出现每天非常关注疫情信息，担心自己和家人的身体状况，除了关注疫情变化，对游戏、学习、聊天、运动都提不起兴趣的状况。疫情期间，班主任可以利用钉钉、微信等平台与学生和家长进行在线沟通和交流，并了解学生平常的情绪变化，早发现学生问题，进行提前心理干预，及时提醒家长重视，增强忧患意识和解决能力，防患于未然。班主任可以利用生涯规划指导调动内驱力，开展丰富多彩的学生活动，如学习小组，研究实事，生命教育，防疫知识竞赛，户外活动等，来帮助学生调节情绪，重建疫后心理状态。

### 2. 从家长层面

加强家校沟通，形成高效的家校合力。对于学校来说，比起激活教师、激活学生，更要努力激活家长参与疫后助学工作。班主任在复学前要以在线方式与家长加强沟通，指导家长扮演好孩子的支持者和后盾的角色。可以指导家长通过思维型的亲子活动来帮助孩子发现问题，再通过科学的方法进行行为重塑，比如通过行为管理契约和孩子达成协议，克服自控力差、专注度低等问题。行为契约是由家长与孩子经过共同协商后，签订对双方都具有约束力的契约。这种方式通过为双方带来责任，可以科学地避免冲突。具体操作提炼自刘朝莹和刘嘉所著的《做守信的家长，培养自律的孩子》，供家长借鉴。萨提亚家庭治疗法的创始人萨提亚曾经用“绳子游戏”来展现各家庭成员之间的关系。他将家庭中任意两个人用绳子绑上，父母之间、父子之间、母子之间……之后，当一个成员移动时，整个家庭都要跟着移动。这就是系统的力量，只要有一方开始改变，其他成员就会相应地改变。

## 三、结语

在处理学生心理和情绪问题的过程中，笔者也有一些困惑与思考。每个学生都是不一样的个体，他们的学习、生活、情感个性化需求如何被更好的关注和满足？教师不能够再用千篇一律的陈旧方法来面对不同学生的不同问题。其次，在处理和解决学生心理问题时，不能寄希望于一两次的沟通就能解决问题。事实上，学生的心理问题不是在短时间内能解决的，祈求一次性解决所有问题是不现实的。首先要找到一个小的切入点，这样有利于问题的解决。教育注定是一个不断思索，自我革命，勇于实践的过程。

班主任工作繁琐细致，与其抱怨，不如主动变革。教师需要提升自己的专业能力，把问题变课题，变管理者为研究者，教学相长、终身学习，成为学生自然成长的探索者和心灵导师。

## 参考文献

- [1] 浙江省中小学心理健康教育指导中心.《中小学心理危机筛查与干预工作手册》[M]. 2020
- [2] 李海林.《岛上学校》[M]. 上海教育出版社, 2019.6
- [3] 刘墉.《终身教养》[M]. 作家出版社, 2019.12
- [4] 刘朝莹, 刘嘉. 做守信的家长, 培养自律的孩子[M]. 北京联合出版有限公司, 2017.12