

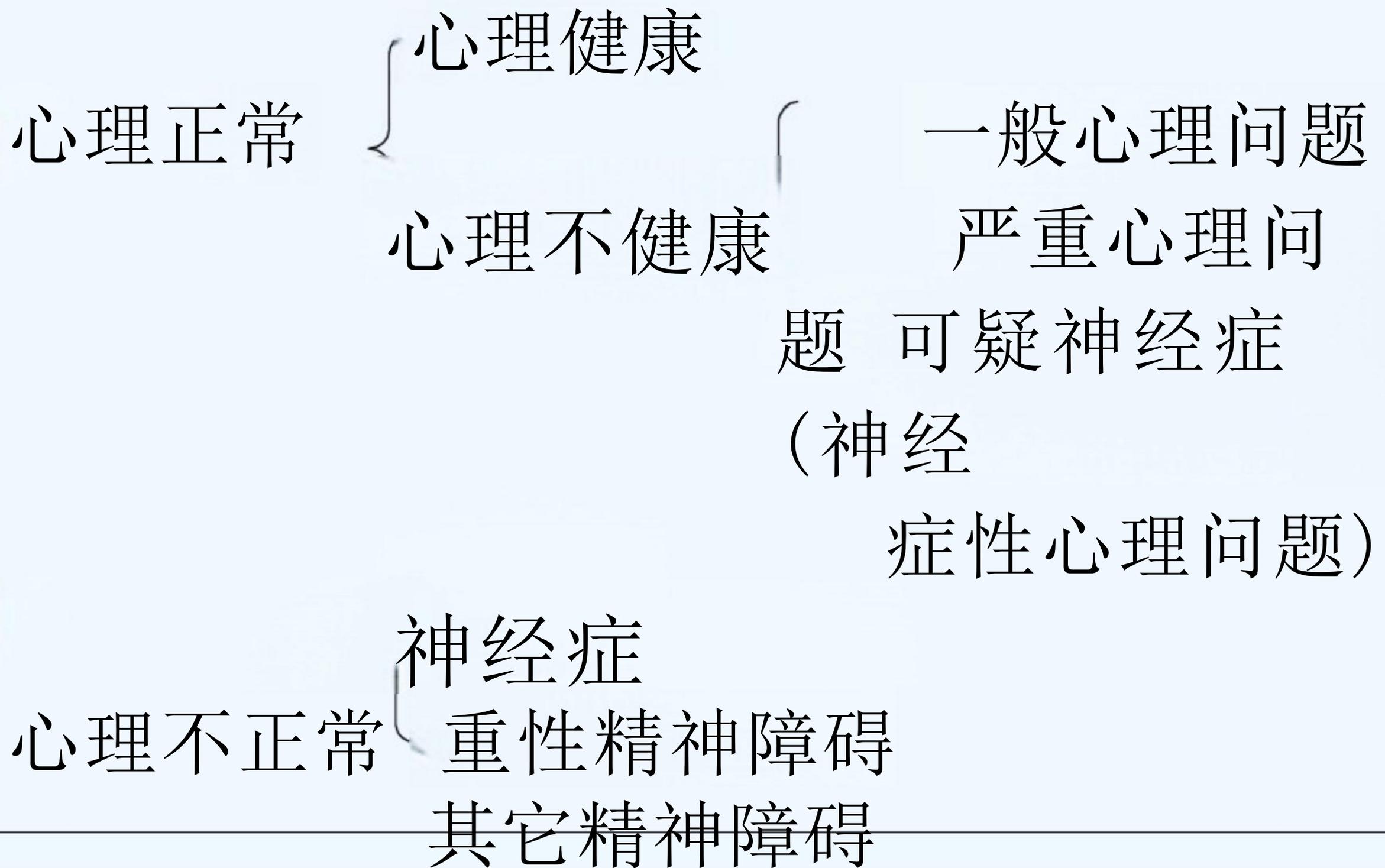
# 班主任与心理健康教育

- 
- **心理健康常常被忽视**
  - **如果老师们能了解一些心理健康知识**
  - **就能更好的理解、支持和关爱孩子**
  - **让他(她)的学校生活和人生更加快乐、幸福、成功**

# 第一部分认识心理健康

- 一、什么是心理健康
- 1、心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

## 2、相关概念



## 二、如何判断一个学生心理健康

- 1、正常与异常的判定依据
- 1) 正常与异常的三原则：主观世界与客观世界的统一性；心理活动的内在协调一致性；个性的相对稳定性。
- 2) 典型症状及行为。
- 3) 是否有自知力。

## 2、一般心理问题与严重心理问题的鉴别：

### 一般心理问题

原因：由现实因素而产生，内心冲突，体验到不良情绪（如厌烦、后悔、懊丧、自责等）。

时间：不间断持续满一个月，间断持续两个月。

程度：

- 1) 可控：不良情绪反应仍在相当程度的理智控制下，始终能保持行为不失常。
- 2) 社会功能：基本维持正常生活、学习、社会交往和工作，但是效率有所下降。
- 3) 未泛化：不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件，即便是与最初事件有联系的其他事件，也不引起此类不良情绪。

- 
- 严重心理问题
  - 原因：较为强烈的、对个体威胁较大的现实刺激。体验着痛苦情绪。
  - 时间：间断或者不间断持续时间在两个月以上，半年以下。
  - 程度：
    - 1) 不可控：多数情况下，会短暂的失去理性控制；单纯地依靠自然发展或非专业性的干预，却难以解脱。
    - 2) 社会功能：对生活、工作、社会交往都有一定程度的影响。
    - 3) 泛化：痛苦情绪不但能被最初的刺激引起，而且与最初刺激相类似、相关联的刺激，也可以引起此类痛苦。

### 3、神经症与严重心理问题的鉴别:

严重心理问题：心理冲突的性质是常形，（1）现实性的；（2）道德性的。

神经症：心理冲突的性质是变形，（1）与现实处境无关且是鸡毛蒜皮的小事；（2）不带明显的道德色彩。

神经症：神经症是一种精神障碍，主要表现为持久的心理冲突，病人觉察或体验到这种冲突并因之而深感痛苦，且妨碍了心理功能或社会功能，但没有任何可证实的器质性病理基础。

特点：1) 有自制力 2) 精神痛苦 3) 持久性 4) 妨碍社会功能 5) 没有任何器质性病变作为基础

临床分型：恐惧症 焦虑症 抑郁症 强迫症 神经衰弱 躯体形式障碍

# 案例一：

主诉：焦虑，烦躁，入睡困难，经常做噩梦等1个多月。

## 一、观察了解到的情况

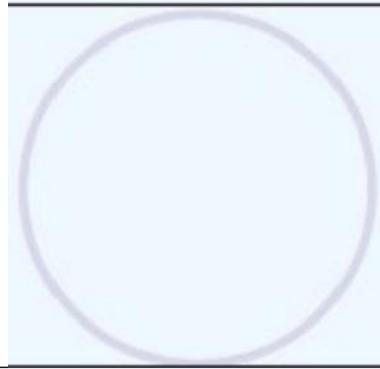
孙某，中学生，女，高二，本人来咨询。

“我每次考外语考试前都很紧张，前一天就开始担心，害怕，怕考不好，怕失败。为了外语考试前一天我总是复习得很晚，常常在该睡觉的时候不能很快入睡，有时要过上一、二小时后才能睡着。每当考试进教室，我都会很紧张，心慌，手发抖，出汗，小便急，全身绷紧。我在考试时常常注意力不集中，明明掌握的知识在考试时就忘了，脑子里一片空白。事后发现自己也不是一点不懂，就是考试发挥不好。我以前学习都还可以，成绩属于班级中的中上水平。在高一下半学期的期中考试考外语时因感冒发烧，身体很不舒服，但坚持考试，却没有考好，成绩下降。老师和同学都开始对我有些看法，老师还批评了我(他不知道我带病考试)认为我不行，退步了，我也觉得很难过。以后每当考外语就开始担心成绩，怕发挥不好，怕被老师批评，怕被同学瞧不起。但结果确实又是发挥不好，考试成绩再度滑坡。以后心里就越来越害怕，越来越担心，越来越没有信心。我很想能克服考试前的紧张，就是不知如何做是好。”

## 案例二：

- 王某，某中学高二男生。在生活中常常表现出独来独往、离群索居，常对他人怀有厌烦、戒备心理，似乎凡事与己无关，漠不关心，一副自我禁锢的样子。与人交往也常常缺乏热情和活力，显得漫不经心、敷衍了事。有时看上去好像也活跃，但总给人一种做作的感觉，仿佛仅是为了改变别人对其原有的印象，因而很多人都不愿主动与之交往，认为王某有不合群的“性格缺陷”。

## 案例三：



周某，女性，**15**岁，初中三年纪学生。

案例介绍：周某是独生女。近半年来，总对家长说学校里的同学们在背后议论她，说她不好好学习，一门心思与男生谈恋爱，觉得大家的目光都盯着自己，让她很不自在，非常生气，觉得同学们故意跟自己过不去。有时在家里都能听到别人的议论，内心很苦恼，逐渐不愿意去学校了。妈妈非常着急，强行带她来寻求帮助。

家长反映：女儿好强，不肯轻易认输，做事情就要做好，比较固执。两岁多就会背很多唐诗，上学后成绩也很好，经常受到老师表扬。学习努力，初二时因搬家而转学。由于两个学校教学进度不一样，落下很多课程，自己很努力，但成绩还是不理想。近半年来，变得少言寡语，生活懒散，有时甚至不洗脸、不梳头，也不愿出门。有时在家自言自语，时而兴奋时而沉没。

## 案例四：

- 求助者，男性，**13**岁，小学六年级学生。
- 案例介绍：求助者在四川汶川大地震时，亲眼看见许多同学被埋在废墟里，有些同学在地震中丧生，自己也被屋顶的横梁砸中了左腿，后被送到外地医院做了截肢手术。术后恢复尚可，安装假肢后能拄着拐杖行走。术后三个月，求助者情绪非常低落，很悲伤，害怕回到学校上课，认为学校是个很危险的地方，很不安全。自卑，觉得自己缺了腿不如别人，认为将来没有什么出息了。每天闷闷地坐着，不愿看书，也不愿意看电视，也不与他人交往，不愿意和别人说话，睡眠、饮食差。在父母的要求下前来咨询。
- 心理咨询师观察了解到的情况：求助者原本活泼，聪明好学，地震时受到惊吓，明显与以前不同。



● 值得注意的是，并不存在心理健康的绝对标准，心理健康与否、正常与否的界限是相对的，因此，出现心理困惑或问题是正常而自然的，并非丢人。

- 
- 特别正处于发展中的中学生，在学习、人际、恋爱、生活等方面出现各种困惑更是成长必经的阶段，正视与面对自己的困惑，积极自我调整或寻求专业帮助能够使自己尽快走出心理困惑，而对自己的问题视而不见、否认自己出现心理困惑则是自欺欺人，有可能加重心理困惑，演变成更为严重的心理问题。

# 第二部分 走近心理咨询

## 一、什么是心理咨询

- 1、心理咨询 (**counseling**) 是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。
- 广义的心理咨询包括心理咨询和**心理治疗**，有时心理检查、心理测验也被列为心理咨询的范围。狭义的心理咨询不包括**心理治疗**和心理检查、心理测验，只局限于咨访双方通过面谈、书信、网络和电话等手段向来访者提供心理救助和咨询帮助。

## 2、正确理解心理咨询

- 1) 心理咨询不是万能的。
- 2) 很多老师、学生、家长对于心理咨询存在偏见，认为有精神病才做心理咨询或觉得去咨询很没面子。
- 3) 心理咨询本质上是一种人际关系。
- 4) 对于学生的咨询内容、个人信息是严格保密的，不会对学生的评优或名誉造成任何影响。
- 5) 心理咨询是一个过程，是以帮助来访者正确认识自己，接纳自己，进而欣赏自己，学会以更有效、客观的方式对待自己、对待他人和自己生活中的难题，克服成长中的障碍，改变自己的不良意识和倾向，充分发挥个人潜能，迈向自我实现的过程。

## 二、心理咨询的内容分类：

- 发展性咨询；
- 适应性咨询；
- 障碍性咨询。

- 
- 中学生心理咨询的来访者绝大部分只是遭遇了发展性的问题，成长中的困惑，是任何人都有可能遭遇的问题。不论是谁，只要在生活和学习上遇到了一些事情，在心理上、情绪上产生了痛苦和烦恼，希望自己能有所改善和提高，都可以去寻找心理咨询老师的指导和帮助。

### 三、心理咨询的形式：

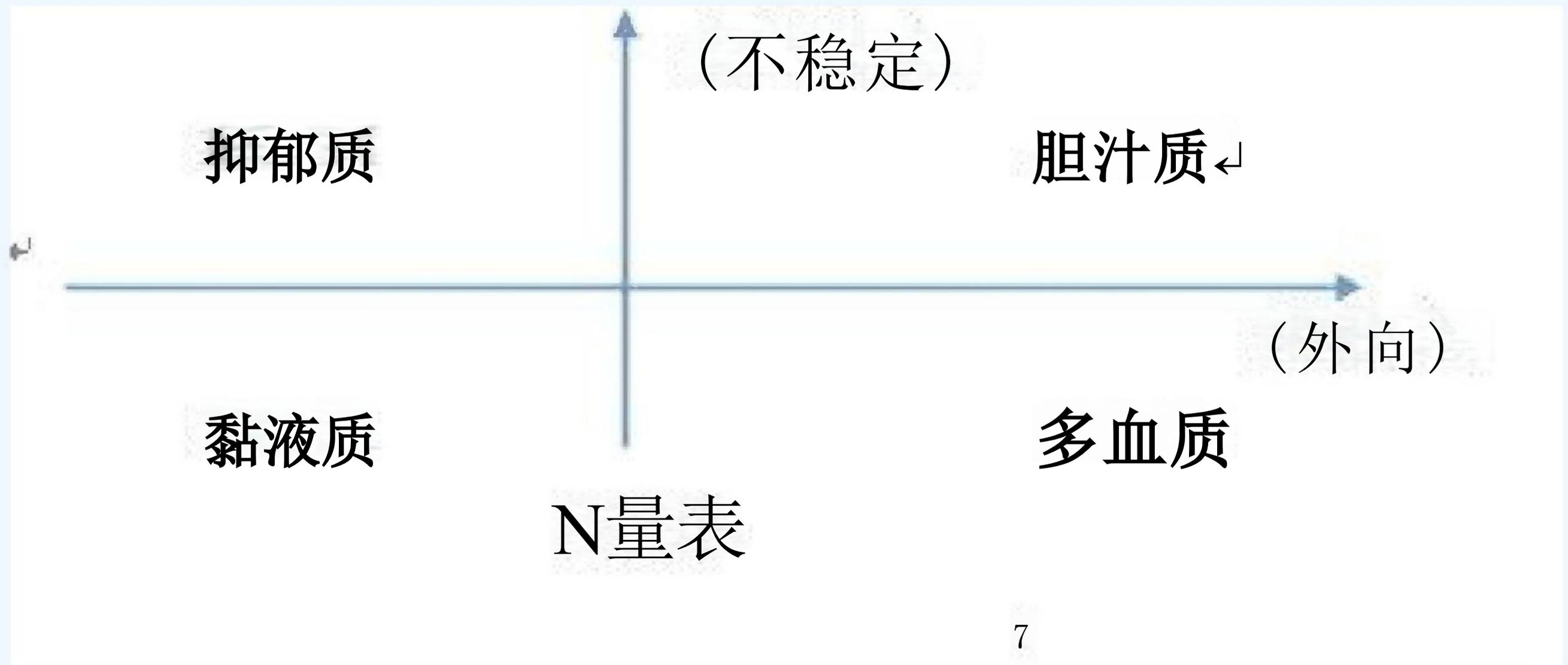
- 1、门诊咨询心理咨询师坐等上门咨询，一周集中固定时间进行。
- 2、书信咨询适用于有对抗情绪或没有建立咨询关系的对象。
- 3 电话咨询公布咨询电话、与辅导对象通过电话进行沟通。
- 4、专栏咨询针对学生群体典型的心理问题，通过广播、报纸、板报、宣传栏等形式辅导进行解答。
- 5、网络邮件咨询。
- 6、开设心理活动课程，开展团体辅导、专题心理讲座团体存在的普遍问题进行当面集中指导和咨询。

# 第三部分 班主任如何帮助有心理危机的儿童

- 一、心理危机理论
- 1、埃里克森心理社会性发展的理论

年龄↓	发展任务	重要事件+	危机描述	
			发展顺利的表现↓	危机未得到彻底解决的表现
出生— 18个月	信任对怀疑	喂食	婴儿与看护者建立初步的爱与信任，获得安全感	认为外在世界是不可靠的，在不熟悉的环境中会产生焦虑
18个月— 3岁	自主对羞怯	吃饭、穿衣、如厕训练↓	开始出现符合社会要求的自主性行为	缺乏信心，产生羞愧感
3—6岁↓	主动感对内疚感	独立活动	儿童对周围世界更加主动和好奇，更具自信和责任感	形成退缩、压抑、被动的人格，产生内疚感
6— 12岁	勤奋感↓ 对自卑感	入学	学习知识，发展能力，学会为人处事，形成成功感	产生自卑感和失败感，缺乏基本能力
12— 18岁↓	角色同一 对角色混乱	同伴交往	在职业、性别角色等方面获得了同一性，方向明确	难以始终保持自我一致性，容易丧失目标，失去信心

# 埃森克人格理论



## 二、班主任如何开展心理健康教育

### 1、开展工作应注意的几点

- 1) 多倾听，少说话，要有耐心。他们可能会拒绝你要提供的帮助，因为觉得你帮不了他，不要轻言放弃，允许他的沉默，默默表达你的关心。
- 2) 适时表达关心及给予希望，帮助疏导和释放情感。情感的爆发对他们会有好处(释放)。
- 3) 保持接纳的态度，不妄加评判和说服。认可他们表露出的情感，不要进行评判，也不要试图说服他们改变自己的感受，更不必着急为他想办法，他只要被理解。
- 4) 留心任何自杀念头，不要害怕询问他们是否考虑自杀，这样不会使他们自杀，反而会挽救他们的生命：“你的心情是否如此糟糕，以至想结束自己的生命？”自信、放松、坦率、真诚地与他讨论自杀问题，确认其痛苦。

- 5) 对他们说实话。把他们的行为与想法引发你的真实感受(害怕、难过、担忧、想帮助但无从下手)告诉他，不要表现出不在乎。
- 6) 说出自己的经验和感受。(生活中不只是他有悲伤、绝望、受伤害和无助)
- 7) 让他相信可以获得帮助，鼓励他寻求帮助，并提供转介信息。
- 8) 说服其他相关人员共同承担帮助责任。
- 7) 如果发现他们有自杀危险，不要承诺你会对此保密；应请其他人一起承担帮助他们的责任。
- 9) 如果他们要立即采取自杀行为，不要让他们独处；应把他们送到能提供心理服务的诊所或医院。
- 10) 如果他们已经采取了自杀行为，立刻把他们送到医院的急诊室抢救。情况危机时，及时寻找专业帮助，并向其解释专业帮助的必要性。

## 2、班主任应关注以下情况并与学校心理老师保持联系

- 如果学生有以下情况，需要引起关注并请尽快联系学校心理老师，让学校和心理咨询专业人员，一起来帮助他/她：
  - 一 家族有精神病人史，亲友有自杀史
  - 一 在幼年至入学前有过巨大精神心理创伤
  - 一 在初中或高中期间有过精神心理问题并接受过药物治疗或入院治疗
  - 一 有生理缺陷，或者长期患病，特别是生殖方面的疾病

曾经或最近受

- 一目睹过他人的自杀场面或情景
- 一关系密切的亲人或朋友去世、很看重的恋情结束
- 一学习成绩全面下降，或者学习困难、前途渺茫
- 一开自杀方面的玩笑，经常看有自杀情景的电视电影或其他文学作品，日记、信件、博客或QQ签名中流露出想死的信息，准备有大量安眠药、或刀具绳索
- 一总是听到别人在议论自己，感到有人在跟踪自己或监视自己，感到有同学想谋害自己
- 一有强烈的自责自罪感，觉得自己不配活在世界上

一情绪反常，或者异常低落，卫生状况变差；或者异常兴奋，连续几天不睡觉、不进食

■ 一直接表露自己处于痛苦、抑郁、无望或无价值感中

一易激惹，过分依赖，持续不断地悲伤或焦虑，常流泪

一孤僻、人际交往明显减少，被忽略，父母长期在外打工

一无缘无故地生气或与人敌对行为紊乱或古怪

■ 一睡眠、饮食、体重明显增减、过度疲劳，个人卫生状况下降

一日记或其他发挥想象力的作品所透露出的主题为无望、脱离社会、愤怒，绝望、自杀或者死亡，表达出像是在临终告别或透露出自杀的倾向，如“我会离开很长一段时间……”

### 3、班主任如何推荐学生做心理咨询

- 1) 打消岐视 尊重学生
- 2) 积极关注态度真诚
- 3) 激发其求助的愿望
- 4) 做好保密工作打消顾虑



谢谢





















以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/808105102073006123>