



守护希望之心

南京市“心理抗疫”

教育指导手册



中共南京市委宣传部
南京市教育局
中共南京市委教育工作委员会

前言

2020 年的春节，在我们未来的记忆中，注定是不平凡的。在以习近平总书记为核心的党中央的坚强领导下，全国人民同心协力，众志成城，共同抗击新型冠状病毒肺炎疫情。2月6日，江苏省政府根据疫情发展情况，决定全省各级各类学校2月底前不开学。假期的延长势必给家长、学生、教师都带来新的挑战。疫情对学习和生活的影响是方方面面的，此时，心理的防护和有效的支持显得尤为重要。

面对疫情，中共南京市委宣传部、南京市教育局、中共南京市委教育工委迅速联合开展了“心理抗疫”行动，组织专家梳理在“陶老师”工作站（含各区分站）心理热线以及“宁教授”工作室网络心理咨询中了解到的学生、家长、教师所面临的心理困扰，编写这套《南京市“心理抗疫”教育指导手册》，通过问题描述、案例分析等生动易懂的方式，给学生、家长及教师提供切实有效的抗疫心理“口罩”，为疫情期间儿童青少年的心理健康保驾护航。

本指导手册针对不同人群的特点与需要，分为“学生篇”“家长篇”“教师篇”。其中，“学生篇”重在指导家庭环境各异的儿童青少年如何调适自己的情绪、有效管理时间、与家人相处、认识疫情带来的一系列的影响，从积极的视角看待问题，将危机转化成自我成长的机会。“家长篇”则是借由疫情引发的家庭生活方式的变化引导家长重新审视家庭的教养方式、生活议题以及关系模式，通过调节家庭系统以及亲子关系，达到家庭生活的心理和谐。“教师篇”向老师们介绍心理健康教育的理念与技能，提高教师心理健康教育素养，促其更加深入地理解学生的心理需要，做一名富有效能的人民教师。

山河无惧，来日可期！在疫情面前，我们是命运共同体。让我们携起手来，开发潜能，积蓄力量，共同迎接抗疫胜利的曙光，实现健康中国的美好愿景！

本书编写组

2020 年 2 月

学生篇

* “陶老师”工作站致全市中小学生的一封信 / 2

* 金陵微校心理健康“心理抗疫”课程公告 / 5

* 幼儿心理 9 问 / 7

1 哲哲很想知道，新型冠状病毒是什么？ /8

2 妈妈不在家，冉冉想她了怎么办？ /9

3 航航不明白，感冒就是感染了新型冠状病毒吗？ /10

4 硕硕害怕，感染新型冠状病毒会死吗？ /11

5 壮壮不要呆在家，想要出去玩怎么办？ /12

6 爸爸去疫区了，小琴好害怕怎么办？ /13

7 没有人玩，豆豆有点孤单呢。 /14

8 丽丽会被病毒吃掉吗？ /15

9 居家隔离，敏敏特别不开心。 /16

* 小学生心理 9 问 / 17

1 假期不能出门，在家觉得孤独寂寞无聊，怎么办？ /18

2 寒假这么长时间，呆在家里好烦啊，我想和小伙伴们在一起玩怎么办？ /19

3 我害怕病毒，害怕被传染，害怕死亡，我很恐慌怎么办？ /20

4 爸爸妈妈总说看电子产品伤眼睛，可是线上学习时为什么不担心我的眼睛呢？ /21

5 使用电子产品进行学习的时间，我和爸爸妈妈的意见总是不统一，怎么办？ /22

6 假期这么长，我怎么安排我的学习和生活呢？ /23

7 疫情来袭，我们延迟开学，我很害怕学习跟不上怎么办？ /24

8 疫情这么严重，担心人类会灭亡怎么办？ /25

9 爸爸妈妈总是在我耳边唠叨，我很烦，怎么办？ /26

* 中学生心理 9 问 / 27

- 1 刚升初中，隔离在家，有厌学情绪了，怎么办？ /28
- 2 闷在自己房间里，除了玩游戏就是睡觉，感到厌倦和无聊。 /29
- 3 天天在家，好像对手机越来越依赖了，每天捧在手上放不下，怎么办？ /30
- 4 父母每天在家，对学习盯得紧，都高中生了，却一点自由都没有，跟他们每天都有冲突，怎么办？ /31
- 5 呆在家里，没有运动的机会，逐渐发胖，担心自己的形象，该怎么办？ /32
- 6 这个长长的假期里好想和同学、朋友见面聊天，怎么办？ /33
- 7 隔离期间，看到网上各种消息，好担心自己和家人的健康，都有些疑神疑鬼了，怎么办？ /34
- 8 疫情严重，可是我的父母还是不太重视，我该怎么劝导？ /35
- 9 开学时间一延再延，很担心自己开学后跟不上学习的节奏，怎么办？ /36

* 毕业班学生心理 9 问 / 37

- 1 我的理想是考医科大学，看到疫情中医护人员的高危风险，我该怎么选择？ /38
- 2 高考迫在眉睫，居家隔离这么久我心里有点烦！ /39
- 3 我是高三考生，疫情在家我总想玩电脑游戏怎么办？ /40
- 4 假期延长，计划生变，感到自己失去学习的动力了怎么办？ /41
- 5 我太关注疫情信息，心情非常压抑，看与不看都心慌慌！ /42
- 6 初三遭遇疫情，面临中考，越来越恐惧怎么破？ /43
- 7 备战小升初，天天早起上网课还被爸妈怀疑借机上网娱乐，烦烦烦！ /44
- 8 妈妈在抗新冠肺炎一线，我焦虑担忧想爸妈！ /45
- 9 学校又延期开学，疫情下的“超长寒假”，“闲宅”做什么好呢？ /46

家长篇

* 总览：疫情中家长如何帮助儿童 / 48

* 家长 9 问 / 51

- 1 孩子在家上跳下窜，一刻也不安宁，家里快被他掀翻了，怎么办？ /52
- 2 疫情期间曾带着孩子坐高铁，担心路上不安全惊恐不安，怎么办？ /53

- 3 疫情期间被隔离了,我担心孩子复学后出现人际交往障碍,怎么办? /54
- 4 面对疫情,母亲担心无法保护孩子,又怕孩子学业荒废,感觉很无能,怎么办? /55
- 5 疫情期间初三的女儿在家情绪暴躁,我该如何与其沟通? /56
- 6 疫情期间初二的儿子整天打游戏怎么办? /57
- 7 孩子在家上网课,作业没有提交,老师在QQ群里批评家长,我很恼火,怎么办? /58
- 8 看到高一的女儿在家里学习效率不高,我很着急,怎么办? /59
- 9 学校延迟开学,孩子担心高考受到影响非常焦躁,怎么办? /60

教师篇 (学生心理健康常见问题及应对措施)

* “宁教授”工作室给全市中小学教师的一封信 / 62

* 新时代背景下的学校心理健康教育面面观 / 65

* 小学生心理问题及应对策略 / 69

- 1 学生情绪易失控怎么办? /70
- 2 他为啥总是招惹同学? /71
- 3 他怎么老是说谎? /72
- 4 学生不想上学怎么办? /73
- 5 面对注意缺陷多动障碍的学生怎么办? /74
- 6 如何面对懦弱的“受气包”? /75
- 7 如何帮助阅读困难的孩子? /76
- 8 如何面对自闭症儿童? /77
- 9 如何面对学习动力不足的学生 /78
- 10 如何面对校园里的“小霸王” /80

* 初中生心理问题及应对策略 / 81

- 1 学生考试作弊怎么办? /82
- 2 师生冲突怎么办? /83
- 3 学生为什么拒绝学习? /84

- 4 她真在装病吗? /85
- 5 学生考前睡不着怎么办? /86
- 6 学生自卑怎么办? /87
- 7 学生恋爱了怎么办? /88
- 8 学生和家长产生冲突怎么办? /89
- 9 学生手机成瘾怎么办? /90
- 10 学生扬言要跳楼怎么办? /91

*** 高（职）中生心理问题及应对策略 / 92**

- 1 学生说错话懊悔得想要跳楼，怎么劝? /93
- 2 考试前夕如何缓解学生焦虑? /94
- 3 学生感到压抑怎么办? /95
- 4 学生找不到活着的意义怎么办? /96
- 5 如何辅导家庭破裂的孩子? /97
- 6 学生因上职业学校被人看不起怎么办? /98
- 7 学生玩游戏成瘾怎么办? /99
- 8 学得好不如嫁得好吗? /100
- 9 学生偷吃了“禁果”怎么办? /101
- 10 实习时不适应职场生活怎么办? /102

*** 资源与工具 / 103**

- 1 学生心理安全情况观察表 /104
- 2 识别学生处于心理危机状态的标准 /105
- 3 校园心理危机处理流程图 /109
- 4 怎么找到“陶老师”? /110

后记 / 113

学生篇

“陶老师”工作站致全市中小学生的一封信

亲爱的同学们：

新年好！

由于众所周知的原因，今年春节显得格外的特别。在这段特别的日子里，我们学会了许多：学会了出门戴口罩、时时勤洗手，学会了不去人群处、隔空拜新年等等。这个寒假也显得格外的漫长，在你求学过程中，想过但从来没有实现过的延长假期，在今年变为现实。面对多出来的假期，也许你迫不得已“宅”在家中，面对早已完成的作业而显得无所事事，面对疫情的蔓延而焦虑不安，面对网络上的各种谣传而烦躁愤怒，面对中高考的临近却迟迟不能开学而忧心忡忡，亦或面对疑似（或确诊）被隔离（或治疗）而恐惧担心……

亲爱的同学们，请让我告诉你，“飘风不终朝，暴雨不终日”（《老子》），相信这一切都是暂时的，为了我们的身心健康和美好的未来，建议大家做到以下几点：

一是积极不消极。人最宝贵的是生命，面对当前严峻的疫情，我们在心理和行动上给予高度重视是应该的，但同时也要相信党和政府，相信防控疫情的专家和医护人员，保持积极的心态，通过官方渠道准确了解疫情，正确对待疫情，学会科学防控，而不要心事重重，思虑过度，自乱阵脚；即使正处于被医学隔离或治疗中，也要充满信心，健康的情绪可以增强我们抵抗病毒的精神免疫力。我们要不信谣，不传谣，更不造谣。

二是停课不停学。为防控新型冠状病毒的蔓延，政府和教育主管部门发布公告延迟开学，所有培训机构不得开展线下培训班，但停课不停学。我们要响应号召，自觉在家以免互相传染，但在家不是吃吃睡睡，刷刷手机，玩玩游戏，而需要自主正常的学习。德智体美劳，五育并举；听说读写思，全面发展。“每天锻炼一小时”应该成为我们的坚守；“培养一门才艺”可以成为我们的小目标；要学会劳动，和爸爸妈妈一起做

家务，自己的事情自己做，自己的卧室自己收拾；还要学会自我调节，与父母亲人和谐相处。

三是主动不盲动。超长寒假既是挑战，也是机遇。我们要聚焦学业，主动谋划，查漏补缺，全面提高。要善于自主管理，根据新学期的安排，制定学习计划，做到积极主动，温故而知新。要跟从老师要求。近日，你的学校和老师会通过多种渠道，指导你的学习安排，布置相应的任务，请你每天按时完成，与老师的要求保持一致。要充分利用网络。南京市教育主管部门已开通“金陵微课”网络精品课程，借助现代技术，我们完全可以让这个漫长的假期变得有度、有序、有节，让自己的学习做到稳中有升，稳中有进。

亲爱的同学们，人生的美好，在于有梦想，有目标，有奋斗。南京市“陶老师”工作站总站及各区级分站志愿者们已经开始工作，网络微课也将开播，我们时时刻刻都在你身边，如果你有任何需要帮助的，请拨打“陶老师”热线与我们联系。

让我们守望相助，共克时艰；愿我们各自安好，再见美好，二〇二〇，越来越好！

南京市“陶老师”工作站

2020年1月30日

南京市“陶老师”工作站及区级分站延期开学期间心理热线电话

“陶老师”工作站总站：025-96111（24 小时）QQ:130296111

“陶老师”工作站玄武区分站：84803300（9:00-17:00）

“陶老师”工作站秦淮区分站：86896111（9:00-17:00）

“陶老师”工作站建邺区分站：85896111（9:00-17:00）

“陶老师”工作站鼓楼区分站：83112111（9:00-17:00）

“陶老师”工作站栖霞区分站：69979526（9:00-17:00）

“陶老师”工作站雨花台区分站：52896111（9:00-17:00）

“陶老师”工作站江宁区分站：52296111（9:00-17:00）

“陶老师”工作站浦口区分站：58296111（9:00-17:00）

“陶老师”工作站六合区分站：57696111（9:00-17:00）

“陶老师”工作站江北新区分站：58396111（9:00-17:00）

“陶老师”工作站溧水区分站：57296111（9:00-17:00）

“陶老师”工作站高淳区分站：57396111（9:00-17:00）

从 1 月 30 日起，“陶老师”工作站总站及区级分站所有志愿者已经在岗，面向南京市全体中小学生开展心理健康热线服务工作。

金陵微校心理健康“心理抗疫”课程公告

为应对新型冠状病毒感染肺炎疫情对我市中小学生学习与生活的影响，确保学生在家增强心理防护能力，根据市教育局的工作部署，南京市电化教育馆、南京市教育科学研究所、南京市中小学心理健康教育指导中心联合摄制了金陵微校心理健康“心理抗疫”教育专题课程，将于2020年2月10日起在南京智慧教育云平台、南京教育信息化微信公众号上播出，届时欢迎全市中小学师生员工及家长收看。收看方式为：

1. 登录南京市智慧教育云平台“金陵微校”平台：<http://jlwx.jsnje.cn> 点击“心理健康”。支持移动端和PC端登录。

2. 学生家长通过微信搜索并关注“南京教育信息化”公众号，点击“金陵微校”版块里面的“心理健康”即可收看。南京教育信息化公众号将定期推送。

南京市教育局

2020年2月7日

序	主题内容	主讲教师	播出时间
1	《面对疫情，中小学生的心理与生活调节》	陶勍恒	2020 年 2 月 10 日
2	《面对疫情，中小学生如何进行心理调适》	任其平	2020 年 2 月 11 日
3	《多出的假期时间怎样合理规划》	苏 华	2020 年 2 月 12 日
4	《父母怎样在有限的空间里与子女互动交流？》	杨静平	2020 年 2 月 13 日
5	《调整状态 启动学习》	潘月俊	2020 年 2 月 14 日
6	《生活管理帮我们：做个宅家健康社会人》	王天文	2020 年 2 月 15 日
7	《积极应对考试焦虑》	吴 蓉	2020 年 2 月 16 日
8	《隔离在家话生涯——高中生生涯规划与升学准备》	吴煜姗	2020 年 2 月 17 日
9	《关注学习素养，促进自主发展》	肖 鹃	2020 年 2 月 18 日
10	《面对逆境，我们怎样保持乐观和希望？》	林 静	2020 年 2 月 19 日

幼儿心理9问

情境描述

哲哲听说，新型冠状病毒肺炎很严重，连爸妈都很担心，不让自己出门，买菜都让快递送，每个人戴口罩。哲哲很纳闷，新型冠状病毒是什么呀？

心理解析

认知：想知道病毒是什么，对人有什么危害……

情绪：好奇、迷惑、有点慌乱……

行为表现：问病毒是什么，对答案不满意

期待：想解开困惑，不让病毒侵害……

心理调适

第一，认识新型冠状病毒。这种病毒很小，长得像花冠，在显微镜下才能看到它们的样子，所以叫作新型冠状病毒。

第二，了解病毒传播途径。新型冠状病毒本来藏在野生动物身上，有人吃了野生动物而被这种病毒感染了。他们感染后得了肺炎，常会咳嗽、发烧、没力气，还传染给身边的人。

第三，防止被病毒感染。近期呆在家里不出去，吃好，睡好，多运动。养成良好的卫生习惯，公共场所戴口罩，不乱摸东西，常洗手；尽量不去人多的地方，保护好嘴巴、鼻孔、眼睛和伤口，尽力地保护自己，就不容易互相传染了。

（六合区程桥高级中学 吴美玲）

心声播放 2

妈妈不在家，冉冉想她了怎么办？

情境描述

冉冉放假期间曾跟随父亲回老家湖北。回南京后被隔离，没有外出。冉冉觉得很无趣，便央求爸爸陪她玩，可是爸爸在家里也忙着工作，拒绝了冉冉。冉冉很难过，想妈妈了！

心理解析

认知：自己曾经去过疫区，目前还不能出去；很想爸爸陪她玩。

情绪：难过、焦虑、沮丧、生气、想念……

行为表现：沉默不语、默默流泪，想念起因离异与她分开的妈妈。

期待：能见到妈妈，希望爸爸妈妈一起陪她玩。

心理调适

第一，及时告诉爸爸你的心里感受和想法。想念妈妈的你只能沉默不语，默默流泪，心情该是多么难受啊。你要直接告诉爸爸你难过的感觉和想要有人陪伴的愿望，相信爸爸一定会考虑你的想法，尽量抽时间陪你的。

第二，每天与母亲通过电话视频进行交流。有什么想说的想做的，都可以和妈妈说一说，相信妈妈一定会认真地听你说话的。妈妈不在身边，但妈妈的爱会一直陪伴你，你可以把妈妈不在家的生活画出来，给妈妈做礼物吧。

第三，和爸爸合理安排一下假期生活！内容可以很丰富，你们可以进行亲子锻炼、亲子游戏、绘画、手工、阅读儿童绘本等等，会有很多乐趣哦。

（南京军区联勤部机关幼儿园 沈娟）

情境描述

爸爸和航航戴上口罩、手套去了趟超市。第二天航航有了感冒症状，妈妈非常担心。想到大家都在说的病毒，航航很害怕，担心传染了病毒而被隔离。

心理解析

认知：病毒很容易感染，出去过了就会感染病毒，还要一个人关起来。

情绪：害怕、紧张、担心、后悔、恐惧……

行为表现：浑身不舒服、紧缩身体、不敢咳嗽、甚至破坏了超市买回来的心爱玩具。

期待：不要责怪我了，我想赶快好起来，不想和你们分开……

心理调适

第一，好心情才有好身体。害怕、紧张的状态不利于感冒的恢复，把害怕的感受告诉爸爸妈妈，会得到他们的理解和关爱的。

第二，认识新型冠状病毒。看看相关的宣传动画、视频故事，和家人一起上网了解相关信息，知道普通感冒与感染“新型冠状病毒”是不同的哦，让爸爸妈妈解释给你听，能缓解你对病毒的害怕呢。

第三，要配合治疗哦。按时吃药、喝水、休息，让身体更快恢复；若感冒加重了也别怕，做好防护去儿童专科医院就诊就可以了。不会因为感冒就跟爸爸妈妈分开，放松心情，听医生的话，身体会好转起来的。

（南京半山园小学附属幼儿园 刘念）

情境描述

硕硕常听到大人谈论有多少人病毒感染，还听说有人因此而死去，他越来越害怕。晚上他被噩梦惊醒，扑到妈妈怀里大哭：“你们会得新型冠状病毒吗？你和爸爸会死吗？”

心理解析

认知：人感染了新型冠状病毒会死，死亡是一件很可怕的事，人死了就再也见不到了。

情绪：恐惧、担心、焦虑……

行为表现：紧张不敢一个人睡、心里闷、想缩在妈妈怀里不出来

期待：爸爸妈妈不要感染病毒，病了也不能死。

心理调适

第一，画出心中的“超级英雄”。把噩梦画出来，再画个能够赶走它的超级英雄，最后画画在这个英雄的帮助下事情的变化，这时你会发现事情并没有你想象的那么糟糕哦！

第二，科学认识新冠病毒。和爸爸妈妈一起观看防御新冠病毒的动画片、视频故事，知道它虽然有可能致人死亡，但是可以避免的，在医生们的共同努力下是可以治好的。做好防护是每个人的责任。

第三，了解现实中抗击病毒的“超级英雄”。听家人说说钟南山院士等专业医护人员勇敢逆行，和病毒抗争的故事。知道他们其实就是超级英雄，有他们的守护病毒一定会打败。

（南京小天鹅幼儿园 成静）

情境描述

壮壮今年三岁，是一个活泼好动的小男孩。在疫情期间，壮壮多次表示想要出去玩被拒绝后，就开始大喊大叫，扔玩具，撕书并在画纸上戳洞。壮壮妈说：“天呐，他都快把家拆了！”

心理解析

认知：壮壮已初步形成自我意识，视自己为具有自主权利的人，但壮壮不知道病毒是什么，他认为“出去玩”是合理的要求。

情绪：焦虑、压抑、苦闷、烦躁……

行为表现：把玩具扔在地上，暴躁，想发脾气，大喊大叫。

期待：能出去玩，回到与以往一样的生活方式……

心理调适

第一，听妈妈说说为什么不能出去玩儿。壮壮想要出去玩，是健康有活力的表现呢。但是外面现在不能够出去，因为有“病毒”这个小坏蛋，如果遇到它人就有可能生病哦。要妈妈给你看看那些病毒的视频，想想我们怎么打败它们。

第二，爸爸妈妈听我说。你可以告诉爸爸妈妈，呆在家里好烦哦，让爸爸妈妈带你到家里你最喜欢的地方，或者你想要做什么才可以再次高兴起来。记得，发脾气、扔玩具会让你感觉更加不开心哦。

第三，给孩子发泄过剩精力的渠道。虽然在家里，也可以玩得很高兴啊！你可以和爸爸玩枕头大战，和妈妈一起给房间地板“洗个澡”，一起跳跳韵律操，涂涂鸦，那些火气就没有啦。

（南京军区联勤部机关幼儿园 许晶晶）

情境描述

爸爸去疫区工作后，小琴话少了，不想玩玩具，总是缠着妈妈说：“妈妈，我好害怕呀！爸爸会中病毒吗？”哥哥回答：“不会的，爸爸不会中毒的。”小琴却哭了。

心理解析

认知：病毒很可怕，爸爸可能会中病毒。

情绪：害怕、焦虑、不安、紧张、担心、恐惧……

行为表现：话少了，什么都没兴趣，依恋妈妈，时常做噩梦。

期待：爸爸不会被感染病毒，快点回来。

心理调适

第一，让害怕被说出来。小琴的担忧要得到妈妈及时的关注和回应，小琴的担心就会得到交流和释放，能够逐步平复她紧张的情绪。

第二，看到哥哥榜样的力量。哥哥虽然只比小琴大两岁，但是哥哥相信妈妈的话，爸爸会保护好自己的。小琴看到哥哥那么勇敢，自己也会安心许多。让哥哥给小琴一个抱抱，或者陪自己聊聊爸爸在干什么，有助于她放松下来。

第三，了解爸爸和其他医护人员的工作。通过电视、照片以及和爸爸保持联系，知道还有许许多多的人和爸爸一起抗战疫情，树立孩子们的信心，鼓舞兄妹二人为爸爸加油！

（南京军区联勤部机关幼儿园 陈桂萍）

心声播放 7

没有人玩儿，豆豆有点孤单呢！

情境描述

豆豆觉得今年春节好孤单呀！怕被病毒感染不能出门。在家爸妈心情好的时候会陪他玩，但一说起很多人生病被隔离，不仅没心思陪他玩，还嫌他烦！豆豆想念幼儿园的小伙伴和老师。

心理解析

认知：病毒很厉害会传染，不能出去找人玩；很想有人陪着一起玩……

情绪：焦虑、想念、沮丧、担心、害怕、生气……

行为表现：什么都不想玩，心里酸酸的，有点想哭，还想发脾气

期待：有人和我一起玩，一起说说话……

心理调适

第一，及时告诉家人你的烦恼和孤单感受。生闷气或者发脾气只会让自己更难受，找到家人倾诉，让家人知道你的感受，他们给你拥抱、抚摸和宽慰，会让你感到放松。

第二，电话或视频和想念的人保持联系。给想念的小伙伴、家人打电话、视频聊聊天，参与老师组织的网络在线活动，你会发现原来大家都在你身边呢！

第三，继续做家里的“开心果”。可以把你的拿手绝活表演出来，让你的玩具小伙伴们都来给你鼓掌；带着你的小包包在家里来个梦幻旅行，让爸爸妈妈在“下一站”等你哦。游戏结束，别忘记跟爸爸妈妈来个大大的抱抱哦。这样，不仅你自己开心，大家都因为有你而感到幸福呢。

（南京市市级机关第一幼儿园 楼瑞芳）

心声播放 8

丽丽会被病毒吃掉吗？

情境描述

刚从湖北旅游回来的丽丽一家，因为妈妈低烧、咳嗽，怀疑感染冠状病毒肺炎而被医学隔离观察。呆在病房不能出门期间，丽丽很害怕，还梦到被病毒吃掉，好几天都睡不好。

心理解析

认知：隔离观察说明事情很严重，生活环境不好，不知未来会怎么样，病毒真可怕……

情绪：害怕、担心、无聊……

行为表现：做噩梦，睡不着

期待：能出院，有人陪，有好多的玩具玩……

心理调适

第一，配合隔离观察。从温馨的家来到医院病房，会感到陌生和害怕。隔离观察不一定是感染了新型冠状病毒，安心等待即可。

第二，认识病毒减轻害怕。虽然这次的病毒看起来很厉害，但我们人类充满智慧，医生和科学家正在研究治疗方法，我们一定会战胜病毒！

第三，多想、多做开心的事。可以做一些喜欢的事情，比如画画、听儿歌、看动画、做运动，也就不会想太多了。如果想到病毒会害怕，可以想象身体有一支强大的部队，还有白衣天使们也都在保护着你，这样晚上就能安心睡觉了。

（六合区程桥高级中学 吴美玲）

心声播放 9

居家隔离，敏敏特别不开心。

情境描述

为控制新型冠状病毒肺炎疫情，小区封闭管理了，敏敏天天呆在家，连出门都不行，玩具都玩腻了，有时弟弟还会捣乱，听说开学日期推迟了，很不开心。

心理解析

认知：病毒让人不能出门，闷在家里很无趣，弟弟只会捣蛋……

情绪：无聊、烦躁、讨厌、生气……

行为表现：不要玩具，对弟弟发脾气

期待：想去外面玩，想和同学一起玩……

心理调适

第一，理解不能出去的原因。新型冠状病毒肺炎出现后，大家都不能出去，是为了防止病毒继续传播，尽快地消灭病毒，避免更多的人感染。

第二，主动联系同学朋友。想朋友们的时候，请爸妈帮忙，跟他们通电话或者视频聊天，他们在家也想你，会和你一样开心。

第三，带着弟弟玩游戏。就当弟弟是小时候的自己，穿越时空一起玩，比如寻宝、躲猫猫、过家家、当小老师、老鹰捉小鸡，开动小脑筋，变着法儿玩，也能很开心哦！

（六合区程桥高级中学 吴美玲）

小学生心理9问

情境描述

在疫情期间，方方一连十几天都被要求待在家里，无法外出活动，他觉得很无聊。现在的他觉得哪也去不了，什么也干不了，也无法跟同学好友见面，很孤独很寂寞。

心理解析

受疫情影响，学生长时间居家无外出，社交活动受限，假期活动的内容与空间均被大幅压缩，出现这种孤独无聊寂寞的情绪，实际上学生对精彩假期生活的期待未能得到有效满足的正常情绪反应，需要包容和理解。

心理调适

针对这种情况，我们可以用一些小举措丰富假期生活。如：列举心愿清单，把平时想做而又没时间做的事情列出来，如果在家就可以做，那么每天完成一项，以此转移注意力；学习做家务，通过新技能的习得，增强身心愉悦感；发明一些亲子游戏，通过游戏丰富居家生活；预留一定的时间与好友电话或者视频，通过同伴之间的交流与相互支持，排解负性情绪。

（溧水实验小学 刘平）

心声播放 2

寒假这么长时间，呆在家里好烦啊，我想和小伙伴们在一起玩怎么办？

情境描述

欢欢是一名可爱的小学生，今年的寒假时间太长了，寒假作业也早就完成了，每天在家不是看电视就是发呆。爸爸妈妈说，要响应祖国号召，不出门、不串门，欢欢觉得很烦，特别想和小伙伴们在一起玩耍，怎么办呢？

心理解析

孩子的天性就是玩耍，在与同伴玩耍的过程中能够锻炼观察能力、开发大脑，还能形成良好的人际关系。在疫情防控期间，由于长时间的居家隔离，孩子的生活方式发生了颠覆性的改变，产生孤单、无趣又烦躁的心情是可以理解的。这种情绪的背后是孩子对群体生活的渴望。

心理调适

第一，接纳情绪。明白这些让我们不舒服的情绪是正常的、合理的。

第二，换个角度看问题：今年的寒假时间这么长，虽然不能与小伙伴面对面玩耍，但是超长的假期也有更积极的意义，比如：“我又多了与父母在一起的时间”、“我可以有大把的时间完成之前没有时间进行的爱好培养”等。当然，你也可以通过网络方式和小伙伴们偶尔聊聊天，一齐在网上晒晒自己的朗读语音等，共同锻炼打卡等，通过网络与小伙伴互动玩耍，也是蛮有趣的。

第三，让我们付诸行动吧！除了看电视，还有更多有趣而有意义的事情等着你去探索 and 发现。

（溧水石湫小学 陆芸）

心声播放 3

我害怕病毒，害怕被传染，害怕死亡，
我很恐慌，怎么办？

情境描述

这段时间，家人整天在谈论着新冠病毒疫情的凶猛，说着感染的人数在不断增加，本区也有了感染者。小丽呆在家里十几天不能出门，心里越来越害怕，她害怕病毒，害怕被传染，害怕死亡，感到很恐慌。

心理解析

长时间呆在家里，原来的生活规律被打破，本身就会产生不适感；过多的疫情信息、家人的焦虑情绪也会让人感到恐慌，害怕被病毒感染、害怕死亡都是人的正常反应。

心理调适

第一，认识自己的情绪，接纳自己的情绪。正是因为我们热爱生活、珍惜生命，才会产生害怕、恐慌的情绪，这并不全是坏事。我们可以和家人谈谈自己的害怕，以及做些什么来保护自己和家人，多聊一聊抗击疫情中的一些好的消息，提振信心。

第二，抱有坚定的信心。我们要相信党和政府、相信科学，在全国人民的共同努力下，我们一定能战胜疫情。

第三，制定一个每日计划，转移注意力。你还可以想一想，在家里也可以做哪些有趣的事，让生活变得更丰富一些，避免自己总是想着疫情。

（溧水区状元坊小学 吕孝云）

心声播放 4

爸爸妈妈总说看电子产品伤眼睛，可是线上学习时为什么不担心我的眼睛呢？

情境描述

小宇的视力不太好，爸爸妈妈平时为了保护他的视力严格控制小宇使用电子产品的时间。最近，由于疫情严重学校推迟了开学，开通了网上学习，每天网课时间一到，妈妈就主动拿出 pad 给他学习。小宇心里有些埋怨：以前不让我玩电子产品说伤眼睛，上网课也伤眼睛呀却没意见，这不公平！

心理解析

我们每个人的认知和情感在不同情境下会发生改变。家长在不同时期的认知和情感变化是会影响亲子之间的互动。但是，当家长前后表现得很不一致，孩子将无所适从，会产生迷茫。这种不一致不仅会滋生孩子的不信任，还会导致孩子对家长的不满。孩子内心希望爸爸妈妈在“玩与学”对电子产品的使用要求上更加公平一致。

心理调适

第一，表露矛盾心理，了解爸妈的想法。有这种迷茫感觉的同学，说明你是一位有自己态度与独立主见的孩子。不妨，趁这个超长假期，与爸爸妈妈好好掰扯一下电子产品的利与弊，学习与玩耍的比例，监管与独立的比例。其实啊，一方面你们确实在长大，希望可以做主的空间越大越好，但另一方面，你们毕竟还是未成年人，不能完全放手不管。所以，好好协商，你表现地越自觉，父母才会放手得心甘情愿。

第二，静下心来想一想。疫情严峻，开学时间一延再延，寒假时间变得越来越长，那么，在这么长的假期里，不能出门，不能聚会，每天只能呆在家里，看剧和玩游戏真的是度过这段黄金时间最好的方式吗？显然不是。这段时间，有了线上学习，只要你抓住机会，学习知识，积累经验，这将会是你弯道超车最好的时机。

第三，把想说的话写下来。如果不好意思直接向父母说出，可以把你的想法写下来。把话写下来，其实是一种有效的沟通方式，可以试试看。

（南湖三小 叶岚）

心声播放 5

在用电子产品进行学习时，我和爸爸妈妈的意见总是不统一，该怎么协调呢？

情境描述

亮亮一直为使用电子产品的事情与爸爸妈妈闹得不开心，他认为大人能一直拿着手机玩，而小朋友竟然连看电子产品的自由都没有，很不公平。他经常借着用手机查看资料的机会来玩游戏，而且一玩就是很长时间，被爸爸妈妈没收后就开始有情绪，甚至哭闹。亮亮也知道电子产品的危害，但是现在疫情期间，假期延长，亮亮看手机的机会就更多了，时间也更长了，有的时候一起床就要拿手机。爸爸妈妈也没办法，原来约定好的只有周六、周日才可以玩手机 30 分钟，也不好实施了。现在亮亮在家里总是惦记着手机或电视，该怎么办呢？

心理解析

现在的社会，电子产品充斥着我们的生活，成年人都手拿手机放不下，更别说是孩子了。一旦电子产品成瘾，就会很麻烦。没有家人的陪伴与约束，一些自制力弱的孩子就会越来越依赖电子产品。在虚拟的网络世界里，亮亮以为他到了自己所要快乐与成就，很多的好奇心也得到了满足，对家长的管束会产生不满。

心理调适

第一，理解父母的担忧。每次亮亮自己玩得很开心，父母却感觉很紧张害怕。亮亮可以听听父母的想法。其实父母也不反对亮亮了解手机，玩几款游戏，但害怕亮亮玩游戏成瘾。那会伤害身体、荒废学业的。父母的担心不无道理。作为小学生，大脑前额叶负责对自己进行时间管理的前额叶还没有发育好，自控能力还比较弱，仍需要大人的约束与提醒。

第二，在规则内享受自由。为了合理使用手机，亮亮可以与父母沟通，主动约定，每天上午不碰手机，把学校规定的作业完成，进行运动或阅读课外书籍；每天玩手机的时间定在下午 5:00—6:00。主要用手机了解些信息和同伴聊天，不过多玩手机游戏等。晚上，与父母一起阅读讲故事，也提请父母放下手机，大人也要保护眼睛的。相信有这样的约定，你会和父母取得一致意见的。

（南湖一小 濮春霞）

情境描述

一年级学生乐乐，第一次放寒假，刚开始非常开心，每天吃吃睡睡，寒假作业一点也不想写。恰逢此次疫情，假期莫名延长，但又不能出去玩，半个月后感觉无所事事，日子过得好无聊，每天都会被妈妈唠叨，而且发现自己长胖了不少。

心理解析

孩子经过一个学期紧张的学习生活，突然放松下来，人会感觉不知所措；其次，假期时间过长，人变得懒散，各方面都容易失控；之所以会感到无聊一方面是因为没有玩伴的孤单，另一方面是心理上没有做好应对长假的打算。所以开学前，一定要警惕假期综合症。

心理调适

第一，规定作息時間。假期里可以适当晚起，但晚间休息时间一定不能推迟。临近开学，需将作息时间调整为开学模式以更好的状态适应新的学期。寒假作业需要按时按量完成，集中突击不是好办法。此外运动的时间也需要考虑，毕竟身体健康很重要。游戏可以适当穿插。

第二，可以和爸爸妈妈一起制定规则。一方面我们需要他们的合理建议，另一方面也请他们帮忙监督执行。开学前几天，我们要注意检查假期作业是否完成，新学期需要的文具是否准备妥当。对于新学期的课程也可以适当预习。

（建邺实验小学 宋琳燕）

心声播放 7

疫情来袭，我们延迟开学，我很害怕学习跟不上怎么办？

情境描述

小明刚开始听说寒假延迟一周，挺开心的。又可以在家里自由自在地玩耍了。可是，前两天又听说开学延迟到3月2日了，他感觉很害怕。有时他一个人在想，万一新课还没学完就考试了怎么办？万一我再也不能去上学了怎么办？……

心理解析

当别的孩子还沉浸在假期延长的喜悦中时，你已经开始担心学习跟不上了，说明你是一个热爱学习并且严格要求自己的好孩子。你的这一害怕也是正常的，因为突然爆发了一场从未有过的疫情，我们不能像以往一样按时去学校学习了，原本的学习计划也被打乱了，加上我们根本不知道这个可怕的疫情什么时候才能结束，所以我们的心理就会自然的产生一些改变，比如担忧、害怕、不切实际的联想等。

心理调适

如果想要缓解这种害怕的情绪，我建议你试一试每天坚持居家学习。我们要制定一份从早到晚的作息计划表，每天坚持打卡才能见到成效。为提高积极性，每天的作息内容要注意劳逸结合，既有学习的时间，也有练习兴趣爱好和休闲娱乐的时间。学习的时候要有计划，白天按照老师安排的“听课不停学”课表进行网络学习，晚上也要及时复习，练习，才能确保知识掌握牢固。最后，千万不要忘记课外阅读，虽然我们的身体被困在了家中，但是书籍可以带领你去到任何你想去的地方。每天睡前课外阅读1-2小时，一定会让你的内心变得充实而安定。

（南京市沿江小学 蔡晶晶）

情境描述

从新闻消息中，旋旋知道很多人确诊患病，确诊数字在不断上升，有上百人也失去了生命！旋旋既难过又害怕：如果一直这样下去，自己、爸爸妈妈、亲爱的朋友和老师，是不是也会患这个病离开？……整个人类都会因此灭亡吗？旋旋一想到这儿就坐立难安。

心理解析

旋旋由他人生命的消逝联想到自己亲人朋友此时生命也受到威胁，甚至扩大到全人类灭亡，从而感到恐惧不安。在认知心理学上，这是种灾难化思维：当一件不好的事情发生时，容易将这件事对自己或身边人不利影响过度夸大。带着这种思维模式去看待事物，往往有失偏颇，引起恐慌和焦虑。

心理调适

第一，把害怕说出来。可以将自己的担心害怕说给父母听听，寻求他们的帮助；珍惜当下的每一分每一秒，珍惜与家人相处的每一段时光。

第二，要改变会导致恐慌的认知。例如，历史上，14 世纪的黑死病夺去 4500 万生命，却直接推动文艺复兴；1981 年一种流感病毒导致 1 亿人死亡，但现今人口数量仍却成倍增长；2004 年的印度洋海啸夺取 20 万人的生命，但周边城市重建后仍然繁荣发展……人类虽经历过各种灾难，但人类发展仍然越来越好。目前我们需要自觉做好疫情期间的防控措施，对自己和他人生命尊重负责。

第三，可以参与为武汉加油助力的活动。比如制作援助武汉的宣传视频 / 手抄报，为疫情区捐款等等。在尽自己的一份力量时，就会感受到生命的坚强。多关注疫情期间医护人员、患者与病魔作斗争战胜病魔的积极信息，重拾对生命的信心。

（南京信息工程大学附属实验小学 周圆圆）

情境描述

宁宁在防疫情期间，只能每天待在家中，同时因为延迟开学，父母对其健康和学习都十分关注，每天既要让她网上学习，又要让她锻炼身体，同时在生活中起居方方面面总是在叮嘱小心，宁宁感觉父母很唠叨，内心非常烦恼，又不知该怎么和父母说。

心理解析

在家庭的亲子关系中，父母为孩子的很多事情操心，如在此次疫情防控过程中针对外出、健康，学习、生活等方面担心的东西很多，叮嘱就多，叮嘱一多，就容易变成唠叨。父母的“唠叨”实际上是关心表现，完全是出自“愿你更好”的心情，是为了孩子能够更好地成长。而孩子随着自我意识迅速发展，独立意识越来越强，有一种强烈追求自主的欲望。当强烈的独立意识与父母充满关爱的唠叨发生冲撞时，往往会造成内心的烦躁，进而影响亲子关系。

心理调适

理解，是改善亲子沟通的第一步。

第一，尝试换位思考。学着站在父母的角度去理解父母的唠叨，父母的唠叨更多时候其实是一种不同方式的爱；

第二，尝试安静地聆听。父母有些交代、提醒、勉励、安慰是必要的，我们不妨安静地倾听他们的表达，选取对我们有用的给予肯定；

第三，尝试真诚地表达自己。当出现烦恼或焦虑的时候，真诚地和父母进行沟通，可以选择书信、信息等方式表达自己内心的想法，避免冲突。

（南京市长城小学 李平）

中学生心理9问

情境描述

2020 年新春寒假，新型冠状病毒疫情席卷全国，这场突如其来的疫情也打乱了初一新生小涵的生活节奏，不串门，少外出，原先的寒假计划全部取消了。整天隔离在家，她先是放松自己玩了好多天，但逐渐地，她觉得玩也没有意思，但学习也学不进去，老是发呆，走神。拿着自己的期末数学试卷，她很想订正一下，但始终提不起笔。

心理解析

面对突如其来的变故，每个人都会产生心理的不适应，小涵也不例外。从她的感受来看，她的内心是慌乱无助的。加上中学的课程不仅在数量上增多了，而且在难度上也提升了不少，对于还处于适应期的初一新生来说，比较容易受到环境影响，在特殊的无监管的情况下，还会通过过度玩乐放纵自己，逃避压力。

心理调适

在疫情期间，怎样才能消除厌学情绪，帮助我们在家度过充实而有意义的寒假。

第一，适当参与减压行动。厌学情绪来源于心理承受的压力，通过减压行动可以帮助学生更好地调整自己的心态。我们可以每天进行家庭体育锻炼，还可以下下棋、听听歌、弹弹琴，做自己喜欢的事，适度娱乐，陶冶情操。

第二，联系同学，同伴互助。通过微信、QQ、电话与同学、朋友倾诉，交流假期学习和娱乐的新鲜事，相互监督、相互鼓励。

第三，保持与学校老师密切联系。及时了解学校各种安排，有计划、有步骤地完成作业和各项学习任务，做到开学不掉队。

第四，自我调整学习方法。学会自主学习，制定学习目标和规划，合理安排学习和娱乐的时间，做到学习、锻炼、放松“三不误”。

（共青团路中学 周晨）

心声播放 2

闷在自己房间里，除了玩游戏就是睡觉，感到厌倦和无聊。

情境描述

阿路，初二年级，在疫情期间只能待在家里，爸爸在家办公，妈妈一般就是做家务。自己每天闷在屋里，也不怎么跟父母说话，不想学习，对疫情也不太关心，又没有其他事做，感到无聊，整天睡觉。醒来后时常觉得生活好没意思。

心理解析

疫情环境下，阿路长时间待在自己房间中，生活状态单一，缺乏目标，对事情的兴趣度下降，自我价值感降低，产生出无意义感。这种状态会导致心境的低落，需要加以警惕，尽快加以调整。

心理调适

第一，加强与人交流，寻找有意义的事情。虽然不能与同学、朋友见面，但是互联网时代让我们的交流变得便捷，通过语音、视频与同学交流最近的时间安排，经验分享，会发现有意思的事情，说不定能学会新的技能，如手工制作、视频剪辑等等，充实生活。也可以与朋友互相监督、相互挑战，让学习或者其他任务更有趣味性。因为疫情，与家人相处时间增加了，不妨相互陪伴，共同完成一件事情，或许是一起完成一次午餐准备、也可以一起玩体感游戏、一起锻炼等等，既能得到锻炼，也能增进亲子关系。

第二，合理安排时间，丰富假期生活。学习还是不能放松的。一方面，可以给自己制定一个学习计划，安排好课内课外学习任务。课内部分，紧跟老师步伐，查漏补缺，认真完成学习任务；学习不仅仅只有书本知识，也可以有计划去读自己喜欢的书、纪录片、电影。将两者结合，给自己设定小目标，并与奖惩机制相结合，更有利于完成。另一方面，学会劳逸结合。锻炼、防病两不误，微信公众号推送、许多运动 APP 都可以作为运动参考，可以结合自身实际练习，持之以恒，定会让你有所不同。

第三，学习利用资源，线下活动线上实现。不能出门，那么出门想去完成的事情，在家里能否实现。如，想跟朋友去图书馆，可以开视频共同阅读书本，在线交流；也可以搜搜有没有想看书籍的电子书。当然，线上与线下的感觉可能不同，但是在找寻实现方法的过程，说不定也有新的收获。

（雨花台中学 何后琴）

心声播放 3

天天在家，好像对手机越来越依赖了，每天捧在手上放不下，怎么办？

情境描述

小东在上学期期间就有些手机依赖，在父母的要求下控制上网时间，今年寒假延长，作业已写完，且只能居家隔离，父母有一段时间没有控制小东上网时间，小东发现自己从早上起床开始一直想要玩手机，放下手机会觉得很空虚，好像对这些电子产品越来越依赖了，理智告诉自己这样不对，可是好像要控制不住自己了。

心理解析

居家不能外出的特殊时期，手机给大家提供了很多的外界信息、新鲜事物以及游戏娱乐等，自然地就会过多地使用它。加之小东在上学期期间就比较喜欢手机，现在更加激发了小东对手机的依赖。但好在小东开始担心自己过于依赖网络，说明他对自己还是有一定觉察的，需要帮助他对生活其他的部分增强兴趣和掌控感。

心理调适

第一，制定合理的手机使用计划，邀请家人监督。小东可以结合自己的生活习惯、学习习惯等实际情况，设定手机使用时限，增加对手机使用的控制感，请家人给予提醒和支持。

第二，转移注意力，做一些自己喜欢的事替代上网。建议小东给自己列一个令自己感到愉悦的清单，并执行它。可以是令自己开心的事或平日里想做却没时间做的事情，例如阅读科幻小说、绘画、制作、写点什么等。

第三，亲子沟通代替线上交流。利用这段时间与父母讨论一些有趣的话题，听听他们的故事，也说说自己的想法，主动做些家务，适度地进行居家锻炼，通过这样的方式增强与家人的联结。

（南京市伯乐中学 周宇学）

心声播放 4

父母每天在家，对学习盯得紧，都高中生了，却一点自由都没有，跟他们每天都有冲突，怎么办？

情境描述

面对疫情，琪全家都不敢出门，刚上重点高中的她每天把试卷做完就在家听音乐，但是爸爸和妈妈看着就开始担心，觉得她这种状态不够努力，担心她开学了，学习跟不上。于是整天提醒她要多学一会儿。琪感到很烦，现在呆在家里已经够闷了，还要被父母这么盯着，更没有自由了。于是，经常和父母吵架，越来越烦听他们说话，该怎么办呢？

心理解析

面对疫情，出现的烦躁、焦虑等情绪是正常的应激反应，一方面是父母的焦虑，担心孩子的学习。另一方面是孩子的烦躁，疫情当前，空间有限，无形中增加了冲突的机会。父母把眼睛盯在孩子身上，会让青春期的子女感到反感又无奈，为保护自己的空间，就不得不激烈地进行反抗，导致烦恼不断产生。

心理调适

第一，学会解读父母的关爱。除了对父母表面上的唠叨做出回应外，琪琪还可以翻译一下父母的心态：担心、焦虑、期待等等。当明白了父母不断提醒背后的期待后，我们也多了对父母的一份理解。

第二，特殊时期，觉察自己的情绪状态，与父母积极沟通。可以和父母表达自己的感受，讨论哪种方式会让他们感到安心，尽可能地找到双方都能接受的舒服的相处方式。

第三，邀请父母一起娱乐。可以让父母也听听自己喜欢的音乐，告诉他们自己为什么喜欢，有什么在吸引着你，当你认真严肃地对待自己的爱好，并让父母也感受到你的认真时，父母也会受你的感染，逐渐地理解你的生活节奏的。一起来放松一下吧。

（雨花台中学春江学校 马云秋）

心声播放 5

呆在家里，没有运动的机会，逐渐发胖，担心自己的形象，该怎么办？

情境描述

高二学生小华，疫情期间与父母隔离在家，每天吃完饭就是陪父母坐沙发上看电视或者房间学习，此外，没有任何运动，最近几天感觉自己越来越胖，原本就有些微胖的自己该怎么办呢？

心理解析

突如其来的疫情让我们宅在家中，和在学校学习的节奏不一样，有了新变化，运动、饮食等习惯可能也会有变化，这个时候，需要我们能够接纳现状并做好自我调适。

心理调适

我们可以尝试从以下几种方法释放多余精力，让生活更规律、更健康：

第一，合理规划假期生活。在学习娱乐之外，全家总动员共同分摊家务劳动，既在特殊时期创造清洁健康的家庭环境，也活动了身体。

第二，合理安排体育锻炼时间。可以下载相关运动 APP 与家人一起做运动加强亲子关系，也可以另外制定计划每天完成仰卧起坐、俯卧撑、高抬腿运动、下蹲运动等。这些运动起到锻炼作用同时也不会打扰到邻居生活。

第三，保持饮食健康、作息规律。不长时间保持坐或躺的姿势玩手机、学习等；不暴饮暴食、晚上饮食尽量清淡、建议睡前不饮食；做到早睡早起使作息规律正常。

（“陶老师”工作站高淳区分站 杨学玲）

心声播放 6

这个长长的假期里好想和同学、朋友见面聊天，怎么办？

情境描述

晓婷，初中女生，在疫情隔离期间只能待在家里，父母除了和她谈学习，就没有其他可说的了，老是用网络聊天好像也没意思，感觉要崩溃了，我好想和同学出去一起玩、聊聊天，可是遭到父母的强烈阻止，我该怎么办？

心理解析

防疫期间不能外出，与同伴的交流突然中断，让很多中学生都感到非常失落。中学这一时期，在某种意义上，朋友的重要性已经超过父母，所以晓婷特别想见到同学，说说烦恼和心事，一起度过愉快的休闲时光。当这些愿望被阻断是，所产生的不适感和烦躁情绪是非常自然的。

心理调适

建议：加强亲子沟通，网络沟通友情只增不减。

第一，调整好自己的情绪。当遇到这类情况时，感到莫名的烦躁这是很正常的现象，我们要学会调整自己的情绪，想想自己内心真实的需求，根据具体的情况做出改变。

第二，转念之间，别样亲子沟通。换个角度看，这次疫情也是你和父母相互沟通、增进感情的好时机。你可以和父母聊聊生命、健康、生活与学习的困扰、了解父母的工作等等，也许在相互的交谈中，你知道父母是怕影响你学习而不敢多问你其他事情，父母也认识到你需要更多的精神关怀。

第三，网络沟通，自由自在也开心。你可以和同学在家里随时打开聊天软件，你们可以边追剧边聊天；可以一边运动一边聊天；还可以讨论学习中的难题，共同学习。你既可以和一位知心朋友聊聊心事，也可以也一群朋友说说笑笑。更主要的是你能时时了解同学的学习情况、娱乐情况，对你来说也是一种好的交流。

（江苏省高淳中等专业学校郑兰）

心声播放 7

隔离期间，看到网上各种消息，好担心自己和家人的健康，都有些疑神疑鬼了，怎么办？

情境描述

小帆是名中学生，疫情爆发期间，每天居家隔离关注着网络上与疫情有关的信息与数据，情绪波动很大，一会儿担心家人出门时遇上了“传染源”，一会儿又怀疑自己和家人被病毒感染了怎么办？

心理解析

疫情爆发期，当我们看到与疫情有关的视频、文字等，会难以避免地产生焦虑、慌张等情绪，对自己和家人的健康有担忧、焦虑，这是非常自然的现象，这些情绪也可以在一定程度上帮助我们提高对疫情的警惕。但作为高中生，需要有辨别力去鉴别信息的真伪，并能对现实保持合理和客观的反应，而不是开始无端地怀疑。出现这样的情况，就可能是过度焦虑了。

心理调适

习近平总书记说：“只要坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，我们就一定能打赢疫情防控阻击战。”作为中学生，我们要相信党中央的坚强领导和各级政府的有力部署，自己做好科学防护，一定能平安度过这段时期。你可以尝试通过以下方法缓解焦虑：

第一，觉察接纳情绪，保持乐观心态。允许自己可以有紧张、焦虑等情绪出现，帮助我们提高对疫情的警惕。把此次经历当作一次升华自我认知、完善亲密关系的契机。

第二，适当网络“隔离”，尝试合理宣泄。从官方渠道准确了解疫情，避免信息过多或虚假信息增加自我恐慌感，通过与朋友家人倾诉、听音乐等方式缓解焦虑。

第三，做好自我调适，保持身心放松。专注于爱好或自己认为有意义的事情，寻找一些适合自己的放松方式，如腹式呼吸法、肌肉放松法、冥想等。

（高淳区淳溪中心小学 杨敏）

心声播放 8

疫情严重，可是我的父母还是不太重视，我该怎么劝导？

情境描述

小红是个学习优异的初中女孩，活泼开朗，和父母及爷爷奶奶的交流一直较为畅通，深得家人喜爱。但是，近期，小红有点苦闷，这次疫情很严重，她的父母及爷爷奶奶还是不太重视，外出后回家，不愿意主动洗手，一次性口罩反复用好多天，小红多次提醒他们要积极重视，可效果不佳，小红着急万分，不知怎么劝导？

心理解析

疫情当前，大家都在积极防护，小红的家人却不太重视，这会让小红的心理状态容易失衡，出现焦虑烦躁等情绪，这种焦虑也会外化在言语和行为上，导致直接向父母提出的建议，父母不接受，还有可能让父母产生心理防御，消极应对小红的态度。循环往复，导致小红情绪更加焦虑。

心理调适

第一，稳定好自己的情绪。面对疫情，我们重视，但不要过度关注，稳定好自己的情绪。

第二，耐心倾听，理解父母。父母是成年人，对疫情表现出不重视的态度，也许是有原因的，我们要态度温和地耐心询问，并对父母给予充分的理解。

第三，收集重要信息，改变父母态度。我们不对父母进行简单说教。多转发一些官方媒体或专业人士的疫情报道或采访，或者请亲戚打打电话和父母分享对疫情的重视态度及做法。

第四，积极作为，陪伴父母。千万次劝导，不如一次行动。我们充分做好自己，出门戴口罩，勤洗手等。多陪伴父母，多做力所能及的事。另外，可以直接表达对父母的爱，让父母意识到我们的真情实意，意识到他们在家庭中的重要价值。随着环境的变化，父母就会主动重视这些卫生习惯了。

（栖霞区教师发展中心 戴志梅）

心声播放 9

开学时间一延再延，很担心自己开学后跟不上学习的节奏，怎么办？

情境描述

大明，高二男生，平时学习中等偏上，听说大家都要在家隔离，开始还有点小开心，每天吃吃喝喝睡睡，可是突然听说假期延长，可能3月份才能开学，他彻底慌了：这该怎么办啊？这段时期我太放松了，开学以后肯定跟不上老师和同学的节奏了！我的学习不是要落下来了么？肯定变学渣呀！我该怎么办？

心理解析

特殊时期，作为一名学生，担心自己的学业这是很正常的事情。这说明大明对学业还是重视的，只是之前没有做好准备，时间管理上出现了问题，而且可以看出，大明面对这个问题时缺乏与外界的必要交流，产生了一定的认知偏差，导致目前情绪的波动。

心理调适

第一，关注相关信息，保持良好心态。建议大明保持信息渠道畅通，特别是跟学校老师的联系，便于第一时间了解学校各种安排，利于情绪稳定。

第二，用好学习资源，提高学习效率。“停课不停学”，学校已在有序落实，我们也可以根据自己实际情况微调，和老师保持沟通，相信一定不会落下学习的步子。

第三，学会自主学习，制定学习计划。熟悉自己的学习水平和优势特长等，明晰学习短板，根据实际情况，拟定学习计划，细化学习步骤，保持良好生物钟，能让我们你保持好的学习节奏。

第四，找到学习盟友，相互监督前行。找一个“学习盟友”吧，可以是同学，可以是伙伴，大家利用微信、电话等方式交流学习计划，相互监督、相互鼓励，一起前行，为开学复课做好准备。

（南外仙林分校 王璐）

毕业班学生心理9问

心声播放 1

我的理想是考医科大学，看到疫情中医护人员的高危风险，我该怎么选择？

情境描述

丽华上高三了，品学兼优，还有一个学期就要高考了，她一直对学医感兴趣，向往考取医科大学，当一名医生，可以治病救人，受人尊敬。可是突发的疫情，让她打乱阵脚，不断增加的新冠肺炎确诊患者，医疗物资短缺，高强度的工作压力，让丽华犹豫不决，我的未来职业该如何选择？

心理解析

高三毕业班即将面临高考和专业选择，对未来就业的种类、方向的挑选和确定，是进入社会生活领域的重要行为，也是人生的关键环节。加上疫情带来的职业挑战，从而令丽华对前途命运的过度担心而产生烦躁情绪。

心理调适

第一，要科学全面客观地认识自己。可以在心理老师的指导下，根据自己的性格特征做一些职业倾向测试的量表，了解自己适合做什么，可以做什么。

第二，要树立积极的人生观、价值观。医生是白衣天使，救死扶伤，要医术更要医德。抗击疫情前线的医护人员正在为国家贡献自己的价值，守护生命，这是职业的最高境界。可以再多了解一些医生的工作性质，考虑自己的承受能力和价值取向后再进行抉择。

第三，要心态平和，积极乐观。可以和家长及朋友讨论自己的困扰，听听他人的意见和看法，跳出自己的限制，拓展视野，站在更高的层面去理解工作、职业、生涯，找到自己想要走的人生道路。

（江宁高新区学校 吴歌）

情境描述

面对突发疫情，高三的小雪近来常常胡思乱想，无法静心备战高考。一方面，她虽按部就班地上网课，但眼看着高考越来越近，愈发感到焦虑，很难静下心来学习；另一方面，她又担心，高考是否会延期？同学们在家学习状态是否都比我好？越想越感到烦躁。

心理解析

在多重压力影响下很多同学容易出现情绪问题和认知偏差，受疫情影响在家学习缺乏在学校学习的紧张氛围，和原先设想在校起早贪黑的备战高考情景有很大出入，所以会有不适应、不习惯，出现了一系列负性情绪和行为反应。

心理调适

第一，树立积极思维，改变负性情绪。根据埃利斯的情绪 ABC 理论，改变想法才能改变情绪。面对突发疫情，临近高考的同学出现紧张、焦虑等负性情绪，这是正常的感受。我们可以尝试树立积极思维，改变负性情绪，更好地备战高考。

第二，学会时间管理，实现高效学习。结合学校安排和自身实际情况，制定切实可行的学习计划，坚持每日打卡，根据完成情况予以自己奖励或惩罚，若缺乏自制力，也可让家人监督，或同学间互相鼓励督促，从而激发学习内驱力，实现高效学习。

第三，调整学习动机，保持适度动机。根据耶克斯 - 多德森定律，动机强度与工作效率之间呈倒 U 形曲线。中等强度的动机最有利于任务完成。学习动机过强或不足，学习效率都会下降。因而我们要调整心态，根据自己目前的学业水平和发展潜力确立恰当的目标，保持适度的学习动机。

（江宁高新区中学张蓉）

心声播放 3

我是高三考生，疫情在家我总想玩电脑游戏怎么办？

情境描述

王乐，高三学生，近期疫情出现，父母打工暂停，三人均待在家中。王乐一边焦虑未来，想考上理想大学，一边整日沉迷电脑游戏，时常一打就是几个小时，甚至会熬夜到凌晨，早上无法按时起床进行学习。为此这段时间家里争吵不断。虽然事后王乐也很后悔，却无力改变。

心理解析

高三压力大，疫情的出现让一些同学在家中自己学习，对场依存的同学来说，脱离学校学习的氛围，难以进入学习状态，加上自我监控能力不强，容易出现游戏成瘾行为。

心理调适

第一，放松需适度，警惕游戏成瘾。高三毕业生学习节奏紧张，大部分时间都要用来应对繁重学业。疫情使假期延长，暂时脱离了高压环境，一些同学本来想通过游戏放松一下，不小心却陷入“游戏成瘾”。游戏成瘾会导致大脑额叶的功能减弱，表现出记忆力、注意力下降，想法反复变化，脾气失控等冲动行为，长期可致焦虑、抑郁等心理疾病。

第二，主动规划时间，兼顾学习与锻炼。想摆脱成瘾，还需有意识地规划时间，运动可缓冲电脑游戏对大脑的伤害。还可多参与家庭游戏和劳动，每天按时学习，邀请家人监督，积极沟通。若难以戒断，可借助心理干预。

（江苏省江浦高级中学文昌校区 林玲）

心声播放 4

假期延长，计划生变，感到自己失去学习的动力了怎么办？

情境描述

紧张备战中考的小明，因为假期一再延长，突然不知该如何应对。假期作业已完成，网课却听不进去，好像心里那根“弦”松了，对于中考也感到很焦虑，但就是学习效率越来越低，很难进入学习状态，往常很快往常的作业拖一个晚上也难以完成。晚上却又很难入睡。

心理解析

面临中考的压力和延期开学的现状，小明因无法高效学习而感到紧张焦虑是十分正常的，而其所认为的“失去学习动力”，恰恰可能是动机过强、焦虑程度过高所导致的。

心理调适

第一，调整学习计划，设定合理目标并进行细化。对原有计划做合理的调整；在目标管理方面，确立符合自己学习程度的目标，也可将大目标合理分解为小目标，这样既容易实现，提升自我效能感，又能在适当的动机水平上获得较高的学习效率；

第二，优化时间管理，提升复习效率。可以尝试用思维导图法对复习内容进行梳理，并将知识按紧急性和重要性排序，做到心中有数；利用大块时间进行重难点的突破和短板的提升，利用碎片时间对已掌握知识进行巩固记忆，保持有条不紊的复习节奏。

（南京市百家湖中学董舒琪）

心声播放 5

我太关注疫情信息，心情非常压抑，看与不看都心慌慌！

情境描述

临近中考的小蔡近期也在关注疫情，看到很多人为此备受折磨、医护人员悲壮出行等，让他感到难受和压抑，无心学习。他想和家人聊聊，可家人却总以备战中考为由督促他去复习，并限制他使用手机，消息闭塞后他情绪低落，人也变得更加紧张、害怕……

心理解析

中考的压力和疫情所带来的恐慌等都是小蔡同学困扰的来源，在压力情境下，小蔡对接收到负面情绪更为敏感，对病患、医护人员等的遭遇容易情绪卷入，对危机事件产生恐慌心理。需要他人的理解和支持。

心理调适

第一，正视情绪，接纳情绪。要明确在当前情况下感到压抑、紧张、害怕都是正常的，正确看待负面情绪的产生，接纳它的存在。

第二，科学上网，避免长时间的情绪卷入。合理控制网上浏览的时间，对网络文章、微信推文等适度阅读，如每天限定时间半小时，避免长期间的情绪卷入；另外，要注意区分网络上贩卖焦虑的信息甚至煽动性的言论。

第三，寻找时机沟通，获得理解和支持。寻找时机与亲友进行沟通，倾诉内心的压力与恐慌，听听他们的对各类信息的想法和感受。既能寻求理解和支持，也能在他们的帮助下区分信息，避免焦虑。

第四，学会坦然合理地休闲。在保证复习进度的前提下，坦然合理地休闲。可以通过呼吸练习、听音乐、绘画、运动等方式放松身心、缓解焦虑，拥有一个良好的心境，学习也能事半功倍哦！

（南京市百家湖中学 董舒琪）

情境描述

可儿，初三女生，成绩中等偏下。进入初三后，在自身不断努力下，成绩有上升势头，给了她很大自信。本来这个寒假李可有自己的学习计划，没想到突如其来的疫情扰乱了她的学习安排，她常常边学习边刷新闻，越看心里越忐忑。延期开学也让她感到恐慌，一想到中考就感到紧张焦虑。

心理解析

新冠病毒的肆虐，已经成为整个国家、社会乃至全球关注的焦点。在这个特殊的春节，对于初三毕业生而言，中考压力、疫情防护、延迟开学等各种压力事件难免会让他们内心产生焦虑、恐惧和忐忑。

心理调适

推荐同学们选择音乐疗法中的“耳虫技术”，建立安全感，调适紧张情绪。基本原理是利用人们常见的“耳虫现象”进行催眠干预。

操作方法：1. 选择自己最喜欢的一首歌曲，反复聆听并建立安全感，舒适感；2. 在音乐中想象、回忆和面对（自己害怕的部分），每次聆听后试图寻找积极有变化（和中考相关）的部分，记录下来，多次之后恐惧分值会有所下降；3. 以后每当有恐惧感来袭时便拿出这首歌曲聆听，以建立安全感链接，驱赶恐惧情绪。

（浦口教师发展中心 张婧妍）

心声播放 7

备战小升初，天天早起上网课还被爸妈怀疑借机上网娱乐，烦烦烦！

情境描述

突发疫情，延期开学，本着停课不停学的原则，学校精心安排了一系列网课帮助六年级学生居家学习。坤坤天天早起上网课，爸妈却怀疑他借机上网娱乐，时常念叨他：“天天一早起来就对着个电脑，也不知道是真学习还是玩电脑，这样下去肯定考不上好学校……”坤坤争辩几句双方就争吵不断，令他很烦恼。

心理解析

本身这是一个特殊的寒假，亲子间天天待在一起，容易产生冲突。六年级孩子已进入青春期早期，开始出现独立意识，权威认同感下降，对父母的管教容易出现逆反心理。加上孩子面临小升初的升学压力，父母不理解自己还时常唠叨更令其反感和烦躁。

心理调适

第一，静一静，稳定自身情绪。可采用转移注意力、合理宣泄、自我暗示等方式。

第二，想一想，积极视角看冲突。父母的念叨也是种爱的表达，如其念叨孩子对着电脑从积极视角可解读为我担心你的眼睛度数越来越高。

第三，做一做，巧妙解决冲突。一味地忍受或对抗父母的唠叨可能会激化矛盾。可以选择恰当的时机，主动和父母分享学习安排，增进彼此了解，也可以跟父母表达因为不信任给自己带来的烦恼。

（江宁高新区中学张蓉）

情境描述

小言今年六年级，妈妈作为我市第一批援助医生，到武汉援助疫情救护。爸爸在机关单位，这几天每天做好早餐就去上班。小言一个人待在家里，一会儿担心妈妈是否遇到危险，一会儿担心爸爸坐地铁是否会感染病毒。整天没有人陪，不想吃饭，也没办法集中精力学习。

心理解析

小言同学的困扰表现为担忧父母的安危，无法集中精力学习，缺乏陪伴。作为即将小学毕业的同学，心智尚在少年成长时期，平时一直有家人陪伴，因爸爸妈妈工作需要，独自一人在家，出现了过度焦虑的心理。

心理调适

首先学会压力缓冲，调节释放自己。可以试着用正念放松自己，想想和妈妈在一起的开心事情，晚上和爸爸聊聊自己的学习。

其次，理解妈妈的工作。想到妈妈是为了救治更多病人，光荣而伟大。

最后，运用心理弹性，保持积极乐观。心理弹性是面对困难时应付、反弹、保持情绪、心理积极向上的能力。体会自身与母亲的安全依恋，也尝试从其他家庭成员身上获得安慰。还可以适当用手机和同学聊开心的事情，聊聊学习生活的美好。

（江宁高新区学校 吴歌）

心声播放 9

学校又延期开学,疫情下的“超长寒假”, “闲宅”做什么好呢?

情境描述

升入六年级以来,小军的学习生活每天都安排满满的,学校里紧张的学习,课外辅导班里繁重的作业,家里父母的高期待。突发的疫情日趋严重,打乱了小军的生活节奏,面对这样一个长假,小军“闲”下来也困惑了……

心理解析

疫情突发,延迟开学,让小军对“多”出来的假期感到无所适从。虽然要面临小升初考试,但是自己却对学习生活的规划,更多的是依赖教师和父母,不能在学校的大环境中学习,让小军非常困惑。

心理调适

第一,规划好居家假期生活。合理安排“宅”在家的时光,加强锻炼,用适当的居家运动如跳绳、踢毽子等愉悦自己的心情。合理饮食,保持规律作息,寓学于乐。面对疫情,保持乐观心态,积极面对当下的学习生活。

第二,制定居家学习计划。把学习从学校移到家里,审视自己的兴趣爱好和理想,并为之储备学习能力和素养。制定详实的学习计划,明确学习内容和时间安排,认真上好学校布置的网课,对已学知识,查漏补缺,阶段反馈。肯定自己取得的成绩,也接纳自己在学习上的暂时不完美。

(浦口实验学校 傅圆)

家长篇

总览：疫情中家长如何帮助儿童

儿童常见反应

心理反应

困惑、紧张、害怕、恐惧、焦虑、担忧、易激惹

生理反应

吃不好、睡不稳、噩梦、心慌、胸闷、胃不适、尿频、便秘或轻度腹泻、头晕、头痛、乏力
(找不到器质性因素，均为情绪躯体化反应)

身教重于言教

做好防护、减少外出

正常作息、劳逸结合

情绪稳定、适量运动

关注官媒、避免过载

生活正常化

日常生活正常进行

接纳儿童正常反应

教养标准正常要求

亲朋好友正常联系（利用网络）

关注儿童变化

躯体 体温、食欲、二便、呼吸、面色/唇色

行为 兴趣、活动、

心理 情绪变化、精神状态

! 当儿童情绪难以安抚，躯体行为明显异常时，需寻求专业帮助

改善亲子互动

理解包容

有界限交流

亲子游戏（列游戏清单，随时选取）

合作家务

回忆美好

值日生制（家庭娱乐轮流执政）

睡眠问题

表现 入睡困难、不想上床、不肯单睡、半夜惊醒

原因 缺乏安全感

处理

疫情解释

陪伴安慰

睡前拥抱

读故事

不指责

担心父母

表现 怕分离

原因 恐惧

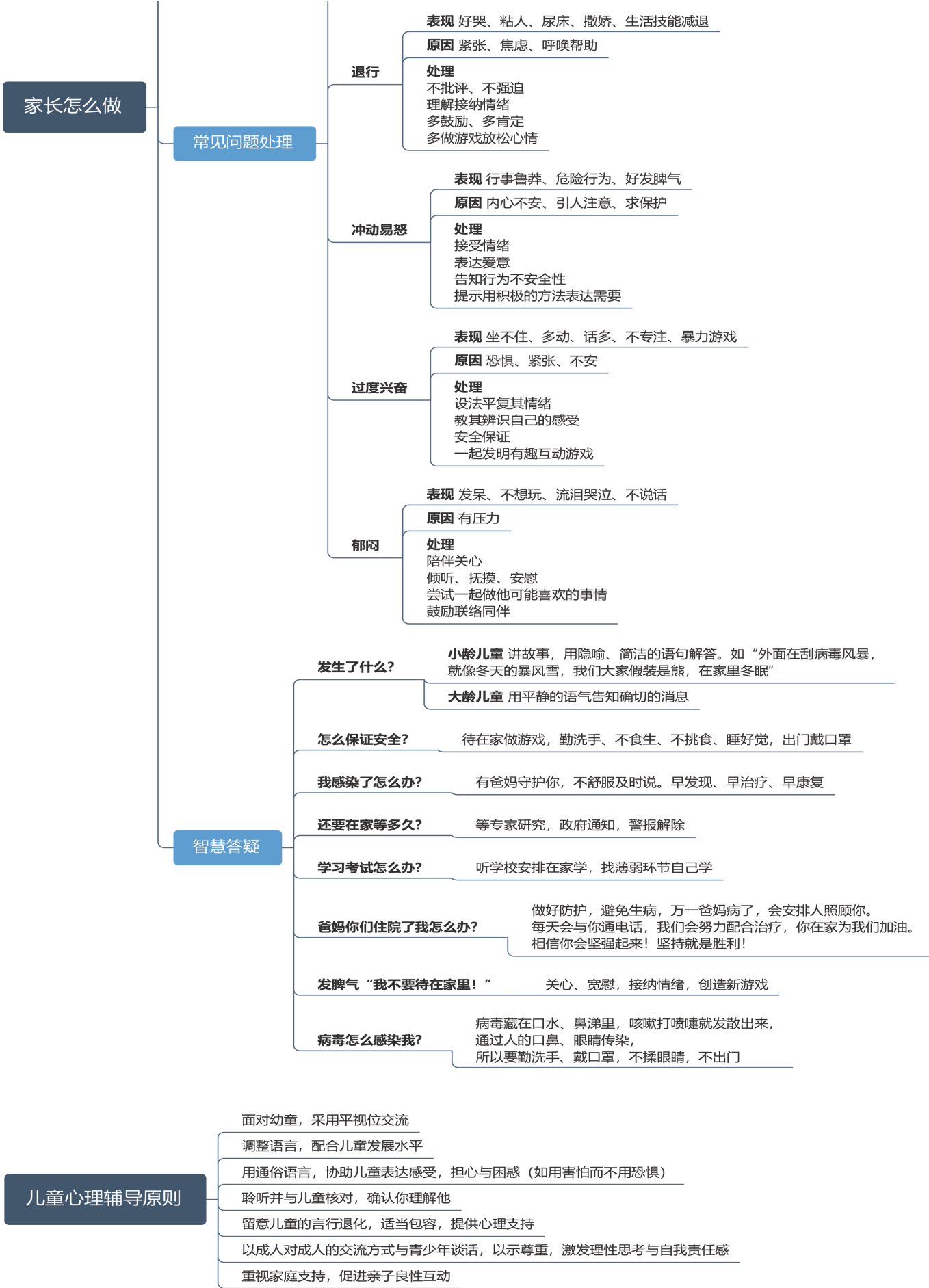
处理

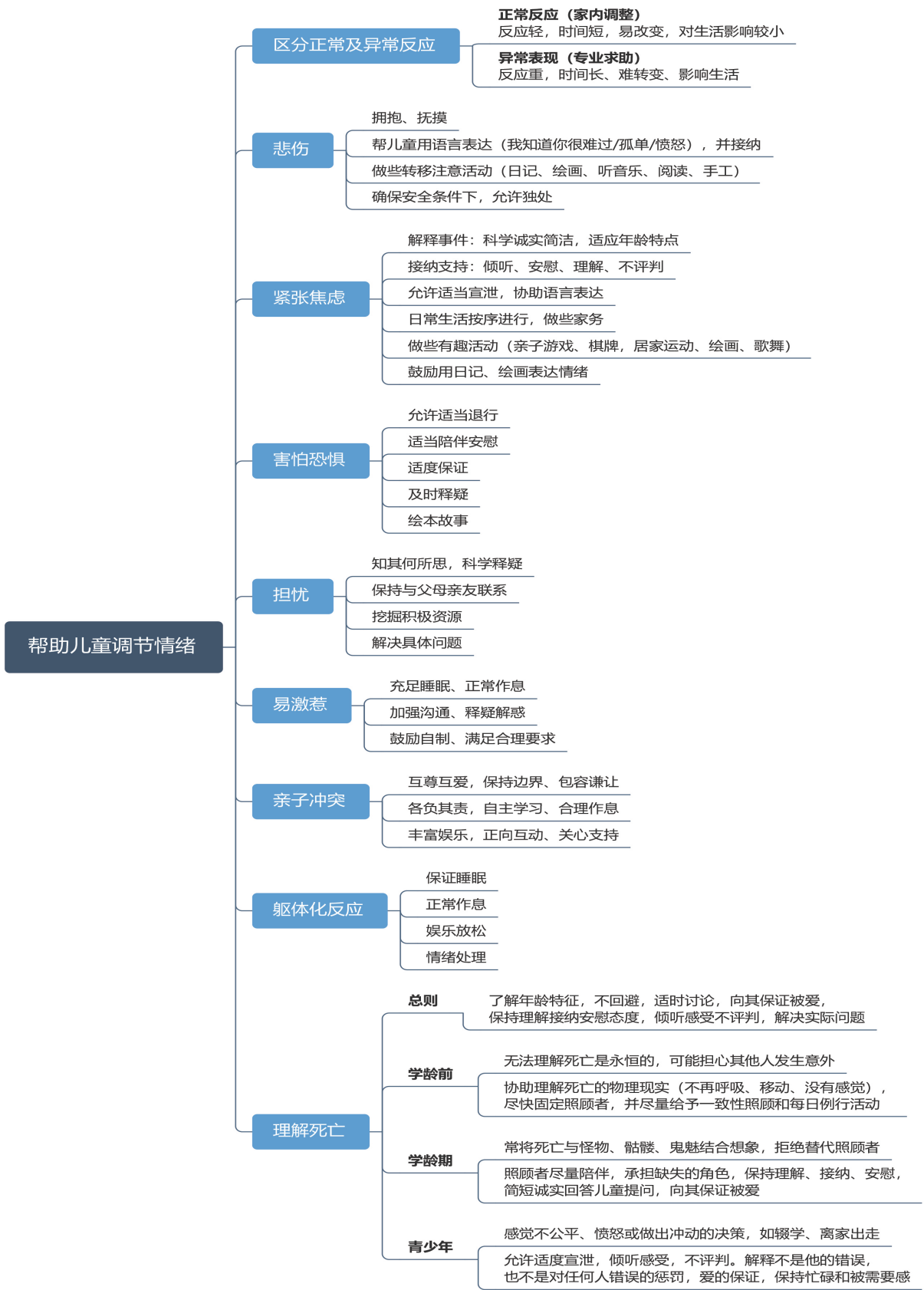
防护解释

适当保证

陪伴-短暂分离-较久分离，逐步过渡

告知分离时间及缘由，按时返回





家长9问

心声播放 1

孩子在家上跳下窜，一刻也不安宁，家里快被他掀翻了，怎么办？

情境描述

小龙幼儿园中班，本来就精力过剩，以前除了上幼儿园，很多时间都是在外面玩，受到疫情影响，连续几天不出门，在家上跳下窜，一刻也不安宁，感觉家里快没有他的立足之地了，怎么办啊？

心理解析

幼儿对周围事物充满好奇和新鲜，活泼好动，活动量大，受到疫情影响，幼儿不能出门，给他们带来不小的挑战。

教育策略

第一，欣然接受自己有一个活泼、精力旺盛的孩子。疫情也是压力测试。把孩子活泼好动、精力旺盛、敏捷灵活的个性淋漓尽致地呈现出来。与其羡慕别人家的“静静”，不如对我们家的“跃跃”顺势而为。这小子身手敏捷，参军、当医生、野外生存身体都够得上。

第二，规划好居家假期生活。孩子精力旺盛，需要帮他协调安排好游戏、劳动、运动、学习等时间。幼儿可以跟随班主任的安排，在线学习幼儿园的直播课程，看看绘本。家长也可以分配给孩子力所能及的家务如收拾自己的玩具、晒衣服、叠被子、擦桌子、扫地、整理个人物品等。也可以带孩子做家庭益智游戏，如做手工、玩积木。或进行听音乐、唱歌、跳舞等艺术活动，这些活动可以让孩子安静下来。

第三，运动是释放过剩精力最好的方法。在家也可以保持运动，家长和孩子一起做少儿广播体操，全家一起锻炼身体。可以玩吸管吹乒乓球游戏、玩球游戏（滚球、拍球、传球、投球、接球）、肢体剪刀石头布、跳绳等。尽量在白天活动，不要发出巨大响声，以免打扰到邻居。

（南京晓庄学院 杨雪梅）

心声播放 2

疫情期间曾带着孩子坐高铁，担心路上不安全惊恐不安，怎么办？

情境描述

小鹏和家人过年期间曾乘坐高铁路过武汉，小鹏才一年级，活泼爱动，爸妈担心路上接触过肺炎病毒病患，很恐慌。现在居家隔离，社区的严阵以待也让他们害怕，感觉已经染上病毒。妈妈一遍遍询问小鹏在高铁上的动向细节，不停地测体温，打扫消毒。

心理解析

小鹏和爸妈有可能近距离接触到病毒携带者，他们恐慌的情绪、糟糕至极的认知和过度的行为反应是有现实原因的，是对严重疫情产生的应激反应，一般情况下会随着时间的推移和生活的稳定而改善。

教育策略

第一，尝试接纳“坏情绪”，找到宣泄情绪的通道。理解恐慌是因为肺炎疫情，全国人民都害怕，是正常反应，而且适度紧张有利于提高防护意识。但当情绪特别糟时，可以找找自己应对坏情绪的方法，向朋友倾诉、听听音乐或者做点运动，给“坏情绪”找到出口。

第二，改变糟糕至极的想法，看见正向的信息。小鹏家人特别害怕是因为觉得传染上病毒的机率特别大，我们来做个计算，假如他们高铁上有病毒携带者的机率是 10%，在同一车厢为 10%，近距离接触为 10%，几次机率相乘只有 1‰，可见事实并没有想象的可怕。而居家隔离让他们被高度关注，真有万一的可能就会得到及时医治，这其实是让人安心的因素。

第三，替代过度防御行为，规划趣味活动。在配合社区做好自我防护之外，要安排适量的家庭活动，不让自己太闲，以便转移注意力。亲子共读，一起烹制美食，甚至拍拍幽默小视频等等，趁机完成之前想做又没有空闲做的事情。

（南京师范大学附属扬子中学 刘红娟）

心声播放 3

疫情期被隔离了，我担心孩子复学后人际交往出现障碍，怎么办？

情境描述

小文是六年级的女生，放假随爸妈回到湖北老家过年，疫情发生后，全家被居家隔离，妈妈听说从湖北回家后还要隔离 14 天，小文不能按时上学。妈妈开始担心小文复学后，同学们得知孩子来自隔离区，会不和她玩，在学校变成“不受欢迎的人”。妈妈一直在想这个问题，她越想越感觉焦虑、坐立不安、紧张又有些委屈和无助，不知道该怎么办？

心理解析

疫情期被隔离中的人们会感到生存遭受威胁，妈妈在疫情发生后很想保护孩子，不想让其受到任何伤害，就会关注孩子情绪变化可能发生的某个部分，设想孩子会出现问题，担心孩子处理不好，想要代替孩子解决，问题反复思考、来回琢磨，出现了“思维反刍”的情况，从而产生了较大的焦虑。

教育策略

第一，稳定自己情绪。首先接纳并允许自己有这些情绪，适度宣泄。可以尝试让自己放松下来，用深呼吸的方法，或者转移注意力到当下正在做的事情上；可以给自己一些正向的思考，在关注疫情资讯的同时，正确面对和处理生活不便利等问题，不要忽略身边的美好事物，以积极乐观向上的心态面对疫情；也可以进行自我调节情绪，通过倾诉、歌唱、书写、绘画、音乐、运动等进行释放和排解。

第二，重新定义这次经历。当大疫变成全民战役时，我们配合国家的政策，主动隔离，让疫情尽早得到控制，我们也是为国家取得最后防疫胜利做出贡献的一份子。医学专家提醒公众，被病毒感染的病人，他们不是病毒，他们是人。在家隔离的同胞，他们不是怪物，他们是人。随着疫情控制下来，大家对疾病的恐惧放下，大家因为害怕而导致的偏见也会慢慢消散，我们的孩子们还是会回到正常的生活节奏中去的。倒是我们自己，在面对大自然，面对野生动物，我们要有更尊重更保护的态度。这个世界才会更安全。

（南京市力学小学分校复兴小学 王璐）

心声播放 4

面对疫情，母亲担心无法保护孩子，又怕孩子学业荒废，感觉很无能，怎么办？

情境描述

因为害怕感染病毒，小 A 家忙着囤积食物和防疫用品；每天消杀，家里全方位无死角；量体温、勤洗手、戴口罩成常态。即使这样小 A 的妈妈依旧忧心忡忡，总是害怕没有保护好孩子，又担心荒废学业，妈妈要求小 A 每天听半小时网课，完成两小时作业，小 A 觉得没趣又无奈。妈妈希望小 A 有节奏有规律，可想到自己都做不到，顿时很无力。

心理解析

这位母亲既担心无法保护好孩子，又担心孩子学业荒废，从而产生焦虑情绪，特别自责感觉自己无能，透过母亲消极的担忧，我们可以看到母亲内在需要提升的张力。

教育策略

第一，接纳不良情绪。面对疫情焦虑、紧张、愤怒，这很正常。正是这些情绪促使我们做好自我防护。

第二，如常对待生活。首先留出空间，指实际距离，也指心理距离。家长可借此机会重拾爱好，不要一味“盯着”孩子。其次允许孩子引导我们，教我们游戏，共读一本书，谈论热点话题，重构亲子关系。

第三，危机也是转机。对于疫情母亲毫无准备，更谈不上有什么经验，如果要做到保护好孩子，就必须了解和学习，边学边做，这也唤起了母亲自我学习、自我觉察和自我成长的需求，困境也是促进心灵成长的良好机遇。

（江苏第二师范学院附属小学 徐云）

心声播放 5

疫情期间初三的女儿在家情绪暴躁，我该如何与其沟通？

情境描述

小文是六年级的女生，放假随爸妈回到湖北老家过年，疫情发生后，全家被居家隔离，妈妈听说从湖北回家后还要隔离 14 天，小文不能按时上学。妈妈开始担心小文复学后，同学们得知孩子来自隔离区，会不和她玩，在学校变成“不受欢迎的人”。妈妈一直在想这个问题，她越想越感觉焦虑、坐立不安、紧张又有些委屈和无助，不知道该怎么办？

心理解析

疫情期被隔离中的人们会感到生存遭受威胁，妈妈在疫情发生后很想保护孩子，不想让其受到任何伤害，就会关注孩子情绪变化可能发生的某个部分，设想孩子会出现问题，担心孩子处理不好，想要代替孩子解决，问题反复思考、来回琢磨，出现了“思维反刍”的情况，从而产生了较大的焦虑。

教育策略

第一，稳定自己情绪。首先接纳并允许自己有这些情绪，适度宣泄。可以尝试让自己放松下来，用深呼吸的方法，或者转移注意力到当下正在做的事情上；可以给自己一些正向的思考，在关注疫情资讯的同时，正确面对和处理生活不便利等问题，不要忽略身边的美好事物，以积极乐观向上的心态面对疫情；也可以进行自我调节情绪，通过倾诉、歌唱、书写、绘画、音乐、运动等进行释放和排解。

第二，重新定义这次经历。当大疫变成全民战役时，我们配合国家的政策，主动隔离，让疫情尽早得到控制，我们也是为国家取得最后防疫胜利做出贡献的一份子。医学专家提醒公众，被病毒感染的病人，他们不是病毒，他们是人。在家隔离的同胞，他们不是怪物，他们是人。随着疫情控制下来，大家对疾病的恐惧放下，大家因为害怕而导致的偏见也会慢慢消散，我们的孩子们还是会回到正常的生活节奏中去的。倒是我们自己，在面对大自然，面对野生动物，我们要有更尊重更保护的态度。这个世界才会更安全。

（南京市力学小学分校复兴小学 王璐）

心声播放 6

面对疫情，母亲担心无法保护孩子，又怕孩子学业荒废，感觉很无能，怎么办？

情境描述

因为害怕感染病毒，小 A 家忙着囤积食物和防疫用品；每天消杀，家里全方位无死角；量体温、勤洗手、戴口罩成常态。即使这样小 A 的妈妈依旧忧心忡忡，总是害怕没有保护好孩子，又担心荒废学业，妈妈要求小 A 每天听半小时网课，完成两小时作业，小 A 觉得没趣又无奈。妈妈希望小 A 有节奏有规律，可想到自己都做不到，顿时很无力。

心理解析

这位母亲既担心无法保护好孩子，又担心孩子学业荒废，从而产生焦虑情绪，特别自责感觉自己无能，透过母亲消极的担忧，我们可以看到母亲内在需要提升的张力。

教育策略

第一，接纳不良情绪。面对疫情焦虑、紧张、愤怒，这很正常。正是这些情绪促使我们做好自我防护。

第二，如常对待生活。首先留出空间，指实际距离，也指心理距离。家长可借此机会重拾爱好，不要一味“盯着”孩子。其次允许孩子引导我们，教我们游戏，共读一本书，谈论热点话题，重构亲子关系。

第三，危机也是转机。对于疫情母亲毫无准备，更谈不上有什么经验，如果要做到保护好孩子，就必须了解和学习，边学边做，这也唤起了母亲自我学习、自我觉察和自我成长的需求，困境也是促进心灵成长的良好机遇。

（江苏第二师范学院附属小学 徐云）

心声播放 7

看到孩子在家学习效率“不高”，我很着急，怎么办？

情境描述

小雪是高一学生，她所在的学校积极应对突如其来的疫情，安排同学们通过网课的方式进行学习，要求家长从旁“督促”。几天下来，妈妈发现小雪听课的时候没有“跟着老师走”，注意力“不集中”，期间还用手机玩两局小游戏或者和同学聊聊天。家长焦虑了：这样下去孩子的学习任务能完成吗？如果干涉，孩子激烈对抗怎么办？

心理解析

疫情造成“漫长的”“近距离的”陪伴，对高中生和高中生家长间的亲子关系是个巨大考验。如果通过这次时间相对充裕的相处，就遇到的问题通盘思考，轻松对话，会让过去不咸不淡的亲子关系再上台阶。

教育策略

第一，认清孩子的学习风格。这几天在观察孩子上网课的表现，发现如果学科老师有提问互动，这孩子就会积极发言。但如果老师整堂课都是独白，孩子就会走神或玩玩游戏了。看来这孩子是场依存型的学习风格。这种孩子需要在一定密集对话的氛围下，才能高度专注。因此，遇到一言堂的课程，还是提醒孩子做点预习，在课快结束时争取提问，或者下课后多与家长或同学交流。

第二，先找优点与进步。既然孩子已成为高中生了，高中生特别在意面子与独立性。因此，当发现孩子在某些方面没做到位，不急着评判，而是多观察，收集不同状态下的表现，尤其要观察到其表现好的时候，然后，在与孩子谈话时，可以先肯定先认可，先赢得信任与好感，然后，再谈如何更好地做好某件事。

第三，要培养品质而不仅仅就事论事。不管在孩子身上发生什么，都是吸引家长去寻找真相，找到工作的起点。从问题入手，同时看到孩子自身的特点优势，我们就能顺应孩子的天性做省能的父母。

（南京师范大学附属扬子中学 陈薇）

心声播放 8

孩子没有及时交作业，在 QQ 群里被老师点名批评了，我很恼火，怎么办？

情境描述

初二学生家长，孩子因为疫情在家上网课，没有及时交作业，在 QQ 群里被老师批评“某某家长，你怎么管孩子的？”很恼火，怎么办？

心理解析

因为疫情居家，平日“缺席”的家长们齐刷刷的出现了，老师把一部分“监督”和“管理”的职责也交给了家长。家长还没适应“学习助手”的角色，加之有可能因为疫情等出现的现实干扰，导致家长被批评了就很“恼火”。

教育策略

第一，觉察这份恼火是非有背锅的委屈感。明明是孩子与老师之间的事情，怎么就扯到我头上了？震惊之后，冷静下来，我得做两件事。

第二，及时向老师道歉。毕竟老师在寒假里还在辛苦教学，这点是需要我们家长理解与支持的，我监管不力，应该立即改进。

第三，与孩子谈清楚，分清学习的界限。家长自己要“走马上任”，认真履行“学习助手”的义务。比如，提醒良好的作息，向老师们如实反馈你在家做得好与做的不好的部分。如果希望在同学中尤其还想在女同学中树立威信，请给我多留一点正面素材。

（南京师范大学附属扬子中学 陈薇）

心声播放 9

学校延迟开学，孩子担心高考受到影响非常焦躁，怎么办？

情境描述

小琪是高三学生，学校延迟开学，启用网络教学，她很不适应，担心学习效果，担心高考会受到影响，情绪焦躁，会发脾气，哭泣。小琪妈妈很担心女儿，但不知怎么安慰她。又受疫情影响很恐慌，不停地刷手机看疫情信息，过度打扫、消毒，焦灼的情绪在家人之间传递。

心理解析

小琪在多重压力影响下出现情绪问题和认知偏差，受疫情的影响，妈妈还处在应激反应中，没能给到女儿有力量的支持，家人之间负面情绪相互传递，越来越糟糕。

教育策略

第一，做好自我关怀，切断“坏情绪”的相互影响。妈妈受疫情影响，自身有情绪问题也是正常的反应。但是要成为女儿有力量的支持者，首先要安抚好自己，减少疫情信息的关注，通过书籍网络寻找一些平复情绪的小方法，自己跟着练习。

第二，多倾听少说教，用温暖的行动给到支持。女儿正处在负向情绪中，通常摆事实讲道理的劝学方法可能无效，试着多听她诉说，试着理解她的困难，认同她的担心，在她哭泣时陪伴、安抚、拥抱，陪女儿做些她有兴趣的事，精心准备美食家人一起开心享用。

第三，若觉得深陷困境，适时求助。女儿在多重压力下出现情绪问题，父母要接纳，当觉得自己没有能力帮助时，可以求助专业的心理辅导老师。

（南京师范大学附属扬子中学 刘红娟）

教师篇

“宁教授”工作室给全市中小学教师的一封信

尊敬的教师朋友们：

今年的春节格外特殊，全国人民正同舟共济、共克时艰，坚决打赢新型冠状病毒感染肺炎疫情阻击战。面对这一重大公共危机事件，广大中小学教师共同扛起了南京教育人的责任，或主动联系学生、家长，或认真摸排疫情，或积极开展网上授课、在线答疑等工作，多途径参与防控疫情斗争，尤其是班主任老师，在做好学业辅导的同时，还悉心指导关心每一位学生的假期生活。在此，南京市“宁教授”工作室——教师心理健康公益服务站向全体老师致以崇高的敬意和衷心的感谢，并分享如下三点小建议：

1. 保持积极心态。疫情的蔓延破坏了人们的安全感和对生活的掌控感，产生焦虑、恐惧等负面情绪是可以理解的，老师们要多关注自己的身心健康状态，理性面对疫情，努力调整心态，加强自我防护，不懈怠、不恐慌，积极乐观地度过这段时光。要相信党和政府，相信医疗专家和医护人员，坚定战胜疫情的信心。要从官方渠道获取疫情相关信息，不信谣、不传谣。亲人、朋友之间要多互相关心、互相鼓励，以力所能及的方式为战胜疫情作贡献。

2. 合理安排时间。因为疫情原因，很多老师需要居家进行线上教学与辅导，这是一项全新的挑战，要求我们平衡好教师、配偶、父母、子女等多重角色，合理分配工作、学习与生活的时间，工作时间高效率完成教学任务，生活时间高质量陪伴家人，空闲时间不断充实自己，保持作息规律，提升生活品质。您可以制定一个假期工作、学习与生活计划，并分享给您的学生们，这样既能督促自己完成计划，还能言传身教培养学生假期在家自我管理和自主学习的能力。

3. 关心学生动态。我们不但要做好自我调整，还应该将理性的认识、平和的情绪、良好的心态和积极的生活方式传递给学生和家长。有些学生和家长在重大疫情面前较为恐慌，有些学生特别是初三、高三年级毕业学生因迟迟不能开学而较为焦虑，我们要多给予理解和关心，对有需要的学生特别是家庭困难的学生、隔离观察的学生、父母在防疫一线的学生等，进行针对性的教育引导、心理疏导和人文关怀，协助他们营造温馨健康的学习生活环境。作为教师，在困难时刻关

爱我们的孩子，给予一份温暖，拥有一份信任，有助于建立更和谐的家校关系。

亲爱的教师朋友们，困难面前，我们工作室的伙伴始终陪伴着大家。您和学生有任何需要，都可以通过网络窗口在线咨询（网址：<http://bajx.QZ596111.com>）或金陵微校名师在线课堂与工作室联系，我们将竭诚为大家提供心理咨询服务。让我们携起手来，共抗疫情，共创明天！

衷心祝福全体教师和家人身体健康、阖家幸福！

南京市“宁教授”工作室

2020年2月3日

宁教授工作室——教师心理健康公益服务站简介：

2006年初，南京市教育科学研究所、南京市中小学心理健康教育指导中心共同创建“宁教授”工作室，12年来，该工作室已先后走进南京多个学校、社区，开展心理送教及广场咨询，将线上线下相融合，个体咨询和群体服务相结合，多途径、多方式为教师、学生、家长提供心理健康的服务，受到教师和学校欢迎。目前该公益项目共有63名志愿者，主要面向南京市一线教师提供心理健康公益服务。服务网址：（网址：<http://bajx.02596111.com>）

新时代背景下的学校心理健康教育面面观

随着时代的发展和社会的转型，我国社会的主要矛盾从“人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产之间的矛盾”转变为“人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”。当前，人们的生活节奏加快，生活压力增大，互联网和人工智能时代的到来又提供了爆炸性的信息增量，虚拟世界与现实世界的相互交叠，给新时代的人类生活提供了不同以往任何时代的机遇和挑战。这个过程中，每一个个体的心理状态与行动的影响力都可能是空前的，社会心理也会随着一些有影响力的事件而不断激荡和催化，形成重大的社会影响。

2016年，国家卫生计生委、中宣部、中央综治办、民政部等22个部门共同印发《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号），作为贯彻落实习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上的讲话要求，落实“十三五”规划纲要和“健康中国2030”规划纲要的重要文件，是我国首个加强心理健康服务的宏观指导性意见。其明确指出：加强重点人群心理健康服务，培育心理健康意识，最大限度满足人民群众心理健康服务需求，形成自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

在社会心理服务的大框架下看，儿童青少年心理健康工作是健康中国建设的重要内容。随着我国经济社会快速发展，儿童青少年心理问题发生率和精神障碍患病率逐渐上升，已成为关系国家和民族未来的重要公共卫生问题。据原卫生部、世界卫生组织估计，我国17岁以下未成年人中有各类学习、情绪、行为障碍者3,000多万人，而且人数在不断增加。根据中国科学院发布的《国民心理健康水平蓝皮书》中所示，经由《中小学生心理健康量表》测查表明，小学生有心理问题占10%左右，初中生占15%左右，高中生约为20%。可见，中小学生学习健康状况不容乐观。

2019年底，国家卫生健康委、中宣部、教育部等12部门联合印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》（以下简称《方案》），提出到2022年底，基本建成有利于儿童青少

年心理健康的社会环境，形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式，落实儿童青少年心理行为问题和精神障碍的预防干预措施，加强重点人群心理疏导，为增进儿童青少年健康福祉、共建共享健康中国奠定重要基础；要加强各级各类学校教师心理健康相关知识培训，要通过心理健康宣教行动、心理健康环境营造行动、心理健康促进行动等六大具体行动，促进儿童青少年心理健康和全面素质发展。

因此，新时代的中小学心理健康教育，要回应时代发展和人民需求，响应国家和政府要求，迎接时代对心理健康教育的提出的新命题、新挑战。为了更好地实现学校心理健康教育的功能，我们需要对中小学的心理健康教育的各种面向加以探讨。

一、学校心理健康教育要走向服务模式

我国的心理健康教育起步较晚，这个过程中一直在进行教育模式的探索，从最初的问题—疾病模式到教育—干预模式，再到发展—生态模式，体现了心理健康教育的理念和实施策略在不断深化，以应对更新的发展需求。当前，学校心理健康教育的模式又出现了一个新的转型，即从教育模式向服务模式的调整与深化。这种转变是中小学心理健康教育在理念、视角、思路、功能定位上的深刻变革，也是对国家社会心理服务体系建设的有力呼应。同时，这也与国际心理健康教育研究与发展的理念相适应。随着积极心理学在国内心理健康教育实践上的运用，学校心理健康教育逐渐从问题视角转向发展视角，特别是在课程设计中，从对学生不良问题的矫正转向对积极心理品质的培育，从心理健康水平的维护拓展到心理潜能的发掘和创造力的培养。如果仅有教育的视角，不考虑其心理的自主性和自发性，学校心理健康教育就会成为教育者有计划有步骤地对受教育者进行干预的过程，心理健康教育的实效将难以显现。这势必要求教育者转换教育思路，重构教育角色，以服务作为工作的基本样态和职能定位，关注中小学生在接受心理健康教育中的主体地位，把握学生的心理成长规律，理解学生的心理发展需求，根据不同的问题类型和发展层次，提供有针对性的心理健康教育服务，从学生的健康成长和终生发展出发，树立大教育观和全人发展的理念，为培养合格的社会主义建设者和接班人打下坚实的心理素养基础。

二、学校心理健康教育要坚持发展性导向

教育部《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中明确指出，

心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。在中小学的日常教育教学过程中，要更加重视开展预防性、发展性的心理健康教育实践，坚持发展性导向，实现心理健康教育的普及化和大众化。这要求学校营造平等关爱尊重的学校文化氛围，创设良好的心理环境，为学生的心理健康发展提供更多的社会支持。学生的心理健康发展应成为全体教师的教育共识，不仅局限于心理辅导室的工作范畴，而是将心理健康教育纳入到学校整体教育的工作思路，以“全员、全体、全面”的工作路径将学校心理健康教育的发展导向切实落实在教育行动之中。

此外，发展性还要求在整体上提升全员的心理健康意识，避免心理健康教育的“污名化”，认为心理求助行为就是“心理有毛病”，需要特殊对待或另眼相看。事实上，心理健康保健应成为正常人日常基本的发展需求，并非只有心理有疾病或者严重心理障碍才需要提升心理健康水平，所有人都对自己的身心健康负有保健的责任，以更好地适应社会的压力和生活挑战。特别是在学校教育过程中，部分需要帮助的学生因为害怕被贴上“心理问题”的标签而放弃了解决问题与成长发展的机会。因此，加大心理健康科普宣传，重视心理健康教育的预防与发展价值，才是学校心理健康教育能够对学生起到教育支持作用的关键。

三、学校心理健康教育需要全体教师的创新行动

学校心理健康教育是一项专业化相对较强的活动，因此，许多教师及管理者都倾向于认为只能由受过专业训练的教师开展。这是对学校心理健康教育工作性质和范围理解不够。事实上，学校心理健康教育需要全体教师的共同行动，只是在具体的工作层次上有所区别。面对儿童青少年在新的时代背景下的发展趋势及教育教学的需求，掌握对学生进行心理健康教育的能力势必成为所有教师必备的专业技能。对于一线教师和班主任来说，需要掌握的是日常对学生心理状态的观察与把握。在学生心理需求的基础上开展教育活动，能够收到更好的教育效果，同时也避免产生师源性的心理伤害。心理健康教育倡导教师以尊重、信任、关怀、真诚的方式与学生交往，不忽略或轻视学生在学习生活中的感受，表达对学生真诚的关怀，理解学生的特殊状况，这能够有效地避免师生矛盾，加深学生对教师及学科的情感，促进学生更好地发展。因此，全体教师都在学校心理健康教育工作中负有不可推卸的责任，也需要教师

能够结合本职工作，创造性地开展心理健康教育，为学生营造良好的心理发展环境，共同为学生的健康成长保驾护航。

因此，需要提高全体教师的心理健康教育意识，形成全员教育的强大合力。在职能定位上，心理辅导教师是专业力量，承担的是专业性较强的心理辅导工作；学校管理层是协调力量，重点在于日常监管和危机事件的应对与处理；班主任是有生力量，重点在于观察、评估和教育干预，并利用心理健康教育的理论与技巧开展班级工作；学科教师是支持力量，将心理健康教育融入教育教学，并能有意识地发现学生的心理隐患，及时预警和正确应对。同时，教师需要学习与家长合作，开展良好的沟通，有效引导家长共同关注孩子的心理健康。

四、结语

新时代，新任务，新挑战。对未来的中小学心理健康教育而言，需要从心理健康教育走向心理健康服务，从心理问题导向到坚持发展导向，从专业人员走向全体教师。百年大计，育人为本。立德树人，全面发展。儿童青少年是国家的未来、民族的希望，中小学生心理素质的巩固和心理创造潜能的激发，是学校教育的题中应有之义。中华民族的伟大复兴，需要一代代自尊自信、理性平和、积极向上的社会主义建设者和接班人的不懈努力。学校心理健康教育，任重而道远。

（南京市教育科学研究所 林静）

小学生心理问题及应对策略

情境描述

小学二年级3班学生小玉因和同桌小凯发生矛盾，将同桌小凯的书本全扔在地上。小凯告诉班主任陈老师，陈老师对小玉进行了严肃批评，小玉立即躺在地上又哭又叫。平时小玉表现较好，但是只要被老师批评，就会发脾气大哭大叫、又蹦又跳，情绪很容易失控。

心理解析

认知：我很在意老师的评价，老师批评我是不喜欢我，认为我不好，这让我丢丑、没面子……

情绪：紧张、焦虑、生气、愤怒、委屈、羞耻、挫败感……

期待：被老师尊重、接纳、肯定、喜欢，让我有尊严感……

辅导策略

理解学生：小学生总体自控力水平较低，情绪行为容易冲动。小玉可能自身比较敏感、脆弱，尤其对老师的批评不能接受，通过失控的情绪行为，表达对老师批评的不满和希望得到老师尊重、接纳、肯定和喜欢的期待，以缓解其内心的焦虑。教师遇到此类情境时，首先要稳定好自己的情绪，冷静对待学生，尊重接纳学生，不要伤及学生的尊严，耐心引导学生改善不良情绪和行为。

谈话示范：“你和同桌闹矛盾被老师批评，你很生气很委屈。你可以站起来吗，我们好好说话？”“你有很多优点……但躺在地上哭闹，解决不了问题。”

行为指导：教师需要事先了解小玉扔同桌书本的事件经过，然后了解小玉当时心里的感受和想法，最后对小玉失控的情绪行为进行指导，指导小玉如何合理表达情绪、管理控制行为，对小玉在情绪表达、行为控制上的点滴进步进行鼓励和表扬。谈话示范：“当遇到问题时，你可以说我很生气，我很伤心，我很委屈……”“告诉自己：生气时我不能躺在地上又哭又闹，这样解决不了问题。”

家校沟通：如果小玉在学校遇到问题经常会情绪失控，教师需要与其家长沟通，了解小玉在家中的情绪表现，建议家长首先要控制好自己的情绪，尊重孩子，接纳孩子的情绪，注意教育态度和方式，营造民主和谐的家庭氛围。通过家校合力，有效帮助小玉改善失控的情绪和行为。谈话示范：“小玉有时情绪会失控，现在需要我们一起来想办法，看看如何才能更好地帮到小玉。”

（溧水区教师进修学校 姚宁平）

情境描述

小学四年级 2 班学生小明上课能遵守课堂纪律，认真听讲。但下课了就表现得非常好动，会无缘无故地招惹同学，趁同学不注意，打同学一下，踢同学一脚，绊同学摔一跤，拽女同学辫子一下，惹得同学跟他追追打打。小明很兴奋，被惹的同学却很讨厌他，纷纷到班主任那儿告状，班主任认为小明是多动症。

心理解析

认知：我想跟同学交往，这样我就不孤独了……

情绪：有撩拨同学的开心、兴奋，有被同学讨厌的委屈、孤独……

期待：被看到、被关注、被重视、被接纳，同学们能跟我玩，跟我交朋友……

辅导策略

理解学生：注意力涣散、多动、冲动是多动症的主要症状表现，而注意力涣散是多动症的核心症状。小明仅有多动行为，而上课能集中注意力认真听讲，说明小明不是多动症。小明通过招惹同学的行为方式，期待同学们能和他玩，和他交朋友，满足其与同学交往的需要，以摆脱其内心的焦虑以及孤独感。教师遇到此类情境时，首先要尊重学生，接纳学生，耐心引导学生纠正不当的交往方式。

谈话示范：“我知道你喜欢和同学们玩，也很想和同学们玩，这很好。”“你身上有不少优点……但打同学、踢同学、绊同学摔跤、拽女同学辫子这样的行为，会让同学们误会，更加不愿意跟你玩。”“这些行为都是交往中的不当行为，需要改变。”

行为指导：小学生在人际交往方式上常存在一些自己难以发现的问题，教师对小明的具体人际交往情况进行了解后，可以相应提出一些具体化的人际交往指导策略，帮助小明改进交往行为，促进小明与班级同学的和谐相处，满足他的自尊、归属、被重视的需要。

谈话示范：“当你想和某同学交往时，你可以直接告诉他（她）：我想跟你玩，我可以和你一起玩吗？”“提醒自己：打同学、踢同学、绊同学摔跤、拽女同学辫子这样的行为很不好，会让同学们更不喜欢和我玩，我不能这样做。”

家校沟通：小学生人际交往中的行为模式主要是后天习得的。对于小明在人际交往上表现的不当行为，教师可以联系家长，与其家长沟通，建议家长要尊重孩子，不能打骂孩子，并且要多陪伴孩子，教给孩子一些人际交往技巧，有效帮助小明改善人际交往中的不当行为。

谈话示范：“小明很希望同学们能接纳他，但他的一些行为……会引起同学的误会，我们一起想办法帮助他更好地融入班集体。”

（溧水区教师进修学校 姚宁平）

情境描述

小寅是小学五年级学生，老师发现他经常会说谎，经常不做家庭作业却说作业本忘记带了，和同学追打时把同学撞伤了不承认是自己撞的，在走廊踢足球砸碎了教室窗户也不承认，还跟其家长说谎说老师在学校经常表扬他。

心理解析

认知：说谎能保护自己免受批评和惩罚，甚至能得到父母更多的表扬……

情绪：有对批评、惩罚的害怕、紧张、担心，有对因说谎而避免被批评、惩罚的窃喜……

期待：被接纳、被肯定、被喜欢，避免被批评和惩罚，能够在老师和父母心目中留下好印象，能够保有个人尊严……

辅导策略

理解学生：小学生说谎不是偶然现象。几乎所有的孩子都有过说谎的经历，并且他们的目的也有雷同。小学生由于个体毅力、自我能力等方面的不足，以说谎的方式去满足自己的内心需要。教师要理解学生说谎行为背后的需要，不能简单地一味使用批评和惩罚。教师遇到此类情境时，首先要尊重学生，接纳学生，耐心引导学生纠正说谎行为。

谈话示范：“我知道你说谎，不敢承认错误，是害怕、担心老师会不喜欢你，会批评惩罚你，你想在老师心目中留下好印象。”“你有很多优点……但说谎的行为，会让别人更不信任你，也会破坏你在别人心目中的好印象。”“这些说谎行为是不对的，需要改变。”

行为指导：教师全面了解小寅的说谎事件及行为后，可以相应提出一些具体化的行为指导策略，通过行为契约签订、积极行为强化、合理需要满足等方式，帮助小寅逐步改掉说谎行为。

谈话示范：“我们有许多方法可以满足自己的需要，而又不需要通过说谎的方式来实现，我们来试一试……”“如果你在老师面前减少说谎的次数，老师可以给你奖励……”“提醒自己：因犯错误而说谎，这种行为很不好，会失去别人的信任，我不能这样做。”

家校沟通：对于小寅经常说谎这样的行为，教师可以联系家长，与其家长沟通，建议家长要尊重孩子，孩子犯错误时不能简单地用打骂的方式解决，要静下心来体会孩子说谎行为背后的需要，调整教养态度和方式，让孩子不需要说谎就能满足自己的合理需要。

谈话示范：“小寅说谎行为背后有他内心的很多需要，我们需要去了解、去满足他的合理需要，帮助他改掉说谎的习惯。”

（溧水区教师进修学校 姚宁平）

情境描述

小辉是小学三年级学生，最近总是不想去学校上学，到了学校门口经常喊肚子疼，不愿进校门，但是如果回到家里肚子一点也不疼了，照常看书写作业。小辉在医院里进行了身体检查，没有发现问题。

心理解析

认知：我知道不上学不好，但不上学能让自己心里轻松、自由……

情绪：有对上学的害怕、恐惧、焦虑、痛苦，又有不上学的轻松、快乐、愉悦、内疚……

期待：被理解、被接纳、被允许，家长不要逼我上学……

辅导策略

理解学生：小辉不想上学，可能是在学习上遇到困难或失败，或者在学校遭到某些挫折和侮辱，或者师生关系、同学关系紧张，或者家庭发生某些变故。也许是学校环境带给小辉的是焦虑、痛苦、不适的情绪体验，也许是家庭某些变故让小辉感到严重不安，要守着这个家，不敢离开家去上学。小辉上学则出现恐惧、焦虑情绪，并转化为肚子疼的躯体症状，不上学则表现一切正常。教师要了解小辉不上学背后的原因，对小辉心理上给予理解和关心。教师遇到此类情境时，首先要尊重学生，接纳学生，在心理上给予学生理解、支持和鼓励。

谈话示范：“你能告诉我不想上学的原因吗？看看老师可以为你做些什么。”“你有很多优点……你不上学，班上少了你，老师会感到遗憾的”。“你在学校遇到了困难……我们一起想办法解决。”

行为指导：教师了解了小辉不想上学的具体原因后，需要调整自己的教育态度方法，改善班级同学人际关系，对小辉多鼓励多支持，并相应给予小辉一些具体化的指导帮助，或降低学业要求进行学业帮助，或进行困难应对策略指导，或进行人际交往技巧指导，消除小辉因上学出现的恐惧、焦虑情绪及回避行为。

家校沟通：对于小辉不想上学的情况，教师需要与其家长沟通，了解小辉家庭状况，建议家长要尊重孩子，不要用强硬的方式硬逼孩子去上学，要了解孩子产生学校恐惧的原因，调整家长行为方式和家庭教养方式，倾听孩子内心声音，降低对孩子过高的期待，缓解孩子焦虑、恐惧、不安的情绪，帮助小辉平稳回归学校，必要时可考虑换班或转学。

谈话示范：“小辉不上学，是因为他遇到困难了，需要我们一起帮助他解决困难。”

（溧水区教师进修学校 姚宁平）

情境描述

小冬是小学二年级学生，上课经常坐不住，动来动去，不能集中注意力听课；写作业很拖沓，不能静心去写，学习效率很低；课间也闲不下来，跑来跑去，推搡同学，脚踢同学，用铅笔盒砸同学……同学告状、老师批评、父母打骂，小冬自己也多次保证，都无济于事。医院儿童心理科诊断小冬为注意缺陷多动障碍，即俗称的“多动症”。

心理解析

认知：我明明知道不对，但我就是控制不了我的行为……

情绪：害怕、担心、紧张、不安……

期待：被尊重、被理解、被接纳，老师不要嫌弃我，同学不要孤立我、排斥我……

辅导策略

理解学生：多动症，是儿童期常见的一类神经发育性障碍。注意力涣散、多动、冲动为儿童多动症的主要症状表现，其中注意力涣散是核心症状。注意缺陷，会导致儿童不分场合过度活动，情绪行为冲动，听课、写作业不能集中注意力，学习效率和学业成绩受到影响。教师要了解儿童多动症一些基本常识，对小冬行为上的病态表现给予理解和接纳。教师遇到此类情境时，首先要尊重学生，在心理上给予学生理解、接纳和鼓励，帮助学生改善不当行为。

谈话示范：“这些行为是不好的，你想控制它，这是要好的表现，但是又控制不住自己的行为。”“你有不少优点……这些不好的行为需要改变”。“我们一起想办法改正这些不好的行为，让同学们愿意和我们交往。”

行为指导：小冬在注意力和行为上存在自己难以克服的困难，教师具体了解了小冬的情况后，需要忽视小冬表现出的无伤大雅的动作，同时给予小冬一些具体化的指导帮助，比如行为管理、榜样示范、人际交往指导、分段完成任务、发挥优势和鼓励进步等，帮助小冬改进行为，增强自我约束力。

家校沟通：对于小冬的注意缺陷与多动障碍，教师需要与家长沟通，形成家校合力，更好地帮到小冬。教师可以建议家长理解、接纳孩子的症状，营造宽松家庭环境，给予孩子积极正向关注，避免打骂孩子，并学习有效行为管理策略，培养孩子良好习惯和自控力，帮助小冬改善不当行为。

谈话示范：“孩子注意力涣散、行为多动冲动，是一种病态表现，我们需要去理解它，要有足够的耐心去帮助小冬。”
(溧水区教师进修学校 姚宁平)

情境描述

吴勇由于长得文弱，胆子又小平时在班上沉默寡言，没有什么朋友，结果成了他们捉弄的对象。他们给吴勇取了个外号，叫“小白鼠”，经常抢吴勇的书包、帽子玩，有时，还要吴勇从家里拿东西给他们玩。一开始，吴勇不愿意，但有人威吓说要打他，他只好答应了。

心理解析

认知：我是最没用的，没有人帮我，告诉妈妈只能被骂无用，老师也不管……

情绪：委屈、伤心、抱怨……

期待：能避开他们；没有人欺负我；有人能帮我就好了……

辅导策略

理解学生：如今的学校里，像吴勇这样的“受气包”并不少见，他们在群体中总是被捉弄和招惹的对象。每次遭到欺负时，他们多半表面上懦弱，但内心冲突异常激烈，受侮辱的苦恼时时折磨着他们幼小的心灵。长此以往，会使人格受到扭曲，在成长的过程中留下阴影，甚至会影响成年后的生活。老师不要抱怨学生的懦弱，要理解他们之所以受到欺负时忍气吞声，也是一种无奈的自我保护之举。教师要真诚的关心他们，并让他们明白，一味地忍让非但不能解决问题，反而会助长欺负者的气焰，懦弱只能给自己带来更多的伤害。

谈话示范：“我知道你想通过忍让来息事宁人，那么，结果如你所愿了吗？”“当他们欺负你时，你觉得有些什么办法可以面对呢？”

行为指导：对于这种状况，教师要主动找欺负者谈心，采用各种策略，让他们认识到自己行为的危害性，杜绝欺负行为。也需要召开一次主题班会，让同学们不做冷漠的旁观者，营造一个温馨友善的班集体。除此之外，更重要的是教给当事人吴勇一些具体的策略，以帮助他更好地面对受欺负的情境。如言语制止。当遭到其他同学的欺负时，要敢于用语言表示自己的态度，制止对方的侵犯。孩子们的一些欺负行为往往是为了取乐，如果看到被欺负的人如此坚强，一般会很有趣的离开；行为反击。从双方的力量上看，被欺负者往往处于劣势。但如他们表现出一些勇敢的反击行为，也能震惊别人，从而停止欺负行为；寻求帮助。被欺负的孩子要主动地向老师和家长寻求帮助，尤其是要敢于在老师面前揭发他们的欺负行为，让老师帮助你解决问题，使他们感到不可欺负。当然，对于吴勇这样一个多次受欺负的孩子，要想改变他的懦弱习性，仅仅在认知上让他知道该怎么做是不够的。我们可以创造条件，邀请几个学生和他一道做角色扮演游戏。让他在情境中模拟练习，以积累自己的经验。

家校沟通：吴勇的懦弱可能和家庭的“忍让”教育有关。教师要和家长交流，指出忍让教育给孩子带来的负面影响和严重危害，和家长一起探讨了孩子面对欺负时的反击技巧。希望家长鼓励孩子在受到欺负时，勇敢地、有节制地还击别人。希望家长经常和孩子交流一天的情况，当孩子受到欺负时，要为他伸张正义；当看到孩子有所进步，敢于表达自己的不满时，要及时地肯定，表示出自己对他的赞赏，以促进状况的改善。

（江北新区教育发展中心 潘月俊）

情境描述

林杰看起来并不笨，可是学习不够用功，朗读时常常读错或混淆同音或读音相近的字词，阅读速度也较缓慢，默写时会错漏百出，不是写错、串错便是写漏，学习成绩一直很糟糕。

心理解析

认知：我怎么就是读不好呢，默写太难了，这些字怎么看起来都一样啊，看来我不是学习的料……

情绪：委屈、伤心、自责、失望……

期待：同学们别笑话我；如果我也能流利地读书就好了……

辅导策略

理解学生：林杰的情况，实际上可能属于阅读困难。阅读困难是指在智力无缺损的状况下，对于阅读和书写文字具有困难的症状。症状的严重程度因人而异。其他的症状包括难以拼出单字，难以快速朗读字词、无法专注阅读、难以连续书写、无法言说脑中的字汇，或是无法理解阅读的内容。这些读写上的困难，并不是孩子自己可以控制的，他们对于学习的渴望，通常与常人并无二致。从孩子的角度想想，无论如何努力温习，学习表现仍强差人意，落后于其他同学，又怎会不沮丧、不失去学习的信心和动机呢？因此，一般阅读困难的孩子会缺乏自信心，自我形象及情感发展较为负面。部分孩子因得不到师长、同学的理解和接纳，在校内遭到排斥，沦为“有情绪行为问题”的学生。

谈话示范：“看来，你在阅读上遇到了些困难，可以和老师说一说吗？”“我知道，其实你已经在认真地读书了，只是好像进步不大，你有没有想过换种方式去练习呢？”

行为指导：阅读困难学生作为弱势群体，我们要有特别的爱心和耐心，给予更多的关注和帮助。教师要正确认识学生的阅读困难，充分理解他们面临的困难，采取相应有效教育对策。阅读困难的孩子需要直接而明确的教导。教师需要运用有系统、循序渐进的方法，教导学生学习认字、串字，以至造句和书写文章的法则。采取每天进步一点的小目标训练，降低要求，每天训练少量字词，能够提高儿童的认字能力。在练习中引导学生能够同时通过视觉、听觉、手指临摹、书写和身体动作来学习，加强记忆，也可以利用儿歌、口诀和视频化的教材辅导孩子学习。

家校沟通：现在国内一些专业机构能够开展阅读困难的咨询、诊断、矫治工作。教师要及时与家长联系，建议他们带孩子及时到专门机构诊治。同时，也邀请家长在家庭中采用亲子伴读的方式，来提升孩子阅读能力。如先让儿童选择喜爱而又适合他们程度的读物，然后由家长与儿童一起阅读。也可以家长陪伴，让孩子“自行阅读”，当儿童遇上困难的时候，家长不会实时把字读出来，而是采用「3P」- Pause（停顿）- Prompt（提示）- Praise（称赞）的方法，诱导儿童猜测读音。亲子伴读可以使儿童实时知道文字的读音，比较易理解文意及提高认字能力，从而提高阅读的兴趣。

情境描述

小明在班上总是沉默不语，不管上课下课都喜欢拿着一个小挂坠，和老师说话也是眼神闪躲，半天不出声，每次有人碰到他时，就会在大叫，有时课表临时变动，他也会很焦躁。同学们都不愿意和他交往。

心理解析

认知：你们干嘛不理我，我就要和以前一样，不要碰我……

情绪：委屈，焦虑，愤怒，伤心……

期待：不要有变化，得到帮助，受到关注……

辅导策略

理解学生：自闭症造成的沟通障碍及技能不足，往往令学生产生极大的情绪波动和困扰。若未能恰当处理，便会引起不当的行为。举例说：感觉统合障碍令学生对周围的刺激产生过分强烈的反应；固执的行为模式令他们不善于面对转变，或因无法适应新环境而感到焦虑不安；此外，认知能力不足、缺乏沟通和社交技巧，往往令学生无法理解四周的人和事，亦不能表达自己的需求和情绪，引致大发脾气，甚至伤害自己和周围的人。我们要确切了解这些行为的成因，才能以有效的方法处理。

行为指导：每个自闭症儿童的表现及需求都可能是不一样的。老师要看到这些学生的问题行为多与其发展障碍有直接关系，并不能一蹴而就地解决。教师可以先根据自闭症学生的个别情况，分析行为的成因。例如是否因为沟通困难、感官失调、感到不安全、家庭或学校环境有变而引致出现异常的行为；再对学生的行为做功能分析，透过观察和数据搜集，分析某特定问题行为发挥了什么功能，或传递了什么信息，如学生“打头”是否：表示需要帮助；渴望得到某些物品；借机会逃避觉得困难的学习活动；对一些不喜欢的活动表示抗拒；寻求自我刺激等。在识别学生藉着问题行为去达到某种目的后，教师可以适当满足自闭症孩子的关注欲望，当孩子出现不合作行为时可以转移孩子注意力，遇到规则变化或情境转换时，要提前通知孩子，避免他们因来不及对规则做出反应而焦躁。同时，老师也要主动与其他同学进行沟通，向同学解说自闭症孩子的一些特点，让其他孩子们在自闭症同学做出奇怪动作的时候不要有过多的关注或者嘲笑。只有这样通过悉心的策划、耐心的教导和不断的努力，我们才可为每名学生找到可行的方法，改善他们的问题行为。

家校沟通：教师要向家长搜集与问题行为有关的资料，包括：早期成长经历、在专业机构的诊断及干预经历，家庭异常行为出现的环境、地点、持续时间、次数、情况、旁人的反应及所导致的后果等。邀请家长、心理教师、医生一道共同为孩子制订个别化教育方案，并建议家长带孩子在学习之余到专业的训练机构去进行康复训练。

情境描述

张海对学习很不用心，作业经常不认真完成，字迹马虎，有时还漏做或不做。如果妈妈在旁盯着还好点，一到妈妈上晚班，作业就更糟糕了。老师多次找他谈心，但没有效果。

心理解析

认知：老师每次都布置这么多作业，妈妈也不帮我检查，反正我的成绩也不好，我天生就不是学习的料……

情绪：沮丧、难过，焦虑，失望……

期待：老师的作业少点简单些就好了，妈妈要能帮我就好了，如果不需要努力就有好成绩就好了……

辅导策略

理解学生：作业做不完，怪罪于老师布置的作业多；作业写得不认真，是因为妈妈没有在旁边督促。有这样想法的学生，往往因为缺乏学习动机，而显得学习动力不足。学习动机是激励或推动人去行动以达到一定目的的内在动因，是直接推动学习的内部力量。学生学习动机的缺乏，一般可以从五个方面去探寻原因：一是学习环境。周围的人、事、物、时、景等外在学习环境对其影响。如果父母、老师给学生更多压力，学生可能会退缩放弃，丧失动力；二是学习行为，指学生是否怎么学，是否掌握了基本的学习方法和良好的学习习惯，如果学生不知道怎么学习，当然就没兴趣学习了；三是学习能力，是指在学习中所应有的基本技能，如果学生没有掌握学习的策略，每次作业或考试都失败，自然动力不足；四是学习信念，是指学生对学习的理解，如为什么要学习？什么是对的和重要的？如果学生对不能理解学习的价值和意义，只能是局限于被动学习；五是身份认同，是指学生对自我的认识，有的学生觉得“我是个差生！”、“我天生就学不好数学”，那他又怎么可能去努力学习呢？我们要通过与学生沟通，了解影响学生学习动机的具体原因。

谈话示范：“是什么使得你不愿意写作业呢？”“如果继续这样下去，会怎么样呢？同学会怎样看你？爸爸妈妈会怎样看你呢？在什么情况下，你愿意认真地写作业呢？”

行为指导：学习环境、学习行为、学习能力、学习信念、身份认同这五个层次由低到高的影响力量是完全不同的。越靠上面的层次影响力越大。一般来说，一个低层次

的问题，在更高的层次里容易找到解决方法，比如，如果一个孩子有着强烈学习成功的信念，即使在一个普通学校，缺乏好的环境，也可能获得成功。反过来说，一个高层次的问题，用一个低层次的解决办法，则难以有效果。

比如：如果我们在身份这个层面已经认为自己是一个数学白痴，那么下面其他层面的任何改变，比如换环境、要求自己努力等，都将难以产生作用。较低的层次可能会影响较高的层次，但较高层次的转变必然会影响到底下层次。因此，教师要引导学生学习上做出改变，最好的方法是从更高的层次进行。比如：身份认同层：让孩子看到自己拥有的潜能，让他们对未来充满憧憬，赋予孩子不断进取的原动力。学习者是否有强大的学习动机与他们的身份认同更是紧密相连。学习者的身份认同越明确，他们的学习动机越强。反之，缺乏人生定位的学习者的学习动机往往不高或难以持续长久。

学习信念层：培养孩子正向积极的学习信念，让孩子明确“学习是自己应尽的责任与义务”“没有失败，只有反馈”等等，让这些积极的信念潜移默化进入到孩子的潜意识里，增强他们面对挫折的勇气，激发他们努力学习的动力。

学习能力层：帮助孩子发展学习能力，包括学习策略、状态调控策略以及资源管理策略，对学生的阅读、思考、规划等各项学习能力进行训练和引导；

学习行为层：对学生的感觉统合能力、表象品质、基本认知能力等进行训练，以促使学生能够顺利完成学习中的基本行为要求，如能注意听，会观察，可以按要求书写等

学习环境层：引导孩子改善师生关系，同伴关系，努力为他们创造轻松和谐的学习环境等。

家校沟通：学生对自我和学习的信念往往也和家长对孩子的评价有关。教师要和家长沟通，引导其积极正向地评价孩子，多看到孩子身上的优点，激发孩子的信心，把家庭打造成孩子的加油站；多关心孩子学习中的烦恼，理解孩子学习的辛苦，经常与孩子沟通交流，让家庭成为孩子避风港；正确评估孩子学习上的优势与不足，帮助孩子改善学习环境，调整学习方法，提高自主学习的能力。

（江北新区教育发展中心 潘月俊）

情境描述

昆昆才转到班上一年多，就经常在班上经常惹事生非，不是把这个搞哭，就是把那个弄气，大家都觉得他是个“小霸王”，不少同学家长也经常带着孩子来告状。

心理解析

认知：我也不想打架，同学们都看不起我，谁也不愿意和我玩……

情绪：愤怒，抱怨，伤心……

期待：得到尊重，拥有友谊，获得关注等……

辅导策略

理解学生：在如今的校园里，欺负现象已不少见。一般的欺负者有以下几种动机：树立威信，通过欺负别人来显示自己的强大；借机取乐，觉得捉弄他人是一种很好玩的事儿，喜欢看到别人窘迫出丑的样子；过度补偿。自己内心中缺乏安全感，因为种种原因而过度自卑，害怕被别人欺负，受到别人的排斥，因而表面上作出蛮横的样子，通过欺负别人来补偿自己的缺憾；谋求利益，希望能够通过欺负别人给自己带来某种利益，如索要些财物，逼迫别人为自己服务等。分析昆昆的案例，我们发现他之所以如此霸道，主要是因为内心的自卑所引起的。昆昆一家是做小生意的，收入微薄，这使得他的穿着、文具等在同学中都“差几档”。他的内心中有一种强烈的自卑情绪。他担心同学们排斥他，担心自己受到别人的欺负，因而对同伴的举动非常敏感，稍稍感到不安全了，就主动攻击。

谈话示范：“是什么使得你去打他呢？”“你打他想得到什么？”“哦，原来你也不想捣乱，只是想和同学一起玩，可是，你打扰他们，他们还会和你在一起玩吗？”“有没有什么办法使你不需要捣乱，也可以和同学们一道玩耍呢？”

行为指导：教师理解“小霸王”们内心中对安全感对自尊的需求。主动和他们谈心，表达对他们的理解，并引导他们看到自己身上的优点，解开昆昆的自卑心结。同时，教师要看到“小霸王”欺负行为背后的正面动机，训练昆昆的交往技巧。如果他们不能掌握表达自己需要和情绪的有效方式，即使心里不想打架或捣乱，在具体情境中依然无法正确面对。一方面，我们要清楚地告知孩子，不可以用武力解决同学间的冲突，再有类似的举动，将会受到严厉的惩罚，另一方面，我们可能通过具体的情境练习，让昆昆习得一些交往技巧。最后，昆昆的霸道还来自于他内心的孤独。我们可以组织班干部或优秀学生和他们结对，在课间主动喊昆昆一道游戏，发现昆昆和学生发生矛盾了，主动上前排解，让他的课间活动充实起来，并感受到班集体温暖，才可能真正改变他挨欺负行为。

家校沟通：有暴力倾向的学生，往往和其家庭环境和家庭教育方式有关。那些没有幸福感、父母有暴力倾向、父母关系紧张、相互疏离等，使孩子在耳濡目染中学会了使用暴力而非沟通的方式去解决问题；孩子犯了错不是打就是骂，打骂之后又不告诉孩子错在哪里，亲子之间缺乏温情和交流，反而充满了矛盾与冲突，容易使孩子形成灰暗、叛逆的心理，无形中教会用欺凌的手段去征服别人；对孩子过分溺爱，娇惯纵容，过度维护，容易使孩子养成是非不分、骄横跋扈、无视他人利益的不良心理；过分强调学习的重要性，而忽略了孩子性格和人品的教育，也会导致孩子缺乏做人的底线和原则。教师要和家长联系，以正向的视角反馈孩子在校表现，分享对家庭教育的观点，希望家长在家庭中给孩子做一个良好的示范，

80 尝试着倾听孩子的声音。即使孩子犯了很大的错误，也要冷静下来，通过对话解决。

（江北新区教育发展中心 潘月俊）

初中生心理问题及应对策略

情境描述

初二 2 班李强数学考试作弊被监考老师发现后，上报教务处当即做了 0 分处理，并告知李强后续还将有德育处的处分。有同学告诉班主任王老师：“李强情绪很糟糕，有点不对劲。”

心理解析

认知：我知道考试作弊不对，我有侥幸心理，我想取得好成绩……

情绪：紧张、焦虑、担心、害怕、恐惧、沮丧、懊恼、羞愧……

期待：老师最好不要找家长，能够保有个人尊严……

辅导策略

理解学生：教师应看到作弊这一错误行为背后有想取得好成绩的正面动机，要把李强这个人 and 作弊这一错误行为分开。这样不仅有利于教师接纳学生，也可以有效的缓解李强目前产生的诸多负面情绪，让他有内在力量、并有意愿跟你一起面对作弊的错误行为。教师在遇到此类情境时，应把握一个核心理念：尊重学生这个人，不要撕破学生的尊严感，耐心帮助他一起矫正错误的行为。

谈话示范：“我知道你很想取得一个满意的成绩，你的这个想法很好，是有上进心的表现。”“你这个人有不少优点……。作弊行为是错误的。”“作弊并不会让自己真正得到安心和满足感，反而会对自己的实际学习水平不清楚，变得更加疑惑，对自己的学习能力更加不信任，同时也对他人不公平，破坏自己在别人眼中的诚信度，因此需要改变。”

行为指导：学生在学习上常存在一些自己难以发现或者克服的问题，教师对该生的具体学习情况进行探索 and 了解后，可以相应提出一些具体化的学习行为指导策略，帮助学生改进学习行为，增加自我信心和自我约束力。

家校沟通：涉及处分需要告知家长，教师在跟家长沟通前需要做好学生的知情工作。与家长沟通的目标是帮助家长教育孩子，使其有能力对孩子的错误行为开展有针对性、有效的家庭教育。与家长谈话可参照上述与学生的沟通思路，把对人的评价和具体行为分开。

谈话示范：“孩子考试作弊是他成长中一次挫折，我们一起来帮助他。”

（南京市玄武高级中学王天文）

情境描述

初三的一节化学课，张老师发现王宇和小星两位同学正在小声说话没听讲，于是就说：“两位同学请不要讲话，认真听讲。”王宇当即回答：“老师我没有讲话。”张老师很生气地回答：“我明明看到你们在讲话”……师生矛盾冲突导致讲课暂停。

心理解析

认知：我真的没有讲话，老师冤枉我了，我只是在听小星说话；老师这样当众批评，我觉得很没有面子，为了尊严我要争辩；班上以前也有别人在讲话，老师也不讲，偏偏今天我们讲话老师就批评，我觉得不公平；老师可能看我们两人不顺眼，所以在针对我们……

情绪：委屈、郁闷、生气、愤怒……

期待：老师能够公正地对待自己，获得尊严感、发泄不满情绪……

辅导策略

理解学生：青春期的孩子敏感脆弱、自尊心强。教师应看到王宇的出发点和内在需求，把注意力集中于理解学生言行背后的期待，这样做可以体会到学生的心情，从心出发时避免矛盾冲突的关键。

行动策略：化解冲突从自身调适开始，教师应提醒自己不要启动防御反应，即在情绪的引导下即刻反过来指责回去，而是提醒自己根据实际情况了解王宇这么说的原因。传达尊重，迅速恢复课堂教学。不用评判性、结论性的语词表述，而是询问性方式。一时半会说不清道不明的情况不适合花费较长的课堂教学时间。

谈话示范：“我能感觉到你的不满，我很重视你说的想法，把我们两人的想法搞清楚对我们很重要，下课后我们谈一谈。”

（南京市玄武高级中学王天文）

情境描述

初一（3）班的班主任发现学生张明最近两天在学校无精打采，数学和英语的家庭作业都没有交。学生张明的母亲找班主任求助：昨天月考分数公布后数学和英语成绩很差，儿子不想来上学了。母亲想请班主任找张明谈谈，想知道张明为什么不愿意上学？

心理解析

认知：我努力了但还是学不好，我可能很笨；我毅力不够总是想多点时间玩；不上学可以让我远离失败感和无力感；我也想取得好成绩但是没有能力……

情绪：难过、郁闷、沮丧、失望、无助感、……

期待：可以离开让自己难受的环境、父母和老师能够真正帮助到自己、能够保有个人尊严……

辅导策略

理解学生：“拒绝学习”能给张明带来什么？回避这个环境，可以使张明不再总是被数学和英语的低分提醒：你不够好。张明的内在自我可以减少一定的压力。在数学和英语上的投入没有得到相应的回报，使得张明迷茫、挣扎和苦恼，青春期的学生需要通过成就来找到自我价值，进而愈加独立地成长。而张明在投入和低产出的效能比中，会产生低自我价值感。因此张明拒绝的不是学习，而是不想再体验这样的苦闷和无力感，不想通过低分提醒自己学习能力不足、自己缺乏毅力、专注力不够等。

行为指导：教师只有理解到张明厌学背后的心理过程和真实需求，才能真正走进张明的内心。可以通过指导让张明本人认识到自己所说的厌学，其实不是厌恶学习，而是厌恶低分科目带给自己的低自尊感、低自我价值感。然后教师可以发挥学科专业特长，对张明的薄弱学科进行进一步专业指导，当然也包括耐心、持久力和毅力等多种意志品质的塑造。

谈话示范：“老师看到你拒绝的不是学习本身，而是通过拒绝学习，让你可以不面对不够好的自己。你的内心一直想成为一个成功的人。”

（南京市玄武高级中学王天文）

情境描述

初二(1)班王小燕平时在班级较为沉默,最近小燕情绪低落,做什么事情都难以提起兴趣,做作业比以往困难,按照小燕自己的说法是:“思想集中不起来”。班主任从小燕的家里了解到:小燕睡眠近一个月来都很不好,难以入睡,轻眠易醒,每天早晨情绪都很糟糕,前两周有两次因为情绪低迷起床困难而不能上学。最近连续三天都不能起床上学了,但小燕每晚睡觉前都跟父母说:“我明天保证可以准时起床上学。”父母不相信小燕了,妈妈生气地骂小燕是“小骗子”。小燕觉得自己生病了,希望父母带自己去看病,爸爸说她什么问题都没有,也不感冒发烧,这是在装病。大家都为她着急,想知道她怎么了?

心理解析

认知: 我控制不了自己的想法、情绪和行为……

情绪: 紧张、焦虑、担心、害怕、恐惧、抑郁……

期待: 得到周围人的理解和帮助,了解自己出现什么情况了,恢复到以前状态……

辅导策略

理解学生: 青春期是身心发展、走向成熟的重要阶段,情绪会呈现强烈的两极化,变化的速度之快、程度之大常常会让周围的人难以适应,他们自己也会处于对情绪失控的不安和焦虑中。个体差异性让他们在青春期的时候会呈现出面对问题、困难和压力不同的应对方式,此时对于适应性不足、自我调节能力缺乏的学生,很需要教师和家长及时发现并给予适时的帮助,避免发展到情绪障碍的程度。

行动策略: 一是了解客观信息。教师可以收集小燕一个月前,有没有发生一些影响情绪的事件。看看是不是外界的客观事件,对小燕产生了压力,并导致负性情绪一直不能自我调节和缓解,如果能找到原因,家人和老师可以酌情针对性疏导。二是转介评估诊断。如果疏导无效,或者并没有特别的事件导致小燕情绪低落,班主任教师需要跟学校心理教师联系,询问或者转介给心理教师,由专业心理人员对其进行评估,确定后期是否需要到医院进行相关情绪状况的诊断。

(南京市玄武高级中学王天文)

情境描述

初三上学期期末考试结束了，班主任王老师约谈了宋静，因为她的考试成绩波动比较大。宋静告诉王老师，她对自己的学习状态也很着急，尤其这次考试前怎么睡都睡不着，担心自己的睡眠情况会影响中考。

心理解析

认知：面对考试，我还没有准备好；睡眠不好会使自己发挥失常……

情绪：紧张、焦虑、担心、不知所措……

期待：期待自己能提升成绩，恢复信心；期待老师能对如何调整考前状态给予建议……

辅导策略

理解学生：教师应看到这位学生“着急”后的正面意义，即她对自己的学习成绩有期待、有要求。这样不仅有利于教师更好地理解学生、接纳学生，也可以帮助学生接纳现实自我，同时发现理想自我与现实自我的差距，有信心、有能力实现自我。

谈话示范：“刚才我听你说，你对你现在的学习状态也很着急。所以，你对学习状态、学习成绩有自己的期待，是这样吗？能具体说说嘛？”“你是睡眠状态出现问题后考试失利呢？还是考试失利导致睡眠不好？”“其实，偶尔一次的小兴奋导致成绩有点差异，本来是很正常的事。但是当成绩与自己的预设有差异时，内心因失望和自责导致情绪低落，而情绪低落又影响了生活状态和考试心态，更影响了自己在考试中的发挥。”“因为你认为没睡好会影响考试成绩，所以你特别希望自己能尽快入睡。但越是这样，你越是无法放松，人在紧张的状态下是无法快速入睡的。而你在自己预期的时间段内无法入睡，又会导致你产生焦虑情绪，结果更睡不着。”

行为指导：具体分析宋静的各科学习情况，找出优势学科，建立自信；发现薄弱学科，询问学科老师，找出具体应对的方法；针对宋静订的学习目标，帮其分析是因为目标太大导致焦虑，还是因为短时间无法达成目标而产生时间压力。针对睡眠问题，可给出一些普适性的建议。或联系家长，咨询保健医生。

（南京师范大学附属中学 冷含君）

情境描述

张慧是初二的学生，瘦小，长长的刘海几乎遮住了她整张脸，声音小，喜欢戴口罩，经常独来独往。班主任老师要求她把头发扎起来，她非常不情愿。她哭着告诉老师，自己脸上长了很多青春痘，很多同学都不愿跟她玩，感觉所有同学都讨厌她。她说：“我长得又瘦又矮，又不好看，脸上还有痘。以前成绩好，还有同学愿意一起玩，现在成绩下降后，大家都不喜欢我了。我怎么总是那么差？！”

心理解析

认知：我觉得长得好看的人才会有朋友，我长得不好看……

情绪：烦闷、忧郁、焦虑……

期待：期待自我完美，期待有朋友，期待被看到、被认同……

辅导策略

理解学生：首先教师要关注到孩子退缩的行为，同时应理解孩子的退缩行为源自她的自我认同感较低。应在倾听、理解、共情的基础上帮助学生寻找自身资源，找回自信。

谈话示范：“你能回忆一下你曾经成功解决的一个困难吗？从这件事中你发现自己有哪些品质？这些都是你的资源，都是值得你骄傲的地方。带着这些资源的你与现在的困难对话，你会说些什么？”“你说你怎么总是那么差，你的意思是希望自己能变好，是吗？你希望哪方面变好？同学交往方面吗？你知道怎么做吗？”“你刚才说之前成绩好，有同学愿意和你一起玩？你现在是希望提升学习成绩吗？”

行为指导：学生提到“总是那么差”，“总”字涵盖了哪些内容，这就需要教师对学生的自我认同状态深入探索 and 了解，之后可以相应提出一些具体化的行为指导策略，如“脸上长痘痘”问题，可以建议她听听皮肤科医生的建议；想要提高学习成绩，可以多跟学科老师沟通，进行针对性的学情分析后，制定自己的学习计划；想要交朋友，需要学会自我表现与表达。

（南京市玄武高级中学王天文）

情境描述

初二的小云虽然成绩一般，但是态度很认真，也很乖巧听话。最近小云学习成绩下降得厉害，妈妈打电话给班主任，说最近女儿状态不对，经常关上房门不知道跟谁电话聊天，一聊半天，作业也没心思做。班主任在同学中了解了情况，原来小云和隔壁班的一位男生谈上了恋爱，这件事年级的很多同学知道了。

心理解析

认知：老师和家长都会反对我早恋，他们担心会影响我学习，我有时觉得自己这样不好，但是又控制不住自己；我也不愿意成绩下降，但是最近就是没办法集中精力学习；我的朋友支持我，他们给我出主意，也有同学在背后议论我……

情绪：兴奋、喜悦、担心、自责……

期待：得到父母和老师的理解；保持良好的成绩；不想被同学排斥……

辅导策略

理解学生：教师要认识到这个年龄的青少年正经历着急剧的生理和心理转折，青春的萌动和性意识的觉醒，让他们充满对异性进行探索的欲望和相互接近的冲动。这是正常而美好的情感。教师可以先尽量让小云说，例如了解小云和男生之间的关系，了解小云对谈恋爱的感受，对学业的想法，等等，在这个过程中教师表达对小云情感的理解，对小云的关心。

行为指导：在取得学生信任后，教师可以和小云一起探讨对青春期恋爱的认识，以及恋爱行为保持界限。和学生讨论关于学业问题，引导学生学习处理恋爱和学业两者的关系。教师可以调查学生对此困惑或者感兴趣的话题，通过班会，采用多种形式和学生探讨相关话题，如辩论、秘密大会串、心理小品等，对学生进行青春期教育。

家校沟通：是否要和家长说明这件事，教师可以和小云商量，鼓励小云自己和家长说明情况。

（南京外国语学校吴蓉）

情境描述

星期天的上午，班主任王老师突然接到小江的电话，说和父母发生冲突，父亲要打他，希望老师能够报警，不然就离家出走。周一时王老师和家长谈话，家长否认周末打孩子，反而跟老师提出孩子虽然个子高，但是行为习惯不好，而且性格也不太好，希望老师不要让小江自己一个人坐在最后一排。老师说明安排座位的困难，请家长理解，家长很不高兴。接着家长又提出，孩子回家做作业不自觉，希望老师每天检查小江的作业记录本是否记全。

心理解析

小江：在和父母发生冲突时，感到羞愧、害怕、恐慌、无助，希望能够得到帮助和保护……

父母：感到生气，既对儿子的行为感到失望，又希望能够帮助儿子尽快改正缺点；尝试了很多方法，但是没什么用，感到无助，希望获得老师的帮助……

辅导策略

理解学生：首先跟小江了解周日发生的事情经过，接纳小江的行为。

谈话示范：“我知道你当时和父母之间发生冲突一定有你的理由。”“父母对你的态度让你感到很生气”。

行为指导：强化小江的正面行为。谈话示范：“当时你向老师求助是很好的保护自己的方式”。

对小江不适当的行为进行限制。谈话示范：“用和父母对抗以及离家出走的方式并不能帮你真正解决问题”。

和小江讨论有效的解决方法，如当和父母对抗时可以暂时回避，冷静后再讨论交流；帮助小江寻找支持资源，如要挨打时可以向谁求助。

家校沟通：教师应先同感家长对孩子的期待和焦虑，告诉家长孩子的情况需要家校协同。如遇家长的要求与学校事务处理原则相悖，或将对其他学生产生负面影响时，可以对家长说“不”，态度温和而坚定。

谈话示范：“真的很抱歉，我不能这么做如果需要，我可以……”。

（南京外国语学校吴蓉）

情境描述

这天下课，数学老师气冲冲地把一部手机交给班主任，说李宁上课时玩手机，而且不只一次。数学老师要收走，李宁还不肯，狡辩说只是拿出来，并没有玩。班主任跟家长联系，了解到上初中后家里为了放学后联系方便，给孩子买了手机，没想到孩子一拿到手机就一发不可收拾，每天不玩上几个小时不肯写作业，半夜也会偷偷上网打游戏，家长要收手机，李宁就威胁说不上学。

心理解析

认知：玩手机和游戏的时候让我感到快乐，对自己有掌控感，一切由我自己做主，可以不用在意别人的看法，不用在意父母的唠叨或老师的批评；我想要的东西只有在网络中可以得到……

情绪：兴奋、焦虑、自我怀疑、孤独、空虚、无助……

期待：掌控自己的生活、获得肯定和有价值感、有安全感……

辅导策略

理解学生：教师要认识到简单地减少手机使用并不会解决学生的问题，也不会提高学生的成绩。青少年的生活充满不确定性：社会的转型、学业的压力、同伴的竞争、家长的焦虑……学生孤独无助地面对青春期的身心巨变，过度使用手机只是青少年应对自己问题的方式。教师要倾听学生沉迷手机的行为背后真正的原因，看到学生焦虑或恐惧的部分，然后同理学生的感受和想法。

谈话示范：“你想要有一个好成绩，但是常常感觉到无能为力。”“当你打游戏的时候，你觉得生活中的烦恼都不存在了，这让你感觉很自在”。

倾听时不要带评判，不急于反驳对方。当学生感觉到自己被教师理解的时候，就会减少一些焦虑、无助、孤独和无望的感受。

行为指导：鼓励学生面对自己的问题，提供自己的一些观点和建议。

谈话示范：“生活就像一场盛宴等着你去品尝，你需要放开自己去进行多方面的尝试”。“手机只是你应对困难的一种方式，也许在当时会觉得舒服，但是长时间使用会让你难以适应现实生活。”

（南京外国语学校吴蓉）

情境描述

放学时，小林因三次违纪被值日班委点名批评。小林不肯回家，向班主任提出要求，不要将事情告知家长。在班主任没有给予明确肯定回答后，从一楼一路狂奔上楼，冲到窗户边。班主任及时将他拦住，小林被拦住后歇斯底里，扬言如果打电话告诉他家长今天发生的事，他就跳楼，他活着没意思，不如死掉。在安抚该同学的同时，老师悄悄打电话通知了他的爸爸妈妈。爸爸妈妈都不愿意管，强调孩子在家也会这样，不会有事。

心理解析

认知：我知道违纪不对，被点名批评真的很丢脸；如果爸爸妈妈知道这个情况，我就完蛋了；我跟老师提出请求，老师应该答应我，不然就是跟我过不去……

情绪：羞愧、害怕、难过、生气、绝望……

期待：老师不要告诉家长，让家长觉得自己在学校的表现还不错；获得家长的认可……

辅导策略

理解学生：当小林前来要求不将违纪情况告诉家长时，教师可以和他讨论，了解其家庭情况以及他和家人之间的关系，肯定其正面动机。谈话示范：“你很想和父母面前维护一个良好的形象。”鼓励他落实在行动上，也可以给小林一段观察期。

当小林要跳楼被拦下后，教师一方面要安抚他的情绪，一方面明确告知他出于安全的考虑，这个情况要告诉家长，但是老师会和你一起面对家长讨论这个问题。

家校沟通：当学生出现自杀行为时，在和学生进行工作的同时应立即通知家长，请家长到校，告知事情的发生经过，并和家长讨论后续工作。应对家长进行心理健康教育，不要仅仅把孩子的自杀行为当成是威胁，这是孩子发出的痛苦、绝望的信号，要认真和孩子讨论，倾听孩子的心声，让孩子体会到来自家长的理解和支持，和孩子一起共渡难关。如果孩子多次出现自杀的想法并有行为，建议家长带孩子到医院进行诊断。

向学校反映情况：当小林情绪激动向楼上跑并表示要跳楼时，教师一方面要赶紧拦住孩子，另一方面要请其他老师帮忙立即向学校领导汇报，请求支持。在后续工作中，可以请学校心理教师介入，给孩子及家长提供专业的帮助。

（南京外国语学校吴蓉）

高（职）中生 心理问题及应对策略

心声播放 1

学生说错话懊悔得想要跳楼，怎么劝？

情境描述

高一男生刘强课间相继与班上两女生打趣闹掰，他觉得自己情商太低，想从三楼跳下去。

心理解析

认知：本想在女生面前展现自己幽默有趣的一面，现在搞砸了，很丢脸……

情绪：羞愧、难过、不好意思、尴尬……

期待：女生能原谅我，不计较我的唐突，恢复对我的好印象……

辅导策略

理解学生：高一学生对自我的认知还不够全面，容易因为一点挫折，全盘否定自己，也带来情绪上的风暴。刘强主动来找老师倾诉这一行为具有积极意义。充分挖掘这一主动求助行为的意义，可以平复与缓解刘强目前产生的诸多负面情绪，并示范如何正确、包容地看发展中的自己，看犯错误的自己。

谈话示范：“与女生交谈，没有达到预期效果，你现在挺难过的。在高中阶段，主动找女生练习讲话，已做对第一步；自己先反思先自我批评，做对第二步了；想不通来找老师商量，做对第三步了”。

行为指导：在学生情绪平复平静下来后，可将刘强这个人 and 情商低这一过度概括化的评价分开，让其看到自己尝试异性交往的探索是好的。策略方法可以再学习再探讨。

谈话示范：“在高中阶段，有意识发展自己的社交能力是全面发展的表现。而异性交往是一个很难操作的领域，毕竟我们不太懂女生的心思。”

再进行具体的异性交往行为指导。详细了解刘强与两女生聊天的场景与内容，通过角色体验，示范与女生谈话的分寸。最后，可以继续肯定刘强是一位敢于尝试，乐于改正，虚心请教的好孩子。

（南京市第五中学杨静平）

情境描述

高二女生李敏六门学业水平测试的成绩都在 60 分上下徘徊，爸爸看到她的这些成绩会随手抄起身边的东西打自己，离考试还有 6 天，都不知道怎么过了。

心理解析

认知：这几门成绩都在及格线上下，面对考试，我心中没底呢；爸爸就知道急，还打我，这让我心理压力更大了……

情绪：焦虑、紧张、有点慌张、有点乱、有点不知所措了……

期待：老师能帮我分析分析，让我知道自己应对考试的基础、实力，对考试恢复信心。希望爸爸能不打扰我的迎考状态……

辅导策略

理解学生：考试焦虑是学生在重大考试前的正常心理反应，先理解焦虑的积极意义，说明学生在意在乎考试。李敏的各科学学习确实不拔尖，在临考前产生不自信，意味着她需要在不利的情境下学会保持镇定，考出自己的正常或超常水平。谈话的第一步，则是先平复李敏的情绪。

谈话示范：“离正式考试还有 6 天，在自己心绪不定时，能主动找老师聊聊，是磨刀不误砍柴工呢。对于这样重大的考试，你与爸爸都很在乎，我们作为老师就很高兴。这样，我们三方面联合，一定可以助你考出满意的成绩来的。”

行为指导：具体分析李敏的复习情况与考试难度等问题。一是请李敏具体说说六门学科的模考情况，找出其擅长、优势的科目，令其放心，并建立信心；然后，找出最薄弱的学科，这两天还可以找相关老师一对一请教，加固薄弱项；最后，强调学业水平的考试难度，都是最基础的知识，强记加适度理解，就能合格，不必太紧张，最后阶段再回顾回顾，是能过关的。本案例中，还要对父亲的家庭暴力行为做些沟通。如果父亲频繁的不当言行严重影响学生的身心健康，要学会求助，包括告诉班主任、学校德育处，借用组织的力量对父亲进行教育，停止伤害。

（南京市第五中学 杨静平）

情境描述

高二女生李娜在走廊上拦住语文老师，反映她最近状态不佳。她对老师说，我成绩很好，期中考试班级第一名，我朋友也多，但就是开心不起来。

心理解析

认知：一切都在规定的轨道内，旧人旧事，他人他事，节奏快，空间挤，我没有自己的精神领地……

情绪：枯燥、沉闷、单调、紧张、压抑……

期待：如果能换换节奏，见见新人新事，有一些能让自己激动、承载自己爱好、放松放空自己的事情就好了……

辅导策略

理解学生：在应试气氛很浓的背景下，高中生对自我探索的机会受限于课本、教室与现有的人际关系。过窄的视野压抑了其丰富的想象力与渴望探索整个世界的好奇心。因此，李娜这类孩子属于认知饥饿，他们需要更多的课外阅读、社会实践，来共振那颗活跃的年轻之心。

谈话示范：“能把学习成绩稳在班级第一，与同学们的关系也处得不错，你对你这一年龄段的发展任务完成得很好。显然，你属于学有余力者，你多余的精力还可以放在哪里呢？”高中生发现自己持续一段时间不开心，继而难过、悲伤，他们会迅速给自己贴一个抑郁的标签。有人甚至自己去医院看医生。当学生刚有低能量状态出现时，如果能有人及时捕捉他们的心理发展需求，一起讨论，不仅可以改变低沉不开心的状态，更可以走上一条全面发展与深化发展之路。因此，教师应该多一点观察，及时发现学生中的“不开心”，激活他们身上更多的活力。

行为指导：可以了解她的爱好、特长与梦想，了解有哪些适合她参与的有趣、有挑战性的项目与机会。满足她旺盛的求知欲与拓宽视野的强烈需要。

（南京市第五中学 杨静平）

情境描述

刘斌6岁时看到最喜欢自己的奶奶去世，第一次思考死亡；初三第一次表白被拒，想去死；高三刚开学，表白成功，与女生交往一个月后被“绿”了。母亲常年在外地工作，父亲照顾自己的生活。成绩班级前三，但还是找不到活着的意义。

心理解析

认知：我想找个人陪我说说话，怎这么难啊？全世界都不理我，我为谁而活啊？

情绪：孤单、落寞、害怕、疏离、空荡、难过、痛苦、被隔绝、被抛弃感……

期待：我想找到一个能聆听与陪伴我的人……

辅导策略

理解学生：把“死”放在嘴边的孩子，常常是各种感受得不到理解与共振，感觉自己被身边的人遗忘了，那种巨大的被隔绝被疏离被抛弃的感觉令其没有联结感没有生存意义。尤其对于高中生群体，他们的情感开始细腻，感受敏锐，具有强烈的被理解、被尊重、被认可、被支持的需求。而在刘斌的整个成长过程中，各种小事件小事故发生后，没有得到有效回应与指导，导致他冲动式的念头：我像多余的人，我多没用，死了算了。

谈话示范：“从你的故事中，可以看到你有一个疼你爱你的奶奶，有一个挣钱的妈妈与养你的爸爸，家里的人都在尽力为这个家贡献他们力所能及的部分。而在你的成长过程中，你的悲伤、羞愧、失败等感受没有人给予回应与处理，这是你动辄想死的原因，你觉得自己在这个世界上孤独无援呢。”

行为指导：可以就奶奶的去世、初三表白与高三的一个月交往中的场景做些回应与处理。同时，重点指出：有感受，要学会及时、直接、现场表达出来，这样，就不会累积各种不受重视、不被聆听、被忽视的不好感受。

（南京市第五中学 杨静平）

情境描述

高一女生小美的父母已离婚，小美被判给了母亲，父女每月都可见面一次，自己苦恼时也可与爸爸视频倾诉。妈妈总是说爸爸不好，但小美觉得爸爸挺好的。自己不知道站哪边了？

心理解析

认知：妈妈总说爸爸不好。但从我与爸爸的交往来看，我很喜欢爸爸，妈妈严重误解了爸爸。妈妈、爸爸都对我好，他们我都喜欢。我必须站队吗？

情绪：纠结、遗憾……

期待：妈妈不要逼我站队就好了。你们各走各路，各自幸福，我也就幸福……

辅导策略

理解学生：小美作为高中生，已有一定的感知与辨别是非的能力。尽管妈妈一直在絮叨爸爸的不好，但她从自己的切身体会来看，爸爸作为父亲的角色做得很好，她很满意。因此，小美实际上要承受母亲婚姻失败带来的愤怒、幽怨、失望等情绪。而这个部分，是孩子暂时还不擅长的部分。

谈话示范：“幸运的是，爸妈虽然离婚了，但两人都很爱你，给了你该有的支持与陪伴，真好。现在，爸爸显然在父亲的角色上做得成功，但在丈夫的角色上，你妈给他判了不合格，这是他们两人未了的情缘。你在母亲对父亲的抱怨中，会发现母亲被关注被认可被陪伴的需要在她曾经的婚姻中没有得到满足。毕竟那时候，他们都年轻，妈妈不会表达，爸爸不知道女人需要这些，阴差阳错，他们的日子就渐行渐远，过不下去了。”

行为指导：对于高中生而言，可以通过对自我心理的探索，带动父母重新发育他们的心理能力，从而形成充分独立又充分合作的健康家庭氛围。在理解父母婚姻解体的原因后，小美需要做一个对母亲情绪的支持者与转换器。因此，小美要先管理好自己，不再给父母填堵；其次理解母亲的愤怒、幽怨与失望，示范直接表达，直抒胸臆；最后应鼓励母亲向前看，把上次婚姻作为练习，寻找新的幸福，把日子过美满。

（南京市第五中学 杨静平）

情境描述

根据赵林的中考分数，他可以踩线上普通高中，也可以就读职业学校。他动手能力强，理论课学习较吃力。经过再三思量，他决定上职业学校。入校后，他如鱼得水，各门成绩名列前茅，他为自己的英明决策感到开心。但最近他发现妈妈在回答别人“你儿子在哪里上学”时会吞吞吐吐……并且今天在排队买面包时，前面有一个女孩用鄙视的眼光看着他的校服对另一个女孩说“诶，职校生，职校生！”赵林陷入了极其自卑和痛苦中。

心理解析

认知：我知道自己选择上职校是正确的，但周围人看不起职校生……

情绪：欣慰、自豪、生气、自卑、痛苦、沮丧、懊恼……

期待：被别人认可和肯定，希望受到别人的尊重……

辅导策略

理解学生：赵林根据自己的实际情况与特点选择就读职业学校，并且在学校发挥了自己的优势，这让他感到欣慰与自豪！但现实生活中职校生被别人看不起的现象确实存在。赵林处在上职校能“发挥自己的优势”与“被别人看不起”的矛盾中。

谈话示范：“母亲不愿向别人说出你上的是职业学校，并且还被别人议论是‘职校生’，这的确让人生气、沮丧和懊恼，我很能理解你现在的感受。同时我也看到你选择就读职业学校也是经过反复思量的，并且事实也证明你到职校后如鱼得水”。

行为指导：第一，扬长避短，增强信心。赵林动手能力强，可以让他通过动手技能来获得成功进而增强自信；第二，引导赵林正确对待偏见。谈话示范：“每个人都有自己的想法和思考的自由，我们无法控制别人的想法和思维，关键是自己怎么看待自己”。可召开以“如何对待别人的偏见”为主题的班会，让学生找到应对偏见的具体方法。

（南京市金陵中学 苏华）

情境描述

某职校的刘想同学职高一年级时成绩尚可，性格内向，没有朋友。职高二年级时痴迷网络游戏，成绩一落千丈，有时他也觉得在班上抬不起头。但他在游戏里的段位却水涨船高，每次登陆，群里都有一大堆的队友喊着“大佬来了”，刘想的自尊心得到了极大的满足，从而更离不开游戏了。

心理解析

认知：游戏可以使我获得快感，可以使我感到自己有尊严……

情绪：自豪、开心、满足、矛盾、不安、迷茫……

期待：希望得到老师与同学的认可和肯定……

辅导策略

理解学生：教师应看到刘想沉迷游戏有两个原因：一是孤独，没什么朋友。但网络能给他带来朋友，一大群有共同“目标”的孩子通过网络一起玩、一起交流。二是自卑，没有成就感。在玩游戏的过程中，可以不断看到跳出的荣誉奖励，从而获得成就感。教师可以对刘想为什么沉迷游戏的这两种正面的动机给予充分的肯定，找到刘想特别渴望交往、得到同学的肯定与认可的需要，并将他的这些需要表达出来。

谈话示范：“在玩游戏的时候被队友尊称为‘大佬’的感觉一定很好吧？如果是我的话，我一定会非常开心和自豪！你能在一群队友中受到赞誉和拥戴说明你在这方面真的才能非凡！”“我感到你现在似乎很矛盾，一方面自己在游戏中的段位不断升高，又被队友称为‘大佬’，感到风光和自豪；另一方面看到自己的成绩一落千丈，又觉得恐慌、懊恼和迷茫。有时感到在班上抬不起头来。”“从这种矛盾中我们可以看到：在网络游戏中我们可以尽情地放飞自我，能暂时逃避现实生活中的压力，获得短暂的满足感！但网络游戏毕竟是虚拟的，我们无法一直处在虚拟的世界里，当我们回到现实生活中时，就会感到麻烦不断，产生强烈的失败感。”

行为指导：根据刘想沉迷游戏的主要原因，教师在日常生活中，应指导刘想多交朋友，消除孤独感，并对刘想的点滴进步进行鼓励和强化，使其对自己有信心。还可以与刘想一起寻找其它的兴趣爱好，将注意力转移到健康的兴趣爱好上。

（南京市金陵中学 苏华）

情境描述

王珊是某职业学校的一名护理专业学生，刚入校时信心满满，想通过自己的努力考取本科，以后争取进一家三甲医院。近来同宿舍的女生经常说“学得好不如嫁得好！”这话听得多了之后，王珊也觉得有些道理。她最近很痛苦，她还是很想努力学习，但一拿起书本就烦，学不进去。

心理解析

认知：我应该努力学习，将来有个好前程，但学得好有时真的不如嫁得好……

情绪：彷徨、疑惑、迷茫、自责……

期待：老师能给我分析一下：学得好真的不如嫁得好吗？

辅导策略

理解学生：教师应看到王珊是一个有追求的女孩，但受周围同学不正确观点的影响后，有些疑惑和动摇。她分不清“学得好不如嫁得好”这一观点究竟是否正确，在迷茫中，她依然想好好学习，但又学不进去。所以教师在与王珊谈话时要抓住王珊“想学好”这一点，并强调“学得好”与“嫁得好”两者并不是对立的关系。植入“幸福的生活一定要靠自己的努力才能长久”的观念。

谈话示范：“看得出你是一个有理想、有追求的女孩！你想通过自己的努力和实力找到一份好工作，将来过上美好的家庭生活。只是多次听了室友的观点后，有些彷徨与迷茫。”“对于大多数女性来说，想要提高自己的社会地位，提升生活品质，学得好依然是不可或缺的条件。成功‘嫁对人’的女性背后，都有她们自身的努力和付出。嫁得好可以是目标，但学得好一定是底气，两个不应该对立起来。”

行为指导：教师在指导王珊明确了“学得好”与“嫁得好”并不对立的观念后，可对其行为做以下引导：王珊想考取本科、进三甲医院，这是一个较长远的目标，教师可指导她围绕长期目标做一些短期目标，并在如何合理安排学习时间上做一些具体的指导。

（南京市金陵中学 苏华）

情境描述

梦园从小生活在一个单亲家庭中，与妈妈相依为命。入职校不久就接受了男友的表白。一年多来，两人都从这亲密的关系中体验到了相互的支持和信任。前些天在男友的提议下两人偷吃了“禁果”，当梦园感到身体异样时，才知自己怀孕四个月了。她与男友都很恐慌，也不敢告诉家人和同学，两人找了个私人诊所做了人流，现在子宫出血不止。

心理解析

认知：我当时也不想答应男友的要求，但又感到男友是真心爱我的，并且我也爱他，既然是真爱，我不好意思拒绝他的要求，同时认为完事后多洗洗就行了……

情绪：害怕、内疚、后悔、自责……

期待：不想让家人与同学知道……

辅导策略

理解学生：从案例中可看出梦园偷吃禁果的三个原因：第一，梦园从小缺乏父爱，较容易接受男孩的表白；第二，面对男友提出的性要求，不懂得或者不善于说“不”，不懂得保护自己；第三，因为一时性冲动，控制不住而吃了禁果。教师找梦园谈话时，应先做同感，找出她偷吃禁果的原因，再指出这种事情的危害及后续的处理方法。

谈话示范：“我感到你和男友确实是挺相爱的，并感到你们在一起时是快乐和甜蜜的，激情和性的确是成熟爱情的重要组成部分……只是你们现在还没有真正走入成人世界。”“你们在原本纯真的恋爱中，跨出了危险的第一步。一旦跨出这一步就会给自己带来无穷的烦恼。性行为带来的最为直接的结果，就是女性可能怀孕。一旦怀孕，我们还需要面对来自学校、家庭和社会的压力。”

行为指导：在和梦园建立了互相信任关系之后，可与梦园一起探讨面对此类问题的方法：首先要学会拒绝，避免发生性行为；如果发现怀孕了，要到正规医院进行手术，并根据医嘱休息和补充营养；最后要和梦园一起探讨如何面对来自各方面的压力。

情境描述

王磊是一名优秀的职校生，在学校获得了不少荣誉，实习时被分到了一个较好的企业，具体工作岗位需要有一定技术含量。但他报到后，发现单位的很多方面都与自己预想的很不一样。比如规章制度、薪酬分配、人际关系等，并且领导经常指派他做一些琐碎低级的工作……王磊感到很失落，常常唉声叹气……

心理解析

认知：我从事的工作是技术活，不应该做琐碎低级的工作……

情绪：失落、郁闷、愤愤不平、烦恼……

期待：领导可以多让我做一些与专业相关的工作……

辅导策略

理解学生：王磊在学校是一名优秀学生，觉得自己需要做一些与技术、专业相关的工作。与王磊谈话时，可先做些同感，然后讲明职场中的现实情况。

谈话示范：“你是一名品学兼优的学生，又被分到自己较理想的工作岗位上，实习之前一定对自己的工作很期待吧？”“可是入职后，并不像自己想象的那样，对领导分配给自己的工作，似乎觉得很不公平，也感到有些委屈……觉得自己学习的专业知识和技能都无法发挥出来，对工作的热情也降低了，这正说明你对工作有很高的期待。事实上，每个单位、每个工作岗位上都会有些繁杂的事情要处理。如果我们能将最基本的工作做好，对整个工作流程尽快熟悉，今后才可能被委派更加重要的工作……”

行为指导：在充分理解王磊的感受并作好共情的基础上，向王磊说明做好最基础的工作，是了解并熟悉整个工作流程的必经阶段，同时提醒王磊在实习单位遵守规章制度、听从领导安排的重要性。还可以和王磊一起讨论如何面对现在的工作状况及调节情绪的方法。

（南京市金陵中学 苏华）

资源与工具

1. 学生心理安全情况观察表

班级		学生姓名		填表日期	
学生异常行为表现（如：与大多数学生相比较显得异常、明显不符合情境、会对自己及他人造成重大伤害的行为等）					
学生特殊情绪状态（如：过度焦虑、抑郁、或易激惹等）					
学生近期遭遇重大负性生活事件（如：受伤、受欺负、受严重批评或处分、与朋友关系破裂、学业成绩大幅下滑、家庭变动等）					
学生家庭特殊情况（如：父母不良养育方式、家庭特殊结构等）					
其他（如：学生的自我报告或异常语言；父母或家人所述遗传病史、异常行为等）					

注：此表由班主任在发现学生有上述情况时填写，并及时提交学校心理健康教育中心予以评估。

填表人：_____

2. 识别学生处于心理危机状态的标准

（说明：以下提供的“诊断标准”目的是提高教师的觉察能力。如果发现学生有与“诊断标准”相似的情况，可向学校相关领导汇报或向专业人员咨询，切记不可自行诊断。）

下面为处于心理危机状态的个体经常出现的症状，如果同时出现多种与下述相符合的症状，则表明学生可能处于危机状态：

1. 直接表露自己处于痛苦、抑郁、无望或无价值感之中；
2. 易激惹，过分依赖，持续不断的悲伤或焦虑，常常流泪；
3. 注意力不集中、成绩下降、经常缺勤；
4. 孤僻、人际交往明显减少；
5. 无缘无故地生气或与人敌对；
6. 酒精、网络、烟的使用量增加；
7. 行为紊乱或古怪；
8. 睡眠、饮食或体重明显增减，过度疲劳，体重或个人卫生状况下降；
9. 日记或其他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；
10. 书面或口头表达出的内容象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……”

抑郁症诊断标准

如果一个人在两周或更长时间内，同时存在三个下述症状，尤其是第

- 1、第 2 项、第 13 项，便符合了抑郁症的标准。
1. 几乎每天心情都非常恶劣；

2. 对以前感兴趣的東西或活動失去興趣；
3. 感到麻木、空虛、無聊；
4. 軀體疼痛（胃痛、頭痛）；
5. 睡眠困難（難以入睡、早醒或睡得過多）；
6. 體重改變或飲食習慣改變；
7. 過分的挫敗感和過分自責；
8. 集中注意力、思考問題困難；
9. 和平常比，更易怒、緊張或易激惹；
10. 感到無價值、內疚或滿心羞愧；
11. 徹底的無助感、無望感；
12. 沒有精力或動力，內心有壓力感；
13. 反復出現死亡或自殺的想法，覺得活着還不如死了好。

躁狂症的診斷標準

躁狂症以情感高漲或易激惹為主，同時，至少有下列 8 項中的 3 項症狀（若僅為易激惹，至少需要 4 項症狀）：

1. 注意力不集中或隨境轉移；
2. 話語增多；
3. 思維奔逸（語速增快、言語迫促等），聯想加快或意念飄忽的體驗；
4. 自我评价過高或誇大；
5. 精力充沛，不感疲乏，活動增多，難以安靜或不斷改變計劃或活動；
6. 魯莽行為（如揮霍、不負責任或不計後果的行為）；
7. 睡眠需要減少；
8. 性欲亢進。

精神分裂症的诊断标准

1. 如果学生在一个月以内有下列两种以上的症状，便可能患有此症：

（1）幻觉（看到或听到他人对自己思想及行为的批评，或听到两人以上彼此交谈，但实际上这些声音或图象并不存在）；

（2）妄想（超越现实中个人所能达成或与现实不符的想法，如有的病人会说自己当总统、主宰世界、拯救众生等与现实不符的想法）；

（3）语无伦次；

（4）痴呆或错乱的行为；

（5）情感上则陷于停滞，行为退缩。

2. 发病后在工作能力、人际关系、自我照料等功能上明显降低。儿童及青少年则在课业及人际关系上表现失常。

以上症状至少需维持六个月以上才算构成精神分裂症。

自杀线索

1. 外表的线索：体重减轻，表情平淡，疲倦，眉头深锁，忧郁，悲伤，退缩，不想动，仪表不整，注意力不集中，有时显得激动及坐立不安，当情绪由悲哀转变成正常或高昂时必须特别小心，此为高度危险期。

2. 思想上的线索：感到无助、无望、空虚、无能及强烈的孤独感，有丧失、羞耻、失望的感觉，无价值感、自尊心低落、思考及综合能力减低、自责感深、仇恨感、愤怒，有时无法控制自己的冲动行为。

3. 语言上的线索：说话慢、不愿与人沟通、表现出想死的念头，可能直接用话语表示，也可能言语上的线索：在短信、日记、做诗等作品中表现出来；身体不适的主诉增加。

4. 行为上的线索：

（1）突然、明显的行为改变

（2）抑郁症状毫无理由地消失

- (3) 写遗嘱，交代后事
- (4) 写告别信给至亲好友
- (5) 清理自己所有的东西
- (6) 将自己心爱之物分赠他人
- (7) 阅读有关死亡的资料
- (8) 对所有周遭事物失去兴趣
- (9) 社会隔离，少与家人、邻居、亲戚朋友往来
- (10) 突然增加酒精的滥用或药物滥用

5. 环境上的线索：

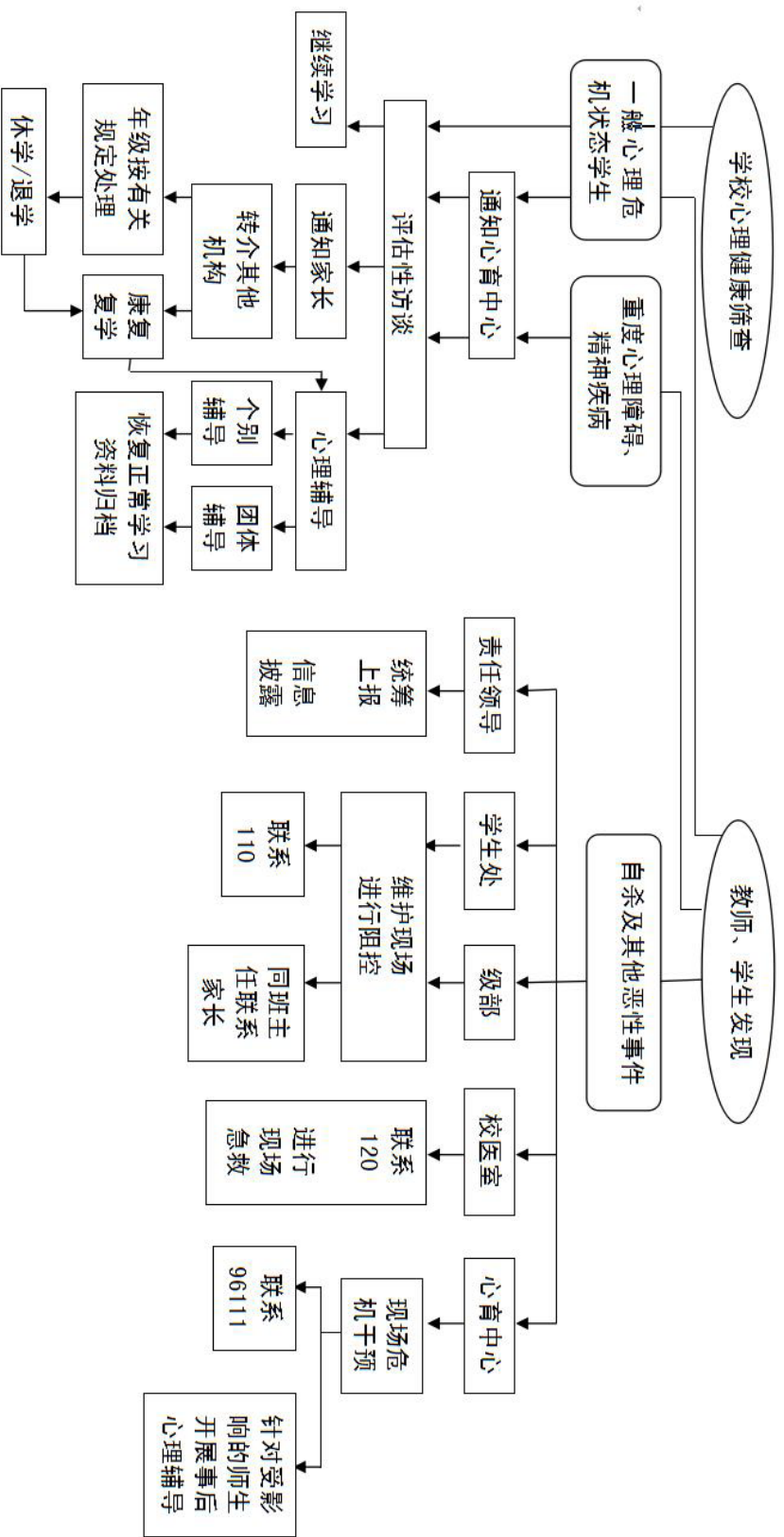
- (1) 重要人际关系的结束
- (2) 家庭发生大变动，如亲人死亡、财务困难
- (3) 显示出对环境的不良适应，并因而失去信心

6. 并发症线索：

- (1) 从社交团体中退缩下来
- (2) 显现出抑郁的征兆
- (3) 显现出不满的情绪
- (4) 睡眠、饮食规则变得紊乱，失眠、显得疲惫、身体常有不适、

生病

3. 校园心理危机处理流程图



4. 怎么找到“陶老师”

(1) 可打电话至“陶老师”热线 :025-96111

(2) 可用 QQ 发消息给“陶老师” QQ:130296111

(3) 如果需要到“陶老师”工作站进行当面咨询,可拨打面询预约电话 025-86569204。

(4) 打开手机微信“扫一扫”,扫描“陶老师”热线公众号二维码;



陶老师热线公众号二维码

进入手机微信,直接搜索“‘陶老师’热线”微信公众号,添加“关注”即可。

(5) 请注意各种服务的时间:

“陶老师”热线:谈心电话:24小时

QQ 咨询:每天下午 16:00-20:00

“陶老师”心理咨询中心面询时间:每周六、周日(上午 8:00-12:00; 下午 14:00-18:00)

面询预约:周一至周五 8:00-17:00

危机干预:每天 24 小时在线,如遇紧急情况,请随时拨打 96111

“陶老师”工作站区级分站服务信息表

• 玄武分站

• 热线电话：84803300，周一至周五的 16：00——20:00（节假日除外）
面询预约电话：15105172396，周一至周日全天
面询辅导时间：周六、周日上午 9:00——12:00，下午 14:00——18:00
地址：玄武区教师发展中心（原玄武区教师进修学校，太平门 79 号）

• 秦淮区分站

热线及面询电话：86896111，周一至周五的 16：00——20:00（节假日除外）
地址：南京市第三高级中学文昌校区内（文昌巷 63 号）

• 建邺区分站

热线电话：85896111，热线服务手机号：18913896111
周一至周五的 16：00—20：00（节假日除外）
面询预约电话：85896111，周一至周五的 16：00—20：00
面询辅导时间：周六周日上午 9：00—11：00，下午 14：00—17：00
线上服务：QQ 号码：2892446237 邮箱：2892446237@qq.com
地址：建邺区教师发展中心（建邺区长虹路 37 号）

• 鼓楼区分站

热线及面询电话：83112111，周一至周五的 16：00——20:00（节假日除外）
地址：南京市宁海中学校区内（宁海路 39 号）

• 栖霞区分站

热线电话：69979526，周一至周五 16:00 — 20:00（节假日除外）
面询预约电话：18761880600，周一至周五 8:30 — 20:00（节假日除外）
面询辅导时间：周六、周日上午 8:00—12:00 下午 14:00—18:00
地址：栖霞区教师发展中心 3 号楼 4 楼（曹后村 28—1 号）
QQ：2711151553，邮箱：qxtls2019@163.com

• 雨花台区分站

热线电话：52896111，周一至周五的 16：00——20:00（节假日除外）
地址：南京市雨花区青少年宫（雨花台区宁丹路 36 号）

• 江宁区分站

热线电话：52296111，周一至周五的 16：45——20:00（节假日除外）
面询预约电话：18013812311，周一至周五 13:00——16:00
面询辅导时间：周六、周日上午 8:00——11:30，下午 14:00——18:00
地址：南京市竹山小学内（江宁区东山街道竹山路 174 号）

- 浦口区分站

热线电话：58296111 周一至周五 16:00—20:00（节假日除外）

面询预约电话：58280279 周一至周五 14:00—17:00

面询辅导时间：周六、周日 上午 8:30—11:30；下午 14:00—17:00

地址：浦口区教师发展中心 修业楼 “陶老师”工作站浦口分站

- 六合区分站

热线电话：57696111，周一至周五的 16：00——20：00（节假日除外）

面询预约电话：66626756，周一至周五 8：00——17：00（节假日除外），或打热线电话预约。

面询辅导时间：周六、周日上午 8：30—11：30，下午 14—18：00

地址：六合区教师发展中心（龙脊路 26-1）

- 江北新区分站

热线电话：58396111，周一至周五的 16：00——20:00（节假日除外）

面询预约电话：18913031018，周一至周五下午 13：00——16：00

面询辅导时间：周六、周日上午 8：00——12:00，下午 14:00——18:00

地址：化工园区教师发展中心（原化工园区教师进修学校，旭东路 629 号）

- 溧水区分站

热线电话：57296111，周一至周五的 16：00——20:00（节假日除外）

面询辅导时间：周六、周日上午 8：00——12:00 下午 14:00——18:00

地址：溧水区教师进修学校（毓秀路 54 号）

- 高淳区分站

热线电话：57396111，周一至周五的 16：00——20:00（节假日除外）

面询预约电话：18912917005，周一至周五 13:00——16:00

面询辅导时间：周六、周日上午 8:00——12:00，下午 14:00——18:00

地址：高淳区青少年校外活动中心（淳溪镇镇兴路 175 号）

（编写 / 南京师范大学附属中学 冷含君）

后 记

为应对疫情影响，在中共南京市委宣传部、南京市教育局、中共南京市委教育工委的有力领导下，南京市中小学心理健康教育指导中心、南京市教育科学研究所迅速组织了专家力量编写了这套《南京市“心理抗疫”教育指导手册》，手册中汇聚了我们南京市一线心理教师的智慧和汗水，代表着我们志愿者的奉献、热情和对青少年儿童深深的爱与理解，将这个手册在这个特别的假期编写出来，希望能够给奋战在抗疫过程中的所有人：孩子、家长、教师提供我们力所能及的帮助。在国家的强大保障下，我们坚信，疫情一定会被阻断，我们总将迎来伟大的胜利！这套指导手册，不仅能用在疫情的特殊情境下，也对理解青少年儿童和日常心理教育的开展具有很强的指导意义，特别是“教师篇”，可作为我们开展教师培训工作的实用材料，常读常新。此次疫情，给我们提供了反思的空间，让我们更加体会到生命的珍贵和自然的规律，让我们多了敬畏之心、关怀之心和希望之心！仓促之下，多有疏漏，请大家批评指正。

本书编写组

2020年2月于南京