

# The Head Teacher Should Do “Four Meetings” in the Students’ Mental Health Education

Qinggang Meng Anjun Su

Laoling Vocational Secondary Professional School, Laoling, Shandong, 253600, China

## Abstract

The head teacher has an irreplaceable role and advantage in the students’ mental health education. As a head teacher, we should realize our own role in students’ mental health education, learn psychological knowledge, understand the diagnosis and classification of psychological problems, and master the necessary techniques of psychological counseling and counseling, which plays a vital role in cultivating students’ good psychological quality. From a professional perspective, this paper gives the diagnosis and classification criteria for four kinds of psychological problems, including general psychological problems, serious psychological problems, neurological psychological problems, and neurosis. Combined with the psychological counseling technology, from the four levels of counseling, listening, consultation, referral refined “four”, namely “can say”, “will listen”, “will accompany”, “will put”, providing theoretical and technical support for the head teacher to do a good job in students’ psychological health education and psychological counseling and counseling work.

## Keywords

mental health maintenance; diagnosis; classification; “four meetings”

# 班主任在学生心理健康教育中要做到“四会”

孟庆刚 苏安君

乐陵市职业中等专业学校, 中国·山东 乐陵 253600

## 摘要

班主任在学生心理健康教育中有着不可替代的作用和优势。作为班主任要认识到自身在学生心理健康教育中的作用, 学习心理知识, 懂得心理问题诊断与分类, 掌握必要的心理咨询与辅导的技术, 这对培养学生良好的心理素质起着至关重要的作用。论文从专业的角度, 针对一般心理问题, 严重心理问题, 神经症性心理问题, 和神经症等四类不同程度的心理问题给出诊断和分类标准。结合心理咨询技术, 从疏导, 倾听, 咨询, 转介四个层面提炼出“四会”, 即“会说”“会听”“会陪”“会放”, 为班主任做好学生的心理健康教育和心理辅导与咨询工作提供了理论支持和技术支持。

## 关键词

心理健康维护; 诊断; 分类; 班主任的“四会”

## 1 引言

《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示, 2020年青少年的抑郁检出率为24.6%, 其中轻度抑郁的检出率为17.2%, 重度抑郁为7.4%。可见学生群体心理疾病高发频发, 教师家长又缺乏相关的知识和技能, 致使个别学生的心理问题被误认为是品德问题, 或者是性格问题, 或是青春期叛逆等, 错过了治疗和解决问题的最佳时机, 甚至有些地方出现了个别极端事件, 造成了不可挽回的损失。因此, 在教师群体内普及心理健康知识, 提高心理技能, 进一步提高教育和陪伴的质量和效果刻不容缓。特别是班主任, 要会甄别会判断学生的心理问题及严重程度, 会疏导会陪伴

学生, 必要时候会转介, 能从心理健康的角度去关注关爱帮助学生, 做到“四会”, 这是当代教师, 特别是班主任必须具备的基本业务素质。

在现代社会中, 健康指身体、心理及社会适应的良好状态。身心健康包括身体健康和心理健康。其中, 身体健康是基础, 心理健康是核心。世界卫生组织在2001年指出, 心理健康是一种健康或者幸福的状态, 在这种状态下, 个体得以实现自我, 能够应对正常的生活压力, 工作富有成效, 有能力对社会做出贡献。而心理健康教育是一种面向全体学生的预防式教育, 就内容来说, 心理健康教育包括心理素质培养和心理健康维护, 心理素质培养主要帮助学生成功、成才; 心理健康维护则主要帮助学生正常地成长发展, 适应社会, 成为健康的人。心理健康维护是心理健康教育的重要内容, 它能使学生形成并维持正常的心理状态, 从而适应生活、适应社会, 正常地成长和发展。它具体包括三项内容: 第一,

【作者简介】孟庆刚(1970—), 男, 中国山东乐陵人, 本科, 高级讲师, 从事学生积极心理品质的培养研究。

帮助学生形成自我调控能力,维持正常的心理状态;第二,帮助心理状态不良者及时摆脱不良状态,恢复良好状态;第三,帮助心理不健康者康复,恢复健康状态。

作为班主任,与学生接触最多,对学生最了解,学生往往最信赖,在帮助学生方面有着其他老师无法比拟的优势。因此,学习必要的心理学知识,掌握一定的心理辅导技能,懂得学生心理问题的诊断与分类,认识到班主任在心理健康教育中的重要作用,面对有心理问题的学生,做到“四会”,对培养学生良好的心理素质,帮助学生做好心理健康维护,尤为重要。

## 2 学生心理问题的诊断与分类

中国心理学家郭念峰认为,区分心理的正常与异常应该从心理学角度切入,以心理学对人类心理活动的一般性定义为依据,即心理是脑对客观事物的主观反应。他提出的区分正常与异常的三原则是,第一,主观世界与客观世界相统一原则;第二,心理活动的内在协调性原则,也就是知情意的统一;第三,人格的相对稳定性原则。

根据三原则,首先,要确定学生是正常还是异常,异常的要及时转介,正常的再进行诊断分类。其次,正常的再根据“因、时、度”三个维度,确定其属于哪一类心理问题。

学生常见的心理问题有以下几种:

①一般心理问题。是指近期发生的,内容尚未泛化,反应强度不太强烈的情绪问题,无泛化,常能找到相应的原因,思维合乎逻辑,人格也无明显异常。

②严重心理问题。求助者经历过较强烈的现实刺激,反应强度强烈,出现一定程度的泛化,社会功能受到一定程度的损害,心理痛苦,无法自行排解。

③神经症性心理问题。有诱因,有泛化,社会功能受损,痛苦无法自行摆脱,病程大于3个月,有自知力,主动求医。

④神经症。神经症是一组有一定人格基础,起病常受心理社会(环境)因素影响的心理障碍。主要表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病、躯体化症状,或者神经衰弱症状。症状没有可证实的器质性病变基础,并与病人的现实处境不相称,但病人对存在症状感到痛苦和无能为力。自知力完整或者基本完整,病程多迁延。

## 3 班主任在学生心理健康教育中的作用

学校各学段都开设有心理健康课程,在学生成长的过程中,起到了相应的作用,但由于个体差异,每个学段都会有相应比例的学生存在这样或者那样的心理问题。作为班主任,知道学生什么样的表现是心理问题,什么样的表现是行为问题,什么样的表现是品德问题,不给学生乱贴标签,遇到有心理问题的学生,不慌乱不推诿,不把有问题的学生推给家长,或者推向社会,而是用相关的心理学知识作为支撑,运用心理辅导与咨询的技术与技能,帮助学生走出心理困扰,有着不可替代的作用。

平时工作中,做为班主任要关注到每一个学生,是一件很不容易的事。特别是有些心理问题具有一定的隐性,如果当事学生不主动找老师,教师可能很难发现,更无从说帮助。如何甄别有心理问题的学生,了解学生心理问题的严重程度,并给予适当辅导与帮助,的确需要班主任做很多的工作。

首先,要重视每学期的心理健康筛查,对通过筛查出的“易感人群”,配合学校专职心理健康教师,做进一步的诊断分类。

其次,对学校专职心理健康教师做出的诊断,根据其严重程度,确定是否告知家长。需要家长配合的,甚至需要先就医再辅助心理咨询治疗的,一定要告知家长,并督促其及时就医。

最后,神经症性心理问题的学生,躯体化症状比较明显,需要就医服药,症状有所缓解后,能正常上学的,再配合学校心理健康专职教师,做好后续的帮扶工作。帮助学生尽快走出心理困扰,回到正常学习生活轨道上来。

## 4 针对不同的心理问题,班主任要做到“四会”

### 4.1 对一般心理问题的学生,班主任要“会说”

一般心理问题,往往有现实的事件做为起因,程度比较轻,时间较短,也可以说是情绪问题。这种情况下,班主任要做到“会说”。

所谓“说”就是教育和开导。同时班主任在“说”的时候,注意以下几点。第一,态度上要保持中立,不对学生的问题做评判。第二,可以运用认知的ABC理论,即A是事件,B是认知,C是情绪。积极的合理的认知,会产生积极的情绪;消极的不合理的认知,会产生消极的情绪。通过“说”,让学生学会换个角度看问题,从而改善心理状况。第三,要教育引导学生改变行为,通过老师的指导,帮助学生建立新的行为模式,通过改变行为,进而达到改变情绪的目的。

### 4.2 对严重心理问题的学生,班主任要“会听”

有严重心理问题的学生,遭遇的刺激比较强烈,社会功能受到一定程度的损伤,学生无法自行摆脱痛苦。

所谓“会听”,就是班主任要引导学生,把问题说出来,班主任要通过听做到以下几点:第一,通过听,收集好学生的一般资料,包括学生的姓名、性别、年龄、既往病史、家族遗传、家庭结构、家庭变故、成长经历等,对学生的问题及严重程度做一个基本的诊断,做到心中有数,同时记录在案,为进一步的帮扶积累第一手资料。第二,通过听,了解学生认知模式及问题处理模式,同时提醒学生,不同认知模式和问题处理模式,会产生不同的效果,为进一步帮助学生改变认知和行为做准备。第三,通过听,达到让学生倾诉和宣泄的目的,倾诉和宣泄都有助于缓解学生的不良情绪,对改善学生的心理状况有着积极的作用。第四,每次和学生交流,都是以听为主,引导学生去说,学生在说的过程中,他

会对事件进行重构和解读,你会发现,每次学生说的同一个事件,会有不同的表述,教师在听的过程中抓住关键信息和积极因素,为进一步解决学生的问题,创造契机。当然,学生会在不断说的过程中,自己也逐步找到解决问题的办法,学生的心理状况会得到很大的改善。

#### 4.3 对神经症性心理问题的学生,班主任要“会陪”

神经症性心理问题,一般病程超过三个月,痛苦无法自行摆脱。而且这类学生一般都去医院做过相关的检查,医生以相应检测为依据做出过诊断,并给予相应的药物辅助治疗。这类问题的出现,一般是由家庭不当的教养方式引起,与学生的个性特征有很大的关系,或者说遗传起了很重要的作用。同时,学生个体经历的疾病,学生学业受挫,家庭的变故(家庭离异、亲人亡故、亲人重大疾病等),以及学生在学校人际交往差等,都会引起学生较为严重的心理问题。

所谓“会陪”就是陪伴。在这个过程中,班主任的陪伴,做为有效的社会支持系统,能起到很好的支持作用。班主任的陪伴要注意以下几点:第一,及时和家长沟通,帮助家长改变与孩子的关系模式,提醒家长,一定要做到有效的支持,帮助孩子一起渡过难关,不要认为孩子这是矫情或者是叛逆,提醒家长从心理健康的角度去看待和理解孩子的行为。帮助学生构建好家庭的支持系统。第二,在班内召开心理健康主题班会,使学生明白,心理问题就像感冒发烧一样常见,感冒了吃药,发烧了找医生,出现了心理问题,及时找心理老师,或者去医院就医,都是很正常的事情,以减轻有心理问题学生的内心焦虑。第三,在班内营造良好的氛围,使同学之间互相理解互帮互助,发挥好班集体的育人功能,发挥好班干部和心理健康委员的作用,让班内的学生做到不歧视不排挤,帮助有问题的学生建立起良好的社会支持系统,帮助学生一起渡过难关。第四,使学生认识到这种状态一定能过去,让学生明白,自身改变的愿望,自身动力会对改变起到至关重要的作用。帮助学生制定新的行动计划,陪伴学生一起落实,对学生的每个阶段进行合理的评估与指导。第五,班主任老师要知道,这种陪伴就是在帮助学生建一个全新的家庭和社会支持系统,借助这些支持系统的资源,进一步激发学生的内在动力,进而达到改善学生心理状况的目的。这种陪伴是一种长期的陪伴,需要与学生进行长期的交流,直

到学生恢复到正常的状态为止。

#### 4.4 对神经症及异常类学生要“会放”

这类学生,常伴有严重的躯体化症状,社会功能严重受损,学生一般不愿意也不能在学校学习。

这种情况班主任要“会放”,所谓的“放”就是放开或者说放权。把专业的事交给专业的人去处理。班主任要做到以下几点:第一,“放”不是放任,也不是真正地放手不管,而是要放开。班主任不是心理咨询师,也不是心理医生,不具备专业的知识与技能,不能仅凭一腔助人的热情,好心办坏事。第二,班主任要相信,每一个孩子都有成长的天性和力量,老师所有的帮助都是为了学生能完成“自助”,实现自我成长和疗愈。第三,一定要做到家校共育,对孩子的孩子家庭治疗是起点,家庭支持系统是最重要的支持系统,放开手交给学生家长,更有利于孩子的成长与恢复。第四,长期面对有心理问题的学生,或者长期帮助有心理问题的学生,班主任也会聚集负性情绪和负能量,对自身的成长和发展不利。所以,要定期接受学校心理咨询师的督导,注意学习和提高,及时把负性情绪排解掉,学会放空自己,不让学生问题困扰到自己,只有自己身心愉悦,才能真正帮助学生走出困扰。

总之,学生的心理问题,不是洪水猛兽,有心理问题的学生也不是矫情另类。有心理问题的学生,就像心理感冒一样,程度有轻有重,程度较轻的,过一段时间会自愈;程度严重的,需要外界的帮助。当然最主要的还是学生的自制力,学生走出困扰的意愿和信心,教师、班主任和心理咨询师的任务是“助人自助”。

教育引导学生在平时的学习和生活中保持良好的觉察,学会自助,在自行摆脱不了时,学会求助,是当代中学生应有的心理技能。学校开设心理健康课,同时,每学期为学生做一次心理筛查,及时发现和干预。教师,特别是班主任,掌握必要心理学知识,学习一些必备的心理技能,在班级工作中,针对不同学生,做到“四会”,才可能真正帮到学生,促进学生身心全面健康发展。

#### 参考文献

- [1] 易法建,冯正直.心理医生[M].第8版.重庆:重庆出版社,2010.
- [2] 俞国良.心理健康[M].第5版.北京:高等教育出版社,2020.
- [3] 中小学班主任微信公众号[Z].2023年9月.