

# 走读是我的自我救赎

## ——自伤学生的危机干预案例

◎ 彭慧玲 (广东省佛山市实验中学, 佛山 528000)

**摘要:** 一名高二女生因为“脚臭”与舍友发生矛盾, 班主任“调换宿舍”的做法进而激化了学生的人际矛盾。在遭遇班级同学的排挤四个月, 该女生终于扛不住了, 在失眠、恐惧不安的折磨下开始自我伤害, 并且具有强烈的自杀意念。心理教师在接纳学生的前提下调查了解事件真相, 抓住问题的关键, 帮助学生顺利度过此次危机, 恢复心理健康。

**关键词:** 危机干预; 自伤; 人际交往; 同伴关系

**中图分类号:** G44      **文献标识码:** B      **文章编号:** 1671-2684 (2022) 04-0072-04

### 一、案例概况

小艾(化名), 高二女生, 高高瘦瘦, 皮肤黝黑。在家里排行老大, 下面有一个弟弟, 父亲非常强势, 控制欲强, 母亲比较通情达理。父母关系一直不好, 在孩子小的时候经常吵架, 孩子长大之后很少吵架了, 但是关系并未好转, 因为三观不合夫妻早已分床睡, 很少交流。

小艾在上学期曾与宿舍同学发生激烈矛盾, 当时在一位好朋友的陪伴下哭着跑来辅导室跟辅导老师说: “我不想活了, 想要跳楼。”原来, 宿舍有一位女生小青(化名)

说她脚臭, 并且把她脚臭的事情传到了班级, 现在全班同学都知道她脚臭了, 这让小艾觉得非常羞愧和难过。

我耐心听完事情的经过, 并安抚小艾的情绪。十分钟后, 小艾的情绪已经平静下来, 这时候上课铃声响了, 小艾表示自己没有那么难过了, 要回去上课。我交代陪同的学生多关心小艾, 并让小艾顺其自然, 这件事很快就会过去的, 如果那位同学持续散播你的缺点再告知老师进行干预。

待小艾走后, 我联系班主任交

待了情况，并让班主任帮忙联系那位小青同学下午第一节课来找我。结果来找我的女生并不是小青，而是小艾本人，小艾不希望老师去找小青，认为会把整件事情闹大，她就更加没法做人了。

鉴于这种情况，我把情况反馈给班主任后，请班主任积极介入。后来小艾也没有再找我，上课期间也没有发现她有任何异常，我以为这件事情已经顺利解决了。

没想到四个月后的有一天，小艾又哭着进来辅导室说自己受不了，她说自己跟宿舍同学的关系不好，遭遇排挤；班主任在班会课上调整宿舍一事再次引起隔壁宿舍同学对她的不满，目前全班同学都排挤她，没有一个人愿意跟她做朋友。

她说近半年以来自己一直失眠，容易惊醒，睡不着，莫名其妙就会哭泣。春节假期期间，有一天晚上写作业到凌晨1点左右，突然看到一句话“人活着的意义就是没有意义”，就突然发蒙并完全没有理智地冲上楼顶想跳下去，爸爸发现并阻止了她，还打了她一巴掌。之后，父女俩约定以后都不再做这样的事情，父亲答应帮她隐瞒，不告诉母亲。小艾觉得妈妈很不理解自己，总认为熬一熬就好了，不要那么娇气和矫情，但是她就是过不去。

## 二、案例分析

根据小艾的描述，小艾与宿舍同学的关系非常糟糕，一直遭遇舍友们的冷暴力。班主任当时的干预显然没有帮助到她，反而激化了小艾与隔壁宿舍同学之间的矛盾，导致全班同学都开始排挤她。人际交往方面长期的压力导致小艾失眠、焦虑和恐惧，时间久了引发了抑郁，她出现自杀念头和想法，并有划手、割腕等自伤行为。

同伴关系是青少年成长过程中的一种重要关系，青少年遭遇同伴拒绝容易产生孤独感，缺乏归属感，影响其身心健康发展。小艾的家庭亲子关系一般，父母关系糟糕，长期处于关系紧张的家庭氛围之中，导致小艾缺乏安全感，敏感多疑，因此在与同伴相处过程中相较其他同学更容易产生冲突和矛盾，并缺乏应对技巧。

小艾虽然有自杀念头和想法，情绪波动大并伴有严重失眠和抑郁倾向，但是她的情绪更多属于应

激反应。因此，这个案例的关键是了解事情的前因后果，帮助学生解决人际冲突，进而缓解焦虑情绪。

## 三、危机处理过程

### （一）心理教师评估学生状态

#### 1. 了解学生的极端行为和想法

小艾表示自己第一次出现自杀念头是在2020年11月18日，班主任调整宿舍那一晚，自己躺在床上怎么也睡不着。当时，宿舍的人在哭，自己也在哭，有种强烈的感觉是“自己无法做人了”，然后一整晚都非常害怕和恐惧。

现在，刚开学回到宿舍，这种强烈的不想活的念头又重新出现了，真的不想继续待在这个环境之中。自己现在非常恐惧和害怕，失眠很厉害，感觉没有一个人理解自己。这几个月都有想死的想法和冲动，每天情绪都会崩溃，害怕见到人，想找个地方躲起来。跟妈妈提过要走读，但是班主任不一定会同意，妈妈也不是很赞同自己走读。期间好几次把刀放在自己手上割下去，手腕上还有浅浅的伤痕。

小艾平静下来之后表示自己一开始说的曾经尝试自杀被父亲拦住的这件事情是骗老师的，目的是想让老师答应让她走读。

#### 2. 签订《不自我伤害协议》

辅导教师首先感谢她的真诚并答应一定会帮助她走出困境，同时也鼓励她勇敢面对自己的内心，不能再退缩和隐瞒。之后，小艾签订《不自我伤害协议》。然后老师告诉小艾，任何时候有自伤的冲动和念头并且无法控制，可以第一时间联系辅导教师、家长等人，也可以通过拨打24小时危机热线解除自伤风险。

### （二）启动学校危机干预机制

根据小艾表达的自杀念头以及自伤自杀行为，心理教师首先把学生情况报告学校心理危机干预领导小组，学校德育处立即启动学校危机干预机制，安排心理委员、宿舍联络员24小时陪护学生，了解学生在校期间的动态，保安、宿管、科任教师和班主任等相关人员留意学生的一举一动，有情况立即上报。心理教师继续找小艾、其他教师了解事情起因，班主任联系家长告知学生目前的状态，待心理教师摸清学生情况后紧急召开家校会议，商讨策略。

### （三）跟相关学生了解事情始末

学生们反馈小艾是一个很爱推卸责任的人，目前班级同学跟她关系不好，但是也没有欺负她的行为。小黄说：“有一次宿舍同学的台灯在充电，但是插头被人拔了，询问是谁拔的，没有人承认，后来小艾迫于压力才承认是自己拔的，那位同学也原谅她了。”

辅导教师进一步询问上学期11月初关于“脚臭”是怎么一回事，小黄回复：“当时整个宿舍的同学都闻到了脚臭的味道，大家都不知道是谁的，结果小艾就说肯定是某某同学的柜子散发出来的味道，结果是她自己的臭鞋子产生的味道。因为这件事她跟宿舍同学的关系闹僵了，大家都不再喜欢和信任她了。”

当时小艾来找过心理教师，说自己因为脚臭被同学取笑，觉得没有脸见人。当时心理教师没有完全处理好这件事情，而是由班主任代为处理。没想到班主任的处理加剧了小艾与班级同学的矛盾。于是辅导教师接着问小黄，班主任当时是如何处理的，为何会加重矛盾呢？

小黄回复，当时由于小艾在A宿舍跟舍友矛盾大，适应不良，经常哭泣，班主任便提出调换宿舍，让小艾去B宿舍住，让B宿舍里面出来一位同学到A宿舍住。B宿舍的同学一听都非常气愤，都不愿意与小艾交换宿舍，但是无奈班主任要求必须换，于是B宿舍人心惶惶，大家既伤心难过又气愤，就把怒火发泄在了小艾身上。B宿舍几位同学跑到A宿舍把小艾叫出来，对她说：“首先，我们B宿舍全体舍员永远都不欢迎你，如果你真的搬过来，我们也会把你的东西扔出去的，你自己看着办吧。”

从此以后，小艾在这个班级里就成了女生们攻击的对象，大家都不再愿意与她做朋友了。小艾的舍友表示当时看到她这么可怜，便主动要求班主任不要再调她去别的宿舍了，也答应班主任愿意重新接纳她。

了解情况之后，辅导教师终于明白了小艾说的那句话：“别的宿舍的人在哭，我也在哭，我感觉自己无法做人了。”可见，小艾当时承受了很大的压力。

### （四）向班主任了解调换宿舍的初衷

班主任表示小艾本身存在的问题，喜欢散布她人缺点，多疑，认为别人对她不满，实际上同学们没有谁对她不满意。宿舍里面有脚臭的味道，在原因尚未查明的情况下她就指责他人，招致宿舍同学的不满，在确定是她的鞋子发出味道之后还百般抵赖。为此，班主任还主动邀请小艾的父母到学校处理矛盾，她父母认为需要调换宿舍来缓解小艾与舍友之间的矛盾，并要求宿舍同学向小艾道歉。班主任于是在班会课上要求B宿舍主动出来一名同学与小艾调换宿舍，B宿舍同学都不愿意，但是当时班主任认为必须实施，同学有困难，其他同学必须相互帮助。第二天，小艾同宿舍的同学主动跟班主任申请把小艾留下，她们愿意好好跟她相处，此事就此了结。

### （五）家校合力帮助学生解除危机

#### 1. 家校会谈，商议学生问题处理

班主任联系家长，迅速召开家校会议，心理教师告知家长学生目前的心理状态，以及学生要求走读的想法。小艾妈妈一开始是反对的，因为小艾住在城区，离学校比较远，家长有工作无法每天接送孩子，担心影响孩子学习。经过心理教师的反复分析，小艾目前的状态确实不好，如果更早帮助她，她可以在高三阶段重新回来住宿。小艾妈妈勉强答应了孩子走读的要求。当小艾得知这个消息后，整个人都轻松了很多。

#### 2. 班级学生形成“帮扶小组”，关照小艾

小艾最怕班级同学的排挤，认为大家没有原谅她。辅导教师与班级同学交流过程中发现，之前的事情已经过去四个月了，大家现在都并不那么在意了。于是辅导教师联系心理委员、宿舍联络员形成帮扶小组，同时建议同学们主动靠近小艾，默默关注小艾，尤其是如果有个别同学针对小艾的时候，一定要及时告知辅导教师。

#### 3. 班主任、学科教师给小艾更多关注

班主任了解小艾的情况后，也意识到当初调整宿舍的做法不合适。心理教师建议班主任改变对小艾的看法，接纳小艾，因为每位学生身上都有缺点；现在小艾遇到了困难，只有用爱去关怀她，才

能帮助她度过危机。

同时，建议其他科任教师在小艾走读期间能够更多帮助小艾，确保她能够跟上其他同学的学习进度。班主任也做好班级的舆论管理工作，杜绝其他同学对小艾的走读进行讨论和过度关注。

#### 4. 心理教师等积极跟进，保证学生安全

小艾走读之后，辅导教师间隔两天就会与小艾进行简短的交流，了解小艾的心理动态；主动与小艾的母亲进行交流，小艾的母亲表示自己因为夫妻关系处理不好，也自学过心理学，这次要好好应用起来帮助小艾恢复健康；要求心理委员密切关注小艾的情况，发现异常即刻上报；与门卫大叔和早读教师事先打好招呼，让他们包容小艾，小艾如果因为搭公交迟到，暂时不计过错。

### 四、干预效果及反思

#### (一) 干预效果

从学生求助到联系家长，再到家校会谈，仅仅用了一天的时间，学生知道父母和班主任都了解自己的情况后终于松了一口气。学生申请走读是为了救赎自己，并非真的想自杀。

之后的日子里，辅导教师下班回家路上经常能够看到小艾骑共享电动车去公交车站，有时候会叫住小艾问她最近的状况，小艾都会回复老师说感觉很好，终于能够睡着觉了，就是有点担心成绩，有点赶不上同学们的进度。

隔周，小艾到辅导室与老师汇报近况时提到，走读之后最大的进步就是能够睡着觉，整个人好了很多；班级同学好像也对自己“温柔”了起来。

有一次，教室拉了窗帘，自己感觉有点闷，就一直看着窗外，这个时候一个女生主动问她是不是要拉开窗帘，她可以帮小艾拉开，让她不用害怕和担心。

还有，自己走读以后，有几个同学发微信问她发生了什么，主动关心她。

当我问这些人的名字时才发现，她提到的学生都不是我事先安排好的学生。其实她们并不像小艾一开始想象得那么可怕，只是在当初那种情境下，大家跟风做出了一些伤害她的举动。班主任那边也松了一口气，表示小艾走读之后情绪稳定，段考排

名有进步。

两个月后，小艾主动回来咨询辅导教师“小高考”的信息，让辅导教师帮助她分析她更适合考取本科还是选择小高考考取大专，我看到小艾完全从当初的人际压力下走了出来，并对自己未来有了思考，甚感欣慰。

#### (二) 案例反思

##### 1. 班主任要考虑学生的心理诉求

在这个案例中，班主任调换宿舍的做法是激化小艾与班级同学矛盾的导火索，调换宿舍本意是帮助小艾换一个环境，引导班级同学要互相帮助，但是却忽略了学生的内心需求。

对于B宿舍的学生来说，谁也不愿意突然更换环境，这是非常难以接受的，而班主任忽略了学生的内心诉求。没有从班主任那里得到理解，B宿舍的学生转而攻击小艾，让小艾陷于人际纷争的漩涡中心。

如果班主任在做出这个决定后能够看到学生的抗拒，倾听学生的内心诉求，改变工作思路，小艾大概不会出现后面的危机。

这个案例也提醒广大班主任，需要注意青春期间同伴关系对于青少年心理健康的重要性，在做班级工作时能够考虑学生的内心需求。

##### 2. 教师和家长要接纳孩子的不完美

在本案例中，班主任一直对小艾怀有偏见，认为她本身存在的问题才导致被舍友排斥。小艾的母亲也认为小艾有点自私，心胸不够宽广。在学生的人际关系问题暴露出来之后，父母和老师往往认为学生本身有问题，要求学生改变自己，而不是去调查和了解事情的经过，帮助学生处理人际冲突。

学生遭遇同学排挤后，还要遭遇来自老师和家长的指责，可想而知她内心该有多难过和痛苦。

当一个学生人际交往出现问题，毋庸置疑她自身可能存在一些问题，但是这不影响我们去帮助她，理解和支持她。接纳学生的不完美，帮助学生顺利度过人际交往的困境，就能防止心理危机的发生。