

追求阳光的人生

——对一个孤独、桀骜女孩的教育辅导

◎ 赵旭（北京师范大学天津生态城附属学校，天津 300451）

摘要：当一个孤独桀骜的女孩出现在你的身旁，当她情绪失控、突然失踪的时候，身为班主任的你会如何应对呢？班主任的工作已然不是单纯的班级管理了，疏导学生的心理问题迫在眉睫。对待学生的问题，追根溯源找到症结所在是关键，与学生建立信任是基础，科学的方法是打开学生心结的“金钥匙”。帮助学生走出阴霾，积极投入生活，追求阳光的人生是当代教育之重任。

关键词：班级管理；悲伤干预；感恩教育

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684（2022）04-0076-03

一、案例呈现

盼望已久的运动会终于如期而至，学生们穿着自己甄选、购置的班服，举着自己设计制作的班旗，戴着自己构思创作的班徽，雄赳赳、气昂昂地在全校面前展示着班级风采。更让人惊喜的是，最终我们赢得了年级第一名。

“这不是我的运动服！”还沉浸在喜悦与幸福中的师生们被这突如其来的怒吼惊呆了。女生赵丽（化名）先是对同学大嚷大叫，继而又责怪班主任没有看管好她的运动服，以致被别人“调包”了。我赶紧召集全班学生一一查问，可是谁都没有拿错，而她手里的那件运动服号码与她原来的也吻合，只是在她看来，衣服比之前软了一些。

根据生活常识，衣服刚洗完要硬一些，穿着穿着就会柔软起来。她坚持说这件运动服不是她的，在老师和同学一再开导解释下，她最后无奈地穿走了。她为什么对这件校服如此敏感呢？自此之后，我每天都很关注她，正想着如何解开这个谜的时候，她失踪了……

那是一个周五的下午，学生们集中在操场上学习校操，第七课时还一直在队伍里的她课间休息后却杳无踪影，我迅速跑回教室——没有！转而又找遍学校的各个角落——都没有！一节课过去了，正一筹莫展之时，她出现了。

我急忙询问：“赵丽，你到哪去了？怎么没跟我说一下呢？”

她先是一愣，然后情绪异常激动：“不

用你管，我死不了！我可以给你写保证！”

年级组长恰好在场，忙劝她：“你先别激动，老师是关心你，对你负责……”

这时晚自习铃响了，她扔下一句“我得去上课了”便跑出了办公室，年级组长连喊了数声也没能叫住她，我跑去教室看她确实是在上课，心想让她先冷静一下吧。

二、原因分析

我找到她的原班主任、科任老师和班委们了解了一下情况。原来曾经的她就总是孤身一人，时而与同学发生争吵，时而与老师发生矛盾，在大家眼中是一个格格不入、特立独行的人，没有人能走近她，甚至有学生说：“你越关心她，她越伤害你。”难道我要知难而退吗？不行！作为班主任，我应该引导孩子们积极阳光地生活。

于是，我决定与她进行一次心与心的交流，找机会悄悄地将她带到谈话室，请她坐下，从运动服切入，问她那件运动服还舒服吧。她煞有介事地用那双又黑又大的眼睛瞪着我（同学们都说这是她一贯的表情），一看她心存戒备，我便开诚布公地说：“赵丽，今天咱俩抛开师生关系，作为朋友说说知心话吧。”

她放松了一些，但仍缄口不语。

我因势利导：“我一直认为你是一个优秀的女孩，学习刻苦，以优异成绩考进了实验班；平时看问题有自己的见解，不人云亦云。但运动会和练操时发生的事情让我不知所措，你能讲讲吗？”

听到这里，她突然哭了，一边哭一边说：“您知道吗？那件运动服是我奶奶临终前给我洗的，我在初中时就是一个小混混，是我奶奶不顾一切地把我拽回来，我才有今天，可是我连她的最后一面都没见到，这件运动服是她给我留下的唯一一件遗物。呜……”

接着她又说：“老师，我在班里没有一个朋友，以前在高一时同学们就习惯了不理我，初中时曾经的好朋友也都不联系了，我注定没有朋友。我最欣赏《幻城》里的一段话：‘我不喜欢我家族里的任何人，我总是孤独而桀骜地站在风里面，长袍飞扬如同火焰，我喜欢天空孤独的濯焰鸟，它们总是一只一只单独地飞，从来不和其他的鸟一起。只是我

总是觉得那只孤独而庞大的鸟儿是在寻找什么，为了它寻找的东西，可以这样几百年几百年心甘情愿地寂寞下去。我喜欢这样的鸟，为了自己的理想可以不顾一切。’”

她擦干眼泪，非常认真地背诵出来。

当时的我被她感染了，说：“感谢你的坦诚，对我说出心里话。作为你的老师，我希望你的人生是阳光的！”她抬起头再看我的时候，眼睛中仿佛有了一份信任，眼光不再那样桀骜不驯了。

三、疏导过程

（一）悲伤干预——引导她走出生命的幽谷

有失亲之痛的人需要更多的时间来处理自己的感情。赵丽一味压抑失去奶奶的悲伤，这无益于她的身心健康，应该引导她说出内心的感受，教她如何处理自己的悲伤情绪。

我又一次找她单独谈话，首先告诉她，“天有不测风云，人有旦夕祸福”，当亲朋好友去世等悲伤事件突然降临，人们难免会产生悲哀、愤怒等种种情绪，有的人会陷入苦苦的思念，有的人会产生深深的焦虑和自责，还有的人会觉得周围的一切都是虚幻的……以上种种反应在一段时间内出现都是正常的，但如果持续时间过长、强度过大，就有可能变成病态的悲伤反应，可能会形成心理障碍，引发心理问题。

她听后无助地看着我：“老师，那我该怎么办呢？”

“你要学会与人交流。凡事都压在心头，无助于身心健康。我也是从小跟奶奶一起长大的，奶奶对我也可好了，你想听听我和奶奶的故事吗？”



“这么巧！老师您快讲！”她的眼睛发亮，充满了期待。

在我讲过之后，她也主动给我讲了很多她和奶奶的温馨片段。此时此刻，我俩仿佛忘年交一样无话不谈。

我趁机提出一个建议：“既然咱俩有相同的经历和感受，不如将咱们对奶奶的祝福写在一张彩色纸上，放进漂流瓶里，作为送给奶奶的一份特殊礼物，了却咱们的心愿，好不好？”

“太棒了！”她积极响应。她写完后还让我帮忙检查一下，以免有错字让奶奶笑话。我见到上面这样写着：“如今我的羽翼尚未丰满，您就永远地离开了我……但您永远在我的心里……”

此时，我明白：她真的放下了，走出了生命的幽谷。

（二）感恩教育——鼓励她追求阳光的人生

之后的一段时间，她情绪基本稳定，但与同学之间的关系还是老样子，于是我第三次找她谈话。这次我从刚刚讲过的语文课文切入。

“赵丽，咱们学习了契诃夫的小说《装在套子里的人》，你想对主人公别里科夫说些什么？”

“我想让他把套子摘下来。”

“正所谓‘当事者迷，旁观者清’，你是不是也把自己包裹得太严实了？你觉得这样快乐吗？”

她迷茫地看着我。我又适时地给她提出了三点建议：积极沟通，热情自信，懂得感恩。

我告诉她：“你感恩奶奶的抚育，这本身就是一粒善的种子，但感恩不是简单的报恩，而是一种责任，一种自立、自尊和追求阳光人生的精神境界。老师认为你是一个懂得感恩的人，你只要努力去做，对别人所给的帮助表示感激，一定能够与同学们和谐相处。”我想通过期待效应敦促她全力以赴地去改变自己。

之后，我又给她介绍了一些沟通的技巧，诸如主动交流、创造机会、认真倾听、主动道歉、善于体谅、控制情绪、承担责任、达成协议等。

四、疏导效果

赵丽通过与同学、老师加强交流沟通，与周围人关系越来越融洽，后来还交到了几个知心朋友。

接下来的劳动实践活动中，她主动找到我，表示想要担任宿舍长以更好地为同学们服务，工作中她以身作则，被基地评为优秀学员。

她还积极热情地报名参加了主题为“我骄傲，我是中国人”的演讲活动，看到台上那个自信的她，看到台下为她喝彩的同学，我感到很欣慰：她已将感恩升华了——热爱祖国，回馈社会。

五、总结与反思

关系大于一切。教师与学生建立相互信任的关系是解决学生问题的前提条件。赵丽本质向善，学习刻苦，父母不知如何引导教育，我作为班主任有责任去开导她、爱护她。我通过认真观察，发现赵丽深深地思念着逝去的奶奶，想要报恩。我由此生发开去，通过疏导，能够让她真正明白广义的感恩，从而做到对有限生命的珍惜，积极、阳光地去投入生活。

点评

此篇案例代入感很强，我们读到沟通的方法、鼓励的策略、影响的力量。

建立关系从倾听开始。作者以善意而平等的姿态，为女孩的表达创造了条件，并全身心地倾听、接收所有信息。倾听使我们了解他人的情况和心理以及彼此的共通之处，这为教师的教育提供依据，从表象问题向实质问题过渡。

当接受的刺激——失去奶奶——已超过了个体本身控制和释放能量的界限时，个体就会产生一种创伤感，伴随这种创伤感出现的表征就是焦虑、不安。作者通过讲自己与奶奶的故事（共情）、放逐漂流瓶（积极暗示），缓解学生的悲伤，强化积极情感，淡化消极情绪，带她走出困扰的幽谷。

如何从封闭的“小我”向开放的“大我”跨越？当对一个人传递积极的期望时，她就会进步得更快、发展得更好。作者用心理学上的期待效应，给学生具体的目标，并在学习和生活中进行方法指导，为学生创设锻炼、展示的机会。

当一个充满自信的女孩在演讲台上闪闪发光，我们有理由相信未来的她会一直向着阳光奔跑。

点评人：李晓梅，北京市东城区教育研修学院研修员。

编辑/卫虹 终校/石雪