

《中小学生心理一千零一问》教师读本

征稿说明及样稿范例

一、文章内容

每一篇文章为一个单独的问题条目，聚焦一个让教师感到棘手的学生心理问题，选题应符合学生身心发展特点和教师角色身份，侧重普遍性和典型性。要求从咨询师视角与提问的教师展开对话，就学生问题进行心理专业分析，并为教师提供解决问题的策略和办法，注重实用性。文章内容统一由题目、困惑心声、心理探秘、行动策略、拓展课堂、心法一诀六个部分组成。

1. 题目（15~30 字符）

要求言简意赅、主题明确、问题突出、信息量大，用设问的形式，如“为什么”“怎么办”“如何做”等。

2. 困惑心声（300 字符）

使用第一人称，以教师口吻描述一个学生真实典型的心理问题，以及教师在处理这个问题时的困惑。突出故事性和情境性，至少应有一处细节描写和一处对人物感受的描写。

需标注场景、角色身份、年级和设计要求的，字数不计入正文。

3. 心理探秘（500 字符）

从心理老师视角，回答“困惑心声”里教师的提问。内容公式：适度共情+专业分析+积极引导。共情有两三句话即可；专业分析应基于心理学原理或理论。语言风格或娓娓道来，或风趣幽默，可以适当使用网络流行语。

可标注或图示设计要求，字数不计入正文。

4. 行动策略（500 字符）

给出 1~3 个能够帮助教师处理学生问题的具体策略或建议，如果是某种具体的方法，需要给出详细的操作步骤。

可标注或图示设计要求，字数不计入正文。

5. 拓展课堂（300 字符）

心理学科普知识，作为“心理探秘”的补充，可以是某个相关的心理效应或心理学实验；也可以是某种心理学理论，能够从另一个角度很好地解释或回应题目中所反应的问题。要求语言通俗易懂，能达到新颖有趣最好。

可标注或图示设计要求，字数不计入正文。

6. 心法一诀（20~40 字符）

用一句话高度概括本文观点或现象，类似于“金句”：或富有哲理，给人启迪；或隽永深刻，引人思考；或诙谐幽默，令人莞尔。可以原创，可以改编，也可以引用。

二、格式要求

1. 稿件字数为 1600 字符左右，标题为黑体、三号字，正文为宋体、小四号字。版块名称放在中括号里，用绿色，宋体小四号字；设计要求为楷体，用蓝色，小四号字。

2. 作者请注明详细信息，置于文章末尾：姓名（职称、职务、学科）、单位、地址、邮编、电话、邮箱。

3. 投稿邮箱

dgx1jkjy@163.com

29791566@qq.com

邮件主题和文档名称一致，格式为：千问（教师）_作者_ 题目

例：千问（教师）_庞红卫_班里有抑郁症的学生，我很忐忑，该如何应对

三、其他说明

1. 来稿经编委会评审后择优采用，并在图书出版后支付相应稿酬。

2. 稿件采用后，编委会给作者寄送电子版“《中小学生心理一千零一问》丛书稿件录用通知”，同时作者需签署授权协议。

3. 符合《中小学心理健康教育》杂志用稿标准的，将于 2023 年 1 月之后陆续发表。

4. 本书编委会有权根据图书出版要求对稿件进行适当删改或调整，如不愿被改动，请作者在来稿时注明。

5. 截稿日期：2023 年 2 月 28 日。

6. 征稿活动相关事宜可咨询石雪老师，联系方式如下：

QQ:573702523

电话：13717675037（同微信）。

四、样稿范例

样例 1:

班里有抑郁症的学生，我很忐忑，该如何应对？

【困惑心声】

班级里有一名学生被确诊为抑郁症，我一下懵了，一时不知该怎么和他相处。

办公室有老师说：哪有这么多抑郁症，现在的孩子就是作，就按照正常学生来对待……

也有老师说：抑郁症的孩子太危险了，一不小心就摊上事儿，还是远离为好……

还有老师说：抑郁的孩子太可怜了，除了我们老师要多关心，还应该鼓励同学们对他特别关心……

每次看到教室里的他，我总是会小心翼翼的，就怕自己一不小心说了什么刺激到他，万一情绪崩溃了怎么办？对他的学业我也不敢多作要求。但他毕竟是我的学生，又想对他的学业提要求，有时候看他情绪低落的样子，我又忍不住想要关心他，却又不知道该怎么去关心，心里一边想着就当普通学生去对待好了，一边却有些忐忑。我到底该怎么做？

场景：老师办公室，几位老师在说话

角色：班主任

年级：无具体年级限制

设计要求：将其他老师说的话画在气泡里，着力表现班主任的忐忑和为难。

【心理探秘】

我听到了你班级中有一个确诊抑郁症的孩子，对此同事们有不同的看法，你感到很困惑，不知道该怎么办，是吧。在你刚才的描述中，我感受到你是一个很有爱心，很乐意帮助学生的老师。你已经做得很好了，我们只要做到真诚、理解、关爱，不必过分担忧，如果遇到棘手的事情，你也可以寻求心理老师的帮助。

关于抑郁症，很多人都有一定程度认知上的误区，甚至有人会认为抑郁症的孩子只是矫情，在作。其实抑郁症在学生中是一种常见心理疾病，通俗一点讲就是情绪感冒，抑郁症的孩子表现为情绪低落、思维迟缓、兴趣减弱、注意力不集中等生理心理症状。相比于普通学生，他们的情绪稳定性差，易激惹，所以在平

时的沟通中需要语气温和，多多关爱和鼓励。抑郁症的孩子确实存在一定比例自杀、自残的行为或倾向，在自己班上遇到抑郁症的孩子，作为教师我们也会产生深深的担忧和害怕；同时抑郁的孩子也确实让人心疼，忍不住就想多关心。但是大部分抑郁症患者会有病耻感和自我价值感低下等特点，当我们过分关心、特殊对待他的时候，会让他更没有自我价值感，增强他的病耻感。

场景：学校心理咨询室

角色：班主任 心理教师

设计要求：两者的位置要求椅子 90 度角放着，表现出班主任的无助、心理咨询师的倾听、真诚。

【行动策略】

当班级里有学生确诊了抑郁症，我们可以采取下面的措施有效应对。

1. 坦诚交流，表达理解

当得知学生诊断为抑郁症，不回避，不否定，不评判，坦诚地进行交流；尽量减少质问、抱怨等行为，在保持冷静的基础上尽量多倾听学生的感受、接纳他们的看法、杜绝急躁的批判。

2. 持续关注，做好记录

持续适度地关注，不要特别对待，减少他的病耻感。每周定期找他谈心，了解学习情况、情绪状态、人际关系、家庭情况等，让他感受到真诚的关心，建立良好的师生关系；做好谈心记录。同时，营造信任、温暖、相互支持的班级氛围，引导同学和他正常交往，帮助他更好地融入集体，建立良好的支持系统。

3. 稳定情绪，确保安全

当学生有非自杀性自伤行为时，首先我们要了解情况，稳定学生情绪，坦诚地和他谈论，鼓励他说出内心真实的想法，比如“是什么让你产生这个想法呢？”“能否告诉我具体是哪件事或者哪几件事让你产生了这样的感受与念头，我们可以一起聊聊”。

在聊的过程中，表达理解和支持，“的确，换成是我也不一定做的比你，也不一定像你能像你一样走过这么多的艰辛和不易，挺过来真的很不容易。”“对于你不得不经历的这些，我很难过。但我会一直在，我们会一起渡过难关。”

稳定学生情绪的同时，确保安全，第一时间汇报学校心理健康教师和班主任

或年级主任，保证有效干预。

当学生有自杀性自伤行为时，首先要陪同学生，稳定现场，去除现场中可能危及生命的物品或方法（如去除用于自杀的刀或绳索、带离楼顶等），确保生命安全；第一时间汇报学校危机干预领导小组。

可以和孩子交流，鼓励孩子积极寻求帮助，可以求助自己信任的成年人，也可以求助专业医疗机构或心理治疗师。

场景：教室 课间

角色：教师、学生

要求：体现班级信任、温暖的氛围，同学间相互聊天，玩耍
再参照下图，画一些这样的对话。

不要以为，他真的就是懒散，其实那是疾病的症状。



图 1

抑郁症学生：我总是觉得高兴不起来。

老师不该说：你这样消沉和软弱，对得起你的父母吗？

老师应该说：嗯，能和我具体说说这种感受吗？

遇到，心情抑郁的朋友……



图 2

抑郁症学生：我总感觉无力，觉得很没用，什么事都做不好。

老师不该说：相信你自己，明天你会感觉好多了。

老师应该说：我们一步一步来处理，我会一直在这里陪伴你。

【拓展课堂】

危机早期信号有效识别

1. 情绪突然明显异常，如特别烦躁、焦虑，无法控制冲动，情绪异常低落或突然从低落变为平静。
2. 突然避开同学、老师或亲人；拒绝和人沟通，出现抽烟、酗酒等反常行为。
3. 不明原因突然向同学、朋友或家人赠送礼物、请客、赔礼道歉、述说告别的话、行为明显改变。
4. 近期突然对宗教、哲学、死亡话题产生浓厚兴趣。
5. 近期存在诸如家庭变故（父母分居、离异或亲人离世等）、学业受挫、人际冲突、躯体疾病等重大负性事件。

场景：寝室、教室

角色：抑郁症学生、同学

设计要求：在寝室和同学谈论死亡的话题；在教室向同学赠送礼物、赔礼道歉；在教室座位上突然情绪暴躁，拍打桌子……

【心法一诀】

敏锐观察+有效识别+专业帮助+持续跟踪=为学生健康成长保驾护航。

样例 2:

学生 EMO 了，如何帮助他正确认识负面情绪？

【困惑心声】

我最近在班级中听到一个高频词“EMO”，了解后才知道是一个人感到情绪低落的意思。有一天，听到小美同学说“我 EMO 了”，我很担心，马上去问她是不是发生了什么事情？她没回答，于是我劝她说：“你要乐观起来，开心点”。但这样说的效果好像并不是很好，我很担心这些负面情绪会在班级中传播蔓延，影响班级氛围。

场景：教室黑板前

角色：班主任

年级：初中

设计要求：画出老师担心的样子，脑子里在想“我也EMO了”。

【心理探秘】

当学生出现负面情绪时，作为老师或多或少会紧张起来，担心学生的负面情绪一发不可收拾，产生不良影响。而且，当负面情绪一出现，很多人的直觉就是要马上消灭它！

心理学研究发现，一个人每天都会有一定的时间处在负面情绪中，这是一种正常现象。情绪本身没有对错，它对人类来说就是一个提醒。负面情绪的存在有一定的积极意义，各种负面情绪中包含着大量我们所需要的信息。比如，悲伤是一种难受、想要流泪的状态，它想告诉我们面对自己的失去、受到的伤，不能忽视，要及时进行宣泄和治疗，给自己足够的时间和空间去疗愈；又如焦虑情绪，让我们感到紧张和压力的同时，也促进我们积极寻找、发现解决方案，进而克服困难，解决问题；再如抑郁情绪，研究发现抑郁情绪有时会让我们表现出更准确的现实判断能力，并且更准确地预测未来。

但是，如果学生长期处于负面情绪中，确实会对个人和周围人产生一些影响。

那么，怎么帮助学生正确认识负面情绪呢？

设计要求：画出悲伤、焦虑、抑郁三种表情，用文字标注它们的积极意义。

【行动策略】

当发现学生出现负面情绪时，一味地安慰学生“你要乐观起来，开心点”“坚强点，没什么大不了的”“我知道你一定可以的”等的话语，并不能让他走出负面情绪，反而是对负面情绪的不认同，有可能增强其负面情绪。这时，我们可以尝试使用下面的心理学方法帮助学生寻找与负面情绪共处的平衡点。

1. 帮助学生寻找负面情绪的积极意义

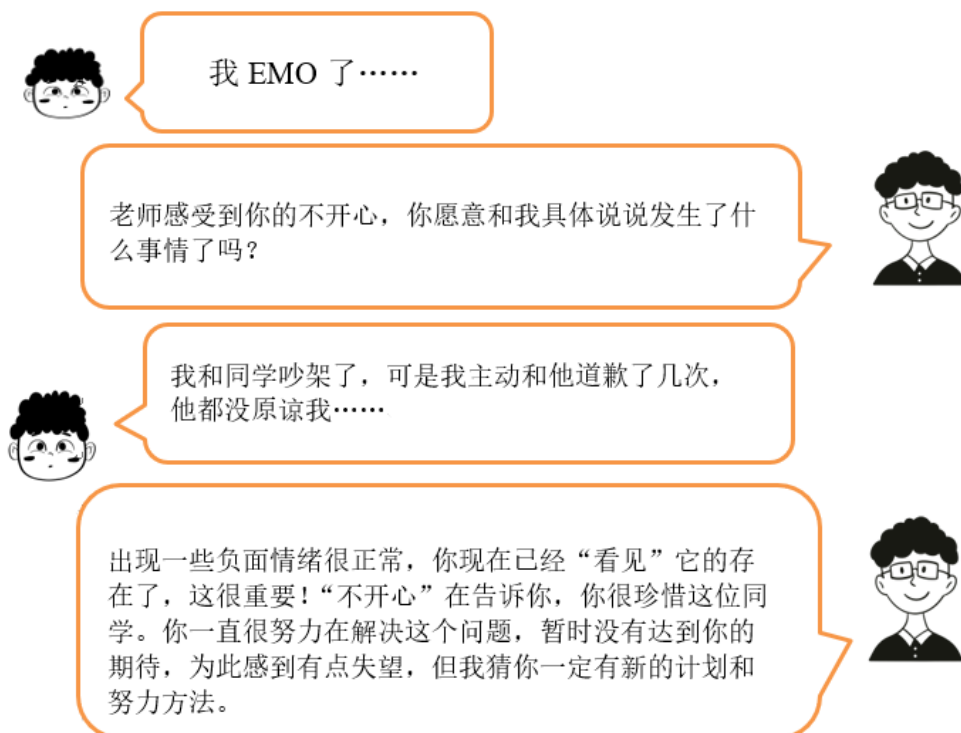
当情绪被看见以及被赋予积极意义的时候，我们才能更快地处理负面情绪所带来的困扰。我们可参考样例，引导学生给不同情景导致的负面情绪命名，然后从正向角度找到这些负面情绪的积极意义。

情景	负面情绪	积极意义
例：马上就要期末考试了，我昨天晚上翻来覆去睡不着，满脑子都想着明天的考试。	紧张、焦虑	紧张情绪让我意识到这次考试的重要性，提醒我要做好准备，应对挑战。
我心爱的宠物去世了。		
父母私自进了我的房间并偷看我的手机，还批评我天天玩手机。		
自从被同学莫名其妙批评一顿之后，这个星期的心情一直都很“丧”，做什么事情都提不起劲儿。		

设计要求：用图画+文字的形式描述上表的各个情景，设计空白气泡供读者填写。

2. 尝试用具体化的技术帮助学生认识负面情绪

学生身处困扰时，常常困于情绪中，不能认识和理性分析负面情绪产生的原因。因此，在与学生沟通时，我们可以使用具体化技术帮助学生更清晰地认识情绪并表达自己的想法，再肯定其中的积极价值。



我 EMO 了……

老师感受到你的不开心，你愿意和我具体说说发生了什么事情了吗？

我和同学吵架了，可是我主动和他道歉了几次，他都没原谅我……

出现一些负面情绪很正常，你现在已经“看见”它的存在了，这很重要！“不开心”在告诉你，你很珍惜这位同学。你一直很努力在解决这个问题，暂时没有达到你的期待，为此感到有点失望，但我猜你一定有新的计划和努力方法。

设计要求：见图示，用对话方式。

3.让学生做力所能及的事情提高掌控感

当发现学生处于负面情绪时，我们可以引导学生做一些力所能及的事情，比如让学生帮忙整理讲台、做一些简单的摘抄等，让学生“忙碌”起来，因为适当的忙碌可以帮助人们走出负面情绪。在完成或解决一件事情的时候，学生会获得一定的愉悦感和成就感，对事情的掌控感随之增强，负面情绪也随之减少。

【拓展课堂】

负面情绪图谱

负面情绪的种类很多，这里给大家介绍的是美国正面管教创始人简·尼尔森（Jane Nelsen）在著作《正面管教》中归纳的负面情绪图谱。利用图谱可以帮助学生和教师更清晰地描述和识别情绪，特别是对低年级学生，这是一种有效的策略。



设计要求：为避免版权纠纷，建议插画师根据图书风格重新画情绪图谱。

【心法一诀】

负面情绪就像快递员来敲门，当你开门签收（看见、接纳负面情绪），它自然就走了。