

学生常见心理问题的识别和应对

2023.5.5

01

学生心理问题的识别

心理问题的评估标准

1

表现异于常人

2

性格明显变化

3

持续痛苦体验

4

社会功能受损

学生常见的心理问题

1.学习问题

学习压力过大、学习困难、成绩下降、考试焦虑、厌学

2.情绪问题

抑郁情绪、易激惹

3.人际关系问题

亲子关系紧张、同伴关系相处不佳

4.生活适应问题

作息紊乱、沉溺于手机和网络

5.自伤自残问题



需关注重点学生群体

1. 来自经济困难家庭的学生
2. 出现过自伤、自残行为的学生；
3. 学习压力过大、学习困难的学生；
4. 有重度网瘾的学生；
5. 患精神疾病的学生（需上报）
6. 有严重心理问题的学生；
7. 明显性格偏差的学生；
8. 离异家庭、单亲家庭、父母关系紧张家庭的学生；
9. 亲子关系紧张的学生

■ 是否有重大事件发生

■ 是否有绝望、无助、抑郁等情绪

■ 是否出现明显的性格变化

02

学生心理问题的干预



(一) 掌握一些谈话技术

01

共情

02

提问

03

解释

01

共情

尊重

- 尊重，就是尊重学生此时此刻的感受
- 尊重，就是不以学生过去的表现妄下定论

倾听

- 倾听，就是把话语权交给学生
- 倾听本身就是一种疗愈

02

提问

有效提问，能够了解学生的关键信息

有效提问，能够引导学生在不知不觉中改变

封闭式提问

当想要确认学生的情况时

是不是
对不对
有没有

开放式提问

当想要了解更多信息和引导学生改变的时候

什么
如何
为什么

03

解释

学生的认知发展尚不健全，存在一些错误的认知和不合理的信念，常常需要教师的引导。

我们的烦恼，不是源于我们的遭遇，而是源于我们对世界的看法！

03

解释

绝对化的要求

你是我的闺蜜，你就应该只对我一个人好！

过分概括化

长着金鱼眼睛的老师都是很凶的！

糟糕至极

这次成绩考得那么差，未来没希望了，
父母和老师肯定对我失望透顶了！

人不是问题，问题才是问题

把问题和学生分开，学生才会拥有解决问题的能力

把问题形象化

如果要把你刚刚说的问题起一个有趣的名字，你觉得可以叫什么？

厌学鬼

调皮蛋

情绪疯子

(二) 塑造学生的积极行为

1. 安排适当的班级任务，让学生找到在班级独特的价值感

2. 量身定制“行为塑造卡”，让学生的积极行为可视化（1-2周）

(三) 正确运用赞美，让积极行为持续化

具体事实

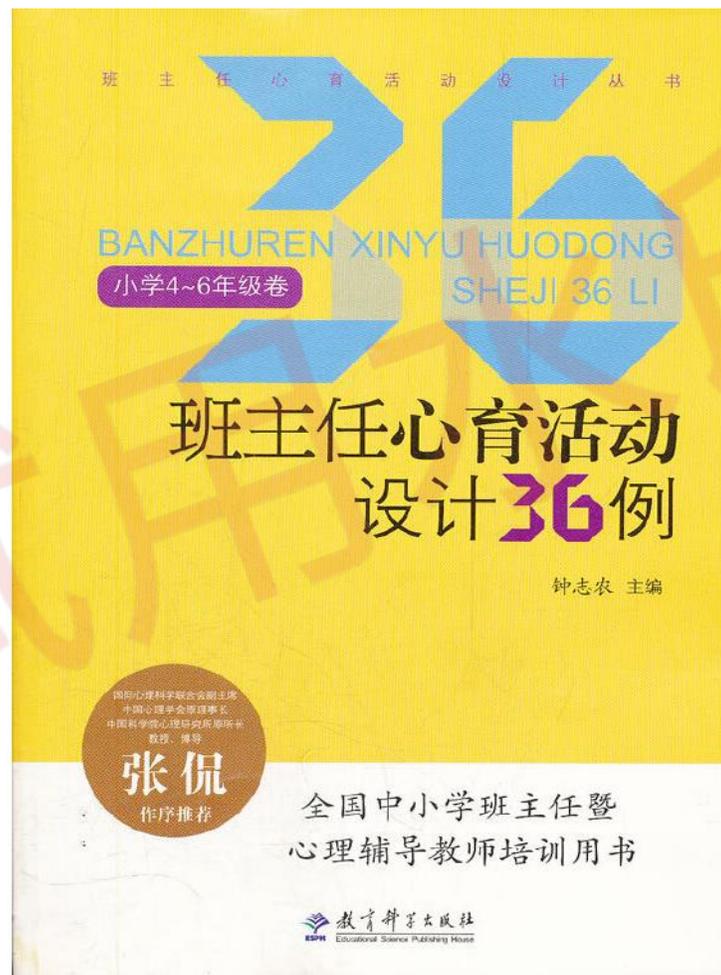
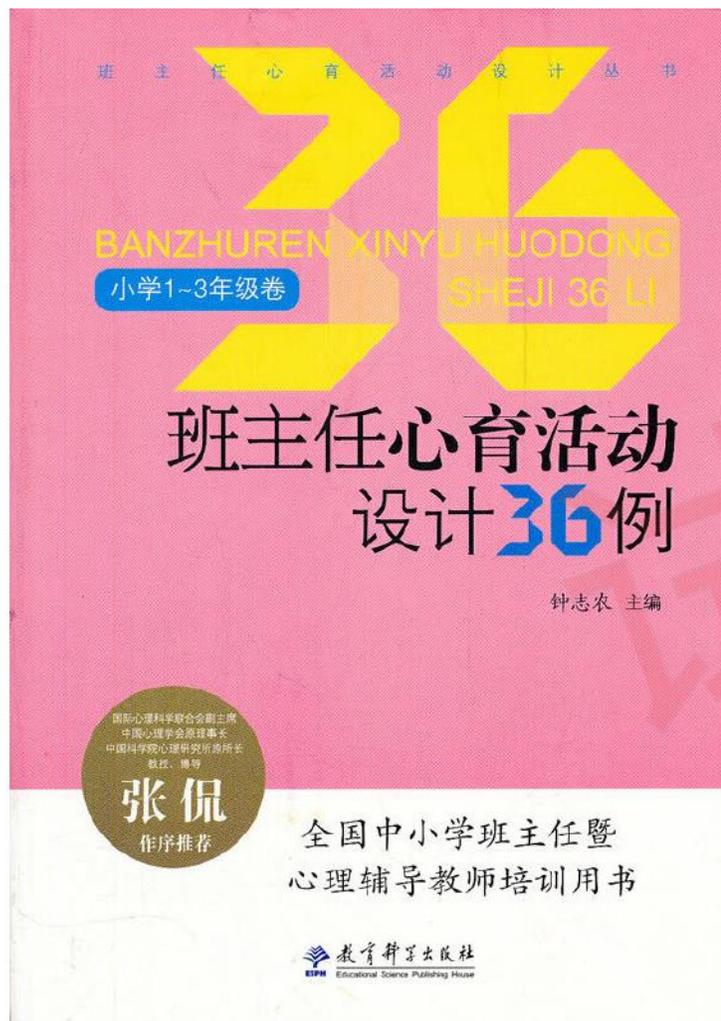
+

真诚赞美

+

感觉反馈

(四) 运用心理班会课，实现同伴互助



(五) 与家长约谈，发挥家校合作的力量

问题取向  资源取向

1.发出邀请

表达关注
形成同盟

2.了解情况

持续时间
具体表现
可能原因

3.赋能家长

寻找例外
发现资源

4.探讨转变

灌注希望
有效措施
承诺行动

5.反馈追踪

实施情况
亲子关系