

JY 热点聚焦

与高三班主任谈 考试心理辅导

■ 李惠君

一周前，学校让我给高三班主任做关于如何陪伴考生应对高考的专题讲座。联想到某中学发生的这件令人心痛的事件，我决定给高三班主任分享的讲座题目就叫：给一点温暖的力量。在高三学生备战高考的过程中，作为高三班主任和高三家长，我们能给高三学子的最好的心理帮助，无非就是一点温暖的力量。

1.营造温暖的班级氛围

要建立两种关系的和谐，一是师生关系的和谐，班主任要做学生信任的良师益友。多聆听、多指导、多帮助，用真诚的关心和鼓励赢得学生的信任。二是和谐班级人际关系，建议班主任指导全班同学一起画班级梦想树，画一棵树代表班级，请每个人在树上画自己愿意在班级上扮演的角色，写下自己的大学梦想和承诺，强调个人与班级共荣共长。

2.掌握有效的谈话技巧

与学生个别谈话时，巧妙运用五种提问技术：第一，合理化问题。你这样做一定有一个很好的理由，可以跟我说说吗？第二，奇迹问题。如果有奇迹发生，你希望是什么？第三，刻度问题。如果以满分为10分计算，你觉得自己的焦虑可以评几分？今天比昨天是否有进步？第四，例外问题。什么时候你感觉状态最好，学习效率最高？第五，导向改变问题。你觉得自已做哪些改变更有助于问题的解决？或者你觉得哪些改变可以让自己变得更好？这五种提问技巧是心理辅导中常用的技术，这些设问温暖、委婉，充满人文关怀，能有效打开学生心扉、激发学生内在动力。

3.用团体活动整理情绪

我曾经为海师附中高三学生设计两个活动，一是我眼中的高三生活或我眼中的高考，让学生用四格图或1—3个词描述他所经历的高三生活和他眼中的高考。从中了解学生的情绪状态，帮助学生整理自己的情绪，寻找并强化他们应对高考的正能量。二是我的左右手，请学生在一张纸上描绘出自己的左右手模型，然后把自己对应高考的优势和资源写在最有力的右手模上，把自己的劣势和困惑写在最无力的左手。学生分享后，老师肯定优势并针对劣势和困惑给予具体指导，帮助学生树立应考信心，坚定为所能为的决心。

4.给予具体的方法指导

方法指导包括备考技巧、应考技巧和放松技巧，备考技巧要指导学生用好月考的诊断功能，把月考当作检验复习效果、明确下一步复习方向的机会；指出学生的优势并鼓励他充分发挥。指导学生应考技巧，如拟订应考程序和制定难题路线，教给学生答题的技巧等；教给学生放松的技巧。当遭遇考试焦虑时，让学生懂得运用调息、调身、调心等技巧让自己迅速放松。

5.家校合作给力高考

整个备考和应考的过程中，对学生情绪产生影响的人主要是家长、班主任和同伴。所以，班主任还要与家长建立合作联盟，共同约定为孩子备考提供一个稳定温暖的环境。提醒家长尽量避免家庭矛盾冲突，不要在孩子备考阶段出现争执、吵闹甚至闹离婚。所谓稳定温暖的生活环境，包括父母和家庭生活的正常有序，孩子回家时能感受到家的温暖和谐。父母对孩子表达足够的信任与支持，减少喋喋不休的唠叨。生活上的照顾尽量尊重孩子的需要，既不要关怀强迫，又不要袖手旁观。

真心希望，高三班主任和家长们，用灿烂的笑容、温暖的陪伴、激励的言语、耐心的指导，给身心疲惫的学子一点温暖的力量，让他们更有信心迎接高考的挑战。(作者为海师附中心理健康教育特级教师)



导，给紧张备考的高三学子一点温暖的力量。
本报记者 宋国强 摄

高三学生持刀伤同学发出警示——

学生心理健康学校不能缺位

■ 本报记者 易建阳

1月8日下午，海南某中学的学生们，陆续走进教室，准备上课。该校高三学生小明(化名)也按时起床，走在学生人群中，来到教室，没人发现他有什么异常。

“那天下午，小明同学到教室没多久，突然拿出水果刀，追砍班里的几位同学，刘同学颈部被刀扎伤。”一位目击学生告诉记者，小明的举动吓得同学们大声呼喊，有些同学奔向同一楼层的教师办公室。

“老师们听到呼喊后，赶来制止小明，几个校警也跑过来劝阻，小明同学才冷静下来，交出水果刀，没有反抗。”目击者说。“我们控制住小明时，他说不是针对老师，主要是同学让他不舒服。”一位校警说。

目前，经医院治疗，小刘伤情稳定，已经到学校正常上课。而小明被公安机关刑事拘留，案件仍在进一步审理中。小明怎么会突然做出如此过激行为呢？他到底有什么解不开的心结？连续几天来，记者走访了他的同学、老师以及亲人等，试图找出一些蛛丝马迹，探寻他心理变化过程。

1 “他成绩很好，比较内向”

据小明的一位老师介绍，小明高一时成绩曾经是全年级第一名，非常优秀，老师对他评价都不错，上高三后，6次联考，他都没进前三名，但成绩也不差，在班上10名左右。“按照他现在这样的成绩，只要发挥正常，在我们学校，考上一本应该没什么问题，他还是少数民族考生，有加分照顾，前途本来是很好的，没想到会这样，太可惜了！”

出教室，趴在课桌上。

“有几次，我走到小明课桌前，要他出去透透气，伸伸腰，活动一下，或去洗把脸，清醒头脑，他说很累，不想动。高三学生压力是很大，下课趴在课桌上也不止小明一个，我也没在意。”班主任老师说，小明即使走出教室，在走廊上也少跟同学们说笑打闹。小明做出这样的过激行为是脑子‘短路’，钻牛角尖，想不通，是突然性的，我认为他不至于蓄谋去伤害同学。”

每次考试后，小明总有些闷闷不乐，班主任也能看出他有些心事。“小明性格有些内向，甚至孤僻，跟同桌平时交流都

不多。我多次找小明谈话，引导他，让他正确看待成绩，他也认可。”小明的班主任说，小明是单亲家庭，缺少父爱，他也通过电话与小明母亲联系过几次，让她多关心小明。

“小明同学挺斯文的，也很安静，平时学习刻苦，在各门学科中，他数学成绩最好，有一次一道数学题，全班就他一个人做出来了，我还表扬他了。”小明的数学老师告诉记者，小明在伤害同学前，曾跟一女孩说过自己想杀人，但同学们都以为他是在开玩笑，就没有向老师报告，没想到会当真。

2 “他有些固执，高一就恋爱”

“小明同学太强好胜了，人家成绩比他好，就嫉妒，心理不平衡，也自责。他平时有些霸道，也固执，他要去做的事情，我们如果反对，就会生气，几乎都不搭理我们。”小明的一位舍友告诉记者，前不久，一位同学过生日，请了小明几个要好的朋友去吃饭，但没有叫

他，小明还对这件事情抱怨过，认为人家疏远他了。

“好几个同学跟小明高一的时候，都玩得很好，现在高三学习压力大，没有那么多时间玩了，再加上小明有些高傲，有些同学就不愿意跟他玩了。”小明一位同学说，小明以为人家鄙视他，笑话他，发

3 学校没专职心理老师，心理辅导少

1月21日下午，记者到小明家了解情况。据村民介绍，小明母亲在外打工时，认识岛外一男子，两人相恋结婚，并在岛外生下小明，但因感情问题，在小明8岁左右，母亲带着他回到了海南，小明住在外婆家里，并在当地落户上学。小明母亲为了供他上学，在外四处打零工，他就跟着外婆一起生活。

“我常年在外面打工，他都长那么大了，都没见过多少次。小明妈妈已经告诉我他在学校犯事了，现在不知道怎么办，他还能高考吗？”小明的舅舅告诉记者，小明外婆还不知道他在学校出事了。

记者从小明的妈妈那里了解到，她平时忙着赚钱养家糊口，对小明的教育问得有些少，只知道孩子学习成绩很好，平时也很听话，他有好久没见

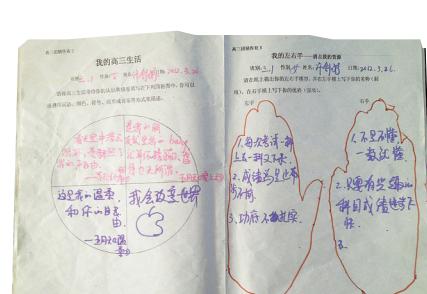
他，小明还对这件事情抱怨过，认为人家疏远他了。

“好几个同学跟小明高一的时候，都玩得很好，现在高三学习压力大，没有那么多时间玩了，再加上小明有些高傲，有些同学就不愿意跟他玩了。”小明一位同学说，小明以为人家鄙视他，笑话他，发

脾气就扔书，高一就有这种习惯。

小明的同学还向记者透露，小明在高一的时候就跟一个女孩谈恋爱，老师也知道，至今还在相处。

据了解，出事那天，当学校老师通知小明母亲来学校时，小明非常激动，大声呵斥他妈，让妈不要来学校，赶紧回去。



■ 李惠君

近日惊闻我省某中学高三学生持刀捅人事件，心情甚是疼痛与沉重。本应是亲密相处的同窗变成了伤人者和被伤者，两个家庭备受煎熬，而目击事件的师生惊魂未定。这恐怕是当事人一时起时不曾想到的严重后果。

我们现在无法确切地知道，小明是出于什么原因向同伴举起了刀，他内心压抑着怎样的负面情绪，但其心理压力之大已超出他能承受的范围这是确定的。过激行为的发生一般都是长期压抑和积累负性情绪，未能及时合理地表达和宣泄的结果。我们对学生求助信息的统计结果表明，高三学生常见的心理问题主要有情绪不稳定、易激怒、压力较大、考试焦虑、不自信、人际关系紧张等。这些问题纠缠在一起，容易产生极大的情绪困扰，若得不到及时的表达、周围人的理解与包容，极易被激化，出现情绪失控的过激行为。当人面临压力和情绪低谷时，如果有一股温暖的力量陪伴他，有一双温暖的手拉住他，有信任的人可以倾诉和疏导，则悲剧是可以避免的。

事件再次唤起人们对学校心理健

给一点温暖的力量 ——由高三学子持刀伤人事件想到的

康教育的关注。中小学生正处青春期不适应和学业不适应的多重压力中。近年各媒体的报道中，学生心理问题导致的各类校园事件频繁亮相。一项对全国22个省市的调查显示，中国儿童青少年行为问题的检出率为12.97%，在人际关系、情绪问题、青春期问题和学习适应方面的问题尤为突出。有专家推算，到2020年，中国疾病总负担中精神疾病的负担将从现在1/5上升到1/4左右。而预防心理疾患的有效途径是要加强学校心理健康教育，提升国民心理素质和心理健康自我维护水平。

加强和推进学校心理健康教育，需要教育行政部门、学校、教师和家长各尽其职、全员参与。

各级教育行政部门要为心理健康教育保驾护航，当务之急是要出台相关

政策，保障教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》的落实。《纲要》明确规定中小学校要配备专兼职心理老师，要开设心理健康教育课程，并保证心理健康教育课的时间，规定心理老师享受班主任同等待遇。规定要在中小学校长、班主任和其他学科教师等各类培训中增加心理健康教育的培训内容等，这些规定是学校心理健康教育的底线。

我省目前已除了省直属学校、海口市和个别市县的学校配备了心理教师和开设心理健康课程外，大多数的市县尚未配备心理老师，或者是配而不用。与《纲要》落实还有很长一段距离。

学校是实施心理健康教育的主阵地。学校有责任按《纲要》要求开设心理健康课程，拓展心理健康教育空间，

落实心理老师的相关待遇，保证心理老师的业务培训，鼓励全员参与心理健康教育，定期举办教师心理健康教育培训和家长心育课堂，营造家校合作关注学生心理健康的氛围。

教师是心理健康教育的具体执行者。每一个老师尤其是班主任老师，都是学生生命中的重要他人，教师的温暖或冷漠影响着班级的温度，直接对学生心灵产生正向或负向的影响。所以，教师掌握一些心理辅导的技术，让自己成为学生的温暖源。对缓解学生心理问题，增强学生的信心和幸福感，无疑是有积极意义的。

家长是孩子的第一任老师，更是与学生血肉相连的重要他人。如果家长自身人格健全、心理健康，且能主动学习心理健康教育知识，了解并尊重儿童心理成长的规律，注重亲子关系的和谐与良性互动，那一定是孩子最温暖的成长动力。

心理治疗师曾奇峰说过唯有温暖御风寒。我省中小学心理健康教育正处在挑战与机遇并存的时期，各方力量的关注与支持犹如一股股暖流，可以带给学校心理健康教育事业更多的底气，给成长中的学生多一点温暖的力量。

教育周刊
欢迎投稿

欢迎读者与教育周刊一起思考海南的教育问题，一起为海南教育加油！有什么心里话，欢迎您对我们说。

教育周刊欢迎投稿！投稿要求原创首发。教育周刊也欢迎读者提供新闻线索，我们会第一时间赶去报道。

海南日报教育周刊是海南日报推出的周刊系列之一，每周二推出。

投稿信箱：2996130659@qq.com



欢迎关注海南日报教育周刊

微信公众号：hnrbjyzk
扫描二维码关注