

素养提升视角下高中班主任对抑郁倾向学生的识别引导与干预实践

杨晓梅 刘亚

丹江口市第一中学

DOI:10.32629/mef.v9i2.19180

[摘要] 在社会转型与教育改革叠加背景下,高中生抑郁检出率持续上升,已成为班级管理 with 心理健康教育不可回避的现实难题。作为一线育人最前沿、与学生接触最紧密的高中班主任,其心理素养、识别能力、沟通艺术与危机处置水平,直接决定抑郁倾向学生能否被早发现、早干预、早转介。本文基于高中阶段从教八年以来的观察与实践,结合教育部相关政策文件与青少年抑郁防治指南,系统分析高中生抑郁的典型表现、成因特征与班主任工作误区,从理念重塑、识别能力、沟通引导、家校协同、专业转介、自我赋能六个维度,结合真实教育案例展开实践论述,构建班主任素养提升路径与可操作干预模型,旨在为班主任应对日益增多的抑郁学生提供务实、合规、有温度的实践方案,守护学生身心健康与校园安全稳定。

[关键词] 高中班主任; 素养提升; 心理健康; 抑郁倾向; 识别引导; 家校医协同

中图分类号: G718.2 文献标识码: A

Identification, Guidance, and Intervention Practices of High School Class Teachers on Students with Depressive Tendencies from the Perspective of Literacy Enhancement

Xiaomei Yang Ya Liu

Dangjiangkou No.1 High School

[Abstract] Against the background of social transformation and educational reform, the detection rate of depression among senior high school students has been rising continuously, which has become an unavoidable practical problem in class management and mental health education. As the front-line educators who have the closest contact with students, senior high school head teachers' psychological literacy, identification ability, communication art and crisis disposal level directly determine whether students with depressive tendencies can be detected, intervened and referred as early as possible. Based on ten years of teaching practice as a senior high school head teacher, combined with relevant policy documents of the Ministry of Education and guidelines for the prevention and treatment of adolescent depression, this paper systematically analyzes the typical manifestations, causes and misunderstandings of head teachers' work in adolescent depression. From six dimensions including concept remodeling, identification ability, communication guidance, home-school collaboration, professional referral and self-empowerment, this paper constructs a path for head teachers' literacy improvement and an operable intervention model combined with real education cases. It aims to provide practical, compliant and warm practical solutions for head teachers to deal with the increasing number of depressed students, and protect students' physical and mental health and campus safety and stability.

[Key words] high school homeroom teacher; Improvement of literacy; mental health; Depressive tendency; Identification guidance; Collaboration between family, school, and medical professionals

引言

从教八年,我亲历了高中教育从“重分数”到“重育人”的

转型,也直面了学生心理问题从偶发到频发、从隐性到显性的变化。近年来,班级中持续情绪低落、厌学拒学、自我否定,甚至

出现自伤念头与行为的学生明显增多，抑郁已不再是“个别现象”，而是班主任日常工作必须直面的高频挑战。

高中生处于身心剧变、学业承压、自我认同重塑的关键期，家庭期待、同伴关系、升学竞争、网络信息冲击多重压力交织，使其成为抑郁高发群体。《中国抑郁障碍防治指南》明确指出，青少年抑郁患病率呈显著上升趋势，且易被误读为“叛逆”“懒惰”“抗压差”，错过最佳干预期。班主任作为班级组织者、管理者与守护者，是学生心理状态的第一观察者，也是心理危机的第一守门人。面对抑郁学生增多的现实，仅靠“责任心”“经验感”已远远不够，必须通过系统素养提升，实现从“经验型管理”向“专业型育心”转变，用科学、理性、温暖的方式守护学生心灵。

本文立足一线实践，不空谈理论，聚焦“班主任能做什么、该做什么、怎么做才合规有效”，结合真实教育案例展开论述，探索适配高中场景、贴合班主任工作节奏的抑郁学生识别、引导与干预路径，为同路人提供可复制、可落地的实践参考。

1 高中生抑郁的现实特征与班主任工作误区

1.1 高中生抑郁的典型表现与隐蔽性特征

青少年抑郁与成人抑郁存在显著差异，易激惹、沉默退缩、躯体化、功能下降是核心信号，而非单纯“情绪低落”。结合十年班级观察，高中生抑郁常见预警信号可归纳为四类：情绪信号、行为信号、躯体信号、认知信号。这些信号常被误读为“青春叛逆”“学习态度差”“抗压能力弱”，导致干预滞后。

1.2 班主任应对抑郁学生的常见误区

八年实践中，我见过不少善意却无效的处理方式，本质是素养不足导致的偏差：将抑郁等同于思想问题，用说教、励志、施压替代心理支持；过度关注成绩，忽视情绪变化；或过度恐慌，简单劝退、贴标签，加剧学生羞耻感；评判式对话、否定式安慰，切断信任联结；大包大揽承担“治疗责任”，或回避推诿，错过转介时机；家校沟通错位，家长否认问题、指责学校，形成干预阻力。

误区背后，是班主任抑郁识别知识不足、沟通技巧欠缺、危机处置不规范、家校协同能力薄弱的素养短板，这也正是本文要解决的核心问题。

2 素养提升：班主任应对抑郁学生的核心能力构建

面对抑郁学生增多的现实，班主任的素养提升不是“选修”，而是“必修”。结合政策要求与实践经验，班主任需构建六大核心能力，实现从“被动应对”到“主动守护”。

2.1 理念重塑：树立“健康第一、育心为先”的育人观

带班过程中，我最深的体会是：分数重要，生命更重要；成绩重要，心理健康更重要。班主任必须完成三大理念转变：去标签化、全人育人、预防优先。理念是行动的先导，只有真正把学生身心健康放在首位，才能在面对抑郁学生时保持冷静、理性与温度。

我曾带过一名男生，高一时成绩优异，进入高二后突然持续失眠、上课发呆、成绩大幅下滑。起初我也简单归因为“学习

松懈”，多次谈话后仍无改善。直到一次发现他在草稿本上写下“我觉得自己什么都做不好，活着没有意义”，我才意识到问题并非态度问题，而是心理问题。这件事让我彻底转变观念：学生出现异常，先看情绪，再看成绩；先问感受，再讲道理。此后我始终坚持“生命至上”，不再用单一标准评价学生，这也是我应对抑郁学生最根本的理念支撑。

2.2 识别能力：练就“早发现、早预警”的敏锐洞察力

班主任不是心理医生，但必须成为优秀的观察者。结合《中小学心理危机筛查与干预工作手册》与实践，我在日常工作中坚持“三维识别法”：日常观察维度、沟通筛查维度、节点预警维度。对符合两项以上预警信号、持续两周以上的学生，立即纳入重点关注，不拖延、不侥幸。同时明确：班主任只做识别与初步支持，不做诊断，避免越界。

在实际工作中，我曾通过细微变化及时发现一名女生的抑郁倾向。她原本性格开朗、积极参与班级活动，突然连续两周不愿说话、午餐独自留在教室、作业经常空白、频繁请假说“头痛肚子痛”，医院检查却无任何器质性问题。我没有简单批评她“偷懒”，而是持续观察并主动谈心，最终她吐露长期情绪低落、自我否定、夜间频繁哭泣。正是依靠日常观察的敏锐度，我实现了早发现、早介入，避免问题进一步恶化。

2.3 沟通引导：掌握“共情、倾听、接纳”的育心艺术

面对抑郁学生，说对话比多说话更重要。十年实践总结出“四不四要”沟通原则：不评判、不否定、不说教、不鼓励“坚强硬扛”；要共情、要倾听、要接纳、要传递支持。通过非评判倾听，建立安全感，让学生愿意敞开心扉，这是后续干预的基础。

我还曾处理过一名出现自伤行为的高一学生，她手腕上有划伤，却一直隐瞒。第一次谈心时，我没有指责、没有质问，只是轻声说：“我看到你最近状态有点差，如果你愿意说，我会认真听；如果你不想说，我也会一直陪着你。”这句话让她放下戒备，慢慢说出父母并未逼迫但她自己会害怕和同学社交，会因担心数学成绩而整夜睡不着的内心痛苦。在后续沟通中，我始终坚持倾听，不强行讲道理、不灌鸡汤，只给予理解与陪伴。正是这种温和而坚定的沟通，让她逐步愿意接受帮助，情绪逐渐稳定并且去医院接受治疗，一年以后如愿考上大学。

2.4 家校协同：构建“同向、同频、同责”的支持闭环

家庭是抑郁干预的关键场域，也是班主任最易遇到阻力的环节。提升家校协同素养，重点做好三步：科学沟通、理念普及、协同行动。对拒不配合、否认问题的家长，保持耐心持续沟通，同时留存记录，必要时寻求学校、心理教师与德育部门支持，守住学生安全底线。

我曾遇到一名抑郁倾向明显的学生，家长始终认为“孩子就是不想学习找借口”，甚至指责学校管理不严、老师过于敏感。我没有与家长对立，而是连续三次耐心沟通：第一次客观陈述学生在校表现，不贴标签；第二次分享青少年抑郁的典型表现与危害；第三次邀请家长一起查看学生周记与情绪记录，用事实改变

其认知。最终家长从抵触转为配合,主动调整教育方式,减少施压、增加陪伴,为学生康复提供了关键支持。这让我深刻体会到:家校协同不是说服家长,而是与家长站在一起保护孩子。

2.5专业转介:严守“合规、及时、稳妥”的危机处置边界。班主任的核心职责是发现、支持、转介,而非治疗。必须明确转介流程与边界:

2.5.1分级处置:轻度情绪困扰,班主任+心理教师联合干预;中重度风险,立即启动危机干预,第一时间上报学校,通知家长,转介专业医疗机构;

2.5.2危机应对:发现自伤、自杀念头,立即保障学生安全,24小时关注,同步联系家长与专业力量,绝不单独处置;

2.5.3复学支持:确诊治疗后返校学生,制定“一生一策”支持方案,降低学业压力,构建同伴支持,定期沟通,预防复发。

严守专业边界,既不推诿责任,也不超负荷承担,合规处置既是保护学生,也是保护自己。

2.6自我赋能:保持“理性、稳定、可持续”的工作状态。面对抑郁学生,班主任易产生情绪耗竭、焦虑压力。自我赋能是素养提升的重要一环:专业学习、团队支持、情绪调适、边界清晰。只有班主任自己内心有光,才能照亮学生的心灵。

长期处理心理危机学生,我也曾出现过疲惫、焦虑甚至自我怀疑。后来我逐步建立自我调适方式:遇到复杂案例主动向心理教师请教,不独自硬扛;工作之余坚持运动、保持正常生活节奏;接纳“不是所有问题都能立刻解决”,尽力而为、问心无愧。稳定的自身状态,才能为学生提供持续可靠的支持。

3 实践路径:班主任应对抑郁学生的常态化操作体系

基于素养提升,结合十年实践,我构建了“预防—识别—干预—转介—复学”全流程操作体系,适配高中班主任日常工作。

3.1预防层:打造温暖包容的班级心理生态

常态开展情绪教育、构建同伴支持系统、合理减负减压、坚持全员谈心谈话,让班级成为有安全感的“心灵港湾”,从源头降低抑郁发生风险。

3.2识别层:精准排查重点关注学生

配合学校心理测评,建立班级心理档案,对家庭变故、学业受挫、人际冲突学生动态跟踪,做到早发现、早判断。

3.3干预层:班主任可落地的支持行动

坚持个体支持、同伴支持、学科协同、家庭支持四位一体,用陪伴代替指责,用理解代替施压。

3.4转介层:规范稳妥推进专业救治

严格执行上报、沟通、陪伴流程,确保高风险学生得到及时专业救治。

3.5为康复返校学生制定个性化方案,持续关注情绪状态,

帮助其重建自信、顺利融入校园

4 结语

从教八年,我愈发坚信:班主任的工作,不仅是教书,更是育人;不仅是管理,更是守护。面对越来越多的抑郁倾向学生,我们无法回避,也不能退缩。提升自身心理健康素养,练就识别、引导、干预、转介的专业能力,用科学的方法、温暖的陪伴、坚定的支持,为学生撑起心灵保护伞,是新时代高中班主任的使命与责任。

青少年抑郁可防、可识、可干预、可康复。只要我们秉持“健康第一”的理念,不断学习、不断实践、不断反思,把育心融入日常,把温暖传递到每一个需要的学生心中,就能让更多抑郁学生走出阴霾,重拾阳光,健康成长。教育的本质,是一棵树摇动另一棵树,一颗心温暖另一颗心。愿每一位班主任都能成为学生心灵的点灯人,照亮他们前行的路。

[课题]

此文章系2024年十堰市教育科学规划一般课题,课题编号:2024014课题名称:《普通高中班主任专业素养提升行动研究》。

[参考文献]

[1]中华人民共和国教育部.中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[Z].教基一〔2012〕15号,2012.

[2]教育部办公厅.进一步加强中小学生学习心理健康工作十条措施[Z].教基厅〔2025〕2号,2025.

[3]教育部等十七部门.全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)[Z].教体艺〔2023〕1号,2023.

[4]中国抑郁障碍防治指南编写组.中国抑郁障碍防治指南(2025版)[M].北京:人民卫生出版社,2025.

[5]浙江省中小学心理健康教育指导中心.中小学心理危机筛查与干预工作手册(修订版)[M].宁波:宁波出版社,2019.

[6]胡平.中小学心理危机预警、干预及管理[M].北京:清华大学出版社,2010.

[7]王永丽.教师关怀行为对高中生抑郁的影响:情绪调节策略的纵向中介作用[J].社会科学前沿,2023,12(11):6664—6671.

[8]周佳莹.焦点解决视角下心理危机学生家校沟通困境分析与对策[J].中小学心理健康教育,2024(26):60—63.

[9]贲道愿.家校沟通:从问题取向到资源取向[J].中小学心理健康教育,2024(09):76—78.

[10]庞红卫.中小学生学习心理危机识别与干预的实践模式[J].中小学心理健康教育,2016(08):9—13.

作者简介:

杨晓梅(1992--),女,汉族,湖北郧西人,语文学科教学硕士研究生,中教一级,从事的研究方向:高中语文教学研究与实践。