



对抗校园抑郁，我们还要走多远

● 李玉婵

一次午读课上，小浩突然趴在桌上痛哭流涕。我仔细询问了他身边的同学：上午并没有同学与小浩发生矛盾，班里也没有任何能引发他情绪波动的不愉快的事情发生，也就是说，小浩只是单纯性情绪崩溃。而在此之前，表现乖巧且特别有礼貌的小浩，从未出现情绪异常的情况，虽偶尔上课会神游，但每次提醒后他总能主动认错，快速调整自己的状态。

我把小浩带到办公室，静静地

等他平复情绪。恢复正常情绪后，小浩告诉我：从九岁开始，他就时不时会出现类似情况，瞬间就觉得很伤心，想哭，觉得生活没什么意思。特别是在晚上，他经常因为难过睡不着觉，但又不敢告诉父母。

小浩的语气很平淡，像在讲述别人的事情。我的心不由得一紧，职业的敏感告诉我，小浩很可能得了抑郁症，甚至已经到了需要专业医生干预和治疗的程度。这次情绪爆发背后的诉求，是他努力迈出了

艰难而勇敢的一步，在向我发出求助信号。

我告诉他，不要过于担心和自责，我们的情绪和我们的身体一样，也会生病，以致我们有时会控制不了情绪，但这不是我们自身的错，是疾病引起的，是不由自主产生的。我们要做的是照顾好自己。如果难过了，就把情绪宣泄出来，如果需要帮助，老师会一直在。

见小浩能很好地接受我的话，我进一步引导：“当情绪生病的时

似渴地学习，中师毕业后自考了大专、本科学历，认真钻研课堂教学，提高课堂教学水平，承担过省市级的公开课。工作之余，我积极反思与总结，做了20多万字的学习笔记，在国家级、省级刊物发表了50多篇教育教学论文。关于班级管理，我始终认为不是要去管、压，而是要调动学生的积极性，让学生进行自我教育，培养学生的凝聚力、自尊心和自信心。我班级管理方面的经验还曾经在《人民教育》杂志刊登过。所带班级被评为区级优秀班集体，本人也被评为市区级优秀教师、班主任……”话还没有说完，就被讲台下雷鸣般的掌

声淹没了。我内心激动而欣慰，拿起黑板擦准备擦去黑板上的那行字，突然一位家长快步走上台，紧紧地握住了我的手，诚恳地说：“对不起，冯老师，不能擦呀！我们欢迎您！”说完他就转头示意台下的家长与孩子们大声读这行字：“我们只欢迎冯老师！”整齐响亮的诵读声让我感动不已，也让教室外的校长竖起了大拇指。渐渐地，学生都围了上来，我觉得自己就像一位大明星似的，心里无比自豪、幸福……

带着校长的嘱托与家长的期待，我顺利地结束了与家长、学生的见面会，出色地完成了新班的交

接工作。高兴之余，我深刻地意识到：班主任有时必须在家长面前勇敢地亮出自己，展现自己的专业底气和教育情怀，充满自信，挺起腰杆，不要一味地妥协乃至被家长牵制。当然，说到必须做到，而且要做得更好，否则家长还会找自己的“麻烦”。班主任工作的道路还很漫长，对于我来讲，“两把刷子”肯定是不够用的，我必须继续奋斗，再多多修炼几把“刷子”，带领学生继续前进、一路欢歌。

（作者单位：浙江杭州市余杭区育海外国语学校）

责任编辑 晁芳芳