



而对于别人的不良情绪，要学会尊重。世上最难的事情就是感同身受。所以，如果不能做到真正体谅或安慰他人，就请保持沉默，尊重他人发泄情绪的权利。从心理学上来看，心理疾病不具有传染性，但是情绪能。如果学生不会调控自己的情绪，很容易因情绪发酵而影响正常的学习和生活，甚至会引起同学间不良情绪传染的“蝴蝶效应”。因此，正视自己的情绪和他人的情绪同样重要。我们要分得清自己的情绪和他人的情绪，并进行积极调控。

班会课后，学生之间平静了很多，大家不再拿别人的情绪开玩笑。但是他们毕竟还是心智尚未成熟的孩子，不管是在情绪的自我管理上，还是正视他人情绪方面，都有很多的功课要做。如何为抑郁症学生打造一个良好的班级生态，变成班级管理中颇为棘手的一个问题，也是需要老师不断努力去攻克的新课题。

打破自我心理防御机制

情绪的反复，是抑郁症最明显的病症。在我庆幸小浩的治疗效果明显，自己可以松一口气的时候，他的状态又开始出问题了。几乎每天，他都会在课堂上向科任老师打报告要上厕所，一开始能很快回班，老师们以为只是个人生理习惯，没有特别留意，但后来小浩出去时间越来越长，以至于班主任不得不出去找他。

有一次，我出去找小浩，发现他一个人坐在校园小道树下的石凳上。小浩看见我后，马上自觉回了教室，眼睛却带着红肿。还有一次，我在楼上静静观察，发现他一个人在校园瞎逛了很久。等我靠近

的时候，他眼里满是泪水。正好下课铃响起，他脸上立马露出无法掩饰的喜悦之情。整个大课间，他都与同学有说有笑，轻松又愉快。而当我从楼上下来，想要找小浩聊天的时候，我发觉小浩在与我眼神交流的那一刻，顿时恢复了悲伤的样子。小浩的情绪频繁快速切换，让我颇为疑惑。

在小浩情绪不稳定时，陪伴他处理好情绪，是我这个班主任的首要任务。但他情绪稳定时，我应把他当成正常的孩子，该开导开导，该批评指正得好好批评指正。

在确认小浩情绪正常后，我抛出了话题。小浩自觉，接受治疗后，他整个精神状态好了很多，睡眠质量明显提高了，少有情绪低落时刻。

我借此提出了我的疑惑：为什么这几天上课会频繁出现情绪不对，上课下课情绪落差大的状态？有没有可能不是真的出现了情绪问题，而是想逃避上课？小浩大方承认了。因为有些科目基础太差，完全听不懂，没办法集中精力。坐在教室太难受，只想以上厕所名义出去透透气。

小浩的行为属于典型的自我防御机制——个体在面临挫折或冲突的紧张情境时，其内部心理活动中具有的自觉或不自觉地解脱烦恼、减轻内心不安以恢复心理平衡与稳定的一种适应性倾向。也就是说，当小浩发觉自己没有办法应对学习的困难和挫折的时候，便本能地启用自我防御机制，以我有情绪障碍、不能正常上课为由，来躲避学习带来的心理上的紧张和痛苦。

这种消极的防御机制虽短期内能维护小浩的自尊心，但长期频繁激活这种防御机制会消耗掉小浩的

心理能力，从而使其陷入与现实脱离的困境，并不利于他摆脱心理疾病而健康成长。

然而，突破防御机制却从来不是一件容易的事。因为真正的防御机制是无意识进行的。小浩仍需要接受专业的心理治疗、进行深度的个人分析，在了解自己防御机制的前提下，才有突破的可能。

近年来，我国青少年的抑郁症患病率不断上升。校园抑郁已严重危害中小學生身心健康，成为影响青少年身心健康的“隐形杀手”。

2021年11月，教育部对全国政协《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行了答复，明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。这是国家对抗校园抑郁疾病的重大措施，有利于学生抑郁症的早识别、早发现、早治疗。

但小浩的个案，带给我们更多的思考：孩子要怎样才能意识到自身心理问题的存在，并积极寻求帮助？家长应储备哪些心理学的知识，才能无条件接纳孩子，给予孩子战胜心理疾病的勇气和底气？学校“对测评结果异常的学生给予重点关注”时，应采取怎样的方式和手段，才能照顾到当事学生的感受和意愿？老师要怎样进行班级建设、组织集体活动，才能增强抑郁症孩子的心理归属感？

对抗校园抑郁，我们还有很长的路要走……

（作者单位：广东梅州市梅县区宪梓中学）

责任编辑 晁芳芳