青少年心理危机干预学习心得

**包红霞**

学习了刘丽萍教师的关于学生心理危机干预和预防的讨论讲座，收获颇多，受益匪浅。通过学习我明白了，每个处于青少年阶段的孩子都会出现一些心理问题，每个孩子的成长过程不可能是一帆风顺的，总会遇到一些坎坷和挫折。 青少年的学习危机最为明显，因为学生的学习压力越来越大，所以造成了他们精神上的萎靡不振。厌学是目前学习活动中比较突出的问题，表现为求知欲下降，不仅是学习成绩差的同学不愿意学习，部分成绩较好的同学也出现厌学情绪。有的同学考试焦虑，特别是遇到较为重要的考试时焦虑更为严重。

学习不如别人怎么办?考试不好怎么办?搞不好同学关系怎么办?别人为何不喜欢我?这种过度担心，就构成学习焦虑和人际交往焦虑。有的青少年学生个性上爱较真，体验深，把任何挫折看得十分重，太过于在意和认真，一旦发生问题则较易陷入各种焦虑危机。

另外青少年学生上网玩游戏、聊天已成为普遍现象。虚拟网络带给他们的冒险、刺激和成就感，使之对上网极易成瘾。虚拟环境中的“我”与现实格格不入，稍遇挫折情绪上就会躁狂，与人交往沟通易发生障碍，这种精神状态往往导致躁狂、人格障碍和人格分裂等。

作为班主任老师，只要我们发现学生有异常情况，就要高度重视，同时要深入调查，了解异常学生的家庭背景、现实处境和遇到的困惑。并及时地找学生谈心，对学生思想产生的误区要给予正确的引导，对学生产生的消极念头要倾注爱心，耐心说服，给他们以精神慰籍，使他们忘却痛苦。我们有责任让孩子明白，生命可贵，我们要爱惜生命，教师的职责不光是给学生传授文化知识，更重要的是培养全面发展的现代人，而心理健康教育是教师工作的重要一环，也是对学生进行心理危机预防和干预的重要防火墙，这就要求教师要在这项伟大而复杂的工程面前，心系学生、潜心研究，用我们的睿智去鼓舞学生、影响学生、发展学生，为培养出健康的学生而奋斗。