

小学生情绪问题咨询案例五：抑郁 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/60/2021\\_2022\\_\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_94\\_9F\\_E6\\_c38\\_60791.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E6_c38_60791.htm) 这是一个小学高年级学生的来信，来信说：“我这人，整天不高兴，觉得自己每天都碌碌无为，而且还会给别人造成麻烦。我的性格比较内向，也不太爱说话。其实我也想像别人一样，性格开朗，善于言谈，但我却不知与同学说什么。我想说的，我所想的，我觉得与其他同学不一样。所以我不愿与同学说话，总觉得别人都看不起我，这种心情一直困扰着我。我会把自己做错的事、别人也许并不在意的事反复思量，认为是自己的错，自己太笨，因而很难过，甚至会在别人没看到的时候哭，总是处于苦闷状态。我最难过的还是晚上睡觉的时候。在晚上睡觉时，我会想起一天里发生的事，如果有不顺心的事，我会总想，并且会非常难过，这样我就非常地难以入睡。睡不着，我又难过了，因为我会想明天的课，晚上睡不着，白天上课会打瞌睡，耽误课，这样我就更难过。我非常痛苦，心情也总是处于压抑、郁闷的状态中，甚至不想活下去了。给您写信的时候是我最痛苦的时候、最难受的时候，我想向您倾诉，想问我的心理是否有病，是否应找心理医生来看看？我真不知道该怎么办才好。” [分析] 这个学生所表现出来的心理特点和行为其实就是一种不良情绪即抑郁所致。抑郁表现为少言寡语、孤独沉默、郁郁寡欢、闷闷不乐、忧心忡忡。对一切事物都缺乏兴趣和参与的动力，对未来感到迷惘，失去信心。一点儿细小的过失或缺点也会带来无尽的烦恼和懊悔，总是过分自责，自怨自艾。遇事总往坏处想，认为自己

是无辜的人和不受欢迎的人。对别人，又总认为样样比自己强。这种人看上去精神萎靡，表情冷漠，他们自己也常诉说倦怠无力、食欲不振和睡眠不佳，严重者甚至会萌发轻生念头。造成抑郁性格的原因颇多。(1)从小在家庭中受到歧视和虐待，在学校里受到不公正的待遇，严重挫伤了自尊心。(2)自幼在不健全的家庭中长大的孩子，由于受到别人的歧视，易形成过于敏感、多愁善感等性格特点；再遇不测，一点点的失败、挫折等都会使他们郁闷、耿耿于怀，使抑郁的性格越发明显、严重。(3)生活过于单调，思想闭塞，缺乏与人交往的机会，情绪长期受到压抑。(4)家族中发生了重大不幸，学习又力不从心，心理负担过重等。(5)责任感过强，对事物要求过于完美，因而把所有责任都归咎于自身，导致对自己失望，恨自己无能，形成抑郁的个性。[方法]1．主动寻求他人的帮助。如果一直感到闷闷不乐、心情压抑、悲观失望，那么就要帮助小学生勇敢地、主动地把自己的感觉、想法告诉家长、教师和朋友，这样教师和家长才能密切配合，为小学生创造一个愉快的生活环境，尽量安排、吸收其参加集体活动，增加与同学交往的机会。2．向好朋友倾诉。让好朋友了解自己，他们的开导与关怀是很重要的，可以让小学生了解到人人都有不幸，还有比自己更不幸的人，责任也不全在自己，从好朋友的口中可以知道真实的自己，从而增加自信。3．学会达观。所谓达观，就是要懂得社会与人生的辩证关系。也就是说万事如意只是一种美好的愿望，实际上是不可能实现的，有如意之事必会有不如意之事，正如古语说“人之逆境十之八九”，但“塞翁失马，焉知非福”，不如意之事未必就是坏事。即使遇到再大的困难也不要泄气、束手无策

，再大的困难总有解决的办法，解决不了又能怎样?顺其自然不强求。不必把一时的困难看成是永久的困难，或把局部困难看成是整体的困难。许多事情，只要能用乐观的精神、用发展的观点来想一想，抑郁就会烟消云散。

4．助人为乐。一味地自怨自艾解决不了任何问题，假使真的做错了事情，那么可以通过帮助受害者来解除自己的心理负担。在帮助他人的过程中，会认识到自身的价值，从而充满对未来的信心。

5．建立心理防御机制。采用“合理化”机制，即寻找引起忧愁、郁闷的事情发生的“合理”原因，以弥补心理上的创伤。或躲进一个僻静的角落自言自语，或写日记、写信，把忧愁不满宣泄出来，会轻松不少。

6．体育疗法。体育锻炼是提高人们情绪的良药。锻炼可以使人的精神和心理产生变化，进而促进人的身心健康。由于锻炼是个人在亲身体会，而不是坐着不动，所以，锻炼后可以给人一种轻松和自主的感觉，有益于克服抑郁所带来的孤独感。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)