**我的情绪“小怪兽”**

各位老师，你们听到过学生这样跟你们谈心吗？“老师，我不想上学，想回家。”“老师，我心里难受。”“老师，我......”这还要从一个“插班生”讲起，高二时我班转来了一名“空降兵”月月，她自带光环，身上的标签也很多，比如“衡中转校生”，“文化美术双第一”，“15岁已用自己创作的漫画赚到人生第一桶金”。对于这样的“榜样”，同学们自然是艳羡不已，更多的是仰望。对于她来说，自然享受着这样的光环。就在我觉得日子一天天平静地度过时，奇怪的事情发生了......

“老师，月月在班里私自换座位，她想坐哪就坐哪。”“老师，她不交作业，我们催她，她就骂人。”除了同学们的“告状”，各科老师也向我反映，“你们班的月月考试不做题，玩小刀在胳膊上划，什么情况啊？”“你们班月月是不是有什么心理问题呀？上课不听课，我说她，她就使劲瞪我。”“你们班月月......”一时间所有问题都出现了，短短一个月，一个自带光环优等生变成了我们班随时可能爆炸的小怪兽，身上的标签也变成了“古怪”、“任性”、“蛮横”。我苦恼啊！

于是，我开始找她谈心，她问我：“老师，你相信我吗？”我肯定地说：“相信！”她又说：“我感觉我得了抑郁症，我父母都不相信我说的话，他们只知道挣钱，没有人陪我，没有人关心我。他们说我，没病找病！”我顺势说：“那你就把我当朋友吧，咱班的同学和老师都很关心你呢。你有什么心事，都可以跟我讲，老师也愿意听你说。”那天，我们聊了很多，也大致了解了她抑郁的原因，一是在原来的学校高手如云，学习压力大；二是父母一味地忙碌工作，忽略了孩子的感受。因为孩子想转学的事，闹过几次自残，但依旧没能引起家人的重视。我想她的所作所为大概是想引起我的注意吧。之后我经常请她喝奶茶，请她吃点心。给她温暖的抱抱，时常关心，时常照顾。

一次月考过后，就在我准备下班的时候，突然接到了值班老师的电话：“你们班月月，一个人在空教室，拿着玻璃划自己的手腕呢，你快来！”我一听，赶紧跑进空教室，我再也抑制不住自己的情绪，冲她大喊：“你干嘛呢！到底是为什么啊，老师对你还不够好吗？”看着她手臂上的三四道明显的红印记，还好没有出血。我冷静下来，抱着她，问她原因，她说：“老师，我没考好，想发泄一下。”“想发泄？拿生命来发泄吗？你知道事情的严重后果吗？”我只好把她的父母请到了学校，展开了一场三方会谈。在我的调节下，平日亲子关系里的冷漠情绪，在这一刻，终于释放出来了。父母跟孩子抱头痛哭，他们对月月说：“我们怎么可能不关心你呢？虽然有时我们不太理解你，但是我们以后会听你说，也会多花些时间陪你，我们爱你。”我们不得不承认，每个父母都爱孩子，但是爱不仅仅意味着给孩子提供优越的生活保障，全面提升孩子的人格品质，才是爱的精髓所在吧。之后，她的父母也听从了我的建议，带她去看了专业的心理医生进行治疗。

通过月月的案例，我也意识到了必须要加强高中生的安全教育和生命教育，一旦青春期与抑郁症相撞，要走出抑郁症带来的精神黑洞会变得更加艰难。为此，我利用假期时间，学习了心理咨询师的课程，并考取了心理咨询师资格证。同时关注到有一组数据令人震惊：据世界卫生组织统计，全世界10-19岁青少年中，有10%-20%患有精神卫生疾病，但未能得到充分的诊断治疗。之后我在班级设立了解忧信箱，帮助我们班的孩子们解决心理问题，大家会把心事匿名写在信里，我也会反复阅读，认真回信。另外，我们也开展了各种各样的班会活动和体育活动帮助同学们解压，调节情绪。

之后，我经常向家长分享跟孩子谈话的技巧，这样也实现了家校共育。慢慢地，我看到月月内心的那只小怪兽跑出来的次数变少了，她的“古怪”变成了“古灵精怪”；她的“任性”变成了“个性却不独行”；她的“蛮横”也变成了“率真”。我也想到了心理学家荣格所说：“心理治疗的主要目的并不是使病人进入一种不可能的幸福状态，而是帮助他们树立一种面对苦难的耐心和坚定。”

各位老师，如果你也遇到了情绪小怪兽，我建议你首先站在学生的立场看问题，引领生命的成长；其次，给予他们理解和接纳，只有这样他才能逐渐内化为对自己的理解和接纳；最后，教会他们控制情绪的能力，重建健康的人格。安抚并鼓励他们：老师与你同在。