

孩子沉迷网络？未来如何选择？ 不要慌！ 这个中学的心理辅导室 让同学们“心有阳光”



张辉(右)为同学进行心理辅导。

9月23日中午，一名心事重重的女生走进了海曙区集士港镇中学的心理辅导室。一个小时后她出来时，脸上已经绽放灿烂的笑容。“现在很多学生有不同程度的心理问题，每天中午都会有学生预约，我们就会根据学生的不同心理问题进行干预或疏导。”学校心理老师张辉说。

1 很多学生的心理问题与学业或家庭有关

从浙江师范大学心理系毕业后，张辉已经在集士港镇中学做了10年的心理老师。“很多学生的心理问题与学业或家庭有关。”张辉说，最近就有一名女生给她留下了深刻的印象。

这是一名初三女生，学习成绩中等偏下，梦想是从事舞蹈行业，因此想要报名舞蹈班进行培训。“但是学生妈妈认为艺术培训可能会占用时间，影响学习，她希望孩子能够再努力一下，争取考上普高。”张辉说，班主任发现苗头后，介绍这名女生来找张辉。

针对这名女生的情况，张辉给出了“决策平衡单”的解决方案。也就是说，让女生罗列出影响坚持或放弃

这两个选择的参考因素，比如经济因素、学习因素、梦想因素等；将罗列的这些因素，按照对自己的重要程度1-5进行赋分；同时对每个因素的擅长程度打分，-10分到10分，将每个对应的“擅长程度”“重要程度”相加最终得出总分，进行比较和决策。

“生涯的发展是非线性的，而且任何的选择都是有风险的。选择前我们应该审慎思考，但关键是做完选择以后如何去努力，这是决定我们的选择是否‘正确’的重要因素。所以，重要的是活在当下。”张辉的话让女生很有触动，表示将在近期再和父母商量，作出自己的抉择。

2 每种不合理行为背后都有一个心理需求

除了学生，也有家长前来咨询的。有名家长就趁着中午悄悄走进了心理辅导室，向张辉倾诉了孩子的问题。“孩子读小学的时候成绩挺不错的，也比较听话。但是进入青春期后，却开始沉迷网络，上课无精打采，不好好做作业，成绩一塌糊涂。只有聊起游戏时，才会神采飞扬、头头是道。”一旦家长没收电子产品，孩子就开始耍死要活。为此，家长感到很困惑和无奈，不知道如何教育孩子。

“每一种不合理行为的背后，都有一个心理需求。孩子的网络沉迷行为背后，可能蕴藏着一个现实生活中未能得到满足的心理需求。”张辉说。

比如，孩子在现实生活中没有情绪宣泄的出口，就通过网络来满足自己释放情绪的需求。针对这种情况，家长要无条件接纳孩子的情绪。也就是说，要允许孩子有情绪、表达情绪，同时对孩子的情绪表示理解和安抚。

“家长常常习惯于看见孩子不合理使用网络的行为，并直接干预这种行为。当然，这是一种快速达到目的的方法。但是，如果孩子已经出现了网络沉迷现象，就应该看见孩子行为背后的需求是什么，并给予相应的心理满足。”张辉说，后来这名家长通过积极和孩子沟通，引导孩子慢慢离开了网络。

3 10年前已开设心理辅导室旨在促进家校共育

集士港镇中学的这个心理辅导室开设于2012年10月。也从同一年开始，学校每个班级每两周开设一节心理课。心理课的主题根据教材事先计划，同时参考学生个别辅导、班主任意见和家长访谈进行灵活调整。

每年3月份和9月份，心理辅导室利用心理测试软件，对全校学生和初一新生进行心理普查，同时结合心理老师的观察，将班主任、任课老师以及心理委员认为有心理危机的学生纳入疑似心理危机学生名单。

“我们对疑似心理危机学生进行个别访谈，最终确定三类心理危机学生，并反馈给班主任，然后进行后续的分层干预工作，

建立心理危机学生个人档案。”张辉说。

作为集士港镇中学的德育特色，心理辅导室旨在促进家校共育。为此，该校在学校公众号开辟了心理专栏——集心课堂，将学生的优秀心理作业展示出来，增进家长对孩子内心想法的了解；开设了以“青春期亲子沟通”为主题的家长团体辅导，指导家长学会如何与孩子沟通；开展系列亲子互动活动，为家长创造陪伴孩子的机会。“我们还自编自拍了心理剧《追梦计划》，获宁波市第二届初中校园心理剧大赛特等奖。”集士港镇中学相关负责人说。

记者 林伟 实习生 李睿清
通讯员 蔡静飞 文/摄

一卡在手 驾行无忧

· 中国银行爱驾汽车卡Plus版 ·



加油优惠

免费洗车

自选会员

车险服务

· 白金等级，数字卡产品；年费200元/卡/年，激活后即收取，不适用范围

· 新户消费满99元送50元微信立减金

· 激活首笔消费后即可领取220元中石化加油微信立减金礼包

· 每月银联网络消费满1笔10元即可领取1次免费洗车

· 每月加油类消费满500元即有机会获得50元消费金返还

· 每月消费满3笔199元即有机会领取自选季卡会员

· 6大渠道快捷支付享五倍积分

· 尊享超值车险服务



网申二维码



专区二维码

银行 | 证券 | 保险

客户热线 400695066 www.boc.cn



中国银行



银联卡