



投稿邮箱: 26772716@qq.com
责任编辑 | 邓昭斯宇 校对 | 卢路

他为何扬言要杀班主任？



15 岁的初三男生小王（化名），在校行为恶劣：上课期间既不听讲，也不完成作业，还多次故意惹事，向其他同学喷水、泼墨水，被批评时情绪极端，对班主任及介入处理的副校长连续放出“杀了你”的狠话。

学校建议就医后，医院诊断其为“重度抑郁症状”，并伴有情绪极不稳定、缺乏共情和敌对性强等特征。医院开具了药物，但他坚称自己“没问题”、拒绝服药，并因此与家长爆发激烈冲突。在校期间，他的行为问题持续恶化：稍有不顺心就大发雷霆，频繁与师生冲突，且孤僻敌对、攻击性强的特征愈发突出。

在常规处理无效后，我作为区心理教研员临危受命，介入此案。

搭建安全防线

接手个案后，我首先与小王在其学校的心理辅导室进行了首次面谈。初次见面，他眼神躲闪，问答回答简短，身体姿态拘谨，流露出明显的抵触与不信任。对他的性格特质与情绪状态有了基础认知后，我随即与家长、老师访谈，并结合诊断报告，梳理出小王问题的根源：攻击、多动、冲动等行为是外在显性表现；而成绩长期垫底带来的挫败感，被同学孤立、被老师误解的委屈，以及对升学的极度焦虑，构成了他的核心内在压力；家长长期以打骂、唠叨为主的不当教育方式，则是滋生这一系列问题的土壤。

我立即构建三道安全防线：一是协调小王家长与学校签订《家校安全责任协议书》，清晰界定双方在学生教育、安全监管上的责任与义务；二是与小王一对一沟通后，共同签订《不自杀、不伤害他人承诺书》，通过契约强化他的行为边界意识；三是反复向家长和小王强调遵医嘱的重要性，明确要求按时服药、定期复诊，确保医疗介入不间断。

关系破冰，建立信任

第二次见面时，他仍浑身戒备，眼神充满敌意，身体紧绷如临大敌。我深知对这个长期处于对抗状态的孩子来说，任何说教都会适得其反，建立信任才是打开沟通的第一步。

我避开“违纪”等敏感话题，从兴趣爱好切入。他沉默片刻后低声说：“就物理还行，能考 90 分。”我立刻抓住这个突破口：“物理能学好说明你很聪明，逻辑思维强，只要肯投入，学什么都能做好。”

这句话触动了他，他紧绷的肩膀微微放松，眼神中的敌意也淡了。

后续沟通中，我始终用积极关注的态度回应他，用共情接住他的负面情绪。当他抱怨班主任总盯着他不及格的科目，说他“一无是处”时，我回应道：“一直被人盯着短板，换谁都会委屈挫败。”这份不带评判的理解，慢慢卸下了他的心理防线。他终于吐露心声：“我成绩这么差，肯定考不上高中。爸妈说考不上高中就是废物。”

见他敞开心扉，我顺势从物理切入，帮他看见未来的可能：“物理好是很大优势。现在的新能源、智能制造等领域都需要物理好的人，未来可期。我们可以一起探讨适合你的道路。”

这番话在他封闭的心里漾起涟漪。他认真聆听的样子与最初判若两人。从这次沟通起，他开始相信我是来帮他找方向的，而不是来“纠正”他的。

构建全方位的成长助力体系

破解个体的内在困境

在坚持服药、定期复诊的基础上，我结合小王的心理状态与需求，破解他的内在困境。

重建自我价值

我始终相信个体都有成长潜力，从未将小王定义为“问题学生”，而是持续关注他的进步，用肯定强化他的自我认同。这让他慢慢不再自我否定，不再说自己是废物，开始相信自己也能变好。

矫正不合理信念

针对小王“考不上普高就完蛋了”的极端认知，我用他的物理优势举例：“你物理这么好，正是学技术的优势。从职业学校的相关专业起步，未来完全可以凭借精湛技术成长为高级工程师。许多杰出工匠都是从职业学校走出来的，他们的人生同样很精彩。”通过这样的引导，他逐渐意识到不是只有升入普高一条路，慢慢放下对“考不上高中”的焦虑。

点燃未来期待

我拿着区职高的招生简章，专门指给小王看新能源汽车维修专业：“这个专业要学机械原理、电

路知识，正好和你擅长的物理对口。你想想，以后能亲手修理、甚至研发新能源汽车，不仅能成为一名专业人才，更能造福社会，这多有意义！”他盯着招生简章，眼睛亮了起来——这是我第一次在他脸上看到对未来的向往，这份期待也成了他改变的核心动力。

重塑外部支持系统

要帮小王走出困境，还要改变他所处的“对抗性环境”。我逐一联动家长、学校、同学等关键角色，用细微调整重塑他的外部支持系统。

我向家长倡导“赏识教育”，建议他们每天主动找一件孩子做得好的事真诚表扬，比如“今天你主动干家务，说明你有责任感”；同时减少唠叨与打骂，避免用负面评价否定孩子。起初家长难以接受，直言“这孩子一身毛病，实在夸不出口”。我便以小王“物理能稳拿 90 分”为切入点，结合他动手能力强、对机械感兴趣的特质，让家长意识到孩子并非“一无是处”，只是他们此前忽略了这些闪光点。此举有效缓和了亲子间的紧张氛围。

我建议班主任及科任老师调整对小王的学业期待：允许他“课上想学就学，不想学就去操场进行体育活动”，避免用统一的成绩标准施压；同时叮嘱大家要把他当作正常孩子看待，多关注他的物理优势，主动帮他融入班级。为避免小王被贴“问题学生”标签，我特别强调了保密原则，要求干预事宜仅在必要人员范围内知悉，防止二次伤害。后续学校进一步为小王制定了个案化教学方案：物理课上为他拓展难度、激发兴趣，其他科目则适当降低要求、减少压力，让他在校内感受到“被接纳”。

我请班主任在班级内开展隐性引导：通过班会分享“换位思考”的小故事，或组织小组合作活动，悄悄化解同学与小王之前的恩怨；同时鼓励大家多看到小王的优点，逐渐消除对他的孤立与抵触。慢慢地，班级里有人开始主动和小王交流，他不再是格格不入的存在。

这些来自家长、学校、同学的细微调整，让他逐渐从“被否定、被孤立”的环境中走出来，慢慢感受到身边的爱与理解。

随着干预的推进，小王渐渐不再有极端言论，能平静地投入学习，最终顺利参加中考，并被被区职高的新能源汽车维修专业录取——他终于在适合的道路，找到了自己的方向。

文 / 何军

倾诉邮箱: 26772716@qq.com

>> 伊薇老师信箱

亲爱的伊薇老师：

您好！我是小苗妈妈，提笔给您写下这封信，是因为我也不知道该怎么做了。我的女儿小苗今年 12 岁，脾气易怒，长久以来，我们一直不知道该怎么好好引导她。

小苗小时候闹情绪，我们常常用吼叫、打骂的方式管教。10 岁之前，她还会因为害怕有所收敛。随着年龄增长，强硬的管束渐渐失去作用，情绪问题愈发严重。一旦生气，常常双拳紧握，忍不住摔东西，甚至动手伤人。

意识到教育方式存在问题后，我们开始学习家庭教育知识，学着接纳孩子的情绪。不再大声指责，耐心安慰她：“我知道你很生气，那不是你的错，爸爸妈妈一直爱你。”起初效果不错，小苗能够快速平复心情。可没过多久我们发现，安抚只能短暂平息情绪，她发脾气的次数越来越多，情绪持续的时间也更长。

就在昨天，小苗在学校和同学发生冲突，情绪彻底失控，拿起扫把打了同学。我们满心困惑，明明努力学着接纳孩子的情绪，情况却没有好转。我们实在找不到问题所在，不知道怎样才能教会小苗管理情绪，希望老师能给我们一些指引。

小苗妈妈
2026 年 6 月 28 日

亲爱的小苗妈妈：

你好！收到你的来信，我能感受到你心里的沮丧、无助与迷茫。愿意主动反思教育方式、不断学习调整，这份努力格外珍贵。

首先要厘清一个关键认知：接纳情绪，不等于接纳行为。你们试着理解小苗的愤怒，让她感受到情绪被看见，这一步并没有错，但是忽略了最重要的两件事：帮助孩子认清情绪责任、守住行为底线。接纳情绪代表“你可以生气”，同时也要让小苗明白：情绪需要自己负责，无论多愤怒，打人、摔东西这类伤害他人的行为绝不被允许。

持续无条件的安抚，还形成了不好的心理暗示：发脾气就能获得父母全部的关注与安抚。久而久之，变相“奖励”了失控的坏情绪，并没有教会她自主调节情绪。

后续可以试着调整沟通方式：小苗情绪爆发时，不必立刻上前哄劝，安静陪伴在一旁，留出自我平复的空间。告诉她：我理解你的愤怒，我会等你冷静之后再沟通。不因哭闹妥协，不急讲道理。慢慢让她懂得，肆意发泄脾气解决不了任何问题。

往更深处看，小苗容易情绪崩溃，根源是自我价值感薄弱。面对他人负面评价、事情不如预期时，她习惯依靠外界评价定义自己。很多家长忍不住在孩子低落时急于说教，但仓促的道理，会让孩子感受到隐性的否定，加重抵触心理。

不妨暂时放下急于纠正孩子的大道理，多多捕捉小苗身上的闪光点，肯定每一次克制情绪的微小进步，帮她积攒“我很好”的底气。同时引导她建立成长型思维，把注意力从“别人怎么看待我”，转向“我想要成为什么样的人”。

外在建立行为边界，内在建立自信力量，改变不会一蹴而就，请给自己和孩子多一点耐心。

伊薇老师
2026 年 7 月 3 日