

广州大学附属中学花都狮岭实验学校会议 纪要

会议名称	2021—2022 学年第一学期班主任例会		
会议时间	2021 年 12 月 27 日 星期一	会议地点	C401
会议主持	刘芳	记 录 人	肖攀
参加人员	杨世和、刘芳、何秀兰、各班主任、德育处成员、李超、徐海欣		
缺勤人员	无		
内 容 纪 要	一、杨主任做期末考试指示 （一）12 月 27 日、29 日，八年级艺术课国测，采取调查问卷解答形式； （二）12 月 30 日，中学部全体学生进行生物、地理、信息课程的统考； （三）1 月 10 日、11 日，全体学部期末考试，考试结束后，由德育处统一安排放假相关事宜，各项表彰通过线上公布，下学期开学再进行颁发； （四）不参加统考的人员，班主任进行上报名单。 二、《心理疾病知识科普讲座》，主讲人：曹书敏 （一）目的：了解常见心理疾病相关知识；树立正确的看待心理疾病的观念；学习呵护心灵的方法。		

(二) 正常与异常心理状态区分原则：

1. 与现实处境是否相符，是否有自知力；
2. 心理过程之间是否协调一致；
3. 人格相对稳定。

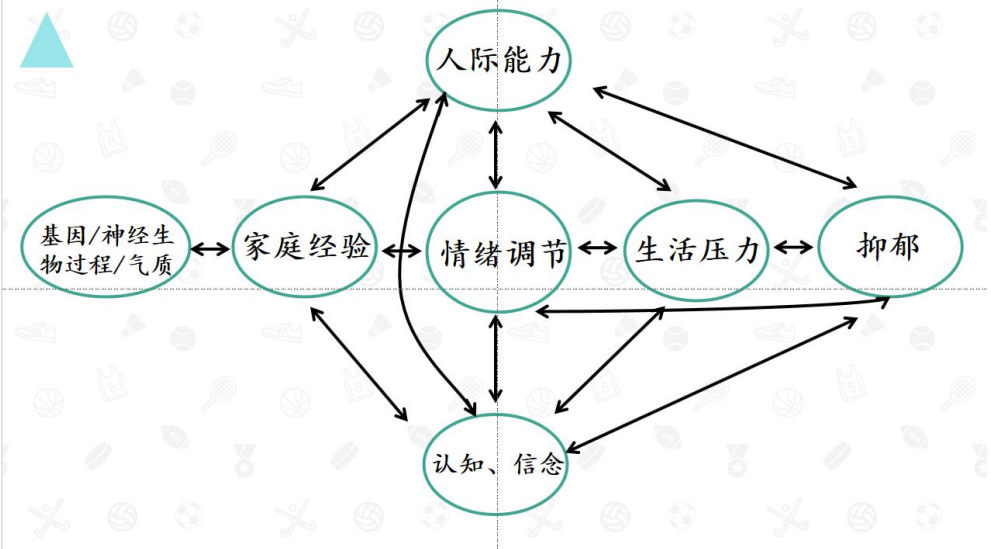
(三) 青少年抑郁症的识别与干预：

1. 调查数据的提示；
2. 青少年抑郁症的表现；
3. 抑郁症的病因；
4. 青少年抑郁症的干预。

(四) 青少年抑郁症的主要特征：情绪、躯体变化、行为、思维认知和态度。

1. 情绪：悲伤或无望感，时常哭泣；易怒，易激惹；快感缺失。
2. 躯体变化：饮食障碍，体重变化；睡眠障碍（失眠或早醒）；躯体化症状（身体不适感）；易疲惫，精神缺乏。
3. 行为：与家人、朋友联系减少或中断；厌学，拖欠作业；破坏性行为、自我伤害行为。

	4. 思维认知：悲观、思维模式变慢、推理被歪曲；注意力难以集中。 5. 态度：无价值感、低自尊。 （五）抑郁征兆的行为表现：易怒、沮丧、爱争论、冲动、破坏行为。 （六）青少年抑郁症的危害： 1. 可能影响了大脑的正常发育过程； 2. 可能严重影响在校表现、社交活动以及最终的职业成就等； 3. 青少年时期的抑郁增加了成年后抑郁的可能； 4. 伴有一种或多种其他障碍。最常见的伴随障碍是焦虑障碍； 5. 复发率高。 （七）抑郁发展的框架：
--	--



(八) 抑郁症病因：家庭功能失调；生活压力事件、童年创伤事件；
消极思维模式；电子产品影响；遗传因素、家族史；神经生物影响

(九) 日常生活中，如何预防抑郁症：

1. 学会管理情绪；
2. 寻找新的情绪出口；
3. 正确处理人际关系；
4. 运动缓解紧张情绪。

(十) 抑郁症的治疗方式：多运动、充足的睡眠、必胜的信心、良好的社交、与疾病前行、专业干预。

(十一) 双相情感障碍：

1. 主要临床表现：躁狂期——情感高涨、思维奔逸、活动过多、睡眠需求减少，可伴有夸大妄想。抑郁期——情绪低

落、思维迟缓、行动减少；常伴有自杀意念或行为。

2. 产生原因：主要与家族遗传和机体内的生物物质异常有关
(如 5-羟色胺、去甲肾上腺素)。
3. 病程特点：反复发作，间歇期可正常

(十二) 强迫症：

1. 临床表现：存在强迫行为或强迫观念。

主要特征：无法控制而感到痛苦。(自知力)

最常见：过度洗手、洗澡、反复检查、计算、储物、排序或整理。

2. 产生原因：内心矛盾冲突与压抑；家庭刻板教育与强迫性个性；遗传；生化因素异常(5-羟色胺)。
3. 治疗：药物治疗；心理技术治疗。

(十三) 改变人的六条途径：

1. 生物层：药物治疗；
2. 潜意识层：心理动力学治疗；
3. 情绪层：情绪焦点治疗；
4. 认知层：认知治疗；

5. 行为层：行为治疗；

6. 人际社会层：人际或后现代治疗。

（十四）危机干预：

1. 自杀信号的识别；

2. 自伤的目的：获得快感，释放情绪；自杀。

3. 自杀风险的评估：自杀意图越明显，自杀计划越详细，自杀风险越高。

三、刘主任强调：

（一）临近期末，班主任应勤到班，课间多巡班，联合配班老师、科任老师，加强对班级的管理以及关心，时刻提醒并关注学生的日常行为规范。

（二）上课不应存在关门现象，需保持室内通风。

（三）强抓测温和通风，天气温度较低，时刻提醒并关注学生身体状况以及衣着适当。

（四）教官勤抓午休和晚就寝，确保每名学生休息到位，以及睡觉保暖情况落实。

（五）违禁品检查没有松懈，却仍有家长通过快递的方式，给学生

	送至学校，望班主任严格落实违禁品禁止进校园的规章制度。 （六）每周班主任例会请准时到达。
--	--