主题班会　主题班会 · 45 分钟

情绪不是敌人
认识它、接住它、说出来

心情不好不是矫情，扛不住也不是失败。这节班会讲三件事：怎么识别、怎么自助、怎么帮身边的人。

辅导员：＿＿＿＿　班级：＿＿＿＿＿＿班　（示例版 · 可按你校填写）

2026 年 11 月

今天讲什么

今天讲四个方面

01 先破三个误解

心理问题不等于脆弱，咨询也不等于有病

02 四个需要留意的信号

睡眠、食欲、兴趣、社交，最直观的四个窗口

03 三个能马上做的自助方法

今晚就能用，不花钱

04 怎么帮身边的同学

四句别说的话、四句可以说的话

把话说开

先破三个误解

常见误解	实际情况
“心理有问题就是太脆弱”	和感冒发烧一样，是状态出了问题，不是人格有问题。多数人一生中都会经历一段难熬的时期。
“去心理咨询就是有精神病”	咨询更多是处理压力、人际、情绪、学业困惑。等到很严重才去，反而更费劲。
“说出来就是矫情、是想太多”	说出来是有效的处理方式。憋着不会消失，只会换个方式发作，比如失眠、胃疼、突然发火。

> 愿意承认自己状态不好，是清醒，不是软弱。

先看自己

四个需要留意的信号

01 睡眠明显变了

连续两周入睡困难、早醒，或者整天睡不醒，且不是主动熬夜造成的。

02 对什么都提不起兴趣

以前喜欢的事现在完全不想做，包括打游戏、追剧、和朋友出去。

03 食欲和体重明显变化

吃不下或暴食，一个月内体重变化明显，自己也能感觉到不对。

04 躲着人，不想说话

开始回避集体活动、不回消息、觉得和别人说话很累。

> 这四条里持续两周以上中了两条，就值得找人聊一次，不用等到“撑不住”。

不花钱

三个今晚就能用的方法

1 先把睡眠稳住

固定起床时间比固定睡觉时间更管用。睡前一小时不刷短视频，手机放到伸手够不到的地方。

→ 2 动起来二十分钟

快走、跑步、跳绳都行。规律运动对情绪的改善有明确证据，比硬扛有效。

→ 3 把想法写下来

睡前写三行：今天什么事让我难受、我当时在想什么、有没有别的解释。写出来比在脑子里循环好。

> 这三个方法不能替代专业帮助，但能让你在等帮助的时候不至于更糟。

别帮倒忙

怎么帮身边的同学

这四句别说

- “想开点，这有什么大不了的”
- “别人比你惨多了”
- “你就是太闲了，忙起来就好了”
- “你要坚强一点”

这四句可以说

- “我听着，你慢慢说”
- “这事换我我也会难受”
- “需要我陪你去做点什么吗”
- “我陪你去心理中心，可以吗”

> 陪伴的重点不是给建议，是让对方知道“有人在乎，而且不会因为说出来就看低我”。

求助路径

真的撑不住，去哪里

01 学校心理健康中心

免费、保密，可以自己预约，也可以让辅导员帮忙约。第一次去只是聊一聊。

02 全国心理援助热线 12356

24 小时接听，匿名，不用报姓名。夜里最难熬的时候，这个号码比什么都实在。

03 告诉一个你信得过的人

家人、老师、室友、朋友都行。把“我不太好”这句话说出口，是最有效的一步。

> 如果出现伤害自己的想法，请立刻联系身边人，或直接拨打 120。这一刻先保命，别的事以后再说。

最后一句

你可以不坚强，但别一个人扛

- 情绪没有好坏，它只是在告诉你：有些事需要被处理了。
- 今天讲的四个信号，回去对照一下自己，也留意一下同桌和室友。
- 这间教室里，任何人都可以随时来找我说一句“我最近不太好”，不会被追问，也不会被传出去。