



读懂初中生

——心理特级教师的咨询手记

杨敏毅 黄莉莉◎著

揭示初中生各种行为背后的心理原因
资深心理教师提供接地气的实用建议

 中国人民大学出版社

读懂初中生

——心理特级教师的咨询手记

杨敏毅 黄莉莉○著

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂初中生:心理特级教师的咨询手记/杨敏毅,
黄莉莉著. —北京:中国人民大学出版社, 2016. 1
ISBN 978 - 7 - 300 - 22241 - 7

I. ①读… II. ①杨… ②黄… III. ①心理健康—健
康教育—初中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 296684 号

读懂初中生——心理特级教师的咨询手记

杨敏毅 黄莉莉 著

Du Dong Chuzhongsheng——Xinli Teji Jiaoshi de Zixun Shouji

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010 - 62511242 (总编室)

010 - 62511770 (质管部)

010 - 82501766 (邮购部)

010 - 62514148 (门市部)

010 - 62515195 (发行公司)

010 - 62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 168 mm × 239 mm 16 开本

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 张 13.75 插页 1

印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

字 数 200 000

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

自序

现在的初中生和小学生普遍是“00后”，集家中长辈的万千宠爱于一身，很多学生不同程度地存在各种心理健康问题。这就需要教师和家长多关注他们的心理需求，及时了解他们内心的想法，耐心倾听他们心底的声音，理解他们的欢乐与苦恼，成为他们成长路上的引路人和陪伴者。为此我们撰写了《读懂初中生——心理特级教师的咨询手记》和《读懂小学生——心理特级教师的咨询手记》。

我们在整理以往的心理咨询案例时发现，中小学生的心理问题主要集中在“学业困惑”、“成长烦恼”、“人际关系”和“心理障碍”四个方面。

在学业方面，学生的入学适应问题表现得尤为突出，面对新环境、新同学、新老师，学生不知该如何应对。“零起点”入学的小学生适应能力明显偏弱。一些初中生入学后，面对同学间的学习竞争显得很迷茫。有些同学一听说要考试就会紧张、焦虑，考试时头脑一片空白；某些平时学习成绩不错的学生，在考试中也会出现无法发挥正常水平的情况。某些家境富裕的学生，学习动力不足，把学习视为苦差事，甚至出现花钱雇用其他同学替自己完成作业的现象。

在成长和人际交往方面，存在与同龄人交往不畅、性格孤僻、喜欢抱怨别人、不接纳自己等情况，容易产生人际关系方面的困惑与冲突。有些学生内心很孤独，自我控制能力较弱，情绪起伏较大，易冲动，为了得到他人的关注，会采用搞恶作剧、说谎、打骂他人、顶撞教师等不恰当的表现方式。随着父母离异、家庭不和、亲子间缺乏沟通等现象的增多，许多学生缺乏安全感，出现自卑、叛逆等心理。这些学生在与老

师、同学的接触中，难以交到知心朋友，难以融入班级群体；在与家长的相处中，缺乏信任与感恩，亲子关系疏远、冷漠，甚至冲突、对立。

在心理误区方面，有些老师总怀疑学生得了某种心理疾病，常常在网上寻找诊断分析，然后对号入座地判断学生是“抑郁症”、“多动症”、“人格障碍”、“强迫症”等，并且不自觉地给学生贴上有心理障碍的标签，从而加重了学生的心理负担，影响其身心健康和学业成绩。有些学生则通过吮吸手指、暴饮暴食或其他异常的方式来发泄内心的不良情绪。教师要善于观察学生的各种行为表现，分析学生的心理状态，及时转介给专职心理教师或心理医生进行诊断处理。教师千万不能妄加评判，伤害学生的人格尊严，耽误学生进行心理干预及治疗的时机。

作为过来人，教师更应学会站在学生的角度思考问题，用欣赏的眼光看待每一个学生，建立良好的师生关系和家校关系。教师应掌握学生的情绪和行为状况，运用各种方法与手段进行心理指导，帮助学生健康、快乐地成长。

为了更好地向读者呈现学生的行为特征，分析隐藏的主客观原因，清晰展示咨询的脉络，本书汇集的48个典型案例，均采用故事叙述和心理对话的方式写作，以增强案例的可读性。案例后的“聆听手记”简明扼要地概括了案例类型和诊断结论。

衷心感谢合作者黄莉莉和吴权两位老师，她们克服工作繁忙、家务繁重、身体不适等困难，认真写作，精心修改，使本书得以顺利完成。感谢陈明梅、吴安和徐涛三位老师的支持。

杨敏毅

2015年11月10日

自序 / 1

第一辑 学生学业困惑背后的心理密码

1. 真想回到小学
——如何帮助新生应对入学适应问题 / 2
2. 一考数学就紧张的女生
——如何帮助学生摆脱非理性信念 / 7
3. 英语学科的困难生
——如何帮助学生克服习得性无助 / 12
4. 难以静心学习
——如何引导学生避免中考前分心 / 17
5. 成绩下滑的第一名
——如何帮助学生纠正不当认知 / 21
6. 脑子里一片空白
——如何帮助学生克服考试焦虑 / 26
7. 不调入普通班就退学
——如何帮助学生制定合理目标 / 30
8. “我不要进实验班”
——如何帮助学生发现自我 / 34
9. 就想成为第一名
——如何帮助学生纠正学习误区 / 39
10. 厌学的小林
——如何帮助学生找到学习的乐趣 / 44

11. 逃课女生背后的故事
——如何引导学生树立学习信心 / 48

第二辑 学生成长烦恼背后的心理密码

1. 沉默的“小羔羊”
——如何应对缺少父母关爱的学生 / 54
2. 被迫住校的女生
——如何用代币法培养学生的好习惯 / 57
3. “窝里横”的女生
——如何引导“外弱内强”的学生 / 61
4. “炸弹男孩”的故事
——如何纠正学生的过激行为 / 65
5. “我现在只想睡觉”
——如何引导学生增强时间观念 / 69
6. 刻在心底的伤痕
——如何帮助学生摆脱外貌烦恼 / 72
7. 12岁的“老爷爷”
——如何引导学生克服长跑恐惧 / 76
8. 排斥他人的“小刺猬”
——如何引导学生克服自卑心理 / 81
9. 担心失恋的男生
——如何引导学生化解负性情绪 / 85
10. 脾气暴躁的男生
——如何引导学生平衡学习与兴趣的关系 / 89
11. 总被老师批评的男生
——如何帮助学生克服以自我为中心 / 93
12. 软硬不吃的“坏小子”
——如何应对“问题学生” / 97

13. 双胞胎女孩的困惑
——警惕攀比压力 / 101
14. 被同学孤立的男生
——关注单亲家庭的学生 / 105
15. 离家出走的女生
——如何引导叛逆的学生 / 109
16. 划伤手臂的女生
——如何帮助学生克服内疚心理 / 115

第三辑 学生人际交往背后的心理密码

1. 物理老师“总和我过不去”
——如何引导学生改善师生关系 / 120
2. 令人害怕的英语老师
——如何帮助学生调整期望值 / 125
3. 究竟要不要转学
——如何认识学生的逆反心理 / 130
4. 爱上女老师的女生
——如何帮助学生厘清情感 / 134
5. 与老师“作对”的学生
——如何引导学生处理师生冲突 / 138
6. 被同学排斥的青青
——如何帮助学生与同学相处 / 142
7. 孤独的女生
——如何帮助学生解除封闭的自我 / 146
8. “为何被骗的总是我”
——如何引导戒备心强的学生 / 150
9. “花心”的蕾蕾
——如何引导学生与异性交往 / 154

10. “我是一个废物”
——警惕家庭暴力对学生的影响 / 159
11. 和父母没法沟通
——如何引导学生与家人和谐相处 / 163
12. “我妈她才有问题”
——如何做学生和家长沟通的桥梁 / 167

第四辑 学生异常行为背后的心理密码

1. 爱吃巧克力的女生
——如何引导学生正确认识自己的体形 / 172
2. 吃橡皮的妮妮
——如何引导有异食症倾向的学生 / 177
3. 动辄就哭有什么病
——如何帮助有抑郁倾向的学生 / 181
4. 畏在心，口难开
——如何帮助患选择性缄默症的学生 / 185
5. 口吃的男生
——如何帮助学生缓解口吃 / 189
6. “我是强迫症吗”
——如何引导有强迫症倾向的学生 / 193
7. 喜欢咬手指的男生
——如何引导学生缓解压力 / 198
8. 怀疑自己有人格障碍的男生
——如何帮助学生消除消极暗示 / 202

第一辑

学生学业困惑背后的心理密码



1. 真想回到小学

——如何帮助新生应对入学适应问题

在给七年级新生做心理讲座时，有一名男生引起了我的注意。他坐的位置比较靠前，我能清晰地观察到他的状态：一直没精打采地耷拉着脑袋。讲座结束后，我邀请他到心理咨询室坐一坐，这似乎让他有些不知所措。为了尽可能消除他的不安与顾虑，我开门见山地说出了邀请他的原因：“我知道你一定觉得很突然，我只是觉得刚才你的精神状态不太好，昨晚睡得不好吗？”

他显然还是有些抵触，简单地回答：“还好。”

“还好”的回答让我有些无计可施，该怎样和他逐步建立信任关系，打破这种僵局呢？

“开学已经近两个月了，是不是还有些不习惯呀？”

“你怎么知道？”

我心中舒了一口气，也许这可以成为转机。

“因为我注意到其他同学都在热火朝天地交谈，而你一直没参与。”

“我在这里不舒服。”他脱口而出。

“这里是指哪里啊？”

“学校里。”

“我不一定能帮到你，但是我们可以试一试。”

“怎么试？”

“在学校里不舒服的状态，我想你应该也想有所改变吧？”

他沉默了，我的理解是他默认了我的说法。

经过了解，男孩叫泉泉，个子比同龄人高，体形偏胖而动作略显迟缓。通过和他交谈，他进入中学后的情况慢慢地清晰起来。

泉泉的妈妈是一位小学英语教师，爸爸做生意，家庭经济条件比较好。

泉泉觉得妈妈平时对他的期望值很高，要求他争取进入班级前十名。她在看到他的成绩不如意的时候，总是一味地批评、指责他不用功，并一直唠叨“书读不好太丢脸了”等。爸爸对他比较宠爱，但令他感到意外的是，原本一直对他疼爱有加、对成绩并不在意的爸爸，在看到 he 摸底考试的成绩处于班级倒数的情况后，没有给他安慰，而是给他报了辅导班，他因此感到更加无助。

进入中学后，面对陌生的同学和老师，动作迟缓的泉泉，一时无法适应新学校紧张的学习节奏，总是闷闷不乐，无法融入新集体；在与同学的相处中，也比较被动，总想着等着别人邀请他一起聊天、玩耍，而且在交往的过程中总以自我为中心，希望同学都听他的；常常会因为一些小摩擦而大发脾气，认为同学欺负他，看不起他；经常会向老师打小报告，老师在进行调解时，他又会认为老师偏袒别人，有意针对他。慢慢地，他就成了“独行侠”，同学也都不太愿意和他一起玩了。

在学习上，一开始泉泉挺认真努力的，自信满满，但摸底考试成绩处于班级倒数，这让他的自尊心和自信心受到了打击，觉得很丢脸。他觉得，班上的同学几乎人人都是优等生，在努力了一段时间后，他的学习成绩也不见起色。于是，他又开始认为自己脑子笨，学习基础差，既无法进步更无法超越同学。所以，学习态度变得非常消极，作业写得马虎潦草，甚至不愿做。

“这个学校的人都很不友好，我以前学校的老师和同学都很好的。”泉泉带着不服气地口吻说。

“你是不是想念以前的老师和同学啊？”我问。

“是啊，我可想他们了，真想再回到以前的学校啊！”他说着，眼眶红了。

“那你不能举几个例子和我具体说说呢？”

“有一次午休课上，班主任让同学们自习，值日班长负责纪律检查。如果发现有不认真自习，就把名字记下来汇报给班主任。当时，坐在我前面的同学向我借水彩笔，在交接的过程中说了几句话，值日班长把我的名字和其他几个人的名字记了上去，而坐我前面的那个同学却没有记名。过

后，我向班主任解释，但他根本不听，执意让我们几个同学在全班同学面前认错。” 泉泉委屈并气愤地说。

“对于这件事，你有什么想法吗？”

“老师和同学都不喜欢我，不然，值日班长为什么专记我，不记我前面的同学，老师为什么不听我的解释？”

“听上去，如果记了前面的那位同学，你就不会那么生气，不会认为老师和同学都不喜欢你？”

他想了一会儿，点点头。

“我们先来做一个看图讲故事的游戏吧！”

“好呀。” 他表现出较大的热情。

我给泉泉出示一系列情境图。

图 1 是一个小男孩拿着一个模型船。

图 2 是小男孩看到地上有一张 50 元的人民币。

图 3 是小男孩把模型船放在一旁的椅子上，弯腰去捡钱。有个人坐到了他的模型船上，模型船被坐扁了。

图 4 是那个人居然是一个盲人。

根据每张图片，请泉泉说说图中男孩当时的心情怎样，为什么？在分析的过程中，我和他一起找到了他自己的问题所在——自己的想法。

因此我请他制作了入学以来的心情表，记录下他不愉快的经历，自己对这个经历的想法和心情，有没有可能换个角度来想，哪种想法会更好。

这次心理辅导，主要是和泉泉寻找导致他在学校出现情绪低落的原因，是否存在不合理的想法。

泉泉再次来到心理咨询室时，直截了当地说：“老师，我还是觉得大家都不喜欢我。”

“是不是人人都对你说：‘我不喜欢你！’”

“没有，那怎么会呢？”

“那是不是人人看见你就像看到了怪物一样，都躲着你呢？”

“倒也不是。可是，大家在玩的时候都不叫我一起玩。”

“是不是每一个参加游戏的人，都有人邀请呢？”

“没有。”

“那别人是怎么做的呢?”

“有的人会说:‘我想和你们一起玩!’有的人会说:‘我能和你们一起玩吗?’有的人好像就直接混进去玩了。”

“对啊,如果有人这么说或这么做,你会怎么回应呢?”

“我肯定会说‘好的’,老师,但是学校还是让我感到很不舒服,我们的同学都很厉害,我和他们比起来,简直太丢人了。”

“有什么能证明你丢人呢?”

“你看进入中学后,我的成绩总是一塌糊涂。再这么下去的话,我肯定考不上高中,你看我不丢人吗?”

“说得这么严重,离中考还有三年的时间呢,这么未雨绸缪说明你很有规划能力啊!”

“也不是啦,我妈总这么说。”

“哦,那你也这么想吗?你现在每门功课都不及格吗?”

“那倒不是,七八十分还是有的。”

“那不错了啊,可以算优良了。”

“可我们班级有很多学霸,好多人考100分呢。”

“从开学到现在你对你的成绩从来没有满意过吗?”

“上次数学我考了92分,全班排第10名,老师还表扬我了。”

“你真棒!”

“有吗?”

“当然喽,你不是说你们班各个都是高手吗?你在高手中还能考第10名,那不是很棒吗?”

“好像是哦……”

通过这次心理咨询,泉泉的心结似乎解开了不少,不再强烈地认为班级中的每一个人都不喜欢他,也不再认为自己是笨蛋,考不好就很丢人了。

顺畅的人际交往能力不仅有助于缓和泉泉的不适情绪,而且还能够促进他适应学业。因此,我制订了一些行为训练计划,鼓励他放下自我,主动与同学、老师建立友好的交往关系。如进出校园时,主动与值日老师和

同学打招呼；不管何时，与老师和同学擦身而过时，面带微笑，自然问候；遇到不懂的问题时，及时向老师请教；同学在玩耍嬉戏时，能主动要求加入等。

为了帮助泉泉在学习成绩上有所突破，我主要从以下四个方面着手进行干预。

第一，设定合理的期望与目标；第二，探讨有效的学习方法；第三，虚心向老师和同学讨教经验，改进学习策略；第四，建立成功小档案，将每一次成功，哪怕是非常小的成功与进步都记录下来，激励自己克服学习上的困难，每天进步一点点。

带着希望和坚持的承诺，泉泉离开了心理咨询室。

[聆听手记]

在与泉泉建立信任关系的初期，我逐步分析了他的问题：第一，情绪低落，少言寡语；第二，面对成绩落差，心里难以接受，自信心受挫，有自卑感，变得敏感多疑；第三，存在不合理的认知又缺乏人际交往的技巧；第四，受不良情绪影响，学习兴趣大减，动力不足，成绩无明显起色。因此，在咨询的过程中，我先着眼于改善他的不良情绪，再通过认知与行为训练技术，帮他发展健康、正常的人际关系，并帮助他确定合理的学习期望，使他逐步走出自卑，提升自信。

2. 一考数学就紧张的女生

——如何帮助学生摆脱非理性信念

这天，一个女生轻轻地敲响了心理咨询室的门，进屋后向我介绍她叫小枢，13岁，是七年级新生。

“今天过来想和我谈些什么呢？学习方面的困难？”我希望她能够准确地说明求助要求。

“是数学学习方面的困难。”她明确地说。

“能具体地说一说是什么样的困难吗？”

“平时课堂上能够做出的题目，一到考试的时候就会忘记。只要有一道题做不出来，心里就会很烦。”

“看起来，数学学习确实很令你苦恼，我可以感觉到，你是一个有上进心的女生，内心非常想把数学学好，但就是力不从心，对吗？”我分析着并鼓励她。

她微微地点头表示赞同我的分析。

“这种感觉你对爸爸妈妈表达过吗？”

“他们知道，但他们总说只要努力了就好，并不给我过多的压力，只是我觉得自己应该可以学得更好一些。”这究竟是小枢的自我压力太大，还是学校老师的要求过高？我思忖着。

“你觉得自己平时是一个开朗的还是内向的女孩？”我问这个问题的出发点，是想验证一下小枢的压力是否来自自己，通常，性格内向的女生心思更为敏感、细腻，会暗地里对自己提高要求。

“应该都是比较内向的，跟人熟了以后就会开朗一些。”

“很多人都是这样的，比如，老师我也是这样的人。”

她笑了一下，不自然的神情中有了少许放松。

“你家离学校远吗？搭乘什么交通工具到学校呢？”

“自己坐公交车，虽然每次要换两趟车，但我习惯了。从读小学起我就开始自己坐车上学了。”她的回答中带有一分小小的得意。

“好厉害哦，小小年纪就很独立，能力蛮强的！”我称赞着。

只言片语中，我感觉小枢是一个自我要求挺高的女生，这会不会是她产生学习焦虑的原因呢？

“平时做作业的时候，只要有一道题做不出来，我就会很烦，后面所有的题就会都做不出来。脑子中不由自主地想起小学三年级数学老师对我说过的话，‘数学是所有学科的基础，你学不好数学，以后什么都学不好的’。”小枢说。

小学数学老师的话，像魔咒一般紧紧拴住了小枢自卑的心。对于类似的体验，需要通过充分的宣泄来缓解。我打算为她提供一个安全的环境，让她尽可能地把压抑的情绪释放出来。

“一道题做不出来，就会想到三年级的时候，老师当众对你进行批评，这让你觉得很没面子，是吗？”

“是的。下了课同学们就起哄说我笨，学不好数学以后没什么前途。”

“这种情况你告诉过爸爸妈妈吗？”我想看看她的支持系统是怎样的。

“嗯，他们劝我不要理老师的话，老师的话是没有道理的，但我还是时不时地会想起老师的话。虽然不断地对自己说，与班上其他同学相比，我的学习成绩还不错，数学也不是很糟糕，但不知为什么一遇到数学考试就会紧张。”她看着我，无奈地说。

“因为你给自己的暗示并不是真正的积极暗示，而是想验证老师的评价是错误的。所以，你的关注点在老师伤害到你的这句话上，当你数学成绩不佳时，就烦躁地否定自己的努力和能力。”

“哦，所以一直效果不好，那我该怎么办呢？”她再次主动地问。

“首先是要疗伤，然后才是正确施压。”我认真地说。

“疗伤？疗伤！”她若有所思地自言自语。

“这么多年来，你一直忘不了老师的那句话，而且每次想到都是痛苦的感觉，所以，我认为这就是伤害。今天，我们可以通过心理调适的方法，让你摆脱那个禁锢你的魔咒，把你从痛苦的感觉中解脱出来，这就叫疗伤。